

Copyrighted Material

# Be an Island



The Buddhist Practice  
*of*  
Inner Peace

AYYA KHEMA

Copyrighted Material

Ayya Khema

# **Óc Đảo Tự Thân**

Be an island

Diệu Liên – Lý Thu Linh

# Mục Lục

Mục Lục.....	1
Lời Người Dịch.....	3
Tưởng Niệm.....	4
Lời Tựa.....	5

## **Mở Rộng Trái Tim và Tâm Thức**

Chương 1: Nương Trú Tam Bảo: Một Tình Cảm Yêu Thương.....	7
Chương 2: Pháp Cửa Đấng Giác Ngộ.....	11

## **Xây Dựng Một Nền Tảng Vững Chắc**

Chương 3: Quan Điểm Và Ý Kiến.....	15
Chương 4: Điều Phục Tâm.....	22
Chương 5: Vô Minh.....	27
Chương 6: Lý Duyên Khởi.....	33
Chương 7: Tâm Dễ Uốn Nắn.....	38

## **Sống Trong Thế Giới**

Chương 8: Sống Hòa Hợp.....	42
Chương 9: Giao Tiếp Với Người.....	48
Chương 10: Biết Chấp Nhận Mình.....	54
Chương 11: Lý Tưởng Cô Độc.....	59
Chương 12: Tâm Bình An.....	64
Chương 13: Chiến Tranh Và Hòa Bình.....	68

## **Những Khía Cạnh Cần Thiết**

Chương 14: Nhiều Giọt Nước Sẽ Làm Đầy Hồ .....	73
Chương 15: Bất Nhị Nguyên.....	79
Chương 16: Tiềm Thức.....	82
Chương 17: Vô Khổ, Vô Nhiễm & Tự Tại .....	88

## **Thực Tập**

Chương 18: Đối Với Bản Thân .....	91
Chương 19: Tình Thương Yêu .....	96
Chương 20: Hãy Làm Điều Khó Để Làm Được.....	100
Chương 21: Buông Xả.....	106
Chương 22: Dọn Nhà Tâm.....	111

## **Cái Nhìn Tương Đối về Giải Thoát**

Chương 23: Giải Thoát Ngay trong Giò Phút Hiện Tại .....	117
Chương 24: Đạo Quả.....	124

<b>Phụ Lục: Ở Một Ni Viện (Sandy Boucher).....</b>	<b>131</b>
--	------------

## Lời Người Dịch

Lần nữa, tôi lại có duyên lành để hoàn tất việc chuyển ra Việt ngữ thêm một quyển sách của Ni Sư Ayya Khema: **Be An Island** - Óc Đảo Tự Thân. (Hai quyển kia là: **Being Nobody, Going Nowhere** - Vô Ngã Vô Ưu và **I Give You My Life** - Quà Tặng Cuộc Đời).

Tuy nhiên, kinh nghiệm, sự hiểu biết của tôi về Phật pháp cũng chưa đủ là một li ti, li ti sương trên mênh mông biển cả Phật pháp. Vì vậy, kính mong nhận được những lời chỉ dẫn của các bậc tôn sư, của quý đạo hữu. Tất cả những sai sót trong bản dịch là do sự yếu kém của bản thân người dịch, hoàn toàn không liên hệ gì đến trí tuệ uyên thâm của Ni Sư Ayya Khema.

Lần nữa xin chân thành tri ân Ni Sư Ayya Khema đã để lại cho đời nhiều quyển sách về giáo lý Đức Phật rất hữu ích. Xin cảm nhận sự gia hộ của Ni Sư để tôi có thể hoàn tất được công tác dịch thuật.

Nguyện đem công đức này,  
Hương về khắp tất cả, đệ tử và chúng sanh  
Nguyện trọn thành Phật đạo.

Tp. HCM

Tháng 4, 2001

Diệu Liên - Lý Thu Linh

## Tưởng Niệm

Vào ngày 2 tháng 11, 1997, Ni sư Ayya Khema (1923- 1997) đã qua đời vì bệnh ung thư ở tuổi 74. Pháp danh của Ni sư có nghĩa là ‘An lành và Yên ổn’. Ni sư là tác giả của khoảng 25 đầu sách về Thiền và giáo lý Phật giáo. Ở Mỹ, Ni sư rất nổi tiếng qua quyển sách bán chạy nhất (best-selling) **Being Nobody, Going Nowhere: Meditations on the Buddhist Path** (Vô Ngã, Vô Ưu: Thiền Quán về Con đường Phật giáo).

Ni sư thọ giới xuất gia ở Sri Lanka vào năm 1979 và là một trong những người tiên phong trong việc tranh đấu cho ni giới trong tăng đoàn.

Ayya Khema sinh năm 1923, cha mẹ theo đạo Do Thái. hời thơ ấu sống ở Bá Linh cho đến khi cuộc chiến bắt đầu, bà trốn chạy sang Ái Nhĩ Lan. Sau đến sống ở Thượng Hải, ở đó bà và gia đình bị quân đội Nhật cầm tù trong các trại giam dành cho tù nhân chiến tranh. Cha bà đã mất trong lúc bị giam cầm. Sau chiến tranh, bà chu du khắp nơi ở châu Á, nhất là các nước vùng Hy Mã Lạp Sơn, và tu Thiền.

Năm 1964, Bà di cư sang Mỹ cùng chồng và hai con. Sau một thời gian nghiên cứu, thực hành thiền Phật giáo, Ni sư bắt đầu truyền dạy Thiền khắp thế giới. Năm 1978, Ni sư thành lập tu viện Theravada Wat Buddha Dhamma, nằm trong một khu rừng, gần Sydney, Úc. Ni sư cũng thành lập Trung Tâm Quốc Tế Ni (International Buddhist Women’s Center) và Parappuduwa Nun’s Island, dành cho phụ nữ muốn tu học chuyên sâu về Phật giáo hay muốn thọ giới xuất gia.

Vào năm 1987, Ni sư tham gia tổ chức hội thảo quốc tế đầu tiên cho Ni giới, nơi Đức Đạt Lai Lạt Ma đã đọc bài diễn văn chủ yếu. Cũng trong năm đó, Ni sư là người đầu tiên phát biểu về Phật giáo ở Liên Hiệp Quốc.

Ni Sư Ayya Khema còn là giám đốc đỡ đầu cho Buddha-Haus thành lập ở Đức, năm 1989, và năm 1996. Ni sư chứng minh cho sự thành lập Tăng đoàn của tu viện Western Forest Monastery Tradition, là tu viện Phật giáo lâm tế đầu tiên ở Đức.

(Theo In Memoriam, Tricycle: The Buddhist Review, Spring 1998)

## Lời Tựa

Trước khi tịch diệt, 2500 năm trước, Đức Phật đã giảng pháp lần cuối. Bài pháp thoại này đã được ghi lại trong Kinh Đại Bát Nhã Niết Bàn (Trường Bộ Kinh -Maha Parinibbana Sutta - Great Passing Discourse) và đã được lưu giữ trong Tam Tạng Kinh điển Pali, những thánh điển của Phật giáo. Trong suốt 45 năm hoàng pháp, Đức Phật đã chỉ dẫn cho chúng sanh bao giáo lý để đến được con đường giải thoát. Ở giai đoạn cuối đời, Đức Phật muốn nhấn mạnh với các đệ tử của Ngài là cần đem những lời giáo huấn đó áp dụng vào cuộc sống.

Trong Kinh Đại Bát Nhã Niết Bàn, khi ngài Ananda, vị đệ tử trung kiên và cũng là thân quyến của Đức Phật, bày tỏ ý muốn được Đức Phật truyền lại những lời giáo huấn cuối cũng đến các tăng ni, Đức Phật bảo rằng Ngài đã không giữ gì lại "trong nắm tay như một vị Thầy còn muốn giữ lại điều gì đó". Và Ngài đã khuyên các đệ tử của Ngài không nên dựa vào sự dẫn dắt của Ngài. "Vì thế, Ananda, hãy làm ốc đảo tự thân, hãy an trú nơi chính mình, không nên tìm kiếm sự an trú ở bên ngoài; hãy xem Pháp là ốc đảo của mình, hãy xem Pháp là nơi an trú của người".

Rồi Đức Phật tiếp: "Các hàng đệ tử của ta, Ananda, những người hiện tại bây giờ hay sau khi ta tịch diệt, biết nương tựa nơi ốc đảo tự thân . . . biết xem Pháp là ốc đảo của họ, và nương trú nơi Pháp . . . đó là những người sẽ đạt được đạo vô thường chánh đẳng, chánh giác, nếu họ dốc lòng tu tập".

Hai mươi bốn bài pháp thoại trong quyển sách này được giảng theo tinh thần của Kinh Đại Bát Nhã Niết Bàn, chú trọng vào sự thực hành nơi bản thân, "xem Pháp là nơi nương trú, là ốc đảo của chính mình." Các bài Pháp thoại này cố gắng giảng giải các giáo lý của Đức Phật, chính yếu dựa vào những bài kinh luận, các lời giải đáp của Ngài cho các hàng đệ tử.

Chương thứ nhất giúp các Phật tử hiểu ý nghĩa của việc 'nương trú' nơi Phật, Pháp và Tăng. Chương thứ hai bắt đầu bằng bài kệ tán thán Phật pháp, rồi tiếp tục khai triển thêm các phương pháp mở rộng nội tâm, kiến tánh, mà không cần phải dựa vào bất cứ cái gì bên ngoài ta. Cả hai chương này được đặt ở phần đầu của sách như một sự cúng dường, độc giả có thể

đọc, nếu thích. Hoặc có thể đọc xong các chương khác, rồi trở lại hai chương đầu, có thể lúc đó ta sẽ tìm thấy chúng có ý nghĩa hơn.

Có thể, ngay lúc này, độc giả chỉ thấy đôi ba chương có ích cho mình. Nếu chỉ có thế, đó cũng là một khởi đầu tốt đẹp, vì lúc ấy Pháp Phật nhiệm mầu đã trở thành một phần của đời sống tâm linh của chúng ta, để từ đó có thể phát triển, tăng trưởng thêm cho đến khi chúng ta hoàn toàn hòa nhập với Phật pháp.

Tôi xin tri ân tất cả các ni, các sadi-ni, các nam nữ cư sĩ đã luôn tìm đến nghe các bài Pháp thoại của tôi. Không có họ, những bài giảng này đã không được nói ra, và có lẽ quyển sách này cũng chẳng bao giờ thành hình.

Xin gửi lời cảm tạ đặc biệt đến các bạn tôi, những người luôn hiểu, luôn rộng lượng ủng hộ các công việc của tôi, cũng như việc xuất bản quyển sách này. Các Phật tử đã đánh máy từ các bài giảng thu băng. Những người này đã cúng dường thời gian, công sức, và lòng từ bi trong việc truyền bá Phật pháp.

Cầu cho tất cả các vị đã giúp cho quyển sách này thành hình được nhiều thiện nghiệp. Mong rằng quyển sách này có thể mang hạnh phúc, niềm vui đến trong lòng bạn đọc.

Ayya Khema

Buddha-Haus, Đức

Tháng 12, 1995



## Chương 1:

### Nương Trú Tam Bảo: Một Tình Cảm Yêu Thương

Nương trú vào đấng Giác ngộ (Phật), vào giáo lý (Pháp) và các vị thánh đệ tử (Tăng) có một ý nghĩa rất sâu xa. Nương trú là tựa vào, ẩn náu ở một nơi an toàn. Trên cõi đời này không có mấy nơi có thể được coi là an toàn. Đúng vậy, có thể nói khó tìm được một nơi nương trú hoàn toàn yên ổn ở thế giới này. Những chốn nương trú vật chất bên ngoài đều có thể bị tiêu hủy, phá hoại, biến mất. Chỉ có Phật-Pháp-Tăng là nơi nương trú tinh thần vững chắc, một thiên đàng không có sóng gió. Ngoài biển khơi, sóng, gió, bão tố làm cho con thuyền khó thể lướt sóng. Nhưng khi con thuyền đã tìm được nơi trú ẩn ở bến cảng, nơi mặt nước yên tĩnh, có nghĩa là nó đã tìm được chốn để thả neo. Đó là ý nghĩa của sự nương trú vào Phật-Pháp-Tăng.

Cuối cùng chúng ta cũng đã tìm được nơi an trú: ở giáo lý dạy rằng mọi khổ đau, phiền não của chúng sanh đều có thể đoạn diệt. Chắc chắn như thế. Giáo lý, hay Pháp này đã được Đức Thế Tôn nói, đã được các vị đại đệ tử của Ngài quán chiếu. Pháp Phật sẽ soi đường cho chúng ta. Tăng ở đây hàm chỉ các vị đã được giác ngộ dựa trên giáo lý của Phật, không chỉ những người mặc áo tu. Khi đã tin hiểu rằng phiền não có thể được tiêu trừ, và tin rằng Phật pháp có thể giúp ta thực hiện được điều ấy, thì sự an trú trong tam bảo càng thêm có ý nghĩa.

*Tự quy y Phật*

*Tự quy y Pháp.*

*Tự quy y Tăng.*

Khi chúng ta chấp nhận quy y tam bảo, lòng ta sẽ tràn đầy sự biết ơn, quy kính, dốc toàn tâm toàn lực đến Phật-Pháp-Tăng. Chúng ta đầy lòng biết ơn vì nhờ đây, phiền não của ta có thể được đoạn trừ; ta nguyện đi trọn con đường Phật dạy; ta cảm ơn những người đã dâng trọn cuộc đời cho Phật pháp.

Quy y tam bảo là việc làm quan trọng nhất trong cuộc đời chúng ta. Tất cả mọi hành động, mọi nghĩ suy của ta sau đó đều dựa vào, đều vì Phật-Pháp-

Tăng. Ta có thể vác bao tảng đá nặng trên vai vì tam bảo, mà vẫn thấy chúng nhẹ tênh. Nhưng nếu ta phải làm công việc đó vì ai sai bảo, vì tiền bạc, thì ta sẽ thấy nặng nề, chán nản biết bao. Ta sẽ sẵn sàng làm tất cả mọi việc vì lý tưởng cao đẹp nhất, giúp con người được giải thoát lên một cõi tốt đẹp hơn. Khi ta đã biết cuộc đời này có biết bao phiền não, khổ đau, ta sẽ sẵn sàng buông bỏ chúng.

Tất cả chúng ta, những người đã quy y Tam bảo đều vui mừng được an trú - với tất cả sự hiến dâng, lòng tràn đầy ân sủng, kính trọng - ở nơi Người đã đạt đến đỉnh cao nhất của trí tuệ, và Người đó đã sẵn lòng chỉ cho chúng ta con đường đi đến đích giống như Người.

Khi chúng ta cảm thấy tràn đầy lòng biết ơn, kính trọng, phục nguyện thì lòng ta cũng đầy yêu thương. Sự thương yêu và kính trọng luôn đi đôi với nhau trên con đường tâm linh. Trong bất cứ mối liên hệ nào, cũng không thể thiếu những tình cảm này, riêng với các vấn đề tâm linh, thì tình cảm này lại càng cần thiết hơn vì nó liên quan đến sự hiện hữu của ta. Ta cần phải dốc cả tâm trí vào đó. Trí để hiểu biết và tâm để thương yêu, nếu không được như thế thì ta khập khểnh như người đi một chân. Sự hài hoà giữa tâm và trí giúp bước ta đi thêm vững chãi.

Thiếu tinh tấn trong tu tập sẽ khiến ta sinh lòng chán nản, hoài nghi: Không biết con đường đạo tôi chọn theo có đúng không? Tất cả những việc tôi đang theo đuổi có ý nghĩa gì không? Sao tôi phải hành động khác với mọi người? Lòng hoài nghi phát khởi vì chúng ta không đặt hết tình cảm vào việc tu tập, thực hành giáo lý Phật pháp của mình. Ta cần vững chãi, dốc hết cả tâm trí vào mọi hành động của mình.

Trong thế giới loài người, chúng ta luôn bị phiền não bởi bao vấn đề, luôn gặp bao chướng ngại, luôn sợ hãi cho chính bản thân và cho những người ta thương yêu. Tìm được một nơi an trú, một chốn nương thân trong những hoàn cảnh đó, là một điều quý báu. Không ai có thể phủ nhận điều đó.

Chúng ta gọi Phật-Pháp-Tăng là tam bảo (Tiratana) vì ta quý báu họ như những bảo vật. Sự quý báu không ở bảo thân của Đức Phật hay của tăng đoàn mà bởi những gì họ nhắc nhở ta nhớ đến, sự thức tỉnh Giác Ngộ, bao trùm tất cả những ham muốn, ước ao tầm thường của nhân loại.

Biết nương trú nơi tam bảo không chỉ quý báu mà còn chứng tỏ là chúng ta đã có nghiệp lành. Nhưng nhân lành chỉ kết quả ngọt khi chúng ta quy y tam bảo với tất cả tấm lòng thành, chứ không phải bằng lời nói thôi.

Phần đông chúng ta đều có kinh nghiệm yêu thương. Ta biết cảm giác đó kỳ diệu thế nào. Đến với Phật-Pháp-Tăng, chúng ta cũng có được tình cảm phấn chấn đó, vì tất cả ở trong tim ta. Vì tình thương ta dành cho Phật-Pháp-Tăng, bất cứ điều gì ta làm là làm cho họ, vì họ nên việc gì cũng thành dễ dàng. Tinh tấn trở thành một điều tự nhiên, ta không cần một động lực nào thúc đẩy. Vì ta có phương hướng, có niềm tin, tất cả mọi hành động của ta đều xuất phát từ tấm lòng.

Đức Phật đã nói rằng ta có thể chấm dứt mọi khổ đau, phiền não trong lòng ta, đoạn trừ được mọi lo lắng, sợ hãi, bất an. Khi chúng ta đã chọn con đường đi đến giải thoát mọi khổ đau (dukkha), chúng ta sẽ tìm được sự thanh tịnh để trở thành một bộ phận của tăng đoàn của Đức Phật. Nếu chúng ta có thể hiểu việc nương trú, quy y tam bảo với ý nghĩa như thế, thì việc làm đó mới thật sự mang lại lợi ích cho ta.

Trí tuệ có ba cấp bậc. Thứ nhất là trí tuệ ta có được nhờ nghe, đọc. Sau đó khi ta thấm nhuần những điều hiểu biết đó vào tâm, ta biến chúng thành ngọn đuốc soi sáng cho hành động, lời nói, ý nghĩ của ta. Và cuối cùng khi mọi lời nói, việc làm, ý nghĩ của ta đã được thanh tịnh hoá, thì ta sẽ được trí tuệ vô lượng, đỉnh cao nhất của trí tuệ.

Tất cả chúng ta ai cũng đã nhìn thấy hình tượng của Đức Phật. Nhưng không ai thực sự biết được, thấy được Phật như thế nào vì lúc đó chưa có máy ảnh, chưa có ai vẽ lại hình ảnh của Ngài. Các hình tượng bây giờ chỉ là biểu tượng của người nghệ sĩ về cái đẹp và lòng từ bi.

Chúng ta do đó có thể tạo dựng hình ảnh của Đức Phật trong tâm mình, tùy theo cảm nhận của chúng ta về cái đẹp, và sự toàn vẹn. Ta có thể tạo nên những hình ảnh đẹp nhất về Đức Phật trong ta. Điều đó làm tăng trưởng tình thương của ta cho chính mình, và cũng giúp ta thương yêu người khác, khi nhớ rằng có thể họ cũng mang trong lòng một hình ảnh về Đức Phật đẹp đẽ như thế. Dầu ngôn ngữ, hình dạng họ có khác ta, họ vẫn mang trong tim điều tốt lành.

Nếu chúng ta không thực tập yêu thương những người ta tiếp xúc hằng ngày, ta đã bỏ phí đi bao niềm vui trong đời. Nếu chúng ta có tâm rộng lượng, cởi mở, ta sẽ luôn cảm thấy vui vẻ, hạnh phúc.

Hơn thế nữa, khi chúng ta dành tình thương của mình cho tam bảo, ta sẽ không bao giờ cảm thấy thất vọng, khổ đau như với những tình yêu thế tục. Người ta yêu sẽ không quay lưng hay phụ tình ta. Tình thương ta dành cho tam bảo, cũng không phải là thứ tình yêu đòi hỏi, nông cạn, càng kính tin tam bảo, bao chân trời hy vọng càng mở rộng ra trước mắt ta. Khi chúng ta giác ngộ giải thoát, thì tâm chúng ta chính là tâm của Phật-Pháp-Tăng.

Tình cảm ta dành cho Tam bảo luôn bền vững, dài lâu, vì không phụ thuộc vào người không thể ở mãi với chúng ta, không thể luôn hoàn hảo trong mắt ta. Đó là một mối liên hệ toàn bích, khó thể tìm trong thế giới loài người này hay ở một cõi nào khác. Chúng ta thật may mắn biết bao có được duyên lành: Quy y Tam bảo.

Chúng ta cần phải biết ơn nghiệp lành đã khiến ta có mặt ở đây, giây phút này. Chánh pháp luôn hỗ trợ cho người hành pháp. Chúng ta được bảo vệ vì hành động của ta hướng thiện, vì ta đã tìm được con đường đưa đến giải thoát. Đó là sự an trú duy nhất ta có thể tìm được.

## Chương 2: Pháp Của Đấng Giác Ngộ

*Pháp Phật sâu mầu chẳng gì hơn,  
Trăm ngàn muôn kiếp mới được gặp  
Nay con nghe thấy vâng gìn giữ  
Nguyện hiểu nghĩa chân Đức Thế Tôn*

Câu đầu của bài kinh này nói lên lòng tin chân thật vào Pháp - không phải là một lòng tin mù quáng, không xét suy, nhưng là một liên hệ tâm linh đầy tin cậy. Khi chúng ta trung thành với ai, đó là vì ta tin tưởng vào người đó, ta dâng hiến cả cuộc đời mình cho người đó, mở lòng mình ra vì người đó. Điều này càng đúng hơn khi chúng ta đặt niềm tin vào Phật Pháp. Ngay cả khi có những điều ta chưa hoàn toàn hiểu, ta vẫn không suy suyển lòng tin.

Pháp Phật sâu mầu làm sao. Đó là những định luật thiên nhiên ở quanh ta, trùm phủ ta. Nếu ta có thể cảm nhận được Pháp là sâu thẳm và mầu nhiệm, vẹn toàn, thì ta là người may mắn biết bao vì ta còn tìm ra được trong vũ trụ này một điều hoàn toàn duy nhất. Ngoài ra không có gì hoàn hảo, cũng không có gì gần đến chỗ hoàn hảo. Nếu ta có thể đặt hết cả lòng tin yêu vào Pháp, tin tưởng mãnh liệt vào sự sâu mầu, hoàn hảo của Pháp thì ta đã tìm ra được những gì không thể so sánh, nghĩ bàn.

Nhưng hiểu được nghĩa của Pháp hoàn toàn tùy thuộc vào từng cá nhân. Dù Phật đã giảng Pháp bằng lòng từ bi đối với tất cả chúng sanh, nhưng mỗi người phải tự hiểu bằng chính cái nhìn nội tâm của mình.

“Trăm ngàn muôn kiếp” có nghĩa là không bao giờ ta có thể quên Phật pháp, ta cảm nhận Pháp trong từng giây phút sống. Sự cảm nhận này giúp ta kiểm soát từng hành động, lời nói của mình trước khi chúng trở thành lời nói, hành động không hay. Khi chúng ta nhận thấy mình có những tánh thiện, hãy nuôi dưỡng, vun trồng chúng; với tánh xấu, phải chuyển đổi, thay bằng tánh tốt. Khi ta tin và nghĩ tất cả mọi suy nghĩ của mình đều đúng, tức

là ta không biết Pháp. Không có gì hoàn toàn đúng, chỉ là những cái đến, rồi đi của sự việc.

Ta cũng không cần Đức Phật phải còn tại thế mới có thể hành theo giáo lý của Ngài. Có người cảm thấy cần phải tìm được thầy tốt hay pháp tu hoàn hảo, mới có thể tu được. Điều đó khó thể có được. Các Pháp thay đổi không ngừng, không có gì cố định. Khi ta bám víu vào đó, coi chúng là ngã, hay ngã sở, thì ta sẽ nghe theo bất cứ điều gì tâm bảo ta, không phân biệt phải trái. Ta sẽ bám víu vào thân, cảm thọ, suy tưởng, coi đó là ta, là của ta. Điều ta cần làm là hãy nép qua một bên, làm người quan sát tất cả mọi chuyển biến trong ta.

Hiểu được Pháp, ta sẽ biết hướng vào nội tâm. Khi ta đến với Phật pháp, không phải là để chiêm ngưỡng chánh điện, bái lạy hình tượng Phật lộng lẫy trên tòa sen mà là để cảm nhận vạn pháp sâu mâu tràn dâng trong ta. Cấu uế cũng như sự thanh tịnh đầy trong tâm trí ta. Các pháp, là các vị thầy của ta, đều đến rồi đi, chẳng bao giờ dừng. Tất cả những giờ phút tỉnh thức của ta đều có thể là những vị thầy truyền pháp cao siêu, nếu ta biết nhìn chúng như thế.

Tâm ta luôn bận rộn nhớ tưởng, dự tính điều này, điều nọ, mơ mộng, phán đoán. Chúng ta cũng có thể khiến thân mình bận rộn như thế bằng cách khiến nó lượm những hòn đá nhỏ, liệng xuống hồ nước cả ngày như thế. Nhưng với thân, ta thấy làm thế là vô ích, lãng phí sức lực, nên ta khiến nó làm những việc lợi ích hơn. Ta cũng có thể làm như thế với tâm. Thay vì suy nghĩ điều này, thứ kia, khiến cho bao phiền não trôi dạt, ta cần hướng tâm đến những việc làm hữu ích hơn, như là quán chiếu về những cái ta ghét, những thứ ta thương, các ái dục, cũng như lòng sân hận, tư tưởng, quan điểm của ta, soi rọi lại chính bản thân mình.

Khi tâm tự quán chiếu, nó không tạo tác các pháp. Nó không thể làm cả hai việc cùng một lúc. Và càng tự quán sát, tâm càng trở nên khách quan hơn. Đó là lý do tại sao Đức Phật dạy rằng chánh niệm là phương pháp hữu hiệu nhất để thanh tịnh hóa tâm. Sự quán sát rõ ràng, không ngừng nghỉ về các hiện tượng (pháp) dấy khởi trong tâm, dần dần sẽ cho ta thấy chúng chỉ là kết quả của những biến động của thân tâm. Nhưng muốn được như thế ta phải là một quan sát viên cần mẫn, nếu không ta sẽ khó thể nhận biết những

khía cạnh này của thân tâm, và sẽ không thể biết pháp luôn chuyển hóa, dù ta đã bước vào con đường đạo.

Hơn nữa, mỗi người phải tự cảm nhận Phật Pháp cho riêng mình. Chúng ta có thể đọc tụng kinh điển, nghe thuyết giảng, nhưng nếu ta không tự thân theo dõi, quán sát những sự ứng hiện của vạn pháp, ta sẽ không thể hiểu Phật Pháp của Đức Phật. Vì pháp chỉ có thể được hiểu bằng nội tâm sâu lắng của riêng mỗi chúng sanh. Mỗi người phải tự trải qua kinh nghiệm đó. Thiền quán giúp ta soi rõ nội tâm để biết tại sao ta ưa thích điều này, ghét bỏ điều kia. Chỉ có như thế mới giúp ta hiểu được pháp. Thiền quán cũng giúp ta có khái niệm rõ ràng về vô thường (anicca), vì những điều ta thích hay không thích đều luôn thay đổi. Ta sẽ thấy cả thân và tâm đều làm ta đau khổ (dukkha).

Khi tâm ta không vận hành bằng một sự tỉnh thức trong sáng, thấu đáo, nó sẽ tạo nên đau khổ. Chỉ có những tâm trong sạch, không tính toán là tránh được nhiều phiền não, khổ đau. Thân có thể gây đau khổ cho ta bằng nhiều cách vì thân không bao giờ chịu ngồi yên. Biết rõ điều đó, sẽ cho ta thêm nghị lực để tự tìm hiểu pháp cho chính mình.

Trí tuệ phát xuất từ bên trong, bằng chính những kinh nghiệm hiểu biết của bản thân mỗi người. Chỉ có kiến thức hay nghe từ người khác không chưa đủ. Trí tuệ cũng đồng nghĩa với sự trưởng thành, nhưng không do tuổi tác đem lại. Tuy rằng một số kinh nghiệm sống cũng có ích, nhưng không phải là điều kiện tất yếu. Trí tuệ là sự hiểu biết của nội tâm, tạo cho ta niềm tự tin. Ta không cần phải có sự tán thán, khen thưởng của bất cứ ai; chỉ tự chính ta biết mình như thế.

Đi theo con đường Đạo cũng giống như đi trên sợi dây cheo leo. Ta phải khéo léo để giữ cân bằng, vì mỗi lần hụt bước là mỗi lần nguy hiểm cho tánh mạng. Khi mới bắt đầu, ta còn chưa biết cách giữ thăng bằng. Ta nghiêng qua ngã lại, quay bên nọ bên kia. Ta cảm thấy bị hạn chế, gò bó trên sợi dây đó, không được sống, chạy nhảy theo ý mình. Vì để đi được trên sợi dây đó, ta cần rất nhiều chánh niệm. Những sự ràng buộc lúc đầu khiến ta cảm thấy khó chịu, nhưng sau này nó giúp ta đi được trọn con đường.

Cũng thế, muốn giữ được chánh pháp trong tâm, ta cần phải luôn thức tỉnh. Sự tỉnh thức đó giúp ta nhận ra “Pháp Phật sâu mầu chẳng gì hơn”. Không có của cải thế gian nào có thể sánh với giá trị của Phật pháp. Và mỗi chúng

ta đều có thể làm chủ của báu vật vô giá này. Chúng ta có duyên lành mới được gặp Phật pháp. Mỗi sáng khi thức dậy, hãy tự nhắc nhở mình rằng: Do duyên lành từ nhiều kiếp, tôi mới được tu học theo giáo lý của Đức Phật.



## Chương 3:

### Quan Điểm Và Ý Kiến

Bát Chánh Đạo, con đường đi đến giải thoát Niết bàn, bắt đầu bằng Chánh kiến. Vậy chánh kiến là gì? Trong Phạm Võng kinh (Brahmajala-sutra), Đức Phật liệt kê sáu mươi hai quan điểm, tất cả đều là những quan điểm sai lầm vì chúng bị che phủ bởi màu sắc của cái ghét, cái ưa do ảo tưởng về Ngã tạo ra. Đó là điều quan trọng cần ghi nhớ. Quan điểm, ý kiến thường dẫn đến tranh luận, sân hận, lo lắng, sợ hãi, tạo ra kẻ thù, mà chưa chắc rằng chúng đúng. Làm sao chúng có thể hoàn toàn đúng khi chúng ta còn chưa đạt được Giác Ngộ.

Nói thế không có nghĩa là chúng ta không thể có ý kiến hay quan điểm. Nhưng nên nhớ: ý kiến, quan điểm chỉ là những thói quen suy nghĩ của ta về một vấn đề gì đó, những định kiến về thế giới ta đang sống. Chúng ta không thể không có ý kiến, quan điểm nhưng cần nhớ rằng chúng không phải là chân lý tuyệt đối. Do đó, ta có thể chấp nhận quan điểm của người khác, mà không phải đưa đến những cuộc tranh cãi để giành phần thắng về mình. Chúng ta có thể nói: “Đây là quan điểm của tôi, và đó là ý kiến của bạn”. Hai quan điểm có thể trái ngược nhau, nhưng không có nghĩa là chúng ta phải trở nên giận dữ, cãi cọ vì nghĩ rằng chỉ có quan điểm của mình là đúng.

Thí dụ: Có bốn người bạn đi qua một khu rừng, trong bọn họ, có một người là nhà thực vật học. Anh ta đi, tay mang sổ, viết để ghi xuống tên các loại cây, phác họa các dáng cây. Anh tỏ vẻ rất thích thú trong công việc đó. Một người khác lại là người chăm sóc bảo vệ rừng. Anh ta chỉ chăm chú xem những gốc cây nào đã bị hư hoại để anh đốt đi, hầu tránh lan bệnh sang các cây khác. Người thứ ba lại là một nhà bảo vệ môi trường, trong đầu anh phác họa ra những kiến nghị để bảo vệ rừng cho những thế hệ tương lai. Và người thứ tư là một nhà chăn nuôi bò sữa. Trong đầu anh đầy những toan tính xem anh cần phải đốn bao nhiêu cây để làm chuồng cho đàn bò của anh. Cùng một cánh rừng, nhưng mỗi người có một cái nhìn riêng. Nếu mỗi người họ đều cương quyết bảo vệ cho quan điểm của mình là đúng, thì chắc

họ sẽ khó là bạn của nhau lâu dài. Mỗi người đều cho quan điểm của mình là đúng, trong khi có bao nhiêu cách nhìn khác nhau về khu rừng, và họ cũng nghĩ rằng họ đúng theo cách nhìn của họ. Thật ra ai cũng có cái lý của mình, nhưng không có ai là hoàn toàn đúng cả. Mỗi quan điểm được tạo nên bởi cái yêu, cái ghét của riêng mỗi người.

Chánh kiến của Đức Phật là samma ditthi, tam muội. Chánh kiến là bước đầu trong Bát chánh đạo, nhưng cũng không thể thiếu ở các phần tu tập khác. Là bước khởi đầu, chánh kiến dẫn dắt ta vào con đường đạo, ở giai đoạn cuối cùng, chánh kiến trở thành chánh định, tức là trí tuệ của chân lý tuyệt đối. Nhưng trước khi đến được nấc thang cuối cùng, ta phải tin tưởng rằng tâm cấu uế có thể được thanh tịnh hóa, rằng tất cả những phiền não, khổ đau không ở ngoài ta, không phải là do lỗi của thế giới bên ngoài. Chánh kiến ban đầu đó là viên gạch lót đường để ta đi vào con đường tâm linh. Giáo lý của Đức Phật chia làm ba phần: sila, samadhi và panna. Sila là giới luật, samadhi là định và panna là trí tuệ. Nhưng Bát chánh đạo bắt đầu bằng trí tuệ như cánh cửa vào các cửa khác.

Một khía cạnh khác của chánh kiến là nghiệp. Tất cả những việc ta làm, nói, nghĩ suy đều tạo ra ảnh hưởng lẫn nhau. Khi ta có ý nghĩ thiện, lời nói lành sẽ theo sau, và từ lời nói lành, sẽ dẫn đến hành động tốt. Nghiệp quả tức thời (vipaka) của những hành động, lời nói, ý nghĩ này là sự bình an, hi lạc trong tâm, giúp cho sự thiên định của ta được dễ dàng, trái với tâm thiên định trong bất mãn, khổ đau. Thiên định mang lại cho ta sự bình an, hạnh phúc, nhưng ta sẽ không thể tọa thiền nếu như ta ở trong trạng thái tâm khổ đau, bất mãn. Vì chỉ có tâm an lạc mới có thể thực tập hạnh buông xả. Nghiệp quả của tâm ý ta ảnh hưởng rất lớn đến việc thiền quán của ta. Nên nhớ mỗi khi ta có vọng tưởng hay hành động gì, là ta đang tạo ra nghiệp quả cho mình, mà chúng ta thì không ngừng vọng tưởng, nghĩ suy suốt ngày đêm. Cuộc đời đầy những chuyện bình thường. Lâu lâu ta mới gặp phải một vài thăng trầm, biến cố lớn lao. Thường ta chỉ phải trả lời những câu hỏi không quan trọng lắm như: Tôi sẽ phản ứng thế nào trong hoàn cảnh này? Giải quyết những đòi hỏi kia ra sao? Làm sao tôi vượt được hoàn cảnh nọ? Tâm tôi đang nghĩ gì? Những suy nghĩ của tôi có ích lợi gì không? Tốt đẹp không? Tất cả những sự lựa chọn này, từ sáng đến tối, góp phần tạo ra các nghiệp quả của ta. Dầu chúng không tạo ra những hậu quả trầm trọng, nhưng chúng cũng ảnh hưởng đến các trạng thái của tâm khiến việc

thiên định của ta khó có kết quả. Nên nhớ rằng mỗi lựa chọn của ta đều quan trọng vì đó là quyết định của chính ta. Đừng để ta phải làm nô lệ cho những tình cảm của mình hay bị trói buộc bởi các hành động của mình. Sự lựa chọn nào cũng tạo ra nghiệp.

Trong phạm vi của các nghiệp quả, ta chẳng có nhiều sự lựa chọn. Nếu các quyết định của ta càng khôn khéo, thì ta càng có nhiều cơ hội. Nếu muốn việc hành thiện của ta được có kết quả, ta cần phải luôn tỉnh thức trong mọi nghĩ suy, hành động. Chánh kiến giúp ta hiểu rằng ta là chủ nghiệp của mình, rằng các ý kiến của cá nhân ta không thể là chân lý tuyệt đối. Ai cũng có quyền có ý kiến, chỉ nên nhớ không phải lúc nào ta cũng đúng. Nếu biết suy nghĩ như thế, ta sẽ ít xung đột với người khác khi quan điểm, ý kiến của họ không giống ta. Đó là những bước đầu trên con đường đạo. Con đường dẫn ta đến sự thật tuyệt đối về con người mà ta gọi là 'tôi', với những khó khăn, niềm vui, nỗi khổ, hy vọng, ước muốn, hoài ức riêng. Dần dần ta sẽ nhận ra rằng con người này có những tình cảm, suy nghĩ hoàn toàn khác với cái nhìn của chánh kiến về nó, vì có quá nhiều phiền não trong tâm trí nó. Muốn có được tâm an lành, ta phải thay đổi bao quan niệm của mình. Và để có thể hiểu rõ được chính mình, ta cần tâm tĩnh lặng, tâm được kiểm chế để có thể xoay chuyển nó ra khỏi những thói quen, định kiến về con người của mình.

Tất cả chúng ta đều có những suy nghĩ về chính bản thân mình - về khả năng, ưu điểm hay khuyết điểm của mình. Tất cả chỉ là những quan điểm, không phải là chân lý tuyệt đối. So với thế giới tương đối ta đang sống, chúng cũng có cái đúng, cái sai. Nhưng trên bình diện tuyệt đối, cái tuyệt đối bao trùm vũ trụ, thì tất cả đều không có nghĩa lý gì. Chân lý tuyệt đối là mọi thứ đều biến đổi (vô thường). Tất cả chúng ta chỉ là hiện thân của những biến đổi không ngừng ở thân, ở tâm. Bốn yếu tố (đất, nước, gió, lửa) đã cấu tạo nên chúng ta, không có yếu tố nào là chánh yếu. Tuy nhiên tâm khó chấp nhận những điều này trừ khi thiên định có thể mang lại cho ta những an lạc, hạnh phúc hoàn toàn không phụ thuộc vào các yếu tố bên ngoài. Tâm phiền não không thể nào chấp nhận rằng không có một thực thể nào đó đang hứng chịu những khổ đau.

Có hai cách để hiểu Phật pháp: một cách tuyệt đối hay tương đối. Một cách tương đối là tất cả chúng ta đều phải cố gắng đạt được tâm định. Trên bình

diện tuyệt đối, thì chẳng có ai, thực thể nào để cố gắng. Để đạt được trí tuệ tuyệt đối, ta phải dựa vào thực tế tương đối của mình. Nếu tôi không cố gắng, không thể nào tôi đạt được chân lý tuyệt đối. Có giai đoạn của suy tư và nhận thức. Chúng ta sẽ không đạt được mức độ của tâm linh sâu lắng trừ khi ta đã trải qua giai đoạn đầu.

Ở giai đoạn đầu, chánh kiến chỉ có tính cách tương đối: ta nhận thức được rằng ta có thể tu sửa bản thân, có hiểu biết về nghiệp quả, hiểu biết rằng tất cả mọi quan điểm của ta đều chỉ có giá trị tương đối. Thực hành Bát chánh đạo dần dần sẽ giúp ta đến được mức độ thứ hai, đạt được chân lý tuyệt đối.

Một phần khác của Bát chánh đạo là chánh tư duy. Điều tối quan trọng trên con đường tâm linh là cần phải có sự suy nghĩ đúng. Ban đầu, có thể ta sẽ bắt đầu bằng một mục đích ích kỷ, chỉ quan tâm cho sự giải thoát của chính mình. Ta có thể đã tìm đến Đạo vì một mục đích sai lầm. Nhưng điều đó có thể thay đổi. Qua thực hành, tư duy của ta có thể thay đổi cho phù hợp với đạo pháp.

Đức Phật có người em bà con là ngài A-nan. Ngài A-nan không thể quyết định là nên xuất thế đi tu hay ở lại thế gian lập gia đình như bao người khác. Vì Đức Phật, người anh bà con nổi tiếng của mình, ngài Anan cũng muốn đi tu. Nhưng theo sở thích của mình, thì ngài muốn lập gia đình. Cha mẹ của ngài Anan quá mệt mỏi vì sự lưỡng lự của Ngài. Họ đi hỏi vợ và định ngày cưới gả cho ngài Anan. Đức Phật được mời làm khách danh dự. Sau buổi thọ trai, trước khi đám cưới bắt đầu, Đức Phật nói với Ngài Anan rằng: "Anan, hãy đến, mang bình bát của ta về tu viện". Ngài Anan không dám từ chối, vì Đức Phật là khách mời danh dự, và là người được tôn kính nhất trong họ tộc. Dầu không mấy sẵn lòng, ngài Anan vẫn bưng bình bát theo sau Đức Phật. Khi họ về đến tu viện, Đức Phật bảo ngài Anan ngồi xuống một lát. Ngài Anan trả lời là Ngài rất bận, không thể ở lại. Đức Phật lại hỏi tại sao ngài Anan lại phải vội vã thế. "Bữa nay là ngày cưới của con. Thế tôn đã đến dự tiệc rồi". Đức Phật nói: "Tại sao người muốn lập gia đình? Có gì quan trọng trong việc kết hôn?" Ngài Anan thưa: "Cô ấy rất đẹp. Con thương cô ấy và muốn lập gia đình với cô ấy. Con phải đi đây, bạch Thế tôn". Đức Phật trả lời: "Nếu người ở đây với ta, tu tập theo lời ta chỉ dẫn, người có thể có năm trăm người đàn bà đẹp hơn thế nữa." Ngài Anan hỏi: "Thật sao?" Đức Phật trả lời: "Đúng vậy". Vì thế ngài Anan đã ở lại tu viện

với Đức Phật. Thỉnh thoảng, ông lại đến hỏi Đức Phật: "Năm trăm cô gái đẹp Đức Phật đã hứa với con đâu?" Đức Phật trả lời: "Ta đã nói rồi, khi nào ông tu chứng đắc, ông sẽ được gặp thôi. Giờ thì trở về tu tập thêm". Ngài Anan trở về, tin giữ giới luật, chứng đắc, và không còn hỏi về năm trăm cô thiếu nữ đẹp nữa. Thật ra điều mà Đức Phật hứa với ngài Anan là nếu ông tu hành chứng đắc, ông sẽ được gặp các vị chư thiên đẹp để gặp bao nhiêu lần những người đàn bà đẹp ở thế gian. Rõ ràng đây không phải là lý do chánh đáng để đi tu, nhưng ở thời điểm đó, đối với ngài Anan thì chỉ có nói thế mới giữ được ông ở lại. Qua bao công phu tu luyện, ông đã thay đổi quan niệm của mình. Tóm lại, ngài Anan đã không có động lực chính đáng lúc ban đầu, nhưng sau đó ông đã đạt được kết quả chánh đáng.

Chánh tư duy phải đi đôi với ý chí gắng công tu tập, trong lúc thiền định cũng như trong đời sống hàng ngày. Hai phần này: chánh kiến và chánh tư duy là những bước đầu trên con đường Bát chánh đạo.

