

## Thiền Tâm Từ

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

### PHẦN HAI

#### PHƯƠNG PHÁP CHUYỂN HÓA

Qua việc tu tập thiền chúng ta học hỏi để thông hiểu sự im lặng, và ở đó những thành quả của sự tu tập phơi bày ra; trí tuệ, là sự nhận thức sâu sắc vào bản chất thật của cuộc sống, và lòng bi mẫn là sự rung động của trái tim đáp lại sự đau khổ. Trí tuệ cho thấy tất cả mọi người chúng ta là bộ phận của một khối, và lòng bi mẫn nói cho chúng ta rằng chúng ta thật sự không bao giờ đứng riêng rẽ một mình. Qua ô kính lăng trụ này chúng ta nhìn thấy cuộc đời cõi mờ, biết được tính nhất thể của chúng ta. Chúng ta có lòng bi mẫn và trí tuệ đi đến với cuộc sống, chuyển đổi chúng ta hiểu được bản thân ra sao và làm thế nào chúng ta hiểu được nhân loại.

#### GIỐNG NHƯ SỰ HIỆN DIỆN CỦA BẦU TRỜI

Một ngày nọ tôi hỏi một người quen của mình, "Cuộc đời của bạn thay đổi như thế nào kể từ khi bạn bắt tay vào việc tu tập thiền?" Không chút do dự, anh ta nói rằng trước khi khởi sự tu tập, bất cứ điều gì xảy ra trong tâm anh ta được cảm thấy như thể là đang diễn ra ở trong một nhà hát nhỏ tối tăm đóng kín và mọi thứ diễn ra trên sân khấu dường như hết sức thu hút và hiện lạc vững chắc. Anh ta tiếp tục nói sự việc bây giờ, kể từ khi anh ta bắt đầu tu tập thiền, anh ta nhận biết điều gì đang xảy ra trong tâm mình giống như việc xem một vở nhạc kịch ở một nhà hát lộ thiên.

Thật buồn cười anh ta thường dùng biểu tượng của một nhà hát lộ thiên này. Không bao lâu trước cuộc đối thoại đó, một vài người bạn đã đưa tôi đến xem vở nhạc đầu tiên của tôi - ở một nhà hát lộ thiên ở Santafe, New Mexico. Những chỗ ngồi của chúng tôi thật thoáng, do đó chúng tôi có thể nhìn thấy sân khấu lẫn bầu trời xung quanh. Ở New Mexico bầu trời thật bao la. Theo đó những nhân vật đang chiến đấu với những phức tạp to lớn trong của cuộc sống của họ nổi bật trên màn sân khấu của bầu trời mở rộng thoáng đảng là một sự xếp đặt kề nhau tuyệt vời: dù sự kiện đầy kịch tính như thế nào, dù gây ấn tượng ra sao, dù thất vọng hay xuất thân đang xảy ra như thế nào trên sân khấu, toàn bộ đều ở trong khung cảnh của bầu trời rộng lớn bao la đó.

Qua việc tu tập thiền định chúng tôi bắt đầu nhận rộng ra viễn cảnh sự việc của chính bản thân. Chúng tôi khám phá đặc tính của không gian mà được biết là không có biên giới, một đặc tính của tâm là có thể chấp nhận bất cứ điều gì. Việc tu tập thiền là về việc nuôi dưỡng cách nhìn sâu sắc rộng lớn này. Đôi khi chúng ta nghĩ rằng những gì ở phía trước chúng ta là thật vững chắc và hết sức thật, nhưng tuy vậy thực tế nó chỉ là một cách diễn tả thuộc về nhạc kịch. Nếu chúng ta bước lui và trông thấy những sự vật trong một viễn cảnh lớn lao hơn, cảm nhận của chúng ta thay đổi hoàn toàn. Nhưng khi chúng ta không thể nhìn thấy viễn cảnh này to lớn hơn, năng lực và sự nhận biết có khuynh hướng suy sụp tinh thần xung quanh những sự kiện nào đó. Chúng ta có thói quen gây ra sự bó buộc cho bản thân với những cảm nhận giới hạn, như William Black diễn tả về nó "những xiềng xích của cái tâm bị gò bó".

Tuy thế chúng ta có thể huấn luyện tâm trở lại để tỉnh giác, chánh niệm và tâm thanh thản ở những gì thực sự đang xảy ra, để từ bỏ sự bám víu, khó chịu, ảo tưởng và tràn đầy tình thương. Tâm đã được huấn luyện trước đó: để bám víu, xua đuổi xa cách, suy sụp hoang mang, không nhìn thấy những sự lựa chọn. Chúng ta đã huấn tập lòng ganh tỵ, lo âu, nghi ngờ, lo sợ và phán xét bản thân. Tâm của chúng ta đã bị lôi cuốn vào vở nhạc kịch và bỏ quên đi bầu trời ở bên trên và xung quanh.

Sự tu tập tâm qua thiền định không có nghĩa chế ngự nó hoặc đưa nó vào khuôn khổ; nó mang ý nghĩa kiên nhẫn hướng tâm đến sự tỉnh giác, từ bi, bác ái, từ bỏ và hướng tới một tinh thần bao dung. Dù bất cứ điều gì đang xảy ra, chúng ta vẫn liên tục hướng dẫn tâm qua sự tu tập thiền để thư giãn và cảm nhận sự bao la rộng lớn đó là điều cố hữu đi đến tỉnh giác và từ bi. Mười ngàn niềm vui và mười ngàn nỗi sầu có thể phát sinh - nhưng khoảng không bao la rộng lớn đó, như là sự hiện diện của bầu trời, là có thể biến đổi cuộc sống của chúng ta.

## **KHÔNG BAO GIỜ CÔ ĐỘC**

Tâm bi là một trong những phương pháp tu tập thiền chính của Phật giáo cổ truyền. Nó là một phương pháp đòi hỏi dâng hiến một cảm giác chăm sóc triu mến cho bản thân và rồi mở rộng sự dâng hiến này đến những người yêu thương, bạn bè, người quen, những người khó khăn, và cuối cùng đến với tất cả chúng sinh khắp mọi nơi.

Một lần nọ, khi tôi đang dạy một khóa thiền tâm từ, một trong những người học trò bảo với tôi là phương pháp tu tập này đã tác động vào cuộc sống của bà. Bà ta nói rằng toàn bộ năm tháng qua trong cuộc đời của bà đầy những mất mát và thất vọng. Điều đó chắc hẳn đối với bà ta không dễ dàng người ngoài - ngoài trừ một điều: việc bà ta nhận ra được rằng một nơi nào trong thế gian một ai đó đang dâng hiến lòng từ bi đến cho tất cả chúng sinh khắp mọi nơi. Bằng sự xác định, nó bao gồm luôn cả trường hợp của bà ta. Một nơi nào đó một ai đó chưa từng gặp gỡ bà, không biết đến hoàn cảnh của bà, không có một mối quan hệ riêng tư với bà thực sự đang gọi đến cho bà những ý tưởng từ bi bác ái. Một số người nào đó đang mở rộng trái tim của họ và cầu chúc cho bà được hạnh phúc, an vui, và thanh thản. Điều này đang xảy ra đơn thuần do bởi sự kiện là bà ta đang sống, bà ta là một chúng sinh, điều đó đủ cho bà là người xứng đáng nhận lãnh sức mạnh của tình thương. Bà ta nói, sự thừa nhận này là một sức mạnh phi thường đã mang lại sức mạnh cho bà tiến bước, giữ cho trái tim bà khỏi tan vỡ trong những lúc khó khăn.

Thật tuyệt vời biết bao để biết rằng luôn luôn có một ai đó đang hiến dâng từng khoảnh khắc trong cuộc sống này để mang lại tình thương và lòng bi mẫn cho bạn và tất cả chúng sinh. Hoàn toàn không biết bất cứ điều gì về bạn, không biết bạn là ai, không phải vì bạn là người đặc biệt từ tế, không phải vì sự trao đổi cho bất cứ đặc ân hoặc vì bôn phận, nhưng đơn thuần vì bạn đang hiện hữu - ngay lúc này một ai đó đang cầu mong bạn tốt lành, cầu chúc bạn được hạnh phúc. Nếu, giống như phụ nữ ở khóa thiền, chúng ta có thể chấp nhận điều này, rồi chúng ta nhận ra rằng mình không bị cô lập trong nỗi đớn đau của chúng ta. Dù chúng ta ở trong những hoàn cảnh đặc biệt nào, chúng ta chẳng bao giờ cô độc. Mỗi người chúng ta đang nhận sức mạnh của lòng từ thiện này. Chúng ta cũng có thể nhận ra rằng khi chúng ta tu tập tâm từ, khi chúng ta dâng hiến tình thương và lòng bi mẫn là chúng ta đang trao tặng một món quà chân thật và đầy sức mạnh. Một ai đó đang ở một nơi xa xôi nào đó đang nhận tình thương yêu và cảm thấy hạnh phúc.

## **NHẬN THỨC NỖI ĐAU ĐÓN**

Cái cảm nhận nổi bật nhất của tôi khi tôi bắt đầu tu tập thiền là sự đau đớn thân xác. Không chỉ là việc tôi chưa bao giờ hành thiền trước đây mà tôi chưa bao giờ có thể ngồi kiết già (ngồi bắt chéo chân). Thật bất ngờ, khi tôi ở Ấn Độ tôi đã được yêu cầu ngồi trên sàn nhà theo tư thế thiền cổ điển. Không có ghế ngồi, và sự kiện này xảy đến trước khi xuất hiện chiếc băng dài để đỡ tư thế quý gối. Thậm chí chúng tôi không có những chiếc đệm đặc biệt dành cho ngồi

hành thiền, chẳng hạn như là "Zafus - Tọa cụ". Tôi đã ngồi hành thiền trên cái túi ngủ được cuộn lại hoặc trên đồng quần áo dư thừa.

Dù thế nào đi nữa tôi luôn luôn bị căng cứng ở cơ thể và khi lần đầu tôi ngồi xuống, chỉ ở trong tư thế giống kiểu ngồi kiết già, đầu gối của tôi gần hai vai hơn là gần mặt đất. Tôi đã trải qua nhiều mức độ đau đớn, không chỉ ở tư thế không quen thuộc, mà còn bị ăn sâu ở sự căng thẳng về tinh thần lẫn thể xác. Đó là một sự phát hiện đầy năng lực để nhìn thấy những ý tưởng và những sự phản xét phát sinh trong tâm với việc đáp lại cơn đau mà tôi đối mặt. Chúng là một phản ánh hoàn hảo về khuynh hướng quen thuộc của tôi là tránh quan sát sự đau đớn hoặc bất cứ sự cảm nhận khó chịu nào.

