

# Trước hết phải là sự độ lượng ...

**Thanissaro Bhikkhu**

Hoang Phong chuyển ngữ

## Lời giới thiệu của người dịch :

*Trong lá thư tháng 9/2013 của Viện Nghiên Cứu Phật Học Pháp gửi cho các thành viên có một bài giảng rất khúc triết và sâu sắc của nhà sư Thanissaro Bhikkhu, nêu lên các nét chính sau đây :*

- *sự liên hệ chặt chẽ giữa bố thí và thiên định, nói cách khác là giữa từ bi và trí tuệ. Từ bi phải đưa đến trí tuệ, trí tuệ thiếu từ bi thì cũng chẳng có ích lợi gì cả.*
- *sự bố thí và thiên định là hai phẩm tính cần phải luyện tập mới có. Tu tập để biến cải chính mình và mang lại lợi ích cho tất cả chúng sinh là khía cạnh tích cực và cũng là chủ đích của Phật Giáo. Thật vậy Phật Giáo không hề là một tín ngưỡng của sự cầu xin và mong đợi.*
- *bài giảng cũng nêu lên hai thể loại hạnh phúc mang tính cách đối nghịch nhau: một thể loại đi "ngược lại với bản năng" và một thể loại "thuận theo xu hướng của bản năng". Thể loại thứ nhất là hạnh phúc mang lại từ sự bố thí, sự giữ gìn giới luật và thiên định, thể loại thứ hai là các hình thức hạnh phúc phù hợp với các xung năng sâu kín của bản năng, chẳng hạn như sự tì tiện, ích kỷ, dối trá, tham lam... Thể loại hạnh phúc này thật ra chỉ là nguồn gốc của khổ đau. Chẳng phải bản năng là nguyên nhân sâu xa nhất buộc chặt con người vào chu kỳ hiện hữu hay sao? Trái lại hạnh phúc đi ngược lại với bản năng luôn đòi hỏi phải có sự cố gắng, hy sinh và lòng độ lượng, vì thế nên phải luyện tập mới có thể đạt được các phẩm tính ấy. Thế nhưng hạnh phúc mang lại từ các phẩm tính ấy mới chính là hạnh phúc mà Phật Giáo chủ trương.*

*Trong quyển "Bên Vực cho Lòng Vị Tha" (Pladoyer pour l'Altruisme, nxb Nil, tháng 9 / 2013, 926 tr.), nhà sư người Pháp Matthieu Ricard có viết một câu như sau : "Từ Bi không Trí Tuệ là một sự mù quáng, Từ Bi không hành động là đạo đức giả" (tr.15). Thật vậy, Từ bi cần có hành động để hóa thành Trí Tuệ, và Trí Tuệ cũng phải cần đến hành động để hóa thành Từ Bi, nếu không Trí Tuệ cũng chỉ đơn thuần là một sự kiêu căng và tự mãn.*

*Thanissaro Bhikkhu sinh năm 1949 là một nhà sư tu tập theo Phật Giáo Theravada Thái Lan, hiện trụ trì tu viện Metta Forest Monastery ở San Diego Hoa Kỳ. Ông chuyên dịch Kinh Tạng từ tiếng Pa-li và còn là một nhà sư rất tích cực, hăng say trong việc thuyết giảng.*



Nhà sư Thanissaro Bhikkhu đang đi khất thực

*Dưới đây là phần chuyển ngữ lời giới thiệu của Viện Nghiên Cứu Phật Học Pháp và bài giảng của nhà sư Thanissaro Bhikkhu. Độc giả có thể tìm xem bản tiếng Anh và tiếng Pháp của bài giảng này trên mạng Internet:*

<http://www.accesstoinight.org/lib/authors/thanissaro/meditations.html#generosity>  
<http://www.bouddhismes.net/generosite-Thanissaro>



### **Lời giới thiệu của Viện Nghiên Cứu Phật Học Pháp**

Phần đông người Tây Phương khi tu tập Phật Giáo đều bắt đầu bằng phép luyện tập thiền định, trái lại hầu hết những người Đông Phương thì lại đến với Phật Giáo bằng con đường độ lượng (*generosity / sự hiến dâng, lòng hào phóng*) và sự bố thí!

Ở Tây Phương, việc tu tập bằng cách bố thí còn gọi là sự "xứng đáng" thường không được xem trọng, bởi vì người ta thường nghĩ rằng đây cũng chỉ là một cách tính toán nhằm hy vọng sẽ tái sinh trong một kiếp sống tốt đẹp hơn, thế nhưng nhiều người Tây Phương thì lại không hề tin vào hiện tượng này! Tuy nhiên, đối với tất cả các tông phái Phật Giáo thì phẩm hạnh mà người tu tập phải đạt được trước nhất là sự độ lượng - còn gọi là *dana paramita* / bố thí ba-la-mật - và đây cũng là bổn phận trước nhất của một người bồ-tát. Sự độ lượng là nền tảng của tất cả các phép tu tập, kể cả việc thiền định.