Đức Phật so sánh chúng sanh với bốn loại thuyền. Một loại dưới đáy có lỗ hổng. Chúng ta muốn chế bao nhiêu nước vào đây cũng được, vì nó lại chảy ra ngay. Đối với loại người này, khi họ nghe Phật pháp, họ nghe tai này và để ra tai khác. Loại thuyền thứ hai có những vết rạn. Khi ta đổ chánh pháp vào đó, nó từ từ, từ từ rỉ ra cho đến khi trên thuyền lại trống không như lúc trước. Loại thuyền thứ ba thì chứa nước bắn thiu lên đến mạn thuyền. Ta không thể chế thêm nước trong sạch vào đó, vì tất cả đều trở thành là nước tù ao. Chiếc thuyền có ích duy nhất là chiếc thuyền thứ tư, không có lỗ hổng, không có vết rạn và hoàn toàn trống không. Sự trống không ở đây không có ý nghĩa tiêu cực, nhưng hàm ý là nói về tâm không lo lắng, sợ hãi hay u phiền, tâm đó rộng mở để đón nhận Phật pháp vào lòng. Tâm đó không chứa đựng các định kiến về con người và thế giới mình đang sống. Nếu những quan điểm, suy nghĩ của ta đã không đem lại hạnh phúc, an bình trong đời sống hiện tại của ta, thì tốt nhất hãy buông bỏ tất cả để làm chiếc thuyền trống mà chờ Phật pháp qua sông. Khi tâm đã tràn đầy chánh pháp, ta sẽ dần dần thay đổi cách suy tư để có được chánh kiến.

Khi đã được giác ngộ, giải thoát, có nghĩa là ta không thấy có gì quan trọng nữa. Không có gì đáng để bám chặt, chất chứa trong tâm trí. Khi tâm không có định kiến, nó có thể quan sát sự vật bằng con mắt của đứa trẻ. Thí dụ nếu nhìn một cái cây với tâm định kiến, ta sẽ thấy đó chỉ là một cây trong cái

nhìn xưa cũ, quen thuộc của ta. Ta không thực sự thấy sự sống trong cây đó. Chúng ta có thể thích nó vì nghĩ là cây mang lại dưỡng khí cho ta, hay không thích vì nghĩ kiến có thể làm tổ trên đó. Có thể ta chăm chút cây vì nó sinh quả cho ta. Hay đốn bỏ cây, vì bóng cây không cho rau cỏ mọc lên, nhưng ta chẳng bao giờ thực sự nhìn thấy nó là gì.

Khi tâm không còn những định kiến, thì ta có thể nhìn thế giới quanh ta dưới một khía cạnh khác. Hoàn toàn khác với bây giờ. Mọi thứ đều luôn thay đổi. Như khi ngồi trên xe lửa, ta có cảm giác như cảnh vật chung quanh ta di chuyển. Thật ra là xe lửa đang chuyển động nhưng ta không thể thấy điều đó. Chúng ta cũng thế, đang ngồi trong một chiếc xe lửa đời chuyển động, nhưng ta tưởng mình bất động. Đó là một cái nhìn sai lệch. Nhưng nếu ta có thể nhìn mọi vật quanh ta, và kể cả chính ta nữa, bằng con mắt không có định kiến, ta có thể đến gần với thực tại tuyệt đối, từ đó phát triển chánh kiến, trí tuệ nội tâm. Điều đó phù hợp với những điều Đức Phật dạy - tự mình phải thực hành, mà không nên tin một cách mù quáng. Chỉ khi nào ta có kinh nghiệm của bản thân thì ta mới có thể tiến gần đến chân lý, không kể đó là kinh nghiệm gì. Còn nếu như ta chỉ nói về những điều ta nghĩ, ta tin, thì ta chỉ phát biểu ý kiến, trình bày quan điểm. Và càng có nhiều ý kiến, ta càng khó có cái nhìn đúng về thế giới quanh ta, hay có được sự thanh tịnh thiết yếu cho thiền định.

Thật thú vị nếu như ta biết rằng mắt chỉ thấy hình thể, màu sắc, tai chỉ nghe âm thanh. Tất cả mọi thứ còn lại đều là sản phẩm của tâm. Không có một thực tại tuyệt đối nào đúng như những điều ta đã nghe, hay thấy, nhưng ta luôn phản ứng theo các căn trần. Khi ta nghe tiếng chim hót hay tiếng chó sủa, thực tại đó chỉ là tiếng động, nhưng tâm nói "chó sủa.Ồn ào quá, sao chúng không im đi, tôi đang cần im lặng để tọa thiền". Hay "May mà tôi không nuôi chó". Tất cả những thứ đó là phản ứng của tâm. Khi mắt nhìn thấy màu sắc, hình thể, nó giải mã chúng qua những ý thức dựa trên ký ức. Thật sai lầm khi chúng ta nắm bắt một ý tưởng rồi cho đó là của mình, cho đó là chân lý. Thí dụ, cái ta nhìn là một khối, đứa trẻ có thể coi đó một toà nhà. Điều khác biệt là do mức độ trưởng thành khác nhau. Sự suy nghĩ của tôi không cần phải là chân lý. Chúng chỉ là khái niệm, có thể sai cũng như cảm giác của ta. Thế giới bên trong và thế giới bên ngoài không giống nhau. Hãy nhớ rằng quan điểm chỉ là quan điểm, và trên một bình diện tuyệt đối, cả thế giới này, kể cả chúng ta, không giống như ta nghĩ.



## Chương 4:

### Điều Phục Tâm

Phiền não đôi khi dấy khởi là do thân tứ đại bất ổn, nhưng phần lớn là do tâm. Tâm tạo ra bao đau khổ cho ta, nên ta cần phải biết điều phục tâm.

Chính tâm khiến ta cảm thấy hạnh phúc hay đau khổ - chứ không do nguyên nhân nào khác. Ta thường phản ứng theo bản năng trong mọi hoàn cảnh, vì thế ta cần theo dõi tâm từng giờ từng phút.

Môi trường tốt nhất để làm điều đó là lúc hành thiền. Trong thiền, có hai trạng thái: thiền định (samatha) và thiền quán (vipassana). Nếu ta có thể đạt được thiền định, dù chỉ trong một thời gian ngắn, điều đó chứng tỏ việc tọa thiền của ta có nhiều tiến bộ. Nhưng nếu tâm định đó không được dùng để thiền quán, thì cũng chỉ làm lãng phí thời gian. Nếu tâm ta được định, hi lặc sẽ phát triển, nhưng ta nên nhớ rằng niềm hi lặc đó chỉ thoáng qua. Chỉ có thiền quán thì không thay đổi. Khi định càng sâu, ta càng có thể chịu đựng được bao phiền não, chướng ngại. Lúc ban đầu bất cứ tiếng động, sự khó chịu hay vọng tưởng nào cũng có thể làm ta bị lôi cuốn, nhất là khi tâm đã không được an định suốt trong ngày.

Lúc nào ta cũng cần nhớ rõ về tính vô thường (anicca) của vạn pháp, không chỉ trong lúc tọa thiền. Chánh niệm là trung tâm điểm trong lúc tọa thiền, để đi vào thiền định. Chúng ta chỉ có thể dành một ít thời gian cho việc tọa thiền, nhưng ta có thể dành tất cả thời gian còn lại để quán sát tâm mình. Đó là nơi khiến mọi việc trên thế gian này xảy đến cho ta. Không có gì có thể hiện hữu ngoài tâm.

Càng quán sát tâm và thấy được những gì tâm có thể mang đến cho ta, ta càng cần phải chăm chú cho nó hơn. Một sai lầm lớn nhất của chúng ta là coi thường tâm. Không biết rằng tâm có khả năng mang đến niềm vui hay phiền não cho ta. Chỉ những khi ta có thể giữ vững bình tĩnh, an lạc, dầu cho bất cứ hoàn cảnh gì xảy ra cho ta, lúc đó ta mới có thể nói là ta đã phần nào kiểm soát được tâm. Nếu không, có nghĩa là tâm nằm ngoài vòng kiểm soát của ta, và lúc đó ta chỉ là kẻ nô lệ cho tư tưởng của mình.

*Cái hại của kẻ thù gây cho kẻ thù*



*Hay oan gia đi với oan gia  
Không bằng cái hại của tâm niệm hành ác  
Gây ra cho ta.  
Chẳng phải cha mẹ  
Hay thân bằng quyến thuộc  
Nhưng chính tâm niệm chánh thiện  
Khiến ta thêm tốt hơn.*

Dhammapada 42.43 (Kinh Pháp Cú 42 - 43 -TTS)

Theo lời dạy của Đức Phật, không có gì quan trọng hơn là làm chủ được tâm. Tuy nhiên ta không phải chỉ có điều phục tâm trong lúc tọa thiền - đó chỉ là một trong những cách thực tập đặc biệt. Giống như khi bạn học đánh tennis. Bạn thực hành với huấn luyện viên ngày này, qua ngày nọ, cho đến khi bạn có thể tìm thấy sự thăng bằng, đủ bản lĩnh để tự đấu một mình. Chiến trường để ta luyện tâm chính là cuộc sống hằng ngày - bao gồm tất cả mọi hoàn cảnh ta phải đương đầu.

Chánh niệm là phương tiện hỗ trợ đắc lực nhất của ta, nghĩa là ta cần phải có mặt trong từng giây phút sống. Nếu tâm lúc nào cũng bị theo dõi, nó không thể tạo ra những chuyện phiến não về thế giới hay bạn bè quanh ta, hay khiến ta mong cầu thứ này, thứ kia. Tất cả những sự suy tưởng trong đầu ta có thể xảy ra triền miên, nhưng khi một khi ta chánh niệm thì tất cả đều ngưng bật. Có chánh niệm nghĩa là có mặt từng giây phút, không chừa một kẻ hở cho bất cứ tư tưởng nào có thể len lỏi vào. Lúc nào ta cũng có mặt ở giây phút hiện tại, bất cứ đó là gì - lúc đi, đứng hay nằm ngồi, cảm thấy hạnh phúc hay khổ đau - và ta duy trì thái độ biết mà không có sự phán đoán, phân biệt, 'chi biết'.

Có chủ đích rõ ràng hàm ý một sự đánh giá: thí dụ nói chúng ta hiểu được mục đích của tư tưởng, hành động hay lời nói của mình, nghĩa là chúng ta biết là mình có hành xử khéo léo không, có đạt được những điều mình mong muốn không. Ta cần tạo cho mình một khoảng cách để ta có thể đánh

giá mình một cách khách quan, vì nếu ta tự gắn mình với một sự kiện nào đó, thì ta khó thể giữ được sự khách quan. Chánh niệm đi đôi với chủ đích rõ ràng tạo được cho ta khoảng cách cần thiết đó.

Bất cứ sự đau khổ nào xảy đến cho ta, dẫu lớn hay nhỏ, triền miên hay thoáng chốc đều do tâm tạo tác. Tất cả những gì xảy ra cho ta đều do chính ta tạo cho mình, không có ai khác. Tất cả chúng ta đều vào vai trong vở kịch 'cuộc đời'. Đôi khi người khác tình cờ có mặt cạnh ta, thế là ta nghĩ là họ có trách nhiệm về sự bất hạnh của mình. Thực tế là tất cả những gì ta làm đều do tâm hành của ta điều khiển.

Càng quán sát tâm trong lúc toạ thiền, ta càng dễ đi vào định. Khi ta quan sát từng trạng thái của tâm lúc vọng tưởng dấy khởi, hay khi ta ngưng không đuổi theo chúng, ta sẽ dễ có thái độ bàng quan hơn. Vọng tưởng không ngừng đến rồi đi, giống như hơi thở vào ra của ta. Nếu ta bám víu vào chúng, phiền não sẽ lập tức phát sinh. Khi ta tin các vọng tưởng này là ta, nhất là những suy tưởng tiêu cực, ta sẽ tìm cách để phản ứng, chống cự lại. Hành động này tạo ra phiền não, khổ đau.

Phương châm của Đức Phật về tứ vô lượng tâm đáng cho ta ghi nhớ: "Không để ác tâm phát khởi, nếu nó chưa phát khởi. Không duy trì ý xấu nếu nó đã phát khởi. Phát khởi thiện tâm nếu nó chưa phát khởi. Duy trì thiện tâm nếu nó đã phát khởi".

Ta càng nhanh chóng thực hành được những điều trên, ta càng thêm có lợi lộc. Nhưng đó là một phần của những gì ta có thể thực hành được khi ngồi thiền. Khi ta có thể thực tập buông bỏ được các vọng tưởng dấy khởi khi ta đang toạ thiền, thì ta cũng có thể hành động như thế đối với các tư tưởng bất thiện trong đời sống hàng ngày. Khi ta có thể ngưng các tư tưởng lo ra để chỉ chú tâm vào hơi thở, thì ta cũng có thể sử dụng phương pháp đó để bảo vệ tâm ta trong bất cứ lúc nào. Chúng ta càng có khả năng khép cánh cửa tâm lại đối với những suy tưởng khiến tâm đau khổ, thì cuộc sống của ta càng thêm dễ chịu. Khả năng nhận biết và buông bỏ không đồng nghĩa với sự đè nén. Tâm an lạc là tâm tràn đầy lòng từ bi.

Đau khổ là do tự chính mình gây ra cho mình. Nếu chúng ta thực sự muốn tránh khỏi những khổ đau, ta cần phải luôn quán sát tâm. Ta cần phải quay trở vào để thực sự hiểu tâm ta muốn gì? Động lực nào khiến ta phản ứng?

Ta phản ứng như thế nào? Có trăm ngàn động lực, nhưng chỉ có hai phản ứng. Một là thái độ hỷ xả, hai là chấp chặt, tham đắm.

Bất cứ hoàn cảnh nào cũng có thể là một bài học tốt cho ta. Hôm nay ta phải đứng chờ hơi lâu ở ngân hàng, thì đó là bài thực tập tính kiên nhẫn của ta. Dầu sự thực tập có thành công hay không, không quan trọng. Cái chánh đó là kinh nghiệm học tập của ta. Tất cả mọi việc ta làm đều là một sự thực tập, và thử thách đối với ta. Đó là mục đích sống của tất cả nhân loại, đó là lý do hiện hữu của ta. Ta dùng thời gian sống ít ỏi trên mặt đất này là để học hỏi, và trưởng thành. Ta cần nhìn cuộc đời của mình giống như một lớp học bổ túc. Tất cả những mục đích khác đều là sai lầm.

Chúng ta chỉ là những người khách ở đây, với những hạn chế của một người khách. Nếu ta biết sử dụng thời gian của mình để tìm hiểu nội tâm của chính mình - về những gì ta yêu, ta ghét, những sự lo lắng, sợ hãi của chúng ta - thì ta đã sống một cuộc đời rất xứng đáng. Một cuộc sống như thế đòi hỏi ta phải có nhiều nghệ thuật sống. Đức Phật gọi đó là 'sự nôn nóng' (samvega), khiến ta cảm thấy phải thực hành điều đó ngay bây giờ, mà không thể chờ đợi tương lai, hay một ngày nào đó khi ta có thêm thì giờ. Tất cả đều là những kinh nghiệm học hỏi, và thời gian bắt đầu là ngay bây giờ.

Khi ta gặp khổ đau người bạn thân thuộc của mọi người - ta hãy hỏi: "Bạn từ đâu đến?" Khi được trả lời, ta phải gặng hỏi lại nữa, và tiếp tục đào sâu thêm nữa. Chỉ có một câu trả lời đúng sự thật, nhưng không phải ta dễ tìm thấy nó ngay. Đôi khi ta phải đi qua bao câu trả lời trước khi ta đến được đích cuối cùng, nhận ra được đó là do cái Ngã của ta. Khi đã đi đến câu trả lời đó, ta biết là ta không cần phải hỏi thêm nữa, vì đó là sự bắt đầu của trí tuệ. Sau đó ta có thể quán sát tại sao tự Ngã của ta lại tạo ra đau khổ cho ta. Chúng ta đã làm gì? Đã phản ứng như thế nào? Khi đã tìm ra nguyên nhân, ta có thể buông bỏ những cái nhìn sai lầm. Lúc đó ta sẽ tự thấy nhân quả tức thời của hành động mình, và ta sẽ không bao giờ quên điều đó. Từng giọt nước có thể làm đầy thùng, từng sửa đổi nhỏ nhỏ giúp ta thanh lọc được tâm. Từng giây phút đều xứng đáng công lao của chúng ta.

Ta càng nghiệm thấy từng giây phút đều đáng cho ta chú tâm, tâm càng thêm sự tinh tấn. Không có giây phút nào trôi qua vô ích, mỗi giây phút đều quan trọng, nếu ta biết sử dụng chúng một cách khéo léo. Tâm ta trở nên

mạnh mẽ hơn. Và chỉ cần những giây phút nhỏ nhoi đó đủ góp lại thành một cuộc đời thực sự đáng sống làm sao.

## Chương 5:

### Vô Minh

Vô minh không có nghĩa là chúng ta không có kiến thức. Vô minh trong ngôn ngữ Phật giáo chỉ có một ý nghĩa duy nhất - vô minh về Tứ Diệu Đế. Vô minh là khởi đầu của bánh xe sanh tử (samsara), khiến luân hồi chẳng thể dừng dứt. Tứ diệu đế là cốt lõi của Phật giáo. Nếu là Phật tử mà không nắm rõ ý nghĩa của tứ thánh đế này, thì chúng ta đã bỏ qua cái cốt lõi.

Có thể chúng ta đã biết về vài khía cạnh của giáo lý Đức Phật, thấy chúng cũng thường, không có gì quá khó hiểu. Có thể khi nghe về sự Giác Ngộ giải thoát, ta cũng thấy hứng thú. Hoặc ta cũng cảm thấy thú vị khi khám phá ra rằng ta không cần phải phản ứng, khi có ai đó nói với ta những lời bất lịch sự. Hay ta cũng hy vọng được vào định sau những giờ tọa thiền dài lâu. Tất cả những điều nói trên đều nằm trong những lời giáo huấn của Đức Phật. Nhưng nếu chúng ta không thể nắm vững được cái căn bản, thì chúng ta chỉ đi quanh quẩn bên những cái vi diệu của Phật pháp. Rồi từ đó lại sinh tâm nghi hoặc. Lại khiến chúng ta bắt đầu tự hỏi không biết có nên tiếp tục hành thiền, tiếp tục tu tập hay đi tìm một cách sống vui vẻ, dễ chịu hơn.

Bản chất của cuộc đời, như ta đã biết trong cõi người này, là sự bất như ý (dukkha). Không có gì hoàn toàn ở đời, ngược lại, cuộc đời luôn đầy những thứ phiền não của thân tâm. Được sinh ra cũng khổ, đúng ra đó là bắt đầu của mọi cái khổ khác. Nếu với tất cả những gì ta đã biết, đã có, đã kinh qua mà ta vẫn thấy không được bình an, tròn đầy ở nội tâm, thì ta có con đường nào khác không? Con đường nào có thể mở ra cho chúng ta?

Câu trả lời của Đức Phật là sự bất tử, hay Niết bàn, nghĩa là không còn có luân hồi trở lại. Hay mục đích của ta là được tái sinh trong những điều kiện hoàn cảnh tốt hơn, nhiều của cải vật chất hơn, nhiều bè bạn, nhiều sức khỏe, nhiều trí tuệ hơn? Hay là ta mong được sinh lên cõi trời? Đó là điều mong ước của nhiều người. Họ tin ở một thế giới khác luôn tốt đẹp hơn thế giới họ đang sống. Có thể cũng đúng. Cũng có những điều người ta có được ở cõi trời rất hấp dẫn. Nhưng nếu ta biết sự thật rằng sinh là khổ, thì dù sinh ở cõi nào thì cũng là khổ.

Làm thế nào để có cái 'không chết'? Đó là Niết bàn, vì không còn tái sinh nữa ở đó, và khi không còn sinh thì làm sao có tử? Nếu có cái bất tử, không hoại diệt, và chúng ta biết rằng sinh là đau khổ, ta đâu còn lựa chọn nào khác hơn là con đường đến bất tử? Nhưng nếu chỉ hành thiền không ngừng nghỉ, với hy vọng đạt được sự may mắn kia, cũng như chỉ học hỏi phần nào về giáo lý của Đức Phật thì chưa đủ. Chỉ đủ khi tận trong tim ta thốt lên lời nói: "Không có lựa chọn nào khác hơn là đạt được Niết bàn giải thoát".

Và chúng ta không thể có được sự tin tưởng mạnh mẽ đó nếu như ta đã không từng trải qua đủ mọi điều khổ đau. Dĩ nhiên ta không cầu mong điều đó sẽ xảy ra cho ai, nhưng ta biết chỉ có những kinh nghiệm đau thương mới có thể chuyển đổi được con người. Có rất nhiều câu chuyện ở thời Đức Phật còn tại thế về bao người phụ nữ đã phải chịu quá nhiều đau khổ khi mất mát người thương, gia đình, đến nỗi họ không còn lựa chọn nào khác. Ngày nay, trong xã hội của chúng ta lại có quá nhiều lựa chọn. Ta có thể chọn lựa đi biển, hay du lịch qua Ấn Độ, tìm một môi quan hệ mới. Xét về các sự lựa chọn này, đôi khi ta thấy ngại ngùng, vì ta thấy mỗi sự lựa chọn đều đem lại cảm giác xúc chạm (căn trần), có nghĩa là rất phù du, thoáng qua. Ta cần có nhận thức rõ ràng như thế, nếu không sự phát triển tâm linh của ta sẽ gặp trở ngại. Trong thiền có câu nói rằng: "Khi đi, bạn đi. Khi chạy, bạn chạy. Nhưng đừng có đi ngã nghiêng thế kia". Vì thế nếu ta đã chọn lựa một con đường đi, hãy đi đàng hoàng, vững vàng đến đích.

Ngoài sự giải thoát, sự chọn lựa duy nhất còn lại là các cảm xúc. Đức Phật có rất nhiều lời khuyên cáo về sự nguy hiểm của lòng ham muốn nhục dục. Ta có thể tự kiểm chứng những lời nói của Đức Phật xem đó là đúng như sự thật hay chỉ là những câu chuyện thú vị ta chưa từng được nghe qua. Con đường đạo chỉ hiện hữu trong nội tâm chúng ta. Phật pháp không thể chỉ sống động trên các trang sách hay trong lời nói của ai đó; chúng phải sống trong lòng chúng ta. Ta phải suy xét xem có đúng thật là các niềm vui của ta là do sự xúc chạm mang đến, và tất cả những đau khổ của ta là do sự thiếu vắng của chúng hay do xúc chạm với cái mà ta không thích.

Chúng ta có hai lựa chọn. Một là ta có được các niềm vui của sự xúc chạm, hay là chọn con đường đạo vững chắc giúp ta thoát ra khỏi sinh, già, bệnh, chết, thoát ra khỏi mọi khổ đau. Điều đáng ngạc nhiên là rất ít người chọn

lựa điều thứ hai. Sự đau khổ cũng là một cách giúp ta tự chuẩn bị để chọn con đường đạo, và nguyện cố gắng thực hành.

Chúng ta cần có can đảm để chọn con đường đạo pháp. Vì nếu ta chọn con đường thoát ra khỏi mọi khổ đau, ta cần phải từ bỏ bao tham đắm, bao thú vui nhất thời lại đằng sau. Điều đó đòi hỏi can đảm. Chúng ta phải buông bỏ rất nhiều thứ mà trước đó ta nghĩ là sẽ đem lại hạnh phúc, sự trọn vẹn cho ta. Ta cần can đảm rời xa chúng để tự đứng một mình. Điều đó không có nghĩa là ta phải khó chịu với các bạn bè cũ của mình hay phải xa lánh người thân trong gia đình. Nhưng mà là ta bắt đầu nói lỏng các sợi dây ràng buộc, bám víu vào họ. Khi chúng ta nhận thức rõ ràng không có gì quan trọng hơn là đi theo con đường đưa đến giải thoát. Lúc đó tất cả năng lực, ưu tiên ta dành cho mục đích này.

Ta chỉ có thể thành công khi đã dồn hết mọi tâm sức vào một việc. Lúc đó tất cả các kinh nghiệm của ta - lạc thọ, khổ thọ hay không khổ không vui - ta đều biết đó là một phần của vạn pháp, và đó cũng là một cách thực tập. Nếu một khổ thọ nào đó dấy khởi, ta nhận biết ngay: "Đây là một cảm giác khó chịu, tôi đang phản ứng lại nó đây, nhưng tôi không cần phải làm thế, tôi có thể buông bỏ cả phản ứng". Trái lại, nếu lúc đó ta vẫn còn đắm theo các căn trần, thì điều đó khó thể thực hiện được. Không thể vừa có Bát chánh đạo, lại vẫn còn đắm êm trong ham muốn nhục dục. Hơn thế nữa, Bát chánh đạo có thể còn mang đến cho ta một số những xúc cảm khó chịu vì nó đòi hỏi sự tự kỷ luật, tự làm chủ mình, có nghĩa là phải gò ép thân xác.

Ngoài ra ta cũng không thể mong đạt được kết quả chớp nhoáng. Nhưng ta biết đích tới của mình. Một khi đã có phương hướng, ta không cần phải lựa chọn, không lo lắng về các lời hướng dẫn, mà tràn đầy lòng tự tin. Lúc đó ta có thể hoàn toàn dựa vào trí tuệ vô lượng của Đức Phật, mà không cần phải tìm tòi, khám phá con đường đưa đến sự tỉnh thức tâm linh. Ta đã được thừa hưởng những lời giáo huấn rõ ràng của chư Phật để lại trong đời.

Có lẽ việc khó nhất còn lại cho ta là làm sao biết được điều gì là đúng cho cái mà ta gọi là 'tôi'. Chúng ta đặc biệt về gì? Có năm cái khổ - một là thân khổ và bốn cái khổ còn lại thuộc về tâm. Có bốn yếu tố và ba mươi hai phần của thân thể. Không có gì, không có ai đặc biệt hơn ai, ai cũng giống nhau. Mỗi cá nhân chúng ta không cần phải xem thứ gì là thích hợp cho mình. Tất cả

những gì ta cần làm là lựa chọn giữa những thú vui của các căn trần hay sự đoạn diệt của khổ đau. Sự quyết định đó sẽ thay đổi cuộc đời ta.

Nếu ta không còn lo là với Tứ diệu đế nữa mà coi chúng là trọng tâm trong cuộc đời ta, thì vô minh sẽ dần dần bị dập tắt. Rồi hoàn toàn biến mất khi ta đạt được sự thật thứ ba: Diệt đế. Đó là lúc ta đã đạt được giải thoát, Niết bàn, chấm dứt mọi khổ đau. Nhưng trước khi đến được nơi ấy, ngay bây giờ ít nhất ta có thể giảm bớt vô minh của mình bằng cách xét lại nguồn gốc của vô minh, đó là chấp Ngã, coi Ngã là ta.

Tất cả mọi giáo lý của Đức Phật đều nhằm giúp ta vững bước trên con đường đạo. Trong một bài giảng, Trưởng lão Xá Lợi Phất đã nói đến nhiều phương cách giúp ta tăng trưởng chánh kiến nhằm giúp cho trí tuệ của ta thêm phát triển. Điều quan trọng nhất, ta cần phải xem coi động lực nào thúc đẩy ta nói, suy nghĩ, hành động như ta đã làm. Khi sự liên hệ của ta và người không được êm thấm, khi chúng không hoà tan vào nhau như nước với sữa, ta cần phải nhìn lại động lực nào thúc đẩy ta làm thế. Không phải để tìm lỗi của người khác. Động lực giống như một tảng băng đá, ta chỉ có thể thấy những phần nổi. Vì thế nếu ta không thực tập tìm hiểu chính mình một cách cặn kẽ, ta sẽ không thể biết được mọi hành động là do Ngã thúc đẩy. Ta cần phải xem xét lại các động lực hành động của mình để thanh tịnh hoá tâm mình. Hãy tự hỏi: Ta hành động như thế này là vì ích lợi của kẻ khác hay vì cái Ngã của ta? Chúng bắt nguồn từ lòng tự tin hay sự sợ hãi? Ta phải suy xét lại các động lực, mục đích của mình vì chính ta tạo ra nghiệp cho mình. "Tôi làm chủ nghiệp của tôi, thừa hưởng nghiệp của tôi".

Nền tảng đạo đức của ta cần dựa trên chánh ngữ, chánh nghiệp và chánh mệnh. Không có những thước đo mẫu mực này, tất cả mọi nỗ lực cá nhân đều vô ích. Sức mạnh của chúng ta không phải ở thân thể, nhưng tùy thuộc vào lòng tin trong ta. Lòng tin này chỉ có thể có được khi ta biết mình trong sạch, không tội lỗi. Dựa vào kẻ khác chỉ khiến ta sinh ra yếu đuối, một việc làm nguy hiểm. Vì kẻ khác cũng không ổn định, luôn thay đổi như ta. Mẹ, cha, chồng vợ, con cái, sư thầy - tất cả đều sẽ ra đi, thay đổi hay không ở bên cạnh khi ta cần đến họ. Ta cần làm người bảo vệ của chính mình, tự trông coi từng bước đi của chính mình.

Chánh tinh tấn, chánh niệm và chánh định cần được bám trụ vững chắc trong ta. Chánh tinh tấn có nghĩa là luôn áp dụng những điều ta đã học



không chỉ trong lúc tọa thiền mà trong mọi hoàn cảnh, ở mọi lúc, mọi nơi. Nếu trong một ngày mà ta không học được điều gì mới, hay không giúp đỡ được ai, không thương yêu ai, thì đó là một ngày lãng qua. Thời gian rất quý báu, mỗi ngày qua đi không thể tìm lại được. Quá khứ thì đã qua, tương lai thì chưa tới. Chuyến bay tới có thể không hạ cánh, chuyến xe tới có thể không đỗ bến. Ngay giờ phút này là giờ phút để tu tập. Vì ta đã thoát qua được bao tai nạn, không có nghĩa là ta sẽ thoát khỏi hiểm nguy. Vì thế, nếu ta không sử dụng một ngày của mình trọn vẹn, một ngày để học hỏi, quán sát nội tâm, tìm hiểu giáo lý, thì ta không thể có chánh tinh tấn. Chánh tinh tấn cần được phát triển thành một thói quen tốt cho mọi người .

Có được chánh niệm trong từng giây phút là một lý tưởng có thể ta chưa nghĩ đến. Nhưng nếu ta không có quyết tâm phát triển chánh niệm từng giây từng phút, ta sẽ dễ dàng quên mình đang tu, đang cần hành pháp. Chánh niệm không phải chỉ là những lời nói hay một bài giảng suôn của Đức Phật, nó là một trạng thái tâm đầy ý nghĩa. Nó có nghĩa là ta phải có mặt ngay bây giờ, trong giây phút này, biết rất rõ những gì đang xảy ra ở bên trong hay bên ngoài ta. Nó có nghĩa là cảnh giác về các động lực hành động của mình, thực hành sửa đổi những tư tưởng, tình cảm xấu, không lành mạnh thành các tư tưởng lành mạnh. Chánh niệm là một tâm hành mà với thời gian nó sẽ giúp ta đoạn diệt được mọi khổ đau. Nó cho ta thấy rõ ràng không có gì xảy ra ngoài sự vận hành của năm uẩn - sắc, thọ, tưởng, hành và thức. Ban đầu nhờ có chánh niệm ta không còn lo lắng, sợ hãi quá khứ, tương lai, và giúp ta trụ vững trong hiện tại. Dần dần chánh niệm giúp ta có cái nhìn đúng về Ngã.

Về chánh định, tất cả những gì ta có thể làm được là cố gắng hết mình. Một phần của định là sự buông bỏ, không chạy đuổi theo các âm thanh, màu sắc quyến rũ, mùi thơm, xúc chạm và tư tưởng. Trong khi thông thường ta rất thích các cảm giác xúc chạm, và đeo bám vào chúng mãnh liệt. Ta cũng cần có đủ tự tin trong khả năng thiền định của mình. Ta cần phải đạt được điều tưởng như khó có thể đạt được này.

Tóm lại, ta cần chuẩn bị một nội tâm vững chãi để chấp nhận Tứ Thánh Đế và Bát Chánh Đạo như là trọng tâm điểm trong đời sống của ta. Mọi thứ khác chỉ là thứ yếu. Nếu ta không chỉ tìm hiểu giáo lý của Đức Phật vì sự tò

mò, thì ta cần phải dốc hết tâm lực để sống, để hành các chân lý đó, những chân lý mà ta tin tưởng chắc chắn rằng sẽ giúp ta đến Niết Bàn, giải thoát.

## Chương 6:

### Lý Duyên Khởi

Thập nhị nhân duyên (paticcasamuppada) được bắt đầu bằng Vô minh (avijja), qua đến hành, thức, danh sắc, lục căn, xúc, thọ, ái, thủ, hữu, sanh rồi kết thúc bằng tử. Đã có sinh ắt phải có diệt. Trong suốt quá trình sinh diệt đó, chỉ có một lối thoát: giữa xúc và thủ. Đây là các nhân duyên sanh tử luân hồi của chúng sanh.

Tuy nhiên Đức Phật cũng dạy về những lý nhân quả siêu việt, cao thượng hơn. Bắt đầu bằng khổ đế (dukkha). Đó là sự tỉnh thức, tri kiến về những đau khổ không thể tránh được trong cõi nhân sinh. Khổ đế cần được nhận thức đúng như thực tướng của nó, là bước khởi điểm của cuộc hành trình về tâm linh của ta. Nếu chưa từng trải qua khổ đau, ta không có lý do gì để tu tập. Nếu ta không nhận thấy khổ đau hiện hữu trùm phủ trên tất cả vạn vật, ta sẽ không có ý muốn thoát ra khỏi sự trói buộc của khổ đau.

Khi đã nhận diện được khổ đau, ta không còn tìm cách trốn chạy chúng trong những hoàn cảnh của thường tình thế tục. Ta sẽ không ham muốn được giàu sang hơn, được nhiều kiến thức hơn, sở hữu nhiều của cải hơn, hay kết thêm bạn bè. Thêm nữa, biết rằng ta không thể trốn tránh khổ đau vì nó đi đôi với sự hiện hữu trong cuộc sống, ta sẽ không thấy bị nó chế ngự. Ví như ta đã chấp nhận sấm sét như một hiện tượng không thể trốn tránh - biết rằng phải có mưa, có sấm sét, ta mới có thể trồng trọt - vì thế không thể vứt bỏ chúng. Cũng thế, ta không thể trốn tránh khổ đau. Không có khổ đau, con người không thể hiện hữu. Sẽ không có tái sinh, hoại, lão và tử. Hiểu được như thế, ta sẽ không còn tìm cách chạy trốn khổ đau. Do đó ta sẽ bớt khổ đau. Sự trốn tránh, chống đối khiến ta không thể chấp nhận khổ đau, và như thế lại càng làm ta đau khổ thêm bội phần.

Có khổ đau, ta mới có duyên tìm đến chánh Pháp, kinh điển Phật giáo. Thật vậy, đó là do duyên lành của ta. Có biết bao nhiêu chúng sanh chẳng bao giờ được biết đến Phật pháp. Ngay cả khi họ được sinh ra ở những xứ sở Phật giáo, họ cũng chẳng có dịp nghe được Pháp. Lại cũng có người không tìm đến Phật pháp vì họ vẫn tin rằng có thể tìm ra lối thoát trong cõi thế tục,

nhưng đó là một phương hướng sai lầm. Nhưng ngay đối với những người không tin rằng có thể tìm được chân hạnh phúc trong cõi thế tục, chính họ cũng cần phải có duyên lành, mới có thể được nghe chánh Pháp. Có được như thế, tín tâm mới có thể thành tựu.

Tín tâm phải dựa trên sự tin tưởng, ủy thác. Nếu không, con đường đạo sẽ bị bít lối. Chúng ta tin tưởng, như đứa trẻ nắm tay người lớn băng qua đường. Đứa trẻ tin rằng người thân của mình sẽ trông chừng xe cộ, để tránh tai nạn có thể xảy ra. Vì đứa trẻ chưa đủ khả năng phán đoán lúc nào an toàn để qua đường, nó tin tưởng vào người có kinh nghiệm, từng trải hơn.

Đối với Đức Phật, chúng ta cũng giống như đứa trẻ kia. Với tâm hồn ngây thơ, trong sạch của đứa trẻ, chúng ta hoàn toàn dựa vào giáo lý, phương pháp tu hành, nắm bàn tay của Chánh pháp để dìu dắt ta đi. Cuộc sống và sự tu tập của ta sẽ trở nên đơn giản hơn khi ta không mãi lưỡng lự, cân nhắc: "Chắc tôi phải đi nơi khác xem người ta tu cách nào". Có lựa chọn, cân nhắc mọi giải pháp, cũng chưa chắc là ta sẽ tu tập tốt hay sẽ thoát khỏi khổ đau. Lòng tin chân thành nơi chánh Pháp sẽ giúp cho tâm ta thêm kiên định. Rồi qua thực hành, ta mới có thể chứng nghiệm được lời Phật dạy. Nếu không, ta sẽ không bao giờ biết được sự thật.

Nếu ta cứ cố chấp xem đau khổ như một tai họa, trong ta sẽ không còn chỗ cho lòng tin. Vì lúc nào ta cũng đầy đau khổ, phiền não, ta quên rằng tất cả là do nghiệp quả của ta mang đến, không có gì hơn. Làm chúng sanh là phải thọ nghiệp báo của mình.

Phải thấu hiểu bản chất của khổ đau thật rõ ràng, ta mới có thể tin vào những giáo lý mà ta chưa từng thực hành. Niềm tin đó sẽ mang đến cho ta an lạc, trái lại con đường tu sẽ đầy khổ não. Là một yếu tố quan trọng trong đời sống tâm linh, nhưng an lạc ở đây không có nghĩa là khoái lạc, hưng phấn, rộn ràng. An lạc đem lại niềm vui, tự tại, vì biết rằng ta đã tìm ra con đường giải thoát mọi khổ đau. Đôi khi người ta lầm tưởng rằng người thánh thiện, sùng đạo phải có vẻ mặt buồn não, dáng đi thiếu não. Vậy mà không có ai ghi lại là Đức Phật đã từng khóc, trái lại Ngài luôn được minh họa với nụ cười luôn ở trên môi. "Thánh thiện" không có nghĩa là sầu não, mà có nghĩa là 'trọn vẹn'. Không có niềm vui, thì khó có thể có tự tại, tròn vẹn. Niềm vui nội tâm hàm chứa lòng tin tưởng rằng con đường chúng ta chọn

không sai lầm, con đường đó sẽ mang đến thành tựu đạo quả qua các phương pháp chánh đáng.

Chúng ta cần phải ngồi xuống chiếu thiền với niềm vui trong lòng. Như thế thì tất cả quá trình hành thiền sẽ được kết quả tốt đẹp. Sẽ mang đến cho chúng ta sự tự tại, vì ta không còn đôn đáo tìm kiếm hạnh phúc ở bên ngoài ta, mà nương trú nơi chính bản thân. Không cần phải tìm kiếm nơi đâu, không phải nhọc sức làm gì, tất cả đều ở trong ta. Sự bình lặng đó mang đến cho ta cảm giác có mặt đúng lúc, đúng nơi. Nó khiến tâm an tịnh, và từ đó diệt bỏ được lòng hoài nghi (vicikiccha).

Sự bình lặng khiến cho tâm dễ nhập định. Chính khổ đau giúp ta tìm được đúng đề mục thiền quán, nếu ta thực sự hiểu được tính chất của khổ đau. Ta không nên trốn chạy khổ đau, coi nó như một số phận nghiệt ngã hay oán trách người khác đã gây ra đau khổ cho mình. Chánh định giúp tâm thêm rộng mở. Trong khi tâm cố chấp, nhỏ hẹp, ô nhiễm khó thể thâm nhập pháp vi diệu. Nó có thể linh cảm có cái gì đó siêu việt hơn cái đang có, nhưng không thể nào đến được đó. Trừ khi tâm đã được an định.

Tâm định lúc đó có thể "tri kiến được thể tánh như như của sự vật", một câu nói Đức Phật thường dùng để diễn tả một cách nhìn sự vật rất khác với cái nhìn sự vật bằng con mắt xét đoán hay bằng sự ao ước chúng phải như thế này, thế kia. Cho đến giờ phút này, chúng ta đã có khái niệm rõ ràng về những điều ta không thích, như những lúc sự việc xảy ra làm sụp đổ niềm tin về tự ngã, những lúc cái ta không muốn lại xảy ra cho ta. Nhưng khi đã biết nhìn và hiểu sự vật bằng chính bản thể của nó, trí tuệ của ta sẽ trở nên sâu xa hơn. Chúng ta sẽ nhận ra rằng trong thế giới của vô thường, khổ đau và vô ngã, ta không thể nắm giữ điều gì, không có gì bền vững mãi, và có thể đem lại hoàn toàn thỏa mãn cho ta. Không có ai, không có của cải, không có suy tưởng, không cảm thọ nào cả. Tất cả không có gì bền vững, chắc chắn để ta có thể nương tựa vào.

Đó là chánh kiến, khác hẳn với cái nhìn bình thường hằng ngày. Nó là kết quả của chánh định, từ thái độ không coi đau khổ như thù địch, tiêu cực. Vì khi ta tìm cách thoát khỏi đau khổ bằng cách cố quên nó, trốn chạy nó, đổ lỗi cho người khác, buồn phiền vì nó, hay tự trách mình, chúng ta chỉ tạo thêm đau khổ. Tất cả những cách đó đều chỉ là tự dối mình. "Nhìn sự vật đúng

như bản thể của chúng" là bước khởi đầu trên con đường đạo của nội tâm; còn lại tất cả chỉ là những công tác chuẩn bị.

Đôi khi sự hiểu biết của ta có thể ví như những bức tranh bí mật trẻ con thường chơi. Có lúc bạn thấy nó, có lúc không. Khi có được tri kiến về bất cứ khía cạnh nào của Pháp, ta phải thường quán chiếu trở lại tri kiến đó. Nếu thật sự có được tri kiến đó, đau khổ không còn làm đau đón được ta, ta chấp nhận chúng như mọi việc khác đã xảy đến cho ta. Sự lão hoại, bệnh hoạn, chết chóc không còn làm ta phải sợ hãi nữa. Còn gì nữa để sợ khi ta biết rằng tất cả vạn vật đều hoại diệt không ngừng. Thân ta ngày một hoại, tâm thì thay đổi từng phút giây.

Không có tri kiến về thực tại này, việc thực hành của ta không được dễ dàng. Ngược lại với tri kiến sáng suốt, việc thực hành của ta trở nên là điều duy nhất ta thấy cần phải làm. Mọi thứ khác đều tạm bợ, đều làm ta sao lãng việc thực hành. Nhờ có tri kiến sáng suốt đó, ta mới khởi được lòng nhàm chán đối với mọi quyến rũ của cuộc đời. Tất cả những hào nháng chỉ là thỏi vàng tầm thường của kẻ ngu, đem lại hạnh phúc cho ta phút này, thì phút sau đã đem đến bất hạnh. Các cảnh trần trong thế giới dễ đánh lừa ta, nhưng ta vẫn đeo bám theo chúng, do tập khí lâu đời mà ra. Vì thế ta sẽ tiếp tục chịu khổ đau cho đến khi ta nhìn ra được sự thật.

Ở Úc có một tấm biển đề: "Cuộc sống: Hãy hòa nhập vào đó". Có lẽ tốt hơn nên đề: "Cuộc Sống: Hãy xa rời nó". Cuộc sống và sự hiện hữu của ta bị trói buộc bởi những chuyển biến không ngừng của các trần cảnh - khi căn tiếp xúc với trần: nghe, thấy, nếm, xúc, tưởng. Chỉ khi nào ta đã có được cái nhìn rõ ràng về sự vật, ta mới biết nhàm chán, khi ấy dù cho cảnh trần có tuyệt vời đến đâu, cũng không lay chuyển được ta. Quý Ma Vương, kẻ dụ ta làm điều tội lỗi, sẽ phải bó tay, vì ta đã đuổi được hắn ra khỏi cửa. Nhưng hãy nhớ, hắn sẽ đợi ngoài cửa ngõ, rình chờ cơ hội đầu tiên để có thể xuất hiện trở lại, điều ấy có thể lắm chứ, nhưng chắc rằng hắn sẽ không bao giờ có thể ung dung tự tại bước vào nhà ta nữa.