*Bất cứ khi nào có sự đau đớn phát sinh trong lúc ngồi tham thiền - mà hầu như liên tục - tôi lập tức đổi tư thế ngồi của mình. Ngoài giờ tôi bắt đầu nhận xét lại tư thế mà tôi đã không có cảm xúc bởi vì sự đau đớn quá mức hoặc vì tẻ. Tôi đã cảm nhận với đau đớn khó chịu không gãi lắm lúc ban đầu, để đáp lại với một vài ý tưởng nào phát sinh trong tâm tôi. "Ồ, không, sự đau đớn sẽ giống như thế này suốt phần còn lại trong ngày". Hoặc tôi sẽ đau đớn như thế này mỗi lúc khi tôi ngồi xuống tham thiền suốt trong toàn bộ cuộc đời còn lại của mình. "Hoặc tôi sẽ không bao giờ bị đau đớn vào lúc kết thúc thời gian ngồi tham thiền". Tôi giả thiết là những gì tôi đang cảm nhận vào khoảnh khắc đó chỉ sẽ trở nên tồi tệ hơn. Bằng cách từ bỏ ý tưởng đã không chế tôi, cơ bản là tôi bổ sung thêm vào nhiều phút, hoặc nhiều ngày hoặc một khoảng thời gian của sự đau đớn đã được tính trước cho cơn đau cho đến khoảnh khắc cơn đau hiện diện. Cố gắng đối mặt với nó ngay lập tức, tôi cảm thấy hoàn toàn bị bắt lực và bị áp đảo. Thực tế, lẽ ra tôi đã có thể chịu đựng thật tốt những gì đang xảy ra ở bất cứ khoảnh khắc nào đã được ấn định, nhưng những nỗi lo sợ của tôi về tương lai đã làm cho tôi không thể chịu đựng được sự đau đớn.*

Ngoài vấn đề này, cộng thêm vào những sự so sánh giữa sự cảm nhận của tôi và những gì tôi đã tưởng tượng ra là tất cả mọi người khác ở trong thiền đường đều đang cảm nhận: "Không có một ai đau đớn như tôi. Tôi tin rằng mọi người khác đang có thời gian hành thiền tuyệt vời thú vị. Những ý tưởng này không bao giờ kết hợp thành một sự tự tôn quá tiêu cực: "Nếu bạn là một người có tinh thần tiến bộ, sẽ có một luồng năng lượng trôi chảy khắp châu thân, mà chẳng có điều gì trở ngại hoặc méo mó, bạn sẽ không cảm thấy đau đớn chút nào. Bởi vì bạn quá cố ý tạo nên quá nhiều điều trở ngại đến nỗi bạn bị đau đớn. Đối với những gì là một mức độ vừa phải của sự khó chịu của cơ thể, tôi đang bổ sung thêm một mức độ day dứt tinh thần to lớn hơn.

Cuối cùng tôi đi đến sự nhận thức rằng tôi đã có cùng một loại phản công quen thuộc với bất cứ cảm nhận khó chịu nào, thân hoặc tâm. Tôi đã muốn tách rời ra khỏi nó, và tôi phản xét bản thân một cách tiêu cực vì đã có điều này ở nơi đầu tiên". Những động lực này đang xảy ra trong tâm tôi, không thể quan sát được, vào những thời gian khác, không phải chỉ "khi tôi đang ngồi tham thiền. Ngay cả từ ngữ "đau" giống như ánh đèn neon tỏa sáng trong tâm tôi như là một điều gì sợ hãi, ghê tởm, khủng khiếp - dứt khoát phải tránh xa với bất cứ giá nào.

Trong toàn bộ của cuộc sống của chúng ta đã được dạy bảo để tránh xa sự đau đớn thể xác hoặc tâm lý, hoặc nguy trạng nó, như thế nó là điều vô ơn bội bạc. Chúng ta thường tin rằng mình sẽ có thể làm cho sự đau đớn biến mất. Hiếm khi chúng ta thật sự ngồi xuống, với một tính cách không phán xét, đầy cởi mở và thoải mái, xem xét chân thành nỗi đau đớn trong cuộc sống của mình.

Sự tu tập thiền là một khí cụ mạnh mẽ cho việc thể hiện từ những phản ứng quen thuộc cho đến những cảm nhận đau đớn chịu, giúp cho chúng ta thể nhập vào sự sâu kín nhất của chúng. Mở rộng những cảm nhận đau đớn không có nghĩa là một cách chấp nhận thụ động sự đau đớn. Đúng hơn là chúng ta học cách đi đến vấn đề cốt lõi của từng khoảnh khắc cảm nhận, dù cho nó đau đớn, ở đó không bị che lấp bởi điều kiện quen thuộc - chúng ta khám phá cuộc sống

của mình. Sự nỗ lực để xua đuổi những gì khó chịu, khuynh hướng để hướng sự đau đớn "vào tương lai và rồi cảm thấy bị kiệt sức bởi nó những sự diễn giải mà chúng ta bổ xung thêm cho nó - tất cả đều khiến cho chúng ta không có sự hiểu biết trực tiếp riêng tư thâm trầm với những gì chúng ta đang thực sự cảm nhận. Như vậy, khi chúng ta đang quan sát kỹ lưỡng một điều gì đó chẳng hạn như sự đau đớn - chúng ta đi đến sự hiểu biết bản chất thực của nó: giống như mọi điều khác, đau đớn là một hiện tượng đổi thay mà không có thực chất cố hữu.

Cuối cùng, tôi nhận ra rằng đôi chân của tôi thoải mái, hai đầu gối của tôi đung sàn nhà, và tôi có thể ngồi tham thiền trong những thời gian dài mà không cảm thấy đau đớn. Tuy vậy, trong thực tế tôi đã thoát khỏi sự lo sợ khủng khiếp của sự đau đớn rất lâu trước đó, khi tôi biết rõ rằng cái vẻ cứng rắn bên ngoài của sự đau đớn. Thay vì quan sát nó như là một thực thể bất di bất dịch điều khiển cơ thể "của tôi". Tôi đã biết được sự đau đớn như là một thể giới biến ảo đầy màu sắc của những cảm giác liên tục biến đổi: bồn chồn, căng cứng, lưỡng lự, co giật liên hồi và một ngàn đặc tính khác của cảm xúc. Đây là những gì tôi đã và đang gom lại với nhau và gọi là "đau đớn". Bằng cách nhận ra những thành phần này về cơ bản tất cả đều không quan trọng và phù du - Cuối cùng tôi đã học hỏi cách khám phá tính cách của sự đau đớn thay vì cảm thấy bị đánh bại bởi nó.

Tôi có thể đưa bài học này trở thành một sự khám phá nỗi đau đớn thuộc về cảm xúc cũng quan trọng như sự thất vọng buồn chán. Giống như sự đau đớn, chúng ta nghĩ sự thất vọng buồn chán như là một "sự việc" cứng rắn và kiểm soát tâm. Nhưng khi chúng ta nhận thức nó thật sự như là: - một vài khoảnh khắc của cơn giận, một chút thương tiếc, một chút buồn rầu, và một chút thất vọng, một sự kết hợp của thực thể ngẫu nhiên, không vững chắc và thay đổi nhưng lỏng và cô động trong bản chất của nó - chúng ta không cần cảm thấy quá lo sợ nó. Đây là cốt lõi của sự đau đớn mà ta phải đối mặt: bằng cách nhận thức nó rõ ràng, thay vì chạy trốn nó hoặc phán xét bản thân vì nó, chúng ta có thể phát huy suốt mối quan hệ mới cấp tiến đối với nó. Sau đó chúng ta có thể dứt bỏ nỗi lo sợ vì đau đớn của mình và tìm thấy được bản thân.

## SỰ ĐÁNH GIÁ

Vào buổi đầu tu tập thiền, tôi có cái ý tưởng rằng những thiền sư tốt đang thật sự liên tục tắm trong làn ánh sáng trắng tràn ngập. Chưa từng có một ai đã nói tôi rằng mình đã phải cảm nhận ánh sáng trắng này; vì một lý do nào đó tôi chỉ tưởng tượng rằng nó là dấu hiệu của sự tu tập tốt đẹp. Và tôi nghĩ thắm trong bụng rằng cuối cùng ngay khi tôi cảm nhận được ánh sáng trắng, các vị thầy của tôi sẽ ban cho tôi một sự thật: "Cuối cùng", họ thường nói "Chúng tôi hầu như đã thất vọng vì các bạn chẳng bao giờ đạt được sự kiện này".

Nhưng tôi đã thông cảm nhận được bất cứ ánh sáng trắng nào. Tôi bị đau ở đầu gối rất nhiều. Khi thời gian trôi qua và sự tu tập của tôi đã sâu sắc. Tôi có nhiều cảm nhận khác nhau, nhưng chẳng có một cảm nhận nào là ánh sáng trắng và tôi thật sự ham muốn ánh sáng trắng đó. Dù bất cứ sự kiện nào tôi đã cảm nhận, nó không đủ tốt cho tôi: "Ánh sáng ở đâu rồi? Tại sao nó không ở đây?" Đây là câu thân chú trong tâm tôi. Tôi cảm thấy khinh thường sự tu tập của tôi và liên tục đánh giá nó, so sánh nó với những gì tôi đã nghĩ là sẽ phải xảy ra. Nỗi buồn đau thật lớn lao.

Trong lúc tu tập thiền, cũng như trong cuộc sống, chúng ta có thể đánh giá những thử thách khó khăn của mình: chẳng hạn như sự bất an, những trạng thái tâm tiêu cực, sự đau đớn thể xác, và v.v... bởi vì không đúng, bởi vì một lý do nào đó không thích đáng hoặc xứng đáng. Chúng ta thường cố gắng kéo dài những cảm nhận thích thú, như thể chúng là những điều duy nhất xứng đáng. Nhưng với sự kiên nhẫn gia tăng cùng với tuệ giác, sự tu tập thiền có thể đưa chúng ta vượt xa những phản ứng quen thuộc này.

