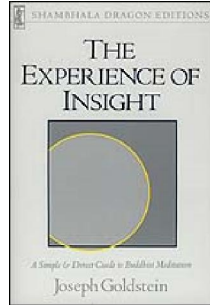


# BA MƯƠI NGÀY THIỀN QUÁN



## **Kim Chỉ Nam Thiền Vipassana**

Nguyên tác: The Experience of Insight - Tác giả: Joseph Goldstein

Dịch giả: Nguyễn Duy Nhiên - Nhà xuất bản: Sinh Thức

---o0o---

**Nguồn**

<http://thuvienhoasen.org>

**Chuyển sang ebook 28-7-2009**

**Người thực hiện : Nam Thiên – [namthien@gmail.com](mailto:namthien@gmail.com)**

**[Link Audio Tại Website http://www.phatphaponline.org](http://www.phatphaponline.org)**

## Mục Lục

### LỜI GIỚI THIỆU

Buổi tối thứ nhất - LỜI DẠY MỞ ĐẦU

Buổi tối thứ hai - BÁT CHÁNH ĐẠO

Buổi sáng thứ ba - BÀI THỰC TẬP: CẢM THỌ

Buổi tối thứ tư - CHÚ Ý ĐƠN THUẦN

Buổi sáng thứ năm - BÀI THỰC TẬP: TƯ TƯỞNG

Buổi tối thứ năm - KHÁI NIỆM VÀ THỰC TẬP

Buổi sáng thứ sáu - Bài thực tập: NHỮNG ĐỐI TƯỢNG CỦA CẢM GIÁC

Buổi tối thứ bảy - NHỮNG MẪU CHUYỆN

Buổi sáng thứ tám - Bài thực tập: TÁC Ý

Buổi sáng thứ chín - Bài thực tập: ĂN TRONG CHÁNH NIỆM

Buổi tối thứ chín - NGŨ TRẦN CÁI

Buổi sáng thứ mười - Bài thực tập: QUÁN TÂM THỨC

Buổi tối thứ mười - DỪNG SĨ

Buổi sáng thứ mười một - TRÒ CHƠI ĐỊNH TÂM

Buổi tối thứ mười hai - Ba Trụ Pháp: BA LA MẬT

Buổi tối thứ mười ba - THÁNH JOHN OF THE CROSS, THÁNH FRANCIS DE SALES

Buổi tối thứ mười bốn - TỨ DIỆU ĐỀ

Buổi tối thứ mười lăm - SỰ CƯƠNG QUYẾT NỬA VỜI  
Buổi tối thứ mười sáu - NGHIỆP QUẢ  
Buổi tối thứ mười bảy - Bài tập: HÔN TRẦM  
Buổi tối thứ mười tám - SỰ TRONG SẠCH VÀ HẠNH PHÚC  
Buổi tối thứ mười chín - TÍN NGƯỠNG  
Buổi tối thứ hai mươi một - THẬP NHỊ NHÂN DUYÊN  
Buổi tối thứ hai mươi hai - CHẾT VÀ TỬ BI  
Buổi tối thứ hai mươi lăm - ĐẠO  
Buổi tối thứ hai mươi sáu - THẤT GIÁC CHI  
Buổi tối thứ hai mươi chín - CON ĐƯỜNG CỦA PHẬT  
Buổi sáng thứ ba mươi - KẾT THÚC

---o0o---

## LỜI GIỚI THIỆU

Quyển sách này, *The Experience of Insight*, không phải là một quyển sách đặt nặng vào phần lý thuyết, mà là một quyển sách chú trọng về sự thực hành. Joseph Goldstein là một thiền sư Hoa Kỳ. Ông đã sống nhiều năm ở Thái Lan và Ấn Độ để học thiền Vipassana, một pháp thiền quán thuộc truyền thống Phật giáo Nguyên Thủy, dưới sự hướng dẫn của các thiền sư nổi tiếng đương thời như các ngài Munindra, Goenka, Sayadaw... Sau một thời gian, ông trở về Hoa Kỳ để mở một thiền viện và hướng dẫn những khóa tu thiền nhiều ngày tại Barre, Massachusetts. Hiện nay tại thiền viện này, số thiền sinh đến tham dự mỗi năm rất đông, trong đó có cả những bậc đã xuất gia.

Joseph Goldstein là một vị thầy rất đặc biệt. Ông có lối dạy giản dị và trực tiếp, đi thẳng vào vấn đề. Lời ông nói rất dễ hiểu và rõ ràng, vì nó được xuất phát từ kinh nghiệm thực hành của ông. Trong quyển sách này, ta có thể cảm nhận được rằng những lời ông dạy đều được bắt nguồn từ sự chứng nghiệm của ông qua công phu thực tập thiền quán nhiều năm.

Ông Joseph Goldstein dạy thiền Vipassana như là một phương pháp giúp ta nhìn thấy được chân tướng của sự vật, không bị thành kiến, óc phân biệt làm lu mờ. Những bài pháp của ông gồm những phương thức thực hành thực tiễn, dạy cho các sống không dính mắc, với một tâm từ bao la. Nhưng ông bao giờ cũng giữ được một đức tính quan trọng là

tánh khôì hài, nó giúp cho học trò của ông được thoải mái trong những khóa tu thiền tích cực nhiều ngày.

Đây là một quyển sách thực hành, một kim chỉ nam cho những ai muốn học về thiền quán Vipassana, một pháp môn thiền thuộc truyền thống Nguyên Thủy Phật giáo. Quyển sách này ghi lại những bài giảng, lời chỉ dẫn của ông Goldstein trong suốt thời gian khóa tu ba mươi ngày của ông. Trong đó có cả phần trả lời cho những thắc mắc, khó khăn do các thiền sinh nêu lên, sau mỗi ngày thực tập. Cả khóa tu thiền ba mươi ngày được diễn ra trong sự im lặng tuyệt đối, chỉ trừ phần vấn đáp. Chương trình mỗi ngày gồm có ngồi thiền và đi kinh hành xen kẽ nhau, bắt đầu từ lúc 5:00 sáng cho đến khuya. Thường thì mỗi khóa như vậy có khoảng từ 50 đến 200 thiền sinh thực tập chung với nhau.

Thiền quán là một phương pháp để thấy được tâm mình. Nhưng sự hiểu biết ấy không thể có được bằng lý luận, kiến thức mà bằng sự thực hành. Những lời dạy của ông Joseph Goldstein rất thực tế và có ích lợi, không những chỉ trong khi ngồi thiền mà còn trong lúc sống ở ngoài đời. Đây là một quyển sách thực hành rất giá trị, có thể làm bạn đồng hành hướng dẫn, nhắc nhở ta trên suốt con đường tu học.

## Sinh Thức

---o0o---

### **Buổi tối thứ nhất - LỜI DẠY MỞ ĐẦU**

Mở đầu cho mỗi kỳ tu học là truyền thống quy y Tam bảo cho mỗi thiền sinh. Quy y có nghĩa là trở về nương tựa. Tam bảo có nghĩa là Phật, Pháp và Tăng. Quy y Phật có nghĩa là nhìn nhận rằng trong chúng ta ai cũng có hạt giống giải thoát, tỉnh thức. Nó cũng có nghĩa là trở về nương tựa nơi những đức tính cao thượng của đức Phật như vô úy, trí tuệ, từ bi. Trở về nương tựa Pháp có nghĩa là sống trong giáo pháp của đức Phật, chân lý của mọi vật; tức là nhìn nhận sự trở về với sự thật, để giáo pháp của đức Phật được biểu hiện nơi tâm mình. Trở về nương tựa Tăng có nghĩa là dựa vào sự nuôi dưỡng về tinh thần lẫn vật chất của những người có cùng một chí hướng, cùng giúp đỡ, hướng dẫn nhau trên con đường tỉnh thức và giải thoát.

Một nền tảng tối cần thiết cho việc tu tập thiền quán là giữ gìn một số giới luật. Giới luật là một phương thức để duy trì sự trong sạch căn bản cho thân

thể, lời nói và ý nghĩ. Năm giới luật mà hành giả phải cố gắng giữ là: không sát hại, có nghĩa là không được giết hại bất cứ một sinh mạng nào, ngay cả con muỗi hay con kiến; không trộm cắp, có nghĩa là không được lấy những gì không phải là của mình; không tà dâm, ở đây trong khóa tu này thì nó có nghĩa là giữ cho mình được trong sạch; không nói láo hay nói những lời mà mình không biết chắc, không được nói những lời ác độc, gây chia rẽ; không uống rượu và sử dụng các chất ma túy. Năm giới luật này sẽ giúp cho ta có được một nền móng vững chắc để phát triển định lực, và từ đó sẽ phát sinh trí tuệ.

Chúng ta có cơ hội ngồi chung với nhau hôm nay, để quán chiếu lại chính mình trong một khung cảnh yên lặng và tĩnh mịch này, là một điều vô cùng quý báu. Thật là hiếm mà có một dịp để bỏ ra trọn một tháng để hành thiền, để tìm lại con người của mình, tìm hiểu coi mình là ai. Để giúp cho sự tu tập của mình được quân bình và nghiêm trang, hành giả nên có một số những đức tánh sau đây.

Điều thứ nhất là đức kiên nhẫn. Sẽ có những lúc mà ngày tháng dường như dài bất tận, và hành giả sẽ tự hỏi mình, nhất là vào những lúc bốn giờ rưỡi sáng trong ngày lạnh trời: ta làm gì ở chốn này đây! Trên con đường tu tập thiền quán sẽ có rất nhiều thăng trầm. Có những khi hành giả sẽ cảm thấy nhẹ nhàng, an lạc, tươi mát và sáng suốt. Rồi cũng có những lúc hành giả chỉ cảm thấy sự nhàm chán, đau đớn, bất an và nghi ngờ. Đức kiên nhẫn sẽ giúp hành giả giữ cho tâm mình được quân bình khi trải qua những kinh nghiệm này. Có người hỏi Trungpa Rinpoche rằng: "Trong đạo Phật, thần sủng (grace) nằm ở chỗ nào?". Ông trả lời "thần sủng" chính là đức kiên nhẫn. Nếu chúng ta có một tâm kiên nhẫn, chân như của mọi vật sẽ tuần tự phơi bày trong ta một cách tự nhiên và có tầng lớp. Kiên nhẫn có nghĩa là giữ một tâm quân bình cho dù bất cứ chuyện gì xảy ra, một tâm thoải mái, nhẹ nhàng và có ý thức.

Milarepa, vị Du già Tây Tạng nổi tiếng, khuyên các đệ tử của ngài phải "vội vã một cách chậm chạp". Vội vã ở đây có nghĩa là cố gắng một cách liên tục, không suy chuyển. Nhưng phải biết cố gắng với một tâm thức trầm tĩnh và cân bằng. Hãy kiên trì và cố gắng nhưng bao giờ cũng phải giữ cho mình được thoải mái và thăng bằng.

Một yếu tố khác có thể giúp cho sự thiền quán của hành giả được thâm sâu là giữ thính lặng. Chúng ta thường không bao giờ có dịp quán sát những gì đang xảy ra trong tâm của mình vì hay nói chuyện. Nói chuyện thường làm

xao lãng sự chú ý và tiêu hao năng lực của mình. Những năng lực mà ta bảo tồn được bằng cách giữ im lặng, có thể được dùng để khai triển sự tỉnh thức và chánh niệm của mình. Cũng giống như phương pháp hành thiền, sự tỉnh lặng phải được thực hành một cách tự nhiên và thoải mái. Nhưng đó không có nghĩa là ta muốn nói chuyện lúc nào cũng được, mà là phải biết sống một ngày ý thức trong tỉnh lặng. Nếu ta giữ được sự tỉnh lặng, mọi hoạt động, thay đổi về tâm lý, vật lý trong ta sẽ trở nên vô cùng rõ rệt. Sự tỉnh lặng trong ngôn ngữ sẽ dẫn đến sự tỉnh lặng trong tâm hồn.

Mọi sự giao thiệp, đụng chạm giữa bạn bè hay vợ chồng đều nên giới hạn. Ta hãy tạo cho mình một ý niệm cô độc. Muốn được như thế, ta hãy tạm bỏ qua một bên những dự tưởng của mình về chính mình, về sự liên hệ với chung quanh, về những người khác. Ta hãy dùng thời gian này để kinh nghiệm lấy chính mình cho thật sâu sắc.

Mỗi người chúng ta, ai rồi cũng sẽ từ giã cuộc đời này một mình. Cho nên ta hãy tập đối diện với sự cô đơn căn bản ấy ngay từ bây giờ, hãy làm bạn với nó. Với sự hiểu biết ấy, tâm ta sẽ trở nên vững chãi và an lạc. Khả năng này có thể giúp cho ta sống hòa đồng, an vui với những người chung quanh ta. Một khi ta có thể tự hiểu được mình, sự liên hệ với thế giới bên ngoài sẽ trở nên dễ dàng hơn và có đầy ý nghĩa.

Nhưng để cho khóa thiền này được lợi ích, bạn không nên đem pha trộn nhiều phương pháp thiền khác vào đây. Trong số ở đây chắc có nhiều bạn đã thực hành nhiều phương pháp của các trường phái khác nhau. Nhưng trong khóa thiền này tôi xin bạn hãy chỉ tập trung tâm ý mình vào sự tu tập Vipassana, hay thiền Minh Sát Tuệ. Chính nhờ sự luyện tập chánh niệm mà trí tuệ phát sinh. Nội trong một tháng này, bạn tập trung hết mọi cố gắng của mình vào công việc thực tập chánh niệm trong mỗi giây phút, có được như vậy sự tu tập của bạn sẽ khỏi bị nông cạn. Nếu mọi cố gắng của bạn đều nhằm về một hướng, tâm của bạn sẽ trở nên vô cùng mãnh liệt và thâm thấu.

Hãy từ tốn và chậm chạp lại. Điều này có một giá trị rất lớn lao. Không có gì đáng để vội vã cả, không có một chôn nào để tới, cũng chẳng có một việc gì khác để làm, chỉ cần thông thả sống trong giờ phút hiện tại. Trong phạm vi hoạt động hằng ngày, ta hãy giữ cho mình có một tâm ý thật tỉnh thức, cẩn thận chú ý đến mọi cử động của mình. Duy trì tâm ý tỉnh thức liên tục trong một thời gian, sẽ giúp cho công phu thiền quán của ta càng ngày càng thêm được thâm sâu.

Chúng ta sẽ bắt đầu phương pháp ngồi thiền bằng cách đặt chú ý của mình vào một đối tượng thiền quán giản dị: quán niệm hơi thở. Hãy chọn một thể ngồi cho được thoải mái, dễ chịu, giữ cho lưng được tương đối thẳng, nhưng cũng không nên cố gắng quá. Nếu tư thế ngồi của ta bị tù túng hay không ngay thẳng, chúng ta sẽ dễ dàng trở nên khó chịu. Bạn cũng có thể ngồi trên một chiếc ghế nếu bạn muốn. Điều quan trọng là đừng nên nhúc nhích nhiều qua. Mắt nên nhắm, trừ khi bạn đã tập ngồi thiền mà mắt hơi mở, và bạn muốn chọn cách ấy. Mắt mở cũng chỉ là một phương cách để đặt ánh mắt vào một điểm nào đó, rồi quên nó đi. Theo tôi thấy thì nhắm mắt lại một cách thoải mái là dễ hơn hết. Nhưng bạn muốn sao cũng được.

Quán niệm hơi thở có thể được thực hành bằng hai phương pháp. Khi ta thở vào, bụng ta tự nhiên sẽ phồng lên và khi ta thở ra nó sẽ xẹp xuống. Bạn hãy giữ sự chú ý của mình vào cử động của bụng, không phải tưởng tượng cũng phải hình ảnh hóa một cái gì hết, chỉ kinh nghiệm lấy cảm giác của cử động lên xuống. Đừng cố gắng kiểm soát hơi thở bằng bất cứ một cách nào, chỉ giản dị giữ sự chú ý của mình vào sự lên xuống của bụng.

Một cách khác là chú ý đến hơi thở ra vào nơi mũi, giữ tâm ý vào khoảng đầu mũi hay môi trên. Chú ý vào hơi thở như một người giữ cổng đứng ngay cửa, biết đến sự ra vào có mặt của mọi người. Đừng theo hay dẫn hơi thở đi vào trong người hay ra ngoài, cũng đừng kiểm soát hay ép buộc hơi thở. Chỉ giản dị chú ý đến sự ra vào của hơi thở khi nó đi ngang qua mũi. Trong giai đoạn đầu bạn nên niệm nói thầm trong tâm "phồng, xẹp" hay "ra, vào". Phương cách niệm này giúp tâm ý của ta ở với đối tượng thiền quán của mình.

Trong vài phút thực tập đầu bạn hãy thử coi đối tượng nào rõ ràng đối với bạn nhất, sự lên xuống nơi bụng hay sự ra vào của hơi thở nơi mũi. Rồi bạn hãy chọn lấy một đối tượng và quyết định duy trì nó mãi, đừng thay đổi tới lui. Có những lúc đối tượng của bạn sẽ trở nên mù mờ khó phân biệt, bạn cũng đừng thay đổi và hy vọng rằng đối tượng kia sẽ dễ dàng hơn. Một khi đã quyết định chọn một đối tượng để thực hành thiền quán rồi, bạn hãy duy trì và giữ nó cho đến cùng. Có những lúc nó sẽ rõ ràng, có những lúc mờ mờ, có những lúc sâu sắc, có những lúc nông cạn, có những lúc dài, có những lúc ngắn. Nhưng bạn nên nhớ, đây không phải là một phương pháp để tập thở; nó chính là bài thực tập đầu tiên của chánh niệm.

Phương pháp thiền hành được thực hiện bằng cách chú ý đến các động tác dõ lên, bước qua và đạp xuống của bàn chân, trong mỗi bước. Bạn nên hoàn



tất mỗi bước chân một, trước khi bắt đầu dở bước kế tiếp. "Dở, bước, đạp, dở, bước, đạp". Thật giản dị. Cũng vậy, đây không phải là một bài tập thể dục. Đây chính là một bài thực tập chánh niệm. Hãy sử dụng những động tác để phát triển một tâm ý tinh thức. Trong một ngày, bạn nên nhớ rằng sẽ có những thay đổi. Đôi khi bạn cảm thấy muốn bước nhanh hơn, lại có lúc bạn thích đi thật chậm. Bạn có thể niệm mỗi bước chân theo từng đơn vị một như "bước, bước". Hay bạn có thể bắt đầu đi thiền hành hơi nhanh, nhưng dần dần chậm lại, cho đến khi bạn có thể chia từng bước ra thành ba động tác dở, bước, đạp. Hãy thí nghiệm. Điều chủ yếu là có chánh niệm, ý thức rõ ràng được những gì đang xảy ra.

Khi đi kinh hành hai tay nên giữ yên ở phía trước, sau lưng hoặc hai bên mình. Mắt nên nhìn về phía trước một chút, không nên nhìn xuống dưới chân, điều này tránh cho bạn khỏi bị lôi cuốn vào ý niệm "bước chân" khi đi kinh hành. Tất cả mọi chú ý phải được tập trung vào kinh nghiệm của từng cử động, nhận thức được cảm giác của mỗi động tác dở, bước, đạp.

Đây là tờ chương trình để cho bạn có một khái niệm về sự tiến hành của mỗi ngày.

04:30 - 05:00 = thức dậy.  
05:00 - 06:30 = kinh hành, ngồi thiền.  
06:30 - 07:30 = ăn sáng.  
07:30 - 08:00 = kinh hành.  
08:00 - 09:00 = ngồi thiền chung.  
09:00 - 09:45 = kinh hành.  
09:45 - 10:45 = ngồi thiền chung.  
10:45 - 11:30 = kinh hành.  
11:30 - 01:15 = ăn trưa và nghỉ ngơi.  
01:15 - 02:00 = ngồi thiền chung.  
02:00 - 02:45 = kinh hành.  
02:45 - 03:45 = ngồi thiền chung.  
03:45 - 05:00 = kinh hành, ngồi thiền.  
05:00 - 05:30 = uống trà.  
05:30 - 06:00 = kinh hành.  
06:00 - 07:00 = ngồi thiền chung.  
07:00 - 08:00 = pháp thoại.  
08:00 - 08:45 = kinh hành.  
08:45 - 09:45 = ngồi thiền chung.

09:45 - 10:00 = uống trà.

10:00 - 04:30 = ngủ.

Chương trình sẽ được công bố. Trong những ngày hay tuần đầu, bạn hãy cố gắng theo chương trình càng sát càng tốt. Dần dà khi bạn đã quen với công phu tu tập liên tục, bạn sẽ khám phá ra một nhịp độ thích hợp với mình. Hãy cố đi kinh hành và ngồi thiền cho liên tục. Ăn trưa, uống trà và mọi công việc khác đều phải được làm trong chánh niệm, có ý thức. Sau một thời gian bạn có thể thích đi kinh hành lâu hơn, một tiếng hay một tiếng rưỡi, rồi mới bắt đầu ngồi. Có người lại thấy thích ngồi lâu hơn, có khi hai, ba tiếng; lại có người thích công phu vào những giờ khuya. Trong những thời gian tu tập ở Ấn Độ, tôi thường công phu trong những giờ thật khuya khoắc: khoảng thời gian từ nửa đêm cho đến ba giờ sáng, tôi cảm thấy rất im lặng và thanh tịnh, rất thích hợp cho việc tu tập. Khi sức thiền định mạnh ta sẽ thấy ít cần đến giấc ngủ. Chỉ đi ngủ khi nào bạn cảm thấy mệt, chứ đừng vì thói quen đúng giờ. Có thể đến một lúc, khi sức tu tập tiến triển đúng mức, bạn sẽ không còn cảm thấy mệt mỏi và có khả năng công phu ngày đêm. Hãy cảm lấy những gì hợp với sức bạn, cố gắng tu tập nhưng nhớ đừng bao giờ gượng ép hay bó buộc quá.

Thánh Francis de Sales có viết:

Hãy kiên nhẫn với tất cả mọi người, nhưng trên hơn hết, là với chính anh. Tôi muốn nói là anh đừng có thối chí, nản lòng về sự bất toàn của mình. Lúc nào cũng phải đứng dậy với lòng can đảm mới. Tôi rất mừng là anh bắt đầu mỗi ngày mới tinh. Bởi vì không có phương cách nào giúp cho anh đạt đạo tốt hơn là biết khởi sự lại từ đầu, và không bao giờ tự cho rằng mình đã làm quá đủ. Làm sao anh có thể tha thứ lỗi của người láng giềng, nếu anh không tha thứ lỗi cho chính anh. Người nào cứ mãi bút rút về lỗi lầm của mình sẽ không bao giờ sửa nó được. Tất cả những sự sửa sai có ích đều đến từ một tâm hồn bình thản, an lạc.

---o0o---

## **Buổi tối thứ hai - BÁT CHÁNH ĐẠO**

Chúng ta vừa mới bắt đầu bước chân vào một hành trình. Cuộc hành trình đi vào thế giới của tâm ta. Một cuộc hành trình với mục đích để khám phá, tìm hiểu con người thật của mình. Nhưng bao giờ cũng vậy: vạn sự khởi đầu nan. Mấy ngày tu tập đầu tiên sẽ đầy đầy những bòn chòn, buồn ngủ, chán nản, lười biếng hay nghi ngờ, và đôi khi còn hối hận là mình đã lỡ dại tham



dự khóa tu nữa. Bước đầu tiên nào cũng khó cả. Spinoza, vào lúc gần hoàn tất một tác phẩm triết học của ông, có viết: "Mọi công trình cao quý đều hiếm hoi và khó nhọc". Con đường tâm đạo mà chúng ta đang bước chân vào cũng rất là hiếm có và trân kỳ. Bởi thế chúng ta phải biết từ tốn. Quyển Mount Analogue là một tỷ dụ thật đẹp cho cuộc hành trình mà chúng ta đang đi. Câu chuyện kể lại một nhóm người cùng nhau đi tìm một ngọn núi đặc biệt. Chân núi nằm trên mặt đất, còn đỉnh núi tượng trưng cho mục tiêu giải thoát cuối cùng. Lúc khởi đầu, đám người thám hiểm ấy đã phải đối phó với một chướng ngại lớn lao: trong những trường hợp bình thường, họ không thể nào nhìn thấy được chân núi. Họ phải vất vả, khó nhọc lắm mới có thể định được phương hướng. Sau ngày đêm khổ cực tìm kiếm, cuối cùng họ tìm đến được chân núi. Phần còn lại của quyển sách tả cảnh chuẩn bị, bao khó khăn, những tranh đấu, hồi hộp trong suốt hành trình đi đến đỉnh núi.

Chúng ta cũng đang cùng chung một hành trình với họ: cố leo lên một ngọn núi trí tuệ. Chúng ta đã biết được một bí mật về sự tàng ẩn của nó: Giáo pháp, chân lý không thể tìm thấy ở bên ngoài, nó hiện hữu ở ngay trong ta. Chúng ta chỉ cần bắt đầu từ ngay giờ phút này.

Con đường lên núi, con đường giải thoát, đã được vẽ lại bởi những người đi trước. Một bản ghi chép rõ ràng nhất có thể tìm thấy trong kinh điển của đức Phật là Bát Chánh Đạo. Bát Chánh Đạo có nghĩa là tám con đường chân chánh dẫn đến giải thoát. Đây là một bản đồ, một bản hướng dẫn chỉ ta đến mục tiêu giác ngộ.

Bước thứ nhất trên con đường lên núi là Chánh Kiến. Chánh kiến có nghĩa là nhìn thấy, hiểu biết được chân như của sự vật. Thật ra đây là bước thứ nhất mà cũng là bước cuối cùng. Bởi vì ta phải có một sự hiểu biết tối thiểu nào đó mới có thể bước chân vào hành trình này. Và sự hiểu biết ấy sẽ dần dà trở thành trí huệ, có khả năng đi sâu vào và nhận diện được chân tướng của tâm. Trong giai đoạn đầu, chánh kiến có nghĩa là thấy được những luật của thiên nhiên đang chi phối đời sống của mình. Một trong những luật quan trọng nhất là luật Nhân Quả (Karma): mỗi hành động đều sẽ đem lại một kết quả nhất định nào đó. Không có bất cứ một việc gì, mà tự nhiên hay vô tình, lại xảy đến cho ta. Mỗi khi chúng ta hành động vì tham, sân, si, khổ đau sẽ đến với mình. Còn những khi chúng ta làm vì lòng từ bi hay trí tuệ, kết quả sẽ là hạnh phúc và an lạc. Nếu chúng ta khôn khéo biết phối hợp luật nhân quả vào cuộc sống hàng ngày của mình, ta có thể bắt đầu đào luyện một tâm ý hoàn toàn tinh thức.

Đức Phật thường nhắc nhở các đệ tử của ngài về đức tánh rộng lượng. Bồ thí là một biểu lộ của lòng không tham lam ra thành hành động. Cuộc hành trình của ta gồm có sự buông bỏ, không bám víu và không quyến luyến của những sự xả bỏ ấy.

Chánh kiến cũng còn là biết chấp nhận mối liên hệ của ta, một nghiệp quả đặc biệt, với cha mẹ. Ta phải biết nhận lãnh trách nhiệm cũng như bốn phận đối với các người. Cha mẹ đã bỏ công khổ cực để nuôi dưỡng ta, khi chúng ta còn nhỏ bé. Nhờ ơn các người mà giờ này ta có cơ hội để ngồi đây tu tập giáo lý của đức Phật. Đức Phật dạy rằng, không có cách nào để ta có thể trả ơn này. Cho dù ta có công các người trên hai vai cho đến cuối cuộc đời mình cũng vẫn chưa đủ. Chỉ có một phương pháp để trả ơn cha mẹ mình, là giúp các người hiểu biết và hiểu được giáo lý của đức Phật, sống trong chánh kiến. Nói chung thì chúng ta đã bỏ biết bao nhiêu thời gian, công sức của mình ra để được độc lập với cha mẹ, về phương diện tinh thần. Điều này tất nhiên cũng có một giá trị. Nhưng trong khoảng không gian tự do đó, ta nên chấp nhận trách nhiệm của mình đối với các người.

Chánh kiến cũng có nghĩa là thấy và hiểu được cái tánh chân thật, cái chân như của mình. Khi sự tu tập thiền quán tiến bộ, ta sẽ càng lúc càng nhận rõ được tính cách vô thường của mọi vật. Mọi yếu tố của tâm và thân chỉ tồn tại trong chốc lát rồi tan biến mất, sanh ra rồi diệt đi một cách liên tục. Hơi thở vào rồi ra, tư tưởng đến rồi đi, cảm giác có rồi không. Mọi hiện tượng đều luôn biến đổi, chuyển dịch. Trong cuộc vô thường không có gì là bảo đảm vĩnh viễn cả. Một khi ta thật sự hiểu được bản chất vô ngã của mọi vật, những quan niệm của ta về sự sống và thế giới chung quanh sẽ thay đổi một cách không ngờ. Tâm của ta sẽ thôi nắm bắt và đeo đuổi, khi ta hiểu được mọi hiện tượng đều có tánh cách nhất thời, chốc lát, thay đổi trong mỗi giây phút. Và nhất là khi ta có thể kinh nghiệm được những diễn biến của thân và tâm khi chúng không còn bị chi phối bởi cái ngã. Với một sự tu tập thiền quán chuyên cần và sâu sắc, chánh kiến sẽ khai triển.

Bước thứ nhì của Bát Chánh đạo là Chánh Tư Duy. Chánh Tư Duy có nghĩa là suy nghĩ đúng với sự thật. Nó có nghĩa là tư tưởng không bị chi phối bởi những tham muốn của cảm giác, lòng ác tâm và tánh bất nhẫn. Những khi tâm ta còn bị dính mắc vào cảm giác, ta sẽ đuổi theo những đối tượng bên ngoài, đi tìm một hạnh phúc quá phù du, vì bản tính của mọi vật là vô thường, thay đổi. Những thú vui đều chỉ tạm bợ, nhưng lòng ham muốn thì cứ tăng trưởng. Cái vòng lẩn quẩn này của dục vọng khiến cho tâm ta lúc nào cũng náo động và rối loạn. Nhưng giải thoát tâm ta khỏi những dục vọng

không có nghĩa là đàn áp hay chối bỏ chúng. Một khi ta đàn áp một sự ham muốn nào, nó sẽ chỉ biến tướng thành một tâm tánh khác. Nhưng nếu mỗi khi ta có một sự ham muốn nào, ta chấp nhận và đi thỏa mãn nó, thì kết quả cũng chẳng khác gì hơn. Chánh Tư Duy có nghĩa là ý thức được những ham muốn của các giác quan và rồi buông bỏ chúng. Buông bỏ được bao nhiêu, tâm chúng ta sẽ được nhẹ nhàng bấy nhiêu. Dần dà tâm ta sẽ bớt đi những xáo trộn, rối loạn, ta sẽ có khả năng giải thoát mình ra khỏi ngục tù của hoàn cảnh, những trói buộc của dục vọng.

Tư tưởng không bị chi phối bởi những ác tâm có nghĩa là ta không bị cai quản bởi sự giận dữ. Giận dữ là lửa cháy trong tâm, nó có khả năng thiêu đốt ta và những người chung quanh nếu ta không cẩn thận. Ta có khả năng đối trị tâm nóng giận, nếu ta có thể ý thức được nó để rồi buông bỏ. Khi ấy tâm ta sẽ trở nên nhẹ nhàng và thoải mái, bản chất yêu thương của tâm sẽ tự nhiên hiển lộ.

Tư tưởng không bị chi phối bởi tánh bất nhẫn có nghĩa là ta có tâm từ. Tâm từ có nghĩa là có lòng thương xót những ai đang bị đau khổ và muốn cứu giúp họ. Trong sự tu tập thiền quán, ta nên có tâm từ đối với tất cả mọi sự sống chung quanh.

Bước kế tiếp trong hành trình lên núi là Chánh Ngữ. Chánh ngữ dạy cho ta cách tiếp xúc, liên hệ đến hoàn cảnh và những người chung quanh ta. Chánh ngữ là một phương thức có khả năng giúp ta sống hòa hợp với thế giới chung quanh, thiết lập một mối liên hệ hòa ái giữa ta và những người khác hay thiên nhiên. Chánh ngữ là không nói những gì sai với sự thật, hoặc nói những lời chia rẽ và căm thù; chỉ nói những lời chân thật và có giá trị xây dựng sự hiểu biết và hòa giải.

Có một câu chuyện kể lại đức Phật, sau khi thành đạo, trở về gặp lại gia đình của ngài. Nhiều người thân thuộc, bạn bè cảm phục bởi tư cách từ bi, tỉnh thức của Phật đã xin để được quy y theo ngài. Trong số đó có Rahula, con trai của đức Phật. Lúc ấy Phật có thuyết giảng một bài pháp tên là: "Lời khuyên cho Rahula". Trong bài giảng này Phật dạy đứa con ruột của ngài, đừng vì bất cứ một lý do nào mà phải nói những lời không chân thật, cho dù nó có đem lợi ích đến cho mình hay bất cứ một ai. Sự trung thành của mình với sự thật là một điều tối quan trọng. Nó giữ cho những liên hệ của mình với thế giới chung quanh được dễ dàng và đỡ phức tạp hơn. Thành thật trong lời nói sẽ dẫn đến cho sự thành thật với chính mình. Trong thân và tâm của ta, có biết bao nhiêu chuyện mà ta hằng trốn tránh: những đau đớn, bực dọc

mà ta không bao giờ muốn nhắc đến. Nhưng như vậy là ta đã không thành thật với chính mình. Chân thật trong lời nói là căn bản cho sự chân thật trong tâm tưởng. Có thành thật với chính mình, ta mới có thể cởi mở tâm mình ra. Và nhờ đó mà ta có thể nhận diện và đối trị với mọi trạng thái bệnh hoạn của tâm hồn.

Bước thứ tư trên con đường đi lên là Chánh Nghiệp. Chánh Nghiệp có nghĩa là chọn một lối sống chân chánh: không sát sanh, không làm cho người khác bị đau khổ; không trộm cắp, không lấy những gì không phải là của mình; không tà dâm, cũng có nghĩa là không vì những lòng ham muốn, tham dục thể xác mà làm khổ người khác.

Thường chúng ta ít khi thấy được những hậu quả lâu dài gây ra bởi hành động của mình. Trong Mount Analogue có một câu chuyện nói về việc này:

Đối với những người leo núi, có một luật mà ai cũng phải tuân theo là khi lên đến một độ cao nào đó, họ không được phép giết hại bất cứ một sinh vật nào. Họ phải mang theo thực phẩm đầy đủ. Một hôm có một người leo lên quá độ cao ước định đó, nhưng chẳng may anh ta bị kẹt trong một trận bão tuyết. Trong liên tiếp ba ngày trời anh sống trong một căn lều tạm bợ, không thực phẩm. Gió tuyết lạnh đông đá hết mọi vật chung quanh. Đến ngày thứ ba cơn bão đi qua. Trong một lỗ hang nhỏ dưới lớp tuyết, anh thấy có một con chuột già chun lên. Bụng đói vì ba ngày không ăn, anh nghĩ không có hại gì khi giết con chuột già này để đỡ đói. Anh ta tìm một cục đá và giết con chuột. Xong anh trở xuống núi, chẳng nghĩ gì đến con vật mình vừa sát hại. Cho đến một hôm anh bị đem ra xử trước tòa, bởi những người có phận sự bảo trì ngọn núi và những con đường mòn chung quanh. Anh bị xử về tội sát hại con chuột, mà đến giờ này anh đã quên bẵng. Dường như hành động nhỏ nhặt của anh lúc đó, giờ đã gây nên một tai họa. Con chuột già yếu mà anh giết ngày đó, vì không đủ sức đuổi bắt những con côn trùng khỏe mạnh, nên nó sống bằng cách tìm ăn những con côn trùng bệnh hoạn. Khi nó bị giết đi, dân số côn trùng bệnh hoạn không còn được thiên nhiên kiểm soát nữa. Bệnh hoạn lan tràn sang những côn trùng khỏe mạnh khác và dần dà cả loài bị tiêu diệt. Những côn trùng này từ lâu có trách nhiệm trong việc bón phân và truyền phấn hoa đến những nhụy cái, cho các loài thực vật mọc trên sườn núi. Khi loài côn trùng chết đi, những thực vật mất đi chất nuôi dưỡng và phương tiện truyền chủng, nên chúng cũng tàn tạ theo. Từ bấy lâu nay, những thực vật mọc ở hai bên sườn núi giúp giữ cho đất đá được liền lại với nhau. Giờ trở trời, sườn núi cũng bắt đầu bị thời tiết ăn mòn. Cuối cùng, một trận đất lở đã giết chết một số người leo núi và ngăn trở con đường đi lên.

Tất cả bắt đầu từ một hành động dường như vô hại là giết một con chuột già yếu.

Bởi vì chúng ta thường không có khả năng nhìn thấy những hậu quả lâu dài của hành động mình, chúng ta hãy có ý thức trong từng việc làm, đừng tiêu diệt thế giới chung quanh, hãy đi gieo những hạt giống của an lạc, từ bi và hạnh phúc.

Bước kế tiếp trong Bát chánh đạo là Chánh Mạng. Chánh Mạng có nghĩa là chọn một phương thức sinh sống nào đừng làm tổn hại đến người khác; những nghề nghiệp nào không liên quan đến sự sát hại, trộm cắp hay lường gạt kẻ khác. Thông thường thì những nghề như buôn bán hay chế tạo vũ khí và rượu, săn bắn, đánh cá đều có làm tổn thương đến những sinh vật khác. Đạo pháp không phải là ngồi yên một chỗ. Ngồi yên là một phương tiện hiệu quả để đạt đến trí tuệ và hiểu biết phải được thể hiện vào đời sống của chúng ta. Chánh mạng là một trong sự thể hiện đó. "Hãy bước đi thiêng liêng như những người da đỏ. Hãy biến sự sống của mình thành một nghệ thuật". Hãy làm những gì chúng ta làm với một thái độ cẩn trọng. Hãy làm với một ý niệm tinh thức.

Ba bước kế tiếp có liên quan đến sự tu tập thiền quán. Bước đầu tiên trong ba bước này lại là bước quan trọng nhất: Chánh Tinh Tấn. Thiếu sự cố gắng ta sẽ chẳng làm được gì. Trong Vi Diệu Pháp (Abhidharma) có nói: Tinh tấn, cố gắng là gốc rễ của mọi thành công, là nền móng của sự thành đạo. Nếu chúng ta muốn lên đến đỉnh núi mà chỉ biết ngồi mơ tưởng thôi, thì ngàn năm vẫn sẽ chẳng có việc gì xảy ra. Bất cứ một hành trình nào cũng là một tập hợp của những sự cố gắng, dụng công: nhờ bước từng bước nhỏ mà ta lên đến đỉnh núi. Ramana Maharshi, một vị thánh của thời đại này ở Ấn Độ, viết: "Chưa ai có thể thành công mà không phải cố gắng. Tâm an lạc không phải là một tánh tự nhiên ta có khi mới sanh. Những ai thành công đều nhờ ở đức tính nhẫn nại của mình". Nhưng tinh tấn, cố gắng phải trong một mức độ quân bình. Bởi sự nóng nảy hay khẩn trương là những trở ngại lớn trên con đường tu tập. Năng lực phải được quân bình với sự tĩnh lặng. Nó cũng giống như khi ta lên dây đàn. Dây đàn lên cứng quá hay lỏng qua cũng không thể phát ra được đúng âm độ. Trong sự tu tập của ta cũng thế, chúng ta phải tinh tấn kiên trì nhưng với một tâm thoải mái và quân bình, cố gắng nhưng không đàn áp. Trong ta có ngàn hiện tượng đang chờ sự khám phá, tâm ta có muôn từng muôn lớp để tìm hiểu. Với sự tinh tấn, con đường tu tập của ta sẽ rộng mở. Không ai có thể cố gắng dìm ta được. Không ai có thể giác ngộ dìm ta được. Sự giác ngộ của đức Phật đã giải quyết vấn đề cho

ngài, chớ không giải quyết vấn đề cho ta... có chăng là chỉ cho ta một lối thoát. Mỗi người chúng ta phải tự thấp đuốc lên mà đi.

Chánh niệm là bước thứ bảy trên con đường Bát chánh. Chánh niệm có nghĩa là ý thức được những gì đang xảy ra trong giờ phút hiện. Tôi muốn nói chú ý đến những sự thay đổi, biến chuyển của mọi hiện tượng: khi đi, ý thức được những cử động của cơ thể; khi quán hơi thở, ý thức được cảm giác ra vào hay lên xuống; ý thức được sự có mặt của từng tư tưởng hay cảm giác. Như một thiền sư nào đó nói: "Khi anh đi, đi. Khi anh chạy, chạy. Điều trên hết là đừng có do dự". Bất cứ đối tượng là gì, bạn hãy ý thức được nó, nhưng đừng cố nắm bắt vì đó là tâm tham, cũng đừng xua đuổi vì đó là tâm sân, và cũng đừng lãng quên vì đó là tâm si. Hãy quan sát những biến chuyển cùng diễn biến của đối tượng. Một khi chánh niệm được phát triển đúng mức, tất cả sẽ trở nên nhịp nhàng và một ngày trở thành một điệu vũ. Chánh niệm sẽ đem lại cho tâm ta một sự thăng bằng và an tĩnh. Nó có khả năng giữ cho tâm ta được sắc bén, để ta có thể ngồi lại mà quan sát, theo dõi những hiện tượng xảy ra chung quanh như một vở tuồng.

Bước cuối cùng trên con đường lên đến đỉnh núi là Chánh Định. Chánh Định có nghĩa là có khả năng tập trung tâm ý, giữ cho tâm mình ở với một đối tượng duy nhất. Những ngày đầu tu tập, bạn sẽ cảm thấy khó khăn vì chưa có nhiều định lực. Khi leo núi, chúng ta phải có ít nhất một sức khỏe cần thiết nào đó. Nếu không có đủ sức khỏe, lúc ban đầu ta sẽ dễ mệt và khó chịu. Nhưng dần dà khi cơ thể quen đi, ta cảm thấy khỏe khoắn và việc leo núi sẽ trở nên dễ dàng hơn. Sự tu tập thiền quán của ta cũng thế. Khi định lực khai triển, ta sẽ có khả năng sống trong hiện tại dễ dàng hơn. Những khó khăn lúc ban đầu sẽ không còn là một trở ngại nữa.

Nếu bạn đặt một nồi nước lên lò, rồi cứ vài phút lại mở nắp ra, chờ cho nước sôi cũng là lâu lắm. Nhưng nếu bạn đặt nồi lên lò, rồi để yên đừng đụng đến, thì nước sẽ chóng sôi lắm.

Các khóa tu thiền là những cơ hội quý báu giúp cho ta tập phát triển định lực và chánh niệm. Bằng sự tu tập liên tục, mỗi giây phút được xây dựng bằng một công phu của giây phút trước, trong một thời gian ngắn tâm ta sẽ trở nên sắc bén và có khả năng soi thấu được chân tướng của sự vật.

Hành trình của chúng ta bao gồm sự sống hòa hợp với thế giới chung quanh và tìm hiểu lấy chính mình. Trong Mount Analogue có lời khuyên sau đây cho những ai đang đi trên con đường tỉnh thức: "Hãy giữ ánh mắt của mình



trên con đường đi lên. Nhưng nhớ đừng quên nhìn những gì ngay trước mặt. Bước cuối cùng nương tựa vào bước đầu tiên. Đừng nghĩ rằng bạn đã đến nơi chỉ vì bạn đã nhìn thấy đỉnh núi cao. Hãy cẩn thận chỗ bạn sẽ đặt chân. Bước tới cho vững vàng. Nhưng đừng vì vậy mà xao lãng mục tiêu cuối cùng. Bước đầu tiên nương tựa vào bước chót".

Sống vững vàng trong hiện tại, phát triển chánh niệm trong từng giây phút và vững tin nơi khả năng tự do của sự tỉnh thức.

Hỏi: Tôi có cảm giác rằng hơi thở vào lúc nào cũng mạnh hơn, điều này làm xáo trộn sự tập trung của tôi. Tôi phải làm gì?.

Đáp: Hơi thở là một đề mục rất hay và quan trọng trong thiền quán, vì hơi thở có rất nhiều trạng thái và cường độ mạnh nhẹ khác nhau. Có khi nó mạnh và nặng nề, có khi nó thoải mái và nhẹ nhàng. Hơi thở có thể thay đổi giữa khi ta thở vào và thở ra, hay là sau một thời gian ngắn. Cũng có những lúc hơi thở nhẹ đến nỗi ta không cảm thấy gì hết. Hơi thở là một đề mục vô giá trong thiền quán: bởi vì một khi hơi thở trở nên nhẹ nhàng, ta có thể dùng nó để đem tâm mình an tịnh xuống cùng một mức độ với hơi thở. Khi bạn thấy hơi thở càng lúc càng trở nên thanh nhẹ, lắng tâm xuống thật yên để có thể nhận diện được nó. Nó đòi hỏi một sự cố gắng - để không làm gì hết, chỉ yên lặng.

Hỏi: Làm cách nào để biết một người đã giác ngộ?.

Đáp: Một người giác ngộ hay tỉnh thức không để lại một dấu vết nào hết. Làm sao ta có thể đo lường được một tâm tự tại bằng những giác quan giới hạn của mình! Nó đã ra ngoài sự suy luận. Cũng giống như ta đi tìm một ánh lửa đã tắt. Bạn tìm kiếm ở đâu bây giờ? Bạn không thể nghĩ giác ngộ, tỉnh thức như là một cái gì có thể đụng chạm hay sờ mó được. Người tỉnh thức không có một dấu hiệu đặc biệt nào trên trán họ hết, nhưng bạn vẫn có thể cảm nhận được họ qua những đức tánh thương yêu, hiểu biết mà họ có.

Hỏi: Về sự liên hệ với cha mẹ và trách nhiệm hướng dẫn họ vào đạo pháp. Cha mẹ tôi thắc mắc tại sao tôi lại đi dự nhiều khóa thiền như thế này, tôi cố gắng giải thích nhưng hình như không có cách nào làm cho họ hiểu được!.

Đáp: Có rất nhiều cách để người ta thông cảm nhau - mà thường thì lời nói lại là một phương tiện kém hữu hiệu nhất. Nếu bạn ở với cha mẹ hay bất cứ một ai, mà bạn giữ sự an lạc, tĩnh lặng, không phê phán ai, chấp nhận, thương yêu và tử tế, tôi nghĩ bạn sẽ không cần phải nói một lời nào. Con

người an lạc của bạn tự nó có khả năng tạo nên một khoảng không gian tươi mát. Điều này đòi hỏi thời gian tu tập. Người ta bao giờ cũng vẫn có thành kiến với những gì không hợp với quan niệm của mình. Khi nào bạn nói những điều gì có vẻ khác thường, mới lạ họ sẽ trở nên bảo thủ. Thế nên ta đừng bao giờ chấp vào hình thức quá, hãy sống tự nhiên, đạo pháp sẽ hiển bày. Một tâm tĩnh lặng sẽ ảnh hưởng đến thế giới chung quanh. Nó đòi hỏi thời gian, sự kiên nhẫn và thật nhiều tình thương.

Hỏi: Trong khi ngồi thiền, tôi thường thấy mình hay tưởng tượng hơi thở tôi là một luồng nước, chảy tới lui trong một đường hầm. Những hình ảnh như thế có hại cho chánh niệm không?

Đáp: Có. Cốt tủy của pháp tu thiền quán này là trực tiếp kinh nghiệm chứ không phải dùng tưởng tượng. Hình ảnh hóa hơi thở của mình là tạo nên một khái niệm. Khái niệm không phải là sự thật, nó chỉ là bóng dáng của sự thật. Điều cần nhớ là kinh nghiệm những cảm giác của hơi thở, chứ không phải tạo nên một ý niệm về hơi thở.

Hỏi: Việc tôn thờ thượng đế áp dụng vào sự tu tập này cách nào?

Đáp: Tùy theo định nghĩa của bạn về thượng đế. Mỗi người có một câu trả lời khác nhau. Ta có thể nói thượng đế tức là chân lý tối cao, đạo pháp, chân như của vạn vật. Hiểu như vậy, thì tôn thờ thượng đế có nghĩa là sống trong chân lý, sống đúng với giáo pháp. Để cho giáo pháp tự nhiên phô bày.

---o0o---

### **Buổi sáng thứ ba - BÀI THỰC TẬP: CẢM THỌ**

Cảm thọ là một đề mục vô cùng quan trọng trong thiền quán. Trong mỗi giây phút, chúng ta lúc nào cũng bị chi phối bởi một trong ba loại cảm thọ sau đây: lạc thọ, tức là những cảm thọ êm ái, dễ chịu; khổ thọ, tức những cảm thọ có tính cách đau đớn, khó chịu; trung tính thọ, tức những cảm thọ không dễ chịu cũng không khó chịu. Chính những tính chất êm ái và dễ chịu của lạc thọ khiến ta bị lôi cuốn ham mê. Và ngược lại ta cũng xô đuổi và trốn tránh những khổ thọ trong cuộc sống hàng ngày, vì tính chất khó chịu, đau đớn của chúng. Nhưng khi ta có chánh niệm về cảm thọ của mình, ta sẽ có khả năng nhận diện mọi cảm thọ với một tâm quân bình và không phân biệt.

Cảm thọ chi phối ta mạnh mẽ nhất là những cảm giác của thân thể. Chúng ta ai cũng có thể dễ dàng kinh nghiệm được những cảm giác dễ chịu hoặc đau đớn, đang có mặt trong thân mình. Chú ý rõ ràng đến những cảm giác này là một trong những phương pháp thiền quán về cảm thọ: kinh nghiệm những cảm giác dễ chịu, nhẹ nhàng, êm dịu mà không bị lôi cuốn và cũng như không xua đuổi, ghét bỏ những cảm giác khó chịu, nặng nề hay đau đớn. Hãy tự nhiên quan sát, nhìn xem mọi cảm giác đang có mặt trong thân - nóng, lạnh, ngứa ngáy, êm dịu, nặng nề - đến rồi đi mà không phê phán, thương ghét hay nhận nó là mình.

