Tam & Dao - Ajahn Sumedho (4)

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

N gười dẫn thủy đ ào kênh

Người làm cung chuốt tên

Người thợ mộc uốn gổ

Hiền đức chế ngự m ình

-- Kinh Pháp Cú, Câu 80

PHẦN III - SỐNG ĐẠO

Chương 14

TỰ DO CỦA TÂM THỨC

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

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

ĐI TÌM TỰ DO TRONG THAM ÁI

Chúng ta có thể mãi mãi thất vọng với cuộc đời, không phải v ì cuộc đời nầy l à xấu xa và đáng chán, m à vì nó sẽ không cho chúng ta những gì chúng ta muốn hay nghĩ là chúng ta đáng được thọ hưởng. Chúng ta thường nghe chính bản thân chúng ta than phiền, "Cuộc đời nầy thật l à không hợp lý và công bằng chút nào." Chúng ta cho rằng những gì xảy ra trong cuộc sống phải luôn công bằng và hợp lý. Tuy nhiên, khi nghĩ về điều nầy, bạn sẽ thấy l à trên đời nầy, có người sanh ra với tất cả những g ì tốt đẹp nhất, có người th ì vô cùng khổ sở và bất hạnh. Quá nhiều bất công làm cho cuộc đời nầy thật l à phi lý phải không các bạn? Tại sao nước Mỹ không chịu giải trừ vũ khí? Tại sao người dân các nước Trung Đông cứ luôn đánh nhau, bỏ bom v à phá hoại thành phố xinh đẹp như Beirut ? Tại sao châu Phi bị nạn đói? Tại sao các nước Trung Mỹ luôn sống trong cảnh bất công và nghèo đói? Thật là không công bằng chút nào phải không các bạn? Đời sống quả thật là vô lý nếu nó cứ tiếp diễn như thế và chúng ta muốn nó phải thay đổi. Tự do là cái mà chúng ta nhắm đến, nhưng chúng ta lại bị giới hạn v à kiềm chế bởi những định chế x ã hội và điều kiện vật chất của tấm thân l àm người nầy.

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

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

Chúng ta không thể tìm tự do trong tham ái và dục vọng mà chỉ có thể thấy được tự do trong giáo pháp. Trong giáo pháp, đời sống không có những lựa chọn dựa tr ên cơ sở yêu ghét, luyến ái và dính mắc. Và khi chúng ta không còn bận tâm với vô số những lựa chọn -- lựa chọn về quan điểm, cơ hội, v à tư tưởng mà chúng ta thường gặp trong các xã hội phức tạp -- sự đơn giản tự nhi ên sẽ đến. Chính nhờ sự đơn giản v à phương hướng đạo đức nầy m à tâm chúng ta được giải thoát. Chúng ta có thể tiếp cận và mở rộng với cuộc đời theo cách m à chúng ta không thể nào làm được nếu vẫn c òn bị ràng

buộc bởi ái dục, bởi những lựa chọn dựa trên sự yêu ghét, và dính mắc cá nhân. Khi tâm đ ã mở rộng với cuộc đời, chúng ta sẽ nhận ra rằng sự tự do của tâm không t ùy thuộc vào việc chúng ta có được tự do l àm tất cả những gì chúng ta muốn.

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

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

MỞ RỘNG TÂM ĐỂ TIẾP CẬN VỚI PHÁP

Đức Phật nhấn mạnh việc nhìn xuyên thấu và thấy được những ảo tưởng đang kiềm chế và giam hãm chúng ta bằng cách xem xét và quán sát chính bản chất của tham ái, những đau khổ do tham ái mang lại, và sự chấm dứt của tham ái. Khi quan sát tham ái, chúng ta thấy rằng nó không là cái gì khác hơn là một luồng tâm thức đang di động hay một luồng năng lượng tâm lý đang chi phối thân v à tâm chúng ta. Nó không phải là một người, hay một cái gì tuyệt đối, thường hằng v à bất biến; nó sinh rồi diệt, đến rồi đi -- đây chính là luồng năng lượng tham ái. Nếu chúng ta không để cho luồng năng lượng tham ái tự nó ra đi, nói khác đi, nếu chúng ta không buông bỏ nó, th ì nó sẽ tạo ra luồng tham ái thứ hai, và luồng tham ái thứ hai nầy sẽ tạo ra luồng tham ái thứ ba, và tiến trình tham ái cứ thế mà tiếp tục nhân lên và sinh sôi nẩy nở đến vô c ùng.

Trong đạo Phật, từ " mindfulness " (tiếng Pali là sati) hay chánh niệm có nghĩa là "quan sát, cho phép các sự vật hiện ra trong thân và tâm, ý thức về nó, và để cho nó tự xảy diễn trong thân v à tâm." Để có chánh niệm, bạn phải cố gắng sống với thực tại, ngoại trừ khi có cái gì cực kỳ nguy hiểm và khẩn trương trước mắt mà bản năng sinh tồn bắt bạn phải ngừng chánh niệm và chú ý đến nó. Trong điều kiện b ình thường, bạn phải nỗ lực quan sát những gì đang xảy ra một cách khách quan, không th ành kiến và phán đoán. Chúng ta tập quan sát mà không phán đoán, thay v ì tạo ra một cái gì đó rồi biện minh hay bảo vệ nó. Khi có chánh niệm và trí tuệ, n ăng lực ghi nhận v à khả n ăng cởi

mở tiếp thu của tâm sẽ tự động phát sinh. Chúng ta sẽ nhạy cảm và tiếp nhận được sự vận h ành của các sự vật; nói tóm lại, chúng ta sẽ tiếp cận với Pháp, thấy Pháp, và sống với Pháp.

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

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

ƯỚC NGUYỆN CỦA TÂM

Trong xã hội hiện đại, chúng ta thấy con người t ìm mọi cách để đấu tranh cho công bằng x ã hội và xóa bỏ hay ng ăn chận những bất công t àn tệ. Đây là một việc làm cao thượng và trượng nghĩa. Thế gian ca ngợi và ngưỡng mộ những việc làm nầy. Nhưng làm như thế vẫn không đủ. Làm như thế chẳng khác nào dọn dẹp nhà cửa cho sạch sẽ và ng ăn nắp. Khi phòng nầy vừa dọn sạch, thì phòng kia lại dơ bẩn và bề bộn. Làm như thế cũng giống như dùng bàn chải đánh răng để ch à sạch thành phố Luân Đôn vậy. Đây là điều không thể làm được. Bạn sẽ không bao giờ hoàn thiện được cơ cấu x ã hội để bảo đảm sự công bằng, b ình đẳng, v à vị tha vì những cái xấu xa và bất thiện cứ lại hiện ra.

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

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

Tất cả chúng ta ai cũng muốn có tự do, bằng cách nầy hay cách khác. Chúng ta có thể hy vọng là người nào đó sẽ đến với chúng ta, thỏa m ãn tất cả những nhu cầu và làm cho chúng ta vui sướng, như Cô bé Lọ lem mơ về vị Hoàng tử duyên dáng của mình. Có thể chúng ta mong chờ một Đấng Cứu Thế, hay nếu l à Phật tử, chúng ta sẽ hướng về Đức Phật Di Lặc tương lai, hay nếu l à người công dân bình thường, chúng ta sẽ mong đợi một vị Thủ Tướng hay Tổng Thống l ãnh đạo v à đưa đất nước đi tr ên con đường đúng đắn. Chúng ta luôn mong chờ một thế lực nào đó ở b ên ngoài, một ai đó chưa hề gặp ngo ài kia có thể thỏa mãn những nhu cầu của chúng ta. Trên bình diện v ăn hóa, đức tin tôn giáo hay đời sống tâm linh hướng thượng sẽ đáp ứng khát vọng tự do của con người. Vì những dục lạc của thế gian không bao giờ thật sự thỏa mãn nhu cầu tự do của chúng ta, nên chúng ta tìm đến tôn giáo. Tôn giáo hướng về sự thánh thiện và cao cả và chúng ta phải vươn lên để xứng đáng với tầm vóc của nó. Khi một cái gì đó l àm bạn hưng phấn và mẫn cảm, bạn sẽ hướng thượng thay vì sa đọa. Khi sa đọa, chúng ta sẽ ch ìm đắm trong sầu n ão, tuyệt vọng, cảm thấy mình xuống dốc và không còn giá trị gì cả. Chúng ta gọi hiện tượng nầy là "bị đọa địa ngục (going to hell)." Tim chúng ta vỡ nát, tinh thần suy sụp, và chúng ta sẽ không còn mơ ước hay muốn vươn đến cái g ì đó cao hơn m ình nữa.

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

HÃY CHẤP NHẬN THÂN MẠNG THẾ GIAN NẦY CỦA CHÚNG TA

Thân thể con người là do tứ đại cấu tạo th ành: đó là đất, nước, lửa, và gió. Chúng ta phải sống nhờ vào thực phẩm được trồng trọt, lớn l ên, và gặt hái từ quả đất nầy. Chúng ta cần nước, sức nóng của mặt trời, và không khí để thở. Khi chúng ta lìa bỏ cõi

đời, những yếu tố n ày lại trở về với lòng đất; chúng không bay lên thiên đường. Vì thế, khi còn nương vào tấm thân nầy để sống, chúng ta phải chấp nhận những giới hạn của nó, thay v ì mong muốn thoát ra và quay lưng chối bỏ trái đất đ ã nuôi dưỡng chúng ta. Chối bỏ tấm thân nầy là một ước mơ hoang tưởng và ích kỷ. Lời tuyên bố, "Tôi không thích thế gian này nữa. Tôi đ ã quá chán ngán tấm thân nầy. Tôi muốn được sống trong cảnh giới huyền diệu nằm ngo ài thế gian nầy." là tư tưởng xuất phát từ cái nhìn sai lầm về sự hiện diện của một cái ngã độc lập, từ t ình cảm ghê tởm và chán ghét cái tự ngã cô lập đó, v à khát vọng muốn được có cuộc sống tốt đẹp hơn v à vi tế hơn. Nó xuất phát từ tâm tham ái chứ không phải là một ước mơ hướng đến một lý tưởng cao đẹp.

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

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

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

HƯỚNG ĐẾN SỰ THÁNH THIỆN

Thân thể tự nó không phải là cứu cánh. Cho dù đẹp đẽ hay xấu xa, thân thể nầy thật sự không phải l à chúng ta, vì thế chúng ta khó mà hài lòng và toại nguyện với nó. Vì thân thể không phải là chúng ta, nên chúng ta sẽ không bao giờ thật sự cảm thấy nó hay trái đất nầy l à mái ấm thoải mái hay là nơi nương tựa đáng tin cậy của m ình. Trong chúng ta, luôn có ước vọng hướng về một cái gì đó cao thượng, vi tế v à thanh thoát hơn.

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

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

Chúng ta nên hiểu chữ hai chữ thánh thiện như thế nào? Đạo Phật không nói nhiều về sự "thánh thiện" hay cảnh giới "thánh thiện." Nhiều người tìm đến đạo Phật sau khi đ ã thất vọng ê chề với những gì thiêng liêng và thánh thiện mà người đời thường ca ngợi. Tất cả những g ì mà người đời nói về Thượng Đế v à những gì xảy ra sau khi chết đ ã làm họ chán ngấy. Họ hoàn toàn mất tin tưởng vào sự thiêng liêng và thánh thiện. Họ muốn tìm một cái gì đó thực tế hơn. Họ không muốn tìm một cái gì đó sau khi chết hay trong kiếp sau, v ì đó l à những gì mà họ không thể thấy, biết và sờ mó được. Nhưng nếu quả thật không có sự thiêng liêng và thánh thiện, thì làm sao con người có thể nghĩ đến hay h ình dung ra được khái niệm nầy. Con người chỉ có thể suy nghĩ về sự thánh thiện khi nào họ đ ã thật sự biết được v à kinh nghiệm sự thánh thiện, dù chỉ là trong chớp mắt hay trong một phút giây ngắn ngủi nào đó.

SỐNG THÁNH THIỆN VỚI TÂM TỪ, TÂM BI, TÂM HỶ, VÀ TÂM XẢ

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

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

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

Trái lại, lòng thương hại bắt nguồn từ nỗi lo sợ cho chính mình. Khi có ai đó mắc bịnh ung thư v à chúng ta nghĩ, "Ôi, tội nghiệp cho người ấy quá; tôi mừng là đ ã không mắc phải bịnh ấy. Hy vọng là tôi sẽ không bao giờ bị ung thư cả." Khi nói ra điều nầy, chúng ta đ ã áp đặt tư tưởng của m ình trên người khác. Chúng ta cho bị ung thư là bất hạnh và chúng ta may mắn vì đ ã không mắc bịnh ung thư. Đó không phải là tâm bi mẫn. Tâm bi mẫn là tâm thật sự mở rộng để tiếp cận với sự đau khổ của người khác, không phải l à để mong cầu lợi lạc, m à là vì ước nguyện sẵn sàng kiên nhẫn và chia sẻ nỗi khổ mà người khác đang chịu đựng. Chúng ta sẵn sàng chia sẻ và chịu đựng những bất hạnh, đau buồn, v à khổ sở đang diễn ra chung quanh, m à không tìm cách trốn tránh, buộc tội và đổ lỗi cho ai cả. Đó chính là tâm bi mẫn; và tâm bi mẫn là một phẩm chất của sự thánh thiện.

Đối với tôi, tâm hoan hỷ xuất hiện khi bạn tiếp xúc được với những điều Chân Thiện Mỹ trong cuộc sống. Đó là một tình cảm rất tích cực và không xuất phát từ tham ái vì hoan hỷ và tham ái đối nghịch và loại trừ lẫn nhau. Có tham ái thì không có hoan hỷ và ngược lại. Tâm hoan hỷ là cái gì tự phát liên quan đến cái đẹp, cái thiện, v à cái chân thật hiện diện trong con người và trong tất cả sự vật tồn tại trên đời. Có hoan hỷ thì ganh tỵ và ghen ghét hoàn toàn vắng mặt vì những tâm sở bất thiện nầy xuất phát từ lòng tham muốn cá nhân. Nếu chúng ta vẫn còn mang cái nhìn chấp ngã, thì khi thấy

một ai đó thật sự có sắc đẹp v à đạo đức ho àn hảo, chúng ta sẽ khởi tâm ganh tỵ và nghĩ, "À, ông ta tốt và giỏi hơn tôi." Rồi chúng ta lại tiếp tục suy nghĩ, "Ồ, ông ta có thể giỏi, nhưng ông ta cũng có thể..." Chúng ta đang t ìm cách hạ thấp và dìm người đó xuống, phải không các bạn? Với tham ái, chúng ta chỉ lo chiếm hữu những điều chân thiện mỹ v à chỉ khi nào chiếm hữu được, chúng ta mới có thể thưởng ngoạn chúng. Đó không phải là tâm hoan hỷ. Đó chính là tham ái. Tâm hoan hỷ chân thật cũng là một phẩm chất của sự thánh thiện.

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

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

Thế thì tự do của tâm là gì? Theo tôi, đó l à sự tự do lựa chọn hoặc đi v ào con đường sa đọa hoặc hướng đến sự thi êng liêng và thánh thiện. Bạn sẽ chọn hướng nào? Trong bất cứ giây phút nào của cuộc sống, bạn cũng có thể làm sự lựa chọn nầy. Hoặc là bạn sẽ tiếp tục than vãn về số phận của mình, suy nghĩ về tất cả những gì bạn không yêu thích và tất cả những gì sai trái trên thế gian nầy, hoặc là bạn sẽ chánh niệm và quán tưởng về Pháp, cố gắng hiểu nó, và nuôi dưỡng ý nguyện hướng về con đường thánh thiện trong tâm m ình.

*

* Câu hỏi : Khi nói đến tự do, tôi thường nghĩ đến cái g ì đó rất hồn nhi ên và tự phát. Nếu phải luôn luôn chánh niệm, quán sát, và ghi nhận tất cả trước khi hành động, th ì điều đó có l àm mất đi sự hồn nhi ên và tự phát trong chúng ta hay không?

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

Để trở nên tự phát và hồn nhiên, bạn phải có đức tin, và trong đạo Phật, nền tảng của đức tin là Tam Bảo. Khi đ ã tin tưởng vững chắc nơi Tam Bảo, chúng ta không cần phải nghi ngờ hay lo âu về cuộc đời. Sự tự phát và hồn nhiên xuất phát từ niềm tin đó, v à niềm tin đó không dựa tr ên nhân sinh quan chấp ngã. Chỉ thuần quán sát hay chánh niệm sẽ cho giúp chúng ta ứng xử với cuộc đời một cách hồn nhi ên, vì chúng ta đặt niềm tin nơi Phật-Pháp-Tăng. Chúng ta trở nên hồn nhiên, vì chúng ta không còn ảo

tưởng về cái tôi cần phải được bảo vệ. Toàn bộ tư tưởng sai lầm cho rằng "Tôi là một con người, tôi phải luôn luôn cảnh giác để bảo vệ tôi khỏi những thế lực xấu ác, nếu không tôi sẽ bị chúng áp đảo v à chế ngự" sẽ hoàn toàn tan biến. Và sẽ chỉ có sự thấy, hiểu biết, và tâm thanh tịnh mà chúng ta có thể tin tưởng và nương tựa. Những gì còn lại của cuộc sống sẽ tự vận hành theo quy luật của nó và chúng ta không cần phải can thiệp vào.

