Tu Dieu De - 05

Tâm & Đạo (Ajahn Sumedho)

Tu Dieu De - 05

[BuddhaSasana] [Unicode Fonts]

Tứ Diệu Đế - Ajahn Sumedho

Dương Vĩnh Hùng dịch Việt

Đạo Đế

Đạo Đế là gì? Là Con Đường Dẫn Tới Sự Diệt Khổ, là Bát Chánh Đạo, đó là: Chánh Kiến, Chánh Tư Duy, Chánh Ngữ, Chánh Nghiệp, Chánh Mạng, Chánh Tinh Tấn, Chánh Niệm và Chánh Định Đạo Đế dạy về Con Đường Dẫn Tới Sự Diệt Khổ: đó là linh kiến, sự tự chứng, trí huệ, sự nhận biết, và ánh sáng đã nảy sinh trong ta về mọi việc chưa từng nghe thấy trước đây... Đạo Đế này phải được thông suốt bằng sự trau dồi trí tuệ về Bát Chánh Đạo... Đạo Đế này đã được thông suốt bằng sự trau dồi trí tuệ về Bát Chánh Đạo: đó là linh kiến, sự tự chứng, trí huệ, sự nhận biết, và ánh sáng đã nảy sinh trong ta về mọi việc chưa từng nghe thấy trước đây. [Kinh Tương Ưng Bộ, LVI, 11]

Đ ạo Đế, như những chân đế khác, có ba luận điểm. Luận điểm thứ nhất là: 'Có Bát Chánh Đạo, (atthangika magga) - đường dẫn ra khỏi đau khổ'. Đạo Đế còn được gọi là Thánh Đạo (ariya magga), hay Chánh Đạo. Luận điểm thứ hai là: 'Đường đi này phải được phát triển'. Sự tự chứng cuối cùng là trở thành A-La-Hán: 'Đường đi này đã được phát triển một cách toàn diện'.

Bát Chánh Đạo được trình bày theo một thứ tự: bắt đầu với Chánh Kiến (samma ditthi), rồi đến Chánh Tư Duy (samma sankappa); hai yếu tố đầu tiên này được nhập chung vào nhóm Trí Huệ hay còn gọi là Huệ (panna). Kế tiếp nhóm Huệ (paủủa) là nhóm Giới (sila); nhóm này bao gồm Chánh Ngữ (samma vaca), Chánh Nghiệp (samma kammanta) và Chánh Mạng (samma ajiva).

Tiếp theo nhóm Giới (sila) là nhóm Định (samadhi); nhóm này bao gồm Chánh Tinh Tấn (samma vayama), Chánh Niệm (samma sati) và Chánh Định (samma samadhi). Ba điều sau cùng cho ta sự cân bằng về cảm xúc. Những điều này nói về cái tâm - cái tâm được giải thoát khỏi ngã tưởng và tính ích kỷ. Với Chánh Tinh Tấn, Chánh Niệm và Chánh Định, cái tâm được tinh khiết thoát khỏi những ô nhiễm, phiền trược. Khi cái tâm được tinh khiết, cái trí được an lạc. Trí Huệ (panna), hay Chánh Kiến và Chánh Tư Duy, đến từ cái tâm tinh khiết. Điều này đưa chúng ta trở về nơi chúng ta bắt đầu.

Những điều này, như vậy là những yếu tố của Bát Chánh Đạo, được chia thành ba nhóm:

1. Huệ (panna)

Chánh Kiến (samma ditthi)

Chánh Tư Duy (samma sankappa)

2. Giới (sila)

Chánh Ngữ (samma vaca)

Chánh Nghiệp (samma kammanta)

Chánh Mạng (samma ajiva)

3. Định (samadhi)

Chánh Tinh Tấn (samma vayama)

Chánh Niệm (samma sati)

Chánh Định (samma samadhi)

Sự liệt kê như trên không có nghĩa là những yếu tố của Bát Chánh Đạo xảy ra theo thứ tự một cách tuyến tính - chúng cùng nhau phát khởi. Chúng ta có thể bàn về Bát Chánh Đạo và nói 'Đầu tiên bạn phải có Chánh Kiến, rồi bạn có Chánh Tư Duy, rồi...'. Nhưng thực ra, cách trình bày này đơn giản dạy ta phản ánh tầm quan trọng của sự chịu trách nhiệm cho những gì chúng ta nói và làm trong đời sống.

Chánh Kiến

Yếu tố thứ nhất của Bát Chánh Đạo là Chánh Kiến. Chánh Kiến phát khởi qua những sự tự chứng của ba Chân Đế đầu tiên. Nếu bạn có được những sự tự chứng đó, thì sẽ có sự toàn chứng về Pháp - sự hiểu biết về: 'Tất cả những gì là đối tượng của sinh cũng là đối tượng của diệt'. Nó chỉ đơn giản như thế thôi. Bạn không mất nhiều thì giờ đọc 'Tất cả những gì là đối tượng của sinh cũng là đối tượng của diệt' để hiểu từng chữ, tuy vậy nó đòi hỏi một thời gian khá lâu đối với đa số chúng ta để thực sự biết được ý nghĩa sâu sắc của những ngôn từ này hơn là một sự hiểu biết thuộc về não bộ.

Trong ngôn ngữ bình dân ngày nay, sự thực chứng cũng thực sự là sự hiểu biết theo trực quan - nó không phải bắt nguồn từ những tư tưởng. Sự thực chứng không còn là, 'Tôi nghĩ tôi biết', hoặc 'à đúng, nghe có vẻ hợp tình, hợp lý. Tôi đồng ý với điều đó. Tôi thích ý nghĩ đó'. Sự hiểu biết đó vẫn còn có tính cách não bộ trong khi trực kiến của sự thực chứng thâm sâu hơn. Trực kiến đã thực sự được thông suốt và sự hoài nghi không còn là một vấn đề nữa.

Sự hiểu biết thâm sâu này đến từ chín sự tự chứng trước. Như vậy có một sự liên tục dẫn đến Chánh Kiến về mọi sự thể như cái đang là, nghĩa là: Tất cả những gì là đối tượng của sinh cũng là đối tượng của diệt và đều là vô ngã. Với Chánh Kiến, bạn từ bỏ ảo tưởng của bản ngã đã gắn liền với những điều kiện tử vong. Cái thân xác vẫn còn đó, vẫn còn những cảm giác và tư tưởng, nhưng nó đơn thuần chỉ là cái đang là - không còn sự tin rằng bạn chính là thân xác, cảm giác hoặc tư tưởng của bạn nữa. Sự nhấn mạnh ở đây là 'Sự thể chỉ là cái đang là'. ở đây chúng ta không nói rằng sự thể không là bất cứ cái gì cả hoặc nó không phải là nó. Một cách chính xác nó chỉ là nó, là cái đang là, không hơn không kém. Nhưng khi chúng ta còn vô minh, khi chúng ta chưa hiểu được những sự thật này, chúng ta có khuynh hướng nghĩ rằng sự thể còn là cái gì đó quan trọng, to tát,... hơn thế nữa. Chúng ta tin vào tất cả mọi thứ và chúng ta tạo dựng

mọi vấn đề xung quanh những điều kiện mà chúng ta đã trải qua hoặc sở nghiệm.

Đã có quá nhiều sự thống khổ và tuyệt vọng dẫn đến ngay khi những sự xuyên tạc sinh ra từ vô minh. Thật là một điều đáng buồn khi ta nhận thức được những thống khổ và tuyệt vọng của nhân loại đều dựa trên sự lầm lạc, vọng tưởng. Sự tuyệt vọng lại trống rỗng và vô nghĩa. Khi bạn thấy điều này, bạn bắt đầu cảm thấy lòng từ bi vô hạn cho tất cả chúng sanh. Làm sao bạn có thể thù hằn, có ác cảm hoặc kết tội bất cứ ai vướng vào cái ràng buộc này của sự vô minh? Mọi người đều bị ảnh hưởng khi làm những việc đã bị dựa trên những quan niệm sai lầm.

