

TÂM TÌNH THỨC

Phần 1

Ajahn Sumedho
Susanta Nguyễn dịch

HÀNH THIỀN

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

Nhiều người hành thiền với thái độ mong cầu là họ sẽ đạt được một cái gì đó hay đạt đến một cảnh giới nào đó. Điều này không đáng ngạc nhiên vì thái độ của những người phàm phu như chúng ta là luôn nhắm đến sự thành đạt. Xã hội và trường học đã huấn tập chúng ta nhìn cuộc đời như là môi trường trong đó chúng ta phải phấn đấu để thành đạt hay trở nên một cái gì đó. Trên bình diện thế gian, đây là một điều tự nhiên và dễ hiểu. Chúng ta phải đi học để biết đọc và biết viết. Chúng ta phải làm đủ mọi việc để trở nên một cái gì đó hay đạt một cái gì đó, nhưng giác ngộ (Niết Bàn) không

phải là cái mà chúng ta có thể nắm bắt hay thành đạt . Đây là một điều khó hiểu.

Và chúng ta không thể dùng trí thức để hiểu được điều này vì tự bản chất, trí thức luôn gắn liền với tư duy hướng về sự thành đạt hay tư tưởng làm sao để thành tựu một cái gì đó.

HÀNH THIỀN VỚI TÂM KHÔNG MONG CẦU

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

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

Sở dĩ nhiều người gặp khó khăn trong lúc hành thiền vì họ vẫn mang theo cái tâm của người đời thường. Về bản chất, tâm người đời thường là tâm luôn luôn đi tìm kiếm và mong cầu một cái gì đó. Thậm chí có những người đã hành thiền nhiều năm nhưng trong lúc ngồi thiền, họ vẫn bị thiêu đốt bởi khát vọng muốn hiểu "Họ là ai? Họ là cái gì? Họ sống để làm gì?" Đức Phật không dạy chúng ta về mục đích của cuộc đời này. Trái lại, Ngài chỉ hướng dẫn chúng ta tiến đến sự giác ngộ hoàn toàn. Vì thế, trong lời dạy cơ bản về Tứ Diệu Đế, Ngài chỉ cho chúng ta thấy tất cả là vô ngã, chứ không tuyên bố chúng ta là ai và bản chất thật sự của chúng ta là gì. Mà ngay cả nếu Đức Phật có nói rõ ràng và chính xác chúng ta là ai đi

nữa, chúng ta cũng sẽ không thể nào hiểu được điều này, trừ khi chúng ta hành thiền và tự chúng ta chứng ngộ.

TẤT CẢ LÀ VÔ NGÃ

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

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

Theo cái nhìn chế định hay tục đế, dĩ nhiên, thân thể này là "cái ngã" của chúng ta. Khi tôi nói về tôi, tôi nói về thân thể này; tôi không nói về một cái gì khác ngoài tôi. Nhưng khi xem xét và quán tưởng thân thể của chúng ta, chúng ta sẽ tự mình thấy và hiểu được chân lý vô ngã. Chúng ta sẽ không còn lầm lạc cho thân thể, cảm giác, nhận thức, khát vọng, và ý thức này chính là chúng ta. Chúng ta biết một cách rõ ràng, hoàn toàn, và không nghi ngờ gì nữa là không có một thực thể tồn tại độc lập được gọi là tôi hay ta mà chỉ có sự vận hành của năm uẩn. Nói khác đi, tất cả đều không có tự ngã. Đây chính là sự giác ngộ hoàn toàn, và chúng ta hành thiền là để có sự giác ngộ này.

PHÁP HỮU VI VÀ PHÁP VÔ VI

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

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

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

cả bức tường của căn phòng cũng không thể chia cắt được không gian ấy.

Tâm chúng sanh cũng như thế ấy. Tâm là vô biên và vô hạn; nó có thể chứa đựng tất cả mọi vật. Nhưng chúng ta lại tự trói buộc mình vào những điều kiện hữu hạn của tâm như tư tưởng, quan điểm, và ý kiến. Tâm luôn có chỗ dành cho mọi lý thuyết, ý kiến, và quan điểm; Tất cả những cái này là những điều kiện sinh rồi diệt, và không có cái nào là trường tồn và vĩnh cửu. Do đó, tâm luôn có chỗ cho tất cả mọi người và mọi vật, cho tất cả tôn giáo, quan điểm chính trị, tư tưởng, và tất cả loại người. Nhưng con người luôn muốn kiểm soát, giới hạn, và tuyên bố: "Chỉ có những người này mới được chấp nhận, còn những người kia không có quyền ở đây." Trong quá trình sở hữu, chiếm đoạt, và bám víu, chúng ta tự trói mình vào những điều kiện và chính những điều kiện này sẽ dẫn chúng ta đến chỗ diệt tận và phiền não.

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

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

chết vì đây là những điều kiện mà chúng ta không muốn xảy đến cho chúng ta. Chúng ta muốn chạy trốn, quên bẵng đi, và không để ý đến chúng.

Nhưng trong khi hành thiền, thái độ chính là sự chấp nhận, nhẫn nhục và nhẫn nhục đến tận cùng với những điều kiện, cho dù những điều kiện này đang trở nên khó chịu và nhàm chán. Nếu chúng ta luôn muốn đi tìm một cái gì đó lý thú và hấp dẫn hơn, chúng ta sẽ tiếp tục đi vòng vòng. Đây chính là vòng luân hồi sinh tử (*Samsara*) mà Đức Phật đã chỉ ra cho chúng ta.

QUÁN SÁT CÁI BÌNH THƯỜNG

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

Đức Phật dạy chúng ta hành thiền trên những việc bình thường, chứ không phải trên những gì khác thường và xa lạ. Thí dụ như một trong những kỹ thuật hành thiền Đức Phật dạy là quán niệm hơi thở (tiếng Pali là *anapanasati*) hay quán niệm hơi thở vào và hơi thở ra bình thường của con người. Có những kỹ thuật khác như thiền trong tư thế ngồi, đứng, đi, hay nằm. Đây là những kỹ thuật hành thiền dựa trên những sự việc hết sức bình thường, thậm chí rất dễ nhàm chán. Khi hành thiền trên những điều kiện bình thường này, chúng ta phải kiên nhẫn vô hạn; Lúc đó, công việc duy nhất của chúng ta là

chánh niệm trên hơi thở vào và hơi thở ra. Chúng ta không làm gì hết ngoài việc chánh niệm trên những gì đang xảy ra trong hiện tại -- với thân đang ngồi, đứng, đi, hay nằm.

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

QUÁN SÁT SỰ VẬN HÀNH CỦA THAM ÁI

Tôi nhớ khi còn là một cậu bé nhỏ, tôi thấy một món đồ chơi và đã nói với mẹ tôi, "Nếu mẹ mua cho con đồ chơi đó, con hứa là sẽ không bao giờ đòi mua đồ chơi nữa." Lúc đó, tôi thật sự tin là nếu có được món đồ chơi đó, tôi sẽ hoàn toàn thỏa mãn và sung sướng và sẽ không đòi hỏi bất cứ cái gì khác! Vì thế mẹ tôi mua cho tôi món đồ chơi đó. Tôi nhớ là đã chơi món đồ chơi đó được ít lâu nhưng sau đó, tôi đã quăng bỏ nó qua một bên, và lại đi tìm một đồ chơi khác mà tôi thích. Tôi nhớ rõ là lúc mẹ tôi mua món đồ chơi cho tôi, tôi tin chắc chắn là tôi sẽ hoàn toàn thỏa mãn và sẽ không bao giờ muốn cái gì khác nữa -- nhưng tôi cũng nhớ rõ là tôi đã không thỏa mãn như tôi nghĩ. Mặc dù tuổi còn nhỏ, kinh nghiệm này đã ghi một dấu ấn trong đời tôi và đến ngày nay, tôi vẫn còn nhớ bài học

này: mặc dù tôi đã được những gì tôi muốn, nhưng chính sự kiện là tôi đã có được những gì tôi muốn đã mang theo nó niềm thất vọng. Tôi thất vọng vì sau đó, tôi lại phải lo đi tìm một cái gì khác để thỏa mãn mình.

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

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

TRÍ TUỆ CỦA CHƯ PHẬT

Trí tuệ là cái mà chúng ta sử dụng trong khi hành thiền. Nó không phải là cái chúng ta mong đạt được. Tính chất của trí tuệ là nhún nhường và khiêm hạ; nó không phải là cái gì cao siêu và xa rời thực tế. Công năng của trí tuệ rất đơn giản. Nó chỉ cần thấy và biết là những gì sinh sẽ diệt và không có tự ngã. Nó biết là có những tham ái đang đi qua tâm chúng ta như vậy, thế thôi -- biết tham ái là tham ái, tham ái không phải là chúng ta. Người có trí tuệ là người biết sống như một người nam, người nữ, một tỳ kheo, tỳ kheo ni, một Phật tử, một tín đồ Thiên chúa giáo, hay là ai khác đi nữa, với tất cả

những thực tế chế định kèm theo như giới tính, vai trò xã hội, đẳng cấp xã hội v.v...nhưng người đó hiểu rằng tất cả những thực tế này chỉ là những cái mà con người chế đặt ra. Trí tuệ giúp chúng ta thấy rằng những thực tế chế định này không phải là sự thật tuyệt đối và từ đó chúng ta sẽ không còn bị chúng mê hoặc nữa.

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

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

Chương 9

QUÁN NIỆM HƠI THỞ

Quán niệm hơi thở (tiếng Pali là *anapanasati*) là phương pháp hành thiền cơ bản trong đó chúng ta tập trung chánh niệm trên cảm giác của hơi thở vào và hơi thở ra. Để thực hành phương pháp này, chúng ta phải hết sức kiên nhẫn. Chúng ta phải luôn sẵn sàng tập lại

từ đầu vì tâm chúng ta luôn luôn xao lãng, không trụ được lâu trên hơi thở. Tâm chúng ta không quen tập trung vào một đề mục; nó quen suy nghĩ mông lung hết việc này tới việc nọ và di chuyển rất nhanh từ nhóm tư tưởng này đến nhóm tư tưởng khác. Vì đã quen suy nghĩ nhanh nhẩu và nhạy bén, chúng ta rất dễ phóng tâm khi cố gắng tập trung trên một đề mục duy nhất, như hơi thở chẳng hạn. Thậm chí chúng ta có thể căng thẳng khi tâm không làm theo thói quen thường ngày của nó. Vì thế, khi tập chánh niệm trên hơi thở (*anapanasati*), chúng ta có thể sẽ cảm thấy một phản ứng ngược lại hay một sự bất mãn chống đối nào đó xuất hiện trong thân và tâm.

Nếu một con thú đã quen sống tự do trong thiên nhiên hoang dã và bất thành lình bị trói cột lại, nó sẽ tức giận và chống lại những gì ràng buộc nó. Như con thú hoang, cái tâm chưa thuần phục của chúng ta cũng quen sống theo bản năng và thói quen riêng của nó. Nó không lợi ích cho ai cả. Tuy nhiên, khi một con ngựa hoang được thuần hóa, nó sẽ trở nên hữu ích cho con người. Tâm chúng ta cũng thế. Nếu cứ để tâm chạy theo thói quen và không cố gắng thuần phục nó, chúng ta sẽ không khác nào một con thú hoang -- không hữu ích cho ai cả, ngay cả chính chúng ta.

