

**HÃY ĐẾN ĐỂ THẤY**

*Nguyên tác Đức ngữ 'Komm Und Sieh Selbst' Copyright  
Jhana Verlag 1998*

*Bản Anh ngữ 'Come And See For Yourself' Copyright  
Windhorse Publications 2002*

*ISBN 1 899579 45*

*Việt dịch từ Anh ngữ với sự đồng ý của Buddha-Hause..V./  
Jhana Verlag, Germany*

TỦ SÁCH ĐẠO PHẬT NGÀY NAY

Ni Sư AYYA KHEMA

# HÃY ĐẾN ĐỂ THẤY

Phật Giáo, Con Đường Đưa Đến Hạnh Phúc

*Come and see for yourself  
The Buddhist Path To Happiness*

*Việt dịch: Chơn Minh Nguyễn Văn Phú  
Tịnh Nghiêm Nghiêm Xuân Cường  
Diệu Liên Lý Thu Linh*

*(Tái bản lần thứ 2)*

NHÀ XUẤT BẢN THỜI ĐẠI - 2010

**NHÓM THỰC HIỆN TỬ SÁCH  
ĐẠO PHẬT NGÀY NAY**

Chủ nhiệm & biên tập: Thích Nhật Từ  
Phó chủ nhiệm: Thích Quảng Tâm

*Quý tác giả, dịch giả muốn xuất bản sách nghiên cứu và ứng dụng Phật học, quý Phật tử muốn ấn tống kinh sách Phật giáo, các đại lý cần nhận sách phát hành, xin vui lòng liên hệ:*

**NHÀ SÁCH ĐẠO PHẬT NGÀY NAY**

Chùa Giác Ngộ, 92 Nguyễn Chí Thanh, P.3, Q.10, TP.HCM

ĐT: 0958-430-222, (08) 3839-4124, (08) 3833-5914

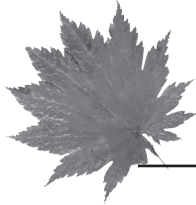
Website: <http://www.buddhismtoday.com>

Website: <http://www.tusachphathoc.com>

# ***MỤC LỤC***

Lời giới thiệu .....	vii
Tác giả.....	xiii
Lời nói đầu .....	xv
Lời người dịch.....	xvii
Chương 1: Hiểu biết về vô thường dẫn đến hạnh phúc .....	1
Chương 2: Ba mươi tám phước báu .....	19
Chương 3: Dứt sạch mọi khổ đau .....	61
Chương 4: Lỗi của người .....	77
Chương 5: Hai loại tài sản .....	95
Chương 6: Năm phương cách để đối trị sân hận .....	119
Chương 7: Chúng ta phải tin vào gì? .....	135
Chương 8: Bảy kiết sử .....	155
Chương 9: Bốn pháp cơ bản .....	175
Chương 10: Tâm từ bi .....	195
Chương 11: Đạt được tri kiến .....	219
Chương 12: Trí tuệ bát nhã .....	247
Tài Liệu Tham Khảo .....	265





# Lời Giới Thiệu

---

“*Hãy đến để thấy*” của Ni sư Aya Khema là một chuyên khảo về con đường hạnh phúc của Phật giáo. Tác phẩm này thực chất là một tuyển tập gồm 12 bài nghiên cứu của tác giả được công bố đây đó trong suốt quãng đường hành đạo, được xuất bản lần đầu vào năm 1994.

“*Hãy đến để thấy*” là một trong năm đặc điểm của giáo pháp Phật. Bốn đặc điểm còn lại là thiết thực hiện tại, siêu việt thời gian, được người trí tán dương và có khả năng đưa đến an lạc và giải thoát. Được trưởng thành trong truyền thống Do Thái Giáo, sau hơn 30 năm tìm kiếm, Ni sư Aya Khema đã chọn Phật giáo làm nơi nương tựa tâm linh.

Nếu các truyền thống tôn giáo khác khích lệ và chủ trương “*hãy đến để tin*”, thông qua tác phẩm này, tác giả mời gọi giới Phương tây “*hãy đến để thấy*” các giá trị đạo đức và tâm linh siêu tuyệt của đạo Phật.

Với 12 chương, mỗi chương một chuyên đề, tác phẩm này đã phát họa bức tranh tổng quát về giá trị của lời Phật dạy. Bắt đầu về sự hiểu biết về vô thường, tác giả phân tích các khổ đau đều có hệ quy chiếu vào cái tôi dưới ba hình thức: Đây là tôi, đây là sở hữu của tôi và đây là tự ngã của tôi. Bằng cái nhìn vô thường, các cái tôi đó chỉ có giá trị mặc định về pháp lý và ngôn ngữ chứ không thực có trong thế

giới hiện thực. Nhận diện như thế sẽ giúp ta vượt qua các khổ đau do vô thường tan biến, ly loạn, còn mất, đổi thay, lên xuống và biết bao biến đổi của cuộc đời.

Phủ định Thượng đế và đấng Tạo vật sẽ kéo theo nhận thức hạnh phúc và khổ đau do tự do ý chí tạo ra. Các quan niệm định mệnh và số phận an bài không có chỗ đứng. Thay vì chạy theo các hứa hẹn, ăn các chiếc bánh vẽ, tác giả đã dành một chương giới thiệu 38 cách làm phúc, theo đó, tương lai hạnh phúc và bình an tùy thuộc vào sự sáng suốt và các hành động phước lành của ta. Nói cách khác, con người là kiến trúc sư của chính mình, hạnh phúc và khổ đau do ta tạo, không đổ lỗi cho người.

Đề cập đến sự kết thúc khổ đau, tác giả giới thiệu phương pháp truyền thống, bắt đầu bằng sự kết giao bạn lành, sống cuộc đời trong sạch, tinh tấn không gián đoạn, làm chủ các giác quan và giám sát các hành vi.

Bằng cách trích dẫn kinh điển Pàli, tác giả cho thấy lỗi như là sự bất toàn của con người, có mặt theo công thức: “thấy ở người thì dễ, thấy ở mình thì khó”. Khuynh hướng che dấu lỗi có khả năng dẫn đến sự chạy tội, đồng lõa tội, bao che tội, làm cho cuộc đời ngày càng khốn đốn. Bơi mót lỗi của người là hành động tâm lý tiêu cực, vì thiếu khả năng xây dựng, tạo nhiều hiềm khích và hận thù. Cảm thông những sở đoản và sự bất toàn của người sẽ là phương thuốc trị liệu hữu hiệu về thói quen tìm lỗi. Làm chủ tâm và các hành vi sẽ là phương thuốc trị liệu hữu hiệu cho việc tìm lỗi và sửa lỗi của bản thân. Lỗi của người thì góp ý, lỗi của mình thay đổi. Ai sống được như thế thì sẽ không còn bận tâm đến mọi chỉ trích hay phê bình, nhờ đó thoát được mọi trách cứ, sợ hãi và hận thù.

Tác giả cũng phân tích tài sản vật chất và tài sản tâm linh.



Nặng về tài sản vật chất có thể dẫn đến tham ái, tranh chấp, xung đột và loại trừ. Trong khi phát triển các “tài sản thánh”, tức các đức tính cao thượng sẽ có khả năng giúp con người trở nên thanh cao. Kiến thức, sự rộng lượng, đạo đức, trí tuệ là các tài sản tinh thần có khả năng trị liệu khổ đau và không bao giờ bị cạn kiệt như các nguồn tài nguyên khác.

Sân hận thể hiện qua thân, khẩu, ý, nếu nặng thì dẫn đến chiến tranh và chết chóc; vừa thì dẫn đến ấu đả và thương tổn; nhẹ sẽ dẫn đến sự hiềm khích, bực dọc và bất đồng. Bị trói buộc vào lòng sân, con người đánh mất hạnh phúc, đồng thời dựng lên các thành trì và gián cách. Vun trồng hạt giống từ bi, thực tập tâm hỷ xả, làm chủ các hành động... sẽ giúp người vượt qua được mọi hành động bạo lực: bạo lực chiến tranh, bạo động khủng hoảng, bạo lực gia đình, bạo lực học đường và bạo lực xã hội.

Niềm tin theo Phật giáo không phải là tin vào Thượng đế hay các Thần linh, lại càng không phải niềm tin nơi số phận an bài. Dựa vào kinh Kalama, tác giả đã phân tích ứng dụng 10 đức tin chân chính. Niềm tin có lý trí, theo đức Phật, không nên dựa một chiều vào kinh điển, truyền thống, thầy giáo, lời đồn, khuynh hướng đương thời, sự diễn giải logic, sự nguy hiểm khéo léo hay sự phù hợp với quan điểm cá nhân. Niềm tin chân chính phải gắn kết với cái nhìn nhân quả, đạo đức cuộc sống, các năng lực cá nhân và phương pháp đúng để thực hiện. Chỉ khi nào đối tượng của niềm tin có thể dẫn đến sự giải phóng mọi tham lam, sân hận, si mê, khổ đau thì hãy nên ứng dụng vì giá trị thiết thực của nó. Mọi lời đồn đãi và bom phồng sự thật các giá trị giới hạn của lĩnh vực tôn giáo cần được tránh xa, vì niềm tin vào chúng sẽ dẫn đến sự thiên cận, thậm chí là các hậu quả tiêu cực.

Tác giả đã đề cập đến các trói buộc tâm trong sinh tử và

luân hồi bao gồm tham ái, sân hận, kiến chấp, ngã mạn, cao ngạo, đố kỵ và chấp ngã. Đặc biệt tác giả giới thiệu bốn pháp căn bản dẫn đến sự bình an đó là, chánh niệm, không hận thù, buông xả và thiền định.

Dựa vào kinh điển Pàli, tác giả khẳng định tâm từ bi có khả năng chuyển hoá hận thù, mâu thuẫn, xung đột, bạo lực và chiến tranh. Việc sử dụng ngôn ngữ từ ái, tôn trọng mạng sống của mọi loài, rũ bỏ hờn giận và ác tâm, gắn tình thân thương đối với mọi người... có khả năng mang lại hạnh phúc và hoà bình trên thế giới.

Tuệ giác, theo Phật giáo, là kiến thức như thực về bản chất thế giới, con người, vạn vật. Thực tập Bát chánh đạo có khả năng giúp cho hành giả từng bước đạt được các cảnh giới tâm cao thượng: Hạnh phúc do chuyển hoá tính dục, hạnh phúc do đạt được định, hạnh phúc do không bám chấp vào ý lại và hạnh phúc do buông xả mọi ý niệm. Hành giả truyền thống Phật giáo sẽ không bận tâm nhiều vào các tầng thiền Vô sắc, như Không vô biên xứ, Thức vô biên xứ, Vô sở hữu xứ và Phi tưởng phi phi tưởng xứ. Khi đạt được bốn tầng thiền truyền thống, hành giả có kinh nghiệm sẽ chuyển tâm đến Tam minh: Thấy rõ quá khứ (Túc mệnh minh), thấy rõ tương lai (Thiên nhãn minh) và kết thúc phiền não hiện tại (Lậu tận thông). Tại đây, hành giả trở thành bậc thánh. Để đạt được thành quả cao tột này, không gì khác hơn là sống và ứng dụng trí tuệ.

Phần cuối cùng của tác phẩm, tác giả đã phân tích ngắn gọn giá trị của trí tuệ thông qua bài *Bát nhã Tâm kinh*. Giới thiệu *Tâm kinh* đối với thế giới Phật giáo Nam tông là việc làm có ý nghĩa, đồng thời đối với độc giả phương Tây là việc làm cần thiết để giúp họ “đến để thấy” sự siêu tuyệt của giáo pháp Phật, đặc biệt là Đại thừa.

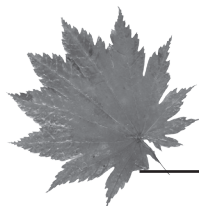
“*Hãy đến để thấy*” như một sự mời gọi tất cả chúng ta trở thành nhân chứng của chánh pháp. Chánh pháp vẫn còn đây qua kinh điển, giá trị của nó được trải nghiệm qua nhiều thế kỷ, vấn đề còn lại là mỗi người hãy dẫn thân trên hành trình sống theo lời Phật để thấy rõ giá trị của Chánh pháp là thiết thực hiện tại, siêu việt thời gian và có khả năng dẫn đến an vui, giải thoát.

*Giác Ngộ, ngày 18-07-2010*

**Thích Nhật Từ**

Phó viện trưởng HVPGVN tại TP. Hồ Chí Minh





## Tác Giả

---

AYYA KHEMA sinh năm 1923 trong một gia đình người Do Thái tại Bá Linh. Bà trốn khỏi Đức sang Tô Cách Lan (Scotland) năm 1938, cùng với 200 trẻ em khác. Sau đó được đoàn tụ với cha mẹ bà tại Trung Hoa. Khi chiến tranh thứ hai bùng nổ, bà và gia đình bị đưa vào các trại giam tù binh của Nhật. Sau chiến tranh, bà di cư sang Mỹ và lập gia đình tại đó. Vào khoảng đầu những năm 1960, bà chu du nhiều nơi khắp châu Á, và sau 10 năm hành thiền, bà bắt đầu dạy thiền và thuyết giảng về Phật giáo ở châu Âu, Bắc Mỹ và Úc.

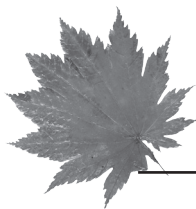
Ni Sư Ayya Khema đã góp công lớn vào việc gây dựng lại ni đoàn Phật giáo. Ni Sư thọ giới vào năm 1979, theo truyền thống Nguyên thủy tại Sri Lanka. Tại đó Ni Sư đã thiết lập Trung Tâm Nữ Phật tử Quốc tế và Đảo Parappuduwa dành cho Ni chúng và nữ cư sĩ. Vào năm 1987 Ni Sư phối hợp tổ chức một hội thảo về Ni đoàn Phật giáo Quốc tế lần đầu tiên, mà kết quả là ni đoàn Sakyadhita, một tổ chức nữ Phật giáo quốc tế được thành hình.

Ni Sư đã viết hơn 20 đầu sách về thiền và Phật giáo bằng tiếng Anh và Đức, tác phẩm nổi tiếng nhất của Ni Sư là *Being Nobody, Going Nowhere* (Việt dịch: Vô Ngã Vô Ưu, Diệu Liên Lý Thu Linh), đã được giải thưởng Christmas Humphreys (Christmas Humphreys Memorial Award). Các tác phẩm của Ni Sư đều thể hiện được sự nhận thức sâu xa

trong thực hành, sự lợi ích của thiền tập, và lời kêu gọi đơn giản hóa cuộc sống hàng ngày của chúng ta, cũng như thanh tịnh hóa thân tâm bằng cách ứng dụng những lời dạy của đức Phật vào cuộc sống.

Bên cạnh việc thành lập Wat Buddha Dhamma (Ngôi Nhà Phật Pháp) ở Úc, một lâm tự viện theo truyền thống Nguyên thủy, Ni Sư còn là Giám đốc đỡ đầu cho Buddha-Haus (Ngôi Nhà Phật) ở Đức, nơi Ni Sư viên tịch vào năm 1997.

(ND: Bạn đọc có thể tìm hiểu thêm về cuộc đời của Ni Sư Ayya Khema qua bản dịch Quà Tặng Cuộc Đời (*I Give You My Life*).



# Lời Nói Đầu

---

Ni Sư Ayya Khema sinh ra là người theo Do Thái giáo nhưng lại là người Phật tử khi từ giã cõi đời. Gần cả cuộc đời bà du hành khắp nơi trên thế giới cùng với gia đình, và chỉ trở về Đức vào những năm cuối đời. Một số chuyến phiêu lưu của bà được kể lại trong quyển hồi ký thú vị, *I Give You My Life (Quà Tặng Cuộc Đời)*.

Lần đầu tiên tôi nhìn thấy Ni Sư là trên một phóng sự của đài truyền hình về một cộng đồng Phật giáo ở Uttenbuehl, dưới chân của rặng núi Alps ở phía nam nước Đức. Phóng sự đó gây nhiều xúc động cho tôi và vài năm sau đó tôi rất vui mừng được có thể giúp dịch một trong những số sách của Bà.

Khoảng thời gian đó tôi đã chuyển qua Anh quốc, và đang ở một giai đoạn trong cuộc đời khi tôi cảm thấy rất khó khăn để hành thiền. Đối với tôi, quyển sách này giống như một khóa Phật học cơ bản, dựa trên những bài giảng của Ni Sư Ayya Khema trong những buổi thuyết pháp vào ngày thứ Tư hằng tuần tại Ngôi Nhà Phật (Buddha-Haus) ở Uttenbuehl, và đã xuất bản lần đầu tiên năm 1994. Tôi rất thích các bài giảng này vì chúng được dựa trên các kinh điển truyền thống của đức Phật. Ni Sư Ayya Khema đọc vài kệ từ trong kinh *Pháp Cú* hay một số kinh, luận ngắn khác, rồi giải thích, giảng rộng ra thêm. Ni Sư rất hoan hỷ giảng giải kinh cho bất cứ ai thích tu thiền và tìm hiểu về Phật giáo. Với sự

hiểu biết, và kinh nghiệm trong việc chuyên tu thiền định của bản thân, Ni Sư Ayya Khema thường giảng về thiền một cách đầy nhiệt tình. Thật vậy, Ni Sư luôn nhấn mạnh đến việc làm thế nào để áp dụng việc hành thiền trong đời sống hằng ngày.

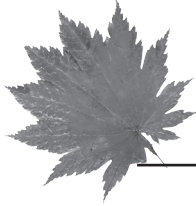
Ni Sư Ayya Khema không hề e dè khi trao đổi với các ‘đồng nghiệp’ Thiên Chúa giáo của mình, so sánh các kinh nghiệm thiền định của Ni Sư với *unio mystica* (tạm dịch, *một huyền bí*) của những người như Eckhart (Meister Eckhart), và Ni Sư cũng hướng dẫn các khóa tu thiền trong các tu viện Thiên Chúa giáo.

Chính Dhammaloka, là người đầu tiên đề nghị với nhà xuất bản Windhorse dịch quyển *Komm Und Sieh Slebst* (*Come And See For Yourself*), xuất bản lần đầu năm 1994, sang tiếng Anh. Jayachitta bắt đầu công việc dịch thuật, và tôi tiếp tục sau đó. Jinananda sau đó biên tập lại bản dịch và Punyamati tỉ mỉ xem lại bản thảo lần cuối. Xin chân thành cảm ơn mọi sự đóng góp của họ. Portia Howe và những người còn lại trong nhóm ở nhà xuất bản Windhorse Publications, cũng đóng góp nhiều công sức. Nhiều người khác cũng đã góp tay bằng nhiều cách khác nhau, nhất là tăng đoàn (Sanghamitta) ở Ngôi Nhà Phật (Buddha-Haus), Ulrike Harris, Asanga, Vassika, Ratnaprabha, Shantiprabha, và người cộng sự của tôi, Martina.

Tôi xin hồi hướng công sức dịch quyển sách này đến tất cả Phật tử ở Tây phương, và mong rằng tất cả mọi độc giả đều đón nhận được một thoáng hào quang âm áp chiếu soi từ đức Phật.

Michael Etzold  
Oxford, tháng 12, 2001





# Lời Người Dịch

---

Dầu tâm nguyện được có duyên lành để dịch tất cả các sách tiếng Anh của Ni Sư Ayya Khema, nhưng để đạt được tâm nguyện đó là bao thử thách đối với tôi.

Trước hết là quỹ thời gian của tôi ngày càng cạn kiệt, nhưng khó khăn nhất vẫn là sự hiểu biết rất giới hạn về Phật pháp nói chung, và các kinh nghiệm thiền định nói riêng. Nhưng tôi cố gắng không bỏ cuộc và tôi đã cầu nguyện đến sự gia hộ của chư Phật, của Ni Sư Ayya Khema, cũng như sự rộng lượng của quý độc giả. Suy cho cùng, tôi là người được nhiều nhất trong việc làm này: được thấm nhuần thêm những giáo lý cao siêu mà gần gũi biết bao của đức Phật. Chỉ mong mọi người tha thứ cho sự mạo muội này.

Lần này khi quyết định chuyển ngữ quyển *Come and See for Yourself*, từ bản tiếng Anh, tôi đã may mắn được hai đạo hữu Chơn Minh Nguyễn Văn Phú và Tịnh Nghiêm Nghiêm Xuân Cường, hoan hỷ giúp dịch từ chương 1 đến chương 5 của quyển sách, xem như đã giảm được nửa gánh nặng cho tôi.

Nhờ thế quyển sách dịch *Come and See for Yourself* (*Hãy Đến Để Thấy*) đã sớm được hoàn thành để đến tay bạn đọc, những độc giả rất rộng lượng của chúng tôi, những người không kể đến các sơ sót của chúng tôi, luôn khuyến khích chúng tôi tiếp tục công việc dịch thuật, và cũng đầy lòng

ngưỡng mộ đối với Ni Sư Ayya Khema như chính bản thân chúng tôi.

Xin có đôi lời giới thiệu về hai đạo hữu đồng dịch giả:

- Chon Minh Nguyễn Văn Phú, sinh quán tại Nha Trang, Khánh Hòa, là cựu học sinh trường Võ Tánh, Nha Trang; cựu sinh viên Khóa 8, Cao Đẳng Thủy Lâm, Trung Tâm Quốc Gia Nông Nghiệp, Saigon; đã tốt nghiệp tại Duke University, North Carolina, Hoa Kỳ. Hiện đang làm việc với Michigan State University, ngành Thủy Lâm.

- Tinh Nghiêm Nghiêm Xuân Cường, nguyên quán tại Tây Mỗ, Hà Đông, hiện sinh sống và hành nghề Dược tại tiểu bang Michigan, Hoa Kỳ với gia đình. Ông cũng là tác giả của một tập thơ đạo và thiền với tựa đề *Trở Về* và một tuyển tập nhạc thiền *Như Mây Trôi Đi*.

*Quyển Hãy Đến Để Thấy (Come and See for Yourself)*, gồm có 12 chương. Mỗi chương dựa trên một hay nhiều bản kinh về nhiều đề tài khác nhau. Có những đề tài quen thuộc, dễ hiểu, nhưng cũng có những đề tài gây cho chúng tôi nhiều bối rối. Thí dụ chương 11 nói về các tầng thiền định, thiền tuệ, và chương 12 bàn về tính Không trong Kinh Bát Nhã. Chúng tôi đã hết sức cố gắng trong khả năng giới hạn của mình để phân nào chuyên tải những lời giáo huấn của Ni Sư Ayya Khema dựa trên Kinh điển của đức Phật. Tuy nhiên như chính Ni Sư đã nói, trong chương 11: ‘... *Thật rất khó giải thích. Chỉ có người chứng nghiệm mới thật sự hiểu được*’. Thật vậy, với những điều được nói đến trong các chương này, chúng tôi, nếu có thể, cũng chỉ dịch được lời chứ không được ý, hiểu được từ chứ không chuyển được nghĩa câu. Ngoài ra, cũng xin lưu ý độc giả rằng, vì Ni Sư Ayya Khema tu theo Nguyên Thủy, nên Ni Sư có cái nhìn riêng đối với một số kinh điển Đại thừa, thí dụ như Bát Nhã Tâm Kinh.

Chắc chắn là quyền sách dịch này không thể tránh được nhiều sai sót, mong quý tôn sư, các bậc uyên thâm, thiện trí thức, chỉ dẫn cho, để lần tái bản sau được hoàn thiện hơn (xin liên lạc về [ltl3107@yahoo.com](mailto:ltl3107@yahoo.com)).

Lần nữa xin chân thành cảm niệm công đức của Ni Sư Ayya Khema đã để lại cho đời những bài thuyết pháp xúc tích về giáo lý của đức Phật mà đối với chúng tôi là những bài Phật học hữu ích.

Với sự đồng ý của hai đạo hữu đồng dịch giả, tôi xin được hồi hướng công đức dịch thuật này đến hương linh của Mẹ tôi là cụ bà Lý Thị Lăng, Pháp danh Diệu Thọ, tạ thế ngày 27 tháng 3, năm 2006.

Ngưỡng cầu Hồng Ân Tam Bảo hỗ trợ cho chúng con luôn được gặp Phật pháp trong nhiều đời, nhiều kiếp về sau.

Diệu Liên Lý Thu Linh  
Tháng 7, 2006





*“Người luôn luôn chánh niệm,  
Sự sanh diệt các uẩn,  
Được hoan hỷ, hân hoan,  
Chỉ bậc bất tử biết.”*

(Kinh Pháp Cú - Câu 374, HT. Thích Minh Châu dịch)

## **Chương 1**

# **HIỂU BIẾT VỀ VÔ THƯỜNG DẪN ĐẾN HẠNH PHÚC**



Từ Pali *Dhammapada* có thể được dịch là ‘Những bước trên con đường giáo pháp’. Tác phẩm nổi tiếng này được chia làm nhiều phần, mỗi phần có nhiều đoạn kệ: là những câu kệ được Đức Phật nói ra vào những dịp khác nhau, nhằm giáo huấn về các đề tài khác nhau. Tuy nhiên, những lời dạy này thật xúc tích, cô đọng nên mỗi đoạn kệ tự nó là một bài tiểu luận.

Để diễn giải đoạn kinh được trích dẫn ở trên, tôi (Ni Su Ayya Khema) muốn trước hết phân tích nghĩa của một số từ trong câu đó. Đức Phật nói về khả năng đạt được an vui hạnh phúc của chúng ta và đó là điều mà tất cả chúng ta đều muốn đạt được. Nhân loại tìm cầu hạnh phúc bằng nhiều cách, qua nhiều thứ khác nhau, thường là ở các đối tượng bên ngoài. Chúng ta cố gắng, bằng đủ mọi cách, để đạt được hạnh phúc, và khi có rồi thì ta muốn giữ chặt lấy nó. Ta nghĩ rằng mình sẽ luôn được hạnh phúc nếu có thể giữ chặt một cái gì đó, một người nào đó hoặc một sự kiện gì mà đã có lần đem lại cho ta hạnh phúc. Thế nên ta thường cố tìm hạnh phúc trong của cải vật chất, hay làm một việc gì đó mà ta nghĩ sẽ làm mình thỏa mãn. Nhưng từ thuở khai thiên lập địa, chưa ai là người có thể giữ được hạnh phúc luôn bên mình.

Đức Phật dạy là để tìm được hạnh phúc chúng ta phải tu tập. Ta có thể nói nghề nghiệp đem lại cho ta hạnh phúc, nhưng dù cố gắng tự nỗ lực mình đến mấy là ta cảm thấy mãn nguyện vì đã làm được nhiều việc ích lợi cho đời, nhưng khi nhìn kỹ lại ta thấy thứ hạnh phúc này không trường cửu và trong thâm tâm ta vẫn bồn chồn, bất ổn. Khi mang tâm trạng buồn chán như thế, người ta lại thường nghĩ rằng có gì đó không ổn ở bên ngoài - họ không nhận ra được rằng điều mà họ đang cảm nhận đến từ nội tâm của mình.

Cách suy nghĩ thông thường của ta luôn là muốn được một cái gì đó. Ngay cả khi cái mà chúng ta muốn là một điều

lành mạnh, tốt đẹp, ta cũng thấy là dù có cố gắng cách mấy, ta không thể lúc nào cũng an vui, do đó ta lại muốn một cái gì mới hơn, khác hơn. Đức Phật chỉ cho chúng ta một phương cách khác hẳn. Ngài muốn dạy ta những cách suy nghĩ mới, chỉ cho ta bước lên một tầng cao hơn, dựa trên thực tế chứ không phải ở sự mong cầu. Thí dụ như nếu ta đã thử đủ mọi cách và nhận ra rằng của cải vật chất không làm ta hạnh phúc, chính kiến thức đó cũng mang đến cho ta đôi chút hạnh phúc rồi. Trong đoạn kinh này, Đức Phật dạy:

*Người thường suy gẫm trong tâm  
Sự sanh diệt của các uẩn, . . .*

Uẩn là các thành phần của cái ta. Trước nhất là thân, cái mà ta tự đồng hóa khi ta nghĩ “Đây là ta”. Sau đó là tâm, cái mà đức Phật chia làm bốn phần: Trước tiên, thức – mà chúng ta cảm nhận được qua tiếp xúc với các giác quan của cái nhìn, nghe, ngửi, nếm, hay xúc; thứ hai là thọ, hoặc vui hoặc buồn, phát sinh dựa vào sự xúc chạm của các giác quan, kể cả các tình cảm; thứ ba, tưởng theo sau các cảm giác; thứ tư, hành là phản ứng đối với tưởng -cũng được gọi là tâm hành.

Chúng ta có thể phân tích tâm sâu hơn, để bao gồm, thí dụ, ý chí như là một trong những thành phần của tâm. Tuy nhiên, chúng ta thường chỉ chú tâm vào bốn phần này: thức, thọ, tưởng và hành.

Chúng ta cần chú ý đến năm uẩn, ít nhất là đến sự phân chia của tâm và thân, bốn phần kia là những phương tiện qua đó chúng ta có thể giải đáp câu hỏi tâm thực sự là gì. Ta có thể kiểm nghiệm việc này ngay tức khắc: giờ phút này những cái bạn đang cảm nhận được gồm có thấy, xúc chạm và nghe. Bạn có thể không nếm hay ngửi cái gì ngay lúc này, nhưng ba trong năm giác quan của bạn đang có sự tiếp xúc với thế giới bên ngoài và qua đó chúng để lại một cảm thọ mà ta sẽ



không nhận biết được nếu ta không thực tập chánh niệm. Cái cảm giác ban sơ rất vi tế, nên thay vào đó chúng ta thường vướng vào các phản ứng, mạnh mẽ hơn nhiều. Giữa hai cảm nhận này (thọ và hành) là tướng, và điều này thì cũng tùy thuộc vào mỗi cá nhân. Mặc dầu hai người có thể cùng nhìn một vật, mỗi người có thể cảm nhận khác nhau và phản ứng tùy theo đó; khi một người nhìn cái gì đó thấy đẹp, người khác có thể cảm thấy dửng dưng hoặc cho là nó xấu xí là đằng khác. Đây là lý do tại sao ít khi chúng ta để ý đến cảm giác hoặc nhận thức của mình. Khi nghe ai nói điều gì, ta có thể tự nhủ ‘thật vô lý,’ hoặc ‘thật là hay,’ hoặc ‘tôi không cần biết,’ hay ‘tôi đã biết rồi.’ Ta quá bận rộn với những phản ứng của mình nên khó mà thấy được giữa sự xúc chạm và phản ứng còn có những cảm giác và nhận thức. Do đó, trước hết ta phải kiểm nghiệm thật kỹ các cảm quan của mình cũng như những phản ứng phát sinh từ đó. Ta có thể dễ dàng nhận ra các phản ứng này và quá trình nhận thức đó sẽ giúp ta làm quen với sự có mặt của các uẩn.

Thông thường thì chúng ta hành động theo các phản ứng của mình và tìm cách hoàn thiện chúng bằng cách chuyển hóa các cảm quan của mình. Ta tìm cách nghe, nếm, ngửi, hoặc xúc chạm thứ gì khác hơn những cái thường làm, nhưng ta luôn bị các thói quen đã huân tập đưa vào đường cũ. Thật ra ta phải thấy ngay rằng đây là một phương cách không hiệu quả và chẳng lâu bền. Thế nhưng ta vẫn tiếp tục tìm đủ mọi cơ hội để thấy, nghe, ngửi, nếm, xúc chạm những thứ mới lạ khác. Tuy nhiên, ta có thể đi theo một con đường mới. Trên con đường này, thay vì đồng hóa với các phản ứng của bản thân thì ta có thể quán sát chúng.

Điều này nói thì dễ nhưng khó làm. Và chắc chắn là cần có sự thực tập vì chúng ta thường theo cách suy nghĩ cho các phản ứng là ta và xem đó là đúng. Vì xét cho cùng, đó

là các phản ứng của ta. Nếu ta xem các tư tưởng của mình, ngay cả những tư tưởng tiêu cực là chính xác, chỉ vì chúng là của mình, thì lẽ tự nhiên ta sẽ tiếp tục chờ đợi hạnh phúc đến từ thế giới bên ngoài. Và vì thế, ta tránh né những gì có thể đem lại cho ta những phản ứng khó chịu, rồi tiếp tục đi tìm những gì mà ta cho rằng sẽ đem lại cho mình lạc thú. Lẽ đương nhiên là, dù có cố gắng đến đâu, ta cũng không thể có được một cuộc đời chỉ toàn là lạc thọ, nhưng vì quá mãi mê theo đuổi con đường này mà ta chẳng nhận ra được là ta cũng có thể tìm được hạnh phúc bằng một con đường hoàn toàn khác. Dù không kiếm tìm chúng ta cũng có lúc có lạc thọ. Một trong những lợi lạc của kiếp sống con người là sẽ không thiếu những cơ hội để ta được hưởng những hạnh phúc đó. Hầu hết chúng ta đều có đồ ăn và thức uống thích hợp, hưởng thời tiết tốt, được xem hoa nở và có người để trò chuyện. Những điều này tự chúng không có gì là xấu, song nếu ta bám theo các cảm thọ này và dốc hết sức lực để đuổi theo các lạc thọ, ta sẽ đi từ thất vọng này đến thất vọng khác. Ta sẽ chẳng bao giờ tìm được hạnh phúc cho tâm hồn mình bằng con đường đó. Chính vì lẽ này mà trong đoạn kệ nói trên, đức Phật dạy chúng ta hãy quán sát sự sinh diệt của các uẩn, xem chúng đến và đi như thế nào. Điều này có thể được thực hiện một cách đơn giản bằng sự chú ý quan sát bản thân. Vì quá để ý đến người khác, ta quên mất một điều là trước khi hiểu được người, ta phải biết rõ chính mình. Cái mà chúng ta nhận ra được ở người khác chỉ là cái mà chúng ta đã tự khám phá ra ở ngay nơi mình.

Ta có thể quán sát sự sinh diệt của các ý nghĩ, các cảm thọ; chúng đến và đi như thế nào thật rõ ràng và rành mạch; điều này không có gì khó. Thế nhưng vì quá đắm chìm trong các cảm thọ của mình, mà ta không nhận thấy chúng biến đi nhanh thế nào. Một ý nghĩ thường biến mất ngay khi nó vừa khởi sinh, trừ

trường hợp một ý tưởng mới lại phát sinh dựa vào nó trong một chuỗi tư tưởng - ngay chính như thế ý nghĩ ban đầu cũng đã biến mất. Hiển nhiên là ta có thể ghi chép lại ý tưởng này ngay khi nó phát khởi, song vì dòng tư tưởng thay đổi không ngừng nên chưa chắc là nó có ích lợi gì cho ta.

Ít người muốn đối diện với sự thật là các ý nghĩ và cảm nhận của họ đều vô thường. Tuy nhiên, một khi đã biết được như thế rồi thì ít ai có thể phủ nhận sức mạnh của sự thật này, vì tất cả chúng ta ai cũng có thể chứng nghiệm được điều đó ngay bản thân. Tính phù du này là một thách đố cho cái nhìn của ta về bản ngã, khiến nó trở nên bớt cụ thể, nền tảng của nó bớt vững chắc, và như thế là ta phải đối mặt với một vấn đề trọng đại, đó là việc ta tự xem mình như một thực thể vững chắc, bất biến trong cái ta gọi là con người với những quan điểm, ý kiến cá nhân tạo thành một ‘bản ngã’. Cái nhìn của ta về bản thân, và ngã tưởng bị lung lay khi ta nhận ra rằng các quan điểm, ý tưởng và cảm nhận của mình, kỳ thật luôn đến và đi trong từng giây phút.

Càng ít chấp ngã thì ta càng dễ có hạnh phúc. Ta không nhất thiết phải đồng ý ngay với câu này, song cũng không có một lý do gì để phủ nhận nó ngay, bởi ta có thể tự kiểm nghiệm nó. Càng muốn chứng tỏ cho mọi người biết ta là một ‘ai đó’ với một số quan điểm, một hệ thống niềm tin riêng của mình và một cương vị đặc biệt thì ta lại càng phải bám chặt vào những thứ khiến chúng ta trở thành con người đó, cố gắng biến tất cả trở thành vững bền. Tuy nhiên, vì mọi sự luôn luôn sinh diệt đổi thay, nên chúng ta phải đối mặt với một nhiệm vụ gần như không thể thực hiện. Đây là lý do tại sao con người không có hạnh phúc.

Tất cả chúng ta đều ở trong tình trạng khó xử này. Một khi ta còn cố gắng để khẳng định mình, và bám víu vào

người hay vật mà ta gắn bó, thì ta không thể có tự do và hạnh phúc. Bởi lẽ đó - cho dù ta đang bận rộn hoặc hoàn toàn rảnh rỗi - ta luôn cảm thấy bức xúc, cái mà ngày nay chúng ta gọi là căng thẳng thần kinh (stress). Kỳ thực thì nỗi bức xúc mà ta tự tạo cho mình, lúc nào cũng đã có mặt, vì nó hỗ trợ cho cái cảm nhận về ngã, và nhu cầu muốn tự khẳng định là lý do khiến nó phát sinh trước hết. Ta muốn tự nhủ rằng ta là những con người có thực thể và bền vững với những cá tính riêng biệt, nên ta thường nói những câu như “Xin lỗi tôi đến trễ, nhưng tính tôi quen vậy rồi” hoặc “Những phim buồn làm tôi phải khóc – tôi là vậy đó”.

Những câu nói như vậy không có nghĩa gì cả vì không có một vật thể hay cá tính nào mà không thể thay đổi được. Từng ý nghĩ, từng cảm giác đến rồi đi. Ta chỉ cần nghĩ lại xem các ý nghĩ hay cảm giác mình đã có trong ngày hôm nay có còn ở với ta hay không. Khi nhìn lại, ta thấy là những ý nghĩ ta vừa có cách đây vài phút đã biến mất hẳn rồi. Thật ra không có gì - kể cả cuộc đời ta- mà ta có thể cầm chắc trong tay. Mặc dù ta già đi trong từng phút giây, nhưng vẫn có nhiều người không thể chấp nhận được điều này. Tệ hơn nữa, họ còn không biết là họ không thể chấp nhận được sự thực đó. Ta giữ mãi những ký ức về chính mình đến nỗi ta không thể để ý thấy là mình đang già đi, và tất cả những ký ức ta có về mình tạo thành một cái ta ảo tưởng. Bằng cách này chúng ta đã tạo dựng cho mình một ý niệm càng vững chắc hơn về bản ngã.

Những bằng chứng phủ nhận cách suy nghĩ của ta về thực tại cuộc sống có thể tìm thấy ở khắp mọi nơi. Giả thử như trời đang mưa: mỗi giọt nước rơi xuống và thấm vào lòng đất rồi biến mất hẳn. Ta cũng thế. Ta cũng như những giọt mưa, nhưng ta muốn quên đi định luật về sinh và diệt này.

Ta không bắt buộc phải tin những điều đức Phật thuyết, song ít nhất ta cũng không quay lưng với Ngài và đồng ý kiểm nghiệm sự thật của định luật này. Luôn ghi nhớ đến nó trong tâm để có thể thấu triệt nó và đạt được an lạc, hạnh phúc là một nỗ lực lớn. Chúng ta có thể đạt được niềm an lạc trong thiền định, nhưng cái hạnh phúc nội tại mà mỗi chúng ta luôn cố gắng kiếm tìm phải đến từ trí tuệ. Trí tuệ có thể phát khởi qua cuộc sống thiền và tỉnh thức, nhưng ngay cả thiền định cũng vô thường: ngay khi ta vừa rời khỏi chiếu thiền thì trạng thái thiền định dễ chịu cũng đã biến mất.

Trước khi giác ngộ, đức Phật đã là một thiền giả tinh tấn. Ngài rất tinh thông tám tầng thiền định và qua đó chứng nghiệm được cảm giác khinh an, hạnh phúc, thanh tịnh vô biên. Tuy nhiên, sau khi đạt được những cảm giác an lạc đó Ngài lại cảm thấy bất như ý vì muốn giữ lại những lạc thọ đó. Vì thế, Ngài muốn giữ vững tâm trí của mình như thế nào để cho hoàn cảnh bên ngoài không thể quấy nhiễu mình nữa. Nói tóm lại, con đường tâm linh phải là con đường làm phát triển hạnh phúc nội tâm của ta cho đến khi nó trở thành hoàn toàn độc lập và không còn bị chi phối bởi những hoàn cảnh bên ngoài.

Con đường còn dài trước mắt. Tuy nhiên cuộc hành trình dài nhất cũng phải bắt đầu bằng một bước chân. Còn nhiều bước chân phải đi, nhưng tiên quyết là bước đầu tiên, mà ở đây là tâm thực tập quán tưởng về vô thường. Ta không chỉ quan tâm về tính vô thường của những của cải vật chất. (Ở những xã hội dư thừa, ít ai bận tâm đến điều này; khi vật dụng bị hư gãy, họ mua ngay cái khác). Chúng ta cũng phải quán về sự vô thường của bản thân. Ta có thể thực tập điều này bằng cách quán về các uẩn - sắc, thọ, tưởng, hành, thức - và nhận diện sự sinh diệt của chúng. Ta phải nhận rõ sự lệ thuộc của mình vào các cảm nhận bên ngoài - như nếu nghe thấy điều gì trái tai có thể làm ta bực dọc cả ngày, hoặc

nếu không được như ý thì ta sẽ cảm thấy thất vọng, bức tức. Chẳng có ai lại không muốn tránh các cảm giác khó chịu ấy, song nếu chỉ nghe những điều ta muốn nghe, thấy những gì ta muốn thấy, được những gì ta muốn được, thì mới có hạnh phúc thì thật là kỳ quặc, một việc làm hoàn toàn vô vọng. Phương cách hợp lý duy nhất để nhận diện và đối phó với vấn đề này là quán tưởng về sự vô thường của vạn vật.

Tất cả chúng ta đều có thể nhớ về thời thơ ấu của mình cùng với một số sự kiện trong giai đoạn đó. Dường như nó chỉ mới đây. Thế nhưng đã bao nhiêu nước chảy qua cầu. Và vì sao bây giờ ta phản ứng thật khác với hồi ấy? Ta muốn nghĩ rằng mình vẫn như xưa, nhưng không có gì trong ta còn nguyên vẹn. Tất cả các ý nghĩ, các cảm giác của ta đều đã thay đổi về bản chất, cùng với những thay đổi rõ ràng về diện mạo. Cho dù một số dấu vết của thời xa xưa vẫn còn trong ta, nhưng những gì tạo ra ta của thời đó đã hoàn toàn khác xa với cái tạo ra ta của ngày hôm nay.

Sự chuyển hóa này thực sự xảy ra từ ngày này qua ngày khác - nói chính xác hơn thì nó xảy ra trong từng giây phút. Ta không thể bám víu vào bất cứ cảm nhận nào của ta, và nếu ta cố gắng giữ lại một người hay sự việc nào đó chắc chắn ta sẽ bị thất vọng bởi đây là một việc không thể nào làm được. Sự thật đơn giản và chắc chắn là ta không thể níu giữ được đời mình, cũng như ý nghĩ và cảm nhận của mình; các xúc chạm giác quan của ta cũng thay đổi từng giây phút một. Ta có thể thành công đôi chút trong việc giữ lại bản thảo của ý nghĩ hay cảm nhận của mình qua sách vở hay băng ghi âm - song đó không phải là những ý nghĩ ban đầu của ta. Bạn có thể quán sát đời mình ngay bây giờ và thấy nó đang trôi qua như thế nào. Nếu biết cách nhìn, bạn sẽ dễ dàng làm được việc này. Khi quán sát đời mình trải ra trước mắt, bạn sẽ thấy nó không ngừng thay đổi.

Bản chất con người không thích nhìn thấy sự thay đổi và hoại diệt này, vì thế ta tạo ra thói quen: ta chú tâm làm cùng một việc vào những giờ nhất định trong ngày. Càng có nhiều thói quen, chúng ta càng ảo tưởng về một sự cố định, một cái gì bền chắc, và kèm theo đó là sự đảm bảo an toàn trong việc thường xuyên lặp lại chúng. Tuy nhiên, đây là một ước đoán hết sức bấp bênh, vì thói quen chỉ là thói quen, không thể nào thay thế cho một ‘cái tôi’ bền chắc độc lập. Ta tìm kiếm không ngừng các cảm giác vững chắc để phù hợp với cái khung mà chúng ta đã dựng lên qua các thói quen của mình. Tuy nhiên, bất cứ thứ gì mà chúng ta tìm được trong cái khung hạn hẹp đó, cũng không thể giúp ta tìm được thứ hạnh phúc mà ta hằng mong mỏi, là hạnh phúc nội tại không phụ thuộc vào hoàn cảnh bên ngoài.

Các yếu tố bên ngoài thường không ở trong tầm kiểm soát của ta. Thường thì chúng thành linh ập đến trước khi ta có thể trở tay. Tuy nhiên, chúng ta không thích chấp nhận sự thật đáng cay này. Chúng ta muốn làm chủ cuộc đời mình, cũng như hưởng một hạnh phúc nội tâm, độc lập với các hoàn cảnh bên ngoài, nhưng điều này thật vô vọng. Ta ở trong cùng một hoàn cảnh như anh chàng “Hans in Luck” trong câu chuyện cổ tích cùng tên của anh em nhà Grimm. Anh chàng này, sau nhiều năm phục vụ đắc lực được chủ thưởng cho một thỏi vàng và trên đường về thăm mẹ, anh ghé vào một nơi để đổi vàng lấy những thứ thực dụng hơn, rồi về đến nhà mang theo trong túi một thỏi khác: một hòn đá vô giá trị. Sau cùng, anh liệng hòn đá ấy đi và cảm thấy như thoát một gánh nặng lớn. Đó cũng là những điều xảy ra cho chúng ta trên cuộc hành trình tâm linh. Trong khi đi tìm kiếm một thứ không có trên đời này, giải pháp duy nhất là phải vứt bỏ đi những thứ ta vẫn luôn mang theo bên mình. Hòn đá mà chúng ta hằng mang, gánh nặng trên vai bấy lâu nay là ngã chấp, sự đồng hóa của

ta với những gì mà ta coi là bền vững, bất biến, là cái mà ta gọi là ‘ngã’ hay ‘cái tôi’, đã hiển nhiên là sự ăn sâu, bám rễ của hành động và tư tưởng của ta vào một cái gì bền vững, mạch lạc. Nhưng các thành quả của ta sẽ kéo dài được bao lâu? Chúng chỉ hiện hữu trong quá khứ xa vời. Bây giờ ta chỉ sống với kết quả của các hành động ấy. Mọi việc chỉ đến rồi đi - không có gì trong sự hiện hữu của ta là lâu bền.

Thế giới, và ngay cả vũ trụ này, cũng chẳng bao giờ làm thỏa mãn được ước vọng sâu xa nhất của ta. Sự thỏa mãn không bao giờ đến từ bất cứ thứ gì ở bên ngoài - nó từ nội tâm ta. Đây là sự khác biệt chính yếu giữa đời sống tâm linh và cuộc sống đời thường: sự tự tại ở ngay trong ta. Khi ta ngưng tìm kiếm hạnh phúc ở thế giới bên ngoài để quay về nhìn sâu trong thiền định, ta sẽ khám phá ra là mình vốn sẵn có tất cả những điều kiện hạnh phúc mà xưa nay mình bồn ba kiếm tìm. Ta chỉ cần học cách chú tâm - một điều không khó như ta tưởng - và ta có đủ phương tiện để liên hệ với đời sống nội tâm bất cứ lúc nào. Vấn đề chỉ là ngồi xuống và thực tập hằng ngày. Giống như mỗi ngày ta nuôi dưỡng thân thể nào, thì ta cũng cần chăm sóc cho sức khỏe tinh thần của ta thế ấy. Không ai thắc mắc vì sao ta cần nuôi thân, tuy thế ta phải nhấn mạnh là mình cũng cần nuôi dưỡng tâm y hệt như thế. Khi ngồi thiền, tâm ngưng chú ý đến những gì xảy ra chung quanh. Nhờ đó, nó trở nên lắng đọng, kết quả là, các khía cạnh của những kinh nghiệm đã có sẵn trong ta ở một trạng thái thô sơ nay có cơ hội hiển bày. Thoạt tiên, ta có thể thấy thoải mái, yếu tố báo hiệu tầng thiền đầu tiên. Cảm giác dễ chịu này ai cũng có thể đạt được, song nó thường bị tư tưởng của ta che khuất, vì vậy ta cần phải ngưng dòng tư tưởng bằng cách tập trung tâm trí trong thiền quán. Nếu tiếp tục hành thiền như thế, sẽ có lúc ta nhận ra là tâm có thể ngừng suy nghĩ lăng xăng.



Khi ta đã có thể bước vào đời sống tâm linh bằng cách này, khi đã chứng nghiệm được tầng thiên thứ nhất, ta biết chắc chắn là thế giới nội tâm không thể nào thấy được ở ngoài ta mà chỉ có thể thấy qua thiên tập. Ta thấy rõ là có một con đường có thể đưa ta đến điều mà xưa nay ta vẫn đi tìm, điều mà thế giới bên ngoài không thể cho ta. Từ nay hạnh phúc của ta sẽ tùy thuộc vào các phản ứng của ta đối với mọi việc, bởi chúng luôn đến và đi, nhưng nằm ngay trong cái đến và đi ấy.

Nói một cách tổng quát, con người chúng ta luôn chìm đắm trong các phản ứng của mình đối với sự việc, và ta đôn đáo tìm khắp nơi cho một hoàn cảnh lý tưởng trong đó các phản ứng này sẽ được hoàn hảo theo ý mình. Song một khi đã kinh nghiệm được sự an lạc trong thiên, ta sẽ không mãi mê tìm lạc thú cuộc đời nữa bởi ta biết -không mảy may nghi ngờ gì nữa - là chỉ cần hướng về nội tâm là ta sẽ tìm được những thứ mà ta vẫn thường tưởng chỉ có ở bên ngoài. Lúc đó ta sẽ sẵn sàng chú tâm hơn đến sự sinh diệt của các sự kiện, thay vì chỉ chú tâm đến các phản ứng của ta về chúng.

Khi bắt đầu thực tập, ta thường đánh mất chánh niệm về vô thường; mọi thứ khác dường như quan trọng hơn nhiều và sự vật không thay đổi gì nhiều. Phải cần nhiều cố gắng mới có thể hiểu đúng tính vô thường của vạn vật. Tâm cần được khuyến khích để chấp nhận nguyên lý này không chỉ về mặt tri thức -trên phương diện này chắc ta đủ sức hiểu rõ nó - mà còn về mặt tình cảm. Lúc ấy đột nhiên ta thấy mình nhìn sự vật như sự vật đang biến mất dần.

Khi ta thực sự cảm thấy là mọi vật luôn không ngừng thay đổi, ta sẽ không còn chống lại sự thật đó nữa. Khi thấy được mọi vật như chúng là, tức là vạn vật luôn thay đổi, ta không còn mơ ước chúng có thể khác bản chất của chúng. Ta

cũng sẽ mất cái cảm giác bực tức khi gặp phải những điều bất như ý hay không muốn trải qua, và cảm giác hối hận hay luyến ái đối với những gì ta muốn kinh qua. Lúc đó, khi những xung đột nội tâm dừng lại, ta sẽ ngưng không đi tìm hạnh phúc ở bên ngoài, và nhận thức rõ ràng là ta đã là chủ của kho báu mà ta kiếm tìm.

Có rất nhiều những câu chuyện cổ tích từ nhiều truyền thống văn hóa khác nhau về một người đi tìm vàng, đôn đảo khắp nơi để tìm đúng chỗ đào vàng. Sau cùng người ấy được một nhà hiền triết dạy rằng -thể theo cổ tích Do Thái – ‘Con hãy về nhà, kho tàng ở ngay dưới bàn trong bếp nhà con.’ Người ấy về nhà và sửa soạn đào dưới bàn ăn trong bếp song chợt hiểu ra rằng: ‘Báu vật ấy ở ngay trong tâm ta, có đâu ở dưới cái bàn này! Ta chỉ cần ngồi ung dung để chân dưới bàn là kiếm được nó ngay’. Ta ruỗi rong tìm kiếm khắp nơi, có ngờ đâu báu vật ở ngay nơi mình.

Tất nhiên đây là điều mà mỗi chúng ta sẽ phải tự tìm ra cho mình. Chỉ muốn khám phá ra những kho tàng tâm linh thôi không đủ; ta phải thực sự bắt tay vào việc. Nếu ta vẫn sống theo các thói quen cũ và không cố gắng gì để thay đổi, ta vẫn tùy thuộc vào con người cũ của mình, vẫn đồng hóa với những phản ứng nhất thời của mình đối với sự việc.

Một điều mà đức Phật đã dạy là nếu chúng ta có thể đạt được sự nhận thức rõ ràng, sâu sắc về sự đến và đi của năm uẩn, thì chúng ta có thể tự quan sát bản thân cũng như thế - như một chuỗi nhân và quả liên tục. Khi đã hiểu mình như những hiện tượng nhân quả, cái ngã sẽ chấm dứt, vì chúng ta là nhân mà cũng là quả và cả hai đều có gốc rễ trong sự chấp ngã không dừng dứt của ta.

Nếu, trong lúc thiền tọa, ta cảm nhận rõ ràng được sự đến và đi của các uẩn qua từng giây phút, không dừng dứt, ngay

lúc đó, trở lại quán tưởng về vô thường, ta sẽ vào được cõi vô diệt. Đây là lời hứa của đức Phật.

Câu cuối cùng của đoạn kinh nói: ‘Người mà biết gọi đó là cõi vô diệt’. Thay vì cụm từ ‘người mà biết’ ta có thể nói ‘người trí tuệ’. Xét cho cùng, chỉ biết thôi chưa đủ, ta phải đưa cái biết đó vào thực hành. Hiểu biết về một điều gì đó và có thể thực hành nó là hai điều hoàn toàn khác nhau. Nói là mọi vật đều vô thường thì chẳng có gì là mới mẻ cả - *biết* vô thường không thành vấn đề đối với chúng ta. Nhưng *để* là đòi hỏi trí tuệ hiện hữu - phải thực sự là cái ta *biết*. Đây là điểm khác biệt chính yếu giữa nhà học giả và hành giả. Nhà học giả biết tất cả mọi thứ về vô thường, song chỉ có hành giả là kẻ sẽ có ngày đạt được nó. ‘Người mà biết’ do đó là người trí tuệ và điều mà người trí tuệ biết là ‘cõi vô diệt’, một từ đồng nghĩa với niết bàn.

Niết bàn là một ý niệm khó hiểu và khó thể được diễn tả chính xác. Thí dụ ta có thể cho nó là sự thể hiện của thượng đế ở trong ta - không phải là một thượng đế dưới hình dạng nào, nhưng là một nền tảng căn bản cho tất cả những gì đang hiện hữu. Điều đó, ta có thể gọi, là niết bàn. Điều đáng tiếc là ý nghĩa của từ ‘thượng đế’ quá phức tạp nên mỗi người sẽ nghĩ về một thứ khác nhau khi nói đến từ này - do đó nó không còn ý nghĩa gì mấy. Cũng thế, có rất nhiều sự ngộ nhận về từ ‘niết bàn’.

Tốt nhất là ta nên tránh tạo những khái niệm liên hệ với từ ‘niết bàn’. Tuy nhiên, tôi muốn đưa ra vài khái niệm về ý nghĩa của nó để người đọc có thể hiểu cụm từ ‘cõi vô diệt’ (deathless realm) muốn diễn tả gì. ‘Vô diệt’ có nghĩa là không có gì tịch diệt -nhưng trước khi có vô diệt thì phải có vô sinh. Căn bản rốt ráo của mọi hiện hữu không có sinh cũng không có diệt.

Đề chứng ngộ được sự thật này, ta phải tiếp cận nó một cách hết sức từ tốn. Nó không liên hệ gì đến niềm tin vào một thực tại bên ngoài, những nghi thức bên ngoài, hay những ảnh hưởng bên ngoài nào đối với ta. Nếu ta tương đối may mắn sống ở một nơi thoải mái, có đủ ăn, đủ mặc, có nơi tránh gió mưa bão táp, có thuốc men khi ốm đau, ta đã có đủ mọi thứ ta cần từ thế giới bên ngoài. Tất cả chúng ta đều có thể chứng ngộ sự thật tối thượng vì nó ở ngay trong ta. Từ trong tiềm thức, ta biết rằng đây chính là điều mà ta hằng tìm kiếm, nhưng người ta chẳng bao giờ bàn về điều này và cũng không muốn tự thú nhận điều đó. Sự thật này không nhất thiết phải có một cái tên, dù đó là ‘niết bàn’, ‘cõi vô diệt’ hay là ‘thượng đế’. Có một thực tại ở đó ta có thể tìm được sự nghỉ ngơi, an tịnh, nhưng ta chỉ có thể tìm được nó trong nội tâm ta. Tiếng nói của nội tâm cũng cho ta lời khuyên. Vậy mà ta mãi kiếm tìm ở những chỗ đâu đâu.

Trạng thái nghỉ ngơi này là gì? Có phải là khi ta về hưu? Hầu hết những người về hưu không nghỉ ngơi mà trái lại còn bận rộn hơn bao giờ hết, nếu không họ sẽ thấy buồn chán. Nghỉ ngơi của đời thường chỉ có nghĩa là thay đổi công việc làm chúng ta bận rộn. Tìm được sự nghỉ ngơi nghĩa là tìm được bản chất của ta, căn bản của hiện hữu, và chứng ngộ nó. Căn bản này có mặt ở trong mỗi chúng ta. Nó đem ta vào đời, giữ ta sinh tồn và đem ta về cõi chết. Chứng ngộ nó có nghĩa là buông xả hết tất cả những bám víu, mong cầu được hiện hữu, hay được là ‘một ai đó’. Do đó, chỉ khi nào chúng ta thôi không bám víu, khát khao hiện hữu và khăng định bản ngã, thì ta mới thực sự tìm được sự nghỉ ngơi. Ở đây không nói là ta phải khinh rẻ hoặc ruồng bỏ bản thân - vì điều này cũng tệ chẳng khác sự luyện ái cái ngã. Mà đúng ra là, qua thiền định ta sẽ dần nhận ra sự hình thành của bản ngã như thế nào bên trong ta.

Ngay khi chúng ta có thể ngưng các vọng niệm, ta sẽ có cơ hội để cảm nghiệm một tầng thức mới của cuộc sống nội tại - có nghĩa là cuộc sống nội tại mà chúng ta đang theo đuổi là một chứng nghiệm sống chứ không phải là một quá trình tư duy. Việc ngưng các vọng niệm là bước đầu tiên, chỉ cho ta nơi đâu để tìm ra được sự thật sâu xa hơn. Đồng thời ta cũng có thể chuẩn bị cho sự chứng nghiệm đó bằng cách hướng dẫn tư tưởng của ta đến sự thật là tất cả những gì đang xảy ra cho ta và quanh ta đều vô thường. Bằng cách kiên trì tự nhủ mình như vậy, dần dà ta có thể cảm nghiệm được sự đến và đi của mọi việc.

Để nhớ những gì ta biết thì cũng đơn giản thôi. Nhưng làm chủ được nó có nghĩa là ta phải kinh qua những gì ta biết, thì không đơn giản như thế - dù là trên đời luôn có một số người có khả năng siêu việt này. Ta không cần phải chuyên tâm vào một niềm tin, một tôn giáo, triết lý hay tâm lý nào, ta chỉ cần để ý chính mình thôi. Có gì đơn giản hơn thế phải không? Tưởng là như vậy song thực ra đây lại là một điều rất khó làm. Còn gì thú vị hơn là tự quan sát mình phải không? Nhưng phần đông đều thích dòm ngó người khác. Nếu ta xem những gì ta quán sát được như đang xem một cuốn phim thì việc quan sát chính mình chắc chắn là một cuốn phim đáng xem hơn là lấy máy ảnh ghi lại những sự kiện bên ngoài một cách không ý thức.

Như vậy ta đã có lời hứa khả của đức Phật là ta sẽ đạt được hạnh phúc nội tâm, bất kể hoàn cảnh bên ngoài. Ta cũng có những quy luật riêng cho con đường ta phải theo để tự chứng nghiệm được hạnh phúc đó. Sự lợi ích và quan trọng vô cùng của giáo lý của đức Phật không chỉ nằm trong những lời hứa, mà còn ở chỗ nó chỉ cho ta cách chứng nghiệm sự thật và những gì ta có thể chờ đợi trên con đường tu tập.





*Chương 2*

**Ba Mươi Tám Phước Báo**





*Như vậy tôi nghe. Một lần Thế Tôn đang cư ngụ tại Xá Vệ, trong vườn Kỳ Đà tại Tu Viện Cấp Cô Độc. Một đêm tối một vị trời hiện ra với hào quang rực rỡ tỏa sáng cả vườn cây. Vị ấy đứng qua một bên và cung kính đảnh lễ Thế Tôn: ‘Bạch Thế Tôn, nhiều vị trời và người khi tìm kiếm hạnh phúc đã quán tưởng về những điều có thể đem lại sự giải thoát. Bạch Thế Tôn, xin Ngài hãy nói về sự giải thoát tối thượng!’*

*Không thân thiện kẻ ngu. Kết bạn với thiện tri thức. Tôn kính bậc đáng kính. Đây là những phước báu lớn.*

*Có chỗ ở thuận tiện, tích đức trong quá khứ, theo đuổi những hạnh lành: đây thật là những phước báu lớn!*

*Giàu kiến thức và khả năng chuyên môn, hành trì miên mật các giới luật, chỉ nói lời chân chất. Đây thật là những phước báu lớn!*

*Phá ngã và thanh tịnh hóa tâm, tuệ giác về tứ đế, sau cùng đạt Giác Ngộ, đây thật là những phước báu lớn!*

*Một trái tim vững chãi - không phiền muộn, trong sạch và an trụ - dù khi gặp bất trược. Đây thật là phước báu lớn!*

*Những ai đạt được vậy là kẻ chiến thắng, ở mọi lúc mọi nơi. Họ tìm được hạnh phúc ở khắp cùng các chốn, và đây là phước báu tối thượng.*

Mahamangala Sutta, Sutta Nipata 258-69

Kinh Đại Phước Đức, Bộ Pháp 258-69

Trong bài thuyết pháp này, đức Phật giải thích thế nào là hạnh phúc thật sự của nhân loại. Bài pháp này càng có ý nghĩa vì nó liên quan đến cuộc sống thường nhật của ta. Bài pháp bắt đầu như sau:

*Như vậy tôi nghe. Một lần Thế Tôn đang cư ngụ tại Xá Vệ, trong vườn Kỳ Đà tại Tu Viện Cấp Cô Độc. Một đêm tối một*

vị trời hiện ra với hào quang rực rỡ tỏa sáng cả vườn cây. Vị ấy đứng qua một bên và cung kính đánh lễ Thế Tôn: ‘Bạch Thế Tôn, nhiều vị trời và người khi tìm kiếm hạnh phúc đã quán tưởng về những điều có thể đem lại sự giải thoát. Bạch Thế Tôn, xin Ngài hãy nói về sự giải thoát tối thượng!’

Vị trời này có thể được xem như một hình ảnh trong tâm trí của đức Phật, hoặc một biểu hiện ngoại tại như là sự hiện hình của đức Mẹ Đồng Trinh trong truyền thống Ky Tô Giáo, hoặc một nhân vật tôn giáo nào khác. Nhưng vị trời này đã nói: nhiều vị trời và người khi tìm kiếm hạnh phúc đã quán tưởng về những điều có thể đem lại sự giải thoát. Hiển nhiên là ít nhiều gì tất cả chúng ta đều đã nghĩ về những điều làm chúng ta được hạnh phúc tốt cùng. Thế thì vị trời này định nói gì khi dùng từ giải thoát?

Khi hỏi đức Phật nghĩ gì về giải thoát, vị trời dùng từ ấy để ám chỉ những sự kiện bên ngoài, những hiện tượng có tính cách thần bí, những thứ bùa ngải. Chúng ta cũng thường có thói quen tìm hạnh phúc qua bói bài, tử vi, đoán số, v.v... Nhưng ở đây từ Pali *mangala* có hai nghĩa, nó có thể được dùng như nghĩa vị trời đó dùng ở đây, để chỉ ‘sự giải thoát’, song nó cũng có thể có nghĩa là ‘phước báu’. Ở đây, cũng như thường lệ, đức Phật không dùng định nghĩa đã được hàm ý trong câu hỏi; thay vào đó Ngài giảng cho chúng ta phước báu thật sự là gì và mô tả toàn bộ ba mươi tám phước báu mà ta có thể đạt được bằng sự nỗ lực của chính mình.

Sự hiện hình của vị trời này xảy ra khi đức Phật đang ở trong tu viện do trưởng giả Cấp Cô Độc cúng dường cho Ngài. Đây là nơi đức Phật thường trú ngụ ba tháng trong các khóa an cư mùa mưa. Mặc dù vị trời này hiện ra với vẻ đẹp không thể tưởng tượng được và với hào quang thanh tịnh tỏa sáng cả vườn Kỳ Đà, nhưng vị ấy không có điều gì để chia sẻ

với đức Phật. Ngược lại, vị ấy lại nhờ đức Phật giảng pháp. Đức Phật đã giải thích về ba phước báu đầu tiên như sau:

*Không thân thiện kẻ ngu. Kết bạn với thiện tri thức. Tôn kính bậc đáng kính. Đây là những phước báu lớn.*

Hai phước báu đầu tiên có liên hệ với nhau và nhấn mạnh về những người mà ta nên thân cận: những người mà trí tuệ của họ có thể đem lại lợi lạc cho ta. Vì kẻ sinh nhai, không phải lúc nào ta cũng có thể lựa chọn những người mà chúng ta gặp gỡ trong cuộc sống hàng ngày. Do đó chúng ta phải cố hòa đồng với tất cả những người mà ta gặp. Nhưng may mắn thay, ngày nay chúng ta có khá nhiều thì giờ rảnh để làm theo sở thích của mình.

Có những câu châm ngôn như: ‘Hãy nói cho tôi bạn của anh là ai, tôi sẽ biết anh là hạng người nào’ hoặc ‘ngưu tầm ngưu, mã tầm mã’ để nhắc chúng ta về quy luật này - điều mà đức Phật cũng nhấn mạnh trong nhiều bài thuyết giảng - về phước báu được làm bạn với các thiện tri thức và sự vô phước phải chung đụng với những kẻ ngu và người ác. Nhưng làm sao ta biết được ai là những kẻ ngu? Theo lời đức Phật dạy, đó là những người không chú trọng đến đời sống tâm linh và tin rằng họ có thể tìm thấy hạnh phúc qua của cải vật chất. Hầu hết mọi người đều đồng ý là ta không thể tìm được chân hạnh phúc trong của cải vật chất mà thôi. Tất cả mọi tôn giáo đều nói đến chân lý ‘con người ta không chỉ sống bằng thức ăn.’

Kẻ ngu hoặc vô minh là kẻ tin là chỉ những điều mắt ta thấy, tai ta nghe, mũi ta ngửi, lưỡi ta nếm, thân thể ta xúc chạm, tâm ta nghĩ tưởng - là tất cả những thứ ở trên đời. Cách nhìn này hết sức giới hạn tiềm năng của chúng ta. Tâm trí ta có khả năng nhìn sâu, thấy xa và trong tiềm thức chúng ta cũng biết đến điều này, nếu không ta chẳng bao giờ mơ tưởng đến

việc nhọc công ngồi trên tọa cụ thiền tập để đạt đến những tâm sở cao cả hơn. Thế nên, nếu ta lệ thuộc vào các giác quan của mình, hoặc nghĩ là mình chỉ có thể đạt được hạnh phúc trong thế giới vật chất bên ngoài, đức Phật gọi ta là kẻ ngu. Để xác quyết mình không phải là kẻ ngu, ta phải tự hỏi là mình có nỗ lực kết bạn với các thiện tri thức không.

Thiện tri thức không phải là người học rộng hiểu nhiều mà là người sống trong một thế giới thiện mỹ mà họ tìm thấy ngay nơi nội tâm mình. Đó là những người ta cần thân cận bởi họ có thể giúp ta trên con đường tâm linh.

Phước báu thứ ba là ‘tôn kính bậc đáng kính’. Điều này hơi khó làm ở xã hội Tây phương bởi lẽ ta khó biết được ai thật sự là bậc đáng kính. Tại Á châu, chúng ta vẫn thấy nhiều bậc được kính trọng - phần lớn vì truyền thống. Ở Tây phương, người ta thường hay nghi kỵ. Hay nghi thì cũng tệ chẳng kém gì khi phạm lỗi ngược lại - sự cả tin. Tuy nhiên, dù cả tin thiếu sự phê phán, nhưng ít nhất nó cũng giúp ta cảm nhận và bộc lộ điều gì đó từ trái tim mình. Lòng tôn kính và thương yêu đều đến từ một chỗ.

Ở những nơi mà tôn giáo và cuộc sống tâm linh được tôn vinh trong xã hội, người ta thường bày tỏ lòng tôn kính những bậc đã hy sinh cả cuộc đời mình cho đạo pháp như các thầy tu, các vị nữ tu, các vị thiền sư hay Lạt ma. Thật sự họ có phải là các bậc đã đạt giác ngộ cao hay không, lẽ dĩ nhiên chúng ta không thể nào biết; ta chỉ có thể nhận ra ở người khác những đức tính mà ta cũng có. Nói cách khác, những gì ta thấy được ở người khác là sự phản chiếu của các đức tính bên trong ta.

Để gieo trồng những tình cảm tích cực, chúng ta không nên ngần ngại bày tỏ lòng tôn kính các bậc đáng tôn kính, dù ta không biết chắc rằng đối tượng có thực sự thuần khiết

về tâm linh hay không. Thói quen hay phân tích người khác dễ dàng làm tiêu tan bất cứ cảm giác tôn kính nào. Thật vậy, đức Phật thường khuyên chúng ta là thay vì phân tích người khác, ta hãy tự phân tích bản thân, và Ngài đã chỉ bày cho ta nhiều phương cách khác nhau để làm việc này.

Một khi đã nhận đức Phật là bậc đạo sư của mình, chúng ta phải hết lòng tôn kính Ngài và bày tỏ lòng tôn kính ấy bằng cách lễ Phật. Ta còn phải tỏ lòng tôn kính bằng cách cố gắng ghi nhớ giáo lý để sự thanh khiết của Pháp được tỏa sáng trong ta. Lòng tôn kính giúp ta cảm thấy gắn gũi với lý tưởng cao đẹp nhất và nhờ vậy mà ta đạt được một sự an nhiên tự tại mà không một phần thưởng vật chất nào của thế tục có thể so sánh được. Có thể có nhiều tên gọi khác nhau cho lý tưởng cao đẹp nhất này của sự Giác Ngộ, nhưng tinh hoa của giác ngộ, dù ta có đạt được cho mình hay không, là đức Phật. Nếu ta có thể tỏ lòng tôn kính cho lý tưởng như thế, bằng cách tôn kính bậc đáng kính, đức Phật gọi đó là một phước báu chân thực.