Khi bắt đầu ngồi thiền, bạn hãy khởi sự bằng cách chú ý đến hơi thở của mình, sự lên xuống ở nơi bụng. Rồi khi có bất cứ một cảm giác nào nổi lên trong thân, hãy chú ý đến nó, ý thức được hoàn toàn về sự có mặt của nó. Điều quan trọng nhất là phải giữ một thái độ tự nhiên, thoải mái khi quan sát những cảm giác, nhất là những cảm giác đau đớn, khó chịu. Thân và tâm ta lúc nào cũng có khuynh hướng căng thẳng, khẩn trương khi đối diện với những khổ thọ. Đó là kết quả của những thái độ ghét bỏ, tránh né, lâu ngày dần dà tạo nên một sự thiếu quân bình trong tâm. Bạn hãy thử tự nhiên nhìn cái đau của mình và quan sát những thay đổi, biến chuyển của nó. Một khi tâm của mình được yên tĩnh xuống, nhẹ nhàng và có chánh niệm, ta có thể kinh nghiệm được rằng cái đau không phải là một khối cứng ngắc, nó biến tướng, thay đổi, sanh diệt từng giây phút một. Hành giả hãy ngồi với một tâm yên lặng, thoải mái quan sát những diễn biến của cảm giác, đừng ghét bỏ, cũng đừng ước vọng.

Đau là một đề mục khá hữu hiệu trong thiền Minh Sát. Bởi một cảm giác đau trong cơ thể, nếu biết sử dụng nó có khả năng đem lại cho ta một định lực rất mạnh. Bởi cái đau có thể giữ tâm ta ở một chỗ, mà không bị lay chuyển nhiều. Nhưng bất cứ một cảm giác nào đang có mặt trong thân, đều có thể trở thành một đối tượng của thiền quán. Trong trường hợp không có một cảm giác nào đặc biệt, hành giả có thể trở về với hơi thở hay sự lên xuống ở bụng. Sự quan sát, ghi nhận phải có tính cách tự nhiên chứ không được máy móc, vội vàng. Hãy ghi nhận mọi việc xảy ra như "phồng, xẹp", "nóng", "lạnh", "đau", "ngứa", "mát", "phồng, xẹp" một cách từ tốn, đều đặn. Khi cảm thấy mình đang bị căng thẳng bởi cái đau có mặt trong thân, bạn hãy cẩn thận quán sát tính chất khó chịu, bản chất của cái đau. Hãy giữ chánh niệm về cảm thọ của mình, rồi thì sự quân bình, an lạc trong tâm tự nhiên sẽ tới.

---o0o---

## **Buổi tối thứ tư - CHÚ Ý ĐƠN THUẦN**

Trong kinh có nói hai ngàn năm trăm năm sau khi đức Phật nhập diệt, đạo Phật sẽ sống lại một cách huy hoàng và khởi sắc. Ngày hôm nay, chúng ta thấy lời tiên đoán đó đang trở thành một sự thật. Nhưng trước khi ta có thể hiểu được tầm quan trọng của lời tiên đoán này, ta phải hiểu giáo pháp là gì? Giáo pháp hay Đạt Ma, phát xuất từ chữ Phạn "Dharma", có nghĩa là luật, đạo, chân như của vạn vật, sự biến chuyển của mọi hiện tượng, hay nói một cách khác: giáp lý của đức Phật. Tất cả những cái đó đều gọi là Pháp (Dharma). Nó cũng có một nghĩa bao gồm mọi tế bào trong thân, mọi yếu tố của tâm, trong tất cả các sinh vật. Những yếu tố của tâm như là ý nghĩ, thị lực, tình cảm, tâm tưởng đều có thể gọi chung là Pháp. Phận sự của người tu tập thiền quán là tìm hiểu, khám phá những pháp vừa kể trong thân và tâm của mình, ý thức được từng yếu tố một, cũng như hiểu được luật biến chuyển và sự liên hệ của chúng. Ở đây, sự tu tập của chúng ta là như thế đó: kinh nghiệm được chân như của mình trong mỗi giây phút, chân như có nghĩa là tự thể chân thật của sự vật.

Tâm ta có một phẩm tính rất là quan trọng để dùng vào thiền quán. Phẩm tính này làm căn bản và nền móng cho sự giác ngộ, nó chính là sự chú ý đơn thuần (bare attention). Chú ý đơn thuần có nghĩa là nhìn sự vật như là nó hiện thực, nó là như vậy, không chọn lựa, không so sánh, không đánh giá, không đặt quan niệm, thành kiến của mình lên trên sự nhận xét. Chú ý đơn thuần là một tâm ý không phê phán và không can thiệp vào.

Phẩm tính này của tâm được diễn tả bằng một bài thơ Nhật, Haiku sau đây:

Hồ thu lặng,  
Ếch nhảy vào,  
Tôm!

Không thêm bớt một hình ảnh nào, không có cảnh mặt trời chiều hay bầu trời mùa thu hoàng hôn phản chiếu trên mặt hồ. Tác giả không hề linh động hóa cảnh vật. Chỉ kể lại một cách chi tiết rõ ràng, nhận xét của ông với việc xảy ra trước mắt: "Hồ thu lặng, ếch nhảy vào, tôm!" Một nhận thức đơn thuần: nhìn và quan sát sự vật với một tâm giản dị và trực tiếp. Không có gì là dư thừa hết. Đây là phẩm tính trí tuệ và thâm thấu của tâm.

Khi ta phát triển được một sự chú ý đơn thuần, đời ta sẽ thay đổi trên nhiều phương diện. Chân ngôn của thời đại bây giờ là "hãy sống trong hiện tại" - sống ngay trong giờ phút này. Nhưng vấn đề là sống làm sao đây! Đầu óc ta thì cứ nhớ mãi những chuyện đã xảy ra trong quá khứ, nếu không thì tính toán cho tương lai, lúc nào cũng bồn chồn, lo nghĩ. Hồi tưởng về quá khứ; mơ mộng cho tương lai; sống trong giờ phút hiện tại không phải là chuyện dễ làm. Chú ý đơn thuần là một phương cách giúp ta sống và tỉnh thức trong giây phút hiện tại. Từ tồn tại trong giờ phút này, kinh nghiệm được hoàn toàn những gì đang xảy ra.

Có một câu chuyện thiền nói về việc sống trong hiện tại. Hai vị sư trở về chùa khi trời đã nhá nhem tối, sau một ngày mưa tầm tã. Đường xá trong thành phố ngập nước, lầy lội. Cả hai đến một ngã tư đường, gặp một cô gái trẻ đẹp. Cô ta đang đứng bối rối vì đường quá sinh lầy, không băng qua được. Ngay lúc ấy, vị sư thứ nhất bèn bồng cô ta lên và băng qua bên kia đường, rồi để cô xuống. Xong cả hai tiếp tục đi. Tối đó về đến chùa, vị sư thứ hai không còn nhin được nữa, lên tiếng trách:

- Tại sao huynh lại có thể làm một chuyện như thế được? Chúng ta là người tu hành, nhìn phụ nữ còn chưa được chứ còn nói gì đến chuyện đụng chạm họ. Nhất là những cô gái trẻ đẹp.

Vị sư thứ nhất đáp:

- Tôi đã bỏ cô ấy xuống bên kia đường rồi, huynh còn mang cô ta về đến tận đây sao?

Khi ta có được một nhận thức đơn thuần, ý thức được sự có mặt của bất cứ những gì đang xảy ra chung quanh, ta có thể kinh nghiệm và đối phó với hoàn cảnh hiện tại một cách chính xác và tự tại hơn.

Chú ý đơn thuần có khả năng làm cho tâm ta được tĩnh lặng. Tâm chúng ta thường hay phản ứng: bám víu vào những gì làm mình dễ chịu, và xua đuổi những gì làm mình khó chịu. Ta hành động vì lòng ta ưa thích hoặc ghét bỏ của mình. Tâm ta thiếu quân bình. Một khi sự chú ý đơn thuần được khai triển, ta sẽ kinh nghiệm được những cảm xúc, ý nghĩ của mình và hoàn cảnh chung quanh, mà không bị lôi cuốn hay sanh ác cảm. Ta sẽ có khả năng kinh nghiệm được hoàn toàn những gì đang xảy ra với một tâm tĩnh lặng và quân bình.

Nhưng việc tập luyện một sự chú ý đơn thuần (bare attention) không chỉ giới hạn vào những lúc ngồi thiền sáng và chiều. Nếu ta nghĩ rằng mình chỉ tu tập thiền quán vào những giờ ngồi thiền, còn những lúc khác thì không, là ta đã đập vỡ cuộc sống của mình ra thành từng mảnh, và phá hoại công trình tu tập của mình rồi. Chánh niệm phải được áp dụng cho mọi lúc, mọi hoàn cảnh, dù ta đang có đi, đứng, nằm, ngồi, nói chuyện hay là ăn uống. Ta phải biết sử dụng sự chú ý đơn thuần cho mọi đối tượng, mọi tâm trạng, mọi hoàn cảnh. Hãy sống trọn vẹn trong từng giây, từng phút một. Có câu chuyện về một người chạy trốn một con cọp. Anh ta chạy đến bên bờ một vực thẳm, nắm lấy một dây nho và đu xuống. Bên trên anh con cọp đứng nhìn, phía dưới lại có một con cọp khác đang gặm gù chờ anh rơi xuống. Trong khi anh đang bị treo lơ lửng thì có hai con chuột đang gặm nhấm sợi dây nho mà anh đang bám. Lúc ấy anh chợt thấy một trái dâu đỏ chín mọng gần đó. Anh vói tay hái. Trái dâu ngọt lịm làm sao!

Sự chú ý đơn thuần, khi tu tập đúng mức sẽ trở nên tự nhiên, không phải đòi hỏi một sự dụng công nào nữa. Cũng giống như khi ta học chơi một nhạc cụ vậy. Ta ngồi xuống, học một vài lý thuyết rồi được đưa những bài thực tập. Lúc đầu ngón tay chưa quen, còn vụng về ta sẽ đánh những nốt sai và âm điệu sẽ rất là khó nghe. Nhưng nếu siêng năng luyện tập, dần dà tay ta sẽ quen, những cử động sẽ trở nên dễ dàng, âm thanh sẽ êm dịu hơn. Sau một thời gian, khi sự luyện tập đã chín mùi, mọi cử động sẽ trở nên tự nhiên và vô ngại. Lúc ấy sẽ không còn biên giới giữa thực tập và thực hành, chơi nhạc tự nó là tập nhạc. Sự tu tập chánh niệm cũng thế. Lúc đầu ta theo dõi mọi cử động một cách chậm chạp, từng bước chân "dỡ, bước, đạp", từng hơi thở "phồng, xẹp" hay là "ra, vào". Trong giai đoạn đầu sự tinh tấn và cố gắng là một yếu tố quan trọng. Dòng chánh niệm của ta bị đứt quãng rất nhiều. Biết bao nhiêu là trở ngại và phân đầu. Nhưng khi tâm ta đã được tôi luyện đúng mức, chánh niệm sẽ tăng trưởng một cách tự nhiên. Trên hành trình tu tập, sẽ có một lúc sự xung động của chánh niệm trong tâm, mạnh đến nỗi nó có thể tự hoạt động một mình mà không cần đến sự dụng công của ta. Lúc ấy mọi sự sinh hoạt của ta sẽ trở nên dễ dàng, giản dị và tự nhiên, nhờ ta có được một chánh niệm vô ngại.

Chú ý đơn thuần là tập lắng nghe những gì đang xảy ra trong thân, trong tâm và thế giới chung quanh ta. Chắc một lần nào đó, bạn đã có một dịp ngồi bên một dòng sông, hay trên một ghềnh đá bên bãi biển. Lúc đầu ta chỉ nghe một khối âm thanh rào rạt. Nhưng nếu ta ngồi yên thêm một chút, chỉ ngồi và lắng nghe thôi, ta sẽ bắt đầu nghe được muôn ngàn âm thanh nhỏ khác biệt nhau, tiếng sóng biển vỗ trên ghềnh đá, tiếng dòng sông chảy mạnh. Với tâm



tĩnh lặng ta có thể kinh nghiệm được thật sâu sắc những gì đang xảy ra. Khi ta lắng nghe nơi chính mình cũng thế, lúc đầu ta chỉ có thể nghe được một tiếng nói của cái "Ngã" hay "Tôi". Nhưng dần dần, cái Tôi này sẽ hiển lộ cho ta thấy nó chỉ là một tập hợp của những yếu tố, tư tưởng, cảm giác, tình cảm và hình ảnh thay đổi không ngừng. Tất cả sẽ hiển bày khi ta biết lắng nghe và chú ý. Có một bài thơ thật đẹp của một sư cô trong trường phái Thiền Zen như sau:

Đã sáu mươi sáu lần,  
đôi mắt này nhìn mùa thu đến và đi.  
Ánh trăng xưa ta đã tả thật nhiều,  
đừng hỏi nữa làm chi.  
Hãy lắng nghe tiếng kêu của cây tùng và cây bách,  
khi gió ngừng đưa...

Hãy lắng nghe tiếng của cây cỏ khi gió không còn thổi. Một tâm tĩnh lặng tiêu biểu cho sự quân bình của đạo, giữa hay yếu tố sáng tạo và tiếp nhận. Nhờ yếu tố sáng tạo mà ta có khả năng tỉnh thức, thông suốt và tích cực chú ý. Nhờ yếu tố tiếp nhận mà ta giữ được một thái độ không phân biệt, không chọn lựa và không phê phán. Tâm ta lúc ấy rất là cởi mở và êm dịu. Một khi ta có được một nhận thức tỉnh táo và thông suốt, đi đôi với một sự tiếp nhận không phân biệt, tâm ta sẽ ở trong một trạng thái quân bình, hoà hợp hoàn toàn.

Sự phát triển của ý thức đơn thuần đòi hỏi sự có mặt của hai tâm hành (mental factor). Tâm hành thứ nhất là tâm định, tức là khả năng chú ý vào một đối tượng duy nhất. Tâm hành thứ hai là chánh niệm, tức là khả năng biết được những gì đang xảy ra trong hiện tại, không để tâm chìm trong quên lãng, giữ cho tâm luôn được vững chãi và tập trung. Một khi chánh niệm và định lực được phát triển đúng mức, tâm của ta sẽ trở nên quân bình và sự quán sát sẽ vô cùng sâu sắc. Ta sẽ nhận chân được nhiều phương diện khác nhau của con người chúng ta.

Trí tuệ không đến từ một đối tượng hay một trạng thái tâm thức đặc biệt nào hết. Thiền sư Suzuki có nói về sự "chẳng có gì là đặc biệt": Trong tâm và thân ta, trong chân như của sự vật, chẳng có gì là đặc biệt hết. Việc gì sanh lên thì có bản tánh tự nhiên là sẽ diệt đi. Chẳng có gì đặc biệt để ta luyến tiếc. Tất cả chỉ là một phần của dòng biến chuyển không ngừng. Điều quan trọng là sự quân bình và sáng suốt của tâm. Chúng ta cũng đừng ham muốn hoặc tìm kiếm những kinh nghiệm khác thường. Mặc dù đôi khi những hiện

tượng siêu nhiên có thể xảy ra cho ta, nhưng chúng chẳng có gì đặc biệt, chỉ là thêm đề tài cho ta quan sát, bởi mọi hiện tượng đều chịu chi phối bởi luật vô thường. Điều mà chúng ta muốn làm là buông bỏ hết tất cả, không để dính mắc hay đi nhận bất cứ một trạng thái hay hiện tượng nào là mình. Hãy tự tại về mọi mặt, đừng để bị ràng buộc, dù bằng một sợi dây xích bằng vàng, bằng bất cứ chuyện gì xảy ra. Khi nào chúng ta kinh nghiệm được sự biến chuyển của định luật vô thường một cách sâu sắc, khi nào chúng ta trực nhận được rằng con người đang biến đổi trong từng giây phút, chừng đó ta sẽ có khả năng buông bỏ hết mọi ràng buộc, dính mắc và hòa hợp với dòng thực tại. Không còn chống cự, không còn nắm bắt và không còn ôm giữ. Chúng ta trở thành một với đạo.

Hỏi: Trong cả tiến trình tu tập, có phần nào là linh hồn không?

Đáp: Phương pháp thiền quán là để phát triển chánh niệm. Có nghĩa là kinh nghiệm sự việc xảy ra với một tâm tĩnh lặng, không sử dụng tư tưởng hay khái niệm. Tâm của ta sẽ đi từ từ mức độ suy nghĩ - ý niệm lên đến mức độ trực nhận - kinh nghiệm. Mọi sử dụng ngôn từ sẽ trở thành vô nghĩa, khi so sánh với kinh nghiệm trực tiếp của chánh niệm. Tôi nghĩ tôi phải nói một điều gì ở đây là ta đừng bao giờ mù quáng tin theo một chuyện gì hết. Một sự hiểu biết sâu sắc sẽ tự động đến với bạn bằng những kinh nghiệm trong thiền quán. Dù cho bạn có biết gì về lý thuyết hay không, chuyện đó hoàn toàn không cần thiết. Có những thiền sư không bao giờ học, chưa từng đọc một quyển sách, không phải thông minh lắm, nhưng các ngài biết lắng nghe lời chỉ dẫn và chịu thực hành. Giáo pháp phô bày trong tâm các ngài. Các ngài kinh nghiệm được nhiều trình độ giác ngộ khác nhau, nhưng không thể dùng văn tự mà diễn tả cho người khác hiểu được. Điều quan trọng là bạn hãy kinh nghiệm lấy sự thật trong tâm bạn, đừng để dính mắc vào ý kiến và suy luận.

Hỏi: Mục đích của thiền định là để làm gì?

Đáp: Có nhiều cách thiền khác nhau. Một phương pháp cổ truyền là phải tập trung tư tưởng để phát triển định lực trước, rồi sau đó mới dùng định lực để phát sinh trí tuệ. Phương pháp này đòi hỏi một thời gian lâu, bởi vì thiền định phải cần có một hoàn cảnh đặc biệt mới có thể phát triển được một định lực mạnh. Ở Miến Điện trong khoảng từ 100 đến 150 năm sau này là sự sống lại của thiền Minh Sát (Vipassana). Thiền Minh Sát tuệ phát triển định lực và trí tuệ cùng một lúc. Phương pháp này gồm có sự chánh niệm và tập trung ý trong từng giây phút một, đầy đủ để dẫn đến sự giác ngộ.

Hỏi: Trong cuộc đời này chúng ta có quyền chọn lựa gì không?

Đáp: Thường thì những gì xảy đến cho ta trong đời này là do ở nhân chúng ta đã gieo trong quá khứ. Nghiệp quả thì không tránh được, nhưng phản ứng, cách đối phó của ta thì hoàn toàn tùy thuộc ở mình. Ở điểm này chúng ta có hoàn toàn tự do. Chúng ta có thể có chánh niệm hay không, tùy ở ta. Không có gì bắt ta phải đối phó với nghiệp quả bằng một cách này hay cách khác. Tự do nằm ở chỗ ta chọn phản ứng bằng cách nào với những sự việc xảy đến trong giây phút hiện tại.

Hỏi: Vấn đề tiềm thức trong tâm lý học Tây phương liên hệ với thiền quán ra sao?

Đáp: Khi tâm ta trở nên yên tĩnh và tỉnh thức, những gì nằm sâu dưới bình diện ý thức, mà ta gọi là tiềm thức, sẽ được soi sáng bởi ngọn đèn chánh niệm. Lúc đó ta sẽ thấy được những sự ràng buộc trong tâm ta từ bấy lâu nay. Sự nhận diện này sẽ đem chúng lên trên bình diện ý thức và được quán sát.

Hỏi: Nhưng lúc nào cũng phải giữ chánh niệm trong hiện tại, có làm ta mất đi sự tự nhiên hay không?

Đáp: Sống mà không có chánh niệm đâu phải là sống tự nhiên. Nếu chúng ta phản ứng một cách máy móc, tức là chúng ta bị cai quản, lệ thuộc vào những chuyện xảy ra chung quanh. Cái đó đâu phải là tự nhiên, đó là người máy. Nhận được một tin gì đó chúng ta lật đật phản ứng một cách vô ý thức, không chánh niệm, tâm đó không phải là một tâm tự nhiên mà là một tâm máy móc. Sự tự nhiên chỉ đến với ta khi tâm ta yên lặng, khi tâm ta tỉnh thức, nhận biết được mọi việc rõ ràng trong từng giây phút. Khi chánh niệm tiến triển, nó sẽ không làm sinh hoạt của bạn bị đứt đoạn, nó không làm bạn mất tự nhiên. Trong giai đoạn đầu thì ta cần phải chú ý từng cử động một, đến khi nào ta đạt được một ý thức đơn thuần rồi thì mọi sinh hoạt sẽ trôi chảy rất thư thái.

Hỏi: Khi này ông có thí dụ về người tập đánh đàn và người tập thiền. Có nhiều người tập đàn nhưng không phải ai cũng trở thành một nhạc sĩ giỏi. Cũng vậy, có phải mặc dù ta tập thiền nhưng không phải ai cũng sẽ thành công và có chánh niệm có đúng không?

Đáp: Sự tiến bộ của mỗi người khác nhau. Có người tiến bộ một cách chậm chạp và khó nhọc. Có người tuy tiến chậm nhưng rất thoải mái và an lạc.

Một số khác tiến bộ nhanh chóng nhưng khổ cực. Và cũng có người tiến nhanh chóng với sự an lạc. Sự tiến bộ cũng tùy thuộc vào nghiệp quả của mình, định lực và chánh niệm của mình đã khai triển đến đâu. Nhưng nếu chúng ta đi đúng hướng thì không chóng cũng chầy ta sẽ đến nơi, điều cần thiết là hãy cứ bước tới (tức là tinh tấn và cố gắng). Nó có thể là một năm, sáu mươi năm hay năm kiếp nữa cũng chẳng sao, miễn là ta đi về phía ánh sáng là đủ. Chúng ta muốn đi về hướng giải thoát, tự do, chứ không phải lùi lại mà đi về bóng tối. Cho nên bất cứ nghiệp quả của ta ra sao cũng vậy, hãy bắt đầu bằng những gì ta đang có.

Hỏi: Ông có nói về nhiều kiếp khác nhau. Cái gì sống qua những kiếp đó, có phải là linh hồn không?

Đáp: Điều này có thể hiểu giống như là những thay đổi xảy ra trong một đời người. Thí dụ: nếu bạn không nhớ lại khoảng năm, mười năm trước đây, thân thể của bạn hoàn toàn khác biệt với bây giờ, nói trên phương diện tế bào cũng vậy. Thân thể của bạn chuyển hóa, thay đổi. Tâm của bạn cũng đã biến chuyển, thay đổi vô số lần hơn thế nữa, sanh ra rồi diệt đi. Bây giờ bạn không thể chỉ bắt một cái gì trong tâm hay thân bạn, và bảo rằng nó cũng giống y như hồi trước không sai khác. Bởi bạn bây giờ là kết quả, tập hợp của những ràng buộc, điều kiện trong quá khứ và từng giây phút nối tiếp nhau sau đó. Nói cách khác, giây phút này quyết định điều kiện khởi sanh cho giây phút kế tiếp. Không có gì được đem qua, nhưng có một mối liên hệ giữa giây phút này và giây phút kế. Mọi vật chuyển hóa theo một trật tự liên tục. Trong giờ phút sắp lìa đời, tâm ta sẽ quyết định điều kiện cho giây phút tái sanh. Không có gì đi theo qua hết, nhưng giây phút kế tiếp tùy thuộc vào giây phút trước đó.

---o0o---

### **Buổi sáng thứ năm - BÀI THỰC TẬP: TƯ TƯỞNG**

Sử dụng tư tưởng như một đề mục chánh niệm là một điều quan trọng. Nếu chúng ta không ý thức được tư tưởng của mình khi chúng vừa mới khởi lên, ta sẽ khó có thể nào hiểu được lý Vô ngã và thấy được rằng sự suy nghĩ không phải thật là mình. Sự ngộ nhận này là nền móng căn bản xây dựng lên cái Ngã, cái Tôi của mình: "Tôi" là người đang suy nghĩ. Chánh niệm về tư tưởng có nghĩa là gián dị biết được tư tưởng khi nó sinh lên, biết được rằng tâm mình đang suy nghĩ mà không bị dính mắc vào nội dung của chúng. Chúng ta không nên miệt mài chạy theo sự tưởng tượng, phân tích coi tư tưởng từ đâu đến. Ta chỉ cần ý thức được rằng trong giây phút này có một tư

tưởng đang phát khởi. Bạn có thể niệm thầm trong đầu "suy nghĩ, suy nghĩ" mỗi khi có một tư tưởng nào phát hiện. Bạn hãy quán sát chúng mà không phê bình, không phản ứng, không cho rằng sự suy nghĩ đó là chính mình, là của mình. Sự suy nghĩ cũng chính là người suy nghĩ. Chẳng có ai đứng phía sau chúng hết. Tư tưởng tự nó suy nghĩ. Nó đến mà chẳng cần một ai mời. Sau một thời gian thực tập thiền quán, bạn sẽ thấy rằng khi chúng ta không còn bị dính mắc vào sự suy nghĩ, tư tưởng sẽ có mặt không lâu. Khi bạn ý thức được sự có mặt của một tư tưởng, nó sẽ biến mất và sự chú ý sẽ trở lại với hơi thở. Bạn cũng có thể đặt tên chính xác hơn cho những tư tưởng sanh lên, để nhận diện sự khác biệt của chúng, nếu bạn muốn, thí dụ như "dự định", "tưởng tượng" hay là "nhớ, nhớ". Cách này có thể giúp cho sự chú ý của bạn được sâu sắc hơn. Nhưng nếu bạn chỉ niệm "suy nghĩ, suy nghĩ" thôi cũng đủ rồi. Điều quan trọng là phải ý thức được tư tưởng khi nó vừa mới phát lên, chứ không phải vài phút sau đó. Khi bạn có thể nhận diện được sự có mặt của tư tưởng khi chúng vừa mới sanh lên, chúng sẽ mất đi khả năng chi phối được bạn.

Nhưng bạn đừng bao giờ đối xử với tư tưởng như là một chướng ngại, kẻ thù của thiền quán. Chúng chỉ là một đối tượng của chánh niệm, một đề mục của thiền quán. Đừng bao giờ để tâm mình trở thành lười biếng, dễ dãi. Phải biết tinh tấn duy trì chánh niệm, biết rõ ràng những gì đang xảy ra trong giờ phút hiện tại.

Thiền sư Suzuki trong quyển Thiền Tâm, Sơ Tâm có viết:

Khi ngồi Thiền, anh đừng cố gắng ngăn chặn sự suy nghĩ của mình. Hãy để tự nó chấm dứt. Nếu có một tư tưởng nào xuất hiện, hãy để nó đến rồi để nó đi. Chúng chẳng ở lâu đâu. Còn khi anh dụng công ngăn chặn nó, có nghĩa là anh bị nó làm khó chịu. Đừng bao giờ để chuyện gì làm cho anh phải bực mình. Điều mà anh tưởng rằng đến từ bên ngoài, thật ra chính là những đợt sóng trong tâm anh, và nếu anh không khó chịu vì những đợt sóng, chúng sẽ dần dần trở nên yên tĩnh hơn... Những cảm xúc đến, tư tưởng, hình ảnh phát lên đều là những đợt sóng trong tâm. Chẳng có gì là ở ngoài tâm anh đâu... Nếu anh để cho tâm anh được tự nhiên, nó sẽ trở nên tĩnh lặng. Tâm này ta gọi là Chân tâm.

Hãy để mọi việc xảy ra một cách tự nhiên. Hãy để những hình ảnh, tư tưởng, cảm giác sinh ra và diệt đi mà không khó chịu, phản ứng, phê phán hay ôm giữ. Trở thành một với chân tâm, quán sát một cách thật cẩn thận và tinh tế những đợt sóng đến và đi. Thái độ này sẽ đem lại cho tâm ta một sự quân

bình và tĩnh lặng vô cùng nhanh chóng. Đừng bao giờ xao lãng sự tập trung của mình. Giữ tâm chánh niệm luôn luôn, từng giây phút một, về mọi chuyện đang xảy ra, dù nó có là sự phỏng xẹp ở bụng, hơi thở ra vào ở mũi, cảm giác hay tư tưởng. Lúc nào cũng giữ chánh niệm, tập trung nơi đối tượng với một tâm quân bình và thoải mái.

---o0o---

### **Buổi tối thứ năm - KHÁI NIỆM VÀ THỰC TẠI**

Trong quyển Republic của Plato có một chuyện ngụ ngôn nổi tiếng về một hang động. Trong hang động có một hàng người, họ bị xiềng lại với nhau bằng một cách mà họ chỉ có thể nhìn vào vách hang bên trong. Họ không thể nào quay lưng lại. Phía sau lưng những người bị xiềng là một ngọn lửa, và có những hình người nhỏ xếp chung quanh như là đang sinh hoạt với nhau. Bóng dáng của những hình người giả này chiếu lên trên vách tường, phía bên trong hang. Những người bị xiềng chỉ có thể thấy bóng dáng thay đổi của những hình người giả trên vách hang, nên họ nhận những bóng hình đó làm một sự thật tuyệt đối. Cho đến một ngày, có một người trong bọn họ cắt được sợi dây xích và có thể quay lại được. Anh ta thấy được đồng lửa và những hình người giả, và hiểu rằng những điều anh tin xưa nay đều là giả tưởng. Bóng hình không phải là sự thật mà chỉ là những phản ảnh trên vách. Và có lẽ sau khi thoát ra được khỏi sự xiềng xích, anh đi ra khỏi hang và bước đi trong tự do dưới ánh sáng mặt trời.

Tình trạng của chúng ta cũng giống như những người bị xiềng trong hang. Bóng người trên vách tượng trưng cho những khái niệm trong cuộc đời mà ta đang sống. Chúng ta bị xiềng xích bằng những đam mê, nhìn cuộc đời qua ý niệm, thành kiến có sẵn trong ta, và nhận những khái niệm này làm thực tại.

Có nhiều khái niệm mà chúng đã được khắc sâu trong thâm tâm ta, sâu đến nỗi ta không còn nghi ngờ gì nữa. Một thí dụ là chúng ta ai cũng có một khái niệm về nơi chốn, quê hương, quốc gia. Trên trái đất này không có đường nào phân chia giữa những quốc gia hết. Tâm ta tạo ra những đường ranh giới nhân tạo này. Mỗi khi bạn có dịp đi ngang qua một biên giới, bạn sẽ thấy con người đã bỏ ra biết bao nhiêu công sức để gây dựng cho khái niệm này. Trên thế giới có biết bao nhiêu vấn đề - chánh trị, kinh tế - phát xuất từ ý nghĩ "Đây là quốc gia của tôi, quê hương của tôi". Nếu hiểu được rằng mọi khái niệm chỉ là kết quả của tư tưởng, ta sẽ có khả năng tự do ra khỏi những ràng buộc.



Lúc còn ở Ấn Độ, có một cô bạn Hy Lạp kể cho tôi nghe một câu chuyện thí dụ về khái niệm nơi chốn của ta như sau. Cô ta tả lại một biên giới giữa hai quốc gia nằm trên một vùng sa mạc. Giữa một vùng đất cát mênh mông, có một chiếc cầu sắt bắc ngang qua một lòng sông cạn khô. Chiếc cầu sắt được sơn nửa xanh, nửa đỏ. Lòng sông khô cạn là biên giới của hai nước. Chung quanh chẳng có gì ngoài cát nóng và một chiếc cầu sắt hai màu. Chính giữa cầu có một cái cổng bằng sắt, được khóa từ hai bên. Khi có người nào muốn đi từ một "quốc gia" này sang phía bên kia, người gác bên đây sẽ gọi người gác bên kia, cả hai đi đến cánh cổng và mở khóa cùng một lúc. Thế là ta đi ngang qua biên giới, sang một quốc gia khác.

Khái niệm về thời gian cũng đã in rất sâu vào tâm khảm ta, những ý niệm về quá khứ, tương lai. Cái mà chúng ta gọi thời gian, thật sự là gì? Trong giờ phút hiện tại ta có một vài tư tưởng như là kỷ niệm, hồi tưởng. Chúng ta gộp những tư tưởng này lại thành một nhóm và gọi chúng là quá khứ, và cho rằng chúng đã xảy ra ở một thời điểm xa xôi nào đó, không có thật trong hiện tại. Cũng vậy, ta chìm đắm trong những dự định, mơ mộng và dán cho chúng nhãn hiệu thuộc về "tương lai", có nghĩa là chúng chỉ có thật trong một thực tại chưa xảy ra. Ít khi ta hiểu được rằng, thật ra "quá khứ" và "tương lai" chỉ là những gì đang xảy ra trong hiện tại. Tất cả những kinh nghiệm đó chỉ là một sự thật của hiện tại. Quá khứ và tương lai là hai khái niệm mà chúng ta đặt ra với một mục đích. Nhưng nếu đi nhận khái niệm làm một sự thật, quên rằng chúng chỉ là sản phẩm của một tư tưởng, ta sẽ khổ đau vì những sự lo lắng, hối tiếc về quá khứ và những mong chờ, hy vọng cho một thực tại chưa đến. Khi nào ta có thể sống vững vàng trong giây phút bây giờ, hiểu rằng quá khứ và tương lai chỉ là những tư tưởng trong hiện tại, ta sẽ có khả năng tháo gỡ được sợi dây xích của "thời gian".

Một khái niệm quan trọng khác mà chúng ta thường dùng đến là khái niệm về nam và nữ. Khi bạn nhắm mắt lại chú ý đến hơi thở, cảm giác, âm thanh, tư tưởng của mình - "nam" và "nữ" ở chỗ nào nếu không chỉ là một khái niệm. Khái niệm về nam và nữ sẽ ngừng hiện hữu khi tâm ta yên lặng. Những làn sóng tưởng tượng nổi lên từ nước, rồi chúng tự phê bình lẫn nhau là cao, thấp, đẹp, xấu. Nói theo lẽ tương đối thì cũng đúng một phần nào, nhưng chúng quên rằng mọi làn sóng đều có chung một bản chất là nước biển. Cũng vậy, một khi ta bị dính mắc vào một khái niệm về hình dáng, hình thể, tâm ta sẽ khởi sanh những sự so sánh, phê phán, phân loại. Sự phân biệt này sẽ làm cho sự chia cách giả tưởng, giữa ta và chung quanh, càng kiên cố thêm lên. Qua sự tu tập thiền quán ta sẽ dần dà từ bỏ những ràng

buộc của khái niệm và kinh nghiệm được những yếu tố căn bản tạo dựng nên con người của chúng ta.

Nhưng có lẽ khái niệm ảnh hưởng ta sâu đậm nhất, khái niệm có khả năng xiềng xích ta trong hang động, giữ ta lại trong vòng sanh tử luân hồi, là khái niệm về một cái Ngã, cái Tôi. Ý niệm rằng phải có một người nào đó đứng phía sau mọi hành động, mọi ý nghĩ, một cá nhân có thật, trường cửu, là bản thể của con người chúng ta. Ngã, tôi, của tôi thật ra chỉ là những ý niệm, khởi lên khi ta cố đi tìm một định nghĩa cho sự liên hệ giữa thân và tâm. Thuở ban đầu thì trong ta chưa ai có cái "Ngã", nhưng bởi vì chúng ta bị dính mắc vào ý niệm này một cách quá sâu đậm, chúng ta bỏ hết công sức ra để bảo vệ, phô trương và phục vụ cho cái tôi tưởng tượng này. Thiền quán sẽ giúp ta thấy được cái Ngã chỉ là một khái niệm, nó không có một tự thể nào, chỉ là một ý niệm được phóng đại lên trong giây phút hiện tại.

Đó là những khái niệm hằng trói buộc ta - khái niệm về nơi chốn, thời gian, sở hữu, nam nữ và cái Tôi. Bạn có thể thấy sức mạnh của những khái niệm này. Cả cuộc đời của ta bị chúng chi phối. Kalu Rinpoche, một vị thiền sư Tây Tạng nổi tiếng có viết:

Anh đang sống trong một thế giới của ảo tưởng, với những hình dáng bên ngoài của sự vật. Nhưng có một thực tại, Anh chính là thực tại đó. Hiểu được điều này, anh sẽ thấy rằng anh chẳng là gì cả. Và cũng nhờ bởi vì không là gì cả, mà anh lại là tất cả. Chỉ có vậy thôi.

Có bốn pháp quan trọng được gọi là bốn thực tại tuyệt đối (ultimate reality). Ta gọi như thế bởi vì chúng có thể kinh nghiệm được chứ không phải chỉ là ý niệm. Bốn thực tại tuyệt đối này chứa đựng hết trọn vẹn mọi kinh nghiệm của chúng ta.

1.- Thực tại tuyệt đối đầu tiên là Sắc tức tứ đại. Tứ đại là bốn yếu tố vật chất căn bản cấu tạo nên mọi vật trong vũ trụ: đất, nước, gió và lửa. Trong thiền quán, ta sẽ kinh nghiệm được sự hiện diện của tứ đại trong thân.

a. Yếu tố đầu tiên là đất. Đất là một yếu tố thuộc về tính chất nói rộng. Ta kinh nghiệm được yếu tố này qua tính chất: cứng, mềm, nặng, nhẹ của sự vật. Khi ta cảm thấy đau trong thân, nó thuộc về yếu tố đất. Khi ta đi, chân chạm mặt đất, cảm giác đụng chạm, dính liền cũng thuộc về yếu tố đất - tất cả mọi cảm giác cứng, mềm hay nói rộng.

b. Yếu tố lửa là những tính chất nóng, lạnh. Đôi khi trong những lúc ngồi thiền yếu tố lửa có thể trở nên thảng thốt, bạn sẽ cảm thấy như bị lửa đốt.

Thật ra thì chẳng có "ai" bị đốt cả, chỉ có yếu tố lửa đang phát hiện cái tánh tự nhiên của nó, tức cảm giác nóng, lạnh.

c. Yếu tố gió tức là sự chuyển động. Trong lúc đi kinh hành, cái mà ta kinh nghiệm được chỉ là một trò chơi của những yếu tố. Bàn chân và chân chỉ là một ý niệm, một tên gọi mà chúng ta đặt cho nhận thức về một kinh nghiệm. Thật ra thì chẳng có bàn chân, thân hay là cái tôi, chỉ có kinh nghiệm về những động tác và cảm giác đụng chạm mà thôi.

d. Yếu tố nước tiêu biểu cho tính chất lưu loát và kết hợp. Yếu tố này có trách nhiệm giữ cho những sự vật được liền lại với nhau. Cũng như khi bạn cầm đến bột khô, chúng rời rạc, là tả ra. Nhưng khi bạn chế vào một chút nước, chúng sẽ lập tức dính lại với nhau. Yếu tố nước rất quan trọng, bởi nó có nhiệm vụ giữ tất cả những yếu tố vật chất khác lại với nhau.

Cùng với tứ đại, chúng ta có thêm bốn tính chất phụ thuộc nữa là : màu sắc, mùi, vị và bổ dưỡng. Cả thế giới vật chất chung quanh ta, có thể được kinh nghiệm qua những yếu tố vừa kể. Chúng ta có thể nhận thức được chúng, mà không cần phải dùng đến tư tưởng. Sàn nhà không có thật. Sàn nhà chỉ là một ý niệm, một tên gọi. Cái mà ta kinh nghiệm được là cảm giác cứng, lạnh hoặc màu sắc khi ta nhìn đến nó. Mắt ta nhìn thấy màu sắc. Mắt ta không nhìn thấy một tên gọi. Khi chúng ta bước ra ngoài sân, đa số thấy "cây cỏ", nhưng đó chỉ là một ý niệm về những đối tượng mà ta nhìn thấy. Cái mà ta thật sự thấy là hình dáng và màu sắc. Rồi tâm ta dán cho nó một nhãn hiệu là "cây cỏ". "Thân" cũng chỉ là một ý niệm. Khi ta ngồi thiền, thân biến mất. Lúc ấy ta chỉ kinh nghiệm những cảm giác nóng, lạnh, đau, nhức, những hoạt động của các yếu tố, biến chuyển không ngừng, trong sự vô thường. Sự tu tập thiền quán có khả năng giúp ta ý thức được sự vật trên một bình diện kinh nghiệm trực tiếp chứ không bằng ý niệm qua tư tưởng. Cho nên khi ta nhìn một vật gì, ta sẽ ý thức được màu sắc, hình dạng của chúng. Khi ta đụng chạm một vật gì, ta sẽ trực tiếp cảm giác về nó mà không bị dính mắc vào ý niệm, hay là để những thành kiến của mình xem vào sự nhận xét.

Nghĩ cũng lạ, ý niệm thì lúc nào cũng giữ y nguyên mà thực tại thì luôn luôn thay đổi. Ý nghĩa của chữ "thân" thì bao giờ cũng vậy, nhưng chính thân ta thì mỗi phút một đổi khác. Những khái niệm về cứng nhắc không thay đổi. Nhưng đến khi ta kinh nghiệm những việc xảy ra chung quanh, ta sẽ nhận thấy được sự biến chuyển cùng tính chất vô thường của mọi vật, sự sanh diệt của mọi cảm giác. Kinh nghiệm được mọi sự trong chánh niệm, sẽ làm lộ chân tướng vô thường của chúng. Còn khi chúng ta còn mê mờ trong vòng ý

niệm, ta sẽ bị dính mắc trong một ảo tưởng, cho rằng mọi vật là lâu bền, thường hằng. Chính sự dính mắc này đang trói buộc ta trong vòng sanh tử luân hồi.

Bước đầu của sự tu tập thiền quán, phát triển trí tuệ là kinh nghiệm được hiện thực, chứ không phải chỉ là bóng dáng của nó. Được như vậy tự thể của mọi vật sẽ tự nhiên hiện rõ ra trước mắt.

2.- Thực tại tuyệt đối thứ hai là Tâm. Tâm tức là khả năng hiểu biết, ý thức của mình về một đối tượng nào đó. Đôi khi, có người cho rằng trong ta có một tâm thức duy nhất, hiện diện từ lúc sanh cho đến khi chết. Tâm thức này được ví như là một quan sát viên, anh ta biết hết mọi chuyện xảy ra trong cuộc đời chúng ta. Và rồi ý niệm này dẫn tới cái chấp về một cái Ngã, cái Tôi bất biến, thường hằng trong mỗi người chúng ta. Đó cũng bởi vì tâm ta không tĩnh lặng đủ để quan sát tiến trình của sự hiểu biết. Tâm thức của ta sanh lên rồi diệt đi trong mỗi giây phút. Không có một tâm thức duy nhất nào hiện diện từ đầu cho đến cuối, mỗi phút có một tâm thức mới sinh lên rồi diệt đi. Cái thức dùng để nghe (nhĩ thức) khác với cái thức dùng để thấy (nhãn thức), hay để ngửi (tỷ thức), hay để nếm (thiệt thức), hay để suy nghĩ (ý thức). Mỗi giây phút có một tâm thức khác nhau thống trị. Sau một thời gian tu tập, khi nào tâm ta tĩnh lặng, ta sẽ có thể kinh nghiệm được tiến trình này của tâm. Dùng trí tuệ soi sáng dòng biến chuyển và vô thường của tâm thức, ta sẽ thấy được trong ta không có một cá nhân hay một quan sát viên nào cả, chỉ là một diễn biến liên tục thay đổi trong từng giây phút. Đến giai đoạn này, ta sẽ phá vỡ được ảo vọng về một cái tôi thường hằng có thật.

3.- Thực tại tuyệt đối thứ ba là Tâm hành hay Tâm sở (mental factor). Tâm hành là tính chất của tâm quyết định một phương thức để đối phó với các đối tượng. Mỗi khi trong ta có một tâm thức nào khởi lên, là có nhiều tâm hành khác nhau cùng phát sanh theo trong lúc ấy, và chúng cũng diệt theo khi tâm thức ấy chấm dứt. Tham, sân, si là ba tâm hành căn bản, là gốc rễ những khổ đau của chúng ta. Mọi hành động xấu đều được xúi dục bởi một trong ba tâm hành này. Lấy một thí dụ, tâm tham có đặc tính là bám víu vào một đối tượng. Khi tâm tham nổi lên trong ta, nó có khả năng khiến cho ta trở nên muốn chiếm hữu, gom góp, bám víu, đeo đuổi vào bất cứ chuyện gì ta đang làm. Đó chỉ là tính cách tự nhiên của tâm tham. Không có người tham, không có cái Ngã, cái Tôi nào đứng phía sau hết, tất cả chỉ là kết quả cho một tâm hành đang làm việc.

Sân cũng là một tâm hành có đặc tính tự nhiên là thù ghét, chối bỏ đối tượng. Lòng ghen tức, bực mình, giận dữ, bất an, chối bỏ đều là những trạng thái của tâm sân. Lòng sân cũng không phải thật là ta hay của ta, nó chỉ là một tâm hành sanh lên rồi diệt đi.

Si là một tâm hành có khả năng làm mờ mịt nhận thức, khiến ta không thể thấy rõ được đối tượng. Ta không ý thức được những gì đang xảy ra trong giờ phút hiện tại.

Ngược lại ta cũng có ba tâm hành có khả năng đem lại hạnh phúc là tâm xả, tâm từ và trí tuệ. Tâm xả có tính chất tự nhiên là rộng lượng, không hối tiếc, không thu giữ. Tâm từ là lòng thương yêu người khác, tình bằng hữu. Trí tuệ là tâm tỉnh thức có khả năng nhìn rõ mọi sự vật. Nó được ví như một ngọn đèn sáng trong tâm. Khi bạn đi vào một căn phòng tối, bạn không nhìn thấy được những vật chung quanh, nên thường bị vấp ngã. Khi bật đèn lên, mọi vật sẽ trở nên sáng tỏ và phân biệt rõ ràng. Đây là nhiệm vụ của trí tuệ soi sáng tâm, để ta có thể nhận diện được rõ ràng cả nội dung lẫn tiến trình của thân và tâm.

Tất cả những tâm hành vừa kể, đều có chung hai đặc tính là vô ngã và vô thường. Không có một cá nhân nào tham lam, không có một người nào sân hận, cũng không có một ai là trí tuệ hay từ bi. Chỉ có một hiện tượng tâm thức sanh lên, kéo theo nó một số tâm hành và làm việc theo nhiệm vụ của nó. Như vậy thì ý niệm về một cái "Tôi" phát xuất từ đâu? Tại sao chúng ta lại bị chi phối bởi cái "Tôi" này nhiều đến thế?

Trong số những tâm hành có một tâm hành gọi là tà kiến. Nhiệm vụ của tà kiến là nhận những yếu tố thay đổi không ngừng của thân và tâm này là mình. Bởi thế cho nên, khi có một tâm thức nào khởi lên và kéo theo tâm hành tà kiến này, ý niệm về một cái "Tôi" sẽ phát sinh. Nhưng cũng giống như mọi tâm hành khác, nó vô ngã và vô thường, sinh lên rồi diệt đi. Một khi ta có chánh niệm trong giờ phút hiện tại, tà kiến sẽ không thể sinh lên và ta có khả năng thoát ra khỏi ụ trói buộc của những khái niệm về "Tôi, của tôi". Mỗi giây phút chánh niệm là một giây phút vô ngã và chân thật.

Một câu hỏi mà ta thường đặt ra trong những khóa tu như vậy là: "Như vậy ai là người đang giữ chánh niệm?" Thật ra thì chánh niệm cũng là một tâm hành. Nhiệm vụ của nó là nhận diện đối tượng và ý thức được giây phút hiện tại. Gurdjieff gọi tính chất này là tự niệm (self-remembering). Không có một cá nhân nào giữ chánh niệm hết, chỉ có sự làm việc của một tâm hành có

nhệm vụ nhận diện đối tượng mà không dính mắc, ghét bỏ hay ưa thích. Một khi chánh niệm được khai triển, ta sẽ thấy rằng mọi hiện tượng đều chuyển tiếp và không có một cái tôi nào trong đó hết.

Chúng ta như là một trò chơi ráp hình vĩ đại, gồm những miếng hình nhỏ rời rạc mà ta phải sắp xếp lại cho thứ tự, thành một tấm hình lớn có ý nghĩa. Những miếng hình nhỏ rời rạc ấy là tứ đại, tâm và tâm hành. Khi sắp xếp những yếu tố ấy lại với nhau theo một thứ tự nào đó, ta sẽ có được một người "đàn ông", "đàn bà", "cây", "nhà". Nhưng đó chỉ là một tấm hình lớn làm thành bởi những miếng nhỏ hơn, một khái niệm mà thôi. Chính những nguyên tố căn bản của thân và tâm, những năng lượng đứng phía sau biến đổi chuyển hóa, mới chính là hiện thật kinh nghiệm của ta.

Thực tại tuyệt đối thứ tư là Niết bàn. Niết bàn là kinh nghiệm của một người đã hoàn toàn giải thoát ra khỏi mọi xiềng xích, bước ra khỏi hang tối và sống tự tại dưới ánh mặt trời. Một người đã giải thoát ra khỏi mọi sự trói buộc của thân và tâm.

Tất cả những thực tại tuyệt đối vừa kể, đều có thể kinh nghiệm được. Những vấn đề mà ta dùng để diễn tả chúng chỉ là ngón tay dùng để chỉ mặt trăng. Kinh nghiệm của thiền quán sẽ giúp ta kinh nghiệm được những hiện thực này, điều ấy hoàn toàn thoát ra khỏi ngoài vấn đề. Chúng ta ai cũng đang ở trên một tiến trình phá tung những xiềng xích, kềm giữ ta trong một hang tối si mê. Trong sự tu tập sẽ có những lúc bạn cảm thấy hình như không có một việc gì xảy ra hết, có chăng chỉ là những đau đớn, khó chịu, bức dọc và nghi ngờ. Nhưng thật ra mỗi giây phút chánh niệm, mỗi giây phút tỉnh thức của bạn, đang làm yếu đi sợi dây xích trói buộc. Chúng ta đang dần dà tích tụ một năng lực tỉnh thức, đến khi chánh niệm và định lực khai triển, tâm ta sẽ trở nên vô cùng vững mạnh và sáng suốt. Chỉ cần kiên nhẫn, thật kiên nhẫn. Rồi chúng ta sẽ kinh nghiệm được thế nào là tiến trình của thân tâm, kinh nghiệm thoát ra ngoài mọi khái niệm, không còn bị vướng mắc vào một cái "Tôi" nào hết, bước ra khỏi hang tối, tự tại dưới ánh mặt trời của tự do và an lạc.

Hỏi: Xin cho biết ta đã đi từ một thực tại tuyệt đối đến sự suy nghĩ bằng những khái niệm qua cách nào? Làm sao mà ta lại có thể đi xa một sự thực giản dị như vậy?

Đáp: Bạn đừng nghĩ sự việc xảy ra giản dị như là chúng ta đã rơi từ một trạng thái sáng suốt vào một trạng thái mê mờ. Không phải như vậy. Tâm



tham đắm và si mê là hai nguyên nhân chánh giữ chúng ta trong vòng sanh tử từ vô thủy đến giờ, chúng là động lực kéo ta xoay vòng theo bánh xe luân hồi. Tìm hiểu lý do không ích lợi gì cho bản thân ta cả. Chúng ta phải chấp nhận rằng, hiện trạng bây giờ của mình mới chính là vấn đề quan trọng trước mắt, cần phải được giải quyết. Có một con đường để giải thoát là diệt tâm sân và si. Con đường ấy là con đường chánh niệm, tỉnh thức, biết chú ý đến mọi việc đang xảy ra trên một bình diện kinh nghiệm thuần túy.