Tri kiến này mang đến cho ta bao nhiêu niềm tin, khiến lòng ta cảm thấy mãn nguyện nhường bao. Ta sẽ khó thể bị lôi kéo khỏi con đường tu tập của mình. Khi Ma Vương còn ở bên cạnh ta, ta còn chưa được hoàn toàn bình an. Ta còn phải lo sợ với những điều mới lạ khác có thể trừ quên được ta. Tuy nhiên khi đã có được cái nhìn rõ ràng về sự thật của mọi vật, ta sẽ có

được lòng nhàm chán, ta sẽ nhận ra con đường Đức Phật dẫn dắt ta đến tự tại, bình an, tận diệt mọi khổ đau.

Thực ra khổ đau chính là người bạn thân thiết nhất, trung thành nhất. Ta khó lòng tìm được người bạn nào có thể giúp ích được ta nhiều như thế, nếu ta có cái nhìn đúng đắn về khổ đau, không chống cự, không phản kháng lại nó. Lúc ấy ta có thể dùng khổ đau làm lực đẩy để ta tu tập, trân trọng, biết ơn mỗi khi nó dậy khởi. Điều đó khiến nỗi đau của ta không còn sắc bén, mà khổ đau đã được chuyển hóa thành những kinh nghiệm quý báu nhất của chúng ta.

## Chương 7: Tâm Dễ Uốn Nắn

Trong các bài giảng của Đức Phật, ta thường nghe thấy rằng "tâm dễ uốn nắn, dễ thay đổi, dễ sử dụng nhưng cũng rất kiên định". Làm sao tâm lại có thể có những đặc tính như mâu thuẫn nhau? Tâm của kẻ phạm phu, không biết tu lại có đặc tính cố chấp. Lúc nào nó cũng nhớ về những tổn thương, đau khổ, lúc nào cũng so sánh quá khứ với hiện tại, và luôn chấp chặt vào các khổ đau. Hơn thế nữa, chúng ta phân đông đều tin vào những suy nghĩ, các dự tính tràn đầy trong tâm. Tâm chúng ta giống như bị rào bó trong một cái khung, trong đó chứa đựng tất cả những hiểu biết của chúng ta.

Có bao giờ ta nghĩ ra được điều gì mới mẻ không, điều gì chưa từng đi qua tâm trí ta? Có lần nào ta chiêm nghiệm được một chân lý vũ trụ? Nếu không có những sự kiện đó, tâm ta khác nào một cây kim quay mòn trên cái đĩa hát cũ, cứ chơi mãi một điệu nhạc nhàm chán ngày qua tháng nọ.

Khi ta có thể chú tâm, ngưng suy nghĩ lung tung, ta mới có thể biết được sự trong sáng của tâm. Lúc đó tâm có thể được uốn thành một hình dáng mới thay vì chỉ cứng nhắc một khuôn mẫu cũ. Chỉ khi nào ta phát hiện ra được điều gì hoàn toàn mới trong tâm, ta mới biết được rằng tâm có khả năng suy nghĩ khác trước.

Ta nên thận trọng đối với những suy tưởng diễn ra suốt ngày trong tâm, vì chúng không có nền tảng đích thực; chúng chỉ là những bóng ảnh của bản ngã, của lòng tham muốn, và thói quen từ bao đời của ta. Chúng không dựa vào chân lý tuyệt đối. Nói thế không có nghĩa là ta có thể vứt bỏ chúng ngay, nhưng ta cần thận trọng đối với chúng. Chúng chỉ là những thói quen, chẳng tốt đẹp gì, chẳng dẫn đưa ta đến bình an, hạnh phúc.

Khi chúng ta chánh niệm hơn với những suy nghĩ của mình, ta sẽ kinh nghiệm được thế nào là sự kiểm soát những cái ta nghe, ta nhìn, ta cảm xúc - ta có sự khám phá của trẻ thơ, dưới trí tuệ của người lớn. Tâm trẻ con không hoàn toàn trong sạch như ta nghĩ, nhưng chúng cảm nhận sự vật trực tiếp, không bị ảnh hưởng của những suy nghĩ như người lớn. Một khi đã trưởng thành, ta vẫn có thể cảm nhận sự vật như trẻ con, như thế ta chưa từng



nghe, chưa từng thấy, nếm, xúc chạm hay nghĩ tưởng về điều đó bao giờ. Với cách nhìn hoàn toàn mới mẻ về các xúc cảm của mình, ta có thể nhận chân được sự thật như như - dầu chỉ là trong thoáng chốc.

Khi chúng ta chú tâm, chánh niệm, ta có thể nhận thấy rằng tâm bị chi phối bởi các thói quen thường nông nổi, thiếu trưởng thành, ngây ngô chứ không phải ngây thơ. Ta cũng sẽ nhận thấy là tâm có khả năng thay đổi, dễ uốn nắn. Biết được như thế là ta đã biết được con đường trở về với nội tâm.

Đức Phật đã so sánh tâm với vàng. Khi còn ở trạng thái thô ráp, chưa qua toi luyện, trong kim loại bằng vàng này còn có năm thứ kim loại khác. Những cặn bã này làm cho nó dòn, dễ vỡ, vì thế người thợ trang sức trước hết phải đun nóng vàng lên, để những chất cặn bã có thể được chiết lọc ra. Rồi những thợ đó sẽ dùng các dụng cụ của mình để uốn nắn vàng thành đủ loại trang sức. Đức Phật đã dùng truyện ngụ ngôn này để chỉ về năm chướng ngại hay ngũ uẩn trong tâm ta: đó là tham, sân, trạo cử, hôn trầm và mạn nghi.

Tâm có thể giúp ta đạt được Giác Ngộ, nếu nó đã diệt trừ được năm uẩn đó, và trở nên trong sạch như vàng ròng. Lúc đó ta sẽ tìm được sự bình an cho tâm, và sống hòa hợp với mọi người chung quanh.

Quá trình tu tập thiền định có thể giúp ta kinh nghiệm được nhiều trạng thái của tâm thức, không giống như tâm bình thường ta hằng biết. Ý niệm về vô ngã hẳn là rất khác với những ý niệm ta đã từng biết. Nếu ta được nghe nói nhiều về vô ngã, ta có thể tạm biết về nó, nhưng sẽ không có gì thay đổi ở nội tâm nếu ta không thực sự thực tập vô ngã. Nếu bất cứ điều gì phát khởi trong tâm, ta đều đối mặt với nó như thể ta chưa từng thấy hay nghe về điều đó trước đây, thì - dù chỉ trong phút chốc, khi tâm hoàn toàn chìm sâu trong thiền định - mọi tập khí cũ sẽ tiêu tan.

Nếu ta không thể chuyển hóa, làm mới tâm, thì suốt đời ta chỉ lẩn quẩn với tâm cùn cụt. Nó cũng chỉ luôn là "cái tôi và những gì tôi muốn", hay 'cái tôi và những gì tôi không muốn'. Tâm hạn hẹp, tham lam đó không lợi ích gì cho hạnh phúc và an vui. Vì cái tôi mới nhỏ bé làm sao! So với vũ trụ bao la này, nó chưa bằng một đầu kim. Hãy luôn nhớ như thế để hạn chế sự bành trướng của cái ngã.

Khi nào ta có một sáng kiến hoàn toàn mới, một điều ta chưa bao giờ nghĩ đến, tâm ta theo đó cũng được phát triển. Sự mới mẻ đó được coi là tri kiến.

Tuy nhiên nếu điều ta tri kiến được không ảnh hưởng gì đến hành động, tư tưởng của ta, có nghĩa là ta đã không thực sự hiểu ý nghĩa của nó, hay có hiểu cũng chỉ là một tri thức vô dụng.

Tâm phóng khoáng có thể quan sát mọi sự vật quanh mình một cách khách quan. Phiền não, vô thường và vô ngã là những định luật tự nhiên trong vũ trụ, cũng như ái và các chấp thủ khác. Khi chúng ta nhớ được điều đó, những gì ta đã trải qua không còn là của riêng ta, không còn đầy kịch tính nữa. Trái lại, ta cần nhớ đến sự trùm phủ của vạn pháp, đến thực tại tương đối mà ta sống trong đó. Cho đến lúc đó - cho đến khi ta có thể nhận biết và chuyển hóa cách suy nghĩ, hành động của ta - nếu không ta khó thể bước chân vào thế giới của các chứng nghiệm mới.

Tâm dễ chuyển hóa phóng khoáng, có thể thay đổi, dễ dàng chấp nhận tất cả pháp. Mỗi khi ta nhận biết được một chuyển đổi mới nào trong tâm, ta cần phải duy trì, ghi nhớ để có thể biến chúng thành quán tính, một bản năng. Một trong những dấu hiệu của các chuyển đổi đó là sự bớt đòi hỏi các tiện nghi, bớt quan tâm tới của cải, bớt ham muốn hay cố chấp. Thay vào đó ta lại suy nghĩ xem có thể bỏ thí những gì, làm sao để phát triển đạo tâm, để tạo các nghiệp thiện. Tiến sâu hơn nữa, ta có thể tập từ bỏ làm một cá thể riêng biệt, mà hãy là một phần của vạn vật quanh ta, dù chỉ trong chốc lát. Vì khi ta còn bị vướng mắc vào sự phân biệt thân tâm của mình, ta khó tìm được chân hạnh phúc. Là ta tự giam mình trong ngục tù của 'tự ngã', chờ đợi ai đó giải thoát cho chúng ta. Trong khi chìa khóa nằm trong lòng bàn tay của ta.

Các phiền não ràng buộc tâm ta bằng những cấu uế rắn chắc, nhưng nếu chính ta không tự nhận biết như thế, thì sẽ không có sự thay đổi nào có thể xảy ra. Chúng ta không thể chờ đợi người khác giải phóng cho tâm trí mình. Sự giải thoát (mobbama) và bánh xe luân hồi (samsara), cả hai đều ở trong tim ta. Đôi khi, trong những giây phút ta tạm quên cái ngã của mình, khi ta hoàn toàn không quan tâm lo cho chính mình, ta có thể kinh nghiệm thoáng qua cái trạng thái của Niết bàn: đó là lúc 'cái tôi' của ta không còn quan trọng nữa, khi ta không có một định kiến nào trong đầu, khi chỉ có sự tỉnh thức mà không có chút tham ái nào. Lúc đó có thể ta mới ý thức tự ngã không phải là cái gì ta tưởng nghĩ, và diệt bỏ nó.

Đối với đa số chúng ta việc diệt bỏ cái ngã không phải là chuyện dễ làm, vì ta sẽ nghĩ rằng chúng ta tự đánh mất mình khi không có tự ngã. Trong khi thực ra là chúng ta có được tất cả - mọi giáo lý tâm linh đều đồng ý trên điểm đó. Bất cứ thứ gì ta sử dụng để xác định mình đều là tù ngục của chính ta. Buông bỏ là giải thoát. Khi chúng ta kinh nghiệm đôi phút giây của buông xả, ta thường nhầm lẫn đó là do hoàn cảnh hay người nào đó đã đem lại cho chúng ta. Thực ra, bất cứ khi nào chúng ta diệt bỏ được các chấp thủ, ta sẽ được giải thoát. Hãy nhường nhịn đôi chút, hãy buông bỏ đôi điều, đó là ánh sáng le lói ở cuối đường hầm, để báo hiệu cho ta biết sự tự do, giải thoát là có thật.

Niết bàn và luân hồi đều ở trong tâm. Luân hồi khổ ải có mặt khi ta còn có ý thức về ngã, và Niết bàn, chân hạnh phúc sẽ phát khởi khi ta có thể diệt trừ ngã chấp. Không có gì trên thế gian này - của cải vật chất, vinh quang, sự tán thưởng, danh vọng, tiếng tăm hay trí tuệ - có thể mang đến cho ta sự tự do và bình an vô hạn như thế.

## Chương 8:

# Sống Hòa Hợp

Khi hợp ca, chúng ta phải giữ đúng nhịp, hòa hợp với nhau. Chúng ta phải chú tâm đến thời điểm, đến các bạn trong ban hợp ca, nếu không tất cả sẽ lỗi nhịp, sai lời. Khi chúng ta sống chung với nhau cũng thế. Ta phải để ý, quan tâm đến người khác, phải ý thức về sự chung sống để tạo nên một môi trường sống chan hòa. Đó là nền tảng cho nghệ thuật sống hòa hợp.

Nghệ thuật sống này đôi khi bị phá vỡ vì mỗi cá nhân không biết hòa hợp, chỉ biết có mình, không chú tâm đến người khác. Những gì chúng ta tạo ra ở chung quanh, phản ánh những gì ở bên trong chúng ta.

Vì thế bước đầu tiên để tạo lập sự hòa hợp, cần phải bắt đầu từ bên trong ta. Không cần phải có một môi trường lý tưởng, mà chúng ta có thể làm điều đó ở bất cứ nơi nào: Khi ta đang ngồi trong thiền đường, đang chèo thuyền, đang nấu ăn, đang đọc sách hay làm việc trong vườn. Trạng thái cân bằng hòa hợp trong ta, tùy thuộc vào mức độ an nhiên, tự tại trong tâm ta. Nếu không, chỉ có rối loạn.

Sự an nhiên, tự tại không thể tùy thuộc vào những hoàn cảnh bên ngoài ta, vì chúng sẽ không bao giờ hoàn toàn theo ý muốn của ta. Thí dụ trong những tháng mùa khô, ai cũng than phiền phải ra công tưới cây. Ngược lại, mùa mưa thì ta than phiền ướt át, đường xá lầy lội. Làm sao ta tìm được nơi nào hoàn toàn trên thế giới này?

Vì thế, nếu chúng ta nhìn ra ngoài để tìm sự an nhiên, tự tại cho tâm hồn, thì chỉ uống công thôi. Chúng ta cần phải quay vào bên trong mới mong tìm được những điều có thể mang đến cho ta sự an nhiên tự tại. Một trong những điều này là sự độc lập - không phải là độc lập về vật chất, vì điều này có thể gây một số khó khăn cho ta, mà là một sự độc lập về tinh thần, không phụ thuộc vào những khen chê của người khác. Điều đó có nghĩa là, khi ta biết mình đã cố hết sức để làm gì đó, nhưng nếu người khác không vừa ý, ta cũng đành chịu thôi. Đâu phải tất cả mọi người đều tán thành những việc làm của Đức Phật, nhưng Đức Phật chỉ nói rằng: "Tôi không tranh cãi với ai. Đó là người ta muốn gây chuyện với tôi". Đức Phật chấp nhận việc người ta

chống báng Ngài hay các giáo lý của Ngài. Đức Phật hoàn toàn hiểu là không thể bắt tất cả mọi người đều đồng ý theo mình.

Người có tính độc lập cũng không đi tìm sự che chở, ngợi khen của người khác. Không phải tất cả những cố gắng của ta đều mang lại sự thành công. Chúng ta phải sẵn sàng chấp nhận điều đó. Không thể mong đợi ai chở che. Nếu đôi khi ta không thể thực hiện điều gì đó đúng như ý ta mong đợi, thì cũng không hề hấn gì, không có lý do gì phải sầu khổ cho những việc như thế.

Muốn độc lập về tình cảm (tình thân) đòi hỏi ta phải có một trái tim thương yêu. Trái lại nếu chúng ta đi tìm sự thương yêu, ta phải tùy thuộc vào tình cảm người khác, ta dễ bị thất vọng vì không toại nguyện hoặc người khác không đáp ứng đủ như lòng ta mong muốn. Mà đâu người khác có ban tặng ta đầy đủ tình thương, họ cũng không thể thỏa mãn hết những đòi hỏi của ta. Chạy đuổi theo tình thương yêu chỉ hoài công, là một việc làm hoàn toàn thất bại. Điều thành công, ngược lại, là yêu thương kẻ khác. Làm được điều đó sẽ khiến ta được độc lập trong tình cảm và an nhiên tự tại. Vì khi hết lòng yêu thương tha nhân, ta không đòi hỏi họ phải đáp trả. Tình thương yêu thật sự không phụ thuộc vào người khác mà chỉ là tính cách của con tim.

Sự an nhiên, tự tại tùy thuộc vào việc hình thành những cánh đồng thanh bình trong trái tim ta - một cánh đồng rộng mở, đầy bông hoa, đầy thương yêu, độc lập về tinh thần và biết chấp nhận mình. Chúng ta không chạy đuổi theo tình thương yêu hay sự tán thành, nhưng lại ban phát chúng một cách hào phóng. Đơn giản nhưng hiệu nghiệm. Việc đó đòi hỏi ta phải có trái tim rộng lượng. Thông thường khi có ai đòi hỏi ở ta một điều gì đó, tự ngã của ta bị đe dọa, và bao nỗi lo sợ bỗng phát sinh. Điều này rất rõ ràng trong lãnh vực của cái vật chất, vì ta lo sợ phải mất của cái. Khi ai đó đòi hỏi được ta thương yêu, ta cũng thấy bị đe dọa. Ngược lại nếu ta ban tặng tình thương, lời động viên, ta sẽ không cảm thấy bị đe dọa hay đe dọa ai. Yêu thương là cách duy nhất khiến ta có thể sống tự tại với chính mình.

Đôi khi thân ta có bệnh. Đó cũng là điều ta không nên quá bận tâm. "Có thân thì có bệnh", Đức Phật luôn nhắc nhở ta điều đó. Nhưng Ngài đâu có nói ta phải khổ sở, thất vọng vì nó. Rồi cũng có lúc tâm ta phát khởi lòng tham ái. Ta cũng không thể ngăn cản điều đó, nhưng ta không cần phải chạy theo chúng. Nếu chúng ta cứ phải khổ sở vì các nghiệp của thân tâm, thì ta khó

thể có được sự an nhiên, tự tại. Vậy biết tìm chúng ở đâu? Dĩ nhiên không phải là ở các ngôi nhà đồ sộ, ở khung cảnh thiên nhiên hay ở người khác. Chúng chỉ có một nơi để an trú: đó chính là trong tim ta. Nơi đó chứa đựng sự hiểu biết là quà tặng của tình thương và sự tán thán tạo nên những cánh đồng hòa hợp chung quanh ta, đó cũng chính là nơi rèn luyện nên ta.

Đó là trường huấn luyện cách sống hòa hợp, vì chúng ta có thể tìm thấy chính mình nơi kẻ khác. Chúng ta cần nhận rõ cái bóng của chính mình nơi người khác, để nhận rõ bản thân hơn. Khi có sự xung đột với người khác, đó cũng chính là tấm gương phản chiếu chính ta. Nếu nội tâm ta an nhiên tự tại, ta sẽ không thấy khó khăn với người. Tấm gương phản chiếu không thể đối gạt ai. Một trong những bài giảng của Đức Phật có kể về ba vị tu sĩ đã sống với nhau chan hòa như nước với sữa. Ý kiến của họ, tâm tình của họ hoàn toàn phù hợp với nhau. Sở dĩ có sự hòa hợp hoàn toàn đó là vì không ai muốn cái gì theo ý riêng của họ. Điều đó cũng chỉ rõ cho ta thấy sống hòa hợp, vui vẻ là chuyện có thể làm được, nếu không ta tiếp tục cho rằng thái độ tiêu cực của chúng ta là có thể chấp nhận được.

'Sự hòa hợp' có thể hiểu theo nhiều nghĩa. Tự trung, đó là cốt lõi căn bản để sống yên vui, hạnh phúc. Đôi khi chúng ta bị nghiệp lực dẫn dắt. Điều đó cũng dễ hiểu thôi, nhưng sau đó, khi chúng ta đã thấy được sự khờ dại của mình, ta cần phải chấm dứt. Tất cả mọi loài chúng sanh đều muốn được an ổn, hạnh phúc, không chỉ riêng loài người. Chúng ta thiên định để được hạnh phúc hơn, nhưng ta không thể ngồi thiền suốt cả ngày dài. Đôi khi, thiên định lại khơi mở những đau khổ, phiền não ta đã chôn giấu, không muốn nghĩ đến. Điều đó khiến ta có cảm tưởng việc hành thiền còn mang đến nhiều khổ đau hơn trước đó. Thật ra không phải vậy, mà là vì nhờ thiên định ta có thể nhìn thấy khổ đau của mình tận mặt hơn để có thể chấp nhận, đối mặt với chúng. Điều đó cũng dễ khiến ta sinh tâm từ bi đối với mọi người, vì ta đã nhận thấy rằng thân phận con người chứa đầy những khổ đau. Có nhiều giai đoạn trong quá trình phát triển tâm linh, lúc bắt đầu chúng ta giống như những đứa trẻ con. Và đầu ta đang ở lớp năm, sáu hay bảy, tất cả chúng ta đều là những đứa trẻ đang lớn.

Có người chấp nhận nghiệp của mình dễ hơn người khác. Nhưng chạy trốn nghiệp không phải là cách trả nghiệp khôn ngoan. Dầu chúng ta chạy trốn ở đâu, nghiệp cũng sẽ đuổi theo. Vì nghiệp không phải ở một nơi chốn hay

hoàn cảnh nào đó, mà nó ngự trị trong trái tim ta. Nó theo ta lên trời, xuống biển, ta ở đâu, nó có đó, ở bất cứ nơi nào. Trốn tránh nghiệp bằng cách chạy trốn là điều không thể thực hiện được.

Còn một cách trả nghiệp không khéo nữa, mà tất cả chúng ta đều đã từng thử qua, là trách cứ, đổ thừa cho người khác, hay cho hoàn cảnh, sự việc. Hành động như thế tức là ta đã không nhận trách nhiệm cho chính hành động, cách sống của mình. Cách trả nghiệp không khéo thứ ba là trở nên chán nản, đau khổ vì nghiệp quả của mình. Hầu hết chúng ta đều như thế. Sau đó là buông xuôi tất cả để chờ đợi một may mắn, một niềm vui nào đó đến với ta, để giúp ta thoát ra sự khổ đau - như là một món quà, một phần thưởng hay một lời khen ngợi nào đó - và rồi ta lại thấy yêu đời trở lại.

Tất cả những cách trả nghiệp như trên khiến chúng ta như thể ở trên đầu ngọn giáo của hy vọng và thất vọng. Cách đối phó với nghiệp khôn khéo nhất là hãy coi đó như là một kinh nghiệm, và hãy nhớ rằng Đức Phật đã dạy khổ đau là sự thật đầu tiên trong tứ đế. Rõ ràng Đức Phật rất hiểu nỗi khổ đau của chúng sanh.

Sự thật thứ hai là nguyên nhân của khổ đau, là ái dục: muốn điều ta không có hay muốn dứt bỏ cái ta đang có. Ngoài ra không còn gì có thể khiến ta khổ đau. Nếu ta nhận ra được sự khổ đau trong ta, nhưng không để nó tác động ta, mà chấp nhận nó như là một thực trạng, một phần của cuộc sống, rồi từ đó có thể nhận ra được nguồn gốc của nó chính là ở bên trong ta. Lúc đó ta có thể nói: 'Đúng rồi, đó chính là nó'. Bằng những cách đó, ta có thể chứng nghiệm được hai đế trong Tứ Diệu đế, và như thế có nghĩa là đế thứ ba và thứ tư không thể sai được. Sự thật thứ ba là ta có thể đoạn trừ mọi khổ đau, để đạt tới Niết bàn, hoàn toàn giải thoát. Và sự thật thứ tư là Đạo đế, là Bát chánh đạo, con đường đưa ta đến sự giải thoát hoàn toàn. Hai sự thật đầu tiên thì dễ chứng nghiệm rồi - hằng ngày ta có thể kinh nghiệm về chúng biết bao lần. Chỉ cần chánh niệm một chút là ta có thể nhận ra chúng ngay.

Đau khổ sẽ tiếp tục hiện hữu, không bao giờ chấm dứt cho đến khi ta có thể diệt trừ được mọi ái dục, như là một vị A-la-hán, hoàn toàn Giác Ngộ. Tại sao ta lại ngạc nhiên khi đau khổ phát sinh? Nếu đau khổ không phát sinh, ta ngạc nhiên mới đúng chứ. Nếu còn ngạc nhiên, là ta đã hy vọng có thể tìm được sự hoàn thiện, hoàn mỹ trên thế giới này.

Để tâm được an nhiên tự tại, ta phải biết chấp nhận khổ đau như một phần không thể tách rời của kiếp con người. Nếu ta không biết chấp nhận, thì sự chống đối, phản kháng càng khiến ta thêm đau khổ, rồi phải tìm cách trốn tránh. Trốn chạy khổ đau có nghĩa là cố gắng thay đổi người khác, thay đổi hoàn cảnh, công việc làm, hay là bất cứ thứ gì mà ta nghĩ là nguyên nhân khiến ta đau khổ. Hành động như thế không thể nào giúp ta diệt trừ được khổ đau. Chỉ có một cách duy nhất đó là buông bỏ được lòng ái dục - đó là những điều Đức Phật đã dạy. Ngay hiện tại, ta chỉ có thể dựa vào các giáo lý của Đức Phật để thực hành. Có nhiều hy vọng là ta có thể chứng nghiệm được phần nào những lời dạy đó, còn lại ta có thể chứng nghiệm bằng lòng tin của mình.

Khi đau khổ phát sinh, ta có thể thấy rõ là đã có một ao ước, ham muốn nào đó không thành hiện thực. Tìm cho ra ái dục đó, rồi quyết buông bỏ nó đi, vì không có cách nào khác để thoát khỏi khổ đau. Chúng ta càng có thể buông bỏ được nhiều ái dục, chúng ta càng dễ tìm được niềm vui ở nội tâm, vì ái dục phá vỡ sự tự tại trong nội tâm ta. Hãy tưởng tượng chúng ta đang hát một bài đồng ca, và bỗng ai đó, muốn vượt trội lên tất cả, át cả giọng hát của mọi người, và người khác nữa lại muốn hát với nhịp nhanh hơn. Rõ ràng là sẽ không thể có sự hòa hợp nào trong đó.

Sự tự tại trong tâm hồn khiến ta dễ có sự độc lập trong tình cảm, khiến ta muốn bố thí, muốn tán thán người khác hơn là khao khát kiếm tìm nó cho cá nhân mình. Chúng ta cần phải nhận biết rõ ràng tất cả mọi khổ đau đều do tham ái, vì thế ta cần diệt trừ tham ái. Đó là con đường đạo, là giáo lý Đức Phật. Đáng tiếc, chúng ta thường dễ quên những sự thật căn bản đó.

Sao ta có thể quên dễ dàng thế? Chính là vì sự bám víu vào ngã, làm ta thấy mọi thứ khác đều là thứ yếu, không quan trọng để nhớ. Tâm ta luôn nhớ nghĩ về 'tôi', 'cái của tôi', và vì tất cả mọi người đều suy nghĩ như thế, mà xã hội trở thành hỗn loạn. Chỉ có chúng ta mới có thể tìm được sự tự tại trong chính nội tâm mình, không ai giúp ta tìm ra nó cả. Đức Phật đã chỉ cho ta con đường bằng từ bi quán, bằng các hành động từ bi, thiên định và thiên quán. Tất cả đều là những phương tiện để đạt được giải thoát, chứ chúng không phải là cứu cánh cuối cùng. Mục đích của chúng ta là cố gắng thấm nhuần được tính vô thường, đau khổ và vô ngã - hiểu được vạn pháp đều thay đổi không ngừng, hiểu rằng cuộc đời luôn gắn bó với khổ đau, biết



được bao hình tướng của ngã, khiến cho sự hòa hợp, hạnh phúc bị xáo trộn. Khi còn có ngã, có cái tôi, thì những đau khổ còn, nếu không có cái ngã, không có cái tôi, thì làm gì có ai để khổ đau?

Sự hòa hợp là hòa đồng với người khác, nhưng cũng phải có hòa hợp trong chính nội tâm mình. Trở thành một người thánh thiện sẽ đem lại sự hòa hợp đó. Chữ 'thánh' có gốc từ chữ 'thánh thiện'. Tuy nhiên, ta không cần phải làm thánh, chỉ cần sống lương thiện, an nhiên với chính mình. Đó là việc khó khăn nhất, nhưng cũng đáng thực hành nhất. Khi ta nhận thức được rằng trong ta có đầy đủ các căn tánh thiện, không cần phải tìm kiếm ở bên ngoài, thì sự an nhiên, hạnh phúc sẽ tràn đầy trong trái tim ta.

## Chương 9:

### Giao Tiếp Với Người

Tìm sự vắng lặng cho tâm, thay vì giao tiếp với người khác, đem lại cho ta nhiều ích lợi hơn. Đức Phật đã nhiều lần nhắc đến chánh ngữ: trong Bát Chánh đạo, trong năm giới và cả trong Kinh Phúc Đức Tối Thắng (Mahamangala-The Great Blessing). Nói lời tử tế, hòa nhã cũng được nhắc đến trong các kinh Phật khác. Trong bài Luận về Sự Hòa hợp (Exposition of Nonconflict), Đức Phật cũng chỉ cho ta thấy rằng lời nói có thể tạo sự chia rẽ, nếu không được sử dụng đúng.

Nhiều người lầm nghĩ rằng vì họ hoạt bát, biết cách ăn nói, thì họ biết thế nào là chánh ngữ. Thật ra chánh ngữ là một nghệ thuật cần phải học hỏi. Lời nói tùy thuộc vào quá trình suy tư và cả các phản ứng tâm lý. Khi đang ở trong trạng thái giận dữ, ta khó mà sử dụng được chánh ngữ. Nếu chúng ta muốn tỏ ra quan trọng - một khía cạnh tâm lý của ngã tưởng - lời nói của ta sẽ đầy tự mãn. Vì thế ta cần phải kiểm soát không chỉ ý mà còn cả thọ nữa. Chỉ có bậc Giác Ngộ hoàn toàn, bậc A-la-hán mới có thể luôn làm chủ lời nói, luôn sử dụng chánh ngữ. Nhưng điều đó không cản trở ta thực hành, và học sử dụng chánh ngữ càng nhiều càng tốt.

Không nên nói lời tâng bốc, ngọt ngào quá đáng. Những lời nói đó là tà ngữ, nhưng nhiều người vẫn quen sử dụng chúng. Họ luôn tán đồng, ủng hộ một cách thái quá. Nhưng dầu họ có cố tỏ ra tử tế, lời nói họ vẫn không chân thật.

Một điều thú vị về ngôn ngữ, cần được nhắc ở đây, là dầu ngôn ngữ là phương tiện chính yếu ta sử dụng trong giao tiếp, nó chỉ đóng góp khoảng bảy phần trăm trong việc giao tế giữa con người với nhau. Dữ kiện này được một phụ nữ phụ trách về các hội thảo giao tế tiết lộ - chuyện chúng ta cần những hội thảo như thế cũng cho ta biết rất nhiều về chính bản thân mình. Công việc của người này rất ăn khách. Có lẽ vì con người không biết cách giao tế, nói chuyện với nhau - đặc biệt là những người sống gần bên nhau. Có rất nhiều điều đã xảy ra ở ngoài phạm vi của bảy phần trăm ngôn ngữ. Vì chín mươi ba phần trăm còn lại không thuộc về ngôn ngữ, do đó ta

còn cần phải cẩn trọng hơn về ý và các cảm xúc của mình. Chúng ta không thể che giấu hay coi chúng như là bí mật của riêng mình. Chúng ta thường nghĩ rằng mình muốn nghĩ hay cảm xúc thế nào cũng được, vì không ai biết được, nếu ta không nói với họ. Điều đó hoàn toàn không chính xác.

Tư tưởng, tình cảm chúng ta cũng dễ bị người khác nhận biết với chút chú tâm. Người ta thường suy đoán tình cảm ẩn giấu sau lời nói. Vì thế mà thường đưa đến những sự hiểu lầm. Có người nói điều gì đó, và nghĩ rằng mình không có ẩn ý gì, nhưng người nghe thì cảm nhận tình cảm gì đó ở đằng sau câu nói, nên hiểu câu nói hoàn toàn khác. Dĩ nhiên là người nghe có thể trao đổi với người nói để tránh sự hiểu lầm. Nhưng thường người ta không chất vấn, mà chỉ giữ sự hiểu lầm, rồi sinh ra hiềm khích, lạt lẽo tình cảm, ghét bỏ nhau.

Tình cảm sâu kín của ta cũng có thể được biểu lộ qua cử chỉ. Nếu để tâm, ta có thể hiểu được nhiều thứ qua thái độ, nét mặt, giọng nói của người khác. Trái lại ngôn ngữ và cách diễn tả bằng ngôn ngữ thì hạn chế hơn nhiều. Chúng ta có thể đọc một tờ báo bằng bất cứ ngôn ngữ nào, nếu ta biết được khoảng hơn ngàn từ vựng. Không nhiều lắm. Và trong ngôn ngữ hằng ngày, ta cũng sử dụng chỉ từng ấy từ ngữ. Chúng ta không được khéo léo lắm trong việc sử dụng ngôn ngữ một cách thâm sâu.

Lời nói, tình cảm, cử chỉ định hình sự liên hệ giữa con người với nhau. Khi sống chung trong một cộng đồng, ta không nên chỉ liên hệ với một số ít người, mà nên liên hệ với tất cả mọi người. Nếu ta chỉ chọn lựa một vài người mà ta nghĩ dễ liên hệ, gấn bó và mặc kệ những người khác, thì đó không phải là sống hòa hợp với cộng đồng. Một cộng đồng phải bao gồm tất cả mọi người, và mỗi thành viên phải có bốn phạm, có quyền được liên hệ với tất cả mọi người.

Chúng ta phải làm sao để cuộc sống chung đừng ít sinh ra những hiểu lầm, để sự chung sống đó mang lại thoải mái cho nhau? Một trong những đức tính đó đã được nhắc đến trong Tâm kinh (Metta Sutta) đó là 'dễ cho người ta trao đổi, nói chuyện'. Điều đó có nghĩa là phải sẵn sàng từ bỏ quan điểm của mình, để chia sẻ quan điểm của người khác. Biết sẵn sàng nhận lỗi, biết nói lời xin lỗi một cách chân thành. Ta không đáp trả lại khi ai đó nói lời xúc phạm đến ta, mà thật sự lắng nghe điều họ nói. Vì điều nói và điều nghe nhiều khi không giống nhau. Nghe và lắng nghe cũng là hai vấn đề khác

nhau. Lắng nghe giúp ta biết rõ những gì đang xảy ra. Tự phác họa ra trong đầu những ý kiến, quan điểm riêng của mình là lỗi lầm nghiêm trọng nhất mà ta thường mắc phải, khi ta nghĩ rằng ta đang lắng nghe, và nhất là khi ta tự cho mình là kẻ biết lắng nghe. Biết lắng nghe có nghĩa là hoàn toàn không có ngã chấp, biết cảm thông với tất cả những gì ta lắng nghe. Đó là một nghệ thuật, một khả năng cũng giống như nói vậy. Nó đòi hỏi ta phải hoàn toàn chú tâm vào người nói. Chỉ chăm chú lắng nghe những gì đã được nói ra, mà không thêm thắt gì vào đó, không suy nghĩ thêm về điều gì, đó là một biểu hiện của lòng nhiệt tâm. Đó là cũng là lòng từ bi. Nếu lời ta nói không phát xuất từ tâm từ, ta rất dễ bị hiểu lầm.

Trong bài Luận về Sự Hòa Hợp như đã nói ở trên, Đức Phật cũng khuyên chúng ta không được đề cao thái quá, cũng không được hạ xuống tận cùng; cả hai đều là lời nói không chân thật. Thí dụ, nếu chỉ có một ngàn rưởi người đến dự một buổi lễ nào đó, nhưng ta lại nói là có mười lăm ngàn, để tăng thêm sự quan trọng của mình, là ta đã không thành thật. Nói phóng đại như vậy có vẻ quá đáng, nhưng thực tế thì con người thường nói đủ những chuyện trên trời dưới đất. Thí dụ, tôi có thể bóp méo sự thật bằng cách nói: "Không bao giờ bạn chào hỏi tôi trước". Cũng có thể bạn không hay chào hỏi tôi, nhưng nói 'không bao giờ' thì có lẽ không đúng sự thực. Vì thế ta cần suy nghĩ trước khi nói. Khi chúng ta nói không suy nghĩ, ta ít khi đúng, mà sai thì hẳn nhiều hơn. Ta không nên để điều đó xảy ra. Ta không thiếu thì giờ để suy nghĩ, cân nhắc.

Cũng có khi ta cần nhắc nhở người khác về việc họ nên làm hay không nên làm. Thí dụ như: 'Tôi không thể ngủ khi cửa sổ để mở', hay 'Bạn đừng đạp lên chân tôi'. Nói những điều đó không có gì là sai, nhưng ta cần bình tĩnh, không nên nói theo phản ứng. Trước hết ta cần phát khởi tâm hi xả. Khi đã bình tĩnh trở lại, ta nên nhớ đến những điểm tốt của người mà ta định khiển trách, khi chúng ta đã cảm thấy tự tại, ta có thể nói điều mình nghĩ. Cần phải đánh thức từ tâm, vì nếu trong lời nói của ta không phản ánh được từ tâm, thì có nghĩa là ta chưa biết giao tế, đối thoại với người. Chúng ta sẽ khiến cho người nghe hiểu lầm, chống đối ta hay ít nhất cũng lúng túng, khó xử. Khi lời nói của ta gây bất mãn cho người nghe, là ta đã làm vết thương đau đến hai lần.

Có một công thức rất hữu dụng trong bài Luận về Sự Hòa Hợp: “Nếu bạn nói điều gì có thể gây đau khổ, mà không đúng sự thật, thì không nên nói. Nếu bạn muốn nói điều gì hữu ích, mà không đúng sự thật, thì cũng không nên nói. Nếu bạn muốn nói điều gì đó có thể gây đau khổ, nhưng đúng với sự thật, thì cũng đừng nên nói. Nếu bạn nói điều gì đem lại lợi ích, và đúng với sự thật, thì hãy đợi đúng lúc mới nói”. Đúng lúc có thể là mười phút, mười ngày hay mười tháng sau đó.

Có những lúc bạn cảm thấy hay mơ hồ cảm thấy người khác đang thay đổi, chuyển hóa tốt hơn. Thì có lẽ không cần nên nói điều gì cả. Ai cũng có lỗi lầm, không thể nói hết những điều ấy - có lẽ ta sẽ chẳng bao giờ hết chuyện. Có lúc ta cũng cần nói lên điều này, điều nọ, nhưng thường thì cũng không cần phải nói gì cả, vì mọi thứ đều sẽ phải đổi thay. Lời nói chân thật, lợi ích cho người không cần phải là những lời tán thán, khen ngợi họ, nhưng tất cả đều phải là những lời chứa đựng từ bi. Có lẽ thời điểm tốt nhất để khuyên nhủ, dạy dỗ là lúc chúng ta hoàn toàn bình tĩnh, người kia cũng không ở trong trạng thái bất ổn, và họ sẵn sàng để nghe ta. Nếu ta đang cơn nóng giận, thì không phải lúc rồi. Đó là sự quán sát cẩn thận và lời nói có chánh niệm. Nếu không thực tập những khả năng này, thì chúng ta sẽ tạo ra nhiều lầm lỗi trong khi giao tiếp với mọi người. Chúng ta không thể sống bừa, sống đại, mà phải sống một cách chánh niệm, phải giữ thân, khẩu và ý suốt ngày. Nhưng đôi khi chúng ta không thể 'lên lịch' mỗi khi nói; lời nói của ta có nội dung và thời điểm của riêng nó. Quan trọng là phải nhớ tà ngữ là gì, và chúng ta đã lãng phí biết bao thời gian để bàn chuyện này, chuyện nọ. Nếu để ý, ta sẽ thấy rằng, ngoại trừ lúc ngủ, và những lúc chú tâm, chánh niệm, thời gian còn lại, mười lăm, mười sáu tiếng mỗi ngày là để trao đổi, trò chuyện. Vậy tại sao ta không khéo léo hơn khi nói năng?

Nghệ thuật giao tiếp không phải dễ học như ta tưởng. Cư xử tế nhị chỉ là một phần của nó. Ngay khi chúng ta muốn khen ngợi, tán thán ai đó, ta cũng cần phải xét xem động lực nào thúc đẩy ta làm như thế. Ta thật sự muốn khen ngợi người khác hay đang đưa ta lên? Ta cần phải biết làm thế nào là khéo léo nhất. Nếu chúng ta thật lòng muốn khen ngợi người khác thì không sao. Nhưng nếu thật sự là ta muốn đề cao mình, thì ta nên chừa bỏ tánh đó, nên xét lại động lực chính của các hành động của ta. Nếu ta không thực hành lời nói có chánh niệm, ta dễ buông ra lời nói thiếu suy nghĩ, theo

bản năng, nhất là khi ta đang căng thẳng, không được bình tĩnh. Vì thế, không thể coi thường lời nói.

Mỗi tối khi lên giường, thay vì suy nghĩ về những khó khăn hay sung sướng vật chất, hãy nghĩ về những cái thiện, cái ác ta đã tạo tác trong ngày. Lời nói của ta có đem lại lợi ích gì không? Hay cả ngày ta bị năm uẩn làm chủ? Tham sân, si, mạn nghi, trạo cử, hôn trầm có dấy khởi không? Chúng ta đã làm gì để chúng không thể tác động đến ta? Làm thế nào để ta có thể mang từ, bi, hi xả đến cho người khác? Mỗi tối ta nên làm một bảng liệt kê nhu thế. Nếu trong ngày, ta đã nói điều gì khiến ta giờ phải hối tiếc, đó là vì ta thiếu chủ tâm, chánh niệm. Làm vậy không phải để tự trách mình, mà chỉ để nhận biết được những thiếu sót của mình.

"Nhận biết, không buộc tội, và thay đổi" - với công thức có vẻ xáo mòn, cũ kỹ nhưng xác thực này, ta soi rọi tâm, và chuyển hóa tâm. Vào buổi tối, sau một ngày đầy hoạt động, ta có thể thấy đôi khi lời nói của ta không chân thực, không ích lợi cho ai. Ta có thể chấp nhận điều đó với thái độ xả bỏ, nhưng quyết tâm phải sửa đổi để ngày mai làm tốt hơn.

Không bao giờ được quên xét lại động lực hành động của mình. Người làm thiện không phải có thể thực hiện điều thiện ở khắp mọi nơi. Mà trước hết tánh thiện phải xuất phát từ tim ta. Rồi tâm từ, tâm thánh thiện mới có thể xuất phát từ đó. Vì nếu trong ta không có những điều tốt ấy, thì làm sao ta ban phát cho người khác. Nếu tim ta tràn đầy tình thương trong sạch, điều đó sẽ phản ánh ra ngoài, và lời nói không còn giữ vai trò quan trọng nữa. Lời nói không phải đong đo bằng số lượng, mà là tình cảm ở đằng sau đó. Nếu không luôn xem xét lại động lực của lời nói, ta thường dễ mắc lỗi. Rồi chúng sẽ ám ảnh tâm trí ta, khiến việc hành thiện của ta bị ảnh hưởng. Vậy thì ai là nạn nhân? Chính chúng ta là kẻ lãnh hậu quả của lời nói sai của mình, chứ không phải ai khác.

Lời nói quan trọng đến nỗi, khi La Hầu La chỉ mới bảy tuổi, Đức Phật đã giảng cho La Hầu La nghe về lời nói. Đó là lúc Đức Phật vừa trở lại nhà sau khi chứng đắc. Và cũng là lần đầu tiên Ngài gặp lại con trai nhỏ của mình. Đức Phật đã giảng rất kỹ với con về hậu quả của việc nói dối. Đức Phật nhấn mạnh rằng tà ngữ sẽ khiến ta mất tất cả mọi thành quả tâm linh.

Sở dĩ Đức Phật phải thuyết giảng nhiều về lời nói, vì chúng sanh thường mắc phải lỗi lầm trong lời nói. Lời nói của họ thường thiếu sự thân mật, ấm

áp, không phải vì những điều họ nói, mà chính là vì tình cảm trong lòng họ. Đức Phật dạy ta cách đối trị là hãy khởi tâm yêu thương đồng loại không có điều kiện, một tình thương không phải chỉ dành cho người dễ thương. Chỉ có bậc A-la-hán, bậc đã hoàn toàn Giác Ngộ - là người có thể hoàn toàn dễ thương. Ngoài ra, ai cũng có tánh xấu nào đó. Không ích lợi gì để chỉ nghĩ đến những tánh xấu của tha nhân; tánh xấu cần được để ý đến là tánh xấu của chính bản thân mình. Mọi tánh xấu đều giống nhau, cái khác là số lượng.

