

Tu dưỡng
tâm từ
bằng thiền
Chánh niệm

Thiền sư **AJAHN PASANNO**

TRẦN TRỌNG HIẾU *chuyển ngữ*
Tỳ-kheo THÍCH THIỆN TÂM *hiệu chỉnh*

Tu dưỡng
tâm từ
bằng thiền
Chánh niệm

NHÀ XUẤT BẢN HỒNG ĐỨC

Tôi sẽ an trú trong sự lan tỏa
toàn bộ thế giới bao bọc chung quanh
bằng cái tâm thấm đẫm
từ tâm;

quảng đại, cao quý, vô lượng vô biên,
không có sự thù nghịch,
và không có sự ác ý.

Tu viện Phật giáo Abhayagiri (Abhayagiri Buddhist Monastery)
16201 Tomki Road
Redwood Valley, California 95470
www.abhayagiri.org
707-485-1630

Bản quyền thuộc về Tu viện Phật giáo Abhayagiri, 2016
Trang 390 là phần tiếp tục của trang bản quyền sách.

ISBN 978-1-63271-011-6
ISBN 978-1-63271-012-3 (bản điện tử của sách)

Tác phẩm này được cấp phép theo Giấy phép Creative Commons
Được cấp quyền - Phi thương mại - Không phái sinh theo Giấy phép Quốc tế 4.0.
Để xem bản sao của giấy phép này, vào trang điện tử:
<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>
Xem trang cuối cùng của sách để biết thêm thông tin chi tiết cũng như
quyền và các giới hạn sử dụng của bạn theo giấy phép này.

Bìa sách phiên bản tiếng Anh được thiết kế bởi Sumi Shin.

Sabbadānaṃ dhammadānaṃ jināti
Pháp thí thắng mọi thí

Kính dâng với lòng biết ơn vô hạn
đến tất cả các bà mẹ:
của quá khứ, hiện tại và vị lai.



LỜI ĐẦU SÁCH



Quyển sách “*Tu dưỡng tâm từ bằng thiền Chánh niệm*” (tựa đề tiếng Anh *Abundant, exalted, immeasurable - Quảng đại, cao quý, vô lượng vô biên*) là tựu trung một cách chi tiết toàn bộ nội dung của khóa tu thực hành thiền tâm từ - hướng đến sự tu tập nhằm khởi phát, tu dưỡng và phát triển tâm từ trên cơ sở thực hành thiền Chánh niệm - do Thiền sư Ajahn Pasanno hướng dẫn tại California (Hoa Kỳ) vào năm 2008.

Thọ giới xuất gia ở Thái Lan và từng có thời gian tham học với Thiền sư Ajahn Chah, ngài Pasanno là

một vị tăng, một vị giáo thọ sư nổi tiếng và được kính ngưỡng tại đất nước Chùa Vàng. Hiện tại, Thiền sư là trụ trì tu viện Abhayagiri (California). Đầu tháng 10-2017, trong khi quyển sách này đang được hoàn thiện để được đến tay bạn đọc thì tu viện Abhayagiri bị ảnh hưởng bởi trận cháy rừng lớn. Các nhà sư phải di tản ngay trong đêm xảy ra vụ cháy. Một tuần lễ sau khi đám cháy được hoàn toàn kiểm soát, chư Tăng quay trở về tu viện bình an và điều ngạc nhiên là tu viện vẫn nguyên vẹn sau cơn lửa dữ.

Tâm từ, một trong tứ vô lượng tâm (từ, bi, hỷ, xả) được Đức Phật ví như một thứ ánh sáng vô cùng mạnh mẽ và vi diệu: “Trong sự so sánh với các vì sao, không có bất cứ gì có thể tỏa sáng như mặt trời. Cũng tương tự như vậy, không có bất kỳ phẩm chất nào tỏa sáng như tâm từ. Hay về đêm, không có bất cứ gì tỏa sáng như trăng tròn. Cũng tương tự như vậy, không có bất kỳ phẩm chất nào tỏa sáng như tâm từ”. Và tâm từ thật sự là “một cửa ngõ thích hợp dẫn vào những sự vĩnh hằng cao quý” của các thiện phẩm như lòng bi mẫn, tâm tùy hỷ và tâm xả.

Và quyển sách này, chứa đựng phương pháp thực tập tâm từ được giải thích súc tích bằng ngôn ngữ thực hành và được hướng dẫn tỉ mỉ, rõ ràng để việc

tiến hành có thể diễn ra một cách đích thực và hiệu quả trong bất kỳ bối cảnh không gian và thời gian nào.

Sách được cấu trúc gồm các pháp thoại hướng dẫn và thực hành thiền tâm từ, các thời vấn đáp cùng thiền sư để chia sẻ và trao đổi cũng như giải tỏa thắc mắc của các hành giả phát sinh trong quá trình thực hành xuyên suốt khóa tu. Chính vì thế, khi đọc quyển sách này, bạn sẽ có cảm giác mình đang tham gia như là một hành giả của khóa tu đang diễn tiến vậy; đây cũng là cơ hội trải nghiệm sự thực hành chánh niệm ngay khi bạn thu vào tầm mắt từng dòng của trang sách. Và sự chuyển hóa sẽ có mặt, giá trị của quyển sách được hiện thực hóa khi bạn có sự thực hành, thấm đẫm chính mình trong sự thực hành này, sau khi từng trang sách được khép lại.

Trong cuộc sống đương đại, con người thế gian dường như ai ai cũng bận rộn với sự tồn tại của chính mình trong các giềng mối với gia đình, xã hội cùng những phiền não, những gút thắt tâm lý khổ đau trong đời sống nội tâm của chính mình. Sự rèn luyện và tu dưỡng tâm từ sẽ mang lại những giá trị chuyển hóa tích cực nơi tự thân, giải phóng mỗi người khỏi những bức bách tâm lý để từ đó có thể kiến tạo cuộc sống an vui, hạnh phúc cho bản thân và làm lợi ích cho những

người xung quanh. Bởi khi tâm từ được khởi phát và lan tỏa chính là sự biểu hiện nhân cách và đức hạnh của mỗi người đang được hoàn thiện; đồng thời chúng ta cũng đang gieo những hạt giống thiện lành cho một đời sống tâm linh hướng thượng, tốt đẹp cho hiện tại và cho mai hậu.

Với những ai không phải là Phật tử, chưa đủ duyên lành đến chùa hay tự viện để thực hành tâm linh, đặc biệt là giới trẻ hay người theo bất kỳ tôn giáo nào thì phương pháp thực hành về tâm từ này cũng thật sự hữu ích và hiệu quả trong đối trị, xử lý, chuyển hóa khổ đau, bất như ý để có được sự bình yên, thăng hoa trong tâm hồn và cuộc sống an lạc, hạnh phúc hơn mỗi ngày.

Hy vọng rằng quyển sách này sẽ mang lại những giá trị và lợi ích thiết thực, tốt đẹp cho những ai hữu duyên tự trao tặng cho bản thân mình cơ hội tiếp nhận, thực hành những gì được ghi chép và trao truyền với ước nguyện thiện lành, bằng lòng từ ái và bi mẫn, vốn được đặt nền tảng và an cứ trên Chánh pháp của bậc Giác ngộ được truyền tục từ hơn 2.500 năm trước đây.

Dù với tất cả sự nỗ lực và lòng nhiệt thành trong việc chuyển ngữ nhưng cũng khó có thể chuyển tải

được tất thảy những nội hàm sâu sắc của quyển sách bằng ngôn ngữ. Theo đó, nếu độc giả có cơ duyên tiếp xúc với bản tiếng Anh của quyển sách này thì mong rằng sự thấm thấu về quyển sách cũng như sự thực hành sẽ được trực tiếp và tốt đẹp.

Chân thành tri ân và niệm ân tất thảy những sự trợ duyên và chung sức cho quyển sách này được đến tay của độc giả khắp nơi.

Tỳ-kheo Thích Thiện Tâm

Tháng 10 năm 2017

Mọi thông tin về ấn tống, đóng góp cho quyển sách, hoan hỷ liên hệ:

- Tỳ-kheo Thích Thiện Tâm: siladharobhikkhu@gmail.com

- Trần Trọng Hiếu: trantronghieu86@gmail.com

NỘI DUNG

Lời nói đầu	15
Quy y và Giới luật	21
Tâm từ: Một xúc cảm trưởng thành	37
Hãy để sự chánh niệm về thân được lan tỏa	53
Giới thiệu về thiền tâm từ	75
Hỏi và Đáp	97
Năm triền cái	119
Kinh Từ bi	137
Hỏi và Đáp	157
Tư duy thiện xảo trong thiền tập	177
Hướng dẫn hành thiền tâm từ	193
Hỏi và Đáp	215
Tâm từ và sự buông xả	235
Lan tỏa tâm từ đến tứ phương	255
Hỏi và Đáp	273
Ngũ uẩn bị ảnh hưởng bởi sự chấp thủ	305
Các bản kinh đọc	327
Hỏi và Đáp	359
Bế mạc khóa tu	381
Các danh mục	387
Đôi dòng về tác giả	388

LỜI NÓI ĐẦU



*Như tấm lòng người mẹ,
Đối với con của mình,
Trọn đời lo che chở,
Con độc nhất mình sanh.¹*

Người mẹ với lòng yêu thương con vô điều kiện và không bờ bến, dẫu ở vào những thời khắc cuối cùng trước khi trút bỏ thân tứ đại mệt nhoài và suy kiệt - đó là hình ảnh người mẹ đáng kính mà tôi sẽ luôn trân

1 Trích Đại tạng Kinh Việt Nam, Kinh Tiểu Bộ tập 1, Hòa thượng Thích Minh Châu dịch.

quý trong tim mình. Chỉ bốn ngày trước khi từ giã cõi đời, bà ngồi ở góc giường trong đêm, cố gắng tìm giây phút thư thái sau một ngày dài trôi qua. Ngồi cạnh bà, tôi cố kìm dòng nước mắt đang chực chờ tuôn ra. Bất giác, trong tôi xuất hiện ý nghĩ về sự mất mát lớn lao sắp xảy đến với mình và tôi không biết mình sẽ nhớ mẹ nhiều đến thế nào khi bà không còn hiện diện trên cuộc đời này nữa. Trong khoảnh khắc ấy, sự chịu đựng và đau đớn của bà dường như bị quên lãng đi. Với chút sức lực còn lại, bà choàng người dậy. Ôm lấy tôi - mẹ vỗ về, nhắc nhở: “Chúng ta có mặt trong tim của nhau”.

Khi khóa tu của Thiền sư Pasanno hoàn mãn cũng là lúc chất liệu của quyển sách này được hình thành - đó là vào tháng 9 năm 2008. Khi ấy, nhiều người trong chúng tôi tâm nguyện sẽ cho ra đời một quyển sách để những người khác cũng có được lợi lạc từ khóa tu này. Thời gian trôi qua. Mẹ tôi khuất bóng. Ý tưởng tích góp những lời dạy từ khóa tu lại trở dậy trong tôi, nhưng lần này với ý định sâu thẳm hơn. Sự thôi thúc của ý định này tựa như tôi muốn làm điều gì đó để tri ân mẹ mình và tất cả các bà mẹ, người mẹ đã sinh ra mình hay một hình mẫu đáng kính nào đó từ người cha, người dì, người chú, người anh chị, người bạn hay người thầy - như một biểu hiện của lòng biết ơn về tình thương yêu mà mình đã được thọ nhận từ họ.

Quyển sách được hoàn thành bởi sự đóng góp chân tình từ nhiều bàn tay, của người biên chép, của các biên tập, của người trình bày thiết kế, đọc và sửa bản in. Và đặc biệt, tôi muốn gửi lời cảm ơn đến Tom Lane vì sự góp công quý báu trong việc biên tập sách, đến Hisayo Suzuki vì đã rất tinh tường trong từng dòng hiệu chỉnh, đến Sumi Shin với thiết kế bìa sách thật sáng tạo và ấn tượng. Tôi biết ơn tất cả sự chung tay đóng góp để sản phẩm của nỗ lực tập thể tuyệt vời này được hoàn thành. Quyển sách này là sự tôn vinh các bà mẹ - những bà mẹ của tiền kiếp, của hiện tại và của vị lai. Quyển sách còn là biểu trưng của sự truyền chuyển đẹp đẽ nguồn năng lượng yêu thương và lòng biết ơn vì tác phẩm này được ra đời bởi ý nguyện mang đến lợi ích cho người khác, cả giới hữu hình và vô hình.

Chúng tôi cũng kính tri ân sâu sắc đến sự thí pháp bao dung, quảng đại của ngài Luang Por² Pasanno - Thiền sư Pasanno.

2 Luang Por, trong tiếng Thái có nghĩa là “người cha kính mến”.

QUY Y VÀ GIỚI LUẬT



*Quy y Tam bảo - Quy y Phật, Pháp, Tăng
kiến tạo nền tảng cho những phẩm chất thiện lành
trong tâm được sinh khởi và được vun bồi.*

Tôi xin được chào đón quý vị đã tề tựu về đây và muốn bày tỏ sự cảm kích đối với Susan, Karen và Cassidy đã mang đến cơ hội này cũng như ủng hộ tôi tổ chức khóa tu này. Đây là khóa tu thứ hai mà tôi thực hiện ở California trong vòng 12 năm. Chủ đề của khóa tu là về tâm từ (*mettā*) và phạm vi để thực hành tâm từ chính là trong khóa tu này. Chúng ta đang có cơ hội

để khám phá những biểu hiện, tiến triển và những hàm ý khác nhau của tâm từ.

Theo hiểu biết của tôi, chúng ta không thể tách biệt tâm từ ra khỏi lời dạy của Đức Phật, như hình ảnh đứa trẻ mồ côi đứng một mình. Không phải như vậy. Chúng ta nhận ra một góc trong những lời pháp của Đức Phật và tất cả mọi thứ, mọi sự thực hành nằm trong vòng liên hệ với giáo nghĩa đó, trong đó có tâm từ. Cũng giống như khi chúng ta túm lấy núm tua rua nhỏ này, tất nhiên mọi vật nằm trong mối tương quan về mặt vị trí với nó đều sẽ bị dịch chuyển vì mọi thứ đều có sự dính kết với nhau. Và chẳng bao lâu, cái bồ đoàn, chiếc chuông và mọi thứ khác sẽ bị kéo đi theo cùng với nó.

Sự giáo huấn về tâm từ cũng nằm trong khuôn khổ của tổng thể một tình huống và bối cảnh. Tất nhiên, một trong những nền tảng cơ bản nhất của mọi lời dạy chính là xác định rõ được yếu nghĩa của quy y và tiếp nhận, thọ trì giới. Đây không phải là một nghi lễ kỳ lạ để chúng ta bắt đầu khóa tu rồi chỉ dừng lại ở đó. Quy y Tam bảo - quy y Phật, quy y Pháp và quy y Tăng cho chúng ta nền tảng để làm sinh khởi và vun bồi những phẩm chất thiện lành trong tâm mình. Giới luật giúp chúng ta thiết lập một khung sườn vững chắc về lòng chánh trực, đức hạnh cũng như khả năng nuôi

duỡng lòng chánh trực và những phẩm chất đạo đức tốt đẹp đó cả ở phương diện cá nhân và trong bối cảnh tập thể; còn về niềm tin: đó là niềm tin đối với chính mình và niềm tin vào cộng đồng mà mình là một cá thể bên trong đó.

Suy ngẫm và tưởng nhớ đến Phật, Pháp, Tăng như là nơi nương tựa luôn là sự nhắc nhở quan trọng cho mỗi người chúng ta. Trên thực tế, chúng ta luôn quy y dưới tác động nào đó hoặc trong trạng thái tinh thần bất ổn như khi quẫn bách hay khi quá lo lắng, sợ hãi. Cái tâm của chúng ta sẽ “đi” đến đó và chúng ta “tạo ra” sự quy y của mình. Và chúng ta sẽ phụ thuộc vào sự quy y đó, xây dựng cuộc sống của mình chung quanh sự quy y đó.

Như chúng ta biết, đó không phải là sự quy y thật sự và mỹ mãn nhưng rất nhiều người trong chúng ta quy y với tâm thế như vậy. Giống như định nghĩa của Thiền sư Ajahn Chah về con người: “Con người là thể sống với nhiều các vấn đề”. Mỗi con người đều có một vấn đề với ai đó hay với điều gì đó. Chính điều này làm cho chúng ta cứ luôn bận bịu và tạo ra cái mà chúng ta gọi là mục đích trong cuộc sống của mình. Và sau đó, chúng ta chết đi - cứ như vậy mà tiếp tục, tiếp tục...

Chính vì thế, chúng ta cần định hướng lại để mình có được sự quy y đúng với giá trị đích thực của quy y: Đức Phật là một nhân vật lịch sử và là biểu tượng của những đức hạnh cốt lõi tốt đẹp như trí tuệ, từ bi và thanh tịnh. Dòng đầu tiên trong thời kinh buổi sáng chúng ta tụng đọc là *Buddho, susuddho karuṇāmaṇṇavo*. *Buddho* là người hiểu biết, người có trí tuệ. *Susuddho* là sự thanh tịnh và *karuṇāmaṇṇavo* là đại từ bi.

Thậm chí câu trích dẫn *Namo tassa bhagavato arahato sammāsambuddhassa* (trong *Kệ Lễ bái Phật*) cũng biểu đạt cho những phẩm chất cao quý nói trên. *Bhagavato* là bậc cao thượng, là bậc phát tỏa ra phước lành và lòng từ bi. *Arahato* là người đã xa rời sự nhiễm ô nên vì vậy rất thanh tịnh. *Sammāsambuddhassa* là sự tự giác ngộ, trí tuệ Phật.

Khi tưởng tri về Đức Phật, người ta luôn nhắc đến các phẩm chất cao quý của Ngài như trí tuệ, lòng từ bi và sự thanh tịnh. Và tất nhiên đây không phải là những phẩm chất chỉ duy thuộc về Đức Phật, nhưng Ngài là hình mẫu của sự hội tụ những gì tinh hoa nhất để chúng ta tu dưỡng, hướng đến và nương dựa vào đó để tạo ra sự cân bằng trong tâm của mình.

Trí tuệ, từ bi và sự thanh tịnh là những đức hạnh mà chúng ta cần tu dưỡng và chú ý đến khi suy ngẫm

về sự thực hành, tu tập cũng như về diễn tiến cuộc sống của bản thân mình. Những phẩm chất này hiện đang có mặt hay không? Tôi có đang mất cân bằng hay bỏ sót, quên lãng điều gì đó hay không? Nếu có, làm sao tôi có thể tái định hình chúng được? - Câu trả lời chính là quay về những phẩm chất tôn quý của Đức Phật.

Pháp là những lời dạy trong ý thức thế gian và cũng chỉ ra chân lý về sự hiện hữu của vạn vật. Có nhiều chân lý mang tính nền tảng mà chúng ta cần nhận thức, thấu hiểu và thể nhập; và khi những chân lý này được nhận thức và được thấu hiểu, chúng sẽ mang đến tác dụng chuyển hóa. Bản thân Đức Phật từng nói rằng dù có hay không sự xuất hiện của Ngài thì vẫn tồn tại chân lý về bản chất của vạn vật. Sự tụ họp của vạn vật là vô thường và nằm ngoài ước muốn chủ quan của chúng sanh. Vạn pháp, tất cả mọi thứ đều là vô ngã.

Thật là ân đức khi Đức Phật đến và chỉ ra chân lý này nhưng đây cũng là một chân lý tất nhiên, là cách mà vạn vật được biểu hiện. Chúng ta có thể định hướng sự chú ý của mình và nhận thức rõ các chân lý này.

Quy y Tăng, ở mức độ thế gian là bao gồm những vị xuất sĩ đã rời bỏ cuộc sống thế tục, có tâm nguyện tu tập và thực hành tâm linh. Những gương mẫu này

là nơi nương tựa hữu ích. Đây là một khóa tu diễn ra ở tu viện với sự hiện diện của chư tăng thuộc tăng đoàn. Mỗi người chúng ta đều có những quan điểm khác biệt nhau. Có người nhận thấy điều này là hữu ích nhưng số khác lại cho là không. Dù vậy, đây là dịp may để chúng ta lĩnh hội được tinh hoa của chư tăng tu tập ở gần đây.

Tuy nhiên, khi Đức Phật nói về Tăng đoàn vượt ngoài ý thức thế gian, Ngài đã một lần nữa chỉ đến các phẩm chất của tâm. Trong thời tụng kinh sáng, khi quán tưởng đến ngôi Tăng bảo, chúng ta tụng: *Supaṭipanno bhagavato sāvakaṅgho*. Tăng sĩ là những bậc phạm hạnh cao thượng và có sự thực hành miên mật; *ujupaṭipanno* là trực tiếp thực hành; *ñāyapaṭipanno* là thực hành để vượt qua khổ đau, để có được sự hiểu biết và tri thức; *sāmīcipaṭipanno* là thực hành đúng Chánh pháp và luôn chánh trực. Đây cũng là các phẩm hạnh cao quý của những bậc đã và đang tiến vào quả vị của con đường tu tập của mình như: con đường Nhập lưu (quả vị Tu-đà-hoàn), con đường Nhất lai (quả vị Tư-đà-hàm), con đường Bất lai (quả vị A-na-hàm) và con đường A-la-hán (quả vị A-la-hán).

Khi vân tập về một khóa tu để cùng nhau thực hành giáo pháp, chúng ta sẽ giữ tám giới trong suốt

thời gian tu tập. Ở đây, dù có sự đơn giản hóa nhưng tám giới vẫn được xem là căn cứ nền tảng. Có một thời pháp hay mà Đức Phật đã thuyết cho Thánh nữ Visākā, một trong những nữ đệ tử lỗi lạc của Ngài. Khi đó, Đức Phật đã tán dương những cư sĩ tại gia duy trì việc thực hành giữ tám giới một ngày một đêm (tu Bát quan trai giới), mỗi tuần một lần. Tiếng Pali gọi là *Uposatha*. Theo truyền thống, cư sĩ tại gia thọ tám giới vào buổi sáng và giữ tám giới trong một ngày và một đêm.

Theo lời Đức Phật, A-la-hán là những bậc giác ngộ hoàn toàn, sống cuộc đời không gây nhiều hại, không lấy đi sinh mệnh của bất kỳ chúng sanh nào. Người cư sĩ tại gia có thể sống như các vị A-la-hán trong một ngày một đêm và không sát sanh. Các bậc A-la-hán sống cả đời không lấy bất cứ cái gì không phải của mình hoặc không được cúng dường, cả đời không trộm cắp và luôn luôn thành thật. Trong một ngày một đêm, bạn sống như một bậc giác ngộ, kiềm chế mình không lấy, không chạm những vật không được cho phép,... thông qua việc thọ giữ tám giới.

Đó là cách những bậc giác ngộ sống; đó là sự cấu trúc chặt chẽ của những bậc giác ngộ. Đối với chúng ta, tập trung và dành ra một tuần lễ cho khóa tu này là một cơ hội rất đặc biệt. Đôi khi, sự chú tâm và tập

trung sẽ không được nhiều khi ta hỏi một ai đó trong thời gian tham dự khóa tu. Sẽ có người đáp, “Ồ, tâm của tôi rất lộn xộn; tôi đau chỗ này, tôi đau chỗ kia; có cái này, có cái kia”. Sẽ không có ai trả lời rằng: “À, tôi đã trải qua một tuần trong sự giản dị, sống như những bậc cao quý”. Và mọi thứ sẽ kết thúc bằng sự dấn mắc vô vọng vào “cái tôi”, vào “cái tâm của tôi”.

Không phải dễ dàng để có thể nói rằng: “Tôi đã có cơ hội sống thật đơn giản trong suốt một tuần nay. Và điều này thật tuyệt vời”. Những ai nói được câu này là đã có được kết quả tốt đẹp từ khóa tu. Chúng ta cũng đang trải nghiệm tu học trong một môi trường vô cùng lý tưởng - cõi trời thanh tịnh ở ngay đây, nơi có khu rừng xinh đẹp bao quanh.

Chúng ta có được cơ hội để đến và thực tập ngồi thiền, kinh hành cùng nhau, được quy y, thọ và giữ giới. Chủ đề của khóa tu là tâm từ và tôi sẽ khuyến khích để mọi người làm được điều này trong suốt thời gian tu tập cùng nhau, trong môi trường của tâm từ. Thực hành thiền định và đi kinh hành là để nuôi dưỡng tâm từ.

Theo thông lệ, trong các phương thức cố hữu giúp nuôi dưỡng tâm từ, người đầu tiên bạn cần phát khởi tâm từ của mình đến là chính bản thân mình. Vì

vậy, hãy tử tế với chính mình trong thời gian diễn ra khóa tu. Đây chính là cơ hội tuyệt vời để dành thời gian cho sự vắng lặng và yên tĩnh, nuôi dưỡng sự chánh niệm và duy trì sự tỉnh thức một cách liên tục. Hãy tận hưởng những điều này. Đừng tự đưa mình vào những điều phiền toái không đáng có.

Tôi nghĩ chúng ta không thể tách rời tâm từ ra khỏi pháp Phật hay bất cứ điều gì khác. Những sự thực tập như buông xả, không tranh chấp - tị hiềm chính là nơi mà từ đó tâm từ được khởi sanh. Khi chúng ta buông xả các trạng thái cảm xúc, sự ám ảnh, những mối lo lắng và sự sợ hãi thì sẽ còn lại điều gì? - Cái còn lại chính là tâm từ. Chúng ta không ganh đua, không tranh đấu, không phản kháng, không cảm thấy đối nghịch với thời tiết, với hoàn cảnh, với con người xung quanh chúng ta hay với chính bản thân mình, trong nội tại của chính mình thì sẽ không có sự tranh chấp, không có sự tranh đấu, phản kháng và sẽ không có sự bất như ý. Theo đó, tâm từ có thể được khởi phát một cách tự nhiên như là kết quả của những “cái không” vừa nói trên.

Là một ý tưởng hay để xem xét chúng ta đang duy trì sự thiền tập như thế nào khi mới bắt đầu sự thực hành này. Khi chúng ta dành thời gian để thiết lập

và chú tâm vào việc ngồi thiền, hãy thả lỏng cơ thể và tỉnh giác, hãy hỏi rằng: “Tôi đang duy trì sự thiền định ở đâu, tôi đang nương giữ mình ở đâu?” - Hãy đáp: “Ồn rồi, chúng ta hãy thư giãn và định tâm”. Dành ra vài phút để quét toàn bộ cơ thể, chú tâm: “Chúng ta hãy thư giãn, chúng ta hãy định tâm”. Hơi thở vào và ra, hướng chuyển sự tập trung vào hơi thở và chấp nhận các cảm thọ để định tâm. Sau đó, thiết lập sự tỉnh giác một cách liên tục với đối tượng của thiền định.

Tôi nhận thấy rằng hình như mỗi người đều có kinh nghiệm về thiền định. Mỗi người đều có cách riêng của mình mà họ cảm thấy dễ chịu hoặc quen thuộc khi hành thiền. Theo xu hướng và sự dễ chịu quen thuộc của tôi, tất cả đều được thực hiện bằng sự chánh niệm trong hơi thở. Vì vậy trong những lúc hướng dẫn, hầu như tôi sẽ luôn sử dụng điều đó - sự chánh niệm trong hơi thở, như một khung sườn trong thực hành thiền định chuẩn mực.

Nếu bạn đang sử dụng một đối tượng khác vì lý do nào đó, bạn sẽ dễ ngoại suy sự hướng dẫn về chánh niệm bằng hơi thở và chuyển nó thành bất kỳ một phương pháp hay kỹ thuật nào đó mà bạn đang sử dụng. Điều này tương tự như với thiền hành. Hãy tìm một vị trí mà bạn cảm thấy thoải mái. Nếu bạn

thích bóng râm, hãy chọn nơi có bóng râm. Nếu bạn thích ánh sáng mặt trời, hãy chọn nơi có ánh sáng mặt trời. Hãy tìm một con đường xinh đẹp, bằng phẳng và đủ dài để cảm thấy thoải mái - con đường khoảng 20, 25, 30 nhịp bước hay nhiều hơn cũng được. Nếu con đường quá dài, tâm ta sẽ dễ dàng vọng tưởng. Nếu con đường quá ngắn thì ta sẽ khó định tâm, đi tới đi lui nhiều lần. Hãy tìm kiếm điều gì đó thoải mái cho bạn.

Đề mục cơ bản cần bàn đến là làm sao để sự thực hành này được thoải mái, dễ dàng đối với cả việc tọa thiền lẫn thiền hành. Hay nếu bạn muốn thiền đứng, bạn có thể thiền đứng. Xin nhắc lại một lần nữa, vấn đề không phải là tư thế hay phương pháp mà quan yếu nhất vẫn là làm sao để có thể định tâm, tập trung vào đối tượng của thiền định, thực hành và duy trì trạng thái định tĩnh đó. Tâm chúng ta đi đâu? Tâm chúng ta có đang bị buông lung? Tâm chúng ta có thiếu tỉnh thức và u mờ không? Hay tâm chúng ta đang trở về trong sự nhỏ hẹp và bị trói buộc một cách chặt chẽ?

Hãy quan sát dòng tâm thức của mình. Duy trì trạng thái cân bằng là sự thực hành quan trọng. Làm thế nào để duy trì được sự tỉnh thức một cách liên tục? Nếu duy trì được sự tỉnh thức một cách liên tục thì đó chính là lúc tâm chúng ta được an tĩnh. Tâm chúng ta

không thể trở nên tĩnh lặng được khi ta bắt ép tâm mình vào một đối tượng nào đó và kèm cột nó ở đó. Thậm chí khi bạn cột được tâm mình lại, tâm của bạn cũng không ở trạng thái định tĩnh thật sự.

Để định tâm, cần thiết phải có sự cân bằng của nguồn năng lượng và sự dễ chịu. Nếu có quá nhiều sự thúc ép, sự căng thẳng sẽ phát sinh; còn nếu quá buông lơi thì tâm của chúng ta sẽ lang thang, mờ mịt và bị trôi dạt. Chúng ta cần cân bằng tâm của mình bằng cách “làm việc” với đúng hành trạng của nó.

Ngồi, đi lại, đứng hay nằm - sự duy trì các trạng thái này một cách liên tục sẽ giúp tâm an định. Đức Phật nói về sự tu dưỡng chánh niệm trong cả bốn tư thế này. Và cần thiết phải phát triển sự duy trì liên tục đối với các tư thế khác nhau nói trên.

Tôi còn nhớ sự tu tập của mình khi năm đầu tiên là tu sĩ. Thời công phu tối ở tu viện là một giờ tọa thiền, một giờ thiền đứng và một giờ thiền hành cùng với tụng kinh vào đầu hoặc cuối thời công phu. Đó là thời lượng của thời công phu tối, một giờ đồng hồ cho mỗi phương thức thiền. Tôi nhớ khi mới bắt đầu tôi từng nghĩ rằng: “Chà, thật tuyệt. Họ thực hành thiền. Sẽ ổn thôi mà. Đầu gối của tôi sẽ làm tôi tiêu mất khi tọa thiền”.

Sau đó tôi nhận ra rằng cơn đau đã “đi” đâu đó rồi. Điều ta đang làm với thân của mình là trải nghiệm sự không thoải mái. Và điều cần làm là thư giãn với cơn đau hay sự khó chịu của các bộ phận cơ thể và tu dưỡng tâm từ.

Tôi còn nhớ trong một mùa an cư sau khi xuất gia được 15 hay 20 năm gì đó, tôi đã thực hành thiền nằm trong suốt mấy tháng. Vì bị gãy vùng xương chậu nên tôi không thể chọn phương thức thực hành nào khác. Nhưng tôi ở trong một môi trường rất yên lặng và thanh bình. Tôi đã “vận động hành lang” một bác sĩ, vị hộ pháp của tu viện và ông ấy đã đưa tôi khỏi bệnh viện để trở về tu viện. Tôi nhớ đã nói với ông ấy rằng, “Dù tôi có ở bệnh viện hay ở tu viện thì tôi cũng chỉ phải nằm mà thôi. Tôi sẽ hạnh phúc hơn nhiều khi được ở trong tu viện”.

Chúng ta nhận thấy rằng duy trì sự tỉnh thức liên tục và chánh niệm trong mọi hoàn cảnh là điều quan trọng chứ không phải là một tư thế hay kỹ thuật đặc biệt nào đó. Kỹ thuật và tư thế là cần thiết nhưng đó chỉ là công cụ và việc chúng ta dùng các công cụ đó như thế nào mới là quan yếu. Trong suốt một tuần lễ của khóa tu, các bạn hãy chú tâm. “Làm thế nào tôi có thể duy trì sự thiền tập? Làm thế nào tôi có thể duy trì

được sự nhận biết của mình? Làm thế nào để thân tôi được định? Làm thế nào để xử lý những vọng tưởng khởi lên trong tâm? Tôi nên làm gì khi những suy tưởng về những người xung quanh xuất hiện trong tâm mình? - Đây thật sự là những điều rất quan trọng.

Tâm của chúng ta trong khóa tu nuôi dưỡng tâm từ có thể khởi lên rằng, “Tất cả những người khác đều bình yên. Tại sao tôi lại không được như vậy?”. Tất nhiên mỗi người xung quanh đều có suy nghĩ giống nhau, đó là: “Trông những người này có vẻ hạnh phúc và tử tế; họ thật sự đã có được tâm từ. Còn tôi, rõ ràng là chưa có được tâm từ”.

Chúng ta có thể xem tâm từ là một đề mục và đôi khi diễn biến của thế giới xung quanh hay những điều xung quanh rất dễ làm chúng ta bức xúc. Nhưng điều đó thật sự không quan trọng. Chúng ta kiểm soát điều này bằng cách nào? Điều gì thật sự phát khởi trong tâm chúng ta và chúng ta có liên hệ như thế nào với chúng? Làm thế nào để có thể sắp xếp các tầng lớp của những sự trải nghiệm của chúng ta? - Đó chính là nơi tâm từ hiện diện, là nơi chúng ta không có ý niệm nào về sự ganh ghét, là nơi có sự buông xả: “Đây là điều sẽ xảy ra? - Ồ, đó có thể là sự buông xả. Tôi không phải hơn thua với nó. Quay trở lại với hơi thở, quay trở lại với những

bước chân, quay trở lại với sự tỉnh giác liên tục”.

Đây là những sự quán chiếu trước khi bắt đầu khóa tu học.



TÂM TỬ: MỘT XÚC CẢM TRƯỞNG THÀNH



Hỏi: Người hàng xóm của tôi - một nhà hoạt động xã hội sắp sửa đến tiểu bang Nevada (Hoa Kỳ) để đăng ký cử tri. Thật sự khó khăn khi thuyết phục bản thân rằng mình đang tọa thiền ở đây vì lợi ích của tất cả chúng sanh (việc tu tập này không chỉ là “quà tặng” cho chính mình) và giải thích cho cô ấy hiểu về sự thực tập này của mình trong một tuần lễ ở đây. Sự nghĩ gì về điều này, thưa sư?

Đáp: Câu hỏi này sẽ được trả lời với hai tầng

nghĩa khác nhau. Điều chính yếu đầu tiên nhất là tôi nghĩ bạn không cần giải thích về bản thân mình với tất cả mọi người, đặc biệt là dưới sự soi dẫn của tâm từ. Thông thường, cố gắng so sánh và sau đó giải thích về bản thân mình với người khác không phải là hành động của tâm từ mà đó chính là đang huân tập sự phán xét, một việc làm tổn công nhưng không ích lợi gì cả. Điều thật sự thôi thúc chúng ta phải giải thích về bản thân mình với người khác hầu như xuất phát từ ý nghĩ, “Chắc là tôi đã làm điều gì đó sai trái, và vì vậy tôi cần phải giải thích”. Và thật sự là bạn đang phí sức vì điều này.

Một câu hỏi hay cần được hỏi là: “Đây có phải là hành động tử tế dành cho tôi không?”. Và kế đó là: “Giải thích về bản thân mình với người khác có thật sự là hành động của tâm từ hay không? Người khác có thật sự cần biết điều bạn muốn giải thích không?”. Điều này ít nhiều liên quan đến cách ứng xử buộc phải giải thích điều gì đó với người khác trong văn hóa của người Hoa Kỳ.

Tôi còn nhớ năm đầu tiên đến Hoa Kỳ để hỗ trợ kiến thiết tu viện Abhayagiri. Khi đó, chúng tôi được mời đến nhà một người hàng xóm thợ thực, cách tu viện khoảng 11 km. Tôi trì bình xuống đường Tomki

Road và East Road để đến nhà họ. Đó là một quãng đường dài. Một người phụ nữ dừng lại và hỏi: “Thưa sư, sư đang đi đâu vậy? Sư có cần quá giang không, thưa sư?” - Vì đã liệu nhầm thời gian và chúng tôi đã sắp muộn giờ, vì thế được cho đi nhờ là một điều thật tốt trong hoàn cảnh này. Ngay thời điểm ấy, nhà người phát tâm cúng trai còn cách đó khoảng hơn một cây số. Trên quãng đường thật sự không quá xa đó, tôi đã được biết nhiều điều về cuộc đời của người phụ nữ cho quá giang ấy, nhiều hơn so với những gì tôi muốn biết. Trước giờ tôi chưa từng gặp bà ấy. Có một điều bắt buộc trong tâm lý người Hoa Kỳ là họ luôn nỗ lực giải thích mọi thứ với tất cả mọi người. Tôi không hiểu làm như vậy thì biểu đạt được từ tâm của mình với người khác nhiều như thế nào.

Vì thế, đây là những ý nghĩ cơ bản khi quán chiếu tâm từ: “Đó có phải là điều tử tế cho chính mình không? Đó có phải là điều tử tế cho người khác không?”.

Trong sự thực hành thiền định và trong sự nhìn nhận tích cực, chúng ta có thể tự hỏi: “Điều gì là tốt hơn? Tôi nên làm gì đây?”. Có một xu hướng của tâm là nghĩ về cái này hoặc cái kia. Hoặc là tôi nên làm cái này, hoặc tôi nên làm cái kia. Hoặc là điều này đúng và điều kia sai, hoặc là điều kia sai và điều này đúng.

Cách giải quyết này dễ gây chia rẽ và làm mọi thứ trở nên phức tạp hơn. Một lần nữa, câu hỏi cần đặt ra là nghĩ theo cách đó có phải là biểu hiện của tâm từ? Một nghi vấn cho thấy rõ ràng sự liên hệ của chúng ta với thế giới xung quanh, chính là: đâu là hiệu quả của khung sườn ý niệm đúng/sai, hoặc cái này/ hoặc cái kia. Điều này rất quan trọng trong thực hành tâm linh, nhất là ở góc độ của tâm từ - để nhận diện rõ lợi, hại của việc phân tách mọi thứ theo các hướng đối lập nhau.

Tôi nghĩ phản ánh dựa trên kinh nghiệm thật sự không hữu hiệu vì cách Đức Phật nhận định sự việc không dựa trên ý niệm đúng - sai mà an cứ nhiều hơn trên sự xác tín về thiện xảo hay không thiện xảo, thiện hay bất thiện. Chúng ta nhận thức rằng một người hoạt động xã hội sẽ đăng ký cử tri là đang làm điều gì đó có thể được coi là thiện lành và thiện xảo. Đó là điều tốt nên làm.

“Đó có phải là điều tôi cần làm không? Đó có phải là điều tôi muốn làm ngay lúc này không? Tôi có cảm thấy bị lôi cuốn để làm điều đó không?” - Có thể có hoặc có thể không. Điều này còn liên quan đến khả năng nhìn thấy được sự thiện xảo hay thiện nghiệp và niềm vui trong hành vi của người khác hay không, đến khả năng khởi phát ý niệm khuyến tấn hành vi thiện

lành của người khác mà không “tự đe dọa” chính bản thân mình, rằng: “Người khác có thể làm điều đó và làm điều đó một cách vui vẻ. Thật tuyệt vời. Những gì tôi muốn làm trong tuần lễ này là biết mình có cơ hội có được khoảng thời gian tu tập - đó là định tâm, để tạo ra nơi an trú nội tại cho chính mình. Đó là điều thiện, là điều tốt, là thiện xảo cần làm”. Nhưng không có nghĩa vì chúng ta đã lựa chọn tham gia khóa tu nên chúng ta đúng đắn còn những người còn lại ngoài kia là những kẻ đại khờ. Đây là những lĩnh vực tách biệt nhau.

Chúng ta có thể khuyến khích bản thân mình đưa ra những lựa chọn không làm mình bị thoái đạo, không làm tổn hại chính mình. Đó là hành vi của tâm từ. Chúng ta cũng có thể quán sát cách người khác lựa chọn sử dụng thời gian và năng lượng của họ, khuyến khích và ủng hộ họ hay chí ít là tùy hỷ với điều tốt đẹp họ đang làm. Đó cũng là một khía cạnh của sự thiện lành và chúng ta đều được lợi lạc từ điều đó.

Có một biệt từ Phật giáo trong tiếng Pali là *puñña*, trong tiếng Thái là *boon*. Chắc chắn người Thái ở phương Tây hoặc khi gặp người phương Tây học Phật, họ đều hỏi: “Bạn dịch nghĩa của từ *boon* như thế nào?”. Đây là một trong những thuật từ rất khó chuyển ngữ. Nhưng Đức Phật đã nói rằng, “*Puñña* là một từ khác để

chỉ cho hạnh phúc” (Kinh Tăng Chi Bộ, 7.62). Đây là kết quả của hành động thiện xảo: các hành động hoặc cách ứng xử tốt đẹp, thiện lành mang lại hạnh phúc, mang lại trạng thái hạnh phúc cho bạn và cho người khác.

Độ lượng và bố thí cũng là hạnh phúc. Hộ trì giới và đạo đức là hạnh phúc. Thiền tập là hạnh phúc. Thính pháp là hạnh phúc. Thí pháp là hạnh phúc. Mang đến cơ hội cho người khác được tiếp cận giáo lý là hạnh phúc. Tương trợ người khác, phục vụ người khác là hạnh phúc. Tùy hỷ với điều thiện mà người khác làm được là hạnh phúc. Hồi hướng phước lành có được từ điều lành bản thân làm được cho người khác là hạnh phúc.

Có nhiều cấp độ khác nhau, nhưng đây là những lộ trình kiến tạo hạnh phúc. Chúng ta nhận thức được rằng mình đều có thể liên kết những điều này vào đề mục của tâm từ. Nhận diện được đó là thiện xảo, là điều lành cũng như tâm nguyện làm những điều như vậy chính là hành trạng của tâm từ. Và cần nhận thức được rằng, suy nghĩ “Nếu tôi không hành thiền là tôi đang phung phí thời gian của mình” cũng không phải là điều bất di bất dịch.

Có nhiều con đường để đạt được thiện xảo và hành vi thiện lành. Quan trọng là cũng cần có cái nhìn

phổ quát để có thể nắm bắt được các cơ hội huân tập thiện nghiệp cho mình, ví dụ như khi thấy người khác hành thiện ta cũng cảm thấy hoan hỷ. Ý nghĩa này được diễn đạt là *anumodana* trong tiếng Pali - tức tâm tùy hỷ, cảm thấy hoan hỷ với phước báo của người khác. Và thậm chí bạn không cần phải làm bất cứ gì cả.

Nếu bạn thấy ai đó làm việc gì thiện xảo, không cần phải kinh hoàng mà thốt lên rằng: “Tôi không làm tốt được như họ”; cũng đừng đổ kỵ “Họ thật sự không tốt lành vậy đâu”. Trên thực tế, có những sự bình phẩm như vậy. Đây là cách kéo lùi con người ta xuống sự thấp kém, thoái đọa. Đó là biểu hiện của cái tâm hẹp hòi, không có tâm từ cho chính mình và cho người khác.

Trái lại, sẽ có một sự bao la không ngăn mé trong tâm khi bạn không “bị đe dọa” bởi người khác, hoặc khi bạn không hành hạ chính mình vì bản thân không chánh nghiệp, không có sự đối đãi thích đáng trong hành xử. Cảm giác tội lỗi đó cứ tiếp tục và tiếp tục tồn tại trong tâm bạn. Tất cả những điều này cũng là không có từ tâm cho mình và cho người.

Tôi nhớ về chuyến đi đến Thái Lan làm phiên dịch và diện kiến Hòa thượng Paññānanda - một vị sư tôn quý được nhiều người kính ngưỡng. Một số người

trong phòng này đã được gặp ngài trước đó. Khi đưa phái đoàn đến Thái Lan, chúng tôi đến để đánh lễ ngài. Đây là một bậc xuất sĩ với niềm hạnh phúc thật sự, ngài đã sống cả đời mình bằng sự cho đi. Khi chúng tôi đến nơi, ngài bệnh và đang trong bệnh viện, nhưng đó chính là bệnh viện ngài đã xây dựng nên. Lúc ấy, ngài đã 96 tuổi nhưng vẫn rất tinh anh.

Tôi đã từng được tháp tùng ngài trong những chuyến hoằng pháp ở New Zealand vào những năm 80. Trong một thời tu tập buổi tối gồm có tụng kinh, thiền định, thuyết pháp và vấn đáp sau đó; một trong những câu hỏi được nêu lên từ rất sớm (sau khi các nội dung tu tập hoàn tất) lúc đó là: “Làm thế nào để vượt qua cảm giác tội lỗi?”. Tất nhiên, tôi đã quen thuộc với công việc phiên dịch của mình nhưng điều thú vị là trong lúc cố gắng dịch, tôi không biết từ “tội lỗi” trong tiếng Thái nói như thế nào. Tôi đã làm công tác phiên dịch cho các vị giáo thọ sư và học ngôn ngữ, học Phật pháp nhiều năm qua nhưng lúc đó đầu óc tôi trống rỗng, tôi phá lên cười thật to. Tôi bạch với sư nội dung câu hỏi là gì, tại sao tôi cười to như vậy và về khoảng cách trong ý niệm của ngôn ngữ và văn hóa Thái Lan. Tôi buộc giải thích với ngài diễn biến tâm của người phương Tây làm cho họ cảm thấy tội lỗi.

Sự lắng nghe và sự lưu tâm hiện lên rất rõ trên nét mặt ngài khi tôi giải thích về sự vận hành của cảm giác tội lỗi. Sau khi nghe tôi giải thích xong, ngài nói: “Ồ, thế thì thật là quá đau khổ rồi. Hãy bảo họ đừng nên làm như thế”. Không phải người Thái Lan không có những cảm giác như thế này. Có một nơi khác rất lý tưởng để ăn năn sám hối, nhưng không phải là làm cho cảm giác tội lỗi diễn tiến xấu hơn - điều được biểu hiện quá dễ dàng từ ý niệm mạnh mẽ về bản ngã, về “cái tôi” và sự phán xét có mặt trong mỗi người chúng ta. Chúng ta phán xét, so sánh, chia bản thân mình ra thành nhiều cái “tôi” và trong thế giới này, chúng ta đang nỗ lực sống cho nhiều cái “tôi” đó hoặc bị những cái “tôi” đó “đe dọa”. Đây là những khổ đau đặc thù của chúng ta.

Một hành động của tâm từ có thể xuất phát từ thái độ “Đây chính là hành trạng của mọi thứ”, trong sự nhận diện rằng: “À, đó chỉ là cảm giác. Tôi sẽ dành một phần không gian cho nó nhưng không phải để đánh bại nó, không đắm chìm trong những ý nghĩ của sự so sánh và những đau khổ kéo theo”. Đây chính là sự thực hành tâm từ cho chính mình. Đây là kỹ năng hữu dụng để có thể nhận diện được ai đó có đang hành thiện nghiệp hay không và sau đó có thể không phán xét bản thân mình nữa - phán xét chính là sự trừng phạt bản thân mình.

Tôi nghĩ rằng, thi thoảng khi nói về tâm từ như một tâm trong tứ vô lượng tâm (*brahmavihāra*), ta đặt tâm từ ở một nơi nào đó: “Tâm từ đang lạc lối ở một chỗ nào khác rồi”. Một trong những vị tu sĩ ở Anh quốc đã bắt đầu dịch từ *brahmavihāra* là “xúc cảm trưởng thành” và đây là một thiện xảo để đưa sự tập trung về tứ vô lượng tâm. Chính xúc cảm trưởng thành đó hướng sự tập trung của chúng ta về với bốn tâm (từ, bi, hỷ, xả). Cánh cửa dẫn lối vào bốn tâm vô lượng này chính là phẩm chất của tâm từ. Nhận thức được điều này và sau đó mang sự tỉnh thức và tập trung để phá vỡ những điều ngăn che chúng ta đạt được tâm từ. Chúng ta có thể bắt đầu để tâm đến các cảm xúc chưa trưởng thành, vốn dễ tiếp cận hơn và nhận thức rằng: “Có sự nhức nhối của lòng đố kỵ, có sự nhức nhối của tâm so sánh, có sự khó chịu trong tâm”. Thay vào đó, để các cảm xúc này không có đà lấn tới, bạn có thể tự hỏi: “Làm thế nào tôi có thể mang tâm từ - xúc cảm trưởng thành vào bên trong những trạng thái tâm tiêu cực này?”. Làm cách nào để tôi tạo ra một khoảng không gian trong tâm của mình?”.

Tâm từ sẽ giúp tạo ra không gian ấy; đó là một cảm xúc thoáng đạt. Và không gian thoáng đạt ấy cũng sẽ rất vững chắc. Đó không phải là sự thoáng qua của

niềm hỷ lạc, của các thú vui hay của sự hài lòng. Các trạng thái bức tức, ghen tỵ và ác cảm xuất hiện trong tâm nhưng chúng không cứ ngụ mãi mãi trong tâm. Chúng không phải là những cảm xúc và cảm giác có tính ổn định trong tâm chúng ta.

Với cảm xúc của từ tâm - khi chú ý và định hướng sự chú ý của mình trong tâm từ, chúng ta sẽ nhận ra tâm từ mang lại nền tảng và sự vững chắc. Khi có tâm từ, chúng ta có để trụ vững vàng không mấy may bị lung lạc bởi sự thất thường của những cảm xúc nội tại hay những thay đổi bên ngoài, bởi sự tán dương hay đổ thừa, quy trách nhiệm. Khi nghĩ về những người có tâm từ mình từng gặp, tôi thấy ở họ có sự điềm tĩnh và vững chãi vô cùng.

Nghĩ về khóa tu được đặt tên là “Khóa tu về tâm từ”, chúng ta sẽ làm gì? Có phải chúng ta đến và thể hiện sự tử tế của mình ra bên ngoài? - Điều này làm tôi thấy ngao ngán, thật sự là như vậy. Hay là chúng ta cố gắng thật nhiều để rải phát yêu thương đến mọi nơi? - Làm như vậy thật là khá mệt mỏi. Một lần nữa, ở những người là sự biểu trưng của từ tâm mà tôi đã từng gặp, các vị ấy đều sở hữu sự vững chãi đáng kính.

Tôi nghĩ đến một trong những tình huống trong

đời mình đã giúp tôi sáng ngộ ra nhiều điều và trải nghiệm này vô cùng hữu ích với tôi. Tôi từng là trụ trì Tu viện Quốc tế Trong rừng (International Forest Monastery) ở Thái Lan; dù chỉ trong vài năm nhưng tôi nhận thấy mình bị quá tải vì công việc. Tôi đã có cơ hội đến Anh quốc. Ngài Ajahn Sumedho và nhiều cao tăng phương Tây, những người bạn cũ của tôi đều có mặt ở đó. Còn tôi kẹt lại ở Thái Lan để trông coi tu viện. Tôi không chắc là mình có thể làm được hay không, không chắc có phải mình mong muốn làm điều đó không. Có nhiều mâu thuẫn hiện diện giữa các tăng sĩ và các Phật sự với chúng Phật tử. Tôi có cảm giác bị đũa sứt.

Nói về lần lưu trú của tôi ở Anh quốc mà chỉ còn vài tuần nữa là kết thúc, tôi đã bước lên máy bay trong tâm trạng ngao ngán. Đó sẽ là một chuyến không hành khổ sở vì khi đó tôi nghĩ rằng: “Ồ, tôi sẽ phải quay lại tu viện, nơi đó có vị tăng này thế này, vị tăng kia thế khác...”. Lúc ấy, một trong những vị tăng cao niên ở Anh quốc, từng sống ở Thái Lan nhiều năm đưa tôi một kiện hàng nhỏ và nói: “Khi sư trở lại Bangkok, xin hãy trao giúp tôi vật phẩm này đến cho vị tăng này”. Vị tăng mà vật phẩm được nhờ trao đến là ngài Phra Payutto, được nhiều người kính trọng, nhưng cho đến

thời điểm đó tôi chưa từng diện kiến ngài bao giờ. Bây giờ, ngài là vị tăng được cả thế giới biết đến.

Thời đó, ngài trú ở một ngôi chùa tại Bangkok, nằm trong khu phố cổ của người Hoa ở trung tâm thành phố. Nơi ngài đang sống là một nơi cực kỳ nhiều nhương. Thông thường ở Bangkok, tất cả các cửa hàng dành cho tăng sĩ sẽ tập trung ở một khu vực và trong đó có một nơi khác chuyên về y áo. Nơi tọa lạc của ngôi chùa giống như nơi sửa chữa các bộ truyền dẫn của động cơ xe hơi vậy. Dầu nhờn và các bộ phận của xe hơi vương vãi khắp nơi khi bước chân vào ngôi chùa. Một trong những việc mà chùa đảm trách là tiến hành hỏa táng cho những người cùng khổ ở vùng này. Tại đây, hình như ngày nào cũng có chuyện tang chế và người ta tụ tập rất đông đúc.

Tôi đi ra khuôn viên phía sau, nơi ngài đang ở. Từ ngài tỏa ra sự bình an và năng lượng của lòng từ ở ngay một nơi mà ngày ngày vẫn có chuyện tang ma diễn ra, dơ bẩn, nhiễm ô và lộn xộn như thế. Ngài là nơi nương náu của sự bình an, sự sáng ngộ và từ tâm. Trò chuyện cùng ngài, tôi cảm nhận được lòng từ bao la ở ngài và ngài tiếp đón tôi rất nồng hậu. Hiện nay, sư là bậc được tôn kính và được nhiều người biết đến trên khắp đất Thái. Người người thuộc mọi giai tầng

xã hội đều tôn quý sư. Ngài là một trong số rất ít các nhà sư Thái Lan học thông kinh điển Phật giáo tiếng Pali từ khi còn là Sa-di. Khi đó, theo truyền thống nhà vua sẽ cúng dường cho việc thọ giới của ngài. Ngài có một trí tuệ vượt trội. Đôi khi người có sự thông tuệ không nhất thiết hòa vào cho giống người khác, nhưng trong ngài đã có một sự hoàn thiện, mọi thứ bên trong ngài đều tỏa ra bằng những biểu hiện của lòng từ.

Điều này thật sự hun đúc tôi, rằng: “À, đây chính là cách để tôi có thể ‘tồn tại’. Nếu tôi hướng chuyển tâm mình vào những đức hạnh như tâm từ và sự tử tế, tôi sẽ được bảo hộ và điều này giúp tôi có được trạng thái tâm có thể mang lại lợi ích cho mọi người. Ngoài ra, tôi cũng sẽ quay trở lại tu viện tĩnh mặc trong rừng ở vùng đông bắc Thái Lan và nếu tôi không tìm được sự bình yên ở nơi đó, có nghĩa là tôi đã làm điều gì đó sai trái trong cuộc đời tu đạo của mình”. Với tôi, ngài là một tấm gương tuyệt vời.

Vài người ở đây cũng đã được gặp ngài khi tôi đưa đoàn sang Thái Lan. Ngài đã đón tiếp chúng tôi thật ân cần. Hiện giờ sức khỏe của ngài đã kém và ngài thường hay đau yếu. Dù vậy, từ tâm phát tỏa ra nơi ngài vô cùng hiển nhiên.

Bạn thấy đó, một lần nữa, tâm từ - xúc cảm trưởng thành luôn rất vững chãi, ổn định và bền chắc. Đây không phải là những phẩm hạnh vừa sinh ra đã có. Và cũng không phải là những phẩm hạnh mà ai cũng có được. Đó chính là những phẩm chất phổ quát mà bất kỳ ai cũng có thể tu dưỡng và hình thành trong con người mình. Tôi nghĩ đây là sự quán niệm quan trọng cần phát triển: “Ồ, đây là một xúc cảm trưởng thành cần hướng đến”. Nó mang đến cơ hội, cho một người nào đó trong gia đình chúng ta, trong bối cảnh xã hội nào đó, cho một Phật tử, các cộng đồng trong xã hội hay cho chính bản thân mình để dành toàn tâm khơi mở và tu dưỡng.



HÃY ĐỂ SỰ CHÁNH NIỆM VỀ THÂN ĐƯỢC LAN TỎA



*Hơi thở vào ra một cách tự nhiên mang đến cho thân
nguồn năng lượng và sự ấm áp.*

Tôi nghĩ chúng ta sẽ bắt đầu thời pháp buổi sáng với sự quán tưởng từ lời dạy của Đức Phật, đó là sự chánh niệm về thân.

“Này các Tỳ-kheo, thậm chí với một người có cái tâm vĩ đại như đại dương, như tất cả các dòng suối

cùng hòa chảy vào đại dương, hay bất cứ ai phát triển và nuôi dưỡng sự chánh niệm về thân đều sẽ đạt được các phẩm chất thiện lành gắn với sự thành tựu chân vô lậu trí.

“Này các Tỳ-kheo, có một pháp mà khi phát triển và tu tập sẽ dẫn đến ý thức mạnh mẽ về sự cần kíp... dẫn đến sự tốt đẹp... dẫn đến sự an ổn khỏi trôi buộc... dẫn đến sự chánh niệm và thông tuệ... dẫn đến thành tựu kiến thức và tầm nhìn... dẫn đến một nơi an trú trong đời này... dẫn đến hiện thực hóa quả vị của tri kiến và giải thoát. Pháp đó là gì? - Sự chánh niệm về thân. Khi sự chánh niệm về thân được phát triển và tu tập sẽ dẫn đến sự hiện thực hóa quả vị của tri kiến và giải thoát.

“Này các Tỳ-kheo, khi pháp đó được phát triển và tu tập, thân trở nên an định, tâm trở nên an định, sự suy tư và phân tích cũng lắng xuống và sự thành tựu các phẩm chất thiện lành thuộc về chân vô lậu trí, chánh tri kiến đạt được nhờ pháp này. Pháp đó là gì? - Sự chánh niệm về thân. Khi sự chánh niệm về thân được phát triển và tu tập, thân trở nên an định và các phẩm chất thiện lành thuộc về chân trí sẽ được thành tựu.

“Này các Tỳ-kheo, khi pháp này được phát triển

và nuôi dưỡng, vô minh bị đẩy lùi... chân vô lậu trí sinh khởi... cái ngã mạn “Tôi là...” bị đẩy lùi... các hệ lụy từ cái ngã mạn cũng bị bật gốc, các kiết sử bị đẩy lùi. Pháp đó là gì? - Sự chánh niệm về thân. Khi sự chánh niệm về thân được phát triển và nuôi dưỡng, các kiết sử bị đẩy lùi”.

(Kinh Tăng Chi Bộ
1:575, 1:576-582, 1:583, 1:586-590)

Đây là những sự quán tưởng vô cùng hữu ích vì dù chủ đề của khóa tu là tâm từ nhưng có một nền tảng ổn định để bắt đầu việc thực hành, tu tập cũng thật sự cần thiết. Đôi khi, cố gắng định hướng một trạng thái tinh thần hay một cảm xúc cũng giống như cố công nắm bắt một cơn gió - vì cơn gió cứ xuyên trượt qua các kẽ tay của chúng ta. Nhưng có được một nền tảng là sự chánh niệm về thân có nghĩa chúng ta đã có một nền móng kiên cố để có thể xây dựng và thiết lập trên đó những đề mục tu tập. Như lời Phật dạy, tất cả các thiện phẩm được phát sinh khi có sự chánh niệm về thân. Có được cơ sở vững vàng này, sau đó bạn sẽ có một nền tảng để từ đó có thể kiến tạo các trạng thái tâm thiện lành.

Thậm chí nếu xem thực hành tâm từ là một sự

thiền định thì bạn vẫn cần chiếc neo chánh niệm về thân này. Bạn cần phải an cứ vào một cái gì đó và cần một nơi để quay về an trú, đó chính là sự chánh niệm về thân. Hãy học cách làm quen với việc quay về với chính cái thân của mình.

Có nhiều cách để đạt được sự chánh niệm về thân, nhưng trên nền tảng hành thiền chính thống, hãy trở nên quen thuộc với sự chánh niệm trong hơi thở và điều chuyển sự chú ý, tập trung vào quá trình hít thở của mình. Ngồi và chú ý đến hơi thở đi vào cơ thể: nhận biết hơi thở vào khi nó xúc chạm vào phần đầu mũi, khi nó đi vào hốc mũi (khoang mũi), vào phần cuống họng, xuống phần ngực và bụng căng lên. Chú ý đến hơi thở ra: phần bụng giãn ra, cảm giác trong cơ thể, vùng ngực, cổ họng, phần đầu mũi và hơi thở đi ra ngoài. Hòa hợp với nhịp điệu của hơi thở. Không thúc ép hơi thở, không cố điều chỉnh hơi thở, hãy thở một cách bình thường như nhịp thở tự nhiên.

Chúng ta thường có xu hướng điều chỉnh hơi thở, quan sát và kèm giữ hơi thở theo một cách nào đó nhưng điều này chỉ gây ra trở ngại cho sự thực hành chánh niệm về thân. Chỉ trừ khi bạn chết đi, nếu không thì bạn vẫn đang thở; vì vậy, dù có thể nào thì hơi thở vẫn hiện diện. Hãy hòa vào hơi thở: hãy để hơi thở

được thư thái. Và cũng cần nhận thức rằng hơi thở diễn ra trong môi trường cơ thể của chúng ta, ngay bên trong cơ thể của chúng ta. Bạn đang ngồi đây và thở chứ không phải cái mũi của ta đang treo lơ lửng ở đâu đó: các phần thân còn lại của bạn vẫn ở đây. Làm sao bạn nắm giữ được nó? Bạn cảm thấy nó như thế nào? Nó có dễ chịu không? Nó có khó chịu không? Nó có cảm giác thông thoáng không? Bạn có cảm thấy co rút không? Có sự căng tức nào trên mặt và trên hai vai của bạn không? Nó có thư thái không? Bạn có thể làm dịu nó lại không? Bạn cảm thấy như thế nào ở vùng bụng của mình?

Hãy thả lỏng phần bụng. Điều thú vị là khi chúng ta thoải mái trong hơi thở của mình, thư thái, an định thì tư thế của chúng ta sẽ dần dần tốt hơn lên. Thân của ta trở nên tự nhiên và được cân bằng. Bạn không cần ép mình để duy trì tư thế cho thẳng và phải cố ngồi cho thẳng. Tuy rằng ngồi thẳng và tư thế thẳng rõ ràng là cần thiết - nên ở một chừng mực nào đó hãy cố gắng giữ mình ngồi thẳng trục, nhưng nếu bạn cảm thấy bị căng tức quá hay có quá nhiều sức ép lên các phần thân của cơ thể thì việc ngồi thẳng sẽ làm bạn thấy khó chịu. Nhưng khi thả lỏng, buông lỏng sự căng tức hay các áp lực thì bạn sẽ nhận thấy rằng cơ thể của

chúng ta sẽ được thẳng một cách tự nhiên vì giữ cho thân người thẳng là tư thế thoải mái nhất khi ngồi, dù là ngồi 45 phút, một giờ hay bao lâu đi nữa. Đó là cách tự nhiên nhất để cơ thể được ngồi yên.

Một trong những hình ảnh hữu dụng khi ngồi là hình tượng rằng trên đỉnh đầu của mình có một sợi dây hay vật gì đó tương tự như thế. Nếu bạn thấy mình đu đưa trong hệ quy chiếu với sợi dây đó tức là cột sống và vai của bạn đang không được thẳng. Tất cả sẽ được thu xếp gọn gàng một cách ngay thẳng và thoải mái. Cần có sự cân bằng ở đây. Khi bạn tiếp tục thư giãn, thả lỏng toàn thân bạn sẽ thấy rằng tư thế thẳng mang lại cảm giác dễ chịu và nhẹ nhàng.

Điểm mấu chốt chính là hơi thở. Khi bạn hít vào, hãy để cho năng lượng của hơi thở lan tỏa trong người bạn. Hít vào, hãy lan tỏa cảm giác của sự ấm áp và nguồn năng lượng trong cơ thể mình. Thở ra bằng cảm giác giải tỏa, thư giãn, an định, không gò ép, không gắng giữ. Bạn không thể kèm giữ hơi thở. Dù có thể giữ hơi thở trong khoảng một phút nhưng bạn sẽ cảm thấy bị căng cứng, rất khó chịu. Cùng với nhịp vào - ra tự nhiên của hơi thở, cảm giác ấm áp và năng lượng lan tỏa trong thân bạn. Và kể đến, khi thở ra, bạn hãy để cơ thể mình được thư giãn, buông xả và giải tỏa.

Khi chúng ta hít vào và thở ra, không khí được luân chuyển từ ngoài vào trong cơ thể và từ trong cơ thể đi ra ngoài. Không khí được phóng tiết vào môi trường và lưu chuyển. Tương tự như vậy, các ý nghĩ, ấn tượng và cảm xúc cũng đi vào tâm chúng ta. Hãy để chúng đi ra ngoài trở lại, phóng thích chúng và buông bỏ chúng. Bản chất của hơi thở là vào, ra. Nó cũng tương tự như bản chất của những suy nghĩ, cảm xúc, ký ức và những sự tri nhận khác - đó là bản chất của tâm. Chúng ta không cần phải kèm giữ, bám víu hay chú tâm vào chúng. Chúng ta cần nhận diện rằng: “Đó chỉ là một suy nghĩ, đó chỉ là một ký ức”. Nó hình thành và chúng ta có thể buông xả nó như lúc nó chưa được hình thành.

Tất nhiên là, vọng niệm và cảm thọ luôn bám chặt lấy chúng ta một cách mạnh mẽ hơn hơi thở rất nhiều. Vì thế, chúng ta cần ảnh hiện được hơi thở, cảm nhận được sự xúc chạm vào - ra của hơi thở và sau đó ngoại suy các cảm xúc, những sự tri nhận, ký ức và các vọng niệm phát khởi. Chúng xuất hiện trong tâm của chúng ta và chúng cũng có thể đi ra khỏi tâm của chúng ta.

Sau đó, sự giải tỏa sẽ có mặt - đó là một sự thoáng đãng rất thư thái và an định. Tâm chúng ta bắt đầu sáng rõ hơn, điềm tĩnh hơn. Điều này là hoàn toàn tự nhiên.

Khi chúng ta chỉ cho phép hơi thở hiện tồn trong thân, cho phép hơi thở sưởi ấm và cung cấp năng lượng cho thân thì chắc chắn sẽ có một sự thư thái trong thân chúng ta. Khi để những dòng vọng niệm và cảm xúc xuất hiện trong tâm rồi mất đi, để cho chúng vào rồi ra một cách tự nhiên thì tâm của chúng ta cũng được thư thái.

Bạn không cần thúc ép tâm mình phải an định hay sáng rõ. Chính việc chấp nhận cho những dòng suy nghĩ hay những sự tri nhận khởi lên trong tâm và để chúng đi ra khỏi tâm mà không cần phản ứng, không bám víu hay không thêm sự phán xét về chúng thì một sự sáng rõ và thoáng đạt tự nhiên sẽ bắt đầu xuất hiện. Hãy để tâm được diễn biến như vậy. Đây là sự thực hành chúng ta cần tự nhắc nhở chính mình.

Đôi lúc, khi đã hành thiền được nhiều năm thì không khó khăn gì để biến sự thực hành này thành một thói quen. Chúng ta tri nhận về chính bản thân mình theo một cách nhất định nào đó. Chúng ta tri nhận dòng tâm thức và các cảm thọ của mình theo những cách nhất định và sau đó chúng ta tự mình “cắn câu”. Tôi nhớ đến pháp ngữ của Thiền sư Ajahn Chah, “Chúng sanh giống như những con cá. Người câu cá quăng lưới câu với miếng mồi câu trên đó và lần nào

lũ cá cũng bơi đến để cắn câu. Thật sự, chúng ta không giống những con cá kia chút nào cả. Khi đớp mồi, con cá chỉ bị mắc câu ở phần miệng. Con người chúng ta giống con ếch hơn. Ếch nuốt trọn luôn miếng mồi và cái lưỡi câu vào bụng”.

Hãy ghi nhớ rằng: “Tôi không cần phải ‘cắn câu’”. Miếng mồi câu là cảm giác thích và không thích, là cảm giác “Điều đó gây sợ hãi, điều đó mang tính đe dọa”, “Tôi thật sự thích điều đó, tôi thật sự muốn điều đó”, hay là “Điều đó quan trọng và tôi không thể để nó đi mất”. Và như thế, chúng ta đã “cắn câu”.

Với quy trình đơn giản đó chúng ta đã tham gia một cách thật tự nhiên, vô tư vào hơi thở vào - ra, một điều vô cùng đơn giản và bạn có thể sẽ nghĩ rằng, “Điều đó quá cơ bản. Khi nào tôi mới thật sự hành thiền *một cách đúng nghĩa* đây?” - Nhưng đây mới lại là điều chúng ta cần phải học để thực hành: chúng ta cần phát triển khả năng liên hệ tâm thức, thế giới bên ngoài và thân của mình một cách không dính mắc vào các phản ứng. Đó là cách để tâm chúng ta được trở nên an định và sáng rõ.

