

## Thiền Tâm Từ

Tỳ kheo **THIỆN MINH** dịch  
PL 2545 - TL 2002

### PHẦN MỘT

#### TINH THẦN CỦA THIỀN ĐỊNH

Trong việc hành thiền chúng ta khám phá những phương thức để chúng ta có thể liên hệ với chính những cảm nhận và những động lực của bản thân. Chúng ta quan sát mức độ của sự tập trung chánh niệm, và tinh thương hầu để chúng ta áp dụng chúng cho bất cứ trường hợp nào có thể xảy ra trong cuộc sống. Những nỗ lực của chúng ta trong việc hành thiền là hướng thẳng đến sự khai thông, sự nhận biết những gì chúng ta đang cảm nhận, sự nhận thức trọn vẹn về những khổ đau và hoan lạc mà chúng ta đối mặt. Đây là thiền định, là một cách sống, một phương cách hồi tưởng lại những cuộc đời để chúng ta có thể thỏa thích trong sự trọn vẹn, niềm vui và an lạc xuất phát từ sự hiểu biết thật sự bản thân chúng ta là ai.

#### "TÔI CÓ NHỮNG GÌ CÁC BẠN CẦN"

Trong thành phố cổ của khu vực Jerusalem, có một khu chợ lộ thiên tuyệt vời. Nếp sinh hoạt ở đây thật là tung bừng - tràn ngập những hình ảnh và âm thanh cùng với hàng hóa để buôn bán. Có một lần khi tôi còn dạy học ở Israel, một số người bạn và tôi đã đến đó. Khi chúng tôi đi dọc theo các lối đi, một trong những người bán hàng mời gọi tôi, "Tôi có những gì các bạn cần". Tôi cảm thấy như có một điều gì xao xuyến, rạo rục chạy khắp thân tôi. Bằng sự đáp lại, chúng tôi nhập tâm những lời nói đó trở thành "Tôi cần, tôi cần một điều gì đó. Tôi đang ở trong trạng thái hụt hẫng, suy sụp". Nó cũng giống như chúng ta, đột nhiên biến thành một số hình vẽ tranh hoạt họa, với cặp mắt của chúng tôi lúc nào cũng vọt ra ngoài như có lò xo. "Nó ở đâu? Điều tôi cần đang ở đâu?" Những cánh tay của chúng tôi dang rộng ra. Nghiêng ngón tay co quắp lại, tìm cách để chụp, để nắm hết vật này đến vật khác. Đầu óc của chúng tôi bám víu theo hướng của vật khát khao ham muốn, để không mất đi bóng dáng của nó. Thân thể của chúng tôi hướng về nơi vật mong đợi. Thật là rối ren như một mớ bòng bong!

Và tuy thế chúng tôi đã với tay ra nhiều lần, tin tưởng vào những giọng nói. Sự cử động này, sự với tay liên tục làm cho chúng tôi cảm thấy như bị căng thẳng trong thể xác lẫn tinh thần. "Tôi có những gì các bạn cần" giọng nói bảo với chúng tôi "Các bạn không có những gì các bạn cần. Tôi có những gì các bạn cần". Những điều chúng tôi thật sự cần đến đó là điều gì?

Thật đúng tất cả mọi người đều muốn được hạnh phúc. Chúng tôi cần sự thoải mái trong cuộc sống của riêng mình. Chúng tôi cần cảm thấy mình là một thành phần của một điều gì đó hơn là ý tưởng hạn hẹp chúng tôi là ai. Chúng tôi cần đến một cảm giác nội tâm phong phú để có thể mang lại cho người khác. Chúng ta cần một sự hiểu biết đầy đủ về mối quan hệ của chúng tôi với tất cả cuộc sống, để yêu thương những người khác. Nhưng ở thói quen của chúng ta để đạt tới sự thỏa mãn nhu cầu mình, chúng ta không nhận ra được sự thỏa mãn sâu sắc nhất của chúng ta nằm ở nơi nào. Một câu nói của người Tây Tạng đã nói điều đó như thế này: "Bên dưới căn nhà của người nghèo khó có những kho tàng vô tận, nhưng con người khôn khéo nghèo khó đó chẳng bao giờ nhận ra điều này, và những kho báu chẳng bao giờ nói "Tôi đây này". Tương tự như vậy, kho báu là bản chất tự nhiên của chúng ta, nó tinh túy một cách tự nhiên, nó bị cái tâm thường tình của chúng ta che khuất và chúng sinh đau khổ trong tâm hồn nghèo nàn".

Tất cả những âm thanh giọng nói đó đã làm cho chúng ta không biết được ta cần điều gì. Khi chúng ta tu tập thiền, chúng ta thoát khỏi cái âm thanh chất chứa của giọng nói đang la hét bên tai chúng ta về sự nghèo khổ bề ngoài. Chúng ta học hỏi để không phải bị dính mắc trong việc cố vưon tới để chụp lấy những điều mà chúng ta thật sự chẳng bao giờ cần đến để khởi đầu.

Khi chúng ta tu tập thiền, chúng ta nhận thấy rằng chúng ta có thể quẳng đi gánh nặng mà chúng ta đã từng gánh vác quá lâu rồi. Thi sĩ Rumi nói: "Chúng ta giống như những đứa trẻ con sẽ bỏ đầy đất đá vào túi áo của mình được bao lâu? Hãy để thế giới này trôi đi. Giữ nó lại, chúng ta chẳng bao giờ biết được bản thân mình, chẳng bao giờ bay lên trên không". Khi tu tập thiền, chúng ta dứt bỏ. Chúng ta từ bỏ những gì đam mê về những vấn đề nào đó và những cảm nhận, chúng ta từ bỏ được niềm tin vào những giọng nói đang réo gọi chúng ta. Chúng ta từ bỏ được những khái niệm hạn hẹp về hai chữ hạnh phúc và chúng ta là ai hoặc chúng ta cần gì. Khám phá được kho tàng bản chất tự nhiên của mình, chúng ta có thể cất cánh bay cao. Chúng ta có thể giải thoát.

## SỰ SỐNG ĐANG ĐI ĐẾN

Mới gần đây một người bạn của tôi, đang có sức khỏe khá tốt, đã bị mắc một bệnh phổi nghiêm trọng và gần chết. Một thời gian sau, tôi về nhà và nhận được thư nhắn của anh ở trên máy điện thoại của tôi. Ngay khi tôi sắp sửa gọi điện trả lời anh, thì chuông điện thoại reo. Người gọi tình cờ là một người bạn thân của tôi. Tôi bảo với chị ấy là tôi phải cúp điện thoại để gọi cho một người bạn của chúng tôi, cô ta đáp lại: "Chị không biết anh ta sắp chết ư?" Tôi bảo với chị ấy là tôi đã biết rồi, và rồi chúng tôi chấm dứt cuộc điện đàm để tôi có thể gọi điện cho anh ta. Ngay khi tôi gác máy, chuông điện thoại lại reo tiếp và một người bạn thân khác. Một lần nữa tôi bảo với người gọi tôi cần cúp điện thoại để hỏi thăm một người bạn đang bị ốm, và chị ta lại trả lời ngay. "À, chị có biết anh ta gần chết chưa?"

Cuối cùng khi tôi tìm cách để liên lạc được với bạn tôi, tôi nói rằng: "Tôi nghĩ là bây giờ tôi có thể dựa vào sự xác định của anh là: "Anh ta sắp chết!", "À, tốt hơn là được biết rằng anh ta sắp chết", Bạn tôi đáp lại. Tôi hỏi: "Vậy theo ý anh muốn nói đến điều đó như thế nào?". Anh muốn nói nó giống như là "Anh ta gần chết nhưng cuối cùng đã không..."

*"Không", anh ta nói theo ý tưởng chung của mọi người chúng ta là làm cách nào để chúng ta có thể dành toàn bộ quãng đời để sống hơn là nên sống đúng với ý nghĩa".*

Thâm thương thay! Chúng ta có thể trải qua rất nhiều cuộc sống của mình như thể là đã chết rồi. Tuy thế một số người trong chúng ta, cảm thấy rằng chúng ta đang sống, và muốn tỉnh giác đầy đủ hơn, đi đến sự tu tập thiền định - để biết rõ bản thân mình, để sống trọn vẹn, chúng ta cần trau dồi năng lực về sự tỉnh giác của mình.

Sự tỉnh giác làm cháy bùng lên một năng lực tiềm tàng sống động trong con người của chúng ta. Tiếng Pāli (phạn) là ngôn ngữ chính yếu trong kinh tạng Phật giáo, thuật ngữ "cháy" này là Tejas. Từ vựng này có một số ý nghĩa, nó có nghĩa là: sức nóng, ngọn lửa, ánh sáng và nó truyền đạt một ý tưởng huy hoàng, rực rỡ vinh quang. Tejas đề cập đến một năng lực sâu xa, một sức mạnh, và một khả năng đó là sự tỏa sáng.

Bằng cách tập thiền, chúng ta tạo ra một số hình ảnh rực rỡ, tỏa sáng, và năng lực này trở thành những hoạt động của một ngày thường nhật. Chúng ta tu tập thiền để nhận biết bất cứ điều gì chúng ta đang làm. Sự tỉnh giác của chúng ta càng sâu sắc thì sự tỏa sáng càng vi diệu hơn. Qua thiền định chúng ta đến với cuộc sống, để rồi đến ngày nào sẽ không chết giống như "ai cũng đều phải chết?".

## TÌNH THƯƠNG CỦA MỘT VỊ PHẬT

Tôi đến với khóa thiền đầu tiên ở Bodhaya, một ngôi làng ở Ấn Độ đã được hình thành quanh cội bồ đề nơi đức Phật đạt đạo quả Giác Ngộ. Khi 18 tuổi, tôi đã nhận ra được nỗi hoang mang và bất hạnh của mình. Tôi đã đến Ấn Độ để học thiền. Tôi bị trở ngại với hoàn cảnh trong thời thơ ấu và nền văn hóa của mình - tự ghét bỏ bản thân, tự phán xét, sự khát khao trở thành một người khác hơn là chính mình. Tôi âm thầm hy vọng rằng qua việc tu tập thiền mình hoàn toàn biến đổi trở thành một người khác.

Vì tôi là một người phương Tây trẻ tuổi nhất nơi này, nên đã không thoát khỏi sự hiếu kỳ của người khác, một vài người đã hỏi tôi: "Tại sao tôi tu tập thiền?" Hình ảnh đầu tiên đập vào tâm khảm tôi là hình tượng đức Phật trong ngôi chùa chính ở gần cây bồ đề, và tôi tìm ra câu trả lời: "Tôi tu tập thiền để có tinh thương của một vị Phật, để tôi có thể yêu thương mọi người theo cách Ngài đã hành động" Tôi thực sự giật mình để nghe bản thân mình nói lên câu nói đó, nhưng tôi biết nó đang xuất phát từ một nơi sâu kín trong lòng tôi.

