

Trái tim Thiền tập

Sharon Salzberg

NGUYỄN DUY NHIÊN dịch

• Lời giới thiệu •

Từ những ngày đầu bước chân vào con đường tu học Phật, tôi đã cảm thấy chắc chắn rằng thế nào tôi cũng sẽ tìm được cho mình một lối sống chân thật và an lạc. Vào thời ấy, cuộc sống của tôi bị chi phối bởi nhiều rối ren và sợ hãi. Tôi cảm thấy xa lạ với tất cả mọi người, với thế giới chung quanh, và ngay cả với những kinh nghiệm của chính mình. Trong thế giới của tôi có một sự phân biệt rõ rệt: tôi và người, đúng và sai. Và tất nhiên, lối nhìn ấy chỉ làm tăng thêm nỗi sợ hãi và đau khổ của tôi mà thôi.

Khi bước chân vào con đường tu tập, tôi ý thức rằng ta có khả năng giải thoát ra khỏi cái cảm giác cách biệt ấy, rằng chúng ta có thể sống trong một sự nối liền không giới hạn, bằng một con tim bao la vô tận. Cuộc đời của đức Phật đã thể hiện được điều ấy. Hành động của đức Phật lúc nào cũng là một biểu hiện của tình thương và tuệ giác; dù ngài sống một mình hay với người khác, dù đang ở yên một chỗ hay trong khi đi hành đạo, dù đang giảng đạo hay ngồi yên thiền định, dù trong lúc tiếp xúc với người sùng mộ hay kẻ hủy báng ngài. Không một hoàn cảnh nào có thể giới hạn được lòng từ bi của đức Phật. Trái tim của ngài rộng lớn và bao dung như thế giới này.

Tinh túy của đạo Phật là tất cả chúng ta, ai cũng đều có một khả năng từ bi và an lạc đó. Tiềm năng ấy không có gì là trừu tượng hoặc viển vông. Nó không phải để dành riêng cho những người sống trước ta mấy ngàn năm ở một nơi chốn xa xôi nào khác. Một cuộc sống nối liền và chân thật có thể là một hiện thực của chính ta, ngay bây giờ và ở đây. Nó là thuộc về ta. Khám phá được rằng con tim ta có thể thật sự rộng lớn đủ để ôm trọn hết mọi kinh nghiệm trong cuộc đời này - khổ đau và hạnh phúc - chính là nền tảng của con đường tu tập. Từ đó ta sẽ tìm được một niềm an lạc và thảnh thơi trọn vẹn.

Lối sống ấy đã được nhà thơ Rilke diễn tả thật đẹp:

Tôi sống đời tôi giữa những vòng tròn nới rộng

chúng vươn ra ôm trọn thế giới này

Có lẽ tôi sẽ không hoàn tất được vòng chót

nhưng tôi sẽ hết lòng.

Tôi hy vọng quyển sách này sẽ khuyến khích được bạn đem chánh niệm, tình thương và tuệ giác vào cuộc sống bằng sự tu tập của mình. Và bạn sẽ khám phá ra rằng trái tim của mình có thể rộng lớn, bao la như thế giới. Hoặc như Rilke nói: chỉ cần ta hết lòng mình mà thôi.

Sharon Salzberg

Chia sẽ ebook : http://downloadsachmienphi.com/
Tham gia cộng đồng chia sẽ sách :
Fanpage : https://www.facebook.com/downloadsachfree
Cộng đồng Google : http://bit.ly/downloadsach

? • *Phần một* •
TINH THẦN THIỀN TẬP

?

Tôi có cái mà bạn muốn ?

Tại một khu vực ở thành phố cổ Jerusalem, có một khu chợ trời khá lớn. Sinh hoạt nơi đây rất náo nhiệt - những âm thanh, hình ảnh và những món hàng mua bán tới tấp ngập tràn giác quan ta. Có một lần khi tôi đến Israel hướng dẫn một khóa tu, tôi có đi với vài người bạn đến thăm khu vực ấy. Trong khi chúng tôi đang đi bộ trong một hẻm nhỏ, có một người bán hàng gọi với theo tôi, "Này này, tôi có cái mà bà cần đây!" Tôi chợt thấy như có một cảm giác rộn ràng chạy rần khắp châu thân."Ôi hay quá, ông ta có cái mà mình đang cần." Tôi dừng ngay, quay lại, và đi về phía ông ta. Nhưng rồi tôi chợt nghĩ, "Mà khoan đã. Trước hết, mình đâu có cần gì đâu, và kế nữa, làm sao ông ta biết là ông có cái mà mình muốn?"

Mà cuộc sống này nhiều khi cũng giống hệt như thế, nó gọi với theo ta luôn: "Tôi có cái mà anh chị cần! Tôi có cái mà anh chị muốn đây!" Và khi nghe những lời mời gọi ấy, ta lại chuyển dịch ra thành: "Tôi cần. Tôi đang cần một cái gì đó. Tôi đang thiếu thốn và tôi đang bị thua kém." Nó cũng giống như là chúng ta đột nhiên bị biến thành một nhân vật hoạt hình, với đôi mắt lúc nào cũng vọt ra ngoài như có lò xo. "Nó ở đâu? Nó ở đâu nào? Cái mà tôi cần đang ở đâu?" Hai tay ta với ra trước. Những ngón tay thật dẻo, cố gắng nắm bắt, bám giữ hết đối tượng này đến đối tượng khác. Đôi mắt ta lúc nào cũng nhìn đăm đăm, dán chặt về phía có đối tượng mà mình ham muốn, như sợ lạc mất bóng dáng của nó. Thân ta nghiêng tới trước chờ đợi. Thật là một tình cảnh rối ren.

Và dù vậy, chúng ta vẫn cứ bị lôi cuốn chạy theo những sự mời gọi này. Chúng ta có thể cảm nhận được sự đeo đuổi không ngừng của ta theo những tiếng gọi bên ngoài ấy, qua sự căng thẳng trong thân tâm mình. "Tôi có cái mà bạn cần!" chúng nói với ta. "Bạn không có cái bạn cần đâu, tôi mới có cái mà bạn cần đây!" Nhưng cái mà ta cần đó là cái gì mới được chứ?

Có phải tất cả mọi người trong chúng ta, ai cũng muốn có hạnh phúc. Chúng ta ai cũng muốn được thảnh thơi, an vui trong cuộc đời. Chúng ta muốn cảm thấy mình là một phần của một cái gì to tát hơn là cái tôi giới hạn và nhỏ bé này. Chúng ta cần một cảm giác sung túc trong nội tâm để ta có thể đi san sẻ với những người khác. Chúng ta cần một ý thức trọn vẹn về sự liên hệ giữa ta với những sự sống khác, để ta biết thương yêu hết tất cả mọi người. Nhưng trong khi ta bận rộn đeo đuổi, chạy theo bên ngoài để tìm kiếm một sự thỏa mãn, ta

vô tình bỏ quên nơi mà niềm hạnh phúc sâu sắc nhất của mình đang thật sự có mặt. Người Tây Tạng thường nói, "Nằm dưới căn nhà của một anh nhà nghèo là một kho châu báu vô tận. Nhưng anh ta không hề biết đến, mà kho tàng ấy cũng không bao giờ nói, 'Tôi ở đây này.' Cũng tương tự như thế, kho tàng châu báu của chân tâm ta, nó trong sáng vô cùng, nhưng đang bị vùi lấp và ta phải chịu sự bần cùng nghèo khó."

Những tiếng réo gọi bên ngoài lôi ta đi mỗi ngày một xa, quên rằng ta đã thật sự có đủ hết những gì mình cần. Qua sự thực tập thiền quán, ta sẽ khám phá lại được kho tàng châu báu trong tâm mình. Ta sẽ học cách buông bỏ những tiếng réo gọi tới tấp bên tai, nhắc nhở những thiếu thốn của ta. Ta sẽ không còn bị mắc lừa, cố chạy theo nắm bắt những gì mà mình không bao giờ cần đến.

Nhờ thực tập thiền quán, ta sẽ nhận thấy mình có khả năng buông xuống cái gánh nặng mà mình đã mang vác bấy lâu nay. Nhà thơ Rumi có nói: "Chúng ta còn cố làm đầy túi mình, như những đứa trẻ con với cát và đá, cho đến bao lâu nữa? Hãy buông thả cuộc sống này. Nắm giữ nó, ta sẽ không bao giờ hiểu được chính mình, ta sẽ không bao giờ bay cao được." Thực tập thiền quán chính là thực tập buông bỏ. Chúng ta buông bỏ sự dính mắc của mình đối với một số đối tượng hoặc kinh nghiệm nào đó, buông bỏ cái tin lầm vào những tiếng réo gọi chung quanh. Và chúng ta buông bỏ những kiến thức giới hạn của mình về hạnh phúc, về những gì ta thật sự cần, về ta là ai. Khi khám phá được tự tính chân thật của mình, ta sẽ cất cánh bay cao. Ta có thể sống tự tại.

❓ • *Sống dậy* ❓•

Không lâu trước đây, một người bạn của tôi, bình thường rất khỏe mạnh, đột nhiên bị sưng phổi rất nặng, và lần đó anh gần như không qua khỏi. Một thời gian sau khi anh khỏi bệnh, tôi về nhà nghe tiếng anh nhắn lại trong máy trả lời điện thoại của tôi. Khi tôi vừa mới định gọi lại anh thì điện thoại reo. Người gọi là một người bạn quen biết với cả hai chúng tôi. Khi tôi bảo là tôi cần cúp máy để gọi lại anh bạn, thì chị nói: "Chị có biết suýt nữa là anh ta chết rồi không?" Tôi đáp rằng tôi biết, rồi chào chị để gọi lại cho anh bạn. Khi tôi vừa gác máy thì điện thoại lại reo. Lần này cũng lại là một người bạn quen khác, quen biết cả hai chúng tôi. Và khi nghe nói tôi cần cúp máy để gọi cho anh bạn, chị ta cũng nói: "À, chị có biết là anh ta vừa suýt chết không?"

Cuối cùng khi tôi gọi được cho anh bạn, tôi bảo anh: "Tôi nghĩ là bây giờ tôi có thể chính thức gọi anh là 'người gần chết.'" Anh bạn trả lời, "À, cũng được. Như vậy còn đỡ hơn bị gọi là 'người gần sống.'"

"Anh nói vậy có nghĩa là sao?" Tôi hỏi.

Anh bạn đáp, "Tôi muốn nói nghĩa là chúng ta có thể bỏ trọn cuộc đời của mình ra để chỉ mà *gần sống* thôi, chứ chưa *thật sự là sống*."

Mà sự thật nhiều khi là vậy! Chúng ta sống phần lớn cuộc đời như thể mình đã chết rồi vậy. Khi ta không có ý thức và bị cắt lìa với thực tại, thì một sự sống mầu nhiệm đầy sinh động, với tất cả những nỗi vui buồn, sẽ chìm sâu vào sự chết, cho dù là ta đang sống. Sự sống sẽ trở thành một "*cuộc đời gần như thật*." Đức Phật có nói, "Những ai sống trong thất niệm thì cũng giống như kẻ đã chết rồi vậy." Và có một số người trong chúng ta, vì cảm thấy rằng mình chỉ "*gần sống*" thôi và muốn được hoàn toàn tỉnh thức, đã tìm đến với con đường tu tập thiền quán. Muốn thật sự biết được mình, muốn thật sự sống, ta cần phải biết nuôi dưỡng năng lực chánh niệm - tức một ý thức sáng tỏ.

Chánh niệm khơi dậy trong ta một năng lượng mãnh liệt và thiết yếu. Trong tiếng Pali, ngôn ngữ của kinh điển Phật giáo nguyên thủy, danh từ dùng để diễn đạt tính chất này là tejos. Chữ ấy có nhiều nghĩa. Nó có thể có nghĩa là lửa, sức nóng hoặc là ánh sáng. Và nó cũng có thể chuyên chở một hình ảnh hào quang tỏa chiếu, sáng ngời và huy hoàng. Tejos nói về một năng lượng sáng chói, một sức mạnh, một năng lượng tỏa sáng.

Khi thực tập thiền quán, chúng ta mời gọi cái năng lượng tỏa chiếu, trong sáng và mãnh liệt này vào trong những sinh hoạt thường ngày của mình. Chúng ta thực tập thiền quán để mình có ý thức, có chánh niệm, cho dù ta đang làm bất cứ một công việc gì. Chánh niệm ta càng sâu sắc bao nhiêu, nó càng tỏa sáng bấy nhiêu. Thực tập thiền quán giúp ta thật sự tiếp xúc với cuộc đời, để rồi một ngày nào đó khi đối diện với cái chết của mình, ta sẽ không

phải tiếc nuối như một "người gần sống."

Tình thương của đức Phật

Lần đầu tiên tôi tham dự khóa tu thiền quán là tại Bodh-gaya, một ngôi làng ở Ấn Độ, gần cội Bồ đề nơi đức Phật thành đạo. Lúc ấy tôi mới được 18 tuổi. Trong lòng rất buồn chán và bối rối, tôi sang Ấn Độ với mục đích để tìm học thiền. Tôi đang còn nhiều ràng buộc bởi những điều kiện của tuổi thơ và nền văn hóa của mình - như là tự ti và phán xét, lúc nào cũng muốn mình được như người khác. Tôi nghĩ, trong thời gian ấy tôi cũng đã thầm hy vọng là mình sẽ được trở thành một con người hoàn toàn đổi mới sau khi tập thiền.

Vì tôi là một người Tây phương trẻ tuổi nhất ở đó, nên có rất nhiều người tò mò: "Tại sao cô lại thích đi tu thiền?" Khi nghe câu hỏi ấy, trong đầu tôi chợt nghĩ đến hình ảnh của một tượng Phật trong một ngôi chùa lớn gần cội Bồ đề, và tôi đáp, "Tôi tập thiền vì muốn có được tình thương rộng lớn của đức Phật, để tôi có thể thương yêu hết tất cả mọi người như ngài." Tôi đã thật sự giật mình khi nghe mình trả lời như thế. Nhưng tôi biết, câu trả lời ấy phát xuất từ một nơi rất sâu thẳm trong tôi.

Khi tôi muốn có được một tình thương rộng lớn như đức Phật, thật ra là tôi đang tìm một khả năng tự yêu mình, trước hết, mà tôi nghĩ đức Phật chắc chắn phải có - với một cái nhìn sáng tỏ mà lòng từ bi vẫn không hề suy giảm. Thật ra, chính giáo pháp của đức Phật là một biểu hiện của tình thương ấy, một sự tỏa chiếu của lòng từ bi vô lượng. Không cần buông bỏ tuệ giác, mà vẫn không có một chúng sinh nào và không một trạng huống nào lại bị bỏ ra ngoài tình thương rộng lớn ấy. Nó bao trùm trọn vẹn hết tất cả.

Khi bước vào con đường thiền quán, tôi đã nhiều lần khám phá là tôi không thể nào thực tập chân chính được khi mình vẫn còn bị lòng tự ti, mặc cảm ghét bỏ, hoặc là nắm bắt, chạy theo một "cái Tôi" ảo tưởng nào đó thúc đẩy. Tu tập dựa trên những yếu tố đó là tự biến nội tâm mình thành một bãi chiến trường, một cuộc thánh chiến cho một lý tưởng toàn thiện, mà trong đó mảy may không có một sự thương xót nào hết. Tôi chỉ có thể thật sự thực tập khi tôi tiếp xúc được với cái ước muốn ban đầu - để yêu mình và yêu người trọn vẹn hơn. Việc nhớ được điều này mang lại trong tôi một niềm êm ái và một không gian rộng lớn.

Trong tu tập, nếu ta vẫn còn một thái độ phán xét, nó sẽ dẫn ta đến sự trốn tránh và chối bỏ. Vì đôi khi, sự phê phán về những gì phát khởi lên trong tâm sẽ gây nên một cơn đau quá lớn mà ta không kham nổi. Có lần, một người bạn của tôi tham dự một khóa tu thiền ba tháng tổ chức hằng năm tại trung tâm Insight Meditation Society ở Barre, Massachusetts. Năm ấy, một vị thầy mà chúng tôi rất thương và kính là bà Dipa Ma, có ghé qua thăm. Người bạn này, trong thời gian ấy đã gặp nhiều khó khăn trong sự thực tập của anh, liên tiếp nhiều ngày. Và sau cùng, anh quyết định rời khóa tu, tìm vào một quán trọ gần đó, để xem một trận đá bóng đang chiếu trên ti vi.

Khi anh trở lại - mà tôi biết chắc anh cũng chẳng an lạc gì hơn hồi trước khi anh bỏ đi - anh đột nhiên cảm thấy một mặc cảm tội lỗi ghê gớm và tự trách mình nặng nề. Anh ta cũng sợ, vì không biết phải giải thích sao với bà Dipa Ma về hành động của mình. Ngày qua ngày, anh sống với nỗi thống khổ đó. "Làm sao mà mình có thể kể cho bà ta nghe chuyện mình làm được? Điều đó ngu ngốc quá đi, yếu đuối quá đi! Bà ta thế nào cũng sẽ trách móc và khinh thường mình, và rồi bà biết là mình cũng chẳng phải là một thiền sinh giỏi giang gì! Làm sao mà mình có thể kể cho bà nghe được?" Nhưng sau cùng rồi anh đã thu hết can đảm và đi đến phòng bà. Anh ngồi xuống và thú nhận hết tội. Bà Dipa Ma nhìn anh. Bà cúi xuống nắm tay anh, và nói, "Không sao cả. Bây giờ thì mình có thể bắt đầu lại."

Đó chính là tình thương của Phật. Bạn hãy thử dừng lại và tưởng tượng đến cái trạng thái tâm thức ấy đi, một tâm hiền dịu và rộng lớn đủ để nhìn sự việc không phê phán, mà vẫn thấy được mọi sự như chúng là. Trong cái tâm thức ấy, ta không có một sự ghét bỏ nào, cho dù chúng có là hành động, lời nói, ý nghĩ, ham muốn hay nỗi sợ hãi của chính ta. Khi ta quán chiếu thế giới nội tâm của mình bằng con mắt từ bi của Phật, ta sẽ không hề cảm thấy tự ti, tội lỗi, hay sợ hãi nào hết. Sự buông bỏ hết những chướng ngại cho cái nhìn sáng tỏ này sẽ đem lại cho ta một sức mạnh của lòng can đảm và thành thật, khi ta quay lại quán chiếu chính mình. Và hiểu biết ấy sẽ dẫn đến tình thương, thay vì mặc cảm ghét bỏ. Từ đó chúng ta có thể chuyển hóa đời sống của mình, hướng về một nơi tự do và hạnh phúc.

Cũng thế, khi nhìn người khác, ta sẽ không còn cảm thấy xa cách hoặc thù ghét; chúng ta có thể nhìn với sự hiểu biết và bằng một tình thương rộng lớn. Điều ấy không có nghĩa là ta sẽ trở nên thụ động, dửng dưng trước những tình trạng bất công và khổ đau của cuộc đời, nhưng ta sẽ không để cái năng lượng của sự phán xét sai sử mình nữa. Bằng sự tu tập thiền quán, ta sẽ có thể phát triển khả năng tự thương mình trọn vẹn hơn và yêu người chung quanh chín chắn hơn, tán dương tình thương của một đức Phật mà cũng chính là tiềm năng nhiệm mầu của chính ta.

❓•❓ Chuyển hóa khổ đau ❓❓•

Thầy của tôi, bà Dipa Ma, đã phải nhận chịu những khổ đau rất lớn trong cuộc đời, và chính chúng là lý do đã đưa bà vào con đường thiền tập. Nhờ hết lòng tu tập, bà đã chuyển hóa những khổ đau cá nhân trở thành tình thương đối với mọi loài. Cuộc đời của bà giúp tôi hiểu rằng, khổ đau có thể giúp ta tiếp xúc được với những sự thật mà ta có thể sẽ không bao giờ biết đến. Cũng như nhờ trải qua những đớn đau ta mới khám phá được sự có mặt của niềm tin và tình thương ngay giữa những khốn khó. Bà Dipa Ma cũng đã chỉ cho tôi thấy, khổ đau có thể giúp ta ý thức được mối liên kết thân thiết giữa ta và người khác.

Theo phong tục của Ấn Độ, Dipa Ma được hứa hôn khi bà vừa mới 12 tuổi. Lúc 14 tuổi bà rời gia đình, theo chồng về Rangoon (Miến Điện). Nơi đây chồng bà làm trong một ngành dân sự giúp việc cho chánh quyền Miến Điện. Là một người vợ trẻ tại xứ lạ quê người, xa nhà, xa quê hương, bà vô cùng cô đơn và cứ khóc cả ngày đêm. Chồng bà rất hiền lành, theo thời gian hai người trở nên gần gũi và rồi thật sự yêu nhau. Nhưng rồi hạnh phúc của hai người bị một thử thách lớn khi bà thấy rằng mình không thể có con. Gia đình bên chồng khuyên ông ta nên lấy thêm một người vợ lẽ. Nhiều năm trôi qua, bà Dipa Ma vẫn không có được một đứa con, bà cảm thấy xấu hổ và buồn tủi vô cùng.

Cuối cùng, sau 20 năm trời chờ đợi, đứa con gái đầu lòng của hai vợ chồng chào đời. Nhưng niềm vui ấy không kéo dài được bao lâu, đứa bé mất khi mới vừa được ba tháng. Bốn năm sau, bà sinh thêm một cháu gái thứ hai. Năm kế tiếp, bà lại có mang, nhưng đứa con trai, bà không hề thấy mặt, chết trong lúc sanh nở. Ngày tháng khóc thương những đứa con khiến sức khoẻ bà Dipa Ma trở nên suy sụp.

Vừa khi bà mới lấy lại được chút an ổn, bà lại khám phá ra là mình đang bị một chứng bệnh tim rất nặng, bà có thể chết bất cứ lúc nào. Trong khi sức khỏe của bà rất mỏng manh với một cái chết có thể xảy ra bất kỳ, chồng bà, một người thường ngày rất khỏe mạnh, một hôm từ sở về nhà, cảm thấy khó chịu và lên cơn sốt. Và thật không ai ngờ được, ông ta qua đời chiều hôm ấy.

Tâm thần của bà Dipa Ma từ đó hoàn toàn tan nát. Bà cảm thấy như mình đang chết lần mòn vì những khổ đau cứ tiếp đến dồn dập. Bà không ngủ được, mà cũng không có đủ sức bước ra khỏi giường. Bà không thể làm gì nhưng biết rằng mình vẫn còn một đứa con nhỏ cần nuôi nấng. Một hôm, vị bác sĩ hiểu rõ nỗi khổ đau cùng cực của bà, khuyên "Bà sẽ chết chứ không còn sức để sống đâu, trừ khi bà làm một việc gì để chuyển đổi tinh thần của mình. Bà nên học thiền đi."

Bà Dipa Ma lắng nghe lời khuyên của vị bác sĩ, bà suy ngẫm thật kỹ lời ông nói. Bà kể, giây phút đó bà bắt đầu tự hỏi, "Khi chết tôi sẽ đem theo mình được những gì đây?" Suy

nghĩ thật lâu, bà nói tiếp, "Tôi nhìn chung quanh tôi. Tôi nhìn lại những của hồi môn của mình - những bộ áo sarisđắt tiền, những vòng vàng, châu báu - tôi biết tôi không đem theo mình về cõi chết được. Tôi nhìn đứa con gái tôi, tôi biết mình cũng sẽ không thể đem nó theo. Vậy thì tôi sẽ đem theo được gì đây? Tôi tự nhủ, 'Thôi, mình cần đi đến những thiền viện. May chăng, mình có thể tìm được ở nơi ấy những gì mình có thể mang theo khi mình chết.' "

Thời gian ấy, bà Dipa Ma vẫn còn đang ở Miến Điện. Bà tìm được một tu viện nơi bà có thể đến học thiền. Nhưng khi bà đến nơi, sức khỏe bà sút kém đến nỗi bà phải bò lên những bậc thang tu viện để đi vào thiền đường. Dù vậy, nỗi khổ đang mang trong lòng đã là một năng lượng thúc đẩy bà tinh tấn thực tập. Trong khi hành thiền, bà quán chiếu nỗi khổ của mình một cách sâu sắc, và cuối cùng bà tìm được cho chính mình một tình thương rộng lớn, và còn cho cả mọi người và mọi loài nữa. Tình thương của bà là một biểu hiện của một vết thương được chữa lành. Trải qua những khốn khó cùng cực, bà Dipa Ma đã khám phá ra được tính chất mong manh của cuộc sống, và sự thật là không ai có thể tránh khỏi được những mất mát và đớn đau. Và sự tu tập đã đem lại cho bà một niềm an lạc.

Bà Dipa Ma đã trở thành một vị thầy đáng kính và uyên thâm mà tôi có duyên may được theo học tại Ấn Độ. Khi Dipa Ma khuyên tôi nên trở về Hoa Kỳ để đi dạy thiền, tôi hoài nghi lời bà nói. Tôi không hề cảm thấy mình hội đủ điều kiện để đi hướng dẫn thiền tập. Nhưng bà quả quyết với tôi, "Cô thật sự hiểu nhiều về khổ đau, vì vậy cô nên đi dạy."

Cho dù Dipa Ma tiếp xúc với bất cứ một ai, tôi vẫn thấy nơi bà phát ra một tình thương và một tâm từ tỏa sáng. Có lẽ nhờ nhận biết sâu sắc rằng ai ai trong chúng ta cũng đã đều gặp khổ đau trong cuộc đời, bà đã phá vỡ được hết những bức tường ngăn cách, phân biệt trong con tim của bà.

Mỗi khi nhìn lại sự tinh tấn của chính mình, tôi cảm thấy khích động và khâm phục khi nhớ tưởng đến hình ảnh một người đàn bà nhỏ bé, yếu ớt và tuyệt vọng, bò lên từng nấc thang thiền viện để đi học thiền, vì bà muốn tìm một cái gì không tiêu hoại sau khi chết. Mỗi khi tôi cho rằng những khổ đau của mình là một gánh nặng, tôi nhớ đến Dipa Ma: bà đã chuyển hóa được khổ đau của mình thành con đường của tình thương và an lạc.

◆ Tình thương tự nhiên ◆

Một hôm, tôi có dịp được kinh nghiệm sự chân tình của một người bạn qua điện thoại. Tôi vừa trải qua một cuộc giải phẫu thăm dò, thử xem một cục bướu trong người tôi có tính chất ung thư hay không. Người đàn bà trên điện thoại, tôi không quen biết nhiều, đang mang chứng bệnh ung thư mà tôi vừa được xác nhận là mình không có. Tôi cũng mới được báo tin về kết quả của cuộc xét nghiệm chỉ vài ngày trước đó. Khi nghe tôi nói cục bướu là vô hại, bà thốt lên với một giọng mừng rỡ, "Sharon, mấy ngày nay tôi nghĩ về chị nhiều lắm. Nghe tin này tôi mừng quá!" Lời nói của bà dường như vượt lên trên một lòng tốt bình thường. Bà có thể chỉ cần nói với tôi, "Tôi hiểu chị khổ tâm đến mức nào khi sợ là mình sẽ bị ung thư. Tôi mắc chứng bệnh ấy, nhưng mà rất vui khi biết chị không bị gì." Những lời tương tự như vậy cũng đủ đẹp lắm rồi. Nhưng câu nói của bà dường như có một cái gì đó tốt lành hơn thế. Trong khi bày tỏ nỗi quan tâm, bà vẫn không hề có ý muốn làm cho mình quan trọng, tình trạng của bà không phải là điều mà bà muốn đề cập đến. Sự lo lắng của bà có tính cách sốt sắng và một chân tình, bà mừng vui khi thấy tôi được khỏe mạnh, thế thôi.

Điều làm tôi cảm động nhất là sự tự nhiên trong hành động của bà. Mà kỳ lạ lắm, tính cách tự nhiên này không có chút gì là bó buộc hoặc cố gắng hết, nó thường được những "bậc nghĩa hiệp" nhắc đến, nhất là những người dám hy sinh mạng sống của mình cho một kẻ hoàn toàn xa lạ. Khi được hỏi điều gì đã xui khiến họ có những hành động bất vị kỷ ấy, họ thường đáp, "Tôi đâu biết phải làm gì khác hơn bây giờ?" Mặc dù đối với chúng ta, hành động ấy có thể như phi thường, nhưng đối với họ nó rất hòa hợp với cái nhìn của họ về cuộc đời - rất là bình thường.

Một vị thầy khác của tôi, ngài Munindra có một người học trò tên là Carol. Trong Thế chiến II, suốt năm năm trời bà đã làm việc bí mật tại Hà Lan, giúp những người Do Thái trốn thoát khỏi sự lùng bắt của quân Đức quốc xã. Bà hai lần bị quân Đức bắt và tra tấn, và hầu hết những người bạn làm việc chung với bà đều bị giết hại. Giải thích việc làm của mình, bà chỉ nói, "Tôi lúc nào cũng cảm thấy tội nghiệp và xót xa cho thế giới này, đầy rẫy những bất công, hận thù, chiến tranh, tàn nhẫn, khủng bố nhau. Mà làm con người ai cũng phải lãnh chịu những khổ đau ấy. Đời tôi, tôi muốn sống như một chiến sĩ chống lại tất cả những gì tôi cảm thấy là sai quấy và nhất là những bất công của cuộc đời."

Sự tự nhiên và chân tình trong câu trả lời của Carol không có nghĩa việc bà làm là dễ dàng, hoặc bà đã không phải trả một giá rất đắt. Thật ra bà đã sống với những cơn ác mộng hãi hùng và một nỗi sợ hãi ăn sâu vào tâm trí trong hơn 30 năm qua. Nhưng tình tương thân và nỗi quan tâm là bản chất của cái nhìn của bà đối với cuộc đời, và cá tính trung trực đã bắt bà phải hành động theo lối nhìn ấy.

Chúng ta có thể nhìn Carol, hoặc những người như bà, và cho là mình không thể nào có

được một tình thương sâu sắc như thế. Mặc dù có thể là một số điều kiện đặc biệt nào đó đã giúp cho hành động của bà, nhưng chủ yếu vẫn là cái nhìn về cuộc đời bà đã thúc đẩy. Và cái nhìn ấy, chúng ta ai cũng có thể có được! Con đường Bát Chánh Đạo của đức Phật bắt đầu với Chánh Kiến, tức là thấy biết một cách chân chính, chỉ cho ta một phương cách để thực hiện điều ấy. Đức Phật dạy, "Như bình minh đi trước, báo hiệu cho mặt trời sắp mọc, cũng thế, Chánh Kiến là điều đi trước, là dấu hiệu đầu tiên báo hiệu cho những trạng thái tốt lành." Cái nhìn và sự thấy biết của ta sẽ làm khuôn mẫu cho *tác ý*, và *tác ý* của ta sẽ đúc khuôn cho hành động của mình. Sự thấy biết về cuộc đời là một nền tảng cho hành động và cách sống của ta. Với Chánh Kiến, ta sẽ hiểu được sự liên kết mật thiết của mọi sự sống, và ý thức rằng hành động của mình có thể tạo nên sự khác biệt, chừng ấy ta sẽ có thể hành động vì người khác mà không hề toan tính.

Trong tiếng Pali, chữ dùng để diễn tả sự lo âu còn có thể dịch là "tách ra". Khi ta tách rời với kinh nghiệm của mình, khi ta cảm thấy xa lạ và cách biệt với người chung quanh, ta sẽ cảm thấy lo âu. Khi chúng ta tự đóng kín mình lại hoặc tách rời ra, ta sẽ không cho phép mình có cảm xúc, và cố nhiên ta cũng không còn để ý gì đến người khác nữa. Rồi ta cố gắng xua đuổi sự âu lo ấy, trốn tránh nó bằng cách càng rời xa hơn nữa. Thế giới của ta mỗi lúc càng trở nên trống vắng và quạnh quẽ. Vì không thấy được chân tướng của sự sống, ta không thể nào tưởng tượng được vì sao một người lại có thể dám liều mạng, hy sinh sự sống của mình cho người khác được.

Thực tập thiền quán có thể hàn gắn lại được sự tách rời ấy và mang ta trở về với sự nối liền ban sơ. Khi sự thấy biết của ta về thế giới thay đổi thì cuộc sống của ta cũng sẽ được chuyển hóa. Và từ đó, hành động của ta sẽ được bắt nguồn từ một lòng thương yêu chân thật, chứ không phải bị sai sử bởi những toan tính, lo âu và ích kỷ. Cũng như món quà mà người bạn qua điện thoại đã tặng tôi, sự chăm sóc ấy ban niềm vui cho người nhận lẫn người tặng, như nhau. Một cái nhìn sáng tỏ sẽ giúp ta ý thức được rằng mình nối liền với tất cả vạn vật, và điều đó dẫn đến hành động. Cuộc sống này sẽ là một biểu tượng cụ thể cho sự thấy biết của ta về chính mình và cuộc đời.

❖ Chánh Tinh Tấn và cơ hội ❖

Trong mỗi giây phút của cuộc sống, tiềm năng của ta thật là mênh mông. Trong ta lúc nào cũng có một khả năng vô cùng của sự can đảm, tỉnh thức và tình thương. Dù vậy, đa số chúng ta lại bị giới hạn bởi điều kiện, chịu sống trong một tình trạng bất lực, tin rằng mình không có khả năng thực hiện những gì mình muốn. Ta đóng kín con tim mình lại. Chúng ta tự nhủ, "Tôi không làm việc ấy được. Tôi không đủ khả năng. Tôi không đủ mạnh. Tôi bất tài..." Dần dà theo thời gian, những ý nghĩ ấy sẽ kết đặc lại thành một hình ảnh về con người của ta. Và rồi ta sẽ bị giới hạn bởi quá khứ của mình, bởi những lần ta thất bại, bởi mặc cảm tự ti. Tội nghiệp thay, chúng ta vì không biết nhìn sâu nên đã tự xem thường cái năng lượng vô cùng đang tiềm tàng trong mỗi người chúng ta. Ta quên mất đi con người thật của mình.

Chúng ta cần phải hiểu đúng ý nghĩa của Chánh Tinh Tấn vì đây là một vấn đề rất trọng yếu. Chánh Tinh Tấn là một trong tám chi phần của Bát Chánh Đạo. Theo truyền thống thì Chánh Tinh Tấn có nghĩa là biết đem năng lượng của mình để ứng dụng cho sự tu tập, hướng về một sự tỉnh giác hoàn toàn. Tôi vẫn thường nghĩ, cái ý niệm về Chánh Tinh Tấn tự nó cũng đủ là một ví dụ tuyệt vời cho tuệ giác của giáo pháp đức Phật rồi. Chánh Tinh Tấn là một sự công nhận về tình trạng khổ đau đã và đang biểu lộ trong ý nghĩ của ta về chính mình, và nó hứa hẹn khi ta chọn con đường tỉnh thức, chúng ta sẽ chuyển hóa được cuộc sống của mình.

Khi nghe chữ *tinh tấn*, *cố gắng*, có lẽ chúng ta nghĩ, "mệt quá. Từng giây từng phút, vất vả nặng nề." Nhưng thật ra, Chánh Tinh Tấn là một ơn phước rất lớn cho ta, vì nó chỉ cho ta thấy cái khả năng phi thường để giải thoát và chuyển đổi mà mỗi người chúng ta đều có. Ngài Munindra ân cần bảo tôi, trong những ngày đầu tu tập, "Sự giác ngộ của đức Phật đã giải quyết xong vấn đề của ngài, bây giờ cô hãy lo giải quyết vấn đề của cô." Tôi cho đó là một lời khích lệ rất quý báu, vì nó có hàm ý là tôi có thể thật sự giải quyết được vấn đề của tôi. Đức Phật dạy rằng không một ai có thể giải thoát hoặc giác ngộ giùm ta được, mà thật ra ta cũng chẳng cần đến một ai, vì ta có thể tự mình làm được. Và sự tinh tấn của ta đã đem sự sống lại cho tiềm năng ấy.

Tinh tấn là một thái độ sẵn sàng, không bị ép buộc, biết bền lòng trước những khó khăn. Đó không phải là một sự cố gắng khắt khe và căng thẳng, mà là một nhắc nhở thiết tha và chân tình về khả năng giải thoát của mình. Chánh Tinh Tấn có nghĩa là ta sẵn sàng mở ra những gì còn đang bị đóng kín, dám đến gần những gì ta muốn trốn tránh, biết kiên nhẫn với chính mình, và buông bỏ hết những ý niệm sẵn có.

Khi vị thầy của tôi, bà Dipa Ma, mới bắt đầu tập thiền, bà cứ bị cơn buồn ngủ xâm chiếm liên tục. Có lần nhắc lại thời gian ấy, bà kể với chúng tôi, "Hồi mới tập thiền, tôi cứ khóc luôn vì muốn thực hành theo lời hướng dẫn cho thật hết lòng, nhưng không tài nào, vì cứ

bị những cơn buồn ngủ lấn át mãi. Ngay cả trong lúc đi, đứng tôi cũng chỉ muốn ngủ mà thôi. Trước đó, tôi đã khóc suốt năm năm trời, tôi không hề ngủ được vì buồn khổ, thương xót và trăm ngàn khổ đau khác. Nhưng vừa khi mới bắt đầu tập thiền thì tôi chỉ muốn nằm quay ra ngủ!"

Khi Dipa Ma đến trình bày với thầy mình về những khó khăn của bà, ông nói, "Đó là một dấu hiệu rất tốt, bởi vì năm năm qua khổ đau nhiều quá bà mất ngủ, nên bây giờ bà mới cảm thấy buồn ngủ. Hãy nhớ giữ chánh niệm. Cứ tiếp tục hành thiền theo như lời hướng dẫn." Dipa Ma tiếp tục ngồi thiền và tiếp tục ngủ. "Nhưng rồi một ngày," bà kể, "bất thình lình tự nhiên tôi đến một trạng thái mà sự buồn ngủ khi xưa không còn nữa, nó không hề đến với tôi mặc dầu có khi tôi ngồi liên tiếp vài giờ."

Chánh Tinh Tấn trong trường hợp của bà Dipa Ma chỉ đơn giản có nghĩa là không bao giờ bỏ cuộc. Tin vào khả năng tự giác, bà tiếp tục không ngừng, và hoa trái tu tập ấy thật là kỳ diệu. Bà kể lại, sau kinh nghiệm đó, bà đã khuyến khích mọi người khác, "Hãy đến thiền viện. Các người đã thấy tôi từng tuyệt vọng đến mức nào, chồng mất, con mất, cơ thể bệnh hoạn. Nhưng bây giờ nhìn xem, tôi tươi vui và hạnh phúc như thế nào! Không có gì là lạ thường hết. Chỉ đơn giản thực hành theo lời chỉ dạy của thầy tôi, tôi có được sự an lạc. Các người hãy đến đây, và rồi cũng sẽ tìm được sự an lạc như tôi."

Chúng ta cũng thế, cũng có thể tiếp xúc được với sự an lạc. Bản chất của Chánh Tinh Tấn chỉ đơn giản là thực tập, đó là một tuyên ngôn về cái khả năng thật sự của ta. Và khả năng ấy thì vô bờ bến. Khi chúng ta nhận thức được điều này, sự tinh tấn sẽ trở thành một cơ hội - hơn là một gánh nặng - và một con đường đưa đến sự vẹn toàn. "Sự giác ngộ của đức Phật đã giải quyết xong vấn đề của Ngài, bây giờ bạn hãy lo giải quyết vấn đề của bạn đi!"

◆◆ Sơ tâm ◆◆◆

Tương truyền rằng đức Phật giảng những lời rất đơn giản đến nỗi một đứa bé lên bảy cũng có thể hiểu được. Có lẽ vì lý do ấy mà trong tăng đoàn của Ngài có nhiều vị tỳ kheo bảy tuổi nhưng đã hoàn toàn giác ngộ. Tôi đôi khi cũng thắc mắc, không biết nếu mình là một cô bé bảy tuổi đi học thiền thì nó sẽ như thế nào nhỉ! Khó mà tưởng tượng được. Nhưng tôi nghĩ, chắc chắn là điều đó sẽ mang lại cho tôi một tâm hồn cởi mở và một sự khao khát học hỏi, mà tôi đã khám phá ra nhiều năm sau này khi bắt đầu tu tập.

Lần đầu tiên khi tôi đến học với ngài U Pandita, tôi đã hành thiền hơn chừng 14 năm. Tuy chưa từng gặp vị thiền sư Miến Điện này lần nào, nhưng tôi đã ghi danh để tham dự khóa thiền ba tháng dưới sự hướng dẫn của ngài. Ông là một vị thầy cứng rắn và nghiêm khắc. Tôi thường viết vào sổ tay những kinh nghiệm đáng nhớ sau mỗi thời ngồi thiền và đi kinh hành, để tôi có thể trình bày lại với ngài cho thật chính xác. Mỗi ngày, sáu ngày trong một tuần, mỗi chúng tôi đều vào gặp riêng ngài để trình pháp.

Buổi trình pháp đầu tiên, tôi kỹ lưỡng trình bày lại kinh nghiệm của mình trong một thời ngồi thiền. Ông nhìn tôi và nói, "Ờ, thì lúc ban đầu mọi việc có thể giống như vậy." Và thế là xong buổi trình pháp của tôi!

Mỗi ngày, tôi vào gặp ông và sẵn sàng diễn tả cho ông ta nghe những kinh nghiệm mà tôi nghĩ rất là kỳ diệu hoặc khổ sở hoặc là gì gì đó, nhưng không cần biết tôi trình bày những gì, lần nào ông cũng chỉ nói, ""Ờ, thì lúc ban đầu mọi việc có thể là như vậy." Mỗi lần nghe ông nói, trong đầu tôi như có một tiếng hét lên: "14 năm! 14 năm trời!" Tôi tự cãi thầm, "Tôi đã ngồi thiền hơn 14 năm rồi - Tôi không cho mình là người mới bắt đầu chút nào hết. Tại sao ông lại coi tôi như là người mới bắt đầu tập thiền? Tôi không phải là một người mới đâu!" Và việc ấy cứ tiếp diễn hết ngày này sang ngày nọ: ông ta thách thức tôi, tôi bất mãn, cho đến một ngày kia như có một ngọn đèn bật sáng lên trong tâm tôi.

Trước đó nhiều năm, khi tôi sống ở Ấn Độ, tôi bị mắc kẹt vào một khuôn mẫu tu tập có khuynh hướng nhắm về mục tiêu và sự thành đạt. Mặc dầu sự tu tập của tôi khá vất vả nhưng tôi tự cho là mình rất tiến bộ, đang tiến bước đều đặn trên con đường đi đến Niết Bàn. Tôi có trở về Hoa Kỳ thăm nhà trong một thời gian ngắn. Lúc ấy quyển *Thiền Tâm, Sơ Tâm* của thiền sư *Shunryu Suzuki* mới được xuất bản. Khi đọc tựa đề ấy, tôi nghĩ, "mình biết cuốn đó nói gì rồi. Nó có nghĩa là khi mới tu thì ta chỉ có cái sơ tâm, cái tâm lúc ban đầu, mà thôi. Sau khi tu tập một thời gian, ta tích tụ được tất cả những kinh nghiệm siêu việt, cho đến một ngày ta thành tựu hoàn toàn và ta có được cái gọi là Thiền tâm." Tôi không mua quyển sách ấy vì cho là mình không cần.

Vài tháng sau, khi tôi trở lại Ấn Độ, một người quen gởi tặng tôi quyển *Thiền Tâm, Sơ Tâm* ấy. Khi đọc xong, tôi mới biết là mình đã hoàn toàn hiểu sai về nó. Nó không phải là

về vấn đề làm thăng hoa cái sơ tâm thấp bé của mình, để rồi một ngày có được một Thiền tâm siêu việt phi thường. Mà nếu có chăng là hoàn toàn ngược lại. Sự tu tập là làm sao để ta có thể kinh nghiệm được những sự việc bình thường chung quanh mình một cách trọn vẹn, thay vì cứ chạy theo đuổi bắt những việc phi thường, viển vông và xa xôi. Chính trong cái tâm bình thường ấy mà ta có thể tìm thấy được Phật tính, khi ta thôi không còn mong cầu một cái gì khác đặc biệt hơn xảy ra. Có mặt trọn vẹn với tâm bình thường của mình - không kỳ vọng, không so sánh - chính là sơ tâm. Cũng giống như ngài Suzuki Roshi diễn tả, sự bao la và tự tại của một sơ tâm, tự nó đã là một sự thành tựu: "Trong một sơ tâm nhiều việc có thể xảy ra, nhưng trong tâm của một nhà chuyên môn thì chuyện ấy rất là hiếm hoi."

Và bây giờ cũng lại là tôi đây, nhiều năm sau, trong khi thực tập với ngài U Pandita đối diện với cùng một việc ấy! Tôi chợt hiểu. Một lần nữa, tôi biết rằng làm một người mới bắt đầu là một điều rất may mắn. Là một người mới bắt đầu có nghĩa là ta có một cái nhìn mới, trong sáng, biết cởi mở trước những kinh nghiệm và không dè dặt. Nó có nghĩa là ta không bị ràng buộc bởi những tư tưởng và ý niệm về việc gì sẽ xảy ra, việc gì nên xảy ra, việc gì phải xảy ra, và việc gì đáng xảy ra cho riêng ta. Buông bỏ những ý niệm về cao thấp sẽ khiến cho sự tu tập của ta trở nên sinh động hơn, chứ không phải là trì trệ đi. Hiểu được việc ấy, tôi tự nhủ, "Tôi chỉ là một người mới bắt đầu và hy vọng sẽ tiếp tục an vui làm một người mới."

Và lẽ dĩ nhiên, ngay cùng một ngày tôi ý thức được những điều ấy, thật lạ kỳ, ngài U Pandita cũng thôi không còn nói với tôi "lúc ban đầu mọi việc có thể là như vậy" nữa!

Buông bỏ

Trong cuộc sống, chúng ta thường ít có những giây phút để dừng lại và suy ngẫm xem mình thật sự là ai. Và sự thiếu thốn này rất là nguy hại. Wordsworth có viết, "Sớm và muộn, thu vào và chi ra, chúng ta hoang phí đi năng lực của mình." Nhưng thật ra không phải chỉ có việc "thu vào và chi ra" thôi, mà còn biết bao việc làm khác đã khiến năng lực của ta bị phân tán và hoang phí. Một tư tưởng nhỏ khởi lên, chúng ta lập tức bị lôi cuốn theo một dòng thác lũ của trăm ngàn ý nghĩ khác, tiếp nối theo. Khi giật mình dừng lại, có lúc ta tự hỏi tại sao mình lại mơ tưởng đến Paris trong khi mình chỉ có nghĩ đến giờ ăn trưa! Có lúc, dường như bất cứ một cảm xúc nào cũng đều có thể lấn át ta được. Ta cảm thấy hân hoan trong giây phút này và rồi buồn khổ trong giây phút kế tiếp. Chúng ta đeo đuổi những gì mình nghĩ là mình muốn, và trốn tránh những gì mình không muốn. Trôi về quá khứ hay lạc vào tương lai, bị lôi cuốn bởi những lo nghĩ và phê phán, ta tiếp tục đi tới trong một trạng thái bất an và phản ứng luôn. Tản mát năng lượng của mình ra muôn phương ngàn hướng, chúng ta vô tình tự phá đi cơ hội của sự tĩnh lặng và an lạc, và thật sự "hoang phí đi năng lực của mình."

Bạn hãy thử tưởng tượng nếu ta có thể gom tụ năng lực ấy lại và sử dụng một cách có ý thức - thay vì phân tán nó ra khắp mọi nơi. Khi chúng ta sống trong hiện tại, ta sẽ phát triển định lực và có thêm sức mạnh. Chúng ta biết mình nghĩ gì trong khi ta đang suy nghĩ. Chúng ta biết mình cảm xúc gì trong khi ta đang cảm xúc. Ta không phải bị lôi cuốn theo bất cứ một chuyện gì khởi lên trong tâm. Và khi tâm ta định, ta sẽ cảm thấy rất quân bình về mặt tình cảm. Sự tập trung này, trong tiếng Pali gọi là *samattha*, sẽ mang lại trong ta một tâm thức rất bình lặng và vững vàng. Nhưng nó không hề có nghĩa là ta cần phải chối bỏ hoặc xua đuổi bất cứ một cảm thọ nào của mình.

Trong truyền thống thiền định, chúng ta đặt sự chú ý của mình vào một đề mục duy nhất, như là sự ra vào của hơi thở hoặc một câu niệm về tâm từ, và ta buông bỏ hết tất cả những gì khác đi ngang qua các giác quan vật lý và tâm lý của ta. Nó cũng giống như là một thái độ nâng niu đối với đề mục thiền định của mình vậy. Ta bảo vệ và giữ gìn đối tượng ấy, nhưng không có nghĩa là ta phải bám chặt, ôm ghì siết nó, mà chỉ đơn giản thực tập với trọn con người của mình. Chúng ta để hết tâm ý vào đề mục thiền định mà mình đã chọn, ta tiếp xúc với nó và nhẹ nhàng buông bỏ những việc gì có thể làm mình lo xa hoặc xao lãng.

Một lần, có người hỏi Michelangelo rằng ông tạc tượng một con voi bằng cách nào. Ông trả lời, "Tôi lấy một tảng đá lớn và đục bỏ đi những phần nào không phải là con voi." Tu tập để phát triển định lực cũng tương tự như thế, ta chỉ cần thấy được những gì "không phải là con voi" và buông bỏ đi. Nghệ thuật tập trung là một sự buông bỏ liên tục. Chúng ta buông bỏ những gì không chủ yếu hoặc làm cho ta xao lãng. Nhưng ta buông bỏ một tư tưởng, một

cảm thọ, không phải vì ta sợ hãi, không phải vì ta chối bỏ nó, mà là bởi vì nó không cần thiết. Khi ta ngồi thiền định và có một tư tưởng khởi lên trong tâm - một kỷ niệm, một dự án, một sự so sánh, một mộng tưởng - ta buông bỏ chúng đi. Nếu có một cơn giận nào khởi lên, một ý nghĩ phán xét, hay một dự tính cho tương lai, ta chỉ cần giản dị buông bỏ nó đi, và nhẹ nhàng trở lại với đề mục thiền định của mình. Và đó mới chính thật là ý nghĩa của đức *buông xả*.

Thánh Gandhi diễn tả sứ mạng của đời ông trong vỏn vẹn có mấy chữ: "Buông bỏ và vui sướng." Đức buông xả của thánh Gandhi là một trạng thái tinh luyện của tâm, chứ không phải một sự khổ hạnh khắt khe, cay nghiệt. Và cũng thế, trong sự tu tập thiền định, mỗi khi ta buông bỏ một điều gì làm ta xao lãng, ta đâu nhất thiết cần phải ghét bỏ nó. Hành động ấy cũng là một biểu hiện của cái tâm mong cầu giải thoát luôn có mặt trong mỗi người chúng ta. Ta phải biết buông bỏ với cùng một tình cảm nồng hậu như khi ta tặng cho ai một món quà vậy. Buông bỏ phải là một hành động bố thí, một sự rộng lượng. Khi ta tu tập thiền định, chúng ta "buông bỏ và vui sướng." Chúng ta xả bỏ hết những gì không trọng yếu, buông thư vào sự tĩnh lặng, và từ đó ta sẽ an trú trong giờ phút hiện tại.

Mỗi khi ta mắc kẹt vào những phản ứng như là bám víu hoặc ghét bỏ, thiên về bên này hoặc ngã về bên kia, ta sẽ bị khổ đau. Cũng vì không thể kinh nghiệm được sự sống một cách trọn vẹn mà ta đã "hoang phí đi năng lực của mình." Thiền định là một phương pháp thực tập mầu nhiệm có thể giải thoát ta ra khỏi sự ràng buộc và giới hạn của những bất ổn này. Và cũng vì cái ước muốn thực tập sâu xa ấy mà chúng ta lại tiếp tục buông bỏ, buông bỏ và lại buông bỏ.

Thiền duyệt

Thiền duyệt có nghĩa là sự an vui trong thiền tập. Khi mới bắt đầu tập thiền, tôi tưởng muốn an tâm và phát triển định lực ta cần phải có một sự cố gắng vất vả ghê gớm lắm. Tôi còn nhớ trong khóa tu thiền đầu tiên, tâm tôi cứ suy nghĩ lung tung và chu du đi khắp mọi nơi. Đến một lúc bực mình quá, tôi tự nhủ là nếu nó xảy ra lần nữa thì tôi sẽ đập đầu vào tường cho biết! Nhưng thật may cho tôi, lúc ấy tiếng chuông báo hiệu giờ ăn trưa cũng vừa được thỉnh lên. Trong khi sắp hàng chờ lấy đồ ăn, tôi nghe trộm hai người đứng phía sau nói chuyện với nhau. Một người hỏi thăm người kia về thời ngồi thiền vào buổi sáng này. Anh ta trả lời với một giọng thật vui tươi, "Sáng này tôi ngồi chẳng được yên gì mấy, nhưng chiều nay chắc chắn là sẽ tốt hơn."

Tôi quay lại nhìn anh ta với một ánh mắt kinh dị và khó tin. "Tại sao anh lại không hề bị bực mình như tôi?" Tôi tự hỏi. "Anh ta có coi chuyện hành thiền là quan trọng hay không chứ?" Và đó cũng là lần đầu tiên chúng tôi gặp nhau, anh ta là Joseph Goldstein. Năm năm rưỡi sau, hai chúng tôi cùng với Jack Kornfield và một số bạn có tâm đạo, đã cùng nhau đứng ra thành lập Trung tâm thiền tập *Insight Meditaion Society*. Đến lúc ấy thì tôi cũng đã hiểu được ý của Joseph khi anh nói lên câu đầy hy vọng ấy.

Khi sự tu tập tiến triển hơn, tôi mới hiểu những điều kiện cần thiết cho sự phát triển định lực không phải là cái thái độ tranh đấu, gian khổ mà tôi đã có. Theo tâm lý học Phật giáo thì bất cứ một tâm hành thiện nào cũng đều có một nhân duyên gần của nó. Đó là một điều kiện cơ bản làm phát khởi lên đức tính ấy. Ví dụ, nhân duyên gần của tâm từ, *metta*, là thấy được sự tốt lành nơi người khác. Vì vậy, tâm từ dễ phát khởi nhất khi ta nhìn thấy những cái hay, cái đẹp của người chung quanh mình. Tôi thì cứ tưởng nguyên nhân để làm phát sinh tâm định phải là một sự căng thẳng, tranh đấu mãnh liệt. Nhưng hoàn toàn ngược lại, tôi vô cùng ngạc nhiên vì nhân duyên gần để làm phát khởi định lực chính là sự an lạc.

Sau này tôi mới hiểu, cố gắng trói buộc tâm mình vào trong một đối tượng sẽ không tạo điều kiện cho định lực phát sinh. Và trái lại, khi tâm ta buông thư, tĩnh lặng và hạnh phúc, ta sẽ có thể định tâm rất dễ dàng và tự nhiên. Hạnh phúc tôi muốn nói ở đây không phải chỉ là một cảm giác vui thú thoáng qua, mà tự nó chứa đựng một sự lo âu vì ta sợ sẽ mất đi. Hạnh phúc làm điều kiện cho định lực mà tôi muốn nói là một trạng thái tĩnh lặng, khi tâm ta yên ổn, cởi mở và tự tin. Đây là một khu vườn phì nhiêu cho cây Định đâm hoa, kết trái. Nhưng làm sao ta có thể có được trạng thái an lạc ấy đây?

Theo tôi nghĩ, muốn có một sự an lạc trước hết ta cần phải có một cái nhìn cho đúng. Một cái nhìn mà Joseph đã biểu lộ trong giờ ăn hôm ấy nhiều năm trước đây. Trong hành trình tu tập, bao giờ ta cũng sẽ có những kinh nghiệm mà ta cho là sự thăng trầm. Thiền tập là một tiến trình tuần hoàn, một vòng tròn, nó thách thức hết mọi sự phân tách nhưng

đòi hỏi một sự chấp nhận. Và càng tu tập, tôi lại càng khám phá rằng khả năng chấp nhận và cho phép những kinh nghiệm thay đổi, nó có liên hệ đến mức độ tự trọng của mình.

Khi đức tự trọng của tôi vững mạnh, tôi có thể trải qua những giai đoạn khó khăn mà không hề nản lòng. Vấn đề khó khăn không phản ảnh sự yếu kém của tôi. Và khi gặp những lúc an vui, dễchịu, tôi cũng không bị lệ thuộc vào chúng, vì sợ chúng sẽ đổi thay hoặc mất đi. Đối với tôi, đức tự trọng là một yếu tố chủ yếu trong việc duy trì sự an lạc và từ đó dẫn đến định lực. Tôi cũng hiểu, mức độ tự trọng của tôi còn được cắm rễễ trong những việc làm hằng ngày của tôi nữa, chứ không phải chỉ giới hạn trong lúc ngồi yên trên tọa cụ mà thôi. Tôi khám phá được chân lý này qua sự thực tập và nó cũng đã được ghi chép lại trong kinh điển.