Tà ngữ không chỉ là lời chưởi mắng; mà có thể là lời không tử tế, lời châm chích, lời tự cao, tự đại. Tất cả đều là tà ngữ. Bằng cách luôn tự xét mình, ta có thể diệt bỏ chúng, để thanh tịnh hóa tâm.

Chánh ngữ có nghĩa là không nói dối, không nói sau lưng người, không nói lời ác hay chưởi rủa người, không thóc mách, không nói chuyện vô ích, không xúi người này chống báng người khác. Trừ khi ta có năng khiếu đặc biệt về ngôn ngữ, còn lại ta cần phải trao dồi lời nói sao cho có hiệu quả, mà không xảy ra những điều bất như ý, nếu không, chúng tỏ là ta chưa hiểu được những lời dạy của Đức Phật về lời nói. Những điều dạy này của Đức Phật rất quan trọng cho tất cả chúng ta.

## Chương 10: Biết Chấp Nhận Mình

Rất lạ là có nhiều người không biết thương chính bản thân. Có lẽ do họ nghĩ rằng thương yêu chính bản thân là điều dễ làm nhất trên đời này, vì ai cũng lo cho mình là trước nhất. Thật vậy, lúc nào mà ta không lo xem ta có bao nhiêu của cải, công việc của ta thế nào, sức khỏe ta ra sao. Đức Phật đã nói rằng: "Chư ngã độc tôn" mà. Vậy tại sao ở đây ta lại nói yêu thương mình là khó?

Biết yêu thương mình không có nghĩa là dễ dãi với chính mình. Nhiều người không thể chịu được một số tánh nết trái khoáy của chính bản thân họ. Trong mỗi người chúng ta đều có biết bao tánh khí riêng, có cái ưa, có cái ghét cần phải được buông bỏ. Tuy nhiên khi tự xét mình, ta thường bằng lòng với những cái tốt của mình, và che dấu đi cái xấu. Không muốn chấp nhận chúng. Dễ dãi với bản thân như thế sẽ không giúp ta tiến xa được trên con đường tìm đến chân như.

Một hành động sai lầm nữa là tự dần vặt mình vì những lỗi lầm mình đã tạo ra, khiến cho tình thế càng thêm xấu. Điều này chỉ mang đến cho ta sự sợ hãi, đôi khi dẫn đến sự rối loạn, mất thăng bằng. Nếu chúng ta muốn nhìn mình một cách chân thực, thì cũng không nên tự coi mình như hoàn toàn, không hề có mặt tiêu cực nào - những tánh như lẩn lướt, sân, tham dục, hay dối gạt. Không dám nhìn vào những tánh xấu này, khiến ta xa rời thực tế, trở nên giả dối, hai mặt. Chúng ta vẫn thường gặp những người có vẻ quá lịch sự, tử tế nhưng đầy giả tạo, che giấu bộ mặt thật của họ.

Đổ lỗi cho người khác cũng không được, vì người ta cũng có thể làm thế với mình. Ta thường trách những yếu kém của người khác - dù có thực hay không, hay không coi họ cũng là con người như ta. Chúng ta ai cũng sống trong một thế giới không thực, đầy ngã tưởng, nhưng thế giới của phán xét, trách móc càng không thực hơn nữa, vì nó coi mọi thứ hoặc là quá hoàn mỹ, hoặc quá gớm ghê.

Sự thực là mỗi người chúng ta đều có lục căn: ba căn lành, ba căn ác. Căn ác là tham, sân và si, ngược lại là độ lượng, từ bi và trí tuệ. Nếu trung thực, ta



có thể dễ dàng nhìn thấy chúng ở trong ta và ở tha nhân. Mọi hành động của ta đều do lục căn chi phối. Hiểu được như thế ta có thể soi lại mình một cách trung thực hơn, không dằn vặt mình vì những tánh xấu, cũng không tự đề cao những tánh tốt, chỉ chấp nhận sự có mặt của chúng trong ta. Nhờ thế ta cũng dễ dàng chấp nhận người khác, thông cảm với họ hơn.

Một thế giới phân chia rạch ròi giữa trắng đen, giữa người tốt, kẻ xấu thực ra không thể có; chỉ có bậc A-la-hán là hoàn toàn thánh thiện. Còn ở chúng sanh thì tùy vào mức độ tốt xấu khác nhau. Sự khác biệt giữa chúng ta về cái xấu, cái tốt rất ít, không đáng kể. Ai cũng phải thực hành giống nhau, vung trồng những tánh tốt và nhổ bỏ những cái xấu.

Chúng ta có vẻ khác nhau, nhưng đó chỉ là ảo tưởng. Tất cả chúng ta đều đối mặt với những vấn đề chung, cùng có những khả năng giải quyết giống nhau. Chỉ khác nhau trong quá trình luyện tập. Khi đã tu tâm trong một số kiếp, ta có thể nhìn được điều đó rõ hơn.

Tâm sáng suốt có được là do đã thanh lọc được các cảm thọ, là điều không dễ thực hiện. Chúng ta chỉ có thể thực hiện được, khi không đồng hóa mình với những tình cảm lúc vui, lúc buồn. Khi chúng ta có thể thấu suốt các cảm thọ của mình, coi đó là một trong những phận sự ta phải thực hiện cho chính mình, lúc đó những sợi dây bám víu được tháo gỡ, những ý nghĩ như "Tôi thật tốt", hay "tôi thật tệ" có thể được dẹp tan. Mỗi người là một chúng sanh với đầy những triển vọng cũng như trở ngại. Nếu chúng ta có thể chấp nhận, thương yêu 'con người này' với những ưu và khuyết điểm của nó, thì chúng ta cũng có thể chấp nhận, thương yêu kẻ khác một cách trung thực, và lợi ích. Nhưng nếu chúng ta có tâm phân biệt, chỉ biết yêu những ưu điểm mà không chấp nhận những thứ khác, thì chúng ta mãi mãi xa rời thực tế. Một ngày nào đó, chúng ta sẽ phải chấp nhận mọi thứ như chúng hiện hữu. Chúng ta là 'môi trường đào tạo' (kammattana) của chính mình.

Nếu chúng ta cũng biết nhìn bằng con mắt như thế, ta sẽ biết thương yêu bản thân một cách trọn vẹn - như chúng ta hiện hữu - giống như Đức Phật đã dạy, 'một người mẹ không kể đến tính mạng mình, thương yêu, bảo vệ con'. Nếu chúng ta muốn có cái nhìn trung thực về mình, để vươn lên, thì chúng ta cần phải là người mẹ hiền của chính mình. Một người mẹ có ý thức có thể phân biệt hành động tốt, xấu của con, nhưng bà vẫn không ngừng yêu con, dầu khi nó không phải là đứa trẻ ngoan. Đây có thể là điều quan

trọng nhất ta cần phải lưu tâm. Tất cả mọi người, cũng có những lúc, phạm phải sai lầm ở thân, khẩu, ý - nhiều nhất là ở ý, trung bình là ở khẩu, hành động lại ít hơn. Trong những trường hợp đó chúng ta làm gì? Người mẹ sẽ làm gì? Người mẹ sẽ khuyên con đừng tiếp tục hành động như thế, khẳng định tình thương của mình luôn dành cho con, nhưng kết quả thế nào, cuối cùng vẫn tiếp tục bốn phận làm mẹ của mình, nuôi dưỡng con cái. Có lẽ chúng ta cũng nên bắt đầu tự nuôi dưỡng thân.

Tất cả quá trình này là để dạy dỗ đưa con trưởng thành. Có trưởng thành mới có trí tuệ, là điều rui thay không quan hệ gì đến tuổi tác. Nếu không, thì dễ lắm rồi, sự thành công là một bảo đảm của tương lai. Nhưng trên thực tế, ta cần phải phấn đấu rất nhiều mới đạt được trí tuệ, và điều đó đòi hỏi sự phấn đấu của từng cá nhân. Trước hết ta bắt đầu bằng luyện tập nhận thức, sau đó là sự chấp nhận chính mình, không đánh giá, kết tội. Bước thứ ba là sửa đổi. Có lẽ đối với nhiều người, vấn đề nhận thức là gian khổ, khó khăn nhất - không phải dễ biết những gì đang diễn biến bên trong nội tâm ta. Đó là điểm quan trọng nhất và thú vị nhất trong thiền quán.

Chúng ta cần sống một cuộc đời đầy quán chiếu, nhưng không có nghĩa là chúng ta phải ngồi thiền suốt cả ngày. Một cuộc sống quán chiếu có nghĩa là ta xem tất cả những gì đang xảy ra là một phần của kinh nghiệm sống, cần được học hỏi. Trong tất cả mọi trường hợp ta luôn quay vào, đối mặt với nội tâm của chính mình. Khi chúng ta hướng ra ngoài - khi ta đẩy đẩy 'sức sống trẻ' như Đức Phật đã nhắc đến, và để cả thân, khẩu và ý của chúng ta vào những chuyện thế gian, ta cần phải tự thức tỉnh, để quay lại trở vào trong. Một cuộc sống quán chiếu đối với một vài tôn giáo là cuộc sống hoàn toàn hướng đến tôn giáo. Trong đạo của chúng ta, đó là sự kết hợp giữa đạo và đời. Một cuộc sống quán chiếu không bao giờ ngừng nghỉ. Bên ngoài, ta vẫn hành động bình thường, dầu có hay không có sự kiềm chế. Sự trầm ngâm, lắng đọng là yếu tố quan trọng nhất của quán chiếu nội tâm. Không cần phải ngồi yên cả ngày, để theo dõi hơi thở. Nhưng mỗi hành động, mỗi ý nghĩ, mỗi lời nói đều được ý thức.

Làm được như thế sẽ giúp ta có một nội tâm vững chắc, nhưng không xa rời thực tế. Nhiều người ao ước, mong muốn được có sự vững chải này, nhưng không biết làm thế nào để diễn tả, nói gì đến chứng nghiệm nó. Sống trong mộng ảo, sống trong sợ hãi, hoài vọng không bao giờ ngừng, không cho

phép nội tâm ta được trưởng thành. Cảm giác an toàn sẽ phát sinh khi ta có thể đối diện với chính mình một cách trung thực, nhìn người khác một cách trung thực, và biết chấp nhận tất cả.

Đức Phật đã nói tất cả chúng sinh đều có bảy đặc tính: tham dục, sân, tà kiến, mạn nghi, tự cao, chấp ngã và vô minh. Khi nhận ra sự hiện hữu của chúng trong ta, hãy tự nhủ: Ta biết người rồi, ta sẽ tự sửa đổi.

Cuộc sống trầm tư thường có vẻ nặng nề, u uất. Không có niềm vui, ta thường bù đắp bằng cách hướng ra ngoài. Nhưng làm thế không được. Trái lại, ta cần tìm những nguồn vui nhẹ nhàng hơn cho nội tâm. Không có gì đáng phải lo âu, sợ hãi, không có gì quá khó khăn. Pháp có nghĩa là luật tự nhiên, và chúng ta luôn chịu ảnh hưởng của chúng trong cuộc sống. Dầu ở đâu, ta cũng là Pháp, ta là vô thường (anica), là khổ (dukkha) và vô ngã (anatta). Dầu đang ngồi đây hay ở trên cung trăng, cũng giống nhau cả. Chúng ta không nên nghiêm trọng quá những vấn đề của mình hay của người khác. Không cần phải bộc lộ ra bên ngoài, nhưng luôn suy gẫm ở bên trong với một chút khôi hài. Có lẽ đó là cách tốt nhất. Nếu chúng ta thể tự chế giễu mình, hẳn là ta sẽ dễ chấp nhận chính mình hơn. Và cũng dễ chấp nhận người khác hơn.

Ở Mỹ, trước kia có chương trình TV gọi là "Con Người Thật Buồn Cười" (Funny People). Đúng là chúng ta có những phản ứng kỳ dị nhất. Khi nhìn lại, phân tích ra, đôi khi ta thấy chúng thật là kỳ quặc. Chúng ta có những ước muốn lạ kỳ, những hình ảnh thiếu trung thực về chính mình. Con người thật buồn cười - đúng là có vậy - thế thì sao ta không nhìn thấy những khía cạnh đó của mình? Như thế sẽ khiến ta dễ chấp nhận những gì ta thấy khó chấp nhận ở trong ta và tha nhân.

Một đặc tính của cuộc đời là ta không thể thay đổi nó: cuộc đời cứ tiếp tục diễn ra. Tất cả chúng ta đã hành thiền ở đây một thời gian (ND: Chỉ những người đến học tu với Ni Sư). Nhưng thế giới bên ngoài có ai biết đến? Cuộc đời vẫn cứ đi tới. Chỉ có tâm ta là biết đến, là bị tác động. Khi có sự lo lắng, xáo trộn, ảo tưởng, thì đồng thời cũng có khổ đau. Nhưng không cần phải như thế. Hãy cứ để mọi chuyện như như. Nếu chúng ta có thể thay đổi để nhìn mọi việc xảy ra với tâm hỉ xả, thì việc thanh tịnh hóa tâm ta sẽ dễ dàng hơn. Đó là việc ta cần làm, đó là sự thanh tịnh hóa của chính mình, mỗi người phải tự thực hiện lấy.

Nếu chúng ta có thể nhớ mình đã làm gì, ngày này qua ngày khác, không sao lãng, kiên trì hành thiền mà không kỳ vọng vào những kết quả to tát, dần dần tâm thanh tịnh sẽ đến với ta. Cũng như mọi thứ, hãy để sự thanh tịnh cũng như như. Khi chúng ta bớt dần các thói hư tật xấu, ta sẽ càng nhận thấy rằng chúng không mang đến cho ta sự tốt đẹp, sung sướng nào. Đâu có ai không muốn buông bỏ khổ đau. Và dần dần, ta không còn thấy cần phải làm gì hơn là lo vun trồng tâm. Khi đó, ta biết rằng sự chuyển đổi tâm đã dần hình thành. Điều đó có thể không dễ dàng xảy ra, nhưng nếu ta đã sinh diệt qua bao nhiêu kiếp sống, thì một ngày, một tháng, một năm hay mười năm nữa có là bao?

Không cần phải làm gì hơn thế nữa, không cần phải chạy tìm kiếm lãng xăng. Trái đất vẫn chuyển động theo một quỹ đạo, cũng như cuộc đời ta chuyển dịch từ sinh đến tử. Tất cả đều xảy ra đâu ta có muốn hay không. Điều duy nhất ta cần phải làm là nhận ra và hiểu được thực tại đó. Có như thế ta mới cảm thấy dễ thương yêu chính mình và tha nhân, vì đó là công việc của con tim - để thương yêu. Ngoài ra, nếu ta cũng nhìn ra được những khía cạnh còn yếu kém của mình để sửa đổi, thanh tịnh hóa tâm, thì ta không cần phải có một nỗ lực nào khác, cái đẹp của nội tâm cũng phát sáng ra ngoài.

Quay trở vào bên trong là một đặc tính quan trọng của cuộc sống trầm tư quán chiếu. Bất cứ điều gì xảy ra bên trong tâm ta đều ảnh hưởng đến tất cả những gì xảy ra ở ngoài ta. Ngọn đèn nội tâm và sự trong sáng bên trong không thể che giấu được, cũng như các tánh xấu của ta.

Đôi khi chúng ta nghĩ rằng mình có thể tỏ ra là một người khác. Đâu biết rằng đó chỉ là hoài công. Đức Phật dạy rằng chỉ cần nghe một người nói nhiều chuyện hay sống với họ một thời gian, ta sẽ biết rõ họ là ai. Con người thường cố tỏ ra là một người tốt hơn con người thực của họ. Rồi khi thất bại, họ thất vọng với chính mình và người chung quanh. Hiểu được bản thân một cách chân thật, từ bi sẽ khiến lòng ta thấy nhẹ nhàng, đem lại niềm vui cho nội tâm. Chấp nhận mình và kẻ khác đúng như bản thể của ta, sẽ khiến cho việc thanh tịnh hóa tâm, đoạn trừ cấu uế, trở nên một công việc dễ dàng hơn nhiều.

## Chương 11: Lý Tưởng Cô Độc

Trong kinh Nipata, có bài giảng về Cái Sừng Con Tê Giác (Rhinoceros Horn), trong đó Đức Phật so sánh vị thánh sống một mình với chiếc sừng của các con tê giác. Đức Phật đã tán thán cuộc sống một mình, và lập lại ở mỗi đoạn của bài kinh điệp khúc: "Chiếc sừng tê giác, lang thang một mình".

Có hai loại cô độc, một về tâm (citta-viveka), và một thuộc về thân (kaya-viveka). Ai cũng biết về sự cô đơn của thân. Đó là khi ta ở một mình trong phòng hay trong hang, hoặc khi ta bảo với người thân ta cần được ở một mình. Nhiều người thường thích được ở một mình trong khoảng thời gian ngắn. Nhưng khi phải ở một mình lâu hơn, do ta khó hòa đồng với người khác hay sợ đối mặt với người khác vì ta không yêu thương họ, ta thường thấy cô đơn trong những trường hợp như vậy.

Khi ta sống trong gia đình hay trong cộng đồng, ta khó được yên thân một mình. Nhưng mỗi ngày, ta cần tìm thời gian để được có những giờ phút thật sự một mình. Đó cũng là một loại tĩnh lặng. Tâm tĩnh lặng góp phần không nhỏ vào sự tu tập của ta. Nếu không có tâm tĩnh lặng, ta khó có thể biết ta cần phải thay đổi như thế nào khi quán sát nội tâm.

Tâm tĩnh lặng trước hết và quan trọng hơn hết là không được tùy thuộc vào người khác để được chấp nhận, được có một chỗ dựa, một liên hệ tình cảm nào đó. Nhưng cũng không có nghĩa là ta phải quay lưng lại với mọi người, nó chỉ có nghĩa là ta cần được độc lập về tinh thần. Tâm tĩnh lặng là tâm mạnh mẽ, vì người có tâm đó có thể giữ cho nó không xao động. Người ấy có thể sống một mình, quay trở vào nội tâm, mà vẫn có thể thương yêu người khác. Nếu tha nhân có tử tế với họ, cũng tốt. Nếu ngược lại, cũng được thôi. Người có tâm tĩnh lặng dầu đang ở giữa đám đông cũng vẫn như đang ở một mình. Dầu đám đông đó có hỗn loạn, hung dữ, ta vẫn có thể quay trở vào trong ta, vẫn có thể yêu thương họ mà không bị đám đông làm xao động.

Chiếc sừng trên đầu con tê giác thẳng đứng, cứng chắc khó thể bẻ cong được. Tâm của ta có được thế không? Tâm tĩnh lặng giúp ta dứt bỏ được

những cuộc đàm thoại vô ích. Những cuộc đàm thoại không có đề tài, cũng giống như hơi bốc lên từ lò nấu, rất tai hại đến sự phát triển tâm linh. Khi chúng ta không thể giữ hơi nóng trong các nồi nấu, thì thức ăn khó thể được nấu chín. Sự tu tập của ta cũng giống như việc giữ cho hơi nóng không bị bốc hơi. Nếu hơi nóng cứ bị tắt đi, tắt lại, thì quá trình hoạt động của nội tâm sẽ bị gián đoạn. Tốt hơn hết là hãy giữ cho sức nóng đừng lan tỏa. Có lẽ đó là điều chúng ta cần làm nhất.

Đôi khi ta lo sợ "Người ta đang nói xấu tôi! "Điều đó không quan trọng - chúng ta là chủ của nghiệp mình mà. Nếu ai đó nói xấu ta, đó là nghiệp của họ. Nhưng nếu ta nổi lòng sân, thì đó là nghiệp của ta. Nếu còn quan tâm đến những điều người khác nói về mình, tức là ta còn tùy thuộc vào sự khen chê của người. Nhưng ai khen chê ai đây? Không lẽ là năm uẩn - sắc, thọ, tướng, hành và thức - khen chê? Hay tóc, hay răng hay da?

Nếu ta không thể tìm được sự tĩnh lặng nơi nội tâm, nơi không có mây may xao động nào, thì ta sẽ chẳng bao giờ thấy yên ổn, tự tại. Không có ai, ngay cả Đức Phật, đều được tất cả mọi người yêu mến. Vì chính tự ta cũng đầy cấu uế, nên chúng ta cũng luôn đi bới tìm cái xấu của người. Những thứ chẳng đáng để ta quan tâm. Điều quan trọng hơn là cần phải có chánh niệm, tỉnh giác với những gì chúng ta đang làm, đang nghĩ, đang cảm thọ. Nhưng điều đó dễ quên làm sao! Lúc nào cũng có những công việc khác lôi kéo chúng ta như là chuyện trò với bè bạn, hay nhâm nhi bên tách trà. Vì cuộc sống, vì thế giới là như thế đó, nên con người sống trong thế giới đó cũng luôn khổ đau. Trái lại con đường đạo của Đức Phật dẫn dắt chúng ta ra khỏi thế giới đó để đến được chân hạnh phúc.

Đời sống tâm linh cô độc là một đời sống không phụ thuộc vào quá khứ và tương lai, chỉ có đứng thẳng người và bước tới một mình. Nếu bám víu vào tương lai, ta sinh ra lo âu. Còn đeo đuổi quá khứ, lại sinh ra tham ái hay sân hận.

Sự đơn độc chỉ thực sự được chấp nhận khi nội tâm ta đã được an bình. Nếu không sự cô đơn sẽ khiến chúng ta đi tìm cái để khóa lấp nỗi trống không, lạc lõng. "Mọi người biến đâu hết cả rồi? Làm sao tôi chịu nổi nếu không có bạn bè? Tôi cần chia sẻ, tâm sự với ai đó". Chánh niệm sẽ không để những tư tưởng như thế xảy ra trong đầu ta, vì chánh niệm giữ ta trong giờ phút hiện tại, nên ta chẳng thể nghĩ tới tương lai, hay quá khứ. Chánh niệm khiến

ta không lo lắng, giúp ta tránh bớt lỗi lầm. Càng có nhiều chánh niệm, tai nạn càng ít xảy ra. Những lỗi lầm vụn vặt sẽ biến mất trên con đường tâm linh. Nhưng khi thiếu chánh niệm ta sẽ gây ra nhiều khổ đau cho chính mình, ta lại tìm kiếm ai đó để đổ lỗi hay để giải sầu.

Sự cô đơn lý tưởng có thể phát khởi khi ta một mình hay giữa đám đông mà vẫn giữ được tâm bình lặng, không bị những phiền não của người khác ảnh hưởng đến mình. Chúng ta có thể phản ứng tùy theo hoàn cảnh, nhưng không để bị xao động. Tất cả chúng ta đều có đời sống nội tâm của riêng mình, nhưng ta chỉ nhận ra được điều đó khi tâm dừng hết những lăng xăng, để ta có thể hướng vào bên trong. Một khi ta đã nhìn ra được những gì xảy ở bên trong ta, chắc chắn ta sẽ muốn thay đổi chúng. Chỉ có bậc đại Giác Ngộ - một vị A-la-hán- mới có tâm hoàn toàn không cần phải chuyển hóa. Tâm căng thẳng, thiếu tĩnh lặng sẽ khiến ta phải chạy tìm ai đó giải thoát ta ra khỏi khổ đau, đau hay rằng chỉ có ta mới tự cứu được bản thân.

Tâm độc lập cũng khởi sinh được những ý tưởng độc đáo, sâu sắc, trong khi tâm bám víu chỉ có những suy nghĩ theo ước lệ, vì loại tâm này rất cần được khen tặng, chấp nhận. Tâm trần tục chỉ có thể hiểu những điều tầm thường, không thể nào hiểu được giáo lý sâu xa của Đức Phật.

Giá trị đích thực của tâm độc lập là không đổi dời. Như một cây đại thụ, nó chẳng thể lung lay, và cũng không cần dựa vào ai mới có thể đứng thẳng. Nếu tâm thiếu sinh lực, thiếu sức sống độc lập của riêng mình, thì tâm đó cũng khó có sức mạnh, sự quyết tâm để hành theo Phật pháp. Tâm tự tại, không sợ khổ đau, có thêm một lợi điểm nữa là trí nhớ tốt, nó có thể nhớ rất nhiều thứ.

Mỗi ngày ta cần thực hành bằng cách dành thời gian cho riêng mình để soi rọi lại nội tâm, để suy gẫm. Đọc sách báo, chuyện trò hay nghe ngóng đều là những hình thức của sự trao đổi, nhiều khi cũng cần thiết. Nhưng thiết yếu là phải có thời gian để tự vấn mình: Điều gì đang xảy ra trong tôi? Tôi đang suy nghĩ gì? Tốt hay xấu? Tôi có thể tự tại với chính mình không? Tôi có lo nghĩ về cái tôi của mình nhiều quá không? Tôi có sống theo Phật pháp hay sống theo bản năng?

Sức khỏe, của cải, tuổi trẻ không giúp ta thoát khỏi khổ đau. Nhưng chúng có thể khéo che đậy khổ đau hơn. Đến lúc tuổi già, sức yếu hay nghèo khó, ta mới thấy rõ hơn những đau khổ của kiếp con người. Khi một mình, đó là

lúc để ta tự tìm hiểu về mình. Ta có thể suy gẫm về những pháp đã được nghe, để có thể thực hành những gì mà ta thấy có ý nghĩa nhất cho chính mình.

Một cộng đồng có những người hiểu Pháp là một nơi lý tưởng để tu tập. Trong cộng đồng đó cũng có những sinh hoạt tập hợp, cầu nguyện. Nhưng tất cả phải do vì lòng từ bi, chứ không phải vì ta muốn chạy trốn những khổ đau. Lần sau, khi bắt chuyện với ai, ta hãy trước hết tự hỏi: Tại sao tôi muốn có cuộc nói chuyện này? Có thật sự cần thiết không hay chỉ vì tôi buồn, tôi muốn chạy trốn những vấn đề của mình?

Trí tuệ sáng suốt là một yếu tố tinh thần cộng với chánh niệm sẽ giúp chúng ta biết được mục đích và hướng đi của mình. Chúng ta sẽ biết xét xem lời nói hành động của mình có đúng mục đích không, xét xem chúng ta đang sử dụng những phương tiện thiện xảo hay chúng ta đã đạt được nguyện vọng ban đầu của mình. Không có đường hướng, mục đích rõ ràng, sẽ sinh ra nói chuyện phiếm, tán gẫu. Ngay trong khi ngồi thiền, tâm cũng 'tán gẫu', đó là vì tâm thiếu được luyện tập. Khi chúng ta thực hành với trí tuệ sáng suốt là chúng ta biết ngưng lại, quán sát về hoàn cảnh, dữ kiện trước khi bắt tay vào việc gì. Điều đó có thể giúp ta có được một thói quen thiện xảo, khó thể tìm thấy trên đời.

Một khía cạnh nổi bật của giáo lý Đức Phật là sự dung hòa giữa sự hiểu biết rõ ráo và chánh niệm. Đức Phật thường nói đến hai yếu tố này như một liều thuốc chống khổ đau, nhưng chúng ta cần thực tập bằng những việc làm nhỏ mọn hằng ngày như: học một điều mới, nhớ lại một câu pháp, học thuộc một câu kinh, có được cái nhìn mới về chính mình; nhận thức được những khía cạnh cuộc đời. Một tâm như thế chắc chắn sẽ có thêm sức mạnh và sự tự tin.

Buông bỏ là cách tốt nhất để có được tự tin. Ta biết rằng ta có thể tồn tại mà hầu như không cần đến bất cứ thứ gì, kể cả thức ăn, trong một khoảng thời gian nào đó. Có lần Đức Phật đến một làng nơi đó không ai có lòng tin vào Đức Phật. Không ai trong làng để ý đến Ngài, vì vậy Ngài không nhận được thức cúng dường nào cả. Đức Phật đi ra xa khỏi làng, xếp đệm cỏ, ngồi thiền. Một đạo sư khác, thấy Đức Phật không nhận được gì, nên an ủi Ngài: "Hẳn Ngài buồn lắm vì không có gì để ăn. Cũng không có chỗ tốt để ngủ".



Đức Phật trả lời: "Ta sống bằng niềm vui. Niềm vui nội tâm có thể giúp ta no nhiều ngày".

Chúng ta cũng có thể sống không cần rất nhiều thứ, nếu chúng ta tự ý buông bỏ chúng. Nếu ai đó muốn chiếm đoạt sở hữu của ta, ta sẽ chống trả, đó là khổ đau. Nhưng khi chúng ta thực hành hạnh xả bỏ, tâm ta sẽ mạnh mẽ lên, không dễ bị xao động. Lòng tự tin thực sự giúp ta dễ xả bỏ hơn.

Đức Phật không khuyên chúng ta nên theo những hình thức khổ hạnh cực đoan. Nhưng chúng ta có thể buông bỏ nhiều thứ - thí dụ thay vì buổi chiều ngồi nói chuyện phiếm, ta dùng thời gian đó để tĩnh tâm. Khi làm được những điều đó, tâm thấy hoan hỉ vì sự nỗ lực của mình. Càng nhiều nỗ lực, càng có thêm nhiều niềm vui.

## Chương 12: Tâm Bình An

Hạnh phúc cũng có nghĩa là bình an, thanh tịnh, nhưng thường ít ai nghĩ đến điều đó. Trái lại trạng thái bình an, thanh tịnh lại bị coi là "nhàm chán", 'không có gì xảy ra', sự vắng mặt của phát triển, sinh động. Mà đâu phải bình an, thanh tịnh có mặt ở khắp mọi nơi. Trạng thái đó rất khó có được, nhưng cũng không mấy ai bỏ công kiếm tìm. Vì có lẽ sự bình an thanh tịnh tựa như thiếu sức sống, như phủ nhận cái ngã tối thượng của con người. Chỉ có các hành giả tha thiết với đời sống tâm linh, mới quan tâm, mới tìm kiếm sự bình an, thanh tịnh.

Bản năng tự nhiên của con người là tìm cách tôn vinh mình, trái ngược với một cực đoan khác là lòng tự ty. Những kẻ giàu lòng tự cao, thì khó thể tìm được sự bình an. Lúc nào họ cũng phải tranh hơn thua với mọi người chung quanh: "Ai làm được điều gì, thì tôi cũng làm được tốt hơn như thế". Nhưng khi thấy thực tế không phải là thế, thì đổi lại là: "Bất cứ chuyện gì bạn làm, tôi cũng không thể làm tốt bằng". Trong cuộc đời, có ai, không có lúc phải thừa nhận rằng có những việc mình phải thua kém người khác, dầu đó là quét đường hay viết sách.

Mặc cảm tự tôn hay tự ti, đều không mang lại sự bình an. Sự phô trương tài năng hay mặc cảm thiếu sót, kém cỏi tài năng, đều khiến lòng ta không yên. Lúc nào ta cũng cảm thấy phải tìm kiếm, chờ đợi một kết quả nào đó, qua sự tán thưởng khen ngợi hay chê bai của người khác. Khi bị chê bai, trong ta dường như có cả một cuộc chiến tranh, nhưng với lời khen ngợi, thì ta lại như một kẻ thắng trận.

Trong chiến tranh, không bao giờ có người chiến thắng, chỉ có những kẻ thất bại. Không cần biết ai là người phải ký bảng hòa ước trước, cả hai phe đều thua trận. Cũng thế, nếu bạn cảm thấy mình là người chiến thắng, kẻ mạnh hơn, người hiểu biết hơn, thông minh hơn, bạn cũng không thể tìm được sự bình an, vì chiến tranh và hòa bình không đi đôi với nhau.

Cuối cùng người ta tự hỏi rằng: Có ai thực sự muốn tìm sự bình an? Có ai thực sự tìm được nó không? Ta cần phải quay vào bên trong, soi rõ tâm mới

có thể tìm được câu trả lời. Hành động tự vấn này không phải dễ làm. Đối với nhiều người, dường như có một cánh cổng sắt nặng nề đóng kín cửa ngõ tâm. Họ không bao giờ biết được điều gì đang xảy ra bên trong họ. Nhưng tất cả chúng ta đều phải cố gắng tự vấn để xem thật sự mình muốn gì.

Trong những cơn hoạn nạn, khi chúng ta không thiết gì về mặc cảm tự tôn hay tự ti, những lúc đó chúng ta thực sự chỉ cầu mong được bình an. Khi lòng xao động hay mặc cảm tự tôn tự ti đã biến mất, thì điều gì sẽ xảy ra? Có phải lúc đó thực sự chúng ta chỉ mong được bình an? Hay chúng ta mong được trở thành một nhân vật đặc biệt, một người quan trọng, đáng kính?

Là một 'nhân vật' thì sẽ chẳng bao giờ có bình an. Có một giai thoại thú vị về cây xoài như sau. Một vị vua khi cưỡi ngựa qua rừng, Ngài đã trông thấy một cây xoài trĩu quả. Ngài ra lệnh cho quân hầu: "Tối nay hãy trở lại đây hái tất cả xoài đó cho ta". Quân lính ra đi và trở về tay không. Họ thưa: "Tâu Bệ hạ, tất cả mọi quả xoài trên cây đều đã bị hái, chẳng còn gì trên cây cả". Nhà vua cho rằng quân hầu lười biếng đã chẳng muốn trở lại khu rừng kia, nên Ngài tự thân hành cưỡi ngựa trở lại đó. Và nhà vua đã thấy thay vì một cây xoài tươi đẹp trĩu quả, giờ chỉ là một thân cây xác xơ đến tội. Người ta đã bẻ cả các cành cây để hái quả. Khi nhà vua dong ngựa đi xa hơn tí nữa, ngài đã gặp một cây xoài khác xanh tươi đẹp đẽ với lá cành xum xê, nhưng không có quả trái gì trên cành. Chẳng có ai đến gần cây xoài này. Vì không có trái, nên cây xoài được yên thân. Trở về cung điện, nhà vua trao áo mũ, ngài vàng lại cho các quan thần và nói: "Các người hãy gìn giữ quốc gia này, còn ta, ta sẽ vào sống ẩn dật trong rừng kia".

Khi ta không là ai cả, và không có gì cả, ta sẽ không sợ bị tấn công, mất mát, ta sẽ có được sự bình an. Cây xoài trĩu quả không có được một phút yên ổn, vì ai cũng muốn hái được quả của nó. Vì thế, nếu thật sự muốn được bình an, hãy không là ai cả. Không phải người quan trọng, cũng không thông minh, đẹp đẽ, nổi tiếng hay giữ chức quyền gì cả. Mà hãy là người khiêm tốn, ít phô trương, không có nhiều cá tính càng tốt. Hãy nhớ cây xoài không trái đã được đứng bình yên, được giữ lại những cành lá xanh tươi của mình để tỏa bóng mát cho người. Không là ai cả, không có nghĩa là không làm gì cả. Chúng ta vẫn hành động nhưng không phô trương tự ngã, không mong muốn lợi lộc. Cây xoài cho bóng mát, chỉ lặng lẽ tỏa bóng mát, đâu có cần ai biết đến. Đó là một đức tính rất cần thiết cho tâm tĩnh lặng. Nhưng khó có

được, vì phần đông chúng ta hoặc ở cực đoan này hoặc ở cực đoan khác, hoặc không làm gì cả, với ý nghĩ rằng: "Không có tôi, xem họ xoay sở thế nào", hoặc phải nắm quyền lãnh đạo, phát biểu ý kiến này nọ.

Là một ai đó, có vẻ quan trọng và đã ăn sâu trong suy nghĩ của ta hơn là có được sự bình an. Vì thế ta cần phải quán sát tâm cẩn thận để biết thật sự ta tìm kiếm điều gì. Ta mong mọi điều gì trong cuộc sống? Nếu chúng ta muốn làm người quan trọng, muốn được kính trọng, mến yêu, thì cũng phải biết chấp nhận cái giá phải trả. Mọi việc đều có mặt tích cực và tiêu cực của nó, giống như mặt trời thì có bóng. Nếu muốn được cái này, thì phải chấp nhận cái kia, đừng than thở.

Nếu chúng ta thực sự muốn tâm được bình an, muốn có nội lực vững chãi, thì chúng ta phải từ bỏ ý muốn trở thành một nhân vật, một ai đó. Nhưng không phải vì thế mà ta phải đánh mất thân tâm, cái ta mất là lòng ham muốn chúng tỏ sự quan trọng, sự cao siêu của con người đặc biệt mà ta gọi là "cái tôi".

Tất cả mọi người đều tự coi mình là quan trọng. Nhưng trên trái đất này, có hàng tỉ con người khác, vậy thì có ai là người nghĩ đến chúng ta? Hãy thử đếm xem. Sáu hay tám, hay mười hai, mười lăm trong những con số tỉ này. Có lẽ chúng ta đã phóng đại quá tầm quan trọng của cá nhân mình. Hiểu được như thế, sẽ giúp ta thấy cuộc đời dễ sống hơn.

Muốn được là ai đó rất nguy hiểm. Giống như chơi với lửa, sẽ không tránh khỏi bị phỏng tay. Người khác không phải lúc nào cũng ủng hộ ta. Có người đã thành công trong việc trở thành một ai đó, ví dụ những nguyên thủ quốc gia, nhưng họ đã phải nhờ đến các chiến sĩ bảo vệ, vì mạng sống của họ luôn bị đe dọa.

Giữa bao nhiêu thứ trên đời - tha nhân, cầm thú, vật dụng thiên nhiên hay nhân tạo - chỉ có một thứ ta làm chủ được đó là tâm của ta. Nếu bạn thật sự muốn trở thành ai đó, hãy trở thành con người hiếm có là người có thể làm chủ tâm mình. Trở thành một người như thế không chỉ là đặc biệt mà còn mang đến cho ta nhiều lợi lộc nhất. Một người như thế sẽ không thể rơi vào bẫy của tội lỗi, cấu uế.

Có câu chuyện về Ngài Achaan Cha, một vị lão thiên sư nổi tiếng ở miền Đông Bắc Thái Lan. Có lần Ngài bị phê bình là chứa chất nhiều sân hận.

Ngài Achaan Cha đã trả lời: "Cũng có thể đúng, nhưng tôi ít sử dụng chúng lắm". Một câu trả lời như thế phải xuất phát từ một con người hiểu rất rõ về cá tính của mình. Đó là một người không để cho lời nói, ý nghĩ, hành động của mình trở nên bất thiện. Một người như thế mới đúng là một nhân vật, một ai đó. Ngài không cần phải chứng tỏ, hay thanh minh với ai, nếu không muốn nói là Ngài không cần phải chứng minh điều gì, vì điều đó đã quá rõ ràng. Ngài chỉ có một ước muốn không di dịch, đó là tâm bình an.

Khi chúng ta đặt sự bình an của tâm lên hàng đầu, làm điều tâm huyết, thì tất cả mọi ý nghĩ, lời nói hay hành động, đều hướng về đó. Tất cả những gì không đem lại sự bình an cho tâm đều bị hủy bỏ. Tuy nhiên ta đừng lầm lẫn điều này với việc lúc nào cũng phải là người đúng, là lẽ phải. Có thể người khác sẽ không đồng ý với ta. Nhưng tâm bình an là của riêng ta. Ta sẽ đạt được điều đó, nếu ta cố gắng tu tập.

## Chương 13:

### Chiến Tranh Và Hòa Bình

Chiến Tranh Và Hòa Bình - thiên sử ca của nhân loại - là tất cả những gì chứa trong các sử sách, vì đó cũng là những gì được chứa chất trong lòng ta.

Nếu bạn đã từng đọc qua Don Quixote, bạn sẽ nhớ rằng anh ta chỉ chiến đấu với các chiếc cối xay gió, với những kẻ thù tưởng tượng của mình. Don Quixote tự cho rằng mình là một chiến sĩ tài giỏi. Anh ta tưởng tượng rằng kẻ thù là những chiếc cối xay gió mà anh đi qua, và quay ra đánh nhau với chúng. Đó cũng chính là những gì đang xảy ra trong nội tâm ta, và cũng vì thế mà câu truyện này đã được lưu truyền mãi sau này. Đó là câu chuyện của chính chúng ta. Các nhà văn, nhà thơ luôn tìm cách thể hiện những cá tính của con người. Nhưng ta nào có lắng nghe, vì có ai muốn nghe những sự thật không tốt đẹp về mình. Chính ta phải tự khám phá ra sự thật đó thôi, nhưng cũng không mấy ai làm được điều đó.

Chiến đấu với cối xay gió, có nghĩa là gì? Nghĩa là chúng ta đấu tranh với những gì không quan trọng hay không thực có, chỉ là những kẻ thù, những chiến trận trong tưởng tượng - những chuyện vụn vặt mà ta tự biến thành quan trọng, và giữ mãi trong lòng. Ta tự nhủ: "Tôi không thể chịu đựng nổi", thế là ta phải phản kháng; "Tôi không ưa hẳn", thế là một cuộc chiến tranh xảy ra; "Tôi bất mãn", thế là một cuộc chiến sôi sục khởi lên trong lòng ta. Trong lúc chúng ta cũng chưa thực hiểu mình không vừa lòng với điều gì. Thời tiết? Món ăn? Tha nhân? Công việc? Thú vui? Nơi chốn? Có lẽ là bất cứ lý do gì cũng được. Tại sao điều đó lại xảy ra cho ta? Tất cả là vì chúng ta không muốn buông xả để trở thành con người thật sự của mình, đó là không là gì cả. Nhưng có ai muốn làm thế đâu.

Ai cũng muốn mình phải là người quan trọng, người hiểu biết, người có ý kiến quan điểm thế này, thế nọ, dẫu tất cả cũng chỉ giống như chàng Don Quixote với những chiếc cối xay gió. Chúng ta đôi khi còn khăng khăng đeo bám cả những tà kiến, chỉ vì điều đó khẳng định được một cái 'tôi' to lớn. Chúng ta nghĩ rằng không là ai cả, không có gì cả, thì cuộc đời đáng buồn biết bao. Đâu biết rằng, khi đã tự khám phá ra sự thật, ta sẽ thấy rằng làm

được như thế, ta cảm thấy hạnh phúc, tự do biết bao. Nhưng chỉ vì chúng ta sợ bị những chiếc cối xay gió tấn công, chúng ta đã chẳng muốn buông bỏ những ảo tưởng của mình.

Tại sao chúng ta khó tìm được cuộc sống bình an trong đời? Thưa, vì không ai muốn buông bỏ khí giới cả. Không có đất nước nào sẵn sàng ký hiệp ước buông bỏ vũ khí hoàn toàn. Ai cũng trách cứ sự kiện đó, nhưng chúng ta có tự xét lại xem chính mình có buông bỏ vũ khí chưa? Nếu chính chúng ta còn chưa thể làm được, trách gì ai? Không ai muốn làm người đầu tiên buông bỏ vũ khí, vì sợ bị người khác tấn công. Có vậy, thì đã sao? Nếu không có cái ngã, làm gì có sự chinh phục? Làm gì có sự chiến thắng trước cái vô ngã? Hãy để những ai thích gây chiến, thắng cuộc, việc quan trọng là ta có được tâm bình an.

Ở bên ngoài ta nhận biết chiến tranh vì sự bạo động, hung hãn, tàn sát lẫn nhau. Nhưng làm sao ta nhận biết chiến cuộc trong lòng ta? Mỗi chúng ta chứa một kho vũ khí bên trong: đó là lòng sân hận, oán thù, tham ái. Chúng ta tự làm tổn thương mình bằng chính những vũ khí đó. Bằng có là ta khó tìm được sự bình an trong nội tâm. Đôi khi ai đó đến gần ta, trong tầm đạn và cũng bị thương tổn; đôi khi một trái bom nào đó nổ bên trong ta, tạo ra bao điều tàn.

Chúng ta hãy cứ tự xét lại xem ta có thực sự cảm thấy trong lòng bình an, vui vẻ không. Thiếu vắng niềm vui ở nội tâm, nhiều người tìm kiếm chúng ở bên ngoài. Đó là lý do dẫn tới chiến tranh. Lúc nào cũng là do lỗi của nước khác, hoặc nếu không tìm ra lỗi, thì đổ cho nhu cầu phải mở mang, nhu cầu phải có đất đai để trị vì. Đối với cá nhân, thì người ta đi tìm kiếm thêm thú tiêu khiển, thêm các trò vui, những sự hưởng thụ. Nếu không tìm được mục tiêu để đổ lỗi, thì ta tin rằng đó là những nhu cầu không được thỏa mãn.