Trong khi chúng ta hành thiền, chúng ta kinh nghiệm được sự yên tĩnh, một sự đo lường về trạng thái tĩnh trong đó tâm trí đã hoạt động chậm lại. Khi chúng ta nhìn một sự vật, ví dụ như một cái hoa với một tâm an trụ, chúng ta nhìn nó như cái đang là. Khi không có sự nắm giữ - không có gì để lấy hoặc để tiêu diệt - rồi nếu cái gì chúng ta thấy, nghe hoặc trải qua những giác quan là đẹp, cái đó sẽ thực sự đẹp. Chúng ta không phê bình nó, so sánh nó, cố gắng chiếm hữu nó; chúng ta tìm thấy sự vui mừng, hân hoan trong cái đẹp xung quanh ta bởi vì không có nhu cầu để tạo ra bất cứ cái gì khác từ đó. Một cách chính xác nó chỉ là cái đang là.

Cái đẹp nhắc nhở chúng ta về sự tinh khiết, sự thật và cái chân mỹ. Chúng ta không nên thấy nó như một cái bẫy để đánh lừa chúng ta: 'Những bông hoa này ở đây chỉ để thu hút tôi để rồi tôi sẽ bị chúng đánh lừa' - đó là quan điểm hành thiền cố hữu của những hành giả nóng nảy ! Khi chúng ta nhìn một người khác phái với một trái tim tinh khiết, chúng ta hiểu nhận được cái đẹp mà không có ước vọng nào về sự tiếp xúc hay chiếm hữu. Chúng ta có thể vui lòng với cái đẹp của những người khác, cả nam lẫn nữ, khi không có những sở thích hoặc dục vọng ích kỷ. Có một sự thành thật về 'sự thể là cái đang là'. Đây là những gì chúng ta có ý muốn nói bằng sự giải thoát hay vimutti theo tiếng Pali. Chúng ta được giải thoát khỏi những ràng buộc đã làm méo mó và hư hoại cái đẹp xung quanh ta, như cái thân xác chúng ta có chẳng hạn. Tuy vậy, cái tâm của chúng ta có thể hư hỏng, bi quan, buồn phiền và ám ảnh với những thứ, khiến chúng ta không còn thấy sự thể như cái đang là nữa. Nếu chúng ta không có chánh kiến, chúng ta chỉ thấy mọi thứ qua những bức màn che lọc càng ngày càng trở nên dày.

Chánh Kiến phải được khai triển qua sự quán chiếu bằng cách áp dụng giáo huấn của Đức Phật. Chuyển Pháp Luân Kinh tự nó là một lời dạy rất lý thú để suy gẫm và dùng như một sự tham khảo cho sự quán chiếu. Chúng ta cũng có thể dùng những bài kinh khác từ Tam Tạng Kinh (Tipitaka), như những bài liên quan đến Thập Nhị Nhân Duyên (paticcáamuppada). Đây là một giáo lý hấp dẫn để đối chiếu. Nếu bạn có thể nghiền ngẫm những lời dạy đó, bạn có thể thấy rõ sự khác nhau giữa Pháp và cái quan điểm mê lầm của chúng ta về quy luật của sự vật. Đó là lý do tại sao chúng ta cần kiến lập sự trực thức toàn triệt về sự vật như nó đang là. Nếu có sự hiểu biết Tứ Diệu Đế, thì sẽ có Pháp.

Với Chánh Kiến, mọi thứ được coi như Pháp; ví dụ: chúng ta đang ngồi đây... Đây là Pháp. Chúng ta không nghĩ về thân xác và trí tuệ này như một cá nhân với tất cả những

quan điểm, ý kiến và tất cả những tư tưởng và phản ứng đã bị điều kiện hoá mà chúng ta đã tiêm nhiễm và tích lủy do vô minh. Chúng ta soi xét lại giây phút này như: 'Đây là quy luật của nó. Đây là Pháp'. Chúng ta đem vào trong tâm sự hiểu biết về hình thái vật chất này và chỉ đơn giản coi nó như Pháp. Hình thái vật chất này không có tính tự ngã; nó không riêng tư.

Cũng vậy, chúng ta thấy sự nhạy cảm của hình thái vật chất này như là Pháp hơn là đón nhận nó một cách cá nhân: 'Tôi nhạy cảm' hay 'Tôi không nhạy cảm', Bạn không nhạy cảm đối với tôi. Ai nhạy cảm nhất?'... 'Tại sao chúng ta cảm thấy đau đớn? Tại sao Thượng Đế tạo ra đau đớn; Tại sao Ngài không chỉ tạo vui thú? Tại sao có quá nhiều đau khổ trên thế gian? Không công bằng. Người ta chết và chúng ta phải xa lìa những người chúng ta yêu mến; sự thống khổ thật là kinh sợ'.

Không có Pháp trong đó, phải thế không? Tất cả chỉ là ngã tưởng: 'Tội nghiệp tôi. Tôi không thích cái này, tôi đâu có muốn như vậy. Tôi muốn sự an toàn, hạnh phúc, vui lòng và tất cả những gì tốt đẹp nhất của mọi thứ; thật là không công bằng vì tôi không có những thứ này. Thật là không công bằng vì cha mẹ tôi đã không là A-La-Hán khi tôi bước vào thế giới này. Thật là không công bằng vì người ta không bao giờ tuyển chọn những A-La-Hán làm Thủ Tướng của nước Anh. Nếu mọi thứ đều công bằng, họ đã lựa chọn những A-La-Hán làm Thủ Tướng rồi !'.

Tôi đang cố gắng đem gán cái ý nghĩa này 'Thật là không đúng, thật là không công bằng' với một sự lố bịch với mục đích để chỉ ra rằng tại sao chúng ta cứ mong Thượng Đế tạo dựng mọi thứ cho chúng ta để cho chúng ta được sống hạnh phúc và an toàn. Đó thường là cái suy nghĩ của con người ngay cả nếu họ không nói ra. Nhưng khi chúng ta quán chiếu, chúng ta thấy 'Điều đó chính là quy luật của cái đang là. Đau đớn là thế, lạc thú là thế. ý thức trong cách này'. Chúng ta cảm thấy. Chúng ta thở. Chúng ta ước vọng.

Khi chúng ta quán chiếu, chúng ta suy gẫm về cõi nhân sinh theo đúng như nghĩa của nó. Chúng ta không coi nó trên một phạm vi cá nhân nữa hay đổ lỗi cho bất cứ ai vì sự thể không chính xác như chúng ta thích hay muốn. Nó theo lề thói của nó và ta theo lề thói của ta. Bạn có thể hỏi tại sao tất cả chúng ta không thể giống nhau một cách chính xác - với cùng một cái tham, sân và si; không cần tất cả những sự biến đổi và giao hoán. Tuy vậy, mặc dù bạn có thể vạch những kinh nghiệm của con người ra thành những điều căn bản, mỗi một chúng ta đều có cái nghiệp (kamma) riêng để giải quyết - những ám ảnh và khuynh hướng riêng của chúng ta, luôn luôn khác nhau về đặc tính và chừng mực so với những người khác.

Tại sao tất cả chúng ta không thể như nhau một cách chính xác, có mọi thứ giống nhau một cách chính xác và nhìn giống nhau - chỉ một sinh vật lưỡng tính? Trong một thế giới như thế, sẽ không có gì là không công bằng, không có sự khác nhau nào được cho phép, mọi thứ phải hoàn chỉnh một cách tuyệt đối và sẽ không có bất công. Nhưng trong khi chúng ta nhận ra Pháp, chúng ta thấy rằng, bên trong phạm vi nào đó, không có hai sự thể nào giống nhau. Tất cả đều hoàn toàn khác nhau, biến đổi không ngừng, và càng cố gắng tạo dựng những điều kiện phù hợp với ý tưởng, chúng ta càng trở nên

thất vọng hơn. Chúng ta cố gắng xây dựng người khác và một xã hội ăn khớp với những ý tưởng chúng ta có về lề lối thế nào những sự thể phải tuân theo, nhưng cuối cùng chúng ta luôn luôn cảm thấy thất vọng. Với sự quán chiếu, chúng ta nhận thức: 'Đây là quy luật của cái đang là', đây là quy luật mọi sự thể phải tuân theo - tất cả chỉ có thể theo cách này.