Kinh điển Phật có trình bày cho ta thấy một trạng thái tâm thức sẽ giúp tạo nên điều kiện cho sự phát sinh của tâm thức kế tiếp như thế nào, theo một thứ tự ngẫu nhiên. Trong quyển *Thanh Tịnh Đạo (Visuddhi-magga)*, một tác phẩm nổi tiếng trong bộ luận tạng của Phật giáo Nam tông, thì sự an lạc là một phần tự nhiên của tiến trình đi từ giới luật cho đến sự giải thoát tối thượng.

Mở đầu, bộ luận ấy nói rằng giới luật là nền tảng của sự phát triển định lực. Trong đạo Phật, giới luật không phải được xem như là những điều lệ bắt buộc, cố định. Giới luật có nghĩa là sống với chủ ý phản ảnh tình thương và tâm từ của ta ra đối với chính mình và người chung quanh. Như triết gia George Santayana nói, "Giới luật là ước muốn làm vơi bớt khổ đau cho cuộc đời." Khi chúng ta sống hòa hợp với chân lý muôn đời là mọi vật trên thế giới này đều có liên hệ với nhau, ta sẽ không bao giờ muốn làm hại bất cứ một cái gì. Và giới luật sẽ làm phát khởi lên điều kiện tâm thức kế tiếp là sự câu thúc.

Câu thúc tức là ngăn giữ, kiềm chế, là nền tảng của sự phát triển một tâm không hối hận. Khi ta biết dừng lại một sự thúc đẩy nhất thời xúi giục ta hành động gây hại, ta có thể thấy được cái tính chất vô thường và vô ngã của ý muốn vừa khởi lên ấy. Tránh được những hành động gây hại ta sẽ tránh được mặc cảm tội lỗi, sợ bị người khác biết, và nỗi bối rối, hối hận khi ta khám phá rằng bất cứ hành động nào cũng đều đem lại hậu quả.

Một điều kiện tích cực phát sinh từ sự câu thúc là trạng thái hỉ, tức vui mừng. Vì không hối hận chính là nền tảng của sự phát triển tâm hỉ. Hỉ là một trạng thái nhẹ nhàng và dễ chịu mà ta có trong cuộc sống, khi ta bắt đầu biết lo cho chính mình và người chung quanh nhiều hơn. Khi chúng ta thật sự cảm thấy một sự liên hệ với người chung quanh, ta sẽ buông bỏ những hành động nào có tính cách gây hại, và bớt làm những việc gì khiến ta cách biệt với người khác. Từ đó, cái cảm giác cô đơn, xa cách của ta cũng sẽ tan biến mất. Tâm hỉ lại là nền tảng cho sự phát triển an lạc.

Và ta có được sự an lạc qua phương cách đó - một sự an lạc của vững chãi và thảnh thơi. Sự an lạc ấy sẽ không bao giờ bị lay chuyển, cho dù vật đổi sao dời, con người có làm cho ta thất vọng, hoặc ta không đạt được những gì mình muốn. Hạnh phúc ấy dựa trên ý thức rằng mọi sự sống đều có liên hệ với nhau, và hành động của ta bắt nguồn từ một trạng thái nguyên lành và trọn vẹn nhất. Nó bắt nguồn từ một tâm thư thái. Ta gọi đó là đức tự trọng.

Tiếp theo đó, như trong *Thanh Tịnh Đạo* ghi chép, an lạc lại là nền tảng cho sự phát triển một tâm tĩnh lặng. Thay vì là những sôi động, xôn xao mà ta thường kinh nghiệm khi mình lo nghĩ và hối hận, tâm ta trở nên yên lặng hơn. Vì không phải lo đối phó và tháo gỡ những rối rắm trong tâm hồn, ta có thể an trú trong phút giây hiện tại này hơn. Tĩnh lặng, phát khởi từ sự an lạc, là nền tảng của sự phát triển định lực. Sự tĩnh lặng này chính là cái mà tôi đã thiếu trong khóa tu, nhiều năm trước đây.

Định là sự vững vàng của tâm, một cảm giác mà ta có khi sự chú tâm của ta nhất điểm và mãnh liệt. Khi ta có định lực, cánh cửa của tuệ giác sẽ mở rộng. Chừng ấy, ta có thể nhìn thấy được sự việc như chúng thật sự là, và không để bị méo mó qua những lăng kính của sự ưa thích và ghét bỏ của ta. Chính nhờ bỏ đi những lăng kính này mà ta bắt đầu biết tin tưởng vào khả năng cảm nhận sự thật của mình. Một cái nhìn và hiểu biết đúng đắn, khi đã thật sự trở thành một phần trong đời sống của ta, sẽ là nền tảng cho sự phát triển một tâm bình thản.

Tâm bình thản không phải là một thái độ lãnh đạm và dửng dưng, mà là một tâm thức bao la, trong đó ta cảm thấy trọn vẹn và đầy đủ, cho dù hoàn cảnh cuộc đời có thăng trầm đến đâu. Nó là một sự trầm tĩnh trước những biến động của cuộc đời mà ta phải liên tục đối diện. Cho dù ta có đạt được những gì mình muốn hay không, chúng ta vẫn thấy được vấn đề trong đúng bối cảnh của nó. Ta vẫn có thể làm những gì cần làm, để làm vơi bớt khổ đau của mình và của kẻ khác, nhưng hành động ấy sẽ phát xuất từ một hạnh phúc nội tại. Đó chính là Joseph trong giờ ăn trưa hôm ấy, mặc dù lúc đó tôi cho rằng anh ta quá tầm thường, vì anh đã không tự hành hạ mình giống như tôi.

Sự bình thản là nền tảng cho sự phát triển một tâm bớt tham lam và giận dữ. Một khi chúng ta đối diện với cuộc đời bằng một tâm quân bình và hạnh phúc, ta sẽ không còn bị phản ứng máy móc theo thói quen và tập quán của mình nữa, như là lúc nào cũng chạy theo lạc thú và trốn tránh đớn đau. Những tập quán lâu đời ấy sẽ thôi không còn cắm vào tâm ta như xưa. Và nếu chúng có khởi lên cũng sẽ rất là mềm yếu, ta không cần phải sợ hãi vì biết mình có một sự chọn lựa và không để chúng sai sử như trước.

Sự phai mờ của tâm tham lam và sân hận là nền tảng của giải thoát. Giải thoát chính là một sự hiểu biết chân lý mãnh liệt đến nỗi ta không còn có thể quay trở lại được nữa. Khi ta tiếp xúc với những kinh nghiệm của mình không bằng thành kiến, không cố gắng dùng chúng để khỏa lấp một sự trống vắng nào trong ta, ta sẽ thấy được rõ ràng những gì đang có mặt. Chúng ta có thể cởi mở ra với sự sống và học hỏi nó, vì chân lý của cuộc đời bao giờ cũng có mặt trong mỗi kinh nghiệm của ta. Khi ta có chánh niệm, ý thức rõ ràng và không phê phán, ta sẽ khám phá được nguyên nhân của khổ đau cũng như sự chấm dứt của khổ đau.

Sự tiếp nối này, như đã được diễn tả trong *Thanh Tịnh Đạo* - giới luật, ngăn giữ, hỉ, lạc, tĩnh lặng, định, bình thản, sự phai mờ của tham lam và sân hận, và giải thoát - chúng tiếp theo nhau thật tự nhiên như sự chuyển động của một làn gió. Và an lạc, khi được nhìn dưới ánh sáng của tiến trình này, sẽ trở thành một phần của con đường tu tập. Ta sống với tình

thương, lòng từ bi, tâm bất hại và chúng sẽ dẫn ta đến một khung trời giải thoát.

Mặc dù an lạc tự nó là mục đích, là hoa trái của thiền tập, nhưng nó cũng là một phương tiện, một trạng thái tâm thức mà ta có thể có ngay bây giờ và ở đây, chỉ cần ta biết tự trọng và sống với tình thương. Và niềm an lạc ấy là một nguyên tố chủ yếu giúp ta giải thoát ra khỏi mọi khổ đau trong cuộc đời này.

◆ Hơi thở ý thức ◆

Tương truyền rằng khi còn là một cậu bé, đức Phật tự nhiên đã biết thực tập quán niệm hơi thở, và trong đêm thành đạo Ngài đã thực hành theo phương pháp này trong lúc tĩnh tọa dưới cội Bồ đề. *Anapana*, tiếng Pali có nghĩa là có ý thức về hơi thở vào và hơi thở ra, là một trong những đề mục thiền quán cơ bản nhất mà đức Phật đã dạy.

Vào năm 1970, tôi đi sang Ấn Độ với một mục đích duy nhất là để học thiền. Đến tháng Giêng năm 1971, lần đầu tiên tôi tham dự một khóa thiền nhiều ngày. Tôi không có một chút kinh nghiệm gì về hành thiền hết, nhưng tôi có rất nhiều ý niệm về những phương pháp thực hành huyền bí, phức tạp mà tôi nghĩ rằng mình sẽ được chỉ dạy. Lời hướng dẫn đầu tiên cho tôi là có ý thức về hơi thở của mình. Sự đơn giản làm tôi giật mình.

Anapana, hay quán niệm hơi thở, sở dĩ là một phương pháp nền tảng trong thiền quán vì một số lý do. Hơi thở là một hiện tượng tự nhiên và không cố gắng. Khi tôi mới bắt đầu thực tập, tôi thường hay lo lắng về hơi thở kế tiếp của mình, như là tôi phải tạo nên nó vậy. Nhưng khi tôi tự nhủ, "Trước sau gì mình cũng phải thở thôi, vậy chỉ cần chú ý đến nó là đủ rồi!" tôi cảm thấy thoải mái trở lại. Có chánh niệm, ý thức về hơi thở tự nhiên của mình, sẽ mang lại một trạng thái thanh nhẹ cho thân và tâm ta.

Hơi thở lúc nào cũng có mặt với ta ngay bây giờ và ở đây. Trong khi chú ý đến hơi thở, ta có thể thấy tâm mình trôi dạt về quá khứ, so sánh hơi thở này với lại một hơi thở trước. Hay tâm ta có thể đi vào tương lai, mong chờ lúc ta đứng dậy, ăn sáng và đi làm, trong khi một hơi thở trong giây phút hiện tại vẫn chưa xong!

Một trong những khám phá lớn mà tôi có trong thời gian đầu hành thiền, là thấy mình thường có một khuynh hướng "nghiêng về trước" để tìm hơi thở kế tiếp. Tôi hiểu là mình chỉ cần giản dị an trú trong giây phút hiện tại này thôi. Tôi cảm thấy một sự quân bình kỳ diệu và hoàn toàn thoải mái, cũng như một người lạc lối vừa tìm về lại được ngôi nhà xưa thân yêu của mình. Dưới ánh sáng của chánh niệm, ta có thể ý thức được cả hai khuynh hướng: ngã về quá khứ hoặc nghiêng tới tương lai, và từ đó ta có thể giữ cho mình được thư thả và lấy lại quân bình. Cũng nhờ đó mà ta có thể cảm nhận được sự khác biệt giữa những khi mình bị thất niệm và lúc ta kinh nghiệm được sự có mặt trọn vẹn trong giờ phút hiện tại.

Hơi thở có ý thức cũng có tác dụng giống như một tấm gương sáng, không phải để giúp đỡ hoặc chống lại một cái gì, mà là phản ảnh giây phút hiện tại một cách trung thực, không để bị cản trở bởi ý niệm và sự ưa thích của ta. Nếu ta biết duy trì sự chú ý của mình vào hơi thở, ta có thể để những gì khởi lên trong tâm đến và đi tự do. Có thể ta có khuynh hướng phê phán: "Hơi thở tôi không tốt lắm, không dài lắm, không sâu lắm, không nhẹ lắm." Tôi

thì thường hay như vậy lắm. Tôi thấy một hành động đơn giản như thở thôi, mà cũng đã có đầy rẫy những ý tưởng khen chê về sự thiếu sót của mình rồi. Trở về với hơi thở, mỗi khi ta buông bỏ những sự khen chê này, là ta đã phóng rải tâm từ đến chính mình rồi đó.

Trong phương pháp quán niệm hơi thở, *anapana*, mỗi hơi thở, trọn từ phần đầu ngang qua giữa đến phần cuối, trở thành cái vũ trụ của ta. Cảm xúc được hơi thở khi nó ra vào nơi lỗ mũi - thay vì quan sát như một người đứng từ xa - ta trở thành làm một với hơi thở, tiếp xúc được với cảm giác thay đổi của nó. Khi tôi tiếp xúc với hơi thở của mình, khuynh hướng rời xa hiện tại của tôi cũng giảm bớt, và tôi tìm thấy một sự gần gũi mật thiết hơn với sự sống của chính mình.

Chánh niệm về hơi thở giúp ta thấy rõ tính chất mong manh vô cùng của sự sống, vì chúng ta hoàn toàn bị lệ thuộc vào mỗi hơi dưỡng khí. Và khi ta kinh nghiệm được sự thay đổi liên tục của cảm xúc, sinh lên và diệt đi, ta sẽ nhận thấy tính chất kiên cố của cơ thể ta cũng tan biến mất, điều đó giúp phát sinh một tuệ giác về vô thường. Sự sống sinh diệt theo từng mỗi hơi thở. Có lần thầy tôi nói, "Cô có biết không, sự sống hoàn toàn tùy thuộc vào hơi thở vào của cô, sau mỗi lần cô thở ra."

Điểm tinh túy của phương pháp quán niệm hơi thở - cũng như mọi phương pháp hành thiền khác - là khả năng bắt đầu trở lại. Chúng ta có thể bị lạc về quá khứ, lạc vào tương lai, lạc trong những sự phán xét, nhưng một khi ta ý thức được mình đang bị xao lãng, ngay giây phút ấy ta có thể bắt đầu lại và trở về tiếp xúc với hơi thở. Mặc dù ta rất dễ bị quyến rũ theo những sự lo ra, hoặc phí thì giờ tự chê trách mình, khi biết buông bỏ và bắt đầu lại, ta sẽ lập tức thiết lập lại chánh niệm và sự tỉnh thức ngay.

Lúc mới bắt đầu ngồi thiền, tôi rất thường đánh mất sự chú ý vào hơi thở của mình. Và mỗi khi nhớ đến, tôi lại bỏ hết thì giờ ngồi thiền để tự trách móc, trừng phạt mình vì đã thiếu chánh niệm: "Tại sao tôi để như vậy? Hôm qua đâu có tệ đến như vậy! Không có ai lại thiếu tinh tấn như mình, chỉ có mình thôi!"

Điều đáng buồn cười là sự thất niệm của tôi có thể kéo dài chừng nhiều lắm là năm phút, nhưng tôi lại có thể bỏ ra hơn 20 phút để tự trách móc mình về việc ấy, đó là chưa kể còn tạo thêm những khổ đau khác không cần thiết nữa. Nếu ta có thể thấy rằng, cho dù bất cứ một tư tưởng quyến rũ, khờ dại, điên rồ hoặc khó khăn nào có khởi lên, ta vẫn có thể buông bỏ chúng và bắt đầu trở lại, đức tự tin sẽ tăng trưởng trong ta.

Mỗi khi bắt đầu lại là ta đang trở về có mặt trong hiện tại. Danh từ Pali *Bhavana* thường được dịch ra là "thiền tập". Nhưng dịch sát thì nó có nghĩa là "khiến một cái gì đó trở thành," "làm cho hiện hữu," hay là "mang ra". Nó có chuyên chở một ý niệm về sự phát sinh. Như trong khi ta thực tập quán niệm hơi thở, chúng ta làm khởi sinh lên sự thư thả, có mặt, gần gũi, tình thương, tuệ giác và đức tin. Chỉ cần trở về có mặt với hơi thở của mình, nó sẽ sinh ra sự toàn vẹn của chính ta.

Bốn thiên trú

Tôi đi khắp nơi trên thế giới để dạy một phương pháp thiền tập gọi là bốn Thiên Trú, (*brahma-viharas*) tức những nơi chốn cư ngụ của bậc Phạm Thiên. Thông thường còn được gọi là Tứ Vô Lượng Tâm - từ, bi, hỷ và xả. Tôi rất ngạc nhiên vì bất cứ nơi nào tôi đến, đa số đều cho rằng những đức tính này là yếu mềm, là nhu nhược. Trong những khóa tu, các thiền sinh thường nói, "Nếu tôi thương yêu, nếu tôi có từ bi, người khác sẽ lợi dụng tôi, hiếp đáp tôi." Hoặc là, "Theo tôi thì những đức tính ấy cao quý lắm, nhưng tôi nghĩ sống như vậy không thực tế chút nào hết." Buồn thay, thái độ ấy khiến ta không thấy được sức mạnh vô cùng của những Thiên Trú. Chúng là nguồn năng lượng giúp ta có thể phát triển và tiếp xúc với sự sống.

Nhà văn Wendell Berry nói: "Đơn vị nhỏ nhất của sức khỏe là một tập thể." Tập thể là một cách khác để nói về sự nối liền, và sự nối liền tự nó chính là sự sống. Điều này đã được chứng minh rất nhiều lần qua những cuộc nghiên cứu khác nhau. Ví dụ, những người bị bệnh động timbình phục nhanh chóng hơn nếu họ có nuôi thú vật trong nhà, so với những người sống một mình. Và những bệnh nhân ung thư nào có tham gia vào một nhóm nâng đỡ tinh thần, thường sống lâu hơn những bệnh nhân khác. Những người bệnh được người khác cầu nguyện cho, mặc dù họ không hề hay biết gì về việc ấy, sẽ có triển vọng hơn những người không được. Và cái gốc rễ bí mật của sự bình phục chính là mối quan hệ, sự liên kết, sự nối liền.

Bốn Thiên Trú, hay Tứ Vô Lượng Tâm, là những phương pháp thực tập giúp sự liên hệ giữa chúng ta thêm sâu sắc và vững mạnh. Chúng không những có công năng chữa lành cho người khác mà còn cho cả chính ta nữa. Trong tiếng Anh chữ healing, chữa lành, có gốc rễ từ chữ "*wholeness*" toàn vẹn. Chúng ta không thể hiện hữu riêng rẽ như là những cá nhân độc lập, một mình được. Chúng ta là một phần của tập thể. Đó chính là sự toàn vẹn của ta. Tứ Vô Lượng Tâm là những thực tập giúp ta nuôi dưỡng niềm tin vào một con tim thương yêu và vào sức mạnh của sự liên kết với kẻ khác.

Vô Lượng Tâm đầu tiên là *Tâm Từ*, sự thực tập một tình bằng hữu. Chúng ta có thể nghĩ rằng, ta còn không có khả năng thương yêu được chính mình thì đừng nói gì đến chuyện thương yêu cả thế giới. Kiên trì thực hành quán tâm từ sẽ khơi dậy một khả năng yêu thương nội tại vẫn thường nằm sâu kín trong ta. Khi ta phóng rải tình thương, hạnh phúc và an lạc đến cho mình và kẻ khác, chúng ta thực tập ôm trọn hết tất cả mọi sinh linh, mọi khía cạnh của sự sống, trong đó có cả ta, vào con tim của mình.

Khi tôi mới bắt đầu thực hành quán tâm từ một cách nghiêm túc, có lẽ giây phút kỳ diệu nhất xảy đến khi tôi khám phá ra rằng, trong tôi có một khả năng thương yêu rất lớn. Tôi ngồi yên đó, cảm thấy choáng váng, "Có phải là tôi đó không?" Sự thật thì tất cả chúng ta đều có một khả năng thương yêu rộng lớn, nhưng đến khi nào ta vẫn chưa tháo gỡ được

hết những dính mắc, thì khả năng ấy sẽ bị sai lạc và vùi lấp trong ta.

Bà Dipa Ma, là một hiện thân của tâm từ, có lần đến nhà của chị bạn tôi là Sylvia Boorstein để hướng dẫn một lớp thiền tập. Sylvia có một con chó rất to, thuộc giống Akita, trông thật dữ tợn. Thường thường khách vào nhà ai cũng đứng yên dè dặt, chờ sự trấn an của chủ nhà là con chó vô hại. Nhưng khi bà Dipa Ma bước vào, bà tiến thẳng lại con chó ấy ngay. Nó đứng dậy chào bà, đặt hai chân trước lên vai bà. Dipa Ma người nhỏ thó, cao không đến 1,5 mét nên cả hai xem cũng cân xứng lắm. Dipa Ma để tay lên đầu con chó và chúc lành cho nó! Dường như không có một ai bị bỏ ra ngoài lòng thương của bà Dipa Ma, hay ý niệm về toàn thể của bà.

Vô lượng tâm thứ hai là *Tâm Bi*, tức là một con tim rung động trước những khổ đau. Khổ đau của ta và khổ đau của người khác có thể là một phương tiện cho một sự liên kết sâu sắc. Thường khi, những lúc ta bị đớn đau, ta có thể cảm thấy vô cùng bất mãn, tự hỏi vì sao mình lại phải chịu đựng như thế. Hay có thể ta cảm thấy rất cô đơn, tự trách không ngừng về những gì mình đã nói hoặc làm, hoặc những gì mình đã không nói, không làm, mà ta cho là nguyên nhân của đau khổ. Và cũng có khi ta không còn muốn nhìn, nghe những khổ đau của người khác nữa, ta sợ mình không kham nổi hoặc nó đe dọa đến hạnh phúc của ta. Và tất cả những phản ứng ấy, đối với những khổ đau trên cuộc đời, đã khiến ta chỉ muốn trốn tránh sự sống mà thôi.

Ngược lại, *Tâm Bi* biểu hiện trong ta như là một trạng thái nối liền chứ không phải là trốn tránh. Vì tâm bi là một trạng thái tâm thức mở rộng, phong phú và bao trùm hết cả, nên nó cho phép ta tiếp xúc với khổ đau trực tiếp hơn. Với một cái nhìn trực tiếp, ta biết rằng mình không bao giờ cô đơn khi khổ đau, và không ai cần phải cảm thấy lẻ loi trong lúc bị khổ đau. Thấy được sự đồng nhất là bước đầu của tâm bi, nó cho phép ta thoát ra ngoài ý niệm chia cách, phân biệt, để hiểu rằng tập thể của ta bao gồm hết tất cả mọi người.

Tâm Hỷ là vô lượng tâm thứ ba. Tâm hỷ là sự thực tập vui với niềm vui của kẻ khác, thay vì cảm thấy bị mất mát, đe dọa như là hạnh phúc của người khác sẽ lấy mất đi một cái gì của ta vậy. Khi bắt đầu thực tập cái nhìn đó, tôi nhận thấy phản ứng thông thường của tôi là nghĩ rằng số lượng hạnh phúc trên cuộc đời này có giới hạn, và khi người khác có nhiều hơn, phần của tôi sẽ bị sút kém đi. Nhưng trong thực tế, với một tâm hỷ, ta sẽ có thể cảm thấy hạnh phúc khi người khác được hạnh phúc, và ta có thể vui với niềm vui của họ.

Cũng như ngài Đạt Lai Lạt Ma đã nói, có biết bao nhiêu người sống trên thế giới này. Nếu ta biết lấy niềm vui của người khác làm niềm vui của mình thì cơ hội tìm thấy hạnh phúc của ta sẽ tăng lên những "sáu tỷ lần". Con số ấy cũng lớn lắm đó chứ! Khi hạnh phúc của kẻ khác cũng là hạnh phúc của ta, ta xác nhận sự nối liền của mình với người khác. Chúng ta trở thành một phần của toàn thể.

Vô Lượng Tâm thứ tư là *Tâm Xả*. Nó có vẻ hơi khác biệt với ba tâm kia vì đặc tính của tâm xả là sự tĩnh lặng. Trong cái không gian tĩnh lặng này của tâm thức, chúng ta có thể nối liền được với bất cứ một việc gì đang xảy ra mà không bị sai Sử bởi thói quen, muốn nghiêng về những gì dễchịu và né tránh những gì khó chịu. Và cũng chính nhờ tâm xả này

mà ba vô lượng tâm kia mới có thể phát triển một cách không giới hạn được.

Thiếu tâm xả, chúng ta chỉ tốt với người khác khi nào lòng tốt của ta được chú ý đến, biết ơn hoặc đền đáp. Chúng ta chỉ dám ban rải tâm từ đến cho mình khi nào ta không bị nỗi đau của chính mình lấn át, và cho người khác khi ta không bị nỗi khổ của họ tràn ngập. Ta chỉ có thể vui với niềm vui của người khác khi ta không cảm thấy ganh tỵ và hạnh phúc của ta không bị đe dọa. Phát triển được tâm xả rồi, khả năng liên kết với những gì đang có mặt chung quanh ta sẽ bừng nở, vì ta không phải bám giữ hoặc tránh né bất cứ một việc gì đang xảy ra.

Đôi khi trong phương pháp ngồi thiền có những lời hướng dẫn như, *"Ngồi vững như núi. Ngồi với sức mạnh và một nhân phẩm. Vững chãi, uy nghi, tự nhiên và thảnh thơi trong tỉnh thức. Cho dù giông tố có nổi lên, cho dù bão lớn có kéo qua, cho dù thú dữ có rình rập, vẫn giữ cho mình tiếp xúc với tất cả và ngồi vững chãi như núi xanh."* Đó là một hình ảnh rất đẹp của tâm xả. Chúng ta cảm nhận hết tất cả, không từ bỏ một điều gì, và ta tiếp xúc với nó bằng chánh niệm, chứ không phải bằng những phản ứng theo thói quen. Cũng giống như khi Dipa Ma ban phước cho con chó Akita "hung tợn," chúng ta sẽ tìm thấy sự tự tại trong liên hệ với mọi người.

Sự thực hành *Tứ Vô Lượng Tâm* được thành tựu bằng cách hướng tâm mình về tình thương và sự nối liền. Chúng ta bắt đầu với những người mà ta dễ cảm thấy có từ, bi, hỷ, xả nhất. Rồi dần dà, ta nới rộng vòng thương yêu ấy ra để bao gồm hết cả những người ta thương, những người không thương, và luôn cả những kẻ ta ghét. Và cuối cùng, vòng thương yêu ấy sẽ bao trùm hết tất cả mọi sinh linh trên khắp mọi nơi.

Thực hành *Tứ Vô Lượng Tâm* không có nghĩa là ta tập hành động giả tạo, cũng không phải là ta gắng bó buộc mình trở thành một mẫu người tâm linh theo một quan niệm mơ hồ nào đó. Chúng ta không phải cố gắng tiêu diệt hết những cảm giác bất mãn trong ta, nếu có và ta cũng không phải đè nén những cảm xúc sợ hãi nào. *Từ, bi, hỷ và xả* không hề bóp méo khả năng nhìn được sự thật của ta, mà ngược lại, khi thấy được mình là một phần của toàn thể, điều ấy sẽ chuyển hóa lý do ta hành động để tạo sự đổi thay. Và khi sự tu tập Tứ Vô Lượng Tâm đã vững vàng, ta sẽ khám phá là mình có thể đối diện thẳng với mọi vấn đề và hành động cương quyết để giúp mình và người khác. Ta sẽ khám phá được năng lực chữa lành nhiệm mầu của sự nối liền giữa mình với tất cả mọi sự sống.

❖ *Sự thật chỉ là như vậy thôi* ❖

Một mùa thu, một người bạn gọi điện thoại đến tôi, anh ta vừa trở về sau một khóa tu thiền tập vài tháng tại Thái Lan. Khi tôi hỏi thăm anh, anh đáp, "Tôi thì cũng tốt lắm. Tôi chỉ đang mang vác cái bộ xương của mình mà thôi." Nghe câu trả lời, tôi không hiểu ý anh muốn nói gì, nhưng nhớ lúc đó cũng là vào cuối tháng Mười, tôi hỏi thêm, "anh sửa soạn cho ngày *Halloween* đó hả?"

"Không phải," anh đáp, "Tôi mới vừa xong một tháng trời thiền tập, quán chiếu về đề mục các bộ xương, và tôi rất là bị thu hút vào đó." Tôi hỏi, "Rồi anh cảm thấy thế nào?"

"Mới đầu thì nó rất là ghê tởm," anh đáp. "Nhưng sau một thời gian, có một tuệ giác đặc biệt dần dần hiển lộ - nó không giả dối, không màu mè che đậy - tôi đi vào phòng ăn và thấy mình chỉ là một bộ xương và người chung quanh cũng là những bộ xương. Mà sự thật nó chỉ là như vậy thôi."

Khi nghe anh nói, tôi liên tưởng đến một triển lãm tại viện bảo tàng về nghệ thuật dân gian tại *Santa Fe*. Nơi ấy có trưng bày một hoạt cảnh gồm những hình người nhỏ đang tiếp xúc với nhau trong những sinh hoạt hằng ngày - như là nấu ăn, nghe nhạc - nhưng mỗi hình người chỉ là một bộ xương khô. Những bộ xương đang đọc báo, chiên trứng, chơi đàn vĩ cầm, v.v... Hình ảnh ấy nói lên một sự thật sâu kín mà chúng ta thường ít ai muốn nghĩ đến!

Phương pháp mà người bạn tôi đã thực hành là một phần của pháp môn thiền tập gọi là *asubha*, hay *cửu tưởng quán*, tức quán chiếu về những tính chất bất tịnh của thân thể. Mặc dầu, phương pháp thực tập này có thể làm khởi lên trong ta một nỗi sợ hãi và ghê tởm, nhưng đó không phải là mục đích của nó, mà ngược lại, là để làm sao có thể mang lại sự tự do và sáng suốt trong tâm ta.

Mục đích ấy tuy có vẻ như không đi đôi với phương pháp lắm. Một nghĩa khác, chính xác hơn, của danh từ Pali *Asubha* có thể giúp ta hiểu rõ hơn cái mục đích và hoa trái của phương pháp thiền tập này, *Asubha* thật ra có nghĩa là "nghịch lưu" hay là đi ngược lại dòng. Và phương pháp thực tập này chắc chắn là đi ngược lại dòng của xã hội rồi đó! Chúng đi ngược lại sự tin tưởng rằng thân thể mình là một đối tượng mà chúng ta cần phải tô điểm và làm đẹp tối đa, để đúng với tiêu chuẩn của xã hội. Chúng đi ngược lại với niềm tin rằng sắc thân ta có thể trẻ trung và khỏe mạnh mãi mãi, và ta có thể tin cậy là nó sẽ không bao giờ làm cho mình thất vọng.

Trong xã hội ngày nay, nhìn thẳng vào bản chất của thân ta là một hành động đi ngược dòng. Ta lúc nào cũng bị nhồi sọ - qua báo chí, phim ảnh, quảng cáo - rằng có một cơ thể bất toàn hoặc không đầy đủ là một điều rất xấu hổ. Nhưng ai có thể thật sự kiểm soát được

cơ thể mình? Vì vậy điều kiện xã hội này đã tạo nên biết bao khổ đau và những mặc cảm tự ti không cần thiết. Chúng ta đã cố gắng dùng đủ mọi cách nhưng không bao giờ hoàn toàn kiểm soát được cơ thể mình. Chúng ta không thể nào giữ cho nó đừng thay đổi. Và hoàn toàn không có ai trong chúng ta, không cần biết đã bỏ ra bao nhiêu tiền bạc, của cải để theo đuổi cái đẹp, mà lại không già, không chết. Nhưng dù vậy, người ta vẫn cứ che giấu cái chết như thể nó là một cái gì trái tự nhiên và ô nhục, như thể việc chết đi là làm một điều gì sai trái lắm. Chúng ta sẽ được tự do và bớt khổ đau biết bao nhiêu nếu ta hiểu, như nhà thơ William Butler Yeats nói, chúng ta ai cũng đang "bị buộc vào một con thú đang hấp hối."

Quán bất tịnh, hay *cửu tưởng quán*, có một mục đích duy nhất là giúp ta thấy được cái bản chất của thân ta như nó thật sự là, và đó là một giải thoát rất lớn. Nó không có liên quan gì đến việc ta không biết thương mình hoặc là không biết quý trọng cuộc sống mình. Nó không dính dáng gì đến một nơi chốn cô đơn và lạnh lẽo trong ta, lúc nào cũng sợ rằng mình không đáng yêu. Nó cũng không liên can gì đến sự can đảm mở tung ra những gì từ lâu vẫn hằng đậy kín. Chúng ta chỉ đơn giản nhìn để thấy sâu sắc được tự tính của sự vật, thế thôi. Và khi ta nhìn thẳng vào sự thật, nó không có gì để ta sợ hãi, cũng không có gì để ta ghê tởm. Bản chất của sắc thân này là một điều mà tất cả chúng ta đều cùng chia sẻ.

Khi dám sống với sự thật, chúng ta sẽ hoàn toàn được tự tại, không bị ràng buộc bởi sự giả dối và chối bỏ. Dầu sao, chúng ta cũng sống trong một xã hội nơi mà người ta thường chết trong cô đơn, không hơi ấm của một bàn tay nắm; nơi mà những gì gây khó chịu đều được tẩy sạch để ta khỏi phải bao giờ nhìn thấy chúng. Như thế làm sao mà chúng ta lại không cảm thấy lo âu và sợ hãi. Cố gắng trốn tránh không dám nhìn vào sự thật của cuộc đời là một việc làm rất mỏi mệt và gây nhiều sợ hãi. Nó gây khổ đau không những cho chính ta mà còn cho người khác, khi chúng ta cùng thông đồng với nhau để tin vào huyền thoại của một sắc thân không bao giờ hoại diệt.

Bệnh hoạn, sình thối, máu mủ và xương khô là những hình ảnh rất khó nhìn, nhưng đối diện chúng sẽ giúp ta có được một sự thấy biết sáng tỏ hơn. Nhiệm mầu thay, khi quán chiếu những phần tử trong cơ thể mình lại có một công năng giúp ta giải thoát. Vì vậy, nếu ta hiểu rằng người chiên trứng cho ta chỉ là một bộ xương khô, và ta - người ăn trứng cũng chỉ là một bộ xương khô, thì có lẽ từ đó ta có thể nhìn sự việc một cách rộng rãi hơn, không còn chán ghét cơ thể này khi chúng già yếu, không loại bỏ những người bệnh hoạn hoặc hấp hối, không bất mãn khi thực tại chỉ biểu lộ như nó thật sự là! Cũng như anh bạn của tôi kể lại công phu quán chiếu đã khiến anh nhìn thấy mọi người như những bộ xương khô, mà "sự thật nó chỉ là như vậy thôi!"

Trở về nhà

Có lần, tôi đi dạo với một người bạn trong nghĩa trang Mount Auburn ở Cambridge, Massachusetts. Tôi và một chị bạn cùng đi tản bộ, say mê kể cho nhau nghe những câu chuyện, những kinh nghiệm sống nhiều năm trước đây ở Ấn Độ. Đi một hồi, trời bắt đầu sụp tối, chúng tôi chợt phát giác ra là mình đã bị lạc từ lâu. Không còn biết là mình đang ở đâu, tôi tin chắc thế nào cũng sẽ phải ngủ đêm lại trong nghĩa trang này. Chúng tôi cứ tiếp tục đi trong khi trời sụp tối dần, cho đến lúc không còn ánh sáng nữa. Tôi cảm thấy rất bất an khi chúng tôi lần mò trong mê lộ, không còn biết bây giờ mình đang ở đâu. Bạn có thể tưởng tượng là trong bóng đêm, tấm bia nào cũng giống với tấm bia nào. Chúng tôi thỉnh thoảng hỏi nhau, "Tụi mình có đi ngang qua mộ của Carters chưa? Bao lâu rồi? Hồi nãy khi đi ngang qua phần mộ này thì tụi mình đi về hướng nào?" Và cuối cùng sau vài giờ lần mò tìm kiếm, chúng tôi ra lại được cánh cổng chính, đã đóng kín từ lâu. Sau một hồi chờ đợi dường như là vô tận, người gác cổng xuất hiện và chúng tôi được giải thoát.

Kinh nghiệm bị hoàn toàn lạc lối ấy là một ví dụ rất thích hợp cho một trạng thái tâm thức si mê. Khi ta bị si mê, ta không hề biết là mình đang ở đâu hay là đang đi về đâu! Khi tâm ta bị si mê chế ngự, ta sẽ cảm thấy như lúc tôi bị lạc trong nghĩa trang tối đen ấy - tràn ngập âu lo, có khi là sợ hãi - và sự bất an sẽ cứ tăng lên dần. "Cái gì sẽ xảy ra nếu tôi bước sang trái một bước? Cái gì sẽ xảy ra nếu tôi bước sang phải hai bước? Rồi sau đó? Và rồi tiếp theo nữa là gì?"

Trong tiếng Pali, danh từ dùng cho chữ si mê là *moha*, có nghĩa là bị mê hoặc. Trong trạng thái này ta cảm thấy lạc lối và vô vọng. Tâm ta lù mù, bối rối và bất an. Trong trạng thái si mê, chúng ta cảm thấy bất an ngay trong chính thân tâm mình, như chúng không phải là của ta, như ta đang sống ở một nơi chốn xa lạ nào khác. Cuộc sống trở thành những mảnh nhỏ vụn vỡ mà dường như không dính dáng gì với nhau. Ta không nhìn thấy được sự vật có quan hệ với nhau ra sao, liên kết với nhau như thế nào. Cũng vì không thấy được sự vật như chúng thật sự là, ta không hề cảm thấy chúng có liên quan gì đến ta. Và đôi khi, chỉ cần thấy được sự liên kết của mọi vật một lần thôi, dầu chỉ là thoáng qua, chúng ta cũng có thể được thúc đẩy để buông bỏ sự si mê của mình và phát triển tuệ giác.

Sự chú ý trong tỉnh thức, hay chánh niệm, sẽ chuyển hóa si mê thành tuệ giác. Năng lực của chánh niệm sẽ giúp ta thấy được sự vật với tự tính của chúng. Chánh niệm có nghĩa là tiếp xúc với kinh nghiệm của mình mà không để bị phản ứng theo tập quán và thói quen. Năng lượng này sẽ làm tan rã sự si mê, cho phép ta tìm lại được nhân phẩm của chính mình và mối liên hệ của mọi sự sống. Bạn nên nhớ rằng, cho dù bất cứ một biến cố gì xảy ra, ta vẫn có thể đối diện với nó bằng sự sáng suốt và tĩnh lặng.

Nếu tôi và chị bạn đã tìm thấy sự an lạc rồi thì chúng tôi vẫn có thể cảm thấy an lạc cho dù là giữa nghĩa trang trong đêm tối. Ngài Ajahn Chah, một vị sư người Thái, đã ví dụ sự si

mê với lại tình trạng không nhà ở. Ngài nói, *"Khi chúng ta không có nhà, chúng ta giống như một người khách du hành không chí hướng, lang thang trên đường, mai đi về hướng này rồi mốt lại sang hướng khác. Trừ khi nào ta trở về căn nhà thật của mình, nếu không thì làm bất cứ một việc gì ta cũng sẽ không bao giờ cảm thấy an ổn được."* Và đa số chúng ta đến với thiền tập cũng chỉ vì muốn tìm lại ngôi nhà chân thật của mình mà thôi.

Trái tim thiền tập

Khóa tu đầu tiên của chúng tôi tổ chức đặc biệt cho gia đình, tại trung tâm Insight Meditation Society, được dành riêng cho các bậc cha mẹ của các thiền sinh. Đem thiền tập giới thiệu đến với họ là một cách để giải trừ những lo âu về con cái. Một thiền sinh, hiểu rõ về thái độ của mẹ mình khi đến học thiền, nói, "Mẹ tôi chắc chắn sẽ than phiền rằng 'Cái con chim khốn kiếp kia làm ta mất ngủ cả đêm.' " Mà quả thật, bà ta đã nói y như vậy sau đêm đầu tiên ngủ tại trung tâm! Nhưng đến cuối tuần thì cách lắng nghe của bà đã hoàn toàn thay đổi. Bà đã tập được cách chỉ đơn giản lắng nghe thôi, buông bỏ hết những phê phán của mình về tiếng chim kêu trong đêm khuya.

Có nhiều cách để nghe một âm thanh. Chúng ta có thể nghe một tiếng động nào đó rồi trở nên bực mình và phản ứng, cảm thấy khó chịu. Trong trường hợp ta thấy âm thanh dễ chịu, ta sẽ muốn nó tiếp tục mãi. Còn với những âm thanh không dễ chịu cũng chẳng khó chịu, có lẽ ta chỉ nghe chúng có "nửa tai" thôi. Và ta cũng có thể trực tiếp lắng nghe một âm thanh, mà không phê phán, không thêm bớt - nó chỉ đơn giản là một tác động của thính giác - chừng ấy, cả một thế giới mới sẽ phơi bày trước mặt ta. Kinh nghiệm được mọi hiện tượng trong cuộc sống này bằng đường lối trực tiếp ấy chính là tinh túy của chánh niệm.

Chánh niệm là một đặc tính của ý thức, có khả năng tiếp xúc trực tiếp với những kinh nghiệm của ta, đối diện chúng thẳng mặt, không để bị bóp méo hoặc làm sai trật bởi những tham muốn, sân hận và si mê. Thói quen tham muốn thường thúc đẩy ta cố gắng vô vọng, muốn làm sao để giữ cho những kinh nghiệm dễ chịu được tồn tại mãi. Thói quen sống theo tâm sân hận và sợ hãi khiến ta tránh né những kinh nghiệm đớn đau, như thể là ta có khả năng ngăn chặn chúng được vậy. Và thói quen sống theo sự si mê đã khiến ta trở nên thất niệm, xa rời giây phút hiện tại, khi những kinh nghiệm của ta không đặc biệt dễ chịu mà cũng không khó chịu.

Nếu chúng ta đi cộng lại hết những giây phút ta không thể kinh nghiệm sự sống của mình trọn vẹn, vì sự tham muốn và dính mắc khiến ta không thật sự có mặt, vì sự sân hận và ghét bỏ khiến ta xa cách, vì sự si mê khiến ta lạc lối... sẽ là một con số khổng lồ. Và những giây phút của chánh niệm, khi ta thật sự biết sống, chỉ là một con số rất nhỏ nhoi. Đó là một lối sống vô cùng giới hạn và rất tội nghiệp.

Sống tỉnh thức trong giờ phút hiện tại với một sự quân bình, tĩnh lặng và hiểu biết, cho dù kinh nghiệm của ta có dễ chịu, khó chịu hoặc trung hoà, là chuyện có thể. Đó là nhờ sức mạnh của chánh niệm. Chánh niệm là một ý thức thẩm thấu và sâu sắc, không hời hợt bề ngoài. Trong kinh điển, tính chất của chánh niệm được ví như khi ta thả một cái nút bần xuống nước so với lại thả một hòn đá. Ý thức hời hợt bên ngoài cũng giống như cái nút bần sẽ nổi lềnh bềnh trên mặt nước. Ngược lại, hòn đá sẽ chìm sâu thẳng xuống đáy nước.

Một ví dụ khác cho tính chất của chánh niệm là hình dung đến việc gì xảy ra khi ta đổ nước vào một cái hang. Nước không nằm yên một chỗ mà nó tràn lan đi khắp nơi, làm đầy hết những khoảng trống trong hang. Cũng vậy, chánh niệm ôm trùm và tràn lan khắp nơi trên đối tượng của nó. Khi chúng ta có chánh niệm, ta bao trùm khắp kinh nghiệm của mình trong một ý thức trọn vẹn. Khi ta nghe một âm thanh, ý thức ta hòa nhập thẩm thấu vào cái nghe ấy.

Khi ta có chánh niệm, khi ta có thể tiếp xúc trực tiếp với những gì đang xảy ra, thế giới này sẽ trở nên vô cùng sinh động. Thay vì nhìn sự vật qua những lăng kính của hy vọng và sợ hãi, ta có thể có mặt với sự việc như chúng là. Với chánh niệm, chúng ta nhìn bằng con mắt quán chiếu, như các nhà tu Sufis thường nói, với "con mắt không bị mê mờ vì sự mong muốn."

Thật ra, lối nhìn ấy cũng giống như khi chúng ta mới gặp một người lạ. Khi gặp một người nào lạ, ta thường có khuynh hướng đem người đó sắp vào một khuôn mẫu nào đã có sẵn trong ta. Ta không chịu nhìn và quan sát, mà tự phóng chiếu nên một ý tưởng về người đó hoàn toàn dựa trên bề ngoài của họ. Dần dà, khi sự phóng chiếu của mình giảm bớt, ta bắt đầu chú ý rõ hơn và thấy xuyên qua được những chi tiết giả tạo bên ngoài ấy. Và từ đó, ta mới có thể tiếp xúc được gần gũi với con người thật sự của họ. Cũng vậy, chánh niệm sẽ giúp ta đến gần với thực tại sinh động của kinh nghiệm mình hơn.

Chánh niệm có thể có mặt ở mọi nơi. Nó không bị giới hạn trong bất cứ một trường hợp đặc biệt nào hết. Bạn có thể nói, như mẹ của một thiền sinh, "Tôi không thể nào giữ chánh niệm được vì nó ồn quá!" Nhưng đó là một quan niệm rất sai lầm về chánh niệm. Chúng ta có thể có chánh niệm về sự yên lặng, và ta cũng có thể có chánh niệm về sự ồn ào. Chúng ta có thể có chánh niệm ngay cả về những âm thanh chói tai nhất! Ta có thể có chánh niệm về bất cứ một việc gì nằm trong kinh nghiệm của mình. Chánh niệm là một đức tính của tâm thức mà nó có thể bao gồm và tàng chứa hết tất cả.

Một đặc tính của chánh niệm là nó không hề bị đối tượng của nó ảnh hưởng. Có nghĩa là ta có thể có chánh niệm về niềm vui trong giây phút này, nỗi buồn trong giây phút kế, và rồi tiếp đến là chán chường chẳng hạn, tự tính của chánh niệm vẫn không hề thay đổi. Cho dù đối tượng của nó là bất cứ một việc gì, tự tính của chánh niệm bao giờ cũng rộng lớn, cởi mở và tự do.

Sự tu tập chánh niệm cũng giống như ta đang đi trên một hành trình hoặc là đang khám phá một bí mật lớn vậy. Trong cuộc sống hằng ngày, sẽ có biết bao nhiêu lần ta bị rơi vào thất niệm, phản ứng theo thói quen hoặc tách rời với giây phút hiện tại. Nhưng một khi ý thức được điều ấy, ta chỉ cần bắt đầu lại là đủ. Thật ra, ngay khi ta vừa ý thức được mình đánh mất chánh niệm, là ta đã tìm lại được nó rồi, vì sự nhận diện ấy tự nó đã là một chức năng của chánh niệm.

Mỗi khi chúng ta tiếp tục bắt đầu lại là mỗi lần năng lực của chánh niệm sẽ hiển bày. Sự thực tập kết hoa trái ngay trong mỗi giây phút hiện tại, cũng như trong những giây phút tương lai. Chánh niệm không phải là một cái gì mơ hồ, viển vông hoặc xa vời; nó sống dậy

trong mỗi giây phút ta lại bắt đầu, và bắt đầu lại. Và đó chính là trái tim của thiền tập.

Từng giọt một

Trong những khóa tu, khi vào trình pháp các thiền sinh thường cảm thấy xấu hổ vì thấy rằng mình đã không có chánh niệm trong các giờ thiền tập. Họ có cảm tưởng như mình bị tuột xuống núi và không biết bao giờ mới leo lên lại được! Đôi khi, họ không chắc là mình có nên tiếp tục lại chăng vì đã bị sụt lùi quá xa. Nhưng thật ra thì không có một khoảng cách nào để đi đến chánh niệm, hoặc thương yêu, hoặc từ bi cả! Chúng ta chỉ cần đơn giản ý thức rằng những đức tính ấy bao giờ cũng có mặt ngay lúc này, trong mỗi giây phút ta tỉnh thức.

Trong sự thực tập của tôi, có một hình ảnh đức Phật dùng để ví dụ mà đã giúp tôi rất nhiều. Đức Phật nói, "Tâm ta thu thập đầy những đức tính như chánh niệm, từ bi, trong mỗi giây mỗi phút - cũng giống như một thùng nước được làm đầy bởi từng giọt nước một." Khi nghe hình ảnh ấy, tôi thấy rõ hai khuynh hướng có mặt trong tâm ta: Một khuynh hướng là đứng cạnh bên thùng nước, ta lạc trong mơ mộng, tưởng đến niềm vui sướng biết bao khi thùng được đầy nước. Và khi lạc trong mộng tưởng về một ngày mai giác ngộ huy hoàng ấy, ta quên tiếp tục nhỏ thêm vào đó một giọt nước kế tiếp! Khuynh hướng thứ hai là đứng cạnh bên thùng nước, ta thất vọng vì nó còn cạn quá, buồn nản không biết khi nào mới được đầy. Và cũng thế, ta đứng đấy trong thất vọng, mà lại quên nhỏ thêm một giọt nước vào trong giây phút này, bằng chánh niệm.

Không những chúng ta chỉ bị kẹt vào hai khuynh hướng ấy thôi, mà đôi khi ta còn hay bỏ thì giờ nhìn sang thùng nước của người khác để so sánh xem mình hay dở đến đâu. Thùng của họ đầy hơn của ta không? Hay là cạn hơn? Họ đang làm gì bên đó? Thật ra những việc ấy rất là vô ích và còn dễ bị sai lạc nữa! Trước hết, những gì chúng ta thấy bên ngoài chỉ là sự phóng chiếu, tưởng tượng của ta về kinh nghiệm của người khác. Thật ra, "chiếc thùng nước" đâu có được làm đầy bằng sự thu thập những kinh nghiệm đặc biệt! Nó được làm đầy bằng những giây phút chánh niệm, những giây phút từ bi. Điều quan trọng không phải là những gì xảy ra cho một người nào, mà là do phản ứng của họ đối với việc ấy. Đem kinh nghiệm ra so sánh với nhau, điều đó không liên quan gì đến việc nhận diện được mức độ tuệ giác, từ bi hoặc chánh niệm của kẻ khác.

Tự so sánh mình với người khác, hoặc ngay cả với quan niệm của mình về tiến bộ, sẽ đưa đến việc đối tượng hóa những đức tính như là chánh niệm và từ bi. Ta biến chúng thành như những vật gì mà mình cần phải đạt được nếu ta muốn trở thành một con người tốt. Khi ta đối tượng hóa một người nào hoặc một đức tính nào, ta sẽ nghĩ đến đối tượng ấy như là những gì mình có hoặc không có. Và việc đó sẽ tạo nên một không gian, một khoảng cách giữa ta và vật ấy, giữa ta và người ấy. Một khi đã có sự cách biệt thì chắc chắn sẽ có một nỗi lo sợ bị mất mát, và rồi ta lại kẹt vào vòng lẩn quẩn của sự vướng mắc và lo âu.

Chánh niệm và tâm từ không phải là những cái gì mà ta có thể có hoặc là không có. Vì

có bao giờ ta lại có thể đánh mất chúng được đâu. Chúng ta có thể không nhận thấy những đức tính ấy trong tim mình, nhưng ngay bây giờ và ở đây ta có thể tiếp xúc được với chúng ngay, nếu ta muốn. Không cần phải có một sự tranh đấu nào, không có một sự thay đổi nào là cần thiết để khôi phục lại chúng. Trong mỗi giây mỗi phút, cho dù bất cứ một việc gì đang xảy ra, ta vẫn có thể có chánh niệm và tâm từ. Chỉ trong một khoảnh khắc, tâm ta có thể quay trở về và tiếp xúc được với chúng ngay. Sự tu tập là nhận thức được rằng chánh niệm có thể có mặt trong bất cứ lúc nào và ở đâu. Và chiếc thùng của ta sẽ được tràn đầy nhờ ở từng giọt nước một.

◆ Đối tượng của sự ham muốn ◆

Tôi có một người bạn sống nhiều năm trong một tu viện ở Hàn Quốc, tu tập với một thiền sư nổi tiếng ở đây. Có lần, chị mời ông ta sang Hoa Kỳ. Thành phố mà ông ta muốn thăm viếng nhất là Las Vegas. Khi nghe chị kể, tôi giật mình. "Ông ta đâu có đánh bài, phải không chị?" tôi hỏi."không không," chị nói. "Có nhiều người Hàn Quốc sang thăm Hoa Kỳ, trở về kể cho ông ta nghe về những ánh đèn sáng choang, rực rỡ ở Las Vegas. Nên ông muốn đi thử một lần cho biết." Một thiền sư ở Las Vegas chắc chắn là phải có một cái nhìn khác biệt hơn là một du khách rồi. Đa số thì có lẽ bị thu hút, quyến rũ bởi những ánh đèn màu rực rỡ, lộng lẫy đầy hứa hẹn. Tôi có thể tưởng tượng vị thiền sư đi theo đám đông, không hề bị cám dỗ bởi những hứa hẹn của chúng, nhưng vẫn cảm thấy vui thú với ánh đèn màu.

Tôi nghĩ, cuộc sống của ta cũng giống như một đại lộ ở Las Vegas vậy. Nó rực rỡ, lấp lánh với những hứa hẹn về hạnh phúc, lạc thú, cám dỗ ta với tay ra nắm bắt. Và nếu muốn thật sự có hạnh phúc, ta cần phải biết cách vui hưởng những gì ta thấy nhưng đừng để bị vướng mắc vào chúng. Con đường tu tập tâm linh là một con đường hạnh phúc - một hạnh phúc rất to lớn - nhưng trên con đường ấy ta không bao giờ bị đam mê hoặc bối rối, vì nó là một hạnh phúc vững bền.

Chúng ta ai cũng ưa những kinh nghiệm dễ chịu, vui thích và chúng ta cũng rất may mắn vì có thể hưởng được chúng. Nhưng nếu chúng ta bị dính mắc, niềm vui ấy sẽ trở thành một sự bám víu và rồi ta khổ đau. Trong một hội thảo về Phật giáo và Thiên chúa giáo mà tôi có lần tham dự tại tu viện Gethsemani ở Kentucky, ngài Đạt Lai Lạt Ma kể lại buổi đi thăm viếng tu viện trong ngày hôm đó. Ngài nói ngài rất là cảm phục khi thấy tu viện đã có thể tự sinh sống bằng sản xuất phô-mai và các loại bánh trái cây. Giữa bài nói chuyện, trong một không khí trang trọng, trong khi máy truyền hình vẫn đang quay, đức Đạt Lai Lạt Ma nói, "Tôi được mời ăn thử một miếng phô-mai nhà, ngon lắm, nhưng thật ra thì tôi muốn được thử một miếng bánh trái cây hơn!" Rồi ngài phá lên cười thật to và tiếp, "Nhưng mà không may cho tôi, tôi cứ hy vọng là sẽ có người mời tôi ăn bánh, mà rồi không có ai nói gì hết!" Sự thật thà trẻ con của ngài thật là tuyệt vời, không có một chút gì là mánh lới trong đó. Thật ra, không được mời ăn bánh cũng chẳng làm ngài buồn gì đâu. Hạnh phúc của ngài đã biểu lộ qua khả năng khôi hài được về ý thích ăn bánh của mình, cũng như kể nó ra thoải mái trước mặt những nhân vật cao trọng đại diện cho hai tôn giáo và trước ống kính thu hình.

Có được những gì mình muốn là một hạnh phúc tuyệt vời. Nếu chúng ta may mắn được mời một miếng bánh trái cây, chắc là sẽ vui sướng lắm. Nhưng nếu chúng ta ham muốn với mục đích để thỏa mãn một tham vọng nào đó trong tâm, hoặc để tìm một sự khỏa lấp, ta sẽ bị dính mắc. Chúng ta cố làm đầy một khoảng trống mà không có bất cứ một vật gì có thể

khỏa lấp được. Khoảng trống ấy, chỉ có thể được làm đầy bằng chánh niệm và lòng từ bi, chứ không thể bằng bất cứ một đối tượng mỏng manh, phù du nào khác.

Thông điệp ta nhận được trong xã hội ngày nay là cuộc sống của ta rất thiếu thốn. Chúng ta không có đủ, lúc nào cũng thiếu một cái gì đó, và chỉ cần mua thêm một vật này nữa thôi là ta sẽ có hạnh phúc. Chúng ta muốn tin rằng mình có thể có được một hạnh phúc bền vững và an ổn, chỉ đơn giản bằng cách đạt được một cái gì đó. Vì đạt được một cái gì là việc mà đôi khi chúng ta có thể làm. Và cũng thế, ta hy vọng là mình có thể giữ được mãi trong tay mà chúng sẽ không bao giờ thay đổi. Nhưng đó là chuyện không bao giờ có được. Trong cuộc sống, thỉnh thoảng ta hướng ngoại, dán mắt vào một người, một sự vật, hoặc một kinh nghiệm nào đó mà ta muốn, và rồi ta cố gắng nắm bắt nó, kiểm soát nó, giữ đừng cho nó đi nơi khác.