Hỏi: Làm sao ta có thể sống trong cuộc đời mà không cần đến khái niệm được?

Đáp: Xin bạn đừng hiểu lầm điều này, chúng ta phải biết dùng đến khái niệm. Nhưng điều tôi muốn nói là một khi ta kinh nghiệm chuyện gì vượt ra ngoài khái niệm của mình, là ta không thể chấp nhận được. Chúng ta phải biết sử dụng những tiến trình trong tâm thức của mình, để đối phó với thế giới bên ngoài, với cuộc đời của mình sao cho hữu hiệu. Chân lý hay sự thật có hai bình diện: một là sự thật ước định có nghĩa là những sự thật được diễn tả bằng khái niệm như là nam, nữ, thời gian, không gian, tôi, anh. Bình diện thứ hai là sự thật tuyệt đối bao gồm bốn thức tại mà ta đã nói đến. Chúng ta dùng khái niệm, nhưng đừng nô lệ chúng. Chúng ta phải nhớ rằng chúng chỉ là những sự thật ước định, và đứng phía sau nó mới thật là chân lý. Ở Bồ Đề Đạo Tràng, nơi chúng tôi tu học, có một con voi. Những khi chúng tôi đi xuống chợ, chúng tôi thường gặp con voi này thông thả đi ngược lại về phía mình. Chúng tôi đi thiền hành trong chánh niệm, chậm chạp, chú ý đến từng mỗi bước chân. Khi thấy con voi đi ngược lại, chúng tôi không chỉ đứng im đấy mà niệm "thấy, thấy", chúng tôi tránh sang chỗ khác. Sử dụng tiến trình tư tưởng của mình phải đúng chỗ.

Hỏi: Cảm xúc là gì?

Đáp: Cảm xúc là những tâm hành khác nhau. Ghen, giận, thương yêu, vui, buồn đều là những tâm hành. Tất cả mọi cảm xúc đều có tính cách vô ngã. Không có ai đứng sau chúng hết. Không có người nào giận, không có ai đang thương yêu - chỉ là sự chuyển vận của những tâm hành, theo mỗi cách khác nhau.

Hỏi: Những điều kiện nào làm phát sinh chánh niệm?

Đáp: Trí tuệ, hay là nhận thức được sự thật về hiện trạng của mình và thấy được con đường giải thoát. Sự tinh tấn, cố gắng là điều kiện phát sinh chánh

niệm. Niềm tin và sự tự tin cũng là điều kiện phát sinh ra sự cố gắng, tinh tấn tu tập chánh niệm.

Hỏi: Xin ông nói thêm về tình thương yêu?

Đáp: Cái "không" diễn tả được tình yêu, bởi vì trống không có nghĩa là vô ngã. Khi không có tôi thì sẽ không có người khác. Sự phân biệt nhị nguyên này được tạo nên bởi ý niệm về cái ngã, cái tôi. Khi không còn cái tôi thì tất cả trở thành một, đồng nhất. Và khi ta không còn nghĩ rằng: "tôi đang thương một người khác", tình thương sẽ trở thành một diễn tả tự nhiên cho sự đồng nhất đó.

Hỏi: Khi tôi có chánh niệm về chính tâm thức của mình, cái gì có chánh niệm?

Đáp: Chánh niệm là một tâm hành có nhiệm vụ ghi nhớ đối tượng, không để cho tâm rơi vào sự quên lãng. Chánh niệm có thể được dùng để nhận diện một đối tượng hay là quay lại nhận diện lấy chính nó, chủ thể của đối tượng, hay nói cách khác chính sự nhận biết đó. Nói chung thì quan sát một đối tượng vẫn dễ dàng cho ta hơn, bởi vì ít nhất ta còn có thể đụng chạm nó được. Đến khi tâm ta thật tĩnh lặng, ta sẽ có khả năng quan sát được chính sự sinh diệt của tâm thức mình. Lúc này, mọi kinh nghiệm sẽ trở nên rất là ngộ nghĩnh, bởi vì ta đã phá vỡ được sự đồng hóa mình với nhận thức, với sự hiểu biết, với cái tôi, một cái ngã chấp rất là sâu kín. Nếu chúng ta ngồi lại quan sát tiến trình của một hiện tượng, nhưng vẫn nghĩ rằng trong ta có một quan sát viên làm chuyện đó, thì điều ấy không khó khăn gì. Nhưng thật ra không có ai làm chuyện quan sát cả. Chỉ có nhận thức phát sinh lên, rồi diệt đi trong mỗi giây phút. Sự nhận thức hay tâm thức ấy cũng chỉ là một tiến trình. Nó vô thường, vô ngã, không có cái tôi nào hết.

Hỏi: Trí nhớ là gì? Nó hoạt động ra sao?

Đáp: Trí nhớ là một hoạt động rất phức tạp của một số tâm hành thuộc về khái niệm. Khái niệm là một tâm hành có nhiệm vụ nhận định, phân biệt được những đức tính riêng biệt của một đối tượng. Nhờ khái niệm mà ta có khả năng nhận định được một đối tượng bằng những kinh nghiệm trong quá khứ. Trí nhớ là một nhóm tư tưởng nhận định một đối tượng, đã xảy ra trong quá khứ.

Hỏi: Vì đâu mà mỗi người có một khuynh hướng hành động khác nhau?

Đáp: Nếu ta tiếp tục hành động theo một ý chí nào đó của mình hoài, sau một thời gian nó sẽ tạo nên một khuynh hướng. Ngay bây giờ chúng ta đang củng cố chánh niệm, định lực và trí tuệ, tức là chúng ta đang tạo một khuynh hướng tiến về sự hiểu biết và trí tuệ. Cũng vậy trong quá khứ, ta đã lập đi lập lại một số hành động, ý muốn nào đó, chúng dần dà tạo nên những tánh tình khác nhau trong mỗi chúng ta. Từ đó, chúng ta mỗi người có một khuynh hướng làm một số việc khác nhau. Tánh tình của ta là di sản của những khuynh hướng này. Nhưng tánh tình không phải là một khuynh hướng nào duy nhất, mặc dù có thể là một tâm hành nào đó đang chi phối ta trong lúc ấy. Một người nào tham muốn, có nghĩa là tiếp tục đeo đuổi, bám víu, dính mắc vào đối tượng trong thất niệm, sẽ bị tâm hành tham lam chi phối. Rồi dần dà sự tham lam ấy sẽ hiển lộ ra trong hành động của anh ta. Ngược lại, khi ta tập tánh xả bỏ và từ bi, dần dà những tâm hành này sẽ trở nên vững mạnh và chúng sẽ biểu lộ ra trong tánh tình của ta.

Hỏi: Còn ý chí thì ở đâu?

Đáp: Sự chọn lựa là một tâm hành khác nữa. Những tâm hành đều có liên hệ với nhau một cách vô cùng phức tạp. Trong đó có sự lựa chọn, tiến trình quyết định, sự cố gắng. Mỗi tâm hành đều có một nhiệm vụ và đặc tính đặc biệt. Một trong những nguyên nhân gần nhất cho việc thiết lập chánh niệm là được nghe giáo pháp của đức Phật. Nó trở thành một nguyên nhân khơi dậy tâm hành tinh tấn. Đức Phật thường nhắc nhở về những lợi ích lớn lao cho những ai được nghe giáo pháp của ngài. Chúng sẽ khơi dậy trong ta sự cố gắng tu tập phát triển chánh niệm. Mọi tâm hành, kể cả "ý chí", đều có sẵn tiềm ẩn trong tâm chúng ta. Chúng ta không cần phải làm gì để tạo dựng chúng. Vấn đề là ta muốn trau dồi, đào luyện tam hành nào. Những quyết định chánh đáng có được là nhờ học hỏi nơi giáo lý, hiểu được sự thật. Điều này là động lực thúc đẩy ta tu tập theo con đường chánh niệm và tỉnh thức, phát triển trí tuệ và hiểu biết. Trong kinh Pháp Cú (Dhammapada) có nói: Có hành động nhưng không có người hành, việc làm hoàn tất nhưng không có ai thực hiện, có khổ đau nhưng không người thọ khổ, có giải thoát mà chẳng thấy bậc giác ngộ nào"

Hỏi: Trí thông minh là gì?

Đáp: Thông minh là một khái niệm về tư tưởng trên bình diện tâm thức. Ta có thể đào luyện, phát triển và sử dụng nó. Nhưng nó cũng có thể là một trở ngại. Tất cả đều tùy theo ta có một khả năng hiểu được tiến trình của tư tưởng đến mức nào. Nếu chúng ta hiểu được đặc tính của nó, nó sẽ không là

một chương ngại. Nhưng nếu chúng ta đi nhận làm ý nghĩ về sự vật, với lại chính sự vật, nó sẽ trở thành một chương ngại, bởi vì ta đã lầm lẫn giữa khái niệm và thực tại. Nhưng sự thông minh, tự nó cũng chỉ là một phần nhỏ của tiến trình tâm thân. Ngài tổ thiên sư đời thứ ba, Tăng Xáng, có viết: "Đừng có mảy may một tâm ghét bỏ nào, cho dù đối với cảm giác hay tư tưởng. Thật ra, chính ở sự hoàn toàn chấp nhận, mới chính là con đường giác ngộ chân chánh".

---o0o---

### **Buổi sáng thứ sáu - Bài thực tập: NHỮNG ĐỐI TƯỢNG CỦA CẢM GIÁC**

Khi bạn ngồi thiền, nếu có những hình ảnh nào hiện ra trong đầu, chỉ cần niệm thầm: "thấy, thấy", đừng bao giờ để ý phê bình, hay phân tích nội dung của chúng. Chỉ nên quan sát sự sanh lên và diệt đi của những hình ảnh đó. Khi bạn nghe một âm thanh nào, bạn niệm thầm "nghe, nghe", không nên đi tìm hiểu nguyên nhân hay tạo một khái niệm nào hết. Khi mũi ngửi thấy một mùi thơm hay hôi nào, bạn cũng chỉ niệm thầm "ngửi, ngửi", và rồi trở lại với hơi thở của mình. Bạn chú ý đến đối tượng chánh của thiền quán cẩn thận bao nhiêu, thì bạn sẽ có thể nhận diện được sự phát hiện của những đối tượng thứ yếu khác dễ dàng bấy nhiêu.

---o0o---

### **Buổi tối thứ bảy - NHỮNG MẪU CHUYỆN**

Một phương pháp để phát triển sự tỉnh thức và chánh niệm là gia tăng nhịp độ ghi nhận của mình. Trong thời gian bắt đầu tu tập, sự ghi nhận của ta rất là rời rạc. Bạn ghi nhận một chuyện đã xảy ra, rồi một lát sau bạn mới ghi nhận được sự có mặt của một đối tượng khác. Công phu tu tập của bạn tiến bộ nhờ ở sự gia tăng nhịp độ ghi nhận của bạn. Đến một lúc, bạn sẽ có khả năng ghi nhận trong từng giây từng phút một, mọi sự việc xảy đến với bạn, có lúc đối tượng là hơi thở ra vào, có lúc là những cảm giác trong thân, có lúc đó là hình ảnh hay tư tưởng. Theo dõi mọi biến chuyển của hiện tượng trên một bình diện vi tế là một đặc tính của chánh niệm, mà phương pháp tu tập này đem lại. Đức Phật có kể chuyện một người tử tội bị bắt tội trên đầu một lọ nước đầy áp tới miệng, đi bộ ngang qua một phố chợ chen chúc người. Phía sau anh ta là một người lính cầm một cây gươm đi theo. Chỉ cần một giọt nước rơi xuống đất là người lính sẽ chặt đầu anh ta lập tức. Lẽ dĩ nhiên người tử tội này sẽ bước đi rất là có chánh niệm. Nhưng anh ta

cũng không được trịnh trọng gò bó quá, chánh niệm của anh ta phải tự nhiên. Bởi chỉ cần một sự cố gắng nhỏ của anh ta cũng có thể làm chao động lọ nước đang đội trên đầu. Anh ta phải giữ thoải mái và nhịp nhàng, uyển chuyển theo hoàn cảnh chung quanh, nhưng vẫn có chánh niệm trong mỗi giây phút. Bạn cũng vậy, đây là một thái độ mà bạn nên có trong sự tu tập chánh niệm của mình: có ý thức một cách thoải mái tự nhiên.

Công phu tu tập giữ chánh niệm trong từng giây phút, đòi hỏi một sự cố gắng luyện tập. Nhưng đây không phải là một cố gắng để đạt đến một mục đích nào ở tương lai. Sự cố gắng ở đây là sống trong hiện tại, chú ý với một tâm bình thản những gì đang xảy ra trong giờ phút này. Có một câu chuyện về một thiền sinh nọ, anh ta theo học thiền cũng đã được một thời gian. Một hôm anh ta tìm đến thăm vị thầy của mình. Hôm ấy trời mưa. Anh ta để cây dù và giày của mình bên ngoài cửa, rồi đi vào trong. Sau khi đánh lễ vị thầy, ông thầy hỏi anh khi nãy bước vào trong, anh để cây dù bên phía nào của đôi giày. Anh bối rối, không trả lời được. Vị thầy bắt anh trở về tu tập thêm.

Vấn đề quan trọng là ta phải đào luyện cho mình một chánh niệm sâu sắc và đều đặn trong bất cứ việc gì ta đang làm, từ lúc vừa mới thức dậy cho đến khi đi ngủ. Lúc vừa mới thức giấc, ta phải lập tức chú ý đến hơi thở "phồng, xẹp" hay "ra, vào", và bắt đầu từ giây phút ấy chú ý đến mọi cử động xuống giường, đánh răng, rửa mặt, rồi bước đi, ngồi xuống, đứng dậy, đi ăn. Theo dõi từng hành động một. Khi nằm xuống ngủ, ta hãy chú ý vào sự "phồng, xẹp" hay "ra, vào" của hơi thở cho đến khi đi vào giấc ngủ. Sự luyện tập này đem đến một lợi ích rất lớn lao cho sự tu tập thiền quán của chúng ta. Nếu ta nghĩ rằng, còn những lúc khác không quan trọng, là ta đã làm mất đi sự liên tục trong sự tu tập của mình. Đào luyện một sự chú ý rõ ràng vào từng hành động trong ngày, giúp tâm ta lúc nào cũng được tập trung và yên lặng. Nhờ ở sự quyết chí và cân bằng nơi tâm như thế này, mà giác ngộ xảy ra.

Không có một thời gian nào, hoàn cảnh nào mà lại không đáng để cho ta giữ chánh niệm. Sự giác ngộ có thể xảy đến cho ta trong bất cứ giây phút nào, khi tâm ta đã chín mùi và hoàn toàn quân bình, hòa hợp.

Có một câu chuyện về ngài Ananda, là vị thị giả thân tín nhất của đức Phật. Ngài có bốn phận chăm sóc và lo cho những nhu cầu của đức Phật. Nhưng vì thế mà ngài lại xao lãng công việc tu tập của mình. Tất cả những người bạn của ngài trong giáo đoàn đều đắc quả, chỉ duy có ngài là vẫn còn như lúc mới vào tu. Cho đến khi đức Phật nhập diệt, ngài mới bỏ nhiều thì giờ cho việc tu tập thiền quán của mình. Một thời gian sau khi đức Phật nhập

diệt, các vị sư trong giáo đoàn cho triệu tập một đại hội để ghi chép lại lời dạy của đức Phật cho khỏi quên. Họ chọn lựa ra 499 vị sư, tất cả đều đã giác ngộ và có đầu đủ thần thông, và ngài Ananda. Ananda được chọn vì ngài lúc nào cũng có mặt bên cạnh đức Phật trong những lúc thuyết pháp, và ngài có một trí nhớ rất đặc biệt. Thế cho nên mặc dù ngài chưa giác ngộ, nhưng ngài là người rất cần thiết cho đại hội. Khi gần đến ngày hội, tất cả các bạn của Ananda đều khuyên ngài nên gia tăng công phu tu tập của mình. Trong đêm chót trước ngày đại hội triệu tập, ngài bỏ ăn bỏ ngủ tinh tấn công phu. Ananda đi kinh hành suốt đêm, theo dõi từng bước chân của mình "dõ, bước, đạp". Nửa đêm, canh một rồi canh hai qua, vẫn chưa có chuyện gì xảy ra. Đến canh bốn, ngài nhìn lại tình trạng của mình. Là một đệ tử thông minh của Phật, học rộng hiểu nhiều. Ananda phải biết tâm mình giờ này đã mất đi sự quân bình. Ngài đã cố gắng quá sức mà không có sự hỗ trợ đầy đủ của định lực và sự an tĩnh. Trong tâm ngài có quá nhiều mong mỏi và vọng động. Ananda quyết định đi nằm trong chốc lát để đem lại chút quân bình trong tâm. Trong chánh niệm, ngài đi về giường của mình, vẫn theo dõi từng cử động một. Chuyện kể lại rằng, vừa khi đầu Ananda chạm vào gối, chân ngài vẫn chưa đặt lên giường, trong giây phút ấy ngài đột nhiên giác ngộ. Theo với sự giác ngộ ấy, ngài đắc được lục thông. Và từ giây phút ấy cho đến sáng, ngài được nếm mùi vị an lạc của niết bàn, giải thoát. Buổi sáng ra, ngài hóa thân mình xuất hiện trước đại hội, lúc ấy mọi người đều hiểu rằng Ananda đã đắc đạo.

Không ai có thể đoán được tâm màn vô minh sẽ được phá mở lúc nào. Nó có thể xảy ra trong khi ta đặt lưng xuống ngủ. Hãy giữ chánh niệm luôn luôn. Trong từng mỗi giây phút một, hãy quán sát, tỉnh dậy mà nhìn những sự việc đang xảy ra. Sự luyện tập này, ngày qua ngày, sẽ tạo cho tâm ta một sức mạnh phi thường. Bạn hãy lợi dụng khóa tu này đến mức tối đa, đừng phung phí thì giờ hay nghĩ rằng mình công phu như vậy là đủ rồi. Tối đến nếu bạn không cảm thấy buồn ngủ, hãy cứ tiếp tục công phu. Thường thường những giờ khuya lại thích hợp nhất cho việc thiền quán. Hãy tinh tấn, cố gắng tối đa nhưng nhớ đừng thúc đẩy hay gò bó quá.

Khi tôi còn ở Ấn Độ, trong thời gian đầu tu tập, đối diện phòng tôi có một người bạn. Anh ta là một người kiên trì gương mẫu. Mỗi khi tôi gặp anh, là thấy anh đang ngồi thiền. Mỗi đến đến chín, mười giờ là tôi sửa soạn đi ngủ. Nhưng nhìn sang phòng anh ta, tôi thấy vẫn còn ánh đèn. Điều này khiến tôi phấn khởi tiếp tục công phu, cho nên tôi đứng dậy và đi kinh hành. Sau khi đi kinh hành, đầu óc tôi trở nên sáng suốt và tôi có thể ngồi thêm vài tiếng nữa. Tôi thay đổi giữa đi kinh hành và ngồi thiền. Nhờ thế, tôi có thể cố



gắng đến hết sức mình, và nó rất là hữu ích. Sự hòa hợp giữa định lực và chánh niệm trong ngày, sẽ khiến cho tâm ta vào cuối ngày, nhất là những đêm khuya, trở nên vô cùng sắc bén. Nếu bạn cảm thấy được điều này, xin bạn hãy tiếp tục công phu. Ngồi thiền và đi kinh hành càng nhiều càng tốt. Còn có rất nhiều sự việc, rất nhiều bình diện tâm thức, để cho bạn kinh nghiệm.

Tại những trung tâm thiền viện ở Miến Điện, các thiền sinh mới bắt đầu chỉ ngủ có bốn giờ mỗi ngày, rồi khi sự tu tập tiến bộ, họ dần dần bớt lại. Chúng ta đừng để bị điều kiện bởi thói quen của mình, cho rằng nếu không ngủ đủ bảy, tám tiếng một ngày ta sẽ mệt mỏi không còn sức làm gì nữa. Đó chỉ là khuôn mẫu của một thói quen cũ. Trong một ngày nếu tâm ta lúc nào cũng quân bình, không bám víu, không ghét bỏ, không đánh mất mình, chúng ta sẽ không bị mệt mỏi hay căng thẳng nhiều. Vị thầy của tôi kể rằng hồi ông còn tu ở Miến Điện, có một thời gian ông không ngủ trong năm ngày liên tiếp mà không hề cảm thấy mệt. Ông tu tập đều đặn và nhip nhàng, thực hành pháp môn Minh Sát Tuệ Vipassana, con đường chánh niệm mà chúng ta đang theo đây. Hãy để ý đến những nhu cầu của thân thể bạn, nhưng nếu bạn không cảm thấy mệt hay buồn ngủ, cứ tiếp tục thực hành cho tới khuya.

---o0o---

### **Buổi sáng thứ tám - Bài thực tập: TÁC Ý**

Ý muốn là một yếu tố thông thường, lúc nào cũng có mặt trong tâm ta. Khi nào nó khởi lên, ta phải ghi nhận nó. Ý muốn, hay còn gọi là tác ý, là một sự thúc dục trong tâm, một dấu hiệu đi trước bất cứ một hành động nào. Khi mà ta có chánh niệm nhận diện được ý muốn hay tác ý của mình, ta sẽ có sự tự do lựa chọn: hành động hay không hành động theo chúng. Còn nếu ta sống trong quên lãng không biết đến sự có mặt của tác ý, ta sẽ bị chúng sai xử một cách máy móc. Thí dụ, khi bạn đang ngồi thiền, trước khi bạn đứng dậy, bao giờ cũng có một tác ý muốn đứng lên. Nếu bạn ghi nhận được tác ý này, nó sanh lên rồi diệt đi, có lẽ bạn vẫn còn tiếp tục ngồi thiền. Bởi vì bạn đã có chánh niệm, ý thức được nó, chứ không cho nó là mình. Còn nếu tác ý khởi lên, nhưng vì thiếu chánh niệm, bạn sẽ thấy mình đứng lên mà chẳng nhớ vì sao. Mọi hành động khác của ta cũng vậy. Thế cho nên mỗi khi có một một tác ý nào khởi lên, như khi đôi oai nghi của thân thể giữa đi, đứng, nằm, ngồi, ta phải nhớ có chánh niệm về chúng. Trong khi đi, bao giờ ta cũng có tác ý muốn dừng lại trước khi thật sự dừng. Ta có tác ý đổi hướng trước khi

quay người lại. Chúng ta không cần phải niệm tác ý của từng bước chân một, nhưng mỗi khi đi kinh hành đến cuối đoạn đường, ta nên ghi nhận tác ý muốn đổi hướng, trước khi bắt đầu quay người lại. Bàn chân tự nó không thể cử động quay lại được. Nó quay lại bởi vì có một tác ý đi trước. Chúng ta có thể đạt được một sự hiểu biết về lý nhân quả, giữa sự liên hệ của thân và tâm, bằng những quan sát như thế này. Đôi khi thân là nhân mà một trạng thái của tâm là quả. Và đôi khi tâm là nhân một cử động của thân là quả. Một tác ý muốn quay người lại khởi lên, rồi bàn chân đưa qua. Không có một cá nhân nào ở đó hết, không có ai làm công việc quay người lại cả. Sự liên hệ giữa nhân và quả hoàn toàn có tính cách vô ngã. Nhưng bởi vì chúng ta thường không có chánh niệm về hành động của mình, không thấy rõ tiến trình của mỗi cử động, nên chúng ta sẽ dằng bị đồng hóa với nó, cho rằng có một cái "ta" làm chuyện đó.

Giả sử như bạn cảm thấy lạnh, bạn đi khoác thêm một chiếc áo ấm. Cảm giác ở thân làm khởi lên một ý muốn làm cho thân được ấm. Ý muốn này làm khởi lên một tác ý đi lấy thêm chiếc áo. Tác ý đó làm cho thân cử động. Chánh niệm được những tác ý này, sẽ giúp cho ta phát triển thêm sự hiểu biết về những liên hệ giữa các tiến trình hoạt động của thân và tâm.

Trong khi ngồi thiền bạn có thể ghi nhận được sự có mặt của tác ý trước mỗi hành động. Nếu bạn đổi thế ngồi, sẽ có một tác ý khởi lên để làm chuyện đó. Nếu bạn nuốt nước miếng, cũng sẽ có một tác ý đi trước. Nếu bạn mở mắt ra, thì cũng sẽ có tác ý muốn mở mắt xảy ra trước đó. Tất cả những tác ý này đều phải được ghi nhận. Nhưng tác ý không phải bao giờ cũng là những ý nghĩ trong đầu, không phải luôn luôn là câu nói. Tác ý có nhiều khi là một sự thúc dục, một dấu hiệu báo cho ta biết có một chuyện gì sắp sửa xảy ra. Bạn không cần phải tìm kiếm tư tưởng, lời nói trong đầu. Hãy ý thức được những động lực thúc đẩy ta làm những chuyện ấy. Và một khi bạn bắt đầu ghi nhận được mối liên hệ giữa nhân và quả xảy ra trong thân và tâm, ý niệm về một cái tôi sẽ dần dà hòa tan vào dòng biến hóa giản dị và tự nhiên của các yếu tố.

---o0o---

### **Buổi sáng thứ chín - Bài thực tập: ĂN TRONG CHÁNH NIỆM**

Có rất nhiều diễn biến của thân và tâm xảy ra trong khi ta ăn. Điều quan trọng là ta phải ý thức được thứ tự của diễn tiến ấy; chứ nếu không, tâm ta sẽ khởi lên sự ham muốn, tham lam đối với thực phẩm. Và khi ta thiếu chánh

niệm, ta sẽ không thực sự thưởng thức được các món ăn. Nhai được đôi ba miếng là tâm ta đã chu du đến tận phương nào rồi.

Điều trước nhất trong khi ăn là ta phải nhìn thấy món ăn của mình. Niệm thầm trong đầu "thấy, thấy". Kế đó là một tác ý muốn gấp đồ ăn. Ta phải niệm "muốn, muốn" hay là "tác ý, tác ý". Rồi tác ý này là động lực khiến tay ta cử động. "Đưa lên, đưa lên". Khi đưa hay muông chạm vào thức ăn, ta sẽ có một cảm giác đụng chạm. Hãy ý thức được cảm giác này. Kế đó là tác ý muốn giơ tay lên, rồi hành động giơ tay theo sau. Ta phải cẩn thận ghi nhận hết mọi sự việc xảy ra.

Mở miệng ra. Đút đồ ăn vào. Ngậm miệng lại. Tác ý muốn để tay xuống, theo sau là cử động hạ tay. Mỗi lần một việc một. Ném, cảm giác được thực phẩm trong miệng, cách cấu tạo của chúng. Nhai. Kinh nghiệm được cử động này. Khi bạn bắt đầu nhai, cảm giác về mùi vị sẽ có mặt. Hãy ý thức được vị giác. Sau một thời gian nhai, vị giác sẽ biến mất. Nuốt vào. Phải ý thức được diễn tiến của những sự việc xảy ra liên tục kế tiếp nhau. Không có một cá nhân nào đứng sau những hành động ấy, không có người ăn. Tất cả chỉ là một sự nối tiếp của những tác ý, cử động, ném, cảm xúc liên tục theo nhau. Chúng ta là như thế đó - một tập hợp của những việc xảy ra, của các diễn biến, và bằng cách ý thức được tiến trình, dòng liên tục này mà ta có thể giải thoát ra ngoài ý niệm về một cái Ngã. Chúng ta thấy rằng, tất cả những hoạt động này của thân và tâm đều là một chuỗi nhân duyên hiện hành vô chủ. Tác ý, tư tưởng, cảm giác, cử động, tất cả đều có liên hệ mật thiết với nhau, tâm là nguyên nhân khiến thân cử động, cũng như cảm giác ở thân là nguyên nhân cho sự ham muốn và tác ý của tâm.

Thường thường thì chúng ta ăn trong thất niệm. Mùi vị đến và đi một cách thật nhanh chóng. Trong khi thực phẩm vẫn còn trong miệng, vì sự ham mê nơi vị giác, tay ta đưa lên và gấp thêm, không hề ý thức được những diễn biến đang xảy ra trong thân tâm. Hãy nhai cho xong trước khi lấy thêm. Như vậy, ta sẽ có thể cảm nhận được những nhu cầu thật sự của thân. Ăn trong chánh niệm, ta sẽ không bao giờ bị bội thực hết.

Trong một tháng tu tập này, chúng ta sẽ làm mọi việc một cách chậm chạp để ta có thể theo dõi, quán xét chúng một cách cẩn thận. Một khi chánh niệm khai triển rồi, ta có thể hành động nhanh hơn nếu ta muốn. Nhưng bây giờ là thời gian tu tập. Không có gì để vội vã cả. Làm mọi việc một cách chậm rãi, với tỉnh lặng và chánh niệm. Hãy phối hợp việc ăn trong chánh niệm vào sự tu tập hằng ngày, sao cho công phu thiền quán của ta lúc nào cũng được

liên tục. Từ lúc bạn vừa mới thức dậy, qua mọi công việc làm trong ngày, hãy thật tinh thức mọi hành động đều là thiền.

---o0o---

### **Buổi tối thứ chín - NGŨ TRẦN CÁI**

Bạn hãy tưởng tượng rằng mình đang đứng ở giữa một trận địa, một mình đơn độc chiến đấu với ngàn vạn địch quân. Mặc dù bị bao vây tứ phía nhưng cuối cùng bạn vẫn chiến thắng. Rồi tưởng tượng là bạn chiến đấu những trận như vậy hàng ngàn lần nhưng cuối cùng bạn vẫn chiến thắng. Đức Phật dạy rằng thắng vạn quân như vậy ngàn lần, vẫn còn dễ hơn là thắng được chính mình một lần. Công việc của chúng ta khởi sự làm ở đây không phải là nhỏ. Hiểu được tâm của mình là điều khó khăn trên đời này. Nhưng việc ấy không phải là không thể làm được. Có những người đi trước ta đã phải đương đầu với vạn địch quân này và đã chiến thắng được chúng vạn lần, họ có để lại cho chúng ta một số lời khuyên và hướng dẫn vô cùng hữu ích.

Điều trước hết, ta phải biết những kẻ thù của mình là ai. Nếu không thấy được chúng, chúng sẽ trở nên những quyền lực chi phối đáng kể trong ta. Nhận diện được chúng, ta sẽ có thể đối diện với chúng một cách dễ dàng hơn. Trong trận địa tâm ý này, ta phải đối phó với năm kẻ thù có nhiều thế lực, và học cách nhận diện chúng là điều thiết yếu đầu tiên, để ta có thể đi sâu hơn vào sự hiểu biết về chúng.

Đức Phật gọi năm kẻ thù ấy là Ngũ trần cái, tức là năm điều che bít, ngăn chặn không cho trí tuệ phát sanh.

1.- Kẻ thù thứ nhất là tham dục tức là sự đam mê, ham muốn vào những cảm xúc nơi thân thể và các đối tượng của chúng. Lòng tham dục khiến tâm ta lúc nào cũng hướng ngoại, nao động, mất quân bình, hết đeo đuổi chuyện này lại đến sang chuyện khác. Bản tính của lòng tham dục không gì có thể làm thỏa mãn nó được. Sự tìm kiếm sẽ là bất tận và vô vọng. Chúng ta đang vui hưởng một điều gì, rồi nó cũng sẽ sanh và diệt như mọi hiện tượng khác, khi ấy ta sẽ trở nên bất mãn, và lại đòi hỏi đi tìm thêm những thú vui mới. Chỉ đến khi nào ta chịu chấp nhận đối diện với lòng tham dục, bằng không lúc nào ta cũng sẽ cảm thấy thiếu thốn, luôn luôn muốn đi tìm một niềm vui mới, một sự khuây khỏa nào đó. Lòng tham dục có nhiều hình thái khác nhau, nó có thể là một hình ảnh đẹp, một âm thanh du dương, những mùi vị ưa thích, một cảm giác êm dịu hay là những ý tưởng say mê. Dính mắc vào những đối tượng này, sẽ làm củng cố thêm lòng tham của mình. Và cũng

chính vì lòng tham, tâm dính mắc, níu kéo này mà ta đã tự trói mình vào bánh xe luân hồi, sanh tử từ thuở nào đến giờ. Cho đến khi nào ta chiến thắng được lòng tham dục, ta mới có thể giải thoát ra khỏi được sự trói buộc của tâm dính mắc và lòng sở hữu của mình.

2.- Kẻ thù thứ hai là tâm sân hận. Nói chung thì những tâm giận dữ, thù ghét, bực tức, khó chịu đều có chung một đặc tính là xua đuổi, tiêu diệt đối tượng của nó. Nó có một trạng thái rất là hỗn loạn và bạo động. Trong văn chương chúng ta thường diễn tả những người đang bị chi phối bởi lòng tham dục và sân hận, là những người đang bị lửa nóng thiêu đốt. Khi ta đang có một sự đam mê hay một cơn giận nào, ta thường nói là mình đang "bùng bùng lửa cháy". Lửa tình hay lửa sân cũng thế. Trong những tình cảnh này tâm ta đang bị đốt cháy thật sự, sự khổ đau rất to tát.

3.- Kẻ thù thứ ba là thụy miên. Thụy miên có nghĩa là tâm làm biếng, uể oải, ham ngủ nghỉ. Nói tới những tâm tánh này, tôi nghĩ ngay đến những con ốc sên, lúc nào nó cũng bò một cách lừ lừ, chậm chạp, chẳng có chút năng lực nào cả. Chúng ta phải cố chiến thắng được tâm uể oải và lười biếng này mới mong thành công được. Chứ bằng không thì sẽ chẳng có việc gì là làm xong, chẳng có chuyện gì là rõ ràng cả, tâm ta lúc nào cũng cảm thấy mờ mịt và nặng nề.

4.- Tâm chướng ngại thứ tư là trạo hối. Trạo hối có nghĩa là một tâm xao động, buồn rầu, lo nghĩ, hối hận. Một tâm như vậy thì không thể nào có khả năng tập trung được. Nó luôn luôn nhảy từ đối tượng này sang một đối tượng khác, lao chao, không có chút gì là chánh niệm. Tâm trạo hối ngăn chặn sự phát triển của trí tuệ.

5.- Kẻ thù thứ năm là tâm nghi hoặc. Lòng nghi ngờ vào giáo pháp, vào con đường mình theo. Có lẽ tâm nghi hoặc là một kẻ thù đáng sợ hơn cả. Trừ khi ta nhận diện được nó, tâm nghi hoặc có thể làm cho trí óc của mình trở nên vô dụng, ngăn chặn không cho ta nhìn sự việc một cách rõ ràng. Ta nghi ngờ về chuyện ta đang làm, về khả năng của chính mình. Từ lúc bạn đến đây, chắc thế nào bạn cũng đã có những ý nghĩ như "Tôi làm gì ở nơi đây? Tại sao tôi tới đây? Phương pháp này khó quá, không thể nào tôi theo được?" Những điều ấy là do tâm nghi hoặc, một trở ngại rất lớn trên con đường tu tập của mình.

Năm điều ngăn chặn hay ngũ trần cái - tham dục, sân hận, thụy miên, trạo hối và nghi hoặc - đều là những tâm hành. Chúng không có Ngã, không có

một bản chất thật sự, chỉ là một chuỗi nhân duyên hiện hành vô chủ. Có một ví dụ dùng để diễn tả ảnh hưởng của những chướng ngại này, đối với tâm của chúng ta. Một hồ nước trong. Lòng tham dục được ví như những màu sắc sặc sỡ được pha vào nước. Nhìn xuống hồ chúng ta bị lôi cuốn theo những vẻ đẹp và sự phức tạp của màu sắc mà không còn thấy được đáy. Tâm sân hận khó chịu, thù ghét được ví như nước sôi. Nước đang sục sôi thì bao giờ cũng rất là xao động. Chúng ta không thể nào nhìn thấu xuyên qua được. Sự náo động của tâm gây ra bởi những phản ứng bạo động của lòng thù ghét, ác cảm là một trở ngại rất lớn cho sự hiểu biết. Tâm làm biếng, trì trệ thì cũng giống như mặt hồ đang bị phủ kín bởi rong rêu, một lớp rất dày. Ta không thể nào nhìn xuyên qua lớp rong rêu để thấy được đáy hồ. Tâm thuy miên rất là nặng nề. Còn tâm trạo hối, bất an thì được ví như mặt nước xao động, xốn xang bởi những luồng gió mạnh. Khi ta lo nghĩ, buồn rầu, ta sẽ mất đi khả năng tập trung, an tĩnh để phát triển định lực và trí tuệ. Và tâm nghi hoặc thì giống như nước hồ bị vẩn đục vì bùn quấy lên. Trí tuệ của ta lúc này hoàn toàn bị che khuất vì sự mịt mù, tăm tối của tâm nghi ngờ.

Có những phương pháp để đối trị với các chướng ngại vừa kể, trên con đường tu tập của ta. Phương cách đầu tiên là nhận diện chúng, ý thức được sự có mặt của chúng một cách rõ ràng trong mỗi giây phút. Nếu tham dục nổi lên, ta phải có ý thức ngay về sự có mặt của nó. Đối với tâm sân hận, lười biếng, bất an, nghi hoặc cũng vậy, ta phải nhận diện ngay khi chúng vừa mới khởi lên. Nhận diện, ý thức được sự có mặt của chúng, là một phương pháp hay nhất, hiệu quả nhất để đối trị với những chướng ngại trên con đường tu tập thiền quán của mình. Ý thức được sự việc đang xảy ra sẽ dẫn đến chánh niệm. Và chánh niệm có nghĩa là không nắm bắt, không xua đuổi, không nhận đối tượng làm mình. Ngũ trần cái hay năm chướng ngại này, chỉ là những tâm hành không có thực chất và vô thường. Chúng sanh lên rồi diệt mất, đến và đi như mây trên trời. Nếu chúng ta có chánh niệm ngay khi chúng vừa khởi lên và không phản ứng theo sự thúc dục của chúng, những tâm hành này sẽ đi qua mà không gây nên một sự xao động nào đáng kể. Chánh niệm là một phương pháp hiệu quả nhất để đối trị chúng.

Ta cũng có thể dùng một số liều thuốc đặc biệt để chữa trị năm chướng ngại này, nhất là những khi ta đang bị chúng chi phối mà chánh niệm của ta thì còn quá yếu. Khi tâm ta bị lòng tham dục hoành hành, ta hãy quán chiếu về sự vô thường của xác thân này, sự thật là rồi cũng có một ngày thân này sẽ trở thành những thân ma. Thời gian trôi qua như bóng ngựa qua cửa sổ, chúng ta rồi sẽ bảy mươi, tám mươi hay chín mươi tuổi. Hàn San, một nhà tu



mà cũng là một nhà thơ cổ Trung Hoa, nhận thức được những điều ấy như sau:

Một tấm màn làm bằng trân châu,  
Treo trước cửa tiền đường.  
Bên trong một tiểu thư yêu kiều, thực nữ,  
Dáng nàng đẹp hơn tiên, trang đài và quý phái.  
Gương mặt nàng hồng tươi, như một trái đào tiên,  
Sương mù mùa xuân phủ ướt gian nhà phía đông.  
Gió thu sang, thổi lồng lộng trông gian tây.  
Ba mươi năm sau, tất cả sẽ còn gì,  
Thực nữ ấy sẽ gầy khô như xác mía.

Những sự quán chiếu như vậy có khả năng làm cho lòng tham dục của ta bớt đi, nhất là khi phải đối diện với sự cấp bách về cái chết của chính mình. Cái chết không phải chỉ xảy đến cho một số người chọn lọc nào đó. Phải có cảm thấy được sự gần kề của cái chết, thì ta mới biết sự quan trọng, giá trị vô cùng của giờ phút hiện tại.

Có một mối tương quan chặt chẽ giữa lòng tham dục của mình và tánh ham ăn, mê ngủ. Tiết độ trong việc ăn uống, ngủ nghỉ sẽ làm giảm bớt lòng tham dục của mình và tăng trưởng trí tuệ.

Cũng vậy một cách hay nhất để đối phó với lòng thù ghét, giận dữ là nhận thức được nó, có chánh niệm về nó. Giả sử bạn đang ngồi, bỗng nhiên bạn cảm thấy thù ghét một người nào hay một việc gì đó. Hãy ngồi lại và ghi nhận "giận, giận". Không cho nó là mình, cũng không tự trách mình sao lại giận. Chỉ cần giản dị quan sát nó. Nó sanh lên rồi sẽ diệt đi. Sự giận dữ chỉ có tác hại khi nào ta nuôi dưỡng nó, đồng hóa với nó "Tôi đang giận và nó đáng để cho tôi giận vì người ấy đã dám đối xử với tôi như vậy...". Ta có một con đường khác, là thay vì bộc lộ sự giận dữ ấy ra một cách mê muội, ta có thể chọn cách quan sát nó một cách cẩn kẽ. Ta sẽ thấy rằng nó từ từ mất đi công năng phá hoại của nó. Một phương cách đặc biệt khác để đối trị với tâm sân hận là niệm từ bi. Niệm từ bi có nghĩa là phóng tỏa những tư tưởng thương yêu, cầu mong sự an lạc, hạnh phúc đến cho tất cả mọi loài, cho những người ta thương và cho đến những người ta ghét. Đem những tư tưởng tốt lành đến cho người ta đang giận, lúc đầu không phải là dễ, nhưng cuối cùng ta cũng sẽ làm được. Dần dần rồi sự giận dữ sẽ tan biến, tâm ta sẽ êm dịu xuống và trở lại quân bình. Một cách thực tiễn nhất để đối trị tâm sân hận là khi bạn thù ghét một người nào, bạn hãy mua quà biếu họ. Ta không

thể nào giữ được tâm giận dữ khi ta đem lòng rộng rãi, cởi mở ra đối xử với người khác. Nó có khả năng hóa giải mọi sự căng thẳng, nặng nề có mặt giữa hai bên. Đây là một phương pháp thiện xảo để dập tắt ngọn lửa sân hận trong tâm ta.

Ta cũng có thể đối trị tâm sân hận của mình qua cánh cửa trí tuệ: quán chiếu về luật nhân quả, hiểu được rằng chúng ta là kết quả do hành động của chính mình. Bất cứ một ai rồi cuối cùng phải nhận lãnh kết quả tạo nên bởi những hành động hoặc tốt hoặc xấu của mình. Nếu có một người nào đó gây cho bạn một sự khó chịu, thay vì giận dữ phản ứng lại, bạn có thể đem tình thương và hiểu biết ra mà đối xử. Bạn hiểu rằng người ấy hành động vì tâm mê muội, và anh ta cuối cùng sẽ hoàn toàn nhận lãnh kết quả gây nên bởi những hành động không tốt của anh. Ta không cần làm cho người ấy đau khổ thêm chi nữa, hãy lấy lòng từ bi mà làm nhẹ bớt nghiệp xấu gây nên bởi sự mê muội của anh ta.

Tâm lười biếng và ham ngủ nghỉ. Cũng vậy, phương pháp hay nhất vẫn là nhận diện được nó. Ta hãy quán sát tính chất chậm chạp, lười biếng mỗi khi nó có mặt trong tâm. Đi sâu thẳng vào nó. Nếu ta quán sát trong chánh niệm, thường thường thì chỉ trong một thời gian ngắn, ta sẽ thấy những sự buồn ngủ, lười biếng biến đi đâu hết. Có thể ta đang ngồi niệm thầm trong đầu "buồn ngủ, buồn ngủ", rồi đột nhiên đầu óc ta trở nên sáng suốt và tỉnh táo một cách bất ngờ. Thường thường khi ta có ý thức rõ ràng, chứ không phải đồng nhất với sự buồn ngủ, thì nó sẽ đi qua. Nhưng nếu bạn cố giữ chánh niệm, chú ý mà vẫn cứ gập gù mãi, thì bạn có thể làm những điều sau đây. Đổi vị thế. Nếu bạn đang ngồi, hãy đứng dậy đi bộ một vòng. Nếu bạn đang ở trong nhà, hãy đi ra ngoài một chút. Không khí tươi mát bên ngoài sẽ làm bạn tỉnh táo trở lại. Nhìn vào một điểm ánh sáng trong một thời gian ngắn, nó có thể là ánh đèn, ánh trăng hay ánh sao. Ánh sáng có tác dụng đánh thức bạn dậy. Rửa mặt bằng nước lạnh. Hay bạn có thể đi bộ lùi lại. Tâm lười biếng và ham ngủ nghỉ cũng vô thường và có thể đối trị được như mọi tâm khác. Nhưng nếu bạn đã thử mọi cách mà vẫn còn buồn ngủ, thì bạn nên đi ngủ. Điều quan trọng là bạn cố gắng. Đừng để mỗi khi cảm thấy buồn ngủ là bạn lại nghĩ: "Chắc mình mệt rồi! Thôi đi nghỉ một chút cho khỏe!" Như vậy chỉ nuôi dưỡng thêm sự lười biếng của mình mà thôi. Muốn thắng được trở ngại này ta phải biết cứng rắn và nghiêm khắc.

Tâm lo nghĩ và bất an. Cũng vậy, phải có chánh niệm. Quán chiếu tâm bất an, nhìn kỹ coi nó biến đổi ra sao! Nếu bạn đang ngồi và cảm thấy xao động, lo nghĩ, không thể tập trung được, bạn hãy biến trạng thái xao động ấy của

tâm làm thành đối tượng thiền quán. Chỉ ngồi nhìn xem và niệm "bất an, bất an". Quán sát và nhớ đừng bao giờ đồng hóa với nó. Chẳng có một "ai" bất an hết; tất cả chỉ là hoạt động của một loại tâm hành. Nó đến rồi đi. Nếu ta duy trì được chánh niệm, sự lo nghĩ, bất an sẽ không động được tâm ta.

Một phương cách khác là gia tăng định lực, tập trung tư tưởng vào một điểm duy nhất. Đây là một liều thuốc đặc biệt có khả năng đối trị tâm xao động và bất an. Những lúc tâm động loạn, bạn hãy bỏ hết những đối tượng khác trở về chú ý vào hơi thở của mình. Giữ tâm chú ý vào một đối tượng duy nhất trong một thời gian, khoảng hai mươi phút hay nửa tiếng để gia tăng định lực. Ngồi thẳng lưng, không cử động trong một thời gian cũng là một phương pháp tập trung rất hay.

Trở ngại cuối cùng là tâm nghi ngờ. Trở ngại này vô cùng lớn lao, nếu ta không cẩn thận nó có thể trở thành một bức tường đồng vách sắt chắn ngang con đường tu tập của ta. Có rất nhiều người đã bỏ cuộc vì trở ngại này. Cũng như mọi chướng ngại khác, một phương pháp hữu hiệu và thông minh nhất để đối trị với chướng ngại này là quán chiếu nó, nhận diện nó. Khi ta có một sự nghi ngờ trong tâm, hãy ý thức được sự nghi ngờ này một cách trọn vẹn, nhưng đừng để nó đồng hóa. Tâm nghi ngờ không có một thực thể nào hết, không có ngã, không có tôi hay của tôi. Nó chỉ là một tư tưởng, một tâm hành. Nếu ta biết quán chiếu nó mà không bị nó đồng hóa, những khi có sự nghi ngờ khởi lên, ta sẽ có khả năng ngồi yên và niệm "nghi ngờ, nghi ngờ", rồi tự nó sẽ biến mất.

Một phương cách khác để đối trị với tâm nghi ngờ là có kiến thức và có một sự hiểu biết rõ ràng về con đường mà mình đang theo. Chúng ta không nên chấp nhận hay tin tưởng mù quáng về bất cứ một phương pháp nào. Thông hiểu được giáo lý của đức Phật trên bình diện kiến thức, cũng có thể giúp cho ta giải quyết những nghi ngờ của mình một cách hữu hiệu. Khi có một sự nghi ngờ nào nổi lên, ta sẽ có thể giải đáp cho nó bằng chính kinh nghiệm và sự hiểu biết của mình.

Chúng ta thường có một thói quen là hay xua đuổi và đàn áp các tâm xấu mỗi khi chúng khởi lên. Tâm đàn áp, xua đuổi ấy tự nó cũng là một chướng ngại. Mỗi hành động đàn áp là một hành động nuôi dưỡng, làm cho kẻ thù thêm mạnh. Đó không phải là một thượng sách. Không phê phán, không phân tách. Khi những tâm chướng ngại khởi lên, chỉ cần giản dị quán chiếu chúng. Chánh niệm có khả năng vô hiệu quả chúng. Những tâm ấy có thể

tiếp tục khởi sanh, nhưng tâm ta không động loạn vì ta không còn phản ứng theo chúng.

Ngày nào tâm ta vẫn còn bị chi phối bởi những chướng ngại vừa kể, ta sẽ khó có thể phát triển được trí tuệ và hiểu biết. Trong những ngày đầu, ta sẽ cảm thấy rất nhiều bất an, nghi ngờ và ham muốn, cho đến khi nào tâm ta tạm yên xuống. Nhưng những trở ngại ban đầu không phải là những trở ngại cuối cùng. Khi ta có khả năng quán chiếu sâu hơn, những chướng ngại ấy sẽ lại phát khởi lên. Nhưng lúc này thì ta đã có nhiều tự tin vào những phương cách đối trị của mình, nhất là khi ta thấy rõ sự sanh diệt của chúng, những tâm chướng ngại này đến rồi sẽ đi. Hiểu được tính chất vô thường của chúng, tâm ta lúc nào cũng sẽ giữ được thăng bằng. Xin hãy luôn luôn duy trì sự liên tục và tinh tấn về chánh niệm của mình; chỉ có một tâm an tĩnh và mềm dẻo không suy chuyển mới có thể vượt qua được những chướng ngại này.

Hỏi: Tôi phải làm gì những khi tôi cảm thấy bực mình vì đã cố gắng quá sức?

Đáp: Khi bạn cảm thấy căng thẳng hay là bực bội vì cố gắng quá, hãy đi ra ngoài thiên nhiên, nhìn cây cỏ, ngắm trời mây. Thế giới này đẹp và rộng lớn lắm. Đi dạo một chút, thoải mái một chút, nhưng nhớ vẫn giữ chánh niệm và ý thức được việc mình làm. Chỉ cần một thời gian ngắn là không gian chung quanh có thể làm tâm ta dịu êm lại. Đức Phật thường dạy ta nên sống giữa thiên nhiên, vì nó có thể đem lại một sự an tĩnh cho tâm hồn.

Hỏi: Đôi khi tôi không thể nào theo dõi được hơi thở của mình. Tôi phải làm sao?