*Có chỗ ở thuận tiện, tích đức trong quá khứ, theo đuổi những hạnh lành: đây thật là những phước báu lớn!*

Phước báu đầu tiên trong ba phước báu nói trên là một cái gì hết sức cụ thể: chỗ ở (trú xứ) thuận tiện, theo lời đức Phật dạy, là nơi không có chiến tranh hay người láng giềng thù địch. Trong khung cảnh an bình, ta có thể thư giãn và có nơi tĩnh tọa. Nếu được ở một chỗ như vậy ta có thể coi là mình hết sức may mắn. Đức Phật gọi đó là một trong ba mươi tám phước báu.

Phước báu kế tiếp, ‘tích đức trong quá khứ’ là phước báu đã tạo thiện nghiệp qua sự thương yêu, sẵn lòng giúp đỡ người khác và bố thí. Ta thường hay quên là tất cả những gì ta nói, nghĩ và làm đều mang theo hậu quả của nó và chẳng có gì bị mất cả. Nghiệp quả của những ý định và hành động

của chúng ta có thể hiển bày trong một ngày, đôi khi chỉ trong một giây, hoặc nó có thể hiện ra sau một thời gian khá lâu. Cuộc đời ta là bản phận của riêng ta. Cũng có câu nói: ‘Bạn chính là người tạo nên đời mình.’ Ta có thể cho rằng hoàn cảnh chung quanh khiến ta vui hay buồn, song những hoàn cảnh ấy lại tùy thuộc vào chủ đích của ta. Hạnh phúc nằm trong tay ta. Nghiệp tốt đến từ nhân tốt, nghiệp xấu đến từ nhân xấu. Đây là luật nhân quả.

Tất nhiên, sự việc ít khi đơn giản như thế. Nếu ta có ý định tốt song thiếu khả năng thực hành điều ấy, ta sẽ gặt một số quả tốt, và một số quả không tốt lắm. Đức Phật dạy rằng nhân quả giống như một lưới nhện, những sợi tơ chằng chịt lẫn nhau, chẳng biết đầu là đầu, đầu là đuôi. Cũng vậy, ta không biết nhân nào đã đưa ta đến quả hiện tại, hoặc ngọn ngành lý do nào khiến ta là ta. Song điều ta có thể làm được là trân quý những gì tốt đẹp mà ta có được mỗi ngày trong cuộc sống. Sự biết ơn tạo cho ta đức tính tích cực, thương yêu, đầy nhân nghĩa, và cương quyết; và tất cả những đức tính ấy sẽ hỗ trợ ta trong việc tiếp tục hành thiện.

Việc hành thiện bắt đầu trong tâm ta từ những ý nghĩ tốt, được diễn tả qua chánh ngữ, rồi được bộc lộ qua hình thức của những hành động tích cực. Ba cánh cửa của nghiệp, do đó, là ý nghĩ, lời nói và hành động. Chính qua ba cánh cửa này mà tất cả mọi người trên đời tạo ra nghiệp lành hay nghiệp dữ. Nếu ta đã tạo nghiệp lành trong quá khứ, quả thật đó là một phước báu bởi nghiệp lành ấy đang hỗ trợ chúng ta và ta có thể tránh nghiệp dữ bằng cách luôn thận trọng giữ gìn ý nghĩ, lời nói và hành động của mình. Xét cho cùng chẳng ai trong đời này lại không tạo nghiệp, ngoại trừ Bậc Giác Ngộ.

Phước báu kế tiếp là ‘theo đuổi những hạnh lành’. Điều này cũng có thể được gọi là ‘có lý tưởng sống trong đời’. Ở

đây ta lại đối diện với sự thật là của cải vật chất không thể làm thỏa mãn bất cứ một ai. Nếu ta quán sát các người thân, người quen, và bạn bè, và nếu tự quán sát chính mình, chúng ta sẽ thấy rất rõ ràng là cuộc đời là một sự pha trộn của những niềm vui và nỗi khổ, của những sự hạnh phúc và phiền não.

Ta thường nghĩ rằng phiền não là do những việc bất như ý bên ngoài đem đến cho ta và vì thế bằng mọi cách, ta cố gắng thay đổi hoàn cảnh ấy. Song sẽ đến một lúc, ta nhận ra rằng dù ta có cố gắng hết sức mọi việc sẽ không bao giờ suông sẻ như ý ta muốn. Thứ nhất, là vì có những hoàn cảnh ta không thể nào thay đổi được. Tuy nhiên, ta vẫn thấy có những ngoại lệ, có những lúc khi các hoàn cảnh bên ngoài đã được giải quyết thì mọi thứ cũng sẽ đầu vào đó. Nhưng sự thật là vấn đề không nằm ở các yếu tố bên ngoài. Nếu quyết tâm theo đuổi lý tưởng cao đẹp nhất và đi theo con đường tâm linh, ta có thể bắt đầu bằng cách chấm dứt đồ lỗi cho hoàn cảnh không thuận tiện bên ngoài.

Con đường của đức Phật gồm có thiền quán và sự thanh tịnh hóa tâm, và hai phần này lệ thuộc vào nhau. Nếu lơ là một trong hai hoặc cả hai ta sẽ không có sự cân bằng vững chãi trong cuộc sống tâm linh. Để đạt đến mục tiêu cao đẹp nhất ta cần phải thực hiện cả hai. Thiền định giúp chúng ta nhận diện được những điều đang xảy ra trong tâm và không biết được điều ấy thì không thể nào thanh lọc được tư tưởng và cảm xúc của mình.

Phát triển sự tĩnh lặng của tâm qua thiền định bằng sự chú tâm, biến nó trở thành một dụng cụ có giá trị. Đức Phật ví tâm ta như một cái rìu đã được mài sắc; ta biết là đối với các việc khó khăn một cái rìu cùn không thể nào kham nổi; cũng vậy, chỉ có một tâm đã được tôi luyện mới có thể hấp thụ được những điều thật quan trọng trong đời.

Chúng ta thường dễ tâm bị bấn loạn và kích thích bởi những điều nhỏ nhặt, mặc dù chúng chẳng có ý nghĩa gì hơn là giúp cho ta qua ngày đoạn tháng. Qua thiền định ta biết phân biệt giữa những giá trị tạm bợ và giá trị nội tâm chân thật. Tất nhiên, khi còn có thân, ta còn cần phải thỏa mãn những đòi hỏi của cuộc sống. Ta phải ăn ngủ và làm việc. Tuy nhiên đến cuối ngày xem lại thì những hoạt động ấy tự chúng có giá trị gì? Và có phải chúng chỉ là phương tiện giúp ta quên đi để không thấy là cuộc sống của ta không thực sự hạnh phúc?

Chẳng thiếu gì những thứ làm ta phân tâm. Trong xã hội kỹ thuật tân tiến của chúng ta, chỉ cần nhấn một cái nút là ta có thể tìm quên trong chốc lát. Thế nhưng việc ấy đem lại an lạc gì cho tâm ta. Hướng đi mà ta muốn chọn cho cuộc đời mình là một vấn đề quan trọng. Những việc mà ta luôn phải bận rộn, luôn ngự trị tâm ta, những việc mà ta trần trở, tốn phí thì giờ, chúng quan trọng đến thế nào? Chúng có giá trị nội tâm hay bên ngoài? Chúng có đem lại an lạc và hạnh phúc cho ta và tha nhân? Đây là những câu hỏi mà ta phải tự đặt ra cho mình nếu chúng ta muốn vạch ra những nguyên tắc chỉ đạo để giúp đem lại ý nghĩa cho cuộc sống của mình.

*Giàu kiến thức và khả năng chuyên môn, hành trì miên mật các giới luật, chỉ nói lời thuần nhũ. Đây thật là những phước báu lớn!*

Phước báu đầu tiên trong ba phước báu kể tiếp: ‘giàu kiến thức chuyên môn và khả năng’ - kết hợp hai yếu tố thật khác biệt trong thực tế. Kiến thức làm phong phú cuộc sống của ta, song ta có thực hành được những điều mình biết không? Chúng ta ai cũng biết câu châm ngôn ‘Thương người như thể thương thân’, song ta có thể sẵn sàng làm theo lời dạy ấy chăng? Đây là những câu hỏi quan trọng mà mỗi chúng ta phải suy nghĩ kỹ càng.



Trong gia đình, nơi trường học, hay ở các khóa huấn luyện ta học được nhiều khả năng chuyên môn giúp ta kiếm sống. Đức Phật đặc biệt nhấn mạnh thủ công nghệ bởi vì nó giúp ta tự lập. Trong thời của Ngài, các nghề này được đánh giá hết sức cao, hơn thời nay rất nhiều. Chúng ta đã xem thường các kỹ năng này, nhiều nghề chỉ còn tồn tại như những sở thích riêng, nhiều nghề hoàn toàn biến mất vì hầu hết mọi đồ dùng đều được làm bằng máy móc và nếu cần thứ gì thì ta có thể đi mua ngay.

Chúng ta có nhiều khả năng mà tự bản thân cũng không hề biết đến bởi ta không có cơ hội để thử tài mình - song biết chế tạo một vật gì bằng đôi tay mình quả là một phước báu lớn. Những món đồ mà ta sản xuất giúp ta sống tự lập cũng như giúp ta làm vui lòng người khác, và đây cũng có thể là phương kế sinh nhai thích đáng cho ta. Việc phát triển và áp dụng những kỹ năng thủ công có thể giúp ta có một cuộc sống vững vàng, trở thành một người tự tin, một thành viên hữu dụng của cộng đồng. Tuy nhiên câu hỏi tất yếu là ta đã sử dụng được kiến thức và kỹ năng của mình như thế nào trong việc tìm kiếm sự an lạc cho tâm, bởi lẽ một phước báu phải thật sự đưa ta đến tâm bình an, bằng không thì nó không phải là phước báu. Nếu chúng ta nghĩ là nên hòa bình thế giới phải cần đến nỗ lực của người khác thì ta cần xem xét lại niềm tin ấy. Hòa bình thế giới tùy thuộc vào việc mỗi người chúng ta có tìm được an lạc cho bản thân không. Đây là con đường duy nhất dẫn đến hòa bình thế giới.

Việc đặt kiến thức (học) và nghề nghiệp (hành) song song với nhau đặc biệt quan trọng đối với những người học Phật, tuy quen thuộc với giáo lý của đức Phật và nội dung của nó nhưng lại gặp khó khăn khi đưa vào thực hành. Người thông minh như chúng ta không gặp khó khăn mấy khi muốn học hỏi điều gì. Ta hiểu những điều mình đọc, và còn có thể học thuộc

lòng chúng. Những điều mà ta học ở trường vẫn còn đó, song sau khi đã đóng sách lại hoặc trả bài xong, bao nhiêu phần đó thực sự vẫn sống động trong ta? Khi đức Phật nói ‘học và hành’, Ngài muốn dạy ta là phải quan tâm đến cả hai.

Chắc chắn là đoạn kinh này có những ứng dụng thực tiễn trong đời thường, song nó nhắm đến kiến thức tâm linh và những hạnh nguyện cao quý nhất nhằm đạt đến kiến thức ấy. Nếu chúng ta không thấm nhuần lời kinh - tức là nhập tâm nó và y giáo phụng hành - thì lâu thông kinh đến mấy cũng là vô dụng. Đức Phật mô tả nhiều câu chuyện của những người thô thiển chỉ thuộc một bài kinh hoặc một câu kinh mà vẫn tìm ra được con đường thanh tịnh hóa tâm. Ngài thường nói rằng chỉ thuộc lòng các ngôn từ và kinh điển thì cũng chẳng ích lợi gì. Chỉ một lời chỉ dẫn nếu thực hành chuyên cần vẫn có thể đưa ta đến hỷ lạc. Thật vậy, *Kinh Đại Phước Đức* là kinh về sự giải thoát tối thượng, tự nó có đủ tất cả những điều cần thiết để hướng dẫn cuộc sống của ta. Những điều quan trọng nêu ra trong kinh không khó nhớ; song cuộc sống thường có nhiều thứ làm ta phân tâm: những việc làm thường ngày dường như quá quan trọng đến nỗi ta không thấy có con đường nào khác hơn, giống như nó là cái gì tuyệt đối không thể không theo.

Một điều có thể giúp ta có một cái nhìn đúng đắn hơn là việc nhận thức rằng tất cả chúng ta sẽ phải chết. Điều này không liên hệ gì tới việc ta bao nhiêu tuổi. Đời người có thể dài ngắn khác nhau song chắc chắn là mỗi chúng ta đều phải chết. Nếu suy nghĩ đúng đắn về cái chết của chính mình ta sẽ không trì hoãn nhiều việc như ta thường nói, “khi tụi nhỏ đã lớn, khi tôi trả hết nợ nhà cửa, khi thời tiết tốt hơn,...”. Những việc mà ta có thể chờ đợi dài vô tận. Song ta chỉ có thể sống ngay bây giờ, ngay trong giây phút hiện tại. Ngày mai là một ngày khác mà ta chưa chắc sẽ sống để thấy. Nếu không làm những điều ta biết là mình nên làm hôm nay thì ta

đã bỏ phí ngày hôm nay vậy.

Phước báu tiếp theo - ‘hành trì các giới luật’ - nói về ngũ giới mà ít nhiều gì ta đã biết từ khi còn thơ ấu. Đó là: không sát sanh, không lấy của người, không tà dâm, không nói dối hoặc dùng lời thô lỗ, không dùng rượu hoặc các thứ độc hại.

Lẽ dĩ nhiên là học các giới này thì dễ hơn là hành. Không sát sinh có nghĩa là không sát hại bất cứ sinh vật nào, chứ không chỉ là cấm giết người, và chúng ta nên tự vấn lương tâm về điều này. Với giới cấm không lấy của người nếu người không cho, đối nghịch lại một cách tích cực là thực hành hạnh bố thí. Cũng vậy, không tà dâm không chỉ có nghĩa là không xâm phạm đến người khác mà còn có nghĩa là trung thành với người hôn phối, với bạn bè, cũng như có trách nhiệm với người, hòa hợp với mọi sinh vật. Hạnh cao đẹp của chánh ngữ là đề mục của phước báu tiếp theo mà chúng ta sẽ bàn dưới đây. Vì rượu và các loại độc hại khác làm tâm ta điên đảo hơn thế nữa, nên đức Phật khuyên ta tránh các thứ đó.

Hành trì các giới đòi hỏi ta phải có một mức độ kỷ luật cá nhân nào đó. Ngày nay chúng ta không coi trọng việc này như thời trước. Ta cho việc quan trọng nhất trong đời là phải có một cuộc sống thoải mái, và nhà cửa cũng như tất cả mọi sở hữu khác đều nhằm đạt được mục đích ấy. Song sự thoải mái là một giá trị tương đối và tự nó không tạo ra hạnh phúc. Chúng ta cần sự tự kỷ luật, nếu muốn đạt được ý niệm thực sự về giá trị của cuộc sống hay duy trì việc hành thiền mỗi ngày. Sự tự kỷ luật có nghĩa là từ bỏ những thói quen chỉ nhằm thỏa mãn các ham muốn của ta, chứ tự chúng không có một giá trị nào cao đẹp hơn. Việc tự kỷ luật này có thể đòi hỏi rất nhiều nỗ lực.

Không dùng lời thô lỗ, hiển nhiên, là nhắm vào lời ăn tiếng nói của ta với người khác. Đối nghịch với giới này là dùng lời

thuần nhã với người. Điều này không có nghĩa là nói những lời mà ta nghĩ là người khác muốn nghe - một phần của cái thói xấu thường thấy ở nhiều người là luôn mong nghe những lời khen. Lời thuần nhã ở đây là những lời liên hệ đến Pháp, làm cho người phấn khởi và hướng thượng và giúp người sẵn lòng đi trên con đường hành thiện. Những lời ấy xuất phát từ tận sâu thẳm đáy lòng ta, khác hẳn với những lời trò chuyện hời hợt hàng ngày. Đây chính là điều mà đức Phật thường khuyên nhủ, ta nên có những ‘lời lành’ với các bạn ‘lành’.

Dĩ nhiên, ngay cả một lời nói lành cũng có thể hàm chứa một thiện ý. Song điều thiết yếu là những lời nói thuần nhã là những lời nâng cao ý thức của ta, đưa ta vượt ra khỏi cái nhìn vị kỷ và cho ta thấy bản chất hạn hẹp của cái ngã. Nó đưa ta đến cảm giác hòa đồng với tất cả nhân loại và giúp ta nhận thức được sự đồng thể tính của vạn vật. Khi giúp ta có cảm giác là một với tất cả sinh linh, nó cho ta một cảm giác bình an, thoát khỏi sợ hãi và lo âu. Ta không thể tránh nói về cuộc sống hàng ngày, song nếu ta không có đề tài gì khác - nếu ta chưa bao giờ nói đến những đề tài hướng về một sự thật sâu xa nào hơn là ngã tưởng của mình - thì đời ta quả thật là nghèo nàn.

Để chuẩn bị cho những sự đàm luận như thế, ta phải bồi dưỡng tâm qua việc nghe, đọc và thảo luận về Phật pháp. Ta phải nuôi dưỡng tâm còn kỹ càng hơn việc nuôi thân mình. Kích thích tâm bằng truyền hình, báo chí thường không có lợi và ta chớ nên chú ý nhiều tới những thứ đó. Có nhiều sách và bài luận giảng về giáo lý của đức Phật mang đến cho ta những phương pháp mới để đạt đến sự tỉnh thức cao hơn mà chúng ta nên đọc và tìm hiểu. Khi càng tôi luyện cho mình về chân lý của Pháp, tâm ta lại càng tự nhiên hướng về phía ấy.

Ta phải cố gắng tận dụng cuộc đời ngắn ngủi của thân này để đạt đến tiềm năng cao nhất của mình. Tất cả chúng ta đều có

khả năng đạt Giác Ngộ tức là vô nhiễm tối thượng và dứt sạch tất cả mọi khổ đau. Song ta phải tiến bước trên con đường tỉnh thức trước tiên bằng cách nhận ra rằng những điều chúng ta làm thường ngày không có mục đích gì hơn là chỉ giúp chúng ta duy trì mạng sống, nhưng vì tất cả chúng ta đều sẽ chết, nên việc ấy cũng không thể nào quan trọng đến thế.

Điều mà chúng ta thật sự ý thức và đạt được nơi bản thân, không lệ thuộc vào các yếu tố bên ngoài. Thiên quán là một phương tiện cho cứu cánh này, song nó chỉ là một điều kiện cần chứ không đủ. Tất cả ba mươi tám phước báu trong kinh này bắt đầu bằng những phước báu hàng ngày, và đưa chúng ta trọn đường đến Giác Ngộ, đó là những phước báu mà ta có thể đạt được ngay trong đời này bằng nỗ lực của chính mình. Tất cả quá trình chỉ cho ta cách tận dụng các khả năng của mình.

*Phụng dưỡng cha mẹ thật chu toàn, chăm lo cho gia đình, có nghề nghiệp tốt lành. Đây thật là những phước báu lớn!*

Điều này có nghĩa là khi cố hết sức mình, ta sẽ được hưởng phước báu tối thượng ngay trong hiện tại. Khi ta cảm nhận được những trạng thái tâm linh thật sáng khoái và dễ chịu đó là kết quả của một quá trình vững chắc trong việc thanh tịnh hóa lời nói và hành động. Về việc phụng dưỡng cha mẹ, phước báu này nằm ở chỗ ta sẵn lòng làm việc này, không cần biết là cha mẹ có cần hoặc có biết ơn ta. Phụng dưỡng mẹ cha thì luôn luôn được lợi lạc, dù phụng dưỡng về vật lực, hay về tinh thần. Nếu ta có thể giúp bằng một tâm hoàn toàn trong sáng ta sẽ luôn đạt kết quả tốt. Hành thiện là một việc tốt, nhưng lại càng tốt hơn nếu ta làm với tâm thiện: việc làm được thực hiện với tâm miễn cưỡng mang lại kết quả không rõ ràng; còn việc làm với tâm bất thiện chắc chắn sẽ dẫn đến những kết quả xấu hơn.

Đức Phật thường khuyên nhủ ta là phải hết sức biết ơn cha mẹ bởi không có cha mẹ thì ta đâu có mặt trên đời này. Cha mẹ đã chăm sóc ta lúc ta còn thơ dại và đã cố gắng với hết khả năng mà họ có được. Ta cũng đừng quên là chính ta đã chọn cha mẹ mình. Phụng dưỡng những ai trong lúc tuổi già vì các vị đã lo cho ta khi còn thơ ấu cũng là một cách tạo thiện nghiệp.

‘Chăm sóc cho gia đình’ chắc chắn là một phước báu quen thuộc mà ta nên cố gắng chu toàn. Tuy thế, nhiều xung đột gia đình thường quy về một điều thật rất đơn giản, đó là ai cũng muốn người khác làm theo ý mình. Trong thực tế, không có điều gì lại giống như trong ước mơ của ta. Con người nói chung và đơn vị gia đình nói riêng, không có gì là trăm phần hoàn toàn. Nhiều người bỏ cả cuộc đời của mình để tìm kiếm sự hoàn toàn tuyệt hảo trong cuộc sống thế tục, nhưng đây là sự tìm kiếm một cái gì không hiện hữu và chỉ gặp thất vọng, chán nản.

Đổ lỗi cho người hay cho hoàn cảnh là một việc làm vô ý nghĩa. Không thể trách ai hay điều gì về việc cuộc đời không hoàn hảo. Trong cuộc sống hàng ngày với mọi người, thật là một phước báu nếu ta có thể cho mà không mong sự đáp lại. Làm ơn mà không cần biết đến sự cảm ơn của người là một điều mà ta có thể học hỏi trong cuộc sống gia đình. Ngay khi ta chờ đợi sự trả ơn, tinh thần vị tha đã bị hoen ố bởi lòng mong muốn một cái gì mà ta nghĩ là người khác nợ ta, và thắc mắc là không biết khi nào mới nhận được. Điều này làm mất hẳn niềm hạnh phúc của lòng cởi mở.

Kế đến là ‘có nghề nghiệp tốt lành’. Tuy là một điều bình thường, nhưng cách chúng ta mưu cầu cuộc sống là một vấn đề tâm linh quan trọng. Nghề nghiệp của ta không được làm hại hoặc ảnh hưởng tai hại đến các chúng sinh khác. Ta cũng

cần kiểm điểm xem mình có hành trì ngũ giới trong công việc của mình không để được hưởng phước báu của việc giữ giới. Nếu ta có thể kiếm được một việc làm mà lại giúp người trong công việc thì lại càng tốt nữa.

Hơn nữa, nghề nghiệp của ta cũng cần vững chắc và nó cũng cần có yếu tố xã hội trong đó. Thời giờ tại nơi làm việc của ta là một phần đáng kể trong cuộc đời, và ta cần giữ các lề luật về đạo đức ở chỗ làm cũng như trong đời sống cá nhân. Một nghề nghiệp tốt lành cũng là một nghề nghiệp mà ta không bị quá kích thích hoặc quá mệt mỏi vì công việc; một công việc mà không có những sự tỵ hiềm ghen ghét hay lòng ham muốn được một số lương thật lớn. Ta cũng nên tránh không làm việc quá độ - tuy cũng nên nói là nhiều người rất dễ trở nên làm việc quá độ vì, do lý do này hay lý do khác, mà họ không ưa thích gì công việc của họ.

Phước báu này không chỉ đơn thuần về công ăn việc làm của ta. Phong cách từ tốn và đều đặn cũng hết sức cần thiết cho việc thiền tập. Nếu ta không hành thiền mỗi ngày, không tu tập miên mật, lại thêm vào đó có vấn đề tại sở làm - ta sẽ gặp khó khăn trên đường tu tập. Tất cả chúng ta đều có thể hưởng được những quả lành của các phước báu nói ở đây nhưng chỉ khi ta hành trì chúng trong đời sống hàng ngày của mình.

*Thực hành hạnh bố thí, biết sống theo chánh mạng, biết tạo các nghiệp tốt - đó thật là phước báu lớn!*

Chúng ta đã đến một điểm trong kinh cho ta thấy rõ là trong một đời sống chỉ quan tâm về vật chất và điều kiện kinh tế, chúng ta không thể tìm thấy được một số đức tính tâm linh cần thiết nào đó. Ở đây đức Phật điểm qua cho ta thấy những phước báu thuộc một bậc cao hơn trên con đường tâm linh. Chúng ta phải lựa chọn giữa một cuộc sống vật chất và cuộc sống tâm linh rất ráo. Đáng tiếc thay, giải thích sự khác biệt giữa đời sống

hướng về vật chất và đời sống dựa trên những giá trị tâm linh thì dễ hơn là đưa vào thực hành. Trong cuộc sống vật chất, người ta muốn có càng nhiều càng tốt trong khi người sống một cuộc đời tâm linh lại nhắm vào việc *bố thí* càng nhiều càng tốt. Ai cũng biết bố thí là một phước báu lớn hơn là tiếp nhận của người, song điều này thật khó thực hành.

Phước báu kể tiếp được kể ở đây là hạnh bố thí. Bố thí có nhiều khía cạnh vì nó tự biểu lộ tùy theo tài lực và tính khí của mỗi cá nhân. Thí dụ như dành thời gian cho ai đó, cũng là một cách bố thí đầy lòng từ ái.

Để đạt được phước báu này, do đó, ta phải tự hỏi làm sao có thể dùng các khả năng và tài sản của ta một cách hữu hiệu nhất để giúp ích cho người khác - xét cho cùng thì, của cải ấy cũng là do vay mượn mà có. Và có lẽ ta cũng nên tự hỏi mình điều gì giới hạn tâm bố thí của ta? Ta có thực sự muốn giúp đỡ người khác không, hay ta muốn để cho những người chuyên môn giải quyết những vấn đề ấy? Hay là ta tự bảo mình là cuộc đời toàn là những việc xấu cả và chẳng ai có thể làm được điều gì để biến nó thành tốt. Điều này thì chắc chắn là đúng, song không phải vì thế mà ta không có bổn phận giúp người khác. Nhưng ta sẽ có thể giúp được đến mức độ nào? Chỉ giúp đến một mức nào đó hay ta sẵn sàng bố thí vô điều kiện?

Đức Phật nhiều lần nói về bố thí (từ Pali là *dāna*). Thực hành hạnh bố thí mỗi ngày đem lại niềm hỷ lạc cho tâm. Nếu ta có thể bố thí đúng cách cũng như rộng rãi thì tốt, nên tốt hơn hết là bố thí phải đi đôi với trí tuệ. Nhưng cho dù ta không chắc là người nhận có xứng đáng hay không, cho đi vẫn tốt hơn là giữ lại những gì ta có. Tục ngữ có câu ‘càng cho ta càng có’.

Để nhận chân được sự thật này, ta cần phải thực hành hạnh bố thí. Chẳng bao lâu ta sẽ nhận ra là thật sự có một



nguồn vật chất bất tận, mà trên nguyên tắc ai cũng có thể được hưởng thụ. Càng cảm thấy được sự tương quan giữa tất cả chúng sinh, ta càng muốn cho đi hơn là muốn giữ, và càng nhiều người sẽ được lợi lạc vì cửa tâm đã rộng mở.

Điều này sẽ không xảy ra nếu ta không có chút can đảm - nhưng dù gì lòng can đảm cũng cần thiết trong đời sống tâm linh. Ta phải quán sát bản thân cũng như các giả định của mình một cách chân thật - tất cả những thứ mà ta quen thuộc - tự xét xem ta dùng thì giờ như thế nào, và tự hỏi mình, đời chỉ có như thế thôi sao?

Bồ thí là hạnh đầu tiên trong mười hạnh mà đức Phật liệt ra ở đây. Điều này không làm cho các hạnh khác kém quan trọng đi chút nào, song bồ thí mở cánh cửa đưa ta đến các hạnh khác. Qua hạnh bồ thí ta tập xả bỏ cái ngã. Lúc nào cũng nghĩ tới mình thì không thích thú và cũng chẳng lợi lạc gì. Điều này cũng như một con rắn tự cắn cái đuôi của mình - một cái vòng khắc nghiệt vô cùng tận. Nếu muốn dễ dàng chứng nghiệm được sự liên hệ giữa ta và thế giới chung quanh, ta nên thực hành hạnh bồ thí. Theo sự phân tích của đức Phật thì ngã chấp chính là gốc rễ của mọi khó khăn và sầu khổ của chúng ta. Toàn bộ giáo lý của Ngài nhằm giúp ta nhận thực được cái ngã là một ảo tưởng mà ta phải buông bỏ. Hạnh bồ thí đứng đầu trong danh sách bởi nó là bước đầu tiên giúp ta vượt qua ngã chấp. Ta không thực sự đánh mất cái ngã vì tâm vị tha; ngược lại, chính là nó đã giữ lại sự quan trọng của mình. Nhưng ngay trong giây phút đó, ta không cần phải nghĩ đến cái ngã. Ta cảm nhận được một sự toại nguyện hoàn toàn khác khi đem lại niềm vui cho người, bằng cách chia sẻ với họ. Việc ta cảm thấy hỷ lạc từ sự bồ thí, trong khi thông thường ta chỉ cảm thấy toại nguyện khi được nhận những gì mình thích, cho thấy những gì ta cảm nhận được thực sự là một sự toại nguyện ở một mức độ hoàn toàn khác.

Kế đến là phước báu của chánh mạng, của đời sống ngay thẳng, chính trực. Đức Phật chẳng bao giờ nói tất cả mọi người nên sống đời độc cư thiên định. Vậy như thế nào là lối sống đúng? Sống đúng có nghĩa là trước tiên phải chăm sóc lo lắng đầy đủ cho gia đình mình và sau đó là giúp đỡ kẻ khác. Đức Phật khuyên các đệ tử tại gia của Ngài nên chia lợi tức của mình ra làm bốn phần. Một phần dành cho bản thân và cho gia đình, phần thứ hai để tiếp tục việc kiếm sống, một phần nữa phòng khi khó khăn, ốm đau, còn phần sau cùng dành để cúng dường cho các bậc tu hành, kẻ ốm đau và những người nghèo túng. Việc phân phối lợi tức như thế bao gồm tất cả các bổn phận của ta. Nhiều ít ở đây không quan trọng mà điểm chính là chủ ý của ta.

Chánh mạng hay nghề nghiệp chân chính trong đó bao hàm quyết tâm cư xử đúng với lương tâm con người. Điều này có nghĩa là ta không được làm hại đến người hay vật, dù là trong cử chỉ, hành động, lời nói, cảm xúc hay ý nghĩ của ta. Tai hại ta gây ra có thể do hành động hay lời nói trong nhất thời, nhưng nó bắt nguồn từ cảm xúc và ý nghĩ của ta. Cho nên cách cư xử theo đúng lương tâm có nghĩa là không hàm chứa một ác ý gì với những sinh linh khác. Ý nghĩ của ta không phải là vô thường vô phạt - chúng luôn ẩn chứa một cái giá mà ta phải trả, vì chúng huân tập nên những thói quen trong lời nói và hành động của ta và thực sự là yếu tố tiên quyết đưa đến sự hiện hữu của ta. Ta chính là cái mà ta nghĩ. Cho nên không phải chỉ cái ta làm mà các tư tưởng ta gieo trồng cũng quan trọng không kém. Ta có thể nói là tất cả tư tưởng của ta đều xứng đáng được gọi là cao đẹp nhất không?

Một lần nữa, đức Phật nêu lên phước báu của việc chăm lo cho người khác, và ở đây là việc chăm lo cho họ hàng, bạn bè, người thân và đồng nghiệp. Khi đang vun trồng đức tính này, lòng sẵn sàng muốn giúp đỡ người khác bằng bất

cứ phương tiện gì trở thành một bản tính tự nhiên thứ hai, để rồi có lúc ta sẽ có thể đối xử với bất cứ ai mà ta gặp với lòng tử tế. Tuy thế, lúc đầu ta không nên đòi hỏi quá nhiều từ bản thân, mà cứ tiếp tục vun trồng đức tính ấy.

Mỗi khi giao tiếp với người, ta hãy tự hỏi có phải ta thực sự quan tâm đến người ấy hay chỉ cho bản thân chúng ta. Ta có biết hàm ân vì cuộc sống của mình tốt lành cũng là nhờ bao người khác không? Ta có thấy được là đời sống của mình tùy thuộc rất nhiều vào trạng thái buồn vui, tư tưởng, lời nói và hành động của những người khác?

Không ai có thể thực sự nói là mình hoàn toàn sống độc lập với người khác. Đời sống hàng ngày của chúng ta lệ thuộc vào đủ mọi loại dịch vụ như nước và điện, thương mại và nông nghiệp. Ta cũng liên hệ với người khác qua tư tưởng và cảm xúc dù ta có nói ra hay không. Các tình cảm này vẫn rất thực dù không được nói ra, và chúng có thể tác động đến tư tưởng, tình cảm của người khác. Đây là phước báu của sự chăm lo cho tha nhân. Việc họ có cảm nhận được sự lo lắng ân cần này hay không là một chuyện khác; điều quan trọng là ta cần phải nuôi dưỡng những thiện ý ấy.

Tạo thiện nghiệp có nghĩa là luôn cẩn thận đề phòng những sự tiêu cực len lỏi vào ý nghĩ, lời nói và hành động của ta. Ta cần đặc biệt chú trọng đến ý nghĩ vì đây là nơi mọi sự phát khởi. Tất cả mọi hành động của ta đều đem lại hậu quả, có ảnh hưởng tới ta cũng như tới người khác, và hầu hết mọi người đều tạo các nghiệp tốt cũng như xấu. Hiếm khi có ai chỉ tạo nên ác nghiệp, nhưng quá nhiều ác nghiệp sẽ đưa ta vào vòng tù tội. Cũng hiếm khi có người chỉ tạo nên thiện nghiệp trừ khi đó là những Bạc Giác Ngộ, trong trường hợp đó họ không tạo ra bất cứ ác nghiệp nào bởi họ không còn sống trong ảo tưởng của một tâm thức dựa trên bản ngã.

Các tâm sở tiêu cực ảnh hưởng sâu đậm đến đời sống tình cảm của ta và ta có thể ngăn ngừa chúng phát khởi chỉ bằng cách chú ý đến các trạng thái tâm đang thay đổi của mình. Đơn giản như thế, nhưng rất ít người thực sự chú ý đến đời sống nội tâm của mình. Chỉ khi nào ta thực sự thực tập chánh niệm một cách miên mật, ta mới có thể cảm nhận được các trạng thái tâm tích cực một cách đều đặn. Quán sát các tư tưởng, lời nói và hành động của mình ngay trong khi ta đang thực hiện chúng, không cản trở việc ta hoàn tất các bổn phận khác trong đời sống hàng ngày. Trái lại, càng quán sát bản thân, ta càng dễ chú tâm vào bất cứ những gì ta đang làm.

Nghiệp quả mà ta cảm nhận ảnh hưởng sâu xa đến những tình cảm buồn vui của ta, và nếu quán sát chúng kỹ ta sẽ dễ dàng thấy nguồn gốc chúng từ đâu đến: lý do tại sao ta lại vui hay buồn. Sau đó, ta có thể thay đổi những điều bất thiện trong tư tưởng, lời nói và hành động mà ta đã làm, dẫn đến những trạng thái tiêu cực ấy, nhưng ta chỉ có thể làm được như thế nếu ta có thể tự nhìn mình như mình thực sự là mà thôi.

Trong các bài thuyết giảng, đức Phật nhắc đi nhắc lại về việc tạo thiện nghiệp. Ngài làm như thế vì, bao giờ chúng ta còn nghĩ, như tất cả các chúng sinh vô minh khác, rằng ta có một bản ngã, là ta còn tạo nghiệp với mỗi niệm khởi lên trong tâm. Nhưng một khi đã hiểu được điều này, ta sẽ trở nên có chánh niệm hơn với các suy nghĩ của mình - và đây là điều quan trọng, dù ta không thể nào kiểm soát được tất cả các niệm khởi lên trong tâm ta.

*Tránh những điều ác, tránh các thứ độc hại, hành thiện không ngại nghĩ. Đây thật là những phước báu lớn!*

Ở đây kinh lại nói về nghiệp và các giới hạnh. Càng tinh tấn trong việc tránh những điều mà lương tâm cho ta biết là ác, và thực hiện các điều mà ta biết là thiện thì chúng ta càng

thọ hưởng được phước báu này. Quả thật chính ta là kẻ ban cho mình cái phước đó. Và điều này thật là tuyệt diệu -khi biết là tự mình có thể đạt được hạnh phúc bằng nỗ lực của chính mình mà không cần phải chờ đợi ai ban cho, không cần nghĩ là ta phải sở hữu vật gì đó thì mới được hạnh phúc. Tất cả đều ở trong ta.

Chúng ta đã có sẵn người hướng dẫn các hành động của mình trong lương tâm và các cảm thức của ta. Tuy nhiên, vấn đề phát khởi từ cách suy nghĩ rằng ta có các quyền hạn đặc biệt, từ thái độ cho rằng, ‘Cái này thuộc về tôi, nếu tôi không được, tôi cũng lấy’. Để tránh làm những việc bất thiện, điều đầu tiên mà ta phải học là phân biệt rõ ràng sự khác biệt giữa những điều thiện và ác, và càng quán sát bản thân rất ráo, ta càng dễ làm việc này hơn.

Ta đã may mắn được sinh ra làm người, với những điều kiện hết sức thuận lợi vì về phương diện vật chất, ta chẳng thiếu thứ gì. Với những thuận lợi nhờ may mắn như thế, ta có bốn phận xem việc phát triển tâm linh như là một trọng tâm của đời mình thay vì thỏa mãn những đòi hỏi không ngại ngại của tâm vị kỷ mà hầu hết là không cần thiết. Đức Phật dạy ta chỉ cần có bốn nhu cầu căn bản: thức ăn, quần áo, chỗ ở và thuốc men. Ngoài những thứ đó, mục đích duy nhất của đời người là tận dụng cơ may này để tu tập phát triển tâm sáng suốt, phát triển chánh niệm, để đến một ngày ta sẽ không còn xem mình như một thực thể riêng biệt, một cá nhân độc lập, mà là một phần của những gì đang đến và đi trong thế giới quanh ta. Với sự hiểu biết về vai trò thực sự của mình, ta sẽ thấy thật rõ ràng sự quan trọng của việc dốc hết tâm trí vào việc phát triển tâm linh trong kiếp sống này.

Kinh này giới thiệu những nguyên tắc căn bản và rõ ràng nhất cho việc tu tập của ta. Những điều này chẳng đòi hỏi

khả năng hay tài nghệ gì đặc biệt hoặc mô tả những gì bí ẩn. Chúng chỉ cho ta thấy cách sống ngày qua ngày. Còn có gì hơn ngoài cuộc sống ta đang phải sống hôm nay? Mỗi một ngày ta sống là tất cả những gì ta thật sự nắm trong tay. Ngoài ra, tất cả đều là mộng huyền. Do đó mỗi ngày ta phải cố gắng tránh làm những điều ác, cũng như không dùng các chất độc hại: chúng có thể đem đến cho ta một cảm giác thoải mái nhất thời, nhưng thiền tập và tu hành là phương cách đơn giản và an toàn hơn để đạt được điều này. Qua những đoạn kinh nhắc đến những chất độc hại, ta có thể đoán là 2500 năm trước đây, con người cũng có những vấn đề như chúng ta hiện có. Xã hội chẳng thay đổi gì mấy.

‘Hành thiện không ngại nghi’ nhắc đến việc trau dồi không những về hành vi đạo đức mà còn về giáo lý của đức Phật nói chung, và để làm điều này, tất nhiên chúng ta cần tài liệu. Ta không cần phải biết tất cả giáo pháp - chỉ trong Thượng Tọa Bộ đã có đến 17.500 bài thuyết giảng. Các giáo thuyết và thuật ngữ căn bản chúng ta đã nhắc đến, như nghiệp, giới luật đủ giúp ta dựa vào đó mà sống theo Pháp. Trong sự nỗ lực này, ta không tuân theo một tư tưởng tôn giáo nào mà chỉ sống hài hòa với những chân lý phổ cập sâu sắc, mà ta có thể áp dụng cho bản thân.

Nếu lúc nào ta cũng nghĩ đến những vấn đề của mình, thì ta khó thể thâm nhập Pháp. Khi phân tích những vấn đề của chúng ta, ta sẽ nhận ngay ra rằng không thể một cá nhân mà giải quyết được chúng. Thay vì xem xét chúng một cách riêng rẽ, nếu ta cố gắng quán sát chúng trong sự tương quan đến tất cả mọi người thì ta sẽ đến gần với chân lý hơn. Pháp là chân lý vũ trụ, một sự thật hiển nhiên, và việc hành thiện không ngại nghi luôn dẫn dắt ta trở về điều đơn giản này. Lại nữa, nếu nhận ra vấn đề của mình chỉ là một phần của thân phận con người thì ta sẽ có thể nhìn mình một cách khách

quan hơn và sẽ tìm ra giải pháp của vấn đề một cách dễ dàng hơn. Ngày nào ta còn nghĩ rằng những vấn đề chỉ là của riêng mình, thì chúng sẽ còn tiếp tục quấy rầy ta qua nhiều hình thức khác nhau.

*Tôn kính và khiêm cung, tự tại và biết ơn, nghe Pháp đúng thời điểm. Đây thật là những phước báu lớn!*

Những giá trị tình cảm gắn liền với sự tôn kính và đức khiêm cung giữ một vai trò quan trọng trong đời sống tâm linh. Đức khiêm cung là một đề tài mà Ky Tô Giáo - đúng ra, bất cứ tôn giáo nào trên thế giới- cũng thường đề cập đến, và bất cứ đức tính nào được tất cả các tôn giáo trên thế giới nhắc đến, chắc chắn nó không những quan trọng mà còn khó thực hành. (Ta chỉ cần nghĩ đến ngũ giới hoặc mười điều răn là cảm nhận được sự khó khăn này.)

Khiêm cung là một đức tính phát sinh một cách tự nhiên. Nó hoàn toàn khác hẳn với mặc cảm tự ti: khiêm cung thường bị lầm lẫn với sự khúm núm, với việc tự đánh giá mình hoặc chấp nhận người khác đánh giá mình là thấp kém, xấu xí và thua sút người khác. Sự đánh giá đó dựa trên đẳng cấp và thứ bậc, theo giai cấp xã hội, hoàn cảnh giàu nghèo hoặc bằng cấp. Sự đánh giá này thật sự không liên quan gì đến nhân cách con người. Khiêm cung là lòng can đảm biết tự hạ mình. Ngược lại với nó là sự kiêu căng, sự tự tôn bốc. Tự hạ mình trước giáo pháp, trước tha nhân, giúp ta sẵn sàng đón nhận và uyển chuyển đến mực tối đa; nó làm giảm thiểu bản ngã trong ta. Người có lòng vị kỷ càng cao càng khó có thể tự hạ mình. Khiêm cung không có nghĩa là tự coi thường mình mà là tự trọng. Nhân bản chân thật là sự tôn trọng tất cả nhân loại, tôn trọng bản thân và tha nhân, biểu lộ qua cung cách chân thành và khiêm tốn.

Không những là sự phản ảnh của nhân bản thực sự, đức

khiêm cung còn bao gồm sự hiểu biết rằng có một giá trị cao đẹp hơn mà ta có thể hướng tới. Khi chúng ta vượt ra khỏi giới hạn của con người và thấy được tất cả những sự tầm thường nhỏ bé của chính mình, thì dù ta vẫn còn bị ràng buộc trong cái khung nhỏ bé của tầm hiểu biết, ta bắt đầu nhận được bản chất chân thật của vũ trụ. Nếu ta khiêm tốn nhìn nhận là có một cái gì cao cả hơn mình, chúng ta sẽ có thể tin tưởng vào điều ấy; và nếu không tự dâng hiến cùng gắn bó đời mình với lý tưởng, ta sẽ không thể nào hành thiền. Khiêm cung và sự dần thân do đó đi đôi với nhau. Người tự cho là mình quá quan trọng và lúc nào cũng nghĩ như thế thì không thể nào hiến dâng mình cho lý tưởng. Song một khi ta đã thấu hiểu với tất cả lòng khiêm tốn của mình là có một cái gì cao cả hơn là các cảm quan bình thường mắt thấy tai nghe của ta, khi đó ta có thể thật sự hiến mình cho thiền định và tu tập. Khiêm cung do đó là một đức tính thiết yếu và là một phước báu lớn.

Đi kèm với khiêm cung trong đoạn kinh này là lòng tôn kính. Như chúng ta đã biết, ngày nay con người thật xa lạ với sự tôn kính. Ta tỏ lòng tôn kính với ai? Ai là người mà ta ngưỡng mộ? Thường thì là các tài tử âm nhạc hoặc thần tượng thể thao là đối tượng của lòng ngưỡng mộ nhưng chắc chắn họ không phải là đối tượng của sự tôn kính mà ta đang bàn đến ở đây. Ta phải ý thức rằng chỉ có một điều gì đó vượt lên khỏi sự hiện hữu tầm thường và những kinh nghiệm sống hàng ngày, mới thực sự khiến ta đem lòng kính ngưỡng và tôn thờ với tất cả tấm lòng. Ta cần có một sự đồng cảm tâm linh để tỏ lòng tôn kính đến bậc tối thượng, và ta bày tỏ sự tôn kính ấy bằng cách quỳ lạy trước tượng Phật. Ở đây không phải là ta lạy cái tượng mà ta lạy hình ảnh của đức Phật, tượng trưng cho bản tánh Giác Ngộ sẵn có ở trong mỗi con người. Việc lễ lạy gieo trồng trong ta lòng kính ngưỡng.



Cuộc đời chẳng bao giờ hoàn hảo như ta mơ ước và nó không bao giờ làm ta hoàn toàn như ý, song nếu biết là có một cái gì cao cả hơn, ta có thể sống mãn nguyện.

Kể đến là hai đức tính về tình cảm và cũng là những phước báu lớn: tự tại và lòng biết ơn. Hầu hết mọi người đều vui mừng biết ơn khi nhận được thứ gì mới, song người ta thường ít biết trân quý những gì mình hiện đang có. Do đó ta cần nhắc nhở mình phải biết trân quý những gì mình hiện đang có thay vì xem thường chúng. Khi ốm đau, ta nóng lòng mong mọi hết bệnh nhưng đến khi hết bệnh ta lại xem thường sức khỏe. Trong cơn đói, ta hết sức trân quý bất cứ thức ăn gì mình có thể kiếm được, song đến khi no đủ thì ta lại sinh ra kén chọn khó khăn. Lòng trân quý có thể được nuôi dưỡng trong bất cứ hoàn cảnh nào. Thí dụ, thay vì than phiền về tính xấu của người khác, ta có thể trân quý những đức tính của họ. Lòng trân quý do đó là một phản ứng tình cảm đầy khiêm tốn và thương yêu.

Đức Phật thường nhắc tới đức tính tự tại vì nó giúp ta đạt an lạc một cách tự nhiên. Ai cũng muốn tìm sự an lạc song không biết tìm kiếm thế nào và ở đâu. Lẽ tự nhiên là họ đổ lỗi cho chế độ xã hội, cho các chính trị gia gây ra tình trạng bất an của họ. Song sự bình an là một phẩm chất của tâm mà ai cũng có thể tự mình đạt được qua nỗ lực cá nhân và chỉ có thể thấy ở những người biết tự tại.

Nếu biết hài lòng với những người sống chung quanh và hoàn cảnh của mình, chúng ta sẽ ít mong cầu. Mỗi một điều mong muốn đem đến cho ta sự bất như ý mà trong tiếng Pali gọi là dukkha (khổ). Càng mong ước thay đổi hoàn cảnh của mình, chúng ta càng dễ bị thất vọng. Nếu nhìn lại đời mình, ta sẽ thấy điều hiển nhiên là ta chẳng bao giờ toại nguyện với những gì cuộc đời ban cho ta. Tất cả những điều ta mong

muốn đều ở ngoài tầm kiểm soát của ta, khiến ta phải trông cậy vào người khác hoặc hoàn cảnh bên ngoài để được toại nguyện; kết quả là không thể có một giải pháp thích đáng nào. Nếu muốn có sự thay đổi thật sự ta phải tự chuyển hóa bản thân. Một khi ta đã thật sự thay đổi, mọi sự sẽ hoàn toàn khác hẳn.

Tự tại sẽ đưa ta đến Giác Ngộ và ta có thể cảm thấy điều này qua thiền định. Qua đó ta dần dần nhận thức được là ta chỉ có thể tự tại khi đã hết mong cầu. An lạc chỉ hiển lộ khi ta không còn nhu cầu thay đổi bản thân hay bắt người khác phải thay đổi, khi ta nhận biết rằng tất cả mọi thứ trên đời chẳng bao giờ hoàn hảo và cái mà ta muốn thay đổi ở ngay trong chính tâm mình. Ta không cần phải bất mãn với những thất bại của mình để hiểu được như thế; trái lại, ta hãy vui sướng vì đã tìm được một con đường dẫn đến đời sống tâm linh.

Cho nên sự trân quý và tâm tự tại -những đặc điểm của đời sống tâm linh- đem lại niềm an lạc cho cuộc đời ta. Chính yếu kinh *Đại Phước Đức* nhằm nói về những tình cảm và cảm xúc tích cực như thế, phát sinh khi ta sống chung đụng với người, và theo đức Phật, chúng có thể là những phước báu lớn trong cuộc đời ta. Và còn nhiều phước báu tiếp theo.

Tiếp đến là ‘nghe được chân lý đúng thời điểm’, nói về sự sẵn sàng tiếp nhận Pháp. Pháp tự nó là một phước báu khi nào ta được nghe Pháp đúng thời điểm. Hầu hết những người được nghe Pháp đều không sẵn sàng tiếp nhận nó, song điều này không có nghĩa là họ chẳng bao giờ sẵn sàng. Trái lại, khi họ sẵn sàng tiếp nhận Pháp, chưa chắc họ đã có đủ cơ duyên để được nghe. Do đó, chính là vì ta không chắc sẽ có cơ duyên được nghe Pháp trong tương lai, ta lại càng phải nỗ lực tối đa để biến giây phút hiện tại thành thời điểm thuận tiện bằng cách mở rộng lòng mình để đón Pháp, và thực hành

thật chu đáo những gì ta đã có thể học được ở Pháp trong hiện tại.

*Giữ được lòng kiên nhẫn, lắng nghe không phiền giận khi bị người chỉ trích, tìm cầu thiện tri thức, bàn luận về chân lý. Đây thật là những phước báu lớn!*

Trước tiên là lòng kiên nhẫn - và đây quả thật là một phước báu. Hầu hết mọi người lúc thì kiên nhẫn, lúc thì nóng nảy. Ở trạng thái cực đoan, tính nóng nảy phản ảnh lòng mong muốn mọi việc đều phải như ý mình. Bởi lẽ ít khi nào mọi sự được như ý ta, tính nóng nảy đẩy ta vào tâm trạng bất an đau đớn.

Lòng kiên nhẫn bao hàm một sự hiểu biết là mọi vật đều vô thường, một sự ý thức rằng tất cả những gì ta cảm nhận đều đang thay đổi, dù đó là các cảm thọ hay tình cảm của ta, cảm nhận của ta ngay trong lúc này, về hôm nay hay về cả cuộc đời mình. Ta không thể nắm giữ được mãi một cái gì vì mọi vật đều sẽ hoại diệt. Chính vì ta luôn cố gắng nắm giữ lấy của cải vật chất, nên lúc nào ta cũng thấy thất vọng. Thật rất dễ quên sự thật là không có gì tồn tại mãi mãi, vì có một số việc tái diễn, khiến ta tưởng là chúng là một, nhưng chúng chỉ giống nhau. Lấy thí dụ như hơi thở của ta. Mỗi hơi thở biến mất sau khi ta hít vào. Nhưng vì mỗi hơi thở sau đều giống như hơi thở trước, chúng ta thích làm ngơ không muốn thấy là hơi thở của mình là vô thường, và do đó bản thân ta cũng vô thường. Không có hơi thở ta không thể nào sống còn và sự vô thường của nó cho thấy sinh mạng ta mong manh làm sao: nếu hơi thở ngưng, cái chết tức thì theo sau. Đức Phật dạy là bởi chấp ngã hầu hết chúng ta đều không muốn nghĩ đến điều này.

Giữa những bằng chứng hiển nhiên của vô thường, ta vẫn không ngừng cố gắng biến chúng thành thường hằng và

những thứ vô thường khi mất đi đem lại cho ta đau khổ, ta lại cho là niềm vui. Bản chất tạm bợ của mỗi tư tưởng, mỗi cảm giác, mỗi cử động của cơ thể có thể được theo dõi từng phút giây. Tất cả rồi sẽ hoại diệt, không có gì là bất biến. Có nhiều phương tiện để lưu trữ các sự kiện: sách vở, phim ảnh và ký ức - song nếu ta nghĩ rằng mình có thể bám víu không để mất người thân, tình cảm, kỷ niệm hay các sự kiện, thì cuối cùng ta chỉ ôm lấy hư không. Ngược lại, nếu hiểu được là không có gì trường cửu, ta sẽ chiêm nghiệm được lòng kiên nhẫn như là một kết quả tất yếu với một cảm giác nhẹ nhõm và an bình. Ta sẽ không còn cảm thấy bận tâm nữa.

Tất cả chúng ta đều biết là cần có tinh tấn để duy trì việc hành thiền của mình, nhưng ta cũng cần đến lòng kiên nhẫn nữa: không có nó, việc hành thiền của ta không có kết quả. Rất ít người có thể hành thiền miên mật. Chúng ta không những phải tự nỗ lực mà còn phải kiên nhẫn với chính mình, lần này đến lần khác, ngày này qua ngày khác.

Nếu có thể kiên nhẫn hơn với bản thân, ta sẽ dễ dàng kiên nhẫn với người khác, nhất là khi mọi việc không như ý ta muốn. Nếu không, ta sẽ có thái độ cứng nhắc, ngoan cố với bản thân và với người. Vì thế nên lòng kiên nhẫn và từ ái đi đôi với nhau, và vun trồng lòng kiên nhẫn là một phước báu lớn.

Tiềm năng lớn nhất của con người nằm ở khả năng học hỏi. Ta có thể đạt bất cứ mục tiêu nào khi ta chú tâm và nỗ lực làm việc ấy. Nói như thế không có nghĩa là mọi sự sẽ xảy ra như ý ta và nếu nghĩ như vậy thì ta sẽ điên đầu mất thôi. Tuy nhiên, nếu muốn học được tính kiên nhẫn, ta sẽ dần dà làm được điều ấy. Bất cứ ai - nếu thực sự muốn và tinh tấn tu tập - cũng có thể đi theo con đường mà đức Phật đã vạch ra cho tất cả mọi người và đạt đến thành quả. Tục ngữ có câu ‘Muốn là được’. Vì chúng ta thường đạt được những điều

mình thực sự muốn, ta cần thận trọng để chỉ mong muốn những điều thiện.

Phước báu kế tiếp là ‘lắng nghe không phiền giận khi bị người phê bình’. Chấp nhận lời phê bình của người khác là một việc không dễ đối với nhiều người. Không giận dữ hay bực bội, hoặc chỉ trích lại người, hiển nhiên đều là nhờ rất nhiều vào lòng kiên nhẫn, nhưng nó cũng liên quan đến lòng tự tin, và nhiều người đầy mặc cảm tự ti đến nỗi chỉ một lời phê bình nhỏ cũng gọi lên cho họ mặc cảm ấy, khiến họ nổi giận hoặc ít nhất là buồn bực.

Phần lớn các khuyết điểm của ta đều khó nhận ra - nếu không thì ta đã biết mà tự sửa lỗi mình. Cho nên, được thiện tri thức chỉ bảo quả thật là một phước báu lớn. Tự biết mình và học cách cư xử hòa nhã sẽ dễ dàng hơn khi ta được người khác hỗ trợ, nhưng ta phải sẵn sàng đón nhận sự giúp đỡ ấy. Ngược lại, khi muốn giúp đỡ người khác, ta thường cảm nhận được là họ có sẵn lòng nghe lời phê bình xây dựng hay không, nếu họ không sẵn lòng nghe, ta không nên cố ép. Điều quan trọng là ta có thể chấp nhận được cả hai trường hợp, đóng góp ý kiến xây dựng khi thấy có ích lợi, mà cũng vui vẻ kiềm chế sự phê bình khi bất lợi. Sự toàn hảo chỉ hiện hữu ở những cõi cao hơn cõi người. Còn trong cõi nhân sinh thì hiển nhiên là không ai hoàn toàn cả và những lời phê bình xây dựng luôn cần thiết.

Lẽ dĩ nhiên là đôi khi sự phê bình có thể không đúng. Nếu thế thì ta không cần để ý và cũng không nên bực mình vì nó. Ta còn phải cảm ơn có người đã bỏ công nói cho ta điều họ nghĩ - vì lòng biết ơn, như ta đã biết, tự nó là một phước báu.

Tiếp đến là ‘tìm cầu thiện tri thức và bàn luận về chân lý’. Đây là một phước báu khác mà đức Phật thường nhắc đến trong nhiều kinh: đó là việc làm bạn với thiện tri thức

và pháp đàm. Những điều ta bàn bạc là thức ăn nuôi dưỡng tâm ta. Thức ăn càng bổ dưỡng, tâm càng được ích lợi. Nói về chân lý không phải chỉ là thận trọng đề những lời nói của mình đúng với sự thật. Nó còn đòi hỏi ta phải bàn luận về những đề tài cao xa hơn là những chuyện phù phiếm thường ngày để chúng ta thấu hiểu hơn về con người, kể cả bản thân ta. Đó là những vấn đề liên quan đến sự thật vũ trụ, chân lý phổ quát mà ai cũng có thể thấy. Chân lý ở đây không nên bị nhầm lẫn với sự kiện khoa học -thí dụ như vũ trụ xoay vần ra sao - vì những điều ấy chẳng hề giúp con người trở nên nhân ái và hữu ích cho đời như là chân lý về tâm linh mà Pháp đã cho ta. Cho nên bàn luận về Phật Pháp quả thật là một phước báu lớn. Dĩ nhiên, không có nghĩa là ta không bao giờ nên nói những câu chuyện đời thường; chỉ là ta phải nhận thức được rằng chúng chỉ là những nhu cầu tầm thường, và không làm chúng với những gì tạo nên đời sống thật sự của mình.

Tất cả những gì quan trọng thực sự xảy ra ngay trong ta, trong phản ứng, ước mơ, dự tính và hy vọng của ta. Ta thực sự mong đợi gì ở tương lai, ta có hoài bão gì và thực sự muốn gì? Ta có đang tìm kiếm chân lý tối thượng, tìm cứu cánh tối hậu, tìm cái gì giúp ta thoát khỏi thân phận con người? Hay là ta bị vướng mắc vào cuộc sống hàng ngày, chỉ với hy vọng có thể vùng vẫy thoát ra chút ít?

Một khi đã gặp thiện tri thức và bàn luận về chân lý của Pháp là ta đã bắt đầu cuộc hành trình tâm linh để theo đuổi chân lý hơn là những thứ tầm thường, cũng như những bậc tri thức có thể trợ lực hữu hiệu cho ta trên con đường tâm đạo. Chỉ có chân lý của Pháp mới có thể chỉ cho ta con đường dẫn đến sự tận diệt mọi khổ đau. Tuy nhiên, dầu những sự thật đó dành sẵn cho tất cả mọi người, ít ai sẵn sàng tin theo chúng. Đó là vì chúng không hướng đến những điều ta mong mỏi: chúng liên quan đến những vấn đề của vô thường và hoại

diệt hoàn toàn. Chúng báo cho ta biết rằng kết quả tất yếu của bám víu và chống đối là khổ đau, và chúng khuyên ta nên kiềm chế bản ngã cho đến khi ta có thể nhận ra được ngã chỉ là ảo tưởng. Tất cả mọi người đều muốn được hạnh phúc, an bình và thanh thoi trong tâm và chẳng ai muốn buông bỏ cái ngã của mình. Nhưng ta chỉ có thể chấm dứt khổ đau khi buông bỏ tự ngã, và vì hầu hết mọi người chưa làm được điều này nên hòa bình và hạnh phúc còn vắng bóng trên thế giới.

‘Gần gũi thiện tri thức và bàn luận về chân lý’ giúp ta tìm được an lạc: chân an lạc chỉ có ở ngay trong tâm ta; nó bắt đầu từ tâm ta và tỏa rộng ra ngoài. Tuy nhiên, dầu chỉ có một chỗ để tìm an lạc, mọi người đều có đủ phương tiện để nhận diện, và nuôi dưỡng nó. Trong cuộc sống thế tục, thật sự không thể có an lạc, luôn có những điều không hoàn toàn đúng, cần được thay đổi hay sắp xếp lại. Trái lại, trong cuộc sống tâm linh, tâm ta chấp nhận mọi sự như chúng là. Nếu ta chấp nhận chân lý này và hành xử theo nó, ta sẽ được hưởng quả tốt của phước báu lớn này.

*Buông xả ngã và thanh tịnh tâm, tuệ giác về tứ đế, sau cùng đạt Giác Ngộ, đây thật là những phước báu lớn!*

Khi tu tập, ta cố buông xả ngã bằng cách thanh tịnh hóa tâm, tức là, gieo trồng những tình cảm tốt, thanh tịnh hóa trí năng, gạn lọc và đào sâu suy tư của mình. Không có phước báu của tâm thanh tịnh, không thể có sự buông bỏ ngã chấp. Từ kinh nghiệm bản thân, chúng ta đều biết là mình đã khổ sở và đón đau ra sao khi có ý nghĩ và cảm giác tiêu cực. Nó làm ta cũng như người khác khổ đau. Tiếc thay, chúng ta thường không sẵn sàng chấp nhận là sự thay đổi phải bắt đầu từ ta. Hầu hết chúng ta đều cho rằng chính hoàn cảnh chung quanh khiến ta khổ đau, nên cần phải thay đổi hoàn cảnh theo ý ta thì ta mới bớt đau khổ.

Đó là cách suy nghĩ của hầu hết mọi người. Ta chỉ muốn thay đổi bất cứ điều gì ngoại trừ bản thân. Và kết quả ra sao? Không khả quan chút nào! Một số hoàn cảnh có thể được thay đổi cho tốt hơn đôi chút, nhưng chủ yếu chính là phải thay đổi tư tưởng, tình cảm nơi bản thân mới mong có được an lạc. Muốn thế, ta phải không ngừng thực tập chánh niệm, hành trì chánh niệm trong lúc tọa thiền cũng như duy trì chánh niệm trong đời sống hàng ngày. Ta cần phải quán sát bản thân rất ráo để không bỏ lỡ cơ hội thanh tịnh hóa tâm nào - vì suy cho cùng, chẳng ai có thể làm việc này cho ta.

Thanh tịnh hóa không liên quan gì đến lối sống - cách ăn mặc sang trọng hay không - mà là về phẩm chất của cuộc đời, cách ta đang sống đời mình. Và thanh tịnh hóa là một tiến trình lâu dài, xảy ra từ giây phút ta bắt đầu thực tập điều này - bất kể kết quả ra sao. Ai cũng có vấn đề - chẳng bao giờ sự việc xảy ra như ta dự tính - song không vì thế mà ta phải chán nản và buồn bực. Trái lại, ta nên vui mừng vì đã nhận biết được điều gì đang xảy ra trong ta.

Nếu tiếp tục thay thế những tư tưởng và tình cảm bất thiện bằng những điều thiện, ta sẽ nhận ra ngay là việc buông bỏ ngã chấp là giải pháp khả thi duy nhất để thoát ra khỏi thân phận con người. Nhưng đây là điều mà chúng ta phải tự mình chiêm nghiệm. Trí tuệ của người có thể giúp ta chút ít, nhưng đó chỉ như cây chỉ đường, không phải là kinh nghiệm cá nhân, và chỉ có bằng cách thanh tịnh hóa ta mới có thể biến trí tuệ đó thành của chính mình.

Càng tiến xa hơn trên quá trình này, ta càng có cái nhìn rõ hơn về bản thân và càng thấy rõ hơn là tất cả những loạn động trong ta đều do có cái ngã, cái cảm giác nhất định phải sở hữu cái gì đó. Cái ngã này tự coi mình là quan trọng, và muốn ai cũng phải để ý đến mình. Khi tự quán sát và chuyển



đổi mình, ta thấy rõ ràng hơn bao giờ hết là cách duy nhất để thanh tịnh hóa tâm là phải đem bản ngã ra phân tích một cách thật tỉ mỉ.

Chúng ta có thể thấy được bản ngã này chỉ là một ý tưởng không? Tất cả chúng ta cho rằng cái ‘tôi’ là một ai đó quan trọng, cần được bảo vệ, muốn điều này, ghét điều kia. Cái ngã này muốn mình là trung tâm của vũ trụ, nên đụng chạm với những cái ngã khác cũng nhắm đến cùng một vị trí. Không cần phải nói thêm, ta cũng thấy đó là nguồn gốc của mọi vấn đề trong liên hệ tương quan giữa người với người. Chúng xảy ra do những cách cư xử không thể chấp nhận được thì ít mà do sự xung đột của hai bản ngã thì nhiều hơn.

Phước báu khởi sinh khi ta nhìn xuyên qua được tấm màn ảo tưởng này. Đó là một khám phá hết sức tuyệt vời đến nỗi đức Phật gọi đó là Giác Ngộ, vì thế nếu đã có được chút khái niệm gì về nó, là ta đã có một khởi đầu tốt đẹp. Nhận biết được ảo tưởng này trong ta có nghĩa là ta đã khám phá được sự sai lầm trong cách ta nhìn mọi việc. Sai lầm này đã bén rễ lâu đời trong tâm ta, song nếu ta có thể diệt trừ được nó và không tự xem mình như một cá thể riêng biệt tuyệt đối thì mọi khổ đau sẽ chấm dứt.

Sự diệt trừ ngã tưởng không phải là một điều dễ dàng; ta chỉ có thể thực hiện được khi ý thức rằng không có cách nào khác để chế ngự khổ đau. Bản ngã tự có tiếng nói riêng: ‘Tôi muốn được hạnh phúc’, và tự nghĩ là nó biết con đường để tìm hạnh phúc. Nếu ta còn đi theo bản ngã trong việc truy tìm hạnh phúc, thì dù ta có hành thiền để tâm được bình an thay vì xem đó là một phương tiện để phát triển tuệ giác, hoặc tham gia đời sống xã hội vui vẻ, hay sống ẩn dật, hay các sinh hoạt nào khác, ta cũng sẽ chẳng thể nào nắm bắt được ảo tưởng ấy. Chỉ khi nào tâm biết nói ‘Không có tôi, không có

cái của tôi, không có gì cả chỉ có tinh tấn, khiêm cung và vô thường’, thì lúc đó quả là ta đã đi đúng đường. Khi ta có thể từ bỏ, buông xả ngã chấp, dù chỉ là trong giây lát, ta sẽ chứng nghiệm được ngay trong lúc đó niềm an lạc và thư thái vô biên, ví như tất cả các gánh nặng trên vai ta đã rơi xuống, cho ta thoáng thấy ý nghĩa của cuộc sống vô ngã. Điều này không phải một sớm một chiều mà đạt được; nó khởi sinh trên con đường thanh tịnh hóa, mà ở đó ta luôn cố gắng để nhận ra rằng khổ đau chính là nghiệp quả của ngã tưởng.

Phước báu tiếp theo là tuệ giác về Tứ Diệu Đế, hình thành tất cả những gì mà Đức Phật giải thích về sự Giác Ngộ mà Ngài đã chứng nghiệm được dưới cội cây Bồ Đề nổi tiếng ở Bodhgaya, khoảng 2500 năm trước. Giáo lý Tứ Diệu Đế cho chúng ta câu trả lời của những câu hỏi căn bản về kiếp sống con người. Vì sao chúng sinh đau khổ? Vì sao lúc nào ta cũng cảm thấy thiếu thốn và bất mãn? Không phải là vì -như chúng ta thường nghĩ- ta không có những thứ ta muốn, hay vì ta không được yêu mến hay kính trọng. Chỉ có duy nhất một lý do, đó là hiện hữu là đau khổ. Đây là cốt lõi của Diệu Đế Thứ Nhất: đời chẳng bao giờ được như ta mong muốn. Diệu Đế Thứ Hai soi sáng nguồn gốc của sự khổ đau và bất mãn này, đó là sự mong cầu đổi thay của ta. Ta không muốn chấp nhận cuộc đời như nó hiện là; ta không muốn buông xả và để mình cuốn theo dòng sinh mệnh; ta muốn khẳng định bản ngã của mình. Đó là lý do vì sao ta luôn cảm thấy bất mãn, không toại nguyện, và đây là Diệu Đế Thứ Hai: sự thật về nguồn gốc của khổ đau.

Diệu Đế Thứ Ba, chân lý về Giác Ngộ, có nghĩa là khổ đau có thể được tận diệt. Diệu Đế Thứ Tư, Đạo, là con đường dẫn đến sự giải thoát, đó là Bát Chánh Đạo, gồm ba yếu tố qua đó Đức Phật phân loại giáo lý của Ngài: giới (*sila*), định (*samadhi*) và tuệ (*panna*). Ba phần này là ba cột trụ nâng đỡ việc thanh tịnh hóa và buông bỏ ngã chấp. Có tu tập Bát Chánh Đạo hay không,

và tu tập miên mật ra sao là hoàn toàn tùy ở ta; tuy thế, ta vẫn hết sức hàm ân một giáo lý giải thích thật rõ ràng về con đường đạo và hướng dẫn từng bước để ta thực hành.

‘Giác Ngộ tự nó là một phước báu lớn’. Từ đầu đến cuối, bài kinh này nói về con đường đến Giác Ngộ: sự quan trọng của việc giao tiếp với người trí -không phải với kẻ ngu, nhưng với thiện tri thức. Và cuộc sống trong môi trường yên tĩnh, sống hướng thượng và không tự hạn chế với những lo toan hàng ngày trong đời sống thế tục.

