

PT Từ Thám dịch

Sống Thiền

*Đạo Lý Tỉnh Giác
Trong Đời Sống Thường Ngày*

do
BS Thynn Thynn

Sae Taw Win II Dhamma Center
Sebastopol, California

Sống Thiền

Copyright © Từ Thám 2001
ISBN Number: 0957986203

All Rights Reserved

Bản dịch Việt ngữ của Từ Thám, 2001
Dịch giả giữ bản quyền

In lần đầu: 1000 bản
tại Sydney, Australia

I, Dr Thynn Thynn, the author of Living Meditation : Living Insight grant permission to Mr. Huynh of Australia to translate and publish my book into Vietnamese language for free distribution. Any part or whole of the translated version may not be reproduced without the expressed permission of the author and translator.

*Xin hiến dâng quyển sách này cho các sư phụ và gia đình tôi
(Bác sĩ San Lin với hai con là Win và Tet).*

Lời Nói Đầu

Tôi rất cảm phục BS Thynn Thynn khi bà đã tận tình giải thích thấu đáo, trong quyển sách của bà, về cách sống tỉnh giác trong đời sống thường ngày. Trước đây, điếm này chưa được nhân mạnh đúng mức trong giáo lý Phật-đà tại các thiền viện và tu viện ở Tây phương. Trong thực tế, phần lớn các phương pháp tu hành ở Á châu đều theo khuôn mẫu chuyên biệt. Nhưng lối tu hành này không thích hợp cho Phật tử tại gia ở phương Tây. Những kinh nghiệm tuyệt vời khi sống tại thiền viện thường không đủ để chuyển hóa toàn diện cuộc sống như chúng ta mong ước, và khi bị trả về với nếp sống thực tế xô bồ, chúng ta thường tự hỏi làm cách nào có thể đem Phật pháp vào sinh hoạt thường ngày của mình. Tôi rất vui mừng thấy quyển sách của BS Thynn Thynn đã đáp ứng được yêu cầu này.

Tôi xin tán thưởng BS Thynn Thynn ở tính cách trong sáng và lòng can đảm của bà trong lối giảng dạy thẳng tắt.

Jack Kornfield
Spirit Rock Center
Woodacre, California
Tháng 7, năm 1992

Vài Lời Giới Thiệu

Cách đây nhiều năm, khi đến với nhóm học Phật của BS Thynn Thynn ở Bangkok, tôi còn là người sơ cơ mới đến với Phật giáo. BS Thynn Thynn đã mở cửa đón chào tôi với tia nhìn ấm áp và

giọng cười truyền cảm. Chúng tôi cùng với vài người bạn của bà bắt đầu hỏi về Phật pháp. Bà đã mỉm cười trả lời, rất phóng khoáng, và thường dùng những mẫu chuyện riêng lý thú.

Năm tháng trôi qua, nhóm học Phật lớn dần. Bạn bè mời các bạn hiếu kỳ đến nghe. BS Thynn Thynn đáp ứng bằng cách tổ chức các buổi giảng dạy có hệ thống. Chúng tôi thường ngồi bên cạnh, nghe bà giảng thuyết, vẽ đồ hình và định nghĩa các từ Pa-li. Sau buổi cơm trưa vui nhộn, chúng tôi tụ họp lại để luận đàm sôi nổi. Vài người bạn muốn làm sáng tỏ một điểm nào đó. Các buổi bàn luận thường xoay quanh câu hỏi: Làm thế nào để áp dụng điều này vào cuộc sống của tôi? Làm thế nào tôi có thể tỉnh giác được giữa đám con nhỏ quấy phá? Làm thế nào tôi có thể áp dụng tâm bình thản với đám con cái nổi loạn trong lứa tuổi thanh niên? Làm thế nào tôi có thể chia sẻ điều này với người phối ngẫu luôn luôn khép kín? Làm sao tôi có thể lân mẫn hơn đối với một người bạn đang cần giúp đỡ?

BS Thynn Thynn dùng giọng nói nhẹ nhàng của bà để diễn tả kinh nghiệm nội tâm. Thay vì đưa ra một giải pháp cho câu hỏi, bà đề nghị chúng tôi nhìn vào vấn đề theo đường hướng Phật giáo. Người hỏi được yêu cầu trở về nhà, ‘dùng lại để nhìn’ và ‘buông xả tất cả’. Đây là cách thực hành của chúng tôi: hãy về nhà và thử cách đó xem.

Nhiều năm nữa trôi qua, chúng tôi trở thành một nhóm yểm trợ Phật pháp, nhưng là một nhóm khác biệt. Phật pháp đã thăng hoa đời sống và gắn bó chúng tôi thành một nhóm. Không phải lúc nào cũng dễ dàng đâu. Chúng tôi rất khác biệt với nhau, ít ra là lúc ban đầu. Chúng tôi là người đến từ nhiều xứ : Miến-điện, Thái-lan, Tích-lan, Mã-tây-cơ, Thụy-sĩ, Nga và Mỹ. Chúng tôi là một hỗn hợp gồm nhiều thành phần tôn giáo: Phật giáo, Công giáo, Tin-lành, Do-thái giáo, Hồi giáo, và cả vô thần nữa. Và tánh tình của chúng tôi cũng rất khác biệt: có người sùng mộ, có người trí thức, có người nghệ sĩ, có người sống thực tế, có người sống

nội tâm, vv...Trên ý nghĩa nào đó, coi như chúng tôi nói nhiều loại ngôn ngữ khác nhau, bởi vì lý luận của người trí thức không thể lay chuyển được người mộ đạo, kinh nghiệm mạnh mẽ về nội tâm có khi làm sững sờ người sống dè dặt... Đôi khi có va chạm nảy lửa tại các buổi họp mặt. BS Thynn Thynn an bài các tình huống tế nhị này với tính hài hước có sẵn và tuệ giác thấu suốt của bà. Sự giao hảo giữa các thành phần khác nhau trong nhóm đã trở thành một phần trong cách tu tập của chúng tôi.

BS Thynn Thynn tiến thêm một bước bằng cách giảng dạy cách tu tập riêng biệt cho từng người trong nhóm. Đối với người trí thức hay cãi lầy, bà đáp ứng từng vấn nạn một. Bà khuyên người nghệ sĩ nên trân quý cái đẹp của giây phút hiện tại. Nuôi dưỡng bản tính của mỗi người, bà khuyến khích chúng tôi cởi mở và thăng hoa. Rất nhạy cảm với nhu cầu của mỗi cá nhân, bà tìm cách hài hòa các tâm trạng cứng nhắc trong chúng tôi. Bà thúc đẩy kẻ lười biếng, làm sững sốt kẻ kiêu mạn, và xoa dịu kẻ nóng nảy. Nhờ đó, bà cho chúng tôi thấy có nhiều con đường khác nhau để đi đến giác ngộ.

Dần dần, chúng tôi êm ả thâm nhập vào Phật giáo. Chúng tôi tự thấy mình mỉm cười và cười nhiều hơn, yêu thương nhiều hơn. Nếp sống chậm lại và chúng tôi có những lúc thoáng nhìn sự vật đúng như thực tế.

Gần đây, BS Thynn Thynn đã dời sang Hoa-kỳ; bà đã có những bạn mới tụ họp chung quanh, nóng lòng muốn học Phật pháp và cách áp dụng nó vào đời sống thường ngày. Nhóm yểm trợ Phật pháp ở Bangkok vẫn tiếp tục. Những người bạn trong nhóm cũ vẫn còn là bạn với nhau, vẫn tiếp tục tu tập mặc dù tháng năm và xa cách. Tuy rất khác nhau, chúng tôi vẫn duy trì được quyết tâm chung là sống theo Chánh pháp, và lòng kính ngưỡng người đàn bà đã chứng minh cho chúng tôi là điều đó có thể làm được.

Pam Taylor

Lời Mở Đầu Cho Ấn Bản 2

Mười năm trước đây, khi nhóm học Phật của chúng tôi bắt đầu gặp nhau ở Bangkok, tôi có cảm hứng muốn viết về nhiều câu hỏi được đặt ra. Những đề mục trong quyển sách này là rút từ những buổi luận đàm về các vấn đề đó. Trong khi viết sách, tôi đã đưa các đề mục viết xong cho các bạn học Phật để giúp họ có thể tiêu hóa được các quan điểm Phật giáo và khích lệ họ trên đường tìm chân lý.

Tôi viết các đề mục này nhằm khuyến khích các hành giả học tập cách thiền định trong sinh hoạt thường ngày. Do đó, các đề mục được trình bày như là một quyển sách thực tập luyện tâm tại chỗ. Mặc dù tôi bàn về thiền định một cách tổng quát, trọng tâm của tôi là làm thế nào để Chánh pháp có thể đem chúng ta đến lối sống tức thời hoàn mỹ và đầy sáng tạo.

Quyển sách này chánh yếu là dành cho những thiền giả sơ cơ. Tôi ít dùng lý thuyết và từ Pa-li. Tôi muốn nhấn mạnh tiến trình quán chiếu vào bản thể của tâm thức. Các đề mục của tôi nhằm mục đích giúp hành-giả tạo được cho mình một nền tảng vững chắc về tỉnh giác như là một lối sống thực tế, chứ không phải là một lối tu tập xa rời nếp sống thường ngày. Đối với những hành giả đang chánh thức thực tập thiền định thì đường lối này có thể giúp họ đem sự thực tập tỉnh giác vào các kinh nghiệm thường ngày. Tiến trình thực tập tỉnh giác cũng như nhau, chỉ trừ một điểm quan trọng: thay vì ngồi yên nhắm mắt và quán tâm thì lối thực tập này được áp dụng trong khi chúng ta đang sinh hoạt thường ngày.

Sau khi ấn bản 1 được phát hành vào năm 1992, tôi nhận được nhiều lời phê bình cho rằng lối giảng dạy của tôi giống như Krishnamurti và Thiền tông. Khi có người nói với bạn đạo của tôi, Sư Cô Phật giáo Nguyên thủy tên là Shinna Dhammadina, về

điểm này thì Sư Cô trả lời: ‘ Đó là bởi vì sự phụ của Thynn Thynn dạy giáo pháp rất giống như Krishnamurti và Thiền tông’

Hai sự phụ của tôi là người Miến-điện, viện chủ Sayadaw U Eindasara ở Rangoon và viện chủ Sayadaw U Awthada ở Henzada. Hai ngài là sư Phật giáo Nguyên thủy, nhưng giảng dạy Phật pháp theo lối không chính thống và rất năng động. Hai ngài tách rời khỏi lề lối cổ truyền là nhấn mạnh phương pháp ngồi thiền, thay vào đó hai ngài đặt trọng tâm vào cách ‘nhìn thẳng vào bên trong và thực tập tỉnh giác trong mọi sinh hoạt thường ngày’.

Đối với tôi phương pháp này rất hấp dẫn vì nó giản dị, thẳng tắt và rất thực tế cho đời sống thường ngày. Trước khi gặp hai sự phụ vào năm 1973, tôi đã có dịp thực tập thiền định theo lối cổ truyền trong thời gian không lâu với cố Hoà thượng Sayadaw U Zawana ở thiền viện Mahasi. Sau vài buổi thực tập với ngài, tôi bắt đầu thấy mình tự nhiên có nhận thức về cảm thọ của mình trong sinh hoạt thường ngày, và được an lạc hơn nhiều mà không cần phải chính thức ngồi thiền. Tôi khám phá ra là ngay khi tôi tập trung nhìn vào cảm xúc của mình thì chúng biến mất đi rất nhanh. Thế rồi nhờ vài bạn đạo tốt bụng giới thiệu, tôi đã gặp được hai vị sự phụ của tôi. Các ngài dạy phương pháp tìm bình an trong tâm bằng cách ‘dừng lại và nhìn vào tâm, ở từng giây phút trong sinh hoạt thường ngày, như là một lối thực tập thiền định’. Tôi bị phương pháp này thấm hút tức khắc, bởi vì tôi đã trải qua kinh nghiệm đúng y như lời dạy của hai ngài.

Khi gặp hai sự phụ Sayadaw, tôi rất cảm kích về trí tuệ thâm sâu và phương pháp mới mẻ của hai ngài. Lối giảng dạy Phật giáo Nguyên thủy rất cải tiến của hai ngài rất hiếm thấy trong Phật giáo cổ truyền Miến-điện. Nó có vẻ tương tự như Krishnamurti khi nhằm phá vỡ mọi điều-kiện-hóa cứng nhắc để đạt tới tự do tối hậu cho tâm thức, nhưng điểm kỳ đặc của hai ngài là dạy cách tái hội-nhập tương-đối-tính với một quan điểm quán chiếu mới mẻ. Hai vị cũng đặc biệt tài tình trong lối dạy tu tập tại chỗ, giống như

cách trực tiếp lấy-tâm-truyền-tâm trong Thiền tông. Đây có lẽ là lý do vì sao một số người cho quyển sách của tôi là một tổng hợp của Phật giáo Nguyên thủy, Krishnamurti và Thiền tông.

Hai vị sư phụ của tôi không phải là người có học thức Tây phương. Hai ngài chỉ biết về giáo lý Krishnamurti và Thiền tông qua sự giới thiệu của chúng tôi là học trò của hai ngài. Thật là kỳ thú khi ta thấy có sự gặp nhau giữa hai đường lối tìm chân lý có nhiều vẻ khác biệt như vậy, đúng là điều rất khó xảy ra.

Nhiều người thường hỏi tôi về hai vị sư phụ của tôi là người như thế nào? Thật ra hai ngài rất khác tánh nhau. Ngài Sayadaw U Eindasa là một nhà huyền học thâm sâu kiêm nhà thơ, ngài là người im lặng hơn. Chúng tôi thường thích thú gọi ngài là ‘vị Phật tươi cười’ Ngài ít khi xuất hiện hay giảng pháp cho công chúng, nhưng dành năng lực đặc biệt của ngài để dạy dỗ học trò. Còn ngài Sayadaw U Awthada thì sáng chói và nhạy bén, chúng tôi gọi ngài là ‘vị Thiền sư Miến-điện’ bởi vì ngài có khả năng giống như các Thiền sư là thắt gút tâm học viên và đẩy họ ra khỏi phạm trù trí thức.

Hai sư phụ này giống Krishnamurti ở điểm hai ngài sống cuộc đời bình dị, không cầu tìm tìn đồ, không cầu thành lập tự viện hay giáo đoàn riêng, và xa lìa danh lợi. Hai ngài vẫn sống và giảng dạy trong khuôn khổ của giáo hội, nhưng vẫn giữ được đạo phong và sự cởi mở hiếm thấy trong Phật giáo Á đông.

Tôi có diễm phúc được thân cận học hỏi với hai vị thầy đặc biệt này, và tôi nhớ lại thời gian qua tôi đã học tập nơi hai ngài, với sự thích thú và lòng biết ơn. Hai ngài nghĩ là tôi hơi tinh nghịch khi tôi tiếp tục đem nhiều người thuộc mọi thành phần trong xã hội đến với hai ngài để học bài học đầu tiên. Nhờ sự thân cận này, ngày nay tôi được may mắn chia sẻ kinh nghiệm bản thân với các thành viên trong các nhóm học Phật, và với nhiều người khác qua quyển sách này. Đối với hai vị sư phụ, tôi xin cúi đầu thành kính;

tôi cũng xin cung kính cúi đầu trước bậc đại đạo sư của tôi là ngài Shwe Baw Gyun Sayadaw bởi vì ngài đã yểm trợ quyển sách này và công tác hoằng đạo của tôi ở Tây phương.

Thynn Thynn
Sebastopol, California, 1998

Cảm Tạ

Tôi rất cảm ơn người bạn đạo thân nhất của tôi, Chị Pam Taylor, là người đầu tiên đề nghị xuất bản các bài viết của tôi, và cũng là người tình nguyện sắp xếp lại các bài viết không thứ tự và cô đọng thành một bản thảo. Nếu không có dũng chí và tài sắp xếp của Chị thì có lẽ bản thảo của tôi còn nằm yên trên kệ trong khu sàn nhà. Tôi cũng xin cảm ơn Chị Marcia Hamilton đã sửa chữa bản thảo đầu tiên, kế đó là Ashin U Tay Zaw Batha, hoàn chỉnh bài viết. Rồi kế đó là ông chồng tài danh của tôi, BS San Lin đã thành công trong việc thúc đẩy tôi hoàn tất bản thảo và đã hết sức giúp đỡ tôi chuẩn bị bản thảo cuối cùng.

Không những là chồng tôi, mà còn các con tuyệt vời của tôi nữa, Win và Tet đã giúp tôi trong kinh nghiệm quán chiếu về bản thân, về nhân tính và đời sống gia đình. Nhiều bạn hỏi thiền đạo của tôi là gì, tôi luôn luôn trả lời: ‘Gia đình là thiền đạo của tôi’ Chính là phần lớn xuyên qua gia đình mà tôi học tập được những gì tôi đang giảng dạy. Chính là gia đình đã thúc đẩy tôi rèn luyện trí tuệ, thực tập và tái thực tập công phu giác quán của mình. Thật ra, gia đình chính là thử thách to lớn nhất và là bãi tập luyện của tôi.

Tôi xin cảm ơn những người bạn cũ trong nhóm học Phật ở Bangkok, với những kỷ niệm vui chung, những câu hỏi thật thà và thách thức của họ đã dẫn tới sự hoàn thành quyển sách này.

Tôi rất cảm ơn bà Dagmar Anabelle Zinser của Đức quốc đã rộng lượng ủng hộ tài chánh cho lần tái bản này. Tôi cũng cảm ơn cô thư ký của tôi là Joan Gloff, đã thực hiện những sửa đổi cho bản in.

Xin cảm ơn các bạn John Hein và Charlotte Richardson đã cẩn thận đọc lại và sửa chữa, Nee Nee Myint đánh máy lại, và bạn David Babski đã định mẫu bản thảo.

Thynn Thynn

Mục Lục

Tự Do Để Bắt Đầu.....	17
-----------------------	----

SINH HO_T THIỀN

Thiền Trong Sinh Hoạt.....	21
Sống Với Giây Phút Hiện Tại.....	25
Sống Với Nhiều Giây Phút Khác.....	31
Thiền Trong Hành Động.....	36
Buông Xả và Nhật Lên.....	43
Tâm Bình An.....	47
Tâm Bất An.....	51
Quán Chiếu Về Tâm Bình An.....	54
Tâm Im Lặng.....	59
Tứ Diệu Đế Trong Đời Sống Thường Ngày.....	64
Tính Hợp Nhất Của Bát Thánh Đạo.....	72
Năng Động Tính Của Thiền.....	77
An Trú Nội Tâm.....	80

PHẢN ÁNH VỀ THIỀN

Tập Trung và Thiền Định.....	85
Tỉnh Giác và Nhận Thức.....	88
Trong Giây Phút Hiện Tại.....	93
Thiền Vô Thiền.....	95

L-I S-NG SÁNG T_O

Lối Sống Sáng Tạo.....	103
Thương và Ghét.....	106
Hạnh Phúc.....	110
Tình Thương và Lòng Bi Mẫn.....	113

Tâm Bình Thản và Tâm Lãnh Đạm.....	119
Lạc Thú Giác Quan.....	126
Hình Thức Bên Ngoài.....	130
Nhận Thức Bình Thường.....	132
Giải Thích Bát Thánh Đạo.....	137
Từ Vựng Tiếng Pa-li.....	140

Đạo Lý ***Sukkhavipassaka***

Trong đạo lý Sukkhavipassaka (Hành Giả Thuần Quán), các phương pháp tu Chỉ như Quán Hơi Thở thì không cần thiết lắm. Song song với việc giữ ba giới (sila), trí tuệ (panna) có thể phát triển. Khi hai yếu tố trí tuệ phát triển thì ba yếu tố thiền định (samadhi) cũng đồng thời phát triển. Đây gọi là Pancangika

Magga. Như vậy là Năm Đạo Phần cùng phát triển chung, cộng với ba giới hợp thành Bát Thánh Đạo.

Tu tập đạo lý này, tâm thức sẽ không còn bị nhiễm ô. Nhưng hành giả cần có một mức độ cao về trí thông minh, cố gắng và kiên nhẫn.

Ledi Sayadaw
(Magganga Dipani)

Tự Do Để Bắt Đầu

Thế nào là được tự do?

Theo ý nghĩa Phật giáo, ‘tự do’ có nghĩa là không còn đau khổ, là đạt được sự tự tại của nội tâm trong đó đau khổ đã chấm dứt. Dĩ nhiên đây là một điều kiện tâm thức lý tưởng - nhưng làm sao chúng ta đạt được đây? Muốn đạt được tự do nội tâm, chúng ta phải tìm nó với một ‘tâm hồn tự do’. Cũng như câu nói: ‘Muốn bắt được trộm, ta phải biết suy nghĩ như kẻ trộm’. Thứ tự do mà chúng ta đang tìm đây là một tình trạng tuyệt đối - đúng vậy - đó là thứ tự do vô biên, hoàn toàn giải thoát và vô giới hạn. Chúng ta bắt đầu cuộc tìm kiếm với một tâm thức hữu biên, bị trí thức cột trói và trong chính nó đã bị giới hạn rồi. Nếu chúng ta còn nhồi nhét thêm vào đó đủ thứ lý tưởng, quan niệm, giáo thuyết và phán đoán - thì tâm thức vốn đã nặng nề của chúng ta không bao giờ có đủ tự do để thể nghiệm trọn vẹn chân lý. Nó chỉ có thể đạt tới những sự thật hay kinh nghiệm trong giới hạn của giáo thuyết, niềm tin và quan niệm đó - những thứ này đều là sản phẩm của trí thức. Do đó tâm thức không bao giờ có thể phá vỡ được sự điều-kiện-hóa (khô cứng) của trí thức mà chúng ta đang cố gắng vượt thoát. Bởi vì chúng ta bám níu vào một hệ thống hay khuôn mẫu nào đó trên đường tìm chân lý, chúng ta chỉ có thể kinh nghiệm được những gì mà hệ thống hay khuôn mẫu đó cho phép. Nhưng chân lý là vô hạn, bất khả đắc và hoàn toàn tự tại. Chân lý không thuộc về bất cứ một tôn giáo, giáo phái hay hệ thống nào. Mọi tôn giáo, phương pháp và hệ thống do loài người đặt ra chỉ có mục đích hướng dẫn chúng ta trên con đường tìm chân lý. Nhưng chúng ta thường lầm lẫn con đường với chân lý.

Nếu chúng ta muốn đạt được tâm thức tự do thì trước hết phải có một thái độ vô ngã, để tâm thức được tự do dò tìm, tra cứu, xem xét - và nhất là thể nghiệm chân lý. Nhưng đa số chúng ta bắt đầu với một nhu cầu cá nhân nhằm tìm kiếm tự do nội tâm. Với tâm trạng như vậy, thật là khó có được một thái độ vô ngã, nhưng đây

chính là mâu thuẫn của con đường tu tập nội tâm. Khi còn ngã chấp thì chúng ta có khuynh hướng phán đoán, khái niệm hóa vấn đề. Phán đoán và phân biệt bắt nguồn từ nội tâm bị trí thức chi phối và điều kiện hóa. Ngay khi chúng ta bắt đầu phán đoán và phân biệt thì trí thức đã hoạt động và bịt mắt chúng ta rồi.

Ngày nào trí thức còn chi phối thì chúng ta còn bị nó che lấp khả năng thể nghiệm trọn vẹn chiều sâu và bản thể tuyệt diệu của tâm thức. Đó là lý do tại sao mọi giáo pháp và phương tiện - gọi là tâm pháp hay tâm đạo - đều cố gắng vượt thoát phạm trù trí thức để đi vào lãnh vực trực giác hay tâm linh, bởi vì chỉ có khía cạnh trực giác của tâm mới thể-nghiệm được trọn vẹn chân lý hay tự do. Nhiều hệ thống tôn giáo khác nhau đã phát triển các phương pháp và đường lối tu tập riêng biệt cho lịch sử, văn hóa và tình cảm của dân tộc họ. Chúng ta chỉ cần chọn con đường thích hợp cho mình.

Dù bạn chọn con đường nào, điều nguy hiểm nhất vẫn là sự gom chứa các sở đắc dựa vào tình cảm. Đây là đạo sư 'của tôi', đức tin 'của tôi', tiến bộ 'của tôi', kinh nghiệm 'của tôi'. Ở đây chúng ta lại phải đối diện với một mâu thuẫn. Sự hướng dẫn của sư phụ lúc nào cũng là cần thiết để giúp chúng ta tiến bộ vững chắc, nhưng đây có thể là một trở ngại nếu chúng ta thiếu cẩn thận. Người ta thường bám níu vào đạo sư hay thầy của mình. Thật ra đây là một trong những trở ngại khó vượt qua nhất trên con đường tìm tự do cho nội tâm. Xả bỏ mọi tín điều, giáo thuyết, đạo sư, lý tưởng, phán đoán của mình, vv... là công việc cực kỳ khó khăn bởi vì chúng nó quá thân yêu đối với chúng ta. Nhưng nếu để chúng trở thành sở hữu của chúng ta, như là tài sản và quyền thế, thì chúng ta không còn tự do để tiếp tục tiến bước xa hơn nữa.

Vậy chúng ta phải làm sao đây? Chỉ có cách chúng ta phải nhìn mọi sự vật với tâm bình đẳng (không khen chê, lấy bỏ), dù đó là đạo sư, giáo thuyết, lý tưởng, và ngay cả công phu tu tập và tiến

bộ của mình nữa. Chỉ như thế chúng ta mới có thể nhìn sự vật một cách khách quan được.

Tự do không phải chỉ là kết quả sau cùng. Nó không phải là cái gì chờ đợi chúng ta sau những cố gắng miệt mài. Tự do này là tức khắc, ngay lúc này, ngay từ lúc ban đầu. Chúng ta có thể được tự do ngay trong tiến trình tìm kiếm, trong kinh nghiệm, ở từng bước một trên suốt con đường.

Muốn được tự do ta chỉ cần hai điều: tâm hồn im lặng và trái tim cởi mở.