Đáp: Những khi tâm ta trở nên an tĩnh, hơi thở cũng sẽ trở nên rất nhẹ nhàng. Nếu bạn không còn ý thức được hơi thở của mình, bạn hãy chú ý đến cảm giác của thân, uy nghi của thân, hay là về chính cái biết của mình, dù cho bạn không có một đối tượng nào rõ rệt hết. Khi định lực phát triển, sẽ có lúc bạn không còn cảm thấy một cảm giác nào hết. Hãy ý thức được điều ấy. Nó cũng vô thường như mọi hiện tượng khác. Hơi thở sẽ trở lại với bạn.

Hỏi: Còn những khi tôi ý thức được một sự sợ hãi nổi lên và cố gắng đi tìm nguyên nhân của nó thì sao?

Đáp: Bạn có thể làm chuyện đó nếu bạn muốn. Nhưng sự tìm kiếm ấy sẽ là bất tận. Phân tách, tìm hiểu nguyên nhân không phải là một hành động xả

bỏ. Sự sợ hãi sẽ còn tiếp tục khởi lên và mỗi lần như vậy ta lại phải đi tìm một nguyên do mới. Với trí tuệ, hiểu biết ta có thể nhận diện sự sợ hãi và rồi buông bỏ nó. Chúng ta không cần phải tìm hiểu nguyên nhân của những khó khăn của mình để làm gì, chúng ta cần phải biết buông bỏ. Thấy được chúng, ý thức được chúng, không nhận chúng là mình và buông bỏ chúng. Chỉ giản dị có thể thôi. Bí quyết là giữ chánh niệm, ý thức được những gì đang xảy ra trong giây phút hiện tại.

Hỏi: Tôi thường bị mắc kẹt và cho rằng những tâm chướng ngại này là mình. Có phương cách nào để chữa bệnh này không?

Đáp: Những thiền sư Tây Tạng có dùng một hình ảnh mà tôi thấy rất là có ích lợi. Họ ví tâm mình như là bầu trời xanh bao la, không một gợn mây. Mọi hiện tượng của thân và tâm đều xảy ra trong bầu trời trong xanh bao la này. Chúng không phải là bầu trời. Trời xanh không bị ảnh hưởng chút nào vì những việc xảy ra. Mây đến rồi đi, gió đến rồi đi, mưa nắng cũng đến rồi qua đi, nhưng bầu trời bao giờ cũng trong vắt. Hãy coi ta ta như một bầu trời trong bao la, và để mọi việc tự đến rồi qua đi. Tâm ta lúc nào cũng an tĩnh, thoải mái, quan sát mọi việc xảy ra.

---o0o---

### **Buổi sáng thứ mười - Bài thực tập: QUÁN TÂM THỨC**

Một trong những lãnh vực quán niệm là quán tâm thức. Tâm thức có nghĩa là tri giác, sự hiểu biết, phân biệt của mình. Một phương pháp tu tập chánh niệm là dùng tâm thức của mình làm một đối tượng để quán niệm. Trong mỗi cử động của thân (sắc), ta đều có thể thấy được tâm thức của mình (danh) đi đôi. Bạn hãy thử an tĩnh tâm mình, và cố nhìn rõ để thấy được sự phát khởi của tâm thức cùng một lúc với cử động của mình. Điều quan trọng cần nhớ là tâm thức của ta và đối tượng của nó, lúc nào cũng đi đôi với nhau. Ta không thể nào đem tách rời tâm thức ra khỏi đối tượng được. Nhưng ta có thể phân biệt được hai tiến trình khác nhau, một tiến trình của tâm, còn gọi là danh, và một tiến trình của đối tượng còn gọi là sắc. Chúng đồng xảy ra cùng một lúc, nhưng có hai nhiệm vụ hoàn toàn khác biệt nhau. Nhiệm vụ của tâm là nhận định và phân biệt. Tỷ dụ như khi ta bước đi, chân ta không có một ý thức nào hết. Nó chỉ là những yếu tố vật chất hoạt động với nhau, nặng hay nhẹ là do yếu tố về đất, cử động là do yếu tố thuộc về gió. Biết được những yếu tố này nhờ tâm thức của ta. Có một cử động bước chân đi và có một ý thức. Song song với cử động là tâm thức nhận biết về nó. Đừng cố gắng tìm kiếm tâm thức mình một cách chính xác, cũng đừng

ráng định nghĩa nó cho chắc chắn hay là tìm cách giới hạn nó lại. Nó có tính cách trừu tượng và rất tế nhị. Nhưng với chánh niệm, ta sẽ có khả năng nhận định được tâm thức mình. Bởi tâm thức của ta có tính cách hơi mơ hồ, nên nó đòi hỏi một sự chú ý rất cao. Nếu sự chú ý của ta dễ duôi hay hời hợt, ta sẽ không thể nào nhận thấy được nó một cách rõ ràng.

Trong những lúc ngồi thiền bạn có thể quay sự chú ý trở vào tâm thức của mình. Hơi thở được kinh nghiệm bằng sự lên xuống nơi bụng hay ra vào nơi mũi, chỉ là một diễn biến ở thân (sắc). Sự nhận biết được nó là nhờ ở tâm thức (danh). Khi bạn có được an tĩnh và tập trung hãy xoay chánh niệm của mình về quán chiếu nơi chính cái "biết" ấy. Đừng cố gắng tìm kiếm hay đặt để cho nó một chỗ nào trong thân ta. Chỉ giản dị chú ý một cách thoải mái, nhẹ nhàng những gì đang xảy ra trong tâm thức của mình.

Một trong những đức tính dẫn đến giác ngộ là Trạch pháp. Trạch pháp có nghĩa là quán xét giáo pháp nơi mình, hay nói một cách khác là quán chiếu, tìm hiểu những hoạt động liên hệ giữa thân và tâm, danh và sắc. Đừng ngại ngần gì mà không dám sử dụng tâm mình trong lãnh vực này: quán chiếu. Nhưng quán chiếu có nghĩa là không dùng đến ngôn ngữ, tư tưởng hay khái niệm. Hãy cố cảm nhận, kinh nghiệm cho được sự khởi sanh đồng một lúc của tâm thức cùng với đối tượng của nó - của danh và sắc. Kinh nghiệm này sẽ giải thoát ta ra khỏi sự chấp ngã, chấp vào có một người quan sát. Trí tuệ sẽ đến, khi ta nhận thức được rằng có sự quan sát nhưng không có người quan sát, có sự thấy nhưng không có một chứng nhân nào hết.

---o0o---

### **Buổi tối thứ mười - DŨNG SĨ**

Trong sách của Carlos Castenada, Don Juan nói mỗi người chúng ta cần phải sống như một dũng sĩ. Hình ảnh một người dũng sĩ rung động sâu xa với kinh nghiệm thiền quán. Người dũng sĩ đối diện với mọi hoàn cảnh của cuộc đời như là những thử thách, anh ta đối phó một cách vẹn toàn mà không bao giờ than van hay hối hận. Theo đa số chúng ta thì giá trị của mỗi người tùy thuộc vào sự phê phán, chấp nhận của những người chung quanh; đối với người dũng sĩ, giá trị nằm ở sự toàn thiện của chính mình. Toàn thiện có nghĩa là sống trong chánh niệm một cách trọn vẹn và tinh mật. Những gì ta đang cố thực hiện ở đây là tự tìm hiểu mình, một điều cao quý nhất mà một người có thể làm được. Công việc này khó, hiếm hoi và đòi hỏi một sự toàn thiện. Nhưng ta không cần phải bỏ nơi này để đi đến một sa mạc hoang vu



hay một hang động nào đó trên dãy Hy mã Lạp Sơn. Ta chỉ cần trau dồi những đức tánh tốt nào có khả năng đem lại cho ta một sự thức tỉnh trọn vẹn trong từng giây từng phút.

Trong câu chuyện Siddhartha, Herman Hesse có kể lại một hình ảnh rất đẹp của một người dưng sĩ, hơi khác hình ảnh của Carlos và Don Juan. Trong chuyện này, Siddhartha kể rằng sự luyện tập giúp cho anh có được ba quyền năng: anh có thể suy nghĩ, anh có thể chờ đợi và anh có thể nhịn ăn. Ba đặc tính của tâm, ba đức tính của một dưng sĩ. Khả năng suy nghĩ ở đây có nghĩa là sáng suốt, tỉnh táo, không hoang mang, bối rối về việc đang xảy đến với ta. Trên phương diện thân thể - nó có nghĩa là ý thức được oai nghi, hơi thở của mình, thấy được những động tác của các hiện tượng vật lý, biết điều độ trong sự ăn uống, ngủ nghỉ của mình. Duy trì sự cân bằng giữa các năng lực trong thân. Trên phương diện tâm thức - nó có nghĩa là ý thức được tình cảm, tư tưởng và những trạng thái khác nhau trong tâm. Không bị lôi cuốn theo cơn lốc xoáy của tư tưởng, lúc nào cũng giữ được sự an tĩnh, cân bằng trong tâm mình.

Khả năng suy nghĩ của Siddhartha cũng bao giờ gồm cả lòng can đảm: không bị nô lệ vào thành kiến và những cố chấp của mình. Can đảm đủ để cởi mở quan niệm của mình ra để chấp nhận những điều có thể được khác. Siddhartha không bao giờ tin mù quáng vào một điều gì hết. Anh ta không tin ở bạn bè, ở cha mẹ mình, ở các vị thầy hay ngay chính cả nơi đức Phật. Anh muốn phải tự chính mình chứng nghiệm được chân lý, và nhờ động lực này mà anh đã can đảm mở rộng tư tưởng của mình ra khám nghiệm tất cả. Siddhartha đã bỏ vào rừng trong vòng ba năm trời, để tu theo lối khổ hạnh, ép xác, rồi anh ta lại vui sống với Kamala một cô gái giang hồ hạng sang, hoặc tham gia vào chốn thương trường bon chen, lừa lọc. Anh ta lúc nào cũng sẵn sàng và có đủ can đảm để chấp nhận thử thách và bằng lòng với mọi hậu quả. Anh không để những sự phân biệt nhỏ nhoi làm nãn chí mình. Khả năng suy nghĩ bao gồm sự sáng suốt và lòng can đảm dùng để trực tiếp kinh nghiệm, thăm dò và quán sát những sự việc đang xảy ra.

Lòng can đảm của một dưng sĩ là một điều cần thiết, cũng như nó sẽ được khai triển trên con đường thiền quán. Ngồi với cơn đau của mình mà không tránh né hay trốn chạy, đòi hỏi một sự can đảm, dám thẳng mặt đối diện với nó để vượt qua nỗi sợ hãi của chính mình. Sự quán chiếu này cần một sự can đảm không nhỏ, nhưng nhờ vậy ta mới có thể khám phá, hiểu được những sự thật sâu xa của thân và tâm mình. Lúc đầu nó sẽ rất là động loạn, vì những thói quen thường ngày của ta bị xáo trộn. Phải can đảm lắm ta mới có thể

buông bỏ tất cả những gì mà ta hằng nắm giữ cho sự an ninh của mình. Hãy xả bỏ, để kinh nghiệm được dòng vô thường. Phải có can đảm ta mới dám đối diện và đương đầu với nỗi bất an căn bản và cố hữu của tiến trình thân tâm. Để đối diện với sự thật, là chúng ta đang tàn hoại trong mỗi giây phút, không có một nơi nào để ẩn náu. Phải có can đảm mới chết được. Kinh nghiệm về sự chết của cái Ngã; kinh nghiệm được cái chết trong khi mình vẫn còn sống, cần một lòng cam đảm, vô úy của một đại dũng sĩ.

Siddhartha có thể suy nghĩ, chờ đợi và nhịn ăn. Chờ đợi có nghĩa là kiên nhẫn và thính lặng. Nó có nghĩa là không bị lôi cuốn vào hành động chỉ vì lòng ái dục. Nếu chúng ta không có khả năng chờ đợi, mỗi khi ham muốn khởi lên, nó sẽ dẫn đến hành động. Và rồi ta lại bị trôi lăn theo vòng bánh xe của ái dục. Đôi khi người ta thường lầm lẫn chờ đợi với lại bất động, không làm gì cả. Hoàn toàn không phải như vậy. Trang Tử có viết:

Sự bất động của người trí không phải là không làm gì hết. Mà có nghĩa là không tính toán. Nó không bị lay chuyển bởi bất cứ một việc gì. Bậc thánh nhân an tĩnh vì họ không động, chứ không phải vì họ cố ý làm an tĩnh. Nước lặng giống như gương... một mặt phẳng hoàn toàn. Nếu nước thật trong và thật phẳng, thì tâm của bậc thánh nhân cũng thế. Tâm của người trí luôn luôn thanh thản, nó là tấm gương của trời đất, vạn vật. Vắng lặng, an tĩnh, thanh thản... thính lặng, bất động - đây là lãnh vực của trời đất. Nó chính là Đạo. Bậc trí tìm nơi đây chỗ an nghỉ cho họ. Khi an nghỉ, họ sống vắng lặng.

Chờ đợi có nghĩa là sự tĩnh lặng của tâm, trong bất kỳ một hoạt động nào. Nếu chúng ta cứ lo bận rộn đi "hoàng pháp", ta sẽ không có được một cái nhìn rõ ràng, ta sẽ không thể nhận được sức mạnh và sự hiểu biết phát sinh từ sự thính lặng, và nhất là ta sẽ không ngừng được sự đối thoại trong nội tâm của mình, ta sẽ trở thành tù nhân của mớ văn tự, chữ nghĩa. Chúng ngăn chận không cho ta liên lạc với thế giới chung quanh một cách cởi mở và tự nhiên. Thế giới chung quanh khác biệt với những khái niệm và thành kiến của ta nhiều lắm. Châm dứt những đối thoại trong nội tâm của mình là khả năng chờ đợi và lắng nghe.

Chính vì nhờ lắng nghe con tim mình, mà Siddhartha đã rời cha mình để đi vào con đường khổ hạnh, và rồi từ giả rừng sâu để trở về với thế giới trần tục của thương mại và tình yêu. Nhưng dần dà sự lắng nghe của anh ta bị trở nên mờ ám vì những đam mê, khoái lạc của sắc dục. Cho đến một lúc anh không còn nghe gì được nữa. Trong sự tuyệt vọng cùng cực, anh ta lê chân

đến bên một dòng sông, định tự trầm mình. Lúc ấy anh bỗng nghe từ dưới dòng sông, từ đáy hồn anh, âm thanh "AUM" vang dội. Anh quyết định ở lại với dòng sông. Vài năm sau, anh lại bắt đầu biết lắng nghe và biết đợi chờ.

Siddhartha lắng nghe. Chàng bắt đầu chú tâm lắng nghe, miệt mài trong thình lạng. Chàng hấp thụ tất cả. Chàng cảm thấy rằng, bây giờ mình đã hoàn toàn học được nghệ thuật lắng nghe. Những âm thanh này chàng đã nghe chúng từ xưa, những tiếng gọi khác nhau của dòng sông. Nhưng hôm nay chúng mang một vẻ khác biệt. Chàng không còn có thể phân biệt giữa những tiếng gọi khác nhau được nữa, tiếng vui ca với tiếng than thở, tiếng trẻ thơ với lại tiếng trưởng thành. Tất cả đều lệ thuộc vào nhau. Tiếng than vãn của những ai sầu khổ, tiếng cười vang của người trí tuệ, tiếng khóc la của kẻ phẫn uất và tiếng rên rỉ của người đang hấp hối. Tất cả đều dựa vào nhau, dính chặt, quấn quýt, đan dệt vào nhau trong ngàn đường lối. Tất cả những tiếng gọi, những mục đích, những lời than, những muôn phiền, những niềm vui, mọi điều ác và thiện, tất cả đều hòa hợp lại trong thế gian này, trong dòng biến cố và âm nhạc của cuộc sống. Siddhartha miệt mài lắng nghe dòng sông, theo bài ca muôn ngàn tiếng hát, khi chàng không chỉ lắng nghe theo tiếng khóc hay tiếng cười, chàng không chỉ lắng nghe một âm thanh duy nhất nào, nhưng là lắng nghe tất cả, một thực thể đồng nhất - khi bài ca của ngàn tiếng hát tụ hội lại trong một chữ - trọn vẹn.

Quyền năng thứ ba của Siddhartha là nhịn ăn. Nhịn ăn ở đây có nghĩa là buông xả, từ bỏ, nhân nhượng. Nó cũng có nghĩa là năng lực, tinh tấn và sức mạnh. Sự từ bỏ đem lại cho tâm ta một sức mạnh và sự thanh nhẹ. Phần đông thường cho rằng sự buông bỏ hay nhịn ăn là nguồn gốc của khổ đau, mà quên đi sự an lạc, đơn giản mà nó có thể đem lại cho tâm hồn. Vì lúc ấy ta không còn bị ràng buộc, chi phối bởi những ái dục không cần thiết. Chúng ta đâu cần đến một cố gắng siêu phàm nào mới có thể thực hành được sự từ bỏ. Ta chỉ cần cố gắng vượt qua những thói quen và thói quen thường ngày mà thôi. Khi ta thực hành được điều này, ta sẽ kinh nghiệm được sự thênh thang, tươi mát của tâm hồn mình vì đã từ bỏ được những dính mắc và quyền luyến.

Nhịn ăn cũng có nghĩa là sự đơn giản. Một trong những niềm vui khi tôi còn tu tập ở Ấn Độ - mặc dù gặp nhiều khó khăn trong các vấn đề sức khỏe, thực phẩm và tiện nghi - là sự giản dị trong cuộc sống của mình. Nó không bị ngăn trở bởi nhiều việc làm ta nhưc đầu như ở Hoa Kỳ. Những khách du lịch đi ngang qua thường thắc mắc, không hiểu nổi làm sao mà chúng tôi lại có thể "từ bỏ" được nhiều nhu cầu đến thế - điện, nước nóng, tiện nghi, vì họ

không hiểu được sự thoải mái của một đời sống đời sống giản dị. Từ ở sự đơn giản trong cuộc sống của mình, vì không còn chiếm hữu nhiều, dẫn ta đến một sự toại nguyện và an lạc.

Nhịn ăn, từ bỏ. Chúng ta có thể kinh nghiệm được sự buông bỏ trong cuộc sống của mình qua hành động bố thí, qua việc giữ giới luật, qua sự lìa xa những gì đã hằng trói buộc ta. Vấn đề từ bỏ xảy ra trên nhiều lãnh vực, không chỉ riêng trong sự liên hệ của mình với những người khác hay những vật chung quanh. Đạo Lão có danh từ "trai tâm" để diễn tả một hoàn toàn trong sự từ bỏ của nội tâm. Trang Tử viết:

Hãy chuyên tâm nhất chí. Đừng nghe bằng tai, mà nghe bằng lòng. Đừng nghe bằng lòng, mà nghe bằng khí. Điều gì mình nghe, hãy để nó dừng ở ngoài tai, còn lòng thì hợp nhất nó lại. Khí, là cái Hư không để mà tiếp nhận sự vật. Chỉ có sự trống không mới nhận được Đạo mà thôi. Sự trai tâm có nghĩa là làm trống không mọi quan năng, tự do, không còn bị giới hạn và bận tâm. Trai tâm sanh nên sự chuyên tâm nhất chí và tự do.

Siddhartha có khả năng suy nghĩ. Anh ta có thể chờ đợi. Anh ta có thể nhịn ăn. Đây là những đặc tính mà một dũng sĩ sẽ khai triển, khi anh ta ý thức được một cách toàn vẹn con người của chính mình. Khi bạn ngồi, khi bạn đi, khi bạn luôn luôn hoàn toàn có ý thức trong một ngày, đây là những đặc tính của sự giác ngộ.

Hỏi: Don Juan có nói về quyền năng của cá nhân. Điều này có liên hệ gì đến sự tu tập?

Đáp: Sức mạnh của tâm chính là quyền năng. Không phải một quyền lực dùng để sai xử một cái gì bên ngoài, mà là quyền lực của trí tuệ thông suốt, của sự hiểu biết. Do Juan có nói rằng dù cho nếu anh có được nói cho nghe bí mật của vũ trụ này, nó cũng sẽ là rỗng tuếch đối với anh, cho đến khi nào anh có được đầy đủ quyền năng của mình. Quyền năng ở đây có nghĩa là sức mạnh, sự kiên trì điều đặn, khả năng quán chiếu và thấy được chân tướng của sự vật. Quyền năng này sẽ khai triển khi định lực của ta gia tăng. Khả năng quán chiếu sẽ đem đến trí tuệ. Với sức mạnh của tâm linh, một chữ thôi cũng có thể mở ra cho ta một trình độ hiểu biết mới. Trong những khóa tu như vậy thì chính sự thực hành đều đặn, liên tục sẽ làm phát triển loại quyền năng cá nhân đó.

Hỏi: Có dấu hiệu nào trên con đường tu tập giúp ta phân biệt được trực giác, trí tuệ với lại sự tưởng tượng không?

Đáp: Trực giác phát xuất từ một nội tâm tinh lặng, còn tưởng tượng là thuộc về những khái niệm. Hai cái đó khác biệt nhau nhiều lắm. Đó là lý do vì sao mà sự phát triển trí tuệ không bao giờ đến bằng sự suy nghĩ về sự vật. Nó chỉ đến bằng sự tu tập một nội tâm im lặng, để từ đó mà một cái nhìn, một cái thấy sáng tỏ có thể xảy ra. Tất cả mọi phát triển của trí tuệ, của sự hiểu biết chỉ xuất hiện vào những khi tâm ta im lặng. Rồi bất ngờ: "À, thì ra sự thật là như vậy!" Trong truyền thống Zen của thiền sư Hoàng phổ, ông có nói về giác ngộ như là một sự hiểu biết đột ngột, thoát ra khỏi mọi ngôn từ. Những trực nhận ấy có một giá trị đặc biệt, vì nó không phải là sản phẩm của óc suy nghĩ hay tưởng tượng mà là một sự vỡ lẽ bất ngờ, đột nhiên thấy được chân tướng của sự vật.

Hỏi: Trong sự tu tập, việc sử dụng tâm để thăm dò, quan sát một đối tượng và việc ý thức mà không cần chọn lựa một đối tượng nào, liên hệ với nhau ra sao?

Đáp: Có nhiều phương pháp phát triển trí tuệ bằng cách chọn một ý thức có đề mục. Chúng ta có thể tập trung sự chú ý vào các mặt khác nhau của tiến trình, như là oai nghi của thân thể, cảm thọ nơi thân hay tâm thức của mình. Chọn đối tượng như là một phương tiện để khám sát một lãnh vực đặc biệt nào đó, thì rồi nó cũng trở thành một ý thức không có sự chọn lựa. Khi ấy hành giả chỉ ngồi yên quan sát và ghi nhận những gì đang xảy ra mà hoàn toàn không phê phán, quyến luyến hay ghét bỏ. Đôi khi hành giả quá tỉ mỉ trong sự tu tập, cứ luôn tìm kiếm một quy luật để theo, sợ thực hành sai. Trí tuệ phát xuất từ sự chánh niệm và tỉnh thức, cho dù ta có ý thức được điều ấy hay không. Không bao giờ có chuyện chánh niệm "sai" hết. Hãy đào luyện tâm mình, đào luyện đức tánh quan sát khám phá này. Hãy nhìn cho thật sâu xa, để thấy được tư tưởng của mình sinh lên từ chỗ trống không rồi tàn hoại vào chỗ trống không. Còn khi quán sát cái đau, phải dám trực diện nó. Thực tập với một thái độ vô úy, không sợ hãi, không suy nghĩ về một điều gì, chỉ bằng một ý thức im lặng. Tâm ta có thể uốn nắn được rất dễ dàng. Cũng như một miếng đất sét dùng để làm chén bát, nó rất mềm dẻo và nhồi nắn được. Khi ý thức và định lực của ta phát triển, tâm ta sẽ có được tính cách uyển chuyển và dễ vận dụng như thế. Hãy thám hiểm tất cả mọi khía cạnh của tiến trình thân tâm. Khi tôi còn ở Ấn Độ, tôi sống trên tầng thứ hai của một tu viện. Mỗi ngày tôi thường đi lên xuống thang lầu nhiều lần, những khi ấy tôi hay quan sát cử động máy móc của động tác bước lên từng bậc thang, đầu gối tôi chuyển động ra sao, sức nặng của tôi dời đổi như thế nào. Nó là một tiến trình rất ngộ nghĩnh. Mọi sinh hoạt khác của ta cũng cần phải được chú tâm theo dõi kỹ càng như vậy. Và cũng có những lúc ta ngồi

lại và không làm gì hết, ý thức mà không cần chọn lựa một đối tượng nào, quan sát những biến chuyển tự nhiên.

Hỏi: Cái tiến trình thân và tâm này, nó bắt đầu từ lúc nào?

Đáp: Có một câu chuyện về người bị bắn một mũi tên có tẩm thuốc độc. Bạn anh ta gọi một vị thầy thuốc đến để nhổ mũi tên ra và chữa trị cho anh. Nhưng anh lại nói: "Khoan đã, ông đừng lấy nó ra vội. Tôi muốn biết ai đã bắn mũi tên này, người ấy từ đâu đến, mũi tên ấy làm bằng thân cây gì, đuôi của nó là lông của loài chim nào, màu sắc ra sao..." Lẽ dĩ nhiên người ấy sẽ chết trước khi anh ta được trả lời thoả mãn cho những thắc mắc ấy. Cũng vậy, đức Phật cho rằng những câu hỏi triết học về nguồn gốc vũ trụ, của thế giới, vì sao nó lại bắt đầu... thì cũng giống như những câu hỏi của người bị tên độc kia. Chúng ta đang bị kẹt trong một tình thế bất an, tình thế của ta là một hiện tượng tâm tâm luôn bị chi phối bởi những tham, sân, si và đau khổ. Phận sự của ta là nhổ đi mũi tên độc ấy, giải thoát tâm mình ra khỏi những tính chất khổ đau kia. Những câu hỏi có giá trị là những câu hỏi có thể áp dụng vào những gì ta đang kinh nghiệm ngay trong giờ phút này.

Hỏi: Tại sao tham dục lại khởi lên

Đáp: Khi chúng ta tiếp xúc với những vật gì vừa ý, ta muốn bắt giữ, mà không hiểu rõ tính chất vô thường của chúng. Vừa khi chúng ta có chánh niệm, chú ý đến những gì đang xảy ra, thấy được sự sanh diệt của mọi vật, thì lòng tham dục, nắm bắt sẽ giảm đi. Chẳng có gì để ta nắm giữ hết. Tất cả chỉ là bong bóng nước. Kinh nghiệm được lý vô thường, sự tàn hoại của mọi vật, sẽ đưa ta đến sự buông bỏ, một trạng thái không dính mắc. Tất cả đều có được nhờ ở chánh niệm, nhờ ở sự toàn vẹn của chính ta.

Trở thành một dũng sĩ là một chuyện vô cùng cao thượng. Chẳng một ai có thể làm công việc ấy dùm cho ta được. Mỗi người tự mình làm công việc ấy. Hãy ý thức trong mỗi giây phút, chú ý đến những gì đang xảy ra một cách trọn vẹn. Không có gì là huyền bí cả, phương pháp tu tập thật là đơn giản, trực tiếp và ngay thật, nhưng nó đòi hỏi sự thực tập. Thiên quán chỉ có nghĩa là vậy thôi.

---o0o---



## **Buổi sáng thứ mười một - TRÒ CHƠI ĐỊNH TÂM**

Sáng hôm nay chúng ta sẽ chơi một trò chơi. Nó gọi là trò chơi định tâm. Luật chơi như sau: trong vòng một tiếng đồng hồ sắp tới, mỗi hơi thở ra, bạn đếm một. Hơi thở kế bạn đếm hai, cho đến mười. Không được thiếu một hơi thở nào. Mỗi khi bạn thở ra, hay bụng xẹp xuống, đếm tăng lên một số. Nếu giả sử bạn quên đếm vì bạn không nhớ là mình đang đếm tới số mấy - trở lại bắt đầu từ số một. Nếu bạn quên đếm vì đầu óc đang suy nghĩ việc gì khác, không chú ý đến hơi thở - trở lại từ số một. Chỉ chú ý đến việc đếm hơi thở, quên hết mọi chuyện khác.

Có những chuyện có thể xảy ra. Hơi thở có thể sẽ trở nên bất thường, khi chậm, khi nhanh, khi sâu, khi cạn. Cứ việc ở với hơi thở. Từ một cho tới mười. Có lẽ sau năm phút, bạn sẽ bắt đầu có ý nghĩ: "Cái này thật là ngu, mình bỏ một tiếng đồng hồ ra ngồi đây để đến một cho tới mười làm khi gì đây?" Hãy cứ tiếp tục đếm. Và nếu ý nghĩ đó làm bạn quên đếm một hơi thở, trở lại từ đầu. Có thể có nhiều sự khó chịu, đau đớn nổi lên trong thân. Đừng để ý đến chúng. Chỉ từ một cho đến mười. Đây là một phương pháp đặc biệt dùng để kiên cố thêm tâm hành định của ta, tập cho tâm ta có thể ở với một đối tượng duy nhất. Nếu bạn cảm thấy trò chơi này hữu ích trong việc tu tập, thỉnh thoảng bạn có thể xen lẫn phương pháp này vào những giờ ngồi thiền của mình.

---o0o---

## **Buổi tối thứ mười hai - Ba Trụ Pháp: BA LA MẬT**

Thực hành và hiểu được Phật pháp là một điều hiếm có và vô cùng quý báu. Rất ít người trên thế giới có được cơ hội này. Đa số còn bị kẹt trong vòng lẩn quẩn, chạy theo lòng tham và sự si mê, không ý thức được rằng mình có khả năng thoát ra khỏi vòng luân hồi, bánh xe của ái dục và sân hận. Cơ hội tu có được là nhờ vào điều mà tiếng Pali gọi là Parami hay là Ba la mật. Ba la mật có nghĩa là sự tích lũy năng lực của một tâm trong sạch. Mỗi khi tâm ta không bị ảnh hưởng bởi tham, sân, si nó sẽ có một năng lực làm cho dòng tâm thức trở nên tinh khiết. Trên hành trình tiến hóa, chúng ta cũng chỉ tích lũy được khá nhiều năng lực trong sạch này trong tâm.

Chữ Parami đôi khi cũng được diễn dịch một cách rộng rãi là phần thưởng, công trạng. Nhưng chúng ta đừng hiểu lầm chúng như là những ngôi sao vàng thưởng cho mỗi việc thiện. Thật ra, Parami có nghĩa là một năng lực trong sạch trong tâm. Khi những yếu tố vô tham, vô sân, vô si được tích lũy

đầy đủ, những Parami sẽ trở thành sức mạnh và sanh ra quả hạnh phúc đủ loại, từ những thú vui sắc dục thế gian nhất cho đến sự an lạc giải thoát cao tột nhất. Không có gì trên đời này mà lại xảy ra một cách ngẫu nhiên hay là vô duyên cớ cả.

Có hai loại Ba la mật: sự trong sạch của hành động và sự trong sạch của trí tuệ. Các hành động trong sạch là nhân duyên tạo nên những cảnh vật vui vẻ, hoàn toàn thuận tiện, tình thân thiết và cơ hội để nghe được Phật pháp. Thí dụ, khóa tu này không phải ngẫu nhiên mà xảy ra. Nó có được là nhờ ở sức mạnh của sự trong sạch có trong mỗi người chúng ta.

Loại Ba la mật thứ hai là sự trong sạch của trí tuệ, khai triển được nhờ sự thực tập chánh tư duy. Ba la mật này giúp cho tuệ sáng suốt được tăng trưởng. Cả hai Ba la mật, hai năng lực trong sạch vừa kể, phải được phát triển đầy đủ thì ta mới có cơ hội để tu tập Phật pháp, cũng như có được một trí tuệ để lãnh hội.

Có ba trụ Pháp, ba lãnh vực của hành động giúp vun trồng và củng cố cho các Ba la mật.

1.- Trụ pháp thứ nhất là Bố thí. Bố thí tức là tâm hành vô tham được biểu hiện bằng ra hành động. Vô tham có nghĩa là buông bỏ, không níu kéo, không bám víu. Mỗi khi chúng ta chia xẻ một việc gì, hay cho một vật gì, nó sẽ củng cố thêm cho tâm hành thiện này, và rồi một ngày nó sẽ trở thành một năng lực dũng mạnh trong tâm. Đức Phật dạy rằng, nếu chúng ta biết được lợi ích của sự bố thí như ngài, ta sẽ không bao giờ để một buổi ăn trôi qua mà không chia xẻ với kẻ khác.

Quả trái của nhân bố thí là sự sung túc, đầy đủ và sự hòa hợp với những người chung quanh. Chia xẻ những gì mình có, là một lối cư xử vô cùng tốt đẹp, tình thân hữu sẽ được tăng trưởng nhờ đức tính vị tha của ta. Cao thượng hơn nữa, tâm vô tham có thể là một sức mạnh quan trọng cho sự giải thoát của mình. Chúng ta bị trói buộc là vì lòng tham và sự ái dục trong tâm. Thực hành bố thí tức là ta đang học cách tháo gỡ và buông bỏ những sợi dây xiềng xích này.

Người ta thường nói có ba hạng người bố thí. Hạng thứ nhất là hạng người bố thí bần cùng. Hạng người này chỉ cho sau khi đã do dự, suy tính rất kỹ, và họ chỉ cho những gì dư thừa, căn bản của họ. Họ nghĩ: "Mình có nên cho hay không? Có cho nhiều quá không?" Và có lẽ thì cuối cùng họ sẽ cho những gì mà họ cũng không thật sự muốn giữ.

Hạng thứ hai là hạng người bố thí theo nhân đạo. Hạng người này cho những thứ mà họ cũng có thể cần đến, Họ chia xẻ những gì của họ, mà không tính toán nhiều với một bàn tay rộng mở.

Hạng cao thượng nhất là hạng bố thí theo vương đạo. Hạng người này sẵn sàng dâng tặng những gì mà họ quý giá nhất. Họ chia xẻ một cách tự nhiên và tức thời, không cần sự cân nhắc. Sự bố thí đã trở thành một thói tự nhiên. Tâm vô tham của họ vững mạnh đến mức họ có thể cho những gì mà họ trân quý nhất, bằng một thái độ thoải mái, nhẹ nhàng. Đối với một số người, bố thí thật là khó khăn; tâm tham của họ quá mạnh khiến cho họ luyến ái rất nhiều. Đối với một số khác, chuyện bố thí đến rất dễ dàng. Nhưng vấn đề đó không quan trọng. Dù chúng ta có bắt đầu ở hạng nào đi chăng nữa, điều quan trọng là phải bắt đầu thực hành. Mỗi hành động bố thí sẽ dần dà làm tâm tham dục yếu đi. Chia xẻ rộng rãi là một lối sống đẹp trên cuộc đời này. Bằng sự thực hành, tất cả chúng ta đều có thể trở thành những hạng người bố thí theo vương đạo.

Có hai loại tâm thức hiện diện trong mỗi hành động của ta. Một loại là tâm thức có tính cách thúc đẩy: đây là tâm suy nghĩ, tính toán, dẫn đo trước mỗi hành động. Loại thứ hai là tâm thức tự nhiên, không kích động, nó là một thứ trực giác. Khi một hành động nào đã được ý thức kỹ lưỡng rồi, thì không cần thiết để dẫn đo nữa. Loại tâm thức này hoạt động trong giây phút hiện tại một cách thật tự nhiên. Bằng sự thực hành, chúng ta sẽ khai triển loại tâm thức, mà trong đó sự bố thí chỉ là một biểu lộ tự nhiên của tâm mình.

Trong một tiền kiếp của đức Phật, khi còn là một vị Bồ tát, một hôm ngài đi ngang qua một vách núi nọ, thấy một con cọp mẹ với hai con cọp nhỏ mới sanh. Cọp mẹ đang bệnh, không có đủ sữa cho hai đứa con mình bú. Với lòng từ bi, ngài quên đi sinh mạng của mình, gieo mình xuống vực núi, hy sinh thân mình làm thực phẩm nuôi cọp mẹ, để nó có đủ sức khỏe lo cho hai đứa con. Đây là một bố thí thuộc vào hạng vương đạo.

Chắc chúng ta chưa đạt đến mức vô ngã như thế, nhưng câu chuyện chỉ cho ta một hướng đi: vun trồng tâm bố thí vì lòng từ bi đối với tất cả chúng sanh. Trong nhiều bài pháp, đức Phật luôn khuyến khích ta hãy thực hành bố thí cho đến ngày nào nó trở thành một biểu hiện tự nhiên của sự hiểu biết. Bố thí là một đại ba la mật, nó được coi như là một đức đầu tiên trong sự toàn thiện của đức Phật. Và khi được vun trồng đầy đủ nó sẽ là nhân của những hạnh phúc lớn trong cuộc sống của chúng ta.

2.- Trụ thứ hai của giáo pháp, hay một lãnh vực hành động trong sạch, là giữ giới luật. Đối với bậc cư sĩ thì nó có nghĩa là giữ ngũ giới: không sát sanh, không trộm cắp, không tà dâm, không vọng ngữ và không dùng những chất say nào có thể là mê mờ tâm mình.

a. Mọi chúng sanh đều muốn được sống và được an vui. Ai cũng không muốn mình bị khổ đau. Bảo vệ sự sống bao giờ cũng đem lại cho ta một tâm nhẹ nhàng, thư thái hơn là đi hủy hoại nó. Đem một con ruồi ở trong nhà thả ra ngoài sân, bao giờ cũng làm cho ta thoải mái hơn là giết nó. Hãy tôn trọng mọi sự sống.

b. Không trộm cắp có nghĩa là không lấy giữ những gì không phải là của mình.

c. Không tà dâm có thể hiểu một cách dễ dàng là đừng làm những hành động sắc dục nào có thể gây hại, hay tổn thương cho người khác, hay tạo sự bất an, phiền não cho chính mình

d. Không vọng ngữ không phải chỉ là không nói dối mà còn có nghĩa là tránh nói những câu chuyện vô ích, nhỏ mọn. Chúng ta thường bỏ rất nhiều thời giờ ra để bàn những lời đồn đại vô căn cứ. Chuyện đến trong đầu là ta cứ nói, mà không cần suy nghĩ xem chúng có ích lợi gì không. Kiểm soát được lời nói là một cách để giúp cho tâm mình được an vui. Đừng nói những lời gây gổ hay chửi mắng. Lời nói của ta phải nhã nhặn, gây những hạt giống hòa ái và thân thiết giữa tất cả mọi người.

e. Trên con đường giác ngộ, hướng về sự tự do và sáng suốt, ta nên tránh dùng những chất gì có thể làm cho tâm mình bị mê mờ và chậm lụt. Nhiều khi vì sự bất cẩn khi ta say sưa, mà mình lại vô tình phạm những giới cấm khác.

Sự quan trọng và giá trị của những giới cấm có nhiều mức độ khác nhau. Giới cấm là một bảo vệ cho ta, giúp ta tránh khỏi tạo tác những ác nghiệp. Ta sẽ tránh không hành động vì lòng tham, sân, si, bởi chúng là nhân của các quả khổ đau trong tương lai. Khi chánh niệm vẫn còn đang phát triển, chưa được vững mạnh, sự quyết tâm giữ gìn giới luật sẽ nhắc nhở mỗi khi chúng ta sắp làm một hành động bất thiện. Thí dụ như khi bạn sắp giết một con muỗi, tay bạn dơ lên sửa soạn đập xuống, thì ngay khi ấy giới cấm sát sanh sẽ khởi lên và trở thành một nhân của chánh niệm.

Những hành động bất thiện sẽ tạo nên một trạng thái mê mờ, hắc ám trong tâm. Còn những hành động có ý thức, tự chủ không làm các hành động bất

thiền, tạo cho ta một tâm nhẹ nhàng và sáng suốt. Khi bạn cẩn thận quan sát hoạt động của tâm trong mọi hành động, bạn sẽ bắt đầu kinh nghiệm được rằng, những việc làm do tham, sân, si sẽ khiến cho một tâm nặng nề khởi lên. Giữ giới luật như là một cách sống giúp cho ta được an lạc, tâm ta luôn cởi mở và trong sáng. Đây là một lối sống thật thư thái và đơn giản. Hiểu được như vậy, thì giới luật không phải là những thiên lệnh, chúng ta giữ vì chúng có ảnh hưởng đến giá trị của cuộc sống. Chúng ta không cần phải thần thánh hóa chúng, vì chúng chỉ là những biểu hiện tự nhiên của một tâm trong sáng.

Giới luật còn có một ý nghĩa sâu xa hơn thế nữa trên con đường tu tập. Chúng giải thoát tâm ta ra khỏi mọi hối hận và lo âu. Mặc cảm tội lỗi về những chuyện quá khứ không có ích lợi gì mấy, chúng chỉ làm cho ta lo buồn thêm. Bằng cách tạo dựng một căn bản trong sạch cho hành động của mình trong giây phút hiện tại, ta có thể giúp cho tâm mình trở nên thư thái và an tĩnh một cách dễ dàng. Không có định thì sẽ không bao giờ có tuệ được. Vì thế cho nên, nền tảng giới luật là một căn bản vô cùng cần thiết trên con đường tu tập.

3.- Lãnh vực thứ ba của hành động trong sạch là thiền. Thiền được chia ra làm hai dòng chánh. Thứ nhất là thiền Chỉ hay định, là khả năng tập trung tâm mình vào một đối tượng duy nhất trong một thời gian, mà không hề lo ra hay lơ đãng. Khi tâm ta tập trung, nhất như, nó sẽ có một khả năng soi thấu rất mãnh liệt. Một tâm ý tán loạn không thể nào nhìn thấy được tự thể của thân và tâm. Sự khai triển trí huệ đòi hỏi tâm ta phải có một mức định tối thiểu nào đó. Nhưng định không thôi cũng chưa đủ. Sức mạnh của tâm phải được sử dụng để phục vụ cho sự hiểu biết, đó là loại thiền thứ hai: thiền quán. Quán có nghĩa là nhìn thấy rõ được chân tướng của mọi hiện tượng, tự tính của vạn pháp. Mọi vật đều vô thường và luôn luôn biến chuyển, sanh diệt trong mỗi giây phút. Tâm thức, đối tượng, các tâm hành, thân: mọi hiện tượng đều nằm trong dòng sông vô thường. Khi tâm ta sáng suốt, nó có thể kinh nghiệm được sự biến chuyển liên tục này trên một bình diện thật vi tế: trong mỗi sát na chúng ta đang chết đi và được sanh ra. Không có gì để nắm giữ, chẳng có gì để níu kéo. Không có một trạng thái nào của tâm hay thân, không có hoàn cảnh nào bên ngoài ta để bám víu, bởi vì tất cả đều thay đổi ngay trong giây phút này. Sự phát triển trí tuệ có nghĩa là kinh nghiệm được dòng vô thường nơi chính ta, để ta bắt đầu sự buông bỏ, không còn mù quáng ôm chấp vào tiến trình thân tâm.

Kinh nghiệm được vô thường, đưa đến một hiểu biết về sự bất mãn bẩm sinh của tiến trình thân tâm: bất mãn vì nó không có khả năng đem lại cho ta một hạnh phúc nào vĩnh viễn. Nếu chúng ta cho rằng thân của mình là một nguồn gốc của một hạnh phúc, an lạc thường hằng, tức là ta chưa thấy được sự hủy hoại không thể nào tránh khỏi của nó. Khi ta trở nên già, bệnh tật, tàn hoại và chết đi, những ai quyến luyến thân này sẽ rất khổ đau. Bản chất của bất cứ một vật nào sanh lên là sẽ tàn hoại đi. Mọi yếu tố của thân, mọi yếu tố của tâm đều đang sanh lên và diệt đi trong ngay giây phút này.

Đặc tánh thứ ba của hiện hữu, dưới sự quán sát của trí tuệ và chánh niệm, là trong dòng hiện tượng này không có một cái gì là "Tôi", "Ngã" hay là "của tôi" hết. Tất cả chỉ là một dòng hiện tượng vô ngã, trống rỗng. Không có một thực thể nào đứng phía sau những hiện tượng ấy để kinh nghiệm. Cá nhân, chủ thể, tự nó cũng chỉ là một phần của tiến trình. Nếu ta biết vun trồng trí tuệ bằng chánh niệm, ba đặc tính này của hiện hữu sẽ tự nhiên hiển lộ.

Giả sử bạn có một hồ nước, trong hồ mọc đầy cỏ dại. Giữ giới luật cũng giống như cúi xuống, lấy tay vẹt cỏ ra hai bên để lấy nước uống. Cỏ dại vẫn còn đó, và khi bạn lấy tay ra, chúng sẽ trở lại phủ đầy mặt hồ. Những khi ta giữ giới luật tâm ta trở nên trong sạch, nhưng vừa khi chúng ta quên lãng, những dơ bẩn, ô uế sẽ trở lại với ta. Nếu bạn xây một hàng rào trong bờ hồ, ngăn chặn những cỏ dại rong rêu ra chung quanh, nước bên trong sẽ trong sạch và có thể dùng được, vì sự có mặt của hàng rào. Nhưng những cỏ dại vẫn còn ở đó chung quanh và nếu ta dời hàng rào đi nơi khác, chúng lại sẽ lan tràn như xưa. Nó cũng giống như định lực trong tâm. Định có khả năng đè nén những tâm hành bất thiện xuống. Còn trí tuệ cũng giống như khi ta bước xuống hồ và nhổ đi những cỏ dại, từng cái một, cho đến khi cả hồ được trong sạch. Khi ta nhổ như thế thì chúng sẽ không còn mọc trở lại nữa. Trí tuệ là một phương pháp thanh lọc: khi những sự bất thiện trong tâm được quán chiếu cặn kẽ và cuối cùng bị bứng nhổ, chúng sẽ không còn khởi lên được nữa.

Trí tuệ là điểm cao tốt nhất trên con đường tu tập. Nó được bắt đầu bằng sự thực hành bố thí, giữ giới và phát triển định lực. Từ căn bản trong sạch ấy, phát sanh một trí tuệ có khả năng soi thấu được thực chất của thân và tâm. Bằng cách giữ chánh niệm hoàn toàn trong giây phút hiện tại, những gì huân tập trong tâm ta từ bấy lâu nay sẽ bắt đầu hiển lộ. Mọi tư tưởng, mọi tà ý, tham dục, luyến ái, tình yêu, nghị lực, mọi niềm vui, tất cả những gì trong phạm vi tâm sẽ được mang lên bình diện nhận thức. Và bằng sự thực hành



chánh niệm, không dính mắc, không ghét bỏ, không nhận một đối tượng nào làm mình, tâm ta sẽ trở nên thư thái và tự tại.

Đức Phật có nói về sức mạnh của các Ba la mật này. Ngài nói rằng sức mạnh của bồ thí sẽ được gia tăng bằng sự trong sạch của người nhận. Và thực hành từ bi quán với một định tâm còn hùng mạnh hơn là cúng dường Phật và toàn thể tăng đoàn của ngài gấp bội lần. Nhưng dũng mãnh hơn vun trồng những tư tưởng từ bi ấy, là thấy được sự vô thường trong mọi hiện tượng, vì thấy được vô thường tức là bắt đầu của sự giải thoát.

Hỏi: Có một lúc tôi cảm thấy mình cho nhiều quá; tôi cảm thấy như mình bị lợi dụng. Ông có thể nói thêm về bản chất của bồ thí khi nó đưa đến việc mình cảm thấy bị lạm dụng không?

Đáp: Chúng ta đều có những trình độ khác nhau. Chúng ta không phải đang ở trình độ của một vị Bồ tát dám hy sinh thân mình để nuôi cạp mẹ và hai đứa con của nó. Có thể đôi khi ta có những thúc dục để làm những chuyện như vậy, để rồi theo sau là những hối hận. Đó không phải là một phương pháp thiện xảo. Chúng ta phải ý thức được trong giờ phút này mình đang ở đâu và vun trồng sự bồ thí sao cho thích hợp với mình. Nó sẽ phát triển. Khi chúng ta thực hành bồ thí, thì dần dần nó sẽ trở nên tự nhiên. Và khi ta đạt được một sự quân bình, nó sẽ trở thành hòa hợp, không có một mảy may hối tiếc nào theo sau cả.

Hỏi: Những giới luật có thể là sự chỉ đạo ở một trình độ nào đó, nhưng chấp cứng vào nó có nguy hiểm không? Giới cũng có thể là một trở ngại vì dù sao thì nó cũng chỉ là những ý niệm? Có những hành động có thể vì lòng từ bi nhưng lại phạm giới, như là nói dối để cứu một người nào. Khi giới luật và trực giác xung khắc với nhau thì sao?

Đáp: Tất cả các hành động thiện phải được hiểu theo những tâm hành mà chúng đang vun trồng, chứ không phải tự ở những hành động đó. Nếu chúng ta hành động vì lòng từ bi thì đó là hành vi thiện. Nhưng thường thì chúng ta chưa tới trình độ tỉnh thức đủ để mình có thể nhận thấy mọi yếu tố liên quan đến hành động của mình. Chẳng nào ta có thể ý thức được mọi động lực khiến ta hành động, để nhận định thiện ác, các giới luật vẫn được coi như là những quy tắc rất hữu ích. Một vị sư đến than phiền với đức Phật rằng ông không thể nào nhớ hết hơn hai trăm giới luật dành cho các Tăng, chứ đừng nói gì đến việc giữ cho đừng phạm. Đức Phật nói: "Vậy ông có thể nhớ được một giới luật thôi không?" Vị Tăng trả lời rằng ông có thể nhớ được. Đức

Phật nói tiếp: "Giữ chánh niệm!" Mọi điều khác đều đến từ chỗ chánh niệm. Nếu bạn có thể giữ chánh niệm cho tinh chuyên, tự nhiên mọi hành động sẽ trở thành chân chánh.

Hỏi: Tôi thấy có một sự xung đột giữa việc theo con đường bồ thí vương đạo và có một cuộc sống được bảo đảm.

Đáp: Sự vun trồng bồ thí theo vương đạo không cần thiết có nghĩa là ta ra đường cho hết tài sản của mình cho kẻ khác. Nó chỉ có nghĩa là ta bồ thí với một tâm đại lượng, thích hợp với hoàn cảnh. Chúng ta cũng có trách nhiệm đối với chính mình, phải biết duy trì một mức sống vừa đủ để mình có thể tu tâm và vun trồng những yếu tố giác ngộ. Mức độ của sự bồ thí sẽ tùy thuộc vào rất nhiều trình độ tiến hóa của tâm mình. Chúng ta không nên có một ý niệm cứng nhắc về sự bồ thí rồi tự cưỡng ép, cố gắng sống theo như vậy. Chỉ cần giản dị, trong giây phút hiện tại, chụp lấy những cơ hội để vun trồng tâm hành vô tham. Nó không phức tạp gì đâu, hãy để nó tự nhiên hiển lộ. Đến khi nào bạn cảm thấy sẵn sàng gieo mình xuống vực thẳm để nuôi những con cọp, bạn sẽ làm chuyện ấy.