Tâm ta kỳ lạ lắm, nó có thể dính mắc vào bất cứ một cái gì. Ta có thể bị dính mắc vào một cảm giác tĩnh lặng và ta cũng có thể dính mắc vào một cảm giác sôi động. Ta có thể bị dính mắc vào những biến cố, những xúc động, những thăng trầm - đủ hết mọi việc. Ta nhất định là mình phải có được cái đối tượng mà mình ham muốn, không cần biết đó là gì, để cảm thấy hoàn tất, để được thấy là mình đang sống.

Điều tội nghiệp là ta bị kẹt vào trạng thái dính mắc này vì một ước muốn được cảm thấy nối liền, chứ không phải muốn bị chia cách, cô đơn. Chúng ta lầm tưởng rằng thái độ nắm giữ ấy sẽ giúp ta trở nên được liên kết hơn, tươi mới hơn và sâu sắc hơn. Nhưng sự sống thì cứ thay đổi luôn. Hành động của ta chỉ là một sự tranh đấu thách thức với chân lý vô thường của cuộc sống. Chúng ta sẽ cứ phải sửa chữa, thay đổi "đối tượng" của mình mãi để cố gắng duy trì hạnh phúc, nhưng rồi hạnh phúc ấy cứ nằm ngoài tầm tay với.

Sự dính mắc, hay tham dục, là một trong ngũ trần cái, tức năm điều chướng ngại trên con đường tu tập của ta. Tham dục thường khởi lên trong tâm khiến ta mất định lực, nó dụ dỗ ta ra khỏi chánh niệm, xúi giục ta làm những việc mà cuối cùng chỉ mang lại khổ đau. Bốn chướng ngại còn lại là sân hận, mê ngủ, xao động và nghi ngờ. Thật ra, ngũ trần cái, hay năm điều chướng ngại, chỉ là những biểu hiện của sự ngăn cách của ta mà thôi. Nếu không ý thức được việc ấy để rồi bị chúng sai sử, ta sẽ chịu khổ đau. Và ngược lại, nếu chúng ta biết khéo léo tiếp xúc với chúng dưới ánh sáng quán chiếu của chánh niệm, chúng có thể dâng hiến cho ta một cơ hội quý báu để khám phá ra mối liên hệ cố hữu của mình với sự sống đang có mặt chung quanh.

Nhưng làm thế nào để ta có thể khéo léo tiếp xúc với tham dục? Chúng ta thường có khuynh hướng chú tâm nhiều quá trên đối tượng tham muốn mà bỏ quên đi chính cái cảm thọ ham muốn. Những "ánh đèn rực rỡ, sáng choang" thu hút mạnh quá khiến ta không còn biết chú ý đến cái kinh nghiệm dính mắc của mình nữa. Bạn biết không, chỉ cần trực tiếp kinh nghiệm được cảm thọ dính mắc ấy thôi, ta sẽ không còn bị nó làm say mê nữa, ta sẽ được giải thoát. Một khi ta đã trực tiếp cảm nhận được nỗi đau của sự dính mắc rồi, ta sẽ không còn để chúng sai sử cũng như cướp đi khả năng sống an lạc và nối liền của mình nữa.

Đem ánh sáng chánh niệm chiếu soi lên tâm dính mắc sẽ đem lại cho ta một sự tự do

rất lớn. Chúng ta sẽ biết vui hưởng những lúc ta có được những gì mình muốn, và không để bị thất vọng, buồn khổ khi ta không có. Chánh niệm mang đến cho ta một khoảng không gian thênh thang và rộng lớn trong tâm. Chúng ta sẽ buông bỏ được thói quen nắm bắt, lúc nào cũng chỉ nghĩ đến những gì mình muốn. Nó cũng còn giúp ta có được một tâm từ, khi chứng kiến những đau đớn mà ta và kẻ khác gặp phải khi mình hành động theo sự thúc đẩy của tâm tham dục. Và cuối cùng, ta biết rằng mình không cần phải nắm giữ một cái gì hết, không cần phải có được cái mình muốn mới có thể có hạnh phúc. Thật ra, nghị lực, tâm rộng rãi, và từ bi, tự chúng chính là những nguyên tố cơ bản của một hạnh phúc vững bền.

❓•❓ Sân hận ❓❓❓•

Một hôm có người gửi điện thư cho tôi, hỏi về tự tính của tâm sân hận. Tôi trả lời, "Theo tôi thấy thì một trong những khổ đau của tâm sân hận là khi giận dữ ta có khuynh hướng nhốt người khác vào trong một cái hộp." Chúng ta trói cột đối tượng sân hận của mình, có thể là chính ta hay một người khác, vào một cái khung giới hạn cứng nhắc, và không còn nhìn thấy gì xa hơn nữa. Vừa ngay sau khi tôi gửi câu trả lời ấy đi thì máy vi tính của tôi và chiếc máy in trở nên "bất hòa." Bực mình quá, tôi bò xuống bàn, gỡ dây này, cắm dây kia, cố gắng tìm cách sửa chúng. Người biết nhiều nhất về máy vi tính tại trung tâm thì lại không có mặt ở đây, anh ta đã đi nghỉ hè. Tôi thấy bực tức anh ta vô cùng. Trong đầu tôi cứ cằn nhằn, "Tại sao những khi mình cần đến thì không bao giờ anh ta lại có mặt cả!" Tôi quên đi sự thật chính tôi là người đã bắt anh phải lấy mấy ngày nghỉ, và còn tự tay sắp đặt cho chuyến đi xa của anh nữa. Rồi tôi quay lại trách móc chính mình vì không chịu học gì về máy vi tính hết. Nhưng cuối cùng, sau một hồi loay hoay, tôi cũng sửa xong.

Sau khi mở máy lên trở lại, tôi nhận được thư phúc đáp từ người kia, viết, "Tôi không hiểu rõ bà muốn nói gì khi bảo là lúc giận dữ ta có khuynh hướng nhốt người khác vào trong một cái hộp." Tôi lập tức trả lời cho anh ta ngay, kể lại cái kinh nghiệm vừa mới xảy ra cho tôi, tôi đã đối xử với anh bạn giỏi máy vi tính và chính tôi nữa, như thế nào!

Sân hận là một trạng thái tâm thức không thích những gì đang xảy ra và muốn chống đối nó. Sân hận tạo nên một khoảng cách và chia rẽ. Tâm thức này không bám víu vào đối tượng, mà ngược lại, cố gắng tìm lỗi và xua đẩy nó đi. Hãy tưởng tượng việc gì xảy ra khi ta nổi giận: tâm ta sẽ trở nên rất nhỏ nhoi và chật hẹp. Nó cô lập hóa "vấn đề", và đổ thừa hết tất cả vào chỉ một người hay một sự việc nào đó. Trong trạng thái ấy, cái nhìn của ta chỉ có một chiều và không có lối thoát. Ta cũng không còn nhớ đến định luật vô thường của cuộc đời nữa. Ta bỏ nhốt người khác, chính ta, và hoàn cảnh vào trong một cái hộp: "Đó, vấn đề là như vậy đó, và nó vĩnh viễn sẽ là như vậy mãi!" Vì không thấy có một lối thoát, không thấy gì ngoài những thương đau, hư hao của vấn đề trước mắt, ta cảm thấy sợ hãi và bị tràn ngập. Nhưng ta quên rằng cái gì rồi cũng qua, việc gì rồi cũng sẽ thay đổi.

Những khi giận dữ, ta thường nghĩ rằng mình phải có khả năng kiểm soát được những khó khăn trong đời mình. Ta tự trách móc khi ta cảm thấy mình bất lực, mặc dù rất nhiều khi những biến cố ấy hoàn toàn nằm ngoài khả năng của ta. Tôi đâu có làm gì để cho máy vi tính và chiếc máy in tôi không chạy nữa, nhưng tôi vẫn bực tức vì sự bất lực của mình, mà quên rằng, thật sự là tôi đang cố sửa nó.

Mỗi khi trong tâm ta có một sự tức giận, thường thì bao giờ thái độ bên ngoài của ta cũng sẽ biểu lộ ra sự bất mãn bên trong ấy. Người nào ta nhìn cũng thấy có vấn đề. Bước vào một căn phòng, ta chắc chắn sẽ thấy toàn những điều mình không thích. Ta không ưa

cách phục sức của người này, ta không thích bạn của người kia, ta không chịu nổi màu của loại giấy dán tường... Trong chúng ta chắc ai cũng đã từng biết một người mà không bao giờ hài lòng với bất cứ một hoàn cảnh nào, họ có một nét khó chịu muôn đời hiện trên gương mặt, họ lúc nào cũng phản ứng. Tất cả những việc ấy, thật ra, cũng chỉ là năng lực của tập quán sân hận mà thôi.

Ta không nên phê phán sân hận là tốt hay xấu. Nó chỉ đơn giản là một tâm hành khởi lên theo sự phản ứng của ta đối với hoàn cảnh. Đôi khi cảm thấy giận dữ cũng là chuyện hết sức tự nhiên, nhất là khi ta đối diện với những tàn nhẫn và bất công của cuộc đời. Thật ra, năng lượng ấy có thể giúp phá tan được tấm màn sương mù thờ ơ, dửng dưng của ta đối với những vấn đề đó. Mỗi khi ta gặp những cảnh ngộ mà ta cảm thấy mình bị khinh thường, không ai chú ý, khi người khác bỏ ta vào một cái hộp, ta cũng có thể phản ứng bằng một sự bất bình. Mặc dù sự bất bình ấy có thể hiểu được, nhưng nó rất là giới hạn và gây nhiều bất lợi cho ta. Khi giận, tâm ta bị nhỏ lại và con tim ta đóng kín. Ta cảm thấy rất cô đơn và hành động trong khi mình vẫn chưa hoàn toàn hiểu rõ vấn đề.

Chúng ta cần hiểu rõ tâm hành sân hận chuyển vận như thế nào, ảnh hưởng đến ta ra sao, hơn là chỉ chê trách mình vì có sự tức giận. Ta cần tự hỏi rằng, sự tức giận có mang cho ta thêm năng lượng để thay đổi vấn đề bằng một phương cách thích hợp không? Nó có cho phép ta nhìn thấy sáng suốt không? Nó có thật sự giúp ta kiểm soát được hoàn cảnh, con người, thân ta, hoặc tâm ta không? Nó có đem lại cho ta sự khôn ngoan để hành động không? Hay là khi nổi giận, ta chỉ đùng đùng phản ứng mà cuối cùng không đem lại một sự thay đổi hữu hiệu nào hết?

Tìm hiểu tự tính của tâm sân hận là một điều quan trọng, vì nó là một năng lượng mãnh liệt và có một sức tàn phá rất lớn. Khi nào ta có thể đối diện với cơn giận của mình mà không sợ hãi, không bực tức, không cảm thấy bất lực, chừng ấy ta mới có thể đến gần nó được. Khi nhìn một cơn giận cho sâu sắc, ta thấy nó được tạo dệt nên bởi nhiều cảm xúc khác nhau - buồn đau, lo âu, sợ hãi, chúng quyện kín lại với nhau. Khi khám phá ra rằng, chính sự bất lực, vô vọng đã từng là gốc rễ nuôi dưỡng tâm sân hận, ta sẽ có thể chuyển hóa được nó. Và khi ta có chánh niệm về những cảm thọ ấy, ta sẽ có thể sử dụng năng lượng của chính cơn giận, mà không bị lôi cuốn theo, để làm hiển lộ tánh can đảm và lòng từ bi, từ lâu vẫn bị nó vùi lấp.

❖ Chờ đợi sự sống ❖

Khi tập thiền ở Miến Điện, theo truyền thống tôi có thọ Bát quan trai giới, trong đó có giới không được ăn sau giờ ngọ, tức sau 12 giờ trưa. Thật ra, khi bữa ăn trưa được dọn lên lúc mười giờ sáng, thì bữa ăn cuối trong ngày được chấm dứt vào khoảng 10 giờ rưỡi sáng. Sau đó thì ta không được ăn, không được uống trà, không còn một xao lãng nào dính dáng tới chuyện ăn uống nữa.

Tôi nhớ những lần thả bộ trên con đường thật dài đi từ phòng ăn trở về phòng, biết rằng trọn hết ngày hôm nay mình không còn gì để ăn nữa, cho tới ngày mai. Những gì đang đón đợi tôi trong thời gian còn lại, từ 10 giờ rưỡi sáng cho đến 11:00 giờ tối, là thiền tập tích cực: chỉ có ngồi thiền rồi đi kinh hành, đi kinh hành rồi lại ngồi thiền, và hết ngồi thì lại đi. Trên con đường dài từ phòng ăn trở về phòng, dưới ánh nắng ban mai, tôi dường như cảm thấy mỏi mệt hẳn lên, theo mỗi bước chân đi. Khi bước vào phòng thì tôi đã cảm thấy buồn ngủ ghê gớm. Thật ra không phải là tôi cần ngủ, nhưng vì cái viễn tưởng của một ngày thiếu những sự thú vị kích thích, nó đáng sợ quá, khiến tôi chỉ muốn nằm xuống ngủ cho qua hết tất cả.

Trong cuộc sống, ta đã quá quen với một mức độ kích thích. Chúng ta lệ thuộc vào nó để giữ cho mình tỉnh thức, để giúp ta cảm thấy sinh động. Trong thiền tập, khi ta bắt đầu trở nên bén nhạy đối với những chi tiết, ta sẽ khám phá ra mình là những tên "ghiền" kinh nghiệm, mà mức độ thèm khát ấy mỗi ngày một tăng. Nhưng sau một thời gian thực tập thiền quán, chúng ta sẽ trở nên quen với tĩnh lặng hơn, và cuối cùng ta có thể làm bạn được với sự lặng yên của cảm xúc mình. Mặc dù việc ấy cũng đòi hỏi một thời gian để điều chỉnh, và trong thời gian ấy ta có thể cảm thấy những triệu chứng như là những cơn buồn ngủ ghê gớm.

Trạng thái này, đức Phật gọi là hôn trầm, lười biếng - tâm ta trở nên rất nặng nề, mờ mịt và thụ động. Nó là một cảm giác buồn chán và xa cách, không thiết tha gì đến những gì đang xảy ra trong ta cũng như chung quanh ta. Trong khi ngồi thiền ta cảm thấy như được ru ngủ, một cảm giác mơ màng, chậm chạp. Trong trạng thái ấy, ta như không có một năng lượng hoặc một sự tỉnh thức nào hết. Thế nhưng, khi có một cái gì báo hiệu một sự kích thích mới, ví dụ như tiếng chuông báo hiệu giờ ăn trưa, là tự nhiên cơn buồn ngủ của ta tan biến ngay tức thì.

Lúc còn tu tập tại một tu viện ở Ấn Độ, những ngày đầu tôi được hướng dẫn là phải ghi nhận trong đầu những kinh nghiệm nào nổi bật nhất của tôi. Trọn ngày, tôi phải ghi nhận xem là mình đang ngồi, đang đứng, đang đi, đang nằm, hay là bất cứ một việc nào xảy ra mà nổi bật nhất. Tôi bắt đầu để ý có một điều mà tôi ghi nhận thường nhất, và nhiều nhất, là "chờ đợi". Trong ngày, khi tôi đi đây đó trong tu viện, tôi nghe mình thầm niệm trong đầu, "Chờ đợi... chờ đợi... chờ đợi... chờ đợi..." Cuối cùng tôi tự hỏi, "Thật ra mình chờ đợi

cái gì đây chứ?" Ngay giây phút ấy, tôi chợt hiểu là mình đang chờ đợi một cái gì đủ thú vị, hoặc đủ quan trọng, hoặc đủ "thiền tập" xảy ra, để tôi có thể ghi nhận! Tôi sống như là một chiếc máy thu băng đang bị bấm nút tạm ngừng. Tôi đang chờ đợi sự sống xảy ra - sắp sửa đến.

Không tiếp xúc được với những gì đang xảy ra trong giờ phút hiện tại chính là nền tảng của tâm hôn trầm và lười biếng. Trong thiền tập, tâm hành ấy hiển lộ ra bằng những cơn buồn ngủ. Trong cuộc sống hằng ngày thì nó có nghĩa là ta chờ đợi sự sống bắt đầu. Chúng ta có thể sống một cách trọn vẹn hơn, thay vì chỉ chờ đợi một cái gì khác xảy ra, cho dù nó có hay ho đến đâu. Cuộc đời đâu phải là ta chỉ ngủ vùi cho đến khi nào có một biến cố gì thú vị xảy đến!

Ở Miến Điện, cuối cùng tôi khám phá ra rằng, ngồi và đi, đi và ngồi, đều chứa đựng hết những kinh nghiệm kỳ diệu và trọn vẹn nhất của tôi. Không còn gì hơn thế nữa để tôi chờ đợi! Trong những giây phút "chờ đợi", cuộc sống vẫn đều đặn trôi ngang qua trước mặt ta. Nhưng cho đến lúc tôi thôi chờ đợi một cái gì khác xảy ra, tôi đã không hề ý thức được nó. Biết an trú trọn vẹn trong giờ phút hiện tại, tỉnh thức trong từng giây phút, là một món quà quý báu nhất mà thiền tập có thể dâng tặng cho ta.

◆◆ *Bất an* ◆◆◆

Trên bề mặt, thiền đường trong những khóa tu thì có vẻ giống như là một nơi nương náu của sự an lạc và hạnh phúc. Nhưng bên dưới sự yên tịnh đó là những trận bão tố, phong ba, những cuộc chiến đang diễn ra, trong khi các thiền sinh đang cố gắng tháo gỡ những khúc mắc rối ren trong tâm mình. Trong *ngũ trần cái*, một trở ngại nữa trong việc tu tập là sự bất an, một hình thức của tâm xao động. Trong khi mỗi thiền sinh ngồi yên trong hiện tại, tâm họ có thể đang bị lạc vào những lo âu về quá khứ hoặc tương lai.

Tôi còn nhớ đến một khóa thiền vào những ngày đầu tu tập. Trong thời gian ấy tôi đang sống ở Ấn Độ và quyết định chắc chắn là tôi muốn sống ở đấy cho đến trọn đời. Tôi rất là muốn, nhưng sợ chính quyền không cho phép. Và rồi trong lúc ngồi thiền tôi cố họa ra trong đầu một kế hoạch để làm thế nào đạt được mục tiêu sống ở Ấn Độ này mãi. Tôi nghĩ, "Năm tới, khi cần xin phép gia hạn giấy nhập cảnh, tôi sẽ đi đến văn phòng nọ, vì tôi nghe nói nhân viên ở đó rất có cảm tình với các thiền sinh, và chắc chắn thế nào họ cũng sẽ gia hạn cho mình. Và năm sau nữa, tôi sẽ đi đến chỗ kia, vì tôi nghe đồn là nhân viên ở đó rất dễ hối lộ, cho chút đỉnh quà cáp là xong chuyện ngay. Và năm kế tiếp, tôi sẽ đi xin chỗ khác, đến lúc đó thì tôi cũng đã sống ở Ấn Độ hai năm rồi, thế nào họ cũng tội nghiệp và hiểu cho ý định thật lòng muốn ở lại của tôi. Và rồi năm sau nữa, tôi sẽ trở lại chỗ đầu tiên..." Cứ vậy mà tôi tiếp tục. Tâm tôi bị chế ngự bởi sự bất an. Tôi đứng dậy đi kinh hành, trở lại ngồi thiền, và rồi lại duyệt qua cái kế hoạch của mình một lần nữa, tin rằng nó sẽ không thể nào thành công nếu tôi không dự tính cho thật hoàn hảo. Đó chính là tâm hành xao động, một trong năm chướng ngại cho sự tu tập của ta.

Sự xao động thường bắt nguồn từ một ý muốn kiểm soát những gì mà tự chúng không thể kiểm soát được. Và lẽ dĩ nhiên, khi ta cố gắng làm việc ấy, chắc chắn nó sẽ đưa đến một khổ đau rất to lớn. Dưới cái nhìn của đạo Phật, sự xao động là một chướng ngại lớn, vì khi ta lo âu, suy nghĩ nhiều quá, ta sẽ không thể nào còn nhìn thấy vấn đề rõ ràng được nữa.

Đôi khi tâm ta lại thường bị chiếm ngự bởi một nỗi lo lắng về quá khứ, hơn là bị chi phối bởi sự lo nghĩ đến tương lai. Nhiều lúc trong những giờ thiền tập, khi ta bắt đầu nhìn sâu vào tâm hồn mình, những ký ức xa xưa cũ sẽ được khơi dậy: những gì ta làm hoặc không làm đã gây nên khổ đau cho chính mình hoặc người khác. Có một lần, khi tôi đang hành thiền tại Miến Điện với ngài U Pandita, giờ trình pháp của tôi được sắp ngay sau giờ của Joseph Goldstein. Và vì vậy, trong khi đứng chờ đến phiên mình, tôi có thể nghe được hết cuộc trao đổi giữa hai người với nhau. Anh ta nói với U Pandita, "Tôi nhớ lại một chuyện không tốt mà tôi đã làm nhiều năm trước đây. Giờ nghĩ lại việc ấy tôi thấy đau đớn quá!"

Lúc ấy, tôi và Joseph cũng đã rất thân nhau, hơn 16 năm trời, nên việc ấy cũng đã đánh

động tính hiếu kỳ của tôi không ít. Vì tôn trọng sự giữ im lặng tuyệt đối trong khóa tu nên tôi không hề đề cập gì đến việc ấy. Mấy tháng sau, tôi mới có dịp. Sau khi trở về từ Miến Điện, tôi tình cờ hỏi anh, "À, anh có nhớ ngày hôm đó không, anh chẳng được vui chút nào, anh nhớ lại một việc làm xa xưa nào mà có vẻ quan trọng quá vậy?" Joseph nhắc lại một câu chuyện đã xảy ra hơn 26 năm về trước.

Một cô bạn mời Joseph đến dự tiệc sinh nhật 16 tuổi của cô. Hôm ấy, vì cảm thấy không muốn đi đâu nên Joseph đã không đến. Nhưng kết quả là buổi tiệc hôm ấy có rất ít người đến dự nên cô gái cảm thấy buồn tủi lắm. Hai mươi mấy năm sau, cảm giác đau buồn vì bị chối từ của cô ta đã nổi dậy, tràn ngập Joseph trong khi anh ngồi thiền. Mặc dù đó có vẻ là một chuyện không đáng kể, nhưng đôi khi chỉ cần một ký ức nhỏ về việc gây khổ đau cho kẻ khác, khi nó khởi lên trong tâm, cũng có thể tạo nên những sóng gió xao động cho ta.

Nhưng ta đâu thể nào kiểm soát được những gì đã xảy ra trong quá khứ, cũng như những gì chưa xảy ra trong tương lai! Và ta cũng không thể nào cấm cản đừng cho chúng khởi lên trong tâm được. Điều mà ta có thể chọn lựa là phản ứng của mình đối với những cảm xúc đau đớn về các hành động bất thiện của ta trong quá khứ. Chúng ta có thể nắm giữ chúng, kẹt vào mặc cảm tội lỗi và tự phê phán, hay ta có thể tha thứ cho mình và buông bỏ chúng đi.

Môn tâm lý học Phật giáo có phân biệt giữa hai trạng thái: tàm quí và tội lỗi. Tàm quí tức là biết tự xấu hổ với lỗi lầm của mình, nó được xem như là một tâm hành thiện. Ta thừa nhận rằng lời nói hoặc hành động của mình đã tạo nên một đổ vỡ nào đó, và ta cảm thấy khổ đau. Nhưng vì ta có thể tha thứ cho mình được nên ta cũng có thể buông bỏ được, và ta có thể sử dụng năng lượng của kinh nghiệm ấy để tránh sự tái phạm. Ngược lại, mặc cảm tội lỗi là một tâm hành bất thiện, vì yếu tố phẫn hận trong đó. Chúng ta cứ lặp đi, lặp lại mãi trong đầu lỗi lầm của mình, rồi tự trách móc cho đến lúc mệt nhoài. Hậu quả là ta không còn năng lượng nào để chuyển hóa những hành động của mình nữa. Tâm ta vì vậy mà cứ mãi bất an.

Cho dù nguyên nhân bất an của ta có là vì những nỗi lo của quá khứ hay của tương lai, mục tiêu của sự tu tập vẫn là để giải thoát. Muốn dừng lại vòng quay của bánh xe khổ đau, chúng ta cần phải biết chọn cho mình những hành động thiện xảo. Lời khuyên của ngài U Pandita cho Joseph ngày hôm ấy là: "Thành thật ý thức được lỗi lầm của mình là một điều không phải dễ, điều đó có thể gây đau đớn lắm. Nhưng anh là một chứng nhân của mình, anh đâu thể nào trốn tránh chính anh được. Bây giờ thì buông bỏ nó đi và tiếp tục lên đường. Hãy nhìn những cảm thọ đau buồn đó cho sâu sắc bằng sự an lạc, không ghét bỏ và tâm anh sẽ được tĩnh lặng trở lại."

Khi tôi xin phép Joseph được kể lại câu chuyện này, anh hỏi tôi muốn minh chứng cho ý gì. Tôi đáp, "Là chúng ta có thể khổ đau, hối hận về một việc rất nhỏ nhoi." Anh đáp, "Việc ấy đâu có nhỏ nhoi. Cô ta buồn tủi lắm!" Không biết đó là việc gì, nhưngễ làm cho người khác đau khổ thì chắc chắn sẽ đem khổ cho ta, và hậu quả có thể là một sự bất an trong tâm.

Khi chánh niệm giúp ta tiếp xúc được với những cảm xúc hoặc tình cảm nằm sâu kín trong tâm, bên dưới những ý nghĩ, nó cũng sẽ tạo nên những bất an, nhưng những bất an ấy rất là quan trọng. Chúng là hậu quả của một sự trốn tránh, không dám đối diện với những lo âu và mặc cảm tội lỗi trong ta. Sự tu tập của ta là làm sao để có thể lắng yên xuống bên dưới những tư tưởng xao động của mình, tiếp xúc được với những cảm thọ nào ta đang thật sự kinh nghiệm, bằng ánh sáng của chánh niệm và từ bi.

Và nhờ đó, ta sẽ kinh nghiệm được một sự buông bỏ và giải thoát. Nhiều khi ta còn có thể tìm thấy được sự an ổn giữa một cơn đau nữa. Nhưng hạnh phúc ấy không phải là do việc gì xảy đến cho ta, mà là do phản ứng của ta đối với nó. Ta đối diện với những cảm thọ của mình trong chánh niệm, biết rằng, "Không sao hết. Tôi không cần phải trốn chạy. Tôi không cần phải xua đuổi cơn đau của mình. Tôi không cần phải để nó sai sử. Ý thức được nó thôi, bấy nhiêu đó là đủ rồi."

Tính chất cởi mở trong việc tiếp xúc với cảm thọ của mình là liều thuốc giải độc cho sự bất an, mặc cảm tội lỗi và lo âu. Khi chúng ta có khả năng cởi mở ra với những cảm thọ sâu kín của mình, ta có thể chuyển hóa mặc cảm tội lỗi thành sự hối tiếc sáng suốt. Ý thức được những gì mình đang kinh nghiệm với một thái độ an lạc, sẽ giúp ta an trú được trong giờ phút hiện tại.

❖ Biết tự tha thứ ❖

Nhà thơ Rumi viết, "Một cái nhìn sâu thẳm vào nội tâm sẽ làm phát khởi lên một nỗi đau lớn, nhưng nỗi đau ấy sẽ giúp ta bước ra được phía sau tấm màn che." Mỗi khi chúng ta nhớ lại những việc nào mình đã làm mà gây khổ cho kẻ khác, ngay trong giây phút ấy, ta sẽ kinh nghiệm một nỗi đau. Và nỗi đau đó có thể trở thành một phương tiện giúp ta chuyển hóa. Khi ta có thể "bước ra được phía sau tấm màn che" của vọng tưởng, ta sẽ không còn cho mình là "xấu xa" nữa, và ta biết cởi mở đối với tự tính khổ đau của mọi kinh nghiệm.

Mỗi khi tưởng nhớ lại những lần mình đã làm khổ kẻ khác, chắc chắn sẽ gây cho ta nhiều khổ tâm. Tôi đã từng ngồi thiền chung với một người chồng đánh đập vợ mình tàn nhẫn mỗi khi nổi giận, với một người đàn ông chờ án tử hình vì đã phạm tội sát nhân trong một lần ăn cướp, hơn 20 năm về trước. Và tôi cũng đã từng ngồi với những ký ức buồn đau của chính mình về những nỗi khổ tôi đã gây cho người khác. Không cần biết việc lớn hay nhỏ, nhưngễ khi ta làm cho người khác khổ là ta cũng sẽ chịu một sự đớn đau.

Có thể ta nghĩ rằng, mỗi khi ta nhớ lại những lỗi lầm của mình rồi tự hành hạ và giày vò, thì đó cũng là một hình thức chuộc tội. Nhưng thật ra, chính tâm từ mới là một sự hối lỗi, chuộc tội chân chính. Khi ta bị một mặc cảm tội lỗi chế ngự, nó sẽ làm cái tôi của mình trở nên vô cùng giới hạn và nhỏ bé, "Đây mới là con người thật của tôi, một người đã có những hành động xấu xa này..." Và một khi cái tôi đã bị giới hạn, ta sẽ lại càng cảm thấy bị tự trừng phạt bởi những sự khổ đau, xa cách, cô đơn và vô vọng của mình. Ta cho là mình xứng đáng bị như vậy. Và khi nghe đức Phật dạy, mọi chúng sinh đều muốn sống hạnh phúc và đều có khả năng sống hạnh phúc, ta lại càng cảm thấy cô độc hơn.

Nhiều năm trước đây, trong một giờ ngồi thiền của một khóa tu, tôi thấy mình nhìn lại một quãng đời khó khăn trong cuộc sống của mình. Nhớ lại những việc làm xưa chẳng làm tôi vui sướng gì. Nhưng khi hiểu rằng hành động của tôi chỉ là một phần của những biến cố nối liền, liên tiếp theo nhau, tôi có thể nhìn lại mình với một ánh mắt hiểu biết hơn và rộng lượng hơn. Tôi có thể thấy rõ rằng khi một việc này khởi lên, nó sẽ làm nền tảng cho một việc kế tiếp phát sinh theo.

Kinh Phật có dùng một ví dụ để diễn tả tính cách nối liền, nhân quả của những sự kiện xảy ra với nhau. Khi nước trong đại dương theo thủy triều dâng lên cao, nước trong các con sông cũng sẽ dâng lên theo; khi nước sông dâng lên, nước trong các hồ lớn, kênh rạch cũng sẽ dâng lên. Khi nước trong đại dương theo thủy triều hạ xuống thấp, nước trong trăm con sông cũng sẽ hạ thấp, và nước trong hồ, kinh, rạch cũng thế. Sức hút của mặt trăng tác dụng lên khối lượng nước trên quả đất, trừ những trường hợp rất hiếm, khiến chúng chuyển động rất tương hợp với nhau. Khi một cái này khởi lên, sẽ khiến một cái kia có liên hệ với nó phát khởi lên theo. Bất cứ một sự kiện nào có mặt chắc chắn cũng sẽ bị điều kiện bởi một

cái khác. Cũng thế, tất cả mọi yếu tố có liên hệ đến sự hiện hữu của ta - thân này, tâm này, thế giới bên trong, thế giới chung quanh ta - đều có một kết cấu rất mật thiết với nhau.

Trong khóa tu, tôi thấy được những sự kiện của đời mình, giống như sông và biển, chúng xảy ra theo một thứ tự rõ rệt. Tôi thấy mình đã cố gắng làm hết sức mình trong hoàn cảnh đang có mặt. Trong tình trạng ấy, với những điều kiện ấy, có lẽ tôi đã không thể nào làm gì khác hơn thế được. Vì một thái độ khác sẽ đòi hỏi một sự hiểu biết khác dựa trên những dữ kiện và kinh nghiệm khác.

Chúng ta không thể nào hốt lại nước đã đổ và chúng ta cũng không thể nào trốn tránh được hậu quả về hành động của mình. Nhưng thay vì tự oán trách hoặc là cứ ôm một mặc cảm hổ thẹn mãi, ta có thể thay đổi nó bằng cách tưới tẩm hạt giống xấu ấy bằng chánh niệm và tâm từ. Đó chính là nền tảng của sự tu tập.

Theo luật nhân quả, karma, thì cái tác ý đứng sau hành động mới là yếu tố chính quyết định cho sự tốt, xấu của hạt giống ta gieo trồng trong mỗi giây phút. Một hạt giống, khi đủ điều kiện, đủ nhân duyên, nó sẽ nở hoa kết trái. Nhưng luật nhân quả không bao giờ vận chuyển một cách máy móc và cứng nhắc hết. Vì nếu thế thì chắc ta sẽ không bao giờ có thể làm gì để thay đổi được cuộc đời mình hết. Sẽ không có cách nào để ta chuyển hóa được khổ đau, cũng như sự tu tập sẽ chẳng đem lại cho ta một lợi ích gì.

Như thiên nhiên đã cho phép rất nhiều điều kiện khác nhau đóng góp vào sự chín mùi của một hạt giống, cũng thế, hạt giống chủ ý của ta không bao giờ hiện hữu cô lập. Hoa trái của một hành động không phải chỉ tùy thuộc vào hạt giống của nó mà thôi, mà còn lệ thuộc vào tất cả những đặc điểm của mảnh đất trong đó nó được gieo trồng. Vì chúng ta luôn thay đổi để ảnh hưởng sự sống của mình, nên miếng đất mà hạt giống ấy đang cắm rễ cũng sẽ biến đổi luôn. Và cũng vì thế, mục tiêu giải thoát và cơ hội chấm dứt khổ đau của ta là chuyện có thể thực hiện được.

Giả sử chúng ta đã lỡ có một hành động bất thiện hoặc gây hại cho ai, nhưng nếu biết trở lại sống trong chánh niệm và từ bi, ta sẽ có thể ảnh hưởng chuyển hóa được thửa vườn mà hạt giống xấu ấy được gieo trồng, và rồi tất cả sẽ được thay đổi. Đó cũng chính là một sự chuyển hóa mà ta có thể bắt đầu ngay trong giờ phút này.

Chúng ta hãy bắt đầu bằng cách dùng chánh niệm và tâm từ nhìn sâu vào những khổ đau ta đã gây cho kẻ khác, cũng như nỗi đau của chính mình. Chúng ta hãy nhìn sâu vào những mặc cảm tội lỗi, những hổ thẹn, sợ hãi bằng một tâm hiểu biết và bao dung. Chúng ta thấy được sự khác biệt giữa việc cho rằng, "Tôi là một người xấu xa" với lại "Tôi đã làm một việc xấu và tôi rất hối tiếc về hành động đó." Khi ta có thể kinh nghiệm được dòng sông cảm xúc của mình với một sự tĩnh lặng, sáng tỏ và thương yêu - không phán xét và hẹp hòi - tâm ta sẽ trở thành một tấm gương trong vắt, phản chiếu được hết những gì đang có mặt. Trong tiến trình ấy, tấm gương tâm của ta cũng sẽ phản chiếu luôn được cả tự tính của chính nó: tỏa chiếu, thanh tịnh và ngời sáng. Như đức Phật dạy, "Chân tâm của ta bao giờ cũng trong sáng."

Chúng ta sẽ tìm lại được cái khả năng tỉnh thức, biết yêu thương và bắt đầu lại của mình. Mặc dù trong quá khứ có thể ta đã có những hành động bất thiện, nhưng ta vẫn biết rằng sự trong sáng, tĩnh lặng mới chính là bản chất thật sự của mình, chứ không phải là những tâm tham sân thường xúi giục ta đi gây hại cho kẻ khác. Thật ra, ta không cần phải làm gì mới có thể xứng đáng có được cái bản chất thanh tịnh ấy - vì nó là bản tính tự nhiên của ta. Dẫu trong quá khứ ta có thể sống mà không hề biết đến nó, nhưng chân tính ấy vẫn không bao giờ bị mất đi hay lu mờ một chút nào hết. Chúng ta có thể xem thường nó, chà đạp nó, nhưng bản tính thanh tịnh ấy không bao giờ thay đổi và vẫn chờ đợi ta một ngày khám phá lại.

Khi khổ đau giúp ta bước ra được "phía sau tấm màn che" của một ảo tưởng về sự chia cách, ta sẽ tiếp xúc được với sự sống trọn vẹn, trong đó có chính ta. Sự sống lúc nào cũng chấp nhận ta, nó chỉ chờ ta tự chấp nhận chính mình mà thôi. Tha thứ không có nghĩa là bỏ qua hết những gì ta đã làm, hoặc tưởng tượng rằng một ngày nào đó những nỗi đau trong ký ức rồi sẽ biến mất. Nó chỉ có nghĩa là ta ý thức được mạng lưới chằng chịt nối liền của nhân duyên, của những điều kiện đã tạo nên hành động của mình. Và nhờ sự hiểu biết đó, ta sẽ biết thương mình và kẻ khác hơn.

◆ Nhìn xuyên qua sự nghi ngờ ◆

Ngay trong giây phút đầu tiên khi tôi mới thực tập thiền quán, tôi có cảm tưởng như mình vừa được trở về nhà. Tôi không hề có một chút ngờ vực nào về lợi ích của thiền tập cũng như giáo lý của đức Phật. Nhưng tôi có một nỗi ngờ về chuyện khác: về khả năng tu tập của tôi, tâm tôi có bao giờ được an ổn không, lòng từ bi tôi có được đến đâu! Và có thời gian tôi đã có một nỗi nghi lớn về việc nên chọn phương pháp tu tập nào cho đúng.

Vị thầy đầu tiên của tôi xuất thân từ truyền thống Miến Điện, và tôi đã thực tập theo phương pháp này cũng được vài tháng. Rồi có người cho tôi xem tấm ảnh của một vị Lạt ma Tây Tạng. Tôi cảm thấy rất tò mò và quyết định muốn đi gặp ngài. Sau cùng ông đã trở thành vị thầy thứ nhì của tôi. Ông theo một truyền thống Phật giáo khác, một dòng tu khác, với một phương pháp thực tập hoàn toàn khác. Và rồi tôi bị kẹt vào một hoàn cảnh khó xử. Tôi không biết mình nên thực tập theo phương pháp nào đây. Mỗi khi ngồi xuống thiền, tôi lại bị ám ảnh bởi ý nghĩ, "Mình hành thiền theo lối này, hay nên ngồi theo lối kia? Tôi dám cuộc là lối này nhanh hơn. Mà cũng có thể là lối kia nhanh hơn! Nhìn những người thực hành theo phương pháp đó kìa. Ta nghĩ sao về họ? Còn những người hành theo phương pháp kia thì sao?" Mỗi khi tôi ở gần những vị thầy Miến Điện, tôi tìm cách hỏi ý kiến của họ về phương pháp hành thiền của Tây Tạng. Và khi tôi gần với những vị Lạt ma, tôi lại hỏi họ nghĩ sao về lối thiền tập của Miến Điện. Suốt đời chỉ biết nỗ lực tu tập theo truyền thống của mình, những vị thầy này biết rất ít về đường lối của một truyền thống khác, và ý kiến của họ lại thường được dựa theo kinh điển hoặc những giáo điều xưa cũ.

Và kết quả là tôi đã không thật sự lãnh hội được từ một truyền thống nào hết. Thay vì ngồi thiền, tôi cứ ngẫm nghĩ suy xét xem phương pháp nào là hay hơn. Vì không biết phương pháp nào là "hay nhất" hoặc "đúng nhất", tôi lại càng không thể tập trung tâm ý vào một đề mục thiền định nào được. Sau cùng, tôi quyết định theo dõi hơi thở của mình, thay vì cứ ngồi đó thắc mắc không biết là nên niệm chú hay quán tưởng hình ảnh một vị Phật. Và thay vì hỏi thầy mình về những vấn đề họ biết rất rõ, tôi cứ khăng khăng chất vấn các ngài về những gì ngài biết rất ít.

Tình trạng phân vân của tôi là một khía cạnh của tâm nghi ngờ, một trong năm chướng ngại của ngũ trần cái. Một trong những chức năng nổi bật và tai hại nhất của tâm nghi ngờ là nó khiến ta không thể nào thật sự lắng nghe. Nó ngăn chặn không cho phép ta để cho sự thật được hiển bày. Khi tâm ta bị vướng mắc vào sự nghi ngờ, khi chúng ta tin và ban cho nó quyền năng, ta sẽ khó có thể tiến bộ trong bất cứ một phương pháp tu tập nào.

Ngoài ra, sự nghi ngờ còn ngăn chặn không cho phép ta tu tập hết lòng. Chúng ta không cho một phương pháp thực tập nào có thời gian để nó có cơ hội được hiển lộ. Thay vì chờ đợi một câu trả lời xuất phát từ trực giác, tâm nghi ngờ đòi hỏi ta phải biết câu trả lời ngay

lập tức. Thay vì tiến gần hơn đến với kinh nghiệm của mình để tìm hiểu, tâm nghi ngờ lại bước lùi ra, tách rời với những gì đang có mặt trong giờ phút hiện tại, và rồi phân tách chia ly - thường là để ta có thể so sánh với những cái khác. Và cứ thế, chúng ta ngồi nghĩ ngợi, "Ta có thực hành đúng không? Có hoàn toàn đúng không? Mà điều đó có đáng không? Ta làm gì ở nơi này đây?" Nhưng càng so sánh, phán xét và suy tính ta lại càng bị mắc kẹt và không thể nhìn sâu sắc được.

Nhưng việc ấy không có nghĩa là ta phải trở nên khờ khạo và tin vào vào tất cả những gì mình nghe. Dĩ nhiên là ta cũng phải cần có một đầu óc thực tế để xét đoán những gì người khác nói, xem đó có phải là sự thật hay không! Khi đức Phật khuyên chúng ta đừng vội tin những gì ngài nói mà không chịu quán xét, là ngài khuyên ta phải biết dùng sự nghi ngờ như là một động cơ thúc đẩy mình tự chứng nghiệm sự thật. Muốn tiếp xúc được với sự thật, ta phải biết để cho kinh nghiệm của ta nói trực tiếp với mình. Khi ta đã có thời gian để kinh nghiệm một phương pháp nào thật trọn vẹn rồi, chừng ấy ta sẽ sẵn sàng để quyết định: "Cái này có nghĩa gì đối với tôi? Nó có đáng không? Nó có quan trọng không? Hay hoàn toàn là vô dụng? Tôi có nên quên nó đi không?"

Sau khi ý thức là tôi đang tự trói cột mình lại vì sự phân vân giữa hai pháp tu, tôi biết mình cần phải tự tháo gỡ nó ra. Tôi phải chọn một trong hai đường lối ấy và rồi nỗ lực tu tập. Đường lối nào tôi chọn không quan trọng lắm, miễn là tôi biết thực hành cho tinh tấn. Tôi tự nhủ, "Cứ thực hành một cái gì đi. Mình đâu cần phải thực hành trọn đời đâu. Nó cũng đâu cần phải là một phương pháp hoàn toàn thích hợp với mình. Thực tập trong sáu tháng, một năm, hay một khoảng thời gian nào đó mà mình chọn. Thử thực hành đi rồi xem việc gì sẽ xảy ra." Nghĩ vậy, lập tức tôi có thể tu tập tinh tấn trở lại ngay. Và tôi cũng đã có thể học hỏi từ vị thầy của tôi, bằng cách nêu lên những vấn đề mà ông ta thật sự biết và đã chứng nghiệm.

Có nhiều cách giúp ta nhìn xuyên qua được màn sương mù của tâm nghi ngờ. Một trong những phương cách hiệu nghiệm nhất là sử dụng nó như một đề mục của thiền quán - ghi nhận sự bối rối, phân vân trong ta, những câu hỏi, nghi vấn nào không bắt nguồn từ sự tìm hiểu chân thật, mà từ một sự ngờ vực. Nhận thức được điều ấy sẽ giúp ta nhớ lại mục tiêu của thiền quán. Ta nhớ rằng sự tu tập là một phương tiện để giúp cho chân lý tự chính nó hiển bày. Đôi khi ta cũng có thể tìm câu trả lời từ một vị thầy hoặc từ sách vở, để biết được sự nghi ngờ nào là chính đáng và sự nghi ngờ nào sẽ trói buộc ta. Và nhiều khi ta chỉ cần dành cho nó một chút thời gian, như trong trường hợp của tôi, khi tôi cố gắng chọn lựa giữa những hình thức tu tập khác nhau.

Khí cụ quan trọng nhất trong việc đối trị tâm nghi ngờ là sự tự tin vào khả năng thấy được chân lý của mình. Khi tôi không còn bị xao lãng về vấn đề phải chọn lựa một phương pháp nào, tôi có thể thật sự đối diện với nỗi nghi ngờ sâu thẳm nhất trong tôi, nó nằm bên dưới những ý nghĩ hời hợt bề ngoài - đó là tôi có khả năng đạt đến mục tiêu của sự tu tập hay không! Trong tất cả các loại nghi ngờ, sự nghi ngờ về chính mình này có lẽ là loại cơ bản và nguy hiểm nhất.

Trong khoa tâm lý học ngày nay, người ta có một ý niệm về *tự dụng*. Đó là một khả năng giúp ta đối diện với những thử thách mỗi khi chúng khởi lên. Với đức tự dụng, chúng ta biết tin vào chính mình, vào khả năng đối diện với những khó khăn. Một người với đức tính tự dụng mạnh mẽ sẽ dám liều, dám thử, dám đối diện với mọi thử thách trước mặt. Điều này chứng tỏ rằng đức tin có một ảnh hưởng trực tiếp rất lớn đến khả năng của mình. Khả năng phát triển, hiểu biết, thương yêu và kết hợp của ta không hề có một số lượng nhất định hoặc giới hạn. Nhưng chúng ta đã tự đi giới hạn chúng vì thiếu niềm tin vào chính mình.

Mỗi khi có một nỗi nghi ngờ nào khởi lên trong tâm, ta có thể chuyển hóa nó thành một khí cụ hữu ích. Chúng ta dùng nó như một dấu hiệu nhắc nhở ta phát huy sự tự tin, sẵn sàng đối diện với những trở ngại tự nhiên trên hành trình tu tập của ta. Đức tự tin căn bản này sẽ giúp ta nhìn thẳng vào mặt của mọi sự nghi ngờ. Và từ đó, ta sẽ có thể kinh nghiệm mọi việc một cách chân tình và trọn vẹn, không hề kềm chế lại một phần nào của mình trong sự tu tập cũng như sự sống.

Chìa khóa để nuôi dưỡng sự tự tin là ý thức rằng ta có quyền tự mình chứng nghiệm được chân lý. Trong kinh ghi lại, có một số dân làng đến thưa với đức Phật rằng có nhiều vị tu sĩ đến giảng đạo, ai cũng nói giáo lý mình là đúng hết. Rốt cục họ không biết tin vào ai. Đức Phật dạy, *"Quý vị đừng tin vào điều gì chỉ vì ta được nghe nói lại. Đừng tin điều gì chỉ vì đó là tập tục xưa truyền lại. Đừng tin điều gì chỉ vì nó đã được ghi chép trong kinh điển. Đừng tin điều gì chỉ vì nó đã được nói ra bởi một bậc tu sĩ... Khi quý vị thấy rằng những điều ấy không hợp với luân lý, hành động theo chúng sẽ dẫn đến khổ đau và phiền muộn, thì quý vị hãy từ bỏ, không làm. Khi quý vị thấy rằng, những điều ấy hợp với luân lý, hành động theo chúng sẽ dẫn đến an vui và hạnh phúc, thì quý vị nên hành động đúng theo như vậy."*

Khi ta hiểu rằng tiếp nhận được chân lý là một quyền cơ bản của mình, ta sẽ có thể vượt qua những nghi ngờ lúc nào cũng cố gắng tách rời ta với lại kinh nghiệm của mình. Và từ đó ta có thể tiếp xúc được với giây phút hiện tại này, không bằng sự bối rối mà bằng một tuệ giác sáng tỏ.

❖ Nghỉ ngơi tâm mỏi mệt ❖

Khi trung tâm *Insight Meditation Society* mới mở, một trong những người hướng dẫn, Steve Armstrong, có làm một tờ giới thiệu nhỏ đùa chơi, trong ấy anh có đăng một câu châm ngôn thật tuyệt: *"Thà ngồi yên không làm gì hết còn hơn là hoang phí thời giờ của bạn."* Mặc dù câu châm ngôn của anh đã không được xuất hiện trên tờ quảng cáo thật sự, nhưng nó đã diễn đạt rất chính xác về mục đích của thiền tập. Cơ bản là vậy, chúng ta thực tập chánh niệm, thiền quán là học cách không làm gì hết, để khỏi hoang phí thời giờ cũng như sự sống của mình. Chúng ta tập không hành xử theo tập quán và thói quen, không làm những hành động thất niệm có khuynh hướng tạo khổ đau cho ta và kẻ khác. Không làm gì hết, trong đạo Lão gọi là vô hành, không có nghĩa là ta đóng kín tâm mình lại và đi ngủ, nhưng nó có nghĩa là an nghỉ. Ta an nghỉ tâm mình bằng cách có mặt với bất cứ một việc gì đang xảy ra trong giờ phút hiện tại, mà không cộng thêm một cố gắng hoặc một sự kiểm soát nào hết. Vô hành có nghĩa là an trú.

Ở trạng thái bình thường, trong tâm thức ta vẫn có một tiến trình có mặt mà thuật ngữ Phật giáo gọi là *bhava*, có nghĩa là "trở thành." Trong trạng thái "trở thành" này, chúng ta thường kín đáo nghiêng về phía tương lai, muốn có được một sự an toàn, một cái gì mà ta có thể nắm bắt được, ta muốn giữ cho sự vật đừng thay đổi. Trong trạng thái ấy ta không thể nào có được sự quân bình, nó thôi thúc ta đi tìm một hơi thở kế tiếp trong khi hơi thở trước mặt vẫn còn đó.

Khi các thiền sư nói về sự buông bỏ hoặc xả ly, là các ngài nói đến việc buông thả cái gánh nặng "trở thành" này, và trở về với tự tính của ta, một trạng thái an lạc tự nhiên. Hành động hữu ích nhất trong thiền tập là sự trở lại, sự nghỉ ngơi, không nghiêng về tương lai, biết buông bỏ. Chúng ta có thể buông bỏ được hết, cho dù đó là sự mong đợi một hơi thở kế tiếp, để ta ngồi yên lại, trở về với giây phút hiện tại, trở về với chính mình. Và vô hành chỉ có nghĩa là vậy.

Thiền tập không phải là đi xây dựng một cái gì xa lạ ở bên ngoài ta. Nó cũng không phải là cố gắng đạt được một kinh nghiệm nào đó để cho ta bám giữ. Có lẽ, ta có một ước mơ thầm kín là qua thiền tập ta sẽ thu thập được một số kinh nghiệm kỳ diệu, hay là một vài điều nổi bật, để rồi ta có thể đem ra khoe khoang với kẻ khác. Có lẽ, ta tưởng rằng mình sẽ trở nên cao trọng hơn nhờ những thành quả tâm linh thu lượm được, với một ý niệm sở hữu, như là "sự giác ngộ của tôi," "tuệ giác của tôi". Tâm thức chúng ta đã bị ảnh hưởng nhiều bởi văn hóa ngày nay, xem việc giác ngộ như là một sự trình diễn nghệ thuật hoặc một cấp bậc trong xã hội: "Người ta chắc chắn thế nào cũng nhận ra tôi là người đã giác ngộ."

Buông bỏ được gánh nặng của cái tham vọng thu góp và nặng phần trình diễn này, ta sẽ giúp cho tâm mình được nghỉ ngơi thoải mái. Như một vị thầy của tôi, ngài Nyoshul Khen

Rinpoche diễn tả, "Hãy đem tâm hồn mỏi mệt về nghỉ ngơi trong một sự an lạc rộng lớn tự nhiên." Và từ đó, thay vì hoang phí thời giờ của mình, thái độ không làm gì hết, *vô hành*, của ta, có thể đưa ta đến một tuệ giác và sự an nghỉ bất tận.

❖ Nỗi hành hạ của sự liên tục ❖

Trong khóa tu đầu tiên với ngài U Pandita, tôi thường cẩn thận ghi chép vắn tắt lại những kinh nghiệm của mình sau mỗi giờ ngồi thiền và đi kinh hành. Tôi làm như thế vì muốn có thể báo cáo lại với ngài cho thật chính xác trong những giờ trình pháp. Buổi trình pháp đầu tiên, tôi bước vào và sắp sửa trình bày những kinh nghiệm của mình. Trong khi tôi vừa bắt đầu kể thì ngài U Pandita ngắt lời, "Thôi bỏ việc đó đi. Hãy nói cho tôi nghe tất cả những gì cô ghi nhận trong khi cô mang giày vào!" Tôi đáp, "Thật ra thì con không có chú tâm gì đặc biệt lắm trong khi xỏ giày." Ông bảo tôi lần sau nên cố gắng hơn, và thế là xong buổi trình pháp. Tôi bỏ hết thời gian còn lại trong ngày để tập ngồi thiền, đi kinh hành, và đặc biệt chú tâm rất cẩn thận mỗi khi tôi xỏ giày vào, ghi nhận từng tác ý, từng cử động và cảm xúc của mình.

Ngày hôm sau vào trình pháp, tôi sắp sửa báo cáo lại những kinh nghiệm ngồi thiền, đi kinh hành, và trong khi mang giày của tôi, thì ngài U Pandita nói, "Cô hãy nói cho tôi nghe tất cả những gì cô đã ghi nhận trong khi cô rửa mặt." Xui thật, tôi không có chú tâm gì nhiều trong lúc rửa mặt, nên chỉ biết đáp, "Dạ thưa, con không có ghi nhận gì hết." Buổi trình pháp thế là xong. Tôi đi ra ngoài để ngồi thiền, đi kinh hành, mang giày và rửa mặt trong chánh niệm.

Mỗi ngày U Pandita lại hỏi tôi một câu khác. Vì không biết ngài sẽ hỏi đến việc gì kế, nên cuối cùng tôi khám phá là mình cần phải thực hành chánh niệm trong mọi hành động của mình - mang giày, chải tóc, đánh răng, tắm giặt, nhìn đồng hồ đeo tay. Lúc đầu tôi cảm thấy điều đó nặng nề vô cùng - tôi phải chú ý trong mỗi giây mỗi phút. Trong tâm, tôi thầm đặt tên cho khóa tu này là "nỗi hành hạ của sự liên tục." Nhưng rồi tôi khám phá ra được sự hữu ích vô cùng của việc duy trì một chánh niệm liên tục. Khi tôi không còn chống cự nữa, nó mở rộng ra cho tôi thấy một sự hiểu biết sâu sắc về thế nào thật sự là thiền tập.

Trong kinh điển nhà Phật có đề cập về *19 Phương cách giữ chánh niệm*, và nó liệt kê ra hầu hết tất cả những hành động của thân ta trong đời sống hằng ngày. Ngoài việc duy trì chánh niệm trong bốn uy nghi đi, đứng, nằm, ngồi, trong đó còn liệt kê thêm những chi tiết như giữ chánh niệm trong khi đi tới hay đi lui, khi nhìn đến trước hay nhìn sang hai bên; giữ chánh niệm khi ta co giãn chân tay hay thân mình. Danh sách ấy nói, khi nhai đồ ăn hay uống nước, cũng là lúc để ta thực tập chánh niệm. Nó còn gồm có cả việc mặc áo vào, thay áo ra, đi vào phòng tắm, bước xuống giường, mở mắt ra. Bản danh sách ấy chấm dứt bằng lời nhắc ta giữ chánh niệm trong những lúc ta phải nói và trong khi ta im lặng. Bản kinh trình bày cho ta thấy rõ rằng thiền tập không phải chỉ có ngồi và đi mà thôi, thiền tập bao gồm hết tất cả mọi hành động của ta trong đời sống hằng ngày.

Đó là phương pháp tu tập mà ngài U Pandita đã trao truyền cho tôi, "nỗi hành hạ của sự liên tục", thật ra nó đã trở thành một hạnh phúc lớn. Thay vì cảm thấy rằng tôi cần phải bỏ

những gì mình đang làm, đi vào thiền đường để kinh nghiệm thiền quán, tôi hiểu bất cứ một việc gì tôi đang làm trong giờ phút này chính là điều mà tôi cần phải giữ chánh niệm. Cho dù uống một tách trà hay ngồi yên trong thiền đường, sự tu tập của ta là phải thật sự có mặt và giữ chánh niệm cho trọn vẹn. Co tay, duỗi chân, đứng lên, ngồi xuống, thấy, nghe, nếm, ngửi. Mỗi bước chân đi về thiền đường cũng quan trọng như bất cứ một kinh nghiệm nào khác tôi có trong khi ngồi yên trên tọa cụ. Tôi không cần phải đi tìm kiếm bất cứ một kinh nghiệm kỳ diệu hay một cảm thọ khác thường nào hết. Thiền tập là một lối sống. Sau khóa tu ấy, những ý tưởng của tôi cho rằng thiền tập chỉ xảy ra trong thiền đường hoàn toàn tan biến mất.