Sự thực tập này chính là quay về với hơi thở, với tư thế và với thân của mình: cảm giác của chúng ta ra

làm sao? Bắt đầu từ đỉnh đầu, hãy hỏi: “Có cảm giác căng tức trên đỉnh đầu hay không? Phần trán, làm sao tôi thả lỏng được? Vùng xung quanh mắt tôi đang như thế nào? Tôi có thư giãn nó được không? Tôi có thể làm nó dịu xuống không? Và phần quanh hàm, quanh cổ họng...”. Bạn đang chú tâm và nhận diện rằng đang có sự hiện diện của hơi thở - hơi thở vào, hơi thở ra.

Bạn cảm thấy đôi vai mình đang như thế nào, phần cánh tay nữa? Tư thế thoải mái cho hai cánh tay là tư thế nào? Tôi đặt chúng thế nào để luôn được dễ chịu và hai bàn tay có đang ở vị trí dễ chịu, thư giãn và an định không?

Hãy cảm nhận hơi thở. Hãy để cho hơi thở hòa vào trong thân và làm dịu các phần thân của bạn. Hãy để cho phần ngực được mở rộng và có không gian hơn là gò ép chúng, thun ép chúng lại. Bạn có thể thấy được sự co ép đó khi bạn đang trầm tư hay gọi nhớ đến điều gì đó có sức nặng lên nó, hãy cố gắng nhận diện tất cả những điều ấy. Để cho đầu rộng rang và cởi mở đôi vai. Hãy tạo ra không gian nơi ấy, thư giãn và để mọi thứ dịu xuống. Khi hơi thở vào - ra hãy để cho nó được cởi mở, mềm mại và thoáng đạt.

Đừng siết chặt phần bụng. Hãy để hơi thở lưu thông xuống bụng. Hãy để cho hơi thở tác động đến

toàn bộ cơ thể, toàn bộ phần thân người. Hít vào, bụng căng phồng lên, thở ra, thư giãn vùng bụng. Nếu phần dưới lưng bị căng tức thì hãy thả lỏng nó. Tìm sự cân bằng ở vị trí mà việc duy trì tư thế ngồi không buộc bạn phải căng thẳng các cơ - bạn có thể làm được điều này bằng cách để cho toàn bộ cơ thể mình thư giãn và sau đó để nó tự cân bằng.

Thường thường, nhiều người sẽ phàn nàn rằng, “Lưng tôi bị đau và vai căng nhức suốt lúc ngồi”. Sự đau đớn này xuất phát từ nguyên nhân bạn sử dụng phần ngực, phần lưng trên hoặc hai vai để *kèm giữ* tư thế của mình. Điều này sẽ gây đau. Do vậy, hãy thư giãn và để cho xương sống thẳng trục với khung xương chậu. Đó là tác dụng của các xương này. Định thân bằng phần xương này dễ dàng hơn là các phần cơ. Hãy để cho các cơ làm đúng chức năng mà chúng sẽ đảm trách và bạn chỉ việc thả lỏng chúng mà thôi.

Chúng ta có các tọa cụ phục vụ cho việc tọa thiền như gối, bồ đoàn hoặc bất cứ thiền cụ nào bạn cần để giúp bạn có được ý thức về sự cân bằng của tư thế ngồi và để cho các cơ được thư giãn. Chúng ta có thể thư giãn ngay trong tư thế ngồi và sau đó việc hít thở trở nên tự nhiên hơn. Để cho nhịp thở thật tự nhiên, không thúc ép nhịp thở. Sau đó hãy chú ý một cách thật đơn giản.

Hơi thở có dài không? Hơi thở như thế này có ngắn không? Có thoải mái không? Có khó chịu gì không?

Bạn không cần phải đi sâu phân tích thêm gì nữa. Hãy chú tâm vào hơi thở: nó êm ái, nó hơi khó khăn, nó ngắn, nó dài. Hãy tự làm quen với hơi thở của mình: đó là hơi thở vào, đó là hơi thở ra. Hãy chú tâm vào hơi thở, nhận thức một cách chánh niệm rằng bạn đang ở đâu trong giờ phút hiện tại này cùng với quá trình hít thở, nhận thức một cách chánh niệm về cảm thọ chung của toàn thân; một lần nữa, hãy nhớ là không đi vào phân tích và bình luận. Đây là cảm giác như nó đang thực có. Có cần điều chỉnh gì hay không? Có cần phải điều chỉnh gì đó để được dễ chịu hơn không?

Chỉ cần như vậy là đủ - hãy duy trì sự chú tâm vào hơi thở, hơi thở vào và hơi thở ra. Nếu cần thiết, chỉnh sửa tư thế ngồi đôi chút cũng không vấn đề gì cả, giữ trạng thái cân bằng để bạn cảm thấy thoải mái. Điều quan trọng là không nên căng người lên hay gò ép quá nhiều vì tâm chúng ta chỉ thật sự an định khi có được sự thư giãn. Bạn không thể “chĩa dùi cui” để “hàng phục” tâm mình, sẽ không hiệu quả khi làm như vậy. Bạn cần để cho tâm mình an định, sau đó chú tâm một cách thật chánh niệm và duy trì trạng thái tỉnh thức đó.

Sự tỉnh thức và tỉnh thức liên tục cho phép tâm chúng ta được định và trở nên bình yên. Đó không phải là áp đặt ý tưởng, ý nghĩ về sự bình yên lên tâm của mình, điều này sẽ không có tác dụng.

Thay vào đó, hãy thả lỏng và học cách chú tâm. Hãy trải nghiệm với toàn bộ cơ thể mình. Hơi thở là đối tượng chúng ta cần chú tâm vào một cách tập trung nhưng nói chung, vẫn có ý thức về các cảm thọ trên toàn bộ các phần thân. Có dễ chịu không và ta ngồi có thẳng không? Tư thế ngồi có được cân bằng không? Các cảm thọ khác nhau đang lần lượt xuất hiện là gì?

Hãy trải nghiệm các cảm thọ xuất hiện trên thân của mình. Nơi nào trên thân chúng ta trải nghiệm sự lo lắng và bất an? Chúng ta có cảm giác này ở phần thân nào? Nó làm cho cơ thể ta cảm thấy thế nào? Khi một ham muốn đặc biệt nào đó khởi lên, chúng ta cảm nhận nó ở phần thân nào? Trải nghiệm về sự ác ý hay ác cảm trong thân của chúng ta: chúng ta cảm nhận điều này ở nơi nào? Nó ra làm sao? Thân là sự biểu hiện rất rõ ràng của các trạng thái tâm thức. Nếu chúng ta càng có sự tập trung, chúng ta sẽ nhận ra rằng các trạng thái tinh thần, các tâm trạng khác nhau mà chúng ta đang có là sự trải nghiệm trong thân và chúng ta cũng có thể thư giãn các trạng thái này.

Khi đã quen thuộc với chính mình, bạn sẽ hiểu ra rằng: “Khi thân tôi căng lên thế này, khi bụng tôi căng tức thế này, đó chính là sự bất an, đó chính là sự sợ hãi” hoặc “Đó chính là sự lo lắng, là cảm thọ trong tâm mình”. Động thái đối với sự tiếp nhận hay thụ hưởng cái gì đó sẽ tạo ra sự bất an nơi thân. Sự thật là, chúng ta không vô cùng sáng suốt nhưng chúng ta đang khá ổn với bất cứ “hương vị” gì của giây phút đó.

Tuy nhiên, chúng ta có thể nhìn thấy mô thức được lặp lại trong cách mà sự ham muốn biểu hiện qua trải nghiệm của thân. Chúng ta có thể nhận ra cách vận hành của chúng. Hãy hòa vào nó và hiểu nó: “Có cảm thọ đó nơi thân”. Điều này cho chúng ta thấy một sự liên hệ. Thường thì khi có mặt sự sợ hãi, ham muốn hay ác cảm đặc biệt nào đó thì tâm của chúng ta nhanh đến mức “đi” ngay đến một câu chuyện. Tâm chúng ta có sự biện hộ là: “Tôi sẽ chẳng hề nghĩ đến nó nếu nó không đúng”. Tất nhiên, chính chúng ta sẽ tự ôm rắc rối vào mình với những thái độ tiêu cực đó và chúng ta cứ luôn luôn giữ mãi sự tin tưởng như vậy.

Do đó, hãy hòa vào các cảm thọ trong thân mình. Bạn có thể trải nghiệm các cảm thọ mà không có cả câu chuyện và đó chính là nơi bạn có thể làm sáng tỏ nó hay để cho nó đi qua. Một lần nữa, bằng hơi thở

của mình, hãy nói rằng: “Tôi nhận diện được cảm thọ đó”. Tâm chúng ta sẽ thì thầm - có lẽ là gào thét - câu chuyện của nó nhưng hãy quay trở lại với thân của chúng ta và sau đó thả lỏng, chú tâm, buông xả nó.

Đây là điều cực kỳ đơn giản nhưng mang lại cho ta sự tự do. Nó đang giải phóng chúng ta, để chúng ta không bị lọt vào bẫy của những câu chuyện. Các cảm thọ và những câu chuyện bắt đầu tuôn chảy. Một cách đơn giản nhất, hãy quay trở về với các cảm thọ của thân, các cảm giác nơi thân. Hơi thở chính là nơi neo đậu. Hơi thở vào: êm dịu, được nuôi dưỡng, ấm áp, tràn đầy năng lượng. Hơi thở ra: giải tỏa, thư giãn, mở rộng. Bạn có thể hòa vào cảm thọ đó và để cho các trạng thái của tâm và các ấn tượng tiêu tán đi, trụ vào sự tỉnh giác trong giây phút hiện tại.

Đôi khi, chúng ta phải đương đầu với các cơn đau thể chất và sự căng thẳng tinh thần. Đó chính là những trải nghiệm rất thật của chúng ta. Nhưng chúng ta vẫn còn có hơi thở, hơi thở vốn luôn luôn trung lập. Hơi thở là một nền tảng trung lập để quay về. Chúng ta có thể thư giãn quanh chỗ đau mà mình đang trải nghiệm không? Chúng ta có đang khuếch đại nó lên không? Cũng có thể là có bệnh tật gì đó. Thật sự chúng ta có thể làm gì với nó lúc này?

Trong môi trường của sự tỉnh giác và tự nhiên tánh trung lập của hơi thở, chúng ta có thể cùng hiện diện với cơn đau đó. Sau đó, nếu cần làm gì thì chúng ta sẽ làm. Nếu không, sau đó chúng ta có thể thiết lập thái độ không phức tạp hóa cơn đau đó. Đôi khi, cơn đau thể chất hoàn toàn có thể chịu đựng được, hơn là sự đối mặt với cơn đau tinh thần bằng suy nghĩ: “Tôi không thích nó. Tôi không muốn nó có mặt ở đây. Nó không nên biểu hiện như thế này. Tại sao lại là tôi chứ?”. Chúng ta tự quẩn quanh mình như thế và đó chính là nơi mà nhiều cơn đau thật sự biểu hiện. Cơn đau thể chất sau đó thật sự có thể dễ chịu đựng được hơn.

Hãy tách bạch những trải nghiệm khác nhau này. Sự tách bạch này không chỉ là sự phân tích tri thức. Ở mức độ trải nghiệm, có chiếc neo để hơi thở vào, hơi thở ra, được nương vào, được thư giãn và thân được định thì chúng ta có thể sử dụng đến khả năng phân định. Từ ngữ này thường được dịch là “trí tuệ” trong ngôn ngữ Phật giáo; nhưng *paññā*, tốt hơn có lẽ nên được dịch là “sự phân định”. Hãy sử dụng khả năng đó để phân định và hỏi: “Ngay lúc này, điều gì là có lợi ích và điều gì là không mang lại lợi ích? Điều gì sẽ dẫn đến bình yên? Điều gì sẽ dẫn đến bất an?”. Chúng ta cần có khả năng phân định. Nhìn và quan sát, chúng ta có thể

nhận ra đâu là điều nên làm và đây chính là yếu chỉ để dẫn dắt các hành động.

Chánh niệm trong hơi thở và chánh niệm về thân là những chiếc neo cho sự thực hành và nuôi dưỡng tâm từ. Khả năng hiện diện với mỗi một hơi thở vào và hơi thở ra chính là sự tử tế lớn lao đối với bản thân mỗi người. Khả năng hiện diện cùng với thân của mình, không phản ứng, không phán xét: đó chính là hành động của sự tử tế ngay trong giờ phút hiện tại. Sự chú tâm một cách nghiêm túc tạo ra nền tảng cho các phẩm chất của lòng từ tự thân được phát sanh và được biểu thị trong hành động của chúng ta.

Có một bài kinh thật dễ thương khi ngài Xá Lợi Phất đến đánh lễ Đức Phật, đó là bài Kinh *Sư tử hống* (Kinh Tăng Chi Bộ, 9:11). Tôn giả Sāriputta (Xá Lợi Phất) xin phép Đức Phật vắng mặt để đi chu du và được Đức Phật chấp thuận. Tôn giả chuẩn bị cho chuyến đi của mình. Bỗng một vị tăng khác, người vốn có lòng đố kỵ với ngài Xá Lợi Phất đến trước Đức Phật và nói: “Ngài Xá Lợi Phất đã đánh con và rời khỏi tu viện”. Vì sự cáo buộc này, Đức Phật sau đó đã chuyển lời đến một trong những vị tăng khác để triệu gặp Tôn giả Xá Lợi Phất. Cách Đức Phật xử trí các tình huống như thế này đều rất thú vị. Đức Phật không bác bỏ lời

cáo buộc ngài Xá Lợi Phất của vị tăng kia theo cách: “Xá Lợi Phất không làm điều đó đâu”.

Tôn giả Xá Lợi Phất sau đó được dời đến trước Đức Phật. Đức Phật giải thích về sự cáo buộc đối với ngài Xá Lợi Phất. Lời bạch Phật của Tôn giả Xá Lợi Phất rất cảm động, ngài nói: “Khi đã phát triển được sự chánh niệm về thân trong một thời gian dài thì không thể nào dính dấp đến những hành vi phi thiện xảo. Tâm từ đã được thiết lập kiên cố, quảng đại, cao quý, vô lượng vô biên, không có sự thù nghịch và ác ý”.

Sau đó, Tôn giả Xá Lợi Phất đã dẫn giải ra nhiều sự minh họa theo nhiều cách khác nhau mà ngài đã quán chiếu và phát triển sự chánh niệm về thân, với hiệu quả là tâm luôn luôn ở nơi của sự tỉnh giác và của ước muốn tốt đẹp, của lòng bi mẫn hướng về mọi loài, không thể nhiều hại bất cứ một ai. Ngài Xá Lợi Phất là bậc thiện xảo phi thường trong việc đưa ra các dẫn dụ và giáo huấn của ngài. Cuối cùng, vị tăng tố cáo ngài Xá Lợi Phất tỉnh ngộ và nói: “Con xin sám hối lỗi của mình. Con đã quá ngu ngốc và tố cáo sai sự thật về Tôn giả Xá Lợi Phất. Con mong ngài ấy tha thứ cho con”.

Câu trả lời của Đức Phật là, “Được, người đã ngu ngốc và người đã tố cáo sai sự thật nhưng biết nhận ra lỗi lầm của mình và mong muốn được cải đổi, người

có thể tăng trưởng trong Giới Luật”. Sau đó, Đức Phật quay sang ngài Xá Lợi Phất và nói: “Này Xá Lợi Phất, ông hãy tha thứ cho người đàn ông ngu ngốc này trước khi đầu của ông ta bị vỡ thành bảy mảnh”. Ngài Xá Lợi Phất cung đáp, “Bạch Thế Tôn, tất nhiên con tha thứ cho ông ta và con cũng mong ông ta tha thứ cho con”.

Tôi nghĩ thật là thú vị khi câu trả lời tức thì của Tôn giả Xá Lợi Phất là: “Một người đã nuôi dưỡng sự chánh niệm về thân trong thời gian dài như con, và vô cùng kiên cố trong sự chánh niệm về thân đó, không thể nào khởi phát những trạng thái tâm bất thiện và người đó được thiết lập một cách tốt đẹp trong phẩm chất của tâm từ và lòng bi mẫn”.

Đây là một số điều quán tưởng của chánh niệm về thân và sự thiết lập nền móng này. Có lẽ chúng ta có thể đứng lên, thiền hành một chút và sau đó quay trở lại tọa thiền. Tất nhiên, thiền hành không có khác biệt gì so với tọa thiền, trong ý nghĩa rằng khi ngồi, bạn quán sát hơi thở và khi thiền hành, bạn cũng vẫn chú tâm đến toàn thân của mình, nhưng trọng tâm cơ bản nhất chính là nhịp của các bước chân. Bạn phải giữ nhịp bước đều đều, bước chậm hơn bình thường một chút hay chọn nhịp bước nào mình cảm thấy thoải mái để có thể thiết lập sự chánh niệm.

Hãy chú ý đến cảm giác của bàn chân phải khi xúc chạm, nâng lên, di chuyển và khi hạ bàn chân xuống. Chân trái bước lên, di chuyển, hạ xuống. Giữ nhịp đơn giản, chú ý đến nhịp bước, cảm giác của sự xúc chạm với mặt đất, chuyển động của bàn chân và kể đến là toàn thân. Tư thế của bạn như thế nào?

Một lần nữa, hãy nhớ rằng đó không đơn thuần là sự xúc chạm “vô hồn” của bàn chân với mặt đất. Đó là sự kết nối của toàn thân với nhịp bước chân và hãy chú ý đến tư thế của mình. Giữ hai bàn tay khép lại, thường là hướng về phía trước - có thể đặt ở phía sau nhưng thường thì hướng về trước sẽ thoải mái hơn - để có được sự điềm tĩnh trong tư thế. Hướng mắt xuống để có tầm nhìn trong khoảng 6 feet (tương đương 183 cm) về phía trước mặt. Khoảng 20, 25, 30 nhịp bước là phù hợp hoặc bao nhiêu cũng được miễn bạn thấy thoải mái.

Khi bước đến cuối đoạn đường thiền hành và quay trở lại, sẽ hữu ích khi bạn dừng lại khoảng một phút để kiểm tra và quan sát: Tôi có đang ở đây không? Tôi vẫn đang hiện diện ở đây chứ? Tôi vẫn đang bước đi phải không? Sau đó, tiếp tục bước. Khi ở cuối quãng đường, hãy dừng lại một phút bởi vì khi thân chúng ta dịch chuyển thì tâm của chúng ta cũng sẽ dễ dàng

“lang thang”. Vì thế, hãy kết nối sự hiện diện của thực tại, chắc chắn rằng bạn đang duy trì sự kết nối đó với tư thế của mình và liên tục chánh niệm.



GIỚI THIỆU VỀ THIỀN TÂM TỪ



*Tâm từ không tách rời
khỏi những cảm thọ trong thân.*

Khi chúng ta quán tưởng đến tâm từ và sử dụng tâm từ như một sự thiền định thì quán tưởng dựa trên nền tảng của tâm từ là điều tốt. Một trong những cách mà ngài Ajahn Sumedho mô tả, đó là “không đắm chìm trong sự ác cảm”. Đây là cách hữu ích để quan sát tâm từ.

Trong Bát Chánh đạo, có *sammā-saṅkappa*, có nghĩa là chánh tư duy. Trong chánh tư duy, có ba khía

cạnh là: *nekkhamma-saṅkappa*, nghĩa là tư duy xuất ly - là tâm không bám víu vào dục; *abyāpāda-saṅkappa*, nghĩa là tư duy vô sân - là không khởi ý xấu xa hay ác cảm và *avihiṃsa-saṅkappa*, nghĩa là tư duy vô hại. Trong đó, tư duy vô sân và tư duy vô hại thường tương ứng với tâm từ và lòng bi mẫn.

Để tâm từ được phát sanh cần phải có những suy nghĩ không xấu ác, không ác cảm. Những suy nghĩ này về cơ bản là đơn giản. Chúng ta thường có suy nghĩ về bản thân mình rằng, “Tôi nên nghĩ đến những điều cao thượng về tình thương yêu cho mọi loài, mọi nơi”. Nhưng chỉ cần không có ác cảm đối với các chúng sanh khác đã là một sự khởi đầu tuyệt vời. Bắt đầu bằng cách này cũng dễ dàng hơn. Sau đó bạn có thể khuyến tấn mình trong hành trình tu dưỡng tâm từ.

Khuyến tấn bản thân là điều vô cùng quan trọng. Bản thân việc khuyến tấn chính mình là một hành vi của tâm từ, khuyến tấn mình có mặt trong sự thiện lành. Thiền sư Bhante Guṇaratana đã kể một câu chuyện dễ thương. Khi ngài sắp sửa đi hoằng pháp ở châu Âu thì đến thời điểm cận ngày đi, người thỉnh ngài thực hiện chuyến hoằng pháp đó đã gọi điện thoại và hỏi ngài: “ Sư sẽ dạy gì vậy, thưa sư?”. Thiền sư đáp: “Tôi dạy sự chánh niệm. Tôi dạy thiền quán (*vipassanā*)”. Và người

phụ nữ ấy nói: “Sư không dạy về lòng từ chứ, phải không sư? Tôi đây ghét cái gọi là lòng từ ấy!”.

Thật sự, tâm từ luôn là nền tảng quan trọng trong những lời dạy của Thiền sư Guṇaratana. Lý do người tài trợ chuyển hoằng pháp ghét bỏ tâm từ là vì bà ấy cảm thấy mình đã dành tâm từ cho mọi người rồi. Bà ấy đã đi qua cuộc Đại chiến Thế giới thứ 2, là người Do Thái, đã mất mát người thân và văn hóa của mình. Vì thế bà ấy có hy vọng rằng, “Ngài sẽ không gấn buộc tôi tu tập lòng từ”.

Tuy nhiên, khi suy ngẫm về từ tâm, bạn nhận ra rằng không đắm chìm trong sự ác ý là một hành vi của từ tâm lớn lao cho chính bản thân mình. Sự thật là, người đầu tiên nhất nên nhận được bất kỳ tâm từ nào khởi lên trong tâm bạn chính là bạn, dù cho tâm từ đó được hướng về cho chính bạn hay không. Một cách cổ điển nhất, theo cách thức mà những sự hướng dẫn thực hành được thiết lập từ thời của những bản luận đầu tiên nhất về lời dạy của Đức Phật, thiền Từ bi quán được cấu trúc và hệ thống hóa là để hướng chuyển tâm từ về cho chính bản thân mỗi người. Bạn thiết lập tâm từ cho mình trước khi tiếp tục khởi phát tâm từ cho người nào đó khác.

Điều này có một cơ sở tâm lý vững mạnh. Bạn thật sự không thể chia sẻ bất cứ gì cho đến khi chiếc cốc của bạn đã đầy, hay chí ít là khi đã có chút gì đó trong chiếc cốc của bạn. Do vậy, bạn nên điều hướng sự chú tâm của mình đối với việc nuôi dưỡng và mang những suy nghĩ về tâm từ cho chính bản thân mình. Chúng ta có thể phức tạp hóa những cảm giác này với sự không chắc chắn, nghi ngờ hay tội lỗi: “Có lẽ tôi không nên hướng chuyển tâm từ cho chính bản thân mình vì tôi không xứng đáng”.

Một trong những vị tăng ở Australia - Thiền sư Ajahn Brahmavamsa, đã dạy mọi người rằng, nếu bạn không thể bắt đầu với chính mình, hãy bắt đầu với bất cứ điều gì có thể khơi gợi cảm thọ của tâm từ - như một chú chó con, một chú mèo con hay bất cứ đối tượng nào đó - bởi vì trên thực tế, sự nuôi dưỡng tâm từ không phải là sự lặp đi lặp lại các cụm từ ngữ. Mà đó là sự trải nghiệm thật sự về tâm từ, sự ấm áp, sự chấp nhận, sự cởi mở, cảm giác của con tim - bao gồm sự quan tâm đến hạnh phúc của bản thân và của người khác. Nó có liên quan đến việc khởi phát cảm thọ đó.

Về phương diện thiền tập, đó chính là điều hướng sự chú tâm đến cảm thọ hay cảm xúc của sự tử tế và những ước muốn tốt đẹp; sau đó tìm cách để hỗ trợ

và nâng đỡ, làm cho chúng trở nên ổn định, hòa quyện bản thân mình với nó và lan tỏa nó ra bên ngoài. Điều này đòi hỏi bạn phải có sự chánh niệm và chú tâm, đây là một trong những lý do vì sao tôi chỉ giới thiệu về tâm từ vào buổi chiều ngày thứ hai của khóa tu.

Điều quan trọng cần được nhìn nhận là tâm từ được thực hành trong bối cảnh của quy y, giới, chánh niệm và sự chú tâm đến thân cũng như niềm tin, sự tự tin và nỗ lực. Tu dưỡng và phát triển những năng lực tâm linh này là điều cần thiết. Sau đó, một phẩm chất thiện xảo và lành thiện đặc biệt nào đó sẽ được phát sanh, phẩm chất mà bạn có thể hướng tâm đến trong khi làm cho nó được tỏa sáng.

Khi tâm từ đã có được nền tảng vững chắc, bạn có thể để cho nó tỏa sáng hơn nữa. Và sau đó, nếu vì duyên có gì đó mà cảm thọ này bị phai nhạt đi, bạn cũng đừng tự nói với mình rằng, “Ồ, tôi đã hoàn toàn thối bay nó đi rồi. Tôi tham gia khóa tu về tâm từ mà không thể duy trì được tâm từ”. Vấn đề thật sự không phải ở chỗ này. Vấn đề là thực có một con đường tâm linh toàn diện để tu dưỡng. Tâm từ chính là một cơ hội hay một sự lựa chọn mà chúng ta có thể điều hướng sự chú tâm của mình đến và quan sát diễn tiến của nó. Chúng ta dành sự chú tâm cho các năng lực khác

nhau để tu dưỡng tâm linh trong thiền tập và khi xây dựng được nền tảng đó rồi, kể đến chúng ta có thể nhận thấy rằng có cơ hội an trú trong một loại xúc cảm trưởng thành đặc biệt và để cho nó được hiển hiện.

Điều này rất mạnh mẽ, hữu ích và có tác dụng chữa lành nhưng nó cũng chỉ là một trong nhiều khía cạnh của thiền tập. Đây không phải là sự quy kết thành công hay thất bại: đó chính là nhìn thấy được cơ hội mà chúng ta có được để tu dưỡng và sau đó quan sát xem điều gì sẽ xảy đến khi chúng ta hướng chuyển sự chú tâm của mình đến tâm từ. Chúng ta có thể thiết lập chú ý tu dưỡng tâm từ và kể đến bắt đầu bị “ngập lụt” trong những ký ức về điều gì đó vô cùng đau đớn. Có lẽ có nhiều nỗi sợ hãi, ác cảm đan xen nhưng chúng ta có thể điều chuyển sự chú tâm của mình theo hướng không có sự ác cảm: “Tôi có thể không đắm vào sự ác cảm và ác ý không?”. Bất kỳ sự thực hành nào mở cánh cửa đi vào tâm cũng đều có thể dẫn đến kết quả không chắc chắn rằng bạn sẽ tìm thấy gì ở đó nhưng chúng là những cánh cửa của riêng bạn. Học hỏi được gì ở đằng sau những cánh cửa này mới thật sự là điều quan trọng.

Một lần nữa, đây chính là một trong những lý do vì sao có được nền tảng về giới, sự độ lượng, sự kiềm chế, quán chiếu và điều nghiên là quan trọng cho sự

thực hành này. Điều này cho bạn sự vững chắc và ổn định để có thể không bị suy yếu bởi những gì xuất hiện ở ngay các cửa ngõ dẫn vào tâm. Một trong những ảnh dụ được yêu thích từ lời dạy của Thiền sư Ajahn Chah là cái hồ trong rừng và có rất nhiều loài sinh vật tuyệt vời tìm đến cái hồ này để uống nước. Đó là hình ảnh hiền lành, dễ thương của chú thỏ con cùng các loài có lông khác; nhưng đến uống nước ở hồ này còn có những loài khác nữa. Những con vật hiếu chiến với bộ răng to khỏe cũng thích đến hồ uống nước. Đây là điều tự nhiên, như nó vốn dĩ như vậy và tâm của chúng ta là tự nhiên. Hãy nhận diện rằng tất cả đều chỉ là một phần của tự nhiên, không có gì là bất ổn cả.

Đây cũng chính là quả thiện lành của việc thực hành tâm từ. Khi chúng ta tu dưỡng tâm từ càng nhiều và trở nên an trụ trong nó thì sự tri nhận “không có gì bất ổn” sẽ càng trở nên rõ ràng hơn và chúng ta luôn được thiết lập trong ước muốn tốt đẹp.

Không phải là chúng ta cần ao ước cho hạnh phúc và an lành cho người khác. Đây chỉ là sự thể hiện ở cấp độ cơ bản. Đây là cách tâm chúng ta phản hồi khi nó không đang ở trạng thái tự bảo vệ, khi tâm chúng ta không dính mắc vào những điều rắc rối của chính nó. Chúng ta có được sự tin tưởng ở đó. “Đối đãi” với tâm từ như một sự

thực hành làm cho điều này sáng rõ. Và khi được nuôi dưỡng, tâm từ sẽ trở thành bản chất thứ hai.

Tôi nghĩ về Thiền sư Ajahn Chah như một hình ảnh soi sáng về tâm từ. Người ta muốn được ở gần ngài vì từ tâm nơi ngài. Tôi nhớ có lần cùng đi bộ với ngài Ajahn Liem quanh tu viện Pah Pong của Thiền sư Ajahn Chah sau khi ngài viên tịch hay lúc ngài sắp viên tịch gì đó tôi không nhớ rõ. Sư Ajahn Liem, vị giáo thọ sư xuất sắc đã nói rằng, “Thiền sư Ajahn Chah có tâm từ như thế. Đó là lý do vì sao rất nhiều người muốn được ở bên cạnh ngài, muốn được đến gần ngài. Nhờ đó mà tôi hành được tâm xả”. Tâm từ của Thiền sư Ajahn Chah đã kiến tạo nên nhiều “công trình”! Những ai hữu duyên gặp gỡ ngài Ajahn Liem đều cảm nhận được tâm xả nơi ngài. Ngài luôn luôn ở trạng thái trung dung và thái độ của ngài là, “À, thế giới này là như vậy đấy”.

Trong sự nuôi dưỡng tâm từ một cách có ý thức, chúng ta cần sử dụng các cụm từ ngữ. Một trong những cách thiền tập là sử dụng một cụm từ và sau đó tạo ra sức mạnh cộng hưởng - như một ngữ để chia sẻ lòng từ “Tôi mong được an lành, hạnh phúc và bình yên”. Thiết lập chủ ý về những ước muốn tốt đẹp và sau đó để cho nó được cộng hưởng và được định ở thân. Tâm

từ không tách rời khỏi những cảm thọ nơi thân. Hãy thư giãn và an định. Bạn đang sử dụng các ngữ này như một công cụ hành thiền - *parikamma*, nghĩa là sự lặp đi lặp lại giúp cho tâm tập trung.

Sự luân chuyển của tâm từ trong suy nghĩ hay việc cụ thể hóa thành lời giúp bạn thấy rằng: đây chính là giây phút hiện tại. Nếu đây là ý nghĩ, thì cảm thọ là gì? Sau đó, bạn có thể chú ý đến tâm của mình. Cảm thọ đó là gì? Hãy thư giãn, quan tâm đến thân và sử dụng hơi thở để làm dịu các cảm thọ.

Đây là cách tôi hướng dẫn thiền cho các bạn. Sau đó, các bạn có thể ứng dụng nó để thực hành, với tốc độ của riêng mình. Tôi sẽ ở tốc độ mà tôi cảm thấy thoải mái khi hướng dẫn thực hành cho một nhóm người và không nhất thiết đó là tốc độ riêng của chính tôi khi tôi thực hành. Để thực hành, hãy hòa vào thân, chú tâm đến tư thế và thả lỏng tư thế của bạn, để cho việc hít thở được định sâu - hòa vào nhịp thở và gieo hạt giống trong môi trường của sự thư giãn. Sau đó chú ý đến cảm thọ.

Tôi không thể dùng ngôn ngữ để biểu đạt đầy đủ sự nhấn mạnh rằng *mettā-bhāvanā*, sự phát triển, tu dưỡng hay tạo ra tâm từ, không chỉ là sự thuần thực trong việc nằm lòng các ngữ thực hành giúp khởi phát,

tu dưỡng tâm từ hay luôn phải chạy theo các ngữ mới mẻ: “nghệ thuật mang tính cách mạng trong tu dưỡng tâm từ, mới mẻ và được cải tiến”. Hãy chú tâm đến cảm thọ, để cho cảm thọ ngấm vào thân, lan tỏa khắp thân, tâm và con tim.

Ban đầu sẽ chỉ có những biểu hiện nhỏ nhỏ thoáng qua của tâm từ và cảm giác rằng chúng ta có liên hệ với ý thức về sự ấm áp, tử tế hay quan tâm triu mến. Vậy là tốt rồi. Hãy nhận diện rằng bằng cách nào chúng ta có thể trưởng dưỡng nó. Cách làm cho nó được tăng trưởng lên là sử dụng các ngữ ý nghĩa. Khi Ni sư Jayantā hỏi ý tôi xem có thể mang đến khóa tu bản sao các ngữ thực hành khác nhau về tâm từ hay không, tôi đã đồng ý. Một số ngữ có thể tạo ra được sự cộng hưởng với bạn nhưng một số khác thì không. Có rất nhiều sự thành lập các ngữ khác nhau. Hãy quen thuộc với ngữ nào thật sự tạo ra được sự cộng hưởng trong tim bạn.

Bản chất của tâm là một khi điều gì đó vận hành khá tốt đẹp trong bạn và bạn sử dụng phương thức đó trong một thời gian thì tâm của bạn sẽ quen thuộc với điều đó. Sau đó sẽ hữu dụng khi tiếp cận nó từ góc độ khác và sử dụng các ngữ khác, duy trì cho sự thực hành luôn tươi mới.

Sự tăng trưởng trong việc sử dụng các ngữ thực hành chính là một biểu hiện của chánh niệm; chú tâm và đi theo một mô thức mang tính lặp đi lặp lại đòi hỏi một sự chánh niệm nhất định, sự chuyên nhất và sự chuyên cần của tâm. Đó là một phần của sự tu dưỡng. Trưởng dưỡng và duy trì tâm từ cần có sự kiên nhẫn trong việc sử dụng và lặp đi lặp lại các ngữ về tâm từ và các kỹ thuật.

Khi tâm từ xuất hiện, điều quan trọng tất yếu là không nên “túm lấy” nó. Đừng kèm giữ cảm thọ này của tâm từ và đừng cố làm cho nó ổn định, kiên cố một cách khổ sở. Điều đó giống như bạn giữ một chú chim nhỏ trong tay mình và bóp chặt nó. Cũng như với bất kỳ đối tượng nào của thiền, bạn phải nắm giữ nó một cách thật nhẹ nhàng và nếu nó ở lại thì tốt. Điều đó giống như nâng đỡ hay dựng nó lên và để cho nó được tăng trưởng. Thúc ép cảm thọ đó là rất khó khăn.

Khi bạn điều hướng sự chú tâm của mình đến những ý nghĩ tích cực về niềm hạnh phúc và ước nguyện tốt đẹp, điều quan trọng là không cố sức rào chặn các ý nghĩ tiêu cực phát sanh trong tâm mình. Nếu các ý nghĩ tiêu cực như sự bức tức, ác cảm xuất hiện thì hãy thiết lập tâm mình ở trạng thái vô sân với chúng. Có một chuỗi các bài pháp kể về lúc Đức Phật đang tọa thiền trong rừng, Ma vương - *Māra* (biểu trưng của các thế

lực đen tối trong Phật giáo) đã đến và thì thào vào tai Đức Phật: “Ngài chưa thật sự giác ngộ đâu. Đó chỉ là sự trốn tránh trách nhiệm mà thôi” hay “Thật sự Ngài nên gánh vác nhiều trách nhiệm hơn nữa”.

Câu hỏi đáp của Đức Phật là, “Ta biết ngươi, Ma vương à”. Đó là cách đối trị để làm Ma vương tan biến đi. Tâm của chúng ta cũng tương tự như vậy. Các thể lực của Ma vương đến và thào thì, “Ngươi không thể chịu nổi điều này đâu...”. Câu phản hồi là, “Ta biết ngươi, Ma vương à”. Chúng ta không phải hủy hoại, thủ tiêu hay trừ bỏ sự ác ý. Ngay khi nó được nhận diện một cách rõ ràng, các thể lực của Ma vương sẽ không còn “sự vũ trang” hay không còn sức lôi kéo nữa. Chúng không thể làm gì được nữa.

Đây là sự nhân cách hóa của những gì diễn tiến trong tâm chúng ta. Nếu có gì đó xuất hiện trong tâm, dù đó là điều chúng ta thật sự bị lôi cuốn, làm chúng ta bị phân tán hay nghi hoặc thì sẽ có ích khi nói rằng, “Ta biết ngươi, Ma vương à”. Và sau đó, hãy làm cho việc tu dưỡng tâm từ được liên tục hoặc quay lại bất cứ hình thức thiền tập nào mà bạn đang thực hành. Hôm nay chúng ta đang sử dụng tâm từ nhưng điều này thật sự có thể được áp dụng vào sự thực hành chung của chúng ta.

Khi bạn sử dụng các ngữ này, hãy trải nghiệm

cùng với chúng. Khi bạn tiếp tục sự thực hành, hãy trải nghiệm và quan sát tác dụng của việc duy trì ước nguyện thiện lành trong tâm. Sự thực hành này tương tự như việc thổi lên một ngọn lửa vậy. Có trong tay cái bật lửa, hay chiếc que diêm và sau đó bạn có một đốm lửa nhỏ. Đốt một ít giấy, bạn có một nhúm lửa và khi đốt thêm một ít gỗ bạn có thể vun bồi cho ngọn lửa lớn hơn, mỗi lúc một lớn hơn.

Bạn hãy làm điều tương tự như vậy trong tâm của mình. Bạn có một đốm lửa nhỏ “Tôi mong được an lành”. Hãy chú tâm vào đốm lửa nhỏ này, trường dưỡng và bảo vệ đốm lửa khỏi những cơn gió. Châm chậm tiếp thêm nhiên liệu cho cảm thọ tích cực đó. Hãy bắt đầu với một tia sáng be bé và sau đó tạo đà cho nó tăng triển.

Đây là phẩm chất tốt đẹp chúng ta đưa vào sự thực hành, ý muốn nuôi dưỡng, bảo vệ và lan tỏa vào trong bản thân mình điều gì đó là rất thiện lành, tích cực và quý giá. Hãy lưu tâm để bản thân mình có được sự thực hành này. Đôi khi chúng ta không tự dành cho bản thân mình thời gian hay không gian, đơn giản là chỉ để cảm nhận hơi ấm, sự nhạy cảm, sự chăm sóc hay sự bảo hộ được thiết lập trong tâm mình. Đây là điều kỳ lạ nhưng thực có ở con người chúng ta. Là món quà

vĩ đại khi chúng ta có thể dành tặng cho chính mình thời gian và không gian đó.

Tôi sẽ hướng dẫn hành thiền, sử dụng các ngữ đặc biệt để chia sẻ tâm từ. Đây là phương thức thực hành khá cổ điển. Các ngữ được hướng dẫn có thể không phải cổ điển nhưng cách tiếp cận thì cổ điển, trong yếu nghĩa hướng chuyển tâm từ đến cho bản thân bạn, đến cho cha mẹ bạn và cho những người thầy của bạn - những người quan trọng trong những giếng mối gần gũi theo biểu hiện nghiệp của chúng ta. Sau đó, bắt đầu lan tỏa tâm từ đến cho gia đình bạn, bạn bè và tiếp đó thậm chí cho những người không thân thiện với bạn bởi vì tâm từ ngay từ khởi điểm đã là không có sự phân biệt. Kể cả những người không thân thiện với chúng ta - họ đang khổ đau và chúng ta mong ước cho họ có được hạnh phúc. Sau đó mở rộng tâm từ ra bên ngoài, đến cho tất cả chúng sanh mà không có sự phân biệt nào.

Thiền tập với sự hướng dẫn

Một lần nữa, hãy bắt đầu bằng việc làm cho tư thế được định, thư giãn bất kỳ sức ép nào bạn cảm nhận được ở vai, xung quanh vùng mắt, phần hàm.

Hãy để cho hơi thở được định ở phần bụng, để cho mình được thật sự thoải mái. Hãy để cho tâm mình có sự thoáng đãng. Sau đó, hãy nghĩ rằng, “Tôi mong được an lành, hạnh phúc, bình yên và tăng trưởng”. Ý thức về ước nguyện tốt đẹp cho bản thân mình, cả về mặt thể chất lẫn cảm xúc: “Tôi mong không có điều tai hại nào xảy đến với mình. Tôi mong không có khó khăn nào xảy đến với mình. Tôi mong không bất ổn nào xảy đến với mình”.

Ở một mức độ nhất định, chúng ta biết rằng luôn có khó khăn và bất ổn nào đó trong đời sống. Đó là cách mà mọi thứ biểu hiện. Nhưng hãy thiết lập ước muốn, “Tôi mong không có sự tai hại nào, không có khó khăn nào, không có bất ổn nào”. Hãy để cho ý thức về sự dễ chịu và an lành có mặt khi bạn không phải đối diện với bất cứ chương ngại nào ngay trong phút giây hiện tại này.

“Tôi mong mình luôn có được thành tựu”. Tôi nghĩ rằng tôi muốn thêm vào một từ, “Tôi mong mình luôn có được thành tựu *tâm linh*”. Ý nghĩa là, “Tôi có mong ước nuôi dưỡng điều đó, đây thật sự là điều tốt đẹp”. Đó chính là khát vọng tâm linh. “Tôi mong mình luôn có được thành tựu trong những nỗ lực tâm linh của mình”. Đó chính là niềm khát khao chân chính.

“Tôi mong có được lòng nhẫn nại, sự tinh tấn, thấu hiểu và quyết tâm để đối diện và vượt qua những khó khăn, bất ổn cũng như những thất bại không thể tránh khỏi trong cuộc đời”. Ước nguyện tốt đẹp chứa đựng một thực tế là vẫn luôn có nhiều khó khăn và bất ổn. Dù luôn luôn có những điều thất bại nhưng tôi mong mình có được những phẩm chất để có thể nhìn thấu rõ được chúng. Tôi mong có được sự nhẫn nại.

Thiền sư Ajahn Chah từng nói, “Tôi thật sự không dạy gì nhiều cả. Tôi chỉ dạy người ta sự nhẫn nại”. Nhẫn nại là sự tinh tấn, là sự sẵn lòng để hiện diện với mọi thứ, dù chúng có dễ chịu hay không. Có một sự hiểu kỳ trong mong muốn hiểu, thấy thấu suốt mọi sự, một sự quyết tâm và sẵn lòng để kiên trì với mọi thứ.

Tôi nghĩ tất cả chúng ta nếu có sự thực hành tâm linh và thiết thân với sự thực hành đó trong một thời gian đủ dài - tất nhiên tôi đang dẫn chứng về các vị tu sĩ, tất cả họ đều khá ngang bướng, thật sự là như vậy. Chúng ta cần để cho sự ngang bướng này trở thành sự quyết tâm sâu sắc. Chúng ta có cơ hội làm điều gì đó thật sự thiện xảo và lành thiện và chúng ta kiên trì với thiện nghiệp này. Đây là những phẩm chất cho phép chúng ta để cho mọi thứ được đi qua. Đó chính là một hành vi của tâm từ. Hãy để cho nó được cố kết trong tâm từ.

Tôi muốn lặp lại các ngữ này thêm một lần nữa. Điều quan trọng là chúng ta không chỉ đọc lướt qua “Tôi mong mọi người khác đều nhận được tâm từ”. Điều thật sự quan trọng là chúng ta sẵn lòng dành thời gian để điều chuyển tâm từ cho bản thân mình và để cho tâm từ được thiết lập bên trong tâm của chúng ta. “Tôi mong được an lành, hạnh phúc, bình yên và tăng trưởng. Tôi mong không có điều tai hại nào xảy đến với mình. Tôi mong không có khó khăn nào xảy đến với mình. Tôi mong không có bất ổn nào xảy đến với mình. Tôi mong luôn có được sự thành tựu tâm linh. Tôi mong luôn có được lòng nhẫn nại, sự tinh tấn, thấu hiểu và sự quyết tâm để đối diện và vượt qua những khó khăn, bất ổn cũng như những thất bại không thể tránh khỏi trong cuộc đời”.

Sau đó, hướng chuyển những suy nghĩ về các ước nguyện tốt đẹp này về với ý thức biết ơn, dành cho cha mẹ mình, đặc biệt là nếu họ còn tại thế hay ngay cả khi họ đã qua đời. Thậm chí nếu bạn có những nghịch duyên với cha mẹ mình, bạn cũng nên làm điều này. Đây là điều tốt đẹp. “Tôi mong cha mẹ được an lành, hạnh phúc, bình yên và tăng trưởng. Tôi mong không có sự tai hại nào xảy đến với họ. Tôi mong không có khó khăn nào xảy đến với họ. Tôi mong không có bất

ổn nào xảy đến với họ. Tôi mong họ luôn có được sự thành tựu tâm linh. Tôi mong họ luôn có được lòng nhẫn nại, sự tinh tấn, thấu hiểu và sự quyết tâm để đối diện và vượt qua những khó khăn, bất ổn cũng như những thất bại không thể tránh khỏi trong cuộc đời”.

Bây giờ hãy hướng chuyển tâm từ đến cho những người thầy của bạn, dù là những người thầy truyền dạy tri thức thế gian hay những vị thầy tâm linh. Chúng ta có thể nuôi dưỡng con đường hướng thượng tâm linh nhờ sự kết nối với những vị thầy mà chúng ta từng có và đang có. Đó là sự nối kết quan trọng cần phải biết ơn, trân trọng và cảm thấy vui sướng. “Tôi mong những người thầy của mình được an lành, hạnh phúc, bình yên và tăng trưởng. Tôi mong không có sự tai hại nào xảy đến với họ. Tôi mong không có khó khăn nào xảy đến với họ. Tôi mong không có bất ổn nào xảy đến với họ. Tôi mong họ luôn có được sự thành tựu tâm linh. Tôi mong họ luôn có được lòng nhẫn nại, sự tinh tấn, thấu hiểu và sự quyết tâm để đối diện và vượt qua những khó khăn, bất ổn cũng như những thất bại không thể tránh khỏi trong cuộc đời”.

Hãy để sự chú tâm được hướng chuyển về cho gia đình, dù đó là người phối ngẫu, con cái, cô dì, chú bác, anh em họ, cháu trai, cháu gái hay bất cứ

ai trong giềng mối của biểu hiện nghiệp. “Tôi mong gia đình mình được an lành, hạnh phúc, bình yên và tăng trưởng. Tôi mong không có sự tai hại nào xảy đến đến với họ. Tôi mong không có khó khăn nào xảy đến đến với họ. Tôi mong không có bất ổn nào xảy đến đến với họ. Tôi mong họ luôn có được sự thành tựu tâm linh. Tôi mong họ luôn có được lòng nhẫn nại, sự tinh tấn, thấu hiểu và sự quyết tâm để đối diện và vượt qua những khó khăn, bất ổn cũng như những thất bại không thể tránh khỏi trong cuộc đời”.

Hãy để cho sự chú tâm đó được mở rộng ra, bao gồm cả những người bằng hữu và các quan hệ thân thiết: “Tôi mong những người bạn của mình luôn được an lành, hạnh phúc, bình yên và tăng trưởng. Tôi mong không có sự tai hại nào xảy đến đến với họ. Tôi mong không có khó khăn nào xảy đến đến với họ. Tôi mong không có bất ổn nào xảy đến đến với họ. Tôi mong họ luôn có được sự thành tựu tâm linh. Tôi mong họ luôn có được lòng nhẫn nại, sự tinh tấn, thấu hiểu và sự quyết tâm để đối diện và vượt qua những khó khăn, bất ổn cũng như những thất bại không thể tránh khỏi trong cuộc đời”.

Sau đó, chúng ta có thể đưa vào tâm mình những người có mối quan hệ trung tính với mình. Chúng ta có sự kết giao với họ nhưng không có cảm xúc mạnh

mẽ với quan hệ đó. “Tôi mong những người dù không thân tín với mình được an lành, hạnh phúc, bình yên và tăng trưởng. Tôi mong không có sự tai hại nào xảy đến với họ. Tôi mong không có khó khăn nào xảy đến với họ. Tôi mong không có bất ổn nào xảy đến với họ. Tôi mong họ luôn có được sự thành tựu tâm linh. Tôi mong họ luôn có được lòng nhẫn nại, sự tinh tấn, thấu hiểu và sự quyết tâm để đối diện và vượt qua những khó khăn, bất ổn cũng như những thất bại không thể tránh khỏi trong cuộc đời”.

Và bây giờ hãy để cho sự chú tâm của bạn được dung chứa cả những người mà chúng ta cảm thấy họ không hề thân thiện với mình, những người mà giữa ta và họ có sự chướng ngại hay những người mà trong hoàn cảnh bình thường chúng ta không nghĩ về họ bằng sự tử tế. Hãy nhận diện rằng tất cả chúng ta đều ở cùng nhau trên con thuyền của sinh, già, bệnh, chết và rằng họ xứng đáng với những ước nguyện tốt đẹp, với sự tử tế của chúng ta. “Tôi mong những người dù không thân thiện với mình được an lành, hạnh phúc, bình yên và tăng trưởng. Tôi mong không có sự tai hại nào xảy đến với họ. Tôi mong không có khó khăn nào xảy đến với họ. Tôi mong không có bất ổn nào xảy đến với họ. Tôi mong họ luôn có được sự thành tựu tâm

linh. Tôi mong họ luôn có được lòng nhẫn nại, sự tinh tấn, thấu hiểu và sự quyết tâm để đối diện và vượt qua những khó khăn, bất ổn và những thất bại không thể tránh khỏi trong cuộc đời”.

Hãy để cho tâm của mình không có sự phân biệt, để cho tâm của mình được mở rộng ra, không giới hạn trong những ước muốn tốt đẹp dành cho tất cả chúng sanh. “Tôi mong tất cả chúng sanh luôn được an lành, hạnh phúc, bình yên và tăng trưởng. Tôi mong không có sự tai hại nào xảy đến với tất cả chúng sanh. Tôi mong không có khó khăn nào xảy đến với tất cả chúng sanh. Tôi mong không có bất ổn nào xảy đến với tất cả chúng sanh. Tôi mong tất cả chúng sanh đều có được sự thành tựu tâm linh. Tôi mong tất cả chúng sanh đều có được lòng nhẫn nại, sự tinh tấn, thấu hiểu và sự quyết tâm để đối diện và vượt qua những khó khăn, bất ổn cũng như những thất bại không thể tránh khỏi trong cuộc đời”.

Thời khóa tiếp theo bạn có thể ngồi và tiếp tục sự thực hành của mình, một cách thoải mái, ý nghĩa và hữu ích cho chính mình.

HỎI VÀ ĐÁP



Chúng ta bắt đầu phần Hỏi và Đáp. Có lẽ sẽ có rất nhiều câu hỏi. Điều này luôn được hoan nghênh.

Hỏi: Mong sự hoan hỷ nói về thiền định - thiền quán (*samatha-vipassanā*) và giải thích sự khác biệt giữa sự định tĩnh và xả?

Đáp: *Samatha-vipassanā* (thiền định - thiền quán) thật ra là sự phân chia mang tính luận trong đó. *Samatha* là nói về sự định tĩnh, *vipassanā* là nói về sự hiểu biết sâu sắc. Điều này có căn cứ từ kinh điển, ở một chừng mực nhất định nào đó nhưng vì các phẩm

luận cố gắng hệ thống hóa những lời dạy và phương pháp thực hành của Đức Phật nên có sự phân chia về mặt ý nghĩa và thực hành này. *Samatha* bao gồm sự thực hành về sự tập trung và khinh an. Còn sự thực hành của *vipassanā* lại là những kỹ thuật nhìn thấy bên trong sự vật.

Tôi có khuynh hướng thiên về truyền thống sớm nhất của đạo Phật. Bản thân Đức Phật không hướng đến tách bạch sự khác biệt giữa hai sự thực hành thiền định và thiền quán. Thầy của tôi, Thiền sư Ajahn Chah cũng vậy - ngài không dạy theo cách có sự phân biệt to lớn giữa hai sự thực hành này. Ngài thường nói, “Thiền định và thiền quán giống như một trái xoài còn xanh và một trái xoài chín. Cùng là xoài nhưng đó là một phần của quá trình chín dần”.

Các khía cạnh của sự tập trung - định tâm, nhất tâm để tạo ra sự an định - là một phần của quá trình chín dần của quả xoài xanh. Các khía cạnh của sự thực hành như sự quán chiếu, xem xét và suy ngẫm là cùng thuộc về một tổng thể của sự thực hành và rèn luyện. Chúng phụ thuộc lẫn nhau. Sự thành thạo trong cả hai khía cạnh của sự rèn luyện này được đòi hỏi để tâm, con tim của chúng ta được “chín” trong sự buông bỏ và giải thoát.

Có một sự khác biệt giữa sự định tĩnh và xả. Sự định tĩnh thường được sử dụng để dịch cho từ *samatha* (sự an định hay sự bình yên vĩnh hằng của tâm). Đây chính là kết quả của sự tập trung và thực hành sự tập trung.

Xả, thiên nhiên hơn về sắc thái trong ý nghĩa rằng, đầu tiên đó là một tâm vô lượng, một phần trong tổng thể của bốn tâm vô lượng (từ, bi, hỷ, xả). Đây là những trạng thái tâm cao quý và cao thượng dẫn đến trạng thái tỉnh thức rất tinh khiết của tâm. Xả cũng còn là một yếu tố của sự giác ngộ. Thất Giác chi hay Thất Bồ-đề phần (Bảy yếu tố của sự giác ngộ) theo lời dạy của Đức Phật là chánh niệm, trạch pháp, tinh tấn, tâm hỷ, tâm khinh an, chánh định và tâm xả. Xả cũng là yếu tố của trí tuệ trong ý nghĩa tâm trở nên rất ổn định, kiên cố, không lay chuyển vì sự hằng hữu có liên quan đến cả cảm xúc và trí tuệ. Do vậy, xả thiên về sắc thái của tâm. Thiền định chỉ là sự định tâm, sự bình yên của tâm, một sự bình yên hằng hữu.

Hỏi: Mong sự hoan hỷ giải thích quá trình lâm chung. Điều gì xảy đến với chúng ta khi chúng ta chết đi hay khi cơ thể chúng ta ngừng hoạt động? Sự tái sinh diễn ra nhanh như thế nào? Có bất kỳ điều gì vào những phút giây cuối cùng ấy ảnh hưởng đến cách chúng ta tái sinh như: những suy nghĩ của chúng

ta, môi trường xung quanh chúng ta và cách chúng ta được chăm sóc, những xúc cảm trưởng thành hay chưa thật sự trưởng thành của chúng ta,...?

Đáp: Một trong những điều tốt đẹp cần lưu tâm đến là khi nghĩ về quá trình lâm chung, chúng ta thường tưởng rằng, “Tôi đang ở đó, trên chiếc giường ở nhà mình, được vây quanh bởi gia đình và những người mình yêu thương và sau đó tôi chú tâm một cách chánh niệm đến quá trình lâm chung”. Trên thực tế, những điều bất trắc mà chúng ta không lường đến xảy ra nhiều hơn, như khi đang lái xe ngoài đường vào ban đêm đột nhiên những chiếc đèn pha lao thẳng vào bạn và “Ôi, trời ơi!”. Đó chính là quá trình của sự lâm chung. Hoặc đó là điều hoàn toàn nằm ngoài sự kiểm soát của bạn: bạn được xe đưa đến bệnh viện vì lý do nào đó, và sau đó người bạn được gắn đầy các ống dẫn truyền y tế và bạn ngạc nhiên, “À, cách mọi việc đang diễn ra không phải điều tôi mong muốn”.

Chúng ta lý tưởng hóa về cách mình nghĩ mình sẽ chết. Cái chết có thể đến nhanh, đến chậm, đến như sự ước định của chúng ta, cái chết cũng có thể đến không như ước định của chúng ta - thường là như vậy, đó là điều xảy ra trên thực tế. Vì vậy, chuẩn bị cho cái chết là sự quán chiếu và xem xét cần được thực hiện mỗi

ngày. Một trong những bài tụng trong quyển kinh tụng được gọi là *Abhiñhapaccavekkhana*, Kinh Quán tưởng nhật hành: những điều cần được quán chiếu lặp đi lặp lại mỗi ngày. Đức Phật nói rằng chúng ta nên quán chiếu những điều đó mỗi ngày.

“Bản chất của tôi là phải già đi; Tôi không thể ở ngoài quy luật của sự già đi. Bản chất của tôi là phải mang bệnh tật; Tôi không thể ở ngoài quy luật của bệnh tật. Bản chất của tôi là phải chết đi; Tôi không thể ở ngoài quy luật của sự chết. Tất cả những thứ gì của tôi, người tôi yêu quý và cảm giác hài lòng sẽ trở nên khác đi, sẽ trở nên cách biệt với tôi. Tôi là chủ nhân của *ngiệp* của mình, là người thừa tự *ngiệp* của mình, được sinh ra bởi *ngiệp* của mình, nằm trong giềng mối với *ngiệp* của mình, luôn chịu sự thúc đẩy của *ngiệp*. Dù là *ngiệp* gì do tôi tạo tác, tốt đẹp hay xấu ác thì chính tôi cũng là người thừa tự của nó”.

Quán tưởng về sự già đi, bệnh tật, cái chết, vô thường, ly biệt và rằng chúng ta là chủ nhân của *ngiệp* mình tạo tác chính là sự chuẩn bị cho quá trình chết đi. Điều cực kỳ quan trọng là cần thử thách những sự suy tưởng, ảo tưởng về khả năng kiểm soát và giả định về việc mình sẽ sống bao lâu. Nếu đã thực hành được một thời gian, chúng ta sẽ hiểu ra rằng mình sẽ phải chết

đi vào một thời điểm nào đó, nhưng thường là “trong tương lai xa xôi”. Sự chết diễn ra theo rất nhiều cách khác nhau.

Chuyện gì xảy đến với chúng ta khi chúng ta mạng chung? Khi chúng ta chết đi, có sự phân rã của cơ thể vật lý, của những quá trình giúp duy trì sự sống, ở một mức độ nhất định nào đó là sự phân rã của tâm chúng ta. Không phải theo ý nghĩa rằng “chúng ta rơi rụng từng phần và trở nên điên đảo”, nhưng có sự tan rã của cái mà chúng ta quan niệm là “tâm của tôi và những suy nghĩ của tôi”. Chúng ta đã chống đỡ điều đó trong cả một đời sống và nhận định bằng những suy nghĩ, ký ức và sự suy tưởng. Nó bắt đầu sáng tỏ ra.

Nếu những gì bạn đã làm là dành cả cuộc đời để đồng hóa mình với những suy nghĩ, cảm xúc, suy tưởng và ký ức; sau đó sẽ có sự hoang mang vì những thứ này sáng tỏ ra chỉ là điều tự nhiên mà thôi. Những sự quán tưởng trong thời kinh tụng buổi sáng bao gồm, “Thân là vô thường, các cảm thọ là vô thường, tưởng uẩn là vô thường, hành uẩn là vô thường, thức uẩn là vô thường; thân là vô ngã, các cảm thọ là vô ngã, hành uẩn là vô ngã, thức uẩn là vô ngã”. Đây là những sự quán tưởng vô cùng quan trọng cần thâm nhập và tiếp thu để chúng ta không đồng hóa và xây dựng ngôi

nhà của cái ngã trong những hiện tượng vô thường, vô ngã - vốn là thói quen của chúng sanh.

Sự tái sanh nói chung diễn ra khá nhanh. Theo truyền thống kinh điển Nguyên thủy, đó là sự tái sanh ngay lập tức. Các luận điểm của học thuyết bắt nguồn sau khi Đức Phật nhập Niết-bàn. Các trường phái Phật học khác, như những người theo Phật giáo Nguyên thủy, họ cũng có những luận điểm đặc biệt về sự tái sanh, một trong số đó là sự tái sanh ngay tức thời. Cũng có nền tảng kinh điển cho điều đó nhưng tôi nghĩ một trong những điều tuyệt vời về kinh điển Nguyên thủy là những người theo trường phái này đã cố gắng gìn giữ mọi thứ. Họ là nhân tố mang tính bảo tồn.

Vì vậy trong khuôn khổ kinh văn, bạn cũng có thể tìm thấy những luận điểm mâu thuẫn với điều đó. *Antarābhava* - trạng thái thân trung ấm, trung hữu là trạng thái mà Đức Phật nói đến. Cũng có một bài pháp Đức Phật so sánh trạng thái thân trung ấm với một ngọn lửa đang bị gió thổi. Ngọn gió lấy đi ngọn lửa và đẩy nó đến một nơi nào đó khác, có thể gần hoặc có thể xa. Đức Phật so sánh điều đó với ham muốn, mức độ của tham ái - *taṇhā* và sự đồng hóa - điều thúc đẩy tâm đi đến sự tái sanh.

Nói chung, tôi không nghĩ rằng sự tái sinh “vừa vặn và gọn ghẽ” như trong quan điểm của truyền thống Nguyên thủy - sự tái sinh ngay lập tức, hay sự tái sinh “vừa vặn và gọn ghẽ” như cách nghĩ của người Tây Tạng, sự tái sinh diễn ra trong 49 ngày, hay sự tái sinh là như vậy, như vậy hay như vậy. Tôi cho rằng không có bất cứ gì “vừa vặn và gọn ghẽ” cả. Nhưng có những quá trình mà thông qua đó sự tái sinh được khởi phát. Sự tái sinh được khởi phát bởi sự đồng hóa, sự dính mắc, trạng thái của tâm và mức độ sáng rõ, bình tĩnh bên trong tâm.

Đó là lý do vì sao trong truyền thống Phật giáo Thái Lan luôn có sự nhấn mạnh đến việc chúng ta có thể cùng “tham gia” với người đang dần chết đi: hỗ trợ họ, chắc chắn rằng họ cảm thấy thoải mái và cảm nhận được sự dễ chịu trên cả ba phương diện là thể chất, cảm xúc và tâm linh. Cố gắng nhắc nhở họ bằng cách tụng kinh, nói chuyện với họ, thiền định xung quanh họ, rải phát tâm từ xung quanh giường bệnh - đây là những cách hỗ trợ và tạo ra một trạng thái tâm lành thiện ở người sắp thân hoại mạng chung. Điều này thật sự có tác dụng khi tâm ở trạng thái lành thiện và trong sạch.

Những sự quá độ đó cũng là thời điểm của cơ

hội, của sự buông bỏ sâu sắc. “Đúng vậy, tôi đã nghe nói đến điều này. ‘Bản chất của tôi là phải chết đi’. Tôi đã nghe nói đến điều này rồi”. Điều quan trọng là sau đó có thể chuyển đến trạng thái buông bỏ khi tâm được an tĩnh. Đây là điều khả dĩ. Đó là lý do vì sao sự trợ duyên này có mặt và được khuyến khích như một nét văn hóa.

Trong tất cả các nền văn hóa, đều có xu hướng tắm rửa thân thể - một nghi thức cho cả người còn sống lẫn người đã chết để họ có thể thực hiện sự quá độ trong sự bình yên và buông xả. Điều này là quan trọng.

Cũng có nhiều người đã hình thành những thói quen không mấy thiện xảo trong quãng đời nhân sinh của mình. Một trong những vị tăng trước đây trong tăng đoàn của Thiền sư Ajahn Chah đã hỏi ngài về cách đối diện với cái chết và sự chết, nên xử lý như thế nào để giúp họ có được cơ hội tái sanh về cõi lành. Thiền sư Ajahn Chah có một chiếc gậy bên cạnh mình, thúc vào ngực vị tăng kia, gõ lên người, đẩy ông ấy trên mặt đất và nói “*Buddho, Buddho*”. Thiền sư Ajahn Chah nói rằng ngay thời điểm lâm chung người ta có thể bị đau đớn và rất khó khăn; và nếu người đó chưa hề có sự thực hành từ trước thì thật sự không dễ dàng chút nào. Do đó, điều quan trọng là phải chuẩn bị cho

sự chết của mình trong suốt quãng thời gian còn sống. Ngài Dalai Lama khi được hỏi sự thực tập tâm linh nền tảng của mình là gì, ngài đã trả lời rằng, “Tôi thực hành sự chết”.

Hỏi: Tôi là người Hoa Kỳ và tôi mang nhiều mặc cảm tội lỗi, tôi không hiểu được cách để hồi đáp với chính bản thân rằng mình không tội lỗi khi tôi gây ra điều tai hại, dù tôi hoàn toàn không cố ý. Sự có thể hướng dẫn từng bước “quá trình tâm lý với sự định hướng vô tội” của người đã từng phương hại hoặc gây ra điều bất lợi cho người khác? Tôi đang nghĩ đến vị tăng đã tố cáo sai sự thật về ngài Xá Lợi Phất. Nếu đó là tôi, tôi sẽ thực tế hơn, tôi sẽ phải rời khỏi tăng đoàn để thoát khỏi sự hổ thẹn và khó xử.

Đáp: Cách trả lời của Đức Phật là vô cùng thiết yếu khi vị tăng kia thú nhận tội lỗi của mình - “Con đã tố cáo sai sự thật về ngài Xá Lợi Phất” - và sau đó xin được tha thứ. Đức Phật đã nói, “Nhận ra được lỗi lầm của mình là lỗi lầm, hành động phi thiện xảo của mình là phi thiện xảo và mong muốn được cải đổi: đó chính là sự tăng trưởng trong Giới Luật của bậc thánh”. Bản thân sự việc đó là điều khác biệt. Khi nhận thức được rằng tất cả chúng ta đều mắc lỗi lầm, dù là cố ý hay vô tình, chúng ta có cơ hội “tái thiết” bản thân mình trong

sự thiện xảo, đúng đắn, tương thích với sự thật.

Không một ai là không mắc lỗi lầm. Sự ăn năn, từ góc nhìn Phật học, đó là “Tôi thật sự đã không thành công với điều đó và đó là điều phi thiện xảo” và có sự thúc đẩy để thay đổi. Trong ngữ thoại Pali, có từ *hiri-ottappa* - nghĩa là tâm quý: *hiri* (tàm) là ý thức về sự cần rút lương tâm hay biết hổ thẹn với hành vi đã làm trong quá khứ; *ottappa* (quý) là sự quan ngại về những hành động sai trái trong tương lai. Thật thú vị khi diễn đạt ý nghĩa này trong tiếng Anh vì những người phiên dịch đầu tiên nhất đã sử dụng ngữ *xấu hổ và sợ làm điều sai trái* để biểu đạt cho tâm tâm quý; và những gì xuất hiện trong tâm chúng ta là những trạng thái nặng nề, tiêu cực; trong khi đó trong ngôn ngữ Pali, đây thật sự là những trạng thái tâm lành thiện vì trạng thái tâm của chúng ta được phân loại một cách rõ ràng.

Trong tiếng Pali, có được sở hữu tâm quý được gọi là *kusala* - thiện. Nội hàm của thiện hay trạng thái tâm thiện lành là ý niệm về sự an lành, trong sạch và sáng suốt. Đó là có được sự sáng rõ để nhận diện rằng, “Điều đó thật sự không thích đáng và không tương thích với cách mà bản thân tôi mong muốn, vì thế sẽ tốt hơn khi tôi bước lùi lại”, hơn là suy nghĩ rằng “Ôi, trời ạ, tôi đã làm ra điều này và không biết người ta

sẽ nghĩ về tôi như thế nào đây? Tôi không thể nào chường mặt ra ở đây nữa”. Điều đó cứ xoay mãi xung quanh cái “tôi”: tôi và những rắc rối tôi đã tạo ra, tôi và những điều tệ hại tôi đã gây ra. Bản thân suy nghĩ này cũng là một bất ổn.

Nhận diện được điều gì đó không thiện xảo là phẩm chất rất thiện lành, mang tính bảo hộ. Ngoài ra, trong tiếng Pali, khi phẩm chất về sự cẩn rút lương tâm hay sự quan ngại đối với việc làm sai trái được mô tả, trạng thái tâm nền tảng - tâm tầm là một trong những sự tôn trọng dành cho chính chúng ta, trong ý thức rằng chúng ta không muốn làm điều gì đó không đúng đắn hoặc không phù hợp với các giá trị và những chủ ý sâu thẳm nhất. Sở hữu tình hảo *quý* khởi lên sự tôn trọng dành cho người khác bởi vì chúng ta nhận thức được rằng là con người, chúng ta đều cùng ở trên một con thuyền, là đối tượng của sanh, già, bệnh, chết. Chúng ta có sự pha trộn của những phẩm chất thiện và bất thiện. Đây chính là sự tôn trọng căn bản dành cho những chúng sanh khác và vì vậy, chúng ta không muốn phượng hại đến bất cứ một ai khác. Cả hai phẩm hạnh này, tầm và quý đều được củng cố bởi sự tôn trọng cơ bản nói trên.

Cảm giác tội lỗi không cho người ta sự tôn trọng

thích đáng. Chúng làm suy yếu đi những phẩm chất thiện lành của chúng ta. Thật thú vị khi quán tưởng đến câu nói của Đức Phật, rằng nhận diện được các hành vi phi thiện xảo của mình chính là một dấu hiệu của sự tăng trưởng trong giáo pháp và sự rèn luyện của bậc thánh. Các hành vi luôn có giá trị biểu đạt mạnh mẽ hơn sự suy tưởng của cá nhân.