Sinh-Hoạt Thiền

Trong khi tu Thiền Quán, hành giả không nhất thiết phải tu Chỉ để đạt tới tình trạng an định. Điều tối cần là hành giả phải có trí tuệ ba-la-mật (panna paramita) tức là trí thông minh có sẵn. Nếu hành giả có trí tuệ ba-la-mật và ở tình trạng sẵn sàng, thì y có thể đắc ngộ ngay sau khi chỉ nghe một bài giảng. Do đó, với trí tuệ giải thoát, hành giả sống tại gia vẫn có thể đắc ngộ khi quán chiếu vô thường bên trong hay ngoài bản tâm, tại gia hay ngoài xã hội.

Ledi Sayadaw
(Vipassana Dipani)

Thiền Trong Sinh Hoạt

A: Tôi có nhiều lo lắng và căng thẳng. Tôi thử tập thiền để thư giãn, nhưng không có hiệu quả...

T: Trong thế giới vội vàng này, thiền được xem là phương trị liệu tức thời cho những căn bệnh của đời sống. Nhưng nếu xem thiền như là phương thuốc an thần thì ta đã đánh giá nó quá thấp. Đúng vậy, thiền định đem tới sự thư giãn, nhưng đó chỉ là một trong nhiều hiệu quả của nó. Thiền trong Phật giáo không phải là một trị liệu cấp thời hay chỉ là một phương cách thư giãn căng thẳng.

Trong Phật giáo, thiền là phương pháp rèn luyện tâm để đạt tới tuệ giác (*panna*) và cuối cùng đến giải thoát và Niết-bàn.

D. Xin để Niết-bàn qua một bên, tôi muốn tu thiền nhưng không có thì giờ.

Khi nói về thiền, có lẽ bạn đang nghĩ về lối thiền thông dụng thời nay, tức là lối thiền ngồi (tọa thiền). Nhưng hình thức thiền ngồi này chỉ là phụ trợ cho chúng ta phát triển một thứ kỷ luật nội tâm gọi là Tỉnh Giác và Bình Đẳng Tâm. Bạn đừng lầm lẫn hình thức với con đường nhé.

Thông thường, người ta nói là bạn cần để riêng ra một ít thì giờ và một nơi nào để tập thiền. Nhưng nếu thiền là nhằm mục đích giúp bạn đạt được tâm bình an trong đời sống, thì nó phải là hành vi sinh động và phải là một bộ phận của cuộc sống thường ngày. Thiền là ở đây và ngay lúc này, từng giây phút một, giữa các thăng trầm của đời sống, giữa đấu tranh, thất vọng, đau đớn, giữa thành công và căng thẳng. Nếu bạn muốn thông hiểu và giải quyết những sự tức giận, ham muốn, bám níu và đủ loại cảm xúc hay xung đột khác bên trong, bạn có cần đi đâu khác để tìm giải pháp chăng? Nếu chính ngôi nhà của bạn đang bốc lửa, chắc là bạn không đi nơi nào khác để dập tắt lửa, đúng không?

Nếu bạn thật sự muốn hiểu bản tâm, bạn phải ngắm nhìn nó trong lúc nó nổi giận, trong lúc nó ham muốn, trong lúc nó đang xung đột. Bạn phải chú ý nhìn vào tâm mình trong khi muôn ngàn tư tưởng và tình cảm nổi lên và rơi rụng. Ngay lúc bạn chú ý vào cảm xúc của mình, bạn sẽ thấy nó mất năng lực và cuối cùng biến mất. Nhưng nếu bạn lơ là không chú ý thì nó sẽ tiếp tục và tiếp tục. Chỉ khi nào cơn giận đã chấm dứt thì lúc đó bạn mới biết rằng mình đã nổi nóng. Nhưng muộn rồi vì bạn đã vô ý phạm lỗi lầm, hay đã cảm thấy quá mệt nhọc vì cảm xúc.

R: Làm sao đối phó với những cảm xúc đó? Tôi biết là trong khi nổi giận thì tôi muốn la hét và ném đồ vật. Tôi phải kiểm soát chúng, hay là để chúng phát tiết?

Khuynh hướng tự nhiên là kiểm soát cảm xúc. Nhưng nếu mình cố đè nén thì nó sẽ cố bung ra. Nó sẽ nổ tung hay phát tiết bằng cách gây bệnh hay rối loạn thần kinh.

R: Như vậy tôi phải làm sao? Chả lẽ tôi để cho chúng tự do bộc phát?

Dĩ nhiên là không. Đó là điều chúng ta không muốn làm. Phát tiết cảm xúc một cách bất chợt là một cực đoan khác. Điều quan trọng là không phải *kiểm soát* mà cũng không phải *không kiểm soát*. Trong cả hai trường hợp, anh đều có ý muốn kiểm soát nó, nên cả hai đều không tốt. Khi nào ý muốn kiểm soát này còn chi phối bên trong thì tâm anh không còn tự do để ngắm nhìn cơn giận đúng như thực tế của nó. Do đó mâu thuẫn lại nổi lên: anh càng cố gắng để khỏi nổi giận thì lại càng hoài công.

Muốn hiểu bản tâm, anh phải ngắm nhìn và chú ý nó với một tâm thức tập trung, im lặng. Khi tâm anh ồn ào, luôn luôn đặt câu hỏi thì nó thiếu năng lực quan sát. Nó quá bận rộn đặt câu hỏi, trả lời, rồi lại đặt câu hỏi.

Anh hãy kinh nghiệm tự ngắm nhìn tâm mình trong im lặng. Sự im lặng này là sự im lặng của một tâm thức vô phân biệt, không còn thích hay không thích, không còn bám níu.

Bản chất của tư tưởng và tình cảm là tạm bợ và tự chúng không có đời sống riêng biệt. Nếu bạn bám níu chúng, thì bạn làm cho chúng ở lại lâu hơn.

Chỉ khi nào tâm thức bạn không còn bám níu hay vất bỏ thì nó mới có thể nhìn con giận như là cơn giận, ham muốn như là ham muốn. Ngay khi bạn ‘thấy’, thì tâm thức của bạn bị bận bịu vì ‘thấy’, và chính trong giây phút đó cơn giận của bạn tự nhiên chết mất. Sự thấy biết hay tuệ giác này, gọi là *Panna*, xảy tới như là một thứ nhận thức tức thời mà chúng ta không thể tu tập hay rèn luyện được. Nhận thức này đem tuệ giác mới mẻ vào đời sống, sự trong sáng và tức thời của hành động.

Như vậy, bạn thấy là thiên định không nhất thiết phải xa rời đời sống với những thăng trầm của nó. Nếu bạn muốn kinh nghiệm được bình an trong cuộc sống thường ngày, bạn cần phải ngắm nhìn, am hiểu và đối phó với tham sân si của bạn ngay khi chúng vừa nổi lên. Chỉ khi nào bạn không còn dính líu với cảm xúc thì lúc đó bản chất bình an của tâm thức mới hiện ra. Bản chất bình an này làm bạn có thể sống trọn vẹn từng giây phút của đời sống. Với sự thông hiểu và nhận thức mới tìm được, bạn sẽ có thể sống như một con người trọn vẹn và nhạy cảm hơn. Bạn sẽ nhìn đời với một quan điểm mới mẻ và tươi mát. Và kỳ diệu thay, những vấn đề trước kia không còn là vấn đề nữa.

Sống Với Giây Phút Hiện Tại

R: Bà nói rằng tôi có thể thiền định trong sinh hoạt thường ngày bằng cách tu tập chú ý (sati) trong tâm. Nhưng tôi thấy điều đó thật là khó khăn; tâm của tôi quá lơ đãng.

T: Điều đó không có gì lạ. Anh thấy, muốn chú ý đến tâm mình trong khi anh sinh hoạt thường ngày, anh phải lật ngược tâm thức vào bên trong. Đúng thế, tâm của anh cần phải mạnh mẽ và tập trung thì mới có thể tỉnh giác về chính nó được. Do đó khi anh bị xúc động hay lơ đãng thì dĩ nhiên là rất khó chú ý đến tâm mình.

R: Vậy tôi phải bắt đầu làm sao đây?

Hãy tập có tỉnh giác về bất cứ hành động nào của anh ngay lúc này: đi bộ, ngồi, tắm, hút bụi, ngắm hoa, vv...Anh có thể tập điều này bất cứ lúc nào và bất cứ ở đâu. Trong khi rèn luyện tâm tập trung, anh sẽ thấy là mình càng ngày càng bớt lơ đãng. Rồi về sau, khi anh tiếp tục rèn luyện, anh sẽ có thể tỉnh giác về tư tưởng và tình cảm của mình ngay khi chúng mới nổi lên.

Giả sử như anh đang lái xe. Anh phải chú ý về hành động lái xe, phải không? Tâm của anh phải ở tại chỗ và ngay giây phút đó, chú ý nhìn trên xa lộ, quan sát các tài xế khác. Anh không thể nào để mình quá lơ đãng bởi những tư tưởng khác. Lái xe cũng giống như tập tỉnh giác về hành động đang làm của mình. Nhưng thường là chúng ta không làm những hành động khác một cách tập trung như vậy.

R: Tại sao không?

Có lẽ vì những hành động khác ít nguy hiểm hơn lái xe. Nhưng anh có thể áp dụng cùng nguyên tắc đó cho những hành động khác. Giả sử như anh đang ăn. Nếu tâm anh lơ đãng, có thể là anh không có nhận thức mình đang ném mùi vị của thức ăn, huống hồ

là có thể thưởng thức nó. Chỉ khi nào anh chú ý trên hành động ăn thì anh mới có thể thật sự thưởng thức được mùi vị của thức ăn.

Trong những hoạt động tiêu cực cũng vậy. Giả sử như anh đang ngồi trên xe buýt. Anh chỉ cần để tâm tại chỗ, đừng để nó chạy lang thang. Hãy chú ý ở cảnh vật chung quanh. Hãy có nhận thức về những người khác ở trên xe, chiếc xe chạy nhanh hay chậm và chạy về đâu. Đây là cách rất tốt để bắt đầu tập thiền. Hãy giữ tâm tại chỗ thay vì để nó chạy rong.

P: Tôi đã cố gắng tập tinh giác về giây phút hiện tại. Nhưng thật là khó quá, và tâm tôi bị rối bời.

Hỡi ôi, sống với giây phút hiện tại chỉ là một cách nói, không phải là một điều răn phải răn rập tuân theo. Đây không phải là cuộc thi sát hạch. Anh phải hiểu điều này ngay lúc đầu, bằng không thì tâm anh bị rối như bong bóng vì quá cố gắng với mọi giây phút trong ngày.

Nếu bạn quá đeo níu vào giây phút hiện tại thì bạn sẽ mất đi nghệ thuật sống thư thả.

Anh cần hiểu rằng sống với giây phút hiện tại chỉ là một phương tiện để phá bỏ thói quen của tâm thức. Nó thường nhảy chuyên giữa các tư tưởng và cảm xúc về quá khứ, hiện tại và tương lai. Sống với giây phút hiện tại chỉ là một cách để tập cho tâm mình thôi nhảy chuyên.

Sống tất cả với từng giây phút hiện tại không phải là điều quan trọng. Điều quan trọng là học tập bỏ thói quen tâm thức luôn luôn nhảy chuyên, luyện cho tâm mình được tập trung và vững vàng hơn.

Khi đã phá bỏ được thói quen của tâm chạy rong, anh sẽ thấy mình được tự chủ hơn và có thể sống với giây phút hiện tại nhiều hơn.

SD: Như vậy thì chúng ta được ích lợi gì?

Đây là câu hỏi rất hợp tình. Dĩ nhiên là tâm anh sẽ được tập trung hơn, nhưng anh có thể được vậy mà không cần phải học tập nghệ thuật thiền định. Một số hoạt động như chơi gôn, đánh cờ, đọc sách, vv...có thể tăng cường tập trung.

SD: Có gì khác biệt giữa các hoạt động đó và lối thiền định quán tâm từng giây phút?

Nếu anh nhìn vào tiến trình của những hoạt động đó, anh sẽ thấy có yếu tố ham muốn: ham muốn đạt tới sự toàn thiện, ham muốn thắng cuộc chơi, ham muốn được thoải mái, hay cái gì nữa. Dục vọng kích thích anh. Và khi hoạt động đó chấm dứt thì sự tập trung cũng không còn. Trong thiền định, sự tập trung cũng rất quan trọng, nhưng không phải là tất cả. Nếu chúng ta chỉ tập trung thôi, thì không được ích lợi gì nhiều hơn.

Muốn thiền định, điều tối cần là phải tỉnh giác nhưng không có lòng mong cầu (dục vọng), không ghét bỏ, không có thích và không thích, không có mục tiêu.

Nếu bạn có thể tỉnh giác mà không có phán đoán, không có thích hay không thích, thì đúng là bạn đang tu tập Tâm Im Lặng hay Tâm Xả (tức Bình Đẳng Tâm), gọi là *Upekha* trong tiếng Pa-li.

Nguyên tắc này đúng cho cả hai lối thiền định: lối ngồi thiền chính thức và lối thiền định trong sinh hoạt (không chính thức), mà chúng ta đang bàn đây. Có hai yếu tố cần nhớ: sống với giây phút hiện tại và nhìn mọi sự vật mà không có ‘thích’ và ‘không thích’.

R: —, điều này không dễ dàng vậy đâu. Ngoài chuyện phải chú ý tới cảnh vật chung quanh, còn nhiều chuyện khác chúng ta cần làm nữa.

Đúng vậy, không dễ dàng đâu. Do đó tốt hơn là nên từ từ bắt đầu bằng cách chú tâm vào giây phút nào đó. Có thể là bạn không thể làm tốt được liền. Nhưng bạn sẽ thấy rằng tập sống với giây phút hiện tại giúp chúng ta dễ dàng đạt được ‘tâm im lặng’. Nếu bạn tập trung vào giây phút hiện tại, và sự tập trung của bạn tốt, thì sẽ không có vọng tưởng len lỏi vào tâm trí. Trong khi bạn tu tập, ngoài chuyện tâm được tập trung hơn, bạn còn sẽ trở nên cảnh giác và nhạy cảm hơn đối với mọi chuyện chung quanh. Khi sự tỉnh giác đã đủ mạnh, bạn có thể hướng sự chú ý vào bên trong tâm để ngắm nhìn cảm xúc và tư tưởng của bạn.

SD: Như vậy, chỉ tỉnh giác thôi thì chưa đủ?

Đúng thế. Chỉ tỉnh giác thôi chưa đủ đâu. Đó chỉ là phương tiện thôi. Điểm cần yếu là phải lồng được tâm Bình Thản (*upekha*) hay tâm Xả vào trong sự tỉnh giác của bạn.

SD: Phải chăng sự bình thản sẽ đưa tới Tâm Im Lặng?

Đúng vậy, tâm của bạn chỉ đạt được sự im lặng khi nó có sự bình thản (*upekha*). Tâm bình thản *Upekha* không phải chỉ là sản phẩm của sự tu tập thiền định. Chính nó cũng là một công cụ cho sự thiền định. Khi bạn đã có thể rành rẽ quay vào bên trong tâm, nhìn tư tưởng và tình cảm của mình với sự bình thản, thì đường lối bình thản này sẽ lan rộng đến các lãnh vực khác của đời sống. Bạn sẽ bắt đầu nghe, nhìn, cảm nhận và liên hệ với mọi sự vật bằng tâm bình thản.

Chỉ tỉnh giác và tập trung thôi thì chưa đủ cho sự thiền định. Tâm Bình Thản phải là yếu tố cố định.

SD: Phải chăng tâm bình thản có nghĩa là tách rời?

Đôi khi *Upekha* được dịch là tách rời, nhưng dịch như vậy rất thiếu sót. Bạn phải hiểu là *Upekha* vượt thoát cả hai nghĩa Tách Rời và Bám Níu. Đôi khi vì muốn tách ly, bạn có thể trở nên lãnh đạm nếu bạn không cẩn thận. Sự lãnh đạm này có thể dẫn tới sự xa lánh và chối từ tế nhị. *Upekha* không những vượt thoát nghĩa ‘không bám níu’, mà cả nghĩa ‘chối từ’ nữa.

Tâm của bạn rất tinh quái, nó có lắm trò mà bạn cần phải biết.

Tinh yêu của ‘Bình Thản Tâm’ là vượt thoát cả Bám Níu và Tách Rời, vượt thoát Thích và Không Thích, nghĩa là liên hệ với sự vật đúng như thực tế của chúng.

Do đó điểm thiết yếu là bạn phải bắt đầu tu tập sự tỉnh giác trên căn bản của tâm bình thản, không nhị phân - đó là Trung Đạo. Nếu bạn có thể nhìn thế giới, nhìn chính mình và bản tâm với sự bình thản, thì bạn đang đi trên con đường thiền định đúng đắn.

Sống Với Nhiều Giây Phút Khác

P: Đôi khi chúng ta không đủ sức giữ tỉnh giác về một công việc mà không bị phân tâm. Tôi chỉ thất vọng thôi nếu tôi cố gắng giữ tỉnh giác về một công việc trong khi đám con nhỏ đòi hỏi sự chú ý của tôi. Hình như tôi chỉ còn cách là chú tâm đến đám con nhỏ và làm công việc đó một cách máy móc.

T: Tôi thích cách nói ‘làm một cách máy móc’ của chị. Một lần nữa, tôi muốn nhấn mạnh: giữ tỉnh giác chỉ là một phương tiện để tu luyện tâm tập trung. Chị đừng đấu đá với chính mình. Chị cần chú ý vào đâu là tùy trường hợp. Nếu bọn trẻ cần chị, thì chị cứ chú tâm đến chúng chớ có sao đâu.

Chỉ có một nguyên tắc nên theo là tránh tình trạng điều-kiện- hóa cứng nhắc của tâm thức.

Điều này có nghĩa là trong khi nấu rau, chị không nhất thiết phải hoàn toàn tỉnh giác về màu sắc và mùi thơm của rau mà bỏ quên những câu hỏi của đám nhỏ. Bởi vì nếu như thế thì chị đang bám níu vào công tác nấu rau.

P: —, thì ra vì thế mà tôi cảm thấy thất vọng?

Đúng vậy, bởi vì chị đang bám níu. Một lần nữa, chị nên hiểu là mình phải có Tâm Bình Thân (upekha) trong mọi hành động. Nếu chị nhìn công tác nấu rau với Tâm Bình Thân thì chị đâu có vấn đề gì khi xả bỏ sự tỉnh giác trên công việc nấu rau và quay sự chú tâm đến đứa nhỏ. Đôi khi, như chị vừa nói, mình có thể tự động nấu rau và đồng thời trả lời đứa nhỏ. Có những lúc khác, nếu đứa nhỏ rất cần đến chị, có lẽ chị sẽ thấy là tốt hơn mình nên bỏ dở việc nấu rau để có thể hoàn toàn chú tâm đến nó. Không có một nguyên tắc cứng nhắc nào cả.

Nên nhớ là bạn có thể bấm nút vào sự tỉnh giác về giây phút hiện tại của mình cũng như bạn đang bấm nút vào những thứ khác. Đó là điều phải tránh.

Lỗi này rất tế nhị và khó thấy, nên bạn cần hiểu từ khi bắt đầu là nếu không khéo thì bạn có thể bị cột trói bởi sự tỉnh giác của chính mình!

P: Nếu công việc quá bận rộn thì tôi đâu còn có thể chú tâm đến việc khác, và thấy rằng tôi phải chấp nhận sống trong sự bấn loạn đó.

Vậy thì, buông xả sự tỉnh giác có thể là cần thiết. Nhưng chúng ta cũng phải bàn đến cách sống trong bấn loạn. Chúng ta đối phó làm sao với sự bấn loạn đó?

P: Đôi khi tôi bị sự bấn loạn lôi kéo và hoàn toàn mất tự chủ.

Phải, nếu sự tỉnh giác không đủ mạnh thì chị có thể bị lôi kéo vào cơn bấn loạn. Sự tỉnh giác mà tôi nói đây là sự tỉnh giác về chính tâm thức của chị. Nếu chị không có tỉnh giác về tư tưởng và cảm xúc của mình thì chị dễ bị rơi vào phản ứng với tình thế, phản ứng với sự bấn loạn. Trước khi hiểu chuyện gì đang xảy ra thì chị đã phóng bừa qua cơn bấn loạn, và do đó tạo thêm rối loạn.

Nếu chị tỉnh giác về cảm xúc của mình khi chị nhìn tình thế bấn loạn thì chị có thể chọn hành động hợp tình hợp lý.

Thay vì chỉ đề ý đến tình thế hỗn loạn bên ngoài, bạn hãy dừng lại và nhìn vào bên trong tâm mình xem có gì trong đó.

D: Nhưng điều này không dễ làm đâu!

Dĩ nhiên là không dễ dàng. Nhưng bạn phải bắt đầu từ một điểm nào đó chớ. Nếu bên trong tâm không được im lặng thì bạn sẽ phải lặn hụp mãi với tình thế hỗn loạn bên ngoài.

Tự nhìn thẳng vào tâm mình là cách trở về với nguồn tự lực để đạt tới một tình trạng cân bằng và im lặng bên trong. Chính là nhờ tình trạng cân bằng này mà bạn có thể nhìn sự hỗn loạn bên ngoài một cách khách quan.

Nếu được vậy thì bạn sẽ thấy hỗn loạn chỉ là hỗn loạn, chỉ là một tình thế xảy ra. Bạn sẽ thấy nguyên nhân nằm sau sự hỗn loạn và bạn có thể hành động thích hợp. Nói vắn tắt, khi bạn nhìn xuyên qua được trung tâm của sự hỗn loạn thì bạn cũng đồng thời giải quyết được vấn đề một cách tốt nhất. Đây gọi là *Panna*, hay là cái nhìn giác ngộ xuyên suốt.

P: Bà muốn nói là chúng ta phải thụ động trong tình thế xung đột hỗn loạn?

Không phải đâu. Một lần nữa, không có nguyên tắc cứng nhắc nào về chuyện đó. Có trường hợp cần mạnh tay giải quyết thẳng vào trọng tâm của vấn đề. Nếu bạn hành động với nhận thức thì đó là hành động đúng đắn. Có trường hợp khác cần bạn giữ bình tĩnh và không gây thêm lộn xộn nữa. Nếu bạn dừng lại và nhìn, bạn sẽ biết cách phải làm thế nào trong mỗi trường hợp. Nếu bạn nhìn tình thế hỗn loạn và tâm mình với sự bình thản (*upekha*), bạn sẽ biết mình phải làm sao và không bị tình thế hỗn loạn làm khó bạn.

P: Nếu chúng ta dừng lại để nhìn, làm sao chúng ta có thể phản ứng thích nghi đối với người khác? Chúng ta sẽ không có thì giờ suy nghĩ mình phải làm sao.

Đây là điểm khó giải thích nhất. Chúng ta luôn luôn có thói quen làm việc bằng trí thức và hình như không thể nào ứng phó với

tình thế mà không cần có khái niệm trước. Bạn thấy, ở đây chúng ta bàn về tuệ giác (*panna*). Đây lại là một sự mâu thuẫn: tuệ giác không thể có mặt trừ phi mọi sự khái-niệm-hóa đều chấm dứt. Trong tình thế hỗn loạn, tuệ giác chỉ hiện lên khi chúng ta thôi không còn khái-niệm-hóa tình thế hỗn loạn nữa. Trong thực tế, sự tỉnh giác về chính tâm thức của mình sẽ giúp chúng ta chấm dứt được sự khái-niệm-hóa mà tâm trí chúng ta thường phải đi qua. Khi sự tỉnh giác đã đủ mạnh và trong tâm có sự im lặng hoàn toàn thì tuệ giác sẽ tức thời hiện đến cho chúng ta biết cách tốt nhất để đối phó với tình thế trước mắt.

D: Tôi còn một câu hỏi. Tôi tự thấy mình có thể dừng được cảm xúc ngay giữa một tình thế khó xử, nhưng sau đó tôi không biết mình phải làm gì nữa. Bởi vì tôi đang học Phật và tu tập theo Phật pháp, tôi cảm thấy mình cần phản ứng với lòng bi mẫn nhiều hơn. Nhưng có thể là tôi không có lòng bi mẫn lúc đó. Bởi vì không biết phải làm gì nữa, tôi trở về với nề nếp cũ là bực tức hay hung tợn.

Bạn thân mến của tôi, đây chỉ là một giai đoạn trong quá trình tiến bộ của bạn. Bạn đã tiến tới mức đó. Bạn có thể tiến xa hơn nữa. Bạn hãy nhìn vào tiến trình xảy ra trong tâm ngay khi bạn phản ứng. Khi bạn có thể dừng lại ngay trên đường đi, là bạn đã tiến bộ khá lắm rồi.

Chỉ khi nào bạn bắt đầu lý luận trở lại là bạn bắt đầu gặp khó khăn. Nếu bạn có khái niệm là tu Phật thì phải từ bi, thì bạn đã dựng lên một hình ảnh của chính bạn. Khi nào tư tưởng đó còn vào tâm trí, là bạn chưa có tự do. Bởi vì lúc đó tâm trí bạn tràn đầy dục vọng muốn hoàn thành hình ảnh của bạn như là một người tu Phật.

Khi tâm thức chưa được tự do, thì chưa có cơ hội cho lòng bi mẫn thật sự nổi lên.

Điều này thật là đơn giản. Chỉ khi nào bạn vất bỏ được hết những thành kiến về chính mình thì lòng bị mắc mới tức thời hiện đến. Khi tâm không còn thành kiến, bạn sẽ có thể hành động tức thời, đầy bị mắc và sáng tạo.

Thiền Trong Hành Động

D: Bà nói là chúng ta có thể tập thiền trong cuộc sống thường ngày. Cách tốt nhất để bắt đầu là thế nào?

T: Nói một cách tổng quát thì tâm trí của bạn bị thế giới bên ngoài chi phối, và bạn phản ứng với nó một cách máy móc và theo thói quen. Khi bạn bị kẹt với ngoại cảnh, bạn bỏ quên hẳn tâm mình. Do đó điểm thiết yếu nhất bạn cần nhận ra là bạn phải quay sự chú ý bên ngoài vào bên trong, nhắm vào tâm mình. Nói cách khác, bạn phải tập chú ý đến tâm mình trong phạm vi sinh hoạt thường ngày - ngay khi bạn đang ăn, làm việc, giữ con, nấu ăn, hút bụi, vv...hay bất cứ làm việc gì.

