

NƯỜNG TỰA



Tác giả

Ayya Vayama Bhikkhuni

NƯỞNG TỰA

Tác giả

Ni sư Vayama

Phước Tuệ Huỳnh Ngọc Diệp

dịch sang Tiếng Việt dưới sự cố vấn của Ayya

Dhammananda Theri (Ni sư Nguyên Hương)

Thành phố Rạch Giá ngày 30 tháng 7 năm 2021

Do nhóm Phật tử Việt Nam tại Perth in ấn tổng.

Sách được phát hành do:

Patacara Bhikkhuni Hermitage Incorporated

36 Pilbara Crescent

Jane Brook WA 6056 - AUSTRALIA

Phone: + 61 459 471 047

Email: ajahnvayama@gmail.com

Blog: Patacarabhikkhunihermitage.wordpress.com

Bản quyền: Ayya Vayama Bhikkhuni 2012

Thiết kế bìa: Đại Đức Tỳ khuru Ni Seri

Ảnh bìa: Ayya Vayama chụp ở Ni viện

Dhammasara năm 1998

Ảnh sau: Ajahn Vayama và Ayya Seri

MỤC LỤC

1. VỀ TÁC GIẢ	4
2. LỜI TỰA	5
3. NUỜNG TỰA	8
4. DUYÊN KHỞI XUẤT THẾ	28
5. HẠNH PHÚC	52
6. LỜI CẢM ƠN	72

VỀ TÁC GIẢ

Ni sư Vayama sinh ngày 28 tháng 10 năm 1952 tại Sydney, Úc. Ni sư tốt nghiệp Đại học Sydney ngành Nghiên cứu Xã hội. Ni sư Vayama xuất gia vào năm 1985 tại Sri Lanka, là tu nữ giữ 10 giới với thầy truyền giới là Đại Đức Piyaratana và Sư phụ là Ayya Khema. Ni sư Vayama đã trải qua mười năm thực hành ở Sri Lanka với một Ni sư người Sri Lanka. Năm 1998, Ni sư Vayama được Hội Phật Giáo Tây Úc mời về để gây dựng Ni viện Dhammasara ở Gidgegannup. Vào tháng 10 năm 2009, Ni sư Vayama đã được thọ giới Tỳ khưu Ni với thầy truyền giới là Ayya Tathaaloka ở Mỹ. Năm 2010, Ni sư Vayama rời khỏi chức vụ trụ trì ở Ni viện Dhammasara do sức khỏe yếu. Hiện nay, Ni sư là Tỳ khưu Ni thường trú ở Patacara Bhikkhuni Hermitage ở Jane Brook, Tây Úc.

LỜI TỰA

Nhóm Phật tử ở Patacara Bhikkhuni Hermitage cùng nhau xuất bản những bài pháp thoại đầu tiên của Ni sư Vayama để kỷ niệm sinh nhật lần thứ 60 của Ni sư vào ngày 28 tháng 10 năm 2012.

Ni sư Vayama đã chọn ra 3 bài pháp và chỉnh sửa cho ấn phẩm này. Đây là món quà Pháp tuyệt vời của Ni sư Vayama kỷ niệm cho sinh nhật của mình.

Chúng tôi vô cùng biết ơn Ni sư Vayama về những cống hiến và nỗ lực của Ni sư. Ni sư là một tấm gương tu tập và là người gây dựng một nơi tu tập cho các tu sĩ nữ giới.

Ni sư Vayama xuất gia là tu nữ giữ 10 giới ở Sri Lanka ngày 17 tháng 3 năm 1985. Ni sư đã có mười năm sống trong một làng quê ở Sri Lanka và một năm ở Tu viện Amaravavi Anh Quốc, trước khi trở về nước Úc.

Bản thân Ni sư Vayama đã trải qua nhiều khó khăn trong việc tìm kiếm một môi trường tu tập thích hợp cho một nữ tu sĩ. Vào năm 1988, Ni sư Vayama được Hội Phật Giáo Tây Úc mời về để thành lập Ni viện Dhammasara ở Giddegannup.

Ni viện Dhammasara ở Giddegannup là một tu viện đào tạo bằng tiếng Anh đầu tiên cho các tu sĩ là nữ

giới ở Nam bán cầu do các tu nữ điều hành. Tôi là tu nữ giữ mười giới thế hệ thứ hai, được xuất gia tại Ni viện Dhammasara vào ngày 4 tháng 7 năm 2004. Tôi đã được sự hướng dẫn và trợ giúp tận tình của một phụ nữ mẫu mực và là một người Thầy- Ni sư Vayama- trên đường tu của mình. Với tư cách là nữ tu sĩ, tôi đặc biệt đánh giá cao tính cách cởi mở, thẳng thắn, sáng suốt và trí tuệ của Ni sư Vayama. Ni sư đã khẳng định, Ni viện Dhammasara là một tu viện được xây dựng với mục đích cho việc đào tạo các nữ tu nên Ni viện này không mô phỏng theo bất cứ Tăng viện hoặc Cộng đồng tu nữ Anh Quốc nào. Do vậy, Ni viện Dhammasara được phép tự phát triển dưới sự hướng dẫn của chính Giáo pháp và Luật của Đức Thế Tôn.

Tôi cũng đánh giá cao sự huấn luyện nghiêm khắc của Ni sư Vayama trong việc chú trọng vào giây phút hiện tại, ở từng bước một và nỗ lực hết mình trong việc thực hành.

Tháng 10 năm 2009, Ni sư Vayama đã hướng dẫn ba ni cô xuất gia tại Ni viện Dhammasara làm lễ thọ giới Tỳ khưu Ni đầu tiên của hệ phái Phật giáo Nguyên thủy tại Úc, và chính Ni sư cũng đã thọ giới Tỳ khưu Ni Nguyên thủy. Ni sư Vayama là Ni sư Nguyên thủy đầu tiên được thọ giới trên mảnh đất quê hương Australia của mình.

Ngày 28 tháng 10 năm 2012, chúng ta không chỉ mừng kỷ niệm sinh nhật lần thứ 60 của Ni sư mà chúng ta còn tôn vinh sự lãnh đạo của Ni sư với vai trò nữ giới trong việc thực hành Giáo pháp và Luật. Chúng ta tôn vinh đức tin của Ni sư vào Phật, Pháp, Tăng, lòng từ bi, sự khuyến khích và sức mạnh, sự cống hiến và tầm nhìn, đặc biệt là khả năng giảng dạy giáo pháp một cách đơn giản và rõ ràng của Ni sư.

Chúng con cảm ơn rất nhiều vì sự có mặt của Ni sư ở đây. Nguyên cầu Ni sư luôn được sự gia hộ trên con đường tu tập. Chúng con thành tâm cầu nguyện cho Ni sư luôn được khỏe mạnh và hạnh phúc, bình an và thanh thản.

Nguyên cầu cho Ni sư sớm đạt đến Niết bàn.

Sadhu! Sadhu! Lành thay!

Với lòng thành kính và biết ơn.

Ngày 28 tháng 10 năm 2012

Tỳ khưu Ni Seri cùng tất cả phật tử, gia đình và bạn bè ở Patacara Bhikkhuni Hermitage, Jane Brook, Tây Úc.

NƯƠng TỰA

Bài pháp này được thuyết giảng năm 1996 tại Trung tâm Dhammaloka của Hội Phật Giáo Tây Úc.

Namo Tassa Bhagavato Arahato Sammasambuddhassa

Namo Tassa Bhagavato Arahato Sammasambuddhassa

Namo Tassa Bhagavato Arahato Sammasambuddhassa

Buddham Dhammam Sangham Namassami

Khi bước ra khỏi tu viện, chúng ta có cơ hội nhìn vào chính mình và kiểm tra xem ta đang ở đâu trong quá trình thực hành và đặc biệt, kiểm tra xem: “Đâu là nơi nương tựa của mình”. Nương tựa nơi Phật, Pháp, Tăng? Việc đầu tiên để ta trở thành một Phật tử, đó là chúng ta phải quy y, nghĩa là nương tựa vào Phật, Pháp, Tăng và thọ Ngũ giới.

Ở giai đoạn bắt đầu này, tôi nhớ mình có cảm giác rất toại nguyện khi dựa vào điều gì đó thuộc về bên ngoài mà tôi cho là rất tốt, rất trong sáng và cao thượng. Nương vào Đức Phật, một vị Phật lịch sử, Người đã tìm ra con đường giải thoát và là Người mà tôi có niềm tin tuyệt đối. Đức Phật nói, tất cả những gì mà người thầy có thể làm cho các đồ đệ của mình với lòng từ bi, Ta đã làm, Ta đã dạy giáo pháp cho các

con, giờ là tùy thuộc các con! Cho nên, ở giai đoạn này, quy y Phật là nương tựa vào một Người đã chỉ ra con đường giác ngộ. Nhưng từ sự nương tựa đó chúng ta sẽ đi đâu? Việc nương tựa đó sẽ đưa ta đến đâu? Nó phải đưa ta đến một nơi gần nhà hơn. Nó phải đưa ta đến với trái tim của chính mình để sẵn sàng bắt đầu phát triển sự tự tin vào bản thân. Đó là chúng ta có thể biết được Chân Lý mà Đức Phật đã dạy, điều mà không chỉ một vị Phật có thể biết mà chúng ta cũng biết nữa. Vì vậy, chúng ta phải phát triển nơi nương tựa của chúng ta, tự tin vào cái biết, biết thực tế **như nó là**, biết thực tế thân và tâm.

Quy y Pháp là nương vào giáo lý của Phật, vào những lời dạy của Đức Phật. Thật nhẹ nhõm biết bao khi tôi tìm được giáo pháp. Đây là những lời chỉ dẫn thật ngắn gọn và rõ ràng để áp dụng vào thực tế, tôi rất biết ơn giáo pháp. Nhưng Đức Phật nói, giáo pháp chỉ là cái bè, không phải là Chân Lý, giáo pháp đưa ta đến Chân Lý.

Vậy mối liên hệ của tôi với giáo pháp là gì? Tôi quan sát Chân Lý ở đâu? Đâu là Chân Lý để tôi có thể quán xét, chiêm nghiệm, để sẵn sàng trải nghiệm, sẵn sàng từ bỏ những quan kiến cũ và thử nghiệm để biết thực tế **như nó là**?

Tiếp đến là mối liên hệ với Tăng đoàn. Các Tăng, Ni từ thời Đức Phật đã tiếp tục giáo lý và duy trì một

dòng truyền thừa liên tục từ Đức Phật cho đến nay. Tôi vô cùng kính trọng các Tăng Ni, những vị đã thực hành pháp môn này. Là cư sĩ, tôi phải trải qua các khóa tu để tự thực hành. Và thay vì hướng ra bên ngoài để nhìn vào các Tăng, Ni và tự hỏi các vị ấy đã tiến bao xa, đã trong sạch đến mức nào và đã đi đến đâu trong pháp hành thì tôi phải chuẩn bị những câu hỏi đó với bên trong của chính tôi, để kiểm tra mức độ thanh tịnh và mức độ sẵn sàng buông bỏ của chính tôi! Đây là điều mà tất cả chúng ta phải làm nếu muốn đưa sự nương tựa ở bên ngoài vào bên trong thành nơi nương tựa thật sự của mình, bất kể chúng ta sống trong chùa hay sống ngoài đời, sống cuộc đời cư sĩ hay cuộc đời xuất gia.

Tất cả chúng ta cần phải kiểm tra xem nơi chúng ta thật sự có thể đặt trái tim mình, nơi ta tìm thấy sự nương tựa hàng ngày trong cuộc sống của mình. Ngay cả lúc ta vừa ngồi thiền xong, cái biết là cái biết về hơi thở, về thực tại, về Chân Lý, hơi thở vào ra. Mỗi lần tâm lang thang suy nghĩ hoặc chạy theo âm thanh hay bất cứ thứ gì, lúc đó ta đã rời khỏi nơi nương tựa thật sự, chúng ta lại nương nơi suy nghĩ của ta. Cái suy nghĩ hạn hẹp của chúng ta về thế gian, suy nghĩ của ta về *cái tôi* và những gì phụ thuộc vào *cái của tôi*. Do đó, tìm mối liên hệ của chúng ta trong mọi lĩnh vực để làm nơi nương tựa là một điều rất quan trọng đối với việc thực hành pháp môn này.

Khi còn là một ni cô trẻ ở Sri Lanka với hai tuổi hạ, tôi dường như đã đạt một bước tiến rất lớn. Tôi rời Ni viện nơi tôi xuất gia và sống ở đó trên hai năm, tôi chuyển đến sống với một ni cô người Sri Lanka tại khu làng phía Nam, một làng quê ở vùng xa hẻo lánh.

Tôi đã được huấn luyện qua vài khóa thiền nên nghĩ rằng mọi việc sẽ tốt đẹp dưới sự kiểm soát của mình, nhưng khi bước vào làng, nơi mà tôi là một người ngoại quốc duy nhất ở làng, và nơi mà chỉ có một ni cô người Sri Lanka biết nói tiếng Anh. Tôi nhận ra mình ở một thế giới hoàn toàn khác lạ. Tôi nhận ra tôi sẽ phải liên tục tìm kiếm nơi nương tựa. Bây giờ tại làng này, mọi người rất tốt bụng và tử tế với tôi bởi vì họ chấp nhận tôi khi tôi đứng trước họ trong bộ áo tu. Họ không biết bất cứ gì về tôi cho nên họ sẵn lòng cho tôi cơ hội, và vì điều đó mà tôi mãi biết ơn họ.

Nhưng họ cũng có nhiều kỳ vọng về việc tôi phải trở thành như thế nào, chẳng hạn như những công việc dân gian như đốn củi hay giặt quần áo ở giếng làng, hoặc thậm chí việc mà tôi chưa từng biết là bóc vỏ dừa. Tôi sớm nhận ra mình đang ở trong một thế giới mà kỳ vọng của họ và kỳ vọng của tôi rất khác xa nhau. Nên việc đầu tiên, tôi thử nương vào sự thông minh của mình. Tôi nghĩ mình là người khá thông minh, tôi đã biết cách làm một số việc. Vì vậy nên tôi đã không ngừng cố gắng để chứng tỏ rằng tôi thật sự khá thông minh, rằng tôi có thể bóc củi, bóc vỏ dừa hay

biết cách giặt đồ cho sạch. Nhưng kịch bản này đã không thực sự tìm được sự bảo đảm nào trong những thứ mà tôi nghĩ là tôi biết.

Sau đó, tôi đã thử nung vào những điều mà tôi đã làm trước đây: Tôi đã học đại học, giữ một vài công việc tốt và tôi đã hoàn thành khá tốt. Tôi đã có cả một chuỗi những việc làm trong quá khứ mà tôi cho là nó rất đáng giá. Tuy nhiên đối với dân làng này thì những điều đó chẳng có ý nghĩa gì cả.

Họ chỉ quan tâm tôi như thế nào trước mặt họ ngay bây giờ. Và tôi như thế nào? Tôi được cho là một ni cô, vậy nên tôi đã ở đây, một ni cô hai tuổi hạ, thậm chí không thể tụng một bài kinh đơn giản nhất mà mỗi đứa trẻ trong làng đã được nghe từ thuở mới lọt lòng. Và tôi đã ở đây. Tôi không biết làm lễ dâng hoa cho đúng cách. Thậm chí tôi cũng không nói được tiếng Sinhala (ngôn ngữ chủ yếu ở Sri Lanka). Một số dân làng vô cùng ngạc nhiên khi biết có loại người trên thế giới này không biết nói tiếng Sinhala, nên tôi thấy rằng cuộc sống mà tôi đã có trước khi đến đây chẳng có nghĩa gì cả.