Bây giờ điều đó không còn là một cái nhìn bi quan hoặc thuộc về số mệnh nữa. Điều đó không còn là một quan điểm của: 'Đó là quy luật của nó và bạn không thể làm gì hơn được'. Sự quán chiếu như thế là một sự đáp ứng tích cực trong sự chấp nhận dòng đời và tất cả những gì trong đó. Ngay cả nếu sự thể nào không là cái gì chúng ta muốn, chúng ta có thể vẫn chấp nhận nó và học hỏi từ nó.

Chúng ta là những sinh vật thông minh có ý thức với trí nhớ dai. Chúng ta có ngôn ngữ. Trải qua nhiều ngàn năm, chúng ta đã phát triển được sự suy tưởng, suy lý và sự thông minh có phán đoán. Điều chúng ta phải làm là nghĩ ra cách dùng những khả năng này như những công cụ cho sự nhận thức về Pháp thay vì dùng nó cho sự thâu thập cá nhân hoặc cho những vấn đề riêng tư. Những người đã phát triển sự thông minh có tính cách phán đoán cuối cùng thường xoay ngược về chính họ; họ hay tự phê và ngay cả đâm ra ghét luôn chính họ. Điều này do khả năng phân biệt của chúng ta có khuynh hướng tập trung vào những mặt sai của mọi việc. Đó là một sự kỳ thị về: thấy điều này khác với điều kia ra sao. Nếu bạn làm điều đó đối với chính bạn, cuối cùng bạn được cái kết quả gì? Chỉ nguyên một bản liệt kê của những thiếu xót và lỗi lầm làm bạn cảm thấy tuyệt đối vô vọng.

Khi chúng ta phát triển Chánh Kiến, chúng ta dùng sự thông minh của chúng ta cho sự quán chiếu và suy gẫm về những sự vật. Chúng ta cũng dùng chánh niệm với sự cởi mở đối với quy luật của nó. Khi chúng ta quán chiếu bằng cách này, chúng ta đang dùng chánh niệm và trí huệ cùng một lúc. Như thế chúng ta đang dùng khả năng của chúng ta để phân biệt bằng trí huệ (vijja) thay vì bằng vô minh (avijja). Giáo lý này của Tứ Diệu Đế là để giúp đỡ bạn dùng sự thông minh của bạn - khả năng suy gẫm, soi xét và suy nghĩ - một cách sáng suốt thay vì dùng nó với sự thù hằn, tham lam và tự hoại.

Chánh Tư Duy

Yếu tố thứ hai của Bát Chánh Đạo là chánh tư duy (samma sankappa). Đôi khi điều này được diễn dịch như một lối suy nghĩ đúng đắn. Tuy vậy, chánh tư duy thực sự có một đặc tính năng động hơn - như 'ý định', 'quan điểm' hoặc 'nguyện vọng'. Tôi thích dùng chữ 'nguyện vọng' vì nó rất có ý nghĩa trong Bát Chánh Đạo - bởi vì chúng ta có nguyện vọng.

Thấy được nguyện vọng không phải là dục vọng là một điều rất quan trọng. Chữ 'tanha' trong tiếng Pali có nghĩa là dục vọng đến từ vô minh, trong lúc 'sankappa' có nghĩa là nguyện vọng đến không phải từ vô minh. Nguyện vọng tựa như là một loại dục vọng đối với chúng ta bởi vì chúng ta dùng chữ 'vọng' cho mọi điều có đặc tính đó - nguyện vọng hoặc sự muốn. Bạn có thể nghĩ rằng nguyện vọng đó là một loại tanha, muốn trở thành giác ngộ (hữu ái) - nhưng chánh tư duy (samma sankappa) đến từ Chánh Kiến,

sự nhận thấy một cách rõ ràng. Nguyện vọng ở đây không phải là sự muốn trở thành bất cứ thứ gì; nguyện vọng ở đây không phải là dục vọng để trở thành một người ngộ đạo. Với Chánh Kiến, nguyên cái ảo tưởng và cách suy nghĩ đó không còn có ý nghĩa nữa.

Nguyện vọng là một cảm giác, ý định, quan điểm hoặc sự năng động trong ta. Tinh thần chúng ta thăng hoa, nó không chìm xuống - nó không phải là sự tuyệt vọng ! Khi có Chánh Kiến, chúng ta có nguyện vọng đối với cái chân, thiện và mỹ. Samma ditthi và samma sankappa, Chánh Kiến và Chánh Tư Duy, được gọi là huệ (paủủa) và nó hình thành nhóm đầu tiên trong ba nhóm của Bát Chánh Đạo.

Chúng ta có thể suy gẫm: Tại sao chúng ta vẫn cảm thấy không hài lòng, ngay cả khi chúng ta có mọi thứ tốt nhất? Chúng ta không hoàn toàn hạnh phúc ngay cả nếu chúng ta có một ngôi nhà đẹp, một chiếc xe, một cuộc hôn nhân hoàn hảo, những đứa con sáng sủa dễ thương và tất cả những cái còn lại. Chúng ta chắc chắn sẽ không bằng lòng khi chúng ta không có tất cả những thứ này ! ... Khi chúng ta không có nó, chúng ta nghĩ, 'Chà, nếu tôi đã có những cái tốt nhất, thì tôi đã hài lòng rồi'. Nhưng chúng ta cũng sẽ không hài lòng đâu. Trái đất không phải là nơi dành cho sự hài lòng của chúng ta; nó đâu có phải là vậy. Khi chúng ta nhận thức được điều đó, chúng ta không còn mong ước sự hài lòng từ hành tinh này; chúng ta không đòi hỏi điều đó.

Cho tới khi chúng ta nhận thức được rằng hành tinh này không thể thỏa mãn tất cả những ý muốn của chúng ta, chúng ta cứ hỏi, 'Hỡi Trái Đất Mẹ, tại sao bạn không làm tôi bằng lòng?'. Chúng ta như những đứa trẻ thơ còn bú, không ngừng cố gắng đòi hỏi tất cả những gì có thể đạt được từ người mẹ và muốn được ôm ấp, nuôi dưỡng cho vừa lòng.

Nếu chúng ta đã vừa lòng, chúng ta đã không thắc mắc về những sự vật. Tuy vậy chúng ta nhận ra rằng có một cái gì đó còn hơn cái mặt đất dưới chân chúng ta; có một cái gì đó trên chúng ta mà chúng ta không thể hoàn toàn hiểu được. Chúng ta có cái khả năng tự hỏi và cân nhắc về cuộc đời, để suy gẫm về ý nghĩa của nó. Nếu bạn muốn biết ý nghĩa của cuộc đời, bạn không thể nào chỉ hài lòng với sự giàu có về vật chất, sự tiện nghi và an toàn.

Vì thế chúng ta có nguyện vọng cần biết chân lý. Bạn có thể nghĩ rằng đó là một loại dục vọng hay là nguyện vọng quá cao xa, 'Tôi nghĩ tôi là ai? Cái tôi già nhỏ bé này cố gắng hiểu biết cái chân lý về mọi thứ'. Nhưng rõ ràng là có cái nguyện vọng đó. Tại sao chúng ta muốn có được điều không thể xảy ra? Hãy xét lại khái niệm của cái chân tính thực tại. Một sự tuyệt đối hay cái chân lý rốt ráo là một khái niệm đã được lọc luyện; khái niệm về Thượng Đế, sự Bất Diệt hay bất tử, thực sự là một cái tư tưởng đã được lọc luyện. Chúng ta có nguyện vọng để biết cái thực tính rốt ráo đó. Cái mặt thú tính của chúng ta không có nguyện vọng; nó không biết gì về nguyện vọng đó cả. Nhưng sự thông minh thuộc về trực giác trong mỗi chúng ta muốn biết; trực giác này luôn luôn ở bên ta nhưng chúng ta có khuynh hướng không chú ý đến nó; chúng ta không hiểu nó. Chúng ta có khuynh hướng loại bỏ hoặc ngờ vực nó - nhất là những người theo chủ

nghĩa duy vật tân thời. Họ chỉ nghĩ nó là sự tưởng tượng và không thực.