-ooOoo-

Chương 15

HỌC LÀM ĐIỀU THIỆN

Bây giờ tôi thấy rất rõ là khi còn là cư sĩ, tôi đ ã sống cuộc đời không đáng được trân trọng; tôi đ ã sống si mê và không lành mạnh cho lắm. Tôi cũng nhận ra rằng, vì không tôn trọng cách sống của mình nên tôi cũng đ ã không tôn trọng bản thân mình. Nhưng từ khi tôi xuất gia, mọi việc đ ã thay đổi. Với quyết tâm sống theo giới luật của tu viện, niềm tự trọng dần dần nẩy nở trong tôi. Tôi bắt đầu quý trọng bản thân v ì tôi biết quý trọng những gì tôi đang l àm, những cách sống, tâm nguyện, cố gắng tinh tấn, và những gì tôi đang thực hiện trong đời. Khi nói điều nầy, tôi không có ý là tất cả chúng ta đều n ên xuất gia, tôi chỉ muốn nói rằng chúng ta nên nuôi dưỡng lòng tự trọng bằng cách cố gắng làm những việc thiện lành.

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

VƯƠN ĐẾN ĐỜI SỐNG ĐỨC HẠNH

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

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

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

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

SỐNG CÓ TRÁCH NIỆM VỚI TRÁI ĐẤT CỦA CHÚNG TA

Thời đại hiện nay đ òi hỏi chúng ta cần có cái nhìn sâu sắc hơn về bản thân mình và về cái hành tinh mà chúng ta đang sống với tất cả chúng sanh khác. Cách suy nghĩ về con người như một cá thể biệt lập, hay tư tưởng chỉ biết sống cho riêng mình không còn hợp thời nữa. Trong vòng n ăm mươi năm qua, như l à những thành viên sống trên quả đất nầy, r õ ràng là loài người đang quan hệ ng ày càng chặt chẽ và mật thiết hơn. Khi có một nhóm người nào đó nắm tất cả những quyền lợi v à đặc ân trong tay và không cho người khác có được g ì cả, thế giới nầy sẽ mất quân bình; chiến tranh và xung đột sẽ xảy ra. Bất cứ nơi nào có bất công và mất quân bình, ở đó đau khổ của lo ài người và các chúng sinh khác sẽ càng nhiều thêm. Vì thế đ ã đến lúc chúng ta n ên có cái nhìn trí tuệ là tất cả chúng ta đều li ên hệ chặt chẽ với nhau, và tất cả chúng ta đều đang trợ duy ên với nhau để sống. Chúng ta không phải là những cá nhân hay những quốc gia hoạt động độc lập, ri êng lẻ, và không cần biết gì đến tác động của chúng ta tr ên những người còn lại.

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

Nếu có người ích kỷ và hạ tiện nào đó nghĩ rằng, "Tôi sẽ chiếm lấy bất cứ cái g ì đó cho ri êng mình, cho dù phải chà đạp l ên trên quyền lợi của người khác." Người đó mưu

tính, xử dụng đủ loại mánh khóe, v à tìm cách kiểm soát mọi việc nhằm phục vụ quyền lợi của họ, mà không nghĩ gì đến người khác. Đó chính là người không có ý thức trách nhiệm cá nhân. Trong thời đại hiện nay, người ta cảm thấy khó chịu khi phải b àn về vấn đề trách nhiệm cá nhân. Nhiều người tìm cách tránh né vấn đề nầy.

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

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

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

Ở phương Tây, những dính mắc, tham đắm, v à lệ thuộc của con người đ ã trở nên phức tạp. Chúng ta không những chỉ đ òi hỏi sự an toàn về thân mạng, nhà ở, thực phẩm, quần áo, thuốc men mà còn đ òi hỏi không biết bao nhiêu cơ hội th ăng tiến. Chúng ta đ òi hỏi được giáo dục, được tự do l àm bất cứ cái gì mình muốn, được có thời gian để sống theo cách ri êng của mình, và được luôn cả cơ hội để phát triển những kỹ xảo v à n ăng lực của chính chúng ta. Chúng ta đ òi hỏi quá nhiều. Nhưng chúng ta đ ã cho được bao nhi êu? Chúng ta có thể làm gì để cống hiến lại? Phải ch ăng mỗi người chúng ta n ên làm một cái gì đó để đền ơn x ã hội? Chúng ta nên học hỏi điều g ì để không h ành động như một đứa trẻ không bao giờ trưởng th ành, chỉ biết đ òi hỏi người mẹ phải nuôi dưỡng và bảo vệ mình một cách vô hạn và không cùng?

KHÔNG THEO CÁC PHE PHÁI

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

Nhưng khi đ ã chọn lập trường -nghĩa là khi bị dính mắc vào một quan điểm n ào đó -- chúng ta sẽ có khuynh hướng bị ám ảnh bởi lập trường đó, v à không nhìn mọi việc rõ ràng nữa. Chúng ta sẽ bị kẹt trong những quan điểm v à tác phong tự cho mình là đúng đến nỗi chúng ta không c òn khả n ăng nhạy cảm, ngay cả đối với tập thể v à gia đ ình của chúng ta, đó l à chưa kể đối với kẻ th ù của chúng ta. Chúng ta có thể mù quáng đấu tranh cho quan điểm chính trị của m ình đến nỗi có thể sẵn s àng hủy diệt cả thế giới nầy hầu bảo vệ quan điểm của m ình.

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

Nhưng phần lớn cuộc đời của chúng ta đều nằm trong v ùng tranh tối tranh sáng "không hữu cũng không tả." Trong cuộc sống, chúng ta cố gắng duy trì thân mạng của mình, sống hòa hợp với những người chung quanh, sống yên ổn và có một số thân bằng quyến thuộc nào đó. Ngay cả những người cuồng tính nhất cũng phải trực diện với những sự thật của cuộc đời. Họ cũng phải tìm thực phẩm để ăn, nh à cửa để ở, v à quần áo để mặc; họ cũng phải gi à, khổ vì bịnh, và mất đi người thân của m ình. Tất cả chúng ta đều đau khổ khi không đạt được những g ì mình mong muốn. Và tất cả chúng ta đều phải đi qua một kinh nghiệm m à không ai có thể tránh được, đó l à sự chết.

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

Con người ngày nay có những tiêu chuẩn rất cao; họ biết sự diễn biến và vận hành của mọi việc. Tôi hiếm khi gặp người chủ tâm làm những việc xấu ác, sống ích kỷ và không

quan tâm gì đến người khác; những người như thế rất ít. Phần đông những người m à tôi gặp đều muốn mọi việc phải được tối ưu -cho dù chữ "tối ưu" nầy được hiểu theo nghĩa l à đáp ứng tối ưu cho quyền lợi của ri êng họ. Chúng ta động n ão để định nghĩa thế n ào là tối ưu, và chính vì thế mà tâm chúng ta trở nên rất phán đoán. Chúng ta cho là xã hội không diễn biến như chúng ta mong đợi: nó phải tốt hơn. Chúng ta rất chú tâm đến những vấn đề ti êu cực đang xảy ra chẳng hạn như nền kinh tế phát triển chậm, bộ máy nh à nước nặng nề, và những bất công còn tồn đọng. Những vấn đề n ày chiếm lĩnh tâm tư chúng ta vì chúng ta hình dung ra một xã hội không tưởng trong đó mọi việc diễn ra tốt đẹp như ý chúng ta muốn. Chúng ta có thể tưởng tượng ra một thiên đ àng đầy công bằng, b ình đẳng, tử tế, v à tình thương yêu. Nhưng trong thực tế, những gì chúng ta kinh nghiệm chính là cuộc đời thật như chính nó. Cuộc đời nầy đang xảy ra cho bạn như thế n ào? Thật sự nó là gì?

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

Với chánh niệm, chúng ta không phải lấy lập trường, chạy theo các phe phái, hay bị kẹt trong những cuộc cãi vã và những vấn đề của gia đ ình, cơ quan, và xã hội. Ngược lại, chúng ta có thể mở rộng tâm thức trước những xung đột. Tâm con người có khả n ăng tiếp nhận cả hai phe đối lập; nó mẫn cảm với mọi việc. Nó có thể cởi mở, tiếp nhận, và rõ ràng với phe hữu lẫn phe tả, với cái xấu lẫn cái tốt.

SỐNG VỚI TRÁCH NHIỆM CÁ NHÂN

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

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

Nếu tôi mong rằng mọi việc sẽ thay đổi, th ì rõ ràng cả đời tôi sẽ thất vọng -- nếu tôi mong mọi người sẽ sống đạo đức, những cuộc chiến tranh sẽ chấm dứt, con người sẽ không c òn phung phí tiền của, các nhà nước sẽ trở nên nhân đạo, biết chia sẻ, v à trợ cấp cho nhân dân -- nghĩa là mọi việc sẽ xảy ra đúng như ý tôi muốn! Thật ra, bản thân cá nhân tôi, tôi không mong sẽ được nh ìn thấy những điều nầy ngay trong kiếp sống nầy, nhưng đau khổ về những vấn đề n ày quả thật là không ích lợi cho ai cả; hạnh phúc đến từ việc có được những g ì mình mong đợi quả thật không phải l à điều quan

trọng lắm.

Niềm vui thật sự không tùy thuộc vào việc chạy theo những lợi dưỡng vật chất, hay vào việc thế giới đang xảy ra theo chiều hướng chúng ta chờ đợi, hay v ào việc con người đang ứng xử theo cách m à họ nên ứng xử, hay trên sự kiện là chúng ta đạt được tất cả những g ì chúng ta yêu thích và mong muốn. Niềm hoan hỷ không tùy thuộc vào bất cứ cái gì hết ngoài chính thái độ sẵn s àng khoan dung, tử tế, và từ ái của chính chúng ta. Niềm hoan hỷ thật sự chính là cái kinh nghiệm trưởng thành và thuần thục của sự hiến dâng, chia sẻ và đ ùm bọc lẫn nhau, và phát huy khoa học về sự lương thiện. Sống đức hạnh chính là niềm vui chúng ta có thể có được trong cảnh giới làm người nầy. Do đó, cho d ù những gì đang xảy ra trong x ã hội hay những gì người khác đang l àm nằm ngoài khả n ăng kiểm soát của chúng ta -- tôi không thể đi khắp nơi v à làm cho mọi việc xảy ra như ý tôi muốn -- nhưng tôi vẫn có thể tử tế, khoan dung, kham nhẫn, làm việc thiện lành, và t ăng trưởng đức hạnh. Đó là những gì tôi có thể làm được, và đó là điều tốt cần làm, và không ai có thể ngăn cản tôi làm việc nầy. Cho dù xã hội có xấu xa hay thối nát đến đâu đi nữa, điều nầy cũng chẳng có ảnh hưởng g ì hết đến khả năng sống đời đức hạnh v à gieo trồng c ăn l ành của chúng ta.

ĐEM LẠI LỢI ÍCH CHO XÃ HỘI

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

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

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

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

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

*

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

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

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

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

Nhưng, trong thực tế, khả n ăng tiếp thu những b ài học đạo đức của trẻ con l à rất kỳ diệu. Tâm của chúng ngây thơ và cởi mở đến độ bạn có thể đưa v ào đó bất cứ điều g ì. Nhưng đây cũng l à một vấn đề; v ì chúng quá ngây thơ nên bạn có thể dạy chúng những điều xằng bậy lẫn những b ài học đạo lý vô c ùng cao đẹp. Nếu được lựa chọn, tôi sẽ t ìm cách dạy cho các em đó những g ì tốt đẹp, những g ì nuôi dưỡng lòng tự trọng, sự tử tế và cuộc sống đức hạnh, thay v ì đưa v ào tâm các em những điều vô ích, hạ tiện v à những quan điểm gây sợ h ãi và khuyến khích tinh thần cống cao và ngã mạn.

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

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

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

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

Những vấn đề nhỏ nhoi như thế là tồn động của quá khứ. Thỉnh thoảng bạn sẽ thấy điều nầy trong phản ứng của nam giới đối với nữ giới: "Không bà nào có thể sai tôi làm điều nầy điều nọ. Không ai có thể làm bà chủ của tôi được." Đây là những phản ứng tự tôn của phái nam mà bạn đã được huân tập từ nhỏ khi bạn tìm cách chống lại sự áp đặt của mẹ mình. Và phụ nữ cũng có thái độ như tr ên đối với phái nam. Đây là thái độ mà họ đ ã được huân tập từ nhỏ khi t ìm cách phản kháng lại người cha độc đoán: " Đó l à thái độ kẻ cả của các ông. Các ông tìm cách đ àn áp và dìm chúng tôi xuống. Họ rất độc t ài với phụ nữ." Đôi khi, chúng ta không bao giờ thoát ra được cái tâm lý nổi loạn trẻ con nầy. Nhiều khi chúng ta mang nó theo cả đời m à không hề hay biết là mình đang sống với nó.

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

phục vụ cho xã hội.

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

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

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

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

-ooOoo-

Chương 16

CON NGƯỜI VÀ ĐỜI SỐNG GIA ĐÌNH

Hiện nay lịch sử loài người đang ở giai đoạn m à hình như toàn bộ cơ cấu và nền tảng xã hội đang tr ên đ à sụp đổ. Chúng ta đ ã từng cảm nhận sự ổn định của đời sống gia đ ình và cho rằng gia đ ình là nền tảng xã hội. Nhưng hiện nay, dường như ngay cả bản chất và mục đích của gia đ ình cũng đang bị đả kích, v à con người đang bối rối không biết phải l àm gì trước tình hình nầy. Xã hội đang đặt lại vấn đề, "Mục đích của gia đ ình là gì? Gia đ ình có đáng được khôi phục lại không? Có nên tìm cách cải thiện và phát huy đời sống gia đ ình không? Hay gia đ ình là cái đ ã lỗi thời mà chúng ta không cần nữa? Những điểm mạnh v à yếu của gia đ ình là gì? Đây là tất cả những vấn đề chúng ta cần suy ngẫm.

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

CÁ NHÂN VÀ GIA Đ ÌNH

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

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

Đi tu là để hiến dâng cuộc đời -- cho Phật Pháp, cho Thượng đế, hay cho bất cứ chân lý tối thượng của một tôn giáo n ào đó. Mục đích của việc xuất gia l à để hiến dâng ho àn toàn cuộc đời của chúng ta. Chúng ta buông bỏ tất cả ham muốn lợi lạc cá nhân hay danh vọng để trở th ành một tu sĩ có đức hạnh, v à hoàn toàn hiến dâng cuộc đời cho Phật, Pháp v à T ăng.

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

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

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

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

VAI TRÒ TRUYỀN THỐNG

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

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

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

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

vừa nêu trên.

Lời dạy thứ ba là về quan hệ giữa vợ chồng. Người chồng nên khen ngợi vợ, khẳng định với mọi người l à người đ àn bà nầy thật sự là vợ mình; không được coi thường vợ; không được phản bội vợ; người chồng n ên trao trách nhiệm quản lý nhà cửa, gia đ ình, tiền bạc cho vợ; và nên tặng vợ mình các đồ trang sức. Ngược lại, người vợ nên quán xuyến việc nhà chu đáo, giúp đở b à con và bạn bè bên nhà chồng, chung thủy với chồng, trông coi tài sản gia đ ình, và siêng n ăng l àm tròn bổn phận của mình. Đây là những lời dạy của Đức Phật về quan hệ hôn nhân truyền thống; nó nêu lên vai trò lý tưởng mà mỗi người trong cuộc phải thực hiện. Đây là những lời chỉ dẫn cho một hôn nhân dựa trên tinh thần đo àn kết và hợp tác, trong đó các th ành viên hỗ trợ và kính trọng lẫn nhau, thay vì chỉ biết sống độc lập, bảo quyền lợi cá nhân, v à tranh chấp lẫn nhau.

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

Lời dạy thứ tư là về quan hệ giữa người chủ và người giúp việc. Người chủ phải giao công việc thích hợp và vừa sức cho người giúp việc, cung cấp thức ăn v à khen thưởng, ch ăm sóc v à nuôi dưỡng khi người giúp việc lâm bịnh, chia sẻ món ngon vật lạ, nếu có, và cho phép người giúp việc nghỉ ngơi để họ có thể phục hồi sức khỏe. Mỗi buổi sáng, người giúp việc phải thức dậy sớm và làm việc trước khi chủ thức dậy, và ở lại muộn sau khi người chủ đ ã đi nghỉ để l àm nốt việc của mình, chỉ đem về nh à những gì người chủ cho (nói khác đi, không trộm cắp t ài sản của chủ,) luôn tìm cách t ăng năng xuất trong công việc, v à ngợi khen những đức tính tốt của chủ m ình.

Lời dạy cuối cùng là về quan hệ giữa vị đạo sư v à người đệ tử. Vị đạo sư n ên khuyến khích đệ tử của m ình làm điều thiện l ành, giúp đở đệ tử với tâm từ bi, dạy cho đệ tử những g ì họ chưa biết, soi sáng những gì mà đệ tử đ ã nghe được, v à dạy cho đệ tử cách tu tập để được sanh về các c õi trời. Người đệ tử n ên hỗ trợ và phục vụ đạo sư với tâm từ, thể hiện qua h ành động, lời nói, v à ý nghĩ. Thêm vào đó, người đệ tử n ên thỉnh đạo sư về nh à, và cúng dường tứ vật dụng như thức ăn, chỗ ở, y phục, v à thuốc men.

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

SỐNG QUÂN BÌNH MÀ KHÔNG DỰA VÀO TRUYỀN THỐNG

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

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

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

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

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

Ở Mỹ, không có cơ chế củng cố gia đ ình, và người ta hoàn toàn phá bỏ quan hệ dựa trên thứ bậc. Người Mỹ rất duy tâm và không tưởng. Họ cho tất cả moi người đều b ình

đẳng. Ở Anh, ít nhất người ta còn tôn trọng cơ cấu xã hội dựa trên thứ bậc. V ăn hóa Anh c òn chịu ảnh hưởng của chế độ quân chủ v à xã hội giai cấp. Dù còn nhiều khuyết điểm, x ã hội dựa trên thứ bậc vẫn có một số thuận lợi nào đó. Nó giúp bạn hiểu rõ hơn cách quan hệ với nhau trong những hoàn cảnh khác nhau.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Chúng ta có thể dựa vào gia đ ình để phát triển đời sống tâm linh v ì gia đ ình là một mô hình tôn giáo sơ khai, uyên nguyên, và thuần khiết. Trong biểu tượng của đạo Thi ên chúa, Đức Chúa Trời là cha, Mary là mẹ, và chúa Jesus là con. Các tôn giáo khác có Cha trên trời và Mẹ dưới đất tượng trưng cho sự giao hợp giữa trời v à đất. Khi thật sự

nhìn vào bản thân mình, bạn sẽ thấy là bên trong mỗi người đều có cả người cha lẫn người mẹ, v à trong khi tu tập phát triển tâm linh, bạn có thể quán tưởng trên hai tính chất đối lập nầy.