Nhằm mục đích nêu lên – và cũng để giúp khám phá ra - sự tương liên chặt chẽ giữa bố thí và thiền định, chúng tôi xin giới thiệu bài giảng sau đây của Thanissaro Bhikkhu, một nhà sư người Mỹ (tên tục là Geoffrey DeGraff) tu tập theo Phật Giáo Khất Sĩ Thái Lan. Ông được nhiều người biết đến qua trang web *Acces to Insight* trên mạng Internet. Trong bài thuyết giảng này, Thanissaro Bhikkhu nêu lên các điều lợi ích mang lại từ hành động bố thí và sự giữ gìn giới luật, và đây cũng chính là những thứ hạnh phúc thuộc vào thể loại "đi-ngược-lại-với-bản-năng" mà người tu tập phải thực hiện trước nhất, kinh sách gọi các hạnh phúc này là các hạnh phúc "đi-ngược-lại-với-thối-thường" (*hiển dăng là một cách đi ngược lại với sự ích kỷ và các cách hành xử thông thường chỉ phối bởi bản năng. Hạnh phúc mang lại từ sự bố thí đối nghịch lại với hạnh phúc mang lại từ sự tham lam và tích lũy*).

Phép tu tập ấy nhằm vào mục đích tạo ra trong tâm thức mình ý nghĩ là "hạnh phúc đích thật sẽ không sao đạt được được bằng cách tách rời sự an vui của mình với sự an vui của kẻ khác". Điều đó cũng có nghĩa là thiền định không hề là một phép tu tập "ích kỷ", chỉ biết nghĩ đến mình và các quyền lợi riêng tư của mình, mà đúng hơn là một phép tu tập dựa vào sự độ lượng, hướng vào một bầu không gian tỏa rộng và cởi mở, trái ngược lại với "một thế giới đầy sợ hãi mang lại từ cách hành xử ti tiện của chúng ta, thế giới đó thật hết sức ngột thở và nghèo nàn, chi phối bởi sự bám víu và tham lam! Hơn nữa sự bố thí còn là một phép tu tập giúp mình biết "buông xả", và sự buông xả ấy cũng chính là thể dạng tâm thức sẽ bùng lên trong những lúc hành thiền. Khi đã quen buông xả những thứ vật chất (*bố thí*) thì chúng ta cũng sẽ buông xả các thể dạng tâm thần không chính trực dễ dàng hơn"...

### Bài Giảng của Thanissaro Bhikkhu

## Trước hết phải là sự độ lượng...

[Trích trong tập "*Meditations I, Forty Dhamma Talks*", của Thanissaro Bhikkhu, tháng 3, 2003, tr. 8-15]

Câu chuyện xảy ra cách nay đã nhiều năm, lúc đó nhà sư Ajaan Suwat\* còn đang là vị Thầy đảm trách việc giảng dạy tại IMC\* (Insight Meditation Center) và tôi thì làm thông dịch viên. Trong một khóa tu học vừa mới khai giảng được vài hôm, ông ta quay lại phía tôi và nói rằng: "Trông kìa cách thiền định của họ thật hết sức là thâm". Tôi đảo mắt nhìn và quả đúng như thế, người nào cũng tỏ ra hết sức nghiêm nghị, gương mặt căng thẳng, hai mắt nhắm nghiền. Cứ tương tự như là họ viết lên trán câu sau đây: "Niết bàn hay là chết!".

*\*(Ajaan Suwat (1919-2001) là một tỳ kheo người Thái tu tập theo hệ phái Khất Sĩ, và là sáng lập viên của bốn tu viện tại Hoa Kỳ. Một trong bốn tu viện này mang tên là Metta Forest Monastery tọa lạc ở San Diego và ngày nay đang được nhà sư Thanissaro Bikkhu trụ trì. Trung tâm thiền Insight Meditation Center ở Massachusetts là do Jack Kornfield và Joseph Goldstein sáng lập và là một trong số các trung tâm dạy thiền xưa nhất và nổi tiếng nhất ở Hoa Kỳ - ghi chú của Viện Nghiên Cứu Phật Học Pháp. Ngoài ra các hình ảnh dưới đây cũng là do Viện Nghiên Cứu Phật Học Pháp ghép thêm vào bài giảng).*

## Ở thế giới Tây Phương mọi thứ đều được thực thi một cách trái ngược

Sở dĩ gọi là thế thắm bởi vì hầu hết những người Tây Phương đến với Phật Giáo thường bắt đầu bằng phép luyện tập thiền định, thế nhưng lại chưa được trang bị bởi một chút hành trang nào về các phần giáo huấn khác của Phật Giáo. Họ chưa có một chút kinh nghiệm nào về lòng độ lượng nêu lên trong giáo huấn của Đức Phật về sự hiến dâng (*don / givng / bố thí*). Họ cũng chẳng có một chút kinh nghiệm nào trong việc giữ gìn giới luật nhằm mang lại cho mình các phẩm tính đạo đức. Họ tu tập theo giáo lý của Đức Phật, nhưng lại không hề mang những lời giảng dạy của Ngài ra thực nghiệm trong cuộc sống thường nhật, vì thế họ không sao có thể mang lại cho mình sự tin tưởng cần thiết nhằm giúp mình vượt lên những khó khăn trong khi thiền định. Thay vì phải thực hiện các điều ấy thì họ lại tin rằng chỉ cần duy nhất dựa vào lòng quyết tâm của mình là cũng đủ.

Ở Tây Phương chương trình giảng dạy thường gồm có thiền định, đạo đức và sự độ lượng, ở Á Châu lại khác, việc giảng dạy hoàn toàn đi ngược lại với thứ tự trên đây. Ở Tây Phương, người tu tập xin ghi tên theo học các khóa dạy thiền, và chỉ khi nào bắt đầu học thì họ mới được nghe nói đến là phải giữ gìn một số giới luật nào đó. Hết khóa học thì họ mới hiểu rằng họ phải trở nên hào phóng trước đã, trước khi được phép trở về nhà. Đứng ra thì phải thực hiện ngược lại như thế (*phải biết bố thí trước khi thiền định*).