Bởi việc ham muốn có tinh thương của một vị Phật, tôi đang tìm kiếm khả năng yêu thương bản thân mình, trước hết như tôi cảm thấy Đức Phật đã từng như thế - với sự nhận thức rõ ràng, tuy thế không làm giảm bớt đi lòng bi mẫn. Thực tế, giáo pháp của Đức Phật là sự biểu hiện tinh thương, sự xuất phát từ lòng từ bi vô bờ bến của Ngài. Không có dâng hiến của bất cứ sự trong sáng về sự nhận thức sâu sắc, thì không có chúng sinh hiện hữu, và không có khuynh của bất cứ sự hiện hữu nào vượt ra khỏi khoảng không của tinh thương. Tinh thương này hết sức bao la.

Khi tôi dốc lòng tu tập thiền, tôi luôn luôn hiểu rằng tôi không thể tu tập hoàn hảo khi tâm bị thôi thúc bởi than thân trách phận, sự tự lên án, hoặc không thông cảm với người khác, ảo tưởng về cái ngã (cái tôi). Những sự tu tập tinh thần được thôi thúc bởi các yếu tố này giống như một cuộc tranh đấu nội tâm, một cuộc chiến ác liệt vì lý tưởng của sự tốt lành, mà không tỏ ra một chút nương tay. Tôi chỉ có thể tu tập thật sự bằng cách liên kết sự thúc đẩy ban đầu của tôi - để yêu thương bản thân cũng như yêu thương người khác một cách hoàn thiện. Tôi nhận ra rằng việc nhớ lại điều này đã tạo nên những phẩm chất dịu dàng và bao dung.

Khi sự tự phán xét xuất hiện, chúng ta buộc phải đến một con đường tránh xa (từ bỏ) và che giấu bởi vì nỗi đau đớn của sự phán xét phát sinh bất cứ điều gì trong tâm thì quả thật khó có thể chịu đựng nổi.

Có một năm, người bạn của tôi ngồi hành thiền suốt ba tháng trong một khóa thiền ở Hiệp hội thiền Minh sát tuệ ở Barre, Massachusetts. Vào năm đặc biệt đó, vị thầy Dipa Ma được chúng tôi yêu thương kính trọng, đã thăm viếng trong suốt khóa thiền. Người bạn này đã trải qua một vài ngày không an vui ở trong khóa thiền, và cuối cùng anh ta quyết định rằng điều anh ta cần là phải rời khỏi khóa thiền, đăng ký vào một khách sạn và xem một trận bóng đá đặc biệt trên truyền hình và anh ta đã thực hiện như vậy.

Khi anh ta trở lại - Tôi chắc chắn không hạnh phúc hơn khi anh ta ra đi - anh ta bắt chợt cảm thấy hết sức có tội và tự phán xét mình. Anh ta rất ngại kể lại cho Dipa Ma về những gì anh ta đã làm. Ngày qua ngày, anh ta cảm thấy dày vò đau đớn với điều đó. "Làm thế nào tôi có thể nói cho thầy tôi về những điều tôi đã làm? Nó có vẻ quá điên rồ ngớ ngẩn. Nó có vẻ quá yếu đuối. Thầy tôi sẽ kết tội tôi và cảm thấy khinh rẻ tôi và thầy tôi sẽ biết rằng tôi không phải là một thiền sinh tốt". Tôi có thể có cách nào để trình bày cho thầy tôi?" Cuối cùng anh ta thu hết can đảm đi vào phòng thầy mình. Anh ta ngồi xuống và sám hối. Dipa Ma nhìn anh. Bà ta đưa tay ra nắm lấy tay anh ta và nói: "Ồn rồi. Bây giờ con có thể làm lại từ đầu".

Đó là tinh thương của Đức Phật. Hãy tưởng tượng đến một khoảnh khắc của trạng thái tâm đó thật là dịu dàng và bao dung rộng mở đủ để xem xét những sự việc mà không có một chút phán xét khắc nghiệt, mà còn nhận thức các vấn đề đúng như bản chất thật của chúng. Với trạng thái tâm đó, sẽ không có sự căm ghét bản thân chúng ta do bởi những hành động, lời nói, ý tưởng, ham muốn hoặc sợ hãi. Với tinh thương của đức Phật, khi chúng ta quan sát thể

giới nội tâm của mình, chúng ta không cảm thấy xấu hổ, tội lỗi hoặc lo ngại. Hãy từ bỏ những chướng ngại này để làm sáng tỏ sự nhận thức thực tế để chúng ta có thể can đảm và trung thực xem xét lại bản thân mình. Rồi từ sự hiểu biết, lòng bi mẫn phát sinh, hơn là sự căm ghét dày vò bản thân, và chúng ta có thể đổi hướng cuộc sống của mình đến sự giải thoát.

Tương tự như thế, khi chúng ta gặp gỡ người khác, chúng ta không cảm thấy xa cách hoặc thù hận; một lần nữa chúng ta nhận thức rõ ràng cùng với lòng bi mẫn bao la. Chúng ta đừng giữ thói thụ động hoặc thờ ơ lãnh đạm trong sự bất công hoặc trong những hoàn cảnh thương tâm, ngoài ra chúng ta cũng không còn bị lôi kéo một cách vô bổ bởi sức mạnh do những sự phán xét của chính mình. Với sự tu tập thiền, chúng ta có thể phát huy khả năng này để yêu thương bản thân chúng ta nhiều hơn nữa cũng như yêu thương những người khác mãi mãi, ca ngợi tình yêu của một vị Phật, đó cũng là năng lực thần kỳ của bản thân chúng ta.

## **BIẾN ĐỔI SỰ KHỔ ĐAU TRONG CUỘC ĐỜI**

Người thầy của tôi, Dipa Ma phải chịu đựng nhiều nỗi khổ lớn lao trong đời của bà, và đó chính là điều đã dẫn dắt bà đến với việc tu tập thiền. Tinh tấn tu tập, bà biến đổi nỗi đau của riêng mình thành tình yêu thương cho tất cả chúng sinh. Hiểu được bản chất con người bà đã khuyên tôi biết nên làm cách nào để có thể dùng sự khổ đau mở ra một con đường đưa chúng ta đến với chân lý, nếu không thì chắc hẳn điều này cũng đã được giữ kín trong lòng, khi chúng ta ráng sức để vượt qua những thử thách đốn đau và tìm được những nguồn mới của đức tin và tình thương ở trong lòng họ. Dipa Ma cũng chỉ cho tôi thấy làm cách nào có thể dùng sự khổ đau để làm tỏa sáng mối liên hệ của chúng ta với người khác.

Theo phong tục Ấn Độ, Dipa Ma phải đính hôn vào lúc 12 tuổi. Và khi 14 tuổi bà già từ bỏ mẹ cùng chồng đến Rangoon. Ở đây chồng bà làm việc trong một tổ chức xã hội. Là một người vợ trẻ trong một đất nước xa lạ, Dipa Ma nói rằng: bà ta hết sức cô độc và thường khóc thầm. Tuy thế chồng của bà rất dịu dàng, và theo thời gian với sự gần gũi họ hiểu nhau hơn và yêu thương. Hạnh phúc của họ bị thử thách khi phát hiện ra rằng bà không thể có con. Thậm chí gia đình chồng bà bảo ông ta nên bỏ bà và lấy một người vợ khác. Năm tháng trôi qua, nhưng Dipa Ma không thể mang thai, và đây chính là nguồn gốc của sự tủi hổ và phiền muộn.

Cuối cùng, sau khi chờ đợi 20 năm đứa con gái đầu lòng ra đời, và ba tháng sau thì đứa bé mất. Bốn năm sau một bé gái khác ra đời. Tiếp theo năm sau Dipa Ma có thai, nhưng đứa con bà chưa bao giờ trông thấy, chết ngay khi sanh. Đau khổ vì những cái chết của các đứa con làm sức khỏe của Dipa Ma xuống dốc trầm hại. Ở vào thời điểm khi bà ta vừa mới bắt đầu tìm được sự yên ổn trong lòng thì lại khám phá ra rằng bà mắc bệnh tim trầm trọng, và bác sĩ của bà lo ngại vì bà có thể chết bất cứ lúc nào. Ngay khi bà phải đối mặt với sự yếu đuối của bản thân và khả năng cái chết sắp ập đến, thì chồng bà với sức khỏe tốt, sau khi đi làm về. Ông ta cảm thấy người mệt mỏi và lên cơn sốt. Và chồng bà đã qua đời vào ngay hôm sau, bà gặp phải một cú sốc khủng khiếp.

Trái tim của Dipa Ma tan nát và cảm thấy như thể là chết được vì nỗi đau đốn. Bà không thể nhắm mắt được mà cũng không thể bò ra khỏi giường. Bà quá kiệt sức nhưng bà còn phải có bổn phận nuôi dưỡng một đứa con. Một ngày nọ, vị bác sĩ biết được nỗi đau xót giày vò mà bà phải chịu đựng nhiều đến dường nào và nói với bà "Bà sẽ chết trừ phi bà phải làm một điều gì đó cho tâm trạng của bà. Bà phải học cách hành thiền".

Dipa Ma ghi nhớ lời khuyên vào trong lòng và quan tâm nó cách sâu sắc. Bà ta mô tả cái khoảnh khắc khi bà ta tự hỏi mình, "Tôi có thể mang theo cho mình điều gì khi ta chết đi? Sau khi suy niệm, đây là câu trả lời của bà: " Tôi nhìn xung quanh mình. Tôi nhìn của hồi môn - những chiếc Sari bằng lụa và nữ trang - và tôi biết mình không thể mang theo bất cứ cái gì. Tôi nhìn đứa con gái của mình và cũng biết rằng mình cũng không thể mang nó theo. Như vậy tôi có thể mang theo được cái gì? Tôi tự nhủ: "thời ta hãy đến trung tâm thiền. Có lẽ ở đó tôi có thể tìm được một điều gì để mang theo cùng lúc khi từ già cõi đời này".