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

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

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

Có một lần, Ngài Ajahn Chah giúp tôi thấy vấn đề sử dụng ý chí trong lúc h ành thiền. Trong thiền viện, có một tu sĩ làm tôi rất khó chịu. Tôi không chịu nổi được con người của ông ta. Chỉ nghe giọng nói của ông ta là tâm tôi đ ã bực tức rồi. Tôi đến nhờ Ng ài Ajahn Chah giúp, và Ngài bảo, "À, vị t ăng ấy rất tốt cho con đó. Ông ta mới là người bạn thật sự của con. Tất cả những người bạn tử tế của con, những vị tỳ kheo mà con thấy tánh tình thích hợp, họ không tốt với con lắm đâu. Chính ông ta mới thật sự là người sẽ giúp con." Vì Ngài Ajahn Chah là một thiền sư có nhiều trí tuệ, tôi tiếp thu và suy nghĩ nghiêm túc về lời khuyên của Ngài. Và tôi bắt đầu nhận ra rằng bằng cách n

ào đó tôi phải ho àn toàn chấp nhận vị tỳ kheo đó -- kể luôn cả sự bực mình của tôi -- và để cho ông ta cứ l à ông ta, thế thôi. N ăng lượng nam tính luôn có khuynh hướng muốn sửa sai người khác. Đó là thái độ: "Để ông chỉ cho cậu thấy là cậu đang sai lầm." Nhưng để tập được đức tính biết chấp nhận v à tiếp thu của người nữ -- nghĩa là chỉ biết ngồi đó, để cho vị tỳ kheo đó l àm cho mình bực bội, và chịu đựng sự bực bội trong tâm đó -- tôi phải tập kiên nhẫn. Sau đó, tôi bắt đầu hiểu được ý nghĩa của việc thiết lập quân b ình trong nội tâm, vì tôi đ ã biết được lý do tại sao tôi bị mất quân bình.

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

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

MỞ RỘNG TÂM ĐỂ CHẤP NHẬN HO ÀN CẢNH SỐNG CỦA CHÚNG TA

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

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

đem lại hạnh phúc cho con người.

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

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

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

*

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

Trả lời : Trước hết, bạn phải nhận ra mình đang dính mắc cái g ì, rồi mới buông bỏ được. Lúc đó, bạn sẽ hiểu thế n ào là không dính mắc. Nhưng nếu bạn bắt đầu từ tiền đề l à không nên dính mắc, thì bạn sẽ không bao giờ hiểu được sự dính mắc. Vấn đề không phải l à chống lại sự dính mắc như một điều cấm ky; Vấn đề chính l à chánh niệm và quán sát sự dính mắc. Trong khi quán niệm, chúng ta nên tự hỏi, "Ta đang dính mắc cái g ì? Dính mắc đem lại hạnh phúc hay khổ đau?" Rồi chúng ta sẽ thấy nó bằng con mắt trí tuệ. Chúng ta sẽ hiểu được dính mắc, v à cuối cùng buông bỏ nó.

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

Nhận chân được sự dính mắc không có nghĩa l à bạn sẽ rời bỏ vợ mình. Nó có nghĩa là bạn không còn mê lầm về bản thân bạn và vợ bạn. Rồi bạn sẽ thấy là mình thương mến

chứ không bị dính mắc với vợ mình. Sẽ không còn ngộ nhận, bám víu, và chấp thủ. Tâm rỗng rang có khả n ăng thương v à quan tâm đến người khác v à thương yêu họ theo nghĩa đúng nhất của t ình yêu. Trái lại, sự dính mắc sẽ luôn luôn làm méo mó và lệch lạc vấn đề.

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

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

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

-ooOoo-

Chương 17

GIÁO DỤC CON NGƯỜI VỀ CUỘC ĐỜI

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

nguyện noi theo.

HƯỚNG DẪN BẰNG CÁCH LÀM GƯƠNG

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

Phần lớn ai cũng có xu hướng muốn chứng tỏ mình giỏi hơn người khác. Khi khuynh hướng nầy được khuyến khích trong giáo dục, nó sẽ kích thích mạnh mẽ sự ganh ty, mặc cảm tự ty, hay thái độ tự m ãn và tự tôn giữa con người với nhau. Đây là những tình cảm sẽ đưa con người đến khổ đau và tuyệt vọng. Trong hệ thống giáo dục dựa trên sự tranh đua, điều quan trọng l à phải thắng lợi và thành đạt, v à trong cuộc đua nầy, chỉ có một người được thắng cuộc. Nhưng hệ thống giáo dục dựa trên sự đo àn kết và hợp tác sẽ giúp mọi người phát triển tiềm n ăng để trở th ành hữu ích cho bản thân họ và xã hội. Vì thế, trong nền giáo dục lấy sự đo àn kết và hợp tác làm c ăn bản, việc giáo dục hay "hướng dẫn con người" cũng có nghĩa l à chúng ta phải quan tâm đến từng con người cá nhân trong đó.

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

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

GIÁO DỤC LÀ CÁI GÌ CAO HƠN VIỆC Đ ÀO TẠO NGHIỆP VỤ

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

Nhưng có được việc l àm chỉ là một phần của cuộc sống. Chúng ta chỉ làm việc một số giờ nào đó trong ng ày, và một số n ăm tháng n ào đó trong đời. Và hiện nay, xã hội đang phát triển theo hướng l à sẽ giảm số giờ và số n ăm l àm việc của con người; hiện nay, người ta có khả n ăng về hưu sớm. Nhưng cũng chính khả n ăng nầy lại l àm cho nhiều người lo sợ. Họ than vãn, "Tôi sẽ phải làm gì với thời giờ còn lại nếu phải về hưu lúc n ăm mươi lăm tuổi?" Các tu sĩ Phật giáo không thể nghỉ hưu lúc n ăm mươi lăm tuổi. Lúc n ăm mươi lăm tuổi, tôi xin phép về hưu nhưng Giáo hội đ ã từ chối. Tuy nhiên, đối với những người không phải l à tu sĩ, khả n ăng không phải l àm việc suốt đời l à có. Đây là khả năng có thật.

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

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

Trong con người thường có nhiều loại xung lực tâm lý, có loại tốt đáng được trân trọng; có loại xấu cần loại bỏ. Những xung lực tâm lý nầy nối kết với nhau thành một chuỗi liên tục từ cái cao thượng nhất đến cái hạ tiện nhất. Vì thế, trong khi hành thiền và thực hành giáo Pháp, chúng ta sẽ tiếp cận và làm quen với những xung lực tâm lý đáng

được trân trọng b ên trong chúng ta. Thấy được những xung lực tâm lý nầy trong nội tâm v à tìm cách thể hiện chúng ra trong cuộc sống là điều rất quan trọng. Suy nghĩ và quán tưởng về những vấn đề như "L àm người trong xã hội nầy, tôi phải sống như thế nào? Như một người cha, mẹ, vợ, chồng, thầy giáo, luật sư, nhà kinh doanh, người buôn bán, thợ thủ công, hay bất cứ nghề nào đi nữa, tôi n ên sống như thế nào? Làm sao tôi có thể hướng những khả n ăng v à đức tính của m ình đến những mục ti êu mà tôi hằng kính trọng?" là rất quan trọng. Khi nêu lên và tìm giải đáp cho những câu hỏi n ày, đó chính l à lúc mà chúng ta đang "giáo dục" hay "hướng dẫn" chúng ta về cuộc đời v à hướng cuộc đời chúng ta đến những mục ti êu cao cả; lúc đó nhận thức của chúng ta sẽ thống nhất v à hòa làm một với Sự Thật và Sự Thánh Thiện.

Ngược lại, chúng ta có thể đưa một cá nhân hay cả một dân tộc v ào con đường sai lầm. Tâm chúng ta có thể đầy ấp với những m ê tín dị đoan hay với những niềm tin v à nhận thức hoàn toàn sai lạc về cuộc đời.

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

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

Trở lại chuyện về Đức Phật, Ng ài luôn khuyên các tu sĩ vừa thọ giới tỳ kheo nên vào rừng để sống. Ngài khuyên như thế với mục đích g ì? Hãy tưởng tượng khi ngắm cảnh núi rừng, tâm bạn sẽ như thế nào? Kinh nghiệm của riêng tôi cho thấy là khi nhìn và tiếp cận với thiên nhiên chưa bị tàn phá, chưa bị hoen ố bởi dục vọng và lo sợ của con người, tôi thường cảm thấy bình an và thanh tịnh. Cùng thế ấy, nếu sống lâu trong rừng, bạn sẽ cảm thấy an tịnh. Cây cỏ và đời sống ở rừng không l àm ô nhiễm tâm chúng ta. Chúng chỉ là chúng; chúng không giả vờ và ngụy tạo. Trong khi đó, rất nhiều điều m à con người tạo tác, xây dựng, hay tái tạo lại giả tạo và khó có thể mang lại sự

thanh tịnh cho tâm hồn chúng ta.

GIÁO DỤC VỀ TÍNH CHẤT CHUNG NHẤT CỦA CON NGƯỜI

Tuy nhiên, xã hội hiện đại cũng có thuận lợi của nó. Nhờ vào khoa học kỹ thuật mà chúng ta có được cái nh ìn toàn cầu. Luân Đôn không xa Băng Cốc, Hoa Thịnh Đốn, hay bất cứ nơi n ào khác trên trái đất nầy. Đã có thời nước Anh chỉ dành cho người Anh; phần đông dân chúng Anh theo đạo Ky Tô, và thuộc Giáo Hội Anh Quốc. Lúc đó người Anh rất dễ đo àn kết, vì họ có chung một v ăn hóa, tôn giáo, v à giá trị đạo đức. Nhưng hiện nay, nước Anh đ ã mất đi sự thống nhất v à ổn định đó. Không ai biết được những mong ước, cảm nhận v à sở nguyện của phần đông dân chúng Anh hiện nay. Sự thống nhất và đo àn kết về tôn giáo không còn nữa. Nước Anh trở thành đa tôn giáo, đa m àu da, đa nguy ên và đa dạng trong mọi l ãnh vực. Và trong chừng mực nào đó, đây cũng l à xu hướng phát triển chung của toàn thế giới.

Xu hướng đa nguy ên này có những thuận lợi và bất thuận lợi. Một trong những bất thuận lợi là sự rối loạn và mất phương hướng của xã hội. Xã hội Anh có những lý tưởng của nó; Người Anh cũng muốn làm những điều đúng đắn v à hợp lý. Chắc chắn nó không phải là một xã hội hạ tiện, ích kỷ, chỉ biết bo bo bảo vệ quyền lợi của mình. Nhưng hiện nay nước Anh đang mất hướng v ì cơ sở chung của toàn xã hội đang sụp đổ. Các giai cấp và tôn giáo không ngừng tranh chấp lẫn nhau. Không ai đồng ý với ai về bất cứ vấn đề g ì.

Trên thế gian nầy, không có yếu tố chung nào hết giữa con người với nhau ngoại trừ cái "chất người" trong mỗi con người chúng ta. Là con người, chúng ta đều có chung một loại đau khổ. Đó là tất cả chúng ta đều sẽ già, bệnh, rồi chết. Tất cả chúng ta đều sầu bi v à khổ não, cho dù chúng ta nói những thứ tiếng khác nhau, có hình dáng khác nhau, cách thức ăn uống khác nhau, v à những phản ứng khác nhau với cuộc đời. Vì thế, chúng ta cần nhận thức rõ về cái "chất người" chung nầy, nói khác đi, cần ý thức r õ về kinh nghiệm khổ đau chung nầy của con người. Và đây l à điều m à những ai làm công tác giáo dục phải lưu ý và nhấn mạnh. Chúng ta cần ghi nhớ điều nầy trong tâm v à nhắc nhở người khác nhớ về điều n ày. Chúng ta cần nhận thức về kinh nghiệm khổ đau chung nầy của con người, cho d ù kinh nghiệm khổ đau đang xảy ra ở Ethiopia hay tại cung điện ho àng gia Anh Buckingham, ở Tòa Nhà Trắng của Tổng thống Mỹ hay tại Baghdad bên Trung Đông, tất cả kinh nghiệm khổ đau đều giống nhau. Con người, cho dù nam hay nữ, của tất cả các chủng tộc hay quốc gia đều có c ùng một kinh nghiệm, đó l à được sanh ra, đau đớn, bệnh tật, gi à nua, rồi chết. Là con người, chúng ta bị kiềm chế và giam hãm liên tục trong một trạng thái bất toại nguyện, và cũng chính vì thế mà chúng ta đ ã dành phần lớn cuộc đời m ình để phấn đấu đi t ìm sự thoải mái và toại nguyện. Chúng ta phấn đấu một cách tuyệt vọng để được hạnh phúc v à thoải mái -- và cuộc đấu tranh gi ành hạnh phúc và thoải mái nầy đ ã biến thành mục đích của to àn bộ cuộc đời chúng ta. Tuy nhiên, ngay cả những lúc chúng ta đ ã có được an to àn và hạnh phúc, lo âu và sợ hãi vẫn không rời chúng ta. Vì thế, khổ đau l à kinh nghiệm chung của tất cả con người.

Và tâm từ và tâm bi cũng thế. Khái niệm tâm từ hay metta trong đạo Phật có nghĩa l à khả n ăng kham nhẫn v à chịu đựng những bất to àn của cuộc đời, x ã hội, và của chính chúng ta. Thái độ từ bi nầy l à giá trị chung và phổ biến cho tất cả mọi người. Bạn có thể từ bi với người Công giáo, Phật giáo, Do Thái giáo, với bất cứ hội đo àn chính trị nào, và với tất cả giai cấp trong xã hội.

Tất cả mỗi người trong chúng ta đều có tâm từ nầy. Vấn đề l à chúng ta thường không nhận ra nó, bỏ quên nó trong lúc chạy theo những ham muốn và thôi thúc đi ên đảo của chúng ta. Chúng ta bị cuốn hút trong cuộc sống đến nỗi chúng ta qu ên đi những đức tính có công năng đem lại sự quân b ình trong tâm như nhẫn nhục, tha thứ, tử tế, và dịu dàng. Nhưng khi mở rộng và giải phóng tâm khỏi những ô nhiễm và ảo tưởng về cuộc sống, chúng ta sẽ tiếp cận với tâm từ. Tâm từ là tâm chung và phổ biến có mặt trong tất cả mọi người cho dù đó l à người có học hay dốt nát, là nam hay nữ. Tâm từ không phải là đặc quyền của bất cứ giai cấp thống trị hay nhóm tôn giáo n ào. Một tâm thức mở rộng bao la và phủ trùm tất cả là mảnh đất chung cho tất cả mọi người; chính từ mảnh đất đầy từ bi nầy, chứ không phải từ những lập trường cực đoan, m à chúng ta có thể nhận diện cuộc đời một cách trong sáng v à rõ ràng.

Nền giáo dục đúng đắn l à nền giáo dục hướng dẫn trẻ con, người lớn, nam hay nữ tu sĩ, người Ky tô giáo, người Ấn độ giáo, người Hồi giáo -- và cùng bao nhiêu người khác nữa -- tiến về cái chung và phổ biến của con người, thay vì hướng về sự chia rẽ và phân liệt.

*

* Câu hỏi: Tại sao Sư muốn thuyết giảng đạo Phật cho người khác?

Trả lời : Tôi thuyết giảng đạo Phật v ì người ta muốn biết về đạo Phật. Như bạn biết, là một tu sĩ Phật giáo, chỉ khi nào có yêu cầu, tôi mới được giảng về đạo Phật. Đây là một trong những giới luật của người tu. Tôi không thể tự mình đứng l ên và kêu gọi, "Bạn nên theo đạo Phật." Nhưng nếu bạn đến và yêu cầu, "Xin sư giảng Đạo Phật cho tôi nghe" hay hỏi tôi, "Sư l à ai? Sư theo đạo n ào?", lúc đó tôi mới được phép giảng về đạo Phật.

Tôi đến nước Anh v ì có lời mời; các Phật tử Anh đ ã mời tôi đến đây. Nếu không có lời mời của họ, tôi đ ã không bao giờ đến đây. Vì thế một tu sĩ Phật giáo, cho dù nam hay nữ, đều không phải l à những nhà truyền giáo; chúng tôi không muốn thay đổi đức tin của ai cả. Nhưng chúng tôi lúc nào cũng sẵn sàng giảng cho những ai đến v à hỏi hay muốn tìm hiểu về đạo Phật.

Truyền thống trong đạo Phật đ òi hỏi một nam hay nữ tu sĩ phải sống làm sao để cuộc đời của họ có thể khơi dậy v à làm t ăng trưởng đức tin nơi người cư sĩ v à thúc đẩy họ hướng về đạo. Điều nầy có nghĩa là chúng tôi phải giữ tròn giới hạnh để các bậc thiện trí kính trọng. Khi có ai đó phát tâm muốn t ìm hiểu và đến hỏi chúng tôi, "Đức tin của Sư l à gì?" hay "Tại sao Sư cạo đầu?" th ì chúng tôi sẽ giải thích cho họ. Vì thế, giảng Pháp luôn là một quá trình giải đáp những câu hỏi, chứ không phải l à một cố gắng để truyền đạo hay thuyết phục ai đó về một điều g ì.