Rất ít người trong chúng ta biết rằng những chiếc cối xay gió ta đang chạy đuổi theo chỉ là ảo ảnh, chúng sẽ tan biến đi ngay nếu ta không dung dưỡng cho chúng thêm sức mạnh, thêm quan trọng. Rằng ta có thể mở rộng lòng khoan dung, không sợ hãi, dần dần buông bỏ, bớt chấp chặt vào quan điểm, ý kiến, thói quen, hành động. Khi tất cả những thứ đó đã phai nhạt, ta còn lại gì? Một không gian rộng lớn tràn đầy để ta có thể chứa đựng những gì ta muốn có. Nếu khôn ngoan, ta sẽ chứa đựng trong đó những từ bi hi xả. Vậy là ta sẽ không còn gì phải tranh đấu nữa. Chỉ còn có niềm vui và an bình.

Những điều đó ta không thể tìm kiếm ở thế giới bên ngoài. Tất cả đều phải được bắt đầu từ bên trong nội tâm chúng ta và lan tỏa ra ngoài. Không thể có trường hợp ngược lại. Nếu ta không hiểu rõ điều đó, ta sẽ mãi còn lang thang trên đường viễn chinh.

Hãy tưởng tượng ra những ngày tháng của các cuộc viễn chinh thập tự! Đã có bao hiệp sĩ đổ hết cả của cải vào việc trang bị cho mình những vũ khí tối tân nhất, sắm sửa những chiến mã và quân lính thiện chiến nhất, để rao truyền tôn giáo đến những kẻ vô đạo. Có nhiều người đã bỏ mình ngoài chiến trận hay vì kiệt sức, những người còn lại, đâu có đặt chân được đến đất thánh, cũng không mang lại kết quả gì, ngoài mầm móng chiến tranh. Ngày nay, nhìn lại, ta thấy những việc làm đó thật là điên rồ, nực cười.

Vậy mà ta cũng làm như thế ngay trong cuộc sống của mình. Thí dụ, nếu có ai đọc lại những dòng nhật ký của mình, viết về những thất vọng, khổ đau của chính mình trong vài ba năm trước, giờ hẳn cũng thấy tự buồn cười. Chúng ta không thể nhớ tại sao lúc đó chúng ta lại quan trọng đến thế. Nhưng chúng ta vẫn không ngừng làm những việc ngốc nghếch đó đối với bao chuyện vụn vặt hằng ngày, chúng ta vẫn đổ bao sức lực cố gắng để uốn nắn mọi thứ theo ý muốn của mình. Nếu ta có thể bỏ qua tất cả các tâm hành đó để dốc sức vào những việc thật sự quan trọng không tốt hơn sao? Chỉ có một điều quan trọng đối với tất cả mọi chúng sanh, đó là tâm bình an, hạnh phúc. Đó là thứ không thể mua, không thể kiếm tìm hay ban tặng. Ramana Maharshi, một vị thánh ở miền Nam Ấn độ, đã nói: "Không phải ai sinh ra cũng được bình an, hạnh phúc. Muốn được như thế, con người cần phải nỗ lực kiên trì".

Nhiều người lầm tưởng rằng bình an, hạnh phúc đồng nghĩa với không phải làm gì, không đeo gánh trách nhiệm hay bồn phận gì, và luôn có người chăm sóc mình. Đó là lười biếng. Trong khi muốn đạt được sự bình an, hạnh phúc chúng ta phải nỗ lực chuyển hóa nội tâm không ngừng nghỉ. Chúng ta sẽ không có được sự bình an, hạnh phúc bằng cách tích lũy thêm của cải, tài sản, mà phải bớt lòng tham muốn, để tâm thêm trống trải cho đến ngày tất cả chỉ còn lại là một không gian tràn đầy để hạnh phúc, bình an có thể ngự trị nơi đó. Khi trái tim ta còn đầy cái yêu, cái ghét, thì còn chỗ nào cho bình an, hạnh phúc len vào?



Dù ở bất cứ hoàn cảnh nào, bất cứ ở đâu, lúc nào, ta cũng có thể tìm được sự bình an cho tâm hồn, nhưng phải bằng chính nỗ lực nội tâm, chứ không phải bằng sự trốn tránh. Thế giới bên ngoài có đủ trò để chúng ta tiêu khiển, các sắc dục, đầy quyến rũ. Càng bám víu vào những thứ đó, tâm ta càng xao lãng, ta càng ít có cơ hội để nhận nhìn ra những khổ đau của chính ta. Nếu có thì giờ và cơ hội để soi rọi lại nội tâm, ta sẽ nhận thấy một thực tại nội tâm hoàn toàn khác với những gì chúng ta tưởng tượng. Đa số không dám chấp nhận sự thật đó - họ lãng nhìn nơi khác. Khổ đau không phải là do lỗi của ai tạo ra. Chỉ có biết buông xả là phương cách chữa trị khổ đau hữu hiệu nhất. Điều đó quá đơn giản, khiến ít ai tin tưởng để làm theo.

Có một chuyện ngụ ngôn nổi tiếng về một cái bẫy khi ở Á Châu - đó là một cái hộp bằng gỗ có khe hở nhỏ, bên trong đựng kẹo. Khi con khi muốn lấy kẹo, phải bỏ tay vào cửa nhỏ để lấy. Khi tay đã đầy kẹo, khi không thể rút tay ra, thế là khi bị mắc kẹt đó, cho đến khi gã thợ săn đến bắt đi. Con khi không ngờ rằng, để thoát được khỏi cái bẫy, nó chỉ cần thả tay không, bỏ kẹo ra.

Cuộc đời ta cũng như thế. Ta bị dính mắc vào đó, vì ta muốn hưởng những vị ngon ngọt của cuộc đời. Không biết buông bỏ, ta vướng mắc vào cái vòng lên xuống của hạnh phúc và khổ đau, hy vọng và thất vọng. Chúng ta chưa biết tự giải thoát mình bằng cách buông xả; ngược lại chúng ta còn phản kháng, chống cự, nếu có ai buông lời khuyên như thế. Dầu rằng tất cả chúng ta đều đồng ý rằng chỉ có sự bình an, hạnh phúc trong một tâm hồn tự tại mới là điều đáng quý nhất trong đời.

Có một câu chuyện kể rất hay về Nazrudin, lão phù thủy, có tài kể chuyện kỳ quặc. Chuyện rằng, có lần ông sai đệ tử ra chợ mua một bịch ớt. Người đệ tử làm theo ý ông, mang về bịch ớt cho Nazrudin. Ông cầm ớt lên ăn, hết trái này qua trái nọ. Chẳng bao lâu, mặt ông bắt đầu đỏ lên, nước mắt, nước mũi chảy ra rùng rùng, ho sặc sụa. Người đệ tử đầy kinh hoàng, nhìn sư phụ mình, sau đó thưa: "Bạch thầy, mặt thầy đã đỏ, nước mắt, nước mũi thế kia, lại sặc sụa. Sao thầy không ngừng ăn ớt?" Nazrudin trả lời: "Vì ta đang chờ đợi một trái ớt ngọt".

Đúng là bài học của những trái ớt! Chúng ta cũng thế, chỉ biết chờ đợi một điều gì đó, một nơi nào đó, sẽ mang đến cho ta sự bình an, hạnh phúc. Còn trước mắt thì chỉ có khổ đau. Nước mắt, nước mũi chúng ta cũng đang ràn

rạ, nhưng chúng ta không muốn bỏ qua những ảo tưởng của mình. Chúng ta chờ đợi vị ngọt ở dưới đáy bịch ốt chẳng? Nếu chỉ suy tưởng, đọc hay nghe về những điều này, tất cả đều chẳng lợi ích gì: chúng ta phải tích cực soi rọi, quán sát lại lòng mình để tìm ra thực tại nội tâm của mình. Tâm ta càng có nhiều ham muốn, tham ái, thì cuộc đời ta càng có lắm khổ đau.

Tại sao lại phải chạy đuổi theo những chiếc cối xay gió đó? Chúng ta đã tự tạo ra chúng, thì cũng phải chính ta hủy diệt chúng. Biết được trái tim ta vướng vẩn những gì, cũng đem lại cho ta nhiều lợi ích. Ta sẽ thấy tất cả chỉ là những cảm thọ, hết lớp này đến lớp khác, xô đuổi nhau. Nhưng thay vì tìm lý do để biện minh cho chúng, ta cần phải biết rằng chính chúng tạo nên những cuộc chiến tranh ở trên đời. Hãy buông bỏ khí giới, thì sự giải trừ quân bị sẽ trở thành hiện thực.

## Chương 14:

### Nhiều Giọt Nước Sẽ Làm Đầy Hồ

Chánh tinh tấn trong Bát Chánh đạo, rất quan trọng trong các hoạt động đời thường cũng như trong sự thực tập cho đời sống tâm linh. Nhưng ta thường hiểu sai về chánh tinh tấn, gây ra nhiều trở ngại. Phần đông chúng ta ở một thái cực khác là quá ít tinh tấn.

Chánh tinh tấn có nghĩa là dốc hết cả thân tâm vào việc gì. Mỗi chúng ta đều có những khả năng khác nhau, nên chỉ có ta mới biết rõ khả năng hoàn thiện nhất của mình. Mỗi tối, trước khi vào giường, ta hãy ôn lại những việc xảy ra trong ngày, và tự hỏi mình: Hôm nay, làm việc ấy, tôi đã có cố gắng chưa? Đã cố gắng hết sức mình hay chỉ làm cho có lệ? Hôm nay tôi đã tự kỷ luật mình, khe khắc hơn hôm qua không? Tôi có cố gắng dậy sớm hơn thường lệ vài phút không? Đã cố học thêm hai câu kệ? Đã cố ngồi yên hay quán tưởng lâu hơn không? Hôm nay tôi đã cố gắng giảm bớt những ý nghĩ bất thiện không? Chúng ta không cần phải hỏi ai là những cố gắng của mình có đúng không. Tự chính ta phải biết rõ điều đó.

Nhiều giọt nước làm đầy hồ, cũng như cuộc đời là những chuỗi sự cố nhỏ. Những biến cố trọng đại chỉ xảy ra một đôi lần trong đời, nhưng có bao nhiêu việc nhỏ vẫn xảy ra sớm tối mỗi ngày. Sự nỗ lực của ta cũng giống như những giọt nước làm đầy hồ: rất nhỏ nhoi nhưng mỗi ngày lại hơn hôm qua một ít. Dần dần hồ nước sẽ đầy. Sẽ có ngày với nỗ lực cuối cùng, ta có thể hoàn toàn buông bỏ các ảo tưởng về ngã. Nhưng điều đó sẽ chẳng bao giờ xảy ra, nếu mỗi ngày ta không cố gắng thêm chút ít, dù cái thêm đó rất nhỏ nhoi.

Chúng ta rất thích tìm kiếm các lạc thọ, luôn đòi hỏi sự thoải mái. Trái lại khi phải nỗ lực, cố gắng hơn ta không thấy thoải mái. Lo lắng làm sao để được thoải mái không đem lại điều gì lợi ích. Không quan trọng gì cả. Ngược lại, nó làm giảm lòng tinh tấn của ta. Nếu thỉnh thoảng, ta không biết hy sinh những sự thoải mái, tiện nghi của riêng cá nhân mình, dần dần ta sẽ đánh mất hết mọi cảm hứng, không còn động cơ thúc đẩy ta hành động nữa. Nếu không bao giờ ta muốn vượt lên giới hạn của mình, cuối cùng ta sẽ

đánh mất mục đích, và chỉ muốn đi tìm sự tiện nghi. Tuột dốc bao giờ cũng dễ hơn trèo lên cao. Luật tỉ trọng không chỉ chi phối thân mà cả tâm ta nữa.

Sự nỗ lực, dù nhỏ, cũng mang đến cho ta niềm vui lớn. Hãy thử nhớ lại một ngày mà ta bằng lòng với mọi thứ, chẳng phải cố gắng gì, với một ngày ta đã có những nỗ lực và đã thành công. Không nên để một ngày trôi qua mà không quán xét lại. Nếu không, làm sao ta có thể biết được gì là quan trọng và gì là không?

Chỉ có giây phút ngắn ngủi này hiện hữu, và đó là hiện tại. Còn tương lai chỉ là cái bóng của trí tưởng tượng. Vì khi tương lai xảy ra, nó trở thành hiện tại. Tương lai chẳng bao giờ xảy ra như ta mong muốn vì người tưởng tượng ra nó và người thực sự kinh nghiệm nó, không phải là một. Vẽ vời với tương lai hay đắm chìm trong quá khứ, đều là những việc làm mất thời gian. Quá khứ đã qua rồi không trở lại. Nếu ta đã lầm lỡ trong quá khứ, thì hãy học từ kinh nghiệm đó mà không tái phạm - có lẽ đó là sự hồi tưởng đáng làm nhất.

Chúng ta chỉ có thể sống ngay giờ phút hiện tại. Khi bắt đầu một ngày, giống như ta có cả cuộc đời trước mặt. Mỗi buổi sáng, chúng ta như vừa được tái sinh, tươi trẻ, sáng suốt, và qua suốt một ngày, chúng ta sống với đủ thứ loại tình cảm trong đời - yêu, ghét, lo lắng, phiền não, sợ hãi, nhẫn nhục, bi thương. Tất cả mọi thứ đó xảy ra chỉ trong một ngày, và nếu trong ngày đó ta không nỗ lực để làm gì cả, thì ta phung phí thời gian biết bao. Nếu để tất cả thành thói quen như thế, dẫn đến sự phung phí cả một kiếp con người quý báu.

Theo lời Đức Phật dạy, cõi Người là cõi thích hợp nhất để đạt Giác Ngộ. Ở cõi này, có khổ đau để nhắc nhở con người tu tập, nhưng cũng có các dục lạc (sukkha) làm cân bằng cuộc sống. Nhưng các dục lạc cũng dễ đưa con người đến những suy nghĩ sai lầm, như nếu khéo xoay sở, họ có thể đi từ lạc thú này đến niềm vui khác mà không phải nếm trải khổ đau. Đó là tà kiến. Dầu gì, đây cũng là cõi thích hợp nhất để đạt được Giác Ngộ tâm linh, vì tâm chúng ta có thể được giải thoát khỏi mọi cấu uế. Nhưng nếu không có sự tinh tấn, nỗ lực thì điều đó khó thể xảy ra.

Đôi khi có những nỗ lực làm kiệt sức con người nhưng lại không đúng, vì quá chấp vào kết quả. Mong cầu đạt được kết quả đem đến sự lo âu, căng thẳng, khiến ta bị nhức đầu, đau lưng, lo âu và trạo cử. Lòng mong muốn

thường dẫn đến thất vọng. Nếu trong đầu ta, lúc nào cũng nghĩ đến kết quả, ta sẽ không chú tâm vào công việc đang làm. Nhưng nếu ta buông bỏ, không để ý đến những gì ta sẽ đạt được, mà dốc toàn tâm toàn trí vào công việc phải làm, nỗ lực không ngừng thì ta sẽ dễ thành công mà không tạo ra căng thẳng.

Nhiều người bị nhúc đầu lúc ngồi thiền, liền kết luận rằng ngồi thiền không tốt. Nhưng họ quên nghĩ rằng có thể do họ nỗ lực không đúng chỗ. Có thể do sự quá mong cầu được định, khiến họ không thoải mái, và không đạt được tiến bộ nào trong thiền định.

Sự nỗ lực có phần thưởng của riêng nó: lòng vui mừng vì mình đã có cố gắng, và điều đó đem lại cho tâm thêm sức mạnh. Như chúng ta biết, khi luyện tập thân thể, ta vận động cơ bắp, tập cho thân thể chống lại mệt, kết quả là ta có niềm vui vì đã có thể thực hiện được những việc khó thực hiện. Đối với tâm cũng thế. Ta vận động tâm, bằng cách bắt nó phải nỗ lực thêm từng chút mỗi ngày, và nếu cứ tiếp tục như thế, tâm ta sẽ luôn vững mạnh. Nếu ta buông thả sau đó, thì tâm như một sợi dây thun, lại rút về chỗ cũ. Nhưng nếu cứ tiếp tục thực tập, sẽ có ngày tâm sẽ không đàn hồi nữa. Nó trở thành mềm nhũn, dễ điều phục, độ lượng và bắt đầu có thể nhìn thấu suốt, bao trùm các kinh nghiệm vũ trụ, hơn là chỉ chăm chăm chấp vào cái không gian nhỏ bé mà mỗi cá nhân của chúng ta chiếm hữu.

Nỗ lực phải kiên trì, và không được thay đổi ngày thì quá sức, ngày thì không làm gì cả. Thiếu sự kiên trì, dễ khiến ta nản lòng, chán nản, thương thân. Kiên trì nỗ lực - ngày qua ngày, phút này qua phút khác, và tự xét lại mỗi ngày xem mình có tiến bộ hơn ngày hôm trước không - làm được như thế mang đến cho ta niềm vui. Nếu chúng ta học một vài chữ mỗi ngày, dần dần ta sẽ thuộc cả bài kinh tụng. Một phút thiền định mỗi ngày kết quả được một giờ thiền định trong hai tháng.

Trở ngại chính là lòng tham muốn lạc thọ, nhất là dục lạc. Các cảm thọ này lúc có, lúc không. Căn bản là có ba loại cảm thọ: vui, khổ và không vui, không khổ. (Dầu không vui, không khổ, nhưng cảm thọ này cũng nghiêng về lạc thọ, vì nó không khiến ta đau khổ). Bản năng sinh tồn khiến ta bám víu vào các lạc thọ và xa lánh, trốn tránh khổ thọ. Nhưng vì không thể kéo dài các lạc thọ, lòng ham muốn khiến ta bận rộn đuổi tìm chúng suốt cuộc đời, và đó là lý do dẫn ta trong luân hồi sinh tử. Đó là một cuộc kiếm tìm vô

vọng, vì thế nếu ta càng sớm nhận biết điều đó, để buông bỏ, ta càng sớm có thể tự hào nói rằng mình đang sống theo chánh pháp.

Qua những nỗ lực không ngừng, ta cảm thấy mạnh mẽ hơn và cảm nhận được những niềm vui trong nội tâm vì biết rằng mình đã dốc hết sức lực vào việc tìm kiếm Giác Ngộ giải thoát. Không có gì so sánh được với chúng trong đời này. Tất cả những thứ khác ta làm chỉ vì mục đích sinh tồn, dầu có cần thiết, nhưng không đem lại niềm vui.

Dầu làm gì, viết sách hay gọt một củ cà-rốt, điều quan trọng là chúng ta đã thực hiện chúng như thế nào. Đa số cho rằng viết sách thì quan trọng hơn gọt rau củ nhiều. Nhưng bất cứ khi nào chúng ta hành động với tất cả tâm chánh niệm, không mong cầu kết quả - điều này dễ làm với củ cà rốt hơn là viết quyển sách - là chúng ta đã hành động theo lời dạy của Đức Phật. Đó không phải là Tôi đang làm gì đó, chỉ là có những việc cần được thực hiện. Đó là một mẫu mực đo lường hữu ích đối với tất cả mọi việc. Một khi có 'cái tôi' bước vào sân khấu là có chuyện, là tạo nên bao sóng gió cảm xúc, khiến tâm khó có thể bình an, tĩnh lặng.

Nếu chúng ta quán sát các hành động của mình, ta sẽ nhận thấy tất cả là do thói quen. Thói quen tạo nên bởi bản năng, bởi tham ái, và cũng bởi lòng tin khó lay chuyển vào cái tôi của mình. Nhiều người ảo tưởng rằng họ làm chủ cuộc đời của họ, vì họ có tư duy và tâm trí họ sáng suốt. Thực ra tất cả chỉ là những phản ứng. Nếu chúng ta thực sự làm chủ, như một vị A-la-hán, thì chúng ta đã chẳng bao giờ thấy đau khổ, lo lắng, sợ hãi hay tức giận. Nếu tự ý, tự chủ hành động như thế thì thật là ngu si.

Khi chúng ta trở nên tỉnh giác hơn, ta sẽ nhận thức rằng các phản ứng của ta là tự phát, tự khởi, không vì lý do gì cả. Những khám phá này sẽ khiến ta ngạc nhiên về chính mình, và nhất định ta sẽ không để chúng tiếp tục xảy ra.

Sự tỉnh giác này đòi hỏi ta phải nỗ lực mỗi ngày, cố gắng từng phút giây, làm sao để hôm nay phải nhích hơn hôm qua một ít. Dần dần cả ngày là một chuỗi nỗ lực đáng tán thán, chứ không phải là những bồn phận bó buộc. Một khi ta cảm thấy hưng phấn, ta sẽ đi tới giống như chiếc xe bao ngày bị ngưng trệ lại lăn bánh đi tới. Làm sao để nó không bị ngưng trệ nữa, đó mới là điều khó, nhưng một khi bánh xe đã bắt đầu lăn, thì tốc độ sẽ đẩy nó tới mãi. Động cơ thúc đẩy phải đến từ bên trong, và nếu chúng ta có tri giác,

chúng ta sẽ tự nhủ là: "Tôi thành tâm muốn được giải thoát khỏi khổ đau", chứ không phải là "Tôi cầu luôn được sung sướng". Cầu như thế sẽ không bao giờ được toại nguyện, vì làm sao lúc nào cũng được sung sướng, và chỉ ý mong cầu được sự tiện nghi, dễ dãi cũng đã làm nhục ý chí phấn đấu của ta. Muốn được giải thoát khỏi khổ đau, đòi hỏi ta phải nhận ra được điều đó và thay đổi. Những điều này đem lại cho ta niềm vui vì ta tự biết mình đang chiến đấu cho những lý tưởng cao đẹp nhất.

Nếu chúng ta suy nghĩ, hành động, nói năng với tâm chánh niệm, luôn chú tâm đến thân và tâm, đó là chúng ta tự củng cố thêm sự hành thiện của mình, bắt đầu thấu hiểu được các ảo tưởng về mình. Chúng ta bắt đầu hiểu được các hành động mà không có người hành động. Chỉ có hành động là đáng kể - động lực chân chính của ta - chứ không phải là các kết quả.

Khi chúng ta biết tự hỏi mình: "Tại sao tôi đau khổ? Điều gì đã làm tôi thất vọng?" chứ không vội vàng phản ứng, thì mỗi ngày đều là một ngày vui sống. Nếu không, ta đã suy nghĩ sai. Mỗi ngày là để làm mọi nỗ lực chiến thắng cái ngã. Nóng hay lạnh, ướt hay khô, ngon hay dở - không có gì khác. Tất cả mọi nỗ lực đều dồn cho một mục đích: hiểu thấu được các ảo tưởng về một người chủ của thân và tâm.

Mỗi chúng ta phải tự đánh giá sự tinh tấn của chính mình. Chúng ta không thể bảo với người khác rằng: 'Anh không nỗ lực đủ' hay "Anh đã cố gắng nhiều rồi". Tất cả chúng ta đều có những khả năng, khuynh hướng, những trở ngại, nhân quả khác nhau, nhưng ta cần phát huy các khả năng tối ưu của mình. Thường con người chưa sử dụng hết các nỗ lực của mình.

Các khía cạnh tâm và sinh lý của chúng ta gắn bó với nhau. Thí dụ, để tọa thiền, ta ngồi xuống, là một động tác của thân để củng cố cho các nỗ lực tinh thần của ta. Chánh niệm gắn bó thân và tâm với nhau. Vì có thân và tâm, ta thường ảo tưởng rằng chúng là 'ta'. Tuy nhiên khi chúng ta nhận thức được rằng 'cái ngã' là nguyên nhân của khổ đau, ta sẽ thất vọng về sự có mặt của nó, và sẽ không muốn bám víu vào nó. "Cái tôi" đó luôn suy tư, luôn tạo ra các cảm thọ, làm xáo trộn tâm ta.

Bớt tôn vinh 'cái tôi' là bước đầu đưa đến sự buông xả ngã chấp, là một nỗ lực lớn. Chỉ cần có nỗ lực thôi, ta cũng đã trên đường tiến tới mục đích đó. Khi nào ta dồn hết tâm sức vào việc thiện, 'cái tôi' thường phải cúi đầu.

Hãy nhớ mỗi tối kiểm tra lại ta đã sống như thế nào trong ngày hôm đó. Chúng ta có nỗ lực làm việc tốt không, hay chỉ để thời gian quý báu trôi qua? Có tưởng nhớ đến Pháp thường hơn không? Tuy nhiên, đừng có thái độ đổ lỗi, buộc tội ai hay hoàn cảnh nào, nếu ta có thiếu sót. Ngày hôm sau, một bắt đầu mới, ta có thể làm lại từ đầu.

Sống như thế, mỗi ngày là một niềm vui. Ta sẽ không còn cảm giác chán nản, chỉ mong ngày mau qua đi. Vì mỗi giờ, mỗi phút giây qua đi, đều mang lại lợi ích và niềm vui cho ta.

Niềm vui là một yếu tố quan trọng trong đời sống thánh thiện, giống như bột nổi với bánh mì. Không có niềm vui, đời sống thánh thiện của ta sẽ khó thể vươn lên tuyệt đỉnh. Vì thế, hãy sử dụng từng giây phút, và từng nỗ lực trong chánh niệm.



## Chương 15: Bất Nhị Nguyên

Chân lý giữ một vị trí quan trọng trong giáo lý Đức Phật. Giáo lý Bốn Sự Thật Cao Cả (Tứ Diệu Đế) là trục của bánh xe Pháp, và chân thật (sacca) cũng là một trong mười điều thiện để vun trồng cho cây thanh tịnh. Nếu chúng ta muốn tận diệt khổ đau, ta cần phải tìm ra được chân lý tuyệt đối về khổ đau. Giới luật, kể cả 'không nói dối', là những điều căn bản giúp ta thực tập buông xả, là điều ta cần phải thực hành, nếu như ta muốn đạt được chân lý tuyệt đối của vạn pháp. Điều đó có nghĩa là buông xả mọi sự bám víu, chấp chặt, dầu là có nhiều cái chấp ta còn chưa ý thức được.

Để có thể đạt đến sự tận cùng, tuyệt đối của chân lý, ta cũng phải suy xét đến tận cùng trong nội tâm ta. Điều đó không dễ thực hiện, vì chúng ta không biết yêu thương chính mình. Lý do tại sao chúng ta không biết yêu thương chính bản thân, và lý do tại sao ta muốn biết cách thương yêu chính mình tốt hơn là vì trong lòng ta đầy những sân hận, chúng ta ghét cả chính bản thân mình, và vì chúng ta vướng mắc trong thế giới của nhị nguyên.

Khi nào còn sống trong thế giới nhị nguyên, chúng ta còn sống xa rời chân lý tuyệt đối. Trong kinh Nipata, có lời khuyên ý nhị rằng, muốn khỏi bám víu, ta không nên có liên đới. Như thế ta sẽ không có yêu hay ghét, mà chỉ có tâm bình đẳng - đến với mọi loài chúng sinh - là còn tồn tại. Với tâm bình đẳng (xả) chúng ta không còn vướng mắc giữa hai cái tốt và xấu, yêu và ghét, bạn và thù, nhưng có thể buông xả tất cả, để đạt đến cái tận cùng, nơi chân lý tuyệt đối hiện hữu.

Hãy nghĩ đến mặt biển rộng mênh mông, sâu thẳm. Nếu chúng ta bám víu vào cái gì đó, ta sẽ không thể nào lặn xuống đến tận lòng biển cả. Những cái chấp của chúng ta - về người, quan điểm hay ý kiến, mà ta tự cho là của mình, và tự cho rằng chúng là đúng, là lợi ích - sẽ cản trở chúng ta đến được với chân lý tuyệt đối. Cách ứng xử của ta, yêu và ghét, khiến ta vướng mắc. Dầu rằng nếu chúng ta thích điều gì đó hay người nào đấy, cảm thọ ưa thích đó sẽ dễ chịu hơn. Sự yêu ghét của chúng ta là những cái chấp. Cũng như các ảo giác chúng ta cảm nhận khi ngồi thiền. Chúng ta có thể chấp vào món

ngon cho thân, thì ta cũng có thể bám víu vào các món ngon tinh thần. Chúng ta suy nghĩ việc này, việc nọ, nhật nhật những thứ mình thích thú. Chúng ta nhảy từ tư tưởng này đến hơi thở và lại trở về suy nghĩ, vướng mắc trong thế giới của nhị nguyên, và sẽ không bao giờ với tới sự tận cùng.

Trí tuệ sâu sắc giúp ta biết rằng việc giải thoát khỏi khổ đau là việc có thể thực hiện được. Khi chúng ta vào sâu trong thiền định, và không bám víu vào bất cứ điều gì, ta sẽ biết buông bỏ cả đến những cái chấp tinh tế, sâu thẳm nhất. Dầu những gì ta biết về mình có làm chúng ta thấy khó chịu hay vui mừng, đều không có gì khác nhau. Tất cả các trạng thái tinh thần mà ta nghĩ là của mình và trân quý, đều giữ chúng ta lại trong nhị nguyên, trong lo lắng, trong sự bất an, và không thể nào giúp ta chấm dứt được khổ đau. Phút trước đó, ta có thể bằng lòng với tất cả, thương yêu tất cả, nhưng chỉ năm phút sau, ta có thể đảo ngược lại hoàn toàn.

Dầu chúng ta có tin lời Phật dạy, có tán thán Phật pháp, nhưng nếu không tự chứng những điều đó, Pháp Phật cũng chẳng ích lợi bao nhiêu. Để tự chứng được, ta phải như hòn đá kia, không trôi buộc vào bất cứ thứ gì, tự thả mình xuống đáy biển sâu của mọi chướng ngại. Để nhìn ra được sự thật, ta cần có tâm dũng mãnh, tâm kiên cố. Khi nào tâm còn vướng vào những cái vụn vặt tầm thường, tâm sẽ không có đủ sức mạnh để đạt được tri kiến.

Tâm chúng ta đa số đều yếu ớt như một võ sĩ hạng bét. Cái đấm của một võ sĩ thượng hạng hẳn là mạnh mẽ hơn nhiều. Tâm của kẻ yếu đuối bám víu vào rất nhiều thứ, vào người, vào ý kiến của họ, vào không gian, vào sự phân biệt phải trái, tốt xấu.

Tại sao ta cứ chấp mọi thứ vào ta, mà không coi đó chỉ là những hiện tượng trong vũ trụ? Đó có thể là sự khác biệt lớn nhất giữa một người sống với tâm an bình, dễ dãi và một người cố chấp với mình, với người. Sân hận, tham ái, không phải là tâm hành của riêng một cá nhân nào, không ai làm chủ chúng, chúng là bản tính của tất cả chúng sanh. Nếu chúng ta biết buông thả, không quá bám víu vào các trạng thái của tâm, là ta đã hủy diệt được một chướng ngại trọng đại nhất. Không thể phủ nhận sự có mặt của tham ái và sân hận. Ngược lại vô sân, vô si cũng hiện hữu. Ta có làm chủ tất cả cùng một lúc không? Hay ta chỉ có thể làm chủ từng thứ, từng thứ, phút này qua phút khác? Tại sao lại muốn làm chủ của những cảm thọ này? Chúng có mặt, và

chỉ có thể. Khi nhận ra được như thế, là chúng ta đã bước sâu vào thế giới Phật pháp.

Chân lý thâm sâu nhất trong những lời dạy của Đức Phật là không có một cá thể riêng biệt nào hiện hữu. Chúng ta có thể chấp nhận điều này trong tư duy, và tự chúng chúng ở mức độ tình cảm nào đó, nhưng một khi chúng ta còn chưa buông bỏ ý nghĩ thân và tâm thuộc sở hữu của ta, thì ta còn tiếp tục coi mình là quan trọng. Điều này đòi hỏi một quá trình khắc phục lâu dài.

Trong thiền quán, chúng ta thực tập buông bỏ các suy nghĩ, các vọng tưởng, để chỉ chú tâm đến đề tài thiền quán. Nếu không buông xả, ta không thể đi sâu vào thiền định. Trong trường hợp này, tâm cũng phải là một võ sĩ nặng cân. Tâm của người tầm thường nhảy lảng xảng trên các ngọn sóng của vọng tưởng và cảm thọ, dẫu đang trong thiền quán. Nếu không thực tập thiền quán suốt trong ngày, việc hành thiền của ta sẽ gặp trở ngại, vì trước khi ngồi xuống chiếu thiền, tâm ta không ở tư thế sẵn sàng. Nếu suốt trong ngày, ta luôn biết buông xả, tâm đã được chuẩn bị, khi tọa thiền, tâm cũng dễ dàng buông xả, để có thể tìm được hạnh phúc, sự trong sáng cho tâm.

Đôi lúc người ta nghĩ đến Phật pháp như là một phương pháp trị liệu, điều đó hẳn nhiên rồi, nhưng đó không phải là mục tiêu tối hậu. Mục đích của Phật pháp là để giúp chúng ta diệt trừ được khổ đau, một lần và mãi mãi, chứ phải chỉ là những giải pháp tạm thời khi đối mặt với khổ đau.

Đã có kinh nghiệm buông xả, dẫu chỉ một lần, chúng ta là ta đã chất chứa trong lòng những gánh nặng của sân hận, tham ái. Trút bỏ được gánh nặng đó, ta tự giải thoát mình khỏi sự phán đoán tốt xấu, hay dở của nhị nguyên. Thật là thoải mái, khi tâm không phải suy tư, vì tâm hành chỉ mang lại khổ đau.

Nếu mỗi ngày, ta có thể tập bỏ được một hay hai các phán đoán, khen chê, là ta đã tiến một bước khá xa. Ta sẽ nhận biết với lòng khoan khoái rằng khi một cảm thọ dấy khởi lên, ta không cần phải mang nó theo ta suốt ngày. Sự nhẹ nhõm, khoan khoái trong lòng chúng ta rằng ta đã thực hiện được một cuộc khám phá nội tâm vĩ đại và sự giản đơn của tính bất nhị nguyên dẫn ta đến với chân lý.

## Chương 16:

### Tiềm Thức

Nhiều người có thói quen tự trách mình hay người khi gặp những điều bất như ý. Có người thích trách người khác, kẻ lại thường tự trách mình không có thái độ nào là đúng hay có thể khiến tâm yên ổn.

Tuy nhiên nếu chúng ta có thể nhận biết được các bản năng vô thức, sâu lắng của mình, có lẽ ta sẽ hiểu được tâm lý nhân loại. Nếu chúng ta biết rằng tất cả chúng sanh đều có những bản năng này, có lẽ ta sẽ bớt sân hận, đổ lỗi cho người và dễ dàng chấp nhận những gì xảy đến cho ta với lòng thanh thản. Chúng ta sẽ dễ sửa đổi bản thân hơn khi hiểu rằng những bất thiện của mình cũng là bản tính của nhân loại.

Những bản năng tiềm ẩn này vi tế hơn là ngũ uẩn. Chúng ta dễ dàng nhận ra ngũ uẩn vì chúng thô, lộ liễu như: tham ái để thỏa mãn các giác quan; sân hận, giận dữ, bực tức; giải đãi, hôn trầm, thiếu nghị lực (giải đãi để chỉ về thân, và hôn trầm chỉ tâm); trạo cử, lo lắng, không an ổn, bất an; nghi hoặc, không biết phương hướng. Năm chướng ngại này rất dễ nhận biết ở chính bản thân ta và tha nhân. Nhưng các bản năng nằm trong tiềm thức, thì vi tế, khó nhận biết hơn nhiều. Chúng chính là gốc rễ của ngũ uẩn, khó nhận biết, nên không dễ diệt trừ. Muốn tiêu trừ chúng, ta cần có tâm tinh tấn chánh niệm và sự nhận thức sâu sắc.

Đã tu tập để tiêu trừ năm uẩn, ta có thể bắt đầu chú tâm vào các bản năng tiềm ẩn này. Hai bản năng đầu tiên, dục và sân, là gốc nguồn của ái dục và sân hận trong năm uẩn. Ngay chính khi cái ngọn của ái dục và sân đã hầu như được tiêu trừ, thì cái gốc của chúng trong tiềm thức của ta vẫn còn nguyên.

Dục vọng phát khởi khi chúng ta bám víu, chấp vào những điều ta thấy, nghe, ngửi, nếm, xúc chạm hay suy tưởng. Chúng ta lo lắng về các cảm thọ, không biết rằng chúng vô thường đến, rồi đi. Khi không có sự nhận thức sâu sắc này, chúng ta thường coi các cảm xúc này rất quan trọng. Chúng ta chạy đuổi theo chúng, tìm nguồn lạc thú nơi chúng. Tất cả các chúng sanh đều tham dục. Chỉ có các thánh tăng là được coi như những người đã diệt trừ

được ái dục hoàn toàn. Trong Kinh luận về Lòng Từ Bi đã tả một vị tăng lý tưởng như là người đã hàng phục được các dục. Và trong nhiều bản kinh, Đức Phật đã nói rằng diệt trừ được hết ái dục là con đường đưa đến Niết bàn.

Phải cần nỗ lực tinh tấn và tri kiến sâu xa mới mong thắng được dục vọng. Không thể hàng phục được dục vọng bằng chỉ những lời ta thán như: "Dục vọng là bất thiện. Tôi sẽ buông bỏ chúng" .Ta cần phải tri kiến sâu xa rằng các cảm thọ do giác quan mang đến tự chúng không có giá trị gì. Đó chỉ là kết quả của các căn (mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, ý) xúc chạm với các trần (sắc, thanh, hương, vị, xúc, giác). Chỉ có thế. Nếu chúng ta còn phản ứng, xem các duyên này là quan trọng, thì dục vọng và sân còn dấy khởi - hai thể tính này luôn đi chung với nhau. Dục vọng được thỏa mãn khi các duyên trần tốt đẹp. Ngược lại thì sân nổi lên. Sân không cần phải biểu lộ bằng giận dữ, la hét, ghét bỏ, chống đối. Nó có thể chỉ là một cảm giác khó chịu, không vừa lòng, bất ổn. Nó là bản tính của chúng sanh đầy dục vọng.

Chỉ có các bậc đã chứng A-na-hàm (Anagami), quả vị cuối cùng trước khi Giác Ngộ, không còn luân hồi, đã Giác Ngộ trong cõi thanh tịnh, mới có thể diệt trừ hết các tham sân. Ngay chính các vị đã chứng các quả vị như Tu-đà-hoàn (sotapanna) hay Tu-đà-hàm (sakadagami), là quả vị thứ nhất và thứ hai của Giác Ngộ thanh tịnh, cũng vẫn còn bị khổ vì tham sân.

Một khi ta còn nghĩ rằng các động lực thúc đẩy tham sân ở bên ngoài chúng ta, thì con đường đến với đạo hầy còn ở xa ta. Chúng ta phải ý thức rằng các hành nghiệp là do ta chủ động; chỉ khi ấy ta mới bắt đầu tu sửa ngay nơi bản thân mình. Nếu không biết các hành nghiệp từ đâu đến thì làm sao chúng ta biết phải làm gì? Vì chúng xảy ra liên tục, ta sẽ có biết bao là cơ hội để ý thức được những gì đang xảy ra nơi nội tâm.

Nhưng chỉ có biết các phản ứng, hành động của ta do đâu mà ra cũng không thể giúp ta bỏ được chúng. Ta còn phải hiểu rằng bực tức với các phản ứng, hành động của ta chỉ là vô ích, bất thiện. Khi đã nhận thức được rằng tham sân là những bản năng vô thức tạo nên ái dục và sân, tri kiến này sẽ giúp ta có thể chịu đựng được những khó khăn, khiếm khuyết của mình và tha nhân. Như thế còn gì để ta phải bực tức nữa? Việc duy nhất cần làm là chuyển hóa các tâm hành bằng cách coi chúng như là các đề tài để thiền

quán, soi rọi lại mình. Coi những khó khăn, vướng mắc của mình như là một cách để thanh lọc tâm.

Các bản năng và các chương ngại (năm uẩn) đều tương quan với nhau. Nếu ta có thể sửa đổi thứ này, thì thứ kia cũng bớt chương ngại, giảm sức mạnh, không còn đáng sợ nữa. Người ta thường sợ chính những hành động của mình. Vì thế họ thường cảm thấy bị kẻ khác đe dọa - chúng ta ít sợ kẻ khác làm gì hay nói gì hơn là sợ mình sẽ phản ứng, hành động như thế nào. Chúng ta không tự tin, sợ rằng mình sẽ quá giận, sẽ tấn công, do đó sẽ làm đổ ngã hình ảnh của 'cái tôi'.

Tự ngã là một chương ngại của nội tại, vì nó được hình thành trên ảo tưởng của sự thường hằng. Trong khi tất cả pháp đều thay đổi, kể cả chúng ta, thì tự ngã đã hàm chứa một sự thường hằng, vĩnh cửu. Phút này ta là người tham dục, phút khác ta lại sân si. Có lúc ta tự tại, lúc lại bất an. Vậy ta là ai? Một hình ảnh bất biến về chính mình không thể dựa được trên nền tảng nào. Hình ảnh đó sẽ ngăn trở ta soi rọi lại các bản năng vô thức, đưa ta đến những nhận thức sai trái một cách mù quáng.

Bản năng vô thức thứ ba là hoài nghi hay do dự. Vì hoài nghi, nên ta do dự. Tôi sẽ phải làm gì đây? Lo lắng về khả năng, về con đường ta đã chọn, khiến ta lãng phí thời giờ vô ích hay theo đuổi những hoạt động không đem lại ích lợi gì. Sự không chắc chắn và bất ổn bao trùm chúng ta. Ta lo sợ cho sự an toàn của mình. Nhưng không ở đâu là hoàn toàn an ổn chỉ trừ Niết bàn. Vì thế nếu ta có thể quán sát sự sợ hãi, bất an của mình, chúng ta sẽ vượt qua được tất cả để thành tựu được nhiều hơn.

Các vị chứng được quả vị Tu-đà-hoàn đều là những người đã diệt bỏ được lòng hoài nghi, do dự. Họ là những người đã đạt được quả vị siêu phàm đầu tiên, không còn có lòng hoài nghi. Đã tự chứng được chân như, một thực tại khác hẳn thực tại tương đối nơi chúng ta đang sống, vị chứng Tu-đà-hoàn có thể xông tới mà không lo lắng, sợ hãi. Không thể hoài nghi một kinh nghiệm tự chứng. Thí dụ, nếu như ta bảo một đứa bé: "Con đừng sờ vào lửa, sẽ bị bỏng đấy", vậy mà nó vẫn làm sờ. Nhưng một khi đã sờ, đã bị đau vì phỏng, chắc chắn là nó sẽ không bao giờ làm thế nữa. Kinh nghiệm thực chứng xóa tan đi nỗi hoài nghi, do dự.

Bản năng vô thức kế tiếp là tà kiến (ditthi) về một cái ngã. Đa số chúng ta đều không tránh khỏi điều này. Rất ít biết rằng: 'Đó chỉ là tâm sở', nhưng lại

tin 'Tôi nghĩ thế này, thế nọ'. Khi cơ thể bất an, rất ít người nói: 'Chỉ là một cảm giác khó chịu', nhưng lại cho rằng: 'Tôi không khỏe', 'Tôi bị đau'. Sự miêu tả của bất cứ việc gì xảy ra đều xoay quanh một cái 'tôi' là một bản năng tiềm ẩn sâu xa mà muốn bùng được gốc rễ của nó cũng phải cần biết bao nỗ lực.

Muốn buông bỏ tà kiến về 'cái tôi' không phải chỉ thuần có tri thức hiểu biết rằng cái tôi không thực có là được. Nó đòi hỏi ta phải có sự hiểu biết từ nội tâm rằng sự kết hợp giữa thân tâm không gì hơn là những hiện tượng không do ai làm chủ. Người có chánh kiến về cái ngã, đạt được quả vị đầu tiên, quả đệ lưu, nhưng chỉ có các vị A-la-hán mới hoàn toàn diệt trừ hết mọi vương mắc về tự ngã.