*Vào thời gian đó Dipa Ma vẫn đang sống ở Miến Điện. Bà ta tìm được một tu viện ở đó bà có thể tu tập thiền, nhưng khi đến nơi, bà quá yếu sức đến nỗi bà phải bò lên những bậc thang của ngôi chùa để vào thiền đường. Tuy thế nỗi đau đớn mà bà đã chịu đựng một cách kiên cường thôi thúc bà nỗ lực tu tập thiền. Khi bà hành thiền, bà quan sát sâu sắc nỗi khổ đau của mình và nhận ra được một sự thương xót lớn lao cho bản thân và cho tất cả chúng sinh. Lòng bi mẫn của bà chính là biểu hiện sự lành bệnh của mình. Trải qua nhiều sự mất mát, Dipa Ma đi đến sự hiểu biết về sự mong manh của cuộc sống và một sự thật là chẳng có ai tránh khỏi được mất mát và đau khổ. Việc tu tập thiền mang lại sự an bình cho thể xác và tâm hồn của bà.*

Dipa Ma trở thành một thiền sư được tôn kính và sâu sắc, người mà tôi được may mắn theo học ở Ấn Độ. Khi Dipa Ma bảo rằng tôi nên trở về Hoa Kỳ và khởi sự việc dạy thiền, tôi hết sức nghi hoặc. Tôi cảm thấy mình chẳng có một chút tư cách nào để thành một thiền sư. Nhưng bà ta trấn an tôi và nói: "con thật sự hiểu được sự khổ đau, do đó con nên dạy thiền". Tôi nhận thấy Dipa Ma không đặt thành vấn đề người tiếp xúc là ai, bà luôn luôn bày tỏ lòng bi mẫn và tình thương yêu trong sáng. Sự hiểu biết sâu sắc của bà về tất cả những gì nơi chúng tôi là việc nhạy cảm với nỗi đau của cuộc sống và điều đó dường như đã đoạn trừ bất cứ ý tưởng ngăn cách trong trái tim bà.

Bất cứ khi nào tôi dẫn đo trong khi tu tập thì lòng tôi lại được kích thích lẫn thán phục về hình ảnh một người phụ nữ bé nhỏ, kiệt sức đau đớn đang bò lên những bậc thang của ngôi chùa để học cách tu thiền, hầu tìm ra được một điều gì đó mà sự chết không thể hủy diệt. Bất cứ khi nào tôi xem nỗi khổ đau của mình là một nỗi nhọc nhằn, tôi lại nhớ đến vị thầy Dipa Ma đã biến đổi sự đau khổ của mình thành tình yêu thương và sự bình yên.

## **SỰ QUAN TÂM TỰ NHIÊN**

Một ngày nọ, tôi gặp phải một sự xúc động ngỡ ngàng trên điện thoại. Tôi vừa mới trải qua một cuộc tiểu phẫu xét nghiệm để quyết định có phải loại bướu lành tính hay ác tính (ung thư). Tôi đang tiếp chuyện với một người phụ nữ mới quen. Bà ấy mắc một chứng bệnh ung thư mà tôi vừa biết là mình không gặp phải. Tôi chỉ vừa nhận được kết quả của nó mấy hôm trước. Lúc tôi báo cho bà ta biết loại bướu của mình lành tính, bà ấy hết sức vui mừng nói với tôi: "Sharon, tôi đã nghĩ đến cô rất nhiều, tôi xin chia xé hạnh phúc với cô". Sự phản ứng của bà thật quá ám áp thân tình vượt quá một trái tim bình thường. Lẽ ra bà ta phải nói một vài điều như vậy: "Tôi biết rằng cô sẽ đau khổ biết bao khi cô lo sợ rằng chắc hẳn mình đã bị ung thư. Tôi mắc bệnh còn cô thì không". Hình thức bày tỏ này chắc chắn là một sự thương xót để nói ra. Nhưng sự phản ứng của bà ta thậm chí dường như có vẻ lạ lùng hơn điều đó. Khi đưa ra sự quan tâm, bà đã không nói đến vấn đề chủ yếu, hoàn cảnh của bà ta không phải là điểm chủ yếu để bàn đến. Bằng sự quan tâm sâu sắc và đạo đức, bà ta lo hết sức hoan hỉ rằng tôi được khỏe mạnh.

Điều làm tôi hết sức xúc động là về tự nhiên thành thật khi bà ta nói lên điều này. Lạ lùng thay, cái phẩm chất của sự quan tâm này không có một chút ép buộc hay xếp đặt, nó thường được bày tỏ bởi những con người vượt qua sự thương tình, thậm chí những người đó sẵn sàng hy sinh mạng sống của mình vì những người khác. Khi người ta hỏi điều gì đã khiến họ làm như vậy, họ trả lời một cách quen thuộc, "Tôi có thể làm điều gì khác hơn?" Mặc dù điều đó dường như khác thường đối với chúng ta, cách cư xử của họ, hòa hợp với nhân sinh quan thật bình thường đối với họ.

Thầy Munindra của tôi có một người học trò, một phụ nữ có tên là Carol, làm việc ở nhà ga xe điện ngầm ở Hà Lan suốt 5 năm đã giúp người Do Thái thoát khỏi bọn phát xít Đức quốc xã trong thời thế chiến thứ II. Bà bị bọn lính Đức bắt hai lần và tra tấn nhục hình, và hầu như tất cả những người bạn của bà đã bị giết chết khi làm công việc giống như vậy. Về bản thân mình bà chỉ nói: "Tôi luôn luôn mang đây những nỗi xót thương ám ảnh về thế giới này; với những

bất công, chiến tranh, đói khát, khủng bố, tàn ác làm cho nhân loại đau khổ đang đối mặt với chúng. Tôi sống trong cuộc đời làm một người chiến đấu chống lại những gì tôi cho là sai trái và đặc biệt là sự bất công".

Sự đúng đắn và thành thật về phản ứng của Carol không có nghĩa là việc làm này rất dễ dàng hoặc là không có cái giá phải trả. Thực tế là bà ta phải đấu đấm với những cơn ác mộng và những nỗi sợ hãi ăn sâu vào tâm khảm trong 30 năm. Nhưng mối quan hệ và sự quan tâm là bản chất đối với cái nhìn về cuộc sống của bà ta, và tính chân thật của bà thúc đẩy bà hành động phù hợp với cái nhìn đó.

Chúng ta có thể nhìn thấy ở Carol hoặc một số người nào đó chúng ta biết họ giống như bà ta, và suy nghĩ rằng chúng ta có thể không bao giờ có sự quan tâm sâu sắc như bà ta đã thể hiện. Trong khi một vài điều kiện nào đó đã hỗ trợ cho những hành động của bà ta, cơ bản là nổi bật lên với cách nhìn cuộc đời của bà ta và nó là một cách nhìn mà bất cứ người nào trong chúng ta có thể theo đuổi được. Bất chánh đạo của Đức Phật được bắt đầu với chánh kiến, cho chúng ta đây là một khả năng như thế nào. Theo như lời Đức Phật dạy: "giống như bình minh là điều báo trước là dấu hiệu đầu tiên của mặt trời mọc, chánh kiến cũng vậy là điều báo trước và dấu hiệu của những trạng thái tốt đẹp". Cách nhìn về những sự việc chi phối những mục đích của chúng ta, và lần lượt chi phối những hành động của chúng ta. Chúng ta xem xét những cuộc sống của chúng ta bằng cách nào để trở thành cơ bản cho việc chúng ta nên hành động và sống như thế nào. Khi có được sự nhận thức rõ ràng, chúng ta hiểu được mối quan hệ hỗ trợ của tất cả cuộc sống, và chúng ta hiểu rằng những hành động của chúng ta làm là một sự khác biệt, chúng ta có thể hành động với một tính cách vị tha.

Ở ngôn ngữ Pāli từ vựng cho nỗi băn khoăn có thể được dịch như là "san sẻ" khi chúng ta bị chia xẻ sự cảm nhận. Khi những người khác tỏ ra xa lạ hoặc phân biệt, chúng ta cảm thấy lo ngại. Khi chúng ta chia sẻ, chúng ta lại dễ cho bản thân nhận biết tình cảm ít hơn, và chúng ta đương nhiên quan tâm đến ít người hơn. Chúng ta cố gắng loại trừ sự băn khoăn lo âu, tránh né nó, thậm chí càng xa cách hơn: Thế giới của chúng ta trở nên xa cách, trống vắng. Không nhận thức được bản chất thật của họ, chúng ta có thể chẳng bao giờ tương tượng bằng cách nào mà mình có thể hy sinh mạng sống vì người khác.

*Việc tu tập thiền có thể hàn gắn sự chia rẽ này và mang chúng ta trở lại mối quan hệ bạn bè. Khi quan điểm về thế giới của chúng ta được biến đổi, cuộc sống của chúng ta được biến đổi. Những hành động của chúng ta phát từ nguồn mỗi quan tâm chân thật, không được suy niệm, tự ý thức, hoặc lo âu bồn chồn. Giống như người quen biết trên điện thoại tặng cho tôi, sự quan tâm này trao tặng hạnh phúc cho người cho và người nhận giống như nhau. Một cái nhìn trong sáng mang lại mối quan hệ của chúng ta, mối quan hệ làm tăng thêm hành động của chúng ta, và cuộc sống của chúng ta trở thành những cách biểu hiện vững chắc về việc nhận thức như thế nào với bản thân ta và thế giới.*

## **PHÚC LÀNH CỦA CHÁNH TIN TÍN**

Trong từng khoảnh khắc (sát na) ở kiếp sống, tiềm năng của chúng ta thật rộng lớn. Tiềm ẩn trong chúng ta là một năng lực vô tận cho sự tỉnh giác, can đảm, công hiến, và tình thương. Tuy thế nhiều người trong chúng ta lại giữ nó trong một tình trạng vô dụng, và tự thuyết phục rằng mình không thể hoàn thành điều mong muốn. Trái tim của chúng ta khép lại. Chúng ta tự nhủ với lòng: "Tôi không thể thực hiện được điều đó. Tôi không có khả năng làm điều đó. Tôi không đủ sức. Tôi không có năng lực..." Theo thời gian, những niềm tin về bản thân của chúng ta biến thành một hình tượng chai cứng và chúng ta là ai. Và chúng ta buộc phải sống với quá khứ, đi đến những con đường mà chúng ta chắc phải thất bại, và đến với một nội tâm không còn khả năng. Buồn thảm thay, cơ bản là chúng ta không nhận thấy và nghi ngờ sức mạnh về tiềm năng bản thân chúng ta. Chúng ta thật sự đã quên đi mình là ai.

Cho nên một sự hiểu biết chính chắn về Chánh tinh tấn thì thật là quan trọng. Chánh tinh tấn là một phần của Bát chánh đạo, Chánh tinh tấn có nghĩa là một sự cố gắng dũng cảm với năng lực của chúng ta hướng đến một sự tỉnh giác trọn vẹn. Tôi luôn luôn cảm thấy rằng Chánh Tinh Tấn là một điển hình tuyệt vời về tuệ giác sÁu sắc chứa đựng trong Giáo Pháp của Đức Thế Tôn. Chánh tinh tấn là một hình thức chấp nhận về sự khổ đau được thể hiện rõ ràng trong nhiều tư tưởng của chúng ta về cái ngã (bản thân chúng ta), và nó là một điều hứa hẹn, bằng cách quyết định kiên trì trong tỉnh giác, chúng ta có thể biến đổi được cuộc sống của mình.