Vì đạo Phật chỉ mới thâm nhập phương Tây gần đây, n ên người ta thường hỏi chúng tôi, "Tu sĩ Phật giáo các ông đ ã giúp ích được g ì cho xã hội?" Người ta có thể cho chúng tôi chỉ là những người ăn bám v ào xã hội, hay chỉ là những kẻ ăn không ngồi rồi. Họ chất vấn, "Thế thì các vị đ ã đóng góp được g ì cho nền hòa bình của thế giới?" Người ta thường đặt những câu hỏi nầy cho chúng tôi v ì đầu óc của người phương Tây thường cho l à chỉ có những hoạt động thiết thực v à cụ thể mới là tốt. Nhưng trong truyền thống đạo Phật, chúng tôi tu tập không phải để khẳng định m ình là ai trong xã hội. Phẩm chất đạo đức thể hiện trong cuộc sống của chúng tôi l à để tạo điều kiện hay trợ duy ên cho người khác nhìn lại chính họ. Sự có mặt của chúng tôi là để cho người khác đặt câu hỏi v à quán tưởng về cuộc đời.

-ooOoo-

Chương 18

VỀ MỘT XÃ HỘI TOÀN HẢO

Vào một ngày đẹp trời v à khi mọi việc đều xảy ra như dự tính, đây chính l à lúc mà chúng ta dễ phát hiện xu hướng không bao giờ hài lòng, thích than phiền và phê phán trong tâm. Chúng ta thấy rằng thế gian nầy chỉ có thể đẹp đến thế m à thôi. Trong khi quán tưởng về thế gian nầy, bạn sẽ thấy là đối với con người, cái đẹp luôn có giới hạn; và trí tuệ là cái giúp chúng ta thấy được giới hạn của m ình. Chúng ta cần thấy và quán tưởng về những giới hạn nầy để biết cái g ì là tối ưu mà mình có thể chờ đợi tr ên thế gian nầy. Nếu không, chúng ta sẽ có xu hướng đ òi hỏi và than phiền, ngay cả khi mọi việc đều ở trạng thái tốt đẹp nhất của nó. Khả n ăng tư duy v à tưởng tượng của con người cho chúng ta tiềm n ăng h ình dung ra những cái thậm chí đẹp hơn những cái đẹp nhất đang có mặt trong hiện tại.

Xã hội cũng thế, nó không bao giờ toàn hảo. Chúng ta có thể hình dung ra một mô hình xã hội lý tưởng nào đó rồi d ùng nó làm tiêu chuẩn để xây dựng v à phát triển xã hội hiện tại. Nhưng chúng ta không thể đ òi hỏi xã hội phải mãi mãi toàn hảo, bởi vì sự toàn hảo tự nó không thể nằm ngoài quy luật vô thường, vì mọi vật đều không ngừng biến đổi v à không có gì đứng y ên một chỗ. Cũng như một đóa hoa hồng đang nở ra đầy đặn, với nét đẹp tuyệt vời v à hương thơm ngào ngạt, nhưng nó sẽ úa tàn, xã hội cũng thế, nó phát triển đến tột đỉnh rồi sẽ bại hoại v à tan rã. Đây là dòng vận động tự nhiên của tất cả hiện tượng của thế giới hữu vi. Bất cứ điều kiện n ào được sinh khởi v à tạo tác trong cõi dục giới đều vận động theo mô h ình nầy.

Quán sát sự sinh và diệt của các hiện tượng do nhân duyên hợp thành giúp chúng ta hiểu được thế giới hữu vi. Nó sẽ giúp chúng ta thoát ra khỏi sự ràng buộc của tiến trình sinh và diệt của thế gian và tấm thân vật lý nầy -- chúng ta sẽ không còn sống như một chúng sanh bơ vơ không nơi nương tựa, hoàn toàn mù tịt, không biết gì hết ngoài những điều kiện không ngừng sinh diệt nầy. Thật ra, con người có khả năng vượt l ên trên thế giới nầy, vượt lên trên cái xã hội mà họ đang sống, vượt l ên trên tấm thân vật lý và tự ngã của chính họ. Chúng ta có khả n ăng vượt l ên trên tất cả những gì chúng ta có thể nghĩ bàn hay tin tưởng, cho dù đó l à những gì thân thương và quý báo nhất, hay

là những gì đáng gh ê sợ nhất.

LÝ TƯỞNG "VƯỢT LÊN TRÊN CUỘC ĐỜI " CỦA XÃ HỘI TOÀN HẢO

"Vượt lên trên cuộc đời" (tiếng Anh l à transcendence) nghĩa là gì? Cụm từ " vượt lên trên cuộc đời " hình như gợi cho chúng ta ý nghĩa về sự lìa bỏ toàn bộ thế giới nầy để đi đến một trú xứ khác. Đối với nhiều người, "vượt lên trên cuộc đời" nầy có nghĩa là rời bỏ, không còn mảy may để ý hay quan tâm đến thế giới nầy, và hoàn toàn sống trong một cảnh giới khác.

Tuy nhiên trước khi đi sâu v ào vấn đề nầy, chúng ta h ãy quán tưởng thêm về cái mà chúng ta gọi là thế gian hay thế giới. Do huân tập của nhà trường và các khoa học địa lý tự nhi ên, chúng ta có khuynh hướng xem trọng thế giới vật chất và từ đó, chúng ta xem thế giới l à những gì được vẽ tr ên bản đồ hay l à quả địa cầu gồm những quốc gia m à chúng ta biết được. Chúng ta cho thế giới nầy là cái hành tinh có tên là Trái Đất, v à vì thế, muốn vượt lên trên thế giới nầy, bằng cách nào đó chúng ta phải thoát ly khỏi nó -thí dụ như đi l ên mặt tr ăng chẳng hạn. Tuy nhiên, khi nói về thế giới, người Phật tử không nói về cái thế giới ở bên ngoài mà chúng ta thường biết. Trái lại, họ nói về cái thế giới bên trong, hay nói khác đi, họ nói về tâm, bởi v ì tâm mới thật sự là cái thế giới mà chúng ta đang sống. Ngay cả khái niệm về thế giới hay thế gian mà chúng ta đang thảo luận hiện nay cũng l à một khái niệm xuất phát từ tâm. Tất cả những quan điểm về thế gian, bản thân con người, những chúng sinh khác, v à các hành tinh khác thật ra cũng chỉ là những khái niệm được tạo tác v à sinh khởi trong tâm; chúng sinh rồi diệt trong tâm. Chúng ta thường cho thế giới là cái chỉ có ở bên ngoài; chẳng hạn như khi nói, "Chúng tôi sẽ đi học v à nghiên cứu về thế giới," chúng ta muốn nói là chúng ta sẽ đi đến những nước tr ên thế giới để học. Nhưng sự thật không phải thế. Bạn không cần phải đi đâu hết để thấy được thế giới v à vượt lên trên chính nó. Bạn chỉ cần mở rộng tâm thức của mình, rồi bạn sẽ thấy thế giới đang vận h ành như chính nó, và bạn sẽ thấy là tất cả các pháp thế gian đều do duy ên khởi, chúng đến rồi đi, sinh rồi diệt không ngừng.

Ngay trên thế gian nầy, khi mở rộng tâm thức, chúng ta sẽ thấy được sự to àn hảo của các pháp. Bạn hãy tưởng tượng ra tất cả những màu sắc toàn hảo hơn màu sắc của các loài hoa trên trái đất nầy. Bạn sẽ thấy là chúng ta thường thiết lập những tiêu chuẩn toàn hảo dựa trên những gì mình đ ã thấy và biết được: Thước đo thẩm định của chúng ta thường dựa v ào kinh nghiệm quá khứ. Nhưng cái đẹp tự nó luôn thay đổi; nó không đứng y ên một chỗ. Thời tiết bốn mùa cũng thay đổi. Tất cả lá cây rồi sẽ phải lìa cành, tất cả bông hoa rồi sẽ héo úa. Mọi vật đều ảm đạm v à buồn tẻ trong mùa đông khi không gian không có m àu sắc gì khác ngoài những nét đậm v à nhạt, đen v à trắng. Bây giờ, nếu chúng ta yêu thích những màu sắc rực rỡ, những bông hoa xinh đẹp, v à sức sống mới mẻ của mùa xuân, chúng ta sẽ cho là mùa xuân đẹp hơn m ùa đông. Nhưng nếu biết mở rộng tâm thức để tiếp nhận m ùa đông, chúng ta cũng sẽ thấy được vẽ đẹp tinh tế của nó. Rồi chúng ta sẽ chiêm ngưỡng sự vắng bóng của các sắc màu rực rỡ và sự tĩnh lặng của mùa đông giống y như chúng ta đ ã ngưỡng mộ các sắc màu rực rỡ và sinh lực tràn đầy của m ùa xuân.

Chúng ta chiêm ngưỡng sự toàn hảo không phải vì thấy nó trong tư thế đứng y ên và bất biến. Chúng ta chiêm ngưỡng sự toàn hảo vì thấy được nó trong d òng vận động của các pháp giống như chúng ta thấy sự toàn hảo của đóa hồng trong cả bốn m ùa xuân, hạ, thu, đông. Nếu muốn có một sự toàn hảo cố định v à bất biến, chúng ta không cần phải mất công sức chi hết; chỉ cần tìm một hoa hồng bằng nhựa để ngắm, nhưng chúng ta sẽ không bao giờ h ài lòng về đóa hoa nhựa nầy. Quán tưởng theo cách này, tâm của chúng ta sẽ mở rộng và tiếp cận với sự toàn hảo của thiên nhiên và thế giới hữu vi. Quan điểm của chúng ta về sự to àn hảo sẽ không còn đứng y ên và cố định nữa. Chúng ta sẽ thấy là không có một tiêu chuẩn duy nhất cho sự toàn hảo, và khi mọi việc không xảy ra như ý chúng ta muốn, sự toàn hảo vẫn có mặt trên thế gian nầy. Chúng ta không chấp chặt vào một tư tưởng bất biến và cố định l à thế giới phải như thế nầy. Ngược lại, chúng ta sẽ thấy thế giới nầy một cách sinh động, thật sự như nó đang l à và đang xảy diễn.

Vượt lên trên thế gian (transcendence) có nghĩa là không chấp hay bám víu vào thế giới nầy; tuy nhiên, nó cũng không có nghĩa là chúng ta sẽ bồng bềnh trôi nổi trên bầu trời hoàn toàn cách ly với trái đất. Nó có nghĩa là chúng ta vẫn sống trong thân xác con người nầy, giữa thế giới hữu vi nầy mà vẫn không bị nhiễm ô hay hiểu sai lạc về nó. Khi chúng ta quán chiếu và suy tưởng về cuộc sống đến mức độ có thể thấy nó r õ ràng như chính nó, lúc đó, có thể nói l à chúng ta đ ã "vượt lên trên thế giới nầy." Vì thế, trong tiến trình vượt lên trên thế gian, chúng ta vẫn có thể làm việc và sống ngay trong cuộc đời nầy, nhưng cuộc sống chúng ta sẽ rất trong sáng v à thanh tịnh vì lúc đó chúng ta không c òn bất kỳ một ảo tưởng nào về nó. Chúng ta không thể đ òi hỏi thế giới nầy phải là cái gì khác ngoài những gì nó đang l à -- và thế giới đó chính l à tâm của chúng ta.

Trong tiếng Pali, từ " Arahant " hay A La Hán có nghĩa là người đ ã tận diệt tất cả nhiễm ô hay những quan kiến sai lạc về bản chất của thế gian. Đó là từ mà chúng tôi dùng để mô tả một con người ho àn hảo và toàn bích -- con người đ ã vượt lên trên thế gian nầy, nhưng vẫn sống trong thế gian nầy, và làm việc vì lợi lạc của tất cả chúng sinh khác. Nếu bạn đ ã từng nhìn thế gian nầy qua nhãn quan của tự ngã và đ ã buông bỏ những quyền lợi ích kỷ của mình trong thế gian, thì còn gì phải làm nữa chứ? Nếu đ ã vượt lên trên bản ngã, chắc chắn là bạn sẽ không còn sống cho cái bản ngã hoang tưởng đó nữa. Người mà hoàn toàn vượt lên trên bản ngã sẽ không đ òi hỏi gì hết, dù đó chỉ l à sự biết ơn hay một lời khen ngợi. A La Hán là một người sống vì lợi lạc của người khác và xã hội. Vì thế, chúng ta có thể nói rằng xã hội toàn hảo là xã hội của những người giác ngộ, xã hội của những vị A La Hán đ ã "vượt lên trên thế gian nầy".

NHỮNG ĐỨC TÍNH CỦA NGƯỜI LÃNH ĐẠO TRÍ TUỆ

Khi quán tưởng về xã hội toàn hảo, chúng ta cũng nên suy nghĩ về vai trò của người lãnh đạo to àn hảo, vì hai vấn đề nầy có li ên quan với nhau. Trong kinh điển Pali có n êu ra mười vương pháp (rajadhamma) hay mười đức tính v à bổn phận của người lãnh đạo trí tuệ.

Đức tính đầu tiên là dana , hay rộng lượng và bố thí . Bất cứ nhà lãnh đạo n ào, cho dù đó l à một vị thống lãnh toàn cầu, thủ tướng, tổng thống, hay chủ tịch của bất cứ tổ chức chính trị xã hội nào, trước hết phải là người rộng lượng bố thí vì đây l à đức tính khai mở tâm thức con người. Bạn chỉ cần quán tưởng về hành động hiến dâng m à không mong chờ được đáp lại. Khi chúng ta cho ai những gì mà chúng ta trân quý, hành động nầy sẽ l àm cho tâm chúng ta rộng mở. Và hành động hiến dâng nầy l àm cho tình cảm cao thượng nẩy nở trong chúng ta. Con người chỉ đẹp v à cao thượng nhất khi họ có thể hiến dâng những gì mà họ mong muốn và thương yêu cho người khác.

Đức tính thứ hai là sila , hay đạo đức và giới hạnh. Một người lãnh đạo phải l à người có giới đức ho àn toàn trong sạch, một người mà bạn có thể hoàn toàn tin tưởng. Bạn có thể đồng ý hay không đồng ý với đường lối, chính sách hay lập trường của vị ấy; điều nầy không quan trọng lắm; nhưng quan trọng nhất là đạo đức trong sạch của vị ấy, v ì không ai có thể tin tưởng một người thiếu đạo đức. Người ta thiếu niềm tin và nghi ngờ những người không dứt khoát tránh xa những hành động t àn nhẫn, giết người, trộm cắp, tà dâm, nói dối, uống rượu và sử dụng các chất ma túy. Trên đây l à sila hay những giới đức cơ bản m à nếu là Phật tử, bạn phải luôn giữ gìn cho trong sạch.

Đức tính thứ ba là pariccaga, hay hy sinh . Đức tánh nầy có nghĩa là bạn từ bỏ hạnh phúc cá nhân, cuộc sống an toàn, và tiện nghi của mình vì lợi lạc của toàn thể dân tộc. Chúng ta cần xem xét kỷ đức tính hy sinh. Bạn có sẳn sàng hy sinh những tiện nghi, đặc quyền đặc lợi, v à thuận lợi riêng tư cho hạnh phúc gia đ ình bạn không? Trong nửa thế kỷ qua, con người gần như coi thường đức tính hy sinh; họ cho hy sinh là đồng nghĩa với ngu ngốc, ngây thơ, v à khờ dại. Hình như xu hướng chung của con người ngày nay là nghĩ đến quyền lợi ri êng của họ trước nhất, là đ òi hỏi "Nhà nước nầy đ ã làm gì cho tôi? Tôi bòn rút được g ì từ chính phủ nầy?" Nhưng bản thân tôi, bất cứ lúc nào suy nghĩ theo chiều hướng này, tự nhiên tôi thấy lòng tự trọng của mình bị sút giảm. Ngược lại, khi tôi hy sinh bản thân mình cho người khác, tôi thấy đây l à điều đúng cần phải l àm. Buông bỏ quyền lợi, tiện lợi, và tiện nghi cá nhân vì lợi lạc của người khác là những gì mà bây giờ mỗi khi nhìn lại, tôi không bao giờ hối tiếc là mình đ ã làm.

Đức tính thứ tư là ajjava hay chân thật và chính trực . Đức tính nầy không chỉ có nghĩa là không lừa dối kẻ khác mà còn là thành thật với chính bản thân mình. Để chân thật với chính mình, không đổ lỗi hoặc lên án bản thân mình hay người khác, hay không còn hiểu sai lạc về cuộc đời, tâm bạn phải trong sáng, không còn bị hoen ố bởi tham ái hay sợ hãi.

Đức tính thứ năm là maddava hay tử tế và hiền dịu . Sống ở phương Tây, tôi nhận thấy người ta rất khát khao được đối xử tử tế v à hiền dịu, và khát khao đó đ ã trở thành lý tưởng của nhiều người. Nhưng trong thực tế, con người lại rất khắc nghiệt và tàn nhẫn với chính bản thân họ và những người chung quanh; họ thường phê phán gay gắt, phản ứng giận dữ, và xem sự tử tế và hiền dịu là cái gì ủy mị và ướt át. Ở phương Tây, sự hiền dịu được xem l à biểu hiện của một tâm hồn yếu đuối. Vì thế mà tại tu viện, chúng tôi nhấn mạnh việc hành thiền metta hay rải tâm từ cho chính bản thân mình

và người khác. Khi đặt ra những ti êu chuẩn hay lý tưởng quá cao, chúng ta thường thiếu tâm từ; chúng ta sẽ luôn đ òi hỏi cuộc đời phải như thế nầy, phải như thế nọ, v à sẽ bất mãn với những gì xảy ra trong thực tế. Sự bất mãn nầy sẽ làm chúng ta sân hận và trở nên ác độc. Người đời thường xem đức tính tử tế v à hiền dịu chỉ có ở những người "ba phải" và yếu đuối, nhưng đó chính l à đức tính m à người lãnh đạo trí tuệ cần phải có.