Bài học này cũng đã giải quyết giùm tôi một vấn đề lớn khác. Luôn luôn duy trì chánh niệm có nghĩa là ta không có thì giờ để phán xét. Ví dụ, tôi không thể nào nhìn lại một giờ ngồi thiền và phê phán rằng nó tốt hay xấu, vì ngay trong hành động xả thiền, đứng dậy, tôi cũng phải giữ chánh niệm về kinh nghiệm đang xảy ra trong lúc ấy. Nếu tâm tôi có xao lãng, mà việc đó rất thường xảy ra, lúc nào cũng sẽ có một việc khác xảy ra trong giờ phút hiện tại bắt tôi thu thúc lại chánh niệm - một mùi vị, một âm thanh, một sự co giãn, một sự xúc chạm. Không có thời giờ nào dành cho sự tiếc nuối, "Nãy giờ mình nghĩ bâng quơ gì vậy? Tại sao mình lại dễ duôi quá vậy? Thiền sinh như thế này thì hỏng hết!" Khi gánh nặng của sự phán xét và đánh giá được bỏ xuống, mỗi giây phút đều trở nên quý báu và quan trọng như nhau.

Tôi ý thức được sâu sắc rằng, tôi không cần gì khác hơn ngoài những việc đang xảy ra ngay bây giờ... và ngay bây giờ... và bây giờ... để thực tập chánh niệm. Mục tiêu tu tập của ta không hề nằm ở một tương lai xa xôi nào hết, nó có mặt ngay bây giờ và ở đây, dầu là bất cứ là việc gì đang xảy ra.

❖ Thực tập hàng ngày ❖

Một người bạn của tôi, Kamala Masters, học thiền với vị thầy đầu tiên của chị là ngài Munindra. Khi Munindra đến Hawaii dạy, chị đã đứng ra mời ông đến cư ngụ ở nhà chị. Trong thời gian đó, chị vừa một mình phải nuôi ba đứa con nhỏ, vừa phải làm hai công việc một lúc để kiếm sống.

Khi mới đến, Munindra đã mạnh mẽ khuyên chị Kamala nên dành riêng ra một khoảng thời giờ mỗi ngày để ngồi thiền. Hình như đó bao giờ cũng là một câu thần chú ngàn đời của các thiền sư: "Ngồi thiền mỗi ngày. Ngồi thiền mỗi ngày. Ngồi thiền mỗi ngày." Kamala nhiều lần chỉ cho ngài Munindra thấy là không có cách nào trên đời này giúp chị có thể có thì giờ để ngồi mỗi ngày được. Sau cùng, có lẽ cũng nhận thấy được nỗi khó khăn của chị, ông hỏi trong ngày chị bận rộn làm việc gì nhiều nhất. Chị nghĩ ngợi một hồi rồi đáp: "rửa chén". Munindra đi đến bồn rửa chén với chị, và hai người cùng thực tập rửa chén trong chánh niệm. Và đó cũng là phương pháp thực tập thiền quán mỗi ngày cho chị.

Và ngài Munindra cũng để ý thấy ở một hành lang ngắn và tối, nối liền giữa phòng ngủ của Kamala và phần còn lại của căn nhà, nơi mấy đứa con thường để yên cho chị. Ông khuyên chị nên sử dụng hành lang ấy như là thiền đường để thực tập đi kinh hành. Mỗi khi vào hành lang ấy, chị thực tập đi những bước chân hoàn toàn trong chánh niệm. Kamala kể, vì chị cảm thấy mình rất tỉnh thức mỗi khi bước vào nơi ấy, chị đã xem dãy hành lang ngắn đó cũng như là một thánh địa vậy.

Một khía cạnh rất nhiệm mầu trong giáo pháp của đức Phật là không bao giờ xa rời với sự sống của con người. Vì ngài cũng là một người như ta, đức Phật đã dạy cho ta biết thế nào là một con người thật sự, một con người hạnh phúc. Tâm từ bi bao la của đức Phật đã được phản ảnh qua tính chất cụ thể của giáo pháp ngài. Ngài đã dâng tặng cho chúng ta một con đường đi thẳng, thực tiễn và có thể ứng dụng cho mọi khía cạnh của sự sống, không trừu tượng, và cũng không xa lìa với đời sống của một người bình thường.

Những nguyên lý căn bản của giáo lý đức Phật không phải để tôn vinh truyền thống, mà để chỉ cho ta thấy được khả năng giải thoát và giác ngộ của chính mình. Chúng là hiện thân của một tâm linh sinh động, có thể được nâng đỡ bởi truyền thống nhưng sẽ không bao giờ bị nó thay thế. Cắm rễnơi sự đơn giản và liên kết, con đường ấy vượt thoát ra khỏi ý niệm giới hạn của chính mình, hòa nhập vào cái mênh mông của sự sống, và nếm được mùi vị giải thoát. Đức Phật dạy giáo lý của ngài chỉ duy có một vị: đó là vị giải thoát.

Con đường của chúng ta, một hành trình tâm linh, đòi hỏi một sự tinh tấn nghiêm túc, thành thật và liên tục. Nhưng việc ấy không có nghĩa là ta phải căng thẳng, bận rộn, hoặc gian khổ. Thật ra, nó chỉ có một nghĩa duy nhất là tự biết được mình. Hành trình tu tập ấy đặt nền tảng trên việc ta cảm thấy tự nhiên và thoải mái với chính mình, với tiến trình của

mình, và với hoàn cảnh đặc biệt của mình. Nhờ vậy, mặc dù tinh tấn và nghiêm túc, ta vẫn giữ được một thái độ biết ơn và thoải mái trong sự thực tập. Chúng ta vẫn có thể cảm thấy tự nhiên, thư thái mặc dù ta đang tu tập hết lòng. Chúng ta vẫn có thể cố gắng hết sức mình và vẫn sống an lạc. Sự thoải mái, tự nhiên ấy phát xuất từ một thái độ tinh tấn không giả tạo, biết sử dụng mỗi giây phút của cuộc sống mình để nhìn thấy rõ hơn. Cũng như chị Kamala rửa chén trong chánh niệm hoặc đặt những bước chân tỉnh thức trên dãy hành lang nhỏ, sự tu tập của ta cũng có thể được biểu hiện bằng mỗi giây phút trong cuộc sống hằng ngày của mình.

❓•❓ *Phần hai* •
CON ĐƯỜNG CHUYỂN HÓA❓❓

❓

Như là bầu trời ❓

Có lần tôi hỏi một người quen, "Từ ngày anh tập thiền quán đến giờ, cuộc sống anh đã thay đổi như thế nào?" Không một chút do dự anh đáp, trước khi tập thiền, những gì xảy ra trong tâm, anh có cảm tưởng như chúng diễn ra trong một rạp hát nhỏ hẹp, tối tăm, và chúng dường như rất là kiên cố và rất thực. Anh nói tiếp, và kể từ ngày thực tập thiền quán, anh thấy những gì đang xảy ra trong tâm mình cũng giống như một vở tuồng hát trình diễn trên một sân khấu rộng lớn ngoài trời vậy.

Ví dụ về sân khấu ngoài trời này của anh cũng khá ngộ nghĩnh. Trước lần nói chuyện đó, vài người bạn có rủ tôi đi xem một buổi nhạc kịch (opera) - trình diễn trong một nhà hát ngoài trời tại Santa Fe, New Mexico. Những hàng ghế của khán giả được sắp đặt sao cho chúng tôi vừa có thể nhìn thấy sân khấu, và cũng vừa nhìn thấy bầu trời chung quanh nó. Mà bầu trời của New Mexico rất bao la. Nhìn những nhân vật trên sân khấu diễn xuất những tình cảnh rối ren, phức tạp của đời sống, phía sau là một bầu trời rộng mở mênh mông, quả là một sự đối xứng thật tuyệt diệu. Cho dù vở tuồng có kịch tính đến đâu, nhân vật có khổ đau đến mức nào, sung sướng ra sao, trên sân khấu, tất cả cũng đều nằm trong cái khung cảnh của một bầu trời mênh mông và rộng mở.

Thực tập thiền quán sẽ giúp ta nới rộng cái nhìn của mình ra. Chúng ta sẽ khám phá ra một không gian mới không có bờ mé, một tâm thức mới có thể chấp nhận hết mọi việc. Và sự tu tập của ta là để nuôi dưỡng cái thấy biết rộng lớn và bao la ấy. Đôi khi chúng ta có thể lầm tưởng rằng những gì trước mắt mình là thật, là cứng chắc, nhưng thật ra chúng chỉ là một tuồng hát trên sân khấu mà thôi. Nếu ta biết lùi lại để nhìn cho rộng, cho rõ, kinh nghiệm của ta có thể sẽ thay đổi hoàn toàn. Nhưng vì chúng ta không có được cái nhìn rộng lớn ấy, mà đôi khi ý thức và năng lượng của ta thường bị dính mắc vào một vài sự kiện nhỏ bé nào đó. Chúng ta bị sự sai sử của thói quen, như William Blake nói, cứ tạo nên những cặp "còng tay tâm thức" để tự giam giữ mình lại trong những cái nhìn giới hạn và khiếm khuyết.

Thiền tập không có nghĩa là ta cố gắng chế ngự hoặc uốn nắn tâm mình theo một khuôn thức nào đó. Nhưng nó có nghĩa là ta kiên nhẫn dìu dắt tâm mình hướng về chánh niệm, từ bi, xả bỏ, và một tình thương rộng lớn. Cho dù bất cứ một việc gì xảy ra, ta vẫn tiếp tục đem tâm mình đến một nơi tĩnh lặng qua công phu thiền tập, và kinh nghiệm được sự thênh

thang của một tâm thức từ bi và tuệ giác. Cho dù trăm ngàn hạnh phúc hoặc muôn vạn khổ đau có xảy ra trong cuộc đời chúng ta, nhưng cái không gian thênh thang ấy, như sự có mặt của bầu trời, sẽ có thể chuyển hóa được hết tất cả.

❖ *Không bao giờ cô độc* ❖

Quán tâm từ, (hay *metta*), là một trong những phương pháp thiền tập chủ yếu trong truyền thống Phật giáo. Theo phương pháp này, ta phóng rải tâm từ của ta đến cho chính mình, và rồi nới rộng ra đến những người thân yêu, bạn bè, người quen, những kẻ khó thương, và cuối cùng đến tất cả mọi chúng sinh trên khắp mọi nơi.

Có lần, khi tôi đang hướng dẫn một khóa tu về quán tâm từ, một thiền sinh kể cho tôi nghe về ảnh hưởng của pháp tu này trong cuộc đời của cô. Cô kể trong năm vừa qua, cô đã gặp toàn những mất mát và thất vọng trong cuộc sống. Nhưng có một việc đã giúp cô cảm thấy bớt sầu khổ rất nhiều. Cô nghĩ rằng, có một nơi nào đó trên quả đất này, một người nào đó đang phóng rải tâm từ của họ đến cho *tất cả* mọi chúng sinh ở khắp mọi nơi. Theo định nghĩa thì trong số *tất cả* người nhận phải có luôn cả cô nữa. Có một người ở một nơi chốn xa lạ, chưa bao giờ gặp cô, không hề biết hoàn cảnh của cô, không có một liên hệ gì đến cô, mà vẫn phóng gởi những tư tưởng thương yêu của họ đến cho cô. Người ấy đang mở rộng trái tim của mình ra, và cầu mong cho cô được hạnh phúc, bình an và tự do. Việc ấy xảy ra chỉ đơn giản bởi vì cô có mặt, vì cô là một sự sống. Bấy nhiêu đó thôi cũng đủ để cô xứng đáng được tiếp nhận tình thương của người kia rồi. Ý nghĩ ấy, là sức mạnh duy nhất giúp cô đứng vững, cho cô can đảm để tiếp tục sống, giữ con tim cô khỏi tan nát trong những giờ phút tuyệt vọng nhất.

Biết rằng trong giây phút này, lúc nào cũng có một người nào đó đang phóng rải tình thương của họ đến cho ta và cho tất cả mọi người, thật là kỳ diệu. Không hề biết gì về bạn, không biết bạn là ai, không biết bạn tốt xấu ra sao, không đòi hỏi một sự trả ơn nào, cũng không phải vì bổn phận, nhưng chỉ vì bạn hiện hữu - có một người ngay trong giây phút này đang thật sự cầu mong cho bạn được hạnh phúc và bình an. Nếu ta ý thức được việc ấy giống như cô thiền sinh trong khóa tu, ta sẽ hiểu rằng mình không bao giờ cô lập trong nỗi khổ của mình. Cho dù bất cứ là một tình cảnh nào đi chăng nữa, ta cũng không bao giờ hoàn toàn cô độc, chúng ta đều đã và đang tiếp nhận một năng lượng thương yêu từ mọi nơi. Và khi ta thực tập từ bi quán phóng rải tâm từ của mình, là ta đang dâng tặng một món quà rất chân thật và mãnh liệt. Và chắc chắn rằng có một người ở một nơi xa xôi nào đó đang tiếp nhận năng lượng tình thương ấy và cảm thấy hạnh phúc.

❖ Tiếp xúc với cơn đau ❖

Kinh nghiệm nổi bật và chế ngự tôi nhiều nhất khi tôi mới bắt đầu tập thiền là cái đau của cơ thể. Trước đó, chẳng những tôi chưa bao giờ biết thiền là gì mà cũng chưa từng tập ngồi tréo chân lần nào hết. Rồi đột nhiên, bây giờ tôi ở Ấn Độ, cố gắng ngồi trên sàn nhà trong tư thế kiết già. Không có ghế để ngồi, không có tọa cụ, mà lúc ấy cũng chưa có sự sáng chế ra chiếc đòn gỗ giúp cho tư thế quỳ gối. Tôi phải ngồi trên một túi ngủ cuốn tròn lại hoặc trên một đống quần áo của mình.

Trong cơ thể tôi thường đã có biết bao nhiêu là căng thẳng rồi, và khi ngồi xuống, trong một tư thế chỉ gần giống như kiết già thôi, đầu gối tôi sát với hai vai hơn là mặt đất. Tôi kinh nghiệm nhiều cường độ đau đớn khác nhau, không phải chỉ vì cái tư thế khó khăn, mà còn do một sự căng thẳng đã bị đè nén lâu ngày trong thân tâm. Thấy được những tư tưởng và sự phán xét khởi lên trong tôi khi đối diện với cơn đau là một khai phá lớn. Chúng là một phản ảnh rất chính xác cho cái khuynh hướng muốn trốn tránh nỗi đau và những kinh nghiệm khó chịu của mình.

Mỗi khi cơn đau khởi lên trong khi ngồi thiền - mà dường như là luôn luôn - tôi lập tức thay đổi thếngồi ngay. Sau một thời gian, tôi quan sát và thấy rằng không phải tôi cử động là vì cơn đau quá lớn hay quá khó chịu. Tôi cử động khi vừa cảm thấy một cơn đau nhỏ, phản ứng theo ý nghĩ "Thôi rồi, cơn đau này sẽ kéo dài suốt ngày cho coi!" Hoặc là, "Mình sẽ bị đau y như vầy mỗi khi mình ngồi thiền cho đến suốt cuộc đời." Hay là, "Mình sẽ không bao giờ có thể ngồi cho đến hết giờ được." Tôi tin chắc là cái mà tôi đang kinh nghiệm trong giây phút này sẽ chỉ mỗi lúc càng trở nên tệ hơn. Khi nuôi dưỡng ý nghĩ ấy, thật ra là tôi đang cộng giờ phút, ngày tháng, hay cả một đời của một cơn đau không thật, vào một nỗi đau nhỏ trong giây phút này. Và khi đối diện với chúng lẽ dĩ nhiên tôi sẽ cảm thấy vô vọng và bị đè bẹp. Sự thật thì tôi có thừa khả năng để chịu đựng những gì đang có mặt trong bất cứ lúc nào, nhưng chính nỗi sợ về tương lai đã khiến cơn đau này trở thành không thể vượt qua.

Thêm vào đó, tôi còn so sánh giữa kinh nghiệm của mình và những gì mà tôi tưởng tượng là mọi người khác trong thiền đường đang kinh nghiệm: "Không có ai bị đau đớn như mình đâu!" Tôi tin rằng người chung quanh đang có một giờ ngồi thiền thoải mái và an lạc. Rồi những ý nghĩ này kết nhau lại thành một hình ảnh rất tiêu cực về chính mình: "Nếu ta là một người có tiến bộ về tâm linh, luồng năng lượng của ta sẽ được thông thương khắp nơi trong cơ thể, không có gì bị nghẹt lối, không có gì cản trở, và ta sẽ không cảm thấy đau đớn. Bởi vì cơ thể ta còn bị nhiều sự ngăn chặn cho nên mới bị cảm thấy đau đớn." Chúng ta vô tình cộng thêm một mức độ khổ đau tinh thần to tát, vào một cơn đau thể chất, thật ra, chỉ là trung bình mà thôi.

Cuối cùng, tôi hiểu là tôi có một thói quen phản ứng theo điều kiện trước bất cứ một

kinh nghiệm khó chịu nào, của tinh thần hoặc thể chất - tôi muốn tránh né nó và tự chê trách mình vì đã có nó. Những phản ứng ấy lúc nào cũng diễn ra trong tâm thức tôi, mặc dù tôi không hề hay biết, chứ không phải chỉ có trong những lúc ngồi thiền mà thôi. Chỉ nghĩ đến chữ đau thôi, trong tâm tôi cũng đã cảm thấy đó như là một cái gì xấu xa, ghê gớm và đáng sợ lắm, mà mình cần phải né tránh bằng mọi giá.

Suốt cuộc đời, chúng ta được dạy phải biết tránh né cái đau, dù là của thân hay tâm, hoặc là che giấu nó như là một cái gì rất xấu xa. Chúng ta thường tin là mình có thể làm cơn đau biến mất được. Và ít khi nào ta lại chịu ngồi xuống trong sự cởi mở, thoải mái và không phán xét, để thật sự khám phá một cơn đau trong cuộc sống mình.

Thiền tập là một khí cụ rất mãnh liệt có thể phơi bày những phản ứng có điều kiện của ta đối với những kinh nghiệm khó chịu, nó cho phép ta tiếp xúc với chúng một cách sâu sắc. Cởi mở ra với những kinh nghiệm đớn đau, không hề có nghĩa là ta phải thụ động tiếp nhận nó. Ngược lại, chúng ta học cách tiếp xúc trực tiếp với trái tim của hiện tại, cho dù trong giây phút này kinh nghiệm ấy có là dễ chịu hay đớn đau. Vì chính ngay nơi ấy, không bị phủ che bởi những điều kiện, ta có thể khám phá ra được sự sống của mình. Khi ta cố gắng xua đuổi những gì khó chịu, khi ta phóng chiếu những viễn tưởng đau đớn vào tương lai, khi ta cộng thêm những lời giải thích - tất cả những việc ấy khiến ta không thể có một sự hiểu biết sâu sắc và trực tiếp với những gì ta đang thật sự kinh nghiệm. Chỉ khi nào ta nhìn được nó - cái đau chẳng hạn - một cách trực tiếp, chừng ấy ta mới có thể thấy được tự tính chân thật của nó. Và cũng như mọi sự việc khác, cái đau cũng là một hiện tượng luôn biến đổi, nó không có một thực thể nào hết.

Cuối cùng, tôi đã cảm thấy đôi chân mình buông thả hơn, hai đầu gối chạm mặt đất, và tôi có thể ngồi lâu hơn mà không thấy đau. Tôi đã giải thoát khỏi nỗi sợ về cơn đau sau khi tôi nhìn xuyên qua được tính chất kiên cố giả tạo của nó. Thay vì xem nó như một thực thể vững chắc, bất biến đang chế ngự cơ thể "của tôi," tôi nhìn nó như một thế giới của kính vạn hoa (*kaleidoscopic*) gồm những cảm thọ thay đổi luôn: tê ngứa, nóng, lạnh, rung động, siết chặt, và hàng ngàn cảm xúc khác nhau. Những yếu tố mà tôi đã gom chung hết lại với nhau, rồi gọi đó là "đau." Thấy những phần tử khác biệt này rồi - mà tự thể của chúng đều là biến đổi và chóng tàn - tôi nhận diện được kết cấu của cơn đau, thay vì để bị nó lấn át.

Và tôi cũng có thể sử dụng phương pháp này để quán chiếu những nỗi khổ về tinh thần nữa, như sự chán nản chẳng hạn. Cũng như một cơn đau, chúng ta thường nghĩ đến sự chán nản như là một "vật" gì có thực thể đang chế ngự tâm mình. Nhưng khi ta có thể nhìn nó như nó thật sự là - gồm có, một vài giây phút sân hận, một vài sự tiếc nuối, một vài muộn phiền, một vài sự thất vọng - chỉ là một tập hợp ngẫu nhiên và tình cờ của thực tại. Nó không cứng nhắc, bất biến mà lưu chuyển và thay đổi luôn, và không có gì để ta phải sợ hãi hết. Tinh hoa của phương pháp đối diện với cơn đau là vậy: hãy nhìn cho rõ thay vì bỏ chạy hoặc tự chê trách, rồi từ đó ta sẽ tìm được một sự kết nối lành mạnh với nó. Bạn biết không, ta có thể buông bỏ được nỗi sợ về cái đau của mình và tìm lại chính ta.

Phán xét

Trong thời gian đầu tu tập, tôi có một ý tưởng là những thiền giả giỏi lúc nào họ cũng được bao phủ bởi một vùng ánh sáng trắng. Mặc dù không ai bảo tôi phải kinh nghiệm được vùng ánh sáng này, nhưng không hiểu sao tôi cứ tưởng tượng rằng nó là một dấu hiệu tiến bộ của sự tu tập. Và tôi cứ thầm nghĩ là đến khi nào tôi chứng nghiệm được vùng ánh sáng ấy, vị thầy sẽ nói cho tôi nghe hết sự thật, "Ta chờ mãi bây giờ cô mới được! Ta tưởng là hết hy vọng gì ở nơi cô rồi chứ!"

Nhưng tôi đã không kinh nghiệm được một vùng ánh sáng trắng nào cả. Chỉ có cái đau nơi đầu gối mà thôi. Sau một thời gian, khi sự thực tập của tôi cũng bắt đầu thâm sâu, tôi có nhiều kinh nghiệm khác nhau nhưng không có ánh sáng nào hết. Mà tôi chỉ muốn có thấy ánh sáng thôi! Bất cứ điều gì tôi kinh nghiệm, tôi vẫn không thấy là đủ tốt đẹp. "Ánh sáng đâu rồi? Tại sao nó vẫn chưa đến?" Tôi cứ thầm lặp đi lặp lại câu ấy trong đầu như một câu thần chú. Tôi cảm thấy khinh thường sự thực tập của chính mình và luôn phán xét, so sánh nó với những gì mà tôi nghĩ đáng lẽ phải xảy ra. Con tim tôi rất là khổ sở.

Trong sự thực tập, cũng như trong cuộc đời, chúng ta thường hay phán xét những kinh nghiệm khó khăn của mình - như là bất an, tiêu cực, đau đớn... - là không đúng, là không cần thiết hoặc vô ích. Và chúng ta thường cố gắng kéo dài những kinh nghiệm dễ chịu, như thể chỉ có chúng mới thật sự xứng đáng mà thôi. Với sự kiên trì và tuệ giác, thiền tập có thể giúp ta vượt thoát ra khỏi những phản ứng hoàn toàn bị điều kiện này.

Trong thiền tập, chúng ta nhìn bất cứ một việc gì khởi lên với một thái độ chấp nhận và rộng lượng, với một tâm rộng mở và bao la. Mục đích của sự chấp nhận ấy không phải để ta trở nên thụ động, mà là giúp ta có thể đến gần với kinh nghiệm của mình hơn. Khi thoát ra những phản ứng bị điều kiện, cái nhìn của ta sẽ trở nên thân thiết và được gần gũi với sự thật. Mọi phạm trù của sự hiểu biết, của cảm thọ, của ham muốn, của sợ hãi... những gì thuộc về con người, đều có mặt đầy đủ trong mỗi chúng ta. Mỗi kinh nghiệm là một sự phô bày trọn vẹn của sự sống. Vì vậy bất cứ trong giờ phút này kinh nghiệm của ta là gì, ý thức được nó chính là con đường đi đến tuệ giác.

Có lần khi tu tập với ngài U Pandita, tôi để ý thấy hình như có một khuôn mẫu lặp đi lặp lại trong cách trình pháp của tôi với ngài. Mỗi khi tôi trình bày cho ngài nghe về một kinh nghiệm thiền tập nào mà tôi nghĩ là rất kỳ diệu và đáng khen, câu trả lời lúc nào cũng là: "Cô có ghi nhận nó không?" Trong truyền thống thực tập của ngài thì "ghi nhận", hay còn gọi là "niệm", có nghĩa là ta thầm đặt tên cho mỗi kinh nghiệm, ví dụ như "suy nghĩ", "đau", "lo lắng", "buồn ngủ"... để ta có thể ý thức được nó trực tiếp hơn. Nhưng tôi chỉ ngồi đó và thắc mắc, "Ông ta hỏi vậy là nghĩa lý gì chứ 'Có ghi nhận nó không?' Nó kỳ diệu vô cùng. Làm sao mà mình có thể chỉ đơn giản ghi nhận nó như những việc tầm thường khác được?" Có những lần khác, tôi vào gặp ngài và trình lại những kinh nghiệm khó khăn, đau

đớn xảy ra trong giờ ngồi thiền. Ngài chỉ nhìn tôi và hỏi "Cô có ghi nhận nó không?" Và tôi lại nghĩ, "Vậy là nghĩa lý gì 'Có ghi nhận nó không?' Nó đau đớn vô cùng. Bộông không hiểu sao chứ?"

Nhưng sau một thời gian, tôi bắt đầu hiểu và biết ơn cái tính cách đơn giản và quan trọng trong phương pháp của ngài U Pandita. Câu hỏi của ngài nhắc nhở tôi phải biết ý thức mọi kinh nghiệm của mình với một tâm thức rộng lớn và sáng tỏ. Ngài không nghĩ nội dung của những gì tôi kinh nghiệm là quan trọng, nhưng vấn đề thiết yếu là tôi có giữ chánh niệm hay không. Mục đích của sự tu tập là thấy được tự tính của sự sống, và việc ấy không hề đòi hỏi một kinh nghiệm đặc biệt nào hết, ngoại trừ một ý thức rộng mở không từ bỏ một sự việc nào.

Thiền tập cũng giống như đi vào một căn gác cũ và mở đèn lên. Nó không phải là một thứ ánh sáng trắng kỳ diệu như tôi thường mơ tưởng, nhưng là một ánh sáng bình thường, trung bình, và tự do của chánh niệm. Dưới ánh sáng ấy, ta có thể nhìn thấy được hết tất cả mọi vật. Ta khám phá ra những ngọc ngà, châu báu, và chúng đem lại cho ta một sự bàng hoàng và vui sướng. Ta cũng nhìn thấy những góc xép dơ bẩn, bụi bặm, khiến ta muốn chùi dọn lau sạch. Và ta cũng khám phá lại những vết tích đau thương của quá khứ vẫn còn đó sau bao nhiêu năm, mà ta cứ tưởng mình đã loại bỏ được chúng từ lâu. Ta nhìn tất cả bằng một con mắt tình thương rộng mở và trọn vẹn.

Tính chất thân thiết và bao dung của chánh niệm phản ảnh được tự tính của tình thương. Chúng ta khám phá là chánh niệm có thể có mặt ở mọi nơi, và ta có thể có tình thương trong bất cứ một hoàn cảnh nào. Sự khám phá này sẽ là một nguồn suối yêu thương và hạnh phúc mà thiền tập có thể mang lại cho cuộc đời chúng ta. Chánh niệm và tình thương có tàng chứa một sức mạnh mà tâm phán xét không thể nào có được.

Chân lý có mặt ở khắp mọi nơi, trong tất cả mọi kinh nghiệm của chúng ta. Ta đâu cần phải vất vả cố gắng để có được một kinh nghiệm thăng hoa, huyền bí nào để làm gì! Nhiều khi trong sự cố gắng đó, ta lại vô tình khinh miệt những chân lý đang hiện hữu trước mắt. Chúng ta đâu cần phải tranh đấu để tìm sự thật. Mỗi giây phút chính là một hiện thân của chân lý cuộc đời. Chỉ cần ta biết mở mắt ra để nhìn mà thôi. Như thánh Augustine nói, "Nếu bạn đi tìm kiếm một điều gì mà nó có mặt ở khắp mọi nơi, bạn đâu cần phải đi đâu xa làm gì, cái mà bạn cần chính là một tình thương."

❓•❓ *Cá tính* ❓❓❓•

Tôi có một kinh nghiệm khá buồn cười, vào một buổi sáng sớm trên đường đi bộ từ nhà đến trung tâm Insight Meditation Society. Khi đi ngang qua chỗ tôi vẫn đậu xe thường ngày, tôi để ý thấy chiếc xe mình không còn nằm ở đó nữa.

Tôi nghĩ, "Lạ lùng thật, chiếc xe biến đâu mất rồi. Sao kỳ vậy?" Đêm hôm trước tôi có lái xuống Cambridge để nói chuyện, trên đường trở về xăng đã cạn nhiều, vẫn chưa tỉnh hẳn, tôi bối rối suy nghĩ, "Hay là có ai đem nó đi đổ xăng giùm mình chăng?" Tôi đi vào phòng ăn của trung tâm. Người tôi gặp đầu tiên là một anh nhân viên mà tôi nghĩ là người rất có thể lấy xe tôi, vì vậy tôi hỏi ngay, "Anh có lấy xe tôi không?" Anh đáp, "Không, tôi không có lấy xe của chị." Tôi lặp lại, "Anh không có lấy xe của tôi?" "Không!" "Xe tôi nó biến đi mất rồi!" Anh hỏi lại, "Chị có chắc không chứ?"

Mà chiếc xe đâu phải là một vật gì nhỏ đâu, nên tôi đáp, "Tôi thấy dường như nó biến mất thật đấy. Nó mất tiêu rồi." Nhưng ngay sau đó, tôi bắt đầu ngờ vực chính mình. Tôi nghĩ, có lẽ nó vẫn nằm ngay đó và tôi đi ngang qua mà không chịu để ý. Lúc ấy có một anh bạn khác nghe câu chuyện, xen vào, "Chị có cho ai mượn mà quên không?" Tôi đáp, "Chắc là vậy, có lẽ tôi quên." Nhưng rồi tôi lại nghĩ, "Mà mình cho ai mượn chứ?" Tôi không thể nghĩ ra được một người nào hết. Tôi bỏ ra trọn buổi sáng hôm ấy thắc mắc không biết việc gì đã xảy ra cho chiếc xe của mình. Khi tôi đi ăn trưa, thấy một người bạn khác vừa bước vào tôi hỏi ngay, "Chị có lấy xe tôi không?" "Không, không có." Vừa lúc ấy Joseph đi ngang qua và bảo, tôi biết xe chị ở đâu." Anh ta giải thích rằng *chính anh* đã cho một người quen nào đó mượn vì họ phải cần khẩn cấp, mà không còn chiếc xe nào khác có thể dùng được, và từ sáng đến giờ anh không có dịp để báo cho tôi biết.

Câu chuyện này nhắc tôi nhớ đến những loại cá tính khác nhau đã được diễn tả trong kinh Phật. Theo hệ thống này thì tôi thuộc về loại si mê, và tôi nhận thấy rõ rằng những phản ứng của tôi đối với việc mất xe là một sự biểu lộ của tính chất của hạng người có cá tính *si mê* ấy.

Trước hết, hạng người si mê không được sáng suốt lắm vào buổi sáng sớm. Vì vậy mà tôi đã cảm thấy thật bối rối sáng hôm ấy. Hạng người si mê có khuynh hướng thiếu tự tin vào nhận thức của mình, và vì vậy dễ bị rối ren trong những cảm giác lúng túng và lưỡng lự. Và đó là những gì đã xảy ra cho tôi khi tôi khám phá là xe mình bị mất.

Khi gặp một biến cố gì, có người phản ứng bằng cách nhìn về khía cạnh tích cực của vấn đề, có người tự nhiên chỉ biết chú ý vào những điểm tiêu cực, và có người lại cảm thấy thật bối rối. Những phản ứng đó rất phù hợp với ba hạng cá tính đã được diễn tả trong khoa tâm lý học Phật giáo: hạng người *tham lam*, hạng người *sân hận* và hạng người *si mê*. Đa số chúng ta là một tập hợp với những mức độ khác nhau của cả ba loại cá tính ấy. Nhưng cũng

có một số người đã biểu lộ một trong ba loại cá tính ấy ra mạnh mẽ hơn, nó trội lên hơn hẳn hai cái kia.

Ví dụ, nếu bạn là hạng người tham lam, khi nghe ai nói về hệ thống cá tính đặc biệt trong Phật giáo này, bạn sẽ cẩn thận ghi nhận hết tất cả những chi tiết, tự nhủ đây là một hệ thống phân tích tính tình rất mới lạ, bạn sẽ cố gắng học hỏi hết. Nếu bạn thuộc vào hạng người sân hận, bạn có thể tự nghĩ, "Làm sao mà tất cả mọi người lại chỉ có thể được sắp vào ba cái khuôn khổ nhỏ bé này thôi. Tôi chẳng ưa mấy cái thứ này chút nào hết. Nó làm tôi cảm thấy mình bị giới hạn, thu hẹp lại theo sự sắp đặt, phán xét của kẻ khác." Còn nếu bạn là hạng người si mê, có thể bạn cảm thấy hơi lộn xộn một chút, rồi tự hỏi, "Mình thuộc về hạng nào đây?" Và nếu bạn là một hỗn hợp của tất cả ba cá tính ấy, phản ứng của bạn có thể sẽ có sự pha lẫn của cả ba.

Qua những khám phá trong môn tâm lý học Phật giáo này, ta có thể tự hiểu thêm về mình rất nhiều. Điều quan trọng nhất là ta nên biết rằng, sự phân loại ấy chỉ là những khuynh hướng tâm lý đã được nhận diện trước đây mấy ngàn năm, vì vậy ta không cần phải nhận nó hoặc cho đó là một phần cái Ta của mình. Chúng chỉ đơn giản là những khuynh hướng bị điều kiện của cá tính con người.

Trong *Thanh Tịnh Đạo* (Visuddhi-magga), một bộ luận của truyền thống Phật giáo Nam Tông, có diễn tả mỗi hạng cá tính một cách rất chi tiết. Bạn thử xem những dòng dưới đây có quen thuộc lắm không:

Một người thuộc cá tính tham lam sẽ nhìn thấy một đối tượng thú vị cho dù có nhỏ nhoi đến đâu. Họ nhìn thật chăm chú như là ngạc nhiên lắm. Họ bị thu hút bởi những điểm tốt thật tầm thường và bỏ qua hết những khuyết điểm cho dù tệ hại đến đâu. Khi phải giã từ họ chần chừ, lưu luyến không muốn rời bước.

Một người thuộc cá tính sân hận nhận thấy một đối tượng bất mãn cho dù thật nhỏ nhoi. Họ không muốn nhìn nó, như là đã chán chường lắm. Họ chỉ thấy những cái dở cho dù không quan trọng, và bỏ qua những điều hay cho dù chúng là chân thật. Khi phải giã từ, họ đi thật vội vã mà chẳng chút gì hối tiếc.

Khi một người thuộc hạng si mê nhìn thấy một đối tượng gì, họ thường bắt chước theo hành động của kẻ khác. Nếu họ nghe kẻ khác khen, họ sẽ khen theo. Nếu họ nghe kẻ khác chê, họ sẽ chê theo. Nhưng sự thật thì chính họ cảm thấy bình lặng, một sự bình lặng của si mê!

Chúng ta chắc ai cũng biết đến hạng người thứ nhất. Hạng người mà lúc nào cũng chật vật khi phải đối diện với những vấn đề khó khăn, trong bất cứ một tình cảnh nào. Và thường thường thì họ rất muốn làm ngơ chúng đi. Lúc nào họ cũng muốn mọi việc đều được tốt đẹp. Và có lẽ chúng ta cũng đã từng gặp hạng người thứ hai, lúc nào họ cũng chỉ nhìn thấy những điểm tiêu cực của hoàn cảnh, đôi khi lại thích chỉ cho người khác thấy những vấn đề mà không ai để ý đến - nhưng không có nghĩa là họ có thể giúp giải quyết gì

được. Và chúng ta cũng biết đến hạng người thứ ba, lúc nào cũng dễ bị lộn xộn. Họ không biết chắc là mình cảm nghĩ ra sao hoặc có ý niệm gì. Họ thường lệ thuộc vào quan điểm của kẻ khác. Và lẽ dĩ nhiên, trong chúng ta ai cũng có đầy đủ cả ba cá tính ấy, nhưng đôi khi có một cá tính này nổi bật hơn lên hai cái kia.

Có người khi đọc những dòng này sẽ mỉm cười khi nhận diện được mình hoặc người quen qua lời diễn tả của ba hạng cá tính ấy. Còn bằng không, lời diễn tả sau đây trong *Thanh Tịnh Đạo*, về cách đi, đứng, nằm, ngồi của mỗi hạng người có thể giúp ta thấy rõ hơn:

Ta có thể biết được một người thuộc tính gì qua tướng đi, hành động, cách ăn, cách nhìn của họ.

Người tính tham, khi đi tự nhiên, bước đi cẩn thận, đặt chân xuống từ từ, khoan thai, nhấc chân lên khoan thai, bước đi như lò xo bật.

Người có tính sân bước đi như thể đào đất bằng những đầu ngón chân, đặt chân xuống rất nhanh, giở lên nhanh, bước đi kéo lê thê.

Người tính si đi với dáng bối rối, để chân xuống một cách do dự, nhấc lên cũng do dự, bước chân nhấn xuống đột ngột.

Dáng đi của một người tham có vẻ chắc chắn, nhịp nhàng, của người sân thì cứng cỏi, của người si thì rối ren. Ngồi cũng thế. Và một người tham trải giường một cách thong dong, không vội vàng, từ từ đặt lưng xuống, sắp đặt tay chân cho ngay, và ngủ một cách an ổn. Khi thức dậy, thay vì đứng dậy ngay, người này phản ứng từ từ, như thể còn hoài nghi chưa quyết định. Người sân trải giường vội vàng, thế nào cũng xong, gieo mình xuống ngủ với một gương mặt nhăn nhó. Khi thức dậy, thì đứng lên một cách mau lẹ, và trả lời người khác như thể rất bực mình. Người si trải giường lệch lạc và phần nhiều ngủ úp mặt, thân thể bò dài ra. Khi dậy, từ từ đứng lên, "hử" một cái.

Thanh Tịnh Đạo cũng còn có liệt kê nhiều ví dụ khác nữa. Trong truyền thống thì sự phân loại theo cá tính này được sử dụng trong việc chọn lựa đề mục thiền quán cho thiền sinh, cũng như giúp họ bớt bị kẹt vào việc nhận những khuynh hướng này làm mình. Hiểu biết ấy sẽ giúp ta tìm lại được một sự quân bình hơn trong cuộc sống. Ví dụ, đối với hạng người có cá tánh sân hận, ta có thể thực tập từ bi quán để chuyển hóa. Đối với người có cá tính tham lam, ta có thể thực tập bố thí và xả bỏ. Để đối trị tính si mê, chúng ta thực tập định tâm.

Thật ra, không có một cá tính nào là tốt hơn một cá tính nào, chúng đều bị điều kiện như nhau. Dưới ánh sáng của chánh niệm những phần tử ấy sẽ được chuyển hóa. Chúng ta vẫn có thể kinh nghiệm được phương diện tích cực của mỗi cá tính ấy, mà không bị chúng sai sử và giới hạn. Theo kinh điển, chúng là hình thái của một cá tính đã được thanh lọc.

Ví dụ, khuynh hướng của tính tham lam cũng còn là ý muốn được tiến gần hơn đến đối tượng, muốn kinh nghiệm sự sống trọn vẹn hơn, muốn dâng hiến hết cho kinh nghiệm. Vì vậy, sự biểu lộ thanh cao của tính tham lam chính là đức tin. Đức tin cho phép ta tiến gần đến đối tượng, tiếp xúc sâu sắc với sự sống, biết dâng hiến trọn vẹn, mà không hề có một dính mắc và vướng vít nào của đam mê.

Cá tính sân hận có thể chỉ muốn chú tâm đến khía cạnh tiêu cực của một hoàn cảnh, nhưng nó cũng có một sự sẵn sàng chịu nhìn sâu vào vấn đề hơn những kẻ khác, biết thật sự chấp nhận những gì không ưa thích hoặc không dễ chịu. Nhờ những yếu tố đó mà sân hận có thể chuyển hóa thành tuệ giác. Vì tuệ giác cũng đòi hỏi chúng ta phải biết nhìn thẩm thấu xuyên qua bề mặt nông cạn của ý thức, tiếp xúc được với những sự khó chịu nằm sâu kín trong ta. Từ đó ta mới có thể hiểu được hết tất cả mọi vấn đề của sự sống. Tuệ giác vẫn có thể biểu lộ mà không bị ảnh hưởng bởi tính chất đớn đau và cô lập của sân hận.

Và cá tính si mê thì cảm thấy xa cách với những gì đang xảy ra mà không biết cách phản ứng cho thích hợp. Nhưng với chánh niệm, ta có thể chuyển hóa khuynh hướng ấy thành một sự tĩnh lặng rộng lớn. Thay vì là dửng dưng, xa cách với những gì xảy ra, ta có thể phản ứng bằng sự an tịnh, nhờ tiếp xúc được với chúng trọn vẹn hơn trong chánh niệm.

Cho dù ta thuộc hạng cá tính nào đi nữa, điều quan trọng là ý thức được rằng mình đều đang bị giam giữ, bằng cách này hay cách khác, trong những tâm thức bị điều kiện. Chánh niệm là một lưỡi gươm giải thoát. Với chánh niệm ta có thể tìm được đức tin, trưởng thành trong tuệ giác, và đạt được sự tĩnh lặng. Không cần biết con đường nào ta đang đi, sự giải thoát của ta có thể đạt được bằng cách giữ chánh niệm trong từng mỗi giây phút.

❓•❓ *Sóng thần* ❓❓❓•

Joseph Goldstein và tôi có lần đi hướng dẫn một khóa tu trên đảo Big Island tại Hawaii. Một ngày, trong khi tôi đang hướng dẫn giờ ngồi thiền đầu tiên sau giờ ăn trưa, tôi cứ nghe tiếng chuông điện thoại reo vang liên tục trong văn phòng bên dưới thiền đường. Tôi biết Joseph đang ở phía bên kia căn nhà nên không hay biết, nhưng tôi hy vọng sẽ có một nhân viên nào đó bắt điện thoại lên. Nhưng không một ai trả lời. Và khi nó tiếp tục reng, tôi bắt đầu nghĩ, "Chắc là phải có việc gì đây. Có chuyện gì quan trọng đây." Tôi chấm dứt giờ ngồi thiền, đi xuống văn phòng chờ đợi, chỉ chừng vài giây sau, điện thoại lại reng. Tôi trả lời. Người gọi là nhân viên của Cơ Quan Phòng Thủ Dân Sự của Hawaii, báo cho biết là có một ngọn sóng thần lớn nhất trong lịch sử sẽ xảy ra trong ngày hôm ấy! Vì chúng tôi đang ở một nơi rất gần bờ biển, nên chúng tôi có chừng 45 phút để di tản. Họ bảo rằng nơi an toàn nhất cũng cách chỗ chúng tôi khoảng một giờ đồng hồ.

Tôi nói với người trên máy, "Cô biết không, chúng tôi có khoảng 70 người ở đây, và chỉ có mỗi hai chiếc xe. Con đường nào dẫn ra khỏi nơi này cũng chạy dọc theo bờ biển. Tôi nghĩ là chúng tôi không thể nào di tản kịp thời được." Cô ta trả lời, "Tôi sẽ gọi lại cho chị!"

Vài phút sau cô ta gọi lại nói là họ sẽ gởi đến một chiếc xe buýt, nhưng rồi vài giây sau gọi lại bảo rằng không còn đủ thì giờ nữa. Cô bảo chúng tôi phải tìm một nơi nào cao nhất mà chúng tôi có thể lên được. Vì vùng đất phía trên trung tâm không thể đến được, nơi an toàn nhất mà chúng tôi có thể đến chỉ cao bằng lầu hai của tòa nhà chúng tôi mà thôi. Ngọn sóng thần lớn nhất trong lịch sử của Hawaii sắp sửa đổ ập xuống, mà chúng tôi không có một chỗ ẩn náu hoặc tìm được một nơi nào có độ cao an toàn!

Bàng hoàng, tôi gác máy điện thoại và đi vào phòng của Joseph để bàn thảo. Anh ta đang có giờ trình pháp chung với một số thiền sinh. Khi tôi đứng yên lặng phía sau chờ đợi, tôi nghe một thiền sinh than phiền rất nhiều về cái đau nơi đầu gối của anh trong khi ngồi xếp bằng. Tôi tự nhủ, "À, anh nghĩ là anh có vấn đề lớn với cái đau nơi đầu gối hả, anh cứ chờ xem!" Nhưng không phải là tôi không hề bị đau trong khi ngồi thiền, tôi có chứ, và tôi cũng than phiền luôn. Trước khi nghe cú điện thoại ấy, có lẽ tôi đã có một phản ứng khác hơn đối với vấn đề của anh ta. Nhưng trong giờ phút này, tôi đang mang trong đầu cái tin về một nguy cơ sắp đến, và nhận định của tôi về cái gì là quan trọng đã thay đổi rất nhiều.

Cuối cùng, chúng tôi quyết định mang hết vật dụng cần thiết lên một nơi cao nhất trên căn lầu, mặc dù không ai biết nước sẽ dâng cao đến đâu. Và rồi chúng tôi ngồi thiền trong khi chờ đợi ngọn sóng thần. Trong khi ngồi, thời gian trở nên rất là co dãn, một phút có thể dường như cả giờ, và nhiều giờ trôi qua tưởng chừng như chỉ trong một vài phút. Buổi ngồi thiền ấy mãnh liệt vô cùng, mọi người đối diện với cái chết của mình, nó có thể đến bất cứ lúc nào, bị cuốn trôi bởi một khối nước hung tợn. Có người cầu nguyện, có người khóc, có

người ngồi yên lặng.

Đối với tôi, mỗi giây phút buông bỏ trong giờ ngồi thiền ấy như là một tấm gương phản ảnh cái chết của mình. Tôi cương quyết muốn buông bỏ hết tất cả. Mỗi giây phút dính mắc và nghiêng tới tương lai để nắm bắt giây phút kế tiếp đều đau đớn vô cùng. Mỗi giây phút ngồi yên và có mặt trong hiện tại, nó an lạc vô cùng. Tôi thỉnh thoảng cũng nghĩ đến anh thiền sinh bị đau nơi đầu gối, không biết anh giờ này ra sao!

Cuối cùng, không có chuyện gì xảy ra. Ngọn sóng thần ấy đã hụt hòn đảo của chúng tôi. Chúng tôi yên lặng thu dọn những vật dụng của mình và đi trở xuống lầu. Chúng tôi vừa phải đối diện với một nguy cơ rất lớn. Và chúng tôi chắc hẳn cũng đã có những cảm nghĩ đổi khác hơn về cái đau nơi đầu gối, cũng như về những nỗi khó khăn thường ngày của mình. Trong một khoảng thời gian, chúng tôi đã được đánh thức dậy để xét lại những gì mới thật sự là có giá trị trong đời sống, và biết trân quý những gì đã bảo vệ mình trong những lúc cảm thấy sợ hãi và rối ren.

Chúng ta thực tập thiền quán là để duy trì cái nhìn đổi mới ấy, vì nó là sự thật. Cuộc sống của chúng ta phù du và mong manh. Chúng ta có ai biết chắc được về cái chết của mình không, khi nào và ở đâu? Chúng ta tu tập là để thay vì đuổi theo cái mình không có, hoặc vô vọng nắm giữ những gì luôn đổi thay, ta có thể an trú trong giây phút này và tìm được nơi trú ẩn trong sự buông bỏ. Ta tu tập vì không muốn hoang phí cuộc sống quý báu này.

Thần thông lớn nhất

Tôi biết điều này sẽ làm rất nhiều người khó tin, nhưng người ta nói rằng vị thầy của tôi, bà Dipa Ma có thể nấu chín một củ khoai trong lòng bàn tay của bà, hay hơn nữa, bà có thể làm cho nó có vị giống như kẹo sô-cô-la. Bà có thể đi xuyên qua tường. Bà có thể hóa thân hiện ra ở hai nơi khác nhau cùng một lúc. Đôi khi, đi trên đường phố Rangoon vào ban đêm, bà hóa ra hai người đi như một đôi bạn. Cũng có khi bà ta đột nhiên xuất hiện ra như từ đâu đâu vì có hẹn với thầy mình.

Bà Dipa Ma có thể đọc được ý nghĩ của bạn và nói hết ra những gì bạn giấu kín trong tâm. Có lần, bà nhìn một tháng vào tương lai và diễn tả lại chính xác nội dung của bài nói chuyện mà vị Tổng thư ký Liên hiệp quốc, ông U Thant, sẽ đọc. Bà có thể phóng tâm mình đến những cõi thế giới khác, hoặc đi ngược lại mấy ngàn năm trước để nghe đức Phật thuyết pháp. Bà Dipa Ma có thể làm những việc mà chúng ta cho là không thể được.

Dipa Ma không bao giờ sử dụng những quyền năng ấy để phô trương với người khác, nhưng đôi khi bà dùng chúng như những phương tiện thiện xảo để dạy những người bà tin tưởng. Lúc nào bà cũng sử dụng những quyền năng ấy thật tự nhiên, không có một chút gì khoe khoang hoặc kiêu ngạo, như là một cách giúp cho người khác có một cái nhìn mới lạ hơn về sự việc. Chứng kiến được những phép lạ ấy chắc chắn sẽ mở rộng quan niệm của ta về vũ trụ này cũng như ranh giới của sự sống. Chúng đã phô bày cho tôi thấy một thế giới mênh mông, to lớn hơn tôi vẫn tưởng.

Thật ra những hiện tượng về phép lạ, thần thông này xảy ra vẫn theo đúng luật tự nhiên. Sở dĩ chúng được xem như siêu nhiên vì những định nghĩa của ta về cái gì là tự nhiên quá bị giới hạn. Chỉ cần một sự hiểu biết khác thường chút xíu thôi, cũng đủ va chạm với cái định nghĩa bình thường của ta về luật thiên nhiên rồi. Ví dụ, nhờ biết rõ luật về trọng lực, nên chúng ta có thể bay từ nơi này đến nơi khác, và còn thám hiểm không gian nữa. Những quyền năng thần thông của bà Dipa Ma thật ra chỉ là kết quả của một định lực rất lớn.

Trong đạo Phật, thiền định được xem như là con đường của quyền năng, vì khi ta định tâm, những năng lượng tản mát trong ta sẽ quy lại thành một khối. Định lực càng mạnh bao nhiêu năng lượng sẽ lớn bấy nhiêu, và ta sẽ có quyền năng. Với một định lực mãnh liệt, ta có thể chứng nghiệm được cái giây phút hoặc giao điểm mà từ đó mọi bình diện không gian, thời gian và vật thể bắt đầu phát khởi. Và ngay ở điểm đó, vũ trụ này rất dễ uốn nắn.

Nhưng vì những hiện tượng thần thông xuất phát từ sức mạnh của định chứ không phải từ tuệ giác, cho nên chúng không phải là cứu cánh của ta. Vì vậy mà các thiền sinh thường được khuyên đừng để bị chúng cám dỗ. Ngài Munindra dạy phương pháp này cho bà Dipa Ma vì ông thấy bà có một khả năng định tâm rất lớn, và cũng vì đây là một lối tu cổ truyền mà ông muốn làm sống lại. Quan trọng hơn hết, ông đem dạy cho Dipa Ma vì biết bà có

con tim rất chân thật, và bà sẽ không bao giờ lạm dụng nó. Trong suốt thời gian hướng dẫn bà phát triển những quyền năng này, ông luôn nhắc nhở Dipa Ma, "Những quyền năng này không có gì là quan trọng. Giác ngộ mới thật sự là quan trọng. Những năng lực ấy có thể gây tai hại lớn nếu ta lạm dụng chúng, nếu ta chấp ngã, nghĩ "Tôi" là người có được sức mạnh này. Thật ra những thần thông ấy chỉ là chuyện nhỏ thôi. Nó vui lạ cũng giống như trò ảo thuật vậy. Không quan trọng. Trí tuệ mới quan trọng."

Mặc dù những quyền năng ấy trông có vẻ rất là cao siêu và đáng kể, nhưng con đường của định lực không nhất thiết sẽ thanh lọc cái nhìn của ta về sự sống, về chân lý. Thiền định không nhất thiết sẽ đem lại cho ta một cái nhìn sáng tỏ về chính mình và sự sống của mình. Chỉ có sự phát triển trí tuệ mới có thể giúp ta khám phá được tự tính của tâm, của tư tưởng và cảm thọ ta. Khi ta nhìn vào thân và tâm mình cho sâu sắc, trên bề mặt chúng có vẻ như là một vật thể kiên cố, rõ rệt, nhưng thật ra chúng chỉ là những sự kiện biến chuyển luôn, như một dòng sông nhảy múa, bóng bọt, trôi chảy không ngừng. Ta thấy thân và tâm, mặc dù như hai cá thể biệt lập, nhưng thật ra chúng hòa nhập và tương duyên với nhau. Ta cũng ý thức được ảnh hưởng của thân đối với tâm và ảnh hưởng của tâm trên thân. Chúng ta thấy được luật duyên sinh, duyên khởi của mọi hiện tượng chung quanh mình, và hiểu rằng chúng ta đều có một sự liên kết mật thiết với nhau trong dòng sông vô tận của sự sống này. Ý thức được điều đó sẽ làm phát sinh lên một tâm từ rộng lớn.

Khi định lực phát triển, ta sẽ khám phá được rằng thế giới này bao la hơn ta vẫn tưởng. Và ta có thể vui chơi trong đó với những quyền năng mới lạ, nhưng nó không phải là mục đích của sự tu tập. Người thông dịch viên của ngài U Pandita đã lúng túng khi anh cố gắng dịch lời của ngài, "Một người có thể có hết những quyền năng ấy và làm được hết những phép lạ ấy, mà vẫn là một kẻ à... à... à... một kẻ à... à... thiệt thòi." Tự do lớn nhất là có được tuệ giác và một tình thương không giới hạn. Khả năng biết nhìn sáng tỏ và yêu thương trọn vẹn là những thần thông lớn nhất. Bà Dipa Ma là một thiền sư của hai con đường định lực (thiền định) và tuệ giác (thiền quán). Và mặc dù bà có những phép lạ và thần thông kỳ diệu ấy, nhưng mỗi khi nghĩ về bà, điều mà tôi nhớ là một con người khiêm nhường, vô ngã, một con người dễ quý mến nhất mà tôi đã gặp.

❓•❓ Trái quýt cuối cùng ❓❓❓•

Một trong những lời hướng dẫn thiền tập đầu tiên mà ngài Munindra dạy tôi là phải có mặt với mỗi hơi thở, như nó là hơi thở đầu tiên của tôi và là hơi thở cuối cùng của tôi. Tôi phải thực tập y như vậy đối với mỗi bước chân, mỗi âm thanh, mỗi mùi vị. Phương pháp này đã giúp tôi có được một sự chú tâm trọn vẹn và trực tiếp với mỗi giây phút của sự thực tập. Những khía cạnh nhỏ, những mảnh vỡ của con người tôi được gom góp lại. Tôi không còn muốn so sánh giờ phút hiện tại này với những gì đã xảy ra trong quá khứ, vì quá khứ nằm ở đâu khi hơi thở này của tôi là hơi thở đầu tiên? Và nếu đây là hơi thở cuối cùng, chắc chắn tôi sẽ không chần chờ gì mà không chú tâm hết vào nó, vì đâu có gì nữa ở tương lai? Tôi cũng không dám phán xét kinh nghiệm trong hiện tại, vì không còn một quá khứ hoặc tương lai nào để so sánh. Đó là một phương pháp thực tập rất mầu nhiệm, và cũng là một đường lối kỳ diệu để sống và chết nữa.