Ngay bây giờ bạn là kiểu ni cô gì? Bởi vì tôi không thể nói được ngôn ngữ mà tôi đã được giao việc hàng ngày là làm lễ Phật và khi mọi người mang thức ăn đến cúng dường cho chúng tôi. Nhiệm vụ của tôi là đọc kinh quy y và thọ giới bằng tiếng Pali và dẫn kinh

lễ Phật. Với lòng đầy lo sợ, khi mỗi ngày tôi phải tụng kinh bằng tiếng Pali của người Úc, để quy y và thọ giới cho những người đã từng nghe kinh này từ ngày mới sinh ra trong ngôi chùa làng. Họ không khỏi bật cười khi nghe cách tôi phát âm. Tuy vậy, câu đầu tiên bằng tiếng Sinhala mà tôi hiểu nghĩa rất rõ là “hôm nay khá hơn rồi đây” –*ada tikkak hondai*- là những từ mà dân làng nói với tôi khi họ cúng dường mỗi tháng một lần. Mỗi lần tôi đọc kinh thọ giới, có người đến nói với tôi “*dang tikkak hondai*”. Và điều này đã diễn ra không chỉ vài tháng mà tiếp tục trong cả năm, cho nên việc nương tựa vào cái **tôi là ai** và những gì tôi đã làm trong quá khứ đã không còn hiệu quả nữa.

Sau đó tôi thử nương vào thực tế rằng tôi là một người tốt. Ý tôi là tôi phải là một người tốt, tôi đã trở thành một ni cô, nghĩa là hiển nhiên như vậy rồi! Nhưng điều đó không đủ. Bởi vì họ không quan trọng là tôi đã từng là người tốt trong quá khứ như thế nào, mà vấn đề là tôi phải ứng xử với họ như thế nào ngay giây phút hiện tại. Và tôi có thể nói với các bạn rằng có rất nhiều cơ hội cho những ý nghĩ, lời nói và hành động bất thiện phát sinh trong hoàn cảnh tôi sống, không phải do lỗi của ai mà chỉ do thực tế là tôi đang ở trong hoàn cảnh đó.

Tôi cố giải thích với dân làng rằng trong Ni viện có một thời khóa biểu rõ ràng, chúng tôi phải làm việc theo thời gian quy định: Thời gian làm việc, thời gian

hành thiền, thời gian học giáo lý. Chúng tôi cũng quy định thời gian để mọi người đến gặp và để cho chúng tôi trợ giúp bất cứ điều gì mà chúng tôi có thể. Nhưng đây là khái niệm khó có thể được họ chấp nhận. Do đó, để trở thành một người tốt, tôi phải ứng xử thế nào khi có tiếng gõ cửa lúc 11 giờ đêm và ai đó muốn tôi cầu nguyện cho con trai của họ trước chuyến đi xa? Hoặc tôi phản ứng thế nào khi đang lúc thiền có vài người đứng sát bên và hỏi nhau, “ Cô ấy đang thiền à?”, “Họ đang làm gì vậy, có tốt không?”... Và họ tiếp tục trò chuyện kiểu như vậy ngay sát bên bạn trong khi bạn đang ngồi thiền. Và cứ vậy, họ không làm phiền bạn nhiều, chỉ phiền một chút thôi, họ chỉ nói với nhau những câu ngắn nhưng cứ lặp đi lặp lại bên cạnh bạn. Vì vậy nên tôi nói rằng không quan trọng tôi của ngày hôm qua như thế nào hay tôi của ngày hôm trước ra sao, mà luôn luôn là tôi ở hiện tại như thế nào.

Vì thế, tôi cần phải phát triển nơi nương tựa thật sự cho mình ở thời điểm hiện tại. Nơi nương tựa đó chỉ có thể là sự hay biết ở khoảnh khắc hiện tại và trung thực với khoảnh khắc đó. Bởi vì có sân hận, lo lắng, sợ hãi thì cũng có những trạng thái tâm thiện lành, hạnh phúc, vui vẻ... Nhưng chỉ khi ở khoảnh khắc hiện tại, buông bỏ suy nghĩ về quá khứ và không lo lắng quá nhiều về những gì sẽ xảy ra trong tương lai thì tôi mới làm được. Đó là sự ứng phó ngay tại đây

và bây giờ: Tôi đã tìm thấy nơi nương tựa thực sự của mình!

Sau mười năm ở Sri Lanka, tôi đến Amaravati (một tu viện theo truyền thống Thái Lan ở Anh Quốc), hoàn cảnh ở đó ngược lại. Bây giờ tôi đã biết bóc vỏ dừa nhưng chẳng ai quan tâm. Họ muốn biết liệu tôi có thể sử dụng máy vi tính không hay tôi có thể làm được những việc khác như treo màn cửa hoặc phân biệt được màn lót và màn phủ ở phòng khách dành cho nữ giới. Dĩ nhiên là tôi không biết mấy thứ đó. Tôi có thể đồn củi nhưng không ai cần củi. Cho nên ở Amaravati hoàn cảnh ngược lại vậy đó. Lại một lần nữa tôi thấy mình là một người ngoài hành tinh. Tôi đã được huấn luyện ở Sri Lanka, vậy mà tôi đã ở đây, một tu viện Thái Lan theo truyền thống Sơn Tăng, nơi mọi thứ đều khác. Một lần nữa tôi nhận ra mình không biết tụng kinh, tôi không biết làm đúng việc đúng lúc và lại lần nữa tôi tự hỏi, nơi nương tựa của tôi đâu? Có phải ở Sri Lanka, có phải là giáo pháp mà tôi học ở Sri Lanka? Đâu là nơi nương tựa của tôi?

Vì vậy, một lần nữa đó chính là lúc mà tôi cần nhìn vào trái tim mình, nhưng lần này ngoài việc nhận ra sự ngu ngốc của mình tôi còn nhận ra sự hiểu biết trong chính bản thân tôi từ những điều tôi đã học được ở Sri Lanka trong mười năm qua. Tôi đã có thể thích ứng với cộng đồng. Tôi đã có thể hòa nhập theo nghĩa

thích nghi với cộng đồng, tôi không còn cố chấp vào những gì đúng, sai nữa.

Do vậy, nơi nương tựa là trong cái biết, đó là phẩm chất của tâm từ sự kinh nghiệm và nhận biết, đó là sự sẵn sàng trong trái tim để quan sát thực tế, để biết ra sự thật ngay cả khi ta không thích nó. Sự sẵn sàng đó để kiểm tra mức độ thanh tịnh trong tâm của chính ta và cũng để đánh giá những nỗ lực mà ta đã làm. Đây là nơi ta tìm thấy nơi nương tựa thật sự, ngay trong tim mình. Nếu không thấy nó từ trong tim, chúng ta sẽ không tìm ra nguyên nhân thực sự, mằm mống thực sự của khổ đau. Bởi vì khổ đau khởi sinh từ trong tâm.

Những sự bất toại nguyện, sự không hoàn hảo, sự không đạt được theo cách mình muốn đều phát sinh từ trong tâm, không phải từ bên ngoài. Thế giới này không theo cách ta muốn. Thực sự là không theo ý mình, lúc này nó là vậy nhưng sau đó nó thay đổi, nó chẳng bao giờ đứng yên được lâu.

Và nếu chúng ta luôn nương tựa vào bên ngoài, nghĩa là chúng ta đang nhìn ra ngoài bản thân mình để tìm kiếm sự đau khổ, trong khi nguyên nhân của đau khổ chính là ở trong tim chúng ta. Vì vậy, chúng ta cần phải sống trong trái tim của chính mình. Mỗi người trong chúng ta cần phải không ngừng tự hỏi: Tôi đặt tâm tôi ở đâu? Tôi tìm nơi nào để nương tựa?

Đối với hầu hết chúng ta, có lẽ đây là lần đầu các bạn tiếp xúc với tu nữ Phật giáo, nên tôi muốn chia sẻ với các bạn vài bài kệ giác ngộ của các vị Ni thời xưa vào thời Đức Phật.

Tôi rất cảm hứng khi đọc một số bài kệ này, bởi vì ta thấy được những khó khăn mà chúng ta đương đầu trong quá trình thực hành ngày nay rất giống những khó khăn mà mọi người phải đối mặt vào thời Đức Phật. Những bài kệ này do các vị Ni, những người đã giác ngộ, nói về lý do tại sao họ trở thành nữ tu, những khó khăn họ phải đương đầu trong cuộc sống và những khó khăn họ gặp phải trong khi thực hành. Tối nay tôi sẽ chọn ra vài bài phản ánh nơi nương tựa của các vị đó.

Bài đầu tiên nói về sự nương tựa vào gia đình và bạn bè. Đối với hầu hết chúng ta, đó là một trong những khó khăn lớn nhất mà chúng ta cần phải vượt qua. Khó khăn đó là sự mong muốn nương tựa vững chắc và an toàn vào những người ta thương yêu. Tuy nhiên, khi lần đầu tiên Đức Phật nhận thức được sự khổ đau trong cuộc sống, ngay khi còn là một hoàng tử, Ngài đã bắt đầu tự vấn những câu như: Tôi dính mắc với vợ, với gia đình, với cha và rồi những người này cũng sẽ chết. Họ sẽ già, họ sẽ không tồn tại mãi mãi. Rồi ta cũng sẽ như họ, ta cũng sẽ không tồn tại mãi mãi. Thế thì tại sao ta lại đặt tất cả sự kỳ vọng, tất cả sự an toàn của ta vào những điều mà nó sẽ thay đổi? Và đây là

một trong những nguyên do cơ bản mà Đức Phật đã quyết định rời hoàng cung, bởi vì Ngài không muốn nương tựa vào những điều mà Ngài biết rằng nó sẽ đổi thay.

Do vậy, vấn đề tìm kiếm nơi nương tựa trong những người thân yêu của chúng ta, trong bạn bè, trong các mối quan hệ của chúng ta là một vấn đề rất cơ bản mà tất cả chúng ta cần phải đối mặt trong cuộc sống. Cho dù chúng ta là người xuất gia hay cư sĩ, chúng ta cần phải luôn tự hỏi bản thân: Tại sao ta lại tìm nơi nương tựa trong những thứ mà nó sẽ thay đổi?

Trong thời Đức Phật, có những vị nữ tu đã giác ngộ qua việc quán chiếu vào một điểm rất quan trọng: Đó là quán sâu về vô thường, về sự không chắc chắn của mọi thứ. Tôi sẽ đọc cho các bạn nghe bài kệ của một Tỷ khưu Ni tên Canda. Trong bài này, bà nói về lý do tại sao bà trở nên một nữ tu và cách bà đã được hướng dẫn để thực hành.

Canda xuất thân từ một gia đình rất nghèo, bà lập gia đình nhưng không có con. Có một lần dịch bệnh ập xuống thành phố nơi bà sống cùng với chồng, cha mẹ chồng và họ hàng bên chồng. Mọi người trong gia đình đều mắc bệnh và chết ngoại trừ Canda. Vì gia đình rất nghèo nên họ không có bất cứ tài sản nào để Canda có thể dựa vào, bà không còn gì để sinh sống nên trở thành người ăn xin. Để tôi đọc một đoạn mô tả

cuộc sống của bà như thế này: “Trước đây tôi ốm yếu gầy còm, một góa phụ không con cái, không bạn bè và không người thân. Tôi không được ai cho thức ăn hay quần áo. Tay cầm một cái bát và cây gậy đi xin ăn từ nhà này đến nhà khác, bị bỏng bởi cái lạnh và cái nóng, tôi lang thang xin ăn suốt bảy năm.

Sau đó, tôi nhìn thấy một Tỳ khuru Ni, người được mọi người cho thức ăn và nước uống, tôi đến gần và nói: “Xin hãy cho tôi được xuất gia”. Và Patacara, với lòng bi mẫn, đã cho tôi xuất gia và hướng dẫn tôi bằng trí tuệ và sức mạnh của bà. Bà đã sách tấn tôi hướng đến mục đích cao cả nhất.

Lời nói của bà rõ ràng và trí tuệ. Tôi đã làm theo lời khuyên của bà, một bậc thánh nhân. Và lời dạy dỗ đó đã không vô ích. Tôi đã chứng được Tam minh¹, không còn lậu hoặc nữa”.

(Trường Lão Ni Kệ, Tiểu bộ kinh do CAF Rhys Davids and KR Norman dịch)

Để giải thích bài kệ này, phần đầu bài kệ có nói, Canda, không có phương tiện sinh sống phải trở thành người xin ăn và bà đã lang thang từ nơi này sang nơi

¹ **Tam Minh** (*Triple knowledge*): Sự tu chứng của các bậc A-La-Hán gồm: 1/Thần Túc minh (đi trên không, đi trên nước, đi xuyên tường); 2/Thiên Nhãn Minh (thấy rõ các cảnh giới); 3/Lậu Tận Minh (không còn phiền não, nghiệp chướng)

khác chỉ với bình bát và cây gậy. Bà đi từ nhà này sang nhà khác để xin thức ăn qua ngày. Trong bảy năm bà phải chịu đựng biết bao khó khăn, không chôn nương thân, không người nương tựa. Trời nóng bỏng da, trời lạnh rét run. Thế giới của bà là một nơi đơn độc. Rồi vào một ngày, trên đường lang thang, bà đi ngang một Tỳ khưu Ni, vị này là Patacara. Trước sự kinh ngạc của bà, bà thấy vị này cũng giống như bà, cũng đi khát thực với một bình bát và bộ áo tu nhưng vị này có cuộc sống nội tâm khác hoàn toàn với Canda.

Canda đầy bất hạnh, đau thương và khốn khổ. Nhưng vị Ni này thanh thản và hạnh phúc dù cũng chỉ có một bình bát và bộ áo tu. Khi vị này khát thực, mọi người rất sung sướng dâng thức ăn. Trái lại, Canda thường bị họ xua đuổi, bà chỉ được những đồ ăn mà họ quẳng vào người bà, mọi người đối xử với bà rất tàn tệ. Và giờ đây bà thấy vị Ni này không có gì, bà cũng không có gì, nhưng trạng thái tâm hoàn toàn khác biệt.

Vì thế, bà đã đến với vị nữ tu này. Vị nữ tu này rất tử tế với Canda. Patacara đã chia sẻ thức ăn cho bà. Patacara chính là mẫu người mà Canda cần gặp, bởi vì chính bản thân Patacara cũng đã chịu đựng những bi kịch lớn trong đời mình.

Patacara rất nổi tiếng trong các nước Phật Giáo. Câu chuyện của bà được kể lại để chứng minh cho sự

không chắc chắn của cuộc sống và những khó khăn có thể đổ ập xuống cho một người. Trong một ngày Patacara đã trải qua một loạt tai nạn và bất hạnh: Chứng kiến chồng bị chết, hai con bị chết, cha mẹ và anh cũng bị chết. Do quá đau thương nên bà đã hóa điên. Chỉ khi gặp được Đức Phật, được nghe giáo pháp của Ngài bà mới lấy lại được sự bình tĩnh.