Khi chúng ta tham thiền, chúng ta quan sát kỹ bất cứ điều gì phát sinh với sự chấp nhận và một tinh thần bao dung, với cái tâm thanh thản và rộng mở. Mục đích của sự chấp nhận này là

không để phát triển tính cách thụ động nhưng chúng ta có thể đến với những cảm nhận của chúng ta càng gần càng tốt. Khi chúng ta thoát khỏi những phản ứng quen thuộc của mình, chúng ta có thể có một cách nhìn thâm trầm riêng tư về điều gì là thật. Phạm vi đầy đủ về những gì mà con người có thể biết, cảm thấy, thích thú và sợ hãi là nằm ở trong mỗi người chúng ta: sự biểu lộ toàn diện của đời sống con người. Không đặt thành vấn đề những gì chúng ta đang cảm nhận, nhưng hãy nhận biết về nó là con đường dẫn đến trí tuệ.

Có một lần khi tôi đang ngồi đàm đạo Ngài U Pandita, tôi bắt đầu ghi nhận những cung cách lặp đi lặp lại trong những cuộc trò chuyện của chúng tôi. Bất cứ khi nào tôi trình bày cho Ngài về một cảm nhận về thiên mà tôi cho rằng nó thật tuyệt vời và ấn tượng câu trả lời của Ngài là "ghi nhận" đề cập đến việc đặt danh hiệu tinh thần cho mỗi cảm nhận, để phân biệt nó rõ ràng hơn. Nhưng tôi thường ngồi thờ người ra và suy nghĩ "Ngài muốn ngụ ý gì? "Con đã ghi nhận nó chưa?" Nó thật là tuyệt vời, làm thế nào tôi có thể ghi nhận nó giống như mọi điều khác?". Vào những lần khác tôi đến gặp Ngài với những bản tường thuật buồn thảm về những cảm nhận đau đớn khi tham thiền. Ngài quan sát tôi và lại nói "Con có ghi nhận điều đó không?" Tôi thường suy nghĩ, "Ngài ngụ ý gì. Con có ghi nhận nó không?" Nó thật là khủng khiếp, Ngài không thể hiểu được điều đó sao?" Tôi phải mất một khoảng thời gian ngắn để hiểu rõ sự giận dữ và sự quan trọng về phương pháp của Ngài U Pandita: Ngài đang hỏi tôi có phải tôi đã nhận biết từng cảm nhận với sự trong sạch và rộng thoáng của tâm. Ngài đã không còn quan tâm với những gì đang xảy ra hơn là phẩm chất của sự nhận xét (tinh giác) mà tôi đang mang đến cho nó. Những gì chúng ta cần trong việc tu tập, là hiểu được bản chất của sự sống, và điều này không đòi hỏi một cảm nhận đặc biệt như là một phẩm chất của sự nhận biết mà không bao gồm điều gì.

Thiền giống như việc đi vào một căn phòng cũ ở một căn gác xếp và bật lên một ánh đèn. Nó không phải là ánh sáng trắng kỳ lạ mà tôi đã hết sức ham muốn khát khao nhưng lại là ánh sáng quen thuộc, trung bình và phóng khoáng. Trong ánh nắng đó chúng ta trông thấy được mọi thứ. Chúng ta thấy tất cả những bảo vật quý giá mà sinh ra sự thần phục và lòng biết ơn đối với khả năng của chúng ta để khám phá chúng. Chúng ta trông thấy được các bụi, ở những góc cạnh không được quan tâm tạo cho chúng ta một ý nghĩ phải nói "Tốt hơn tôi nên lau dọn những cái gì đó" chúng ta đã nhận ra tất cả những vật khó chịu của quá khứ mà chúng ta nghĩ rằng đã thoát khỏi chúng lâu rồi. Chúng ta nhận thấy nó với sự tinh giác đầy tình thương và thoải mái.

Tính rộng lớn và bản chất thâm sâu của tâm chánh niệm phản ánh bản chất của tình thương. Chúng ta khám phá sự kiện là sự tinh giác có thể đi tới bất cứ nơi nào, và điều đó chúng ta có thể có trái tim yêu thương ở bất cứ tình huống nào. Sự khám phá này là nguồn suối của niềm vui mà thiên có thể mang lại cho cuộc sống của chúng ta.

Sự tinh giác trừu mến chứa đựng một sức mạnh mà cái tâm phán xét không bao giờ có thể mang lại cho chúng ta. Chân lý thì ở khắp mọi nơi, ở trong tất cả những cảm nhận của chúng ta. Chúng ta không cần phải cố gắng đạt được một cảm nhận kỳ bí cao siêu, và với nỗ lực này, chúng ta xem thường những gì đang thực sự xảy ra. Chúng ta không cần phải phấn đấu để tìm kiếm chân lý. Từng khoảnh khắc riêng biệt là hữu hiệu chân lý cuộc sống của chúng ta, khi chúng ta biết nhận thức như thế nào. Như thánh Augustine nói: "Nếu bạn đang tìm kiếm một điều gì đó, nó ở khắp mọi nơi, bạn không cần đi đến đó; bạn cần tình thương".

## NHỮNG LOẠI NHÂN CÁCH

*Vào buổi sáng sớm nọ, tôi đã gặp một chuyện buồn cười khi đi từ nhà tôi đến Hiệp hội Thiền Minh sát Tuệ. Khi tôi đi ngang qua, nơi tôi thường đậu xe, tôi nhận ra là chiếc xe hơi đã biến mất.*

Tôi nghĩ "Thật quái lạ, chiếc xe của tôi đã biến mất. Tại sao lại như thế? Đêm hôm trước tôi đã đến Cambridge để thực hiện một buổi thuyết trình, và khi tôi trở lại, thấy vắng trong xe hầu

như đã cạn, như vậy tôi không hoàn toàn tỉnh giác, tôi nghĩ lẫn lộn, "Có lẽ một ai đó đem nó đi đồ xăng" tôi đi đến văn phòng, và người tôi gặp đầu tiên là một nhân viên văn phòng, là người có thể đã lấy chiếc xe của tôi. Vì thế tôi đã hỏi anh ta, "Anh đã lấy xe của tôi?" Và anh ta trả lời rằng: "Không, tôi đâu có lấy xe của cô". Tôi lại nói "Anh không lấy xe của tôi hả?" Anh ta trả lời tiếp: "Không" và tôi nói, "Chà, nó mất biến rồi". Và rồi anh ta nói, "Cô có chắc không?"

Chà, chiếc xe thì to cả bằng con bò, vì thế tôi nói "Nó dường như thật sự đã mất rồi. Như thể là tiêu đời tôi". Nhưng rồi ngay lập tức tôi lại giật mình nghĩ ngờ. Tôi nghĩ có thể là nó ở đó và tôi đã đi ngay qua nó nhưng không để ý đến. Sau đó một người bạn tình cờ nghe qua câu chuyện bèn nói "Chị biết đấy, chị cho người nào đó mượn rồi quên không". Rồi tôi trả lời "Lẽ đương nhiên tôi có thể quên". Rồi tôi lại nghĩ ra bất cứ người nào. Vì vậy suốt cả buổi sáng tôi đã mất nhiều thời giờ để thắc mắc việc gì đã xảy ra cho chiếc xe của tôi. Khi tôi đi dùng bữa trưa, một người bạn khác bước vào và tôi hỏi chị ta, "Chị có mượn xe của tôi không?" Và chị ta trả lời "Không, tôi đâu có mượn xe của chị". Ngay lúc ấy Joseph đi ngang qua và nói, "Ồ, tôi biết việc gì đã xảy ra với chiếc xe của chị?" Tôi hỏi "Việc gì xảy ra với chiếc xe của tôi?" Anh ta giải thích rằng "anh ta" đã cho một người nào đó cần mượn gấp chiếc xe, nhưng vì suốt cả buổi sáng không có dịp để nói về việc này.

Toàn bộ sự trao đổi này đã làm cho tôi nhớ lại thật nhiều về hệ thống các phẩm chất của con người theo Phật giáo cổ truyền. Trong hệ thống này, tôi là người được đề cập như là một loài người bị lừa dối và tôi nhận ra rằng phản ứng của tôi đối với những gì đã xảy ra với chiếc xe của tôi là một sự thể hiện tính tình về loại nhân cách đó.

Đối với một vấn đề, những loại người si mê đã không thực hiện tốt vào chính ngay buổi sáng sớm hôm đó. Vì thế tôi cảm thấy hết sức hoang mang. Những loại người si mê thường có khuynh hướng mất tự tin trong sự nhận thức của chính mình và như vậy đi đến việc bị cuốn hút trong sự hoang mang bối rối với những cảm giác lừa dối và lưỡng lự. Đây chỉ là những gì mà tôi đã đối phó với chiếc xe bị mất tích.

Bằng cách phản ứng với bất cứ tình huống nào, một số người thường nhìn vào khía cạnh sáng sủa, một số người khác đương nhiên sẽ tập trung vào những gì sai trái, và một số người sẽ cảm thấy hết sức bối rối. Ba hình thức phản ứng này tạo nên ba cá tính chủ yếu được phân định rõ trong tâm lý Phật giáo (Vi diệu pháp): mẫu người tham, mẫu người sân hận, và mẫu người si mê. Trong khi đó tất cả mọi người chúng ta đều có một mức độ pha trộn về tất cả ba loại này, mọi người thực sự có sự nổi trội mạnh mẽ của một cá tính này hoặc cá tính khác thuộc ba cá tính chủ yếu trên.

Ví dụ, nếu bạn thuộc loại người tham và một ai đó nói cho bạn về hệ thống phẩm chất con người của Phật giáo, các bạn có thể để ý đến thông tin này cẩn thận, suy nghĩ về bản thân bạn đầu là một môn học phân tích tâm hết sức tuyệt vời, và ở môn học này bạn sẽ tìm hiểu tất cả những gì bạn có thể hiện được về cá tính đó. Nếu bạn là loại người sân hận, bạn có thể nói với bản thân, "làm cách nào mọi người có thể phù hợp với ba sự loại nhỏ nhoi đơn giản này. Tôi ghét sự việc như thế này. Nó làm cho tôi cảm thấy bị hạ thấp đối với ý tưởng của một người nào khác về tôi là ai". Nếu bạn là một loại người bị lừa dối, bạn có thể cảm thấy bị một chút hoang mang, bởi tất cả sự kiện này, rồi tự hỏi "Người nào là tôi?" Hoặc nếu bạn là một sự pha trộn của những loại này, sự phản ứng của bạn có thể bao gồm một khuynh hướng của tất cả những cá tính trên.