Nếu chúng ta không biết sống trong chánh niệm, ta sẽ đi tìm kiếm những sự thỏa mãn từ bên ngoài, nắm bắt những kinh nghiệm nhất thời. Ta sẽ dễ bị rơi vào hố sâu của những sự kích thích qua sắc dục. Chúng có thể đem lại cho ta một cảm giác trọn vẹn, nhưng đó là một sự trọn vẹn giả dối, được xây dựng bởi những hiện tượng thoáng qua và nằm ở bên ngoài.

Bạn hãy thử tưởng tượng mình đang làm một việc gì đó thật đơn giản. Một việc mà bạn đã làm qua rất nhiều lần, và nó không đem lại một thích thú gì mới. Ví dụ như ăn một trái quýt chẳng hạn. Nếu bạn ăn một trái quýt mà không chú tâm gì nhiều đến hình dáng của nó, cảm xúc của nó, mùi vị của nó, thì có lẽ kinh nghiệm ăn quýt chẳng có gì là đặc biệt hết. Vì không có gì là đặc biệt nên bạn có thể nghĩ rằng chắc có điều gì sai trật với trái quýt của mình, hoặc cho rằng mình cũng đâu thích ăn quýt bao giờ đâu! Rồi bạn lại nghĩ, "Phải chi mình được ăn một trái chuối thì thích biết mấy." Nhưng dầu nếu bạn có ăn chuối đi nữa, mà không có chánh niệm, bạn cũng sẽ không cảm thấy hạnh phúc. Rồi thay vì ý thức được nguyên nhân là vì ta không biết tiếp xúc với kinh nghiệm của mình, ta lại có thể nghĩ, "Cuộc sống của tôi tầm phào và chán chường lắm. Làm sao mà quýt hay chuối có thể đem lại hạnh phúc được! Tôi cần một cái gì mới lạ kìa. Tôi phải đi tìm một thứ gì khác thường như trái hồng đào chẳng hạn." Rồi bạn bỏ công sức đi tìm kiếm và có được một trái hồng đào. Nhưng khi bạn ăn xong trái hồng đào lạ hiếm ấy, cũng như những trái quýt, trái chuối tầm thường kia, nó cũng chỉ để lại cho bạn một cảm giác trống vắng, bất mãn.

Chúng ta ít khi nào nghĩ rằng, phẩm chất của chánh niệm lại đóng một vai trò quan trọng trong cái cảm giác bất mãn ấy của mình. Nhưng thật vậy, chỉ khi nào ta có một ý thức sáng tỏ, chánh niệm, ta mới có thể tìm thấy sự thỏa mãn trong cuộc sống. Chánh niệm là cây chìa khóa mở cửa bước vào sự sống. Khi ta tiếp xúc được sâu sắc với kinh nghiệm của mình, chúng ta sẽ thấy rằng thế giới ý niệm của ta thật ra tràn đầy những cảm xúc kỳ diệu.

Như là ta mới kinh nghiệm được mỗi sự vật lần đầu tiên trong cuộc đời mình vậy.

Có chánh niệm về một cảm thọ vui thích không có nghĩa là ta để bị dính mắc vào nó. Sự dính mắc không bao giờ làm cho một cảm thọ vui thú nào được vui thú hơn. Ngược lại, nó còn khiến niềm vui bị suy giảm đi, vì chúng ta cứ phải lo sợ nó thay đổi hoặc mất đi. Nếu ta có chánh niệm về hạnh phúc mình đang có, ta sẽ không cần phải đi tìm giây phút kế tiếp làm gì. Và ta cũng không bỏ lỡ hạnh phúc này để chờ đợi một cái gì hay ho hơn, thích thú hơn, nghĩ rằng, "Cái này cũng chưa phải là tốt lắm, phải chi nó là..." Chánh niệm cho phép ta tiếp xúc được với bất cứ một hạnh phúc nào đang có mặt.

Thật ra, ta cũng không biết chắc rằng hơi thở này có phải là hơi thở cuối không, hoặc là ta đang ăn trái quýt cuối cùng của đời mình, hay là nghe tiếng chim hót lần chót. Với một ý thức sáng tỏ - xem mỗi kinh nghiệm của ta như là một kinh nghiệm cuối - ta sẽ thức dậy từ một thế giới nửa mê nửa tỉnh, bước vào một hạnh phúc vô tận và vững bền, mà chính nó cũng là hoa trái của chánh niệm.

◆ Giây phút giải thoát ◆

Ngài U Pandita có lần hỏi tôi, "Cô có tin lời đức Phật dạy mỗi giây phút tỉnh thức là một giây phút giải thoát không?" Tôi đáp, "Dạ có, con thật sự tin việc đó." Rồi ông nói, "Cô có nghĩ là chứng nghiệm được điều ấy, hay hơn là chỉ tin nó suông thôi không?"

Tôi đáp, "Dạ, chắc chắn là như vậy!"

Câu hỏi của ngài U Pandita, thật ra, đã phá tan đi nỗi nghi ngờ của tôi về khả năng giải thoát của mình. Nó giúp tôi đối diện thẳng với giáo lý đầy dũng lực của đức Phật: với chánh niệm, ta có thể kinh nghiệm được sự giải thoát trong bất cứ một giây phút nào. Khi ý thức được việc ấy, ta sẽ hiểu rằng bất cứ một kinh nghiệm nào mình đang có, cho dù đau đớn hay dễ chịu, cũng đáng để ta chú tâm đến, vì nó cũng là một cơ hội giải thoát. Điều mà đem lại cho ta sự giải thoát là năng lực của chánh niệm, chứ không phải đối tượng của nó. Chánh niệm là một lưỡi gươm có thể chặt đứt bất cứ một xiềng xích nào đang trói buộc ta trong giờ phút này.

Một trong những điều mâu thuẫn lớn của cuộc sống là: khổ đau và giải thoát, cả hai đều có thể có mặt ngay bây giờ và ở đây, ngay trong thân này và tâm này. Có hai cụm từ Pali dùng để diễn tả việc ấy: *Klesa bhumi* và *panna bhumi*. Chữ *bhumi* có nghĩa là địa, vùng đất, nơi chốn phát khởi. *Klesa* có nghĩa là phiền não, những tính chất nào làm cho ta khổ đau, bất mãn. Và panna có nghĩa là trí tuệ. Bhumi lúc nào cũng có mặt qua hình thức của thân và tâm. Cái mà phân cách giữa klesa và panna chính là chánh niệm. Với chánh niệm, thân và tâm trở thành một cứ địa của giải thoát và tự do. Thiếu chánh niệm, cũng cùng một thân tâm ấy, sẽ trở thành một vùng đất khổ đau. Đức Phật dạy rằng, bất cứ một người nào dù tầm thường đến đâu cũng có thể giải thoát được, vì chánh niệm, nguyên liệu căn bản của giải thoát, bao giờ cũng có sẵn trong mỗi chúng ta. Tùy ở sự chọn lựa của chúng ta mà thôi, ta muốn phiền não - klesa - hay tuệ giác - panna.

Trong kinh có cho ví dụ về một chiếc thùng rác làm bằng đồng. Vì nó là thùng rác dơ bẩn nên chúng ta không dám đụng chạm tới và có ý ghê tởm. Và chúng ta hãy tưởng tượng, cũng cùng với một thứ đồng ấy, người ta đem nấu chảy ra và làm thành những món nữ trang thật đẹp. Bây giờ, chúng ta nhìn cũng một thứ đồng ấy với sự trìu mến và ưa thích. Rồi bây giờ ta hãy đem chất đồng ấy, đúc thành những hình tượng thần thánh, và chúng sẽ tự nhiên trở thành những đồ vật thiêng liêng, cao quý. Cũng cùng một thứ nguyên liệu, nhưng khi ta sử dụng vào những mục đích khác nhau, phản ứng của chúng ta cũng sẽ thay đổi theo. Và cũng thế, thay vì xem thường những kinh nghiệm thân tâm, chúng ta có thể coi chúng như là nguyên liệu cho sự giải thoát của mình.

Trên con đường tu tập giải thoát, ta phát triển một khả năng sống an lạc và tĩnh lặng.

Chúng ta sẵn sàng phơi bày những khổ đau của mình và học chấp nhận, thương yêu. Chúng ta tập định tâm để thấy được tự tính chân thật của mình. Tất cả chỉ quy tụ về một điểm duy nhất là giải thoát, niết bàn, và đó không phải là một mục tiêu viển vông, xa vời. Mỗi giây phút ta kinh nghiệm mà không bị dính mắc, sân hận và si mê là một giây phút của Niết bàn. Và giây phút ấy có thể là ngay bây giờ đây.

Lưới trời Đế thích

Trong kinh có đề cập đến một hình ảnh rất nổi tiếng đó là tấm lưới của trời Đế thích. Trên cung điện của trời Đế thích có một tấm lưới mênh mông vô tận bao trùm hết khắp vũ trụ. Ở mỗi giao điểm, nơi hai đường lưới đan nhau, đều có một hạt trân châu sáng chói như một tấm gương. Mỗi hạt châu ấy phản chiếu những hạt trân châu khác, và luôn cả những hình ảnh nằm trong các hạt châu ấy. Vì vậy, khi nhìn vào một hạt châu ở bất cứ một điểm nào, ta cũng sẽ có thể thấy được hết tất cả những hạt châu khác, ở khắp mọi nơi.

Gần đây, tôi lại có dịp tưởng đến hình ảnh của lưới trời Đế thích khi viếng thăm viện bảo tàng về sự tàn sát người Do Thái (Holocaust) trong Thế chiến thứ hai, ở Yad Vashem, ngoại ô thành phố Jerusalem. Một trong những nơi cảm xúc và gây tác động mạnh mẽ nhất trong viện bảo tàng là đền kỷ niệm các trẻ em, được một cặp vợ chồng có đứa con trai chết trong một trại tập trung ở Đức xây dựng.

Đền kỷ niệm là một căn phòng tối có hình dạng như một cái vòm. Khi mới bước vào, bạn không nhìn thấy gì được chung quanh, bạn phải lần mò đi trong bóng tối bằng cách vịn theo một thanh sắt làm hàng rào gắn dọc theo chu vi căn phòng. Trong khi bạn bước đi, bạn nghe tên của từng em bị chết trong các trại tập trung, được đọc to lên.

Giữa căn phòng là một ngọn nến nhỏ sáng lung linh. Những bức tường của căn phòng hình bầu dục được lát bằng hàng trăm tấm kính nhỏ, phản chiếu ngọn nến yếu ớt ở giữa phòng, và luôn cả phản ảnh của chính nó trong những tấm kính khác. Người đi có cảm tưởng như mình đang bị bao vây bởi vô số những điểm ánh sáng. Mỗi điểm tượng trưng cho một em bị giết trong trại tập trung. Khi tâm tôi lắng yên xuống, bàng hoàng vì khung cảnh này, tôi chợt thấy mình cũng là một phần của những hình phản chiếu, tôi cũng là một phần của tấm màn lưới liên kết trùng trùng điệp điệp này. Cũng như tôi đã không thể nào tách rời hình ảnh của mình ra khỏi những điểm sáng ấy, tôi không thể nào tự tách rời tôi ra với sự sống và cái chết của những em đã bị giết trong các trại tập trung. Tôi đã bước chân vào cõi trời Đế thích. Và có lẽ chính xác hơn, tôi đã tỉnh thức dậy trong thực tại của lưới trời Đế thích.

Khi chúng ta nhìn người khác ta sẽ thấy được mình trong đó. Và khi ta nhìn lại mình, ta cũng sẽ khám phá là mọi chúng sinh và vạn vật trên khắp vũ trụ này đều có mặt trong ta. Mọi sự kiện, mọi cá thể, mọi trạng thái tâm thức đều được phát sinh từ cái màn lưới tương quan duyên khởi trùng điệp này. Trong từng mỗi giây phút, ta đang được sinh ra từ màn lưới duyên sinh ấy. Một số nhân duyên tương hợp lại với nhau, không ngừng nghỉ, sinh ra cái mà chúng ta gọi là Tôi, là sự sống. Và trong đền kỷ niệm các trẻ em tại Yad Vashem, tôi không hề đứng ngoài những gì đã xảy ra trong các trại tập trung, hoặc bất cứ một hiện hữu nào. Trong sự sống này, không có bất cứ một ai, không có bất cứ một sự kiện nào là cô lập

hết.

Bốn mùa thay đổi

Năm kia, có một người bạn ở California muốn qua viếng thăm New England vào mùa thu. Trong khi chờ đến ngày chị sang, tôi mỗi ngày cứ nóng ruột ra nhìn rừng cây mùa thu với ngàn chiếc lá màu sắc lộng lẫy và rực rỡ, hy vọng rằng chúng sẽ giữ được như vậy mãi. Tôi muốn những chiếc lá sẽ vẫn còn đẹp cho tới ngày chị đến. Có lúc tôi có cảm tưởng như muốn ra cắm những chiếc lá rụng lại trên cây, để giữ chúng cho chị xem. Tôi nghĩ, "Nó phải được đẹp như vầy khi chị ấy đến. Chứ nếu lá vàng khô, héo phai hết thì còn gì ý nghĩa cho chuyến viếng thăm mùa thu đầu tiên của chị nữa!" Nhưng rốt cuộc thì chị ta đã không sang được. Khi nghe tin ấy, tôi nghĩ, "Thôi, bây giờ thì mình có thể cho phép thiên nhiên được tiếp tục công việc của nó rồi đó!"

Lẽ dĩ nhiên, đi ngăn chặn không cho lá mùa thu rơi rụng là một chuyện hết sức ngớ ngẩn. Nhưng bạn hãy nhìn lại đời sống của mình đi, biết bao nhiêu lần ta đã vô tình có những hành động như vậy, cố gắng giữ cho sự vật đừng đổi thay. Nhưng luật vô thường là cơ cấu căn bản của cuộc sống này. Không phải cuộc sống của chúng ta luôn luôn thay đổi, mà là sự sống của ta được làm bằng những sự thay đổi.

Nhìn vào thế giới thiên nhiên chung quanh mình, chúng ta thấy rõ sự thay đổi của bốn mùa. Cũng thế, trong cuộc đời ta có những người đến và cũng có những kẻ đi. Ta có những vật sở hữu, chúng đã mất hoặc ta đã biếu tặng kẻ khác, có thể ta không còn cảm thấy cần thiết hoặc không còn chú ý, quý trọng chúng nữa. Chúng ta biết mình có thể cảm thấy như thế này vào buổi sáng, rồi lại cảm thấy như thế kia vào buổi chiều, và vào buổi tối lại khác nữa. Và ta biết, cuối cuộc đời rồi ai cũng sẽ chết.

Và thiền tập cũng sẽ giúp chúng ta trở nên nhạy cảm hơn về sự thay đổi không ngừng của tâm thức. Một ý nghĩ có mặt rồi biến mất. Âm thanh khởi lên rồi lắng xuống. Mùi, vị, cảm xúc đến rồi đi. Hình ảnh hiện lên rồi tan biến. Mỗi giây phút của sự sống có thể được xem, theo lời của Ralph Waldo Emerson, như là "sự có mặt của núi lửa". Qua thiền tập ta biết được, không bằng lời hay ý đẹp mà thật sự chứng nghiệm, rằng chúng ta đang sinh ra và chết đi trong từng mỗi giây phút.

Có lúc trong thiền tập, tự nhiên tâm ta sẽ khám phá ra được cái tiến trình sinh khởi xảy ra trong mỗi giây phút. Nó mầu nhiệm vô cùng. Chúng ta thấy được sự bắt đầu của mọi hiện tượng, sự phát khởi của chúng. Dù đó có là một âm thanh, một hình ảnh, một cảm xúc trong thân hay là một cảm thọ, điều quan trọng nhất là sự hình thành của chúng. Chúng ta kinh nghiệm thế giới này và chính ta đang được sinh ra, đổi mới và bắt đầu lại - và điều đó rất là kỳ diệu. Chúng ta chứng kiến phép lạ của một sự sống đang khai sinh.

Và cũng có lúc trong thiền tập ta khám phá ra luật vô thường, và kinh nghiệm đó rất là khác biệt. Tâm ta tự nhiên sẽ chú ý đến giai đoạn chấm dứt của hiện tượng, sự hoại diệt

trong mỗi giây phút, bề mặt kia của sự thay đổi. Ta ghi nhận được sự tan rã của những gì mình kinh nghiệm. Ta ý thức được tính chất mỏng manh của những gì mình trân quý nhất, những gì ta hằng cố ôm ấp và gìn giữ. Ta mới ngoảnh mặt trong phút chốc mà chúng đã tan biến mất rồi. Ta phản ứng theo một cảm thọ, nhưng vừa nhìn lại thì cảm thọ ấy đã không còn nữa. Mọi việc quá mong manh, quá phù du, mới đó mà đã chóng phai, cho ta thấy hạt giống của hoại diệt bao giờ cũng nằm ngay trong trái tim của sự sinh khởi. Có nơi nào để chúng ta bám giữ không? Như Kalu Rinpoche nói, "Hơi thở của sự sống chỉ như bong bóng nước mà thôi."

Ý thức được sự sinh khởi của sự vật đem lại cho ta một cảm xúc mầu nhiệm, và nhận thấy sự chóng tàn của chúng khiến ta cảm thấy buồn chán, nhưng cả hai đều là cần thiết. Tiếp xúc được hai khía cạnh ấy của đổi thay sẽ giúp ta thấy được chân tướng của sự vật. Dù ta có thích bốn mùa thay đổi hay không, ta vẫn phải biết đặt niềm tin vào chúng, cảm nhận được sự cần thiết của vòng xoay. Cũng vậy, khi hiểu được chân lý về đổi thay trong cuộc đời mình, ta sẽ sống hạnh phúc với một niềm tin ấy.

❓•❓ *Chỉ có một điều mà thôi* ❓❓❓•

Một người bạn của tôi, có lần phải giải thích cho đứa con trai bốn tuổi của chị về bà bác đã nuôi nó từ khi nó mới sinh, sắp phải dọn đi nơi khác. Vì con trai chị rất quý mến bác, nên chị gắng giải thích cho nó hiểu rằng bác cũng thương nó lắm, nó có thể viết thư, gọi điện thoại hoặc ghé thăm bà, nhưng bác phải dọn đi xa, về sống chung với chị của bà. Thằng bé lắng nghe chăm chú, rồi bảo mẹ nó, "Mẹ ơi, mẹ kể lại cho con nghe đi, nhưng mà với một kết cuộc khác kìa!"

Trong cuộc đời chúng ta, cũng có những lúc ta mơ ước rằng sẽ có những kết cuộc khác. Đó là những lúc ta mất một cái gì yêu dấu, ta bị xa cách người mình thương, sức khỏe ta suy nhược vì tuổi già, ta cảm thấy đau buồn và thất vọng, hoặc là cuộc sống cứ tuột xa dần tầm tay với. Chúng đều là những khía cạnh của *dukkha*, một trong những giáo lý căn bản của đạo Phật. *Dukkha* có nghĩa là khổ, là bất toại nguyện, bất mãn, trống vắng, đổi thay.

Đức Phật dạy, "Ta chỉ dạy có một điều và duy chỉ có một điều mà thôi: khổ đau và sự chấm dứt của khổ đau." Khổ, trong giáo lý đạo Phật, không nhất thiết phải là cái đau đớn của thân, mà chính thật là cái đau đớn của tâm, khi chúng ta cố bám giữ vào những thú vui tạm bợ, thoáng qua trong cuộc đời. Chúng là nguyên nhân của những sự bất toại nguyện và trống vắng trong ta.

Khi tôi mới đến Ấn Độ và nghe giảng giáo lý về khổ trong đạo Phật, tôi có cảm tưởng như mình được trao cho một món quà thật quý báu. Cuối cùng, tôi đã gặp một người dám nói thẳng ra sự thật về cuộc đời. Khổ đau có mặt! Mặc dù trong cuộc đời có những niềm hạnh phúc lớn, nhưng nó cũng có những khổ đau to tát nữa. Có những ngày vui sum họp mà cũng có những giọt nước mắt phân ly. Đời sống có sinh và cũng có tử. Tôi có cảm tưởng như mình được nghe sự thật ấy lần đầu tiên - một sự thật mà không một ai khác muốn đề cập đến.

Khi chúng ta cố đóng sầm lại cánh cửa sự thật này, chúng ta tạo nên khổ đau. Mà trong xã hội của ta cánh cửa này thường bao giờ cũng được đóng kín, vì chúng ta được dạy rằng khổ đau là rất xấu xa. Cũng có khi ta tự đóng cánh cửa sự thật ấy lại vì ta không dám nhìn vào khổ đau của chính mình, hoặc không muốn cho người khác thấy.

Sự chối bỏ khổ đau này xảy ra nhiều nhất trong đời sống gia đình. Đôi khi trong gia đình có một nỗi khổ lớn - bất hòa, bạo động, ghen tuông - và vì cố gắng che đậy không muốn con cái biết, nên một bức tường im lặng được dựng lên. Một sự im lặng của chối bỏ, của trốn tránh. Nếu ta phải đề cập đến nó, khổ đau ấy sẽ được gói ghém và tô điểm lại để ngụy trang thành một cái gì khác. Khi giải thích vấn đề khổ đau với trẻ con, chúng ta thường sử dụng những lời lẽ khéo léo và cẩn thận, nhưng thường khi thì chúng đã biết hết rồi. Vì không được người chung quanh xác nhận cảm xúc của mình, đứa trẻ cảm thấy bị

mâu thuẫn - một sự xung đột giữa những gì nó nghe từ người lớn và những gì nó thật sự biết. Từ đó, chúng không còn biết tin vào mình nữa, chứ đừng nói gì vào cha mẹ. Và vì vậy, biết chấp nhận sự thật về khổ đau sẽ là một giải thoát rất lớn cho mọi người trong cuộc.

Nhưng đức Phật không phải chỉ có dạy về khổ đau, mà ngài còn dạy về sự chấm dứt khổ đau nữa. Một người bạn, khi nghe câu nói của đứa Phật rằng ngài chỉ dạy duy có một điều mà thôi, đã phê bình, "Khổ đau và sự chấm dứt khổ đau là hai việc chứ đâu phải một việc." Nhìn từ một góc cạnh thì chúng rõ rệt là hai, ta hoặc là khổ đau hoặc là giải thoát. Ta có thể biết được sự khác biệt ấy trong thân mình, tim mình, tận xương tủy của mình. Nhưng khi ta nhìn sâu sắc vào giáo lý ấy, ta sẽ nhận thức được sự đồng nhất của chúng. Với bất cứ một kinh nghiệm nào, cho dù có là đau đớn, chúng ta cũng có thể tìm thấy được sự chấm dứt của khổ đau nằm ngay trong trái tim của nó.

Nhưng những khi chúng ta đối diện với khổ đau và không thể nào thay đổi "kết cuộc của câu chuyện," thì làm sao khổ đau có thể chấm dứt được? Đây là một trong những tình cảnh khó khăn nhất mà ta có thể gặp phải trong cuộc đời. Chúng ta nên bắt đầu bằng cách đừng chối bỏ sự đau đớn, bằng cách thừa nhận sự có mặt của khổ đau. Điều ấy không có nghĩa là chúng ta phải biết an phận hay là lạnh lùng dửng dưng. Chúng ta hãy nhìn thẳng vào khổ đau để khám phá được khả năng bao dung của con tim. Nó có thể chứa đựng hết tất cả mọi khía cạnh của sự sống trọn vẹn trong ý thức mình. Chừng ấy ta sẽ hiểu, thật ra sự đau đớn tự nó không hề là tàn nhẫn và trái tự nhiên, mà chính là do cái cảm giác cô đơn trong nỗi đau của mình.

Khi cởi mở ra trọn vẹn hơn, ta sẽ tiếp xúc được với một chân lý vốn có của cuộc đời: khổ đau bao giờ cũng vẫn là một phần rất tự nhiên của sự sống. Cái biết ấy sẽ đem lại cho ta một sự toàn vẹn và an lạc, vì nó giải thoát ta ra khỏi những mệt mỏi của một thái độ giả trá và tự dối lừa. Đôi khi, nhờ chúng mà ta thấy được gốc rễ của khổ đau, và cũng như thấy được những hành động cần thiết để làm nó vơi bớt. Ví dụ như đứa con trai của chị bạn tôi, nó cũng bớt buồn lo hơn nhờ sự chăm sóc, thương yêu của mẹ nó. Và vì vậy, con đường chấm dứt khổ đau gồm có sự nhìn rõ nỗi đau của mình, và biết thay thế thái độ chối bỏ bằng chánh niệm và tâm từ.

Biết bao nhiêu lần khi tôi sống với ngài U Pandita, tôi đã than phiền, "Sự thực tập của con còn tệ lắm. Đầu gối con đau, lưng con mỏi, tâm con thì chu du đi khắp mọi nơi. Con ngồi yên không được." Biết bao lần ngài đã im lặng ngồi chăm chú lắng nghe rồi giản dị trả lời, "Đó là dukkha, có phải không?" Lần nào tôi cũng ngồi đó trước mặt ông, chờ đợi một cái gì to tát lắm, hy vọng ông sẽ ban cho một phép lạ, một phương pháp nào đó sẽ khiến mọi khó khăn biến mất hết. Trong khi tôi vẫn ngồi chờ, với những nỗi hy vọng và lo sợ hiện rõ, ông chỉ lặp lại, "Đó là dukkha, có phải không?"

Mặc dù lúc đầu tôi rất thất vọng, nhưng sau này câu trả lời của ngài U Pandita đã giúp ích tôi rất nhiều. Không có một việc gì tôi có thể làm hoặc thay đổi, lại có thể so sánh được với năng lực khai phóng của sự thật lòng chấp nhận rằng "Đây là khổ đau".

Thật ra, lời của ngài U Pandita giúp tôi hiểu rằng những khó khăn của tôi không có gì là

cá nhân hết, nó là một vấn đề chung của cuộc đời. Chúng ta tiếp xúc với khổ đau, không phải để bị nó tràn ngập, hoặc bị lôi cuốn đi, nhưng là để ta cảm thấy cởi mở hơn để tiếp nhận sự thật và tất cả mọi người khác.

Có những lúc ta không thể làm gì được để thay đổi "kết cuộc của câu chuyện", và khiến cho khổ đau đi nơi khác. Nhưng cái kết cuộc ấy sẽ thay đổi khi chúng ta dám nhìn sự thật trước mặt với chánh niệm và tâm từ. Và đó là giáo lý duy nhất của đức Phật: sự thật về khổ đau cũng chính là con đường để chấm dứt khổ đau.

❓•❓ *Đối diện khổ đau* ❓❓❓•

Trong chuyến sang Ấn Độ đầu tiên vào năm 1970, tôi đã được chứng kiến nhiều cảnh rất kỳ lạ khiến tôi sửng sốt. Điều làm tôi sững sờ nhất là khi tôi đi dọc trên đường phố ở Bombay, tôi thấy có những cô gái được trưng bày trong những cái chuồng lồng, như ở sở thú, để bán cho những người mua vui. Đa số là những em còn rất trẻ, bị gia đình bán cho những tổ chức bất lương thao túng nạn mãi dâm ở Ấn Độ, để kiếm tiền nuôi gia đình.

Ký ức về hình ảnh ấy vẫn còn rất rõ rệt trong tâm tôi. Bây giờ, sau 25 năm sau, Bombay có vào khoảng 100.000 cô gái giang hồ, và tỷ số người bị nhiễm HIV có hơn 52%. Bệnh HIV đang lan tràn nhanh chóng trong xứ, đến nỗi Liên hiệp quốc đã tiên đoán chỉ trong một thời gian ngắn, Ấn Độ sẽ dẫn đầu thế giới về số người mắc bệnh này. Ngọn thủy triều khổ đau đã lên cao vời vợi, và dường như sự việc sẽ càng ngày càng tồi tệ hơn mà thôi.

Sự lan truyền nhanh chóng của HIV ở Ấn Độ được đóng góp bởi nhiều yếu tố. Tình trạng nghèo túng khiến ngay cả trong những bệnh viện của chính phủ cũng bị thiếu hụt dụng cụ rất trầm trọng, những ống và kim chích được sử dụng lại nhiều lần là một mối đe dọa lây truyền rất lớn. Và thêm nữa, hoàn cảnh đau thương của các cô gái giang hồ chỉ làm tình trạng tồi tệ thêm hơn mà thôi.

Một trong những điều kiện cơ bản cho sự phát triển khổ đau, dù ở Ấn Độ hay bất cứ một nơi nào, chính là thái độ phủ nhận. Đóng kín tim óc mình lại trước những khổ đau, cho dù là trong ta hay trong kẻ khác, chỉ bảo đảm là nó sẽ tiếp tục mà thôi. Dù vậy, khi ta chứng kiến một khổ đau quá to tát, và không phủ nhận hoặc trốn tránh nó, ta có thể sẽ cảm thấy bị tràn ngập. Tôi còn nhớ khi đi trên con đường phố ấy ở Bombay, nhìn những cô gái kia và cảm thấy bất lực, tôi muốn làm một điều gì đó mà không biết phải làm gì.

Muốn làm một điều gì cho thế giới này, trước hết chúng ta phải có can đảm dám đối diện với nó mà không ngoảnh mặt. Chỉ cần đi trên đường phố Bombay, tôi đã đối diện với rất nhiều: nỗi khổ đau của phụ nữ và trẻ em, nỗi khổ đau của nghèo đói và tật bệnh, nỗi khổ đau của si mê, nỗi khổ đau của sự bất lực trước một nhu cầu quá lớn, và nỗi khổ đau vì không biết mình phải làm gì.

Ở Ấn Độ, không có nhiều cánh cửa đóng kín để che giấu những nỗi thống khổ, nhưng cánh cửa chủ yếu nhất, dù ở bất cứ nơi nào trên thế giới, là con tim mình. Khi ta biết mở rộng ra trước những nỗi đau chung quanh với tuệ giác và tình thương, ta sẽ có thể kinh nghiệm được mối liên kết mật thiết giữa tất cả mọi loài. Martin Luther King Jr. nói,

Thật ra thì mọi sự sống đều có liên hệ với nhau. Tất cả mọi người đều bị dính trong màn lưới hỗ tương chằng chịt này, cột vào trong một vận mệnh duy nhất. Cái gì ảnh

hưởng trực tiếp một người sẽ gián tiếp ảnh hưởng đến hết tất cả mọi người khác. Tôi không thể nào trở thành con người thật của tôi, trừ phi bạn trở thành con người thật của bạn. Và bạn cũng sẽ không thể nào trở thành con người thật của bạn, trừ phi tôi là con người thật của tôi. Đó là cấu trúc liên kết hỗ tương của thực tại.

Khi ý thức được sự liên kết mật thiết này của thực tại, ta sẽ bị thúc đẩy hành động để chuyển đổi khổ đau. Và cho dù ta có chọn một hành động gì đi nữa, dù có nhỏ nhoi đến đâu, nó vẫn là bằng chứng cho sự quyết tâm của ta, muốn đem ý nguyện giải thoát của kẻ khác làm của mình.

Chân lý về sự tương quan liên kết này - về hạnh phúc khổ đau của ta cũng chính là hạnh phúc và khổ đau của kẻ khác, và ngược lại - lúc nào cũng có mặt trong giờ phút hiện tại này. Chỉ cần ta dám mở mắt ra để nhìn. Nó có mặt trong sự lan rộng của AIDS, một chứng bệnh không có biên giới. Lần đầu tiên tôi nghe nói về AIDS, nó là một căn bệnh hiếm hoi và xa lạ, và tôi không bao giờ tưởng tượng là mình sẽ biết đến mấy ai chết vì nó. Bây giờ thì tôi có một số người quen đang mắc chứng bệnh ấy, và đã biết một số bạn bè chết vì nó. Ít còn một ai trên thế giới này mà cuộc sống lại hoàn toàn không bị ảnh hưởng bởi căn bệnh đó, bằng cách này hay cách khác.

Vì vậy, bằng một lối vi tế nhưng rất thực, tôi đã thấy được khổ đau và giải thoát của chính tôi nằm ngay trong sự quyết tâm đối diện với nỗi đau của các em gái trong những cái chuồng ở Bombay. Sự chuyển hướng trong cái nhìn của tôi để bao gồm luôn chúng - thay vì làm ngơ hoặc chối bỏ như chúng chẳng liên quan gì đến mình - cũng chính là sự chuyển hướng cho một nhận thức mới, phá tan đi một ảo giác về sự biệt lập của mình.

Trong ảo giác ấy, ta tưởng mình là một ốc đảo riêng biệt, chỉ liên hệ với một số người nào đó, như là gia đình, bạn bè mà thôi. Chúng ta dựng lên một hàng rào chung quanh ốc đảo của ta để chống đỡ, bảo vệ nó. Dần dà ta xây thêm những thành lũy cao sâu, và rồi cuối cùng cả một lối sống để duy trì ảo tưởng ấy. Chúng ta lạc trong một cảm giác bị tách rời và cho rằng quan tâm đến kẻ khác là vô ích. Và chỉ khi nào tiếp xúc được với thực tại, ta mới có thể kinh nghiệm được sự liên hệ mật thiết giữa mình và một sự sống toàn vẹn hơn. Với tuệ giác và tình thương, ta có thể tìm thấy được một nơi trú ẩn thật sự trong toàn thể loài người. Biết mở rộng ra trước khổ đau của kẻ khác có thể mang lại cho ta sự bứt rứt, khó chịu, nhưng chúng ta, và có lẽ cả thế giới này nữa, sẽ được chuyển hóa nhờ sự cởi mở ấy. Chúng ta sẽ có khả năng đáp ứng lại khổ đau bằng một tình thương vô bờ bến, thay vì là một sự sợ hãi và ghét bỏ. Và chỉ duy có tình thương mới có thể rộng lớn đủ để ôm trọn hết tất cả mọi khổ đau trên cuộc đời này.

❓•❓ *Đức tin - nơi đặt con tim mình* ❓❓❓•

Đức tin trong tiếng Pali là saddha. Đôi khi nó được dịch ra như là "niềm tin" hoặc sự "phó thác," nhưng nghĩa chính của saddha là "đặt con tim mình vào". Khi chúng ta hiến dâng con tim mình cho một sự tu tập tâm linh, đó là dấu hiệu của đức tin, của sự tín nhiệm vào con đường mình đang theo. Đức tin mở rộng cho ta thấy những gì vượt ra ngoài những quan tâm nhỏ nhen, giới hạn và vị kỷ của mình. Trong tâm lý học Phật giáo, đức tin được xem như là cánh cửa dẫn đến sự tốt lành, vì chúng khơi dậy ngọn lửa lòng tu tập trong ta và giúp ta duy trì, gìn giữ ngọn lửa ấy trên con đường tu tập. Đức tin sẽ giúp ta tiến đến tâm từ bi và giải thoát.

Dù vậy, ý niệm về đức tin cũng có thể sẽ gây khó khăn cho một số người. Ta có thể liên tưởng đến đức tin như là những lòng tin mù quáng, hết dạ trung thành vào một chủ nghĩa hay tín điều nào đó. Và rồi ta sợ bị phê phán, từ mình hoặc người chung quanh, về mức độ trung thành của chính mình. Nhưng trong đạo Phật, khi ta dùng chữ *đức tin*, nó có một nghĩa hoàn toàn khác hẳn. Và sự khác biệt ấy rất trọng yếu.

Khi chúng ta "đặt con tim mình vào" một điều gì, nó hoàn toàn không hề có nghĩa là ta phải bám chặt, ôm cứng lấy nó, đến nỗi ta không còn biết cởi mở để tiếp nhận một tư tưởng mới lạ nào nữa. Và nó cũng không có nghĩa là ta sử dụng đức tin như một phương tiện để cảm thấy tự kiêu và cách biệt đối với kẻ khác. Chúng ta không cần phải đi chinh phục kẻ khác cho đức tin của mình. Chúng ta cũng không cần phải tuyên dương rằng con thuyền của mình mới là một con thuyền chân chính. Trong đạo Phật, khi chúng ta nói đến *saddha*, chúng ta muốn nói về niềm tin vững chắc vào khả năng giải thoát, giác ngộ của chính mình.

Đức tin không nên được xem như là một cái gì kiên cố, bất động mà ta hoặc có hoặc không. Chúng ta có thể kinh nghiệm đức tin trên nhiều mức độ khác nhau. Trong quyển *Mi Tiên Vấn Đáp*, một vị sư tên *Nagasena* có dùng một ngụ ngôn để làm rõ thêm ý này. Một nhóm người, tụ tập bên một bờ suối bị nước lũ lụt dâng cao, muốn đi sang bờ bên kia nhưng lo sợ. Họ không biết phải làm gì. Cho đến khi có một người trí tuệ đi ngang qua, anh ta nhận định tình thế, lấy đà chạy và nhảy sang được bờ bên kia. Thấy gương của anh, những người khác bảo nhau, "À, việc ấy có thể thực hiện được." Và họ cũng cùng nhau nhảy sang bờ bên kia.

Trong câu chuyện ấy, bờ bên này tượng trưng cho tình trạng si mê thông thường của ta, và bờ bên kia là biểu tượng cho một tâm tỉnh thức. Phấn khởi trước sự nêu gương của người khác, ta tự nghĩ, "Phải, mình cũng có thể làm được." Đó là một mức độ của đức tin. Nhưng sau khi chính mình đã nhảy qua được và nói "Phải, mình cũng có thể làm được", vì đã tự thân chứng nghiệm được nó nên ta đã bước lên một mức độ khác của đức tin.

Giai đoạn đầu tiên trong ví dụ trên còn được gọi là "đức tin sáng". Đây là một đức tin

phát khởi lúc con tim ta mở rộng khi chứng kiến một sự kiện hoặc một người nào làm ta phấn chí. Có thể ta cảm thấy hứng khởi trước tuệ giác hoặc tình thương của một người nào. Người đó có thể là một người ta biết, hoặc một nhân vật lịch sử, như đức Phật chẳng hạn, từ đó ta cảm nhận được một sự chọn lựa, một lối sống an lạc mới.

Mặc dù đức tin sáng là một cảm giác rất kỳ diệu và là một bước đầu quan trọng, nhưng nó không đáng tin cậy. Chúng ta có thể gặp một vị thầy hôm nay, và rồi ngày mai gặp một vị thầy khác, và đều cảm thấy hứng khởi mạnh mẽ bởi cả hai, nhưng theo những phương hướng khác nhau. Nếu chúng ta cứ mải mê tìm kiếm những gì bên ngoài chính mình để duy trì niềm tin, ta sẽ rất dễ bị lôi cuốn bởi bất cứ một việc gì ảnh hưởng ta kế tiếp trong cuộc sống.

Một mức độ sâu sắc hơn của đức tin được gọi là "đức tin kiểm chứng," có nghĩa là nó được dựa trên những gì mình đã kinh nghiệm và kiểm chứng được. Đây là một đức tin chín chắn, có gốc rễ nơi sự thật, đặt trọng tâm nơi sự hiểu biết về tự tính của thân và tâm qua ánh sáng chánh niệm. Niềm tin và sự phấn khởi của ta không tùy thuộc vào bên ngoài, mà nó phát xuất từ trong ta, nội tại, và nó thúc đẩy ta quán chiếu sâu sắc hơn vào tuệ giác của chính mình.

Khi chúng ta đi từ một sự cảm kích, hiểu biết trí năng về con đường tu tập, sang một niềm tin sâu sắc xác nhận rằng, "Vâng, giác ngộ là chuyện có thể được, và tôi cũng có thể làm được việc ấy" đó là một chuyển hướng rất lớn. Một sự an vui rất lớn sẽ đi kèm theo với niềm tin đó. Khi chúng ta đem con tim mình đặt vào sự tu tập, giáo lý đức Phật sẽ bừng sống dậy. Điểm chuyển hướng ấy, sẽ chuyển hóa cái ý tưởng mù mờ về hành trình tâm linh của ta thành một con đường thực tập cụ thể, và đó chính là đức tin.

◆◆ Vô ngã ◆◆◆

Khi thầy của tôi, bà Dipa Ma, sang viếng thăm Hoa Kỳ lần đầu tiên, tôi đưa bà đi xem hết những nơi mà mình thường ghé qua mỗi ngày như: siêu thị, trạm xăng, ngân hàng. Bà không ngớt bày tỏ sự khâm phục về mức độ giàu có và tân tiến của thế giới Tây phương. Dipa Ma là một trong những vị thầy rất phi thường mà tôi có dịp gặp, bà có một tuệ giác rất sâu sắc về cuộc đời. Nhưng khi tiếp xúc với thế giới khoa học, văn minh, sự hiểu biết của bà rất giới hạn; dù vậy cái tuệ giác trẻ thơ của bà đã dạy cho tôi nhiều bài học rất quý báu.

Có lúc, một người bạn tôi cần lấy ít tiền mặt, chúng tôi đi đến một chiếc máy ATM bên ngoài ngân hàng. Anh ta nhét thẻ vào, đánh số mật mã, và tiền chạy ra. Chúng tôi quay sang bà Dipa Ma, chờ đợi bà biểu lộ một sự thán phục. Nhưng bà ta chỉ lắc đầu nói, "Tội nghiệp, tội nghiệp quá!" Thắc mắc, chúng tôi hỏi, "Cái gì tội nghiệp vậy?" Bà đáp, "Tôi tội nghiệp cho người phải ngồi phía sau bức tường ấy cả ngày, không có không khí, không ánh sáng mặt trời, và phải lấy thẻ người ta đưa vào, đếm tiền rồi đưa trở ra." Chúng tôi giải thích cho bà biết là không có một ai ngồi phía sau bức tường ấy hết, nó chỉ là một tiến trình máy móc độc lập, của những bộ phận riêng biệt cùng hoạt động chung với nhau. "À, thì ra là thế," bà nói, "Nó cũng giống như vô ngã, *anatta*, vậy."

Trong đạo Phật, ý niệm về *anatta*, tức vô ngã, có nghĩa là không có một người nào đứng phía sau giật dây, cũng không có một cá thể riêng biệt nào tiếp nhận những cảm xúc từ các giác quan, rồi quyết định cách phản ứng và biểu lộ chúng ra. Trong thế giới thay đổi không ngừng nghỉ này, không có một tự thể bất biến đơn độc nào để ta gọi là "Tôi", là "của Tôi" được cả. Theo luật tự nhiên, bất cứ một điều gì xảy ra trong thân và tâm đều là kết quả của một sự kết tụ đầy đủ của nhân duyên. Sự sống của chúng ta là một tiến trình thay đổi liên tục của thân và tâm, chịu tác động bởi những yếu tố biến đổi không ngừng nghỉ chung quanh ta. Yeats đã diễn tả hình ảnh này thật hay khi ông hỏi, "Làm sao ta có thể tách rời vũ công ra khỏi một vũ điệu?" Cuộc sống của chúng ta chính là một điệu vũ, nếu bỏ nó đi thì vũ công còn sẽ ở đâu? Đó cũng chính là đặc tính của *anatta*, chúng ta có thể dịch ra từ tiếng Pali thành "không có thực chất," "không có bản thể," hoặc là "trong suốt".

Có người hỏi: nếu không có "cái Tôi", không có ai đứng phía sau tiến trình này, thì ai là người đang đọc sách đây? Ai ngồi thiền? Ai nổi giận? Ai biết yêu thương? Nếu vô ngã thì ai là người có trí nhớ? Ai đứng dậy và đi quanh phòng? Ai chết? Ai tái sinh?

Để trả lời câu hỏi đó, trước hết chúng ta phải thấy được rằng mình đã sử dụng chữ ngã theo một khuôn khổ ý niệm, chứ không phải theo kinh nghiệm thực tại! Lối sử dụng này rất hữu dụng, nhưng cuối cùng thì cái "ngã" đó chỉ là một ảo tưởng - một ảo giác đặt lên trên những phần tử biến đổi của sự sống. Hãy thử lấy thân ta làm một ví dụ. Ta biết, 90% thân thể ta là nước. Nước cấu thành từ những hạt nguyên tử của dưỡng khí (*oxygen*) và

khinh khí (*hydrogen*). Những hạt nguyên tử lại hình thành từ năng lượng, và thực thể của chúng là trống không. Như vậy thì cái khối cứng rắn mà ta gọi là thân đó nằm ở chỗ nào? Khoa học đã cho ta biết cái ta gọi là vật chất (*matter*)và năng lượng (*energy*), thật ra chúng không thể nào tách rời ra mà còn thay thế lẫn nhau được nữa. Và từ đó chúng ta đã phát kiến ra ý niệm về "năng lượng vật chất", khi chúng ta cố gắng diễn đạt bằng ngôn ngữ về sự biến chuyển và thay đổi liên tục của vũ trụ, và mối tương quan cực kỳ phức tạp giữa mọi vật. Cơ thể ta, cũng như mọi vật thể khác chung quanh, chưa từng bao giờ là cố định, hoặc là những cá thể độc lập, tách rời với những điều kiện biến đổi đã cấu tạo nên chúng.

Năm đầu tiên khi tôi trở về từ Ấn Độ, tôi có gặp một người bàn về vấn đề bất tử, và anh ta đoán chắc rằng trong tương lai y học sẽ có thể biến nó trở thành sự thật. Mới trở về từ Ấn Độ, nơi mà người ta không bao giờ che giấu cái chết như ở Tây phương, tôi thấy việc anh ta nói không thể nào là sự thật được - vì cái chết không thể nào tách rời với cái sống. Có lẽ chúng ta muốn tin là khoa học sẽ giúp ta làm chủ được hết mọi việc, rằng ta có thể một buổi sáng nào đó thức dậy nhìn vào gương và nói, "Mình sẽ không bao giờ chết." Nhưng thân này, cũng như mọi vật khác, hoàn toàn bị lệ thuộc vào sự biến đổi của điều kiện.

Cũng thế, những gì khởi lên trong tâm cũng có liên hệ mật thiết đến sự biến đổi liên tục của tiến trình thân-tâm. Tư tưởng và cảm thọ không phải đến vì ta mời gọi. Chúng ta có thể tạo dựng điều kiện thuận tiện cho sự phát sinh của một tâm thức nào đó, như là từ bi, nhưng việc ấy cũng không bảo đảm. Chúng ta sẽ không bao giờ có thể dõng dạc tuyên bố rằng, "Từ giờ trở đi, tôi sẽ hoàn toàn trở nên từ bi và thương yêu" được. Nếu chúng ta tạo điều kiện cho một sự thay đổi nhỏ thì sự thay đổi nhỏ sẽ xảy ra. Nếu chúng ta tạo điều kiện cho một sự thay đổi lớn, cuối cùng thế nào sự thay đổi lớn cũng sẽ đến. Nhưng nó sẽ không bao giờ xảy ra chỉ vì chúng ta đơn giản quyết định như vậy, "Từ giờ trở đi, tôi sẽ hoàn toàn trở nên từ bi và thương yêu."

Khi ta hiểu là không có một nhân vật nào bên trong ta điều khiển sự việc, ta sẽ nhận thấy một trạng thái tâm thức chỉ là như vậy thôi - là một trạng thái tâm thức. Nó không phải là trạng thái tâm thức *của tôi*, vì tôi đâu có chọn nó. Bạn thử xét lại ngày hôm nay, bạn đã kinh nghiệm bao nhiêu tâm trạng khác nhau rồi. Chắc có những lúc vui, buồn, sợ hãi, hy vọng, nghi ngờ. Và cái nào thật sự là bạn? Tất cả những trạng thái - của thân, tâm hay cảm thọ - khởi lên khi nhân duyên hội tụ đầy đủ, và chúng sẽ biến mất khi nhân duyên tan rã. Ngay cả những chứng bệnh trầm trọng như ung thư, hoặc những bệnh tâm thần như tuyệt vọng, chúng có thể trông như kiên cố và tồn tại lâu dài, nhưng thật ra cũng là do nhiều nguyên nhân hội tụ lại mà thành. Chúng ta có thể nhận thức rõ được những tâm trạng hoặc những yếu tố ngoại cảnh đã đóng góp cho tình trạng ấy, và ta có thể sửa đổi để giúp thuận tiện cho việc chữa bệnh. Nhưng không có một ý chí cương quyết nào, dầu to tát đến đâu, có thể giúp cho ta làm chủ nó hoàn toàn được.

Giáo lý căn bản của môn tâm lý học Phật giáo dạy rằng, dựa trên sự thật về tính cách vô thực thể và tính tương kết của mọi sự vật, việc cố gắng làm chủ những gì không thể làm chủ được, sẽ không bao giờ đem lại cho ta sự an ổn mà ta hằng mơ ước. Ta chỉ có hạnh phúc khi nào chúng ta biết buông bỏ, thôi cố gắng điều khiển chúng, khi ta biết tiếp xúc trực tiếp với

kinh nghiệm của mình, chừng ấy ta sẽ có thể nhìn xuyên qua được hết mọi vật, và chứng nghiệm được sự liên kết duyên sinh cơ bản của tất cả.

Vì vậy, ý thức về vô ngã, anatta, sẽ giúp ta đi vào một không gian tĩnh lặng mênh mông: phong phú, sâu sắc và linh động. Nó chứa đựng hết tất cả. Nó không tranh đấu với một điều gì. Nó không bám giữ một vật nào. Sự tĩnh lặng này sẽ cho phép chúng ta thương yêu tất cả mọi người như yêu chính mình.

Paul Valéry, một nhà thơ và triết gia Pháp, nói, "Thượng đế sáng tạo vạn vật từ một cái không, nhưng cái không ấy đã hiển lộ ra trong tất cả." Cái *không* ấy không phải là một khoảng trống hoang vu u tối, mà là một sự tỏa sáng, trong suốt. Bà Dipa Ma là một ví dụ cho sự trong suốt ấy, dầu đã hiểu thấu được vô ngã, bà vẫn là một con người đầy sinh động và thương yêu nhất mà tôi có thể tưởng tượng được. Trong bà, vô ngã đã được chuyển hóa thành một sự tĩnh lặng. Cái *không* đã hiển lộ ngời sáng trong bà Dipa Ma, nó tỏa chiếu qua tình thương của bà đối với mọi chúng sinh, không phân biệt.

◆ Cây cầu cảm thông ◆

Những nghiên cứu trong khoa tâm lý học ngày nay cho thấy có một số người, khi gặp một tâm trạng kích động mạnh, họ sẽ trở nên không còn biết gì đến cảm xúc của mình nữa. Tim họ có thể đập rất nhanh, huyết áp tăng lên và mồ hôi chảy ướt đẫm, nhưng dù vậy họ vẫn không hay biết là mình đang giận dữ, sợ hãi hoặc lo lắng. Theo xác suất thì việc ấy xảy ra cho mỗi một trong sáu người chúng ta. Nếu không thể ý thức được nỗi đau của chính mình, có thể nào ta lại hiểu hoặc thông cảm được nỗi đau của người khác không? Và nếu không có một khả năng cảm thông, làm sao ta có thể sống trọn vẹn được?

Khi chúng ta thực tập chánh niệm, một trong những đặc tính ta sẽ phát triển là sự cảm thông. Khi ta mở rộng ra với tất cả những kinh nghiệm của mình, ta sẽ ý thức được những gì ta tiếp nhận trong mỗi giây phút, không còn buông bỏ cái này, nắm bắt cái kia nữa. Cảm nhận được nỗi đau của chính mình, chúng ta sẽ xây cầu bắc sang nỗi đau của kẻ khác. Ta bước ra khỏi ốc đảo ích kỷ của riêng mình và giúp đỡ người chung quanh. Và khi ta đã thật sự biết thế nào là khổ - trong ta và người khác - tự nhiên ta sẽ phải chọn một lối sống mà càng ít gây hại chừng nào tốt chừng ấy.

Khi có sự cảm thông làm một cây cầu nối liền với người chung quanh, một giới luật chân thật sẽ tự động khởi lên trong ta. Ý thức rằng lời nói, việc làm của mình có thể gây khổ đau cho kẻ khác, ta cố gắng giữ gìn chúng. Đó là một sự đáp ứng giản dị, tự nhiên và thật lòng. Thay vì xem giới luật như những điều lệ bắt buộc, chúng ta xem chúng như là một sự né tránh tự nhiên vì không muốn tạo thêm khổ đau.

Nhà Phật có dùng một hình ảnh để ví dụ về việc này: một sợi lông chim để gần một ngọn lửa sẽ lập tức co lại né tránh sức nóng. Cũng vậy, khi tâm ta đã hiểu biết sâu sắc thế nào là khổ và có một tình thương không muốn gây thêm khổ đau, chúng ta tự nhiên sẽ chùn bước lại trước những việc làm gây hại. Điều đó xảy ra không cần suy nghĩ, không một chút tự kiêu, chỉ là một phản ứng tự nhiên của con tim biết thương và hiểu. Như Hannah Arendt nói, "Lương tâm là một người sẽ chào mừng ta, nếu và khi nào ta trở về nhà."

Có hai tâm hành đóng góp cho sự phát khởi của ý muốn tránh những hành động gây hại: tiếng Pali là *hiri* và *ottapah*. *Hiri* có nghĩa là hổ thẹn. *Ottapah* có nghĩa là ghê sợ tội lỗi. Nhưng lối dịch đó cũng không chính xác lắm, vì những tính chất "ghê sợ" hoặc "hổ thẹn" ở đây không hề có ý nghĩa tiêu cực. Chúng chỉ là một thái độ buông bỏ trọn vẹn và tự nhiên trước những việc làm nào có tính cách gây hại. *Ottapah*, ghê sợ tội lỗi, phát sinh từ sự bất an trước những hành động nào có thể gây hại cho mình hoặc người khác. *Hiri*, hổ thẹn, biểu hiện qua hình thức ngại ngùng không muốn gây khổ đau cho kẻ khác, vì chính mình đã biết quá rõ mùi vị của khổ đau.

Vì vậy, tiếp xúc với nỗi đau của chính mình cũng có thể là nguồn gốc cho một sự nối liền sâu sắc với kẻ khác. Chúng ta tiếp xúc với nỗi đau này, không phải để rồi cảm thấy bi đát hơn, nhưng vì muốn học từ nó: thấy được sự việc dưới một ánh mắt khác, có can đảm không gây thêm hại, ý thức rằng ta không bao giờ và không thể nào cô độc trong nỗi đau của mình.

Đôi khi chúng ta không dám tiếp xúc với một nỗi đau quá lớn vì sợ rằng nó sẽ làm tiêu tan mình. Nhưng đặc tính của chánh niệm là nó không bao giờ bị chế ngự bởi đối tượng của nó. Nếu chúng ta có chánh niệm về một trạng thái tâm thức vặn vẹo và ngoắt ngoéo, chánh niệm cũng không bao giờ bị vặn vẹo và ngoắt ngoéo. Không có bất cứ một trạng thái tâm thức nào, dù đau đớn đến đâu, không một cảm thọ nào, dù khó chịu đến đâu, có thể ảnh hưởng đến chánh niệm được. Sự cởi mở chân thật, bằng chánh niệm, có mang một tính chất thênh thang và uyển chuyển.

Trong văn hóa Tây phương, chúng ta được dạy phải chối bỏ, trốn tránh những tình cảm của mình. Thái độ ghét bỏ ấy là một hành động của tâm còn bị vướng mắc trong sự chia cách. Dù đó có là một trạng thái sôi động, lửa đỏ của sân hận, hoặc một sự lạnh băng, chết cứng của sợ hãi, tác động chủ yếu của chúng vẫn là ngăn cách ta với lại những gì mình kinh nghiệm. Nhưng con đường duy nhất để ta giải thoát khổ đau cho mình và tránh gây hại cho kẻ khác là một sự nối liền. Một sự nối liền với nỗi đau của chính mình và, bằng chánh niệm với tâm từ, nối liền với khổ đau của kẻ khác. Chúng ta tập không tạo nên sự chia cách với bất cứ một vật nào hay một người nào. Đó chính là sự cảm thông.

◆ Không có bánh pizza trên Niết bàn ◆

Mục đích chủ yếu của thiền tập là đạt được một sự giải thoát hoàn toàn, tức Niết bàn. Niết bàn không phải là một trạng thái bình thường, nơi ta cho rằng mình là một cá nhân riêng biệt, tiếp nhận những đối tượng "ngoài kia" khởi lên và diệt đi liên tục. Kinh nghiệm của Niết bàn không thể nghĩ bàn và diễn tả được, vì vậy trong kinh điển thường dùng những danh từ phủ định như "vô sinh," "bất tử," "vô song," "bất khả diệt". Có lần, tôi có ý định viết một quyển sách về Niết bàn, một người bạn liền trêu tôi nói, "À chị sẽ cố gắng 'tư nghì' cái 'bất khả tư nghì' phải không!" Mặc dù dường như ta không thể nói về Niết bàn, nhưng Niết bàn là cái có thể đạt được, và vì vậy ta sẽ thử cố gắng diễn tả nó.