Đức Phật dạy rằng, trong vô số kiếp sống, nước mắt của bà đã chảy thành biển vì những người thân yêu đã mất. Bà nhận ra sự ngắn ngủi, vô thường của kiếp sống đối với tất cả chúng sanh. Bà quán sâu về sự vô thường, về tất cả những sự thay đổi. Người ta yêu thương có thể có cuộc sống ngắn ngủi rồi chết, như con của bà, hay sống đến trung niên rồi chết, như chồng của bà, hoặc sống đến già như cha mẹ của bà, cuối cùng rồi họ cũng sẽ chết nên không có sự gắn bó bền vững nào với những người ta yêu thương.

Patacara hiểu rất rõ nỗi khổ mất người yêu thương và những khó khăn khi cuộc sống thiếu vắng họ. Cho nên, thông qua sự thực hành của mình, bà đã đạt đến sự giải thoát hoàn toàn. Vì vậy khi nói: “*Ni sur Patacara đó, với lòng bi mẫn, đã cho tôi xuất gia*”, có nghĩa là Patacara đã cho Canda thọ giới và học pháp, trở thành một ni cô; “*Đã dạy bảo tôi với trí tuệ và nội lực thâm hậu*”, nghĩa là sự hiểu biết sự thật sâu sắc từ quá trình tu hành và nội chứng. Sự hiểu biết này không đến từ sức mạnh bên ngoài mà đến từ trí tuệ

của chính bà. Patacara đã hướng dẫn cho Canda: *“Bà ấy đã sách tấn tôi tiến đến mục đích cao cả nhất”*. Qua sự tiếp xúc rất tình cờ với Patacara, Canda đã gặp được một người thực sự cho bà những lời dạy cần thiết, không chỉ cho thực phẩm bà cần mà còn cho bà trí tuệ, chỉ cho bà con đường đi đến Chân Lý. Bà đã trở thành một ni cô, đã thực hành chăm chỉ và thấy được tầng sâu nhất của sự vô thường và đã hoàn toàn thoát khổ.

Một câu chuyện khác cùng với câu chuyện này, nói về một ni cô tên Sona. Bạn thử nghĩ, nghèo xơ xác như Canda, có một thời gian khổ như Canda thì có thể hiểu tại sao bà ấy muốn thành một ni cô khi những người thân đều đã qua đời. Còn câu chuyện của Sona, cũng rất thú vị khi nghĩ đến sự nương tựa vững chắc vào người thân. Sona xuất thân từ một gia đình thương gia giàu có, bà có mười đứa con. Ở Ấn độ ngay cả hiện nay, việc có mười đứa con và giàu có xem như rất may mắn. Khi vợ chồng bà đến tuổi trung niên, chồng bà quyết định rời khỏi gia đình để trở thành người tu khổ hạnh theo truyền thống Ấn Độ. Ông ấy không muốn thành Tăng sĩ mà muốn thành người tu khổ hạnh!

Cũng thế, Sona quyết định từ bỏ gia đình và nghĩa vụ của mình. Bà giao chìa khóa và mọi trách nhiệm của bà cho các con. Bà thà lần lượt đến ở với từng đứa con hơn là ôm giữ trách nhiệm một mình, cho nên bà

chọn ra một đứa bà sẽ đến ở trước rồi sẽ lần lượt đến với từng đứa khác. Việc diễn ra khá tốt trong vài năm và sau đó Sona bắt đầu phát hiện ra cảm giác khó chịu của mỗi đứa con lúc bà đến ở. Đó là cảm giác oán giận - lại đến lượt ta nuôi mẹ, tại sao mẹ không đến ở với anh chị khác, mẹ lại đến nữa à?... Bạn biết câu chuyện này chứ?

Với mười đứa con, Sona dần dần cảm thấy khó chịu khi sống chung với từng đứa. Vì vậy, mặc dù bà đã khá cao tuổi, bà vẫn quyết định trở thành một Tỳ khưu Ni bởi vì bà đã chán ngấy những đứa con của mình.

Thế là bà đã thành một ni cô. Mặc dù lớn tuổi nhưng bà vẫn được chấp nhận thành Tỳ khưu Ni. Nhưng các Tỳ khưu Ni khác lại ngán ngẫm với Sona. Bà không thể làm được việc như họ mong muốn cho nên họ đối xử rất khắc nghiệt với bà. Sona đi đến mức tuyệt vọng. Bà biết mình không thể quay trở lại gia đình và bà biết thân thể mình đã suy yếu, nếu bà không sớm nỗ lực vượt qua thì sẽ là quá muộn cho bà.

Vì vậy bà xác định dù còn bất cứ năm tháng nào còn lại trong cuộc đời, bà cũng phải nỗ lực hết sức có thể để chứng ngộ. Bà liên tục làm những công việc mà bà có thể làm ở chung quanh Ni viện và dành thời gian ban đêm để tích cực hành thiền. Do bà đã có hành thiền với các chư Phật ở tiền kiếp và bà đã có lời nguyện sẽ tiếp tục hành thiền trong kiếp tái sinh với

một vị Phật nào đó, và với sự nỗ lực tinh tấn đó nên kiếp cuối cùng này bà có khả năng vượt qua khó khăn của tuổi già và vượt qua khó khăn của sự oán giận đối với con cái và đối với các ni cô khác. Bà phải làm việc rất khó khăn ở hai mặt: Một là với những gì phát sinh trong giây phút hiện tại trong tâm bà, ở tim bà. Hai là những khó khăn về thể chất trên thân của bà. Trong bài kệ, bà đã viết:

“Tôi đã sinh mười đứa con trong thân xác này, rồi khi già yếu tôi đến với một Tỷ khưu Ni. Vị ấy đã dạy giáo lý cho tôi, các Uẩn, các Căn và các Chủng đại. Được nghe giáo lý đó, tôi đã cắt tóc và xuất gia”. Sau đây là lời tự sự của Sư Bà Sona:

“Trong thời gian tu tập, tôi đã có cái nhìn thanh tịnh, Thiên Nhân Thông, tôi biết những kiếp sống trước nơi tôi đã sống trước đây. Với tác ý và tâm tư khéo định tĩnh, tôi phát triển thiền quán vô tướng. Ngay đó tôi đã hoàn toàn giải thoát. Được thỏa mãn tôi không còn dính mắc nữa.

Dưới cái nhìn Tuệ quán, Năm Thủ Uẩn đã bị cắt đứt. Được sinh lại từ nền tảng vững vàng, Ta nay không bị lay chuyển. Từ nay không có chuyện phải tái sinh nữa”.

(Trường Lão Ni Kệ, Tiểu bộ kinh do CAF Rhys Davids & KR Norman dịch)

Tôi thấy hai câu chuyện trên rất thú vị. Câu chuyện thứ nhất tôi thấy thú vị với Tỳ khưu Ni Patacara, người đã dạy giáo lý giúp Canda giải thoát. Và câu chuyện thứ hai về Sona cũng rất thú vị, vì với sự quyết tâm chúng ta có thể vượt qua các chướng ngại.

Còn một nơi nương tựa khác mà chúng ta thường có khuynh hướng dựa vào trong cuộc sống này và là một trong các mối quan tâm hàng đầu của mọi người, đặc biệt trong nền văn hóa này, đó là nương vào thân thể ta. Nương vào sự trẻ trung, nương vào sự khỏe mạnh và cảm giác rằng ta có thể giữ nó mãi mãi. Đức Phật nói về ba kiểu tự mãn là một trong những điều mà chúng ta cần khắc phục. Kiểu tự mãn thứ nhất là sự tự hào ở tuổi thanh xuân. Lúc trẻ ta không thích người già. Ta chẳng nhận ra rằng, cũng như ta, họ đã có một thời trẻ trung, và rồi ta cũng sẽ như họ, sẽ già đi.

Kiểu tự mãn thứ hai là sự tự hào về sức khỏe, sự khỏe mạnh. Chúng ta thường hay quên rằng thân thể này là một thứ rất mỏng manh, dễ vỡ. Một con virus không thể nhìn thấy cũng có thể xâm nhập và lấy đi mạng sống của ta và tai nạn có thể xảy ra bất cứ lúc nào. Thân thể mà chúng ta đã làm cho nó khỏe mạnh, chắc chắn, đã bỏ nhiều thời gian để chăm sóc nó nhưng nó lại không nằm dưới sự kiểm soát của ta, nó đi theo bản chất của chính nó. Bản chất của chính nó là sự suy tàn, hư hoại và tan rã.

Kiểu tự mãn thứ ba là sự tự hào về sự sống. Chúng ta luôn cho rằng ta là người được sống hoài, thậm chí khi có cái chết thì đó là cái chết của một ai đó và ta vẫn còn ở đây để nói về họ. Do vậy, rất khó để chúng ta ghi nhớ trong lòng, ghi nhận một cách sâu sắc rằng rồi sẽ có một ngày, người nằm trong quan tài kia chính là ta và mọi người sẽ nói: Ôi, anh nhớ không, một năm từ khi anh v.v...

Và ba kiểu tự mãn này được thể hiện rất rõ trong bài kệ về nàng Vimala

“Mê say với làn da đẹp, vóc dáng thon thả, nét đẹp kiều sa của mình tôi bắt chước các phụ nữ khác. Tôi tô điểm cho thân thể này lòe loẹt, diêm dúa. Tôi đứng ở cửa nhà thổ giống như người thợ săn đang giăng bẫy.

Để khoe thân hình, tôi ăn mặc hở hang, kêu gọi và chế giễu nhiều người.

Hôm nay tôi đi khất thực với đầu trần, khoác áo cà sa và ngồi dưới gốc cây. Tôi đã cắt đứt mọi ràng buộc, những ràng buộc gọi là thần linh, gọi là con người. Tôi đã đoạn trừ tất cả lậu hoặc. Tôi đã trở nên thanh tịnh.”

(Trường Lão Ni Kệ, Tiểu bộ kinh do CAF Rhys Davids & KR Norman dịch)

Trong câu chuyện của Vimala, thú vị ở chỗ khi cô nhận ra thân thể mình không còn như ý nữa, khi bắt đầu thấy nó tàn phai cũng là lúc cô bắt đầu tự hỏi về cuộc sống đạo đức của mình. Tuy câu chuyện của cô không nói đến điểm này, nhưng qua các bài kệ của nhiều vị khác cùng thời, chúng ta thấy mọi người đều có khuynh hướng chung là nhìn vào bên trong của chính mình. Qua việc dính mắc với thân thể, họ thấy được sự vô thường, sự khổ đau mà Đức Phật đã chỉ ra.

Phần hai của câu chuyện nói về sự chứng ngộ của cô.

Vì vậy, bạn có thể thấy rằng nơi nương tựa của chúng ta ngày nay cũng giống với những người đã thực hành trong quá khứ. Chúng ta phải đưa sự nương tựa đó vào trong chính trái tim ta.

Tôi hy vọng bài giảng này sẽ có ích cho các bạn. Cầu mong nó sẽ giúp tất cả chúng ta tiến đến Niết bàn.

DUYÊN KHỞI XUẤT THỂ

Bài pháp này được thuyết giảng ngày 17-3-1999 tại Trung tâm Dhammaloka của Hội Phật Giáo Tây Úc.

Namo Tassa Bhagavato Arahato Sammasambuddhassa

Namo Tassa Bhagavato Arahato Sammasambuddhassa

Namo Tassa Bhagavato Arahato Sammasambuddhassa

Buddham Dhammam Sangham Namassami

Tôi xin đưa ra một số suy ngẫm về giáo lý của Đức Phật gọi là Duyên Khởi Xuất Thể.

Khổ là một sự cảnh tỉnh trong đời sống, nó thức tỉnh ta trước thực tế cuộc sống và trước những giả định về cuộc đời. Khi thật sự hiểu về sự khổ thì ta sẽ tự tìm ra con đường thoát khổ và nỗ lực tìm đến sự bình an. Vì thế, khổ không chỉ là bạn mà còn là người thầy giỏi của ta.

Có thể hình dung sự khổ giống như chuông đồng hồ báo thức, dù không ưa nhưng ta biết nếu không có nó thì ta sẽ không thể thức đúng giờ như dự định. Dĩ nhiên ta có thể lờ tiếng chuông, bực bội, tắt tiếng chuông hay bấm nút yên lặng để ngủ nướng thêm chút nữa, kéo dài thời gian trước khi làm việc phải làm. Chúng ta phải biết ơn chuông đồng hồ vì không có nó

ta sẽ không thức dậy đúng giờ. Sự khổ cũng vậy, nó mời ta thức tỉnh nhưng ta cố tình tránh né, ta muốn bỏ qua hoặc trì hoãn lâu đến mức có thể. Nên thường khi đau khổ cận kề, ta mới nhìn nhận nó.

Cách tiếp cận với sự khổ này được xem như một người thầy, được phản ánh trung thực qua những gì xảy ra trong cuộc đời của Đức Phật. Khi còn là một hoàng tử, vương phụ của Ngài đã cố bảo vệ Ngài tránh khỏi bất cứ điều gì có thể làm cho Ngài bất toại ý hoặc không thoả mái bằng một cuộc sống vương giả. Bởi khi sinh ra, Ngài đã được tiên đoán sẽ trở thành một minh quân nếu sống trong cung điện, còn nếu đi tu Ngài sẽ là một bậc giác ngộ- người chỉ ra con đường thoát khổ. Vì muốn Ngài trở thành một vị vua cai trị nên vương phụ đã sắp đặt cho Ngài một môi trường tách biệt với ngoài đời. Ngài luôn có một cuộc sống đầy đủ và xa hoa, bất cứ dấu hiệu nào như bệnh tật, thiếu thốn, già yếu đều không thể xuất hiện trước mắt Ngài. Do vậy, Ngài đã không biết là mỗi con người khi sinh ra đều phải già đi.

Cho đến khi Đức Phật du hành ra khỏi hoàng cung và tận mắt thấy thế giới bên ngoài. Qua sự tiếp xúc, Ngài mới phát hiện ra già, bệnh, chết. Ngài thấy người già lưng còm, răng rụng, tóc bạc. Ngài thấy người bệnh, không được nằm trong bệnh viện sạch sẽ, đẹp đẽ mà nằm trên đống phân của mình, bốc mùi hôi thối, ruồi nhặng chung quanh. Ngài thấy người chết. Ba cảnh

tượng này đã làm Ngài chấn động, bởi vì Ngài chưa từng thấy cảnh này bao giờ.

Chúng ta có thể tự hỏi, ồ, có lẽ hơi cường điệu, đến hai mươi tuổi rồi làm sao Đức Phật lại không biết về tuổi già chứ? Nhưng nếu tự ta suy ngẫm lại thì ngay cả khi ta biết con người chết hàng ngày, chết trẻ, chết khi mới sinh, chết ở tuổi trung niên, chết già, chết bất ngờ mà ta vẫn còn nghĩ rằng ta sẽ không chết!

Ta luôn cho rằng cái chết là của ai đó. Ngay cả khi ta biết con người sẽ bệnh, bệnh đến liệt giường không tự lo được, ta vẫn cứ nhắm mắt lờ đi hoặc hy vọng điều đó sẽ không xảy ra với mình. Và dù biết mỗi chúng ta sống đến một lúc nào đó rồi sẽ già, sẽ mất đi sức mạnh và sinh lực đã từng có, nhưng ta vẫn nhắm mắt trước quy luật này. Ta quay ngược chúng lại: Ta nhuộm tóc, mặc quần áo làm sao để che những khuyết điểm trên cơ thể. Ta vẫn cố nhắm mắt lại trước quy luật của cuộc sống!