Chúng ta có thể hiểu rất nhiều về bản thân khi chúng ta khám phá phần tâm lý học Phật giáo này. Rất quan trọng, khi chúng ta có thể hiểu rằng đây là những khuynh hướng khách quan, đã được chứng thực cách đây hàng ngàn năm, và chúng ta không cần phải sử dụng chúng như là một sự cố tình xúc phạm đối với bản ngã của chúng ta. Chúng hoàn toàn là những khuynh hướng quen thuộc của cá tính con người.

*"Thanh Tịnh Đạo" một công trình chú giải của Phật giáo Nguyên thủy, mô tả từng loại thật chi tiết. Hãy lưu ý mặc dù bất cứ điều gì ở đoạn văn dưới.*

Khi một người với tính tham thậm chí thấy một trần cảnh hơi thú vị, họ nhìn thấy lâu như thể là điều bất ngờ. Họ khai thác những lợi ích tầm thường những lỗi lầm chính thật, và khi từ giả cõi đời họ làm như vậy với nỗi hối tiếc như thể miễn cưỡng để ra đi.

Khi người có tính sân hận, thậm chí khi thấy một cảnh trần khó chịu, họ tránh nhìn lâu như thể là họ bị mệt mỏi. Họ đưa ra những lầm lỗi tầm thường, xem thường những đạo đức đích thật, và khi lìa đời họ làm như vậy mà không hối tiếc.

Khi một người có tính khí si mê sợ nhìn thấy bất cứ trần cảnh nào, họ bắt chước theo những gì người khác làm. Nếu họ nghe kẻ khác chỉ trích, họ chỉ trích theo. Nếu họ nghe kẻ khác ca ngợi, họ ca ngợi theo, nhưng thực tế họ cảm thấy vô tư, sự vô tư mù quáng!

Có lẽ chúng ta biết tất cả về mẫu người thứ nhất, người gặp một thời gian căng thẳng đối mặt với những sự khó khăn, ở bất cứ tình huống đã được ấn định và hầu như có thể nhất quyết làm lợi chúng; họ chỉ luôn luôn muốn những điều tốt đẹp. Có lẽ bạn biết mẫu người thứ hai, tâm của họ dường như khai thác điều gì sai trái ở bất cứ tình huống nào, đôi lúc vạch ra những vấn đề mà mọi người đã bỏ qua (nhưng không cần nhớ rằng họ sẽ bị chống đối!) Và chúng ta có thể biết mẫu người thứ ba, người dễ dàng bị hoang mang, không chắc chắn về những gì họ cảm thấy hoặc cảm nhận, họ có phần nào dựa theo quan điểm của những người khác. Một lần nữa, chúng ta có tất cả những khía cạnh của ba khuynh hướng này, nhưng thỉnh thoảng một khuynh hướng lại nổi bật trong sự hình thành nhân cách của chúng ta hơn những người khác.

Một số người, khi đọc đoạn văn này, có thể mỉm cười, thừa nhận bởi vì họ nhận ra bản thân mình ngay lập tức và những người khác trong sự mô tả của ba mẫu người này. Mặc khác việc mô tả của Thanh Tịnh Đạo và mỗi loại có khuynh hướng đi chuyên như thế nào có thể nhớ lại mang máng.

*Bạn có thể nhận ra tính cách của con người bằng dáng điệu của họ. Khi một người có tính tham thì đi theo cách quen thuộc của họ, họ đi cẩn thận, đôi bàn chân của họ đặt xuống từ từ, đặt nó xuống ngay bằng, nhắc lên ngay bằng, và bước chân của họ nhún nhảy. Một người có tính khí sân hận đi như thể họ đang dùng mũi chân để đảo bời, đôi bàn chân họ hạ xuống rồi dõ lên nhanh, và bước chân họ kéo lê. Một người với tính si bước đi với dáng đi bàn chân đưa lên hạ xuống lưỡng lự, và bước chân của họ đạp xuống bất ngờ.*

*Khi họ ngồi hoặc nằm ngủ, người có tính tham trải giường của họ từ tốn nằm xuống chậm rãi, từ chi thoải mái, và họ ngủ với dáng vẻ tự tin. Khi bị đánh thức thay vì bước ngay xuống giường, họ đưa ra những câu trả lời như thể nghi ngờ.*

*Một người có tính khí sân hận họ trải giường cầu thả. Họ gieo mình xuống giường, họ ngủ với khuôn mặt cau kính. Khi bị đánh thức, ngồi dậy nhanh chóng và trả lời như thể bị quấy rầy.*

Một người có tính khí si mê trải giường xóc xếch và khi ngủ hầu như nép mặt xuống và nằm sòng xoài người ra. Khi bị đánh thức, họ ngồi dậy vội vã, và hỏi "Cái gì?".

Phần chú giải về bản kinh có nhiều thí dụ hơn như thế. Theo truyền thống, sự phân loại này phù hợp với mẫu người để sử dụng cho việc quyết định loại thiên nào có thể ích lợi cho hạng người nào, và hỗ trợ mọi người trong việc sử dụng những khuynh hướng quen thuộc của họ ít hơn là khinh bản thân. Thông tin này có thể dẫn đến việc tìm được sự quân bình hơn trong cuộc sống của chúng ta. Cho nên chẳng hạn như để chữa trị một khuynh hướng nhằm đưa tới cơn giận, chúng ta tu tập tâm từ. Để làm giảm bớt sự chấp thủ, (quyển luyến), chúng ta tu tập lòng bao dung hoặc sự tự bỏ. Để chống lại ảo tưởng, chúng ta tu tập về sự tập trung chú ý.

*Một cá tính này không được xem là tốt đẹp hơn cá tính khác, tất cả đều khách quan và có điều kiện tương đương nhau. Với tâm chánh niệm như là một tác nhân giả kim, một trong những yếu tố này có thể được biến đổi. Có khả năng để cảm nhận khía cạnh tích cực của mỗi khuynh hướng tinh thần, không có tính cách ép buộc hoặc một khả năng nhận thức giới hạn. Trong giáo pháp, sự kiện này được xem như là hình thức thanh lọc của chúng.*

Ví dụ như khuynh hướng về tham cũng chứng tỏ một sự sẵn lòng để tiến gần những sự kiện, để cảm nhận cuộc sống trọn vẹn hoặc từ bỏ cảm nhận. Như vậy sự biểu lộ được thanh lọc của những loại tâm tham bằng đức tin. Đức tin giúp cho ta tiếp xúc với cảm nhận, đối mặt với cuộc sống đầy đủ hơn, để từ bỏ, và sự việc được thực hiện như vậy mà không có sự bám víu và sự say mê tâm thường của lòng tham.

Những mẫu người sân hận có thể vương vấn về những gì sai trái trong một hoàn cảnh, nhưng điều này có thể chứa đựng một khía cạnh sẵn sàng quan sát sâu sắc hơn những mẫu người khác, sẵn lòng chấp nhận một cách trung thực, nhưng gì có thể khó chịu hoặc không được hưởng ứng. Bởi vì những yếu tố này sự giận dữ chuyển sang trí tuệ. Trí tuệ cũng đòi hỏi rằng chúng ta ở mức độ bên ngoài của sự cảm nhận, mà chúng ta có thể kết hợp sự khó chịu đó mà nó thường ẩn mình dưới cách nhìn, và như vậy càng hiểu biết đầy đủ hơn những yếu tố của cuộc sống. Trí tuệ có thể là những cách này mà không có những hậu quả đau đớn và cô lập của cơn giận.

Loại mẫu người si mê cảm thấy xa cách những gì đang xảy ra trong một tình huống và hoàn toàn không biết cách phản ứng lại, nhưng với chánh niệm gia tăng, mẫu người này có thể chuyển cùng một khuynh hướng đó trở thành một mẫu người vô tư rộng lượng. Thay vì vô tình với những gì đang xảy ra, mẫu người này đáp lại với lòng thanh thản đến từ mối quan hệ trọn vẹn mọi lúc do bởi sự trong sạch của tâm chánh niệm.

*Chúng ta có thể là bất cứ một mẫu người nào, nhưng điều quan trọng là nhận ra rằng chúng ta đang bị mắc bẫy bằng hình thức này hoặc hình thức khác bởi cái tâm quen thuộc của chúng ta. Chánh niệm là tác nhân giải thoát của chúng ta. Qua chánh niệm chúng ta đi đến đức tin, chúng ta phát triển trí tuệ và chúng ta đạt được tâm xả. Không đặt thành vấn đề chúng ta đến bằng con đường nào, sự giải thoát của chúng ta thành đạt qua chánh niệm ở từng khoảnh khắc.*

## **TRIỆU CƯỜNG**

Có một đạo tôi và Joseph Goldstein dạy một khóa thiền ở Big Island Hawaii. Một ngày nọ trong lúc tôi đang hướng dẫn buổi tham thiền đầu tiên sau giờ độ ngoạn, tôi đã nghe điện thoại liên tục reo ở văn phòng nằm phía dưới thiền đường. Tôi biết Joseph vừa đi ra ngoài, đến một dãy nhà gần đó, nhưng tôi vẫn hy vọng có nhân viên sang văn phòng trả lời điện thoại. Tuy thế vẫn không có một ai trả lời, và điện thoại vẫn tiếp tục reo và tôi bắt đầu nghĩ ngợi". Có một việc gì đang xảy ra, chắc hẳn có điều gì bất thường. Tôi chấm dứt buổi ngồi thiền, đi xuống văn phòng, và chờ không được bao lâu thì chuông điện thoại tiếp tục reo. Đó là điện thoại của một người ở sở phòng vệ Duyên Hải Hawaii thông báo một đợt triều cường lớn nhất lịch sử có thể xảy ra vào hôm nay! Bởi vì chúng tôi đang ở trong một cơ sở và gần bờ biển, chúng tôi có được 45 phút để di tản. Họ bảo chúng tôi dời đến nơi an toàn gần nhất khoảng một giờ đường.

Tôi nói với người báo điện; "Ông biết đấy, chúng tôi có bảy mươi người ở đây, và chỉ có hai chiếc xe. Bất cứ đường nào phải đi ngay xuống bờ biển. Tôi nghĩ rằng chúng tôi không thể di chuyển khỏi đây, đứng giờ". Cô ta nói, "Tôi sẽ gọi lại".

Mấy phút sau cô ta gọi lại và báo rằng họ đang gửi đến cho chúng tôi một chiếc xe buýt, rồi sau đó điện thoại gọi trở lại và nói rằng không còn đủ thời giờ để thực hiện công việc như vậy. Cô ta hướng dẫn chúng tôi tìm một nơi trú ẩn cao nhất theo khả năng có được. Bởi vì vùng đất



ở trên trung tâm là không thể đến được, nơi an toàn nhất chúng tôi có thể đến được chỉ cao bằng tầng hai tòa nhà của chúng tôi. Đợt triều cường lớn nhất lịch sử Hawaii sẽ đến với chúng tôi, và chúng tôi không thể đi xa hoặc cao hơn mực nước biển nhiều!