Hỏi: Tôi cảm thấy hơi bối rối về việc nói láo. Khi ta không lên tiếng nói những gì mà ta nghĩ rằng nó chân thật và thích hợp với hoàn cảnh, như vậy có gọi là nói láo không?

Đáp: Có những việc có thể là sự thật, một ý niệm chân chánh, nhưng nó không có ích lợi gì cho người khác, bởi vì người ấy không ở vào một địa vị mà họ có thể nghe và hiểu được. Chúng ta chỉ nên nói sự thật khi nào nó có ích lợi. Sống với sự tỉnh lặng tâm ý rất là đẹp và an lạc. Nhưng điều ấy đòi hỏi nhiều chánh niệm, vì chúng ta rất dễ bị lôi cuốn để nói. Lời nói thoát ra ngay cả trước khi mình ý thức được rằng mình có điều gì muốn nói. Chúng rất là máy móc. Nhưng khi chánh niệm được giữa mài sắc bén, chúng ta sẽ bắt đầu có ý thức trước khi mình nói - tác ý muốn nói khởi lên và ta lập tức có chánh niệm về nó. Và khi ấy ta có thể nhận xét rằng chúng có thân thật và có ích lợi gì không.

---o0o---

### **Buổi tối thứ mười ba - THÁNH JOHN OF THE CROSS, THÁNH FRANCIS DE SALES**

Một số nhà thần học Công giáo có viết những áng văn rất hay, tương tự với sự thực hành của ta ở đây. Từ Thánh John of the Cross:

Không phải vì ý muốn mà ta đã không viết cho các ông, thật sự thì ta luôn chúc lành cho các ông; nhưng bởi vì ta thấy những gì lợi ích cho các ông ta đã nói hết rồi, và sự cần thiết (nếu thật sự có một điều gì cần thiết) không phải là sự giảng thuyết hay viết thêm - bởi ta nghĩ đã đủ lắm rồi - mà phải là tỉnh lặng và thực hành. Trong khi sự giảng thuyết làm cho các ông bối rối, lo ra, thì im lặng và hành động sẽ tập trung lại tâm ý ta và nâng cao linh hồn. Một khi các ông đã hiểu được những gì ta muốn dạy cho các ông là tốt, thì thôi đừng bàn luận hay tìm nghe giảng thêm làm gì nữa; hãy lo kiên trì mà thực hành những gì các ông đã học được, trong tỉnh lặng và chánh niệm.

Những việc chúng ta làm ở đây không phải là dễ, sự tu tập và thanh lọc tâm. Chuyện ấy đòi hỏi một sự kiên nhẫn và nghị lực rất lớn. Nó không thể nào tự một mình xảy ra được. Nhưng bằng một sự bền gan, vững chí mọi chuyện đều có thể đạt được.

Thánh Francis de Sales có viết:

Mỗi khi tâm ông bị lo ra hay phân tán, hãy nhẹ nhàng kéo nó trở lại với sự suy niệm... Và cho dù nếu ông có bỏ ra cả một giờ, chỉ để ngồi để cố đem tâm ý của mình trở lại, để rồi nó lại đi mất ngay sau đó, thì một giờ ấy cũng đã được sử dụng một cách rất hữu ích.

Đừng để bị chán nản vì sự phân tâm hay vì những mơ mộng viển vông của mình. Mỗi khi ý thức được tâm mình phóng đi một nơi khác, nhẹ nhàng đem nó trở về với hơi thở hoặc là cảm giác của ta. Không cần biết nó xảy ra bao nhiêu lần, nếu cứ mỗi lần tâm ta phóng đi, ta lại đem nó trở về, thì giờ ngồi thiền ấy sẽ rất có ích lợi. Hãy từ tốn với chính mình. Hãy kiên trì. Mặc dù có thể ta không nhận thấy rõ ràng, nhưng đang có một sự chuyển hóa lớn lao xảy ra nơi ta. Đây cũng giống như trái cây đang chín trên cành. Ánh sáng mặt trời chiếu soi, quả trái chín dần, mặc dù ngày này sang ngày khác ta không nhận thức được sự biến đổi ấy. Tương tự như vậy, sự biến đổi và chín mùi trong tâm ta cũng đang tiến triển. Và như Thánh John of the Cross nói, chính trong sự tỉnh lặng và thực hành mà sự chuyển hóa này được hoàn tất.

---o0o---

### **Buổi tối thứ mười bốn - TỨ DIỆU ĐỂ**

Trên thế giới này đầy dẫy những khổ đau. Mỗi ngày có hằng triệu người không đủ thực phẩm để nuôi thân, phải chịu đựng những cơn đói. Có hằng triệu người không đủ quần áo, nhà cửa che thân, sống dưới những cơn mưa

lạnh hoặc những ngày nắng cháy da. Lại có hàng triệu người phải gánh chịu những cơn đau gây ra do bệnh tật, mặc dù đã có phương pháp trị liệu, nhưng họ vẫn không có được một phương tiện chữa trị nào. Sự khổ đau trong việc sanh sản. Cái đau của người mẹ. Và hơn nữa, cái đau của người con khi được sanh ra, bị đẩy qua người mẹ, ra thế giới bên ngoài đầy những yếu tố va chạm, xây xát. Tâm thân nhuốm bệnh, già yếu và suy nhược, sự khổ đau của cái chết.

Có biết bao nhiêu người trên thế giới này đang sống bất lực trong tay kẻ thù, trong tay những người muốn giết hại họ. Trong nhiều quốc gia trên thế giới ngay giờ phút này có những tù nhân đang bị tra tấn, đánh đập. Rồi còn sự tàn bạo của chiến tranh. Những con người có tình cảm giống như chúng ta, bất lực khi đối mặt khổ đau, họ không thể làm gì khác hơn được. Có biết bao nhiêu lần ta phải đối diện với những hoàn cảnh giống như thế, và trong tương lai sẽ còn biết bao nhiêu lần nữa. Chỉ cần một chuyển động nhẹ của bánh xe nghiệp quả là ta có thể trở thành những con người đó. Mang tâm thân này là ta mang trên người bao cơ hội để khổ đau. Đã bao lần ta kinh nghiệm chúng, và sẽ còn bao nhiêu lần nữa trong tương lai?

Những yếu tố vật chất trong thân ta được gọi là Tứ đại. Chúng được gọi là "đại", có nghĩa là lớn, vì năng lực tàn hoại của chúng. Bốn yếu tố cấu tạo nên thân ta cũng chính là bốn yếu tố cấu tạo nên quả đất này, mặt trời, các hành tinh, và những vì tinh tú trong vũ trụ. Chính bốn yếu tố này mà ta đang kinh nghiệm trong thân, chúng hoạt động theo một định luật tự nhiên, cũng là nguyên nhân tạo dựng và tan rã của những thái dương hệ hoặc các dãy ngân hà. Năng lượng của chúng rất là vĩ đại. Trong một thời gian ngắn ngủi, tứ đại hòa hợp với nhau. Sự hòa hợp tạm bợ này làm ta quên đi bản chất tàn hoại của chúng, cho đến khi chúng biến đổi theo định luật tự nhiên, trở nên mất thăng bằng và khiến sự tàn hoại, tan rã của thân thể, đau khổ và chết. Chúng ta như những đứa trẻ con vui chơi trong một căn nhà đang bị cháy. Những đứa trẻ con đang mãi mê chơi đùa, ham mê những thú vui tạm bợ, hoàn toàn quên đi chung quanh mình lửa đang bùng bùng thiêu đốt. Nhưng trời đất vẫn còn lòng nhân từ, đã sai sứ giả đến báo trước những nguy hiểm, những khổ đau đang hiện diện trong mọi khía cạnh.

- Người có thấy trong cuộc đời này có những ông lão, bà lão 80, 90 hay 100 tuổi, yếu đuối, cong vồng như mái nhà, cúi xuống vịn người trên chiếc gậy, chậm chững bước, suy nhược, tuổi trẻ đã mất lâu rồi, với răng rụng, tóc bạc thưa. Và có bao giờ người nghĩ rằng, rồi một ngày, mình cũng sẽ bị tàn tạ như vậy? Ngay chính cả người cũng sẽ không thể nào trốn tránh khỏi?

- Người có thấy trong cuộc đời này có những người đàn ông, đàn bà bệnh hoạn, đau khổ vì các chứng bệnh nan y, nằm trên những xú ố của chính mình, phải nhờ người này đỡ ngồi dậy, nhờ người kia đặt xuống giường. Và có bao giờ người nghĩ rằng, rồi một ngày mình cũng sẽ bị bệnh hoạn như vậy? Ngay cả chính người cũng không thể nào thoát khỏi?

- Người có bao giờ thấy trên cõi đời này, thầy ma của một người, một, hai hoặc ba ngày sau khi chết, xanh lên, màu bầm tím, hôi thúi. Và có bao giờ người nghĩ rằng, một ngày nào đó mình cũng sẽ bị cái chết tìm đến. Ngay cả chính người cũng không thể nào thoát khỏi?

Chúng ta cũng thế, đều bị chi phối bởi những sự ấy. Cái chết không chừa bất cứ một ai. Nó là sự chấm dứt của tất cả. Không ai có thể trốn tránh sự thật này.

Rồi còn những nỗi đau của tâm. Buồn khổ, thất vọng, lo âu, hồi hộp, tức giận, căm hờn, sợ hãi, ái dục, chán nản. Chúng ta còn phải chịu vướng trong cái bẫy xập của sanh tử luân hồi, lôi kéo bởi tham dục và si mê trong bao lâu nữa? Nỗi khổ của sự bất tận này, mỗi sáng thức dậy với những màu sắc và mùi vị, âm thanh và cảm giác, ý nghĩ lập đi lập lại vô tận. Chúng ta sống một ngày, qua một giấc ngủ, rồi lại thức dậy với cũng bấy nhiêu màu sắc, mùi vị, âm thanh, cảm giác và ý nghĩ, trở đi, trở lại không dứt.

Cũng giống như những đứa trẻ con mê chơi trong căn nhà lửa, chúng ta không chịu mở mắt nhìn những nỗi đau trong cuộc sống của mình. Chúng ta đi nhốt những người già, người bệnh vào nhà thương, viện dưỡng lão để ta khỏi phải chứng kiến những nỗi sầu khổ của họ. Chúng ta đuổi những kẻ ăn mày ra khỏi đường phố của mình, để ta khỏi thấy những nhục nhằn của nghèo khổ. Chúng ta chung diện cho những thầy ma để che dấu đi cái chết.

Chân lý đầu tiên của đức Phật là sự khổ. Dù chúng ta có chối bỏ đến đâu đi nữa, thân này rồi một ngày sẽ già và bệnh hoạn. Nó sẽ chết, dù ta có tìm quên lãng trong những thú vui bao nhiêu đi chăng nữa, thì sự có mặt của giận hờn, thù ghét, lo âu, bối rối và căng thẳng vẫn còn tồn tại. Chúng ta bị thiêu đốt trong ngọn lửa tham sân. Chân lý đầu tiên, sự thật của đau khổ.

Đức Phật không dừng lại ở đó. Sau khi chỉ cho ta thấy sự thật khổ đau, ngài giải thích cho ta nghe về nguyên nhân của chúng. Cái gì đã trói cột chúng ta vào vòng bánh xe khổ lụy này? Đức Phật thấy rằng sự trói buộc ấy nằm ngay nơi trong tâm của mỗi người chúng ta, chúng ta bị trói buộc vì lòng ái dục.

Chúng ta lăn theo bánh xe khổ đau vì ta đeo theo nó, và chúng ta bám đeo theo nó cũng chỉ vì vô minh của mình.

Có bốn sự si mê lớn là nguyên nhân chánh hằng trói cột chúng ta vào vòng bánh xe khổ đau. Mỗi đam mê đầu tiên là sắc dục. Sắc dục khiến ta lúc nào cũng đi tìm những âm thanh và hình ảnh dễ chịu, những mùi vị ưa thích, những cảm giác êm ái của thân thể. Chúng ta cứ mãi mê đi tìm những thú vui tạm bợ, mỏng manh. Ta đeo đuổi chúng như là như chúng có thể giải quyết những khó khăn của mình, như là chúng có thể đem đến sự chấm dứt khổ đau. Chúng ta sống đời mình trong sự mong đợi hai tuần nghỉ hè sắp tới, một liên hệ tình cảm kế tiếp, một cái gì đó để chiếm hữu: lúc nào cũng chờ đợi ở một hạnh phúc nào đó trong tương lai, ngoài tầm tay với.

Có một câu chuyện về Mulla Nazrudin, ông là một tu sĩ nổi danh của Hồi giáo. Một hôm ông đi xuống chợ và thấy một thúng ớt cay bán hạ giá. Ông mua hết cả thúng, đem về nhà, và bắt đầu ngồi ăn. Những đệ tử của ông nhìn thấy ông mặt mày đỏ kè, nước mắt tuôn chảy, miệng lưỡi bị nóng phỏng, bèn kêu lên:

- Thầy ơi, tại sao khổ như thế mà thầy lại cứ ngồi ăn hoài vậy?

Nazrudin lấy tay bốc thêm một trái ớt bỏ vào miệng rồi đáp:

- Ta hy vọng rồi sẽ có một trái ớt ngọt!

Mỗi si mê thứ hai là sự cố chấp vào ý kiến và quan điểm của mình. Chúng ta có rất nhiều ý kiến về những sự việc chung quanh, biết bao nhiêu là thành kiến. Cố chấp vào quan điểm của mình là một trở ngại rất to tát. Nó ngăn chặn không cho ta nhìn thấy chân tướng của sự vật, nó như là một lăng kính màu làm sai đi sự thật qua những thành kiến cá nhân của mình. Một thiền sư Thái Lan khi được hỏi, những học trò của ông bị trở ngại nào lớn nhất, ông đáp: "Ý kiến, quan điểm, ý niệm về mọi việc. Về chính họ, về phương pháp tu tập, về giáo lý của đức Phật. Đầu óc họ lúc nào cũng đầy dẫy những ý kiến. Họ cho mình là khôn khéo nên không thềm lắng nghe ai nữa hết. Cũng giống như một tách nước vậy. Nếu tách ấy chứa đầy nước dơ, bản dục thì cũng chỉ là vô dụng. Chỉ khi nào đổ đi nước cũ thì ta mới có thể sử dụng tách ấy lại được. Các ông phải bỏ qua một bên những ý kiến của mình chừng đó mới có thể thấy được".

Vị tổ thiền tông thứ ba ở Trung Hoa là Tăng Xáng, có viết: "Đừng đi tìm kiếm chân lý. Hãy thôi nâng niu những ý kiến của mình". Nếu chúng ta dẹp



được mỗi si mê này, cả giáo pháp sẽ phô bày. Mọi hiện hữu sẽ có mặt. Chúng ta cần phải buông bỏ những thành kiến có sẵn của mình về bản chất của sự vật, và những mơ ước của mình về chúng. Buông bỏ mọi cố chấp vào những ý kiến đáng yêu của mình. Đây chính là mối ràng buộc lớn thứ hai, đã giữ chúng ta trong vòng bánh xe luân hồi, bánh xe của khổ đau.

Sự si mê thứ ba là cố chấp vào các lễ nghi và hình thức: cho rằng chỉ cần thắp một nén nhang hay đốt một ngọn nến đặt trên bàn thờ là mọi việc sẽ trở nên suôn sẻ. Những phương pháp tu tập, các nghi lễ đều được thực hành với hy vọng rằng đốt một nén hương, một ngọn nến, đọc một bài kinh, một câu thần chú sẽ có khả năng làm chấm dứt được khổ đau này. Ngay chính việc cố chấp vào những pháp tu, cố gắng trở nên đạo đức, hay bất cứ một hình thức tâm linh duy vật nào cũng đều là những sợi dây xích trói ta.

Si mê thứ tư và cũng rất kín đáo và sâu xa là sự chấp ngã, chấp có một cái ta riêng biệt cùng những sở hữu của nó. Tin tưởng rằng có một tự thể thường hằng trong thân tâm để kinh nghiệm những gì đang xảy ra, Cũng bởi vì tin tưởng này, mà chúng ta đã lao đầu vào những hành động bất thiện, dù mọi tham, sân, si chỉ để cố thỏa mãn cái ta này, một cái ta mà không hề có thật. Cái chấp ngã này rất là sâu đậm, mọi hành động của ta đều xoay vần chung quanh nó, càng lúc càng buộc chặt ta vào một khối khổ đau.

Chân lý thứ hai của đức Phật là nguyên nhân của khổ đau: lòng ái dục. Đam mê sắc dục, cố chấp vào quan điểm và ý kiến của mình, mê tín tin rằng những lễ nghi, hình thức bên ngoài có khả năng diệt được khổ đau, và nhất là cố chấp vào một cái tôi thường hằng, bất biến. Không một ai bắt ta phải cố chấp. Không có một quyền lực nào bên ngoài chúng ta giữ ta trong vòng sanh tử luân hồi. Chỉ có mỗi sự cố chấp, luyện ái trong tâm mình là có thể làm được chuyện đó mà thôi.

Ở Á Châu người ta có một cái bẫy dùng để bắt khỉ, rất là đặc biệt. Một trái dưa được khoét rỗng ở bên trong, cột vào một sợi dây hay là cắm vào một cái cây cột đóng trên mặt đất. Phía dưới trái dưa, người ta đục một lỗ nhỏ và bỏ vào phía trong một thứ đồ ăn có chất ngọt. Cái lỗ ấy được khoét rộng vừa đủ để cho con khỉ có thể đút tay vào nếu bàn tay nó mở, nhưng nếu nó nắm tay lại, bàn tay sẽ không thể nào qua lọt. Con khỉ đánh hơi được mùi ngọt sẽ tìm tới, nó sẽ đút tay vào để bốc thức ăn rồi không lấy tay ra được. Bàn tay nắm chặt sẽ không thoát qua khỏi lỗ hông ấy. Khi người thợ săn đến, con khỉ sẽ trở nên quỳnh quáng nhưng không cách nào chạy đi đâu được. Nhưng không có ai bắt giữ nó ở đó, ngoại trừ lòng tham dục của chính nó. Muốn

thoát đi nó chỉ cần giản dị mở rộng bàn tay ra. Nhưng vì lòng tham dục quá mạnh, nên hiếm khi có một con khỉ nào có thể thoát đi được. Chính vì lòng tham dục và quyến luyến trong tâm đã giữ chúng ta trong bể sanh tử này. Chúng ta chỉ cần mở bàn tay mình ra, buông bỏ những cố chấp, những tham muốn là có thể bước đi trong tự do.

Chân lý thứ ba của đức Phật là sự chấm dứt của khổ đau. Niết bàn là một trạng thái thoát ra ngoài tiến trình thân tâm, không còn bị chi phối, ảnh hưởng bởi bản chất khổ đau của chúng. Tự tại, an lạc, thanh tịnh, tươi mát, buông xả. Như là bỏ xuống một gánh nặng trên vai.

Niết bàn có hai loại: Loại thứ nhất là niết bàn nhất thời, tức là sự tự tại của một tâm thức không bị chi phối bởi tham, sân, si trong từng giây, từng phút. Mỗi giây phút không bị ảnh hưởng bởi những sự bất thiện là một giây phút của tươi mát và an lạc. Còn loại niết bàn thứ nhì là một trạng thái thoát ra ngoài mọi tiến trình, sự chấm dứt hoàn toàn của khổ đau, dập tắt hẳn đi ngọn lửa đang thiêu đốt.

Thí dụ như có những người đang sống trên một vùng sa mạc khô cằn. Nước rất hiếm, thực phẩm không có đủ, và không có gì để bảo vệ họ khỏi ánh nắng thiêu đốt của mặt trời. Nhưng những người ấy đã quen sống trong hoàn cảnh ấy từ thuở nhỏ, cha ông của họ cũng đều như vậy, nên họ cho đó là tự nhiên và lấy đó làm hài lòng. Cho đến một ngày kia, có một người trong bọn họ đi đến một nơi có thời tiết mát mẻ, thực phẩm đầy đủ, đến chứng ấy anh ta mới ý thức đến những điều kiện và hoàn cảnh bất lợi, cực khổ mà anh đã từng phải chịu đựng. So với sự an lạc, tươi mát và thanh lặng của Niết bàn thì những tiến trình dài vô tận của thân tâm, sự sanh diệt không ngừng là một gánh nặng to lớn, một khổ đau vĩ đại. Chân lý thứ ba là sự an lạc mà đức Phật đã nói rằng trên đời này không còn gì là hạnh phúc hơn.

Đức Phật cũng đã chỉ cho chúng ta con đường để đi đến sự an lạc này. Đây không phải là một giáo lý bí mật chỉ để dành cho một số người. Chân lý thứ tư là Bát chánh đạo, một phương pháp để cởi bỏ gánh nặng của mình.

Đây không phải là con đường quá khích. Nó không đòi hỏi ta phải hành hạ thân tâm mình. Nó không bắt ta phải đi tìm đến một hang động hẻo lánh nào. Nó không phải là con đường khổ hạnh, cũng không phải là con đường của sự xoa dịu trong sắc dục. Đây chính là con đường trung đạo. Còn đường của sự tỉnh thức. Có chánh niệm về những gì đang xảy ra chung quanh mình. Có một ý thức rõ ràng, không quyến luyến, không ghét bỏ. Không nhận lầm

những hiện tượng là Tôi, là Ngã. Giải thoát tâm mình ra khỏi những điều bất thiện trong mỗi giây phút.

Sự thật về khổ đau phải được ý thức. Sự thật về nguyên nhân của khổ đau phải được hiểu rõ. Chân lý về sự chấm dứt khổ đau phải được kinh nghiệm. Và con đường để chấm dứt khổ đau ấy phải được bước đi bởi mỗi người trong chúng ta. Sự giác ngộ của đức Phật giải quyết những vấn đề cho ngài, chứ không giải quyết những khổ đau của ta được, ngoại trừ chỉ cho ta thấy một con đường để đi tới. Không có một công thức huyền bí nào có thể đem ta ra khỏi những khổ đau này. Mỗi người chúng ta phải tự thanh lọc tâm mình, bởi vì chỉ có những ái dục trong tâm mới có khả năng trói buộc được ta mà thôi.

---o0o---

### **Buổi tối thứ mười lăm - SỰ CƯƠNG QUYẾT NỬA VỜI**

Trong khi ngồi thiền, giữ cho thân được an tịnh có một ảnh hưởng rất lớn đến sự an tịnh của tâm. Một phương cách để gia tăng định lực là trước mỗi giờ ngồi thiền, bạn nên nhất quyết rằng mình sẽ không thay đổi thế ngồi trong suốt một giờ đó. Những lần đầu có thể rất là khó khăn, nhưng nếu bạn có một nghị lực vững mạnh, bạn có thể ngồi và quan sát bất cứ chuyện gì xảy ra. Cho dù bạn có cảm thấy tâm mình trở nên bất an, bồn chồn, căng thẳng hay là đang đương đầu với cái đau, điều trọng yếu là khi đã quyết định một cái gì rồi bạn hãy giữ nó cho đến cùng. Định lực và sự tinh tấn của bạn sẽ được tăng trưởng mãnh liệt và sau vài lần ngồi như vậy, bạn sẽ cảm thấy việc ngồi yên trở nên dễ dàng hơn.

Hãy giữ cho tâm bạn luôn ở trong một trạng thái bất bạo động, khi quán chiếu bất cứ một đối tượng nào. Được như vậy thì sẽ không có gì lại là một chướng ngại hay khó khăn cả. Mọi đối tượng của thân hay tâm, nội hay ngoại, đều đi ngang qua trong một không gian chánh niệm. Đừng vận dụng tâm để chạy theo hay là trốn tránh bất cứ một đối tượng nào: một sự bất động của tâm ý. Khi ấy tâm ta sẽ trở nên tĩnh lặng và quân bình, nhờ đó ta có thể nhìn thấy một cách rõ ràng, trong mỗi giây phút, sự sanh diệt của từng hơi thở, từng cảm thọ, tư tưởng, cảm giác, âm thanh, mùi vị và hình ảnh.

Hãy ý thức được dòng vô thường. Không có gì để cho ta nắm bắt, không có gì để quyen luyến cả. Trong đoạn cuối của Mount Analogue, có ví dụ cho ta thấy sức mạnh của sự vô thường và một thái độ thích hợp cho ta:

Đừng bao giờ dừng lại trên một triền núi cao. Cho dù anh có nghĩ rằng bàn chân mình đang đứng vững vàng, vì khi anh dừng lại để thở và nhìn trời cao, thì đất dưới chân cũng đang bắt đầu lún xuống vì sức nặng của anh. Những viên đá sỏi sẽ rơi ra từ từ và rồi đột nhiên tất cả sẽ sụp đổ dưới chân anh và phóng anh đi như một chiếc tàu hạ thủy. Ngọn núi lúc nào cũng chờ đợi một cơ hội để hất ngã anh.

Không có thì giờ để cho ta ngừng nghĩ, cho dù trong một chốc, để ta nắm bắt. Mỗi khi ta cố gắng níu kéo một cái gì, ta sẽ bị lôi cuốn, kéo trôi lăn theo những ý nghĩ, ý niệm và sự tưởng tượng về nó.

Khóa tu này cũng đã kéo dài gần phân nửa rồi. Thường thì vào khoảng nửa chương trình, không cần biết khóa tu học dài bao lâu, tâm ta thường đâm ra chán nản. Nó trở nên hơi lười biếng, dễ duôi và bồn chồn một chút. Ta tự nghĩ rằng, mình đã cố gắng tinh tấn từ lúc mới bắt đầu đến giờ, lúc này mình có thể nghỉ ngơi một chút được.

Hãy có chánh niệm về việc này. Đây là lúc để ta gia tăng nghị lực, chứ không phải là lúc để giải đãi. Hãy nghĩ lại công lao tu tập của bạn trong hai tuần vừa qua. Nhớ lại giai đoạn mới bắt đầu, ngồi yên trong một tiếng đồng hồ nó khó khăn đến đâu. Bây giờ thì bạn đã khai triển được một sức mạnh trong tâm, một năng lực của định và quán. Giai đoạn đầu của khóa tu là để xây nền móng, để vượt qua những khó khăn thô lậu, những loại trở ngại không cho bạn ngồi yên trong một tiếng đồng hồ. Những khó khăn đó có lẽ cũng đã được ta vượt qua hết một phần nào rồi. Tâm ta đã tĩnh lặng xuống. Nó bắt đầu thăm thấu, bắt đầu quán chiếu và thấy được tiến trình làm việc của thân tâm. Trí tuệ đang trưởng thành. Sự biến đổi của thân tâm rất khó có thể nhận diện được, vì nó thay đổi một cách vô tri giác trong mỗi giây phút. Nhưng sự tu tập đang dần dần trở nên thâm thúy. Trong thời gian còn lại, chúng ta hoàn tất nhiều lắm. Lúc này ta phải biết vận dụng năng lực để giữ cho tâm mình đừng rơi vào tình trạng mê ngủ, hôn trầm.

Một lần nữa, ta hãy nhất quyết duy trì một sự tỉnh lặng. Tỉnh lặng là cội nguồn của sức mạnh. Nó tạo nên một sự trong sáng, nhờ vậy mà mọi hình trạng của tâm đều có thể được hiển bày rõ ràng. Nếu cứ mỗi lần những bồn chồn, lười biếng, uể oải trong ta khởi lên, ta lại mở miệng để nói, thì ta sẽ mất đi một dịp để quán chiếu chúng. Sự tỉnh lặng giúp cho ta ý thức được những gì đang xảy ra, những thăng và trầm. Mục đích của thiền quán không phải là để ngồi yên với sự an lạc trong một tháng trời. Nhưng là để kinh nghiệm được sự nhất như của thân và tâm. Kinh nghiệm một cách trọn vẹn

mọi đau nhức, mọi cảm giác an lạc, tất cả những uể oải, buồn chán và những khi tâm ta đạt được một sự tập trung sắc bén. Sự tỉnh lặng tạo cho ta một không gian tĩnh mịch, để cho ta có thể quán sát được các hiện trạng này. Nói chuyện nhiều sẽ tạo nên một vòng xoắn ốc đi xuống. Khi ta bất an, ta bắt đầu nói chuyện, sự nói chuyện khiến cho ta mất định lực và vì vậy tâm ta lại càng thêm bất an. Tĩnh tấn, nghị lực và tạo một không gian tĩnh lặng chung quanh mình sẽ làm gia tăng thêm sức mạnh cho sự tu tập. Đâu ai có thể biết chắc được chừng nào ta mới lại có một dịp tu tập như thế này. Trong hoàn cảnh này chúng ta đang có những điều kiện rất là đặc biệt. Nơi đây rất là lý tưởng để ta có thể thám hiểm vào chính mình, tìm thử coi ta thật sự là ai. Đừng lãng phí đi cơ hội quý báu này.

Một yếu tố nữa có thể giúp ta gia tăng chánh niệm là từ tốn lại, chậm lại. Hành động một cách chậm rãi. Hãy coi mỗi hành động của ta trong ngày như là một đối tượng của thiền quán. Từ khi vừa mới thức dậy cho đến khi đi ngủ, ghi nhận mọi việc xảy ra một cách rõ ràng và sáng suốt: trong mỗi hành động khi tắm rửa, khi thay đồ, khi ăn uống. Chúng ta bấy lâu nay có thói quen làm việc gì cũng phải vội vã, đổ nhào tới giây phút tương lai, lao vào một hoạt động kế tiếp lúc nào cũng ở trong một giai đoạn chuyển dịch, nối tiếp. Hãy cố gắng an trú trong giây phút hiện tại này. Không có gì đáng để cho ta phải vội vã hết. Không có một nơi chốn nào để đi đến cả. Mục đích của chúng ta ở đây là để vun xới khả năng ghi nhận những gì đang xảy ra trong giây phút hiện tại. Đừng ép buộc, cũng đừng nỗ lực quá. Hãy an trú trong giây phút này, đừng toan tính hay dự liệu một cái gì trong tương lai. Giữ tâm mình cho được thoải mái, nhưng với một chánh niệm sâu sắc. Tâm ta sẽ dần dà thâm nhập vào những trình độ sâu thẳm hơn. Sự tỉnh lặng và thái độ từ tốn không những chỉ giúp ích cho chính mình, mà còn cho những người chung quanh ta nữa. Khi chúng ta thấy một người nào đó đang vội vã, nó sẽ khơi dậy tính hấp tấp trong ta. Và khi ta thấy một người hành động khoan thai, có chánh niệm, tự nhiên ta cũng sẽ giữ chánh niệm. Hãy ý thức được giá trị và ích lợi của mình đối với những người khác. Khóa tu là một sự quân bình thật đẹp: tự tu trong tỉnh lặng và tĩnh mịch, nhưng cũng vừa tạo một môi trường giúp đỡ cho cả nhóm.

---o0o---

### **Buổi tối thứ mười sáu - NGHIỆP QUẢ**

Có một lần, có người hỏi đức Phật, tại sao có người sanh ra lại giàu có trong khi những người khác nghèo khổ, có người được thân thể khỏe mạnh trong

khi kẻ khác lại ốm yếu, bệnh tật. Tại sao có người lại đẹp đẽ và có người lại xấu xí? Tại sao có người có đông bạn bè, trong khi có người lại chẳng có một ai? Cái gì có thể giải thích được sự sai biệt này giữa mọi người với nhau? Đức Phật trả lời rằng mỗi người đều là kẻ thừa kế, thừa hưởng những nghiệp quả của chính họ đã tạo ra trong quá khứ. Thật ra, chính vì những việc làm trong quá khứ mà chúng ta sanh ra trong cõi này. Cuộc sống mà chúng ta đang kinh nghiệm trong giờ phút hiện tại đây, là kết quả huân tập của những việc ta đã làm trong quá khứ.

Đức Phật còn giải thích thêm những hành động nào sẽ đưa đến những kết quả ra sao. Ngài nói những ai giết kẻ khác sẽ bị chết yếu. Những ai phóng sanh sẽ có một cuộc đời trường thọ. Những người tạo khổ đau cho kẻ khác sẽ sanh ra ốm yếu bệnh tật. Những ai theo con đường không bạo động, sẽ có một sức khỏe lành mạnh. Đức Phật dạy rằng, những ai tham lam ích kỷ sẽ có một cuộc sống nghèo khó. Những ai biết bố thí, rộng rãi sẽ được giàu có sung túc. Đây chính là sự vay trả luật nhân quả. Mỗi một hành động sẽ tạo nên một kết quả đặc biệt.

Những ai buông lỏng trong sự tức giận, luôn luôn sử dụng ngôn ngữ thô lỗ, sẽ có một bề ngoài khó coi, xấu xa. Còn những ai thực hành từ bi, ăn nói dịu dàng, sẽ có một bề ngoài đẹp đẽ, sáng sủa. Chúng ta là những người thừa tự các kết quả của hành động tạo mình trong quá khứ. Những người hay có hành động bất hòa, như là tà dâm, trộm cắp, sẽ bị giao du với những kẻ mê muội, không có bạn bè nhiều và sẽ không có cơ hội gặp được Phật pháp. Còn những ai biết giữ giới luật sẽ được gặp những hoàn cảnh thuận tiện, giao du với những thiện trí thức và được nhiều sự giúp đỡ trong cuộc sống. Những ai không bao giờ biết thắc mắc về cuộc sống này, không hề tìm hiểu tâm mình, cũng không cần để ý phân tách tự thể của sự vật chung quanh, sẽ sanh ra ngu si và mê muội. Còn những ai biết thắc mắc, tìm hiểu, luôn đi tìm câu trả lời cho cuộc sống này, sẽ sanh ra là một người sáng suốt. Tóm lại, tất cả chỉ là một sự vận hành của luật nhân quả.

Không có ai ở trên trời quyết định số mạng, vận mệnh của ta hết. Hiểu được luật nhân quả, ta sẽ có thể tự tạo lập số mệnh cho mình. Có những con đường dẫn ta đến nơi cao thượng, an lạc, cũng có những con đường đưa ta xuống chốn khổ đau. Khi chúng ta hiểu được điều này, ta có được hoàn toàn tự do trong sự chọn lựa của mình.

Có bốn loại nghiệp quả chánh tác dụng đến đời sống chúng ta. Loại thứ nhất được gọi là Nghiệp tái tạo. Chúng là sức mạnh tạo bởi những hành động mà



ta đã làm, có thể quyết định được cảnh giới cho kiếp sống tới. Những hành động này có khả năng dẫn ta tái sinh vào cảnh giới của người, những cảnh giới thấp hơn, hay cảnh giới của trời hoặc của A tu la.

Loại thứ hai là Nghiệp trợ duyên. Đây là những hành động có ảnh hưởng duy trì và trợ lực cho nghiệp tái tạo. Thí dụ như ta có được một nghiệp tái tạo tốt và được sanh vào cảnh giới người. Đây là một sự tái sinh tốt, vào một cảnh giới có hạnh phúc. Nghiệp trợ duyên là những việc làm giúp cho kiếp sống làm người của ta được thuận lợi. Chúng duy trì cho nghiệp tái tạo được tốt và trợ lực cho các hạnh phúc được khởi sanh.

Loại thứ ba là Nghiệp bổ đồng. Nó có ảnh hưởng ngăn trở nghiệp tái tạo. Giả sử ta có những thiện duyên và được tái sinh làm con người, nhưng chúng ta lại bị đủ thứ mọi khó khăn, đau đớn, khổ cực. Đó là ảnh hưởng của nghiệp bổ đồng. Sự tái sinh được tốt. Nghiệp dẫn đến sự tái sinh có đầy thiện duyên, nhưng chúng bị ảnh hưởng của nghiệp bổ đồng làm suy nhược và trở ngại, khiến ta gặp nhiều hoàn cảnh khó khăn. Nhưng nghiệp bổ đồng cũng có tác dụng ngược lại. Giả sử có người bị tái sinh vào cảnh giới súc sanh. Đây là một nghiệp tái tạo xấu, vì ta bị sanh vào một cảnh giới thấp hơn. Nhưng nghiệp bổ đồng khiến cho kiếp thú đó lại trở nên rất dễ chịu, cũng giống như những con vật được nâng niu, chịu chuông trong xã hội Tây phương. Những con vật này đôi khi lại còn được sung sướng, đầy đủ hơn nhiều người khác trên thế giới. Loại nghiệp này có tác dụng làm trở ngại nghiệp tái tạo xấu. Nó có ảnh hưởng hai chiều.

Loại nghiệp chót được gọi là Nghiệp tiêu diệt. Nó có khả năng tiêu diệt hoàn toàn năng lực của một nghiệp khác. Giả sử bạn bắn một mũi tên vào không trung. Mũi tên bay theo một sức đẩy nhứt định nào đó, và nếu không bị ngăn trở, nó sẽ tiếp tục bay cho đến khi hết sức rồi sẽ rơi xuống. Nghiệp tiêu diệt cũng như một chướng ngại vật chặn đứng sức tiến của mũi tên và làm nó rơi xuống đất. Có những người bị chết sớm. Những người này có thể có nghiệp tái tạo và nghiệp trợ duyên tốt đẹp, nhưng vì một hành động xấu nào đó trong quá khứ mà nghiệp tiêu diệt đã làm ngưng đường bay của mũi tên, tiêu diệt mọi năng lực của các nghiệp tốt khác.

Trong thời của đức Phật, có một câu chuyện có thể thí dụ cho ta thấy sự hoạt động của những nghiệp này. Có một người nọ, ông ta cúng dường thực phẩm đến một vị A La Hán. Nhưng sau khi dâng thực phẩm lên, ông lại cảm thấy tiếc rẻ, hối hận. Chuyện kể rằng trong bảy kiếp liên tiếp, ông ta được sanh ra làm một nhà triệu phú nhờ kết quả của việc cúng dường. Cúng

dường cho một bậc giác ngộ được phước báu rất lớn. Nhưng kết quả của sự hối hận, tiếc rẻ là mặc dù ông ta sanh ra giàu có nhưng lúc nào cũng keo kiệt, hoàn toàn không hưởng được sự sung túc của mình. Những nghiệp khác nhau đem lại những kết quả khác nhau, tùy thuộc vào trạng thái tâm của ta lúc ấy.

Nghiệp tái tạo rất quan trọng và cần được hiểu rõ, vì nó có tác dụng quyết định cảnh giới tái sanh của ta. Đây là loại nghiệp hoạt động rất mạnh trong giây phút cuối cùng của sự sống. Trong giây phút lâm chung này, có bốn loại nghiệp có thể khởi lên:

Thứ nhất là Trọng nghiệp, có thể là thiện hay ác. Trọng nghiệp thuộc về ác có năm thứ, được gọi là ngũ nghịch đại tội là: giết cha, giết mẹ, giết một vị A La Hán hay gây thương tích cho đức Phật và chia rẽ Tăng chúng. Một trong ngũ tội có khả năng vượt lên trên mọi hành động trong quá khứ và quyết định việc tái sanh. Chúng chắc chắn sẽ sanh quả. Những trọng nghiệp thuộc về thiện là kết quả của người đã đạt được trạng thái thiền định và họ giữ được cho đến khi lâm chung. Kết quả của nghiệp này là được tái sinh vào cảnh giới của Trời. Trọng nghiệp bao giờ cũng giữ một địa vị ưu thế hơn mọi loại nghiệp khác. Những trọng nghiệp khác thuộc về thiện là kết quả của những giai đoạn giác ngộ khác nhau. Chúng không quyết định chắc chắn cảnh giới tái sinh của ta, nhưng điều chắc chắn là nó se đi lên. Chúng ngăn chặn sự tái sanh vào những thế giới thấp kém.

Những loại nghiệp không có một trọng nghiệp nào để làm điều kiện tái sanh thì được gọi là Cận nghiệp, tức là nghiệp tạo bởi những hành vi cuối cùng trước khi lâm chung. Nói một cách khác hơn, trong giờ phút lâm chung, nếu ta chợt nhớ đến những việc làm thiện, hay có ai nhắc nhở ta về những việc làm thiện, hoặc là ngay trước khi lâm chung ta làm một điều gì tốt, chúng sẽ trở thành nghiệp quyết định sự tái sinh của mình. Trong thời đức Phật, có một tên sát nhân sắp sửa bị treo cổ, lúc ấy hắn chợt nhớ lại trong đời có một lần hắn đã dâng đồ ăn cho ngài Sariputra, một đại đệ tử của đức Phật. Tư tưởng chót của anh ta trước khi chết là về món quà này. Mặc dù trong suốt cuộc đời, anh ta đã làm biết bao nhiêu điều tội lỗi, nhưng kết quả của tư tưởng lành cuối cùng đó đã giúp anh được tái sinh lên cõi trời. Và nó cũng có một tác dụng ngược lại. Nhưng chúng ta đừng nghĩ rằng những nghiệp thiện, ác tích lũy bấy lâu nay sẽ không theo ta. Nó chỉ có nghĩa là cận nghiệp, tức những hành động, những tư tưởng trong giờ lâm chung, có kết quả ưu tiên. Nó quyết định sự tái sinh của mình. Nhưng thường thì trong giờ phút lâm chung, tâm ta rất là tán loạn, sợ hãi, tập trung tâm mình để chỉ nghĩ

về những sự việc, hành động thiện của mình không phải là một chuyện dễ làm.

Nếu không có cận nghiệp, thì Thường nghiệp sẽ hiện diện. Những hành động lập đi, lập lại nhiều lần, những thói quen sẽ xuất hiện trong giờ phút lâm chung. Nếu có một người nào tạo nhiều nghiệp sát sanh, những tutướng ấy sẽ xuất hiện trong giờ phút cuối, vì là kết quả của thường nghiệp. Hoặc nếu có một người nào đó đã làm nhiều việc thiện, rất rộng rãi, hay đã ngồi thiền nhiều lần, trong giờ phút chót anh ta sẽ có thể nhớ lại những hành động ấy hay thấy lại một hình ảnh mình đang ngồi thiền trên một tọa cụ. Và nó sẽ trở thành nghiệp quyết định sự tái sinh kế tiếp của ta.

Nếu không có trọng nghiệp, không có cận nghiệp, cũng không có một thường nghiệp vững mạnh nào thì Nghiệp tích trữ sẽ xuất hiện để hướng dẫn sự tái sinh của mình. Nếu cuộc đời chúng ta chỉ là một chuỗi dài vô tận của những hành vi thiện, ác lẫn lộn, thì bất cứ một hành động nào trong quá khứ cũng có thể khởi lên được trong giờ phút lâm chung.

Một thí dụ cho sự hoạt động của những nghiệp này là một đàn bò được nuôi lẫn lộn trong một vựa thóc. Buổi sáng khi mở cửa, con bò ra đầu tiên sẽ là một con bò khỏe mạnh nhất. Nó chen lấn, thúc đẩy những con khác qua một bên để được ra trước. Giả sử không có một con bò nào là khỏe mạnh nhất. Thì con ra trước nhất có thể là một con bò sữa, đứng cạnh cửa chuồng. Nó chỉ cần nhẹ nhàng tách mình đi ra. Rồi nếu thí dụ như chẳng có một con nào đứng gần ở cửa chuồng cả, thì con bò ra trước sẽ là con bò vẫn có một thói quen hướng dẫn những con khác. Và nếu như chẳng có con bò nào có thói quen đó, thì bất cứ con bò nào trong đàn đều có thể là con ra trước. Nghiệp lực cũng hoạt động tương tự như thế vào giây phút chót: Trọng nghiệp, Cận nghiệp, Thường nghiệp và Tích trữ nghiệp.

Có một yếu tố để giữ chota lúc nào cũng tiến về sự thanh nhẹ, hạnh phúc và an lạc, đó chính là chánh niệm. Chánh niệm có ảnh hưởng đến kết quả của Trọng nghiệp, vì yếu tố giác ngộ. Chánh niệm cũng có ảnh hưởng đến kết quả ở Cận nghiệp. Nếu chúng ta có ý thức một cách sâu sắc, thì dù trong giờ phút lâm chung, tâm ta lúc nào cũng được quân bình và không bị chi phối bởi những sự bất thiện. Chánh niệm cũng là Thường nghiệp. Nếu chúng ta thực tập mỗi ngày một cách chuyên cần, chánh niệm sẽ tự động khởi lên trong giây phút lâm chung. Ý thức chánh niệm mà chúng ta đang tu tập ở đây, nó là một năng lực vô cùng quan trọng. Chính nó sẽ là một yếu tố quyết định nơi loại nghiệp hoạt động trong giờ phút lâm chung.

Hỏi: Những sinh linh ở các cõi thấp hơn chúng ta có tạo nghiệp không? Thí dụ như một con chó có thể tạo nghiệp vì sự hiền lành, dễ thương hay hung dữ, bạo động của nó không?

Đáp: Ai cũng tạo nghiệp cả, loài thú cũng vậy. Bạn có thể thấy những con vật rất dữ tợn. Bạn có thể thấy được sự sợ hãi, giận dữ, thù ghét ở nơi chúng. Cũng có những con vật rất đẹp, dễ thương, thoải mái. Tất cả đều tùy thuộc vào phẩm chất của tâm.

Hỏi: Có nghiệp chung cho một gia đình không?

Đáp: Có một loại nghiệp được gọi là Cộng nghiệp. Thí dụ như một quốc gia theo một chánh sách nào đó, sẽ tạo nên một cộng nghiệp cho quốc gia ấy. Chúng ta chịu chung nghiệp với những người khác, nếu chúng ta chấp nhận hành động của họ. Nếu chúng ta có tư tưởng chấp nhận việc làm của một người nào, thì nghiệp lực sẽ phát sinh. Bạn có thể thấy rõ điều này vào thời chiến tranh. Những ai ủng hộ cuộc chiến sẽ phải cùng nhau chia xẻ nghiệp ấy. Còn những người không chấp nhận, sẽ tránh khỏi việc chịu chung cộng nghiệp đó. Khi còn ở Ấn Độ, tôi có quen một người bạn từ Hòa Lan. Anh ta kể lại chuyện gia đình anh trong kỳ thế chiến thứ hai vừa qua. Anh nói rằng, không hiểu vì sao gia đình anh lúc nào cũng có đầy đủ thực phẩm. Mặc dù cả nước đang ở trong một tình trạng khủng hoảng, thiếu thốn thực phẩm, nhưng đây đó vẫn có một số người không phải chịu chung một hoàn cảnh đó. Bạn có thể thấy được ảnh hưởng của công nghiệp trên những người không tham dự hay ủng hộ đường lối bất thiện của một quốc gia, một nhóm; họ không chịu chung một số mệnh. Và những người tán thành các hành động, chính sách nhân đạo sẽ huân tập được những thiện nghiệp về sau.

Hỏi: Nhiều khi những danh từ và thí dụ ông dùng làm cho tôi lộn xộn.

Đáp: Đẹp qua một bên những thí dụ. Hãy đi thẳng vào mà kinh nghiệm thế nào là chánh niệm. Khi có một tư tưởng khởi lên, bạn có hai sự chọn lựa: tư tưởng có thể khởi lên rồi bạn hoàn toàn bị nó lôi cuốn theo, không còn ý thức được mình đang nghĩ gì. Hay là có sự hiện diện của chánh niệm và ý thức được rằng có một tiến trình tư tưởng đang hoạt động. Mỗi khi có chánh niệm, đối với tư tưởng hay bất cứ một đề mục nào, chúng sẽ đến rồi đi, nếu được ý thức một cách rõ ràng, tâm ta sẽ giữ được quân bình sau khi đó.

Với tất cả những danh từ, chữ nghĩa mà tôi dùng có người lãnh hội được, có người không điều đó không quan trọng. Hãy dùng những danh từ, ý niệm nào giúp bạn làm sáng tỏ được vấn đề, còn lại thì cứ bỏ hết. Chỉ có kinh

nghiệm được những gì đang xảy ra mới là quan trọng, chứ không phải mê tín, chấp nhận vào những điều gì người khác nói. Trí tuệ phát xuất từ một nội tâm thanh lặng, chứ không phải qua những lời phân tích, bàn luận về các chuyện đang xảy ra.

Hỏi: Nhưng mà nhiều khi người ta ăn một cái bánh vì bề ngoài, màu sắc của nó.

Đáp: Cứ việc dùng bề ngoài, bất cứ màu sắc nào hấp dẫn bạn. Nhưng nhớ phải ăn cái bánh! Có một câu chuyện sau đây:

Có một ông giáo sư đại học nọ đi biển trên một chiếc tàu nhỏ. Một đêm nọ ông đi gặp người thủy thủ già và nói:

- Này ông già kia, ông biết gì về Đại dương học?

Người thủy thủ già thật ra chẳng hiểu danh từ đó có nghĩa là gì. Ông giáo sư nói:

- Ông thật đã phí một phần tư cuộc đời mình! Sống cả đời trên biển mà lại không biết gì về Đại dương học.

Đêm kế đó, ông giáo sư lại đi tìm người thủy thủ già và nói:

- Ông già kia! Ông biết gì về Khí tượng học?

Một lần nữa, ông thủy thủ già cũng chưa từng nghe danh từ đó bao giờ.

- Môn học về thời tiết đó!

- Vậy à, thật ra tôi chẳng biết gì về môn đó cả.

- Vậy là ông đã phí cả nửa đời mình rồi!

Đêm kế đến, ông giáo sư lại đi tìm người thủy thủ già, nói:

- Ông biết gì về Thiên văn học?

- Tôi không biết gì cả.

- Ông đi biển cả đời, ông cần những vì sao để định phương hướng mà ông lại không biết gì về Thiên văn học cả. Ông thật đã hoang phí cả ba phần tư đời mình rồi! Uổng thật.

Đêm hôm sau, người thủy thủ già vội vã đi tìm ông giáo sư già và nói:

- Giáo sư, ông biết gì về Bơi lội học?

Ông giáo sư lắc đầu:

- Tôi không biết gì hết, tôi chưa có học bơi bao giờ cả.

- Ô, vậy thì tội nghiệp cho giáo sư quá, tàu đang chìm! Giáo sư đã hoang phí cả cuộc đời mình rồi!

Chỉ có môn Bơi lội học mới thật sự là quan trọng.

---o0o---

### **Buổi tối thứ mười bảy - Bài tập: HÔN TRÂM**

Mỗi khi có một cơn đau xuất hiện ở đâu đó trong thân, ta thường có khuynh hướng phản ứng bằng cách căng thẳng những bắp thịt ở một nơi khác. Vì vậy thỉnh thoảng ta nên buông thư, thả lỏng toàn thân, từng bộ phận một, buông thả sự căng thẳng tích tụ vì những phản ứng sâu kín đối với các cảm giác khó chịu. Nhờ vậy ta có thể tiếp tục ngồi lại mà quán chiếu các hiện tượng một cách dễ dàng hơn.