Khi đề cập đến Niết bàn, đức Phật nói, *"Này các thầy, Niết bàn là một cái gì không sinh, không có khởi điểm, không được tạo ra, và hiện hữu mà không do gì khác tạo duyên. Nơi đây, tứ đại, đất nước gió lửa, không có chỗ đứng. Mọi ý niệm về cao và thấp, lớn và nhỏ, thiện và ác, danh và sắc, thô phù và vi tế, tất cả đều bị tiêu diệt hết. Không có thế giới này hoặc một thế giới nào khác, không đến cũng không đi, không sinh cũng không tử, hay bất cứ một đối tượng của giác quan nào có mặt ở nơi này."* Chữ Niết bàn có nghĩa là "dập tắt," ví dụ như dập tắt một ngọn nến. Kinh nghiệm Niết bàn có nghĩa là sự chia cách và khổ đau của chúng ta đã được "dập tắt".

Niết bàn không phải là một trạng thái mà ta có thể cảm nhận được qua giác quan. Vì hễ còn chủ thể, người biết, và đối tượng, cái bị biết, là nó sẽ còn bị điều kiện chi phối và bị thay đổi. Niết bàn không thay đổi. Nó không thể diệt vì nó chưa từng sinh. Thật ra, nó cũng không phải là một "kinh nghiệm" theo ý nghĩa thông thường ta hay dùng.

Niềm an lạc và hạnh phúc của Niết bàn hoàn toàn khác biệt và cách xa với thứ hạnh phúc mà ta vẫn thường tìm đạt qua các giác quan của mình. Hạnh phúc của Niết bàn hoàn toàn độc lập, nó không hề bị lệ thuộc vào bất cứ một đối tượng nào ta kinh nghiệm, hoặc một ý nghĩ nào của ta. Trong nền văn hóa duy vật này, chúng ta rất khó có thể tưởng tượng được một thứ hạnh phúc nào mà lại không dựa trên một kinh nghiệm hoặc một cảm xúc.

Ngài Munindra thường thích nói với chúng tôi, "Không có bánh pizza ở Niết bàn, các bạn vẫn còn thích về nơi ấy chứ?" Một câu hỏi rất hay. Xã hội ngày nay dạy chúng ta lúc nào cũng phải muốn cái này, thích cái kia. Nhưng cho dầu có tích tụ được bao nhiêu cũng không đủ, vì chúng không dài lâu. Và rồi ta lại tiếp tục đi tìm kiếm, theo đuổi những kinh nghiệm mới. Chúng ta đi tìm những kinh nghiệm tri thức mới, những kinh nghiệm tâm linh mới, những cuộc tình mới. Đôi khi người ta còn sẵn sàng hy sinh thân mình, tâm mình, mối liên hệ với những người thân - tự tiêu diệt đời mình - tất cả chỉ cho một vài kinh nghiệm mới lạ.

Và cho dù có một kinh nghiệm thú vị nào đó tồn tại lâu dài, ta cũng sẽ không chịu nổi.

Bạn nghĩ xem, có ai lại có thể xem đi xem lại mãi một cuốn phim mà không muốn nghỉ một chút? Ai lại muốn nghe hoài một âm điệu êm tai mà không bao giờ dừng? Dù vậy, khi chúng ta tìm kiếm sự dừng nghỉ từ một kinh nghiệm này, tội nghiệp thay, chúng ta lại thay vào đó bằng một cái khác! Đức Phật dạy, ta chỉ có thể thật sự ngừng nghỉ, từ những kinh nghiệm buồn tẻ và sự căng thẳng của đổi thay, ở chốn Niết bàn mà thôi.

Đối với đa số chúng ta, ý niệm về một sự "dập tắt", trở về một nơi chỉ được diễn tả bằng sự phủ định, hoặc kinh nghiệm "vô sinh," những việc ấy không đem lại cho ta một cảm giác an ổn lắm. So với quan niệm rằng hạnh phúc phát xuất từ những cảm xúc mới lạ và gia tăng, Niết bàn dường như là một cái chết huyền bí, một cái gì khủng khiếp, một khoảng trống cô tịch. Chúng ta lại nghĩ, không lẽ mục đích của tu tập là để nắm bắt cái Tôi này - cái Tôi đã từng có mặt với ta cả đời, chăm sóc ta, mang niềm vui cho ta, bảo vệ ta - và rồi đem giết nó đi!

Ý niệm về một sự hủy diệt hoàn toàn là một viễn tưởng rất đáng sợ, nhưng nó không dính dáng gì đến Niết bàn cả. Một trong những điều tôi rất quý trong giáo lý của đức Phật là ngài không bao giờ nói đến cái Tôi như là một cái gì ẩn nấp trong ta, cần phải được tiêu diệt, xóa bỏ, hoặc tống khứ ra. Ngài dạy chỉ có điều này: không có và cũng chưa từng bao giờ có một cái Tôi nào trong ta. Đức Phật không bao giờ có ngụ ý rằng ta phải hy sinh một cái gì quý báu bên trong mình, hoặc trong ta có một cái gì tệ hại lắm cần phải được đè bẹp và tiêu diệt. Sự tu tập của chúng ta, không phải là để tiêu diệt cái ngã, mà chỉ là đơn giản khám phá ra tự tính của nó.

Niết bàn là một bước nhảy vào một nơi chốn ta chưa từng biết, một nơi nằm ngoài những thực tại bị điều kiện, vượt lên trên ngôn ngữ, vượt ngoài những tham muốn và ý niệm về con người của ta. Khi tôi mới bắt đầu xây ngôi nhà của mình, một kiến trúc sư bảo, "Phương pháp hay nhất để thiết kế một căn nhà là nhìn mảnh đất mình sắp sửa xây cất, và hình dung nó chưa được hoàn tất. Rồi hiểu rằng căn nhà ấy sẽ làm cho nó được hoàn tất." Cũng vậy, đâu đó trong mỗi chúng ta đều có một cảm nhận rằng "mảnh đất" của cuộc sống mình vẫn chưa được hoàn tất. Vì đó là một cảm giác khó chịu nên chúng ta có khuynh hướng hoặc lên án nó, hoặc đi tìm những kích thích mới hầu để quên nó đi. Nhưng thật ra đó chính là một hoài bão muốn được trọn vẹn, muốn đạt được một niềm an lạc, một hạnh phúc bền vững không phù du, vượt ra ngoài cái tôi nhỏ bé của mình.

Trong thiền tập, chúng ta nhận thức được tính vô ngã và vô thường của mọi hiện tượng - và ta cảm thấy một sự bất an lớn. Nhưng ta cũng cảm thấy vui sướng và kính phục trước những nhiệm mầu của sự sống, thấy được cuộc đời là một phép lạ. Kinh nghiệm được cả hai, niềm vui sướng và nỗi bất an, tâm ta an trú trong một trạng thái tĩnh lặng và quân bình. Trong trạng thái quân bình trọn vẹn này, ta không nghiêng về tương lai để chờ đợi, không theo đuổi nắm bắt, cho dù một sự "thúc giục" thật nhẹ. Chỉ có thực tại mà thôi. Và cũng từ nơi ấy, một sự mở rộng thinh lặng không lời của Niết bàn có mặt.

Niết bàn không phải là một nơi chốn không tưởng, hoặc là một thành tựu huyền bí nào mà ta kính phục vì đức Phật đã thành đạt ở một nơi chốn xa xôi, lâu đời nào đó. Niết bàn

cũng còn dành để cho chúng ta nữa. Sự thật về đức Phật cũng là một con người đã cho ta thấy tất cả chúng ta đều có thể có tự do. Và cơ hội giải thoát ấy có mặt trong mỗi giây phút của đời sống.

Thực tập cái chết

Tôi vô cùng hồi hộp chờ đợi chuyến đi sang Miến Điện lần đầu tiên của mình. Đa số những vị thầy của tôi đều xuất thân từ Miến Điện hoặc đã học thiền ở đó, và bây giờ tôi sẽ có dịp được học với thầy của các vị thầy đó. Tôi có cảm tưởng như mình sắp trở về nhà, tôi sẽ có dịp kinh nghiệm và tiếp xúc được với dòng tu của mình trọn vẹn hơn.

Lúc ấy là vào đầu thập niên 1970, và việc du lịch sang Miến Điện rất là giới hạn. Thủ tục xin cấp giấy thông hành cực kỳ khó khăn, và thời gian lâu nhất mà một du khách có thể ở lại Miến Điện là không quá bảy ngày. Sau cùng, tôi đã kéo dài thời gian cư trú tại Miến Điện của mình bằng cách làm giống như những thiền sinh ngoại quốc khác đang tu tập ở đó. Chúng tôi đi vào Miến Điện từ một quốc gia, như Ấn Độ chẳng hạn, sau bảy ngày chúng tôi đi sang một quốc gia khác, như Thái Lan hay Nepal, để rồi xin giấy nhập cảnh bảy ngày khác trở lại Miến Điện. Có những thiền sinh làm như vậy hết tháng này sang tháng nọ. Đó là một đường lối rất tốn kém và phiền phức, nhưng nó cho phép chúng tôi đến được một vùng đất bị cô lập và tiếp xúc với những vị thầy giỏi.

Và rồi, với nhiều tốn kém, dự tính và cố gắng, tôi đến Miến Điện lần đầu tiên. Với nhiều tham vọng và mong muốn, tôi đến thành phố Rangoon và tìm đến thiền viện mà vị thầy đầu tiên của tôi, S. N. Goenka, đã thực tập. Tôi bắt đầu bảy ngày thực tập quý báu. Nhưng vừa khi ấy tôi cũng bắt đầu bị ho dữ dội. Bệnh kéo dài và trầm trọng đến nỗi tôi phải ngủ ngồi để giảm bớt những cơn ho. Tôi cảm thấy rất khốn khổ. Tôi cảm thấy bực tức và cay đắng. Tôi cứ nghĩ, "Mình đã bỏ biết bao nhiêu tiền của, biết bao công sức đến được nơi đây để học với những vị thầy giỏi, và bây giờ hy vọng tiêu tan hết vì mình bệnh. Mình không ngồi yên được, cảm thấy mệt mỏi vô cùng, mà cơn ho thì cứ dai dẳng."

Sau cùng, bằng một giọng than phiền và tủi thân, tôi tìm đến gặp và trình bày với Sayama, bà cũng là vị giáo thọ chính của thiền viện. Bà yên lặng nhìn tôi một hồi rồi nói, "Được rồi, tôi nghĩ đây là lúc rất thuận tiện để cô tập thiền quán về cái chết của mình."

Tôi tê điếng cả người. Dù sao đi nữa, tôi cũng thuộc về một thế hệ rất "chịu chơi", sẵn sàng đi tìm những trạng thái xuất thần và những kinh nghiệm nào kỳ diệu. Cũng giống như những kẻ đi tầm đạo khác mà tôi quen biết, tôi cương quyết là mình sẽ chết một cách hoàn toàn có ý thức. Tôi tưởng tượng là lúc ấy tôi sẽ nằm yên trên giường, trong khi bạn bè quây quần chung quanh, đọc lớn cho tôi nghe những lời hướng dẫn trong quyển *Tử Thư Tây Tạng* (The Tibetan Book of the Dead). Trong khung cảnh ấy có những ngọn nến hồng, những nén hương thơm và nhạc êm dịu. Nhưng hình như hình ảnh của tôi về một cái chết có ý thức không hề có dính dáng gì đến một sự đau đớn thể chất nào. Tôi sắp sửa chết đó, nhưng tôi vẫn sẽ cảm thấy an vui như thường!

Tôi chết điếng người vì hiểu rằng bà Sayama hoàn toàn đúng. Kinh nghiệm khốn khổ

của cơn bệnh này là một cơ hội rất tốt để tôi thực tập về cái chết của mình, khi thân tôi không còn hoạt động bình thường nữa. Bây giờ tôi mới hiểu được quan niệm về sự tu tập của mình còn giới hạn đến đâu. Tôi cứ ngỡ là chánh niệm chỉ để áp dụng cho những tình cảnh "tốt đẹp", và nó sẽ bị sụp đổ trước những bệnh hoạn, đau đớn và thất vọng. Thật ra, cũng có lúc tôi đã vẽ một vòng ranh giới chung quanh những kinh nghiệm của mình, và nói rằng, "Những gì nằm ngoài vòng ranh giới này, những gì tôi không thích, sẽ không phải là thực tại của tôi. Vì vậy tôi sẽ không thèm để ý đến chúng, cho dù chúng có xảy ra trong cuộc đời hay là trên tọa cụ cũng vậy, tôi sẽ không chấp nhận chúng." Những lời ấy vẫn còn vang vọng trong tâm tôi, như một lời dỗi hờn, trẻ con của một đứa bé bốn tuổi.

Cái chết không nhất thiết là một kinh nghiệm dễ chịu, mà sự thật thì đa số những kinh nghiệm sống của ta cũng đâu dễ chịu gì! Nhưng chính những kinh nghiệm ấy lại là những cơ hội thuận tiện nhất để ta thực tập - một sự thực tập chuẩn bị cho ta đối diện với sự thật của cuộc đời. Nếu chúng ta có thể vững vàng trước những bất an, nếu ta vẫn có thể duy trì chánh niệm trong những lúc khốn khổ, thì trong mọi giây phút, kể cả những giây phút cuối của cuộc đời, sẽ tràn ngập niềm an lạc mà ta vẫn hằng ao ước. Thế nên ngày hôm nay, nếu tôi có bệnh hoạn hoặc là đau đớn, tôi sẽ nhớ lại lời của bà Sayama, "Được rồi, đây là lúc rất thuận tiện để ta tập thiền quán về cái chết của mình."

◆ Một thế giới trong suốt ◆

Đức Phật dạy rằng mọi hiện tượng đều do duyên sinh, do nhiều điều kiện phối hợp lại mà thành, và vì chúng thay đổi liên tục nên không có thực thể. Và những lối suy tư, khuôn khổ ý niệm của chúng ta cũng thế, chúng biến đổi luôn. Ta có thể cho rằng *Empire State Building* là một toà nhà rất cao, cho đến khi ta so sánh với toà nhà chọc trời *World Trade Center*, ta thấy nó còn cao hơn nhiều. Chúng ta có thể cố gắng đi tìm một đối tượng nào cố hữu là cao, nhưng rồi sẽ thất bại, vì nhận thức của ta bao giờ cũng được dựa trên một sự tương quan đối với một cái gì khác.

Trong cuộc sống, tính cách thiếu thực chất trong sự suy nghĩ và ý tưởng của ta sẽ được hiển bày rất thường xuyên. Có lần nó đã hiển lộ cho tôi thấy rất rõ rệt và mãnh liệt, khi tôi đến thăm trung tâm *Lama Foundation*, một cộng đồng tu học tâm linh ở New Mexico. Tháng Năm năm 1996, một trận cháy rừng quét ngang qua miền bắc New Mexico, thiêu rụi hết 7500 mẫu rừng, và luôn cả 32 căn nhà và kiến trúc tại trung tâm Lama. Dân thường trú trong trung tâm bị bắt buộc phải di tản. Khi được phép trở lại, họ khám phá một nơi mà trước đây là vùng rừng núi xanh tươi phì nhiêu đầy sự sống, bây giờ biến thành một vùng sa mạc tro tàn, gạch vụn, với những thân cây cháy đen.

Chuyến xe chở chúng tôi lên vùng đất của trung tâm đi ngang qua một cảnh tượng thật dị kỳ. Phong cảnh hoàn toàn biến đổi, nó cũng giống như ta đi vào âm bản của một tấm ảnh, chân trời in đậm hình dáng của những thân cây cháy đen. Trong khi đang định phương hướng, chúng tôi tìm lại được những nơi chốn quen thuộc giờ đã bị thiêu hủy hoàn toàn.

Khi tôi nói chuyện với dân ở đó, họ kể cho tôi nghe họ đã gắn bó chặt chẽ với cộng đồng tâm linh ấy, với trung tâm *Lama Foundation*, như thế nào. Bây giờ họ bị bắt buộc phải tự hỏi, "Trung tâm *Lama Foundation* đó giờ ở đâu? Nó có nằm trong vùng đất này mà đã hoàn toàn bị hủy hoại không? Hay nằm trong tập thể dân làng mà phần lớn vẫn còn nguyên vẹn? Hay trong tinh thần, vẫn còn có mặt ở bất cứ nơi nào mà người ta cùng nhau tu tập. Hay là nó nằm trong kinh nghiệm của vô số những thiền sinh đã ghé qua đây tu tập, và vì vậy hiện hữu ở bất cứ nơi nào họ sống? Hay là nó có mặt qua những ảnh hưởng của các thiền sinh đó đối với người chung quanh, và đang lan rộng khắp nơi trên thế giới? Ta có thể nào tìm được một cái gì duy nhất để gọi là *Lama Foundation* không?"

Khi những khái niệm cứng nhắc về hình tướng và sự phân loại bị tan rã, chúng ta sẽ thấy mình đang sống trong một thế giới thay đổi phức tạp nhiệm mầu. Chúng đột biến, nhất thời và vô hạn. Chúng ta sống trong một thế giới trong suốt, một thế giới không có thực thể. Và kinh nghiệm không thể nào có mặt như là một thực chất riêng biệt, khác với những điều kiện đã tạo nên chúng.

Đối với cuộc đời, ta có một sự chọn lựa cơ bản: chúng ta có thể đối diện và chấp nhận tính chất mong manh và vô thường của sự sống, hoặc ta có thể bám chặt vào một ý niệm sai lầm về sự kiên cố và vững bền của chúng. Khi ta chối bỏ tính chất vô thường của nó là ta đã bỏ lỡ sự sống, vì sự sống lúc nào cũng thay đổi. Chúng ta bị kẹt trong chiếc bẫy của ý niệm mà không ý thức được mình bị trói buộc đến mức nào, cho đến khi ta buông bỏ nó. Khi ta có thể buông bỏ được cái ý niệm về mình như một cá thể riêng rẽ rồi, ta sẽ khám phá được những nơi mà trung tâm Lama chưa bao giờ bị hủy diệt, một nơi không có sự chết. Và khi không còn bị giới hạn bởi một cái nhìn khô cứng nữa, ta sẽ nhận thức được sự rộng lớn vô cùng của cuộc sống, cùng những tiềm năng phong phú và phi thường của nó. Từ đó, cho dù trong bất cứ một tình cảnh nào, ta vẫn có thể nhìn nó với một con tim không bị trói buộc.

❓•❓ Ớt cay ❓❓❓•

Có lần, trong một khóa tu tại Miến Điện, tôi đang điềm tĩnh ăn trưa, đột nhiên cắn nhầm nguyên một trái ớt thật cay. Miệng tôi bốc lửa, mà tâm tôi cũng vậy. "Mình phải rời cái xứ này mới được," tôi lập tức tự nhủ. "Mấy thứ đồ ăn cay này chắc chắn thế nào cũng sẽ làm mình bị đau bao tử."

Tôi có giờ trình pháp với ngài Sayadaw U Pandita ngay sau giờ ăn trưa. Khi vào gặp ngài, tôi cố hỏi thật tự nhiên, "Tại sao người Miến Điện lại thích ăn ớt cay lắm thế?" Ông đáp, "Chúng tôi không thích ăn cay chút nào hết." Tôi bực tức hỏi, "Thế thì tại sao họ lại bỏ nhiều ớt vào đồ ăn làm gì?" Ông trả lời, "Chúng tôi tin là cái cảm giác châm chích, nóng bừng khi ta cắn vào trái ớt sẽ làm sạch vòm miệng của mình, và nó sẽ giúp ích cho bộ tiêu hóa. Chúng tôi tin là ớt cay có tác dụng tốt cho sức khỏe, và vì vậy chúng tôi bỏ nhiều trái ớt vào đồ ăn là vậy." Rốt cuộc là cũng cùng một cảm giác nóng bỏng mà tôi sợ sẽ làm mình đau bao tử, người Miến Điện lại cho rằng nó tốt cho sức khỏe của ta. Cùng một cảm giác, hai phản ứng hoàn toàn khác biệt.

Một trong những tuệ giác sâu sắc nhất mà ta có thể có, là trong lúc kinh nghiệm một việc gì, ta nhận thấy được sự khác biệt rõ rệt giữa một cảm giác trực tiếp và phản ứng của ta cộng thêm vào với nó. Và từ đó ta hiểu những gì ta cho là kinh nghiệm của thực tại, thật ra nó gồm có hai khía cạnh chủ yếu khác nhau.

Khía cạnh thứ nhất là cá tính tự nhiên của bất cứ một kinh nghiệm nào, và nó rất là phổ thông. Nếu bạn cắn phải một trái ớt, thì cho dù bạn là ai hoặc sống ở bất cứ một nơi nào, bạn cũng sẽ cảm thấy cay. Nó là tính cách tự nhiên của kinh nghiệm - một sự thật trực tiếp, không tô điểm, không dư thừa thêm bớt.

Khía cạnh thứ hai là về ý niệm - sự giải thích của ta cộng thêm vào kinh nghiệm ấy. Nó dựa trên ước vọng của ta, ký ức, niềm tin, quá khứ và nỗi sợ của ta. Toàn bộ năng lượng của tâm lý ta, cá tính ta và điều kiện văn hóa, cùng lúc ảnh hưởng đến giây phút ấy. Chúng ta tô màu cho sự thật và tin vào một kết luận nào có ảnh hưởng đến đời sống của riêng mình.

Sự thực tập chánh niệm sẽ giúp ta nhận thức được rõ rệt hai khía cạnh khác biệt ấy. Với chánh niệm, ta có thể thấy rõ khuynh hướng muốn giải thích của mình - cảm nghĩ, ý tưởng của ta về việc xảy ra - mà tự chúng không phải là một phần của kinh nghiệm. Nhưng muốn diệt trừ được cái khía cạnh thêm bớt và giải thích thực tại này của mình không phải là việc dễ. Thật ra, chỉ cần có chánh niệm và thấy rõ được hai khía cạnh này thôi cũng đủ rồi. Chúng giúp ta ý thức được cái đại dương mênh mông của khái niệm mà ta biết bao lần bị chết đuối trong ấy.

Khi ý thức rằng, một kinh nghiệm không hề cho phép hoặc cần có một sự giải thích nào,

ta sẽ hiểu được cái mà nhà Phật gọi là nghiệp quả, *karma*. Có vô số phương cách khác nhau để ta cảm nhận, giải thích và nhận định cùng một sự kiện. Chúng tùy thuộc vào tất cả những điều kiện nào đang có mặt trong giây phút đó. Như *Kalu Rinpoche* giải thích, "Nếu có một trăm người ngủ và nằm mơ, mỗi người sẽ có một thế giới mộng tưởng khác nhau. Giấc mơ của mọi người đều có thể là thực. Nhưng nó sẽ hoàn toàn vô lý nếu ta xác định là chỉ có giấc mơ của người này mới là một thế giới thật, còn những giấc mơ của người khác đều toàn là sai lầm. Mỗi người đều có một sự thật riêng, tùy theo nghiệp quả nào ảnh hưởng nhận thức của họ."

Thế giới của nghiệp quả rất phong phú và luôn biến đổi. Với chánh niệm, ta ý thức rằng thành kiến của mình sẽ có một ảnh hưởng rất lớn đến những gì ta kinh nghiệm. Cùng một kinh nghiệm, nhưng mỗi người có thể có một lối giải thích hoàn toàn khác biệt.

Có lần tôi và Joseph Goldstein nghỉ trong một khách sạn tại London, chợt vào nửa khuya, chuông báo cháy kêu vang dội. Tôi nhảy bật ra khỏi giường, suy nghĩ "Mình phải làm gì đây?" Chúng tôi ở trên tầng sáu, và tôi vừa bị trật chân. Tôi biết sử dụng thang máy lúc này rất nguy hiểm, và tôi phải đi xuống bằng cầu thang thường. "Mình cần phải mang theo những gì đây?" tôi tự hỏi. Chuông báo động cứ tiếp tục kêu ầm ĩ, tôi lấy vội thẻ thông hành và đi ra khỏi phòng. Ngoài hành lang tôi gặp anh Joseph, ở phòng sát bên. Anh cầm theo giấy thông hành và những tờ giấy ghi chép bài pháp thoại của anh cho khóa tu sắp tới.

Xuống tới lầu dưới, chúng tôi thấy hành lang chính chen chúc rất đông người. Một cảnh tượng thật kỳ lạ. Có người dường như gom góp hết những gì họ có và mang chúng theo xuống lầu. Có người không đem theo một món gì hết. Có những phụ nữ mang găng tay trắng, đeo vàng ngọc, trang điểm đầy đủ. Có những người đàn ông mặc đồ chỉnh tề. Và có người thì còn mặc quần áo ngủ sốc sếch. Tôi đứng đấy, 3 giờ sáng, tự nghĩ, "Đây là sự thật muôn đời của sự sống, với cùng một biến cố, chúng ta, mỗi người có một phản ứng theo lối riêng biệt của mình."

Cái nhìn của mỗi người bị điều kiện bởi nhiều yếu tố khác nhau, nhưng khi ta cảm thấy sợ hãi và rối ren, ta có khuynh hướng bám chặt vào nhận thức của mình như nó là một chân lý. Chúng ta lẫn lộn tự tính của kinh nghiệm với lại phản ứng của cá nhân mình, như là chúng được ủy quyền bởi chính kinh nghiệm ấy. Và từ đó, thế giới ta bị thu hẹp lại. Nó có thể trở thành một sự cố chấp. Khi ta nghĩ rằng những người khác cũng nhìn cuộc đời này giống hệt như ta, hoặc cần phải như ta, không những ta đi củng cố cái nhận thức chủ quan của mình, mà còn đánh mất đi khả năng cảm thông với người khác. Ta chối bỏ đi sự phong phú các kinh nghiệm của những người chung quanh.

Ý thức được sự khác biệt giữa tự tính của một kinh nghiệm và lối giải thích của ta về nó, sẽ giúp ta thấy được tính chất tương đối của những phản ứng. Biết rằng mỗi biến cố sẽ làm phát khởi lên một chuỗi phản ứng của cảm thọ, ý nghĩ và sự giải thích, ta sẽ không còn phải khăng khăng bám giữ vào chúng nữa. Chúng ta cũng không để những gì xảy ra giam giữ mình lại, vì biết rằng có thể chúng đã bị những nhận thức của mình làm sai lạc đi nhiều rồi.

❓•❓ Biết được sự bất tử ❓❓❓•

Lần đầu tiên khi nhìn thấy một xác chết, đức Phật đã xúc động mạnh, ngài biết rằng mình rồi cũng sẽ chịu chung một số phận đó. Và đức Phật đã từ bỏ hoàng cung để đi tìm con đường giải thoát ra khỏi vòng sanh tử. "Khi ta bị chi phối bởi luật vô thường," ngài nói, "ta không thể nương tựa vào những gì cũng bị luật vô thường chi phối." Trải qua bao nhiêu đời, đã có biết bao nhiêu sự khát khao tìm kiếm một cái gì không bị tàn hoại, không bao giờ đổi thay - một hạnh phúc chân thật. Đức Phật dạy, *"Con đường tu tập là con đường đi vào nơi bất tử, hoà nhập vào sự bất tử và chấm dứt nơi bất tử."*

Mẹ tôi mất năm tôi được chín tuổi. Khi 18, tôi sang Ấn Độ với hy vọng sẽ tìm được một cái gì bất tử. Cái chết đối với tôi là một sự bỏ rơi, một cái gì tôi muốn trốn chạy và rất thù ghét. Tôi muốn đi tìm một chốn ẩn náu trong cuộc đời, và hy vọng thiền tập sẽ giúp tôi tìm được nơi ấy.

Đa số chúng ta cố gắng bám víu vào cuộc sống này như là một nơi ẩn náu để trốn tránh cái chết - cho đến khi ta thật sự hiểu rõ sự sống là gì. Không một cái gì ta có mà lại không mất. Chưa từng có một cái gì có sinh mà lại không có diệt. Cuộc sống của ta được làm bằng, như Emerson nói, "Một hiện tại phù phiếm, mong manh mà chiếc bóng nào rồi cũng đổi thay, ý nghĩ nào rồi cũng bay đi mất, biến cố nào rồi cũng hoại diệt."

Kinh Phật diễn tả như sau:

> *Hãy xem tất cả mọi pháp hữu vi như thế này - một ảo ảnh, một lâu đài trên mây, một giấc mộng, một bọt nước, không thực thể chỉ có những cá tính hiển lộ cho ta thấy. Hãy xem tất cả mọi pháp hữu vi như thế này - một ánh trăng sáng trên trời cao phản chiếu xuống mặt hồ nước trong, ánh trăng dưới hồ không động được mặt trăng trên cao. Hãy xem tất cả mọi pháp hữu vi như thế này - tiếng vang bắt nguồn từ âm nhạc, tiếng động và tiếng khóc, nhưng trong tiếng vang không hề có những âm điệu. Hãy xem tất cả mọi pháp hữu vi như thế này - như một nhà ảo thuật biến hóa ra những ngựa, trâu bò và xe kéo, chúng đều là không thật.*

Câu hỏi sẽ trở thành, "Trong cuộc sống này có một cái ta kiên cố và biệt lập nào mà một ngày rồi sẽ chết không? Có một cái gì là thường hằng không? Có một cái gì để ta bám giữ không?" Khi chúng ta biết lắng nghe những câu hỏi ấy cho sâu sắc, ta sẽ thấy rõ được tự tính của hiện hữu. Ngay trong câu hỏi "Ai là người sẽ chết?" ta có thể nhìn thoáng được thế nào là sự bất tử!

Nhìn cho sâu, ta sẽ thấy được cái tôi biệt lập mà mình đã từng ấp ủ, bảo vệ và khóc than, thật ra chỉ là một cá thể tạm bợ. Tất cả những ý niệm, tham vọng và sợ hãi đều phát sinh từ cái uy quyền giả tạo của một vật mà chưa từng bao giờ có mặt. Khi chúng ta lột được chiếc

mặt nạ vọng tưởng về một cái tôi riêng biệt, tuệ giác về sự trong suốt và sự liên kết giữa mọi sự sống sẽ hiển bày. Vì không có một cái tôi để chết, nên sự bất tử cũng đâu có gì khác, và chân lý ấy sẽ giải thoát ta. Tử và sinh, cả hai chưa từng tách rời nhau bao giờ.

❓•❓ Từ bi là một động từ ❓❓•

Thiền sư Nhất Hạnh có dạy "Từ bi là một động từ." Nó không phải chỉ đơn giản là một ý nghĩ hay là một tình cảm ướt át, mà là một hành động của con tim. Tâm từ, trong tiếng Pali, được định nghĩa như là "sự rung động của con tim." Nhưng làm sao ta khiến con tim mình "rung động" được? Làm sao chúng ta có thể "hành động" tâm từ?

Tâm từ và tâm bi, cả hai dựa vào nhau mà phát khởi. Chúng phát sinh từ một ý thức về sự toàn vẹn của mình chứ không phải bằng sự nghĩ ngợi hoặc mơ tưởng suông về chúng. Chúng phát sinh nhờ ta biết nhìn sự vật như chúng thật sự là, nhờ sự thực tập tâm linh, nhờ sự thanh lọc tâm ý của mình. Đức Đạt Lai Lạt Ma có lần nói, "Tôi không biết tại sao người khác lại quý mến tôi nhiều vậy. Chắc là vì tôi cố gắng học hạnh từ bi, nuôi dưỡng bồ đề tâm, một nguyện vọng của tâm từ bi." Ngài không cho đó là một sự thành công - ngài cho đó là một lời phát nguyện, phải thật sự cố gắng.

Có một sự khác biệt nào về phẩm chất hoặc số lượng giữa tâm từ của ta và tâm từ của đức Đạt Lai Lạt Ma không? Có phải ngài có thể kinh nghiệm nhiều những giây phút từ bi hơn ta chăng? Hay là phẩm chất của chúng có khác? Chúng ta có thể quán xét qua nhiều khía cạnh khác nhau, nhưng theo kinh điển thì bất cứ một giây phút từ bi nào của ta cũng đều thanh tịnh và sâu sắc như bất cứ của một người nào khác. Vấn đề là ta có tiếp xúc được với nó không. Rất nhiều khi ta sống trong lãng quên, thất niệm, và rồi bị vướng mắc vào những việc khác, hoặc lẫn lộn những cảm thọ khác là từ bi.

Đôi khi ta tưởng là mình đang có từ bi nhưng sự thật là ta đang cảm thấy sợ hãi. Chúng ta sợ phải hành động, sợ phải đương đầu với một người nào, không dám cứng rắn đối phó với kẻ khác. Ta đội lốt vỏ từ bi để không làm gì hết. Theo nhà Phật, thái độ thụ động không dám hành động để làm vơi bớt khổ đau cho mình và người khác, là thiếu dũng khí. Sự hèn nhát thì rất dễ bị nhận diện, vì vậy chúng ta thường tự dối mình, cho nó là vì từ bi chứ không phải vì sợ hãi.

Một trạng thái khác nữa rất dễ bị lẫn lộn với tâm từ là mặc cảm tội lỗi. Ta thấy một người bị khổ đau trong khi ta đang có hạnh phúc, hoặc khi ta được một hạnh phúc mà người khác không có, trong tâm ta có thể cảm thấy mình không xứng đáng được hưởng hạnh phúc ấy, có khi ta tự ngăn lại vì thương hại kẻ khác. Nhưng mặc cảm tội lỗi, trong nhà Phật, là một tâm hành tự oán ghét mình, một hình thức của sân hận.

Lẽ dĩ nhiên, cũng có những lúc ta có những hành động bất thiện, ta sẽ cảm thấy quan tâm và hối tiếc thật sự. Sự hối tiếc ấy có thể rất quan trọng và cần thiết cho sự chữa lành vết thương. Nhưng nó khác hẳn với lại một mặc cảm tội lỗi giam ta trong một không gian nhỏ hẹp, cứ ôn đi ôn lại những gì mình đã làm hoặc không làm, đã nói hoặc không nói, trong

quá khứ. Trong trạng thái ấy, chúng ta trở thành nhân vật chính, và thay vì hành động để giúp đỡ kẻ khác, ta chỉ lo hành động để xóa bỏ mặc cảm tội lỗi của riêng mình. Mặc cảm tội lỗi làm tiêu hao năng lượng của ta, ngược lại tâm từ sẽ mang lại cho ta sức mạnh để đưa tay ra giúp đỡ kẻ khác.

Muốn buông bỏ được cảm giác sợ hãi và tội lỗi, và nuôi dưỡng tâm từ, ta phải có can đảm thấy rõ được hành động và cảm thọ của mình. Một trong những đặc tính của chánh niệm là nhìn thẳng vào những gì ta đang kinh nghiệm mà không phán xét. Không tránh né vì sợ hãi hay mặc cảm tội lỗi, chúng ta có thể nói, "À, đó là nỗi sợ, đó là mặc cảm tội lỗi. Và đó là những gì đang thật sự xảy ra trong giờ phút này." Và từ đó, ta có thể thiết lập lại cái chủ tâm muốn thực hành từ bi của mình.

Khi thực hành từ bi, chúng ta có thể mắc lỗi là thường hay tô phết lên trên cảm thọ thật của mình một lớp sơn giả tạo, "Không có gì phải sợ hết, không có gì để mặc cảm hết, mình chỉ nên cảm thấy từ bi mà thôi, vì đó là là nhiệm vụ của mình." Điều quan trọng ta nên nhớ là trái tim của từ bi nằm ở tuệ giác chứ không phải ở sự giả tạo. Chúng ta không nên vất vả tranh đấu để trở thành một người khác, rồi tự ghét mình vì cảm thấy không được tự nhiên. Thấy được rõ rệt những gì đang xảy ra chính là nền tảng cho sự phát sinh tâm từ.

Điều quan trọng nhất là một tâm cương quyết không lay chuyển, muốn nhìn thấy được gốc rễ của khổ đau. Chúng ta cần sức mạnh, can đảm và tuệ giác để quán chiếu cho thật sâu sắc và rồi từ bi sẽ hiển lộ.

Từ bi là một trạng thái toàn vẹn và dung chứa, nó không bao giờ bị hao hụt hoặc sứt mẻ khi đối diện với khổ đau. Nó vô cùng rộng lớn và uyển chuyển. Từ bi được nuôi dưỡng bởi tuệ giác về sự tương quan duyên khởi của mọi vật. Nó giúp ta vượt thoát ra khỏi một thái độ tử vì đạo, lúc nào cũng nghĩ đến kẻ khác mà không còn biết gì đến mình. Và ngược lại, tuệ giác ấy cũng sẽ giải thoát ta ra khỏi một thái độ vị kỷ, chỉ biết có mình mà bất cần đến người khác. Tuệ giác về sự tương quan của vạn vật phát triển song song với một thái độ biết yêu mình thật sự. Đức Phật dạy, nếu ta biết yêu mình thật sự, ta sẽ không bao giờ hại người khác, vì khi gây hại cho kẻ khác là ta cũng tự tiêu diệt mình. Và ngược lại cũng thế.

Có chánh niệm trong giờ phút hiện tại và mang một ước vọng thiết tha muốn yêu thương hết thảy mọi người, chúng ta cương quyết thực hành từ bi. Có lẽ lòng từ bi biểu lộ nơi đức Đạt Lai Lạt Ma không phải chỉ là một phản ảnh về số lượng hoặc phẩm chất của tâm từ của ngài, mà chính là phản ảnh của một sự tự tin hoàn toàn vào khả năng biết yêu thương chân thật của chính mình.

◆◆ *Phần ba* ◆◆
SỐNG VỚI TUỆ GIÁC VÀ TÂM TỪ

◆

Cuộc cách mạng của đức Phật

◆

Hơn 2500 năm trước, khi đức Phật bắt đầu đi giảng đạo, cấu trúc của xã hội Ấn Độ vào thời ấy được xây trên một hệ thống triết lý rất khắt khe. Vũ trụ quan của Ấn Độ giáo cho rằng mọi sự vật trên thế giới này đều được sắp xếp theo giai cấp, có những cá tính riêng, nhiệm vụ riêng và mục đích đặc biệt trong cuộc sống. Ví dụ, nhiệm vụ của lửa là cháy và nóng, của đá là cứng rắn, của cỏ là mọc xanh, của con bò là ăn cỏ để cho sữa. Và bổn phận của mỗi người là ý thức được nhiệm vụ của mình, và sống phù hợp theo một sự xếp đặt có sẵn dành riêng cho họ. Sự xếp đặt ấy được xem như là một định mệnh bất di bất dịch.

Về phương diện xã hội, quan niệm này được biểu hiện thành một hệ thống giai cấp. Con người sinh ra với một nhiệm vụ duy nhất là để làm tròn một đức tính tự nhiên nào đó. Có giai cấp chiến sĩ/ vua chúa với nhiệm vụ thống lãnh, có giai cấp Bà la môn với nhiệm vụ làm trung gian với thần thánh, và có những giai cấp khác, như thương gia, cùng đinh, với bổn phận sản xuất, cung cấp thực phẩm và vật liệu cho những giai cấp trên. Theo vũ trụ quan này, những hành động được xem là đúng đạo lý và thích hợp với một giai cấp này, có thể bị xem là phi đạo lý đối với một giai cấp khác. Ví dụ, đối với một người thuộc giai cấp tu sĩ Bà la môn, học kinh điển là việc hoàn toàn bổ ích và thích hợp, thế nhưng việc ấy lại hoàn toàn bị cấm đoán và nghiêm phạt đối với giai cấp cùng đinh.

Trong bối cảnh xã hội ấy, đức Phật đã giới thiệu giáo lý cách mạng của ngài. Xét về phương diện luân lý, giáo lý của ngài rất cấp tiến so với thời ấy, và có lẽ cũng vẫn còn rất cấp tiến so với ngày nay nữa. Đức Phật tuyên bố rằng, yếu tố quyết định cho một hành động nào là thiện hay ác, là do tác ý (intention) của người làm việc ấy, tức cái chủ ý làm phát khởi hành động đó. "Không phải vì sinh ra mà một người thuộc vào giai cấp tu sĩ hay là giai cấp bần cùng," đức Phật nói, "nhưng bằng hành động của họ." Giáo lý ấy xác nhận toàn bộ cơ cấu xã hội của Ấn Độ - mà được nhiều người xem như bất khả xâm phạm - là hoàn toàn không có một giá trị tâm linh nào hết.

Đức Phật dạy, chỉ có một điều là thật sự đáng kể mà thôi, đó là sự tốt lành của một người, và sự tốt lành ấy chỉ đạt được bằng sự cố gắng của chính mình chứ không phải do

bẩm sinh. Không cần biết bạn là nam hay nữ, giàu có hay nghèo nàn, thuộc hạng Bà la môn hay là cùng đinh, một hành động dựa trên lòng tham chắc chắn sẽ đưa đến một hậu quả xấu, và một hành động dựa trên tình thương chắc chắn sẽ đem lại một hậu quả tốt lành hơn. Đức Phạt đã dạy: "Một tu sĩ chân thật là một người từ tốn, có trí tuệ và biết lo cho kẻ khác". Và vì vậy Ngài hoàn toàn phủ định tầm quan trọng của giai cấp, màu da, thứ bậc và nam nữ trong vấn đề thiện ác.

Đức Phật nói rõ rằng chúng ta đều hoàn toàn có chung một tiêu chuẩn. Sự thật về khổ đau và chấm dứt khổ đau, có liên hệ rất mật thiết với hành động của ta, chúng đều giống y như nhau cho tất cả mọi người. Không cần biết người làm là ai, tác ý hoặc chủ tâm đứng phía sau hành động mới là hạt giống nghiệp quả mà người ấy gieo trồng. Vì vậy, cái động lực thúc đẩy ta được xem như là một yếu tố quan trọng nhất, chủ yếu nhất của hành động. Và tác ý chính là cái biểu hiện của năng lực ấy trong tâm ta. Khi chuyển hóa được động cơ thúc đẩy, ta sẽ chuyển hóa được cả cuộc đời mình: hạnh phúc, tự do của ta, sự tương quan của ta với kẻ khác. Những điều ấy không có cái nào là do bẩm sinh cả, mà hoàn toàn tùy thuộc vào sự tu tập của mình.

Khi bác bỏ uy quyền và khả năng tâm linh được ước định đặc biệt riêng cho một giai cấp, đức Phật thừa nhận rằng chúng ta không cần một ai giúp mình làm trung gian với thượng đế cả, và ta cũng không chấp nhận một giai cấp nào là có đặc quyền riêng về phát triển tâm linh. Nó là một tiềm năng có sẵn trong mỗi người chúng ta, và cũng là bổn phận và nhiệm vụ chung của tất cả. Ta có thể sử dụng năng lực chánh niệm cho sự giải thoát của mình. Chân lý phải là chân lý của chính ta, nó phải được tự ta chứng nghiệm. Công việc chủ yếu nhất cần được thực hiện là thuộc về nội tâm, vì tâm ý lúc nào cũng dẫn đầu và tạo tác hết mọi việc trong cuộc sống. Khi nhấn mạnh cho thấy sự quan trọng của tác ý, Đức Phật đã chỉ rõ rằng ta có trách nhiệm về tâm ý của mình, và vì vậy, cho sự giải thoát của mình.

Người Ấn Độ ngày xưa quan niệm, khi người đàn ông khởi lên dục tình thì đó là lỗi của người đàn bà, vì đó là kết quả do sự quyến rũ của người nữ. Bạn nghe điều ấy có quen thuộc không, ngay cả chính trong xã hội ngày nay? Đức Phật đã thẳng thừng bác bỏ luận điệu đó! Ngài dạy, với bất cứ một đối tượng nào, sẽ có một sự tham muốn tự nhiên phát khởi lên trong tâm, và chúng đều giống y như nhau ở bất cứ một ai. Nhưng mỗi chúng ta đều có một sự chọn lựa về phản ứng đối với sự tham muốn ấy, và ta sẽ phải chịu trách niệm về hành động của mình. Tự do là một điều rất thật, nhưng ta đối xử với tâm mình ra sao là hoàn toàn tùy thuộc ở nơi ta.

Và chỉ duy có ta mới thật sự biết được động cơ nào đã thúc đẩy mình. Trong bất cứ một hành động nào, đứng từ bên ngoài ta chỉ thấy nó đơn giản là một hành động, thế thôi. Ví dụ, khi tôi trao cho bạn một quyển sách, người ngoài sẽ nhìn thấy tay tôi giơ ra và đưa cho bạn một quyển sách. Tôi có thể trao cho bạn vì tôi mến bạn, muốn bạn có quyển sách ấy. Tôi có thể cho bạn vì biết bạn có một quyển sách khác mà tôi thích, hy vọng bạn sẽ đổi với tôi. Tôi có thể cho bạn vì chúng ta đang ở giữa một phòng đông người, và tôi muốn tỏ cho kẻ khác thấy tôi là một người tốt. Và còn biết bao nhiêu là nguyên do khác nữa. Điều khác biệt là lý do nào đã thúc đẩy tôi, có lúc nó là do lòng tốt, có khi nó phát khởi vì lòng tham.

Giáo pháp Đức Phật đặt trọng yếu giải thoát vào việc chuyển hóa tác ý của mình, và vì vậy ý thức được tác ý là một điều rất thiết yếu. Tiềm tàng trong tác ý của ta là năng lực của tâm và một sức mạnh chuyển hóa rất lớn.

Với giáo lý về tác ý này, Đức Phật đã làm vỡ tung cái bong bóng của hệ thống giai cấp xã hội: sự đổ thừa trách nhiệm, lạm dụng uy quyền về tôn giáo, và quyết định khả năng của con người dựa trên những yếu tố bề ngoài. Và Đức Phật đã đem khả năng giải thoát ấy trao trả lại cho mỗi người chúng ta.

❖ Bắt theo kịp ❖

Hai người bạn quen với tôi, đã từng có thời gian làm việc chung với nhau nhưng rồi có chuyện xích mích. Cả hai đã không nói chuyện với nhau gần một năm trời, cho đến khi hoàn cảnh xui khiến họ gặp lại nhau trong vài phút. Mặc dù giây phút ấy rất ngắn ngủi, nhưng hai người đã thật lòng tha thứ và làm hòa lại với nhau. Sau đó một thời gian ngắn, một người đột nhiên ngã bệnh nặng. Trong khi chờ đợi kết quả chẩn bệnh, chúng tôi báo tin cho người bạn của anh hay. Sau khi tâm sự rằng chúng ta không bao giờ có thể biết được chuyện gì sẽ xảy ra, chị ta biểu lộ nỗi vui là hai người đã hiểu lại được nhau. Chị nói, "Tôi rất mừng là tụi tôi đã có những giây phút hàn gắn ấy." Rồi nhớ lại một trường hợp khác mới đây mà chị cũng vừa làm hòa lại được, chị nói với giọng vui mừng, "Tôi bây giờ cũng bắt theo kịp được gần hết rồi!"

Tôi thích cách diễn tả đó của chị. Vì chúng ta đâu biết việc gì sẽ xảy đến cho mình trong bất cứ lúc nào, "bắt theo kịp được gần hết" là một niềm vui trút bỏ được một gánh nặng lớn. Còn gì khổ sở hơn là bị lê lết theo sau những sự bất mãn, giận hờn, bực tức, những cảm tình không chịu nói ra của mình, nhất là vào lúc cuối đời.

Vì ý thức rằng ta không thực sự biết mình sẽ còn có dịp gặp lại nhau hay không, những tu viện ở Á châu có một truyền thống bày tỏ sự tha thứ cho nhau mỗi khi họ giã biệt. Khi ngài U Pandita đến dạy tại trung tâm Insight Meditation Society, đó cũng là lần đầu tiên ông làm việc với toàn những người Tây phương. Đây là một khóa tu rất nghiêm túc. Trong khi đa số chúng tôi đã lĩnh hội và được bổ ích rất nhiều khi làm việc với ngài, cũng có một số sự hiểu lầm không tránh khỏi vì vấn đề văn hóa khác biệt. Khi ngài U Pandita sửa soạn rời trung tâm, trong phần nghi lễ kết thúc khóa tu ông nói, "Nếu tôi đã có lỡ xúc phạm hay gây tổn hại cho quý vị, dù vô tình hay cố ý, tôi xin quý vị tha thứ cho. Và nếu quý vị có lỡ xúc phạm hay gây tổn hại cho tôi, dù vô tình hay cố ý, tôi sẽ tha thứ cho quý vị." Và như thế, ông có thể ra đi mà không mang theo một thành kiến về bất cứ người nào dựa trên quá khứ. Ông không giữ một khuôn khổ trong tâm về "người này đã nói những lời không thích hợp" hoặc "người kia không chịu theo lời hướng dẫn của tôi." Và ngược lại, ông cũng không để người khác giữ những sự bất mãn, khó chịu nào về ông, nếu có. Ngài U Pandita tuyên bố những lời ấy không phải vì trong khóa tu đã có nhiều sự đụng chạm, nhưng vì đó là một phương cách rất thích hợp để chia tay nhau. Nó biểu lộ sự quan trọng của việc buông bỏ những kinh nghiệm quá khứ, để chúng ta khỏi phải mang vác theo mình những khuôn mẫu cứng nhắc về kẻ khác.

Sáu tháng sau, khi tôi gặp lại ngài U Pandita tôi cảm thấy mình đã có nhiều thay đổi, mà ông dường như cũng đã khác biệt nữa. Mặc dù mối liên hệ giữa tôi và ông trước đó rất tốt, tôi có cảm tưởng như chúng tôi đang bắt lại từ đầu, và sự tươi mới ấy kỳ diệu vô cùng. Vì ông đã tuyên bố lời nghi lễ chia tay trong sáu tháng trước, chúng tôi đã có dịp gặp lại

nhau mà không giữ một thành kiến nào của quá khứ, dù tốt hay xấu. Sự tha thứ ấy tạo nên một cơ hội cho chúng ta có thể gặp lại nhau sau một thời gian xa cách với một con tim rộng mở. Và nếu chúng ta không còn dịp gặp nhau, ta cũng không bị kẹt lại phía sau vì những sự vướng mắc. Chúng ta sẽ có thể "bắt theo kịp" được.

Cũng có nhiều khi, ta nuôi dưỡng một mối căm thù vì cảm thấy đó như là một sự bảo vệ: "Tôi biết mình là ai. Tôi là người bị tổn thương vì hành động của người kia, và tôi sẽ thù hận hắn mãi mãi." Nhưng cảm giác được bảo vệ ấy chỉ là một sự an ổn giả tạo, vì nó chối bỏ sự thật về cái chết của ta và người kia. Lúc đối diện với cái chết, chúng ta sẽ khổ đau hối tiếc muôn đời về những điều mình không nói và những tình cảm mình không chịu tỏ bày. Giây phút để cảm thông ấy là ngay bây giờ đây. Không ai biết chắc việc gì sẽ xảy ra ngày mai. Và chúng ta cũng đừng nên tự lừa dối mình làm gì, ta biết rằng rồi một ngày ta cũng sẽ chết.

Mỗi lời chia tay trong cuộc đời là một sự buông bỏ, đi vào một nơi không biết. Và vì vậy, mỗi cuộc giã từ là một cơ hội để ta "bắt theo kịp", để ta giải thoát mình ra khỏi những tâm trạng tiêu cực, cho mình và cho cả kẻ khác.

❖ *Lỗi lầm* ❖

Vài năm trước đây, tại Tucson, Arizona, đức Đạt Lai Lạt Ma có hướng dẫn một khóa tu một tuần về chủ đề kiên nhẫn. Có hơn một ngàn hai trăm người đến tham dự khóa tu. Chúng tôi ở trong một khu khách sạn dành cho khách đi nghỉ mát nằm ở ngoại ô, biến một địa điểm thương mại thành một trung tâm tu học.

Vào mỗi buổi sáng và xế trưa, đức Đạt Lai Lạt Ma nói pháp thoại. Vào chiều tối, chúng tôi, những giảng sư Phật giáo Tây phương, thay phiên nhau nói chuyện về chủ đề kiên nhẫn. Sylvia Boorstein và tôi là hai người được sắp xếp sẽ lên nói đầu tiên. Phải công nhận là tôi cảm thấy hơi hồi hộp vì phải nói trước một đám đông quá lớn, và tôi muốn chắc là mọi việc phải được "đúng" hết. May thay, vài đêm sau đó, đức Đạt Lai Lạt Ma ban cho chúng tôi một bài pháp thoại thật sâu sắc về thế nào mới thật sự là "đúng".

Ngài trích dạy từ một chương của *Shantideva*, trong quyển *Nhập Bồ Tát Hạnh*, một quyển sách được lưu hành từ thế kỷ thứ 8, trình bày trọn vẹn con đường tu tập đạt đến giác ngộ. Đi qua từng câu một trong bản văn, đức Đạt Lai Lạt Ma diễn giải và bình giảng bằng tiếng Tây Tạng, và trong khi chờ đợi thông dịch, ông lại tiếp tục nghiên cứu sang những dòng kế tiếp. Tiếng Anh của ngài cũng rất khá. Có lúc trong khi đang được thông dịch, ngài ngước nhìn lên từ bản văn, nhìn người thông dịch viên và nói, "Anh sai rồi. Tôi không có nói như vậy."

Sự bất đồng ý kiến là về vấn đề cú pháp - là khi ngài Shantideva, nhấn mạnh một điểm về kiên nhẫn, đã nói, "Bà ta nói với ông" hay là "Ông ta nói với bà." Người thông dịch viên đáp, "Không, thưa ngài, con không có nói sai. Thật ra trong sách viết 'Ông ta nói với bà.'" Đức Đạt Lai Lạt Ma lắc đầu, "Không phải, sách viết, 'Bà ta nói với ông.'"

Người thông dịch viên không đồng ý và hai người cứ qua lại một hồi: "Bà ta nói với ông", "Không phải, 'Ông ta nói với bà.'" Và cứ thế họ tiếp tục. Sau cùng, Đức Đạt Lai Lạt Ma lật lại những trang trước, tìm đoạn mà hai người đang tranh luận với nhau. Ông xem xét một hồi rồi phá lên cười to, vui vẻ nói, "Ha, ha, ha! À, thì ra ta sai rồi."

Đức Đạt Lai Lạt Ma phải sửa sai trước mặt hơn một ngàn hai trăm người mà vẫn cười vui như không có gì. Nếu mấy đêm trước tôi sai như vậy khi nói chuyện với đám đông, tôi không nghĩ là mình có thể cười vui được như vậy. Ngài là tấm gương sáng có con tim không hẹp hòi, nhỏ nhen, trong sáng tự nhiên, khi ta không có một hình ảnh nào về mình để bảo vệ.

Khi ta cố gắng tạo dựng cho mình một hình ảnh, muốn được đặc biệt hoặc là hoàn toàn không lầm lỗi, con tim ta sẽ thu hẹp lại. Và khi ta giữ cho con tim mình được tự nhiên, thư thái, không phải cố gắng làm một "nhân vật" nào, ta sẽ là ta với một sự hiểu biết và tình

thương chân thật. Những đức tính ấy là điều kiện của giải thoát cho dù bất cứ việc gì xảy ra. Và khi chúng ta được giải thoát thật sự, ta có thể như đức Đạt Lai Lạt Ma, cười to lên trước những lỗi lầm của chính mình.

❓•❓ *Năm điều chướng ngại* ❓❓•

Vào buổi sáng, có người phụ nữ rời tòa nhà để đi làm. Bà lấy chìa khoá để mở cửa xe. Khi bà tra chìa khóa vào ổ, bà thấy hình như chiếc xe hôm nay thấp xuống hơn mọi hôm. Khi nhìn xuống, bà kinh hoàng thấy bốn bánh xe của mình đã bị ai lấy đi mất! Phản ứng tức thì của bà là đi lại một trung tâm thương mại gần đó, tìm mua cho mình một bộ đồ bà ba bằng lụa để tự an ủi. Rồi sau đó bà mới trở về nhà và gọi cảnh sát.

Bạn tôi, Sylvia Boorstein, dùng câu chuyện trên để diễn tả Năm Điều Chướng Ngại. Năm điều chướng ngại, trong kinh gọi là ngũ trần cái, là tham lam, sân hận, lười biếng, xao động và nghi ngờ. Chúng thường được dùng để diễn tả những trạng thái tâm thức làm ta xao lãng trong lúc hành thiền. Nhưng chúng cũng là những tâm trạng có tác dụng ngăn trở chánh niệm, khiến ta không ý thức được những gì đang xảy ra trong giờ phút hiện tại. Khi bị lạc vào một trong năm trạng thái tâm thức ấy, khả năng của ta sẽ bị rất giới hạn. Tâm ta cũng không còn được cởi mở và tự do. Hơn thế nữa, những phản ứng của ta đối với hoàn cảnh chung quanh trong đời sống hằng ngày, thường thường cũng bị chế ngự bởi một trong năm điều chướng ngại đó.