Người ta thường chống chế: ‘Nhưng làm sao tôi có thời gian cho mấy thứ đó!’ Nhưng thời gian là gì? Nó đâu phải là cái ta thấy trên đồng hồ. Thời giờ có vẻ như giới hạn. Thời gian ta thực sự có không thể đo lường; vấn đề là ta phải biết sử dụng thời gian hữu hiệu nhất. Trong mỗi hành động, mỗi ý nghĩ, mỗi cảm giác, ta đều có thể thành tựu hạnh nguyện của mình. Chúng ta đâu cần thêm thời gian cho việc ấy. Thời giờ mà chúng ta có là hiện tại, ngay trong mỗi giây phút này. Nếu mới lập một hạnh nguyện, ta có thể thể hiện nó trong việc làm, trong suy nghĩ, cũng như trong những cảm nhận thường ngày ngay trong ngày hôm nay. Không có đủ thời giờ không phải là vấn đề. Cách lập luận như thế dựa trên cái nhìn sai lầm là ta có thể tìm được hạnh phúc trong cuộc sống phàm tục. Cùng lắm thì cuộc sống thế tục có thể cho ta dục lạc - những thứ đến rồi đi và cần phải được tái tạo mãi - trong khi chân hạnh phúc thì ở trong tâm ta và trường cửu. Tất cả chúng ta đều sẵn có hạnh phúc này; chỉ cần khám phá ra nó thôi.

*Một trái tim vững chãi, không sâu khổ, trong sạch và an trụ - dù khi gặp bất trước. Đây thật là một phước báu lớn!*

Tám ngọn gió đời (bất trước) thường làm bận tâm ta là được và mất, vinh và nhục, khen và chê, sướng và khổ. Tất cả chúng ta đều đã ném trải qua chúng lúc này hay lúc khác,

song chúng ta quen chấp nhận bốn thứ dễ chịu (được, vinh, khen, sướng) và tránh né bốn thứ khó chịu (mất, nhục, chê, khổ), nên chúng ta chẳng bao giờ được an lạc. Ta luôn tìm những cái có vẻ thoải mái và tránh né những điều trái nghịch, và vì ai cũng như thế nên thế giới không bao giờ có an lạc. An lạc chỉ đến khi ta thôi không còn bị quyến rũ bởi bốn thứ dễ chịu và trốn tránh bốn thứ khó chịu. Chỉ khi nào ta đã chấp nhận là những đối nghịch đó nảy sinh ra nhau, khi đó ta mới có thể sống một cuộc sống quân bình.

Ta phải hiểu rằng bốn thứ dễ chịu (được, vinh, khen, sướng) trong đời sống của ta cũng vô thường như những thứ gì khác. Bất cứ những gì ta có, dù đó là tiền bạc, tình yêu, người thân, một dịp vui, đều vô thường. Nó đã đến với ta, thì rồi nó cũng sẽ đi. Để chấp nhận được điều này đòi hỏi không chỉ một sự hiểu biết sâu sắc về vô thường mà còn phải hoàn toàn buông xả. Thí dụ, nếu ta đau khổ khi bị mất mát và vui sướng khi được một cái gì, là ta chưa hiểu được điều này. Ta phải luôn đối diện với vô thường, chấp nhận nó và biết là thời gian ta sống trên đời ngắn ngủi xiết bao và ta nhỏ bé dường nào so với tất cả sinh linh. Có gì khác chẳng là do ở sự quyết tâm của ta trong việc thanh tịnh hóa tâm, chánh niệm trong đi, đứng nằm, ngồi, có một tấm lòng thương yêu và sẵn lòng giúp đỡ người khác. Điều này giúp ta đối diện với tám ngọn gió đời với cái nhìn buông xả, để chúng không còn có thể chi phối ta nữa.

‘Một trái tim vững chãi, dù khi gặp bất trược’ có nghĩa là chấp nhận mọi hiện tượng với tâm buông xả như nhau, không yêu thích mà cũng không ghét bỏ. Đây là một tiền bộ quan trọng, cũng là một bước khó khăn: ta không nên kỳ vọng là mình sẽ làm được ngay như thế, song ít nhất hãy cố gắng tu tập. Chỉ qua sự nhận biết tính chất thoáng qua của tất cả những hoài vọng hay ghét bỏ của ta - chúng đến và đi, có đó rồi mất đó - là ta đang thực tập hạnh buông xả.

Buông xả là một trong bảy yếu tố đưa đến Giác Ngộ và ta không nên nhầm lẫn nó với thái độ đứng đưng. Buông xả là một tuệ giác sâu sắc với một trái tim vững chãi tràn đầy thương yêu. Đứng đưng là thái độ lạnh nhạt, không muốn can dự vào - kết quả là làm cho cuộc đời càng thêm khó sống. Buông xả là tình cảm cao đẹp nhất trong tất cả những tình cảm, và đòi hỏi lòng can đảm. Gốc La Tinh của chữ ‘buông xả’ có nghĩa là ‘cân bằng’ (*aequus*) ‘tâm’ hay ‘can đảm’ (*animus*). Cần có lòng can đảm để không phải giống người, để từ chối không chọn bè phái, để không bị lóa mắt vì các hào nhoáng của cuộc đời.

Cuộc đời có một đặc điểm lạ thường là nó rất dễ dàng đưa ta đi vào nẻo xấu, và đức Phật diễn tả sự kiện này bằng thuật ngữ *mara* hay ma vương. Ma vương luôn có mặt trong mỗi chúng ta như văn hào Faust nói: ‘Hỡi ôi! Có hai linh hồn đang sống trong tôi’. Dưới mắt của ta, thế giới bên ngoài dường như rất đẹp. Tuy ta có thể ngắm một cầu vồng tuyệt đẹp, nhưng nó có mang lại cho ta những gì ta thật sự muốn? Chẳng có gì. Nó chỉ có những màu sắc bắt mắt, nhưng chẳng ai có thể chiếm hữu được nó.

Cuộc đời cũng thế. Nó có biết bao vẻ hào nhoáng làm ta say mê nhưng đó là những thứ mà chẳng ai có thể thực sự sở hữu. Tất cả những gì ta có thể thật sự sở hữu ở ngay trong ta, và đã có sẵn từ bao giờ. Do đó, công việc chính của chúng ta là thanh tịnh hóa tâm, là nhận ra sự huyền ảo của cái ngã và tất cả những phản ứng vô ích của ta đối với tám ngọn gió đời: được mất, vinh nhục, khen chê, sướng khổ.

Một tâm ‘vững chãi, không sầu khổ, trong sạch và an trụ’ là tâm đã Giác Ngộ. Đây là những đặc tính được dùng để mô tả những bậc Giác Ngộ. Không cần phải nói là các ngài đã hoàn toàn thanh tịnh, không còn phiền não, mà các ngài còn

cảm thấy hoàn toàn an trụ, vì không còn ngã chấp nào để cảm thấy bị đe dọa. Tâm an trụ tuyệt đối đó là kết quả của việc nhận ra được ảo tưởng và buông bỏ nó.

*Những ai đạt được vậy là kẻ chiến thắng, ở mọi lúc mọi nơi. Họ tìm thấy hạnh phúc ở khắp cùng các chốn, và đây chính thực là phước báu tối thượng.*

Trọn bài kinh về ba mươi tám phước báu nhằm chỉ cho chúng ta nơi để tìm ra chân hạnh phúc - không phải là thứ hạnh phúc tạm bợ có thể mất đi, mà là một thứ hạnh phúc sẽ còn mãi với ta và hoàn toàn bền vững. Các Bạc Giác Ngộ không thể đánh mất an lạc nội tâm bởi lẽ không còn ai ở đó để được hay mất bất cứ điều gì. Chỉ có tâm, trí và thân sẽ tiếp tục hoạt động một khi còn có đủ nguồn năng lượng. Những Bạc ấy luôn là kẻ chiến thắng dù ở đâu và chúng nghiệm được phước báu tối thượng.

Việc chúng ta có dần dần tiến đến được trạng thái hạnh phúc này hay không hoàn toàn tùy thuộc vào chúng ta. Nếu ta coi trọng cuộc sống thế tục và cho rằng ta có nhiều việc quan trọng phải làm, chắc chắn là ta sẽ không có đủ thời gian dành cho cuộc sống tâm linh bởi vì nó sẽ bị liệt vào hạng thứ yếu.

Gác bỏ việc đời không có nghĩa là không còn tình thương trong tim ta. Nó chỉ có nghĩa là ta không còn vướng mắc. Nếu đã thực sự chọn con đường này, ta cần phân tích những vướng mắc của mình, viết chúng xuống, sau đó xét xem chúng ta bám víu vào gì nhiều nhất, có thể là người thân, của cải, hoài niệm, tuổi trẻ hay sắc đẹp. Ta có thể buông bỏ được điều gì không, hay là sự bám víu quá sâu dày, quá mãnh liệt khiến ta không thể tách rời? Ngược lại, ta cũng có thể tự hỏi: ‘Những gì làm ta bức mình nhất? Ta ghét cái gì nhất? Ta muốn thay đổi điều gì nhất?’ Tất nhiên, những thứ này chỉ là những điều ngược lại với những thứ ta thích.

Trước khi đức Phật đạt Giác Ngộ, Ngài có một con trai đặt tên là Rahula, là ‘trói buộc’ - có nghĩa là những trói buộc của sự bám víu. Khi nào ta còn bám víu vào cuộc sống, khi nào mà ta còn ham muốn của cải vật chất, còn muốn sở hữu chúng, thì ta còn bị xiềng xích trói chặt. Chúng ta muốn mọi thứ nguyên vẹn, không có gì thay đổi. Tất cả chúng ta đều nằm trong gọng kềm của những bám víu của mình, mạnh mẽ nhất là sự bám víu vào cái ngã. Có thể ta cũng muốn tin là người khác quan trọng với mình hơn chính mình, song nếu ta không còn bám víu vào bản ngã, ta sẽ dễ dàng buông bỏ sự bám víu vào tha nhân hơn. Sự bám víu của ta rõ ràng đã tạo ra bao tình cảm tiêu cực và bao khó khăn cho ta, và bất cứ phương pháp tu tập nào giúp ta hiểu rõ hơn về chúng chắc chắn là sẽ hết sức lợi lạc cho ta.

Dù tu tập theo phương pháp nào, ta cần chuyển hướng sự suy nghĩ của mình ra khỏi những sinh hoạt có tính cách lập đi lập lại (và thường là nhàm chán) của cuộc sống thường ngày và hướng đến những việc làm có giá trị chân thực. Căn bản của quá trình buông bỏ ngã chấp và tự thanh tịnh hóa tâm là hành thiền. Dù rằng tự nó không đầy đủ, thiền vẫn tuyệt đối cần thiết trong đời sống tâm linh của ta.

Những phước báu được kể ra trong bài kinh này nhằm giúp chúng ta một ngày nào đó rũ bỏ được hết những sự trói buộc của khổ đau, giải thoát tâm khỏi bị bất cứ điều gì phiền não. Tất cả những phước báu này đều góp phần đem an lạc đến cho nội tâm và luôn theo ta trên con đường tiến đến sự giải thoát tối thượng.







*Hãy kết giao với bạn lành  
Những người sống trong sạch,  
không lừa nhác.  
Dầu ở đâu, giao tiếp khéo thân thiện.  
Luôn cẩn trọng trong mọi hành động.  
Do vậy hưởng vui nhiều  
Dứt sạch mọi khổ đau.  
(Kinh Pháp Cú câu 376)*

### **Chương 3**

# **Dứt Sạch Mọi Khổ Đau**



Trong đoạn kệ trên ta có thể tìm thấy chìa khóa để tận diệt mọi đau khổ.

*Hãy kết giao với bạn lành,*

*Những người sống trong sạch, không lười nhác*

Lời chỉ giáo đầu tiên, về những người bạn tâm linh, là một chủ đề thường xuất hiện trong giáo lý của Phật, vì chúng ta rất dễ dàng bị ảnh hưởng từ những người bạn của mình. Một ‘thiện hữu tri thức’ (noble friend) là người không thụ động, biếng lười, và trong đời sống hằng ngày không tham đắm, vượt quá giới hạn, dầu là chút ít. Nói cách khác, họ là những người sống cuộc đời tích cực và đạo hạnh. Trừ khi ta có thể nhận xét được ở những người bạn của mình những đức tính cao đẹp như thế qua một thời gian dài, ta không thể gọi họ là thiện hữu tri thức hay bạn tâm linh với đúng nghĩa của nó. Đức Phật dạy rằng ta chỉ có thể hiểu thấu đáo một người nào đó sau khi đã sống với họ một thời gian dài; một chú giải còn xác quyết thời gian đó là mười hai năm.

Yếu tố quan trọng giúp ta thấy được đời sống tâm linh hay hoạt động nội tâm của một người không phải ở những điều họ nói, mà ở cách hành xử của họ trong đời sống hằng ngày. Nói là một việc, làm lại là việc khác - và hai việc này thường có thể khá xung đột nhau trong một con người. Giao tiếp với thiện hữu tri thức mang đến cho ta những cái nhìn mới về con đường tâm linh vì một người bạn như thế chính họ cũng dẫn thân trên con đường đạo, và sẽ có nhiều tri giác để chia sẻ vì ưu tiên của họ luôn là phát triển tâm linh hơn là cuộc sống vật chất.

Sự hiểu biết sáng suốt này sẽ tự bộc lộ dưới những hình thức đơn giản để đánh thức trong ta những cái nhìn mới và hiểu biết sâu xa. Kinh sách ghi lại là Phật đã nói những lời dạy của Ngài phải được diễn tả dưới những hình thức càng

đơn giản càng tốt, để chúng có thể đến với càng nhiều người càng tốt. Không người nào phải quay lưng đi với ý nghĩ rằng họ không đủ khả năng để hiểu pháp; và cũng không người nào nên nghĩ là họ chỉ việc tin vào pháp là đủ. Cả hai thái độ này đều không mang lại ích lợi gì.

Theo đức Phật, ta có thể tâm sự với một người bạn tốt (thiện hữu tri thức) mà không cần do dự, e ngại vì biết là họ sẽ giữ bí mật cho ta. Tất nhiên ta chỉ có thể tin như thế nếu ta biết ta cũng sẽ hành xử như thế với bạn: lòng tin phải có ở cả hai bên. Một người bạn tốt sẽ không để người khác nói xấu bạn mình, và luôn hoan hỷ khi nghe những điều tốt lành về bạn mình.

Sự giao tiếp mang đến cho tâm những chất liệu căn bản. Chính vì thế mà ta cần phải gần gũi với những người thường nói về các vấn đề tâm linh. Tất nhiên, ta cũng có thể nói về những công việc hàng ngày, và một người bạn tốt cũng có thể cho ta những lời khuyên về các vấn đề đời thường, nhưng không nên mất nhiều thì giờ cho việc đó. Tâm có những nhu cầu riêng của nó. Nó cần được bồi dưỡng, hoàn chỉnh, khích lệ và đó là những điều mà một thiện hữu tri thức có thể đóng góp tốt hơn, giúp ta thấy hoan hỷ và củng cố niềm tin của ta.

Đức Phật còn dạy thêm là một thiện hữu tri thức có thể làm xoay chuyển đời sống tâm linh của ta về hướng tốt. Sự quan trọng của một người bạn như thế được nhấn mạnh ngay từ câu đầu của đoạn kinh được dẫn, như là điều kiện tiên quyết để tận diệt các khổ đau. Nếu có được một người bạn có thể giúp ta đi trên con đường đạo, khuyến khích các thiện hạnh nơi ta, là tấm gương để ta phấn đấu, thì quả thật chúng ta quá diễm phúc và ta cần phải làm mọi cách để gần gũi, bồi dưỡng tình thân với họ.

Người khác có nhiều ảnh hưởng đến ta hơn ta tưởng. Khi

giao tiếp với người không biết tu, ta rất dễ rớt xuống cùng trình độ với họ, trừ khi ta đã huấn luyện tâm mình để kéo họ theo về hướng ta. Điều này đòi hỏi ta trong giai đoạn đầu phải rèn luyện tâm chánh niệm cao độ, và chính vì vậy đức Phật đã nhấn mạnh đến việc ta phải gần gũi với những người có khả năng giúp chúng ta trên con đường tâm linh. Ta phải có khả năng tri thức riêng của mình, ở đây (đoạn kinh) ghi bằng chữ ‘cẩn trọng’. Hành động của ta phải luôn được dẫn dắt bởi sự tiên liệu và phán đoán chín chắn, bởi tiếng nói của lương tâm rõ ràng, rành mạch và nhắc nhở ta, thí dụ như, là ta phải có khả năng nhận ra ai là bạn tốt, ai là không. Tuy nhiên, vì sự biếng lười hoặc thiếu cẩn, tiếng nói của nội tâm có thể bị bỏ qua, bởi trong ta còn có một tiếng nói thứ hai - đó là tiếng nói của ái dục - dễ dàng lôi cuốn và khiến ta nghe theo hơn.

Chúng ta có thể cố gắng bào chữa cho các hành động của mình bằng cách cho rằng tất cả mọi người đều làm như thế. Tuy nhiên, ta cần hiểu rằng con đường tâm linh hoàn toàn khác với con đường vật chất, và rằng hành động của số đông không có nghĩa là những hành động, suy nghĩ đúng. Thật ra, nếu quan sát thấu đáo và trung thực một số đông người, ta có thể kết luận rằng cuộc sống đắm chìm trong vật chất không thực sự tốt cho họ, dù ở những điều kiện thuận lợi nhất.

Ta sẽ đưa ra bất cứ lời bào chữa nào khi muốn bóp nghẹt tiếng nói của lương tâm đang hướng ta đến con đường đạo hạnh. Ngay cả khi nó (tiếng nói lương tâm) đồng ý lên tiếng, ta vẫn cố nói, ‘Ừ, tại sao lại không? Làm như thế thì có hại gì? Tôi có quyền làm như thế. Người khác cũng làm vậy. Làm thế là tiện lợi nhất.’

Những sự nguy hiểm và tránh né đó cần được liên tục phơi bày ra. Ta phải luôn tự nhắc nhở, bằng cách này hay cách khác, những điều ta thực sự mong muốn là gì. Chẳng

hạn, ta có thể quán tưởng rằng kẻ thù và bạn bè - kể cả các thiện hữu tri thức - tất cả như cùng đang có mặt trong ta. Từ đó ta có thể chọn làm người bạn tốt nhất của mình hơn là kẻ thù nguy hiểm nhất. Ta có thể làm điều đó chỉ bằng cách chăm chú lắng nghe từ nội tâm những lời khuyên thực sự mang lại hạnh phúc cho mình; chứ không phải một cách sống đầy vị kỷ, đi từ lạc thú này qua lạc thú khác - là điều, dĩ nhiên, không liên quan gì tới hạnh phúc - mà bằng những niềm vui đến từ nội tâm, đó chính là điều mà mọi người đang thực sự tìm kiếm.

Ở đây, tuy đức Phật quan tâm đến thái độ của ta đối với những thiện hữu tri thức, một điều quan trọng khác cũng cần đề cập đến là thái độ của chúng ta đối với bản thân: bằng cách tự quán sát, xét xem mình có phải là người bạn tốt nhất của mình không. Ta có biết đến những cuộc đối thoại đang diễn ra trong tâm mình? Nếu có, ta có nhận ra được đường hướng và sự buông lung của tư tưởng của mình và ta có biết phải làm gì với chúng không?

Bất kể chuyện gì xảy ra quanh ta, chính tư tưởng của ta quyết định phẩm chất cuộc sống nội tâm của mình. Chính ta là người gây ra những diễn tiến trong tâm mình. Chỉ khi nào ta nhìn nhận sự thật này và sẵn sàng sống với hậu quả của nó, lúc đó ta mới có thể nói là mình đang theo đuổi con đường tâm linh. Chỉ có tôi là người chịu trách nhiệm cho sự hạnh phúc và bình an của tôi - cũng như những khổ đau, và bất an. Nếu không hiểu được điều này, ta sẽ ruỗi rong tìm kiếm hạnh phúc ở bên ngoài. Ngược lại, khi gặp phải chuyện không vừa lòng ta kiếm ngay một thứ gì để đổ lỗi và sẽ có rất nhiều thứ để ta chọn lựa. Không khó khăn gì để tìm một người hay một điều gì đó, ngay bên cạnh ta hay xa vời, để đổ lỗi. Ngày nào mà ta còn làm việc này, ngày nào ta còn mong chờ hạnh phúc đến từ những điều kiện bên ngoài hay xem chúng là nguyên

nhân của khổ đau, ngày đó ta còn mắc kẹt trong đời sống vật chất, và hành xử chẳng khác gì những kẻ phạm phu.

Sự chuyển hóa chỉ thực sự xảy ra khi ta nhận thức được rằng chính sự suy nghĩ của ta khiến ta hạnh phúc hay đau khổ, rằng chúng chính là chủ nhân ông trong đời sống nội tâm của ta. Lúc đó chắc chắn là ta phải trở thành người bạn tốt nhất của mình - hay ngay cả là thiện hữu tri thức của chính mình - bất kể hoàn cảnh chung quanh như thế nào. Là người bạn tốt của chính mình, ta sẽ hỗ trợ tất cả những gì tích cực trong ta và thuyết phục mình lánh xa những gì tiêu cực, và ta sẽ theo đuổi những gì giúp mình tiến bộ. Dần dần ta sẽ nhận ra những khuyết điểm của mình, và thay vì tự trách ta sẽ cố gắng tự sửa mình.

Nếu ta có thể giải quyết những khuyết điểm của mình với tâm từ, ta cũng sẽ có lòng từ tương tự với người khác và nhận ra những khó khăn của họ. Qua lòng từ ta sẽ vun trồng cho mình một tâm hồn cao thượng. Nhờ vậy, ta có thể gác lại những lo lắng đời thường, những tính toán vun vật, những cảm giác lo sợ, tiêu cực và cố gắng nâng cao tinh thần, trạng thái tâm lý cũng như tình cảm của mình đến trình độ mà ta có thể nhận ra tất cả như là một quá trình toàn diện.

Nếu ta có thể tránh nhìn mọi việc hoàn toàn qua quan điểm của mình thì thật là điều tốt. Khi giảm thiểu được thói quen suy nghĩ là 'tôi' sẽ thích cái này hơn, hay 'tôi' muốn thay đổi như thế này, thì lúc đó ta sẽ cảm nhận được rằng mình là một phần của một tổng thể lớn hơn. Chỉ nói về cách nhìn sự vật thôi cũng không đủ; ta cần có những suy nghĩ nghiêm túc - sự suy nghĩ đi đến cội nguồn cảm xúc và hình thành đời sống nội tâm của ta. Cũng bằng cách này, ta gây dựng tính độc lập và tự chủ của mình. Nhờ người khác giúp tuy quan trọng, nhưng ta cũng cần cố gắng tự mình theo dõi

và hướng dẫn sự tiến triển của bản thân.

Một điều thật lý thú về giáo lý nhà Phật là nó chỉ gồm những lời chỉ dẫn và tóm lược. Mỗi người phải chọn con đường cho mình và cố gắng tự thực hành. Càng thực hành, ta càng bớt do dự, càng bớt ôm giữ những bất mãn, càng nhận biết sâu xa hơn rằng đây là một giáo lý thực dụng, phù hợp với lý lẽ và nó thực sự giúp ta dần dần xả bỏ hết mọi khổ đau.

Để đạt được mục tiêu đó, ta phải thay đổi cách suy nghĩ của mình, và có một cách thật đơn giản để mô tả sự thay đổi đó: thay vì muốn các thứ này nọ, ta phải từ bỏ chúng. Ở môi trường buôn bán, khi muốn một vật gì ta phải sẵn sàng trả tiền mua vật đó, nhưng không trả hơn một xu giá bán của nó. Trên bình diện tâm linh thì lại hoàn toàn khác, chẳng có gì để mà được, và tất cả những thứ ta mang theo mình như quan điểm, ý nghĩ, hy vọng, ước muốn, sự do dự và sợ hãi, tất cả đều phải được từ bỏ. Sự từ bỏ này bắt đầu bằng cách suy nghĩ khéo léo, hay quán chiếu, là điều mà đức Phật gọi là sự ‘cân nhắc khôn ngoan’, từ đó thanh tịnh có thể phát khởi trong ta, cho phép ta nhận diện thật rõ ràng gì là bản chất cao thượng nhất trong ta. Ta phải làm được điều này vì ta chỉ có thể bộc lộ những đức tính mà tự ta đã gần gũi quen thuộc. Ta phải tìm được pháp ngay chính nơi ta.

Chữ ‘hiền’ (noble) có một ý nghĩa đặc biệt trong Phật giáo, nhằm chỉ một người đã thành công trong việc nhập tâm hóa những lời dạy của Phật bằng cách này. Có nhiều giai đoạn trên con đường đi đến mục tiêu này. Ban đầu ta có thể nghe một bài pháp rồi quên mất đi. Sau đó ta có thể nghe, rồi lưu tâm để nhớ. Nếu nhớ được giáo lý ta có thể đem nó ra thực hành. Và sau cùng ta có thể quán sát xem có gì đã đổi thay trong quá trình thực tập đó. Đường đi đã được vạch ra khá rõ ràng - còn việc đi trên con đường đó hoàn toàn tùy thuộc ở ta.



Việc tự soi lại mình khi ta muốn trở thành bạn hiền của chính mình đòi hỏi chúng ta phải biết điều gì là tốt nhất cho mình - mà không nhất thiết là điều thuận tiện hay dễ chịu nhất. Điều này càng khó khăn khi ta mới bắt đầu con đường tâm linh, vì bỗng nhiên ta phải đối diện với những điều mà ta không hề biết xưa nay vẫn tiềm ẩn trong ta. Ta cần có can đảm để nhận ra bản chất của ta mà không tự dối mình. Bất cứ sự giận dữ, bức tức hay nóng nảy xảy ra trong quá trình tự kiểm này đều trái ngược với lòng từ và chẳng ích lợi gì cho ta. Việc trải lòng từ đến bản thân và nhận diện được những khó khăn của bản thân giúp chúng ta dễ cảm thông với người khác cũng như vậy.

Đoạn kệ tiếp tục mô tả một thiện hữu lý tưởng sống cuộc đời tích cực và đạo hạnh. Đôi khi ta thấy có quan niệm rằng người sống cuộc đời tâm linh đến độ phần nào đã nhập tâm ít nhiều giáo lý sẽ dành hết thì giờ của mình ngồi trên gối thiền, hoặc nhìn ra cửa sổ, hoặc mỗi ngày chỉ nói đúng mười chữ. Nghe thì kỳ quái, nhưng những quan niệm như thế không phải là không phổ biến, và thường được người ta tin chắc vào đó. Người ta thường có những tranh luận sôi nổi về việc một người sống đời tâm linh phải sống một cách đặc biệt như thế nào, các nghiên cứu về những ẩn sĩ Ky tô giáo thời Trung Cổ cho thấy họ thường là những người hết sức thực tế và hầu hết sắp xếp cuộc sống của họ rất thành công.

Sống đời tích cực có nghĩa là ta làm những việc cần làm thay vì để nó qua một bên. Tâm thụ động cũng khiến cho thân trở nên nặng nề. Lúc đó tâm nảy sinh ra đủ mọi lời bào chữa, mà đức Phật đã tóm tắt như sau đây: Kẻ đại khờ nói, “Còn quá sớm, chưa tu được,” hoặc “Trẻ quá rồi,” hoặc “Trời quá nóng,” rồi “Trời quá lạnh.” Rồi “Tôi no quá,” hay “Tôi đói quá,” “Tôi còn quá trẻ” hoặc “Tôi già quá rồi”. Ngày nay, chúng ta lại có nhiều lý do khác: “Bây giờ thì tôi không thể

nào ngồi thiền được - ồn quá. Đợi đến khi tụi trẻ đã lớn, hay khi chồng tôi về hưu ....”

Tâm biếng lười không những không muốn làm gì, nó cũng không thể tập trung vào bất cứ việc gì. Nó có vẻ rất tích cực, chạy lung tung mọi hướng, nghĩ ngợi miên man, thế nhưng chẳng đem lại ích lợi gì. Khi tâm lang thang và không thể tự chủ, sự suy nghĩ tản mạn làm ngăn trở bất cứ trạng thái thiền nào. Nó có thể dựng lên những câu chuyện đẹp tuyệt vời, những mộng mơ lý tưởng nhưng chúng chẳng có ích lợi thiết thực gì cho sự thực tập. Tâm lăng xăng như thế thì cũng chẳng khác gì tâm biếng lười, trong khi sự nhất tâm giúp ta rất nhiều trong đời sống hằng ngày, và giúp tâm tránh có cảm tưởng là nó phải can dự vào bất cứ những gì nó gặp, giúp nó chú tâm vào những gì mà một người thông minh, khỏe mạnh coi là thực sự quan trọng. Do vậy, ở một giai đoạn nào đó, ta cần làm rõ điều gì thực sự quan trọng trong cuộc đời ta. Đối với chúng ta, cuộc sống thực sự có ý nghĩa gì? Ta nên thường xuyên nghĩ đến điều này và thỉnh thoảng cũng nên viết nó xuống. Có thể ta sẽ khám phá ra là việc tra cứu này có thể cho nhiều kết quả khác nhau trong chỉ vài ngày hay vài tuần, và chính vì thế việc tiếp tục xem xét trở lại những ưu tiên căn bản của chúng ta càng quan trọng hơn. Nếu biếng lười thường khiến cho các công việc hằng ngày làm gián đoạn sự tiến bộ của ta, những sự nhắc nhở như thế về mục tiêu của ta có thể vực dậy trong ta một sinh lực mới để theo đuổi sự tu tập.

Ta thích tự nhủ là mình quá bận rộn, tuy nhiên ta thường thấy là người lúc nào cũng làm quá sức, thì chẳng thành tựu được bao nhiêu. Những người có đầu óc nhanh nhẹn và nhất tâm có thể cáng đáng thêm một ít việc nếu cần. Tâm nhanh nhẹn cũng giúp cho thân thể luôn khỏe mạnh để tâm và thân có thể hỗ trợ lẫn nhau.

Chúng ta phải làm rất nhiều việc chỉ để mưu sinh và nhiều người bận rộn với những công việc thường nhật này từ sáng đến tối. Những sự khổ nhọc ấy có bổ công không khi chúng ta biết là mình sẽ không sống mãi? Tất cả chúng ta đều nhìn nhận rằng có một cái gì đó quý giá hơn là việc mưu sinh hằng ngày, thế nhưng ta đã làm gì từ lúc mở mắt thức dậy mỗi sáng đến khi đi ngủ mỗi tối? Ta có giúp ích được gì cho người khác trong ngày? Có giây phút nào ta đã cố gắng tách tâm ra khỏi những lo toan vật chất không? Giáo lý của đức Phật gồm những nguyên tắc và chỉ dẫn mà bất cứ ai có quyết tâm đều có thể hiểu và thực hành. Đức Phật không bao giờ lôi kéo hay khuyến dụ người ta theo đạo của Ngài. Trái lại, Ngài dùng lời đơn giản để thuyết pháp, với lòng kiên nhẫn vô biên và khuyến khích mọi người tu tập. Lại nữa, Ngài đã giảng dạy cho những người có cùng những khó khăn, ham muốn và bất mãn như chúng ta ngày nay. Thế giới có thể đã thay đổi ở bên ngoài - kỹ thuật, kiến trúc và thời trang có thể đem đến cho chúng ta những điều mới mẻ mỗi ngày - nhưng thật ra thì nhiều thứ cũng chẳng mấy thay đổi và giáo lý của Ngài vẫn phù hợp như từ thuở nào. Và mục đích muốn đạt được tuệ giác sâu xa về sự thật tối thượng, để mở ra cho ta một cái nhìn mới về thế giới chung quanh cũng như về bản thân ta, để sau cùng đưa ta đến sự tận diệt các đốn đau và khổ ách, cũng vẫn còn thích hợp.

*Dầu ở đâu, hãy giao tiếp thân thiện.*

Trong cuộc sống hằng ngày, điều này xem như là một việc không thể làm nổi, vì có quá nhiều người không được thân thiện cho lắm. Nhưng trên con đường tâm linh, ta không có chọn lựa nào hơn là phải thân thiện, vui vẻ với mọi người. Nếu ta quạu quọ thì ngay trong lúc đó ta đang tạo ác nghiệp và rồi ta sẽ không thể tránh cảm thấy buồn bực - có nghĩa là ta đang bị dẫn dắt bởi một lương tâm bất an. Có một quan

niệm phổ biến nhưng rất sai lầm là nghiệp chỉ đến từ các đời trước của ta, và tích lũy nghiệp được dồn lại đời sau, song thật sự là ta đang tạo nghiệp trong mỗi giây phút mình đang sống và luôn phải gánh chịu những hậu quả của nó. Quá trình tạo nghiệp ở hiện tại quan trọng hơn là bất cứ nghiệp gì từ quá khứ hay trong tương lai. Quá khứ thì đã qua còn tương lai chẳng có gì hơn là một ý niệm của tâm thức; khi tương lai đến thì nó được gọi là hiện tại. Ta đang tạo nghiệp, ngay trong giây phút này, chẳng trước mà cũng không sau. Quả thật là nghiệp có liên hệ đến quá khứ và tương lai, nhưng điều đó ta thực sự chẳng nên quan tâm đến.

Hằng ngày, ta có thể lãnh quả của nghiệp ngay tức thì. Khi ta thấy vui sướng, bình an, thoải mái thì hẳn là ta đã cố hết sức cư xử theo lẽ phải, tức là đúng theo với lương tâm của mình. Ngược lại, nếu cảm thấy bức dọc, ta có thể suy ra là các hành vi của mình đã không được tốt, không đúng theo lẽ phải: có thể là ta đã không được hòa nhã, tư tưởng của ta chưa được tốt lành hoặc ta muốn chiếm đoạt hay vất bỏ cái gì đó. Có nhiều cách để bào chữa cũng như giải thích cho những hành động thiếu khôn ngoan của ta, song tất cả cũng chẳng có ích gì, bởi chúng chẳng giúp ta mất đi cảm giác khó chịu trong lòng.

Vì lẽ đó ta phải tự nhắc nhở mình không nên khiếm nhã dù người khác đã đối xử với mình như thế. Chính vì biết là họ đang tạo nghiệp xấu trong giây phút đó, ta phải cảm thấy thương họ thay vì có ác cảm với họ. Ta phải nhớ là nếu bất nhã trở lại với họ, chính ta cũng đang tạo ác nghiệp. Hầu hết mọi người cư xử theo lẽ sống đời thường là người xấu với ta thì ta xấu lại, vì họ nghĩ là không còn giải pháp thỏa đáng nào khác. Tuy nhiên, là Phật tử, chúng ta phải đi theo con đường mà đức Phật đã dạy: không ăn miếng trả miếng với người mà qua cách hành xử của mình cho họ thấy là có con đường cao

đẹp hơn. Như thế không những lợi lạc cho ta mà còn lợi lạc cho kẻ ấy nữa.

*Luôn cẩn trọng trong mọi hành động.*

Ở đây ý nói ta nên cẩn thận xem xét các hành động của mình để tránh phản ứng một cách hấp tấp. Chúng ta thường vội lên án người khác khi ta nhìn thấy cái xấu của họ, và ta cũng phải nghiêm khắc và thận trọng như thế với những hành động của chính mình. Tuy nhiên, nếu tuân theo các thói hư tật xấu của mình là đại dột, thì ngược lại ta cũng chẳng khôn ngoan gì nếu ta buồn bã u sầu vì chúng.

Tuy vậy, ta không nên ngần ngại để cho bạn bè biết con người thật của mình và họ chỉ có thể thực sự hiểu ta nếu họ biết cách cư xử của ta trong đời sống hằng ngày chứ không phải chỉ trong những dịp đặc biệt. Ngay cả khi ta duy trì sự tỉnh thức, cũng không nên áp dụng vào cách cư xử thường ngày của ta một cách giả tạo, hoặc dựa trên sự đồng hóa với một nhân vật nào. Nó phải đến từ trái tim ta.

Ngoài việc phải cẩn trọng trong lúc giao dịch với bạn hữu, ta cũng cần cư xử như thế với tất cả mọi người để tránh gây thù chuốc oán một cách vô ích. Tuy nhiên, không thể nào tránh việc không tạo ra kẻ thù. Ngay cả đức Phật cũng có kẻ thù - cũng như Chúa Giê Su của Nazareth. Vì thế không phải lúc nào cũng có thể giao lưu, kết bạn, nhưng không nên vì lý do đó mà không thử, không cố gắng kết giao với những người bạn thực sự, dựa trên những tình cảm trong lòng ta.

Điều đáng tiếc là chúng ta thường giao tiếp với người khác dựa trên tri thức. Trong khi nếu mọi người đều thật lòng với nhau, thì sẽ dễ dàng hòa hợp với nhau nhiều hơn, nhưng điều này có vẻ hiếm trong những mối liên hệ hằng ngày. Nhưng ta luôn có thể học những điều mới, và ta càng phát triển những đặc

tính của trái tim, như lòng nhân ái, bi mẫn, chúng càng chuyên tải nhiều hơn thông điệp của ta. Tình cảm của ta càng sâu sắc, ta càng dễ diễn tả chúng bằng lời nói, và càng dễ kết bạn hơn.

Bạn bè không có mặt để ta tự khẳng định mình, mà là để ta có cơ hội được làm một thiện hữu. Do đó, con đường tu tập của chúng ta, là để hỗ trợ người khác, và đây là điều quan trọng luôn được nhắc đến nhiều lần trong các kinh điển. Tuy nhiên ta chỉ có thể giúp được người khác sau khi đã tự giúp mình, và nếu những khó khăn của bản thân còn quá nhiều, ta phải khắc phục chúng trước khi ta có thể giúp người.

Nếu ta chỉ kết thân với những người bạn sống đạo hạnh, không biếng lười, và nếu ta thân thiện, cần trọng, đời ta sẽ tràn đầy hạnh phúc. Câu ‘tràn đầy hạnh phúc,’ nghe có vẻ lạ tai. Nói một cách đơn giản nhất là nó cho ta cảm giác tự tại, phát khởi từ nhận thức rằng ta đã làm hết sức mình, và đó là một khởi điểm quan trọng cho việc hành thiền. Nếu ta tự biết mình đã cố hết sức thì ta sẽ tìm được tâm bình an dễ dàng hơn vì biết là mình sẽ được hưởng quả lành từ những thiện nghiệp mình đã gieo trồng; ta có thể vững tin là các thiện nghiệp đang giúp đỡ, hỗ trợ ta. Đức Phật dạy rằng ta là chủ nghiệp của mình, rằng nếu ta gieo trồng thiện nghiệp thì chúng sẽ trưởng dưỡng ta và chính sự hiểu biết này góp phần mang lại hạnh phúc cho ta.

Bằng cách đó ta cũng dễ dàng đạt đến tầng thiền thứ nhất, cho ta cảm giác an lạc. Đây là tầng định thứ nhất mà đức Phật thường nhắc đến trong hầu hết những lời dạy của Ngài về thiền. Không những đem đến cho ta niềm an lạc nó còn là một liều thuốc trị những cảm thọ tiêu cực, lòng sân hận và ghen ghét. Trong lúc hưởng thụ cảm giác an lạc chúng ta không thể đồng thời cảm thấy sân hận hay ghen ghét. Thêm nữa, một cảm giác an lạc như thế thường có tác dụng lâu dài.

Trong đoạn kệ này chúng ta được chỉ dẫn về những điều cần thiết để giữ được định và sự bình tâm ở ngoài thiền định. Ở những kinh khác đức Phật dạy rằng muốn hành thiền cho đúng, tâm và thân đều phải thoải mái và tâm phải đầy an lạc. Chỉ khi đó việc hành thiền mới khả thi, đưa đến định. Khi chúng nghiệm những điều này lần đầu tiên ta sẽ có câu trả lời cho nhiều nghi vấn của ta. Đây là điểm khởi đầu của con đường đưa đến sự đoạn diệt các đau khổ.

Đức Phật dạy rằng tất cả mọi hiện hữu đều mang đặc tính đau khổ vì họ chẳng bao giờ có thể thỏa mãn hay hoàn toàn như ý, nhưng Ngài cũng chỉ cho ta cách để bỏ mọi khổ đau lại phía sau. Đôi khi Phật giáo bị cho là bị quan bởi đức Phật đã dùng từ ‘đau khổ’. Thật ra, xét cho cùng thì giáo lý của Ngài hết sức thực tế. Đức Phật nhận diện các vấn nạn của chúng ta, sự liên hệ mật thiết của chúng với vô thường. Ngài còn chỉ cho ta cách vượt thắng các vấn nạn với sự trợ giúp của tuệ giác sâu xa, tuệ giác đạt được khi ta từ bỏ các quan điểm cá nhân. Ta phải bắt đầu bằng nhận thức rằng các quan điểm của ta chưa bao giờ đem đến cho ta an vui, mà chỉ tạo ảo tưởng rằng ta là *một ai đó*.

*Do vậy hưởng vui nhiều*

*Dứt sạch mọi khổ đau*

Ở đây, đức Phật xác tín thêm lần nữa rằng ta đang bước trên con đường dẫn đến sự tận diệt các đau khổ bằng bước chân đầu tiên của mình. Đạo khởi đầu từ cuộc sống hằng ngày; nó ảnh hưởng đến bạn bè ta, đến cách cư xử, tình cảm hay năng lực, sự trong sạch của tâm cũng như thiền tập của ta. Nếu ta bước theo đó, hãy tự nhắc nhở mình luôn tránh để tâm biếng lười, phải là bạn tốt của bản thân, và nếu chúng ta tiếp tục bước tới để chứng nghiệm hạnh phúc, niềm vui trong sơ thiền, thì chúng ta đang đi trên đạo lộ.

Dứt sạch mọi đau khổ không có nghĩa là tất cả khổ đau trên đời này đã chấm dứt nhưng là niềm tin của ta vào một cái ngã đã chấm dứt. Lúc ấy, không còn ai ở đó để cảm nhận khổ đau. Thật vậy, khổ đau của ta bắt đầu giảm thiểu khi ta đang trên đường đến chứng nghiệm, khi niềm tin vào cái ngã đã lung lay. Dứt sạch mọi đau khổ trong cuộc đời phải khởi đầu bằng chính khổ đau của ta bởi ta chỉ có thể truyền đạt cho người khác những gì bản thân mình đã cảm nhận và chứng đắc.





*“Lỗi người dễ thấy biết bao  
Lỗi ta khó thấy ai nào muốn khui,  
Lỗi người cứ cố phanh phui  
Như tìm trấu lẫn trong nồi gạo kia  
Lỗi ta lại dấu diếm đi  
Tựa người săn bắn muốn che dấu mình  
Hay như con bạc cố tình  
Cờ gian bạc lận lưu manh dấu bài.”*  
(Kinh Pháp Cú - Câu 252)

## **Chương 4**

# **Lỗi Của Người**



“Nếu ta thấy được lỗi người  
 Tâm ta nóng giận tức thời dễ sinh  
 Tăng thêm phiền não thật nhanh  
 Xa lìa an tịnh, quần quanh muộn sâu,  
 Lỗi người chẳng để tâm lâu  
 Còn chi sâu muộn, còn đâu não phiền.”

Dhammapada stanza 253  
 Kinh Pháp Cú - Câu 253<sup>(1)</sup>

Hai câu kệ từ kinh *Pháp Cú* được nói đến ở đây có tính cách phổ quát thích hợp cho tất cả, và có thể giúp phát sinh các trí tuệ đáng kể. Trước hết là câu kệ:

“Dễ thay thấy lỗi người  
 Lỗi mình mới khó thấy  
 Lỗi người ta phan tìm  
 Như sàng trấu trong gạo  
 Còn lỗi mình che đậy  
 Như kẻ gian dấu bài.”

Ở đây, khuynh hướng che dấu lỗi lầm của chúng ta cũng giống như một thủ đoạn lừa đảo, vì chính thật là ta không thành thật với bản thân. Tuy nhiên, chấp nhận con người thật của mình rất khó, nhất là khi nói về lỗi lầm của mình, vì sự đánh giá bản thân của ta luôn sai lạc - hoặc là quá cao hay quá thấp. Phương cách tốt nhất để có được một cái nhìn rõ ràng và thực tế về bản thân là tự soi xét mình với chánh niệm.

Thấy lỗi của người thật không khó vì chúng thường làm ta khó chịu, và trong trạng thái tâm tiêu cực này ta cho rằng

---

1. Kinh Pháp Cú (Dhammapada), Tâm Minh Ngô Tằng Giao chuyển dịch thơ, Diệu Phương xuất bản 2003.

những gì ta nghĩ là đúng và ta có quyền phán đoán người. Đó là lý do khiến chúng ta phê bình hấp tấp, rồi quên rằng những suy nghĩ của mình chỉ dựa trên ý kiến riêng của chính mình, nên không thể nào hoàn toàn khách quan. Ở một mức độ nào đó, tất cả các quan điểm của chúng ta đều sai lạc, vì chúng khởi nguồn từ ảo tưởng về bản ngã của ta: ‘Tôi có, tôi muốn, tôi sẽ, tôi tin rằng, tôi biết, tôi nghĩ.’ Những quan điểm của chúng ta có thể đúng một cách tương đối, nhưng chân lý tương đối không bao giờ đủ để khiến ta hoàn toàn thỏa mãn, vì cuối cùng thì nó cũng chỉ thể hiện sự thật của một bản ngã đối chọi với một bản ngã khác. Một người tin thế này, người khác tin thế kia; người làm cách này, người khác làm cách hoàn toàn ngược lại. Chân lý xây dựng từ ý niệm của một bản ngã không thể nào là chân lý tuyệt đối và hoàn toàn. Nhiều lắm, nó chỉ thể hiện sự lựa chọn của cá nhân. Chân lý tương đối không thể nào hơn thế được.

Nhìn từ quan niệm chân lý tuyệt đối thì hoàn toàn khác. Từ góc nhìn này, chúng ta bắt đầu ý thức được rằng lỗi của người mà ta quan tâm đến cũng cần được nhìn thấy nơi ta. Lỗi của người là phản ảnh của lỗi nơi ta, nếu không ta đã không thể nhận biết chúng. Khi thấy ai giận dữ hay khoe khoang, chúng ta nhận ra những khuyết điểm này từ kinh nghiệm của bản thân. Chúng ta biết những cảm xúc này từ đâu đến và tác động của chúng như thế nào. Tương tự, người ta nói chỉ có Phật mới nhận ra Phật, vì chỉ có Đấng Giác Ngộ mới biết được sự giác ngộ.

Khi chúng ta ý thức rằng mình đang phê bình người khác, chúng ta cần ngay tức khắc biết mình sai rồi. Những lời chỉ trích của chúng ta sẽ không có lợi ích gì; suy cho cùng, có ai đã sửa đổi khi bị bới móc đâu? Nói xấu người khác luôn có hại, phần lớn là cho mình. Chúng ta biết người khác cũng có thể khó chịu với ta, và nếu ta phản ứng bằng sự giận dữ, hờn

oán, thì ta có thể rơi vào vòng sân hận dữ dội hơn bao giờ hết, và có thể mất một người bạn.

Vậy thì chỉ trích không có lợi - nhưng nhận lỗi thì trái lại. Ví dụ, nếu chúng ta thấy một người nào đó không có chánh niệm, thái độ đúng đắn sẽ là: “Tôi tự hỏi không biết lúc này tôi đang chánh niệm thế nào?” Đó là phản ứng đáng kể duy nhất. Nếu chúng ta quan sát thấy một ai đó làm lỗi, và muốn chỉ trích, ta nên tự nhắc mình là phê bình người khác sẽ có hại cho mình.

Khi để cho sự phê bình, chỉ trích lập đi lập lại và trở thành một thói quen, chúng ta đã khắc sâu những nếp tiêu cực vào bên trong. Chắc là trong chúng ta ai cũng biết một người nào đó có tánh hay phê bình, chỉ trích, và khi nghe họ nói chuyện thì thật là bực mình. Vì vậy, chúng ta phải cẩn thận trong việc chỉ trích, và tránh tạo thói quen xấu nơi kẻ khác. Chúng ta cũng nên ý thức rằng, cứ mỗi khi chỉ trích ai, chúng ta dần dần tạo cho mình một thói quen xấu.

Ngược lại, nếu nhân cơ hội đó chúng ta quan sát chính xác điều gì đang xảy ra với người khác, chúng ta có thể sử dụng sự nhận xét về các hành vi của họ như một tấm gương cho bản thân. Đây là một tấm gương rất giá trị, vì tuy rằng nó không thể cho ta thấy hình dáng thể chất của mình, nó có thể giúp ta dần thân vào một nhiệm vụ khó khăn hơn nhiều của việc tự biết mình. Trách vụ này khó không những vì chúng ta thiếu nhận thức, nhưng chính là vì chúng ta thích như vậy - chúng ta thường không muốn biết sự thật; chúng ta lo lắng tìm cách lẫn tránh nó vì chúng ta sợ sự thật sẽ làm ta đau lòng.

Hai trong số tám hiện tượng phổ quát được nhắc đến ở đây: khen và chê trách. Bạn tâm để được khen và tránh bị chê trách rõ ràng là hơi lộ bịch, nhưng chúng ta chưa bao giờ thật sự ý thức được điều đó. Thêm nữa, hai điều này chính

là lý do khiến chúng ta miễn cưỡng trong việc tự hiểu mình: chúng ta sợ sẽ tìm ra những điều về bản thân mà ta có thể phải chịu sự chê trách. Chúng ta vẫn thích mang vải che mắt và tránh cái nhìn toàn diện về bản thân.

Sự sợ bị khiển trách có thể được giải quyết bằng công thức ‘chấp nhận, không trách móc, sửa đổi’. Bước đầu tiên là ý thức được sự sợ bị khiển trách, sợ sự bất đồng ý kiến, thiếu hỗ trợ, và sợ không được quý trọng.

Gốc rễ của tất cả mọi nỗi sợ hãi là sợ không hiện hữu. Sự sợ hãi này ẩn chứa trong tiềm thức của mỗi người chúng ta, và nó có thể dấy lên trong cơn hoảng hốt chỉ vì chúng ta không muốn chịu sự khiển trách. Ngược lại, chúng ta luôn sẵn sàng trách người khác, với lòng tin rằng điều đó không làm hại đến mình. Nhưng chúng ta đã lầm; vì để cho tiêu cực chế ngự, chính ta mới là người đau khổ.

Sự sợ hãi bị khiển trách cũng giống như sợ chết, hay là sự sợ cho cái tôi, cái tự ngã. Xét cho cùng, đó là sự sợ hãi không còn được hiện diện trên thế gian này nữa. Dĩ nhiên, khi dự đoán phải bị trách móc, chúng ta không sợ thực sự bị tan biến đi ngay tại chỗ, mà chỉ sợ đánh mất sự tự mãn, là điều tùy thuộc nơi sự quý trọng của người.

Việc này rõ ràng thật điên rồ, nhưng đa số đều hành động như vậy, và có người còn tệ hại hơn, đến độ luôn phải cố gắng làm hài lòng tất cả mọi người. Nhưng làm sao chúng ta có thể hy vọng làm được việc này? Trước hết là chúng ta không biết tình cảm hay ước muốn của người khác như thế nào. Thế nhưng, tuy chúng ta không thể làm hài lòng tất cả, chúng ta có thể luôn cố gắng làm những gì tốt đẹp nhất.

Trên thực tế chúng ta ai cũng muốn được xưng tụng, khen ngợi. Mọi việc ta làm đều hướng về mục đích này, nhưng nếu

quá bức xúc với mong muốn này, chúng ta sẽ bị sự sợ hãi chế ngự, khiến ta không có cái nhìn khách quan. Nói cách khác, chúng ta sợ bị chỉ trích. Để có thể loại bỏ sự sợ hãi này, chúng ta nên bắt đầu bằng cách tự mình cố gắng không quá phê phán, vì biết rằng những gì mình làm sẽ quay lại với mình, như vũ khí săn bắn tên boomerang<sup>(2)</sup> của người thổ dân châu Úc.

Bước đầu tiên đi đến sự hiểu biết về luật nhân quả - là những điều có thể quan sát được khắp nơi trong vũ trụ - không đủ để giúp ta vượt qua tất cả sợ hãi. Bước thứ hai liên hệ đến sự hiểu biết về bản chất của sự sợ hãi. Trong cuộc truy tìm sự chấp nhận của tha nhân, chúng ta trở thành nô lệ của môi trường chung quanh mình. Ngày nào môi trường này còn không được như ý mình, hay không vĩnh viễn làm cho mình cảm thấy tuyệt vời, thông minh, đẹp đẽ, chúng ta sẽ còn tiếp tục cảm thấy không thoải mái. Một thái độ như thế sẽ khiến cuộc sống của ta vô cùng khó khăn, và ngăn trở sự tiến đến việc tự biết mình.

Ngược lại, sự tự biết mình thật trung thực rất cần thiết để giúp chúng ta buông xả, kể cả buông xả sự lo sợ bị chê trách. Chúng ta chỉ có thể buông xả những gì tự mình đã nhận thức rõ ràng, cũng không cần thiết phải hoán chuyển sự sợ hãi bị chê trách thành sự sợ tự biết mình; việc chúng ta có thể buông xả cái ngã sau khi đã hiểu được nó, không có nghĩa là ta đã chết. Nó chỉ có nghĩa là sự vị kỷ (self-centredness) không còn là quyền lực tối ưu trong cuộc đời ta. Mọi việc không nhất thiết phải luôn theo như ý *mình*. Thay vào đó, chúng ta dành một khoảng không gian bên trong ta cho những gì thật sự đúng. Chúng ta rồi sẽ hiểu rằng vì có những

---

2. Dụng cụ bằng gỗ của thổ dân Úc, có nhiều hình dáng, kích cỡ, sử dụng cho nhiều mục đích. Có đặc tính là khi vút đúng cách, nó sẽ quay trở lại hướng người vút.

uế nhiễm trong mọi khía cạnh của đời sống hữu lậu, nên sẽ không bao giờ tìm được gì toàn hảo bất kỳ ở nơi đâu.

Chỉ cần nhìn vào khía cạnh của vô thường: tất cả những gì đến rồi phải qua đi, không có gì là trường cửu. Nếu chúng ta cố bám víu vào một kỷ niệm nào đó, nó sẽ như cát rơi xuống khỏi lòng bàn tay ta. Dĩ nhiên, tính chất luôn biến đổi của sự vật đôi khi trở thành lý do cho sự chê trách, nhất là khi người khác làm cho mình thất vọng vì lỗi hẹn hay không làm xong việc ta giao phó.

Không ai lại đi chỉ trích một ngôi sao trong bầu trời khi nó trở thành một sao băng sáng rực rồi tan biến đi - chúng ta biết trách móc như thế thật là vô nghĩa vì nó chỉ là một hiện tượng thiên nhiên. Nhưng trong thực tế đây là bản chất thật sự của vạn vật, nên khi ta than phiền về tính biến thiên của tất cả mọi thứ khác trong vũ trụ thì cũng vô nghĩa như vậy. Tất cả những hiện hữu có điều kiện đều không toàn hảo.

Đây là lý do tại sao chúng ta nên nhìn lại mình mà không sợ hãi, và xét xem những gì chúng ta không thích ở người. Chúng ta không thích thói xấu của họ? Ta nên tự xét lại các thói xấu của mình. Ta không thích tính luôn muốn được chú ý tới của họ? Có thể ta cũng muốn là trung tâm của vũ trụ? Bằng cách này, chúng ta sẽ ngày càng biết rõ mình hơn.

Tất cả chúng ta đều biết những nỗi sợ hãi luôn dấy khởi, khi thử trải nghiệm như sau: ‘Có lẽ mình không phải là người tốt như mình nghĩ - và nếu mình không được tốt như vậy, người khác sẽ chê trách mình.’ Tôi gọi đây là ‘lối suy tư hướng về kết quả’; chúng ta thấy rất sợ hãi vì sự đe dọa này, như là bị roi quất vào người, khiến thân xác đau đớn. Chúng ta muốn rằng mọi việc phải thật đúng, thật toàn hảo. Nhưng ta muốn điều gì hoàn hảo chứ? Trong vũ trụ này, vạn vật tiến hành theo lẽ lối riêng của nó, và cứ liên tục như vậy. Sông



chảy, nếu ta ngăn chúng lại sẽ gây ra lũ lụt. Cuộc sống tiếp diễn, khi ngày này hết thì một ngày mới lại bắt đầu. Tại sao chúng ta không đặt mình vào dòng luân lưu của vạn vật, và hãy thôi nghĩ đến việc phải mang vào dòng luân lưu này tất cả những gì toàn hảo?

Điều này có thể áp dụng trong việc hành thiền cũng như với bất cứ chuyện gì khác. Dầu ta có thể đang ngồi lặng yên trên gối thiền, không bị ai nói gì hay phê phán gì, nhưng ta vẫn đang tạo áp lực cho bản thân, khiến trở ngại việc hành thiền. Nếu nghĩ rằng việc hành thiền phải toàn hảo thì chúng ta sẽ không thể thiền quán mà luôn đương đầu với lo âu.

Thật là vô ích khi mong muốn làm tất cả mọi việc toàn hảo; chúng ta chỉ có thể cố gắng làm hết sức mình. Chúng ta cũng sẽ vui hơn nếu bỏ được ước muốn được người khác biết ơn. Dĩ nhiên, nếu có ai tỏ lòng biết ơn, cảm kích, hay hoan hỷ vì những gì mình đã làm, thì đó cũng là điều tốt, nhưng là tốt cho họ.

Chúng ta nên nhớ rằng mình cũng luôn thay đổi. Năng lượng và năng lực của chúng ta lên xuống liên tục. Điều này cũng đúng trong việc hành thiền. Đôi khi tâm trí ta có thể tập trung rất nhanh; những lúc khác, có thể vì phải gạn bỏ quá nhiều tư tưởng nên phải mất cả giờ đồng hồ mới tìm được sự tĩnh lặng. Khả năng tập trung hay phân tán tư tưởng này thường do ta liên tưởng đến ‘cái ngã’ - ta tự gây ra cho mình - nhưng tại sao ta cảm thấy cần thiết phải làm vậy? Tất cả cũng vì tâm ta không ngừng thay đổi.

Nếu chúng ta có thể thấy mọi thứ biến chuyển trong ta như thế nào thì ta sẽ có thể kết luận ở người cũng thế. Nếu ai đó cư xử không phải phép, chúng ta phải mừng rằng họ sẽ thay đổi, hy vọng là tốt hơn. Vậy thì, càng chánh niệm về lẽ vô thường - nhất là sự vô thường của những hành động xấu

- chúng ta sẽ thấy dễ buông bỏ tánh vạch lá tìm sâu, tìm lỗi của người nữa.

Như chúng ta đã thấy, những gì ta chê trách nhất ở người là những tính cách ta cũng ít thích nhất nơi bản thân. Chúng ta cũng đã thấy rằng nếu thỉnh thoảng ta bỏ thì giờ để quán sát, tìm hiểu các thói xấu này, ta có thể nỗ lực khắc phục được chúng. Tuy nhiên, trong tiến trình này, chúng ta có thể phải chịu sự chỉ trích khắt khe, vì trong lúc những hành vi ta đang quan sát có thể giống hành vi của ta, người mà ta đang chỉ trích có thể không nỗ lực để cải thiện chúng như ta. Một thái độ như vậy tạo ra rất nhiều va chạm trong sự liên hệ giữa người với người; điều này không nhất thiết được biểu lộ ra ngoài, dầu vậy ta vẫn chất chứa cảm giác không tán thành, chống đối. Chúng ta nên luôn luôn cố gắng chấp nhận tha nhân, và cố kiềm chế sự phê bình họ. Điều này cũng ứng dụng với chính mình nữa. Chúng ta không nên bắt bẻ, bới móc lỗi người, mà hãy luôn tự nhắc mình nhớ đến công thức, ‘Chấp nhận, không trách móc, sửa đổi.’

Trong phần đầu - soi thấu rõ được bản thân - là phần khó nhất. Phần thứ hai - không trách móc - cũng không dễ thực hiện, vì tâm ta tự động có phản ứng tiêu cực đối với bất cứ cảm giác khó chịu nào. Tất cả những gì chúng ta không thích về mình - tất cả những gì ta không thể chấp nhận và muốn thay đổi - tạo ra những cảm giác khó chịu và tự trách, rồi con đường đi đến tự giác có thể biến mất khỏi tầm nhìn.

Sự thấu hiểu về vô thường giúp ta dễ dàng quán chiếu bản thân. Khi đã rõ rằng mọi vật ta đang thấy trước mắt biến mất đi ngay lúc đó, thì việc tránh không tự trách mình sẽ trở nên dễ dàng hơn. Tất cả mọi vật đến, sẽ đi và không trở lại nữa - và không có gì đến sau đó sẽ giống như cái đến trước, dù chúng có vẻ giống nhau đến đâu. Bằng cách quán sát vô

thường như thế, ta có thể bắt đầu sẵn sàng chấp nhận bản thân và tha nhân hơn.

Nhận thức được bản chất thật sự của những gì mà ta chê trách ở người giúp ta có cái nhìn mới mẻ về bản thân. Chúng ta dứt bỏ được những gì làm mình khó chịu không phải bằng cách quay lưng lại với người có các lỗi này, nhưng bằng cách không còn bắt người khác chịu trách nhiệm vì họ không như ý ta muốn.

Trong tiến trình này chúng ta có thể nhận thức được cả vô thường và khổ đau. Ý thức được rằng khổ đau đến từ chính những phản ứng tiêu cực của mình, trong đó có cả sự sợ bị chỉ trích, sẽ giúp ta dễ kiểm chế việc phê bình tha nhân. Chúng ta có thể thấy rõ rằng hầu như mọi người đều biết nỗi bất an do không được ủng hộ, chấp nhận, và rằng sự lệ thuộc nơi người khác thật vô cùng khó chịu.

Làm sao chúng ta biết người khác nhận xét về mình có đúng không? Chúng ta có bao giờ thức tỉnh để biết rằng tất cả đều bị kẹt trong cái bẫy ảo tưởng khiến không thể nào ta có được một quan điểm thật sự khách quan? Ảo tưởng đó là tất cả chúng ta đều là những cá thể riêng biệt và rằng nếu đủ khôn ngoan để sắp xếp mọi thứ đúng cách, ta có thể có những sự dễ chịu riêng.

Tất cả mọi người đều sống với ảo tưởng này, khiến họ khao khát hiện hữu và lo sợ bị hủy diệt. Vậy thì làm thế nào để người khác xác nhận sự hiện hữu của chúng ta? Mọi sự sợ hãi phản ảnh nỗi sợ hãi bị hủy diệt. Sự sợ hãi không chỉ giới hạn trong sự sợ cho sự hiện hữu của thân xác, mà bao gồm cả sự hiện hữu của cảm xúc, sự xác định của bản ngã. Nhưng nếu ý thức được sự sợ hãi này, chúng ta cũng có thể phát triển một sự cảm thông sâu sắc đối với tha nhân, vì tất cả nhân loại đều khát khao sinh tồn khiến phát sinh nỗi khổ đau lớn lao nhất.

Nỗi sợ hãi với gốc rễ đã ăn sâu này làm cho con người không thể hoàn toàn được mãn nguyện, và một khi đã hiểu được sự tương quan này, chúng ta sẽ không còn đi tìm sự mãn nguyện một cách sai lầm nữa. Thay vào đó, chúng ta sẽ cố gắng chuyển hóa những khó khăn của kiếp con người do ngã tưởng gây ra. Tuy nhiên, trước hết chúng ta phải nhận diện được nỗi lo sợ của việc tự soi xét một cách chân thực, cùng với nỗi lo sợ bị người khác chê trách, và ý muốn chỉ trích lại, tất cả là do sự thúc đẩy của nhu cầu muốn tâm bốc tự ngã. Khi kết tội người khác, ta cảm thấy dễ chịu hơn. Nếu chấp nhận rằng tất cả chúng ta ai cũng có khiếm khuyết, thì ta tiến gần đến sự thật hơn.

Nhận thức này đưa ta tiến xa hơn đến sự hiểu biết về những thiếu sót cơ bản của sự hiện hữu ở cõi nhân sinh hữu lậu này. Chỉ khi nào chúng ta ý thức được sự khiếm khuyết này thì ta mới cảm thấy thôi thúc phải vượt lên trên cõi này - dĩ nhiên không nói về thể chất, nhưng trong ý nghĩa để buông bỏ được ngã tưởng. Những khó khăn chúng ta đã vượt qua sẽ không còn quấy nhiễu ta nữa, và chúng ta sẽ đạt được tri kiến về những vấn đề khác đang còn gây khó khăn cho ta. Chúng ta sẽ có thể thấy là mình chưa chuyển đổi được các vấn đề khi chúng vẫn còn phiền nhiễu ta. Chẳng hạn như, khi đọc những tin tức không hay và ngay lập tức cảm thấy lòng ta đầy bức tức, ta có thể tự biết rằng mình chưa bỏ hết được những tham lam, sân hận của mình. Thế giới vẫn còn đầy bao biến động, nhưng bức bối, kết tội chỉ cho thấy là sân hận vẫn còn đầy trong ta.

Chúng ta sinh ra với sáu gốc rễ - ba rễ tốt và ba rễ xấu - thế nên việc lên án bản thân hay tha nhân thật là vô ích. Vấn đề là nhận thức được bản chất của những gốc rễ này, và tự nguyện hỗ trợ cho những rễ tốt phát triển, đồng thời làm giảm bớt các rễ xấu.

Dĩ nhiên, các gốc rễ xấu là tham, sân, và si (vô minh trong ý nghĩa về ngã tướng). Những đối nghịch của chúng cũng rất quen thuộc với chúng ta. Nếu chúng ta có thể thấy ba gốc rễ thiện - bố thí, tình yêu thương vô điều kiện, và trí tuệ - nơi tha nhân, thì ta có thể kết luận rằng chúng cũng có mặt trong ta. Thực ra, chúng ta biết rất rõ ràng phải thực hành khi nào, ở đâu và như thế nào. Ngôn từ và giới luật, tự chúng, không bao giờ đủ cả, nhưng ta đã có đủ trí tuệ trong ta để cảm nhận được sự thật khi nghe đến nó, và biết có thể tìm được nó ở đâu.

*“Ai thấy lỗi của người*

*Thường sanh lòng chỉ trích*

*Người ấy lậu hoặc tăng*

*Rất xa lậu hoặc diệt” (2)*

‘Dứt bỏ tham muốn’ là một cụm từ khác để chỉ sự hoàn toàn thanh lọc. Có nghĩa là tham sân không còn có mặt, và khi chúng đã bị hủy diệt thì ta đã đến rất gần với sự giác ngộ hoàn toàn. Cho đến lúc đó, theo những lời Đức Phật dạy rất rõ ràng này, chúng ta cần phải nỗ lực luyện tâm, vì khi nào chúng ta còn chê trách, chúng ta sẽ không ý thức được những động cơ thật sự của mình và không thể sửa đổi chúng.

Các động cơ này chính là hai cội rễ của tham và sân. Cả hai khởi nguồn từ vô minh, tăm tối, từ ảo tưởng đưa ta đến việc tin rằng thật sự có ‘một ai đó’. Nói một cách tương đối, rõ ràng là chúng ta đang ngồi đây trên gôi thiền, nhưng dựa trên chân lý tuyệt đối thì hoàn toàn khác. Khi ta còn sống theo chân lý tương đối, khi ‘tôi’ hiện hữu trong tương quan với ‘anh’, chúng ta tự thấy mình tách biệt với tha nhân, nên muốn tự bảo vệ bằng cách xây những bức tường quanh mình. Chúng ta dựa vào những động cơ này để làm như vậy, và bất cứ khi nào chúng ta còn tiêu cực, thì các động cơ này càng thêm cường độ.

Đây là lý do khiến cho việc luôn quan sát một cách chánh niệm các phản ứng tình cảm của mình trở thành rất quan trọng - giữ chánh niệm về chúng không ngừng, khi chúng xảy ra, ngay cả khi ta không thể buông bỏ được chúng. Một khi ta đã nhận biết được các phản ứng này, ta cũng nhận thấy chúng gây ra bao bồn chồn, và do đó rất độc hại cho sự an tĩnh mà ta cần có để hành thiền. Trong đời sống hằng ngày, thật không dễ gì thấy được sự khác biệt giữa một tâm tĩnh lặng và một tâm lăng xăng, nhưng khi hành thiền qua một thời gian, sự khác biệt này sẽ rõ ràng hơn. Ta sẽ thấy rằng những phản ứng của ta không chỉ gồm có chỉ trích mà thôi; gốc rễ của chúng có thể được truy trở về từ tham ái, sân hận, và từ sự sợ hãi.

Theo đức Phật, dục vọng của ta tăng lên khi ta thấy lỗi của người, và tự cho phép mình có những phản ứng tiêu cực, vì điều này củng cố thêm tâm phân biệt của chúng ta, và tâm này càng làm cho ngã tưởng thêm sâu dày. Ngược lại, các mối liên hệ của ta với người cũng có thể giúp ta có được sự hiểu biết sâu sắc hơn, nếu ta ý thức rằng tha nhân cũng phải tuân theo luật vô thường, khổ đau, và bất như ý như bản thân ta. Thực ra, chúng ta nên xem các tương quan với người như là những cơ hội để tu tập, và nếu biết sử dụng chúng, ta sẽ được những lợi lạc từ một hệ thống giáo dục hàng đầu. Thật vậy, chúng ta có thể xem toàn bộ cuộc đời của mình là một cơ hội học hỏi liên tục. Tất cả các mối liên hệ có thể là phương tiện để huấn luyện chúng ta trong tình thương yêu, bi mẫn, và là một cơ hội tuyệt hảo để hiểu biết về bản thân.

Nếu chúng ta xua đuổi hay trách móc ai, tâm chúng ta sẽ không an. Ngay khi ta vừa buông bỏ cái cảm giác của sự khát khe, niềm an lạc trở lại với tâm. Buông xả thật không dễ, nhưng có nhiều sự hiểu biết nhỏ có thể giúp ta trên con đường tiến đến đó, ví dụ như, sự hiểu biết rằng chính ta đã tạo ra sự bất an này, và rằng chính nó làm hại ta.

Nếu tiếp tục suy gẫm về vô thường và khổ, chúng ta sẽ bắt đầu hiểu rằng cả vũ trụ đều phải tuân theo chúng. Tất cả mọi vật đều ở trong tiến trình phân hủy không ngừng nghỉ, hoại diệt, rồi lại tái tạo. Chính vì sự chuyển động không ngừng của mọi vật mà không có gì có thể hoàn toàn vừa ý cả. Một khi nhận thức được lý vô thường trong mọi vật, chúng ta sẽ không còn khổ đau vì nó. Xét cho cùng, chúng ta chỉ là một trong cộng đồng của sáu tí người, mà mỗi chúng ta ai cũng bị luật vô thường chi phối.