R: Có phải bà muốn nói tôi phải ghi nhận tất cả những gì xảy đến trong tâm tôi? Điều đó thật vô cùng khó khăn. Giả sử như khi tôi đang lái xe, làm sao tôi có thể vừa quán tâm mà vẫn chú ý tới diễn biến trên xa lộ?

Câu hỏi này rất hợp tình. Chúng ta không thể lúc nào cũng quán tâm được. Bởi vì làm như thế khi lái xe là bạn tự trời tâm mình, và xe bạn sẽ chạy tuốt ra khỏi xa lộ. Thay vì làm thái quá như

vậy, bạn nên bắt đầu bằng cách tập trung vào một cảm xúc nào đó bên trong bạn. Hãy chọn loại cảm xúc nào làm bạn khó chịu nhiều nhất, hay loại cảm xúc nào nổi bật nhất. Thí dụ như nếu bạn là người nóng tánh, hãy bắt đầu quán sự tức giận của mình. Nếu bạn là người nhiều tự ái, hãy quán sự thay đổi tâm trạng. Hãy chú ý đến loại cảm xúc nào dễ thấy nhất và quấy nhiễu bạn nhiều nhất. Đối với nhiều người, quán sự tức giận là điểm bắt đầu tốt vì nó dễ nhận ra và tan biến mau hơn các loại cảm xúc khác. Khi bạn bắt đầu quán sự tức giận của mình, bạn sẽ khám phá một điều lý thú. Bạn sẽ thấy rằng ngay khi bạn vừa biết mình đang tức giận thì cơn giận tự nó tan biến đi. Điểm quan trọng là bạn phải nhìn nó với tâm bình thản, không có ‘thích’ hay ‘không thích’. Khi bạn càng có khả năng nhìn cơn tức giận của mình mà không phê phán thì nó càng dễ tan biến hơn.

Có thể là lúc ban đầu bạn chỉ ghi nhận được cơn tức giận khi nó gần chấm dứt. Điều đó không quan trọng. Điều quan trọng là bạn quyết tâm chú ý vào sự tức giận của mình. Dần dần sự quán tâm sẽ trở nên tự nhiên hơn. Không bao lâu, bạn sẽ thấy rằng, đột nhiên giữa một cơn giận dữ, cơn giận của bạn bỗng nhiên biến đi mà không báo trước. Bạn sẽ thấy mình tỉnh giác và không bị cơn giận cột trói nữa.

A: Điều này thực sự có thể xảy ra hay sao?

Dĩ nhiên. Bạn thấy, khi bạn cố gắng quay sự chú ý vào bên trong là bạn đã thay đổi tâm trạng của mình. Trước kia, bạn chỉ nhìn ra bên ngoài. Bây giờ bạn tự đổi mới và nhìn vào bên trong, một phần thời gian trong ngày. Sự quán tâm này có thể trở thành một thói quen, một trạng thái mà tâm bạn luôn luôn tự động chú ý tới chính nó. Lúc ban đầu, có thể là không thường xuyên, nhưng bạn đừng chán nản. Trải qua thời gian, bạn sẽ ngạc nhiên thấy là mình ý thức về cơn nóng giận sớm hơn trước nhiều.

Khi nhận thức này trở nên mạnh mẽ hơn, nó sẽ lan qua lãnh vực của những cảm xúc khác. Có thể là bạn thấy mình đang ngắm nhìn sự ham muốn của mình. Trong sự ngắm nhìn này, sự ham muốn sẽ tan đi và bạn chỉ còn lại sự nhận thức. Hay bạn có thể quán sự buồn phiền, nó nổi lên và tan đi chậm hơn các loại cảm xúc khác. Khó quán nhất là sự trầm cảm (depression). Nhưng bạn vẫn có thể quán nó với sự tỉnh giác mạnh hơn.

Khi bạn tiến bộ dần, bạn sẽ thấy nhận thức của mình ngày càng nhạy bén. Đồng thời, các cơn tức giận ngắn bớt và ít xảy ra hơn. Khi cường độ của các cơn giận giảm dần, bạn sẽ thấy là mình ít khi phải vật lộn với cảm xúc của mình hơn. Cuối cùng, bạn ngạc nhiên nhận ra là trước đây bạn chưa bao giờ có thể làm bạn với cảm xúc của mình một cách dễ dàng như vậy.

R: Bà muốn nói gì đây? Tôi không thể tưởng tượng nổi là tôi có thể cảm thấy dễ chịu với cơn giận dữ của mình.

Bởi vì bạn không còn vật lộn với cảm xúc, bạn có thể tập nhìn chúng mà không phê phán, bám níu hay vất bỏ. Chúng không còn đe dọa bạn nữa. Bạn học tập cách nhìn cảm xúc của mình một cách tự nhiên, như là một chứng nhân. Ngay cả khi bạn đối diện với xung đột và lòng tràn đầy cảm xúc, bạn vẫn có thể bình thản nhìn chúng. Khi tâm bạn trở nên vững vàng hơn, bạn có thể đối phó với xung đột mà không mất quân bình cảm xúc.

D: Nếu sự tỉnh giác của tôi càng trở nên nhạy bén hơn, tâm tôi có thể nhận biết được cơn giận ngay khi nó vừa nổi lên hay không?

Chắc chắn như vậy. Bạn thấy, khi sự tỉnh giác của bạn trở nên mạnh và cảnh-giác hơn, tâm của bạn sẽ nhận biết hoạt động của chính nó nhiều hơn. Khi sự tỉnh giác được trọn vẹn và sinh động, bạn sẽ nhận biết được cơn giận ngay khi nó vừa nổi lên, và ngay khi bạn vừa nhận diện được nó thì nó bắt đầu tan biến.

D: Tôi đã thử quán con nóng giận của mình và thấy nó giảm bớt trong giây lát, nhưng sau đó nó trở lại và trở lại nữa. Tại sao thế?

Trong giai đoạn ban đầu, khi sự tỉnh giác còn yếu và chưa trọn vẹn, cơn giận có thể tạm biến trong giây lát khi bạn nhìn nó. Nhưng rồi, tâm bạn trở lại với thói quen nóng giận như cũ. Bởi vì nề nếp cũ còn mạnh và bạn chưa làm chủ được nghệ thuật sống tỉnh giác. Bạn có thói quen trí-thức-hóa nguyên nhân của cơn giận - ai làm lỗi đây, tại sao xung đột leo thang, và vv...Thực ra, đây chính là tâm của bạn đang trở về với lối mòn phản ứng cũ.

Chính bạn lập lại chu trình tạo ra cơn giận, suy nghĩ về cơn giận, và phản ứng theo nó. Ở đây bạn có một chu trình ‘nóng giận - trí thức hóa - phản ứng’ rất tai hại.

Khi ta học cách chú ý đến cơn giận bằng tâm im lặng là nhằm phá hủy chu trình nóng giận và trí thức hoá nóng giận.

Chỉ có giải pháp hợp lý là thôi trí thức hóa sự xung đột, và chỉ im lặng nhìn tâm mình trong lúc lộn xộn đó.

R: Bà muốn nói là tôi phải dừng sự suy nghĩ trong tình thế đó và không làm gì khác hơn là quán tâm?

Thật đúng như vậy.

SD: Giả sử như tôi thấy khó lòng chú tâm trên sự nóng giận. Tôi phải làm sao đây?

Nếu như thế, bạn nên tập trung trên những cảm xúc nhẹ hơn như là ghét bỏ và ưa thích. Chuyện sẽ xảy ra giống như trước. Ngay khi bạn nhận biết sự ghét bỏ, bạn thấy cường độ của nó giảm đi; và khi sự tỉnh giác của bạn đủ mạnh, sự ghét bỏ hay ưa thích sẽ tan mất. Dần dần khi bạn tiến bộ hơn và tăng cường sự tỉnh giác

của mình, bạn sẽ thấy mình có khả năng đương đầu với những loại cảm xúc mạnh hơn như là giận dữ, khao khát và ham muốn.

SD: Còn việc giải quyết vấn đề thì sao? Làm sao tôi có thể giải quyết được những tình huống phức tạp trong đó sự nóng giận và phê phán ảnh hưởng đến sự tỉnh giác của tôi?

Trong những tình huống phức tạp cũng vậy. Chúng ta cần hiểu rất rõ một điểm: phải tỉnh giác và đừng phê phán. Sự tỉnh giác chính nó sẽ tập cho chúng ta có được một tâm trí đơn giản và trong sạch, không có phê phán và phân biệt. Giữ tỉnh giác là một hành động siêu thoát - siêu thoát giận dữ, siêu thoát phê phán. Do đó nếu bạn làm chủ được nghệ thuật tỉnh giác, bạn sẽ không còn phản ứng với giận dữ hay phê phán, bởi vì sự chú ý chính nó là một hành động siêu thoát.

M: Còn đối với những người khác thì sao? Làm sao tôi phản ứng đối với những người khác? Tôi vẫn phải phản ứng để ra khỏi một tình thế xung đột.

Đó chính là điểm then chốt. Thường thì bạn chỉ phản ứng thay vì hành động. Bạn phản ứng theo đường lối đã điều-kiện-hóa của tâm bạn. Muốn dừng phản ứng, phải phá vỡ sự điều kiện hóa đó.

Hãy dừng lý luận. Hãy dừng sự suy nghĩ và tập cho tâm kinh nghiệm về chính nó bằng cách tự nhìn nó.

Khi tâm bạn không còn lặn hụp trong suy tưởng, nó nhìn thấy tình huống đúng như thực tế. Điều này là tối cần. Sự nhìn thấy, sự nhận biết là toàn bộ.

Bạn phải bắt đầu với chính mình. Hãy quyết chí quán tâm, và rồi nhìn tiến trình của nó. Mặc dầu bạn bắt đầu với chính mình, sự tự nhìn của bạn trong thực tế bao gồm toàn bộ tình huống. Bạn

không còn nhìn mình trong cô lập nữa, mà sẽ nhìn mình trong toàn bộ nội dung của tình huống.

Rồi sẽ không còn ngoại giới hay nội tâm nữa. Bạn là một phần của toàn bộ. ‘Bạn’ bây giờ không còn quan trọng như ‘bạn’ lúc trước nữa.

Trước kia bạn nhìn tình huống và sự quan trọng của bản thân, bạn thấy cần phải bảo vệ lai lịch của mình và kiểm soát tình huống. Bây giờ, khi không còn ranh giới giữa bạn và người khác nữa, bạn và người khác quan trọng như nhau - thì bạn mới có thể thấy được rất rõ ràng toàn bộ tình huống, vấn đề nằm ở đâu, và thay vì phản ứng bạn chỉ hành động thôi.

D: Xin cho chúng tôi một thí dụ trong đời sống thường ngày.

Ở đây có bạn nào muốn cho một thí dụ không?

P: Giả sử như đứa con nhỏ của tôi đang khóc vì tôi không cho nó vật nó muốn. Nếu tôi dừng lại để nhìn, tôi thấy sự bức dọc của mình. Tôi còn có thể nổi giận vì không thể nói lý lẽ với đứa nhỏ. Ngay lúc tôi nhìn thấy sự nóng giận, nó tan đi - và thay vì đáp ứng với con tôi bằng sự giận dữ, tôi có thể thông cảm nhưng cương quyết đối với nó. Thật là lạ, bởi vì đột nhiên tôi biết cách đối phó với vấn đề. Tôi không can dự vào sự nóng nảy của nó, hay của chính tôi. Hình như đứa nhỏ cảm nhận được điều này và nó cũng trở nên bình tĩnh hơn.

Phải, thật đúng như vậy. Ngay khi bạn nhìn thấy sự nóng giận, bạn siêu thoát cảm xúc bức tức của mình. Bạn không bị giao động. Bạn không còn tạo ra xung đột, và bởi vì bạn bình tĩnh hơn nên tự nhiên đứa nhỏ đáp ứng.

Thường khi, hành động trong tỉnh giác của bạn rất trọn vẹn đến nỗi sự xung đột sẽ không tiếp diễn; bạn không tạo ra lý do để tiếp

tục cuộc xung đột. Hành động trọn vẹn, vô vi này trong Phật giáo gọi là Chánh Nghiệp, hay là *Samma Kammanta* trong tiếng Pa-li. Hành động đúng đắn này là cái mà tôi gọi là thiền định trong hành động. Nếu hành động được như thế là bạn đã sống đúng với Bát Thánh Đạo.

Buông Xả và Nhặt Lên

J: Tại sao ‘buông xả’ là hết sức quan trọng trong Phật giáo?

T: Từ ngữ ‘buông xả’ đã trở thành câu thiệu trong các nhóm học Phật. Thật đúng ‘buông xả’ là tối cần để đi tới đắc ngộ và tự do nội tâm, nhưng bạn cần hiểu phải làm sao để buông xả.

J: Chúng ta phải buông xả những gì đây?

Hãy buông xả sự bám níu của bạn. Hãy buông xả động lực ham muốn đằng sau bất cứ chuyện gì bạn đang làm. Có thể đó là sự ao ước được thành công, được hoàn thiện, được điều khiển người khác hay được vinh danh. Bạn làm gì, điều đó không quan trọng, mà quan trọng là sự ham muốn đằng sau hành động đó. Rất dễ lầm lẫn sự ham muốn với hành động.

Buông xả ở đây là buông xả sự bám níu vào tham dục, chớ không phải buông xả hành động.

Chúng ta đã nói nhiều về ‘dừng lại và nhìn vào cảm xúc’ của mình. Bạn hãy thử dừng lại để nhìn vào hành động của mình, xem bạn có thể nhận diện được sự ham muốn đang thúc đẩy nó hay không. Khi bạn thấy được sự ham muốn, bạn cũng thấy được sự bám níu vào ham muốn đó. Và khi bạn nhận ra sự bám níu, bạn thấy nó tan biến đi và bạn tức thời buông xả.

R: Nhưng trong đời sống có nhiều thứ mà tôi không muốn dứt bỏ hay buông xả.

Dĩ nhiên là vậy. Nhưng không phải chúng ta buông xả là để buông xả mà thôi. Có câu chuyện ngụ ngôn về một thiền sinh đến tham vấn vị thiền sư. Thiền sinh hỏi: ‘Bây giờ trong tâm con không còn gì cả, con phải làm gì nữa?’. ‘Hãy nhặt nó lên’, vị thiền sư đáp. Đây là một thí dụ rất hay về sự phủ định đi với chánh kiến, nó đối nghịch với sự hư vô hóa hoàn toàn.

Nếu chúng ta bị cột trói bởi khái niệm ‘buông xả’ thì chúng ta đâu có tự do. Khi không có tự do thì tuệ giác - *Panna* - không hiện đến. Nhưng nếu chúng ta thật sự thấy rõ sự bám níu vào ham muốn, và buông xả nó đi - thì hành động này là thanh tịnh, không có căng thẳng hay bức dọc kèm theo. Khi hành động được thanh tịnh và giản dị, chúng ta có thể hoàn tất được nhiều chuyện hơn và ít bị căng thẳng hơn. Tới điểm này, bạn đang ‘nhặt lên’ cũng như bạn đang ‘buông xả’.

D: Tại sao ‘buông xả’ khó quá vậy? Tôi có thể quán những cảm xúc như nóng giận và thù hận, nhưng thật là khó thấy được sự ham muốn và bám níu.

Đó là bởi vì sự ham muốn và bám níu đi trước sự nóng giận và thù hận. Trong những cơn xúc động - bởi vì tâm hành của chúng ta biến đổi quá nhanh - chúng ta chỉ nhận diện được những cảm xúc thô kệch như nóng giận và thù hận. Sự ham muốn và bám níu thì tế nhị hơn nhiều, nên cần có định lực mạnh hơn mới có thể nhận ra chúng được.

Bạn đã được điều kiện hóa từ lúc tám bé để có thể liên hệ mọi việc với bản thân bạn. Khi bạn vừa biết nhận ra người khác và sự vật, thì người ta dạy bạn cách liên hệ những thứ đó với cái ‘tôi’ và ‘của tôi’ - mẹ tôi, cha tôi, đồ chơi của tôi, vv... Khi lớn lên thì bạn được dạy cách liên hệ những ý tưởng và khái niệm với bản thân bạn. Bạn phải học điều này để có thể hoạt động hữu hiệu trong xã hội.

Nhưng đồng thời, tiến trình này từ từ và trong vô thức tạo nên một khái niệm về cái tôi, và bạn bồi đắp cái ngã của mình. Sự tăng cường bản ngã này được thang giá trị của xã hội khuyến khích. Bạn học cách phấn đấu, thành tựu, gom chứa tri kiến, tài sản và quyền thế. Nói cách khác, bạn được huấn luyện để chiếm hữu và bám giữ.

Đến khi khôn lớn thì cái khái niệm về bản ngã của bạn đã trở nên ‘hiện thực’ đến nỗi thật là khó phân biệt được đâu là ảo tưởng và đâu là thực tế. Thật là khó nhận ra cái ‘tôi’ và ‘của tôi’ chỉ là tạm bợ, tương đối và luôn thay đổi. Những gì liên hệ với cái ‘tôi’ và ‘của tôi’ cũng thế. Bởi vì không hiểu được cái ‘tôi’ và ‘của tôi’ chỉ là tạm bợ, bạn tranh đấu để giữ cho chúng tồn tại mãi, bạn bám níu vào chúng. Sự ham muốn ‘giữ cho mọi sự vật còn mãi’ làm cho việc tu tập ‘buông xả’ thật là khó khăn.

M: Tôi thấy khó chấp nhận quan điểm của Phật giáo về cái ngã chỉ là ảo tưởng.

Bạn đã quá quen thuộc lẽ lối làm việc với cái ‘tôi’ và ‘của tôi’, quá quen thuộc với ý tưởng cái ‘tôi’ là hiện thực, nên tự nhiên là rất khó hiểu được đường lối suy tưởng của Phật giáo. Cái ‘tôi’ và ‘của tôi’, bởi vì chỉ là ảo tưởng, chỉ có thể tồn tại qua sự bám níu vào ảo tưởng về sự hình thành của chúng. Chúng bám níu vào đủ thứ ý niệm sở hữu trong tâm - dầu đó là quyền thế, tài sản, địa vị hay bất cứ gì - những thứ này chính chúng cũng là sản phẩm khái niệm của tâm thức và không có chút thực chất nào cả. Nói vắn tắt, chúng cũng là ảo tưởng.

R: Nếu cái ‘tôi’ chỉ là ảo tưởng và không phải hiện thực, làm sao ‘tôi’ có thể hủy bỏ cái ‘tôi’ được?

Làm sao bạn có thể hủy bỏ được một cái không bao giờ có thật?

R: Tôi cảm thấy rằng nếu tôi buông xả cái ‘tôi’ và ‘của tôi’ thì tôi mất hết lai lịch. Làm sao tôi có thể hiện hữu nếu tôi buông xả tất cả? Tôi sẽ trở thành lạnh lùng và vô cảm chẳng? Nghe thật đáng sợ, giống như là sống trong khoảng trống không.

Bạn nên hiểu cái bạn mất đi chỉ là một ảo tưởng. Nó không bao giờ có thật. Bạn trút bỏ trong tâm cái ảo tưởng về bản ngã. Chỉ buông xả cái ảo tưởng thôi.

Thực ra, bạn không mất mát gì cả. Bạn chỉ bỏ đi một bức màn che tưởng tượng ở trước mắt bạn. Trong tiến trình này, bạn có được trí tuệ, hay *Panna*. Từ trí tuệ này sẽ phát xuất bốn vô lượng tâm là Từ Bi Hỉ Xả. Bốn đức tánh này biểu hiện thành sự quan tâm, lòng nhân ái và sự nhạy cảm đối với người khác. Khi có trí tuệ thì bạn có thể trọn vẹn kinh nghiệm được sự đẹp đẽ và ấm áp trong sự quan hệ giữa người với người.

Đó là lý do tại sao buông xả không phải là mất đi cái bản ngã tưởng tượng của bạn. Thực ra là bạn khám phá được một kho tàng vĩ đại.

Tâm Bình An

Nếu bạn chỉ dừng sự suy nghĩ trong phút chốc và ngồi lại để hỏi quang phản chiếu trên tâm mình, bạn sẽ ngạc nhiên thấy rằng bạn đang được bình an. Dù bạn đồng ý với tôi điểm này, bạn vẫn có thể biện minh rằng sự bình an này chỉ là tạm thời. Cứ cho là như vậy đi. Nhưng chúng ta hãy nhìn vào tâm trạng an tĩnh này, dù nó có tạm bợ hay không, bởi vì nó đã đến với chúng ta mà chúng ta không cần cố gắng chút nào để được an tâm.

Bạn đã sanh ra với bản chất bình an này của tâm thức; bằng không thì bạn chẳng được như thế này, phải không? Bạn không cần chạy quanh quẩn học thiền để đạt được sự bình an này, cũng không cần học hỏi nơi ai hay ở quyển sách nào để làm cho sự bình an này có thể có mặt bên trong bạn. Nói cách khác, cái ‘tôi’

của bạn không có liên hệ gì với nó. Bình an là bản chất tự nhiên của tâm thức trong mỗi người chúng ta. Bình an đã có mặt ở đó kể từ ngày chúng ta sanh ra và nó sẽ tiếp tục ở đó cho tới ngày chúng ta chết đi. Đó là món quà vĩ đại cho chúng ta; như vậy tại sao chúng ta lại nghĩ rằng mình không được bình an trong tâm?

Chúng ta kinh nghiệm sự bình an cũng giống như khi chúng ta nhìn vào bàn tay mình. Thường thì chúng ta chỉ thấy mấy ngón tay chớ không thấy khoảng trống giữa các ngón. Cũng tương tự như vậy, khi nhìn vào tâm mình chúng ta chỉ nhận biết các tâm trạng hoạt động, như là các tư tưởng và một-ngàn-lẻ-một cảm xúc đi chung với chúng. Nhưng chúng ta có khuynh hướng bỏ quên các khoảng thời gian bình an ở giữa các tư tưởng và cảm xúc đó. Nếu con người phải khổ sở hay buồn bực từng phút một trong suốt 24 giờ mỗi ngày, thì cái gì sẽ xảy tới cho chúng ta? Tôi đoán là chúng ta tất cả sẽ phải vào nhà thương điên!

Thế thì tại sao chúng ta nghĩ rằng mình không bao giờ được bình an trong tâm?

Đó là bởi vì chúng ta không bao giờ tự cho phép mình được bình an. Chúng ta quá say mê đấu đá với chính mình và cảm xúc của mình đến nỗi sự đấu tranh này trở thành bản chất thứ hai của chúng ta. Thế rồi chúng ta lại than phiền rằng tâm mình không được bình an!

Tại sao chúng ta không gạt qua một bên tất cả những ý tưởng phức tạp này trong phút chốc để có thể ngắm nhìn bản chất bình an này của chúng ta - bởi vì chúng ta rất may mắn có sẵn nó - thay vì lãng xăng đi tìm nó ở nơi nào khác? Làm sao chúng ta có thể tìm được nó ở chỗ nào khác trong khi nó đang ở ngay bên trong chúng ta? Đó có lẽ là lý do tại sao chúng ta thường tìm mãi mà không gặp.

Chúng ta không cần làm gì cả để có được tâm bình an này, phải không? Tâm thức của chúng ta tự nó là bình an.

Nhưng chúng ta đã làm điều gì đó cho bản tâm khiến cho chúng ta phải nóng giận hay buồn phiền.

Bạn hãy tưởng tượng mình đang thưởng thức một giây phút yên tĩnh. Đột nhiên có cái gì phá rối sự yên tĩnh của bạn. Bạn tức thời trở nên bức tức vì sự quấy rối đó. Tại sao thế? Bởi vì bạn ghét sự gián đoạn. Tâm bạn hoạt động, nó ghét. Nó dựng lên tư tưởng ghét, theo sau là sự bức tức và một chuỗi dài các phản ứng khác.

Tư tưởng diễn ra cực nhanh, cho nên bạn không nhận ra giây phút mà tâm bạn dựng lên tư tưởng ghét. Thường thì chúng ta cho tình huống bên ngoài là nguyên nhân gây ra sự bức tức của chúng ta. Nhưng ngay cả trong những kinh nghiệm khổ đau và dai dẳng nhất của đời sống, chúng ta vẫn có thể tìm thấy những giây phút mà chúng ta lơ đãng đối với hoàn cảnh đau khổ và tâm chúng ta tương đối thoát khỏi tình trạng cảm xúc đau khổ đó. Nhưng khi chúng ta để tâm trở lại biến cố thì những cảm xúc khó chịu đó lại nổi lên ngay. Khi những cảm xúc này biến mất, cái gì xảy ra cho chúng ta? Chúng ta thường mặc nhiên chấp nhận là chúng nó tan biến hay đi ra ngoài tâm. Nhưng nếu chúng phát xuất từ trong tâm thì chúng cũng phải chấm dứt bên trong tâm. Nếu chúng phát xuất từ một tâm trạng bình an thì chúng cũng phải chấm dứt trong tâm trạng bình an đó. Điều này chỉ là hợp lý.

Chúng ta hãy ngắm nhìn tâm trạng bình an này. Chúng ta nhận diện nó trước khi các cảm xúc nổi lên và sau lúc chúng biến mất. Còn khoảng thời gian giữa thì sao?

Phải chăng là sự bình an đã bị hủy diệt trong khi chúng ta nóng giận hay buồn phiền? Chúng ta thường có thói quen nghĩ là sự việc này hay biến cố kia đã hủy diệt sự an tâm của chúng ta, đến

nỗi chúng ta đi đến giả định là sự an tâm là một tình trạng khả tạo và có thể đạt được hay hủy diệt đi theo ý muốn.