Ở Thái Lan, một đứa bé đến với Phật Giáo trước hết bằng sự hiến dâng, và ngay từ lúc bậc cha mẹ bắt đầu dạy cho nó các cử chỉ cung kính. Mỗi khi có một nhà sư khát thực đi ngang nhà thì cha mẹ vội vàng ẵm con mình lên tay và giúp chúng múc một thìa cơm bỏ vào bình bát của nhà sư. Với thời gian đứa bé sẽ biết làm việc ấy một mình, và dần dần nó sẽ ý thức được ý nghĩa của hành động ấy. Sau một thời gian tự nhiên đứa bé cũng sẽ cảm thấy một niềm vui sướng nào đó mỗi khi tự mình hiến dâng, không cần phải nhờ đến cha mẹ nữa.



Niềm vui sướng đó lúc đầu có vẻ như "đi-ngược-lại-với-bản-năng". Bởi vì ý nghĩ cho người khác một thứ gì đó sẽ mang lại một niềm hân hoan cho mình, không hề hiện ra một cách tự động trong tâm trí của một đứa bé, thế nhưng nếu được luyện tập thì nó

cũng sẽ nhận thấy điều ấy là đúng. Dầu sao đi nữa, mỗi khi đưa tay để cho đi một thứ gì đó thì cũng có nghĩa là quý vị tự đặt mình vào vị thế của một người giàu có. Hiến dâng là bằng chứng cho thấy quý vị có nhiều hơn là sự cần thiết. Việc bố thí do đó đồng thời cũng sẽ mang lại cho quý vị cảm tính về một sự xứng đáng nào đó với tư cách là một con người: tức có nghĩa là quý vị có thừa khả năng giúp đỡ kẻ khác. Hành động bố thí cũng sẽ tạo ra một cảm tính rộng mở trong tâm hồn mình. Bởi vì thế giới mà chúng ta đang sống phản ảnh từ các cách hành xử của chúng ta, và các hành động hiến dâng sẽ tạo ra một thế giới mở rộng: một thế giới được vận hành bởi sự độ lượng. Trong thế giới đó mọi người đều cảm thấy mình chẳng những có nhiều hơn sự cần thiết mà lại còn dư thừa để chia sẻ với kẻ khác. Điều ấy sẽ tạo ra cho chúng ta một cảm giác êm ái trong tâm hồn.

Những gì trên đây là cách giúp một đứa bé khám phá ra đạo đức là gì: ấy là sự giữ gìn giới luật. Cũng xin nhắc lại là dưới con mắt của một đứa bé thì không được làm một điều gì đó mà mình thích làm lại có thể mang lại sự sung sướng được, bởi vì điều ấy "đi-ngược-lại-với-bản-năng". Thí dụ như khi quý vị muốn lấy một vật nào đó, muốn nói dối để che đậy sự lúng túng của mình, hoặc muốn tìm cách tránh né mọi điều chỉ trích hay các biện pháp trừng phạt..., thế nhưng lại không được phép làm. Tuy nhiên, dần dần rồi quý vị cũng sẽ khám phá ra rằng điều ấy quả có lý. Thật vậy có một thứ cảm tính sung sướng, một sự an vui nào đó phát sinh từ việc giữ gìn giới luật giúp mình không cần phải che đậy sự nói dối, dấu diếm những hành động không chính trực và xem các hành động gian trá là xứng đáng với tư cách con người của mình.

### **Bố thí cũng là một cách tự bảo vệ chính mình**

Khi nào quý vị biết hành thiền bằng con đường bố thí và đạo đức thì cũng có nghĩa là quý vị đã hiểu được là trong thế giới này cũng có những thứ "hạnh-phúc-đi-ngược-lại-với-bản-năng". Khi nào quý vị học hỏi và tiếp cận trực tiếp được với giáo huấn của Đức Phật thì quý vị mới có thể khám phá ra được một niềm hạnh phúc thật sâu xa mang lại từ hành động bố thí. Niềm hạnh phúc ấy phát sinh từ sự thận trọng không vi phạm vào những hành động thiếu chính trực, dù phải vượt lên trên mọi sự thèm muốn đang thúc đẩy mình. Nhờ đó trước khi luyện tập thiền định thì quý vị cũng đã tạo được cho mình lòng tin nơi Đức Phật, và đây cũng có nghĩa là Đức Phật hoàn toàn có lý (*có nghĩa là ngồi xuống để thiền định không còn phải là một sự cố gắng đi ngược lại với bản năng nữa mà là một niềm hạnh phúc dâng lên trong lòng mình mang lại từ việc hành thiền mà mình xem đây như một cách thể hiện lòng hào phóng hay một cử chỉ hiến dâng*). Tóm lại là đến đây quý vị sẽ không còn nghi ngờ gì nữa đối với Đức Phật về việc thiền định.