Bản thân tôi, dù đã có chút hiểu biết quy luật của cuộc sống nhưng tôi vẫn nhận lấy đau khổ, nó vào thẳng gia đình tôi trước khi tôi thật sự hiểu rằng nó dành riêng cho tôi và của tôi. Đối với hầu hết chúng ta, sự khổ đến ngay trước cửa hoặc vào ngay trong nhà, vào ngay trong tâm hay trong thân của chính ta trước khi ta nhận ra nó. Kinh nghiệm bản thân tôi ở tuổi hai mươi, khi tôi đang khao khát thấu hiểu đời và đã biết

con đường nào dẫn đến sự bình an trong cuộc sống, tôi đã du hành đến Ấn Độ và bị choáng ngợp bởi những sự khổ mà tôi thấy ở đó. Làm sao con người có thể sống khổ đến như thế! Điều đó đã làm tôi sụp đổ.

Trong thời gian ở Ấn Độ tôi bị bệnh rất nặng, đến nỗi tôi phải trở về nhà sớm hơn dự định để trị bệnh. Tôi mới thấy rằng ngay cả một người như tôi cũng có thể mắc bệnh. Sau này, khi nhìn vào cách tôi đối mặt với sự khổ mà tôi đã từng thấy trước đây với sự khổ trong chính cuộc đời tôi bây giờ khi đã khỏi bệnh, tôi mới thấy rằng khuynh hướng tâm là cố tìm cách để sắp xếp các mảnh ghép đời mình hầu làm quên đi những đau khổ mà tôi đã từng chứng kiến.

Bây giờ làm sao tôi có thể thu xếp cuộc sống của tôi để có thể cố gắng có chút hiểu biết khổ đau và làm điều gì đó để giảm bớt nó mà không làm chao đảo con thuyền đời tôi? Khi trở lại Úc, tôi thấy nơi này thật tốt mà trước đây tôi không nhận ra. Vậy làm sao tôi có thể dàn xếp những điều này mà không quá xáo trộn đến cuộc sống của chính tôi? Và khi trải qua sự đấu tranh về cách tôi sẽ làm điều này như thế nào thì cha tôi, người bạn thân thiết nhất của tôi đã nói: “Thật sự cha không hiểu con đã trải qua những gì nhưng bất cứ quyết định nào của con, cha cũng đều ủng hộ”. Cha con tôi đã có cuộc nói chuyện này trước ngày ông mất, ông bị đột quỵ. Do đó, khi sự khổ đến gần, chỉ khi tất cả các mảnh ghép cuộc đời tôi thành hình bị vỡ

vụn khắp nơi, thì lúc đó tôi mới thật sự hiểu, à, sự khổ cũng không chưa tôi nữa!

Mỗi người trong chúng ta sẽ có một trải nghiệm khác nhau về sự khổ trong cuộc sống, không chỉ ở bên ngoài mà còn ở trong chính gia đình mình, trong tận xương tủy của ta. Và tất cả chúng ta đều muốn tìm một lối thoát dễ dàng. Có một cách để né tránh sự khổ bên ngoài hoặc sự khổ bên trong chúng ta là thay đổi các điều kiện để tạm thời thoát ra khỏi sự khổ đó. Trong lúc ngồi thiền hoặc ngay lúc bạn đang ngồi ở đây, bạn nhận thức được rằng khi có sự đau nhức hoặc khó chịu phát sinh trên cơ thể, thì bạn cố loại bỏ nó bằng cách thay đổi tư thế.

Khi có một sự không thoải mái phát sinh và ngay trước khi nhận ra nó, ta đã dịch chuyển để tạm thời cho sự không thoải mái đó qua đi. Nhưng ta không thể dịch chuyển liên tục để làm cho sự khó chịu của thân biến mất hoàn toàn. Và nếu không dừng lại một chút để chú ý đến trải nghiệm đó, ta sẽ bỏ lỡ một thực tế rằng, sự khổ vốn có từ thân vật chất này. Thân này là khổ, ta phải thường xuyên chăm sóc và thay đổi nó để thoát khỏi sự khổ ở đó.

Trong thiền định ta có cơ hội để quán sát thực tế thân này là khổ. Và nếu ta đã có trải qua một căn bệnh, như bệnh mãn tính, thì những cái đau nhức sẽ không biến mất dù ta có thay đổi tư thế, lúc đó ta mới biết một sự

thật rằng thân này đang khổ. Ngoài việc vận động để làm giảm sự khó chịu cho thân, chúng ta cũng thường hay thay đổi chỗ ở từ nơi này sang nơi khác. Ta chuyển đến thành phố khác, tiểu bang khác, chuyển đến các nơi trên thế giới với hy vọng rằng chúng ta sẽ bỏ lại sau lưng tất cả những khó khăn ở nơi cũ và chúng sẽ không theo ta đến nơi ở mới.

Ta thay đổi công việc, thay đổi người bạn đời, chúng ta thay đổi đủ loại công việc nhằm mục đích thoát khỏi sự khổ hoặc sự bất như ý mà chúng ta đang trải qua trong cuộc sống. Đức Phật đã so sánh kiểu thay đổi này giống như một con chó bị bệnh ghẻ. Con chó bị ghẻ không nhận ra rằng, bệnh ghẻ là nguyên nhân gây ra sự khó chịu trên thân của chính nó. Vì vậy, khi nằm trong bóng râm, nó nghĩ: “Ô, nằm trong này ta bị ngứa quá, ta sẽ ra nắng nằm”, vậy nên nó chuyển ra nắng và có được chút thoải mái. Nhưng nó vẫn mang theo cái ghẻ ra nắng nên sau một lúc, cái ghẻ bắt đầu ngứa nữa và nó đứng dậy, nghĩ: “Ôi nằm đây không được rồi, mình sẽ đi và kiếm chỗ ngồi”. Và tất nhiên, lúc nào con chó cũng mang theo cái ghẻ, nó chỉ di chuyển từ điểm này sang điểm khác mà thôi.

Nếu chúng ta không thể di chuyển cái thân thì ta cũng di chuyển cái tâm. Bạn để ý trong thiền cũng vậy, khi bạn cảm thấy mệt mỏi, chán nản hoặc bạn không thể quán sát hơi thở, bạn sẽ tự nhủ: “ Tôi sẽ khăn gói về

nhà. Tôi sẽ đi du lịch trong tuần tới hoặc làm gì đó thú vị hơn”.

Cái tâm của ta làm công việc thay đổi này, nó thay đổi liên tục trong đời sống. Thân ta có thể ngồi yên ở đây nhưng tâm di chuyển liên tục nơi này, nơi khác hoặc ta đi tìm sự tiêu khiển nào đó, một điều gì đó khiến cho tâm ta mất đi bất kỳ cảm giác khó chịu nào mà ta đang gặp phải. Có vô số thứ tiêu khiển trên đời này. Trên thực tế, con người đã kiếm được hàng triệu đô la khi nghĩ ra ngày càng nhiều các thứ tiêu khiển cho những người trong chúng ta, những người muốn trốn khỏi những trải nghiệm trong cuộc sống.

Bất cứ cảm giác nào mà chúng ta kinh nghiệm làm cho ta dễ chịu hơn, dù chỉ một chút, làm mờ đi phần nào sự khó chịu mà ta đang cảm nhận - có thể điều này xảy ra rất thường - nên khiến chúng ta nghiện nó. Đây là nơi phát sinh chứng nghiện. Nghiện với bất cứ điều gì làm giảm sự khó chịu cho ta, một sự khó chịu phát sinh từ bên trong khi ta phản ứng lại với những gì bất toại ý trong cuộc sống. Chúng ta có thể bị nghiện suy nghĩ giống như người nghiện thuốc phiện hay nghiện rượu. Chúng ta có thể nghiện thức ăn, nghiện với ý nghĩ “ Tôi phải có cái gì mới để cuộc sống tôi sinh động hơn, và tôi phải có cái to hơn, tốt hơn cái tôi đang có”. Đó là tất cả những cách mà ta cố gắng trốn tránh sự đau khổ.

Chúng ta không nên nghĩ rằng đau khổ chỉ có nghĩa là những điều khó chịu to tát xảy ra trong đời sống, chắc chắn là có điều đó rồi, mà nó cũng có nghĩa là bắt đầu bằng một cảm giác bệnh tật nhỏ nhất phát sinh trong tâm hoặc trong thân chúng ta, ở những biểu hiện không rõ ràng theo cách mà ta muốn. Nó bắt đầu từ đó và di chuyển đến tận cùng nỗi buồn sâu sắc nhất mà ta có thể trải qua, giống như nỗi buồn mất người thân yêu nhất. Một trong những lý do rất quan trọng để chúng ta sẵn sàng nhìn nhận lại sự đau khổ trong cuộc sống của mình, là biết được điều gì đã làm phát sinh những đau khổ của ta và tại sao đôi khi sự đau khổ đó lại lớn hơn nhiều so với những người khác.

Một trong những phản ứng rất thường của chúng ta khi bất ngờ gặp phải sự đau khổ nghiêm trọng là hốt hoảng và suy sụp “Tại sao lại xảy ra với tôi? Tôi không đáng bị như thế, bất công quá!”. Chúng ta dễ ý thấy loại tình huống này có một số điều như sau: Trước hết, cú sốc và nỗi sợ hãi tỷ lệ thuận với độ gần bó của ta với người mà ta không muốn điều này xảy ra với họ. Khi người thân của ta đột ngột chết, ta đau đớn kinh khủng và có cảm giác: “Điều này không công bằng, tại sao nó lại xảy ra với tôi?”. Nhưng nếu không phải người thân của ta mất, như ai đó chết trên đường hoặc ta đọc tin trên báo, có thể cũng cùng hoàn cảnh như trường hợp của ta nhưng ta sẽ không bị sốc và uất ức đến thế, ta sẽ không cảm thấy đau khổ đến

thế, bởi vì sự gắn bó của ta với người chết đó không giống nhau.

Có một điều rất quan trọng đối với chúng ta là nếu muốn biết con đường thoát khổ thì phải nhìn kỹ những gì gây ra đau khổ cho chúng ta, thấy được sự dính mắc của ta quan trọng như thế nào. Mức độ dính mắc của ta tạo ra số lượng khổ đau trong chính cuộc đời ta. Cho đến khi nào ta không chú ý đến sự dính mắc của bản thân mà ta phớt lờ nó, loại bỏ nó hoặc cố tình tránh né trực diện với nó, thì ta sẽ không bao giờ biết được sự kết nối giữa mức độ khổ đau hiện diện trong tim ta và mức độ dính mắc của ta đối với các điều ta mong muốn, hoặc với những người ta mong muốn phải tồn tại và duy trì theo cách của ta.

Điều chú ý tiếp theo là quán sự khổ từ trong cuộc đời ta, dưới dạng muốn mà không được hoặc mất cái ta đang có, hay là phải tiếp xúc với những điều mà ta không muốn tiếp xúc. Chúng ta để ý thấy rằng những trải nghiệm này là thách thức giả định của chúng ta về cuộc sống như thế nào. Nó không công bằng! Vậy mà chúng ta ngộ nhận cuộc sống là công bằng.

Có lẽ thậm chí chúng ta chưa bao giờ tự hỏi, tại sao có những đứa trẻ lại chết khi mới sinh hoặc mang bệnh ác tính hay bị dị tật bẩm sinh. Và có lẽ chúng ta tự hỏi, cuộc sống có công bằng không khi có những người trên thế giới này không đủ thức ăn, nước uống

hoặc không có nơi để ở. Chúng ta không bao giờ tự hỏi những câu như thế cho đến khi có điều gì đó ta cho là nó không công bằng chạm đến cá nhân ta, lúc đó ta mới đặt câu hỏi, ai nói cuộc đời là công bằng, chuyện này không nên xảy ra cho tôi, chuyện này không nên xảy ra cho những người tốt. Nếu tôi sống tốt thì tôi phải gặp những điều tốt. Nhưng khi nhìn chung quanh, chúng ta thấy cuộc sống không vận hành đúng như vậy.

Thường những điều không vui hay xảy ra với những người tốt. Chúng ta không muốn phải bị như vậy, nhưng nó như vậy. Chúng ta phải mở rộng tầm mắt để nhìn thấy thực tế của cuộc sống, nhìn nó một cách thẳng thắn để thấy rằng không có sự bảo đảm nào cho chúng ta, cho những người chúng ta yêu thương và cho tất cả mọi người. Sự nhìn nhận này còn quan trọng hơn cách chúng ta làm mọi việc để mang lại một sự hài lòng, thay vì suy nghĩ, ô! điều này chắc chắn sẽ mang lại kết quả tốt cho tôi thì ta nên nghĩ rằng, không có gì là bảo đảm. Chúng ta làm những điều tốt, những điều đạo đức, những điều thiện lành đó vì mục đích trau dồi phẩm chất tốt đẹp và chính những việc làm tốt mà ta đang thực hiện, ta đang liên quan đó, chúng đều cho ta một cảm giác thỏa mãn bất kể kết quả ra sao. Vì vậy, chúng ta liên quan nhiều vào trải nghiệm ở hiện tại hơn là sự suy nghĩ về kết quả của nó.

Trước hết, một trong những nghịch lý của việc nhìn nhận mặt tốt của sự khổ là chúng ta đừng cho nó là lỗi của mình. Mọi thứ xảy ra với ta thì cũng xảy ra với rất nhiều người khác nữa. Nó xảy ra không nhất thiết là vấn đề của cá nhân ta hay thất bại của riêng ta. Nếu chúng ta có chút hiểu biết về nhân quả, chúng ta sẽ biết rằng không phải lúc nào ta cũng có thể biết tại sao một điều gì đó lại xảy ra với cuộc sống hiện tại của ta ngay lúc này, mà chúng ta phải tin rằng đã có điều gì đó trong kiếp trước hoặc kiếp này đã mang lại điều này cho ta. Ngay cả khi chúng ta không tin vào Luật Nhân Quả thì chúng ta cũng có thể hiểu rằng những thứ này không phải là tài sản riêng của cá nhân ta. Do đó, đừng cho nó là lỗi của mình.

Một nghịch lý nữa là sự khổ và mầm mống của sự khổ, nguyên nhân của sự khổ, cụ thể là sự chấp trước và hiểu biết sai lầm thì ai cũng có, cho nên chúng ta đừng xem nó là chuyện của cá nhân, kể cả tôi nữa, không ngoại trừ. Cùng với những thái độ ứng xử hoặc cách tiếp cận có vẻ nghịch lý này có thể giúp chúng ta thấy được tính phổ quát của sự khổ. Chúng ta hiểu rằng đây là một phần của việc trở thành con người. Khổ đi cùng với việc được sinh ra. Và khi ta sống với sự vô minh, không hiểu sự thật của cuộc sống là gì, ta nhất định gặp phải những đau khổ trong cuộc đời.