Thật ra không phải vậy. Hoà bình và an tịnh là một phần trong cấu trúc của tâm thức. Nếu chúng bị hủy diệt khi cảm xúc nổi lên thì có thể tâm thức chúng ta cũng bị hủy diệt theo. Bình an là bản chất bẩm sinh và tự nhiên của tâm thức chúng ta, và nó không bao giờ có thể bị hủy diệt.

Bình an ở với chúng ta từng giây phút của đời sống, nhưng chúng ta không nhận ra nó. Đó là bởi vì chúng ta ngu dốt về bình an - tâm chúng ta lúc nào cũng bận bịu vì ngoại cảnh cùng với những tư tưởng lãng xãng và cảm xúc để nhận biết về ngoại cảnh đó. Chúng ta mất liên lạc với nội tâm của chúng ta, với những gì tốt đẹp nhất. Chúng ta lãng xãng đi tìm giải pháp ở bên ngoài trong khi bình an lúc nào cũng ở trong đó, im lặng chờ đợi chúng ta trở về với nó.

Tâm Bất An

Nếu chúng ta đồng ý là tâm có bản chất bình an bẩm sinh, bạn thử nghĩ xem cái gì đã gây bất an cho chúng ta? Xét trên quan điểm tâm bình an thì tư tưởng tự nó không tốt cũng không xấu. Chỉ khi nào khái niệm về ‘tôi’ và ‘của tôi’ nổi lên thì tâm thức mới bị lôi kéo vào xung đột. Thích và không thích mau lẹ đi theo những khái niệm chấp ngã đó. Đây là khởi đầu của phiền toái.

Một tư tưởng tự nó không có vấn đề. Giả sử như bạn làm mất xâu chìa khóa. Nó xảy ra. Vấn đề bắt đầu khi bạn bắt đầu phê phán sự kiện bạn làm mất xâu chìa khóa. ‘Tôi không thích bị mất chìa khóa. Tôi thích hơn rất nhiều nếu tôi có chìa khóa và có thể tiếp tục công việc bận rộn’. Bạn còn có thể tiếp tục suy nghĩ: ‘Tại sao tôi lại vô ý quá như thế? Chắc là tại tui nhỏ quá ồn náo’ Rồi bạn đưa tư tưởng ra thành lời nói: ‘Coi tui con làm mẹ điên đầu...Mẹ quá bận bịu đến nỗi bỏ quên đâu mất xâu chìa khóa rồi’. Bạn lại có thể đưa tư tưởng và cảm xúc thành hành động bằng cách đổ xô đi tìm xâu chìa khóa.

Tất cả những sự phiền hà này nổi lên từ phản ứng của bạn đối với xâu chìa khóa bỏ quên đâu đó. Chúng ta hãy quay lại điểm khởi đầu của sự bực bội. Khi bạn có tư tưởng ‘Tôi mất xâu chìa khóa’, bạn đã không thể buông xả tư tưởng đó. Thay vào đó, bạn tức khắc nhảy vào ‘thích’ hay ‘không thích’. Cảm xúc, xung đột và bực dọc đều phát xuất từ nhị nguyên ‘thích’ và ‘không thích’ này. Bạn đã tự để cho mình bị cuốn trôi đi bởi những phê phán, cảm xúc và bực bội.

Nhưng chúng ta hãy ngắm nhìn những tư tưởng trong giây lát. Chúng nó nổi lên rồi tự chúng rơi rụng. Đó là, trừ phi chúng ta bám níu vào chúng. Nếu chúng ta để cho tư tưởng tiếp tục đi hết đời sống bình thường của chúng, chúng tự nhiên rơi rụng. Tư tưởng của chúng ta cũng phải chịu qui luật phổ quát về vô thường (*Anicca*).

Những bạn chưa quen thuộc với Phật giáo cũng biết qui luật biến đổi này. Bạn chấp nhận nó trong nhiều khía cạnh của đời sống. Nhưng các bạn có thể áp dụng nó vào lãnh vực quan trọng nhất - tâm bạn - hay không? Bạn có thể ngắm nhìn tư tưởng và cảm xúc khi chúng vừa nổi lên trong tâm hay không? Bạn có thể để cho chúng tự nhiên tan biến đi, mà không dính níu vào chúng hay không? Hay là bạn say mê để cho cái ‘tôi’ bám níu vào tư tưởng hay cảm xúc của mình?

Bản chất của tư tưởng là tạm bợ, trừ khi cái ‘tôi’ can thiệp và không cho chúng ra đi. Bằng cách bám níu vào tư tưởng và cảm xúc, cái ‘tôi’ tiếp tục kéo dài quá trình cảm xúc. Chính là cái ‘tôi’ cố bám níu vào tư tưởng và cảm xúc và để cho chúng gây bất an.

Tâm bình an không có liên hệ gì đến cái ‘tôi’. Nó không phải là bình an ‘của tôi’. Khi nào bạn còn nghĩ là bạn sở hữu bình an, khi nào bạn còn nghĩ ‘Tôi thích sự bình an của tôi’ thì bạn chưa thực sự kinh nghiệm được tâm bình an.

Bạn của tôi, một nhà giáo dục tâm linh, nghĩ ra câu ngụ ngôn có thể giải thích được tiến trình này. Hãy lấy câu nói ‘I like peace’ (Tôi thích bình an). Nếu bạn bỏ chữ ‘I’ thì còn lại ‘like peace’ (tương tự như bình an thôi). Nhưng nếu bạn tiếp tục bỏ luôn chữ ‘like’ (thích) thì tất cả chỉ còn lại ‘peace’ (đây là bình an thật sự). Bình an là điều có thể cảm thấy được chớ không thể sở hữu. Chúng ta chỉ có thể kinh nghiệm được bình an khi loại trừ được ý tưởng ‘thích’ hay ‘không thích’ về bình an.

P: Tôi nghe như là mình có thể làm cái gì để thực hiện được tâm trạng bình an này...chẳng hạn như chúng ta cố ý loại bỏ khái niệm về ‘tôi’, ‘thích’ và ‘không thích’.

Không phải đâu, đây chỉ là một câu ngụ ngôn. Tâm bình an được thực hiện không phải bằng cách ‘làm’ điều gì, mà cũng không

phải là ‘không làm’. ‘Làm’ hay ‘không làm’ cũng chỉ là những ý niệm để bám níu, đúng không? Khi bạn buông xả được những ý tưởng về ‘làm cách nào’ để được tâm bình an, mình nên làm gì hay không nên làm gì - thì tâm bạn được im lặng và bạn có thể thực sự kinh nghiệm được tâm bình an. Khi nào tâm bạn còn nhảy chyoền giữa ‘thích’ và ‘không thích’ thì nó quá bận bịu nên không thể kinh nghiệm được bình an. Khi tâm được yên lặng thì bạn sẽ thực hiện được bình an trong bản chất bẩm sinh của nó.

Quán Chiếu Về Tâm Bình An

Nhiều người hỏi tôi làm thế nào để tìm được bình an trong tâm. Khi bạn đã nhìn nhận rằng

Tâm bình an không phải là một tâm trạng có thể tạo ra được, nhưng là bản chất bẩm sinh của tâm.

thì bạn có thể bắt đầu ngay từ đó. Tuyệt đối không cần làm điều gì cả trừ việc quay tâm vào trong và nhận ra bình an ngay giây phút này. Khi bạn nhận ra bình an trong tâm là bạn đã có thể kinh nghiệm bình an rồi.

Nếu thỉnh thoảng bạn nhận thấy có những giây phút bình an, thì bạn đã bắt đầu rồi đó. Bạn đừng bận tâm nếu những giây phút này rất ngắn ngủi. Bạn có thể dùng những phút bình an này làm căn cứ để thăm dò tâm mình. Đây có thể tiêu điểm từ đó bạn có thể khám phá tâm. Và đáng ngạc nhiên thay, bạn sẽ thấy đây cũng chính là ngôi nhà mà bạn tìm về.

Có thể bạn thấy rằng không dễ gì trở lại với giây phút bình an. Điều đó không quan trọng. Điều quan trọng là bạn cần quyết chí chú ý đến tâm mình từ nay. Chúng ta bị xã hội nhồi nắn đến nỗi tâm chúng ta như bị rơi vào một thung lũng. Thật là khó trèo lên và rời khỏi thung lũng tâm, bởi vì ở đó bạn thấy dễ chịu và thoải mái. Quay sự chú ý ngoại cảnh vào bên trong thật là khó trừ khi chúng ta có quyết tâm.

Trong những lần đầu tiên tìm giây phút bình an, chúng có thể hiếm hoi và ngắn ngủi, nhưng điều này không hại gì. Có khi bạn còn có thể cảm thấy rằng mình càng cố gắng bao nhiêu, thì càng khó thấy được bình an hay giây phút bình an bấy nhiêu. Nếu thế, bạn chỉ cần buông xả tất cả. Rất thường khi, nhận thức về giây phút bình an không thể đoán trước được, nó đến với bạn vào lúc bất ngờ nhất.

Bạn có thể hỏi tôi là có phương pháp đặc biệt nào để thấy được những giây phút bình an hay không? Tôi phải trả lời là không có - ngoại trừ ý chí muốn quán tâm. Việc quán tâm không cần thời giờ hay nơi chốn đặc biệt nào cả. Bạn có thể quán tâm trong đời sống thường ngày khi bạn làm việc, vui chơi, hay làm một-ngàn-lẽ-một chuyện khác của đời sống. Không có chuyện gì khác cần làm, ngoài quán tâm. Chỉ có một điều đặc biệt bạn không nên làm là để cho ý kiến, phê phán và phân biệt chất chứa chặt nghẹt trong tâm. Tâm tự quán cần phải tròn đủ thì mới có thể chú ý hoàn toàn được.

Khi bạn bắt đầu phân biệt, thì tâm bạn trở nên bận bịu vì nó phê phán. Tâm bạn không còn tự do nữa. Do đó bạn không thể thấy hay kinh nghiệm được bình an trong tâm.

Giả sử như muốn thấy vật thể di động trong không gian như thế nào, bạn phải có thể thấy được trọn khoảng không gian và các vật thể trong đó. Không có không gian thì vật thể không di động được. Vật thể có thể bị tạo tác, nhưng không gian thì không thể bị tạo tác được. Vật thể có thể biến mất trong không gian, nhưng không gian vẫn còn đó.

Căn cứ địa của bạn - tức là bản chất bình an của tâm - có thể ví như một khoảng không gian bên trong bạn. Tư tưởng và tình cảm thì cũng như những vật thể di động trong khoảng không gian ý thức này. Nhờ 'khoảng không gian' này mà tư tưởng và cảm xúc có thể tự do nổi lên hay rơi rụng. Nếu nó đã chặt cứng thì đâu còn chỗ cho cái gì khác, như trí tuệ và từ bi, nổi lên được.

Nếu bạn có thể thấy rõ được khoảng không gian này, bạn cũng sẽ thấy rõ hơn cái gì nổi lên và rơi rụng trong đó. Lúc đầu, có thể là bạn chỉ thấy cái gì rơi rụng bởi vì nó hiển nhiên hơn. Nhưng rồi bạn sẽ thấy mình ít dính dáng với cảm xúc và gắn với căn cứ địa

của mình hơn. Và khi càng ở gần căn cứ địa thì bạn càng cảm thấy mình càng được bình an với bản thân và với thế giới.

Có thể là bạn chưa được bình an trọn vẹn, nhưng ít ra bạn đã có được một khoảng trống để thở, và nghỉ ngơi. Đây là lúc bạn học cách làm bạn với bản tâm và cảm xúc của mình. Bạn sẽ thấy mình không còn vật lộn với chúng như trước. Điều tốt đẹp là bạn cảm thấy bên trong tâm rất thư thả. Sự thư thả này có thể bạn cho là không quan trọng, nhưng thật ra bước đầu tiên lúc nào cũng là quan trọng nhất. Khi bạn không tự trói chặt và làm tâm mình rối như bông bong, thì bạn có thể tự nhìn mình một cách khách quan hơn.

Đừng bận tâm nếu bạn chưa thấy được lúc tư tưởng và cảm xúc nổi lên. Việc gì cũng cần có thời gian. Nhưng ngay cả lúc bạn thấy chúng roi rụng, bạn sẽ để ý có sự thay đổi. Bạn có kinh nghiệm phần nào về bình an. Hãy tiếp tục kinh nghiệm sự bình an này như là bạn thưởng thức một tách cà phê hay một ly kem ngon. Sau một thời gian, bạn sẽ thấy mình có thể kinh nghiệm cảm xúc mà không cần dính dáng với chúng. Bởi vì bạn ở gần căn cứ địa hơn, bạn sẽ nhận thấy rằng cảm xúc tự chúng là phù du.

Thí dụ như, bạn có thể ngạc nhiên vì thấy rằng cảm xúc không ở lại lâu nếu bạn không mời gọi hay bám níu chúng. Cảm xúc là một phần của những hiện tượng tự nhiên trong tâm bạn. Trong Phật giáo, mọi hiện tượng đều không bền, không có thật ngã, và là căn bản của đau khổ.

Nếu có nhận thức về cảm xúc như thế thì giống như là bạn tìm được một người bạn mới. Khi bạn nhận ra là những cảm xúc tạm bợ này không có lực lượng riêng, chúng không còn đe dọa bạn được nữa. Điều này làm bạn cảm thấy phần chấn vì bạn không còn bị cảm xúc chế ngự nữa.

Khi bạn tìm hiểu thêm về chính mình bằng cách này, bạn sẽ càng ngày càng thấy rằng mình ở trong căn cứ địa bình an nhiều hơn. Bạn cũng nhận ra là sự bình an xưa nay vẫn có mặt trong tâm. Chỉ vì bạn quá bận bịu tìm cách loại trừ sự bức bối nên bạn không có thì giờ và khả năng để khám phá sự bình an, trong khi nó vẫn muôn thuở có mặt để cho bạn tái khám phá.

Đạo lý của tâm bình an rất đơn giản. Nhưng bạn làm cho nó phức tạp bằng cách nghĩ rằng phương pháp tìm nó phải là khó khăn. Bạn bị điều kiện hóa để đạt được điều này, thành tựu điều kia, vv...Tâm bạn lúc nào cũng động. Dĩ nhiên bạn phải làm ăn, nuôi gia đình, kết bạn, đưa con tới trường, vv...vì đó là đời sống. Nhưng nếu bạn cứ tiếp tục nếp sống vội vã như là cách để tìm bình an, bạn sẽ không tìm được bình an.

Điều chúng ta cần quan tâm là nên sống chậm lại...để cho bạn có thể tự hiểu mình và kinh nghiệm được những gì đã có sẵn trong tâm bạn. Khi bạn đã ở tại căn cứ địa bình an rồi, thì bạn có cần làm gì để được ở lại chẳng?

Bạn chỉ cần thức tỉnh và nhận ra là lúc nào mình cũng đang ở nhà.

Chúng ta cần ý thức rằng lối thiền định này là cách điều nghiên và tìm hiểu chính mình, tỉnh giác về tâm trạng hiện tại của mình và những tâm hành đang nổi lên hay rơi rụng. Đây là cửa ngõ vào tâm. Chúng ta sẽ khám phá điều xấu cũng như điều tốt, nhưng cuối cùng sự điều nghiên sẽ có kết quả. Bởi vì bây giờ chúng ta tìm được cơ hội để khám phá những chiều sâu huy hoàng của nội tâm và thưởng thức được tinh hoa của những gì đẹp nhất trong đó.

Tâm Im Lặng

J: Tôi vẫn chưa hiểu làm sao có thể làm cho tâm mình im lặng được.

T: Bạn cần nhận ra là mình không thể làm cho tâm im lặng được. Bạn càng cố ý muốn làm cho nó im lặng, bạn càng tự làm cho mình bị rối beng, và bạn càng thúc đẩy nó hoạt động nhiều hơn. Nếu bạn cố chế ngự tâm, hành động này chính nó là ồn ào. Bạn thấy, tâm đã không im lặng thì không thể nào đối phó với tâm loạn động được. Cái chu trình tai hại này tạo ra một tình trạng rối loạn liên tục.

M: Bà nói tâm im lặng là nghĩa thế nào? Nếu trong tâm không có hoạt động thì phải chăng chúng ta bị tê liệt? Làm sao chúng ta có thể sinh hoạt được?

Tâm im lặng không phải là tâm chết cứng. Tâm bạn bị chết cứng khi nó bị cùn nhụt bởi sự ngu dốt về chính mình. Phật giáo gọi sự ngu dốt này là Vô Minh. Sự tự cao, nóng giận, ham muốn và làm lẫn che mờ bản tâm. Tâm mình có thể rất hoạt động với ham muốn, thù hận và nóng giận - nhưng đối với thế giới và người khác, coi như nó đã chết. Bị che phủ bởi sự làm lẫn về chính nó, tâm đó không còn nhạy cảm về nhu cầu của người khác. Đây chính là sự tê liệt của tâm, làm cho nó không thể cởi mở với người khác. Tâm im lặng thật sự thì trái lại rất nhạy cảm với môi trường chung quanh. Bởi vì tâm im lặng thì không có phê phán, bám níu hay vật bỏ. Nó được giải thoát khỏi sự thù ghét, nóng giận, ganh tỵ, làm lẫn và xung đột.

J: Bà nói nghe tuyệt quá ! Nhưng làm sao chúng ta đạt được tâm im lặng đó?

Tâm được im lặng khi nó siêu thoát được nhị nguyên của ‘thích’ và ‘không thích’. Nói chung, chúng ta nhìn thế giới qua một

khung khái niệm dựa trên lối suy nghĩ nhị nguyên. Khi vừa nhận thức một sự vật, chúng ta phê phán nó liền. Thí dụ như chúng ta phê phán là nó tốt. Ngay khi ta vừa phê nó tốt, thì những cái gì trái lại tự nhiên trở thành xấu. Chúng ta chia thế giới khái niệm của chúng ta theo sự phân cực này; chúng ta dựng lên thiện và ác, tốt và xấu, đúng và sai, theo tiêu chuẩn riêng của chúng ta.

M: Nhưng chúng ta phải phân biệt thì mới có thể sinh hoạt trong đời sống thường ngày được. Tôi sẽ không ăn một quả táo thối. Nó sẽ làm tôi bị bệnh. Tôi phải phê phán rằng quả táo này thối, quả kia thì chín và ăn rất tốt.

Dĩ nhiên là bạn cần phải phê phán để có thể sinh hoạt trong thế giới này. Bạn cần phải phân biệt một quả táo ngon lành và một quả táo thối. Đây là phê phán dựa trên lý luận chứ không phải cảm xúc. Nhưng thường thì chúng ta không dừng lại ở phê phán dựa trên lý luận. Chúng ta tiếp tục áp đặt thêm phê phán cảm xúc về ‘thích’ hay ‘không thích’ trên nhận thức về quả táo. Chúng ta không thích quả táo thối, phải không? Do đó, chúng ta bám níu vào sự không thích nó.

Giả sử có người hiến cho bạn một quả táo thối. Bạn sẽ cảm thấy thế nào?

M: Tôi sẽ cảm thấy phiền.

Phải. Và nếu họ cho bạn một quả táo bự trông ngon lành?

M: Tôi sẽ khoái lắm.

Bạn thấy không, cảm xúc bạn nổi lên chung quanh cái ‘thích’ và ‘không thích’ đó? Khi bạn nhận ra cái gì hấp dẫn - một ý niệm, một người hay một vật nào đó - thì bạn liền muốn bám vào nó, chiếm hữu nó. Bạn bị kẹt ngay trong nhị nguyên của đẹp và xấu, thiện và ác, và nhiều thứ khác.

Bây giờ chúng ta hãy trở lại chuyện quả táo. Giả sử có ai giật đi quả táo ngon lành của bạn thì thế nào?

M: Tôi sẽ bực tức.

Bạn thấy đó. Vấn đề là ở đâu?

M: —, bà muốn nói quả táo không phải là vấn đề, mà chính chúng ta ?

Đúng vậy. Quả táo chỉ là quả táo, tốt hay tồi. Bạn có thể lấy nó hay bỏ nó. Bạn có thể có phán đoán luận lý về nó. Nhưng vấn đề là chúng ta lại phán đoán dựa trên cảm xúc. Đây là điều mà chúng ta cần hiểu rõ.

Khi chúng ta phê phán dựa trên cảm xúc, chúng ta làm cho tâm bị gợn sóng. Những gợn sóng này tạo thành sóng lớn hơn và phút chốc bão tố có thể nổi lên, làm cho tâm bị xáo động. Tựu trung là chúng ta mất liên lạc với sự im lặng bên trong, tức tâm bình an. Chỉ khi nào chúng ta trừ được những gợn sóng này thì tâm chúng ta mới có thể ở trong trạng thái im lặng, bình thản của chính nó. Và khi tâm có thể nghỉ ngơi trong sự yên tĩnh, nó mới có thể nhìn sự vật đúng như thực tế. Tôi gọi tâm im lặng này là ‘tâm bình an’.

Nếu chúng ta không để cho tâm được im lặng, chúng ta phê phán với cảm xúc thì chúng ta sẽ gặp rắc rối ngay. Đây là điểm cuộc chiến bắt đầu, bên trong và bên ngoài chúng ta.

J: —, tôi hiểu rồi. Chúng ta bám níu vào điều gì chúng ta cho là tốt đẹp hay đúng đắn, và vất bỏ cái gì trái lại.

Phải, bạn đã hiểu rồi đó.

J: Nhưng làm sao chúng ta đột phá được nhị nguyên này?

Nên nhớ nhị nguyên là sự tạo tác của tâm khái niệm. Chúng ta thích bám níu vào những gì chúng ta đã tạo ra. Nhị nguyên do chúng ta tạo đã trở thành một vật sở hữu. ‘Tôi’ muốn bám giữ ý tưởng ‘của tôi’ về cái đúng, cái đẹp, cái tốt lành. Do đó tâm chúng ta bị cứng ngắc, và cuối cùng chúng ta nhìn thế giới qua những khe hở nhỏ hẹp.

J: Làm sao chúng ta có thể tự giải thoát khỏi sự dính cứng này?

Bằng cách tỉnh giác. Khi bạn tỉnh giác là bạn đang phê phán ngay lúc đó, sự phê phán sẽ dừng lại. Khi không còn phê phán, thì ‘nhìn sự vật đúng như thực tế’ sẽ tự nhiên tiếp theo. Cuối cùng bạn sẽ trở nên bình thản hơn, tâm bạn biết dừng lại để nhìn thay vì chạy vòng vòng. Khi tâm bị bận bịu vì phê phán, bám níu hay vất bỏ, nó không còn thì giờ cho chuyện gì khác. Chỉ khi nào bạn thôi phân biệt thì bạn có thể nhìn sự vật đúng như thực tế, không phải đúng như ý bạn muốn. Đây là cách duy nhất để siêu thoát nhị nguyên của ‘thích’ và ‘không thích’.

Khi chúng ta siêu thoát nhị nguyên, khi chúng ta đột phá được giới hạn của cái khung khái niệm, thế giới như nở rộng hơn. Nó không còn bị giới hạn bởi cái nhìn theo đường hầm của chúng ta nữa. Khi sự trói buộc được cởi bỏ thì những gì trước đây bị gò bó bên trong sẽ có dịp trời dậy. Tình thương (lòng Từ) - và kèm theo nó là lòng Bi, Hỷ và Xả - sẽ lại đến để đem lại sự cảm thông với người khác.

Trước kia, năng lực chúng ta bị thất thoát vì xung đột, bức tức, nóng giận, chối bỏ, vv... Sự xung đột này rất là mệt nhọc. Nay vì xung đột không còn nên chúng ta có thể hướng mình về nếp sống hài hòa và sự quan hệ và đầy ý nghĩa với những người khác. Chỉ khi đó đời mới trở nên đáng sống, bởi vì chúng ta có thể kinh nghiệm trọn vẹn từng giây phút tươi đẹp trôi qua. Chúng ta cũng có thể nhìn sự quan hệ của mình với người khác trong một ánh

sáng hoàn toàn mới mẻ. Bây giờ chúng ta đích thực sống hài hoà với người khác.

Tứ Diệu Đế Trong Đời Sống Thường Ngày

T: Tứ Diệu Đế (Bốn Chân Lý Cao Thượng) là cột trụ của Phật giáo. Hiểu chúng sẽ giúp cho đời sống thường ngày của chúng ta được tốt đẹp hơn. Chân lý thứ nhất là *Dukka* tức Khổ. Chân lý thứ hai là *Samudaya* tức là Khát Vọng. Chân lý thứ ba là *Nirodha* tức là Sự Chấm Dứt Đau Khổ. Chân lý thứ tư là *Magga* tức Bát Thánh Đạo, con đường dẫn tới sự chấm dứt đau khổ.

M: Khi tôi nghe Chân Lý Thứ Nhất nói đời là đau khổ, tôi nghĩ Phật giáo là một triết lý bi quan và tiêu cực.

Phải, một số người hiểu lầm như thế. Nhưng là vì họ chưa hiểu giáo lý thấu đáo. Khi *Dukkha* được dịch là Đau Khổ, nó được hiểu là đau khổ thể chất có tính thô. Nhưng thực ra, *Dukkha* có thể được kinh nghiệm ở nhiều mức độ, nghĩa đúng của *Dukkha* bao gồm toàn bộ kinh nghiệm của con người từ sự bất mãn rất nhỏ nhiệm tới sự đau khổ thô kệch nhất. *Dukkha* là sự kiện không tránh được của Già, Bệnh và Chết. Nó tách rời khỏi những gì chúng ta thích, và bao gồm những gì chúng ta không thích.

Ở mức độ thâm sâu nhất, *Dukkha* là không hiểu được tính giả tạm của mọi sự mọi vật. Mọi sự vật đều không có thực chất, không có gì là cụ thể, không có gì có thể nắm bắt được. Sự ngu dốt về điều này, hay là sự đi ngược lại với tình trạng tự nhiên của vô thường, chính nó là đau khổ cả.

Phật giáo chỉ có vẻ tiêu cực nếu chúng ta nhìn Chân Lý Thứ Nhất một cách riêng lẻ. Nhưng nếu bạn nhìn toàn bộ bốn chân lý, bạn sẽ thấy là chúng rất tích cực bởi vì ba chân lý kia chỉ rõ con đường thoát khỏi đau khổ.