Điều này có xu hướng chi phối nhận thức của chúng ta về bản thân mình: sự suy tưởng về tính cách cá nhân, hơn là sự suy ngẫm về những chủ ý và các hành vi mà chúng ta dựa vào. Chúng ta làm gì theo thói quen? Chúng ta đưa ra các quyết định như thế nào? Rất ít hành giả thiền Phật giáo có dính líu đến trộm cắp, thiếu trung thực, gây tổn hại và bạo lực; điều này khá hiếm hoi. Nhưng sự suy tưởng của chúng ta không tương thích với những hành động thật sự mà thường thì nó bị cuốn đi bởi cảm giác tội lỗi.

Vì thế, quan trọng là có thể tách biệt điều đó ra, nghĩa là “À, thật sự tôi cam kết luôn chánh trực, cam kết với điều tốt đẹp. Tôi sẽ lùi lại từ những điều phi thiện xảo”. Bên cạnh đó, bất kỳ ai cũng có thể gây ra sai phạm và không thành công với mục tiêu của mình. Mỗi người có cơ hội nhận diện được điều này và tái thiết lập bản thân trong sự nhận diện điều gì là thiện xảo.

Có vài sự ghi chép trong kinh văn mà chúng ta có thể nghĩ rằng Đức Phật thật sự cũng đã ở trong trạng thái hoang mang. Không phải ngẫu nhiên mà Đức Phật phải khổ sở với tội lỗi và sự đấu tranh. Có sự thiên về “Nó không có tác dụng! Tôi sẽ thử cách khác vậy”. Một trong những điều rất hữu ích cần làm khi nhận ra rằng chúng ta đã không thành công là xin được tha thứ và tìm kiếm sự hòa giải. Điều này không khó làm và nó thật sự mang lại giá trị chữa lành hiệu quả.

Hỏi: Mong sư mô tả các tầng thiền định (*jhāna*) và sư có dạy cách thực hành thiền định trong khóa tu này không, thưa sư?

Đáp: Đó là phạm vi khá rộng. Các tầng thiền định là các trạng thái bên trong của sự ổn định, điềm tĩnh - là nền tảng cho các trạng thái sáng rõ của nhận thức. Đây là những trạng thái tâm mà Đức Phật khuyến khích chúng ta vì chúng giúp dẫn đến sự hoạt động mạnh mẽ và sự sáng rõ trong tâm, cho phép chúng ta nhìn thấy đúng thực tướng của các pháp. Chúng là công cụ vô cùng thiện xảo.

Tôi có xu hướng hành theo những lời dạy của Thiền sư Ajahn Chah. Ngài mô tả các tầng thiền định của tâm như một quá trình buông bỏ. Ở mức độ mà

bạn sẵn lòng buông bỏ, tâm được định một cách bền vững và kiên cố. Tôi nghĩ điều này rất hữu ích bởi vì đôi khi sẽ có nhiều tham muốn được phát khởi mong đạt được các tầng thiền định và so sánh bản thân mình với những người đạt được các tầng thiền định khác. Có thể bạn thật sự đạt được các trạng thái định, nhưng sau đó sự so sánh xuất hiện và tiến triển; nó cứ tiếp tục và tiếp tục. Hãy nhận diện rằng các trạng thái tinh tế của tâm thức được chất lọc dễ dàng tiếp cận và đánh giá nhất khi chúng ta có thể duy trì sự buông bỏ đối với các khía cạnh gây chướng ngại của tâm. Khi chúng ta duy trì sự thực hành này, tâm chúng ta sẽ được định.

Hỏi: Khi có nhiều sự đau đớn trên thân thì thật khó mà duy trì được sự chánh tinh tấn. Tuy vậy, đôi lúc bằng sự kiên trì chịu đựng thì cơn đau giảm dần. Mong sự hoan hỷ nói về chánh tinh tấn cũng như mối liên hệ giữa chánh tinh tấn và định (*samādhi*)?

Đáp: Thật tốt để làm mới ký ức của chúng ta khi làm rõ chánh tinh tấn thật sự là gì. Khi nói về chánh tinh tấn, chúng ta dùng từ “nỗ lực”, và tất nhiên nỗ lực là hành động, là sự đấu tranh: thoát ra khỏi đó và dồn hết năng lượng cho sự chuyên cần và chăm chỉ, đôi khi là điều tốt.

Nhưng Đức Phật định nghĩa chánh tinh tấn là nỗ lực để giảm thiểu những trạng thái tâm bất thiện khởi sanh. Nỗ lực để ngăn chặn những trạng thái tâm bất thiện chưa khởi sanh cũng là chánh tinh tấn. Nỗ lực để đạt được trạng thái tâm lành thiện chưa được khởi sanh cũng là chánh tinh tấn. Và nỗ lực để duy trì các trạng thái tâm lành thiện đã khởi sanh cũng là chánh tinh tấn.

Điều này nghe có vẻ hơi “rối rắm” một chút, nhưng đó là sự mô tả rõ ràng, một khi bạn đưa tâm của mình đến trạng thái đó; khi Đức Phật định nghĩa chánh tinh tấn, đó là tất cả những gì về trạng thái tâm đích thực. Chánh tinh tấn không phải sự chăm chỉ chúng ta biểu lộ ra bên ngoài hay chúng ta thúc ép mình nhiều như thế nào. Đó chính là sự thâm nhập vào phẩm chất của tâm mình - thiện hay bất thiện - và chúng ta có sự liên hệ thế nào với các trạng thái tâm bất thiện hay phi thiện xảo: chúng ta có đang ủng hộ chúng, tuân theo chúng hay làm chúng nghiêm trọng hơn, làm suy yếu sự thiện lành.

Tương tự với các trạng thái thiện lành: làm thế nào chúng ta có thể khuyến khích các trạng thái tâm thiện lành đó, các trạng thái sáng rõ của tâm? Làm sao chúng ta có thể duy trì chúng mà không cần phải kiểm

soát chặt chẽ, đóng chặt hay lo lắng? Sự lo lắng đó, về bản chất là một trạng thái tâm bất thiện.

Để đối trị với cơn đau, điều hữu ích là nên để tâm và quan sát sự khác biệt giữa cảm thọ của thân và những phát sinh trong tâm xung quanh chỗ đau. Các cảm thọ về thân thường “nói với chúng ta” điều gì đó như là, “Tôi mệt mỏi. Tôi muốn thoát ra khỏi chỗ này”. Nơi nào đó trên phần thân bị áp lực và cơn đau là sự cảnh báo, sự cố gắng cần đến sự chú tâm của chúng ta. Có nhiều mức độ đối với các cảm thọ của thân: một số có thể chịu đựng được, một số thì không nhất thiết phải chịu đựng và cần được điều chỉnh, xử lý hoặc cải thiện theo cách nào đó.

Ở cấp độ của tâm, cái gì là phản ứng, cái gì được gia cố vào, mức độ của sợ hãi hay ác cảm là gì? Cơn đau có thể rất đe dọa. Cơn đau cũng rất hữu ích. Nó hoàn toàn làm chúng ta chú tâm. Có một sự tương lân ở nơi đó, vì thế chúng ta thậm chí có thể sử dụng cơn đau đó để thử thách tâm mình và những sự giả thuyết có mặt trong tâm, mang sự cần kíp nhất định vào trong sự thực hành của mình.

Thường không chỉ có phản ứng đơn lẻ. Chúng ta cần được cân bằng. Chúng ta cần xem xét đâu là tiếng

kêu chân thật của sự đau đớn cần được lưu tâm và đâu là cái chúng ta chỉ cần kiên nhẫn, chịu đựng cơn đau và chỉ hướng chuyển sự tập trung về tâm mà thôi. Đôi khi nhờ cơn đau chúng ta có thể hướng chuyển sự chú tâm vào cảm giác vật lý của cơn đau một cách thật đơn giản. Đôi khi chúng ta có thể hòa vào cơn đau và tâm của chúng ta có thể vô cùng bình yên. Chúng ta có thể ở bên trong cảm thọ đó và phát hiện ra rằng tâm của chúng ta trở nên rất mát mẻ và sáng rõ.

Có nhiều cách phản ứng khác nhau. Đây là khía cạnh rất thú vị của sự thực hành. Khi có thân, chúng ta sẽ luôn trải nghiệm một dạng đau đớn nào đó. Chúng ta có thể học được rất nhiều điều như: chúng ta mong muốn nhiều như thế nào, chúng ta thúc đẩy nhiều như thế nào, chúng ta lo lắng hay sợ hãi nhiều như thế nào thông qua việc quan sát những phản ứng của chúng ta trước cơn đau. Đây là điều rất tự nhiên. Có cảm giác đau là một phần tự nhiên trong hành trạng của thân và điều quan trọng là cần học cách xử lý các cơn đau một cách thật thiện xảo.

Tôi nghĩ một trong những điều chính yếu là có được sự tự tin rằng mình có thể xử lý các cơn đau và tin rằng có một điểm mốc mà ở đó cách thức xử lý cơn đau phù hợp chính là đẩy lùi, thả lỏng hay làm điều gì

đó với cơn đau. Có lúc, chúng ta chỉ có thể đi vào cơn đau mà thôi. Nhiều năm đầu trong cuộc đời tu sĩ, đau đớn, bệnh tật, chấn thương là những điều xảy đến khá liên tục với tôi khi hành thiền và tôi nhận ra rằng điều đó có lợi cho tôi.

Hỏi: Mong sự giải thích: Tâm từ là gì? Đây là sự trải nghiệm của thân và tâm khi tôi cảm nhận được tâm từ dành cho bản thân và cho người khác?

Đáp: Tôi nghĩ ai cũng sẽ có sự trải nghiệm này theo những cách khác nhau. Không có một phương cách mang tính công thức nào khi bạn trải nghiệm tâm từ. Có một tham số chung ở “cứ địa” của tâm từ chính là an trú bản thân mình trong vô sân.

Đôi khi văn hóa phương Tây nhìn nhận mọi thứ theo hướng lý tưởng hóa. Chúng ta rất giỏi xây dựng những hình mẫu: vậy sự biểu hiện hoàn hảo của tâm từ là gì, theo một cách lý tưởng nhất? Đó có phải là những gì chúng ta nỗ lực để có được và chúng ta tự mình điền tiết lên khi làm điều này.

Tôi nghĩ sẽ có ích khi chúng ta bắt đầu với một nền tảng ít mang tính lý tưởng hơn: đó là an trú trong vô sân. Hãy ở trong trạng thái vắng mặt của sự sân giận và ác ý. Nhận diện rằng, chúng ta có điều gì đó

khá xác thực để xử lý. Có sự trải nghiệm và nhận diện bởi vì không phải lúc nào chúng ta cũng an trú trong sự vô sân, phải không? Chúng ta không dành thời gian cả đời người của mình trong sự ác ý và hằn hộc với cả thế giới này.

Kế đó, chúng ta thiết lập trên đó một ý niệm tích cực hơn. Khi được dịch sang tiếng Thái, ý niệm tích cực đó được biểu đạt là ước muốn tốt đẹp cho bản thân mình và cho người khác. Chúng ta sẽ nhận diện được điều chúng ta trân quý, điều người khác trân quý: đó là ý niệm về sự an lành. Tôi nghĩ rằng đây là sự nhận biết rất có ích của tâm từ.

Đôi khi, tiếng Anh bị lấp đầy bởi yếu tố văn hóa: “Làm sao tôi có thể yêu thương chính mình và hết thảy các loài hữu tình? Tôi không yêu thương tất cả mọi người”. Đôi khi, bạn thậm chí không thích họ nhưng bạn vẫn có thể ước nguyện những điều tốt lành cho họ. Bạn có thể thiết lập ước nguyện đó vì sự an lành cho chính mình và cho người khác. Bạn thậm chí không cần thích người khác làm như vậy. Tôi nghĩ rằng chúng ta hãy tiếp cận theo cách thực tế và hiện thực.

Có khi sử dụng những từ ngữ về tâm từ không quen thuộc với mình lại tốt cho sự thực hành này. Ngài

Bhante Guṇaratana sử dụng cách chơi chữ như: sự thân thiện đáng yêu hay sự thân thiện đáng trân quý. Chúng ta không nên lúc nào cũng chỉ sử dụng duy nhất một từ ngữ giống nhau mà hãy cố gắng biểu đạt nó bằng một cảm xúc đặc biệt. Ngay trong nội tại của chúng ta, bên trong tâm, có sự ấm áp, sự thoáng đãng, không đổ kỵ, có quan tâm đến sự an lành cho người khác.

Và tất nhiên, sẽ có được sự thư giãn về thân sau đó. Sân giận, ác ý và ganh đua - đây là những trạng thái có liên quan đến các cảm xúc bất an và cột chặt bên trong thân của bạn. Xét về thân, với tâm từ chúng ta sẽ cảm nhận được cảm giác dễ chịu, khoáng khoáng và an định. Trong tâm của chúng ta cũng sẽ có một cảm giác thông thoáng giống như vậy. Sẽ có không gian cho chính bạn và cho người khác.

Vì thế, đây là một số điều cần quán tưởng. Tôi thích những câu hỏi này. Tôi luôn không biết chắc rằng điều gì sẽ diễn ra khi mọi người đặt câu hỏi. Và tôi cảm thấy thật thú vị với điều này.



NĂM TRIỀN CÁI



*Hòa quyện thân và tâm
hoàn toàn trong tâm từ, chúng ta có thể vượt qua
chướng ngại của năm triền cái.*

Khi phát triển sự thiền tập, dù là thiền tâm từ (*mettā-bhāvanā*) hay bất kỳ phương thức thiền nào khác, chúng ta luôn phải phát triển kỹ năng đối diện và xử lý năm triền cái (ngũ triền cái) - *nīvaraṇa*, theo tiếng Pali. Đó là điều chúng ta cần chú tâm vào, không chỉ trong thiền tập mà còn trong đời sống thường nhật và trong các tương tác với người khác. Dù là đang đi,

đang ngồi, đứng hay nằm chúng ta đều cần nhận thức được cách mà các triền cái này vây phủ hay ngăn che tâm của chúng ta.

Năm món chướng ngại và ngăn che mà Đức Phật đã chỉ ra là tham dục, sân nhuế, thù miên, trạo hối và nghi. Năm triền cái này làm suy yếu đi sự tốt đẹp, sự kiên cố và sự sáng rõ của tâm chúng ta; vì thế điều quan trọng là chúng ta phải nhận thức được biểu hiện của những triền cái này trong bối cảnh của sự tu tập tâm từ bằng hành thiền. Khi sự sân nhuế, giận dữ, ác cảm, bực tức và sự tiêu cực khởi lên thì trong tâm của chúng ta ngay lập tức nên phát lên một ngọn cờ lệnh rằng, “À há, đây là một cái ngăn che”. Chứ không phải là phản ứng, “Thật đáng ghét. Làm sao chúng lại trỗi lên như vậy chứ?”. Đó là niềm tin tức thì xây tạo nên sự tiêu cực, hơn là ý niệm, “À, đây là một món ngăn che; và bây giờ tôi ứng phó với nó thế nào đây?”.

Ở các phương diện khác của thiền tập, một trong những cơ sở quan trọng để ứng phó với các triền cái là hòa vào thân của chúng ta. Nhận diện rằng, cơ thể cảm thấy như thế nào khi có mặt của tham dục? Bạn cảm thấy nó ở nơi nào trên thân? Nó làm cho thân chúng ta cảm giác ra làm sao: hứng khởi, mong chờ hay chạy theo mong mỏi có được sự hài lòng?

Thân chúng ta cảm thấy như thế nào với sân nhuế, với sự tiêu cực và sân giận: có phải là cảm giác lo âu và căng tức trùm phủ lên chúng ta? Tất nhiên đây không phải là loại năng lượng tuyệt vời, nhưng đôi khi sự xuất hiện của dòng năng lượng này một cách tạm thời còn tốt hơn là chẳng có bất cứ gì nếu như bạn đang tìm kiếm điều gì đó để hướng chuyển nguồn năng lượng của mình đến. Có khi dường như là không có gì tốt đẹp hơn là sự khuếch trương muốn làm sạch bong mọi thứ nhưng điều đó để lại tàn tích khắp mọi nơi.

Thùy miên: bạn cảm thấy nó như thế nào trong thân của mình? Trạng thái chung nhất là gì - lơ đãng, u ám? Bồn chồn và lo lắng: sự bất an mà bạn cảm nhận được không chỉ là trạng thái của tâm mà cũng có liên quan đến thân của chúng ta nữa. Nghi hoặc: sự không chắc chắn, do dự, không có khả năng tiến lên phía trước, cảm giác bị kéo lùi về phía sau.

Đây là những điều chúng ta cảm nhận được trong thân của mình. Chúng ta học cách lưu tâm đến sự trải nghiệm các triền cái như là một quá trình của thân, tâm. Khi chúng ta tu dưỡng sự chánh niệm bằng hơi thở và sự chánh niệm về thân thì mọi thứ bắt đầu trở nên sáng rõ hơn một chút. Bạn cảm giác rằng đây là điều chướng ngại hơn là cảm thấy quẩn bách và khó

chịu; và sau đó tìm kiếm điều gì đó để đổ thừa, điều gì đó bên ngoài hay bằng cách đổ lỗi cho tự thân chúng ta. Bạn hãy phản hồi rằng: “Ồ, đây là những gì tôi đang cảm nhận được”. Hãy “làm việc” với nó; hãy hít thở, chú tâm vào cảm giác đó bằng sự nhận thức rõ ràng.

Hãy nuôi dưỡng điều gì đó thiện xảo và lành thiện để “làm việc” với các chướng ngại này. Một trong những thời pháp Đức Phật bắt đầu với Tôn giả Ānanda (A Nan Đà) khi đến thăm một đoàn thể ni và các vị này đang có sự tiến bộ đặc biệt trong tu tập thiền và rèn luyện. Tôn giả A Nan Đà đã bạch với Đức Phật và Đức Phật đã ban một bài pháp, Ngài tán dương sự thực hành đó và nói thêm rằng trong sự tu tập chánh niệm và hành thiền, điều cần thiết là phải điều chuyển tâm mình đến điều gì đó mang tính hướng thượng (Kinh Tương Ưng Bộ 47.10).

Khi tâm bị phân tán, dàn trải hay chìm đắm bởi sự mê mết, hãy chú tâm đến điều gì đó cao thượng và hỷ lạc. Từ *pasādaniya-nimitta*, tiếng Pali có nghĩa là dấu hiệu của niềm hỷ lạc hay toại ý.

Chúng ta đang điều hướng tâm đến thiền tâm từ. Đó là dấu hiệu và đối tượng hỷ lạc cụ thể để chú tâm đến. Sự thực hành này không chỉ để vượt qua sự sân nhuế và ác cảm. Mà còn rất hữu ích với thù miên, khi

tâm mờ mịt. Khi chúng ta điều hướng tâm đến điều gì đó hỷ lạc, tâm của chúng ta có thể sẽ thích thú với điều đó. Thường thường chúng ta hay bị mắc bẫy trong thùy miên bởi chúng ta không đủ sự thích thú dành cho điều gì đó trung lập như hơi thở, nhưng đối tượng của tâm từ thì rất hỷ lạc. Hay với trạo hối, tâm chúng ta có thể ở trạng thái luôn đứng ngồi không yên, lo lắng hay bất an chuyện nọ, chuyện kia. Tâm chúng ta sẽ đeo đuổi bất cứ điều gì đó bởi vì nó khá “vui vẻ” khi lo lắng về bất kỳ điều gì đó. Nhưng hãy cho tâm điều gì đó hỷ lạc và nó có thể hài lòng mà “rong chơi” với điều đó. Hãy “rong chơi” với tâm từ và để cho nó được khuấy lên. Nếu tâm sắp sửa khuấy động, hãy để nó khuấy động với điều gì đó thiện xảo.

Đôi khi, có người chọn cách giải quyết mang tính đối nghịch mạnh mẽ để xử lý các trạng thái tâm bất thiện, không mong muốn. Trong lời dạy của Đức Phật, ngôn ngữ mà Ngài dùng hay mang sắc thái giống như của người chiến sĩ vậy. Đức Phật xuất thân từ giai cấp Sát Đế Lợi³ và Ngài đã dùng những hình ảnh đó, thi thoảng chứ không phải xuyên suốt.

3 Sát Đế Lợi: Theo Rg-Veda (bản kinh cổ nhất của Bà-la-môn giáo), đây là một trong bốn đẳng cấp ở Ấn Độ sinh ra từ tay của con người sơ thủy (Purusa). Ba đẳng cấp còn lại sinh ra từ miệng, từ bắp vế và từ bàn chân của Purusa tương ứng là Bà-la-môn, Phệ Xá và Thủ Đà La.

Đây là một ví dụ rất hay về những cách khác nhau mà Đức Phật tiếp cận sự thực hành này. Có khi duy nhất chỉ là sự chánh niệm. Tất cả đầu rồi sẽ vào đây, chúng ta chỉ việc giữ chánh niệm. Tất cả những gì chúng ta cần làm là nhẹ nhàng đưa tâm của mình quay trở lại với đối tượng như một người quan sát vô tư, không thiên vị. Cũng nên lưu ý rằng, người quan sát trung lập cũng thường là một sự nguy hiểm. Chúng ta lúc nào cũng có các vấn đề và những lịch trình tiếp nối dù cho chúng ta có nhận thức về chúng hay không. Một phần chức năng trong sự thực hành của chúng ta là hiểu được những lịch trình ấy.

Một phương thức khác cũng là để mang sự chú tâm một cách có ý thức đến điều gì đó lành thiện, thiện xảo, hỷ lạc và làm tâm hài lòng. Ở một mức độ nhất định, bạn biết rằng nghi hoặc, dao động và bất định là phi thiện xảo nhưng khó có thể thuyết phục cái tâm nghi hoặc và dao động rằng tâm từ là điều tốt đẹp. Bạn phải “làm việc” với điều này.

Tuy nhiên, chúng ta cần thận trọng một chút. Nuôi dưỡng tham dục bằng những đối tượng hỷ lạc không phải là một ý tưởng hay; bản thân chúng ta đã làm điều này khá giỏi rồi. Một cách thích hợp hơn để nhận diện được xu hướng của tham dục chính là tiếp

nhận nó ở một cấp độ khác. Thay vì để tâm lưu luyến điều gì đó làm chúng ta thấy hài lòng và hỷ lạc, hãy nhận thức rằng, “Ồ, có quá nhiều sự khổ đau ở nơi đây”. Hãy tập trung vào tâm từ và nhận diện rằng điều tử tế nhất không phải là bị mắc kẹt trong cái bẫy của ảo tưởng về tham dục trong sự hỷ lạc và thỏa mãn.

Ngũ triền cái là lĩnh vực rất phong phú chúng ta cần thâm nhập; và vượt qua những điều trói buộc, ngăn che này là cơ sở cần thiết để tạo nền tảng cho sự thực hành của chúng ta. Khi duy trì sự tu tập này, chúng ta cần mỗi lúc một tinh tế hơn nữa và phải thật nhanh chóng lưu ý rằng: “Đó có phải là triền cái? Đó có phải là sự cản trở những điều thiện xảo chân chính hay không?”.

Trong một thời pháp khác, Đức Phật đã chỉ rõ rằng ngũ cái cũng giống như nguồn năng lượng hay sự nuôi dưỡng cho sự vô minh, *avijjā*. Vô minh, hay không hiểu biết đúng bản chất của các pháp, chính là mảnh đất nơi mà khổ đau được sinh khởi. Nhưng sự vô minh đó không phải là điều hằng hữu, không phải không thể bị chia chẻ ra, hay là một khía cạnh cố định của tâm. Sự vô minh cũng được “tiếp thực” và trưởng dưỡng bởi một số điều kiện nhất định; những điều kiện giúp “tiếp thực” và nuôi lớn cho sự vô minh chính là năm triền

cái. Nếu chúng ta “làm việc” với các triền cái này, chúng ta đang trực tiếp làm yếu đi mầm mống căn cơ dẫn đến sự vô minh, thiếu chánh tri kiến và thiếu sự tỉnh thức.

Vì chúng ta thực hành cả ngày, tọa thiền và thiền hành, hãy nhận diện nếu có sự xuất hiện của bất kỳ triền cái nào. “Đây là ý nghĩ, trạng thái, sự tri nhận hay là cảm giác đặc biệt - nó có phải là triền cái không?”.

Nếu đó đúng là triền cái thì hãy “làm việc” với nó. Hãy cố trụ nó bằng sự tỉnh giác của thân. Khi Đức Phật mô tả các triền cái, Ngài đã chỉ ra rằng khi chúng ta có thể buông lơi và buông bỏ chúng, tâm chúng ta có thể trở nên bình yên hơn và an định hơn. Khi chúng ta có thể buông bỏ các triền cái, sự hỷ lạc, cảm giác về sự an lành và mãn ý sẽ xuất hiện trong tâm.

Đức Phật đã dùng các ảnh dụ để minh họa cho điều này. Ngài so sánh người bị phủ vây bởi triền cái tham dục với người đang mắc nợ. Với tâm tham dục, luôn có gì đó lơ lửng trên người bạn. Một người mắc nợ luôn có cảm giác của sự lo ngại, vì thế tâm chẳng thể nào đạt đến sự dễ chịu. Nhưng khi người đó đã trả hết số nợ của mình thì sẽ có cảm giác hạnh phúc, an lành và có niềm hỷ lạc phát sanh một cách hoàn toàn tự nhiên. Tôi nghĩ, bất kỳ một ai sau khi đã giải quyết

được món cầm cố đều nghĩ rằng, “À, thật là tốt đẹp”. Cảm giác về sự an lành và hạnh phúc phát sanh khi tham dự bị từ bỏ và buông bỏ.

Sân nhuế được so sánh với người đang bệnh mà còn bị sốt. Cơ thể người này không dung chứa nổi thức ăn; ăn uống gì cũng chẳng thấy ngon. Miễn là khi bị sốt hay bệnh hoành hành, người ta luôn cảm thấy nóng nảy và khó chịu nhưng khi cơn bệnh dứt hẳn thì ăn uống thấy ngon miệng trở lại và thế giới trước mắt lại trông có vẻ tươi đẹp hơn. Cảm giác hạnh phúc và an lành phát sanh. Buông bỏ và từ bỏ sân nhuế và ác cảm mang lại cảm giác tốt đẹp.

Thùy miên, sự u ám và uế oải bao phủ trong tâm, Đức Phật ví như người đang bị cầm tù. Khi ai đó bị giam cầm trong tù, người này không thể tiếp cận với gia đình hay các nguồn tài nguyên khác. Trong họ sẽ xuất hiện ý niệm to lớn về sự mất mát và khổ đau, nhưng nếu người này được phóng thích khỏi cảnh tù ngục, tài sản được bảo tồn, sự kết nối với gia đình được tái thiết lập thì người này sẽ cảm thấy vô cùng hạnh phúc. Trong họ sẽ có cảm giác dễ chịu và an lành. Tương tự như vậy, cảm giác dễ chịu và an lành sẽ xuất hiện nơi người có thể từ bỏ và buông bỏ được thùy miên.

Đức Phật so sánh trạo hối và lo lắng với sự nô dịch. Kẻ nô lệ không thể đi đến nơi mình muốn đến, không thể làm điều mình muốn làm; họ không phải là chủ nhân của chính mình. Nếu người nô lệ được cho tự do đi đến nơi mình muốn đến và làm điều mình muốn làm thì họ sẽ cảm thấy hạnh phúc và an lành. Đó cũng giống như trạng thái đạt được khi buông bỏ được trạo hối và bất an. Cảm giác an lành lớn lao sẽ có mặt nếu chúng ta nhận diện được rằng, là nô lệ của sự bồn chồn, bất an và lo lắng chúng ta không thể lo lắng về bất cứ gì cả và đặc biệt là chúng ta không cần lo lắng về điều mình sẽ lo lắng tiếp theo là gì. Hãy đặt hết những thứ đó xuống và nói rằng, “Chỉ có thân này và tâm này. Có bình yên và tỉnh thức” - đó là một thế giới khác biệt.

Người với tâm nghi hoặc, Đức Phật ví người này với người có của cải và tài sản phải đi ngang sa mạc hay vùng hoang dã khô cằn với nhiều nguy hiểm và cướp bóc rình rập. Nếu người đó chọn con đường an toàn băng qua sa mạc hay vùng hoang dã đó và đến được nơi cần đến mà tài sản còn nguyên vẹn, người đó sẽ trải nghiệm được sự hỷ lạc và an lành. Tương tự như vậy, khi chúng ta bị mắc kẹt trong sự nghi hoặc, mọi thứ đều khô hạn với điều nguy hiểm, khó khăn và

vô định; chúng ta luôn phân vân không biết điều sẽ xảy ra tiếp theo sau đó. Nếu chúng ta từ bỏ được sự nghi hoặc đó, cảm giác của sự an toàn, được nương tựa và cảm giác về sự chắc chắn sẽ xuất hiện.

Có nhiều công cụ có thể sử dụng để đối trị các triền cái này, nhưng đặc biệt là trong suốt khóa tu này, xin hãy thử nghiệm áp dụng tâm từ. Hãy quan sát xem bằng cách nào tâm từ có thể vận hành như một phương tiện để làm suy yếu các triền cái. Ý thức về sự thiện lành cứ ngụ bên trong tâm từ. Đây là những trạng thái tâm thức đẹp đẽ. Chúng ta có thể chuyển hướng sự tập trung của mình về với tâm từ và tự tin rằng đây chính là trạng thái tâm thiện lành.

Trong sự tu tập các trạng thái tâm được chặt lọc hơn, khi chúng ta buông bỏ các triền cái, tâm chúng ta sẽ có ý niệm về sự sáng rõ và ổn định. Trong mô tả của kinh điển về tầng thiền định đầu tiên, tâm của chúng ta rút khỏi sự tham dục và không còn các trạng thái tâm bất thiện. Thông qua đó, an vui trong sự xa lánh khỏi sự tham dục, khỏi các trạng thái bất thiện của ác cảm, sân nhuế, nghi hoặc, thù miên và trạo hối thì tâm của chúng ta có thể an định.

Chúng ta cần phải “làm việc” với chúng ở một

chùng mực nhất định nào đó. Một trong những sự mô tả mà Đức Phật sử dụng là về hình ảnh người tắm rửa hay hình ảnh của người thực hành sự tắm rửa. Vào thời Phật tại thế, người ta sử dụng một loại đất sét thay cho xà phòng. Bạn cầm viên đất sét có hình tròn lên và làm ướt nó, xoa nhẹ nó, làm cho viên đất sét đó ngấm nước và mềm ra để nó không quá ướt nhưng vừa đủ ẩm độ. Vừa phải giữ làm sao cho nó luôn ẩm ướt nhưng không nhỏ thành giọt vì bị ngấm quá nhiều nước. Đó là cách để chà xà phòng lên người khi tắm rửa vào thời Đức Phật.

Người hành thiền cũng làm công việc tương tự như vậy với thân và tâm của mình. Điều thú vị là Đức Phật đã chỉ đến phần thân. Người hành thiền lan tỏa và ngấm quyện thân mình trong sự hân hoan khi xa lánh khỏi sự tham dục và các trạng thái tâm bất thiện. Hòa vào cảm giác của sự xa lánh đó để tâm có thể hiện diện cùng hơi thở khi hơi thở đi vào và đi ra khỏi cơ thể, khi thân đang ngồi và thư giãn. Với sự quyện ngấm và lan tỏa, tràn ngập và lấp đầy một cách hoàn toàn hơi thở, thân và tâm với phẩm chất của tâm từ, vượt thoát và buông bỏ năm triền cái.

Đây là sự thực hành trong giây phút hiện tại. Khi bạn hít vào, có cảm giác của sự quyện ngấm và lan tỏa,

tràn ngập và được lấp đầy. Khi bạn thở ra, hãy để cho tâm từ, các ý nghĩ và cảm giác về những ước muốn tốt đẹp, sự tử tế và sự ấm áp lấp đầy thân và tâm.

Nếu có bất cứ sự xuất hiện nào của các triền cái, nếu đó là tham dục, là sân nhuế, thù miên, trạo hối hay nghi, thay vì nhìn nhận nó như là kẻ thù đến để tấn công và sau đó “lấy hết sức bình sinh” để “thủ tiêu” nó, hãy xuất phát từ cứ địa của tâm từ: “Tôi ứng phó với nó thế nào đây? Điều này không mang đến lợi ích hay sự an lành cho tôi. Đây là cách thiện xảo để từ bỏ nó? Đây là cách thiện xảo để buông bỏ nó?”. Từ đó, bạn có thể có được sự chuyển hóa như mình mong muốn.

Lời khuyên cổ điển giúp từ bỏ tham dục là quán thân bất tịnh. Thông thường, sự quán chiếu này sẽ đi kèm với sự sân giận, hãy tập trung vào bản chất “đáng ghê sợ” của thân. Tại sao nó lại phải như thế? Với tâm từ bạn có thể nói, “Điểm thu hút thường còn của thân là gì khi mà mọi thứ luôn luôn không ngừng phân hoại? Không bao giờ dễ chịu cả. Tại sao tôi phải luôn làm cho cái thân của mình được hạnh phúc? Hãy từ bỏ nó đi”. Và ở đó có mặt của sự tử tế. “Ồ, được rồi, tôi có thể buông bỏ nó”. Sau đó, cái còn lại trong tâm sẽ rất sáng rõ.

Với sự ác cảm và sân nhuế, thay vì sợ hãi chúng thì hãy nên tiếp cận chúng với ý niệm của sự tử tế: “Sự ác cảm này, sự sân nhuế này - tại sao tôi lại đặt mình vào sự đối nghịch với mọi thứ? Tại sao tôi cứ mãi dẫn thân vào những xung đột với nó?”. Thậm chí nếu bạn thật sự chiến thắng trong sự xung đột đó thì vẫn còn âm ba của sự dẫn thân của chính bản thân bạn vào xung đột đó, khá là ảm ỉ mà bạn dung chứa ngay trong tâm của mình. “Tôi có thể buông bỏ nó”.

Hãy mang ý niệm của tâm từ vào sự thực hành vượt qua chướng ngại của thù miên. Đôi khi chúng ta có thể thấy khó chịu với thù miên, khi tâm chúng ta u ám, hay khi chúng ta quá duy tâm thì hãy nghĩ rằng chúng ta có thể ngồi xuống và không để tâm mình bị xâm nhập bởi sự u tối đó. Tôi nghĩ một trong những điều quan trọng cần thấu hiểu là tâm từ không luôn mặc nhận với mọi thứ và hãy nói rằng mọi thứ đều ổn: “Thù miên này, chẳng phải nó không đáng yêu, không tuyệt vời chút nào hết sao?” hay là “Cái gã hiếu chiến và độc địa đó, chẳng phải hẳn không có chút tử tế nào sao?”. Không, chúng ta không phải đồng thuận theo cách đó. Nhưng chúng ta cũng không cần phải chạy theo sự sân giận, không phải lọt vào bẫy bởi sự tiêu cực.

Do vậy, chúng ta bảo tồn được nhiều năng lượng

bằng cách không chiến đấu với thù miên và thay vào đó nên nhận diện rằng, “Đâu là cách thiện xảo để xử lý nó?”. Đôi khi, đó là sự tử tế thật sự, hơn là ngồi đó và đấu tranh một cách duy tâm, hãy tỉnh dậy và đứng lên. Hãy thiền hành. Ngồi và mở mắt ra. “Ngồi và mở mắt ra? Người hành thiền thực thụ có làm thế này không?”. À, sao lại không chứ? Điều rất nhỏ lại có thể mang đến nguồn năng lượng. Hãy ngồi, mở mắt ra có thể giúp tạo ra nguồn năng lượng. Chúng ta có thể vượt qua trạng thái thù miên, điều này thật sự khá đơn giản. Nhưng chúng ta thật sự cần có sự tử tế cho chính bản thân mình để làm được điều đó, nhưng thường chúng ta có khuynh hướng không làm như vậy.

Với trạo hối và lo lắng, điều hữu ích là nên hòa vào thân. Khi tâm chúng ta lăng xăng, nó di chuyển lung tung, liên tục tìm kiếm điều gì đó, *bất cứ điều gì*. Vì thế hãy quyện ngấm và lan tỏa, tràn ngập và lấp đầy thân với phẩm chất của tâm từ. Hít vào, thở ra, hòa vào nhịp thở và cảm nhận nguồn năng lượng luân chuyển trong thân. Thậm chí nếu đó là năng lượng của trạo hối thì cũng hãy cứ để cho nó như vậy, tỉnh thức nhận diện sự quyện ngấm và lan tỏa, tràn ngập và lấp đầy. Chuyển sự tập trung đến sự vô tham, lánh xa các trạng thái bất thiện, tiêu cực và sân giận.

Hãy tìm một nơi trên thân mà bạn thật sự cảm thấy dễ chịu. Sau đó, hãy tìm một đối tượng hỷ lạc hay có thể đem đến sự hài lòng, *pasādanīya-nimitta*. Có lẽ phần ngực và bụng của bạn không ngừng bồn chồn. À, còn đôi tay bạn thì thế nào nhỉ? Bạn có thư giãn được đôi tay của mình không? Bạn có thể làm cho nó có cảm giác hỷ lạc không? Hãy chọn một điểm và quan sát rằng bạn có thể hòa quyện khu vực đặc biệt đó với cảm giác của sự an lành và tránh xa khỏi sự bất thiện. Từ đó bạn có một cứ địa và bạn có thể thực hành với các phần thân khác.

Chúng ta đang thực hành tương thích với hình ảnh của người thực hành sự tắm rửa. Đó là một hình ảnh đáng yêu và chủ yếu biểu thị cho thân. Và tất nhiên, chúng ta cũng đồng thời có thân và tâm. Đó chính là, chúng ta có thể tác động đến tâm một cách trực tiếp mà không bị dính mắc vào bên trong nó. Đôi khi, sự không dính mắc này bắt nguồn từ chính cái tâm.

Tâm đi lệch ra ngoài và vướng vào một đối tượng đặc biệt, chẳng hạn như nghi. Tâm chúng ta đang nghi ngờ điều này, không chắc chắn về điều nọ. À, tại sao chúng ta phải đưa ra quyết định? Tại sao thậm chí chúng ta phải có một ý kiến đặc biệt hay một quan điểm cho rằng điều gì đó là đúng hoặc sai? Chỉ có hơi thở này; chỉ

có cảm giác này của thân, hít vào, thở ra. Bản thân điều này chính là hành vi tuyệt vời của tâm từ.

Hãy sử dụng đề mục năm triền cái và sự áp dụng của tâm từ, không chỉ đơn giản như là một lý thuyết hay một trạng thái của tâm. Hãy “làm việc” với nó và quan sát xem nó lan tỏa như thế nào đối với phần còn lại trong sự thực hành của bạn. Đây không chỉ về thiền tập không thôi. Không phải chỉ khi bạn bước vào thiền đường và năm triền cái khi đó mới xuất hiện. Đây là một kỹ năng sống; hãy làm quen với điều này. Ngoài ra, khi bạn càng thiện xảo trong việc nhận thức được cách vận hành của năm triền cái và cách bạn buông bỏ chúng; sau đó khi bạn ngồi thiền, tâm của bạn càng có thể an định nhanh chóng hơn. Vì thế, tôi đề nghị nội dung này cho sự quán tưởng hôm nay.



KINH TỬ BI



*Đức Phật đã chỉ ra điều này một cách khá rõ ràng.
Có một sự an lành bên trong, bắt nguồn
từ việc hướng chuyển bản thân chúng ta
đến sự thiện xảo.*

Hôm qua, tôi đã giới thiệu một phương pháp tu dưỡng tâm từ bằng việc sử dụng các cụm: “Tôi mong được an lành, hạnh phúc, bình yên. Tôi mong không có điều tai hại nào xảy đến với mình. Tôi mong không có khó khăn nào xảy đến với mình. Tôi mong không có

bất ổn nào xảy đến với mình. Tôi mong luôn có được sự thành tựu tâm linh. Tôi mong luôn có được lòng nhẫn nại, sự tinh tấn, thấu hiểu và quyết tâm để đối diện và vượt qua những khó khăn, bất ổn cũng như những thất bại không thể tránh khỏi trong cuộc đời”.

Sau đó, chúng ta đã sử dụng những cụm tương tự như vậy để khởi phát sự quán tưởng tâm từ đến cho cha mẹ, những người thầy, gia đình, bạn bè, những người không thân thiện với chúng ta và sau đó là cho tất cả chúng sanh. Tôi nghĩ rằng công dụng của các ngữ này là một sự nhắc nhở hữu ích để nỗ lực điều chuyển sự chú tâm của mình đến một cảm giác đặc biệt. Cảm thọ của tâm từ là đối tượng của thiền tập trong sự thực hành này: cảm giác như thật, một cảm xúc bên trong tâm. Đó là những gì chúng ta cố gắng làm phát sanh, khuyến khích và duy trì. Khi chúng ta điều chuyển sự chú tâm của mình, cũng giống như chúng ta bước vào và ở lại bên trong cảm thọ đó, cho phép tự nó được thiết lập.

Tôi nghĩ điều này cũng khá quan trọng, xét về sự tu dưỡng tâm từ, cái mà chúng ta gọi là *mettā-nimitta*, biểu hiện hay dấu hiệu đạt được của tâm từ. Hãy tìm một nơi mà cảm thọ của tâm từ tự thân nó bắt đầu thiết lập và sau đó bảo vệ nó. Kế đến, sử dụng các ngữ

khác nhau để cố gắng khuyến khích, nuôi dưỡng và duy trì tâm từ một cách thiện xảo để cho tâm từ có thể tăng trưởng và mở rộng ra.

Đôi khi cũng có bất ổn với ngôn ngữ: điều chuyển sự chú tâm đến cha mẹ và những người thầy không giống như nắm lấy tâm từ rồi tỏa phát nó ra lối này và lối kia, phóng xuất nó ra ngoài rồi tỏa chiếu nó. Nó thiên về ý nghĩa bắt đầu với điều gì đó như một tia sáng nhỏ và cho phép con tim của chúng ta trở thành mạch dẫn của tâm từ. Điều chúng ta cần làm tiếp đến là mở rộng mạng mạch đó ra, mở rộng phạm vi của tâm từ để nó bao gồm cha mẹ, gia đình, những người thầy, những người bằng hữu và đồng thời tất cả chúng sanh trong đó.

Như một sự lựa chọn, chúng ta đang thiết lập cứ địa của tâm từ, biểu hiện của tâm từ, ổn định nó, trưởng dưỡng nó và sau đó mời cha mẹ, những người thầy và bạn bè của chúng ta đi vào bên trong đó. Hãy để cho họ đi vào trong phạm vi ấy, hãy dung chứa họ trong đó để cứ địa của tâm từ được có mặt ở ngay đây, trong thân và tâm, trong giây phút hiện tại. Đây chính là nơi cứ địa của tâm từ hiện diện - sau đó hãy cho phép nó dung chứa những chúng sanh khác, mời gọi và trải rộng nó ra để nó không loại trừ bất cứ gì cả.

Do vậy, đây là sự tiếp cận khác trên phương diện ổn định sự tập trung và sử dụng nó như một sự thiền tập để mang đến chiếc neo vững chắc trong tâm. Điều này khá quan trọng, sự chuyển biến này của góc nhìn chính là để có được mạng mạch ổn định của tâm từ; để sau đó mở rộng nó ra, để cho nó dung chứa tất cả những chúng sanh khác nằm trong vòng liên hệ với chúng ta. Điều đó không bao giờ bị chia cắt hay tách biệt khỏi tâm từ mà được thiết lập dành cho chính bạn. Đó là cứ địa mà bạn luôn quay về và nương vào: “Tôi mong được an lành, hạnh phúc, bình yên. Tôi mong không có điều tai hại nào xảy đến với mình. Tôi mong không có khó khăn nào xảy đến với mình. Tôi mong không có bất ổn nào xảy đến với mình. Tôi mong luôn có được sự thành tựu tâm linh. Tôi mong luôn có được lòng nhẫn nại, sự tinh tấn, thấu hiểu và quyết tâm để đối diện và vượt qua những khó khăn, bất ổn cũng như những thất bại không thể tránh khỏi trong cuộc đời”.

Điều này luôn được an cứ trong sự tôn trọng, tử tế và những ước nguyện tốt đẹp hướng về cho bản thân chúng ta. Đó không phải là ích kỷ. Đó là một sự thực tập thiết thực, để có thể tự chăm sóc bản thân mình, để bạn có được những nguồn tài nguyên mà giúp đỡ người khác.

Trong những ngày này, tôi sẽ giới thiệu một vài phương pháp, lựa chọn khác nhau và các ngữ để thực hành tâm từ. Cái nào phù hợp với bạn? Cái nào bạn cảm thấy ý nghĩa?

Hôm nay chúng ta sẽ nhận diện những lời dạy của Đức Phật về tâm từ, là một trong những bài kinh chúng ta tụng đọc. Đó có lẽ là sự biểu đạt nổi tiếng nhất về tâm từ mà Đức Phật đã dạy. Mô thức của sự hướng chuyển tâm từ đến cho bản thân bạn, cha mẹ, những người thầy và bạn bè có lẽ là cấu trúc phổ biến nhất. Tuy nhiên, bài kinh đặc biệt này là sự giáo huấn nổi tiếng nhất về tâm từ trong kinh điển.

Tôi đã nghe một số học giả Pali khác nhau, những người thông thạo tiếng Pali, các vị Tỳ-kheo Bodhi và Bhante Gunaratana, nói rằng đây chính là bài pháp mỹ lệ nhất trên phương diện văn tự Pali. Không thừa một từ nào ở bất kỳ chỗ nào; tất cả đều hoàn hảo. Tất nhiên, trong nỗ lực chuyển dịch mọi thứ sang tiếng Anh, bạn cố gắng hết khả năng của mình và có nhiều bản dịch khác nhau. Nét đẹp của internet chính là bạn có thể tìm thấy khá nhiều các bản dịch khác nhau của Kinh *Từ bi*.

Một trong những điều hết sức ấn tượng, thể hiện

ở chỗ đây chính là bài pháp về tâm từ của Đức Phật được biết đến nhiều nhất và chiếm khoảng 1/3 chiều dài dẫn dắt vào kinh, trước khi Đức Phật đề cập đến tâm từ. Tôi nghĩ điều này thật tuyệt vời, trong ý nghĩa rằng tâm từ phải được tu tập nhưng chúng ta cũng nên làm điều gì đó để đạt đến cột mốc đó. Chúng ta cần phải thiện xảo trong điều tốt lành và biết được lộ trình của bình yên. “Hãy làm cho chúng khả dĩ, chánh trực, thẳng thắn và hòa dịu trong lời nói”.

Đây không chỉ là một hiện tượng của tâm. Chúng ta không thể chỉ chộp lấy cảm thọ của tâm từ trong thình không của các trạng thái tâm và sau đó nắm giữ nó. Không phải như vậy. Tâm từ sanh khởi qua những hành động và lời nói của chúng ta. Đây là nền tảng mà chúng ta cần thâm nhập vào: ý thức về hành động là khả dĩ và chánh trực hay lời nói phải thẳng thắn và trực tiếp.

Khi tụng đọc sự quán tưởng về Tăng bảo, từ ngữ tương tự như vậy xuất hiện: *uju* - trực tiếp, thẳng thắn, chánh trực, thực hành một cách trực tiếp. Hãy thẳng thắn trong phát ngôn, trực tiếp nhưng cũng phải nhã nhặn. Có một thành ngữ sống động trong kinh văn: “Tấn công nhau bằng những con dao ngôn từ”. Đây là một câu khác: “Có người được sinh ra với cái rìu ở

trong miệng”. Lời nói cũng khắc nghiệt, gây sát thương và cũng tàn phá như hành động; vì vậy điều quan trọng là cần phải hòa dịu cũng như thẳng thắn trong lời nói.

Phẩm chất “khiêm tốn và không tự phụ”: có sự mềm dịu và phẩm chất của sự hài hòa khởi sanh trong điều kiện khi ai đó có sự khiêm nhường và không mang trong mình sự kiêu mạn về tầm quan trọng và giá trị của bản thân mình. “Cảm thấy thỏa mãn và dễ hài lòng”: tương tự như vậy, để có thể hòa hợp trong cộng đồng con người với nhau, ý niệm về sự thỏa mãn và dễ hài lòng là phẩm chất cho phép chúng ta hòa nhập được với nhau. Nếu chúng ta thấy bất mãn và khó hài lòng, cộng với các nhu cầu liên tục được phát sinh, dù là nhu cầu về vật chất hay cảm xúc thì cũng như chúng ta đang luôn đi trên vỏ trứng vậy. Sẽ khó hòa hợp. Một lần nữa, có một thành ngữ trong kinh văn là: “hòa nhau như nước với sữa”.

Có một bài pháp lóe ngay lên trong tâm tôi (Kinh Trung Bộ 128). Trong thời điểm Đức Phật tạm rời khỏi cộng đồng tăng chúng vì Ngài cảm thấy chán ngán. Các vị tăng tranh cãi với nhau và không chịu nghe lời khuyên dạy của Ngài. Ngài đi vào một khu rừng, nơi có một số vị tăng đang sinh sống. Một trong số đó là em họ của Đức Phật, Tôn giả Anuruddha (A Nậu Lôu Đà).

Đức Phật đến và hỏi chư tăng, “Các người có chung sống một cách hòa hợp không? Các người có chung sống hòa hợp như nước với sữa không?”. Đó là hình ảnh được sử dụng để chỉ rằng ý niệm về sự thỏa mãn và dễ hài lòng là nguồn căn của sự an lành nội tại cũng như an lành bên ngoài.

“Không cảm thấy bị gánh nặng bởi trách nhiệm và sống thanh đạm”: không có quá nhiều món trên đĩa của chúng ta, không lấy nhiều hơn số thức ăn có thể ăn. Sống một cách giản dị: đây là những cách giúp chúng ta có được sự dễ chịu trong tâm và sau đó có thể được chuyển dịch để trở thành sự tu tập cho xúc cảm trưởng thành như tâm từ. “Bình yên và định tĩnh, sáng suốt và thiện xảo”: đây là những phẩm chất chúng ta nên nhắc nhở mình hướng đến, trong ý nghĩa rằng nên mang chúng vào trong đời sống hàng ngày của chúng ta, những phẩm chất của sự định tĩnh và sáng suốt. Khi đưa ra các quyết định, không y theo sở thích của chúng ta, điều chúng ta lý tưởng, mà hãy hỏi rằng: “Cái gì thật sự thiện xảo, lành thiện và có lợi ích? Cái gì không mang lại lợi ích cũng không thiện xảo, cái gì bị thúc đẩy bởi những thành kiến của cá nhân bạn hay những định kiến của xã hội xung quanh bạn?”.

Đức Phật định nghĩa rằng, điều gì là thiện xảo thì

luôn thiết thân với việc dẫn tới hạnh phúc, bình yên và một sự giải thoát khỏi những sự nhiễm ô và những điều ngăn che. Cái gì là phi thiện xảo, đối lập với thiện xảo, là điều có liên quan đến khổ đau, *dukkha*. Nó nhiều loạn tâm, gây bất an và gắn liền với tham, sân, si.

Việc hỏi rằng, “Cái gì thật sự là thiện xảo và mang lại lợi ích?” thì hữu ích trong việc đưa ra các quyết định, hơn là “Tôi có thích điều đó không? Tôi không thích điều đó chẳng? Người nọ sẽ nghĩ gì? Quan niệm phổ biến của nhóm người đặc biệt này là gì?”. Đức Phật đã chỉ ra điều này một cách khá rõ ràng. Có một sự an lành bên trong, bắt nguồn từ việc hướng chuyển bản thân chúng ta đến sự thiện xảo.

“Không kiêu hãnh và đòi hỏi về bản chất. Đừng để chúng dẫn dắt điều nhỏ nhặt nhất mà người có trí sẽ khiến trách sau đó”. Nếu chúng ta mong muốn để tâm và lo lắng về điều người khác sẽ suy nghĩ, hãy căn cứ trên những chuẩn mực của người nào đó thật sự có trí và sử dụng điều đó như một bảng tham chiếu.

“Ước muốn được ở trong niềm hân hoan và trong sự bảo hộ, mong cho mọi loài đều được dễ chịu”. Trong tiếng Pali là *Sukhino vā khemino hontu, sabbe sattā bhavantu sukhitattā*. *Sukhino* là hạnh phúc, với niềm

hân hoan và an lành: mong cho họ được hạnh phúc; mong cho họ trải nghiệm được sự an lành. *Khemino* là sự an toàn, sự bảo hộ, sự ổn định, giải thoát khỏi bất kỳ mối đe dọa nào. *Sabbe sattā bhavantu sukhittā*: mong tất cả chúng sanh đều mang hạnh phúc và an lành vào trong bản thể; mong họ được dễ chịu.

Hãy thiết lập ước nguyện đó, suy nghĩ đó và khát vọng đó. Kể đến, Đức Phật đã khuyến khích chúng ta trải rộng nó ra. “Bất cứ chúng sanh nào có mặt; dù họ ốm yếu hay mạnh khỏe, không loại bỏ một ai; kẻ vĩ đại hay quyền thế, vừa, thấp hay nhỏ bé”. Yếu hay mạnh không chỉ là thuộc tính về thể chất. Nó cũng có thể là thuộc tính xã hội, dù họ mạnh mẽ hay là người khuyết tật. Đó không chỉ dù họ là những người yếu đuối, thể trọng chưa đầy 45 ký hay là nam vương. Nó được xét đến nhiều hơn trong sự biểu hiện về thể chất, xã hội hay cảm xúc.

Dù yếu hay mạnh, mỗi chúng sanh đều xứng đáng với ước muốn “Mong cho họ được dễ chịu”, vì dù họ yếu hay mạnh, họ cũng khổ đau. Thiền sư Ajahn Chah nói: “Người nghèo khổ đau theo kiểu người nghèo, người giàu khổ đau theo kiểu người giàu; người thông minh khổ đau theo kiểu người thông minh; và người không được thông minh khổ đau theo kiểu người

không được thông minh”. Đó là sự bình đẳng của vũ trụ này: chúng ta tất cả đều khổ đau.

Tôi nhớ Thiền sư Ajahn Chah từng trêu chúng tôi - những người phương Tây vì nhìn chung chúng tôi được học hành nhiều hơn so với hầu hết các vị tăng Thái Lan - những vị đến học pháp, rèn luyện và thọ giới với ngài. Khi ngài được nhiều người biết đến hơn, có nhiều vị sư Thái Lan ở Bangkok đến học pháp với ngài hơn, những vị có học vấn tốt. Đó luôn là điều thích thú với ngài. Ngài sẽ nói, “Các người biết đó, con người ta đi và học rồi họ lấy bằng cử nhân, nhưng sự nhiễm ô của họ cũng ngang mức cử nhân. Sau đó, họ lấy bằng thạc sĩ và sự nhiễm ô của họ cũng đạt mức thạc sĩ. Họ nói rằng, à, điều này chưa làm hài lòng; vì thế họ quyết định lấy bằng tiến sĩ, nhưng sau đó sự nhiễm ô của họ cũng đạt đến tầm tiến sĩ”.

Đó là bản chất tự nhiên của con người - bị đắm chìm trong tham, sân và si mà không có được sự giải thoát tri kiến. Chúng ta thấy đều khổ đau. Việc khởi phát tâm từ làm cắt ngang “biểu đồ” đó.

Một điều khác mà Thiền sư Ajahn Chah đã nói - tôi không thể kháng cự - ngài trêu những người phương Tây chúng tôi vì chúng tôi đến từ một xã hội

giàu có và có học vấn: “À, người phương Tây các vị giàu có và có học thức. Hãy nhìn những con chim kền kền kia - chúng bay thật sự cao nhưng hãy nhìn thứ mà chúng đập xuống để ăn”. Điều này luôn là điều vui thích với ngài.

Bài kinh tụng hàm chứa thông điệp về sự trải phát tâm từ đến cho tất cả chúng sanh, “loài hữu hình và vô hình”. Một lần nữa, chúng ta nhận thức rằng thậm chí nếu chúng ta không nhìn thấy hay không biết đến họ bằng nhãn quan thông thường, chúng ta biết rằng tất cả chúng sanh đều xứng đáng và đều sẽ hồi đáp lại lời ước nguyện được sống trong sự bảo hộ và hạnh phúc. “Sống ở gần hay ở nơi xa xôi, những chúng sanh đã sinh ra và sắp được sinh ra”. Trong tiếng Pali, đó là *sambhavesī vā* - trạng thái thân trung ấm, là những chúng sanh đang tìm kiếm sự ra đời: Họ không biết họ đang lâm vào cảnh gì. Họ nghĩ rằng, “Trời ơi, tôi không thể chờ để được sinh ra”. Họ chán nản với điều gì đó, bất cứ cõi nào nơi họ hiện diện và họ nghĩ, “Tôi muốn được sanh ra, tôi muốn được tái sanh”. Tất nhiên, đó là một cái vòng - nó cứ xoay vòng, xoay vòng.

Vì thế khi có được nhận thức sâu sắc về sự tử tế và từ bi đối với mọi chúng sanh - *Sabbe sattā sukhitā hontu*, “Mong tất cả chúng sanh đều được dễ chịu”.

Sabbe sattā bhavantu sukhittā, “Mong tất cả chúng sanh đều mang hạnh phúc vào trong bản thể” - sau đó quay trở lại cách mà chúng ta chung sống với nhau, sống với tâm từ.

“Đừng để người đối gạt người”: cam kết với điều chân thật và thẳng thắn thật sự trong đối đãi với nhau; một lần nữa, hãy nhận diện rằng để chúng sanh có thể có được ý niệm về sự bảo hộ và hạnh phúc là bằng cách có được ý thức về sự tin tưởng dành cho nhau. “Đừng để người lừa dối người”. Hãy cam kết một cách vững chắc với điều gì đó đúng đắn và cố gắng càng chánh trực và càng minh bạch với nhau càng tốt.

Cũng thật tốt để hướng chuẩn đến điều đó, cũng hãy mang phẩm chất đó quay trở lại với ý thức về sự hòa dịu trong lời nói, vì đôi khi chúng ta có thể tiếp nhận chân lý như một điều lý tưởng và quên đi ảnh hưởng của nó những người xung quanh. Sự thiện xảo là rất quan trọng trong cách chúng ta đối đãi với nhau.

“Cũng không khinh miệt bất cứ ai ở bất kỳ trạng thái nào”: có một xu hướng phổ biến ở con người là tăng bốc mình lên bằng cách hạ bệ một người khác. “Khinh miệt” là từ ngữ rất mạnh, nhưng nó mang trường nghĩa xem thường một ai đó, làm ngơ với họ

hay xem nhẹ họ theo cách nào đó. Là con người, chúng ta dễ dàng làm điều đó vì có ý niệm rằng chỉ trích hay có thể hạ bệ ai đó xuống để nâng mình lên một chút. Đó là một trạng thái tâm không đẹp để chút nào.

Trước lúc đến Thái Lan, tôi đã đi một vòng khắp thế giới trong khoảng một năm và sau đó thọ giới thành tu sĩ Phật giáo. Sau khi trở thành tu sĩ được khoảng 16 năm, tôi quay trở lại thăm Canada lần đầu tiên. Sau thời gian lưu trú tại các tu viện ở vùng nông thôn đông bắc Thái Lan - nơi có nền văn hóa khá hòa dịu, tôi nhận thấy khá xót xa khi nhìn cách người ta phát ngôn, trò chuyện và hạ bệ nhau. Bị phớt bầy bởi truyền thông và sự mỉa mai, những chỉ trích nhằm hạ bệ nhau và những lời bình luận đầy ác ý: Tôi cảm thấy thật xót xa.

Điều này là bình thường. Tôi không cho rằng gia đình tôi tốt đẹp hơn bất cứ ai khác. Thật ra, họ khá tốt. Đó chỉ là tập tục văn hóa. Tôi nghĩ thật quan trọng để nhận thức được điều đó, để chúng ta không dẫn thân vào việc hạ bệ bất kỳ một ai theo bất cứ cách nào - chế giễu họ, chỉ trích hay châm chọc họ.

“Đừng để bất cứ gì, sự sân hận hay ác ý, ước muốn bất thiện đến cho người khác”: điều này có nghĩa là bảo vệ và duy trì những suy nghĩ về tâm từ và

về những ước nguyện tốt đẹp, hay ít nhất là sự trung lập. Và sau đó có hình ảnh:

*“Như tấm lòng người mẹ,
Đối với con của mình,
Trọn đời lo che chở,
Con độc nhất mình sanh”*

Đức Phật sử dụng một cách rất có ý thức hình ảnh nguyên mẫu của một người mẹ, người đã trở nên đồng nhất với con mình. Đó là đứa con duy nhất của bà và vì vậy, có một ước nguyện tốt đẹp không nơi bà. Thậm chí nếu một người mẹ không ở ngay bên cạnh con mình, không có sự kết nối với con mình. Âm thanh yếu ớt nhất cũng kéo người mẹ quay trở lại để xác chứng và chắc chắn rằng con bà vẫn đang an lành, vì vậy hình ảnh này rất phù hợp.

Sau đó, Đức Phật nói rằng, “Chúng ta nên yêu thương tất cả chúng sanh bằng một trái tim rộng mở không giới hạn”. Ý nghĩa là, trong cách người mẹ không hề nghĩ về bản thân mình và suy nghĩ đầu tiên nhất của bà là dành cho con mình; chúng ta, cũng như vậy, cũng có phẩm chất vô biên ấy thể hiện qua việc chúng ta không đang nghĩ đến bản thân mình nữa, chúng ta đang đặt bản thân mình qua một bên. Chúng ta thiết

lập phẩm chất của yêu thương tất cả chúng sanh và tỏa phát sự tử tế, để cho ý nghĩ và cảm thọ của sự tử tế, của tâm từ được quyện chảy: “Mở rộng đến khắp các phương trời cao bao la và đến thăm tận các lòng đất sâu cùng, mở rộng ra bên ngoài và vô biên, giải thoát khỏi mọi sự sân hận và ác ý”.

Có ý niệm về sự phát tỏa không bị chướng ngại và không có sự phân biệt. Không nói rằng, “Tôi sẽ phát tỏa tâm từ lên trên, xuống dưới, ra ngoài mọi phương hướng khắp nơi nơi, trừ người đó ra”. Chúng ta không nên có sự giới hạn đó.

Điều này nhấn mạnh giá trị của sự giải thoát khỏi thù ghét và ác ý và rằng nền tảng của tâm từ là sự an trú trong vô sân. Nó không bị sập bẫy bởi sự tiêu cực, ác cảm, ác ý hay sự bực bội. Quan trọng là cần nhận diện được rằng dù những suy nghĩ về sự bực bội có thể xuất hiện trong tâm, miễn là bạn không “tiếp thực” cho chúng, không trưởng dưỡng hay khuyến khích chúng thì chúng chỉ là những suy nghĩ mà thôi. Hay nếu có một ký ức hay sự suy tưởng, miễn là chúng ta không “đầu tư” vào nó, tin vào nó hay khuyến khích nó thì nó sẽ không có “chỗ đáp hạ”. Nó không có một nơi nào để thiết lập chính nó. Miễn là chúng ta không “đồng cảm” với nó, nó tự khắc dừng lại.

Bản chất của tâm con người giống như chúng ta có cả một “ngân hàng” của sự trải nghiệm trong tâm mình, cả nội tại, bên trong chúng ta lẫn bên ngoài, từ xã hội; chúng đều tác chạm đến chúng ta. Tất cả những điều đó có thể trôi lên trong tâm dưới dạng những suy nghĩ vì đó là chức năng của tâm, cung cấp các suy nghĩ. Nhưng là người hành thiền, chúng ta phải dụng đến sự sáng suốt. Chúng ta sẽ “đầu tư” vào cái gì? Chúng ta sẽ đặt năng lượng của mình vào cái gì?

Đó là nơi mà nghiệp, *kamma* được tạo ra; dù đó là nghiệp của ý (tâm) khi chúng ta “đầu tư” vào suy nghĩ của ác ý, của ác cảm, của tham; hay nghiệp của ý (tâm) khi chúng ta “đầu tư” vào sự buông bỏ, vào từ tâm và vào lòng bi mẫn. Chúng ta đang thực hiện sự lựa chọn đó. Đó chính là *ngiệp* mà chúng ta đang tạo tác.

Đôi khi người ta nghĩ rằng, có lẽ nếu họ khó chịu hay bị tổn hại, “Tôi có suy nghĩ tệ hại này về điều ác ý...”. À, bạn có hành động dựa trên nó không? Không? À, đừng tạo ra rắc rối vì điều đó.

Suy nghĩ nảy lên trong tâm giống như cách tất cả mọi thứ đang xảy ra trong thế giới xung quanh chúng ta. Chúng ta quan tâm đến cái gì? Chúng ta để cho sự quan tâm của mình nghỉ ngơi và tạo đà cho nó ở đâu?

An trú trong tâm từ là một lựa chọn có ý thức của chúng ta, cả cho chính chúng ta và lựa chọn đó ảnh hưởng đến người khác.

“Dù đang đứng hay đang đi, đang ngồi hay đang nằm”. Có bốn tư thế. Nếu chúng ta không đang triển khai một tư thế nào đó thì là một tư thế khác, xuyên suốt 24/7. Đây là cơ hội để chúng ta thực hành: dù là đang ngồi, đang đi, đang nằm hay đang đứng.

“Giải thoát khỏi sự mê mết”: tất nhiên, sự thực hành này giúp không để cho tâm bị che mờ. Đó không chỉ là bất cứ dạng mê mết hay trạng thái ngủ gà gật; tuy nhiên, dạng mê mết hay mơ màng có thể xảy đến một cách vô thức. Chúng ta có thể lơ mơ trong tất cả các hình thức tương tác và hoạt động.

“Mỗi người nên duy trì sự quán tưởng này”. Từ ngữ được sử dụng trong kinh điển là *sati* - quán niệm: để duy trì sự chánh niệm này, sự tỉnh thức này, sự quán tưởng này. “Đây là sự an trú tuyệt vời”.

Đây là một bài kinh tụng mà nhiều hành giả tại các tu viện thuộc nằm lòng. Có sẵn những bài kinh thể này là hữu ích để khi đọc tụng, bạn có thể nhặt ra những ngữ tạo sự cộng hưởng. Mọi thứ sẽ cộng hưởng một cách khác nhau vào những thời điểm khác nhau.

Do vậy, có một ngữ hay cả một chuỗi các ngữ có thể giúp nhắc nhở bạn là điều tốt đẹp.

Trong suốt thời gian nghỉ phép ở Thái Lan cách đây hai năm, tôi sống một mình và sử dụng các ngữ mà tôi giới thiệu ngày hôm qua rất nhiều. Điều làm tôi đồng thuận là ngữ “Tôi mong được ở trong sự hân hoan và trong sự bảo hộ, mong cho tất cả chúng sanh đều được dễ chịu” cả bằng tiếng Anh và tiếng Pali. Vì tôi lúc nào cũng tụng câu này bằng tiếng Pali, tiếng Pali rất có ý nghĩa với tôi. Do vậy, tôi luân phiên tới lui. Tôi đi khất thực và đây là câu thần chú của tôi. Không phải tôi chỉ đi và lặp lại nó thật nhanh như có thể mà phải gieo hạt giống đó và mang nó theo, gieo hạt giống đó và mang nó theo, làm phát sanh tâm từ. Tôi nhận thấy điều này mang lại kết quả tốt đẹp.

Vì thế hãy sử dụng một vài trong số các ngữ này và những sự quán niệm này đồng thời thử nghiệm với chúng. Hãy “làm việc” với chúng và xem điều gì xảy ra.



HỎI VÀ ĐÁP



Hỏi: Thưa sư, đối với tôi, có một lần ranh ở giữa sự chú tâm đến hơi thở và sự kiểm soát hơi thở. Nó giống như một định mức của vật lý: chỉ sự nhận thức làm thay đổi hiện tượng?

Đáp: Điều đó đúng một cách tuyệt đối trong ý nghĩa rằng, vì chúng ta chú tâm đến hơi thở, cũng giống như khi chúng ta thật sự nhận thức một suy nghĩ hay một cảm xúc thì một sự thay đổi đã được bắt đầu rồi. Điều này đòi hỏi một mức độ kỹ năng trong việc rèn luyện một cách chính xác rằng chúng ta chú tâm như thế nào. Đôi khi, chúng ta chú tâm theo cách chúng ta

có ý tưởng rất kiên cố về điều mình muốn. Tất nhiên sau đó chúng ta thiết lập bản thân mình để xác nhận ý tưởng đó.

Đúng là chúng ta có thể chú tâm đến hơi thở với ý nghĩ rằng chúng ta muốn được trở nên bình yên, nhưng cũng cần có sự buông bỏ nhất định, một sự sẵn lòng không để hành giả bị dính vào và cố gắng làm cho mọi thứ trở thành những điều chúng ta đã mừng tượng về chúng. Ý nghĩ về việc làm đó chuyển biến thành một sự bận rộn, sự căng thẳng và thất vọng hay chuyển biến thành sự hài lòng: chúng ta có được điều chúng ta mong muốn, nhưng sau đó chúng ta nhận ra rằng điều chúng ta đã mong muốn không phù hợp với điều chúng ta sẽ mong muốn nếu chúng ta có thể đạt được nó. Chúng ta cột chặt chính mình bằng những gút thắt theo cách đó.