Đây là tính phổ quát của sự khổ trong cuộc sống: Có điều làm ta dễ chịu, có điều làm ta khó chịu, có điều

tốt, có điều xấu, nhưng tất nhiên không hoàn toàn ảm đạm như vậy, cũng có những lúc tốt đẹp, những mối quan hệ tốt đẹp, có tình yêu, có tất cả những điều tốt đẹp đó nhưng nó không diễn ra như ước muốn của ta hay theo cách mà ta muốn. Vì vậy, đây là một trong những sự thật quan trọng chúng ta cần phải hiểu về sự khổ. Và cho đến khi nào ta sẵn sàng nhìn thẳng vào điều bất toại ý đó mà không tránh né hay bỏ chạy, thì ta mới không bỏ qua sự nhận biết nơi ta cần phải làm công việc của mình, đặc biệt là trong sự chấp trước và quan điểm sai lầm của bản ngã. Ai trong con người này điều khiển cuộc đời của ta?

Dĩ nhiên khi ta bắt đầu khám phá sự khổ, chúng ta không thể hiểu nó một cách hoàn toàn chỉ trong một cái nhìn, mà ta phải quán xét liên tục và so sánh những gì ta nghĩ về cuộc đời với những gì xảy ra trong thực tế đời sống của ta. Ta phải sẵn sàng mở rộng tâm mắt và chấp nhận cơ hội để quan sát nó, khi đó ta mới có thể đi đến kết luận rằng, à, điều mà tôi hy vọng sẽ là nơi nương tựa trong cuộc đời của tôi không thực sự là nơi an toàn.

Đây là điều Đức Phật đã suy nghĩ khi Ngài phát hiện ra sự già, bệnh, chết. Lúc hiểu được điều này, Đức Phật còn rất trẻ, khỏe mạnh và cường tráng, Ngài đang sống trong điều kiện thuận lợi và có mối quan hệ tốt mà Ngài đã nhận thấy không có điều gì tồn tại mãi như thế, tất cả rồi sẽ thay đổi và mất đi. Ngài đã mô tả

sự mê đắm của mình với tuổi trẻ, với sức mạnh, với của cải và quyền lực như thế nào và sự mê đắm vào những thứ đó sẽ biến mất như thế nào.

Khi sự mê đắm với những thứ dục lạc trong cuộc đời ta bị lui tàn, đó là lúc ta đi tìm một lối thoát, hướng đến sự thoát khổ. Nhưng khi ta quay lưng lại với thế giới, ta sẽ đi về đâu? Nếu ta có cơ hội đến với giáo pháp của Đức Phật và nhận ra đây là con đường thoát khổ, hướng đến giải thoát, thì chúng ta mới khởi lên niềm tin vững chắc trong tâm, vì ta nhận thấy rằng đây là những gì mà ta đã tìm kiếm bấy lâu nay.

Nhưng không có giải pháp nhanh chóng và dễ dàng nào để làm ngay được điều này, mà là tôi phải thực hành. Đây là lời chỉ dẫn trước mặt tôi. Đây là những người đang thực hành pháp ở hiện tại, những người đang đau khổ giống như tôi và những người cũng đang tìm đường giải thoát. Đây là những người thầy và những lời chỉ dạy ngay trước tôi. Tôi có cơ hội để thực hành bước này.

Khi ta tiếp nhận giáo lý, không chỉ bằng đầu óc suy nghĩ mà còn bằng trái tim cảm nhận và ta nhận ra những điều thật tuyệt vời, tim ta khởi lên niềm hân hoan. Một cảm giác nhẹ nhàng, thanh thản và biết ơn những điều ta đã tìm kiếm bấy lâu nay. Và có lẽ lần đầu tiên, chúng ta thậm chí còn không nhận ra chúng ta đang tìm kiếm điều này. Nhưng khi ta tiếp xúc với

giáo lý, ta mới hiểu rằng nơi ta tìm kiếm sự nương tựa, sự bình yên của ta trước đây đã không được đặt đúng chỗ. Bây giờ ta có cơ hội để phát triển tâm mình một cách có hệ thống để trở nên bình yên hơn, bình tĩnh hơn và hiểu cuộc sống đầy đủ hơn.

Các bước đi trên con đường tu tập là: Từ việc nhìn ra cái khổ, ta đến với giáo lý và có đức tin, có sự tự tin, có niềm vui, có lòng biết ơn và có sự thanh thản để tu tập. Nhưng có nhiều người trong chúng ta khi tìm thấy giáo lý sẽ có sự hoài nghi.

Vâng, giáo lý nghe có vẻ hay đấy, nhưng có đúng vậy không? Ý tôi là giáo lý nghe có vẻ hạnh phúc nhưng thật sự có hạnh phúc như vậy không? Họ có thật sự biết họ đang nói về cái gì không? Đức Phật có thật sự đã giác ngộ? Ý tôi là giáo lý có áp dụng cho thời đại ngày nay không. Điều này gọi là sự nghi ngờ, sự hoài nghi. Hoài nghi là một trở ngại, một trong những triền cái² trong pháp hành. Nhưng nó chỉ là một phần bản chất của tâm, như khi ta mua một vật gì hoặc tham gia vào vấn đề gì ta thường tự hỏi, nó thật sự có tốt không?.

² **Triền cái** (*obstacles*): Là những chướng ngại, ngăn che trí tuệ khiến con người bị vô minh che mờ không giác ngộ được. Gồm 5 triền cái là tham dục, sân hận, hôn trầm-thụy miên, trạo hỷ và hoài nghi.

Chỉ có một cách vượt qua sự hoài nghi là phải áp dụng và thực hành nó. Bởi vì cho dù người khác có nói với chúng ta về điều đó tốt như thế nào hoặc đó là con đường thoát khổ thì cũng không giúp chúng ta giải thoát, không giúp ta được bình an. Chúng ta có thể đi vòng quanh nơi mọi người đang thực hành, có thể lắng nghe giáo lý nhưng điều đó không thể giúp ta hết khổ, nó chỉ giúp ta một cách cạy cọt bên ngoài mà thôi. Nên bước tiếp theo sau khi có đức tin và cảm giác vui vẻ, cảm giác vui vẻ sẽ phát sinh năng lượng, thì ta mới thực sự tu tập.

Đó là, trước hết phải kèm chế lời nói và hành vi của chúng qua một đời sống đạo đức trên nền tảng giữ gìn ngũ giới. Điều quan trọng nhất, ở giới thứ nhất, là cố gắng sống một cuộc sống không sát sanh. Nếu ta nỗ lực sống không sát sanh thì các giới còn lại cũng đã bao gồm trong giới thứ nhất. Vì vậy đó là điểm khởi đầu. Nếu muốn đạt thành quả trên con đường này thì chúng ta phải chuẩn bị trau dồi tâm trí trong thiền định. Cho dù chúng ta có lắng nghe giáo lý bao nhiêu hay suy ngẫm về nó bao nhiêu đi nữa thì cũng không quan trọng, vì ta cũng chỉ sử dụng một phần nhỏ của tâm mà thôi.

Chúng ta cần tiếp cận với phần sâu hơn của tâm, phần tâm mà không có sự phân tích hay đánh giá, suy nghĩ hay so sánh. Đó là phần tương phản của tâm. Đó là phần tâm ôm giữ giáo lý và nói: “Ô, tôi thích cái này,

tôi không thích cái này. Ô, trông người đó có vẻ như muốn lấy cái gì, còn người này, trông bà ấy khổ sở như mọi khi...”. Đó là phần tâm chúng ta sử dụng hàng ngày, và nếu chúng ta không trau dồi tâm trí trong thiền định, thì giống như ta chỉ học giáo lý suông mà thôi.

Vì vậy chúng ta cần phải nỗ lực và dành thời gian cho việc huấn luyện tâm trong thiền định. Khi chúng ta làm điều đó, thì các bước tiếp theo trên con đường tu tập sẽ tự nhiên sinh khởi như: Sung sướng, an tĩnh, hạnh phúc và tập trung. Tất cả đó là kết quả của việc hành thiền.

Sự sung sướng này là chất lượng tươi sáng, tràn đầy sinh lực làm cho thân cảm thấy dễ chịu. Nó cũng làm cho ta có hứng thú trong việc thực hành. Khi sự sung sướng này phát sinh, chúng ta bắt đầu thích việc ta đang làm, ta thích ngồi thiền. Nó không còn là những việc lặt vặt nữa mà là việc ta phải làm hàng ngày, chẳng hạn như hôm nay tôi chưa thực hiện xong việc này thì tôi quyết phải hoàn thành nó cho xong trước khi làm những công việc khác. Đó là một dấu hiệu rất tốt cho việc tự đánh giá về cách chúng ta sẽ thực hành điều mà ai đó đã nói với mình trước đó.

Ngày nay họ nói rằng ti vi quấy rầy sự thiền định của họ. Còn trước đó, chính thiền định quấy rầy việc xem ti vi. Bởi vì họ không thể thiền khi phải theo dõi một

chương trình họ yêu thích, họ không thể thiền trong khi có một tin tức hoặc một chương trình yêu thích của họ đang diễn ra trên ti vi. Vì vậy, họ phải ép mình thiền vào những giờ không có chương trình đó. Nhưng giờ đây, khi họ đã kiên trì thực hành thiền, họ phát hiện ra rằng họ thích ngồi thiền hơn là xem ti vi, vì vậy họ tắt ti vi và tận hưởng sự thiền định của họ.

Đó là một dấu hiệu tốt cho thấy chất lượng sung sướng đang phát sinh, bởi vì thiền định trở thành một điều thú vị mà bạn muốn thực hiện và bạn quan tâm tới những khám phá trong tâm lúc thực hành thiền.

Điều tiếp theo là sẽ khởi sinh sự tĩnh lặng, đó là một trạng thái bình yên ở một nơi “thật là đẹp”. Nó không còn là sự hoan hỷ nữa mà là sự hiểu biết rằng đây là trạng thái an lạc, một điều gì đó thật dễ chịu và một điều gì đó cần được trau dồi. Từ đó hạnh phúc phát sinh.

Những gì chúng ta khám phá qua sự nỗ lực của chính mình chỉ có thể là sự hạnh phúc và sự an lạc trong chính tim ta. Sự hạnh phúc và an lạc đó không phụ thuộc vào thế giới bên ngoài, không phụ thuộc vào cuộc đời hay phụ thuộc vào con người hoặc mọi thứ theo cách chúng ta muốn. Trước đây, chúng ta đã bị lệ thuộc vào những thứ đem lại cho ta niềm vui, niềm hạnh phúc hay sự thỏa mãn nhất thời. Bây giờ, chúng ta khám phá ra rằng, chúng ta có thể có được sự hạnh

phúc, sự sung sướng và sự an lạc từ trong chính tâm ta mà không phụ thuộc vào những thứ bên ngoài của thế giới.

Điều này mang lại sự tự tin vững chắc cho bản thân, là động lực mạnh mẽ để ta tiếp tục hành thiền, bởi vì chúng ta đang tự mình đạt được kết quả. Sự tự tin này làm phát sinh hạnh phúc. Hạnh phúc làm tâm ta ổn định hơn, tâm không dao động trước những thăng trầm của cuộc sống. Trong thiền định, để phát triển năng lượng, chúng ta phải phát triển sự sáng suốt để nhìn sự vật một cách trung thực hơn, ta phải duy trì cách nhìn này ngay cả với những điều mà ta không muốn thấy thay vì phải tìm cách nào đó để xoa dịu sự khó chịu bên trong khi gặp những điều khó khăn trong cuộc sống, những điều mà bản thân chúng ta không thích.

Khi đã có động lực từ bên trong, có sự ổn định bên trong, tâm được phát triển đến mức tập trung. Tất cả những điều này phát sinh một cách tự nhiên để dẫn đến sự tập trung, sự sung sướng, sự an lạc, bởi vì đây là giáo lý về Nhân nào Quả nấy. Hạnh phúc là điều kiện cần thiết để tâm vào sâu trong trạng thái định.

Do đó, đây không phải con đường ngày càng đau khổ mà là con đường ngày càng trở nên hạnh phúc, ngày càng không phụ thuộc vào thế giới bên ngoài. Chúng ta trở nên độc lập hơn và có sự tự tin mạnh mẽ để tiếp

tục làm việc. Tiếp theo là một cụm từ giáo lý căn bản trên con đường thực hành tuệ giác mà Đức Phật đã dạy, là “***nhìn mọi việc thật sự như chúng là***”.

Trước đây, chúng ta muốn làm ngơ, muốn né tránh nhìn sự việc “như chúng là”. Nghĩa là, ta tránh nhìn vào sự già, bệnh, chết như một thực tại của cuộc sống đối với chúng ta và những người thân của ta. Vì vậy nên bây giờ ta sẵn sàng nhìn vào những điều đó, nhìn thật kỹ để thấy chúng một cách rõ ràng.

Để có cái nhìn mọi vật ***như chúng là***, ta phải nhìn vào chính trong thân tâm của mình. Chúng ta quán đặc tính của các uẩn trên thân tâm này để thấy rằng mọi thứ trong thế giới thân tâm này đều luôn thay đổi, không có gì đứng yên, không có gì ổn định. Chúng ta thấy ở đây không có ai điều khiển, không có ai làm cho nó xảy ra theo cách mình muốn. Chúng ta thấy có quá nhiều điều xảy ra trong thân tâm này ngoài tầm kiểm soát của ta. Chúng ta không muốn bị bệnh, nhưng nó vẫn bệnh. Chúng ta không muốn nó mệt mỏi, nhưng nó cứ mệt mỏi. Nó là vậy đó!

Chúng ta tạo thêm đau khổ cho cuộc sống bằng sự từ chối hiểu biết những điều này, từ chối chấp nhận thực tế cuộc sống, ta luôn cố chống lại nó, cố làm cho nó biến mất theo cách ta muốn. Và vì thế, ta phải nhìn sự vật đúng như nó là. Mặc dù qua thiền định, tâm ta có được sự bình an và tràn đầy năng lượng nhưng tâm

vẫn cần sự mạnh mẽ, sự sáng suốt và quyết tâm để duy trì cách nhìn đó, bởi vì khi trải nghiệm ở mức độ càng lúc càng sâu, ta sẽ thấy cuộc sống không như ta nghĩ.

Cuộc sống này không tuyệt vời, không hạnh phúc, không hoàn hảo như những gì ta mong đợi. Bạn có thể làm bất cứ điều gì bạn thích, bạn có thể đi bất cứ nơi đâu bạn thích, bạn có thể có mọi thứ nhưng qua sự thực hành quán xét liên tục, ta thấy cuộc sống không phải như thế.

Do vậy, giai đoạn tiếp theo phát sinh trên con đường tuệ quán là sự nhầm chán cuộc sống. Chúng ta thấy bản chất cuộc sống là vô thường, bất toại nguyện và vô ngã. Đây là giai đoạn tâm có thể đau khổ, bởi vì nó đã thấy được cuộc sống thực sự như thế nào, không chỉ cuộc sống bên ngoài mà là cuộc sống bên trong thân tâm này nữa.