M: Nhưng làm sao chúng ta có thể áp dụng Tứ Diệu Đế vào đời sống thường ngày?

Điều đó không khó. Để bắt đầu, bạn phải nhìn *Dukkha* trong toàn bộ của nó trước khi có thể thấy được cách giải quyết vấn đề. Bạn không cần phải ngoắc ngoải trong đau khổ thể chất hay tâm thần mới có thể hiểu được *Dukka*. Nó ở khắp nơi chung quanh bạn. Ngay lúc này, bạn cảm thấy thế nào về tiếng đập âm ã ở bên cạnh?

(Nhà bên cạnh đang sửa chữa nên gây tiếng động rất ồn)

M: Tôi cảm thấy bức rức bởi vì tôi muốn có sự yên tĩnh để nghe và học những điều bà đang nói. Trong thực tế, tôi đang cố gắng loại trừ tiếng động ra khỏi ý thức tôi, nhưng không thể được.

Bởi vì đó không phải là cách giải quyết vấn đề.

M: Tiếng động làm phiền tôi và tôi muốn chấm dứt nó. Tôi khao khát muốn cho mấy người thợ dừng tay.

Bởi vậy, bạn đã dựng lên một ham muốn là tiếng động phải chấm dứt. Sự ham muốn này làm sao nổi lên? Nó nổi lên từ sự bất mãn của bạn với tình thế hiện tại. Nói cách khác, bạn muốn được yên tĩnh ngay lúc này. Bởi vì không có được, nên bạn bực bội. Trong tâm bạn đã có sự ghét bỏ.

Giả sử như bạn đang phải làm chuyện gì rất quan trọng đối với bạn. Sự ghét bỏ này có thể bùng lên thành nổi giận, thù ghét và cả bạo lực nữa. Sự ghét bỏ đã là một tình trạng căng thẳng. Nóng giận, hận thù và bạo lực đem đến thêm căng thẳng và đau khổ cho chính mình và người khác. Đây là những sự thực mà chúng ta phải đối diện trong từng giây phút của đời sống thường ngày. Nhưng chúng ta không nhận thức được sự ghét bỏ và sự đau khổ nó đem đến. Chúng ta cho *Dukkha* là do người nào hay việc nào khác gây nên.

Sự thiếu nhận thức này gọi là Vô Minh hay Ngu Dốt, ngu dốt về Bốn Sự Thật Cao Thượng. Sự ngu dốt này được diễn tả là tình trạng thiếu tỉnh giác. Nếu bạn thức tỉnh về tâm trạng của mình ngay lúc này, bạn sẽ thấy điều gì đang xảy ra trong đó.

Ngay lúc này, bạn hãy nhìn vào bản tâm để xem cái gì đang xảy ra ?

M: Nhìn cái gì?

Nhìn chuyện gì xảy đến cho sự bức bối của bạn.

M: Khi tôi ý thức về sự bức bối, hình như nó giảm bớt.

Khi bạn ý thức về sự bức bối, sự ghét bỏ tan đi. Nó tan mất vào tâm.

M: Phải, bớt chút ít.

Nó còn đó chăng?

M: Bà muốn nói sự bức bối? Nó vẫn còn đó nhưng bớt đi nhiều (cười lớn). Tôi hiểu rồi. Vấn đề không phải là đem sự bức rức ra khỏi tâm. Vấn đề là chấp nhận sự kiện mình đang bức rức và bức bối.

Bạn nói đúng. Vấn đề không phải là tiếng ồn, mà là phản ứng của bạn với nó. Bạn phải đối phó với mình trước khi đối phó với tiếng ồn. Bây giờ, bạn sẽ làm gì đây?

M: Đó là câu hỏi kế tiếp của tôi. Chúng ta có một số lựa chọn. Chúng ta có thể rời xa tiếng ồn. Chúng ta có thể yêu cầu mấy người thợ ngưng đóng đinh. Chúng ta có thể ngồi lại đây và cố giữ ý thức của mình về tiếng ồn để giảm bớt sự khó chịu.

Bạn phải rõ ràng. Đó là ý thức về tiếng ồn hay là ý thức về chính tâm trạng của bạn?

M: Ý thức về tâm trạng của tôi đối với tiếng ồn.

Đúng vậy. Trong đời sống có nhiều trường hợp mà bạn không thể loại trừ được những yếu tố bên ngoài. Chúng ta không thể loại trừ hay kiểm soát hầu hết ngoại duyên trong đời sống, nhưng chúng ta có thể làm một cái gì cho chính mình. Bạn bắt đầu với chính bạn. Bởi vì bạn được sinh ra với ý chí tự do, nên bạn có thể làm bất cứ điều gì với chính mình.

M: Có phải bà đang nói là bởi vì tôi không thể chấm dứt tiếng ồn, tôi phải lựa chọn chấp nhận nó?

Bạn phải phân biệt giữa chấp nhận một cách mù quáng và chấp nhận một cách thông minh. Chấp nhận chỉ có thể được trọn vẹn nếu bạn không chứa chấp sự phê phán.

Bây giờ hãy trở lại Tứ Diệu Đế. Sự bất mãn của bạn với tình trạng ồn là chân lý thứ nhất về Khổ - tức *Dukkha*. Sự ham muốn hay khao khát được yên tịnh là chân lý thứ hai - *Samudaya* - tức Tập, hay là nguyên nhân của Khổ. Bây giờ khi bạn nhìn vào bản tâm và giải quyết sự bức bối, bạn thoát khỏi chu trình ham muốn-ghét bỏ- ham muốn. Phải không? Bây giờ bạn hãy nhìn vào trong tâm nữa xem.

M: Sự bức bối đã biến mất ! Thật lạ lùng là bà đã phải đem tiếng ồn trở lại trong ý thức của tôi.

Hãy nhìn lại những gì chúng ta mới trải qua. Bạn đã thấy là mình có thể phá vỡ được chu trình đau khổ bằng cách chỉ nhìn vào trong tâm trạng của mình. Đây thực ra là sự tỉnh giác của tâm, là căn bản của sự tu tập ‘thiền quán tâm’ (*Sati-patthana*) trong Phật giáo.

Bây giờ, bạn thấy là tu tập tỉnh giác có thể đưa tới sự chấm dứt đau khổ hay chưa?

M: Thưa chưa đâu. Sự tỉnh giác có liên hệ thế nào với sự chấp nhận tiếng ồn?

Sự chấp nhận tiếng ồn là kết quả của sự tỉnh giác. Sự tỉnh giác là hành động siêu thoát. Nó siêu thoát ‘thích’ và ‘không thích’ và làm thanh tịnh nhãn quan của chúng ta. Chúng ta nhìn sự vật ‘như chúng là’. Khi chúng ta thấy hay nghe sự vật đúng như thực tế, sự chấp nhận tự nhiên đến.

M: Ta có ý thức về tiếng ồn. Ta loại trừ sự bám níu vào yên tịnh và ta chấp nhận tiếng ồn. Ta chấp nhận tiếng ồn như là một phần của kinh nghiệm.

Cả đến cái ‘ta’ cũng không có đó. Chỉ là sự chấp nhận thôi.

M: _, tôi hiểu rồi.

Sự chấp nhận đến từ tự do của tâm trong lúc đó. Khi chu trình bị phá vỡ, bạn không còn cảm thấy bức bối nữa. Khi tâm thoát khỏi cảm xúc về tiếng ồn, nó có tình trạng bình thản và chấp nhận.

M: Mình không mong đợi tiếng ồn chấm dứt và cũng không mong đợi nó trở nên ồn hơn.

Đúng vậy. Bạn thoát khỏi sự khái niệm hóa về tiếng ồn. Bạn đi tới điểm bạn nghe nó như ‘nó là như vậy’. Với sự nghe tiếng ồn đúng như thực tế của nó, sự chấp nhận đã là một phần của tình huống. Bạn không thể gượng ép mình chấp nhận nó. Bởi thế tôi phải rất cẩn thận khi dùng từ. Khi bạn nói ‘Tôi chấp nhận’ thường có nghĩa là...

M: Tôi đang kiểm soát tình hình.

Phải, điều đó đúng và nó không thực sự giải quyết vấn đề. Sự chấp nhận mà chúng ta đang nói đây là sự tự nhiên và tức thời **hòa nhập và làm một thể** với môi trường.

M: A, tôi hiểu rồi. Không còn có sự ngăn cách giữa tiếng ồn và kinh nghiệm tiếng ồn của tôi. Do đó không có gì để chấp nhận hay bực bội vì nó cả.

Đúng. Bây giờ chúng ta hãy trở lại kinh nghiệm của bạn ngay giây phút này. Bạn còn khó chịu về tiếng ồn hay không?

M: Không còn khó chịu nữa. Tôi hoàn toàn được tự do đối với tiếng ồn. Bà đã nói tỉnh giác là nền tảng của thiền định. Nó hoạt động ra sao?

Phải. Sự tỉnh giác của bản tâm ở từng giây phút là một phần của cách tu tập ‘thiền quán tâm’ (*satipatthana*). Trong trường hợp đặc biệt này, sự tỉnh giác của chính bạn về sự bực bội là bạn quán chân lý thứ nhất - Khổ. Sự tỉnh giác về ham muốn được an tịnh và sự bám níu vào yên lặng, tức nguyên nhân của Khổ, là bạn quán chân lý thứ hai - *Sanudhaya* - hay là Tập. Giây phút bạn được tự do thoát khỏi sự bực bội về tiếng ồn là *Nirodha* (Diệt) tức chân lý thứ ba. Trong trường hợp này, sự dừng khổ là tạm thời nên được gọi là *Tadanga Nirodha*.

M: Còn Chân Lý Thứ Tư (tức Đạo)?

Khi bạn tu tập tỉnh giác, thực ra bạn đang thực hành *Magga*, hay Bát Thánh Đạo. Bạn đang chánh tinh tiến (gọi là *Samma Vayama*) để tu tập Tỉnh Giác (gọi là *Samma Sati*) về sự bực bội của bạn. Do đó tâm bạn được tập trung, tức Chánh Định (gọi là *Samma Samadhi*). Khi bạn siêu việt sự không thích tiếng ồn và không còn khó chịu, ngay lúc đó bạn có thể nghe tiếng ồn như thực tế. Đây là *Samma Ditthi* hay là Chánh Kiến. Khi bạn không mong

đội nó chấm dứt hay trở nên ồn hơn, đó là Chánh Tư Duy (*samma sankappa*). Bạn có thể nói lên tình hình với nhận thức đúng đắn, gọi là Chánh Ngữ (*samma vaca*). Bây giờ bạn còn muốn rời xa tiếng ồn nữa hay không?

M: Không còn nữa. Lúc ban đầu tôi muốn rời xa nó, và còn có thể đã nói hoặc hành động bậy bạ nếu tôi có cơ hội.

Nhưng bạn đã không làm, đó là *Samma Kammanta*, tức Chánh Nghiệp.

M: Bà muốn nói không làm gì trong trường hợp này là hành động đúng?

Đúng thế. Như vậy bạn đã thấy nếu tu tập tỉnh giác với tâm bình thản trong đời sống thường ngày, là bạn đang áp dụng Bốn Chân Lý Cao Thượng và phối hợp với Bát Thánh Đạo trong lối tu sinh hoạt thiền.

Tính Hợp Nhất Của Bát Thánh Đạo

Trong Phật giáo, Bát Thánh Đạo là con đường dẫn tới sự giải thoát. Muốn hiểu Bát Thánh Đạo và áp dụng nó vào đời sống, chúng ta phải nhìn nó với sự hợp nhất của thân, khẩu và ý. Bát Thánh Đạo có thể được điều nghiên với rất nhiều chi tiết đến nỗi chúng ta có thể bị lạc lối. Để tránh điều này, chúng ta phải có một cái nhìn thực tế, chính xác và tổng quát về Bát Thánh Đạo. Chúng ta nhìn nó trên bình diện trí tuệ, giới hạnh và thiền định (tức Tuệ, Giới, Định), trong tiếng Pa-li gọi là *Panna*, *Sila* và *Samadhi*.

TRÍ TU_ (*Panna*)

- 1) Chánh Kiến (*samma ditthi*)
- 2) Chánh Tư Duy (*samma sankappa*)

GIỚI H_NH (*Sila*)

- 3) Chánh Ngữ (*samma vaca*)
- 4) Chánh Nghiệp (*samma kammanta*)
- 5) Chánh Mạng (*samma ajiva*)

THIỀN ĐỊNH (*Samadhi*)

- 6) Chánh Tinh Tiến (*samma vayama*)
- 7) Chánh Niệm (*samma sati*)
- 8) Chánh Định (*samma samadhi*)

Ngay cả ba khía cạnh này của Bát Thánh Đạo, mặc dầu được nhận diện riêng để dễ hiểu, cũng không phải là riêng biệt. Trong khi thực hành, nếu chúng ta hiểu rõ thì Giới Định Tuệ phải được đồng hóa trong từng giây phút, từng tư tưởng, ngôn ngữ và hành động.

Thí dụ như Giới, tức là kiểm soát Hạnh Kiềm. Làm sao chúng ta tránh khỏi ngôn ngữ xấu và hành động xấu? Trước nhất, thử hỏi thế nào là ngôn ngữ tốt và thế nào là ngôn ngữ xấu? Phải chăng là nó chỉ có tính cách tương đối với thời gian, không gian và con người? Có cái gì là tuyệt đối đúng hay tuyệt đối sai chăng? Chúng ta có thể tiếp tục hỏi thêm nữa mà không đi tới một kết luận rõ rệt nào, mà chỉ làm cho chúng ta càng lạc xa vấn đề - đó là bản tâm của chúng ta.

Mục đích chánh của Giới là để tránh làm tổn hại người khác bằng ngôn ngữ và hành động xấu - nhưng chúng ta phải giới hạn mình tới mức độ nào trong mọi lúc đây?

Chúng ta phản ứng với môi trường theo thói quen nên nhiều khi chúng ta đã làm tổn hại đến người khác trước khi chúng ta nhận thức được điều gì đã xảy ra trong bản tâm. Đây là bởi vì chúng ta đã được điều kiện hóa để lơ là với tâm thức của mình trong đời sống thường ngày. Chúng ta hầu như lúc nào cũng chú tâm hướng ra phía ngoài. Sự bận tâm này đối với ngoại cảnh là điều chúng ta phải vượt thoát.

Mặc dầu chúng ta đối phó với hành động của thân và khẩu, tất cả chúng đều phát xuất từ tâm. Hành động của tâm, khẩu và thân xảy ra liên tiếp nhau rất nhanh đến nỗi hình như là không có khoảng trống ở giữa. Khi tư tưởng vừa nổi lên thì chúng ta thấy mình nói năng hay làm chuyện gì rồi. Chúng ta thấy mình không thể kiểm soát lời nói và hành động mình đủ nhanh để tránh làm tổn hại đến người khác. Nhưng sự tỉnh giác (*sati*) của bản tâm sẽ làm cho nó cảnh giác về hành động và lời nói của chính nó.

Làm sao chúng ta có thể quay ngược sự chú ý vào bản tâm? Đó là mục đích của Đức Phật khi ngài vạch ra con đường tu tập tỉnh giác. Mục tiêu của sự luyện tâm là học cách phá được thói quen bận tâm về ngoại cảnh để có ý thức về những gì xảy ra bên trong, trong tâm chúng ta khi chúng ta sinh hoạt thường ngày. Khi sự

tỉnh giác hay chánh niệm (*samma sati*) xảy ra, chúng ta thấy tâm mình không còn hành động nữa, nó dừng lại như là một chứng nhân để nhìn vào trạng thái bên trong. Khi sự quán tâm này đã trở thành thói quen cố định, như là bản chất thứ hai, thì chu trình phản ứng vô ý thức đối với ngoại cảnh bị phá vỡ. Trong giây phút đột phá này, sự ‘thấy biết’ hay ‘ý thức’ xảy ra: đó là sự nhận thức trong sáng như pha-lê về sự vật đúng như thực tế, về tình huống và nhân vật trong nhãn quan vô phân biệt, không có ‘thích và ‘không thích’. Từ tuệ giác mới mẻ này - Chánh Tư Duy, Chánh Ngữ và Chánh Nghiệp sẽ tiếp theo - tương đối và thích ứng với mỗi trường hợp. Do đó không còn vấn đề tuyệt đối đúng hay tuyệt đối sai nữa.

Như vậy, trên phương diện Bát Thánh Đạo, ngay khi chúng ta chú ý đến bản tâm thì đã có Chánh Tinh Tiến (*samma vayama*) và Chánh Niệm (*samma sati*). Khi chánh niệm đã tròn đầy, thì bản tâm tức khắc đi vào Chánh Định Hiện Tiền (*khanikha samadhi*) và dẫn đến tiếp theo là Trí Tuệ (*panna*). Trí tuệ giúp ta nhìn sự vật đúng như thực tế của chúng, tức là Chánh Kiến (*samma ditthi*). Trí Tuệ sẽ đem tới Chánh Tư Duy (*samma sankapa*), và do đó Chánh Ngữ (*samma vaca*), Chánh Nghiệp (*samma kammanta*) và Chánh Mạng (*samma ajiva*).

Do đó, Giới Định Tuệ có thể được bao gồm trong từng giây phút tỉnh giác của đời sống thường ngày - ngay khi chúng ta ăn uống, làm việc, giải trí hay phấn đấu. Tóm lại, đời sống của chúng ta chính nó đã trở thành Bát Thánh Đạo.

MS: Bà đã dịch Samma Samadhi là ‘tập trung tâm ý’, hay là ‘Chánh Định’. Phải chăng trên phương diện ngôn từ thì Samma Samadhi là an trụ vào Tứ Thiên? Sự tập trung tâm ý có thể là tốt hay xấu, và do đó có thể không hợp với nghĩa đúng ‘Chánh Định’ của từ Samma Samadhi. Sự phân biệt này trở nên quan trọng khi chúng ta nói về thiền định và tập trung trong đời sống thường ngày.

T: Phải, *Samma Samadhi* thường được dịch là ‘tập trung tâm ý’, hay là ‘Chánh Định’. Nhưng khi được diễn tả chi tiết, nó được phân thành hai loại: tu Chỉ (*samatha* meditation: dùng tâm, tức Định) và tu Định Tạm Thời như là trong pháp tu quán (*vipassana* meditation) theo đạo lý ‘khô thiền’ (*sukkha- vipassaka*) * áp dụng cho đời sống thường ngày.

Do đó tôi nghĩ không nên dịch nó là ‘an trụ tứ thiền’ (tập trung tâm ý) mà nên dịch là Chánh Định (right concentration). Đây là tôi theo Luận chớ không theo Kinh.

Tuy nhiên, bạn đã nói đúng: sự tập trung có thể là tốt hay xấu, bởi vì sức mạnh của tâm tập trung là rất lớn và có thể nhằm vào những hành động tai hại nếu nó không được trí tuệ hướng dẫn. Đây chính là lý do tại sao Bát Thánh Đạo phải được hiểu và hành một cách toàn bộ. Nếu bạn tách rời thiền định khỏi nội dung của Bát Thánh Đạo, nghĩa là không cần giữ Giới (*sila*) và theo đuổi Trí Tuệ (*panna*), thì dĩ nhiên nó không còn được gọi là Chánh Định nữa. Trường hợp thiền định trong sinh hoạt thường ngày, điều quan trọng là Trí Tuệ (*panna*) phải đến như là hậu quả của sự tỉnh giác về giây phút hiện tại - như là biện pháp nhằm ngăn ngừa tư tưởng, lời nói, hành động hay nghề nghiệp xấu.

Bát Thánh Đạo sẽ được giải thích theo quan điểm cổ truyền ở phần cuối của sách (trang 140)

*Xem trang 16. Bạn có thể đọc thêm sách của Jayasuriya, WF: The Psychology and Philosophy of Buddhism, trang 162-164

Năng Động Tính Của Thiền

M: Điều làm tôi sợ hãi về thiền định là ý nghĩ tôi trở thành hoàn toàn không có tư tưởng, hoàn toàn không có tâm.

T: Hãy để tôi làm sáng tỏ cách dùng từ ‘không có tư tưởng’ và ‘không có tâm’ của bạn. ‘Không có tâm’ trong ý nghĩa của bạn dùng có nghĩa là tâm hoàn toàn vắng mặt, không có ý thức, một khoảng trống không. Điều này không thể xảy ra. Không có ý thức, chúng ta sẽ chết. ‘Hoàn toàn không có tư tưởng’ nghĩa là ý thức có mặt, nhưng không có tư tưởng nào nổi lên. Trong thiền định, điều này có thể được nhưng chỉ trong một số điều kiện nào đó. Trong một vài hình thức tọa thiền, người ta có thể đạt tới một tình trạng mà tâm thức hoàn toàn vắng lặng, tập trung và tự chế, gọi là Vô Tưởng Định (*jhanic samadhi*). Trong tình trạng thiền định này, hành giả không thể sinh hoạt được.

M: Tôi không nghĩ là tôi có thể hoàn toàn không có tư tưởng. Nghe như là tôi sẽ trở nên giống như một xác ướp.

Đây chỉ là một tình trạng tạm thời mà hành giả sẽ ra khỏi. Nhưng chúng ta đã nói về một lối thiền định khác, không qua tình trạng Vô Tưởng Định. Nếu bạn tu tập tinh giác trong đời sống thường ngày như là bạn đang kinh nghiệm ngay lúc này, bạn không phải đi qua tình trạng tự chế đó.

M: Bà nói như thiền định thường ngày là một tiến trình tích cực hơn tôi nghĩ. Sự tỉnh giác liên hệ với loại thiền định này như thế nào?

Chúng ta phải rõ ràng. Tiến trình thiền định luôn luôn tích cực mặc dù bạn tọa thiền hay thiền trong sinh hoạt thường ngày. Trong lối thiền tĩnh tọa, mặc dù thân thể ngồi yên, tâm chúng ta vẫn tích cực quán, nó có tỉnh giác về thân hay tâm. Thiền định là kỷ luật nội tâm cuối cùng sẽ đưa tâm ta về tình trạng thanh tịnh hóa.

M: Trong sinh hoạt thiền, có phải là tâm tích cực tự quán qua một tình trạng vô tưởng?

Phải. Khi sự tỉnh giác lên cao điểm, bạn có thể kinh nghiệm một tình trạng mà tư tưởng lặn mất. Nhưng tình trạng vô tưởng này chỉ kéo dài trong một phần của giây. Bạn kinh nghiệm được một ý thức vừa tập trung vừa tuyệt đối yên tịnh. Sự tập trung hay ‘định tạm thời’ này có tên là *Khanika Samadhi*. Mặc dầu định này không kéo dài như các loại định khác trong tọa thiền, *Khanika Samadhi* cũng có cường độ và chất lượng tương đồng. Trong *Khanika Samadhi*, tư tưởng chìm mất và tâm chúng ta đạt tới tình trạng thanh tịnh nhất.

M: Nếu tư tưởng chìm mất, phải chăng là cái ‘Tôi’ không còn hiện diện lúc đó?

Đúng, nhưng chỉ là tạm thời.

M: Nếu cái ‘Tôi’ không hiện diện lúc đó, thì cái gì hiện hữu? Cái gì xảy ra trong giây phút không còn tư tưởng?

Khi ‘định một-phần-của-giây’ xảy ra, trong lúc đó không có tư tưởng nhưng chỉ có một ý thức tuyệt đối thanh tịnh và cao độ. Trong lúc đó, *Panna* tức trí tuệ (hay tuệ giác) xảy tới. Hành giả có

một cái nhìn hoàn toàn thanh tịnh, gọi là *Ditthi Visudhi*. Trong tiếng Pa-li, *Ditthi* nghĩa là ‘cái nhìn’ và *Visudhi* nghĩa là ‘thanh tịnh’.

Mặc dù kinh nghiệm này có thể là ngắn ngủi, nó siêu việt thời gian và vô giới hạn, đó là một giây phút chuyển hóa. Đó là giây phút mà cái ‘Tôi’ và ‘Của Tôi’ tan biến. Sau giây phút vô tưởng đó, cái nhìn thanh tịnh được tiếp theo bằng tư tưởng - nhưng tư tưởng, cảm xúc và hành động lúc này không còn theo thói quen cũ. Trong giây phút hoàn toàn an tịnh đó của tâm thức, cái nhìn thanh tịnh (trí tuệ hay tuệ giác) cùng với Từ và Bi nổi lên trong tâm ở từng sâu thẳm. Những tư tưởng và hành động tiếp theo đó được nhuần tẩm Từ Bi.

Bạn thân mến của tôi, bạn thấy đó, thiền định không làm cho bạn trở nên một người ù lì, vô tưởng hay vô cảm đâu. Thật ra thiền định đem lại những gì tốt đẹp nhất trong bạn - tình thương, sự nồng ấm và nhạy cảm đối với mọi chúng sinh.

Sự tu tập tỉnh giác, mặc dầu là trong lối tọa thiền hay sinh hoạt thiền, là một tiến trình tích cực và tiếp diễn. Trong tọa thiền, mặc dầu thân ngồi yên, tâm ta vẫn tích cực quán và có ý thức về thân tâm. Trong sinh hoạt thiền cũng thế, tâm tích cực tự quán mà không phụ thuộc vào cử động hay thời gian. Cái kỷ luật tâm linh trong mỗi hình thức là điều tối quan trọng sẽ đưa tâm chúng ta tới tình trạng thanh tịnh. Không phải tư thế ngồi đưa tới sự giác ngộ, mặc dầu tư thế cũng hữu ích khi giúp cho tâm tự an định. Nếu bạn hiểu rõ điều này, bạn có thể thiền định bất cứ ở đâu và bất cứ lúc nào.

An Trú Nội Tâm

L: Tôi vừa trải qua một khóa tu thiền tại một trung tâm và tôi đang gặp khó khăn thích ứng với thế giới bên ngoài. Bên trong trung tâm thật là yên tịnh đến nỗi hiện nay tôi thấy thật là khó

thích hợp với cảnh náo nhiệt và xô bồ bên ngoài. Làm sao tôi có thể thích ứng với giai đoạn chuyển tiếp?