Đức tính thứ sáu là tapa , nghĩa là tiết chế, tự chủ -- biết từ khước những gì không cần thiết cho mình. Đức tính thứ bảy là akkodha , nghĩa là không nóng nảy , không bồng bột, không liều lĩnh, và bình tĩnh. Đây là điều khó làm vì con người rất khó bình tĩnh trước những rối loạn, hỗn độn, và nghịch cảnh của cuộc sống. Trái lại, hành động theo bản năng, nói năng hay phản ứng cho thỏa cơn giận thường l à dễ hơn.

Đức tính thứ tám là avihimsa , nghĩa là không bạo động , không dùng bạo lực với bất cứ chúng sanh nào, không đ àn áp hay áp đặt ý chí của m ình trên người khác. Tâm kiêu mạn, tự cho mình là cao thượng và đạo đức cũng là một thái độ của kẻ cả v à có tính đàn áp phải không các bạn? Sống bên cạnh những người có những đ òi hỏi và tiêu chuẩn cao, bạn sẽ bị họ xem thường và đánh giá thấp. Cho dù những người nầy chủ trương bất bạo động v à nghĩ là họ không có chủ tâm bạo động, nhưng bản thân sự ki êu ngạo và tự phụ của họ là một thái độ bạo động. Vì thế, những người hay rêu rao những tiêu chuẩn đạo đức cao cả cũng thường l à những người đạo đức giả. Và ngay bây giờ, khi bàn về vấn đề đạo đức, một số bạn trong chúng ta có thể rất căng thẳng v à khó chịu vì họ nhìn đạo đức như l à một cái gì nặng nề và áp chế, giống như nước Anh vào thời nữ hoàng Victoria, người ta đ ã sử dụng những tiêu chuẩn đạo đức để hăm dọa v à khủng bố người khác. Nhưng đó không phải l à avihimsa hay bất bạo động . Avihimsa là đối nghịch lại với áp đặt v à đ àn áp.

Kế đến l à đức tính khanti , hay nhẫn nhục , chịu đựng, v à tha thứ. Muốn không đ àn áp người khác, không bị sân hận chi phối, chúng ta phải kiên nhẫn. Chúng ta phải tập chịu đựng những điều phiền toái, bực bội, trái ý, đáng ghét, v à xấu xa. Chúng ta phải chịu đựng thay v ì phản ứng dữ dội, tìm cách đ àn áp, hay thủ tiêu nó.

Đức tính cuối cùng là avirodhana , nghĩa là không đi sai đường , sống hợp với lẽ đạo, sống theo đúng chánh pháp. Cụm từ " không đi sai đường " dường như là một mệnh lệnh phải không các bạn? Khi tự cho mình là đúng, chúng ta thường trở n ên độc đoán; bản thân tôi đ ã thấy điều nầy trong chính tôi. Khi tức giận người khác vì cho mình là đúng v à họ là sai, tôi có thể trở thành dữ tợn và đối xử tàn tệ với người khác giống như tinh thần của lời phán trong Kinh Cựu Ước: "Ngươi không được phép l àm như thế!" Tôi quả thật đáng sợ khi tự cho m ình là người nắm chân lý. Nhưng avirodhana không phải là cái đúng của bậc gia trưởng độc t ài; trái lại, nó là trí tuệ biết cái gì là đúng đắn, hợp thời v à đúng chỗ. Ở phương Tây, chúng ta có khuynh hướng cho hễ cái gì hợp lý và lô gích thì cái đó l à đúng. Vì thế bất cứ cái gì có vẽ hợp lý, ta đều cho l à đúng, trong khi cái g ì phi lý, thì cho là sai. Chúng ta không tin ở cái bất hợp lý. Nhưng khi bị lý luận và lô gích trói buộc, chúng ta thường mất kiên nhẫn vì tâm của chúng ta không đủ mở rộng để nắm bắt những nhịp đập v à dòng chảy của tình cảm. Chúng ta không thấy

được cái bao la của cuộc sống. Chúng ta bị dính chặt vào thời gian, n ăng suất công việc, sự thông minh nhanh nhẹn của tư duy, v à sự toàn hảo của lý luận đến nỗi chúng ta ngộ nhận những g ì tạm thời và chóng qua là thực tại và chân lý, và không thể ghi nhận được khoảng không gian phủ tr ùm chung quanh chúng ta. Vì thế khi bị kẹt trong lý luận và lô gích, chúng ta sẽ chối bỏ, quên lãng, và triệt tiêu thế giới tình cảm trong đó có tất cả cảm xúc, trực giác, v à tâm linh của con người.

Đức tính Avirodhana, hay sống theo chánh Pháp , đ òi hỏi chúng ta phải kiên trì và vững vàng để sống nhu thuận theo chánh Pháp. Lý do duy nhất khiến chúng ta không thể sống theo chánh Pháp là vì chúng ta không quan sát, thấy và biết được Pháp. Là con người, chúng ta có xu hướng dễ tin vào bất cứ điều g ì, vì thế chúng ta có thể đi theo bất cứ hướng n ào và chấp nhận bất cứ truyền thống tôn giáo nào. Nhưng khi đ ã thấy được Pháp, chúng ta chỉ c òn một xu hướng duy nhất, đó l à sống hòa thuận theo sự vận hành của chánh Pháp mà thôi.

ĐI TÌM NGƯỜI LÃNH ĐẠO TRÍ TUỆ BÊN TRONG CHÚNG TA

Trên đây l à mười rajadhamma hay vương pháp , tức là mười đức tính của bất cứ vị l ãnh đạo n ào. Chúng ta có thể nghĩ rằng, " Đó chỉ l à những giới hạnh dành riêng cho các ông thủ tướng hay tổng thống. Có lẽ chúng ta nên gởi các vị đó danh sách mười vương pháp nầy để họ tự r èn luyện." Nhưng chúng ta cũng có thể đặt vấn đề ngược lại, "Phải chăng vị l ãnh đạo tinh thần nầy cũng có mặt b ên trong chúng ta? Làm thế nào để chúng ta có thể tiếp cận với vị l ãnh đạo b ên trong đó?" Đây l à một cách để quán tưởng.

Bạn có thể áp dụng những đức hạnh nầy v ào cuộc sống riêng, thay vì xem chúng như những mẫu mực chỉ dành cho các nhà lãnh đạo thế giới. Nếu chúng ta tìm cách đánh giá một vị tổng thống hay thủ tướng xem họ đ ã bố thí, giữ giới, hay hy sinh như thế nào, chắc chắn cuộc bàn cải sẽ vô cùng lý thú và sôi nổi. Nhưng làm như thế chẳng lợi ích gì. Làm như thế, chúng ta chỉ nhìn thấy vấn đề của người khác m à không thấy vấn đề của m ình, chúng ta muốn họ phải sống đạo đức trong khi bản thân chúng ta lại không sống đạo đức -- nói khác đi, không biết tu sửa tâm tính của m ình. Tuy nhiên, khi càng tìm cách phát huy người lãnh đạo trí tuệ b ên trong, lắm khi, chúng ta lại càng dễ tìm được người l ãnh đạo trí tuệ từ x ã hội bên ngoài.

Hàng ngày, chúng ta có thể hướng cuộc đời của m ình đến những đức hạnh nầy. Chúng ta không nên xem chúng như những tiêu chuẩn đạo đức để đánh giá rồi than thở: "Ôi thôi, tôi chưa đủ rộng lượng v à bố thí; Giới hạnh tôi chưa đủ tốt; Tôi quá ích kỷ v à không thể hy sinh cho kẻ khác." Nhưng mỗi ngày, chúng ta nên suy tưởng về những đức tính nầy hầu nuôi dưỡng tâm nguyện sống đời đạo đức v à thánh thiện. Để làm việc nầy, chúng ta nên biết và hiểu con người chúng ta như chính nó, thay vì đánh giá là nó phải như thế nầy hoặc phải như thế nọ. Và khi hiểu được chính m ình, chúng ta sẽ hiểu được người khác, v à rồi chúng ta sẽ bắt đầu hiểu được x ã hội loài người.

Do đó, một x ã hội toàn hảo chỉ có với những con người toàn hảo. Và thế nào là một con người toàn hảo? Người mà không còn bị nhiễm ô hay bất kỳ ảo tưởng nào về thế giới

nầy, người mà đ ã vượt lên trên thế gian nầy, đó chính l à người toàn hảo. Khi con người không còn một tư tưởng hay không còn dính mắc vào một thái độ hay quan điểm dựa tr ên tự ngã, lúc đó tâm rộng lượng v à bố thí tự nhiên sẽ xuất hiện. Họ sẽ tự động chia sẻ với người khác những g ì họ có. Chỉ cần biết là người khác đang cần g ì, họ sẽ sẵn sàng chia sẻ thêm những gì họ có. Từ đó, xu hướng tích lũy v à chiếm hữu cá nhân trong họ sẽ giảm và yếu dần.

Trên thế giới ngày nay, chúng ta thấy có một sự cách biệt rất lớn giữa thế giới phương Tây giàu có và Thế giới thứ ba nghèo đói. Mức sống của chúng ta rất cao, trong khi mức sống của đa phần các dân tộc tr ên thế giới rất thấp. Thậm chí nhiều người không đủ ăn. Chúng ta có thể cho điều nầy l à sai trái. Chúng ta có thể hoặc lên án thế giới phương Tây, hoặc biện minh cho sự giàu có của chúng ta và tỏ lòng thương hại Thế giới thứ ba.

Nhưng thật ra chúng ta có thể làm gì để giải quyết tệ nạn nầy? Như những cá nhân, chúng ta không thể tác động tr ên nhà nước và các vị lãnh đạo phương Tây gi àu bắt buộc họ phải thật sự thay đổi đường lối v à chính sách. Nhưng chúng ta có thể thay đổi quan hệ giữa chúng ta v à xã hội, phải không các bạn? Chúng ta có thể tập hành thiền. Và chúng ta có thể tập sống để mỗi ng ày có thể vị tha hơn và chia sẻ với người khác những gì mình có. Và rồi chúng ta sẽ tìm được niềm vui trong khi chia sẻ v ì chia sẻ tự nó là một phần thưởng -- một phần thưởng tự nhiên đến. Nó không phải là phần thưởng mà chúng ta mong đợi người khác mang đến cho m ình.

Chúng ta có thể quán tưởng về sila hay giới hạnh , và tự hỏi mình có thể làm gì để không h ãm hại sinh mạng của các chúng sinh khác. Chúng ta có thể tránh xa những hành động v à lời nói bạo động, những h ành động bốc lột, chia rẽ, gây hoang mang, phiền n ão, và tuyệt vọng cho người khác. Chúng ta có thể thực tập -- với gia đ ình, bè bạn, và những hội đo àn xã hội -- làm sao để có một đời sống b ình an và đạo đức, trong đó chúng ta trách nhiệm về lời nói v à việc làm của mình.

Chúng ta có thể quán tưởng về đức tính pariccaga hay hy sinh . Sống hy sinh không có nghĩa là mềm lòng "xả thân vì đạo" để cứu rỗi những số phận không may mắn. Hy sinh không có nghĩa là chúng ta l ăn xả can thiệp v ào việc của người khác mà là không còn xem mình quan trọng hơn người khác. Muốn làm được điều nầy, trước hết, bạn phải hiểu chính bạn. Hy sinh mà không hiểu chính mình thì bạn sẽ trở thành một người "xả thân vì đạo" t ình cảm và yếu đuối. Sự hy sinh phải đến từ một tâm thức sáng suốt chứ không phải từ những t ình cảm yếu mềm.

Chúng ta có thể quán tưởng về đức tính ajjava , hay trung thực và chính trực và đức tính madava hay tử tế và hiền dịu . Chúng ta có thể ứng xử dịu dàng và tử tế với cuộc đời. Lý do chúng ta thiếu tử tế không phải vì chúng ta không muốn tử tế; mà là vì chúng ta thiếu kiên nhẫn để tử tế với cuộc đời. Muốn tử tế với người khác, bạn phải kiên nhẫn. Để dịu dàng với cuộc đời, bạn phải nhẫn nhục và chịu đựng; bạn không thể vì quyền lợi riêng tư mà bắt buộc cuộc đời phải chiều theo ý của bạn. Tử tế có nghĩa là bạn đang tập -- từ những việc nhỏ nhặt hằng ngày -- để trở nên hiền dịu và cởi mở,

nhất là nhẫn nhục với những gì trái ý mình. Cởi mở với những gì bạn yêu thích là rất dễ. Thí dụ như chúng ta rất dễ tử tế với những đứa bé ngoan ngoản v à dễ thương, nhưng chúng ta không dễ gì tử tế với những phiền muộn, bực dọc, hay bất toại nguyện phải không các bạn? Chúng ta phải thật cố gắng để không phản ứng chống lại với những g ì trái ý của mình. Để làm được việc trên, chúng ta phải tập làm quen với những phiền muộn nhỏ nhặt trong cuộc sống hàng ngày -- hãy cố gắng tử tế, hiền dịu trong những tình huống dễ biến chúng ta thành người khó chịu, phán đoán, v à độc ác.

Chúng ta có thể quán tưởng đức tính tapa hay tự chủ , không dễ duôi, kham khổ chịu đựng. Hiện nay, nhiều người rất sợ khi nghe đến hai chữ kham khổ; Kham khổ chịu đựng dễ l àm người ta chùn bước. Nhưng bạn nên tự hỏi bao nhiêu là đủ v à bao nhiêu là thừa. Đây l à thói quen rất tốt. Đặt câu hỏi nầy không phải là để đánh giá và phê phán; trái lại, nó sẽ giúp bạn ghi nhận thế nào là đủ, thế nào là cần thiết, và thế nào là cuộc sống nghiêng về lợi dưỡng. Điều nầy đòi hỏi chúng ta phải tỉnh giác, chính trực, và chân thật.

Chúng ta có thể quán tưởng đức tính akkodha , hay không nóng nảy , không bộp chộp; đức tính avihimsa , hay bất bạo động và nhân đạo ; đức tính khanti , hay nhẫn nhục và chịu đựng; v à đức tính avirodhana , hay không theo tà đạo , đi đúng chánh pháp. Càng ý thức về những đức tính nầy, chúng ta sẽ c àng thể hiện chúng trong cuộc sống của mình.

MỞ RỘNG VÀ TIẾP THU NHỮNG ĐỔI THAY CỦA XÃ HỘI

Chúng ta sẽ thất bại nếu chỉ biết trao dồi đạo đức bằng cách suy nghĩ về đạo đức. Làm như thế chúng ta sẽ chỉ biết phê phán và dày vò chính mình. Làm như thế cũng giống như chúng ta đánh giá đóa hoa hồng trong hiện tại với lúc nó nở đẹp nhất, giống như so sánh nụ hoa hồng v à đóa hoa hồng t àn héo với đóa hoa hồng v ào thời điểm đẹp nhất của nó. Cách so sánh này sẽ thúc đẩy xu hướng không h ài lòng và đ òi hỏi trong chúng ta, "Tôi không thích điều nầy, mọi việc phải như thế nầy." Nhưng nếu chúng ta xem sự vận hành của thế gian nầy là một quá trình không ngừng thay đổi, chúng ta sẽ ngưỡng mộ v à thưởng thức cho dù nó ở trạng thái hay giai đoạn n ào đi nữa. Chúng ta sẽ không còn đóng khung v à ép chặt nó vào một mô hình cứng nhắc và không còn phán đoán mọi việc theo một quan điểm cố định n ào đó.

Chúng ta có thể áp dụng cái nhìn nầy vào xã hội và bản thân chúng ta. Chúng ta nhận thấy là dù xã hội sẽ không bao giờ toàn hảo, cũng như đóa hoa hồng, nó sẽ tiến đến tột đỉnh của nó. Và rồi chúng ta có thể quán tưởng về xã hội hiện nay và đặt câu hỏi, "X ã hội chúng ta đ ã phát triển đến giai đoạn n ào rồi? Nó đ ã đến tột đỉnh hay đang tr ên đ à xuống dốc?" Chúng ta có thể không hài lòng và lên án, "Xã hội hiện nay đ ã suy sụp và không giống như trước nữa, nó không thể như thế nầy được" v à cứ tiếp tục phê phán như thế cho đến lúc chúng ta trở n ên chán nãn và chống ghét vì xã hội không còn ở đỉnh cao nữa. Nhưng nếu chúng ta chỉ đơn giản đặt câu hỏi, "X ã hội đang ở giai đoạn n ào đây?" th ì có lẽ điều nầy sẽ hữu ích hơn. Khi cởi mở và tiếp nhận những thay đổi b ên ngoài và bên trong chúng ta -- nói khác đi, khi mở rộng tâm để thấy được sự vận h

ành của các Pháp -- chúng ta sẽ hòa vào dòng chảy của cuộc sống và qua đó sẽ giúp x ã hội phát triển tốt đẹp v à lành mạnh hơn.

*

* Câu hỏi : Đạo Phật có đánh giá cao một mô hình xã hội đặc biệt nào không? Thí dụ như đạo Phật có cho x ã hội dân chủ là tốt hơn xã hội quân chủ không?