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

CHÁNH NIỆM TRÊN HƠI THỞ BÌNH THƯỜNG

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

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

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

Nhưng thưa bạn, cái gì là cuộc đời thật? và ai đang chạy trốn khỏi cái gì, và có cái gì để trực diện trên đời này? Chúng ta thấy rằng cái

mà người đời gọi là "cuộc đời thật" này chính là cái thế gian mà họ tin là có thật và quen sống trong đó. Nhưng cái thế gian đó chỉ là một điều kiện sinh khởi trong tâm thức. Trong khi hành thiền, chúng ta nhận và biết được thế giới thật như nó đang diễn biến, thay vì tin vào nó, biện minh hay cố gắng tìm cách tiêu diệt đi bản chất đau khổ của nó.

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

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

HÃY TẬP KIÊN NHẪN

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

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

Chúng ta có thể mong cầu là sẽ ngồi thiền giống như hình ảnh của Đức Phật, ngồi cao trên tòa sen, ánh sáng tỏa khắp châu thân, và có thể ngồi hàng giờ trong tư thế kiết già tuyệt đẹp. Cách thể hiện tư thế thiền như thế quả thật là hấp dẫn. Nhưng trong đạo Phật, ý nghĩa khiêm hạ của việc hành thiền là tự nó, nó không là cái gì đặc biệt cả, và theo tiêu chuẩn của thế gian này, nó cũng không có gì đáng được chú ý. Nó không phải là cái mà người đời sẽ đưa lên báo với cái tựa lớn: "Đại đức Sumedho chánh niệm trên hơi thở vào lúc 8 giờ sáng ngày hôm nay!" Nhưng theo tôi, tin về một người chánh niệm trên hơi thở quả thật là tốt lành, tốt lành hơn hầu hết các tin được đưa lên hàng đầu trên các báo.

HÃY KIÊN NHẪN VỚI SỰ NHÀM CHÁN

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

thường sẽ đi tìm một cái gì khác vui nhộn và kích thích hơn, như một mối tình lãng mạn chẳng hạn.

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

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

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

HÃY KIÊN NHẪN VỚI SỰ THẤT VỌNG

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

bạn cố gắng sắp xếp cuộc sống để dành nhiều thời gian hơn cho việc thiền tập, nhưng sau đó bạn sẽ thấy chính bạn là người sửa lại nếp sống để dành ít thời gian hơn cho việc hành thiền. Dĩ nhiên, chúng ta ai cũng luôn có những việc quan trọng phải làm trong đời, nhưng lúc đó, điều thật sự xảy ra là việc hành thiền mà đã một thời hấp dẫn và lý thú đang trở nên nhàm chán. Và chúng ta tìm cách trốn tránh khỏi tình trạng nhàm chán này.

Các tăng ni đã từng sống trong Tăng đoàn đều trải qua thời kỳ chán nản và thất vọng này. Nhưng một trong những thuận lợi của các tăng ni là bạn không thể dễ dàng rời khỏi tăng đoàn. Và vì ít nhiều gắn thân với việc tu tập hơn nên khi thật sự chán ngấy với mọi việc, bạn có khả năng chịu đựng nhiều hơn. Trong Tăng đoàn hay thiền viện, có những nhân tố thuận lợi có thể giúp duy trì và giữ bạn lại hành thiền cho đến khi bạn hiểu được giai đoạn "thở ra" của cuộc đời -- giai đoạn nhàm chán, thất vọng, và thậm chí tuyệt vọng. Từ góc độ đó, bạn sẽ bắt đầu có tuệ giác và hiểu được con đường đi ra khỏi khổ đau.

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

Nếu bạn thật sự nghiêm túc muốn phát triển trí tuệ, thì trong lúc hành thiền, bạn sẽ thấy là sự nhàm chán chỉ kéo dài trong một thời gian nào đó thôi. Nó không phải là một cái gì trường tồn, mặc dù khi không còn hứng thú và tin tưởng nữa, bạn sẽ cảm thấy sự nhàm chán như đang kéo dài vô tận. Nhưng đó chỉ là cái vẻ bề ngoài của nó thôi, nó hình như là như thế. Khi bạn xuống tinh thần và thất vọng, mọi vật đều có vẻ tuyệt vọng và bạn không thể nào tưởng tượng được là mình sẽ tìm lại hạnh phúc. Nếu không có trí tuệ để hiểu được bản chất của sự chán nản tuyệt vọng, bạn sẽ phán đoán

theo những diễn biến bên ngoài của hoàn cảnh lúc đó. Những gì chúng ta yêu thích sao mà đi qua quá nhanh, còn những gì chúng ta không thích thì hình như kéo dài vô tận. Nhưng chúng ta vẫn có thể học được điều gì đó từ những nhận thức này. Chúng ta quán sát những biểu hiện bên ngoài của các pháp, nhưng chúng ta vẫn sáng suốt không bị mê lầm bởi những biểu hiện bên ngoài của thế giới cảm giác mà chúng ta đang sống và thể nghiệm.

Tuệ giác chỉ có thể có được khi chúng ta hành thiền và quán sát những gì đang thật sự xảy ra trong cuộc sống của chính chúng ta. Chúng ta phải học tập về những gì đang xảy ra trong cuộc sống -- cho dù đây là một quá trình gian khổ và đau đớn -- cho chính chúng ta, giống như chúng ta tập đi bằng những cái té ngã đau điếng. Trẻ con không thể tự nhiên mà đi được. Chúng phải tập đi bằng cách bò, vịn vào tường hoặc bàn ghế, tự mình đứng dậy, té xuống, và tự mình đứng dậy lại. Trong hành thiền cũng y hệt như thế. Bạn phát triển trí tuệ bằng cách quán sát vô minh -- xuyên qua một quá trình phạm những sai lầm, hãy quán tưởng và học hỏi từ những sai lầm, và lại kiên trì tiếp tục.

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

LUYỆN TÂM TRONG CUỘC SỐNG HÀNG NGÀY

Trong thiền viện, có những thời khóa dành riêng cho việc hành thiền -- vào buổi sáng hoặc buổi chiều. Giữa hai thời khóa này, chúng tôi có những Phật sự khác phải làm, vì thế đời sống chúng tôi được tổ

chức theo một trật tự ổn định nào đó. Nhưng cũng có những lúc chúng tôi không có gì hết để làm. Những lúc đó, tôi đã thường tìm cách trốn tránh hành thiền bằng cách đi tìm một cái gì đó để làm như đọc sách chẳng hạn. Đọc sách là một hoạt động tốt; chúng ta rất dễ chú tâm vào một quyển sách. Nhưng sau đó, tôi đổi thái độ. Tôi tập quán niệm hơi thở khi không có việc gì để làm -- ngay cả khi tôi muốn uống trà hay trò chuyện hay làm một cái gì đó, tôi cũng tập quán niệm hơi thở. Đây là một cách để thu thúc, huân tập và đưa việc hành thiền vào trong cuộc sống hàng ngày thay vì chỉ hành thiền theo một thời khóa định sẵn trong một khung cảnh được dàn dựng đặc biệt cho việc hành thiền.

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

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

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

HÃY THẤY CÁC PHÁP NHƯ NÓ ĐANG XẢY DIỄN

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

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

Trong đạo Phật, chúng ta hành thiền để gặp hay thấy được cái bình thường nhất -- đó là pháp không điều kiện hay pháp vô vi. Các pháp điều kiện hay pháp hữu vi là cái gì không bình thường; chúng là những hiện tượng có tính kích động và hấp dẫn, đôi khi rất hoang tưởng và không thật. Nhưng sự thanh tịnh của tâm, các pháp không điều kiện và sự yên lặng của nó là cái rất bình thường, hết sức bình thường đến nỗi chúng ta không ai có thể nghi nhận được nó. Nó luôn có mặt ở đó nhưng chúng ta vẫn không hay biết vì chúng ta luôn bị lôi cuốn và hấp dẫn bởi những gì màu nhiệm và khác thường, bởi những gì vô thường và chóng qua nhưng lại có

khả năng kích động và ức chế chúng ta. Chúng ta bị kẹt trong cái biểu hiện bề ngoài của vạn pháp và quên đi các pháp không điều kiện. Trong khi hành thiền, chúng ta trở về với sự tĩnh lặng nhưng là một sự tĩnh lặng có khả năng "thấy và biết." Và rồi với sự tĩnh lặng "thấy và biết" này, chúng ta sẽ hiểu được cuộc sống như chính nó, và sẽ không còn bị mê lầm về cuộc sống này nữa. Chúng ta có thể sống và hành động ứng xử mà không còn bị chế ngự và đè bẹp bởi những pháp điều kiện của thế gian này.

*

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

Trả lời: Xin bạn hãy xem hành thiền là ghi nhận sự vật như nó đang xảy diễn tại đây và ngay bây giờ. Công phu hành thiền luôn luôn bắt đầu với sự ghi nhận là bạn đang ở đâu trong giây phút hiện tại, do đó nếu tâm bạn đang lao xao lộn xộn vào cuối một ngày làm việc, bạn chỉ cần ghi nhận là tâm bạn đang lao xao lộn xộn. Hãy ghi nhận cảm giác khó chịu và bức bối khi bạn không muốn thấy cái tâm bấn loạn của mình. Đó là cách hành thiền đúng đắn. Với thái độ này, bạn sẽ thấy hành thiền là rất hữu ích.

Khi trở về nhà sau một ngày làm việc vất vả và căng thẳng, nếu muốn đè bẹp và ngăn chặn tất cả những phản ứng của tâm, chắc chắn bạn sẽ thất bại, và rồi bạn sẽ cảm thấy là bạn không thể nào hành thiền được. Tuy nhiên, thay vì phản ứng như thế, bạn hãy hành thiền trên tình trạng bấn loạn của tâm. Bạn hãy biến cảm giác bấn loạn hay tư tưởng bất lực trong việc hành thiền thành đối tượng quán sát. Bạn chỉ cần thấy là những tình cảm và tư tưởng này đang trở thành đối tượng trong tâm của bạn, và bạn đang trở thành nhân chứng của những đối tượng này. Nếu bạn bối rối và bấn loạn, hãy

tập chấp nhận nó hoàn toàn. Hãy biến nó thành đối tượng để quán sát thay vì chống cự lại hay tìm cách xoa dịu hoặc làm nó vi tế hơn.

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

Nếu bạn dành quá nhiều thì giờ suy nghĩ về việc làm thế nào để hành thiền tốt và về những điều kiện cần thiết bảo đảm cho việc hành thiền tốt đẹp, thì khi những điều kiện này không còn nữa, bạn sẽ có cảm giác là mình không thể nào hành thiền được. Vì thế bạn phải thay đổi cách nhìn, không nên cho rằng việc hành thiền chỉ tốt đẹp khi chúng ta hội đủ những điều kiện tốt đẹp, mà trái lại, bạn nên xem việc hành thiền như là một cách để liên hệ với cuộc đời như nó đang xảy diễn, như nó đang là chính nó -- cho dù lúc đó, cuộc đời là tốt đẹp nhất, xấu xa nhất, hay chỉ là cái rất giản dị và bình thường đối với chúng ta.