Trong câu chuyện mất bánh xe kể trên, phản ứng của người đàn bà là một thí dụ hoàn hảo cho một người bị chướng ngại tham lam chế ngự. Bây giờ, ta hãy thử tưởng tượng một người có khuynh hướng sân hận nhiều hơn là tham lam. Người này đi xuống lầu, mở cửa xe, và cũng khám phá ra cùng một việc ấy - bốn bánh xe bị lấy mất. Cô ta sẽ đùng đùng nổi giận và đá vào chiếc xe. Cô sẽ trở vào tìm người chủ nhà trọ và la lối, "Tại sao ông không chịu trông chừng gì hết vậy?" Khi đến công ty làm, cô ta gắt gỏng với tất cả mọi người ở đó. Dầu sao thì đối với cô, một thái độ hợp lý là phải đi truyền rải sự khó chịu của mình ra với mọi người chung quanh.

Kế đến là một người có khuynh hướng dã dượi, lười biếng. Cô ta ra đến xe và khám phá là bốn bánh xe của mình bị trộm mất. Cô ta trở lên lầu, gọi vào công ty bảo, "Tôi không chịu nổi. Tôi đuối sức lắm rồi. Tôi sẽ đi làm lại ngày mai." Rồi cô đi ngủ vài tiếng, chừng ấy cô mới cảm thấy có chút năng lượng để đối phó với vấn đề.

Rồi tiếp theo là một người có khuynh hướng xao động. Vì xao động thường được biểu hiện bằng sự cáu kỉnh và bất an, một khía cạnh của chướng ngại này là trạng thái lo lắng. Khi loại người này khám phá ra rằng bánh xe bị trộm mất, cô ta sẽ đâm ra bực dọc và cáu kỉnh. Cô tự nghĩ, "Hôm nay thì bánh xe, ngày mai là nguyên chiếc xe, rồi mốt nữa là gì đây? Tới phiên mình chắc!"

Cuối cùng là điều chướng ngại của sự nghi ngờ, thường được biểu hiện như là "bị mắc kẹt." Khi chúng ta bị tâm nghi ngờ chi phối, ta không biết mình phải làm gì nữa! Năng lượng và ý thức của ta bị sụp đổ. Mọi việc thấy rời rạc, tâm ta thì múa may lung tung, nhảy

hết việc này sang việc khác. Trong trường hợp mất bánh xe này, trạng thái tâm thức của ta có lẽ sẽ là tự ngờ vực và tự trách móc. Cô ta thấy bánh xe mình đã bị lấy mất nhưng cứ đứng mãi ở đó tự trách, "Tại sao mình lại ngu vậy? Tại sao lại đậu xe ngay chỗ này? Sao mình lại mướn nhà ở một khu mất an ninh như vậy? Chung qui cũng là lỗi tại mình mà thôi." Không biết làm gì hơn là tự trách móc bản thân, cô ta cảm thấy bối rối và thiếu tự tin, vì vậy không thể làm gì để cải tiến tình trạng được.

Chúng ta có thể đặt tên cho câu chuyện kể trên là "Truyện ngắn của tham lam, sân hận, lười biếng, xao động hoặc nghi ngờ." Hay, vì nhiều khi ta có cảm tưởng như mình phải đối phó với cả năm điều chướng ngại cùng một lúc, nên ta có thể đổi tên thành "Truyện ngắn của tham lam, sân hận, lười biếng, xao động và nghi ngờ." Nhưng cho dù có bao nhiêu điều chướng ngại khởi lên trong tâm, cho dù chúng có mãnh liệt đến đâu, ta cũng đừng nên phán xét chúng hoặc chính mình, vì sự có mặt của chúng. Tuệ giác, phát sinh nhờ chánh niệm, sẽ cho ta thấy những điều chướng ngại chỉ là những tâm thức tạm thời đi ngang qua mà thôi. Ta sẽ quan sát được chúng rõ ràng trong một không gian rộng lớn. Và ta cũng không còn bị bó buộc phải hành động theo một đường lối duy nhất nào bị chúng điều khiển.

Và rồi có một buổi sáng ta đi ra xe của mình và khám phá rằng mấy bánh xe đã bị ai lấy mất. Chúng ta có thể sẽ cảm thấy một sự thúc giục đi mua một bộ đồ bà ba lụa, hoặc muốn tìm kẻ khác để trách móc, hoặc đi ngủ, hoặc lo lắng hoang mang, hoặc là bơ vơ ngỡ ngàng. Mặc dù rất có thể một trong những trạng thái ấy sẽ khởi lên và chế ngự ta, nhưng nếu ta có chánh niệm về nó thay vì để nó khống chế, tâm ta sẽ mở rộng ra. Và trong sự rộng mở ấy, chúng ta hoàn toàn tự do để chọn lựa phản ứng của mình, trong bất cứ một hoàn cảnh nào.

Con đường Trung đạo

Giáo pháp của Đức Phật còn được gọi là Trung đạo, tức con đường đi ở giữa, vì một bên nó tránh sự cực đoan thụ hưởng, đam mê trong sắc dục, và bên kia nó tránh sự cực đoan khổ hạnh, tự đày đọa thân xác. Cuộc đời của Đức Phật trước khi thành đạo dưới cội bồ đề, theo kinh sách ghi chép, là một thí dụ điển hình cho hai sự cực đoan này. Khi vẫn còn là thái tử *Tất Đạt Đa*, Ngài đã sống giữa những xa hoa, dục lạc của cuộc đời. Truyền thuyết kể, vua cha vì muốn bảo vệ không muốn cho Thái tử thấy những khổ đau trong cuộc đời, đã ra lệnh cho người ta mỗi đêm phải đi bứng nhổ hết những bông hoa nào sắp tàn và trồng thêm những hoa mới, vì không muốn Thái tử thấy được sự bất toàn của sự sống.

Nhưng cuối cùng, sau khi chứng kiến được những khổ đau của sinh, lão, bệnh, tử trong cuộc đời, Ngài đã nhất định đi tìm một lối thoát. Sáu năm đầu trên con đường tầm đạo, Ngài đã chọn con đường tu theo lối khổ hạnh. Ngài sống tuyệt đối khắc khổ và tự hành hạ thân xác mình. Ấn Độ vào thời đó có chủ thuyết tu khổ hạnh tin rằng, bằng cách tự đày đọa và chối bỏ thân xác mình, ta sẽ có thể khai phóng tâm linh ta, giúp nó vượt thoát ra khỏi sự giam hãm của thế giới vật chất này. Nhưng sau nhiều năm trời hành xác, Đức Phật chợt hiểu, con đường thụ hưởng dục lạc trần thế cũng như con đường khổ hạnh, cả hai đều không thể nào đưa ta đến được bến bờ của giải thoát.

Thế giới của dục lạc bề ngoài tuy vô cùng quyến rũ nhưng bên trong chỉ là rỗng không. Nó giữ ta trong một lớp mây mù khiến ta không còn nhìn thấy gì sâu xa hơn được nữa. Và trong lúc ta thụ hưởng những thú vui, khổ đau của người chung quanh có thể sẽ đe dọa đến sự an ổn của ta. Vì vậy, chúng ta có khuynh hướng không để ý gì đến khổ đau của kẻ khác, và tự che giấu luôn nỗi đau của chính mình. Và cuối cùng, ta tự cô lập mình trước một sự sống vô cùng rộng lớn.

Tương tự như thế, con đường khổ hạnh chỉ làm củng cố thêm mặc cảm tự ti và sân hận đối với chính mình mà thôi. Nó ngăn trở không cho ta tiếp xúc với tình thương, mà tình thương chính là điểm then chốt của sự chuyển hóa tâm linh. Trong xã hội ngày nay, vấn đề hành xác và khổ hạnh không còn hấp dẫn được mấy ai nữa, nhưng chúng ta vẫn còn lạm dụng và tự tàn hoại xác thân với mục đích đi tìm hạnh phúc bằng những hình thức khác. Điều ấy có thể được thấy rõ trong các bệnh về ăn uống và những tệ đoan của xã hội. Và còn một hình thái khác nữa của sự hành xác là thái độ tự phê phán, tự ghét bỏ một cách quá khích, ta nghĩ rằng, bằng một cách nào đó, nó sẽ giúp ta được giải thoát.

Đi theo con đường Trung đạo, giữa hai cực đoan này, không có nghĩa là ta lấy lạc thú một chút, lấy khổ hạnh một chút, rồi trộn lại với nhau cho đều. Không phải ta cần nói rằng, "Chà, mấy hôm nay mình thụ hưởng nhiều quá rồi, bây giờ mình phải sống khổ hạnh một chút. Nếu mình tính cho đủ số ngày thì chúng sẽ được quân bình với nhau." Và con đường

Trung đạo cũng không có nghĩa là sống loàng xoàng, tìm một mẫu số chung thấp nhất của hai thái cực, thụ hưởng và khổ hạnh, rồi cứ tà tà sống theo như vậy là được.

Thật ra, Trung đạo là nhìn thấy được sự căng thẳng và khổ đau của cả hai sự cực đoan, và chọn một con đường hoàn toàn khác biệt, nó không liên hệ gì đến một trong hai loại vừa kể. Chúng ta không bị ảnh hưởng bởi một sự cực đoan nào hết.

Con đường Trung đạo là một con đường của giới luật, định lực và tuệ giác. Chúng ta khám phá ra con đường Trung đạo bằng cách xem xét lại chính mình, chúng ta có khả năng gì và thế nào là một hạnh phúc thật sự? Chúng ta đi theo con đường ấy vì tình thương đối với mình và cho kẻ khác, biết rằng ta có khả năng giải thoát và có thể giúp ích cho cuộc đời. Vì ý thức được thế nào là một hạnh phúc chân thật, ta ban cho mình những gì thật sự là cần thiết, và cảnh giác về những gì không cần thiết.

Đi trên con đường Trung đạo là một hành trình khám phá trong từng giây phút. Chúng ta không thể nào dựa vào sự khám phá của Đức Phật, khi Ngài đi trên con đường này hơn hai ngàn năm trăm năm về trước. Ta cũng không thể dựa trên sự khám phá của mình vào ngày hôm qua. Với thái độ cởi mở, sẵn sàng và sinh động, chúng ta tiếp tục khám phá và khám phá trong mỗi giây phút mới. Với nguồn năng lượng của chánh niệm và tâm từ, ta sẽ tìm thấy trong ta sự biểu hiện của một tâm giải thoát. Và vì vậy, con đường Trung đạo vừa là phương tiện mà cũng vừa là cứu cánh của sự giải thoát.

Trong cuộc sống hằng ngày, chúng ta phải tiếp xúc với biết bao nhiêu biến cố khác nhau. Và vì vậy, con đường Trung đạo cũng giống như là một hình phân dạng (*fractal*) - một hình dạng không đều mà nó có thể tự tạo ra những hình dạng khác giống y như nó, nhưng qua nhiều kích thước khác nhau. Trong thiên nhiên cũng thế, có những phần nhỏ của một vật, khi nhìn dưới một kích thước được thu nhỏ, trông cũng giống như một bản sao của một bản chính vậy. Bờ biển bao giờ cũng nhấp nhô, cho dù nhìn từ một khoảng cách vô cùng xa như vệ tinh, hoặc rất xa như từ trên máy bay, hoặc khi đứng từ một bờ dốc trên ven biển. Lá của cây dương xỉ trông giống hệt như một phần nhỏ của chiếc lá ấy sau khi đã được phóng đại. Những ngọn núi cũng có cùng những hình thể gồ ghề không đều, cho dù ta có nhìn từ xa hoặc đến gần nhìn chúng qua những tảng đá lớn. Ngay cả cái thái dương hệ bao la của chúng ta cũng rất giống với một hạt nguyên tử phóng lớn.

Cũng vậy, mỗi giây phút ta tìm được sự quân bình giữa hai thái cực, thụ hưởng và khổ hạnh, là một bản sao toàn mỹ của con đường Trung đạo đi đến giải thoát. Mỗi giây phút quân bình là một biểu hiện rõ ràng của toàn thể con đường. Trên con đường Trung đạo, giải thoát không phải chỉ có thể tìm thấy ở cuối con đường, mà còn có thể tìm thấy ở đoạn giữa của con đường, ở đoạn giữa của đoạn giữa, và ở đoạn giữa của đoạn giữa của đoạn giữa ấy. Mỗi bước chân đi đến giải thoát cũng là một bước chân giải thoát.

◆ Lời cầu nguyện ở Bức tường phía Tây ◆

Bức tường phía Tây ở Jerusalem, còn được gọi là Bức tường Than Khóc, là một trong những thánh địa nổi tiếng của người Do Thái. Nó là một bức tường dùng để ngăn đất lở, thuộc một đền thờ cổ xây vào thế kỷ thứ hai trước dương lịch. Nơi đây có một tục lệ thiêng liêng là người ta viết lời cầu nguyện của mình vào một mảnh giấy, và nhét mảnh giấy ấy vào một kẽ nứt nào đó trên tường. Khi tôi đến thăm Jerusalem, tôi cũng có đến nhét lời cầu nguyện của tôi vào chung với những người khác.

Tôi làm theo tục lệ này với một tinh thần riêng, đó là không cầu xin một đấng tối cao nào hoặc van nài một điều gì, mà với một tâm metta, tôi thực tập quán tâm từ. Metta có nghĩa là đem con tim mình hướng về hạnh phúc và sự an ổn cho mọi loài, và đem hết tâm ý ta ra để nhắm về mục tiêu ấy. Vì vậy, trên miếng giấy của tôi, tôi ghi lời cầu nguyện cho những người bạn đang bị bệnh, những người bạn có cha mẹ đau nặng, và nhét vào một khe nứt trên tường, giữa những mảnh giấy của người khác.

Ngày hôm sau, khi tôi trở lại thăm Bức tường phía Tây, tôi thấy miếng giấy của mình vẫn còn ở đấy. Điều đó rất lạ, vì có hàng trăm người đem những lời cầu nguyện của mình nhét vào đó mỗi ngày! Không hiểu lý do gì, đó dường như là một điềm tốt vì miếng giấy của tôi không hề bị rớt hoặc bị đánh rơi xuống đất.

Tôi trở lại hôm sau nữa để xem chừng miếng giấy. Lần này thì tôi không còn chắc là tôi có thể tìm ra miếng giấy màu vàng của mình được nữa, trong đó có ghi những lời chúc lành cho những người bạn tôi. Tôi ra về, trong lòng cảm thấy hơi buồn.

Ngày thứ tư tôi trở lại lần nữa. Lần này thì tôi còn thất vọng hơn, bây giờ thì tôi chắc chắn rằng mình không còn thể nào phân biệt được miếng giấy của mình với của kẻ khác. Không biết là nó vẫn còn nằm trên đó hay đã rơi xuống rồi?

Ngày thứ năm, tôi trở lại, vẫn còn lo nghĩ về mảnh giấy của mình, dẫu biết rằng đã vô vọng. Bức tường bây giờ đã được che phủ bởi hàng ngàn mảnh giấy nhỏ, ghi những lời cầu nguyện. Tôi sẽ không bao giờ biết được việc gì đã xảy ra cho miếng giấy của tôi.

Đột nhiên tôi ý thức được thái độ vô lý ấy, dính mắc vào mảnh giấy cầu nguyện của riêng mình. Tôi chợt hiểu, có phân biệt được lời cầu nguyện của mình với lại của người khác hay không, đâu phải là quan trọng? Trong mỗi lời cầu nguyện, tôi thấy đều có vang vọng hết mọi lời cầu nguyện khác. Mỗi người chúng ta đến Bức tường phía Tây đã diễn đạt lời giải thích của riêng mình về một ước mơ phổ quát, một hoài bão chung về hạnh phúc, về hoà bình cho chính ta và những người thân thương. Dầu những lời nguyện cầu ấy có riêng tư đến đâu, chúng cũng chỉ nói lên có một điều mà thôi. Tôi nhìn những mảnh giấy trên tường của tôi hay của người khác cũng không có gì là khác biệt. Ước vọng của tôi có mặt

trong lời cầu nguyện của họ và ước vọng của họ cũng có mặt trong lời cầu nguyện của tôi.

Cho dù chúng ta cầu nguyện bằng một thứ ngôn ngữ nào, cho dù ta tu tập theo một tôn giáo nào, cho dù chúng ta đến từ một quốc gia nào, tất cả chúng ta đều chỉ ước mơ một điều: được hạnh phúc, được an ổn và được giải thoát. Ngày hôm đó, đứng trước Bức tường phía Tây, tiếng kêu gào của hàng vạn sinh linh ước mong được hạnh phúc, trong đó có chính tôi, cất cao lên trong cùng một giọng.

Là gì và không là gì

"Tại sao lại phải là một cái gì (something) trong khi nó có thể là không là gì (nothing)?" Có lần, một người bạn bảo tôi rằng đó là câu hỏi cốt lõi đứng phía sau công trình triết học của Ludwig Wittgenstein. Sau này, khi tôi kể chuyện ấy với một người bạn khác, chị nói, "À, là một người tu theo Phật, tôi cũng có thể hỏi, 'Tại sao lại không là gì trong khi có thể là một cái gì?' " Thật ra tôi cũng đã nghĩ thế, tại sao không có gì là dài lâu, không có gì là có thực thể, trong khi ta thấy nó dường như là phải có *một cái gì* đó? Làm sao thế giới này lại có thể có mặt, trong khi không có một cái gì để ta nắm giữ được? Làm sao vũ trụ này có thể xuất hiện, để rồi biến mất theo thời gian?

Đa số những khổ đau của ta có mặt là vì ta bị kẹt vào một trong hai quan niệm quá khích này của thực tại - mọi vật phải hoặc *là gì* hoặc *không là gì* hết. Một bên khái niệm cho rằng phải có một cái gì đó kiên cố, có thực thể, hiện hữu trong thế giới này. Phải có một cái gì đó vững bền mà ta có thể thấy, nghe, ngửi, nếm, xúc chạm và biết được. Và từ đó mọi việc đều trở nên quan trọng, vì ta hy vọng rằng đâu đó sẽ có một hạnh phúc không thay đổi và một sự an ổn vẹn toàn. Và ta tiếp tục đi tìm, để rồi chỉ gặp thất vọng. Khi bị kẹt vào khái niệm này, chúng ta sẽ cố gắng nắm giữ và bám víu vào một thế giới cứ biến đổi không ngừng, và rồi ta khổ đau.

Và một quan niệm ngược lại cho rằng không có gì là quan trọng hết. Mọi vật đều là rỗng không và chúng ta đang sống trong một sự hỗn loạn vô trật tự, không chút hy vọng. Quan điểm hư vô này dẫn đến một tình trạng tê liệt. Nó cho rằng, "Mọi việc đều rỗng tuếch và không có thực thể, thì có gì là quan trọng nữa đâu? Tại sao phải làm gì cho mệt?" Chúng ta bị rơi vào một thái độ dửng dưng, cô lập và rồi ta khổ đau.

Con đường Trung đạo của Đức Phật xa rời cả hai quan niệm cực đoan này. Sự vật tự nó không có thường hằng, nhưng cũng không có nghĩa là nó hoàn toàn rỗng không. Và sự sống của chúng ta có mặt ở nơi rất tế nhị đó: mọi vật khởi sinh lên nhưng lại không có một thực thể nào hết. Thực tại có tính cách sinh động, cứng nhắc và rõ rệt, nhưng lại thiếu thực thể, phù du và rất mong manh. Điều quan trọng ta cần nên hiểu là, mặc dù mọi vật khởi lên tuy không có thực thể, nhưng chúng có hậu quả. Vì văn tự khó có thể chuyên chở được ý niệm mâu thuẫn này, Đức Phật thường dùng hình ảnh để diễn tả tự tánh của vạn vật, *"Nhất thiết hữu vi pháp. Như mộng, huyễn, bào, ảnh. Như lộ diệc như điện. Ưng tác như thị quán."* (Tất cả pháp hữu vi. Như mộng, *huyễn*, bọt, bóng. Như sương mù, điện chớp. Nên quán chiếu như thế.)

Quán chiếu bằng con mắt trí tuệ, ta sẽ thấy được cả hai *là gì* và *không là gì* cùng có mặt chung với nhau. Chúng ta thấy những gì mình có thể nhận biết với thân và tâm, nhận biết qua các giác quan, đều là vô thường và không có thực thể, như sương mù, như điện chớp. Chúng ta cũng thấy rằng, kinh nghiệm của ta sinh khởi và hoại diệt theo đúng luật của

thiên nhiên, như là luật nghiệp quả. Chúng ta thấy mình không sống trong một thế giới hỗn độn, vô trật tự, đầy những sự may rủi và ngẫu nhiên như mình tưởng. Thế giới này là một thế giới của điều kiện, tương sinh và duyên khởi.

Khi chúng ta thấy được tính cách trong suốt và không có thực thể của sự sống, ta sẽ trưởng thành trong tuệ giác. Khi chúng ta ý thức được sự liên kết của mọi sự sống và tính cách tương sinh duyên khởi, ta sẽ trưởng thành trong tình thương. Cái này không hề chối bỏ cái kia. Chúng cũng giống như đôi cánh của một con chim. Nhà thơ Issa có làm một bài thơ hài cú thật đẹp:

Thế giới của những hạt sương mai

chỉ là thế giới của những hạt sương mai -

thế nhưng.

Và chính cái "thế nhưng" đó ta đã mang trong tim và cũng là nơi mà sự mâu thuẫn ấy tan biến.

Giới luật của những người khôn khéo

Có lần, trong khi đang nói chuyện với một số bạn, có người đề cập đến một loạt sách dạy về máy vi tính với những tựa đề như *"Microsoft Words dành cho những người ngốc"* và *"Windows dành cho những người ngốc."* Anh kể, anh còn nghe nói có người sẽ viết một quyển về *"Tình dục dành cho những người ngốc"* nữa. Một người bạn khác châm vào, *Tình dục dành cho những người ngốc* thì quá dễ. Sách mà ta thật sự cần là *Tình dục dành cho những người khôn khéo* kìa! Hay có lẽ một tựa đề chính xác hơn cho quyển sách ấy phải là *"Tình dục khôn khéo dành cho tất cả mọi người."*

Có lẽ chúng ta cũng có thể nhớ lại những hành động của mình và có thể chép lại thành một quyển sách, về những việc bất thiện hoặc đã gây nên khổ đau. Câu hỏi ta cần đặt ra là: Làm thế nào ta có thể tránh những hành động này và sống sao cho khôn khéo? Tôi nghĩ, muốn sống hạnh phúc, ta phải cần những quyển sách dạy "khôn khéo" như: *Tình dục khôn khéo dành cho mọi người, Truyền thông khôn khéo dành cho mọi người, Sự thông minh của việc biết thương mình, dành cho mọi người, hoặc là Tuệ giác của sự quan tâm đến người khác, dành cho mọi người*. Thật ra, giới luật hơn hai ngàn năm trăm tuổi của nhà Phật có thể được sử dụng để làm nền tảng cho những quyển sách này.

Đối với giới cư sĩ, theo truyền thống họ chỉ phải giữ năm giới. Giới thứ nhất là tránh giết hại. Ý thức được những khổ đau do sự giết hại gây ra, ta cố gắng bảo vệ sự sống của mọi người và mọi loài. Giới thứ hai là không lấy làm tư hữu bất cứ một của cải nào không phải do mình tạo ra hoặc được dâng tặng. Giới thứ ba là tránh thói tà dâm, không sử dụng năng lượng tình dục qua những đường lối có thể gây hại cho ta và người khác. Giới thứ tư là không nói sai sự thật, không nói những lời thiếu chánh niệm, vì ta ý thức được những khổ đau do chúng gây ra. Và giới thứ năm là không tiêu thụ những chất gây nghiện hoặc có tác dụng làm lu mờ tâm trí như rượu, ma túy, khiến ta không thể kinh nghiệm được sự trong sáng của tâm ý.

Những giới luật ấy là những nguyên tắc hướng dẫn, là nền tảng của một đời sống tâm linh. Chúng không phải là những luật lệ khắt khe bắt ta phải tuyệt đối tuân theo. Giữ gìn giới luật sẽ giúp ta tránh được lỗi lầm, khổ đau và sợ hãi. Có chánh niệm về chủ ý và hành động của mình sẽ giúp ta tránh tạo nên những sự căng thẳng không cần thiết. Được vậy, ta sẽ xây dựng hạnh phúc và tâm ta sẽ có đủ định lực để tuệ giác phát sinh. Không có giới luật, đời sống tâm linh của ta sẽ thiếu một thành tố thiết yếu để phát triển định lực và tuệ giác. Thật ra, giới luật là những hành động tự nhiên của ta phát xuất từ một ý thức về hạnh phúc và từ bi, vì thấy rằng tất cả chúng ta đều có liên hệ mật thiết với nhau.

Có lần trong một khóa tu, có người yêu cầu tôi nói về vấn đề giới luật. Khi tôi trình bày xong, người đặt câu hỏi ấy có vẻ rất bất mãn. Anh bảo tôi, "Nhưng những việc đó chỉ là một cách để trốn tránh khổ đau mà thôi. Nó có nghĩa là ta sợ khổ đau, mà việc đó rất trái với

Phật pháp."

Thật vậy, giới luật chính là một phương pháp tránh né khổ đau - bằng cách không tạo ra nó. Hành động ấy không có chút gì là hèn nhát cả. Trong một thế giới mà tất cả chúng ta đều có dính dáng, liên hệ đến nhau, giới luật chỉ đơn giản thừa nhận rằng những hành động của ta đều có hậu quả. Đây không phải là một vấn đề của tình cảm, mà chính là luật tự nhiên của sự sống. Vì vậy, trong cuộc đời, ta hãy chọn làm một dũng sĩ tranh đấu cho sự giải thoát khổ đau, hơn là một dũng sĩ đi vun bồi thêm khổ đau.

Thật ra, cần phải là một dũng sĩ mới có thể tránh làm những hành động mà chỉ vì chúng tiện lợi, quen thuộc hoặc dễ dàng cho ta. *Tình Dục Thiếu Suy Nghĩ, Lời Nói Thiếu Sáng Suốt, Hành Động Vô Ý Thức* đều có thể là tựa đề của những quyển sách rất dày, và có lẽ trong chúng ta ai cũng xứng đáng để đóng góp cho vài chương trong đó. Nhưng cho dù quá khứ ta có ra sao đi nữa, ngay trong giờ phút này, ta vẫn có thể bắt đầu tập nhìn và hiểu cho sáng suốt, rồi từ đó chọn một lối sống khôn khéo và hạnh phúc hơn.

Có chánh niệm về hành động của mình, ta sẽ không để tập quán, thói quen xưa sai sử, ta sẽ chọn những hành động nào đem lại cho mình và kẻ khác hạnh phúc. Và trong những lĩnh vực nào ta còn nhiều si mê, đang gặp khổ đau, ta có thể chọn thắp lên ánh sáng của ngọn đèn chánh niệm. Lối sống ấy sẽ mang lại cho tâm ta một sự tĩnh lặng, giúp ta nhìn thấy được tự tánh thanh tịnh của mình, luôn tỏa chiếu và ngời sáng.

❓•❓ *Niềm vui của tâm từ* ❓❓❓•

Một mùa hè, tôi đi tham dự một khóa hội thảo tại một tu viện Thiên chúa giáo về đề tài Phật giáo và Thiên chúa giáo, có đức Đạt Lai Lạt Ma làm thành viên chính. Buổi hội thảo được mở đầu bằng một buổi lễ trồng cây, với sự tham dự của tất cả những sư huynh sống trong tu viện. Tôi tình cờ đứng cạnh đức Đạt Lai Lạt Ma khi buổi lễ sắp sửa bắt đầu. Đột nhiên, phía bên kia sân, ngài nhận thấy có một sư huynh rất già yếu ngồi trong chiếc xe lăn. Đức Đạt Lai Lạt Ma kêu lên, phá tan không khí nghiêm trang của buổi lễ, "ông cụ già quá!" Rồi theo sau là các nhân viên an ninh và những phóng viên truyền hình, ngài băng nhanh ngang qua sân, đến ôm lấy ông cụ.

Điều làm tôi đặc biệt ghi nhớ về giây phút ấy là niềm vui trong giọng nói của đức Đạt Lai Lạt Ma khi ngài kêu lên, "ông cụ già quá!" Đó không phải là một lời thương hại mà là một sự mừng vui. Ngài hân hoan với quãng đời dài của vị lão sư huynh ấy, và niềm sung sướng khi được cụ tham dự chung với nhóm.

Chúng ta thường nghĩ rằng, tâm từ bi được phát khởi khi ta tiếp xúc với khổ đau - và việc ấy rất đúng. Nhưng tâm từ bi cũng còn có một đặc tính liên hệ sâu sắc nữa, nó được phát khởi từ một niềm hân hoan. Một lần, có người hỏi Munindra tại sao ông lại thực tập thiền quán. Các học trò của ông vây quanh chờ được nghe một câu trả lời tán dương, đề cao thiền tập. Nhưng ngài Munindra đáp, *"Tôi thực tập thiền quán để nhìn thấy được một bông hoa tím nhỏ bên vệ đường, mà tôi có thể vô tình bỏ lỡ."*

Khi chúng ta nhìn thấy được những bông hoa tím bên đường, ta cũng sẽ muốn người khác nhìn thấy được như ta, vì niềm vui và hạnh phúc nhỏ mà chúng mang lại. Đó không phải là lòng thương hại, nhưng là một ước vọng tình thương muốn chia sẻ niềm vui cho kẻ khác.

Niềm vui tâm từ ấy cũng có khi được phát khởi từ những trạng thái hỷ lạc trong tâm. Sau một thời gian thực tập bố thí và từ bi, ta có thể chứng nghiệm được tâm mình mở rộng và buông bỏ, trong những hoàn cảnh mà thường khi ta vẫn bám chặt, sợ đánh mất một cái gì quý báu. Trong thiền tập, sự hoan hỷ của ta rất sinh động, và có khi còn là say mê nữa, khi ta kinh nghiệm được sự cởi mở và buông bỏ này. Nhưng niềm hoan hỷ và say mê ấy không hề có sự dính mắc, vì chúng ta biết rằng những kinh nghiệm đó, vì tự tánh, rồi cũng sẽ thay đổi. Đó chỉ là một niềm vui biết ơn cái khả năng cởi mở, thương yêu, biết đi tìm sự thật của con người. Và vì ý thức rằng mọi người chúng ta ai cũng có thể có hạnh phúc, ta cầu mong cho tất cả đều có thể cởi mở và yêu thương, thay vì sống trong cô đơn và sợ hãi.

Một điểm quan trọng ta cần nên nhớ là tâm từ bi này không hề phát xuất từ một cái nhìn tự cho mình là đúng, hoặc muốn đi cải đạo kẻ khác. Nó phát xuất vì ta ý thức được một niềm mơ ước sâu xa về hạnh phúc của con người, mà không mấy ai thực hiện được việc

ấy. Tâm từ bi sẽ lớn mạnh, khi ta ý thức được năng lượng của tình thương bao giờ cũng có mặt, thế nhưng quanh ta vẫn còn biết bao nhiêu kẻ cô đơn. Tâm từ bi sẽ sinh trưởng khi ta nhìn thấy một bông hoa tím thật đẹp mọc bên vệ đường, mà không mấy ai thấy được vẻ đẹp ấy. Nó phát sinh khi ta nhìn thấy biết bao những ông cụ, bà lão minh triết sống chung quanh ta, bị lãng quên không ai dòm ngó đến. Tâm từ bi phát xuất khi ta nhận thức được khả năng nối liền của con tim mình, và ước mong rằng tất cả mọi người đều cảm thấy được sự kết hợp đó.

Niềm vui của tâm từ là một sự xác nhận rằng mỗi người chúng ta đều có thể có một cuộc sống đầy giá trị và hạnh phúc. Thầy Nhất Hạnh dạy, "Hạnh phúc lúc nào cũng có mặt, bạn hãy tiếp nhận lấy". Khi chúng ta bước qua được ngưỡng cửa hiểu biết này, ta sẽ khám phá ra được cả một kho tàng hạnh phúc lúc nào cũng đang chờ đợi, và ta rất mong muốn những người khác được đến để cùng chia sẻ hạnh phúc ấy với ta.

❓•❓ *Cơ hội của lao tù* ❓❓•

Năm 1989, Aung San Suu Kyi, vị lãnh đạo của phong trào dân chủ tại Miến Điện, bị quản thúc tại gia vì những hoạt động chính trị của bà. Hai đứa con trai của bà, đứa mười sáu, đứa mới mười hai tuổi khi bà bị bắt giam, không được gặp lại bà cho đến cả mấy năm sau. Và cũng hơn hai năm sau bà mới được gặp lại chồng mình. Vào năm 1991, trong khi vẫn còn bị quản thúc, bà đã được trao tặng giải thưởng Nobel về hòa bình.

Kể lại sự giam cầm của mình, Suu Kyi viết, "Tôi từ chối không nhận bất cứ một món đồ gì từ quân đội. Nhiều lúc tôi không còn gì để ăn. Cơ thể tôi bị yếu vì thiếu dinh dưỡng đến nỗi tóc tôi bị rụng gần hết, tôi không bước ra khỏi giường nổi." Cũng trong thời gian ấy, bà Aung San Suu Kyi đang thực tập từ bi quán, metta. Mặc dù trải qua những khổ đau cùng cực, bà kể lại, "Khi tôi so sánh kinh nghiệm của mình với những người bạn cùng tranh đấu trong phong trào bị giam cầm lâu hơn tôi, tôi khám phá ra một kinh nghiệm chung là nó giúp cho ta am hiểu và biết quý trọng tâm từ nhiều hơn. Tôi ý thức và cảm nhận được cả hai ảnh hưởng của tâm từ và của những đặc tính bất thiện không có mặt trong tâm từ."

Tôi thấy lòng can đảm của bà Aung San Suu Kyi thật là phi thường. Bị cách ly với gia đình, đối diện với đói khổ và sợ hãi, mà bà vẫn xem tình cảnh ấy như là một cơ hội giúp bà quán chiếu tâm từ của mình sâu sắc hơn. Đó mới chính thật là hiện thân của một chân dũng sĩ. Trong suốt thời gian bị giam cầm, Suu Kyi thiếu thốn thực phẩm và tiền bạc, nhưng bà vẫn còn có sự tu tập của mình.

Chúng ta có thể cho rằng tình trạng của bà Suu Kyi rất là cá biệt, cách xa với hoàn cảnh của mình, nhưng thật ra chúng ta ai cũng có thể hiểu được kinh nghiệm của bà . Tôi đã từng tiếp xúc với những người mà cơ thể họ bị gông xiềng, phải chịu đựng những sự đau đớn cùng cực và lâu dài. Tôi đã tiếp xúc với những người bị bắt làm con tin, giam giữ trong những chế độ bất công, vô nghĩa và độc tài. Tôi đã từng tiếp xúc với những người dân da đen ở Nam Phi, trong thời còn chính sách phân biệt chủng tộc. Họ hỏi tôi về hiệu quả của phương pháp từ bi quán trước những sự tra tấn dã man. Tôi cũng biết những người lúc nào cũng ôm ấp trong lòng một nỗi sợ hãi sâu xa về một người hoặc một vấn đề nào đó. Và chính tôi cũng đã có những lúc cảm thấy hoàn toàn bất lực, khi ngồi chờ tin ở một phòng khám bác sĩ, thấy rằng sự sống chết của mình dễ đổi thay như sự sấp ngửa của một đồng tiền. Sự sống trong thân này cũng có thể là một hình thức lao tù. Cho dù trong hoàn cảnh nào của cuộc sống, ta cũng có thể nhận thấy và hiểu được thế nào là bị giam cầm.

Mỗi khi thấy những hoàn cảnh khổ đau, mất mát cùng cực, mà sự tu tập của họ vẫn không lay chuyển, vẫn tiếp tục hoàn tất những gì họ cần phải làm, việc ấy đã đem lại cho tôi một khích lệ rất lớn. Sự can đảm và niềm tin biểu lộ trong cuộc đời của bà Suu Kyi đã nhắc nhở tôi về mục đích căn bản của sự tu tập - để nhớ được những khả năng tốt lành của mình và tiếp xúc được với chúng ngay trong kiếp sống này. Ta cần phải thấy và tiếp xúc được sức

mạnh vô cùng ấy đang có mặt trong ta. Bà Suu Kyi nói, "Phương diện tâm linh đóng một vai trò rất quan trọng trong bất cứ một cuộc tranh đấu nào, sức mạnh tâm linh là vũ khí chính dùng để chống lại bạo lực và súng đạn."

Một năm sau khi Aung Suu Kyi được thả, chính phủ quân đội độc tài, tên gọi tắt là SLORC, đã đi lùng và bắt giam hết tất cả những thành viên nằm trong phe của bà. Đứng bên ngoài căn nhà của mình tại Rangoon, Suu Kyi tuyên bố với một đám đông hơn mười ngàn người rằng đảng của bà sẽ không bao giờ bị khuất phục trước sự đàn áp của chính phủ quân đội, và sẽ tiếp tục tranh đấu cho nền dân chủ của Miến Điện. Lời đồn đại loan đi là chánh quyền sẽ bắt giam bà. Suu Kyi chỉ trả lời, "Nó sẽ là một cơ hội để tôi củng cố thêm đời sống tâm linh của mình."

Sự đe doạ giam cầm không hề lay chuyển được mục đích của bà, cho người khác cũng như cho chính mình. Thay vì quyết định từ bỏ hết để trốn ra ngoại quốc, hoặc trở về sống an ổn với gia đình, bà nói, "Chánh quyền không hiểu là những năm bị quản thúc tại gia đã giúp ích cho tôi biết chừng nào. Nếu tôi bị bắt lần nữa, tôi sẽ vẫn tiếp tục tiến tới. Nếu tôi không bị bắt, tôi cũng vẫn tiếp tục tiến tới." Aung San Suu Kyi bao giờ cũng có tự do, cho dù trong vòng lao tù. Bà ta hiểu việc đó, và chúng ta cũng cần như vậy, vì trong cuộc sống này có biết bao nhiêu những hình thức của lao tù. Chúng ta cần phải có một cái nhìn tự tại, không bao giờ để mất mục tiêu tu tập cho dù trong bất cứ một hoàn cảnh nào, ta vẫn tiếp tục làm những gì mình cần phải làm.

❖ Con tim tha thứ ❖

Trong một khóa tu tôi hướng dẫn tại cộng đồng Do Thái, tôi có cho thực tập một buổi thiền hướng dẫn về sự tha thứ. Sau buổi ấy, có một thiền sinh đến bảo tôi anh ta cảm thấy bị áp đảo bởi phương pháp thực tập này. Suốt khóa tu, tôi để ý thấy anh cứ luôn thay đổi thế ngồi của mình trong giờ ngồi thiền. Tôi tự hỏi, không biết có phải anh có một sự đau đớn nào trong cơ thể khiến anh ta khó ngồi yên được chăng? Khi nói chuyện với anh, tôi khám phá ra anh là kẻ may mắn sống sót sau một cuộc khủng bố mới xảy ra gần đây, có người nào đó mang súng bắn xối xả vào đám đông ở một góc đường. Bây giờ anh ta phải chịu đựng cơn đau vì người ta không thể lấy hết những mảnh đạn ra khỏi người anh được. Với một giọng xúc động cao độ, anh nói, "Tôi không biết là tôi có thể học tha thứ được không. Nhưng tôi biết là tôi có thể tập để đừng thù ghét nữa, mà thật ra điều đó rất là thiết yếu!"

Nghe anh nói, tôi tự hỏi phải chăng không thù ghét và biết tha thứ là hai chuyện khác nhau? Chúng ta thường lẫn lộn sự tha thứ với lại sự quên lãng, bỏ qua, hoặc là chối bỏ một thực tại khó khăn nào đó. Nhưng tha thứ không hề có nghĩa là như vậy. Trong bài thực tập thiền hướng dẫn về sự tha thứ, chúng ta quán, "Cũng như tôi muốn được tha thứ, tôi tha thứ cho những ai vì vô tình hay cố ý đã làm cho tôi khổ đau." Khi quán chiếu những lời ấy, chúng ta hoàn toàn thay đổi thái độ của mình đối với những người đã gây cho ta khổ đau. Ta tự nhủ, "Tôi hiểu rằng không phải chỉ có anh mới là người duy nhất chịu trách niệm cho việc làm đó." Nhưng việc ấy không có nghĩa là ta chấp nhận hành động đó và nói rằng, "Anh làm vậy không sao hết." Chúng ta vẫn nhớ rõ việc gì xảy ra và nỗi đau của nó. Nhưng chúng ta sẽ buông bỏ đi ý nghĩ chỉ có mình mới là "người duy nhất bị khổ đau", và biết là mình rộng lớn hơn thế. Hoặc ta có thể hiểu, như anh thiền sinh Do Thái, rằng sự thù ghét chỉ tàn phá chính ta mà thôi, và muốn sống cho trọn vẹn ta phải biết buông bỏ nó. Chấm dứt sự thù ghét sẽ tạo không gian cho tình thương được rộng mở.

Chắc đa số chúng ta ai cũng vẫn còn nhớ đến tấm ảnh của một em bé gái Việt Nam chạy trên đường, toàn thân bị phỏng vì bom lửa trong cuộc chiến vừa qua. Cô bé ấy tên là Kim Phúc, lúc đó được chín tuổi. Cô đã sống sót sau biến cố kinh hoàng đó. Kim Phúc nói cô có thể tha thứ nhưng không làm sao có thể quên được kinh nghiệm đó. Cô vẫn còn có những ác mộng, và dĩ nhiên, những vết thẹo trên người. Cô nói, "Chiến tranh xảy ra, nhưng đó là trong quá khứ. Tôi muốn nói với người phi công ấy, 'Chúng ta phải biết thương nhau.' Và tôi có thể tha thứ."

Cuộc đời có những sự ác độc và tàn nhẫn. Chối bỏ những sự kiện ấy là một sự si mê cao độ. Nhưng vấn đề là: Ta phải phản ứng như thế nào nếu ta là nạn nhân của sự tàn nhẫn ấy? Tha thứ chắc chắn không có nghĩa là ta chối bỏ khổ đau và sự tức giận của mình, nhưng là để ta mở ra và tiếp xúc với một cái gì rộng lớn hơn. Thực hiện được việc ấy, ta sẽ thấy được

tính cách tự hủy hoại của sân hận, và cùng một lúc, khả năng thương yêu phi thường của mình. Cho dù ta có gọi đó là sự tha thứ hay không, nhận diện được nơi ta có một cái thấy sáng suốt, một con tim rộng mở, là một hành trình dũng cảm.

Maha Ghosananda, vị Tăng thống của Phật giáo Campuchia, đang sống ở Thái Lan khi quân Khơ Me đỏ bắt đầu mở cuộc tàn sát dân lành tại Campuchia. Lúc ấy, ông đang làm thông dịch viên trong một tu viện mà người bạn tôi đang tu tập. Khi nghe tin về vụ tàn sát, Maha Ghosananda nắm tay bạn tôi và nghẹn ngào thốt lên, "Rồi đây máu sẽ đổ ngập đường phố." Than ôi, những lời ông nói đã là sự thật. Maha Ghosananda là một trong số rất ít tăng sĩ còn sống sót sau cuộc tắm máu khủng khiếp đó.

Năm 1978, Maha Ghosananda đón tiếp dòng lũ người Campuchia chạy loạn đầu tiên vào những trại tị nạn tại biên giới Thái Lan. Ông nhắc nhở họ lời của Đức Phật, "Hận thù không bao giờ diệt được hận thù. Chỉ có từ bi mới có thể dập tắt được sự hận thù." Trong suốt hai năm trời, ông làm việc không ngừng để xây dựng những ngôi chùa trong các trại tị nạn dọc theo biên giới Thái Lan và Campuchia.

Trong một buổi hội thảo tổ chức tại Hoa Kỳ vào năm 1996, ông nhiều lần được yêu cầu để trình bày về những công việc ông đã làm trong các trại tị nạn, mục đích của ông là gì, ông sử dụng phương pháp nào, đường lối làm việc của ông ra sao. Với mỗi câu hỏi, Maha Ghosananda chỉ trả lời, "Tôi sống an lạc với mình... Tôi chỉ cố gắng sống an lạc với mình... Khi ta có thể sống an lạc với mình thì ta sẽ có thể sống an lạc với thế giới."

Có lẽ tinh túy của sự tha thứ là chỗ đó: sống an lạc với chính mình. Chúng ta làm hòa bình với sự phẫn uất của ta, với sự bất lực của ta, với sự tức giận và bất mãn của ta. Vì sự tha thứ dường như là để cho chính ta hơn là cho kẻ khác. Khi chúng ta có thể sống chung hòa bình với những nội kết đau đớn trong ta, ta có thể thôi thù ghét và cho phép tình thương sống lại. "Khi ta có thể sống an lạc với mình, ta sẽ có thể sống an lạc với thế giới."

◆ Năng lượng của sự có mặt ◆

Khi đức Đạt Lai Lạt Ma từ giã khách sạn tại Tucson sau một khóa hội thảo, dường như là toàn bộ nhân viên của khách sạn, hàng mấy trăm người, đã ra đứng xếp hàng để tiễn đưa ngài. Hành lang chật ních người, nào là những người hầu phòng, đầu bếp, người làm vườn, các nhân viên an ninh. Đủ mọi chủng tộc, quốc gia, tuổi tác và tôn giáo khác nhau. Đa số những người ấy chắc không bao giờ cho mình là Phật tử hoặc nhận đức Đạt Lai Lạt Ma là thầy của mình, nhưng dường như mỗi người đều nhận thấy có một năng lượng hạnh phúc nào đó trong sự hiện diện của ông.

Đức Đạt Lai Lạt Ma đi ngang từng người, chào hỏi, mỉm cười, nhìn vào mắt họ và cám ơn sự giúp đỡ của họ trong mấy ngày qua. Nhiều người bật khóc, nhiều người nhìn ông hoàn toàn mê mẩn. Tôi thấy đức Đạt Lai Lạt Ma không bao giờ tỏ ra bị xao lãng hoặc muốn mình được ở một nơi nào khác. Với mỗi người, ông hoàn toàn có mặt trọn vẹn. Và ảnh hưởng của sự có mặt trọn vẹn đó thật là nhiệm mầu.

Được gần gũi với đức Đạt Lai Lạt Ma và những người trong các tập thể tu học khác, là một kinh nghiệm rất hạnh phúc. Một trong những yếu tố năng lượng quan trọng phát xuất từ những cá nhân đó là đôi khi, không cần trao đổi một lời nào, họ nhắc nhở ta về những tiềm năng của chính mình. Thường khi trong cuộc sống, ta quên đi tính chất phong phú và đầy năng lực của đời sống tâm linh. Họ là những tấm gương trong sáng, giúp ta tăng trưởng niềm tin về mình, cũng như buông bỏ những ý niệm nhỏ nhoi và giới hạn về tiềm năng của chính ta.

Con người của họ nói với ta rằng, "Tự do là việc có thể được. Từ bi là việc có thể được. Tuệ giác là việc có thể được." Dường như trong họ đang có một ngọn lửa thiêng bừng cháy, mà nó có thể bắt sáng lên ngọn lửa trong ta. Trong họ có một ước muốn được sống chân thật, được tỉnh thức, đừng để hoang phí cuộc đời, và ước muốn ấy thúc đẩy được ta. Tình thương của họ chuyển hóa ta trở thành một khí cụ của tình thương. Và sự an lạc, vững chãi của họ đem lại cho chúng ta một niềm tin vào sự an lạc và vững chãi của chính mình.

Tôi thấy sự hiện diện của những cá nhân đó gợi lên trong tôi một cảm nhận về sự bất tận, vô thủy và vô chung. Đôi khi tôi có cảm tưởng như mình đang hòa nhập vào một dòng suối lớn. Tôi cảm nhận được những bậc tiền bối đã đi trước, qua biết bao nhiêu năm, biết bao thế kỷ, đã đi trên con đường này, bước vào một chốn không ai biết, đã buông bỏ hết những thói quen tập quán xưa cũ, thách thức mọi quy ước thông thường và nhìn thấy được chân lý. Họ là những gương sáng khuyến khích ta, dám can đảm, dám liều để đi tìm sự thật. Họ cũng là những con người như tất cả chúng ta, điều ấy nhắc nhở ta về khả năng giác ngộ và giải thoát đang có sẵn trong chính mình.

Nhìn những người tụ tập trong hành lang của khách sạn ngày hôm ấy tại Tucson, tôi

chợt nhớ đến một chuyến viếng thăm nước Nga của tôi vào thập niên 1980. Vào thời đó, những lễ nghi tôn giáo đều bị cấm đoán, nên khi một cặp vợ chồng mới cưới nhau, sau khi rời văn phòng hôn thú, họ thường đi đến đặt vòng hoa tại một đền tưởng niệm công cộng nào đó, như mộ của Lenin chẳng hạn. Đôi khi tôi đứng trước mộ cả ngày, và mỗi giờ tôi thấy có chừng mười mấy cặp mới cưới, cô dâu mặc áo cưới trắng và chú rể trong lễ phục chỉnh tề, kế tiếp nhau ra đó làm lễ. Nhìn cảnh tượng ấy, tôi thầm nghĩ có lẽ trong ta có một cái gì đó rất thiêng liêng, nên chúng ta phải tìm một đối tượng gì cao thượng bên ngoài để có thể chứng minh được cho mình, dù trong bất cứ một hoàn cảnh nào.

Được ở gần với một người có khả năng có mặt trọn vẹn, có lòng thương sâu sắc, tự nó cũng là một kinh nghiệm của sự được chứng minh ấy. Nó tôn vinh một tiềm năng cao quý nhất trong ta, là có thể tiếp xúc được với thực tại, biết thương yêu không phân biệt và giải thoát. Trong hành lang của khách sạn ở Tucson hôm ấy, sự có mặt của đức Đạt Lai Lạt Ma khơi dậy trong tôi một ý thức rằng, tôi có thể là một người từ bi và tỉnh thức hơn. Và chúng ta cũng có thể làm những tấm gương sáng giúp kẻ khác thấy được khả năng thương yêu và giải thoát của chính họ. Đó chính là sự nối liền mật thiết giữa ta với dòng sông của những người có dũng lực, đã tìm được chân lý trong cuộc đời của họ.

◆◆ *Nói sự thật* ◆◆◆

Đôi khi trên hành trình tâm linh, chúng ta thường có khuynh hướng muốn được người khác chấp nhận mình, vì vậy ta thường cố gắng làm một nhân vật nào đó không phải là ta, hoặc cố gắng cảm thấy những gì mà ta không hề cảm thấy. Nếu chúng ta thích làm một người có nhiều tình thương và từ bi, ta sẽ khó chấp nhận được những giây phút mà ta không cảm thấy mình "dễ thương" chút nào hết. Niềm khao khát được trở thành một "bậc tu hành" có thể là một trở ngại trong việc bày tỏ cảm xúc thật của mình. Vì vậy, ý tưởng rằng ta lúc nào cũng phải cảm thấy từ bi và dễ thương, có thể là một chướng ngại rất lớn cho sự tu tập của ta. Quyển sách đầu tay của tôi có tựa đề là *Tâm Từ*, tôi nghĩ quyển kế tiếp kèm theo quyển đó phải là *Sự Chuyên Chế của Tâm Từ*.

Kamala Masters, một giảng sư Phật giáo, có lần đi thuyền buồm với vài người bạn ngoài một hòn đảo ở Hawaii. Bà bị say sóng nặng, những người bạn thúc giục bà nên nhảy xuống biển để làm giảm bớt cảm giác buồn nôn. Vì không có phao nổi, Kamala chần chừ không dám. Thấy vậy bạn của bà cố gắng thuyết phục, và có vài người nhảy xuống nước trước với bà. Vài phút sau khi họ đã xuống nước, một cơn gió lớn chợt nổi lên. Những người trên thuyền, vì bất ngờ, không cuốn buồm kịp, cũng như không có thì giờ cho nổ máy. Bà Kamala hụp lặn dưới nước, bất lực nhìn chiếc thuyền buồm trôi đi xa khuất!

Bà bắt đầu kinh hoảng, sợ mình sẽ bị chết đuối. Những người bạn khác thấy vậy vây quanh bà, biết bà là một người có niềm tin lớn vào Phật pháp, họ nói, "Kamala, nếu đây là những giây phút cuối của đời chị thì sao? Chị muốn gì? Chị có muốn con tim chị đầy tình thương không? Chị có muốn nhiều tâm từ không? Chị thật sự muốn gì trong giây phút này?" Kamala đã hiến dâng trọn đời cho Phật pháp, và giây phút thập tử nhất sinh này là một cơ hội quý báu cho bà biểu lộ một trình độ tu tập thâm sâu. Với vai trò là một giảng sư Phật giáo, câu trả lời lẽ dĩ nhiên sẽ là tình thương và tâm từ bi, là những gì bà muốn trong giây phút này, ở cuối đời mình. Nhưng, với một niềm tin mãnh liệt vào sự thật, Kamala suy nghĩ một vài giây rồi đáp lớn, từ tận đáy lòng của bà, "Cái mà tôi cần ngay bây giờ là chiếc tàu kia trở lại đây!"

Đôi khi, cho dù niềm tin vào sự tu tập của ta có thâm sâu đến đâu, cái mà ta thật sự muốn là chiếc tàu kia quay đầu trở lại. Nhưng chúng ta có thể ngần ngại nói lên sự thật ấy vì muốn bảo vệ hình ảnh của mình. "Kamala là một giảng sư Phật giáo, là một người đi hướng dẫn thiền tập, chắc trong tâm bà chỉ có những ước muốn cao thượng mà thôi." Khi bị dính mắc vào một khuôn mẫu nào đó, ta sẽ bị sai sử bởi những ý tưởng mà người khác có về mình. Đó có thể là khuôn mẫu về một người có thật và cũng có thể là của một nhân vật huyền thoại, như là Phật và Bồ Tát chẳng hạn. Bị điều khiển bởi những gì người khác thật sự nghĩ về mình, chứ đừng nói chi đến những gì là giả tưởng, cũng giống như là ta cố gắng mặc vào một bộ đồ được may theo kích thước của kẻ khác, để rồi cảm thấy mình bị

khó thở và hoàn toàn mất hết tự do.

Nhưng nếu chúng ta bất mãn với những sự đòi hỏi và mong cầu "vô lý" ấy, ta có thể bị kẹt vào một thái độ ghét bỏ và chống đối lại chúng. "Tôi không muốn như thế này. Tôi không chấp nhận kiểu này. Tôi đâu cần phải sống theo thế này. Tôi muốn tu tập và đáng lẽ tôi phải dẹp bỏ nó từ lâu rồi. Người tu hành đâu có phải cảm thấy như thế này." Mọi năng lượng của ta bị dùng hết vào sự chống đối và ta không còn cơ hội để thoát ra được nữa. Nhưng nếu ta biết nhìn với một con mắt cởi mở và có mặt với nỗi đau của mình, không cần biết nguyên nhân là gì, ta sẽ khám phá ra là mình có dư thừa năng lượng để vượt thoát nó.

Sống chân thật với những gì mình nghĩ không có nghĩa là ta không nên hành động theo sự thúc đẩy của tình thương và tuệ giác. Ta có thể dâng hiến trọn cuộc đời mình cho sự tu tập đó. Khi Đức Phật đề cập đến Chánh Tinh Tấn, một trong những chi phần của Bát Chánh Đạo, ngài nói nó phải được dựa trên một ý thức sáng tỏ về những gì đang thật sự xảy ra trong giờ phút này. Thiếu nhận thức đó, hành động của ta sẽ là một sự trốn tránh thực tại, và nó chỉ đưa đến khổ đau mà thôi. Khi ta vẫn chưa thật sự tiếp xúc được với tình thương của mình, những khổ đau trong ta sẽ hiện hữu cho dù ta có chối bỏ đến đâu.

❖ Cuối con đường ❖

Ấn Độ có nhan nhản những vị thầy, đạo sư và các đường lối tu tập khác nhau, đủ loại, đủ kiểu. Đối với một số người, sự kiện này đã gây cho họ nhiều bối rối và mâu thuẫn. Đối với một số người khác điều đó lại rất là hấp dẫn. Khi tôi tu tập với ngài Munindra tại Bồ Đề Đạo Tràng, những thiền sinh thường đến gặp ông bày tỏ ý muốn đi học thêm những truyền thống tôn giáo khác, hay đi thọ giáo với một vị thầy khác. Tôi rất khâm phục sự cởi mở của ngài Munindra. Lúc nào ông cũng khuyến khích họ nên đi. Khi có người ngạc nhiên hỏi ông lý do, Munindra từ tốn đáp, "Sự so sánh không có làm tổn hại gì đến Dharma (giáo pháp) hết."