T: Kinh nghiệm của bạn không phải là bất thường. Nhiều người cảm thấy giống như bạn khi họ mới rời thiền viện. Trong khóa tu thiền, điều kiện an tịnh được thiết lập và bạn có thể tu tập thiền định mà không bị quấy rầy. Trong khi tu học, bạn tạm thời bị điều kiện hóa với khung cảnh yên tịnh đó. Do đó khi rời thiền viện, bạn thấy cảnh ồn náo thật là khó đối phó.

L: Làm sao tôi có thể thích ứng tốt hơn với giai đoạn chuyển tiếp?

Chúng ta hãy nhìn xem tâm bạn hoạt động ra sao khi ở bên trong và bên ngoài thiền viện. Khi ở trong thiền viện, bạn tu tập tỉnh giác rất mạnh mẽ. Sự tỉnh giác của bạn đang ở cao độ. Nhưng khi rời thiền viện, có lẽ bạn đã bỏ lại sự tỉnh giác đằng sau, đúng không?

L: Ừ, đúng như vậy.

Bạn thấy đó! Khi bạn vừa rời thiền viện thì bạn đã ‘đổi số’ rồi. Bạn buông bỏ sự tỉnh giác và trở lại với tình trạng thiếu tỉnh giác trước đây. Do đó khi đột nhiên bị đối diện với cảnh xô bồ của thế giới bên ngoài, bạn thấy thật khó thích hợp. Bạn gặp khó khăn là vì bạn tách rời thiền định khỏi kinh nghiệm thường ngày. Thật ra, đáng lẽ là sự tỉnh giác bạn học được bên trong thiền viện đã trang bị cho bạn tốt hơn để đối diện với thế giới bên ngoài.

L: Làm sao được?

Trước hết, bạn phải buông bỏ ấn tượng là sự tỉnh giác chỉ có thể tu tập bên trong thiền viện, ở một nơi và một lúc nào đó. Sự điều kiện hóa này làm cho ai cũng cảm thấy khó khăn khi nối liền khoảng cách giữa thiền viện và thế giới bên ngoài. Bên trong thiền viện, bạn học cách tỉnh giác trong khi ngồi yên tréo chân và

nhắm mắt. Bây giờ ở bên ngoài, bạn cũng có thể tu tập tỉnh giác giống như vậy, nhưng bạn phải có khả năng làm vậy với đôi mắt mở rộng, trong khi bạn đối phó với các kích động và hàng loạt vấn đề.

L: Thật là khó quá, phải không?

Không có gì quá khó nếu bạn biết cách. Có lẽ việc đầu tiên bạn học trong khóa thiền là cách sống với giây phút hiện tại. Bạn cũng có thể tu tập điều đó bên ngoài thiền viện. Bạn có thể tỉnh giác về bất cứ chuyện gì bạn làm - nấu nướng, giặt giũ, tắm rửa, lái xe, đi bộ, vv... Gần như bất cứ chuyện gì.

Không những thế, trong khóa thiền bạn đã phải học cách quán tâm mình như là một chứng nhân, không có ‘thích’ hay ‘không thích’. Trong đời sống thường ngày, bạn cũng có thể quán tâm như là một chứng nhân, giống như vậy. Bạn có thể nhìn sự ghét bỏ cảnh ồn náo, khi nó đến với bạn. Hãy để nó đến rồi ra đi. Hãy bình thản đối với cảm xúc của bạn về thế giới bên ngoài, và sự bình thản sẽ lan qua chính thế giới bên ngoài nữa.

Khi bạn là chứng nhân về phản ứng của bạn đối với thế giới bên ngoài, bạn cũng trở thành chứng nhân của cảnh ồn náo, và không bị nó quấy rối nữa. Khi bạn nắm vững được điều này, thì là bạn đang sống trong An Trú Nội Tâm với bất cứ trường hợp nào, dù có an tịnh hay không. Thế giới có thể quay cuồng nhưng thế giới bên trong của bạn vẫn là an tịnh và bạn thấy rằng mình không cần có một nơi hay một thời gian riêng biệt nào để tu tập thiền định.

L: Còn chuyện để dành một thời gian riêng trong ngày để ngồi thiền ở nhà?

Điều này tốt nếu bạn không thiên chấp về khoảng thời gian tu tập đó. Bạn thấy, điều xảy ra là nhiều người trở thành lệ thuộc với lối

tập thiền đó và thấy rằng họ không thể hoạt động hữu hiệu suốt ngày nếu họ không có cơ hội ngồi xuống tập thiền vào buổi sáng.

L: Tại sao thế?

Đó là một hình thức bị điều kiện hóa như những thứ khác. Giống như mình ghiền một tách cà-phê hay trà buổi sáng. Bạn cũng có thể ghiền ngồi thiền. Mặc dầu sự điều kiện hóa này tự nó không phải là một điều xấu, có nhiều điểm tế nhị mà bạn cần phải biết về thiền định. Tâm của mình rất tinh quái, và bạn cần phải biết kéo bị nó lừa.

L: Vậy mình phải làm sao trong những trường hợp đó?

Điều quan trọng nhất là tập mở mang tâm bình thản đối với sự tu tập của mình. Đây có thể là điều khó làm nhất bởi vì, cũng như những chuyện khác, bạn có thể bị dính níu vào sự tu tập thiền định của mình. Chúng ta học cách bình thản với mọi chuyện khác, nhưng lại quên bình thản với sự tu tập của chính mình.

L: Nếu chúng ta bình thản với sự tu tập của mình, có thể nào chúng ta dành riêng một thời gian ngồi thiền mà vẫn giữ được sự quân bình trong suốt ngày hay không?

Điều này có thể được nếu bạn có thể bình thản và đồng thời tỉnh giác bên ngoài các buổi tập thiền. Nếu được như vậy thì bạn có thể tập thiền tốt, trong và ngoài các thời gian đó.

Phản Ánh Về Thiên

Tập Trung và Thiền Định

Đối với nhiều người, hành động tập trung tâm ý được coi như đồng nghĩa với thiền định. Đây có lẽ là lý do khiến cho nhiều Phật tử thuần thành đồng ý hoặc không đồng ý với khái niệm cho rằng khi họ làm việc gì một cách tập trung - chẳng hạn đọc sách, làm việc, chơi gôn - là họ đang thiền định rồi. Điều này chỉ đúng một phần thôi.

Thật ra, tập trung tâm ý (gọi tắt là Định) chỉ là một phần của thiền định. Tinh yếu của thiền định là nhằm đạt tới một sự hiểu biết cao hơn, tức là trí tuệ (*panna*), là tỏa rộng tâm mình ra khỏi những giới hạn của trí thức để đi vào lãnh vực của trực giác, của trí tuệ (hay tuệ giác). Trong đa số trường hợp, kỷ luật thiền định đòi hỏi chúng ta tập trung tâm ý vào một điểm, ở những giai đoạn tu tập đầu tiên. Phương pháp được dùng trước nhất là luyện cho tâm mình tập trung trên một đối tượng duy nhất.

Nếu xét tới hành động tập trung thuần túy trong khi làm việc hay tiêu khiển, chúng ta thấy là mục tiêu của hành động này hoàn toàn khác với mục tiêu của thiền định. Trong khi làm việc hay vui chơi, chúng ta chỉ quan tâm đến việc đạt được một cái gì thường là ở ngoài chúng ta, như là làm ăn thành công, thắng cuộc chơi gôn, hoàn tất một thí nghiệm khoa học, vv... Trong thiền định, trái lại, sự thành tựu là ở bên trong, sự thành tựu của tự ngộ và tuệ giác tâm linh. Trong những giai đoạn đầu tiên của thiền định, có thể chúng ta cần tập trung tâm ý trên một đối tượng ở ngoài tâm, như là chót mũi, hay là cử động lên xuống của bụng dưới, cho đến khi tâm được tập trung ở một điểm. Sự tập trung tâm ý ở một điểm này cũng xảy ra khi chúng ta làm việc hay vui chơi, nhưng sự tương đồng giữa tập trung và thiền định chấm dứt ở đây.

Định là sự tập trung thuần túy và đơn giản của tâm ý, trong khi thiền định là tâm tập trung đang tiến về hướng triển khai tuệ giác, tức là tu Quán (*vipassana*, cũng gọi là Minh Sát Thiền). Trong

thiền định, nhận thức của tâm tự động chuyển về trên chính tâm đó, và tâm này tự ý tập trung trên những hoạt động hay tiến trình của chính nó, để cuối cùng đưa hành giả đến tự giác thật sự (tức đắc ngộ).

Mặc dầu chúng ta cũng có thể đạt tới vài hình thức hiểu biết trong khi tập trung làm việc hay vui chơi, nhưng loại tri kiến hay hiểu biết này bị giới hạn bởi trí thức - trong khi sự giác ngộ do thiền định có tính cách trực giác và tâm linh. Như vậy, hai loại hiểu biết này hoàn toàn khác nhau về tính chất, và nhằm những mục tiêu hoàn toàn khác nhau.

Trong sự tập trung thuần túy (Định) luôn luôn có sự đối cực (hay nhị nguyên) trong tâm - 'Tôi' và 'Việc Tôi Đang Làm'. Có chủ thể, có đối tượng và có tiến trình làm việc. Nói cách khác, có người biết, cái bị biết và sự biết. Thiền định cũng bắt đầu với bộ ba này. Nhưng cuối cùng bản tâm siêu thoát sự phân chia này bằng cách quay về bên trong và hướng về chính nó. Kinh nghiệm giác ngộ cuối cùng là tình trạng mà sự phân chia giữa bộ ba (người biết, cái bị biết và sự biết) đã chấm dứt.

Sự lầm lẫn giữa tập trung và thiền định sẽ đưa tới những tình trạng vô cảm hay tự mãn khó vượt qua. Như vậy, khái niệm cho rằng sự tập trung và thiền định là một, chỉ là một sự hiểu lầm không giúp ích gì cho chúng ta trên đường giải thoát, và có thể gây trở ngại cho bước tiến tâm linh của hành giả.

MS: Bà nói rằng trong những hoạt động cần chú tâm thường ngày, như là đọc sách hay làm việc, luôn luôn có sự đối cực trong tâm - nghĩa là có người biết, cái bị biết và sự biết. Tôi thấy hình như có sự khác biệt giữa sự tập trung trong hoạt động thường ngày và sự 'xuất thần' trong những hoạt động như vẽ tranh, phổ nhạc và một vài hoạt động có tính nghệ thuật khác - trong đó sự phân chia giữa người biết, cái bị biết và sự biết - hình như biến mất. Vùng xám (không rõ rệt) này hay được nêu lên trong các

buổi pháp đàm và trong các câu hỏi. Xin bà giải thích rõ hơn về điểm này.

T: Thật ra, trong sự xuất thần của các hoạt động như vẽ tranh hay phổ nhạc, vv...người biết, cái bị biết và sự biết không hoàn toàn biến mất. Điều xảy ra là, trong những giây phút hoạt động nghệ thuật cao độ đó, người nghệ sĩ kinh nghiệm được một loại hạnh phúc trong đó ý niệm về cái ‘tôi’ tan đi một phần lớn, nhưng không hoàn toàn. Ngoài ra, nhà nghệ sĩ cũng còn có ý thức về đối tượng, dù đó là vẽ tranh, phổ nhạc hay cái gì khác. Do đó, cái bị biết cũng không hoàn toàn tan mất. Tôi gọi loại kinh nghiệm này là ‘kinh nghiệm bán-tâm-linh’ bởi vì nó gần với kinh nghiệm xuất thần của thiền định, nhưng không hoàn toàn giống. Trên phương diện khác, loại hạnh phúc do miệt mài nghệ thuật này làm cho người nghệ sĩ trở nên nhạy cảm và tâm linh hơn đa số người khác.

Tỉnh Giác và Nhận Thức

E: Làm sao chúng ta có thể tu tập tỉnh giác trong đời sống thường ngày?

T: Thông thường, sự nhận thức của chúng ta rất bận bịu với tình thế bên ngoài, với những gì mà chúng ta tiếp xúc qua sáu căn (mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, ý). Nói chung, chúng ta đều phản ứng đối với những cảm xúc này theo thói quen. Chúng ta lập đi lập lại hạnh này mà không nhận thức được những gì đang xảy ra trong tâm chúng ta. Trong Phật giáo, điều này gọi là vô minh (*avijja*). Đây không có nghĩa là ngu dốt về trí thức, mà đặc biệt là sự thiếu sót tuệ giác về chính mình.

E: Nhưng hình như chúng ta tự biết tâm mình, phải không?

Trong một ý nghĩa nào đó, chúng ta biết bản tâm, nhưng chỉ là một cách lười biếng. Thí dụ như khi chúng ta trải qua một cảm xúc sôi nổi, chúng ta chỉ nhận biết nó khi biến cố đã xong. Ngay trong lúc não động thì chúng ta bị lạc mất trong sự rối loạn.

Chúng ta thường chú tâm đến những yếu tố bên ngoài mà chúng ta nghĩ là đang ảnh hưởng đến chúng ta. Thí dụ như trường hợp chúng ta đang ăn. Sự chú tâm của chúng ta tập trung trên thức ăn: mùi vị và hình sắc của nó. Nếu thức ăn không đúng như yêu cầu, chúng ta lập tức phản ứng lại với sự bực bội - hay cả đến sự nóng giận nếu gặp lúc chúng ta không vui. Rồi chúng ta có thể trút sự giận dữ của mình trên người hay vật mà chúng ta tiếp xúc.

Nhưng nếu phân tách tình thế, chúng ta sẽ thấy rằng vấn đề không phải bắt đầu ở bên ngoài chúng ta. Một người khác, nếu y không quan tâm đến thức ăn đó, hay nếu y thích nó, có thể ăn mà không tạo ra sự rắc rối nào. Như vậy gốc rễ của vấn đề không phải là ở thức ăn mà là ở tâm phê phán và phân biệt. Ngay khi chúng ta bắt đầu nghĩ: ‘Tôi không thích nó’, chúng ta chối từ tình thế hiện tại

như là không thể chấp nhận được. Sự chối từ này luôn luôn đưa tới nóng giận hay căng thẳng trong hình thức này hay hình thức khác.

E: Vậy chúng ta làm sao tu tập sự nhận thức ?

Sự nhận thức không thể tu tập được.

E: —? Nhưng chúng ta thường nghe và đọc sách về tu tập sự nhận thức trong Phật giáo, phải không?

Có sự lầm lẫn giữa sự nhận thức và sự tỉnh giác.

E: Nhưng tôi vẫn nghĩ tỉnh giác và nhận thức là một.

Chúng có liên hệ, nhưng cách xa nhau. *Sati*, hay Tỉnh Giác gọi ý là có hành động của tâm. Chúng ta cố chú ý đến bản tâm. Chúng ta cố gắng. Sự nhận thức thì khác:

Sự nhận thức không có hành động nào.

Tâm tự nhiên nhận thức. Không có hành động nào ở đây, chỉ là một sự tập trung và tức thời nhận biết mà nó ‘thấy’ được. Ở đây, sự tỉnh giác là nguyên nhân mà sự nhận thức là hậu quả. Bạn không thể tu tập hậu quả được. Bạn chỉ có thể tu tập cái gì tạo ra nó. Chúng ta phải bắt đầu tu tập Tỉnh Giác để cho Nhận Thức xảy ra bên trong chúng ta.

E: Làm sao chúng ta có thể tu tập Tỉnh Giác?

Thường thì tâm chúng ta luôn luôn di động, suy nghĩ, cảm xúc, luôn luôn nhảy chuyên từ đối tượng này sang đối tượng khác. Bởi vì sự di động liên miên này mà ít có chỗ cho sự nhận thức xảy ra. Sự nhận thức có thể thoáng qua trong đôi khi, nhưng nó rất nhạt nhúa. Nó lười biếng và cùn nhụt. Thường thì những tư tưởng ồn

ào và cảm xúc chế ngự bản tâm. Tâm chúng ta phải thoát khỏi chu kỳ miên viễn này để cho sự nhận thức có thể xảy ra hoàn toàn.

E: Làm sao được như thế?

Tâm chúng ta phải tự điều chỉnh, quay sự chú ý bên ngoài vào sự tỉnh giác về chính nó. Khi chúng ta hướng tâm như thế, chúng ta thay thế các hoạt động khác của tâm bằng sự tỉnh giác. Thay vì bị kẹt trong những hoạt động tâm lý đó, chúng ta chỉ còn lại sự ‘chú tâm’. Ở mỗi giây phút, tâm chỉ có thể ở một trạng thái nào đó. Thí dụ như, chúng ta không thể nóng giận và hạnh phúc cùng một lúc, phải không?

E: May mắn là không.

Khi có sự nóng giận trong tâm thì không còn chỗ cho hạnh phúc. Khi có sự tỉnh giác chiếm ngự toàn tâm thì không còn chỗ cho tư tưởng hay cảm xúc nổi lên ngay lúc đó. Chỉ có sự chú ý hoàn toàn. Khi sự chú ý này được trọn vẹn, cái trạng thái giao động của bản tâm bị phá vỡ, tâm chúng ta tìm được chỗ đứng cân bằng trong chính nó. Thế rồi sự nhận thức sẽ tự nhiên xảy tới.

Khi trong tâm có sự cân bằng hoàn toàn thì có sự nhận thức.

E: Xin bà liên hệ điều này với biến cố ăn uống nói trên.

Giả sử như bạn đã quen chú ý tới bản tâm. Ngay khi bạn nhìn thức ăn, và tư tưởng không thích nổi lên trong tâm, bạn nhận thức có gì đang xảy ra bên trong mình. Khi bạn nhìn cảm xúc thích hay không thích mà không phê phán, bạn chỉ còn lại sự ngắm nhìn. Không có cơ hội cho tư tưởng khác nổi lên. Tóm lại, cảm xúc bị dừng ngay trên đường đi của chúng, thay vì có thể lớn mạnh hơn. Có thể là bạn không ngưng được sự không thích thức ăn của mình, nhưng điều đó không quan trọng. Điều thiết yếu là khi bạn bị dừng lại ngay trên đường đi, bạn bắt đầu nhìn tình thế ‘như nó

là' chớ không phải 'như tôi muốn'. Sự nhìn thấy này là sự nhận thức mà chúng ta đang nói tới. Thay vì phản ứng với sự nóng giận, bạn có thể liên hệ với tình thế một cách tương đối bình tĩnh và đối phó với nó một cách hợp lý, hài hòa. Tình thế sẽ dẫn tới sự hài lòng của bạn và người khác, một cách đầy xây dựng.

E: Bà muốn nói là sự nhận thức sẽ đẩy lùi sự lầm lẫn trong tâm?

Phải, đúng thế.

E: Nhưng thế nào được?

Bạn thấy, khi nhận thức thì tâm mình ở trong một tình trạng 'viên minh' mà Phật giáo gọi là Trí Tuệ (*panna*) hay tuệ giác. Mặc dầu chúng ta gọi là Nhận Thức, sự nhận thức này không phải chỉ thuần là nhận thức. Nó không phải là một tình trạng thụ động. Nó đem lại với nó một sự linh-hội năng động có thể xuyên phá mọi sự lầm lẫn trong tâm.

Tình thế bên ngoài sẽ được phơi bày trọn vẹn với tính trong sáng. Khi chúng ta nhìn ngoại cảnh với sự lầm lẫn, tình thế bị biến dạng rất nhiều. Chúng ta càng lầm lẫn thì cái nhìn thế giới của chúng ta càng biến dạng đi. Do đó phản ứng của chúng ta cũng bị biến dạng, và chúng ta tạo ra lộn xộn chung quanh chúng ta. Chỉ khi nào sự lầm lẫn được vượt thoát bằng trí tuệ thì chúng ta mới có sự trong sáng bên trong. Với sự trong sáng này, chúng ta có thể đối phó với ngoại cảnh một cách thích đáng và xây dựng.

Trong Giây Phút Hiện Tại

P: Tại sao chúng ta cảm thấy rất tươi mát khi đến một nơi hoàn toàn khác lạ với khung cảnh quen thuộc của chúng ta? Tôi luôn luôn cảm thấy mình cần nghỉ ngơi và rời xa cuộc sống bình thường để tìm thay đổi cảnh trí và môi trường. Điều này có phải là rất bình thường chăng?

T: Tôi không rõ mình nên gọi đó là bình thường hay bất bình thường, nhưng ta có thể nói đó là rất thông thường. Thông thường chúng ta cảm thấy ngột ngạt và tù túng bởi nếp sống. Ta cảm thấy cần rời xa tất cả, để nghỉ ngơi và để tìm những kinh nghiệm mới và có thể duy trì bản thân.

Nhưng bạn nên hiểu rằng không phải chính là cảnh sống ngột ngạt thúc đẩy bạn đi tìm thư giãn tạm thời, mặc dù điều này cũng giúp phần nào. Nguyên nhân chính là vì tâm chúng ta không được tự do nên chúng ta không thể kinh nghiệm được trọn vẹn và đầy đủ giây phút hiện tại.

P: Như vậy, thật ra chúng ta đi tìm thay đổi khi không thể thấy thỏa mãn trong hiện tại. Nhưng ngay cả khi ta đến một nơi mới mẻ và thấy kinh nghiệm này thật thú vị, sự thỏa mãn này không kéo dài lâu vì nó chỉ là thỏa mãn giác quan chứ không phải tâm linh.

Phải, đúng thế. Khi bạn trở về với tình thế cũ, bạn thấy rằng rồi đâu cũng vào đó. Nhưng, bạn thử nghĩ xem, cái gì làm cho bạn cảm thấy hài lòng và thỏa mãn? Bạn chỉ được hài lòng và thỏa mãn khi nào bản tâm không còn ham muốn và bám níu, bởi vì chỉ có một tâm hồn tự do mới có thể kinh nghiệm được giây phút hiện tại một cách trọn vẹn và đầy đủ.

Đối với một tâm hồn không còn ham muốn, không còn xung đột và bực bội, mỗi giây phút trôi qua đều tươi mát và mới mẻ. Nếu

tâm bạn lúc nào cũng nặng trĩu đấu tranh và bực dọc thì bạn không thể kinh nghiệm giây phút hiện tại một cách trọn vẹn được. Không có sự trong sáng và chỗ trống cho kinh nghiệm thực tại. Trong tình hình như thế thì bạn sống trong quá khứ hay tương lai; kinh nghiệm hiện tại chỉ là một phần thôi. Bạn chỉ nhận thức được một phần của hiện tại, tạm nói như thế. Bạn không kinh nghiệm được sự tươi mát của giây phút hiện tại, và niềm hoan lạc của mọi sự vật mà bạn tiếp xúc. Do đó bạn đi tìm sự tươi mát ở nơi khác, với những người khác và những mối liên hệ khác, vv... Tuy nhiên, chu trình buồn chán vẫn tiếp tục vì cội rễ của vấn đề không phải ở hoàn cảnh mà là ở chính bên trong bạn. Cho tới khi nào sự thật này được thông hiểu và giải quyết, bạn tiếp tục đi tìm sự thỏa mãn ở mọi nơi khác, nhưng chỉ là vô vọng thôi.

Thiền Vô Thiền

R: Ngồi thiền là như thế nào?

T: Bạn cố ý an định tâm mình để có thể càng lúc càng tiến sâu vào bên trong chính mình.

R: Thế tại sao bà lại không dạy chúng tôi ngồi thiền?

Trong Phật giáo, thiền quán (insight meditation) gồm có bốn phương pháp. Thứ nhất là *Kaya-Nupassana*, tức là quán thân thể.

Thí dụ như, quán hơi thở ra vô, đi, đứng và ngồi. Thứ hai là *Vedana-Nupassana*, tức là quán cảm giác và cảm xúc. Thứ ba là *Citta-Nupassana*, tức là quán tâm. Và thứ tư là *Dhamma-Nupassana*, tức là quán đối tượng của tâm thức.

R: Bà muốn nói là lâu nay tôi vẫn đang tu tập ba loại thiền quán sau cùng?

Chớ gì nữa? Phải, lâu nay bạn vẫn đang tu tập ba loại thiền sau.

R: Bà muốn nói là những phần đầu mà tôi đã làm trong khi quán cảm xúc và tâm lẫn, trong khi bàn luận trong nhóm hay đọc sách - là những hành động tu tập thiền định lâu nay mà tôi không hề hay biết?

Đây là cách diễn tả tốt. Đúng vậy, lâu nay bạn vẫn tập thiền mà bạn không hay biết. Đây gọi là ‘Thiền Vô Thiền’.

R: Nhưng tại sao chúng ta lại bị dính cứng với ý tưởng là muốn thiền định thì chúng ta phải ngồi lại theo một tư thế và vào một lúc nào đó?

Bạn thấy, hình thức thiền quán định-chế đã trở nên cực kỳ phổ thông trong các xứ Phật giáo Á châu và ở Tây phương. Dù các viện chủ và thiền sư dùng phương pháp nào, ta thấy cũng có một điểm chung: một hệ thống hay hình thức trong đó thiền sinh tu tập thiền định. Do đó, thiền định đã trở nên đồng nghĩa với tọa thiền.

R: Nhưng làm sao ‘thiền vô thiền’ có hiệu quả được? Tôi muốn nói, làm sao nó có thể đạt được hiệu quả nếu không thông qua những kỷ luật nghiêm khắc?

Tôi nghĩ bạn muốn nói sự ngồi thiền nghiêm chỉnh là kỷ luật chớ gì. Bạn thấy, tư thế ngồi chỉ là công cụ cho một kỷ luật quan trọng hơn của bản tâm. Tư thế ngồi tự nó không phải là để luyện thân,

mà là để luyện tâm trong nghệ thuật tỉnh giác, và tiến xa hơn nữa. Trong lối thiền chính thức, bạn chú tâm ở một điểm trên trên thân thể - có thể là hơi thở hay cảm giác - để loại trừ mọi tư tưởng, cảm xúc hay hoạt động trí thức khác của bản tâm. Trong tiến trình này, bạn học cách quán tâm mà không phê phán hay phân biệt, và cũng học cách buông xả.