-ooOoo-

Chương 10 **THANH LỘC TÂM**

Khi quán niệm hơi thở (*anapanasati*), bạn trụ tâm trên hơi thở. Nếu muốn, mỗi lần bạn có thể tập như thế khoảng mười phút. Khi hành thiền lâu hơn mười phút, bạn có thể quán hơi thở trong mười hay mười lăm phút đầu, cho đến khi tâm định và lắng xuống. Nếu tâm vẫn chưa an, bạn hãy tìm cách xem lại trong phương pháp thực hành có gì trục trặc. Bạn phải nhận ra được trạng thái tâm của mình lúc ấy; bạn sẽ thấy rằng tâm có thể dễ định hơn vào một thời điểm nào đó trong ngày. Nếu tâm khó định, có thể là vì bạn đang mệt mỏi, hay thân thể không được khỏe. Sau bữa ăn, tâm khó định vì năng lượng của cơ thể được dành ưu tiên cho việc tiêu hóa thức ăn.

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

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

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

QUÁ TRÌNH THANH LỘC TÂM

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

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

Nếu sống ở đời mà không có trí tuệ, chúng ta sẽ luôn tìm cách mưu toan, vận động, lôi kéo, điều khiển và kiểm soát mọi người, thậm chí ngay cả chính bản thân của mình, để bòn mót và chất lọc giữ lấy những gì mình thích, và chối bỏ những gì mình không thích. Và rồi, khi cuộc đời không cho phép chúng ta điều khiển và kiểm soát mọi việc theo ý muốn của mình, chúng ta sẽ rơi vào một cuộc khủng hoảng, và tất cả những gì mà chúng ta che đậy và dấu diếm từ trước đến nay sẽ tự phơi bày hay bị lộ trần -- đó là biến cố tâm lý mà chúng ta gọi là sự khủng hoảng tinh thần hay khủng hoảng thần kinh. Tuy nhiên, nếu hành thiền, bạn sẽ vẫn trải qua những cuộc khủng hoảng tinh thần nhưng đó là những cuộc khủng hoảng mà bạn vẫn có khả năng điều khiển và làm chủ được mình. Bạn sẽ

nhận ra rằng tất cả những tư tưởng và tình cảm bất thiện chỉ là những điều kiện của tâm, chúng đến rồi đi và không có tự ngã. Bạn có thể tự cởi trói cho mình bằng cách buông bỏ thay vì tìm cách kiểm soát hoặc đè nén chúng. Và qua việc làm đó, bạn khai mở và giải phóng tâm thức của mình.

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

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

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

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

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

HÃY LÀ NHÂN CHỨNG CỦA NHỮNG ĐIỀU KIỆN SINH KHỞI TRONG TÂM

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

chúng ta có thể kiểm nghiệm xem lý thuyết trên quả thật là đúng hay không.

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

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

HÃY CAN ĐẢM XEM XÉT SỰ THẬT

Trong khi hành thiền, chúng ta phải có can đảm để cho những lo âu sợ hãi và lòng sân hận trỗi lên và hiện ra trong tâm. Những điều mà chúng ta không thích -- chẳng hạn như sự nhàm chán, ngu xuẩn, buồn lung và hoài nghi -- là những điều mà chúng ta thường đẩy sang một bên hoặc đè nén và nhận chìm sâu xuống tận đáy của tâm thức. Chúng ta không muốn bị phiền nhiễu bởi những gì tầm thường, điên loạn, và ngu muội; chúng ta muốn hướng sự chú ý về

những gì quan trọng và tốt đẹp. Chúng ta không muốn biết rằng chúng ta đang có những tư tưởng rò rỉ và ngu xuẩn.

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

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

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

Chính vì thế, chúng ta xem tâm như một tấm gương: nó phản ánh tất cả mọi vật và sự việc. Nhưng những hình ảnh được phản chiếu trong gương không phải là tấm gương. Những gì xấu xa nhất có thể hiện lên trong tấm gương nhưng nó vẫn không làm hư hại tấm gương. Có thể những hình ảnh trong gương không mấy gì đẹp để nhìn ngắm, nhưng nó chỉ là phản ảnh. Không chóng thì chầy, nó sẽ ra đi, và rồi mọi việc sẽ bình thường trở lại. Chính vì thế mà chúng ta phải có khả năng chịu đựng để nhìn thấy những hình ảnh xấu xa gớm ghiếc đi qua tâm. Chúng ta phải hiểu chúng chỉ là những phản ảnh trong tâm, chứ không phải là những vấn đề cá nhân của chúng ta, và càng không phải là nhân cách của chúng ta. Chúng chỉ là những điều kiện được tạo tác và sinh khởi, giống như cái thế gian mà chúng ta đang sống, thế thôi.

QUÁN TƯỜNG NHỮNG HÌNH ẢNH TỪ BÊN NGOÀI

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

Nhưng thôn quê và các vùng rừng núi với hoa cỏ và ruộng đồng thanh thản, trời xanh bao la, suối nguồn róc rách, và thác ghềnh hùng vĩ thường không kích thích ái dục trong con người; Chúng mang lại sự tĩnh lặng và lắng dịu cho tâm và giác quan chúng ta. Được về miền quê sau nhiều tháng ở thành thị quả thật như trút đi gánh nặng, vì lúc đó giác quan chúng ta có thể nương tựa và an trú giữa lòng thiên nhiên hiền hòa thay vì bám vào những vật luôn kích thích sự tham đắm của cái ngã. Vì thế trong cuộc sống, bạn nên để

ý đến những gì tiếp xúc với giác quan của bạn. Đừng vội lên án buộc tội bản thân cho tất cả những gì ô nhiễm sinh khởi trong tâm, và đừng làm phức tạp thêm những khó khăn cá nhân vì bản chất của thế gian là như thế đó.

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

GIÃ TỪ NHỮNG ĐIỀU KIỆN GÂY ĐAU KHỔ KHÓ CHỊU

Thỉnh thoảng, khi bạn quán sát và mở rộng tâm thức, tất cả những gì bị đè nén trong tâm có thể ào ạt trào lên. Trong năm đầu tiên tu tập ở miền đông bắc Thái lan, tôi đã trải qua những trận thanh lọc tâm khá nặng nề khi tôi cho tất cả những gì chứa chất trong tôi từ lâu trào ra trong tâm thức. Tôi chỉ ngồi đó, và những điều kiện gờm ghiếc này cứ tiếp tục hiện ra. Tôi nhớ lại tất cả những gì tôi đã làm, ngược dòng thời gian về tận những ngày thơ ấu. Cuối cùng, tôi có một cái nhìn rất lạ, gần giống như cái nhìn của những người mắc bệnh "phân liệt tâm thần (schizophrenia)." Khi ngồi và quán sát, tôi thấy mẹ tôi và tất cả những người mà tôi quen biết đang từ trong trí não của tôi đi ra. Tôi chợt nghĩ, "Đây chính là bệnh điên, tôi sắp bị điên rồi!" Nhưng không biết tại sao, tôi vẫn không lo ngại về điều này, tôi không hoảng sợ chút nào cả; Ngược lại, tôi bắt bầy cảm thấy lý thú và hoan hỷ về việc này. Cha tôi, mẹ tôi, chị tôi -- tất cả mọi người mà tôi đã biết -- đang từ trong trí não của tôi bước ra! "Giã từ những người thân thương nhé!" Sáng ngày hôm sau, tôi cảm thấy như vừa trút đi một áp lực hết sức nặng nề. Cảm giác thoải mái này giống như cảm giác khi một ung nhọt đầy mủ gờm ghiếc vừa vỡ ra,

và sự đau nhức đột nhiên biến mất. Tôi ngẩng nhìn chung quanh, và mọi vật trở nên đẹp đẽ lạ thường! Cái cốc nhỏ mà tôi đang cư trú thật ra chỉ là một túp lều tranh thô kệch và xiêu vẹo, nhưng lúc đó nó giống như một lâu đài nguy nga tráng lệ. Ngay cả cái nhà tắm của tôi cũng trở nên xinh đẹp lạ thường, ánh sáng mặt trời xuyên qua tấm vách đan bằng tre chiếu vào cái chậu nhỏ bằng nhựa làm cho nó có vẻ thoát tục và nhẹ nhàng làm sao. Tôi đi bách bộ ra ngoài và cả cánh rừng nhỏ như ngời sáng hẳn lên. Từ hồi bé đến giờ, tôi chưa bao giờ thấy thế giới chung quanh đẹp đẽ đến thế.

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

ĐỐI DIỆN VỚI NHỮNG BÓNG MA

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

Ở Thái Lan, khi điều này xảy ra, người ta cho là hồn ma hiện về, vì thế gia đình sẽ cúng dường trai tăng. Chư tăng sẽ đến nhà thí chủ

và tụng kinh, "Nguyện cầu cho tất cả chúng sinh được thoát khỏi khổ đau và phiền não." Và lúc nào cũng thế, bóng ma sẽ biến mất sau đó. Tôi không hiểu tại sao, bạn có thể suy đoán thêm về việc này -- nhưng thái độ khoan dung và từ ái luôn là hành động mang lại nhiều phước báu. Vì thế, khi thấy mình đang bị một vong linh nào đó ám ảnh, bạn nên làm một việc phước thiện -- như cúng dường chư tăng hay chư ni, hay giúp đỡ một người nghèo khổ nào đó -- và nguyện rằng "Con xin hồi hướng phước báu này đến những vong linh khổ nạn này."

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

Thế thì hiện tượng ma quỷ là gì? Tâm chúng ta phản ứng như thế nào với vấn đề này? Tôi không yêu cầu bạn phải tin hay không tin vào những điều này, nhưng tôi mong bạn hiểu cách vận hành của tâm. Khi đã được huấn tập nhìn cuộc đời như thế nào thì những gì bạn tin là có thật sẽ sinh khởi trong tâm bạn. Nếu sống trong một gia đình dạy bạn tin là có ma từ lúc nhỏ, bạn sẽ rất dễ tin vào những gì người khác nói với bạn, bạn sẽ không đặt nghi vấn về vấn đề này. Ngay cả khi vào đại học và hiểu cuộc đời sâu sắc hơn, ở bình diện tình cảm bạn vẫn sợ ma vì đây là cái nhìn được huấn tập từ

nhỏ. Tất cả chúng ta đều có những lo sợ và quan kiến được huân tập từ lúc còn thơ ấu. Và chúng ta phải để cho những lo sợ hay những quan kiến này trôi lên và hiện ra trong tâm nếu chúng ta muốn thoát khỏi những kiềm kẹp của chúng.