Trả lời : Trong đạo Phật, chúng tôi không đưa ra một mô h ình xã hội toàn hảo nào cả; như xã hội quân chủ hay dân chủ, xã hội chủ nghĩa hay cộng sản chủ nghĩa chẳng hạn. Vào thời đức Phật, h ình như không có nhiều thể thế chính trị để người ta lựa chọn. Chế độ quân chủ l à mô hình phổ biến của thời đó, mặc d ù xen kẽ cũng có những nhà nước dân chủ sơ khai. Nhưng ngay trong thời kỳ ấy, chế độ quân chủ cũng không phải l à một chế độ độc t ài trong đó nh à vua có quyền thay trời trị dân, muốn làm gì thì làm và không quan tâm gì đến đời sống của dân chúng. Ngày nay, chúng ta thường cho vua chúa là những kẻ tha hóa và hủ lậu, nói khác đi chúng ta cho quân chủ l à chế độ của một nhóm ít người có đặc quyền đặc lợi m à đa số dân chúng phải khổ cực phục dịch cho họ -- nhưng thật ra, lý thuyết của chế độ quân chủ thường xuất phát từ những tiền đề hợp lý v à đúng đắn. Khi ra đời, chế độ quân chủ không nhắm trở th ành độc t ài, mặc dù trong nhiều trường hợp thực tế, nó đ ã trở nên độc t ài; (...)

Nền dân chủ phương Tây, với tất cả những gì được gọi l à tự do của nó, có khuynh hướng đưa chúng ta đến chỗ tự hủy hoại v à tha hóa. Các bậc cha mẹ ở phương Tây không ngừng lo lắng cho con cái. Cha mẹ không còn khả n ăng hướng dẫn con cái trở th ành người tốt vì con cái ở phương Tây có thể làm bất cứ điều gì chúng muốn. Hình như chúng ta không có quyền hướng dẫn con người hướng về Chân, Thiện, và Mỹ nữa. Chúng ta chỉ còn có thể nói, "Bạn được tự do l àm những gì bạn muốn."(...)

Thật ra, trong thực tế, tất cả những cơ cấu xã hội trên thế giới hiện nay đều có thể vận h ành tốt nếu chúng ta hiểu biết nó một cách đúng đắn. Không có gì sai trái với những cơ cấu chính trị hiện nay trên thế giới cả; các cơ quan nhà nước tự nó đều không tệ. Cái chúng ta đang thiếu l à những con người giác ngộ, những con người có thể nhìn thấy mọi việc một cách sáng suốt và rõ ràng.

-ooOoo-

Chương 19

VỀ SỰ SỐNG VÀ SỰ CHẾT

Đối với người thực hành Giáo Pháp, thời gian sống trên đời là được dành để quán tưởng về sự vận hành của các Pháp. Ngay cả cái chết của người thân thương cũng là một phần của quá trình quán tưởng nầy. Chúng ta thấy rằng sự kiện được sinh ra l àm người bao hàm ý nghĩa là đến một lúc n ào đó, chúng ta sẽ xa l ìa nhau, sẽ chứng kiến cái chết của những người thân quen, và cuối cùng tất cả chúng ta đều sẽ chết. Vì thế, sự kiện con người bị cuốn hút, gắn chặt, và trải qua quá trình sống và chết nầy cũng là một trong các Pháp của thế gian. Đó là quá trình vận động tự nhiên của vạn vật; không có gì sai trái và bất hợp lý cả.

Nhưng con người thường từ chối chấp nhận sự chết và từ chối quán tưởng về sự chết. Suốt đời, chúng ta bị gắn chặt v à bận bịu với cuộc sống đến nỗi chúng ta qu ên hẳn đi giai đoạn kết thúc của nó. Vì thế, khi cuộc sống chấm dứt, chúng ta hoàn toàn không chuẩn bị gì cả. Khi suy nghĩ về những sự kiện quan trọng nhất của đời người, chúng ta thấy chỉ có sự sanh v à sự chết. Đối với con người, sự sanh -- hay cụ thể hơn là sự ra đời của các trẻ sơ sinh -- thường là gần gũi và dễ chấp nhận, nhưng sự chết thường làm cho người ta hoang mang và bối rối. Điều gì đã xảy ra khi người nào đó chết? Ý nghĩa của cái chết là gì?

Mỗi lần nghĩ về cái chết, chúng ta thấy là mình không thể nào biết được những g ì đ ã thật sự xảy ra trong cái chết. Những gì đ ã xảy ra cho người mà mới đó chúng ta thấy vẫn c òn sống? Họ đ ã đi đâu? Ai có thể biết được họ đi đâu hay chết l à hết? Thiên đ àng, địa ngục, hay c õi hư vô?

Điều chúng ta biết được chắc chắn về sự chết là chúng ta hoàn toàn không biết gì về nó. Chúng ta chỉ biết được l à chúng ta vẫn còn sống, chúng ta chưa chết, và chúng ta không biết cái gì sẽ xảy ra khi một người nào đó l ìa đời. Những hiểu biết của chúng ta về cái chết hình như quá ít ỏi, nhưng chính sự hiểu biết giới hạn và ít ỏi nầy là một nhân tố rất quan trọng, vì đa phần người đời vẫn không nhận ra l à họ không biết gì hết về sự chết. Ngược lại, họ có thể tin bất cứ điều g ì, chấp nhận bất cứ giải thích, suy đoán hay tư tưởng t à vạy nào.

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

Hành thiền là một tiến trình chết xảy ra trước cái chết của sắc thân vật lý. Nó không là gì khác ngoài việc để cho những g ì được sanh ra trong thân v à tâm tự nó chết đi, v à cứ tiếp tục như thế cho đến lúc không c òn gì để chết nữa. Lúc đó, chúng ta có thể nói một cách thi vị l à sự chết đ ã chết. Khi nói đến "sự chết," tôi muốn nói đến cái nh ìn hay nhận thức về sự chết như vừa mô tả. Nếu xem sự chết như cái gì thuộc về cá nhân, chúng ta sẽ hoảng sợ vì nghĩ là chúng ta sắp chết. Quan niệm của chúng ta về sự sống được dựa tr ên quan điểm thân nầy l à của tôi và tôi chính là tấm thân nầy -- vì thế chúng ta xem cái chết là một điều đáng sợ. Chúng ta sống với lo âu và sợ hãi về cái chết của thân xác, về sự xa lìa những gì chúng ta yêu mến, hay về những điều bí ẩn xảy ra khi chúng ta chết. Chúng ta nghi vấn, "Con người có nên làm việc thiện, giữ gìn giới hạnh, và sống khoan dung độ lượng không? Hay chúng ta hãy quên phứt đi những vấn đề đạo đức nầy v ì con người sống sao cũng được? Phải ch ăng không có nguy ên tắc đạo đức n ào hết chi phối vũ trụ nầy, và vì thế bạn có thể tùy tiện sát sinh, trộm cắp, lừa dối, và lường gạt ? Phải ch ăng chết l à hết hay những việc mà chúng ta làm trong kiếp nầy sẽ tác động đến kiếp sau của chúng ta? Đây là những câu hỏi mà bạn có thể suy đoán và bàn cãi suốt đời.

Tuy nhiên, Đức Phật không dạy chúng ta suy đoán v à bàn cãi về sự sống và sự chết. Ngài chỉ cho chúng ta thấy sự vận hành của các pháp trong kiếp người của chúng ta. Và đây chính l à ý nghĩa cốt lõi của việc hành thiền. Hành thiền là một quá trình quán sát, điều tra, xem xét, v à nhìn sâu vào bản chất của các pháp. Trong khi hành thiền, chúng

ta sẽ quan sát tấm thân vật lý của chúng ta, những tình cảm, và những gì làm chúng ta hoan hỷ và bình an. Chúng ta sẽ tự mình thấy được bản chất thật sự của tham ái v à dính mắc và sẽ quán sát những nhân duyên sinh rồi diệt.

Quá trình chết xảy ra trước cái chết của tấm thân vật lý có nghĩa là chúng ta để cho những g ì sinh khởi tự nó hoại diệt. Đây là lời dạy của Đức Phật về việc rèn luyện tâm thức con người; chúng ta nên để tấm thân vật lý nầy chết khi đã đến lúc nó phải chết. Nếu nó sống thêm một phút nữa, hay n ăm mươi năm nữa, hay tám mươi năm nữa, hay g ì gì đi nữa -- hãy để sắc thân nầy quyết định. Chúng ta không cần phải hối hả chết, cũng không cần tìm cách kéo dài cuộc sống lâu hơn cần thiết. Hãy để cho tấm thân nầy sống đúng với tuổi thọ của nó, v ì nó không phải là tự ngã; nó không thuộc về chúng ta. Tấm thân nầy còn thở và sống bao lâu cũng được. Dù sao đi nữa, nó không phải l à của ta. Nhưng trong thời gian mà sắc thân nầy còn sống, đó l à cơ hội để những cái chết khác xảy ra: đó là cái chết của vô minh và lòng vị kỷ; cái chết của tham ái, sân hận, và si mê; đó là cơ hội để cho tất cả những tâm bất thiện nầy chết đi; để cho tất cả những phiền não nầy ra đi và tận diệt. Vì thế, trong khi hành thiền, chúng ta quán sát cái chết như nó đang thật sự xảy ra, chúng ta quán sát sự chấm dứt, kết thúc, và ngừng nghỉ của tất cả những gì mà chúng ta xem là tự ngã của mình, mà thật ra, chúng chỉ là những điều kiện hay nhân duy ên bị khống chế bởi tiến trình sinh diệt của thế gian nầy.

Con người có khuynh hướng diễn giải tất cả những hình thức tham ái, sân hận, và si mê như là cái gì của riêng họ. Chúng ta nghĩ, "Tôi tham, tôi sân, tôi si. Và vì tôi là như thế, nên anh cũng như thế." Từ đó, niềm tin "tôi-l à và anh-là" nầy tạo ra ảo tưởng chúng ta là một nhân cách nào đó. Nhưng nhân cách là gì? Tự ngã là gì? Nó thật sự là cái gì? Chúng ta có thể quán sát nỗi sợ hãi khi phải buông bỏ tự ngã bằng cách lắng nghe tiếng nói vi tế nào đó đang th ì thầm bên trong chúng ta, "Nếu không ch ăm lo cho tự ng ã của tôi, thì tôi còn là cái gì? Tôi sẽ tan rã và biến mất trong hư không mất đi thôi. Nếu tôi không mắc những chứng bịnh tâm lý lạ lùng, không nhờ các bác sĩ tâm thần điều trị, không để ra hằng giờ để thổ lộ những lo âu v à sợ hãi của mình, hay không có quan hệ tình cảm với ai đó -- thì tôi còn là cái gì nào?" Chúng ta thấy là chúng ta rất sợ hãi khi phải buông bỏ nhân cách của mình.

Quan hệ trong gia đ ình là một thí dụ tốt về vấn đề nầy. Nếu có con cái, bạn có thể nói, "Làm sao mà cha mẹ không dính mắc với con cái được?" Thật ra, bạn không cần phải qu ăng đứa con thân y êu của mình vào miệng núi lửa để tự thuyết phục l à mình không dính mắc với con cái! Để cho lòng vị kỷ chết đi không có nghĩa là bạn không thương yêu con bạn. Để cho lòng vị kỷ chết đi có nghĩa là bạn không còn dính mắc vào nhận thức về bạn như một người mà hạnh phúc tùy thuộc vào niềm tin cho con cái là của bạn, thuộc về bạn, là chúng thương yêu bạn, là chúng không thể sống thiếu bạn, và bạn không thể sống thiếu chúng. Chúng ta có thể tạo ra một mớ bòng bong dầy đặt đầy hoang tưởng v à mê lầm về con cái. Chúng ta cho đó l à "yêu thương con cái" nhưng thật ra đó l à tình yêu bị kẹt trong mạng lưới của dính mắc và si mê. Tình yêu chân thật khó mà nẩy nở trong mớ bòng bong đó.

Vì thế, tình yêu chân thật không phải là dính mắc. Tình yêu chân thật là khả n ăng thấy một cách r õ ràng, hoan hỷ và vị tha, hiến dâng mà không đ òi hỏi, và phục vụ mà không kèm theo những đ òi hỏi ích kỷ. Đó là khả năng sống không còn quan điểm tôi và ta, không còn những khổ đau phiền não mà chúng ta tạo ra xoay quanh những quan hệ cha mẹ, con cái, chồng, vợ, và bạn bè -- hay cái thế giới mà chúng ta đang sống.

Có lẽ chết là sự bừng tỉnh và thức dậy từ giấc mơ của cuộc đời. Có khi nào bạn nghĩ về cái chết như thế không? Sống với quan điểm tự ng ã thì chẳng khác sống mà như chết, sống với nỗi đau khổ v à sợ hãi triền miên cấu xé và gậm nhấm tâm trí chúng ta. Chán đời l à chết; tuyệt vọng là chết; sợ hãi, tham ái, và si mê là chết. Vì thế chúng ta có thể sống mà vẫn như chết -- hay chúng ta có thể để cho những cái chết nầy chết đi trước khi sắc thân vật lý nầy chết, bằng cách bừng tỉnh v à thức dậy từ giấc mơ của cuộc đời v à từ những ảo tưởng về tự ngã của chúng ta.

ĐIỀU CHẮC CHẮN THẬT SỰ VÀ DUY NHẤT

Chúng phải chấp nhận những giới hạn của việc sinh ra trong sắc thân con người. Chúng ta phải chấp nhận cái cảm giác bị chia cách và cô lập với thế giới chung quanh, và cái cảm giác luôn bị thúc đẩy v à lôi kéo về những đối tượng của ngũ dục. Đây chỉ là một phần của cái nghiệp tái sinh. Đây chính là thực tế của việc sinh ra trong sắc thân con người. Nhưng chúng ta không phán đoán những điều nầy l à tốt hay xấu, hay cho thân nầy là của tôi, hay cho nó phải như thế nầy hay thế khác. Trái lại, chúng ta chỉ ghi nhận. Để làm được điều nầy, chúng ta phải chánh niệm -- nghĩa là phải có khả n ăng quán sát v à mở rộng tâm thức -- để thấy thực tại như nó đang xảy ra. Vì thế, cái thế gian mà chúng ta cảm nhận qua sắc thân làm người nầy chính là cơ sở để chúng ta thực h ành giáo pháp. Thế gian nầy luôn luôn có cái gì đó để dạy chúng ta. Nó luôn là nơi nương tựa và là thầy dạy của chúng ta.

Như bạn sẽ thấy, cách quán tưởng nầy sẽ đổi hướng nh ìn của bạn về cuộc đời. Sự chết thường bị xem là một bi kịch, một cái gì kinh khủng và hãi hùng; Thậm chí có người cho rằng suy nghĩ về cái chết là bệnh hoạn. Nhưng theo tôi, quán tưởng về cái chết là rất quan trọng vì cái chết chắc chắn sẽ đến với tôi. Điều chắc chắn duy nhất sẽ xảy ra trên đời nầy chính là sự chết. Tất cả thân xác nầy rồi sẽ hoại diệt. Cái chết của sắc thân nầy là một trong những biến cố quan trọng của đời người. Trong khi hành thiền, chúng ta học cách làm sao để chết; chúng ta học cách để cho mọi việc xảy diễn ra theo đúng bản chất của nó, học cách mở rộng tâm thức, tiếp nhận, v à sống hài hòa với sự vận hành của các pháp. Và "sự vận hành của các pháp" bao gồm tất cả những gì chúng ta kinh nghiệm trong đời sống của m ình -- kể cả bệnh tật, già nua, và sự chết.

Ngay cả nếu bạn là người khoẻ mạnh từ lúc sinh ra đến lúc chết, bạn cũng không tránh được tuổi gi à và chết. Vì thế chúng ta quán sát già, bệnh, và chết, không phải vì chúng ta bệnh hoạn, mà vì đây chính l à tiến trình của cuộc sống mà chúng ta phải đi qua. Suốt đời m à bạn cứ thích thú lo sưu tầm các loại bươm bướm đẹp hay những tượng nhỏ bằng gốm sứ quý nhập từ Ba Tư v à không biết gì đến những tiến tr ình rất cơ bản của kiếp nhân sinh thì quả là một điều buồn cười v à dại dột. Khi tôi sắp lìa đời, những

con bươm bướm đẹp hay những tượng nhỏ bằng gốm sứ quý giá kia không thể n ào an ủi tôi được.

CÁI GÌ LÀ THẬT SỰ QUAN TRỌNG?

Trong tu viện, chúng tôi đ ã có dịp tiếp cận với một số người sắp lìa đời. Đối với họ lúc đó, không phải tiền bạc của cải, hay những thành công và thất bại trong đời, mà chỉ có việc thực hành giáo Pháp mới là quan trọng. Lúc lâm chung, tiền bạc và danh vọng không có ý nghĩa gì cả, và hoàn toàn không quan trọng. Nhưng quan trọng là giáo Pháp: đó là khả năng quán sát, suy tưởng, và hành thiền về sự vận hành của các pháp.

Mọi vật đều có cách thay đổi v à biến chuyển theo cách thức riêng của nó: thí dụ như bản chất thay đổi của cơ thể con người, tiến tr ình lão quá của cơ thể, những chuyển biến của ngày, đ êm, và bốn mùa trong n ăm. Có cái thay đổi v à chuyển biến rất nhanh, và có cái chậm hơn; nhưng cái mà chúng ta cần nắm bắt và ghi nhận trong lúc hành thiền là n ăng lượng của những chuyển biến nầy. Chúng ta rèn luyện nhận thức về những thay đổi trong cuộc sống, thay v ì dành thời gian để l àm việc nầy việc nọ, rồi mê lầm cho những thành đạt cá nhân của chúng ta l à quan trọng và cần thiết. Nếu bạn cứ tiếp tục sống như thế, thì đến lúc gi à nua và sắp chết, bạn sẽ vẫn không biết những gì đ ã thật sự xảy ra trong đời m ình. Và bạn chỉ sống cho qua thời giờ để chờ cái chết đến m à thôi.