Khi nghe từ "tinh tấn", chúng ta có thể nghĩ rằng; "Hừ, thật là một gánh nặng. Hết khoảng khắc này đến khoảng khắc khác cặm cụi theo đuổi nó". Nhưng thực tế, Chánh tinh tấn là niềm phá lực lớn lao nhất của chúng ta bởi vì nó làm sáng tỏ tiềm năng phi thường để giải thoát và có khả năng thay đổi mọi người trong chúng ta. Vào ngày đầu tiên tu tập, thầy Munindra ân cần nói với tôi, "Sự giác ngộ của Đức Phật đã làm sáng tỏ vấn đề của Ngài, bây giờ con hãy giải quyết vấn đề của mình". Tôi nhận thấy đó là lời nói gây phấn khởi nhất bởi vì nó hàm ý rằng thực sự tôi có thể giải quyết chính vấn đề của mình. Giải pháp của Đức Phật dạy rằng không một người nào khác sẽ có thể giúp cho chúng ta thoát khỏi nỗi đau đớn của mình, và chẳng một ai muốn làm điều đó, bởi vì thực tế chúng ta có thể tự bản thân thực hiện nó. Chính nỗ lực của chúng ta mang lại tiềm năng này cho cuộc sống.

Tinh tấn là nhiệt tình bền chí vượt qua khó khăn. Nó không phải là một nỗ lực gượng ép, khắt khe, liều lĩnh, nhưng nói cho đúng hơn sự hồi tưởng lại đầy nhiệt tình về năng lực của chúng ta để được giải thoát. Chánh tinh tấn là sự sẵn lòng mở rộng ra nơi nào chúng ta đã khép lại, và đến gần những gì chúng ta né tránh, kiên nhẫn với bản thân, và từ bỏ những định kiến.

Khi vị thầy Dīpa Ma của tôi khởi sự tu tập thiền, bà nhận thấy rằng bà phải liên tục khắc phục những cơn buồn ngủ. Thời gian đó, bà đã từng nói với chúng tôi: "Khi thầy khởi sự tu tập thiền, thầy đã luôn luôn khóc bởi vì thầy muốn đạt được sự hướng dẫn một cách sâu sắc, nhưng không thể thực hiện được vì cơn buồn ngủ. Trước đó tôi đã kêu khóc trong 5 năm trời vì mất ngủ và tôi đã không thể ngủ được do bởi buồn phiền, than khóc, yếu đuối, và những đớn đau khác. Nhưng ngay khi bắt đầu hành thiền, tất cả những gì tôi có thể làm là ngủ.

*Khi Dīpa Ma đến gặp vị thầy của mình, trình bày sự khó khăn bà gặp phải, ông ta dạy. "Đó là một dấu hiệu rất tốt, bởi vì trong 5 năm vừa qua con đã đau khổ tôi tặc con không thể ngủ được, bây giờ con sẽ buồn ngủ. Như thế, hãy tiếp tục giữ chánh niệm. Hãy hành thiền như con được dẫn dắt". Dīpa Ma tiếp tục ngồi, và tiếp tục ngủ. Bà ta thuật lại. Nhưng rồi một ngày nọ, tất cả là một điều bất ngờ, thầy đã đi đến một trạng thái ở đó con buồn ngủ trước đây của thầy biến mất và nó dứt hẳn thậm chí khi thầy ngồi thiền hằng giờ".*

Chánh tinh tấn ở trường hợp Dīpa Ma chỉ có ý nghĩa đơn thuần là không đầu hàng. Tin tưởng vào năng lực của mình để tỉnh giác, bà ta thật thân trọng và qua báo cáo tu tập của bà thật phi thường. Sau thư thách này, bà nhận thấy rằng mình hãy nên nói với mọi người "Nào hãy đến trung tâm thiền. Các bạn đã nhìn thấy tôi thật sự ngã lòng biết đường nào, bởi vì tôi đã mất chồng, mất con rồi đến bệnh tật. Nhưng bây giờ các bạn thấy tôi tươi tỉnh, và tôi hoàn toàn hạnh phúc. Không có một điều thần kỳ nào cả. Đơn thuần là chỉ tuân theo sự hướng dẫn của các vị thầy, tôi cảm thấy sự an bình trong tâm. Bạn cũng nên đến rồi bạn cũng sẽ đạt được điều như thế".

Chúng ta cũng có thể nhận thức được sự bình an trong tâm. Thành thật mà nói biểu hiện cho chánh tinh tấn trong sự tu tập là sự nói lên năng lực thật sự tiềm tàng của chúng ta. Và năng lực tiềm ẩn của chúng ta vô bờ bến. Khi chúng ta nhận thức điều này đầy đủ, sự nỗ lực (tinh tấn) sẽ trở thành một cơ hội hơn là một gánh nặng, và bây giờ chúng ta mới hiểu hết được ý nghĩa thâm thúy của câu nói: "Sự giác ngộ của Đức Phật đã làm sáng tỏ vấn đề của Ngài, bây giờ con giải quyết vấn đề của con".

## LÚC BAN ĐẦU

Người ta nói rằng lời đức Phật dạy thật đơn giản thậm chí một đứa trẻ bảy tuổi cũng có thể hiểu Ngài. Có lẽ do bởi điều này người ta cũng nói rằng có nhiều vị đệ tử của Ngài đạt được sự giác ngộ lúc bảy tuổi. Đôi khi tôi tự hỏi có lẽ mình giống một đứa bé bảy tuổi học tu tập thiền. Ở nhiều trường hợp khó có thể tưởng tượng ra nhưng tôi thật sự nghĩ rằng có lẽ tôi đã mang đến một cái tâm rộng mở và nhiệt tình chắc hẳn điều này đã nâng đỡ tôi đứng vững trong những năm tháng sau đó. Cuối cùng khi tôi thật sự bắt đầu tu tập thiền.

Vào thời gian khi lần đầu đến với Ngài Sayadaw U Pandita, tôi đã tu tập thiền được 14 năm. Tôi chưa từng gặp vị thiền sư người Miến Điện này trước đây, nhưng khi tôi nhập cốc ba tháng dưới sự hướng dẫn của vị này. Ngài là một vị thầy nhiệt quyết và có yêu cầu cao. Tôi thường có những ghi nhận tóm tắt sau mỗi thời gian hành thiền để tôi có thể mô tả chính xác cảm nhận của tôi về Ngài. Mỗi ngày trong tuần, chúng tôi tiếp xúc Ngài trong những buổi đàm đạo riêng tư.

Lần đầu tiên khi tôi tham dự buổi thảo luận, tôi cẩn thận mô tả một trong những giai đoạn hành thiền của mình. Ngài quan sát tôi và nói: "À, vào lúc ban đầu nó có thể như thế đấy". Và sự việc ấy là sự mở rộng cuộc thảo luận của tôi! Hàng ngày tôi thường mô tả cho Ngài một cảm nhận mà tôi nghĩ là nó tuyệt vời hoặc khủng khiếp hoặc bất cứ điều gì, và không đặt thành vấn đề những gì tôi tưởng thuật lại, Ngài thường nói "À, vào lúc ban đầu nó có thể là như thế đấy". Mỗi lần Ngài nói điều đó, tôi nghe một giọng nói trong đầu gào lên: "Mười bốn năm! Mười bốn năm!" Tôi thường tự nhủ thầm. "Tôi đã ngồi thiền 14 năm. Tôi không thể gọi là một người mới nhập môn. Tại sao Ngài lại gọi tôi là người mới nhập môn? Tôi không phải là người nhập môn!". Mọi việc như thế tiếp diễn hết ngày này sang ngày khác: Ngài thách thức, tôi phản nộ, cho đến một ngày nọ một điều gì đó bắt ngờ làm thay đổi trong tâm tôi.

Nhiều năm trước đó, khi tôi đang sống ở Ấn Độ, tôi hầu như bị mù quáng trong một khuôn mẫu tu tập mà bắt chập mọi phần đầu, tôi nghĩ mình đang làm thật tốt, tiến triển vững chắc trên con đường đến Níp bàn. Tôi trở về thăm viếng Hoa Kỳ trong một thời gian ngắn. Cuốn sách của thiền sư Suzuki Roshi "Zen Mind, Beginner's Mind... Tâm của người mới nhập môn (Thiền tâm, Sơ tâm)" vừa mới ra mắt độc giả. Khi tôi trông thấy tựa đề cuốn sách, tôi nghĩ: "Ồ, tôi biết cuốn sách đó nói điều gì. Nó nói về phương pháp khi bạn khởi sự tu tập. Bạn chỉ có những gì được gọi là tâm của người nhập môn. Sau đó bạn tu tập một thời gian, và bạn tích lũy tất cả những cảm nhận tuyệt vời này, cho tới một ngày nọ bạn trở nên siêu việt và bạn đạt được một điều gì đó gọi là Tâm thiền" Tôi không mua cuốn sách đó, tôi nghĩ là không cần.

Một vài tháng sau, khi tôi trở lại Ấn Độ, một ai đó gợi cho bản sao của "Zen Tâm của người sơ cơ, Beginner's mind" cuối cùng khi đọc nó, tôi nhận ra rằng mình hoàn toàn hiểu nhầm về nó. Nó không phải nói về sự vượt qua cái tâm thấp kém của người mới nhập môn và một ngày nọ sẽ có được cái tâm thiền vi tế và phi thường. Nếu có xảy ra bất cứ điều gì, nó là sự ngược lại: một sự phát hiện về sự tu tập khi tiến đến việc cảm nhận trọn vẹn bình thường thay vì chộp lấy một điều gì về lạ thường. Nó ở trong cái tâm bình thường mà chúng ta tìm được tính Phật, khi chúng ta không còn ham muốn đạt được một điều gì đặc biệt xảy ra. Đối với một cái tâm thực sự bình thường - không có những kỳ vọng hoặc tạo ra những sự so sánh - là tâm của người mới nhập môn. Như thiền sư Suzuki mô tả về nó, sự phóng khoáng và không bị ràng buộc của cái tâm người sơ cơ chính nó là sự giác ngộ: "Ở cái tâm của người sơ cơ có nhiều năng lực, ở cái tâm của người lão luyện có ít".

Chính là tôi, đã đổi mặt đúng y với cùng một sự việc trong những năm sau đó khi được tu tập với thiền sư U Pandita. Một ngày nọ tôi đã hiểu nó. Một lần nữa tôi nhận ra rằng thật tốt đẹp, khi là một người mới bắt đầu. Là một người mới bắt đầu nhập môn nghĩa là có một quan điểm trong sáng và một sự thông thoáng để cảm nhận. Nó có nghĩa là không bị bó buộc nặng nề với những ý tưởng và quan niệm về những gì sẽ phải xảy ra, điều có thể sẽ xảy ra, điều gì phải



xảy ra tiếp theo sau đó, và tôi phải được hưởng điều gì xảy ra. Hãy từ bỏ đi những khái niệm về quan điểm và tình huống để tạo cho việc tu tập sống động ở khoảnh khắc này, hơn là trì trệ. Với sự thanh thản, tôi chấp nhận bản thân mình. "Tôi là người mới nhập môn, và hy vọng mình sẽ tìm được nguồn vui là một người mới bắt đầu".