Chúng ta có thể áp dụng những nguyên tắc tổng quát của vô thường và khổ cho bất cứ tình huống nào. Đây là bước kế tiếp trên con đường dẫn đến sự tỉnh thức, và ta phải quan sát những tính chất này trong tất cả mọi vật quanh ta. Chúng ta rồi sẽ thấy không có gì là hoàn toàn như ý, và tất cả là vô thường. Khi quán sát như thế, không thể có ngoại lệ nào. Tất cả phải được kể đến. Chúng ta không thể nói, ‘Tôi đã kinh qua khổ đau, nhưng người làm tôi quá đau khổ thì chẳng ra gì.’ Thật ra, người đó cũng chiêm nghiệm khổ đau nhiều như ta. Cứ thế dần dần, bằng cách này, chúng ta phát triển một cảm giác là cuộc đời là một tổng thể, không chỉ gồm những hiện tượng cá thể.

Mỗi khi chúng ta phản ứng bằng sự sợ hãi, tổng số sợ hãi trong đời sống tăng lên. Mỗi khi chúng ta chất chứa uế nhiễm, không hằng thuận, hay trách móc, toàn thể tổng số của uế nhiễm tăng lên. Trái lại, nếu chúng ta hiểu vô thường và khổ, sự hiểu biết này làm tăng thêm toàn thể tổng số trí tuệ thế gian. Nếu chúng ta thấy rõ rằng mỗi cá nhân mang một trách nhiệm cho tổng thể, chúng ta sẽ sẵn sàng hơn để trụ ở tầng mức nơi ta không còn thấy sự phân biệt giữa mọi vật.

Mỗi việc làm tốt góp thêm cái thiện cho cuộc đời, vì chúng ta là cuộc đời. Cảm xúc, tư tưởng, ngôn từ, và hành

động của chúng ta là yếu tố cấu tạo nên thế giới này. Trên căn bản này, thật là thiên cận khi chỉ trích hay phê bình, vì làm như vậy là đã quên đi những đặc tính căn bản hay ‘những dấu hiệu’ của sự hiện hữu, đó là vô thường, vô ngã, và khổ. Chúng ta hành thiền càng lâu, và càng thâm nhập, suy gẫm sâu xa hơn về những sự thật phổ quát của Pháp, chúng ta càng thấy dễ chánh niệm hơn về những đặc tính này của sự hiện hữu, và dễ áp dụng chúng vào đời sống hằng ngày.

Dựa trên chân lý tuyệt đối, không có những thực thể tách biệt, tất cả mọi vật là do duyên khởi, nhưng trên bình diện tương đối mọi người đều mang trách nhiệm phải phát khởi điều thiện. Sự sợ hãi là một đặc tính có thể truy nguyên từ lòng tham muốn được là những cá thể với bản chất cố định, biệt lập, và muốn có một đời sống luôn vừa ý mình. Cả hai tham muốn này đều không thực tế: chúng ta không thể nào sống mãi trong cuộc đời này và mọi việc không thể nào luôn luôn được như ý mình muốn, do đó sự sợ hãi phát sinh từ cả hai mục tiêu đó và làm cản trở con đường của chúng ta. Sự sợ hãi có thể là một cảm xúc rất mãnh liệt. Có câu nói rằng ‘sự sợ chết còn tệ hại hơn cái chết’. Tương tự, một cảm xúc như thế làm mất khả năng duy trì sự tỉnh thức trong ta. Hầu như mọi thiên sinh đều biết rằng sự sợ hãi có thể phát sinh trong lúc đang tập trung tư tưởng, khi đột nhiên cảm nhận về bản ngã của họ tạm thời vắng bóng.

Một khi chúng ta đã chế ngự được sự sợ hãi này, bước kế đến là ý thức rằng chúng ta đang theo đuổi điều không tưởng. Rồi thì điều mơ ước, hay đúng ra là sự thôi thúc, được vượt lên mức độ hiện hữu của con người phàm phu này sẽ phát triển. Sự sợ hãi phát sinh trong tiến trình này cần được từ bỏ, không phải chỉ một mà nhiều lần, bất cứ khi nào ta có cảm giác là bản ngã của mình bị đe dọa. Căn bản sự sợ hãi này cũng giống như khi ta bị trách cứ, hay bị khước từ cái bản ngã mà ta khát khao. Có nhiều tên khác nhau cho sự sợ hãi,



nhưng căn bản đó là sự sợ hãi không được hiện hữu.

Thuốc giải độc hiệu nghiệm nhất cho thói tìm lỗi của ta và tha nhân là sự chúng nghiệm được sự thật về vô thường và khổ. Tự bảo mình: ‘Tôi không nên tìm lỗi’, thật sự không đủ. Chúng ta có lẽ đã biết điều này lâu lắm rồi. Điều khó khăn là chúng ta thường hay bị lôi cuốn vào những gì chúng ta nên tránh xa. Nói đến điều này, có lẽ chỉ có thái độ dần thân với trí tuệ, mục tiêu chính của việc hành thiền, mới có thể giúp được ta.

Thiền được coi như là phương cách giúp chúng ta chiêm nghiệm bản thân một cách sâu sắc hơn, và đó là lý do tại sao thiền định cần được hỗ trợ bằng sự trầm tư, quán chiếu, để làm tăng trưởng sự tự biết mình: Chúng ta đã nuôi dưỡng sự sợ hãi trong ta đến mức độ nào? Chúng ta sợ đánh mất mình đến đâu? Tự soi xét như vậy đưa ta đến gần hơn với sự thật. Vấn đề quan trọng ở đây không phải là chúng ta có thể buông xả sự sợ hãi ngay tức khắc hay không, mà là chúng ta có thể đạt được những hiểu biết mới mẻ qua sự tự quán chiếu.

Chúng ta có thể học nhiều điều từ lỗi lầm của người. Nhưng trên hết, chúng ta có thể hiểu được rất nhiều về bản thân; khi được như vậy, chúng ta sẽ cảm thấy tương quan, đoàn kết với người, như thể họ là anh chị em của mình. Trái lại, khi nào chúng ta còn tự tách biệt và quá chú trọng đến những sự khác biệt cá nhân, thì lòng tham, sân sẽ càng lớn mạnh thêm.





*Chương 5*

**Hai Loại Tài Sản**



*Bấy giờ Ugga, vị đại thần của vua đi đến Thế Tôn, sau khi đến, đánh lễ Thế Tôn rồi ngồi xuống một bên. Ngồi xuống một bên, Ugga, vị đại Thần của Vua, bạch Thế Tôn.*

*- Thật vi diệu thay, bạch Thế Tôn! Thật hy hữu thay, bạch Thế Tôn! Giàu có đến như vậy, đại phú đến như vậy, tài sản nhiều đến như vậy, bạch Thế Tôn, là Migara Rohaneyyo!*

*- Nay Ugga, Migara Rohaneyyo giàu có đến mức nào, đại phú đến mức nào, tài sản nhiều đến mức nào?*

*- Bạch Thế Tôn, về vàng có đến trăm trăm ngàn, còn nói gì về bạc!*

*- Nay Ugga, đây có thể là tài sản chăng? Không phải Ta nói rằng đây không phải là tài sản. Nhưng tài sản ấy bị chi phối bởi lửa, nước, vua chúa, ăn trộm, các kẻ thừa tự, thù địch. Có bảy tài sản, này Ugga không bị lửa, nước, vua chúa, ăn trộm, kẻ thừa tự, thù địch chi phối. Thế nào là bảy? Tín tài, giới tài, tâm tài, quý tài, văn tài, thí tài, tuệ tài. Bảy loại tài sản này, này Ugga, không bị lửa, nước, vua chúa, ăn trộm, các kẻ thừa tự, thù địch chi phối.*

Tăng Chi Bộ VII.7<sup>(1)</sup>

(Anguttara-Nikaya Vii.7)

Bài giảng ‘Hai Loại Tài Sản’ trích từ Tăng Chi Bộ kinh, cái ‘Giỏ của Những Lời Phật Dạy Tiệm Tiên’ (Basket of Gradual Sayings) hay ‘Sưu Tập của Những Bài Giảng Có Đánh Số’. Các kinh (sutta) trong Tăng Chi Bộ được tập hợp thành nhóm căn cứ theo số đề mục được nói đến, nên trong quyển đầu tiên tất cả bài giảng nói về một vấn đề, quyển hai hai vấn đề và liên tục như thế. Bài giảng này nói về bảy khía

---

1. Hòa Thượng Thích Minh Châu, Tăng Chi Bộ Kinh, Tập 3.NXB Tôn Giáo 2005, tr. 283.

ạnh của một vấn đề, đặc biệt liên hệ đến chúng ta vì nó cho ta thấy sự khác biệt giữa đời sống thể tục và đời sống tâm linh, phân tích rõ rệt hai chiều hướng mà ta có thể chọn lựa trong đời sống, và hai loại tài sản mà ta có thể tích lũy. Không có nghĩa rằng ta phải coi thường một trong hai loại tài sản này. Vì coi thường, trước hết, là một thái độ tiêu cực. Thêm nữa, cho là cuộc sống đời thường mất hết mọi giá trị một khi chúng ta đã bước vào con đường phát triển tâm linh là một quan niệm sai lầm vô cùng nguy hại; chúng ta vẫn còn phải phụ thuộc vào cuộc sống để có phương tiện tiếp tục tu tập.

Tất cả các tôn giáo đều nhắc nhở chúng ta rằng mọi của cải vật chất mà ta có được ở trên đời sẽ mất đi, và phần lớn chúng ta tự trong tiềm thức vẫn biết điều này, nhưng lại hay quên nó đi khi ta bắt đầu tích lũy tài sản thể tục. Những nguy cơ mà Đức Phật nói đến vẫn luôn ở quanh ta, tuy đôi lúc thể hiện dưới những hình thức khác nhau: thay vì các vua chúa, chúng ta phải đóng thuế cho chính phủ, cộng với công ăn việc làm bấp bênh, trong khi nạn trộm cắp lúc nào cũng có, và nước, lửa, thiên tai cùng các tai ương do con người tạo ra luôn đe dọa chúng ta.

Một trong nhiều nỗi lo sợ mà tất cả mọi người phải đối mặt dầu nhiều hay ít là sự sợ mất mát các sở hữu vật chất của mình. Người ta tự hỏi, ‘Điều gì sẽ xảy ra khi tôi già?’ hay ‘Tình trạng kinh tế có vẻ ngày càng tệ hại hơn - chừng nào mới hết đây?’ Sự bất an trong tâm do những nỗi sợ hãi này gây ra khó thể chế ngự được cho đến khi chúng ta nhận thức được rằng tài sản nội tâm giá trị nhiều hơn bất cứ những gì ta đang sợ mất – và rằng những lợi lạc ở bên ngoài cũng sẽ tự động theo sau một khi ta đã có được một tài sản tâm linh. Nhưng ít người tin điều này; họ không có sự tự tin sâu sắc mà tín tâm đòi hỏi.

Phần đông chúng ta dựa vào của cải bên ngoài - những sở hữu vật chất như là tài sản và tiền bạc - và sự lo sợ mất mát khiến chúng ta càng tích lũy nhiều hơn nữa. Ít khi chúng ta giới hạn những điều mình tham cầu, hay nghĩ rằng mình đã có đủ. Giới hạn thường là do các yếu tố bên ngoài định đoạt. Hoặc là vì chúng ta không thể kiếm thêm được nữa hay do ta đã lực cùng sức kiệt, hay bị bế tắc vì những yếu tố khác. Khi còn có khả năng, tư duy, vọng tưởng, chúng ta luôn nghĩ là mình thiếu thốn. Rất hiếm khi có người được thừa hưởng một gia tài vật chất lớn. Và ngay cả trong trường hợp này, người thừa hưởng gia tài cũng phải cố gắng để gìn giữ các ân huệ và tài sản thừa tự được - cho nên bài pháp cũng cảnh giác rằng người thừa tự có thể phung phí, làm tiêu tan tài sản. Để có thể hưởng của cải một cách thích đáng cũng cần phải có sự nỗ lực.

Migāra được nhắc đến một vài lần trong tạng kinh Pali. Ông sinh trưởng trong một gia - đình khá giả, được thừa hưởng gia tài do ông nội, là Rohana, tích lũy được. Đức Phật không phủ nhận đây là một gia tài. Ngài không nói, ‘Tài sản vật chất là xấu.’ Nhưng Ngài chỉ rõ rằng tài sản ấy không bền vững và không đáng tin cậy. Nếu người có một gia sản lớn và biết sử dụng nó một cách khôn ngoan thì tất cả đều tốt đẹp, nhưng chúng ta biết có một tài sản dành cho chúng ta còn quý báu hơn nhiều, mang lại hạnh phúc chân thật, không lệ thuộc vào của cải vật chất, mà lệ thuộc vào đời sống nội tâm của ta.

Những người rất giàu có trong xã hội thường phải sống dưới nhiều áp lực, luôn phải lo âu, phiền não trong nỗ lực bám víu lấy tài sản, cố bảo vệ nó, do đó cuộc sống không có được chút an lạc nào. Nhưng với người làm việc bình thường, vì quá bận rộn kiếm tiền nên không có thì giờ và sinh lực để tích lũy tài sản tâm linh, thì cũng không khá hơn chút

nào. Sinh lực của chúng ta dĩ nhiên là bị hạn chế, nên nếu muốn theo đuổi con đường tâm linh thì ta cần dành chỗ, tạo điều kiện cho việc đó trong cuộc sống hằng ngày của mình. Chúng ta nên xem xét lại các nhu cầu vật chất của mình để có thể tiết giảm bớt đi. Nhờ đó năng lượng dành dụm được có thể sử dụng vào việc phát triển tài sản nội tại.

Từ ngữ ‘tài sản’ được sử dụng ở đây rất thích hợp. Đời sống nội tâm của chúng ta có thể là một thế giới hỗn loạn và là nguồn gốc của nỗi khổ niềm đau. Tuy nhiên, đời sống nội tâm cũng có thể là một thế giới đầy cái đẹp và sự hài hòa đáng trân quý, một hạnh phúc rạng rỡ và là một nguồn vui tràn đầy để chia sẻ với tha nhân.

Việc phát triển đời sống tâm linh cũng cần nhiều nỗ lực và tự nguyện như là trong công việc nghề nghiệp thế sự, và chúng ta cần duy trì sự quân bình khôn khéo cho cả hai. Dĩ nhiên, chúng ta cần duy trì công ăn việc làm để hỗ trợ bản thân và môi trường quanh ta. Nhưng thường các hoàn cảnh bên ngoài do chúng ta tạo dựng nên không mang hạnh phúc đến cho đời sống nội tâm. Thực vậy, một khuynh hướng thuần vật chất, dù thành công đến đâu đi nữa, cũng có thể là một cản trở thật sự cho những nhu cầu sâu xa hơn của ta. Chúng ta chỉ có thể vui hưởng một đời sống hạnh phúc nội tại khi có thể bỏ công sức quán tưởng về các kinh nghiệm tâm linh của bản thân, và biết tạo không gian để tích lũy tài sản tâm linh, loại tài sản thứ hai mà tựa đề của kinh nhắc đến.

### ***Tín Tâm Và Tự Tin***

Tài sản tâm linh đầu tiên mà đức Phật nói đến là lòng tin và tự tin (tín tài). Đa số chúng ta cần một đối tượng cho lòng tin, và đối tượng này thường là một hay nhiều người, có thể cũng không toàn hảo giống như ta. Lòng tin thành hình một cách tầm thường như thế, chứ không phải đặt căn bản trên



tâm linh, thì không thể tránh khỏi thất vọng.

Chúng ta chỉ có thể tin vào những gì ta yêu thương. Chúng ta cần một lý tưởng mà mình có thể yêu thích, nhưng cũng phải là một lý tưởng có thể vạch rõ cho ta thấy còn có một cái gì nữa vượt trội hơn đời sống thế tục. Tất cả chúng ta quá quen thuộc với những giá trị nhị nguyên vốn đã có sẵn trong chốn thị trường: khi đi mua bán, chúng ta muốn thu lại cái gì đó tương đương với số tiền đã trả ra. Nhưng vì thái độ mà chúng ta mang đến thị trường luôn là cái tâm anh - tôi, do đó phân chia giữa ta với người, khiến ta luôn cũng cảm thấy bị đe dọa, không bao giờ được an toàn. Chúng ta nghĩ rằng mình có thể mua được sự an toàn, nhưng cái cảm giác an toàn không thể mua được. Đến một mức độ nào đó, chúng ta cần nhận thức rằng lẽ lối suy tư mua bán này, lẽ lối thường tình của thế gian, chỉ có thể là căn bản cho sự sinh tồn tối thiểu, và chúng ta là những con người có thể vượt lên trên mức sinh tồn này. Nếu chúng ta có thể nhận thức được rằng trong ta đã có sẵn tiềm năng ý thức được một lý tưởng cao cả hơn, một lý tưởng mà ta có thể yêu thương và tin tưởng, thì ta cũng sẽ có được sự tự tin để phát triển những phẩm chất nội tâm giúp chúng ta thể hiện được tiềm năng đó.

Tim an lạc và hạnh phúc nội tâm trong đời sống thế tục là điều không tưởng. Chúng ta được hòa bình khi không có chiến tranh, và hạnh phúc khi có những sự giao tiếp thoải mái. Nhưng bản chất của các cảm giác dễ chịu thường ngăn ngui, và luôn cần được làm mới lại. Ngược lại với tài sản phong phú của đời sống tâm linh, chúng ta có thể luôn mang theo mình. Bản chất của nó là luôn luôn cống hiến một cái gì đó cho cuộc sống của ta, bất kỳ ta là ai; và cũng không ai có một đời sống tâm linh giống ai. Một khi chúng ta bắt đầu thấy được điều này, tài sản tâm linh sẽ thay thế cho của cải trên thế gian, trở thành mục đích sống của ta.

Lòng tin và sự tự tin đòi hỏi ta phải biết trân quý con đường tiến hóa tâm linh, để đặt hết lòng tin vào đó, và để khám phá nó ngay nơi bản thân. Chúng đòi hỏi sự ý thức rằng ta có thể hoàn toàn hiến mình cho con đường đó, hoàn toàn chuyển đổi chúng ta về hướng đó. Dĩ nhiên, lòng tin và sự tự tin cũng là những phẩm chất nội tại cần thiết, tương quan đến tiềm năng phát triển tâm linh của chúng ta. Vì thế có thể ta cần phải thay đổi bất cứ những gì cần thiết để đặt giá trị tâm linh lên trên đời sống thế tục hằng ngày, nhưng không nhất thiết là phải bỏ việc làm hay bán nhà đi. Sự trưởng thành xảy ra bên trong ta.

Lòng tin và sự tự tin đòi hỏi một sự tự nguyện buông xả hoàn toàn. Không có sự tự nguyện này thì không thể có thiền định; khi thiền quán chúng ta sẽ tiếp tục bám víu vào quá trình tư duy như là một thành lũy cuối cùng hỗ trợ cho cái ngã. Tự nguyện hướng đến một lý tưởng tâm linh, một sự thật tối thượng, để vượt qua được thân phận con người chỉ có thể có được với lòng tin và tự tin. Trong thiền định ta có thể dễ dàng tin cậy vào hơi thở của mình - suy cho cùng, chúng ta đã biết nó qua bao thập niên rồi. Nhưng tại sao việc quên mình đi để chỉ nương theo hơi thở của chính mình vẫn còn quá khó khăn? Chúng ta sợ phải buông bỏ tư duy vì khi không tư duy, ta không ý thức được sự hiện hữu của chính mình.

Lòng tin, và trên tất cả là lòng tin nơi bầy tài sản, mở cánh cửa vào đời sống tâm linh, vì lòng tin cho ta thấy một cái gì cao cả hơn. Mỗi người đều chứa kho báu này bên trong mình. Đã bao lâu nay lòng tin ấy bị chôn vùi trong sự suy tư tiêu cực, lòng tham và thù hận - có thể nói là một đống gạch vụn. Nhưng ta có thể thu dọn đống gạch vụn này, mở cánh cửa này ra qua thiền định và từ đó làm hiện lộ những lớp tư tưởng mới, trong đó có sự yêu thương biểu lộ qua lòng tin và sự tự tin. Trong khi cả hai, khối óc và con tim đều cần thiết,

nhưng lòng tin và sự tự tin nói chung là vấn đề của con tim.

Nếu không đặt lòng tin và tự tin vào điều gì, thì tâm ta không cảm thấy gắn bó. Chúng ta sẽ thấy mình khập khễnh bước tới, trên một chân của tri thức, và sẽ không tiến được xa lắm. Tri thức giúp chúng ta hiểu, nhưng chỉ có tâm mới có thể chiêm nghiệm, và những điều đức Phật dạy cần được chiêm nghiệm, chứ không chỉ để hiểu mà thôi. Lòng tin gắn bó với tiềm năng của tâm, nơi các quan điểm và ý kiến của ta không còn quan trọng nữa. Chúng ta tự tin vào một *lý tưởng*. Không cần phải đặt tên cho nó, chúng ta có thể cũng không biết nó là gì, nhưng trong thâm tâm ta biết có một cái gì đó cao hơn, một cái gì đó vượt lên trên những vấn đề thế sự. Phần lớn chúng ta, khi quán sát nội tâm, khám phá ra sự khát khao cho một cái gì đó không thể diễn tả được, và trong quá trình tìm kiếm điều đó, ta thường bị sai lệch hay đi lầm hướng, trước khi ta ý thức được rằng chỉ có thể tìm thấy điều đó trong nội tâm mình.

### ***Tư Cách Đạo Đức***

Tư cách đạo đức (giới tài) là tài sản thứ hai, tương quan đến ngũ giới. Các giới này tạo căn bản chủ yếu cho một đời sống hài hòa. Nếu sống với giới luật như thế mỗi ngày, chúng ta sẽ không gặp phải những khó khăn có thể làm lụn bại sự tu tập tâm linh của mình.

Giới đầu tiên là không sát sinh. Điều này bao gồm tất cả sinh linh, bất chấp lớn nhỏ. Giới này nhằm mục đích làm giảm bớt và bứng tận gốc rễ của sân hận trong chúng ta, để dần đưa đến sự loại trừ tất cả mọi tiêu cực đối với bất cứ điều gì. Điều này không có nghĩa là chúng ta sẽ không phân biệt giữa tốt và xấu. Chúng ta vẫn biết được tốt và xấu, nhưng ta hiểu rằng mình không có quyền phán đoán tha nhân. Bồn phẫn của chúng ta không gì khác hơn là đạt được giải thoát bằng cách diệt trừ mọi ứ nhiễm.

Chức năng của giới này không chỉ làm giảm bớt đi lòng sân hận trong ta, mà đồng thời còn phát triển tình yêu thương vô điều kiện. Những ý tưởng chúng ta có về tình yêu thương luôn gắn liền với bao phiền não – không những vì chúng ta bị ràng buộc, mà còn vì tâm đôi chác làm điên đảo chúng; khi cho đi là chúng ta muốn nhận lại một cái gì đó. Cách suy nghĩ này thật là lầm lạc: bản chất của tình yêu thương là giải phóng, không phải để ràng buộc, và không chứa đựng sự sợ hãi. Tình yêu thương chỉ có một mục đích: trao tặng, và với thời gian chúng ta sẽ hiểu điều này, tình yêu là một phẩm chất của con tim, nó không tùy thuộc nơi người nhận, nhưng tùy vào khả năng ban tặng bất chấp người nhận. Từ khía cạnh của tình yêu thương, việc người này thay vì người khác được nhận chỉ là việc ngẫu nhiên. Thật ra việc tình thương yêu có được biết đến hay mong đợi – hay ngay cả có ai nhận nó hay không, cũng không quan trọng lắm.

Nếu thông minh là khả năng của tri thức, thì tình yêu thương là khả năng của con tim. Nhưng trong lúc phần lớn các học viện đề cao sự huấn luyện tri thức, thì ta lại không có những cơ sở giáo dục dạy về sự phát triển phẩm chất của con tim. Chúng ta mong muốn tình yêu thương đến một cách tự nhiên. Nhưng không có gì xảy ra một cách tự động; ngay cả những tiến trình tự nhiên như là thở cũng lệ thuộc vào sự hỗ trợ của một số điều kiện tương ứng nào đó. Suy nghĩ rằng tình yêu thương tự nó có thể điều chỉnh là một hư cấu của trí tưởng tượng, không đem lại gì khác hơn là phiền não, rắc rối. Tuy nhiên, chúng ta có thể sử dụng tình yêu thương mà chúng ta biết như là một vườn ươm hạt giống, và cố gắng tạo ra kinh nghiệm của tình yêu vô điều kiện từ kinh nghiệm của tình yêu có điều kiện. Làm được như vậy, chúng ta cũng huấn tập để giảm bớt tâm sân hận. Chữ ‘sân hận’ ở đây là chỉ chung cho tất cả mọi sự tiêu cực, cùng với những lời chối lỏi,

biện minh mà chúng ta dùng để bênh vực nó.

Không nên coi giáo lý của đức Phật như là lý thuyết tâm lý, tâm lý liệu pháp, hay là chuyên luận về triết lý, mà là những lời dạy thực tiễn đưa ta tới hạnh phúc và an lạc nội tâm. Ngày nào chúng ta còn lệ thuộc nơi các điều kiện bên ngoài hay nơi người khác, chúng ta vẫn không được tự do. Khi còn phải lệ thuộc vào những gì xảy ra theo ý mình, chúng ta khác gì những tên nô lệ. Chúng ta chỉ có thể vượt khỏi sự ràng buộc này khi đã thanh lọc bản thân và phát triển các tiềm năng của tâm đến mức chúng có thể tự hỗ trợ cho nhau. Sự độc lập này là khởi điểm của sự giải thoát, nơi ta có thể nhìn thấy được bóng dáng của giải thoát thực sự.

Ai cũng có khả năng yêu thương, nhưng phần lớn chỉ phát triển nó đến một mức độ giới hạn bằng việc tùy thuộc vào đối tượng có dễ thương không, hay tình thương yêu đó có được đáp trả không. Có người lại còn nghĩ rằng mình không có tiềm năng đó. Thật ra, ai cũng có khả năng yêu thương, nếu họ biết cách phát triển nó. Dĩ nhiên, sẽ dễ có cảm giác yêu thương khi đối diện với một người đẹp và đáng yêu, nhưng cảm giác đó là cảm giác tùy thuộc, và đức Phật dạy rằng về phương diện này chỉ có sự độc lập mới đưa chúng ta cuối cùng ra khỏi khổ đau, khỏi tiếc nuối.

Giới thứ hai là không lấy của không cho. Đối nghịch với trộm cắp là tính hào phóng hay mở rộng vòng tay vị tha mà tự nó là một trong bảy tài sản sẽ nói đến sau. Câu nói ‘ta được nhiều khi cho hơn khi nhận,’ rất nổi tiếng nhưng thật sự mấy ai thực hành vì tin như vậy. Ai thật sự làm theo những câu châm ngôn như thế trong đời sống hằng ngày? Thường thì chúng ta không nghĩ đến điều này, vì biết và thực hành là hai cực đối nghịch. Tuy chúng ta có thể có sự hiểu biết lý thuyết, ta không biết rằng mình ít khi áp dụng nó. Kiến thức tuy hữu

dụng, và được coi như là một trong bảy tài sản - sự thực tập thật sự chỉ bắt đầu khi chúng ta có thể biến những tài sản này thành của mình. Chúng ta phải làm việc mỗi ngày để kiếm sống, và với đời sống tâm linh cũng phải thế. Chúng ta cũng phải hằng ngày quán sát bản thân để khám phá ra những tài sản nội tâm này.

Giới thứ ba là không tà dâm. Đối nghịch với tà dâm là trung thành, có trách nhiệm, và đáng tin cậy - kể cả trung thành với bạn bè và gia đình. Nói chung, giới này đòi hỏi ta phải sống thế nào để không làm ai đau đớn về tinh thần, hay thể xác. Nguyên tắc không làm khổ hại ai dựa trên nền tảng của sự vun trồng tình yêu thương, nhưng cũng như giới thứ hai, giới này cũng nhắm vào việc giảm thiểu tham dục – trong ý nghĩa của bất cứ những gì có liên hệ đến sự mong cầu và tham muốn của chúng ta. Lòng tham muốn sở hữu mang đến cho ta bao rắc rối, khó khăn, đồng thời khiến ta chìm đắm trong tâm trạng bất an. Một khi chúng ta muốn cái gì, sẽ không bao giờ có đủ, vì chúng ta bám víu vào nó. Chúng ta muốn tiếp tục được có nó hay có nó mãi, điều này thật là một sự phí phạm năng lực. Dầu cùng nguy hại như nhau, lòng tham dục khó nhận biết hơn là sân hận.

Khi chê trách, tránh né hay phản kháng một điều gì, chúng ta có thể - nếu chú ý cẩn thận - nhận biết một cảm giác khó chịu không thể nhầm lẫn. Tuy nhiên, tham muốn lại hứa hẹn một sự hài lòng, vì chúng ta tưởng tượng rằng một khi mong ước của mình được thỏa mãn, tất cả mọi thứ đều sẽ êm đẹp. Đến một lúc nào đó, chúng ta ý thức rằng những gì chúng ta mong cầu đều không phải đúng là vật ta muốn, không phải là điều đem đến cho ta sự thỏa mãn tuyệt đối thì lòng tham muốn của ta lại chuyển qua đối tượng khác. Cứ như thế, chúng ta bị mắc vào cái bẫy của sự bất an không dừng dứt, một sự lo âu liên tục không biết mình sẽ được

những gì mình muốn hay không và không biết mình có nắm giữ được nó mãi không. Khi điều không thể tránh xảy ra và ta mất nó, cái vòng tham muốn lại tái diễn.

Để nhận diện được mô thức này chúng ta cần có chánh niệm ở một mức độ nào đó. Những tài sản này chỉ có thể được nhận biết khi chúng ta chú tâm đến bản thân. Chánh niệm tuy không được coi như một trong bảy tài sản này, nhưng nó là điều kiện tiên quyết cho con đường tâm linh. Không có cái nhìn quán chiếu, chúng ta sẽ không thể khám phá ra được kho báu bên trong.

Giới kể tiếp liên quan đến việc nói sai sự thật và dùng ác ngữ. Bao gồm bất cứ loại ngôn từ nào có thể gây tổn hại, chê trách điều gì một cách bất nhã, phôi bày ác ý, và cả những lời thị phi, chuyện trò vô bổ. Đối nghịch lại là nỗ lực thanh lọc ý để có được những lời nói chân thật, hòa nhã. Điều kiện tiên quyết để làm được như thế là phải chánh niệm về nội dung tư tưởng của mình. Khi bắt đầu thiền định chúng ta ý thức được ngay là tâm ta nghĩ tưởng ra bao điều không thật có, đôi khi rất quái dị, không ích lợi và không đưa đến đâu cả - chỉ là bao ý nghĩ, và mộng tưởng vô dụng. Nhận thức được điều này sẽ giúp ta loại được những tư tưởng xấu trong đời sống hằng ngày dễ dàng hơn, hay biến chúng thành những tư tưởng tốt. Nếu chúng ta muốn theo con đường tâm linh, sự thực tập chánh niệm là điểm khởi đầu ích lợi nhất.

Lời đức Phật dạy về ‘tứ chánh cần’ có thể được nhớ đến một cách dễ dàng qua công thức xúc tích sau đây: ‘ngăn ngừa, chế ngự, phát triển, duy trì’ – nhưng dĩ nhiên, thực hành được chúng lại là một điều khác. Trước hết nó nhắc nhở ta làm thế nào để không cho các tư tưởng xấu có cơ hội phát khởi. Nếu chúng đã có mặt thì phải kiềm chế chúng, bằng cách thay thế chúng với các tư tưởng thiện. Nếu các thiện ý

chưa phát khởi, phải tạo ra chúng. Và thứ tư, nếu các thiện ý đang có mặt, phải duy trì chúng.

Khi bắt đầu thực hành tứ chánh cần, chúng ta không còn buông thả tư tưởng của mình như trước. Chúng ta không còn thật sự tin cậy những tư tưởng của mình, và chúng ta kiểm nhận cẩn thận xem chúng là tốt hay xấu, khéo hay vụng. Điều này lúc đầu khó làm nhưng sau một thời gian nó đến một cách tự nhiên, và nó trở nên rất rõ ràng là ta có thể thay thế các ác ý bằng thiện ý, kết quả là tâm được tĩnh lặng.

Các tư tưởng tiêu cực, ứ nhiễm đem lại sự bất an, nặng nề cho tâm, và nếu chúng ta muốn có một đời sống tâm linh hài hòa, thì quan trọng là ta phải quán sát các trạng thái tâm linh để có thể khiến chúng hiển bày, nếu không, sự hăng say của ta, ngay cả ở mức độ tâm linh, chỉ đưa đến mộng tưởng và cao vọng. Hơn bao giờ hết, sự thanh lọc tâm có thể giúp ta chế ngự được những bản loạn của tâm.

Vì đối thoại là một tiến trình tức thời, chúng ta thường không ý thức được lời nói đến từ tư tưởng, vì vậy điều kiện tiên quyết để giúp ta giữ được giới thứ tư là sự chánh niệm quán sát các tư tưởng và hành động thông thường của ta.

Giới thứ năm là về việc không uống rượu và sử dụng ma túy vì chúng chỉ làm cho đầu óc ta thêm xáo trộn. Nói rõ hơn, giới này nhắc ta thực hành chánh niệm trong đời sống hằng ngày. Khi luôn quan sát bản thân, ta sẽ hiểu mình rõ hơn, sâu sắc hơn, rồi dần dần ta sẽ có thể nhìn thấy được chân lý tuyệt đối của sự hiện hữu. Chúng ta có rất nhiều ảo tưởng về ta là ai - những ý tưởng này duy trì ảo tưởng rằng chúng ta là một ai đó đặc biệt, hư cấu rằng chúng ta luôn đổi mới do chấp ngã. Tuy nhiên nếu quán sát sâu sắc hơn, ta sẽ nhận thức được mình thật sự là ai.



Chánh niệm trong đời sống hằng ngày bắt đầu với sự quan sát những chuyển động nơi thân, các cảm giác, trạng thái, và tư tưởng. Sự chánh niệm của ta có thể dễ dàng bị xao lãng, nhưng khi ta nhận biết được điều này thì ta có thể trở lại với chánh niệm. Vấn đề là ta phải huân tập làm sao để cẩn trọng hơn với tâm, việc này cũng tương tự như khi chúng ta học cách chăm sóc cơ thể của mình - ta không muốn có tai nạn, hay chỉ trầy da thôi – do đó ta cần suy nghĩ, nói năng, và hành động một cách thận trọng, để tâm ta không bị tổn thương.

Hành vi đạo đức là một phần rất quan trọng và sâu xa trong gia tài nội tâm của ta. Không những chúng ta nhận biết được các tiêu chuẩn phải theo để bảo vệ bản thân, mà sự hành trì giới luật cũng mở ra các cơ hội để phát triển thiện xảo của hai tài sản kế tiếp, sự biết hổ thẹn và sự sợ bị thiện tri thức khiển trách.

### ***Hổ Thẹn***

Sự hổ thẹn (tâm tài) và sợ bị thiện tri thức quở trách được coi là những hộ vệ của cuộc đời, vì sự cảm nhận về lễ nghi, phép tắc và sự sợ bị người tốt khiển trách không cho phép chúng ta làm việc xấu. Nếu các lễ nghi, phép tắc căn bản không còn, như trong thời chiến hay dưới các chế độ độc tài, thì kết quả là đạo đức bị đảo lộn, ảnh hưởng đến tâm trí của cả một dân tộc nói chung - dầu trong những hoàn cảnh như thế, mỗi cá nhân vẫn phải có trách nhiệm, có lương tâm đạo đức. Vậy thì sự biết hổ thẹn là người bảo vệ cho cả cộng đồng và cá nhân không rơi vào sự đổ vỡ đạo đức quá mức tệ hại.

Không có ai có thể sống không có sự hỗ trợ của tha nhân. Đôi khi chúng ta cần nên hỏi: ‘Thức ăn của tôi từ đâu đến? Ai xây lên nhà tôi? Ai làm ra áo quần tôi mặc? Thư từ đến tay tôi bằng cách nào? Là một thành viên trong cộng đồng, tôi phải làm gì?’ Trả lời những câu hỏi trên chúng ta có thể

thấy không ai có thể hoàn toàn sống một mình. Tất cả chúng ta không thở cùng một bầu không khí sao? Tất cả chúng ta không tùy thuộc vào cùng một thế giới thiên nhiên sao?

Đĩ nhiên điều ngược lại cũng đúng. Khi chúng ta nói rằng một người làm điều xấu là mang vết nhơ ấy vào cuộc sống và làm ô nhiễm môi trường, chúng ta muốn nói đến sự tương quan giữa tất cả. Chúng ta chỉ cần nhớ đến bất cứ biến cố nào đã gây thiệt hại đến nhân mạng. Môi trường có thể bị ô nhiễm bởi tư tưởng của chỉ một người hay một nhóm người nhưng hằng triệu người phải đau khổ gánh chịu; ví như cuộc thế chiến vừa qua.

Tuy nhiên, sức mạnh của điều thiện cũng mãnh liệt như việc ác, và với tầm tài (tài sản của sự biết hổ thẹn) chúng ta có thể phấn đấu để tự hoàn thiện bản thân và tạo được ảnh hưởng chống lại cái xấu. Vì không sống cô lập nên mỗi chúng ta mang một trách nhiệm phải nuôi dưỡng và duy trì điều thiện bằng tư tưởng và hành động. Điều ác có thể áp đảo cuộc sống bằng nhiều cách, ở nhiều thời điểm khác nhau, nhưng điều thiện vẫn trụ thế, nếu không chúng ta đã bị tiêu diệt từ lâu rồi. Luôn có bao người làm điều thiện trong cuộc sống này.

Cảm nhận về nghi lễ, phép tắc bảo vệ chúng ta và cuộc sống khỏi bao ứ nhiễm. Người có phẩm cách không bao giờ ra đường với mặt mày và áo quần dơ dáy. Nếu có, chắc chắn là họ sẽ lập tức làm gì đó để sửa đổi - quay về rửa ráy và thay áo quần sạch sẽ. Chúng ta cũng phải biết hổ thẹn với cái xấu, với những tư tưởng tiêu cực giống thế và sửa đổi ngay tức khắc.

Nếu chúng ta có thể nhờ chánh niệm mà ý thức được rằng không ai có thể sống tách biệt, thì ta sẽ dễ dàng thấy mình có trách nhiệm với cuộc sống. Mỗi chúng ta đóng một vai trò quan trọng trong chuỗi sự kiện phức tạp quyết định cách thế

giới này vận hành. Giữ được năm giới này đương nhiên sẽ giúp chúng ta sống theo đạo đức để không phải cảm thấy hổ thẹn hay nuối tiếc. Trái lại, chúng ta sẽ vui sướng biết rằng mình đã làm tròn bổn phận.

Trong một bài giảng khác nói về kết quả của đời sống đạo đức, sự không tiếc nuối được nhắc đến như là một trong những điều kiện để đi suốt con đường tâm linh. Chúng ta sẽ không nuối tiếc, hối hận khi đã thanh lọc tư tưởng và lời nói. Nếu cư xử không phải đạo, hiển nhiên ta sẽ cảm thấy hối hận; không biết hổ thẹn không phải là cách giúp ta thoát được sự hối hận. Ngược lại, nuối tiếc chuyện quá khứ cũng không khôn ngoan chút nào. Chúng ta phải tự nhắc nhở mình rằng người làm điều sai bậy trong quá khứ không phải là người đang ăn năn - nếu ta đã biết sống tỉnh thức như hiện tại, thì ta đã không làm điều sai quấy. Thay vì than khóc chuyện đã qua, ta nên tha thứ con người quá khứ của mình mà bắt đầu lại. Mỗi ngày là một bắt đầu mới. Làm khổ mình bằng cách tự trách sẽ chỉ khiến ta khó bước chân lên con đường tâm linh.

### ***Sự Sợ Bị Trách Móc***

Cùng với tài sản của sự biết hổ thẹn hay của nhân phẩm là sự lo sợ bị thiện tri thức phê phán (quí tài). Sự sợ bị trách móc là một sự sợ hãi lành mạnh: sợ làm điều gì không đúng. Điều này hoàn toàn hợp lý vì chúng ta luôn bị lôi cuốn để cho sân hận hay ái dục phát sinh mà không kể đến hậu quả của chúng. Khuynh hướng hay rơi vào tiêu cực này rất vi tế khiến ta không nhận ra điều đó, mà tin rằng các chủ định của ta có thể chấp nhận được. Do đó đi đôi với sự biết hổ thẹn là ý thức về nhu cầu hành trì chánh niệm.

Sự sợ làm điều sai quấy cũng phát sinh khi chúng ta ý thức được mình là đối tượng của luật nghiệp quả. Mọi người đều biết một câu từ kinh Tân Ước: ‘Bất cứ ta gieo gì, ta sẽ

gắt nảy’, nhưng liệu ta có thật sự hiểu ý nghĩa của câu này khi thực hành? Nghiệp, hay sự giải thích của lý nhân quả trên bình diện đạo đức là nền tảng của Phật giáo. Sự sợ không dám làm điều ác căn cứ trên sự hiểu biết là chính mình chứ không ai khác sẽ lãnh hậu quả. Chúng ta không nên trốn tránh sự hổ thẹn và trách nhiệm; chúng là người bảo vệ, ngăn cản ta khỏi rơi vào những hoàn cảnh khó khăn, phiền não trong cuộc đời.

Không có gì có thể bào chữa được cho những hành động bất thiện. Hoàn cảnh khó khăn phải là động lực giúp ta tu tập. Giả sử chúng ta đang tức giận ai: tâm sân hận này nào hại chính ta hơn là người bị giận – và đối với tất cả mọi ý tưởng tiêu cực khác đều giống như thế, không kể đó là cao ngạo, ghen tị, đố kỵ, hoặc là tính hay đổ lỗi cho người khác. Nhưng sự tiêu cực cũng có thể làm nào hại người khác nếu chính họ cũng phản ứng lại với những cảm giác tương tự; trong trường hợp đó họ cũng tạo nghiệp xấu. Ta cũng có thể tạo ra sự tiêu cực nơi tha nhân mà không ý thức được. Đức Phật đã nói, ‘Này các tỳ kheo, hãy ghi nhớ lời ta, nghiệp bao gồm chủ định’, nhưng con đường tâm linh đòi hỏi trước tiên là ta phải chịu trách nhiệm về tư tưởng, lời nói và hành động của ta. Nếu không khóa xe, ta tạo cơ hội cho người ăn cắp, đối với đời sống tâm linh cũng thế: chúng ta nên tránh tạo cơ hội cho người khác gây nghiệp xấu.

### ***Kiến Thức***

Tài sản kế là kiến thức (văn tài). Đức Phật đã để lại một di sản có thể đưa chúng ta đến an lạc và hạnh phúc hoàn toàn, nhưng trước khi có thể khởi sự bước đi trên con đường này, chúng ta cần hiểu thêm về nó. Chúng ta cần biết các phương pháp và giáo lý của đức Phật. Tiếc thay, chúng ta đã có quá nhiều dữ liệu trong đầu đến nỗi khó mà tiếp thu thêm cái

mới. Thêm nữa, chúng ta thường ngay tức khắc so sánh các dữ liệu mới với những gì mình đã biết, xem coi chúng có ăn khớp với nhau không. Sự so sánh và đánh giá này, dựa trên quan điểm riêng của ta, thật sự không đưa đến đâu cả. Thay vào đó, ta nên có chút lòng tin nơi giáo lý này, thử nghiệm nó, xem nó ảnh hưởng đến chúng ta như thế nào. Nếu không có hiệu quả, chúng ta có thể tìm phương cách khác, nhưng nếu chỉ so sánh trên khía cạnh thuần tri thức, theo sách vở thôi là sai lầm. Sự so sánh như thế chỉ có giá trị và ích lợi khi ta đã đi trọn vẹn con đường cho đến đích. Chỉ từ cái nhìn của sự Giác Ngộ và tỉnh thức tốt cùng con người mới có thể thấy được những con đường khác đưa đến cùng cứu cánh. Trước khi đạt đến điểm này, sự tiếp thu các thông tin mới chỉ là tri thức.

Kiến thức thu thập được từ giáo lý của đức Phật, một khi đã nhập tâm rồi, có thể đem ra thực hành ngay, nếu như chúng ta có thể nhớ. Tâm trí ta thường quá bận rộn với thế sự nên hoàn toàn quên việc tâm linh, thế nên chúng ta cần luyện tâm trí trong đời sống hằng ngày. Một trí nhớ tốt rất ích lợi cho ta, nếu không, thì viết ra giấy cũng tốt – ví dụ như, viết ra ‘ngăn ngừa, chế ngự, phát triển, duy trì’ – và dán lên nơi nào đó. Bất cứ khi nào nhìn thấy những chữ đó, chúng ta sẽ được nhắc nhở để ngăn ngừa và chế ngự cái xấu, để phát triển và duy trì điều thiện. Dĩ nhiên, lắng nghe các bài pháp thoại và ghi chú cũng tốt, cho đến khi mọi thứ đã khắc sâu vào tâm trí để ta có thể hiểu và thực hành giáo lý của đức Phật một cách hiệu quả.

### ***Bồ Thí***

Tài sản kể chót, bồ thí (tài thí), bổ sung cho giới thứ hai: không lấy của không cho. Bồ thí – cho mà không nghĩ đến việc nhận lại - thường được đức Phật đặt lên hàng đầu trong các loại công đức. Đối nghịch với bồ thí là vị kỷ hay thói coi

mình là trung tâm của vũ trụ, biểu lộ qua lòng tham muốn sở hữu cho riêng mình và tỏ ra bực tức nếu có người muốn lấy gì của mình. Sự vị kỷ này là nguồn gốc của tất cả mọi khổ đau của chúng ta: nếu không có cái ngã này thì có ai để khổ đau? Do đó tất cả giáo lý của đức Phật đều hướng về sự nhận thức được ảo tưởng tạo ra từ sự quan trọng hóa bản ngã của mình. Bằng cách phát huy tâm bố thí rộng rãi, chúng ta sẽ loại bỏ được lòng vị kỷ.

Sự thực tập chúng ta đang nói đến liên quan đến nhiều thứ hơn là làm giảm thiểu những hành động đầy chấp ngã. Một người độ lượng, rộng rãi không chờ đến lúc có người mong đợi quà tặng từ họ, ví dụ như trong một dịp đặc biệt nào đó, hay đến khi được hỏi mới nghĩ đến việc bố thí. Trong xã hội chúng ta, phần lớn ai cũng có nhiều hơn họ cần, nên không khó để tìm những món vật chất để cho - nhưng cũng vì vậy nên khó mà cho được những món quà vật chất có ý nghĩa. Trong kinh này đức Phật nói rằng lý do chánh đáng duy nhất để duy trì của cải là để chia phần với người. Dĩ nhiên, còn tùy từng cá nhân làm thế nào để quản lý của cải và muốn cho bao nhiêu, nhưng sự chia sẻ như thế phải thực sự hiệu quả: không nên chỉ là bố thí của cải cho người nghèo. Ngay nếu như không có của cải, chúng ta vẫn có thể chia sẻ nhiều thứ khác được: thì giờ, năng khiếu, tình thương yêu, hạnh lắng nghe. Năng lượng của chúng ta ít ra cũng đem lại lợi lạc cho tha nhân không kém gì tiền bạc.

Theo đức Phật, còn có một điều đáng quan tâm nữa: đó là sự trong sáng của người nhận làm thanh lọc vật cho. Sự bố thí cần phải thích đáng, biểu hiện sự quan tâm đến người nhận và nhu cầu của họ. Sự phán đoán thường dễ biến thành lòng thương hại, và lòng thương hại, nói đúng ra, không phải là một cảm xúc tích cực hay trong sáng.

Chúng ta có thể bỏ thí từ lòng trắc ẩn, lòng độ lượng, hay từ sự mong muốn tạo được nghiệp tốt, nhưng tâm bỏ thí chân thật phát xuất từ sự nhận thức được rằng tất cả chúng ta đều là thành phần của cùng một thực tại, là những biểu hiện của hiện hữu. Điều này khó ý thức được vì cái ảo tưởng rằng tất cả chúng ta đều tách biệt, nhưng trong thực tế, không có gì tách biệt với bất cứ cái gì khác. Nói một cách đơn giản, nếu chúng ta làm cho một người hạnh phúc, chúng ta làm tăng thêm hạnh phúc cho cuộc đời. Tất cả chúng ta đều có khả năng - thật ra, là trách nhiệm - ban trải hạnh phúc khắp nơi.

Hơn thế nữa, bỏ thí phải hoan hỷ. Có người gây nhiều bất mãn với những hành vi, ý nghĩ, quan điểm phô trương mà họ cố bắt người khác chấp nhận. Nhưng ta có thể giúp đỡ những người như thế bằng cách nhắc họ rằng làm điều tốt nhất thiết phải với niềm vui. Tất cả chúng ta đều cần được động viên để hướng đến điều thiện; vì tiếc thay, điều này không tự động xảy ra. Mỗi người sanh ra với ba gốc rễ tốt và ba gốc rễ xấu, tất cả đều biểu lộ bằng cách này hay cách khác, và chúng ta luôn cần nỗ lực để tăng cường các gốc rễ tốt thay vì xấu. Gốc rễ xấu chính là vô minh, trong ý nghĩa rằng ta bị ảo tưởng về bản ngã dẫn dắt với niềm tin rằng ‘tôi là một ai đó’. Từ gốc rễ này phát sinh hai rễ xấu khác là tham và sân. Ba gốc rễ tốt là khả năng được trí tuệ, tình thương yêu, và độ lượng.

Qua sự chia sẻ tài sản vật chất bên ngoài, chúng ta sẽ cảm nhận được tài sản nội tại của tâm bỏ thí. Thực vậy, nỗ lực của chúng ta trong việc hành trì tất cả bảy loại tài sản đưa đến nhiều kết quả tích cực đến nỗi tài sản nội tâm trở nên đáng giá hơn bất cứ tài sản thế tục nào. Một khi đã cảm nhận được hoàn toàn giá trị của những của cải này, chúng ta sẽ không thể nào đánh mất niềm vui nội tâm, trong khi đó ngay cả người giàu có nhất cũng không thể kéo dài thú vui nghiền ngẫm các sổ tài khoản của mình - vì chắc rằng người đó đang

lo lắng cho sự trôi sụt giá cả của các chứng khoán của mình. Trong khi chúng ta thì lại có thể tích lũy tài sản nội tâm, đồng thời cũng có thể chia sẻ chúng với tha nhân. Không ai có thể lấy mất tài sản này. Có lẽ điều tốt đẹp nhất chúng ta có thể chia sẻ được là niềm hỷ lạc mà đời sống tâm linh mang lại, điều này chắc chắn sẽ giúp khuyến khích người khác để họ tự tìm đến niềm vui này.

Có thể nói rằng hạnh bố thí, đứng đầu trên mọi đức hạnh, khai mở các cánh cửa của những đức hạnh khác. Khi thật sự bố thí, chúng ta mở lòng với tha nhân; chúng ta không muốn gì cho bản thân. Chính yếu ở đây là ‘buông xả’; thật vậy, buông xả là chìa khóa để vào con đường tâm linh nói chung, và vào thiền định nói riêng. Những quan điểm chúng ta đã tích lũy và khăng khăng bám víu vào chúng cản ngăn không cho ta nhận thức được chân lý, và sự phát khởi lòng tham sân càng gây khó khăn cho việc tìm ra được chân hạnh phúc luôn có mặt bên trong ta.

### ***Trí Tuệ***

Tài sản cuối cùng trong số bảy tài sản là trí tuệ (tuệ tài), trong ý nghĩa đối nghịch với vô minh. Trí tuệ biểu thị sự chứng nghiệm trong hiểu biết, trí tuệ được chiêm nghiệm và cảm nhận trong tim ta. Để có thể hiểu được những điều chiêm nghiệm, chúng ta cần có kiến thức về con đường tâm linh và các giáo lý giảng dạy về con đường đó. Chúng ta hiểu được rằng qua sự vun trồng chánh niệm, chúng ta có thể chứng nghiệm được sự an lạc và thanh tịnh trong thiền định - bằng cách nhận biết được lòng tham, sân, cùng si mê vọng tưởng bên trong ta, và cố gắng loại trừ chúng.

Vậy thì kinh nghiệm thực chứng (understood experience) là bước đầu tiên đến trí tuệ, vì cả hai, sự chứng nghiệm và sự hiểu biết đều cần thiết trên con đường tâm linh. Đạt được



kiến thức không khó. Chúng ta vẫn không ngừng thu thập kiến thức, từ mẫu giáo đến đại học, để vươn lên trong đời sống thế tục, nhưng không thể vì thế mà ta đến gần được trí tuệ hơn. Kiến thức của chúng ta về con đường tâm linh cần được đem ra thực hành trong suy tư, thảo luận và hành động hằng ngày. Chúng ta kinh qua và hiểu được con đường ấy nếu chúng ta tránh được sự ghét bỏ những điều ta không thích và sự bám víu vào những gì làm ta hài lòng. Chỉ khi đó chúng ta mới ý thức được những thói xấu của mình, và dựa trên đó cố gắng chuyển hóa chúng để chúng không còn cản trở bước tiến của ta nữa. Chính ngã chấp cản trở con đường tâm linh: Tôi muốn, tôi sẽ, tôi phải, tôi có thể, tôi nên, tôi muốn vứt bỏ cái này hay cái kia. Hãy buông bỏ quy định này để trở nên một quan sát viên trung lập của đời sống nội tâm của mình, rồi thanh lọc những điều xấu, đó là con đường tâm linh giúp phát huy trí tuệ.

Đọc (văn) và hiểu (tư) giúp mở các cánh cửa tâm linh, nhưng chúng không mang lại cho ta sự chứng nghiệm. Hiểu là một tiến trình của trí não; chứng nghiệm là tiến trình của tâm. Nếu hai điều này không đi đôi với nhau, chúng ta chỉ mới đi được nửa đường.

Nếu cả tâm và trí đều tham dự, chúng ta có thể phát triển một cái nhìn mới về cuộc đời và về chính mình, không còn nhìn cuộc đời qua cái nhìn hạn hẹp của tự ngã, nhưng nhìn nó như là một tổng thể. Thí dụ, nếu nói đến khổ đau hay dukkha, khuynh hướng tự nhiên của chúng ta là phản kháng lại nó – và khi ta càng chống đối lại một điều gì, ta lại càng cảm thấy đau đớn hơn. Nhưng khi ta hiểu được rằng đau khổ là thường tình, ta sẽ không còn chống đối nó nữa. Kết quả là, khi chúng ta phát khởi lòng bi mẫn đối với bản thân và tất cả muôn loài, chúng ta không còn đau khổ như thế nữa.

Tiến trình này chỉ có thể được cảm nhận qua sự thực tập hằng ngày. Nếu muốn xây dựng đời sống của mình trên một nền tảng tâm linh thật sự, chúng ta phải hành trì chánh niệm mỗi ngày để có thể giúp phát sinh sự ‘chứng nghiệm trong hiểu biết’. Điều này lúc đầu có thể khó khăn, vì nó mới lạ, nhưng một khi chúng ta đã thực tập trong một thời gian, sống chánh niệm trở thành một việc tất nhiên. Suy cho cùng, sống chánh niệm như thế cũng giúp chúng ta tránh khỏi bao ác nghiệp.

Cuối bài kinh, câu kệ kết này tóm lược tất cả bảy tài sản:

*Bất cứ ai sống đời đạo hạnh, với tự tin và lòng tin,*

*Biết sợ trách móc và có lương tri,*

*Tu tập tâm rộng lượng và kiến thức,*

*Với trí tuệ là tài sản thứ bảy –*

*Bất kỳ ai đã tìm được những tài sản này,*

*Dầu nam hay nữ,*

*Đều được coi như những người giàu có,*

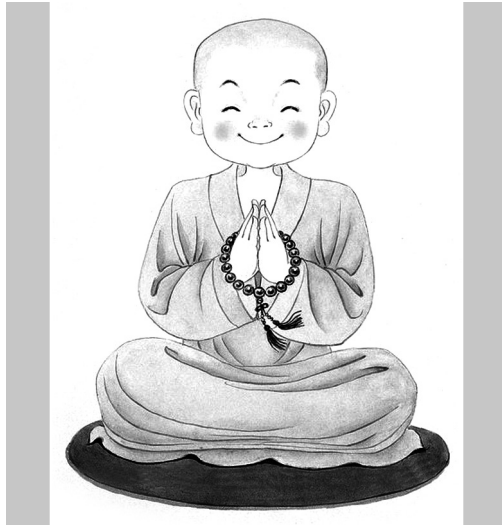
*Họ không sống cuộc đời vô nghĩa.*

*Đó là lý do thiện hữu tri thức phải*

*Thực hành tự tin và trì giới,*

*Cũng như trí tuệ và tín tâm,*

*Sống chánh niệm với những lời Phật dạy.*



*Chương 6*

**Năm Phương Cách  
Đối Trị Sân Hận**



*Có năm phương cách để đối trị sân hận. Chúng giúp xóa tận gốc rễ của sân hận. Đó là gì? Nếu sân nổi lên, cần làm như sau: vun trồng tâm từ, vun trồng tâm bi, vun trồng tâm xả... Đừng để ý, đừng quan tâm đến người đó. Nếu oán ghét nổi lên, hãy nhớ đến quy luật làm chủ hành động của mình, đó là: “Người làm hành động gì là chủ của hành động đó, sẽ thừa hưởng hành động đó, sẽ tái sinh từ chúng, bị bó buộc vào chúng, nương tựa nơi chúng, và những tốt, xấu người ấy đã làm sẽ là di sản của người ấy”.*

Anguttara-Nikàya V.161

(Tăng Chi Bộ – V.161)

Bất cứ ai đã kinh nghiệm trạng thái sân hận đều biết chúng khó chịu thế nào. May mắn thay, đức Phật đã dành cho chúng ta những lời hướng dẫn rõ ràng về cách buông bỏ sân, cách sống sao để tránh sân hận, và đức Phật đã truyền đạt lời dạy của mình bằng những câu chuyện để giúp chúng ta ghi nhớ những lời giáo huấn ấy.

Tất cả chúng ta đều biết tâm sân hận khó chịu thế nào, nhưng chúng ta lại thấy khó buông bỏ chúng, do đó lời dạy thực tiễn của đức Phật thật rất hữu ích. Bài thuyết giảng đầu tiên, ngắn gọn về đề tài này được gọi là: “Năm Phương Cách Để Đối Trị Sân Hận”, và nó được nói như sau:

*Có Năm Phương Cách Để Đối Trị Sân Hận.*

*Chúng giúp xóa bỏ mọi dấu vết của sân hận. Đó là gì? Nếu sân dậy khởi, đây là điều cần làm: Hãy vun trồng tâm từ, vun trồng tâm bi, vun trồng tâm xả.*

Nhưng làm sao chúng ta có thể vun trồng những tình cảm này ngay ở giây phút ta đang cảm thấy sân hận? Nói cho cùng, từ, bi và xả là ba trong bốn tình cảm cao thượng nhất. Tình cảm thứ tư, hoan hỷ, không được nhắc đến ở đây có lẽ

là vì hoan hỷ với người ta vừa cảm thấy sân hận là điều đòi hỏi quá sức, nhưng nếu chúng ta không thể thực hiện bất cứ một trong ba điều kể trên, thì còn có một cách thứ tư, đó là:

*Đừng chú ý, đừng quan tâm đến người đó.*

Nếu chúng ta nhận thức và chấp nhận rằng trong một số trường hợp, chúng ta không thể kiểm soát tình cảm của mình, không thể chế ngự sân hận, rằng chúng ta chỉ tự hại mình, thì chúng ta có thể ít nhất cố gắng không trụ tâm nơi đó. Chúng ta có thể tránh xa người đó hoặc làm gì khác cho đến khi cơn sân hận đã giảm xuống chút ít hay hoàn cảnh đã thay đổi đủ cho chúng ta có thể thực hành tâm từ bi trở lại.

Vào một dịp khác đức Phật đã cho một thí dụ như sau: “Chúng ta nhìn thấy một người bạn ở bên đường, nhưng chúng ta không tiến bước về phía đó, bắt tay, thăm hỏi bạn; thay vào đó, chúng ta hành động như thể ta không nhìn thấy anh ta”. Chúng ta ở phía bên này đường vì chúng ta biết rằng gặp mặt người ấy chỉ khiến ta tức giận.

Phương cách thứ năm đặc biệt quan trọng:

*Nếu sân hận dấy khởi, ta cần nhắc nhở tâm về điều luật mình làm chủ hành động của mình, đó là: “Người hành động là chủ của hành động mình, người đó phải thừa hưởng hậu quả hành động mình, người ấy sẽ sinh ra từ các hành động của mình, người ấy bị trói buộc vào chúng, nương tựa vào chúng, và bất cứ điều phải, điều trái nào người ấy đã làm, sẽ là điều người ấy phải nhận lãnh”.*

Làm chủ hành động của mình có nghĩa là làm chủ nghiệp của mình. Cách nhìn về nghiệp như thế - như là một sở hữu - rất thông thường, nhưng nó có thể cho ta một cái nhìn rất mực hữu ích. Nếu chúng ta giận dữ với ai vì họ đã làm điều bất thiện, chúng ta cần phải tự nhủ rằng tất cả mọi người đều

lãnh nhận kết quả của sự chủ tâm của mình. Luật nhân quả áp dụng cho tất cả mọi thứ trong vũ trụ cũng như cho mỗi cá nhân. Những hành động có chủ tâm sẽ mang đến hậu quả mà ta không thể nào tránh né. Tuy nhiên hai người cùng thực hiện một hành động giống nhau có thể nhận lãnh những hậu quả khác nhau.

Đức Phật đã giải thích sự việc này bằng một thí dụ: “Nếu bạn bỏ một thìa muối vào một ly nước, nước đó sẽ không còn uống được. Tuy nhiên nếu bạn vãi muỗng muối đó xuống sông Hằng, thì nước sông này không thay đổi chút nào”. Ly nước đem so sánh với sông - tượng trưng cho sự tích lũy ít ỏi của các việc thiện: nếu chúng ta tạo thêm một bất thiện nào trên chỉ một ly đầy các việc thiện, chúng ta có thể biết là hậu quả sẽ nghiêm trọng thế nào. Tuy nhiên, nếu chúng ta có cả một con sông đầy các thiện nghiệp ở phía sau, thì chỉ một hành động bất thiện có thể không gây thiệt hại gì. Vì chúng ta không biết người khác đã làm gì, nghĩ gì trong quá khứ, dầu trong kiếp này hay trong các kiếp quá khứ, không có cách gì ta có thể đoán biết được nghiệp quả của người khác. Tuy nhiên, ta biết qua những gì ta có thể nhìn thấy nơi chính bản thân, là tất cả mọi người đều hái quả của các hành động của họ.

Nếu ai đã hành động không khéo léo khiến chúng ta do đó bị thiệt hại, hay tổn thương, chúng ta có thể dễ dàng trở nên sân hận. Điều quan trọng là ở ngay giây phút đó, ta có thể nhớ rằng tất cả mọi người có cách sống riêng ở đời, tạo nên những tập quán nhân quả của riêng họ. Chúng ta như thế nào trong hiện tại hầu hết là do kết quả của các hành động có chủ tâm của ta. Nếu không chú tâm tìm hiểu giáo pháp của đức Phật - nhiều người không có hứng thú gì trong việc này - thì sẽ không có ai đọc quyển sách này. Vì thế có đủ lòng ưa thích để đọc, để lắng nghe Pháp là một cách để tạo nghiệp lành - nếu với chủ tâm tốt, vì ta cũng có thể tạo ra nghiệp xấu

khi làm việc gì đó bên ngoài có vẻ là thiện. Vấn đề này khá phức tạp, tuy nhiên, nếu ta có thể tự nhắc nhở mình về luật nhân quả, có thể sẽ giúp ta dễ buông bỏ sân hận hơn. Đó là năm phương cách để diệt bỏ các sân hận mà ta được biết đến.

Trong một số trường hợp đức Phật khuyên ta nên xa lánh những hoàn cảnh có thể gây khó chịu cho ta. Chúng ta nên tránh những sự gặp gỡ khiến ta nổi sân, nhất là khi tình cảm ta không được quân bình và dễ kích động - cũng như ta nên bảo vệ mình khỏi người xấu, lũ voi hoang dại, rừng rậm và những thứ nguy hiểm khác. Dầu ta không nên chạy trốn những hoàn cảnh khó xử, việc thú nhận rằng ta không thể đối mặt với mọi hoàn cảnh, là điều hoàn toàn có thể chấp nhận được. Chúng ta cần phải cố gắng hết sức mình để hành xử trong mọi hoàn cảnh với tâm từ bi, nhưng cũng phải chấp nhận rằng đôi khi ta phải bó tay, không thể thích ứng với mọi hoàn cảnh.

Xả được coi là tình cảm cao thượng nhất, và không nên nhầm lẫn nó với thái độ dửng dưng. Xả không chỉ hàm chứa lòng từ bi - điều mà dửng dưng không có - mà nó còn phát khởi từ tri kiến về vô thường, về thực chất là mọi chuyện của ngày hôm nay sẽ khác đi ở ngày mai. Bên trong ta hay bên ngoài, tất cả mọi thứ đều luôn thay đổi; ngay chính niềm tin và quan điểm của ta hôm nay cũng sẽ hơi khác đi ngày mai, và bất cứ cố gắng nào để ngăn cản quá trình này cũng đưa đến khổ đau. Xả có nghĩa là chấp nhận mọi thứ như chúng là, như thế đối với người nguyện tiến bước trên con đường tâm linh, điều ấy có nghĩa là không tạo ra xung đột bằng cách xen vào việc của người.

Xả hàm chứa một sự chấp nhận và bằng lòng êm ái. Như thế ta có thể làm gì với sự phiền não này? Điều cần lưu ý trước tiên là phải chắc chắn rằng ta không làm điều gì để



tạo thêm khổ đau, rồi thì xem xét mỗi hoàn cảnh với sự cảm thông, và sửa đổi những gì có thể. Nếu chúng ta có thể sửa đổi những điều kiện bên ngoài mà không đánh mất sự bình an nội tâm, thì càng tốt, nhưng nói chung, chúng ta chỉ có thể có những sửa đổi sâu xa nơi bản thân, và điều đó cũng đủ khó rồi.

Đoạn kế tiếp trong kinh là những lời giảng giải dài hơn về cùng một chủ đề của Ngài Xá Lợi Phất, người là “cánh tay mặt” của đức Phật. Ngài Xá Lợi Phất nổi tiếng thông thái, trí tuệ và thường diễn giải các bài kinh của đức Phật. Khi được hỏi rằng những lời dạy của ngài Xá Lợi Phất có đúng không, đức Phật luôn đáp đúng.

Ngài Xá Lợi Phất dạy rằng: *“Có năm cách để đối trị sân hận, qua những phương cách này ta sẽ có thể đối trị được sân hận. Năm cách đó là gì? Nếu một người không trong sạch trong hành động, nhưng lời nói trong sạch, thì sân hận đối với người đó cần được chế ngự. Nếu một người có lời tà ngữ, nhưng trong sạch trong hành động, thì sân hận đối với người đó cần được chế ngự. Thêm nữa, nếu có người hành động lẫn lời nói đều không trong sạch nhưng đôi khi họ cũng có lòng tin, thì sân hận đối với người đó cần được chế ngự. Lại nữa, nếu có người hành động lẫn lời nói đều không trong sạch, mà lúc này lúc khác cũng không có lòng tin, thì sân hận đối với người đó cũng cần được chế ngự. Lại nữa, nếu có người lời nói lẫn hành động đều trong sạch, và lại lúc này hay lúc khác mở lòng đón nhận niềm tin, thì sân hận đối với người đó cần được chế ngự”*.

Như vậy ngài Xá Lợi Phất đã kể ra năm loại người khác nhau – và tiếp tục trình bày, bằng những ẩn dụ ngắn, cách làm sao để đối phó với từng người, kiểm chế được sân hận đối với họ. Lời nói của chúng ta có thể tốt lành nhưng ta lại

hành động xấu xa, hay những lời chúng ta nói có thể không được khéo léo nhưng ta có hành động thiện. Giả thuyết thứ ba là cả hành động và lời nói có thể đáng trách, nhưng tâm cởi mở. Trường hợp thứ tư, kể cả tâm cũng đóng chặt, cứng nhắc. Cuối cùng là, lời nói và hành động đều đáng biểu dương, cùng với một trái tim cởi mở.

*Chúng ta làm thế nào để chế ngự sân hận đối với loại người thứ nhất? Giống như một vị sa môn mặc y phân tảo, gặp giẻ rách nằm trên đường, vị ấy với chân trái giữ tấm vải, chân mặt kéo thẳng ra, rồi xé lấy phần vải còn nguyên vẹn, để mang theo, cũng thế với người có hành động không trong sạch, nhưng lời nói trong sạch, tâm ta lúc ấy nên nghĩ tới lời nói thanh cao hơn là việc làm ứ nhiễm của người ấy. Bằng cách đó lòng sân hận đối với người ấy sẽ được chế ngự.*

Vào thời đức Phật còn tại thế, tất cả vải vóc đều dệt bằng tay, rất đắt tiền, nên chư tăng ni thường mặc những y bằng vải chập vá. Nếu họ tìm thấy những mảnh vải trên đường hay giữa các đồng rác, họ có thể nhặt về để may lại với nhau. Trong câu chuyện thí dụ này, một vị sa môn tìm thấy mảnh vải rách, ông xé lấy phần còn sử dụng được, và bỏ lại các phần khác. Đó là cách ta nên ứng dụng khi nghĩ đến người có hành động bất thiện, nhưng lời nói thiện: chúng ta nên bỏ qua những hành động xấu mà chỉ nghĩ đến lời nói của họ. Nói vậy không có nghĩa là ta sẽ ngó lơ những hành động bất thiện họ đã làm; ta vẫn nhìn ra nhưng không phán xét họ, vì kết án hay buộc tội đều dẫn đến sân hận. Rất ít có gì hoàn hảo trên thế gian, nên trên lý thuyết ta có thể bực bội từ sáng đến tối. Nhưng nếu ta chỉ chú tâm đến những tánh tốt của người mà ta thấy giận ghét (không phải là không có lý do), thì ta có thể chế ngự cơn giận của mình. Có thể họ có rất nhiều điều xấu, mà chỉ có ti li điều tốt, nhưng ta vẫn nên hướng chú tâm đến điều tốt của họ.