Vì thế, chúng ta cần hướng chuyển sự chú tâm của mình đến điều gì đó thật sự hữu ích ngay lúc này. Có hữu ích không để nuôi dưỡng một đối tượng của sự hài lòng? Có hữu ích không khi dồn hết sự quyết tâm nào đó, “cố thủ” trong đó và nói, “Tôi phải bám chặt lấy lần ranh này?”. Hay có phải đang nhận diện rằng, “Tôi thật sự phải buông bỏ để đi vào sự thoáng đãng?”.

Vì thế, có sự chú tâm và hơi thở là chiếc neo chúng ta có thể sử dụng để duy trì nuôi dưỡng sự tỉnh thức và chánh niệm. Nhưng một khi chúng ta đắm vào việc kiểm soát hơi thở hay cố gắng để kiểm soát những gì thoát ra bên ngoài quá nhiều, chúng ta sẽ cảm thấy bị căng thẳng, chật chội và thất vọng. Có một lần ranh mong manh xuất hiện thông qua sự trải nghiệm. Tất nhiên, sự chịu đựng luôn là một người thầy vĩ đại.

Hỏi: Thưa sư, điều gì xảy ra khi một người thiết lập một ngọn lửa thật cẩn thận nhưng thành linh nó trở thành một đám cháy rừng, vô phương kiểm soát và người đó trải qua sự điên cuồng, si dại và hoang tưởng? Đây là sự trị liệu tâm linh cho trường hợp này, thưa sư?

Đáp: Một trong những trị liệu tâm linh đầu tiên là dừng sự hành thiền lại ngay. Khi không có chiếc neo vô cùng vững chắc và điều như thật, khi một người dính vào si dại thì quan trọng là không nên nuôi dưỡng ham muốn hành thiền hay sự phấn khích trong si dại, trạng thái vui buồn thất thường hay hoang tưởng.

Điều đó không có nghĩa là không có sự trị liệu tâm linh nào cho trạng thái si dại nói trên vì tôi nghĩ rằng một trong những cách trị thương tâm linh hiệu quả nhất có thể được tiến hành xung quanh việc giữ

giới, thân cận người đức hạnh và gần gũi giáo pháp và những bậc thầy. Đây là điều rất nền tảng.

Ngoài ra, cũng có nhiều khía cạnh của lòng khoan dung, bố thí và làm công quả. Đây là những phẩm chất vô cùng tích cực giúp trưởng dưỡng ý thức về sự ổn định trong tâm và cảm giác tốt đẹp về bản thân chúng ta. Thông thường, người ta rơi vào trạng thái vui buồn bất thường, si dại và hoang tưởng vì họ không cảm thấy tốt đẹp về chính bản thân họ. Họ muốn trở thành cái gì đó khác và họ làm điều đó thông qua hành thiền. Sau đó họ thúc ép tâm mình, đẩy nó ra xa khỏi cách mà họ tri nhận về bản thân mình, cố gắng trở thành cái gì đó khác. Chúng ta, những người được gọi là người bình thường cũng làm điều đó. Chúng ta cần phải chú tâm.

Khi còn là một vị tăng trẻ và sau đó là một vị trụ trì trẻ, tôi đã nghĩ rằng thiền tập là một phương thuốc chữa bách bệnh, một liệu pháp cho mọi thứ. Sự trải nghiệm đã cho tôi thấy không phải như vậy. Đôi lúc dùng thuốc men là điều hữu ích. Khi tôi ở Thái Lan, liên tục trong vài năm, ở tuổi trung niên - lần đầu tiên tôi trụ trì tu viện Nanachat, khi đó ít nhất là cứ một hay hai lần mỗi năm, đều có người bị mất kiểm soát như vậy.

Một phần của thực tế này là chỉ do ở trong môi

trường văn hóa khác nhau. Thật sự có một loại rối loạn tâm thần phát sanh do sự mất phương hướng khi ở trong một môi trường văn hóa khác lạ. Ở trong một môi trường văn hóa khác lạ, trong một tu viện và sự thực hành... đủ để nói rằng vào những ngày đầu tiên của những người có sự quan tâm đến đạo Phật ở châu Á, có khá nhiều người ở trong trạng thái hoang dại và mơ hồ. Nhiều người trong số họ là bạn bè của tôi trong tu viện.

Ở Thái Lan - một xã hội truyền thống, khi ai đó trong tu viện trở nên “ồn ào” một chút thì vị trụ trì thường sẽ bố trí để họ làm việc, để họ quay về với thân của mình. Họ sẽ lao tác trong bối cảnh luôn được bao bọc xung quanh và luôn được kết nối với những vị tăng có đức hạnh và lòng bao dung. Đừng bắt họ ngồi thiền. Hãy đưa cho họ cái xẻng và để cho họ làm việc. Điều này thật sự có tác dụng.

Hỏi: Thiện được định nghĩa như thế nào, thưa sư? Từ ngữ này hàm ý những vở hài kịch tình huống của chương trình truyền hình Ozzie và Harriet⁴ những năm 1950.

4 Ozzie and Harriet: một chương trình truyền hình của Mỹ, tên đầy đủ là The Adventures of Ozzie and Harriet - được phát sóng vào những năm 1950, gồm chuỗi các vở hài kịch tình huống.

Đáp: Tôi nghĩ tôi đã đề cập vào đầu thời khóa ngày hôm nay; trong tiếng Pali *kusala* có nghĩa là: thiện lành, thiện xảo, mang lại lợi ích.

Thực chất gắn với trạng thái thiện hay *kusala-citta* - tâm thiện, tâm vui vẻ và dễ chịu, an lành, *sukha*. Có cảm giác về sự bình yên và ổn định, và sau đó là có mặt sự giải thoát khỏi tham - sân - si, một sự thanh khiết nhất định hay sự vắng mặt các dấu vết của những tâm thức nhiễm ô. Đối lập với điều này là *akusala*. Với *akusala*, có cảm giác của khổ đau - *dukkha*: không hài lòng, chịu đựng, bệnh tật theo cách nào đó. Với *akusala-citta*, tâm bất thiện - luôn tồn tại mức độ nhất định của sự bồn chồn không yên hay lo âu, không có khả năng an định và bình yên do sự có mặt của các gốc rễ cơ bản của sự nhiễm ô. Tham, sân và si là những sự biểu hiện khác nhau của nó. Là một sự nhìn nhận hữu ích khi thấy rằng đây chính là bản chất bên trong gắn liền với những trạng thái tâm đó.

Hỏi: Thưa sư, nếu một người muốn trở thành tu sĩ tại tu viện Abhayagiri thì người đó nên làm thế nào để được như vậy? Những hoạt động mỗi ngày của một vị tu sĩ? Những bổn phận và trách nhiệm của một người tu sĩ là gì? Và điều này thay đổi như thế nào theo các mùa trong năm và theo từng năm? Tôi cần biết và

cần nhắc gì trước khi có sự cam kết như thế?

Đáp: Bạn phải biết rằng đây không phải là chuyện vui đùa. Nhìn chung, thông thường thì người đó sẽ đến tu viện, thích thú với sự thực hành, rèn luyện và trở thành người tu sĩ rồi sau đó người này sẽ lưu lại tu viện một vài tháng. Người này đến và lần lưu trú đầu tiên khoảng một tuần, và sau đó quay trở lại xin phép được ở lại lâu hơn. Nếu hòa hợp được với cộng đồng thì người này có thể sẽ được chấp nhận ở lại tu viện trong khoảng thời gian dài hơn.

Người này sẽ ở trong tu viện khoảng ba hay bốn tháng và sau đó xin phép được rèn luyện giống như *anagārika*, người tập sự để trở thành tu sĩ; giống như anh chàng da trắng Louis ở đây. Anh ấy đã chính thức thọ trì tám giới và cam kết giữ các giới này trong một năm. Anh ấy có thể rời tu viện bất cứ lúc nào nhưng chúng tôi khuyến khích tất cả mọi người thực hiện cam kết đó. Sau khi người đó ở trong tu viện được vài tháng thì sẽ không khó để nói rằng, “Vâng, tôi muốn được lưu lại trong một năm”. Nhưng chúng tôi không ký kế ước hay bất cứ gì cả.

Sau đó, khi gần được một năm, giả sử rằng người này muốn đi xa hơn với sự rèn luyện, người này sẽ xin xuất gia thọ giới Sa-di, là sự thọ giữ 10 giới và đắp y nâu.

Sāmanera Kaccāna hiện là Sa-di. 10 giới này cũng có đôi chút khác biệt. Người đó không được sử dụng tiền bạc. Điều này làm thay đổi cuộc sống của một người. Khi một người khoác y nâu, chúng tôi cố gắng tách biệt người này khỏi nhà bếp nhiều hơn và bên cạnh đó, cũng không được lái xe. Tất nhiên, Sāmanera Kaccāna cũng không thể lái xe, vì nhiều lý do khác nhau! Louis cũng không lái xe, cũng vì nhiều lý do khác nhau.

Tương tự như vậy, trong khoảng một năm, nếu muốn tiến xa hơn, tiếp đến người đó có thể xin thọ giới xuất gia đầy đủ và cam kết ở năm năm bên cạnh thầy bốn sư của mình. Những quyết định này thuộc về cộng đồng tăng chúng, do vậy người này có thể là người tập sự hay Sa-di trong thời gian dài hơn, nhưng thường là khoảng một năm cho mỗi giai đoạn. Điều này không có nghĩa là người này sẽ ở suốt trong tu viện vì thường thường chúng tôi sẽ gửi chư tăng đi học ở một nơi khác ít nhất là một năm trong suốt quãng thời gian đó. Cũng giống như Tan Sampajāno: vị này đang hoàn thành năm thứ ba của mình ở đây và cuối mùa an cư này, vị này sẽ đi học ở Thái Lan trong khoảng một năm.

Về hoạt động thường nhật ở tu viện, như một quy định chung, chúng tôi bắt đầu vào lúc 5 giờ sáng để tụng kinh và hành thiền. Sau đó là thời gian ngắn

cho những sinh hoạt cá nhân và vào lúc 7 giờ, dùng điểm tâm nhẹ, cà phê và trà. Lúc 7 giờ rưỡi sẽ có cuộc họp chúng để chúng tôi phân chia công tác trong ngày. Chúng tôi thường giữ thời gian lao tác chỉ trong buổi sáng. Một số vị được phân công làm các việc xây dựng, trong khi số khác có thể vào làm việc trong rừng, làm đường sá, công việc trong nhà và bất kỳ công việc nào liên quan đến hoạt động của một tu viện.

Mọi người quay trở lại sinh hoạt chúng lúc 11 giờ để thọ trai. Chúng tôi cùng nhau dùng ngộ, dọn rửa và sau đó mọi người có thể quay trở lại lieu cốc của mình, các ngôi cốc nhỏ nằm rải rác khắp trong khu rừng. Mọi người tự thực hành vào buổi trưa. Một số vị quay trở lại trai đường lúc 5 giờ 30 chiều để dùng trà, một số vẫn ở lại trong rừng. Sau đó chúng tôi có cuộc họp chúng vào lúc 7 giờ 30 tối.

Hiện thời đang là mùa hè nên chúng tôi tập trung chúng vào buổi sáng và buổi tối ở khu hành thiền trong rừng. Nơi đó không có mái che, vì thế một khi trời bắt đầu chuyển tiết quá lạnh hay quá ẩm ướt thì chúng tôi sẽ tập trung ở sảnh trong nhà bên dưới kia.

Những vị tăng khác nhau sẽ có những bốn phận và trách nhiệm khác nhau. Cả tu viện được vận hành bởi mỗi cá nhân trong cộng đồng tăng chúng, vì thế

bạn phải có trách nhiệm trông coi mọi thứ trong tu viện, công tác bảo trì hàng ngày, lau chùi, xây dựng những hạng mục mới. Bạn học một số kỹ năng cũng như học cách may y áo cho chính mình.

Sa-di Kaccāna đang sẵn sàng cho việc thọ giới tu sĩ, vì thế vị ấy đã may thuần thực y áo của mình. Lễ xuất gia của vị này là vào ngày 26 tháng 10 và song thân của vị ấy cũng có mặt ở đây trong khóa tu này. Nhưng không may là người cha bị bệnh và phải rời khóa tu. Gần đây ông ấy được phẫu thuật nhưng kết quả không mấy khả quan, do đó họ đã rời khỏi đây. Họ rất thất vọng. Họ là người đã giới thiệu Sa-di Kaccāna biết tới đạo Phật. Bất kỳ một ai cũng có thể đến tu viện.

Hỏi: Làm thế nào tôi biết được là mình đang trải nghiệm tâm từ, thưa sư?

Đáp: Một lần nữa, tôi nghĩ rằng điều quan trọng là chúng ta tham gia vào trải nghiệm của sự không ác ý, “không đắm chìm trong sự ác cảm”. Đó là dấu chỉ ổn định hay vững chắc hơn nhiều trong việc xây bồi tâm từ - ác ý, ác cảm và sự bực bội không đang tràn ngập tâm mình. Chúng ta không đang cứ ngụ bên trong nó; chúng ta có thể buông bỏ nó; chúng ta có thể nhận diện được sự suy hoại của nó.

Hỏi: Mong sự hoan hỷ giải thích cách tu dưỡng tâm tùy hỷ, *muditā*? Tôi đã nghe điều này được mô tả như là “hạnh phúc của người nghèo”.

Đáp: Thật ra, ngày Ưu-bà-di (*Upāsikā*) vừa qua, ngày học pháp ở tu viện hồi tháng trước, được gọi là “Các tâm vô lượng khác” vì tâm từ có xu hướng nhận được tất cả sự quan tâm và các tâm khác có xu hướng dễ bị bỏ sót. *Muditā* nghĩa là tâm tùy hỷ, niềm hỷ lạc được đồng cảm, vui thích với sự an lành hay hạnh phúc hoặc thành công của người khác. Đối lập với nó, tất nhiên là đố kỵ, so sánh bản thân với người khác và khởi sanh những cảm giác tiêu cực đối với những gì người khác có được. Trong phạm vi con người, đó là sự tác động quan trọng, khá mạnh mẽ khi chúng ta so sánh bản thân mình với người khác và sau đó nhận thấy rằng bản thân chúng ta đang thất bại.

Thật không dễ dàng chút nào để có thể trải nghiệm cảm giác của niềm hỷ lạc đối với sự an lành, thành công, những khả năng và trí thông minh của người khác và không bị đe dọa hoặc không cạnh tranh với người khác. Sự tác động của chúng ta khá mạnh mẽ nhưng nếu chúng ta có thể điều chuyển sự chú tâm theo cách đó và tiếp cận điều đó, sau đó cơ hội có được hạnh phúc của chúng ta được tăng lên một cách to lớn.

Nhìn chung, hạnh phúc của chúng ta phụ thuộc vào sự thành công của chính chúng ta: đạt được điều chúng ta mong muốn, trải nghiệm điều gì đó vui thú mà chúng ta thích. Vì thế, nó tập trung nhiều hơn chung quanh cái “tôi”. Trái lại, tâm tùy hỷ dung chứa tất cả mọi người và nếu hạnh phúc của chúng ta có thể phát sanh bởi điều tốt đẹp hay niềm hân hoan của một ai đó khác - và có tám tỷ con người khác trên hành tinh này - các cơ hội của chúng ta tăng lên một cách lớn lao. Nếu bạn là người thích cá cược, tôi sẽ đặt cược điều đó.

Hỏi: Mong sự hoan hỷ chỉ ra sự khác biệt giữa *taṇhā* - tham ái và *lobha* - tham dục?

Đáp: Chúng là cả hai dạng thức của ham muốn, tiếng Pali để chỉ cho ham muốn; nhưng *lobha*, khá cụ thể hơn về sự tham lam: sự thèm khát, khao khát xuất phát từ tham. *Taṇhā* là tên gọi thể hiện đặc điểm chung hơn của ham muốn. Trong bài pháp đầu tiên nhất mà Đức Phật thuyết, Ngài đã chỉ ra tham ái như là nguồn gốc của khổ đau và sau đó Ngài cụ thể hóa là *kāma-taṇhā* - là dục ái; *bhava-taṇhā* - là hữu ái; ham muốn được trở thành, là cái gì đó, ý thức về cái ngã cố gắng thiết lập chính nó và *vibhava-taṇhā* - là đoạn ái, ham muốn không là, không trở thành cái gì đó; đó chính là xô đẩy đi, bác bỏ, sự sợ hãi, sự ác cảm.

Vì thế, tham ái là thuật từ rộng hơn cho ham muốn và nó có thể biểu hiện trong sự ác cảm, ác ý, sợ hãi cũng như ái dục. Tham dục thiên nhiều hơn về ý niệm của tham và không nhất thiết phải nói đến sự ái dục nhưng đó là ham muốn nền tảng dẫn dắt việc tìm kiếm đối tượng làm thỏa mãn mình.

Hỏi: “Không đổ ky” là một từ ngữ khoa trương. Nó có nghĩa là gì, thưa sư?

Đáp: Chúng ta luôn cố gắng sử dụng ngôn ngữ để gói gọn điều gì đó. Đổ ky được dựa trên sự ác cảm, một ý nghĩ về sự cạnh tranh và được phát sanh thông qua ý niệm không ưa thích. Có một sự ác ý nhất định ở đó. Khi ai đó đổ ky, thường tràn đầy ác cảm hay sự bức bối. Vì thế, không đổ ky là nơi mà chúng ta không đang tiếp cận thế giới, người khác hay các trạng thái tâm bên trong của chúng ta từ cứ địa của ác cảm, sợ hãi hay sự lôi kéo. Nó thiên về thái độ: “Đây chính là hành trạng của nó. Tôi không phải lôi kéo nó. Tôi không phải ép buộc nó là điều gì đó khác. Nó chỉ có thể là chính nó mà thôi”. Đây chính là phẩm chất cơ bản của không đổ ky. Chúng ta chỉ có thể để cho mọi thứ biểu hiện như đúng hành trạng của chúng, điều này không dễ dàng chút nào.

Hỏi: Mong sư hoan hỷ nói thêm về cách xử lý triền cái nghi.

Đáp: Một trong những điều cần lưu ý với nghi là nhận diện xu hướng của sự không chắc chắn và dao động xuất hiện khi có sự nghi hoặc trong tâm. Có sự bất định, dao động và không chắc chắn. Sau đó, làm thế nào chúng ta có thể lấp đầy khoảng trống này? Chúng ta thường có xu hướng lấp đầy nó bằng sự phản kháng của sợ hãi và ác cảm hoặc với một sự xao lãng nào đó, như ăn uống chẳng hạn: “Hãy chỉ cho tôi cái gì đó để ăn, vì vậy tôi không phải đối đầu với sự nghi hoặc này”.

Đây chính là lúc mà sự chánh niệm về thân thật sự giúp ích. Hãy hòa vào đồng thời nhận diện cảm thọ thật sự của thân, rằng sự chuyển động của nghi và sự bất định đi vào trong tâm và thân và sau đó thúc ép chúng ta theo hướng che đậy sự nghi hoặc đó. Nghi là một trạng thái tâm đau khổ khi rơi vào, vì thế chúng ta muốn cải thiện nó theo một cách nào đó.

Nhận diện và có thể thư giãn xung quanh sự nghi hoặc đó: đây là lúc thân có thể thật sự hữu ích. Chúng ta có thể bắt đầu thư giãn xung quanh sự nghi hoặc và sự bất định đó, phóng thích sự chật chội và căng tức đang bắt ép chúng ta “di chuyển” vào điều gì đó chỉ để thoát ra khỏi trạng thái nghi. Hãy bắt đầu hòa vào: “Nó

làm cho tim tôi, tâm tôi và thân tôi cảm thấy thế nào? Tôi thật sự cảm thấy gì khi có sự nghi hoặc?”

Có ý niệm về sự dao động và bất định, khi chúng ta lùi lại. Có thể bước vào bên trong nó và không bị tê liệt hay bị áp đảo - không phản ứng một cách mù quáng - làm cho mình có khả năng thoát ra khỏi cảm thọ của nghi và bất định. Vì vậy, đây là một vài cách thiện xảo đối trị nghi. Điều cần nhận diện và đưa vào trong ánh sáng của sự tỉnh thức: “Đây là nghi”.

Một trong những hình ảnh mà Đức Phật đưa ra cho triển cái nghi chính là cái đĩa nước bùn và sau đó được đặt trong tủ chén tối tăm (Kinh Tăng Chi Bộ 5.193). Tính chất tối tăm của nước không được nhìn thấy, không được hiểu một cách rõ ràng và không được nhận diện, vì nó được đặt trong một cái tủ chén và được giấu đi. Điều đầu tiên chúng ta cần làm là mang nó ra ngoài, đưa nó vào trong ánh sáng của sự tỉnh thức và nói rằng: “Đây là nghi; điều này không rõ ràng với tôi. Tôi không chắc chắn về nó. Tôi không biết”.

Thật thú vị khi chú ý có bao nhiêu lần trong một cuộc hội thoại, khi ai đó hỏi bạn về điều gì đó và bạn đưa ra câu trả lời, bạn đáp lại không phải vì bạn thật sự biết được câu trả lời nhưng vì bạn không muốn bất kỳ người nào khác nhận ra rằng bạn không biết. Bạn cố

chống đỡ cho sự ảo tưởng về điều chắc chắn. Vì thế, khi ai đó hỏi bạn điều gì đó, là một tiến bộ vượt bậc khi có được tự tin mà nói rằng, “Tôi thật sự không biết”, hơn là nghĩ rằng, “Tốt hơn mình nên nhanh chóng nói ra điều gì đó bằng không họ sẽ nghĩ là mình câm”. Chỉ cần nói rằng, “À, tôi không biết”. Điều này thật sự khá dễ dàng nhưng sẽ thật kinh ngạc khi quan sát tâm chúng ta cứ liên tục, liên tục dựng nên sự ảo tưởng về điều chắc chắn, khi thực chất bạn đang nghi ngờ về hành trạng của cái gì đó. Đây là một vài cách nhìn về nghi.

Hỏi: Tôi có một bất ổn đang diễn ra là có những sự dao động nhất định. Điều nan giải nhất ở đây là “thiết bị ghi nhận” (thân). Thân người tôi có cảm thọ như đang rung lắc khi nó di chuyển vào phòng, giống như tiếng rền rền của cái máy vậy. Khi tập trung được một chút thì tôi quan sát thấy sự sợ hãi, nghi hoặc và các suy nghĩ khởi lên; đôi khi tôi có thể xử lý chúng một cách thiện xảo, nhưng có lúc tôi đánh mất phương tiện thiện xảo. Mong sự cho tôi vài sự gợi ý để khắc phục tình trạng này, tôi vô cùng biết ơn sự.

Đáp: Một cách xử lý là sẽ hòa vào trong chính thân của mình, nhận diện rằng chúng ta có thể ảnh hưởng đến các cảm xúc xung quanh chúng ta, đặc biệt là ở bên trong, nếu có gì đó bất an. Chúng ta có thể

quan tâm đến điều gì đó như hơi thở hay cảm thọ ở nơi nào đó trong thân - chọn ra một điểm nơi cảm thấy thoải mái, mang sự chú tâm của chúng ta đến nơi cảm thấy dễ chịu.

Dễ dàng hơn khi tâm được nương trú trong điều gì đó làm chúng ta bực tức hay cảm thấy không thoải mái. Đó là điều chiếm lấy sự chú tâm. Nhưng việc điều chuyển sự chú tâm một cách có ý thức đến điều gì đó dễ chịu và thoải mái hơn là một phần cần thiết của con người đang sống bởi vì chúng ta liên tục bị bao vây bởi những điều mình thích hoặc không thích, những điều vui thú hoặc khó chịu, những điều có thể đồng thuận hoặc bất đồng.

Nếu tâm dịch chuyển vào và trú ngụ trong sự bất đồng, khó chịu, những điều chúng ta không thích thì sau đó tâm của chúng ta sẽ cứ lẩn quẩn xung quanh đó. Tất nhiên, định nghĩa của tâm từ mà tôi sử dụng trong một vài bối cảnh - an trú trong vô sân, thật sự là một công cụ hữu dụng. Thực hành tâm từ, tức an trú trong vô sân, là cứ địa hữu ích vì bản chất của thế gian.

Một trong những cấu trúc hay các khía cạnh cổ điển trong lời dạy là các *pháp* thế gian: sự ca tụng và khiển trách, danh thơm và tiếng xấu, hạnh phúc và khổ đau, được và mất. Đây là những điều cơ bản điển

ra liên tục theo thời gian. Chúng ta dễ dàng bị cuốn vào hay bị sợ hãi vì lời nói, vì sự chỉ trích: phần khởi khi chúng ta có được chút ít sự tán dương và cố gắng “thao túng” các duyên này để có thêm được nhiều sự tán dương hơn, ít sự chỉ trích hơn, nhiều cái được hơn và ít cái mất hơn. Điều này là tự nhiên, nhưng nó cũng đòi hỏi nguồn năng lượng. Đôi khi, nó có tác dụng và đôi khi không.

Hữu ích hơn, từ góc độ thực hành để nhận thấy rằng có điều vui thú và cũng có điều gây khó khịu, có thành công và cũng có thất bại dù là về phương diện vật chất, thế gian hay trong sự thực hành tâm linh. Hãy để cho điều đó diễn ra và để cho nó có mặt ở đó mà không bị lôi cuốn vào những điều làm phát sinh các xu hướng phi thiện xảo hoặc có xu hướng tạo ra thêm sự bất an và khổ đau trong tâm.

Khi một vị tăng trẻ quan sát Thiền sư Ajahn Chah, đó là một sự khơi gợi cảm hứng lớn lao. Giống như ngài là sự hiện diện bình yên, hạnh phúc trong trung tâm của vũ trụ vậy. Mọi thứ diễn ra liên tục xung quanh ngài. Người ta ca tụng ngài, người ta chỉ trích ngài, nhiều người bị lôi cuốn đến với ngài. Nhiều tăng sĩ thọ giới xuất gia vì niềm cảm hứng, nhiều tăng sĩ rời bỏ vì thất vọng và vỡ mộng; và Thiền sư Ajahn Chah vẫn

luôn hạnh phúc, không kể đến những điều xung quanh.

Bạn nhận thức rằng điều đó thật sự có thể xảy ra ở bối cảnh con người. Bạn không cần phải có những duyên mà chúng luôn luôn hoàn hảo. Thiền sư Ajahn Chah thật sự đã không có cuộc đời của riêng mình. Ngài chỉ có mặt ở đó vì mọi người. Ngài không trông chờ để có được bất cứ điều gì đặc biệt cho riêng mình. Bản chất của thế giới là luôn luôn có những điều chói tai hay trái ý cũng như những điều vui thú. Rõ ràng chúng ta không đi loanh quanh, gắng công tìm kiếm những điều gây chói tai và nghịch ý chỉ để kiểm chứng bản thân chúng ta hay để làm cho mình mạnh mẽ. Chúng ta có đầy đủ những điều như thế trong những tình huống thường ngày. Vì thế, quan trọng hơn là cách chúng ta “làm việc” với sự buông bỏ, với tâm từ. Đây là những công cụ.

Hỏi: Mong sư hoan hỷ nhắc lại các ngữ thực hành tâm từ mà sư đã dạy ngày hôm qua và hôm nay. Ngữ duy nhất mà tôi nhớ được là “Tôi mong được tăng trưởng”.

Đáp: Các “bộ lọc” đó có tác dụng mọi lúc. Một ngữ, đó là “Tôi mong được an lành, hạnh phúc, bình yên và tăng trưởng. Tôi mong không có sự tai hại nào

xảy đến với mình. Tôi mong không có khó khăn nào xảy đến với mình. Tôi mong không có bất ổn nào xảy đến với mình. Tôi mong luôn có được sự thành tựu tâm linh. Tôi mong luôn có được lòng nhẫn nại, sự tinh tấn, thấu hiểu và quyết tâm để đối diện và vượt qua những khó khăn, bất ổn cũng như những thất bại không thể tránh khỏi trong cuộc đời”.

Đây chính là các ngữ thực hành. Là điều hữu ích khi ghi nhớ các ngữ này một cách đầy đủ; vì thế bạn không đang nghĩ rằng, “Ông ấy đang nói cái ngữ quái gì vậy?”. Việc ghi nó vào trong trí nhớ biến nó thành một loại thần chú mà bạn có thể sử dụng. Điều này được gọi là *parikamma* trong tiếng Pali, một sự lặp lại hữu ích để thiết lập sự tập trung hay chánh niệm kiên cố. Các ngữ tâm từ này là những công cụ thiện xảo để thiết lập một “đài từ” bên trong tâm.



TU DUY THIỆN XẢO TRONG THIỀN TẬP



Điều hướng suy nghĩ đến tâm từ là cách làm thiện xảo trong việc sử dụng và ứng dụng tâm, cho phép chúng ta thiết lập đà của sự thiện lành.

Trong thiền tập, khi chúng ta nỗ lực để bình tĩnh và an định tâm, tôi nghĩ rằng đó là một xu hướng phổ biến khi cố gắng loại bỏ việc suy nghĩ và từ bỏ cái tâm hay suy nghĩ. Một phương trình phổ biến xuất hiện: “Tôi suy nghĩ, vì thế tôi đau khổ. Nếu tôi không

suy nghĩ, tôi đã không đau khổ. Đạo Phật là để vượt thoát đau khổ, vì thế tôi phải thủ tiêu suy nghĩ”.

Thường thường điều xảy ra sau đó là, hoặc việc suy nghĩ bùng nổ hoặc chúng ta trói cột bản thân mình vào những nút thắt của sự cố công không suy nghĩ. Chúng ta có thể khá thành công trong việc đẩy lùi và kềm nén suy nghĩ, nhưng không bao giờ cảm thấy tốt đẹp.

Điều hướng suy nghĩ đến tâm từ là cách làm thiện xảo trong việc sử dụng và ứng dụng suy nghĩ theo cách cho phép tâm xây dựng đà của sự thiện xảo và lành thiện. Những suy nghĩ đang tăng dần lên theo hướng của thiện. Bản chất của tâm thiện chính là bình yên, an định và có sự vững chãi với điều đó.

Một cách hữu dụng khác để điều hướng suy nghĩ là hướng đến các khía cạnh mà trong tiếng Pali gọi là *samvega*: sự cấp bách, ý thức rằng không có thời gian để mà phung phí hay để làm chuyện vớ vẩn. Một trong những sự quán tưởng mà người xuất gia được khuyến khích để tu dưỡng hàng ngày là: “Ngày và đêm đang không ngừng nghỉ trôi qua. Tôi đang sử dụng thời gian của mình tốt đến mức nào?”. Đó là sự quán tưởng rất hữu ích bởi vì nó thực đúng là như vậy: ngày

và đêm đang không ngừng nghỉ trôi qua. Chúng trôi qua một cách không nhân nhượng. Mỗi ngày trôi qua, chúng ta già thêm và càng gần hơn với cái chết. Đó là thực tế: Tôi đã nỗ lực để có thêm một ngày ý nghĩa, nhưng tôi vẫn phải chết đi như một thực tế mà tôi sẽ phải đối diện.

Vì thế, đó là ý niệm về sự cấp bách. Để thời gian trôi qua một cách phù phiếm, trống rỗng hay chỉ là đang chống đỡ những cấu trúc thói quen cũ kỹ, phục hồi “những bạn đồng hành” tin cậy của tham, sân và si: điều đó tiếp cận chúng ta ở nơi nào? Chúng ta đều đã làm như vậy. Tất cả chúng ta đều thấy rằng nó không mang lại hiệu quả lắm.

Trưởng dưỡng những động lực đó cho sự cấp bách - sự già đi, bệnh tật và cái chết; sự vô thường, bất định của tâm và các trạng thái của tâm - là bài thuốc giải hữu hiệu để tiêu trừ tính tự mãn. Đó không phải là để trừng phạt bản thân mình và biến nó thành một sự ám ảnh tinh thần, nhưng nó là điều thiết yếu xét về nhu cầu tự thúc đẩy bản thân và không bỏ phí các cơ hội.

Sự cấp bách không phải là biểu hiện điên cuồng trong tâm. Ý thức về sự cấp bách là ý thức của động lực: “Vâng, tôi muốn thức dậy và di chuyển, thức dậy

và có cơ hội sử dụng thời gian một cách thiện xảo, để phát triển phẩm hạnh, để rèn luyện trong sự bình yên và để thiết lập chính mình trong trí tuệ và sự nhận thức sáng suốt”. Đây là những động lực. Một lần nữa, không phải chuyển sự cấp bách trở thành điều gì đó cuồng loạn hay tình trạng buồn vui thất thường; điều đó đặc biệt không hữu ích. Nhưng sẽ hữu ích khi có được ý thức về sự cấp bách.

Sự cấp bách là một trạng thái tâm và là một động lực vô cùng tích cực. Khi chúng ta sử dụng suy nghĩ được hướng chuyển, sẽ hữu ích trong thiền tập hay trong các tình huống thường ngày để có thể ôn lại năm triền cái. Các xu hướng đặc biệt này của tâm chính là những đặc trưng cơ bản đưa chúng ta đến một nơi không có sự bình yên và thiếu sự sáng rõ.

Vì thế, để ôn lại năm triền cái: tham dục, sân nhuế, thù miên, trạo hối và lo lắng và nghi: Với suy nghĩ được điều hướng, hãy quan sát xem các triền cái có mặt hay không, làm thế nào để xử trí chúng và chúng sanh khởi như thế nào.

Nếu có tham dục, chúng ta sẽ hướng chuyển suy nghĩ của mình đến điều gì? Chúng ta thường hướng chuyển suy nghĩ về điều gì đó chúng ta tri nhận

là thích thú, hứng khởi và có khả năng đưa đến sự hài lòng. Vì thế, suy nghĩ được điều hướng đó tiếp đến bị nắm giữ bởi các triền cái và những sự nhiễm ô rồi kết thúc là sự khuấy động tâm.

Khi suy nghĩ được điều hướng đến sự ác ý, ác cảm, bực tức, giận dữ và không hài lòng; sau đó nó “tiếp thực” cho triền cái này. Sự “tiếp thực” đó làm cho triền cái đó khỏe và mạnh lên. Chúng ta không muốn các triền cái khỏe và mạnh; tốt hơn hết chúng ta nên “bỏ đói” chúng. Đừng “tiếp thực” cho chúng.

Tôi nhớ Thiền sư Ajahn Chah có lần nói, “Bạn thấy một con mèo đi lòng vòng kêu meo meo - và bạn nghĩ rằng, ‘Con mèo này thật tội nghiệp!’. Và bạn cho nó ăn. Chắc chắn rằng nó sẽ quay trở lại lần nữa, ngoài hành lang mỗi buổi sáng”. Tại tu viện Abhayagiri, người ta thắc mắc tại sao chúng tôi không có bất kỳ con chó hay con mèo nào. Nếu bạn cho chúng ăn, chúng chỉ quanh quẩn và thường chúng còn “thông tin” cho bạn bè chúng biết nữa.

Nếu những gì chúng ta làm với các triền cái của mình là “tiếp thực” cho chúng thì chúng ta sẽ lâm vào cảnh bị nhiều triền cái tấn công. Thay vào đó, hãy chú ý rằng: “Nếu tôi không ‘tiếp thực’ cho nó, nếu tôi không điều chuyển suy nghĩ đến sự kích thích của triền cái,

sau đó nó mờ nhạt đi”. Điều đó mở ra một không gian, và chúng ta có thể điều chuyển sự chú tâm một cách tích cực. Đặc biệt với sân nhuế, việc điều hướng suy nghĩ tích cực về tâm từ là một sự áp dụng của suy nghĩ được hướng chuyển vô cùng thiện xảo.

Thùy miên xảy ra khi chúng ta điều chuyển suy nghĩ về sự no bụng sau bữa ăn. Chúng ta cảm thấy một sự uể oải và thiếu hứng thú nhất định. Điều đó “tiếp thực” cho thùy miên. Vì thế, như là một sự rèn luyện, đừng để cho tâm nghỉ ngơi ở những điều có xu hướng đưa tới thùy miên, tới sự âm u. Nếu chúng ta chú tâm đến nó, sau đó tâm hấp thu vào bên trong đó; vì thế sự uể oải hay âm u bắt đầu “tiếp quản”. Rút sự chú tâm và suy nghĩ ra khỏi những khu vực bị ngăn che, u ám và vô định. Đặc biệt trong thiền tập, các trạng thái tâm khác nhau dịch chuyển vào và dịch chuyển ra khỏi tâm. Nếu chúng ta để cho tâm của mình cứ ngụ trong các trạng thái tâm bị ngăn che, vô định và trôi dạt thì đó là nơi mà chúng ta kết thúc, với cái tâm rất u ám. Vì thế, điều quan trọng là cần hướng chuyển sự chú tâm đồng thời tiếp thực khả năng của tâm để tập trung và đặt trọng tâm vào điều gì đó sáng sủa, nhạy bén và rõ ràng.

Cách chúng ta hướng chuyển sự chú ý và suy nghĩ cũng tương tự như với trạo hối và nghi. Vì vậy,

năm triền cái là phạm vi quán tưởng rất hữu ích, xét về phương diện làm thế nào để nuôi dưỡng và thiết lập sự chú ý một cách tốt nhất. Vì khi chúng ta thật sự hướng chuyển sự chú ý theo cách nó không bị tiêu mòn bởi sự xao nhãng của năm triền cái thì tâm thật sự trở nên vững chãi và mạnh mẽ.

Có một sức mạnh ở đó. Đức Phật so sánh nó với dòng thác trên núi (Kinh Tăng Chi Bộ 5:51). Nếu dòng thác chảy từ trên núi xuống và sau đó rẽ nhánh vào các con lạch và các con suối nhỏ hơn, thì sức mạnh của dòng suối bị suy yếu đi. Nó không thể cuốn trôi nổi bất cứ thứ gì. Điều này được so sánh với nguồn năng lượng và dòng chảy của tâm khi nó bị suy yếu vào năm triền cái. Khi nguồn năng lượng bị chia tách cho những triền cái khác nhau này, sức mạnh của dòng chảy hay dòng suối đó không còn mạnh mẽ nữa. Tất nhiên, điều ngược lại là đúng. Khi dòng suối chảy xuống và nó không bị suy yếu, nó có sức mạnh lớn lao và có thể được sử dụng cho điều gì đó mang lại lợi ích.

Ở tu viện Abhayagiri, chúng tôi đang nỗ lực thiết lập hệ thống thủy lực. Nếu dòng suối chia chẻ ra làm nhiều hướng chảy khác nhau thì tất cả những gì chúng ta thu được là một lượng vô cùng “tủn mủn”. Cái tua-bin thì ạch và bạn không có chút điện năng hay năng

lượng nào. Trong khi đó, nếu bạn có thể hướng chuyển dòng chảy về cùng một hướng, bạn có thể kích hoạt được nhiều điện năng và bạn không phải chi trả cho công ty điện.

Điều này là tự nhiên. Đây là những thuộc tính của tự nhiên. Đó chỉ là cái tâm. Nhưng điều quan trọng là chúng ta phải chú tâm và nhận diện được cách các cấu trúc và xu hướng này hoạt động.

Kể đến, điều gì xảy ra khi chúng ta hướng chuyển suy nghĩ một cách đặc biệt đến các triền cái? Kết quả là gì khi chúng ta có thể cải thiện và đặt năm triền cái sang một bên và cho phép sự chú tâm được định và tập trung? Vì chủ đề của khóa tu này là tâm từ, khi năm triền cái bị bế tỏa, chúng ta có thể mang nhiều sự chú tâm hơn đến biểu hiện của tâm từ (*mettā-nimitta*) và để cho nó được chiếu tỏa ra. Tiếp đến chúng ta có thể điều chuyển suy nghĩ theo cách khuyến khích cảm thọ của ước muốn tốt đẹp, sự mềm mại bên trong tâm và sự sáng sủa dành cho bản thân mình và những người thân yêu khác. Hãy để cho suy nghĩ được hướng chuyển đến cảm thọ của tâm từ.

Những suy nghĩ có mặt ở đó là để nhắc nhở chúng ta. Ẩn bên dưới chúng là cảm thọ đặc biệt của sự thoáng đãng và ấm áp trong tâm và trong tim. Hãy

để cho chính điều đó được thiết lập thông qua thân, điều chuyển nó đến cho chính bạn. Tâm có thể liên tục bảo hộ cho sự ứng dụng bền vững của những suy nghĩ hay cảm thọ của tâm từ.

Những từ ngữ Pali là *vitakka* (tâm tầm) và *vicāra* (tâm tứ)⁵. *Vitakka* là suy nghĩ hay suy nghĩ được điều hướng nhưng đó là cả suy nghĩ và việc mang suy nghĩ, cảm xúc hay sự tri nhận vào trong tâm. Tất cả đều là tâm tầm. Sự khởi sanh của suy nghĩ về tâm từ và điều chuyển sự chú tâm đến tâm từ; dù là ở cấp độ suy nghĩ, cảm thọ hay sự suy tưởng, tất cả đều là tâm tầm. *Vicāra* - tâm tứ, là sự duy trì hay sự tiếp tục của điều đó. Nhưng cũng có một sự đánh giá tiếp diễn: “Tôi đang nắm giữ nó bằng cách nào? Làm thế nào tự thân nó có thể duy trì? Nó cảm giác ra sao? Kết cấu của nó là gì?”

Có sự trưởng dưỡng ban đầu đối với sự chú ý đưa vào trong tâm. Tiếp đến có sự duy trì điều đó. Có một sự đánh giá nhưng nó không phải là sự đánh giá tri

5 Tâm tầm và tâm tứ: hai yếu tố thiết yếu cho sự thành tựu và ổn định của sơ thiền. “Tâm đem tâm đến đối tượng, tứ gắn chặt và neo chắc nó ở đó. Tâm tập trung tâm trên đối tượng, tứ xem xét và khảo sát kỹ những gì được tập trung vào đó. Tâm đem lại một sự sâu lắng của định nhờ thường xuyên đưa tâm trở lại với cùng đối tượng, tứ duy trì sự định tâm đã thành tựu bằng cách giữ cho tâm neo chắc trên đối tượng đó” (trích từ Con đường thiền chỉ và thiền quán, Tỳ-kheo Pháp Thông dịch).

thức. Nó đang có được một cảm thọ đối với kết cấu của suy nghĩ đó và cảm thọ bên trong tâm để nó được duy trì và chúng ta có thể nhìn thấy nó theo một cách khác.

Tâm tầm đang trưởng dưỡng điều đó vào trong ý nghĩ bên trong tâm, giống như cách tôi vừa nâng cái búa chuông lên. Tâm tứ thì đang nhìn thấy nó từ nhiều góc độ khác nhau. Có một điều thú vị ở đó để có thể duy trì nó. Chúng ta bị phân tán. À, không sao, tâm tầm sẽ lại trưởng dưỡng nó.

Đó là điều chúng ta đang làm với các suy nghĩ của tâm từ hay đối tượng của thiền tập bất cứ lúc nào. Chúng ta đang sử dụng quy trình đó của suy nghĩ được hướng chuyển và của sự đánh giá để có được đà cho sự hứng thú và chú tâm đối với đối tượng đó. Với đối tượng của tâm từ, đó chính là cảm thọ.

Điều này sẽ không thuần nhất hay nhất quán. Nhưng đó là cách chúng ta sử dụng tâm tầm và tâm tứ. Chúng ta không cố gắng để làm cho nó nhất quán một cách tuyệt đối. Suy nghĩ được điều chuyển và sự đánh giá nhận diện được các kết cấu khác nhau và duy trì đề mục căn bản của tâm từ.

Tất nhiên, sự tương đồng là đúng khi xét về bất kỳ đối tượng nào của thiền tập mà chúng ta đang sử

dụng, chẳng hạn như hơi thở. Đó là điều làm cho hơi thở thú vị. Chúng ta có thể quyết tâm để làm cho hơi thở này thú vị chỉ bằng cách tập trung. Đó là thông qua việc nhìn thấy nó, nâng nó lên và nhìn nó từ các góc độ khác nhau mà chúng ta có thể nhìn. Sau đó, tâm có thể định lâu hơn một chút và có thể lưu lại ở đó một cách kiên cố.

Sau đó, vai trò của sự đánh giá chính là nhận diện được rằng đang bắt đầu cảm thấy tốt đẹp: “Thân của tôi đang cảm thấy dễ chịu và an định hơn”. Do vậy, có một sự nhận thức về hiệu quả.

Với tâm từ như là đối tượng của thiền tập, chúng ta khuyến khích bản thân mình bằng sự cấp bách. Chúng ta chú tâm đến năm triền cái và sau đó điều chuyển suy nghĩ và sự đánh giá đến đối tượng của tâm từ.

Một trong những khía cạnh rất mạnh mẽ của tâm từ là: khi tâm từ trở nên mạnh mẽ hơn thì xu hướng đối với sự ác ý và ác cảm giảm xuống. Nó không thể “đáp hạ” trong tâm một cách quá dễ dàng. Có một lực vô cùng mạnh mẽ, tích cực sau đó giúp cải thiện các triền cái bất thiện khác. Đó là chiếc cầu nổi thật sự tốt đẹp đối với sự vững chãi của tâm mà chúng ta tu dưỡng cùng với sự chánh niệm của việc hít thở và sự tỉnh giác của thân. Tâm từ cho phép tâm tạo ra chiếc

cầu nối giữa vị trí nơi mà các triền cái vẫn đang tấn công vào một chút và một nơi duy chỉ dành riêng cho sự thiện lành và an định. Các trạng thái tâm thiện lành và sáng rõ phụ thuộc vào tâm từ.

Ý thức về sự lánh xa khỏi tham dục hay các trạng thái tâm bất thiện tạo ra một sự dịch chuyển thật sự mà thông qua đó tâm có thể định vào trong đối tượng của nó. Dù đối tượng đó là biểu hiện của tâm từ hay hơi thở thì đều phụ thuộc vào những gì chúng ta cảm thấy thoải mái. Nhưng tâm từ cung cấp một chiếc cầu nối rất ổn định đi vào sự vững chãi đó của tâm, nơi mà tâm có thể hợp nhất. Sự chuyên nhất của tâm bị phá vỡ bởi những “con lạch” nhỏ đang tỏa ra các hướng chảy khác nhau như: đến tham dục, sân nhuế, thù miên, trạo hối hay nghi.

Hãy để cho tâm kết nối với khoảng trống đó và phát triển sự hứng thú trong điều gì đó tích cực hơn. Điều này hoàn toàn tự nhiên. Là con người, chúng ta bị cố kết để yêu thích sự vui thú hơn là cơn đau. Vì vậy, nếu chúng ta có thể nhìn thấy điều gì đó thật sự vui thú thì tâm của chúng ta có thể hợp nhất với điều đó. Điều gì đó vui thú như cảm thọ của tâm từ có thể kết nối được đến các cấu trúc thói quen của trạo hối, nghi hay sự trôi dạt và đi đến sự vững chãi đó của tâm.

Khi chúng ta thực hành và “làm việc” với tâm tầm và tâm tứ bằng cách nuôi dưỡng và duy trì suy nghĩ tích cực thì điều gì đó vui thú, sáng sủa và hỷ lạc sinh khởi trong tâm. Chúng ta không đang làm gì sai quấy cả. Cảm thấy điều đó là bình thường. Bạn có thể hứng khởi và bắt đầu phân tích. Thay vào đó, hãy cho phép chính mình vui hưởng sự thiện tập.

Là con người, không may là chúng ta hay “lạc bước” vào những cấu trúc cũ kỹ: “Tôi có mặt ở đây, quay lại trong đau khổ lần nữa. Ít nhất nó quen thuộc và cảm giác được bảo hộ”. Thay vì như vậy, hãy để cho tâm khám phá các “vùng miền” của sự an lành và hạnh phúc. Sự tin tưởng có mặt ở nơi đó, vì đó không phải chỉ là sự vui thú sinh khởi vì nỗ lực đạt được điều gì đó mang lại sự hài lòng dưới tác động của dục. Đó là sự hài lòng và hỷ lạc sâu sắc hơn khi được đặt nền tảng trên sự thanh tịnh của ý muốn và phẩm chất không lẫn tạp của sự thiện xảo. Đó là thiện lành.

Trong câu chuyện kể về Đức Phật, khi Ngài vẫn còn đang là Bồ-tát và đang cố gắng đạt đến sự giác ngộ, Ngài đã đấu tranh với những sự thực hành khổ hạnh đến mức Ngài trở nên gầy mòn và nản lòng. Đức Phật sau đó nhớ về một ký ức khi còn là đứa trẻ: rất bình yên, an định và tập trung khi Ngài bị bỏ lại một

mình trong suốt một buổi lễ. Ngài khoảng chừng chín tuổi và tâm của Ngài đã đi vào định. Đức Phật nhớ lại ký ức đó và phân vân, “Tại sao ta lại sợ hãi niềm hạnh phúc không bị nhiễm ô bởi nhục dục và các xu hướng phi thiện xảo? Có lẽ đó chính là con đường”. Có một sự nhận thức rằng thật sự không có gì bất ổn với hạnh phúc đó. Sau đó, Đức Phật nghĩ rằng Ngài sẽ không bao giờ có thể tu dưỡng con đường đó trong tương trạng gầy hao của mình, vì thế Ngài đã bắt đầu thọ thực trở lại. Đó là khi Đức Phật có được sự hiểu biết sâu sắc về Trung đạo (Kinh Trung Bộ 4).

Do vậy, sự tu dưỡng phụ thuộc vào suy nghĩ được điều hướng và phải dụng đến quá trình điều nghiên, khả năng chú tâm và cho phép tâm hướng vào những nguồn năng lượng của nó. Không tham gia vào những điều gây hủy hoại tâm, nhưng có thể duy trì sự chú tâm đến những điều đang nuôi dưỡng tâm và con tim: đó là cách mà tâm có thể hợp nhất. Điều này không xảy ra một cách tình cờ hay chỉ bằng việc ngồi trong thời gian đủ lâu, như kiểu bạn sẽ có được bình yên nếu bạn ngồi được vài tiếng đồng hồ.

Trong những năm đầu tiên là tu sĩ, tôi nhớ đến một vị tăng khác trong tu viện của mình. Vị ấy xuất gia được khoảng vài năm nhưng đối với tôi, vị ấy chưa

bao giờ thật sự bình yên. Khi tôi biết vị ấy, tôi nhận thấy điều đó ngay từ lần đầu tiên vị ấy bắt đầu hành thiền; vị ấy có một quyển nhật ký và ghi chép lại mỗi thời thiền tập của mình với bao nhiêu giờ đồng hồ, bao nhiêu phút đã hành thiền. Điều đó giống như, “Nếu tôi xây dựng đủ ‘tài khoản’ của mình, bằng cách này hay cách khác, tôi sẽ được bình yên”.

À, không. Bạn phải đang thực hành nó đúng cách. Bạn phải thật sự thiện xảo. Vì vậy, hãy học các kỹ năng điều chuyển sự chú tâm đó: Bạn “tiếp thực” cho điều gì? Bạn “khát đói” điều gì? Bạn chú tâm vào điều gì? Bạn xao nhãng điều gì? Bạn khích lệ điều gì? Bạn nản lòng vì điều gì? Cần có sự sáng suốt và quán chiếu nào đó.

Sau đó, hãy nhận diện rằng có những tác động bên trong của các trạng thái tâm khác nhau như giận dữ, ác ý và bồn chồn, bất an. Chúng có tác động bên trong đến tâm; chúng đang khuấy động. Tâm từ, phẩm chất của lòng bi mẫn, tôn trọng sự thật: đây là tất cả những điều có tác động làm cho an định một cách sâu sắc bên trong tâm.

Vì thế, hãy để tâm chú ý đến điều đó. Cho phép tâm duy trì sự chú tâm đó. Và kể đến, hãy nhận diện cách nào tâm có thể hợp nhất, phụ thuộc vào điều đó.

Đôi khi có nhiều gợi ý khác nhau về cách hiểu hay ý nghĩa đến từ những từ ngữ đặc biệt. Khi chúng ta nói về sự tập trung, chỉ từ “tập trung” có xu hướng mang lại cảm thọ là, “Tôi, đang tập trung, đang thúc ép tâm mình vào điều gì đó và kèm giữ nó ở đó”. Nhưng điều đó không thật sự biểu đạt cho những gì chúng ta làm trên thực tế. Sự nhất tâm, mặt khác, có liên quan đến suy nghĩ được điều hướng, sự đánh giá, niềm hỷ lạc và sự an lành. Tâm có thể được hợp nhất trong ý nghĩa rằng, nó được hợp nhất trong cảm thọ của sự an lành và bình yên, của trạng thái vô cùng an định và vững chãi. Tất cả cùng “làm việc” với nhau và xuất hiện cùng với nhau ở một nơi của sự vững chãi. Do vậy, đây là một vài điều quán tưởng sáng nay cho thiền tập.



HƯỚNG DẪN HÀNH THIỀN TÂM TỪ



Khi chúng ta có thể thiết lập ước muốn về sự an lành, tâm từ này đặt nền tảng cho những phẩm chất của lòng bi mẫn, tùy hỷ và xả.

Khi chúng ta tu tập sự hành thiền về tâm từ này, một sự đa dạng các mô thức có thể được sử dụng. Một vài trong số đó có thể khá phức tạp và một số khác thì khá đơn giản. Điều quan trọng nhất là nhận diện được cách nó vận hành, nó tác động thế nào đến chúng ta. Cái nào cộng hưởng và giúp mang vào trong bản thể

cảm thọ và sự tri nhận về tâm từ, sự hứng thú trong ước nguyện cho sự an lành cho bản thân và những người khác?

Như một sự thiền tập, việc sử dụng các từ và các ngữ là cách hiệu quả để thiết lập sự chánh niệm hay những sự quán tưởng. Chúng ta có thể sử dụng một ngữ để gieo hạt giống đó bên trong tâm và con tim. Vì bản chất của tâm là bắt theo các dòng suy nghĩ khác nhau và thường là với những câu chuyện (không chỉ là những câu ngắn, nhỏ ở chỗ này chỗ kia), chúng ta sử dụng các ngữ đó để giúp theo dõi tâm. “Ồ, đúng rồi, tôi đang hành thiền tâm từ”.

Vì thế, sử dụng các ngữ đó, có lẽ từ bài pháp của Đức Phật về tâm từ - “Tôi mong được ở trong sự hân hoan và trong sự bảo hộ, mong cho tất cả chúng sanh đều được dễ chịu” hay “Tôi mong được an lành, hạnh phúc và bình yên” - là một cách theo dõi tâm và nhắc nhở tâm về điều nó đang định làm. Vì thế, đó thật sự là thiền tập; đó là cách chúng ta rèn luyện tâm.

Ở Thái Lan, một trong những phương pháp hay kỹ thuật thiền tập phổ biến nhất là sử dụng từ “*Buddho*” - tên của Đức Phật. Niệm “*bud-*” khi hơi thở vào và niệm “*-dho*” khi hơi thở ra: chỉ một từ đơn giản đó. Nếu muốn, bạn có thể sử dụng từ “*mettā*”: niệm “*met-*” khi hơi thở

vào và niệm “-tā” khi hơi thở ra. Sử dụng từ ngữ đó để theo dõi tâm. Hòa vào trong cảm thọ, các trường nghĩa của tâm từ mà bạn quán tưởng đến. Điều này giúp cho tâm hướng sự chú ý và năng lượng của nó đến với trạng thái cảm xúc dễ chịu về ước nguyện tốt đẹp.

Trong thực hành thiền, tâm từ có chức năng vô cùng hữu ích trong việc cung cấp “độ ấm cảm xúc”. Nếu bạn nghĩ, “*Anicca* (vô thường), *dukkha* (khổ), *anattā* (vô ngã), *anicca, dukkha, anattā, anicca, dukkha, anattā*” thì sau một lúc nó trở nên khá khô khan. “Vô thường, bất như ý, vô ngã, vô thường, bất như ý, vô ngã” là vô cùng đúng. Tuy nhiên, tâm phải được chuẩn bị và cần được cân bằng. Thiền tâm từ có thể là một nền tảng rất hữu dụng để cung cấp ý niệm về độ ấm, về sự ấm áp và sự sáng rõ cho tâm.

Ngược lại thì cũng đúng. Nếu bạn thật sự nhìn thấy sự vô thường, bất như ý và vô ngã - một trong những dấu chỉ chắc chắn rằng sự hiểu biết sâu sắc là một điều đúng đắn, là ý niệm về sự tử tế phổ quát và ước nguyện tốt đẹp khởi sanh. Bạn nghĩ rằng, “À, mọi người đều ở trên cùng một con thuyền”. Sau đó, có ý thức về sự quan tâm, phản hồi tự nhiên của con tim đối với một sự hiểu biết sâu sắc.

Thường thường, chúng ta không bắt đầu bằng những sự hiểu biết sâu sắc. Cũng tốt khi chúng ta rải một chút ít tâm từ để bồi trơn những sự hiểu biết sâu sắc và con tim để nó sẵn sàng, chín muồi và có thể hồi đáp. Ngoài ra, khi chúng ta tiếp tục trong sự thực hành tâm linh đặc biệt này, hoàn toàn là tự nhiên để trở nên quen thuộc hay thân quen với cấu trúc đặc biệt của sự quán tưởng, điều nghiên và sự thực hành mà chúng ta đang tiến hành. Do đó, có được sự thực hành mang tính hỗ trợ giúp tạo ra một nền tảng rộng lớn cho sự thực hành và sự hiểu biết sâu sắc được chín muồi. Nó cho chúng ta năng lượng để thực hành.

Hôm nay tôi muốn giới thiệu như một sự hành thiền, bài tụng *Rải tâm từ* - tất cả đều dành cho bốn tâm vô lượng - *brahmavihāra*. Gần như một nửa bài tụng là đặc biệt nói riêng về tâm từ. Tôi nghĩ điều này khá phù hợp trong bố cục đó, rằng tâm từ thật sự là cửa ngõ đi vào các vô lượng tâm còn lại. Khi chúng ta có thể thiết lập ước muốn về sự an lành, tâm từ này tạo nền tảng cho các phẩm chất của lòng bi mẫn, tùy hỷ và xả. Cố gắng thiết lập tâm xả hay tâm hỷ dựa trên chính nó là không dễ dàng chút nào, nhưng tâm từ là một cửa ngõ thích hợp dẫn vào những sự vĩnh hằng cao quý này.

Bài tụng bắt đầu bằng một phát ngôn rất trực tiếp: trong tiếng Pali, *Ahaṃ sukhito homi*, nghĩa là “Tôi mong được hạnh phúc”. Tất nhiên, nếu bạn đang tụng “Tôi mong được hạnh phúc”, nó rớt xuống và hơi ngang. Trong khi đó, nếu bạn bắt đầu bài tụng “Tôi mong được cứ ngụ trong sự an lành” thì tụng nghe hay.

“Tôi mong được hạnh phúc” là câu dịch vô cùng chính xác từ *Ahaṃ sukhito homi*, nhưng tôi nghĩ cũng phù hợp để thêm vào một chút thi diệu, để dễ dàng tụng hơn: “Tôi mong được cứ ngụ trong sự an lành”. Với tôi, tụng đọc câu kinh này trong nhiều thập kỷ cho đến giờ, đó là điều diễn ra khi tôi nghĩ về những từ ngữ này. Khi tôi sử dụng nó như một sự thiền tập, nó xuất hiện như một bài tụng. Là một khó khăn cho tôi nếu chỉ phát nó ra một cách thuần túy.

Đây là một bài tụng vô cùng đẹp đẽ. Thiết lập ước muốn rằng: “Tôi mong được cứ ngụ trong sự an lành, tôi mong được cứ ngụ trong niềm hạnh phúc, tôi mong được cứ ngụ trong tất thảy những điều vui thú và hứng khởi”. Ước muốn điều chuyển sự chú tâm về cho bản thân. Đó là phương thức tu dưỡng tâm từ vô cùng cổ điển: điều chuyển sự chú tâm đi vào bên trong và thiết lập cảm thọ thật mạnh mẽ về những ước muốn tốt đẹp cho bản thân.

Trong các kinh điển có ghi lại một sự trao đổi rất dễ thương giữa vua Ba Tư Nặc và hoàng hậu Mạc Lợi. Ông là vua xứ Kiều Tất La trong thành Xá Vệ, nơi Đức Phật dành hầu hết thời gian cho mùa an cư của mình ở vườn Kỳ Hoàn và nơi khác trong vùng. Vì thế, Đức Phật rất thân quen với vua Ba Tư Nặc. Hoàng hậu Mạc Lợi là một Phật tử thuần thành và có sự thực hành vững chãi. Vua Ba Tư Nặc có sự thâm tín ở Đức Phật, nhưng chưa bao giờ có sự đề cập nào về bất cứ mức độ giải thoát nào nhà vua đạt được.

Một lần nọ, trong cung điện, vua Ba Tư Nặc hỏi hoàng hậu rằng, “Ai là người ái khanh yêu thương nhiều nhất?” - Hoàng hậu Mạc Lợi đáp, “Thưa đức vua, thần thiếp yêu thương bản thân mình nhiều nhất”. “Hừm”, nhà vua thầm nghĩ. Ông luôn sủng ái bà nhất. Nhà vua hết mực yêu thương và quý trọng bà, vì thế phải có điều gì đó đằng sau câu trả lời này.

Vua Ba Tư Nặc đến gặp Đức Phật và thuật lại cho Đức Phật nghe cuộc đối thoại giữa mình và hoàng hậu Mạc Lợi. Đức Phật nói, “Đó chính xác là những gì mà thái độ của mỗi người nên có và đó là biểu hiện của nó trong thực tế. Chỉ khi nào chúng ta yêu thương và trân quý chính bản thân mình một cách trọn vẹn thì chúng ta mới có thể thật sự quan tâm và yêu thương người

khác. Chúng ta cần có nền tảng đó” (Kinh Tương Ưng Bộ 3.8). Đây không phải là sự ám ảnh vị kỷ với cái “tôi”. Trên thực tế, chúng ta thật sự cần yêu thương chính bản thân mình.

Nếu tôi ăn gì đó, không ai khác được no cả. Chúng ta đã liên hệ với chính bản thân chúng ta, trước hết ở cấp độ tế bào. Vì thế, ở cấp độ cảm xúc, chúng ta cần “tham gia” vào bản thân mình theo những cách phù hợp và thiện xảo. Khi chúng ta chăm sóc cho bản thân mình, tham gia vào sự an lành của mình thì đó mới là lúc chúng ta có thể là một nơi nương tựa và mới có thể có mặt ở đó vì người khác được. Là con người, chúng ta không quá khác biệt nhau, dù chúng ta có tất cả giả định về sự độc nhất đầy thu hút của mỗi người. Chúng ta không quá khác nhau, vì thế khi chúng ta hòa vào và thấu hiểu bản thân mình, chúng ta có thể thật sự có mặt vì người khác. Đó là sự ám ảnh phi thiện xảo với chính bản thân mình, làm cô lập chúng ta khỏi người khác.

Do đó, hãy thiết lập ý niệm “Tôi mong được cứu nguy trong sự an lành”. Hãy thu nhận điều đó vào và mở rộng con tim đến ước nguyện chân thành, “Tôi mong được cứu nguy trong sự an lành và giải thoát khỏi sự phiền não”. Trong ngôn ngữ Pali, ngữ này là *niddukkho homi*, không có khổ đau, *dukkha*. *Avero homi* là “trong

sự giải thoát khỏi thù nghịch”. *Vera* là xung đột và cũng là những điều hận thù - những điều hận thù, xung đột và oan trái trói buộc chúng ta lại với nhau một cách trớ trêu. Trong tiếng Thái, có một ngữ mà chúng ta nói khi có điều gì đó bất ổn xảy ra. Trong tiếng Anh, chúng ta nói, “Ôi trời đất quỷ thần ơi!”. Trong tiếng Thái, đó là “*Wain gam*” nghĩa là “Ồ, đây là oan trái và nghiệp”. Hãy thiết lập ước muốn, “Tôi mong được cứu nguy trong sự giải thoát khỏi sự thù nghịch”, trong sự giải thoát khỏi bất cứ sự xung đột nào.

“*Abyāpajjho homi*”: sự giải thoát khỏi ác ý. *Abyāpajjho* là ác ý, sân giận, bực tức và ác cảm. “Tôi mong được giải thoát khỏi sự ác ý”. *Anīgho homi*: trong sự giải thoát khỏi điều bất an, lo lắng hay sợ hãi. Hãy thiết lập ước muốn đó, “Tôi mong được cứu nguy trong sự giải thoát khỏi sự bất an”.

Sukhī attānaṃ pariharāmi: *attā* là tôi, tự ngã. “Tôi mong được hạnh phúc và tôi mong duy trì được sự an lành bên trong bản thân mình”. Hãy kéo sự chú tâm đến ước muốn cho sự giải thoát khỏi điều ưu phiền, thù nghịch, ác ý và bất an cũng như ước muốn duy trì được sự an lành. Hãy thiết lập bản thân bạn thật vững chắc trong sự an lành. Khi bạn phát triển sự thực tập này như một sự thiền tập, bằng việc thực hành những

ngữ này, bạn có thể lặp đi lặp lại nó nhiều lần cho đến khi cảm thấy nó vững chắc và bạn cảm thấy cố kết chặt chẽ trong sự an lành.

Sau đó, để cho nó mở rộng thêm một chút nữa: không được điều hướng về cho bản thân bạn, nhưng lan tỏa hơn một chút: “Mong cho tất cả mọi người được cứu nguy trong sự an lành”. Trong tiếng Pali, ngữ *Sabbe sattā sukhitā hontu* có nghĩa là: “Mong cho tất cả chúng sanh đều được cứu nguy trong sự an lành; mong cho tất cả chúng sanh đều được hạnh phúc”. Sau đó, tiến đến những sự quán tưởng hay những khát vọng tương tự như thế. *Sabbe sattā averā hontu*: “Mong cho tất cả chúng sanh đều được cứu nguy trong sự giải thoát khỏi thù nghịch, ác ý và bất an”. Những cảm thọ của sợ hãi, lo lắng, bất an là một phần không chỉ của con người mà còn là hiện trạng phổ quát của sự ham sống dù đó là một con người, một động vật hữu nhũ hay một con côn trùng. Miễn là bạn có sự ham sống, bạn đang bảo vệ nó. Mỗi thể sống đều muốn thoát khỏi sự đau đớn cũng như bất kỳ mối đe dọa nào.

Tất nhiên, sẽ luôn có một mối đe dọa nào đó. Sống trong rừng rậm, các động vật liên tục phải đối diện với nguy hiểm. Tu viện Abhayagiri nằm trong rừng và có nhiều động vật ở đó. Hươu nai, đặc biệt là

những con cái, chúng không có bất cứ công cụ gây hấn về thể chất nào rõ ràng nhưng chúng có đôi tai to và chúng đang lắng nghe. Chúng có đôi mắt to và chúng đang dòm ngó bất cứ gì có thể đe dọa chúng. Có sự bất an ở đó. Đó là bản chất của việc được sinh ra với một thân vật lý: chúng ta có thể bị tổn thương. Chúng ta có thể bị ám ảnh bởi điều này và tự bao vây chính mình bằng sự bất an.

Có một quyển sách của tác giả Robert Sapolsky, có tựa đề *Why Zebras Don't Get Ulcers (Tại sao ngựa vẫn không có khối u)*. Nếu có sự đe dọa và một con sư tử đến tấn công, ngựa vẫn sẽ lấy hết sức bình sinh mà thoát ra khỏi nơi đó. Chúng có thể bị vồ hay chúng kiến bạn bè bị sư tử vồ, nhưng sau khi điều đó kết thúc, ngựa vẫn lại gặm cỏ ở ngay nơi đó. Trái lại, con người thì liên tục hoạch định về mối đe dọa tiếp theo do mình suy tưởng, điều đó có thể xảy ra hoặc không xảy ra. Và kết quả là chúng ta bị các khối u. Đó là một sự hồi đáp phục vụ tốt cho chúng ta trong một số hoàn cảnh nhất định nhưng khi nó được áp dụng trên mọi lĩnh vực thì nó không thật sự phục vụ cho chúng ta tốt như vậy. Cứ ngu trong sự bất an là vô cùng không thoải mái.

Trên mặt giấy tôi phổ biến cho các bạn về sự

chia sẻ tâm từ, có một công thức rất tương đồng với một chút thay đổi tốt đẹp. Nhưng nó sử dụng cùng những cấu trúc đó và rất cổ điển. Nó nằm trong một bộ luận có từ rất sớm, Luận Đạo Vô Ngại Giải - *Paṭisambhidāmagga*, có niên đại rất lâu trong kinh tạng Pali. Đây là các công thức dành cho một trong những cách tu dưỡng tâm từ: phát triển sự giải thoát khỏi sự thù nghịch, giải thoát khỏi sự ác ý, giải thoát khỏi sự bất an và kế đến là ước muốn được hạnh phúc. Để khi chúng ta tu dưỡng theo sự trích dẫn và quán tưởng này, chúng ta tu dưỡng cảm thọ “Tôi mong được an lành, hạnh phúc và bình yên. Và chính khi tôi mong được an lành, hạnh phúc và bình yên, tôi cũng mong cho tất cả chúng sanh đều được an lành, hạnh phúc và bình yên”.