Còn tôi, tôi đã thực sự vui khi tôi nhận thức được rằng hành tinh này không phải là nhà thật sự của tôi. Tôi đã luôn luôn nghi ngờ về nó. Tôi có thể nhớ ngay khi còn là một đứa bé, tôi đã nghĩ, 'Tôi không thực sự thuộc về nơi đây'. Tôi chưa bao giờ thực sự đặc biệt nghĩ rằng Trái Đất là nơi tôi trực thuộc - ngay cả trước khi đi tu, tôi chưa bao giờ cảm thấy tôi có thể hòa nhập với xã hội. Đối với một số người, đó có thể chỉ là một suy nghĩ bất bình thường, nhưng có lẽ nó cũng là một loại trực giác trẻ con thường có. Khi bạn còn ngây thơ, trí óc của bạn rất có trực giác. Tâm trí của một đứa bé có trực giác nhiều hơn người lớn khi tiếp xúc với những năng lực huyền bí. Khi chúng ta lớn lên, nếp suy nghĩ của chúng ta bị điều kiện hóa theo những chiều hướng quy định sẵn, để rồi có được những định kiến về cái gì thực và cái gì không thực. Khi chúng ta phát triển cái tôi của chúng ta, xã hội quy định cái gì thực và cái không thực, cái gì đúng và cái gì sai, và chúng ta bắt đầu diễn dịch cái thế giới qua những nhận thức cố định đó. Một điều chúng ta thấy thật đẹp và dễ thương ở trẻ con là chúng chưa trải qua điều đó; chúng vẫn nhìn thế giới với cái trực giác chưa bị điều kiện hoá.

Hành thiền là một cách tháo gở những quy định nô lệ ra khỏi tâm thức để giúp chúng ta buông bỏ những quan điểm khó chịu và những định kiến. Thông thường, những gì thực thì bị bác bỏ trong khi những gì không thực lại dành được tất cả sự chú ý. Đây là sự vô minh (avijja).

Sự suy gẫm về nguyện vọng của con người liên kết chúng ta với những gì cao cả hơn cái thế giới loài vật hoặc của hành tinh này. Đối với tôi, sự liên kết đó có vẻ thực hơn cái tư tưởng cho rằng đây là tất cả những gì hiện hữu, rằng một khi chúng ta chết thân xác chúng ta mục nát và không còn gì hơn thế. Khi chúng ta suy gẫm và tự hỏi về cái vũ trụ chúng ta đang sống, chúng ta thấy nó rất mênh mông, huyền bí và không thể nào hiểu nỗi. Tuy vậy, khi chúng ta tin tưởng hơn vào cái trực giác của mình, chúng ta có thể chấp nhận những sự việc mà chúng ta đã quên hoặc chưa bao giờ cởi mở đối với nó trước đây - chúng ta phải khoáng đạt và cởi mở khi chúng ta buông bỏ những phản ứng cố định đã bị điều kiện hoá.

Chúng ta có thể có cái định kiến về một cá nhân, về một người đàn ông hoặc một người đàn bà, một người Anh hoặc một người Mỹ. Những điều này có thể rất thực đối với chúng ta, và chúng ta có thể trở nên khó chịu về nó. Chúng ta ngay cả sẵn sàng giết nhau qua những cái nhìn đã bị điều kiện hoá, những gì chúng ta giữ, tin và không bao giờ đặt câu hỏi về nó. Không có Chánh Kiến và Chánh Tư Duy, không có huệ, chúng ta sẽ không bao giờ thấy được bản chất thực của những quan điểm này.

Chánh Ngữ, Chánh Nghiệp, Chánh Mạng

Giới (sila) là cái mặt đạo đức của Bát Chánh Đạo, gồm có Chánh Ngữ, Chánh Nghiệp và Chánh Mạng; có nghĩa là sự chịu trách nhiệm cho lời nói của mình và sự cẩn thận về những động thái của thân thể chúng ta. Khi tôi lưu tâm và thận trọng, tôi nói trong một cách phù hợp với thời gian và nơi chốn; đồng thời tôi cũng hành động hoặc làm việc đúng nơi đúng lúc.

Chúng ta bắt đầu nhận thức được rằng chúng ta phải cẩn thận về những gì chúng ta làm và nói; nếu không thì chúng ta sẽ không ngừng hại bản thân mình. Nếu bạn làm hoặc nói những điều không tử tế hoặc ác độc, sẽ luôn luôn có một kết quả tức thời. Trong quá khứ, bạn đã có thể tránh né với sự nói dối bằng cách xao lãng chính mình, tiếp tục làm chuyện gì khác để bạn không phải nghĩ về nó nữa. Bạn đã có thể quên tất cả mọi thứ trong giây lát cho đến lúc nó ngẫu nhiên trở lại với bạn, nhưng nếu chúng ta giữ giới, những sự việc này dường như trở lại ngay lập tức. Ngay cả khi tôi phóng đại, có cái gì trong tôi nói, 'Bạn không nên phóng đại, bạn phải nên cẩn thận hơn'. Tôi thường có cái thói quen phóng đại sự việc - một thói quen hết sức bình thường và dường như cũng là một phần nào đó của văn hoá của chúng ta. Nhưng khi bạn nhận thức được, cái hậu quả của ngay cả lời nói dối hoặc đồn nhảm nhỏ nhất sẽ xảy ra tức khắc bởi vì bạn hoàn toàn cởi mở, dễ bị chỉ trích và nhạy cảm. Vì thế bạn phải cẩn thận về những gì bạn làm; bạn nhận thức được rằng sự chịu trách nhiệm cho những gì bạn làm và nói rất là quan trọng.

Sự thôi thúc giúp đỡ người khác là một thiện pháp (dhamma). Nếu bạn thấy ai đó té xỉu, một thiện pháp đi qua tâm bạn: 'Hãy giúp người này' và bạn đến giúp họ hồi phục. Nếu bạn làm điều đó với một cái tâm trống không - không phải từ bất cứ ước vọng để thủ lợi cá nhân, mà chỉ từ lòng từ bi và bởi vì nó là một điều đáng làm - thì đó đơn thuần là thiện pháp. Hành động đó không phải là nghiệp (kamma) riêng; nó không phải là bạn. Nhưng nếu bạn làm điều đó vì một ước vọng để lấy danh và để gây ấn tượng cho người khác hoặc bởi vì người đó giàu và bạn mong mỏi sự đền đáp cho hành động của bạn, thì - mặc dầu hành động là thiện - bạn đang tạo ra một sự liên kết cá nhân với hành động đó, và điều này chỉ củng cố cái quan điểm của bản ngã. Khi chúng ta làm những việc tốt nhờ chánh niệm và trí huệ thay vì từ sự vô minh, những điều đó là thiện pháp mà không có tư nghiệp.

Cái nề nếp của tu viện đã được thiết lập bởi Đức Phật để cả nam lẫn nữ có thể sống một cuộc sống hoàn thiện, hoàn toàn không chê trách được. Là một tỳ-kheo, bạn sống trong nguyên một hệ thống giáo huấn gọi là Giới Bản (Patimokkha). Khi bạn sống dưới kỷ cương này, ngay cả nếu hành động và lời nói của bạn thiếu chú ý đi nữa, ít ra bạn không để lại những ấn tượng sâu đậm. Bạn không được có tiền để bạn không thể đi đâu cho đến khi bạn được mời. Bạn không được lập gia đình. Từ chỗ bạn sống nhờ thức ăn bố thí, bạn không giết bất kỳ súc vật nào. Bạn không được hái hoa hoặc bức lá hoặc làm bất cứ hành động nào quấy phá dòng đời tự nhiên dưới bất cứ hình thức nào; bạn hoàn toàn vô hại. Thật ra, ở Thái Lan chúng tôi đã phải đem theo những vợt lọc nước để vớt ra bất cứ những loại sinh vật sống trong nước chẳng hạn như ấu trùng muỗi. Sự cố ý sát sinh bị hoàn toàn cấm ngặt.