Sự tin tưởng đó sẽ giúp quý vị vượt được rất nhiều khó khăn trong những bước đầu: chẳng hạn như sự xao lãng và mỏi mệt. Đồng thời, sự cảm nhận về một bầu không gian rộng mở mang lại từ sự độ lượng cũng sẽ tạo ra cho quý vị một thể dạng tâm thức thuận lợi giúp quý vị phát huy sự chú tâm và quán thấy sâu xa - mỗi khi ngồi xuống để chú tâm vào hơi thở, thì chẳng phải đây là thể dạng tâm thức hiện ra với quý vị hay sao? Thể dạng tâm thức ấy thật rộng lớn, và tất nhiên là sẽ không giống với thể dạng tâm thức hẹp hòi của một người luôn cảm thấy mình thiếu thốn. Tâm thức rộng mở ấy chỉ có thể là tâm thức của một người cảm thấy mình có nhiều hơn sự cần thiết, hầu có thể chia sẻ với kẻ khác, đây là tâm thức của một người không bao giờ hối hận cũng không hề che dấu những hành động của mình trong quá khứ. Tóm lại, đây là tâm thức của một người

đã ý thức được rằng không thể nào mang lại cho mình hạnh phúc đích thật bằng cách tách rời sự an vui của mình với sự an vui của kẻ khác.

Ý niệm về hai thứ hạnh phúc khác nhau: một thứ mang lại bằng cách thực thi những gì chỉ nhằm duy nhất làm thỏa mãn những đòi hỏi ích kỷ của riêng mình, và một thứ khác thì phải chấp nhận một sự hy sinh nào đó mới có thể giúp đỡ kẻ khác được - có nghĩa hai thứ hạnh phúc trên đây phản ảnh hai thái độ đối chọi nhau - là một ý niệm hết sức đặc thù trong sự suy nghĩ của người Tây Phương. Thế nhưng điều ấy lại hoàn toàn trái ngược lại với những lời giảng dạy của Đức Phật. Theo giáo huấn của Ngài thì từ bản chất hạnh phúc đích thật phải là một thứ gì đó tỏa rộng ra trong bối cảnh chung quanh. Chăm lo cho quyền lợi của kẻ khác chính là cách chăm lo cho quyền lợi của riêng mình. Bồ thí sẽ được đền bù (*luật nhân quả*). Tuân thủ giới luật và quyết tâm không đi ra ngoài các nguyên tắc đạo đức cũng là cách che chở cho kẻ khác trước các hậu quả có thể mang lại từ các cách hành xử sai trái của mình (*nói cách khác là nếu chúng ta không thực thi các hành động sai trái thì đây cũng là cách mà chúng ta che chở và thương yêu kẻ khác, bởi vì sự giữ gìn đạo đức của mình sẽ không tạo ra các tác hại khiến cho kẻ khác phải khổ sở vì mình*), thì nhất định quý vị cũng sẽ nhận được những sự đền bù xứng đáng (*tất nhiên là kẻ khác cũng sẽ yêu thương mình*). Quý vị không những chỉ đạt được thể dạng *sati* [sự chú tâm cảnh giác] mà cả sự cảm nhận rằng mình xứng đáng là một con người. Đây cũng là cách mà quý vị tự che chở lấy mình.

Nếu thực hiện được như thế thì quý vị cũng sẽ có thể hành thiện ngay bằng các phương pháp áp dụng trong việc phát huy sự tĩnh lặng và sự quán thấy sâu xa. Nhờ đó quý vị cũng sẽ nhận thấy rằng thiện định không hề là một hình thức luyện tập mang tính cách ích kỷ. Quý vị ngồi xuống (*để hành thiện*) ấy là cách giúp mình tìm hiểu những sự tham lam, giận dữ và ảo giác của chính mình, hầu giúp mình có thể chủ động được chúng. Điều đó cũng có nghĩa không phải chỉ có quý vị là những người duy nhất được hưởng những sự lợi ích do thiện định mang lại, mà kẻ khác cũng sẽ được hưởng lây (*nếu mình chủ động được các tham vọng, ảo giác và sự giận dữ của mình thì mình cũng sẽ không gây ra thiệt hại và sai trái cho kẻ khác*) - hoặc họ cũng đã được hưởng từ trước (*có nghĩa là trước khi hành thiện thì chúng ta cũng đã biết bố thí và giữ gìn đạo đức, điều đó cũng đã mang lại lợi ích cho những người chung quanh trước khi mình ngồi xuống để hành thiện*). Trong chiều hướng mà quý vị càng thực hiện được *sati* (*sự chú tâm cảnh giác*) thì quý vị cũng sẽ càng trở nên sáng suốt và bén nhạy hơn và sẽ giúp mình có thể làm giảm bớt đi các tác động tạo ra mọi thứ bấn loạn trong tâm thức, và đây cũng là cách tránh bớt cho kẻ khác không phải đối đầu với các khó khăn của riêng mình (*khó khăn dù là của riêng mình thế nhưng cũng vẫn có thể gián tiếp hay trực tiếp tạo ra khó khăn cho kẻ khác*). Cách hành xử nhằm làm giảm bớt sự tham lam, giận dữ và ảo giác của mình cũng sẽ gián tiếp giúp cho những người chung quanh bớt khổ sở hơn (*vì họ không còn phải đối đầu với những thứ ấy mà mình có thể gây ra cho họ*). Chính vì thế nên việc hành thiện của riêng mình cũng là một món quà hiến dâng cho người khác.