Sững sờ, tôi gác máy và đến phòng của Joseph để hỏi ý kiến. Ông ta đang cùng một nhóm thực hiện cuộc vấn đáp. Khi ấy tôi đứng phía sau căn phòng một chốc lát, tôi nghe được một trong nhóm người đó nói nhiều về sự khó chịu đau đớn của đầu gối. Khi ngồi kiết già trong tâm tham thiền, tôi thầm nghĩ "Này chàng trai, nếu bạn nghĩ mình có một vấn đề lớn về việc đau đầu gối, bạn hãy đợi đây!" Không phải là tôi không gặp sự đau đớn đầu gối trong khi tu tập, mà tôi cần tham thiền về việc đó. Trước khi nhận cú điện thoại đó, tôi chắc hẳn có thể một phản ứng rất khác lạ cho cảm nhận của người này. Nhưng vào giây phút đó tôi đang gánh chịu nguồn tin về sự hiểm nghèo vô hình, tôi đã có một ý tưởng hoàn toàn mất thăng bằng do bởi điều này.

Chúng tôi ngưng việc đi dòi tất cả đồ đạc đến nơi cao, chúng tôi có thể tìm ở trong cơ sở của mình mà không cần để ý đến mực nước lên cao bao nhiêu. Sau đó chúng tôi tham thiền trong khi chờ đợi triều cường. Trong lúc chúng tôi ngồi thiền, khi thời gian trở nên dần hồi với một vài phút tưởng chừng như vài giờ, và những giờ trôi qua giống như những phút. Đó là một buổi ngồi thiền sâu sắc tuyệt vời, bởi vì mọi người đang đối mặt với cái chết, chìm đắm trong biển nước dữ dội, người thì cầu nguyện, người thì kêu la, kẻ thì im lặng.

Đôi với tôi, từng khoảnh khắc từ bỏ trong buổi thiền định đó giống như một tấm gương phản ánh cái chết của tôi, với sự cấp bách của nó là tuyệt đối dứt bỏ mọi điều được biết đến. Từng khoảnh khắc bám víu và hướng về tương lai để nắm giữ khoảnh khắc kế tiếp đang đau đớn mãnh liệt. Từng khoảnh khắc thoái mái trở lại và chỉ với khoảnh khắc hiện tại là an lạc. Tôi thường nghĩ về người đau đầu gối rồi thắc mắc anh ta đã tiến bộ như thế nào.

*Cuối cùng, chẳng có điều gì xảy ra. Đợt triều cường đã bỏ qua hòn đảo. Chúng tôi yên lặng gom góp các vật dụng và trở xuống tầng trệt. Trong một khoảng thời gian ngắn mọi người đã làm việc với một quan điểm bắt nguồn từ một sự hiểm nghèo vô hình. Và tất cả mọi người chúng ta đã hoàn toàn có một cảm giác mới khác lạ về việc đau đầu gối của chúng tôi và về những khó khăn thường lệ của đời sống chúng ta. Trong chốc lát, mọi người đã nhận thức mọi sự việc hầu như đã xảy ra với họ; và mọi người cảm thấy biết ơn với những gì đã giữ vững bản thân họ khi họ lo sợ và hoang mang.*

Chúng tôi tu tập thiền để hỗ trợ tinh cách mới mẽ đó, bởi vì nó là chân lý. Cuộc sống chúng ta phù du và không chắc chắn; hầu hết chúng ta không biết mình sẽ chết khi nào và bằng cách nào. Chúng ta tu tập thiền để ổn định tâm trong khoảnh khắc và biết dứt bỏ, hơn là bám víu vào những gì chúng ta không có, hoặc cố gắng giữ chặt những gì đang thay đổi. Chúng ta tu tập thiền là vì không muốn hoang phí cuộc sống quý giá của mình.

## **NĂNG LỰC THẦN THÔNG**

Tôi nhận ra đây là một điều làm cho người ta khó tin, nhưng người ta nói rằng vị thầy của tôi là Dipa Ma có thể nướng khoai bằng bàn tay của bà ta, và thậm chí có thể tạo nó có mùi vị sôcôla. Bà có thể đi xuyên qua tường. Người ta nói rằng bà có thể phân thân cùng một lúc ở hai nơi. Đôi khi, vào ban đêm khi đi qua các khu phố ở Rangoon, bà biến thêm một người bạn đồng hành đi cùng với bà. Bà ta cũng xuất hiện tự nhiên ở bất cứ nơi nào với những buổi hẹn với vị thầy của bà.

*Dipa Ma có thể biết được tâm của bạn và tiết lộ những gì giấu kín trong lòng của bạn. Một đạo nọ bà nhìn sâu vào tương lai trong vòng một tháng và mô tả chính xác nội dung bài diễn văn mà Tổng thư ký Liên Hiệp Quốc sẽ phát biểu. Bà có thể chuyển tâm mình qua nhiều kiếp khác nhau và quay trở lại hàng ngàn năm để nghe Đức Phật giảng pháp. Bà ta có thể thực hiện nhiều việc mà bình thường chúng ta cho là khó tin được.*

Dipa Ma chẳng bao giờ biểu diễn những năng lực này nơi công cộng, nhưng đôi khi chúng trở thành những công cụ dạy dỗ của bà với những người mà bà tin tưởng. Bà ta thường sử dụng chúng mà không chút ngã mạn, giống như một sự dâng hiến tinh cò, tự nhiên của một khía cạnh hoàn toàn khác lạ đối với những sự việc. Chứng kiến những sự kiện như thế chắc chắn sẽ mở rộng quan điểm của chúng ta về vũ trụ và những biên giới của cuộc sống. Chúng cho chúng tôi thấy một thế giới bao la hơn ta đã tưởng tượng.

Những hiện tượng chẳng hạn như những thần thông này xảy ra theo luật tự nhiên. Chúng được xem là huyền bí nên việc định nghĩa của chúng ta về những gì bình thường thì rất hạn hẹp. Thậm chí với sự mở rộng nhỏ nhất về sự hiểu biết của chúng ta, chúng ta chống lại những định nghĩa thông thường của định luật tự nhiên tạo hóa. Ví dụ như, chúng ta đã luyện tập ở môi trường phi trọng lực và như thế chúng ta lần lượt bay tới nơi này đến nơi khác và thậm chí thám hiểm thượng tầng không gian. Mức độ năng lực thần thông của bà Dipa Ma biểu diễn là kết quả của sự tập trung.

*Theo đạo Phật, tập trung (định) được xem như là con đường của sức mạnh, bởi vì như chúng ta tập trung, tất cả những năng lượng thường xuyên phân tán mình cùng nhau tụ lại thành một khối trọn vẹn. Chúng ta càng tập trung, thì năng lượng càng quay trở về với chúng ta, và năng lượng này trao lại quyền cho chúng ta. Với năng lực phát triển tập trung cao, nó có thể cảm nhận cái khoảnh khắc đó hoặc thời điểm chủ yếu ở đó những quy ước của thời gian và không gian, vật chất và sự vững chắc phát sinh đầu tiên. Vào thời điểm đó, thế giới hết sức dễ dàng bị thay đổi.*

Tuy vậy, bởi vì hiện tượng thần thông xảy ra do sức mạnh của tâm hơn là bằng trí tuệ, chúng không được người ta xem là sự giải thoát tối cao. Vì sự việc này cho nên những thiên sinh được thiên sư khuyến khích đừng nên bị chúng quyến rũ. Ngài Munindra đã dạy bà Dipa Ma những phương pháp tu tập này bởi vì ngài nhận thấy bà ta có một sự tập trung tốt, và bởi vì chúng là những phương pháp tu tập cò mà ông ta ước ao làm sống lại. Điều quan trọng nhất, ông ta đã dạy phương pháp này cho Dipa Ma bởi vì ông ta biết rõ trái tim trong sạch của bà, và bà sẽ không sử dụng chúng sai trái. Trong khi ông đang hướng dẫn bà ta phát huy những năng lực này, ông ta đã đạt được thành quả của chúng bằng một tính cách trong sạch, và nói rằng: "Những năng lực thần thông này không quan trọng, giác ngộ là quan trọng. Những năng lực này có thể mang lại sự suy sụp tinh thần của một người, nếu sử dụng sai trái, nếu dùng bởi bản ngã và cho rằng "bạn" là người có năng lực mạnh mẽ nhưng năng lực này là những điều nhỏ nhất. Nó vui thật, giống trò ảo thuật. Nó không quan trọng. Trí tuệ thì rất quan trọng".

*Trong khi những năng lực này dường như có thể phi thường và tiến bộ cao, con đường tập trung không cần thiết thanh lọc quan điểm của chúng ta về bản chất của cuộc sống và cách nhìn về chân lý. Sự tập trung (thiền định) có thể không làm trong sạch cái cảm nghĩ chúng ta là ai và cuộc sống của chúng ta thì thế nào. Qua sự phát triển của trí tuệ chúng ta khám phá được bản chất thật của cái tâm, những ý nghĩ và những tình cảm của chúng ta. Chú ý hết sức cẩn thận, chúng ta nhận thấy rằng thân và tâm dường như đã vững chắc và những thực thể đồng nhất nhưng thực sự đó là một loạt những sự kiện liên tục thay đổi, nhấp nhô và dễ tan vỡ. Chúng ta nhận thấy rằng thân và tâm này, trong khi có thể phân biệt, thì cũng thể tách rời và có thể phụ thuộc lẫn nhau. Chúng ta nhận ra thân tác động tâm như thế nào và ngược lại tâm tác động thân ra sao, trong một sự tác động lẫn nhau, hết sức lớn lao của mọi con người. Chúng ta nhận thấy những định luật sự phụ thuộc lẫn nhau trong thế giới chung quanh ta và nhận ra chúng ta được kết hợp tất cả trong dòng chảy vô cùng tận, chúng ta gọi nó là cuộc sống. Sự thừa nhận về sự tương trợ lẫn nhau tạo ra lòng từ bi không chút nguy tạo.*

Do sự hiểu biết sâu sắc về sự tập trung, chúng ta có thể nhận ra thế giới tự nhiên bao la hơn chúng ta nghĩ, chúng ta có thể tham dự vào thế giới bằng một tính cách phi thường, nhưng điều đó không phải là mục đích giải thoát trong đời sống tu tập của chúng ta. Người phiền

dịch của Ngài U Pandita, cố gắng để diễn tả khái niệm này bằng tiếng Anh, đã từng nói "Người ta có thể có tất cả những năng lực này và thực hiện tất cả những điều khác thường này và vẫn là... một kẻ mất mát". Sự giải thoát thật sự là sự viên mãn của trí tuệ và lòng bi mẫn vô bờ bến. Khả năng nhận thức của chúng ta để nhận thấy rõ ràng và yêu thương thật tràn đầy là những năng lực phi thường nhất. Dipa Ma thông đạt cả hai con đường thần thông lẫn trí tuệ. Và mặc dù bà có những năng lực thần thông như thế, nhưng bất cứ lúc nào tôi nghĩ đến bà, điều tôi gọi nhớ đáng kể nhất là bà ta hoàn toàn không có ngã mạn và người đáng yêu nhất mà tôi đã từng gặp.

