

## Có Gì là Nhiệm Màu Trong Giây Phút Hiện Tại?

"Giữ chánh niệm." "Sống trong giây phút hiện tại." "Chú ý đơn thuần." Trên con đường tu học, chắc chúng ta đều có nghe về những lời khuyên này. Và nếu bạn có kinh nghiệm về thực tập thiền quán, những câu ấy là một tiếng chuông nhắc nhở chúng ta từ sáng đến khuya, rằng ta có thể tìm thấy tất cả những gì là chân thật ngay trong giờ phút hiện tại này.

Nhưng rồi có một ngày, bạn ngồi thiền, cố gắng theo dõi hơi thở lên xuống nơi bụng, hay một tư tưởng, hoặc một cơn đau, và thấy tất cả sao dường như rất buồn thảm. Đột nhiên có một câu hỏi khởi lên trong tâm, "Cái giây phút hiện tại này có gì là nhiệm màu đâu?"

Loanh quanh tự tìm cho mình một câu trả lời, bạn nghĩ có lẽ là vì giây phút hiện tại này giúp ta thấy được những cái đẹp mà mình có thể vô tình bỏ qua (mặc dù trong giây phút này thì tôi chẳng thấy có gì là đẹp hết), hoặc là ta có thể được giác ngộ (mà tôi cũng chẳng hiểu đó là gì), hay chỉ đơn giản là ta được an lạc và hạnh phúc hơn. Bạn cũng không biết rõ là nếu ta biết sống trong giây phút hiện tại thì những việc ấy sẽ xảy ra bằng cách nào! Nhưng bạn vẫn nghĩ rằng, nếu ta có thể giữ cho tâm mình được có mặt trong giờ phút hiện tại thì mọi việc sẽ trở nên tốt đẹp hơn. Nhưng tốt đẹp hơn bằng cách nào? Thì sẽ là... tốt đẹp hơn, hạnh phúc hơn.

Tội nghiệp! Mặc dù chúng ta rất thành thạo về sự thực tập chánh niệm, nhưng đôi khi ta cũng không rõ ràng lắm khi tìm lý do tại sao giây phút hiện tại này lại là nhiệm màu. Nhưng chúng ta cũng không nên làm lơ hoặc bằng lòng với một câu trả lời mơ hồ. Tôi nghĩ, chúng ta cần nên nhìn cho sâu vào câu hỏi ấy, vì nếu như ta không hiểu rõ về giây phút hiện tại này, thì ta cũng sẽ dễ bỏ dở sự thực tập của mình, khi kinh nghiệm xảy ra khác với những gì mình mơ tưởng.

Mười bốn năm trước đây, trong khóa tu đầu tiên với sư Achan Sobin Namto, chính câu hỏi ấy đã khởi lên rất mạnh trong tôi. Lúc ấy tôi là một thiền sinh mới, trong tuần lễ đầu tiên của một khóa tu kéo dài ba tháng rưỡi. Sư Achan Sobin là một thiền sư người Thái, có hơn ba mươi năm kinh nghiệm hướng dẫn thiền tập.

"Cô thấy thế nào?" ông hỏi tôi. Ông vừa mới chấm dứt xong thời tụng kinh của mình. Trên bàn thờ ba ngọn nhang toả sáng trong một căn phòng lu tối. Mặc dù ông có nhiều tâm từ, nhưng những phiền não vẫn phủ trùm xuống tôi như một tấm áo choàng. "Con đang có nhiều nghi ngờ" tôi đáp. Nhưng không phải tôi ngờ vực về khả năng của mình, hay là giáo pháp, hoặc là phương pháp thực tập. Nhưng chính là cái kinh nghiệm về một sự trống trải và lạnh lẽo khi tôi có mặt trong giây phút hiện tại. Cái giây phút hiện tại này có thực sự đáng để cho ta có mặt không? Dường như Achan hiểu ý tôi, "Trong giây phút hiện tại này chẳng có gì hay ho phải không?" ông hỏi rồi phá lên cười to cho đến khi chảy cả nước mắt. Rõ ràng đây là một trò đùa mà ông cảm thấy rất là vui nhộn, nhưng đối với tôi thì chẳng thấy có gì là tức cười hết. Ông vui vì thấy tôi đang đi theo đúng đường. Tôi bắt đầu thấy điều mà tất cả mọi thiền sinh đều phải

thấy: *Sự Thật Nhiệm Màu Thứ Nhất*, là mỗi giây phút, mỗi sát-na của danh (*mind*) và sắc (*matter*), đều là bất toại nguyện (*dukkha*).