Đây là sự nhận diện rằng, ước muốn đó không chỉ được tách biệt hay được đặt trọng tâm duy nhất cho bản thân mình. “Cũng giống như cách tôi ước muốn có được an lành, hạnh phúc và bình yên cho bản thân mình, mong cho tất cả chúng sanh đều được trải nghiệm điều đó. Tôi mong được giải thoát khỏi sự oán thù, mong cho tất cả chúng sanh đều được giải thoát khỏi sự oán thù. Tôi mong được giải thoát khỏi bất kỳ sự khổ đau nào. Và khi tôi mong được giải thoát khỏi bất kỳ sự đau khổ nào, mong cho tất cả chúng

sanh đều được giải thoát khỏi bất kỳ sự khổ đau nào. Tôi mong được sống trong bình yên và hạnh phúc. Và khi tôi mong được sống trong bình yên và hạnh phúc, mong cho tất cả chúng sanh đều được sống trong bình yên, hạnh phúc”.

Đây là các ngữ và các cấu trúc hữu ích. Thật hữu ích khi am hiểu tiếng Pali, ngôn ngữ của kinh điển, vì đôi khi tiếng Anh của chúng ta có sự ùn ứ của những sự liên hệ và các mô thức của thói quen tác động đến những suy nghĩ và tác động đến các phản ứng của chúng ta. Khi chúng ta nghiên cứu sâu về Phật giáo, ngôn ngữ Pali và không chỉ những ngữ này, có thể đều rất hữu ích.

Chức năng duy nhất mà ngôn ngữ Pali đã đảm đương trong khoảng hơn 2.300 năm qua là duy trì những bài pháp của Đức Phật. Đó là một ngôn ngữ mang tính kỹ thuật và Đức Phật có lẽ đã nói theo cách rất giống như vậy - vẫn còn nhiều tranh cãi về điều này. Pali là một phương ngữ cổ của vùng trung Ấn, được sử dụng để viết nên kinh điển Phật giáo. Vì thế thậm chí nếu nó không chính xác với những gì Đức Phật đã thuyết giảng vào thời đó thì nó cũng sẽ rất, rất gần với những điều đó. Và chức năng của nó là để truyền trao lời Phật dạy, kinh điển và những bài thuyết giảng. Đó

là ngôn ngữ mang tính kỹ thuật dùng để phục vụ cho những đề mục tâm linh.

Như tôi đã nhiều lần đề cập trong mấy ngày qua, “thiện” (*kusala*) và “bất thiện” (*akusala*) là các thuật từ mang tính kỹ thuật chỉ cho một trạng thái đặc biệt của tâm là thiện lành, thiện xảo và mang lại lợi ích; và đối lập lại là bất thiện, phi thiện xảo và không mang lại lợi ích. Chúng có những tham số đặc biệt. Tham ái là tham muốn cụ thể có nguồn gốc từ tham, sân, si và không nhận diện được đúng bản chất của các pháp. Khi Đức Phật nói tham ái là nguồn gốc của khổ đau, Ngài không nói tham muốn, như một thuật từ chung chung, là nguồn gốc của khổ đau. Mà đó là một dạng thức cụ thể của tham muốn. Vì thế, đôi khi thật hữu ích, như một sự thực tập, để tự mình làm quen với một vài trong số những thuật từ cơ bản. Sau đó mọi thứ bắt đầu được gọi mở.

Khi bạn tu dưỡng phẩm chất của tâm từ một cách có ý thức, hãy mang sự chú tâm đến “Tôi mong được cứu nguy trong sự an lành”, cố gắng thiết lập ước muốn đó một cách vững chắc và rõ ràng đến cho chính bạn, bên trong tâm. Nhưng nó không chỉ tác động đến bạn; nó còn chuyển hóa bạn và thông qua việc chuyển hóa bạn, nó còn có tác dụng đối với thế giới và con người xung

quanh bạn. Sau một tuần thực hành và rèn luyện tâm từ, hãy quay trở về nhà hay nơi làm việc và ghi chú lại bất kỳ điều gì mà bạn nhận thấy khác biệt ở đó. Hay ai đó sẽ nói một cách thiếu tin tưởng rằng, “Bạn đã quay trở về sau một tuần thực hành và rèn luyện tâm từ rồi đó ư?”.

Có một câu chuyện được kể trong Thanh Tịnh Đạo Luận - *Visuddhimagga*, một bản luận về một người đàn ông đến từ Ấn Độ. Người này nghe nói về nước Tích Lan và biết được có nhiều người hành thiền ở đó. Đó là khoảng gần 1.000 năm sau khi Đức Phật nhập Niết-bàn. Những sự thay đổi lớn đã diễn ra tại Ấn Độ vào thời điểm đó và Phật giáo đang hưng thịnh ở Tích Lan. Người đàn ông này có ý định xuất gia; vì thế ông từ bỏ việc làm ăn kinh doanh của mình, cắt ly gia đình, đi đến Tích Lan và xuất gia. Ông ấy yêu thích thiền tâm từ, vì thế ông học cách thực hành thiền và đến sống ở một nơi có nhiều hành giả đang thực tập thiền tâm từ.

Ông sống trong một cái cốc đặc biệt trong rừng sâu, được bao bọc bởi nhữngùm cây xinh đẹp. Ông rất chuyên cần trong việc tu tập thiền tâm từ và thực hành một cách chăm chỉ trong bốn hay năm tháng. Sau đó có một ước nguyện xuất hiện trong tâm của ông ấy, “Có lẽ tôi sẽ đến ở một tu viện khác và thực hành cùng với một vị thầy nào đó”.

Với sự hình thành ước nguyện đó, ông nghe được những tiếng thốn thức bên ngoài nơi ở của mình. Vì thế, ông bước ra ngoài và thấy một vị thần sống trên một cây to gần đó. Ông ta hỏi vị thần có việc chi không và vị thần ấy nói, “Ông vừa có ý nghĩ rằng ông muốn rời khỏi nơi này và điều này làm ta buồn. Trong lúc ông ở đây, thực hành tâm từ, ta hạnh phúc và tất cả các chúng sanh xung quanh nơi đây cũng đều được hạnh phúc. Nếu ông bỏ đi, tất cả các vị thần và phi nhơn khác sẽ hơn thua và cự cãi trở lại, giống như họ đã từng trước đây. Trong lúc ông ở đây thực hành, mọi thứ đều bình yên”.

Do đó, vị thầy ấy đã ở lại lâu hơn và tiếp tục với sự thực hành của mình. Trong truyền thống tốt đẹp của Phật giáo, điều này xảy ra ba lần. Cuối cùng, vị này từ bỏ quyết tâm đi đến nơi khác và ở lại đó và đạt được sự giác ngộ, giống như kết thúc của nhiều câu chuyện khác.

Ai đó có thể nói rằng đây chỉ là một câu chuyện nhạt nhẽo từ kinh điển nhưng tôi cũng có biết một vị tăng, với điều tương tự đã xảy ra. Vị tăng ấy thật sự là biểu trưng của lòng từ. Ngài vẫn còn tại thế - tên của ngài là Ajahn Gunha, và ngài là cháu của Thiền sư Ajahn Chah. Hiện giờ, ngài đã bước vào tuổi 60, khỏe mạnh. Ngài đã có được nhiều sự giác ngộ quan trọng

khi chỉ mới là một vị tăng trẻ, ngài thực hành một cách chuyên cần, và phẩm chất của tâm từ là một đặc trưng nổi bật của ngài.

Ngài đã một mình chu du khắp nơi trước khi trú tu trong tu viện. Nơi đó dọc biên giới Burma, một khu vực có nhiều cánh rừng trải rộng nhưng cũng là nơi xảy ra nhiều cuộc bạo loạn. Ngài băng qua một khu rừng khi đi ngang một doanh trại lớn của những người bạo động. Ngay lập tức, họ vây lấy ngài, chĩa vũ khí và cố gắng tra vấn ngài: “Làm thế nào ông ta có thể đi vào trong đó?”. Họ nghĩ rằng ngài chính là gián điệp của chính phủ bởi vì toàn bộ khu vực xung quanh doanh trại của họ đều được chôn mìn và ngài đã có thể đi băng qua những bãi mìn phục mìn. Họ bắt giữ ngài trong một thời gian dài và tiếp tục chất vấn ngài. Nhưng sự thật là, khi họ nhận ra rằng ngài đã nói đúng sự thật và thật sự ngài đã băng ngang qua những bãi chôn mìn mà không bị nổ, họ đã đổi đãi nồng hậu với ngài, chăm sóc và cung cấp vật thực cho ngài.

Sau một thời gian, họ bị thuyết phục rằng ngài là một nhà sư chân chính và rằng họ nên để cho ngài đi. Họ đã tháo tùng ngài, tận mắt chứng kiến ngài băng qua những bãi mìn và thả cho ngài đi. Sau đó, họ quay trở lại doanh trại và nhận ra rằng: “Tại sao chúng ta

lại để cho ông ấy đi? Thật tốt khi có một vị tăng ở đây. Mọi người đang sống một cách hòa hợp và vui vẻ. Ông ấy chính là sự hiện diện tuyệt vời cho chúng ta”. Vì thế họ đã đuổi theo và mời ngài quay trở lại. Họ sẽ chăm sóc ngài trong mùa an cư. Ngài đã có lời hứa an cư ở một nơi khác nhưng đã bày tỏ sự cảm kích trước lời đề nghị của họ. Vì thế, đó chính là sự có mặt của tâm từ. “Trong lúc có ông ấy ở đây, mọi thứ đều tốt đẹp”.

Do vậy, chúng ta hãy dành ra chút thời gian để chỉ ngồi và sử dụng các ngữ, các cấu trúc đặc biệt này. Hãy thiết lập sự dễ chịu, tỉnh thức và thoải mái trong tư thế ngồi. Hãy để cho việc hít thở được tự nhiên, dễ chịu. Hãy thư giãn bất kỳ sự căng thẳng nào. Hãy để cho hơi thở đi vào rất, rất rõ ràng, không có bất kỳ sự cản trở nào. Hãy để cho hơi thở đi ra không có sự cản trở, không kiểm soát, chỉ cảm thấy thật thoải mái và dễ chịu.

Khi bạn cảm thấy dễ chịu về mặt cơ thể, sự chú tâm và chánh niệm có mặt. Sau đó, thiết lập ước muốn, “Tôi mong được cứ ngụ trong sự an lành”. Hãy để cho hơi thở đi vào và đi ra. Hãy để cho con tim cộng hưởng với ước muốn chân thành đó, “Tôi mong được cứ ngụ trong sự an lành. Tôi mong được cứ ngụ trong niềm hạnh phúc. Tôi mong được cứ ngụ trong sự giải thoát

khỏi điều phiền não”. Hãy để cho điều đó cộng hưởng khắp thân và tâm của bạn. “Tôi mong được cứu nạn trong sự giải thoát khỏi khổ đau và điều gây khó chịu - khổ đau về mặt tinh thần, thể chất hay bất cứ khổ đau nào”. Hãy thiết lập ước muốn đó cho chính bạn, yêu thương chính bản thân mình với ước muốn chân thành cho sự giải thoát khỏi bất cứ điều gì là phiền não, cản trở.

Hãy để cho ước muốn đó là một nguồn năng lượng bên trong thân và tâm. Hãy để cho nguồn năng lượng đó lưu chảy khắp nơi và quyện ngấm toàn thân, tâm: ước muốn chân thành đó cho niềm hạnh phúc, cho sự giải thoát khỏi khổ đau.

“Tôi mong được cứu nạn trong sự giải thoát khỏi điều thù nghịch”. Hãy để cho tâm buông xả và phóng thích bất kỳ ý định thù hận, ác cảm hay tiêu cực nào đối với chính bạn hay đối với người khác bởi vì người đầu tiên bị phương hại khi bạn hình thành một chủ ý của sự thù hận hay ác cảm chính là bạn. Hãy phóng thích và buông xả bất kỳ sự tiêu cực có chủ ý nào hay hãy mong ước rõ ràng: “Tôi mong được cứu nạn trong sự giải thoát khỏi điều thù nghịch. Tôi mong được cứu nạn trong sự giải thoát khỏi sự ác ý”. Một lần nữa, không thiết lập bất kỳ sự đổ kỵ hay xung đột nào, hãy buông

tất cả chúng xuống và hướng chuyển đến ước muốn, cảm nhận và khát khao về sự an lành cho chính bạn.

“Tôi mong được cứu nguy trong sự giải thoát khỏi sự bất an”. Hãy nhận diện xu hướng không thể tránh khỏi đối với sợ hãi, lo lắng, bất an; nhưng hãy thiết lập chủ ý: “Tôi mong được cứu nguy trong sự giải thoát khỏi bất kỳ sự bất an nào”. Nhận diện rằng sẽ là một thế giới rất khác biệt cho bạn và những người xung quanh bạn nếu có được sự giải thoát khỏi bất an và sợ hãi.

“Tôi mong luôn duy trì được sự an lành bên trong tôi”. Quay trở lại với ước muốn, khát khao cho sự ổn định của sự an lành, ý niệm bền vững về niềm hạnh phúc có mặt khi tâm chúng ta không bị đắm chìm bởi những thói quen tiêu cực của tâm. Hãy nhận diện rằng đây là điều thật sự khả dĩ. Đó là một khát khao cao quý để thiết lập cho chính mình. Nó đang giữ lấy chính bạn, yêu thương chính bạn một cách đúng đắn.

Hãy để cho những khát khao và sự quán tưởng này, tâm từ này quyện ngấm và lan tỏa trong thân và tâm. Khi điều đó được thiết lập mỗi lúc một mạnh mẽ hơn và cảm thấy ổn định, hãy để sự tập trung được mở rộng hơn. Hãy mở rộng sự tập trung để nó bao trùm mọi thứ chung quanh bạn, bao gồm tất cả những

người khác. “Mong cho tất cả chúng sanh đều được cứu nạn trong sự an lành. Mong cho mọi người đều được cứu nạn trong sự an lành. Mong cho mọi người đều được cứu nạn trong sự giải thoát khỏi điều thù nghịch”.

Chúng ta không thể bắt ép cả thế giới và tất cả mọi người sống theo cách đó, nhưng chúng ta có thể có niềm khát khao đó. Chúng ta có thể tri nhận được điều lợi ích. Hãy giữ nó trong tim. “Mong cho mọi người đều được cứu nạn trong sự giải thoát khỏi sự ác ý”. Chúng ta có thể thấy rằng khổ sở và đau đớn phát sanh từ sự ác ý; vì thế hãy phát triển ước muốn thật chân thành về lòng bi mẫn, sự thân thiện và sự quan tâm. Hãy ước nguyện rằng tất cả chúng sanh đều được cứu nạn trong sự giải thoát khỏi sự ác ý.

Hãy để cho tâm cởi mở và được mở rộng ra, mong ước có được sự an toàn và bảo hộ. “Mong mọi người đều được cứu nạn trong sự giải thoát khỏi sự bất an”.

“Mong cho mọi chúng sanh đều duy trì được sự an lành bên trong họ”. Khi chúng ta có thể thiết lập chủ ý này mà không có sự phân chia trong tâm, chúng ta ngừng chia cắt bất cứ một ai thành “chúng tôi” và “họ”, nhóm của tôi và nhóm kia. Hãy phát triển ước muốn và khát khao rộng mở ấy, rằng mỗi người có thể duy

trì được sự an lành bên trong anh ấy hay bên trong cô ấy. Điều này cho phép tâm phá vỡ những rào cản về cách chúng ta thường xuyên so sánh và phân chia, và đau khổ vì điều đó.

Sự tu dưỡng theo những ngữ này và hòa vào trong các cảm thọ sanh khởi là hữu ích cho sự tu dưỡng trạng thái của tâm từ và chúng cũng cho chúng ta một sự hiểu biết sâu sắc về cách mà tâm hoạt động: cách chúng ta yêu thương hay bỏ qua chính bản thân mình, cách chúng ta nhìn về người khác, cách chúng ta so sánh, cách chúng ta phán xét. Trong thiền tâm từ, khi chúng ta để cho con tim cứ ngụ trong sự tử tế và an lành thì không có sự phán xét hoặc so sánh.



HỎI VÀ ĐÁP



Như vậy, chúng ta sẽ bắt đầu thời gian dành cho câu hỏi tối nay. “Những khoảng trống sẽ được nhanh chóng lấp đầy” và chúng ta đã giải quyết hết những câu hỏi được đặt ra tối qua. Rổ chứa câu hỏi lại đầy rồi, là một dấu hiệu tốt đẹp.

Hỏi: Thưa sư, một trong những người thầy cư sĩ dạy thiền quán của tôi nói rằng, “Hành giả cư sĩ phương Tây là một sự thử nghiệm trong Phật giáo”. Sư nghĩ gì về điều này? Đối với tôi, dường như những người thầy cư sĩ đó cũng là một sự thử nghiệm.

Đáp: Có lẽ có sự thành kiến nào đó ở đây. Tất nhiên, ở phương Tây cho đến nay, phương thức thực hành chiếm ưu thế chính là sự thực hành của người cư sĩ và những người hướng dẫn là cư sĩ. Mặc dù có mức gia tăng về sự quan tâm ở những người muốn học tập với các bậc thầy đã xuất gia và tất nhiên cũng có sự quan tâm mạnh mẽ đối với sự thực hành trong tu viện, sự có mặt của tu viện vẫn còn khá nhỏ bé; thật sự là như vậy.

Ở tu viện Abhayagiri, chúng tôi gần như luôn luôn có một danh sách chờ của những người mong muốn đến và thực hành.

Mô hình cổ điển là tăng đoàn thuộc tu viện đặt nền tảng cho sự giảng dạy, dẫn dắt thực hành và là ví dụ cho sự thực hành. Tôi nghĩ rằng, đôi khi có sự lưỡng phân sai lầm trong sự tri nhận ở phương Tây, bởi vì sự hiện diện của tu viện vô cùng mạnh mẽ ở châu Á. Thi thoảng, ở châu Á người ta xem nhẹ sức mạnh của truyền thống thực hành của cư sĩ và người hướng dẫn là cư sĩ. Tất nhiên, ở Thái Lan, đó là trường hợp rất điển hình. Có những người cư sĩ nam và cư sĩ nữ là những học giả, những người hướng dẫn xuất sắc. Và đó không phải là sự biểu hiện đơn sắc như mọi người tri nhận.

Chúng ta hãy nhìn vào mô hình mà chính Đức Phật đã đưa ra. Có một bài pháp rất thú vị lúc Ma vương đến, ngay sau khi Đức Phật giác ngộ - và nói rằng, “Ngài đã làm xong việc của mình rồi; đã đến lúc Ngài kết thúc mọi thứ ở đây. Ngài có thể nhập diệt ngay bây giờ”. Và Đức Phật nói, “Chức năng và mục đích của ta là hoằng hóa và ta sẽ không nhập diệt cho đến khi chư Tăng, chư Ni, những nam cư sĩ và những nữ cư sĩ đã thiết lập vững chắc trong con đường tu tập và có được những quả vị tu tập, có thể dẫn dắt và giải quyết các bất ổn, có thể tự mình đứng vững, vì thế Pháp và Giới này có thể tồn tại dài lâu”. Đó là chuẩn mực của Đức Phật về sự sắp đặt cân bằng và mạnh mẽ: khi chư Tăng, chư Ni, những nam cư sĩ và những nữ cư sĩ tất cả đều thông tuệ và thực hành tốt đẹp (Kinh Trường Bộ 16).

Hỏi: Đây là một viễn cảnh phổ biến: Tôi bị dính mắc vào trong câu chuyện của sự tán thưởng và quy trách nhiệm. Tôi chú ý có một giọng nói, “Điều đó sẽ rất nhanh thôi. Người đang trở nên giỏi giang với việc này”. Tôi tỉnh thức một lần nữa. “À, ta biết người, Ma vương à”. Lại có một giọng nói, “Xuất sắc, người đang dần trở thành một kẻ thực hành yoga thiện xảo”. Ma vương dường như bám bầu vào mỗi thời khắc bất kỳ

của sự tỉnh thức để tiếp dưỡng cho cái ngã. Tôi có nên chịu đựng một cách kiên nhẫn, và điều này sẽ làm hao phí thời gian và sự thực hành hay có giải pháp nào khác mà sự có thể gợi ý không, thưa sư?

Đáp: À, là cả hai, trong ý nghĩa rằng thật sự khó khăn để đánh giá quá cao sự kiên nhẫn chịu đựng quan trọng như thế nào đối với sự thực hành - sự sẵn lòng để chịu đựng bản chất thô thống của tâm. Nhưng sau đó cũng sẽ có những sự thử nghiệm, những sự quán tưởng chúng ta có thể sử dụng để làm suy yếu đi những sự suy tưởng về cái ngã và cái tôi - sự quán tưởng về vô thường, về sự bất định và sự thay đổi. “Đây là những trạng thái tâm sanh khởi lên và dừng lại”. Đó là việc hòa vào nó như cách mà *các pháp* sanh khởi lên và dừng lại, trái với tôi đấu tranh với Ma vương, tôi là người chiến thắng Ma vương, tôi bị đánh bại bởi Ma vương một lần nữa: câu chuyện “cái tôi và Ma vương” đó.

Vì thế, nhìn thấy *các pháp* sanh khởi lên và dừng lại, đó là tất cả những gì cần thiết. Không có cái “tôi” ở trong đó. Đó thật sự là một khía cạnh quan trọng của sự hiểu biết sâu sắc để chuyển sự tập trung đến. Ngoài ra, chúng ta có thể phát triển sự phá vỡ quá trình các suy nghĩ sanh khởi và dừng lại: nhận biết được ý niệm

của cảm thọ, tướng uẩn, hành uẩn, thức uẩn, sự tham muốn, sự dính mắc và sự chấp thủ, quá trình của lý Duyên khởi - “Đó chính là ngũ uẩn đang khởi sanh và đang dừng lại” - và có thể nghỉ ngơi trong sự tỉnh thức của ngũ uẩn, trái với việc tham gia vào câu chuyện của “tôi và ngũ uẩn của tôi”.

Hỏi: Bài tụng tâm từ có nội dung “Tôi mong được cứu ngục trong sự giải thoát khỏi sự phiền não”. Tại sao sự phiền não không được bao gồm trong ước muốn cho tất cả các chúng sanh; trong khi đó sự thù nghịch, ác ý và lo lắng, bắt an lại ở trong cả hai? Mong sự hoan hỷ nói rõ thêm về điều này.

Đáp: Lý do là vì trong bài tụng đó, thật sự là câu đó được nằm ở gần phía dưới. Tôi không thể nhớ nó được dịch như thế nào, nhưng bài tụng đặc biệt đó là bài tụng cho tất cả bốn tâm vô lượng: từ, bi, hỷ và xả. Ước muốn “Mong cho tất cả chúng sanh được cứu ngục trong sự giải thoát khỏi sự phiền não” là một biểu hiện của lòng bi mẫn và nó thật sự được diễn đạt là, “Mong cho tất cả chúng sanh được giải thoát khỏi khổ đau”. Đó là cách nó được diễn đạt, vì đó là sự biểu đạt cơ bản của tâm bi. Khát khao của tâm từ là ước muốn cho niềm hạnh phúc và an lành, còn biểu hiện của tâm bi là ước muốn cho sự giải thoát khổ đau. Vì lý do nào

đó, trong bài tụng đó, nó bị bao hàm bên trong tâm từ. Đôi khi thật khó để tìm thấy sự tương phản bất di bất dịch giữa hai tâm này. Để trải nghiệm sự an lành, tất nhiên sau đó mỗi người cần phải được giải thoát khỏi khổ đau.

Hỏi: Sáng nay sư đã nói về việc đưa sự biểu hiện của tâm từ (*mettā nimitta*), đối tượng của tâm từ vào trong tâm của mình. Tôi hiểu đôi chút về cảm thọ của tâm từ nhưng không hiểu gì về sự biểu hiện của tâm từ. Mong sư hoan hỷ giải thích thêm.

Đáp: Chúng hoàn toàn giống nhau. *Nimitta* là một thuật từ chung cho đối tượng. Chúng ta thường liên hệ *nimitta*, sự biểu hiện với một loại ánh sáng hay hình ảnh nào đó. Với sự chánh niệm trong hít thở và sự tập trung, sẽ có sự khuyến khích để phát triển một dấu hiệu của ánh sáng hay hình tượng. Nhưng từ *nimitta* thật sự chỉ có nghĩa là dấu hiệu. Do đó, dấu hiệu của tâm từ là cảm thọ, cảm thọ thật sự, xúc cảm bên trong con tim, bên trong sự trải nghiệm. Đó chính là dấu hiệu.

Tham gia vào điều đó là quan trọng. Nếu một người đang tìm kiếm điều gì đó khác, hay chỉ lặp đi lặp lại các ngữ, nghĩ rằng, “Đây chính là dấu hiệu của tâm từ”, hay cố gắng gọi lên hình ảnh chính mình đang

lan tỏa với tâm từ theo cách nào đó thì người đó có thể mất phương hướng. Cảm thọ bản thân nó là một dấu hiệu, đối tượng hữu hình - là cơ sở cho sự chuyên nhất, điều mà một người có thể hấp thu vào. Khi một người trải nghiệm và nuôi dưỡng điều đó, người đó có thể để cho tâm chuyên nhất với cảm thọ và đó là cách mà nó mở rộng và ổn định.

Hỏi: Mong sư hoan hỷ nói về cách “làm việc” với sự sợ hãi và sự mất mát của cái ngã, sự sợ hãi và cái chết.

Đáp: Đó là một trong những nơi mà tâm từ chính là sự thiền tập và rèn luyện thiện xảo, bởi vì ý niệm về sự sợ hãi dễ dàng xuất hiện cùng với sự mất mát điều quen thuộc, với sự bất định của nơi mà một người đặt sự chú tâm vào đó. Một người có thể tin vào điều gì khi người đó bắt đầu nhìn thấy? Thân: không thể dựa vào đó. Các cảm thọ, những sự suy tưởng, các ý nghĩ: hoàn toàn không đáng tin cậy. Thức uẩn: không phải là sự lựa chọn tốt. Bạn nhìn vào thế giới xung quanh và...

Vì thế dễ dàng bị lung lay bởi sự bất ổn và bất định của mọi thứ, và có thể có một sự sợ hãi ở đó, sự bất định, một sự hoang mang và lúng túng nhất định. Thật tốt khi có thể nhận diện được rằng, thậm chí nếu sự trải nghiệm của chúng ta là hoàn toàn bất định và bất ổn, “Cảm thọ đặc biệt này của tâm từ là đáng tin

cậy. Tôi đã trải nghiệm điều đó. Tôi đã trông thấy điều đó. Đó là cảm thọ chân thật trong con tim”.

Cũng có sự tin tưởng khởi sanh ngay trong đạo đức, tất cả những điều Đức Phật khuyến khích. Không có bất cứ điều gì Đức Phật khuyến khích mà lại là cái được nhìn thấy bằng sự ngờ vực, như thế nó không đáng tin cậy.

Ở một mức độ nhất định, khi một người lần đầu tiên tiếp cận với những lời dạy có thể nghĩ rằng, “À, đây là một sự giáo huấn khốn khổ”. Giống như trong thời tụng kinh buổi sáng: Sự ra đời là đau khổ, già đi là đau khổ, bệnh tật là đau khổ, cái chết là đau khổ, biệt ly là đau khổ, sự ràng buộc là đau khổ: mọi thứ đều là khổ đau.

Nhưng sau đó, khi người đó xem xét rằng: “À, Đức Phật thật sự khuyến khích bạn làm gì? Cái gì mà Ngài đã chỉ ra như là con đường của sự thực hành và rèn luyện?” - Bát Chánh đạo. Chánh kiến, chánh tư duy: có liên quan đến trí tuệ. Chánh ngữ, chánh nghiệp, chánh mạng: đạo đức. Chánh tinh tấn, chánh niệm, chánh định: bình yên, trạng thái tâm tĩnh lặng. À, tất cả đều tốt đẹp. Con đường này hoàn toàn có liên quan tới sự thiện lành, thiện xảo và hướng thượng.

Sau đó, có những thuộc tính tâm linh khác mà

chúng ta có thể tin cậy; đó là, các phẩm chất dẫn đến sự bỏ qua, vượt lên trên và đi qua đau khổ: các ba-la-mật, *pāramīs*. Sự rộng lượng, đạo đức, sự nhất tâm, sự nhẫn nại, nỗ lực, sự quyết tâm, sự chân thật, tâm từ, tâm xả, trí tuệ: tất cả mọi điều thật sự tốt đẹp mà một người có thể hình thành cho mình. Đó là điều mà Đức Phật khuyến khích chúng ta và đó là điều hình thành nền tảng cho khả năng vượt thoát khổ đau. Con tìm tràn đầy sự an lành và ổn định. Quán tưởng và nhắc nhớ bản thân mình về điều Đức Phật khuyến khích chúng ta để tu dưỡng và phát triển: đó là tất cả những trạng thái tâm sáng rõ, mang lại lợi ích vượt bậc.

Khi các khía cạnh của sự sợ hãi xuất hiện, điều hữu ích là có thể nhận diện được chúng từ đâu đến. Tất nhiên, chúng đến từ sự đồng nhất với cái ngã, từ sự đồng nhất với cái tôi, từ sự đồng nhất với thân, từ sự đồng nhất với tâm, từ sự đồng nhất với thế giới và tất cả mọi thứ mà chúng ta thật sự không thể kiểm soát được. Vì thế khi một người nhìn thấy điều này khá rõ ràng, người đó nhận diện rằng, “À, tôi thật sự có rất ít sự kiểm soát”. Đây là lời dạy vô cùng thực tế để chúng ta giải quyết điều này. Khá tự nhiên đối với con người khi suy sụp tinh thần trước những sự mất mát, trước những mối đe dọa, trước cái ngã và cái tôi của mình.

Có một câu trích dẫn tuyệt vời của ngài Ajahn Mahā Boowa, nói về ngài Ajahn Mun. Ngài Ajahn Mun từng dạy, “Thông thường, là con người, chúng ta phản hồi những lời dạy về sự giải thoát và về Niết-bàn với ý nghĩ tò mò về sự sợ hãi và bối rối. Tôi không muốn đi đến đó. Tôi không muốn làm điều đó. Có gì ở đó đâu. Cha mẹ và ông bà của chúng ta đã dạy chúng ta rất rõ phải luôn cố kết với gia đình, cố kết với tài sản và cố kết với danh vị”. Đó là sự hình thành nên chúng ta. Khi sự hình thành này thay đổi, tất yếu có một sự chuyển biến diễn ra, và tôi nghĩ quan trọng là cần quán tưởng điều mà Đức Phật thật sự khuyến khích chúng ta làm. Đây là sự thực hành tốt đẹp.

Hỏi: Thưa sư, tôi không chắc trong bối cảnh của khóa tu này khi nào nên an trú một cách đơn giản với bốn nền tảng của sự chánh niệm và khi nào nên “ngân nga” các ngữ về tâm từ. Mong sư hoan hỷ đưa ra lời khuyên bằng cách nào và khi nào để di chuyển một cách thiện xảo từ sự thực hành này sang sự thực hành kia?

Đáp: Trong bối cảnh của nội dung mà tôi đang trình bày được “yết thị” là một khóa tu tâm từ, có một sự nhận diện theo cách tâm từ là một phần của một tổng thể các sự thực hành vốn là những lời dạy của

Đức Phật. Tất nhiên, bốn nền tảng của sự chánh niệm là một khung sườn bao quát toàn bộ để tham gia vào.

Có một bài pháp Đức Phật nói về việc thiết lập sự chánh niệm đối với những suy nghĩ thiện xảo và lành thiện đặc biệt, và khả năng duy trì điều đó một cách chuyên biệt trong một ngày, hay một đêm, hay một ngày và một đêm: thiết lập trong tâm điều đó, nhận thức rõ ràng điều gì là thiện xảo và phi thiện xảo, và sau đó cam kết với các suy nghĩ thiện lành (Kinh Trung Bộ 19). Nhưng sau đó, tâm trở nên mệt mỏi, vì thế tiếp đến cần quay về một nơi của sự định tĩnh hay ổn định.

Mỗi người phải nhận diện một cách rõ ràng và tham gia một cách thiện xảo vào việc đọc thuộc các ngữ tâm từ. Nó sử dụng một quá trình tư duy và một cách rất tự nhiên, nó dễ trở nên lặp đi lặp lại và cảm giác mệt mỏi đối với tâm. Một lần nữa, điều quan trọng là nhận thức được rằng việc đọc thuộc các ngữ được sử dụng như một sự quán tưởng và nhắc nhở chúng ta về cảm thọ thật sự đó. Khi thiết lập cảm thọ đó, một cách không gián đoạn thì tâm của chúng ta có thể lưu lại bên trong đó. Nhưng sự đọc thuộc cũng là một công cụ hữu ích giữ cho tâm ở bên trong những giếng mỗi của tâm từ, của sự tri nhận về tâm từ.

Nhưng nếu một người tiếp tục thực hành và cảm thọ không đủ mạnh mẽ để làm cho bản thân an trú bên trong đó một cách mạnh mẽ thì điều quan trọng là nên an định tâm ở một đối tượng bên trong bốn nền tảng của sự chánh niệm - thân, cảm thọ, tâm và các đối tượng của tâm - theo một cách nào đó. Tất nhiên, thân là đối tượng liên tục tức thời mà tâm chúng ta có thể an trú bên trong đó, thư giãn bên trong đó, mang lại phẩm chất của sự an định xuyên suốt thân và tâm. Khi tâm được làm cho tươi mới rồi thì nó có thể quay trở lại với sự thực hành các ngữ tâm từ để tiếp tục phát triển và ổn định sự tri nhận về cảm thọ. Vì thế, mỗi người có thể “làm việc” với chúng một cách tuần tự như vậy. Không có một nguyên tắc bất di bất dịch. Mà phần nhiều là: Kết quả đạt được là gì? Trạng thái của tâm là gì? Điều gì sẽ hữu ích cho việc an và định tâm?

Hỏi: Dường như là tâm từ sẽ dễ dàng hơn nếu không có cái ngã để bảo vệ. Vậy làm thế nào một người nhận diện được vô ngã - *anattā*, thưa sư?

Đáp: Đây là một câu hỏi xuất sắc, theo ý nghĩa rằng, như một sự hiểu biết sâu sắc, một người bắt đầu bằng việc nhận thức rằng điều chướng ngại của tâm từ thật sự không phải là sân giận và ác ý mà chính là ý thức về cái ngã. Đó là một chướng ngại to lớn, và khi

chúng ta quán tưởng, xem xét cũng như bắt đầu có sự sâu sắc, rõ ràng về bản chất của Pháp, bản chất của những lời dạy cùng điều mà Đức Phật trao cho chúng ta là một cơ hội cho sự giải thoát, kể đến tâm từ chính là sự biểu hiện tự nhiên của khía cạnh vô ngã đó của Pháp. Vâng, sự tu dưỡng tâm từ sẽ dễ dàng hơn nhiều nếu không có sự tri nhận về cái ngã.

Hỏi: Mong sư hoan hỷ giải đáp, tâm xả - *upekkhā* là gì và cách thực hành tâm xả?

Đáp: *Upekkhā* là tâm xả và sự bình thản của tâm, tâm ở trong sự cân bằng hoàn hảo, ý thức về sự nhận diện bản chất của nghiệp - *kamma*. Sự thực hành và nền tảng của tâm xả được mô tả một cách truyền thống như là sự thấu hiểu bản chất của nghiệp. Những bài tụng chúng ta tụng nói rằng: Tất cả chúng sanh đều là chủ nhân của *nghiệp* của mình, là người thừa tự *nghiệp* của mình, được sinh ra bởi *nghiệp* của mình, nằm trong giềng mối với *nghiệp* của mình, luôn chịu sự thúc đẩy của *nghiệp*. Dù là *nghiệp* gì do họ tạo tác, tốt đẹp hay xấu ác thì chính họ sẽ là người thừa tự của nó". Ý thức về tâm xả có thể nhận diện rằng dù bất cứ gì mà một người nào đó đang trải qua là bởi vì những nhân duyên đã được gieo xuống.

Vết nhơ hay “kẻ thù thân cận” của tâm xả là sự hờ hững. Tâm xả là khả năng có thể trở nên rất vững chãi và rõ ràng, và ở trong một nơi của sự thăng bằng và cân bằng. Người ta nhận diện cách mà mọi thứ vận hành là thông qua các nhân duyên, và không có một cái “ngã” có liên quan bên trong nó, không có một cá nhân nào, đó chỉ là những sự quán tưởng về các nhân duyên.

Thói quen của tâm là đi đến người này, cá nhân kia, cá tính này, sở thích của chúng ta, điều chúng ta yêu thích và không yêu thích. Nhưng bước lùi lại một nơi của tâm xả là có thể nhìn thấy các nhân duyên, để người đó không bị lung lạc bởi bất cứ điều gì. Nhưng điều quan trọng là nhận diện rằng sự hờ hững không phải là xả.

Ngoài ra, bốn tâm vô lượng không tách biệt, không phải những điều riêng lẻ, giống như bạn chỉ có tâm xả vì bạn đã từ bỏ đối với tâm từ, tâm bi và tâm hỷ. Bởi vì tâm từ và tâm bi là vô cùng mạnh mẽ và ổn định, một người đã có sự hiểu biết và hiểu biết sâu sắc tăng triển; vì thế người đó có thể an trú trong một nơi có sự ổn định hoàn toàn và không bị dao động bởi bất cứ điều gì, bởi vì người đó nhìn thấy được rằng bản chất của tất cả mọi thứ sanh khởi thông qua các nhân duyên.

Sự quán tưởng về *nghiệp* là: tất cả các chúng

sanh thừa tự những kết quả của *ngiệp* của mình. Không có một cá tính nào, một cái “tôi” hay cái “của tôi”. Nó không cố định. Nó không theo kiểu như điều gì đó xảy ra và sau đó trạng thái không thể tránh khỏi, không thể thay đổi sẽ tồn tại vĩnh viễn. Mọi thứ đều ở trong trạng thái của sự thay đổi. Các cấu trúc và hoàn cảnh, tất cả đều có thể thay đổi. Khi một người nhận diện được điều đó và có sự thấu hiểu rõ ràng hơn về bản chất của những gì mà các nhân duyên đang hoạt động thì người đó có cơ hội đặt sự chú tâm vào nơi sẽ tạo ra sự khác biệt nhiều nhất.

Hỏi: Thừa sự, phần thú vị nhất của việc trở thành một tu sĩ là gì?

Đáp: Tôi có thể chắc chắn với bạn rằng đó không phải chuyện vui đùa. Nó giống như ăn và ngủ. Nó rất bình thường. Có lẽ xét về điều vui thích hay hỷ lạc nhất có được là cơ hội được gặp gỡ những bậc thật sự thành tựu và thanh tịnh. Niềm vui với một người xuất sĩ là cơ hội được đến gần những vị ấy và phục vụ những vị ấy hay được ở trong những tình huống được tiếp xúc với các ngài. Bạn được gặp những bậc xuất chúng.

Hỏi: Thừa sự, “tứ song (bốn cặp) và bát bối (tám hạng người)” trong phần Niệm Tăng nghĩa là gì?

Đáp: Đó là một cách phân chia xét về sự đi vào sự chứng ngộ. Có bốn giai đoạn của sự chứng ngộ: bậc thánh Nhập lưu (stream-enterer), bậc thánh Nhất lai (once-returner), bậc thánh Bất lai (non-returner) và bậc Giác ngộ đầy đủ hay A-la-hán. *Sotāpanna, sakadāgāmi, anāgāmi, arahant*. Vì vậy, có bốn sự chứng ngộ.

Kể đó có con đường và quả vị. Vì có những bậc đang trên con đường đến dòng Nhập lưu và những bậc đã đạt đến quả vị của nó, có những bậc đang trên con đường Nhất lai và những bậc đã đạt đến quả vị của nó, có những bậc đang trên con đường Bất lai và những bậc đã đạt đến quả vị của nó và những bậc đang trên con đường đến A-la-hán quả và quả vị của nó. Đó là bốn cặp và tám hạng người cao quý.

Trong truyền thống luận, cách họ sắp xếp nó là con đường và quả vị đi kèm với nhau. Có một sự chứng ngộ về con đường và bên trong những sát-na tâm, có một sự chứng ngộ về quả vị. Có một vài bài kinh trong tạng Kinh; tuy nhiên, cần nói rõ là, với một vị đang trên con đường, nó có thể là một khoảng thời gian dài, thậm chí là nhiều năm, trước khi có được một quả vị. Đối với tôi, điều đó có ý nghĩa.

Truyền thống kinh điển có một sự mô tả rõ ràng

rằng có những vị có sự hiểu biết sâu sắc về: con đường là gì, sự thực hành là gì, mục tiêu thật sự là gì; nhưng có những vị vẫn chưa có sự chứng ngộ đầy đủ về điều đó. Đó có thể là một sự hiểu biết sâu sắc và sự chứng ngộ rất nhanh chóng, hoặc có thể mất thời gian để cho điều đó trở thành quả vị. Đó là bốn cặp, tám hạng người cao quý. Có hơi huyền bí khi chúng ta tụng nó.

Hỏi: Thưa sư, khi nghi được đề cập theo các triền cái, có phải chủ yếu là ám chỉ đến sự nghi hoặc về những lời dạy của Đức Phật? Có hàm ý nào khác nữa không, thưa sư?

Đáp: Thường thường, khi một người đọc các bản kinh và các bài luận, không tránh khỏi họ sẽ nói đến sự nghi hoặc về những lời dạy của Đức Phật. Tôi và hầu hết những vị thầy mà tôi biết đều không thu hẹp nó như vậy.

Xét về một triền cái - *nīvaraṇa*, một biểu hiện của tâm làm cản trở sự tốt đẹp nền tảng của tâm thì nó không chỉ là sự nghi hoặc về những lời dạy của Đức Phật. Đó là xu hướng nghi ngờ, dao động. Tất nhiên, khi bạn nghi ngờ, dao động hay bất định thì sự tập trung sẽ đặt vào những lời dạy của Đức Phật nhưng bạn sẽ có xu hướng cũng nghi ngờ mọi thứ khác.

Vì thế điều tốt là “nắm được phần cán” của nghi, bất định, dao động: cách nó “rong chơi” trong cuộc sống hàng ngày. Thật sự thú vị để quan sát mỗi ngày. Nó “rong chơi” như thế nào? “Tôi có nên có hai trong số những quả vị đó không hay tôi chỉ nên có một? Nó có thể trở thành một thời khắc khi mà mọi thứ dừng lại: tôi nên làm điều này hay tôi nên làm điều kia; tiến về trước hay bước lùi lại?”. Chúng ta bắt đầu nghi ngờ mọi thứ, sự nghi ngờ có thể len lỏi vào trong mọi thứ và sau đó nó cũng biểu hiện trong những lời dạy: nghi hoặc những lời giáo huấn, nghi ngờ sự thực hành, nghi ngờ chính bản thân mình. “Tôi có thể làm được hay không? Tôi có thể không làm được không? Làm điều này có mang lại lợi ích nào không? Tôi không chắc chắn tôi có thể làm được điều này?”. Tất cả chúng là sự nghi hoặc. Vì thế, có thể nhận diện đó là nghi, và tất cả đó là nghi thì người đó có khả năng tiến triển.

Đây cũng là một tình huống mà sự chánh niệm về thân là thật sự hữu ích, trong ý nghĩa rằng, bạn sẽ không bao giờ thuyết phục chính mình tham gia vào sự nghi ngờ thông qua tâm. Bạn sẽ không bao giờ hiểu mọi thứ đủ rõ để không nghi ngờ, nếu nghi là lập trường rút lui mang tính nền tảng. Hãy nhận diện rằng bằng cách nào sự nghi hoặc biểu hiện như là một cảm

thọ của sự không chắc chắn, một cảm thọ của sự do dự, một cảm thọ của sự khó chịu xung quanh một quyết định hay một hành động đặc biệt. Sau đó, bằng cách sử dụng sự chánh niệm về thân, bạn có thể xẻ đường đi qua và tiến về phía trước. Đôi khi cũng hữu ích để thực hiện một quyết định sai lầm và làm điều gì đó, ít nhất là không bị mắc kẹt vào bên trong sự dao động và bất định, như là một phần của sự rèn luyện. Ý thức muốn được đúng tuyệt đối trước khi thực hiện nó làm tê liệt và cột chặt bạn vào những gút thắt. Vì thế, hãy sẵn lòng xẻ đường đi qua và tiến về phía trước. Một người có thể cảm thấy trong thân rằng thật hữu ích khi chỉ tiến về phía trước, hành động và không bị mắc kẹt trong sự nghi hoặc.



TÂM TỪ VÀ SỰ BUÔNG XẢ



Để cho tâm từ biểu hiện một cách đầy đủ và đi đến quả vị, chúng ta cần làm suy yếu đi những gốc rễ căn bản của sự dính mắc, sự nhiễm ô và chấp thủ.

Một số người chú ý một cách nhanh nhạy rằng tôi đã lướt qua vài dòng của Kinh *Tâm từ*. Tôi đã làm điều đó một cách có ý thức bởi vì tôi muốn tận dụng thời gian để nhận diện chúng. Tôi đã dành ra gần như cả giờ đồng hồ để nói về Kinh *Tâm từ*, tối đa là chừng ấy, và tôi nghĩ rằng, “Tôi không muốn mở ra điều rối rắm này và tiếp tục kéo dài hơn”.

Kinh *Tâm từ* đặt cơ sở và nền tảng cho sự tu dưỡng tâm từ xét về mặt đạo đức, phát ngôn và cách chúng ta sống trong thế giới này. Tiếp đó nó đi vào sự tu dưỡng tâm từ đích thực, mang lại nhiều tham số, sự hướng dẫn khác nhau; và sự khuyến tấn rằng chúng ta nên duy trì sự quán tưởng về tâm từ - điều “được nói đến như là sự vĩnh hằng cao quý”.

Bài kinh kết thúc với, “Bằng việc không bám vào những định kiến, một người với trái tim trong sạch, có được sự sáng rõ của tri kiến, được giải thoát khỏi tất cả những tham dục, không phải sinh ra lần nữa vào thế giới này”. Chỉ với cái nhìn thoáng qua, chúng ta có thể nghĩ rằng, “Làm thế nào điều đó được cộng thêm vào? Điều đó chẳng ăn nhập gì với tâm từ”. Nhưng tôi nghĩ rằng chúng ta thật sự mang tâm từ để hoàn thành quả vị bằng cách có được sự hiểu biết sâu sắc và thấu hiểu, không để dính mắc trong những tri kiến, những quan điểm và sự dính mắc với các góc nhìn của chúng ta.

“Được giải thoát khỏi tất cả những tham dục” là một sự buông xả dính mắc một cách triệt để. Để tâm từ thể hiện một cách đầy đủ và đi đến quả vị, chúng ta cần làm suy yếu đi những gốc rễ căn bản của sự dính mắc, sự nhiễm ô và chấp thủ.

Vì vậy điều này cần sự thực hành tâm từ để nâng

nó lên một mức độ khác, đưa nó trở thành một sự thực hành giải thoát sâu sắc. Khi chúng ta tu dưỡng tâm từ, con tim trở nên hòa hợp hơn với những cử động của chính nó. Chúng ta bắt đầu cảm nhận được những cử động bên trong con tim một cách rõ ràng hơn.

Việc muốn có một định kiến hay có một lập trường liên quan đến cảm thọ của sự ganh đua và xung đột, cảm thọ của việc phản đối lại điều gì đó hay ai đó? Chúng ta xử lý điều đó như thế nào? Có phải chúng ta chỉ che lấp nó bằng tâm từ và làm cho nó biến mất đi? - Đó là một cách.

Hoặc là chúng ta nói rằng, “À, căn nguyên của điều đó là gì? Căn nguyên của cảm thọ đó, của việc phải dính đến tri kiến của đúng hoặc sai... tốt hay xấu... điều này đúng... điều này không đúng... nó phải như thế này?”. Căn nguyên của điều đó là gì? Căn nguyên chính là ý niệm về cái ngã, về cái “tôi là”. Sự thực hành tâm từ là một phương tiện rất thiện xảo và cởi mở con tim, để nó có thể hòa vào và nói rằng, “À, đó là khổ đau”. Thậm chí nếu tri kiến của bạn là đúng, giữ lấy nó với một ý niệm về cái ngã thì vẫn là khổ đau!.

Chúng ta chống đỡ những tri kiến và các lập trường và sau đó “đáp hạ” xuống những nơi của khổ đau. “Tôi đã có tâm từ đang tiến triển. Làm sao tôi

lại quay trở lại nơi của sự khổ đau này?”. Đó chính là cách nó hoạt động khi vẫn còn có tham, sân và si; khi vẫn còn có những gốc rễ cơ bản của những lậu hoặc, *āsavas*. Để cho tâm từ đi đến quả vị, chúng ta cần soi rọi đến những xu hướng thâm căn hơn.

Chúng ta “làm việc” với chúng bằng cách nào? Tất nhiên, một trong những cách “làm việc” với chúng là bằng tâm từ, với ý nghĩa rằng nếu chúng ta thiết lập chính mình đối lập với tâm của chúng ta, sau đó chúng ta ở vào trạng thái xung đột không ngừng. Vì thế, hành vi tử tế nhất mà chúng ta có thể làm là buông bỏ sự nhiễm ô và sự dính mắc. Đó là điều tử tế nhất mà chúng ta có thể làm cho chính mình và cho người khác. Chúng ta sử dụng sự tu dưỡng tâm từ như một phương tiện để làm nổi bật nơi mà chúng ta tạo ra sự đối nghịch và xung đột, nơi mà chúng ta dính vào một tri kiến đặc biệt và làm thế nào các tri kiến quan trọng đang khuyến khích các xu hướng tiêu cực cơ bản bên trong tâm.

Đức Phật đã chỉ ra ba lậu hoặc (*āsavas*) như là dục lậu (*kāmāsava*), hữu lậu (*bhavāsava*) và vô minh lậu (*avijjāsava* - không hiểu biết, không có tri kiến đúng đắn). Rất nhanh ngay sau khi Đức Phật nhập diệt, các nhà luận học đã thêm vào tà kiến lậu (*ditthāsava*) bởi vì nó dường như cũng mang tính căn bản. Đây

là một nguồn gốc của khổ đau và cũng làm kéo dài bất tận vòng tròn tái sinh.

Tri kiến cũng bám rễ sâu sắc trong tâm. Thậm chí nếu chúng không phải là các tri kiến gây tranh cãi, chúng vẫn có dính dáng đến việc phải có một lập trường, phải là đúng hay sai. Vào thời Đức Phật, có một danh sách toàn bộ các tri kiến chuẩn mực mà có lẽ không ý nghĩa lắm với chúng ta. Nhưng vào thời của Đức Phật, đó là những lập trường triết học của thời đó. Có các trường học dành cho những người đi tìm tôn giáo và các triết gia với những lập trường khác nhau. Vũ trụ là vĩnh hằng hay không vĩnh hằng? Bản chất của thân và của tâm là gì? Những bậc giác ngộ có tồn tại sau khi chết không? Họ không tồn tại sau khi chết? Có phải họ tồn tại và không tồn tại sau khi chết? Hay là họ không tồn tại mà cũng không tồn tại sau khi chết?

Có những cuộc tranh luận và xung đột triết học lớn về điều này. Trong bối cảnh hiện đại hơn, à, hãy cho tri kiến của bạn sự lựa chọn.

Có một bài pháp (Kinh Tăng Chi Bộ 10:96), trong đó ngài A Nan Đà đi vào một công viên dành cho người đi lang thang và đi đến một con suối nước nóng. Ngài gặp một kẻ lang thang, người đó ngay tức thì đã bắt đầu chất vấn ngài:

“Ngài đang theo học vị thầy nào?”

“Ta theo học với người con trai của dòng họ Thích Ca, ngài Cồ Đàm”.

“Ngài đang giữ tri kiến gì? Là thế giới vĩnh hằng, điều này duy đúng, có bất kỳ điều gì là sai không?”.

“Tôi không giữ tri kiến như vậy, người bằng hữu à”.

“Thế giới không vĩnh hằng; điều này duy đúng, có bất kỳ điều gì là sai không?”.

“Tôi không giữ tri kiến như vậy, người bằng hữu à”.

Kẻ lang thang ấy cứ tiếp tục như một “bài kinh cầu nguyện” về lập trường và ngài A Nan Đà đáp lại chỉ bằng một câu, “Tôi không giữ tri kiến như vậy, người bằng hữu à”.

Kẻ lang thang ấy bị bối rối với điều này và hỏi, “Có thể là ngài không biết hay không nhìn thấy chăng?”. Ngài A Nan Đà khẳng định với ông ta rằng ngài có biết và có nhìn thấy (một thành ngữ cho sự hiểu biết sâu sắc). Điều ngài biết và thấy là tất cả những tri kiến khác nhau này chỉ là những tri kiến được hình thành do suy đoán. Bằng việc hiểu được nền tảng của tri kiến, sự ám ảnh bởi các tri kiến, sự khởi thủy của các tri kiến, và sự

bật rễ của các tri kiến, có một sự biết và thấy đúng đắn.

Đó là một góc nhìn tuyệt vời về các tri kiến, các quan điểm và những điều dính mắc. Để được thành tựu trong việc không sở hữu tri kiến, người đó không phải trở thành một dạng người “xa rời thực tại”, hoàn toàn ở bên ngoài thực tại, không có khả năng trả lời một câu hỏi. Nhưng bằng việc nhận diện rằng bằng cách nào một người bắt đầu cố định chính mình vào trong một lập trường; và nhìn thấy rằng, “Ồ, tôi đang đặt chính mình vào trong sự đối nghịch với người đó hay với tình huống đó bằng cách giữ lấy tri kiến đó và điều đó sẽ dẫn đến đau khổ”, tiếp đến người đó có thể bước lùi lại từ lập trường của sự bám dính với các tri kiến. Điều này cho phép người đó quay trở lại một nơi của sự chánh niệm và thấu hiểu rõ ràng hay hiểu biết sáng rõ. Đó là điều mà một người tiếp nhận như một nơi an trú của chính mình.

Chúng ta nhận thức rằng cho dù bất cứ điều gì xuất hiện thì chỉ là hành uẩn bên trong tâm, chỉ là một suy nghĩ hay chỉ là một tưởng uẩn. Chúng ta có thể có một tưởng uẩn về điều gì đó và nhận thức được rằng nó là vô thường, bất như ý và vô ngã. Đôi khi chúng ta có thể hành động dựa trên các tri kiến hay các tưởng uẩn nếu chúng có một sự hữu ích tại một thời điểm

đặc biệt mà chúng ta đang không xây dựng ngôi nhà của mình hay ý thức về cái ngã bên trong đó.

Để cột chặt điều đó vào bên trong bằng tâm từ một lần nữa: thật vô cùng tử tế đối với bản thân bạn và những người khác bởi vì không mất thời gian quá lâu để quán tưởng về lần cuối cùng bạn đã bắt hòa với ai đó vì một tri kiến đặc biệt. Sau đó bạn nghĩ về điều ấy và tự hỏi, “Tại sao tôi thậm chí đã đi đến mức đó? Ý nghĩa của biểu hiện đó là gì?”.

Nếu chúng ta không bị mắc bẫy bởi các tri kiến, thông thường chúng ta có thể hỏi đáp một cách khá thiện xảo, và điều này vô cùng hữu ích. Quán tưởng trên ý niệm về sự không đồ kỵ như là một nền tảng của tâm từ. Có một thành ngữ trong ngôn ngữ kinh điển mô tả trạng thái tâm dính mắc trong tri kiến: “Chỉ duy điều này là đúng, bất kỳ cái nào khác là sai”. Nó không giống như thể chúng ta đã suy nghĩ một cách có ý thức về điều này hay thậm chí có phát âm nó rõ mồn một bên trong tâm, nhưng nó cũng không có mặt ở đó. Chúng ta có thể thay đổi tri kiến của mình nhưng thời khắc đặc biệt đó cảm giác giống như là, “Điều này đúng và mọi thứ khác là sai”.

Ngay khi chúng ta ở trong lập trường đó, đó là cơ sở của sự đồ kỵ và xung đột. Đó là cơ sở cho việc cảm

thấy bức tức và ác cảm, dù ngăn ngừa hay bị kéo dài ra. Sự ác ý sẽ tham gia vào việc nắm giữ tri kiến đặc biệt đó.

Hãy nỗ lực để làm cho điều này vô cùng tinh thức thông qua sự tu dưỡng tâm từ để không cho phép sự hình thành quá mạnh mẽ của các tri kiến. Có một ý niệm về tâm từ và ước muốn tốt đẹp đối với chính bạn bởi vì bạn thường là người đầu tiên chịu đau khổ khi bạn bị khóa chặt trong một tri kiến đặc biệt nào đó. Tất nhiên, sau đó những người khác cũng đau khổ.

Sự ứng dụng của tâm từ một cách chủ động không chỉ là một cảm xúc tốt đẹp mà chúng ta thi thoảng có thể khởi phát khi đang ngồi trên những chiếc gối của mình. Đó là một sự ứng dụng rất thực tế trong cách chúng ta tương tác với thế giới xung quanh mình và không bị sụp bẫy bởi các định kiến. Nó tạo cơ sở cho sự bình yên và sáng rõ.

Một trong những nguyên tắc cơ bản của Pháp mà Đức Phật đã chỉ ra là khía cạnh này của sự buông bỏ, buông xả và buông xuống. Chúng ta có thể buông bỏ: chúng ta có thể buông bỏ một trạng thái, sự bức tức hay sự ác cảm; chúng ta có thể buông bỏ một tri kiến đang bắt đầu sanh khởi; chúng ta có thể buông bỏ một góc nhìn đặc biệt về cách chúng ta nghĩ nó sẽ là;

chúng ta có thể buông bỏ những tham dục; và chúng ta có thể buông bỏ toàn bộ sự xây tạo của cái “tôi là”. Chính sự buông bỏ đó cho phép chúng ta tiếp cận và trải nghiệm một sự bình yên đích thực.

Có một số chỗ trong các bài pháp mà Đức Phật được hỏi về cách công thức hóa những lời dạy một cách vô cùng súc tích. Trong kinh điển, Đức Phật nói rằng tất cả các *pháp* - *sabbe dhammā* - không được bám víu vào, tất cả các *pháp* không đáng để nắm giữ, tất cả các *pháp* không được dính mắc vào. Tất cả mọi thứ, vạn pháp đều có chứa một ký tự “*d*” nhỏ (*dhamma*), đều không đáng để bám víu vào. Đó là một ngữ rất đơn giản hữu ích cho sự thực hành; đặc biệt là xét về thiền tâm từ. Nếu chúng ta bị vướng vào những sự cản trở xuất hiện trong tâm hay cố sức để phân tích và tìm hiểu về chúng quá nhiều, chúng sẽ bám lấy chúng ta.

Câu trả lời có thể đến từ nơi của “Tất cả mọi thứ đều không được bám víu vào”. Có lẽ có một trạng thái của sự xao nhãng, bức tức hay hoang mang, nhưng tất cả các *pháp* đều không được bám víu vào. Sau đó chúng ta cần mang vào bên trong sự tu dưỡng tâm từ, vốn là một phẩm chất thiện lành và rộng mở mà cuối cùng chúng ta phải buông bỏ. Nhưng một lần nữa, đó là chiếc cầu nối hữu ích để đặt nỗ lực và sự chú tâm

của chúng ta vào những điều giúp thiết lập và duy trì ý niệm về sự bình yên và sáng rõ. Vì thế, hành động buông bỏ là một công cụ rất hữu ích.

Một trong những nơi mà lời dạy này xuất hiện là trong một bài pháp vô cùng thú vị, một sự giáo huấn nổi tiếng mà hầu hết mọi người ở trong khóa tu thiền có lẽ đã nghe nói đến, được ám chỉ đến bằng cách này hay cách khác. Đó là bài pháp được thuyết cho ngài Moggallāna (Mục Kiền Liên) khi ngài đang ngồi thiền và trải qua hôn trầm (Kinh Tăng Chi Bộ 7:61). Đó là một thời gian ngắn sau khi ngài Mục Kiền Liên được thọ giới. Ngài thực hành một cách chăm chỉ nhưng đang bị mất tinh thần bởi hôn trầm và thù miên. Đức Phật đến và hướng dẫn cho ngài Mục Kiền Liên.

Một tập hợp những lời hướng dẫn là, đầu tiên hãy làm cho đối tượng thiền tập của bạn rõ ràng. Nếu điều đó không có hiệu quả thì hãy sử dụng một hình ảnh của ánh sáng để mang sự sáng rõ đến cho tâm. Nếu điều đó cũng không có tác dụng, hãy kéo các lỗ tai của bạn, chà lên da và thu nhận nguồn năng lượng nào đó đang di chuyển theo một cách nào đó. Nếu điều đó cũng không có tác dụng nữa thì hãy đi ra ngoài và nhìn lên bầu trời. Nếu điều đó cũng không có tác dụng, hãy thiền hành một chút. Cuối cùng, nếu không có cách

nào mang lại hiệu quả thì hãy nằm xuống và nghỉ ngơi, thiết lập một cách chánh niệm một thời gian để thức dậy và tiếp tục sự thực hành của bạn.

Đức Phật tiếp tục và hướng dẫn ngài Mục Kiền Liên nên cẩn thận không quá tham gia vào hay đến quá gần những người cư sĩ, bởi vì những người cư sĩ có đời sống bận bịu; và nếu bạn đang cố gắng trở thành một phần của cuộc sống của họ và họ làm lơ với bạn, sau đó bạn phân vân, “Ồ, tôi đã làm gì sai?”. Có những hàm ý bất tận. Bạn là một vị tăng, hãy làm điều mà chư tăng làm. Hãy để cho người cư sĩ làm những gì người cư sĩ làm. Đừng trở nên rối rắm trong cuộc sống của những người khác.

Sau đó, Đức Phật hướng dẫn ngài Mục Kiền Liên cách duy trì ý thức về sự thận trọng trong phát ngôn bởi vì một cách không tránh khỏi, nhiều cuộc đối thoại và trò chuyện kết thúc bằng nhiều sự xung đột. Luôn luôn có những điều hiểu lầm. Thận trọng với chính mình trong phát ngôn, chú ý duy trì sự thận trọng này và không kiêu hãnh ở bất cứ nơi nào bạn đi đến hay với bất cứ điều gì bạn làm: những sự hướng dẫn tốt đẹp cho một tân tu sĩ.

Sau đó ngài Mục Kiền Liên hỏi Đức Phật, “Cái gì là

cốt lõi của những lời giáo huấn?”. Cái gì là nền tảng của chúng? Đức Phật nói rằng nền tảng của những lời giáo huấn là tất cả các *pháp* đều không được bám víu vào. Khi bạn không bám víu vào mọi thứ, bạn không đang xây dựng đà cho những thói quen và những sự dính mắc. Khi bạn đang không xây dựng đà cho những thói quen và những sự dính mắc, bạn không đang tạo ra một ý thức bị duy trì bởi chúng. Khi bạn không đang bị duy trì bởi tất cả những cấu trúc thói quen đó thì bạn có thể an trú một cách tự do và được duy trì bên trong thế giới và bên trong cấu trúc của thân - tâm. Đó là một sự giáo huấn tuyệt vời. Điều đó vô cùng trực tiếp.

Khi quán tưởng và thâm nhập, chúng ta quan sát thấy bằng cách nào các tri kiến - những sự dính mắc vào ý thức của cái ngã, ý thức của chúng ta về những gì chúng ta nghĩ là đúng và sai, cách mà mọi thứ nên là và không nên là - là sự bức dọc và khuấy động bất tận và là một nguồn gốc của khổ đau. Góc nhìn của Đức Phật không phải là chúng ta đang nỗ lực để thổi tung nó ra ngoài hết và thủ tiêu nó mà là chúng ta đang nỗ lực để thấu hiểu lý do tại sao chúng ta có một lập trường hay tri kiến. Chúng ta đang quan sát thấy động lực của sự dịch chuyển đó của tâm để phải có một lập trường về: “Tôi... tôi đúng ... tôi sai... tôi tốt đẹp... tôi không

tốt đẹp... tôi đúng... tôi lại sai nữa” - tất cả những lập trường mà chúng ta có.

Từ “tự phụ” trong Phật giáo có cả một trường nghĩa khác biệt với cách mà chúng ta thường sử dụng trong tiếng Anh. Theo những lời dạy, có chín cơ sở khác nhau của lòng tự phụ:

1. thấp kém hơn và tự cho bản thân mình thấp kém hơn
2. thấp kém hơn và tự cho bản thân mình ngang bằng
3. thấp kém hơn và tự cho bản thân mình cao quý hơn
4. ngang bằng và tự cho bản thân mình thấp kém hơn
5. ngang bằng và tự cho bản thân mình ngang bằng
6. ngang bằng và tự cho là bản thân mình cao quý hơn
7. cao quý hơn và tự cho bản thân mình thấp kém hơn
8. cao quý hơn và tự cho bản thân mình ngang bằng
9. cao quý hơn và tự cho bản thân mình cao quý hơn

Tất cả những điều này là những căn bản của lòng tự phụ. Đó là hành vi của việc nỗ lực để lúc nào cũng có được một lập trường.

Bạn nhận thức được rằng tất cả những điều đó là đau khổ: cố gắng tìm hiểu “Tôi là ai? Tôi ở đâu?” trong cõi sống này có liên hệ tới chính bản thân tôi trong thế giới xung quanh tôi và trong sự so sánh với những người khác. Ngay khi bạn đi đến đó, bạn bị sập bẫy.

Vì thế một lần nữa, hãy mang nó quay trở lại với sự tử tế, với tâm từ: “Tôi mong được cứu nạn trong sự an lành; mong tất cả chúng sanh được cứu nạn trong sự an lành”. Đó là một lập trường an toàn hơn, có thể bỏ xuống và đặt sang một bên tất cả những cái tạo nên cái “tôi” và cái tạo nên cái “của tôi”. Cái tạo nên cái “tôi” và cái tạo nên cái “của tôi” liên tục được kiến tạo; nó không giống như cái “tôi, chính tôi và cái của tôi” có liên quan đến một thể cố định thật sự.

Đây là điều mà chúng ta lúc nào cũng đang tiến hành. Điều đó thật sự được làm rõ trong từ ngữ Pali là *ahaṅkāra* (ngã mạn) và *mamaṅkāra* (ngã sở). *Kāra* là động từ “làm”: cái “làm nên cái tôi” và cái “làm nên cái của tôi”. Chúng ta đang tiến hành nó và đang tạo ra nó, mặc dù nó giống như sự học việc của một phù thủy

trong *Fantasia*⁶ của hãng Walt Disney. Sự học việc kết thúc với nhiều sự rắc rối hơn những gì người đó dự tính.

Những lời dạy của Đức Phật cho chúng ta các công cụ để có thể cho phép điều đó được buông xả, được đặt xuống và được bỏ xuống. Tất nhiên đó cũng là một “hành động” nhưng vai trò của sự thực hành là nghệ thuật đặt để sự chú tâm. Chúng ta đang cần tiến hành điều gì đó. Ở một mức độ nhất định, chúng ta luôn đang tiến hành điều gì đó. Đó chính là bản chất của thân và tâm. Nhưng chúng ta có thể đặt sự chú tâm vào hành vi của sự buông xả, hành vi của sự tử tế. Đó là những hành vi vô cùng tinh thức mang lại những quả của sự an lành và bình yên.

Chúng ta cần nhắc nhớ chính bản thân mình phải làm điều này: “Mỗi người nên duy trì sự quán tưởng này”. Nó đang nhắc nhớ chúng ta và đang quán tưởng đến sự ứng dụng của chánh niệm. Khi chúng ta buông xả, “không bám vào các định kiến, một người trong sạch, có tầm nhìn sáng rõ, được giải thoát khỏi tất cả những tham dục và không được sinh ra một lần nữa trên thế giới này”. Người nào được giải thoát khỏi tất cả những tham dục và không được sinh ra một lần

6 Fantasia: một bộ phim hoạt hình do hãng Walt Disney sản xuất năm 1940.

nữa trên thế giới này chính là một *anāgāmi* hay một vị A-la-hán, một vị thánh Bất lai hay một vị Giác ngộ một cách đầy đủ. Đó là hành vi thật sự của sự tử tế, trở thành một người có thể thâm nhập một cách đầy đủ vào trong những lời dạy và hoàn toàn giải thoát khỏi những sự vướng mắc của luân hồi.

Tất nhiên, ví dụ gần nhất đối với tôi, một ví dụ hiện thời, là ngài Ajahn Chah. Hình mẫu của Đức Phật vẫn còn đang cộng hưởng sau 2.500 năm. Hành vi của sự buông xả, có thể được giải thoát khỏi tất cả những tham dục, tránh xa khỏi vòng luân hồi đã có một tác dụng mạnh mẽ phi thường đến thế giới.

Thiền sư Ajahn Chah đã nêu gương về tâm từ và có khả năng gợi cảm hứng cho mọi người thực hành. Tôi không biết chính xác có bao nhiêu tu viện ở Thái Lan được liên kết với ngài Ajahn Chah - vài trăm. Và tất nhiên, có các tăng đoàn phương Tây: Hoa Kỳ, Canada, Anh quốc, Pháp, Thụy Sĩ, Đức, New Zealand, Australia và Malaysia. Các tu viện và rất nhiều những nơi khác đã tăng trưởng chỉ từ những chủ thể nhỏ bé. Giống như là ngài ấy ngồi trên một chiếc lá sen ở ngay giữa tu viện và mọi người đi về phía ngài.

Tâm từ của Thiền sư Ajahn Chah là tâm từ đạt

đến quả vị thông qua cam kết đối với sự buông xả. Khi ngài được hỏi, “Điều gì dường như đã làm nên sự khác biệt với ngài?” - Ngài nói, “À, tôi đã luôn luôn muốn tìm thấy một sự kết thúc đối với mọi thứ”. Ngài không hài lòng cho đến khi ngài thật sự tìm thấy một sự kết thúc.