Lẽ dĩ nhiên, ngay cùng một ngày tôi ý thức được những điều ấy, U Pandita không còn nói một cách khó hiểu: "Vào lúc ban đầu nó có thể giống như thế".

## NĂNG LỰC CỦA CHÚNG TA

Trong quá trình cuộc sống của chúng ta, chúng ta cũng thường quên đi việc dừng lại và hỏi trường mình là ai và hậu quả là nỗi đau đớn. Như thi hào Wordsworth viết: "sớm muộn và thu chi, chúng ta làm hoang phí năng lực của chính mình". Không chỉ ở được và mất nhưng ở nhiều hành động của chúng ta, năng lực của chúng ta - sức mạnh của chúng ta bị phân tán và không có sẵn cho chúng ta. Một ý tưởng phát sinh trong tâm, và chúng ta đi đến kết thúc là bị chìm vào ở trong một dòng thác nghĩ suy lan man khi chúng ta nổi lên, chúng ta có thể lấy làm ngạc nhiên biết bao vì thế giới chúng ta kết thúc sự suy nghĩ một cách luyến tiếc về Paris khi điểu cuối cùng chúng ta nhớ đến là sự suy nghĩ thèm thảng về bữa ăn trưa! Đôi khi, hầu như mọi tình cảm chúng ta đã có khả năng áp đảo chúng ta. Chúng ta có thể cảm thấy thỏa thích trong giây phút nhưng rồi lại đau buồn liền sau đó chúng ta chạy theo những gì chúng ta nghĩ là đáng khát khao, và chúng ta đẩy lùi những gì chúng ta nghĩ không xứng đáng khát khao. Và như vậy, bị cuốn hút trong quá khứ hoặc tương lai, chông chát sự suy đoán bận tâm, hoặc phán xét, chúng ta tiến đến một tình trạng phản kháng liên tục. Phân tán năng lực to tát vào trong tất cả những sự xao lãng phí phạm này, chúng ta phá hoại ngầm vận may của mình để có được sự an lạc và tự tại, và thật sự "phí phạm năng lượng của chúng ta".

Hãy thử tưởng tượng khi bạn tập trung năng lượng đó trở về lại với mình, thì như vậy nó có đủ để cung cấp trở lại cho bạn để sử dụng có ý thức - hơn là để tâm của bạn vờ vẩn đây đó. Khi chúng ta sống với hiện tại, chúng ta phát huy sự tập trung và nắm quyền lực trở lại. Chúng ta biết điều gì mình đang suy nghĩ như là mình đang nghĩ về nó, và chúng ta biết điều gì mình đang cảm nhận như là đang cảm nhận về nó. Chúng ta không được nhồi nhét vào mọi thứ được phát sinh trong tâm của chúng ta. Khi tâm tập trung, có một cảm giác xúc cảm quân bình. Trong lúc không chấp nhận hoặc loại bỏ cảm giác, loại tập trung này ở tiếng Pali người ta gọi là samatha, mang lại một sự kiên định hết sức ngạc nhiên và một tâm vững chắc.

Trong truyền thống tu tập thiền định, chúng ta đặt sự tỉnh giác (nhận biết) vào một đề mục duy nhất, chẳng hạn như là hít thở, hoặc những ngôn từ về từ bi (tâm bi) và chúng ta dứt bỏ mọi điều khác khỏi thân tâm, hầu như chỉ có một nhận biết trong lòng về đề mục tập trung; đôi khi, như thế chúng ta đang bảo vệ nó. Nhưng chúng ta đừng bao giờ bám víu vào nó quá mức hoặc quá nghiêm ngặt; chúng ta chỉ đơn thuần tu tập với một phẩm chất tận tụy. Tỉnh tấn với đề mục được chọn cho sự tập trung, chúng ta liên tục theo dõi nó, nhẹ nhàng đoạn trừ bất cứ điều gì làm cho chúng ta xao lãng đề mục.

Người ta đã từng hỏi Michelangelo làm thế nào để ông ta tạo được một con voi. Ông ta trả lời "Tôi sẽ dùng một tảng đá lớn và bỏ đi tất cả mọi thứ không phải là con voi". Phát huy năng lực tập trung là đơn thuần nhìn thấy những gì "không phải là con voi" và xả bỏ nó đi. Nghệ thuật tập trung là một sự xả bỏ liên tục. Chúng ta hãy xả bỏ điều không thiết yếu hoặc điều xao lãng. Chúng ta dứt bỏ một ý tưởng hay một cảm xúc, không phải vì chúng ta sợ nó bởi vì chúng ta không thể chịu được việc chấp nhận nó như là một phần cảm nhận của mình, nhưng bởi vì không cần thiết. Khi chúng ta đang thực hành sự tập trung và một ý nghĩ phát sinh trong tâm - một kỷ niệm, một kế hoạch, một sự so sánh, một sự tương tượng hấp dẫn - Chúng ta hãy dứt bỏ chúng. Nếu con giận bồng lên, hoặc, tự phán xét, hăm hờ mong đợi, chúng ta hoàn toàn dứt bỏ nó, bình tĩnh trở lại đề mục tập trung. Đây là những gì có nghĩa "sự từ bỏ".

Thánh Gandhi mô tả sứ mệnh cuộc sống của ông chỉ trong ba từ: "từ bỏ, vui vẻ, hạnh phúc và sự từ bỏ của Gandhi là một sự thanh lọc tâm tuyệt vời, không phải là một sự khổ hạnh khủng khiếp hoặc đáng cay. Với một hình thức như thế, xuyên suốt lúc thực hành sự tập trung, khi chúng ta dứt bỏ sự lo lắng, tính chất cảm giác của chúng ta không cần phải là một sự phản kháng bất mãn. Nói cho đúng hơn, nó có thể là một sự thể hiện về sự thôi thúc sâu sắc của bản thân chúng ta đến sự giải thoát. Chúng ta từ bỏ cùng với sự ung dung thoải mái mà chúng ta có thể áp dụng trong việc biếu tặng ai một món quà. Chúng ta từ bỏ như là một hành động cao thượng. Cùng cố sự tập trung, chúng ta "từ bỏ vui vẻ và hạnh phúc. Chúng ta dứt bỏ những gì không thiết yếu, và thoải mái đi vào sự vắng lặng, chúng ta hoàn toàn tập trung vào khoảnh khắc hiện tiền.

*Chúng ta càng kẹt trong những khuynh hướng phản kháng về sự dính mắc và lên án, thiên về một số ý nghĩ và tình cảm và xa cách những sự khác, thì chúng ta càng đau khổ. Mật tập trung hoàn toàn vào việc cảm nhận đời sống của chúng ta, "chúng ta đã phi phạm năng lực của mình". Sự thực hành tập trung là một phương pháp thần hiệu giúp bản thân chúng ta thoát khỏi những mối quan hệ phức tạp và những khả năng hạn chế của hình thức bất ổn này. Và như thế với sự tận tụy sâu sắc dành cho mục đích sâu kín nhất của mình. Chúng ta hiểu rõ bản thân là mãi mãi dứt bỏ.*

## HẠNH PHÚC NHỜ CÓ TÂM ĐỊNH

Lần đầu tiên khi bắt đầu tu tập thiền, tôi cho rằng sẽ gặp rất nhiều khó khăn, chuyên cần nỗ lực để huấn luyện tâm và phát triển sự tập trung (thiền định). Ở khóa thiền tu tập đầu tiên tôi bị thất vọng với tâm bất định (phóng dật) tập trung chú ý của tôi. Với sự điên cuồng tôi tự nhủ bản thân rằng lần tới nếu việc tập trung của tôi còn vắn vơ, tôi sẽ đập đầu vào tường. May mắn thay, ngay lúc ấy, chuông báo giờ độ ngộ (ăn trưa vang lên). Đứng xếp hàng chờ ăn trưa, tôi tình cờ nghe được lời trao đổi giữa hai thiền sinh mà tôi không biết. Một trong hai người đó hỏi người nọ sáng hôm nay công việc đã tiến triển như thế nào. Người nọ trả lời với một tinh thần hết sức phấn chấn: "Tôi thật sự không thể tập trung hết mình được, nhưng chiều này có lẽ sẽ tốt hơn".

Tôi quay người lại với một ngạc nhiên cao độ và nhìn anh ta chăm chăm mà không tin ở tai mình. "Tại sao anh ta lại không khó chịu, bực bội như tôi đây?" Tôi thắc mắc: "Anh ta chẳng đặt sự việc này nghiêm trọng chút nào sao?" Đó là buổi đầu tiên gặp gỡ của tôi với Joseph Goldstein. Năm năm rưỡi sau đó, tôi cùng với Jack Kornfield và nhiều người bạn tận tâm và là những người sáng lập Hiệp hội Thiền Minh Sát Tuệ (IMS, Insight Meditation Society) ở Hoa Kỳ. Vào thời gian đó, tôi đã có được sự hiểu biết ẩn trong lời nói vô tư của Joseph Goldstein.

Khi việc tu tập của tôi được phát triển, tôi hiểu rằng những điều kiện cần thiết cho sự tập trung phát triển ngược lại với hình thức nỗ lực khắc khổ mà tôi đã dán thân. Trong môn tâm lý học Phật giáo (vi diệu pháp), đặc tính của mỗi tâm thiện có một điều được người ta gọi là "nhân gần". Đây là điều kiện (duyên) hoặc căn bản mà hầu như dễ dàng và sẵn sàng tạo ra một phẩm chất đặc biệt. Ví dụ, nguyên nhân gần (câu hành) của tâm bi hoặc lòng bi mẫn được nhận thấy ở trong con người của một ai đó. Tôi đã từng mong cầu nhân gần của sự tập trung là một điều gì giống như một lòng nhiệt tình sâu sắc hoặc một nỗ lực dũng cảm. Thay vào đó, thật bất ngờ cho tôi, theo giáo pháp của Đức Phật nguyên nhân gần của sự tập trung là hạnh phúc.

Như tôi đã nhận thức được, việc ráng sức để giữ tâm trên một đề mục không tạo nên điều kiện để việc tập trung dễ dàng phát sinh nhất. Tuy thế, khi tâm thoải mái, bình thản, và hạnh phúc, chúng ta có thể tập trung một cách đơn giản và dễ dàng. Hạnh phúc trong cái cảm giác này, không có nghĩa là cái cảm nhận thích thú, vút qua nhanh, chưa đựng một nỗi khắc khoải trăm lạng dựa trên sự hiểu biết khoảnh khắc sẽ trôi qua. Loại hạnh phúc đó là nguyên nhân gần của sự tập trung là một trạng thái vắng lặng trong đó những trái tim yên tĩnh của chúng ta, rộng

mở và tự tin. Đây là mảnh đất màu mỡ dành cho sự phát triển sự tập trung. Nhưng làm cách nào để đi đến trạng thái hạnh phúc này?