**Thực thi sự độ lượng là cách mà quý vị tạo ra một thế giới thuận lợi cho một cuộc sống hài hòa...**

Phẩm tính của sự độ lượng tiếng Pa-li gọi là *caga*, thuộc vào một trong các nhóm phẩm tính nêu lên trong *Dhamma* (*Đạo Pháp*), và một trong các nhóm phẩm tính này sẽ giúp người tu tập tái sinh trong một kiếp sống thuận lợi hơn. Sự tái sinh đó không nhất thiết chỉ có nghĩa là sự tái sinh sau khi chết, mà còn phản ảnh các thể dạng khác nhau

của sự hiện hữu hiện tại của quý vị, tức là các thể dạng tâm thần mà quý vị tự tạo ra cho mình trong từng giây phút một, và chính quý vị trong lúc này cũng đang tái sinh trong từng giây phút ấy (*sự sống hay sự "hiện hữu" của chúng ta là một sự tái sinh liên tục*). Quý vị tự tạo ra cho mình cái thế giới mà quý vị đang sống qua các hành động của chính quý vị. Thực thi sự độ lượng – không nhất thiết chỉ là những gì mang tính cách vật chất, mà còn là sự hy sinh cho kẻ khác, kể cả thời gian, nghị lực, lòng khoan dung, sự ngay thật và lương thiện của mình nữa – đây là cách mà quý vị tạo ra một thế giới với một cuộc sống hài hòa. Nếu quý vị chỉ biết hành xử một cách ti tiện thì quý vị cũng sẽ tạo ra một thế giới ngột ngạt, bởi vì trong cái thế giới ấy luôn thiếu một thứ gì đó. Hoặc thiếu cái này hay cái kia, hoặc quý vị lo sợ một thứ gì đó của quý vị có thể sẽ bị người khác tước đoạt, hoặc thoát khỏi sự chủ động của quý vị. Thế giới đó sẽ trở thành một thế giới chật chội, một thế giới của sự sợ hãi do chính quý vị tự tạo ra cho mình bằng sự hẹp hòi của chính quý vị, thế giới đó ngược hẳn lại với thế giới của sự tự tin và lòng độ lượng.

Sự độ lượng cũng có thể được xem như là một hình thức Giàu Có Cao Quý (*Noble Richesse / Noble Wealth / tác giả dùng chữ Cao Quý là có ý nói lên tầm quan trọng của khái niệm về sự giàu có, bởi vì dù nghèo thế nhưng mình vẫn cứ bố thí, và nhờ đó sự nghèo khó ấy của mình sẽ trở nên một sự Giàu Có Cao Quý, ít nhất là trong lòng mình. Ngoài ra chữ Cao Quý còn có ý gọi lên khái niệm về Bốn Sự Thật Cao Quý hay Tứ Diệu Đế*), bởi vì sự giàu có là gì, chẳng phải là một thứ cảm tính nhận thấy mình có nhiều hơn sự cần thiết hay sao? Có nhiều người nghèo khổ trên phương diện vật chất, thế nhưng qua cách hành xử của họ thì họ lại là những kẻ thật giàu có. Trong khi đó có nhiều người rất giàu trên phương diện vật chất thế nhưng lại là những người vô cùng nghèo khổ. Những người luôn cảm thấy mình thiếu thốn cũng chính là những người lúc nào cũng cảm thấy mình cần phải tìm cách làm gia tăng thêm sự an toàn cho mình, tức là phải tích lũy nhiều hơn nữa. Họ xây những bức tường bao quanh nhà và sống chung trong các tập thể khép kín, chẳng qua là vì họ lo sợ kẻ khác sẽ cướp mất những gì họ có (*những người giàu có ở Mỹ thường sống chung trong các khu sang trọng với tường cao công kín, trang bị các hệ thống canh gác và báo động thật tinh vi..., khá khó cho một số người Việt Nam tưởng tượng ra được*). Đây cũng chỉ là một hình thức nào đó phản ánh một cuộc sống nghèo nàn, một cuộc sống hết sức chật hẹp. Chỉ khi nào biết thực thi sự độ lượng thì quý vị mới ý thức được rằng mình có thể sống với những gì thật ít ỏi, và nhận thấy được là sự hiến dâng cho kẻ khác là một niềm vui sướng đích thật. Quý vị sẽ cảm nhận được là mình giàu có. Quý vị có nhiều hơn những gì cần thiết.

Đồng thời quý vị cũng sẽ xóa bỏ được mọi sự ngăn cách. Sự chuyển nhượng tiền tệ sẽ tạo ra mọi thứ biên giới. Một người nào đó chìa tay đưa cho quý vị một vật gì đó, để đổi lại quý vị tất phải đưa tiền cho người ấy: sự trao đổi ấy là một biên giới. Nếu như quý vị không đưa tiền cho người ấy, thì vật ấy cũng sẽ không sao vượt qua được cái biên giới ấy. Thế nhưng nếu vật ấy miễn phí, thì biên giới ngăn cách tất sẽ phải sụp đổ. Quý vị sẽ thuộc vào cùng một gia đình với người ấy. Ở Thái Lan trong những lúc trò chuyện với những người thế tục quen biết, các nhà sư tự xem mình như là những người thuộc vào gia đình của họ. Sự cúng dường của người thế tục cũng là một cách tạo ra cảm tính về một sự gắn bó nào đó. Trong ngôi chùa nơi tôi tu tập trước đây, các nhà sư và cả những người thế tục đều sinh hoạt chung với nhau tương tự như trong một gia đình rộng lớn. Thật ra hầu hết các chùa chiền ở Thái Lan đều sinh hoạt giống như thế. Một thứ cảm tính gắn bó nào đó luôn hiện ra và vượt lên trên mọi biên giới ngăn cách.