Làm vậy, chính chúng ta mới là người được nhiều lợi ích hơn cả, vì có thể người kia không hề biết đến sự bất mãn của ta. Ngay nếu như chúng ta có nói điều đó ra, họ khó có thể chấp nhận ý kiến của ta. Có lẽ tốt nhất là nhắc nhở rằng họ đã làm điều gì đó không tốt, nhưng sẽ hoàn toàn không ích lợi gì nếu ta giận dữ nói cho họ biết là ta cảm thấy oán trách họ. Phương cách để chế ngự sân hận, và trở về với nội tâm tĩnh lặng của mình, là hãy nghĩ đến những điều tốt của người. Những xáo trộn nội tâm chỉ làm cho cuộc đời thêm khó sống.

Ngài Xá Lợi Phất sau đó lại cho một thí dụ khác:

*Giả dụ như có một mặt hồ bị bao phủ bởi những rong rêu, một người đang nóng bức, chảy mồ hôi, mệt mỏi, khát nước, ngứa là đang chịu khổ, tiến gần đến hồ, leo xuống hồ, gạt bỏ lớp rong rêu ở nhiều chỗ với cả hai tay, vốc nước lên tay uống, rồi tiếp tục cuộc hành trình. Cũng bằng cách đó đối với người có lời nói không trong sạch, nhưng hành động tốt, ta phải chú tâm không phải vào lời nói ô uế mà vào hành động thanh cao của người ấy. Do đó ta có thể chế ngự sân hận đối với người đó.*

Vậy là ta thấy một người đang đi trong cái nắng cao độ, mệt lả, khát nước. Vì rong rêu bao phủ mặt nước, anh ta không thể giải cơn khát của mình ngay lập tức. Nhưng anh ta đã biết nghĩ để đẩy lớp rong rêu qua một bên, uống nước và được hồi sức. Tương tự, chúng ta có thể đi qua một bên những lời nói không tốt đẹp của một người mà chỉ nghĩ đến những hành động trong sạch, tốt đẹp của họ. Hãy nhớ đến, thí dụ như, những trường hợp khi họ đã giúp đỡ người khác, hay nghĩ đến những đặc tính của họ, và đi qua một bên những điều họ khiến ta bực bội trong giai đoạn này.

Những thí dụ như thế tạo thành những phương tiện hỗ trợ mạnh mẽ, để nhớ cho việc thực hành này. Chúng ta chỉ cần tưởng tượng ra những mảnh giẻ rách nằm đó, sòn rách,

nhưng có thể tái sử dụng được. Hay hình ảnh những rong rêu được gạt sang một bên để phơi bày nguồn nước sạch trong, tươi mát. Sau đây là câu chuyện ví dụ thứ ba:

*Giả dụ trong lỗ chân trâu có một ít nước, và có một người đang bị sức nóng chế ngự, sốt mồ hôi, mệt mỏi, khát, do đó đang rất khốn khổ, đi ngang qua và nhìn thấy nước. Anh ta nghĩ, “Nếu ta vớt chút nước ít oi đọng lại trong lỗ chân trâu bằng hai tay hay với một vật chứa nào, ta sẽ khuấy động nước khiến không uống được nữa. Do đó, tôi thà là phải quỳ xuống giống như con bò trên bốn chân để hợp được ngậm nước, rồi tiếp tục cuộc hành trình”. Và đó là điều anh ta đã làm. Cũng thế, với những ai có lời nói và hành động không thanh tịnh, nhưng tâm họ đôi khi cũng mở rộng tiếp nhận niềm tin, thì ta không nên để tâm đến hành động và lời nói uế nhiễm của họ lúc ấy. Thay vào đó, ta nên quán chiếu rằng tâm người đó đôi khi cũng rộng mở, cũng có niềm tin. Do đó ta nên chế ngự sân hận đối với một người như thế.*

Nếu người lữ hành này vục tay hay dùng đồ múc vào nước, thì nước sẽ bị vẩn bùn, không uống được. Cũng thế, nếu chúng ta chỉ nghĩ đến những điều tồi tệ nhất của một ai đó, nghĩ đến những lời nói khó nghe của họ và phản ứng: chúng ta sẽ bị “khuấy động”. Khi tình cảm khó chịu này càng tăng lên, chúng ta sẽ không còn thấy an nhiên. Điều quan trọng trong câu chuyện thí dụ là người lữ hành đã quỳ gối xuống để uống nước, vì nói một cách bóng bẩy, chúng ta cũng phải quỳ gối xuống, và hiểu với tất cả lòng khiêm hạ rằng chúng ta chỉ có thể tìm được sự bình an ở nội tâm khi chúng ta biết chấp nhận những hành động, lời nói không thanh tịnh của người.

Ví dụ này có lẽ dễ nhớ, vì uống từ nước đọng trong đầu chân trâu không phải là một điều tốt đẹp để tưởng nghĩ đến.

Những nếu chúng ta đang khát là - ý chỉ nỗi bất an trong tâm do sân hận mang đến - chúng ta sẽ chấp nhận uống bất cứ thứ nước nào có thể tìm thấy. Chúng ta chịu đựng những ứ nhiễm của người, chúng ta tránh khuấy động chúng lên, kết quả là ta có thể giữ được sự bình an trong nội tâm mình. Người lữ hành trong câu chuyện thí dụ được uống chút gì đó, và chúng ta thì cũng có thể tìm được điều gì đó để làm dịu bớt căng thẳng trong sự liên hệ giữa ta với người mà hành động và lời nói quá ứ nhiễm. Chúng ta tự nhắc nhở mình rằng họ cũng có tấm lòng đôi khi cũng rộng mở để đón nhận niềm tin. Hơn thế nữa, kể cả khi ta nghĩ đến hành động và lời nói của họ, ta cũng có thể nhớ lại rằng một con người như vậy cũng có điểm tốt nơi họ. Nhìn được họ như thế, chúng ta có thể có sự chấp nhận và giảm bớt sự nóng nảy, sôi sục trong ta.

Đây là câu chuyện thứ tư:

*Hãy tưởng tượng ra một người, bệnh nặng, đau đớn, đang bước đi trên đường. Anh ta đang ở một nơi cách xa các làng mạc, không thể tìm được đồ ăn hoặc thuốc men, hay ai đó để trông nom, chỉ dẫn giúp anh ta. Nhưng rồi cũng có người nhìn thấy anh ta, cảm thấy thương xót, phát khởi tâm thiện với ý nghĩ, “Mong rằng người đàn ông đó tìm được thức ăn, thuốc men thích hợp, một ai đó để chăm sóc cho anh, dẫn đường cho anh, nếu không anh ta khó thoát chết!” Cũng thế, đối với một người mà hành động, lời nói đều không trong sạch, và cũng chưa từng mở lòng đón nhận niềm tin, chúng ta cần phải có lòng từ bi, thương xót, thiện ý, với tư tưởng, “Mong rằng con người cao quý này có thể từ bỏ những tánh xấu trong ý nghĩ, hành động, lời nói, và mong rằng anh ta có thể thực hành những ý nghĩ, lời nói, hành động thanh cao; mong anh ta, khi thân đã hoại sau khi chết, không phải đọa vào thế giới hạ tiện, đi trên con đường đau khổ”. Bằng cách đó, chúng ta có thể chế ngự được sân hận đối với một người như thế.*

Thí dụ này trình bày cho ta thấy những liên hệ nghiệp quả, người ta sẽ phải đối mặt với hậu quả của các hành động của mình ra sao, do đó chúng ta có thể phát khởi lòng thương xót cho họ như thế nào. Nếu nói hay hành động hay có những ý nghĩ bất thiện, chúng ta thật sự đang bị tham sân hành hạ, như thể đang bị bệnh hành khổ. Chúng ta nói, hoặc hành động do sân hận, hay hành động hoặc lời nói của ta phát xuất từ lòng tham. Tất cả chúng sanh đều khổ đau như thế do sự độc hại của vọng tưởng, mà như đức Phật đã giải thích, là do sự độc hại tiềm ẩn của tham và sân. Tất cả đều tạo cho ta bất an, và bao điên đảo trên thế giới: trong gia đình, trong thương trường và giữa các quốc gia.

Nếu tham sân có thể được coi như một dịch bệnh, thì Đức Phật có thể được xem như một vị đại dược sư, và Pháp, giáo lý của Ngài, là thuốc chữa. Thuốc chữa bệnh có thể không dễ uống, nhưng chắc chắn là ta sẽ được chữa lành. Câu chuyện ẩn dụ của người bệnh không tìm được sự giúp đỡ, do đó thật đúng và dễ nhớ. Chúng ta đã gặp rất nhiều người đau khổ vì những hành động bất thiện, những lời nói không thanh tịnh, và sự thiếu lòng tin của họ, và phản ứng hợp lý duy nhất của ta là đối xử với họ bằng lòng thương cảm, với hy vọng rằng họ sẽ chóng khỏi bệnh, tìm được sự bình an nội tâm, do đó chấm dứt việc phải gặt hái những hậu quả đớn đau của họ. Chúng ta thường mong mọi người thân được sức khỏe, thì không khó khăn gì để chúc họ một loại sức khỏe tốt khác: không bị tham sân chế ngự. Cách nhìn sự vật như thế có thể mang nhiều lợi ích cho sự tu tập của ta.

Thí dụ thứ năm và cũng là cuối cùng tươi sáng hơn:

*Giả dụ có một hồ nước trong, sạch sẽ, mát mẻ, ở một vị trí rất đẹp, một nơi chốn đặc biệt, dưới bóng những rặng cây xanh. Và hãy tưởng tượng có người đi ngang qua đấy một*

*lả vì nóng, mồ hôi tuôn tràn, khát lả, ngứa là đang rất khó khổ. Anh ta bước xuống hồ, tắm mát, uống nước hồ đó. Rồi leo trở ra ngoài, ngồi hay nằm dưới bóng cây. Cũng thế, với người mà hành động, lời nói thanh tịnh, và lòng luôn cởi mở, đầy lòng tin, chúng ta lúc đó phải chú tâm, quán chiếu về sự thanh tịnh trong lời nói và hành động, cũng như tâm lòng cởi mở, có tín tâm của người ấy. Do đó ta có thể chế ngự sân hận đối với một người như thế.*

Người mà hành động, lời nói thanh tịnh và tâm thường cởi mở được so sánh với một hồ nước tuyệt vời với nước trong lành, mát mẻ. Ngay nếu như ta có thể bị tổn thương bằng cách nào đó bởi một người như thế, ta có thể chế ngự bất cứ sự phát khởi nào của sân hận bằng cách nhận ra rằng họ là nguồn phước báu cho chúng ta và cho bao người khác, và rằng không có cơ sở nào để ta gán ép tình cảm sân hận đối với họ, vì cách cư xử của họ trong đời quá đổi thanh tịnh, đời sống tình cảm của họ thì tràn đầy tình thương, bi mẫn. Bài kinh kết thúc với câu kinh sau đây:

*Tâm ta có thể tìm được sự bình an ở người mà trong mọi hoàn cảnh đều phát khởi tín tâm và sự tự tin.*

(Anguttara-Nikaya v. 162 – Tăng Chi Bộ số 162)

Chúng ta có thể tăng trưởng thêm sự an bình nội tại gấp bội bằng cách thường xuyên tiếp xúc với người mà ta hoàn toàn tin tưởng. Đức Phật thường nhấn mạnh với chúng ta điều quan trọng là phải giữ bạn hiền, tìm kiếm thiện hữu tri thức: những người sống đời thanh cao, đi theo con đường đạo, và có thể giúp ta làm giống như họ. Một người như thế sẽ nhìn cuộc đời rất khác với kẻ chỉ thích vật dục, và người ấy có thể giúp ta làm được như thế. Tuy nhiên, ta cần phải duy trì lòng tin vào một người bạn như thế. Nếu lòng tin của ta đối với họ bị lung lay, chúng ta sẽ không tìm được sự bình

an cho đến khi ta có thể thiết lập lại được niềm tin đó. Nếu không, có thể ta cần phải buông bỏ tình bạn đó.

Sân và tâm luyện ái muốn được thương yêu là hai mặt của một đồng tiền. Trong mỗi hoàn cảnh chúng ta đều có cùng một trở ngại tiềm ẩn. Nếu có ai đó xúc phạm đến ta, đó có thể là biểu hiện của việc họ thiếu sót tình thương đối với ta, nhưng cũng có thể là do họ không được khoẻ, hay có thể chỉ là họ không biết phải giao tiếp với người khác như thế nào. Tuy nhiên, đối với chúng ta, hành vi của họ có thể được coi là một sự chống đối. Nếu ta muốn được thương yêu, nhưng không được như thế, ta sẽ cảm thấy buồn, rồi đưa đến sân hận. Tình thương có thể là thuốc chữa cho tất cả mọi người, giúp cho thân tâm của họ được tốt hơn - nhưng đây không phải là loại tình yêu đòi hỏi điều kiện, cũng như tùy thuộc vào ta có thể tìm được người nào đáng yêu không. Nói cho cùng thì chỉ có bậc Giác ngộ mới hoàn toàn đáng yêu. Ta hướng tâm mình đến tình thương yêu, và khi tình thương yêu đó đã trở thành một đặc tính của tâm thì sẽ không còn là vấn đề nếu đối tượng có đáp trả lại tình thương của ta không. Dầu cho người kia có thương yêu hay không thể thương yêu, không ảnh hưởng gì đến ta cả. Ước muốn được yêu thương chỉ là một khía cạnh khác của ngã chấp. Nếu chúng ta không chắc rằng mình có đáng yêu hay không, và ta chọn để người khác quyết định điều đó cho ta, chắc là ta sẽ thất vọng, vì tất cả mọi người thường hay thay đổi ý kiến, cũng như chúng ta.

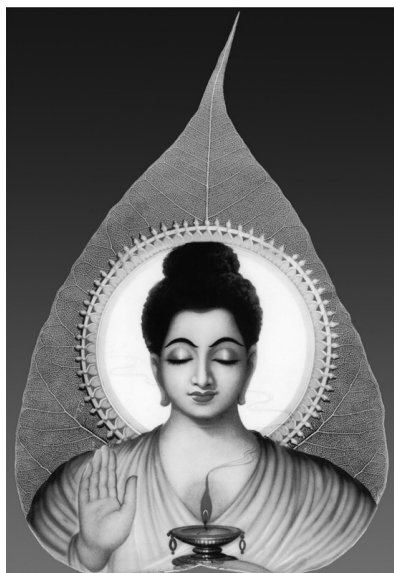
Trước hết ta phải xác định với chính mình là chúng ta thực sự đáng yêu, và với ý nghĩ này trong tâm ta nhận thức rằng mọi người cũng đáng yêu như thế. Dầu ta đều có những lỗi lầm như mọi người khác, chúng ta vẫn xứng đáng được thương yêu. Như thế ta cũng phải nhận thức rằng ta không cần phải đi tìm ai đó để yêu thương ta, vì cội nguồn thực sự của tình thương yêu đã được tìm thấy ở trong tim ta. Do đó



sẽ không cần phải sân hận hay buồn khổ nếu có ai đó không màng đến ta. Vì họ chưa hoàn toàn có khả năng yêu thương, ta nên thương cảm cho họ.

Do đó khi đoạn diệt sân hận, chúng ta cũng cần buông bỏ việc tìm kiếm tình thương yêu từ người khác. Như thế là tất cả mọi vấn đề đều được giải quyết, vì sân hận không thể phát khởi từ trái tim tràn đầy tình thương yêu. Nhưng tình cảm thì luôn thay đổi, và trái tim mấy ai luôn bền vững, nên việc chế ngự sự không bền vững này là một trong những khía cạnh quan trọng trên con đường thực hành tâm linh của ta. Nếu chúng ta có thể thành công, thoát khỏi quyền lực tình cảm của kẻ khác, khỏi những điều kiện bên ngoài nói chung, bằng cách vun trồng sức mạnh nội lực của tình thương yêu để nó không còn phải khuất phục trước những quyền lực này, thì chúng ta mới thực sự thực hành tâm linh. Dầu chúng ta có đến được cuối con đường thực hành này hay không, không phải là vấn đề; chúng ta chỉ cần tiếp tục đi theo con đường thanh tịnh hóa đó.





*Chương 7*

**Chúng Ta Phải Tin Vào Gì?**



Như vậy tôi nghe. Một thời, Thế Tôn đi du hành qua Kosala cùng với đại chúng Tỷ-kheo, đến Kesaputta, thị trấn của các người Kàlāmà. Bấy giờ, người Kàlāmà ở Kesaputta nghe tin rằng: Sa-môn Gotama, là vị khổ hạnh, Thích tử, Phật, người đã rời bỏ cung điện sống đời xuất gia, đã đến Kesaputta. Tiếng đồn tốt đẹp như sau về Sa-môn Gotama được lan truyền rộng rãi:

‘Ngài là Thế Tôn, bậc Ứng Cúng, A-la-hán, Chánh Đẳng Giác, Minh Hạnh Túc, Thiện Thệ, Thế Gian Giải, Vô Thượng Sĩ, Điều Ngự Trượng Phu, Thiên Nhân Sư, Phật. Sau khi tự thực chứng, Ngài đã giảng dạy cho chư thiên và loài người, hàng tu sĩ và cư sĩ, vua chúa cùng thường dân, Ngài đã giảng Pháp vi diệu từ chặng đầu, chặng giữa, cho đến chặng cuối; Ngài đã giảng về đời sống phạm hạnh chi tiết và rõ ràng, toàn hảo, hoàn toàn thanh cao.

Lành thay, nếu chúng tôi được yết kiến một vị Ứng Cúng như vậy.’”

Anguttara-Nikaya iii.65

(Tăng Chi Bộ - Kinh Kalama iii.65<sup>(1)</sup>)

Kinh *Kalama* là một trong những bài kinh nổi tiếng nhất của Đức Phật, và kinh này đặc biệt quan trọng đối với những ai muốn đi theo con đường tâm linh, nhưng phải đối mặt với một số lượng lớn những giáo pháp trước mắt -không biết phải đi theo con đường nào. Bộ tộc Kalama là một trong nhiều bộ tộc ở Ấn Độ vào thời đức Phật còn tại thế. Đức Phật đã hướng dẫn cho họ cách tìm ra lời giải cho câu hỏi trên.

Kinh bắt đầu bằng câu “*Như vậy tôi nghe*”, xác định là bản kinh đã được đọc lại sau khi đức Phật nhập diệt bởi tôn

---

1. Hòa Thượng Thích Minh Châu, Tăng Chi Bộ Kinh, Tập 1, trang 337, NXB Tôn Giáo 2005.

giả Ananda, là em bà con đồng thời cũng là thị giả của Đức Phật suốt hai mươi năm.

*“Như vậy tôi nghe. Một thời đức Thế Tôn du hành qua Kosala cùng với đại chúng tỳ kheo, đi đến Kesaputta, thị trấn của các người Kalama. Bấy giờ các vị Kalama ở Kesaputta nghe tin rằng Sa-môn Gotama, là vị khổ hạnh, Thích tử, Phật, đã từ bỏ cung điện sống đời xuất gia, đã đến Kesaputta. Và những lời tốt đẹp như sau về đức Thế Tôn được lan truyền rộng rãi: ‘Ngài là đức Thế Tôn, bậc Ứng cúng A-la-hán, Chánh Đẳng Giác, Minh Hạnh Túc, Thiên Thệ, Thế Gian Giải, Vô Thượng Sĩ, Điều Ngự Trượng Phu, Thiên Nhân Sư, Phật. Sau khi tự thực chứng, Ngài đã giảng dạy cho chư Thiên và loài người, hàng tu sĩ và cư sĩ, vua chúa cùng thường dân. Ngài đã giảng Pháp vi diệu từ chặng đầu, chặng giữa, cho đến chặng cuối. Bằng lời nói và trí tuệ, Ngài đã giảng về đời sống phạm hạnh hoàn toàn tinh khiết. Lành thay, nếu chúng ta được yết kiến một vị Ứng cúng như vậy’.*

*Vì thế người Kalama của Kesaputta đi đến nơi đức Phật đang trú ngụ. Có người cung kính đánh lễ đức Phật rồi ngồi xuống một bên; có người chào đức Thế Tôn rồi ngồi xuống; người khác chấp hai tay lại vái đức Thế Tôn; người lại xướng tên họ gia tộc mình; người khác nữa chỉ ngồi xuống mà không nói gì”.*

Theo đoạn kinh này rõ ràng người Kalama không phải là đệ tử của đức Phật. Họ biết điều quan trọng là đi đến gặp đức Phật, nhưng không phải tất cả đều thấy việc phải nghe đức Phật là điều quan trọng. Họ đơn giản là muốn tìm hiểu các giáo lý, và danh tiếng của đức Phật – đã đến tai họ trước khi Ngài đến- rằng Ngài rất khéo giảng dạy giáo thuyết về sự thanh tịnh bản thân. Mọi người chào hỏi đức Phật theo cách mà họ cho là đúng. Ta có thể hình dung ra được khung cảnh

ấy có lẽ hơi lộn xộn một chút, với hàng trăm người đến, đánh lễ, cung kính thưa hỏi, thông báo tính danh, hay chỉ tìm một chỗ để ngồi xuống. Giá mà tất cả đều là đệ tử đức Phật thì khung cảnh có lẽ sẽ trật tự, yên tĩnh hơn: mọi người có lẽ sẽ chỉ vái chào rồi ngồi xuống – nhưng đó rõ ràng không phải là trường hợp như thế ở đây. Ở đây thánh giả là những người đang trên cuộc hành trình tìm đến tâm linh, những người đã từng nghe được những điều tốt lành về thái tử Siddhattha Gotama của dòng họ Thích Ca, hay đức Phật như ngài đã trở thành.

*Sau khi đã ngồi xuống như thế, người Kalama ở thành Kesapputta bạch cùng đức Thế Tôn.*

Có lẽ là vị trưởng lão trong thành đã đứng lên trình bày vấn đề mà hình như là của tất cả đám đông:

*‘Có một số Sa-môn, Bà-la-môn, bạch Thế Tôn, đi đến Kesaputta. Họ làm sáng tỏ, làm chói sáng quan điểm của mình, nhưng quan điểm của người khác, họ bài xích, khinh miệt, chê bai, xuyên tạc. Bạch Thế Tôn, và một số Sa-môn, Bà-la-môn [đẳng cấp giáo sĩ – không phải tất cả bà-la-môn đều là giáo sĩ, nhưng tất cả giáo sĩ đều là bà-la-môn] khác đến Kesaputta, cũng làm như thế: Họ làm sáng tỏ, làm chói sáng quan điểm của mình, nhưng quan điểm của người khác, họ bài xích khinh miệt, chê bai, xuyên tạc. Đối với họ, bạch Thế Tôn, chúng con có những nghi ngờ phân vân trong những vị Sa-môn, Bà-la-môn này, ai là người đã nói lên sự thật và ai đã gian dối.’*

Dĩ nhiên đó là điều khiến cho bài kinh này trở nên khá phổ biến: bất cứ người có chút thông minh nào ngày nay cũng đã trải qua kinh nghiệm này. Từ mỗi và mọi phía, ta sẽ được nghe những điều khác nhau, và có quá nhiều kẻ nói lên quan điểm, lập trường của họ với ta, với đây về thuyết phục như nhau. Do đó, ở đây, người Kalama cũng đã nhận

xét thấy là các vị diễn giả này tung hô những ý kiến của họ, không kể gì đến người khác, miệt thị quan điểm của người khác, và tuyên bố rằng chỉ có ý kiến của họ là có giá trị nhất. Kết quả là người Kalama đã trở nên rất nghi ngờ, phân vân không biết phải tin vào đâu. Đây là câu trả lời của Đức Phật:

*‘Đúng thế, các vị Kalama, các vị đáng phải nghi ngờ, các vị đáng phân vân. Đối với việc người ta không thể chắc chắn, thì phải phát sinh nghi hoặc trong lòng’.*

Đức Phật đồng ý; Ngài đã hiểu vì sao họ phải nghi ngờ trước bao nhiêu quan điểm khác nhau, nhất là khi có nhiều vị giáo sĩ đã lăng mạ, sỉ vả lẫn nhau. Vì lẽ đó, Ngài đã đưa ra mười nguyên tắc, mà giờ chúng ta đều được biết. Không cần phải nói, những nguyên tắc này cũng dành cho cả chúng ta. Thật thú vị khi đức Phật khuyên rằng, chính bản thân đức Phật, và những lời dạy của Ngài, cũng phải được phán xét bởi các nguyên tắc ấy. Sau đó, đức Phật cũng đưa ra những quy luật tương ứng theo đó người ta có thể tìm được những phương hướng đích thực của mình, nhưng để bắt đầu Ngài đã liệt kê những tiêu chuẩn được coi như không chính đáng, không đầy đủ.

*‘Chớ có tin bởi những lời đồn đãi, . . . hay bởi người ta nói với bạn, . . . hay bởi truyền thống, . . .’*

Do đó đừng tin vào điều gì chỉ vì nó đã được truyền từ thế hệ này sang thế hệ khác, từ thầy qua trò, và do đó được gọi là truyền thống. Sự nhấn mạnh vào tính xác thực của truyền thống không chứng tỏ được điều gì cả.

*‘. . . hay bởi các tư tưởng đương thời, . . .’*

Cũng đừng bị lầm lạc bởi yếu tố rằng quan điểm đó rất phổ biến, rất nổi tiếng, hay rất hợp thời. Như thế cũng không nhất thiết là sai, nhưng điều đó không nên là lý do duy nhất



để ta tin theo một quan điểm nào đó.

*‘ . . . hay bởi oai lực của các thánh điển, . . . ’*

Chúng ta cũng không nên chỉ dựa vào oai lực của các thánh điển. Các bài thuyết giảng của đức Phật đầu gì cũng không là thánh điển. Có thể cũng rất hợp lý khi ta tôn trọng các kinh sách cao quý của đức Phật một cách nghiêm chỉnh, nhưng cái ý nghĩ tự động gán ghép oai lực cho các kinh sách thì bị bác bỏ mạnh mẽ.

*‘ . . . hay chỉ bởi những diễn giải hợp lý, . . . ’*

Không có lý lẽ suy luận gì đủ để đảm bảo tính cách chân thực hay hiệu quả tâm linh của một giáo lý.

*‘ . . . hay bởi những lý thuyết suy diễn hay ý kiến cá nhân, . . . ’*

Sự phê phán nghiêm khắc này nhắm thẳng đến tất cả các quan điểm, ý kiến được ca tụng, những cách suy nghĩ quen thuộc khiến ta bị dính mắc bởi sức mạnh của thói quen. Và còn có rất nhiều cách khiến ta có ý kiến này nọ: bởi tư tưởng, qua sự tưởng tượng của ta, bởi những sự chấp nhận, thỏa thuận một cách chủ quan, và bởi những chọn lựa, thiên kiến có tính cách cá nhân. Vì thế chúng ta không nên tuân theo những sự cảm dỗ quen thuộc để cho phép chúng ta bị dẫn dắt bởi những ý kiến hay khái niệm được ưa thích.

*‘ . . . hay bởi ngưỡng mộ những thành quả cá nhân và cá tính của một vị thầy đặc biệt nào đó, hay bởi uy lực của vị thầy. . . ’*

Ngay chính những điều này cũng chưa là những lý do đủ chính đáng để ta đi theo con đường tâm linh nào. Độc nhất trong lịch sử các tôn giáo, đức Phật không bảo người ta phải chấp nhận quyền lực của một ai đó, dầu cho đó là tự nhiên, siêu nhiên, được gán ghép, hay chỉ áp đặt, như là một vị đạo

sur, và điều đó bao gồm cả đức Phật. Chính Ngài có bao đức tính cao quý, được coi là rất lỗi cuốn, tuyệt đối thuyết phục, đáng tin tưởng – nói một cách khác, đức Phật có đủ oai lực – nhưng ngay chính oai lực của đức Phật, đối với Ngài, cũng không thể được chấp nhận như là lý do duy nhất để tuân theo giáo lý của Ngài.

*“Nhưng này hỡi các vị Kalama, khi nào tự mình biết rõ như sau: ‘Các pháp này là bất thiện, các pháp này là đáng chê, các pháp này bị người trí chỉ trích, và nếu chấp nhận thực hiện sẽ đưa đến bất hạnh, khổ đau,’ thì, đúng thế, hãy từ bỏ chúng”.*

Đức Phật nhấn mạnh rằng mọi người phải chịu trách nhiệm cho bản thân, rằng mọi người phải tự quán sát, và tự biết, chứ không nên có lòng tin mù quáng, và tuân phục quá đáng. Nếu ta không hiểu gì là bất thiện, là đáng trách, thì ta phải tiếp tục kiểm tìm. Sau đó Đức Phật lại hỏi:

*‘Các vị nghĩ thế nào, này các Kalama: khi có người khởi lòng tham ái, thì đó là ích lợi hay bất hạnh cho họ?’*

*‘Bạch Thế Tôn, đó là bất hạnh cho họ’.*

*‘Này các vị Kalama, với lòng tham, người này bị tham chinh phục, không chế ngự được tâm do tham, người này sát hại, lấy của không cho, xâm phạm vợ người, nói láo và khích lệ người khác cũng làm như thế; và điều này sẽ đem đến bất hạnh, đau khổ cho họ lâu dài’.*

*‘Thật đúng vậy, bạch Thế Tôn’.*

*‘Các vị nghĩ thế nào, này các Kalama: khi có người khởi lòng sân hận, vọng tưởng, thì đó là ích lợi hay bất hạnh cho họ?’*

*‘Bạch Thế Tôn, đó là bất hạnh cho họ’.*

*‘Này các vị Kalama, với lòng sân hận, vọng tưởng, người*

*này bị sân hận, vọng tưởng xâm chiếm, không chế ngự được tâm bởi lòng sân hận, vọng tưởng, người này sát hại, lấy của không cho, xâm phạm vợ người, nói láo và khích lệ người khác cũng làm như thế; và điều này sẽ đem đến mắt mát, khổ đau cho họ lâu dài’.*

*‘Thật đúng vậy, bạch Thế Tôn’.*

Vì thế nếu tâm tham phát khởi - rồi giết người, trộm cắp, tà dâm, bất lương, tất cả đều từ tâm tham đâm - thì chúng ta đã phạm vào bốn giới đầu tiên. Sân hận, cũng thế, cũng có thể đưa đến những hành động xấu ác như trên. Ở đây đức Phật dạy rằng giới là căn bản cho con đường tâm linh. Nếu chúng ta muốn “thánh thiện” nhưng đồng thời lại phạm các giới luật đạo đức, thì ta khó có cơ hội để biến sự “thánh thiện” đó trở thành sự phát triển tâm linh thật sự.

*‘Này các vị Kalama, các vị nghĩ thế nào: những việc này là bất thiện hay thiện?’*

*‘Bất thiện, bạch Thế Tôn.’*

*‘Chúng đáng trách hay không đáng trách?’*

*‘Bạch Thế Tôn, đáng trách.’*

*‘Người tri thức khen hay chỉ trích chúng?’*

*‘Bạch Thế Tôn, chỉ trích.’*

*‘Và những việc này dẫn đến mắt mát, đau khổ, hay không? Các vị thấy thế nào?’*

*‘Các pháp này thật sự dẫn đến mắt mát, khổ đau. Đó là chúng con nhìn sự việc như thế.’*

Như thế là đức Phật đã hỏi các thánh giả của Ngài về những điều bản thân họ tin tưởng, và để họ tự quyết định cho chính mình.

“Nhu vậy, chính vì lý do đó, chúng ta có thể nói như thế này: Chớ có tin vì lời đồn đãi, vì truyền thống, vì những quan điểm hợp thời, vì uy lực của kinh điển, hay chỉ vì những suy diễn hợp lý, vì lý thuyết diễn giải hay ý kiến hợp lòng, vì vẻ ngoài hay cá tính của ai đó, hay vì oai lực của vị đạo sư. Chỉ khi các vị tự biết: ‘Các pháp này là bất thiện, các pháp này đáng chê trách, chúng bị bậc tri thức chỉ trích, và khi thực hiện, chấp nhận, chúng sẽ đưa đến mất mát, khổ đau’, thì, đúng vậy, các vị nên từ bỏ chúng”.

Vị thầy chỉ cho ta con đường, nhưng chúng ta không chỉ đi theo vì oai lực của vị thầy, và chúng ta không nên nghĩ rằng vị thầy ấy có thể dẫn dắt chúng ta đến đích mà không cần đến sự tham gia của ta. Không có tư tưởng được tán thán nào có thể giúp chúng ta trừ khi ta có thể nhận thức rõ ràng được điều gì là thiện, điều gì là không.

“Nhưng nếu các vị có thể tự nhận ra: ‘Các pháp này là thiện, các pháp này không thể bị chê trách, chúng được các bậc tri thức tán thán, và khi thực hành, chấp nhận, chúng đưa hạnh phúc, bình an,’ thì các vị nên chấp nhận chúng”.

Sau đó đức Phật nói về sự đối nghịch với lòng tham đắm: sự giải thoát khỏi tham đắm.

‘Này hỡi các vị Kalama, các vị nghĩ thế nào: khi có người phát khởi tâm đoạn diệt khỏi tham đắm, điều đó đem đến lợi ích hay bất hạnh cho họ?’

- Bạch Thế Tôn, lợi ích.

- Giải thoát khỏi tham, không bị tham xâm chiếm, tâm người đó không bị tham chế ngự, người đó tránh xa giết hại, tránh xa lấy của không cho, tránh xa tà dâm, tránh xa việc nói lời không chân thật, mà người đó cũng không khuyến khích người khác làm những chuyện bất thiện. Như thế người

*đó sẽ được hạnh phúc, bình an lâu dài.'*

- *Đúng vậy, Bạch Thế Tôn.*

*'Này hỡi các vị Kalama, các vị nghĩ thế nào: khi có người phát khởi tâm đoạn diệt khỏi sân hận, vọng tưởng, điều đó đem đến lợi ích hay bất hạnh cho họ?'*

- *Bạch Thế Tôn, lợi ích.*

- *Giải thoát khỏi sân hận, vọng tưởng, tâm người đó không bị sân hận, vọng tưởng xâm chiếm, với tâm không bị sân hận, vọng tưởng chế ngự, người đó không giết hại, không lấy của không cho, không tà dâm, không nói dối, mà người đó cũng không khuyến khích người khác làm những chuyện bất thiện. Như thế người đó sẽ được hạnh phúc, bình an lâu dài.*

- *Đúng vậy, bạch Thế Tôn.*

*'Này hỡi các vị Kalama, các pháp này là thiện hay bất thiện?'*

- *Bạch Thế Tôn, là thiện.*

- *Đáng chê trách hay không đáng chê trách?*

- *Không đáng chê trách, bạch Thế Tôn.*

- *Các bậc tri thức chỉ trích hay ngợi khen các pháp này?*

- *Bạch Thế Tôn, ngợi khen.*

- *Các pháp này, nếu chấp nhận và thực hành, chúng sẽ đưa đến bình an hay không? Các vị thấy thế nào?*

- *Các pháp này nếu được chấp nhận và thực hành sẽ mang đến bình an, hạnh phúc. Đó là cách nhìn nhận của chúng con.*

Đức Phật thường khuyên chúng ta hãy tự vấn lương tâm

để phân biệt điều thiện và điều bất thiện. Nếu việc quán sát này không đưa đến kết luận, chúng ta cần thảo luận với người đáng tin cậy và hiểu biết, nhưng cuối cùng thì mỗi chúng ta đều phải tự kết luận thì mới có thể phát triển tuệ giác. Không ai có thể làm công việc đó cho ta.

Vì thế đây là liệt kê của mười điều mà ta không nên để chúng dẫn dắt ta đi sai đường. Trước nhất là lời đồn đại: chúng ta không nên tin vào những gì người khác nói với ta mà không suy nghĩ về những lời nói đó một cách độc lập. Chúng ta không nên để bị gia đình, bè bạn ảnh hưởng đến độ ta không suy nghĩ gì khi chấp nhận ý kiến của họ vì chúng ta không muốn bị nghĩ là khác người.

Hai là, chúng ta không nên để mình bị làm lạc bởi lòng tin mù quáng vào truyền thống. Các phong tục tập quán được coi là đúng chỉ vì chúng đã được tuân theo quá lâu, nhưng có thể chúng không có giá trị, nếu chúng dẫn dắt ta đến mất mát, khổ đau.

Ba là, những quan điểm có tính thời thượng. Ảnh hưởng của các quan điểm thời thượng tạo nên bởi các phương tiện truyền thông hiện đại thường có thể rất nguy hại, vì khó thể nhận biết chúng. Từ lúc ta còn thơ ấu, chúng đã có mặt, rồi dần dần chúng ngự trị trong ta như thể đó chính là ý kiến, quan điểm của ta. Chúng ta bị dẫn dắt để tin vào những điều mà ta chưa từng suy nghĩ thấu đáo - chỉ chấp nhận như là một quan điểm thuyết phục nhất ở trước mắt. Như đoạn kinh đã nói rõ, đây không chỉ là một hiện tượng thời hiện đại. Từ lâu nó vốn đã như thế.

Bốn là, oai lực của các thánh điển. Dĩ nhiên, đây đã là nguyên do của bao vấn đề trọng đại, vì tất cả các kinh điển, ngay cả những cái được coi là thánh điển, thực ra cũng đã được viết bởi con người, và con người có thể cũng làm lạc.

Bất cứ văn tự nào cũng có thể có sai lầm, chúng đầy những hạn chế của nhân loại lầm lạc.

Hai điều kế tiếp, liên quan đến một nền tảng không vững chắc để đặt niềm tin. Việc coi trọng những lý luận trí tuệ, hợp lý rõ ràng cũng có những lợi thế. Tuy nhiên, chỉ có lý trí không cũng là điều nguy hiểm, vì nó có thể hướng đến những mục đích vật chất, hạn hẹp và bỏ qua khía cạnh tâm linh. Nếu ta không thể kết nối cái đầu và trái tim, mà chỉ suy nghĩ theo lý trí, chúng ta có thể thực sự đã sử dụng những khả năng tri thức của mình rất hợp lý, nhưng chúng ta luôn ở trong tình trạng nguy hiểm là có thể sử dụng chúng sai mục đích, và đã đi sai đường. Nhưng tâm là một nhà ảo thuật, nó có thể quay bất cứ hướng nào; ngay khi trái tim dự phần vào các suy nghĩ của ta, mang theo tình cảm, khả năng yêu thương, thì mức độ hiểu biết của chúng ta đã hoàn toàn khác.

Tiếp đến là những ý kiến cá nhân, những lý thuyết suy diễn hợp ý ta. Những điều này xưa tới nay vẫn rất phổ biến. Dĩ nhiên là chúng ta có khuynh hướng tin vào những lý thuyết của chính mình - điều đó rõ ràng là chưa hề thay đổi suốt 2500 năm nay - nhưng chúng có thể gây ra những hậu quả nghiêm trọng nếu như chúng không chính xác, và thường thì không dễ dàng giá tính xác thực của một lý thuyết: người thì cho rằng nó tuyệt vời, kẻ khác có thể gọi đó là lừa đảo, người khác nữa thì không biết đúng sai. Chúng ta cần tìm hiểu, chúng nghiệm từ bản thân để xem điều gì đó là tốt hay xấu.

Cuối cùng, điều gì đã được giáo huấn? Chúng có thực sự tốt như đã được rao tụng hay chúng có thể dẫn ta lạc đường? Chúng ta dễ bị choáng ngợp trước các vị thầy đạo mạo, nhưng về lời cuốn bên ngoài không bảo đảm rằng những lời dạy của họ là đúng hay thích hợp. Ngay như hiện nay, nhiều vị thầy tâm linh có khả năng tạo ra được những ảnh hưởng

sâu rộng chỉ bằng sự hiện diện của mình. Dù là sự quảng báo đến đông đảo quần chúng có thể dưới nhiều hình thức mới, hiện đại hơn, nhưng nó vẫn đi từ người này sang người kia rất giống như trước kia.

Sau khi điếm qua các điều vừa liệt kê, đức Phật tiếp:

*‘Tuy nhiên, nếu các vị tự nhận biết rằng: Các pháp này là thiện, không bị chê trách, được bậc trí thức khen ngợi, và nếu được chấp nhận, được thực hiện sẽ dẫn đến bình an, hạnh phúc, thì này các vị Kalama, các vị có thể tự tin mà chấp nhận chúng. . . Đó chính là lý do cho những lời ta vừa nói với quý vị. Bằng cách như thế đó, đoạn diệt khỏi tham, sân, với tâm sáng suốt, rõ ràng thông hiểu, tràn đầy chánh niệm, vị đệ tử chân chánh tỏa chiếu tâm từ, bi, hỷ và xả đến cùng khắp thế giới’.*

Nếu chúng ta đoạn diệt được các ái, tà kiến, khỏi tham sân, thì tâm không còn mê muội nữa, nó có thể phân xét rõ ràng, khách quan. Trái lại, tâm bị ô uế nặng nề bởi tham ái và sân hận thì mờ mịt. Tham và sân là những hành động hoàn toàn chủ quan, nên nếu ta có thể chế ngự chúng, thì tâm trở nên khách quan. Không còn lẫn lộn, tâm trở nên trong sáng, rõ ràng trong chánh niệm và tuệ giác. Nếu tâm đầy chánh niệm, chúng ta không thể cùng lúc phát khởi tâm sân tham. Do đó đức Phật luôn đề cao chánh niệm, để chúng ta có thể rèn luyện quán sát bản thân và thế giới quanh ta một cách khách quan và thực tế. Điều này giúp xoá tan đi những sự tô vẽ một cách chủ quan của chúng ta đối với các sự việc. Thay vì ‘Tôi muốn như thế này’ hay ‘Tôi không muốn phải chịu đựng điều đó’, chúng ta có thể nhìn sự vật như chúng thực là.

Chánh niệm giúp chúng ta vun trồng bốn tinh cảm cao thượng nhất: từ, bi, hỷ và xả - theo truyền thống được gọi là tứ vô lượng tâm hay bốn tâm thánh thiện, vì có thể vào được



các trạng thái tâm này đích thực là “thiên thai”; như là lên thiên đàng. Ở các giai đoạn trong quá trình tu tập của chúng ta, ta có thể chú tâm đặc biệt vào đức tính này hay đức tính kia, dầu ta có thể hành tất cả bốn đức tính này theo thứ tự trong chỉ vài giây phút. Xả có thể phát triển dần dần thông qua tri kiến. Nếu chúng ta ít chấp vào việc muốn hay không muốn điều gì, ta sẽ có thể nhìn thấy rõ ràng hơn rằng tất cả mọi thứ đều luôn thay đổi, cho nên không đáng để ta cảm thấy bực bội về chuyện gì. Và dĩ nhiên là nhận thức này sẽ lót đường đưa ta đến xả.

Xả có vẻ bên ngoài giống như lãnh đạm, hờ hững, vì thế ta cần phân biệt rõ ràng giữa xả và các tình cảm tiêu cực khác. Hờ hững có thể được coi gần như là đối nghịch với xả, vì dầu rằng nó có vẻ giống, nhưng nó đưa đến những hậu quả rất khác nhau; nó có thể trở thành một tấm chắn sắt hữu hiệu, vì chúng ta sẽ không để bất cứ thứ gì có thể đến gần ta. Điều đó có thể khiến chúng ta phần nào cảm thấy an toàn hơn, nhưng thật ra nó biểu lộ, nhấn mạnh thêm sự thiếu tự tin của ta. Sự vắng mặt của tình thương, lòng bi mẫn trong tình cảm lãnh đạm, thờ ơ, khiến ta thêm trở trên, cô đơn bên lề cuộc đời: làm người dự kiến thay vì người tham dự. Sự thờ ơ, lãnh đạm có vẻ như là một phương cách hữu hiệu để bảo vệ bản thân, nhưng thật ra sự bảo vệ tốt nhất là tình thương yêu của chúng ta. Khi nào trong tim ta còn đầy tình thương yêu, lòng bi mẫn, chúng ta hoàn toàn an nhiên, tự tại, không phải tiếp xúc với các tình cảm tiêu cực như là sân hận, ác tâm, ghen ghét, ganh tỵ, cao ngạo, chống đối hay chướng ngại. Nhờ được thanh tịnh hoá, cuộc sống nội tâm của ta do đó sẽ được bình an, tự tại.

*‘Với tâm như thế, tâm đoạn trừ khỏi sân, ác ý, giải thoát khỏi lo lắng, uế nhiễm, vị thánh đệ tử chắc chắn, trong ngay kiếp sống này, được bốn điều an ủi’.*

Đức Phật nhắc đến sự an ủi này với các vị Kalama chỉ vì đầu họ là những người thông minh, họ chưa phải là đệ tử của đức Phật, và đức Phật để tùy họ tự quyết định phải làm gì. Nhiều người trong chúng ta ngày nay cũng trong cùng hoàn cảnh – đi tìm điều gì đó để có thể vén mở những tăm tối trong tâm hồn ta, giải thoát ta khỏi những âu lo. Nhưng đức Phật chưa bao giờ dứt khoát nói: ‘Hãy theo ta!’ Đức Phật chỉ chỉ bày cho ta chân lý, và con đường thực hành để chứng nghiệm. Nếu lời khuyên dạy của đức Phật nghe hợp lẽ, ta có thể nghe theo; nếu không, ta cứ tiếp tục như trước đây. Đức Phật cũng không khuyến khích khuynh hướng từ bỏ tôn giáo riêng của ai; Ngài chỉ giảng giải giáo lý của Ngài với những ai muốn lắng nghe. Theo giáo lý đó, khi tâm không còn cần phải bám víu vào gì hay sân hận với ai, thì niềm vui nội tại sẽ phát sinh, tâm sẽ nhẹ nhàng, không vương phiền não. Ngược lại, những biện minh yếu ớt cho các hành động vô tâm sẽ tan rã khi tâm không còn vương bận với phiền não, và trở nên thanh tịnh. Bốn sự an ủi mà đức Phật đã giảng dạy cho người Kalama như sau:

*‘Nếu có đời sau, có kết quả, sự chín mùi của nghiệp thiện ác, thì khi thân hoại diệt sau khi chết, ta có thể được tái sinh giữa các chúng sanh an lạc, ở cõi trời. Ta chắc chắn có được điều an ủi đó’.*

Điều đó có nghĩa là, nếu ta tin tưởng rằng hành động sẽ mang lại hậu quả, và rằng có một thế giới sau khi ta chết, thì chúng ta có thể - nếu ta đã hành nghiệp thiện- tin rằng ta sẽ được thoải mái sau khi chết. Điều an ủi thứ nhất này là chắc chắn.

*‘Mặt khác, nếu không có đời sau, không có quả, không có sự chín mùi của các nghiệp thiện ác, thì ta cũng có thể sống hạnh phúc trong cõi đời này, không có khổ đau, đoạn trừ được sân, ác ý. Ta cũng có thể chắc chắn với điều an ủi thứ hai này.’*

Vậy là đức Phật nói rằng nếu như chúng ta không tin vào luân hồi và rằng dựa theo đó hành động sẽ không mang đến hậu quả, thì ít nhất chúng ta cũng có thể hưởng thụ cuộc sống ngay tại đây, ngay lúc này, được giải thoát, nhờ vào tâm thanh tịnh, xa rời những ác tâm, lo lắng, buồn khổ. Chúng ta có thể chắc chắn về điều an ủi thứ hai này.

*‘Nếu việc ác có xảy ra, tuy nhiên ta không cố ý làm hại ai, thì phiền não đâu có đến với người không ác ý? Ta có thể chắc chắn về điều an ủi thứ ba này’.*

Giờ ta nói đến trường hợp nếu như không có đời sống sau đó, mà kết quả hành động của ta là ở ngay hiện đời. Trên căn bản đó, nếu chúng ta không hành ác nghiệp thì chúng ta có thể chắc chắn rằng mình sẽ không phải chịu những hậu quả xấu trong hiện đời. Chúng ta có thể chắc chắn về điều an ủi thứ ba này.

‘Nếu việc ác không có xảy ra, thì ta tự biết mình thanh tịnh trên cả hai phương diện (cố ý hay không cố ý). Ta có thể chắc chắn về điều an ủi thứ tư này.’

Rồi, cuối cùng là, nếu chúng ta không tin rằng hành động của ta sẽ mang lại hậu quả nào, nếu chúng ta không tin vào nghiệp lực của nhân quả, thì ta vẫn có thể tin tưởng vào một lương tâm trong sạch. Chúng ta có thể tin tưởng vào điều an ủi thứ tư này.

*‘Với tâm như thế, tâm đoạn trừ khỏi sân, ác ý, lo lắng, không uế nhiễm, vị thánh đệ tử ấy có thể chắc chắn về bốn điều an ủi đó ngay trong kiếp này’.*

Chúng ta có thể hưởng lợi lạc từ bốn thứ an ủi này ngay tại đây, ngay bây giờ. Chúng ta không cần phải đợi đến những gì xảy ra trong tương lai để xác định là ta đã không uổng phí thời gian. Nếu ta đã không hành ác nghiệp nào, thì

ta không phải sợ ác nghiệp. Nếu ta đã hành thiện nghiệp, thì ta có thể chắc chắn rằng chúng sẽ đem lại những quả thiện. Nếu không có kết quả mờ ám gì trong hành động của ta, thì ta không phải sợ rằng ác nghiệp sẽ xảy đến với ta.

Rõ ràng là người Kalama rất hoan hỷ được nghe những điều này, nên họ trả lời:

*‘Đúng vậy, bạch Thế Tôn! Với tâm không sân hận, đoạn trừ các ác kiến, giải thoát khỏi những lo lắng, uế nhiễm, vị thánh đệ tử chắc chắn về bốn điều an ủi này ngay trong kiếp sống này. Bạc Thiện thế, Bạc thiện thế! Giống như một việc gì đó đã bị đảo lộn, giờ được sắp xếp trở lại, hay việc gì đó đã bị che giấu, giờ lại được hiển lộ, hay như người đi lạc được chỉ đường đi, hay ánh sáng đã được mang vào trong bóng tối, để tất cả mọi người có mắt đều có thể được thấy rõ ràng. Bằng cách đó, bạch Thế tôn đã giảng giải giáo lý bằng nhiều cách. Chúng con xin nương trú nơi đức Thế Tôn, nơi pháp của ngài, và nơi tăng đoàn! Mong Thế Tôn nhận chúng con làm đệ tử, kể từ hôm nay cho đến hết đời’.*

Những lời dạy của đức Phật đủ sức thuyết phục người Kalama đến độ họ cảm thấy muốn tự nguyện coi đức Phật như vị thầy của họ, cũng như chấp nhận Pháp, giáo lý của đức Phật, và tăng đoàn, là tụ hội của những ai tin theo giáo lý của đức Phật, và như thế là họ đã trở thành đệ tử của đức Phật.

Sự cởi mở tâm linh diễn bày ở đây khá đặc biệt vào thời điểm đó; mọi người đều hiểu rằng họ phải tự quyết định chọn lựa con đường tâm linh của mình. Chỉ có lương tâm của họ, hay lời khuyên của các bậc thiện tri thức, hay sự tự quán sát các hậu quả hành động của họ, là được đề nghị để họ phải dựa vào. Thông điệp của đức Phật là chúng ta phải cẩn thận đừng để trở thành nạn nhân bị ảnh hưởng bởi những cơ chế tín ngưỡng khéo léo – là những điều có thể xảy ra dưới

nhều hình thức vi tế, nhất là với các vị thầy đầy lời cuốn hay những ai được coi như những vị có quyền lực tâm linh. Và chúng ta chẳng bao giờ nên quên điều đó - không phải để khuyến khích lòng nghi hoặc đối với các vị đạo sư hay các giáo lý, mà là để xét xem trong những lời dạy đó có gì đúng với nội tâm ta.

Chúng ta là những vị thầy tốt nhất của mình, vì những gì ta cần biết, cuối cùng, cũng được tìm ra ngay chính nơi ta; và với một số phương thức để tự quán sát, ta có thể tự biết về mình bằng cách đó càng ngày càng sâu rộng hơn. Những hoài bão tâm linh của tôi dựa vào gì? Con đường tâm linh của tôi gồm có những gì? Tôi phải làm gì để thanh tịnh hoá bản thân? Tôi có tự lừa dối mình tin vào điều gì đó hay tôi hết lòng thực hành? Mục đích của kinh này là để giúp chúng ta có thể nhận thức được rằng những gì ta cần làm không chỉ là tin vào điều gì đó, mà là phải suy xét, và tự biết mình.





---

*Chương 8*  
**Bảy Kiết Sử**

---





*Chúng ta sống đời phạm hạnh để chế ngự và vượt qua bảy kiết sử<sup>(1)</sup>. Bảy kiết sử đó là gì? Tham kiết sử, sân kiết sử, kiến kiết sử, nghi kiết sử, mạn kiết sử, hữu tham kiết sử và vô minh kiết sử.*

*Nếu có người chế ngự được bảy kiết sử này, hoàn toàn đoạn diệt chúng, bứng gốc chúng như bứng cây cọ khỏi mặt đất, để chúng hoàn toàn bị hủy diệt và không thể mọc trở lại, thì có thể nói là người đó đã dứt trừ được tham ái, vứt bỏ được các kiết sử, với chơn chánh hiện quán kiên mạn, đã đoạn tận khổ đau.*

Anguttara-Nikiya vii 8-9

(Tăng Chi Bộ vii 8-9<sup>(2)</sup>)

Trong bài thuyết pháp này đức Phật nói - một cách khá ngắn gọn - về bảy kiết sử làm trở ngại chúng ta đạt được hạnh phúc, giải thoát. Phần kinh phía trên là trọn đoạn kinh. Trong bài giảng súc tích, đây thuyết phục này, chúng ta được khuyên dạy rằng chỉ cần đoạn trừ được bảy kiết sử này, ta sẽ được giải thoát khỏi mọi khổ đau. Các kiết sử này là những trói buộc giam cầm ta, và trong nội tâm, tất cả chúng ta, đều bị giữ trong gọng kiềm của chúng. Do đó, việc đối trị chúng đòi hỏi rất nhiều nghị lực của chúng ta.

## ***ÁI***

Điều đầu tiên này nghe không giống như một kiết sử. Đúng ra nghe nó còn có vẻ như một điều gì khá tốt. Dĩ nhiên cũng tốt nếu ta có sức lôi cuốn đối với ai đó, nhưng chớ lầm

---

1. Kiết Sử (hay Kết Sử): là sự ràng buộc, sai khiến chúng sanh, khiến chúng sanh toan tính, hành động không đúng với chánh Pháp và mãi chịu luân hồi sinh tử.

2. Hòa Thượng Thích Minh Châu, Tăng Chi Bộ Kinh, Tập 3, trang 285, NXB Tôn Giáo 2005

tình cảm yêu thương với sự bám víu, chấp chặt, vì đó chính là nguồn gốc của bao phiền não - đó là vấn đề mà ta thường phải đối diện khi ta yêu ai đó, nhưng không hiểu rằng tình yêu là một chức năng của con tim. Thay vào đó, cái mà ta gọi là tình yêu là cái mà sự hấp dẫn, lôi cuốn ngay lập tức biến thành sự bám víu với ước muốn được chiếm hữu, và sự lệ thuộc vào việc đối tượng của tình yêu của ta có đáp trả lại sự chiếu cố của ta không. Chúng ta không thể sống mà không có sự hiện diện, quan tâm, và lòng chung thủy của họ.

Loại tình thương này luôn bị sợ hãi làm hoen ố và sân hận phủ mờ. Sợ hãi, sân hận có cùng những đặc tính tiêu cực: vì chúng ta không thể thật sự yêu những gì ta sợ, mà chính là những gì ta sợ có thể đem lại sân hận cho ta. Chúng ta sợ phải mất người ta yêu. Nói như thế không có nghĩa là ta ghét họ: chúng ta chỉ ghét cái ý nghĩ phải mất họ và tình yêu của họ.

Một khi chúng ta đã chọn lựa một hoặc hai người (trong sáu tỷ người trên trái đất) để yêu, thì dường như họ cũng phải yêu trả lại ta. Nếu điều đó không xảy ra, hay nếu ta không giữ được họ, do họ chết, hay vì họ thay đổi quan điểm, đối tượng để yêu, ta coi đó là một bi kịch. Nhưng đó không phải là cách hiểu đúng về ý nghĩa của tình yêu hay cuộc sống, và không đúng với giáo lý của đức Phật.

Mấu chốt của tình yêu và cuộc sống là để phát triển hơn nữa khả năng yêu thương của trái tim ta. Cũng như là tri thức thì được huấn luyện bằng sự nỗ lực nắm bắt các dữ liệu, trái tim cũng cần những cơ hội để phát triển, và bất cứ nỗ lực để thương yêu nào cũng giúp cho trái tim được trưởng thành. Mục đích duy nhất của trái tim là để thương yêu, nhưng nếu chúng ta chỉ áp dụng điều đó với một người, một số trường hợp ta chọn lựa, thì ta đã làm cho khả năng phát triển của trái tim bị hạn hẹp, và tự xây những bức tường quanh ta để giam cầm bản thân.

Khi ái kết hợp với chấp, thì sự tiến hóa của cá nhân đó bị cản trở vô cùng. Chấp là đeo bám người ta - thường chỉ là một người - và điều đó cản trở khả năng yêu thương của ta được phát triển, trong khi khả năng đó lý ra phải là vô điều kiện thì nó mới có thể tự do phát triển. Khi không có điều kiện, chúng ta sẽ không còn chọn lựa người nào đó để yêu thương, như là họ phải dễ thương, họ sẵn lòng yêu thương ta hay họ là người đã thương yêu ta trước.

Tất cả những điều kiện trong tình thương yêu chế chính tình thương của ta. Dầu hạn chế như thế, loại tình thương này lại đưa đến bao tấn bi kịch trong đời sống hằng ngày, bao nỗi sợ hãi, bao xáo trộn không ngừng trong tâm hồn ta, và nó sẽ không bao giờ có thể giải phóng được con tim ta. Giáo lý của đức Phật là giáo lý để giải thoát mọi khổ đau. Qua sự thực hành các giáo lý này, đời sống của ta mỗi ngày đều được deã chịu hơn, nhưng đó chỉ là yếu tố phụ, không phải là trọng tâm của Phật giáo. Để có thể hoàn toàn hiểu rõ được ý nghĩa của các giáo lý, chúng ta phải hoàn toàn chuyển đổi cách suy nghĩ thông thường, và vun trồng khả năng yêu thương của ta là một phần trong quá trình chuyển đổi này. Điều này không thể tự động xảy ra, mà ta phải coi mọi giao tiếp với người như là những cơ hội để ta huân tập, rồi bắt đầu thực hành trong những hoàn cảnh này.

Cơ hội tuyệt vời là khi ta phải đối đầu với những người ta thấy khó ưa nhất, vì ta có thể phát triển tình thương yêu trong một sự liên hệ không phải lệ thuộc nhiều vào các điều kiện, và tất cả những thứ gì khác mà ta cần để ương mầm cho tình yêu thương sẽ tự động từ đó tuôn trào. Điều này lúc đầu có thể khó thực hành, nhưng chúng ta sẽ không phải quá khó nhọc nếu như ta đã tập luyện cho mình tánh quan tâm, lo lắng đối với những người mà ta chỉ có mối liên hệ bình thường. Dĩ nhiên là yêu thương người ta có lòng ưa thích sẽ không khó khăn gì, nhưng

để tập yêu thương người mà bình thường ta cũng chẳng hứng thú gì thì đó là một việc đáng thực hành. Cuối cùng ta còn phải thực tập yêu thương những người mà ta không cảm thấy ưa thích. Nhưng nếu chúng ta không cố gắng làm việc đó, thì trong tận cùng sâu thẳm, chính là ta tự làm tổn thương bản thân và trái tim ta sẽ không bao giờ được yên ổn.

## SÂN

Kiếp sử thứ hai, sân, phát khởi từ sự thiếu khả năng thương yêu không giới hạn của chúng ta. Phần đông chúng ta không mong đợi một cuộc sống không có sân hận, nên ta cảm thấy quá phiền phức khi cố gắng chế ngự chúng – vì đâu sao khi sinh ra đời là ta đã mang theo bao sân hận, nếu không ta đâu có mặt ở nơi này. Tuy nhiên, sân hận ở đây bao gồm căm ghét, ác ý, giận hờn, và các tình cảm này có những ảnh hưởng rất tiêu cực. Dầu tình cảm tham ái suy cho cùng cũng tai hại không kém, nhưng tình cảm sân hận này có ảnh hưởng độc hại hơn đối với chúng ta.

Phần đông chỉ cố gắng dẹp bỏ những tình cảm xung đột của họ khi chúng đã bành trướng lên thành giận hờn, căm ghét, và thường được thực hiện không đúng cách, bằng cách tránh mặt người khiến ta cảm thấy khó chịu. Đây là một hành động khó thể thực hiện, vì chúng ta sẽ chẳng bao giờ có thể hoàn toàn trốn tránh những hoàn cảnh khó xử, kể cả việc phải gặp gỡ những người khó chịu. Trốn tránh họ không phải là giải pháp; chạy trốn vấn đề không phải là cách giải quyết vấn đề. Cũng có những lúc ta bó buộc phải lùi bước trước những tình huống quá sức chịu đựng của ta. Tuy nhiên, khi điều đó xảy ra, ta phải tự thú nhận rằng ta không có khả năng thương yêu, trong mọi hoàn cảnh, hơn là viện cớ rằng vì ta không thể chịu đựng nổi người kia. Đó là sự thất bại nơi chính bản thân ta, không phải ai khác hơn.

Tất cả đều xảy ra ngay nơi tâm ta. Ta không cần một nơi chốn đặc biệt nào cho cuộc sống tâm linh, không cần y áo đặc biệt nào, không cần ngôn ngữ bí truyền nào. Chúng ta cần biết rằng tất cả tùy thuộc vào ta, rằng hoàn cảnh, trạng thái, tha nhân và ngoại cảnh, không là gì hơn là những chất kích hoạt. Chỉ khi nào ta nhìn ra được như thế, ta mới có thể cất bước trên con đường tâm linh, trái lại khi nào ta còn thấy thế giới quanh ta đáng trách, thì ta không thể tu tập được. Mong đợi người khác thay đổi tốt hơn căn bản là tự đánh lừa mình, vì cuối cùng thì ai cũng làm những gì họ nghĩ là đúng theo quan điểm của họ, không phải của chúng ta.

Bất cứ ai trong chúng ta khi gặp phải một hoàn cảnh khó xử, đều cố gắng thoát ra khỏi đó, nhưng nếu ta đang thực hành theo một con đường tâm linh thì ta chỉ bỏ cuộc sau khi đã nhiều lần cố gắng thương yêu, hoà giải với một người hay một nhóm người nào đó mà không thành công. Lúc đó ta sẽ hiểu rằng sự bực bội, căm ghét, tranh chấp là mảnh đất để ta tu tập, và những người liên quan chính là các vị thầy của ta. Họ giúp ta khám phá ra những gì đang diễn ra trong nội tâm ta.

Chúng ta sẽ hoàn toàn đánh mất sự tự do ngay khi ta để mình bị vướng mắc trong các xúc cảm của mình - dầu đó là tham hay sân. Chúng ta sẽ không có tự do nếu để tham trói buộc hay sân chế ngự - và cuối cùng thì hai loại phản ứng này sẽ đi chung với nhau, vì cả hai chỉ là biến tướng của sự bám víu, cố chấp. Càng có nhiều những quan điểm cá nhân, ta càng chắt chứa nhiều xung đột trong nội tâm. Trái lại, càng tách biệt khỏi sự bám víu, cố chấp, chúng ta càng có thể phát triển tình cảm thân thiện, tương trợ đối với người.

Sự đối nghịch tích cực của sân là từ bi, và Đức Phật đã mạnh mẽ khuyên chúng ta vun trồng tình cảm đó đến với mọi chúng sanh qua thiền quán từ bi (*metta bhavana*). Trước

hết, đức Phật khuyên ta nên coi mọi nghịch cảnh, sự đối đầu với người như một cơ hội để tu tập. Mỗi ngày, từ sáng đến tối, chúng ta đều có cơ hội để xem người khác như thầy của mình, bất cứ khi nào ta giao tiếp và đối xử với họ với lòng từ bi; chúng ta luôn có cơ hội để hành động với trái tim thương yêu, không bám víu.

Tình thương yêu của ta bị cản trở bởi thành kiến, chỉ trích, so sánh và phán đoán, dầu chắc chắn rằng mục đích sống của nhân loại không phải là để đảm nhiệm vai trò của một quan toà, để phán xét bản thân hay người khác. Nhưng thực tế là chúng ta thường phán đoán người khác, do đó ta cần phải tự khẳng định với mình rằng hành động đó chỉ là một sự lãng phí thời gian, năng lượng và cản trở sự phát triển của một trái tim yêu thương.

Thật thú vị khi đức Phật so sánh sân hận với sự rối loạn hoạt động của túi mật, vì ngay như bây giờ, khi ai đó nổi giận, người ta cũng bảo là họ sôi mật (sôi gan). Điều đức Phật muốn chỉ rõ ở đây là không phải đối tượng của sự nóng giận của ta bị tổn thương, mà là chính bản thân chúng ta.

Đức Phật cũng so sánh sân hận với ngọn gió thổi trên mặt hồ nước, làm dậy sóng khiến ta không thể soi rõ mình dưới đó. Cũng thế, sân hận cản trở sự tự biết mình, vì tình cảm giận dữ không cho ta có cái nhìn rõ ràng về bản thân. Đó là nguyên nhân của bao khổ đau trong các mối liên hệ giữa người với người, của những sự đổ vỡ trong tình bạn, khiến nội tâm ta bị xáo trộn. Không biết phải phản ứng với tha nhân như thế nào, ta tránh gặp họ trừ những người mà ta có thể dựa vào sự thân thiện, lòng tốt của họ - dầu rằng ta cũng không bảo đảm là có được sự thân thiện đó. Vấn đề là sự quá bám víu vào sự hỗ trợ tình cảm của kẻ khác; chúng ta chạy đuổi theo những lời khen tặng và trốn tránh những lời khiển

trách – là những việc làm phí sức và phí thời gian. Khi nào ta còn là nô lệ cho các cảm xúc và các vấn đề của mình, thì sự liên hệ giữa ta và người có thể chỉ yên ổn ở bề mặt, chứ không phải ở một mức độ sâu hơn, từ trái tim đến trái tim. Chúng ta sẽ có đủ tự tin trong các phản ứng của mình, chứ không phải đợi người khác phải thân thiện hay chấp nhận ta trước khi ta sẵn sàng đến với người – chỉ khi ta đã tu tập tưới tắm trái tim mình - để phát triển khả năng yêu thương của chúng ta. Chúng ta phải học nhìn mọi việc như là một cơ hội để hiểu về bản thân hơn; và với cái nhìn đó, với sự hiểu biết rõ ràng hơn về bản thân, ta sẽ dễ hòa đồng với người hơn.

Bằng cách đó chúng ta có thể chấp nhận được mọi hoàn cảnh. Mọi người ta gặp đều có thể giúp ta nhìn rõ mình hơn - dầu đó là người phát thư, hàng xóm, đồng nghiệp hay chỉ là một ai đó ngồi trong chiếc xe đậu ở kế bên, hay kẻ mới vừa giành chỗ đậu xe với mình. Lúc nào chúng ta cũng có thể phát khởi tâm thương yêu đối với họ. Điều này còn dễ thực hiện hơn nhiều nếu ta nhận ra rằng tất cả mọi người đều ở trong những hoàn cảnh như nhau; nếu chúng ta có thể nhận thức được rằng đau khổ đau chỉ là do ta tạo ra, nhưng không phải ta là người duy nhất khổ đau. Khổ đau là đặc tính chung của muôn loài, và tất cả những hoàn cảnh riêng của từng cá nhân mà ta biết tới đều là các biến thể của chung một chủ đề. Sự hiện hữu của nhân loại thấm đẫm khổ đau trong từng giây phút, từng giờ, từng ngày. Dĩ nhiên là chúng ta rất muốn gạt chúng sang một bên, nhưng điều đó khó thể thực hiện. Một khi ta biết chấp nhận điều này, cuộc sống sẽ trở nên đơn giản hơn nhiều, và khi lòng bi mẫn đối với bao nỗi khổ đau quanh ta phát khởi, ta sẽ không còn nhiều phiền não trong liên hệ với người nữa.

## ***KIẾN***

Kiết sử thứ ba bao gồm tất cả mọi ý kiến, quan điểm cá

nhân để tạo nên một nền tảng qua đó ta có thể dùng để đưa ra các phán đoán. Theo đức Phật, nói cho cùng, tất cả đều sai, vì chúng được dựa trên những cái nhìn hai chiều của ‘tôi’ và ‘anh/chị’. Quan điểm này khiến chúng ta nghĩ rằng các ý niệm về tốt, xấu của ta là tiếng nói của chân lý. Chúng ta sống trong một thế giới tương đối qua đó có rất nhiều cách khác nhau để nhìn sự vật. Do đó, ta thường thấy ý kiến của người khác với của ta. Cái mà ta thấy tốt, thấy đẹp, thì người khác thấy xấu, thấy không ưa. Chưa chứng ngộ, chúng ta không thể biết đâu là sự thật tuyệt đối – và ngay nếu như có chứng ngộ, ta cũng không thể phán đoán về điều gì đó mà được tất cả mọi người đều đồng ý, vì phạm nhân chỉ có thể chấp nhận sự thật tương đối.

Điều đó có nghĩa là chúng ta đang sống trong một thế giới huyền hoặc, vì có sự khác biệt giữa quan điểm, ước vọng của ta và thực tại. Sự việc không bao giờ diễn ra theo như ý ta muốn, dĩ nhiên rồi, và ta sẽ phản ứng bằng sự chống đối lại với những gì không giống như ý ta mong muốn. Trên thế giới này, do đó, chỉ có những cái nhìn sai lầm, nhưng ta tiếp tục sử dụng những quan điểm cá nhân của ta như một nền tảng đạo đức mà ta dựa vào đó để sống cuộc đời mình - để ước mơ và hành động.

Trên bình diện của sự thật tuyệt đối, chúng ta không thể chọn lựa một quan điểm về sự thật; ta chỉ có thể chứng nghiệm nó. Và khi chúng ta đã kinh nghiệm được sự thật tuyệt đối, ta sẽ không còn có nhu cầu phán xét, kết tội ai, không còn cần phải nắm bắt hay xua đuổi điều gì. Khi chúng ta đã chứng nghiệm được rằng mọi thứ đều luôn bị chi phối bởi vô thường, sinh sinh diệt diệt, từ sát na này qua sát na khác, thì không còn cần phải phiền muộn về bất cứ điều gì. Nếu ta có thể huân tập sao cho tâm trí mình có thể phát triển tình thương yêu và hiểu biết, thì trở ngại lớn nhất mà ta còn



phải đối đầu chính là các quan điểm của ta. Vì chúng ta đầy các quan điểm nên không thể học hỏi thêm điều gì mới lạ.