## TRÁI TÁO CUỐI CÙNG CỦA BẠN

Một trong những lời hướng dẫn đầu tiên về thiền của thiền sư Munindra, thầy của tôi là luôn luôn ở cùng với từng hơi thở, từ hơi thở đầu tiên cho đến hơi thở cuối cùng của mình. Tôi đã theo dõi từng bước chân, từng âm thanh, từng vị nếm ngay với chính cách này. Tu tập với tinh thần này giúp cho tôi mang lại một sự viên mãn và một sự chú ý đến từng khoảnh khắc tham thiền của mình. Những khía cạnh mong manh về bản ngã của tôi đến cùng một lúc đó. Tôi không còn bị cám dỗ để so sánh hiện tại với những gì đã xảy ra trong quá khứ, bởi vì quá khứ đã ở đâu nếu đây là hơi thở đầu tiên của tôi? Và nếu đây là hơi thở cuối cùng, chắc chắn tôi không thể hoãn lại việc chú tâm đầy đủ của tôi về nó, và bị lôi cuốn với niềm hy vọng rằng một điều gì đó tốt đẹp hơn có thể xảy ra sau đó. Tôi không quá thiên về cảm nhận hiện tại với sự phân xét, bởi vì làm sao tôi có thể phân xét những gì tôi đang trải qua mà không đạt được ở quá khứ hoặc tương lai? Nó là một phương cách mạnh mẽ và tốt đẹp để tu tập - cũng như là một tính cách tốt đẹp để sống và chết.

Nếu chúng ta sống không có cảm giác ngay hiện tại về sự tỉnh giác của mình, chúng ta tìm kiếm sự thỏa mãn ở ngoài bản thân của mình, bám víu vào những cảm nhận đã qua. Nó dễ dàng rơi vào sự đắm mê với những mức độ gia tăng như cảm giác kích thích. Những mức độ này mang lại cho chúng ta một cảm giác trọn vẹn, nhưng nó là một sự trọn vẹn không thật, chỉ bám víu với những hiện tượng đã qua của thế giới bên ngoài.

Hãy tưởng tượng mình đang làm một điều gì thật đơn giản, có thể một số công việc mà bạn đã từng thực hiện trước đây, vì thế nó không gọi lên một mối quan tâm thu hút - một vài điều chẳng hạn như ăn một trái táo. Nếu bạn ăn một trái táo trong khi không quan tâm nhiều đến sự việc nhìn thấy nó, sự cảm nhận về nó, mùi và vị của nó, như vậy ăn một trái táo có thể không phải là một cảm nhận thỏa mãn. Khi đã nhận biết được một cảm nhận hơi khó chịu, bạn có thể bắt đầu nghĩ suy có một điều gì không ổn với quả táo, hoặc có lẽ bạn thật sự không thích quả táo chút nào. Bạn có thể bắt đầu nghĩ rằng "Nếu như tôi có được một trái chuối, như thế còn thích hơn". Nhưng nếu bạn tìm được một trái chuối, xong rồi ăn nó, một lần nữa với tính cách lơ là, bạn sẽ đi đến một cảm giác không được hài lòng. Thay vì nhận ra rằng bạn đã hoàn toàn không chú ý đến cảm nhận của việc ăn trái chuối, bạn có thể bắt đầu nghĩ ngợi. "Cuộc sống của tôi hết sức tẻ nhạt; nó thật tầm thường. Làm thế nào để người ta có thể hạnh phúc với chuối và táo? Điều mà tôi cần là một cái gì đó kỳ lạ hấp dẫn. Tôi sẽ sung sướng nếu tôi đi ra ngoài và mua một vật gì đặc biệt giống như là một quả xoài". Sau đó, có lẽ với nhiều khó khăn, bạn kiếm được một quả xoài. Một ít miếng đầu tiên có thể là một cảm giác tuyệt vời và ngon ngọt. Tuy vậy, không bao lâu khi bạn ăn xong quả xoài hấp dẫn giống như tính cách bạn đã ăn quả táo và quả chuối tầm thường, và một lần nữa còn giữ lại trong bạn một cảm giác không thỏa mãn.

Thật hiếm có cho bất cứ người nào trong chúng ta tưởng tượng rằng phẩm chất sự chú ý của chúng ta có thể đóng một vai trò trong cảm giác khó chịu của mình. Nhưng nó chỉ có khi chúng ta có chánh niệm là chúng ta tìm được sự thỏa mãn trong cuộc sống của mình. Tâm chánh niệm là chiếc chìa khóa của cuộc sống. Khi chúng ta cảm thụ đầy đủ cảm nhận của chúng ta, chúng ta nhận thấy rằng thế giới sâu sắc của chúng ta thì thật sự đầy rẫy với những

cảm giác phi thường lạ lùng. Mặc dù chúng ta đang cảm nhận mỗi sự việc ngay chính lần đầu tiên.

Giữ chánh niệm về sự thú vị của giác quan thì rất khác biệt với sự cuốn hút vào nó. Sự chấp thủ (quyền luyến) không làm cho cảm giác thích thú thú vị hơn. Sự cuốn hút thật sự làm giảm bớt nguồn vui của chúng ta, bởi vì chúng ta không thể tránh được nỗi lo âu về bất cứ sự thay đổi tiềm ẩn trong tình huống tuyệt vời. Nói cách khác, khi chúng ta có chánh niệm về sự khoái lạc thích thú chúng ta không cần phải bám lấy cái khoảnh khắc tuyệt vời tiếp theo. Hoặc chúng ta cũng không cần hoãn lại cái cảm giác hạnh phúc sung sướng cho chúng ta cho tới khi có một đối tượng thú vị hoặc hài lòng hơn xuất hiện, rồi nghĩ rằng "Sự việc này không tuyệt vời lắm bởi vì nó sẽ có thể tốt đẹp hơn nếu...". Tâm chánh niệm cho phép bất cứ điều gì xảy ra ở đó.

Thực tế, chúng ta không thể biết có phải hơi thở mà chúng ta đang hít thở ở ngay giây phút này sẽ là hơi thở cuối cùng, hoặc có phải chúng ta đang ăn quả táo cuối cùng, hoặc nghe tiếng chim hót lần cuối. Bằng tính nhận biết - như thể là mỗi cảm nhận là lần cuối - chúng ta vượt lên khỏi thế giới nửa chết của sự phân biệt và tiến vào một sự thỏa thích bất tận và vi tế, đó là quả của tâm chánh niệm.

## NHỮNG KHOẢNH KHẮC GIẢI THOÁT

Thầy U Pandita có lần đã nói với tôi "Con có tin về những gì Đức Phật dạy, từng khoảnh khắc chánh niệm là khoảnh khắc của giải thoát?"

Tôi trả lời, "Ồ, vâng, con thật sự tin tưởng như thế" và rồi thầy tôi bảo "Con có nghĩ là thật tốt đẹp hơn nếu chúng thật sự nhận thức được nó hơn là tin vào nó".

Tôi trả lời, "Vâng, chắc chắn như vậy".

Thực tế lời dẫn giải của Ngài thật sự đã giảm bớt sự hoài nghi của tôi về khả năng là tôi có thể đạt được sự giải thoát, và nó đưa tôi đối mặt với lời dạy đầy thuyết phục của Đức Phật: khi giữ tâm chánh niệm, chúng ta có thể cảm nhận bất cứ khoảnh khắc nào về sự giải thoát. Khi chúng ta nhận ra được điều này trong cuộc sống, chúng ta hiểu được rằng bất cứ cảm nhận nào mà chúng ta có, dù đau đớn hay thích thú đều xứng đáng với sự chú tâm quan sát của ta vì rằng nó là một cơ hội cho sự giải thoát. Những gì giải thoát chúng ta trong khoảnh khắc đó là sức mạnh của tinh giác, bất chấp đối tượng của sự tinh giác đó. Chính tâm chánh niệm có thể nói lòng bất cứ sự trói buộc nào.

Một trong những mâu thuẫn lớn lao nhất, người ta có thể nói rằng đau khổ cũng như giải thoát có thể phát sinh từ đau khổ ngay lúc này, hình thành ở thân và tâm này. Hai cụm từ Pāli được dùng để diễn tả sự mâu thuẫn này là Kilesa bhumi và Panna bhumi. Bhumi có nghĩa là nơi xảy ra, nơi phát sinh. Kilesa đề cập đến những đặc tính phiền não của chúng ta và đem lại một mức độ đau buồn mạnh mẽ. Và Panna có nghĩa là trí tuệ. Bhumi (sự phát sinh) luôn luôn hiện diện trong hình thức tâm và thân của chúng ta; những gì tách rời "Kilesa" khỏi "panna" là chánh niệm. Với chánh niệm, thân và tâm được dùng như là nền tảng cho giải thoát, không có chánh niệm ngay chính với thân và tâm đó trở thành nền tảng cho sự phiền não. Giáo pháp Đức Phật vạch rõ cho chúng ta ngay cả người bình thường nhất đi trong con đường đạo pháp có thể thành công, bởi vì chất liệu cơ bản dành cho sự giải thoát đều sẵn có trong tất cả mọi người chúng ta. Chúng ta chỉ cần phải chọn lựa hoặc là chúng ta trau dồi trí tuệ hay gia tăng khổ đau.