Chân lý là chân lý. Ta không thể nào chia cắt nó ra thành những miếng nhỏ rồi xem đó như là mảnh chân lý của riêng mình, hoặc coi nó như là một biểu tượng, một thành đạt siêu việt của cá nhân. Chúng ta có thể bị khổ đau vì sự phân tách chia sẻ, chứ giáo pháp thì không. Chúng ta khổ đau vì đã tìm cách định giá chân lý, vì sự chia rẽ và tranh đua. Giáo pháp đâu phải là một cái gì để cho ta bảo vệ, hoặc chứng minh là của mình siêu việt hơn của kẻ khác! Chúng ta cũng không cần phải bắt giữ chúng, xem chúng như là một món hàng mà mình cần phải có. Chung quy rồi thì chỉ có cuộc sống của ta và một sự chọn lựa mà thôi, ta muốn sống theo tuệ giác hay là buông thả theo sự si mê. Và đây mới là tinh yếu của sự tu tập: để được giải thoát ra mọi khổ đau, chứ không phải để đi chọn lựa một tông phái.

Giáo lý và sự tu tập, cũng như cuộc đời của Đức Phật, được gọi là *Buddha-dharma*, tức là Phật Pháp. Danh từ "*Buddhism*" như là một hệ thống giáo điều, thật ra chỉ là một sáng tạo gần đây của người Tây phương, và nó cũng không chính xác lắm. Tu tập Phật Pháp không có nghĩa là ta tuân theo một ý thức hệ, một "chủ nghĩa" nào đó, hoặc tự dán lên cho mình một nhãn hiệu nào khiến ta trở nên khác biệt với người khác. Đây không phải là vấn đề của đức tin. Nó cũng không phải đơn giản chỉ là một con đường giúp ta đi theo dấu chân xưa của một Đức Phật lịch sử. Nó là một phương tiện giúp ta phát hiện được cái tuệ giác vốn có và tình thương vô tận đang có sẵn trong mỗi người chúng ta.

Khi bị dính mắc vào một chủ thuyết nào ta sẽ muốn bảo vệ nó. Ngày xưa vào thời của Ngài,Đức Phật cũng đã tránh những cuộc tranh cãi về vấn đề chủ thuyết tôn giáo mà rất thịnh hành vào thời đó. Có lần Ngài nói, "Ta không hề tranh cãi với cuộc đời, chính cuộc đời tranh cãi với ta."

Với tuệ giác và từ bi, Đức Phật đã thúc giục các đệ tử của Ngài hãy buông bỏ hết những sự cố chấp vào mình là ai, ngay cả gánh nặng của sự dính mắc vào con đường của mình. Đức Phậtdiễn tả giáo pháp của Ngài như là một chiếc bè giúp ta băng qua dòng sông khổ đau, đến bờ an lạc giải thoát. Khi qua đến bờ bên kia rồi, ta nên bỏ chiếc bè ấy đi, không nên mang vác nó trên vai nữa mà làm gì.

Thái độ cố chấp vào giáo điều một phần được phát xuất từ sự nghi ngờ và sợ hãi của ta. Khi chúng ta không hiểu được chân lý, ta sẽ có khuynh hướng bám víu vào những quan điểm nhỏ hẹp. Khi ta cảm thấy bối rối, ta đâm ra sợ hãi và muốn tìm một cái gì đó để nắm giữ, một nơi chốn bình an nào đó để ẩn núp. Và chúng là nguyên nhân của những sự cuồng tín, võ đoán và tự phụ của con người.

Thái độ ấy cũng còn bắt nguồn từ một quan điểm về phe phái, làm phát sinh một cảm tưởng chia cách, của "ta" và "người khác", của cái nào là "siêu việt hơn", mà cuối cùng nó sẽ trở thành một nhà giam do chính mình xây, một cái chuồng được ta trang trí thật đẹp. Và rồi ta sẽ lợi dụng những cái hay, cái đẹp, cái huyền bí của sự tu tập làm đối tượng phục vụ cho mình, thay vì sử dụng nó như một cây chìa khoá mở ra cánh cửa tình thương vô tận.

Muốn buông bỏ được những sự cố chấp của mình, trước hết ta phải biết thừa nhận nỗi sợ đã làm phát khởi nó. Và khi đối diện với nỗi sợ ấy, ta sẽ thấy được nó bắt nguồn từ một sự bối rối trong nội tâm. Qua sự tu tập, khi nhìn thấy được tự tánh của vạn vật - vô ngã, vô thường và khổ - ta sẽ không còn thấy cần thiết phải bảo vệ hoặc bám chấp vào một chủ thuyết nào nữa. Chúng ta có thể an trú trong sự thật. Con tim ta sẽ biết rung động trước khổ đau của mình cũng như của kẻ khác, ta không còn cảm thấy một sự cách biệt. Đúng như ngài Munindra nói, "Sự so sánh không hề làm tổn hại gì đến giáo pháp." Và chúng ta cũng không nên để cho sự so sánh làm mình khổ đau, vì ta biết chân lý của mình không phải là duy nhất, là siêu việt nhất. Chân lý sẽ bảo vệ ta, ta không cần phải bảo vệ chân lý.

Phật Pháp (Buddhadharma) dâng tặng cho ta một lối sống mà tự nó sẽ chứng minh cho hiệu lực của nó, chỉ cần sự thực tập. Vì vậy, Phật Pháp không phải là một chủ thuyết để ta bảo vệ, mà là một phương pháp chuyển hóa. Trên hành trình tâm linh, ta thấy rằng dính mắc vào con đường mình đi không phải là mục đích, chân lý tự nó mới chính là mục tiêu của hành trình ấy. Sự chấm dứt mọi dính mắc của ta vào mọi việc, kể cả con đường này, mới là điểm cuối của con đường.

◆ Trách nhiệm ◆

Tôi sinh ra trong một gia đình theo Do Thái giáo, vào thập niên 1950. Tuổi thơ tôi bị ảnh hưởng sâu đậm bởi biến cố tàn sát người Do Thái trong Thế Chiến Thứ II. Những người trong gia đình thường nhắc đến những kẻ còn sống sót, sự chết đói, ác độc, điên cuồng, người thân bị giết trước mặt con cháu của họ. Lẽ dĩ nhiên, họ kể lại với một quan điểm là "những người phía bên kia là thủ phạm." Cho đến khi tôi có dịp viếng thăm viện bảo tàng về *Holocaust* tại Washington D.C, tôi mới có một hiểu biết mới, khác biệt và bất ngờ, về vấn đề này.

Những sự trưng bày trong viện bảo tàng này làm cho tôi rất khó chịu, tôi cảm thấy đau lòng khi nghĩ đến những việc hãi hùng đã xảy ra trong thời gian ấy. Tôi đã đoán trước là mình sẽ có phản ứng như vậy. Nhưng điều mà tôi không đoán được là thấy mình ngần ngại, không muốn xem những sự trưng bày có dính líu đến việc chính quyền Hoa Kỳ và Anh quốc đã ngầm cấu kết với chế độ Đức quốc xã, ngăn chặn sự di trú của người Do Thái. Vì nếu người Do Thái đã được cho phép di cư, họ đâu phải bị tàn sát khủng khiếp như vậy! Tôi không muốn thật sự tin rằng đất nước của tôi lại có bất cứ một liên hệ nào đến cái biến cố khủng khiếp ấy. Những hành động giúp đỡ của Hoa Kỳ, trong quá khứ và hiện tại, đã khiến tôi tin rằng "phía bên kia mới là thủ phạm." Và tôi muốn tin rằng trách nhiệm về sự diệt chủng của một giống dân, không có dính dáng gì đến đất nước tôi, không dính dáng gì đến tôi, và cũng không dính dáng gì đến bất cứ một người nào mà tôi quen biết.

Nhưng nó có dính dáng! Ngày hôm ấy, đứng trong viện bảo tàng, tôi đã công nhận rằng quê hương tôi đã có góp phần vào sự tàn sát đó. Tôi ý thức được sự khờ khạo của mình khi cho rằng một người nào đó mới là "phía bên kia." Những gì chúng ta đã làm, hoặc không làm, chúng không dễ dàng biến mất, chúng sẽ âm vang rung động mãi trong màng lưới chằng chịt nối liền mọi sự sống. Mỗi người chúng ta đều có dính líu đến người khác, cho dù ta có biết hay không. Không phải sự hiểu biết đó là để đem cho ta một mặc cảm tội lỗi, nhưng ta cần nhớ một điều này, cho dù ta là ai cũng đều quan trọng cả. Những hành động ta làm, hoặc không làm, trong đời sống hằng ngày, đều đem lại một ảnh hưởng sâu rộng, không phải cho riêng ta mà còn cho kẻ khác nữa.

Khắc ghi trên một bức tường trong viện bảo tàng là một câu nói của mục sư người Đức tên Martin Niemoller. *"Lúc đầu họ đến bắt bớ những người đảng viên Xã Hội, tôi không lên tiếng một lời nào vì tôi không phải là đảng viên Xã Hội. Rồi họ đến bắt bớ những thành viên của Nghiệp Đoàn Thương Mại, tôi cũng không lên tiếng vì tôi không phải là thành viên của Nghiệp Đoàn Thương Mại. Rồi họ đến bắt bớ những người Do Thái tôi cũng không lên tiếng vì tôi không phải là người Do Thái. Rồi cuối cùng họ đến bắt bớ tôi, và không còn lại một người nào hết để lên tiếng giùm tôi."*

Tôi khám phá ra một điều rất xúc động và nó đã thúc đẩy tôi mãnh liệt, là khi tôi nhìn

biến cố ấy như là "phe bên kia là thủ phạm", tôi cảm thấy bất lực vì không thể làm gì để ngăn chặn "phe bên kia" được hết. Nhưng khi tôi hiểu hành động của mình có thể thay đổi được tình thế - vì tất cả chúng ta đều liên hệ mật thiết với nhau, hành động nào của ta cũng sẽ ảnh hưởng đến kẻ khác - tôi ý thức được trách nhiệm của mình. Tôi ý thức rằng trong sự sống này tất cả chúng ta đều có dính líu với nhau, không ai là một cá thể độc lập, những gì ta làm đều có một ảnh hưởng sâu rộng. Tâm từ bi sẽ chuyển biến ý tưởng đó thành một động lực thúc đẩy ta hành động, vì hạnh phúc cho mọi người. Nếu chúng ta biết lo cho kẻ khác, kẻ khác sẽ biết lo cho ta, và từ đó ý niệm về "ta" và "kẻ khác" sẽ rơi rụng mất.

◆ Vô úy ◆

Aung San Suu Kyi đang đi bộ trên một đường làng với vài người của bà, chợt có một số lính nhảy ra từ một chiếc xe jeep, quỳ xuống chĩa mũi súng về phía bà, và sẵn sàng bóp cò theo hiệu lệnh của người đội trưởng. Suu Kyi lấy tay ra dấu cho những người của bà tránh ra chỗ khác, rồi đi về hướng những người lính. Sau này bà kể lại, "Tôi thấy là để cho họ chỉ có một mục tiêu nhắm bắn dễ hơn là kéo những người khác vào." Nhưng phút cuối, có một vị chỉ huy cao cấp đến nơi và rút lệnh lại.

Bà Suu Kyi kể, "Tôi không bao giờ nghĩ mình là một người không biết sợ hãi." Bà nói thêm, "Sự can đảm phát xuất từ một thái độ chối từ, không chịu để cho nỗi sợ sai sử những hành động của mình." Bằng cách trực tiếp đối diện với nỗi sợ, mặc dù có khiếp sợ đến đâu, bà vẫn có thể ngang nhiên làm những gì mà bà vững tin là mình cần phải làm.

Bà Aung San Suu Kyi, với lòng cương quyết muốn chấm dứt chế độ độc tài áp đặt trên quê hương mình, đã sẵn sàng hy sinh chính cả sự bình an và tự do của bà. Trong những năm bị giam cầm, chính quyền quân đội đã nhiều lần hứa sẽ thả bà ra, với điều kiện bà phải chịu bỏ xứ sống lưu vong ở ngoại quốc. Lần nào bà cũng từ chối. Nhiều người ủng hộ bà cũng khuyên bà nên xuất ngoại, và tiếp tục công cuộc tranh đấu từ nước ngoài để được an toàn hơn. Nhưng bà không chịu bỏ đi. Khi đã được thả ra, sau sáu năm giam cầm, Suu Kyi nói trong một cuộc phỏng vấn, "Tôi biết là tôi sẽ không bao giờ chịu khuất phục, nhưng tôi biết là mình có thể chết trước khi được họ thả ra."

Có lần tôi hướng dẫn một khóa thiền tập dành cho những tác viên xã hội, trong số đó có vài người đã từng sống cuộc đời vô gia cư trước khi tham gia vào công việc xã hội. Có một thiền sinh đã từng là một người nghiện, không nhà, sinh sống nhiều năm bằng nghề cướp giật. Chúng tôi hỏi phương pháp tấn công nạn nhân của anh như thế nào. Trong đầu anh nghĩ gì? Anh có một kỹthuật gì không? Anh trả lời, "Không, tôi không có một kỹ thuật đặc biệt nào hết. Nhưng khi tôi tiến đến người ta, tôi tìm trong tâm hồn tôi một nơi mà tôi hoàn toàn sẵn sàng dám chết. Và không cần dùng lời nói, tôi biểu lộ nơi ấy ra. Cái đó làm người khác khiếp sợ. Vũ khí hiệu nghiệm nhất của tôi là sự thật tôi không hề sợ chết!"

Hai người, Aung San Suu Kyi và tên cướp, cả hai đều hết lòng với mục tiêu của mình, cho dù là hai trường hợp khác biệt, nhưng cả hai đều không hề sợ chết. Người ăn cướp nói rằng anh ta không sợ chết, và nó giúp anh dám liều mạng để tấn công kẻ khác. Aung San Suu Kyi nói rằng mặc dầu bà cũng cảm thấy sợ hãi khi đối diện với những hiểm nguy, nhưng bà vẫn cứ hành động, mặc dù nó có thể là cái chết, và nó đem cho bà khả năng phục vụ kẻ khác. Cả hai đều đã vượt thoát ra nỗi sợ của mình, nhưng có một sự khác biệt cơ bản giữa hai thái độ vô úy (không sợ hãi) ấy.

Chúng ta có thể cảm thấy không còn biết sợ sệt, sẵn sàng chết, vì ta bị giam cầm trong

một thế giới u ám, tiêu điều, không có cảm xúc, bị giới hạn vào sự sống nhỏ nhoi của riêng mình. Hoặc ta có thể thật sự vô úy, sẵn sàng chết, vì ta khám phá ra được ý nghĩa thâm sâu về thế nào mới thật sự là sống. Chúng ta chỉ thật sự vô úy khi ta, với một con tim biết thương yêu, tiếp xúc được sâu sắc với nỗi sợ nằm sâu kín trong ta; khi ta có chánh niệm về nó, không tự trách mình, và không để nó sai sử. Đó cũng là một năng lực nhiệm mầu của chánh niệm. Với chánh niệm, sự chọn lựa của ta sẽ không còn bị ảnh hưởng bởi những cảm xúc vô ý thức - những cảm xúc làm lu mờ cái nhìn của ta về sự thật.

Cả đời tận tụy với một ước muốn làm xoa dịu nỗi khổ trong cuộc đời, đường lối hành động của bà Aung San Suu Kyi đã được vạch rõ. Với năng lượng của chánh niệm, bà có thể nói, "Chỉ có một nhà giam duy nhất mà thôi đó là sự sợ hãi, và chỉ có một sự giải thoát duy nhất là giải thoát được ra khỏi sự sợ hãi ấy."

Từng bước một

Vào đầu thập niên 1980, Joseph Goldstein và tôi có đi sang Zimbabwe giảng dạy. Những người học trò dẫn chúng tôi đi viếng thăm vùng thác Victoria Falls và những khu vực chung quanh đó. Một buổi chiều, trời đã bắt đầu chạng vạng tối, tôi và Joseph mướn một chiếc thuyền nhỏ với một người hướng dẫn, thả trôi trên sông Zambezi, nhìn cảnh mặt trời đỏ hoàng hôn, lắng nghe tiếng của những con thú lạ gọi nhau kêu vang hai bên bờ. Một khung cảnh đẹp tuyệt vời. Tôi có cảm tưởng như mình được trở lại vào thời khai thiên lập địa, khi thời gian vừa bắt đầu, vũ trụ mới được sáng lập. Thế giới xưa của tôi và tất cả những muộn phiền đều tan biến mất.

Sau một lúc, Joseph hỏi người hướng dẫn xem chúng tôi có thể ghé vào bờ để đi dạo một chút, trong khi trời vẫn còn sáng. Câu trả lời của anh ta đập tan hết những ảo tưởng, mộng mị thanh bình của tôi. "Hai bên bờ sông bị gài mìn khắp nơi trong cuộc nội chiến vừa qua. Mấy con thú bị nổ chết phơi thây hoài. Mấy đứa con nít chạy chơi, thì đứa bị chết, đứa mất tay, mất chân. Tôi nghĩ không nên đâu!" Thật vậy, không nên chút nào hết! Tiếp tục thả trôi trên sông Zambezi, ý tưởng tôi đột nhiên thay đổi, nó cộng thêm vào đó những cảnh tượng hãi hùng của các hiểm nguy ẩn tàng, ngay giữa một chốn "thiên đường".

Sau lần đó, tôi được biết rằng có hơn 100 triệu trái địa lôi chưa nổ, nằm rải rác trên khoảng 60 quốc gia trên thế giới. Sau khi quân đội đã rút lui ra khỏi chiến trường, và thế cờ chính trị đã thay đổi, những trái mìn để lại vẫn còn tiếp tục gây chết chóc, tang thương cho dân chúng vô tội trên một mức độ rất lớn. Những trái địa lôi không biết phân biệt giữa một người lính thù địch với lại một đứa trẻ nhỏ đùa giỡn chạy chơi, giữa một kẻ xâm lăng với lại một du khách đi dạo. Có hơn 1.000 người bị chết vì mìn mỗi năm, và con số bị thương tích và tàn tật còn cao hơn thế nữa. Về mặt tài chính, đi tháo gỡ một trái mìn tốn kém hơn khi chôn nó xuống đất nhiều, mà đó là chưa kể đến sự hiểm nguy. Và kết quả là chúng vẫn còn nằm yên đó.

Có một đơn thỉnh nguyện quốc tế hiện đang được lưu hành khắp nơi để thu thập chữ ký, yêu cầu mọi quốc gia cấm sự sản xuất mìn địa lôi. Mỗi năm, Maha Ghosananda, một vị sư Campuchia và đã được đề cử cho giải Nobel hòa bình, dẫn một cuộc đi bộ cho hòa bình suốt Campuchia để xin chữ ký cho sự cấm chỉ này. Sau nhiều thập niên máu đổ và nội chiến, Campuchia là một trong những quốc gia vẫn còn bị gài mìn nhiều nhất. Những trái địa lôi đã khiến trên phân nửa số đất đai ở Campuchia không thể dùng để trồng trọt hoặc xây cất được, và đây cũng là quốc gia có con số thương vong vì mìn cao nhất. Campuchia đã đóng góp số chữ ký vào lá thư thỉnh nguyện nhiều hơn bất cứ một quốc gia nào khác. Thường khi thì chữ ký chỉ là dấu một ngón tay cái in bằng mực đỏ, vì đa số người dân bị mù chữ.

Ở mỗi nơi Maha Ghosananda dừng chân lại, ông giảng một bài pháp thoại ngắn về "sự cần thiết của việc tháo gỡ những bom mìn trong tâm: tham lam, sân hận và si mê, vì chúng

mới chính là nguồn gốc của những trái mìn ở bên ngoài." Những năng lực xấu đó nằm ẩn tàng bên trong ta, có lẽ núp phía sau một bề mặt được tô điểm rất dễ thương. Nhưng khi có ai làm một điều gì ta khó chịu, hoặc gặp một hoàn cảnh nào không thích hợp, chúng sẽ nổ tung, gây thương tích cho chính ta và cho kẻ khác.

Chôn những quả mìn xuống đất bao giờ cũng dễ dàng hơn là tháo gỡ nó ra. Tập quán vun trồng vô ý thức của ta cũng giống như vậy. Cũng như những trái địa lôi là kết quả của những hành động vô ý thức, làm mà không cần biết gì đến hậu quả lâu dài của chúng, trong cuộc sống hằng ngày cũng thế, ta có những hành động tham, sân, si, mà không chịu suy nghĩ gì đến hậu quả sâu rộng của nó.

Muốn buông bỏ những hành động theo tập quán, thói quen lâu đời ấy, đòi hỏi một sự dũng cảm lớn. Nhưng việc đó có thể làm được. Tôi thường cảm thấy có nhiều sức mạnh mỗi khi nhớ lại lời của Đức Phật, "Nếu việc đó không thể làm được, tôi đã không bao giờ bảo quý vị làm."

Trong một hoàn cảnh như Campuchia, khi những trái mìn chưa nổ vẫn còn có mặt khắp nơi, khi những lực lượng chính trị chống đối nhau vẫn còn hoạt động mạnh, những người tham gia vào cuộc đi bộ cho hòa bình phải đối diện với một số hiểm nguy. Năm 1994, đoàn người do Maha Ghosananda hướng dẫn bị mắc kẹt trong một trận đánh giữa quân đội chính phủ và lính của phe Campuchia Dân chủ. Có một thầy và một sư cô bị tử thương, ba người khác bị thương. Trong một cuộc hội thảo vào năm 1996, khi được hỏi làm thế nào ông có thể giúp những người khác trong đoàn vượt qua nỗi sợ về đạp mìn hoặc bị kẹt vào chốn tên bay, đạn lạc, ông đáp, "Tôi bảo họ, chúng ta chỉ cần đơn giản cùng đi chung lại với nhau, từng bước, từng bước một."

Trong cuộc hành trình của chính ta để tháo gỡ những thói quen, tập quán tham sân si, chúng ta cũng có thể tìm thấy sức mạnh trong sự nương tựa vào nhau. Chúng ta có thể cùng giúp nhau làm một việc gì mà một mình ta không thể làm được. Trong nhà Phật có danh từ "thiện hữu tri thức" nhấn mạnh đến những người bạn lành, có thể giúp ta duy trì và phát huy những đức tính thiện như là tình thương và tuệ giác. Có được thầy giỏi, bạn lành, huynh đệ và một tăng thân sẽ giúp đem lại cho ta một cảm nhận về tình đoàn kết, một giá trị chung, nương tựa vào nhau, khuyến khích và nhắc nhở cho nhau.

Maha Ghosananda nói, "Hành trình cho hòa bình của ta bắt đầu ngay trong ngày hôm nay và trong mỗi ngày. Chúng ta sẽ không bao giờ bị thất vọng. Chúng ta sẽ bước đi thật chậm rãi, từng bước, từng bước một. Mỗi bước là một lời cầu nguyện." Chúng ta chỉ có thể hoàn tất hành trình này, để tháo gỡ những bom mìn trong ta cũng như bên ngoài ta, bằng từng bước một. Mỗi bước chân thêu dệt nên một phần nhỏ của bức tranh hạnh phúc và hoà bình. Cùng đi chung với nhau, chúng ta có thể làm được rất nhiều việc để xoa dịu nỗi đau cho mình cũng như khổ đau của thế giới.

❖ Nhìn sâu sắc ❖

Aung San Suu Kyi nói, "Những người phải đối diện với hiểm nguy hằng ngày sẽ có một thái độ khác hơn người thường. Cuộc sống của chúng tôi có một nhịp điệu khác hơn với những người, mà khi thức dậy mỗi buổi sáng không cần phải thắc mắc, không biết đêm qua có những ai vừa bị bắt, sẽ có những bất công nào xảy ra trong ngày hôm nay. Vì vậy chúng tôi trở nên nhạy cảm hơn so với những người khác." Mức độ nhạy cảm này cần thiết để đáp ứng với những mối đe dọa, hiểm nguy, cho những ai phải thường xuyên đối diện với khổ đau. Và chính sự nhạy cảm ấy đã thúc đẩy ta đi tìm một nơi chốn yên ổn, và nó cũng có thể trở thành một lợi khí trên con đường tu tập giải thoát của ta.

Những người bị lạm dụng, ngược đãi khi còn thơ, hoặc những người có cha mẹ nghiện rượu, thường cũng diễn tả giống như vậy, họ trở nên rất bén nhạy đối với những gì xảy ra chung quanh họ. Họ có một sự nhạy cảm cao độ ấy là vì, cũng như những người bị bắt bớ giam cầm, không biết những tai họa sẽ đổ ập xuống đầu mình khi nào và ở đâu. Những đứa bé được lớn lên trong một không khí đầy sự đe dọa sẽ học cách ghi nhận những dấu hiệu nguy hiểm tinh tế, những thứ tuy không nói ra nhưng rất thực. Chúng cảm nhận được một thực tại chôn giấu có mặt trong gia đình của chúng - một thực tại mà bạn bè, người chung quanh không ai hay biết.

Lẽ dĩ nhiên, cuộc sống của tất cả chúng ta đều có chứa đựng một số những hoàn cảnh tạo nên sự bén nhạy đó. Tất cả những sự tương quan là một con thủy triều lên xuống của sự quân bình và bất quân bình. Phần lớn thực tại đều đang bị che kín, không nói, không bày tỏ. Cuộc sống thì đầy rẫy những lối đi vào những chốn không ai biết, những nơi đầy bí mật và sợ hãi. Chúng ta đi vào những nơi ấy với những cây ăng-ten của mình điều chỉnh thật nhạy để bắt hết mọi tín hiệu nguy hiểm.

Và sự bén nhạy ấy không phải chỉ để đề phòng những hiểm nguy, mà còn có thể dùng để cảm nhận một bình diện khác của thực tại, bình thường ta không chú ý đến. Khi ta tiếp xúc với hoàn cảnh chung quanh bằng chánh niệm, cảm nhận được sự thật, ta sẽ có thể chuyển hóa được sự si mê, biết tỉnh thức để sống một cuộc sống giàu có và phong phú hơn. Đối với những người mà sự nhạy cảm là một việc cần thiết - mặc dầu có lẽ nó là kết quả của nhiều khổ đau - nó sẽ giúp ta chữa lành được vết thương cá nhân của mình.

Cho dù trong đời này ta đã gặp những biến cố nào, ta vẫn có thể trở về nương tựa vào chân lý tâm linh, và nơi đây không có gì che giấu hoặc được giữ bí mật. Tìm được một nơi nương náu vững vàng rồi, ta có thể can đảm tiếp tục khai phá đi sâu vào sự thật. Khi có được sự an ổn bên trong, ta sẽ có một niềm tin dám mở rộng tâm hồn mình ra mà không hề sợ hãi.

Những người đã bị nhiều thương tích hoặc bị đọa đày trong cuộc sống, họ có thể là những vị thầy lớn cho ta, nhắc nhở ta bao giờ cũng phải biết nhìn sâu sắc vào mọi việc. Họ dạy cho ta những bài học về cách nhận diện được thế nào là công bằng và bất công, giúp ta nâng cao những gì bị quên lãng, nhớ đến những kẻ đang bị cuộc đời chối bỏ. Họ thách thức ta đừng bao giờ loại bỏ một ai, hoặc bất cứ một vật gì, ra ngoài tầm nhận thức của mình.

❓•❓ *Rất hạnh phúc* ❓•❓

Một vị thầy của tôi, ngài Nyoshul Khen Rinpoche, được các đệ tử gọi là Khenpo, là một trong những người Tây Tạng chạy nạn rời quê hương vào năm 1959. Ở Tây Tạng, Khenpo là một vị Lạt ma cao cấp, là một người thừa kế của tất cả những truyền thống và tông phái Phật giáo khác nhau. Trong một khóa tu do ông hướng dẫn tại Hoa Kỳ, ông kể lại chuyện lúc ông phải rời bỏ gia đình mà không biết bao giờ mới có dịp gặp lại, khi ông sang Ấn Độ với khoảng bảy mươi người khác.

Ông cùng đoàn hành hương rất vất vả vượt qua ngọn Hi Mã Lạp Sơn. Khi đến nơi, Khenpo đếnCalcutta và tìm một nơi ngủ đêm trong một ngôi chùa. Ông kể cho chúng tôi nghe ông đã phải đi xin từng xu trên đường phố Calcutta để có tiền uống một tách trà.

Ngồi nghe Khenpo kể lại những kinh nghiệm thương tâm của ông, tôi thấy đau nhói trong tim: nỗi đau khi phải bỏ lại những người thân; cái chết của những bạn đồng hành trong đoàn; sự nhọc nhằn cùng cực của một chuyến đi đầy gian khổ. Lắng nghe câu chuyện của ông khiến tôi bị tràn ngập. Tôi bật khóc, và để ý thấy chung quanh trong phòng cũng có một số người khóc theo.

Vừa lúc đó, Khenpo kết thúc câu chuyện đi ăn xin ở Calcutta với một câu, "Và tôi cảm thấy rất là hạnh phúc!" Tâm tôi đột ngột bị khựng lại. Rất hạnh phúc? Có phải ông ta nói "rất hạnh phúc" không? Tôi không bao giờ có thể tin là ông nói được câu ấy! Ông phải chịu đựng cực khổ và đói khát, một người tị nạn - làm sao ông có thể bảo rằng mình "rất hạnh phúc" được?

Và Khenpo lại tiếp tục, ông nói rằng chỉ có một điều đã bảo vệ, giúp đỡ ông qua những biến cố ấy, những khúc quanh của định mệnh, đó là chân lý về giáo pháp của Đức Phật. Ông ta từ địa vị một vị thầy tâm linh cao quý ở Tây Tạng, với một danh dự cao trọng, giảng dạy cho biết bao nhiêu người đệ tử, thoáng một chốc trở thành một người ăn xin trên các đường phố nóng cháy của Calcutta, vây quanh bởi nghèo đói và tuyệt vọng. Sau đó, ông lại từ đám đông nghèo khó ở Calcutta sang đến Hoa Kỳ, nơi đây một lần nữa ông lại được tôn trọng như một vị thầy. "Cuộc sống có biết bao nhiêu là những thăng trầm không ngờ - ai có thể nói hết được?" Khenpo nói, "Phải chăng cuộc đời chỉ là một chuỗi dài những giấc mộng nhỏ nằm trong một giấc mộng lớn?" Sau bài nói chuyện của ông, đầu óc tôi vẫn còn quay cuồng. Có nhiều khi, nếu may mắn, ta có thể gặp thoáng được bóng dáng của hạnh phúc và tự do nằm trong một con người mà không còn bị ràng buộc bởi điều kiện, không nản lòng dầu phải trải qua những đau khổ cùng cực. Tình yêu và niềm tin chân thật của Khenpo vào Phật pháp đã mang lại cho ông hoa trái hạnh phúc thâm sâu này, giữa những thử thách cam go nhất.

Nhưng sự an lạc của Khenpo trong hoàn cảnh khó khăn vẫn không hề chối bỏ sự thật về

những gì đã xảy ra cho ông - những khổ đau mà ông và kẻ khác đã hứng chịu trên con đường tị nạn. Và phản ứng của Khenpo cũng không có một chút gì tự kiêu đối với những người tị nạn khác, những kẻ ăn xin, hoặc những người nghèo khó sống tại Calcutta. Mặc dù Khenpo "rất hạnh phúc" và tìm thấy an lạc giữa những khổ đau, nhưng ông vẫn không bao giờ quên những nỗi đau đớn và thống khổ của kẻ khác. Ông vẫn tận tụy làm việc để giúp đỡ mọi người và mang giáo Pháp của Đức Phật đến cho họ. Niềm hạnh phúc của Khenpo là một sự tán dương Phật pháp, một sự ca tụng tinh thần của con người, và một sự nhắc nhở về khả năng an lạc bất tận hằng có mặt trong mỗi người chúng ta.

◆◆ *Kiên nhẫn* ◆◆◆

Trong những tuần lễ đầu sau khi trung tâm thiền tập Insight Meditation Society vừa mới mở, chúng tôi nhận được rất nhiều thư yêu cầu xin được biết thêm tin tức. Trong số thư từ chúng tôi nhận được có vài lá thư đặc biệt đáng chú ý, vì cách họ ghi địa chỉ của chúng tôi. Một lá thư, đề gửi cho "The *Instant* Meditation Society." Họ ghi *Instant* thay vì là *Insight*. Chữ *instant* có nghĩa là *tức thì*. Thật tuyệt vời! Tôi tưởng tượng đến một gói thiền tập được sấy khô, chỉ cần mở ra, chế vào chút nước, khuấy lên là rồi *tức thì* ta sẽ có an lạc và hạnh phúc ngay. Điều tức cười, lẽ dĩ nhiên, là cái phần "tức thì" của thiền tập ấy chính là giây phút tức thì của ngay *bây giờ* đây - và rồi giây phút tức thì kế tiếp, và kế tiếp. Và thành tố quan trọng nhất trong pháp môn "thiền tập tức thì", theo nghĩa này, chính là sự kiên nhẫn.

Kiên nhẫn có nghĩa là một sự bền chí - ta cương quyết bền lòng sử dụng giây phút hiện tại này làm một phương tiện của tình thương và tuệ giác. Kiên nhẫn không có nghĩa là ta cắn răng chịu đựng và tự nhủ "Tôi sẽ cố gắng chịu đựng nó thêm năm phút nữa, vì tôi chắc là nó sẽ qua, và rồi những gì tốt đẹp hơn sẽ đến." Kiên nhẫn không có nghĩa là cau có và khắc khổ. Nó là một sự tiếp xúc chân thật với bất cứ những gì đang xảy ra trong giờ phút này. Kiên nhẫn là một sức mạnh lớn. Đức Phật nhắc đến nó như là một sự hiến dâng cao thượng nhất.

Kiên nhẫn là một sức mạnh bất lay chuyển mà ta đem áp dụng vào trong mỗi giây mỗi phút. Nó không hề có nghĩa là ta phải chịu khuất phục, buông bỏ trong kiêu mạn, hoặc là đứng chờ đợi vĩnh viễn. Kiên nhẫn không có nghĩa là ta bị giây phút này kiềm chế, và nó cũng không có nghĩa là ta phải chấp nhận những gì xảy ra mà không làm gì để thay đổi. Nếu giây phút này đòi hỏi một hành động nào thích hợp, ta sẽ lập tức làm ngay. Điều quan trọng là thái độ của ta trong khi làm việc ấy. Thật ra, sự kiên nhẫn rất là đơn giản. Nó có nghĩa là một sự nối liền trọn vẹn và mở rộng với giây phút hiện tại - và sự nối liền này đòi hỏi một nhân phẩm rất cao.

Xã hội của chúng ta ngày nay phần lớn rất chú trọng đến vấn đề là làm sao cho sự việc có kết quả ngay tức thì, và ta cố gắng hết sức mình trong mỗi giây phút để đạt tới mục tiêu đó. Chúng ta luôn có một khuynh hướng nhìn tới phía trước xem việc gì sẽ xảy ra kế tiếp. Một người bạn kể cho tôi nghe câu chuyện về khu vườn rau của anh hồi còn bé. Trong vườn anh trồng cà-rốt, nhưng anh rất là nôn nóng mỗi khi thấy có những nụ lá xanh non vừa mọc lên, anh thường nắm kéo củ cà-rốt lên để xem nó đã lớn đến đâu. Thực tập kiên nhẫn tức là học cách có mặt với giây phút hiện tại, trong khi vẫn để mọi việc tiến triển theo thời hạn của nó.

Đó là một thứ kiên nhẫn mà chúng ta cần đem áp dụng vào thiền tập. Ngài Munindra thường dạy, "Trong sự tu tập thiền quán, thời gian không phải là một yếu tố. Nó không hề

có liên quan gì đến tiến trình này. Trong sự tu tập của chúng ta không có vấn đề thời gian." Đem đặt sự tu tập vào trong khuôn khổ của thời gian, có nghĩa là có sự chờ đợi, có hy vọng và thất vọng và có sự phản bội. Nó cũng giống như khi ta làm vườn và bắt những củ cà-rốt phải mọc nhanh hơn là tự nhiên. Chúng sẽ mọc theo thời hạn của chúng và đường lối riêng của chúng. Phận sự của ta là gieo hạt giống, tưới tẩm, chăm bón, và rồi để yên cho chúng mọc.

Trong cuộc sống hằng ngày, trái tim của sự kiên nhẫn có thể được biểu hiện bằng sự quyết tâm chỉ đơn giản làm những gì mình cần phải làm. Tôi có một người bạn, đứa con gái nhỏ của chị bị chẩn đoán có một cục bướu trong óc. Cục bướu ấy tuy vô hại nhưng nó lại nằm ở một vị trí rất là hiểm nghèo. Qua hai cuộc giải phẫu, một lần kéo dài 11 tiếng, vẫn không thể cắt bỏ cục bướu được. Bạn tôi đem đứa con gái mình đến khám một vị bác sĩ thần kinh nổi tiếng, ông báo cho chị biết là tình trạng của cháu đã hoàn toàn vô vọng. Ông ta tiên đoán - sau một sự suy sụp đều đặn và liên tục, về tinh thần và thể chất - cháu sẽ mất nội trong vòng hai năm.

Nhưng chị bạn tôi không hề bỏ cuộc, chị kiên nhẫn và cương quyết đi tìm một phương cách trị liệu cho cháu. Chị tìm được một vị bác sĩ thần kinh khác, ông ta đề nghị một phương pháp phóng xạ đặc biệt. Lối trị liệu ấy, cùng với một số phương pháp khác, bắt đầu làm cục bướu thu nhỏ lại. Khi những cuộc khám nghiệm đầu tiên cho thấy kết quả là cục bướu đã trở nên nhỏ lại, bác sĩ cũng như mọi người trong phòng đều chảy nước mắt. Và sau cùng, cục bướu ấy đã hoàn toàn biến mất hẳn, không còn để lại một chút dấu vết nào. Khi tôi khen chị là đã không bỏ cuộc, vẫn lạc quan đi tìm một lối trị liệu cho cháu, chị đáp rằng chị chỉ làm những gì cần phải làm, và sống từng giây phút một mà thôi. Đó chính là kiên nhẫn.

Cho dù ta có đối diện với bất cứ một hoàn cảnh nào, thì khả năng có mặt trong giờ phút hiện tại, làm những gì cần phải làm và cho phép tiến trình tự phô bày, thật sự chính là một sức mạnh lớn lao nhất của ta. Dẫu trong cuộc sống hằng ngày hay trong sự tu tập, chúng ta lúc nào cũng được bảo toàn bởi sự kiên nhẫn và lòng cương quyết có mặt trong giây phút hiện tại của cuộc sống.

❖ Niềm vui của sự ban tặng ❖

Ông nội của một người bạn tôi là dân di cư đến Hoa Kỳ vào hồi đầu thế kỷ này. Ông cụ, cũng giống như những người dân Đông Âu khác, đến New York bằng tàu và ghé bến vào đảo Ellis Island. Ông cùng đi với một người bạn rất thân, nhưng hai người đến định cư ở hai miền khác nhau trên Hoa Kỳ. Họ rất quý mến nhau. Trước khi chia tay, họ muốn trao cho nhau một cái gì để làm kỷ vật. Nhưng cả hai chỉ còn có mỗi một bộ đồ mang trên người với hai bàn tay trắng, cuối cùng họ cũng đã tìm được một vật. Họ cắt tấm nhãn tên của mình, trên đó có ghi tên Hoa Kỳ mới và tặng cho nhau. Bằng sự biếu tặng tên họ của mình, con người mới của mình, hai người cùng chia sẻ cho nhau cái tương lai bấp bênh trước mắt, và họ muốn sẽ còn được nối liền mãi qua cả những thăng trầm của các thế hệ con cháu trong tương lai nữa.

Tôi rất thích câu chuyện ấy, vì nó diễn tả đầy đủ ý nghĩa là bao giờ chúng ta cũng có một cái gì để chia sẻ, và món quà cao quý nhất mà ta có thể dâng tặng cho kẻ khác là muốn được nối liền với cuộc sống của họ - biết nghĩ đến họ. Sự rộng lượng trong tâm ta, nó không liên quan gì đến việc ta có một đồ vật nào để dâng tặng kẻ khác hay không. Ở Ấn Độ và Miến Điện tôi đã từng được nhận những tặng phẩm rất to tát từ những người rất nghèo về của cải. Ngược lại, có những nền văn hóa tuy rất phong phú về vật chất nhưng lại rất nghèo nàn về sự ban tặng. Một cuộc thăm dò mới đây cho thấy ở Los Angeles, với một tỷ lệ dân số giàu có cao nhất, lại nằm chót trong bảng xếp hạng về hoạt động từ thiện. Và Minneaplois, một thành phố thuộc thành phần dân trung lưu nhưng lại đứng đầu trong bảng liệt kê ấy. Bạn thấy không, sự rộng lượng là một vấn đề của con tim.

Đức Phật dạy, không có một đời sống tâm linh chân thật nào mà lại có thể thiếu một con tim rộng lượng. Tâm rộng lượng, Đức Phật nói, là nền tảng của một tâm giác ngộ. Sự thực tập bố thí sẽ giải phóng ta ra khỏi một sự cô lập vì những cố chấp và dính mắc của mình. Những khi chúng ta cảm thấy rằng mình cô đơn, con tim ta sẽ thu hẹp lại. Từ đó ta khó có thể nào cảm thấy hạnh phúc, và tự cho rằng mình không có gì đặc biệt để dâng tặng kẻ khác. Hơn nữa, vì cứ mải mê tìm kiếm bên ngoài một vật gì hay một người nào có thể đem lại cho ta một sự toàn vẹn, ta quên rằng mình bao giờ cũng đã là hoàn toàn và trọn vẹn rồi.

Mỗi khi trong ta có một chủ ý muốn trao tặng một cái gì phát khởi lên, thường thì kèm theo nó sẽ là một cảm giác lo sợ. Có thể đó là nỗi lo về sự thiếu thốn của mình hoặc sợ rằng món quà tặng của ta sẽ bị từ chối. Chúng ta có thể nghĩ, "Tôi không có một cái gì đáng giá để cho ai hết," hoặc là, "Khi nào trúng số tôi sẽ đem cho, chứ bây giờ tôi không thể cho một cái gì được." Với chánh niệm, ta sẽ nhìn xuyên thấu qua được những nỗi lo sợ ấy, chúng vô căn cứ và không có khả năng kiềm chế ta. Khi ta thấy những nỗi sợ này chỉ là những ý nghĩ bị điều kiện, chúng không nhất thiết phải làm chủ ta, ta sẽ khám phá ra lại được sự rộng

lượng phi thường của chính mình.

Bố thí là một hành động chắc chắn sẽ mang lại cho ta niềm vui lớn. Ta sẽ cảm thấy hạnh phúc khi phát tâm bố thí, khi ta hành động bố thí, và mỗi khi ta nhớ lại việc làm ấy. Đức rộng lượng là một sự tán dương. Khi ta tặng cho ai một cái gì, ta sẽ cảm thấy nối liền với người đó, và con đường tình thương và tuệ giác của ta sẽ được thâm sâu thêm hơn. Khi ta biểu lộ ra bên ngoài sự rộng lượng của mình, thì thật ra nó đã phản ảnh chính sự buông bỏ những thành kiến, dính mắc của ta ở thế giới bên trong. Thái độ buông bỏ sẽ đem lại cho ta một không gian thư thái và rộng lớn. Và từ đó, những việc làm bên ngoài và bên trong sẽ hoà nhập lại với nhau, để tạo nên một tinh thần rộng lượng và đó cũng là một biểu hiện của sự giải thoát.

◆◆◆ Thái độ cởi mở ◆◆◆

Khi tôi sang Ấn Độ lần đầu tiên vào năm 1970, tôi đã đi bằng đường bộ ngang qua Âu châu, Thổ Nhĩ Kỳ, Iran, Afghanistan và Pakistan trước khi tới Ấn Độ. Vào lúc ấy tôi mới có 18 tuổi và chưa bao giờ đi đâu xa quá vài trăm dặm khỏi căn nhà của mình tại thành phố New York. Tôi còn nhớ lúc đến bên bờ của eo biển Bosporus ở Thổ Nhĩ Kỳ, ngăn cách Âu châu với lại Á châu. Tôi đứng bên đây bờ, nhìn sang mặt nước về phía bên kia là Á châu, tự hỏi không biết nơi ấy ra sao, và thấy trong lòng dâng lên một cảm giác phiêu lưu đầy sợ hãi. Ngày ấy đứng bên bờ con sông, tôi đâu ngờ rồi có một ngày, những con người, văn hóa và truyền thống tâm linh của Á châu lại sẽ trở thành tâm điểm của đời tôi. Tôi chỉ biết rằng mình muốn đi tìm một hạnh phúc, và sẵn sàng mở rộng tiếp nhận những gì sẽ đến với tôi mà thôi.

Cảm giác cởi mở và thắc mắc đó cũng là một thái độ mà chúng ta cần nên có trong sự tu tập của mình. Thái độ muốn học hỏi sẽ đem lại cho ta một sự can đảm, giúp ta buông bỏ những gì mình đã biết, dám bước chân vào những nơi chốn xa lạ. Cũng như, thế giới của sự thinh lặng và trực giác trong thiền tập có lẽ là những nơi chốn mà ta chưa từng bao giờ bước chân tới. Nơi ấy không có những mảnh vụn kiến thức kiên cố để ta có thể bị dính mắc vào, hoặc ngăn trở không cho ta tiếp xúc trọn vẹn với sự sống.

Và cũng giống như những hành trình khác, thiền tập không phải là một tiến trình đường thẳng, đi lên từng bước một. Chúng ta không phải lúc nào cũng biết mình sẽ đi về đâu hoặc ngay cả việc mà ta theo đuổi là gì. Ở Miến Điện, tôi có nghe kể một truyện ngụ ngôn về một người thợ săn vào rừng để tìm bắt một con chim quý. Anh ta lang thang trong rừng suốt một thời gian dài, và cuối cùng không hề bắt được con chim quý ấy. Nhưng việc đó không quan trọng, vì trong hành trình đi tìm, anh đã học được hết mọi ngõ ngách của khu rừng. Trong sự tu tập của ta cũng thế. Có thể chúng ta mang một ý tưởng là mình phải đạt được một cái gì, một cái gì mà ta có thể đem ra phô trương được. Nhưng thật ra, bất cứ một kinh nghiệm nào cũng tốt hết. Vì điều quan trọng là ở chỗ ta biết cởi mở để học hỏi tiến trình của thân và tâm. Điều quan trọng là phương cách tu học của ta, làm cách nào để hành trình khai phá này hòa hợp với sự liên kết giữa ta và mọi sự sống khác của muôn loài.

Khi chúng ta có thể nhìn xuyên qua những quan điểm thông thường của mình về sự vật, lúc đầu có lẽ ta chỉ ý thức được những gì mình bị mất mát hơn là những gì mình thu được. Có lần, tôi đi về miền Đông Hoa Kỳ từ New Mexico với vài người bạn và đứa con gái bốn tuổi của họ. Ở phi trường St. Louis, đứa bé lang thang đi một mình không ai hay, và bị lạc mất. Chúng tôi cuống cuồng chia nhau ra đi tìm cháu. Cuối cùng, trên máy phóng thanh của phi trường có lời công bố, "Xin quý vị vui lòng đến nhận lãnh con gái của quý vị tại cổng số hai." Khi chúng tôi đến nơi thì cháu rất là bất an và sợ hãi. Nó trách má nó, "Mẹ không có ở tại chỗ của mẹ!" Thật ra, thì mẹ nó vẫn ở nguyên chỗ cũ, và chính nó mới lang thang

bỏ đi nơi khác. Câu chuyện đó khiến tôi nhớ đến những cảm giác sợ hãi và bị phản bội mà ta đôi khi thường gặp trong cuộc đời, khi ta khám phá ra rằng hạnh phúc không hề có mặt ở nơi mà ta tìm kiếm. Xã hội dạy ta là hạnh phúc chắc chắn sẽ được tìm thấy trong những sự quan hệ, trong sự nghiệp, trong tiền bạc, trong địa vị, hoặc trong một hoàn cảnh đặc biệt nào đó. Và vì vậy, khi ta không tìm thấy hạnh phúc, ta nghĩ có lẽ mình đã bị lạc. Chúng ta cho rằng vì mình đã làm một việc gì sai trật, chứ không phải bởi con đường mình đang theo là không đúng. Trong thiền tập, ta sẽ khám phá ra còn có nhiều nơi khác nữa, mà không ai nói cho ta biết là hạnh phúc và an lạc đang có mặt. Và chúng ta có thể bỏ lại phía sau những khuôn mẫu và thói quen xưa cũ để bước vào vùng đất mới này.

Khi chúng ta biết đối diện với cuộc đời bằng một thái độ học hỏi, điều đó sẽ đem lại cho ta sự can đảm để mở rộng con tim mình ra. Từ đó, ta sẽ tìm thấy được một hạnh phúc lớn mà ta chưa bao giờ biết tới. Thật là nhiệm mầu biết bao khi ta biết nhìn với đôi mắt ngạc nhiên, khi ta biết làm bạn với sự thinh lặng, với khoảng không gian giữa hai hơi thở, khi ta thấy được tặng phẩm kỳ diệu của một sự sống nối liền. Qua thiền tập ta sẽ khám phá ra những bí mật huyền diệu này, và tìm lại được những bảo vật xưa mà ta vô tình đánh mất.

Ngôn ngữ không phải lúc nào cũng có thể diễn tả được những gì xảy đến với ta trong thiền tập. Mà điều đó cũng hay, vì đôi khi ngôn ngữ chỉ làm khô cứng, hạn chế những gì biến đổi và sinh động mà thôi. Nhà vũ sư Isadora Duncan có lần nói, "Nếu tôi có thể nói cho anh biết ý nghĩa của nó, thì tôi đâu có nhảy múa làm gì nữa!" Chúng ta không thể nào bắt giữ sự tự do như là một chiến lợi phẩm cá nhân, chúng ta chỉ có thể *tự do* mà thôi. Chúng ta không thể nào giảng nghĩa nó, ta chỉ có thể nhảy múa nó. Mỗi khi ta đi tìm ý nghĩa cho một kinh nghiệm nào, khi ta muốn tìm hiểu và giải thích nó, là ta vô tình tạo nên một khoảng cách và dùng kiến thức để ngăn chận sự tiếp xúc trực tiếp của mình.

Mang thái độ cởi mở này vào cuộc sống qua thiền tập, ta sẽ có thể nhảy múa với bất cứ một kinh nghiệm nào xảy đến cho mình, khi ta bước vào một chốn xa lạ và chưa từng biết. Trong *Đạo Đức Kinh*, Lão tử có viết:

Nghinh chi bất kiến kì thủ
Tùy chi bất kiến kì hậu...
Tri giả bất ngôn
Ngôn giả bất tri

(Đón nó thì không thấy đầu
Theo nó thì không thấy đuôi...
Người biết thì không nói
Người nói thì không biết.)

◆ Vững chãi đi tới ◆

Tôi khóc khi Dipa Ma qua đời, nghĩ rằng, "Sẽ không còn ai có thể thương mình như vậy nữa." Nhưng một điều tôi khám phá ra là di sản tình thương của bà để lại đã trở thành một phần của tôi. Những lời khuyến khích của bà, hành động của bà vẫn còn là một ngọn hải đăng hướng dẫn cuộc đời tôi, thúc đẩy tôi tu tập, chỉ dạy tôi trong khi tôi chỉ dạy kẻ khác.

Một trong những kỷ niệm đẹp nhất tôi có về bà là vào khoảng đầu thập niên 70, khi tôi và một số bạn đang sống ở Ấn Độ, tu tập hết sức nhiệt tình. Một người bạn tôi nhận được lá thư của mẹanh gửi sang, bà ta nổi cơn thịnh nộ vì anh đã sang Ấn Độ tu tập theo Phật giáo. Trong thư mẹ anh viết, "Ta thà thấy con bị đọa xuống địa ngục còn hơn là thấy con sang bên đó." Đọc thư xong anh buồn nản vô cùng, không biết phải trả lời thế nào. Anh kể cho Dipa Ma nghe về hoàn cảnh của anh, và sau lần đó mỗi khi gặp anh bà đều hỏi thăm, "Mẹ cậu ra sao rồi? Bà có cảm thấy vui hơn chút nào không? Khi cậu ngồi thiền cậu có nhớ phóng gửi tâm từ đến mẹ cậu không?" Sau đó, Dipa Ma có đưa anh bạn tôi một tờ giấy 100 đồng rupi, của một người học trò khác cúng dường cho bà. Vào thời đó, nó trị giá khoảng 12 đô la, một số tiền rất lớn đối với bà. Bà đưa cho anh ta nói, "Cậu cầm lấy mà mua quà gửi tặng cho mẹ cậu đi." Đức Phật có lần khuyên, nếu ta có giận ai, ta hãy tặng cho họ một món quà. Giáo lý 2500 trăm tuổi ấy, bây giờ sống lại với bạn tôi, qua hình ảnhcủa một người đàn bà nhỏ thó này, gia tài bà chẳng có bao nhiêu, nhưng dám biếu tặng cho học trò của mình để anh ta có một phương tiện hòa giải.

Tôi nhớ đến Dipa Ma không phải chỉ như là một vị thầy, mà còn là một người đàn bà, một người mẹ và một bà ngoại. Có lần, một người hỏi Dipa Ma bà có cảm thấy những bận rộn ở ngoài đời là một chướng ngại cho sự tu tập không. Bà đáp, "Chúng không bao giờ là những chướng ngại, vì trong bất cứ việc gì tôi làm, thiền tập cũng đều có mặt. Nó không bao giờ xa lìa tôi. Khi tôi nói chuyện, tôi cũng hành thiền. Khi tôi ăn uống hoặc nghĩ về đứa con gái của tôi, tôi cũng hành thiền, chúng không gây trở ngại gì cho việc công phu của tôi hết." Khi Dipa Ma viếng thăm Hoa Kỳ cùng với gia đình, tôi còn nhớ nhìn bà đùa giỡn với đứa cháu trai, cười giòn giã và rồi đứng dậy chỉ dẫn cho một người nào đó cách hành thiền. Rồi tiếp đó, bà đi giặt đồ bằng tay và đem treo lên phơi cho khô. Bà có thể đi thiền hành và sau đó trở vào nhà để ngồi thiền. Đứa cháu nội chạy chơi quanh phòng, trong khi cô con gái của bà nấu ăn hoặc xem ti-vi với âm thanh vặn lớn tối đa. Và Dipa Ma ngồi yên đó, tọa thiền giữa tất cả mọi việc ấy đang xảy ra chung quanh. Khi nào có ai ngồi xuống trước mặt bà, bà mở mắt ra và phóng rải tình thương đến cho người ấy.

Mặc dù Dipa Ma chỉ cao chừng một mét rưỡi, và sức khỏe yếu kém, nhưng năng lượng của bà thì rất là mãnh liệt. Tôi nhớ đến bà như là một dũng sĩ linh động và một vị thầy nghiêm khắc. Khi tôi và Joseph Goldstein gặp bà tại Ấn Độ không lâu trước khi bà qua đời,

bà khuyên chúng tôi nên ngồi thiền trong hai ngày. Bà không nói một khóa thiền kéo dài hai ngày, mà là hai ngày ngồi thiền liên tục không ngừng nghỉ. Cả hai chúng tôi biết chắc là việc ấy vượt ngoài khả năng của mình, mà tôi cũng thắc mắc không biết bà có thật sự nghĩ vậy không. Nhưng khi chúng tôi lên tiếng cãi thì bà chỉ nói, "Thôi, đừng có làm biếng!"

Tôi vẫn còn nghe giọng bà nói nhẹ bên tai, thách thức tôi dám mở rộng ra để xem mình thật sự có khả năng gì. Nhất là những lúc tôi có cảm tưởng như số lượng tình thương của mình có rất là giới hạn. Nhưng cũng như tất cả mọi người khác, khả năng yêu thương thật sự của tôi bao giờ cũng rộng lớn hơn ý tưởng mà tôi có về nó. Mỗi khi tôi cảm thấy do dự, không dám tiến tới và biểu lộ khả năng của mình, tôi thấy hình ảnh của Dipa Ma đang mở mắt ra ban rải hạnh phúc cho một người nào, hoặc là cho bạn tôi một số tiền để mua quà tặng má anh, hoặc nghe lời bà bảo, "Đừng có làm biếng." Và rồi tôi vững chãi đi tới.

Chia sẽ ebook : http://downloadsachmienphi.com/
Tham gia cộng đồng chia sẽ sách :
Fanpage : https://www.facebook.com/downloadsachfree
Cộng đồng Google : http://bit.ly/downloadsach