Cho đến bây giờ, tôi đã sống dưới Quy Luật này được hai mươi lăm năm và đã thực sự không gây ra bất cứ nghiệp chướng nào. Dưới kỷ luật này, con người sống một cách có trách nhiệm và vô hại. Có lẽ phần khó nhất là với lời nói; những thói quen thuộc về ngôn ngữ là điều khó phá bỏ nhất - nhưng nó cũng có thể được cải thiện. Bằng sự soi xét và suy gẫm, người ta bắt đầu thấy khó chịu trong sự thốt ra những lời dại dột dù chỉ

là nói nhảm hoặc tán dốc với những lý do không chánh đáng.

Đối với những người trần tục, Chánh Mạng là những điều đã được phát triển ngay lúc bạn biết được ý định của mình về những điều bạn làm. Bạn có thể ráng cố tình tránh hãm hại những sinh vật khác hoặc mưu sinh một cách ác độc và có hại. Bạn cũng có thể ráng tránh sự mưu sinh nào khiến cho những người khác trở thành nghiện ma túy hoặc rượu hoặc những gì có thể làm đảo lộn cái cân bằng sinh thái của hành tinh này.

Như vậy ba điều này - Chánh Ngữ , Chánh Nghiệp và Chánh Mạng - theo sau Chánh Kiến hay là sự hiểu biết tường tận. Chúng ta bắt đầu cảm thấy rằng chúng ta muốn sống cho có sự an lành đối với hành tinh này hay, ít ra, không phương hại đến nó.

Chánh Kiến và Chánh Tư Duy có một ảnh hưởng nhất định về những gì chúng ta làm và nói. Như vậy huệ (panna), hay còn là trí huệ, dẫn tới giới (sila): Chánh Ngữ , Chánh Nghiệp và Chánh Mạng. Giới liên quan tới lời nói và hành động của chúng ta; với giới chúng ta kiềm chế được những thôi thúc của dục tính hoặc những hung bạo của thân xác - chúng ta không dùng nó cho sự sát sinh hoặc trộm cắp. Trong cách này, huệ và giới làm việc và bổ xung cho nhau trong sự hài hòa toàn triệt.

Chánh Tinh Tấn, Chánh Niệm, Chánh Định

Chánh Tinh Tấn, Chánh Niệm, Chánh Định liên quan đến linh thức và tâm thức của bạn. Khi chúng ta nghĩ về linh thức, chúng ta chỉ vào giữa ngực, chỉ vào trái tim. Như vậy chúng ta có huệ (cái đầu), giới (cái thân) và định (cái tâm). Bạn có thể dùng chính thân thể của bạn như một loại biểu đồ, một sự tượng trưng của Bát Chánh Đạo. Ba điều này được hợp nhất, cùng nhau vận hành cho sự nhận thức và chống đỡ lẫn nhau như một cái kiềng ba chân. Không cái nào ngự trị, lợi dụng hoặc bác bỏ cái nào.

Tất cả cùng nhau vận hành: cái huệ của Chánh Kiến và Chánh Tư Duy; rồi cái giới của Chánh Ngữ, Chánh Nghiệp và Chánh Mạng; cái định của Chánh Tinh Tấn, Chánh Niệm và Chánh Định - cái tâm bình thản ổn định. Sự trầm lặng thuộc về cảm xúc. Sự trầm lặng là nơi những cảm xúc được cân bằng, hỗ trợ lẫn nhau. Không có sự trồi sụt của cảm xúc. Có một sự cảm nhận của an lạc, của trầm lặng; có một sự hài hòa toàn diện giữa tri thức, bản năng và cảm xúc. Những yếu tố này hỗ trợ, giúp đỡ lẫn nhau một cách hỗ tương. Chúng không còn xung đột hoặc đưa ta đến những điều cực đoan, quá khích và, nhờ vậy chúng ta bắt đầu cảm thấy một sự an lạc lạ thường trong tâm. Có một sự cảm nhận dễ chịu và đức vô úy đến từ Bát Chánh Đạo - cảm nhận về sự trầm lặng và sự cân bằng thuộc về cảm xúc. Chúng ta cảm thấy dễ chịu thay vì cảm nhận sự lo lắng, cái căng thẳng và mâu thuẫn về cảm xúc. Có sự minh bạch; có an lạc, tĩnh mịch, tri kiến. Sự tự chứng của Bát Chánh Đạo phải được phát triển; đây là sự quán tưởng (bhavana). Chúng ta dùng chữ quán tưởng để biểu thị sự phát triển.

Những Khía Cạnh Của Thiền Định

Sự soi xét trí tuệ hoặc sự quân bình về cảm xúc được khai triển như là một kết quả của sự thực hành quán tưởng niệm và định. Lấy ví dụ, bạn có thể thử nghiệm trong lúc nhập thất hoặc an trí và tốn một giờ thực hành thiền chỉ (samatha). Bạn chỉ cần tập

trung tâm trí vào một sự vật, chẳng hạn cái cảm giác của sự thở. Tiếp tục mang sự vật đó vào ý thức và kéo dài sự tập trung để thực sự có được một sự hiện diện liên tục của sự vật đó trong tâm.

Trong cách này, bạn đang tiến tới những gì đang tiếp diễn trong chính cơ thể bạn thay vì bị lôi kéo vào trong những sự đối tượng của giác quan. Nếu bạn không có chỗ nào nương tựa bên trong, bạn sẽ không ngừng đi trật ra ngoài, bị thu hút vào trong sách vở, thức ăn và tất cả những điều có thể làm xao lãng khác. Sự chuyển biến không ngừng của cái tâm làm ta rất là kiệt sức. Thay vì thế, sự thực hành làm cho ta để ý đến hơi thở - có nghĩa là bạn phải rút lại hoặc không theo cái khuynh hướng đi tìm những gì bên ngoài bản thể của bạn. Bạn phải chú ý đến hơi thở của bạn và tập trung tâm trí vào cái cảm giác đó. Ngay khi bạn buông cái tính thô thiển ra, bạn thực sự trở thành cái cảm giác đó, chính ngay cái dấu hiệu đó. Bất cứ cái gì bạn bị thu hút vào, bạn trở thành cái đó trong một khoảng thời gian nào đó. Khi bạn thật sự tập trung, bạn trở thành cái điều kiện rất yên tĩnh đó. Bạn trở thành sự yên tĩnh. Chúng ta gọi quá trình này là sự trở thành. Chỉ quán hoặc thiền chỉ (samatha) là một quá trình trở thành.

Nhưng sự yên tĩnh đó không phải là một sự tịch tĩnh đạt yêu cầu nếu bạn khảo cứu nó. Vẫn còn cái gì thiếu xót trong đó bởi vì nó phụ thuộc vào một kỹ thuật, vào sự bị ràng buộc và chận giữ lại, vào những gì vẫn còn bắt đầu và kết thúc. Cái gì bạn trở thành, bạn chỉ có thể trở thành một cách tạm thời bởi vì sự trở thành là một điều luôn biến động. Điều luôn biến động không phải là một điều kiện vĩnh cửu. Cho nên bất cứ cái gì bạn trở thành, bạn sẽ trở thành ngược lại. Sự trở thành đó không phải là một thực tính rốt ráo. Không cần biết sự tập trung của bạn cao như thế nào, nó sẽ luôn luôn là một điều kiện bất toại nguyện. Thiền chỉ đưa bạn tới những kinh nghiệm rạng rỡ và cao siêu trong tâm bạn - nhưng tất cả cũng đều kết thúc.

Rồi, nếu bạn thực hành trực quán (vipasana) thiền thêm một giờ chỉ bằng chánh niệm, buông mọi thứ ra và chấp nhận sự không chắc chắn, cái yên lặng và sự tiêu vong của những điều kiện, kết quả là bạn sẽ cảm thấy an lạc thay vì yên tĩnh. Đó là một sự an lạc hoàn chỉnh và toàn triệt. Sự an lạc ở đây không như sự yên tĩnh từ chỉ quán, vì vẫn còn những cái chưa đạt yêu cầu (bất toại nguyện) và không hoàn thiện ngay cả tại đỉnh cao của nó. Sự nhận thức về sự tiêu vong, trong khi bạn khai triển và hiểu ngày một nhiều hơn, sẽ đem lại cho bạn sự an lạc, sự tự tại, Niết Bàn (Nibbana) thực sự.