BIẾT ĐƯỢC PHÁP HỮU VI VÀ PHÁP VÔ VI

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

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

Thế thì pháp vô vi là gì? Bạn không thể thấy, ngửi, nếm, xúc chạm, nghe, hay suy nghĩ về pháp vô vi nhưng nó là nơi mà tất cả pháp hữu vi hội tụ về. Nó không thuộc về cảm giác. Nó là sự an tịnh. Nó không sinh khởi hay hoại diệt, không có sự bắt đầu hay chấm dứt. Chính nó là cội nguồn mà từ đó tất cả các pháp hữu vi được sinh khởi. Khi để tất cả sự việc hiện lên trong tâm và ra đi, bạn đang để cho chúng trở về với pháp vô vi hay pháp không điều kiện.

Thế thì mục tiêu tối hậu của con người là thấy và biết rằng các pháp điều kiện chỉ là những điều kiện, và pháp không điều kiện chỉ là pháp không điều kiện. Mục tiêu tối hậu của con người là trở thành chính sự biết và thấy đó. Nói khác đi, mục tiêu tối hậu của chúng ta là chánh niệm. Đó không phải chỉ là một niềm tin tôn giáo, đó là cái mà chính bạn phải thực hành -- và không ai có thể làm thế điều này

cho bạn. Và đạo Phật là chiếc xe, là quy ước, là cách thức, là truyền thống giúp bạn phá vỡ và đi xuyên qua những ảo tưởng, thoát khỏi những trói buộc của những điều kiện của thế giới luân hồi sinh tử. Khi thấy được pháp không điều kiện, hay pháp vô vi, hay Niết bàn, lúc đó, bạn đang ở trạng thái vô sanh và bất tử.

*

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

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

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

Chánh tinh tấn đến từ chánh niệm và chánh niệm luôn chứa đựng khả năng chịu đựng. Nếu sử dụng năng lượng vừa phải trong một hoàn cảnh nào đó, bạn sẽ có khả năng chịu đựng lâu dài. Đôi khi, bạn phải sử dụng một năng lượng rất lớn trong một lúc nào đó, nhưng đó chỉ là những trường hợp đặc biệt và hiếm hoi. Trong xã hội hiện đại, nhiều lúc bạn có thể sử dụng rất ít năng lượng và chỉ cần trôi theo dòng chảy của cuộc đời vì xã hội có thể lo cho bạn --

bạn chỉ cần sống qua ngày là đủ. Chánh tinh tấn là biết sử dụng đúng năng lượng trong một thời điểm nào đó và trong một hoàn cảnh nào đó. Chính niệm sẽ chỉ cho chúng ta thấy khi nào chúng ta mệt mỏi quá độ và cần phải đi ngủ, khi nào phải dùng sức thật nhiều để làm một việc cần nhiều sức lực, và khi nào chỉ cần sống với cái bình thường của cuộc đời -- cứ sống theo dòng diễn biến của mọi sự vật mà không theo thái cực này hoặc thái cực kia.

TÂM TỈNH THỨC
Phần 2
Ajahn Sumedho
Susanta Nguyễn dịch

Chương 12
SỐNG VỚI THỰC TẠI

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

Khi chúng ta không thấy được mối quan hệ thật sự của các Pháp, đời sống của chúng ta sẽ trở nên phức tạp và khó khăn vì tâm chúng ta bị phân liệt, chia chẻ, và tản mạn. Chúng ta sẽ chỉ biết phản ứng với sự việc này và sự việc nọ -- với điều kiện này và với tình cảm nọ -- và chúng ta sẽ tự hỏi tại sao mình vẫn đau khổ mặc

TÂM TÌNH THỨC

Phần 2

Ajahn Sumedho

Susanta Nguyễn dịch

Chương 12

SỐNG VỚI THỰC TẠI

Trong đạo Phật, Chân Lý hay Sự Thật còn được gọi là "*Dhamma*"

hay *Pháp*. Pháp bao gồm tất cả cái có và cái không có. Khi suy nghĩ

theo quan điểm nhị nguyên, chúng ta thường cho là một sự vật hoặc phải là cái gì đó hoặc không là cái gì hết, nhưng khi quán Pháp, tâm chúng ta phải mở rộng và tiếp thu tất cả, tiếp thu cái tổng thể

trong đó quan hệ giữa cái có và cái không có tồn tại và vận hành.

Nếu chúng ta không thấy và biết được tổng thể này, cuộc sống của chúng ta sẽ hoàn toàn tùy thuộc hay hoàn toàn bị điều kiện bởi những kinh nghiệm sống riêng lẻ của chúng ta, và chúng ta sẽ có xu hướng xem những kinh nghiệm sống riêng lẻ và bị điều kiện này là thực tại và chân lý. Và vì thế trong cuộc sống, chúng ta sẽ trôi lăn từ

kinh nghiệm này đến kinh nghiệm khác, và những kinh nghiệm này hoàn toàn không liên hệ gì đến những gì vượt lên trên hoặc nằm ngoài chính bản thân của chúng.

Khi chúng ta không thấy được mối quan hệ thật sự của các Pháp, đời sống của chúng ta sẽ trở nên phức tạp và khó khăn vì tâm chúng ta bị phân liệt, chia chẻ, và tản mạn. Chúng ta sẽ chỉ biết phản ứng với sự việc này và sự việc nọ -- với điều kiện này và với tình cảm nọ -- và chúng ta sẽ tự hỏi tại sao mình vẫn đau khổ mặc

dù trong cuộc sống mình có tất cả. Chúng ta thường nghĩ rằng nếu có tất cả, chúng ta sẽ được hạnh phúc và an toàn, nhưng chúng ta

vẫn bất toại nguyện vì chúng ta luôn có nhu cầu cần được gắn bó với một cái gì đó, luôn khao khát được trở về với một nguồn cội nào đó. Tâm con người luôn mong được tự do và giải thoát khỏi những tình cảm cô đơn, bị chia cắt và cô lập mà họ luôn cảm thấy một cách khẩn trương và bức xúc.

KHÁT KHAO ĐƯỢC TOẠI NGUYỆN

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

Chúng ta thường đi tìm một người nào đó và mong rằng người đó sẽ mang lại hạnh phúc và toại nguyện cho chúng ta, một người mà chúng ta có thể nương tựa, một người mà sẽ không bao giờ làm chúng ta thất vọng. Chúng ta thường xây dựng một hình ảnh lãng mạn về một người nào đó được tạo hóa dành sẵn riêng cho chúng ta; và khi gặp được họ, chúng ta sẽ sống mãi trong niềm hoan lạc và hạnh phúc. Nhưng ngay cả nếu chúng ta gặp "đúng" được người đó, chúng ta cũng sẽ thất vọng khi chúng ta mong đợi là người đó sẽ thỏa mãn những nhu cầu của chúng ta. Người ấy sẽ không làm chúng ta toại nguyện vì họ cũng là một con người riêng lẻ và sống cách biệt với chúng ta, họ không phải là ta. Nếu chúng ta quyến luyến và bám víu vào họ và khi họ chết đi, chúng ta sẽ cảm thấy vô cùng lẻ loi, đơn côi và mất mát vì chúng ta đã mất đi chỗ tựa. Bất cứ

cái gì biệt lập với chúng ta, bất cứ cái gì đến với chúng ta, cuối cùng rồi sẽ bỏ chúng ta mà ra đi. Vì thế đòi hỏi một người khác thỏa mãn những nhu cầu của chúng ta sẽ chỉ làm tăng thêm tình cảm đơn côi, thất vọng, buồn phiền, đau đớn, và tuyệt vọng trong chúng ta mà thôi.

Từ đó, trong đời sống tu tập tâm linh, chúng ta không đi tìm sự hợp nhất với một người nào đó trong thế giới của giác quan và cảm thọ

này. Chúng ta không đòi hỏi những người khác phải thỏa mãn những nhu cầu của chúng ta; chúng ta cũng không mong cầu bất cứ điều gì từ bất cứ người nào khác. Thậm chí, chúng ta cũng không đi tìm Thượng Đế như một thực thể nào đó nằm bên ngoài, đến giúp, và cứu vớt khi chúng ta gặp khó khăn. Chúng ta buông bỏ tất cả những sự can thiệp hay gia hộ từ bề trên, và chúng ta không mong chờ hay đòi hỏi điều đó. Thay vào đó, chúng ta bắt đầu xem xét lại chính bản thân của sự hiện hữu, sự tồn tại, và sự

sống, để chúng ta có thể chứng nghiệm và hiểu được cuộc sống mà hình như luôn bị chia cắt và cô lập này.

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

Sự chia cách giữa con người chỉ là bề ngoài mà thôi, nhưng văn hóa chúng ta lại cho đó là sự thật. Đối với nhiều người, "thế giới thật"

của họ là những thực tại thể hiện trong cuộc sống hằng ngày như đi làm, sinh hoạt với gia đình, quan hệ với bạn bè. Nói khác đi, đó là tất cả những gì tốt và xấu xảy ra trong xã hội. Chúng ta xem những điều này là thật vì chúng ta hằng ngày sống và chung đụng với nó. Chúng ta phải lo săn sóc thân thể, làm ăn sinh sống, sống hòa hợp với những người chung quanh, học cách nuôi dạy con cái, và làm tất cả việc thế gian khác mà xã hội đã quy định.

Tôi không nói rằng tất cả những sinh hoạt xã hội có tính chế định này đều là hư ảo và không thật sự tồn tại. Cái thế gian được xã hội chế định này là cái mà trong đạo Phật gọi là Tục Đế là có thật và hiện hữu tự nó, nhưng nó không phải là sự thật tuyệt đối mà trong đạo Phật gọi là Chân Đế. Tục Đế là thế giới của sự thay đổi, biến chuyển, thế giới của những bóng dáng, thế giới của sự sống và sự chết; nó gồm những gì sinh rồi diệt, đến rồi đi. Đó là cái mà chúng ta gọi là thực tại được chế định hay Tục Đế vì hình như nó không thật đối với chúng ta. Nhưng, trong khi hành thiền, chúng ta không thể

mù quáng xem tục đế là sự thật tuyệt đối chỉ vì nó vận hành theo nhịp sống đời thường của chúng ta; trái lại, chúng ta chọn một thái độ khác -- chúng ta nghi vấn, quan sát và xem xét nó.

Chúng ta cần đặt nghi vấn và xem xét Tục Đế, chứ không nên coi thường, tìm cách đẩy nó qua một bên và không để ý đến nó. Chúng ta phải thật sự quan sát và xem xét nó. Đây chính là điều mà chúng

ta làm trong lúc hành thiền. Chúng ta bắt đầu xem xét cái mà hình như rất tầm thường đối với một người bình thường, tầm thường đến nỗi không ai thèm để ý đến nó. Nhưng, chúng ta nên thận trọng trong khi hành thiền vì chúng ta dễ có khuynh hướng đi tìm những cái gì mới lạ hoặc ngoại lệ và độc đáo và xem việc để ý đến những cái bình thường dường như là không cần thiết. Vì thế, tôi yêu cầu bạn hãy cố gắng đặc biệt chú ý đến những cái bình thường của cuộc đời.