Dẫu vậy câu trả lời của Sư cũng khiến cho tôi giật mình. Vì tôi đã từng được đọc rằng, khi ta đặt hết tâm ý của mình vào giây phút hiện tại này, có phải là ta sẽ nhìn thấy được những vẻ đẹp mà mình có thể vì vô ý bỏ qua chẳng? Có phải mùi vị trái mận sẽ ngon ngọt hơn chẳng? Có phải ta sẽ thấy được những cành khô đong đưa toả sáng in hình trên một khung trời mùa đông không còn mờ xám như trước? Nhưng bây giờ thì ông đã xác nhận rằng, giây phút hiện tại này không phải thật như tôi vẫn hằng tưởng. Tôi thở dài. Thế thì trái mận sẽ không trở nên ngọt ngào hơn. Giây phút hiện tại, thật ra, lại không nhiệm màu chút nào hết!

### ***Một Huyền Thoại Về Giây Phút Hiện Tại***

Tôi thấy trong vòng thiên chúng ta có truyền cho nhau một huyền thoại này, là khi chánh niệm của ta càng sâu sắc bao nhiêu, ta sẽ lại càng có khả năng nhìn thấy được những cái đẹp trong những vật bình thường nhất bấy nhiêu. Với một tâm "chú ý đơn thuần", thì ngay cả bọt xà phòng trong nước rửa bát - khi những bọt bong bóng lấp lánh trong nắng - cũng là một thực tại toả sáng nhiệm màu. *Đó chỉ là một huyền thoại.* Mà sự thật là ngược lại như thế: thật ra, khi ta càng có chánh niệm bao nhiêu, thì những đối tượng cảm giác của ta lại càng ít hấp dẫn đi bấy nhiêu. Cho đến một lúc ta sẽ không còn ham muốn chúng nữa.

Sự thật thì khi ta có một định lực mạnh, nó sẽ làm *tăng lên* những cảm nhận của ta về màu sắc, âm thanh, mùi vị... Nhưng nếu chỉ có định lực thôi thì ta cũng sẽ không thể nào đi đến tuệ giác hay giác ngộ. Nếu như ta bảo rằng chánh niệm làm cho khung trời mùa đông trở nên đẹp tuyệt vời, hoặc công việc rửa chén trở thành một bài tập màu nhiệm, theo tôi nghĩ thì đó lại là một sự thách thức đối với Sự Thật Nhiệm Màu Thứ Nhất.

Huyền thoại này có mặt là do một sự hiểu lầm về vai trò của chánh niệm. Chánh niệm, được kèm theo bằng một nhận thức sáng tỏ, nó khác với một cái thấy biết bình thường. Thay vì chỉ nhìn thấy rõ rệt hơn những đặc điểm thông thường của một đối tượng, chánh niệm còn vượt xa hơn, và thấy được những điểm rất cá biệt - những đặc tính chung của mọi vật, dù tốt hay xấu. Đó là ba đặc tính về *vô thường*, *bất toại nguyện* và *vô ngã*. Với chánh niệm, ta thấy được tất cả mọi hiện tượng tâm lý và vật lý khởi lên đều rồi sẽ qua đi. Có nghĩa là ta không thể sửa đổi cũng



không thể nào nắm giữ chúng được. Những đặc tính ấy mang lại cho ta một sự bất toại nguyện. Vậy thì, khi ta càng có chánh niệm bao nhiêu, thì yếu tố bất toại nguyện, *dukkha*, lại càng trở nên rõ rệt bấy nhiêu.

Nhưng khi tôi ngồi đó với Achan Sobin, nhìn những điếm sáng của ba nén nhang, tôi cảm thấy một cảm giác mơ hồ về một điều gì đó mà tôi vẫn chưa xác định được. Có ai đó đang đùa giỡn với cuộc đời này chăng? Điều trớ trêu là tôi tập thiền vì muốn giải thoát khỏi những khổ đau của mình, và bây giờ tôi lại nhận thấy nhiều khổ đau hơn. Mà vị thầy của tôi lại công nhận điều ấy là đúng. Như vậy thì ta đi thực tập chánh niệm để làm gì? Tại sao ta lại phải có mặt trong giây phút hiện tại này? Nhưng câu trả lời chắc chắn không phải là ta bỏ đi sự thực tập chánh niệm. Đối với tôi, Achan là một người thông dong nhất, tự tại nhất mà tôi biết. Và tôi muốn mình cũng được như ông. Tôi theo học và thực tập những phương cách nào đã mang lại cho ông được sự an lạc đó.