Ngài Ajahn Chah đã có nhiều khó khăn trong sự thực hành. Nó không dễ dàng với ngài. Ở một mức độ nào đó, điều đó có lẽ đã làm cho ngài tử tế và từ bi nhiều hơn, bởi vì ngài có thể hoàn toàn thu nhận những khiếm khuyết của tất cả chúng ta. Ngài có khả năng nhìn thấy được bản chất. Ngài tu tập tâm từ, nhưng nó không giống như là ngài không phải đối diện với sự sân giận, ác cảm hay ác ý của chính mình.

Có một câu chuyện hay về ngài Ajahn Chah. Ngài đang ngồi và thuyết giảng, như thường khi, ở phía dưới nơi ở của ngài. Một nhà chiêm tinh học đến thăm và bị say mê bởi sự hài hước và ầm áp của ngài. Cuối cùng vị ấy lấy hết can đảm để hỏi ngài Ajahn Chah rằng liệu ông ấy có thể nhìn vào chỉ tay của ngài Ajahn Chah hay không. Tất nhiên, ngài Ajahn Chah trêu ông ta và nói, “À, bộ tôi sẽ trúng số hả?”. Vị ấy nhìn vào tay ngài và nói, “Thưa Luang Por, các chỉ tay trên tay của ngài - ngài có nhiều điều sân giận!”. Thiền sư Ajahn Chah mỉm cười và nói, “Vâng, nhưng tôi không dùng

đến nó”. Chính những từ ngữ đơn giản đó: bạn không phủ nhận cá tính hay tính khí của mình nhưng bạn có trí tuệ và sự sáng suốt để nói rằng: “Tôi thật sự không muốn lặp lại điều đó. Đã trải nghiệm qua rồi. Đến lúc phải buông bỏ nó”.

Một câu chuyện khác về Thiền sư Ajahn Chah khi ngài đã là trụ trì của tu viện được vài năm. Ngài là một vị “đốc công” thực thụ. Nếu bạn trò chuyện với những vị tăng thật sự cao quý, bạn sẽ nhận thấy không có nhiều điều vui đùa; ngài vô cùng nghiêm túc. Một ngày nọ, sau khi thọ trai, những người khác đã thọ thực xong và rời đi. Khi ngài Ajahn Chah đi ngang qua một vị Sa-di, ngài nhìn thấy vị ấy đang đứng, cầm cái ấm nước lên và thay vì đi tìm một cái cốc để rót nước uống thì lại uống trực tiếp từ chiếc ấm nước. Ngài Ajahn Chah đã mất bình tĩnh. Trước hết, thật khiếm nhã khi một vị tăng hay một vị Sa-di đứng và uống nước. Và kế đến là làm điều đó bằng cách uống trực tiếp từ chiếc ấm nước thì thật là tệ.

Ngài Ajahn Chah nhìn một lượt và chốt cửa ở phía sau vị ấy. Ngài sẽ đánh đòn vị Sa-di này. Vị ấy nhìn thấy ngài Ajahn Chah và bỏ chạy khỏi nơi đó. Ngài Ajahn Chah đuổi theo ngay sau, cố gắng bắt vị ấy lại để đánh đòn. Vị ấy chạy nhanh hơn và đã trốn thoát. Sau đó, ngài

Ajahn Chah sực tỉnh ra: ta đang làm gì vậy? Ngài quay trở lại nơi ở của mình và không đi ra ngoài trong ba ngày. Ngài đã ngồi và “làm việc” với cơn giận đó. Ngài đã không bước ra ngoài, không đi khát thực và cũng không ăn gì. Chư tăng nói rằng, sau lần đó không ai nhìn thấy ngài biểu lộ cơn giận một lần nào nữa. Điều đó vô cùng, vô cùng thú vị. Ngài chỉ nhận thức rằng, “Đây là đau đớn, đây là đau khổ và tôi thật sự phải xử lý nó”.

Những bậc thầy có trí tuệ hay lòng bi mẫn không sinh ra theo kiểu đã sẵn như thế - đó không phải cách nó hoạt động. Bạn phải “làm việc” với nó; bạn phải xử lý nó. Cần có sự nhận thức rằng: đây là khổ đau và có một cách để thoát ra khỏi điều này. Điều này cho thấy rằng tái sinh hết lần này đến lần khác, thậm chí nếu nó không dễ chịu thì không đáng để tái sinh. Đây là một món quà lớn lao của sự tử tế đối với thế giới. Đó là điều mà chúng ta có thể đang làm, mỗi người bằng cách riêng của mình. Chúng ta có thể thiết lập chủ ý đó, sự quyết tâm đó. Thiền tâm từ không chỉ là một cách thức khoan dung để làm cho chính bản thân bạn cảm thấy tốt đẹp hơn một chút. Đó chính là sự tu dưỡng các gốc rễ của sự giải thoát của bạn và nhận diện điều gì có lợi ích đối với bạn và tất cả chúng sanh. Vì thế tôi đề nghị điều đó cho sự quán tưởng sáng nay.

LAN TỎA TÂM TỪ ĐẾN TỨ PHƯƠNG



*Chú tâm đến tâm từ và chậm chậm xây dựng
đà, cho phép nó được nắm giữ bên trong con tim.*

Khi chúng ta làm việc với sự tu dưỡng tâm từ, một nhân cho sự khởi sinh của tâm từ là không tham gia vào những điều gây bức tức hay dẫn đến sự ác cảm. Như một sự tu dưỡng có ý thức, chúng ta chú tâm đến điều mình tri nhận là tốt đẹp hoặc đưa đến niềm hạnh phúc và sự an lành.

Chúng ta đang tiến hành một sự lựa chọn tỉnh

giác. Điều này không có nghĩa rằng mọi thứ tuyệt vời và xinh đẹp. Nhưng: “Tôi có thật sự muốn tham gia vào những điều gây khuấy động biểu hiện của sự ác cảm và ác ý không?”. Bằng cách tỉnh giác tham gia vào những điều chúng ta tri nhận sẽ đưa đến sự an lành và khuyến khích cho ước muốn về sự an lành, sẽ có một sức mạnh của chủ ý hình thành trong tâm, và chúng ta có thể duy trì được dòng ước muốn tốt đẹp đó.

Dưới ánh sáng này, tôi nghĩ điều quan trọng là cần nhận diện rằng chúng ta không cần gạt bỏ hay xua đuổi khả năng về sự nhận thức sâu sắc, vì đây là điều làm cho chúng ta có khả năng nhận diện được rằng có những điều đưa đến sự ác cảm và ác ý. Nó làm chúng ta có khả năng không để cho sự ác cảm đó có thời gian “chơi đùa” quá nhiều trong tâm.

Trên thực tế, nếu chúng ta muốn tạo danh mục tất cả mọi thứ mà chúng ta bị xúc phạm hay làm chúng ta bất bình thì danh sách này có thể bắt đầu lớn dần lên. Nhưng có một sự lựa chọn có ý thức khi không dành cho nó sự chú tâm đó. Trong sự nhận diện những lợi ích của tâm từ, cảm giác dễ chịu của thân và tâm mà chúng ta trải nghiệm, chúng ta khuyến khích bản thân điều chuyển sự chú tâm đến điều có thể dẫn đến sự tuôn trào bên trong sự nhận thức về những suy nghĩ và cảm thọ của tâm từ.

So sánh điều này với thức ăn, có nhiều loại thức ăn lôi kéo sự chú ý của chúng ta, nhưng nếu chúng ta có chế độ ăn toàn bánh phô-mai và thức ăn vặt, chúng ta sẽ đi đến kết quả là không thật khỏe mạnh. Tôi có một người bạn ở Australia đã gửi cho tôi một bức ảnh với dòng ghi chú, “David của Michelangelo trở về sau hai năm ở Hoa Kỳ”. Đó là một bức ảnh rất vui của David đang bị béo phì. Cũng giống như vậy, tâm cần được nuôi dưỡng bằng những suy nghĩ tích cực để làm cho tâm và con tim được sáng rõ, theo đó mang lại cảm giác của sự an lành.

Sự nuôi dưỡng tâm từ một cách tỉnh giác là một cách thiện xảo để điều chuyển sự chú tâm. Khi chúng ta làm điều đó, nó có tác dụng như một dung môi để làm phân hủy và cuốn trôi đi những suy nghĩ tửn tửn và những trạng thái của sự ác cảm và ác ý. Điều đó có một sức mạnh bên trong đối với sự tỉnh giác bởi vì khi chúng ta nhìn thấy mọi thứ dưới sự soi dẫn của ác cảm, ác ý và bực tức thì mọi thứ là một sự xâm hại và là nguồn gốc của sự bực tức. Mọi thứ được đọc biết thông qua lăng kính của sự bực tức.

Một trong những hình ảnh Đức Phật sử dụng để mô tả các triền cái là nước (Kinh Tăng Chi Bộ 5.163). Khi nước được chứa trong các vật chứa của mình,

nước sạch sẽ, tinh khiết, mát mẻ, mang lại sự hài lòng và tươi mới. Chúng ta có thể nhìn xuyên qua nó một cách rõ ràng. Nhưng hình ảnh Đức Phật đưa ra khi so sánh nước với triền cái của sân nhuế và ác cảm là nước đang sôi. Nó đang sôi và đang có bong bóng nước; và chúng ta không thấy được sự phản ánh của chúng ta bên trong nó hay nhìn thấy xuyên qua nó một cách rõ ràng. Nếu nước bắn bong bóng ra khỏi cái nồi và bắn trúng chúng ta, nó làm chúng ta bỏng. Ác cảm và ác ý cũng có sự biểu hiện tương tự như vậy.

Khi chúng ta định được tâm, hãy mang tâm quay trở lại với trạng thái tự nhiên của nó mà không thêm vào đó sự ác cảm và ác ý; và hãy làm mát nó bằng sự phát triển của tâm từ, sau đó nó sẽ trở lại trạng thái rõ ràng và trong trẻo. Nó đang làm mới để có thể nhìn vào được, để làm sạch, để uống được. Bạn có thể làm bất cứ gì bạn muốn với nó khi tâm được đưa đến trạng thái đó.

Khi quán tưởng cuộc đời của Đức Phật như một tấm gương về tâm từ, có những sự biến mà Ngài đã dựa vào sự ứng dụng của tâm từ và nó mang lại tác dụng mạnh mẽ. Một câu chuyện đó là, vào lúc cuối đời của Đức Phật, có người em họ của Ngài - Devadatta (Đề Bà Đạt Đa), cũng là một tu sĩ nhưng rất thêm thường vị

trí của Đức Phật và muốn tiếp quản vị trí đó. Đức Phật không dành cho người này nhiều sự khuyến khích về ham muốn này và Đề Bà Đạt Đa đã nuôi lớn sự thù hận đối với Đức Phật và âm mưu giết hại Ngài.

Một cách để ông ta làm điều đó là mua chuộc quần thần của nhà vua, những người canh giữ voi Nālāgiri - con voi của quốc gia nhưng cũng là một con voi dữ, đảm trách công việc như một đao phủ hành hình. Họ kích động con voi dữ bằng rượu và thả nó ra khi Đức Phật đi đến để con voi đã bị làm cho điên tiết này sẽ giẫm chết Đức Phật. Ngài A Nan Đà - người thị giả đáng tin cậy của Đức Phật, đã trông thấy con voi dữ tiến đến và vượt lên phía trước Đức Phật để bảo vệ Ngài. Đức Phật bảo ngài A Nan Đà bước sang một bên và sau đó phát tỏa tâm từ. Ngay khi việc này được tiến hành, con voi dữ tiến tới chỗ Đức Phật nhưng sau đó đã dừng lại, khá gần chỗ Đức Phật, bị ảnh hưởng bởi sức mạnh của tâm từ. Sau đó, con voi cúi đầu và dùng chiếc ngà của nó cào gom ít bụi từ bàn chân của Đức Phật và rải lên trên đầu nó (Tạng Luật, Tiểu phẩm 7.10-12). Đó là một câu chuyện dễ thương và có lẽ đã diễn ra rất tốt đẹp. Thậm chí nếu không diễn ra, nó cũng vẫn là một câu chuyện ý nghĩa.

Hiếm khi chúng ta phải đối mặt với những con

voi dữ đang tiến đến gần chúng ta, nhưng Đức Phật đã chọn thực tập niềm tin của Ngài vào sức mạnh của tâm từ. Tôi nghĩ rằng, trong việc tương tác với những tình huống thường nhật, thật hữu ích để nuôi dưỡng những hình ảnh như thế: “Nếu Đức Phật có thể dựa vào tâm từ trong những tình huống khắc nghiệt như vậy, tại sao chúng ta không thử nó trong tình huống này và xem chuyện gì xảy ra?”. Nói chung, bạn sẽ thấy có tác dụng. Điều gì đó sẽ thay đổi. Đó là một trật tự tự nhiên: tất cả chúng sanh đều hồi đáp lại lòng từ.

Tôi nhớ đến một trường hợp khi tôi vẫn còn đang sống ở Thái Lan. Tôi còn khá trẻ trong vai trò là một vị trụ trì và đang có một mâu thuẫn với vài vị tăng. Tôi thường xuyên có cảm thọ về sự bất an và tự hỏi tại sao những “kẻ ngu ngốc” này lại không tuân theo sự “đúng đắn” của mình. Sau một thời gian sử dụng phương pháp đó và không thành công lắm, tôi nghĩ rằng tôi sẽ thử dụng đến tâm từ.

Một nhóm nhỏ các vị tăng đã kết phe với nhau và đang tạo ra nhiều sự phân chia trong cộng đồng tăng chúng. Tôi đã quyết định đi khất thực trong một khoảng thời gian dài hơn, gần một giờ rưỡi đồng hồ, đó là lộ trình mà họ đã và đang thực hành lúc đó. Trong suốt quãng thời gian đó là trong sự im lặng. Mỗi buổi

sáng, chỉ trước khi bình minh ló dạng, bạn đi ngang qua vùng quê và các ngôi làng và quay trở lại tu viện.

Vì thế, tôi sẽ bắt đầu ngày hôm đó đi khổ thực cùng với họ, dành toàn bộ thời gian để hình dung, khởi phát và lan tỏa tâm từ về phía họ. Tôi đã cố giữ cho nó càng rõ ràng trong khả năng của tôi trong suốt ngày hôm đó, nhưng tôi sẽ làm cho nó trở thành một sự tập trung đặc biệt mạnh mẽ trong suốt thời gian khổ thực. Điều đó thật sự thú vị. Khoảng ngày thứ ba, những vị tăng đó đã bắt đầu đi về phía tôi. Trong khi trước đó, sự giao tiếp hoàn toàn bị đóng chặt, họ đã đến, chúng tôi giao tiếp và tất cả đã được cởi mở từ đó. Chúng tôi có thể thảo luận và hiểu ra chúng tôi bị lệch hướng ở chỗ nào. Điều đó được giải quyết chỉ trong một vài ngày. Tôi hoàn toàn bị kinh ngạc và được khơi gợi cảm hứng.

Nếu bạn thật sự thiết lập tâm của mình với tâm từ, nó có tác dụng tạo ra sự thay đổi. Tất nhiên, tác dụng lớn nhất là ở bản thân tôi, không bám vào những định kiến. Điều đó giúp ích nhiều. Dường như nó khá trần tục chứ không mãn nhãn như những câu chuyện của Đức Phật. Nếu bạn trải nghiệm với tâm từ, bạn sẽ nhận thấy rằng bạn có một câu chuyện hay biết đến ai đó, người có một câu chuyện về cách mà tâm từ thật

sự đã mang lại tác dụng như thế nào. Điều này hoàn toàn tự nhiên. Ý niệm về tâm từ là một phẩm chất phổ quát mà tất cả mọi người đều hồi đáp.

Hôm nay, tôi muốn giới thiệu một mô thức khác của thiền tâm từ, được dựa trên điều mà chúng ta tụng sáng nay: “Tôi sẽ an trú trong sự lan tỏa một phương bằng cái tâm...” Quyển sách tụng nói là “con tim” (heart) nhưng nó thường được dịch là “tâm” (mind). Đối với tôi, dường như thú vị hơn để tụng với từ “tâm”.

Đây là mô thức phổ biến nhất của tâm từ và các tâm vô lượng trong các thời pháp. Nó xuất hiện ở nhiều nơi: “Tôi sẽ an trú trong sự lan tỏa một phương...” - đây là tính phương hướng trong ý nghĩa rằng nó được hình thành xét về các phương hướng, bốn phương - “bằng cái tâm thấm đẫm từ tâm; tương tự như vậy với phương thứ hai, tương tự như vậy với phương thứ ba, tương tự như vậy với phương thứ tư; tương tự như vậy bên trên và phía dưới và chung quanh rồi mọi nơi; và đến cho tất cả cũng như đến cho bản thân tôi”. Ý thức lan tỏa tâm từ ra các hướng khác nhau - bắc, nam, đông, tây, bên trên và phía dưới, tất cả chung quanh - để chúng ta đang cho cảm thọ của tâm từ mở rộng ra.

“Đến cho tất cả cũng như đến cho bản thân tôi”

thiết lập cảm thọ của tâm từ bên trong con tim, sau đó để cho nó lan tỏa và mở rộng ra. Đó là phần tiếp theo của bài tụng, “Tôi sẽ an trú trong sự lan tỏa toàn bộ thế giới bao bọc chung quanh bằng cái tâm thấm đẫm từ tâm” - xuyên suốt sự rộng mở của thế giới và cuối cùng là tất cả các thế giới, không chỉ cách chúng ta hình thành cho hành tinh nhỏ bé của chúng ta, đang trôi nổi trong không gian. Hãy để cho ý thức về sự mở rộng đó được trở nên quảng đại, cao quý và vô lượng vô biên.

“Không có sự thù nghịch và không có sự ác ý”: đây là sự tinh tấn. Không có bất cứ sự thù nghịch nào, không có sự cho phép của ác ý, là chìa khóa để gửi đi hay để chiếu lộ tâm từ, như trong phần giới thiệu về bài tụng, “Bây giờ chúng ta hãy làm cho bốn phẩm chất vô biên này được tỏa lộ”. Chúng ta để cho con tim và tâm được thiết lập bên trong những phẩm chất cao quý đó. Hãy để cho nó được tỏa lộ, không cản trở nó bằng sự ác cảm, ác ý, lo lắng hay sợ hãi, tất cả các xu hướng mà chúng ta có thể thêm vào bên trong nó.

Khi làm điều này, chúng ta cho phép con tim cảm nhận được sự quảng đại, cao quý và vô lượng vô biên. Chúng ta thấy rằng những phẩm chất này là chân mỹ. Khi chúng ta nghĩ về nét đẹp trên phương diện lý tính

trong thế giới này, nó không sánh được với vẻ đẹp của một phẩm chất cao quý như tâm từ. Đó là một hình ảnh mà Đức Phật sử dụng. Trong sự so sánh với các vì sao, không có bất cứ gì có thể tỏa sáng như mặt trời. Cũng tương tự như vậy, không có bất kỳ phẩm chất nào tỏa sáng như tâm từ. Hay về đêm, không có bất cứ gì tỏa sáng như trăng tròn. Cũng tương tự như vậy, không có bất kỳ phẩm chất nào tỏa sáng như tâm từ.

Đức Phật đưa ra những ảnh dụ phù hợp và khác nhau: nuôi dưỡng chính bản thân mình bằng những phẩm chất đó của tâm từ, lan tỏa lên trên, xuống dưới, ra xung quanh và khắp mọi nơi, đến cho tất cả cũng như đến cho bản thân tôi. Có ý thức về việc thiết lập bên trong bản thân chúng ta cảm thọ quảng đại, cao quý và vô lượng vô biên này.

Không quá lâu sau khi chúng ta dịch nghĩa những bài tụng này và bắt đầu tụng chúng thì có ai đó nói rằng, “Khi chúng ta tụng những bài tụng này, chúng ta được cho là cảm thấy quảng đại, cao quý và vô lượng vô biên và tất cả những gì tôi cảm thấy là bị ruồng bỏ, kiệt quệ và khổ sở”. Nhưng điều cần làm là thu kéo sự chú tâm đến phẩm chất này và một cách chậm rãi xây dựng dần, cho phép nó được nắm giữ trong con tim.

Tôi nghĩ chúng ta cũng cần có “một lượng lớn” sự tử tế và ước muốn tốt đẹp cho những thói quen của tâm chúng ta. Chúng được bám rễ thật sâu. Đừng để bị đe dọa bởi điều đó. Có thể làm được; tất cả đều khả thi. Đó là từng giọt, từng giọt và từng chút, từng chút. Chúng ta có thể thiết lập những phẩm chất này và mang chúng vào trong tâm, gieo những hạt giống này. Theo thời gian, nó chắc chắn sẽ tăng trưởng.

Hình ảnh mà các nhà sư Thái Lan sử dụng khi chúng ta đang tu dưỡng các phẩm chất tốt đẹp và điều gì đó thiện xảo là chúng ta phải sẵn lòng giống như một người nông dân gieo lúa. Người nông dân chỉ mới đang rải hạt giống ra xa, khắp nơi trên những cánh đồng. Chúng ta không hoàn toàn chắc chắn liệu các hạt giống sẽ mọc lên hay không. Điều gì sẽ xảy ra? Nhưng đó là bản chất của mọi thứ khi các duyên chín muồi, theo đó mặt trời, nước và đất đều tốt thì những hạt giống mà chúng ta rải đi mọc thành cây. Chúng đi theo chu kỳ đó.

Tương tự, với sự thực hành gieo những hạt giống của tâm từ trong tim, kết nối chúng đi vào sự tỉnh giác, chúng ta nhận thấy chúng quay trở lại lần nữa. Điều khởi sanh là cảm giác về sự thoáng đăng, ấm áp và tử tế.

Chúng ta có thể sử dụng bài tụng đặc biệt này như

một đề mục khi ngồi và mang những ý nghĩ về tâm từ vào bên trong mình. “Đến cho tất cả cũng như đến cho bản thân tôi”: mang sự chú tâm của mình đến cho chính mình. Hình dung ai đó đang ngồi ở đây. Hình dung ai đó khi hạnh phúc, như một người đang nhìn vào một tấm gương lúc người đó đang rất hạnh phúc, cảm thấy an lành, thoải mái và dễ chịu. Hãy mang điều đó vào trong tâm, vào trong sự tỉnh giác. “Tôi đang ngồi ở đây, hạnh phúc, dễ chịu, được giải thoát khỏi sự sợ hãi, ác ý và bất an”. Hãy chỉ để cho điều đó tự nó thiết lập.

Sau đó sử dụng các ngữ: “Tôi mong được an lành và hạnh phúc; tôi mong duy trì được cảm thọ của niềm hạnh phúc và sự an lành”. Hãy để cho nó an định và lan tỏa trong thân. Hít nó vào để nó lan tỏa từ đỉnh đầu đi xuống. Cũng trong cùng một ý nghĩa rằng hơi thở tiếp năng lượng cho thân, cảm thọ của tâm từ tiếp năng lượng, làm sáng rõ, làm thư giãn và làm dịu phần đầu, phần đỉnh đầu, cổ và hai vai.

Thở ra, thư giãn bất kỳ sự căng thẳng nào, bất kỳ cảm thọ nào của sự xung đột hay khó khăn. Hãy để cho nó được phóng thích. Hít vào, cho phép sự ấm áp của tâm từ lan tỏa đến hai vai, hai cánh tay, thư giãn và làm dịu toàn bộ phần ngực, lưng và bụng. Làm dịu nhưng tiếp năng lượng và làm sáng rõ: đó là bản chất của năng

lượng tâm từ. Phần lưng dưới, các chi, các đầu gối và đi xuống các lòng bàn chân: sử dụng nguồn năng lượng của tâm từ để thiết lập nó bên trong bản thân mình.

Một lần nữa, chúng ta sử dụng những ý nghĩ hay những sự nhắc nhớ đó, xem nó có đang gieo hạt giống chỉ bằng một từ là tâm từ hay một mô thức nào đó khác có thể đánh động tâm từ, “Mong có được sự hân hoan và sự an toàn: Mong tất cả chúng sanh đều được dễ chịu. Tôi mong được an lành và hạnh phúc”. Cái nào cũng có tác dụng cả. Chúng ta không đang cố để làm đúng về mặt kỹ thuật. Thay vào đó, điều gì sẽ thật sự có tác dụng và hữu ích?

Hãy cảm nhận sự trải nghiệm của riêng bạn thông qua nó. Hãy để cho cảm giác về tâm từ của bạn thiết lập chính nó bên trong tâm và bên trong thân này. Sau đó, hãy để cho cảm thọ đó mở rộng ra, lan tỏa và tràn ngập. Điều hữu ích là không quá tham vọng lúc mới bắt đầu. Nếu bạn đang sử dụng các phương khác nhau, hãy lan tỏa một phương bằng cái tâm thấm đẫm tâm từ. Bạn có thể chỉ thực hiện nó đến năm, mười hay hai mươi bước chân (tương ứng khoảng một mét rưỡi, ba mét hay sáu mét) xung quanh mình.

Hãy lan tỏa về một phương: phương bắc. Trước

mặt bạn là gì? Phía đông của bạn, bên tay phải của bạn là gì? Ở phía nam, ở sau lưng bạn là gì? Ở phía tây, bên tay trái thì thế nào? “Bên trên, phía dưới, xung quanh và khắp mọi nơi, và đến cho tất cả cũng như đến cho bản thân mình”. Hãy để cho điều đó ổn định và cảm thấy thoải mái. Hãy hít thở vào bên trong không gian đó. Hãy để cho năng lượng của hơi thở và năng lượng của tâm từ lan tỏa trong không gian đó, tuy nhiên bạn hình thành nó trong tâm mình - bắt đầu một chút nhỏ, gần cạnh và xung quanh bạn.

Hãy để cho cảm thọ đó không bị cản trở bởi suy nghĩ lan man hay ý niệm rằng “Tôi đang tiến hành sai rồi? Tôi làm có đúng không?”. Đừng phân tích hay suy nghĩ về nó. Đây là một bài tập về cảm thọ. Hãy để cho cảm giác của không gian lan tỏa bằng cái tâm thấm đẫm từ tâm, cho dù bất cứ điều gì và tuy nhiên bạn hình thành nó, một mét rưỡi hay ba mét xung quanh bạn.

“Quảng đại, cao quý, vô lượng vô biên và đến cho tất cả cũng như đến cho bản thân tôi, không có sự thù nghịch và không có sự ác ý”. Đây là những sự nhắc nhở để giữ cho tâm sáng sủa và rõ ràng. Hãy để cho nó ổn định. Sau đó sử dụng ngữ này một lần nữa: “Tôi sẽ an trú lan tỏa đến một phương bằng cái tâm thấm đẫm từ tâm”.

Mở rộng cảm thọ này đến bất cứ điều gì cảm thấy thoải mái. Chúng ta ở trong một thung lũng, vì thế hãy lan tỏa thung lũng này bằng tâm từ, khi đang ngồi ở đây. Trước mặt là gì? Tất cả mọi người, tất cả chúng sanh, dù họ là con người, mọi người trong nhóm của chúng ta, mọi người là cư dân ở đây; các động vật sống ở đây; các chúng sanh không có thân mạng, bất kỳ chư thiên nào, bất kỳ chúng sanh nào khác có mặt ở đây. Hãy mở rộng tâm từ, bao gồm tất cả mọi chúng sanh trong đó.

Phương thứ hai về phía đông hay hướng về phía tay phải của mỗi người: tất cả những chúng sanh ở phương đó; tất cả những chúng sanh ở phương nam, những chúng sanh ở phía dưới; những chúng sanh ở phía tay trái của mỗi người. Hãy cho phép điều đó mở rộng ra, trở nên rộng mở hơn và làm cho sáng rõ hơn.

Có một ý niệm rằng tất cả chúng sanh đều xứng đáng với tâm từ của chúng ta. Tất cả chúng sanh đều trân quý nó. Khi chúng ta gặp gỡ ai đó, người đó trao cho chúng ta một cử chỉ của sự tử tế, điều đó luôn được trân quý. Điều đó là tự nhiên. Vì thế, chúng ta ngồi và phát khởi, trải rộng, làm cho tràn ngập và lan tỏa không gian xung quanh bốn phương, bên trên, phía dưới, xung quanh và khắp mọi nơi. Hãy để cho điều đó trở nên sáng rõ hơn, và sáng rõ hơn.

Đừng để cho bản thân bạn bị kéo lùi lại phía sau bởi các cảm thọ của sự giới hạn. Chúng ta giới hạn bản thân bằng sự suy diễn của mình về sự bất khả dĩ, không xứng đáng hay không đủ tốt đẹp. Chúng ta nhận thức được rằng điều đó không cần thiết. Với tâm từ, thật sự không áp dụng như vậy. Đó là một phẩm chất vô cùng phổ quát; hãy cho phép điều đó lan tỏa. “Tôi sẽ an trú trong sự lan tỏa toàn bộ thế giới bao bọc chung quanh bằng cái tâm thấm đẫm từ tâm; quảng đại, cao quý, vô lượng vô biên, không có sự thù nghịch và không có sự ác ý”.

Hãy nhận diện rằng thậm chí điều đó chỉ là sự tửn mủn của ác ý, một tia lóe lên của sự tiêu cực, đó là một sự giới hạn của con tim, có thể được đặt sang một bên và bỏ xuống. Chúng ta có thể cho phép cảm thọ của tâm từ mở rộng ra. Chúng ta có thể tiếp tục “làm việc” với nó; chúng ta có thể trải nghiệm. Hãy để cho cảm thọ của tâm từ mở rộng xa ra ngoài, đến với càng nhiều chúng sanh hơn nữa, không phân biệt bất cứ điều gì, không phân chia thế giới ra thành chúng ta và họ hay tôi và những người khác. Hãy nhận diện rằng con tim của tâm từ không tạo ra những sự phân biệt đó. Đó là phẩm chất nền tảng của tâm từ. Đó là điều mang đến cho nó sức mạnh, khi mà chúng ta có thể

không bị sa lầy vào những sự phân biệt đó. Khi chúng ta tạo ra những sự phân biệt đó - tôi và những người khác, chúng ta và họ - sự giới hạn đó và cảm thọ của sự co ép ngay lập tức được cảm thấy.

Nếu bạn cảm thấy sự lan tỏa tâm từ sụp đổ, hãy cứ bắt đầu lại lần nữa. Điều chuyển tâm từ đến cho bản thân bạn: “Và đến cho tất cả cũng như đến cho bản thân tôi”. Hãy hòa vào những ý nghĩ của tâm từ được điều chuyển cho bản thân bạn. Đó là hạt giống, là trọng tâm, là cứ địa nơi mà chúng ta “làm việc”.

Có một bậc thầy ở Thái Lan với công cụ và phương pháp giảng dạy đầu tiên nhất là sự tu dưỡng tâm từ. Đôi khi vị thầy này sẽ yêu cầu mọi người “làm việc” để thiết lập tâm từ cho chính bản thân họ và sẽ không khuyến khích họ đi xa hơn điều đó trong một năm, hai năm, ba năm. Chỉ duy trì “làm việc” với điều đó. Đó là trọng tâm. Đừng đặt tham vọng cho đến khi bạn có thể thiết lập cứ địa đó và thiết lập nó một cách vững chắc bên trong bản thân mình.

Như một sự luyện tập, thật thú vị để quan sát thấy điều gì xảy ra với tâm khi chúng ta để cho tâm từ mở rộng ra và lan tỏa. Một lần nữa, nếu bạn cảm thấy có điều gì đó cản trở đang xuất hiện thì hãy tái thiết

lập rằng không phải vội vàng để đi đến bất kỳ nơi đâu cả. Đối tượng chính yếu của sự định tĩnh hay thiền tập là để thiết lập tâm từ, đối tượng của tâm từ bên trong con tim. Và đó là điều chúng ta cho phép được tăng trưởng, nuôi dưỡng và khuyến khích.

Nếu chúng ta có thể mở rộng cảm thọ đó ra bên ngoài và nhận thấy rằng điều đó hữu ích cho sự tu dưỡng của mình, tất cả đều an lành và tốt đẹp. Nhưng một lần nữa, hãy chú tâm tới sự trải nghiệm, xem xét, “Nó có hữu ích không? Nó có đang hoạt động không? Nó có giúp ích gì không?”. Tôi sẽ an trú, lan tỏa toàn bộ thế giới bao bọc chung quanh bằng cái tâm thấm đẫm từ tâm; quảng đại, cao quý, vô lượng vô biên, không có sự thù nghịch và không có sự ác ý”.



HỎI VÀ ĐÁP



Hỏi: Có nhiều người đạt được sự chứng ngộ trong những ngày gần đây. Có cần quan tâm và bàn luận hay không? Khi các duyên đã chín muồi và sự đòi hỏi là nghiêm túc, vậy thì có thể “giác ngộ” một cách nhanh chóng không, thưa sư?

Đáp: Tôi nhớ lúc Thiền sư Ajahn Chah đến Hoa Kỳ để hoằng pháp. Vì ngài đã từng thực hiện một số chuyến đi trước đó và đã hoằng pháp ở nhiều nơi khác nhau, ngài được hỏi, “Cho đến bây giờ, ngài đã ở Hoa Kỳ được một thời gian, ngài cảm thấy như thế nào về việc đạo Phật đang đi đến Hoa Kỳ?”. Ngài Ajahn Chah

với cái nhìn trống rỗng trên gương mặt và nói rằng đạo Phật đã chưa đến Hoa Kỳ: “Tôi chưa thấy đạo Phật nào cả”. Đôi lúc có thể là ngài Ajahn Chah bướng bỉnh.

Tất nhiên, khi các duyên đã hội đủ và sự đòi hỏi là nghiêm túc thì có thể giác ngộ một cách nhanh chóng, nhưng tìm thấy những nhân duyên đầy đủ và có được sự đòi hỏi nghiêm túc đó thật không dễ dàng chút nào. Bạn thật sự phải duy trì sự đòi hỏi đó và phải tập trung, điều này không dễ dàng chút nào.

Phần nhiều trong lời dạy của Thiền sư Ajahn Chah là xung quanh sự chịu đựng bởi vì đó là điều được đòi hỏi. Tất cả chúng ta đều có xu hướng thiết lập chủ ý để giác ngộ một cách nhanh chóng ngay từ lần đầu tiên chúng ta bắt đầu thực hành. Tôi đã xuất gia với ý tưởng rằng tôi sẽ xuất gia tạm thời, học hành thiền (tôi đã có đến ba hay bốn tháng rảnh rỗi) và thành tựu ít nhất là quả Dự lưu. Sau đó tôi có thể đi làm điều mình muốn. Tôi sẽ không phải bị tái sanh một lần nữa vào các cõi thấp kém hơn. Nó hoàn toàn không dễ dàng như vậy; nhưng tất nhiên, sự chú tâm đến các duyên đã hội đủ và tính nghiêm túc của sự đòi hỏi là thật sự quan trọng.

Hỏi: Những kinh nào mô tả con đường và quả vị tu tập, thừa sư?

Đáp: Có hai thể thức khác nhau. Một là con đường như tôi đã mô tả vào đêm trước. Cũng có một thể thức khác, đó là sự mô tả của Thất Giác chi về con đường và sự chứng đắc. Đó là trong Kinh *Trung Bộ 70*, bài Kinh *Kīṭāgiri*. Con đường và quả vị là khá phổ biến, nhưng tôi không có được sự tham chiếu hay theo hiểu biết có được trong trí nhớ của mình.

Hỏi: Mong sư hoan hỷ nói đôi điều về những lợi ích của việc an trú trong tâm từ trong suốt quá trình lâm chung? Cả cho người chăm sóc và người đang chết đi.

Đáp: Lợi ích tức thì cho người đang chết đi là tâm không bị lôi kéo vào các trạng thái tâm tiêu cực. Điều đó làm cho toàn bộ quá trình chết đi được dễ chịu. Có một sự dễ chịu về mặt thể chất và giảm bớt sợ hãi. Người đó có thể qua đời và để cho thân ra đi cùng với sự sáng rõ bởi vì nó được giữ lấy ở bên trong môi trường của tâm từ. Đó là lợi ích to lớn.

Còn đối với người chăm sóc thì có được khả năng để tiếp tục và an trú bên trong những góc độ của tâm từ. Rất mệt mỏi khi chăm sóc cho một thân thể đang chết dần, vì thế liên tục có những điều chán nản và bất định. An trú trong tâm từ là một cách giúp cải thiện một số những điều chán nản, lo lắng, sợ hãi và

những sự dự đoán khởi sanh. Đôi khi chúng ta dần trải quá mức bản thân mình, cố gắng trở thành một người chăm sóc lý tưởng. Có thể nói bằng tâm từ, “Tôi thật sự như bị ‘chiên’ lên vậy. Tôi cần nhờ ai đó giúp đỡ”, bản thân điều này là một hành vi của tâm từ.

Những cơ thể này cần đến nhiều sự quan tâm khi chúng không hoạt động. Trong chín năm cuối đời của Thiền sư Ajahn Chah, ngài không thể tự chăm sóc mình. Ngài nằm liệt giường và không thể nói chuyện hay sử dụng chân tay của mình. Đó là một cơ hội tuyệt vời để chư tăng có thể chăm sóc cho ngài. Họ thu xếp mọi thứ vô cùng tốt đẹp. Có bốn vị tăng và một vị Sa-di vào ban ngày và bốn vị tăng cùng một vị Sa-di vào ban đêm, chăm sóc ngài một cách toàn diện. Có một vị tăng rất giàu kinh nghiệm là người chăm sóc trưởng, bao quát mọi thứ.

Cứ mỗi hai tuần sẽ có một sự thay đổi. Mọi người sẽ đến tu viện của Thiền sư Ajahn Chah và xếp hàng chờ để chăm sóc ngài. Họ sẽ không làm bất cứ gì cho ngài Ajahn Chah nếu họ không thành thạo việc đó. Đến giai đoạn sau, với ống truyền thức ăn qua đường mũi, các vị tăng đã phải rèn luyện và thực hành với chính bản thân mình trước khi họ được cho phép đến gần ngài Ajahn Chah. Thiền sư Ajahn Chah nằm một chỗ trong chín năm mà không hề có một vết lở người nào,

đây là điều vô cùng kỳ lạ. Sự chăm sóc đó được thực hiện bởi lòng biết ơn và từ tâm. Thật sự là điều vinh dự khi được chăm sóc cho ngài.

Nhưng hầu hết mọi người không có một tầng đoàn lớn với nhiều tầng sĩ. Đó là một công việc khó khăn khi chăm sóc những cơ thể đang phân hoại đi. Một trong những công dụng của tâm từ là trở nên thực tế như cách chúng ta cần tử tế với chính bản thân mình và đưa những người khác vào bên trong đó. Chúng ta thường cảm thấy rằng mình nên làm tất cả mọi thứ. Giống như chú ngựa trong *Animal Farm*⁷ của George Orwell, “Tôi sẽ làm việc chăm chỉ hơn. Tôi sẽ làm việc chăm chỉ hơn”. Và tất nhiên những con lợn - trong câu chuyện này cứ chất chồng ra cả núi việc. Chú ngựa quy ngã, chết đi và được vận chuyển tới nhà máy. Thật sự quan trọng để có được tâm từ dành cho những sự giới hạn và để tìm thấy những nguồn tài nguyên khác.

Hỏi: Thưa sư, nếu mọi thứ về tôi, thân, những suy nghĩ, cảm thọ và thức uẩn của tôi là vô thường; và thậm chí nếu cái “ngã” là ảo tưởng, thì tôi đang chú tâm đến ai hay cái gì khi tôi ước nguyện an lành cho chính mình?

7 *Animal Farm*: tạm dịch tiếng Việt *Chuyện ở nông trại*, là tiểu thuyết trào phúng của nhà văn Anh George Orwell được phát hành tại Hoa Kỳ vào năm 1946.

Đáp: Nó không giống như là không có một nơi trú ngụ. Cái ngã cố hữu này là một trọng điểm, dẫn đến sự tái sanh, có một cái tâm và có những quả đang chín từ trong quá khứ. Những thứ này không phải là ảo tưởng theo ý nghĩa rằng chúng không có một ý nghĩa hay tác dụng nào. Chúng ta trải nghiệm và cảm nhận được những quả ấy. Một phần của những phương tiện gỡ rối cho chính chúng ta và ngừng đau khổ từ những điều phức tạp mà chúng ta tạo nên cái ngã đó là tâm từ. Đó là một trong những phương tiện cải thiện thiện xảo.

Sự phủ nhận cái ngã cũng là một tri kiến sai lầm như việc đang phát triển niềm tin vào cái ngã. Có một sự cân bằng nho nhỏ mà chúng ta cần thực hiện để hiểu được những lời giáo huấn. Đây không phải là lời dạy vô nghĩa. Đó là một trong những tri kiến sai lầm cơ bản mà Đức Phật chỉ ra như là một nguồn gốc của khổ đau: bị dính mắc trong cái ngã và vào trong cái mà chúng ta suy tưởng như là cái ngã, nhưng cũng không phải là sự phủ nhận và không phải xu hướng vô nghĩa hóa cái ngã. Đó là một tri kiến sai lầm dẫn đến khổ đau.

Có một quá trình nhân - quả thật sự đang diễn tiến. Chúng ta cảm nhận và trải nghiệm những kết quả của các hành động và sự ứng dụng thiện xảo của điều gì đó tích cực, thiện lành và dẫn đến bình yên, sự sáng

rõ và an lành. Những điều này vô cùng hữu ích.

Hỏi: Với hầu hết thời gian trong khóa tu này, tôi có nhiều điều suy nghĩ và lo lắng về một vấn đề mà tôi đang phải đối diện trong cuộc sống hàng ngày cũng như điều tôi phải tiếp tục đối diện sau khóa tu. Tôi đã cố gắng “làm việc” với nó một cách thiện xảo, mở rộng tâm từ cho bản thân mình và những người khác có liên quan và thực hành chánh niệm, “làm việc” với sự bất an, sân giận, ác cảm và “rong chơi” với tất cả những viễn cảnh khả dĩ và quay trở về với thân. Điều này chỉ làm mọi thứ dữ dội hơn và cảm thấy ám ảnh. Tôi nhận diện ra được trạng thái này từ nhiều khóa tu trước dù nội dung tu tập có thay đổi. Tôi đang cảm thấy mất tinh thần. Thưa sư, sư có gợi ý gì cho tôi không?

Đáp: Tôi nghĩ rằng một trong những việc cần làm là nhận diện rằng đây là cách mà tâm có xu hướng đi tới. Nó tóm lấy một viễn cảnh hay một khó khăn đặc biệt và sau đó ám ảnh vào đó. Có sự bất an và sợ hãi xung quanh nó. Là điều tốt khi nói rằng, “Được rồi, đó là một trạng thái tốt đẹp được thiết lập một cách hợp lý”, và có thể nhận diện điều đó. Tốt hơn nên tiếp cận nó bằng cách hỏi rằng, “Tôi có thể có tâm từ để xu hướng đó đi theo và ở bên trong trạng thái đó không?”, hơn là cố gắng nghĩ rằng, “Tôi cần tâm từ cho

chính mình; Tôi cần tâm từ cho người kia” và phân chia nó ra như vậy.

Điều lý tưởng là mang ý niệm về sự tử tế và ước muốn tốt đẹp đến trạng thái đó và quan sát xem tâm tham gia vào những phản ứng đó như thế nào. Điều này giúp cho nó có một ít không gian, nhìn thấy cấu trúc hay thói quen đặc biệt và sau đó bước lùi lại khỏi sự đồng nhất với nó và nhận diện rằng nó là một đối tượng xứng đáng với ước nguyện tốt đẹp.

Khi chúng ta liên hệ với chính bản thân mình, với những cấu trúc thói quen của chúng ta, với tính khí và cá tính của mình, chúng ta thường không thật sự tử tế một cách đúng mức. Chúng ta có xu hướng có những sự kỳ vọng cao hơn và có một mức độ nhẫn nại thấp hơn. Nếu bạn là người bạn thân của mình, bạn sẽ phản hồi theo một cách tương tự không? Hãy nắm bắt một viễn cảnh tương tự nhưng hãy đặt một người bạn tốt vào vị trí nơi mà bạn tri nhận về chính bản thân mình. Với cùng một viễn cảnh và những tình huống tương tự, sự phản hồi của bạn sẽ là gì?

Bạn sẽ nhận thấy rằng sự phản hồi hầu như sẽ tử tế hơn nhiều, nhẫn nại, thoáng đãng, tha thứ và rộng lượng hơn nhiều. Đó là sự rèn luyện hữu ích trong sự

tượng tượng hay hình dung: chỉ để thay thế chính bản thân bạn bằng một ai đó khác. Hãy nhận diện rằng bạn có thể sẽ phản hồi theo một cách hoàn toàn khác.

Hỏi: Có phải Thiền sư Ajahn Chah là một vị thánh Bất lai - *anāgāmi* không khi ngài giận dữ với vị Sa-di, thừa sư? Tôi nghĩ rằng gốc rễ của cơn giận đã bị đánh bật ở giai đoạn đó. Mong sư hoan hỷ giải thích.

Đáp: Hoàn toàn không, với sự giận dữ đó. Một vị thánh Bất lai hoàn toàn đoạn tận được sân giận và tham dục. Đó là dấu hiệu cho thấy ngài thật sự đã không đạt được mục tiêu của mình và ngài vẫn còn những sự nhiễm ô quan trọng khác để “làm việc” với chúng, và đó là điều mà ngài dành năng lượng của mình vào để “làm việc” với nó.

Hỏi: Mong sư hoan hỷ giải thích ý nghĩa của những phước lành bằng tiếng Pali mà sư tụng sau bữa ăn. Tôi không thể nhớ toàn bộ phần dịch nghĩa nhưng nhớ rằng nó rất đẹp và bổ sung cho ý niệm về tâm từ.

Đáp: Thành thật mà nói, tôi cũng không nhớ nữa. Một trong những lý do chúng ta không tụng bằng tiếng Anh là vì chúng ta không có một sự dịch nghĩa thật sự tốt cho nó. Chúng tôi đã thử trong nhiều hoàn cảnh khác nhau. Nó hoặc là kỳ cục hoặc là không thật

sự đúng nghĩa, vì thế chúng tôi không thể chuyển ngữ sang tiếng Anh. Nhưng điều cần thiết là bài tụng là một sự nhận diện về điều tốt lành đã làm được. Một trong những hình ảnh đó là như nước được khơi mạch và tuôn chảy, điều tốt lành lan tỏa ra khắp mọi nơi. Nhận diện rằng điều tốt lành đã làm được và bằng sức mạnh của điều tốt lành đó, mong cho bạn được giải thoát khỏi khó khăn và bệnh tật. Mong cho bạn nhận được phước lành của điều tốt đẹp đó. Thông qua sức mạnh của điều tốt lành đã được tạo tác, mong cho bạn có được sức khỏe tốt, sống thọ, hạnh phúc và an lành.

Phần cuối cùng của bài tụng là: “Nương nhờ sức mạnh của Đức Phật, nương nhờ sức mạnh của Pháp, nương nhờ sức mạnh của Tăng đoàn, mong chư thiên bảo vệ bạn bằng sức mạnh của những điều tốt lành và mong cho bạn được sống hạnh phúc”.

Vì thế đó là một bài tụng rất đẹp, và không may là chúng ta vẫn chưa tụng cùng nhau bằng tiếng Anh được. Chúng được gọi là những bài tụng tùy hỷ công đức, *anumodana* và cũng có một vài bài tụng khác. *Anumodana* nghĩa đen là “phấn khởi trong điều tốt lành đã làm được”. Đó là ý nghĩa chính yếu của nó.

Hỏi: Mong sự hoan hỷ nói về sự khác biệt giữa sự nhận thức và ý thức. Có phải sự nhận thức là một

trạng thái có điều kiện, là cách mà ý thức biểu hiện? Làm thế nào chúng ta có thể nhận thức nếu không thông qua ý thức?

Đáp: Chính xác. Bạn thật sự không thể tách bạch các uẩn, *khandhas*, ngũ uẩn của chúng sanh. Bạn có thể bằng việc sử dụng ngôn ngữ và các khái niệm, nhưng trên thực tế chúng được cột lại với nhau, nương dựa vào nhau và phụ thuộc lẫn nhau. Sự khác biệt giữa sự nhận thức và ý thức là ý thức là chức năng cơ bản của khả năng nhận thức thông qua các cánh cửa giác quan như: ý thức về mắt, ý thức về tai, ý thức về mũi, ý thức về lưỡi, ý thức về thân và ý thức về tâm. Khả năng ý thức được sự tiếp xúc giác quan - đó là một chức năng cơ bản. Nếu bạn sống, hiện hữu, có thân và có tâm thì bạn có chức năng cơ bản của ý thức.

Sự nhận thức là một chức năng của hành uẩn, *sankhārā*. Đặc điểm khu biệt của hành uẩn là sự tác ý, *cetanā* (sự mong muốn và chủ ý) để chúng ta điều hướng sự nhận thức. Khả năng điều hướng sự nhận thức và mang sự nhận thức vào bên trong là một chức năng của sự ứng dụng bởi sự tác ý và sự chú ý. Vì thế chúng ta có thể trở nên tinh tế trong việc sử dụng sự nhận thức, hay chúng ta có thể lãng quên trong việc sử dụng sự nhận thức. Điều này cần được nuôi dưỡng,

chăm sóc và phát triển. Ý thức, tiếp nhận sự tiếp xúc giác quan, chỉ là một chức năng cơ bản.

Đó là sự khác biệt căn bản. Cả hai đều là có điều kiện. Chúng ta cũng điều chuyển sự nhận thức trong ý thức. Bằng cách tăng trưởng dần dần sự nhận thức đối với những gì chúng ta ý thức về, chúng ta có thể đưa ra các quyết định rõ ràng hơn và nhìn thấy được một cách rõ ràng hơn những gì thật sự đang xảy đến với mình.

Hỏi: Mong sư hoan hỷ chia sẻ đôi điều về hành trình cá nhân của sư, có sự mô tả nào đó về cuộc đời của sư trước khi sư trở thành một nhà sư? Vì sao sư chọn trở thành một nhà sư? Mong sư làm sáng tỏ cách mà một đời sống cao quý có thể giúp con người tăng trưởng và thay đổi?

Đáp: Tôi có một lịch sử cuộc đời rất ngắn. Tôi lớn lên tại một thị trấn nhỏ lẻ ở Canada và đã rời khỏi đó ngay khi tôi có thể. Tôi bắt đầu quan tâm đến Phật giáo khi học đại học vào thập niên những năm 1960. Tôi sinh trưởng ở tỉnh Manitoba. Thị trấn nơi tôi lớn lên cách phía bắc biên giới Hoa Kỳ hơn 965 km. Khi ấy, Phật giáo không có mặt nhiều ở nơi đó và cho đến giờ thì vẫn vậy. Sau đó, tôi đi học đại học ở Winnipeg, một

thành phố xinh đẹp nhưng nhỏ bé, thuộc vùng trung tây Canada. Vì thế tôi đã không tiếp xúc được với bất kỳ giáo pháp hay vị thầy nào cả.

Nhưng tôi đã có một sự yêu thích. Tôi “săn tìm” thật nhiều sách về Phật giáo trong khả năng của mình. Và kể đến, sau khi hoàn thành đại học và làm việc một thời gian đủ dài để có được một ít tiền, tôi bắt đầu đi đây đi đó. Nhiều người làm như vậy vào thời đó. Tôi đi khắp châu Âu, vùng Trung Đông và Ấn Độ. Tôi có một ý tưởng mơ hồ rằng tôi sẽ đến Nhật Bản để học Phật. Vào những ngày ấy, đa số các sách bạn có thể đọc về Phật giáo đều nói về thiền Zen.

Nhưng sau đó tôi đến Thái Lan. Có rất nhiều tu viện trên khắp đất nước này. Như thế nơi đây là một nền văn hóa Phật giáo. Tôi thật sự bị quyến rũ, vì vậy tôi đã ở lại. Tôi đi đến một vài tu viện khác nhau và thực hành nơi này, nơi khác. Bước đầu đến với thiền tập của tôi là một khóa tu tách biệt trong vòng một tháng của Thiền sư Mahasi Sayadaw. Đó là nhân duyên tôi học thiền, và tôi yêu thích thiền. Tôi tự hỏi, “Làm thế nào để tôi có thể thực hành thiền nhiều hơn?”

Hơi khó khăn một chút bởi vì họ yêu cầu bạn thiền tập mỗi ngày hai mươi giờ đồng hồ và ngủ bốn

giờ đồng hồ. Và với sự hướng dẫn này, tôi cảm thấy bốn giờ thì làm sao mà được chứ, vì thế tôi đã không thềm “đếm xỉa” đến điều đó. Tôi đã chẳng thềm tham gia vào; đó không phải là một phần thực tại của tôi.

Tôi hành thiền một cách chăm chỉ, nhiều như có thể và có được một số trạng thái rất thú vị. Sau đó có được một sự ổn định sau khoảng mười ngày hay hai tuần thực hành. Kể đó, vài ngày sau, thiền sư hỏi, “Hiện một ngày ông ngủ bao nhiêu giờ đồng hồ?”. Tôi nói, “Dạ có lẽ là sáu hay bảy tiếng mỗi đêm”. Tôi đã nghĩ rằng điều đó khá tốt bởi vì tôi có thể quan sát thấy việc ngủ nghỉ của mình đang giảm xuống. Và thiền sư mắng tôi rằng: “Cái ông lười nhát này! Ông đang ‘chơi ăn gian’. Ông đã tự mình đặt ra giờ giấc ngủ nghỉ này. Chỉ hai giờ mỗi đêm thôi! Đó là tất cả thời gian mà ông có để ngủ. Hãy quay trở về và hành thiền đi”. Vì thế tôi đã có rất nhiều kinh nghiệm thú vị với thiền tập.

Tôi đã đi đến một tu viện khác và thọ giới tạm thời. Đó là một tu viện của thành phố nằm ở ngoại ô Bangkok. Đó là nơi tôi bắt đầu nghe nói đến truyền thống tu thiền trong rừng và Thiền sư Ajahn Chah và điều đó thật sự hấp dẫn đối với tôi. Sau khi trở thành tu sĩ được một tháng, tôi xin phép thầy mình đến thăm và đánh lễ Thiền sư Ajahn Chah. Thầy tôi nói rằng thầy

đã nghe nói về ngài Ajahn Chah và ngài là một nhà sư rất khả kính.

Vì thế tôi đã rời khỏi đó và đi đến tu viện của ngài Ajahn Chah vào buổi sáng sớm. Bạn nhìn thấy các vị sư quay về sau khi đi khất thực, trong tiết mùa đông phủ mờ những cánh đồng. Đó là một cảnh tượng vô cùng thoát tục. Tôi đến khi mọi thứ đều yên lặng và tịch tĩnh và tôi đã có cơ hội đánh lễ Thiền sư Ajahn Chah. Tôi đã quỳ xuống và hành lễ; và ngài nhìn tôi và nói, “Nếu ông muốn ở lại đây, ông phải ở lại ít nhất năm năm”. Do vậy, tôi cảm thấy rằng, “Ồ, tôi chắc rằng điều đó không dành cho tôi”.

Tôi đã ở lại một lúc và sau đó xuất phát đến một tu viện khác cũng rất yên tĩnh. Tôi đang dành nhiều nỗ lực để thực hành. Việc thiền tập tiến triển rất tốt đẹp. Tôi đã rất chăm chỉ trong thực hành. Nhiều tháng trôi qua, nhưng tôi lúc nào cũng nghĩ về Thiền sư Ajahn Chah. Tôi nghĩ rằng, “À, năm năm thì năm năm. Tôi sẽ quay trở lại và cúng dường chính mình cho ngài Ajahn Chah”. Đó là câu chuyện cách đây 35 năm.

Còn như thế nào một đời sống tu hành có thể giúp con người ta tăng trưởng và thay đổi, đặc biệt là khi đắm y trong một thời gian dài như vậy và ở trong các tu viện nơi mà người ta đến và đi, một điều rõ

rành với tôi là không có cái gọi là một vị xuất gia lý tưởng hay một hành giả lý tưởng. Tôi đã nhìn thấy rất nhiều dạng người đến đây. Một số người ở lại và một số người rời đi. Một số người hoàn toàn được gọi cảm hứng và dường như rất tĩnh lặng, thông tuệ và sáng rõ và sau đó họ biến mất trong đêm khuya khoắt. Một số khác đến và dù gặp hết bất ổn này đến bất ổn khác, hết khó khăn này tới khó khăn khác, họ kiên định với nó và họ thay đổi. Đó là một trong những điều như nhất: nếu ai đó ở lại với nơi này, sự thay đổi diễn ra. Con người ta thật sự tăng trưởng và thay đổi.

Hỏi: Thật hữu ích khi được nghe những câu chuyện từ chính trải nghiệm của sư. Mong sư hoan hỷ nói về một vài thời khắc thử thách trong sự thực hành của sư và sư đã “làm việc” với chúng như thế nào?

Đáp: Tôi đã chia sẻ đôi điều, đặc biệt là về khía cạnh các xung đột với những người khác trong tăng chúng. Một trong những điều có thể hữu ích là đối trị với nghi. Đó là điều mà tất cả chúng ta đều trải qua: nghi ngờ về chính bản thân mình, nghi ngờ về sự thực hành. Một điều mà tôi nhận thấy thú vị là không phải thật sự chính bản thân tôi giải quyết sự nghi hoặc đó. Điều này sẽ được sáng tỏ bằng sự thực hành hay thông qua Pháp. Điều này tương tự như bước lên chiếc xe buýt: nó sẽ

đưa chúng ta đến nơi là đích đến của nó. Chúng ta thật sự không cần biết rõ hết mọi điều hay phải làm sáng tỏ nó, nhưng cần có một nền tảng cơ sở của niềm tin vào những lời dạy và sự thực hành. Chúng ta hiến tặng chính bản thân mình cho điều đó, biểu thị cho Phật, Pháp và Tăng và quan sát xem kết quả ra làm sao.

Các phẩm chất của sự độ lượng, đạo đức, chánh niệm, sự rèn luyện và quán tưởng trên những đề mục căn bản là một phương tiện đáng tin cậy. Hãy thâm nhập vào điều đó, bước lên phương tiện đó và để cho nó đưa bạn đi. Sau một thời gian, những phẩm chất này bắt đầu trưởng thành và khi bạn kiên định với sự thực hành, có một sự chứng nghiệm. Nó không giống như là bạn có được sự hiểu biết sâu sắc về cái nghi và nó tan rã ra nhưng ở một mức độ nào đó bạn nói rằng, “Tôi đã từng có sự nghi hoặc về điều đó. Tôi đã từng lo lắng về điều đó. Điều đó không còn có mặt ở đó nữa. Điều đó thú vị”. Bằng sự quán tưởng, bạn quan sát thấy rằng nghi được sáng tỏ ra bởi sức mạnh của chính sự thực hành và con đường rèn luyện. Sự tin tưởng vào kết quả của con đường cũng như sự rèn luyện tăng trưởng và tiếp tục tăng trưởng.

Hỏi: Thừa sự, từ ngữ Pali sử dụng cho buông bỏ hay buông xả là gì? Mong sư hoan hỷ đánh vần từ ngữ đó.

Đáp: À, có một vài từ ngữ khác nhau thỉnh thoảng được dùng có liên quan đến ngữ “buông bỏ”. *Nālaṃ abhinivesāya*: tất cả các pháp đều không được bám víu vào. *Paṭinissagga* trực tiếp có nghĩa là buông xả hay buông bỏ. *Vossagga* là sự buông xả, đặc biệt là xung quanh ý niệm của cái ngã - sự buông bỏ ý niệm của cái ngã hay cái “tôi”.

Nó xuất hiện trong nhiều bài kinh mà trong đó Đức Phật đã chỉ ra một tiến trình của sự thực hành. Mỗi bước của sự thực hành được đồng hành bởi sự quán chiếu về vô thường hay sự tĩnh lặng; và sau đó là vô tham và sự đoạn diệt, tăng triển đến cao nhất trong sự buông xả. Sự tu dưỡng về quán niệm hơi thở, *ānāpānasati*, sự chánh niệm của hơi thở, dẫn đến những sự quán chiếu về vô thường, sự đoạn diệt và buông xả, là những thuật từ quan trọng để quán tưởng.

Hỏi: Thừa sự, có phải sự buông xả, buông bỏ này đối lập với thủ, *upādāna*?

Đáp: Đúng vậy, điều đó sẽ đối lập với sự bám víu đó.

Hỏi: Thừa sự, có phải ngã chấp thủ, *attavādupādāna* bám víu vào thân kiến, *sakkāya-diṭṭhi*?

Đáp: Có bốn loại chấp thủ khác nhau. Cái cuối cùng là ngã chấp thủ, là sự bám víu và niềm tin vào

cái ngã. *Sakkāya-ditṭhi* là một trong những kiết sử; nó chính là sự đồng nhất của cấu trúc thân - tâm. Chấp thủ thì rộng hơn nhiều. Nó vẫn sẽ “rong chơi” với chính nó trong nhiều dạng bám víu tinh tế hơn vào cái ngã và tăng thượng mạn. Nó hình thành cơ sở của thân kiến nhưng nó rộng hơn. Sự khác biệt giữa chấp thủ và kiến thủ - *ditṭhupādāna* là kiến thủ bám víu vào các tri kiến, trong khi chấp thủ thì bám víu niềm tin vào cái ngã. Điều thú vị là cấu trúc của ngôn ngữ thì không “bám víu vào cái ngã” vì cái ngã vốn không tồn tại. Hơn thế, đó là sự bám víu vào niềm tin vào cái ngã.

Hỏi: Thưa sư, sư có nghĩ rằng sự yêu thích đối với Phật giáo đã hướng ngài đến đời sống thiền định tĩnh lặng hay là ngài sẽ trở thành một tu sĩ thuộc bất kỳ truyền thống nào? Mong sư hoan hỷ chia sẻ một chút về câu chuyện của mình.

Đáp: Tất nhiên là đã có một sự cuốn hút để đến với hình thức đời sống thiền định tĩnh lặng. Khi tôi còn trẻ, tôn giáo không thu hút tôi, dù đó có thể là biểu hiện của sự bướng bỉnh và đối nghịch. Nhưng điều gì đó đã cộng hưởng ngay lập tức với Phật giáo và điều gì đó đã lôi cuốn tôi và sự rèn luyện cái tâm. Tôi đã tìm kiếm nhiều phương cách để làm điều đó.

Tôi nhớ khi còn ở trường đại học. Tôi đi về

phương Đông, thăm cậu và dì của tôi. Tôi đã yêu thích Phật giáo và chúng tôi đang trò chuyện thì xuất hiện điều gì đó về tôn giáo, Phật giáo và thiền định. Dì tôi nói rằng bà nhớ đã chăm sóc tôi khi tôi còn là một đứa bé - bà đã hỏi tôi muốn làm gì khi lớn lên, và tôi đã nói rằng tôi muốn trở thành một tu sĩ. Tôi nhớ mình đã rất bối rối. Tôi có một người bạn khác cùng đi với tôi lúc đó; và tôi nhớ mình đã nghĩ, "Ôi trời ạ!". Nhưng tôi có thể quan sát thấy điều gì đó đã cộng hưởng, thậm chí dù nó không được nhận biết. Điều gì đó hoàn toàn lôi kéo tôi đến với truyền thống và sự rèn luyện tâm linh.

Hỏi: Mong sư hoan hỷ nói thêm về tư thế. Ví dụ, tôi lưu ý thấy rằng thân của tôi nghiêng về phía bên trái và nếu tôi có chủ ý đặt trọng lượng về phía phải thì điều này dường như dừng lại. Đây có phải là một chiến thuật đúng? Trong sự rèn luyện võ thuật thì mục tiêu là để thư giãn và làm cho việc hít thở dễ dàng hơn. Điều đó có đúng với thiền quán - *vipassanā* hay không, thưa sư?

Đáp: Tôi đã không nói nhiều đến tư thế trong khóa tu này; ở một chừng mực nào đó tôi đã nói lướt qua. Tư thế là một chiếc neo rất hữu ích cho sự nhận thức: có thể hòa vào tư thế, chú tâm đến một sự cân bằng của tư thế và nguồn năng lượng mà chúng ta

mang vào bên trong tư thế. Nó rất hữu ích về phương diện thực hành: nhận diện được nơi nào thân của chúng ta sụp xuống, nghiêng hay chuyển dịch. Nó hữu ích cho việc cân bằng nguồn năng lượng bên trong cấu trúc thân - tâm, nhưng bạn cũng bắt đầu có sự hồ nghi về điều gì đó đang diễn ra trong thân - tâm.

Điều quan trọng là thư giãn trong tư thế đó, và sau đó cho phép việc hít thở lưu thông một cách hoàn toàn dễ dàng. Nếu bạn đang ngồi mà bị sụp xuống thì rất khó thở. Tâm có xu hướng trở nên u ám; thân sẽ có xu hướng bị đau đớn. Nếu có một tư thế tốt đẹp và được cân bằng, thân có thể ngồi yên trong những khoảng thời gian dài hơn.

Bạn không thể thúc ép thân ngồi yên. Ngồi thẳng, bạn chỉ bị căng tức mà thôi, nhưng nếu bạn tiếp tục thư giãn, hãy để cho việc hít thở làm dịu và cân bằng; và để cho tư thế cân bằng nguồn năng lượng, khi đó bạn nhận thấy rằng có một sự nhẹ nhàng bên trong thân và tâm.

Một trong những điều mà tôi cố gắng chú tâm đến là bất cứ khi nào bạn đi vào bên trong chánh điện, nơi có tôn tượng Đức Phật, bạn hầu như lúc nào cũng quan sát thấy rằng có một tư thế rất đẹp. Đó là biểu trưng nguyên thủy của sự cân bằng và điềm tĩnh.

Tôi nhớ lần đầu tiên nhất mà ngài Ajahn Sumedho từ Anh quốc quay trở về. Ngài ấy đã đến Anh để thiết lập một tu viện và ở đó nhiều năm. Ngài quay về để thăm và đánh lễ Thiền sư Ajahn Chah. Một trong những món quà mà ngài mang về là một bức tượng Đức Phật do một sinh viên người Anh điêu khắc. Bức tượng rất thẳng. Thiền sư Ajahn Chah trông thấy bức tượng, ngài yên lặng một lúc và thi thoảng lại nhìn bức tượng. Trong ngôn ngữ Thái, từ ngữ chỉ cho “người Tây phương” là *farang*. Cuối cùng, ngài Ajahn Chah nói, “Trông giống như một ông Phật người Tây phương. Trông bức tượng rất là căng thẳng”.

Hỏi: Mong sư hoan hỷ giải thích cho chúng tôi được rõ về chư thiên. Tôi đã có một sự trải nghiệm ngày hôm qua sau buổi pháp thoại, lúc đó tôi nhìn thấy một nhóm các chúng sanh ở bên trên chúng ta, đặc biệt là ở bên trên ngài. Đây không phải là lần đầu tiên tôi trải nghiệm việc đã tri nhận được các chúng sanh ở cõi khác, nhưng đây là lần đầu tiên các vị mới lạ đã giao tiếp với tôi. Họ dường như ngụ ý rằng họ đặc biệt muốn tôi được giải thoát khỏi sự bất an. Hôm nay, họ cũng dẫn dắt tôi để phát tỏa lòng bi mẫn khi sử dụng các ngữ từ đoạn thứ hai của bài tụng cao quý mà chúng ta đã tiến hành trưa nay. Mỗi khi tôi tập trung

vào điều này được một lúc, họ dường như bình tĩnh hơn và tôi không còn cảm nhận sự hiện diện của họ nữa. Tôi không nghĩ rằng mình khủng điên nhưng tôi rất yêu thích những gì mà kinh điển nói về các chúng sanh không có thân thuộc cõi khác.

Đáp: Thật không may mắn, tôi là một trong những người sau cùng nói về bất kỳ trải nghiệm trực tiếp như thế này. Tôi không nhìn thấy các cõi khác hay các chúng sanh khác. Khi tôi sống ở tu viện Nanachat, có một nền đất hỏa thiêu, vì thế có nhiều ma quỷ cũng như chư thiên. Hơn một lần, hoặc những người cư sĩ tại gia hoặc những vị tăng am tường về điều này đã đến bên tôi và nói, “Những chư thiên như thế ở nơi đó và linh hồn họ ở nơi đó muốn ngài hồi hướng công đức và ban phước lành”. Họ luôn luôn phải sử dụng một người trung gian. Tôi thật nặng vía, nặng vía, nặng vía. Tôi không hiểu được điều đó.

Trải nghiệm của chính bản thân tôi, khi sống ở Thái Lan trong một thời gian dài, một nơi có tri kiến về thế giới hoàn toàn khác biệt, đó là những người khác - những người mà tôi tin tưởng đã có những trải nghiệm này. Tất nhiên dường như họ cũng là một phần khác của thực tại.

Có thể nói rằng, đó có khi cũng là một dấu hiệu của chứng rối loạn tâm thần. Một khi bạn gặp gỡ một ai đó, người đang giao tiếp với những chúng sanh khác ở các cõi khác, bạn có thể cần gọi cho một bác sĩ tâm thần hay một nhà trị liệu tâm lý. Vì thế đòi hỏi phải có sự thận trọng, nhưng tôi đã gặp nhiều người rất ổn định và tâm thần khỏe mạnh, nói rằng có những cảnh giới khác của chư thiên; đặc biệt là ở một nơi như thế này, là một môi trường tự nhiên. Ở một nơi được bảo vệ, sẽ có nhiều chúng sanh, thần cây, thần rừng, thần đất và họ sẽ đặc biệt bị thu hút bởi tâm từ. Nó thu hút một đám đông; nó cảm thấy tốt đẹp. Đây là một hiện tượng tự nhiên. Tôi nhìn nhận nó như một phần của tự nhiên.