Giai đoạn nhầm chán này rất cần thiết đối với chúng ta để đi đến điểm kế tiếp, gọi là sự bình thản, không còn dục vọng hay ham muốn. Mặc dù những giai đoạn này qua rất nhanh, cái này chồng lên cái kia. Tất nhiên, chúng ta đang nói về sự nỗ lực cả đời để phát triển những giai đoạn này trong quá trình thực hành. Sự bình thản phát sinh là hệ quả của sự nhầm chán. Chúng ta hiểu rằng cuộc đời không hoàn hảo như ta mong đợi, rằng những điều tốt nhất cũng chỉ là tạm

thời, rằng không có gì bên ngoài có thể mang lại cho ta sự thỏa mãn sau cùng. Chúng ta chỉ có thể đi vào sự bình an có sẵn trong tâm. Và vì vậy, sự bình thản này theo một nghĩa nào đó, là sự trầm tĩnh, thư thái trong tâm, bởi vì chúng ta không còn bị lôi kéo hay quấy rầy bởi sự hài lòng và không hài lòng nữa.

Trước khi thực hành tốt điều này, chúng ta không thích những thứ mà không theo ý ta muốn. Chúng ta rất sung sướng tham gia và tận hưởng những điều thuận theo ý ta. Và khi có nó, ta thích nó nhưng ta cũng rất sung sướng để nó ra đi khi nó không còn làm ta thỏa mãn hoặc hài lòng với nó nữa. Nhưng sự bình thản phát triển trong thiền định thì khác. Sự bình thản này dựa trên trí tuệ, dựa trên sự nhận biết tính chất bất bền của mọi thứ trên thế gian này và hiểu rằng chúng ta không thể níu kéo nó, không thể điều khiển nó, không thể nắm giữ nó, ngay cả những điều mà chúng ta nghĩ chúng ta không thể sống được nếu thiếu chúng. Rồi sẽ có một ngày chúng ta vẫn sống tốt mà không cần chúng. Đó giống như thái độ của chúng ta khi nhìn thấy những món đồ chơi mà chúng ta từng chơi lúc nhỏ, lúc đó ta nghĩ nó là thứ quan trọng nhất, nó thật tuyệt vời đối với ta, nếu có ai giật lấy nó ta sẽ giận dữ, bởi vì nó thuộc về tôi, nó là *của tôi*, bạn không được lấy nó đi.

Nhưng bây giờ khi nhìn những món đồ chơi như vậy, chúng ta không còn thích chúng nữa, chúng rất đẹp,

chúng rất vui nhưng chúng ta không giành lấy nó, chúng ta sẽ không gào khóc nếu ai đó lấy chúng đi, chúng ta chỉ nói, vâng! Đó chính là sự bình thản này, sự bình thản phát sinh từ sự hiểu biết trong tâm nhìn mọi vật thực sự như nó là. Đó là sự bình thản của trí tuệ. Đây là điểm rất quan trọng, bởi vì chúng ta nhìn nó với sự bình thản rồi dần dần những dính mắc của ta sẽ ngày càng yếu đi, ngay cả với những điều mà ta yêu mến nhất trong cuộc đời mình.

Khi quán sâu về sự khổ, chúng ta thấy mức độ đau khổ của ta liên quan trực tiếp với mức độ dính mắc của ta. Và đây là lý do đưa ta đến với cơ hội giải thoát. Còn tất cả những điều khác như đức tin, niềm vui, thiền định, sự tập trung, thậm chí khi nhìn mọi thứ như nó là hay sự nhầm chán mọi thứ, đều đưa tới điểm mà ta có thể nói rằng, ô, tôi đang từ bỏ sự thực hành này, nó thật khủng khiếp, nó không tốt! Chúng ta phải đạt tới điểm này, nơi mà chúng ta sẵn sàng loại bỏ dần những dính mắc của ta. Nhưng ta không thể làm điều này bằng ý muốn, mà phải bằng ý chí. Đó không phải vấn đề chỉ nói suông mà chúng ta phải thực hiện nó bằng trí tuệ, ta thấy đấy, nó thực sự là như thế! Đây là giá trị đích thực của sự hành thiền ngay chính trong thân này, tâm này của ta. Khi chúng ta đã sẵn sàng buông bỏ, buông bỏ và buông bỏ, khi đó chúng ta sẽ đạt đến điểm này, tiềm năng của sự giải thoát, giải thoát khỏi sự khổ để tiến đến thềm giác ngộ.

Con đường giác ngộ mà Đức Phật đã chỉ ra là một tiến trình từng bước, con đường này có bốn giai đoạn dẫn đến đích cuối cùng. Một số người có thể đi rất nhanh qua các giai đoạn này, còn người khác thì mất cả đời hoặc vài năm. Nhưng để thoả có kinh nghiệm của giác ngộ Giải thoát- Niết bàn, lại nữa, để rõ ràng hơn là mình đang đi đúng đường, chúng ta có rất nhiều bài học mà chúng ta có thể học ngay cả trước điểm giác ngộ này. Bài học đầu tiên chẳng có giá trị gì khi ta quay lưng lại với khổ đau, bởi vì khổ đau là một phần của cuộc sống. Vì vậy chúng ta hãy có cái nhìn tốt về sự khổ, làm quen với nó và thực hành nó ngay ở những điều không hài lòng nhỏ nhất trong cuộc sống.

Một khi chúng ta đã thực hành quen với những sự khổ nhỏ nhất này, thì khi có một vấn đề lớn xảy ra, dù có khó khăn hay đau đớn, thậm chí nó có thể cuốn chúng ta đi, nhưng nếu ta có sự chuẩn bị thì nó sẽ không cuốn chúng ta đi theo cách của nó.

Điều tiếp theo chúng ta nên hiểu rằng, nếu đời là vô thường, bấp bênh thì ta hãy biết trân quý những gì ta đang có. Ta đừng xem thường bất cứ điều gì, hãy trân quý mọi người chung quanh ta. Đừng mong đợi mọi thứ đều luôn như vậy, mọi người sẽ luôn ở quanh ta, mọi thứ sẽ mãi mãi như vậy mà chúng ta hãy tận hưởng tối đa những gì ta đang có.

Khi chúng ta tiếp cận cuộc sống theo cách này và hiểu rõ những giá trị của nó, sẽ giúp chúng ta mở rộng tầm mắt trước những đau khổ của những người chung quanh. Chúng ta không còn quay lưng lại với những người mà ta có thể giúp đỡ, những người mà ta có thể làm điều gì đó tích cực cho họ. Chúng ta hiểu rằng tất cả chúng ta đều đang ở cùng một con thuyền, nên chúng ta giữ cho tâm mình luôn phấn chấn và trong sáng bằng cách hiểu rõ giá trị của những điều tốt đẹp mà chúng ta có trong cuộc sống của mình.

Lời dạy của Đức Phật là một giáo lý rất quan trọng, bởi vì cách phản ứng bình thường của chúng ta đối với đau khổ là xem nó như kẻ thù. Nhưng nếu ta xem nó như một người thầy thì nó như một lời cảnh tỉnh, ta sẽ có rất nhiều, rất nhiều cơ hội mỗi ngày để thực hành và học ra bài học của mình để được an lạc hơn. Và cuối cùng chúng ta thiết lập được một lộ trình tu tập để tiến đến sự giải thoát hoàn toàn. Vì vậy, giáo lý này có thể mang lại lợi ích cho tất cả các bạn, nó sẽ giúp các bạn trên hành trình riêng của mình và nó giúp tất cả chúng ta đạt được kết quả Niết bàn.

HẠNH PHÚC

Bài pháp này được thuyết giảng ngày 18-2-2005 tại Trung tâm Dhammaloka của Hội Phật Giáo Tây Úc.

Namo Tassa Bhagavato Arahato Sammasambuddhassa

Namo Tassa Bhagavato Arahato Sammasambuddhassa

Namo Tassa Bhagavato Arahato Sammasambuddhassa

Buddham Dhammam Sangham Namassami

Hôm nay tôi xin nói về đề tài mà tất cả chúng ta đều muốn có, đó là hạnh phúc. Đức Phật nói tất cả chúng sanh đều tìm kiếm hạnh phúc. Có khi ta nghĩ đạo Phật nói nhiều về sự khổ mà ít khi nói đến hạnh phúc. Đó là vì giáo lý cốt lõi của đạo Phật nói về Tứ Diệu Đế³. Đế đầu tiên là khổ đế, nghĩa là đau khổ là có hữu, là một phần trong đời sống của chúng ta. Đức Phật đã chỉ cho chúng ta thấy nguyên nhân gây ra đau khổ để chúng ta có thể tạo ra hạnh phúc cho chính ta và cho người khác. Do đó, giáo lý của Đức Phật chủ yếu dạy ta cách làm thế nào để có được hạnh phúc.

³ **Tứ Diệu Đế** (*The Four Noble Truths*): Bốn chân lý cao cả về khổ, gồm: Khổ đế (Sự thật về khổ); Tập đế (Nguyên nhân của khổ); Diệt đế (Sự chấm dứt khổ); Đạo đế (Con đường dẫn đến chấm dứt khổ)

Tôi đặc biệt muốn nói về sự tương quan giữa phương pháp tiếp cận hạnh phúc của Phật giáo với một số kết quả nghiên cứu gần đây của Tâm lý học và Xã hội học hiện đại. Tôi cũng xin nói về cách Đức Phật dạy chúng ta làm thế nào để tạo điều kiện cho hạnh phúc phát sinh trong cuộc sống của chúng ta, và cách những lời dạy này cộng hưởng với những khám phá về phương thức hoạt động của bộ não con người. Và các điều kiện để tạo ra hạnh phúc này cũng đã được chứng minh qua các phương pháp điều tra nghiên cứu.

Trong thời gian gần đây, Tâm lý học phương tây đã bắt đầu chú ý đến những gì làm cho con người hạnh phúc hơn là những gì làm cho con người đau khổ. Có rất nhiều nghiên cứu trong quá khứ và những nghiên cứu về năng lượng trong tâm lý đã khảo sát chúng ta cảm và lo âu, tìm hiểu chứng bệnh này xuất phát từ đâu và điều gì đã tạo ra chúng. Bởi vì chứng bệnh này đã tạo ra quá nhiều khốn khổ trong cuộc sống của con người. Họ đã tốn nhiều công sức tìm hiểu và chữa trị những trạng thái tâm lý này.

Các phương pháp nghiên cứu đã được phát triển theo thời gian để điều tra những thay đổi đang diễn ra trong xã hội hiện đại. Các số liệu thống kê cho thấy, khi chúng ta trở nên giàu có hơn và cuộc sống của hầu hết mọi người ít khó khăn hơn, thì số người cho biết họ đang bị trầm cảm cũng tăng theo, trong khi mức sống đã tăng lên đáng kể từ sau chiến tranh thế giới thứ hai.

Điều đó có nghĩa là, mức độ hạnh phúc hoặc không hạnh phúc mà mọi người đang báo cáo dường như không phù hợp với những cải thiện về mức sống chung. Vì vậy, Tâm lý học hiện đang sử dụng một cách tiếp cận khác, đó là tìm hiểu điều gì đã thực sự tạo ra hạnh phúc. Khi chúng ta nghĩ rằng hạnh phúc đến từ sự sung túc và thịnh vượng, là nơi mà rất nhiều nguồn năng lượng trong xã hội hướng đến nhưng kết quả nghiên cứu dường như không cho thấy rằng sự thịnh vượng về vật chất là điều thực sự quan trọng.

Tất nhiên, chúng ta cần có một mức sống tương đối về chỗ ở, thức ăn, quần áo và thuốc men để khi ốm đau mọi người tương đối được thoải mái. Ngay cả trong đời sống xuất gia, Đức Phật cũng thấy rằng nếu người nào muốn phát triển con đường tâm linh thì cần được sự hỗ trợ về vật chất. Đó là tứ vật dụng thiết yếu: Thức ăn, y phục, chỗ ở và thuốc men, những thứ ai cũng cần để phân nào cảm thấy dễ chịu, thoải mái. Và chắc chắn đó là những nhu cầu tối thiểu trong xã hội, nơi có sẵn những thứ con người cần đến để tồn tại mà không phải lo lắng và vật lộn để có nó.

Ngoài những điều cơ bản này, điều mà các nhà nghiên cứu tìm ra là mức độ giàu có của con người không đảm bảo cho mức độ hạnh phúc của họ. Các nghiên cứu đã chỉ ra một số khía cạnh rất thú vị khiến tâm tư được hạnh phúc và các khía cạnh này có tương quan chặt chẽ với cách tiếp cận của Đức Phật. Cơ bản, các

nhà Tâm lý học đã xác định có ba khía cạnh khác nhau của sự hạnh phúc. Trước hết, chúng ta nên định nghĩa hạnh phúc là gì. Hạnh phúc là một trạng thái cảm xúc tích cực, lạc quan của tâm, một trạng thái mà ta luôn muốn giữ chứ không muốn bỏ. Chúng ta hạnh phúc khi có được trạng thái tâm này và muốn duy trì nó mãi. Theo định nghĩa này thì có nhiều kiểu khác nhau để giải thích sự hạnh phúc, chẳng hạn như một cảm giác lành mạnh, một cảm giác hài lòng với cuộc sống, một cảm giác khi một người cảm thấy cuộc sống của họ đáng giá và cảm giác của một người hài lòng với hoàn cảnh sống của họ. Sau đây là các cách mô tả sự khác nhau về hạnh phúc:

Có ba khía cạnh của hạnh phúc được các nhà Tâm lý học xác định ngoài sự hài lòng về thực phẩm, chỗ ở, quần áo và thuốc men. Nghĩa là, vượt xa sự hài lòng với những nhu cầu cơ bản của cuộc sống. Khía cạnh đầu tiên là họ muốn có được trải nghiệm thú vị hơn cho đời sống, đó là, có đủ các thứ dễ thương. ‘Đủ các thứ dễ thương’ trong đạo Phật gọi là những hưởng thụ trong giác quan như : Thức ăn ngon- hay ít nhất là đủ thức ăn theo nghĩa tương đối- hương thơm dễ chịu, âm thanh êm tai, cảnh đẹp, cảm giác thoải mái trong cơ thể và cả những suy nghĩ làm phát sinh hạnh phúc nữa. Khía cạnh này liên quan đến mức độ tiện nghi, sung túc và khả năng tạo ra nhiều trải nghiệm thú vị nhất có thể trong đời sống của một người.

Nếu nhìn quanh xã hội Úc, chúng ta thấy ngay cả ở nơi mà nhìn trên tổng thể mọi người đều tương đối khá giả, thì khả năng tạo ra những trải nghiệm thú vị của con người vẫn còn rất nhiều. Bạn nghĩ xem, một người có thu nhập 30.000 đô la so với một người có thu nhập 100.000 đô la thì đã có sự khác biệt trong những thứ họ mua sắm và tần suất hưởng thụ những điều họ thích v.v., và chắc chắn sẽ có sự khác biệt về mức độ khoái cảm mà họ có thể mang lại cho bản thân. Nhưng điều đó không có nghĩa là người có nhiều tiền hơn, người có thể mua nhiều thứ hơn sẽ là người hạnh phúc hơn!