### ***Giây Phút Hiện Tại Làm Bằng Những Gì?***

Ta cần tháo mở ra cái nút thắt *Gordian Knot*. Và tại sao chúng ta lại không chịu khó kiên nhẫn tháo mở nó bằng cách gỡ ra từng sợi một? Một nhà khoa học trước nhất có thể sẽ phân tách chất liệu của nó, và trong trường hợp của chúng ta đó chính là giây phút hiện tại này.

Vì vậy, chúng ta có thể bắt đầu bằng cách đặt câu hỏi: *giây phút hiện tại này được làm thành bởi những yếu tố gì?* Trong phật giáo có một hệ thống tâm lý học gọi là Vi Diệu Pháp, *Abhidhamma*. Theo Vi Diệu Pháp thì những kinh nghiệm hằng ngày của ta có thể được chia cắt ra thành những đơn vị rất nhỏ gọi là sát-na tâm (*mind-moments*.) Chúng là những đơn vị nhỏ nhất của tâm thức, là những vi lượng (*quarks*) của thế giới tâm thức.

Mỗi sát-na tâm gồm có hai phần: tâm thức và một đối tượng. Có nghĩa nó không phải là một cái bàn, một đóa hoa, mà chỉ là *một đối tượng của tâm thức*. Tâm thức lúc nào cũng luôn có ý thức về một cái gì. Khi có một mảng trời xanh hiện vào vùng tâm thức của mình, một tia chớp của nhân-thức nhận thấy được màu sắc ấy. Khi có một mùi hương nào thoảng qua theo làn gió, một chớp của tỷ-thức nhận được mùi thơm ấy. Chỉ có tâm thức và đối tượng, và chỉ là vậy thôi. Cuộc sống của ta chỉ là một chuỗi tâm thức, mà ta liên tục ý thức được sắc màu, mùi, vị, âm thanh và những cảm giác tiếp nối nhau không ngừng nghỉ. Ngoài tiến trình này ra, không còn gì khác nữa xảy ra.

Như vậy thì còn những đối tượng ấy, tự chúng là gì? Chúng có tất cả là sáu loại: âm thanh, màu sắc, mùi, vị, xúc chạm và đối tượng tâm thức. Tâm thức của ta tiếp xúc với những đối tượng này qua những "cánh cửa" giác quan khác nhau. Ví dụ, ta tiếp xúc với màu sắc qua cánh cửa của đôi mắt. Những đối tượng tâm thức thì được tiếp xúc trực tiếp qua cánh cửa của tâm thức. Chúng gồm có cả tư tưởng, ý niệm, cảm xúc và tình cảm.

Tất cả những gì chúng ta nhận biết chỉ có thể nằm trong sáu đối tượng này mà thôi. Cho dù cuộc sống của ta có phiêu lưu, mạo hiểm hoặc táo bạo đến đâu, ta vẫn không thể nào có một

kinh nghiệm gì khác hơn ngoài sáu hình tướng ấy. Và vì tâm và đối tượng tâm thức là những đơn vị cơ bản nhất của sự sống, cho nên không còn gì khác hơn có thể có mặt trong giây phút hiện tại này.

Hiểu được điều ấy rồi, ta có thể đặt câu hỏi kế tiếp là: *những thành phần ấy tự chúng có là thú vị và đáng thích không?* Chúng ta thường nghĩ rằng hình ảnh, mùi vị và âm thanh... có thể rất là kỳ diệu. Và theo cảm nhận thông thường thì chúng thật sự là vậy. Ta thích thưởng thức một mùi vị trà thơm hoặc một cảnh hoàng hôn đỏ buông xuống trên đồi núi. Nhưng niềm vui ấy có pha lẫn với một chút gì ảo tưởng. Sở dĩ chúng ta cho rằng những cảm xúc của giác quan vui sướng là vì ta chưa nhìn thấy được cái thực tánh của chúng.