Đến một mức độ nào đó chúng ta sẽ đến nơi đó khi có một bối cảnh chính xác - cái bối cảnh mà Joseph đã biểu lộ vào lúc xếp hàng độ ngũ cách đây nhiều năm. Luôn luôn có những điều chúng ta cảm nhận bập bênh trong lúc tu tập Thiền là một tiến trình tuần hoàn làm lu mờ sự phân tích, nhưng đòi hỏi sự chấp nhận. Khi sự tu tập của tôi phát triển, tôi nhận thấy rằng khả năng dễ chấp nhận và giúp cho sự thay đổi cảm nhận có liên hệ đối với mức độ lòng tự trọng của tôi.

Khi cảm giác về lòng tự trọng của tôi mạnh mẽ, tôi có thể vượt qua những thời kỳ khó khăn mà không ngã lòng. Những sự khó khăn đã không phản ánh việc thiếu đi lòng tự trọng đối với tôi. Và tôi có thể trải qua những thời kỳ thú vị mà không nỗ lực để đạt một sự bám chặt đến chết với chúng vì sợ hãi, chúng sẽ thay đổi và để lại cho tôi cái cảm giác tôi tệ về bản thân. Đối với tôi, lòng tự trọng dường như chắc chắn là một thành phần chủ yếu trong việc gìn giữ hạnh phúc, mà nó liên tục hỗ trợ cho sự tập trung. Và nó trở nên rõ ràng rằng mức độ lòng tự trọng của tôi được ăn sâu vào trong tính cách là tôi nên cư xử ra sao trong suốt phần còn lại của cuộc đời mình, khi tôi không ngồi trên tấm đệm hành thiền. Tôi đã phát hiện ra chân lý này không chỉ trong việc tu tập, mà cũng như ở trong Giáo Pháp bất diệt của Đức Phật.

Những lời dạy này thường được trình bày ở một trình tự nhân quả, cho thấy một trạng thái tâm tạo nên những điều kiện (duyên) cho sự phát sinh kế tiếp. Ở Thanh Tịnh Đạo, một công trình chú giải nổi tiếng của Phật giáo Nguyên Thủy, hạnh phúc diễn ra trong một sự mở rộng hợp lý đi từ giới luật đến sự giải thoát tối cao.

Kinh điển được mở rộng bằng cách nói cho chúng ta rằng giới luật được xem là nền tảng cho sự phát huy việc kiểm chế. Trong Phật giáo, giới luật không có nghĩa là sự tuân giữ (bi) ép buộc bằng luật lệ. Giới luật có nghĩa là sống với những mục đích mà phản ánh tình yêu thương và lòng bi mẫn dành cho bản thân cũng như với những người khác. Như triết gia George Santayana nói: "Giới luật là sự khát khao làm giảm bớt sự đau khổ trong thế gian". Khi chúng ta sống hài hòa với chân lý tự nhiên về sự tương quan của mình, chúng ta muốn kiểm chế việc thực hiện những hành động nguy hại. Điều này dẫn đến điều kiện kiểm chế tâm kế tiếp.

Kiểm chế là nền tảng cho sự phát huy về việc dứt bỏ sự ăn năn hối hận. Khi chúng ta kiểm chế sự thúc đẩy nhất thời dễ làm một hành động nguy hại, chúng ta có thể nhận thấy được sự vô thường và cái vô của sự ham muốn phát sinh lúc ban đầu. Khi đã tránh được hành động nguy hại, chúng ta cũng có thể tránh được tội lỗi, lo sợ về sự phát hiện và bối rối lẫn hối tiếc sự việc xảy đến là chúng ta đã quên rằng những gì chúng ta làm đều có hậu quả.

Điều kiện chắc chắn là kết quả nhận được từ sự kiểm chế được gọi là: "lấy làm sung sướng". Sự tự bỏ việc ăn hận là nền tảng cho việc phát huy "sự lấy làm sung sướng". Sự lấy làm sung sướng là trạng thái của sự nhẹ nhàng và thanh thản, chúng ta tìm được trong cuộc sống của mình khi chúng ta tăng thêm sự quan tâm đến bản thân và mọi người chung quanh. Bởi vì chúng ta thật sự cảm nhận một mối quan hệ với những người khác, chúng ta từ bỏ những hành động làm tổn thương và giảm bớt đi những sự việc tạo cho chúng ta có cảm tưởng xa rời những người khác. Như vậy mới xua đi cái cảm giác cô đơn lẻ loi và tâm tư nhẹ nhõm đi. Việc lấy làm sung sướng là nền tảng cho sự phát huy hạnh phúc.

Bằng cách này chúng ta đi tới bến bờ hạnh phúc - hạnh phúc của sự an lạc, thanh thản và sức mạnh. Đây là hạnh phúc mà sẽ không bị đổ vỡ do những điều thay đổi. Như khi người ta cư xử ở những hình thức làm chúng ta thất vọng, khi chúng ta không đạt được những gì ước muốn. Đây là hạnh phúc dựa trên cơ bản biết được mối quan hệ của chúng ta; về sự chính trực trong hành động xuất phát từ những giá trị sâu sắc nhất. Đây là lòng tự trọng.

Rồi tiếp tục sau đó, theo Thanh Tịnh Đạo, hạnh phúc ấy là nền tảng của sự phát triển vắng lặng. Nói chính xác hơn sự kích động và xao động mà chúng ta cảm nhận khi tâm chúng ta đầy lo lắng, ân hận và cảm thấy tội lỗi, thì tâm càng êm ả hơn. Bởi vì không có một gánh nặng lớn lao phức tạp mà chúng ta cần phải gỡ rối và đền bù, chúng ta có thể cảm thấy an lạc hơn vào giây phút này. Sự vắng lặng từ hạnh phúc là nền tảng cho việc phát huy sự tập trung (hiển nhiên sự vắng lặng này tôi đã không đạt được khi tu tập ở trong cốc trước đây).

Sự tập trung (định) là sự vững chắc của tâm, cái cảm giác chúng ta đạt được khi chúng ta hướng mạnh mẽ đến sự chú tâm của mình. Khi chúng ta có thể tập trung, một cánh cửa mở đến tuệ giác và trí tuệ. Sự tập trung như vậy là nền tảng cho sự hiểu biết đúng đắn và một cái nhìn chính xác. Điều này có nghĩa là có thể nhìn thấy vạn vật theo bản chất thật của chúng, mà không quá vội vã bóp méo sự cảm nhận qua sự gan lọc về những niềm hy vọng và những nỗi sợ hãi của chúng ta. Điều phát sinh từ những sự gan lọc này dẫn dắt chúng ta một cách riêng rẽ, để tin tưởng vào ý thức bản thân về sự thật. Một khi có cách nhìn và sự hiểu biết đúng đắn là một phần vững chắc của cuộc sống chúng ta đó cũng là nền tảng cho việc phát triển sự vô tư.

Vô tư không có nghĩa là lạnh lùng hoặc thờ ơ, nhưng đúng hơn là một cái tâm rộng mở ở đó chúng ta thích thú cái cảm giác trọn vẹn và đầy đủ, không đặt vấn đề thành hoàn cảnh đặc biệt. Chúng ta bình thản đối mặt với những hoàn cảnh đổi thay mà chúng ta liên tục trải qua. Dù chúng ta đạt được điều ham muốn hay không, chúng ta có thể nhận thấy vạn vật theo một quan điểm phù hợp. Chúng ta có thể thực hiện những gì cần được làm để nỗ lực làm giảm bớt sự khổ đau của bản thân hoặc của những người khác, và chúng ta có thể thực hiện nó từ một nơi an lạc trong nội tâm. Đó là Joseph trong buổi xếp hàng ăn trưa, mặc dù vào cái thời điểm tôi nghĩ rằng anh ta ngớ ngẩn vì không dày xéo bản thân như tôi đang hành động với chính bản thân mình.

*Vô tư là nền tảng cho sự phát triển việc từ bỏ tham và sân. Một khi chúng ta tiến bước qua những hoàn cảnh của cuộc sống với một sự quân bình hơn cùng với hạnh phúc của lòng tự trọng. Chúng ta dùng để phản ứng của thói quen cũ lôi cuốn một cách máy móc, giống như cố gắng một cách liều lĩnh để bám chặt vào lạc thú hoặc chạy trốn sự đau đớn. Những thói quen cũ này không thể bám rễ sâu trong lòng của chúng ta với cùng một tính cách như thế. Thậm chí ngay khi chúng phát sinh một đặc tính xấp đối với chúng, cho nên chúng ta không cần sợ hãi chúng nữa, và chúng ta có thể quyết định không theo tiếng gọi của chúng.*

Sự đoạn trừ tham sân là nền tảng cho sự giải thoát. Giải thoát là "sự thoát khỏi trái tim cố định về một sự hiểu biết, về sự thật quá mạnh mẽ đến nỗi không sự quay trở lại với bản chất của nó". Khi chúng ta không xử lý được những cảm nhận của chúng ta, hãy cố gắng bổ sung nó cho một ý tưởng bị thiếu trong bản thân chúng ta, chúng ta cố quan sát cẩn thận những gì đang phát sinh. Chúng ta có thể mở rộng cuộc sống và học hỏi từ nó, bởi vì ngay chính sự cảm nhận của chúng ta là nhân lý của toàn bộ cuộc sống. Khi chúng ta có thể quan sát một cách cẩn thận và vô tư, chúng ta có thể khám phá nguyên nhân cái khổ cũng như giải thoát chúng ta khỏi sự khổ đau phiền não.

Theo như Thanh Tịnh Đạo mô tả về quả này là - giới đức, kiềm chế, thỏa thích, hạnh phúc, vắng lặng, định (tập trung) vô tư, đoạn trừ tham sân, giải thoát - là tự nhiên như con gió đi qua. Khi chúng ta nhận thấy được hạnh phúc trong điều kiện của tiến trình này, nó trở thành một phần hợp nhất của đời sống tinh thần chúng ta. Chúng ta đáng hiển những mục đích của mình cho sự bình an, cho tình thương và lòng bi mẫn, và chúng ta đang hướng tới viễn cảnh giải thoát.

Trong khi hạnh phúc tự nó kết thúc, bằng một trong những quả thiện, nó cũng là một trạng thái tâm mà chúng ta có thể đạt được ngay lúc này, đơn thuần là tôn trọng bản thân và sống

một cuộc sống quan tâm. Loại hạnh phúc này là một thành phần cơ bản để đến đi sự giải thoát tối cao cái tâm của chúng ta khỏi sự khổ đau.