Hãy lợi dụng những quyết định về các giờ ngồi yên của mình, để ngồi một giờ mà hoàn toàn không cử động hay nhúc nhích. Sự cương quyết này sẽ làm gia tăng sức mạnh của tâm trên nhiều lãnh vực khác nhau. Sự tinh tấn và năng lực sẽ được thêm vững mạnh, và sự yên lặng của thân sẽ làm tăng trưởng định lực và chánh niệm. Thông thường thì thân ta có phản ứng đối với mọi cảm giác hay cảm thọ khó chịu, dù chúng thật nhỏ nhặt, bằng cách nhúc nhích thân thể. Nhưng chúng ta ít khi ý thức được tiến trình đó: cảm thấy hơi khó chịu, cho nên đổi tư thế một chút. Bằng cách cương quyết không cử động trong một giờ đồng hồ, chúng ta sẽ không thể nào trốn chạy, bị bắt buộc phải ý thức những giây phút khó chịu ấy và những phản ứng của ta đối với chúng. Bạn cũng có thể tăng những giờ ấy lên. Nếu bạn thấy nó trở nên dịu dàng, hãy quyết định ngồi lâu hơn.



Khi định lực phát triển, đôi khi tâm ta có thể bị đi vào một trạng thái dễ chịu giống như mê ngủ. Đây chính là hôn trầm. Bạn có thể ngồi được thật lâu trong trạng thái này. Hãy tỉnh thức, đừng để chánh niệm của ta bị xao lãng. Khi nào bạn cảm thấy mình đang đi vào một trạng thái hôn trầm, hãy cố gắng gia tăng chánh niệm, để ta lúc nào cũng ý thức được những gì đang xảy ra trong giờ phút hiện tại. Được như vậy, trí tuệ sẽ khai triển, ta sẽ kinh nghiệm được tức khắc sự sanh diệt của tư tưởng, của cảm thọ, hơi thở, những trạng thái của tâm thức. Đừng để tâm mình rơi vào một trạng thái hôn trầm. Điều này có thể xảy ra khi ta ngồi yên quá lâu. Hãy giữ chánh niệm. Đó chính là căn bản của trí tuệ. Phải luôn luôn giữ một ý thức sáng suốt.

---o0o---

### **Buổi tối thứ mười tám - SỰ TRONG SẠCH VÀ HẠNH PHÚC**

Mark Twain có kể câu chuyện về một người được sanh lên thiên đàng. Khi anh ta đến nơi, người ta ban cho anh một đôi cánh và một cây thụ cầm. Những ngày đầu, anh dùng đôi cánh của mình để bay đi đây đó, và mỗi khi muốn nghe nhạc trên cõi trời, anh chỉ cầm cây thụ cầm của mình lên gảy. Nhưng sau một thời gian, cả hai thứ ấy trở thành một gánh nặng cho anh. Cuối cùng anh khám phá ra rằng trên trời mình không cần đến đôi cánh để đi đây đó, và chỉ cần khởi ý muốn, là tự nhiên những nhạc công trên trời sẽ hiện ra và bắt đầu hòa tấu nhạc cho mình nghe. Sau cùng anh ta bỏ đôi cánh và cây thụ cầm xuống, và anh thật sự bắt đầu vui chơi.

Cũng vậy, chúng ta đôi khi tự giới hạn chính mình bằng những ý niệm về vấn đề trong sạch và hạnh phúc. Chúng ta tự mang lên trên người những đôi cánh, cây đàn, hào quang không cần thiết, khi nghĩ rằng hạnh phúc có nghĩa là phải có một cái gì hay là phải hành động theo một đường lối đặc biệt nào đó. Khi chúng ta dẹp qua một bên những quan niệm hẹp hòi của mình, ta sẽ có thể bắt đầu kinh nghiệm được những niềm vui sâu xa hơn.

Có nhiều loại hạnh phúc khác nhau, chúng tùy thuộc vào mức độ trong sạch của mình. Sắc dục hay là thú vui qua các giác quan là loại hạnh phúc đầu tiên mà ta có thể cảm nhận được: nhìn những cảnh đẹp, nghe những âm thanh êm tai, ngửi nếm những mùi vị thơm ngon, có những cảm giác thoải mái. Là con người, chúng ta ai cũng đã nhiều lần được hưởng những thú vui này. Mặc dù chúng chỉ tạm bợ, nhưng chúng cũng đã đem lại cho ta một phần nào thú vị, hạnh phúc thoải mái.

Lại còn có một loại hạnh phúc sắc dục cao quý hơn được tả lại trong kinh sách, về những cõi trời, nơi mà mọi vật đều tuyệt mỹ và tươi mát. Dân chúng ở đây có thân làm bằng ánh sáng, không bao giờ biết đau đớn hay khó chịu. Mọi thú vui ham muốn đều được thỏa mãn. Nơi đây có những lâu đài làm bằng ngọc quý, có những nhạc công thiên thần, cùng tiên thánh và các hàng bồ tát. Kinh nói rằng đức bồ tát Di Lặc, vị Phật tương lai, hiện đang ngự trị ở một cõi trời như vậy và đang thuyết pháp cho dân ở đó nghe. Hạnh phúc ở cõi thiên thứ thuộc vào loại cao quý hơn.

Con đường đưa đến hạnh phúc trong sạch trong cõi Dục giới là những hành động trong sạch, giai đoạn đầu tiên của sự tinh luyện. Những hành động trong sạch có nghĩa là thực hành bố thí, trì giới, không chạy theo tham, sân, si. Những hành động trong sạch này là nhân sanh những quả tốt lành, hạnh phúc, để cho ta được hưởng thụ cả trong hai cõi người và trời.

Có một loại hạnh phúc cao hơn cả hạnh phúc của cõi trời. Đó chính là sự hạnh phúc và an lạc của thiền định. Khi tâm ta đã phát triển được một định lực cao độ, nó sẽ có một niềm an lạc siêu diệu, vượt lên trên mọi khoái lạc về sắc dục. Tâm ta lúc ấy không còn chạy theo những đối tượng của các giác quan và hoàn toàn bị thu hút vào một đề mục duy nhất. Hạnh phúc này vững bền hơn những khoái lạc của các giác quan vì những hạnh phúc của sắc dục đến và đi rất mau chóng.

Có những trạng thái của tâm, có thể đạt đến qua sức mạnh của thiền định, gọi là cõi Phạm, thiên hay cõi của Tứ Vô Lượng Tâm. Chúng có tên gọi như vậy là vì phẩm chất của tâm lúc đó tương đương với cõi trời Phạm Thiên, một thế giới cao tột nhất mà ta có thể kinh nghiệm được.

- Vô lượng tâm đầu tiên là lòng đại Từ. Từ ở đây không có nghĩa là lòng thương người vì sự quyến luyến hay vì chiếm hữu, mà là một tình thương phát xuất ở một lòng đại từ, muốn cho chúng sanh khắp mọi nơi đều được an lạc và hạnh phúc. Ở trạng thái này, tâm ta có một định lực rất mạnh, nó có khả năng phóng tình thương vô tận của mình đi khắp mọi phương hướng.

- Vô lượng tâm thứ hai là lòng đại Bi, có nghĩa là lòng thương xót mọi loại đang bị đau khổ - muốn làm vui đi những nỗi khổ của kẻ khác.

- Vô lượng tâm thứ ba là lòng Hỷ, có nghĩa là chia sẻ nỗi mừng với hạnh phúc, an lạc của kẻ khác, cảm thấy người khác được hạnh phúc mà mình cũng cảm thấy được vui lây. So với thói thường là, ngược lại, người ta

thường hay ghen tức, cạnh tranh với hạnh phúc của kẻ khác. Một tâm biết hân hoan với niềm vui của người khác thì sẽ tỏa sáng và thanh nhẹ.

- Vô lượng tâm cuối cùng là lòng Xả, có nghĩa là một tâm quân bình, hoàn toàn không bị chi phối bởi những thăng trầm, buồn vui của cuộc đời. Một tâm lúc nào cũng giữ được sự quân bình và an ổn.

Hạnh phúc của Tứ Vô Lượng Tâm: Từ, Bi, Hỷ, Xả, sẽ xuất hiện khi định lực của ta được phát triển đầy đủ. Cũng như là sự trong sạch của phẩm hạnh tùy thuộc vào hành động, sự trong sạch của tâm tùy thuộc vào định lực của ta.

Nhưng còn có một niềm hạnh phúc to tát bội phần hơn cả cõi Phạm Thiên, là của thiền định. Đó là hạnh phúc của Vipassana, hạnh phúc của trí tuệ. Tâm thức đó có khả năng quán chiếu, thẩm thấu vào tự thể của mọi vật, kinh nghiệm được sự sanh diệt của mọi hiện tượng một cách rõ rệt. Hạnh phúc của Vipassana bao giờ cũng siêu việt hơn tất cả, vì trong nhận thức sáng suốt hành giả được nếm mùi vị của tự do, giải thoát. Không phải chỉ đắm chìm trong những khoái lạc của sắc dục, cũng không phải chỉ bị thu hút vào trong một trạng thái an vui của thiền định. Niềm hạnh phúc ở đây là của trí tuệ, khi tâm ta trở nên rục rỡ và tri giác tỏa chiếu sự trong sáng của nó. Đây cũng giống như khi ta lau chùi một ly thủy tinh cho đến khi nó chiếu sáng lấp lánh. Bằng sự tu tập chánh niệm, của Vipassana, tâm ta cũng có thể đạt đến một sự rục rỡ như vậy, và hưởng được niềm an lạc vô biên bắt nguồn từ một trí tuệ thâm sâu.

Có một giai đoạn tinh luyện, gọi là quan niệm chân chánh, có thể làm khởi lên hạnh phúc Vipassana. Quan niệm chân chánh ở đây có nghĩa là thoát ra khỏi được ý niệm về một cái Ngã, mê chấp rằng ta có một tự thể riêng biệt. Thật ra chúng ta chỉ là một quá trình diễn tiến của thân và tâm, luôn hoạt động và chuyển biến. Có một lần đức Phật giảng một bài pháp gọi là "Tất cả". Bài kinh có tên "Tất cả" vì ngài diễn tả mọi hiện tượng trong vòng vịn sáu câu: "Mắt và đối tượng của mắt. Tai và âm thanh. Mũi và mùi hương. Lưỡi và vị nếm. Thân và cảm giác. Tâm thức và ý niệm hay những đối tượng của nó".

Tất cả chỉ có vậy, ngoài những điều ấy không còn gì khác hơn nữa. Đức Phật thường hay nói rằng, cả thế giới này chỉ hiện hữu trong phạm vi tâm thân dài mấy thước này mà thôi. Hiểu được các giác quan căn bản và những đối tượng của chúng, là ta hiểu được sự sanh diệt liên tục của sáu thức: nhãn, nhĩ, tỷ, thiệt, thân và ý thức, khi đối diện với các đối tượng của chúng là sáu

trần. Cả vũ trụ của ta chỉ là một tập hợp của những chuỗi liên tục, xảy ra thật lẹ, của các sự nghe, thấy, ngửi, nếm, cảm giác và kinh nghiệm những ý niệm khác nhau. Chỉ có sáu đối tượng và sáu thức để nhận biết chúng: chúng ta chỉ là một tiến trình liên tục này. Những sự kiện ấy chẳng xảy đến cho một cá nhân nào hết. Không có một tự thể riêng biệt nào để ta có thể gọi rằng: "cái này chính là tôi", bởi vì mỗi thức và đối tượng của nó sanh lên và diệt đi trong từng khoảnh khắc.

Đức Phật có diễn lại giáo lý này một cách thật cô đọng như sau: Trong cái thấy, chỉ có cái bị thấy; trong cái nghe, chỉ có cái bị nghe; trong cái cảm giác (ngửi, nếm, đụng chạm) chỉ có cái bị cảm giác; trong cái suy nghĩ chỉ có cái bị suy nghĩ". Không có gì ngoài những điều đó hết, hoàn toàn không có một cá nhân nào để cho nó xảy đến.

Nghe, thấy, ngửi, nếm, cảm giác ở thân, ý thức. Hiện hữu của ta chỉ là một sự liên tục của sáu tiến trình này. Chúng ta đặt tên cho sự vật rất nhiều. Có vô số ý niệm để diễn tả những kinh nghiệm của mình. Nhưng mắt ta chỉ thấy màu sắc và hình dáng, nó không thấy cái "tên gọi". Chúng ta chỉ nghe âm thanh. Chúng ta đặt tên cho những âm thanh khác nhau, nhưng thật ra chúng chỉ là sự rung động trong không khí chạm vào lỗ tai, khiến cho nhĩ thức khởi sanh lên. Một liên lạc gián tiếp giữa nhân và quả. Chẳng có ai ở đó. Sự việc xảy ra quá nhanh chóng, chúng gieo cho ta một ảo giác là những việc ấy xảy đến cho một người nào. Khi tâm ta yên lặng, ta sẽ bắt đầu kinh nghiệm được sự tinh luyện trong nhận thức của mình, ta sẽ thấy rằng cái ta của mình chỉ là một tiến trình của thức và trần, thoát ra ngoài ý niệm về một tự thể riêng biệt. VÀ khi sự tinh luyện được thâm sâu, chúng ta sẽ trở thành là một với dòng biến chuyển, thay vì u mê đi níu kéo, chấp vào nó. Quan niệm chân chánh có nghĩa là có một ý thức rõ ràng, nhìn sự vật bằng chân tướng của nó, một bắt đầu cho cái nhìn biến thể. Đây chính là hạnh phúc đầu tiên của mùi vị giải thoát.

Hiểu được tự thân của sự vật là cánh cửa đi vào một hạnh phúc cao tốt nhất: niềm vui của Niết bàn, giác ngộ. Nơi đây có một sự an tĩnh, nghỉ ngơi, tươi mát vượt ra ngoài tiến trình thân tâm. Và một điều huyền diệu của giáo pháp nữa là, mọi loại hạnh phúc sẽ xảy đến với ta khi ta hướng về sự tự do cao tốt nhất.

Hỏi: Ông có thể diễn tả hạnh phúc của Niết bàn được không?

Đáp: Niết bàn có ba thứ hạnh phúc: Các hạnh phúc này được coi như là những niềm vui khác nhau, phát xuất từ sự hoàn toàn chấm dứt khổ đau.

Khi tôi còn ở Ấn Độ, chúng tôi sống trên đỉnh một ngọn núi, và cách đó một khoảng chừng nửa tiếng đi bộ, phía dưới một dốc núi khá cao, là một khu chợ trời. Ở đây đa số hàng hóa đều được chuyên chở bằng cách mang vác trên lưng. Có một số các bà lão người Tây Tạng, mang trên lưng những thân cây thật to, leo lên núi mỗi ngày. Họ lê từng bước, uốn cong người xuống, vác gánh nặng trên lưng đi lên dốc. Bạn hãy tưởng tượng đến sự nhẹ nhàng, thoải mái của họ khi lên đến nơi và bỏ gánh nặng xuống! Một cảm giác thư thái vô cùng, khi ta có thể trút bỏ đi gánh nặng ấy.

Hạnh phúc của Niết bàn là trút bỏ được gánh nặng của khổ đau. Đây là một hạnh phúc cao tột nhất. Hiểu được con đường phải đi và kinh nghiệm giác ngộ ra sao, có lẽ ta cũng nên biết qua về những hạnh phúc khác nhau của Niết bàn và các hoạt động của chúng.

- Hạnh phúc đầu tiên hết là hạnh phúc do sự tích lũy của trí tuệ và chánh kiến, được gọi là con đường Tâm thức. Đây mới chỉ là một cái nhìn thoáng qua, một kinh nghiệm đầu tiên của Niết bàn. Con đường tâm thức này có công dụng nhổ tung hết mọi gốc rễ của khổ đau như sấm sét. Ở đây ta không đè nén khổ đau như trong khi thiền định, nhưng là nhổ bứng tận gốc rễ, bức tung mọi xiềng xích trong tâm. Trong giai đoạn này ta diệt trừ được ba sợi dây xiềng xích hằng trời buộc ta vào vòng sanh tử luân hồi từ bấy lâu nay. Chúng là sự hoài nghi, mê tín vào những hình thức, lễ nghi (như là một phương tiện dẫn đến giác ngộ) và chấp Ngã. Ba chướng ngại này sẽ bị loại trừ ra khỏi tâm ta một cách chớp nhoáng, bằng con đường Tâm thức với đối tượng là Niết bàn.

- Ngay tiếp sau đó là loại hạnh phúc Niết bàn thứ hai, được gọi là Quả Tâm thức. Ta kinh nghiệm quả trái của con đường tu, mà đối tượng cũng là Niết bàn. Trong giai đoạn kết quả, không có gì để ta nhổ bứng, những việc ấy đã được hoàn tất trong giai đoạn thứ nhất. Giai đoạn kết quả này là lúc mà ta kinh nghiệm được sự an lạc của Niết bàn. Những ai có một định lực kiên cố, có thể đi vào trạng thái quả Niết bàn này bất cứ khi nào họ muốn. Họ ngồi xuống và có thể tự ý đi vào trong trạng thái này, hay trụ ở đây trong vòng nửa tiếng, một tiếng hay một vài ngày. Kinh nói rằng người ta có thể trụ trong sự an lạc của Niết bàn trong thời gian tối đa là bảy ngày mỗi lần. Yên lặng, tươi mát, xả bỏ, tự do. Một khi ta ra khỏi trạng thái quả trái ấy, vì tâm vẫn còn vương víu những sự bất thiện khác, ta vẫn phải tiếp tục đi theo con

đường thiền quán. Cũng giống như những gì chúng ta đang làm bây giờ đây, sự thực hành được tiếp tục. Bạn thấy được sự sanh diệt của mọi hiện tượng, bạn đi qua những trạng thái khác nhau. Bạn kinh nghiệm được giai đoạn tâm thức thứ hai, nó diệt thêm một số điều bất thiện trong tâm. Có tất cả bốn giai đoạn tâm thức, mỗi giai đoạn sẽ lần lượt thay phiên nhau cắt đứt những sợi dây xiềng xích, hằng trói buộc ta vào bánh xe sanh tử luân hồi.

- Niết bàn cao tột nhất được gọi là Đại Niết bàn (Parinirvana), trạng thái của một người đã hoàn toàn giác ngộ đi đến sau khi chết. Sẽ không còn luân hồi, không còn nhiên liệu, không còn ái dục để tái sanh. Nó cũng giống như một ngọn lửa đang bùng bùng cháy, giờ đã hoàn toàn bị dập tắt. Ngọn lửa thiêu đốt đã tắt, giờ chỉ còn một trạng thái an lạc, yên lặng, và tươi mát. Một hạnh phúc cao tột nhất. Đôi khi có người lại sợ đi đến Niết bàn sớm quá, họ muốn được coi thêm vài cuốn phim nữa, được hưởng thêm một chút sắc dục nữa, hay là được ở trên cõi trời lâu thêm một chút. Nhưng nếu bạn nhắm mục tiêu vào một hạnh phúc cao thượng nhất, thì mọi thứ hạnh phúc khác tự nhiên cũng sẽ đến.

Hỏi: Có thể nào chúng ta đang làm người rồi kiếp sau bị sanh làm thú vật hay không? Có cách nào sinh trở lại làm người được không?

Đáp: Lý do kiếp người vô cùng quý giá là bởi vì khi ta bị sanh vào một cõi thấp, sẽ rất khó để sanh trở lại vào một kiếp cao hơn. Vấn đề không phải là không thể được, nhưng thời gian sẽ rất là lâu. Đức Phật có kể một thí dụ như sau để cho ta thấy khoảng thời gian ấy. Giả sử như có một con rùa mù mắt, sống ở dưới đáy một đại dương. Trên mặt đại dương, đâu đó có một chiếc vòng bằng gỗ nổi trôi bấp bênh đây đó theo chiều gió. Cứ mỗi một trăm năm con rùa ấy trôi lên mặt nước một lần. Cơ hội để con rùa ấy có thể đút đầu vào chiếc vòng bằng gỗ, nhiều hơn là cơ hội ta có thể được tái sinh làm người. Đây là lý do vì sao được sanh làm người là một điều vô cùng quý giá, vì vậy ta không nên hoang phí nó đi.

Hỏi: Tôi thấy rất khó có thể hiểu được làm cách nào mà ta có thể biết được những gì xảy ra trước khi sanh và sau khi chết?

Đáp: Có hai cách để hiểu điều này. Một cách mà ta có thể dễ dàng liên nghĩ tới được là hiểu rõ tiến trình hoạt động của các hiện tượng trong mỗi giây phút. Sự sanh ra và hoại đi đang xảy ra liên tục, tâm thức của ta đang khởi lên và diệt đi không ngừng. Sự hoại diệt của tâm thức chính là cái chết. Không có một cái gì của tâm thức đó được đem qua giai đoạn kế tiếp hết.



Qua kinh nghiệm của trí tuệ, bằng thiền quán, ta có thể đạt được một kinh nghiệm nhưt thời của sanh tử. Nó sẽ giúp cho ta có được một trực nhận về sự sanh diệt của tâm thức xảy ra giống y hệt như thế. Trong khi tu tập thiền định, với một định lực mãnh liệt ta có thể làm phát triển một số thần thông. Có nhiều đạo sĩ trong các tôn giáo khác đã tu luyện được những thần thông này. Một trong những thần thông ấy là không những ta có khả năng nhìn thấy được những cõi khác, mà còn thấy được những sinh linh đang sanh tử luân hồi. Có người có được loại thần nhân này. Vị thầy của tôi, khi bàn về vấn đề này, thường đi vào chi tiết, diễn tả những cõi trời khác nhau, và những thần thông phép lạ mà người ta có thể làm được. Nhưng bao giờ ông cũng kết luận bằng câu: "Các ông không cần phải tin tôi. Sự thật là như vậy đó, nhưng không ai bắt buộc các ông phải tin". Không một tín ngưỡng nào cần phải được chấp nhận trên con đường thiền quán để tự hiểu mình. Trí tuệ đến bằng một phương pháp giản dị là biết ý thức được sự vật một cách chính xác và thâm sâu, thoát ra khỏi mọi thành kiến và ý niệm có sẵn.

---o0o---

### **Buổi tối thứ mười chín - TÍN NGƯỠNG**

Một trong những yếu tố tâm linh, và cũng là một trợ lực vững mạnh trên con đường tu tập, là sự tín ngưỡng hay lòng tự tin. Một khi chúng ta có đức tin vào chuyện mình đang làm, thì bất cứ một nỗi nghi ngờ, chán nản nào làm ta chùng bước, cũng sẽ trở nên bất lực.

Có nhiều loại đức tin khác nhau có thể phát hiện. Loại thấp nhất là khi ta có một đức tin hay một tín ngưỡng đối với người nào hay điều gì, chỉ vì ta cảm thấy ưa thích nó. Chúng đem lại cho ta một cảm giác nhẹ nhàng, hứng khởi, nên ta đặt đức tin của mình vào đấy. Những loại tín ngưỡng này thì dễ đi đến mù quáng. Một loại đức tin cao hơn là khi ta cảm nhận được một số đức tốt trong một người khác, như là trí tuệ và lòng từ bi. Đức tin này rất là hữu ích, vì sự cảm phục cũng là một đức tốt của tâm, nó khuyến khích ta bắt chước theo những điều hay đẹp đó.

Cũng có những đức tin và lòng tín ngưỡng phát xuất từ một kinh nghiệm về chân lý của mình. Khi ta bắt đầu kinh nghiệm được sự hoạt động của thân tâm một cách thâm sâu, ta sẽ có được một niềm vui và lòng tin bất tận vào giáo pháp. Nó không dựa trên một tình cảm mù quáng hay ở sự kính phục một người khác, mà được xuất phát từ một trí tuệ quán chiếu nhìn thấy tự thân của sự vật. Và điều này dẫn đến một đức tin cao thượng nhất, khai triển

qua kinh nghiệm giác ngộ. Bằng một quán chiếu thăm thấu, thấy được chân lý, đức tin của ta sẽ không bao giờ bị lay chuyển.

Khi đức Phật sắp nhập diệt, Ananda hỏi Phật, các ông không biết rồi sẽ lấy ai để làm thầy. Ngài trả lời: "Hãy tự thấp đuốc lên mà đi. Hãy nương tựa vào nơi chính mình. Các ông đừng đi tìm kiếm một nơi trú ẩn nào ở bên ngoài hết. Hãy xem chân lý như là ngọn đuốc dẫn đường. Hãy xem chân lý như là nơi trú ẩn. Nay Ananda, những ai trong lúc ta còn sống hay sau khi ta đã nhập diệt, biết tự thấp đuốc lên mà đi lên mà đi, không tìm kiếm bất cứ một sự nương tựa nào ở bên ngoài, lúc nào cũng xem chân lý như là một ngọn đuốc dẫn đường, một nơi trú ẩn, những người ấy sẽ đạt đến một trình độ cao thượng nhất, nhưng họ phải biết luôn luôn cố gắng học hỏi"

---o0o---

### **Buổi tối thứ hai mươi mốt - THẬP NHỊ NHÂN DUYÊN**

Cũng vì sự bí mật của sanh, lão, bệnh, tử mà các đức Phật đã xuất hiện trong cuộc đời. Không một cõi thế giới nào mà lại không bị chi phối bởi những sự thật này, và sự giác ngộ của đức Phật chỉ có mỗi một mục đích duy nhất là để hiểu thấu được các nguyên nhân gốc rễ của nó. Có lẽ phân viên thâm nhất của giáo lý đức Phật là một diễn tả về sự luân chuyển không ngừng của sợi dây xích hiện hữu này được gọi là luật Nhân Duyên.

Có mười hai nhân duyên mà chúng ta thường gọi là Thập Nhị Nhân Duyên, chúng là: Vô minh, Hành, Thức tái sanh, Danh sắc, Lục nhập, Xúc, Thọ, Ái, Thủ, Hữu, Sanh, Lão Bệnh tử.

Hai nhân duyên đầu tiên nói về các nhân được gieo trong những kiếp quá khứ và làm điều kiện cho kiếp sau này. Nhân duyên đầu tiên là Vô minh. Vô minh có nghĩa là u tối, không thấy được chân lý, không hiểu giáo pháp, không biết được Tứ Diệu Đế. Cũng vì ta không ý thức được sự việc một cách rõ ràng, không thấy được sự thật khổ đau, gốc rễ của nó và phương pháp giải thoát, cho nên sự Vô minh đã làm điều kiện cho nhân thứ hai trong chuỗi Thập Nhị Nhân Duyên là Hành. Hành có nghĩa là ý chí, ý muốn bắt đầu cho những hành động của thân, khẩu và ý. Những hành động này phát sinh lên do những tâm thiện hay bất thiện. Hành là do Vô minh tạo nên, vì chúng ta không hiểu được sự thật cho nên ta tạo tác nên đủ loại nghiệp. Và

rồi nghiệp lực của những hành động này lại làm điều kiện cho móc nối thứ ba trong chuỗi Nhân Duyên.

Nhân duyên thứ ba là Thức tái sanh, có nghĩa là tâm thức đầu tiên khi ta mới sanh ra. Vì Vô minh làm điều kiện cho nghiệp lực mà ta đã tạo tác trong kiếp trước, Thức tái sanh sẽ khởi lên trong giây phút thụ thai. Tâm Hành là nhân mà Thức tái sanh là quả. Một sự liên hệ có điều kiện của luật nhân quả. Sự Vô minh sanh ra tâm Hành tạo nên nhiều nghiệp lực. Những nghiệp lực ấy làm phát sanh ra Thức tái sanh, điều kiện bắt đầu cho cuộc sống này. Và cũng vì có tâm thức đầu tiên ấy mà cả hiện tượng Danh sắc được khởi lên với đầy đủ mọi phần tử của thân và mọi yếu tố của tâm. Rồi tự hiện tượng Danh sắc mà Lục nhập phát sinh. Lục nhập tức những quan năng của mắt, tai, mũi, lưỡi, thân và ý, được phát triển trong giai đoạn ta còn bào thai.

Thức tái sanh trong giây phút thụ thai làm điều kiện phát sanh nên hiện tượng Danh sắc. Vì sự có mặt của Danh sắc mà Lục nhập, gồm năm giác quan và ý thức sanh ra. Rồi Lục nhập lại làm điều kiện cho Xúc, tức sự tiếp nhận của những giác quan (Căn), khi tiếp xúc với những đối tượng của chúng (Trần), như là mắt với màu sắc, tai với tiếng động, mũi với mùi, lưỡi với vị, thân với cảm giác, ý thức với lại tư tưởng. Xúc đòi hỏi cả ba yếu tố: Căn (giác quan), Trần (đối tượng của giác quan) và Thức (sự nghe, thấy, ngửi, nếm, cảm giác và suy nghĩ). Lục nhập làm phát sinh Xúc. Rồi bởi vì sự tiếp xúc giữa mắt với màu sắc, tai với tiếng động, và những Căn với Trần khác mà Thọ sanh lên. Thọ tức là những cảm giác dễ chịu, khó chịu hay trung hòa xảy ra trong từng sát na của tâm, khi có sự xúc chạm. Dù sự tiếp xúc có qua những cánh cửa giác quan hay là qua ý thức, Thọ lúc nào cũng có mặt, và nó được gọi là một tâm hành cơ bản. Xúc làm điều kiện phát sanh của Thọ, tức là những cảm giác của ta.

Bởi vì có Thọ nên mới có Ái. Ái tức là lòng tham dục, ham muốn, khao khát một vật gì. Chúng ta muốn gì? Chúng ta muốn những hình ảnh âm thanh dễ chịu, những mùi vị thơm ngon, những cảm giác, tư tưởng tươi mát, nhẹ nhàng. Chúng ta muốn vứt bỏ mọi điều gì làm cho mình khó chịu. Ái sanh ra là bởi có Thọ. Chúng ta bắt đầu khao khát hoặc là trốn tránh những đối tượng khác nhau của Lục nhập. Thọ là điều kiện phát sanh của Ái. Ái là điều kiện phát sanh ra Thủ. Thủ có nghĩa là nắm giữ, muốn lấy làm của mình. Bởi vì chúng ta có tham dục nơi các đối tượng của sáu giác quan, kể cả ý thức, nên ta muốn chiếm giữ, nắm bắt, ta nhận chúng là mình, gắn bó với chúng. Bởi có Ái nên mới có Thủ.

Rồi bởi vì Thủ mà ta bắt đầu tạo nghiệp, gây quả, tiếp tục những hành động trong kiếp trước mà đã tạo nên Thức tái sinh cho kiếp này. Thọ sanh Ái, Ái sanh ra Thủ và Thủ làm điều kiện cho Hữu tức là một sự tiếp nối trở thành, nó làm năng lực cho hạt giống luân hồi, Thức tái sinh cho kiếp sau. Từ những nghiệp lực này, được tạo nên do Thủ, mà ta lại có Sanh.

Vì Sanh nên mới có Bệnh tật, chán nản. Có tàn hoại và đau đớn. Có khổ đau, có Chết. Và bánh xe luân hồi lại tiếp tục xoay tròn, kéo theo một chuỗi Nhân Duyên vô Ngã.

Vấn đề của đức Phật và của tất cả chúng ta, là làm sao tìm được một lối thoát ra khỏi cái vòng lẩn quẩn Nhân Duyên tiếp nối này. Tương truyền rằng trong đêm giác ngộ dưới gốc Bồ đề, đức Phật đã đi ngược lại dòng Nhân Duyên tìm một lối thoát. Tại sao có già, có bệnh, có chết? Vì có Sanh. Tại sao lại có Sanh? Vì có Hành phát khởi do tham, sân, si. Nhưng tại sao chúng ta lại bị vướng víu vào những hành động này? Vì có Hữu. Tại sao lại có Hữu? Vì có Ái. Tại sao lại có Ái? Vì có Thọ, vì những cảm giác dễ chịu, khó chịu khởi lên. Tại sao lại có Thọ? Vì có Xúc. Tại sao lại có Xúc? Vì có Lục nhập, và cả một hiện tượng Danh và Sắc.

Chúng ta không làm gì được khi đối diện với tiến trình thân tâm này. Nó có vì sự Vô minh trong quá khứ và vì chúng ta đã sanh ra ở đây. Không có cách nào để tránh sự tiếp xúc, đụng chạm cả. Chúng ta không thể nào đóng lại những cửa giác quan của mình, cho dù chúng ta có muốn. Mà đã có tiếp xúc, đụng chạm thì ta không thể nào ngăn không cho Thọ khởi phát sinh lên được. Hễ đã có Xúc thì sẽ có Thọ. Đó là một tâm hành cơ bản của tâm. Nhưng cũng ngay ở điểm quan trọng này, Thọ, mà ta có thể cắt đứt được chuỗi Nhân Duyên liên tục ấy.

Hiểu được luật Nhân Duyên, bởi vì cái này có mà cái kia có, chúng ta có thể chặt đứt đi sợi dây xích liên tục ấy. Khi một lạc thọ phát sinh, ta không nên nắm bắt, khi một thọ khổ có mặt, ta không xua đuổi. Khi có một cảm thọ trung hòa, ta không rơi vào quên lãng, thất niệm. Đức Phật dạy con đường của thất niệm là con đường của sự chết. Và con đường của chánh niệm và trí tuệ là con đường đưa đến sự bất tử. Chúng ta có hoàn toàn tự do để phá tung sợi dây xiềng xích này, thoát ra khỏi những phản ứng do điều kiện. Chúng ta phải duy trì một sự tỉnh thức, một chánh niệm vững chãi trong từng giây phút, để giữ cho cảm Thọ không khởi sanh lên Ái dục.

Những khi ta thất niệm, cảm thọ sẽ làm cho ái dục phát sanh. Nếu có điều gì dễ chịu, ta sanh ra sự ưa thích; còn những gì khó chịu, ta lại có lòng muốn hủy diệt nó đi. Nhưng nếu thay vì thất niệm, ta có một chánh niệm và trí tuệ, thì mỗi khi có một cảm thọ sinh lên, ta chỉ kinh nghiệm nó mà không phản ứng mù quáng theo thói quen là nắm bắt hay chối bỏ. Đối với một cảm thọ dễ chịu, ta kinh nghiệm nó bằng chánh niệm mà không bám víu. Đối với cảm thọ khó chịu, ta kinh nghiệm bằng chánh niệm mà không ghét bỏ. Cảm thọ không còn làm phát khởi Ái dục nữa. Bây giờ chỉ có chánh niệm, vô tư, xả bỏ. Không có Ái dục thì sẽ không có Thủ, không còn Thủ thì Hữu cũng sẽ không sanh. Mà chúng ta không còn tạo nên năng lực thì sẽ không có tái sanh, không bệnh, không già, không chết. Chúng ta hoàn toàn tự do. Không còn bị lôi cuốn bởi Vô minh và Ái dục, tất cả khổ khổ đau sẽ bị hoàn toàn tiêu trừ.

Mỗi giây phút của chánh niệm, tỉnh thức là một nhát búa đập xuống sợi dây xiềng xích Nhân Duyên này. Những nhát búa giáng xuống với sức mạnh của trí tuệ, của ý thức sẽ làm cho sợi dây xích càng lúc càng yếu đi, cho đến khi nó bị đứt tung. Những gì chúng ta đang thực hành ở đây là quán chiếu thâm thấu vào trong chân lý của luật Nhân Duyên, để giải thoát tâm ta ra khỏi sự ràng buộc của chúng.

Hỏi: Tôi thấy rằng càng đi sâu vào sự tu tập, tôi lại càng cảm nhận được cái hay, cái đẹp của giáo pháp, tự tính của mọi sự vật.

Đáp: Hạnh phúc cao thượng nhất là hạnh phúc của Vipassana, hạnh phúc của trí tuệ, nhìn thấy được tự tướng của vạn hữu. Khi ta bắt đầu cảm nhận bằng một sơ tâm của đứa trẻ thơ, mỗi giây phút đều là mới lạ, tươi mát, thì trạng thái này an lạc lắm. Cũng vậy, sự sống của ta sẽ là một niềm vui lớn nếu ta biết sống với cái sơ tâm ấy, một tâm không bị điều kiện chi phối, một tâm biết trực nghiệm thay vì cứ tưởng tượng. Đức Phật dạy rằng mùi vị của đạo pháp siêu diệu hơn mọi thứ mùi vị khác. Nó đem lại cho ta một cảm giác sáng suốt, hiểu biết, để nhìn thấy rõ tự thể của vạn hữu, để hòa hợp chung một giai điệu và trở thành một với Đạo lớn.

Nhưng trên con đường đi đến sự hòa điệu hoàn toàn ấy, đôi khi ta phải trải qua một kinh nghiệm bất mãn rất sâu đậm. Một khổ đau mà ta đã thừa hưởng từ luật vô thường của cuộc sống. Có nhiều người đã phải ném qua mùi vị của sự chán nản này. Những ai đã từng trải qua cảnh ngộ ấy, thường được một lợi lộc là có một thái độ ung dung tự tại, Vì khi ta kinh nghiệm được một cách sâu xa những nỗi khổ đau của thân và tâm, ta sẽ hiểu rõ ràng

giá trị của một thái độ vô chấp, xả bỏ, ta sẽ không còn muốn nắm giữ nữa. Ta biết chúng chẳng có gì đáng để cho mình ham muốn. Và từ sự vô chấp ấy, tâm của ta sẽ trở nên quân bình và có thể nhìn sự thay đổi của mọi vật bằng một thái độ ung dung, với một ý thức sáng tỏ và an lạc.

Hỏi: Muốn đạt được giác ngộ, ta có cần phải chết đi không?

Đáp: Giác ngộ có nghĩa là sự chết của tham, sân và si. Lý do chúng ta sợ chết là vì ta không hiểu rằng tiến trình của sự chết đang xảy ra trong giờ phút này. Cho nên đối với những người không tu tập, họ có nỗi sợ phải mất đi thân này. Thật ra thì không có một ai chết cả, vì đâu có một cá nhân nào đứng phía sau tiến trình ấy. Sự thật chỉ là một chuỗi sanh diệt, sanh diệt liên tục tiếp nối nhau... theo sự lôi cuốn của Ái và Thủ. Muốn giải trừ những điều kiện ấy, giải thoát tâm ta ra khỏi sự đam mê và bám víu ta phải biết kinh nghiệm được sự an vui lúc nào cũng đang hiện có mặt, nhưng vì ái dục mà ta không thấy được. Cũng giống như một con khỉ đang nắm chặt bàn tay, nó chẳng bị một ai trói buộc ngoài trừ lòng tham dục của chính nó. Nó chỉ cần mở rộng bàn tay ra là thoát được. Chúng ta cũng vậy, chỉ cần buông xả là có thể tự tại bước đi.

---o0o---

## **Buổi tối thứ hai mươi hai - CHẾT VÀ TỪ BI**

Một hình ảnh thường được dùng để diễn tả sự tu tập thiền quán, trí tuệ là một người đang đi trên một sợi dây treo trên không. Khi chúng ta đi trên một sợi dây treo lơ lửng giữa trời, thì điều cần phải quan tâm là sự cân bằng: luôn luôn giữ một thái độ ung dung, quân bình. Khi ta đang đi, sẽ có nhiều sự vật bay ngang qua: những hình ảnh, những âm thanh, tình cảm, tư tưởng và ý niệm khác nhau. Nếu ta ưa thích, ta sẽ có khuynh hướng vói ra, cố nắm bắt, muốn giữ lại. Còn nếu những âm thanh, hình ảnh kia là khó chịu, bực mình, ta cũng có một khuynh hướng vói ra để xua đuổi, đẩy chúng đi nơi khác. Trong cả hai trường hợp, ta đều ngã mình tới, mất đi quân bình và có thể té được.

Cả hai phản ứng ưa thích và ghét bỏ đều có cùng một nguy hiểm như nhau. Bất cứ một việc gì, dù có huy hoàng hay ghê sợ đến đâu, nếu chúng khiến ta mất đi tâm quân bình, sẽ làm ta ngã. Cho nên lúc nào chúng ta cũng phải cứ tiếp tục và tiếp tục, đào luyện một tâm an nhiên, không phản ứng bằng cách nắm bắt hay xua đuổi bất cứ một đối tượng nào. Hãy tu tập một tâm vô chấp,



không dính mắc vào đau cả, vào bất cứ một chuyện gì, cứ để chúng tự nhiên đến rồi đi.

Sự vô chấp phát sinh từ một sự hiểu biết thâm sâu vào lý vô thường. Trên một bình diện, trí tuệ này nhận thức được sự cấp bách và tính cách tất nhiên của cái chết. Trong Áo Nghĩa Thư (Bhagavad-Gita) có câu hỏi: "Trong mọi điều kỳ lạ trên thế giới này, sự việc nào là kỳ lạ nhất?". Và câu trả lời: "Đó là không có một người nào, mặc dù thấy những người chung quanh mình chết, vẫn không tin rằng rồi một ngày mình cũng sẽ chết".

Thường vì thất niệm nơi số phận của mình mà ta thường đi tham lam thu thập và chiếm hữu, muốn mình trở thành một nhân vật quan trọng. Chúng ta chấp vào các việc làm của những tâm ý nhỏ nhen, coi những tham vọng, cái tôi của mình là quan trọng nhất. Chúng ta đánh mất đi viễn tượng của một tâm lớn, về một cái chết của mình.

Don Juan xem cái chết như là một vị thầy; biết ý thức được cái chết không thể nào tránh khỏi của mình với một thái độ sáng suốt và chấp nhận, mà không hề hối tiếc, buồn lo hay sợ hãi. Hồi tưởng về cái chết của mình sẽ đem lại cho ta một sức mạnh, giúp cho ta biết trân quý và sống trọn vẹn mỗi giây phút, mỗi hành động.

Trong tâm thức của mỗi chúng ta đều có những khuôn mẫu, tạo nên bởi các hành động của mình. Thường thường thì đa số những hành động là các thói quen xấu như giận dữ, yếm thế. Nhưng ta cũng có thể đem vào tâm một ý thức về cái chết, và dùng nó để chiếu soi lên trên mọi sinh hoạt của mình. Nếu ta biết lấy cái chết làm thầy, chúng ta sẽ sống mỗi phút thật trọn vẹn và chí tình, như là một nỗ lực cuối cùng trên quả đất này vậy.

Khi ta biết giữ cái chết trong tầm tay với, ta sẽ bớt đi đam mê và quyến luyến những giây phút vui thú, thỏa mãn tạm thời. Vì khi tâm ta không còn bị mê mờ vì ái dục và ảo tưởng, chúng ta sẽ bớt đi khuynh hướng muốn chiếm hữu và có thể đem ban bố tình thương và sự độ lượng của mình. Chánh niệm về cái chết, cho ta một khoảng không gian sáng tỏ, giúp ta hiểu được thật sự mình là ai và ai là người sẽ phải chết.

Trên bình diện này, hiểu được lý vô thường có nghĩa là ý thức được những giai đoạn chuyển tiếp, tính cách tạm thời của mọi hiện tượng trong giây phút này sang giây phút kế. Trong mỗi sát na, tiến trình thân tâm, cả vũ trụ này, đang khởi lên và mất đi, sanh và diệt tiếp nối nhau không ngừng nghỉ. Sự tu

tập của ta là để đào luyện một tâm tĩnh lặng và an nhiên, không hề xao động trước một sự thay đổi lớn lao như vậy.

Cả phương pháp tu tập này bắt nguồn từ một công thức duy nhất là: giản dị ý thức được những gì đang xảy ra trong giờ phút hiện tại mà không phản ứng. Một thiền sư ở Ấn Độ có dạy rằng, chúng ta chỉ cần ngồi và ý thức được rõ ràng là mình đang ngồi, rồi thì cả giáo pháp sẽ tự nhiên hiển bày. Bạn sẽ thấy được thông suốt tự tính của vạn vật, và bây giờ giáo pháp sẽ thật sự trở thành là bạn.

Trong giai đoạn chuyển hóa này, nhờ ở sự quân bình và vô chấp, những đức tính tốt đẹp và tự tại của tâm sẽ bắt đầu hiển lộ. Một trong những đức tính này là lòng Từ (Metta). Lòng Từ có nghĩa là lòng thương mình, bằng một sự chấp nhận, không phê phán, giữ một không gian thanh thản trong tâm; và lòng thương kẻ khác, nhưng không vì lòng quyền uyên, muốn chiếm hữu. Đây không phải là một thứ tình thương có điều kiện - thương người khác vì một đức tính hay đặc điểm nào đó, và nếu họ thay đổi, tình thương của ta cũng chấm dứt. Nó không phải là một loại tình thương "đổi chác" - "Tôi thương bạn nếu bạn thương tôi".

Lòng Từ phát xuất do trí tuệ là một thứ tình thương vô điều kiện, một lòng đại từ - một tình thân hữu, ấm áp đối với mọi loài ở mọi nơi. Tình thương ấy không chỉ có giới hạn trong những người đang có liên hệ với mình. Nhưng không phải ta đi tìm kiếm người khác vì nhu cầu, vì mong muốn, mà do sự phát tỏa tự nhiên của một tình thương vô bờ bến.

Một đức tính nữa cũng bắt đầu hiển lộ là đức Bi. Đức Bi không phải là lòng tự thương hại hoặc thương hại người khác. Nó tức là thấy được sự đau khổ của mình và cảm nhận được những khổ đau của người khác. Chữ Pali "Kilesa" thường được dịch ra là những gì bất thiện, nó cũng có một nghĩa đặc biệt là "khổ tâm". Những sự giận dữ, tham lam, các tâm bất thiện đều có thể gây ra đau khổ. Chúng ta có thể thấy rõ ảnh hưởng của chúng đối với thân tâm mình, nếu ta biết quán chiếu khi chúng khởi sanh lên. Một khi chúng ta hiểu sâu giáo pháp, ta sẽ cảm thấy thương xót chứ không phê phán hay lên án những tính xấu của mình và ta sẽ thông cảm được nỗi khổ đau của người khác khi họ bị những trạng thái như vậy. Thấy được tấm màn lưới chằng chịt của khổ đau mà tất cả chúng ta đang vướng vào, ta sẽ có lòng thương xót đối với nhau hơn.

Một biểu lộ cao quý nhất trong những đức tính này là sự phô bày của một cái rộng không - vô ngã. Khi đã không còn "Tôi" thì sẽ không còn "người khác". Không có "ngã" thì cũng sẽ không có "Nhân". Cảm tưởng phân chia sẽ biến mất. Lúc này ta cũng sẽ kinh nghiệm được cái Một, sự đồng nhất của vạn vật.

Albert Einstein có viết: "Con người là một phần nhỏ của một cái lớn mà chúng ta quen gọi là vũ trụ, phần nhỏ ấy bị giới hạn bởi thời gian và không gian. Anh ta kinh nghiệm mình, tư tưởng của mình, cảm giác của mình như là những gì riêng biệt với tất cả, đây chỉ là một loại Vọng tưởng. Vọng tưởng này là một thứ ngục tù của chúng ta, giới hạn ta vào một số tham vọng cá nhân và tình thương đối với một số người lân cận. Phận sự của ta là tự giải thoát mình ra khỏi ngục tù này, bằng cách mở rộng lòng Từ Bi ra để ôm trọn mọi sinh linh, mọi loài và toàn cõi thiên nhiên trong vẻ đẹp vô cùng của nó".

Ánh sáng của đức Từ Bi trong tâm ta bấy lâu nay bị tham, sân, si che phủ. Khi chúng ta phá tan những đám mây mù này bằng sự quán chiếu của trí tuệ, thì đức tính từ bi sẽ lại bắt đầu chiếu soi một cách tự tại như xưa.

Đức Phật có dạy cho ta một phương pháp tu tập, để khai triển mạnh mẽ những đức tính này trong đời sống của mình. Pháp tu này được gọi là "Metta Bhavana" hay là Từ Bi Quán. Thực hành phương pháp này sẽ làm cho thiền Vipassana được thêm phong phú, vì khoảng không gian thanh thản và sự nhẹ nhàng trong tâm mà nó có thể tạo nên. Nó củng cố khả năng quan sát mà không phê phán và giúp cho ta tránh được một khuynh hướng thường tình trong con đường tu tập, và mong muốn được trở thành một nhân vật nào khác.

Trên suốt con đường tu tập, bạn sẽ nhận thấy rằng phương tiện và mục đích chỉ là một. Muốn đạt đến một mục đích an lạc, chánh niệm và tình thương, ta phải biết tập cách thực hiện nó trong mỗi giây phút hiện tại.

Thường thường thì chúng ta thực hành Từ Bi Quán khoảng chừng năm hay mười phút trước hoặc sau, đôi khi cả hai, mỗi lần ngồi thiền. Vào những giờ trước khi ngồi thiền, nó sẽ tạo nên một khoảng không gian cởi mở mà ta có thể đem áp dụng vào sự chú ý đơn thuần, và vào cuối giờ thiền thì những tư tưởng Từ Bi có một ảnh hưởng rất mạnh vì tâm ta lúc đó đã được định.

Phương pháp này rất giản dị. Ngồi lại trong một vị thế cho thoải mái. Trước hết, chúng ta phải giải thoát tâm mình ra khỏi mọi sự căng thẳng hay thù

hận, nếu có, bằng cách xin và ban bố sự tha thứ: "Nếu tôi đã từng làm ai đau khổ hay thương tổn bằng tư tưởng, lời nói hay hành động, tôi xin được tha thứ. Và tôi cũng hoàn toàn tha thứ cho những ai đã từng làm tôi đau khổ hay tổn thương". Lập đi lập lại câu này trong im lặng, chừng một hai lần là một phương pháp hiệu quả, để gột rửa tâm mình không còn những cặn bã của niềm hận thù hay tức giận.

Tiếp đó chừng trong một vài phút, hãy hồi hướng những tư tưởng tốt lành đến cho mình: "Xin cho tôi được hạnh phúc, xin cho tôi được an lạc, xin cho tôi được thoát ra những khổ đau. Xin cho tôi được hạnh phúc, xin cho tôi được an lạc, xin cho tôi được thoát ra những khổ đau". Tập trung vào ý nghĩa của những câu ấy. Chúng ta không thể nào thật sự thương một người khác được, nếu ta không thể chấp nhận và thương chính mình. Những danh từ, cách dùng chữ không quan trọng. Bạn hãy chọn những câu nào có thể gây một sự rung động trong bạn. Biến chúng trở thành một câu thần chú của tình thương.

Tiếp tục thực hành, bắt đầu phóng những tư tưởng và cảm tình này đến những người khác: "Cũng như tôi muốn được hạnh phúc, cầu xin cho tất cả mọi loài được hạnh phúc. Cũng như tôi muốn được an lạc, cầu xin cho mọi loài đều được an lạc. Cũng như tôi muốn được thoát ra khỏi khổ đau, cầu xin cho mọi loài đều được thoát ra sự khổ đau". Lập lại câu này trong đầu vài lần, rồi bắt đầu phóng tư tưởng Từ Bi đến những người khác. Những câu ấy có thể được rút gọn lại một cách nhịp nhàng và ta có thể tụng trong vòng năm hay mười phút: "Xin cho tất cả được hạnh phúc, an lạc và không bị khổ đau".