Như vậy chỉ quán và trực quán là hai nhánh của thiền. Một cái phát triển những trạng thái tập trung của tâm thức trên những sự vật đã được lọc lựa, khi đó cái ý thức của bạn trở thành lọc luyện qua sự tập trung. Nhưng vì được lọc luyện quá mức, nên có một tri thức quá cao và một sở thích về cái đẹp quá đáng, họ không thể chịu đựng được bất cứ những gì thô sơ bởi chính vì sự ràng buộc với những gì đã được lọc lựa ở trên. Những người đã hiến dâng cuộc đời của họ cho sự lọc luyện duy nhất trong cách này chỉ tìm thấy đời sống cực kỳ thất vọng và kinh sợ khi họ không còn duy trì những tiêu chuẩn cao như thế.

Lý Trí Và Cảm Xúc

Nếu bạn ưa chuộng những suy nghĩ thuộc về lý trí và bị ràng buộc bởi những tư tưởng và sự nhận thức, bạn thường có khuynh hướng coi thường những cảm xúc, bạn nói, 'Tôi sẽ gạt nó ra ngoài. Tôi không muốn cảm nhận những điều đó'. Bạn không muốn cảm nhận bất cứ điều gì bởi vì bạn có thể rơi vào cái cảm giác thích thú của sự suy lý hoặc trạng thái phấn khích từ cái tri thức tinh khiết. Cái tâm miệt mài với khuynh hướng lập luận và có thể kiểm soát được, có tính cách hợp lý. Cái tâm thật là sạch sẻ, gọn gàng và chính xác như toán học - trong khi cảm xúc hiện diện ở mọi nơi và mọi lúc, phải thế không?. Cảm xúc không chính xác, không gọn gàng và lại có thể mất kiểm soát một cách dễ dàng.

Vì thế mà cái đặc thù của cảm xúc thường bị coi thường. Chúng ta lo sợ vì nó. Ví dụ, nam giới thường cảm thấy rất lo sợ trước những cảm xúc bởi vì chúng ta được dạy dỗ để tin rằng đàn ông không được khóc. Là một đứa con trai, ít nhất trong thế hệ của tôi, chúng tôi đã được dạy rằng nam nhi không được khóc để chúng ta cố gắng trở thành những gì cha mẹ chúng ta mong muốn. Những ý tưởng của xã hội ảnh hưởng đến tâm trí, và bởi vì vậy, chúng ta nhận thấy cảm xúc gây ra bối rối. ở Anh, người ta có khuynh hướng cho rằng cảm xúc chỉ gây ra sự lúng túng; nếu bạn hơi cảm xúc quá đáng, họ cho rằng bạn phải là người ý hoặc là những giống dân khác.

Nếu bạn nặng về lý trí và bạn nhìn rõ mọi thứ, bạn sẽ không biết phải làm gì khi người ta xúc cảm. Nếu ai đó bắt đầu khóc, bạn nghĩ, 'Tôi làm cái gì bây giờ?'. Có lẽ bạn nói, 'Vui lên; không sao đâu cưng. Rồi sẽ ổn thôi, không có gì phải khóc cả'. Nếu bạn thật gắn bó với sự suy lý, bạn sẽ có khuynh hướng bác bỏ cảm xúc đó với sự lập luận, nhưng cảm xúc không ứng xử theo lý luận. Cảm xúc thường chỉ phản ứng lại sự lập luận, mà không ứng xử. Cảm xúc là một thứ rất bén nhạy và nó tuân theo một quy luật đôi khi chúng ta không thể hiểu được. Nếu chúng ta chưa bao giờ thực sự nghiên cứu hoặc cố gắng hiểu cảm xúc là gì để cảm nhận cuộc đời, thực sự cởi mở và cho phép chúng ta được nhạy cảm, thì những điều liên quan đến cảm xúc sẽ trở nên rất ghê sợ và làm chúng ta rất bối rối. Chúng ta không biết hết về cảm xúc bởi vì chúng ta đã bác bỏ mặt đó của chúng ta.

Vào ngày sinh nhật thứ ba mươi của tôi, tôi chợt nhận ra tôi vẫn còn là một người chưa trưởng thành và còn tràn đầy cảm xúc. Đó là một ngày sinh nhật quan trọng đối với tôi. Tôi đã nhận thức được rằng tôi là một người người đàn ông chững chạc, đứng tuổi - tôi không còn cho mình là một đứa thiếu niên, nhưng về mặt cảm xúc, tôi nghĩ có khi tôi chỉ như đứa bé lên sáu. Thực sự tôi đã chưa phát triển đúng mức ở cái tuổi đó. Mặc dầu tôi đã có thể duy trì cái tư thế đĩnh đạc và sự thể hiện của một người đàn ông chững chạc trong xã hội, tôi đã không luôn cảm thấy cái tác phong đó. Tôi vẫn còn có những cái cảm giác và nỗi lo ngại hệ trọng chưa được giải quyết trong tâm. Điều đó trở nên hiển nhiên rằng tôi phải làm một cái gì đó về nó, trong khi cái tư tưởng - không chừng tôi phải trải qua suốt cuộc đời còn lại với cái cảm xúc của tuổi lên sáu - thật là một viễn cảnh tối tăm ảm đạm.

Đây là nơi đa số chúng ta trong xã hội vướng phải. Ví dụ, xã hội Mỹ không cho phép bạn phát triển theo cách có cảm xúc, để trưởng thành. Nó không hiểu nhu cầu đó chút

nào, vì thế nó không cung cấp bất cứ nghi lễ thăng trưởng nào về mặt tinh thần cho con người. Cái xã hội không chu cấp được sự mở đầu đó vào trong một thế giới trưởng thành; bạn có thể được coi như không trưởng thành suốt cuộc đời. Bạn phải hành xử chín chắn, tuy vậy bạn không cần phải trưởng thành. Vì thế cho nên, rất ít người trưởng thành. Cảm xúc không được hiểu hoặc giải quyết thực sự - cái khuynh hướng ấu trĩ của nó chỉ được đè nén chứ không được khai triển vào trong sự trưởng thành.

Điều thiền định làm là cho sự trưởng thành một cơ hội trên bình diện của cảm xúc. Sự trưởng thành về mặt cảm xúc là ở Chánh Tinh Tấn, Chánh Niệm và Chánh Định. Đây là một sự phản ánh; bạn sẽ không tìm thấy được điều này trong bất cứ sách vở nào - vì bạn phải tự suy gẫm quán chiếu lấy. Sự trưởng thành toàn triệt về mặt cảm xúc bao gồm Chánh Tinh Tấn, Chánh Niệm và Chánh Định. Sự trưởng thành này hiện diện khi con người không bị vướng mắc trong những sự chao đảo và tuần hoàn, khi họ có được sự cân bằng, minh bạch, khoáng đạt và nhạy bén.

Sự Thể Như Nó Đang Là

Với Chánh Tinh Tấn, chúng ta có thể có được một sự chấp nhận hài hoà về một tình huống thay vì hoảng hốt cho rằng nó tùy vào chúng ta đặt để, sắp xếp và giải quyết ổn thỏa những vấn đề của mọi người. Chúng ta làm những điều gì tốt lành nhất với khả năng của chúng ta, nhưng chúng ta cũng nhận thức được rằng nó không tùy thuộc vào việc chúng ta phải làm để mọi việc được ổn thỏa.