## CẢM NHẬN VỀ HƠI THỞ

*Người ta kể rằng lúc còn bé, Đức Phật đã tự động giữ chánh niệm về hơi thở, và ngay trước lúc giác ngộ Ngài đã nhớ đến việc này khi Ngài tìm một sự quân bình hoàn hảo của tâm. Anapana, một từ Pàli để diễn tả sự nhận biết về hơi thở khi nó ra vào bằng mũi, là một trong những đề mục chủ yếu của sự tập trung (thiền định) mà đức Phật đã dạy.*

Tôi đến Ấn Độ vào năm 1970, để tìm hiểu về cách hành thiền. Vào tháng Giêng 1971, tôi bước vào khóa tu tập thiền đầu tiên của mình. Tôi hoàn toàn không có một chút kinh nghiệm nào về thiền, nhưng tôi thật sự đã nói nhiều ý tưởng về những gì trong sự tu tập đây thân bí và phức tạp này mà tôi sẽ học hỏi. Trong bài hướng dẫn tu tập thiền đầu tiên điều tôi từng được nghe đến là việc nhận thức về thở. Một điều đơn giản và hết đối ngạc nhiên.

*Anapana là phương pháp cơ bản cho sự tu tập. Hơi thở tự nhiên và không gò bó. Khi tu tập lần đầu, tôi thường lo âu về hơi thở, tiếp theo sau đó là tôi phải tạo nó. Nhưng tôi thâm nghĩ, "Dù gì đi nữa, khi bạn đang thở, chắc hẳn là bạn phải nhận biết về nó". Tôi có thể thư giãn. Nhận biết hơi thở tự nhiên, chúng ta tạo nên sự thoải mái cho thân tâm.*

Hơi thở đang xảy ra ngay bây giờ, ở khoảnh khắc này. Ngay khi chúng ta chú tâm đến hơi thở, chúng ta có thể nhận ra rằng sự chú tâm của mình đi lang thang về quá khứ, so sánh với hơi thở đang xảy ra ở hiện tại với hơi thở đã đi qua trước đó. Hoặc sự chú tâm có vẩn vơ đến tương lai, biết được khi chúng ta phải đứng lên và dùng bữa điểm tâm rồi đi làm việc, trong khi đó tất cả mọi khoảnh khắc của luồng hơi thở vẫn tiếp tục diễn ra.

Một trong những tuệ giác mạnh mẽ nhất trong buổi tu tập lần đầu đã xảy ra khi tôi nhận biết mình thường "ngã về phía trước" tìm kiếm hơi thở kế tiếp như thế nào. Tôi nhận thấy mình hoàn toàn có thể quay ngược về hiện tại. Sự việc cảm thấy quân bình một cách đáng ngạc nhiên và khác thường, như thể là tôi trở về mái ấm quen thuộc mà tôi đã không biết mình đã từng đánh mất. Với hình thức chánh niệm này, chúng ta lưu ý đến khuynh hướng rơi trở lại quá khứ và thiên về tương lai, và sau đó chúng ta có thể giảm bớt căng thẳng và quân bình. Bằng cách này, chúng cảm nhận được sự khác biệt giữa việc bị phân tán và việc cảm nhận trọn vẹn về giây phút hiện tại của chúng ta.

Sự nhận biết về hơi thở được sử dụng như một tấm gương soi rõ ràng, không vì một lý do nào đó hoặc ngược lại với bất cứ điều gì, nhưng đơn giản phản ánh cái khoảnh khắc không có sự ngăn trở của những ý niệm và những sự phân xét. Chúng ta hoàn toàn có thể cho nó trôi qua bất cứ điều gì khi phát sinh trong tâm, bởi vì chúng ta đang duy trì việc chú tâm vào hơi thở. Có thể chúng ta thường cho rằng: "Hơi thở của tôi chưa đủ tốt, chưa đủ sâu, chưa đủ vi tế, chưa đủ trong trẻo". Tôi chắc chắn mình đã nghĩ vậy, khi tôi phát hiện hành động đơn giản của sự thở đầy áp với ý nghĩa phát sinh về những gì ở nơi một con người còn thiếu sót như tôi là thế đó. Quay trở lại với hơi thở, khi chúng ta liên tục dứt bỏ những xét đoán này, chúng ta tạo nên lòng bi mẫn cho bản thân.

Bằng sự tu tập giữ tâm chánh niệm theo từng hơi thở này từ lúc đầu cho đến cuối rồi trở thành vũ trụ của chúng ta. Cảm nhận hơi thở khi nó ra vào mũi, đúng hơn là theo dõi nó như thể chúng ta là những người quan sát từ xa. Chúng ta với hơi thở là một liên hệ với những cảm giác đổi thay của nó. Khi tôi nghĩ về hơi thở, những xu hướng của tôi đưa bản thân thoát khỏi khoảnh khắc thực sự và kéo ngược trở lại là những khuynh hướng được thử thách, và tôi tìm được một mối liên quan mật thiết với chính cuộc đời của mình.

Trong khi giữ chánh niệm về hơi thở của mình, chúng ta nhận thấy thật rõ ràng về sự mong manh của cuộc sống, bởi vì chúng ta hoàn toàn phụ thuộc vào từng luồng khí nhận vào. Khi

chúng ta cảm nhận những cảm giác liên tục thay đổi ấy sinh rồi diệt, chúng ta bắt đầu theo dõi sự vững chắc của thân bị hoại diệt, tạo nên sự hiểu biết về bản chất của sự thay đổi. Bởi vì chính bản thân sự sống hoạt động tùy thuộc vào hơi thở. Một trong những vị thầy của tôi từng đã nói: "Con biết rằng, cuộc sống của chúng ta tùy thuộc mỗi khi con thở ra hít vào".

Cơ bản của sự tu tập theo dõi hơi thở thì giống như tất cả các phương pháp tu tập thiền là khả năng làm lại từ đầu. Chúng ta có thể bị cuốn hút vào quá khứ, tương lai hoặc ở sự xét đoán, nhưng một khi chúng ta nhận thức rằng mình đã bị xao lãng, ngay ở khoảnh khắc đó chúng ta có thể bắt đầu trở lại và tiếp nối hơi thở. Trong khi ấy điều khoản này có thể bị cảm dỗ để dành toàn bộ một thời gian cho sự xao lãng hoặc đánh giá bản thân vì đã không theo dõi hơi thở, bằng cách dứt bỏ và bắt đầu ngay trở lại, chúng ta lập tức cảm nhận trọn vẹn một mối quan hệ và một sự nhận biết ngay tức thì. Vào buổi ban đầu tu tập; tôi thường xao lãng với hơi thở. Khi tôi vượt qua được những ý tưởng kỳ quặc của mình, thỉnh thoảng tôi thường dành hết khoảng thời gian ngồi thiền để hành hạ bản thân về việc xao lãng, cuốn hút: "Tại sao bản thân tôi lại làm như thế? Ngày hôm qua bản thân mình đã xao lãng nhiều. Chẳng một người nào khác xao lãng, chỉ một mình bản thân tôi".

Điều mỉa mai về việc cảm nhận đó chính là cái ý tưởng kỳ quặc chắc hẳn đã làm tôi xao lãng trong năm phút, trong lúc tôi đang bị cuốn hút trong việc phán xét tôi về sự xao lãng thêm hơn 20 phút và thậm chí tạo nên nhiều đau khổ hơn. Khi chúng ta tu tập theo cách này, nhận thấy rằng dù bị xúc phạm, khó khăn, có sức quyến rũ hoặc có ý tưởng rở đại phát sinh, chúng ta đều có thể bắt đầu trở lại với một lòng tin sâu sắc vào bản thân.

Bằng cách bắt đầu trở lại, chúng ta trở thành thực tại. Từ Pali "Bhavana" thường được dịch là "tu tập", nghĩa đen là "nhân tạo nên quả", "cảm nhận hiện hữu" hoặc "ghi nhận". Nó truyền đạt một ý tưởng sự ra đời. Khi chúng ta tu tập tâm chánh niệm về thiền hơi thở. Chúng ta tạo nên một sự thoải mái, hiện hữu, thân thiết, bí mật, trí tuệ và đức tin. Đơn giản chỉ với hơi thở của mình, chúng ta sẽ mang lại sự trọn vẹn cho bản thân.

## TỨ VÔ LƯỢNG TÂM

Tôi đi đến nhiều nơi trên thế giới để dạy tu tập Tứ vô lượng tâm - Brahma viharas, Tứ phạm trú - Từ Bi Hi Xả. Tôi liên tục ngạc nhiên rằng, dù bất cứ nơi nào tôi đặt chân đến, đều có quá nhiều người cho rằng những trạng thái tâm này thật yếu đuối. Những thiền sinh tu tập ở trung tâm sẽ nói rằng: "Nếu tôi Từ bi thì tôi sẽ để cho bản thân bị đối xử tệ bạc và tổn thương". "Đôi với tôi những trạng thái tâm này là những tình cảm ngọt ngào, nhưng thật sự không thể sống như vậy được". Thật buồn thay, thái độ này đã bỏ lỡ những gì về sức mạnh tuyệt vời nằm trong tứ vô lượng tâm - "Brahma viharas". Chúng ta là nguồn gốc của sự chấp nhận và trau dồi mối quan hệ sâu sắc với cuộc sống.

Nhà văn Wendell Berry nói rằng "đơn vị nhỏ nhất của sức khỏe là một cộng đồng". Nói một cách khác, cộng đồng là mối quan hệ, và mối quan hệ chính là cuộc sống. Điều này được trình bày rất nhiều ở các cuộc nghiên cứu khác. Ví dụ những người mắc bệnh tim dường như điều trị nhanh hơn nếu như họ có những con vật nuôi trong nhà (chó, mèo, chim...) khi so sánh với những bệnh nhân không có. Những bệnh nhân ung thư khi tham gia vào một nhóm, một cộng đồng những người ấy có khuynh hướng kéo dài tuổi thọ hơn những người khác. Những người thường cầu nguyện khi ốm đau, thậm chí họ không nhận thức được ý nghĩa những lời cầu nguyện, nhưng có những điều tốt đẹp hơn những người không làm điều này. Căn nguyên kỳ bí của việc chữa khỏi bệnh là mối quan hệ.