Tâm chánh niệm bám sát vào sự vận hành của các pháp, vào những dòng chảy và đổi thay của năng lượng. Vì thế, tôi sẽ không chỉ biết chờ đợi cái chết xảy ra, hay chỉ biết cố gắng hết sức để sống cho qua cuộc đời nầy. Với tâm chánh niệm và tỉnh giác, tôi có thể thấy được vạn pháp như chính nó. Chúng ta đang buông bỏ những m ê lầm và có thể thấy được sự tận diệt của khổ đau.

Nếu không biết bản chất của cuộc sống là gì, chúng ta sẽ hoang mang và bối rối. Chúng ta sẽ nói, "Tại sao phải là tôi? Tại sao tôi phải già? Tại sao tôi phải bị bịnh thấp khớp? Tại sao tôi phải ở trong nhà dưỡng lão nầy? Không công bình chút nào hết. Nếu quả thật có Thượng Đế, Ng ài sẽ làm cho tôi khỏe mạnh suốt đời v à khi chết, tôi vẫn tràn đầy sức khỏe. Tôi sẽ chỉ cần bất chợt đi ngủ rồi không bao giờ tỉnh dậy -- không đau đớn, không khổ sở, không gh ê sợ những gì xảy ra. Tôi sẽ có một cái chết toàn hảo, và tôi sẽ không bao giờ cảm thấy xấu hổ hay là gánh nặng cho ai cả. Tôi sẽ luôn luôn sạch sẽ, lịch sự, được mọi người chấp nhận, v à hài lòng nhất."

Nhưng chúng ta đều biết những g ì sắp xảy đến với chúng ta, v à phần lớn những điều nầy l à không đẹp đẽ, sạch sẽ, hay lịch sự g ì cho lắm, phải không các bạn? Nhưng đó chính l à Pháp, phải không các bạn? Đó chính là sự vận hành tự nhiên của vạn vật. Chúng ta sẽ bắt đầu chi êm ngưỡng tất cả các Pháp -- không phải chỉ chiêm ngưỡng bộ mặt đẹp đẽ của nó -- vì chúng ta nhìn Pháp với tâm tỉnh thức và trí tuệ, chứ không phải qua cái nhìn tự ngã. Tự ngã sẽ luôn nói là, "Ôi, tôi không muốn là gánh nặng cho ai hết; tôi không muốn mất kiểm soát khi tiểu tiện. Tôi xấu hổ lắm." Đó l à quan điển của tự ng ã. Nó làm chúng ta khổ sở phải không các bạn, bởi vì cuộc sống không chiều theo ý bạn. Và ngay cả khi cuộc sống chiều theo ý bạn, bạn vẫn không an tâm về nó. Bạn sẽ nghĩ,

"Những gì sẽ xảy ra, nếu...?" Bạn biết là hiện nay mọi việc vẫn bình thường, nhưng bất cứ cái gì cũng có thể xảy ra. Và chính tư tưởng đó sẽ l àm chúng ta đau khổ.

Cuộc đời nầy đầy dẫy những hiểm nguy v à cái ngã luôn luôn bị đe dọa. Lòng ích kỷ là một hiểm họa. Vì thế, cái chết của tự ngã sẽ làm chúng ta nhẹ nhõm và giải thoát chúng ta -- đó chính là Niết Bàn. Cái chết của tự ngã sẽ giải thoát chúng ta khỏi hiểm nguy, khỏi cuộc đấu tranh v à giành giật, khỏi những đau khổ m à chúng ta tạo ra do mê lầm và ảo tưởng về cái ngã. Xã hội và thế giới mà chúng ta đang sống đang bám chặt v ào ảo tưởng về cái ngã, nhưng khi thực hành giáo Pháp, chúng ta thách thức ảo tưởng đó. Chúng ta không tự cho mình là thông minh rồi tìm cách chối bỏ cái ngã, nhưng chúng ta quan sát và xem xét: " Đây có phải thật l à cái ngã? Đây thật sự có phải là chân lý? Chân lý là cái gì?" Và chúng ta sẽ không còn đi t ìm một người nào đó, mời họ đến v à chỉ cho chúng ta thấy cái gì là chân lý, bởi vì chúng ta biết là tự mình phải chứng ngộ chân lý đó. Chân lý là ở tại đây v à ngay bây giờ, để mỗi người chúng ta tự m ình thấy và biết nó qua sự thực hành chánh niệm và trí tuệ.

MỘT DỊP ĐỂ MỞ RỘNG TÂM THỨC

Trong mấy n ăm qua, đ ã có người đến v à viên tịch ở tu viện chúng tôi -- đây là những người bị bệnh nan y và chỉ nằm chờ chết -- chư t ăng v à ni ở đây chăm sóc họ trước khi họ l ìa đời. Vì tôi chưa bao giờ trải qua kinh nghiệm nầy nên chứng kiến người chết quả là một kinh nghiệm tâm linh kỳ diệu, và tôi đ ã học được rất nhiều điều. Nếu nói ra điều nầy, có thể bạn sẽ kinh ngạc, nhưng sự thật l à tôi rất hoan hỷ khi được săn sóc những người sắp chết. Thông thường chúng ta rất tiêu cực về cái chết và la hoảng lên rằng, "Có ai đó sắp chết. Tôi không muốn thấy vị ấy chết. Tôi không muốn đi thăm. Tôi muốn lánh mặt và đi một nơi n ào khác."

Một lần có một phụ nữ người Thái, bà ta khoảng bốn mươi ba tuổi và bị bệnh ung thư vào thời kỳ chót, đến ở tu viện chúng tôi v à sắp chết. Bà biết hành thiền, rất cởi mở và chuẩn bị chấp nhận những gì sẽ xảy đến. Trước khi lìa đời, b à xin xuất gia làm tu nữ, và được các ni ở đây săn sóc. Chư t ăng thỉnh thoảng cũng đến thăm v à hành thiền với bà.

Các bạn người Thái của bà từ Luân Đôn thường đến v à hỏi th ăm sức khỏe của b à. Tôi trả lời là, "Bà ta thật là tuyệt vời." Và những người bạn nầy mừng rỡ hỏi lại, "Ồ, thế là bà sắp khỏi bệnh à?" Họ ngạc nhiên khi nghe tôi trả lời, 'Không, bà ấy vẫn bị bệnh." Họ không thể thấy cái đẹp v à sự thanh tịnh của bà trước giờ nhắm mắt. Họ chỉ thấy sự kiện bà sắp chết là một điều kinh khủng. Nhưng khi thật sự tiếp xúc với bà, bạn không cảm thấy tiêu cực chút nào cả. Bạn không mong bà sẽ chết sớm; ngược lại, bạn mong bà sẽ sống, vì thế có một chút tình cảm đau buồn n ào đó, nhưng đó vẫn không phải l à niềm tuyệt vọng. Và rồi, khi bà thật sự ra đi, cả tu viện cảm thấy rất thanh thoát và nhẹ nhàng về việc nầy.

Mặc dù người đời thường có những nhận định ti êu cực về cái chết, nhưng thật ra cái chết tự nó sẽ không buồn thãm và khủng khiếp khi con người có khả n ăng cởi mở để tiếp nhận nó. Được gần người sắp chết có thể là một kinh nghiệm tích cực và thăng hoa

khi bạn đánh thức được sự cởi mở đó trong tâm của bản thân người sắp chết và của chính bạn.

*

* Câu hỏi : Đối với Phật giáo nguyên thủy, kinh nghiệm chết có quan trọng hay không?

Trả lời : Vâng, quán tưởng về sự chết được xem l à một cách quán sát về sự vận hành của các pháp, về quy luật của thế giới tự nhiên. Tôi rất trân trọng và ngưỡng mộ lễ tang của người Thái lan vì đó l à một dịp để những người tham dự quán tưởng về pháp. Người ta không suy đoán l à linh hồn người chết đang ở đâu. Người ta chỉ quán tưởng trên kinh nghiệm của một người nào đó đang chết. Người ta sẽ nhìn tử thi, và quán tưởng về một thân xác đ ã mệnh chung. Người ta không gán cho nó một ý nghĩ nào hết như chết là đáng sợ v à ghê tởm chẳng hạn. Chỉ cần quán sát phản ứng của bạn với tử thi. Nếu bạn chưa bao giờ thấy tử thi, và nếu tử thi đó đang thối rữa, bạn sẽ nói: "Xác chết thật xấu xa ghê tởm. Tôi không chịu nỗi mùi hôi thối. Thật là khủng khiếp." Nhưng khi vượt qua giai đoạn đó, v à khi không còn tiêu cực nữa, bạn sẽ thấy sự hiện diện của tử thi thậm chí có thể đem lại sự b ình yên cho bạn. Đó là một quá trình thối rữa tự nhiên, và rất kỳ diệu. Bạn sẽ thấy là thiên nhiên, ngay cả trong trạng thái hoại rữa của nó, cũng là một phần của sự toàn hảo. Không có cái gì là xấu xa hay hôi thối, ngoài những ý nghĩa bạn gán cho nó.

Có một lần tôi vào một bịnh viện ở B ăng Cốc v ì ở đây người ta cho phép chư t ăng đến quán niệm các tử thi. Lần đó, họ để một tử thi s ình chương mới vớt từ một trong những kênh đ ào chảy quanh thành phố. Xác đ ã chết một tuần lể, hôi nồng nặc và đ ã thối rữa, tử khí bốc lên, và vòi bọ bò lút nhút trong hai tròng mắt. Mới thoạt nhìn, mùi hôi và hình thù của tử thi rất là dễ sợ. Phản ứng bình thường của con người là hoàn toàn ghê tởm và chỉ muốn chạy thoát ra khỏi c ăn ph òng ngay. Nhưng bạn phải tiếp cận với tử thi; bạn phải dùng ý chí để ở lại. Và rồi bạn phải đứng đó để chấp nhận xác chết như chính nó, ngay cả m ùi hôi thối và hình hài của nó.

Nhưng rồi bạn sẽ thay đổi. Khi mà tình cảm chống ghét và tiêu cực không còn nữa, khi mà bạn đ ã vượt qua phản ứng trốn chạy đầu ti ên đó, bạn sẽ bắt đầu quán sát tử thi như Pháp và chiêm ngưỡng nó. Bạn sẽ chiêm ngưỡng sự toàn hảo của quá trình hoại rữa, và đó chính l à sự toàn hảo của thế giới tự nhiên. Đó là một tiến trình tự nhiên, không xấu xa hay ghê tởm. Nó là biểu hiện của cuộc sống và là sự vận chuyển và thay đổi của các pháp. Khi bạn có thể thấy tiến trình hoại diệt một cách bình tĩnh và sáng suốt, bạn sẽ thấy thế giới tự nhiên nầy chính là Pháp.

Ở Thái Lan, người ta gọi thiên nhiên hay thế giới tự nhiên là " Dhammacha t" hay Pháp . Dhammachat có nghĩa là tiến trình phát triển tự nhiên của vạn vật, hay quy luật của thiên nhiên. Nhưng ở phương Tây, chúng ta có khuynh hướng xem thế giới tự nhiên là cái gì đó nằm ngo ài tôn giáo. Cấu trúc giáo lý siêu hình của đạo Ky Tô không li ên hệ chút nào đến quy luật tự nhi ên cả. Vì thế, trong Ky Tô Giáo, con người có được cứu rỗi hay không l à tùy thuộc vào việc họ có tin tưởng vào những giáo lý siêu hình, chứ không tùy vào việc họ có hiểu biết của những quy luật tự nhiên hay không. Theo cách

mà tôi đ ã được huân tập ở phương Tây, thi ên nhiên là cái gì nằm ở bên ngoài chúng ta; là cái mà chúng ta có thể thấy được. Có núi non, cây cỏ và những quy luật tự nhiên, nhưng chúng không liên quan gì đến bạn cả, v ì thế bạn thường cảm thấy rất xa lạ với chúng.

Nhưng thân xác của bạn vận hành theo quy luật tự nhiên; nó là một phần của cấu trúc hành tinh nầy. Và toàn bộ quá trình vận động tự nhi ên là bộ phận của một tổng thể toàn hảo. Trong Đạo Phật, thấy Pháp l à thấy được sự vận h ành tự nhiên của vạn vật, lúc đó bạn đang mở rộng tâm để tiếp cận với thế giới tự nhi ên. Đó chính là những gì Đức Phật khám phá ra khi Ngài đại ngộ: Ngài nhận chân được sự vận h ành tự nhiên của vạn vật. Và ngay lúc ấy, tất cả những nhận định sai lầm về cái ng ã và nền v ăn hóa dựa tr ên vô minh, sợ hãi, và tham ái đ ã tự nhiên biến mất trong tâm của Ngài.

-ooOoo-

Chương 20

HƯỚNG VỀ TƯƠNG LAI

Đối với chúng ta, quán tưởng về tương lai là một điều quan trọng. Tương lai là cái chưa xảy ra; nó là cái không thể biết được. Nó ẩn chứa những gì có thể xảy ra, cho dù đó l à điều tốt l ành hay xấu dữ, vui sướng hay khổ đau. Là Phật tử, chúng ta quán tưởng về tương lai vì chúng ta biết rằng những gì chúng ta làm trong hiện tại là nguyên nhân của những gì sẽ xảy đến với chúng ta trong tương lai. Lời dạy của Đức Phật rất giản dị: chúng ta l àm điều tốt sẽ gặt quả tốt, v à làm điều xấu sẽ gặt quả xấu. Đây là luật nhân quả hay nghiệp báo. Nếu trong cuộc sống hiện tại chúng ta gây thiệt hại, đối xử tàn tệ với người khác, và ích kỷ, thì trong tương lai chúng ta sẽ chịu quả xấu. Hiểu được quy luật nghiệp báo, chúng ta sẽ thấy rằng có trách nhiệm về cách sống, h ành động v à lời nói của chúng ta trong hiện tại là quan trọng. Chúng ta biết rằng làm người, điều quan trọng là phải sống đúng theo chánh pháp.

TƯƠNG LAI LÀ CÁI KHÔNG THỂ BIẾT ĐƯỢC

Tương lai -- bạn hiểu tương lai như thế nào? Khi nghĩ về tương lai, bạn có cảm tưởng gì? Chỉ cần tự hỏi: Bạn muốn điều g ì xảy ra trong tương lai? Cái gì làm bạn lo âu, sợ hãi, mong đợi, hay hy vọng? Đây l à thái độ của chúng ta mỗi lần nghĩ về tương lai phải không các bạn? Mong đợi, suy đoán, phỏng chừng, hy vọng, ước ao, lo âu, sợ h ãi, chờ đón -- đây là những trạng thái tâm thường sinh khởi khi chúng ta nghĩ về tương lai bởi vì tương lai là cái mà chúng ta không thể biết được. Chúng ta suy đoán rất nhiều về tương lai. Có người đi xem đồng bóng hoặc bói toán để đoán giải về tương lai, v à họ sẽ giải thích, "Có thể điều nầy hay điều nọ sẽ xảy ra."

Nhưng hành thiền không phải là suy đoán. Trong khi hành thiền, chúng ta quán sát các pháp như chúng đang thật sự xảy diễn, v à chúng ta nhận ra rằng tương lai là cái không thể biết được. Tương lai là cái gì đó bao la v à vô cùng bí ẩn, bất cứ cái gì cũng có thể xảy ra trong tương lai -- từ cái tốt nhất cho đến cái xấu nhất.

Nhưng chúng ta thường rất sợ hãi khi nghĩ về tương lai vì chúng ta biết là trong tương lai, chúng ta sẽ phải chết và xa lìa những gì chúng ta yêu mến. Chúng ta không muốn nghĩ nhiều về tương lai, vì nó nhắc nhở chúng ta đến cái chết v à sự biệt ly. Bị dính mắc vào cuộc sống hiện tại làm chúng ta rất sợ chết. Chúng ta bị dính chặt vào cuộc sống -- vào cái hình hài nầy, vào những người thân yêu, của cải và tài sản, và vào cái thế giới mà chúng ta đang cảm nhận -- đến nỗi chỉ nghĩ đến lúc phải chia tay với những đối tượng vừa kể trên cũng đủ làm chúng ta ưu sầu và phiền não. Vì thế chúng ta bám víu một cách tuyệt vọng vào cuộc sống, con người, đồ vật v à vào cái cảm giác ổn định v à an toàn để rồi với thời gian đi qua, chúng ta cũng phải chịu để cho tất cả những cái nầy tuột khỏi tầm tay v à không gì có thể chận lại được. Vì thế đối với chúng ta, chết l à một trong những điều bí ẩn đáng kinh sợ nhất.

Thời buổi nầy, con người thích suy đoán về những g ì xảy ra khi người ta chết. Quan điểm duy vật cho l à chết là hết. Người tin ở thuyết tái sinh cho là linh hồn con người sẽ được tái sinh dưới một dạng khác. Một số quan điểm tôn giáo cho l à sau khi chết con người sẽ lên thiên đ àng hoặc xuống địa ngục. Nhưng một điều bạn phải tự nhận l à vì chưa chết nên bạn không thể biết được cái g ì sẽ xảy ra. Tương lai là điều không thể biết được, chỉ có trước mắt, chúng ta biết l à chúng ta đang sống trong tấm thân nầy, đang bị gắn chặt v à bận rộn với cuộc sống nầy. Vì thế ngay bây giờ, chúng ta phải trực diện với sự tồn tại nầy và cuộc đời nầy, trong khung cảnh không ngừng thay đổi v à sinh diệt của tâm thức.