Đức Phật so sánh trạng thái tâm này với một chiếc bình đất chứa nước đầy tới miệng bình, nên không thể chế thêm nước vào. Khi đối diện với điều gì mới lạ, tự động chúng ta xét xem những điều ấy có thích hợp với các quan điểm đã thành hình trong ta không trước khi chấp nhận chúng. Nhưng dựa trên căn bản đó thì con đường ta đi sẽ bị cản trở, vì một con đường tâm linh thật sự, dựa trên sự thật tuyệt đối, không bao giờ có thể hợp với các ý kiến, quan điểm cá nhân đó. Vì thế càng có nhiều ý kiến, cuộc sống tâm linh của ta càng khó khăn. Trái lại, một thái độ cởi mở như một đứa trẻ thơ có thể giúp ta nhiều hơn, một khả năng để nhìn các sự kiện mới như chúng là mà không có thành kiến chen vào. Là người trưởng thành, chúng ta thường có thói quen bám víu vào tính đáng tin cậy của hồi ức hay thói không thể bỏ được các ý kiến chúng ta về sự vật phải như thế nào. Nhưng một trong những giây phút đại ngộ thực sự chỉ có thể xảy ra khi ta có thể nhìn sự vật như chúng là, chứ không phải như chúng ta đã tưởng tượng ra trước đó. Không được bảo đảm bởi sự khách quan tuyệt đối, những suy nghĩ chủ quan của ta không bao giờ có thể phản ánh được thực tại, vậy mà chúng ta a dua theo bất cứ các phong trào tư tưởng thời thượng đương thời nào, khiến cho ta trở nên phụ thuộc vào ý kiến của người khác thay vì sự tự tin ở mình và tự suy nghĩ mọi sự rất ráo.

Đức Phật đã nói Ngài chỉ là người hướng dẫn, và chính chúng ta phải ứng dụng các phương pháp Ngài đã chỉ dạy bằng cách tự kiểm chứng chúng với thực tế cuộc sống. Bất cứ đối tượng nào chúng ta hướng tới - đồng loại, bản thân, cuộc sống, thế giới - những gì chúng ta theo đuổi vẫn là những tình cảm, cảm thọ dễ chịu, với hy vọng rằng khổ đau, phiền não sẽ có thể qua đi càng nhanh càng tốt. Dĩ nhiên, hy vọng đó thật hão

huyền: vì những gì tốt đẹp, dễ chịu sẽ không kéo dài và những khổ đau, khó chịu không thể đè nén chúng lâu.

Chỉ việc có thân đã đủ để khiến cuộc sống không dễ chịu. Thân luôn đòi hỏi ta phải chăm sóc nó, và vì ta đã đặt ra cho mình một trách nhiệm khó hoàn thành là giữ cho nó luôn ở trong trạng thái khỏe mạnh, không bao giờ bị gián đoạn, tâm ta sẽ luôn lo nghĩ phải làm sao để được như thế, khiến chúng ta vô cùng căng thẳng. Tự cố gắng để theo đuổi điều gì khác hơn là mục đích tâm linh - kể cả sự tìm kiếm những gì dễ chịu- đều không ích lợi cho đời sống tâm linh. Đời sống tâm linh là sự tìm kiếm không phải những gì dễ chịu, mà là những gì đúng, là tuệ giác về bản chất của sự vật như chúng là.

Việc đầu tiên chúng ta quan sát được ở sự vật như chúng là, là chúng thay đổi từ giây phút này sang giây phút khác. Mỗi ngày qua đi rất nhanh và cuộc đời của chúng ta cũng qua nhanh. Tất cả những tư tưởng đã qua đi trong đầu hoàn toàn biến mất. Chúng ta có thể cẩn thận viết một vài điều xuống với chi tiết, nhưng ta sẽ không bao giờ có thể khôi phục lại được sự tinh nguyên của tư tưởng lúc ban đầu. Tình cảm và cảm xúc chúng ta nhớ lại không còn ở đó nữa, vậy mà ta vẫn tin rằng mình là một cái gì vững chắc. Khi nhìn lại những hình ảnh cũ, chúng ta có thể nói, ‘À tôi nhớ cái này’, nhưng ta không thể hoàn toàn tin tưởng vào ký ức - chúng chỉ là biểu hiện của quá khứ. Nếu ta nhìn hình ảnh của mình một cách trung thực, thì cái ý nghĩ về sự vững bền của chúng ta trở nên khó chấp nhận.

Bằng cách đó và trong quá trình thực tập tâm linh, chúng ta có thể dần dần nhận thức được rằng mỗi giây phút là một chuyển đổi, và bắt đầu hiểu được sự thật tuyệt đối là gì. Thông thường, tất cả mọi thứ chúng ta kinh nghiệm qua chỉ là tương đối, và loại thực tại này là những gì chúng ta cố gắng nắm bắt

qua các giác quan, khi ta nhìn, nghe, nếm, ngửi, sờ và nghĩ. Điều đó sẽ không bao giờ là một sự thực tập hoàn toàn thành công khi nói về kinh nghiệm của những gì đang xảy ra, vì mục đích của nó làm cho chúng ta cảm thấy dễ chịu thoải mái. Với một mục đích như thế tâm lập tức phân loại các xúc chạm giác quan nhờ là dễ chịu hay khó chịu, và sẽ không có sự suy nghĩ chân chánh nào phát sinh vì mọi người nghĩ và cảm xúc khác nhau về sự vật. Một cách nhìn sự vật không thể bao giờ cũng đúng cho tất cả mọi người: tiếng chuông bò và mùi phân bò có thể gợi những kỷ niệm dễ chịu cho ai đó, trong khi người khác có thể thấy khó chịu và bức bối. Vì thế tất cả mọi việc ta cảm nhận qua mũi, mắt, tai và xúc chạm, là hoàn toàn có tính cách cá nhân và tự động liên hệ tới một cái nhìn cá nhân. Những quan điểm này làm cho cuộc đời chúng ta khó khăn và càng khiến ta sân hận và tham ái. Chúng ta luôn bị lôi kéo giữa hai tình cảm này, kéo tới kéo lui, kéo lên kéo xuống, giống như một lưỡi cưa.

Để chấm dứt tình trạng khổ đau này và tìm được sự thanh tịnh, tâm trí ta phải kết hợp với nhau để tạo ra những kinh nghiệm thực chứng. Chúng ta phải kinh nghiệm các sự kiện như chúng thật sự là, không phải như ta tưởng tượng chúng như thế nào. Đức Phật đã so sánh cách sống của chúng ta với trẻ con chơi trong căn nhà lửa. Chúng không muốn ra khỏi nhà vì chúng không muốn để lại đồ chơi - những quan niệm đã giữ chúng ta lại trong nhà. Vì thế những ‘quan điểm sai lầm’ không phải là việc không nắm bắt được những gì đang xảy ra trong cuộc sống hàng ngày và đưa ra những kết luận sai lầm. Mà đúng ra, chúng là biểu hiện của khuynh hướng cấu thành ý kiến, đánh giá, và phán đoán sự vật. Sự quán sát về các sự vật như chúng là, mặt khác, đòi hỏi sự thực tập, thời gian, và ý muốn nhận thức được sự thật. Với một ý chí như thế ai cũng có thể đạt được tri kiến thực sự.

**NGHI**

Kiệt sử kế tiếp, nghi như một trạng thái cố định của tâm, đôi khi cũng được gọi là hoài nghi. Đức Phật so sánh nghi với những người lữ hành lạc hướng, đi lòng vòng trên sa mạc, mà không có bản đồ hay lương thực. Cuối cùng rồi họ cũng bị bọn cướp trần lột và giết đi. Kiệt sử nghi là khuynh hướng đối chiếu mọi thứ với những ý kiến riêng của chúng ta, và loại bỏ tất cả những gì không hợp với chúng. Nếu những suy nghĩ của chúng ta đủ mạnh, ta sẽ nghi ngờ tất cả những gì không đúng theo ý kiến của ta.

Để có thể chấp nhận một quan điểm mới mẻ, chúng ta phải chuẩn bị để nghi vấn ngay chính quan điểm của mình. Thiền quán là một phương cách hữu hiệu để bắt đầu quá trình này: bất cứ ai đã hành thiền một vài lần phải biết rằng tư tưởng của chúng ta căn bản là không đáng tin cậy. Chúng tự phát khởi lên không cần mời mọc, rồi sau đó biến mất đi. Hơn thế nữa, chúng thường là vô nghĩa. Nếu chúng ta rời khỏi chiếu thiền và tiếp tục coi những tư tưởng này là nghiêm túc, mà không nghi ngờ gì về những ý kiến mà chúng dựa vào, là chúng ta đã không tập trung khi hành thiền.

Cần phải có thời gian trước khi ta đạt đến một thời điểm trong thiền khi chúng ta có thể định tâm đến nỗi không có tư tưởng nào phát khởi lên. Ngay bây giờ thì, thiền sinh có cơ hội để kinh nghiệm sự phát khởi của các tư tưởng như là những chuyển động của tâm, cũng như hơi thở là chuyển động của thân, để nhận thấy rằng cả hai hiện tượng vừa sinh vừa diệt. Lúc ấy sự việc trở nên rõ ràng rằng các suy nghĩ của ta chắc chắn không phải là chân lý. Khi chúng ta bắt đầu đặt nghi vấn về các quan điểm và phán đoán của chính mình, ta bắt đầu được giải phóng khỏi kiệt sử nghi, và có thể bắt đầu buông bỏ các quan điểm của mình để đón nhận những điều

mới lạ. Lòng nghi hoặc lúc đó sẽ không còn là một kiết sử nữa mà là một sự cởi mở đối với những điều mới lạ.

Đó thật là một thử thách, vì cách suy nghĩ của chúng ta đã huân tập theo những con đường, mẫu mực quen thuộc suốt cuộc đời, và thái độ nghi ngờ đối với những gì trái ngược với chúng đã tiềm ẩn trong ta, khiến con đường tâm linh khó khăn hơn. Nó đòi hỏi một sự chuyển hướng hoàn toàn ngược lại - không phải trong cái nghĩa là không còn có thể sống trên thế gian này nữa nhưng là một sự chuyển đổi hoàn toàn trong thái độ của chúng ta.

Kiết sử nghi cũng là một vấn đề trong mối liên hệ hàng ngày của phần đông chúng ta. Không phát triển được khả năng thương yêu của con tim, chúng ta không chỉ nghi ngờ về khả năng của chính mình, chúng ta còn cho phép mình chấp nhận sự nghi ngờ của người khác về mình. Một thái độ như vậy hoàn toàn không cần thiết: nếu người khác không chấp nhận chúng ta, đó là thái độ và nghiệp của họ. Đó là điều tiên quyết chúng ta cần nhận thức - rằng bất cứ điều gì người khác làm đó là vấn đề của họ, không phải của chúng ta, ta không cần phải phản ứng lại. Chúng ta thường vội vàng xem những phản ứng của người khác đối với ta như là một điều gì đó có liên quan đến ta, trong khi thật ra chúng chỉ là những việc ngẫu nhiên xảy ra hàng ngày ở quanh ta. Chúng ta không cảm thấy phiền muộn bởi những gì một người nào đó ở Phi Châu có thể nói hay làm vào lúc này; vậy thì tại sao, ta lại bị phiền toái bởi những gì người láng giềng của ta vừa nói hay làm - là một điều thật ra cũng chẳng quan trọng gì với ta? Điều quan trọng trong quan hệ giữa ta với người là phát triển tình thương yêu đối với nhau.

Khi lòng hoài nghi còn hiện hữu, chúng ta không bao giờ có thể chắc chắn rằng một điều gì đó có ích lợi, tốt đẹp

cho chúng ta không, ta có khả năng thực hiện một điều gì đó không, hay người khác có vui lòng, có chấp nhận điều gì đó không. Để có thể thực hành theo lời dạy của đức Phật, chúng ta trước hết phải chấm dứt cách suy nghĩ này. Chỉ khi thực hành rồi chúng ta mới có thể khám phá ra là chúng ta có tốt, có hữu ích hay không và chúng ta sẽ có những ảnh hưởng gì.

### *MAN*

Kiệt sử mạn (tự cao) bao gồm có lẽ không nhiều về thái độ cao ngạo, tự phụ, mà là sự tin tưởng, về mặt tri thức và tình cảm, rằng có một điều gì đó về chúng ta thường hằng, cá biệt, cần được bảo vệ. Đây là một trong những kiết sử nguy hại nhất. Ngã mạn, niềm tin rằng chúng ta là một ai đó – hay hơn nữa, là một người đặc biệt, một người thông minh hơn người - là hình thức căn bản của tự cao, tạo nên bao vấn đề không dứt cho ta, và sẽ tiếp tục khiến cuộc sống thêm căng thẳng nếu như ta vẫn khư khư bám lấy nó. Đó là cái ngã khiến ta ảo tưởng rằng mình hiểu biết, và chạy đuổi theo những gì mang lại cho ta sự thoải mái, dễ chịu, trốn tránh sự khổ đau, khó chịu. Ngã là một ảo tưởng, một huyền hoặc mà tất cả nhân loại đều tin vào đó, khiến cho không biết bao thảm họa đã xảy ra. Lý do duy nhất khiến nhân loại tạo ra chiến tranh, dối trá, sát hại, tham ô là vì họ muốn được an toàn, muốn bảo vệ cái ngã của họ.

Chúng ta tin vào cái ngã cũng giống như ta tin vào tất cả mọi vọng tưởng khác. Ngã mạn đã sẵn ươm mầm trong quá trình tư duy của chúng ta, do đó nó đã cắm rễ sâu trong lãnh địa cảm xúc của ta: nếu ta nghĩ về vấn đề gì đó đủ lâu, ta có thể cảm giác được nó. Khi nào ta còn tự nhìn mình như những con người tách biệt, và tiếp tục suy nghĩ theo cách đó, ta sẽ tiếp tục có những tình cảm ‘Tôi, của tôi’ là nguồn gốc không dừng dứt của bao vấn đề, bao phiền não. Chúng

ta sẽ tiếp tục coi màn kịch này, và nền tảng mà ta dựa trên đó để đóng vai trò của mình, một cách tuyệt đối nghiêm chỉnh. Khi chúng ta ngồi trước màn ảnh truyền hình để xem một vở tuồng, ta không coi nó là thực – nhưng đối với cuộc đời thì ta coi thật sự nghiêm trọng, dầu rằng căn bản thì nó cũng được dựng thành bởi những điều tương tự.

Ngã mạn là gốc của mọi vấn đề, các vấn đề khác phát sinh từ đó, và chúng ta không thể hy vọng sẽ giải quyết được nó ngay lập tức – các kiết sử tham sân và nghi cần được chuyển đổi trước. Con đường hành đạo theo sự hướng dẫn tâm linh của đức Phật không phải là để hủy diệt tự ngã, mà là để chúng ta có thể buông bỏ, và nhìn thấu suốt ngã tướng, để một ngày ta có thể nhận ra rằng tất cả mọi lăng xăng, bao lo toan của ta không để làm gì cả, và cuộc đời ta sẽ giống như một cuộn phim đang diễn ra trước mắt ta.

### **ĐÓ KỴ**

Kiết sử đố kỵ, ganh ghét là một biểu hiện của sân và sự thiếu vắng tình thương yêu. Nó phát sinh từ sự thiếu hiểu biết rằng chúng ta thuộc về một tổng thể mà bản năng muốn tách biệt chỉ có thể làm nguy hại cho ta. Do đó, nó có thể được đối trị bằng tâm hoan hỷ, lòng thông cảm, phát sinh từ nhận thức rằng tất cả chúng ta tùy thuộc vào nhau và không có gì khác nếu ta hay ai đó được điều tốt lành nào. Tất cả chúng ta đều có mặt ở đây trên trái đất này với nhau, cùng như tất cả chúng ta đều được cấu tạo bởi những thành phần giống nhau. Dầu có ý thức được điều đó hay không, tất cả chúng ta đều tương quan với nhau. Nếu thảm họa xảy ra ở một nơi nào đó, tất cả chúng ta đều bị ảnh hưởng. Khi chiến tranh bùng nổ ở một nơi nào trên thế giới, thì những chấn động tiêu cực cũng lan đi khắp hành tinh nhỏ bé này. Dĩ nhiên khi điều tốt lành xảy ra cũng giống như thế, niềm hân hoan thông cảm cũng

phát đi những chân động tích cực, chế ngự sự phát khởi của lòng ganh tỵ.

Đức Phật đã khuyên chúng ta chỉ cần vun trồng bốn loại tình cảm, không cần gì khác hơn. Chúng được gọi là ‘*brahma vihara*’ hay tình cảm thánh thượng. Đầu tiên là một trái tim thương yêu vô điều kiện, thứ hai là lòng bi mẫn, thứ ba là tâm hoan hỷ (đối nghịch với lòng ganh tỵ), và từ những tình cảm này phát sinh tâm xả, là điều thứ tư và cao thượng nhất của mọi tình cảm.

### CHẤP NGÃ

Kiệt sử cuối cùng - được dịch thẳng từ tiếng Đức *Selbstsucht* (self-addiction), mà tôi dùng ở đây để nói đến kiệt sử này - là sự bám víu vào ngã. Chúng ta quá quan tâm đến cái ngã của mình, hay là những gì mà ta coi là ngã. Ngoài nó ra, ta không thấy điều gì tốt lành ở người hay ở hoàn cảnh mà ngã không quan tâm đến. Chúng ta hoàn toàn tập trung vào những vấn đề của ngã; điều quan trọng là ta phải xét xem cuộc đời mình được tạo dựng trong sự ích kỷ đến mức độ nào và để nhận thức rằng điều đó thật sự đã làm cuộc sống hàng ngày của ta khó khăn đến độ nào - rằng không có bất cứ kết quả tích cực nào có thể phát sinh từ đó. Lòng ích kỷ ngăn trở sự hình thành của bất cứ sự thực hành tâm linh nào, khiến cho lý tưởng về tình thương yêu vô điều kiện vẫn là một ảo tưởng vô vọng. Nếu cái ngã là trung tâm điểm của mọi việc và không có gì quan trọng hơn, thì ta không thể nào diệt trừ được sân hận vì bất cứ điều gì có thể đe dọa cái ngã hay khiến nó lo sợ phải đánh mất sự hỗ trợ mà nó mong muốn, sẽ bị chống đối.

Tánh ích kỷ là một thái độ luôn có mặt, hình thành theo thói quen và rất phổ biến: tất cả nhân loại đều coi rằng mình rất quan trọng và cả thế giới phản ánh sự chấp ngã này.



Những khó khăn mà một cá nhân phải đối mặt có thể truy nguồn từ ngã chấp. Chỉ khi nào ta có thể quán sát về điều này một cách nghiêm chỉnh, thì ta mới không tưởng tượng rằng nếu buông bỏ cái tôi sẽ là một thiệt hại, và không thể tránh khỏi thất bại. Sự thật là điều ngược lại; đó mới chính là cách để đoạn trừ những vấn đề của chúng ta. Điều này cũng chẳng mới lạ gì, vì những hành động và cách sống theo thói quen, dựa trên chấp ngã, đã đưa ta đến không biết bao nhiêu vấn đề (không kể đến việc nghiện rượu hay các chất độc hại khác). Chỉ việc bảo vệ cái ngã một cách điên cuồng và đặt nó ở trung tâm của mọi hành động của chúng ta cũng đủ khiến cuộc đời thêm khó khăn. Nó luôn là nguyên do đưa đến sự xung đột, hiềm khích giữa người với nhau, tất cả cùng với một sự chấp ngã như nhau.

Việc buông bỏ cái ngã chỉ có thể xảy ra khi ta có tri kiến. “À, điều đó nghe cũng tốt – tôi sẽ thực hành buông bỏ nó”, tự nhủ mình như thế chưa đủ, vì nó không dễ dàng như thế. Chúng ta cần phải thực tập buông bỏ trong cuộc sống hằng ngày cũng như khi hành thiền, đối mặt với nó từng phút giây. Suốt con đường tâm linh là một cuộc hành trình của sự buông bỏ -đó là, buông bỏ mà không trước hết phải có sự thay thế. Tuy nhiên ở cuối cuộc hành trình, một khi chúng ta đã buông bỏ tất cả, Đức Phật bảo rằng chúng ta sẽ được tự do, chấm dứt mọi đau khổ - một cuộc đời không bám víu, đoạn diệt sân hận, thoát khỏi tà kiến, khỏi nghi, khỏi tự cao, khỏi ganh tỵ và khỏi chấp ngã.

Sống được như thế sẽ giúp chúng ta hỗ trợ người khác đi cùng con đường. Những người đang tìm kiếm sự giải thoát cho chính mình thường có thể cảm nhận và cuốn hút theo tinh thần giải thoát ở người khác. Đây là những lời dạy của đức Phật và cơ hội để thực hành chúng dành cho tất cả mọi người.





## *Chương 9* **Bốn Pháp Cơ Bản**



*Có bốn pháp cơ bản, được coi là xác thực, lâu đời, được lưu lại từ truyền thống xưa.*

*Giá trị của chúng không hề suy chuyển từ xưa đến nay, và sẽ còn mãi vững bền. Người trí, dầu là tỳ kheo hay cư sĩ, đều không thể bài bác. Bốn pháp cơ bản đó là gì?*

*Vô tham là một điều dạy cơ bản, được coi là xác thực, . . . vô sân là một điều dạy cơ bản, . . . chánh niệm là một điều dạy cơ bản, . . . chánh định là một điều dạy cơ bản . . .*

*Tham diệt, ta sẽ được an,  
Không còn dấu vết hận thù trong tim;  
Với định và niệm bên trong,  
An bình, ổn định ta thì được ngay.*

Anguttara Nikaya iv.29

(Tăng Chi Bộ iv.29)

Trong bài thuyết pháp này, đức Phật đề cập đến bốn nguyên tắc cơ bản: vô tham, vô sân, chánh niệm và chánh định. Bốn pháp căn bản này, được nhắc đến trong nhiều bài thuyết pháp của đức Phật, đôi khi còn được coi là bốn chủ đề chánh trong cuộc sống tâm linh. Khi đức Phật dạy rằng chúng xác thực, lâu đời, truyền thống, rằng chúng có giá trị hôm nay cũng như trong quá khứ, và chúng sẽ vẫn còn giá trị trong tương lai, chúng ta có thể kết luận rằng chúng không phải chỉ đặc biệt trong riêng cộng đồng tôn giáo của chúng ta, tính xác thực của chúng không bị chi phối bởi lòng tin nào – hay sự thiếu lòng tin nào - của chúng ta. Giải thoát khỏi tham, giải thoát khỏi sân, chánh niệm và định tâm là điều kiện thiết yếu cho một cuộc sống an lạc, cũng như trên con đường đạo. Và sự tuyên bố của đức Phật rằng chúng sẽ luôn có giá trị đối với ngày nay vẫn đúng cũng như đã đúng hơn 2.500 năm trước; chân lý đó dễ dàng được chấp nhận. Nếu chúng ta có thể

nhận ra được rằng chúng mang một thông điệp cho quá khứ, hiện tại và tương lai, thì điều này có thể tạo cho chúng ta đủ lòng tin vào những lời dạy này, cho phép chúng ta phát triển được những trạng thái tâm căn bản này ở bản thân.

Chúng ta đã có sẵn bốn đặc tính này. Phát triển chúng có nghĩa là làm cho chúng đủ mạnh để có thể nghiêng cán cân thăng bằng về hướng chúng và chế ngự sự yếu đuối thường có khuynh hướng cản trở chúng trong ta. Trái ngược lại với chánh niệm là vô tâm, trái ngược với định tâm hay sự tự tại là sự bất ổn tinh cảm, trong khi vô tham và vô sân thì trái ngược lại, hiển nhiên, là với tham và sân. Ta càng bồi dưỡng sự thánh thiện, tinh xảo trong ta, thì các yếu tố ứ nhiễm, xấu xa càng khó phát khởi, cho đến một ngày nào đó, ta sẽ không còn phải đối phó với chúng ở bất cứ nơi đâu, lúc đó nội tâm an bình, thanh tịnh sẽ hiển bày.

### ***Chánh Niệm***

Chúng ta bắt đầu với chánh niệm, vì chánh niệm luôn đứng trước tiên trong bất cứ sự thực hành nào. Không có chánh niệm sẽ không thể học hỏi được gì, nói chi đến việc tự hiểu mình. Tất cả chúng ta đều sử dụng chánh niệm trong những sinh hoạt hằng ngày như quay đúng số điện thoại, dán đủ tem trên bì thư. Ở sở làm, ta cũng cần có chánh niệm mới có thể hoàn thành công việc của mình tốt đẹp, vì nếu không ta sẽ khó giữ được việc làm.

Loại chánh niệm đó thật rất cần thiết, vì nó là một đòi hỏi thiết yếu trong cuộc sống. Chúng ta bắt buộc phải sử dụng nó vì không còn cách chi khác nữa. Chúng ta sử dụng nó cùng với một mục đích như khi ta làm việc - chính là để sinh tồn. Tuy nhiên, sự chánh niệm này chỉ có thể biến thành một yếu tố tâm linh, nếu như ta áp dụng nó ngay trên bản thân mình. Chúng ta có thể bắt đầu bằng cách quán sát bản thân một

cách khách quan - bằng cách đó để có thể hiểu được bản thân - và dựa vào đó thay đổi cho tốt hơn.

Chánh niệm chỉ biến thành một yếu tố tâm linh khi nào ta áp dụng nó ngay nơi bản thân, và sự quán thân chánh niệm này là một công việc rất thú vị. Chúng ta sẽ cần thường xuyên chánh niệm về môi trường quanh mình - đó là, biết chuyện gì đang xảy ra quanh ta - nhưng không phải để chỉ trích hay phán đoán, vì tính phán đoán là một trạng thái tâm tiêu cực, có tác động tai hại. Ngay cả khi thế giới quanh ta trở thành đối tượng của sự chú tâm của ta, có nhiều trường hợp, trong đó, ta có khuynh hướng phản ứng lại, nhưng nếu có chánh niệm, ta cũng có được đôi điều lợi ích từ đó. Thí dụ, khi chúng ta phản ứng lại với những gì một người nào đó đã nói, hay với vẻ bề ngoài, với hành động của ai đó, thì sự chánh niệm có thể biến đổi mọi thứ, bằng cách cho ta một cái nhìn sáng suốt hơn về cuộc sống nội tâm của mình. Rồi mọi thứ sẽ trở nên rõ ràng vì sao quanh ta hay trong ta được an lạc. Mọi người đều bị dính mắc trong chính các phản ứng của họ, lúc nhiều lúc ít, đôi khi ồn ào, lúc lắng đọng. Có những lúc ta phải ghì nén các phản ứng của mình, lúc khác lại cho nó tuôn tràn. Kết quả có thể khá nguy hại, vì tư tưởng và hành động tiêu cực có thể chất chứa lại trong tâm, là nơi chúng sẽ được hình thành chặt chẽ hơn, để tới lần sau chúng sẽ còn bùng nổ nhanh chóng hơn.

Chánh niệm khiến ta nhận biết được các phản ứng này, nhận thức được rằng chúng không đem lại lợi ích gì cho ta. Đúng ra, cá nhân hay hoàn cảnh đã châm ngòi cho các phản ứng tiêu cực của ta không hề hấn gì. Chỉ có chúng ta là bị thiệt thòi.

Chánh niệm giúp chúng ta ý thức được các trạng thái tình cảm, các đối tượng suy tư, và cho phép ta chuyển hoá các tình cảm tiêu cực thành tích cực. Đặc biệt trong những

trường hợp khi ta có thể cảm nhận được các trạng thái tình cảm của ta, trước khi ta bị dính mắc vào đó. Một khi đã vướng vào các trạng thái tiêu cực, thì tự tháo gỡ ra sẽ khó khăn hơn nhiều. Điều quan trọng là ta phải thường xuyên mang chánh niệm soi đến các trạng thái tình cảm của mình. Một trạng thái u buồn thường khiến ta tô lên mọi thứ một màu đen, ngược lại một trạng thái vui vẻ, dễ chịu lại thay đổi hoàn toàn cái nhìn của ta. Dĩ nhiên đây là cách người ta tạo ra những cái nhìn khác nhau về sự vật. Chúng ta thường hoang mang khi người khác không nhìn thấy vấn đề giống như ta nghĩ, rồi kết luận rằng họ không biết phân biệt, kém thông minh, trong khi thật ra là do trạng thái tình cảm của họ đã khiến họ phản ứng khác ta.

Điều quan trọng nhất trong công phu tu tập là chánh niệm về thân, bao gồm ý thức về các oai nghi và chuyển động của thân. Cũng dễ thực hành điều này vì thân thì rõ ràng, xúc chạm được, trong khi các trạng thái tình cảm và quá trình tư duy thì không thể nắm bắt và ta chỉ có thể kinh nghiệm được chúng khi chúng đã xảy ra trong tâm. Chánh niệm về thân là cần thiết để sinh tồn, nhưng tôi đoán chắc rằng một vài chuyển động vô thức thông thường có thể bộc lộ khá nhiều về ta. Nếu chúng ta có thể quán sát mình đủ cẩn thận - chúng ta đi, đứng, nằm, ngồi như thế nào - ta bắt đầu nhận biết về các ngôn ngữ của thân, cách nó biểu lộ tư tưởng, tình cảm của ta, và chúng ta sẽ có thể, nếu cần, khiến chúng trở nên khéo léo tế nhị hơn.

Lý do tâm thường nhất để chánh niệm về thân trong những sinh hoạt hằng ngày là để ta tránh dứt tay, té ngã, hay đụng đầu. Nếu chúng ta không phải lo về những tai nạn này, ta sẽ không chú tâm, cho đến khi tai nạn xảy ra khiến ta phải ân hận sau này. Dầu thế cũng chưa chắc là ta có thể hiểu được mình, ngoài việc ngầm nói 'tôi là như thế đó'. Tuy nhiên,



nếu chúng ta có thể sử dụng lợi thế của người quan sát về các hành động của mình, ta sẽ có khả năng để phán đoán những sửa đổi nào là cần thiết và khả thi.

Đĩ nhiên việc đọc được các hành động đầy cá tính của người khác thì dễ dàng hơn là tự nhận ra các ngôn ngữ của bản thân mình. Thật vậy, đó là cách chúng ta đánh giá đúng nhất về người. Chúng ta thấy dễ hiểu người khác qua hành động của họ hơn là ý nghĩa lời nói của họ. Chuyện thường xảy ra là ai đó có thể nói đúng, nhưng cách nói không thuyết phục. Đó bởi là vì thân và lời nói không đi đôi với nhau, và chúng ta có thể cảm nhận được điều đó - ta cảm thấy thân họ biểu lộ điều gì đó khác với lời họ nói. Rõ ràng, những sự quán sát đó nơi người khác có thể giúp ta phát hiện được sự khác biệt giữa lời nói và cử chỉ của mình, và bằng cách đó giúp ta hiểu được bản thân hơn. Sự quán sát khách quan như thế không phải là chỉ trích hay phán đoán. Đơn giản đó chỉ là cách để học hỏi từ người khác những hành động, cử chỉ nào là ích lợi hay có hại.

Chúng ta có thể thực hành chánh niệm ở bốn lãnh vực: thân, thọ, tâm và pháp (dầu các lãnh vực này tương quan nhau, và không thực sự tách biệt). Bốn lãnh vực này thường được gọi theo truyền thống là bốn căn bản chánh niệm. Chánh niệm về thân, chúng ta đã vừa bàn qua. Chánh niệm về thọ là sự ý thức xem một cảm thọ là lạc, khổ hay trung tính. Chánh yếu là những cảm giác ở nơi thân, nhưng cũng liên quan đến cảm xúc, và chúng có thể dẫn đến những phản ứng mãnh liệt trong tâm tư ta. Các cảm giác đau đớn, khó chịu nơi thân có thể kèm theo trạng thái tâm bực dọc, cũng như những phản ứng tâm tiêu cực. Như thế ta có thể thấy rằng cảm giác, tình cảm và tâm thức đi chung với nhau.

Các trạng thái tình cảm khó nhận biết hơn là các phản

ứng tâm thức, hình thành nội dung tư tưởng của ta. Trong bốn lãnh vực, chúng ta chánh niệm về lãnh vực nào không quan trọng, nhưng ta phải đặt trọng tâm vào một trong bốn nếu ta muốn hiểu rõ về mình hơn, vì chỉ khi biết rõ mình, ta mới có thể biết được những gì đang xảy ra trên thế giới. Một khi ta đã trở thành đối tượng quán sát của chính mình thì rõ ràng thế giới quanh ta, tha nhân, và cả bản thân chúng ta, tất cả đều có những đặc tính cơ bản giống nhau.

Các nghiên cứu khoa học thành công có thể mở mang thêm tri thức cho ta, nhưng chỉ có thể; chúng không mang được cho ta nội tâm an bình. Ngược lại, sự quán sát bản thân có thể không làm tăng thêm kiến thức của ta, nhưng nó phát triển trí tuệ và mang lại thanh tịnh cho ta. Chính vì nhiệm vụ này mà ta cần đến chánh niệm. Chúng ta sẽ hiểu được một trong sáu tỷ người trên thế giới này, và nhận thức được rằng dưới những vỏ bề ngoài khác biệt, thực sự chúng ta rất giống nhau. Ta cũng sẽ khám phá ra được điều gì ích lợi cho ta và điều gì có thể kéo ta xuống vực thẳm.

Đức Phật luôn đặt chánh niệm ở trọng tâm của con đường hành đạo, vì nhờ có chánh niệm ta mới có thể hiểu được bản thân và thế giới đúng như chúng là. Tất cả chúng ta đều quen thuộc với một loại thực tại qua đó mọi người có vẻ như là một thực thể tách biệt, mỗi cá nhân hướng đến những gì họ thích; tăng thức ở đó ta tự đồng hóa mình với người thân cận, với sở hữu, với công việc của mình, và trong phạm trù đó ta lại sống tách biệt với những người khác và môi trường chung quanh. Ở cấp độ đó sẽ không bao giờ có sự bình an vì mỗi người là một vương quốc biệt lập, không thể xâm phạm. Với công phu tu tập chánh niệm, chúng ta có thể nhận ra rằng trong thực tế tất cả chúng ta đều tương quan, liên hệ lẫn nhau, hợp thành một tổng thể mà ta không thể có cách nào hiện hữu khác hơn. Tất cả chúng ta đều thờ cùng một bầu khí quyển,

cùng chết nếu không có nó; ta chia sẻ tất cả mọi điều kiện căn bản để cùng hiện hữu, kể cả việc tùy thuộc lẫn nhau. Qua chánh niệm ta biết rằng thân và tâm có thể gây bao khó khăn cho ta, và điều đó không ngoại lệ chúng sanh nào. Như thế ta sẽ củng cố thêm tình đoàn kết với tất cả chúng sanh, là một điều rất quan trọng trong việc làm giảm bớt khó khăn cho ta.

### *Vô Sân*

Vô tham và vô sân là những điều dạy khác mà đức Phật cũng coi là căn bản đối với đời sống đạo. Không ai nghi ngờ về sự đáng có mặt của các đức tính này, nhưng một số người nghĩ rằng sân là một phản ứng hợp lý đối với những điều bất thiện. Cũng như phần lớn các quan điểm của chúng ta, ý nghĩ này, dầu là rất phổ biến, cũng hoàn toàn sai. Theo đức Phật, chúng ta chỉ có thể đạt được giải thoát bằng cách buông xả tất cả mọi quan điểm của mình một cách rốt ráo, và thay thế chúng với chân lý của những kinh nghiệm thực chứng.

Sân nộ đối với những điều xấu không thể làm giảm đi bao tiêu cực trên thế gian. Nó chỉ làm tăng trưởng thêm sân hận trong lòng ta, khiến ta thêm khổ sở. Và điều này lại cộng thêm vào niềm hận thù chung trên hành tinh của chúng ta, khiến bao vấn đề của ta bị nhân lên, dầu trong gia đình, ở sở làm hay giữa các quốc gia.

Sân nộ dưới hình thức nào cũng làm kiệt quệ tình cảm vì nó tiếp tục xâm lấn sự bình an trong tâm ta. Nhiều người chẳng bao giờ đi đến chỗ thực sự bắt đầu giảm lòng sân hận của mình vì họ quan niệm rằng họ có quyền căm ghét bất cứ điều gì làm tổn hại họ. Họ đã hoàn toàn đồng hoá mình với những gì mà họ xem là đúng, và cảm thấy có quyền được bày tỏ sự phẫn nộ đối với những gì họ nghĩ là sai, đưa đến một kết quả không thể tránh khỏi là không có hòa bình trong tâm họ cũng như trong thế giới quanh họ. Trái lại, chỉ có một

cuộc chiến đằng co trong tâm họ giữa sự chấp nhận và kết tội. Chính đức Phật đã nói, hận thù không thể giải hận thù, chỉ có tình thương mới làm được điều đó.

Chấp nhận được điều gì mà mình cho là xấu là một thách thức lớn. Chúng ta có thể khởi đầu bằng cách tự hỏi mình - khi ta cảm thấy sân, hờn hay giận ghét, khinh thị ai - những tình cảm này có đem lại điều gì lợi ích cho ta không? Đây là bước khởi đầu nên ta rất cần đến sự trợ giúp của chánh niệm. Dầu tình cảm sân hận của ta đúng hay sai, đó không phải là điều đáng bàn, quan trọng là chúng ta cảm thấy thế nào trong nội tâm. Một khi đã thực tập chánh niệm về các tình cảm sân hận, cay cú trong ta một vài lần, ta sẽ nhận thức được rằng trạng thái tâm tương ứng với các tình cảm ấy không dễ chịu chút nào. Sẽ có lúc những câu hỏi sau khởi lên trong ta: ‘Tất cả là cho cái gì? Tại sao tôi phải khiến cuộc sống của tôi thêm khó khăn với các tình cảm này?’ Suy cho cùng, người mà ta căm ghét, khinh bỉ hay không chịu nổi thường không biết chi nhiều về các tình cảm của ta. Phần lớn các tình cảm này cũng chỉ là những ý nghĩ trong đầu ta vì ta muốn tránh sự va chạm, cãi vả hay đối đầu công khai có thể xảy ra từ việc bộc lộ chúng ra bằng lời nói.

Ở một giai đoạn nào đó khi ta đã đạt được tri kiến, ta sẽ nhận thức được mức độ mà tư tưởng bất thiện có thể làm nảy sinh ra những trạng thái tâm không bình yên, hoang vắng, ngăn cản mọi tình cảm vui vẻ, phấn khởi trong ta, và sân hận có thể biến thành trạng thái điên cuồng như thế nào, làm phát sinh những sự nung nóng tình cảm đáng sợ, khiến người ta giận đến tím tái.

Nếu muốn chuyển đổi, ta phải nhận ra rằng chỉ tự mình ta tạo ra cuộc sống nội tâm của mình, không ai khác chịu trách nhiệm cho việc đó. Vì thế, ta cần phải có khả năng nhận diện

được sân hận, oán hờn hay ghẻ lạnh khi chúng phát khởi trong ta, với sự hiểu biết rằng chúng không đem lại chút hạnh phúc nào cho ta. Khi đó, có lẽ ta cũng nên ‘vun trồng’ điều ngược lại - như đức Phật đã dạy - dầu rằng việc thay thế lòng sân hận, nhẫn tâm với lòng từ bi thì không dễ.

Điểm mấu chốt của cả quá trình này là sự nhận thức được rằng những tình cảm tiêu cực này chỉ làm hại chính ta. Càng có nhiều sân hận, oán thù trong lòng, cuộc sống của ta càng khó khăn, và ta càng thấy xa cách với mọi người. Tuy nhiên, điều lợi ích lớn nhất của các trạng thái tình cảm này - nếu chúng ta có thể quán niệm chúng - là nỗi đau khổ khiến chúng ta thực sự muốn thay đổi điều gì đó. Những người có tánh sân thường dễ đi theo con đường đạo vì họ không có được sự an bình trong nội tâm.

Điều quan trọng ở giai đoạn này là phải biết rằng khi ta tự quán sát bản thân thì ta mới có thể có những chuyển hoá sâu xa. Sự chuyển hoá này không thể thay đổi cả thế giới - ngay cả đức Phật hay chúa Jesus của Nazareth cũng không làm thế được. Thế giới ngày nay rất khác thế giới của 2500 hay 2000 năm trước. Dân số đã tăng lên nhiều và đã có biết bao tiến bộ kỹ thuật vượt bực. Nhưng những khó khăn của cá nhân chúng ta căn bản cũng như xưa, vì lòng hận thù, chiến tranh và khổ đau vẫn luôn tiếp diễn. Chúng ta khó thể biến thế giới thành tốt đẹp hơn, nhưng chúng ta có thể khiến cá nhân mình tốt hơn, và đó là điều tốt đẹp nhất ta có thể đóng góp cho thế giới.

Vì thế không ích lợi gì để khiển trách người khác hay kết tội họ thiếu trách nhiệm. Khi chúng ta có thể tạo ra an bình trong nội tâm, là ta đã tạo ra thêm hoà bình trên trái đất này, bởi ít nhất là cá nhân mình, và cũng có thể ảnh hưởng đến những người quanh ta - một sự ảnh hưởng hoàn toàn phụ

thuộc vào sức mạnh và ổn định của một nội tâm thanh tịnh. Một khi đã biết điều đó hoàn toàn phụ thuộc vào chúng ta, rằng đó là bản phận của ta, và ta đã quyết định không muốn tiếp tục sống như trước đây, chúng ta sẽ khám phá ra mình tự nhiên thường kiểm soát các cảm xúc trào dâng bằng cách chánh niệm hơn về các cảm thọ của mình, và bằng cách đó chúng ta thoát khỏi những dẫn thúc, xung đột nội tâm. Ta nhận ra rằng mình cảm thấy bực bội vì không có được điều mình muốn, và giận dữ khi phải lấy cái ta không thích, và ta cũng sẽ thấy rằng sự phản kháng lại những sự việc này cũng có thể được chấm dứt.

Với sự hỗ trợ của chánh niệm và phương pháp tự quán sát mình do đức Phật đề ra, chúng ta đã ở tư thế sẵn sàng để bắt đầu vun trồng những tình cảm tích cực, trái ngược lại với các tình cảm tiêu cực này. Khó thể chuyển đổi sân hận thành thương yêu, nhưng ít nhất chúng ta cũng có thể thay thế sân hận với bi mẫn. Nếu ai có gây khó khăn cho ta, trước hết ta có thể nhận ra rằng chính họ cũng phải đối đầu với bao vấn đề như chúng ta. Ta phải nhớ rằng người này suy cho cùng cũng không khác gì ta, những sự khác biệt chỉ là ở ngoài mặt. Chỉ cần liên hệ với người khác, ta sẽ nhận ra rằng tất cả chúng ta đều tương quan nhau trên một bình diện sâu hơn. Người khác cũng lập tức chia sẻ kinh nghiệm của bản thân họ khi ta tiếp chuyện với họ, nhìn họ hay đơn giản là ở cùng một nơi với họ. Đồng thời ta cũng không thể biết những gì họ đã trải qua – thí dụ, những mất mát, đau khổ gì - nên nếu ta xem họ như những người không đáng cho ta quan tâm, hoặc nghĩ họ không tốt bằng ta, thì hoàn toàn không thích hợp. Điều này đúng trên nhiều lãnh vực, dầu trong gia đình, ngoài xã hội, hay trên cả thế giới. Là con người ta phải biết tất cả những gì tốt, xấu trong nội tâm mình. Sống theo con đường đạo có nghĩa là phải phát triển, củng cố cái thiện để

điều xấu bị đẩy lùi về phía sau. Có lẽ trong mười người thì chín đã sống theo nguyên tắc là tự bằng lòng với những cái tốt của mình, và biện minh cho cái xấu bằng cách đổ lỗi cho người khác, nhưng ai muốn đi theo con đường đạo thì phải chọn lựa một thái độ hoàn toàn khác.

Có rất nhiều phương cách để vun trồng vô sân. Cách tốt nhất là quán từ bi – metta bhavana, là điều chắc chắn có thể đóng góp đáng kể vào việc phát triển một thái độ tích cực hơn. Tuy nhiên, chỉ có thể thì chưa đủ, cuộc sống hằng ngày cho ta biết bao cơ hội để thực hành bằng cách tỏ ra thân thiện, dễ thương. Sự bình đẳng trong cách đối xử cơ bản với người, sự liên hệ, tình thương yêu, bằng hữu, chỉ có thể được phát triển bằng cách bồi dưỡng cho chúng thêm lên trong mọi hoàn cảnh. Thí dụ, ta có thể phát triển nó đối với người ta mới quen, với những người ta chỉ có liên hệ chung chung trong các sinh hoạt đời thường. Chúng ta cần phải nhắc nhở bản thân về mục đích của mình từng giây phút trong ngày, vì tâm rất dễ quên. Ta lại cần đến chánh niệm - để nhớ thực hành.

Tất cả chúng ta đều có thể chọn lựa điều mình muốn tìm hiểu, khám phá thêm, nhưng buồn thay, chúng ta ít khi tò mò về những gì đang xảy ra trong tâm ta. Chỉ có chánh niệm mới giúp ta bắt đầu nhận ra cách ta đối xử với những người quanh ta trong cuộc sống hằng ngày như thế nào – có thể là một cách bình thường, hoặc với lòng sân hận hay với sự thân thiện. Đó là một sự thực tập không ngừng nghỉ, luôn hiện diện để tạo ra những ứng xử thân thiện, cởi mở với tha nhân, nhưng cần thiết phải làm thế. Ngay cả như khi ta không thể chịu đựng nổi ai đó, chúng ta cũng không có lý do chính đáng để biện minh cho tình cảm của mình. Điều quan trọng là đến một lúc nào đó ta phải hiểu rõ ràng, thấu suốt rằng nếu ta tiếp tục với quan điểm đó, thì ta sẽ không thể nào chuyển hoá được gì. Lòng sân hận hiện hữu, nhưng ta không

có lời biện minh cho nó. Đó là một yếu điểm của bản tính con người mà ta bắt buộc phải chấp nhận, mà ta không thể thiếu, nhưng ta có thể chuyển hoá nó thành ra sức mạnh của ta, đó là tình thương yêu.

### *Vô Tham*

Phần lớn những người có tánh tham thì không dễ khuyên họ tu tập như là những người hay sân vì họ thường cảm thấy hạnh phúc hơn. Tham không khiến cho cuộc sống nội tâm của ta bị xáo trộn như là với sân. Đó chỉ là một cảm giác khó chịu: thí dụ như khi chúng ta không có được những gì mà chúng ta muốn - dầu rằng nếu điều đó xảy ra quá thường - tham có thể trở thành sân hận đối với hoàn cảnh hay người mà đã không đem lại cho chúng ta sự thoả mãn. Trừ điều đó ra phần lớn những người có tâm tham thường có một sự dễ dàng hơn vì họ có thể đạt được một mức độ thoả mãn nào đó một cách dễ dàng vì lúc nào họ cũng hướng đến việc hưởng các lạc thú ngay lập tức. Kết quả có thể là chánh niệm về sự đau khổ ở một mức độ thấp hơn, và do đó một mức độ thấp hơn trong việc tham gia vào sự tu tập hơn là những người hay sân. Đồng thời một người có tánh tham thường cảm thấy sự thực tập của họ được nhiều kết quả hơn. Vì thế chúng ta có thể kết luận rằng về phương diện này cả hai loại người tham và sân đều có những thuận lợi và bất thuận lợi riêng.

Để thoát được khỏi tham là một lý tưởng sâu sắc. Căn bản thì tham là một hình thức của ngã chấp: chúng ta chỉ chú tâm đến những gì mà chúng ta tham cầu cho bản thân và xếp đặt sao cho cuộc đời ta được dễ chịu, thoải mái, trong lúc chúng ta bỏ qua, không để ý đến nhu cầu của người khác, ngay cả khi chúng ta ở trong hoàn cảnh có thể giúp đỡ họ. Ở một bình diện sâu hơn là sự có mặt của cái mà trong thuật ngữ Phật giáo gọi là “ước muốn được hiện hữu”, là nguyên nhân



sẽ tiếp tục mang chúng ta trở lại thế giới này qua sự tái sinh. Sự thôi thúc mãnh liệt nhất trong tất cả mọi thôi thúc – muốn được sống - là một tướng của tham, che giấu sự sợ hãi cái chết. Sự mất sự hiện hữu trong hình tướng hiện tại của chúng ta. Chúng ta có thể có vài khái niệm về những gì sẽ đến sau đó, nhưng cái thân mà qua đó chúng ta đã tự đồng hóa mình sẽ hủy hoại. Ước muốn được hiện hữu là một động lực sâu xa đứng phía sau của sân hận cũng như những tham cầu khác.

Dĩ nhiên lòng tham cầu không chỉ là sự muốn có mặt ở đây. Chúng ta còn muốn một cái gì hơn là cái cơ thể vật lý này, chúng ta muốn được là ai đó, muốn được công nhận, được thương yêu, và hỗ trợ bởi những người quen biết, thân thuộc – và chúng ta muốn được đẹp đẽ, thông minh, thành đạt, giàu sang hay danh tiếng. Nhưng bất cứ gì mà ta muốn có, tựu trung lại cũng là - muốn được hiện hữu: tất cả cũng đều bắt nguồn từ ước muốn đó. Do chưa được giác ngộ, tất cả chúng sanh đều có sự thôi thúc này, và nó càng phát triển mãnh liệt, ta càng kiên quyết thỏa mãn nó.

Chúng ta có thể cố gắng để tạo cho mình một cảm giác về giá trị tự thân: phải sở hữu những gì đáng giá. Chúng ta có thể cố gắng đạt được một cảm giác về giá trị của mình, và tạo ra chúng bằng các công việc hay nghề nghiệp của mình. Dầu có thể chúng ta cũng biết rằng tất cả những điều đó đều khó thể thực hiện, ta vẫn hành động ngược lại, vì chúng thực sự khiến ta có cảm giác có mặt, hiện diện, và tạo cho chúng ta cảm giác về sự hiện hữu của bản thân qua cảm giác tạm bợ rằng chúng ta xứng đáng là cái gì đó.

Ý muốn được hiện hữu mang nhiều bức xúc trong đó. Tất cả chúng ta đều biết thật khó để tự ngồi xuống, tĩnh lặng và không làm gì hết - chỉ có mặt mà không suy nghĩ, không hành động, không đọc hay viết, không coi truyền hình, nghe

radio hay điện thoại – và đó là vì không có ai ở đó để xác nhận rằng chúng ta là một ai đó. Đó là lý do thực sự của sự bức xúc, áp lực ta phải làm điều gì đó - bất cứ là gì. Đồng thời chúng ta cũng luôn tìm ra những lý do hoàn toàn chính đáng để làm những gì đó: ta sẽ không bao giờ thấy sự chầm dừ của trách nhiệm và công việc, mỗi ngày lại mang đến cho ta những công việc mới để làm, vì thế không bao giờ ta có thể hoàn thành tất cả.

Do đó một cách tự nhiên và đáng tiếc là ước muốn được hiện hữu cũng ảnh hưởng đến việc hành thiền của ta. Các tư tưởng phát sinh để xác nhận rằng ta có mặt ở đây. Ngay giây phút mà sự suy nghĩ dừng lại, thì sự bức xúc, hay ngay cả nỗi sợ hãi, cũng phát khởi - ‘Tôi sẽ ở đâu nếu tôi không suy tư?’ - và rồi ngay lập tức những luồng tư tưởng mới lại thành hình. Bất cứ ai mới tọa thiền đều biết rằng rất khó để đạt được trạng thái an tĩnh là nơi khi không có gì xảy ra và cũng không cần phải tự xác nhận mình, vì tất cả những ước muốn của chúng ta đều được dựa trên những ước muốn được xác nhận, được bao gồm trong một cái gì đó.

Phương cách để phát triển vô tham là kiểm soát tư tưởng của chúng ta để xem coi chúng có quá tập trung vào bản thân không, hay chúng cũng bao gồm người khác, dẫu gần hay xa ta. Vô tham cũng có thể phát triển đến độ ta có thể chấp nhận cái nhìn của người khác, bên cạnh cái nhìn của ‘tôi’.

Vô tham phát sinh cùng lúc với tâm rộng lượng, và niềm vui được chia sẻ. Thực ra tâm rộng lượng có thể được huân tập, và một khi ta đã thực tập được nó, ta luôn vui mừng hạnh phúc được có cơ hội để chia sẻ mà không có ý nghĩ muốn được nhận trả lại điều gì. Một khi sự chia sẻ đã trở thành một bản năng tự nhiên thứ hai, thì những rào cản giữa ‘tôi’ và ‘anh/chị’ sẽ biến mất, hay ít nhất cũng giảm bớt. Vì suy cho

cùng, nếu ta có thể mang lại hạnh phúc cho ai đó, là chúng ta đã mang niềm vui đến cho thế gian, và chính bản thân chúng ta cũng đầy an vui như thế. Có một cách suy nghĩ rất phổ biến nhưng hoàn toàn sai lầm là chúng ta chỉ có niềm vui từ những gì mang đến cho ta niềm vui. Thế giới sẽ khá buồn thảm nếu sự thật là như thế. Câu hỏi chúng ta cần đặt ra cho bản thân là: ‘Thật sự điều gì mang lại niềm vui cho tôi và tôi có thể san sẻ bao nhiêu niềm vui đó cho người khác?’ Niềm hoan hỷ thực sự đó là cách ta nhân rộng thêm niềm vui trên thế giới này.

Dầu cho đó là người hàng xóm hay một người ở thật xa xôi, nếu họ có được hạnh phúc, niềm vui thì ta cũng sẽ được những ảnh hưởng tích cực. Vì ta thở cùng một bầu không khí, tất cả chúng ta đều tham gia vào lương tâm toàn cầu, trong đó, niềm vui, niềm hạnh phúc, tánh tham, không tham, sân hận và thương yêu đều có những dấu ấn riêng của chúng. Vì thế ta càng có khả năng khơi nguồn được những tình cảm tích cực nơi bản thân và san sẻ điều đó, thì thế giới càng trở nên tốt đẹp hơn.

### **Định**

Lãnh vực thứ tư của những điều dạy căn bản là khinh an, thiền định. Tâm định (*samma Samadhi*, trong tiếng Pali) là kết quả viên mãn của công phu hành thiền rốt ráo, đòi hỏi sự nhất tâm, trú tâm vào chỉ một đối tượng. Tâm bình thường trong cuộc sống hằng ngày của ta luôn nhảy từ ý này sang ý nọ, và tiếc thay, nó cũng không khác khi ta bắt đầu hành thiền, vì đã quen suy nghĩ, tính toán như thế qua bao nhiêu năm tháng, tâm ta không thể ngay lập tức tách khỏi thói quen đó. Nhưng nếu ta thường xuyên tạo ra các cơ hội để nó có thể lắng đọng xuống, tâm sẽ dần dần được tĩnh lặng. Tìm cho ra được điểm dừng của tâm, và trú tâm vào đó là một chứng

nghiệm tuyệt vời. Ai đã từng kinh qua đều biết nó an lạc đến thế nào. Đối với người chưa từng hành thiền, điều này nghe có vẻ quá khó, nhưng tất cả mọi người đều có khả năng đó. Giáo lý của đức Phật không phải dành cho các vị thầy tâm linh thông thái mà là cho những người bình thường, cho chúng ta. Chúng ta cũng có thể học hành thiền.

Tuy nhiên, chúng ta cần phải thực hành mỗi ngày để đạt được kết quả. Thân ta chỉ dễ uốn nắn, mềm dẻo với sự luyện tập thường xuyên, và tâm ta cũng như thế. Nói chung, chúng ta thường hiểu việc rèn luyện tâm như là một sự tập trung cao độ. Như thế rất dễ mệt, bất cứ ai đã từng làm những công việc đòi hỏi sự suy nghĩ nhiều đều đồng ý như thế. Nhưng suy tư là một tâm hành khó thể đưa ta đến mức độ sâu xa nhất của tâm; chúng ta không thể chứng nghiệm được bản thể của sự vật chỉ bằng nghĩ suy. Điều đó chỉ có thể đạt được qua công phu hành thiền – nói là ‘qua cánh cửa của thiền’ vì sự chứng nghiệm trong thiền không phải là mục đích của việc tu hành theo Phật giáo, mà chỉ là một bước quan trọng trên con đường đạo, vì chúng ta không thể nghĩ về sự Tuyệt Đối – ta chỉ có thể chứng nghiệm nó. Dầu ta có đạt được sự chứng nghiệm hay chỉ tìm được sự an tĩnh sâu lắng, trong lúc hành thiền, ta vẫn có thể hiểu rằng niềm hạnh phúc mà ta từng kiếm tìm trong cuộc sống, thực ra nằm ở ngay trong ta. Từ những kinh nghiệm tự thân, ta biết rằng ta không thể tìm được hạnh phúc qua người khác, vì họ cũng đang đi tìm hạnh phúc cho chính họ. Chỉ có qua con đường hành thiền, chúng ta mới có thể tiến đến sự chứng nghiệm được hạnh phúc, tự tại, niềm vui và sự tuyệt đối nơi chính bản thân, nơi nội tâm ta.

Tâm định tĩnh bắt đầu bằng cách hướng đến một đối tượng thiền quán, và hơi thở là đối tượng đặc biệt thích hợp cho mục đích này, vì nó hoàn toàn trung tính: mọi người đều cần đến nó để sinh tồn, và nó có những chuyển động không

dừng nghỉ để tâm có thể trụ vào. Chúng ta cũng có thể thêm vào đó một tên gọi – thí dụ, ‘an bình’ - để tâm có việc gì đó mà làm. Vì vậy, ta tự nhủ thầm ‘an bình’ khi thở vào, và ‘an bình’ khi thở ra. Sau những công phu thực hành liên tục, tâm có thể trụ nơi hơi thở, có thể không phải là hằng giờ không dừng nghỉ, nhưng đủ lâu để buông bỏ quá trình tư duy, và bước vào những trạng thái sâu lắng hơn. Rồi ta sẽ bước qua ngưỡng cửa để đặt chân vào những ngõ ngách sâu lắng của tâm.

Điều quan trọng cần nhớ lúc bắt đầu của mỗi buổi hành thiền là ý thức về lãnh vực thứ tư của chánh niệm - đối tượng của các suy nghĩ của ta - để đặt tên chúng một cách có ý thức, phù hợp. Lúc đó ta sẽ nhận thức được rằng phần lớn những suy nghĩ của ta xoay quanh những chuyện của quá khứ hay tương lai, và ta có khuynh hướng không sống trong phút giây hiện tại, ngay bây giờ, mà luôn suy tư về những gì đã qua hay mơ mộng đến những gì có thể xảy ra. Ta trở nên ý thức rằng những suy nghĩ như thế không phải là cuộc sống thực tế, chúng chỉ là sự bám víu vào quá khứ hay mong đợi ở tương lai. Ta ý thức được rằng hoàn toàn không thể tiên đoán tương lai hay thay đổi quá khứ, do đó tốt nhất là hãy sống trong giây phút hiện tại. Chúng ta chỉ có thể sống ngay giây phút này đây.

Khi thiền quán, ta chỉ có thể ý thức được hơi thở hiện tại; không thể trụ vào hơi thở trước đó hay hơi thở tiếp theo. Khi bắt đầu hướng tâm chánh niệm vào hiện tại bằng cách đó, ta sẽ ý thức được ý nghĩa thực sự của chánh niệm. Bất cứ điều gì sẽ xảy ra trong tương lai hay đã xảy ra trong quá khứ, không có ý nghĩa gì. Nếu chúng ta nhận thức đủ sâu xa rằng ta thực sự chỉ sống ngay trong giây phút này, ta sẽ cố gắng để tỉnh thức trong từng phút giây của cuộc sống. Khi hành thiền, có nghĩa là ta theo dõi từng hơi thở, nhưng ta cũng phải ý thức đến các vọng tưởng để đặt tên cho chúng.

Như thế là ta đã thực hành hai trong bốn lãnh vực của chánh niệm (tứ niệm xứ): chánh niệm về thân (quá trình theo dõi hơi thở) và chánh niệm về đối tượng của những suy nghĩ của ta (đặt tên các vọng tưởng). Điều này sẽ giúp chúng ta có thể duy trì sự thực tập chánh niệm suốt trong ngày, vì sự rèn luyện chánh niệm thường xuyên sẽ đưa ta đến tâm tự tại, định tĩnh, giúp ta có thể nhìn thế giới này trong một ánh sáng hoàn toàn khác. ‘Cái tôi’ không còn được coi là một cá thể riêng biệt hay trung tâm của vũ trụ; thay vào đó, một thế giới hoàn toàn mới lạ với những không gian, vẻ đẹp chưa từng thấy sẽ mở ra trước mắt ta.

Trên hết, ta sẽ có thể nhận ra được chân lý tuyệt đối, hoàn toàn trái ngược với chân lý tương đối – thí dụ như là niềm tin rằng mỗi cá nhân ngồi trên chiếu thiền với những suy nghĩ của chỉ riêng mình.

Sự tự tại hay chánh định, thì cũng giống như vô tham và vô sân, là kết quả của tâm chánh niệm. Chúng ta càng phát triển tâm chánh niệm, thì tâm phản quang của ta càng sâu lắng, việc duy trì đời sống tâm linh của ta càng trở nên dễ dàng hơn. Ta không nên nghĩ rằng mình phải đạt được tất cả ngay lập tức, chỉ vì chúng ta đã có ý hướng tu tập. Cũng như mọi thứ trong cuộc đời, ta phải tiếp tục mỗi ngày, từng bước từng bước, dần dần tiến lên. Sau này, khi nhìn lại, ta sẽ thấy cả hai, ngoại hình lẫn nội tâm của ta đều thay đổi. Ngoại hình thì ta đã già hơn, trong khi nội tâm ta có biết bao chuyển hoá, bao tái tạo. Ngôn từ ta sử dụng có thể không thay đổi nhưng một kinh nghiệm mới mẻ về cuộc đời đã phát sinh. Đến lúc này ta phải thấy rõ rằng bốn điều dạy cơ bản về vô tham, vô sân, chánh niệm và chánh định, lúc nào cũng quan trọng, đối với bất cứ tôn giáo nào, và cho bất cứ con đường tâm linh nào.



*Chương 10*  
**Tâm Từ Bi**





Những ai muốn đạt tới an lạc thường nên học hạnh thẳng thắn, khiêm cung, biết sử dụng ngôn ngữ từ ái, những kẻ ấy biết sống đơn giản mà hạnh phúc, nếp sống từ hoà, điềm đạm, ít ham muốn và không đua đòi theo đám đông.

Những kẻ ấy sẽ không làm bất cứ một điều gì mà các bậc thức giả có thể chê cười.

Và đây là điều họ luôn luôn tâm niệm:

Nguyện cho mọi người và mọi loài được sống trong an toàn và hạnh phúc, tâm tư hiền hậu và thanh thoi.

Nguyện cho tất cả loài sinh vật trên trái đất đều được sống an lành, những loài yếu, những loài mạnh, những loài cao, những loài thấp, những loài lớn, những loài nhỏ, những loài ta có thể nhìn thấy, những loài ta không thể nhìn thấy, những loài ở gần, những loài ở xa, những loài đã sinh và những loài sắp sinh.

Nguyện cho đừng loài nào sát hại loài nào, đừng ai coi nhẹ tính mạng của ai, đừng ai vì giận hờn hoặc ác tâm mà mong cho ai bị đau khổ và khốn đốn.

Như một bà mẹ đang đem thân mạng mình che chở cho đứa con duy nhất. Chúng ta hãy đem lòng từ bi mà đối xử với tất cả mọi loài.

Ta hãy đem lòng từ bi không giới hạn của ta mà bao trùm cả thế gian và muôn loài, từ trên xuống dưới, từ trái sang phải, lòng từ bi không bị bất cứ một cái gì làm ngăn cách, tâm ta không còn vương vấn một chút hờn oán hoặc căm thù. Bất cứ lúc nào, khi đi, khi đứng, khi ngồi, khi nằm, miễn là còn thức, ta nguyện duy trì trong ta chánh niệm từ bi. Nếp sống từ bi là nếp sống cao đẹp nhất.

Không lạc vào tà kiến, loại dần ham muốn, sống nếp

*sống lành mạnh và đạt thành trí giác, hành giả chắc chắn sẽ vượt khỏi tử sinh.*<sup>(1)</sup>

Metta Sutta, Nipata Sutta i.8

(Kinh Từ Bi, Kinh Lời Phật Dạy i.8)

Bài kinh về lòng từ bi - *Karaniya-metta-sutta* trong tiếng Pali- là một trong những bài kinh nổi tiếng nhất của đức Phật. Kinh này nằm trong những chương cổ nhất trong bộ đại tạng kinh Pali, kinh Nipata, là kinh được tất cả các nhà học giả coi như những lời dạy xác thực của đức Phật.

Bài kinh ngắn và xúc tích này bàn đến ba lãnh vực trong giáo lý của đức Phật, được biết đến trong tiếng Pali như là *silā*, *samadhi* và *panna*, thường được dịch là giới, định, và tuệ. Trong thuật ngữ Phật giáo, trí tuệ đồng nghĩa với cái thấy nội tâm và luôn được nhắc đến như là sự thật tuyệt đối, hay chân đế, vì thế kinh này chỉ cho chúng ta con đường đi từ một cuộc sống của chúng sinh tầm thường đến trạng thái giác ngộ cao siêu. Kinh dẫn ta đến đó qua con đường của tình thương yêu: trong đoạn kinh này chúng ta được nghe về một tình cảm đối với tất cả chúng sanh, một tình cảm được diễn tả như là tình thương của một người mẹ. Tình mẫu tử chỉ là một ẩn dụ, diễn tả một đời sống tình cảm tràn đầy thương yêu, không kể đó là của người nam hay nữ.

Sutta có nghĩa là ‘bài thuyết giảng’, *metta* là ‘từ bi’, và *karaniya* là ‘biết thế nào’. Đức Phật không chỉ nói về tình thương yêu phải như thế nào; Ngài còn hướng dẫn cho chúng ta các phương cách thực hành. Thực ra, tất cả chúng ta đều mong muốn thế giới phải như thế nào: không có chiến tranh, không xung đột, thương yêu và hạnh phúc giữa muôn người... Những điều tuyệt vời này, chúng ta đều biết quá rõ, nhưng làm

---

1. Thiền Sư Nhất Hạnh, Thiền Môn Nhật Tụng, NXB Tôn Giáo 2000, tr. 23.

thế nào để thực hiện chúng. Đó là vấn đề trọng yếu – làm sao để thể hiện tư tưởng ra thành hành động - và đó là lý do tại sao bài kinh này được gọi là *karaṇīya*, phương cách để thực hiện. Trong tiếng Pali, bài kinh này là những vần thơ, nhưng ở đây tôi sẽ chuyển thành văn xuôi.

*Người rõ ràng nhận thức được rằng tâm bình an là mục đích sống của họ, thì họ cần phải nỗ lực để đạt được điều đó.*

Tâm bình an có thực sự là mục đích sống của chúng ta không? Thực ra, chúng ta có hoàn toàn hiểu rõ mục đích sống của mình không? Chúng ta muốn kiếm được nhiều tiền hay có địa vị gì không? Chúng ta có muốn trở nên giàu sang hoặc nổi tiếng? Hay có lẽ chúng ta chỉ đơn giản muốn tìm những điều thú vị trong cuộc sống? Hay chúng ta muốn có được tâm bình an? Hãy thành thật mà nói, chúng ta thực sự đang tìm kiếm điều gì? Có phải là chúng ta muốn đạt được tất cả những giấc mơ vật chất rồi sau đó có thêm tâm bình an không? Điều đó có khả thi không? Tìm cho được điều gì thực sự là quan trọng nhất trong cuộc sống, điều ấy có thực sự là tối quan trọng không? Nếu chúng ta vẫn còn nghĩ rằng mình có thể làm bất cứ điều gì mình mơ tưởng, rồi cuối cùng tâm bình an cũng xuất hiện bằng cách nào đó, thì đúng là đã đến lúc chúng ta cần phải tỉnh thức.

Dĩ nhiên, hoà bình có nghĩa là sự chấm dứt của chiến tranh, và có thể chúng ta tin tưởng rằng một ngày nào đó tất cả mọi người đều được tận hưởng nền hoà bình. Tuy nhiên, giấc mộng thiên đường đó sẽ khó trở thành sự thật trừ khi ta bắt đầu từ bản thân. Sự bình an trong tâm của chúng sinh có một ý nghĩa hoàn toàn khác với sự bình an trong chính trị. Nếu nhân loại trên thế giới có được sự bình an trong tâm, thì họ sẽ chẳng bao giờ bắn giết người khác. Hoà bình thực sự chỉ có thể bắt đầu từ bên trong chúng ta và đó là kết quả của

những cố gắng, nỗ lực cá nhân.

Một điều thú vị đã được nhắc đến trong câu đầu tiên của bài kinh: Tâm bình an không thể tự nhiên có. Sự bình an của nội tâm đòi hỏi một nỗ lực nhắm đến một số thái độ nội tâm nào đó. Đôi khi ý nghĩa về một tâm bình an thường được hiểu là một thái độ không thiết đến việc gì nữa. Trong khi chỉ việc hành thiền cũng đã đòi hỏi khá nhiều nỗ lực. Nếu ta cố gắng đạt được tâm bình an bằng cách tách biệt mình ra khỏi người khác, thì ta không thể tìm được sự bình an mà chỉ là một cảm giác thờ ơ, dễ đưa đến thái độ hoài nghi, yếm thế. Trong khi một nội tâm bình an đầy sinh khí và trách nhiệm: đó là sự hướng tâm đến những lý tưởng cao đẹp nhất. Bài học chính yếu có thể rút ra từ bài kinh này (hay thực ra từ tất cả các bài kinh Phật giáo) là chúng ta cần coi việc đạt được tâm bình an là mục tiêu tiên quyết. Điều đó không nhất thiết có nghĩa là ta phải sống một cuộc đời yên tĩnh. Không có nghĩa là ta phải từ bỏ công việc làm của mình trước khi theo đuổi mục đích đó. Ở bên ngoài, chúng ta có thể linh hoạt và hoàn toàn an tĩnh ở bên trong - đó là, khi ta thật sự biết thái độ nội tâm nào sẽ giúp ta đạt được mục đích đó.