*Án dụ truyền thống được dùng để diễn tả cho sự kiện này là cái xô đựng rác làm bằng đồng thau. Bởi vì nó là cái xô rác, chúng ta thường có khuynh hướng bỏ qua nó hoặc cảm thấy xem thường nó. Sau đó chúng ta tưởng tượng rằng chính đồ đồng đó được tạo thành ngọc ngà châu báu. Bây giờ chúng ta quan sát vật đồ đồng đó với tinh cách thường ngoạn, và ngay cả*

việc khất khao. Rồi dùng cùng loại đồng đô và tạo nó thành những bức tượng nam, nữ thân rồi biến thành những đôi tượng sùng bái. Vật chất thì giống nhau nhưng khi được sử dụng thì khác nhau, vì thế những phản ứng của chúng ta thay đổi. Cùng một cách, thay vì không lưu ý những cảm nhận của chính thân tâm chúng ta, có khả năng - ở bất cứ khoảnh khắc nào - hãy quan tâm chúng như là chất liệu cho sự giải thoát.

Từ khi bắt đầu con đường tâm linh, chúng ta phát huy một khả năng là bình thân hơn và dễ sống hài hòa hơn. Chúng ta phơi bày sự đau khổ của chúng ta và học hỏi sự tự chấp nhận và lòng bi mẫn. Chúng ta tập trung tâm và mở ra bản chất thật của chúng ta. Và tất cả sự kiện này tập trung lại một sự giải thoát hoàn hảo, hoặc Niết bàn. Đây không phải là một mục tiêu xa vời, bởi vì đường như nó là ở hiện tại; từng khoảnh khắc mà chúng ta cảm nhận có sự bám víu, khó chịu, hoặc ảo giác là một khoảnh khắc của Niết bàn. Nó có thể ở ngay giây phút này.

## MẠNG LƯỚI TRỜI ĐÉ THÍCH

Một hình ảnh sáng chói và nổi tiếng trong giáo pháp của Đức Phật đó là mạng lưới trời Đé thích. Hình ảnh mô tả vũ trụ như là một mạng lưới cân đối tuyệt vời. Ở mỗi điểm tiếp xúc nhau, nơi ấy những sợi dây lưới gặp nhau, có một viên ngọc nhiều mặt phản chiếu lấp lánh, như viên kim cương hoặc một viên pha lê. Mỗi viên ngọc phản chiếu những viên khác, gồm luôn cả những hình ảnh phản chiếu nằm ở trong những viên khác. Nhìn vào một viên ngọc, vào một điểm, là thấy sự phản ánh lại tất cả các viên ngọc, ở tất cả các điểm.

Tôi đã nhớ lại hình ảnh lưới trời Đé thích khi thăm viếng bảo tàng trại tập trung Yad Vashem, ngoại thành Jerusalem. Một trong những nơi đầy xúc động và hết sức thu hút trong khu phức hợp là tượng đài kỷ niệm những đứa trẻ, do sự đóng góp của một cặp vợ chồng có con trai của họ bị chết trong trại tập trung ở Đức. Đài kỷ niệm là một gian phòng rất tối mang hình vòm. Khi bạn bước vào, bạn không thể nào trông thấy bất cứ vật gì chung quanh, vì vậy bạn dò dẫm đường đi qua bóng tối bằng cách lần theo một hàng rào chắn song chung quanh chu vi. Khi bạn bước đi, bạn sẽ nghe người ta đọc to và chậm chậm những tên họ của các em đã tử nạn trong trại tập trung.

Nằm ở giữa trung tâm mái vòm là một ngọn nến cháy lập lòe. Dọc theo các bức tượng của tòa nhà mái vòm là hàng trăm tấm gương phản chiếu ánh sáng của ngọn nến đang cháy ở giữa. Điều ấn tượng là một sự hiện hữu được bao quanh bởi những điểm sáng bất tận, mỗi điểm sáng đó tượng trưng cho một đứa trẻ bị giết ở trong trại tập trung. Khi tâm tôi trở nên tĩnh lặng và cảm thấy rung động bởi soi sáng này, tôi bắt đầu cảm thấy rằng mình cũng ở trong những sự phản chiếu; tôi cũng là một thành phần của toàn bộ mạng lưới liên kết này và có mối quan hệ với nhau.

Tôi không thể tách rời bản thân tôi với tất cả những điểm sáng, tôi không thể tách rời bản thân với những cuộc sống và những cái chết của tất cả những đứa trẻ đã qua đời đó. Tôi đã bước vào mạng lưới trời. Hoặc có lẽ chính xác hơn tôi đã hết sức quan tâm đến tính chất xác thực của lưới trời.

Khi chúng ta quan sát người khác cũng như chúng ta nhìn vào bản thân mình; khi chúng ta quan sát bản thân mình, chúng ta khám phá tất cả chúng sinh và vạn vật trong vũ trụ. Từng sự kiện, từng thực thể, từng trạng thái tâm, từng cảm nhận chúng ta có được là sanh ra bởi một mạng lưới của sự kết hợp. Bản thân chúng ta được sanh ra ở từng khoảnh khắc của một mạng lưới kết hợp. Vô số những nguyên nhân lớn lao không ngớt đến cùng nhau, để tạo ra những gì chúng ta gọi là bản thân mình, những gì chúng ta gọi là cuộc sống. Ở đài kỷ niệm trẻ em ở Yad Vashem, tôi đã không đứng cách biệt với những gì đã xảy ra ở trại tập trung, cũng như tất cả kiếp sống. Trong tất cả sự hiện hữu kiếp sống không có một ai, một điều gì đứng xa cách nhau.

## SỰ ĐỔI THAY CÁC MÙA

Vào một năm nọ, một người bạn của tôi sống ở California dự định thăm viếng Anh Quốc vào mùa thu. Biết trước việc thăm viếng của chị ta, tôi nhìn những chiếc lá đầy màu sắc rực rỡ trên cây, lòng đầy lo lắng, hy vọng rằng chúng sẽ giữ mãi tính cách thường lệ của nó. Tôi hết sức mong mỏi cây cỏ vẫn giữ mãi nét xinh tươi dành cho chị ấy, tôi cảm thấy thích thú muốn dán những chiếc lá vào những cành cây để chúng ở đó khi chị ấy đến. Tôi chợt nghĩ "Nó phải như vậy khi chị ấy đến, bởi vì nếu lá rụng và chúng sẽ héo hon, vàng úa, chuyến du lịch mở đầu mùa thu loại nào sẽ dành cho chị ấy? Khi mùa thu đến, rốt cuộc chị ấy không thể nào đến thăm viếng được. Khi tôi hiểu được điều đó, tôi nghĩ rằng "Chà, bây giờ tôi nghĩ rằng mình có thể để cho thiên nhiên xảy ra theo tiến trình của nó".

Lẽ dĩ nhiên, thật là buồn cười khi tìm cách giữ cho những chiếc lá khỏi lia cành. Nhưng hãy quan sát biết bao nhiêu cuộc sống đang được dành để thực hiện cùng một công việc giống vậy bằng những hình thức khác. Chúng ta cố gắng để giữ cho mọi sự việc không thay đổi. Tuy thế, vô thường chính là kết cấu của cuộc đời chúng ta. Thực sự không phải là cuộc sống của chúng ta luôn luôn thay đổi; nhưng cuộc sống được tạo nên bởi sự thay đổi.

Khi chúng ta quan sát thế giới tự nhiên, chúng ta nhận thấy rõ ràng rằng các mùa đến rồi đi. Tương tự như thế, chúng ta có thể thấy rằng người ta đến và đi trong cuộc sống của chúng ta. Chúng ta biết rằng chúng ta có những tư hữu những vật đó có thể hư hoại, bị tan vỡ hoặc bị cho đi hoặc chúng ta không còn quan tâm chúng hoặc chúng ta có thể không lưu ý và không xem chúng quan trọng nữa. Chúng ta có thể biết rằng buổi sáng thì nghĩ như thế này mà chiều lại nghĩ như thế nọ, và có lẽ vào ban tối lại nghĩ cách khác. Chúng ta biết rằng cuối cùng của cuộc sống rồi sẽ phải chết.

Sự tu tập thiền đặc biệt giúp chúng ta nhạy cảm đối về những nhận thức của chúng ta đang thay đổi liên tục đến dường nào. Có một ý tưởng phát sinh rồi biến mất. Một âm thanh phát sinh rồi biến mất. Hương vị và những cảm thụ đến rồi đi. Những hình ảnh đến hiện hữu rồi biến mất. Chúng ta có thể cảm nhận cuộc sống của mình từng khoảnh khắc, ở những lời nói của Ralph Waldo Emerson là "sự hiện diện của núi lửa". Qua thiền định chúng ta đi đến sự hiểu biết, không phải bằng tính chất thi ca hoặc trữ tình, nhưng thực tế, chúng ta đang chết và đang được tái sinh ở từng khoảnh khắc.

Đôi khi trong lúc tu tập tâm thức tự nhiên sáng ngời lên cái khuynh hướng được tái sinh từng khoảnh khắc. Nó thật đẹp. Chúng ta nhận ra sự khởi đầu của vạn vật, sự phát sinh những đối tượng. Dù một âm thanh hoặc một cảm giác trong thân, hoặc một cảm xúc, khuynh hướng đáng ghi nhận nhất đối với chúng ta là sự trở thành hiện thực của nó. Chúng ta đang cảm nhận cái thế giới và bản thân của chúng ta, nổi bật lên, đổi mới bắt đầu trở lại - và nó thật vẻ vang rực rỡ. Chúng ta đang chứng kiến điều thần kỳ đó là cuộc sống sinh khởi.

Khi chúng ta cảm nhận về chân lý vô thường đôi lúc nó thật hoàn toàn khác biệt nhau. Tâm tự nhiên tỏa sáng về sự kết thúc của những sự việc từng khoảnh khắc này đến khoảng trôi qua đó là mặt khác của sự biến đổi. Chúng ta ghi nhận sự phân hủy của từng vật mà chúng ta cảm nhận. Chúng ta đi đến sự nhận thức được sự trôi qua của mọi vật mà chúng ta yêu thương gìn giữ, mọi thứ mà chúng ta cố gắng gìn giữ và mong mỏi dài lâu chúng ta xoay sang nhìn một số sự việc, và nó biến mất. Chúng ta bắt đầu đáp lại với một cảm tình, rồi chúng ta nhận thấy nó đã bỏ ta đi. Mọi vật thật mỏng manh, thật mờ nhạt, ở đây tuy thế lại thoáng qua, cho thấy mằm mỏng của cái chết ngay đúng vào thời điểm nó sinh sôi. Chúng ta có thể bám víu với bất cứ điều gì ở nơi nào? Như Kalu Kinpoche nói "Hơi thở của sự sống là giống như bọt nước".