Một trong những vị tăng viếng thăm chúng tôi hồi năm ngoái, ngài Luang Por Plien, có một sự kết nối rất rõ ràng với những cõi khác, điều này rất hữu ích. Casa Serena thuộc tu viện Abhayagiri - nơi ở và thực hành dành cho người nữ, được cúng dường bởi người nào đó đã qua đời trong chính ngôi viên này. Nhiều phụ nữ Thái Lan ở đó bị làm cho hoảng sợ như thể có ma quỷ ở đó; vì vậy khi đến tu viện Abhayagiri, ngài được đề nghị, "Ngài Luang Por Plien, mong ngài hoan hỷ ghé qua khu Casa Serena tọa thiền và cho lời cảm nhận thẳng thắn."

Có ma quỷ nào ở đây không?”. Chúng tôi ghé qua đó và tụng đọc các bài tụng phước lành và ngài ấy ngồi xuống, sau đó ngài nói, “Không có ma quỷ nào ở đây hết. Họ đã được tái sanh ngay tức thì bởi lực đẩy của những phước lành của họ. Không có gì cả ngoại trừ những vong hồn tốt đẹp ở đây”. Khi không có sự trải nghiệm trực tiếp, có thể nương vào ngài Ajahn Plien là rất hữu ích.

Hỏi: Đây là sự khác biệt giữa thiền tập và suy tư hay suy nghĩ về điều gì đó? Mong sư đưa ra các ví dụ về người nào đó thiền tập một cách thiện xảo so với thiền tập một cách phi thiện xảo? Và hành, *saṅkhāra* có nghĩa là gì, thưa sư?

Đáp: “Thiền tập” là một thuật từ chung. “Suy tư” hoàn toàn có ý nghĩa là sự quán tưởng, xem xét và suy nghĩ. Sự thiền tập có thể dùng đến quá trình tư duy nhưng cũng như vậy, quá trình tư duy có thể đứng yên. Chúng ta sử dụng sự suy tư và quán tưởng để giúp cho quá trình thiền tập, trong ý nghĩa nuôi dưỡng một ý niệm về sự cấp bách hay nuôi dưỡng những trạng thái tâm tích cực; nhưng chung quy, thiền tập, một cách lý tưởng, chuyển biến thành một sự đứng yên, một sự yên lặng, một sự giải thoát khỏi quá trình tư duy.

Điều này không có nghĩa rằng chúng ta không

thể nhận thức sáng suốt bất cứ gì nhưng sự tư duy không ngừng nghỉ đó, sự bắt buộc để ngẫm nghĩ, ổn định và tâm trở nên định tĩnh và sáng rõ. Có một sự ổn định và sáng rõ cho phép chúng ta nhìn thấy mọi thứ trong một ánh sáng khác, ánh sáng của sự buông xả, ánh sáng của sự vượt thoát và đoạn diệt, nhận diện được những điều đang đi đến sự đoạn diệt, ổn định.

Vì thế, chúng ta không đang suy nghĩ về nó. Đó sẽ là một sự trải nghiệm rất trực tiếp bởi vì tâm định tĩnh. Đó sẽ là một ví dụ về việc thực tập thiền một cách thiện xảo. Sẽ là phi thiện xảo khi ám ảnh vào một quá trình tư duy hay một kinh nghiệm đặc biệt nào đó. Thậm chí nếu một sự trải nghiệm là sự bình yên và định tĩnh thì người đó có thể vẫn ám ảnh vào nó. Có thể có những giả định của cá nhân hay sự ngoại suy của một người về sự đáng giá và giá trị, giống như người đó có một sự thiền tập tốt đẹp, vì thế người đó cảm thấy mình là một người tốt đẹp. Hay người đó đã từng có một sự thiền tập không tốt đẹp, và vì vậy người đó là một người hành thiền chưa tốt đẹp hay là một người chưa tốt đẹp. Điều đó không thiện xảo. Hãy nhận diện rằng đó chỉ là một sự trải nghiệm vô thường, đang sanh khởi và đang đoạn diệt; vì thế có không gian xung quanh nó.

Hành - *saṅkhāra*, có lẽ có một trong những định nghĩa dài nhất trong từ điển Pali - Anh ngữ. Đó là một từ và một khái niệm phức tạp, và nó được sử dụng trong nhiều ngữ cảnh khác nhau. Về nghĩa đen, nó là điều gì đó được xây dựng nên, được kết hợp lại hay được tạo ra. Vì thế trong bài tụng mà chúng ta tụng, *Sabbe saṅkhārā aniccā* có nghĩa là, “Tất cả mọi thứ của một bản thể được hợp thành là vô thường”. Nhưng ngữ này cũng được sử dụng trong *rūpaṃ aniccaṃ, vedanā aniccā* và *saññā aniccā* cũng như *saṅkhārā aniccā*. Nó được sử dụng trong bối cảnh của ngũ uẩn của chúng sanh. Và có một ý nghĩa đặc biệt của hành khi ám chỉ đến các trạng thái tinh thần, các hành uẩn được kết hợp và đang kết hợp, khía cạnh ý chí của các hoạt động tinh thần.

Hỏi: Khi chúng ta nghĩ về những người với trái tim thanh thoát, rộng mở và độ lượng, họ tràn ngập tâm từ, tâm bi - *karuṇā* và tâm tùy hỷ - *muditā*, nhưng dường như không phải là sự thần nhiên. Tâm xả, *upekkhā* có thể đến một cách tự nhiên không, cũng như được tu dưỡng không, thưa sư?

Đáp: Tôi nghĩ nó thật sự thiên nhiên về kết quả của một sự tu dưỡng bởi vì nó không ngay tức thì biểu lộ trong trải nghiệm của con người nhưng sự buông xả

có giá trị. Chúng ta quan sát thấy rằng giá trị trong tâm từ, tâm bi (*upekkhā*) và tâm tùy hỷ (sự giải thoát khỏi sự đổ ky), nhưng nó không ngay tức thì biểu lộ điều tốt đẹp về tâm xả.

Những tâm khác thì có liên quan nhiều hơn với sự xứng đáng và tất cả những ý nghĩa tích cực mà chúng ta liên hệ với một con người tốt đẹp. Chúng ta không đánh giá cao ý niệm về tâm bi, tâm xả, sự đối trọng và sự cân bằng cho đến khi chúng ta bắt đầu quán tưởng và xem xét, quan sát nó thật sự khó duy trì như thế nào: hiện diện với điều gì đó, không bị dịch chuyển bởi hoàn cảnh, không bị dịch chuyển trong nội tại với những trạng thái hay ấn tượng bên trong tâm.

Khi chúng ta nói “không bị dịch chuyển”, nó không có nghĩa là u ám, đóng tắt hay khóa chặt lại mà là hoàn toàn hòa vào, rất rõ ràng và không bị dao động bởi bất cứ điều gì. Cần một ít thời gian để biết trân trọng điều đó và kể đến là nhận diện rằng điều đó sẽ cần có sự tu dưỡng và “làm việc” nào đó. Tất nhiên, khi chúng ta nhận diện được những lợi ích của việc không bị lôi kéo vào những mức phản ứng nội tại hay bên ngoài của chính chúng ta hay những điều kỳ vọng của thế giới xung quanh chúng ta, có một sự giải thoát lớn lao trong phẩm chất của sự buông xả.

Khi chúng ta tu dưỡng và tham gia vào các phẩm chất của tâm từ, tâm bi và tâm hỷ; khi chúng ta trở nên hòa hợp hơn với bản chất cao quý của những phẩm chất thiện lành này thì chúng ta cũng bắt đầu nhận diện được bản chất của tâm, trong ý nghĩa rằng những khát khao của chúng ta luôn luôn bỏ xa sự trải nghiệm của chúng ta. Vì thế, bạn có thiết bị tân tiến nhất và nó có nhiều dung lượng bộ nhớ hơn và nó hoạt động nhanh hơn: “Tôi muốn một trong những điều đó”.

Chúng ta làm những điều tương tự như vậy trong sự thực hành tâm linh. Nó có thể dày vò chính mình, nhưng đó cũng là điều hoàn toàn tự nhiên. Khi nó được khơi hướng, chúng ta có thể cố gắng đặt nó vào việc sử dụng thiện xảo. Khi chúng ta tu dưỡng tâm từ và tâm bi, chúng ta có thể nghĩ rằng, “À, điều đó khá tốt đẹp, nhưng tôi đoán chắc rằng có gì đó hơn thế nữa”. À, thật ra là có. Buông xả là sự tinh xảo cho phép chúng ta được đưa về sự bình yên đích thực.

Hỏi: Thưa sư, đâu là sự khác biệt giữa hỷ - *pīti* và lạc - *sukha*?

Đáp: Những phẩm chất này thường khởi sanh trong hành thiền khi chúng ta phát triển sự tỉnh giác một cách liên tục và tâm trở nên ngày càng được an

định, bình tĩnh và chuyên nhất. Sự mô tả về tầng thiền đầu tiên - *jhāna* hay giai đoạn đầu của sự chuyên chú, gồm có tầm - tứ (*vitakka-vicāra*) hay suy nghĩ và sự đánh giá được điều hướng, tâm hỷ - *pīti*, lạc - *sukha* và định tâm - *ekaggatā*, là sự chuyên nhất của tâm.

Tâm hỷ - *pīti* thường được dịch là sự vui thích và lạc - *sukha* được dịch là hạnh phúc. Sự mô tả cổ điển trong Thanh Tịnh Đạo Luận (*Visuddhimagga*) là sự minh họa rất hay về sự khác biệt giữa hai trạng thái này. Đó là hình ảnh của một người đang đi băng qua một khu vực hoang dã không hề có nước hay bóng mát, để có được trải nghiệm về sự nóng bức, sự khó chịu và đau khổ. Khi bạn tiếp tục cuộc hành trình của mình, bạn nhìn thấy vài người đang đi đến. Trông có vẻ như họ được tắm gội một cách mát mẻ. Họ trông tươi mát và quần áo của họ sạch sẽ. Họ nói, “À, chính ở đằng kia, bạn có thể nhìn thấy ở nơi chân trời và một mảng rừng có cây cối. Có nước ở đó. Bạn sẽ có thể tắm gội, uống nước và nghỉ ngơi thỏa thích như bạn muốn”. Cảm giác xuất hiện đó chính là cảm giác của hỷ.

Bạn tiếp tục cuộc hành trình và đến được ốc đảo đó hay mảng rừng đó. Nơi đó mát mẻ. Nơi đó có bóng mát. Có nước ở nơi đó. Bạn có thể tắm rửa, làm tươi mới mình và uống nước cho đã khát. Cảm giác sanh

khởi lúc đó là lạc hay hạnh phúc. Vì thế, hỷ là trong sự kỳ vọng và lạc là trong sự trải nghiệm.

Do đó, cũng tương tự như vậy trong sự thực hành, khi chúng ta bắt đầu có sự tỉnh giác và tập trung liên tục, tâm trở nên định tĩnh hơn và chúng ta bắt đầu có năng lượng vui thích di chuyển trong thân. Cảm giác về năng lượng vui thích mà chúng ta trải nghiệm là hỷ *pīti*, có thể được trải nghiệm theo nhiều cách khác nhau. Đôi lúc, trong khi bạn đang ngồi và thiền tập và tâm được an định, có thể có một sự nhột nhạt và một luồng cảm giác toàn thân. Hít thở sâu và thân đang trải nghiệm cảm giác của niềm vui thích, nhưng nó không thật sự định tĩnh.

Với lạc - *sukha*, chúng ta tiếp tục với sự tham gia vào và chánh niệm, và khi tâm không bị dịch chuyển hay bị phân tán bởi sự vui thích, niềm hạnh phúc trở nên quyen ngấm khắp thân nhiều hơn. Tâm và thân trở nên được thư giãn và an định. Các cảm thọ đau và khó chịu hoàn toàn biến mất, và có cảm giác của sự an vui.

Vì thế, đó là những sự khác biệt giữa hỷ và lạc. Hỷ có thể hơi hứng khởi một chút. Đôi khi lúc bạn đang hành thiền, đang quán tưởng khía cạnh nào đó của Pháp, nước mắt của hỷ xuất hiện. Thật khó để có

được sự bình yên và an định với nước mắt tuôn chảy xuống khuôn mặt của bạn: bạn cần xử lý cái mũi sụt sùi của mình.

Duy trì chánh niệm và nó an định trong trạng thái lạc ổn định hơn, rất lan tỏa. Đừng cố kiểm soát hay thúc ép mọi thứ vào lúc này. Hãy để cho tâm di chuyển vào bên trong đối tượng của sự tập trung. Có một sự chuyên nhất của tâm.

Hỷ và lạc là những công cụ rất hữu ích trong thực hành, nhưng chúng cũng là một kết quả tự nhiên. Người ta trải nghiệm chúng theo nhiều cách khác nhau. Nếu bạn tạo ra một ý tưởng hay ý niệm về nó, bạn sẽ hầu như chắc chắn đóng khóa nó lại. Khía cạnh quan trọng nhất của sự thực hành là chánh niệm; đó thật sự là nền tảng hay điểm mấu chốt. Hãy duy trì việc quay trở lại với phẩm chất của sự tập trung chánh niệm và tỉnh giác.



NGŨ UẨN BỊ ẢNH HƯỞNG BỞI SỰ CHẤP THỦ



*Vì ngũ uẩn là không thật và trống rỗng,
chúng ta cần rất cần trọng và lưu tâm đến chúng.*

Tối qua trong suốt phần Hỏi và Đáp, có một câu hỏi về sự tham chiếu một bài kinh nói về “con đường và quả vị” và các giai đoạn của sự giải thoát: con đường của sự giải thoát và quả vị của sự giải thoát. Vì thế, tối qua tôi quay trở về và lục tìm vài quyển sách. Cũng có một câu hỏi đêm trước về việc trở thành một tu sĩ thì có gì vui thú, và tối qua tôi thấy vui.

Bài kinh mà mọi người nghe thấy được tham chiếu ở nhiều nơi khác nhau. Đức Phật nói một bài pháp về tám phẩm chất tuyệt vời và kỳ diệu của đại dương. Một phẩm chất được biết đến nhiều là đại dương chỉ có duy nhất một vị, vị mặn. Và cũng như đại dương có thuần một vị, vị mặn; Giới và Pháp cũng như vậy, là điều mà Đức Phật gọi là giáo pháp của Ngài, chỉ có duy nhất một vị: vị của giải thoát (Kinh Tăng Chi Bộ 8:19).

Phẩm chất thứ tám là: “Cũng giống như đại dương bao la là nơi dung chứa những chúng sanh to lớn, cũng như vậy Giới Pháp là nơi dung chứa những chúng sanh vĩ đại: bậc thánh Nhập lưu và người thực hành cho sự chứng ngộ của quả vị con đường nhập lưu; bậc thánh Nhất lai và người thực hành cho sự chứng ngộ quả vị của con đường Nhất lai; bậc thánh Bất lai và người thực hành cho quả vị của con đường Bất lai; bậc A-la-hán và người thực hành con đường của quả vị A-la-hán. Đây là phẩm chất thứ tám đáng kinh ngạc và gây sửng sốt của Giới Pháp vì đó mà các tu sĩ hứng khởi với nó” (Kinh Tăng Chi Bộ 8:19).

Khi tôi đang lang thang tìm kiếm, tôi tình cờ bắt gặp một bài kinh yêu thích mà tôi nghĩ sẽ đọc lên vào sáng nay, bài kinh này có liên quan đến các quả vị của sự chứng ngộ và đặc biệt là sự tiếp cận đầu tiên nhất

vào sự chứng ngộ của con đường Nhập lưu.

Một thời, Thế Tôn ngồi giữa các Tỳ-kheo, tại Kapilavatthu, khu vườn cây Banyan. Rồi Tôn giả Mahānāma (Ma Ha Nam) đi đến Thế Tôn; sau khi đến, đánh lễ Thế Tôn rồi ngồi xuống một bên. Ngồi xuống một bên, Tôn giả Mahānāma bạch Thế Tôn:

- Vị thánh đệ tử này, bạch Thế Tôn, đã đi đến quả, đã liễu giải giáo pháp, đời sống gì vị ấy sống một cách sung mãn?

- Nay Mahānāma, thánh đệ tử nào đã đi đến quả, đã liễu giải giáo pháp, với nếp sống này, sống một cách sung mãn.

(1) Ở đây, này Mahānāma, thánh đệ tử tùy niệm Như Lai: “Đây là Thế Tôn... Phật, Thế Tôn”. Khi nào, này Mahānāma, thánh đệ tử niệm Như Lai; trong khi ấy, tâm không bị tham chi phối, tâm không bị sân chi phối, tâm không bị si chi phối; trong khi ấy, tâm vị ấy được chánh trực, nhờ dựa vào Như Lai. Và này Mahānāma, một thánh đệ tử, với tâm chánh trực, được nghĩa tín thọ, được pháp tín thọ, được hân hoan liên hệ đến Pháp. Người có hân hoan, nên hỷ sanh. Người có hỷ, nên thân được khinh an. Với thân khinh an, vị ấy cảm giác lạc thọ. Người có lạc thọ, tâm được định tĩnh.

Này Mahānāma, về vị thánh đệ tử này, được nói như sau: “Với quần chúng không bình đẳng, vị ấy sống bình đẳng. Với quần chúng có não hại, vị ấy sống không não hại. Nhập được pháp lưu, vị ấy tu tập niệm Phật”.

(2) Lại nữa, này Mahānāma, thánh đệ tử tùy niệm Pháp: “Pháp được Thế Tôn khéo thuyết, thiết thực hiện tại, không có thời gian, đến để mà thấy, có khả năng hướng thượng, được những bậc trí tự mình giác hiểu!”. Này Mahānāma, trong khi vị thánh đệ tử tùy niệm Pháp; trong khi ấy, tâm không bị tham chi phối, không bị sân chi phối, không bị si chi phối; trong khi ấy, tâm vị ấy được chánh trực, nhờ dựa vào Pháp. Và này Mahānāma, thánh đệ tử với tâm chánh trực, được nghĩa tín thọ, được pháp tín thọ, được hân hoan liên hệ đến Pháp. Người có hân hoan, nên hỷ sanh. Người có hỷ, nên thân được khinh an. Với thân khinh an, vị ấy cảm giác lạc thọ. Người có lạc thọ, tâm được định tĩnh. Này Mahānāma, về vị thánh đệ tử này được nói như sau: “Với quần chúng không bình đẳng, vị ấy sống bình đẳng. Với quần chúng có não hại, vị ấy sống không não hại. Nhập được pháp lưu, vị ấy tu tập niệm Pháp”.

(3) Lại nữa, này Mahānāma, thánh đệ tử tùy niệm Tăng: “Diệu hạnh là chúng đệ tử Thế Tôn. Trực hạnh là chúng đệ tử Thế Tôn. Như lý hạnh là chúng đệ tử Thế

Tôn. Chánh hạnh là chúng đệ tử Thế Tôn. Tức là bốn đôi tám vị. Chúng đệ tử Thế Tôn này đáng được cung kính, đáng được tôn trọng, đáng được cúng dường, đáng được chấp tay, là vô thượng phước điền ở đời”. Nay Mahānāma, trong khi thánh đệ tử tùy niệm chúng Tăng; trong khi ấy, tâm không bị tham chi phối,... tâm được định tĩnh. Nay Mahānāma, về vị thánh đệ tử này, được nói như sau: “Với quần chúng không bình đẳng, vị ấy sống bình đẳng. Với quần chúng có não hại, vị ấy sống không não hại. Nhập được pháp lưu, vị ấy tu tập niệm Tăng”.

(4) Lại nữa, này Mahānāma, thánh đệ tử tùy niệm các giới của mình: “Giới không bị bề vụn, không bị sút mẻ, không bị vết chấm, không có uế tạp, đưa đến giải thoát, được người trí tán thán, không bị chấp thủ, đưa đến thiên định”. Nay Mahānāma, trong khi thánh đệ tử tùy niệm giới; trong khi ấy, tâm không bị tham chi phối,... tâm được định tĩnh. Nay Mahānāma, về vị thánh đệ tử này, được nói như sau: “Với quần chúng không bình đẳng, vị ấy sống bình đẳng. Với quần chúng có não hại, vị ấy sống không não hại. Nhập được pháp lưu, vị ấy tu tập niệm giới”.

(5) Lại nữa, này các Tỳ-kheo, thánh đệ tử tự mình niệm thí của mình: “Thật là được lợi cho ta! Thật là

khéo được lợi cho ta, vì rằng với quần chúng bị cấu uế, xan tham chi phối, ta sống trong gia đình, với tâm không bị cấu uế của xan tham chi phối, bố thí rộng rãi với bàn tay sạch sẽ, ưa thích từ bỏ, sẵn sàng để được yêu cầu, ưa thích phân phát vật bố thí”. Nay Mahānāma, trong khi vị thánh đệ tử tùy niệm bố thí; trong khi ấy, tâm không bị tham chi phối,... tâm được định tĩnh. Nay Mahānāma, về vị thánh đệ tử này, được nói như sau: “Với quần chúng không bình đẳng, vị ấy sống bình đẳng. Với quần chúng có não hại, vị ấy sống không não hại. Nhận được pháp lưu, vị ấy tu tập niệm bố thí”.

“Lại nữa, nay Mahānāma, thánh đệ tử tu tập tùy niệm thiên: “Có chư thiên bốn thiên vương, có chư thiên cõi trời Ba mươi ba, có chư thiên Yāma, có chư thiên Tusita (Đâu-suất), có chư thiên Hóa lạc thiên, có chư thiên Tha hóa Tự tại, có chư thiên Phạm chúng, có chư thiên cao hơn nữa. Đầy đủ với lòng tin như vậy, chư thiên ấy, sau khi chết ở chỗ này, được sanh tại chỗ kia. Lòng tin như vậy cũng có đầy đủ nơi ta. Đầy đủ với giới như vậy, chư thiên ấy sau khi chết ở chỗ này, được sanh tại chỗ kia. Giới như vậy cũng có đầy đủ nơi ta. Đầy đủ với nghe pháp như vậy, chư thiên ấy sau khi chết ở chỗ này, được sanh tại chỗ kia. Nghe pháp như vậy cũng có đầy đủ nơi ta. Đầy đủ với thí như vậy, chư thiên ấy sau khi chết ở chỗ này, được sanh tại chỗ kia.

Thí như vậy cũng có đầy đủ ở nơi ta. Đầy đủ với tuệ như vậy, chư thiên ấy sau khi chết ở chỗ này, được sanh tại chỗ kia. Tuệ như vậy cũng đầy đủ nơi ta”. Khi vị ấy niệm tín, giới, nghe pháp, thí và tuệ của tự mình và chư thiên ấy; trong khi ấy, tâm không bị tham chi phối, tâm không bị sân chi phối, không bị si chi phối; trong khi ấy, tâm vị ấy được chánh trực nhờ dựa vào chư thiên. Và này Mahānāma, thánh đệ tử với tâm chánh trực được nghĩa tín thọ, được pháp tín thọ, được hân hoan liên hệ đến Pháp. Người có hân hoan, nên hỷ sanh. Người có hỷ nên thân được khinh an. Với thân khinh an, vị ấy cảm giác lạc thọ. Người có lạc thọ, tâm được định tĩnh. Này Mahānāma, về vị thánh đệ tử này, được nói như sau: “Với quần chúng không bình đẳng, vị ấy sống bình đẳng. Với quần chúng có não hại, vị ấy sống không não hại. Nhập được pháp lưu, vị ấy tu tập niệm thiên”.

Này Mahānāma, vị thánh đệ tử nào đã đi đến quả, đã liễu giải giáo pháp, vị ấy sống một cách sung mãn với nếp sống này.

Kinh Tăng Chi Bộ (6:10)⁸

Một trong những điều tôi muốn chỉ ra, đặc biệt là trong phương diện thiền tập, có nhiều sự quán tưởng

8 Phần dịch nghĩa này có tham khảo bản dịch Kinh Tăng Chi Bộ của Hòa thượng Thích Minh Châu

khác nhau như những sự quán tưởng này, chúng ta có thể điều hướng sự chú ý của mình và sau đó có sự hân hoan được kết nối với Pháp, khởi sanh nhờ điều đó. Khi có sự hân hoan, sự tịnh lạc khởi sanh. Khi một người được nâng đỡ trong sự tịnh lạc, thân trở nên bình tĩnh. Người bình tĩnh trong thân cảm thấy hạnh phúc. Với người hạnh phúc, tâm người đó trở nên tập trung.

Đó thường là những biểu hiện tiến, lùi từ cách chúng ta tiếp cận sự thiền tập của mình. “Khi tôi đạt được định - *samādhī*, kể đó tôi sẽ được hạnh phúc”. Nỗ lực chính là tiến hành để tâm tuân theo ước muốn được định tĩnh và tập trung. Thay vào đó, chúng ta nên chú tâm tới những phẩm chất mang đến cảm giác của sự an lành, hân hoan, bình tĩnh và hạnh phúc. Sự tập trung phát sinh nhờ vào đó. Đó là cách để thiết lập sự an lành, cho phép tâm an định từ đó.

Ở một cấp độ nhất định, sự hân hoan được kết nối với Pháp cũng xuất phát từ sự kiến ngộ rõ ràng hơn cách mà những điều khác nhau này ăn khớp với nhau. Sự trở ngại trong tu dưỡng tâm từ là gì? Hầu như lúc nào cũng vậy, sẽ là cảm giác của cái ngã, ảnh hưởng đến ý thức và không chỉ ảnh hưởng đến ý thức, nó còn dần lộ rõ ra. Hãy quán tưởng rằng bản chất của

cách mà chúng ta xây dựng một ý niệm về cái ngã là một gánh nặng và quán tưởng về nó trên phương diện Pháp, có liên quan tới ngũ uẩn.

Khi chúng ta tụng kinh sáng, chúng ta đi qua nhiều khía cạnh khác nhau của khổ đau. Sau đó bài tụng đúc kết lại rằng, “Tóm lại, năm trọng tâm của sự nắm giữ tâm là khổ”. Đây là sự nhận diện rằng năm thủ uẩn này *pañcupādāna-kkhandhā* (các uẩn của chúng sanh) bị ảnh hưởng bởi sự nắm giữ, sự thủ giữ và sự dính mắc. Sự đồng nhất với thân, cảm thọ, những sự suy tưởng, các hành uẩn và ý thức - thói quen của sự dính mắc và thủ giữ - là những gì bị bủa vây bởi khổ đau, bất như ý, không hài lòng từ trong nội tại và sau đó tràn chảy ra thành những dạng thức khác nhau của các trạng thái cảm xúc phiền não. Vì thế, hãy thâm nhập vào năm uẩn của mình.

Có một bài pháp (Kinh Tương Ưng Bộ 22:100) Đức Phật đưa ra hình ảnh con chó đang bị cột vào một cái trụ. Dù con chó đó có nằm xuống, đứng lên, ngồi hay đi bộ thì nó cũng bị cột vào cái trụ đó. Và Đức Phật nói rằng miễn là chúng ta bị vây bủa và bị cột dính vào ngũ uẩn - sự đồng nhất với thân, các cảm thọ, những sự suy tưởng, các hành uẩn và ý thức - thì cũng như vậy, dù chúng ta có đi, đứng lên, ngồi hay có nằm xuống

thì chúng ta vẫn bị vây bủa bởi khổ đau, sự không hài lòng, bất như ý: khổ.

Quá trình đồng nhất đó với thân, các cảm thọ, những sự suy tưởng, các hành uẩn và ý thức - “Đây là của tôi, đây là tôi, đây là cái ngã của tôi” - là sự sản sinh ra khổ đau một cách tất yếu. Nó là sự thừa tự. Nó là nội tại. Nó không thể là bất cứ dạng thức nào khác.

Vì thế hãy nhận ra cách mà sự chấp thủ, dính mắc và đồng nhất tự chúng duy trì sự kết tụ và hình thành, thiết lập. Và sau đó nhận thức rằng có một cơ hội thoát khỏi sự chấp thủ, không dính mắc: “Tôi làm điều đó như thế nào? Làm thế nào tôi không chấp thủ mọi thứ mà tôi tưởng là cái ngã của mình?”.

Nếu bạn đã từng đi bộ một hành trình dài với quá nhiều đồ đạc, khi bạn mang túi đồ đó lên, bạn nghĩ, “Nó hơi nặng, nhưng vẫn ổn”. Nhưng bạn tiếp tục đi và túi đồ trở nên mỗi lúc một nặng hơn. Và bạn nói rằng, “À, lẽ ra mình không nên mang theo quá nhiều thứ thế này, nhưng có lẽ mình sẽ cần đến chúng”. Bạn cứ tiếp tục mang nó, và bạn nghĩ, “Mình phải bỏ đi một món nào đó”. Bạn buông bỏ nó vì bạn không thể mang nó theo được nữa.

Cũng giống như vậy với sự dính mắc và chấp thủ,

khi bạn nhận thức rằng đây là một gánh nặng và bạn thật sự không muốn mang nó theo nữa. Bạn sẵn sàng đặt nó xuống, từ bỏ nó, vứt nó đi. Đó là tin tốt lành. Còn tin xấu là chúng ta thường phải đợi đến khi mình thật sự sẵn lòng thì mới chịu đặt nó xuống.

Đức Phật yêu cầu chúng ta quán tưởng và nghiên cứu các khía cạnh này của ngũ uẩn và sự trống rỗng của chúng, bản chất tạm bợ của chúng. Đức Phật đã từng ban một bài pháp (Kinh Tương Ưng Bộ 22:95) khi Ngài ở cạnh một dòng sông. Như thường diễn ra, có những bọt nước trên dòng sông và Đức Phật đã sử dụng đó như một ví dụ.

“Các vị có nhìn thấy những bọt nước trên sông đó không? Thân của chúng ta cũng giống như những bọt nước đó vậy”. Bọt nước đó là không thật, trống rỗng và rỗng không. Nếu bạn quán tưởng về bản chất của thân, nó dường như không thật. Khi chúng ta già đi và bệnh tật, chúng ta nhìn thấy thật sự không có gì ở đây. Tất cả những tế bào và các cơ quan khác cấu thành thân thật sự là không thật.

Điều này cũng đúng với cảm thọ. Ở châu Á, mùa gió mùa đem lại những trận mưa to, kéo dài, nặng hạt. Khi mưa rơi xuống, những bong bóng nước nhỏ xuất

hiện. Cảm thọ cũng giống như các bong bóng nước này. Một bong bóng nước nhỏ hình thành và nó vỡ ra. Bong bóng nước khác hình thành và nó cũng vỡ ra. Đó chính xác giống như cảm thọ.

Thật tốt khi làm sáng tỏ rằng “cảm thọ” ám chỉ một cách chuyên biệt đến cảm thọ dễ chịu, đau đớn và trung tính. Đó là phẩm chất cơ bản của sự trải nghiệm, của cảm giác - không phải là những cảm thọ về mặt cảm xúc. Đây là đặc điểm chung cơ bản của bất kỳ dạng tiếp xúc nào: dễ chịu, đau đớn hay trung tính. Sắc, thính, hương, vị, xúc, pháp: luôn có một cảm thọ cơ bản có liên quan. Bởi vì những trải nghiệm đó đang khởi sanh và đang dừng lại, điểm chung cơ bản của cảm thọ là đang sanh khởi và đang dừng lại. Chúng là những bong bóng nước đang khởi sanh và đang vỡ ra, đang khởi sanh và đang vỡ ra. Chúng ta có xu hướng phản ứng và hồi đáp lại chúng bằng những sự yêu thích của mình, vì thế chúng ta kết thúc bằng việc phân tăng cảm thọ cơ bản rất đơn giản đó với những điều yêu thích, điều không yêu thích, điều mong muốn và điều không mong muốn. Nhưng nếu chúng ta phản ứng, chỉ có một cảm thọ cơ bản, khởi sanh và dừng lại.

Đức Phật so sánh tương uẩn với sự ảo vọng như trong mùa nóng ở Ấn Độ hay châu Mỹ, xuất hiện ngoài

những mảng đồng bằng. Tôi đoán rằng khu Thung lũng Trung tâm (Central Valley) sẽ có đủ sức nóng để hình thành sự ảo vọng, những hình ảnh lấp loáng từ xa. Trông như có cái gì đó và sau đó khi bạn đến gần hơn, nó không là gì cả.

Tưởng cũng được cột chặt với ký ức, gắn nối ý nghĩa vào cho mọi thứ, điều mà chúng ta xây dựng nên thông qua ký ức: cách chúng ta đánh giá và gắn nối tầm quan trọng cho mọi thứ, cách chúng ta nắm giữ chúng thông qua bản chất của tưởng. Thật sự không có quá trình tư duy đang diễn tiến cùng với nó. Chúng ta suy tưởng điều gì đó theo một cách nhất định, bị ảnh hưởng bởi ký ức và cách chúng ta đã và đang suy tưởng nó theo thời gian.

Ngài Ajahn Amaro gần đây đã có buổi nói chuyện liên quan đến trải nghiệm của mình khi ngài là một vị tăng trẻ ở Anh quốc. Ngài đã thực hiện một hành trình dài từ tu viện của chúng tôi ở phía nam nước Anh đến một phân viện của tu viện gần tận biên giới Scotland. Ngài đã hoàn mãn mùa an cư thứ năm của mình, thời điểm mà chư tăng có cơ hội được trải nghiệm những điều mới mẻ. Ngài muốn thử đi bộ, như một tăng sĩ, ở Anh quốc và đi cùng với một người cư sĩ - người có thể hỗ trợ ngài khi cần thiết. Đây là lần đầu tiên trong cộng

đồng của chúng tôi có người cố gắng đi một đoạn đường dài với tư cách là một vị tăng sĩ trì bình đi khất thực ở phương Tây và họ đã mất nhiều tháng cho chuyến đi đó.

Mùa xuân vừa rồi hai người họ đã cùng nhau đến thăm lại hành trình đó. Họ không thực hiện toàn bộ chuyến đi. Họ tiến hành một vài phần của chuyến đi để kỷ niệm 25 năm hành trình đi bộ lịch sử đó của mình.

Điều thật sự thú vị là hầu như mỗi nơi họ quay trở lại đều có gì đó đã dịch chuyển đi. Một ngọn đồi đã không còn; một ngôi nhà đã di dời. Nó đã từng rất sống động trong ký ức của ngài và ngài đã liên hệ đến nó rất nhiều lần; nhưng khi ngài thật sự quay lại, nó không còn giống như những gì ngài đã nhớ về nó hay như từng nói cho người ta nghe về nó. Nó đã khác.

Saññā aniccā: tưởng uẩn là vô thường. Tưởng không phải là chức năng máy móc vững chắc. Đó là sự chấp thủ uẩn *upādāna-kkhandha* (ngũ uẩn của chúng sanh bị ảnh hưởng bởi sự dính mắc và chấp thủ). Sự chấp thủ phát sanh do sự yêu thích hay không yêu thích, hay do dạng ảo tưởng nào đó. Nó không phải là hiển nhiên. Chúng ta thu nhận những thứ hiển nhiên, nhưng chỉ những điều vi tế mới thật sự có thể tin tưởng được. Kế đó chúng ta thiết lập trên chúng và chúng trở thành thực tại của chúng ta.

Đó là tình cảnh không may của con người. Chúng ta sống trong một thế giới mà chúng ta đã và đang tạo ra và đó là chức năng của những ước muốn của chúng ta. Một lộ trình không được nhận thức là, “Ôi, giá mà tôi có thể chỉ xây dựng thế giới theo cách tôi mong muốn! Ồ, điều đó thật tuyệt vời!”. Nhưng thực tế của chân đế về khổ đau là khi ấy chúng ta phải sống trong thế giới đó.

Tưởng là một trong những điều nền tảng mà chúng ta xây dựng nên thế giới vì: sự đồng nhất của chúng ta với cái ngã - vị thế *của tôi*, niềm yêu thích *của tôi*, ý tưởng *của tôi*, lý tưởng *của tôi*, nỗi sợ hãi *của tôi*. Điều đó thật sự không được nghĩ thông suốt. Đó phần nhiều là một tầng sâu hơn của tâm, hơn là việc tư duy và lập kế hoạch, và nó bao phủ lên mọi thứ. Hãy quán tưởng bản chất của các uẩn này của chúng sanh. Quán tưởng bản chất của tưởng uẩn. Tưởng uẩn cũng giống như ảo vọng, dù đó có thể không phải là cách chúng ta hình thành nó một cách tự nhiên.

Đức Phật so sánh các hành uẩn như cây chuối. Một người đi vào rừng tìm kiếm loại gỗ cứng chắc và đốn hạ một cây chuối. Nếu bất kỳ ai đã từng nhìn thấy qua cây chuối, nó là nhiều tầng lớp của các bẹ hợp thành. Không có cái lõi bên trong cây chuối. Đường

như có thể tin rằng: nó có đường kính 15 cm, 20 cm, 30 cm. Nhưng khi tách từng tầng bẹ ra, chúng ta có thể lột được toàn thân cây chuối và không có gì trong đó. Chỉ có lớp bẹ khác bên trong.

Vì thế bản chất của hành uẩn, các quá trình của sự suy nghĩ chỉ có những tầng lớp này nhưng không có cái lõi cứng chắc. Thật vô lý khi xem xét, “Suy nghĩ thật sự của tôi là gì?”. Nhưng điều này không có nghĩa rằng chúng ta không thể sử dụng các suy nghĩ, các cảm xúc và lên kế hoạch; tất cả những điều này diễn ra bên trong các hành uẩn. Các hành uẩn có thể có liên quan đến sự ác ý, sự ác cảm, tham vọng, sự dính mắc, sự sợ hãi hay lo lắng. Chánh niệm cũng là một hành uẩn. Trí tuệ, tâm từ, tâm bi và tâm xả; tất cả đều là hành uẩn nhưng chúng hữu ích và cần có một kỹ năng để đạt được chúng, một kết quả mang lại lợi ích.

Vì thế, không phải là “Ồ, các hành uẩn là một cây chuối. Tôi đã thông rồi”. Không. Chúng ta thật sự phải biết cách sử dụng, hiểu và ứng dụng một cách thiện xảo quá trình suy nghĩ và không để bị mắc bẫy hay mắc kẹt bởi chúng. Chính khi chúng ta nhìn thấy điều này rõ ràng hơn, chúng ta phát triển một sự thận trọng nhất định với quá trình suy nghĩ.

Chúng ta phải sử dụng những suy nghĩ của tâm từ như một sự thực hành. Chúng ta có thể nhìn thấy những hành uẩn thiện lành này bắt đầu có được đà vượt lên trên sự bức tức, ác cảm hay quan điểm tiêu cực khởi sanh. Chúng ta thấy rằng nếu chúng ta buông xả điều đó - “Tôi biết điều này đang đi về đâu, tôi biết nơi mà nó sẽ kết thúc” - chúng ta sẽ hướng chuyển sự chú ý của mình đến tâm từ. Chúng ta sẽ hướng chuyển sự chú ý của mình đến ước nguyện tốt đẹp. Chúng ta có thể chống lại những sự thúc ép tiêu cực. Bằng cách nhìn thấy các uẩn là trống rỗng và rỗng không, chúng ta sẽ không chỉ đẩy lùi được chúng mà thôi. Vì chúng trống rỗng và rỗng không, chúng ta cần phải rất cẩn thận và lưu ý đến chúng.

Đức Phật yêu cầu chúng ta phản hồi trên ý thức. Ngài so sánh nó với một thuật sĩ hay chiêu trò của kẻ làm ảo thuật. Ở Ấn Độ, ngoài chợ hay trên các góc đường, có thể có người làm ảo thuật hay thuật sĩ - người làm các trò biến hóa. Thường có một đám đông nhỏ vây quanh người này và anh ta cũng kiếm được chút đỉnh tiền nhờ việc làm này. Ngày nay, cảnh tượng giống như vậy cũng vẫn còn, 2.500 năm sau. Nếu chúng ta hiểu được bản chất của chiêu trò của người làm ảo thuật, các kỹ thuật đằng sau đó, thì sẽ không có sự hứng khởi

hay bị thu hút giống như lúc đầu nữa. Chúng ta không sẵn lòng bỏ tiền ra để xem lại chiêu trò đó.

Bản chất của ý thức rất giống như vậy. Chúng ta trải nghiệm những điều hỗn tạp này - tương tác với các giác quan - và biến chúng thành một kinh nghiệm. “Ồ, anh ta đã thật sự nói như thế”. Chúng ta hình thành ý thức về kinh nghiệm đã thật sự xảy ra đó, và chúng ta ghi nhớ nó theo một cách nào đó; nhưng thật ra, cũng có một tiến trình ở đằng sau ý thức. Chúng ta phải nhận diện được cái móc bị chôn giấu bên trong nó.

Chúng ta sẽ chẳng bao giờ được giải thoát khỏi ngũ uẩn, năm uẩn của chúng sanh. Nhưng chúng ta có thể được giải thoát không bị ảnh hưởng bởi việc chấp thủ vào các uẩn, và đó là phần quan trọng nhất vì chúng ta thật sự cần dựa vào ngũ uẩn của mình. Đó là cách chúng ta sống; đó là cách chúng ta thành tựu mọi thứ.

Đó là cách mà Đức Phật đã dạy - về ngũ uẩn. Nếu Ngài từng nói, “À, ngũ uẩn là như vậy”, và đã không làm gì hết, thì chúng ta sẽ bị mắc kẹt. Sau sự giác ngộ của mình, Đức Phật đã dành 45 năm mang theo ngũ uẩn của mình đi khắp nơi và hoằng pháp, thiết lập một hệ thống tôn giáo kéo dài đến tận ngày nay.

Sự quán tưởng về ngũ uẩn này là một phần thật sự quan trọng để hiểu rõ bản chất của cái ngã và sự dính mắc vào cái ngã, bản chất của sự chấp thủ, và kế đến là bản chất của sự buông bỏ, buông xả. Vì chúng ta có thể tham gia vào việc buông bỏ, một phần của sự phản hồi là ý niệm của tâm từ. Đó là một phản hồi tự nhiên khi thấy được Pháp, thấy ý nghĩa của việc không bị mắc bẫy bởi sự xuất hiện của những phản ứng đặc trưng.

Tôi nhớ ngài Ajahn Jumnien đã nói rằng, bất cứ khi nào ai đó đến gặp ngài và nói, “À, tôi đã đạt được điều đó. Tôi đã được Nhập lưu ngay lúc này. Không còn sự tái sinh vào cảnh giới thấp kém hơn với tôi nữa. Tôi thật sự hài lòng với sự thực hành của mình”; ngài thường sẽ tìm dịp nào đó để nói, “À, ông biết người này, người kia đang nói điều này về ông. Họ đang nói rằng ông như thế này, thế kia”. Sau đó ngài sẽ quan sát cách phản hồi của vị đó vì nếu có sự giận dữ, có suy nghĩ rằng, “Làm sao họ có thể nói như thế?” thì vị đó không phải là một bậc thánh Nhập lưu.

Ở đây, một lần nữa, nắm giữ vào “nhân dạng” là một trong những dấu hiệu phân biệt của sự tồn tại thế gian. Buông bỏ quá trình xác định “nhân dạng” đó là một trong những sự câu thúc bị bỏ lại khi một người hòa vào dòng chảy của Pháp.

Thiền sư Ajahn Chah đã làm điều tương tự khi có người tìm đến gặp ngài. Người đó đang nói về sự tăng trưởng tốt đẹp trong sự thực hành của mình, rằng người này thực hành vô cùng chăm chỉ và có sự tiến bộ vượt bậc và lúc này khá là tự tin rằng mình đang xuôi mái đến con đường tu tập quả vị A-la-hán. Ngài Ajahn Chah âm ừ và nói, “Như thế thì tốt hơn là một con chó”. Đặc biệt là ở Thái Lan, khi bạn so sánh người nào đó với một con chó, điều đó là *xấu*. Người đó cực kỳ thất vọng. Ngài Ajahn không thể giúp gì nhưng nói, “Vây là xong cho bậc thánh Nhập lưu”.

Vì thế tâm từ, sự nghiêng chuyển đến những ước nguyện tốt đẹp, là một phần mang tính mục tiêu của Pháp. Khi chúng ta tu dưỡng tâm từ, không phải là điều gì đó tách biệt khỏi sự thực hành Pháp, quán tưởng về Pháp. Chúng đan kết lại với nhau và tương trợ nhau. Chúng ta rèn luyện và mang tâm từ vào bên trong bản thể không chỉ giúp thiết lập những trạng thái thiện lành của ý thức và các trạng thái bình tĩnh của sự vững trú. Nó cũng đặt nền tảng cho sự hiểu biết sâu sắc vì đó là một công cụ hữu ích để tạo ra một sự bền vững và sáng rõ của tâm, cho phép chúng ta thấy được Pháp. Chúng ta quán tưởng và thâm nhập vào Pháp nhưng cũng thấy được rằng đây là một kết quả.

Chúng làm việc cùng nhau và đan kết cùng với nhau. Vì thế dành sự chú tâm đến các phẩm chất này là điều gì đó cho phép chúng ta đạt được niềm cảm hứng và niềm tin trong Pháp.



CÁC BẢN KINH ĐỌC



*Thậm chí điều gì đó cao thượng như tâm từ
cũng là vô thường.*

*Nhìn thấy tự tánh thay đổi của nó có thể là
một nền tảng để nghiên cứu và thể nhập.*

Chiều nay, tôi nghĩ mình sẽ dành thời gian cho vài bài kinh đọc về tâm từ và cho mọi người sự tiến hành thực sự - tôi đã nói đông dài đủ lâu rồi. Có vài bài kinh đọc thú vị vì nội dung chưa quen thuộc lắm với mọi người hoặc là tiến hành điều gì quen thuộc và thử

tiến hành dưới một ánh sáng mới. Có vài bài kinh đọc có thể là sự ứng dụng tâm từ cho cuộc sống hàng ngày.

Bài đầu tiên tôi nghĩ sẽ đọc là bài mà tôi vừa nhắc đến. Đó là một dịp Đức Phật đến thăm ba vị tăng, một trong số đó là Tôn giả A Nậu Lô Đà - một vị tăng rất thành tựu và cũng là anh họ của Đức Phật.

Đức Phật đang lúc rời đi, một tình huống không được đề cập trong bài kinh. Một chúng tăng đang trong tình trạng không hòa hợp. Thật ra, có một sự phân chia trong tăng chúng. Đức Phật đã cố gắng can thiệp và họ “khuyến khích Đức Thế Tôn sống trong sự hòa bình”: “Chúng con sẽ giải quyết chuyện này”, có nghĩa là, “Chúng con sẽ giải quyết nó tận chân tơ kẽ tóc. Xin Thế Tôn đừng can dự vào chuyện của chúng con”. Ngài đã từ bỏ họ, tự mình rời khỏi nơi đó và Ngài tình cờ gặp ba vị tăng đang sống cùng với nhau trên một mảng rừng. Đức Phật ngồi xuống, và chư tăng đánh lễ Ngài.

“Này A Nậu Lô Đà, ta hy vọng rằng tất cả các ông đang sống trong sự hòa hợp, với sự tương kính nhau, không có tranh chấp, hòa hợp với nhau như nước với sữa, nhìn nhau bằng ánh mắt tử tế”. “Dạ chắc chắn như vậy thưa Đức Thế Tôn, chúng con đang sống trong sự hòa hợp, với sự tương kính nhau, không có tranh

chấp, hòa hợp với nhau như nước với sữa, nhìn nhau bằng ánh mắt tử tế”. “Nhưng này, A Nậu Lô Đà, bằng cách nào các ông sống được như thế?” - “Bạch Đức Thế Tôn, để sống được như thế, con nghĩ như vậy: ‘Đây là điều lợi ích cho con, đây là điều lợi ích lớn lao cho con, rằng con đang được chung sống với những người bạn tu đồng phạm hạnh như thế trong đời sống trong sạch này’. Con khởi lên từ thân nghiệp trước mặt và sau lưng, từ khẩu nghiệp trước mặt và sau lưng, từ ý nghiệp trước mặt và sau lưng. Con quán tưởng rằng: ‘Tại sao con lại không nên bỏ sang một bên điều con muốn làm và làm điều các vị đại đức kia muốn làm. Chúng con khác nhau về thân, bạch Thế Tôn, nhưng giống như đồng một tâm’. Đại đức Nandiya (Nan Đề Dạ) và đại đức Kimbila (Kim Tỳ La) mỗi người cũng đều nói như vậy: “Bạch Thế Tôn, đó là cách chúng con đang sống chung với nhau, chúng con đang sống trong sự hòa hợp, với sự tương kính nhau, không có tranh chấp, hòa hợp với nhau như nước với sữa, nhìn nhau bằng ánh mắt tử tế”.

(Kinh Trung Bộ 128)

Đó là một sự mô tả thú vị về điều có thể diễn ra trong cõi người. Có một bài pháp khác mà Đức Phật cố gắng thuyết phục chư tăng ở Kosambi, các vị tăng đã

được nhắc đến trong bài pháp trước, đã có tranh chấp với nhau và tạo ra mâu thuẫn. Đức Phật quả trách các vị này và sau đó Ngài chỉ ra cách chung sống với nhau một cách phù hợp và thiện xảo hơn.

“Này, chư vị Tỳ-kheo, khi các ông tranh chấp và cãi vã và ở sâu trong những sự tranh chấp, đả thương nhau bằng những binh khí miệng lưỡi, khi đó các ông không duy trì được những hành vi của tâm từ thân hành, khẩu hành và ý hành trước mặt lẫn sau lưng đối với những người bạn tu đồng phạm hạnh trong đời sống trong sạch này.

“Này những kẻ mê mờ kia, những điều các ông có thể biết, những điều các ông có thể nhìn thấy, là các ông đang tranh chấp và cãi vã và ở sâu trong những sự tranh chấp, đang đả thương nhau bằng những binh khí miệng lưỡi? Rằng các ông không tự thông cảm cho nhau, không chấp nhận thông cảm cho nhau, không tự hòa giải với nhau, không chấp nhận hòa giải với nhau? Này những kẻ mê mờ kia, điều đó sẽ dẫn đến sự phương hại và khổ đau cho các ông trong một thời gian dài”. Sau đó, Đức Thế Tôn vì đó mà nói với các vị Tỳ-kheo: “Này các Tỳ-kheo, có sáu pháp này cần phải ghi nhớ, tạo thành tương ái và tương kính và đưa đến hòa đồng, đưa đến vô tranh luận, đưa đến hòa hợp và

đưa đến nhất trí. Thế nào là sáu?

[1] Ở đây, một vị Tỳ-kheo an trú từ thân hành đối với các vị đồng phạm hạnh cả trước mặt lẫn sau lưng trong đời sống trong sạch. Đây là một nguyên tắc của sự hòa hợp, tạo thành tương ái, tạo thành tương kính, đưa đến hòa đồng, đưa đến không tranh luận, hòa hợp và nhất trí.

[2] Lại nữa, một vị Tỳ-kheo an trú từ khẩu hành đối với các vị đồng phạm hạnh cả trước mặt lẫn sau lưng trong đời sống trong sạch. Đây cũng là một nguyên tắc của sự hòa hợp, tạo thành tương ái, tạo thành tương kính và đưa đến... nhất trí.

[3] Lại nữa, một vị Tỳ-kheo an trú từ ý hành đối với các vị đồng phạm hạnh cả trước mặt lẫn sau lưng trong đời sống trong sạch. Đây cũng là một nguyên tắc của sự hòa hợp, tạo thành tương ái, tạo thành tương kính và đưa đến... nhất trí.

[4] Lại nữa, một vị Tỳ-kheo, sử dụng những tài vật chung với các vị đồng phạm hạnh có giới đức trong đời sống trong sạch; không giành trước, người này san sẻ bất cứ tài vật nào nhận được đúng với Pháp và đã thọ nhận được theo cách đúng với Pháp, thậm chí chỉ những tài vật trong bình bát của vị ấy. Đây cũng là

một nguyên tắc của sự hòa hợp, tạo thành tương kính, tạo thành tương ái và đưa đến... nhất trí.

[5] Lại nữa, một vị Tỳ-kheo sống với các vị đồng phạm hạnh cả trước mặt lẫn sau lưng trong đời sống trong sạch, các giới luật không có vi phạm, không có tỳ vết, không có vấn đục, không có uế tạp, giải thoát, được người trí tán thán, không bị chấp trước, đưa đến sự tập trung. Đây cũng là một nguyên tắc của sự hòa hợp tạo thành tương ái, tạo thành tương kính và đưa đến... nhất trí.

[6] Lại nữa, một vị Tỳ-kheo sống với các vị phạm hạnh đồng tu trước mặt và sau lưng trong đời sống trong sạch, các tri kiến thuộc về bậc thánh và có khả năng hướng thượng, và dẫn dắt người thực hành chân chính đến sự diệt tận khổ đau. Đây cũng là một nguyên tắc của sự hòa hợp tạo thành tương ái, tạo thành tương kính, đưa đến hòa đồng, đưa đến không tranh luận, đưa đến hòa hợp và đưa đến nhất trí.

(Kinh Trung Bộ 48)⁹

Sáu phẩm chất tạo ra sự hòa hợp khi cùng chung

9 Phần dịch nghĩa này có tham khảo bản dịch Kinh Trung Bộ của Hòa thượng Thích Minh Châu

sống với nhau xuất hiện ở nhiều nơi khác nhau trong các bài kinh này: tâm từ trong thân hành, ý hành và khẩu hành; chia sẻ sự cúng dường; đạo đức cùng chung và tri kiến cùng chung. Cũng có ngữ “giới luật không có vi phạm, không có tỳ vết, không có vẩn đục, không có uế tạp, giải thoát, được người trí tán thán, không bị chấp trước, đưa đến sự tập trung”.

Những đức hạnh này cũng được nói đến trong đặc tính khu biệt của người bước vào dòng chảy của Pháp: bậc thánh Nhập lưu. Điều thú vị là cách mà Đức Phật hầu như thường mô tả nhất với bậc thánh Nhập lưu là không phải bằng những sự thiền tập chói lọi hay trí tuệ sắc sảo của họ mà bằng những phẩm chất về niềm tin vào Phật, Pháp, Tăng và giới đức được thiết lập một cách tốt đẹp. Giới đức đó không bị chấp trước, không bị chấp thủ, không bị dính mắc. Điều này được tán thán bởi bậc trí và đưa đến sự tập trung.

Giới đức lắng định. Có một sự điềm tĩnh. Giới đức không chỉ “kiểm soát bạn một cách thiện xảo” mà còn cho phép bạn được thiết lập trong phẩm chất của sự không hối tiếc và sự an lành, để bạn có thể tập trung một cách dễ dàng. Đó là một yếu tố của sự phát triển thiền tập.

Bài kinh tiếp theo cũng đến từ Kinh Trung Bộ. Đó là một bài kinh nổi tiếng, Kinh *Ví dụ cái chĩa*.

Có một sự dẫn dắt đến ví dụ này. Nhân duyên dẫn đến lời dạy này là có một vị Tỳ-kheo xung đột với những vị Tỳ-kheo khác và không chịu chấp nhận lời khuyên răn một cách đàng hoàng. Sự việc này được Đức Phật chú ý đến, vì thế Ngài đã gọi vị tăng đó đến và ban lời giáo huấn. Ngài cũng nhân chuyện này giáo huấn cho tất cả chư tăng đang có mặt - một tình huống thường xảy ra, không chỉ có trong thời của Đức Phật. Tôi thực hiện điều này suốt: một tình huống phát sinh và đó là dịp tốt để được sử dụng như một ví dụ về việc áp dụng Pháp cho tăng chúng.

“Cũng vậy chư Tỳ-kheo, ở đây, một vị Tỳ-kheo hết sức hiền lành, hết sức nhu thuận, hết sức ôn hòa trong khi chưa bị những lời nói bất khả ý, xúc phạm. Nhưng chỉ khi nào bị những lời nói bất khả ý, xúc phạm mà vị ấy vẫn hết sức hiền lành, hết sức nhu thuận, hết sức ôn hòa thì khi ấy vị ấy mới được xem là hiền lành, mới được xem là nhu thuận, mới được xem là ôn hòa. Ta không gọi một Tỳ-kheo là dễ nói, khi vị ấy dễ nói về các vật dụng như y áo, thức ăn, sàng tọa, dược phẩm trị bệnh, khi vị ấy thành tựu được tánh dễ nói. Vì sao vậy? - Vì vị Tỳ-kheo ấy khi không được các vật dụng như y

áo, thức ăn, sàng tọa, dược phẩm trị bệnh, không còn là dễ nói, không còn thành tựu tánh dễ nói. Nhưng khi vị Tỳ-kheo nào tôn trọng Pháp, cung kính Pháp, sùng kính Pháp trở thành dễ nói, thành tựu tánh dễ nói, vị ấy ta mới gọi là dễ nói. Do vậy, này các Tỳ-kheo, các ông nên vì thế mà rèn luyện: ‘Vì chúng ta tôn trọng Pháp, cung kính Pháp, sùng kính Pháp chúng ta sẽ trở thành dễ nói, thành tựu tánh dễ nói’. Chư Tỳ-kheo, đó là cách mà các ông nên rèn luyện.

“Chư Tỳ-kheo, có năm loại ngôn ngữ mà người khác sử dụng khi họ nói với các ông: lời nói của họ có thể đúng thời hay phi thời, chơn thực hay không chơn thực, nhu nhuyễn hay thô bạo, có lợi ích hay không lợi ích, với từ tâm hay với sân tâm... Ở đây, chư Tỳ-kheo [bất luận người đó nói như thế nào], các ông cũng nên vì thế mà rèn luyện: ‘Chúng ta sẽ giữ tâm không biến nhiễm và chúng ta sẽ không thốt ra những lời ác ngữ; chúng ta sẽ sống với lòng lân mẫn, với tâm từ bi, với nội tâm không sân hận. Chúng ta sẽ sống bao phủ người này với tâm câu hữu với từ; và bắt đầu với người này, chúng ta sống biến mãn cùng khắp thế giới với tâm câu hữu với từ, quảng đại vô biên, không đối nghịch, không ác ý’. Chư Tỳ-kheo, đó là cách mà các ông nên rèn luyện.

“Chư Tỳ-kheo, giả có một người đến, cầm xẻng và thúng và nói: ‘Tôi sẽ làm cho đất lớn này không phải là đất nữa’. Người này đào chỗ này chỗ kia, rải đất chỗ này chỗ kia, nhổ nước miếng chỗ này chỗ kia, đi tiểu chỗ này chỗ kia, nói: ‘Người trở thành không phải là đất, người trở thành không phải là đất!’. Chư Tỳ-kheo, các ông nghĩ thế nào? Người ấy có thể làm cho đất lớn này trở thành không phải đất chăng?” - Bạch Thế Tôn, không”. “Vì sao như thế? - Vì đất lớn này thâm sâu và vô lượng; không dễ gì khiến cho đất lớn này trở thành không phải là đất. Thậm chí người này chỉ thu gặt cho mình sự mệt mỏi và thất vọng.

“Cũng vậy, này chư Tỳ-kheo, có năm loại ngôn ngữ... Chư Tỳ-kheo, ở đây, các ông nên vì thế mà rèn luyện: ‘Chúng ta sẽ giữ tâm không biến nhiễm... và bắt đầu với người này, chúng ta sống biến mãn cùng khắp thế giới với tâm tương tự như đất lớn, quảng đại vô biên, không đối nghịch, không ác ý’. Chư Tỳ-kheo, đó là cách mà các ông nên rèn luyện.

“Chư Tỳ-kheo, giả như một người đến, cầm màu sơn, màu vàng nghệ, màu chàm hay màu đỏ son và nói: ‘Tôi sẽ vẽ những bức tranh và làm cho những bức tranh này hiển hiện trong hư không’. Chư Tỳ-kheo, các ông nghĩ thế nào? Người này có thể vẽ những bức

tranh và làm cho những bức tranh này hiển hiện trong hư không được không? - Bạch Thế Tôn, không thể được. Vì sao vậy? - Bạch Thế Tôn, hư không là vô sắc và không thể biểu đạt được; không dễ gì vẽ được các bức tranh nơi đó hay làm cho chúng hiển hiện nơi đó. Thậm chí người này chỉ thu gặt cho mình sự mệt mỏi và thất vọng.

“Cũng vậy, này chư Tỳ-kheo, có năm loại ngôn ngữ... Ở đây, này chư Tỳ-kheo, các ông nên vì thế mà rèn luyện: ‘Tâm chúng ta sẽ không bị biến nhiễm... và bắt đầu với người này, chúng ta sống biến mãn cùng khắp thế giới với tâm tương tự như hư không, quảng đại vô biên, không đối nghịch, không ác ý’. Chư Tỳ-kheo, đó là cách mà các ông nên rèn luyện.

“Chư Tỳ-kheo, giả như một người đến, cầm một bó cỏ khô đang cháy và nói: ‘Ta với bó cỏ khô đang cháy này sẽ hâm nóng và đun sôi sông Hằng này’. Chư Tỳ-kheo, các ông nghĩ thế nào? Người ấy, với bó cỏ khô đang cháy có thể hâm nóng và đun sôi sông Hằng được không? - “Bạch Thế Tôn, không”. “Vì sao vậy? Bạch Thế Tôn, vì sông Hằng thâm sâu và vô lượng; không dễ gì với bó cỏ khô đang cháy có thể hâm nóng và đun sôi sông Hằng được. Thậm chí người này chỉ thu gặt cho mình sự mệt mỏi và thất vọng.

“Cũng vậy, này chư Tỳ-kheo, có năm loại ngôn ngữ... Ở đây, chư Tỳ-kheo, khi nói với người khác, các ông nên vì thế mà rèn luyện: “Tâm của chúng ta sẽ giữ không biến nhiễm... và bắt đầu từ người này, chúng ta sẽ sống biến mãn cùng khắp thế giới với tâm tương tự như sông Hằng, quảng đại vô biên, không đối nghịch, không ác ý’. Chư Tỳ-kheo, đó là cách mà các ông nên rèn luyện.

“Chư Tỳ-kheo, giả như một cái bị bằng da mèo, đã được thuộc chín, khéo thuộc, khéo thuộc cùng khắp, nhu nhuyễn, như bông, không còn tiếng xì tiếng xọp, và một người đến, cầm gậy hay cầm mẽ sành và nói: ‘Có một cái bị bằng da mèo, đã được thuộc chín... không còn tiếng xì, tiếng xọp. Ta sẽ lấy cái gậy hay với cái mẽ sành làm cho cái bị bằng da mèo này phát ra tiếng xì, phát ra tiếng xọp’. Chư Tỳ-kheo, các ông nghĩ thế nào? Người này có thể với cái gậy hay với cái mẽ sành làm cho cái bị đó phát ra tiếng xì, tiếng xọp được không?” - “Bạch Thế Tôn, không”. “Vì sao vậy? Vì cái bị bằng da mèo này đã được thuộc chín... không phát ra tiếng xì, tiếng xọp được; không dễ gì làm cho nó phát ra tiếng xì, phát ra tiếng xọp với cái gậy hay với cái mẽ sành. Thậm chí người này chỉ thu gặt cho mình sự mệt mỏi và thất vọng.

“Cũng vậy, chư Tỳ-kheo, có năm loại ngôn ngữ

mà những người khác có thể sử dụng khi họ nói với các ông: lời nói của họ có thể đúng thời hay phi thời, chơn thực hay không chơn thực, nhu nhuyễn hay thô bạo, có lợi ích hay không lợi ích, với từ tâm hay với sân tâm... Ở đây, chư Tỳ-kheo, [bất luận người đó nói như thế nào], các ông cũng nên vì thế mà rèn luyện: ‘Chúng ta sẽ giữ tâm không biến nhiễm; chúng ta sẽ không thốt ra những lời ác ngữ; chúng ta sẽ sống với lòng lân mẫn vì lợi ích của họ, với tâm từ bi, với nội tâm không sân hận. Chúng ta sẽ sống biến mãn người này với tâm câu hữu với từ; và bắt đầu với người này là đối tượng, chúng ta sống biến mãn cùng khắp thế giới với tâm tương tự như cái túi da bị thuộc, quảng đại vô biên, không đối nghịch, không ác ý’. Chư Tỳ-kheo, đó là cách mà các ông nên rèn luyện.

“Chư Tỳ-kheo, thậm chí nếu như những kẻ đạo tặc hạ liệt, dùng cưa hai lưỡi mà cưa tay, cưa chân, người này khởi ý sân ác, do vậy không phải là người thực hành giáo pháp của ta. Ở đây, chư Tỳ-kheo, các ông vì thế mà nên rèn luyện: ‘Chúng ta sẽ giữ tâm không biến nhiễm; chúng ta sẽ không thốt ra những lời ác ngữ; chúng ta sẽ sống với lòng lân mẫn, với tâm từ bi, với nội tâm không sân hận. Chúng ta sẽ sống bao phủ người này với tâm câu hữu với từ; và bắt đầu với người này, chúng ta sẽ sống biến mãn cùng khắp thế

giới với tâm câu hữu với từ, quảng đại vô biên, không đối nghịch, không ác ý. Chư Tỳ-kheo, đó là cách mà các ông nên rèn luyện.

“Chư Tỳ-kheo, nếu các ông luôn luôn suy tư lời dạy ví dụ cái cửa này thì các ông có thấy loại ngôn ngữ nào, dầu tế nhị hay thô bạo mà các ông không thể kham nhẫn được chăng?” - “Bạch Thế Tôn, không”. Chư Tỳ-kheo, do vậy, các ông nên không ngừng suy tư lời dạy về ví dụ cái cửa này. Điều đó sẽ đưa đến lợi ích và hạnh phúc dài lâu cho các ông”.

Đức Thế Tôn thuyết giảng như vậy. Các Tỳ-kheo ấy hoan hỷ, tín thọ lời Đức Thế Tôn dạy.

(Kinh Trung Bộ 21)¹⁰

Điều này đặt ra tiêu chuẩn khá cao, có phải vậy không? Bạn nghĩ rằng, “Làm sao có thể khi người nào đó đang công kích bạn mà bạn lại không tăng khởi bất kỳ sự tức giận hay ác ý nào?”. Điều này là có thể nếu bạn bước lùi lại và quan sát nó từ góc độ của một trái tim rộng mở từ tâm và với niềm tin tưởng vào Pháp, biết được rằng vì tất cả chúng sanh là chủ nhân

10 Phần dịch nghĩa này có tham khảo bản dịch Kinh Trung Bộ của Hòa thượng Thích Minh Châu

của những tạo tác của mình, là người thừa tự những tạo tác của mình, được sinh ra bởi những tạo tác của mình, và có liên quan đến những tạo tác của mình. Kết quả của sự tức giận, ác ý hay bất kỳ dạng thức nào của bạo lực cũng là một sự tái sinh không may mắn. Thiết lập một cách tốt đẹp trong tâm từ là một nhân để tạo ra một quả là những hoàn cảnh vô cùng may mắn. Về lâu về dài, thật xứng đáng rèn luyện bản thân để sự lựa chọn không phải là sân giận, ác ý hay sự bực tức.

Do vậy, đó chính là những bài kinh cho sự ứng dụng tâm từ trong cuộc sống thường nhật. Cũng có một bài pháp thú vị về sự ứng dụng của tâm từ như một nền tảng cho sự hiểu biết sâu sắc. Đó là bài pháp của ngài A Nan Đà. Tôn giả A Nan Đà thật sự định nghĩa nhiều điều nền tảng cho sự hiểu biết sâu sắc về các tầng thiền định, bốn tâm vô lượng và chứng đắc ba tầng thiền vô sắc, nhưng tôi chỉ sẽ đề cập đến cách mà ngài mô tả tâm từ.

Lại nữa, một vị Tỳ-kheo an trú biến mãn một phương với tâm câu hữu với từ; cũng như vậy với phương thứ hai, cũng như vậy với phương thứ ba, cũng như vậy với phương thứ tư; cũng như vậy cùng khắp thế giới, trên dưới bề ngang, hết thấy phương xứ, cùng khắp vô biên giới; cũng như về cho chính mình; vị ấy

an trú biến mãn với tâm câu hữu với từ, quảng đại vô biên, không đối nghịch, không ác ý. Vị ấy suy tư và được biết: “Từ tâm giải thoát này là pháp hữu vi, do suy tư tác thành. Phàm sự vật gì là pháp hữu vi, do suy tư tác thành, thời sự vật ấy là vô thường, chịu sự đoạn diệt”. Nếu vị ấy do vững trú ở đó, đoạn trừ được các lậu hoặc. Nhưng nếu không đoạn trừ được các lậu hoặc thì khi đó vì niềm vui thích đối với Pháp, niềm vui thích đối với Pháp đó, cùng sự đoạn diệt năm hạ phần kiết sử vị này thoát sanh về cõi Tịnh độ và ngay đó chứng đạt vô dư Niết-bàn mà không quay trở về thế giới đó nữa.

“Đây là pháp độc nhất được tuyên bố bởi Đức Thế Tôn... Nếu Tỳ-kheo nào không phóng dật, nhiệt tâm, tinh cần, sống hành trì pháp ấy, thời tâm vị ấy chưa giải thoát được giải thoát, và các lậu hoặc chưa được đoạn trừ đi đến đoạn trừ, và pháp vô thường an ổn khỏi các ách phược chưa chứng đạt được chứng đạt.