R: Nhưng lâu nay bà cũng dạy chúng tôi làm y như vậy: quán tâm và buông xả, vv...

Đúng vậy. Bạn có thể quán tâm trong khi ngồi yên lặng trong tư thế tọa thiền, hay là bạn cũng có thể quán tâm trong khi sinh hoạt thường ngày. Cách nào cũng được, tùy theo cá tính của bạn.

Trong lối thiền không định chế, bạn phải đối diện với chính mình rất thường. Muốn buông xả, trước hết bạn phải đối đầu với bản ngã và niềm tự hào của mình. Không ai muốn đối đầu với bản ngã, vì điều này quá đau đớn. Cần có sức mạnh tâm linh lớn mới có thể làm được. Trong lối thiền không định chế này, sự đối đầu với bản ngã chính nó là hành động thiền của bản tâm. Nó đòi hỏi sự tỉnh giác (*sati*), cố gắng, định (*samadhi* : tâm tập trung) và xả (*upekha* : tâm bình thản). Có thể là nó không cần kỷ luật nghiêm khắc cho thân thể, nhưng nhất định là nó đòi hỏi sự kiên nhẫn và kỷ luật nghiêm khắc cho bản tâm.

R: Nhưng còn những buổi pháp đàm và đọc sách? Làm sao chúng có thể giúp chúng tôi phát triển tuệ giác?

Trong lối thiền ngồi, bạn cố dẹp bỏ hoạt động trí thức bằng cách chú tâm ở một điểm - thí dụ như hơi thở. Tuy nhiên trong lối thiền bán chính thức mà tôi dạy đây, bạn dùng trí thức như là một dụng cụ để phát triển tuệ giác. Đọc sách, đàm luận và suy tư Phật pháp có thể mài giũa trí thức và tuệ giác của bạn. Nhưng có một điểm rất quan trọng ở đây. Nếu sự cố gắng của bạn chỉ ở mức độ trí thức thì bạn chỉ đạt được hiểu biết trí thức thôi. Điều này hoàn

toàn khác với thực tại của kinh nghiệm tuệ giác. Trong các buổi pháp đàm, chúng ta luôn luôn vượt qua phạm vi trí-thức-hóa của giáo pháp. Chúng ta đi vào kinh nghiệm bản thân, đi vào những phiền toái của đời sống trong khi chúng ta sống và phấn đấu. Bạn còn nhớ hay không là đã nhiều lần bạn nói: ‘Không thể được, tôi không thể nào hiểu được. Tôi không thể buông xả các ý niệm và sự bám níu của tôi’?

R: Vâng, tôi nhớ.

Và nhiều lần bạn đã nói: ‘Nếu hiểu được, tôi sẽ buông xả’. Nhưng rồi bạn khám phá ra là:

Bạn chỉ có thể hiểu được khi bạn buông bỏ hoạt động trí thức

R: Thật đúng như vậy.

Bạn chỉ dùng trí thức trong lãnh vực hoạt động của nó. Trí thức có một giới hạn: nó chỉ có thể đi tới đó thôi. Khi kiệt lực thì nó buông xả chính nó. Lúc đó bạn sẽ kinh nghiệm được sự ‘nhìn thấy’. Rồi sự ‘hiểu biết’ chợt đến với bạn.

R: Nhưng hồi ơi, tôi phải trả một giá rất đắt cho nó - bằng tất cả sự tự hào, sự thích và không thích, sự bám níu của tôi. Trước đây tôi ham bám níu làm sao! Tôi đã phải học cách buông xả tất cả những thứ đó. Đây không phải là điều dễ dàng đâu. Cho bạn biết, thật ra đó là một sự phấn đấu lớn lao, và đôi khi rất ngoắc ngoài trong đau thương.

Phải, bạn không thể được gì mà không trả giá. Nhưng điều này tùy thuộc sự kiên nhẫn, ý chí quán tâm của chúng ta. Chúng ta phải có đủ can đảm đối diện với chính mình. Đó là một sự phấn đấu lớn lao, nó đòi hỏi sự cố gắng và lòng can đảm để thực hành. Nhưng thật ra, đây là một sự cố gắng mà không cần cố gắng.

R: Hà?

Phải, bạn đang cố gắng mà không ý thức mình đang cố gắng. Trong Phật giáo gọi là Vô Vi (*viriya*). Điều này có thể xảy ra trong sinh hoạt thường ngày hay trong khi ngồi thiền.

R: Bà muốn nói là chúng ta siêu thoát chính mình trong những phần đầu này?

Đúng vậy. Bạn đang làm điều đó mà không biết mình đang siêu thoát chính mình. Trong lối thiền ngồi, bạn được dạy cách ‘làm thế nào’ buông xả ở từng bước một trên suốt con đường. Trong khi ở đây, điểm khác biệt là bạn buông xả mà không biết. Trí thức của bạn không thể tiến xa hơn nữa, nên nó tự buông xả chính nó.

R: —, đó là lý do tại sao khi tôi cố suy nghĩ về Phật pháp và các buổi luận đàm thì tôi không thật hiểu vấn đề. Nhưng sau đó khi tôi dừng suy nghĩ thì sự ‘hiểu biết’ chợt đến với tôi. Nó không phải đến từ hành động của tôi, mà như một tia sét nổi lên trên bầu trời. Có lúc, tôi đã nghĩ là sự bàn luận của bà có tính cách quá trí thức, nhất là về Vi Diệu Pháp.

Phải, anh cũng có thể dùng ngay cả bộ sách buồn tẻ nhất trong kinh điển Pa-li để siêu thoát chính mình.

R: A, đó lại là một chuyện mới mẻ nữa.

Không phải đâu. Không có gì là vô ích, nếu bạn biết cách dùng nó. Tất cả những buổi pháp đàm của chúng ta, kể cả Vi Diệu Pháp, giúp cho tâm thức của bạn mở rộng. Bạn làm cho bản tâm mềm dẻo hơn mà không hay biết. Bạn tiến xa hơn đến nơi bạn chưa từng tới. Tâm bạn nói rộng khỏi quỹ đạo chết cứng trước đây của nó. Các cuộc luận đàm càng khó khăn, tâm bạn càng được tôi luyện. Có thể là bạn không hiểu gì trong các buổi pháp

đàm, nhưng chúng giúp tâm bạn được mềm dẻo - đây là điều cần yếu để vượt thoát trí thức thế tục.

R: Phải, đã nhiều lần tôi cảm thấy bị lạc bước và rối beng.

Đó là vì trí thức của bạn làm việc. Nhưng khi trí thức đi tới giới hạn của nó, nó tự nhiên biến đi. Nhiều bạn đã từng hỏi tôi: phương pháp là như thế nào? Chúng tôi phải làm gì để đạt được sự hiểu biết? Các bạn đã bị điều-kiện-hóa bởi những hệ thống, phương pháp và lối học tập định-chế đến nỗi các bạn không thể thấy là có một đường lối không cần bất cứ hình thức hay định chế nào. Chúng ta đã làm gì trong các buổi pháp đàm? Tất cả những sự phấn đấu bên trong các bạn là phương tiện để đạt được sự tự giác. Bạn gọi đó là phương pháp hay không phương pháp, điều đó không quan trọng.

R: Bây giờ tôi hiểu rồi. Bà để chúng tôi tự mình giải quyết vấn đề. Không có phương pháp và không có đạo sư.

Đúng vậy, đó chính là đường lối của chúng ta. Khi bạn có một đạo sư, bạn bám níu vào đạo sư. Khi bạn làm việc với một phương pháp nào, bạn bám níu vào phương pháp đó. Bạn trở nên lệ thuộc vào những thứ ấy. Do đó tâm bạn mất đi động lực tham cứu một cách tự do và học tập cho bản thân. Đường lối thực hành của chúng ta không có một hình thức nghiêm khắc hay định chế nào, nhưng tất cả những phẩm chất của Thất Bồ Đề Phần (*bojjhanga*) - tức là Bảy Yếu Tố Cho Sự Giác Ngộ - đã được gồm đủ trong tiến trình học tập.

R: Bảy yếu tố cho sự giác ngộ là những gì?

Đó là Tỉnh Giác, Tham Cứu, Năng Lực, Niềm Vui, An Tĩnh, Tập Trung và Bình Thản. Bạn đã học tập tỉnh giác với sự kiên nhẫn trong nội dung của sinh hoạt thường ngày, điều này làm cho tâm bạn càng ngày càng được tập trung hơn, tức là Định (*samadhi*).

Không những thế - hành động tỉnh giác trong sinh hoạt thường ngày cũng là một tiến trình tham cứu với sự bình thân vào trong tính chất của bản tâm.

Sự tham cứu cũng xảy ra khi bạn đọc sách, học hỏi hay bàn luận trong nhóm. Nên nhớ là pháp đàm của chúng ta không phải chỉ là lý thuyết suông, mà bao gồm việc áp dụng giáo pháp vào đời sống, và nhìn xuyên suốt những vấn đề của đời sống qua giáo pháp. Chúng ta cũng đã thấy mình cần có đủ cố gắng và năng lực để quán tâm, học hỏi và tham cứu bản tâm. Và chúng ta cũng đã thấy rằng sự theo đuổi học tập này, mặc dù khó khăn, đem lại bình an và niềm vui. Theo cách này, lối sống của chúng ta tự nó trở thành Con Đường Giác Ngộ. Đây chính là thực tập lối thiền Quán Đối Tượng Của Tâm (*dhamma-nupassana*).

Lối Sống Sáng Tạo

Lối Sống Sáng Tạo

H: Tôi có ấn tượng là Phật pháp có tính cách rất cá nhân.

T: Nó có vẻ như thế, nhưng chúng ta không phải là những sinh vật cô lập. Chúng ta sống trong xã hội. Như vậy những gì ảnh hưởng tới cá nhân sẽ ảnh hưởng tới cả những người chung quanh. Phật giáo tập trung rất nhiều trên sự giác ngộ của mỗi cá nhân. Mặc dầu Phật giáo không bỏ quên cộng đồng, nó phải bắt đầu với cá nhân. Khi mỗi cá nhân được chính trực và hoàn toàn được cân bằng ở nội tâm, y tự nhiên kéo những người khác vào sự hài hoà đó, và cả cộng đồng nữa. Nói cách khác, một sự cân bằng tức thời được tạo ra cho một tình thế nào đó.

H: Làm sao điều này có thể xảy ra?

Không có công thức kỳ diệu nào cho nó, nhưng có hai yếu tố căn bản: kiên nhẫn và trí tuệ (*panna*) đem lại sự hài hoà.

H: Phải chăng kiên nhẫn là một hình thức thụ động?

Nếu bạn kiên nhẫn và bao dung nhưng thiếu trí tuệ, sự kiên nhẫn và bao dung đó có thể mang hình thức thụ động. Trong trường hợp đó, người ta có thể tự đề cho mình bị người khác lạm dụng bằng nhiều cách. Đó không phải là lối sống thông minh, bởi vì sống thông minh là phải tránh hai thái cực: thụ động và nóng nảy.

Thời nay, người ta luôn luôn sống vội vàng và có khuynh hướng bị bệnh thiếu kiên nhẫn. Chúng ta bị lây bệnh thích hành động tức khắc, làm liền, khởi sự liền, và làm cái gì trong sự hối hả. Chúng ta không dành thì giờ để suy tư, dừng lại, nghiền ngẫm, và để cho sự vật tự chúng phô diễn. Chúng ta có khuynh hướng phản ứng bằng một tâm thức có nề nếp rối loạn - thay vì hành động một cách bình tĩnh và tập trung - do đó chúng ta tạo thêm rắc rối.

Hành động nào thiếu trí tuệ thì có tính phá hoại. Sống thông minh có nghĩa là quán xét và nhìn thấy giây phút thích hợp, cơ hội thích hợp và tình thế thích hợp để có thể hành động. Trong Phật giáo, đây gọi là Chánh Nghiệp (*samma kammanta*), tức hành động khôn khéo và trọn vẹn. Tóm lại, sống thông minh có nghĩa là sống khôn khéo và sáng tạo.

H: Như vậy, nếu sự thông minh và kiên nhẫn đều cần thiết cho lối sống khôn khéo, chúng liên hệ với nhau như thế nào? Làm sao chúng có thể đi chung?

Trí tuệ (*panna*) và kiên nhẫn giống như hai mặt của một đồng xu. Nếu có trí tuệ thì sự kiên nhẫn tự nó đến. Sự kiên nhẫn thiếu trí tuệ chỉ là giả thiện, nó không thể bền lâu, bởi vì sớm hay muộn bạn cũng hết kiên nhẫn. Sự bao dung chân thật phải xuất phát từ trí tuệ. Bạn thấy, trí tuệ sẽ đem đến Tứ Vô Lượng Tâm (*brahma viharas*) - tức là Từ (*metta*: tình thương không điều kiện), Bi (*karuna*: lòng muốn ban vui cứu khổ), Hi (*mudita*: tâm hoan hỷ, không ghen ghét) và Xả (*upekha*: tâm bình thản, không thiên chấp). Chỉ có Từ, Bi và Xả làm cho con người trở nên thánh thiện thật sự. Tâm Bình Thản làm cho người đó không còn bám níu, Từ và Bi làm cho người đó hoà đồng với người khác, và Trí Tuệ làm cho người đó có hành động chánh đáng. Tất cả những điều này dẫn tới sự thánh thiện thật sự.

H: Vậy làm sao mình có thể sống hòa đồng với người khác?

Đây là một câu hỏi cực kỳ quan trọng. Đó là vấn đề chú tâm trên sự quân bình của chính mình, và là điều căn bản nhất. Trong bất cứ tình huống nào mà bạn phải đối diện - dù là cá nhân, xã hội, nghề nghiệp, gia đình, bạn bè, vv...- sự quân bình phải bắt đầu từ đó...với chính bạn. Nếu bạn lắc lư thì làm sao có thể làm cho người khác cân bằng được? Sự cân bằng phải bắt đầu ngay ở đây, bên trong chính bạn. Bằng không thì bạn có thể làm chìm tàu vì sự lắc lư của mình.

Chỉ khi nào bạn được hoàn toàn vững vàng và chính trực thì bạn mới có thể vươn tới nội tâm của người khác. Bạn không thể thay đổi họ một cách cố ý và bắt buộc. Sự thay đổi, trước hết, phải đến từ bên trong chính bạn. Sự cân bằng phải bắt đầu ngay bên trong chính bạn. Chỉ khi nào bạn được cân bằng bên trong, sự cân bằng này sẽ lan ra toàn bộ tình thế và sẽ tự nó ảnh hưởng đến sự quân bình của người khác. Sự kiện này xảy ra tức thời. Sự an tịnh của chính bạn sẽ làm cho những người khác và tình thế đáp ứng lại một cách rất tự nhiên. Chúng ta cần giữ một trái tim cởi mở, để cho khi làm bất cứ chuyện gì, hành động của chúng ta là từ tâm từ bi, chứ không kém hơn. Lối sống tình thương này tạo ra năng lực lớn lao cho một đời sống hài hòa, sáng tạo và đầy niềm vui.

Thương và Ghét

Cô ấy vừa tốt nghiệp trường cao đẳng; quen biết với cô ấy thật là như được một luồng gió mát. Cô ta đầy sinh lực, thông minh và vui vẻ, với một tâm hồn tươi trẻ luôn luôn học hỏi. Chúng tôi trở thành bạn tâm linh với nhau.

Cô nói với tôi về một người mà cô ghét từ khi còn học trường cao đẳng. Cô không ưa hẳn đến nỗi kể cả trong giấc mộng hẳn cũng làm cô bực bội. Do đó cô hỏi tôi về Thương và Ghét.

S: Bà có thể giải thích cho tôi về Thương và Ghét?

T: _, cô thấy, thương và ghét không khác nhau lắm đâu. Chúng là hai khía cạnh của tâm phân biệt, giống như hai mặt của một đồng xu.

S: Nhưng chúng ta cảm thấy rất khác.

Phải, ban đầu chúng khác nhau, nhưng chúng đều phát xuất từ thói quen phân biệt, và đều dẫn tới đau khổ. Chúng ta thương hay

ghét một người nào là căn cứ trên sự ‘thích’ hay ‘không thích’. Chúng ta tự động phân loại người khác tùy theo những định kiến của chúng ta. Nếu họ đáp ứng được lý tưởng của chúng ta và có vẻ hợp với sở thích thì tâm chúng ta lập tức bám níu vào họ; nhưng nếu họ thuộc loại không hợp với sở thích thì tâm chúng ta bắt đầu chối từ họ. Bằng cách này, chúng ta đi tới Thương và Ghét.

S: Nhưng làm sao chúng ta có thể chấm dứt Thương và Ghét? Tôi thấy bực mình trong cả hai trường hợp.

Hãy nghĩ về trường hợp cô thương một người vào lúc nào đó, nhưng một lúc khác sau đó thì lại ghét y. Hẳn cùng là một người, tại sao tình cảm của cô lại thay đổi?

S: Có lẽ là vì người ấy và bản thân tôi đều thay đổi.

Đúng vậy. Điều đó có nghĩa là tình thương của chúng ta thay đổi với tình huống, có nghĩa là cảm xúc của chúng ta là vô thường, tương đối với thời gian và nơi chốn.

S: Cảm xúc của chúng ta là vô thường?

Thật đúng vậy. Đây là điều mà Đức Phật gọi là *Maya*, ảo tưởng của tâm thức. Cảm xúc của chúng ta là ảo tưởng sinh ra từ tâm khái niệm; chúng phát xuất từ bản ngã. Theo Phật giáo, bởi vì bản ngã chỉ là ảo tưởng, tất cả những gì phát sinh từ tâm khái niệm cũng đều là ảo hóa. Nó không có thực chất, thường tính và bình an tính. Do đó tình thương thế tục là không bền, nó có thể trở thành sự ghét.

Khoảng một tuần sau, cô ấy lại đến gặp tôi, và lần này cô rất hờ hững nói với tôi:

S: Bây giờ tôi hoàn toàn hiểu những gì bà nói về Thương và Ghét. Tôi gặp người đó hôm trước đây, và thật đáng ngạc nhiên thay, tôi tự thấy mình đi đến với hắn và chào hỏi hắn mà không ngần ngại. Tôi không hiểu tại sao, nhưng tôi không còn cảm thấy thù nghịch với hắn nữa. Trước đây, tôi rất ghét thấy bản mặt hắn. Thật là một sự giải tỏa lớn lao đối với tôi! Bây giờ tôi cảm thấy mình được tự do!

Tôi muốn hỏi cô một điều: lần này trước khi cô gặp người đó, cô cảm thấy còn sự ghét bỏ trong tâm mình hay không?

S: Ừ nhỉ, khi nghĩ về điều đó, thật là tôi không có.

Và ngay bây giờ đây, cô còn ghét hắn không?

S: Không.

Vậy thì, có cái gì khác, trước và sau?

Cô ấy bật cười và nói:

Thật rất đúng!

Ừ, cô đã thoát khỏi sự thương và ghét này trước khi cô gặp hắn phải không?

S: Phải, đúng vậy.

Cô đã làm gì để được tự do như thế?

S: A, tôi có làm gì đâu. Tôi tự mình được tự do.

Đúng vậy. Chúng ta tự mình không có thương và ghét. Chỉ khi nào chúng ta bắt đầu thích hay không thích thì chúng ta mới bị rắc rối bởi cảm xúc sau đó. Ngay khi chúng ta vừa nhận ra rằng

chúng nó chỉ là ảo tưởng do chúng ta tự tạo ra, chúng ta được tự do. Chúng ta được trở về tình trạng ban đầu trong đó không có thương và ghét. Chỉ khi nào tâm mình bắt đầu làm việc với ‘thích’ và ‘không thích’ thì thương và ghét trở thành gánh nặng và chúng ta tạm thời bị mất tự do.

Đây là một thí dụ thực tế cho thấy khi đám mây ảo tưởng được vén lên thì chúng ta sẽ có được tự do và giác ngộ về giây phút hiện tại.

Hạnh Phúc

Ngày kia, một người bạn thấy tôi đang đọc sách Phật nên hỏi:

'Bà đang muốn tìm hạnh phúc?'

T: Phải

R: Bà đã tìm được chưa?

Được rồi.

R: Làm sao tìm được?

Bởi nhận thức rằng tôi không thể tìm thấy nó.

R: Sao lại thế?

Không có cái gì gọi là cảm giác hạnh phúc thường trực và vĩnh cửu trong cõi đời này. Khi chúng ta gặp người, sự vật, hoặc biến cố làm chúng ta hài lòng - chúng ta có cảm giác sung sướng hay khoái lạc - nhưng đó chỉ là tạm bợ.

Chúng ta mơ ước cảm giác khoái lạc, nghĩ rằng nếu chúng ta có được tất cả những gì mong muốn thì chúng ta sẽ được hạnh phúc. Khi chúng ta cố tìm hạnh phúc ở bên ngoài, cuối cùng chúng ta ở trong vòng lẩn quẩn. Chúng ta không bao giờ có được sự thỏa mãn trọn vẹn từ người khác, và chúng ta cũng không thể cho họ điều đó được. Chúng ta quên rằng những người khác cũng ở trong tình thế như chúng ta. Họ mong đợi chúng ta đem lại cho họ cùng loại thỏa mãn đó.

Ngay khi chúng ta cố tìm hạnh phúc, thì chúng ta đã ở trên con đường không hạnh phúc rồi.

R: Có lối thoát nào không?

Có, có một lối thoát. Chúng ta chỉ tìm được hạnh phúc khi chúng ta ngưng đi tìm nó.

R: Nhưng điều này rất khó.

Đó là mâu thuẫn. Ngay giây phút chúng ta muốn hạnh phúc, chúng ta bắt đầu bám níu vào nó trong bản tâm. Trước tiên, chúng ta bám níu vào ý niệm riêng của chúng ta về hạnh phúc. Chúng ta liên hệ với thế giới bên ngoài như là suối nguồn thỏa mãn và chúng ta đi tìm những gì chúng ta cho là có liên hệ với hạnh phúc - như là gom chứa tài sản, thành công, danh vọng hay quyền thế. Ngay khi chúng ta trở thành dính níu với bất cứ ý niệm nào - hạnh phúc, thành công hay cái gì khác - chúng ta đã bị căng thẳng rồi. Sự bám níu chính nó là một tình trạng căng thẳng, và những gì phát xuất từ nó cũng là căng thẳng. Thí dụ như bạn hãy nắm tay lại thành một nắm. Ngay khi bạn bắt đầu nắm tay lại, bạn phải dùng năng lượng để giữ cho các ngón tay liền chặt với nhau. Khi bạn buông nắm tay, bàn tay bạn lại được tự do.

Tâm của chúng ta cũng thế. Khi nó ở trong tình trạng nắm chặt, nó không bao giờ có tự do. Nó không bao giờ có thể kinh nghiệm được bình an và hạnh phúc, dù cho bạn có được tất cả tài sản, danh vọng và quyền lực trên thế gian này.

R: Vậy thì làm sao chúng ta làm sao có lối thoát?

Chỉ có cách buông xả thôi.

R: Buông xả cái gì?

Dục vọng muốn được hạnh phúc của bạn.

Tình Thương và Lòng Bi Mẫn

A: Thế nào là lòng bi mẫn thật sự?

T: Tâm Bi (*karuna* trong tiếng Pa-li) là một trong bốn vô lượng tâm (*brahma viharas*), tức là bốn đức tính tự có sẵn của Trí Tuệ (*panna*). Ba đức tính khác là tâm Từ (*metta*: tình thương vô điều kiện), tâm Hỷ (*mudita*: tâm hoan hỷ, không ghen ghét) và tâm Xả (*upekha*: tâm bình thản). Một hành động bi mẫn không phải biệt lập, mà nó cũng biểu hiện những đức tính khác của Trí Tuệ.

A: Giả sử như anh có một người bạn nghiện rượu và anh muốn giúp đỡ cô ấy. Anh phải hành động thế nào cho đúng nếu cô ấy không chịu nghe lời khuyên của anh?

B: Ngay cả nếu con trai tôi là một nạn nhân, tôi cũng đề nghị nó vào bệnh viện. Tôi sẽ cố gắng hết sức giúp nó nếu nó chịu đi. Bằng không thì thôi, tôi sẽ không nổi giận hay nói gì cả.

Phải, điều đó rất đúng nếu bạn muốn nói rằng chúng ta không thể nào giúp một người chưa sẵn sàng để được giúp đỡ, nhưng ở đây chúng ta phải hết sức cẩn thận xét tâm mình. Chỉ có một đường chỉ rất nhỏ giữa sự bình thản và lãnh đạm. Nếu chúng ta cố làm một hành động bi mẫn một cách biệt lập, không có trí tuệ hướng dẫn, thì có sự nguy hiểm.

B: Tại sao thế?

Bởi vì trước hết, chỉ có trí tuệ mới có thể phân biệt giữa sự bình thản và sự lãnh đạm. Một người có thể rất khéo léo tách mình ra khỏi cảm xúc về một tình huống hay liên hệ với người khác. Nhưng sự tách rời đó không hẳn là sự bình thản thật sự; mà có thể chỉ là sự làm lạc, và sự làm lạc này có thể dẫn tới sự lãnh đạm và bỏ quên. Bạn có thể bị dẫn tới suy nghĩ sai lầm rằng khi mình đã làm hết bổn phận rồi thì thôi, phần còn lại không can hệ tới mình

nữa. Bạn cũng phải phân biệt giữa việc làm tròn bốn phận một cách lãnh đạm, và hành động với tâm Từ và tâm Bi. Chỉ có một sự cách biệt rất nhỏ nhiệm giữa hai loại hành động này.

B: Vậy thì sự bình thân (Upekha: tâm xả) là gì nếu nó không phải là sự tách rời?

Tách rời là đối nghĩa với bám níu. Nó có nghĩa là tách mình ra khỏi sự liên hệ với một người hay một vật nào.

Sự bình thân vượt thoát cả hai nghĩa bám níu và tách rời

Nó có nghĩa là nhìn sự vật đúng như thực tế, không bám níu hay vất bỏ. Nó siêu thoát cả dính níu và tách rời.

B: Sự bình thân và lãnh đạm khác nhau như thế nào?