*Mạnh mẽ, thẳng thắn, tận tâm. . .*

Thẳng thắn có nghĩa là thành thật, chân thành, không chạy đuổi theo những lợi ích của riêng mình. Nó có nghĩa là chân thật - là một điều gì đó còn hơn là không nói dối. Hình như lúc nào chúng ta cũng có thể tìm được một lý do gì đó để nói hay làm điều gian dối, không chân thật: ta tự nhủ rằng đó có lẽ là cách tốt nhất, hay cách đó tạo ra ít bất lợi nhất ở thời điểm đó. Nhưng lời nói của chúng ta cần phải hoàn toàn chân thật: sự thể hiện ở bên ngoài của ta cần phải phản ánh những suy nghĩ và tình cảm bên trong. Lời nói của chúng ta phải đến từ trái tim, không chỉ từ một bộ phận đầy lý trí, vì nếu

chúng ta để trái tim mình nói tức là chúng ta đã biểu lộ tình cảm của mình, và cốt lõi của sự thật luôn được biểu lộ qua những gì ta nói. Chỉ có những lời nói từ trái tim mới chuyển tải sự thật. Một người nào đó có thể có một sự thật khác, nhưng khi họ diễn tả nó từ trái tim họ, và bạn cũng làm thế, thì kết quả là những gì trong các bài kinh đôi khi gọi là những lời nói ‘cao thượng.’ Những lời nói đó được coi là cao thượng vì nó giúp chúng ta hiểu rõ mình hơn. Khi nào ta còn trao đổi với nhau chỉ bằng những từ ngữ đầy tính lý luận, tri thức, hay lý thuyết suông về những suy nghĩ, hy vọng và mục đích của ta, thì ta còn chưa đạt được sự chân thật trong nội tâm.

Đó là một khía cạnh thực tại. Nếu ta thực sự muốn chứng nghiệm được sự bình an trong nội tâm, ta cần phải hướng đến sự thật tuyệt đối, là điều lúc nào cũng đúng, chứ không phải chỉ đúng trong một vài hoàn cảnh nào đó. Sự thật tuyệt đối có tính vũ trụ, bao trùm tất cả, và chỉ có thể chứng nghiệm được trên con đường tâm linh. Để có thể nhận thức được sự thật này, ta phải có khả năng thiền định, không còn vọng tưởng. Sự nghĩ suy rất ích lợi để kiếm sống, để đọc báo, hay cũng có thể là để chế tạo ra một cái gì đó; nhưng nó không đủ để hiểu được chân lý tuyệt đối. Sự suy nghĩ của chúng ta thường dựa vào quan điểm của ngã: ‘Tôi’ nghĩ! Không cần phải qua nhiều cuộc trao đổi ta mới biết ai cũng có những suy nghĩ khác nhau, ngay chính trong một nhóm ít người cũng thế. Như thế thì chân lý tuyệt đối làm sao có thể được diễn tả qua tư tưởng?

Thay vì suy tưởng, chúng ta cần phải thực tập thiền quán để chứng nghiệm đời sống nội tâm của ta. Dựa trên căn bản này, chúng ta sẽ có được một cái nhìn toàn diện hơn về bản thân và thế giới. Khi cách chúng ta nhìn sự vật thay đổi, thì mọi thứ sẽ hoàn toàn đổi khác.

Do đó có hai phương hướng để đạt được giá trị biểu hiện bằng từ ngữ chân thật: một mặt, nó nhắc nhở rằng sự thật phải đến từ trái tim ta, giúp ta giao tiếp với người; mặt khác, nó nói đến chân lý tuyệt đối mà ta đeo đuổi. Điều này không có nghĩa là ta cần phải dẹp bỏ tất cả mọi nghĩ suy khi đang truy tìm chân lý tuyệt đối, nhưng con đường tiến đến chân lý tuyệt đối là con đường của chứng nghiệm và nhận thức được sự chứng nghiệm của mình.

Một đặc tính nội tâm khác được nhắc đến trong bài kinh là sự tận tâm. Tận tâm có nghĩa là người khác có thể dựa vào ta: chúng ta đáng tin cậy khi chúng ta giữ lời hứa hay đúng hẹn, khi chúng ta có trách nhiệm cho sự nghĩ suy, lời nói và hành động của mình, tóm lại, có nghĩa là khi chúng ta biết chấp nhận nghiệp của mình. Ta biết rõ rằng mình phải chịu trách nhiệm cho tất cả những ý nghĩ, lời nói, hay việc làm của mình, ta hiểu thế nào là làm chủ nghiệp của mình. Nếu chúng ta vẫn còn nghĩ rằng người khác chịu trách nhiệm cho sự nghĩ suy, lời nói hay việc làm của ta, là ta chưa bước chân lên con đường tâm linh. Nếu thế thì trong lúc cố gắng để trở thành người bạn tốt nhất của mình, chúng ta lại trở thành kẻ thù nguy hiểm nhất của mình. Khi nào ta còn chưa có thể làm chủ được sự nghĩ suy của mình trong đời sống hằng ngày và còn tiếp tục để các tư tưởng tiêu cực phát sinh, là chúng ta còn tiếp tục gây đau khổ cho bản thân. Nếu chúng ta tin rằng một việc gì đó xảy ra là do lỗi của người khác là chúng ta đã sai lầm.

Tất cả chúng ta đều biết sự tận tâm có nghĩa là gì trong cuộc sống đời thường: là làm việc một cách chăm chỉ, và thực hiện những việc phải làm một cách cặn kẽ. Trong cuộc sống tâm linh nó mang nhiều ý nghĩa hơn: nó có nghĩa là chịu trách nhiệm cho chính bản thân.

Còn về sức mạnh, đó là do nỗ lực mà phát sinh. Nó cũng

biểu hiện tiềm lực, tính kiên nhẫn chịu đựng của chúng ta, về cả hai mặt tâm lý và sinh lý. Như sức mạnh tâm linh là sự đo lường của năng lực tinh thần của chúng ta. Nó là những thành quả mà ta có thể tích lũy trong công tác phát triển nội tâm của mình. Bình an và hạnh phúc chỉ có thể đạt được bằng chính nỗ lực của chúng ta, và sẽ không có việc gì mang đến nhiều ý nghĩa và hạnh phúc cho cuộc đời ta hơn là những việc chúng ta thực hiện nơi bản thân, nơi tâm của mình.

Cái mà chúng ta phải đối mặt là trạng thái tâm hôn trầm, bị coi là một chướng ngại ngăn trở tâm định tĩnh khi hành thiền. Khuynh hướng tự nhiên của tâm là sự dễ duôi. Thân ta dễ đi xuống đời hơn là leo lên đời và tâm ta cũng thế. Đức Phật dạy rằng không có gì đứng yên trong vũ trụ, và điều đó cũng đúng đối với chúng ta: ta đi lên hay đi xuống chứ chẳng bao giờ đứng yên. Tất cả vạn vật đều luôn chuyển động, dầu ta có ý thức được điều đó hay không. Thí dụ, trái đất luôn quay quanh trục của nó, dầu rằng ta không hề cảm giác được sự chuyển động này. Cũng thế, chúng ta có thể không nhận thấy rằng mình đang tụt hậu, nhưng điều đó đang xảy ra khi ta chểnh mảng trong việc tu tập, và không màng đến chân lý tuyệt đối. Trái lại, với tâm mạnh mẽ, đầy nghị lực, chúng ta có thể, trong đời sống hằng ngày, quán sát tư tưởng, cảm giác của mình và sử dụng khả năng đặt tên chúng – là điều chúng ta học được trong thiền - để nhận thức rõ rằng tâm ta đang ở tầng thức nào, và ta có đi đúng hướng hay không.

Ý là gốc của tất cả mọi việc: chúng ta không thể nói hay làm bất cứ điều gì mà không có sự chuẩn bị trước trong tâm, nhưng ta thường không để ý đến điều này vì ta phản ứng theo chúng quá nhanh. Biết thế, ta cần thực tập để có được tâm đầy nghị lực; loại tâm sẽ đeo đuổi, tìm kiếm sự thật tâm linh thay vì chạy các dục lạc và những tiện nghi dễ dãi.

*Thân tình, Hoà nhã, Không kiêu mạn*

Khi nói về kiêu mạn, chúng ta cần phân biệt giữa sự kiêu mạn thể tục và sự kiêu mạn tâm linh. Sự kiêu mạn thể tục là lòng tự phụ về sự thành đạt, địa vị, hay khả năng của chúng ta. Sự kiêu mạn tâm linh là sự suy nghĩ rằng chúng ta biết tất cả vì chúng ta đã đọc hay đã nghe về một điều dạy nào đó và đã hiểu trên bình diện tri thức. Một thái độ như thế sẽ không đưa chúng ta đến đâu: ta phải thực hành Pháp. Tốt hơn là chúng ta không đọc gì trước, nếu như chỉ để đạt được một niềm hãnh tiến về tâm linh.

Có một sự thỏa mãn nào đó về những khả năng của bản thân có thể cũng tốt, nhưng kiêu mạn vì nghĩ rằng mình có nhiều kiến thức hay khả năng hơn người chỉ khiến ta càng xa rời mọi người hơn. Nếu chúng ta giao tiếp với người bằng cách này, ngôn ngữ của trái tim sẽ bị đè nén vì ta chỉ sử dụng tri thức lý luận, thường thiếu vắng những đặc tính của con tim. Đó là lý do tại sao sự kiêu mạn tâm linh cản trở ta thu thập được nhiều kiến thức. Trí tuệ và kiến thức không giống nhau, và ngôn ngữ phát ra dưới sự chế ngự của kiến thức khó thể chuyển tải trí tuệ. Kiến thức chỉ hữu ích nếu như nó có thể đem ra thực hành. Hãy suy nghĩ ít lại và hành động nhiều hơn! Teresa của Avila đã nói, “Hãy đừng suy nghĩ nhiều quá; mà bắt đầu thương yêu nhiều hơn!”

Bước đầu để đạt được trí tuệ là thâm nhập thông tin, dữ liệu (văn), kế đến là phát triển tri thức (tu) và bước thứ ba (tu) là bước thực sự thay đổi tất cả: sự chuyển hoá những trạng thái tiêu cực thành tích cực, sự chứng nghiệm những trạng thái vũ trụ của vạn vật, sự chứng nghiệm về các tầng tâm thức với những đặc tính khác hẳn với thực tại mà ta thường biết trong cuộc sống. Trí tuệ là khả năng nhận thức được những sự chứng nghiệm này. Sự khác biệt giữa tri thức



và trí tuệ thường bị hiểu lầm – cũng như là những hậu quả của sự hiểu lầm đó. Xin đừng lầm lẫn như thế – vì chúng ta là người phải sống với những hậu quả này, cũng như ta sẽ là người đầu tiên được lợi lộc từ nhận thức về sự khác biệt này. Giúp đỡ người khác bằng cách cho họ thông tin, kiến thức thì cũng rất tốt, nhưng trí tuệ thì không thể trao truyền lại cho ai - mỗi người phải tự phát triển trí tuệ cho chính mình.

Còn nói về sự hòa nhã, đây là một đặc tính của trái tim. Đức Phật đã ví tính chất của sự hoà nhã với ngọn tre trong gió. Trong gió bão, ngọn tre uốn cong sát đất nhưng nó không gãy, và khi gió đã lắng dịu thì nó lại đứng thẳng dậy. Vì thế, hòa nhã có nghĩa là sẵn sàng để nhường nhịn, không tranh cãi, không cố gắng chứng tỏ mình đúng, không cảm thấy cần thuyết phục người khác, không tỏ ra hiểu biết hơn người, đồng thời cũng không để ta bị lung lạc. Đặc tính của trái tim là sự trao tặng. Đó là sự rộng lượng của trái tim, một quà tặng của trái tim. Một trái tim cứng rắn không thể nào khoan nhượng, mà chỉ biết bám vào bản thân, che chắn mình bằng những bức tường. Chỉ có trái tim mềm dịu, khoan nhượng là có thể hiến dâng, ban tặng. Một trái tim như vậy mới có thể đưa ta đến với tình thương yêu không bờ bến, đó là *metta* (từ bi).

Thân thiện không có nghĩa là giao tiếp với người khác bằng sự hời hợt, giả tạo, luôn đồng ý với người, và chỉ nói với họ những gì họ muốn nghe để tỏ lòng thân thiện. Trái lại, đó là sự giao tiếp với nhau bằng lòng chân thành, bằng trái tim, với sự nhận thức rằng tất cả chúng ta cơ bản đều giống nhau, những sự khác biệt chỉ là ở bề ngoài. Sự thân thiện phát xuất từ trái tim chứng tỏ một sự hiểu biết về đặc tính vũ trụ của nhân loại, của tất cả chúng sanh và tất cả mọi thứ quanh ta.

Tất cả mọi hiệu hữu đều mang tính chất khổ đau, phiền não. Làm người thật khó, và càng khó hơn để trở thành một

người tốt. Nếu chúng ta nhận biết được những khổ đau nơi bản thân, thì ta cũng sẽ nhận ra được chúng nơi tha nhân. Như thế thì thân thiện không còn chỉ là sự lịch sự, mà là một điều gì đó thực sự đến từ trái tim.

*Biết đủ, Sống giản đơn mà hạnh phúc*

Biết đủ và dễ bằng lòng không được đánh giá cao trong xã hội, vì tất cả nền kinh tế dựa vào việc chúng ta không hạn chế những ham muốn của mình. Càng ít đòi hỏi, ta càng ít hỗ trợ cho sự tiêu thụ. Nếu chúng ta dễ dàng bằng lòng với mọi thứ thì ta đã không góp tay vào việc thúc đẩy nền kinh tế. Sự đơn giản và biết đủ gần như không có mặt trong những xã hội dư thừa. Sự biết đủ, không đòi hỏi, trên thế giới này gần như không thể có, vì các sở hữu vật chất của chúng ta bị hư hao, chúng phải được lau chùi hay làm mới – hay bảo hiểm nếu chúng rất có giá trị - và chúng ta luôn lo sợ đánh mất chúng. Sự biết đủ thật sự cũng không phổ biến ở những xã hội nghèo, vì người dân ở đó không có cơ hội để sống một cách phung phí. Vì thế mặc dầu giá trị của một xã hội dư thừa có thể không ích lợi gì, nhưng ở đó ta dễ biết đủ hơn, vì ta có cơ hội để thụ hưởng mọi thứ và nhận ra rằng tất cả mọi thứ trên thị trường, không mang đến được cho ta hạnh phúc. Cũng như vị thái tử - vị Phật sẽ thành - sống trong nhung lụa đã có thể từ bỏ tất cả. Từ bỏ một cái gì đó sẽ dễ dàng hơn khi ta đã chứng nghiệm được tính vô thường của nó, tính không có khả năng mang lại sự thỏa mãn như nó đã hứa hẹn, và sự thiếu vắng một bản thể, một cốt lõi vững chắc của nó. Trái lại, ta sẽ khó từ bỏ điều gì khi ta chưa được biết đến, hay sở hữu nó. Trong xã hội của chúng ta, ta có thể sống một cuộc sống đơn giản vì ta đã nhận ra rằng những gì ta nghĩ sẽ mang hạnh phúc đến cho ta, chỉ có hiệu quả ngược lại, và sự sung túc mà chúng ta đã đổ mồ hôi để có được chỉ mang lại hạnh phúc cho một ít người (trong chúng ta).

*Dukkha* (Khổ) là một từ quan trọng trong Phật pháp. Nó không chỉ có nghĩa là khổ đau, mà còn bao gồm tất cả những bất như ý trong cuộc sống. Nói một cách khác, nó chính là những ước muốn không được thỏa mãn. Nếu chúng ta nhận thấy mình luôn bám theo bánh xe ham muốn và luôn muốn thỏa mãn nó không dừng dứt, thì ta sẽ không bao giờ có được tâm bình an. Càng ít bằng lòng với những gì mình có, thì ta càng ham muốn nhiều hơn, do đó ta càng phải vất vả hơn để tìm cách thỏa mãn chúng. Nhưng càng thỏa mãn chúng, thì ta càng trở nên thất vọng. Càng hướng ra ngoài để tìm kiếm hạnh phúc, sự thỏa mãn, thì ta càng ít tìm thấy nó ở bên trong ta.

Trái lại, càng ít ham muốn thì ta càng ít vất vả. Nếu chúng ta biết đủ, chúng ta sẽ không luôn muốn một cái gì thêm nữa từ thế giới bên ngoài. Nhu cầu và ham muốn của ta càng ít, thì ta sẽ càng thấy thoải mái hơn, và càng dễ dốc tâm đi theo con đường tâm linh, tìm hạnh phúc nội tâm. Chúng ta không thể cùng lúc đi theo hai hướng khác nhau. Dầu chúng ta phải chăm sóc thân, nhưng sự biết đủ và bằng lòng với một ít những sở hữu vật chất sẽ giúp ta tìm được sự bình an cho tâm. Đức Phật đã dạy chỉ có bốn thứ cần thiết: thực phẩm, một mái nhà che đầu, quần áo đủ để bảo vệ ta và thuốc men. Chúng ta có thể xét lại xem mình đang sở hữu những gì nữa. Nếu ta có những nhu cầu vượt qua bốn nhu cầu căn bản đó, là chúng ta đang đi tìm sự thỏa mãn ở thế giới bên ngoài, và sẽ phải nỗ lực hơn trong các sinh hoạt thế gian.

### *Các căn thanh tịnh, trong sáng*

Hai loại thiền tập được nói đến ở đây một cách tóm tắt nhất: thiền chỉ (thanh tịnh các căn) và thiền tuệ (sự hiểu biết rõ ràng). Tuy nhiên, chúng ta cũng có thể, nói chung, coi đó là ‘tâm trong sáng’. Thực thế, khi tham thiền chúng ta phải gạt bỏ mọi ái dục trong thời gian đó. Ta không thể ăn,

uống, nằm, hay tìm kiếm những xúc chạm giác quan khác khi đang tọa thiền; ta chỉ có thể làm một trong hai việc. Nếu chúng ta có thể khiến các căn lắng dịu, ta sẽ có thể đạt được thiền định sâu xa. Lúc đó, ta sẽ biết thanh tịnh nghĩa là gì, và đối với chúng ta, không có gì quan trọng hơn là thiết lập sự thanh tịnh nội tâm. Qua chứng nghiệm của tâm hoàn toàn thanh tịnh, ta cũng có thể nhận ra rằng những xúc chạm giác quan - thấy, nghe, nếm, ngửi, xúc chạm, và ý (trong Phật giáo, ý là giác quan thứ sáu) - luôn bị tâm chi phối. Mắt chỉ có thể nhìn màu sắc, và hình dáng, tai chỉ có thể nghe âm thanh, và tất cả những hoạt động này được diễn ra trong tâm. Tùy theo sự diễn giải của tâm, mà phản ứng sẽ theo sau. Vì thế để thanh tịnh các căn, bước đầu tiên trong thiền tập là ngưng suy tưởng. Mỗi ý nghĩ đều kéo theo một cảm xúc, rồi một nhận thức, và một tư tưởng mới lại xuất hiện: một vòng quay không dừng dứt mà thanh tịnh và an bình không thể có mặt. Nhưng với sự chú tâm và thiền định thực sự, chúng ta sẽ không còn chạy ra ngoài, đuổi theo các giác quan, chắm dứt cảm xúc theo mọi thứ xảy ra trong tâm, chúng ta sẽ kinh nghiệm được thế nào là sự bình an nội tâm. Một khi đã cảm nhận được sự thanh tịnh này, ta sẽ biết là không có gì quan trọng hơn để chúng ta theo đuổi. Đã thực hành qua thiền quán phương cách thiết lập tâm bình an, ta cũng có thể duy trì một ít cảm xúc này trong cuộc sống hằng ngày, và lúc đó ta sẽ biết điều gì là quan trọng, để chắm dứt tìm kiếm sự thỏa mãn trong những hoạt động thể tục.

Đến “*với sự thấy biết rõ ràng*”. Vì phần đông chúng ta đều tự cho mình là thông minh, ta cho là sự hiểu biết của mình sáng suốt, rõ ràng. Tiếc thay, điều đó hoàn toàn sai lầm. Những xét đoán của ta đối với thế giới quanh mình đều bị ướm nhiễm bởi những ảo tưởng về ngã, bởi lòng tin rằng chúng ta khác với mọi người, rằng ta là một “cái ngã” đặc biệt. Bị

giới hạn bởi các ảo tưởng này, sự thông minh của ta chỉ hoạt động ở tầng thức thể tục, nhưng nếu ta đoạn diệt được các ảo tưởng này, ta có thể hoạt động trên một tầng thức vượt trội hơn những cái tầm thường và đạt được chân lý tuyệt đối.

Chúng ta chỉ có thể đạt được sự hiểu biết rõ ràng khi tâm ta hoàn toàn được thanh tịnh, khi các luồng tư tưởng, các ngọn sóng cảm xúc đã lắng đọng. Khi nhìn ra mặt biển sóng gió, ta chỉ nhìn thấy các làn sóng, và cái thấy của ta không thể đi sâu hơn bề mặt đó, cũng thế khi ta nhìn vào nội tâm của mình. Nhưng một khi ta đã tìm được sự thanh tịnh thật sự qua thiền tập, ta sẽ khám phá ra rằng tất cả vũ trụ đều nằm trong ta. Chúng ta là một vi mô trong cái vĩ mô; tất cả những gì ta cần biết, đều nằm ở trong ta. Như đức Phật đã thuyết, “Cả vũ trụ này, hồi các tỳ kheo, đều nằm trong thân và tâm này.” Sự hiểu biết rõ ràng có nghĩa là nhận thức được những đặc tính vũ trụ trong ta: vô thường, bất như ý (thí dụ, không đầy đủ và không thỏa mãn), và ‘vô ngã’ (thiếu một bản thể cố hữu). Chỉ khi tâm đã hoàn toàn lắng đọng, tự tại, không còn ham muốn hay tìm kiếm điều gì, thì những điều này mới hiện ra rõ ràng trong tâm, đó là sự giác ngộ nội tâm. Nó được gọi là tri kiến – quá hiển nhiên, không cần giải thích thêm – là cái thấy ở bên trong.

### *Cư xử từ hòa, không tham lam*

Lòng tham trong cuộc sống đời thường khiến ta khó từ bỏ những ham muốn của mình. Ở đây, tham không có nghĩa muốn mọi thứ hai hay ba lần, mua xe mới luôn hay ăn thật nhiều, mà là lúc nào ta cũng hướng ra ngoài để thỏa mãn các ước muốn bên trong. Trên bình diện tâm linh, tham có nghĩa là ước muốn được hiển hữu, không có khả năng chấp nhận sự thật về cái chết không thể tránh khỏi và coi sự hiện hữu là quan trọng tuyệt đối. Ước muốn này đi kèm theo với lòng

khao khát được không hiện hữu, mà nó thể hiện ra khi có chuyện không như ý xảy ra và ta không còn muốn có mặt ở đó, khi chúng ta chán nản, hay khi ta muốn người khác biết việc gì sẽ xảy ra khi ta không có mặt.

Một khi ước muốn được hiện hữu đã trở nên bết mảnh liệt, thì ta sẽ nhận ra rằng ta có thể sống thoải mái hơn, và rằng mọi việc không còn quá quan trọng như thế nữa vì sự ta có mặt ở đây cũng không còn quá quan trọng nữa. Nhưng không quan trọng hóa cuộc sống không có nghĩa là chấm dứt cuộc sống, không có nghĩa là phải đi tự tử. Đúng hơn, ước muốn không hiện hữu chỉ là mặt trái của ước muốn được hiện hữu. Nó có nghĩa là ta biết mình vô thường đến đâu. Không ai chắc rằng mình sẽ sống ngày mai hay ngay cả có về đến nhà tối nay không? Chúng ta phác họa, chúng ta hy vọng, chúng ta dự định – nhưng có ai biết rằng mình sẽ còn sống đến sang năm không? Hãy hoàn toàn buông xả một lần đi, và nhận thức rằng chúng ta hoàn toàn vô thường! Chỉ có duy nhất giây phút này đây: tất cả mọi thứ khác đều đã qua đi hay chỉ là một hy vọng. Tương lai không hiện hữu vì, khi nó đến, nó trở thành hiện tại. Quá khứ, cũng như tương lai, chỉ có mặt trong tâm tưởng của chúng ta. Kinh nghiệm thực sự chỉ có ngay giây phút này khi ta thực sự có mặt và trong khoảng thời gian đó ta có thể cảm nhận tất cả thật sự phù du như thế nào. Chỉ có một điều đáng quan tâm là sống ngay giây phút này sao cho tốt đẹp: đầy thương yêu và rộng lượng, dâng hiến, với một trái tim hòa ái, và chịu đựng, biết rằng chúng ta, tất cả chúng ta, thực ra chỉ là một. Chúng ta phải nhận thức rằng dầu có vẻ như tất cả chúng ta đều tách biệt, giống như những đơn vị riêng lẻ lơ lửng trong vũ trụ, đó chỉ là một trò lừa gạt của tâm, một ảo ảnh (kiến thức về sự liên hệ tương quan giờ đã được công nhận một cách khoa học). Chúng ta cần nhận thức một lần cho tất cả rằng ước muốn được hiện hữu không thể được thỏa mãn – không bao giờ. Tất cả chúng ta đều đang trên đường đến

nghĩa trang, chỉ còn là vấn đề thời gian và tuổi tác không phải là một yếu tố quyết định. Điều khác biệt duy nhất là khi chúng ta già đi, chúng ta không còn phạm lầm lỗi của tuổi trẻ, là tin rằng chúng ta sẽ trẻ mãi.

Ước muốn được hiện hữu lôi kéo mọi thứ vào vòng luân chuyển của nó: lòng ham muốn được sở hữu, bám víu vào vật chất, và hưởng thụ các dục lạc. Ước muốn được hiện hữu, một thể hiện tâm linh của lòng tham, đưa chúng ta từ phiền não này sang phiền não khác, mà có thể chúng ta chẳng bao giờ biết được điều đó. Lần nữa, ở đây không có ý nói là chúng ta phải chết đi, mà là ta phải biết mình có mặt ở đây chỉ trong một thời gian ngắn, rằng chúng ta chỉ là những vị khách trên trái đất này, những diễn viên trong một vở tuồng. Nhưng ngay khi vừa mặc lên người bộ đồ tuồng và xuất hiện trên sân khấu lần đầu tiên, chúng ta bắt đầu đồng hóa với vai diễn, tưởng rằng ta thực sự là nhân vật mà ta đang sắm vai. Chúng ta cần sở hữu các vật chất để chứng tỏ rằng ta thực sự là nhân vật đó và sẽ duy trì như thế mãi. Ta càng hành động như thế thì các quan điểm của ta càng trở nên cứng nhắc. Và điều đó sẽ tạo ra nhiều phiền não hơn trên khía cạnh tâm linh: các quan điểm của chúng ta quá sâu dày đến nỗi phải cần rất nhiều nỗ lực để hiểu được gốc rễ của những tương quan sâu xa hơn, để có thể buông xả. Bao giờ cũng thế, điều cốt yếu là “buông xả”.

*Không Làm Điều Ác Nào Dù Nhỏ Đến Đâu Để Các Bạc Hiền Trí Phải Chê Ba*

Điều này hướng đến giới luật thứ nhất: không làm tổn hại. Tuân giữ giới luật này giúp cho ta có một đời sống an ổn, lương tâm không cắn rứt, và được bình an. Nếu biết tuân giữ giới luật, ta sẽ có một sự thanh tịnh cơ bản để hành thiền. Như ta đã thấy, bài kinh này bao gồm ba lãnh vực của Phật giáo: những hành vi đạo đức như là một sự hỗ trợ căn bản

(giới), thiên quán để khám phá ra được sự thanh tịnh (định), và tuệ giác phát sinh từ các điều kiện trên (tuệ).

*Nguyện tất cả sinh linh,  
Tràn đầy muôn hạnh phúc,  
Chúng sinh dù yếu mạnh,  
Lớn nhỏ hoặc trung bình,  
Thấp cao không đồng đẳng,  
Hết thảy chúng hữu tình,  
Lòng từ không phân biệt,  
Hữu hình hoặc vô hình,  
Đã sinh hoặc chưa sinh,  
Gần xa không kể xiết.  
Nguyện tất cả sinh linh,  
Tràn đầy muôn hạnh phúc  
Đừng lừa đảo lẫn nhau,  
Chớ bắt mẫn điều gì,  
Đừng mong ai đau khổ,  
Vì tâm niệm sân si,  
Hoặc vì nuôi oán tướng.  
Hãy mở rộng tình thương,  
Hy sinh như từ mẫu,  
Suốt đời lo che chở,  
Đưa con một của mình,  
Hãy phát tâm vô lượng,  
Đến tất cả sinh linh,  
Từ Bi gieo cùng khắp.*

(Nghị Thức Tụng Niệm, Chùa Đạo Quang, TX USA)



Nói một cách khác, chúng ta nguyện cho tất cả mọi người, không có ngoại lệ, như là chúng ta nguyện cho chính mình. Người mẹ được nhắc đến ở đây như là một biểu tượng cho sự thương yêu chăm sóc dịu dàng. Có thể chúng ta cũng đã gặp những người mẹ không được tốt như thế, nhưng nói chung các bà mẹ thường hy sinh cho con mình trong cung cách mà những đứa con của họ không thể làm cho họ. Cũng cần phải nhắc rằng tình cảm bảo vệ che chở mà người mẹ dành cho đứa con độc nhất của mình, không phải là một điều lý tưởng – nó chỉ là một ẩn dụ cho lý tưởng đó - và đức Phật thuyết giảng tiếp rằng chúng ta cần phải phát triển những tình cảm như thế không chỉ đối với con mình mà phải đối với tất cả chúng sanh. Điều này đặc biệt thú vị đối với các bậc cha mẹ, là những người cần phải so sánh cách họ đối xử với con mình và cách họ đối với người khác. Sự khác biệt thật là to lớn, và chúng ta cần phải từ từ giảm bớt điều đó. Con cái và cha mẹ, đó là một sự liên hệ đặc biệt, nhưng đức Phật dạy rằng tất cả mọi người ở một kiếp nào đó có thể là con, mẹ hay cha của chúng ta. Nếu không có con cái, chúng ta có thể quan sát cách mẹ ta đối xử với ta như thế nào và có thể suy gẫm về mối liên hệ đặc biệt này, thường là không tốt cho đứa trẻ, vì kết quả là đưa nó đến sự bám víu. Chúng ta cần phải suy gẫm để làm thế nào phát triển những tình cảm ta dành cho con cái, cha mẹ ta, vượt qua những giới hạn đó. Chúng ta cần phải phá vỡ những hạn chế trong tình thương của ta vì tất cả chúng ta đã từng có những mối thâm tình với nhau trước đó.

Tại sao chúng ta phải hạn chế mình với chỉ một hay hai người trong số sáu tí người? Vì ta làm thế, nên lòng sợ hãi phát sinh, sợ hãi rằng chúng ta sẽ mất những người mình yêu thương. Và đó là dấu chấm hết của tình thương thanh khiết, vì sợ hãi tựu trung là từ sân hận mà ra. Điều đó không có nghĩa là chúng ta không nên thương yêu con mình; chúng ta

chỉ ghét cái ý nghĩ là sẽ mất chúng. Nhưng nếu thế thì tình thương yêu trong sáng của chúng ta đã bị tổn thương, vì tình thương yêu chân thật chỉ có thể là vô điều kiện và không giới hạn. Chúng ta cần phải buông bỏ điều kiện là ta muốn những người này phải có mặt ở đây và phải luôn ở bên ta. Nếu có con cái, chúng ta sẽ có được một quan điểm cá nhân sâu sắc về sự khác biệt giữa sự quan trọng của con mình và sự quan trọng của những người khác. Chúng ta cần phải tự vấn xem có phải là tốt hơn nếu ta từ bỏ lòng sợ hãi đánh mất con cái của mình, để phát triển những tình thương như thế đến, thí dụ, những người hàng xóm của mình. Có thể họ coi không được dễ thương như con mình, có thể họ rất già cả, nhưng mà điều đó thì có vấn đề gì? Vấn đề thật sự là họ không phải là “của tôi”, tuy nhiên họ cũng là những hàng xóm “của tôi”, và họ sinh sống trên cùng trái đất, thở cùng bầu không khí, và sử dụng cùng con đường như tôi. Họ là “của tôi” cũng như mọi người khác.

Cái gì là của tôi? Cái thân này? Cái thân mà cuối cùng rồi cũng đi ra nghĩa trang, có thể là vào lúc bất tiện nhất mà chúng ta không thể nghĩ ra. Còn tâm thì thế nào? Nếu nó là của chúng ta, vậy tại sao nó lừa đảo, gài bẫy ta, khiến ta phải đau khổ? Những đứa con của tôi có thật là của tôi không? Chắc chắn là chúng sẽ có cái nhìn khác khi chúng lớn lên. Vì thế, cái gì là của tôi? “Của tôi” chỉ có nghĩa là chúng ta có mặt ở đây và cảm thấy mình là một phần của vũ trụ mà ở trong đó ta cố gắng để đóng góp hết sức mình.

Tất cả chúng ta đều cố gắng tránh làm ô nhiễm môi trường. Tuy nhiên, loại môi trường độc hại nhất phải kể đến là tư tưởng hữu lậu và sự vô tâm. Qua sự phát triển lòng từ bi, chúng ta làm sạch và bảo vệ môi trường. Nếu thái độ từ tế và hành động bi mẫn được lan rộng, ta sẽ có thể ngăn cản sự ô nhiễm môi trường gây ra từ những hành động vô tâm.

Chúng ta có thể làm giảm bớt sự khác biệt to lớn giữa việc quan tâm đến con cái mình, và quan tâm đến người hàng xóm của chúng ta bằng cách chánh niệm về tình cảm ta dành cho con cái, rồi chuyển tình cảm đó sang cho người khác. Tất cả họ là “của tôi” vì họ cũng có mặt ở đây cùng lúc, ăn những loại thực phẩm tương tự, có cùng các nhu cầu, và tất cả đều tùy thuộc lẫn nhau, mỗi cá nhân đều có một số ảnh hưởng đến cuộc đời ta.

Cảm giác về một tổng thể như thế giúp chúng ta ít cảm thấy tách biệt hay bị đe dọa, do đó chúng ta ít có những sự tranh giành, phản ứng tiêu cực, hay hoài nghi, là do cảm giác bị cô lập, bị đe dọa sinh ra. Nếu tình thương của người làm mẹ, làm cha như chúng ta, có thể mang đến cho ta tinh thần đoàn kết, dựa trên tình cảm rằng tất cả chúng ta đều là con người – có mặt cùng lúc và trên cùng trái đất - như thế thì tình thương này thật đúng nghĩa. Tuy nhiên, nếu tình mẫu tử chỉ dùng để nuôi dưỡng con cái mình, thì sai lệch ý nghĩa. Đối với thế tục, thế là đủ, nhưng không đủ trên bình diện tâm linh là nơi chúng ta có thể sử dụng tình thương này làm vườn ươm để mở cửa trái tim và thực tập lòng từ ái. Đó là những lời nhắn nhủ của đức Phật, đặc biệt là trong bài kinh này.

*Từ bi gieo cùng khắp,  
Cả thế gian khổ hải,  
Trên dưới và quanh mình,  
Không hẹp hòi oan trái,  
Không hờn giận căm thù,  
Khi đi, đứng, ngồi, nằm,  
Bao giờ còn thức tỉnh,  
Giữ niệm từ bi này,  
Thân tâm thường thanh tịnh,*

*Phạm hạnh chính là đây.  
Ai xả ly kiến thủ,  
Có giới hạnh nghiêm trì,  
Đạt Chánh trí viên mãn,  
Không ái nhiễm dục trần,  
Thoát ly đường sinh tử.*

(Nghi Thức Tụng Niệm, Chùa Đạo Quang, TX USA)

Đây là phần diễn tả về sự giác ngộ. Các quan điểm, ý kiến của ta là kẻ thù lớn nhất của ta, vì ta tin vào chúng, và coi như chúng thuộc về ta. Có thể nói rằng vì chúng là quan điểm của ta, chúng giới hạn ta, chúng khiến ta không thể dễ dàng chấp nhận ý kiến của người khác; chúng còn có thể gây ra sự xung đột, tranh chấp với người có ý kiến khác ta. Vì mỗi người đều có quan điểm riêng của mình, chúng ta khó thể sống chung hoà bình với nhau. Rất ít khi có những ý kiến giống nhau, dầu đó là về nghệ thuật, hay triết học, đừng nói chi đến chân lý. Khi nào ta còn bám víu vào những quan điểm cá nhân và tin vào chúng một cách tuyệt đối thì chúng ta đã tự cô lập lẫn nhau.

Quan điểm là những suy luận lý trí nhưng không dựa trên các kinh nghiệm thực chứng. Ngược lại, căn bản của giáo lý của đức Phật đều dựa trên sự thực chứng. Đó là bình minh của tri kiến, hướng dẫn ta bước trên con đường đạo. Quan điểm luôn phát xuất từ tâm thức tầm thường, trái ngược với tri kiến phát xuất từ con tim. Do đó, nếu chúng ta muốn xem xét coi một điều gì đó có phải là tri kiến hay chỉ là một quan điểm, ta cần xem rằng trái tim mình có dự phần hay chỉ là do ta nghĩ tưởng ra. Theo đức Phật, chính yếu là do các quan điểm của ta đã ngăn trở ta đạt được tri kiến.

Dĩ nhiên, tất cả chúng ta đều có quan điểm, nhưng ta

không cần phải tin vào chúng một cách tuyệt đối. Nếu ta không quá chấp vào chúng, ta sẽ cởi mở hơn đối với quan điểm của người khác; ta có thể sẽ nói: “Ồ, quan điểm đó cũng có lý.” Sự tai hại của tất cả mọi quan điểm là luôn dẫn ta đến ngã tưởng.

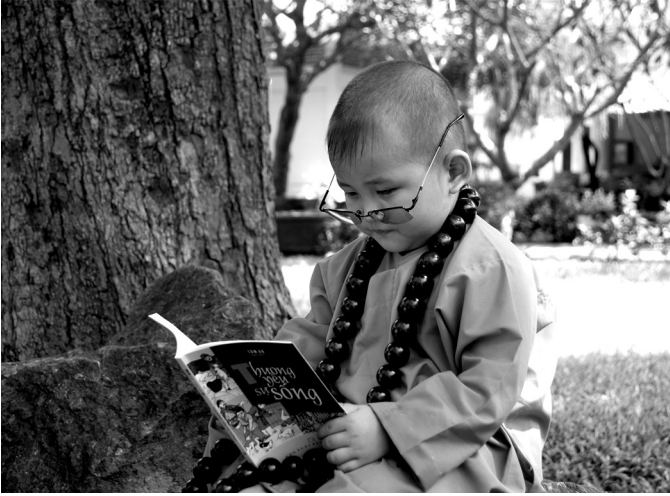
Tiếp đến, là giới hạnh và tuệ giác. Nền tảng của con đường tâm linh là giới hạnh, hành động hợp đạo lý, nhưng chúng ta không cần phải có giới hạnh viên mãn trước khi hành thiền, nếu không tất cả mọi khóa tu thiền có thể phải đóng cửa. Chúng ta phải nỗ lực trên mọi lãnh vực: giới hạnh, thiền định và tuệ giác. Không cần phải đạt đến sự hoàn hảo trong một lãnh vực rồi mới có thể chuyển đến lãnh vực khác.

“Không bám víu vào dục lạc” là điều trọng yếu. Chúng ta cần phải chọn lựa cuộc sống tinh thần hơn là đời sống vật chất và phải biết những ưu tiên của mình. Nếu ta phải chọn lựa giữa hành thiền và uống trà, hay đi dự khóa tu thiền và đi trượt tuyết, ta sẽ, nếu ta không bám víu vào dục lạc, luôn chọn hành thiền. Có thể là ta cũng được thụ hưởng dục lạc trong khóa tu thiền, nhưng một khi đã đạt được sự chứng nghiệm tâm linh, ta sẽ không còn đi tìm dục lạc; vì ta đã khám phá ra được một cõi hoàn toàn khác của sự chứng nghiệm nơi bản thân. Đối với những sự xúc chạm của giác quan, ta cảm nhận chúng một cách thuần khiết hơn, mạnh mẽ hơn, nhưng không còn muốn bám víu, hay tái tạo lại chúng. Đó là, dầu thế nào ta cũng không bị xao lãng khỏi những cảm nhận giác quan thuần khiết. Bất cứ ai đã từng dự đôi khóa tu thiền đều biết rằng sau một buổi tọa thiền sâu lắng, ta nhìn màu xanh lá cây trong thiên nhiên hình như là xanh hơn, và màu xanh trời cũng thế. Những ấn tượng giác quan trở nên nhạy bén hơn, tạo ra các dấu ấn mạnh mẽ hơn, và vì ta không muốn bám víu vào chúng hay tái tạo chúng, nên chúng chỉ là những ấn tượng thuần khiết và giản đơn.

Sống không bám víu có nghĩa là ta đã thay đổi những chọn lựa của mình. Điều gì thực sự quan trọng? Chúng ta thường chỉ biết câu trả lời khi ta nhận ra rằng tất cả những gì ta đã đạt được cho đến giờ đã tan thành mây khói. Nhưng ta cũng có thể nhận thức được điều đó chỉ bằng quán sát sự vô thường của các cảm nhận giác quan vi tế nhất. Khi ta thấy rằng những cảm nhận giác quan không bao giờ trụ lại với ta, ta trở nên ý thức rằng việc tìm kiếm hạnh phúc qua các giác quan có thể không phải là một chọn lựa đúng. Phần đông chúng ta chẳng bao giờ nhận thức được như thế, nhưng đức Phật đã nói có một số người “vời chút ít bụi trong mắt”, họ sẽ hiểu. Một số ít đã thành công trong việc khám phá ra tri kiến này, họ đã tìm được một con đường mới.

“Không còn sanh” chứng tỏ đã giác ngộ. Dĩ nhiên là còn rất nhiều điều người ta có thể nói về đề tài này, nhưng ở đây tất cả những điều tôi muốn nói lên là có thể chúng ta sẽ nhận ra rằng những ham muốn của chúng ta được tái tạo từng giờ, hay cả từng giây phút. Chúng ta luôn muốn một điều gì đó mới mẻ. Lúc thì ta muốn đi dạo, sau đó lại muốn ngồi, rồi đứng lên, rồi đọc sách, nghỉ ngơi, đi ra vườn - một chuỗi ham muốn không ngừng nghỉ. Khi một ai đó đã đạt được tuệ giác viên mãn; sự tái sinh của mọi ham muốn ngưng bật.

Tóm lại chúng ta có thể nói rằng bài kinh này trước hết mô tả một cách chi tiết về những tính cách hay thái độ mà ta có thể chọn lựa cho mình: ai cũng có quyền chọn lựa. Thứ hai, thiền quán mang trí tuệ đến cho tâm. Qua sự hiểu biết đúng đắn, với niềm phấn khởi và tâm sáng suốt, trái tim ta sẽ rộng mở, sẵn sàng để ban tặng, dần dần giảm bớt các ý kiến, ham muốn xúc chạm, cho đến một ngày sự thanh tịnh và tuệ giác toàn vẹn sẽ phát sinh.



## *Chương 11* **Đạt Được Tri Kiến**





Một thời xa xưa Vua Milanda  
 Rời thủ đô Sagala của Ngai  
 Đến viếng Nagasena, một tỳ kheo,  
 Giống như dòng sông Ganges chảy về biển.

Đến rồi, Vua đặt nhiều câu hỏi  
 Với Đại đức, vị sa môn đã xưa tan bóng tối  
 Thắp lên ánh lửa của chân lý;  
 Rất nhiều câu hỏi, nhiều vấn đề sâu xa.

Cũng thế những câu trả lời cho câu hỏi  
 Quả của thiền quán sâu xa và rất rạo;  
 Làm lắng dịu tâm, làm dễ chịu người nghe,  
 Khiến người nghe ngạc nhiên và thán phục.

Phân tích giới luật và giáo lý siêu phàm,  
 Gỡ bao mối chỉ rối, bao sợi dệt chông chéo,  
 Lời giải bày thông minh của vị sa môn  
 Bằng ẩn dụ và suy luận.

Mong rằng bạn cũng hướng hiểu biết đến đây,  
 Để tâm an lạc, tràn đầy phấn khởi,  
 Lắng nghe những bài giảng sâu sắc này,  
 Để hủy diệt mọi gốc nguồn nghi vấn.

Milindapanha i.1

(Kinh Milanda Vấn Đáp)

Kinh Milanda Vấn Đáp ghi lại cuộc trao đổi giữa một vị quốc vương, Milanda, và Nagasena, một vị tỳ kheo Phật giáo nổi tiếng. Vua Milinda sống ở thế kỷ thứ hai trước Công nguyên, và là người kế vị nền cai trị ở Hy Lạp do Đại Đế Alexander dựng nên sau khi thống lĩnh tây bắc Ấn

Độ vào thế kỷ thứ tư trước công nguyên. (Tên của Ngài được dịch sang tiếng Hy Lạp là ‘Menandros’.) Mặc dầu tác phẩm này không thuộc hệ thống đại tạng kinh, nhưng nó được coi là bản kinh Phật giáo quan trọng và sớm nhất sau khi đức Phật nhập diệt (*parinibbana*), và thường được nhắc đến. Bản kinh bao gồm một phần giới thiệu ngắn, như trên, về nội dung của bài giáo lý theo phong cách tán dương, ca tụng truyền thống, tiếp theo sau bởi bảy chương xếp theo trình tự của các câu hỏi và câu trả lời, mà tôi chỉ chọn một, là câu hỏi thứ 13 của chương 2:

- Thế nào là Định? Đức vua hỏi tiếp – hành tướng của Định là như thế nào – thưa Đại Đức?

*Đại Đức Na-tiên đáp:*

- Tâu đại vương! Định là quy tâm về một mối, là cột tâm, là tập trung tâm lại không cho loạn động. Trong tất cả thiện Pháp, Định là chủ trì, Định là tột đỉnh, Định là tối thắng, Định là chỗ hướng về, Định là nơi tụ họp, Định là chỗ tiến tới, là chỗ chảy xuống. . .!

*-Xin Đại Đức hãy cho thí dụ!*

-Ví như các cây xà ở nóc nhà, hướng đến nóc nhà, gặp nhau ở nóc nhà, và thế là nóc nhà được coi là điểm quan trọng nhất trong ngôi nhà, với tất cả mọi đặc tính tốt đẹp; là chỗ hướng tới, là nơi tụ họp, là chỗ chảy xuống.

*-Xin Đại Đức hãy cho một thí dụ khác nữa!*

-Ví như đại vương dẫn bốn loại quân binh ra trận mạc. Bốn loại quân binh ấy sẽ y cứ nơi đức vua, họ xem đức vua là lớn, là bậc thống lĩnh tối cao, đức vua là chủ trì, là nguyên đỉnh, là tối thắng, là chỗ hướng về, là nơi tụ họp, là chỗ tiến tới, là nơi chảy xuống, tâu đại vương! Ví dụ này như thế nào thì các thiện pháp sẽ y cứ Định là bậc chủ trì như vậy, do

*Định mà phát sanh y như thể ấy; đúng như câu Phật ngôn mà Đức Thế Tôn đã thuyết:*

*‘Này các thầy tỳ kheo! Các thầy hãy tinh cần tiến tu thiền định. Người nào có thiền định rồi, người ấy sẽ thấy được bản thể của sự vật.’*

*-Đại Đức Nagasena! Ngài thật là thông suốt.<sup>(1)</sup>*

Đức Phật thường thuyết về chánh niệm hay định. Một trong những bài pháp cuối cùng, đức Phật đã thuyết cho một vị đệ tử:

*‘Các trạng thái tâm thức cao thượng này không được gọi là sự buông bỏ trong điều luật cao thượng của Tăng đoàn; chúng được coi là những trạng thái định tĩnh trong điều luật cao thượng của tăng đoàn’.*

(Majjhima-Nikaya i.40 –Trung Bộ Kinh i.40)

Trong chú giảng ta tìm được lời giải thích sâu rộng hơn về điều này:

*Những ai trong cuộc đời này tinh tấn tu tập trạng thái tâm cao cả này với ý định để lại nó phía sau (có nghĩa là không bám víu vào nó), nhắm đến phát triển tuệ giác dựa trên căn bản thiền quán. Họ sẽ đạt được sự an lạc trong tuệ giác qua sự phát triển của định rất ráo, hoặc ngay cả qua sự phát triển của định cận hành (access concentration), là cách để chấm dứt tâm bám víu. Do đó Đức Thế Tôn đã nói, ‘Hãy tu tập phát triển thiền định. Ai đạt được định sẽ thấy mọi vật như chúng là’.*

(Visuddhimagga xi.121 –Thanh Tịnh Đạo XI.121)<sup>(2)</sup>

---

1. *Kinh Mi Tiên Vấn Đáp*, Dịch Giả: Hòa Thượng Giới Nghiêm, NXB Tôn Giáo 2002.

2. *Thanh Tịnh Đạo –Visuddhimagga (Bhadantacariya Buddhaghosa)*

Tôi đây một sự liên hệ được thiết lập giữa định và sự tái sinh:

*Sự phát triển định sẽ dẫn ta tới những trạng thái hiện hữu cao hơn. Do đó, những kẻ phạm phũ này (những người chưa đạt được quả Dự lưu hay bất cứ những trạng thái thanh tịnh siêu việt nào tiếp theo sau đó), người mà tiếp tục tu tập định và người mà - dầu họ có muốn tái sinh vào cõi phạm thiên hay không - chưa mất định, tìm được qua sự phát triển định sự lợi lạc của những hình thức tái sinh tốt đẹp hơn. (Visuddhimagga xi.122 –Thanh Tịnh Đạo XI.122)*

Như thế tâm đạt định ít nhất cũng chắc chắn được tái sinh tốt đẹp hơn. Đức Thế Tôn do đó lại giảng tiếp:

*Những người đã đạt được sơ thiền ở một mức độ nào đó sẽ được tái sinh cộng trú với chư Thiên ở cõi trời Phạm thiên. Và ngay cả sự tu tập định cận hành cũng dẫn đến sự tái sinh tốt đẹp hơn trong những thiện thú thuộc dục giới. (Visuddhimagga xi.123 –Thanh Tịnh Đạo XI.123)*

Chúng ta có thể hiểu là tầng thức cao hơn này có nghĩa là một sự tái sinh tốt đẹp hơn trong cõi người hay cõi trời.

*Tuy nhiên, những người đã đạt được đến tầng thiền thứ tám và đã phát triển được định với mục đích chấm dứt sinh tử, đạt được niết bàn ngay trong kiếp sống này, và được an trú ở đó trong hạnh phúc, họ tìm được sự lợi lạc của diệt qua sự phát triển thiền định. Do đó người trí không quên tận tâm theo đuổi sự tu tập thiền định, nó mang lại những quả báo không thể tính lường, thanh lọc ô nhiễm của ái dục. (Visuddhimagga xi.124 –Thanh Tịnh Đạo XI.124)*

Có một ẩn dụ khá thú vị trong Thanh Tịnh Đạo (*Visuddhimagga*) của Luận sư Buddhaghosa về việc làm thế nào

chúng ta có thể dần dần định tâm, và làm thế nào chúng ta có thể nhận chân được tâm định:

*Vì tâm vị Tỳ kheo này từ lâu đã bị phân tán trong những đối tượng sắc và vô sắc pháp, nó không muốn theo dõi đối tượng của sự tu định qua pháp niệm hơi thở, giống như chiếc xe do con bò điên hung dữ kéo đi chệch đường. Giả sử bây giờ một mục tử muốn huấn luyện con bê điên hung dữ đã được nuôi dưỡng từ sữa của bò mẹ điên hung dữ. Người đó phải dẫn con bê rời xa bò mẹ, cột nó vào một trụ cột nặng đóng chặt xuống đất ở gần đó. Và con bê giật qua, giật lại, nhưng không thể đi đâu, nên đành ngồi hay nằm xuống bên trụ cột. Cũng giống như thế, vị tỳ kheo muốn huấn luyện và làm chủ cái tâm đã được nuôi dưỡng quá lâu bằng sắc pháp, đã trở nên hư hỏng, thì vị ấy có thể đem tâm xa rời sắc pháp, đến khu rừng rậm hay chỗ hoang vắng, và ở nơi đó có thể buộc nó bằng sợi dây chánh niệm vào trụ cột của hơi thở vào, ra. Và tâm của vị ấy, quay qua, trở lại, không thể tìm được đối tượng quen thuộc, và cũng không thể rút ra khỏi sợi dây chánh niệm để chạy trốn, sẽ dần dần ổn định bên chính đối tượng này, trong ‘định cận hành’ hay an chỉ định. Do đó cổ đức nói:*

*Giống như người cột trâu để thuần chặ chẽ vào trụ,*

*Hãy cột tâm của người chặ vào đối tượng tâm. (Visud-dhimagga VIII.153-4 –Thanh Tịnh Đạo VIII.153-4)*

Đoạn này muốn nhấn mạnh một mặt vào sự quan trọng của định, mặt khác, sự khó khăn thế nào để có thể đạt được nó: đó là một công việc vất vả như là việc muốn thuần một con trâu điên. Ở đây cũng nói đến những kết quả mà ta có thể mong đợi. Có hai loại định được nói đến ở đây: định cận hành và an chỉ định. Một số bản văn ở Miến Điện cũng nói đến định tạm thời, là loại định tất cả chúng ta đều biết tới, thí dụ như khi ta muốn gọi điện

thoại, ta phải chú tâm vào việc quay đúng các số. Loại định này rõ ràng không liên hệ đến thiền tập, và không được Đức Phật đề cập đến trong giáo pháp của Ngài.

### ***Định Cận Hành (Access Concentration)***

Định cận hành là một trạng thái thiền định trong đó, mặc dầu niệm an trú trên đối tượng thiền quán, tưởng vẫn còn như những đám mây lơ lửng trong tiềm thức. Vì thế dường như có hai việc xảy ra: niệm trụ vào hơi thở, đồng thời các vọng tưởng lớn vờn qua đầu mà ta không thể xác định được nội dung, vì chúng xảy ra quá nhanh. Trong trường hợp này ta phải quyết tâm hơn nữa để hướng tâm đến đối tượng thiền quán một cách rất ráo. Tuy nhiên, ta không nên cố gắng áp đặt những sự suy nghĩ có mục đích. Quá bận tâm với các thiền quả chỉ đem lại kết quả trái ngược, vì thiền là để buông xả, không phải để chấp chặt. Định cận hành không đưa ta đến các tầng thiền định nhưng ta đã biết được một cảm giác khác với khi tâm còn hoàn toàn lãng xãng. Tâm an định rất ráo (an chỉ định) là tâm có thể trụ trên đối tượng thiền quán (như là hơi thở, từ bi, hay quán cảm thọ) để có thể bước vào các tầng thiền định.

### ***Các Tầng Thiền Định***

Rất ít người quan tâm đến các trạng thái thiền định, nhưng thực ra chúng tạo nên những phương cách thiền tập, như các câu trích từ trong Thanh Tịnh Đạo (*Visuddhimagga*) đã chỉ rõ. Những phương pháp thiền quán sâu sắc khác cũng hướng ta đến con đường của tuệ giác, nhưng chỉ có thiền định tự động đưa đến sự chuyển hóa trạng thái tâm của ta, cho ta cái nhìn xuyên suốt của tuệ giác hay tri kiến. Thật ra, chúng ta có hai phương pháp thiền, chỉ và quán, nhưng quan trọng là ta phải hiểu mục đích tu tập của mình. Sự hướng dẫn hoàn hảo nhất cũng thành vô dụng nếu như ta không biết hướng đi

của mình, và những phương pháp hữu hiệu nhất cũng vô ích nếu ta không hiểu mục đích của chúng. Thiền tập không phải là mò mẫm trong bóng tối để tìm ra những kết quả bất ngờ nào đó. Trái lại, thiền là khoa học – khoa học của tâm, mà mọi người đều có thể ứng dụng, nếu như họ có đủ hiểu biết và thực tập thường xuyên. Thiền có thể được mô tả một cách hợp lý như là khoa học, vì nó đã được diễn tả bằng những từ ngữ rõ ràng, và các kết quả của nó cũng đều cụ thể và có thể được lập lại; không có gì là ngẫu nhiên hay may rủi trong đó.

Chính đức Phật cũng đã mô tả các kết quả của thiền về mặt thiền định một cách rõ ràng, chính xác, dầu không đào sâu. Giờ chúng ta sẽ xét về các thắng tri mà chúng mang đến cho ta, với sự cảnh báo rằng những lời dạy của đức Phật chỉ là những mũi tên chỉ đến con đường đạo; chính chúng ta phải tự đi từng bước trên con đường đó.

### *Sơ Thiền*

Lấy thí dụ về chánh niệm trên hơi thở, ta có thể nói rằng sơ thiền được ghi nhận bằng sự chứng nghiệm hơi thở càng lúc càng vi tế hơn, rồi trở nên không thể cảm nhận được nữa, cho đến lúc một cảm giác an lạc nơi thân phát khởi. Sơ thiền được ghi nhận bằng năm yếu tố tích cực đối trị với năm ‘chướng ngại’ quen thuộc trong thiền tập (hôn trầm, nghi, sân, trạo cử và ái dục), và đưa chúng ta qua một quá trình thanh lọc tự động, giống như một chiếc máy giặt tâm linh.

Theo đức Phật, một khi ta đã phát triển được sơ thiền, dầu chỉ trong một mức độ nào đó, ta chắc chắn sẽ được một sự tái sinh tốt đẹp. Cũng là điều tốt nếu ta không quá quan tâm đến mục đích được tái sinh tốt đẹp; đúng ra, nếu đạt được sơ thiền ngay trong cuộc sống này cũng đã đủ là một quà tặng của cuộc sống. Chắc chắn rằng đó là một lợi thế cho bất cứ sự tái sinh nào sẽ đến với chúng ta.

Năm yếu tố có thể tìm thấy trong sơ thiền là: tầm (initial application), tứ (sustained application), hỷ (piti), lạc (sukha) và nhất tâm (ekaggata). Sự nhất tâm không chỉ cần có mặt trong thiền định, mà cả trong hai phương pháp thiền chỉ và thiền quán, cũng như nếu không có chút ít nhất tâm, chúng ta sẽ không thể làm được việc gì ích lợi. Năm thiền chi này có những hiệu quả tự động trên năm chướng ngại. Trước hết, tầm (*vitakka*) đối trị với tinh thần uể oải, đặc tính của hôn trầm. Tứ, trụ vào một đối tượng thiền (*vicàra*), đối trị nghi, vì nó mang đến cho tâm một sự an lạc sâu lắng, nhưng nghi chỉ có thể hoàn toàn được đoạn trừ khi đã chứng nghiệm được quả thánh đầu tiên, theo truyền thống được coi là quả Dự lưu.

*Piti* (hỷ), bao gồm một cảm giác an lạc nơi thân, đối trị sân hận; vì ta không thể cùng lúc cảm nhận sân hận và hỷ; và nó cũng làm suy yếu sân hận vì ta biết rằng ta có thể ngồi xuống để lại chứng nghiệm được trạng thái hỷ này bất cứ lúc nào. Thật vậy, chúng ta càng thường phát khởi *piti*, thì càng tránh bị sân hận nhiều hơn, dầu rằng nó chưa thể bị búng gốc hoàn toàn, vì các chướng ngại và tập khí của ta chỉ có thể đoạn diệt bằng tuệ giác, đạt được qua sự phát triển chánh niệm thiền quán. *Sukha*, hay lạc, đối trị lo lắng, trạo cử, vì nếu ta đã kinh nghiệm được lạc ta không còn cần phải tìm kiếm điều gì nữa. Cuối cùng, nhất tâm (*ekaggatà*) đối trị ái dục. Nếu ta có thể trụ tâm vào chỉ đối tượng thiền quán ta sẽ không thể dự định gì, thí dụ như là, chúng ta sẽ ăn gì sáng nay.

Do đó tầng thiền thứ nhất mà ta có thể chứng nghiệm như một cảm giác an lạc vật lý, đối trị năm chướng ngại ở một mức độ chứng nghiệm sâu sắc hơn, nhưng quan trọng hơn cả là nó giúp ta tiến bước trên con đường thiền.

### **Nhị Thiền**

Trong sơ thiền, hành giả cảm giác sự phấn khích cộng với lạc. Khi cảm giác phấn khích được bỏ lại đằng sau, hành giả



bước vào trạng thái chứng của nhị thiên với tâm tràn đầy an lạc sâu xa khi lạc trở thành đối tượng thiên quán duy nhất.

Dầu an lạc là một chứng nghiệm kéo dài hơn là sự phấn khích, cảm giác đó cũng vô thường, và hành giả sẽ quên mục đích hành thiền của mình nếu quá bám víu vào các cảm thọ mà thiên quả này mang đến. Một điều cần được ghi nhận thêm là lạc thọ thường đến với chúng ta qua sự tiếp xúc của các giác quan, qua cái thấy, âm thanh, mùi, vị, xúc hay ý. Từ trước đến giờ, lạc thọ dựa trên những điều kiện bên ngoài – nhưng trong nhị thiên, cảm giác này chỉ dựa vào cuộc sống nội tại của ta, nhất là sự định tâm. Một khi đã hiểu được như thế, ta không cần phải dựa vào người khác để được an lạc, và sự liên hệ giữa ta với người sẽ bắt đầu thay đổi: khi họ làm vừa lòng ta, điều đó chắc chắn là dễ chịu rồi, nhưng chúng ta cũng không đòi hỏi là họ phải làm vừa lòng ta, hay nổi cáu khi họ làm ta phật ý. Nếu những điều này không xảy ra, là ta có thể đã chứng nghiệm được lạc, nhưng không chú tâm đủ để nhận biết được nó.

Cái nhìn của ta đối với sự xúc chạm của các giác quan có thể còn được hiểu sâu hơn nữa. Vì ta không thể so sánh niềm an lạc sâu xa trong thiên định với bất cứ thứ gì mà ta đã kinh qua trong cuộc sống thế tục, sự tiếp xúc của các giác quan trở nên kém quan trọng hơn, và chúng ta sẽ không còn luôn tìm kiếm sự thỏa mãn qua các xúc chạm giác quan.

Cuộc sống của con người lúc nào cũng đầy những sự tiếp xúc dễ chịu của giác quan, vì cái đẹp luôn ở mọi nơi: để ta nhìn, nghe, ngửi, nếm hay nghĩ về chúng. Nhờ đó ta có thể sống trên đời. Tri kiến này không có nghĩa là ta không nên tận hưởng một buổi hoàng hôn tuyệt đẹp; mà nó có nghĩa là ta nhận thức được, ít nhất là một điều, tất cả những cảm giác xúc chạm của ta đều thoáng qua (nhất là với buổi hoàng hôn,

dĩ nhiên rồi), và thêm nữa là, lạc thọ có được chỉ qua các xúc chạm giác quan không thể so sánh với trạng thái lạc trong nhị thiền. Niềm an lạc mà ta chứng nghiệm được trong nhị thiền thuần khiết hơn, mạnh mẽ hơn vì nó không dựa vào sự xúc chạm giác quan, và không có bám víu kèm theo. Cảm giác này chỉ có thể có được khi hành giả đã buông bỏ thế giới bên ngoài, đã tìm được con đường đến với cuộc sống nội tâm. Như thế ta vẫn còn được tự do tận hưởng các xúc chạm giác quan, nhưng không mong đợi một sự thỏa mãn hoàn toàn hay bền lâu nơi chúng; không còn luôn chạy đuổi theo những cảm giác xúc chạm dễ chịu và bám víu vào chúng.

Ngược lại, những cảm giác xúc chạm khó chịu cũng không còn khiến ta nao phiền, vì ta biết rằng chúng sẽ qua đi. Sau khi ta đã kinh nghiệm được niềm an lạc thậm sâu mạnh mẽ của nhị thiền, ta không còn cần phải phản ứng theo các cảm giác xúc chạm khó chịu nữa – chúng chỉ ảnh hưởng mạnh mẽ đến ta vì ta còn phản ứng theo chúng. Thay vào đó, ta bắt đầu nhìn chúng như chỉ là một hiện tượng đến rồi đi, và vì thế, vì chúng ta đã nhận thức được trạng thái chóng qua của chúng, ta không còn bám víu vào các lạc thọ hay tránh né các khổ thọ mà chúng có thể mang đến cho ta. Điều đó có nghĩa là ta sẽ tiếp nhận từng cảm giác dễ chịu khi nó đến. Nếu ta đã không tìm kiếm, không mong mỏi, hoài vọng hay bám víu vào nó, ta sẽ trải qua những giây phút an lạc thuần khiết, và không cảm thấy nuôi tiếc khi nó qua đi.

Nếu chúng ta không thể nhận ra được các tri kiến phát khởi từ nhị thiền, là chúng ta đã không quán sát các chứng nghiệm của mình đủ thấu đáo sau khi xả thiền. Chúng phải là những sự nhận thức xác thực mới có thể chuyển hóa được cuộc sống của ta. Đối với người tu thiền, không phải khó đạt được các tầng thiền định. Phải mất bao lâu mới đạt được định, chỉ là vấn đề thời gian, nhưng nó cũng tùy thuộc vào

các điều kiện nhân quả. Những người với tâm phân tích, lý luận mạnh mẽ, thích quán sát, nghiên ngẫm mọi thứ, thường cần phải đạt được tri kiến trước khi họ có thể tìm được sự thanh tịnh, bình an. Nói chung, nếu ta tìm được sự an bình, thanh tịnh trước, rồi đến tri kiến thì là phương cách tốt hơn, vì các tầng thiên định sẽ tự động mang tuệ giác đến cho ta.

### *Tam Thiên*

Trong tam thiên, hành giả cũng lại chứng nghiệm được sự an lạc, và nhận thức được nhân quả. Một khi chúng ta đã có thể trụ đủ lâu trên đối tượng thiên quán, ta sẽ có thể bước vào thế giới nội tâm. Một khi ta đã trải nghiệm được những cảm giác vật lý tuyệt vời đủ lâu, ta sẽ đạt được an lạc. Qua cảm giác kéo dài của lạc thọ, tâm bình an phát khởi vì việc tìm được hạnh phúc và niềm an lạc mà ta đã từng kiếm tìm, dần dần khiến ta cảm thấy tự tại. Sự tự tại này mang đến cho ta hạnh phúc.

Từ tam thiên hành giả đạt được nhận thức rằng sự tự tại chỉ có thể có mặt khi vắng bóng các ái dục. Nếu chúng ta muốn có được an bình trong cuộc sống đời thường mà không cần phải cố gắng xếp đặt những điều kiện bên ngoài làm sao để chúng có thể mang đến cho ta sự tự tại (là điều dầu gì cũng không thể có), ta cần phải buông bỏ mọi ái dục. Với tri kiến đó ta có thể chứng nghiệm được sự an bình.

Khi nào mà ta còn muốn thay đổi người hay hoàn cảnh chung quanh, thì ta sẽ vẫn còn phiền muộn, khổ đau. Người duy nhất mà ta có thể thay đổi chính là bản thân. Người khác chỉ là những yếu tố phụ trong cuộc đời của ta, và nếu ta không vừa lòng với họ, thì tranh chấp, bực bội sẽ kẻ bên. Rồi vấn đề này sẽ kéo theo vấn đề khác. Sở dĩ ta nghĩ rằng sự đau khổ của ta là do những yếu tố bên ngoài mang đến, là vì ta chưa nhận thức được rằng nguồn gốc của chúng là từ ở bên

trong. Tam thiên có thể giúp ta nhận thức được rằng sự tự tại chỉ có thể có khi ta không còn ôm ấp ham muốn gì. Từ đó đưa đến cảm giác của sự nương tựa nơi bản thân và của sức mạnh nội tại.

Sự tự tại trong tầng thiên thứ ba có thể được chuyển tải đến cuộc sống đời thường của ta. Chúng ta thường bực bội khi gặp phải điều không vừa ý và thường tìm người để đổ trút sự bực bội của mình. Lúc đó, ta cần phải tự nhắc nhở bản thân về lý do thực sự của vấn đề. Trong ngày tỉnh thoảng ta cần hồi tưởng lại những tri kiến từ các tầng thiên định - nếu sự thực hành tâm linh của ta chỉ xảy trên chiếu thiên và không đi đâu xa hơn nữa, hay quên luôn sau đó, thì việc hành thiên của ta không ích lợi nhiều. Cái lợi duy nhất có thể là chúng ta cảm thấy dễ chịu hơn, không bị đau ở gối nữa, nhưng đó chắc chắn không phải là lý do để tu thiên.

Các tri kiến đạt được trong các tầng thiên định không chỉ phù hợp với lý trí, mà còn phải được thực chứng mới có thể hiểu được, và sự tu chứng này phải xảy ra cho từng cá nhân. Tốt hơn hết là các tri kiến này phát khởi, không phải trong lúc thiên định, mà khi chúng ta đã xả thiên. Hành giả cũng có thể chứng nghiệm được chúng trong lúc thiên định nhưng hành giả cần phải có một quá trình tu thiên khá công phu và tinh tiến để tránh khỏi bị lầm lạc. Do đó điều này không nên xảy ra khi ta vừa bắt đầu tu; tốt hơn, ta cần khéo tu luyện, với khả năng cho phép, tiến sâu vào định, để khi ra khỏi định, ta có thể hồi tưởng lại và tự hỏi mình: “Tôi đã chứng nghiệm được gì? Đã rút tĩa được gì từ đó? Dầu sự chứng nghiệm chỉ là vô thường, tôi đã học hỏi được gì?” Ý thức và hiểu được những sự chứng nghiệm của mình là mục đích của thiên. Vì chúng ta thực hiện động tác này cho chính bản thân, nên ta đã nhận được một sự rèn luyện tâm sâu sắc. Không có chút hoài nghi nào trong tâm ta rằng các sự chứng nghiệm này là

xác thực, dầu người khác có thể hoài nghi. Cuộc sống nội tâm của ta được chuyển hóa bằng cách đó. Nhận thức được cái biết này là cửa ngõ vào tuệ.

### *Tứ Thiền*

Ba tầng thiền đầu không khó tu tập; tuy nhiên tầng thứ tư đòi hỏi nhiều nỗ lực hơn. Bốn tầng thiền đầu tiên được gọi là thiền sắc giới. Chúng vẫn còn thực thể và tương đồng với một số trạng thái ta có thể cảm nhận trong đời sống hằng ngày, tuy nhiên chúng có một nền tảng khác. Trong cuộc sống đời thường ta cũng có những cảm giác vật lý dễ chịu, những hỷ lạc, dầu chưa được trọn vẹn và luôn phải dựa vào các yếu tố bên ngoài. Trong tứ thiền, cảm giác an bình đã sâu lắng đến hoàn toàn vắng lặng. Sự chứng nghiệm này trở thành đối tượng thiền quán và sự nhận biết được nó chỉ có mục đích hỗ trợ.