Chúng ta thường nghe nói quá nhiều đến sự kiện "tương kết" (*inter-relation / inter-connectedness / tác giả sử dụng một chữ ít thường thấy, vì khái niệm này thường*

*được gọi là sự tương liên - interdependence -, kinh sách gốc Hán ngữ gọi là lý duyên khởi, cách diễn đạt này không phản ảnh được hết các đặc tính tương liên, tương kết và tương tạo của mọi hiện tượng). Người ta thường giải thích ý nghĩa của khái niệm này bằng cách sử dụng các thuật ngữ liên quan đến giáo lý về sự tạo-tác-tương-liên (co-apparition / co-arising / ý nghĩa của chữ này rất gần với ý nghĩa của chữ lý duyên khởi), thế nhưng đây là một cách giải thích hết sức sai lạc về khái niệm này. Sự tạo-tác-tương-liên mang tính cách lệ-thuộc (co-apparition en dépendance / dependent co-arising) thật ra là để nói lên sự nối kết (connectedness) giữa vô minh và khổ đau, hay nói cách khác là sự nối kết giữa sự thèm muốn mãnh liệt và khổ đau. Sự nối kết ấy xảy ra bên trong tâm thức, và đây cũng chính là sự nối kết mà chúng ta phải cắt đứt, bởi vì nó là nguyên nhân khiến cho khổ đau tồn tại, hết chu kỳ hiện hữu này đến chu kỳ hiện hữu khác. Dầu sao thì cũng có một hình thức nối kết khác nữa, một sự nối kết mang tính cách cố tình (liaison intentionnelle / intentional connectedness) phát sinh từ các hành động của chính mình (có nghĩa là tác ý sinh ra hành động và hành động sẽ sinh ra nghiệp). Đây là các mối dây trói buộc của kamma (nghiệp). Ở phương Tây, chúng ta thường cảm thấy một sự lúng túng nào đó mỗi khi nêu lên giáo lý về kamma, và có lẽ cũng chính vì thế mà chúng ta (những người Tây Phương) chỉ muốn đề cập đến giáo lý liên quan đến sự nối kết nhưng không đá động gì đến kamma. Do đó chúng ta (những người Tây Phương) tìm một khía cạnh khác trong giáo huấn của Đức Phật nhằm nêu lên tính cách lô-gic hay căn bản giáo lý về sự nối kết, thế nhưng căn bản đích thật của ý niệm này lại chính là kamma (những gì vừa trình bày trên đây cho thấy sự khác biệt trong cách giải thích giữa Phật Giáo Theravada - Tiểu Thừa, hay Phật Giáo Nguyên Thủy - và Phật Giáo Đại Thừa về khái niệm tương liên – interdependence. Phật Giáo Đại Thừa chủ trương một sự liên kết thật bao quát, liên hệ đến tất cả mọi hiện tượng trong vũ trụ, trong khi đó Tiểu Thừa chỉ nói đến sự liên kết giới hạn trong sự vận hành của tâm thức. Nói cách khác Đại Thừa chủ trương "vô ngã" của mọi hiện tượng trong vũ trụ, Tiểu Thừa chỉ nói đến "vô ngã" của cá thể con người. Thật ra thì cả hai quan điểm đều đúng: quan điểm của Đại Thừa mang tính cách rộng lớn và toàn diện, trong khi đó quan điểm của Tiểu Thừa thiết thực và mang tính cách ứng dụng nhiều hơn). Mỗi khi chúng ta tạo ra một sự tương tác (interaction) nào đó với một người khác, thì sự nối kết (connection) sẽ xảy ra (nói một cách cụ thể là thương yêu sẽ được đền bù, giận dữ sẽ rước lấy khổ đau, bố thí sẽ cảm nhận được sự giàu có và vui sướng trong lòng).*

### **Sự độ lượng của quý vị sẽ giúp cho hạnh phúc tỏa rộng...**

Đến đây chúng ta sẽ nói đến sự nối kết mang tính cách tích cực hay tiêu cực, tất cả là tùy thuộc vào sự chủ tâm (*intention / tác ý*). Thực thi sự độ lượng là cách mà quý vị tạo ra một sự nối kết tích cực, mang lại lợi ích, một sự nối kết giúp quý vị cảm thấy một niềm vui sướng khi nhận thấy mọi biên giới ngăn cách bị xóa bỏ, một sự nối kết giúp cho những điều tốt đẹp có thể luân lưu một cách dễ dàng. Thế nhưng nếu đây là một thứ kamma không chính trực (unskillful) thì quý vị sẽ tạo ra một kẻ hờ và sớm muộn quý vị cũng sẽ hối hận. Một tiết trong *Dhammapada (kinh Pháp Cú)* có nói rằng một bàn tay lành lặn không mang thương tích có thể chạm vào chất độc mà không sợ bị lây nhiễm (*tiết 124*). Nói cách khác, nếu quý vị không tạo ra bất cứ một kamma xấu nào thì hậu quả của các thứ kamma xấu ấy cũng sẽ không thể nào tác động đến quý vị được. Thế nhưng nếu quý vị có một vết thương ở tay và quý vị cứ cầm vào chất độc, thì nó sẽ theo vết thương để ngấm vào người khiến quý vị phải chết. Một kamma thiếu chính trực cũng đơn giản chỉ có nghĩa là một vết thương. Đây là một sự sơ hở khiến cho các thứ ô nhiễm bởi độc tố có thể thấm vào người.