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

Hãy quán sát tình cảm khi bạn được khen ngợi. Ghi nhận những tác động của nó trong tâm khi có người khen bạn là một người rất xinh đẹp hay một người tuyệt vời. Bạn có thể quán sát tình cảm vui sướng và hạnh phúc khi được khen, thay vì bị tình cảm này lôi cuốn và sai khiến. Nếu có người thật sự chống đối và tìm cách chỉ trích bạn, bạn có thể tức giận, bất mãn, hay buồn khổ; nhưng bạn vẫn có thể ứng xử theo một cách khác, bạn có thể quán tưởng những tình

cảm này. Bạn có thể vượt lên trên thế giới của cảm thọ bằng cách chấp nhận và quán sát nó, thay vì bị nó chế ngự hay phán đoán nó.

QUÁN SÁT NHƯNG KHÔNG PHÁN ĐOÁN

Chúng ta ai cũng có những mẫu người đàn ông hoặc đàn bà lý tưởng. Chẳng hạn như người đàn ông lý tưởng thì phải can đảm và không bao giờ được run sợ. Người đàn bà lý tưởng thì phải luôn yêu thương và hiền thực; phải không bao giờ được ganh tỵ hay dữ dằn đối với con cái. Khi những lý tưởng ấy hiện lên trong tâm chúng ta hay tâm của người khác, chúng ta sẽ có những đánh giá: "Ồ, tôi

không được phép nghĩ như thế " hay "Bà ta quả là một người kinh khủng, đầy ganh ghét và sân hận" hay "Ông ta là một kẻ hèn nhát, luôn lo bảo vệ bản thân mình."

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

luôn đi kèm với những si mê và lầm lạc do tham ái và dính mắc mang lại.

Con người là chúng sanh có khả năng tỉnh giác và tỉnh thức trong giây phút hiện tại, có khả năng biết được cái đang xảy ra tại đây và ngay bây giờ. Khi có cái nhìn tỉnh thức về thực tại này, chúng ta sẽ

không còn nhắm mục tiêu đi tìm một cái gì đặc biệt trong đời nữa. Vì làm như thế, chúng ta sẽ không còn tỉnh thức nữa; lúc đó, tâm chúng ta sẽ chỉ lo đi tìm một cái gì đó để hiểu biết. Tâm tỉnh giác là

tâm có công năng tiếp thu và đón nhận, nhưng nó không thụ động và thiếu thông minh. Tâm tỉnh giác có cả hai, vừa thông minh hiểu biết, vừa có khả năng tiếp thu và đón nhận.

Là con người, ai cũng có trí thông minh. Nhưng chúng ta có khuynh hướng sử dụng trí thông minh một cách sai lạc vì chúng ta có thói quen chấp chặt vào những tư tưởng, quan điểm và ý kiến của chúng ta. Chúng ta có những ảo tưởng rất là thông minh và xuất chúng về

chính chúng ta và về cái thế giới mà chúng ta đang sống. Nhưng khi chúng ta buông bỏ tất cả và sống với hiện tại, tâm chúng ta sẽ chỉ

còn lại sự thấy biết sáng suốt, không bị bóp méo hoặc nhiễm ô bởi những tham ái và sợ hãi. Trí thông minh của chúng ta hoạt động một cách tối ưu, sáng suốt, và chiếu rọi. Đây chính là điều mà chúng ta muốn nói đến khi chúng ta nói chúng ta quy y Phật, một con người hoàn toàn tỉnh thức hay một Bậc Toàn Giác. Chúng ta sẽ hiểu bản

chất thật sự của sự đau khổ. Chúng ta tu tập cách đi ra khỏi khổ đau, cách chấm dứt khổ đau, và để rồi cuối cùng, sẽ không còn dấu vết gì của khổ đau cả.

CHẤP NHẬN THỰC TẠI

Vì vô minh và thói quen suy nghĩ của tâm mê muội, chúng ta thường có ảo tưởng hay hiểu sai lạc về cuộc đời và đây chính là nguồn gốc của sự đau khổ. Vì thế, thay vì cứ tập trung trên những ảo tưởng này, chúng ta hãy nhìn vào thực tại, nhìn cái gì cũng được, và rồi chúng ta sẽ thấy đây chính là quy luật của cuộc sống, đây chính là

"thực tại như nó đang xảy diễn." Qua pháp quán tưởng, chúng ta mang thực tại vào ý thức. Quán tưởng nhắc nhở chúng ta rằng đây chính là thực tại như nó đang xảy diễn. Chúng ta sẽ không nói thực tại nên xảy diễn hay không nên xảy diễn theo một cách đặc biệt nào đó. Ngay cả nếu thực tại đang diễn ra là hết sức khủng khiếp, chúng ta cũng không nên phán xét nó khủng khiếp như thế nào mà chỉ nên chấp nhận thực tại như nó đang xảy diễn.

Sử dụng khả năng quán tưởng theo cách này sẽ rất hữu ích khi bản thân chúng ta lâm vào một hoàn cảnh khó khăn, hay khi chúng ta suy nghĩ và quan tâm về tình hình thế giới. Đây là thực tại như nó đang xảy diễn, phải không các bạn? Tôi không nói là chúng ta không nên quan tâm về những gì đang xảy ra. Tôi chỉ nói là chúng ta hãy nháp nhận thực tại như nó đang xảy diễn để chúng ta có thể thật sự

hiểu biết nó. Chúng ta không thể hiểu bất cứ một vật gì nếu chúng ta chỉ lo tìm cách bắt bỏ hay không chấp nhận nó. Nếu muốn hiểu một cái gì đang thối rữa và hoại diệt, chúng ta phải chấp nhận sự thối rữa và hoại diệt của nó. Điều này không có nghĩa là chúng ta yêu thích nó; chúng ta không thể yêu thích cái hư thối, vì sự thối rữa là thật đáng ghê tởm; nhưng chúng ta có thể chấp nhận nó. Và khi đã chấp nhận sự thối rữa rồi, chúng ta sẽ bắt đầu hiểu được nó.

Hãy áp dụng cách quán tưởng vừa nêu trên vào những trạng thái tâm sinh khởi trong tâm bạn. Nếu bạn đánh giá trạng thái tâm suy đồi và xấu xa đang có trong bạn bằng cách nói, "Chao ôi, tôi là một người hết sức xấu xa, tôi không nên có tư tưởng như thế, tôi không nên có tình cảm như thế, con người tôi quả là hư đốn," và như thế là

bạn đã không chấp nhận trạng thái tâm lúc ấy. Bạn đã đánh giá và phán đoán nó, và hoặc là bạn đổ lỗi cho một người nào đó, hoặc đổ

lỗi cho chính bản thân bạn. Đó không phải là chấp nhận; đó chỉ là phản ứng và phán đoán.

Khi bạn càng phản ứng vì vô minh và lầm lạc, nói khác đi, khi bạn càng tìm cách bắt bỏ và đè nén những gì bạn cho là xấu xa và đáng ghét, chính những cái xấu xa mà bạn tìm cách đè nén này lại càng bám sát theo bạn. Sự chống ghét và ức chế sẽ ám ảnh bạn như

những bóng ma, và như thế, bạn sẽ bị lôi cuốn vào cơn lốc đau khổ do chính bạn tạo nên. Chấp nhận một sự vật không có nghĩa là đồng ý với nó hay yêu thích nó, mà là một thái độ thiện chí sẵn sàng chịu đựng những gì khó chịu, và một khả năng chịu đựng được sự xấu xa ghê tởm cùng với sự đau đớn đi kèm với nó. Qua sự

chịu đựng, bạn sẽ thấy là điều kiện hay trạng thái tâm xấu xa đó có thể sẽ chấm dứt; và rồi bạn sẽ có thể buông bỏ nó. Bạn chỉ có thể

buông bỏ những sự vật khi nào bạn chấp nhận nó. Nếu không, cuộc đời bạn sẽ chỉ là một chuỗi dài của những phản ứng -- phản ứng trốn tránh nếu đó là những gì xấu xa, và phản ứng chấp chặt, luyến ái nếu đó là cái gì tốt đẹp, thoải mái, và dễ chịu.

HÃY BUÔNG BỎ QUÁ KHỨ

Trong xã hội, chúng ta được huấn tập để tin rằng ký ức hay trí nhớ

là vật sở hữu thật sự của chúng ta, hay thuộc về chúng ta. Chúng ta thường quên đi những sự kiện tầm thường trong cuộc sống hàng ngày, và chỉ nhớ rất rõ những sự kiện thật tốt đẹp trong đời như khi chúng ta được một giải thưởng nào đó hay đang đắm say trong một mối tình lãng mạn nào đó. Chúng ta cũng thường nhớ lại những điều xấu xa mà chúng ta đã làm hay người khác đã làm tổn thương đến chúng ta.

Sự chấp thủ và dính mắc sẽ xảy ra khi chúng ta cất giữ những ký ức rồi cho chúng trôi lên và tái diễn lại trong tâm, hay khi chúng ta tìm cách triệt tiêu và dẹp bỏ chúng; Đây là hai hình thức của sự dính mắc và chấp thủ. Điều này mới nghe có vẻ nghịch lý, nhưng sự thật là chúng ta đang bám chặt vào cái mà chúng ta đang tìm cách triệt tiêu và dẹp bỏ. Khi chúng ta càng muốn quên đi một cái gì đó, tâm chúng ta càng dính mắc vào vật đó. Chính vì thế mà những sự vật

này được xem như là những bóng ma ám ảnh chúng ta, vì thật ra chúng ta đang bám chặt vào chúng.

Lấy một thí dụ, khi một người nào đó làm một cái gì hết sức kinh khủng đối với bạn và bạn rất giận anh ta về việc này, nhưng bạn quyết định là thôi, bạn sẽ bỏ qua và không suy nghĩ về việc này. Bạn cứ thử đẩy sự kiện trên ra khỏi tâm bạn bằng cách cố gắng không nghĩ về nó nữa. Có thể bạn sẽ làm được như thế trong một giây

phút nào đó, và rồi thành linh nó lại bùng dậy trong tâm bạn. Bạn lại muốn dẹp nó sang một bên, nhưng chính cái ý muốn dẹp bỏ đó sẽ

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

Bạn sẽ tìm thấy sự an tịnh và lắng dịu qua việc chấp nhận sự đau đớn mà bạn đang chịu đựng và cuối cùng buông bỏ nó; sự lắng dịu và thoải mái không đến từ việc tìm cách bắt bỏ sự đau khổ mà từ

việc để cho sự đau khổ tự nó xảy diễn ra trong tâm bạn. Bất cứ cái gì mà bạn chấp nhận chịu đựng đến lúc nào đó, nó sẽ ngừng nghỉ, và sự ngừng nghỉ này sẽ mang lại một cảm giác thoải mái dễ chịu vì bạn đã để cho mọi sự vật trôi chảy và chuyển động theo đúng bản chất của nó. Lúc đó bạn đang sống một cách hài hòa và nhu thuận với cuộc đời, với thiên nhiên, và vạn pháp.