Bạn cũng có thể hướng những tư tưởng này đến một số người chọn lọc nào đó, có thể là những người thân mà bạn đang mến yêu, hay là những người mà bạn đang tức giận hay có một mối hiềm thù, như là cách cởi mở ra với lòng nhân hậu. Hãy tưởng tượng ra họ trong đầu khi bạn niệm những lời này. Và sau cùng hết, một lần nữa, phóng tâm từ đến với mọi loài ở mọi nơi.

Những lúc đầu, phương pháp này có vẻ như là máy móc, nhưng khi bạn thực tập đều đặn, cố gắng tập trung vào ý nghĩa của những lời ấy, vào sự chúc lành của bạn đến kẻ khác, dần dần tâm Từ Bi sẽ phát triển và trở nên vững mạnh.

Hỏi: Xin ông vui lòng giải thích thêm về sự liên hệ của Từ Bi và Trí Tuệ?

Đáp: Sự phát triển tâm Từ là một loại thiền định, làm cho tâm ta tập trung vào một điểm duy nhất là tình thương. Nó hoạt động trên một bình diện thuộc về khái niệm, với một khái niệm "trở thành". Đây là một phương pháp sử dụng khái niệm vô cùng thiện xảo, và nó tạo nên một khoảng không gian, nhờ đó mà chánh niệm có thể hoạt động hiệu quả hơn. Nói tóm lại nó sử dụng Định để đem lại một sự yên nhẹ trong tâm, nhờ đó ta có thể đi sâu hơn vào một bình diện trí tuệ khác.

Hỏi: Ông có thể nói thêm một chút về vấn đề sáng tỏ được không?

Đáp: Trong những giờ ngồi thiền, có thể bạn đã có những kinh nghiệm là đôi khi tâm mình rất sắc bén và sáng suốt, nó có thể ý thức được mọi chuyện đang xảy ra trong mỗi giây phút. Và cũng có những lúc tâm bạn bị mù mờ, lộn xộn, không nhận diện được sự việc một cách rõ ràng, mọi vật có vẻ mơ hồ. Nó cũng giống như một căn phòng tối lờ mờ, nếu chúng ta vặn đèn lên, thì mọi vật sẽ trở nên rõ rệt và sáng tỏ hơn. Khi tâm ta không có đủ ánh sáng, ta không thể nào thấy rõ sự vật được, ta có thể thấy lờ mờ bóng dáng của chúng, chứ không thấy những chi tiết được. Còn khi tâm ta có đủ ánh sáng, mọi vật đều có thể được phân biệt rõ ràng và nhờ vậy mọi tiến trình đều trở thành sáng tỏ, dễ hiểu. Ánh sáng đó chính là ánh sáng của ý thức và chánh niệm.

Hỏi: Nhưng rồi ta có bị chấp vào sự sáng tỏ đó không?

Đáp: Bạn có thể lắm chứ. Ta gọi đó là sự hư hoại của trí tuệ. Bạn phải ý thức được tự thân của sự sáng tỏ, để khỏi phải bị vướng mắc hay chấp cho nó là mình. Bởi vì sự sáng tỏ cũng chỉ là một phần của tiến trình. Khi chánh niệm và định lực mới bắt đầu phát triển, người ta thường tưởng rằng lúc này là mình đã được giác ngộ, đã đến đích rồi, không còn gì nữa để làm. Bởi vì lúc ấy ta cảm thấy thư thái, nhẹ nhàng, an lạc và hạnh phúc lắm. Lúc ấy vai trò của vị thầy rất là quan trọng, ông chỉ khuyên: "Hãy cứ tiếp tục ngồi thiền".

Hỏi: Sự sáng tỏ ấy ở với ta qua mọi giai đoạn hay là chúng cũng chỉ đến rồi đi như những hiện tượng khác?

Đáp: Khi ta tu tập tiến bộ, nó ở với ta lâu hơn, mặc dù không phải là mãi mãi. Nó là một tâm hành phát triển mạnh theo sự thực hành của mình. Bạn sẽ trải qua những giai đoạn tiến bộ của sự sáng tỏ, cho dù ở những giai đoạn này ta không còn cảm thấy vui thú hay hỷ lạc nữa. Trong những trạng thái khổ đau cũng vẫn có thể có sự sáng tỏ. Bạn sẽ trải qua những giai đoạn mà bạn kinh nghiệm một sự khổ đau vô bờ cũng như niềm an lạc bất tận. Trong

cả hai trạng thái đều có một sự sáng tỏ. Con đường, như Don Juan đã nói, là để đạt đến một sự toàn vẹn của con người. Không phải chỉ để kinh nghiệm một khía cạnh, nhưng là để kinh nghiệm niềm hạnh phúc, nỗi khổ đau, sự trong sáng, tất cả. Thấy được một cách trọn vẹn ta là ai.

Hỏi: Có phải Từ Bi chỉ ảnh hưởng tới tâm của mình mà thôi?

Đáp: Sức mạnh của một tâm từ khi được trợ lực bởi sự tập trung của tâm ý thì thật là mãnh liệt. Có một câu chuyện về đức Phật và người em họ của ngài là Đề Bà Đạt Đa, ông này muốn giết Phật để trở thành giáo chủ của Tăng đoàn. Đề Bà Đạt Đa biết rằng ông không thể nào giết Phật một cách đường hoàng được, nên ông sắp đặt để cho một con voi điên cuồng chạy xuống chỗ đức Phật đi khát thức. Ông nghĩ rằng, một là đức Phật sẽ sợ hãi bỏ chạy, như vậy thì uy tín của ngài sẽ bị tiêu tan; hai là nếu ngài ở lại thì sẽ bị con voi điên kia giày xéo chết. Ngày hôm sau, khi đức Phật đang đi khát thức trên con đường nhỏ hẹp, Đề Bà Đạt Đa thả con voi điên ấy ra. Đức Phật không hề hoảng sợ hay bỏ chạy. Ngài vẫn đứng đậy điềm nhiên, với một tâm định kiên cố, ngài phóng những tư tưởng từ bi đến con voi điên ấy. Kinh kể lại, tâm của con voi bị tâm Từ của đức Phật biến trở thành hoàn toàn lặng lẽ, và con voi từ từ quỳ xuống khuất phục dưới chân ngài.

Hỏi: Tâm Từ biểu lộ ra bằng cách nào?

Đáp: Lòng Từ Bi không nhất thiết phải theo một luật hành động nhất định nào. Nó chỉ có nghĩa là cố hết sức của mình để hành động bằng tình thương, bằng tâm từ qua những phương thức thích hợp với hoàn cảnh. Điều quan trọng là không nên tìm kiếm một công thức hành động nhất định để đem áp dụng cho mọi hoàn cảnh, vì bạn phải rất là thành thực với chính mình, với những gì mình đang cảm nghĩ. Trong giai đoạn đầu thì cách thực hành Từ Bi Quán rất là máy móc. Tâm Từ là một tâm hành của ta, nó không phải là một cái gì huyền bí mà ta nghĩ rằng mình có hay không có. Trên phương diện này, nó cũng giống như là chánh niệm, tâm định, trí tuệ hay là tham, sân. Nếu ta biết trau dồi, nó sẽ phát triển, còn nếu bỏ quên, nó sẽ héo hon đi. Lúc đầu thì nó không có vẻ tự nhiên, nó đòi hỏi một sự cố gắng, nhưng khi luyện tập tiến bộ ta sẽ trở thành thông thạo và tâm Từ sẽ tự nó phát khởi lên.



## Buổi tối thứ hai mươi lăm - ĐẠO

Trong đạo Lão có một câu chuyện về một thân cây mọc trên rừng. Cây ấy già và cong queo, các cành đều cằn cội và đầy những u bướu. Có người đi ngang qua và phê bình với Trang Tử rằng cây ấy thật là vô dụng, vì thân và cành đều cong vòng, khúc khuỷu cho nên không thể dùng vào việc gì được hết.

Trang Tử đáp:

- Cây trên núi là tự vùi người đến đốn phá. Mỡ chứa lửa là tự làm cho mình bị thiêu đốt. Cây quế ăn được nên bị chặt. Cây sơn dùng được nên bị cắt. Người biết dùng cái dùng được, mà không ai biết dùng cái không dùng được.

Sự vô dụng của cây là yếu tố bảo vệ cho nó. Vì không ai cần nó nên chẳng ai đốn xuống, nhờ vậy mà nó được yên thân, sống thọ, hưởng trọn kiếp thiên nhiên của mình.

"Không mấy ai biết dùng cái không dùng được". Vô dụng có nghĩa là gì? Nó có nghĩa là rỗng không, không nỗ lực để trở thành một cái gì quan trọng, hay bất cứ một cái gì khác, giải thoát tâm mình ra khỏi tư tưởng mong cầu. Trở nên vô dụng có nghĩa là ổn định xuống và để cho tự tính của mình được phát hiện một cách giản dị và tự nhiên.

Có một vị sư nổi tiếng ở Thái Lan đã tóm tắt thái độ này, và có lẽ trọn vẹn cả giáo pháp trong một câu ngắn gọn. Ông ta nói: "Không có gì để trở thành, không có gì để làm, không có gì để giữ". Chẳng có gì là quan trọng hết. Mọi vật đều vô thường và luôn luôn trôi chảy, chuyển hóa. Nếu chúng ta có thể tự giải thoát ra khỏi nỗ lực để trở thành một người nào quan trọng, theo một đường hướng nào đó, hay là để đạt được một điều gì - không còn ham muốn hành động, trở thành và chiếm hữu - chúng ta có thể an trú trong sự phô bày của giáo pháp.

Đạo Lão thường bàn nhiều về vấn đề trở nên vô hình trong cuộc đời. Có câu chuyện kể về một vị hoàng tử đi săn khỉ. Khi ông ta vừa vào đến rừng, thì những con khỉ thấy bóng dáng ông ta là đã chạy tán loạn đi trốn hết. Nhưng duy có một con khỉ vẫn cứ ngồi yên trên cành, không có vẻ gì sợ hãi. Hoàng tử bèn lấp tên vào cung và bắn. Nhanh như chớp, con khỉ đưa tay ra bắt lấy mũi tên trong khi nó vẫn còn đang bay tới. Thấy vậy, vị hoàng tử ra lệnh cho

tất cả quân lính của ông lấp tên vào cung bắn một lượt. Con khi bị trúng tên ngã xuống.

Bởi vì con khi ấy đã phô trương tài năng của nó, tự kiêu một cách vô lối, nên tài năng ấy đã trở thành nguyên nhân cho sự diệt vong. Tương tự như vậy, khi chúng ta hành động với một ý khoe khoan, muốn phô trương cái hay cái giỏi của mình, hay khi những hành động phát xuất từ một sự chấp ngã, chúng sẽ tạo ra một lực đối kháng lại, gây cho ta những sự xung đột và mâu thuẫn. Bước đi trong cuộc đời một cách vô hình có nghĩa là không quá khích quả quyết tài năng hay đức tính của mình. Không phô trương. Đây chính là một thái độ của sự vô ngã, không có một ý niệm tự quan trọng hay tự nỗ lực nào. Chỉ có mặt trong giờ phút hiện tại, sống hòa hợp với hoàn cảnh chung quanh.

Một trong những khám phá quan trọng nhất khi tôi mới bắt đầu tu thiền, là có biết bao nhiêu hành động bắt nguồn từ ý muốn tạo nên một hình ảnh về mình: trang sức theo một lối riêng, đối xử với người chung quanh theo một cách nào đó. Tất cả đều xoay chung quanh ý niệm về một cái Tôi, mà tôi đã bỏ công tạo dựng và rồi cố gắng duy trì nó. Cứ mang vác theo một hình ảnh về mình là một gánh nặng gây ra một sự mâu thuẫn, đối chọi giữa con người thật của mình trong giây phút hiện tại với hình ảnh mà mình mong muốn. Vấn đề không phải là hành động một cách vô hình, mà là hành động với một sự vô ngã, giúp ta an trú trong giáo pháp, trong Đạo lớn. Chẳng có gì đặc biệt để ta trở thành, chẳng có gì đặc biệt để ta làm, chẳng có gì đặc biệt để ta giữ. Chúng ta có thể buông bỏ những hình ảnh về mình, buông bỏ những phóng ảnh, và mọi cố gắng nỗ lực để duy trì chúng. Hãy an trú trong hiện tại và để cho nó tự hiển lộ, mà không mảy may có một thành kiến nào về con người thật của mình hết.

Suzuki Roshi trong quyển Thiền Tâm, Sơ Tâm có đưa một thí dụ về sự thư thái và bao la của tâm ấy. Ông nói rằng một cách hay nhất để kiểm soát một con bò là cho nó một đồng cỏ thật rộng. Khó mà có thể kiểm soát được một con bò trong một khoảng không gian nhỏ bé và giới hạn. Nhưng nếu bạn cho nó một bầu trời bao la, thì khoảng trời rộng lớn ấy sẽ giữ con bò lại. Cũng vậy, một cách để kiểm soát tâm mình là để cho nó được thoải mái. Không cần gì phải nhốt hay kèm hãm nó lại trong một khoảng không gian chật hẹp. Hãy thư thái và để cho nó tự nhiên hiện hữu, thoát ra ngoài mọi cố gắng, ý niệm muốn đạt một việc gì. Hãy cho nó một cánh đồng cỏ bao la và nhìn nó tỏa bầy. Thái độ cố gắng để thực hiện một điều gì, để trở thành một người nào, đôi khi cũng lan tràn trong lãnh vực tu hành. Ý niệm tăng tiến, thủ đắc

là một chướng ngại rất lớn cho sự tu tập. Tất cả cũng vì ta không hiểu được tự thể rỗng không của mọi vật, của Đạo lớn.

Có một văn hào tên là Wei Wu Wei đã diễn tả một cách thật hàm súc về vấn đề an trú trong hiện tại và không cần nỗ lực. Ông nói: "Cái gì mà ta đang tìm kiếm là cái gì đang tìm kiếm". Không có cái gì ở bên ngoài ta để cho ta tìm kiếm, nắm giữ hay là đạt đến. Ông nói: "Chỉ có một câu hỏi, và hỏi tức là trả lời". Hỏi tức là việc xảy ra trong giờ phút hiện tại. Và đó cũng là câu trả lời cho câu hỏi. Câu trả lời không phải là một cái gì "ở bên ngoài" mà ta cần phải tìm kiếm hay khám phá. Câu trả lời cho câu hỏi trọng đại "ta là ai", chính là việc nêu lên nghi vấn ấy.

Điều này giúp ta hiểu được truyền thống thiền của Zen và việc sử dụng các công án, là những vấn đề không thể giải quyết được. Chúng ta bắt tâm mình phải suy nghĩ về những câu hỏi mà không thể nào có một sự giải đáp hữu lý được, như là: "Hãy nói cho ta nghe về tiếng vỗ của một bàn tay?" Khi mà ta đi tìm câu trả lời bằng cách cố gắng giải quyết vấn đề, tức là ta đã không hiểu gì hết. Câu hỏi mà vấn đề đưa ra, nghi vấn của một công án, tự chính nó là câu trả lời. Và sự thật thì lời giải đáp cho một công án, là không có một câu trả lời nhất định nào hết. Nó chính là khả năng ứng đối hoàn toàn trong giây phút hiện tại. Thì đây cũng là mục đích cho sự tu tập của chúng ta: hoàn toàn sống trong giờ phút hiện tại - trong câu hỏi và trong câu trả lời. Không phải đi tìm giải đáp bằng cách mong cầu một loại trí thức, hiểu biết hay kiến thức nào cả, nhưng là kinh nghiệm một cách trọn vẹn tiến trình xảy ra trong giờ phút hiện tại.

Trở ngại to tát nhất cho sự ổn định là sự cố chấp vào một hình ảnh, ý niệm về mình và những mơ tưởng về một nhân vật mà mình muốn được trở thành. Chúng làm phức tạp một cách không cần thiết cái kinh nghiệm giản dị của việc sống trong hiện tại. Thường thường thì những người trên con đường tu hành thường hay bị chấp kẹt vào một hình ảnh. Một hình ảnh về một nhà tu, một thiền sư, một đạo sư mà họ tự tạo nên, rồi cố gắng bó buộc mình phải hành động, sống theo giống như vậy.

Trong thời gian tu tập ở Ấn Độ, tôi có ba vị thầy khác nhau. Qua những vị thầy tôi học được một bài học vô cùng quan trọng: tôi hiểu rằng không có một phương pháp nào là duy nhất hết. Sự giác ngộ không được diễn tả qua một cá tính, hay một tác phong duy nhất nào. Mỗi vị thầy đều có một cá tính riêng, theo một cách thức hoàn toàn khác nhau. Mỗi người đều là hiện thân của trí tuệ, tình thương và sức mạnh, nhưng hoàn toàn không có một ý niệm

rằng hiện thân này phải được biểu hiện bằng một cách này hay một cách khác.

Wei Wu Wei nói rằng đức khiêm tốn chính là sự vắng mặt của một cá nhân kiêu hãnh. Nó không phải là một vị thế của thân hay của cá tính. Một khiêm tốn thật sự chính là sự vô ngã. Những vị thầy của tôi biểu lộ sự "vắng mặt" này theo một lối riêng tự nhiên của họ. Thấy được giáo pháp có thể biểu lộ qua nhiều cách khác nhau, giúp ta hiểu rằng không có một đường lối nhất định bắt buộc ta phải theo cả. Trong sự tinh luyện này, ta không phải đảm đương hay bắt chước theo một tác phong nào hết. Cứ thoải mái và để cho những cá tính của ta hiển bày một cách tự nhiên, hãy để giáo pháp phô bày. Không có việc gì để làm, không có một ai để trở thành và cũng không có gì để lấy. Và với thái độ đó ta có thể làm, ta có thể trở thành và ta có thể lấy, một cách vô cùng tự tại.

Có một câu chuyện thiền nói về ý niệm chấp có mình và có người khác. Ngài tổng đốc của Kyoto đến thăm một vị thiền sư. Ngài tổng đốc sai người hầu đem tấm thiệp vào đưa vị thiền sư. Trên thiệp có ghi tên ông với hàng chữ: "Tổng đốc của Kyoto". Vị thiền sư xem xong tấm thiệp, nói với người hầu:

- Ta không biết người này là ai cả! Người hãy bảo ông ấy rút đi cho khuất mắt ta!

Người hầu ra kể lại với lời xin lỗi.

- Chết! đó là lỗi của ta.

Ngài tổng đốc nói rồi lấy bút ra gạch bỏ hàng chữ "Tổng đốc của Kyoto".

- Xin anh đem vào trình lại với thiền sư dùm tôi.

Vị thiền sư đọc xong tấm thiệp rồi la lên:

- À! té ra là ông ấy! Mời ông vào ngay, ta đang muốn gặp ông ta đây!

Khi ông ta tự cho mình là "Tổng đốc của Kyoto", ông đã xa lìa đạo pháp. Và khi ông tự giới thiệu mình như là trong giờ phút hiện tại, không hình ảnh, không chức tước, không một ý niệm, ông chỉ là ông trong giờ phút đó thì ông được vào gặp vị thiền sư. Một khả năng đối xử với người khác, không bị giới hạn trong một hình ảnh nào, giúp cho ta có được sự tự tại trong những

liên hệ với mình. Thói thường thì ta hay đem tự đồn nhét mình với người khác vào trong những hộp hay những ngăn tâm lý - "Hắn là như vậy đó, tôi biết quá mà!" Mỗi liên hệ của ta đối với người khác rất là cố định, qua tâm màn thành kiến. Mà sự vật thì thay đổi trong mỗi giây phút: tâm ta, thân ta, hoàn cảnh chung quanh ta. Ta phải biết uyển chuyển thoát ra khỏi các thành kiến về mình hay người khác, để cho những sự thay đổi này cùng sự hiểu biết của ta được cởi mở và không bị ngăn ngại.

Cuộc đời của chúng ta phần nhiều quay chung quanh ý niệm về cái Tôi của mình, và nỗ lực để bảo vệ và thỏa mãn nó. Năng lực này, khi mang vào trong sự tu tập thì ngược lại, trở thành một ý định muốn chiến đấu với cái Tôi ấy, cho rằng nó là một cái gì cần phải bị tiêu diệt. Nhưng chiến đấu với cái Tôi tức là ta vẫn chưa hiểu được tự tánh của sự vật.

Wei Wu Wei có viết một ngụ ngôn gọi là: "Con vịt trời":

Muốn diệt cái Ngã ư? Săn nó, đập nó, đánh hơi nó, nói cho ta nghe nó trốn ở chỗ nào? Vui thú là cái chắc. Nhưng, nó ở đâu? Có phải ta nên cần tìm thấy nó trước chăng? Hình như người ta có nói ta phải bắt được con vịt trời trước cái đã, rồi hãy nói đến chuyện làm thịt nó?

Mà vấn đề khó khăn ở đây là không có một con vịt trời nào cả.

Mọi nỗ lực, mọi công phu, cố gắng để diệt trừ cái ngã... nhưng nó có hề hiện hữu bao giờ đâu nà để cho ta tiêu diệt. Không có gì để cho ta ra sức đeo đuổi và cũng không có gì để loại trừ. Chúng ta cần phải chấm dứt việc tạo dựng lên một cái Tôi trong mỗi giây phút. Hãy sống trong giờ phút hiện tại mà không dùng ý niệm, hình ảnh. Sống một cách giản dị và thư thái. Không có một mảy may tranh đấu hay kích động trong một cuộc sống vô hình, vô dụng công ấy.

Có một bài văn thật đẹp diễn tả về một lối sống này:

Thế nào là bậc Chân nhân? Bậc chân nhân ngày xưa không nghịch với ai, dù là thiếu số, không cầu công, không cầu danh. Người như vậy, mất không tiếc, được không mừng... Bậc chân nhân ngày xưa ngủ không mộng寐, thức chẳng lo âu, ăn không cầu ngon, thở hít thì thâm sâu... Bậc chân nhân ngày xưa không tham sống, không sợ chết. Lúc ra không hăm hở, lúc vào không do dự. Thản nhiên mà đến, thản nhiên mà đi. Họ không quên lúc bắt đầu, không cầu lúc sau chót. Nhận lãnh cuộc sống thì vui với đó, mà quên đi, khi cái chết đến, phải trở về. Đó gọi là không lấy cái "người" nơi mình mà làm

trở ngại lẽ "trời" nơi mình. Thế gọi là chân nhân. Nhờ được thế mà lòng của họ luôn luôn vững vàng,, cử chỉ điềm đạm, gương mặt bình thản. Lạnh như mùa thu mà ấm như mùa xuân. Tất cả luân chuyển như bốn mùa nên cùng vạn vật hợp nhau, không biết đâu là cùng.

Hỏi: Làm sao mà ta lại có thể nỗ lực mà không có một sự cố gắng được?

Đáp: Chính nỗ lực của ta là để không còn cố gắng an trú và có chánh niệm trong hiện tại. Có lẽ một vài bạn đã có kinh nghiệm, khi chánh niệm tăng trưởng, không còn bị vướng mắc vào những thành kiến, mơ tưởng của mình. Khi tâm ta ở trong trạng thái đó, chẳng có gì để làm cả. Khi ta ngồi, chỉ có ngồi, và ta ý thức được bất cứ một chuyện gì xảy ra một cách không cố gắng.

Hỏi: Dường như bây giờ, tình trạng tu của tôi có thể được diễn tả như là một người mơ ngủ trong thất niệm. Mặc dù kiên nhẫn, tôi vẫn mong chờ nó qua đi, nhìn vượt qua giai đoạn này. Dường như là tôi chỉ có thể làm được bấy nhiêu đó mà thôi...

Đáp: Có loại trí tuệ phát xuất từ việc ý thức rằng mình đang mơ mộng viển vông. Chỉ cần nhìn thoáng qua được cái tâm thơ thần, lang thang đó cũng đã chứng tỏ khả năng sống mà không bị lệ thuộc vào những bóng dáng và ý niệm ấy.

Hỏi: Như thế thì ta chọn lựa một lối sống bằng cách nào?

Đáp: Nó có thể được thực hiện bằng cách ý thức về những nhu cầu cần thiết của mình, hơn là những phương tiện để phô trương cái Tôi. Thay vì coi nó như là sự hoàn tất của một ước vọng cán nhân nào đó, chúng ta có thể làm những gì thích hợp trong giây phút hiện tại, sẵn sàng để phục vụ và khởi sự vì lòng từ bi. Rồi nó sẽ tự trôi chảy một cách giản dị và thư thả. Không có gì là đặc biệt để làm, để trở thành hay để có.

Hỏi: Thế còn những dự định phải thực hiện thì sao?

Đáp: Tâm suy tính, hoạch định cũng chỉ xảy ra trong giờ phút hiện tại. Hãy ý thức rằng tâm dự định là một biểu hiện của hiện tại. Sống với những gì đang xảy ra, sử dụng tiến trình tư tưởng và cả toàn thể khuôn khổ của khái niệm để đối phó với cuộc đời, nhưng bao giờ cũng vẫn đứng vững bằng một nhận thức rằng tất cả là bây giờ. Hành động nhưng không mong cầu vào kết quả của chúng.



Hỏi: Khi tôi nói chuyện, tôi có rất nhiều ý kiến về những gì tôi muốn nói. Tôi muốn biết, khi ta thật sự biết nghe và nói trong chánh niệm nó ra thế nào?

Đáp: Chỉ có mỗi một cách để biết được. Đó cũng là thông điệp của những công án Zen. Một thiền sư trao cho người đệ tử của mình công án về chữ Vô. Người đệ tử, ngồi đây trên tọa cụ, suy nghĩ: "Vô, Vô, Vô... Biết sẽ nói gì với thầy khi ông hỏi mình về công án này đây?... Vô, Vô". Hay bất cứ một công án nào khác cũng vậy. Và người đệ tử đi vào trình pháp với vị thầy, lúc nào cũng suy nghĩ: "Biết nói gì đây?" Khi vị thiền sư hỏi về khám phá của anh ta trong công án Vô, anh sẽ tìm cách trả lời loanh quanh. Vị thầy sẽ lấy cây mà đánh cho anh một hèo. Anh đã không chịu sống trong giờ phút hiện tại. Câu trả lời cho một công án là không có một câu trả lời nào hết, ngoại trừ sống thật trong ngay giờ phút đó. Một sự đáp ứng trọn vẹn, vô Ngã, là lời giải đáp cho câu hỏi ấy. Câu hỏi tức là câu trả lời. Cái gì mà ta đang tìm kiếm là sự tìm kiếm. Tất cả là ngay bây giờ, trong lúc này. Nhưng tâm ta thì luôn luôn muốn đi tìm một câu trả lời dễ dàng của kẻ khác trao cho. Tưởng rằng khi tôi biết câu trả lời, tức là tôi "giác ngộ". Đó là khi mà ta bị một hèo lên đầu. Bị đánh một hèo lên đầu xảy ra trong hiện tại, nó ngay ở giờ phút này đây.

Hỏi: Thế còn nghe nhạc thì sao?

Đáp: Âm nhạc là một thí dụ rất hay để thấy rằng, nếu ta không ở trong hiện tại, ta sẽ hụt nó. Nếu bạn đang lắng nghe nhạc và tâm bắt đầu suy nghĩ, âm nhạc không dừng lại để chờ bạn. Trong thời gian bạn lo ra, bạn sẽ không lắng nghe. Đây có thể là một bài thực tập rất hay khi cố gắng giữ tâm mình ở với dòng sông âm thanh. Sự vô thường rất rõ rệt. Âm nhạc không phải là một sự kiện đơn nhất, nhưng là một sự liên tục khởi lên và mất đi tiếp nối nhau.

Hỏi: Hình như cái gì cũng có hai điều rõ rệt là sự tỉnh thức và sự chú tâm vào một vấn đề. Tôi có thể bị thu hút vào trong âm nhạc, mà không hề có chánh niệm; rất là ở trong hiện tại, nhưng không ý thức được là mình đang sống trong hiện tại.

Đáp: Đó là sự khác biệt giữa Định và Quán. Ta có thể tập trung nhất tâm vào trong âm nhạc mà không hề có chánh niệm, mặc dù có những chuyện đang xảy ra để cho ta ý thức. Lúc này tâm hành của Định đang trội lên hơn hết,

tâm ta không bị lay động. Chỉ cần thêm vào đó một chánh niệm sắc bén là đủ, bạn sẽ có được một phương pháp tu tập trọn vẹn.

Hỏi: Làm thế nào để mình được trở nên trong sạch?

Đáp: Cái đẹp của phát tu này là chánh niệm tự nó sẽ thanh lọc tất cả. Ta không cần phải thiết lập một chương trình nào cho mình, "Tôi sẽ trở nên thanh tịnh", vì nó cũng hơi mâu thuẫn. Ý thức được những gì đang xảy ra trong giờ phút này là sự thanh lọc, để ta thấy được rằng không có gì để lấy hay để trở thành, chẳng có gì đặc biệt để làm hay giữ lại; chỉ cần ngồi lại với một sự tỉnh thức.

Hỏi: Các bậc thánh nhân từ ngàn xưa đến giờ đã bỏ công ra truyền bá, viết sách, chơi nhạc, sáng tạo... Đó có phải là những sự phô trương của họ hay không?

Đáp: Khi bạn đã là vô hình, khi bạn không còn một tham vọng để làm hay đạt được bất cứ một cái gì, thì thật ra bạn có thể làm, hay trở thành, hay có bất cứ một cái gì trên đời này. Thật vậy, nhiều bậc giác ngộ đã diễn tả sự hiểu biết của mình một cách tự khởi, trình bày giáo pháp qua văn chương, nghệ thuật, nhưng họ không làm với một thái độ phô trương hay khoe khoang một điều gì. Nó chỉ là một phần của sự phô bày tự nhiên, tự khởi, phát xuất từ một trực nhận, chứ không phải vì một cái Tôi, cái ngã hay là "coi ta đây". Có rất nhiều vị thầy là các nhà thơ, nhà nghệ sĩ, nhưng những nghệ thuật, sáng tạo ấy, phát xuất từ một sự trống không.

Hỏi: Có thể nào ta vẫn còn sự ham muốn thực hiện một điều gì, giúp đỡ người khác, mà không là ích kỷ không?

Đáp: Trong môn Ý Nghĩa Học có một vấn đề về việc sử dụng chữ "tham muốn", nó có hai trạng thái. Một là cái muốn của lòng ái dục, của lòng tham bắt giữ một cái gì; hai là cái muốn của sự phát động. Cái muốn của sự phát động có thể bắt nguồn từ một trống không, từ trí tuệ hay từ tình thương. Sự phát động này khác xa với những hành động bắt nguồn từ sự chấp ngã, chấp thủ. Đức Phật sau khi thành đạo, đã đi giảng dạy trên bốn mươi lăm năm. Ngài đã làm biết bao nhiêu việc, nhưng chẳng có ai ở phía sau những hành động ấy cả. Nó là một sự phô bày tự nhiên của giáo pháp. Và cuộc sống của ta cũng nên phô bày tự nhiên theo một lối riêng của nó, để biểu lộ tác phong và tự tính của ta. Nếu ta có thể hành động, nhưng không với một ý nghĩ "Tôi phải thực hiện điều này để trở thành một nhân vật quan trọng, để được danh tiếng hay giàu có", chỉ để cho nó tự phô bày trong giây phút hiện tại, thì mọi

vật đều có thể thực hiện được. Đây là một cánh cửa rộng lớn để đi vào sự tự do. Nếu chúng ta có thể thoát ra ngoài sự chấp ngã và thành kiến về mình, ta có thể trở nên tự nhiên và dễ cảm nhận đối với hoàn cảnh thay đổi chung quanh. Nhưng nếu ta có bất cứ một hình ảnh nào về mình, về hành động của mình, những ý niệm ấy sẽ trở thành một khăn che mắt, đưa ta vào con đường nhỏ hẹp, giới hạn bởi sự cố chấp, thành kiến về mình, mất đi khả năng ứng phó với hoàn cảnh thay đổi chung quanh ta. Nếu chúng ta biết giữ sự cởi mở và tính cảm nhận, toàn tiến trình sẽ trở thành một sự trao đổi có hòa điệu. Không cần phải tự giới hạn mình trong một khuôn khổ, hình ảnh để làm gì. Giữ sự linh hoạt. Giữ sự cởi mở.

---o0o---

### **Buổi tối thứ hai mươi sáu - THẤT GIÁC CHI**

Đức Phật đã diễn tả rất rõ ràng con đường đi đến giải thoát. Con đường này gồm có sự phát triển của bảy tâm hành hay là bảy chi nhánh của sự giác ngộ, còn được gọi là Thất Giác Chi. Khi những tâm hành này được vun trồng, nuôi dưỡng đến mức trưởng thành, ta sẽ được giải thoát ra mọi sự trói buộc, mọi khổ đau. Tất cả những phương pháp tu tập khác nhau, cũng chỉ với mục đích là để phát triển một vài hay tất cả bảy chi nhánh của sự giác ngộ này.

1.- Chi nhánh giác ngộ đầu tiên là Niệm. Niệm tức là khả năng ghi nhận, ý thức được những gì đang xảy ra trong giờ phút hiện tại, không để tâm rơi vào sự quên lãng. Đức Phật nói rằng ngài không biết có một yếu tố nào hùng mạnh bằng Niệm, vì Niệm có một khả năng vun trồng những tâm thiện và làm suy giảm những tâm bất thiện. Chúng ta không cần làm một việc gì đặc biệt để diệt trừ những tâm xấu và phát huy những tâm tốt, ngoại trừ có ý thức trong giờ phút hiện tại. Chánh niệm tự nó là một năng lực thanh lọc.

Trong một bài pháp nổi tiếng, đức Phật dạy rằng chính sự tu tập bốn lãnh vực quán niệm (Tứ Niệm Xứ) là con đường duy nhất để đi đến giải thoát. Chánh niệm, tỉnh thức được gọi bằng nhiều tên khác nhau trong những truyền thống khác nhau. Nhưng vấn đề danh xưng không quan trọng. Chính sự khai triển khả năng tỉnh thức, chánh niệm mới thật sự là con đường giải thoát.

Có bốn lãnh vực để ta áp dụng chánh niệm:

a. Lãnh vực đầu tiên là chánh niệm nơi Thân: Hơi thở, cảm giác, những cử động và oai nghi khác nhau. Ý thức và cảm nhận được mọi sự thay đổi của thân thể.

b. Lãnh vực thứ hai của chánh niệm là Cảm thọ, tức những tính chất dễ chịu, khó chịu hay trung hòa khởi lên trong giây phút của tâm. Mỗi đối tượng đều có một cảm thọ đi kèm theo. Khi những cảm thọ này trội lên hơn hết, khi ta có một cảm giác dễ chịu hay khó chịu mạnh mẽ, chúng trở thành đề mục của thiền quán. Cảm thọ vô cùng quan trọng, vì chúng làm điều kiện cho sự ưa thích của ta. Vì cảm thọ dễ chịu mà ta ham muốn một sự vật gì. Vì cảm thọ khó chịu mà ta tức giận hay có ác cảm đối với một việc gì. Sự áp dụng thứ hai của chánh niệm là ghi nhận những cảm thọ này mỗi khi chúng sanh lên và diệt đi, không ưa thích những gì dễ chịu, không ghét bỏ những gì khó chịu.

c. Lãnh vực thứ ba của chánh niệm là Tâm thức. Ý thức được mọi tâm hành cùng những thức tùy tùng của nó. Khi ta có một sự tức giận, ý thức được tâm nóng giận; khi ta có một sự ái dục, ý thức được tâm ái dục đó, hay là tâm sợ hãi khi nó có mặt. Ý thức được tâm của mình khi nó bị nhuộm màu bởi những yếu tố khác nhau, mà không thương ghét, không phê phán, không đánh giá, không thêm bớt. Cái giận không phải là ta, nó chỉ là một tâm hành đang nhuộm màu tâm thức của ta trong giây phút ấy. Ngồi lại và nhìn sự đến rồi đi của chúng. Với một thái độ quan sát không chọn lựa, ta không còn một tâm hành nào có khả năng chi phối tâm của ta. Chúng chỉ là một màn của một tuồng hát qua đường. Chẳng có gì đáng để ta phải hờ hỷ hay lo buồn. Chỉ giản dị giữ chánh niệm, tỉnh thức.

d. Lãnh vực cuối cùng của chánh niệm là Pháp, tức là sự nhận thức chân lý, luật tự nhiên, ba tính chất của hiện hữu và Tứ Diệu Đế. Thấy được khổ đau, nguyên nhân của khổ đau, sự chấm dứt khổ đau và con đường đi đến sự chấm dứt khổ đau. Có chánh niệm về những trí tuệ này khi chúng khởi lên. Chánh niệm về Pháp.

Có nhiều phương pháp thực hành Vipassana khác nhau, mỗi cách thức chú trọng vào một vài hay tất cả bốn lãnh vực vừa kể. Thực hành theo bất cứ cách nào cũng sẽ đạt được mục đích là đem tâm ta đến một trạng thái sáng suốt, quân bình. Tùy theo tánh khí, kinh nghiệm, tánh tình và điều kiện, mà những phương pháp khác nhau thích hợp cho những hạng người khác nhau. Nhưng ta không nên chấp vào phương pháp, điều quan trọng là phải phát triển chánh niệm.

2.- Chi thứ hai của giác ngộ là Trạch pháp, hay là khảo sát giáo pháp. Trạch pháp có nghĩa là tìm hiểu, khám phá, phân tách một cách sâu sắc tiến trình của thân tâm, không dùng tư tưởng, không dùng khái niệm, nhưng với một tâm thức yên lặng và an lạc. Sử dụng trực giác và kinh nghiệm, để trực tiếp tìm hiểu coi hoạt động của toàn thể tiến trình xảy ra như thế nào. Đây cũng là một tên gọi khác của trí tuệ, ánh sáng trong tâm soi sáng tất cả những việc gì đang xảy ra. Khi Trạch pháp được trau dồi, ta sẽ thấy rằng mọi hiện tượng trong tâm và thân ta luôn luôn ở trong một trạng thái chuyển động. Không có gì thường hằng, mọi vật sanh lên và diệt đi liên tục. Cả hai tâm thức và đối tượng của chúng, đến và đi không ngừng nghỉ. Không có một nơi nào để nương tựa, không có chốn nào để ta có thể ẩn náu. Mọi sự đều đang ở trong một trạng thái chuyển hóa không ngừng. Với chi Trạch pháp này, kinh nghiệm về vô thường sẽ phối hợp, ăn sâu vào trong nhận thức của ta. Chúng ta sẽ kinh nghiệm được, trên một bình diện sâu xa hơn, tâm thức chỉ là một dòng sông trôi chảy của các hiện tượng, tư tưởng, hình ảnh, tình cảm, tánh khí. Thân ta chỉ là một tập hợp của sự rung động cảm giác, không có thể đặt, không có gì để ta giữ lại. Từ những kinh nghiệm về vô thường này phát sinh ra một trực kiến rằng không có gì trong tiến trình thân tâm này là có thể đem lại một hạnh phúc vĩnh cửu hết. Không có một sự thỏa mãn nào là lâu bền. Không có gì là hoàn tất mãi mãi, vì tất cả đều sẽ tiếp tục đi qua. Nó cũng giống như đi tìm hạnh phúc an ổn trong một bong bóng nước. Vừa khi đụng đến là nó vỡ tung. Sự hủy hoại có mặt trong mỗi giây phút. Một bản chất bất an ninh. Cùng với sự vô thường và tính chất bất an, là một nhận thức về vô ngã. Không có một nơi nào trong thân và tâm mà ta có thể tìm được một thực thể nào là thường hằng, để có thể gọi đó là Ta, là ngã. Không có một ai ở phía sau các tiến trình hành động cả.

"Trong sự thấy chỉ có cái bị thấy; trong sự nghe chỉ có cái bị nghe; trong cảm giác chỉ có cái bị cảm; trong sự suy nghĩ chỉ có cái bị suy nghĩ". Tất cả chỉ là một dòng sông trôi chảy của tiến trình. Sự thấy, sự nghe, sự ngửi, sự nếm, sự đụng chạm và sự suy nghĩ. Toàn thể vũ trụ của ta chỉ thu gồm trong sáu tiến trình này. Những hiện tượng rộng không tiếp tục trôi lăn. Không có Tôi, không có ngã. Các đặc tính đó được trực nghiệm trên một bình diện thâm sâu, khi chi Trạch pháp được phát triển. Nó là trí tuệ soi sáng tâm thức của ta.

Một trong những trợ lực bên ngoài cho sự khai triển trí tuệ là yếu tố Tịnh, hay là sự sạch sẽ của thân thể, của quần áo, của ngoại cảnh. Thí dụ như một ngọn đèn dầu. Nếu lồng kiếng, tim đèn, dầu, tất cả đèn dơ bẩn, ánh sáng tỏa

từ ngọn đèn không được sáng tỏ cho lắm. Còn nếu như kiếng trong trẻo, tim và dầu đều sạch thì ánh sáng sẽ rất là tỏ, và ta có thể thấy mọi vật dễ dàng.

3.- Chi thứ ba của giác ngộ là Tinh tấn. Không có một việc gì thành công mà không có một cố gắng. Nếu chúng ta muốn đạt được bất cứ một điều gì trên cuộc đời, tiền bạc hay là một năng khiếu nào đó, ít nhất ta phải bỏ ra một chút nỗ lực. Những gì chúng ta đang làm nơi đây là vun trồng một lợi ích cao thượng. Ta phải biết nỗ lực, tinh tấn. Đức Phật chỉ là người chỉ đường, mỗi chúng ta phải tự mình đi. Không có ai có thể giác ngộ dùm một kẻ khác được. Tham, sân, si hiện hữu trong tâm của ta. Không có ai đem nó vào. Không có ai có thể lấy nó ra. Chúng ta phải tự thanh lọc. Mỗi người chúng ta phải tự nỗ lực để đi trên con đường thanh tịnh. Tinh tấn là một yếu tố rất mãnh liệt, khi được trau dồi và phát triển nó có thể loại trừ được những hôn trầm, lười biếng, đã dục trong tâm. Khi gặp phải những khó khăn, trở ngại trên đường, nỗ lực tinh tấn sẽ nâng cao tinh thần. Đây là một trợ lực quan trọng, một phần ắt có của con đường đi đến giải thoát.

4.- Chi thứ tư của giác ngộ là Phi. Phi có nghĩa là sự đam mê vào một đối tượng. Nó được diễn tả như là một niềm vui hơn hờ. Một niềm vui thú ham thích chuyện đang xảy ra trước mặt. Ví dụ như có người đi lạc nhiều ngày trong sa mạc, nóng bức và mệt mỏi, đói và khát. Cách đó không xa, anh thấy một hồ nước trong vắt. Tâm của anh lúc đó chỉ biết hồ nước trước mặt, niềm sung sướng của anh bây giờ cũng tương tự như là chi giác ngộ Phi lạc. Phi lạc là khoảng không gian thanh trong tâm, vì không cố chấp, bám víu hay nắm chặt vào sự vật.

Một phương cách để trau dồi yếu tố này là quán tưởng về mười sự hoàn toàn trong sự giác ngộ của đức Phật. Sự hoàn toàn trong việc bố thí. Bố thí vì muốn làm vơi đi khổ đau của mọi loài. Đức Phật không hề dừng lại để thắc mắc, người này đáng được cho, còn người kia thì không. Lòng độ lượng vô bờ bến. Sự hoàn toàn trong việc giữ giới. Không làm hại một sinh vật nào. Từ bỏ. tinh tấn. Trí tuệ. Kiên trì, luôn luôn gìn giữ. Kiên nhẫn là một đức tính rất quý trên con đường tu tập. Lòng từ bi. Sự bình an. Đức cương quyết. Lòng chân thật. Những đức tánh này đem lại sự hoàn toàn cho sự giác ngộ của đức Phật. Chúng ta có thể làm yếu tố Phi lạc phát huy trong ta bằng cách quán tưởng về đức Phật và ý thức rằng ta cũng đang vun trồng những đức tánh ấy. Trong mỗi hành động bố thí, trong mỗi sự kiên nhẫn hay chân thật và những đức khác, chúng ta đang cùng chia xẻ sự hoàn toàn của một Phật tánh. Quán tưởng về những việc làm tốt và sự tu tập của mình, sẽ đem lại một niềm vui. Suy nghĩ về giáo pháp: Tứ Diệu Đế, Vô thường, Vô ngã -



những chân lý cho mọi thời, mọi người. Quán tưởng về sự chân thật của giáo pháp, qua chính kinh nghiệm của mình, và tính chất "hãy thử rồi sẽ thấy" hơn là "bạn phải tin" của đạo Phật. Sự tán dương chân lý mang lại cho ta một niềm vui lớn và phát huy sự Phi lạc trong tâm. Niềm hạnh phúc siêu diệu khi đi vào chân lý sẽ đem lại cho ta một tâm vô cùng thanh nhẹ.

5.- Chi thứ năm của giác ngộ là An tĩnh. Một thí dụ về sự an tĩnh này là giống như một người đang đi đường mệt lả, dừng chân lại dưới một tàng bóng mát mẻ dưới một gốc cây. Cảm giác tươi mát, dễ chịu của người đó giống như là yếu tố An tĩnh. Khi mọi tham dục đã không còn, tâm ta sẽ trở lại tươi mát vì không còn bị lửa sân hận, ái dục thiêu đốt.

6.- Chi thứ sáu của giác ngộ là Định. Định có nghĩa là khả năng tập trung tư tưởng lại vào một điểm duy nhất, giữ tâm yên ở đó mà không bị xao động. Một tâm không có định thì rất là nông cạn, nó sẽ lang thang từ một đối tượng này sang đối tượng khác. Định đem một sức mạnh và khả năng quán chiếu lại cho tâm. Có hai loại định. Loại thứ nhất được tập luyện bằng cách đặt tâm mình vào một điểm, và phát triển cho đến mức nó thâm sâu vào trong đề mục ấy. Loại định này là căn bản cho một số thần thông. Còn loại định thứ hai, được phát triển trong thiền quán, được gọi là định nhất thời. Loại định này tập trung tâm ý vào nhiều đối tượng khác nhau. cũng chính loại định thứ hai này, phối hợp với những yếu tố giác ngộ khác, đưa ta đến sự giải thoát.

7.- Chi cuối cùng của sự giác ngộ là Xả. Xả có nghĩa là một tâm không thiên vị. Khi mọi việc suông sẻ, không có sự hân hoan quá trớn. Khi gặp khó khăn, trở ngại, không buồn nản hay thất vọng. Xả có nghĩa là không thiên vị đối với bất cứ một hiện tượng nào, coi mọi sự việc bình đẳng như nhau. Một thí dụ về yếu tố Xả là ánh sáng mặt trời chiếu xuống mặt đất. Mặt trời không hề chọn lựa chiếu soi một nơi này mà từ chối một nơi khác. Nó chiếu tỏa ánh nắng một cách bình đẳng đến mọi vật. Yếu tố Xả tức là chấp nhận và tiếp đãi mọi vật như nhau. Một phương pháp để trau dồi yếu tố Xả, nhất là trong việc đối xử với kẻ khác, là nhớ rằng chúng ta chỉ là người thừa tự những nghiệp quả của mình. Thế cho nên khi gặp người đang hạnh phúc, ta có thể chung vui với họ trong một tâm Xả, vì hiểu rằng, họ đang hưởng những quả trái của kiếp trước. Hoặc khi thấy người đang bị khổ đau, ta có thể khởi lòng từ bi, làm vơi đi nỗi khổ của họ, nhưng với một tâm không động, vì hiểu rằng đây chỉ là sự bù trừ của luật nhân quả. Nhưng tâm Xả không phải là một sự lãnh đạm, thờ ơ, mà là một sự quân bình của tâm. Trong thiền quán, khi tâm ta đạt đến một trình độ có thể ý thức được tiến trình biến đổi một

cách thật chi tiết và chính xác, yếu tố Xả giữ cho mọi sự được quân bình, an tĩnh.

Có bảy chi nhánh của giác ngộ mà ta cần phải khai triển trong con đường tu tập. Ba chi thuộc về những yếu tố làm phát khởi, và ba chi thuộc về những yếu tố làm an tâm. Trí tuệ, tinh tấn và Phi lạc làm kích động tâm, khiến cho nó được tỉnh thức và mẫn tiệp. An tĩnh, Định và Xả làm cho tâm trở nên yên ổn, lặng lẽ. Những yếu tố ấy phải hoàn toàn hòa hợp với nhau: nếu có nhiều sự kích động quá ta sẽ trở nên bồn chồn, còn nhiều sự an tĩnh quá ta lại trở nên hôn trầm. Yếu tố Niệm thật vô cùng quan trọng, vì nó chẳng những hỗ trợ cho những yếu tố giác ngộ khác mà còn giữ cho chúng ở trong một sự hòa hợp, quân bình.

Sự tiến hoá của tâm trong đoạn đường này có thể đem lại cho ta một niềm kích lệ và phấn khởi vô biên. Hãy tưởng tượng một tâm khi đã được khai triển đầy đủ những yếu tố Niệm, Trí tuệ, Tinh tấn, Phi lạc, An tĩnh, Định và Xả. Tâm ấy sẽ chói sáng và tràn đầy hạnh phúc. Đó là những gì mà chúng ta đang tu tập ở đây. Những chi nhánh của giác ngộ không những chỉ mang lại hạnh phúc trong giờ phút hiện tại, mà còn xuôi hướng về Niết bàn, về giác ngộ, về giải thoát.

Ngày qua ngày, đôi khi chúng ta dễ quên đi lý do vì sao mình lại ngồi đối diện với những sự bức rức, đau đớn, nhức mỏi, lo ra. Nhưng những gì đang xảy ra mà ta không nhận thấy được - một cách chắc chắn, đều đặn và tấn tới - là sự phát triển của những chi nhánh giác ngộ này. Đây là một công trình vĩ đại. Đây là một tiến hóa cao tột nhất của tâm.

Hỏi: Giác ngộ đến một cách dần dần (tiệm ngộ) hay xảy ra trong chớp nhoáng (đốn ngộ).

Đáp: Cả hai. Giác ngộ lúc nào cũng là chớp nhoáng, theo nghĩa nó là một trực nhận của trí tuệ. Đây không phải là chuyện mà ta có thể suy nghĩ ra được. Nó phát xuất từ một tâm, im lặng, một trực kiến, bất ngờ, một sự hiểu biết không thể nghĩ bàn. Nhưng trực giác ấy không phải xảy ra một cách ngẫu nhiên. Trong tâm phải đạt đến một sự quân bình đáng kể nào đó, thì sự giác ngộ này mới có thể xảy ra.