Kế tiếp là ngã mạn, hay tự cao (mana), ở đây cũng hàm chứa ý nghĩa của khái niệm về ngã, như là nam hay nữ, già hay trẻ, xấu đẹp. Chúng ta có nhận thức về những ao ước, cảm thọ, suy nghĩ, hiểu biết hay các hành của chính mình. Tất cả những khái niệm đó tạo nên ngã sở, và chúng ta trở nên tự hào về những sở hữu, về trí tuệ, khả năng, cảm giác, cảm thấy mình đặc biệt hơn hẳn người khác. Lòng tự hào này có khi rất khéo được che đậy, phải cần nhiều quán chiếu, soi rọi lại mình mới có thể biết được, vì nó chính là sự hiện hữu của ta. Khi ai đó nói với chúng ta: "Hãy cho tôi biết khái niệm về nữ giới", câu trả lời của người phụ nữ thường là: "Tôi là một phụ nữ, đủ chưa?" "Nhưng khi còn nghĩ ta là gì đó - nam, nữ, trẻ, già, khôn dại- thì Niết bàn còn xa thăm thẳm. Các khái niệm về tự ngã là chướng ngại cho đường tu của ta.

Chỉ có các bậc A-la-hán mới diệt trừ được bản năng vô thức về ngã mạn, tự cao tự đại. Bản năng này không có sự liên hệ trực tiếp, rõ ràng với năm uẩn, nhưng cũng như tà kiến (ditthi), nó là biểu hiện chính của vọng tưởng, là nguồn gốc của bao phiền não, cấu uế nơi ta.

Kế đến là sự bám víu vào hiện hữu (bhavaraga). Đó là bản năng sinh tồn của ta. Chúng ta chấp chặt vào cái sống, không muốn rời bỏ, không bao giờ sẵn sàng để chết ngay bây giờ. Nhưng ta phải tập sẵn sàng để chết ngay giờ phút này - không có nghĩa là muốn kết thúc sự sống ngay, nhưng là chấp nhận cái chết như một việc có thể xảy ra bất cứ lúc nào. Muốn được chết là một thái cực của muốn được sống mãi. Đó là muốn hủy diệt 'cái tôi' vì cuộc đời quá đau khổ. Nhưng việc sẵn sàng chấp nhận cái chết ngay bây giờ có

nghĩa là ta đã thấy được cái giả dối trong việc bám víu vào cái ngã và ta buông bỏ nó.

Bám víu vào sự sống khiến ta phải phụ thuộc vào nó. Chúng ta muốn mọi việc đều xảy ra theo ý mình muốn, nếu không được, ta sinh khổ đau. Từ đó đưa đến tham sân. Chúng ta thường dễ quên rằng mình chỉ là những người khách trên trái đất này. Cuộc viếng thăm của ta ngắn ngủi và có thể chấm dứt bất cứ lúc nào. Bám víu vào sự sống khiến ta phải toan tính cho tương lai, vì thế không thể sống ở giây phút hiện tại. Trong tương lai, không có sự sống, tất cả chỉ là tưởng tượng, phỏng đoán, một niềm hy vọng, một ước nguyện. Nếu ta thật sự muốn sống, muốn kinh nghiệm mọi thứ trong đời, thì ta phải có mặt ngay bây giờ, tỉnh thức từng phút giây. Điều đó giúp ta dễ buông bỏ việc chấp vào những gì sẽ xảy đến cho ta trong tương lai, nhất là câu hỏi không biết ta sẽ tiếp tục hiện hữu không. Hiện hữu, sống ngay giây phút này là đủ. Làm được thế ta sẽ có được chánh niệm mạnh mẽ, chú tâm thật sự và tri kiến sáng suốt.

Bám víu vào sự sống cũng khiến ta có ý mong chờ một cái gì tốt đẹp hơn sẽ xảy ra nếu ta biết chờ đợi, khiến ta thiếu sự nỗ lực. Nỗ lực phải được thực hiện ngay bây giờ. Làm sao ai biết tương lai sẽ mang đến cho ta điều gì?

Và cái cuối cùng trong bảy bản năng là vô minh (avijja): không biết đến Tứ Diệu Đế. Chúng ta phủ nhận thực tế bằng vô minh, không biết rằng mọi khổ đau đều từ lòng ham muốn mà ra, dầu điều ta ham muốn không phải là bất thiện. Nếu chúng ta tiếp tục u mê về hai sự thật đầu tiên (khổ đế, tập đế), chưa nói đến sự thật thứ ba là đạo đế, thì ta sẽ mãi mãi ở trong khổ đau. Bản năng vô thức của vô minh cũng đưa ta đến tà kiến về ngã - khái niệm về một tự ngã - mà nếu không có nó, sẽ không có tham sân, không có hoài nghi, do dự, không có tà kiến, không ngã mạn, tự cao, cũng như không có việc bám víu vào sự sống.

Theo kinh nghiệm tu tập của chúng tôi, nếu ta có thể biết được bản năng vô thức nào gây cho ta nhiều trở ngại nhất, hãy lấy nó làm trọng tâm tu tập của ta. Vì mọi bản năng đều tương quan mật thiết, nên giảm được một bản năng nào, thì các bản năng khác cũng được giảm thiểu.

Để nhận ra được các bản năng vô thức này trong ta, đòi hỏi rất nhiều chú tâm rất ráo, có nghĩa là đòi hỏi ta phải có thời gian và không gian. Không thể thực hiện được nếu ta phải bận rộn tiếp xúc với tha nhân. Nếu tâm



thanh tịnh, chúng ta có thể thực hiện được điều đó trong lúc tọa thiền hay quán chiếu.

Quán chiếu là một hành động hỗ trợ đắc lực cho tĩnh tâm tọa thiền, một người bạn quan trọng trong việc hướng ta đến tri kiến, trong khi thiền quán thì hướng đến sự tĩnh lặng. Quán chiếu là nhìn vào bên trong, tìm xem cảm thọ nào vừa dấy khởi. Xem điều gì đã khiến tôi hành động thế này, thế nọ? Nếu thực hiện được rất ráo, với sự chân thật tột cùng, quán chiếu sẽ giúp ta nhận biết được các bản năng vô thức của mình; nhắc nhở ta rằng tất cả chúng sanh đều có các bản năng này, và sẽ khiến ta tự hỏi mình: chúng đã ảnh hưởng đến tôi như thế nào? Khi đã khám phá ra được điều đó, chúng ta có thể quán tưởng sâu hơn: làm thế nào để buông bỏ bản năng này, hay ít nhất là giảm thiểu nó? Mỗi ngày nên dành ra ít thời gian để quán chiếu. Như thế, khi ngồi xuống chiếu tọa thiền, chúng ta sẽ thấy dễ dàng đi vào định hơn.

## Chương 17: Vô Khổ, Vô Nhiễm & Tự Tại

Vô Khổ, Vô Nhiễm và Tự Tại là ba đặc tính của các vị A-la-hán. Vô khổ có nghĩa là đã giải thoát khỏi khổ đau; vô nhiễm là không còn cấu uế, ô nhiễm và tự tại, không sợ hãi. Rõ ràng là các đức tính này rất đáng trân trọng, vì chúng mang đến cho ta sự bình an, hạnh phúc. Nhưng khi nghe nói đó là đức tính của các vị A-la-hán, hẳn là ta không dám ước mơ mình sẽ thực hiện được. Hình như chúng quá xa tầm tay chúng ta.

Tất cả chúng ta ai cũng nếm biết sâu khổ, cũng từng bị cấu uế, cũng luôn lo lắng. Khổ đau luôn ở quanh ta. Còn khi ta cảm thấy bức tức, lo âu, bồn chồn, ganh ghét, hay tị nạnh, là ta đã bị phiền não, uế nhiễm. Và tất cả chúng ta cũng đều đã biết qua lòng lo lắng, sợ sợ hãi; sợ chính cái chết của ta hay của người thân thích, sợ bị người ghét hay bị chê bai, chống báng, sợ không đạt được những gì mình mong ước.

Tuy nhiên ta cũng được biết đến sự đối nghịch của ba điều bất thiện này. Nếu trong ta không có hạt giống thiện, thì có lẽ Giác Ngộ giải thoát chỉ là chuyện viển vông. Không có sự cấu uế nào có thể len vào tâm đang chú tâm - không phải chú tâm đến những điều cấu uế mà đến những chủ đề thiền quán - dù chỉ trong một giây, cũng đã là tốt. Lúc đó, sẽ không có lòng sợ hãi vì không có gì để lo. Sự chú tâm trong thiền quán đem lại niềm vui, niềm hạnh phúc nội tại mà không liên quan gì đến những yếu tố bên ngoài; đó chỉ là những trạng thái của tâm. Chúng ta không thể vun trồng được các trạng thái này, nếu trong những giờ phút không ngồi thiền, ta chẳng đoái hoài chi đến chúng. Chúng ta cần phải luôn cảnh giác bảo vệ tâm không bị uế nhiễm bởi các ý nghĩ bất thiện.

Nếu ta có thể trải qua những trạng thái tâm không phiền não, không cấu uế và bất an, càng nhiều thì chúng càng dễ trở thành thân thuộc với ta. Khi ta nhận thức được rằng ta có thể thực chứng được những kinh nghiệm đó, dầu ngắn ngủi thế nào, chúng cũng trở thành một phần của ta. Hãy nghiệm xem lòng sợ hãi - sợ hãi không được chấp nhận hay ngưỡng mộ - đã ảnh hưởng đến tâm lý của người thiếu tự tin như thế nào. Những người như thế không

cần phải làm gì, lòng sợ hãi cũng tự động khởi lên. Các trạng thái tâm an lạc cũng thế. Do đó ta có thể tận hưởng chúng, vui mừng khi biết rằng ta có thể đạt được các trạng thái đó. Sau đó, bản năng tự nhiên sẽ khiến ta thường hồi tưởng đến những giây phút tự tại, do đó giúp ta tiến trên con đường đạo.

Mỗi giây phút tỉnh thức khi hành thiền là mỗi phút giây không ô nhiễm, không phiền não và không sợ hãi. Khi các kinh nghiệm này được nhân lên, được lập đi lập lại là ta đã củng cố, thêm sức mạnh cho các trạng thái của tâm giải thoát. Ta nhớ rằng ta có thể làm chủ tâm, hành động với chủ tâm dù trong hoàn cảnh nào.

Không phải trong ta lúc nào cũng đầy những bất thiện, cấu uế. Cũng có những lúc ta không sân giận, mà chỉ có lòng từ bi, không ái dục mà chỉ có sự độ lượng, buông xả. Tất cả chúng ta đều có những giây phút không khổ não. Trong khoảng thời gian đó, chúng ta vô nhiễm, vô khổ và tự tại. Chúng ta cảm thấy dễ chịu, an tâm. Dầu bao nguy hiểm vẫn chực chờ, đe dọa sự sống còn của ta, nhưng khi tâm trí ta tràn đầy sự bình an, thanh tịnh thì sợ hãi không có cơ hội để phát khởi.

Khi ta có được những giây phút của tâm thanh tịnh, đừng nghĩ là do những yếu tố bên ngoài mang đến. Vì nếu như ta không thể đổ lỗi cho hoàn cảnh bên ngoài khi tâm bất ổn, thì cũng đừng tán thán hoàn cảnh khi ta được an vui. Các yếu tố bên ngoài không đáng tin cậy, lại không ở trong vòng kiểm soát của ta. Dựa vào những gì không đáng tin cậy thì thật là u mê. Hành giả thực hành, tu tập là để phát triển tâm thanh tịnh, dẫn đến thiền định, giải thoát. Khi tâm vô nhiễm, không có những tư tưởng phân biệt rối rắm, khi tâm chỉ đơn giản biết, trong sáng, tự tại, thì hạnh phúc và an bình sẽ khởi lên. Những giây phút đó, dầu ngắn ngủi, cũng giống như ánh sáng ở cuối đường hầm đen tối, tù túng và dường như bất tận. Nếu hành giả tiếp tục vun trồng, nuôi dưỡng những giây phút đó, thì con đường hầm đen tối dường như có lối ra. Và rồi tâm ta sẽ tràn đầy an lạc.

Đức Phật đã chỉ cho chúng ta con đường trung đạo, đó là giúp ta thấy được chân lý, biết rằng khổ đau ở khắp mọi nơi, nhưng không phải để tuyệt vọng, mà để nhận ra rằng có con đường giải thoát ra khỏi khổ đau. Nếu chúng ta quá nặng lòng với những khổ đau, nghĩ rằng khổ đau là con đường ta phải đi suốt cuộc đời, thì các hành động của ta cũng phụ thuộc vào những nỗi khổ đau đó. Để khổ đau phủ trùm lấy ta, thì hành thiền cũng không ích lợi,

và cũng khó thể sống hòa hợp với người. Nhưng nếu ta đè nén hay trốn tránh khổ đau thì đó là không dám đối mặt với thực tế. Trái lại nếu ta có thể nhận thức rằng khổ đau là bản chất của nhân loại, đồng thời cố gắng để thoát khỏi khổ đau, là ta đã biết sống một cách hài hòa. Ta cần có sự hài hòa, thăng bằng để có thể tu tập thành công.

## Chương 18:

### Đối Với Bản Thân

Kinh luận về Lòng Từ Bi đã chỉ cho hành giả biết phải đối xử với tha nhân như thế nào - phải thương yêu họ như thương người thân. Nhưng kinh này không dạy chúng ta phải đối với bản thân phải như thế nào. Dĩ nhiên là ta phải đối với bản thân giống như ta đối với tha nhân.

Vì tất cả chúng sanh ai cũng đều lo cho chính bản thân trước hết, nên điều quan trọng là ta cần phải biết vấn đề mình đang đối đầu là gì. Với sự có mặt của tha nhân ở chung quanh, ta có ảo giác mình đang phải đối đầu với thế giới quanh ta. Trên thực tế, chính là chúng ta luôn luôn phải đối mặt với tâm bất tịnh, hay thanh tịnh của mình. Tất cả những ngoại cảnh diễn ra quanh ta chỉ là một chuỗi những chất xúc tác làm ngòi nổ cho các hành động của mình.

Thế giới quanh ta có thể là các hoàn cảnh, kinh nghiệm hay con người mà ta tiếp xúc qua các giác quan. Một trong những giác quan nhạy bén nhất là tâm với khả năng suy tưởng của nó. Tiếc thay, tâm tưởng lại có khuynh hướng bay khỏi tầm kiểm soát của ta. Chúng ta thường không để ý đến cái trước mặt mà nghĩ tưởng cái có thể là. Chúng ta một là lo sợ cho tương lai, hay là mong mỏi những điều tốt lành nhất. Sự mong muốn chỉ là ảo tưởng, còn nỗi sợ hãi chỉ là những lo lắng không đâu. Cả hai đều dẫn đến phiền não, rắc rối. Vì có mong muốn, nên ta sinh lòng sợ hãi - sợ hãi rằng những mong ước của ta sẽ không thành tựu. Ngược lại vì sợ hãi, nên ta có ước mong - mong rằng nếu ta hành động khôn khéo thì những lo âu, sợ hãi của ta sẽ không biến thành hiện thực. Hơn nữa, ta còn lo sợ rằng mình không đủ sức chịu đựng những gì sẽ xảy ra cho ta.

Do đó ta tự cảm thấy lo lắng, bất an, những khổ thọ mà ta trốn tránh bằng nhiều hình thức như: ăn uống, tiêu khiển, chuyện trò, ngủ nghê, đọc báo, xem truyền hình, dùng điện thoại - bất cứ thứ gì trong tầm tay ta. Nếu không tìm được gì, ta trở nên trầm uất hay sân giận.

Trên thực tế tất cả những biến thái này (papanca) đều do tính chất không thể kiểm soát của tâm. Chúng ta để nó đi tán loạn, nghĩ về tương lai với hy

vọng và âu lo, nhớ tưởng quá khứ với niềm hồi tiếc, xót thương, thay vì tập trung tất cả chú tâm vào những gì đang xảy ra trước mắt.

Chú tâm vào ngay giây phút hiện tại, đó là ý nghĩa của chánh niệm. Khó có thể có được tâm chánh niệm hoàn toàn vì tâm thường lăng xăng. Nhưng nếu chúng ta hoàn toàn chú tâm ở từng phút giây, thì làm sao lăng xăng xuất hiện. Nhưng chỉ tự nhắc nhở mình phải có chánh niệm không thôi thì chưa đủ. Ta còn cần phải có các sự hỗ trợ khác. Biết chấp nhận, biết đánh giá cao chính bản thân là một sự hỗ trợ tinh thần không thể thiếu. Đó không phải là sự tự đề cao, liệt kê tất cả những kiến thức mình có. Giữa hiểu biết đến hành động có thể cách nhau một khoảng xa. Nhưng nếu ta có thể tự đánh giá được những việc mình đã làm thì rất hữu ích. Không có gì đáng kể ngoài các hành động của ta. Những hiểu biết của ta như thế nào không thành vấn đề, nhưng những gì ta thực sự làm sẽ đem lại hậu quả. Nếu cần phát triển cách đánh giá cao về mình, ta cần phải nhớ đến những nghiệp thiện của mình.

Ngoài ra, ta cũng cần biết tự bằng lòng với chính mình, nếu không ta sẽ không bằng lòng với bất cứ điều gì, bất cứ ai hay ở đâu. Trong hoàn cảnh hiện tại, ta đành chấp nhận còn phải bám víu vào 'cái tôi' này - bám víu vào cái vừa là thầy mình, mà cũng vừa là kẻ phá hoại mình. Điều quan trọng nhất là ta phải tự bằng lòng với mình, để từ đó có thể nhận ra được những bản tính thiện căn bản của nhân loại. Điều này đã được trình bày rất rõ trong kinh Từ Bi. Kinh nói rằng chúng ta cần phải biết bằng lòng và dễ dàng chấp nhận. Kinh nói đến mười lăm điều kiện có thể mang đến cho ta sự bình an. Nếu chúng ta không thể tìm thấy những đặc tính này trong ta, thì sự bình an trong nội tâm không thể có được.

Biết an vui nghĩa là biết bằng lòng với những gì ta có, biết chấp nhận hình dáng, cách nói năng, cách sống, cách xử sự của mình. Điều ấy không có nghĩa là ta sẽ không phải sửa đổi cho tốt hơn. Nhưng nếu ta luôn mặc cảm về con người mình, thì sẽ ảnh hưởng đến thái độ, cách cư xử của chúng ta. Người ta thường có ước muốn được hơn cái mình có. Càng bỏ được các ước muốn này, ta càng bớt khổ. Nhưng muốn thực hiện được điều đó, ta cần phải biết bằng lòng với cái trước mắt, dầu cho đó không phải hoàn toàn như ý ta mong muốn. Chúng ta thường có những mong mỏi, đòi hỏi nơi chính bản thân mình và ở tha nhân, dầu những điều đó không thực tế. Vì ta thường quên vạn pháp đều vô thường. Tất cả vạn vật đều luôn thay đổi. Có

những điều hôm qua hoàn toàn đúng, thì hôm nay lại sai. Làm sao để sống an vui trong những hoàn cảnh ta cho là khó chấp nhận? Trước nhất, ta phải xét hoàn cảnh đó cho kỹ càng? Tại sao khó chấp nhận nó? Nó sai sót ở đâu? Không thỏa mãn bản ngã chẳng? Không phải điều ta mong đợi chẳng? Một khi đã hiểu rõ tại sao một việc gì đó không toàn hảo, ta sẽ thấy nó quá nhỏ mọn, không đáng để tâm.

Khi có những việc luôn tạo khổ đau trong ta, khiến ta không toại nguyện ước mơ, thì ta hãy tự nhủ: "Ta rồi cũng chết, ta không thể thắng được sự chết". Tại sao không luôn nghĩ về sự chết? Quán tưởng về cái chết sẽ không mang đến cho ta sự bi thương hay trầm uất, nhưng nó mang ta đến gần hơn với thực tế. Liệu chúng ta có cau có, bực bội khi biết mình chỉ còn mười phút nữa để sống? Nếu thật sự ta chỉ còn sống được thêm mười phút nữa, thì không ai trong chúng ta còn bực bội, khó chịu. Có thể do ghét, ta sinh lòng sợ hãi, nhưng tại sao phải ghét điều ta không thể tránh khỏi? Tại sao ta lại phải ghét cái điều chắc chắn sẽ xảy ra, vì nó sẽ xảy ra? Đó là một trong muôn vàn cái vô minh của ta.

Bằng lòng cũng hàm chứa ý nghĩa chấp nhận, chịu ơn chính bản thân mình. Khi tất cả mọi thứ quanh ta dường như đảo điên, hỗn loạn, chúng ta vẫn có thể quay về với nội tâm của sự thánh thiện, hoàn mỹ. Nếu chúng ta không có những sự thuần khiết căn bản trong nội tâm, thì không có lý do gì để ta tiếp tục tu tập nữa. Tuy nhiên, ta có thể nuôi dưỡng, vun trồng cho nội tâm trong sạch lớn mạnh thêm, và phát triển sự nhận thức về nó. Bất cứ khi nào có khó khăn, sợ hãi, bất như ý hay khổ đau vì những ước muốn không thành tựu, chúng ta đều có thể quay vào bên trong ta, nơi an vui trú ngụ.

Chúng ta thường lầm tưởng rằng sự an vui của mình tùy thuộc vào hoàn cảnh hay con người nào đó. Làm sao nó có thể tùy thuộc vào một điều gì đó bên ngoài chúng ta? Nếu chúng ta muốn được sự an vui thật sự, thì phải tùy thuộc vào những gì bên trong ta. Như thế ta có thể phát khởi sự an vui liên tục. Trái lại nếu phải tùy thuộc vào người hay hoàn cảnh để có được sự an vui, thì ta có khác nào là nô lệ cho chúng. Trong khi con đường đạo của Đức Phật là con đường dẫn tới tự do, giải thoát.

Cũng giống như sự an vui, lòng biết ơn cũng giúp rất nhiều cho cuộc sống của chúng ta. Lòng biết ơn không cần phải nhắm vào một người nào hay một điều gì đặc biệt. Có thể là lòng biết ơn đối với những duyên nghiệp

khiến cho các nỗ lực của ta được thành tựu, hay được có một cơ thể khá tốt. Nó giúp cho ta không coi nhẹ những gì mình có được. Người càng giàu sang, càng coi những thứ họ có được là chuyện đương nhiên. Càng có sức khỏe hay nhiều may mắn, ta càng coi thường chúng. Thái độ đó sẽ không giúp ta biết an vui, bằng lòng. Chỉ có lòng biết ơn mới đem đến an vui.

Nếu không có thái độ đúng, biết tự bằng lòng, biết để lòng thanh thản, không vướng bận, ta sẽ không tìm thấy tổ ấm dù ở bất cứ nơi nào. Sự yên ổn, tổ ấm là ở nội tâm, chứ không phải ở bên ngoài. Khi ta biết mở lòng ra, để có lòng biết ơn, cảm nhận, bằng lòng với chính mình thì ta có thể tìm thấy tổ ấm, dù đang ở bất cứ nơi nào trên trái đất hay trong vũ trụ này.

Một căn nhà chỉ là một nơi chốn với bốn bức tường bọc quanh. Nhưng một căn nhà lý tưởng thì phải có sự ấm cúng, nhất là khi thế giới bên ngoài đầy lạnh giá. Sự ấm cúng từ đâu ra, nếu không từ những trái tim chúng ta? Đó là nơi ta cần tạo ra sự thoải mái, hạnh phúc, an bình khó nắm bắt mà ta luôn tìm kiếm. Trái tim là trung tâm. Khi mọi việc êm thuận, ta coi đó như là chuyện phải thế, nhưng khi gặp trở ngại, đối đầu với khó khăn, thì ta lại quay ra tìm sự giúp đỡ ở bên ngoài ta, đâu biết rằng chỉ có thể tìm được lời giải nơi trái tim mình. Nếu chúng ta đã tạo ra được một nền tảng vững bền, ấm áp, đầy thương yêu ở nội tâm, thì ta luôn có thể nương tựa vào đó.

Phải dựa vào người khác để có được hạnh phúc, thì quá dại khờ; dựa vào họ để được bảo vệ, chở che thì thật kỳ quặc. Làm sao ta có thể dựa vào họ, khi chính họ cũng đang đi tìm hạnh phúc và sự chở che? Chỉ có những người đã tìm được kho tàng nội tại mới là người đã tìm được mái ấm của mình. Dựa vào chính hạnh phúc, sự chở che của bản thân, mới có thể giúp ta chịu đựng được mọi thử thách, khó khăn trong đời. Không có ai trong thế giới tránh khỏi khổ đau, nên khi đã có một mái ấm nội tâm, ta sẽ biết tìm về nơi đâu trong những khi căng thẳng. Những căng thẳng này có thể ở mức độ nhẹ như khi ai đó đòi hỏi mình điều gì hay khi những mong ước của chúng ta không thành hiện thực. Lúc đó ta bước vào mái ấm trái tim của mình, nơi ta sẽ tìm được sự ấm áp, lòng biết ơn, cảm nhận và hoan hỷ. Bằng cách là diệt bỏ tất cả mọi ý tưởng bất thiện, để chỉ còn có tư tưởng tốt đẹp, hữu ích, tích cực đọng lại. Càng chất chứa nhiều tư tưởng ô uế, thì mái ấm trái tim ta càng hôi hám, ô nhiễm. Mỗi khi ta hủy diệt được một tư tưởng bất thiện, ta sẽ có thêm sức mạnh để bỏ nó lần sau, lần sau nữa. Bằng cách ấy ta đã tự



dọn sạch ngôi nhà tâm của mình. Mỗi ngày ta đều quét phòng, quét ngõ. Hãy quét dọn tâm ta mỗi ngày như thế!

Mỗi khi ta dọn sạch cái gì - một khu vườn cỏ dại, một nhà bếp, quần áo do ta cũng nhớ để dọn sạch tâm mình cùng lúc. Khi tâm ta đã thanh tịnh, bên vững, ta sẽ tràn đầy tình thương cho chính mình, cho mọi người chung quanh. Lúc đó ta không cần cố gắng để thương yêu tha nhân; lòng thương đã thành quán tính do ta biết yêu thương chính bản thân mình. Nhưng đó không có nghĩa là tự dễ dãi với chính mình. Mà chỉ là sự vung trồng tình yêu thương cho bản thân, để rồi ta có thể dễ dàng thương yêu người khác.

Tha nhân cũng được hưởng lợi lộc do sự vững chãi của chúng ta. Ta là cái neo, là hòn đá để cho người khác tựa vào. Vì dầu cho có gì xảy ra, chúng ta vẫn luôn cứng rắn, không lung lay.

Khi tình thương, sự vững chắc đầy trong tim, thì sự hành thiền của ta cũng được tốt đẹp và cuộc đời ta cũng thay đổi. Chúng ta sẽ cảm giác giống như trước đó cuộc sống của ta không trọn vẹn, nhưng giờ ta cảm thấy toàn vẹn hơn, giải thoát hơn. Và cuộc sống thánh thiện đâu có gì hơn là được sống trọn vẹn, tràn đầy.

## Chương 19:

### Tình Thương Yêu

Bạn có từng nghe nói đến tình thương yêu chăm sóc chưa? Trẻ em sẽ không thể sống nổi, nếu thiếu tình thương yêu chăm sóc, cả chúng ta cũng thế. Khi trẻ thiếu tình thương yêu chăm sóc, thì dù có được nuôi bằng thực phẩm dinh dưỡng tuyệt hảo nhất, được chữa trị bằng các loại thuốc hay nhất, cũng không thể lớn lên một cách bình thường. Các mối liên hệ giữa con người với nhau cũng lụy tàn, nếu thiếu tình thương yêu. Thiên định cũng không là một ngoại lệ. Thiên định khó thể phát triển nếu thiếu tình thương yêu chăm sóc.

Trước hết, chúng ta cần phải thương yêu chăm sóc tâm mình. Đừng để nó biến thành một chú bò hoang lạc vào thành phố, mà chỉ cần một hành động theo bản năng, không kiểm soát là sẽ tạo ra bao ra hỗn loạn. Những hành động thiếu chánh niệm, dù rất nhỏ, cũng là biểu hiện của sự thiếu thốn lòng thương yêu. Bất cứ khi nào ta không giữ được các giới luật, dù là trong những điều tưởng như rất nhỏ nhặt, cũng chứng tỏ là ta đã không biết thương yêu chăm sóc chính bản thân.

Các giới luật không phải tự nhiên mà được bày ra. Mỗi giới luật đều được đặt ra vì một mục đích. Mục đích chính của các giới luật là để giúp chúng ta khỏi chìm đắm trong những lo nghĩ tầm thường, để quay vào quán sát nội tâm mình. Nếu ta coi thường một giới luật nào đó, thì công phu tu tập thiền của ta sẽ bị gián đoạn. Dầu là một lỗi nhỏ trong giới luật cũng thế, cũng chứng tỏ là ta đã để tâm chạy theo tập khí không vâng lời, dễ dãi của ta. Tâm đó sẽ không phát triển được tình thương yêu đối với tha nhân, do đó thiên định của người đó cũng sẽ bị ảnh hưởng. Vì nếu suốt ngày, ta để tâm tán loạn, thì làm sao ta đòi hỏi nó phải biết chú tâm trên chiếu thiền? Công phu tu tập thiền của ta chỉ có thể đem lại kết quả nếu như ta có thể làm chủ được tâm, sử dụng tâm đúng đắn trong ngày, và có lòng tin yêu, chăm chút đến sự hành thiền của bản thân. Khi ngồi xuống chiếu thiền, trong một tư thế đĩnh đạc, với một tấm lòng thương yêu đến với tất cả chúng sanh.

Nghi thức hành thiền ở một số nơi là trước khi ngồi xuống, thiền sinh cúi lạy trước chiếu thiền của mình, cũng như người ngồi đối diện. Cử chỉ lịch sự đó biểu lộ lòng cung kính và quan tâm đối với người và vật quanh mình, với tất cả những gì ở trong tầm quan sát của ta. Chúng ta cũng có thể hướng những tư tưởng thương yêu, trân trọng đến với hơi thở của mình trước khi bắt đầu thiền quán.

Tâm nghi hoặc, trách cứ, chống đối, lo âu hay xét đoán khó thể trụ trong thiền quán. Không chỉ vì đã ngồi xuống chiếu thiền là chúng ta sẽ có thể chấm dứt, buông bỏ được chúng.

Chỉ có một phương cách duy nhất để ngồi thiền cho tốt là: Hãy dẹp bỏ những lo nghĩ tâm thường thế tục. Thiền là một hoạt động tâm linh siêu việt, không thể chấp nhận các tâm trần đầy thế tục. Khi mà những lãng xăng, lo nghĩ về chuyện thế tục còn rù quên được ta, còn đem đến cho ta lạc thú, thì ta không thể nào đạt được tâm siêu việt. Trong ngày, mỗi khi các tư tưởng thế tục khởi lên, ta cần quán sát xem chúng có bao giờ đem đến cho ta những niềm vui thường hằng không. Nếu câu trả lời là không thì ta có thể dễ dàng buông bỏ chúng.

Dẫu làm bất cứ công việc gì, ta cũng có thể coi đó là một cách để thực hành thiền, nếu như ta làm với tâm hoàn toàn chánh niệm, chỉ chú tâm vào việc trước mắt, và buông bỏ tâm phân biệt, phán đoán. Ta không cần phải xét xem công việc đó có cần thiết, có quan trọng không; có khó khăn, phức tạp, hay nhàm chán? Điều duy nhất ta cần làm là chú tâm vào công việc trước mắt, và hãy thương yêu chăm sóc bản thân vì đã đang cố gắng hết sức mình. Thí dụ như công việc dọn dẹp vệ sinh. Nếu chúng ta có thể làm công việc đó với sự cẩn trọng, chăm chút cũng như với tất cả những công việc hằng ngày khác, thì khi ngồi xuống chiếu thiền, ta cũng có thể hành thiền với cùng tấm lòng thương yêu, chăm chút đó. Hai việc làm này thì có khác gì nhau?

Tâm ta đã chắt chứa bao thói quen từ nhiều kiếp. Nếu ta có thể nhận biết được chúng để thay thế những cái xấu, cái dở bằng những cái hay hơn, tốt hơn. Chúng ta có thể làm được bằng tình cảm thương yêu, phục vụ người khác. Chúng ta có thể tự nhắc nhở mình nhớ đến những đau khổ của nhân loại, nhớ đến tính vô thường của vạn vật. Nếu ta có thể luôn tưởng nhớ đến những lời dạy này trong tâm, tức là ta đã dẫn dắt tâm đi đúng hướng, giúp nó thoát ra khỏi được những lối mòn xưa cũ.

Khi hành thiền, nếu ta có được cảm giác thích thú thì công phu đó mới có kết quả, nếu không thì ta khó có cơ hội thành công. Lòng nghi hoặc, chán ghét, hay thờ ơ, lãng đạm, đều cản trở con đường ta đi. Vì thế khi đã quyết thực hành thiền, ta cần phải chọn thái độ đúng đắn, với trí tuệ và lòng từ bi đối với bản thân.

Tâm ấu trĩ, chưa trưởng thành thì cũng giống như một đứa trẻ. Nó cần được dẫn dắt cẩn thận. Khi chúng ta còn chưa đạt được giải thoát - Niết bàn - ta còn cần phải chăm sóc cái tâm mong manh, dễ vỡ của mình. Chúng ta không nên ô nhiễm nó bằng lòng sân hận, chống báng, ghét bỏ, lo âu, sợ hãi, hay nghi hoặc; mà ta cần phải chấp nhận mọi khía cạnh cuộc đời, dầu đó là điều ta mong muốn hay không trông đợi. Nếu ta không chăm sóc tâm kỹ lưỡng, nó sẽ ngưng phát triển, trong khi ta tu tập, thực hành là chỉ để tâm được phát triển, trưởng thành. Tâm trưởng thành không tùy thuộc vào tuổi tác nhưng tùy thuộc vào sự tu tập, thực hành của ta, trên chiều thiền cũng như ngoài đời (làm sao mà tách hai thứ ra được chứ?)

Nếu không dốc cả tâm trí vào chuyện mình đang làm, là ta chưa thực sự nỗ lực hết mình. Không thể có chọn lựa. Nếu ta chỉ chọn thứ này, và bỏ qua thứ khác, ta đã tạo nên sự chia rẽ. Chúng ta không được lựa chọn người để thương yêu, không được lựa chọn giáo pháp để nhớ, hay giới luật để giữ. Mỗi khi ta chống đối, bỏ qua hay lơ là với một ai, với điều gì đó, ta đã cản trở việc hành thiền của mình. Phải thương yêu tất cả mọi người, phải chú tâm đến tất cả mọi công việc phải làm, phải giữ tất cả mọi giới luật.

Nếu ta không thể dốc tâm vào một việc, một cách tuyệt đối, thì tâm ta chỉ có thể hành động nửa vời. Có thể nó chỉ chịu được hai mươi phút thiền quán đầu tiên, mà chệnh mảnh với bốn mươi phút còn lại. Có thể nó chỉ thích chú tâm vào hơi thở, và không thể chịu được khi có ai gây ra tiếng động.

Một buổi hành thiền tốt đẹp là một khích lệ, nếu không muốn nói là động lực: "Nếu tôi có thể sống tốt đẹp trong ngày, tôi sẽ hành thiền tốt tối nay". Không ai biết tâm hoạt động như thế nào. Chỉ biết là nó diễn tiến đúng như thế. Tâm là dụng cụ duy nhất khiến mọi thứ đều là điều có thể, từ những ước muốn, hành động thấp hèn nhất, đến những ý thức cao cả nhất. Ta cần phải nhớ thế để thương yêu, chấp nhận tất cả những gì xảy ra như một phần trong quá trình tu tập thực hành.

Nếu chúng ta thích thở, thì ta dễ dàng trụ vào đó. Những gì ta thích có khả năng làm sức hút. Những gì ta không màng đến, không tạo ra hứng thú gì trong ta. Vì thế ta có thể quan tâm đến hơi thở của mình vì đó là chủ đề quán tưởng của ta hay chủ tâm đến tọa cụ vì nó nâng đỡ ta khi ta ngồi thiền. Chúng ta cũng cần để tâm, thương yêu người ngồi thiền quanh ta, và thọ ơn họ. Tình thương yêu, chăm chút có thể khiến mọi thứ đều đơm hoa kết quả, từ những hạt mầm nhỏ bé đến tâm chúng đạt thiền quả rộng lớn, hoàn toàn buông bỏ ngã chấp.

## Chương 20: Hãy Làm Điều Khó Để Làm Được

Chúng ta thường tự hạn chế trong nhiều công việc bằng cách nghĩ rằng việc này, việc nọ không thể thực hiện được hay khả năng chúng ta chỉ có giới hạn. Nhất là trong lãnh vực tâm linh. Thật ra, nếu chúng ta có thể bỏ qua ý nghĩ về công việc khó khăn không thể thực hiện, bỏ qua những đắn đo vụn vặt - cái ta thích hay không thích, những lo âu, sợ hãi, bất mãn - chúng ta có thể tiếp thu được bao bài học mới.

Chúng ta thật sự chỉ biết rất ít về những gì hiện hữu trên thế giới. Những gì chúng ta cảm nhận được qua các giác quan chỉ là một phần rất nhỏ trong cái tổng thể. Các chú ong có thể nhìn thấy được ánh sáng của những tia cực tím, trong khi ta không thấy được. Các chú chó có thể nghe được những âm thanh mà tai ta không thể nào tiếp nhận. Đó là những sinh vật kém hơn ta, nhưng đã có những giác quan vượt trội hơn ta. Và đó cũng chỉ là một vài thí dụ trong biết bao điều có thể xảy ra trong vũ trụ mà ta không hề biết tới. Sự thiếu hiểu biết khiến chúng ta tự hạn chế mình biết bao.

Chúng ta cảm thấy gần gũi với các phát minh tiến bộ khoa học, hơn là những tiến bộ tâm linh. Mọi người đều được hưởng ích lợi từ các tiến bộ khoa học. Năm mươi năm trước nói đến việc lên mặt trăng là điều không tưởng, một trò đùa. (Nhưng nếu các nhà khoa học không nghĩ điều đó có thể thực hiện được, họ đã không tìm tòi nghiên cứu để cuối cùng làm ra được các hỏa tiễn phóng lên cung trăng). Vậy mà bây giờ, chưa hết một đời người, ta đã coi việc thám hiểm không gian là điều tự nhiên. Một điều tưởng chừng không tưởng đã thành hiện thực.

Những điều tương tự cũng có thể xảy ra trong lãnh vực tâm linh và thiên định. Không ai có thể giới hạn những gì ta có thể đạt được trong thiên định, trong việc vun trồng ngôi vườn tâm linh hay lòng tin của chúng ta. Không có gì có thể ngăn trở chúng ta thực hiện điều gì - trừ sự ngăn trở từ chính chúng ta khi nghĩ rằng có bao chương ngại không thể vượt qua đang bủa vây ta. Nhưng nếu ta có thể thay đổi cách nhìn, dám nghĩ đến những điều chúng ta có thể thực hiện được, thì không tưởng có thể trở thành hiện thực.

Trong cuộc đời, cũng như trong thiên định, không có gì vượt quá khả năng của ta. Ta có thể nhiếp tâm, đi sâu vào nhiều trạng thái thiên định, một khi ta đã có thể vượt qua những chướng ngại.

Chúng ta cần biết chấp nhận những gì đang có, biết từ bỏ những thói quen cũ. Biết tùy duyên, biết buông xả là những yếu tố quan trọng giúp ta thiên quán thành công. Chúng ta nương theo hơi thở, buông bỏ những suy nghĩ theo thế tục, là những suy nghĩ tự nó cũng không thật. Trong khi sự thật là vô thường, khổ và vô ngã. Tất cả những thứ khác chỉ là tư duy, ý kiến cá nhân. Nếu tâm ta luôn chứa đầy tất cả những gì đã ta suy nghĩ, đã nói năng trong ngày, thì còn chỗ nào cho sự nhiếp tâm, cho thanh tịnh, và tri kiến? Nếu ta cứ để tâm luôn phóng theo điều này, ý nọ, thì làm sao ta có thể đột nhiên bắt nó ngưng lại, mỗi khi ngồi xuống chiếu thiền?

Có thể chẳng bao giờ chúng ta có thể giải thích được. Nhưng chính lòng thiết tha được đạt đạo sẽ hướng dẫn chúng ta tìm đến sự hoàn mỹ. Nếu không có lòng thiết tha này, ta sẽ không bao giờ có thể chịu đựng nổi những đau đớn, khó chịu nơi thân mà tiếp tục hành thiền. Không cần ai phải nhắc nhở ta vẫn biết rằng có nhiều thứ ta chưa được nếm trải trong cuộc sống. Ta tự biết rằng còn có sự thanh tịnh, bình an sâu thẳm của nội tâm mà ta chưa đạt đến được.

Chúng ta cần phải phát huy tâm tối đa. Cần đạt đến một thế giới hoàn toàn khác, nơi mà tất cả những lo toan của cuộc sống thế gian không có mặt. Nói thế không có nghĩa là ta phải dẹp bỏ tất cả mọi công việc, bổn phận, trách nhiệm hay sinh hoạt hằng ngày của mình, nhưng ta không được để chúng ảnh hưởng đến ta. Chúng ta vẫn có thể tiếp tục chăm sóc hoa cỏ trong vườn, vẫn nấu ăn, may mặc, làm việc. Đó là những việc cần phải làm trong cuộc sống, chúng ta vẫn làm như thường nhật, nhưng hãy giữ tâm trong sáng, không vương mắc. Hãy để tâm không buồn giận, thắc mắc hay buông lung. Kinh Đại Phước đã diễn tả các vị A La Hán như sau: "Dầu ở trong cuộc sống thế tục, tâm của các vị không hề bị ô nhiễm. Không vương bận, không lo buồn, luôn vững chãi, đó là những phước báu cao cả nhất". Điều đó không có nghĩa là ta không được để tâm đến chuyện thế tục, nhưng phải có tâm phóng khoáng, không bị chướng ngại, ta sẽ có cái nhìn nội tâm hoàn toàn khác với người đời. Có được cái nhìn đó đòi hỏi nhiều công sức, vì chúng ta cần có khả năng xả bỏ mọi thứ. Có thể chúng ta cũng nghe tiếng pháo,

nhưng xả bỏ không nghĩ đến tiếng pháo. Muốn làm được như thế, cần phải có sức mạnh tâm linh, một ý chí cứng rắn. Do đó, ta cần phải phát triển những sức mạnh đó - và cả lòng tha thiết, tin cậy vào sự tu tập của mình - nếu không, ta chỉ lãng phí thời gian, và sự hành thiền của ta cũng chỉ là hy vọng, cầu mong.

Khi dẫn giải về các trạng thái thiền định (Jhana), Đức Phật luôn nhắc đến tâm thanh tịnh. Sự thanh tịnh là để bảo vệ, gìn giữ tâm, tạo cho tâm một không gian để phát triển, rộng mở. Nếu không được che chở để có thể phát triển, trưởng thành, tâm khó thể nở đóa hoa hữu ích.

Chúng ta cần chăm chút cho nội tâm, bảo vệ nó như một viên ngọc quý, để nó không bị rầy xước, sứt mẻ. Người ta khó thể thiền định với tâm ô uế, sứt mẻ. Nếu ta bảo vệ được tâm không khỏi ác, tránh xa những hành động xấu, không cần thiết, thì việc hành thiền của ta trở nên dễ dàng hơn. Đối với thân, ta cố hết sức mình để bảo vệ nó, để nó không bị phỏng, bị đánh, bị thương, bị đau đớn. Khi tai nạn xảy ra, ta vội vã cấp cứu, đi bác sĩ, bệnh viện. Nhưng lại để tâm ta bị đun nóng, rầy xước bằng ngã chấp, ngã sở; để nó bị uế nhiễm với những tư tưởng thế tục của yêu, ghét, nóng giận, hờn lầy. Những suy nghĩ này làm ô nhiễm sự trong sạch của tâm. Và khi ta tiếp tục làm tổn thương nó nhiều lần - điều này không ngoại trừ ai - thì những vết rầy xước sẽ thành những vết sẹo sâu, khó thể lành. Những vết sẹo này là bằng chứng của các khuyết tật của ta. Tâm ta là viên ngọc quý, đẹp đẽ trong suốt. Làm rầy xước tâm sẽ chỉ mang đau khổ đến cho ta.