Quá khứ chỉ là ký ức được tái diễn trong tâm ngay trong phút giây hiện tại, phải không các bạn? Hiện tại, chỉ có hiện tại thôi; cho dù bạn ở đâu, cũng chỉ có giây phút hiện tại. Bất cứ cái gì mà bạn nhớ

lại -- những gì bạn đã làm, hay những gì người khác đã làm -- chỉ là ký ức. Ký ức đến rồi đi trong tâm, ngay trong giây phút hiện tại. Hoàn toàn không có quá khứ và chỉ có những chúng sinh chưa giác ngộ mới tin có quá khứ mà thôi.

Chúng ta tin có quá khứ vì chúng ta có thể nhớ lại quá khứ. Tuy nhiên, tôi đề nghị bạn hãy nhìn quá khứ dưới một nhãn quan khác.

Thay vì nhìn quá khứ như là "cái của bạn" và như là "một thực tại,"

bạn hãy nhìn quá khứ như là chính nó, như là cái gì đó đến rồi đi qua tâm trong giây phút hiện tại. Đó mới thật sự là cái gì đang xảy diễn. Thực tại là tất cả những gì bạn nhớ lại trong quá khứ đang đến

rời ra đi trong tâm bạn. Ký ức sẽ không sống lâu hoặc kéo dài nếu bạn không bám vào nó. Ký ức chỉ đến rồi ra đi, thế thôi.

CÓ CÁI NHÌN ĐÚNG VỀ TƯƠNG LAI

Tương lai là gì? Tương lai là cái mà chúng ta không thể nhớ

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

Cái gì sẽ xảy ra nếu tôi không thành tựu đạo quả trước khi lìa bỏ cõi đời này?"

Thật ra, cái chết chỉ xảy ra trong hiện tại; chúng ta không thể chết trong tương lai vì tương lai chưa xảy đến. Nhưng tương lai chứa đựng khả năng mất mát, chết chóc, hay tật bệnh, và chúng ta biết là hiện nay chúng ta đang ngày càng trở nên già yếu. Đây không phải là những viễn ảnh lạc quan, vui vẻ và dễ chịu phải không các bạn? Trong tương lai, sẽ luôn có viễn ảnh của sự già, bệnh, và chết.

Tương lai cũng có niềm hy vọng là mọi việc đều sẽ xảy ra như ý chúng ta muốn -- chúng ta sẽ không bị đau đớn, chúng ta sẽ được khỏe mạnh cho đến lúc chết, những người thân yêu sẽ ở bên cạnh chúng ta, và mọi việc đều sẽ ổn thỏa. Tuy nhiên, cho dù chúng ta cố

bám chặt vào những hy vọng và mong cầu tốt đẹp trên, nỗi lo âu vẫn xuất hiện ngay sau đó. Chúng ta lo âu là những gì trái ngược lại với điều chúng ta mong đợi sẽ vẫn xảy ra.

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

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

THỨC TỈNH VÀ SỐNG TRONG HIỆN TẠI

Bạn có thể tự nói với mình, "Không có sự đau khổ; không có gì để lo âu cả; không có gì để sợ hãi cả." Nhưng nếu bạn càng chấp chặt vào những dòng chữ này, chắc chắn bạn sẽ gặp những gì trái ngược lại. Đức Phật nói có sự đau khổ, nhưng Ngài cũng nói là có con đường đi ra khỏi khổ đau. Ngài nói: "Ta thuyết giảng cho chúng sanh hai điều: khổ đau và con đường đi ra khỏi khổ đau." Và Ngài dạy chúng ta về thực tại, tại đây và ngay bây giờ, chứ không phải về

kiếp sau. Ngài không dạy rằng, "Nếu các con là những người con trai và con gái nhỏ ngoan ngoãn trong kiếp này, các con sẽ được hưởng phước trọn vẹn trong kiếp sau." Trái lại, Ngài dạy, "Ngay bây

giờ -- tại đây và ngay bây giờ -- trí tuệ là sống trong hiện tại." Và nơi nào có trí tuệ và sự sáng suốt sẽ không còn khổ đau.

Khi tỉnh giác và sống với thực tại, chúng ta sẽ không khổ đau nhưng vẫn còn sự cảm nhận. Sẽ vẫn có hợp và tan, sinh khởi và hoại diệt trong cuộc sống ở cõi dục giới này. Sẽ vẫn có những bước thăng trầm, những lúc lên cao và xuống thấp trong thế giới của giác quan và cảm thọ. Nhưng những điều này không còn là "tôi" và "của tôi"

nữa. Chúng ta sẽ không còn chấp chặt hay tìm cách chối bỏ chúng.

Tất cả các pháp đang xảy diễn như nó đang xảy diễn. Chỉ có sự

thấy và biết. Chỉ có những điều kiện được sinh ra rồi diệt đi chứ

không còn những phản ứng trước một hoàn cảnh cá biệt nào --

những phản ứng gắn liền với sự mê lầm, không thấy được quan hệ

giữa hoàn cảnh đó với cái tổng thể của các pháp hữu vi và pháp vô vi trên thế gian này.

Khi chúng ta càng tự nhắc nhở chúng ta hãy luôn tỉnh giác về sự

vận hành của các pháp, và càng hành thiền, chúng ta sẽ ngày càng tin tưởng giáo pháp và tăng cường khả năng gìn giữ và sống theo giáo pháp. Và rồi chúng ta sẽ có cách ứng xử thích hợp với những vụ việc mà chúng ta gặp trong hiện tại. Đây không phải là sự thông minh cá nhân; đây không phải là sự thông minh mà bạn thường nghĩ

đến khi bạn cho là mình thông minh và khôn khéo. Sự thông minh hay trí tuệ này không bị ảnh hưởng bởi nền văn hóa xã hội bên ngoài, nhưng nó luôn có công năng tiếp thu, đón nhận cuộc đời và học hỏi từ kinh nghiệm trong suốt cuộc đời của chúng ta.

Với khả năng tỉnh thức và quán tưởng về cuộc đời, chúng ta sẽ

không còn bị kẹt trong ảo tưởng thân này là tự ngã của tôi. Chúng ta sẽ không còn đòi hỏi hay mong cầu được thỏa mãn từ những cái không thể nào thỏa mãn chúng ta được. Chúng ta sẽ không còn đổ

lỗi cho chúng ta hay người khác. Tất cả những thói quen suy nghĩ

này sẽ từ từ tan biến đi, và chỉ còn lại sự đối đãi, cách ứng xử chân thật và nhạy cảm với cuộc đời, và sự hiểu biết của tâm tỉnh thức trước sự vận hành của các pháp. Chúng ta sẽ hiểu lời dạy của Đức Phật: Hãy thể nhập thực tại, sống với thực tại, và qua đó hiểu được thực tại.

*

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

Trả lời: Chính niệm là khả năng tỉnh thức và tỉnh giác cho dù bạn ở

bất cứ nơi nào. Là cư sĩ, các bạn thường không được môi trường chung quanh khuyến khích và hỗ trợ thực hành chánh niệm, vì người đời thường không quan tâm đến giáo pháp. Tuy nhiên, trong thiền viện, sẽ có những quy tắc và lễ lối hỗ trợ bạn làm việc này.

Đây là một thuận lợi của đời sống tu viện.

Chúng ta phải chính niệm về sự vận hành của các pháp cho dù cuộc sống của chúng ta là như thế nào đi nữa và không nên đổ lỗi là vì không có những điều kiện hỗ trợ nên chúng ta không thể chính niệm được. Nếu bạn ở một nơi mà công việc đòi hỏi bạn phải sống

theo một lễ lối nào đó hay phải làm một số công tác nào đó, thì bạn không thể chờ đợi là cuộc sống sẽ tĩnh lặng và giản dị. Áp lực nặng nề của công việc sẽ không giúp bạn lắng tâm hay sống an tịnh với môi trường chung quanh. Nhưng bạn vẫn có thể chánh niệm về

cuộc sống bận rộn đó, và qua sự chánh niệm đó, bạn có thể thiết lập trong thân và tâm một sự an vui và tĩnh lặng cho dù điều kiện sống chung quanh rất ư là kích động và tạo nhiều áp lực nặng nề.

Đôi khi chúng ta lý tưởng hóa đời sống ở các tu viện, nhưng đời sống tu viện không thể nào hoàn hảo. Đôi khi tăng chúng sống hòa thuận nhau, trong đó mọi người đều hành động và ứng xử một cách trưởng thành và chân thật. Được gần những bạn đồng tu mà bạn có thể tin tưởng và kính trọng quả là một điều an lạc và bạn có thể trở

nên quỵến luyến và dính mắc với sự an lạc đó. Rồi khi có một vị

tăng khó chịu nào đó đến ở tu viện và không thuận theo nội quy của tăng đoàn, bạn sẽ nổi giận và nghĩ rằng, "Tôi không chịu được điều này. Chúng ta phải đuổi vị tăng phá hoại này ra khỏi tu viện để bảo vệ tăng đoàn quý báu của chúng ta nơi đó mọi người sống thuận thảo và cùng nhau tu tập. Chúng ta không muốn bất cứ phần tử phá hoại và chia rẽ nào len lỏi vào tăng đoàn." Nhưng chính những tư

tưởng này sẽ làm chúng ta đau khổ. Vì thế, chúng ta phải tập mở

rộng tâm thức để sẵn sàng chấp nhận những phá hoại và đổ vỡ

trong đời sống tu viện.

Thí dụ, bạn có thể dính mắc với bầu không khí tĩnh lặng của những khóa thiền dài ngày. Trong thiền đường yên lặng, nơi đó mọi người ngồi yên tĩnh, bất cứ tiếng động nào, dù nhỏ đến đâu đều có thể

nghe được. Vì thế, bạn có thể bực mình khi nghe tiếng lạo xạo của một cái áo khoát ny-lông hay một ai đó ồn ào trong khi ăn uống. Bạn nghĩ, "Trời ơi, tôi chỉ mong vị đó không làm ồn nữa." Lúc đó, bạn đang khởi tâm sân hận với cái thực tại ồn ào đang xảy diễn, bởi vì bạn muốn sự yên lặng tuyệt đối được tiếp tục duy trì. Và khi sự yên lặng bị phá vỡ, bạn thấy rằng mình đã bị dính mắc với sự yên lặng.

Khi nói chúng ta chấp nhận tất cả khả năng phá vỡ sự tĩnh lặng của thiền viện không có nghĩa là bạn sẽ tông cửa chạy ra khỏi thiền đường và tìm cách phá phách để chấm dứt sự tĩnh lặng,

nhưng là mở rộng tâm để chấp nhận tất cả khả năng phá vỡ sự tĩnh lặng thay vì bám chặt vào sự tĩnh lặng mà bạn đang chiêm ngưỡng.

Tâm chánh niệm cho phép chúng ta mở rộng để đón nhận tất cả khả

năng -- những gì chúng ta yêu thích và cả những gì chúng ta không yêu thích. Rồi chúng ta có thể bắt đầu chấp nhận dòng chảy không ngừng nghỉ của cuộc đời, chấp nhận sự thay đổi và chuyển hóa của cuộc sống như chính nó mà không sân hận hay chán nản khi nó không xảy ra theo như ý chúng ta muốn. Thật ra, chúng ta sẽ chỉ

thoải mái và hòa thuận với cuộc đời khi chúng ta có thể chấp nhận được toàn bộ cuộc đời, cả cái xấu lẫn cái tốt, như chính nó. Nhiều người dễ trở nên bức mình, nhút nhát và co cụm lại vì họ không muốn chung đụng với những gì làm họ kích động hoặc bức mình.