Ta hãy lấy một ví dụ của mặt trời hoàng hôn: Việc gì xảy ra khi ta nhìn thấy nó? Thật ra thì ta không hề *thấy* nó! Khi mắt ta tiếp xúc với một sắc tướng, chúng ta chỉ thấy màu sắc, chứ không phải là một vật có không gian ba chiều. Thật ra, màu sắc ấy, cùng với tâm thức nhận biết nó, diệt mất đi ngay trong cùng một sát-na ấy, nhưng ta không hề ý thức được điều đó. Tại sao thế? Bởi vì cái ảo tưởng của ta làm mờ nhạt đi cái biên giới giữa hai sát-na ấy, và khiến chúng ta có cảm tưởng như đó là một kinh nghiệm nối liền. Sau khi màu sắc được tiếp nhận, sát-na tâm thức kế tiếp gọi lại hình ảnh ấy từ ký ức và đặt tên cho đó là "hoàng hôn." Cả tiến trình ấy chỉ xảy ra trong một giây chớp nhoáng. Tuy vậy, khi ta vừa đặt tên cho nó thì hình ảnh ban đầu cũng đã qua mất rồi. "Hoàng hôn" là một ý niệm của tâm thức, chứ không phải do đôi mắt của mình. Và rồi chúng ta lại đi nhận sản phẩm được tạo dựng bởi tâm thức này như là một thực tại cố định. Nếu như không có chánh niệm, chúng ta sẽ không bao giờ có thể thấy được sự chuyển biến rất nhanh lẹ này, cũng giống như khi ta cố gắng tách biệt hai khung ảnh trong một cuộn phim đang chiếu trên màn ảnh vậy.

Khám phá này mang lại cho ta một sự thất vọng, cũng như khi ta biết ra rằng chuỗi ngọc quý giá mà mình đang mang là một loại đồ giả. Đức Phật dạy, *chư hành vô thường* (Sabbe sankhara anicca). Tất cả mọi hình tướng đều thay đổi, và vì vậy mà chúng sẽ mang đến cho ta sự thất vọng, ngay cả những gì mà ta thấy dường như rất là tuyệt vời. Mà đức Phật cũng không hề chú thích hoặc nói nhỏ thêm rằng, "Xuyt! Nhưng cũng có một vài hình tướng rất là nhiệm màu."

### ***Giây Phút Hiện Tại Nhiệm Màu***

Và bây giờ, nếu như tất cả những hình tướng đều rồi sẽ mang lại sự bất toại nguyện, thì những gì làm nên giây phút hiện tại này cũng sẽ như vậy. Nhưng rồi ta cũng có thể đặt thêm một câu hỏi tiếp, là nếu như giây phút hiện tại này không nhiệm màu, thì ta có mặt với nó để làm gì? Ta cũng nên nhớ rằng có sự khác biệt giữa "*Giây phút hiện tại thật nhiệm màu*" và "*Thật nhiệm màu khi ta có mặt trong giây phút hiện tại này.*" Đây không phải là một lối chơi chữ. Câu thứ nhất, "*Giây phút hiện tại thật nhiệm màu*", có ý nói rằng, những cảm giác thuần túy xảy ra trong giây phút hiện tại tự chúng có chút tính chất kỳ diệu. Và, câu thứ nhì, "*Thật nhiệm màu khi ta có mặt trong giây phút hiện tại,*" nói rằng, khi ta có mặt trong giây phút hiện tại, là ta có khả năng thoát ra khỏi những phiền não do sự nắm bắt vào những cảm giác ấy.

Thật ra, đức Phật có trình bày rất rõ về lý do chúng ta cần thực tập chánh niệm: *để nhận diện và loại trừ đi cái nguyên nhân của khổ đau*. Nguyên nhân ấy chính là sự tham ái. Khi nguyên nhân ấy vắng mặt thì khổ đau sẽ không thể sinh lên. Và chừng ấy, trong kinh viết, ta sẽ kinh nghiệm được một loại hạnh phúc mà không có chút tí vết gì của sự lo âu. Nhưng không phải bởi vì hình sắc và âm thanh chung quanh ta chúng đột nhiên trở nên trường cửu, kỳ diệu, và là của ta. Mà thật ra, những cảm nhận ấy tạm thời chấm dứt, và tâm thức ta tiếp xúc được với một đối tượng rất siêu phàm gọi là "*niết bàn*," một yếu tố không còn bị điều kiện chi phối. Và mặc dù đó là một đối tượng của tâm thức, nhưng niết bàn, trạng thái an lạc cao tốt nhất, không hề là một *hành* (formation). Nó là vô hành và bất biến. Vì vậy giây phút hiện tại nhiệm mầu là vì chỉ có trong chính giây phút này, ta mới có thể chứng nghiệm được niết bàn – hoàn toàn giải thoát ra khỏi mọi khổ đau.