Mặc dù thấy được bản chất phát sinh của vạn vật là kỳ lạ, và thấy được bản chất mong manh thoáng qua của vạn vật có thể là hết sức hoang mang, nhưng cả hai sự kiện trên đều là cơ bản. Sự mờ rộng đối với hai khía cạnh của sự biến đổi giúp chúng ta thấy được chân lý của vạn vật là thế nào. Dù chúng ta thích sự thay đổi các mùa hay không, chúng ta học cách nào đặt niềm

tin vào chúng, hiểu được sự chính xác của các chu kỳ. Hiểu rõ chân lý của sự thay đổi trong cuộc sống của mình, chúng ta có thể sống với cùng sự hiểu biết đó về lòng tin và lẽ phải.

## MỘT ĐIỀU DUY NHẤT

*Một người bạn của tôi, có một lần phải giải thích cho đứa con trai bốn tuổi của mình về người bác đã nuôi nó từ khi mới sanh, sắp phải dọn đi nơi khác. Bởi vì đứa con của bà ta rất quyến luyến người này, bạn của tôi cẩn thận bảo với đứa bé từng bước một, và nói một cách chắc chắn rằng người yêu mến cậu bé, họ có thể viết thư, thăm viếng và gọi điện cho nhau, nhưng bà phải dọn đi xa và sống cùng với người em gái. Cậu bé con lắng nghe chăm chú, rồi sau nói với mẹ "Mẹ ơi, hãy kể lại câu chuyện đó cho con, nhưng phần kết cuộc khác đi".*

Đôi lúc trong cuộc sống của chúng ta, có khi chúng ta cũng ước ao mình có thể thay đổi đoạn kết câu chuyện. Thịnh thoàng chúng ta mất đi những thứ mà mình quan tâm, chia lìa những gì yêu thương, khi chúng ta già yếu, thể xác trở nên tàn tạ. Chúng ta cảm thấy vô dụng hoặc đau đớn, hoặc cuộc sống của mình dường như bị trượt dài. Đây là tất cả những khía cạnh của khổ đau, một trong những nguyên tắc của Giáo pháp đức Phật. "Dukkha" có nghĩa là khổ, không thỏa mãn, không hài lòng, rỗng không và thay đổi.

Đức Phật dạy, "Như Lai dạy một điều và một điều duy nhất: khổ và đoạn trừ khổ." Trong Giáo pháp của Ngài, khổ không có nghĩa cần thiết là đau đớn thể xác nghiêm trọng, nhưng đúng hơn là đau khổ về tinh thần mà chúng ta phải gánh chịu, khi xu hướng của chúng ta bám víu vào niềm hoan lạc đối nghịch với bản chất mong manh của cuộc sống, và điều không cảm nhận của chúng ta gặp phải khó chịu và không thể không chế được.

Lần đầu tiên khi đến Ấn Độ và được nghe bài pháp về "sự khổ" trong Phật giáo, tôi cảm thấy như thể ai cho mình một món quà quý giá. Cuối cùng, một người nào đó đã mở rộng ra và thực tế của vạn vật là thế nào. Khổ tạo nên sự hiện hữu. Trong khi thế gian này có niềm hoan lạc lớn lao thì cũng có những nỗi đớn đau ê chề. Có những thời gian tuyệt vời để đến cùng nhau thì cũng có những ngày tháng chia lìa, và mất mát. Có sinh thì có tử. Tôi cảm thấy như thể là lần đầu tiên mình được nghe nói đến chân lý này, một sự thật mà không còn một ai khác muốn nói đến.

Bất kỳ ai trong chúng ta cố gắng đóng kín cánh cửa chân lý này, họ sẽ tạo nên đau khổ. Nhưng cánh cửa này thường bị đóng kín vì chúng ta được dạy rằng đau khổ là xấu hổ. Chúng ta có thể khép kín bản thân, bởi vì không muốn thấy sự đau khổ của chính mình hoặc nói cho người khác nghe biết về nó.

Sự phủ nhận về nỗi khổ đau này thường xảy ra trong đời sống gia đình. Đôi khi có sự đau đớn tột bậc trong gia đình - bất hòa, mâu thuẫn, không an toàn, bạo lực - và bằng một nỗ lực để che dấu sự thật với trẻ con: im lặng, che dấu, và né tránh. Nếu như người ta chưa từng nói về sự đau khổ, được bọc kín lại và sắp xếp khéo léo, để trông giống như một điều gì khác khi nói về những tình huống đau đớn với trẻ con, người ta cần có thông tin khéo léo, phù hợp. Tuy nhiên, nó thường là trường hợp mà chúng ta nhận biết rõ những gì thật sự đang xảy ra. Không khẳng định bề ngoài về những gì một đứa trẻ cảm thấy là thật, một sự bất đồng phát sinh trong tâm - một sự mâu thuẫn giữa những gì đứa bé được người ta kể cho nó và những gì được biết qua trực giác. Trẻ em học cách không tin vào bản thân, hãy tin tưởng độc nhất vào bố mẹ. Bởi vì những khuôn mẫu giống như thế này, thừa nhận chân lý về sự khổ là một sự giải thoát lớn lao đối với tất cả những gì họ lụy đến.

Nhưng Đức Phật không chỉ dạy về đau khổ, mà Ngài còn dạy về diệt khổ. Một người bạn của tôi, nghe được lời tuyên bố nổi tiếng của Đức Phật về lời dạy một điều duy nhất, bình luận rằng "Khổ và diệt trừ khổ là hai điều, chứ không phải một điều". Từ một quan điểm chúng là hai sự kiện rõ ràng - hoặc là chúng ta khổ hoặc là giải thoát. Chúng ta biết được sự khác biệt trong thể xác (thân) của chúng ta, trong tâm của chúng ta, trong xương tủy của chúng ta. Tuy

vậy, khi chúng ta quan sát sâu sắc hơn lời dạy này, chúng ta bắt đầu mở rộng ra tính trung thực của nó. Bởi vì đối với bất cứ cảm nhận nào, thậm chí là một cảm nhận đau đớn, chúng ta có thể tìm ra được sự chấm dứt nỗi đau khổ ngay chính ở khoảnh khắc trong tâm.

Tuy thế khi chúng ta đối mặt với sự khổ và không thể thay đổi được "phần kết của câu chuyện", rồi "như vậy làm cách nào để diệt khổ?" Đây là một trong những tình huống khó khăn nhất, chúng ta có thể chạm trán trong cuộc sống. Chúng ta bắt đầu chấp nhận sự đau đớn, bằng cách chấp nhận chân lý của sự khổ. Chúng ta không trở thành kẻ nhẫn nhục hoặc thờ ơ với nó; chúng ta quan sát sự khổ và khám phá khả năng bao la của trái tim chúng ta, bao gồm luôn tất cả những khía cạnh của cuộc sống trong sự tỉnh giác của chúng ta. Khi chúng ta cảm nhận sự bao dung của trái tim này, chúng ta nhận ra rằng nó thật sự không phải chính ở sự đau đớn giả tạo và tàn ác, nhưng cảm giác cô đơn trong nỗi đớn đau.

Khi chúng ta mở rộng vòng tay với điều này, nó có khả năng tiếp xúc với chân lý cơ bản về cuộc sống đau khổ thuộc hình thức này hoặc hình thức khác, là một phần tự nhiên của kiếp sống. Biết được chân lý này tạo cho cuộc sống của ta trọn vẹn và bình an, bởi vì nó giải thoát chúng ta khỏi những tình huống suy sụp của tính tự phụ và phủ nhận. Thịnh thoảng khi chúng ta xé toang sự đau khổ và thấy được những cội rễ của nó, chúng ta cũng nhận ra những hành động để có thể làm giảm bớt khổ đau. Điển hình như trường hợp đứa con trai của bạn tôi đau khổ do bởi thiếu nhiều sự quan tâm và chăm sóc của mẹ mình. Bằng cách này, con đường đi đến sự diệt khổ kể luôn cả sự nhận thức rõ ràng nỗi đau đớn và thay thế sự chối bỏ bằng sự nhận biết (tỉnh giác) và lòng bi mẫn.

Vô số lần khi tôi ở gần sự phụ của tôi U Pandita, tôi nói với Ngài "Những sự việc thật sự hết sức tồi tệ. Hai đầu gối của tôi đau, lưng của tôi nhức, tâm của tôi lang thang khắp mọi nơi, tôi không thể tu tập". Vì thế nhiều lần lắng nghe, và rồi được hoàn được đáp lại "Đây là dukkha (khổ) có phải không?" Tôi liên tục ngồi đối diện thầy tôi, nhìn Ngài với những kỳ vọng lớn lao, chờ đợi Ngài đề nghị lên trong tâm trí giải pháp kỳ diệu - bất cứ điều gì thường tạo nên những khó khăn tất cả đều biến mất. Khi tôi chờ đợi, với tất cả niềm hy vọng và lo sợ thì Ngài chỉ lập lại rõ ràng của tôi. "Đây là khổ, có phải vậy không?"

Trong lúc thất vọng, vào lúc ban đầu, câu trả lời của Ngài U Pandita, cuối cùng trở nên hết sức thanh thản, tôi không thể làm hoặc thay đổi bất cứ điều gì để so sánh với sức mạnh và sự thanh thản về sự nhận ra một cách hết sức thành thật "Đây là khổ". Cơ bản là những lời nói của Ngài U Pandita đưa tôi đến sự hiểu biết rằng những khó khăn của tôi thật sự không phải là một bi kịch cá nhân, nhưng là một sự mở rộng đi vào một khía cạnh cuộc sống. Sự khổ cần phải được nhận thấy và được chấp nhận, không phải vì đắm chìm, hoặc bị cuốn hút vào nó, nhưng để mở rộng chân lý và đối với tất cả chúng sinh.

Có đôi khi chúng ta không thể thay đổi đoạn kết của câu chuyện "và làm cho tất cả những khổ đau biến mất. Nhưng kết cuộc thay đổi tự nhiên bởi vì chúng ta liên hệ với chân lý trước mắt chúng ta với tỉnh giác và lòng bi mẫn. Đây là lời dạy của Đức Phật: Khổ đế cũng là con đường dẫn đến diệt đế.

-ooOoo-

[Đầu trang](#) | [Mục lục](#) | [1.1](#) | [1.2](#) | [2.1](#) | [2.2](#) | [3.1](#) | [3.2](#)

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

[\[Trở về trang Thư Mục\]](#)

*updated: 01-02-2002*