Họ nghĩ, "Chao ôi, tôi không đến đó được vì tôi rất phiền muộn về

những gì xảy ra ở đó." Nhưng khi chánh niệm, bạn sẽ không quan tâm là bạn có bị phiền muộn và bất mãn hay không. Bất mãn là một phần của cuộc sống. Bạn không đi tìm sự bất mãn nhưng bất mãn sẽ xảy ra. Và nếu nó xảy ra, bạn sẽ học từ kinh nghiệm bất mãn đó. Đó là một phần kinh nghiệm của cuộc sống làm người.

-ooOoo-

PHẦN III - SỐNG ĐẠO

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 này. Chúng ta thấy rằng sự kiện được sinh ra làm người bao hàm ý nghĩa là đến một lúc nào đó, chúng ta sẽ xa lìa 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 này 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 và bận bịu với cuộc sống đến nỗi chúng ta quên 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 và 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 gì đã thật sự xảy ra trong cái chết. Những gì đã xảy ra cho người mà mới đó chúng ta thấy vẫn còn sống? Họ đã đi đâu? Ai có thể biết được họ đi đâu hay chết là hết? Thiên đàng, địa ngục, hay cõi 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 là chúng ta vẫn còn sống, chúng ta chưa chết, và chúng ta không biết cái gì sẽ xảy ra khi một người nào đó lìa 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 này là

một nhân tố rất quan trọng, vì đa phần người đời vẫn không nhận ra là họ không biết gì hết về sự chết. Ngược lại, họ có thể tin bất cứ điều gì, chấp nhận bất cứ giải thích, suy đoán hay tư tưởng tà vạy nào.

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

Hành thiện 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 gì được sanh ra trong thân và tâm tự nó chết đi, và cứ tiếp tục như thế cho đến lúc không còn gì để chết nữa. Lúc đó, chúng ta có thể nói một cách thi vị là sự chết đã chết. Khi nói đến "sự chết," tôi muốn nói đến cái nhìn 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 trên quan điểm thân này là của tôi và tôi chính là tấm thân này -- 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 này vì con người sống sao cũng được? Phải chăng không có nguyên tắc đạo đức nào hết chi phối vũ trụ này, và vì thế bạn có thể tùy tiện sát sinh, trộm cắp, lừa dối, và lường gạt ?

Phải chăng chết là hết hay những việc mà chúng ta làm trong kiếp này 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 và 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 là ý nghĩa cốt lõi

của việc hành thiền. Hành thiền là một quá trình quán sát, điều tra, xem xét, và nhìn sâu vào bản chất của các pháp. Trong khi hành thiền, chúng ta sẽ quán sát tám 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 và dính mắc và sẽ quán sát những nhân duyên sinh rồi diệt.

Quá trình chết xảy ra trước cái chết của tám thân vật lý có nghĩa là chúng ta để cho những gì 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 tám thân vật lý này chết khi đã đến lúc nó phải chết. Nếu nó sống thêm một phút nữa, hay năm mươi năm nữa, hay tám mươi năm nữa, hay gì gì đi nữa -- hãy để sắc thân này 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 tám thân này sống đúng với tuổi thọ của nó, vì nó không phải là tự ngã; nó không thuộc về chúng ta.

Tám thân này còn thở và sống bao lâu cũng được. Dù sao đi nữa, nó không phải là của ta. Nhưng trong thời gian mà sắc thân này còn sống, đó là 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 này chết đi; để cho tất cả

những phiền não này 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 duyên bị khống chế bởi tiến trình sinh diệt của thế gian này.

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-là và anh-là" này 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 thì thầm bên trong chúng ta, "Nếu không chăm lo cho tự ngã 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 bệnh tâm lý lạ lùng, không nhờ các bác sĩ

tâm thần điều trị, không để ra hàng giờ để thổ lộ những lo âu và 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 đình là một thí dụ tốt về vấn đề này. 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 quăng đứa con thân yêu của mình vào miệng núi lửa để tự thuyết phục là 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 bong bong đầy đặt đầy hoang tưởng và mê lầm về con cái. Chúng ta cho đó là "yêu thương con cái" nhưng thật ra đó là tình yêu bị kẹt trong mạng lưới của dính mắc và si mê. Tình yêu chân thật khó mà nảy nở trong mớ bong bong đó.

Vì thế, tình yêu chân thật không phải là dính mắc. Tình yêu chân thật là khả năng thấy một cách rõ ràng, hoan hỷ và vị tha, hiến dâng mà không đòi hỏi, và phục vụ mà không kèm theo những đòi 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

ngã thì chẳng khác sống mà như chết, sống với nỗi đau khổ và sợ

hãi triền miên cấu xé và gặm nhấm tâm trí chúng ta. Chán đời là 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 này chết đi trước khi sắc thân vật lý này chết, bằng cách bừng tỉnh và thức dậy từ giấc mơ của cuộc đời và 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 và 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 này là tốt hay xấu, hay cho thân này là của tôi, hay cho nó phải như thế

này hay thế khác. Trái lại, chúng ta chỉ ghi nhận. Để làm được điều này, chúng ta phải chánh niệm -- nghĩa là phải có khả năng quán sát và 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 này chính là cơ sở để chúng ta thực hành giáo pháp. Thế gian này 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 này sẽ đổi hướng nhìn 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 này chính là sự chết. Tất cả thân xác này rồi sẽ

hoại diệt. Cái chết của sắc thân này 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, và 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 mình -- kể cả bệnh tật, già nua, và sự chết.

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

CÁI GÌ LÀ THẬT SỰ QUAN TRỌNG?

Trong tu viện, chúng tôi đã 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 và biến chuyển theo cách thức riêng của nó: thí dụ như bản chất thay đổi của cơ thể con người, tiến trình

lão quá của cơ thể, những chuyển biến của ngày, đêm, và bốn mùa trong năm. Có cái thay đổi và 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 năng lượng của những chuyển biến này. Chúng ta rèn luyện nhận thức về những thay đổi trong cuộc sống, thay vì dành thời gian để làm việc này việc nọ, rồi mê lầm cho những thành đạt cá nhân của chúng ta là quan trọng và cần thiết. Nếu bạn cứ tiếp tục sống như thế, thì đến lúc già nua và sắp chết, bạn sẽ vẫn không biết những gì đã thật sự xảy ra trong đời mình. Và bạn chỉ sống cho qua thời giờ để chờ cái chết đến mà 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 này. Với tâm chánh niệm và tỉnh giác, tôi có thể

thấy được vạn pháp như chính nó. Chúng ta đang buông bỏ những mê 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 bệnh thấp khớp? Tại sao tôi phải ở trong nhà dưỡng lão này? Không công bình chút nào hết. Nếu quả thật có Thượng Đế, Ngài sẽ làm cho tôi khỏe mạnh suốt đời và khi chết, tôi vẫn tràn đầy sức khỏe. Tôi sẽ chỉ cần bắt chọt đi ngủ rồi không bao giờ tỉnh dậy -- không đau đớn, không khổ sở, không ghê 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, và hài lòng nhất."

Nhưng chúng ta đều biết những gì sắp xảy đến với chúng ta, và phần lớn những điều này là không đẹp đẽ, sạch sẽ, hay lịch sự gì cho lắm, phải không các bạn? Nhưng đó chính là Pháp, phải không các bạn? Đó chính là sự vận hành tự nhiên của vạn vật. Chúng ta sẽ

bắt đầu chiêm 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, "Ồi, tôi không muốn là gánh nặng cho ai hết; tôi không muốn mất kiểm soát khi tiểu tiện. Tôi xấu hổ lắm." Đó là quan điểm của tự

ngã. 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 làm chúng ta đau khổ.

Cuộc đời này đầy dẫy những hiểm nguy và 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 và giành giật, khỏi những đau khổ mà 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 vào 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 là cái ngã? Đây thật sự có phải là chân lý? Chân lý là cái gì?" Và chúng ta sẽ không còn đi tìm một người nào đó, mời họ đến và 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 và ngay bây giờ, để mỗi người chúng ta tự

mình thấy và biết nó qua sự thực hành chánh niệm và trí tuệ.

MỘT DỊP ĐỂ MỞ RỘNG TÂM THỨC

Trong mấy năm qua, đã có người đến và viên tịch ở tu viện chúng tôi -- đây là những người bị bệnh nan y và chỉ nằm chờ chết -- chư

tăng và ni ở đây chăm sóc họ trước khi họ lìa đời. Vì tôi chưa bao giờ trải qua kinh nghiệm này nên chứng kiến người chết quả là một kinh nghiệm tâm linh kỳ diệu, và tôi đã học được rất nhiều điều. Nếu nói ra điều này, có thể bạn sẽ kinh ngạc, nhưng sự thật là 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 nào 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 và sắp chết. Bà biết hành thiền, rất cởi mở và chuẩn bị chấp nhận những gì sẽ xảy đến. Trước khi lìa đời, bà xin xuất gia làm tu nữ, và được các ni ở đây săn sóc. Chư tăng thỉnh thoảng cũng đến thăm và hành thiền với bà.

Các bạn người Thái của bà từ Luân Đôn thường đến và hỏi thăm sức khỏe của bà. Tôi trả lời là, "Bà ta thật là tuyệt vời." Và những người bạn này 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 và 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 nào đó, nhưng đó vẫn không phải là niềm tuyệt vọng. Và rồi, khi bà thật sự ra đi, cả tu viện cảm thấy rất thanh thoát và nhẹ nhàng về việc này.

Mặc dù người đời thường có những nhận định tiêu cực về cái chết, nhưng thật ra cái chết tự nó sẽ không buồn thảm và khủng khiếp khi con người có khả năng 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 là 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 là một dịp để những người tham dự quán tưởng về pháp. Người ta không suy đoán là 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 đã mệnh chung. Người ta không gán cho nó một ý nghĩ nào hết như

chết là đáng sợ và 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 nổi mùi hôi thối. Thật là khủng khiếp." Nhưng khi vượt qua giai đoạn đó, và khi không còn tiêu cực nữa, bạn sẽ thấy sự

hiện diện của tử thi thậm chí có thể đem lại sự bình 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 bệnh viện ở Băng Cốc vì ở đây người ta cho phép chui tẩu đến quán niệm các tử thi. Lần đó, họ để một tử thi sinh chương mới vớt từ một trong những kênh đào chảy quanh thành phố. Xác đã chết một tuần lễ, hôi nồng nặc và đã thối rữa, tử

khí bốc lên, và vòi bọt lút nhút trong hai tròng mắt. Mới thoát 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 căn phòng 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 mùi 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 đã vượt qua phản ứng trốn chạy đầu tiên 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 là 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 này chính là Pháp.