Có một lúc khi tôi ở Wat Pah Pong với Ajahn Chah, tôi đã có thể thấy nhiều điều sai trong tu viện. Và như thế tôi đã đến gặp thầy và nói, 'Ajahn Chah, những điều này đang tiến hành không tốt; thầy phải làm một điều gì đó cho nó'. Thầy nhìn tôi và nói, 'ồ, anh còn khổ nhiều, Sumedho. Anh còn khổ nhiều lắm. Nó sẽ chuyển hóa'. Tôi đã nghĩ, 'Thầy không còn quan tâm ! Đây là tu viện thầy đã dâng hiến cả cuộc đời của mình cho nó và thầy đang để thành quả của mình tan thành mây khói !'. Nhưng thầy đã nói đúng. Sau một thời gian nó bắt đầu chuyển hóa và chỉ qua sự chịu đựng với nó, người ta đã bắt đầu thấy những gì họ làm. Đôi khi chúng ta phải để những thành quả tan thành mây khói để cho người đời thấy và kinh nghiệm. Rồi chúng ta học cách đừng để bị hủy hoại theo những thành quả đó.

Bạn có thấy điều gì tôi muốn nói không? Thỉnh thoảng những tình huống trong cuộc đời phải xảy ra cách này. Con người không thể làm gì khác hơn, vì thế chúng ta cứ cho phép nó xảy ra theo cách đó; ngay cả nếu nó trở nên tệ hại hơn, chúng ta cho phép nó trở nên tệ hại hơn. Điều này không có nghĩa chúng ta đang làm một điều gì tiêu cực hoặc thuộc về số mệnh; nó chỉ là một sự nhẫn nại thôi - hãy sẵn sàng chịu đựng mọi thứ; cho phép nó chuyển hóa một cách tự nhiên thay vì tự kỷ cố gắng chống đỡ và dọn dẹp mọi thứ vì cái ác cảm và sự khó chịu trong một tình trạng hỗn độn.

Có như vậy, khi bị thôi thúc, chúng ta không luôn luôn cảm thấy bị tổn thương, xúc phạm, buồn rầu bởi những điều xảy ra, hoặc cảm thấy choáng người và đau lòng bởi những gì người đời nói hoặc làm. Tôi biết một người có khuynh hướng phóng đại mọi chuyện. Nếu điều gì sai trái xảy ra hôm nay, cô ta sẽ nói, 'Tôi thật nghẹn ngào và hết

sức đau lòng !' - trong khi tất cả những gì xảy ra là một vấn đề nhỏ. Dù vậy, tâm trí cô phóng đại nó đến một mức độ mà một sự việc rất nhỏ có thể phá hủy nguyên ngày hôm đó của cô. Khi chúng ta nhìn thấy điều này, chúng ta phải nhận thức được rằng có một sự mất cân đối to lớn bởi vì những điều vụn vặt không đáng làm cho bất cứ ai phải hoàn toàn choáng ngợp.

Tôi nhận ra rằng tôi đã có thể bị tổn thương dễ dàng vì thế tôi tự nguyện sẽ không bị tổn thương. Tôi để ý tôi rất dễ bị tổn thương bởi những thứ nhỏ nhặt, dù cho cố ý hay vô tình. Chúng ta rất dễ cảm thấy đau đớn, bị tổn thương, xúc phạm, buồn rầu hoặc lo lắng - mọi thứ trong ta luôn luôn cố gắng được tốt, nhưng chúng ta luôn luôn cảm thấy bị xúc phạm bởi điều này hoặc bị tổn thương bởi điều kia dù chúng rất nhỏ.

Với sự soi xét, bạn có thể thấy thế giới cũng vậy; nó là một nơi nhạy cảm. Thế giới này không luôn luôn dỗ dành bạn và làm cho bạn cảm thấy hạnh phúc, an toàn và lạc quan. Cuộc đời đầy dẫy những điều có thể xúc phạm, tổn hại, tổn thương hoặc làm choáng ngợp. Cuộc đời là thế. Nó phải như vậy. Nếu ai đó nói với một giọng cáu kỉnh, bạn sẽ cảm thấy được điều đó. Nhưng rồi cái tâm có thể bị tổn hại sau đó: 'ồ, tôi đã thực sự bị xúc phạm khi cô ta nói điều đó với tôi; bạn có biết, đó không phải là một giọng nói đàng hoàng. Tôi cảm thấy hoàn toàn bị tổn thương. Tôi chưa bao giờ làm bất cứ điều gì xúc phạm đến cô ta mà'. Cái tâm tiếp tục khai triển nảy nở như thế - bạn đã bị làm choáng người, tổn thương hoặc xúc phạm ! Nhưng rồi nếu bạn ngẫm nghĩ, bạn chợt nhận ra nó chỉ là sự nhạy cảm.

Khi bạn suy gẫm cách này, nó không phải vì bạn đang cố gắng không cảm nhận nó. Khi ai đó nói với bạn bằng một giọng điệu tàn nhẫn, không phải là bạn không cảm thấy điều đó chút nào. Chúng ta không phải đang cố gắng để không nhạy cảm. Thay vì thế, chúng ta đang cố gắng để đừng có một sự diễn đạt sai lầm, đừng nhận nó một cách riêng tư. Có những cảm xúc cân bằng ổn định có nghĩa là người ta có thể nói những điều tổn hại và bạn có thể nhận nó. Bạn có được sự cân bằng và sức mạnh thuộc về cảm xúc để không bị xúc phạm, tổn thương, hoặc làm choáng ngợp bởi những gì xảy ra trong đời sống.

Nếu bạn là người luôn luôn bị tổn thương và xúc phạm bởi cuộc đời, bạn luôn luôn phải chạy trốn hoặc bạn phải tìm một nhóm người nịnh hót khúm núm để sống chung với họ, những người nói: 'Bạn thật là tuyệt vời, Ajahn Sumedho'. 'Tôi có thực sự tuyệt vời không?'. 'Vâng, bạn có'. 'Bạn mới vừa nói điều đó, phải không?'. 'Không, không, tôi muốn nói không từ đáy tim của tôi'. 'Tốt lắm, người đó đằng kia không nghĩ tôi là tuyệt vời'. 'Tốt lắm, hắn ngu !'. 'Đó là những gì tôi nghĩ'. Nó như câu chuyện về những y phục mới của một ông vua, phải không bạn? Bạn phải tìm kiếm những môi trường đặc biệt để mọi thứ đều được khẳng định cho bạn - an toàn và không bị đe dọa trong bất cứ cách nào.

Sự Hài Hòa

Khi có được Chánh Tinh Tấn, Chánh Niệm và Chánh Định, con người không còn sợ nữa. Có sự hiện diện của đức vô úy vì không có gì để phải sợ nữa. Con người có gan nhìn

thấy sự vật và không ghi nhận nó một cách sai lầm; con người có trí huệ để suy gẫm, quán chiếu và phản ánh lại đời sống; con người có sự an toàn, sự tự tin của giới (sila), sức mạnh của sự cam kết về đạo đức và sự quyết tâm làm việc thiện, kiêng cử việc dùng thân-ngữ-ý để làm việc ác. Trong cách này, mọi thứ cùng nhau kết hợp thành con đường dẫn tới sự phát triển. Đây là chánh đạo bởi vì mọi thứ đều giúp đỡ và hỗ trợ; cái thân, cái cảm tính (sự nhạy cảm của giác quan), và cái tri thức. Tất cả đều hỗ trợ lẫn nhau trong sự hài hòa toàn triệt.

Không có sự hài hòa đó, bản năng tự nhiên của chúng ta có thể biểu lộ khắp nơi. Nếu chúng ta không có giới luật, bản năng của chúng ta có thể làm chủ. Ví dụ, nếu chúng ta chỉ chạy theo ham muốn về dục tính mà không giữ giới, thì chúng ta sẽ bị vướng vào tất cả những điều gây ra sự tự căm ghét mình. Có sự thông dâm, tạp hôn và bệnh tật, tất cả những sự rối loạn và hỗn độn xảy ra vì không kiềm chế được bản năng tự nhiên của chúng ta qua những giới hạn của sự đạo dức.

Chúng ta có thể dùng trí khôn của chúng ta để lừa đảo và dối trá, nhưng khi chúng ta có một nền tảng về giới, chúng ta được hướng dẫn bởi huệ và định; những điều này đưa đến sự cân bằng và sức mạnh thuộc về cảm xúc. Nhưng chúng ta không dùng huệ để trấn áp sự nhạy cảm. Chúng ta không ức chế những cảm xúc bằng cách suy nghĩ và đè nén cảm tính của chúng ta. Đây là điều chúng ta xưa nay vẫn có khuynh hướng làm ở phương Tây; chúng ta dùng những sự suy lý và những lý tưởng để ức chế và đè nén những cảm xúc của mình, và như thế trở thành thiếu nhạy cảm với mọi sự việc, với cuộc đời và với luôn chính chúng ta.