Điều mà các nhà Tâm lý học đã nhận ra khía cạnh kỳ quặc trong tâm lý con người, đó là thay vì đánh giá cái mình có đã đủ cho cái mình cần, đủ cho sự thoải mái, cho sự vui vẻ của mình, thì họ lại có một thứ gọi là “*lo đối chiếu*”. Lo đối chiếu, nghĩa là không hài lòng với những gì mình đang có, dù mình đã có những thứ cần thiết cho nhu cầu cuộc sống nhưng lại đi so sánh với hàng xóm hoặc những gì mà bất cứ người nào có thể so sánh với mình, có thể với người bạn học cũ. Chúng ta tự đánh giá và quyết định liệu chúng ta có hài lòng với những gì chúng ta có so với những gì người khác có hay không, ngay cả khi ta có nhiều hơn cái ta cần. Nếu chúng ta không có nhiều bằng những người khác, không nhiều như ta nghĩ, không nhiều như ta cảm thấy có quyền được nhiều, thì chúng ta sẽ không hạnh phúc với những gì ta đang có. Cho nên,

việc so sánh này là một kiểu chạy theo cho “bằng chị bằng em”. Đây là khía cạnh “lo đối chiếu”.

Một khía cạnh khác mà các nhà tâm lý học nhận ra nữa là, chúng ta so sánh những gì ta có hôm nay với với những gì ta có trong quá khứ. Chúng ta dựa vào quá khứ. Cho nên, nếu bây giờ mà ta có giống như quá khứ thì ta không cảm thấy tốt, bởi vì như vậy là ta không có ‘bước lên’ từ những thứ ta từng có. Thí dụ, nếu ta không có nhà và sống trong căn hộ một phòng ngủ với nhiều người, rồi có một ngày ta có thể mua được một căn nhà 2 phòng ngủ với 1 phòng tắm đủ cho gia đình ta sử dụng, lúc đó ta nghĩ ngôi nhà này thật tuyệt, thật hài lòng làm sao!

Nhưng nếu khi ta lớn lên trong căn nhà có 2 phòng ngủ và 1 phòng tắm đủ cho gia đình sử dụng, thì căn nhà này cũng sẽ không làm ta hài lòng, nó sẽ không thú vị nữa. Và cái mà ta sẽ tìm kiếm nữa là một ngôi nhà khác có 4 phòng ngủ và 2 phòng tắm, cũng chỉ để cho gia đình ta sử dụng mà thôi! Đây là cách hoạt động của tâm. Nó nhìn lại quá khứ và điều đó ảnh hưởng đến mức độ hài lòng của ta với những gì chúng ta đang có ở hiện tại. Vậy nên, chúng ta hãy đánh giá cao những gì chúng ta đang có ngay lúc này.

Một điều kỳ quặc của tâm nữa là, nó không chỉ so sánh với người khác, so sánh với quá khứ mà nó còn so sánh với những gì mà nó giả định rằng sẽ đạt được

trong tương lai. Và tâm nó thực hiện điều này để quyết định xem liệu những gì chúng ta đang có bây giờ có thỏa mãn hay không. Và dĩ nhiên, khi tôi đang nói về việc tâm quyết định, thì đây không phải là việc so sánh một cách trí tuệ mà tất cả sự so sánh đó đều ở mức độ rất vô thức, một sự tìm kiếm thứ hạnh phúc trốn tìm, một sự thỏa mãn khó nắm bắt mà chúng ta có thể tìm thấy qua những gì chúng ta hưởng thụ. Nhìn vào tương lai, nếu mọi người nghĩ rằng nó đã đủ tốt rồi, không cần cải thiện thêm gì nữa, thì không có chuyện ngôi nhà 4 phòng ngủ lại có thêm bể sục hay phòng xông hơi khô hay thêm vào bất cứ thứ gì mà chúng ta nghĩ là đã xong, đã hoàn thiện và kết thúc nó. Lại một lần nữa, chúng ta không hài lòng với nó. Ta lại có triển vọng cải tiến nhiều hơn nữa với ý tưởng rằng chúng ta sẽ có thể thêm vào, sẽ nâng cấp, hoặc có thể gắn thêm càng nhiều thì sẽ càng làm tăng thêm hạnh phúc và sự hài lòng của chúng ta.

Do vậy, việc “lo đối chiếu” này, có nghĩa là ta chuyển những cái ta đang có ở hiện tại vào quá khứ, vào tương lai và so sánh những gì ta có với những gì người khác có, một trong những nguyên nhân làm cho ta không biết ta đang hạnh phúc ở hiện tại. Điều này rất có ý nghĩa đối với việc thực hành của chúng ta.

Trong thiền định bạn để ý thấy rằng, mặc dù ta cố gắng ở yên trong giây phút hiện tại, cố gắng với hiện tại *thân như nó là* - thậm chí chú ý đến thân như nó là,

thì cũng là điều rất khó bởi vì tâm cứ trôi về quá khứ, trôi đến tương lai. Chỉ khi nào chúng ta để cho tâm lắng đọng và tĩnh lặng trong giây phút hiện tại thì sự an lạc bên trong mới khởi sinh. Và khi có sự an lạc khởi sinh, thì thật tuyệt vời khi ta được ở trong thời điểm hiện tại!

Nhưng khi tâm bị dao động, bị bận rộn hoặc buồn ngủ và không thể ở yên trong giây phút hiện tại được thì nó không cảm thấy thoải mái, nó cảm giác như không có gì đủ tốt để tập trung vào thời điểm hiện tại nên nó tìm kiếm cái gì đó tốt hơn, một điều gì đó còn thiếu sót ở đây. Và sự thiếu hài lòng này làm mất đi sự tập trung của chính nó. Do đó, khi tâm cứ mãi lang thang thì nó sẽ không thể yên tĩnh và sự an lạc sẽ không bao giờ phát sinh.

Trong thực hành thiền, một trong những kỹ năng rất cơ bản mà chúng ta phải học, đó là cách tập trung chú ý vào giây phút hiện tại, buông bỏ quá khứ và tương lai, giữ sự tập trung miên mật để sự an tĩnh bên trong có cơ hội khởi sinh. Để đạt được điều đó, chúng ta phải bằng lòng với giây phút hiện tại. Chúng ta cần phải biết rằng giây phút hiện tại này là đủ, hơi thở này là đủ, cơ thể này là đủ. Đủ để ta tiếp tục chú ý. Và khi sự chú ý này đã đủ, chúng ta hài lòng, và sự hài lòng đó phát sinh. Khi đó, tâm sẽ yên tĩnh và sự an lạc sẽ phát sinh.

Đức Phật khuyến khích ta nên lặp đi lặp lại sự quán xét này để xem điều này có thật hay không. Để có được sự tĩnh lặng trong giây phút hiện tại thì cần phải tập trung, bằng lòng, buông bỏ quá khứ và tương lai. Nhưng nó có thật sự mang lại cho ta sự hài lòng và an lạc không? Điều này được phản ánh qua sự sinh hoạt thường ngày của ta. Chúng ta không ngừng tìm kiếm những thiếu sót, những gì ta không có để tiếp tục có nó tiếp theo. Và cho rằng những thứ đó sẽ mang lại cho ta một sự hạnh phúc trốn tìm.

Chúng ta thấy tâm ta rất nhanh chán, đã có đủ rồi nhưng nó không quan tâm, nó không vui, nó lại muốn tìm kiếm một cái khác, một cái gì đó hơn cái cũ. Vì thế, một trong bốn điều ta thực hành thường ngày là tập trung nơi ta đang ở, với bất cứ những gì ta đang làm. Hãy cố gắng phát triển sự hài lòng với những gì ta có, tập trung chú ý vào những gì ta có thay vì vào những gì ta không có. Một trong những cách phát triển này là nhìn vào những điều tích cực thay vì tiêu cực, đó là lòng biết ơn. Phát triển lòng biết ơn là một trong những trạng thái tâm mạnh mẽ tích cực nhất mà chúng ta có thể tạo ra. Đức Phật gọi lòng biết ơn này là một trong những phúc lành cao thượng trong cuộc đời khi ta có nó trong tâm. Lòng biết ơn và sự hài lòng luôn đi đôi với nhau. Và thú vị là, trong nghiên cứu của các nhà Tâm lý học hiện đại, họ cũng tìm thấy những người phát triển thực hành lòng biết ơn và tích cực nuôi dưỡng lòng biết ơn trong cuộc sống thì

họ có điểm số hạnh phúc cao hơn những người không có. Và không chỉ họ có cảm giác hạnh phúc nhiều hơn mà họ còn nhìn cuộc sống như một món quà nên họ chăm sóc mình tốt hơn, bởi vì họ xem cuộc sống như một điều quý giá. Nghiên cứu cũng cho thấy rằng, những người tích cực nuôi dưỡng lòng biết ơn đối với những gì họ có được thì có mức năng lượng cao hơn, họ có khả năng đối phó với căn bệnh mãn tính hơn những người khác và đối phó với tất cả loại bệnh mãn tính như cao huyết áp và tiểu đường. Nó cũng cải thiện được cách tiếp cận của họ với những thứ họ không hài lòng trong cuộc sống và họ có sự đánh giá rất cao đối với những điều tốt đẹp họ có được trong cuộc đời.

Qua nghiên cứu những người bị bệnh mãn tính có thực hành phát triển lòng biết ơn trong một thời gian, cho thấy họ đã có thay đổi về mức độ đau nhức và mệt mỏi một cách đáng kể và việc thực hành này cũng đơn giản như việc thực hành của Phật tử. Một trong những điều thực hành đó là dành thời gian vào cuối mỗi ngày để hồi tưởng lại ba điều ta đã làm trong suốt một ngày để biết ơn: Biết ơn tất cả những ánh đèn xanh trên con đường ta đi làm việc hoặc biết ơn thời tiết tốt đẹp đã cho ta thực hiện những điều ta mong muốn, biết ơn cơ thể của ta đang hoạt động ngày hôm nay. Có thể một vài bộ phận trên cơ thể ta không làm việc được tốt nên chúng ta chú ý vào những phần làm tốt và biết ơn nó.

Một cách khác để phát triển thực hành lòng biết ơn là, không chỉ ta nhìn lại mỗi ngày mà ta nhìn lại toàn bộ quãng đời của mình, nghĩ đến những người đã giúp đỡ ta, những sự kiện trong đời sống mà mọi người đã trợ giúp và ủng hộ cho ta. Hãy nghĩ đến nó và ghi nhớ trong tâm.

Cách tốt hơn hết là nghĩ đến những người đã giúp bạn trong tâm, việc này thậm chí mạnh mẽ và có tác động lâu dài hơn chính là nói với họ rằng họ đã giúp bạn. Hãy chịu khó viết một lá thư, chịu khó gọi điện thoại hay đến gặp người đó.

Nếu chúng ta hiểu đường lối hoạt động của tâm theo cách Đức Phật dạy, chúng ta sẽ hiểu tại sao những hành động đó lại có tác động mạnh mẽ đến thế. Bởi vì nó cần nhiều thời gian, sự nỗ lực và năng lượng của tâm để viết một lá thư, để gọi một cuộc gọi hoặc đến gặp người đó. Ta bỏ công sức cho việc bày tỏ này càng nhiều thì ta sẽ càng không bị dính mắc nhiều vào nó. Do đó, việc trau dồi lòng biết ơn là một trong những cách thực hành mạnh mẽ nhất để giúp chúng ta được hạnh phúc, được hài lòng với những gì ta có.

Hai giới mà chúng ta hành trì là giới không trộm cắp và giới không tà dâm, hai giới này xoay quanh việc khuyến khích ta bằng lòng với những gì ta có hơn là tìm những cái ta không có để muốn có. Vì vậy, sự bằng lòng này cũng là một trạng thái tâm tích cực,

manh mẽ khác mà Đức Phật đề cập đến như là một trong những phước báu cao thượng trong cuộc đời.

Khi hành thiền và muốn tiến bộ trong thiền định, chúng ta phải gia tăng sự bằng lòng trong giây phút hiện tại. Nếu chúng ta ở yên trong đề mục thiền định và không có sự suy nghĩ lung tung thì ta sẽ tìm thấy sự bình an. Điều đó chỉ xảy ra khi tâm ta ở trong đề mục thiền trong từng khoảnh khắc, nên ta cần phải thư giãn và bằng lòng với từng khoảnh khắc *như nó là*. Thiếu sự bằng lòng là một cản trở ngăn chúng ta tiến sâu hơn trong hành thiền. Do vậy, sự bằng lòng này không chỉ cần thiết cho cuộc sống mà còn cần thiết trong thực hành thiền và nếu chúng ta vun đắp nó hàng ngày, nó sẽ cho phép tâm ta đi đến sự tĩnh lặng trong thiền định.

Khả năng tạo ra niềm vui, tạo ra trải nghiệm thú vị này chỉ là một khía cạnh của hạnh phúc, một khía cạnh của những điều làm cho mọi người nói rằng họ cảm thấy hài lòng với cuộc sống của mình.

Một khía cạnh thứ hai mà các nhà Tâm lý học đã nhận định như một điều cốt yếu, một yếu tố rất mạnh mẽ góp phần vào cảm giác lành mạnh mà mọi người có trong cuộc sống, được gọi là ‘mức độ tham gia’. Có bao nhiêu sự tham gia thì có bấy nhiêu thời gian và công sức ta dành cho lĩnh vực mà ta nói rằng nó thực sự quan trọng đối với chúng ta. Do vậy, nếu tôi hỏi

bạn: “Cái gì quan trọng nhất trong đời bạn?”, bạn sẽ nói rằng, “Gia đình là quan trọng nhất đối với tôi”, hoặc “Công việc là quan trọng nhất đối với tôi”, hay “Sức khỏe là quan trọng đối với tôi”, hoặc “Cộng đồng thực sự quan trọng đối với tôi”, hay “Thực hành tâm linh thực sự quan trọng đối với tôi”. Và tôi hỏi tiếp: “Vâng, vậy thì bạn tốn bao nhiêu thời gian và công sức để phát triển và duy trì mối quan hệ trong gia đình bạn? Thực sự bạn đã dành bao nhiêu thời gian và công sức để phát triển các phương pháp tu hành của bạn. Bao nhiêu thời gian và công sức cho công việc của bạn?...”. Tôi không nói cái nào sẽ tốn nhiều thời gian hơn cái nào, cái nào bạn nên tập trung hơn cái nào. Đây chỉ là những gì mà mọi người nói là điều quan trọng đối với họ trong cuộc sống. Vậy, bạn đã dành bao nhiêu thời gian và công sức cho những điều mà bạn nói là quan trọng đối với bạn?

Các nhà Tâm lý học đã nhận định, khi chúng ta nói điều gì đó là quan trọng đối với ta, mà ta thật sự chưa dành nhiều thời gian và công sức cho nó thì “mức độ tham gia” có nghĩa là ít hạnh phúc hơn. Một hạnh phúc to, một sự thỏa mãn nhiều chỉ đến khi chúng ta thật sự đặt trái tim của mình vào những điều mà ta nói là quan trọng đối với ta, chứ không ai nói là nó “nên làm như thế nào”. Cho nên, nếu chúng ta muốn đạt được sự hài lòng thực sự từ những điều đó, thì chúng ta phải tốn thời gian và công sức và phải quyết tâm với nó.