Ở Thái Lan, người ta gọi thiên nhiên hay thế giới tự nhiên là

" *Dhammachait* " hay *Pháp. Dhammachait* 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 ngoài tôn giáo. Cấu trúc giáo lý siêu hình của đạo Ky Tô không liên hệ chút nào đến quy luật tự nhiên cả. Vì thế, trong Ky Tô Giáo, con người có được cứu rỗi hay không là 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 đã được huấn tập ở phương Tây, thiên 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, vì 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 này. Và toàn bộ quá trình vận động tự

nhiên là bộ phận của một tổng thể toàn hảo. Trong Đạo Phật, thấy Pháp là thấy được sự vận hành tự nhiên của vạn vật, lúc đó bạn đang mở rộng tâm để tiếp cận với thế giới tự nhiên. Đó chính là những gì Đức Phật khám phá ra khi Ngài đại ngộ: Ngài nhận chân được sự vận hành tự nhiên của vạn vật. Và ngay lúc ấy, tất cả

những nhận định sai lầm về cái ngã và nền văn hóa dựa trên vô minh, sợ hãi, và tham ái đã 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 là điều tốt lành 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 làm điều tốt sẽ gặt quả tốt, và 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, hành động và 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 gì xảy ra trong tương lai? Cái gì làm bạn lo âu, sợ hãi, mong đợi, hay hy vọng? Đây là 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

hãi, 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, và họ sẽ

giải thích, "Có thể điều này 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, và chúng ta nhận ra rằng tương lai là cái không thể biết được. Tương lai là cái gì đó bao la và 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 và 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 này, 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 và vào cái cảm giác ổn định và an toàn để rời với thời gian đi qua, chúng ta cũng phải chịu để cho tất cả những cái này tuột khỏi tầm tay và không gì có thể chặn lại được. Vì thế đối với chúng ta, chết là một trong những điều bí ẩn đáng kinh sợ nhất.

Thời buổi này, con người thích suy đoán về những gì xảy ra khi người ta chết. Quan điểm duy vật cho là 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 là sau khi chết con người sẽ lên thiên đàng hoặc xuống địa ngục. Nhưng một điều bạn phải tự nhận là vì chưa chết nên bạn không thể biết được cái gì sẽ xảy ra.

Tương lai là điều không thể biết được, chỉ có trước mắt, chúng ta biết là chúng ta đang sống trong tấm thân này, đang bị gắn chặt và bận rộn với cuộc sống này. Vì thế ngay bây giờ, chúng ta phải trực diện với sự tồn tại này và cuộc đời này, trong khung cảnh không ngừng thay đổi và sinh diệt của tâm thức.

Thay vì suy đoán về những gì sẽ xảy ra sau khi thân xác này 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 này cũng là con đường thoát ly sự chết vì 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 dòng chảy tự nhiên của tâm thức và một sự ghi nhận đơn thuần và 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 Chánh Niệm và Tỉnh Giác, sẽ chỉ có tâm thức mở rộng và niềm tin tưởng để tiếp cận với cái tương lai mà chúng ta không thể nào biết được .

Chánh Kiến, hay khả năng thấy được sự vận hành của các Pháp như nó đang thật sự xảy diễn, là con đường hoàn 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 và đầy phép lạ. Bởi vì không thể hiểu được Pháp qua con đường nhận thức và 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 gì không thể biết được, những gì bí ẩn. Kinh nghiệm này có thể làm chúng ta khiếp sợ. Người đời thường mô tả kinh nghiệm chứng ngộ tâm linh như một cái gì kinh sợ và khủng khiếp. Nó sẽ xô ngã và kéo phăng đi tất cả những gì mà chúng ta đồng hóa, gắn chặt và tùy thuộc vào, tất cả những gì làm chúng ta cảm thấy yên ổn và thoải mái. Bất thành linh, tất cả đều bị lấy mất, giật khỏi tay của bạn, và bạn không còn gì để bám vào cả. Nhưng điều kỳ diệu của sự chứng ngộ tâm linh là khi bạn có thể chấp nhận được kinh nghiệm đáng sợ và khủng khiếp này, đó cũng chính là lúc mà bạn sẽ

tim thấy được sự bình an thật sự. Lúc đó, bạn có thể thật sự bình 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 tìm 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 hùng mạnh để không ai dám tấn công, nhưng làm như

thế bắt buộc chúng ta phải liên tục ở trong tư thế phòng ngự và chống đỡ, phải không các bạn? Và điều này 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 và thư giãn. Và lúc mà chúng ta thư giãn cũng là lúc mà kẻ thù có thể dễ dàng tấn công. Vì thế, tất cả những biện pháp phòng vệ và chống đỡ không thể giúp chúng ta đối phó lại cái tương lai mà 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 là đó là kinh nghiệm mà trong đó bạn tự mình buông bỏ tất cả và chấp nhận bất cứ cái gì có thể xảy ra, cho dù đó là 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 kêu gào "Xin hãy cứu tôi"; bạn hoàn toàn đón nhận tất cả hiểm nguy mà không tìm cách đối phó lại và 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 này và thái độ hoàn toàn chấp nhận bất cứ điều gì xảy ra trên cuộc đời này. Chúng ta sẽ thấy rằng cách duy nhất để đi ra khỏi khổ đau không phải là tìm cách bảo vệ

chúng ta khỏi sự khống chế của khổ đau mà 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, và đủ loại chế độ an toàn xã hội mà người đời đòi hỏi và mong đợi. Nhưng cuộc sống tâm linh trong đạo Phật như

được thể hiện qua hình ảnh vị sa môn là hoàn toàn khác hẳn. Cuộc sống vật chất của vị sa môn hay khát 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, bên ngoài những ràng buộc của xã hội, với tấm y vàng và đầu cạo trọc. Lễ 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 khát 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, và 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 gì bí ẩn, bao la, và đáng khiếp sợ từ bên 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 và đầy bí ẩn này, chúng ta vẫn có thể hoàn toàn tin tưởng.

Nhờ hành thiền và từ đó có được cái nhìn 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 rõ được toàn thể vũ trụ bao la này; chúng ta chỉ có thể mở rộng tâm để tiếp cận và đón nhận nó. Ý thức con người thường chỉ tiếp nhận được thế giới qua cửa ngõ của sáu giác quan; chúng ta khó có thể nhìn xa hơn nữa.

Nhưng khi càng buông bỏ những dính mắc vào thế giới này -- nghĩa là càng ít bám vào và đồng hóa mình với nó -- chúng ta sẽ bắt đầu thoáng thấy được sự bất tử. Chúng ta sẽ bắt đầu cảm nhận được cõi bất tử (amaravati), thấy được sự thống nhất xuyên suốt các Pháp, cùng với năng lượng từ bi trùm 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 làm người cũng bao hàm ý nghĩa là chúng ta có khả năng hiểu được toàn bộ vũ trụ. Nhưng sự hiểu biết này không đến từ những nhận thức mà 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 tìm 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 này.

Vì thế tương lai là cái chúng ta không thể biết được. Là những người đi tìm đạo, chúng ta hãy 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 thăng trầm, may mắn và 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 đỡ và ban nhiều phúc lành cho chúng ta. Chúng ta sẽ không còn chỉ mong cầu có thật nhiều sức khỏe và thụ hưởng những khoái lạc. Chúng ta sẽ

chấp nhận bất cứ những gì đến với chúng ta, cái gì 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 nào?*

Trả lời: Tôi sẽ đề nghị là họ nên thật sự cố gắng chấp nhận thực tại.

Họ có thể ghi nhận thực tế đó, thay vì tìm cách đẩy nó sang một bên, chỉ biết than khóc, hay phản ứng chống lại nó. Họ có thể cố

gắng đơn thuần ghi nhận và chấp nhận rằng đây là sự vận hành tự

nhiên của các Pháp, và chịu đựng tình cảm ưu sầu và buồn khổ do tai họa mang đến. Rồi họ sẽ có khả năng buông bỏ nó. Buông bỏ

ở đây không có nghĩa là 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 này. 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 năng chấp nhận sự khổ đau tự nó cũng đã 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 gì thương yêu và đem lại hạnh phúc cho con rồi sẽ thay đổi." Bạn có thể cho đọc tụng như thế là kỳ quặc, nhưng đó là 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 và không chấp nhận bất cứ

thay đổi nào. Nhưng nếu tâm chúng ta mở rộng với cuộc đời, chúng ta sẽ thấy là những lúc chúng ta đau khổ cũng là những lúc chúng ta trưởng thành. Những người có cuộc sống quá dễ dãi đôi khi không bao giờ trưởng thành; 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 thành người trí tuệ và trưởng thành hơn.

Có người mời tôi nói chuyện với các bệnh nhân AIDS ở vùng San Francisco, bang California. Dĩ nhiên AIDS là một chứng bệnh 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 là nỗi đau riêng của họ với tình cảm cay cú và phẫn uất, hay với mặc cảm tội lỗi và hối hận. Bạn có thể xem đây là sự trừng phạt của Thượng đế vì bạn đã không sống một cuộc đời đạo đức. Bạn có thể cảm thấy cuộc đời không tử tế với bạn, bạn có thể căm thù Thượng Đế vì ngài bắt bạn phải chịu chứng bệnh khủng khiếp này. Bạn có thể giơ cao những cú đấm lên trời rồi cảm thấy thương hại và đổ lỗi cho chính mình. Hay ngược lại, bạn có thể xem kinh nghiệm này là một cơ hội để thức tỉnh về cuộc đời, một cơ hội để thật sự nhìn và hiểu cuộc đời.

Khi bạn biết là bạn sắp chết, đôi khi điều này sẽ làm cho khoảng đời còn lại của bạn tăng giá trị hẳn lên. 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 và 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 còn nhiều thời gian phía trước mà. Tôi không cần phải hành thiện ngay bây giờ đâu, vì khi lớn tuổi hơn, tôi vẫn có thể làm việc này. Bây giờ

thì tôi sẽ vui chơi và hưởng thụ trước cái đã." Trong chừng mực nào đó, khi biết là 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 đã làm gì hay điều gì đã xảy ra đi nữa. Trong mỗi người

chúng ta, lúc nào cũng có khả năng thức tỉnh này, cho dù chúng ta đã làm gì đi nữa trong cuộc đời này.

Tôi nhìn cuộc sống của chúng ta trong sắc thân này chỉ như là một giai đoạn chuyển tiếp. Chúng ta không thật sự thuộc về thế gian này.

Trái đất này không phải là mái nhà thật sự của chúng ta. Chúng ta sẽ không bao giờ hài lòng với thực tại của kiếp người này. Cứ lần quần và dính mắc trong cõi nhân sinh là việc không đáng làm, nhưng chúng ta cũng không nên xem thường và chối bỏ kiếp sống làm người này. Sống làm người là để thức tỉnh và hiểu. Nếu bạn có

thể thức dậy từ giấc mơ của cuộc đời thì bạn không hề phí phạm đời mình. Nếu bạn sống lâu -- như một trăm năm chẳng hạn --

mà cứ chạy theo những tư tưởng mê lầm và ích kỷ, thì một trăm năm đó quả thật là hoang phí. Nhưng nếu bạn thức tỉnh -- ngay cả

nếu đời bạn rất là ngắn ngủi -- thì ít ra, bạn đã không hề phí phạm nó.