Vì thế ở sơ thiền, đối tượng thiền quán là những cảm giác dễ chịu nơi thân, ở nhị thiền là hỷ, ở tam thiền là lạc, và tứ thiền là tĩnh lặng. Chỉ có đối tượng thiền quán có mặt trong tâm, không có gì khác nữa. Những đặc tính này của các tầng thiền định có thể không rõ ràng. Khi chúng ta còn ở giai đoạn tu tập thiền, chúng có thể thoáng qua và ta chỉ có thể nắm bắt được chúng trong phút giây. Chúng chỉ trở thành các trạng thái thiền định khi ta có thể duy trì được chúng, khi trong tâm ta không còn gì khác ngoài đối tượng thiền quán.

Sự tĩnh lặng của tứ thiền dường như sâu lắng hơn, tưởng chừng như tâm đang chìm lắng, dầu dĩ nhiên là không phải thế - tâm đang ổn định ở ngay nơi ta đặt nó vào. Như khi ta chú tâm vào ngón chân cái ở bàn chân phải của mình, thì nó sẽ trụ ở đó; vì thế nếu ta để tâm đi sâu vào tĩnh lặng, ta sẽ cảm thấy chìm sâu trong sự tĩnh lặng đó.

Một khi đã kinh nghiệm được sự tĩnh lặng này, ta có thể thấy một sự tĩnh lặng hoàn toàn như thể chỉ có thể có được nếu ta buông bỏ phần lớn ngã chấp. Tri kiến này dọn đường cho ước muốn được giải thoát. Mọi người khôn ngoan đều mong được tĩnh lặng, an bình và hạnh phúc. Khi ta đã nhận thức rằng sự tĩnh lặng sâu lắng này chỉ có thể có được một khi ngã chấp của ta đã hoàn toàn được dời vào “hậu trường”, ta sẽ có ước muốn mãnh liệt hơn để buông bỏ ngã tướng và ngã chấp.

Tất cả phải được chứng nghiệm, không phải tự nghĩ ra. Dĩ nhiên, các tầng thiền định này cũng có thể không đồng nhất. Có khi thì ta chứng nghiệm được chúng một cách sâu xa, nhưng lần khác, nếu ta không chú tâm đủ, thì ta có thể kinh nghiệm được chút ít hỷ lạc, an bình nhưng không tràn đầy. Tuy nhiên, sự chứng nghiệm của các tầng thiền định này cũng có thể đủ mạnh để có một ảnh hưởng sâu xa và lâu dài. Nói theo thể tục thì ấn tượng của tình yêu đầu tiên luôn mãnh liệt hơn. Ảnh hưởng của các tầng thiền định ít nhất cũng phải sâu sắc như thế để ta có thể đạt được tri kiến từ đó.

Cùng với ý muốn giảm bớt chấp ngã xuất hiện một ước muốn thiết tha được giải thoát như thường được diễn tả trong giáo lý của Phật. Chúng ta đã tự chứng được sự thật của một trong những lời dạy căn bản của đức Phật: rằng ngã tướng ngăn trở bước đường hạnh phúc của ta. Chúng ta đã biết cảm giác đó như thế nào một khi ta buông bỏ được ngã tướng. Do sự nhận thức này và lòng quy ngưỡng đến những lời Phật dạy, tín tâm của ta được phát triển. Chúng ta không cần phải phác họa ra những điều cần làm; chúng ta chỉ cần tuân theo những lời Phật dạy với lòng tin và sự quyết tâm.

Việc kế tiếp chúng ta nhận biết là sự tăng trưởng tính cấp bách trong việc tu tập. Do đó, chúng ta phải thực hành ngay bây giờ, không đợi đến khi ta được có hoàn cảnh thuận tiện,

thời tiết hay đạo hữu tốt hơn. Chúng ta bắt đầu cảm nhận được sự nôn nóng, ước muốn được giải thoát và tín tâm. Chỉ có với niềm tin, lòng tin cậy và sự tự tin mà ta có thể trở nên tự nguyện. Chúng ta trở nên giống như những đứa trẻ tự tin nắm tay mẹ mình để qua đường. Đứa trẻ hoàn toàn tin tưởng ở người mẹ, hoàn toàn dựa vào trí tuệ của bà mẹ và nghe theo lời dạy của mẹ. Nếu chúng ta để cho tâm trẻ thơ lại trở về với mình và không tự cho là mình biết tất cả hay chỉ nghe theo bản năng của chính mình, thì ta sẽ thành công trong việc toàn tâm toàn trí tin tưởng vào Phật pháp. Trong phần lớn trường hợp, điều này chỉ trở thành khả thi khi ta đã tu tập đến tứ thiền đủ lâu và đủ rốt ráo. Nó cũng tùy thuộc vào những điều kiện nghiệp quả của ta.

Trong tứ thiền, tâm tiếp nhận được một sự hỗ trợ năng lượng rất mạnh. Nếu tu tập tứ thiền một cách đều đặn, ta sẽ có được một cái đầu sáng suốt hơn nhiều. Điều đó gần giống như suối nguồn tâm linh của tuổi trẻ. Giống như khi thân ta nghỉ ngơi vào buổi tối, được nạp năng lượng, tâm cũng sẽ thu thập thêm sức mạnh khi nó kinh nghiệm được sự an tịnh sâu xa của tứ thiền. Tâm thực sự muốn hiểu được sự tương quan giữa vạn vật cần một sự tái tạo như thế.

### ***Vượt Trên Bốn Tầng Thiền Đầu Tiên***

Tứ thiền được coi là bệ phóng cho bốn thiền vô sắc. Chúng được gọi là vô sắc vì chúng không có bản thể. Mặc dầu ảnh hưởng của bốn tầng thiền đầu tiên mạnh mẽ, nhưng các tầng thiền quả sau còn có những ảnh hưởng sâu đậm hơn. Tầng thứ năm, thứ sáu và thứ bảy được gọi là *vipassana jhana*, là định minh sát, tuệ minh sát (*vipassana*: minh sát; *jhana*: định), vì chúng đặc biệt thích hợp cho việc mang đến tuệ giác. Chúng ta có thể chấp nhận chỉ bốn tầng thiền định đầu tiên, rồi kết luận rằng mình là các thiền giả đắc quả và có

thể tự khen thưởng mình. Nhưng điều đó không thể xảy ra ở các tầng thứ năm, thứ sáu và thứ bảy, vì tâm thức tỉnh, có đủ nhận thức để đạt đến những tầng định cao này, cũng có được trí tuệ tương ứng.

Qua các tầng thiền quả này, hành giả có thể đạt được những khả năng được coi là siêu nhiên. Tuy nhiên, chính là không phải thế. Đức Phật đã cố ý không nhắc đến các khả năng tâm linh có thể đạt được của các vị thực tập định *jhānas*, và Ngài nhắc nhở chúng ta đừng nên quá bám víu vào chúng cho đến khi ta đã được giác ngộ.

### ***Tuệ Giác Trong Các Tầng Thiền Vô Sắc***

Tri kiến xuất phát từ các tầng thiền vô sắc không giống như ý chí (will-power). Ý chí cung cấp cho chúng ta năng lực để có thể hoàn thành những gì ta quyết thực hiện, nhưng nhiệm vụ của nó không phải là để giúp ta nghĩ ra những gì ta muốn thực hiện, vì khuynh hướng thiên về kết quả cản trở ta thực sự sống đời sống tâm linh. Nhiều người khó phân biệt điều này và không hiểu sự khác nhau giữa ý chí và việc cố đạt được kết quả. Nếu hành giả quá chú tâm vào kết quả thì không thể chú tâm hành thiền – hoặc là ta thiền hoặc là ta nghĩ về những gì ta muốn đạt được. Các thành tựu và tri kiến của thiền vô sắc được giải thích ở đây dành cho những ai đã tu tập chúng, để chứng minh các khả năng của tâm, và làm thế nào để có thể sử dụng chúng một cách hữu hiệu nhất. Thực tế, đức Phật đã dạy rằng chúng ta có thể tiến bước đến giác ngộ từ bất cứ tầng định nào.

Chúng ta cần hiểu thật rõ rằng những cảm giác ta chứng nghiệm được trong bốn tầng thiền định đầu tiên hoàn toàn khác với những gì chúng ta trải qua trong đời sống hằng ngày. Chúng ta có thể cảm nhận được những niềm vui trong đời sống hằng ngày, hy vọng là rất thường xuyên, nhưng đó không



phải là niềm hỷ lạc trong thiền định. Tương tự, chúng ta có thể cảm thấy bằng lòng trong cuộc sống hằng ngày nhưng đó không phải là sự tự tại trong thiền định. Chỉ những ai đã tu tập thiền định mới biết được sự khác biệt này. Tuy nhiên, niềm vui thể tục cũng có thể phát khởi trong lúc tọa thiền, vì ta có thể hân hoan về sự kiện là ta có thể tu thiền, rằng ta đã hết lòng cố gắng tu tập, theo dõi hơi thở hay đạt được trí tuệ. Nhưng hành giả phải nhớ rằng niềm hỷ lạc đó chỉ là một điều kiện tiên quyết cho việc hành thiền, không phải là thiền. Một đòi hỏi quan trọng để được tâm an lạc và tri kiến là sự nhận thức chính xác về những gì đang diễn ra bên trong ta, nếu không ta sẽ không học hỏi được điều gì từ đó.

Thiền vô sắc thường xuất hiện một cách tự nhiên sau tứ thiền, nhưng chúng cũng có thể phát khởi một cách độc lập và mặc dầu hành giả có thể cảm thấy mình đã chứng nghiệm được một cái gì đó tuyệt vời, thú vị và đáng ước muốn, nhưng không nhận thức được đích thực chúng là gì. Đó là lý do tại sao ta cần đi trên con đường đạo từng bước, từng bước cho đến khi không còn sự hoài nghi nào về những gì chúng ta chứng nghiệm được. Đức Phật đã giải thích cặn kẽ về con đường, vì thế ta biết rằng tâm chuyên hóa từ các cảm giác thô lậu, qua hỷ lạc, đến sự thanh tịnh tuyệt đối nhất. Sự thanh tịnh này không chỉ chứng tỏ rằng cuối cùng ta đã có thể bỏ tất cả mọi vọng tưởng lại đằng sau - chừng ấy cũng đã là một thành quả- mà ta còn chứng nghiệm được một điều gì đó thật sâu sắc.

### ***Tăng Thiền Thứ Năm***

Với tứ thiền, tâm ta đạt đến một điểm mà từ đó nó không thể tiến sâu hơn nữa. Điều xảy ra kế tiếp theo là: một sự phát triển mà ta có thể đạt được bằng nhiều cách. Nó có thể xuất hiện một cách tự nhiên: từ sự chứng nghiệm sâu sắc này (từ

thiền), khi tâm hoàn toàn trụ vào một điểm, trở nên dễ uốn nắn, dễ phát triển. Một cách khác nữa, tâm có thể từ trạng thái khinh an trong tứ thiền, phát khởi sự sáng suốt, vượt lên trên sự nhận thức chỉ nơi thân vật lý (dầu ở thời điểm đó thân sắc không được cảm nhận một cách rõ ràng) đến kinh nghiệm của sự tràn đầy, rộng mở. Nó cũng tương tự như sơ thiền, nhưng chứng nghiệm này, dầu có liên quan đến thân, trở nên vi tế, thanh thoát hơn. Tâm có thể, nếu được điều khiển đúng cách, đi đến khoảng không gian mà cơ thể ta chiếm dụng, một không gian mà cho đến giờ ta chỉ có thể cảm nhận một cách mơ hồ. Từ đó tâm sẽ vượt xa hơn đến độ một cảm giác về sự vô biên của không gian vô hạn sẽ tiếp nối theo, sự biến mất của mọi giới hạn. Đức Phật đã giải thích điều đó trong một số bài giảng như là cảm giác bỏ lại đằng sau những cây cối, rừng rậm, làng mạc, mặt đất, trăng, sao, mặt trời, và các đường chân trời, mở rộng tâm ra thêm nữa, và thêm nữa. Tâm ta trở nên thật nhu nhuyễn, dễ uốn nắn đến độ nó có thể đi đến bất cứ nơi nào. Chỉ có tâm với khả năng như thế mới có thể hoàn toàn buông bỏ mọi quan điểm của nó. Chúng ta chọn lựa cách nào để hướng tâm đến đâu không còn quan trọng nữa; đó là sự chứng nghiệm về vô biên nơi không còn có các giới hạn.

Từ kinh nghiệm này ta không thể làm gì khác hơn là đi đến kết luận rằng không chỉ bản thân ta mà bất cứ thân sắc nào khác, dù là người, cầm thú, cây cỏ, hay trăng sao, đều chưa bao giờ tách biệt - điểm nhấn mạnh ở đây là bản thân chúng ta. Ta chứng nghiệm về sự vô hạn nhưng không có ai ở đó. Ở đây tâm vẫn còn nhận ra người quán sát, một cách rõ ràng, sáng suốt và sâu đậm hơn trong tứ thiền. Tứ thiền thì thanh tịnh, phóng thích năng lượng, do đó người quán sát gần như hoàn toàn bị bỏ quên. Trong lúc chứng nghiệm về sự vô hạn, người quán sát trở thành chủ động hơn. Mặc dầu

không có một ngã thể nào – và điều đó rất rõ ràng đối với tất cả những ai đã chứng nghiệm được nó – người quán sát vẫn còn có mặt và tâm gọi đó là ‘tôi’.

Không chỉ là chúng ta đã bỏ lại phía sau cái ý nghĩ về một ngã thể, một bước rất quan trọng, mà chúng ta cũng kinh nghiệm được sự toàn vẹn. Đây là sự chứng nghiệm về một tổng thể đầu tiên có thể có được trong thiền. Ở tầng thiền thứ năm và thứ sáu, hành giả có thể hiểu được câu ‘tất cả chúng ta là một’ trong đời sống thực tại. Ta nhận thức rất rõ ràng rằng không có gì tách biệt hay có bất cứ một biên giới nào – tất cả vạn vật đều hòa lẫn vào nhau.

Tâm đã chứng nghiệm được điều đó tự động tiếp nhận một sự hiểu biết mới. Nếu ảo tưởng, ta không thực sự chứng nghiệm và không thể đạt được tri kiến sâu xa. Cảm giác tách biệt khỏi các chúng sanh khác, khỏi thiên nhiên, khỏi các suy nghĩ của chính mình, hay suy nghĩ của người khác, sự tách biệt giữa một cội cây và bản thân chúng ta, tùy thuộc vào những tà kiến đã ăn sâu trong tâm trí ta. Không chỉ các nhà khoa học đã nhận ra rằng không có sự ngăn cách cụ thể nào trong vũ trụ, mà đức Phật đã chứng nghiệm được điều đó hơn 2500 năm trước và đã đưa ra những kết luận riêng của Ngài. Các nhà khoa học đã xác định rằng nói cho cùng thì chỉ có những mảnh năng lượng hợp lại với nhau, rồi tan rã. Để đi đến được kết luận đó, ta không phải tốn công đến phòng thí nghiệm. Ta có thể chứng nghiệm điều đó trong thiền. Chúng ta đã có phòng thí nghiệm bên trong ta. Tất cả vũ trụ đều được chứa đựng bên trong ta và ta có thể chứng nghiệm chúng.

Nhận thức được sự phân biệt là vọng tưởng giúp chúng ta chấp nhận một thái độ khác trong sự giao tiếp hằng ngày với tha nhân. Người khác thật sự không phải là ‘khác’, họ cũng

có mặt trong không gian vô hạn đó. Điều đó có nghĩa rằng không chỉ sự liên hệ của ta với cây, với hoa, với sông suối, thiên nhiên thay đổi, mà trên tất cả là sự thay đổi trong liên hệ của ta với các chúng sanh khác, vì phần lớn các vấn đề của chúng ta là với họ. Sự nhận thức này không chỉ làm cuộc sống hằng ngày của ta dễ dàng hơn: nó hoàn toàn chuyển hóa sự hiện hữu hằng ngày của ta.

Công phu tu thiền thực sự chuyển đổi đời sống hằng ngày của chúng ta. Nếu không là ta đã không hành thiền đúng cách – ta đã không chú tâm hay đã chỉ mộng mơ. Sự chuyển hóa này cần có thời gian và lúc đầu rất khó nhận biết. Do đó, sau một thời gian, ta cần ngồi xuống, quán sát lại, là điều đức Phật thường nhấn mạnh. Ta có thể quán sát, thí dụ, điều gì đã làm ta sân hận hai hay ba năm trước đây, vì hiện tại những việc đó không còn gây khó chịu cho ta nữa. Hay chúng ta có thể xem lại tại sao trước đây ta khó thương cảm cho ai đó, và giờ thì lại dễ dàng biết bao.

Trong các truyền thống khác, sự chứng nghiệm về tổng thể thường được diễn tả như là một kinh nghiệm về ngã là ‘tất cả’ hay tất cả là ‘ngã’. Đây là một kết quả khác của tầng thiền thứ năm và thứ sáu: ‘Tôi là tất cả, tất cả là tôi’. Trong một số tôn giáo hữu thần điều này được coi là dị giáo, nhưng trong Phật giáo, đó là sự biểu hiện của các tầng thiền này. Điều trùng hợp là, thiền định thường được thực hành bởi các vị thần bí của mọi tôn giáo, nhưng họ dùng những thuật ngữ khác nhau để diễn tả chúng. Trong thế kỷ của lý trí và trong thời đại khoa học kỹ thuật của chúng ta, thiền định được đẩy lùi về phía sau và hầu như bị bỏ quên. Nhưng đầu óc nhân loại có khuynh hướng thiên về chúng. Nếu chúng ta mong muốn kinh nghiệm được các tầng thức khác của tâm, không có lý do gì ta không thể đạt được trong công phu thiền tập rất ráo.

Đạt được không gian vô hạn rồi thì nó cho ta cơ hội để cảm nhận tình thương yêu, bi mẫn trên một bình diện hoàn toàn khác. Nếu chúng ta thực sự đi theo con đường đó, ta sẽ có được những kết quả cụ thể, rõ ràng. Bất cứ sự giải thích nào về các tầng thiền cũng đầy nguy hiểm vì một số người sẽ nghĩ rằng họ đã chứng nghiệm được những gì mà thực sự ra họ chỉ hiểu. Từ sơ thiền đến tầng thiền thứ tám, mỗi bậc là một cảm giác. Các nhận thức tiếp nối chỉ xuất hiện sau kinh nghiệm của tầng thiền tương ứng. Sự giải thích không gì hơn là một cố gắng để diễn tả cảm giác bằng lời. Chúng ta không bao giờ nên lẫn lộn giữa suy tư và cảm giác. Bất cứ ai cũng có thể chứng nghiệm được các tầng thiền quả, nhưng với những người thường quán sát các cảm giác của mình sẽ thấy việc đó dễ dàng hơn chút ít.

Tình thương và lòng bi mẫn trở nên dễ dàng tiếp cận hơn vì chúng ta không giữ gìn tình thương, tình bạn cao quý, hay sự sẵn sàng để giúp đỡ ai, vì không còn có ai khác. Tất cả chúng ta là một. Hướng tình thương đến bản thân chúng ta cũng không đem lại sự khác biệt nào, vì nó chỉ có nghĩa rằng tính chất của trái tim đã phát triển và bắt đầu nở hoa. Không còn quan trọng nữa là ai đứng trước chúng ta, dầu cho họ dễ chịu hay hành xử không theo ý ta mong muốn. Để đạt được điều này, chúng ta phải thực hành thiền tâm từ, là nơi chúng ta sẽ phát triển tình cảm đó từ những người bạn thân đến những người khác trong một vòng tròn rộng lớn đến vô tận. Qua những kinh nghiệm của tầng thiền thứ năm, các cảm giác không còn hướng đến một đối tượng đặc biệt nào nữa, vì trong không gian vô tận chỉ còn có cảm giác này tồn tại.

### ***Tầng Thiền Thứ Sáu***

Tầng thiền thứ sáu tương ứng với sơ thiền và nhị thiền. Trong sơ thiền, nơi mà những cảm giác dễ chịu ở thân có thể

được cảm nhận, niềm vui bắt đầu phát khởi, rồi sau đó trở thành đối tượng thiền quán của nhị thiền, qua việc buông bỏ các cảm giác để chịu nơi thân. Sự chuyển đổi từ tầng thiền thứ năm qua tầng thiền thứ sáu cũng xảy ra tương tự như thế. Không gian vô hạn, mà ta có thể cảm nhận qua thân, thay bằng thức vô biên, vì chỉ có thức vô biên mới có thể kinh nghiệm được không gian vô hạn. Hai việc này phát khởi cùng lúc, và để đi được từ tầng thứ năm lên tầng thứ sáu, chúng ta chuyển sự chú tâm từ không gian vô hạn đến thức vô biên, bao trùm cả không gian vô tận.

Chúng ta cũng có thể từ tầng thiền thứ năm đi vào tâm thức cá biệt và giới hạn của chúng ta, rồi phát triển đến sự vô hạn. Bất cứ ai có thể duy trì được sự chứng nghiệm của tứ thiền đủ lâu đều có thể điều khiển tâm họ theo cách này. Thành tựu lớn nhất trong cuộc đời là sở hữu một tâm đã được rèn luyện; theo đức Phật nó có thể giúp chúng ta nhiều hơn cả cha mẹ hay bạn bè thân thiết của ta.

Thức vô biên, do đó có thể được chứng nghiệm bằng hai cách: bằng cách phát triển tâm thức đến vô cùng tận, hay bằng cách đi từ chứng nghiệm của không gian vô hạn thẳng đến chứng nghiệm của thức vô biên. Trong thiền chứng này chúng ta nhận thức được rằng trong không gian và tâm thức không có một ai.

Chúng ta phải cẩn thận để đừng làm lẫn những tầng thiền định với các trạng thái tâm siêu việt mà chỉ có thể xảy ra với quả Dự lưu. Cả hai không gian và thức đều thuộc về thế tục. Chúng là thân và tâm mà từ đó cấu tạo ra ta và ở đó mọi thứ xảy ra. Tâm sân hận, sợ hãi, không kiểm chế, và không chánh niệm là tâm khiếm khuyết. Nó chỉ quan tâm tới bản thân, và có thể một vài người gần bên. Nó không thể buông bỏ ngã tưởng vì nó luôn quan tâm đến ngã. Tuy nhiên, tâm đã

được thanh tịnh hóa bằng thiền và chánh niệm, có thể tự tách ra khỏi những giới hạn mà ta tự đặt ra cho mình, và thường đem phiền não đến cho ta. Bi kịch của tâm hạn hẹp được giải quyết bằng tâm tu tập thiền định. Nó tự thanh tịnh hóa trong sự hiện hữu mỗi ngày, càng ngày càng sâu xa hơn để phát triển thành vô hạn.

Sự phát triển này rõ ràng cho thấy tâm đầu có hiện hữu, cũng không thuộc về ‘cái tôi’. Ở đây chúng ta có thể nhận thức một cách khá rõ ràng là người quán sát đã biến mất vào vô hạn. Anh ta ở ngay đây, đã quán sát, nhưng anh cũng vô hạn. Một khi chúng ta đã tự biết mình với những giới hạn về thân và tâm, và người quán sát đã trở thành vô hạn, chúng ta lần nữa lại đối mặt với cùng câu hỏi: Ai là ‘cái tôi’ này? Đây là câu hỏi trọng tâm trong Phật pháp.

Với sự hỗ trợ của tầng thiền thứ sáu, chúng ta có thể nhận thức rõ ràng hơn rằng thực sự có tâm thức, nhưng không có ai làm chủ nó. Nếu tâm được thanh tịnh hóa đủ qua những cố gắng đầu tiên, nó sẽ tìm được nhiều giải thoát hơn từ những tri kiến này. Sự giải thoát này chỉ là một ý niệm mơ hồ về những gì có thể xảy ra một khi ta thực sự buông bỏ được ngã, vì thế đối với nhiều người hai thiền quả này bổ sung thêm động lượng và tính cấp bách cho ước muốn được giải thoát.

Dĩ nhiên, nếu ‘tôi’ muốn được giải thoát, thì không thực hiện được. Một rào cản tương tự cũng xuất hiện nếu tôi muốn tận diệt sự khổ đau ‘của tôi’. Khổ đau và giải thoát có mặt, nhưng cái ngã dựng một rào cản giữa chúng. Nếu ta muốn đạt được giải thoát – và bước đầu tiên để đến đó, quả Dự lưu, mang đến chỉ một mức độ rất giới hạn của giải thoát, bậc mẫu giáo của giác ngộ, có thể nói như thế – chúng ta cần phải khám phá ra ai đang cản trở việc Giác ngộ, không phải ai là người muốn được nó.

Hai tầng thiên quả này cho chúng ta được nếm hương vị của sự vật sẽ như thế nào khi không có cái ngã cản trở. Sự vô giới hạn đó không giống như sự hoàn toàn biến mất, nhưng nó hướng đến một sự tiêu diệt dần dần các giới hạn của ta. Lần nữa điều đó là một cái gì chúng ta không thể phác họa ra trong tâm, mà chỉ có thể chứng nghiệm.

Đồng thời ta cũng tìm được một nền tảng hoàn toàn mới cho tình thương yêu và lòng bi mẫn. Rất khác với những thái độ đã được huấn tập trong việc phân biệt giữa người dễ thương và người không dễ thương, ta đạt đến kết luận rằng tình thương và lòng bi mẫn là những tình cảm duy nhất trong cái vô hạn này. Tất cả chúng ta đều ở trong không gian vô hạn và thức vô biên này, nhưng không có ai có thể được nhận diện. Tất cả những sự tiêu cực, chống báng, ganh tỵ đều độc hại cho tất cả mọi người trong cõi của chúng ta. Tất cả tình thương và lòng bi mẫn đều hữu ích. Do đó qua thiên định chúng ta nhận thức được rằng bất cứ những tình cảm nào khác đều vô ích và uế nhiễm, chỉ làm vẩn đục sự vô hạn. Đây là một điều còn tệ hại hơn nhiều việc ô nhiễm môi trường của chúng ta. Một khi đã kinh nghiệm và đã hiểu được tất cả những điều đó, là ta mở được một cửa ngõ mới đến với các cảm xúc của mình. Cửa ngõ này luôn mở nếu hành giả thực hành thiên định đầy đủ.

### ***Tầng Thiên Thứ Bảy***

Trong tầng thiên thứ bảy tiếp theo sau những tầng thiên trước đó, tâm nhận thức được rằng trong không gian vô hạn và trong thức vô biên hoàn toàn không có gì để tìm thấy được. Lúc đó sự chú tâm được hướng đến sự chứng nghiệm mà đôi khi có thể xảy ra như một chuyển động chớp nhoáng. Tâm đi qua tầng thiên thứ bảy này biết rằng không có gì mà nó có thể bám víu vào. Trong lúc đó, tâm đã trở nên quá bình



lặng đến nỗi nó không còn cần bất cứ thứ gì để bám víu vào.

Tâm chưa từng tu tập thiền thì bám víu vào các ý kiến của nó và vào tất cả những gì nó thấy, nghe, ngửi, nếm, và xúc chạm. Tâm đã được rèn luyện qua thiền sẽ hoài nghi điều suy nghĩ của nó có thật sự đúng không và có đúng là nó thực sự đã biết mọi thứ. Và tâm càng vi tế càng xem ý kiến của nó chỉ là ý kiến, cho tới khi nó dừng nghĩ đến bất cứ điều gì. Đây là mũi tên chỉ đường đến niết bàn, làm sao ta bắt đầu biết khả năng một ngày nào đó ta có thể buông bỏ và hoàn toàn đánh mất tự ngã. Tuy nhiên, điều này bao gồm tất cả con đường thiền định và những tri kiến thành tựu được, mà ta có thể hướng đến với sự hỗ trợ của thiền. Ý chí của ta cần phải thanh tịnh đến nỗi nó không còn lệ thuộc vào những điều ta muốn hay không muốn, hay bởi các ý kiến của ta, mà tự tại bước ra đi vào vũ trụ. Tâm tiếp tục bám víu vào ái dục sẽ không thể chịu đựng nổi sự vô hạn này.

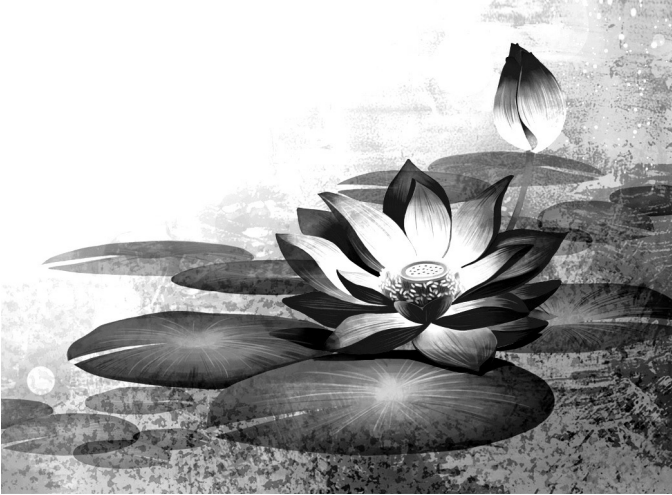
Con đường phải được đi từng bước, chậm rãi. Chúng ta không thể bỏ qua một bước nào, mặc dầu ta có thể tự nhủ rằng ta đã đi một bước trước khi ta thực sự đến. Dầu bạn đang ở bất cứ điểm nào, cũng phải là như thế. Đức Phật đã so sánh con đường tu tập với đại dương: chúng ta từ từ tiến ra biển, bước xuống làm ướt mình từ chút cho đến khi hoàn toàn ngập sâu trong nước.

### ***Tầng Thiền Thứ Tám***

Tầng thiền thứ bảy là thứ ba của thiền tuệ, để lại phía sau một ấn tượng mạnh mẽ đến nỗi tâm biết và cảm nhận được rằng sự vô hạn này không chứa đựng bất cứ thứ gì mà ta có thể bám víu vào. Khi sự vô hạn bao trùm ta, tâm đã sẵn sàng để buông bỏ tự ngã và hoà nhập với bản thể ban đầu của hiện hữu là nơi không có tự ngã nào có thể được tìm thấy.

Tầng thiền thứ bảy dẫn đến tầng thứ tám là tầng tương ứng với tứ thiền. Trong tứ thiền tâm được thư giãn, trong khi người quán sát vẫn còn hoạt động ở phía sau, nhưng ở tầng thứ tám, tâm không còn tỉnh thức và nhận biết như thế, thay vào đó nó trụ nơi bản thân. Cảm giác này thật khó giải thích. Nó bỏ lại đằng sau bốn uẩn thuộc về tâm (trong ngũ uẩn -*khandhas*). Tầng thứ tám cũng được gọi là phi tưởng phi phi tưởng. Tưởng là chi thứ ba sau sắc và thọ, và là người quán sát của chúng ta. Trong tầng thứ tám này, người quán sát trở nên lu mờ đến nỗi nó không thể nói gì về chứng nghiệm này. Tuy nhiên, tâm trú ngụ trong sự an bình tuyệt đối và tiếp nhận một nguồn năng lượng khổng lồ. Nó cho chúng ta thấy đã có biết bao đau khổ trong tư tưởng và sự quán sát, ngay chính như khi ta nghĩ đến những điều tốt đẹp nhất. Kết quả của tầng thiền thứ tám là chúng ta nhận thức được rằng tâm hoạt động không ngừng đem lại đau khổ. Nếu thân phải làm việc cực nhọc như là chúng ta luôn đòi hỏi nơi tâm thì nó không thể chịu đựng nổi. Chỉ có người thực hành thiền quán mới có thể tạo được một ít thanh tịnh cho tâm trong thiền định.

Sau tầng thiền thứ tám, ta thấy rõ ràng rằng suy nghĩ là gánh nặng cho chúng ta đến thế nào. Do đó một chúng sanh luôn bị đau khổ dày vò vì tất cả mọi xúc chạm đều dẫn đến suy tưởng. Đức Phật hoàn toàn chấp nhận sự giải thoát từ đau khổ để vào thiền định. Tương tự, chúng ta có thể tận hưởng những dục lạc nếu chúng ta ngưng tìm kiếm chúng và chỉ kinh nghiệm chúng khi chúng xảy ra. Nếu chỉ thấy toàn đau khổ sẽ làm nản chí chúng ta khi ra khỏi tầng thiền thứ tám, ta sẽ trở nên trầm cảm đến nỗi không còn muốn tiếp tục con đường đạo. Tuy nhiên bằng cách nhận thức được đau khổ, ta có thể tìm được đủ sinh khí và năng lượng để giúp ta buông bỏ ngã tưởng.



*Chương 12*  
**Trí Tuệ Bát Nhã**



*Bồ Tát Quán Tự Tại* khi đi vào trí tuệ cùng tột sâu thẳm, soi thấy năm uẩn đều không, liền vượt khỏi mọi khổ ách.

Này *Xá-lợi tử*, sắc chẳng khác không, không chẳng khác sắc, sắc tức là không, không tức là sắc. Thọ, tưởng, hành, thức cũng lại như vậy.

Này *Xá-lợi tử*, tướng không của các pháp không sinh không diệt, không sạch không nhơ, không thêm không bớt. Cho nên trong tánh không, không có sắc, thọ, tưởng, hành, thức; không có mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, ý; không có sắc, tiếng, mùi, vị, xúc, pháp; không có nhãn giới cho đến không có ý thức giới; không có vô minh cũng không có vô minh hết; cho đến không có già chết cũng không có già chết hết; không khổ, tập, diệt, đạo, không trí cũng không đắc, vì không sở đắc.

*Bồ Tát* nương trí tuệ cùng tột nên tâm không ngăn ngại; vì không ngăn ngại, nên không sợ hãi, xa lìa mộng tưởng điên đảo, rốt ráo Niết - bàn.

Chư Phật ba đời nương trí tuệ cùng tột nên chứng được Vô thượng Chánh đẳng Chánh giác.

Thế nên biết trí tuệ cùng tột là thần chú lớn, là thần chú sáng lớn, là thần chú vô thượng, là thần chú không gì sánh bằng, dứt trừ hết thảy khổ ách, chân thật không hư, cho nên nói câu thần chú trí tuệ cùng tột; liền nói thần chú rằng:

Yết đế, yết đế, ba la yết đế, ba la tăng yết đế, bồ đề tát bà ha.<sup>(1)</sup>

Kinh Hrdaya Prajnaparamita là một bản kinh nổi tiếng, đặc biệt được tôn trọng trong truyền thống thiền Phật giáo ở Triều Tiên và Nhật Bản, và đã có mặt khoảng hơn 1000 năm. Tựa bản kinh trong tiếng Sanskrit: Hrdaya có nghĩa là trái

---

1. Phật Ở Trong Lòng, Thích Thiện Siêu, NXB Tôn Giáo 2003, tr. 392

tim, prajna là trí tuệ, paramita giới hạnh và sutra là bản kinh (hadaya, panna, parami và sutta là những từ tương đương trong tiếng Pali, nhưng ở đây chúng ta sẽ dùng từ Sanskrit vì chúng ta bàn về một bản văn tiếng Sanskrit). Bản kinh này có thể dịch sát nghĩa là ‘Bài thuyết pháp về giá trị của trí tuệ.’ Tuy nhiên, nó thường được dịch là ‘Tâm Trí tuệ bát nhã’ hay đơn giản là ‘Kinh Trái Tim’.

Kinh do một vị đại sư thiên soạn thảo<sup>(2)</sup>. Kinh giải thích vấn đề về những yếu tố cuối cùng trong chuỗi duyên sanh siêu việt, bắt đầu với sự giải thoát khỏi những tình cảm tiêu cực và tiến dần đến hoàn toàn giải thoát. Dầu kinh chỉ có thể được hiểu từ cái nhìn của sự thật tuyệt đối, mà tâm phàm phu không thể nào liên tưởng đến, nó vẫn là một bài kinh nổi tiếng và thường được trích dẫn. Kinh được bắt đầu như sau:

*Bồ Tát Quán Tự Tại khi đi sâu vào trí tuệ cùng tột.*

Avalokitesvara xuất phát từ hình ảnh các vị thần thánh ở Ấn Độ khoảng cùng thời với lúc giáo lý của đức Phật được truyền bá khắp lục địa này. Ngài thường được mô tả với nhiều tay, biểu tượng của lòng hoan hỷ vô thượng, khả năng hành thiện và che chở bảo vệ bao chúng sanh, Ngài do đó đại diện cho lòng bi mẫn dưới hình tướng người nam. Quan Âm (*Kwan Yin*) là hình tướng người nữ của cùng một biểu tượng trong truyền thống Trung Hoa.

Bồ Tát (*bodhisattva*) là người toàn tâm toàn trí tìm kiếm giác ngộ. Đức Phật do đó là một Bồ Tát trước khi chúng đắc thành Phật. *Bodhi* có nghĩa ‘giác ngộ’ và *sattva* là ‘người’, vì thế từ này có nghĩa là ‘người giác ngộ’, nhưng nó cũng

---

2. Ở đây có lẽ Ni Sư Ayya Khema muốn nói đến Luận sư Long Thọ, là người có công hệ thống hóa các tư tưởng được nêu lên trong Bát Nhã Ba La Mật Đa Tâm Kinh.

có thể được dùng để ám chỉ ‘người đang đi tìm giác ngộ và nguyện làm tất cả để đạt được mục đích đó.’

*Khi đi sâu vào trí tuệ cùng tột, ngài nhận thấy rằng tất cả mọi thứ trên thế giới đều là không.*

Ở đây chúng ta có Bồ Tát Avalokitesvara chìm sâu trong quán tưởng và nhận ra rằng tất cả những gì chúng ta kinh nghiệm trên thế gian, hoặc về thân, về thọ, tướng, hành, hay thức, trong thực tế tất cả chỉ là không. Năm phân loại được nhắc đến ở đây là năm uẩn (*skandhas*), thường được dịch như là ‘những thành tố của sự hiện hữu’ hay ‘tổng hợp’, và chúng phân biệt các kinh nghiệm của ta bao gồm những gì. Trong phần diễn tả chuỗi liên hoàn của duyên sanh thế tục có hình ảnh một con quý, thân che phủ da cọp, tay cầm một bánh xe tượng trưng cho vòng tròn này, và đầu đội một vòng nguyệt quế với năm sọ người, tượng trưng cho năm uẩn (*skandhas*).

Trên tất cả, năm thành tố này mà từ đó con người được tạo thành – thân, thọ, tướng, hành và thức - là không, là trống rỗng. Nhưng chúng trống rỗng về cái gì? Chúng trống rỗng hình tướng. Đó là, chúng rỗng vắng về tất cả những gì có thể mang đến cho chúng một ý nghĩa nào. Ở đây chúng ta sẽ gặp rất nhiều khó khăn, khi cố gắng hiểu được khái niệm này. Thật vậy, có thể có một sự hiểu lầm khá tai hại. Sự rỗng vắng không có nghĩa là tất cả đều không có mặt trong thế giới này – không thể nghi ngờ gì về sự có mặt của một thế giới đầy biến động. Nhưng tất cả mọi thứ trong đó, bản chất của chúng là vô thường. Không có bất cứ thứ gì có thể được coi là ngoại lệ đối với định luật này, mà nó cũng có thể được diễn tả như là một quy tắc chủ đạo rằng không có gì tự hiện hữu. Vì thế các pháp đối với chúng ta là bền vững, trong thực tế chỉ là bề ngoài, vì chúng luôn thay đổi không ngừng. Không có gì ở trong chúng mà có thể sở hữu hay lưu giữ được.

Trong ý nghĩ đó thì chúng là rỗng vắng.

*Và tất cả mọi khổ ách được Ngài xóa bỏ bằng cách nói,  
'Này Xá Lợi Phất, sắc chẳng khác không, không chẳng khác sắc.'*

Xóa bỏ mọi khổ ách có nghĩa là chấm dứt mọi đau khổ (*dukkha*). Xá Lợi Phất là cánh tay phải của đức Phật lịch sử và là vị đệ tử đệ nhất trí tuệ, vì thế những người muốn bày tỏ sự chứng ngộ của mình thường tìm gặp đức Phật hay Xá Lợi Phất. Và đây chính là những gì mà Avalokitesvara đang làm. Avalokitesvara chứng ngộ được sự đoạn diệt hoàn toàn của tất cả những cay đắng, khổ đau ở bên trong, ngài đã tự chứng được thực tế đó. Ngài nhận thức được rằng thế giới hình tướng là rỗng không và rỗng không chẳng gì hơn là thế giới hình tướng. Rỗng không có nghĩa là thiếu vắng hình tướng, rằng không có một bản thể nhất định nào đối với vật gì; người cũng như thú, cùng tất cả vũ trụ thiên nhiên, đứng ra là tất cả những đối tượng vật chất, không nắm giữ điều gì chắc chắn, bền vững bên trong chúng. Sự thật đơn giản mà ngài đã chứng ngộ được là tánh không có trong tất cả vạn vật. Tuy nhiên nếu không có kinh nghiệm cá nhân thực sự về những gì mà từ ngữ đó nói đến thì khó mà hiểu được. Nói một cách khác là tất cả là không và không là tất cả – nhưng những lời này cũng rất khó hiểu.

Thế giới hình tướng thì trống rỗng – nó không chứa đựng gì cả- và thực tế này bao trùm vạn vật. Chính là chúng ta đã tạo nên thế giới nhị nguyên bằng cách phân biệt các sự vật qua cách nói: 'Đây là người. Đây là hoa. Đây là thú. Đây là điều tốt, đó là điều xấu.' Với những sự phân biệt như thế, tâm lăng xăng cũng bắt đầu, và ta luẩn quẩn trong đó, không thể thoát ra vì luôn phải tìm một cái gì khác nữa để phán đoán.



Đĩ nhiên, trên tất cả là chúng ta tự phán xét mình: ‘Tôi đã làm tốt việc này’, ‘tôi đã thất bại điều kia,’ ‘tôi muốn làm điều này tốt hơn,’ ‘tôi đã làm việc đó rồi,’ ‘tôi rất tốt,’ ‘tôi rất xấu.’ Khuynh hướng phân biệt, phán xét, chọn lựa, khiến cho chúng ta gần như không thể nhận ra rằng tất cả mọi đối tượng của sự phán xét, đánh giá của chúng ta không có gì cả, rằng tánh không bao trùm tất cả và rằng không có sự phân biệt (nhị nguyên) ở trong bất cứ cái gì. Nó chỉ có vẻ như là mọi thứ đều khác và tách biệt. Thế giới của chúng ta là một thế giới giả tạm, gọi là *maya* trong truyền thống Ấn Độ. Nhưng vì mắt ta thấy hiện tượng, tai nghe tiếng nên ta tin vào sự giả tạm, coi đó là thật.

*Sắc tức là không, không tức là sắc.*

Không gì có bản thể; chỉ có hình tướng bên ngoài. Những gì hiện ra trước mắt chúng ta như thật, thực sự chỉ giống như bọt nước trên mặt biển. Các bong bóng nước hoàn toàn quên rằng chúng không thể tách biệt khỏi đại dương đã tạo ra chúng, để rồi bắt đầu phát khởi đủ mọi ý nghĩ về bản thân, rồi nói với nhau rằng: ‘Bạn biết không, tôi là một bong bóng đẹp hơn bạn nhiều,’ hay ‘tôi khá cao còn bạn khá thấp,’ hay ‘tôi thông minh hơn bạn,’ hay ‘hãy nhìn tôi, tôi có thể lộn ngược hai vòng.’

Những ý nghĩ này không thể thay đổi được sự thực là trong thực tế các bong bóng này chính là nước biển, chúng được hình thành do sự chuyển động của biển. Những gì mà chúng ta coi như là sắc của vạn vật cũng là một với không, cũng như bong bóng nước là một với biển và biển là một với bong bóng nước – tất cả vạn vật đều là một phần của tổng thể này.

*Cũng thế đối với thọ, tướng, hành, thức.*

Lần nữa, Avalokitesvara nhắc đến năm uân (*skandhas*).

Ngài giải thích với Xá Lợi Phất rằng không có gì trong chúng ta hơn là năm thành tố này, mà tự chúng cũng là không. Cũng giống như sự ta tự cho mình là cái gì đó hơn là sự tổng hợp của những thành tố này, là bề ngoài hơn là sự thực, thì chính chúng (năm uẩn) cũng chỉ là bề ngoài, không có bản thể nhất định, dầu chúng ta đã coi chúng quan trọng đến thế nào. Rồi Ngài lập lại:

*Xá Lợi Phất, tất cả vạn pháp trong thực tế đều là không.*

Cho đến thời điểm này, chúng ta hình như có được một loại trí tuệ mà tôi sẽ gọi là ‘giây phút đạt đạo’ - một giây phút không có gì phát sinh, không có gì đoạn diệt. Trước khi đạt được trí tuệ này và mô tả nó ở đây, Avalokitesvara đã phải công phu tu tập nó bằng cách tìm ra một định hướng hoàn toàn mới cho tâm thức. Nhưng giờ chúng ta được nghe về các quả chứng mà Avalokitesvara đạt được, khi ngài giải thích về viễn ảnh của một thực tại tuyệt đối phát sinh tiếp ngay sau khi ngài đạt được trí tuệ.

Qua các bài viết của ngài Long Thọ, một trong những vị đại sư Đại thừa, chúng ta biết rằng không thể hiểu được Pháp trừ khi chúng ta có thể phân biệt được sự thật tương đối và tuyệt đối. Con đường mà chúng ta đã chọn trên thế gian này dĩ nhiên là con đường của sự thật tương đối, ở đó ta nhìn thấy vạn vật bằng con mắt nhị nguyên, và tất cả các hình tướng đều có ý nghĩa. Nhưng cũng có một con đường khác mà ta có thể đi, là con đường của sự thật tuyệt đối, nơi hình tướng không còn là hình tướng, và thực tại thì rỗng không. Thực tại tuyệt đối này chính là niết bàn (*nirvana hay nibbana* – Pali).

*Không sinh, không diệt. Không nhớ, không sạch. Không thêm, không bớt.*

Trong thực tại tuyệt đối không có sinh, cũng không có diệt; đó là không có tử, do đó không có sinh. Tất cả thế giới

hình tướng mà chúng ta coi quá quan trọng đã được trả trở về thực tại mà từ đó chúng phát sinh. Giống như những bọt bong bóng trên mặt biển của thực tại tuyệt đối, khi đã nhận thức ra được thực tại tuyệt đối này là chúng ta tự để mình hòa quyện trở lại với biển. Chúng ta không còn muốn là những bong bóng nhỏ lẳng xăng trôi sụt để khẳng định tánh bong bóng cá biệt của mình, vì đã nhận thức được rằng một sự tự khẳng định như thế chỉ mang đến đau khổ. Qua tri kiến này, rồi từ đó ta hòa nhập trở lại với bản thể ban đầu của chúng sanh, ta nhận thấy được rằng không có gì phát sinh hay chấm dứt. Ở đó không có gì sinh ra hay diệt, không có gì tăng hay giảm. Không có cái hai, không có cái đối nghịch, tách biệt. Đó là một tổng thể, không có hình tướng của hiện tượng chia rẽ. Thế giới giả tạm được khôi phục trở lại tính không.

*Trong tánh không, không có sắc, thọ, tưởng, hành, thức.*

Trong tánh không, sự phân loại của năm uẩn không phát sinh; do đó, cũng không có sự hiện hữu của chúng sanh.

*Không có mắt, tai, mũi, lưỡi, thân và ý.*

Nếu không có uẩn nào, hoặc là thân hay tâm, thì cũng không có sự xúc chạm của các căn. Như thế điều này đưa ta đến một hướng ngược lại với chuỗi duyên sanh thế tục, nơi mà sự phát khởi của tâm thân được coi như dẫn đến sự xúc chạm giác quan. Ở đây, khi đã nhận thức được các sự xúc chạm giác quan đã phát khởi từ năm uẩn như thế nào, ta càng có thể nhận thức sâu hơn rằng trong thực tế các uẩn tự chúng là giả có, trống rỗng, nên không còn có điều kiện gì để thân và tâm phải có mặt. Không có các giác quan, thì dĩ nhiên, sẽ không có các xúc chạm của giác quan, do đó:

*Không có nhãn, nhĩ, tỉ, thiệt, thân hay ý; cũng không có vô minh hay trí.*

Vô minh, được coi là động lực chính của chuỗi duyên sanh thế tục, và do đó của tất cả mọi hiện hữu, cũng không còn ở đó nữa. Không còn có ai để có thể là vô minh.

Dĩ nhiên, điều này không diễn tả được bản chất thực sự của thực tại tuyệt đối. Bất cứ sự diễn tả nào cũng chỉ có thể là hướng ta đến một tri kiến như thế. Nó không bao giờ có thể diễn tả được ý nghĩa thực sự của nó đối với những người chưa từng chứng nghiệm qua. Điều nó có thể làm là bày tỏ cho ta biết tất cả mọi khổ đau sẽ được đoạn diệt như thế nào. Không thể tận diệt khổ đau trong thế giới này, nhưng chắc chắn rằng có thể tận diệt cái ngã và do đó buông xả được bản chất nhị nguyên. Như thế chúng ta sẽ không còn có thể coi là thật những sự phân biệt giả tạm cơ bản mà chúng ta đã bày vẽ ra. Chúng ta nhận ra năm uẩn qua đó sự hiện hữu của ta kết hợp, tích tụ lại với nhau, cũng là giả có, và không còn coi sự hiện hữu tương hợp đó là tuyệt đối quan trọng. Ngay giây phút của một chứng nghiệm như thế, chúng ta hiểu rằng tất cả mọi thứ khác cũng như thế, và rằng chúng ta chẳng bao giờ cảm thấy cần phải đánh mất sự tiếp xúc với bản thể nguyên thủy của mình, vì bất cứ khi nào chúng ta làm thế thì chúng ta sẽ chỉ thấy khổ đau.

*Không có già chết, cũng không có hết già chết.*

Già và chết không xảy ra ở đây, vì không có sinh. Trở lại hình ảnh của đại dương, thì điều này có nghĩa là nếu không có bọt biển trên mặt biển thì không có sự vỡ tan; nếu một bong bóng biển không được tạo ra thì nó cũng không phải bị diệt. Thật thế, sự đau khổ của già và chết chấm dứt khi – và chỉ khi- không còn có khả năng của sinh nữa. Không có cách gì khác để tránh khỏi sự đau khổ này.

*Không có khổ đau, cũng không có hết khổ đau, không có hoại diệt, cũng không có hết hoại diệt.*

Điều tiên quyết là ta nhận thức được sự khổ đau, một sự nhận thức sâu sắc, mãnh liệt đến nỗi ta không còn bám víu vào thân và tâm. Sự buông xả hoàn toàn việc bám víu vào thân - một sự bám víu luôn mang đến khổ đau, khi nhận thức ra, đã mở ra cánh cửa dẫn đến sự đoạn diệt của khổ đau. Lúc đó người ta có thể nhận ra bản ngã của mình chỉ có vẻ như là một cá thể tách biệt, độc lập và không có một yếu tố quan trọng hay đặc biệt nào có thể gán cho cái ngã vì nó chỉ được xem như là một hiện tượng giả tạm.

Như thế ta có thể sẵn sàng để cho cái ngã được hòa nhập trở lại với bản thể đầu tiên của chúng sinh, nơi không còn khả năng phân biệt hay không phân biệt của ngã, của sinh, của sắc, thính, hương, vị. Cũng như không còn nữa sự đau khổ hay sự chấm dứt đau khổ, chúng cũng được nhận ra là không, là giả có. Ở nơi không có gì - nơi chúng ta hiểu rằng từ ban sơ trong thực tế đã không có gì - không có gì có thể khổ đau và ở nơi không có khổ đau, thì khổ đau không cần phải được chế ngự.

Thế giới hình tướng khiến ta lầm lạc tin tưởng rằng nó có thể thỏa mãn chúng ta, vì tâm ta rất dễ chóng quên những khía cạnh đau khổ của sự vật mà chỉ trụ trên những khía cạnh dễ chịu. Chúng ta có thể gọi tâm là một nhà ảo thuật: nó có thể biến hóa ra bất cứ thứ gì, nhưng nó cũng có thể tự hướng đến sự chứng nghiệm về sự thật tuyệt đối.

Chúng ta tìm thấy loại chứng nghiệm như thế được diễn tả trong tất cả các bản văn thần bí và từ đủ loại thần linh. Mặc dầu cách diễn tả khác nhau, loại kinh nghiệm mà chúng ta nói đến thường rất giống nhau. Thí dụ, Meister Eckhart, một thầy dòng Đa-mi-ních gốc Đức, cuối thời trung cổ đã nói, ‘Con người không là gì cả’ - và lập tức bị kết án về những điều vừa nói.

Vì thế giới chúng ta sống đầy khổ đau, nên chúng ta tìm kiếm sự giải thoát ra khỏi khổ đau. Đôi lúc ta cũng có thể kinh nghiệm được những sự giải thoát như thế, nhưng chúng luôn vô thường như bất cứ mọi giây phút khổ đau nào. Tất cả mọi thứ đều tiếp tục đoạn diệt. Do đó, trong thực tế, không có gì thực sự từng có mặt, khi nhìn lại hình như mọi thứ đều vượt khỏi tay ta.

Chúng ta có thể quán sát quá trình đó xảy ra trên chiếc đồng hồ. Mỗi giây phút là sự di chuyển đến giây phút kế tiếp. Nếu nó đứng yên, tất cả quá trình trong đó từng giây phút là một thành phần phụ thuộc sẽ bị phá vỡ. Bản chất của thời gian là nó qua đi và kinh nghiệm của chúng ta có thể không thuộc vào tương lai hay quá khứ. Như thế, sẽ còn lại điều gì? Chỉ là khoảng khắc của một giây trong tích tắc của giây kim đồng hồ - đó có thể là một hình ảnh tốt như bất cứ hình ảnh nào để chuyển tải ý niệm của không. Quá khứ đã qua, tương lai thì chưa đến. Chỉ có kim đồng hồ chuyển động, tất cả mọi thứ khác đều giả tạm.

Vì không có khổ đau, nên cũng không có sự chấm dứt khổ đau, cũng không có con đường đến giải thoát. Bồ Tát Avalokitesvara đã đi trên con đường giải thoát rồi. Con đường đó chỉ hiện hữu trên thế giới này và nó trở nên cũ mòn khi ta đã nhìn được mặt thật của thế giới. Trên bình diện tuyệt đối hoàn toàn không có gì xảy ra, chỉ hoàn toàn trống không. Cũng không có ai ở đó để tận hưởng nó.

*Không có trí tuệ, cũng không đắc trí tuệ.*

Vô minh và trí tuệ cùng có mặt trong thế giới hình tướng thân thuộc của chúng ta. Trong thế giới này có người khôn, kẻ ngu, người đang đi trên đường trí tuệ để tìm kiếm phương cách giải thoát và cũng có kẻ không màng gì đến tất cả những thứ đó. Tuy nhiên ngay khi chúng ta đang du hành trên con đường của

sự tuyệt đối, những sự phân biệt đều biến mất. Trong bản thể ban sơ của con người không có gì để biết, hay không biết, không có sự tìm kiếm và cũng không có khám phá.

Ngay cả cụm từ ‘bản thể ban sơ của con người’ cũng phải được xóa bỏ trước khi ta có thể hiểu nó muốn nói đến điều gì. Chúng chỉ là những thuật ngữ. Tất cả mọi thuật ngữ đều dùng để nói đến những thực tại tương đối, ngay cả thuật ngữ ‘thực tại tuyệt đối’. Ở đây chúng ta đối mặt với vấn đề phải diễn tả những kinh nghiệm siêu việt với những từ ngữ chỉ có thể dùng để diễn tả những kinh nghiệm tầm thường. Đó là lý do tại sao những sự diễn tả được dùng thường có vẻ nghịch lý và không thể hiểu được.

*Vì Bồ Tát nương trí tuệ cùng tột nên tâm không ngăn ngại, không sợ hãi.*

Bất cứ ai đã chứng đắc được điều này trong cuộc sống thì tâm họ hoàn toàn không phiền não. Họ không còn cảm thấy bị ảnh hưởng bởi những gì mà các bong bóng khác làm, vì họ giờ đã biết rằng trong thực tế các bong bóng kia chỉ là không khí và chúng sẽ vỡ tan khi thân đã già. Nhận thức này sẽ tháo gỡ được bao gánh nặng khỏi tâm tư, khiến cho nó không phiền não và không sợ hãi.

Như thế tâm không sợ hãi là cái gì? Là tâm không còn phải lo bảo vệ một cái ngã, không phải khẳng định một đẳng cấp hay danh dự, không phải chứng minh một chứng đắc nào. Như thế sẽ không còn chỗ cho sự tấn công, do đó không cần phải sợ hãi bất cứ điều gì phát sinh. Thân không còn là một sở hữu cá nhân. Tâm cũng không tùy thuộc vào ai. Cả hai chỉ là những tướng trạng của một thể giới hình tướng duyên hợp rồi chỉ để rã tan lần nữa lúc chết.

Tất cả chúng sinh chưa giác ngộ đều có những nỗi sợ hãi,

ngay cả khi đã qua ba giai đoạn đầu của chứng ngộ, khi vẫn còn những dấu vết của ngã. Trong tâm ta, sợ hãi mang nhiều tên và hình tướng: sợ bóng tối, sợ người lạ, tuổi già, bệnh tật, khủng bố và chiến tranh. Trong thế giới hình tướng, chúng ta không ngừng đặt tên cho tất cả mọi thứ để buộc chúng với hình tướng. Chúng ta giới hạn tất cả mọi thứ vào trong không gian và thời gian, để có thể nắm bắt và hiểu được chúng.

Sau mọi nỗi sợ hãi đều ẩn giấu sự sợ hãi cái ngã bị tấn công hay bị tiêu diệt, dầu là thân vật chất, tình cảm hay tâm linh. Bao giờ còn có một cái ngã thì sẽ còn có những nỗi sợ hãi. Sự chấp ngã điên rồ càng mạnh thì nỗi sợ hãi càng lớn hơn và cuộc sống của người đó càng khốn khổ hơn. Giải thoát khỏi sự sợ hãi chỉ đến khi chúng ta đã được giải thoát, với sự chứng ngộ được tánh không.

*Ngài xa lìa mọi vọng tưởng điên đảo, chứng đắc niết bàn trong hiện tại.*

Chúng ta phác họa ra bao ý nghĩ về niết bàn phải như thế nào. Chúng ta huyền hoặc ra bao phương cách để có thể xếp đặt một cuộc sống huy hoàng cho bản thân. Chúng ta có những quan điểm về người và bản thân, và chúng ta tưởng tượng ra thiên đường hay cõi trời với các thiên thần. Nhưng tất cả những sự tưởng tượng này đều không có căn cứ - một giấc chiêm bao mà ta chỉ có thể thức tỉnh khi đã chứng ngộ. Tất cả mọi thứ đều là giả tạm, đến rồi đi, cái này tiếp nối cái kia không dừng dứt. Nếu chúng ta có thể nghĩ về bao nhiêu người đã từng sống trên trái đất nhỏ bé này, họ đã đến và đi như thế nào và giờ đến lượt chúng ta - và nếu chúng ta có thể nhớ rằng ta chỉ ở đây trong chốc lát như thế nào trước khi ta cũng ra đi và nhường chỗ cho những người khác tiếp nối, và rằng cuối cùng không có ai sẽ nhớ chúng ta thực sự là như thế nào - ta sẽ thấy rằng ta chỉ là một phần của thế giới giả tạm, của sự tưởng tượng.



Sự chứng ngộ hoàn toàn thanh tịnh - vắng bật tất cả mọi sự tưởng tượng: ‘Không là tất cả, và tất cả là không’. Đây là sự chấm dứt của mọi mộng ảo. Chúng ta có thể kinh nghiệm được niết bàn ngay bây giờ, trong chính cuộc sống hiện tại; ta có thể sống trong sự giải thoát. Đức Phật đã giác ngộ ở tuổi ba mươi lăm, và tiếp tục sống cho đến khi Ngài được tám mươi trong trạng thái hoàn toàn giải thoát, dùng khả năng của Ngài để giúp người khác thoát ra khỏi thế giới mê lầm với niềm tin rằng Ngài có thể giúp những người với ‘một ít bụi trong mắt họ.’

*Chư Phật trong ba đời – quá khứ, hiện tại và tương lai – đều nương theo trí tuệ cùng tột nên chứng được Vô thượng Chánh đẳng Chánh giác.*

‘Buddha’ không phải là tên gọi, đó là một danh hiệu có nghĩa là ‘Đấng Giác Ngộ’, và đã có những vị Phật trước đó. Siddhartha Gautama, là vị Phật mà giáo lý của người vẫn còn được truyền đạt đến chúng ta ngày nay, là vị Phật thứ bảy trong chu kỳ vũ trụ tính theo truyền thống Nguyên Thủy, (hay thứ hai mươi bốn theo truyền thống Đại thừa). Tất cả các vị Phật, người này tiếp theo người kia, chứng đắc như nhau. Thật vậy, tất cả những vị giác ngộ đều đi trên một con đường và đạt đến cùng một giác ngộ về sự thật tuyệt đối.

Đức Phật của thời hiện tại là người mà giáo lý của Ngài chúng ta nói đến hôm nay. Đức Phật tương lai là người sẽ được gọi là Di Lặc (Maitreya hay Metteyya trong tiếng Pali), nhưng thời gian xuất hiện của ngài vẫn còn xa, vì thế chúng ta không nên hy vọng có thể được sống vào thời của một đức Phật, vì những thời điểm như thế rất hiếm hoi. Chúng ta được khuyến tốt hơn là dần thân thực hiện việc đại sự của ta ngay bây giờ, và thích nghi với hoàn cảnh hiện tại hơn là chờ đợi, hy vọng những điều kiện tốt hơn trong tương lai. Sự giác ngộ

không chỉ có thể có khi đức Phật còn tại thế, mà còn có thể có được bất cứ lúc nào khi Pháp – những lời dạy còn lưu truyền hậu thế của Ngài để dẫn dắt chúng ta theo đúng hướng - còn hiện hữu. Pháp vẫn luôn hiện hữu khi ta còn tìm đến, khám phá ra nó bằng cách đọc hay nghe Pháp như hôm nay.

*Tất cả những ai nương theo trí tuệ bát nhã đều đạt được giải thoát viên mãn.*

Sau khi đã nói tất cả những điều này, Bồ Tát Avalokitesvara tiếp tục khuyến khích tất cả hãy tự chứng nghiệm trí tuệ này.

*Vì thế tất cả chúng ta hãy nương theo trí tuệ tột cùng này. Đây là thân chủ lớn, là thân chủ vô thượng, là thân chủ không gì sánh bằng, dứt trừ hết thảy khổ ách, chân thật không dối, khai mở trí tuệ cùng tột.*

Ngay ở đó, câu tiếp theo, gần như một thân chú:

*Hãy đến, tất cả chúng sanh, hãy cùng đi đến sự giải thoát cùng tột này, sự giải thoát vĩ đại, vô thượng, đến Giác ngộ. Đó là tâm trí tuệ bát nhã.*

Câu chú bằng tiếng Phạn như sau:

*Gate, gate, paragate, parasamgate, bodhi, svaha. (Yết đế, yết đế, ba la yết đế, ba la tăng yết đế, bồ đề sa bà ha).*

Mà ta có thể dịch sát nghĩa như sau:

*Hãy đi, hãy đi*

*Hãy đi xa hơn nữa,*

*Hãy vượt qua chính mình,*

*Đến được Giác ngộ.*

Những lời này Bồ Tát Avalokitesvara muốn nhắn gửi đến tất cả chúng sanh; ngài dạy tất cả mọi người hãy cùng nhau đi đến ‘một sự tự do rộng lớn, một sự tự do vô hạn, đến giác

ngộ, đến tâm trí tuệ bát nhã.’

Tựa kinh, Hrdaya Prajnaparamita hay ‘tâm trí tuệ bát nhã’ thật khéo chọn, vì nó muốn nói rằng khi đạt được trí tuệ phải có sự giải thoát của con tim. Trí tuệ là một chứng đắc, nhưng nó cũng là một cảm giác, vì thế liên quan đến trái tim. Nếu chúng ta chỉ hiểu ngữ văn kinh một cách lý trí, thì rất khó hiểu, ý nghĩa kinh sẽ vẫn lạ lẫm, huyền bí cho đến khi ta có thể thực sự cảm nhận chúng trong trái tim ta. Chỉ với cả hai bộ phận: lý trí và trái tim, chúng ta mới có thể mở lòng ra đón nhận sự giải thoát khỏi tất cả mọi phân biệt, mọi ảo tưởng, mọi chia rẽ. Và cả mọi phiền não, vì một khi đã đạt được tánh không, không là gì cả, và có thể trụ trong đó, thì không có gì còn có thể khiến chúng ta phiền não bằng bất cứ cách nào. Tất cả mọi sự sợ hãi đều đoạn diệt, vì con đường đã được đi qua. Bất cứ ai đã đi trên con đường này đều thừa cùng đức Phật hay Xá Lợi Phất, ‘Con đường đã đi, phận sự đã thành, không còn gì phải làm nữa’.

Khi cảm giác rằng không còn gì cần phải làm nữa được mở ra, có nghĩa là ta đã đạt được sự an bình, thanh tịnh thực sự. Đây không phải là sự an tịnh vật lý bề ngoài mà là một cuộc sống nội tâm an bình, tĩnh lặng; chính đây là tất cả mọi việc đều đã hoàn thành. Kết luận này bao gồm tất cả mọi mục đích và trọng điểm của thiền. Nếu chúng ta không soi việc hành thiền và con đường đạo dưới ánh sáng này, ta sẽ bị dính mắc và khó có tiến bộ trong việc hành thiền. Trái lại, nếu chúng ta thực sự cố gắng hành thiền, nếu chúng ta tự nguyện đi theo con đường đạo, chúng ta sẽ trước sau gì cũng đến được nơi đó. Một sự quán sát tâm sâu sắc sẽ cho ta thấy rằng niềm ước muốn thâm kín sâu sắc nhất là đạt được được sự thanh tịnh sâu xa, sự tự tại và hạnh phúc, cùng với sự chấm dứt mọi phiền não - và chỉ trên con đường đạo, chúng ta mới có thể đạt được những điều này.

Kinh Hrdaya Prajnaparamita không phải là kim ngôn của đức Phật<sup>3)</sup>, nhưng đức Phật đã diễn tả cùng một kinh nghiệm và trí tuệ như thế trong những lời sau:

*Có một cõi không có đất hay nước, không có lửa hay không khí (bốn ‘yếu tố’ căn bản mà từ đó tất cả vạn vật được hình thành). Không có cõi của không gian vô tận, cũng không có cõi của thức vô biên (định thứ năm và thứ sáu), không có cõi của không, cũng không có cõi ở đó chúng ta có thể nói gì về tướng (định thứ bảy và tám). Thế giới này cũng không có ở đó, cũng như không có thế giới kia, không có mặt trời cũng không có mặt trăng. Không có đến, không có đi, không có thường hằng, không có sinh, cũng không có tử. Niết bàn dựa trên tánh không, không lay chuyển, vượt trên tất cả mọi tướng tượng. Đó là sự đoạn diệt của tất cả mọi khổ đau.’ (Udana viii.1)<sup>4)</sup>*

Niết bàn tối thượng hơn tất cả những gì chúng ta có thể tưởng tượng ra; nó không thể nghĩ bàn. Chúng ta do đó phải buông bỏ mọi suy nghĩ và để làm được thế chúng ta phải sẵn sàng để buông xả bản thân. Như thế ta mới có thể chứng nghiệm được một thực tế nơi không có sinh, cũng không có tử, không đến, cũng không đi. Đó là sự chấm dứt của mọi khổ đau.

---

3. Có lẽ vì tác giả theo Phật giáo Nguyên Thủy nên không coi Bát Nhã Tâm Kinh là do Phật thuyết.

4. Udana (Ưu-đà-na): Tự thuyết (một phần trong Tiểu Bộ Kinh).

## Tài Liệu Tham Khảo

*Xin Chân thành cảm ơn các tác giả của các Sách tham khảo*

+ Kinh Pháp Cú (Dhammapada), Hoà Thượng Thích Minh Châu dịch, NXB Tôn Giáo- Hà Nội 2000.

+ Kinh Pháp Cú, Hoà Thượng Thích Trí Tịnh.

+ Kinh Pháp Cú (Dhammapada), Tâm Minh Ngô Tằng Giao chuyên dịch thơ, Diệu Phương xuất bản 2003.

+ Nghi Thức Tụng Niệm, Chùa Đạo Quang, TX USA.

+ Nhật Tụng Thiên Môn, Thiền Sư Nhất Hạnh, NXB Tôn Giáo 2004.

+ Kinh Thủy Dụ, Thiền Sư Thích Nhất Hạnh, Đặc san Hoa Nghiêm, Vu Lan PL 2548.

+ Kinh Tăng Chi Bộ, Hoà Thượng Thích Minh Châu dịch, NXB Tôn Giáo Hà Nội 2005.

+ Kinh Mi Tiên Vấn Đáp, Dịch Giả: Hoà Thượng Giới Nghiêm, NXB Tôn Giáo 2002.

+ Thanh Tịnh Đạo –Visuddhimagga (Bhadantacariya Buddhaghosa –Bhikkhu Nanamoli – Ni Sư Thích Nữ Trí Hải), NXB Tôn Giáo 2001 Tập 2

+ Phật Ở Trong Lòng, Hoà Thượng Thích Thiện Siêu, NXB Tôn Giáo 2003.

+ Bát Nhã Ba La Mật Đa Tâm Kinh Diễn Giải, Hoà Thượng Thích Nhất Hạnh, 1999.

+ Kinh Nhật Tụng Cư Sĩ, Tỳ Kheo Tăng Định biên soạn, NXB Tổng Hợp 2004.

+ Phật Học Danh Số, Thích Nữ Đức Trí, Canh Thìn 2000

+ Danh Từ Phật Học Thực Dụng, Tâm Tuệ Hỷ, NXB Tôn Giáo, 2005.

+ Tụng Niệm Hàng Ngày Của Cư Sĩ Phật giáo Nguyên Thủy, Citta Phước, Bản Thảo, 2005.

+ Từ Điển Phật Học – Chân Nguyên & Nguyễn Tường Bách, NXB Thuận Hóa, Huế 1999.