Nhưng chỉ có ta mới có thể bảo vệ được tâm mình. Chỉ có ta mới ngăn được các tư tưởng ô uế không làm rầy xước sự trong sáng như viên đá quý của tâm. Khi chúng ta đã thực sự tu tập để có được nội tâm thanh tịnh, chúng ta không cần phải đổ thừa hoàn cảnh bên ngoài để biện minh cho các hành động của ta. Tự chúng ta phải là người bảo vệ, vun trồng tâm. Tâm ta ví như một cánh đồng bao la, chưa được khai khẩn gì ngoài một vài hạt giống đã được uơm mầm, một vài rầy xước tạo nên những rãnh sâu. Khi chúng ta đã tìm ra được các hạt giống tốt, ta sẽ bắt đầu vun trồng.

Nuôi dưỡng, vun trồng tâm đòi hỏi thời gian, lòng kiên nhẫn, thiện nguyện và quyết tâm. Nếu không nuôi dưỡng tâm, ta sẽ không tiến bộ, sẽ mãi ù lì trong một hoàn cảnh, sẽ chỉ có suy tưởng mà không có thiền định. Chúng ta sẽ tiếp tục bực tức vì đủ mọi thứ chuyện, mà đôi lúc khi nhìn lại, ta thấy thật



là nhỏ mọn. Chúng ta hoàn toàn lơ là, lãng quên sự hiện hữu toàn diện, sự chế ngự của thần chết, sự giác ngộ của tâm bất nhị nguyên, và sự giải thoát khỏi những khổ đau là điều có thể thực hiện được.

Tâm mà chỉ chú trọng đến những vấn đề thế tục tầm thường là tâm nhỏ hẹp, thường có những cái nhìn nông cạn. Chúng ta cần có tâm nhuần nhuyễn, dễ uốn nắn, có thể chấp nhận mọi hiện hữu. Qua bao nhiêu kiếp, năm này qua năm nọ, ngày này qua ngày kia, chúng ta đã rập khuôn tâm theo những quy trình của thế tục - nhưng ta không thể tiếp tục thế mãi. Chúng ta may mắn đã có đầy đủ khả năng để tự lo cho bản thân, có khả năng làm việc kiếm sống. Chúng ta không cần phải phát triển những khả năng này thêm nữa. Giờ là lúc phải rèn luyện tâm giải thoát, dẹp bỏ mọi trở ngại, để dẫn ta đến hạnh phúc bình an không giới hạn. Điều cần nhấn mạnh ở đây là sự buông xả. Khi tất cả mọi suy nghĩ, vọng tưởng khác đã được buông bỏ, trí tuệ sẽ phát sinh, sự bình an sẽ tràn đầy trái tim ta.

Sự phiền muộn, đau khổ, than thở đều là cấu uế. Không có lý do gì phải ở trong những tình trạng đó. Khi Đức Phật sắp tịch, Ananda, thị giả của Ngài, chỉ mới đạt được Quả A-na-hàm, là đạo quả thấp nhất trong bốn quả dự lưu. Ananda không giấu được nỗi khổ đau. Trong khi các huynh đệ, tất cả đã đạt được quả vị A-la-hán, chỉ ngồi im lặng, chấp nhận sự việc sẽ xảy ra. Đức Phật gọi Ananda đến, và hỏi ông: "Tại sao Thầy than khóc? Thầy khóc vì cái thân xác già nua, đáng bị vứt bỏ này sao?" Thầy Ananda trả lời: "Con khóc vì sắp mất một người thầy, người đã tận tụy chỉ cho chúng con con đường phải đi". Đức Phật đáp, "Ta đã chỉ cho Thầy tất cả những gì cần làm để đạt được giải thoát. Không còn gì phải thắc mắc. Thầy chỉ cần tinh tấn tu tập".

Đức Phật muốn truyền dạy một điều rằng chúng ta không cần phải lo lắng về những lựa chọn của mình. Chúng ta thường lãng phí thời gian để tìm xem tu hành cách nào thì tốt nhất. Điều đó dẫn đến những tranh luận, bàn cãi, nghi ngờ, làm lãng phí năng lực đáng lý ra ta có thể dùng để cho tâm linh một cách hữu ích hơn.

Nếu chúng ta ngồi xuống gối thiền với tâm của một đứa trẻ thơ, ta sẽ thấy có thể dễ dàng quên thế giới bên ngoài hơn. Đôi khi đối với những việc chùng như không thể thực hiện được, ta cần có lòng tin của một đứa trẻ. Trẻ con tin vào ông già Noel, vào các chuyện thần tiên, vào những sinh vật bé

nhỏ, vào tất cả những thứ dường như không thể có. Đó là lòng tin ta cần có khi tu thiền. Ta cần tránh nghi ngờ, tránh tìm những câu trả lời hợp lý, tránh tỏ ra mình thông thái. Chỉ có trí tuệ thật sự mới đáng kể, và điều đó thì chỉ có thể xuất phát từ một trái tim vô nhiễm. Thật sự, không có gì quan trọng để ta phải ghi nhớ. Nếu có gì quan trọng, ta có thể viết xuống để ghi nhớ, xong rồi thì hãy trở về với hơi thở, với sự chú tâm vào giây phút hiện tại.

Khi chúng ta có thể bắt đầu hành thiền với tâm hoàn toàn cởi mở, không bị chi phối bởi thế giới bên ngoài, với lòng tin rằng ta có thể làm được điều đó, thì tâm ta cũng sẽ hưởng ứng theo một cách tích cực như thế. Từ đó, ta có thể bước vào thế giới của cảm thông, chánh niệm; có thể phát triển những khả năng cần thiết cho cuộc sống tâm linh. Thêm nữa, chúng ta cần hoàn toàn tin tưởng vào tâm thanh tịnh của chính mình, mà không cần phải dằn vò tự vẫn hay mong chờ thái quá.

Đôi khi ta có thể nghi ngờ khả năng của chính bản thân, của người chung quanh, như thầy ta, các giáo lý hay cách thức tu hành. Trong vô thức, hình như có tiếng nói: "Tôi có thể làm tốt hơn". Nếu thế, thì hãy bằng mọi cách làm tốt hơn. Hãy tự tin và trân trọng những nỗ lực của chính mình.

Thiền có thể là điều tuyệt vời nhất đã xảy đến cho ta, nhưng chính ta phải có sự nỗ lực riêng. Giáo lý của Đức Phật đi vào ngõ ngách tâm hồn của con người một cách thâm sâu; tâm bình thường khó thể nắm bắt hết mọi ý nghĩa của Phật pháp. Trừ khi tâm của ta cũng trở nên siêu việt qua thiền định, có lẽ chẳng bao giờ ta hiểu được hết những diệu pháp của Đức Phật. Tâm bình thường không có chiều sâu, không đủ uyển chuyển, phóng khoáng để chấp nhận trí tuệ siêu việt đó.

Hoàn toàn thể nhập thiền định là cứu cánh đưa ta tới mục đích của Giác Ngộ. Nếu tâm tán loạn, không thể trụ vào đâu thì khó thể đạt được Giác Ngộ. Tâm sẽ tiếp tục bị chi phối, u độn, trở ngại bởi những thử thách. Khi chúng ta có thể điều khiển tâm bất cứ lúc nào theo ý ta muốn, chỉ khi đó ta mới có thể phát huy tột bậc tất cả những khả năng của mình. Chỉ có lúc đó thì bao đau khổ, vô thường, ngã đều trở thành một thực tại nội tâm.

Chỉ trừ khi mọi phản ứng, mọi chướng ngại đã được diệt trừ khỏi tâm, thì mới có chỗ cho những khám phá, nhận thức mới thành hình trong tâm. Sự hiểu biết Phật pháp của chúng ta bị trở ngại bởi chính những rào cản do chính ta dựng nên. Thiền định giúp chúng ta phá bỏ những rào cản đó, rộng

mở những chân trời mới cho ta, đào sâu theo những nhận thức của mình. Chúng ta cũng có thể đặt niềm tin vào những điều không có thể như trẻ con vẫn làm, và hãy tin tưởng vào mầm Giác Ngộ đã có sẵn trong tâm ta.

## Chương 21 :

### Buông Xả

Để có thể hoàn toàn hướng về con đường tâm linh, thông dong bước trên con đường đạo với lòng tự tin, ta phải biết buông xả. Buông xả không đòi hỏi là ta phải mặc áo nâu sòng, phải cạo tóc. Mà chỉ có nghĩa là ta cần phải buông bỏ mọi suy tưởng, mọi ước mơ mà tâm ta mong cầu, bám víu, chấp chặt. Tâm không bao giờ thỏa mãn với cái nó đang có. Lúc nào nó cũng muốn có thêm. Khi không được như ý, nó tự vẽ vời ảo tưởng, và sống trong thế giới huyễn hoặc đó. Nhưng tâm sẽ chẳng bao giờ được hạnh phúc, an nhiên tự tại thực sự, nếu không biết buông xả. Buông xả, dẹp bỏ tâm tham đắm là nét chính yếu của Phật giáo. Chúng ta cần nhận thức rõ ràng, dứt khoát rằng, có nhiều hơn chưa hẳn là tốt hơn. Sẽ không có điểm dừng khi còn muốn có hơn. Vì lúc nào ta cũng phải tìm kiếm thêm nữa. Trái lại ít có lòng ham muốn hơn sẽ khiến ta có lúc cũng thấy đủ, thấy có điểm dừng.

Thử hỏi tại sao ta phải ngồi thiền ở nơi vắng vẻ, bỏ qua bao nhiêu cơ hội, thú vui mà cuộc đời có thể dành tặng? Ta có thể đi du lịch, đảm nhận những trách vụ quan trọng, gặp gỡ, làm quen với người tâm giao, viết thư từ hay đọc sách báo, theo đuổi những cuộc vui ở đâu đó, thật sự thỏa mái, hay theo đuổi một con đường tâm linh khác. Khi chúng ta ngồi thiền mà không có kết quả gì, ta lại khởi tưởng: "Tôi đang làm gì đây? Tu tập như thế này có thật sự ích lợi gì cho tôi không? Tôi không thể tu thiền được, chắc là tôi phải tìm pháp tu khác". Đúng là thế giới hào nháng này hứa hẹn với chúng ta rất nhiều điều, nhưng chẳng bao giờ thực hiện lời hứa đó. Tất cả chúng ta đều đã từng chạy đuổi theo những quyến rũ của cuộc đời, nhưng chẳng có gì thật sự đem lại cho ta hạnh phúc hoàn toàn. Sự thỏa mãn hoàn toàn - một sự bình an tuyệt đối, hoàn toàn cảm thấy đầy đủ - khó thể tìm thấy trong cuộc đời này. Không có gì trong cuộc đời này có thể hoàn toàn thỏa mãn tham vọng của chúng sanh. Tiền tài, vật chất, người yêu, tất cả đều không thể đem lại cho ta sự bình an đó. Vậy mà lúc nào chúng ta cũng hy vọng: Có thể tôi sẽ tìm được điều gì đó dễ chịu hơn, người nào đó dễ thương hơn và tất cả sẽ mới mẻ, đẹp đẽ hơn.

Chúng ta cần phải nhận định rõ rằng tâm, cũng chỉ là một trong năm uẩn. Căn của tâm là não bộ, cũng như căn của sắc là mắt. Khi tâm xúc chạm với các trần, thì nó phát khởi các tưởng, nhưng chúng ta lại tin vào các tưởng đó, cho chúng chính là mình. Chúng ta rất coi trọng những suy nghĩ của mình. Bảo vệ chúng như bảo vệ của báu, dẫu rằng chúng chẳng bao giờ mang lại hạnh phúc cho chúng ta. Chúng chỉ mang lại ảo vọng, lo âu và nghi ngờ. Đôi khi chúng giải sầu cho ta, nhưng nhiều khi cũng khiến ta sầu não khôn lường.

Khi tâm nghi hoặc khởi lên, nếu ta bám theo, chúng có thể khiến ta bỏ cả con đường đạo. Trong khi cách duy nhất để chúng nghiệm rằng sự bình an, hạnh phúc mà đời sống tâm linh có thể mang đến cho chúng ta, là phải thực tu, phải xả bỏ những hy vọng, mong cầu đến độ ta không còn thấy có gì thiếu thốn, có gì cần phải lấp đầy. Muốn biết miếng bánh có thực ngon không thì phải tự ăn. Mong muốn một điều gì mà không thực chúng là một quan niệm sai lầm.

Mong mỏi tìm được sự thỏa mãn ở bên ngoài chúng ta cũng là một tà kiến: "Tôi cầu được có trí tuệ, hiểu biết, được yêu thương, thông cảm. Tôi cầu được giác ngộ". Nhưng chúng ta sẽ chẳng nhận được gì ngoài những lời dạy, những phương pháp tu học. Chính ta hằng ngày phải tu tập, thì mới được kết quả thanh tịnh. Chúng ta không thể đổ khuyết cho sự thiếu sót, thất bại của mình bằng sự mong mỏi điều gì mới lạ khác sẽ xảy ra? Điều đó sẽ từ đâu mà ra? Từ Đức Phật? Hay Pháp? Hay thầy tăng của chúng ta? Hay từ thiên định, từ các kinh sách?

Nhưng ở đây, điều chúng ta đang bàn, không phải là để có được thêm điều gì mà là để dẹp bỏ các chướng ngại. Ta cần dẹp bỏ điều gì trước hết? Có lẽ đó chính là tâm loạn động của ta. Cái tâm luôn thì thầm với ta về những chuyện không tưởng, khó đạt được. Nhưng một khi ta đã nghe, ta thường dễ tin vào chúng. Có lẽ cách tốt nhất để kiểm soát chúng, không đặt lòng tin vào chúng, là hãy viết chúng xuống giấy. Khi nhìn thấy chúng trên giấy trắng mực đen, ta sẽ nhận ra chúng thật là không tưởng. Tâm ta luôn có khả năng sáng tác hết chuyện này đến chuyện khác, không lúc nào dừng nghỉ. Vì thế buông xả, dứt bỏ là chìa khóa của vấn đề. Hãy từ bỏ. Hãy buông xả.

Buông xả cũng đồng nghĩa với chấp nhận rằng cách sống theo thế tục không phải là lối thoát, chúng ta cần phải tìm một phương thức khác. Thay vì làm

cho cuộc đời của ta thêm nặng nề bằng những ham muốn, ta nên hạn chế tham cầu. (Nếu cuộc đời ta không thay đổi, mà ta lại muốn đeo thêm những cái mới, thì làm sao ta có thể cải thiện hoàn cảnh?) Giảm bớt ham muốn có nghĩa là chấp nhận rằng cách suy nghĩ cũ của chúng ta không đem lại kết quả gì. Mà chỉ có đau khổ triền miên. Đôi khi ta nghĩ rằng: "Tôi đau khổ như thế này là do anh ấy (chị ấy)" hay "Có lẽ vì thời tiết". Nhưng khi thời tiết đã thay đổi, người gây chướng ngại cho mình đã ra đi, nhưng đau khổ vẫn còn nguyên vẹn. Thế là ta lại phải đổ cho một nguyên nhân nào khác. Thay vì tốn phí thời gian một cách vô ích như thế, ta cần phải trở nên uyển chuyển, cởi mở hơn để thật sự xét lại nguyên do chính của mọi khổ đau, mà không để tất cả những nội kết, những hoang tưởng của tâm dẫn dắt. Tâm ta có lúc thanh khiết có lúc đầy cấu uế, vì thế ta cần phải biết cách điều khiển nó. Một khi ta đã bắt đầu biện hộ, lý giải cho các tâm hành, thì ta khó chấp nhận một phương hướng khác. Chúng ta không nên nghĩ rằng mình cần phải có thêm điều gì đó mới có thể trở nên một người hoàn toàn. Trái lại ta cần phải đoạn diệt các chấp. Lúc đó ta sẽ trở nên một người hoàn toàn.

Chúng sanh luôn tham cầu: "Tôi cần được thông cảm, được biết ơn, được thương yêu, được tán thán". Hay "Tôi cần phải mua cái này, phải sở hữu thứ kia, phải ném trái thứ nọ". Còn ham muốn là còn khổ đau. Từ lúc có mặt trên cõi đời này, có lúc nào chúng ta ngừng đòi hỏi đâu. Dầu không bao giờ ta thoã các nguyện ước của mình, ta vẫn kiên trì theo đuổi chúng. Tuy nhiên, nếu từ bỏ được lòng ham muốn, dần dần ta sẽ tìm được sự bình an. Hãy buông xả, không chấp cả vào những suy nghĩ, những ý kiến của cá nhân mình. Đừng chấp vào con người mà mình tự nhận là mình, con người đã thành hình trong quá trình khẳng định cái tôi của mình: "Ổn cả thôi. Hãy nhìn xem. Tôi vẫn bình thường". Vâng, có thể chúng ta vẫn bình thường, đời sống vẫn tiến triển tốt đẹp, nhưng một khi mà hạnh phúc, sự bình an tuyệt đối còn vắng mặt, thì vẫn còn thiếu một cái gì đó. Khi chúng ta khẳng định rằng chúng ta vẫn bình thường, hình như trong đó ngấm che giấu một điều gì đó. Nếu không, ta đã không nói như thế bao giờ.

Khi ngồi xuống chiếu thiền, ta cũng cần buông xả, nếu không ta khó thể có được kết quả gì. Chúng ta phải hoàn toàn quên mình, để chỉ biết có việc mình đang làm thì mới mong có được kết quả mỹ mãn. Không thể để cho lòng hoài nghi khởi lên rằng, không biết có việc gì tốt đẹp hơn, đáng làm hơn không. Nếu ta không dốc lòng, dốc sức, thì việc hành thiền của ta trở

nên nặng nề. Dốc lòng, dốc sức có nghĩa là ta bỏ hoàn toàn thời gian, tình thương yêu, nỗ lực vào đó không dẫn đo, hạn chế. Nếu không ta chỉ làm cho có việc. Dốc tâm vào việc hành thiền cũng có nghĩa là ta chỉ biết có thiền quán, mà bỏ qua những suy nghĩ như phương pháp tọa thiền, hay các thầy, các sách đã nói gì về thiền. Tất cả những thứ đó phải được để qua một bên thì ta mới có thể hoàn toàn chìm đắm trong thiền định. Làm được như thế thì ta sẽ cảm thấy tự tại, chỉ biết ngay giờ phút hiện tại đó, và chỉ biết có những gì mình cần quán chiếu trong tâm. Khi có sự chú tâm sâu xa thì định sâu lắng mới có thể phát khởi, rồi khổ đau mới có thể chấm dứt.

Nhưng không chỉ có dốc lòng, dốc sức trong lúc hành thiền, mà cả trong những khi sinh hoạt hằng ngày, khi quan tâm chăm sóc người khác, khi chú tâm trong công việc mình đang làm. Có thể mọi việc ta làm sẽ dễ được thành tựu. Nhưng để có thể nhiếp tâm được như thế, ta cần phải biết buông bỏ ngã chấp của mình. Khi còn lo nghĩ đến cái ngã, thì không thể hoàn toàn dốc tâm vào một việc gì khác. Sự dốc tâm tuyệt đối cũng giống như sữa hòa tan trong nước - không thể còn có sự tách biệt. Ngã chấp không thể nào hòa tan trong thiền quán; nó luôn tách biệt rạch ròi.

Chúng ta cũng cần phải buông bỏ những suy nghĩ như hạnh phúc có thể tìm ở đâu, phải sống đời sống tâm linh như thế nào, phải hành thiền làm sao, các bậc Pháp sư phải hành động, nói năng, cư xử như thế nào. Chánh niệm là biết mà không phán đoán. Có lần tôi được nghe một vị sư người Thái, vì sự hạn chế trong ngôn ngữ, đã nói: 'Chỉ biết, chỉ biết', lúc đầu tôi không hiểu ông muốn nói gì, cho đến lúc tôi chợt hiểu ra ông muốn nói về sự chánh niệm hoàn toàn. "Chỉ biết", hàm chỉ một sự buông xả, chấp nhận. Ngược lại chấp chặt vào suy nghĩ, quan niệm, ý kiến của mình chỉ tạo ra trở ngại.

Không gì có thể thành tựu được, nếu không có sự toàn tâm, toàn trí. Cần phải có sự hiểu biết cũng như lòng thương yêu. Sẽ không có thiền định, nếu không có mặt của cả tâm và trí. Ta có thể tọa thiền năm này qua tháng nọ, mà chẳng có kết quả gì. Phải dọn sẵn tâm kiên quyết buông xả trước khi hành thiền. Nếu không cái ngã sẽ cản trở việc thiền quán của ta. Nó sẽ ngọ nguậy lên tiếng: 'Tôi biết hơn. Có nhiều cách hành thiền khác nữa'. Hay than phiền: "Tôi không thấy thỏa mái, chắc cách tu này không đúng rồi. Tôi thấy khó chịu quá".

Nếu ta không thể buông bỏ được những ham muốn, diệt phá được những chướng ngại mỗi khi toạ thiền thì con đường tâm linh mãi mãi sẽ chỉ là một điều bí mật đối với ta. Tất cả những điều Phật dạy chỉ dẫn ta về một hướng - đó là dẹp bỏ mọi ngã tướng. Muốn đến được nơi đó, ta cần phải luôn luôn sửa đổi chính bản thân từng chút, từng chút.

Buông xả có nghĩa là buông bỏ những suy tưởng, buông bỏ tâm tự cao, tự đại, lúc nào cũng cho là mình hiểu biết. Có ai để biết người đang biết đó đâu? Tất cả chỉ là những suy tưởng quần quanh, khởi lên, rồi diệt. Buông xả không phải là một pháp hành ở bên ngoài ta. Nó thật sự là một chuyển biến của nội tâm, mà ta cần phải thực tập. Thiếu nó, sẽ không có thiền định.



## Chương 22: Dọn Nhà Tâm

Một trong những điều chúng ta thấy khó làm nhất, dù nói ra thì nghe có vẻ rất dễ dàng, đó là thương yêu chính bản thân mình. Phần đông chúng ta nhận thấy mình có nhiều điểm rất 'khó thương'. Trớ trêu hay ta lại dễ nhận ra những cá tính đó ở người khác, khiến ta thấy khó chịu, khó chấp nhận, dẫn đến bất mãn với cuộc đời. Không chấp nhận tính này, tật nọ của người khác, không ích lợi gì, mà chỉ khiến ta thêm bực bội, khó chịu trong lòng. Các loại tình cảm này chỉ có hại cho ta. Chỉ làm cho mối liên hệ giữa ta và người xấu đi - sẽ chẳng bao giờ đem lại cho ta hạnh phúc hay chánh niệm.

Nhưng cách giải quyết tốt nhất không phải là đi tìm bạn mới, hay che giấu tình cảm của mình, mà là phải thay đổi cách suy nghĩ, cách nhìn của ta về tha nhân. Đức Phật đã được gọi là vị Thầy của những chúng sanh có thể độ, có thể được điều phục. Cái khó thể hàng phục nhất là cái ngã của chúng ta. Người chưa biết tu, sẽ không thể nhận thấy họ luôn biểu lộ điều họ thích hay không thích. Họ luôn nghe theo những chấp kiến của họ, không cần biết đến điều gì khác. Kẻ khác thì lại có thể biết rất rõ về ngã chấp của mình, nhưng không thể làm được gì vì chưa qua quá trình chuyển đổi tâm. Dầu họ biết rất rõ về những tánh chưa điều phục được - những phản ứng bản năng liên tục - họ vẫn không thể kiềm chế chúng. Rồi cũng có những người biết tự bắt đầu sửa đổi. Vì thế không nên xét đoán người khác một cách chủ quan, coi như cá tính của con người cứng nhắc, không thể thay đổi. Tất các chúng sanh, ngoại trừ các bậc A-la-hán, đều tội lỗi, nhưng tất cả cũng đều có thể chuyển đổi, nếu họ thành tâm. Vì thế đối với tha nhân, ta cần phải xem nếu họ có muốn sửa đổi hay không, còn những người không muốn sửa đổi, thì đừng để ý đến họ.

Chính sự đòi hỏi, mong đợi khiến ta có những phán đoán tiêu cực về bản thân cũng như với người khác. Chúng ta không mong mỗi phải là người hoàn toàn tốt đẹp, thông minh, đẹp đẽ, giàu sang, thanh tịnh, thánh thiện, nhưng chúng ta lại đòi hỏi cái ngã của ta phải cứng rắn, hoàn hảo, vững bền. Đó là lý do tại sao chúng sanh muốn tích tụ của cải vật chất. Vì càng có

nhiều của cải, ta càng nghĩ mình đặc biệt, như thể rằng sở hữu và hiện hữu là một. Nhưng điều ta thật sự kiếm tìm là sự bình an, không lo sợ, vì thế, khi không đạt được mục đích, ta sinh ra phiền não.

Ngoài ra ta còn tìm sự thoã mãn khi chấp vào hình tướng nam, nữ, làm mẹ, làm con, làm thiên sinh, hay là người thông minh, danh giá, đẹp đẽ, vân vân và vân vân. Dầu ta không ngừng tìm kiếm sự tự tin, tha nhân cũng không thể ủng hộ ta, vì họ đâu có biết thật sự ta muốn gì. Và vì người khác không thể ủng hộ, chấp nhận ta, lòng mong mỏi, chờ đợi của ta không thể được thoã mãn. Do đó, ta sinh ra thất vọng, và ta càng thấy khó chấp nhận bản thân hơn.

Thêm nữa, ta cũng mong mỏi được trở nên một người xứng đáng hơn, thánh thiện hơn con người hiện tại của mình. Lòng hy vọng đó tùy thuộc vào tương lai, vì thế hiện tại chưa thể khả thi, cũng là cơ hội để phiền não bước vào tâm ta. Tóm lại bất cứ điều gì chỉ nhằm mục đích củng cố thêm ngã chấp của ta, sẽ không thể thành tựu được, vì chúng có mặt phút này, phút sau đã biến mất. Vì thế, thay vì được hạnh phúc, bình yên, ta chỉ gặt hái sự sợ hãi, âu lo - sợ không đạt được điều mong muốn, lo âu, tìm mọi cách để đạt được điều mong muốn.

Khi chúng ta còn chấp vào ngũ uẩn - thân, thọ, tưởng, hành và thức - chúng ta còn đau khổ. Tuy nhiên, ngũ uẩn còn có hình tướng, còn hiện hữu. Tất cả các tướng chấp khác như sở hữu, được danh giá hay gì đó, chỉ là ảo tưởng, hầu như không hình tướng. Do đó, những nỗi khổ đau do chúng mang lại cho ta càng sâu đậm hơn năm uẩn. Chúng ta càng chấp vào chúng, mà không ý thức được điều đó, càng khó rèn luyện được tâm biết thương yêu. Vì sự bám víu, cố chấp tạo ra ngăn cách, phán đoán, chia rẽ, ngăn trở lòng hỷ xả, cởi mở. Mà không có tình thương, lòng hỷ xả, ta càng thêm khổ đau, thiếu sáng suốt - một trái tim biết thương yêu và một cái đầu sáng suốt thường đi đôi với nhau. Khi nào ta còn kích bác, không chấp nhận chính bản thân và tha nhân, khi đó ta còn thấy khổ đau. Ta khó thể biết thế nào là sự bình an thanh tịnh.

Thanh tịnh, bình an không phải là sự vắng mặt của điên đảo. Sức khỏe thực sự không phải là sự vắng mặt của bệnh hoạn. Thanh tịnh là trạng thái nội tâm tròn đầy, không có chỗ cho ngã chấp, tham muốn, hay lo âu, sợ hãi không đạt được những gì mình mong muốn, là khi ta nương trụ nơi chính

ta. Phật giáo hướng ta đến buông xả, con đường tu tập để phá chấp - không tham, không chấp, không sở hữu.

Tâm thanh tịnh không phải tự nhiên mà có được. Phải tu tập, rèn luyện công phu mới có được. Chúng ta sinh ra mang theo những hạt giống của tham sân, nhưng cũng không thiếu các hạt giống độ lượng, nhân từ. Chúng ta cần nỗ lực vun trồng các hạt giống thiện, đào bỏ các hạt giống xấu. Nỗ lực này không thể được lơ là phút giây nào cả.

Khi có tâm từ, ta sẽ thấy lợi ích của tha nhân cũng là lợi ích của bản thân. Nếu lúc nào ta cũng chỉ biết có 'cái tôi' và 'cái của tôi', thì việc rèn luyện để khai mở lòng từ, càng quan trọng hơn nữa, vì khi tâm ta hẹp hòi, chắt chũa, thì trí ta cũng hoang mang, u tối. Tâm và trí không phải là hai cơ quan độc lập (trong tiếng Pali, cả hai đều được gọi là Citta). Nếu không bỏ công rèn luyện cả hai, sợ rằng ta đã bỏ qua một phần quan trọng của trong giáo lý của Đức Phật. Thanh tịnh được các cảm thọ giúp đầu óc ta thêm sáng suốt. Ta cũng cần thanh tịnh hoá những tình cảm chấp ngã, muốn nhận vào, nhưng không muốn cho ra, diệt bỏ những cấu uế trong ta.

Khó thể chấp nhận, thương yêu người khác cũng giống như khó thể chấp nhận, thương yêu chính bản thân. Nhưng thương yêu bản thân không có nghĩa là tự tôn, cảm thấy mình hơn người, cao ngạo hay hoang tưởng về các khả năng của mình. Thật ra đó là một tình cảm từ bi, tình cảm của người mẹ thương yêu con mình. “Như khi người mẹ không quản thân mạng thương yêu, che chở cho con mình, đưa con duy nhất của mình. . . ‘, như Đức Phật đã dạy trong Kinh Từ Bi. Nếu chúng ta có thể phát khởi tình yêu thương đó đối với bản thân, ta cũng có thể nhân rộng đến với người chung quanh, và tình cảm hòa ái sẽ phát khởi trong ta. Khi đó cả hai, đời sống tâm linh và cuộc sống đời thường, thuận theo một dòng chảy. Khi ta theo dõi những biến chuyển trong tâm không chỉ bằng con mắt hiểu biết về sự sinh diệt của chúng, mà còn bằng lòng chăm chú, chú tâm sâu lắng, ta có thể tiêu giảm được những cấu uế, tội lỗi của mình. Được như vậy, ta sẽ bớt trở ngại trên bước đường tu của mình.

Ta cần phải ít nhiều buông bỏ những tham cầu, bám víu. Vì tham muốn là gốc của khổ đau. Nên nếu ta thực sự muốn giảm bớt khổ đau, ta phải biết kiểm chế lòng ham muốn. Con đường tâm linh là con đường của nỗ lực nội tâm; không chỉ là việc ngồi xuống chiếu thiền. Cuộc hành trình tâm linh chỉ

thật sự bắt đầu khi ta có thể ý thức được những gì đang dấy khởi trong nội tâm, và có thể buông bỏ chúng.

Thường chúng ta có thể dễ dàng nhận ra các động lực hành động ở người hơn là của chính bản thân. Tuy nhiên, những gì chúng ta thấy ở người khác chỉ là sự phản chiếu của bản thân, nếu không làm sao ta có thể hiểu được ý nghĩa của những gì ta quan sát thấy. Do đó, thay vì trách cứ, ghét bỏ người khác, chúng ta biết mình phải làm gì: Hãy coi tha nhân là tấm gương soi của chính mình. Nếu ta có thể nhận biết những gì xảy ra cho người khác đó là vì chúng ta cũng đã từng trải qua những kinh nghiệm đó.

Hạnh phúc và bình an đồng nghĩa với nhau. Nhưng hạnh phúc và dục lạc thì trái ngược nhau. Dục lạc chỉ xảy ra trong thoáng chốc, do những xúc chạm nhất thời mang đến, trong khi hạnh phúc hay bình an là một trạng thái của bản thể. Nếu tâm ta không có bình an, ta sẽ không cảm nhận được hạnh phúc. Vì thế ta cần tìm hiểu tại sao nội tâm mình không được tự tại. Ta đã ước muốn điều gì, mà không được thỏa mãn? Tại sao những hy vọng của ta không thành hiện thực? Ta bám víu vào gì ở tự ngã và ở tha nhân? Ta lo sợ mất mát điều chi? Có phải vì ta luôn đánh bóng cái ngã của mình, nhưng không được ai ủng hộ? Sẽ không thể có bình an, hạnh phúc trong những trạng thái tâm kể trên.

Nếu không có trực giác về những nội kết này, chúng ta không thể sửa đổi được gì. Trực giác đó chỉ có thể có được bằng cách quán xét nội tâm, tức là sati, hay là chánh niệm. Một chữ ngắn gọn đó bao gồm cả con đường, đạo và quả. Chánh niệm đó quy thẳng vào nội tâm, bằng sự nhậy bén của kính hiển vi, không phải bằng sự chú tâm hời hợt mà ta thường có đối với nhiều việc khác. Sự thật được bộc lộ rõ ràng, hiển nhiên đó đôi khi làm ta đau khổ, vì những điều ta khám phá ra có thể không đẹp đẽ chút nào; ta đau khổ vì sự phán đoán của chính mình, vì ta không thể chấp nhận một khía cạnh nào đó của bản thân. Nếu không tu tập để được thanh tịnh hóa, ta còn phải chịu nhiều đau đớn hơn thế nữa.

Trong giáo lý của Đức Phật đã nói rõ phiền não, cấu uế là bản tính của chúng sanh, nhưng chúng sanh cũng có thể tu tập, rèn luyện để được thanh tịnh hóa. Nhưng muốn được bước trên con đường thanh tịnh hóa, ta cần quán xét lại lòng ham muốn của mình. Hãy viết chúng xuống giấy, để tự hỏi xem mình có thực sự cần chúng không. Có thể ta cần được thương yêu,

nguồn mộ, mang ơn; có thể ta cần sự thông minh, giác ngộ hay chỉ cần chút thanh tịnh. Sau đó, hãy tự hỏi tiếp: Làm sao ta có thể tìm được bình an trong nội tâm? Khi chúng ta viết xuống những kinh nghiệm của mình, rồi quán xét chúng, chắc rằng ta sẽ nhận ra sự thanh tịnh, an bình là kết quả của việc từ bỏ các ham muốn.

Nói thế không có nghĩa là chúng ta có thể ngay lập tức từ bỏ mọi ham muốn, bám víu, nhưng có nghĩa là ta có thể bắt đầu con đường của buông xả, chuyển đổi. Khi lòng ham muốn nổi lên, hãy quán sát nó, hãy mỉm cười rồi nó sẽ biến mất, và thay vào đó là tâm độ lượng sẽ phát khởi trong ta. Khi tâm ta không còn đầy dẫy những ham muốn, ta có thể lấp đầy tâm với tình thương yêu.

Tình thương yêu chính là tâm độ lượng. Chúng ta không thể làm gì với tình thương yêu, ngoài việc ban phát chúng cho mọi người. Khi lòng ham muốn giảm bớt, thì tình thương yêu, lòng độ lượng tăng trưởng. Chúng ta cần nhớ là tình thương yêu chân thật không tùy thuộc vào sự dễ thương của người khác. Nếu ta chỉ thương yêu một người vì người đó tử tế với ta, thì loại tình thương đó cũng chỉ là một hình thức của chấp ngã. Tình thương yêu là đặc tính của trái tim mà không tùy thuộc vào đặc tính của người mình yêu.

Buông xả - không chấp - giúp chúng ta có thể thương yêu chính mình và tha nhân dễ dàng hơn, đưa ta đến sự bình an, tự tại. Tham muốn, ngược lại, vì luôn khiến ta phải tìm kiếm, chạy đuổi không ngừng, nên chỉ tạo ra những cuộc chiến trong tâm trí ta. Không có lòng ham muốn, sẽ không sinh ra sự sợ hãi vì không đạt được hay không giữ được điều mình mong muốn. Tâm sẽ không phát khởi âu lo, do đó ta có thể trụ ngay trong giờ phút hiện tại.

Nếu sự bình an tự tại của tâm hồn là mục đích sống của ta, thì buông xả là con đường phải chọn - không thể có lựa chọn nào khác. Hãy dẹp bỏ trong tâm trí ta những tham luyến, ngã chấp, mong cầu, và thay vào đó bằng lòng độ lượng, thì cánh cửa của lòng từ bi sẽ được mở ra. Nếu ta không làm được như thế, thì lòng từ bi sẽ mãi mãi chỉ là lòng hy vọng, một ước muốn chẳng bao giờ thành tựu.

Đức Phật không bao giờ ép buộc ai phải theo giáo lý của Ngài, nhưng chỉ khuyên ta hãy thực hành theo lời hướng dẫn của Ngài để tự chứng lời dạy đó. Đó là phương pháp của Đức Phật: rõ ràng, thẳng thắn và đã được bao nhiêu người tin theo qua hàng bao nhiêu thế kỷ.

Chúng ta không phải là những bộ máy, và bộ óc con người không phải là chiếc máy vi tính đầy logic. Tâm ta có những tình cảm mà ta gắn bó mật thiết với chúng. Khi ta được nghe những lời dạy của Đức Phật, tâm ta cảm thấy xao động. Từ thâm sâu, dầu chưa tự chứng được kết quả, ta cũng hiểu rằng đó chính là chân lý.

## Chương 23:

### Giải Thoát Ngay trong Giờ Phút Hiện Tại

Khi ta nghe hay đọc được hai chữ 'giải thoát' (Niết bàn), ta thường nghĩ rằng đó là điều không thể đạt được. Điều đó thuộc về một thế giới nào khác, chỉ có những bậc thánh mới có thể chứng được, còn phàm phu như chúng ta thì khó thể đạt được. Tuy nhiên ta không cần phải nghĩ về Giải thoát như thế. Hãy thử xét về ba thứ giải thoát: vô tướng, vô tham và không. sự giải thoát về hình tướng có thể đạt được bằng cách quán về vô thường (anica), giải thoát vô tham bằng cách quán về phiền não (dukkha) và giải thoát về cái Không bằng cách quán vô ngã (anatta).

Tất cả chúng ta đều quen thuộc với khái niệm vô thường, nhưng giải thoát vô tướng là gì? Giả thử như chúng ta cảm thấy quyến luyến, trân trọng một người, một nơi chốn hay một sở hữu nào đó. Chúng ta có thể dứt bỏ sự bám víu đó không? Câu trả lời là chúng ta có thể dứt bỏ tất cả mọi bám víu, dầu vi tế tới đâu. Bằng cách nhấn mạnh vào yếu tố là mọi thứ đều qua đi trong thoáng chốc. Chúng ta quán sự thật đó trên tất cả mọi sinh vật, nhìn ra được tính vô thường của vạn vật, thì chúng ta mới có thể dứt bỏ được lòng tin vào sự thường hằng của mọi vật. Từ đó có thể dứt bỏ được lòng bám víu. Nếu chúng ta có thể quán chiếu như thế với bất cứ điều gì, bất cứ ai, dầu chỉ trong chốc lát, là ta đã đạt được giây phút giải thoát vô tướng - giây phút của trực giác biết rằng không có vật gì trên thế gian có giá trị vĩnh cửu, tất cả chỉ là những giây phút thoáng qua.

Biết được như thế, dù chỉ trong giây phút ngắn ngủi, cũng đủ để ta nghiệm được cái mà Đức Phật gọi là tự do giải thoát. Tự do thường được hiểu lầm là khả năng làm bất cứ điều gì ta muốn làm. Có lẽ chúng ta cũng từng thử qua, và biết rằng đó không phải là sự thật. Ngay nếu như ta được tự do để theo đuổi tất cả những ham muốn của mình, chẳng bao lâu ta cũng sinh chán, và cảm thấy muộn phiền. Tự do ở đây không có nghĩa là không bám víu, thờ ờ mà là ta đã tìm được đến sự thật tuyệt đối. Để có thể hiểu rõ hơn, hãy thử trong một phút, từ bỏ tất cả những gì ta coi là sở hữu của mình, những gì ta coi là của báu, quan trọng nhất trong đời. Ta quán chiếu về chúng cho đến

khi tính chất hoại diệt của chúng trở nên thật rõ ràng. Giây phút giác ngộ sẽ đến khi ta có thể nói: "Tôi không cần phải sở hữu vật đó, tôi có thể sống không cần nó". Đó là giây phút của sự thật. Ta có thể đạt được những giây phút đó, nhưng chúng không đến một cách tự nhiên. Chúng ta phải thực tập quán chiếu về sự bám víu của mình và cố rèn luyện để cởi bỏ chúng ra. Buông xả, nghe thì dễ làm, và có thể cũng dễ thật, sau khi nó đã xảy ra. Nhưng trước đó, nó đòi hỏi chúng ta phải tự soi rọi lại mình.

Giây phút giải thoát về sắc tướng cũng có thể đạt được bằng một hình thức khác. Giả dụ, cơ thể ta có cảm giác khó chịu nơi thân, khiến ta muốn nó biến mất đi. Khi ta thực sự quán về tính vô thường của cảm thọ này - khi ta nhìn thấy được nó chẳng có một thực thể hay thật sự nghiêm trọng, ta có thể buông xả, không phản kháng, dẫu chỉ trong giây phút, và nói: "Không sao. Chỉ là một cảm giác thôi" - lúc đó, ta đã biết thế nào là giải thoát khỏi sắc tướng. Khi chúng ta thấy rằng không có gì trường tồn, tất cả đều chỉ thoáng qua, trôi đi, chuyển đổi từng giây phút, chúng ta sẽ không còn thấy bị trói buộc. Chúng ta có thể áp dụng cách thực hành này đối với suy nghĩ, cảm thọ hay những cảm giác nơi thân.

Bước đầu, ta có thể tập nhận thức về sự bám víu của ta với thân. Thí dụ ta thường quan tâm xem bề ngoài ta có dễ nhìn không, có ăn mặc đàng hoàng, có khỏe khoắn, ăn ngon, có thoải mái đủ không. nhưng khi ta quán đến bản chất thường hoại diệt của thân, sự bám víu của ta có thể bớt dần đi. Thay vào đó là cảm giác của xả. Ta sẽ không còn quan tâm, lo lắng nếu ta còn hay mất thân này. Đó mới thực sự là giây phút của tự do, giải thoát, nhưng giây phút đó tự nó không thể xảy đến cho ta. Ta phải luôn tự nhủ mình, từng giây từng phút rằng sự sống không phải vĩnh hằng mà chỉ có khi nào nghiệp lực ta còn (kamma-vipaka), và nghiệp lực có thể bỏ ta đi bất cứ lúc nào. Đó là lý do tại sao Đức Phật khuyên ta hằng ngày phải tự quán rằng: "Bản chất của thân là tự hoại diệt". Chúng ta luôn sống trong trạng thái hoại diệt, ngay giây phút này, chứ không phải đợi đến hai mươi năm sau hay khi nào ta đã chuẩn bị sẵn sàng.

Mọi người đều biết mình phải chết - không có gì lạ hết. Đức Phật chẳng bao giờ dạy chúng ta điều gì không tưởng. Chỉ có điều là Ngài đã khuyên chúng ta hãy quán sát những việc đó bằng con mắt khác. Phải quán sát thật sâu lắng về sự thật là thân này không thể tồn tại mãi, dù chúng ta có cố gắng gìn



giữ nó đến đâu, những cố gắng này cũng vô ích, hoài công. Dĩ nhiên điều đó không có nghĩa là ta không nên chăm sóc, bảo vệ thân. Ta vẫn cần phải tắm rửa, giữ gìn nó sạch sẽ, nuôi dưỡng nó, thuốc thang nó, nhưng chúng ta cũng chỉ có thể làm được đến thế. Vì thân hoại cũng là chuyện bình thường.

Giây phút của tri kiến thực sự là giải thoát. Cảm giác được buông xả, giải thoát có tác dụng thật tuyệt vời. Nó giúp ta tu tập tốt hơn vì hiểu rằng thời gian thôi thúc sau ta - khiến ta không buông lung, do dự vì ngoại cảnh hay vì những lời bàn ra tán vào của người chung quanh. Đạt được giải thoát không phải là một việc ngoài tầm tay của những kẻ phàm phu như chúng ta. Nếu không, thì giáo lý của Đức Phật sẽ chẳng giúp đỡ được ai.