(Kinh Trung Bộ 52)¹¹

Thậm chí điều cao thượng như tâm từ cũng vô thường. Nhìn thấy tự tánh thay đổi của nó có thể là một nền tảng để nghiên cứu và thể nhập.

11 Phần dịch nghĩa này có tham khảo bản dịch Kinh Trung Bộ của Hòa thượng Thích Minh Châu

Tôi sẽ tiến hành một vài bài kinh đọc từ Kinh Tăng Chi Bộ, *Anguttara Nikāya*. Điều này được tuyên thuyết cho chư tăng nhưng có thể áp dụng cho tất cả mọi người.

“Này chư tăng, nếu chỉ trong khoảnh khắc của cái búng ngón tay, một vị tăng khởi tạo ra một ý nghĩ về tâm từ, phát triển nó, chú tâm đến nó, vị ấy đáng được gọi là một vị tăng. Vị này chuyên tâm thiền tập. Vị này hành xử phù hợp với lời dạy của bậc thầy, vị này nghe theo lời khuyên dạy, và thu nạp một cách xứng đáng với phẩm vật trì khát được nơi đất ấy. Còn gì hơn thế nữa nếu vị ấy rèn luyện như vậy”.

(Kinh Tăng Chi Bộ 1:53)

Vì thế, điều chúng ta đang tiến hành có giá trị. Bài kinh tiếp theo mà ai cũng biết - Kinh *Kālāma*, nhưng hầu như chưa bao giờ kinh này được trích dẫn để đề cập về tâm từ. Vì thế, tôi nghĩ mình sẽ đọc đầy đủ bài pháp này.

Tôi nghe như vậy, một thời Đức Thế Tôn đang du hành giữa dân chúng Kosala, cùng với đại chúng Tỳ-kheo, đi đến Kesaputta, thị trấn của người Kālāma (Kiết Lạp Ma). Người Kālāma ở Kesaputta được nghe, “Sa-môn Gotama là Thích tử, xuất gia từ dòng họ Thích Ca đã đến Kesaputta. Và tiếng đồn tốt đẹp như sau

được truyền đi về Sa-môn Gotama: ‘Ngài là Đức Thế Tôn, bậc A-la-hán, Chánh đẳng Chánh giác...! Lành thay, nếu chúng tôi được yết kiến một vị A-la-hán như vậy!’.

Rồi người Kālāma ở Kesaputta đi đến Đức Thế Tôn. Khi đến nơi, có người đánh lễ Ngài rồi ngồi xuống một bên. Có người nói với Thế Tôn những lời chào đón thăm hỏi, sau khi nói những lời chào đón thăm hỏi thân hữu rồi ngồi xuống một bên. Có người chấp tay vái chào Thế Tôn, tay chấp trước ngực rồi ngồi xuống một bên. Có người xưng tên và dòng họ rồi ngồi xuống một bên. Có người im lặng rồi ngồi xuống một bên.

Sau khi ngồi xuống một bên, người Kālāma ở Kesaputta bạch Thế Tôn, “Có một số Sa-môn, Bà-la-môn, bạch Thế Tôn, đi đến Kesaputta. Họ làm sáng tỏ, làm chói sáng quan điểm của mình, nhưng họ bài xích quan điểm người khác, khinh miệt, chê bai, xuyên tạc. Bạch Thế Tôn, và một số Sa-môn, Bà-la-môn khác cũng đi đến Kesaputta. Họ làm sáng tỏ, làm chói sáng quan điểm của mình, nhưng họ bài xích quan điểm người khác, khinh miệt, chê bai, xuyên tạc. Đối với họ, bạch Thế Tôn, chúng con có những nghi ngờ, phân vân: Trong những Sa-môn này, ai nói sự thật, ai nói láo?”.

“Đương nhiên, này các Kālāma, các ông có những nghi ngờ! Đương nhiên, này các Kālāma, các ông có

những phân vân. Trong những trường hợp đáng nghi ngờ, các ông đương nhiên khởi lên phân vân. Nay các Kālāma, chớ có tin vì nghe theo truyền thuyết; chớ có tin vì theo truyền thống; chớ có tin vì nghe theo người ta nói; chớ có tin vì được kinh tạng truyền tụng; chớ có tin vì nhân lý luận siêu hình; chớ có tin vì đúng theo một lập trường; chớ có tin vì đánh giá hời hợt những dữ kiện; chớ có tin vì phù hợp với định kiến; chớ có tin vì phát xuất từ nơi có uy quyền; chớ có tin vì vị Sa-môn là bậc đạo sư của mình. Nhưng này các Kālāma, khi nào tự mình biết rõ như sau: ‘Các pháp này là bất thiện; các pháp này là có tội; các pháp này bị người trí chỉ trích; các pháp này nếu thực hiện và chấp nhận đưa đến bất hạnh, khổ đau’ - thì này các Kālāma, hãy từ bỏ chúng.

“Các ông nghĩ thế nào, này các Kālāma? Lòng tham khởi lên trong nội tâm người nào, khởi lên như vậy là đưa lại hạnh phúc hay bất hạnh?”

“Bất hạnh, bạch Thế Tôn”.

“Người này có tham, này các Kālāma, bị tham chinh phục, tâm bị xâm chiếm, giết các sinh vật, lấy của không cho, đi đến vợ người, nói láo, khích lệ người khác cũng làm như vậy làm cho người ấy bất hạnh, đau khổ lâu dài”.

“Thưa có, bạch Thế Tôn”.

“Bây giờ, các ông nghĩ thế nào, này các Kālāma, lòng sân khi khởi lên trong nội tâm người nào, khởi lên như vậy là đưa lại hạnh phúc hay bất hạnh?”.

“Bất hạnh, bạch Thế Tôn”.

“Và người này có sân, này các Kālāma, bị sân chinh phục, tâm bị xâm chiếm, giết các sinh vật, lấy của không cho, đi đến vợ người, nói láo, khích lệ người khác cũng làm như vậy làm cho người ấy bất hạnh, đau khổ lâu dài”.

“Vâng, bạch Thế Tôn”.

“Bây giờ, các ông nghĩ thế nào, này các Kālāma, lòng si khi khởi lên trong nội tâm người nào, khởi lên như vậy là đưa lại hạnh phúc hay bất hạnh?”.

“Bất hạnh, bạch Thế Tôn”.

“Và người này có si, này các Kālāma, bị si chinh phục, tâm bị xâm chiếm, giết các sinh vật, lấy của không cho, đi đến vợ người, nói láo, khích lệ người khác cũng làm như vậy làm cho người ấy bất hạnh, đau khổ lâu dài”.

“Vâng, bạch Thế Tôn”.

“VẬY các ông nghĩ thế nào, này các Kālāma: Các pháp này là thiện hay bất thiện?”

“Là bất thiện, bạch Thế Tôn”.

“CÓ tội hay không có tội?”

“CÓ tội, bạch Thế Tôn”.

“BỊ người có trí quả trách hay không bị người có trí quả trách?”

“BỊ người có trí quả trách, bạch Thế Tôn”.

“NẾU được thực hiện, được chấp nhận, có đưa đến bất hạnh, đau khổ hay là không?”

“ĐƯỢC thực hiện, được chấp nhận, bạch Thế Tôn, chúng đưa đến bất hạnh, đau khổ. Ở đây, đối với chúng con là vậy”.

“NHRU vậy, này các Kālāma, điều ta vừa nói với các ông: ‘Chớ có tin vì nghe theo truyền thống; chớ có tin vì nghe theo người ta nói; chớ có tin vì được kinh tạng truyền tụng; chớ có tin vì nhân lý luận siêu hình; chớ có tin vì đúng theo một lập trường; chớ có tin vì đánh giá hời hợt những dữ kiện; chớ có tin vì phù hợp với định kiến; chớ có tin vì phát xuất từ nơi có uy quyền; chớ có tin vì vị Sa-môn là bậc đạo sư của mình. Nhưng

này các Kālāma, khi nào tự mình biết rõ như sau: ‘Các pháp này là bất thiện; các pháp này là có tội; các pháp này bị người có trí quở trách; các pháp này nếu thực hiện và chấp nhận đưa đến bất hạnh, khổ đau’ - thì này các Kālāma, hãy từ bỏ chúng’. Điều này đã được nói lên như vậy, chính do duyên như vậy được nói lên.

“Bây giờ, này các Kālāma, chớ có tin vì nghe theo truyền thống; chớ có tin vì nghe theo người ta nói; chớ có tin vì được kinh tạng truyền tụng; chớ có tin vì nhân lý luận siêu hình; chớ có tin vì đúng theo một lập trường; chớ có tin vì đánh giá hời hợt những dữ kiện; chớ có tin vì phù hợp với định kiến; chớ có tin vì phát xuất từ nơi có uy quyền, chớ có tin vì vị Sa-môn là bậc đạo sư của mình. Nhưng này các Kālāma, khi nào tự mình biết như sau: ‘Các pháp này là thiện; các pháp này là không có tội; các pháp này không bị người có trí chỉ trích; các pháp này nếu thực hiện và chấp nhận đưa đến hạnh phúc, an lạc’ - thì này các Kālāma, hãy tự đạt đến và an trú bên trong chúng.

“Các ông nghĩ thế nào, này các Kālāma, không tham, khi khởi lên trong nội tâm người nào, khởi lên như vậy, là đưa lại hạnh phúc hay bất hạnh cho người ấy?”

“Hạnh phúc, bạch Thế Tôn”.

“Và người này không tham, này các Kālāma, không bị tham chinh phục, tâm không bị xâm chiếm, không giết các sinh vật, không lấy của không cho, không đi đến vợ người, không nói láo, khích lệ người khác cũng làm như vậy làm cho người ấy hạnh phúc, an lạc lâu dài”.

“Vâng, bạch Thế Tôn”.

“Các ông nghĩ thế nào, này các Kālāma, không sân, khi khởi lên trong nội tâm người nào, khởi lên như vậy là đưa lại hạnh phúc hay bất hạnh cho người ấy?”.

“Hạnh phúc, bạch Thế Tôn”.

“Và người này không sân, này các Kālāma, không bị sân chinh phục, tâm không bị xâm chiếm, không giết các sinh vật, không lấy của không cho, không đi đến vợ người, không nói láo, khích lệ người khác cũng làm như vậy đem lại hạnh phúc, an lạc lâu dài cho người ấy”.

“Vâng, bạch Thế Tôn”.

“Các ông nghĩ thế nào, này các Kālāma, không si khi khởi lên trong nội tâm người nào, khởi lên như vậy là đưa lại hạnh phúc hay bất hạnh cho người ấy?”.

“Hạnh phúc, bạch Thế Tôn”.

“Và người này không si, này các Kālāma, không

bị si chinh phục, tâm không bị xâm chiếm, không giết các sinh vật, không lấy của không cho, không đi đến vợ người, không nói láo, khích lệ người khác cũng làm như vậy đem lại hạnh phúc, an lạc lâu dài cho người ấy”.

“Vâng, bạch Thế Tôn”.

“Như vậy các ông nghĩ thế nào, này các Kālāma, các pháp này là thiện hay bất thiện?”.

“Là thiện, bạch Thế Tôn”.

“Các pháp này là có tội hay không có tội?”.

“Không có tội, bạch Thế Tôn”.

“Bị người có trí quở trách hay được người có trí tán thán?”.

“Được người trí tán thán, bạch Thế Tôn”.

“Nếu được thực hiện, được chấp nhận, có đưa đến hạnh phúc, an lạc hay không?”.

“Được thực hiện, được chấp nhận, bạch Thế Tôn, chúng đưa đến hạnh phúc, an lạc. Ở đây, đối với chúng con là vậy”.

“Như vậy, này các Kālāma, điều ta vừa nói với các ông: ‘Chớ có tin vì nghe theo truyền thuyết; chớ có tin vì nghe theo truyền thống, chớ có tin vì nghe theo người

ta nói; chớ có tin vì được kinh tạng truyền tụng; chớ có tin vì nhân lý luận siêu hình; chớ có tin vì đúng theo một lập trường; chớ có tin vì đánh giá hơi hợt những dữ kiện; chớ có tin vì phù hợp với định kiến; chớ có tin vì phát xuất từ nơi có uy quyền; chớ có tin vì vị Sa-môn là bậc đạo sư của mình”. Nhưng này các Kālāma, khi nào tự mình biết rõ như sau: “Các pháp này là thiện; các pháp này là không có tội; các pháp này được người trí tán thán; các pháp này nếu được thực hiện, được chấp nhận đưa đến hạnh phúc, an lạc” - thì này các Kālāma, hãy chứng đạt và an trú bên trong chúng’. Điều này đã được nói lên như vậy, chính do duyên như vậy được nói lên.

“Bây giờ, này các Kālāma, vị thánh đệ tử nào ly tham, ly sân, ly si như vậy, tỉnh giác, chánh niệm - biến mãn phương thứ nhất [phương đông] - cũng như vậy phương thứ hai, phương thứ ba và phương thứ tư - với sự tỉnh giác câu hữu với thiện ý. Vì thế người này an trú biến mãn bên trên, phía dưới và hết thủy phương xứ, cùng khắp vô biên giới, vị ấy an trú biến mãn với sự tỉnh giác câu hữu với thiện ý: quảng đại vô biên, giải thoát khỏi sự đối nghịch, giải thoát khỏi sự ác ý. [Và tương tự như vậy với tâm bi, tâm hỷ và tâm xả].

(Kinh Tăng Chi Bộ 3:66)¹²

12 Phần dịch nghĩa này có tham khảo bản dịch Kinh Tăng Chi Bộ của Hòa thượng Thích Minh Châu

Điều thú vị là lời dạy của Đức Phật thường được trích dẫn như một tuyên bố về cách đưa ra quyết định sau đó được tiến hành một bước xa hơn và được sử dụng để vạch ra một nền tảng mạnh mẽ cho sự thực hành.

Bài kinh tiếp theo là một bài kinh ngắn có thể nghe hơi mơ hồ một chút khi tôi đọc lên. Về cơ bản, điều có liên quan tới nó là kết quả của nghiệp - *kamma*, dựa trên những lời dạy được ghi chép lại. Một trong những cách truyền thống trong đối diện với các quả của *nghiệp* xấu - đối diện với các chướng ngại hay khó khăn nào đó do nghiệp - là sự cam kết với thiện nghiệp, xây dựng một “tài khoản ngân hàng” *nghiệp* tốt đẹp. Đây là bài kinh đưa ra một góc nhìn về điều này và tất nhiên cũng khuyến khích cho điều này.

“Này chư Tỳ-kheo, ta không nói rằng có một sự chấm dứt của nghiệp theo ý chí đã được tiến hành và được tích lũy; miễn là người đó đã không trải nghiệm [các kết quả của nó], và rằng có thể là ở ngay trong đời này, hay ở trong sự tái sinh [tiếp theo], hay vào một dịp nào sau đó nữa. Nhưng ta không nói rằng đang có sự đi đến chấm dứt của khổ đau; miễn là người này không trải qua [các kết quả của] nghiệp theo ý chí đã được tiến hành và được tích lũy.

“Người đệ tử cao quý này, này chư Tỳ-kheo, người này vì thế không có sự nóng lòng, không có ác ý, sáng rõ, hiểu biết rõ ràng, luôn chánh niệm, an trú trong sự lan tỏa một phương bằng cái tâm thấm đẫm từ tâm, tương tự như vậy với phương thứ hai, tương tự như vậy với phương thứ ba và phương thứ tư. Cũng như vậy, bên trên và phía dưới, chung quanh và mọi nơi, và đến cho tất cả cũng như đến cho bản thân người này, người này an trú lan tỏa toàn bộ thế giới bằng một cái tâm thấm đẫm tâm từ, rộng lớn, cao quý, không thể đo lường, không có sự thù hận, không có sự ác ý. Người này hiểu rằng: “Trước kia, tâm của tôi bị giới hạn và không được phát triển, nhưng bây giờ nó không thể đo lường, và được phát triển một cách tốt đẹp. Không có nghiệp có thể tính đếm nào còn duy trì hay tồn tại ở đó cả”.

(Kinh Tăng Chi Bộ 10:219)

Điều được ám chỉ đến là không có nghiệp có thể tính đếm nào sẽ xuất hiện ở đây. Không có bất cứ điều gì còn tồn tại. Với sự giải thoát của cái tâm bởi từ tâm, tiềm năng mang tính nghiệp của sự chứng đạt được đó sẽ vượt lên trên bất cứ nghiệp nào và làm sanh khởi những kết quả và sự tái sinh may mắn.

Đây thật sự là cái được gọi là “trọng nghiệp”,

nhưng đó chính là nghiệp vượt lên trên nghiệp phi thiện xảo. Lấy đi sinh mạng của cha mẹ và giết hại một vị A-la-hán: đây được gọi là “trọng nghiệp” về khía cạnh phi thiện xảo.

Tuy nhiên, về khía cạnh thiện xảo, trọng nghiệp như là sự chứng đắc thiền định và sự chứng đạt sự giải thoát của cái tâm bởi các vô lượng tâm. Những trọng nghiệp này cao hơn. Con đường Nhập lưu, các con đường và các quả vị, là những trọng nghiệp vì các nghiệp này vượt lên trên các dạng thức khác của nghiệp.

“Các ông nghĩ thế nào, này chư tăng. Nếu một người, từ thời niên thiếu của người này cho đến về sau, đã phát triển được sự giải thoát tâm bởi tâm từ, người này sau này sẽ có làm điều bất thiện không?”.

“Người này sẽ không, thưa Đức Thế Tôn”.

“Và không làm bất kỳ điều bất thiện nào, khổ đau có gây phiền não cho người này không?”.

“Sẽ không có, thưa Đức Thế Tôn”. Làm sao khổ đau có thể gây phiền não cho người không làm bất cứ điều bất thiện nào!”.

“Thật vậy, này chư tăng, sự giải thoát tâm bởi tâm từ nên được phát triển bởi người nam hoặc người nữ.

Người nam hay người nữ không thể mang theo thân của mình và chết đi; con người có ý thức như là những mối liên hệ có kết nối.

“Nhưng bậc thánh biết rằng: ‘Bất cứ hành động bất thiện nào tôi đã tạo tác trước đây bằng thân này, các quả của chúng sẽ được trở sanh ở đây và chúng sẽ đi theo cùng với tôi’.

“Tâm từ, nếu được phát triển theo cách này, sẽ dẫn đến trạng thái Bất lai, trong trường hợp một vị tăng đã được thiết lập trong trí tuệ nhận thấy ở ngay đây trong lời giáo huấn này, nhưng vị này chưa thâm nhập vào sự giải thoát cao hơn”.

(Kinh Tăng Chi Bộ 10:219)

Vì thế có một sự nhận thức về sức mạnh của tâm từ như khả năng để tiến hành các xu hướng khác bên trong sự tiềm ẩn thuộc về nghiệp.

“Nếu, này chư tăng, sự giải thoát tâm bởi tâm từ được phát triển và rèn luyện, thường xuyên được thực hành, làm thành phương tiện và nền tảng của người này, được thiết lập một cách vững chắc, được củng cố và được thực hiện một cách phù hợp, mười một điều lợi ích sau đây có thể được kỳ vọng. Thế nào

là mười một?

(1) Người này ngủ ngon giấc; (2) người này tỉnh giấc một cách vui vẻ; (3) người này không có những giấc mộng xấu; (4) người này làm hài lòng các chúng sanh; (5) người này làm hài lòng các vị thần; (6) các vị thần bảo hộ cho người này; (7) lửa, thuốc độc, vũ khí không thể làm tổn thương người này; (8) tâm của người này nhanh chóng trở nên được tập trung; (9) da mặt của người này sáng sủa; (10) người này chết đi mà không bị bối rối; (11) nếu người này không thâm nhập xa hơn, người này đi vào cảnh giới phạm thiên.

(Kinh Tăng Chi Bộ 11:15)

Thậm chí nếu người đó không nhận thức được trạng thái giải thoát nào thì đó cũng là những điều tốt đẹp. Tôi không nhìn thấy bất cứ gì là hạn chế ở đây cả.

Tôi muốn gieo trồng một số hạt giống để khuyến khích các vị quay trở lại với các nguồn mạch này. Đức Phật là cội rễ. Đôi khi ngôn ngữ ít nhiều gây nản chí và sự lặp đi lặp lại nhằm chán, nhưng có vật báu phi thường là những lời dạy và sự hiểu biết để giải thoát, và khả năng to lớn của Đức Phật trong việc nhìn thấy mọi thứ một cách rõ ràng. Những lời giáo huấn về tôn giáo thật là hiếm hoi trong thế giới này và rõ ràng là

hiếm hoi trong thế giới này. Có một phước đức lớn lao mới có thể hòa vào những lời dạy mà chúng ta đã thừa hưởng được qua duyên lành của mình.

Chúng ta có thể tận dụng thời thiền tới đây để ngồi, mang những ý nghĩ về tâm từ đó vào trong tâm của mình, nhắc nhở chúng ta về sự tạo thành những mô thức khác nhau - bất cứ gì cộng hưởng được. Một trong những từ ngữ được sử dụng để mô tả các tâm vô lượng khi một người được thành tựu trong những sự thiền định này là “vô lượng vô biên”. Con tim không bị trói buộc bởi trạng thái tâm nhỏ nhất bị đắm nhiễm và bị giới hạn. Người đó an định như vậy và cho phép con tim phát tỏa đến điều tốt đẹp.

Trong những lời giáo huấn, có điều được gọi là các thiền định, *vimokkhas*. Một trong những *vimokkhas* (những sự giải thoát hay những sự giải phóng) là sự giải thoát thông qua điều đẹp đẽ. Đó có thể là một sự chứng đắc về thiền định trên phương diện màu sắc, các đề mục biến xứ - *kasiṇas*, vốn vô cùng đẹp đẽ. Nhưng đó cũng có thể là một trạng thái tâm giống như tâm từ, một trạng thái tâm đẹp đẽ cho phép tâm buông bỏ sự trọng thị bản thân quá mức, buông bỏ những điều lo lắng, những nỗi sợ hãi, những điều bất an và những sự so sánh; và an trú trong điều gì đó thật sự

đẹp đẽ. Đó thật sự không phải bản thân tôi là bất cứ gì hay đạt được bất cứ gì. Đó là sự đẹp đẽ của khả năng gác bỏ tất cả sang một bên. An trú trong ước muốn đó của tâm từ, để được quảng đại, cao quý và vô lượng vô biên. Chúng ta có thể tận dụng thời gian này để tu dưỡng một số những phẩm chất này.



HỎI VÀ ĐÁP



Hỏi: Trong câu chuyện về người xem chỉ tay, sư đã đề cập rằng Thiền sư Ajahn Chah vẫn còn nhiều sự tức giận, nhưng rằng ngài ấy chọn không hành xử trong sự tức giận. Phải chăng điều này có nghĩa là, chẳng hạn như, nếu có một vị tăng gây phiền phức, ngài Ajahn Chah vẫn sẽ trải qua sự phát khởi của tức giận nhưng vẫn có trí tuệ để gạt nó sang một bên và xem xét cần phải làm gì với cái tâm mát mẻ? Điều này nghe chừng giống như những gì mà Ram Dass¹³ đã nói về những sự nhiễm ô của mình: sau nhiều năm thực

13 Ram Dass: một nhà thuyết giảng tâm linh người Hoa Kỳ, sinh năm 1931.

hành, họ hơi giống người bị loạn thần kinh mà ông ấy liên hệ tới theo một cách dễ chịu hơn.

Đáp: Những gì mà người xem chỉ tay đang quan sát chính là tính khí cơ bản, các xu hướng thuộc về nghiệp, các cấu trúc hiện có ở đó. Sự tức giận là một xu hướng đặc biệt mà ngài Ajahn Chah đã có, nhưng bằng khả năng nhìn thấy rõ ràng, ngài đã buông bỏ được xu hướng này. Sự tỉnh thức đã mang lại sự sáng rõ như thế để tâm không mảy may bị lôi kéo vào xu hướng này.

Có một tình huống thú vị mà một trong những vị tăng người phương Tây trải nghiệm với Thiền sư Ajahn Chah. Ngài Ajahn Jayasāro, là một vị tăng người Anh, đang tham gia và cùng ngồi thiền với Thiền sư Ajahn Chah, xoa bóp chân của mình. Một vị tăng đặc biệt bước vào, người này đã làm điều gì đó sai phạm, đã từng được nhắc nhở về việc này và đang tiến hành sám hối.

Thiền sư Ajahn Chah quát và quở mắng vị này, có vẻ giống như sự lóe lên của cơn tức giận. Đó là điều được biểu đạt. Ngài Ajahn Jayasāro, người đang xoa bóp chân của mình, nói rằng điều lạ thường là không hề có một sự căng tức nào trong thân của mình. Không

có biểu hiện của một trạng thái nào hay bất kỳ sự hứng khởi nào. Thiền sư Ajahn Chah có lẽ đã nói với chính mình rằng, “Điều vị tăng này cần là hạ bên này xuống và nâng bên kia lên”.

Có một tình huống tương tự mà tôi từng trải nghiệm với ngài Ajahn Mahā Boowa, người nổi tiếng vì nhiều điều tốt đẹp. Trước tiên, ngài được xem là vị A-la-hán thời nay ở Thái Lan. Hiện giờ ngài ở vào giữa tuổi 90. Ngài được xem là vị chứng đắc cao trong thời gian dài và ngài cũng nổi tiếng vì các xu hướng nghiêm khắc của mình.

Tôi nhớ một lần đến thăm và lưu lại một thời gian với ngài. Lúc đó, tôi thực hành nhiều, tâm của tôi rất an định và sáng rõ. Tôi đang theo dõi ngài Ajahn Mahā Boowa nói một cách nghiêm khắc, lắng nghe những từ ngữ và quan sát các hành động của ngài. Nhưng tôi lại được bao phủ những cảm thọ của sự hỷ lạc và tâm từ mà tôi cảm nhận là ngài đang thật sự tỏa phát ra.

Bạn có thể kiểm soát được cơn giận, nhưng nó khác biệt với khi cơn giận không hề có mặt ở đó. Tất nhiên bạn luôn khá cẩn trọng khi ở quanh Thiền sư Ajahn Chah vì bạn không bao giờ biết ngài sẽ xuất hiện từ phía nào. Điều này không giống như ngài chỉ đang

chơi đùa với bạn, mà giống như là ngài ấy luôn luôn phản hồi lại tình huống hay cá nhân nào đó và ngài sẽ không bị giới hạn theo một cách cố định nào cả: “Ồ, tôi được cho rằng phải là một vị tăng tốt đẹp có từ tâm”. Bạn không muốn chạm đến mặt trái của ngài vì ngài có thể rất trực tiếp và thẳng thừng.

Hỏi: Mong sư hoan hỷ giải thích những nghĩa vụ của con cái trưởng thành đối với cha mẹ già. Và những nghĩa vụ của cha mẹ với đối con cái, theo lời dạy của Đức Phật.

Đáp: Đức Phật dạy rằng, một người nên chăm sóc cha mẹ mình và cố gắng quan tâm tới các nhu cầu của cha mẹ. Ở châu Á, nhìn chung, đó phần nhiều thuộc về tập quán văn hóa. Con cái chăm sóc cha mẹ của mình. Tất nhiên, cha mẹ có nghĩa vụ đối với con cái của mình cả về mặt tương trợ cũng như là hình mẫu cho con, cháu mình. Trong một thế giới lý tưởng, mọi thứ diễn ra như vậy.

Đức Phật cũng nói rằng món quà lớn lao nhất mà một người có thể trao tặng cho cha mẹ mình, và tôi nghĩ cũng tương tự như cha mẹ trao tặng cho con cái mình - đó là khuyến khích cha mẹ sống trong giới đức, trong sự rộng lượng và trong chánh kiến. Có nhiều giá trị vật chất mà một người có thể trao tặng cho cha mẹ

mình và đó là một điều tuyệt vời có thể làm. Tuy nhiên, thậm chí còn lợi ích và hữu ích hơn nữa nếu người đó có thể khuyến khích cha mẹ mình thiết lập chính họ trong mức độ cao hơn của giới đức và sự rộng lượng, cũng như trong tất cả các khía cạnh của chánh kiến và sự nhận thức sâu sắc.

Hỏi: Trong một pháp thoại cách đây vài năm, sư đã nhắc đến trong một cuộc phỏng vấn với một tu sĩ Thiên Chúa giáo. Phản ánh 40 năm đời sống tu sĩ của mình, vị tu sĩ này đã nói gì đó như “Tôi ước gì mình đã tử tế hơn”. Phản ánh 35 năm trong sắc y người tu sĩ Phật giáo, sư có những bài học nào nổi bật không? Tôi không quan tâm đến những điều tiếc nuối, trừ sự hiểu biết trí tuệ mà sự tích lũy của nhiều năm thực hành đã khai mở, thừa sư.

Đáp: Điều này sẽ phụ thuộc vào thời khắc mà ý nghĩ đó xuất hiện. Quả là được khích lệ khi mọi người thật sự ghi nhớ những bài pháp thoại. Tôi đã quên mình từng nói như thế.

Một bài học mạnh mẽ trở dậy, ngẫu nhiên ngay trong lúc này chính là khía cạnh của sự nhẫn nại. Đây tất nhiên là điều mà Thiền sư Ajahn Chah lúc nào cũng nhấn mạnh. Với bản thân tôi, đó là bài học đi vào trong tâm mình: hãy cứ sẵn lòng nhẫn nại với mọi thứ.

Đôi khi chúng ta không nhận ra điều tốt đẹp mà mình đang tham gia vào. Những chuẩn mực và những điều kỳ vọng của chúng ta thường cao, và chúng ta phán xét chính bản thân mình theo những cách mà chúng phản ánh sự kỳ vọng đó. Chúng ta không đủ nhẫn nại để nhận diện điều tốt đẹp mà mình đang thật sự tiến hành. Điều quan trọng là có mặt với điều tốt đẹp nền tảng đó, đó là một tác nhân thúc đẩy trong tất cả những điều chúng ta làm.

Nói về tất cả những người đang trong khóa tu này, các bạn sẽ không hiện diện ở đây nếu các bạn không cam kết hướng đến một đời sống thiện lành và thiện xảo. Và sự cam kết đó thường lại là điều không được phản ánh. Thay vào đó, chúng ta nghĩ rằng, “Tôi phải làm điều này. Tôi phải làm điều kia. Tôi phải sống theo chuẩn mực này. Người thầy này đã nói thế này. Người thầy kia đã nói thế kia”. Nó cứ tiếp tục như thế.

Vì vậy hãy đủ nhẫn nại để gạt tất cả những điều đó sang một bên và nói rằng, “À, điều gì là thật sự quan trọng đối với tôi?”. Hãy cho phép điều đó đi vào trong con tim và nhận diện nó. Và một lần nữa, sự nhẫn nại không phải chỉ là sự chịu đựng kéo dài; mà đó là có khả năng hiện diện với sự trải nghiệm. Đó là cách mà chúng ta có liên quan đến sự nhẫn nại, vì thế chúng ta

có thể tiếp nhận nó và hiện diện vì nó.

Hỏi: Có phải gửi tâm từ đến cho Ma vương là vô vọng không, thưa sư?

Đáp: À, Ma vương nhận chịu một sự kết tội xấu xa. Điều đó phụ thuộc vào cách chúng ta liên hệ đến Ma vương. Ma vương là sự nhân cách hóa của tính khí. Trong sự che mờ của việc bị cám dỗ bởi các dục vọng trong thực tại, tâm từ có thể không phải là một công cụ phù hợp. Nhưng trong ý nghĩa rộng lớn hơn, đó là đối tượng quan trọng nhất mà tâm từ cần được dành đến, trong ý nghĩa rằng tâm từ là ước nguyện cho sự an lành. Ma vương là hình mẫu thu nhỏ của tính khí, sự nhân cách hóa của sự xấu ác. Chẳng phải là có nhiều đau khổ sao? Những sự tích lũy thuộc về nghiệp đã không báo trước cho hẳn ta.

Khi chúng ta đi theo những dục vọng và bị mắc kẹt vào sự nhận thức và ý kiến của mình, chúng ta thật sự đau khổ! Toàn bộ cấu trúc đó tự thân nó cứ lặp đi lặp lại: đây là những sự thúc đẩy của Ma vương. Đó là một đối tượng xứng đáng của tâm từ bởi vì có quá nhiều khổ đau ở nơi đó. Điều này giúp điều chuyển sự chú ý của chúng ta vượt thoát ra ngoài sự khổ đau.

Hỏi: Khi thiền tập có sự hướng dẫn của sư trong

hai buổi trưa qua, tôi đã được thụ hưởng qua trạng thái vui sướng và hỷ lạc. Tôi phát hiện rằng những sự thiền tập vững vàng một cách đáng ngạc nhiên và đồng thời lúc đó tuôn chảy dòng năng lượng. Tôi nhận thấy rằng thật khó để vượt qua được niềm hỷ lạc nếu không có sự hướng dẫn bằng lời của sư. Sư có gợi ý gì không, thưa sư?

Đáp: Đó là một ký ức mang tính trải nghiệm. Thật tốt để nhớ rằng đã có thể trải qua sự hứng khởi của niềm vui sướng và hỷ lạc đó và có thể vững trú vào điều gì đó rất định tĩnh, nhưng vẫn sáng rõ và khoáng khoáng. Vì thế, hãy hòa vào trong thân bởi vì thân ghi nhớ những điều này. Đi vào trong thân, vào trong nhịp điệu của hơi thở, các cảm thọ và những sự tri nhận về sự hỷ lạc, nhưng hãy để cho chính mình di chuyển vào bên trong sự an định và sáng rõ.

Hãy cố gắng kết nối với nó ở mức độ thể chất, đó là, với xu hướng của năng lượng, trạng thái vui sướng và hỷ lạc. Có thể có một mức độ của sự hứng khởi trỗi lên. Khi chúng ta đưa một hình ảnh đến sự hỷ lạc, nó trỗi lên. Vì thế hãy di chuyển năng lượng đi xuống và đi khắp thân, cho phép nó được ổn định. Đó là cách thiện xảo để “làm việc” với nó vì một khi nó trỗi lên, nó có thể tiếp dưỡng cho cái tâm đang chuyển động.

Hỏi: Thưa sư, những đặc trưng của tính cách của chúng ta là gì? Có phải tính cách là duyên hợp của *nghiệp* và gia đình, văn hóa và quốc tịch của chúng ta? Làm thế nào tôi học được cách không xem cái của tôi là sự thật và thực có?

Đáp: Đó là đau khổ: là cách chúng ta học cách buông bỏ nó và nhận diện những giới hạn, những khiếm khuyết và khổ đau có liên quan. Tất nhiên, tính cách là duyên hợp của tất cả những điều ấy: *nghiệp* quá khứ, *nghiệp* hiện tại, *nghiệp* gia đình, *nghiệp* về văn hóa, quốc tịch, giới tính, mọi thứ. Đó là tất cả những phần của tiến trình duyên khởi.

Nhưng tiếp đó hãy nhận diện bản chất vô thường, không ổn định và luôn thay đổi của nó. Bởi cái mà chúng ta gọi là tính cách của mình đôi khi biểu hiện thế này, đôi khi thế khác, phụ thuộc vào người đang có mặt cùng chúng ta và vào hoàn cảnh mà chúng ta đang ở trong đó. Điều đó không cố định và không phải không thể thay đổi. Nó bắt lấy và lựa chọn. Vì thế hãy học cách nhận diện điều đó, bằng cách nhìn thấy bản chất thay đổi, vô thường và bất định đó. Cái mà chúng ta nương chấp vào như cái của tôi và tôi - nó không hề cố định.

Anicca thường được dịch là “vô thường hoặc thay đổi”. Thiền sư Ajahn Chah sẽ có xu hướng dịch từ này là “bất định” hoặc “không chắc chắn”. Tôi nghĩ đó là một sự dịch chuyển quan trọng. Điều gì là vô thường hay thay đổi có xu hướng bị cụ thể hóa, trong khi “bất định” lại bị cụ thể hóa nhiều hơn: cách tôi cảm nhận; cách tôi trải nghiệm mọi thứ. Đó là một sự chuyển dịch quan trọng. Hãy mang nó trở vào trường chủ quan của “tôi trải nghiệm như thế nào với cái tôi tưởng là các trạng thái, các cảm thọ, các ấn tượng, các ý nghĩ, hay tính cách?”. Vì thế một người nhìn thấy đau khổ có liên quan xuất hiện một cách tất yếu cùng với những sự suy tưởng đó - gánh nặng mà tôi đang nói đến sáng nay, sự giới hạn của một con chó bị cột vào cái trụ.

Cũng như vậy, điều quan trọng là chúng ta không tiếp nhận nó một cách nghiêm trọng thái quá, rằng chúng ta có thể chế giễu chính bản thân mình và hành trạng con người của mình, bởi vì tiếp nhận tất cả những điều này một cách quá nghiêm trọng sẽ nhấn chìm chúng ta. Sau cùng đó lại là vô lý. Cuộc sống đôi khi là “Làm thế nào mà tôi lại bước vào xem vở kịch này của Samuel Beckett¹⁴ chứ?”.

14 Samuel Beckett (1906) là nhà văn, nhà viết kịch nổi tiếng của Ireland, nhận giải Nobel văn học năm 1969.

Hỏi: Thưa sư, chỉ để làm sáng rõ sự lo lắng của tôi về tâm từ, có những cụm ngữ nào là ổn không ạ? Và chúng có thể được nói ra như một bài tụng không hay được nói ra với bất cứ tốc độ nào? Có phải như vậy thì sẽ hiệu quả hơn để đạt được sự tập trung sâu hơn không, thưa sư?

Đáp: Các ngữ phải có một ý nghĩa, cảm xúc nào đó đối với bạn. Ngữ đó có ý nghĩa với bạn không? Ngữ đó có cộng hưởng theo một cách nào đó hay không? Bởi vì điều thật sự quan trọng không nằm quá nhiều ở các ngữ, mà chính là cảm thọ khởi sinh lên, cảm thọ được khởi phát và được thiết lập bên trong con tim, tâm từ.

Khi bạn rèn luyện thiền tập như một sự thực hành, điều hữu ích là cần có một vài kỹ thuật, phương pháp, các ngữ và các bài tụng cho bạn cảm giác dễ chịu bởi vì bản chất của tâm là để được làm cho quen thuộc với bất cứ gì bạn đang tiến hành. Dù nó có tốt như thế nào, rồi bạn sẽ dần quen thuộc và nó sẽ dần mất đi hiệu lực, dù nhanh hay chậm. Đó chính là bản chất của tâm.

Hãy có cho mình một vài công cụ. Giống như khi bạn nhờ một người chủ hiệu đến nhà bạn cho công việc nào đó. Bạn muốn một người thợ điện đến để làm gì đó và người này đi đến mà không đem theo dụng cụ

nào cả hay chỉ đem theo một cái tua-vít. Bạn sẽ không cảm thấy tự tin rằng công việc sẽ được hoàn thành. Ở đây cũng giống như vậy. Khi chúng ta thực hành và rèn luyện, hãy có một vài công cụ cùng với mình.

Hỏi: Tỉnh thoảng khi tập trung được, thân tôi lại dao động hay lại có những chuyển động tự phát ở vùng mặt. Đó có thể là những vùng co giật lớn hoặc nhỏ. Mong sư hoan hỷ giải thích điều này.

Đáp: Đây là điều phổ biến lý giải được. Đó là khi sự hòa hợp với thân khá hữu ích, và tâm từ thì rất tốt đẹp với việc cân bằng dạng năng lượng đó bên trong tổ hợp thân - tâm, cho phép nó được tháo gỡ và cởi mở ra. Trong khi nỗ lực để tập trung một cách quá mạnh mẽ hay thúc ép tâm để có sự chánh niệm sẽ có xu hướng làm trầm trọng thêm mọi thứ. Vì thế sự thực hành chánh niệm rộng thoáng và được đặt nền tảng trên thân cho phép dạng năng lượng đó trôi chảy khắp thân - tâm. Sau đó, tâm từ có tác dụng phụ trợ trong việc làm mềm mại ra, thay thế và làm cho ổn định. Đây là những sự thực hành tốt đẹp cần tiến hành.

Hỏi: Thưa sư, có phải sự tùy hỷ cũng giống như sự cảm ơn?

Đáp: Trong bài tụng, từ ngữ đó được dịch là tâm

tùy hỷ, tiếng Pali là *muditā*, có nghĩa là niềm hỷ lạc được tán dương, là hỷ, là sự vui thích trong điều tốt đẹp và thành công của người khác. Vì thế, nó không hoàn toàn giống như sự cảm ơn. Một từ Pali khác đôi khi cũng được dịch là tùy hỷ, đó là *pāmojja*, sự hân hoan. Đó là cảm thọ an lành, một dạng niềm vui thích, một cảm giác của cảm thọ tốt đẹp về điều gì đó.

Thường thì các duyên khởi trong các chuỗi này có chút khác biệt: phản hồi về giới đức và cảm giác không hối tiếc, một cảm thọ của sự hân hoan khởi sanh. Phản hồi về sự thực đúng của những lời giáo huấn, sự hân hoan khởi sanh, hay đức tin hoặc sự tự tin. Sự cảm ơn thì thiên nhiều về lòng biết ơn, tiếng Pali chính là *kataññutā*. Cảm thọ của sự biết ơn, của sự trân quý và sự biết ơn có một phẩm chất khác. Vì thế từ hân hoan được sử dụng theo vài cách khác nhau.

Hỏi: Nhân đây, cái tên “Pasanno” có nghĩa là gì, thưa sư?

Đáp: Nghĩa nguyên thủy của nó là để chỉ cho người có đức tin, nhưng cũng để chỉ cho người có niềm hỷ lạc, một dạng đức tin hỷ lạc.

Hỏi: Kẻ thù gần gũi của tâm xả chính là thái độ xa lánh, tách biệt. Tôi đã nếm trải cả hai. Một cái thì quen

thuộc hơn nhiều và sự khác biệt khá là hiển nhiên. Mong sự hoan hỷ đưa ra bất cứ mối liên hệ nào để xác định được sự tách biệt vi tế, mà nó không quá hiển nhiên, đặc biệt là với cái tâm đã được rèn luyện cho quen thuộc?

Đáp: Một trong những điều xuất hiện ngay tức thì lúc này - tôi đã đề cập đôi lần và tiếp đó đã xuất hiện trong bài Kinh *Kālāma* - là cách mà Đức Phật đã xác chứng là thiện lành hay bất thiện? Điều đó mang lại lợi ích hay không mang lại lợi ích? Vì thế có sự chuyển dịch ngay tức thì đến điều thiện.

Kẻ thù kề cận của tâm xả là thái độ xa lánh hay sự hờ hững. Sự hờ hững sẽ luôn bao gồm sự tiêu cực, sự u ám nhất định nào đó, hay một sự sân hận nhẹ. Đó đại loại như là: “Tôi không muốn dính líu tới điều này, hãy rút khỏi mắt tôi”.

Trong khi đó, xả - như một vô lượng tâm, là thiện: thiện lành và có liên quan tới ý nghĩa của sự an lành, sự sáng rõ và sự có mặt. Có xả trong ý nghĩa được cân bằng, nhưng đó không phải là loại trừ hay nương giữ sự tách biệt. Không cần phải như vậy. Với tâm xả, chúng ta hoàn toàn có thể hiện diện với bất cứ điều gì có mặt ở đó vì nó không phải điều đáng sợ. Nó không là điều gì đó gây kinh hãi. Thậm chí nó không lạ lẫm. Nó chỉ biểu hiện đúng với hành trạng của nó mà thôi.

Chúng ta có thể nắm giữ điều gì đó trong một không gian rất thiện lành vì nó không đáng sợ hay đáng kinh hãi, và nó không khuấy động nên bất kỳ sự ác cảm hay tiêu cực nào. Nó chỉ biểu hiện đúng với hành trạng của nó mà thôi. Do vậy có một sự sáng rõ ở đó. Hãy hòa vào sự thiện lành và sự thiện lành sẽ làm ổn định mọi thứ một cách rất nhanh chóng.

Hỏi: Theo ý kiến của sư, vì sao sư nghĩ rằng Tôn giả Mục Kiền Liên được mô tả một cách thường xuyên nhất trong kinh văn theo cách hơi ngốc nghếch và cực kỳ thiếu thực tế; trong khi Tôn giả Xá Lợi Phất được mô tả là bậc có trí tuệ và thiện xảo? Cả hai vị tôn giả đều là những môn đồ xuất sắc của Đức Phật. Đây có phải là kết quả của việc dịch nghĩa hay là cách nhìn của các dịch giả, hay nó cũng là như vậy trong tiếng Pali?

Đáp: Thật ra, tôi nghĩ rằng nếu có ai đó bị rơi vào những tình huống bất công, không hề mong đợi thì đó chính là Tôn giả A Nan Đà vì thi thoảng ngài hay bị đổ oan. Nhưng bằng tất cả thần thông của mình, ngài Mục Kiền Liên có một phẩm chất đặc biệt. Đôi khi ngài cũng có liên quan đến việc dàn xếp một số bất ổn trong tăng đoàn. Ngài được tin tưởng, cũng như luôn chủ động trong việc giải quyết các vấn đề của tăng đoàn.

Tôi không quen thuộc lắm với các kinh điển Đại thừa. Rõ ràng, ngài Xá Lợi Phất thường là người chịu nhiều nỗi hăm oan trong các kinh điển Đại thừa. Tôi không chắc về cách Tôn giả Mục Kiền Liên xuất hiện trong các kinh Đại thừa.

Còn về Tôn giả A Nậu Lô Đà, có một lời phê bình được truyền đi khi Tôn giả A Nan Đà nhờ Tôn giả A Nậu Lô Đà giải quyết vấn đề gì đó và điều đó không được thực hiện (Kinh Tăng Chi Bộ 4:243). Đức Phật nói, “Tại sao ông lại đi nhờ A Nậu Lô Đà? Ông biết ông ấy là người như thế nào mà. Ông ấy không quan tâm đến những vấn đề thực dụng”. Đó không phải là một sự chỉ trích. Tôn giả A Nậu Lô Đà không phải là người phù hợp cho việc đó.

Tôi nghĩ một trong những điều đó được thể hiện trong kinh điển Pali, những môn đồ vĩ đại này xuất hiện một cách rất con người. Họ có những cá tính riêng. Họ là những cá nhân khác biệt.

Có một bài kinh vĩ đại nói về Tôn giả Xá Lợi Phất khi đang ngồi và thiền tập trong rừng và Tôn giả Mục Kiền Liên - người thạo thần thông, nhìn thấy cảnh tượng đang hiển lộ này, nơi có hai dạ xoa (Kinh Phật Tự Thuyết 4:4). Hai dạ xoa này đang bay lượn trên

đầu và quan sát Tôn giả Xá Lợi Phất thiền định trong rừng. Đó là vào ngày trước ngày trăng rằm, và chur tăng đã cạo tóc rất đẹp.

Một dạ xoa nói, “Hãy nhìn cái đầu được cạo tóc thật đẹp kia. Ta chỉ muốn lấy cây gậy và đập vào đó”. Và dạ xoa kia nói, “Ta sẽ không làm như thế nếu ta là người. Những người con trai của dòng họ Thích Ca này, đôi khi họ hơi đặc biệt. Hãy cẩn thận”. Dạ xoa kia lại nói, “Ta không biết - đó là một mục tiêu vĩ đại. Ta không nghĩ ta có thể kháng cự lại được”. Vì thế, dạ xoa kia tiến đến, lấy cây gậy ra và đánh lên đầu Tôn giả Xá Lợi Phất. Theo mô tả là dạ xoa đã thổi ngài một cái, với sức mạnh có thể làm nứt một ngọn núi.

Tôn giả Xá Lợi Phất không dịch chuyển. Tôn giả Mục Kiền Liên đã nhìn thấy cảnh tượng đó diễn ra. Ngài Xá Lợi Phất xả thiền, và ngài Mục Kiền Liên hỏi, “Hôm nay ông cảm thấy thế nào?”. Ngài Xá Lợi Phất nói, “Tốt đẹp. Nhưng hôm nay tôi hơi bị đau đầu”. Ngài Mục Kiền Liên nói, “Không nghi ngờ gì nữa, chính là những dạ xoa này”. Ngài liên hệ tới cảnh tượng ấy. “Điều này thì tuyệt vời. Những dạ xoa có thần thông này có thể thổi ngài Xá Lợi Phất, và tất cả những gì ngài Xá Lợi Phất nói là, “Tôi hơi bị đau đầu”.

Sau đó ngài Xá Lợi Phất nói, “Điều thật sự gây ngạc nhiên cho tôi là ông có thể nhìn thấy những điều đang xảy ra lúc đó. Tôi không nhìn thấy được nhiều như một vị thần đất, dù chỉ là một dạ xoa, một vị thiên, hay bất cứ điều gì khác như thế”. Bài kinh kết thúc với việc hai vị tôn giả ngưỡng mộ các phẩm chất của nhau.

Hỏi: Thừa sự, đâu là những sự phân biệt cơ bản giữa truyền thống Nguyên thủy, Đại thừa và Kim Cang thừa?

Đáp: Không gây bối rối cho mọi người, truyền thống Phật giáo Nguyên thủy, như sự dịch nghĩa từ cái tên của mình, có nghĩa là những lời dạy của các bậc trưởng thượng. Trọng tâm cơ bản của truyền thống này là sự nỗ lực duy trì truyền thống như nó vốn được truyền tục càng gần sát với sự tuyên thuyết vốn là những lời dạy nguyên thủy của Đức Phật. Luôn luôn có một số sự bồi thêm và bổ sung thêm, nhưng đó là hương vị nguyên thủy.

Cũng thú vị khi ngài Dalai Lama thuyết giảng, một trong những điều mà ngài sẽ làm là cung mời chư tăng thuộc các truyền thống Đại thừa, Nguyên thủy và Kim Cang thừa để ban phúc lành trước khi bắt đầu thuyết giảng. Ngài ấy sẽ luôn luôn mời các vị thuộc truyền thống Nguyên thủy tụng kinh bằng tiếng Pali vì ngài

nói rằng các kinh văn cổ xưa nhất được viết bằng tiếng Pali, và đây là những vị huynh trưởng trong cộng đồng Phật giáo. Ngài tỏ lòng tôn kính. Điều này rất đẹp đẽ.

Trong lịch sử Phật giáo, đã có nhiều trường phái. Khoảng 250 năm sau thời Đức Phật, vào khoảng triều đại A Dục vương, từng có khoảng 18 trường phái Phật giáo khác nhau. Tiếp theo đó, bắt đầu có phong trào Phật giáo Đại thừa, tái phục sinh và tái định nghĩa một số các nguyên tắc. Một trong những nguyên tắc chính yếu đặt trọng tâm vào lý tưởng Bồ-tát đạo.

Phật giáo Kim Cang thừa phát triển từ Phật giáo Đại thừa. Có một vài truyền thống Phật giáo Kim Cang thừa. Thường thường, khi ai đó nói về các giáo đồ Phật giáo Kim Cang thừa, họ ngụ ý đến người Tây Tạng. Các trường phái Kim Cang thừa thường chiếm nhiều trong số các trường phái khác ở Tây Tạng và mang chúng đến Tây Tạng. Một trong những phẩm chất khu biệt của giáo đồ Kim Cang thừa là sự nhấn mạnh về đức tin, nghi lễ, nghi thức, sự linh nghiệm và việc sử dụng nó.

Đây chỉ là những nét thoáng qua. Tất nhiên, bên trong đó cũng còn có nhiều các trường phái nữa. Khi bạn nhìn vào Phật giáo, không có một truyền thống Nguyên thủy, không có một truyền thống Đại thừa và

một truyền thống Kim Cang thừa đồng nhất và nguyên nhất. Một đất nước như Thái Lan được xem là vô cùng gần sát với truyền thống Nguyên thủy. Nhưng nếu bạn bắt đầu tìm hiểu và đào sâu vào lịch sử của học thuyết Phật giáo và Phật giáo đại chúng, một điều giống như một lời dạy theo truyền thống Đại thừa và kể đó một lời dạy khác lại giống như một nghi thức Mật tông. Vì vậy có một sự pha trộn và có sự giao thoa vẫn đang diễn ra trong cả thiên niên kỷ.

Hỏi: Nền văn hóa Hoa Kỳ có thể học tập gì từ nền văn hóa Thái Lan, thừa sư?

Đáp: Điều ngay tức thì xuất hiện trong đầu tôi, đó là một trong những điều đầu tiên nhất mà bạn có thể học tập khi bạn đến Thái Lan. Có một ngữ, *mai pen rai*. Đó sẽ thật sự là điều tốt đẹp để nền văn hóa Hoa Kỳ học tập. Nó có nghĩa là “đừng bận tâm”, như trong, “Bỏ qua đi, không đáng gì đâu”.

Mai pen rai, nghĩa đen là: “Nó không là gì cả”. Nó cho phép người ta định vị các khía cạnh gai góc của các mối quan hệ giữa con người với nhau. *Mai pen rai*. Đó là hành trạng của nó. Đừng bận tâm. Không đáng để trở nên buồn bực. *Mai pen rai*.

Tất nhiên, đất nước Thái Lan đã ngấm đẫm trong

văn hóa Phật giáo trong một thời gian rất dài. Có một quyển sách được viết bởi tác giả Phra Payutto; tôi không nghĩ rằng quyển sách này đã được dịch sang tiếng Anh. Tác giả đã trải qua một vài năm ở Hoa Kỳ như một học giả thỉnh giảng tại Đại học Harvard và trường Swarthmore và tiếng Anh của ông rất tốt. Quyển sách ông viết nói về cái nhìn của Thái Lan về Hoa Kỳ và cái nhìn của Hoa Kỳ về Thái Lan - sự giao đổi, những điều mà mỗi đất nước có thể học hỏi ở nhau, với sự quan sát những điều khả dĩ.

Với tôi, đó là một trong những điều học tập được, trưởng thành ở nền văn hóa Bắc Mỹ và sinh sống tại Thái Lan 23 năm ở môi trường thôn quê không nói tiếng Anh và vì thế có thể được ngấm đẫm trong một nền văn hóa khác biệt. Điều đó rất hữu ích trong khả năng bước lùi lại từ sự hình thành nên nền văn hóa của tôi. Nó không giống như có một nền văn hóa hoàn hảo ở một nơi nào đó. Hành trạng con người không chỉ bằng cách như vậy. Bạn nghĩ, “À, nếu có một nền văn hóa được ngấm đẫm trong Phật giáo thì sẽ giải quyết được tất cả các bất ổn của thế giới”. Không, sẽ không thể như vậy. Có mặt con người ở nơi đó. Con người sẽ tạo ra đau khổ ở bất cứ nơi đâu họ đi tới.

BẾ MẠC KHÓA TU



Chúng ta có thể quay trở lại với những điều chúng ta thường có thể mừng tượng là điều bình thường và nhận thức sức mạnh của sự chuyển biến mà những điều ấy nắm giữ: sức mạnh của sự quy y, sức mạnh của giới và sức mạnh của tâm từ.

Trước hết, tôi muốn biểu đạt sự trân trọng của mình đối với Susan, Karen và Cassidy vì đã chung tay tiến hành khóa tu này và đã luôn sẵn lòng dẫn thân vào những điều chưa biết rõ: để nhìn thấy khóa tu được tiến hành như thế nào và để nhân cơ hội này

biết được khóa tu này có thật sự hiệu quả hay không. Tôi đã rất vui thú với thời gian ở đây của mình. Tôi xin biểu đạt lòng trân quý của mình với tất cả quý vị, những người tham gia khóa tu này - đã cùng nhau đến đây, cùng quan tâm và sẵn lòng theo đuổi sự khám phá tâm từ này. Như tôi đã cố gắng nhấn mạnh thông qua khóa tu này, tâm từ không tự thân được biểu hiện. Đó là một phần trong những lời giáo huấn của Đức Phật, vừa tương trợ cho những lời giáo huấn và vừa là kết quả của những lời giáo huấn ấy.

Tôi khuyến khích tất cả quý vị đưa những gì đã học tập được trong suốt thời gian này trở vào thế giới bên ngoài - vào trong đời sống gia đình, xã hội và ở nơi làm việc - và thử nghiệm cách áp dụng những lời dạy này, làm thế nào để duy trì chúng. Khi hoàn mãn khóa tu này, dù sự bình yên nào, tâm từ nào và sự sáng rõ nào mà các vị rèn luyện được, xin hãy mang nó theo cùng với mình. Các vị không cần để tất cả những điều ấy ở lại nơi này. Hãy mang nó theo, chia sẻ nó và nhận diện rằng đó là một món quà dành tặng cho người khác. Sẻ chia từ tâm. Giới đức và điều tốt đẹp: đây là những điều phù hợp để chia sẻ cho người khác và thế giới này đang hết sức cần tới những điều này.

Buổi lễ hoàn mãn khóa tu đơn giản này mà chúng

ta vừa tiến hành, tam quy và ngũ giới là hoàn toàn phổ biến trong truyền thống Phật giáo. Nhưng tôi khuyến khích tất cả các vị hiểu rõ và chấp nhận, nghiên cứu và xem làm thế nào sự quy y và giới có thể vừa là chiếc neo cho cuộc sống hàng ngày vừa là quả của một cuộc sống thiện xảo, tốt đẹp. Có được sự nương tựa, có được một chiếc neo trong sự sáng rõ về đạo đức, cho phép giới đức được tốt đẹp và luôn kết nối với sự thật làm nền tảng đời sống của mỗi người.

Tôi đã đề cập đến một trong số các pháp thoại với một trong những công thức phổ biến nhất mà Đức Phật mô tả về bậc thánh Nhập lưu, quả vị đầu tiên của sự giác ngộ và giải thoát, là niềm tin và đức tin vững vàng vào Phật, Pháp, Tăng và sự cam kết bền vững với các giới luật. Thật dễ dàng bỏ qua điều này trong cuộc sống thường nhật. Đó là một trong những bất ổn của chúng ta; khi là con người, chúng ta bỏ qua điều bình thường, bận rộn tìm kiếm điều gì đó khác. Tất nhiên, cả đời chúng ta có xu hướng tìm kiếm điều gì đó khác để làm hài lòng chính mình và bỏ qua những cơ hội của sự thỏa mãn và hài lòng ngay trong thời khắc hiện tại.

Chúng ta tìm kiếm những sự nương tựa, tìm kiếm những thứ giúp giải quyết các vấn đề của mình, tìm kiếm những thứ để chống đỡ cảm giác của sự an lành

- vốn chỉ ở ngay kia mà thôi. Và điều đó cũng thường ở ngoài tầm với của chúng ta. Trái lại, chúng ta có thể quay trở lại những điều mà chúng ta thường có thể mừng tượng là điều bình thường và nhận thức được sức mạnh của sự chuyển biến mà những điều này nắm giữ: sức mạnh của sự quy y, sức mạnh của giới luật và sức mạnh của tâm từ.

Ở một mức độ nào đó, có thể là nhầm chán và cũ kỹ: “Mong tất cả chúng sanh được an lành và hạnh phúc”. Bạn sẽ nhìn thấy điều này được viết ra khắp nơi trong các bản kinh văn Phật giáo, và thậm chí bạn có thể ghi ở phần chữ ký trong thư điện tử của mình điều gì đó tương tự như thế. Nhưng hãy nhận diện rằng có một sức mạnh làm chuyển biến bên trong đó: một sự cam kết thật sự và thấu hiểu cách áp dụng nó, cách “làm việc” với nó, cách nương dựa vào nó và cách quay trở lại với nó để cho phép nó trở thành điều nuôi dưỡng con tim và nuôi dưỡng cuộc sống hàng ngày của bạn.

Cả một tuần chúng ta có mặt nơi đây, những gì mà tôi giảng dạy và nhấn mạnh là điều khá bình thường. Tất nhiên, hầu hết mọi người đều nghe nói về nó hoặc đã từng đọc được nó. Nhưng tôi nghĩ rằng ngay chính khi chúng ta thực hiện một cam kết bên trong chính

mình, đưa nó vào bên trong để thực hành, hãy cho nó không gian để nó hoạt động, và hãy tự tin ở lại với nó trong một thời gian: đó là khi sự chuyển biến diễn ra. Không phải là nếu ai đó có một chút thông tin mới thì sẽ chuyển hóa được chúng. Mà chính những điều cũ kỹ và bình thường lại có thể hữu ích nhất.

Nhận diện, phản hồi, nghiên cứu và cho phép những điều đó dịch chuyển trong ý thức. Hãy sẵn lòng duy trì việc thử nghiệm, áp dụng và quan sát xem đâu là những cách thức mới của sự nắm giữ một góc nhìn, của sự thực hành, quy chuẩn đạo đức hay cách rèn luyện bản thân đặc biệt.

Còn với tôi, đây là năm thứ 35 trong cuộc đời người xuất gia, và không có toàn điều mới mẻ mà tôi học được. Nhưng điều mà tôi *đã và đang* học được chính là cách sử dụng điều bình thường: những nền tảng nào là vô cùng quan trọng, đâu là nền tảng của những lời giáo huấn và sự rèn luyện của chúng ta. Khi chúng ta phát triển một sự trân quý sâu sắc hơn và một kỹ năng sâu sắc hơn trong cách sử dụng những điều này thì chúng ta nhìn thấy sự buông xả hoàn toàn nào đó được diễn ra, sự sẵn lòng hoàn toàn nào đó để đặt nhiều thứ xuống mà chúng ta đã không muốn mang theo bên mình bằng bất cứ hình thức nào.

Vì thế một lần nữa, tôi chỉ muốn được bày tỏ sự trân trọng của mình đến với tất cả mọi người đã có sự tương trợ. Mọi người đã trợ duyên trong khóa tu này, trong ý nghĩa rằng, khi bạn có mặt ở nơi đây, bạn tích cực tham gia; mọi người làm cho khóa tu được diễn ra. Đó là điều đáng trân trọng. Sự tri nhận của chính tôi về mọi thứ, và những gì ban tổ chức khóa tu đã chia sẻ với tôi, rằng mọi thứ đã diễn ra một cách rất trôi chảy. Điều đó thật sự đáng trân trọng khi chúng ta cùng nhau đến đây và thực hành: hiển hiện một ví dụ rõ ràng rằng khi mọi người tích cực tham gia vào, cùng tương trợ và hòa hợp với nhau thì cuộc sống này diễn ra một cách khá trôi chảy. Trong cõi người, được như vậy thì còn gì tốt đẹp bằng.



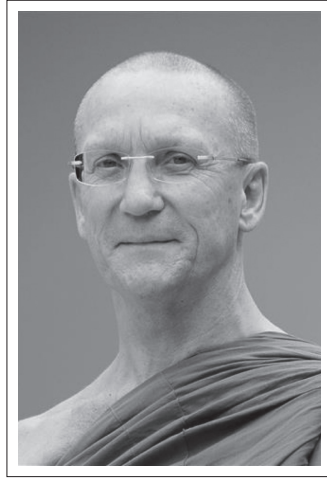
Các danh mục

* Những bản dịch sau đây đã được trích in với lòng biết ơn:

- Các bài kinh Trung Bộ 21, 48, 128 (1995) của Tỳ-kheo Bodhi. Trích in từ *Kinh Trung Bộ của Đức Phật*, NXB Wisdom (Boston).
- Các bài kinh Tăng Chi Bộ 1:575, 1:576-582, 1:583, 1:586-590, 6:10, 8:19, 10:219, 11:15 (2012) của Tỳ-kheo Bodhi. Trích in từ *Kinh Tăng Chi Bộ của Đức Phật*, NXB Wisdom (Boston).
- Bài kinh Tăng Chi Bộ 1:53 (1999) do Hội xuất bản Phật giáo phát hành. Trích in từ *Kinh Tăng Chi Bộ của Đức Phật*, NXB AltaMira Press (Walnut Creek).
- Bài kinh Tăng Chi Bộ 3:66 (2003) của Tỳ-kheo Ṭhānissaro. Trích in từ ấn phẩm *Handful of Leaves*, số 3. Trung tâm Phật học và tâm từ Sati, tu viện Trong rừng phát hành.

* Nhiều bài tụng và sự phản hồi được đề cập trong suốt khóa tu có thể được tìm thấy trên trang điện tử của tu viện Abhayagiri:

- <http://www.abhayagiri.org/books/abhayagiri-chanting-book>
- <http://www.abhayagiri.org/audio>



ĐÔI DÒNG VỀ TÁC GIẢ



Thiền sư Ajahn Pasanno thọ giới xuất gia tại Thái Lan vào năm 1974 với y chỉ sư Phra Khru Nāṇasirivatana. Trong suốt năm đầu tiên của đời sống tu sĩ, ngài được thầy của mình đưa đến gặp Thiền sư Ajahn Chah, ngài đã xin phép để được ở lại và tu học với Thiền sư. Là một trong những tu sĩ đầu tiên của tu viện Pah Nanachat, Thiền sư Ajahn Pasanno trở thành trụ trì của tu viện này vào năm thứ chín tu học tại đây

của ngài. Trong suốt thời gian đương trách của ngài, tu viện Pah Nanachat đã phát triển một cách đáng kể, cả về diện tích lẫn danh tiếng. 24 năm sống ở Thái Lan, Thiền sư Ajahn Pasanno trở thành một vị tăng, một vị giáo thọ sư nổi tiếng và được kính ngưỡng. Ngài đã chuyển đến California vào đêm giao thừa năm 1996 để chia sẻ trách vụ trụ trì của tu viện Phật giáo Abhayagiri với ngài Ajahn Amaro. Năm 2010, ngài Ajahn Amaro chấp thuận lời mời đến trụ trì tại tu viện Phật giáo Amaravati ở Anh quốc. Thiền sư Ajahn Pasanno hiện giờ là vị trụ trì duy nhất của tu viện Abhayagiri.





Tác phẩm này được cấp phép theo Giấy phép Creative Commons

Được cấp quyền - Phi thương mại - Không phái sinh theo Giấy phép Quốc tế 4.0.

Để xem bản sao của giấy phép này, vào trang điện tử:

<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>

Đây là bản tóm lược (không phải bản phụ đề) của giấy phép nói trên.

Nhà cấp phép không thể hủy bỏ những sự cho phép này miễn là bạn tuân thủ theo các điều khoản của giấy phép.

Bạn được tùy nghi:

- Chia sẻ - sao chép và tái phân phối tài liệu này dưới bất kỳ phương tiện hay hình thức nào.

Theo các điều khoản sau đây:

- Được cấp quyền - Bạn phải cung cấp danh mục phù hợp, cung cấp đường dẫn đến giấy phép này, và nêu ra những sự thay đổi nếu có. Bạn có thể thực hiện dưới bất kỳ hình thức phù hợp nào, nhưng không phải bằng cách gợi ý nhà cấp phép xác thực cho bạn hay cho việc sử dụng của bạn.

- Phi thương mại - Bạn không được phép sử dụng tài liệu này vì các mục đích thương mại.
- Không phái sinh - Nếu bạn trộn tạp, làm thay đổi hay phát triển trên tài liệu này, bạn không được phép phân phối tài liệu đã sửa đổi đó.

Không có thêm giới hạn nào khác - Bạn không được áp dụng các điều khoản theo luật hay các giải pháp công nghệ có thể giới hạn một cách hợp pháp hành vi bất kỳ nào của người khác mà giấy phép này cho phép.

Các lưu ý:

Bạn không phải chịu theo giấy phép này đối với các yếu tố của tài liệu trong phạm vi sử dụng cộng đồng hay ở nơi mà việc sử dụng của bạn được cho phép căn cứ theo ngoại lệ hay sự giới hạn đã được chấp thuận.

Không bảo đảm. Giấy phép này có thể không cho bạn tất cả những sự chấp thuận cần thiết cho việc sử dụng theo định hướng của bạn. Ví dụ, các quyền khác như quyền cộng đồng, quyền cá nhân hay các quyền thuộc về đạo đức có thể giới hạn cách thức bạn sử dụng tài liệu này.



Tôi sẽ an trú
trong sự lan tỏa một phương
bằng cái tâm thấm đẫm
từ tâm;

tương tự như vậy với phương thứ hai,
tương tự như vậy với phương thứ ba,
tương tự như vậy
với phương thứ tư;

cũng như vậy bên trên và phía dưới,
chung quanh và mọi nơi;
và đến cho tất cả
cũng như đến
cho bản thân tôi.



Tu dưỡng
tâm từ
bằng thiền
Chánh niệm



HỘI LUẬT GIA VIỆT NAM
NHÀ XUẤT BẢN HỒNG ĐỨC

Địa chỉ: 65 Tràng Thi, Quận Hoàn Kiếm, Hà Nội
Email: nhaxuatbanhongduc@yahoo.com
Điện thoại: 04.39260024 Fax: 04.39260031

*

Chịu trách nhiệm xuất bản: Giám đốc Bùi Việt Bắc
Chịu trách nhiệm nội dung: Tổng biên tập Lý Bá Toàn
Biên tập: Phan Thị Ngọc Minh
Bìa và mỹ thuật: Trần Nguyễn Hải - 0989100421
Trình bày: Nguyễn Sơn
Sửa bản in: Đức Hòa - Đình Long

*

Đối tác liên kết: Công ty TNHH Quảng cáo và Truyền thông NIB

*

In 1.000 cuốn, khổ 14.5cm x 20.5cm
tại Xí nghiệp in FAHASA, số 774 Trường Chinh, P.15, Q.Tân Bình, TP.HCM
Số XNKHXB: 3786 - 2017/CXBIPH/15 - 86/HD - 19/HD, QĐXB: 518/QĐ-NXBHD,
Cấp ngày: 15/12/2017. In xong và nộp lưu chiểu: 2018
ISBN: 978-604-89-1426-4