Nguyên tắc trên đây cũng có thể xảy ra ngược lại. Một thái độ hành xử chính trực sẽ mang lại một sự nổi kết tốt đẹp. Sự nổi kết tích cực đó khởi đầu bằng sự độ lượng và sau đó sẽ được kết chặt thêm bằng những sự hiến dâng đạo đức (*bổ thí là đưa tay để cho đi một cái gì đó, đạo đức là cả một sự giữ gìn giới luật giúp biến cải chính mình và mở rộng cả một vòng tay*). Đức Phật đã từng dạy rằng sự tuân thủ giới luật, dù phải gặp bất cứ khó khăn nào và dù đối với một giới luật nào, đều là một cách hiến dâng sự an toàn cho tất cả chúng sinh. Nếu quý vị hiến dâng một sự an toàn không giới hạn cho tất cả mọi người thì quý vị cũng sẽ thừa hưởng được sự an toàn không giới hạn ấy cùng chung với họ (*gây ra hận thù và chiến tranh sẽ cùng nhau nhận lãnh sự sợ hãi và khốn cùng*). Hiến dâng việc hành thiền của mình là một cách bảo vệ kẻ khác trước các tác động nguy hại của sự thèm khát, giận dữ và ảo giác của chính mình. Và thật ra đây cũng là một cách tự che chở lấy chính mình (*nếu các tác động của sự thèm khát, giận dữ và ảo giác do mình tạo ra khiến cho người khác phải chịu khổ đau thì sự khổ đau đó của người khác cũng sẽ quay ngược lại để tác động đến mình vào một lúc nào đó, dưới hình thức này hay hình thức khác. Ngược lại nếu nhờ vào thiền định chúng ta loại bỏ được sự thèm khát, giận dữ và ảo giác của mình thì đây cũng là cách tránh cho những người chung quanh khỏi phải đối đầu với những thứ ấy*).

*Tóm lại sự độ lượng sẽ giúp mở rộng tâm thức mình và tạo ra những sự nổi kết tốt đẹp với những người chung quanh, và làm tan biến hết mọi biên giới ngăn chặn sự tỏa rộng của hạnh phúc.*

Nếu quý vị hành thiền với thể dạng tâm thức trên đây thì quý vị cũng sẽ biến cải được chính sự hành thiền của quý vị. Nhiều người tập luyện thiền định thường thắc mắc như sau: "Tôi mất nhiều thì giờ vào việc thiền định thế nhưng vẫn không hiểu là có lợi ích gì hay không?" Thật vậy, chúng ta hết sức nghèo nàn về thời giờ, nhất là trong thế giới tân tiến ngày nay. Vì thế vấn đề là phải đạt được, đạt được và đạt được... một cái gì đó từ việc thiền định của mình, ý nghĩ đó hiện ra một cách thường xuyên như là một thứ bối cảnh trong khi hành thiền. Người ta thường khuyên nên loại bỏ ý nghĩ về sự đạt được ấy đi, thế nhưng chúng ta thì lại không sao xóa bỏ được nó, chẳng qua cũng vì chúng ta tự tạo ra cho mình cái thói quen ấy và duy trì nó trong tâm thức mình đã từ lâu. Thế nhưng nếu quý vị biết hành thiền với sự độ lượng thì thắc mắc ấy sẽ phải khác hơn: "Tôi sẽ phải hiến dâng gì đây cho việc hành thiền của tôi". Một sự chú tâm thật mạnh chính là điều mà quý vị phải hiến dâng cho thiền định. Quý vị hiến dâng sự cố gắng của mình cho việc hành thiền. Sự cố gắng ấy sẽ mang lại niềm vui sướng cho quý vị, bởi vì kinh nghiệm cho quý vị biết rằng nếu tu tập *Dhamma (Đạo Pháp)* với tất cả sự hăng say thì tất nó sẽ mang lại cho mình những kết quả tốt đẹp. Nhờ đó sự nghèo nàn trước đây trong nội tâm mình phản ảnh bởi sự thắc mắc: "Tôi sẽ đạt được những gì nhờ vào việc tập luyện thiền định của tôi?" cũng sẽ tan biến hết. Đây là cách mà quý vị hành thiền với cảm tính là mình thật giàu có: "Tôi sẽ hiến dâng được gì cho việc luyện tập của tôi?".

**Mỗi khi cảm thấy thối chí thì phải nghĩ ngay đến sự độ lượng của mình trong quá khứ**

Tất nhiên quý vị sẽ nhận thấy rằng nếu khởi sự bằng sự độ lượng thì rồi mình cũng sẽ đạt được rất nhiều. Tâm thức sẽ được trang bị đầy đủ hơn để đối phó với mọi thử thách, chẳng hạn như nghĩ rằng: "Tôi sẽ còn đủ sức để hành thiền lâu hơn nữa hay không? Tôi có thể thiền định khuya hơn nữa hay không? Tôi có thể dậy sớm hơn như

thường lệ hay không ? Tôi có thể chú tâm thường xuyên hơn như hiện nay hay không? Tôi có thể ngồi lâu hơn nữa dù phải chịu đau đớn hay không?" Đây là cách mà việc hành thiền sẽ biến thành một quá trình hiển dăng (*hành thiền là một sự cố gắng giúp mình giữ gìn đạo đức và biến cải chính mình hầu không gây ra khổ đau cho kẻ khác dù là trực tiếp hay gián tiếp, và đây cũng là một hình thức hiển dăng*), và tất nhiên quý vị cũng sẽ nhận được sự bù đắp. Khi nào quý vị không còn uể oải khi phải cố gắng, cũng không ái ngại vì mất thì giờ, thì quý vị cũng sẽ không còn tìm cách rút ngắn thời gian hành thiền của mình nữa. Nhờ đó kết quả mang lại sẽ bớt nghèo nàn và sẽ trở nên vô tận. Thật hết sức hệ trọng là quý vị phải phát huy được sự Giàu Có Cao Quý về lòng độ lượng để ghép thêm vào việc hành thiền của mình.