Để biết thế nào là giải thoát vô tham cầu, ta có thể quán trên các phiền não, khổ đau phát khởi trong tâm trí ta mỗi khi ta mong cầu điều gì đó. Nhưng khi ta dứt bỏ được lòng tham cầu, ta sẽ cảm thấy nhẹ nhõm. Tuy nhiên đau khổ không chỉ xảy ra khi ta không đạt thành ước nguyện, nhiều khi là ngược lại. Người xưa đã nói khi ta thật sự mong muốn điều gì đó, ta sẽ đạt được. Nhưng vấn đề là chúng sanh phần đông không biết họ muốn gì, không biết điều gì thật sự mang lại hạnh phúc cho họ. Thật ra khổ đau đã uơm mẫm trong ái dục, khiến ta phải lo âu, sợ hãi.

Lòng tham cầu cũng tạo nên một quá trình tư duy không nằm trong giây phút hiện tại, mà ở tương lai, với niềm hy vọng lòng mong cầu có thể được thỏa mãn. Dĩ nhiên là tương lai ít khi trở thành điều ta mong muốn, nhưng vì phiền não là ở ngay lòng tham cầu, chưa cần biết đến kết quả ra sao, nên chỉ cần dứt bỏ được lòng tham cầu là đã được coi như giải thoát.

Khi chúng ta quyết chí buông bỏ lòng ham muốn vật chất, cảm giác thoải mái, nhẹ nhõm sẽ làm gia tăng sức mạnh nội tâm. Tâm ta sẽ trở nên thuần thực hơn, biết quay lưng lại với những thói quen buông lung cũ, do đó tạo ra trong ta một cảm giác hoàn toàn tự tin nơi chính bản thân. Chúng ta càng buông bỏ được nhiều tham cầu, tâm ta càng thêm mạnh mẽ. 'Sức mạnh' ở đây hoàn toàn không hàm chứa ý nghĩa có sức mạnh hơn người khác, ở đây chỉ là sự mạnh mẽ hơn đối với bản thân. Điều đó khiến ta hiểu vì sao từ con người của Đức Phật phát ra bao sức mạnh, nhưng mọi người vẫn thấy muốn đến gần với Người. Điều đó có thể ví như một nhà máy phát điện, từ đó phát ra năng lượng cho mọi người. Chúng ta cần thực tập những giây phút giải thoát khỏi tham cầu, ái dục. Có thể là ăn uống, giải trí, mua sắm, du

lịch, tri thức hay phiếm luận. Bất cứ là gì, ta cố gắng buông bỏ chúng, nhận thức được rằng ta thực sự không cần đến chúng. Hành động buông xả các tham cầu đòi hỏi chúng ta rất nhiều ý chí, quyết tâm. Nhưng khi thực hiện được, tâm ta sẽ cảm thấy thật an lạc.

Muốn có được sự giải thoát của tánh không, ta cần dứt khoát dọn sạch mọi chất chứa trong lòng, biết rằng chúng chẳng có giá trị tuyệt đối nào. Tâm càng bớt chất chứa, càng được thêm sáng khoái. Thường trong đầu ta chứa đầy áp bao nhiêu thứ, khiến cuộc sống của ta thêm nặng nề, phiền não. Tâm không, không có mặt của các hành (suy nghĩ và toan tính). Trong một phút giây nào đó, hãy thử buông bỏ mọi tâm hành, ta sẽ cảm giác nhẹ nhõm làm sao, và đó là cảm giác của sự giải thoát của tánh không. Rồi hãy để các suy nghĩ toan tính trở lại trong đầu, ta sẽ thấy rõ ràng được sự khác biệt là thế nào. Lập tức buồn bực nổi lên, mà thông thường ta sẽ không ý thức được vì đã quá quen thuộc với tâm chất chứa đủ các tâm hành. Ta chỉ biết được sự khác biệt này nếu như ta có thể nhận thấy được sự nặng nề, vướng bận, chộn rộn của các suy tưởng, sánh với những giây phút vắng bật vọng tâm. Đó có thể là lần đầu tiên ta mới cảm nhận được bao nặng nề ta vẫn cưu mang.

Tất cả mọi chướng ngại dù vi tế đến đâu cũng đều do vọng tưởng phát khởi. Chúng ta tự đồng hoá với quá trình tư duy liên tục của mình, rồi từ đó phát sinh ra hành động. Tuy nhiên không phải tất cả mọi suy tưởng của ta đều dẫn đến hành động. Nếu ta ngắm vẻ đẹp của buổi hoàng hôn hay lắng nghe âm nhạc dịu êm, ta không cần phải hành động hay phản ứng, mà chỉ cần tiếp nhận chúng. Không cần phải có phản ứng hay hành động gì với các tư duy của ta, nếu không, điều đó lại tạo ra những vấn đề mới nữa. Dầu trong tình huống nào, nếu ta đồng hoá với quá trình tư duy của mình, ta dễ tạo ra xung đột, nội kết. Vì một khi ta bắt đầu có ý kiến, lập trường, kỳ vọng, lập tức sẽ có ý kiến phản bác ta, tranh cãi sẽ khởi lên rồi nước mắt sẽ rơi vì những chuyện không đâu.

Tất cả mọi thiên sinh đều biết rằng các vọng tưởng khởi lên trong tâm chẳng có giá trị gì. Khi ta cần chú tâm quán niệm, các vọng tưởng chỉ gây chướng ngại cho ta. Nhưng ngay cả khi ta không đang hành thiền, chúng cũng gây chướng ngại. Không có gì khác biệt. Tâm là tâm. Ta có thể chứng nghiệm cảm giác giải thoát của tánh không bằng một phương pháp khác nữa. Khi

quán về các liên hệ giữa khổ, vô thường, vô ngã, ta sẽ nhận ra được tướng không của tất cả mọi hiện hữu. Thí dụ khi ta thấy mây bay trên bầu trời hay gió thổi trên các cành cây, cũng như khi ta cảm thấy nhịp đập của tim, hơi thở ra vào. Tất cả vũ trụ cũng biến đổi không ngừng. Trong quỹ đạo của muôn biến chuyển đó, ta sẽ không thể tìm thấy gì để bám víu, nắm giữ. Không có gì cố định ở bất cứ nơi nào. Nhận thức được như thế sẽ giải thoát ta khỏi ham muốn, bám víu, khỏi luân hồi, nghiệp quả khổ đau. Chúng ta bám víu vì sợ mất mát, ái dục vì sợ không có hay không hiện hữu. Sự lo âu, sợ hãi là bản tính thường hằng của kiếp con người tầm thường. Chỉ khi ở trong những điều kiện cao hơn, con người mới không có sợ hãi, vì không còn có gì để được hay mất nữa.

Chúng ta tham đắm, bám víu vào những gì ta coi là quan trọng, quý báu. Giải thoát khỏi ái dục, bám víu, không có nghĩa là ta trở nên vô tình đối với tha nhân. Nhờ trí tuệ giải thoát giác ngộ, Đức Phật đầy lòng từ bi đối với chúng sanh. Ngài nhìn thấy tất cả chúng sanh đều khổ đau vì lòng tham đắm, bám víu. Trong khi Đức Phật đã tận diệt được mọi ái dục, lòng từ bi của Ngài không thể bị chi phối bởi những ích lợi của bản thân, vì thế ngài có thể ban tặng tất cả cho mọi người. Chúng ta có thể bắt đầu tiến bước đến sự hoàn thiện này, để có được những giây phút an nhiên tự tại. Điều đó có thể thực hiện được.

Sự giải thoát không thể được ban phát đến cho ta bởi một đấng tối thượng nào như thể một huy chương vàng của sự gia hộ. Trái lại muốn được có giải thoát, đòi hỏi chúng ta phải chánh niệm từng phút giây, phải thanh tịnh hóa mọi nhiễm ô đến tận cùng. Khi đạt được những giây phút không có ái dục, tham cầu, ta phải trân trọng, chăm chút từng giây phút đó, để chúng trở thành thân thuộc, để ta có thể lập lại những giây phút đó thường hơn. Mỗi khi ta không hoàn toàn làm chủ tâm mình, các điều ác lại có cơ hội làm chủ nó. Có lẽ vì thế ta thấy rất ít người được hạnh phúc trên cõi đời này. Vì hạnh phúc không phải là điều tự nhiên mà có, nó đòi hỏi rất nhiều nỗ lực vun trồng.

Nếu hạnh phúc là một điều kiện của nội tâm, thì sự bình an tự tại cũng không phải là điều dễ tìm ở bên ngoài. Nếu được thế, có lẽ tất cả mọi chúng sanh đều được tự tại. Ta chỉ có thể được tự tại nếu biết buông xả. Vấn đề của chúng ta là phải quán sát xem ta chấp vào cái gì, để có thể tu sửa về điều đó,

dù đó là gì. Đối với đa số chúng ta, đó chính là thân. Tất cả chúng ta đều phải rời bỏ nó một ngày nào đó. Có lẽ tốt hơn ta nên tập chuẩn bị cho ngày đó, ngay giây phút này phải biết buông xả để được nhẹ nhàng, thanh thản, thay vì chờ đợi đến giây phút cuối cùng. Chúng ta tự chuẩn bị bằng cách thực tập để được có những giây phút giải thoát. Để có được giây phút giải thoát vô tướng, ta phải chứng nghiệm những giây phút của vô thường, không được trốn tránh điều đó. Để được có giây phút giải thoát vô tham cầu, ta có thể tự giác rằng mọi ham muốn đều đưa đến khổ đau, phiền não, để có thể diệt bỏ từng ham muốn. Nếu chúng ta có thể mỗi ngày diệt bỏ một ham muốn trong một năm, ta sẽ thay đổi biết chừng nào. Khi đã bỏ được một ham muốn, ta cũng có thể làm thế với mọi ham muốn khác. Năng thực hành sẽ khiến ta thêm hoàn hảo. Vạn sự khởi đầu nan.

Để được có giây phút giải thoát của vô thường, ta có thể quán chiếu rằng mọi tâm hành đều là sự bùng nổ của những bản năng vô thức. Đôi khi các bản năng này đi theo nhau, kết hợp một cách vô nghĩa. Nếu ta tin nơi chúng, coi chúng là mình, rồi đem chúng vào trong làm tiêu chuẩn để đối xử với người chung quanh, ta sẽ phải than van: "Tại sao họ lại có thể nghĩ như thế chứ?" Tốt nhất là chúng ta đừng mọi phán đoán lại, chỉ cần biết có những gì ngay trước mắt để được giải thoát tự tại.

Nếu ta nhìn được tính vô thường và tính khổ đau trong vạn pháp, thì ta dễ dàng tìm được sự giải thoát của tính không. Nếu không có gì bên vững, không có gì đem lại chân hạnh phúc, thì tất cả chỉ còn là những hình ảnh thoáng qua phát khởi do dục vọng. Thí dụ, ta có được thiên đường này vì có người muốn có nơi ngồi thiền. Người kia có mặt vì muốn có một đứa con. Nghiệp tái sinh khiến đứa bé muốn được sống. Tất cả mọi hiện hữu đều phát khởi do lòng ham muốn, mà còn ham muốn là còn khổ đau.

Lúc đầu khi quán về khổ đau, có thể khiến ta có phản ứng: "Có ích lợi gì khi ta làm như thế? Tôi có mặt ở đây để làm gì?" Lý do của sự có mặt của chúng ta là để quán chiếu về sự thật của vô thường, khổ và vô ngã, để thoát khỏi luân hồi sanh tử. Chúng ta có thực sự muốn bắt đầu lại cuộc sống, với hy vọng có thể làm tốt hơn? Hay chỉ tiếp tục sai lầm cho đến khi chúng ta học được bài học. Khi ta có thể buông bỏ mọi vọng tưởng, để được tự do, giải thoát, ta sẽ biết rằng không thể có gì xảy ra nếu không có ái dục. Và ta ném trái được những giây phút của tánh không bằng quán chiếu và tuệ giác.

Chúng ta không cần phải quan tâm đến điều gì sẽ xảy ra sau khi ta mất. Ta chỉ cần chánh niệm ngay giờ phút hiện tại và luôn tinh tấn tu tập. Ai cũng cần tu sửa, vì thế nếu ta không dùng thời gian của mình vào việc đó, ta đã sống phung phí thời gian, không có mục đích sống. Ta đã từng chỉ sống để mà sống. Trong khi tất cả cuộc đời của ta là phải dành để phát triển trí tuệ. Mỗi ngày như thế cho suốt cuộc đời.

## Chương 24:

### Đạo Quả

Bản tánh con người đầy tham vọng. Người muốn giàu có quyền thế, danh vọng. Kẻ mong có nhiều kiến thức, cấp bằng cao. Người khác nữa lại muốn tìm được một người tình lý tưởng, càng hoàn hảo càng tốt. Cũng có người chỉ mong có một tổ ấm nhỏ, an phận với cuộc sống mỗi ngày như mọi ngày, không thay đổi.

Ngay khi sống trong các tu viện, chúng ta cũng mong muốn đạt được các thiện quả, được hoàn toàn thanh tịnh, mong cuộc sống tu hành của ta đạt được nhiều kết quả mỹ mãn. Lúc nào cũng kỳ vọng một điều gì đó. Thay vì chú tâm sống với hiện tại, ta lại hoài vọng một điều gì đó tốt đẹp hơn sẽ đến, vào ngày mai, trong tương lai. Thế nhưng khi ngày mai đến, ta lại tiếp tục hy vọng cho ngày kế tiếp đó. Nếu ta có thể thay đổi thói quen tư duy đó để chú tâm vào hiện tại, có lẽ ta sẽ cảm thấy an nhiên tự tại hơn. Trái lại nếu ta cứ chạy đuổi theo một tương lai tốt đẹp hơn, hoàn hảo hơn, như ý hơn thực tại đang có, ta sẽ chỉ tìm được sự thất vọng. Vì ta đã hoài công đi tìm cái không có thực.

Đức Phật nói về hai hạng người, người tầm thường (phàm nhân, puthujjana) và người cao thượng (thánh nhân, ariya). Dĩ nhiên muốn được trở thành thánh nhân, là một ước muốn đáng khích lệ, nhưng nếu ta chỉ mong cầu điều đó sẽ xảy trong một tương lai nào đó, ta sẽ không bao giờ được thỏa nguyện. Sự giải thoát chỉ có thể đạt được trong từng phút giây sống với hiện tại. Thánh nhân và phàm nhân chỉ khác nhau ở sự thực chứng về “Đạo và Quả” (magga – phala). Đạo quả đầu tiên khi tâm thức đạt được trạng thái siêu việt được gọi là Quả Dự Lưu (sotapatti) và vị chứng quả đó được gọi là Dự Lưu Nhân (sotapanna).

Vị chứng được Quả Dự Lưu là người đã diệt được ba thứ kiết sử mà vì chúng, ta cứ mãi sinh tử luân hồi. Ba kiết sử này là : thân kiến, hoài nghi và giới cấm thủ. Người chưa phải là bậc Dự lưu thì vẫn còn bị trói buộc vào ba loại tà kiến này, và hành động sai lầm khiến họ càng xa rời tự do giải thoát, đi vào trói buộc hơn.

Trước hết, hãy thử xem xét về lòng hoài nghi. Đó là những ý tưởng vụn vặt cứ luẩn quẩn trong đầu: “Một pháp tu nào khác, chắc dễ dàng hơn”, “Có lẽ ở một nơi nào khác, tôi sẽ được an lạc hơn”. Khi nào ta vẫn còn nghi ngờ về con đường giải thoát khỏi thế gian; còn tin tưởng rằng ta có thể tìm được điều như ý ở thế gian, thì khi đó ta còn khó có cơ hội để đắc thánh quả, vì ta đã đi lầm đường.

Trong thế giới này: con người, vật chất, quyền lợi, thiên nhiên, cảm thú, không có gì mà ta chưa từng biết đến. Nếu còn có gì khác, tại sao chúng ta lại không biết đến, lại chưa tìm ra? Những điều đó phải thật hiển nhiên chứ. Vậy ta đang tìm kiếm điều gì?

Dĩ nhiên là chúng ta như mọi người khác, đang tìm kiếm hạnh phúc và an bình. Anh chàng Hoài nghi, luôn dự báo rằng: “Lần sau, nếu tôi khôn ngoan hơn, tôi chắc là sẽ thành công. Còn bao nhiêu thứ tôi còn chưa nếm trải”. Có thể ta chưa được lái chiếc máy bay riêng của mình, chưa thử sống trong hang động Hy Mã Lạp Sơn, chưa dong thuyền chu du khắp thế giới, chưa viết được quyển tiểu thuyết bán chạy nhất; tất cả những điều kỳ thú này đều đáng được thực hiện trong đời, nhưng chúng chỉ làm lãng phí thời gian và năng lực của ta, mà chẳng giúp gì được trong việc đem lại sự thanh tịnh cho nội tâm.

Lòng hoài nghi sẽ lộ diện khi ta không có mục đích, phương hướng, không biết rõ mình phải làm gì: “Tôi đi về đâu? Tôi phải làm gì?”. Ta chưa tìm được phương hướng. Lòng hoài nghi là một kiết sử phát khởi trong tâm khi sự thông suốt - sự thông suốt của giây phút chứng quả - vắng mặt. Tâm thức khởi sinh trong giây phút chứng được đạo quả sẽ hủy diệt mọi hoài nghi vì lúc đó, ta đã tự chứng được đạo. Cũng như khi ta cắn quả xoài, ta tự biết được mùi vị của quả xoài. Khi ấy ta không cần phải cố gắng, lòng hoài nghi cũng bị hủy diệt. Còn gì phải nghi ngờ nữa, khi chính ta thực chứng? Như khi ta tự đóng búa vào tay, ta biết được cái đau ngay, không nghi ngờ gì cả. Đó là sự hiểu biết do kinh nghiệm mang đến.

Nhận thức sai lầm về tự ngã là một chướng ngại gây nhiều tai hại nhất mà phàm nhân bị trói buộc vào. Tà kiến này chứa đựng ý thức sâu thẳm về sự hiện hữu của một cái ngã. Đây là tôi, là 'một ai đó' đang hành thiền. Rồi 'cái tôi đó' cũng muốn được giác ngộ, muốn đắc quả Dự Lưu, muốn được hạnh phúc. Tà kiến về tự ngã này là nhân của mọi phiền não.

Vì còn có ngã, còn có ai đó, nên người đó vẫn còn phiền não. Nếu không còn có ai, thì làm gì có vấn đề phiền não? Tà kiến về tự ngã là gốc rễ tạo ra bao đau khổ, phiền não cũng như sợ hãi, lo lắng: “Không biết tôi có được bình an, hạnh phúc? Có đạt được điều tôi tìm kiếm, mong mỏi? Có được khoẻ mạnh, giàu có, khôn ngoan?”. Những nỗi lo lắng, sợ hãi này được hỗ trợ thêm bằng các kinh nghiệm cá nhân trong quá khứ. Trong quá khứ, không phải lúc nào ta cũng được khoẻ mạnh, giàu có, khôn ngoan, an nhiên tự tại, hay luôn đạt được điều ta mong muốn. Do đó, khi tà kiến về tự ngã vẫn còn trùm phủ, ta vẫn còn có lý do để lo âu, sợ hãi.

Lễ nghi, cúng tế tự chúng không sai quấy, nhưng chấp rằng chúng là con đường đưa đến Niết bàn thì rất tai hại. Chúng cũng không nhất thiết mang tính tôn giáo, dầu ta vẫn thường nghĩ chúng là thế - thí dụ như dâng hương hoa lên bàn thờ, tế lạy hay tổ chức các buổi lễ, và tin rằng làm như thế sẽ giúp ta tích lũy đủ công đức để lên được cõi trời. Tuy nhiên, chính sự thành tín, kính trọng và biết ơn đối với Tam bảo (Phật, Pháp, Tăng) mới là điều quan trọng. Nhưng các nghi thức, lễ nghi đâu chỉ giới hạn trong các hoạt động tôn giáo. Trong các mối tương giao giữa con người với nhau, chúng ta có những quy định trong đối xử với cha mẹ, con cái, vợ chồng. Ta cư xử như thế nào với đồng nghiệp, với bạn bè, với người xa lạ; ta mong người khác đối xử với mình như thế nào - tất cả đều tùy thuộc vào những định kiến về cái đúng, cái chuẩn mực trong một văn hóa, truyền thống nào đó. Không có một căn bản chân lý nào trong các quy ước đó, vì tất cả chỉ là sản phẩm do tâm tạo ra. Càng có nhiều lễ nghi, ta càng xa rời thực tế. Càng tin tưởng vào các phong tục, các truyền thống cổ hủ, càng khó bỏ, khi chúng không còn thiết thực. Khi ta nghĩ mình là một loại người nào đó, ta sẽ có cách ứng xử, giao tế như thế trong mọi tình huống. Do đó nghi thức, lễ nghi không chỉ là việc chung hoa trên bàn thờ. Nó còn sai sử ta phải giao tiếp, ứng xử như thế nào, nếu như ta chỉ biết hành động theo khuôn phép đã định sẵn, chứ không phải bằng tâm phóng khoáng, cởi mở.

Ba kiết sử trên sẽ bị tiêu trừ khi ta chứng được Đạo Quả. Sẽ có một sự thay đổi rõ ràng nơi vị chúng đắc đó, dầu rằng không thể nhìn thấy ở bên ngoài. Không có hào quang, không có ánh sáng, nhưng sự thay đổi ở nội tâm thực sự đã xảy ra. Sự thay đổi đó khiến cho mọi lo âu về cuộc đời tan biến. Trạng thái này hoàn toàn khác hẳn với mọi kinh nghiệm đã biết từ trước, đến nỗi, người ấy thấy những gì đã tạo ra trong đời, cho đến giờ phút ấy đều trở



thành vô nghĩa. Không có gì trong quá khứ còn quan trọng nữa. Điều quan trọng duy nhất là tiến bước với công phu tu tập đã có: để tái nghiệm và củng cố kinh nghiệm của giây phút đạt được đạo quả đầu tiên. Ta cần làm sống lại giây phút chứng quả đầu tiên đó, tiếp tục nghiệm chứng cho đến khi đạt được đạo quả thứ hai. Ta cần phải tái lập, và củng cố các kinh nghiệm này của tâm.

Các vị Nhất-lai (sakadagami), Bất-lai (anagami) và A-la-hán (arahant) lại sẽ được có những giây phút của tâm chứng đắc Đạo Quả. Mỗi lần như thế, các tâm chứng càng thâm sâu hơn. Có thể so sánh sự kiện này với các kỳ thi ở đại học. Thí dụ, nếu ta chọn một chương trình học bốn năm để lấy bằng cấp. Mỗi năm ta phải qua các kỳ thi cuối khóa. Ta phải trả lời được các câu hỏi trong mỗi kỳ thi, dựa trên các kiến thức mà ta đã tích lũy. Qua các kỳ thi, các câu hỏi ngày càng trở nên sâu sắc hơn, khó khăn hơn. Dầu cũng chỉ liên quan về một môn học, các câu hỏi đòi hỏi người sinh viên phải có kiến thức sâu rộng hơn. Cứ thế cho đến khi người sinh viên tốt nghiệp ra trường. Sự phát triển tâm linh của chúng ta cũng thế. Mỗi giây phút của tâm chứng này là dựa vào tâm chứng trước, liên quan đến cùng một chủ đề, nhưng ngày càng thâm sâu hơn. Cho đến khi ta vượt qua kỳ khảo hạch cuối cùng, để không còn bao giờ phải quay trở lại luân hồi tái sinh.

Tâm chứng đắc không có tư duy hay cảm thọ trong đó. Không giống như các tầng quả của thiền-na (jhana), dầu rằng nó cũng phải dựa vào các tầng thiền quả (vì chỉ có tâm định mạnh mẽ mới có thể chứng Đạo). Nó không có cùng các tính chất. Các tầng thiền – trong các giai đoạn đầu – đầy tính hỷ lạc, an tịnh. Ở các giai đoạn sau, tâm trở nên bao la, trống rỗng, có sự thay đổi về nhận thức. Sự chứng đắc trái lại không bao hàm các trạng thái tâm này, mà tràn đầy tính vô ngã. Nó đến như một sự giải thoát, thay đổi hoàn toàn cái nhìn của vị thánh chứng về thế giới chung quanh, đến đổi giờ thì vị ấy có thể hiểu được tại sao Đức Phật đã dạy về sự khác biệt rõ ràng giữa một phàm nhân và thánh nhân. Trong khi các tầng thiền quả mang đến cảm giác nhất như, nhất thể, tâm chứng Đạo đã bỏ các cảm giác đó lại. Những giây phút tiếp theo đó của tâm chứng đắc, là một chứng nghiệm về một cái nhìn hoàn toàn mới.

Sự hiểu biết mới mẻ này giúp ta nhận thức được rằng mọi suy tưởng, mọi cảm thọ đều là khổ (dukkha). Dầu cho đó là ý tưởng cao quý, cao thượng

nhất cũng mang tính khổ. Chỉ khi nào không có gì nữa cả, mới không còn có khổ. Tính Không - không có cái trong, cái ngoài - mới mang tính chất hoàn toàn như như. Một khi ta đã nhận thức được rõ ràng như thế, ta sẽ không còn lòng ham muốn về bất cứ điều gì. Ta nhìn mọi thứ như bản thể chân thật của chúng, và biết rằng không có gì có thể mang lại niềm hạnh phúc của sự tu tập chúng đắc.

Yếu tố Niết-bàn thật sự không thể diễn tả như là an lạc, vì an lạc hàm chứa ý nghĩ phẫn khích. Ta dùng từ ngữ này cho các tầng thiền quả, bởi trong đó còn có sự vui thích. Yếu tố Niết-bàn không hàm chứa an lạc vì tất cả những gì khởi sinh đều được xem là khổ. Cụm từ “Niết-bàn an lạc” có thể khiến ta có cảm tưởng rằng ta có thể tìm thấy hạnh phúc tuyệt đối, thật ra đó là điều ngược lại. Ta sẽ tìm thấy có tánh Không - không còn đau khổ, chỉ có an tịnh.

Nếu chỉ mong muốn, ao ước, Đạo Quả sẽ không tự tìm đến với ta, mà chỉ có sự tỉnh giác chánh niệm từng phút giây mới giúp ta chứng đắc. Sự chánh niệm này dần dần sẽ đưa đến trạng thái tâm định, giúp ta có thể xả bỏ mọi suy tưởng, hoàn toàn ở trong định. Lúc đó, ta có thể bỏ cả thiền quán, không bằng một cố gắng nào, mà nó tự biến mất, nhường chỗ cho tâm định tĩnh hoàn toàn. Nếu cần phải có một tham vọng nào trong đời sống, thì đấy là một tham vọng duy nhất có giá trị. Không có tham vọng nào khác có thể đem lại cho ta sự viên mãn.

Người đã đạt được quả Dự Lưu, sẽ không còn chấp thủ vào lễ nghi và giới cấm, vì một người đã chứng đắc không lẽ gì phải chấp vào hình thức. Mọi hình thức đều là giả tạo. Vị ấy có thể vẫn tuân theo các hình thức lễ nghi của tôn giáo vì tính chất trân trọng, hàm ơn, thành tín trong đó. Nhưng vị ấy không còn giao tiếp với con người hay buộc mình ở trong những hoàn cảnh đầy lễ nghi, đầy hình thức do con người đặt ra để ràng buộc nhau. Thay vào đó, vị ấy sẽ sống với mọi người bằng trái tim cởi mở, không trói buộc.

Buôn bỏ tà kiến về tự ngã dĩ nhiên là sự thay đổi quan trọng nhất. Đối với vị Dự-lưu, tà kiến về tự ngã không bao giờ còn khởi sinh nữa, nhưng vẫn còn các cảm xúc về ngã, vì giây phút chứng đắc rất hiếm hoi và nhanh chóng qua đi. Do đó chưa thể tạo nên một tác động sâu xa, tuyệt đối. Nếu không, vị ấy đã được gọi là bậc Giác Ngộ rồi. Cả bốn quả thánh đều có thể được chứng đắc (như đã ghi trong các kinh Phật) ngay khi ta vừa được tiếp xúc với Phật pháp.

Điều cần làm là ta phải luôn tự nhắc nhở trong mọi giây phút thức tỉnh rằng sắc, thọ, tướng, hành, thức đều vô thường, không có bản thể nhất định, luôn thay đổi. Dầu ta có một trực kiến về vô ngã (anatta) hay chỉ có kiến thức về điều đó, ta phải luôn duy trì điều đó trong tâm, sống với nó từng phút giây. Nếu tiếp tục được như thế, dần dần các vấn đề trong cuộc sống sẽ không còn trở ngại chúng ta. Nếu ta luôn giác niệm về tính vô thường của mọi hiện hữu, những khổ đau của ta dường như không còn quan trọng nữa và cái nhìn về tự ngã sẽ dần thay đổi.

Cái nhìn về tự ngã chính là kẻ thù nguy hiểm nhất của ta. Mỗi người tự tạo ra cho mình một cá tính, một mặt nạ để mang, mà không muốn nhìn thấy những gì ở phía sau chiếc mặt nạ đó. Cũng không cho phép người khác được biết. Sau khi đạt được tâm chúng, ta không còn thấy cần thiết phải duy trì một cá tính nào cả. Tuy nhiên, khi chưa được như thế, nếu có ai tò mò muốn nhìn thấu suốt đến những gì ở phía sau chiếc mặt nạ, thì sẽ chỉ thấy sự sợ hãi, chống đối. Cách đối trị hữu hiệu nhất là luôn nhớ rằng thật sự không có ai ở đó, chỉ có các hiện tượng mà thôi. Cho dù cái nhìn của nội tâm chưa phát triển đủ để chứng minh điều đó, sự khẳng định này giúp chúng ta bớt các chấp thủ, không quá bám víu vào sự vật.

Mục đích của sự tu tập chắc chắn là để hướng về quả Dự-lưu. Tuy nhiên, không có gì để chứng đắc, mà cần phải xả bỏ tất cả. Nếu ta có thể diệt bỏ được tất cả mọi bám víu, thì sự giải thoát, chứng thánh quả mới có thể được thành tựu, nếu không ta lại tiếp tục sống như trước: bị khổ não hành hạ, ràng buộc, quần quanh trong cái được mất, tiếng khen chê, sang hèn, hạnh phúc hay khổ đau. Các phiền não trong cuộc sống - tất cả tạo ra bởi cái "ngã" - sẽ cứ tái diễn. Sự thay đổi thật sự chỉ bắt đầu khi nào có được một thay đổi dứt khoát trong cái nhìn của ta về tự ngã. Nếu không phiền não vẫn tồn tại, vì chúng được tạo ra bởi con người cũ, không có gì thay đổi.

Chúng ta có thể được đọc rằng sự xả bỏ, ái diệt là những nấc thang trên con đường đi đến giải thoát và tự do. Tuy nhiên những điều này không thể có ý nghĩa hay tác động gì, nếu như ta không có cái nhìn về một thực tại hoàn toàn khác biệt, một thực tại không chứa muôn dáng vẻ thế gian. Khi ta ngồi thiền mà tâm bắt đầu vọng tưởng, đó là các tướng tâm, là sự phóng tâm (papanca). Yếu tố Niết-bàn là nhất thể, không đa dạng. Có thể nói nó vượt tất cả những gì mà ta đã biết. Nếu không thấy được như thế, ta vẫn còn đảo

điên trong thế tục. Nhưng ta cũng không cần phải tin vào tất cả những gì ta thấy, ta nghĩ. Điều này không dễ làm, vì thế chúng ta cần phải luôn tự nhắc nhở để không bị cám dỗ dẫn dắt.

Dĩ nhiên là các giác quan cũng có thể mang đến cho ta các khoái lạc. Nếu có các nghiệp thiện, chúng ta sẽ có nhiều cơ hội như thế: Được ăn ngon, tham quan cảnh đẹp, gặp người dễ chịu, được thưởng thức âm nhạc thánh thoát, có nhà đẹp, đọc được sách hay, không bị thân hành khổ. Nhưng tất cả những thứ này có mang lại cho ta hạnh phúc tuyệt đối không? Trong quá khứ chúng đã không mang đến cho ta hạnh phúc, thì tương lai làm sao có thể khác hơn? Nhưng Đạo Quả có thể mang lại hạnh phúc tuyệt đối vì chúng vắng bật các hiện tượng. Tánh Không không thay đổi, không trở nên khó chịu mà cũng không thiếu vắng sự bình an, vì không có gì để làm xao động nó.

Khi nghe hoặc đọc về “Niết-bàn”, người ta hay phản ứng rằng : “Làm sao mà không ham muốn gì cả?”. Tuy nhiên, khi ta nhận ra rằng mọi ham muốn chỉ là để khóa lấp sự trống vắng, thất vọng trong lòng, đó là lúc ta sẽ không còn ham muốn gì nữa. Đạt được tánh không, là một bước trên cả tánh không ham muốn, vì bây giờ con người chấp nhận cái thực tại là không có gì đáng để đòi hỏi, mong muốn. Tánh không khiến ta có thể chứng nghiệm rằng thực sự có cái không - có thanh tịnh.

Sống chánh niệm dù lúc ta ngồi thiền hay không là phương pháp tu tập hữu hiệu nhất giúp ta đạt được kết quả. Có nghĩa là làm từng việc từng lúc, luôn chăm chú đến thân tâm. Khi nghe pháp, chỉ chuyên tâm nghe. Khi ngồi thiền, chỉ chú tâm vào đề mục thiền quán. Khi trồng cây, chỉ biết trồng cây. Không vẽ vờ, không phán xét. Điều đó giúp tâm quen sống trong từng giây phút. Chỉ có như thế tâm mới chứng đắc được ngay trong hiện tại, ngay tại đây. Không có lý do gì mà một thiền sinh có đủ trí khôn, khỏe mạnh và quyết tâm như thế, lại không thể đạt được Đạo Quả bằng lòng kiên nhẫn, trì chí của mình.

## Phụ Lục: Ở Một Ni Viện (Sandy Boucher)

Buổi chiều ở ni viện là thời gian để ngủ nghỉ, tu học hay tĩnh lự. Đêm trước đó, Ni sư Ayya Khema đã bảo chúng tôi thử tưởng tượng ra mình sắp chết để khám phá ra những thứ mình bám víu trong cuộc đời này. Nếu phải chết, tôi thấy buồn vì không còn cơ hội để được Giác Ngộ, giải thoát. Đúng vậy, tôi đã ước mơ được như thế. Nếu không tôi đến đây làm gì?

Chúng tôi là bảy phụ nữ từ nhiều đất nước đã đến ni viện Nun's Island ở Sri Lanka để tu học với ni sư người Đức tên Ayya Khema. Chúng tôi không phải là nữ tu sĩ nhưng phát nguyện mặc áo tu (màu trắng) và giữ theo tám giới: 1) Không sát sanh .2)Không trộm cắp. 3) Không tà dâm. 4) Không nói dối. 5)Không uống rượu. 6) Không ăn quá ngọ. 7) Chẳng nằm ngồi tòa cao, giường rộng. 8) Chẳng nhảy múa, đàn hát, thoa hương thơm vào thân.

Quán chiếu về sự cái Chết của mình, tôi cũng thấy nuối tiếc phải đánh mất các giác quan, các cảm thọ như ăn uống, sự cảm nhận được ngọn gió nhẹ đùa trên mặt hồ, được nhìn các quả mận trĩu cành; được nghe tiếng xe lửa chạy dọc theo bờ hồ, bãi biển; sự tưởng tượng, điều học hỏi được, những khám phá. Và tình yêu, sự nỗ lực, trí tò mò. . . . Tất cả, tôi không muốn đánh mất gì.

Ni sư Ayya Khema hỏi: “Nhưng con có muốn tái sinh không? Hãy tưởng tượng con phải làm lại từ đầu: Lại học đi, học ăn, học nói. Lại phải sống tuổi thiếu niên lần nữa!”. Tôi kêu lên: Thưa không! Cảm giác mình sẵn sàng buông bỏ tất cả mọi tham cầu. Nhưng rồi trăn trở, lại thấy mình giống anh chàng Gulliver với hàng trăm những sợi dây trói buộc vào thọ, tưởng, hành, vào ước muốn được hiện hữu.

Có nhiều lúc tôi ngạc nhiên chợt nhận ra mình đang đứng ở một hòn đảo nhỏ ở Sri Lanka, Ấn Độ Dương. Trong khi đang lý ra tôi phải có mặt ở một thế giới khác, ở Oakland (ND - thuộc tiểu bang California, USA), nơi tôi viết văn, dạy học, sống một cuộc đời với bao rối rắm phức tạp. Điện thoại, máy vi tính, xe hơi là những thứ gần gũi, thân thiết nhất với tôi. Còn ở nơi đây

thì không điện, không có đến cả một con đường đúng nghĩa một con đường. Hòn đảo nhỏ đến độ tôi có thể đi vòng hết đảo trong mười phút.

4: 15 sáng. Tiếng chiếc đồng hồ báo thức bạn tôi mang từ Oakland kêu bíp bíp một cách yếu ớt. Vẫn ngồi trên giường, chúng tôi vặn đèn pin lên, soi dưới nền đất cảnh giác mấy con bò cạp. Mười phút sau, y áo chỉnh tề, chúng tôi tiến đến Thiên đường. Cô Vasantha, người Sri Lanka, dẫn đầu. Thiên đường nằm trên đồi cao, cửa mở ra ba hướng về phía bờ hồ, về rặng dừa và về một ngọn đồi dốc, được tô điểm bằng những chậu kiếng.

Buổi tọa Thiền bắt đầu từ 4:30 và chấm dứt lúc 6 giờ. Khi chúng tôi đến, Ni sư Ayya Khema đã có mặt, ngồi trước điện. Chúng tôi bước vào theo thứ tự tuổi tác. Chẳng bao lâu sau chúng tôi đã là những bóng trắng ngồi xếp bằng chân bất động, trong ánh sáng lò mờ của ngọn đèn dầu treo trên cao. Bên cạnh mỗi người lại sáng đỏ một cây nhang muỗi.

Lúc đầu, tâm trí tôi mãi lo đến những thứ thực dụng như: chân tôi xếp có vững không, tọa cụ có ngay ngắn không, lưng có thẳng ở một góc độ chính xác để giúp tôi có thể ngồi yên ít nhất là bốn mươi lăm phút. Lát sau, thân tôi mới bắt đầu yên. Tôi cảm nhận được sức nặng của thân đè trên gối, cảm giác của đôi bàn tay chồng lên nhau. Rồi đến lượt tâm tôi bắt đầu nháy nhót, như tâm vượn. Lúc thì tôi hồi tưởng về quá khứ, lúc mơ tưởng chuyện tương lai. Nhưng tôi vẫn cố gắng kiên trì theo dõi các vọng tưởng này, để kéo chúng trở về với hơi thở.

Giờ thì ánh sáng mặt trời bắt đầu lên trên những rặng dừa. Dần dần tâm tôi cũng lắng dịu. Rồi chân tôi bắt đầu đau, nhưng tâm tôi vẫn an tịnh. Tâm an tịnh, đó là điều khiến tôi có mặt ở nơi này.

Buổi điểm tâm gồm có bánh bột chiên, một miếng đu đủ vàng ánh, một tách trà đậm pha với sữa và một tô nước để rửa tay. Ở Sri Lanka, người ta không dùng đũa muỗng mà ăn bằng tay (tay mặt). Chúng tôi dùng bữa trong im lặng. Trời đã bắt đầu nóng đến nỗi ngay sau khi uống trà tôi thấy cả người nóng lên như sốt, mồ hôi tuôn trên trán.

Sau đó là đến giờ 'làm việc vì người khác'. Hai người bạn tôi đào đất, nhổ cỏ, trồng hoa và rau cải. Người khác chùi nhà hay sửa các đồ vật bị hư hỏng.

Chúng tôi dự khóa tu Thiên này vào mùa mưa, theo truyền thống an cư trong thời Đức Phật 2500 năm trước. Các vị tăng ni thời nguyên thủy không

có nhà cửa, họ đi khất thực ở khắp nơi, và tọa Thiền ở bất cứ nơi nào cho phép. Nhưng trong ba tháng mùa mưa, Đức Phật dạy các tăng ni phải ở một nơi để tu tập. Ở Ni Viện Nuns' Island, khóa an cư mùa mưa bắt đầu từ tháng bảy đến đầu tháng mười, là khoảng thời gian nóng nhất, ẩm ướt nhất trong năm ở Sri Lanka.

10 giờ, chúng tôi vội vã trở lại Thiền đường để nghe Ni sư Ayya Khema giảng kinh. Bà đọc từng đoạn trong kinh Trường bộ, dừng lại ở những điểm khó hiểu hay khi cần nhấn mạnh những điểm trọng yếu. Giọng sang sảng, đáng ngời trang nghiêm, đôi mắt sáng rõ, bà khiến chúng tôi cảm thấy phấn chấn lây.

11:15 chuông thọ trai vang lên, đó là buổi ăn cuối cùng trong ngày của chúng tôi. Đến phòng ăn, chúng tôi đã thấy một nhóm Phật tử ở các vùng lân cận mang thức ăn đến cúng dường cho chúng tôi. Hành động cúng dường, một hình thức bố thí đến tăng ni, để tạo nghiệp Thiện cho họ hay cho người thân sắp qua đời.

Các vị Phật tử gương mặt rạng rỡ, một số mặc quần áo đẹp. Họ mang đến cho chúng tôi cá, cà ri chay, com, mì, bánh trái cây, đồ tráng miệng trái cây với nước cốt dừa. Thật là một bữa ăn thịnh soạn. Nhưng nhìn vài quần áo của các phụ nữ, những chiếc áo sứt cúc của các cô gái, tôi đoán biết họ rất nghèo. Tôi cảm thấy khiêm an khi họ trân trọng múc thức ăn vào bát đĩa của chúng tôi. Ở phương Tây chẳng có phong tục nào giống như thế này cả. Cảm động nhất là được nhìn thấy khuôn mặt rạng ngời hạnh phúc của họ.

Để đáp lễ, Ni sư Ayya Khema giảng một thời pháp ngắn. Khi Ni sư nói bằng tiếng Pali câu “Chúc các Phật tử được bình an ngay trong đời sống hiện tại”, các vị Phật tử chấp tay cúi lạy tỏ lòng biết ơn. Lòng tay họ mở rộng đặt trên chiếu, đầu cúi lạy sát chiếu. Tôi bị choáng ngợp bởi sự hiện diện lạ lùng của mình ở nơi này. Khi trở về phòng, tôi không cầm được những giọt nước mắt cảm động.

(Theo The Nuns' Island: Seven Sisters On Retreat)

*“Ayya Khema is a meditator’s meditator...”*

—Zoketsu Norman Fischer, Co-Abbot, San Francisco Zen Center

↪ From the best-selling author of *Being Nobody, Going Nowhere*, Ayya Khema’s latest offering guides us along the path of Buddhist meditation with direct and practical advice, giving us contemplative tools to develop a healthy sense of personal being. *Be an Island* is at once an introduction to the teachings of Buddhism and a rich continuation of Ayya Khema’s personal vision of Buddhist practice.

“...real warmth of heart pervades the Ayya’s expositions which in their directness and fresh immediacy also touch the heart of the interested reader.”—*The Middle Way: Journal of the Buddhist Society*

“She was a woman of great heart and vision, and unshakable courage. She was one of Buddha’s lions. May her roar echo in these pages and out across the world to generations of followers-of-the-way to come.”—Sandy Boucher, from her Foreword

Praise for Ayya Khema’s previous books

*Being Nobody, Going Nowhere*

Winner of the Christmas Humphreys Award: Best Introductory Buddhist Book

“This jewel of a book is full of sound, practical advice...not just highly recommended but essential reading...”—*The Middle Way*

*Who Is My Self?*

“Khema expertly translates [the Buddha’s] powerful words...into terms which the lay Buddhist, and even the non-Buddhist, can understand.”—*NAPRA ReVIEW*

“...abounds with down to earth wisdom and contemporary relevance...”—*Booknews* (Australia)



WISDOM PUBLICATIONS  
BOSTON

ISBN 0-86171-147-5

\$14.95



9 780861 711475