Không có một nơi nào đức Phật lại chủ trương thực tập chánh niệm với mục đích để ta có thể vui hưởng làn nước xà phòng ấm, hoặc thấy được một bình trà bằng đồng sáng chói... Mà ngược lại, Ngài còn gọi đó là mê vọng (*vipallasa*) khi ta chấp những gì là không thường và cho đó là có giá trị và tốt đẹp.

Nhưng những cảm nhận ở cảm giác có thể là vui thích được không? Có chứ, nhưng sự vui thích ấy không phải là một nguồn hạnh phúc bất tận nhưng chúng ta vẫn hằng tưởng. Trong cuộc sống hằng ngày, chúng ta thường chấp vào những cảm giác tốt đẹp, cho rằng chúng vững chắc và tương đối lâu dài. Trong khi thật ra chúng chỉ là những rung động không bền và tan rã vừa khi mới vừa hình thành. Cũng giống như loại kẹo bông gòn nó tan ra ngay trước khi ta kịp cắn răng vào, những thú vui ấy không bền vững đủ để duy trì cho ta một niềm hạnh phúc.

Nhưng vì sự mê hoặc che đậy lý vô thường, nên chúng ta phản ứng lại bằng những sự nắm bắt và xua đuổi. Và chính hành động níu kéo đó làm tâm ta bất an. Bạn có để ý thấy rằng sự ước ao, mong đợi bao giờ cũng tạo nên trong ta một *nỗi đau* không? Và hơn nữa, sự khát khao ấy là hoàn toàn vô ích. Vì dù có cố nắm bắt bao nhiêu đi chăng nữa, ta cũng không thể kéo dài thêm niềm vui ấy, cho dù chỉ trong một sát-na. Và những cảm giác khó chịu cũng giống y như vậy, chúng cũng sẽ qua đi trong giây phút. Nhưng khi ta chống cự lại, nỗi đau sẽ tăng lên gấp đôi. Nó cũng giống như khi ta cố gắng lấy một cây gai trong chân ra bằng cách dùng một



cây gai thứ hai đâm vào da thịt mình. Nếu như ta có thể buông bỏ được, tâm ta sẽ không phải chịu khổ đau.

Đức Phật khám phá ra rằng một tâm hạnh phúc nhất là *tâm không bị dính mắc*. Đây là một niềm hạnh phúc rất sâu sắc, khác hẳn với những gì chúng ta vẫn thường biết. Khi có người hỏi, làm sao ta có thể tìm thấy niềm hỷ lạc ở nơi niết bàn, trong khi nơi ấy không còn có sắc tướng hay âm thanh đẹp đẽ gì nữa, ngài Xá Lợi Phất đáp: "Không có cảm xúc *tự chính nó là hạnh phúc*." Ý ngài nói rằng, không có một thú vui nào có thể so sánh được với niềm hỷ lạc này. Trong kinh ghi, "Những gì người đời cho là hạnh phúc, bậc giác ngộ cho là khổ đau..." (*Dvayatanupassana Sutta*.) Và đây không phải là một quan điểm mới, mà nó chính là một thực tại tuyệt đối.

Mặc dù mới nghe thì có vẻ như rất mâu thuẫn, nhưng ta chỉ có thể tìm thấy một hạnh phúc chân thật, khi trước hết ta hiểu được rằng, giây phút hiện tại của thân và tâm là bất toại nguyện. Bằng một tiến trình qua những tầng lớp của tuệ giác, mà ta có thể dần dà buông bỏ được hết mọi dính mắc, nguyên nhân của những phiền não. Khi ta thấy rõ được sự vô thường của những cảm giác ở thân và tâm, nó sẽ phá tan hết những ảo mộng, và từ đó những dính mắc của ta sẽ hoàn toàn tắt ngấm. Và ngay lúc đó, một chân hạnh phúc sẽ tự nhiên hiển lộ.

Nhưng nếu ta cứ bận rộn đi tìm kiếm thêm những cái đẹp trong ngay chính thanh và sắc thì làm sao ta có thể nhìn thấy rõ chân tướng của chúng được?

### ***Hạnh Phúc của Niết Bàn***

Hãy tưởng tượng rằng ta và một số người bạn đang mắc kẹt trong một căn nhà bị bốc cháy. Những thanh lửa thay phiên rơi xuống từ trần nhà. Có phải tốt nhất là chúng ta cần ý thức được tình trạng hiểm nguy và cùng giúp nhau thoát ra, hay ta cứ đứng đậy mà tìm những cái hay đẹp của nó, "Xem kìa, cũng đâu đến nỗi nào đâu. Ngọn lửa hồng có màu tím hoa cà trông đẹp làm sao...?"