Thay vì suy đoán về những g ì sẽ xảy ra sau khi thân xác nầy hoại diệt, Đức Phật chỉ cho chúng ta thấy rằng trong giới hạn của tâm thức con người, có một con đường giúp chúng ta đi ra khỏi khổ đau -- đó là sự tỉnh thức và chánh niệm về những gì đang xảy ra trong hiện tại. Đây là con đường giúp chúng ta thoát khỏi sự sinh ngay từ trong tâm thức. Và con đường thoát ly sự sinh nầy cũng l à con đường thoát ly sự chết v ì nếu không có sinh thì cũng sẽ không có chết. Đức Phật luôn chỉ cho chúng ta thấy được cách thoát ra khỏi sự tái sinh trong ngay giây phút hiện tại -- ngay cả khi tấm thân vật lý này vẫn sống, vẫn thở, vẫn suy nghĩ, cảm xúc, cảm nhận và thể nghiệm. Với tâm Chánh Niệm và Tỉnh Giác, sẽ không còn sự tái sinh bắt nguồn từ vô minh; sẽ chỉ có những luồng vận động, những d òng chảy tự nhiên của tâm thức và một sự ghi nhận đơn thuần v à tĩnh lặng, thay vì chỉ có những cuồng lưu và bão táp của lo sợ và tham ái do vô minh thúc đẩy. Và với tâm Chính Niệm và Tỉnh Giác, sẽ chỉ có tâm thức mở rộng và niềm tin tưởng để tiếp cận với cái tương lai m à chúng ta không thể nào biết được .

Chánh Kiến, hay khả n ăng thấy được sự vận h ành của các Pháp như nó đang thật sự xảy diễn, l à con đường ho àn toàn vắng bóng sự sợ hãi bởi vì Pháp là bao la và vô tận. Pháp là vĩnh hằng. Pháp là cái gì thật sự vĩ đại v à đầy phép lạ. Bởi v ì không thể hiểu được Pháp qua con đường nhận thức v à tri thức, nên chúng ta chỉ có thể mở rộng tâm thức để tiếp nhận Pháp, mở rộng tâm thức để tiếp cận với những g ì không thể biết được, những g ì bí ẩn. Kinh nghiệm nầy có thể làm chúng ta khiếp sợ. Người đời thường mô tả kinh nghiệm chứng ngộ tâm linh như một cái g ì kinh sợ và khủng khiếp. Nó sẽ xô ngã và kéo ph ăng đi tất cả những g ì mà chúng ta đồng hóa, gắn chặt v à tùy thuộc

vào, tất cả những gì làm chúng ta cảm thấy yên ổn và thoải mái. Bất thình lình, tất cả đều bị lấy mất, giật khỏi tay của bạn, v à bạn không còn gì để bám v ào cả. Nhưng điều kỳ diệu của sự chứng ngộ tâm linh l à khi bạn có thể chấp nhận được kinh nghiệm đáng sợ v à khủng khiếp nầy, đó cũng chính l à lúc mà bạn sẽ tìm thấy được sự b ình an thật sự. Lúc đó, bạn có thể thật sự b ình an mà hoàn toàn mở rộng tâm, hoàn toàn sẵn sàng chấp nhận bất cứ hiểm nguy nào và tỉnh giác với những gì mà chúng ta không thể biết được.

Ngoài việc suy đoán về tương lai, chúng ta thường t ìm cách tự bảo vệ và chống lại sự khống chế của tương lai. Nhưng càng tự bảo vệ, chúng ta chỉ càng thêm lo âu và sợ hãi. Chúng ta nghĩ rằng tự vệ là biện pháp an toàn. Chúng ta cho rằng để không bị tấn công, chúng ta phải thật h ùng mạnh để không ai dám tấn công, nhưng l àm như thế bắt buộc chúng ta phải liên tục ở trong tư thế phòng ngự và chống đở, phải không các bạn? Và điều nầy chắc chắn sẽ dẫn đến thất bại. Chúng ta có thể hung hãn và lên gân, nhưng chúng ta không thể gồng mình và lên gân mãi mãi. Một lúc nào đó, chúng ta phải buông xả v à thư giản. Và lúc mà chúng ta thư giản cũng là lúc mà kẻ thù có thể dễ dàng tấn công. Vì thế, tất cả những biện pháp phòng vệ và chống đở không thể giúp chúng ta đối phó lại cái tương lai m à chúng ta hoàn toàn không biết gì cả.

HOÀN TOÀN MỞ RỘNG TÂM VÀ HOÀN TOÀN TIN TƯỞNG

Một trong những định nghĩa của sự chứng ngộ tâm linh l à đó l à kinh nghiệm mà trong đó bạn tự m ình buông bỏ tất cả và chấp nhận bất cứ cái gì có thể xảy ra, cho dù đó l à những gì khủng khiếp nhất; thậm chí lúc đó, bạn cũng không nhờ Thượng Đế giúp; khi bị ai đó tấn công, bạn cũng không k êu gào "Xin hãy cứu tôi"; bạn hoàn toàn đón nhận tất cả hiểm nguy m à không tìm cách đối phó lại v à hoàn toàn nhạy cảm với sự vận hành của hành tinh, vũ trụ, và những điều bí ẩn vĩ đại bao quanh chúng ta. Đối với tôi, toàn bộ mục đích của cuộc sống và sự hoàn thiện tối thượng của con người chính là thái độ hoàn toàn mở rộng nầy và thái độ hoàn toàn chấp nhận bất cứ điều gì xảy ra trên cuộc đời nầy. Chúng ta sẽ thấy rằng cách duy nhất để đi ra khỏi khổ đau không phải l à tìm cách bảo vệ chúng ta khỏi sự khống chế của khổ đau m à là làm cho tâm chúng ta hoàn toàn mở rộng để tiếp nhận khổ đau.

Xã hội thường tìm cách bảo vệ con người khỏi sự khống chế của những gì mà họ không thể biết được. Họ đặt ra chế độ bảo hiểm, phúc lợi về hưu bổng, v à đủ loại chế độ an to àn xã hội mà người đời đ òi hỏi và mong đợi. Nhưng cuộc sống tâm linh trong đạo Phật như được thể hiện qua h ình ảnh vị sa môn là hoàn toàn khác hẳn. Cuộc sống vật chất của vị sa môn hay khất sĩ là hoàn toàn tùy thuộc vào sự bố thí của người khác và vị sa môn không bao giờ tìm cách bảo vệ mình; họ sống hơi khác với người đời thường, b ên ngoài những ràng buộc của xã hội, với tấm y vàng và đầu cạo trọc. Lề lối và cách sống của một vị sa môn là những thể hiện bên ngoài của một quá trình tu tập nội tâm. Để có được nội tâm của vị sa môn hay khất sĩ, bạn phải sẵn sàng tự nguyện tin tưởng vào sự vận hành của Pháp và chân lý tuyệt đối. Càng hành thiền, bạn sẽ càng có cái nhìn trí tuệ về những gì đang thật sự xảy ra, v à bạn sẽ càng cảm thấy hạnh phúc, tin tưởng ở giáo Pháp, và tự tin hơn. Càng thực hành giáo pháp, bạn sẽ càng sẵn sàng mở rộng tâm

thức hoàn toàn để tiếp cận với những g ì bí ẩn, bao la, và đáng khiếp sợ từ b ên ngoài -- mà không hề run sợ.

Là con người, chúng ta là những sinh vật nhỏ bé và yếu đuối. So với vũ trụ, chúng ta rất yếu ớt và mềm mại. Thí dụ, làn da của chúng ta rất mềm mỏng và dễ bị thương tích. Nhưng cho dù yếu đuối giữa vũ trụ bao la v à đầy bí ẩn nầy, chúng ta vẫn có thể ho àn toàn tin tưởng. Nhờ hành thiền và từ đó có được cái nh ìn trí tuệ, tôi biết là tôi có thể hoàn toàn tin tưởng. Tôi hoàn toàn tin tưởng vào sự bao dung và kỳ diệu của vũ trụ.

Chúng ta không thể thật sự thấy và biết rỏ được to àn thể vũ trụ bao la nầy; chúng ta chỉ có thể mở rộng tâm để tiếp cận v à đón nhận nó. Ý thức con người thường chỉ tiếp nhận được thế giới qua cửa ngỏ của sáu giác quan; chúng ta khó có thể nh ìn xa hơn nữa. Nhưng khi càng buông bỏ những dính mắc vào thế giới nầy -- nghĩa là càng ít bám vào và đồng hóa m ình với nó -- chúng ta sẽ bắt đầu thoáng thấy được sự bất tử. Chúng ta sẽ bắt đầu cảm nhận được c õi bất tử (amaravati), thấy được sự thống nhất xuy ên suốt các Pháp, cùng với n ăng lượng từ bi tr ùm phủ tất cả trong cái tổng thể kỳ diệu của vũ trụ.

Là những chúng sinh riêng lẻ, rõ ràng là chúng ta có rất nhiều giới hạn, nhưng sự kiện được sinh ra l àm người cũng bao hàm ý nghĩa là chúng ta có khả n ăng hiểu được to àn bộ vũ trụ. Nhưng sự hiểu biết nầy không đến từ những nhận thức m à là từ sự mở rộng của tâm thức để tiếp cận với vũ trụ. Chúng ta không dựa vào một giáo thuyết nào đó để t ìm hiểu về vũ trụ. Khi mở rộng tâm thức, chúng ta sẽ trực tiếp thể nghiệm toàn thể vũ trụ. Đây chính là tinh thần vô úy. Đó là tinh thần sẵn sàng chịu đau đớn, sẵn sàng cảm nhận tất cả, và sẵn sàng chịu đựng nỗi khổ đau, niềm tuyệt vọng, và sự hoang mang bấn loạn của cuộc sống trong cõi dục giới nầy.

Vì thế tương lai là cái chúng ta không thể biết được. Là những người đi t ìm đạo, chúng ta h ãy hướng về cái không biết được. Trong khi hành thiền, thay vì cứ bám chặt vào những cái biết được, chúng ta hãy mở rộng tâm và hướng về cái không biết được. Điều mà chúng ta trân trọng và mong đợi là rất đơn giản: đó là sự mở rộng tâm thức, sẵn sàng chấp nhận và chịu đựng cuộc đời như chúng ta đang sống với chính nó -- với tất cả những bước th ăng trầm, may mắn v à bất hạnh, niềm hoan lạc và nỗi đau đớn của nó. Chúng ta sẽ không còn kêu gào và cầu mong Thượng Đế bảo vệ, giúp đở v à ban nhiều phúc lành cho chúng ta. Chúng ta sẽ không còn chỉ mong cầu có thật nhiều sức khoẻ và thụ hưởng những khoái lạc. Chúng ta sẽ chấp nhận bất cứ những gì đến với chúng ta, cái g ì cũng được. Đây là cách chúng ta tiếp cận với tương lai, không phải bằng cách phòng ngự và bảo vệ, mà là mở rộng tâm để tiếp nhận nó.

*

* Câu hỏi : Khi một người nào đó bị tai họa, Sư sẽ đề nghị giải quyết như thế n ào?

Trả lời : Tôi sẽ đề nghị l à họ nên thật sự cố gắng chấp nhận thực tại. Họ có thể ghi nhận thực tế đó, thay v ì tìm cách đẩy nó sang một b ên, chỉ biết than khóc, hay phản ứng chống lại nó. Họ có thể cố gắng đơn thuần ghi nhận v à chấp nhận rằng đây l à sự vận hành tự nhiên của các Pháp, và chịu đựng t ình cảm ưu sầu và buồn khổ do tai họa

mang đến. Rồi họ sẽ có khả n ăng buông bỏ nó. Buông bỏ ở đây không có nghĩa l à tai họa sẽ biến mất như ý họ muốn, nhưng có nghĩa là họ không tìm cách tranh chấp với nó hay tác động đến nó nữa.

Đời sống là như thế đấy. Là con người, tất cả chúng ta đều trải qua kinh nghiệm mất mát người thương. Đây chỉ là một phần của kiếp người và loài người đã luôn trải qua kinh nghiệm nầy. Chúng ta phải chứng kiến cha mẹ qua đời. Có thể chúng ta phải chịu cảnh mất con hay bè bạn. Đôi khi chúng ta phải chấp nhận những điều kinh khủng xảy ra trong đời. Nhưng với tâm chánh niệm và tỉnh giác, chúng ta có thể sẵn sàng chấp nhận tất cả những gì xảy ra. Có thể chúng ta sẽ cảm thấy buồn và thương tiếc, nhưng chúng ta có thể chấp nhận cảm giác đau khổ ấy. Khả n ăng chấp nhận sự khổ đau tự nó cũng đ ã dung chứa sự bình an và tự tại; và kinh nghiệm đời người luôn mang theo chất liệu khổ đau với nó.

Mỗi buổi sáng ở tu viện, chúng tôi tụng đọc, "Tất cả những g ì thương yêu và đem lại hạnh phúc cho con rồi sẽ thay đổi." Bạn có thể cho đọc tụng như thế l à kỳ quặc, nhưng đó l à quán tưởng về chân lý vô thường của cuộc đời -- những gì chúng ta yêu thương, những gì làm chúng ta toại nguyện rồi sẽ thay đổi. Chúng ta sẽ đau khổ nếu chúng ta không muốn thay đổi v à không chấp nhận bất cứ thay đổi n ào. Nhưng nếu tâm chúng ta mở rộng với cuộc đời, chúng ta sẽ thấy l à những lúc chúng ta đau khổ cũng l à những lúc chúng ta trưởng thành. Những người có cuộc sống quá dễ dãi đôi khi không bao giờ trưởng th ành; họ thường hư hỏng và tự mãn. Chỉ khi nào bạn bị bắt buộc phải thật sự nhìn thẳng vào và chấp nhận những nỗi đau, lúc đó bạn mới có thể trở th ành người trí tuệ và trưởng thành hơn.

Có người mời tôi nói chuyện với các bịnh nhân AIDS ở vùng San Francisco, bang California. Dĩ nhiên AIDS là một chứng bịnh rất hiểm nghèo và kèm theo nó là tất cả những gì xấu xa và ghê tởm nhất. Một hệ thống miễn nhiễm bị hư hỏng có lẽ là một trong những điều khổ sở nhất xảy ra cho con người. Vì thế những người mắc bệnh AIDS thường xem đây l à nỗi đau ri êng của họ với tình cảm cay cú và phẫn uất, hay với mặc cảm tội lỗi và hối hận. Bạn có thể xem đây l à sự trừng phạt của Thượng đế v ì bạn đ ã không sống một cuộc đời đạo đức. Bạn có thể cảm thấy cuộc đời không tử tế với bạn, bạn có thể căm th ù Thượng Đế v ì ngài bắt bạn phải chịu chứng bịnh khủng khiếp nầy. Bạn có thể giơ cao những cú đấm l ên trời rồi cảm thấy thương hại và đổ lỗi cho chính m ình. Hay ngược lại, bạn có thể xem kinh nghiệm nầy là một cơ hội để thức tỉnh về cuộc đời, một cơ hội để thật sự nh ìn và hiểu cuộc đời.

Khi bạn biết là bạn sắp chết, đôi khi điều n ày sẽ làm cho khoảng đời c òn lại của bạn t ăng giá trị hẳn l ên. Nếu bạn biết bạn sẽ chết trong sáu tháng nữa, và nếu bạn có chút trí tuệ nào đó, bạn sẽ không đi lang thang v à lãng phí sáu tháng này trong những việc phù phiếm và vô ích. Nếu còn đầy đủ sức khỏe, có thể bạn sẽ nghĩ, "Tôi vẫn c òn nhiều thời gian phía trước mà. Tôi không cần phải hành thiền ngay bây giờ đâu, v ì khi lớn tuổi hơn, tôi vẫn có thể làm việc nầy. Bây giờ thì tôi sẽ vui chơi và hưởng thụ trước cái đ ã." Trong chừng mực nào đó, khi biết l à bạn sẽ chết trong sáu tháng nữa có thể là một điều đau đớn, nhưng một mặt khác, nó sẽ thức tỉnh bạn. Đó là điều quan trọng --

sự tỉnh thức và sẵn sàng học hỏi từ cuộc đời -- cho dù bạn đ ã làm gì hay điều g ì đ ã xảy ra đi nữa. Trong mỗi người chúng ta, lúc nào cũng có khả n ăng thức tỉnh n ày, cho dù chúng ta đ ã làm gì đi nữa trong cuộc đời nầy.

Tôi nhìn cuộc sống của chúng ta trong sắc thân nầy chỉ như là một giai đoạn chuyển tiếp. Chúng ta không thật sự thuộc về thế gian nầy. Trái đất nầy không phải l à mái nhà thật sự của chúng ta. Chúng ta sẽ không bao giờ hài lòng với thực tại của kiếp người nầy. Cứ lẩn quẩn và dính mắc trong cõi nhân sinh là việc không đáng l àm, nhưng chúng ta cũng không nên xem thường và chối bỏ kiếp sống làm người nầy. Sống làm người là để thức tỉnh v à hiểu. Nếu bạn có thể thức dậy từ giấc mơ của cuộc đời th ì bạn không hề phí phạm đời m ình. Nếu bạn sống lâu -- như một tr ăm năm chẳng hạn -- mà cứ chạy theo những tư tưởng mê lầm và ích kỷ, thì một tr ăm năm đó quả thật l à hoang phí. Nhưng nếu bạn thức tỉnh -- ngay cả nếu đời bạn rất l à ngắn ngủi -- thì ít ra, bạn đ ã không hề phí phạm nó.

-ooOoo-

HỒI HƯỚNG PHƯỚC BÁU

Nguyện cho các thí chủ hùn phước luôn được an vui hạnh phúc, trí tuệ sáng suốt, bồ đề tâm tăng trưởng v à tu hành ngày càng tinh tấn.

Phần phước báu thanh cao nầy cũng xin dâng đến ông b à, cha mẹ và các bậc ân nhân đ ã quá vãng hay còn hiện tiền của các thí chủ. Nguyện cho các vị ấy hằng được an vui.

Nguyện cho tất cả chúng sanh thường tịnh lạc, Phật đạo sớm vi ên thành. Nguyện cho Chánh Pháp được lưu truyền phổ cập khắp thế gian.

NAM MÔ BỔN SƯ THÍCH CA MÂU NI PHẬT

-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.