Tuy vậy, trong sự thực hành của chánh niệm qua trực quán (vipasana) thiền, trí tuệ được mở rộng sẵn sàng tiếp thu một cách dung thông toàn triệt. Và bởi vì nó được cởi mở, trí tuệ cũng được phản ánh. Khi bạn tập trung vào một điểm, trí tuệ của bạn không còn được phản ánh nữa - nó bị thu hút vào đặc tính của cái vật thể đó. Cái khả năng phản ánh của trí tuệ đến từ chánh niệm, thiện tâm của hỷ xả. Bạn không phải gạn lọc hoặc chọn lựa. Bạn chỉ chú tâm đến bất cứ những gì sinh diệt. Bạn suy gẫm rằng nếu bạn bị ràng buộc với những gì sinh, nó sẽ đưa đến diệt. Rồi sự hấp dẫn của nó sẽ giảm bớt và chúng ta phải tìm những điều bổ ích khác cho sự tu tập.

Một điều về làm người là chúng ta phải tiếp xúc với cõi đời, chúng ta phải chấp nhận những giới hạn của cái hình thái con người này và đời sống trần tục. Và chỉ bằng cách đó, lối thoát ra khỏi sự đau khổ sẽ không là sự thoát ra khỏi kinh nghiệm làm người bằng cách sống trong những trạng thái ý thức đã được gạn lọc, mà là bằng sự ôm chầm lấy toàn bộ cõi người và cõi Phạm-Thiên (Brahma) qua chánh niệm. Trong cách này, Đức Phật đã chỉ ra một sự toàn chứng thay vì chỉ là sự thoát khỏi tạm thời qua sự gạn lọc và cái đẹp. Đây là cái gì Đức Phật muốn nói khi Ngài chỉ ra con đường dẫn tới Niết Bàn (Nibbana).

Bát Chánh Đạo Là Một Giáo Lý Có Đối Chứng

Trong Bát Chánh Đạo này, tám yếu tố làm việc như tám chân chống đỡ bạn. Bát Chánh Đạo không phải như: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8 trên một hệ thống tuyến tính; đúng hơn là một

sự làm việc cùng nhau. Điều đó không có nghĩa là bạn phát huệ (panna) trước và rồi khi bạn có huệ, bạn có thể khai triển giới (sila) của bạn; và một khi giới của bạn đã được phát triển, rồi bạn sẽ có định (samadhi). Đó là cách chúng ta nghĩ: 'Bạn phải có một, rồi hai và rồi ba'. Như một nhận thức thực sự, khai triển Bát Chánh Đạo là một kinh nghiệm cùng một lúc, tất cả chỉ là một. Tất cả những thành phần làm việc như một sự phát triển mạnh; nó không phải là một quá trình tuyến tính - chúng ta có thể nghĩ theo cách đó bởi vì chúng ta chỉ có thể có một tư tưởng ở tại một thời điểm.

Tất cả mọi thứ tôi đã nói về Bát Chánh Đạo và Tứ Diệu Đế chỉ là một sự quán chiếu. Điều thực sự quan trọng dành cho bạn là nhận thức được những gì tôi thực sự làm trong khi tôi quán chiếu thay vì chỉ hiểu những gì tôi nói. Toàn bộ những điều đã nêu ra là một quá trình đem Bát Chánh Đạo vào trong tâm bạn, dùng Bát Chánh Đạo như một giáo lý có đối chứng để bạn có thể cân nhắc ý nghĩa thực sự của nó. Đừng chỉ nghĩ bạn biết Bát Chánh Đạo bởi vì bạn có thể nói, 'Samma ditthi có nghĩa là Chánh Kiến. Samma sankappa có nghĩa là Chánh Tư Duy'. Đây chỉ là sự hiểu biết về tri thức. Một người nào đó có thể nói, 'Không, tôi nghĩ samma sankappa có nghĩa...'. Và bạn trả lời, 'Không, trong sách nói Chánh Tư Duy. Bạn nhầm rồi'. Đó không phải là sự quán chiếu.

Chúng ta có thể dịch samma sankappa là Chánh ý hoặc Chánh Tư Duy; Chúng ta có thể dùng những công cụ này cho sự suy gẫm thay vì chỉ nghĩ rằng nó tuyệt đối cố định, và chúng ta phải chấp nhận nó trong một kiểu chính thống; bất cứ sự thay đổi nào từ sự diễn dịch chính xác là dị giáo. Đôi khi tri thức của chúng ta suy nghĩ trong cách cứng nhắc đó, nhưng chúng ta đang cố gắng vượt qua lối suy nghĩ đó bằng cách phát triển một trí tuệ uyển chuyển, quan sát, khảo sát, cân nhắc, tự hỏi và đối chiếu.

Tôi đang cố gắng khuyến khích các bạn hãy có đủ can đảm để cân nhắc một cách khôn ngoan quy luật của sự thể hơn là có ai đó nói với bạn rằng bạn đã sẵn sàng cho sự giác ngộ hay chưa. Thực ra, giáo lý của Phật Giáo dành cho sự giác ngộ ngay bây giờ hơn là làm bất cứ điều gì để trở thành giác ngộ. Cái ý tưởng bạn phải làm cái gì đó để trở thành giác ngộ chỉ có thể đến từ sự hiểu biết sai lầm. Như vậy sự ngộ đạo chỉ là một điều kiện phụ thuộc vào những gì khác - và như vậy nó không thực sự là sự ngộ đạo. Đó chỉ mới là sự nhận thức của sự ngộ đạo. Tuy vậy, tôi không đề cập về bất cứ loại nhận thức nào mà chỉ nói về sự cảnh giác đối với quy luật của sự vật. Hiện tại là những gì chúng ta có thể thực sự quan sát: chúng ta chưa có thể quan sát ngày mai, và chúng ta chỉ có thể nhớ hôm qua. Nhưng sự thực hành của Phật Giáo rất tức thời ngay tại đây và ngay bây giờ, trong sự nhìn nhận quy luật của sự vật.

Bây giờ chúng ta thực hành điều đó như thế nào? Được, đầu tiên chúng ta phải nhìn cái sự nghi ngờ và những nỗi lo sợ của chúng ta - bởi vì chúng ta quá ràng buộc với những quan điểm và ý kiến của chúng ta nên những điều này đã đem lại cho chúng ta một sự nghi ngờ về những gì chúng ta đang làm. Bất cứ ai cũng có thể phát triển một sự tự tin sai lầm rằng họ đã ngộ đạo. Nhưng sự tin rằng bạn ngộ hay tin rằng bạn không ngộ, cả hai đều là những vọng tưởng. Cái tôi đang chỉ ra là được khai ngộ hơn là sự tin vào nó. Và với mục đích này, chúng ta cần phải cởi mở đối với quy luật của sự vật.

Chúng ta bắt đầu với quy luật của sự vật khi nó đang xảy ra ngay giờ phút này - chẳng hạn như sự thở của chính thân xác của chúng ta. Điều đó có liên quan gì đến Chân Đế và sự ngộ đạo? Có phải sự chú tâm vào hơi thở của tôi có nghĩa rằng tôi sẽ được giác ngộ? Bạn càng cố gắng suy nghĩ về nó và nhận ra nó là gì, bạn càng cảm thấy mơ hồ và không an tâm. Tất cả những gì chúng ta có thể làm trong hình thái quy ước này là buông những ảo tưởng ra. Đó là sự thực hành của Tứ Diệu Đế và sự phát triển của Bát Chánh Đạo.

-Hết-

Chân thành cám ơn anh Dương Vĩnh Hùng đã gửi tặng phiên bản điện tử (Bình Anson, tháng 01-2000).

[Mục lục][Phụ Lục]

[Thư
Mục chính]
Last
updated: 29-06-2006
Web
master: budsas@gmail.com

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