Kinh sách có nói rằng đối với việc luyện tập thiền định nếu khi nào cảm thấy thối chí vì việc hành thiền bỗng dừng trở nên khô cạn, thì phải nghĩ ngay đến sự độ lượng mà mình đã thực hiện được trước đây trong quá khứ. Ý nghĩ ấy sẽ mang lại cho mình sự tự tin, một hình thức khích lệ nào đó. Tất nhiên quý vị có thể sẽ tự hỏi là mình phải nhớ lại những sự độ lượng nào mà mình đã thực hiện được trong quá khứ, và nếu như không có thì phải làm thế nào? Điều ấy cho thấy thật hết sức quan trọng là nếu muốn hành thiền thì quý vị cần phải thực thi sự độ lượng một cách thật ý thức (*câu này có nghĩa là nếu mình không tìm thấy một sự xứng đáng nào mang lại từ cách hành xử độ lượng của mình trong quá khứ thì đây có nghĩa là trước đây mình chỉ là một người ti tiện và việc hành thiền của mình cũng đang rơi vào một tình trạng khô cạn và nghèo nàn*).

Chúng ta vẫn thường thắc mắc và tự hỏi: "Tôi phải làm thế nào để tiếp tục hành thiền khi phải quay trở lại với thế giới chung quanh?" Thế nhưng cũng thật hết sức quan trọng là quý vị cũng phải mang mọi phẩm tính tốt đẹp của thế giới chung quanh để hòa nhập với việc hành thiền của mình, đây là các phẩm tính tốt đẹp mà quý vị thực hiện được trong cuộc sống thường nhật của mình, những phẩm tính mà quý vị vẫn thường xuyên trau dồi. Cách nhớ lại sự độ lượng của mình trong quá khứ đến một lúc nào đó cũng sẽ không còn hiệu quả nữa, bởi vì sự độ lượng đó cũng có thể chỉ xảy ra trong một dịp duy nhất và đã từ lâu. Vì thế quý vị phải cần phát lộ một sự độ lượng trong những giây phút hiện tại mới có thể thúc đẩy mình một cách hữu hiệu được.

Đây cũng chính là lý do tại sao Đức Phật lại nêu lên nhiều sự xứng đáng khác nhau, Ngài dạy rằng: "Không nên do dự trước những điều xứng đáng, bởi vì sự xứng đáng cũng chỉ là một thuật ngữ khác nhằm nói lên sự hạnh phúc" Phẩm tính thứ nhất trong số ba thứ phẩm tính mang lại sự xứng đáng là *dana*, tức là sự bố thí, là một cách để nói lên lòng độ lượng của mình. Sự bố thí của những người đạo hạnh - tức là phẩm tính xứng đáng thứ nhất - đơn giản chỉ là một hành động hiển dăng, hai phẩm tính còn lại thuộc vào sự hiển dăng trong khi hành thiền.

Thật hết sức hiển nhiên là chủ đích quan trọng nhất của việc hành thiền là sự buông xả : buông xả sự xao lãng và buông xả các tư duy không chính trực. Nếu đã quen buông xả các thứ vật chất, thì quý vị cũng sẽ buông xả các thái độ tâm thần thiếu chính trực dễ dàng hơn - đây là các thái độ bám víu mà quý vị đã tạo ra cho mình đã từ quá lâu đời và cứ nghĩ rằng mình rất cần đến những thứ ấy. Thế nhưng nếu suy xét cẩn thận thì quý vị cũng sẽ nhận thấy là không đúng như thế. Những thứ ấy thật ra chỉ là một gánh nặng vô ích mà quý vị phải cru mang, vì chúng chỉ là nguyên nhân mang lại khổ đau mà thôi. Khi nào quý vị nhận thấy được bản chất khổ đau và tính cách vô ích của gánh nặng ấy thì quý vị cũng sẽ buông xả nó một cách dễ dàng. Khi đã ý thức được điều ấy thì sức mạnh của sự hiển dăng sẽ hiện ra và hỗ trợ quý vị suốt trên con đường tu tập,

và quý vị cũng sẽ nhận thấy sức mạnh ấy không hề làm cho quý vị phải thiệt thòi một chút nào cả. Sự hiến dâng ấy vượt xa hơn cả sự trao đổi: bởi vì quý vị chỉ hiến dâng một thứ gì đó mang tính cách vật chất thể nhưng quý vị lại đạt được những phẩm tính tinh thần thật phong phú. Quý vị buông bỏ những thứ ô nhiễm để đạt được sự tự do (*sự tự do ở đây có nghĩa là sự Giải Thoát*).

Bures-Sur-Yvette, 10.10.13

Hoang Phong chuyên ngữ

[www.phatgiaodaichung.com](http://www.phatgiaodaichung.com)

online 10/2013