Có thể nói chúng ta rất sùng đạo. Do đó, trước hết tôi hỏi bạn: “Bạn tu tập những gì? Bạn tu bao nhiêu phần trăm? Bạn có thường xuyên tu tập không? Loại ưu tiên nào bạn dành cho sự tu tập của bạn?”. Chúng ta có thể nói: “Cộng đồng Phật giáo rất quan trọng đối với tôi, không chỉ tại nơi tôi ở mà với tất cả những người đồng tu, những người đang duy trì một cách sống tu tập mà tôi hướng tới”. Và tôi hỏi: “Bạn làm gì để khuyến khích cách sống như thế? Bản thân bạn đã ủng hộ những gì cho cộng đồng Phật giáo?”. Đây là cách chúng tôi đánh giá mức độ tham gia của bạn vào trong cuộc sống. Hãy nhớ rằng nó không phải là những gì người khác nói với chúng ta là nó quan trọng, mà là những gì tự ta xác định nó là quan trọng. Do vậy, nếu ta không nhận được sự hài lòng như ta đã nghĩ hoặc như ta muốn, thì có lẽ ta cần tự hỏi chính mình “Tôi có thực sự hiến thân cho điều đó chưa?”.

Khía cạnh tiếp theo mà các nhà Tâm lý học xác định, gọi là “ý nghĩa sống của mỗi người”. Cho dù một người sống có mục đích hay không thì điều quan trọng là chúng ta có “ở đây” hay không. Và cách mà họ làm mọi người suy ngẫm về lý tưởng đó là liệu họ có cơ hội để cống hiến cho một cái gì to tát hơn việc chỉ tìm kiếm phục vụ cho cái ích kỷ; liệu họ có thể phục vụ một cách vô vị lợi như đóng góp tài năng, thời gian và công sức cho những mục đích cao đẹp hơn chính cá nhân họ hay không. Do đó, họ dành thời gian và công sức để đóng góp cho Giáo hội như:

Trông coi trung tâm, duy trì nơi sinh hoạt. Vì thế, ý nghĩa sống của chúng ta được đo lường không phải bằng những gì chúng ta sẽ đạt được từ điều này trực tiếp cho riêng cá nhân, mà chúng ta cảm thấy liên kết như thế nào với những thứ chúng ta đang trợ giúp.

Có một thí dụ rất hay về mức độ tham gia và ý nghĩa cuộc sống, đó là các người lính cứu hỏa trong các đám cháy rừng ở quanh vùng Perth mà chúng ta thấy nhiều lần. Họ thường bị mất lương, thường bị nghỉ việc. Họ tự đặt mình vào sự rủi ro. Họ đặt cuộc đời họ vào những người họ không hề biết, họ không biết ai sống trong ngôi nhà đó nhưng họ sẵn sàng nhận chịu sự rủi ro về mạng sống của mình để cứu những người đó. Và nếu bạn hỏi họ cảm thấy thế nào sau khi hoàn thành nhiệm vụ, họ sẽ nói: “Thật tuyệt! Tuy tôi kiệt sức gần như đổ bệnh vì hậu quả của đám cháy nhưng tôi vẫn cảm thấy tuyệt vời vì tôi đang làm một việc thực sự đáng giá”. Trong khoảnh khắc làm điều đó, họ có một sự hài lòng to lớn. Không chỉ những người lính cứu hỏa mà còn nhiều tình nguyện viên cũng đi làm để đảm bảo cho những người trong khu rừng bị cháy có thức ăn suốt trong 24 tiếng. Họ không phải là lính cứu hỏa chỉ làm việc 8 tiếng một ngày mà họ phải tiếp tục làm việc miễn khi nào ngọn lửa còn ở đây. Luôn có những người như thế ở đó để chăm sóc khi có người bị ảnh hưởng bởi đám cháy. Tất cả họ đều đang làm điều vị tha mà không mong đền đáp, họ có mức độ

tham gia vào cộng đồng rất cao, và họ nói rằng, điều đó là quan trọng đối với họ.

Hiện nay trong Giáo hội, chúng ta có gây quỹ cuối tuần cho những người bị ảnh hưởng do sóng thần. Đó cũng là một thí dụ khác rất tốt về những người tham gia vào một công việc nào đó, công việc làm họ tốn thời gian và công sức mà không mong nhận lại thứ gì.

Những người đã bỏ ra nhiều giờ để chuẩn bị thực phẩm và các thứ khác để bán. Nghe thật khôi hài nếu bạn nói với ai đó, mô tả công việc mà họ được yêu cầu làm vào ngày cuối tuần. Hãy tưởng tượng bạn nói với họ: “Bạn nghĩ sao khi ngày mai bạn sẽ đứng trong bếp suốt 7 tiếng đến gần sáng mới ngủ, bếp thì nóng và bạn sẽ nấu tất cả các món bạn có thể nấu, rồi đem đến Trung tâm Phật giáo. Ở đây bạn lại đứng 8 tiếng – có thể dưới tiết trời rất nóng- để bán suốt ngày cho đến khi nào hết các món đó. Và bạn sẽ không lấy đồng nào, bạn chỉ cung cấp, chế biến và bán nó mà không nghĩ sẽ nhận được bất cứ điều gì từ nó. Tất cả số tiền đó sẽ đến tay của người khác”. Nếu bạn hỏi ai đó có thích đi cùng bạn để có một khoảng thời gian vui vẻ làm những chuyện đó không, thì họ sẽ nói: “Cái gì? Điên à! Tôi còn nhiều việc tốt hơn để làm cả ngày”. Có một số người đã chuẩn bị cho công việc cuối tuần đó từ những ngày trước. Họ tham gia vào những việc như: Dựng lều, dọn dẹp đồng lộn xộn, trang trí cho đẹp mắt để mọi người đến mua hàng. Và nếu bạn hỏi cảm giác họ như thế nào, họ sẽ nói: “Thật

tuyệt! Thật đáng giá. Tôi rất vui khi được làm những việc này. Nếu có dịp tôi sẽ làm nữa!”. Vậy đó, theo nghĩa thế gian thì những việc làm này chẳng có ý nghĩa gì cả. Những người này có ‘mức độ tham gia’ rất cao, không chỉ với Giáo hội mà còn với cộng đồng. Số tiền gây quỹ được dành cho các quốc gia mà thậm chí họ không có bất kỳ mối liên hệ nào, họ không biết một ai, vậy mà họ vui vẻ làm điều đó!

Để làm được những công việc không kể đến bản thân mình như vậy, điều quan trọng là chúng ta làm những việc này không phải vì muốn nhận lấy một cái gì đó cho cá nhân ta, mà vì muốn góp phần mang lại điều tốt hơn cho cuộc sống. Và các nghiên cứu cho thấy rằng, khi con người có ba khía cạnh này trong cuộc sống của họ là: Niềm vui với những điều tốt đẹp, hoặc ít nhất là đủ tiện nghi để đáp ứng nhu cầu của họ; khi họ có cảm giác rất gắn bó với cuộc sống ở một mức độ sâu sắc; và khi họ có cảm giác cuộc sống của họ có ý nghĩa vì những gì họ có thể đóng góp cho những điều tốt đẹp hơn, thì những người này được báo cáo có mức độ hài lòng và sự hoàn thành cá nhân cao nhất với đời sống của họ. Họ là những người thực sự hạnh phúc.

Nhưng không có nghĩa là họ hạnh phúc trong từng phút, từng ngày, từng năm trong cuộc đời, ngay cả người hạnh phúc nhất cũng có sự thất vọng. Chúng ta biết rằng, ngay khi ta có thực hành tốt, giữ tâm được

quân bình thì ta cũng vẫn gặp những điều làm cho ta buồn. Khi nghe tin người bạn thân bị bệnh hoặc nghe tin ai đó chết, chúng ta cảm thấy rất xúc động. Nhưng chúng ta sẽ có khả năng tốt hơn, kiên cường hơn rất nhiều để đối mặt với những khó khăn đó trong cuộc sống. Tâm ta sẽ có sức mạnh từ hạnh phúc bên trong, sức mạnh từ cảm giác hài lòng bên trong. Sống theo cách này, cách mà chúng ta được kết nối với những người khác, cách mà chúng ta sẵn sàng hy sinh tiện nghi của mình để chia sẻ bản thân với người khác, đó là tất cả những khía cạnh cơ bản trên con đường tu tập của Phật giáo.

Trong Bát Chánh Đạo, Đức Phật đề cập đến Chánh Ngữ (*Right Speech*), Chánh nghiệp (*Right Action*), Chánh mạng (*Right Livelihood*). Ngay trong cách chúng ta kiếm sống cũng là một phần trên con đường tu tập Bát Chánh Đạo, đó là cách kiếm sống vô hại, không giết hại, không sát sanh, đó là cách kiếm sống hỗ trợ, giúp đỡ cho cuộc sống. Cách này là một phần sự tham gia và kết nối của chúng ta với toàn bộ cuộc sống. Mọi khía cạnh của Bát Chánh Đạo đều khuyến khích ta tự nhận thấy mình không phải là một cá thể sống đơn độc trong cái kén của riêng mình, mà là sự kết nối ta với mọi sinh vật khác, đặc biệt là với mọi con người khác. Và bất cứ sự may mắn nào ta có, ta đều chia sẻ nó, dù đó là tài sản vật chất hay tài năng, năng khiếu của ta hay đó chỉ là lòng từ của ta.

Điều mà các nhà Tâm lý học hiện đại công nhận nguồn tạo ra hạnh phúc được phản ánh rất nhiều qua quá trình tu tập mà Đức Phật đã khuyến tấn cho các hàng đệ tử của mình thực hiện, không chỉ vì hạnh phúc của người khác mà còn vì nó tạo ra sự hạnh phúc thật sự bên trong chính ta, một hạnh phúc trong chính nội tâm ta. Do vậy, nếu lần sau bạn cảm thấy bị lôi cuốn ra bên ngoài, bạn cảm thấy muốn đạt một thứ gì đó với hy vọng thứ đó sẽ mang lại cho bạn hạnh phúc mà bạn đã bỏ qua bấy lâu nay, thì hãy dừng lại và xem xét. Trước hết, hãy đặt câu hỏi về động lực đó. Hỏi rằng sự khao khát muốn đạt được những gì không có trong thời điểm hiện tại này có nên không. Trước khi bạn làm theo sự thôi thúc đó, hãy nhìn lại những gì bạn đã có trong cuộc sống của mình.

Hãy phát triển lòng biết ơn, đôi khi chúng ta cũng nên có sự cam kết với chính mình rằng: Cho đến khi nào tôi có thể suy ngẫm về những gì tôi đã có với lòng biết ơn, tôi sẽ không hành động. Hãy dành thời gian để cân nhắc xem liệu có bất cứ điều gì bạn định chạy theo có thực sự mang lại cho bạn điều mà bạn chưa có hay không. Đến khi nào chúng ta bằng lòng với những gì chúng ta có và không muốn điều gì khác nữa, thì đó mới là của cải thực sự của ta, mới là hạnh phúc thực sự của ta.

Để làm được điều này, chúng ta phải tiếp tục quán xét và đặt câu hỏi với các giả định của ta và liên hệ với

bất cứ điều gì trải qua trong cuộc sống với giáo lý mà chúng ta đã được nghe.

Vì vậy, mong thời giáo lý tối nay có thể giúp bạn quán xét cuộc sống của chính mình. Nguyên cho tất cả các bạn có được sự hạnh phúc trong cuộc sống. Nguyên cho tất cả chúng ta đạt tới Niết bàn.

LỜI CẢM ƠN

Tôi xin thành kính cảm ơn Ni sư Vayama, người đã cho những bài pháp thoại quý giá này. Đây là món quà Pháp cao quý nhất. Bằng những dẫn dụ sinh động trong thực tế cuộc sống, Ni sư đã mang đến những lời dạy sâu sắc và hữu ích cho những người đang tu tập chú trọng vào giây phút hiện tại theo truyền thống Phật giáo Nguyên thủy. Tôi rất vui mừng và hân hạnh được Ni sư Vayama (thông qua Ni sư Seri) cho phép tôi được chuyển ngữ quyển sách này sang tiếng Việt và phát hành miễn phí cho những người hữu duyên. Con xin được cúng dường quyển sách đã được chuyển ngữ này đến Ni sư Vayama như món quà mừng sinh nhật lần thứ 69 của Ni sư. Con thành tâm cầu nguyện cho Ni sư luôn được bình an, hạnh phúc và sớm đạt đến Niết bàn.

Tôi xin thành kính cảm ơn Ayya Dhammananda Theri (Ni sư Nguyên Hương), người mà tôi có duyên may trong đời được một lần làm thị giả cho Ni sư trong ngày Đại Lễ Dâng Y Kathina tại chùa Hương Đạo, Fort Worth, Texas, Mỹ vào năm 2018. Mặc dù rất bận với Phật sự cũng như sự an tĩnh tu tập trong mùa An Cư Kiết Hạ tại Mỹ, nhưng Ni sư vẫn dành thời gian để cố vấn và chỉnh sửa những đoạn văn mà tôi lúng túng.

Không có Ni sư tôi không thể hoàn thành việc dịch quyển sách này.

Tôi xin cảm ơn người chị của tôi, Huỳnh Ngọc Thủy, người đã kết nối duyên lành để tôi được đánh lễ Ni sư Vayama và Ni sư Seri ở Patacara Bhikkhuni Hermitage, Tây Úc. Chị cũng đã kết nối để tôi có được sự cho phép từ tác giả - Ni sư Vayama - thông qua Ni sư Seri, dịch quyển sách Taking Refuge sang tiếng Việt.

Mặc dù tôi đã cố gắng hết sức cũng như được sự hỗ trợ trong quá trình chuyển ngữ quyển sách này, nhưng do khả năng bản thân còn nhiều hạn chế nên sẽ không tránh khỏi sai sót. Kính mong các bậc Tôn túc và quý độc giả hoan hỷ bỏ qua.

Thành phố Rạch Giá ngày 30 tháng 7 năm 2021

Phước Tuệ Huỳnh Ngọc Diệp

Phần phước thanh cao này xin thành tâm hồi hướng đến
Ba Má, Thầy tổ và Pháp lữ gần xa. Mong cho các vị đó có
niềm tin, phước đức và trí tuệ ở mọi nơi.

Designed & Printed by S&T Graphic Design & Colour Print
718 Marshall Road, Malaga WA 6090
Tel: 9248 1286 - Mob: 0412 199 137
Email: shern@stcolourprint.com | www.stcolourprint.com

Pháp thí thắng mọi thí
Sabbadānaṃ dhammadānaṃ jināti

**SÁCH ẨM TỔNG
KHÔNG BÁN**



Ni Sư Vayama sinh ngày 28 tháng 10 năm 1952 tại Sydney, Úc. Ni Sư tốt nghiệp Đại học Sydney ngành Nghiên cứu Xã hội. Ni Sư Vayama xuất gia vào năm 1985 tại Sri Lanka, là tu nữ giữ 10 giới với thầy truyền giới là Đại Đức Piyaratana và Sư phụ là Ayya Khema. Ni Sư Vayama đã trải qua mười năm thực hành ở Sri Lanka với một Ni sư người Sri Lanka. Năm 1998, Ni Sư Vayama được Hội Phật Giáo Tây Úc mời về để gầy dựng Ni viện Dhammasara ở Gidgegannup. Vào tháng 10 năm 2009, Ni Sư Vayama đã được thọ giới Tỷ Khưu Ni với thầy truyền giới là Ayya Tathaaloka ở Mỹ. Năm 2010, Ni Sư Vayama rời khỏi chức vụ trụ trì ở Ni viện Dhammasara do sức khỏe yếu. Hiện nay, Ni Sư là Tỷ Khưu Ni thường trú ở Patacara Bhikkhuni Hermitage ở Jane Brook, Tây Úc.