Hỏi: Và khi một người có được một sự hiểu biết nào đó, họ có hành động theo trí tuệ ấy không. Dường như bây giờ tôi có được một chút nào hiểu biết, nhưng tôi thấy mình không làm đúng theo nó.

Đáp: Chỉ cần sự thật là bạn có chánh niệm hơn một chút là cũng đã thay đổi hành động của bạn rồi. Chánh niệm rất có hiệu lực. Một khi bạn đã thử tập ngồi nhìn những sự việc xảy ra, bạn sẽ khó mà có thể bị lôi cuốn vào những phản ứng như khi xưa, mặc dù hoàn cảnh cũng giống hệt như vậy. Cũng giống như có một tiếng nói trong bạn: "Mình đang làm gì thế?" Một chút chánh niệm tu tập ấy sẽ trở thành một năng lực mãnh liệt. Và dần dần, sự hiểu biết sẽ phối hợp vào với hành động của ta một cách trọn vẹn hơn.

Hỏi: Tôi có một thắc mắc về sự vô thường của hạnh phúc. Tôi biết có những người yêu thương để một cách mãnh liệt và dường như họ lúc nào cũng phát ra một nguồn an lạc, hạnh phúc cả?

Đáp: Điều này có thể hiểu bằng hai cách: thứ nhất, mọi trạng thái đều vô thường trong nhất thời; có nghĩa là, hạnh phúc không thể thường hằng trong tâm, vì tâm tự nó sanh diệt trong mỗi giây phút. Trên căn bản đó, giây phút của tâm thức, thì nó là vô thường. Không có gì là thường hằng, không có gì là bất động. Theo cách hiểu thứ nhì, thì những người yêu thương để, họ muốn trở về với thượng đế, ý thức được thượng đế qua một phương pháp thiền định. Họ có thể hưởng được một hạnh phúc lâu dài. Mặc dù nó ở trong một tiến trình thay đổi, nhưng những trạng thái ấy liên tục nhau. Cũng vậy, trạng thái ấy tuy dài lâu nhưng vẫn là vô thường. Khi mà điều kiện thương yêu thượng đế vẫn còn đó, và khi mà định lực vẫn còn đầy đủ, nó sẽ sinh ra quả hạnh phúc. Nhưng khi có một sự mê mờ nào khởi lên trong tâm, mà hạnh phúc được duy trì là nhờ có định lực thì tâm ta lại trở nên mờ mịt vì những tham, sân, si. Định lực có khả năng đè nén những tâm bất thiện, khi nào định lực còn đầy đủ, mọi vật sẽ an vui, hạnh phúc. Đến chừng khi định lực bị suy chuyển, những tâm bất thiện bị dồn nén sẽ trở lại hoạt động như xưa. Bởi vậy cho nên điều quan trọng là ta phải biết dùng trí tuệ để nhổ tận gốc rễ của khổ đau, để chúng không còn khả năng khởi lên được nữa.

Hỏi: Đức Phật là một đấng đại từ, đại bi, thế tại sao ngài không ở lại cuộc đời mà giúp chúng sanh?

Đáp: Đức Phật là một hóa thân của giáo pháp. Ngài không phải là một cái gì đứng bên ngoài sự chi phối của luật tự nhiên. Đã có sanh ra thì sẽ có bệnh và có chết. Cho dù bạn có giác ngộ hay không giác ngộ, đây là một phần của luật tự nhiên. Nhưng chân lý thì bất biến, khi đã học được con đường của sự hiểu biết, chúng ta không cần phải dựa vào bất cứ ai khác, ngoại trừ mình.

Hỏi: Tôi để ý rằng tình thương không phải là một chi nhánh của sự giác ngộ. Nếu ta trở nên quá khô khan, lạnh lùng, điều ấy có nguy hiểm không?

Đáp: Việc quan trọng là ta phải hiểu những ý nghĩa khác nhau của tình thương. Loại thứ nhất là loại mà ta đã nói tới, tình thương có tính cách trao đổi. Chúng ta thương nhưng muốn phải có một cái gì để đáp lại. Loại thứ hai là lòng mong muốn mọi người đều được hạnh phúc, một tình thương vô bờ bến. Đây là một loại tình thương không có giới hạn, vô điều kiện. Nhưng nó vẫn còn sử dụng khái niệm, như là đàn ông, đàn bà, chúng sanh. Những ý niệm này không phải là những sự thật tuyệt đối. Con người thật của chúng ta chỉ là một tập hợp của những yếu tố theo nhau sanh và diệt trong từng giây phút. Có một loại tình thương thứ ba cao thượng hơn cả loại tình thương vô điều kiện. Tình thương này là một sự hoà hợp tự nhiên, phát sinh từ sự phá bỏ những biên giới tạo nên bởi ý niệm về một tự thể riêng biệt. Không có "Tôi", không có "người khác". Tình thương này sanh ra nhờ trí tuệ, và trên bình diện này thì "tình thương" và "rỗng không" đều cùng một ý nghĩa như nhau. Không hề có một ý niệm "Tôi đang thương". Hoàn toàn không bị chi phối bởi ý niệm về Ngã, về một cái Tôi. Khi bạn đạt đến loại tình thương cao tốt nhất này, thì bạn cũng sẽ biểu lộ được những loại tình thương kia. Hãy nhìn chung quanh, quan sát những vị thầy mà bạn kính phục. Các ngài cũng đầy tình thương và ánh sáng, nhưng không hề có một ý nghĩ là họ phải làm như vậy. Nó là một biểu lộ tự nhiên của giáo pháp.

---o0o---

### **Buổi tối thứ hai mươi chín - CON ĐƯỜNG CỦA PHẬT**

Đức Phật không có dạy chủ nghĩa Phật giáo. Ngài dạy giáo pháp (Dharma), hay là luật. Ngài không hề dạy tín ngưỡng hay là giáo điều độc đoán, hay là một hệ thống nào bắt buộc người ta phải tin theo. Qua sự giác ngộ của ngài, đức Phật chỉ cho ta con đường, để chúng ta có thể kinh nghiệm được chân lý bên trong mỗi người chúng ta. Trong khoảng thời gian bốn mươi lăm năm hoằng pháp, ngài đã dùng rất nhiều văn tự, ý niệm khác nhau để chỉ cho ta chân lý. Nhưng những văn tự, ý niệm ấy, tự nó không phải là chân lý; chúng chỉ là ngón tay chỉ cho ta thấy mặt trăng. Trong thời đức Phật, nhờ ở trí tuệ và tài giảng thuyết của ngài, không có mấy ai bị làm lẫn giữa ý niệm và kinh nghiệm. Họ nghe những gì đức Phật muốn nói, quay vào bên trong và kinh nghiệm sự thật ở nơi chính thân tâm của mình.

Sau một thời gian người ta bắt đầu bớt đi thực hành, họ bắt đầu lẫn lộn lý thuyết với lại kinh nghiệm. Có nhiều trường phái khác nhau xuất hiện, tranh

luận nhau về lý thuyết, khái niệm. Điều này cũng giống như vì muốn để cho người khác thấy mặt trăng, ta dùng ngón tay để chỉ. Nhìn ngón tay mà quên đi mặt trăng là đã quên đi mục đích của nó. Chúng ta không nên làm ngón tay với lại mặt trăng, đừng nhầm lẫn văn tự, lý thuyết với lại một kinh nghiệm thực chứng.

Khi giáo pháp được truyền sang Trung Hoa, nó được phát triển theo một đường hướng đặc biệt. Phật giáo được pha thêm Lão giáo. Một trong những người có ảnh hưởng nhiều nhất vào đường lối và truyền thống của trường phái thiền Ch'an (Zen) là lục tổ Huệ Năng. Trong thiền sử có viết, mặc dù ngài vô học, không biết đọc, nhưng tâm ngài trong sạch và thẩm thấu đến mức chỉ nghe một lời tụng trong kinh Kim Cang, là ngài đã giác ngộ. Thường thì người ta phải đọc những lời trong kinh Kim Cang cho ngài nghe, để nhờ ngài giảng nghĩa lý thâm diệu của nó.

Ngài có giảng cho nghe về ý nghĩa của các trường phái, những cỗ xe (thừa) khác nhau trong Phật giáo:

Đức Phật giảng dạy giáo lý của ba thừa (cỗ xe) và tối thượng thừa. Muốn hiểu được việc này, các ông hãy tĩnh tâm lại và đừng chấp vào hình tướng hay hiện tượng. Sự khác biệt của bốn thừa này không hề có ở trong giáo lý của đức Phật, nhưng chỉ ở trong tâm phân biệt của con người. Nghe, đọc, tụng kinh sách là Tiểu thừa. Học và hiểu được giáo pháp là Trung thừa. Đem giáo pháp ra để thực hành là Đại thừa. Thông suốt được giáo pháp, thâm nhập nó hoàn toàn, xa lìa mọi chấp nhứt và không nắm giữ một việc gì, là Tối thượng thừa.

Trong mọi truyền thống Phật giáo, cho dù ở Ấn Độ, Miến Điện, Trung Hoa, Nhật Bản, Tây Tạng hay Hoa kỳ, có những hạng người chấp vào văn tự, đọc tụng kinh điển. Đó chính là tiểu thừa. Khi ta chuyển lý thuyết ra thành hành động, trực tiếp kinh nghiệm giáo pháp, chúng ta lần lần tiến lên những thừa cao hơn. Cho đến khi ta không còn bám víu vào đâu nữa, không còn trụ chấp vào một nơi nào, hoàn toàn sống trong đạo pháp trong mỗi giây phút. Đây mới là con đường tối thượng thừa của giáo pháp, một sự thực hành trọn vẹn. Nó không nằm trong truyền thống nào hết. Nó tùy thuộc vào sự hiểu biết tiến hóa của mỗi người.

Khi giáo pháp được biểu lộ qua những giai đoạn khác nhau, trong lịch sử đã có nhiều vị thiền sư sử dụng những phương thức thiện xảo để hướng dẫn người ta quay trở vào trong, kinh nghiệm giáo pháp ngay chính nơi tâm

mình. Có những danh từ thông dụng, nhưng sau một thời gian bị trở thành một chương ngại, một ý niệm, được các ngài sử dụng theo một lối mới để tỉnh thức con người, bắt họ phải quay lại nhìn vào thực tại.

Thí dụ như danh từ "Phật", đã được sử dụng trong nhiều truyền thống đối với những khái niệm khác nhau. Trước hết, Phật dùng để chỉ một nhân vật lịch sử, Sĩ Đạt Ta Cồ Đàm, đã giác ngộ. Nhưng danh từ ấy cũng được dùng để chỉ một tâm không còn điều bất thiện: Phật tâm, Phật tánh, Tâm không còn bị ảnh hưởng bởi tham, sân và si.

Trong vòng 300 năm sau khi đức Phật nhập diệt, không hề có hình Phật hay tượng Phật. Thực hành giáo pháp tức là hình ảnh của Phật, không cần phải biểu hiện nó ra bên ngoài. Nhưng theo thời gian, truyền thống này bị mất, con người bắt đầu đem đức Phật ra bên ngoài tâm mình, hình tượng hóa nó trong giới hạn không gian và thời gian. Khi ý niệm bị hình tượng hóa, hình tượng được dựng nên, các bậc thầy lại bắt đầu nhấn mạnh lại ý nghĩa ban đầu của chữ Phật. Có vị khuyên "phùng Phật sát Phật". Có nghĩa là gặp Phật thì hãy giết ngài đi. Câu này làm rúng động những ai quen dùng nhang đèn thờ lạy Phật. Nếu bạn có một hình ảnh nào về tâm Phật ở bên ngoài bạn, hãy tiêu diệt nó, buông bỏ nó đi. Đã có một cuộc tranh luận kịch liệt về việc giác ngộ, thấy Phật tánh, trở thành Phật trong kiếp hiện tại, một luồng sinh khí mới đã được thổi vào sự thực hành.

Đức Phật Cồ Đàm đã liên tục nhắc nhở chúng ta rằng, muốn kinh nghiệm được chân lý phải biết quay vào bên trong tâm mình. Có câu chuyện về một vị đệ tử say mê vẻ đẹp của thân đức Phật, tương truyền đức Phật có một vẻ đẹp trọn vẹn về cả thân lẫn tâm, ông ta cứ tìm dịp để được ngồi cạnh nhìn ngắm những tướng tốt trang nghiêm của ngài. Sau một thời gian, đức Phật quở trách ông. Ngài nói rằng, ông ta có thể nhìn ngắm chân dung của đức Phật một trăm năm mà cũng sẽ không thể nào thấy được Phật. Ai thấy được giáo pháp sẽ thấy được Phật. Đức Phật nằm ở bên trong ta. Nó có nghĩa là kinh nghiệm được chân lý. Luôn luôn lúc nào cũng phải trở về với hiện tại, kinh nghiệm được ngay giờ phút này.

Tổ Huệ Năng có nói:

Chúng ta nên đi tìm Phật ở trong cốt tủy của tâm. Không nên phí công tìm ở bên ngoài mình. Kẻ nào không biết gì về tự tánh của tâm mình là chúng sanh. Còn ai thấy được tự tánh ấy, người đó là Phật.



Phật ở đây không phải là một nhân vật lịch sử, nhưng là sự tự do không còn bị chi phối bởi những sự bất thiện, một tâm hoàn toàn thanh tịnh. Đó là đức Phật mà tất cả chúng ta đều phải trở thành.

Một quan niệm khác, thường bị hiểu lầm là phân biệt những truyền thống với nhau, là quan niệm về Bồ Tát. Danh từ "Bồ Tát" có hai nghĩa. Theo một nghĩa chuyên môn, nó dùng để chỉ một người phát nguyện sẽ giác ngộ, như là Sĩ Đạt Ta và cuộc hành trình tiến hóa của ngài cho đến khi đắc quả Phật. Nhưng danh từ Bồ Tát cũng có một nghĩa khác, dùng để chỉ biểu tượng cho những đức tính trong sạch của tâm. Trong truyền thống Mahayana và Tây tạng, có cả một hệ thống bồ tát, mỗi vị tượng trưng cho một đức tánh của tâm. Văn Thù là bồ tát của trí tuệ. Quán Thế Âm là bồ tát của đức từ bi. Những biểu tượng cho các đức tánh thiện trong tâm. Trong mỗi giây phút của trí tuệ, ta trở thành bồ tát Văn Thù, trong những giây phút của từ bi ta là đức bồ tát Quán Thế Âm. Nếu chúng ta hiểu danh từ Bồ tát theo nghĩa này, Bồ tát nguyện sẽ có một ý nghĩa bao la hơn.

Trên một phương diện, nó là lời nguyện dâng hiến thân này cho sự giác ngộ, giải thoát. Tương truyền rằng Sĩ Đạt Ta trong một tiền kiếp, thời của một đức Phật khác, ngài có đủ khả năng giác ngộ, nhưng vì quá cảm phục sự hiện diện của đức Phật ấy, quá thương xót mọi loài đang còn bị đau khổ, nên ngài quyết định dời lại sự giác ngộ của mình vào một kiếp khác, để có thời gian đào luyện một sự hoàn toàn cho Phật tánh của mình. Mặc dù tâm tự tại của bồ tát và Phật đều bình đẳng như nhau, nhưng năng lực và chiều sâu của lòng từ bi và trí tuệ của Phật có phần hơn, vì sự tiến hóa lâu dài của các ngài.

Một ý nghĩa khác về Bồ tát được lục tổ Huệ Năng diễn tả rõ ràng như sau:

Chúng ta nguyện sẽ giải thoát vô lượng chúng sinh. Câu ấy có nghĩa gì chứ? Nó không có nghĩa là tôi, Huệ Năng, sẽ độ cho những chúng sanh ấy. Và những chúng sanh này là ai? Chúng chính là những ý nghĩ si mê, giả dối, gian ác, bất thiện trong tâm ta. Chúng là những chúng sinh đang cần được độ. Mỗi người chúng ta phải tự độ lấy mình bằng cách thấy được tự tánh của tâm.

Lời nguyện độ vô lượng chúng sinh, có thể được hiểu như là hành động giải thoát cho những sinh linh bên trong tâm ta, như là tâm sân hận, tâm si mê, tâm tham lam, tâm ái dục. Mỗi tâm là một chúng sinh, sanh lên rồi diệt đi.

Và ta nguyện sẽ giải thoát hết tất cả những chúng sinh này, giải thoát tâm ta ra khỏi mọi sự bất thiện và không trong sạch.

Thêm một quan niệm khác biệt giữa những trường phái với nhau là quan niệm về Niết bàn (Nivvana) và Vô minh (Samsara). Có trường phái cho rằng Niết bàn là một cái gì nằm bên ngoài tiến trình của thân tâm; có trường phái cho rằng Niết bàn và Vô minh chỉ là một. Làm sao ta có thể dung hợp hai quan niệm hoàn toàn trái ngược nhau như thế? Một cách dễ hiểu là bạn hãy tưởng tượng đến một trận bão cuồng phong, gió xoay vần với một tốc độ khủng khiếp. Ở trung tâm của trận cuồng phong này, là một khoảng không gian yên lặng, an tĩnh, "con mắt" của trận bão. Đứng trên một phương diện, thì con mắt của trận bão hoàn toàn khác biệt với ngọn cuồng phong chung quanh. Mọi vật yên tĩnh, lặng lẽ so với cơn gió lốc đang quay cuồng. Nhưng nếu nhìn từ một phương diện khác, thì ta có thể thấy "con mắt" và ngọn cuồng phong chỉ là một, chúng chỉ là những phần khác nhau của một cơn bão. Tương tự như vậy, xét theo phương diện thì Vô minh và Niết bàn hoàn toàn khác biệt nhau. Một bên là sự thay đổi, biến chuyển liên tục, còn một bên là yên lặng, an tĩnh. Xét theo một phương diện khác, thì cả hai hợp lại với nhau thành một sự đồng nhất, theo nghĩa đó thì chúng chỉ là một. Khi ta kinh nghiệm được giáo pháp thì những danh từ sẽ trở nên hết sức rõ ràng. Còn khi nào chúng ta vẫn còn dựa trên một bình diện của lý thuyết, của khái niệm, thì những danh từ dùng bởi những trường phái khác nhau, có vẻ như chỉ về những chân lý khác nhau. Thật ra chúng chỉ là những ngón tay khác nhau, cùng trỏ về một mặt trăng.

Có một đoạn văn trích từ trong một quyển kinh của Mật tông Tây Tạng, diễn tả về tâm như là một ngón tay chỉ mặt trăng. Hãy cố gắng kinh nghiệm những lời này thay vì dùng tư tưởng mà suy nghĩ suông:

Thật ra không có vấn đề thị phi, Đa nguyên luận là sai với sự thật. Cho đến khi sự thị phi được chuyển hóa và sự bất nhị được ý thức, giác ngộ sẽ không thể nào đạt đến. Cả Vô minh và Niết bàn chỉ là một thực thể đồng nhất không phân cách, là tâm của ta. Chấp vào những tin tưởng của trần gian, mà mình có hoàn toàn tự do để chấp nhận hay bác bỏ, ta lang thang trong cõi Vô minh. Thế cho nên, tu tập giáo pháp, tự do ra khỏi mọi dính mắc, nắm được cốt tủy của bài học này.

Mặc dù nhất tâm ở đó, nhưng nó không hề hiện hữu. Khi một người đi tìm cái tâm chân thật của mình, họ sẽ khám phá ra rằng nó vô cùng siêu diệu, mặc dù vô hình tướng. Tự tánh của tâm là không che đậy, thanh tịnh, không

có cấu tạo, vắng lặng, trong suốt, trống rỗng, bất nhị, bất tận, nguyên chất, không màu sắc, không ngăn ngại, không thể nào được hiểu như là một vật riêng biệt mà là sự đồng nhất của tất cả mọi vật, nhưng không phải được tạo nên bởi những vật khác, nó vượt lên trên tất cả mọi phân biệt.

Nhất tâm vô cùng vắng lặng và không có một nền móng nào hết, tâm của ta cũng trống rỗng như một bầu trời. Muốn biết được việc này có thật hay không, hãy nhìn vào tâm mình. Hiện hữu chỉ là một dòng sông của sự bất thường cũng giống như không khí trong bầu trời, hình tướng của sự vật chẳng có một khả năng quyến rũ hay trói buộc. Muốn biết được việc này có thật hay không, hãy nhìn vào tâm mình. Mọi hình tướng chỉ là ý niệm của mình, sự tự tưởng tượng của mình, cũng giống như những hình bóng trong gương. Muốn biết được việc này có thật hay không, hãy nhìn vào tâm mình. Chúng tự khởi lên và tự do như mây trên trời, mọi hình tướng bên ngoài sẽ dần dần phai mờ đi và trở về nơi xưa, chốn cũ của chúng. Muốn biết được việc này có thật hay không, hãy nhìn vào tâm mình.

Giáo pháp, chẳng hề giữ lại trong tâm, không có một nơi nào để quán chiếu, trừ ra tâm mình. Giáo pháp, chẳng hề giữ lại trong tâm, không có một sự thật nào để giữ một lời nguyện. Giáo pháp, chẳng hề giữ lại trong tâm, không có giáo pháp ở một nơi nào hết, để có thể dựa vào đó mà đi đến giác ngộ.

Tâm của ta trong suốt, không có một đặc tính nào. Vì trống rỗng nên nó được ví với lại một bầu trời không mây. Một tâm đạt được sự bất nhị đem đến sự giải thoát. Ta cứ nhắc đi, nhắc lại một điều, hãy nhìn vào trong tâm mình.

Khi giáo pháp được hiểu một cách thông suốt và sâu xa, ta sẽ thấy rõ rằng mọi phương tiện dẫn đến giải thoát đều giống như nhau. Tất cả chỉ khuyên ta nên tu tập một tâm không chấp hay trụ vào bất cứ một việc gì. Không thiên vị. Không phân biệt. Không phê bình. Không bám víu. Không ghét bỏ. Phương pháp tu tập chỉ là một, cho dù nó phát xuất từ nơi lục tổ Huệ Năng ở Trung Hoa hay từ Sĩ Đạt Ta Cồ Đàm ở Ấn Độ.

Tipola, một vị thánh Ấn Độ và là người thừa kế trong dòng thiền Mật Tông Tây Tạng, cũng dạy một pháp tu tâm y hệt, gọi là Đại Thủ Ấn (Mahamudra), cho đệ tử mình là Naropa.

Đại Thủ Ấn vượt ra ngoài mọi văn tự và hình tướng, nhưng vì người Naropa, siêng năng và trung thành, ta sẽ dạy cho. Sự vắng lặng không cần một tin cậy nào. Đại Thủ Ấn dựa trên sự rỗng không. Không cần một nỗ lực,

chỉ giữ cho mình được thư thái và tự nhiên, ta sẽ bẻ gãy được ách nặng, đạt được sự giác ngộ. Nếu sử dụng tâm, người hãy quán chiếu tâm ấy, tiêu trừ mọi sự phân biệt và đi đến quả Phật.

Những đám mây lang thang trên bầu trời không có gốc rễ, không có nguồn cội, cũng giống như những tư tưởng trôi nổi trong tâm ta. Khi thấy được tự tánh, sự phân biệt sẽ chấm dứt.

Trong không gian, có hình tướng và màu sắc, nhưng không gian không bị nhuộm màu trắng hay đen. Từ nơi tự tánh mà vạn vật khởi sinh. Bản chất của tâm không hề bị ô nhiễm.

Đừng làm gì thân ta cả, hãy thoải mái. Ngậm cầm miệng lại mà giữ im lặng. Làm cho tâm vắng lặng và đừng suy nghĩ gì nữa. Giống như một cây tre rỗng không, hãy để cho thân được nghỉ ngơi. Không cho, không nhận, giữ cho tâm yên nghỉ. Đại Thủ Ấn cũng giống như một tâm không bám víu vào nơi nào. Cứ như vậy mà thực hành rồi một ngày, người sẽ đắc được quả bồ đề.

Kẻ nào bỏ được tham dục và không còn bám víu vào chỗ này hay chỗ kia, sẽ nhận thức được ý nghĩa chân thật của lời kinh.

Vào lúc mới đầu, người hành giả sẽ cảm thấy tâm mình chảy ào ạt như một ngọn thác; vào khoảng giữa nó giống như sông Hằng, chảy lặng lẽ, chậm chạp. Vào đoạn cuối nó trở thành một đại dương bao la, nơi mà ánh sáng của Con và Mẹ nhập lại lành Một.

"Kẻ nào bỏ được tham dục và không còn bám víu vào chỗ này hay chỗ kia, sẽ nhận thức được ý nghĩa chân thật của lời kinh". "Phát triển một tâm không trụ vào đâu cả". Buông bỏ mọi bám víu, buông bỏ những quyền luyện là con đường đi đến giải thoát.

Truyền thống thiền phát triển ở Nhật Bản, từ dòng thiền Huệ Năng và các tổ khác, đã sản xuất ra những áng văn chương tuyệt mỹ, thường thì rất là dí dỏm. Một câu chuyện thí dụ về sự buông bỏ và không bám víu được diễn tả theo một lối Zen như sau:

Có một ông giáo sư đại học đến thăm một vị thiền sư. Ông ta cứ mãi mê nói về thiền. Vị thầy rót trà ra mời, đồ đầy chén, nhưng cứ tiếp tục rót mãi. Ông giáo sư thấy thế, bảo vị thầy ngưng rót vì chén đã quá đầy, không còn chỗ để chứa thêm nữa. Vị thầy đáp: "Cũng giống như chén trà ấy, đầu ông bây giờ

đã đầy ắp những quan niệm và thành kiến, không còn chỗ cho những cái mới nữa. Nếu muốn kinh nghiệm được chân lý, ông phải biết làn cạn chén trà của mình đi trước đã".

Nếu chúng ta cứ mãi mê chấp vào quan niệm và thành kiến của mình, ta sẽ không thể nào kinh nghiệm được sự thật. "Không cần phải đi tìm chân lý. Chỉ cần thôi nâng niu những ý kiến của mình". Bằng sự buông bỏ những thành kiến, với tâm vắng lặng ấy, cả giáo pháp sẽ hiển bày. Mỗi người trong chúng ta phải làm cạn chén trà của mình, khiến cho tâm ta không còn vương mắc vào những ý niệm hay tín ngưỡng.

Mỗi biểu hiện của giáo pháp có một vẻ đẹp và sự sáng tỏ khác nhau. Chúng ta rất may mắn không sanh ra trong một nền văn hóa bị ảnh hưởng bởi một truyền thống nào duy nhất, nếu chúng ta biết thật sự cởi mở để lắng nghe và cảm nhận được tất cả. Chúng đều cũng chỉ về một chân lý, là trực tiếp kinh nghiệm được giáo pháp ở trong mỗi chúng ta.

Đức Phật có khuyên: "Đừng tin một điều gì vì các ông nghe người khác kể lại, vì truyền thống hay vì các ông tưởng tượng ra. Đừng tin những điều gì các bậc thầy nói, chỉ vì sự kính trọng của các ông đối với những người ấy. Nhưng chỉ tin khi nào chính các ông đã thí nghiệm kỹ lưỡng và thấy rằng nó dẫn đến hạnh phúc, an lạc cho mọi loài".

Hỏi: Tôi hơi bối rối về việc không được có ý kiến. Tôi muốn nói là, sống ở cuộc đời thì dù sao vẫn có biết bao nhiêu việc bắt mình phải chọn lựa...

Đáp: Chúng ta vẫn dùng trí phân biệt và thiên vị khi nào thích hợp, nhưng vẫn hiểu rằng chúng chỉ thuộc trên một bình diện ý niệm, chứ không phải là một sự thật tuyệt đối. Sử dụng tiến trình tư tưởng, nhưng đừng dính mắc vào nó. Giống như trong Áo Nghĩa Thư (Bhagavad-Gita) có nói, hành động nhưng đừng bao giờ chấp vào kết quả của chúng. Tương tự như thế, tâm của ta có thể không bị dính mắc vào sự phân biệt và thiên vị, nhưng vẫn có thể sử dụng chúng để đối phó với cuộc đời.

Hỏi: Còn những hoạt động khác thì sao, như là Yoga, thái cực quyền, làm đồ gốm, dệt vải hay bất cứ chuyện nào khác, có thể coi như là một phương pháp tu tập được không?

Đáp: Mọi việc đều có thể thực hiện được nếu nó được làm với chánh niệm, với một ý thức sáng tỏ, không ham muốn, không bám víu. Cả thế giới này, với 10 vạn nỗi vui mừng và 10 vạn nỗi sầu khổ, đều có đủ đầy để cho ta kinh

kinh nghiệm. Việc làm, tự nó không nói lên sự nông cạn hay thâm sâu. Nhưng chính là tính chất của tâm khi làm những công việc, nói lên điều ấy. Một vị thầy Thái cực quyền có thể hoà hợp trọn vẹn với giáo pháp. Một tâm vắng lặng hoàn toàn. Nhưng một người khác có thể tập những cử động y hệt như vậy với một sự vụng về, khẩn trương. Ta có thể đem ra thí dụ biết bao nhiêu hoạt động khác, có khả năng đem lại một tâm hòa hợp trọn vẹn. Biết bao nhiêu việc có thể thực hiện được khi tâm ta được tự do.

Hỏi: Có nơi cho rằng trước hết ta phải đi qua Tiểu thừa (Hinayana), kế đến là Đại thừa (Mahayana) và sau cùng hết là Kim Cang thừa (Vajrayana). Đi từ thừa này sang thừa khác, mỗi cái có những sự việc khác nhau xảy ra.

Đáp: Theo ý nghĩa mà bạn nói đó, Tiểu thừa, Đại thừa và Kim Cang thừa, là những giai đoạn của con đường giác ngộ. Dù bạn có chọn bất cứ một lối tu nào, bạn cũng đều phải trải qua những giai đoạn ấy. Con đường bạn theo có thể là truyền thống Miến Điện, Nhật Bản hay Tây Tạng, và trên mỗi con đường, bạn đều phải đi qua những giai đoạn Hinayana, Mahayana và Vajrayana. Sự nhân lẫn phát xuất vì các danh từ ấy cũng có liên hệ đến những truyền thống lịch sử khác nhau. Người ta nhận lầm những giai đoạn trên đường tu với lại những cách diễn tả lịch sử và văn hóa khác nhau của giáo pháp. Vì lý do này nên những ý niệm về các thừa ấy, có lẽ cũng không ích lợi gì cho lắm. Có nhiều giai đoạn khác nhau trên con đường tu tập. Chúng phải được kinh nghiệm. Đặt tên cho chúng chẳng ích lợi gì, mà đôi khi còn đưa đến một sự hiểu lầm. Có sao thì thấy vậy. Nó là một sự phô bày của giáo pháp trong tâm ta. Chúng ta trải qua biết bao nhiêu kinh nghiệm. Kinh nghiệm, chứ không phải là khái niệm hay danh xưng, mới là điều tối quan trọng.

Hỏi: Có nhiều truyền thống thiền khác nhau ở những quốc gia khác nhau. Phải chăng chúng cũng chỉ là những lối tiến khác nhau trên con đường tu mà thôi?

Đáp: Chánh niệm có thể được áp dụng vào bất cứ một đối tượng nào. Bạn có thể áp dụng chánh niệm trên tư tưởng, trên thân thể, vào những đối tượng ngoài thân, vào những đối tượng trong thân, vào tất cả hay một số đối tượng chọn lọc nào đó. Những kỹ thuật và phương thức khác nhau là những phương tiện khác nhau để phát triển chánh niệm. Yếu tố tinh thức là cốt tủy của mọi sự thực hành. Từ tâm quân bình đó mà giác ngộ phát sinh. Mọi hiện tượng đều vô thường, cho nên trí tuệ có thể được khai triển trên bất cứ một đề mục nào. Bạn có thể giác ngộ giữa một dòng tư tưởng, giữa một cơn đau,



trong khi ăn, trong khi đang đi, bất cứ lúc nào, bởi vì nó phát sinh từ một tâm quân bình, chứ không phải từ sự bám víu vào một đề mục đặc biệt nào.

Hỏi: Có nhiều vị thầy nói về sự nguy hiểm của vấn đề thần thông trong sự tu tập. Điều này có nghĩa ra sao?

Đáp: Năng lực của tâm có thể được phát triển. Nó không phải là trí tuệ. Năng lực và trí tuệ là hai chuyện hoàn toàn khác nhau. Nó có thể nguy hiểm, nếu ta phát triển những thần thông ấy trước khi mình đạt đến một trình độ giác ngộ nào đó. Vì chúng sẽ củng cố thêm cái Tôi, cái ngã của mình, và đôi khi ta có thể lạm dụng chúng. Thần thông có thể trở thành một phương tiện thiện xảo nếu ta có căn bản đạo đức và hiểu biết vững vàng. Nhưng việc phát triển những năng lực này hoàn toàn không cần thiết. Có những bậc giác ngộ mà không có chút thần thông, và cũng có rất nhiều người có thần thông mà chẳng có gì giác ngộ. Tuy nhiên cũng có một số người có được cả hai.

Hỏi: Trong kinh Pháp Cú, đức Phật thường hay nhắc đến quả vị A La Hán. Đây có phải là một trạng thái giác ngộ hay không?

Đáp: Đúng vậy, đây chính là một sự tiêu diệt hoàn toàn tham, sân, si trong tâm, nhờ vào kết quả của một kinh nghiệm Niết bàn. Kinh nghiệm Niết bàn đầu tiên, một cái thoáng nhìn được chân lý tuyệt đối, sẽ tẩy rửa đi được một số tâm bất thiện, tuy một số vẫn còn ở lại. Và khi ta tiếp tục tu tập, thêm một số tâm bất thiện nữa sẽ bị nhổ bỏ. Một vị A La Hán là một người mà mọi điều bất thiện trong tâm đều đã bị loại trừ. Cũng giống như vậy, quan niệm thành Phật trong kiếp này có nghĩa là tự do, không còn bị tham, sân si chi phối nữa. Kinh nghiệm được chân lý thì sự đồng nhất của giáo pháp sẽ được hiểu rõ ràng. Phát triển một tâm không bám víu vào đâu cả. Đây là cốt tủy của mọi sự tu tập. Nó sẽ trở nên vô cùng giản dị khi ta bắt đầu thực hành.

Hỏi: Ta phải cần những gì để phát triển một trí tuệ thâm sâu? Nó có đòi hỏi một cái gì phi thường không?

Đáp: Nó chỉ đòi hỏi duy có một điều mà thôi, ý thức được những gì đang xảy ra trong giờ phút hiện tại. Nếu chúng ta còn bất cứ một ý niệm nào về những gì đáng lẽ nên xảy ra, ta không thật sự kinh nghiệm được hiện tại. Phương thức là có chánh niệm đối với mọi trạng thái thay đổi của thân và tâm mà không đem lòng ưa thích hay ghét bỏ, không nhận nó là mình. Đó là trọn con đường đi, từ đầu cho đến cuối. Rồi nó sẽ tự phô bày cho ta thấy hết. Người ta thường không tin rằng sự tu tập giản dị đến như vậy. Thường thường ta hay có một ý muốn làm cho nó phức tạp hơn, nghĩ rằng mình phải

kinh nghiệm một số trạng thái xuất thần nào đó mới đúng. Thật ra, ta chỉ cần ngồi lại trong chánh niệm và trở thành một vóir dòng sông thực tại. Hãy giữ sự giản dị và thư thái.

Hỏi: Tôi tưởng rằng có những lối tu chú trọng về sự phục vụ người khác hơn là lo việc giải thoát cho mình trước?

Đáp: Mọi con đường đều xoay quanh vấn đề là làm sao nhìn thấy được sự giả tạo của cái Tôi, cái ngã. Một biểu hiện tự nhiên và cơ bản của giáo pháp là lòng Từ và Bi, giúp đỡ lo lắng cho người khác. Điều này không có dính dáng gì đến "thừa" nào hay con đường nào mình theo, hay vì một lời nguyện nào. Nó là một sự biểu lộ tự nhiên của tri tuệ. Khi chúng ta không còn bám víu vào ý niệm đây là "Tôi", còn kia là "người khác", ta sẽ bắt đầu kinh nghiệm được sự đồng nhất của mọi loài, và từ sự hiểu biết này phát sinh ra lòng từ bi, sự phục vụ.

Hỏi: Khi chúng ta bắt đầu thực hành, sự thắc mắc về những thừa, cỗ xe, con đường khác nhau này có mất đi không?

Đáp: Tôi có một người bạn là thi sĩ, Tom Savage, có làm một bài thi kết thúc bằng những dòng như sau:

Xe lớn hay xe nhỏ,  
Cũng chẳng khác biệt gì!  
Chúng cũng bị kéo đi,  
Tiền, chủ nhân phải trả.

---o0o---

### **Buổi sáng thứ ba mươi - KẾT THÚC**

Bạn không thể nào ở trên đỉnh núi cao mãi mãi. Rồi bạn cũng phải đi xuống, như vậy tại sao lại phải bận tâm? Vì lý do này đây. Ở trên cao ta có thể biết được những gì ở phía dưới, nhưng dưới thấp thì không bao giờ biết được cái gì ở trên cao. Ta leo lên, ta chứng kiến; khi ta leo trở xuống, ta không còn thấy được nữa, nhưng mình đã được thấy. Dem những gì mình đã thấy được khi còn đang ở trên cao, áp dụng vào cách sống dưới vùng thấp này là cả một nghệ thuật. Khi ta không còn thấy, ít nhất ta vẫn còn biết. Mount Analogue.

Câu hỏi bây giờ là làm cách nào để phối hợp sự hành thiền tích cực vào trong đời sống hàng ngày của mình. Trên một bình diện, câu trả lời rất là giản dị: giữ chánh niệm. Mặc dù chung quanh ta có rất nhiều điều làm cho mình phân tâm, những giác quan có trăm ngàn đối tượng xảy đến, nhưng nếu không có sự ưa thích, không có sự ghét bỏ, không có một sự mong mỏi nào, thì tâm ta sẽ vẫn giữ được sự an tĩnh và quân bình. Chánh niệm sẽ là một thành trì bảo vệ ta kiên cố nhất.

Có những chuyện có thể giúp ta duy trì được sự quân bình và an tĩnh trong tâm. Chuyện quan trọng nhất là ngồi thiền thường xuyên mỗi ngày. Ngồi mỗi ngày hai lần trong vòng một tiếng đồng hồ, hay lâu hơn, sẽ duy trì định lực và chánh niệm mà ta đã bỏ công vun trồng trong một tháng này.

Mới vừa theo một khóa thiền tích cực nhiều ngày như vậy, bạn có thể sẽ cảm thấy rằng ngồi một hay hai tiếng mỗi ngày chẳng khó khăn gì, nhưng khi bạn bắt đầu trở về với công việc làm ăn thường xuyên, chuyện ấy sẽ không dễ dàng như bạn nghĩ đâu. Nó đòi hỏi một kỷ luật và sự tinh tấn. Hãy cố gắng giữ cho việc ngồi thiền được ưu tiên nhất trong ngày, mỗi ngày sắp đặt những sinh hoạt khác chung quanh giờ ngồi thiền của bạn thay vì phải ép nó vào giữa hai công việc cần làm nào đó của bạn. Bạn sẽ bắt đầu kinh nghiệm được chuyện ngồi thiền mỗi ngày có một tầm ảnh hưởng rất lớn lên cuộc sống của bạn.

Nó giúp bạn rất nhiều, nếu bạn có thể sắp đặt một thời gian nhất định nào đó trong ngày để ngồi thiền, trong khoảng thời gian ấy, bạn không bị quấy rầy. Nếu bạn có được một thói quen ngồi vào một giờ nhất định, bạn sẽ ít có dịp bỏ lỡ hơn. Thời gian tốt nhất là vừa khi mới thức dậy, dùng nó như là một chuẩn bị cho một ngày chánh niệm, và một giờ vào buổi tối, dùng thời gian này như là lúc để làm cho thân tâm ta được nghỉ ngơi, tươi mát trở lại. Hay có thể bất cứ lúc nào thuận tiện cho bạn. Thí nghiệm thử. Điều quan trọng là giữ cho sự thực hành của mình được liên tục. Chuyện ngồi thiền đều đặn mỗi ngày có một giá trị vô cùng.

Cũng có một số việc khác bạn có thể làm, để phối hợp sự tu tập vào trong đời sống hàng ngày. Hãy có chánh niệm trong một số chuyện làm hàng ngày nào đó của bạn, thí dụ như khi ăn chẳng hạn. Cố gắng ít nhất ăn một buổi cơm trong im lặng mỗi ngày. Nó sẽ trở thành thời gian để ta thực tập ý thức, chánh niệm, và làm sống dậy những khuynh hướng tốt trong tâm mà ta đã vun trồng trong tháng này. Bằng sự thực tập chánh niệm một cách thường xuyên, bạn làm giảm đi những thói quen xấu đã tích tụ lâu ngày.

Trong cuộc sống hàng ngày ta đi bộ rất nhiều. Lợi dụng thời gian này để hành thiền. Khi đi, bạn không cần phải bước thật chậm và niệm "dở, bước, đạp", chỉ khi nào thuận tiện. Bạn chỉ cần chú ý đến cử động của toàn thân, hay cảm giác đụng chạm của mỗi bước chân. Một lần nữa, hãy thí nghiệm.

Trong ngày, những lúc bị căng thẳng, hay mệt mỏi, hãy nhớ đến hơi thở. Cứ mở mắt, đừng biểu diễn là mình đang thiền, chú ý đến sự phồng xẹp của bụng hay là hơi thở ra vào, dù chỉ trong một vài phút. Tâm ta sẽ được trở lại an tĩnh và thư thái.

Sau một thời gian, bạn sẽ thấy rằng chánh niệm bắt đầu có mặt trong bất cứ chuyện gì mình làm. Giáo pháp là một cuộc sống trọn vẹn. Không phải chỉ có những khi ngồi thiền hay là các khóa tu tập tích cực mới là thực hành giáo pháp. Giáo pháp có mặt trong tất cả và chúng ta phải biết sống hòa hợp với sự hiểu biết đó.

Hạt giống trí tuệ và từ bi mà ta đã vun trồng, chúng tỏ có một mãnh lực rất lớn. Chúng sẽ sanh quả trái một cách biến thiên và bất ngờ. Những khi bạn cảm thấy mình đang bị lôi cuốn, vướng víu vào những rối ren của cuộc sống, sẽ có một ý thức chánh niệm tự nhiên khởi lên. Ánh sáng của chánh niệm ấy sẽ giúp cho bạn tự thấy được chính mình và cả tấn tuồng kịch đang xảy ra chung quanh. Hãy giữ sự giản dị và thoải mái. Với một tâm tĩnh lặng và an lạc, giáo pháp sẽ tự nhiên phô bày.

Có những điều suy nghiệm có thể giúp ta thêm tinh tấn, cố gắng sống trong giây phút hiện tại. Thứ nhất là suy nghiệm về sự thật vô thường. Hãy nhớ đến cái chết không thể nào tránh khỏi của mình, và tự tánh thay đổi của mọi hiện tượng trong từng giây, từng phút. Giữ ý thức được dòng biến chuyển, được sự thật là mọi vật đều đang ở trong một trạng thái biến đổi không ngừng, và tâm ta sẽ được an ổn và quân bình trong mọi hoàn cảnh. Bạn sẽ bớt đi tánh tự xét đoán mình, và phê bình kẻ khác, không còn có những thành kiến để phân loại người khác và hoàn cảnh chung quanh. Bạn sẽ kinh nghiệm được một lối sống mới, cởi mở và trống không hơn, phản ứng một cách tự nhiên và hiệu quả hơn trong hiện tại mà không cần phải vác theo gánh nặng của thành kiến, khái niệm đem theo từ quá khứ.

Suy nghiệm thứ hai là về lòng từ bi. Khi bạn đối xử với cha mẹ, bạn bè hay người lạ, hãy nhớ rằng trên một bình diện sâu xa không có "Tôi" và "Anh", không có "chúng ta" và "Họ"; tất cả chỉ có một, một thực thể trống rỗng. Từ sự trống rỗng này, phát tỏa tình thương đối với mọi loài. Nhiều yếu tố khổ

đau trong sự liên hệ, tình cảm của ta đối với những người khác sẽ rơi rụng, khi ta thực tập phát triển lòng từ bi trong cuộc sống của mình.

Đức Phật cho một hình ảnh để thí dụ về sự cởi mở, nhân ái của tâm có thể giữ cho ta được an lạc và quân bình. Nếu bạn bỏ một muỗng đầy muối vào trong một ly nước, nước trong ly sẽ có một mùi vị mặn. Nhưng nếu bạn bỏ bảy nhiều muối, hay nhiều hơn thế nữa, vào một hồ nước to, mùi vị của nước vẫn không hề thay đổi. Tương tự như vậy, khi tâm ta hẹp hòi và câu nệ, bất cứ một sự đụng chạm nào, cũng đều có ảnh hưởng xáo trộn mạnh mẽ. Khi tâm ta có một khoảng không gian thanh thản, thì những đụng chạm tiêu cực gặp mấy lần thế cũng sẽ không ảnh hưởng gì được nó. Từ bi là một đức tính nhu thuận và trùm khắp, mà ta có thể đem ban bố ra trong cuộc sống của mình.

Sự suy nghiệm thứ ba là đức khiêm tốn, hay là sự vô hình. Bạn không cần gì phải tự vỗ ngực và xưng mình là ông hay bà "thiền sĩ". là một nhân vật quan trọng. Trang tử có viết:

Thế cho nên bậc chân nhân, làm việc không gây thiệt hại cho ai, mà cũng không ân huệ cho ai. Không động vì lợi mà cũng không coi người canh cửa là hèn. Không vì tiền của mà tranh, cũng không lấy sự nhún nhường làm quý. Công việc không nhờ vả vào ai, mà cũng không lấy việc tự lập làm quý, không khinh kẻ tham lam. Đức hạnh khác người thế tục, nhưng chẳng chuộng sự khác lạ. Không hòa theo đám đông mà cũng không khinh người xiêm nịnh. Tước lộc của đời không đủ để khuyến khích, hình phạt chẳng đủ để si nhục. Họ biết phải trái không có chỗ phân được, lợi nhỏ không có chỗ để định được. Cổ nhân có nói: "Người có đạo thì lặng lẽ, bậc chí đức thì không mong gì cả, còn người đại nhân thì không có mình: họ đã hợp tất cả làm Một".

Bạn sẽ khám phá ra rằng càng vô hình chừng nào, cuộc sống lại càng giản dị và thư thái đến chừng ấy. Một lần nữa, tôi lấy từ Trang Tử:

Một người đi thuyền qua sông. Một chiếc thuyền không người lái từ đâu trôi đến, đụng vào mạn thuyền của ông. Cho dù ông có là người nóng tính đến đâu, ông cũng sẽ không giận. Nhưng nếu ông thấy bên kia thuyền có người, ông sẽ hét lên, bảo người kia bẻ lái. Nếu không nghe, ông lại tiếp tục la hét, chưởi mắng, nóng giận. Tất cả chỉ khác nhau ở chỗ thuyền bên kia có người. Nếu chiếc thuyền là một chiếc thuyền không, thì chắc chắn sẽ không có sự nóng giận, la mắng.

Nếu biết đem cái lòng trống không mà đối xử với đời, thì ai mà ngăn trở mình, ai mà lại muốn làm hại mình.

Hãy làm một chiếc thuyền không, băng qua dòng sông cuộc đời bằng sự cởi mở, trống không và thương yêu, thì "ai mà ngăn trở mình, ai mà lại muốn làm hại mình".

Có nhiều người hỏi tôi, làm sao để nói cho người khác nghe về giáo pháp. Một đức tính vô cùng quan trọng trong việc trao đổi ý kiến là phải biết cách lắng nghe, biết thông cảm với hoàn cảnh và với người khác. Bằng một tâm thính lặng, khi chúng ta thật sự biết chú ý, một phương tiện truyền thông thích hợp sẽ trở thành rõ rệt. Đừng nắm chặt vào một khái niệm đặc biệt nào của giáo pháp, hay là giữ bất cứ một thiên kiến nào. Đừng dựa chấp vào một nơi nào. Đôi khi ta chỉ cần một cuộc đối thoại tầm thường, trao đổi giản dị và thoải mái. Học cách lắng nghe là một nghệ thuật rất cao. Hãy giữ sự cởi mở và chấp nhận kẻ khác. Một thái độ vô ngã và thu nhận có thể đem lại cho ta một tầm hiểu biết và chia sẻ rộng rãi.

Theo đúng nghĩa đen thì danh từ Vipassana có nghĩa là nhìn thấy sự vật một cách rõ ràng, không phải chỉ có tiến trình của thân tâm, mặc dù đây là điều căn bản, mà là thấy mọi sự cho thật sáng suốt, những người chung quanh, mối quan hệ, hoàn cảnh. Đạo ở đây là sống một cuộc sống không tham, không sân, không si; sống với chánh niệm, với tỉnh thức cùng với một sự an lạc và tình thương. Chúng ta là một chân lý đang phô bày, và một tháng tu học, hay là cả một đời người, chỉ là sự bắt đầu của một nhiệm vụ to tát là: thực hiện sự tự giác.

Đại trí thì bao trùm khắp, tiểu trí thì giới hạn. Đại tự thì khích lệ, tiểu tự thì tầm phào... Khi chúng ta tỉnh thức, các giác quan rộng mở. Ta bị lôi cuốn vào sự sinh hoạt và thân tâm ta phân tán. Đôi khi ta ngập ngừng, đôi khi ta lén lút, đôi khi ta bí mật. Nỗi sợ nhỏ gây nên sự ưu tư, nỗi sợ lớn gây nên sự kinh hoàng. Lời của ta phóng ra như những mũi tên, như là mình có thể biết đâu là phải, đâu là quấy. Ta bám víu vào quan niệm của mình, như là mọi sự đều tùy thuộc vào đây. Mà rồi ý kiến của ta cũng không thường hằng: như thu, đông, chúng từ từ qua đi. Chúng ta bị mắc kẹt giữa dòng nước cuốn và không thể đi trở về được. Ta bị cột nút lại như một ống nước cũ bị nghẹt cứng; ta đang đi gần đến cái chết mà không cách nào để thu hồi lại tuổi trẻ của mình. Vui mừng và giận dữ, sầu khổ và hạnh phúc, hy vọng và sợ hãi, bất lực và sức khỏe, khiêm nhường và cương quyết, như những tiếng nhạc trỗi lên từ thân rỗng của những ống phi lau, hay những cây nấm mọc lên từ



vùng đất âm đen, luôn luôn xuất hiện trước mắt ta ngày đêm. Nào ai biết chúng từ đâu đến. Nhưng đừng lo! Cứ để mặc chúng! Làm sao mà ta có thể hiểu được hết tất cả chỉ vồn vện trong một ngày?

---o0o---

**HẾT**