*Tứ vô lượng tâm (Brahma Viharas) là những phương pháp tu tập tạo mối đồng cảm và tăng thêm mối quan hệ sâu sắc với người khác. Bằng cách này, họ mở rộng việc điều trị khỏi bệnh không chỉ cho những người khác mà còn ích lợi cho bản thân. Từ ngữ "điều trị khỏi bệnh" có cùng nghĩa gốc là "sự trọn vẹn". Chúng ta không thể sống như là những con người xa cách, cô lập, chúng ta là một phần của cộng đồng nhân loại. Đó là sự trọn vẹn của chúng ta.*

*Brahma Viharas là những phương pháp tu tập để trau dồi phát triển đức tin của chúng ta đến những trái tim nhân ái của bản thân và ở sức mạnh về mối quan hệ của chúng ta với người khác.*

Tâm đầu tiên của Tứ vô lượng tâm - Brahma Vihara, là tâm Từ, là sự tu tập về tình bằng hữu. Chúng ta có thể tin rằng chúng ta không có khả năng để yêu thương bản thân, không đếm xỉa đến tất cả chúng sinh trên thế giới. Sự tu tập tâm Từ vững chắc đánh thức khả năng yêu thương mà nó bất khả xâm phạm trong con người của chúng ta. Khi chúng ta mong ước tình yêu thương, hòa bình và hạnh phúc cho bản thân và người khác, chúng ta hiểu được luôn tất cả những chúng sinh và tất cả những khuynh hướng của chúng sinh, bao gồm luôn cả bản thân, trong tim của chúng ta.

Lần đầu tiên khi tôi tu tập tâm từ một cách tích cực, có thể cái khoảnh khắc kinh ngạc nhất xảy đến khi tôi thật sự nhận ra rằng, tôi có khả năng rất nhiều về tình yêu thương này. Thực tế, tôi đã ngồi thiền thờ, suy nghĩ: "Có phải là tôi không?". Thực tế, tất cả chúng ta đều có khả năng về tình yêu lớn lao đó, nhưng cho tới khi chúng ta tháo gỡ hoàn cảnh của mình, khả năng của chúng ta dành cho mối quan hệ vẫn còn bị che lấp hoặc bóp méo.

Dipa Ma, người biểu hiện thật nhiều lòng từ bi, có một lần khi đến nhà của Sylvia Boorstein để hướng dẫn một lớp học thiền, một con chó to lớn, một giống chó gọi là Akita, đó là một giống chó có dáng vẻ thật dữ tợn. Thông thường những người khách đến nhà họ thường e dè ở ngưỡng cửa, đợi xem chắc chắn con chó dữ hay hiền. Tuy thế khi Dipa Ma trông thấy con chó, bà thán nhiên bước vào. Con chó chồm lên và mừng rỡ với bà, nó đặt đôi chân đầy vuốt nhọn trên vai bà. Dipa Ma là một phụ nữ nhỏ thó, cao khoảng 5 bộ anh, như thế bà ta và con chó cũng cao gần bằng nhau. Dipa Ma đặt hai bàn tay lên đầu nó và ban phước lành cho nó! Đường cũng như không một ai có thể ngăn chặn sự ban bố phước lành của bà hoặc từ cái cảm giác bao dung xuất phát ở nơi con người bà.

Cái tâm kế tiếp của tứ vô lượng tâm là lòng bi mẫn (tâm Bi) theo nghĩa đen là sự rung động của trái tim để hòa nhịp cùng nỗi đau đớn hoặc phiền não. Nỗi đau đớn của bản thân ta và của người khác có thể trở thành những chiếc xe cho một mối quan hệ sâu sắc đầy xúc động. Thông thường, khi chúng ta đau đớn trong lòng, chúng ta có thể chứa đầy nỗi oán trách, và tự hỏi tại sao ta phải chịu những cảnh khổ đau như vậy. Hoặc chúng ta có thể rất cô đơn, có lẽ do trách nhiệm lỗi lầm ám ảnh bản thân vì một điều nào đó mà chúng ta đã nói hoặc đã làm, hoặc một điều nào đó chúng ta đã không thực hiện hoặc không thể nói ra điều đó chúng ta cho rằng là nhân của sự khổ đau. Và chúng ta có thể cảm thấy khó chịu khi thấy khổ đau ở những người khác bởi vì chúng ta nhận thấy không thể chịu đựng được hoặc hết sức khó chịu, hoặc chúng ta nhận thấy nó đe dọa đến hạnh phúc của bản thân chúng ta. Tất cả những phản ứng này dẫn đến khổ tâm trong thế gian làm sao chúng ta muốn xa lánh cuộc đời.

Ngược lại, lòng bi mẫn thể hiện nơi chúng ta là sự bày tỏ tình đoàn kết hơn là chối từ. Bởi vì lòng bi mẫn là một trạng thái tâm mà chính nó mở rộng, chan chứa trải rộng khắp, nó giúp chúng ta đối mặt trực tiếp hơn với sự đau đớn. Với sự nhận thức trực tiếp này, chúng ta biết rằng mình không cô đơn trong nỗi khổ đau của bản thân, và do điều đó không ai muốn cô đơn trong nỗi đau. Nhận thức được tính đồng nhất của chúng ta là sự khởi đầu lòng bi mẫn của chúng ta, và nó giúp cho chúng ta vượt xa hơn tính ác cảm và sự xa cách để đi đến sự hiểu biết rằng cộng đồng của chúng ta là tất cả mọi người.

Niềm vui đồng cảm (tâm Hi), là tâm thứ ba của Brahma Viharas, là cách tu tập về sự thích thú tích cực hòa mình vào hạnh phúc của người khác, đúng hơn là cảm thấy bị đe dọa hoặc bị bôi nhọ, như thể hạnh phúc của người khác đã lấy mất một điều gì nơi bạn. Khi tôi bắt đầu tu tập cách nhìn này, tôi nhận thấy rằng phản ứng bình thường quen thuộc của mình là cảm thấy như thể có một số lượng giới hạn về hạnh phúc trong thế gian và người khác càng có nhiều hơn thì đối với tôi sẽ càng bớt đi nhiều. Nhưng trong thực tế, với niềm vui đồng cảm mạnh mẽ, chúng

ta có thể cảm thấy hạnh phúc khi người khác được hạnh phúc; chúng ta lấy làm hoan hỉ và cảm thấy thỏa thích với hạnh phúc của họ.

Theo như ngài Dalai Lama diễn tả về điều này, có quá nhiều người trong thế giới này có cảm tưởng việc tạo hạnh phúc của họ là quan trọng như đối với riêng bản thân mình, bởi vì sau đó những cơ hội thích thú "được tăng lên 6 tỷ lần so với một". Đó là những sự chênh lệch rất tốt. Khi hạnh phúc của người khác là hạnh phúc của chính mình, chúng ta đang thừa nhận mối quan hệ của mình với người khác. Chúng ta trở thành một phần của một cộng đồng.

Tâm thứ tư của Brahma Viharas là tính bình thân (tâm Xả) theo những cách nào đó người ta cảm thấy nó khác biệt với ba tâm trên. Sự việc này do bởi phong cách nổi bật của tâm xả (sự bình thân) là một hình thức khác của sự tĩnh lặng. Ở hình thức êm à mở rộng của tâm này, chúng có thể liên kết với bất cứ điều gì đang xảy ra quanh ta, liên hệ với những người khác, nhưng không có những phản ứng quen thuộc thiên về những điều dễ chịu và trốn tránh những gì khó chịu. Theo thực tế, tâm này giúp cho các tâm khác của Brahma Viharas.

Không có tâm xả, chúng ta thường đem đến tình bằng hữu chỉ với điều kiện là sự dâng hiến của chúng ta được thừa nhận và được cảm kích, hoặc miễn là được một ai đó đáp lại từ tế. Chúng ta thường tỏ ra lòng bi mẫn cho bản thân chỉ khi chúng ta không vượt qua sự đau đớn của chính mình hoặc cho những người khác chỉ khi chúng ta không thể vượt qua sự đau khổ của họ. Chúng ta thường bày tỏ niềm vui đồng cảm chỉ khi chúng ta không cảm thấy bị đe dọa hoặc ghen tị. Khi chúng ta tu dưỡng tâm xả (sự bình thân), khả năng to lớn của chúng ta để mối quan hệ có thể nở hoa, vì rằng chúng ta không cần phải chạy trốn hoặc dính mắc với bất cứ điều gì có thể xảy ra.

*Đôi khi trong lúc học tập, thiền sinh thường được hướng dẫn như vậy: "Hãy ngồi vững như một ngọn núi. Hãy ngồi với một ý tưởng mạnh mẽ và đầy phẩm cách. Hãy vững lòng, oai nghiêm, hãy tự nhiên và thoải mái trong sự nhận biết. Bất kể gió thổi, hay mây cuộn như thế nào, bất kể bao nhiêu con sư tử đang gào rống, hãy thân thiết với mọi việc và ngồi vững như núi". Đây là một hình tượng của tâm xả. Chúng ta cảm nhận mọi sự việc không có sự ngoại lệ, và chúng ta cảm thông sự việc qua sức mạnh nhận thức của chúng ta, chứ không qua phản ứng của thói quen. Giống như Dīpa Ma ban phúc lành cho chủ chó dữ Akita, chúng ta tìm được sự thoải mái khi mối quan hệ với mọi người luôn được mỹ mãn.*

*Tất cả bốn pháp tu tập này thành tựu bằng cái tâm thật vô tư hướng tới tình yêu thương và mối quan hệ. Chúng ta bắt đầu với những người mà chúng ta dễ dàng mang lại tâm từ bi hi xả - rồi lãnh vực chú ý, của chúng ta mở rộng dần đến những người khác mà chúng ta quan tâm, đến những người mà chúng ta cảm thấy xa cách, những người chúng ta yêu thích, và cuối cùng tất cả chúng sinh khắp mọi nơi.*

Khi thực hành các pháp này, chúng ta đừng cố công tạo những tình cảm giả tạo cũng như không nỗ lực để thích nghi đối với một ý tưởng trừu tượng của một người sống về tâm linh. Chúng ta đừng đè nén những cảm xúc phẫn nộ mà chúng ta chắc hẳn phải có hoặc kiềm chế sự lo sợ trong tâm về sức khỏe. Tình thương (từ) lòng bi mẫn (bi) niềm vui đồng cảm (hỉ) và lòng bao dung vô tư (xả) không làm biến đổi năng lực để nhận thức một cách rõ ràng, nhưng chính xác hơn, khi chúng ta nhận thức rằng chúng ta đang sống cùng với tất cả mọi người, họ thay đổi những lý lẽ chúng ta tiến hành để tạo nên sự thay đổi. Động cơ thúc đẩy hoặc thái độ tinh thần của chúng ta trở thành một tổng thể hơn là sự cách biệt. Và khi chúng ta tiến triển nhiều hơn trong sự tu tập Tứ vô lượng tâm (Brahma Viharas), chúng ta có thể nhìn thấy các vấn đề một cách trung thực và có hành động mạnh mẽ khi chúng ta quan tâm đến bản thân và những người khác. Chúng ta tìm được chân lý điều trị cơ bản.

-ooOoo-



Chân thành cảm ơn Thầy kheo Thiện Minh đã gửi tặng phiên bản vi tính (Bình Anson, 01-2002)

---

**[\[Trở về trang Thư Mục\]](#)**

*updated: 01-02-2002*