Cũng vậy, tôi nghĩ chúng ta cần có chánh niệm để nhìn rõ được *dukkha* trong giây phút hiện tại, bởi vì nó là chiếc cầu thang duy nhất dẫn ta thoát ra khỏi căn nhà lửa ấy. Căn nhà ấy chính là *khandhas*, tức năm uẩn của ta là sắc, thọ, tưởng, hành và thức. Tôi biết có nhiều người không thích chấp nhận quan điểm này. Nhưng không lẽ tốt hơn hết là ta nhún vai làm lơ việc ấy, và cứ để mặc mình rơi trở lại xuống cầu thang hay sao? Không công nhận sự nguy hiểm là một điều rất nguy hại. Thấy được nó, ta sẽ tìm được một lối thoát.

Nhưng không phải chúng ta đối diện với khổ đau bằng một thái độ bi quan. Người Phật tử nhận diện khổ đau để chuyển hóa nó, chứ không phải để bị chìm đắm trong đó. May mắn thay, đức Phật có chỉ cho ta một con đường giải thoát, *bát chánh đạo*, và cuối con đường ấy chắc chắn sẽ là niết bàn. Ai mà chẳng mừng vui khi biết rằng ta có thể có được một hạnh phúc hoàn toàn thuần túy không tì vết. Nhưng chỉ vì tầm nhắm của chúng ta còn quá thấp đi mà thôi.

Thực tập chánh niệm sẽ dẫn ta đến hạnh phúc. Nhưng không phải vì nhờ ta nhìn thấy rõ được cái hay đẹp của những cảnh vật trong giây phút hiện tại này - như là hình sắc, âm thanh, mùi vị... Mặc dù huyền thoại thì vậy, nhưng sự chú ý đơn thuần không hề phơi bày cho ta thấy một thực chất sáng chói nào hết, vì thật ra *không có một hiện tượng nào là có thực chất*.

Khi bản chất của các hiện tượng tự chúng là bất toại nguyện, thì ta có thể nào hy vọng chế biến chúng thành hạnh phúc được chăng? Việc ấy cũng giống như là ta đi dệt một tấm thảm trắng từ những sợi len màu đen vậy. Vì vậy, tôi nghĩ cách hay nhất là ta nên chấp nhận rằng thực tập chánh niệm sẽ không làm trái mận ngọt ngào hơn, hay là bình trà màu đồng sáng tươi hơn. Nhưng khi ta có chánh niệm, ta sẽ bớt quan tâm về vấn đề ngọt ngào hay sự sáng chói. Khi chúng ta có một hạnh phúc lớn lao hơn, những thú vui nho nhỏ sẽ không còn là chuyện quan trọng. Và đây không phải là một thái độ lạnh lùng và dửng dưng, mà nó là một sự giải thoát thật sự. Khi chúng ta không còn sự dính mắc nữa, ta sẽ không cần một âm thanh, hình sắc hoặc sự xúc chạm nào để mang lại cho mình hạnh phúc.

Ta có thể chưa hiểu được, nhưng khi ta nếm được mùi vị của sự tự tại này rồi, ta sẽ trân quý nó hơn bất cứ một niềm vui nào khác mình có thể nghĩ tưởng đến - cho dù đó là mùi hương của một loài hoa quý, những nốt nhạc trầm bổng của chopin, hay ánh trăng huyền diệu. Chúng ta vẫn có thể kinh nghiệm được những hạnh phúc này, và những thú vui khác. Nhưng ta sẽ không cố nắm giữ lại khi chúng ra đi, ta không có sự khổ đau của mất mát.

Và bây giờ là câu hỏi khó nhất: *chúng ta có thật sự muốn giải thoát ra khỏi vòng khổ đau này hay không?* Nếu vậy thì ta hãy thực tập chánh niệm. Nhưng không phải là để nhìn thấy vẻ đẹp không thật của những bọt xà phòng, mà là đúng theo ý của đức Phật, là thấy được sự dính mắc của mình, cho đến khi nào ta nếm được quả trái chân thật là niết bàn. Và như các bậc đi trước đã nhiều lần nói với ta: khi đối tượng tâm thức của ta là niết bàn, giây phút hiện tại này sẽ đẹp tuyệt vời.

**Cynthia Thatcher**

***What's So Great About Now?***

**Nguyễn Duy Nhiên phỏng dịch**