Sự lãnh đạm là kết quả của sự thiếu quan tâm, thiếu tình thương. Trong khi đó:

Sự bình thân phát sinh từ trí tuệ và tình thương. Tự nó không phải là một đức tính biệt lập.

Nó là một phần trong toàn bộ của Trí Tuệ, tâm Từ, tâm Bi và tâm Hỉ. Cũng thế, tâm Bi không phải là cảm xúc biệt lập. Nếu nó biệt lập thì đó có thể chỉ là cảm xúc phát sinh do sự điều-kiện-hóa hạnh kiểm dựa trên ý tưởng về lòng Bi, chứ không phải thật sự là lòng Bi.

A: Vậy thì thế nào là lòng bi mẫn thật sự?

Lòng Từ và lòng Bi thật sự, là những biểu hiện tức thời của Trí Tuệ (*panna*). Nếu có Trí Tuệ thì đã có Từ, Bi, Hỉ và Xả rời. Một

hành động bi mẫn đơn thuần cũng bao gồm tất cả những đức tính đó.

Thí dụ như trường hợp đứa con nghiện rượu, trí tuệ sẽ giúp bạn đủ sáng suốt để nhìn toàn bộ tình hình: bệnh nghiện đang hoành hành thế nào trên con bạn và nó có hại đến người khác hay không; toàn bộ gia đình bị ảnh hưởng thế nào, những sự khổ đau về tâm lý, xã hội và tài chánh gây ra bởi nạn nghiện rượu, vv...Bạn có thể tự tách ly và không bị ảnh hưởng bởi việc nó từ chối đề nghị của bạn, nhưng sự bình thản của bạn không nên trở thành sự lãnh đạm.

Có một sự khác biệt rất lớn và hết sức quan trọng giữa hành động tách rời mình ra khỏi cảm xúc và hành động tách rời mình ra khỏi tình thế.

Bạn vẫn có thể thật sự quan tâm và tích cực dấn thân vào bất cứ tình thế nào mà không cần phải phát tiết năng lực cảm xúc. Tuệ giác của bạn trên toàn bộ tình thế và tình thương của bạn đối với gia đình sẽ đưa bạn đến hành động đúng đắn trong tình thế đó.

B: Như vậy chúng ta có thể nói rằng trí tuệ và tình thương sẽ kiểm soát và quân bình tâm Xả?

Phải, đúng thế. Tình thương giữ cho bạn còn dấn thân vào tình thế; lòng Bi làm cho bạn hòa đồng với người khác, sự bình thản (tâm Xả) giúp bạn siêu thoát cảm xúc và nhìn sự vật một cách khách quan; và trí tuệ giúp bạn nhận ra giải pháp đúng đắn cho vấn đề hay tình thế, có lợi cho chính bạn và người khác.

A: Còn tâm Hi thì sao? Làm sao niềm vui có thể đến trong hành động có tính toàn bộ này?

Một hành động sẽ không có niềm vui nếu nó được làm trên căn bản bồn phận thuần túy. Niềm vui cũng thiếu nếu bạn giúp người vì thương hại. Bồn phận và sự thương hại thì chưa đủ cho lòng Bi

thật sự. Niềm vui chỉ có mặt khi hành động phát xuất từ trí tuệ, tình thương, lòng bi mẫn và sự bình thản. Hành động đó đầy niềm vui vì nó không bị câu thúc bởi sự bám níu hay đè nặng bởi lo âu và căng thẳng.

Tình thương và niềm vui làm cho lòng Bi được vững bền. Người ta không bỏ cuộc dễ dàng cho đến khi đạt được kết quả tốt trong nghịch cảnh. Một hành động đầy niềm vui không có bám níu vào cảm xúc sẽ làm cho sự dần thân được hoàn mãn. Đó là hành động phát xuất từ một tâm hồn tự do.

B: Bà nói tâm hồn tự do là nghĩa thế nào?

Tâm hồn tự do là một tâm hồn không bị dính níu vào bất cứ gì, kể cả một khái niệm về lòng Bi.

B: Bà nói vậy nghĩa là sao?

Một tâm hồn tự do là một tâm hồn luôn luôn ở trong giây phút hiện tại. Bởi vì không bị dính níu vào đâu, nó có thể nhìn toàn bộ tình thế và thích ứng với những điều kiện chủ chốt - do đó bạn có thể hành động thích hợp.

Giả sử như người ghiền rượu là bạn của anh. Anh sẽ hành động hơi khác với trường hợp y là con trai của anh. Đối với con, anh có trách nhiệm đạo đức lớn hơn đối với một người bạn rất nhiều. Hơn nữa, sự đối xử của anh sẽ thay đổi tùy theo vị thế và sự liên hệ của anh đối với người bạn đó, thái độ và sự đáp ứng của y, vv... Có nhiều yếu tố quyết định để anh có thể dần thân đến mức độ nào. Trái lại nếu anh có một đứa con lâm bệnh, anh sẽ không ngần ngại đem đứa nhỏ vào bệnh viện, dù đứa nhỏ có hài lòng về quyết định của anh hay không. Mỗi tình huống là duy nhất và không có qui tắc cố định nào có thể áp dụng cho mọi trường hợp. Chỉ có một tiêu chuẩn mà Đức Phật vạch ra là chúng ta nên hành động thế nào để lợi người và lợi mình.

B: Như vậy không có qui tắc cứng nhắc và mau lẹ nào cho lòng bi mẫn?

Lý do chúng ta có buổi luận đàm này là vì tôi rất e ngại rằng sự tổng quát hóa của tôi có thể bị hiểu lầm là những chỉ dẫn cho hành động, ngay cả trên phương diện lòng Bi. Một ý tưởng cố định, hay một chỉ dẫn cho hành động, có thể là không đúng cho mọi trường hợp.

Sự dính níu dẫn đến sự điều-kiện-hóa, và mỗi khi bạn gặp một tình thế tương tự thì bạn phản ứng theo nề nếp đó, mặc dù là tình thế có thể sai khác. Tâm thức phải hoàn toàn không bị dính níu thì lòng Bi mới thật sự đến. Mỗi tình thế là duy nhất và không giống với tình thế khác, nên chúng ta phải đối phó với nó một cách khác biệt, tùy theo yêu cầu và lợi ích của tình thế cá biệt đó. Nếu không có tuệ giác sáng tỏ và nếu hành động của bạn đem lại tai hại, thì bạn và người khác phải đau khổ một cách vô ích.

Tâm Bình Thản và Tâm Lãnh Đạm

Tôi có một người bạn luôn luôn đến thăm tôi để bàn luận về Phật pháp mỗi khi anh có dịp tới thành phố. Anh là một Phật tử thuần thành đã học hỏi và thực tập Phật pháp nhiều năm ở Tích-lan với ông thầy viện chủ của anh. Anh ấy đã viết thư cho tôi trước là anh muốn bàn luận bài viết của tôi về Tình Thương và Lòng Bi Mẫn. Anh vào đề ngay khi vừa tới nơi.

G: Tôi rất cảm kích về bài viết ‘Tình Thương và Lòng Bi Mẫn’ và tôi rất mừng khi bà viết về đề mục đó, bởi vì đây chính là một trong những vấn đề mà tôi phải đối diện với đứa con trai đang tuổi thanh niên của tôi. Thật đúng là khi đã nghiên cứu Phật pháp thì chúng ta học cách tách ly khỏi những người khác, nhưng như bà đã nói, thật là khó phân biệt giữa sự bình thản và sự lãnh đạm. Và thường khi chúng ta lầm lẫn hai thứ này. Tôi thấy khi tự tách ly, tôi cũng xa cách với người khác.

T: Phải, khi chúng ta bắt đầu học Phật và tìm cách áp dụng giáo pháp vào đời sống, chúng ta bắt đầu bằng cách tự tách ly, buông xả. Đó là bởi vì chúng ta vốn đã bị điều kiện hóa, trên phương diện tâm lý và cảm xúc, để bám níu vào bất cứ gì có liên hệ với chúng ta. Chúng ta học cách tách mình khỏi tình thế thay vì bị nhận chìm và kẹt cứng trong đó, để chúng ta có thể nhìn nó một cách khách quan hơn.

G: Như là trở thành một chứng nhân?

Phải, lúc ban đầu chúng ta phải học cách làm chứng nhân chớ không dính líu với cảm xúc. Chúng ta cần phải khách quan để có thể nhìn tình huống ‘như nó là’ (đúng như thực tế) mà không thiên lệch.

Nhưng làm như thế thì chúng ta có thể đi tới tách mình quá mức, trừ phi chúng ta có sự hướng dẫn rõ ràng. Sự tách ly có thể lấn áp

các cảm xúc khác như là sự quan tâm và chú ý đến hạnh phúc và lợi lạc của người khác. Điều này có thể dẫn tới sự phân cách tâm lý đối với họ, bởi vì chúng ta có thể nhận lầm sự thỏa mãn của mình và cho rằng mình đã làm xong bổn phận và không còn gì phải làm nữa.

G: Điều đó thật là đúng. Tôi cảm thấy rất khó khăn khi thuyết phục con tôi về những gì mà tôi nghĩ là sẽ tốt nhất cho nó. Bởi vì nó không thật sự đáp ứng, tôi đã trở nên tách ly phần nào lúc này. Tôi nghĩ là mình đã làm xong bổn phận, và từ đó thì chấp nhận hay không là tùy nó. Nếu nó không chịu thì tôi làm gì được đây? Tôi thường nghĩ như thế. Nhưng bây giờ thì tôi thấy thật là không nên.

Phải, khi chúng ta tự tách ly theo cách nào đó, thì chúng ta cũng có khuynh hướng tách ly theo những cách khác.

G: Tại sao nó xảy ra như thế?

Đây cũng là một thứ điều kiện hóa. Trước đây, chúng ta bị điều kiện hóa để bám níu vào tất cả. Khi chúng ta học Phật pháp, chúng ta được dạy cách tách ly hay buông xả; tuy nhiên thay vì bám níu vào mọi sự vật, bây giờ chúng ta lại bám níu vào ý niệm buông xả. Do đó chúng ta bị điều kiện hóa quá mức theo chiều ngược lại. Chúng ta buông xả hầu như tất cả. Do đó khi phải đối diện với một tình thế, chúng ta có khuynh hướng buông xả cả tình thế lẫn nhân vật. Kể cả buông xả cũng có thể trở thành thói quen.

G: Một thói quen?

Bạn xem, tâm thức mình là một thứ gì rất kỳ lạ. Nó có thói quen dính níu vào một cái gì - kinh nghiệm đã qua và ký ức, tri kiến và ý niệm cũ, vv...Bởi vậy, chúng ta không thể kinh nghiệm giây phút hiện tại mà không bám níu vào một cái gì. Chúng ta bám níu vào cả đến những giáo lý cao siêu nhất.

Ý niệm buông xả cũng chỉ là một khái niệm. Khái niệm này có ích khi chúng ta bắt đầu học Phật, hay khi chúng ta tu tập thiền định. Nhưng cuối cùng chúng ta trở thành quá giỏi trong việc tách ly, đến nỗi chúng ta không nhận ra là mình đang bám níu vào một khái niệm khác. Từ khái niệm bản ngã chúng ta chuyển qua khái niệm vô ngã, cái ý tưởng là ‘nó không can hệ gì đến tôi’. Điều này dẫn đến sự dửng dưng và thiếu quan tâm đến người khác.

Do đó, bạn có thể vô tình đóng kín lòng mình và cả trái tim đối với những người thân nhất. Điều này tạo ra ngăn cách giữa bạn và những người liên hệ.

G: Đây có phải là điều mà bà gọi là sự lãnh đạm chăng?

Phải, đúng vậy. Từ tách ly, chúng ta vô tình bước vào sự lãnh đạm. Xin nhắc bạn, đây không phải là sự lãnh đạm cố ý, không có ý định nào đằng sau nó. Đó chỉ là sự điều kiện hóa. Khi nào tâm mình còn đáp ứng với người khác và tình thế theo một nề nếp nào, thì tình thương và lòng bi mẫn không còn chỗ để xảy đến.

G: Vậy thì tình thương làm sao đến?

Tình thương chỉ đến trong một tâm hồn hoàn toàn tự do, không bị dính níu với bất cứ khái niệm nào - ngay cả với khái niệm buông xả. Chúng ta phải học cách tự giải thoát mình khỏi khái niệm buông xả.

G: Nhưng làm sao chúng ta tự giải thoát khỏi khái niệm này?

Bằng cách tỉnh giác về giây phút hiện tại. Tôi muốn nhấn mạnh điểm này. Khi nào bạn nhận biết là mình đang bám níu vào khái niệm buông xả, bạn sẽ buông nó đi. Trong giây phút ‘buông’ đó, bạn được tự do.

Có câu chuyện ngụ ngôn về một thiền sinh mỗi tay cầm một cái bình. Khi thiền sư thấy y, ông ta hét: ‘Buông nó đi!’, và thiền sinh buông một bình. Thiền sư lại ra lệnh ‘Buông nó đi!’, và thiền sinh buông cái bình còn lại. Thiền sư lại hét: ‘Buông nó đi!’, và thiền sinh bỗng nhiên đắc ngộ. Tất cả mọi thứ đều được buông xả từ bản tâm, thiền sinh trở nên hoàn toàn tự do. Trong giây phút hoàn toàn tự do đó, thiền sinh kinh nghiệm được Thực Tế.

Khi chúng ta nhận biết mình bị điều kiện hóa về buông xả, chúng ta tức thời siêu thoát sự điều kiện hóa. Chúng ta thôi bám níu vào ý niệm buông xả sự quan tâm và chú ý đến người khác.

Chỉ trong những giây phút tâm được hoàn toàn tự do thì sự bình thản (tâm Xả) mới siêu thoát được cả hai tình trạng tâm thức dính níu và tách ly.

Chỉ khi đó tuệ giác mới tức thời xảy đến về giải pháp tốt nhất cho tình thế. Nếu tình thế cần sự quan tâm thì chúng ta quan tâm, nếu cần sự lo lắng thì chúng ta lo lắng; nếu cần hành động hay can thiệp thì chúng ta không ngần ngại. Chúng ta buông xả và nhất lên cùng một lúc.

G: Xin bà giải thích thêm một chút.

Chúng ta cần phải buông xả sự bám níu vào một ý tưởng cố định - thí dụ như bản ngã và ý muốn thay đổi người khác. Nhưng đồng thời chúng ta phải nhất lên những khía cạnh thực tế của đời sống. Nói tóm lại, hãy làm cho hành động bạn có tính thuần túy - đến thẳng từ trái tim bạn.

Thí dụ như trường hợp của một đứa trẻ còn vị thành niên, sự lãnh đạm về phần của cha mẹ thật là không nên, có khi nguy hiểm nữa. Trẻ con không đủ hiểu biết và chín chắn để có thể tự quyết định trên nhiều vấn đề. Chúng cần sự quan tâm và lo lắng liên tục của

chúng ta. Khi nào hành động của chúng ta không phát xuất từ lòng vị kỷ, và chúng ta có đủ tuệ giác về nhu cầu của đấng trẻ, chúng ta có thể vươn tay tới nó. Nhưng nếu để cho ý tưởng buông xả tạo ra sự ngăn cách bên trong, thì chúng ta sẽ bị tê liệt. Trước hết, chúng ta cần đối phó với vấn đề nội tâm của chúng ta, tức ý muốn kiểm soát. Sau đó chúng ta mới có thể đối phó có hiệu quả với những vấn đề bên ngoài.

G: Nhưng còn vấn đề làm chứng nhân? Nếu chỉ là chứng nhân thì chúng ta không quan tâm và dần thân.

Điều đó đúng. Lúc ban đầu, bạn cần học làm chứng nhân - để tách ly mình khỏi cảm xúc về tình thế. Nhưng làm chứng nhân chỉ là một giai đoạn trong tiến trình học tập cách nhìn khách quan. Khi chúng ta đã học cách nhìn khách quan xong, chúng ta phải bước trở vào những bi kịch của đời sống.

G: Nhưng có thể nào chúng ta lại bị kẹt cứng trong chu trình phiền não như trước?

Phải, đó là một sự nguy hiểm. Nếu bạn không đạt được tuệ giác nào nhờ sự rút lui của mình, bạn có thể lại bước vào chu trình phiền não cũ. Nhưng nếu bạn biết cách ‘buông xả và nhặt lên’ đồng thời thì bạn không còn bị kẹt cứng nữa.

Bạn thấy, khi bước trở vào những bi kịch của đời sống, bạn bước vào một cách khác. Bây giờ, bạn hành động với hiểu biết sáng suốt chứ không phải với sợ hãi hay ngu tối. Trước kia, bạn nhìn tình thế qua bản ngã - bạn nhìn sự vật qua lăng kính. Không thể thấy được toàn bộ tình thế nếu chúng ta muốn kiểm soát tình thế. Trước đây, điều quan trọng hơn là thỏa mãn bản ngã của mình. Bây giờ, sau khi bước lui và bỏ đi lăng kính, bạn có thể thấy được toàn bộ khung cảnh của những gì đang xảy ra chung quanh.

Khi bạn càng có tự do trong giây phút hiện tại, bạn càng có thể thấy rõ ràng tình thế. Sự sáng tỏ này đem đến với nó sự nhạy cảm và lòng bi mẫn đối với người khác, nhờ đó bạn vẫn còn dần thân mật dần họ không đáp ứng tức thời. Bạn có thể kiên nhẫn tìm cách làm lợi lạc cho người khác, bởi vì bạn không bị cảm xúc đè nặng. Hành động dần thân tự nó trở thành niềm vui bởi vì đó là một hành động tự do, một hành động từ tình thương thuần túy và sự tức thời. Bạn là một phần của toàn thể, bạn không còn bị cô lập đối với người khác. Bạn liên hệ với họ mà không đánh mất chính mình trong những vấn đề của họ. Bạn đứng tự do, nhưng không xa cách. Đó là sự bình thân thật sự.

Lạc Thú Giác Quan

SDD: Tôi vừa đọc được một bài viết về lạc thú xác thân của một giáo sư Phật học nổi tiếng, ông nói tại sao lạc thú giác- quan là tai họa cho nhân loại. Ông giải thích tại sao sự bám níu vào lạc thú xác thân tạo ra nhiều vấn đề cho xã hội.

T: Thật đúng là có sự quá trụy lạc trong lạc thú giác quan. Rõ ràng là xã hội tân thời đã quá chú trọng đến lạc thú xác thân đến nỗi trở thành nô lệ cho chúng. Chúng ta hãy nhìn một cách khách quan vào cội rễ của vấn đề. Bằng không, chúng ta lại rơi vào cạm bẫy của sự chối bỏ thế giới giác quan hay chạy trốn nó, và cuối cùng thì điều này cũng tai hại như là làm nô lệ cho chúng. Có thể chúng ta bị kẹt cứng trong sự chối từ thế giới giác quan.

SDD: Sao lại thế?

Nếu bạn nghĩ rằng quá chú tâm tới thế giới giác quan là cội rễ của vấn đề, thì bạn có thể có cảm giác tội lỗi khi hưởng thụ lạc thú. Bạn có thể trở nên sợ hãi việc kinh nghiệm lạc thú giác quan. Điều này dẫn tới sự trốn tránh và ám ảnh sợ hãi, nếu bạn không cẩn thận.

SDD: Vậy thì giải pháp cho vấn đề là thế nào?

Sự khao khát lạc thú xác thân phần lớn là do cảm giác bất an và sự thiếu tuệ giác. Chúng ta không biết mình thiếu cái gì, nên chạy tìm ở bên ngoài. Chúng ta cố lấp đầy khoảng trống cảm xúc bằng đủ loại giải trí. Và dĩ nhiên, với ngành thương mại ào ạt hiện nay, việc thuận tiện nhất cho chúng ta là đắm mình vào đủ loại kinh nghiệm đem lại lạc thú giác quan. Nhưng rồi thế nào chúng ta cũng nhận thấy là chu trình trụy lạc - tìm kiếm không có chấm dứt. Không thể có sự thỏa mãn tuyệt đối và bền lâu từ lạc thú xác thân, bởi vì chúng ta không có tự do trong giây phút hiện tại.

SDD: Tại sao như thế?

Tâm chúng ta, trong tình trạng bất an, cần phải bám níu vào một cái gì - sở hữu vật chất, lạc thú giác quan, giải trí, tài sản, danh tiếng, thành công, ...gần như bất cứ thứ gì trên thế gian này - để lấp đầy khoảng trống cảm xúc. Thật ra, những thứ này chỉ cho chúng ta cảm giác an ninh giả dối hay sự thỏa mãn tạm thời thôi.

SDD: Làm sao đối phó với cảm giác bất an?

Chỉ có một cách đối phó với cảm giác bất an mà thôi.

SDD: Đó là cách nào?

Đó là đi đến sự hiểu biết là chúng ta không thể tìm được an ninh bất cứ ở đâu và trong bất cứ gì.

SDD: —, sao lại thế?

Chính là sự tìm kiếm an ninh đã làm cho tâm chúng ta bất an; bởi vì tâm bị trói buộc vào sự tìm kiếm cho nên nó không được tự do kinh nghiệm những gì có thể tìm được trong giây phút hiện tại. Chúng ta có khuynh hướng phóng tâm vào tương lai, cho nên chúng ta không thể sống hoàn toàn trong giây phút hiện tại; chúng ta chỉ kinh nghiệm được hiện tại phần nào thôi. Do đó chúng ta không kinh nghiệm được sự tươi mát của giây phút hiện tại. Nhưng nếu mỗi giây phút xảy tới được kinh nghiệm trọn vẹn, vẻ đẹp và niềm vui của khung cảnh chung quanh sẽ trở nên rất hiển nhiên đến nỗi chúng ta không cần tìm sự thỏa mãn ở nơi nào khác.

SDD: Nhưng làm sao chúng ta học cách sống trong giây phút hiện tại?

Chúng ta lại trở lại cách sống tỉnh giác với giây phút hiện tại.

SDD: Tỉnh giác về cái gì? Tỉnh giác về thân thể hay là về chuyện ta đang làm?

Tỉnh giác về thân thể giúp bạn hiện hữu trong giây phút hiện tại, nhưng điều quan trọng nhất là nhận biết sự tự do của chính mình trong giây phút đó. Nếu bạn bắt đầu muốn này muốn nọ, nghĩ về quá khứ và nghĩ cách hưởng thụ trong tương lai, bạn không còn tự do. Giây phút hiện tại bị dục vọng xâm chiếm và do đó sự tự do bản nhiên của bạn trong giây phút đó sẽ bị mất đi.

SDD: Bà muốn nói là chúng ta bản nhiên vốn là tự do nhưng đã tự làm mình mất tự do?

Phải, giống như là bạn bị cột chặt bằng một sợi dây vô hình, bởi chính bạn chớ không do ai khác.

SDD: Bà muốn nói là, khi mình nhận biết rằng không có sợi dây nào trói mình, thì mình đã được tự do rồi?

Thật đúng như vậy. Từ đó, bạn trở về với sự tự do bản nhiên trong giây phút hiện tại, và bạn có thể kinh nghiệm mọi sự liên hệ một cách tươi mát, trong đời sống thường ngày. Ngay cả những sự vật bình thường nhất cũng trở nên hoàn hảo, và bạn không cần phải đi tìm tự do ở nơi nào khác hay lệ thuộc vào những kinh nghiệm mới và lạc thú xác thân. Bạn thấy, sự tự do bản nhiên trong chúng ta là một cái gì vĩnh cửu, bởi vì nó là bản chất bẩm sinh của sự hiện hữu nơi chúng ta; nó là một món quà thiên nhiên của đời sống. Tất cả những gì bên ngoài chúng ta đều là giả tạo và kém khuyết.

Như vậy, để có tự do đối với lạc thú giác quan không phải là bám níu hay chạy trốn nó, mà chúng ta phải học cách để được tự do nội tâm. Từ căn bản tự do bên trong này, các giác quan không còn

đe dọa hay lôi cuốn bạn được nữa. Do đó bạn có khả năng kinh nghiệm lạc thú giác quan mà không trở thành nô lệ cho chúng.

Thật ra, chúng ta học Phật pháp không phải là để tự khép kín đối với thế giới bên ngoài hay ngược lại làm nô lệ cho nó, mà là để đạt tới sự tự do bản nhiên và bẩm sinh của chúng ta. Từ đó chúng ta có thể kinh nghiệm thế giới đúng như thực tế, trong cái đẹp và cái xấu, trong cái bình thường và cái siêu việt - mà không bị trở ngại hay kẹt cứng trong những cạm bẫy của đời sống.

Hình Thức Bên Ngoài

D: Bà nói là chúng ta không nên bám níu vào hình thức và cũng không nên chối bỏ nó. Làm sao biết là chúng ta có bám níu hay không?

T: Điều đó tùy thuộc bạn có tự mâu thuẫn về hình thức hay không. Xã hội chúng ta cần vài loại hình thức. Người ta mong đợi bạn xử sự theo cách nào đó, và ăn mặc theo một lối nào đó. Chân lý tương đối này gọi là *Pannati*. Nó có nghĩa là hiểu biết hình thức nào thích hợp cho tình thế đó. Nhưng nếu bạn bám níu vào hình thức, tâm bạn trở nên cứng nhắc và bạn làm nô lệ cho hình thức. Ngược lại, nếu bạn chối bỏ hình thức mà bạn đang ở trong đó, bạn cũng bị nô lệ hóa.

D: Tại sao thế?

Khi bạn chối từ cái gì, bạn đang bám níu vào sự chối từ đó. Tâm bạn bị dính níu vào sự chối bỏ. Dù bám níu hay chối bỏ, tâm bạn bị dính níu và không bao giờ thoát khỏi sự xung đột. Bạn luôn luôn đấu tranh.

D: Làm sao thoát khỏi sự dính níu này?

Bạn phải siêu thoát nhị nguyên của hình thức và không hình thức.

Bạn bám níu hay chối bỏ bởi vì bạn đã dựng lên sự ‘thích’ hay ‘không thích’ trong tâm. Có thể là bạn chối bỏ một hình thức qui định. Mặc dù chân lý này là tương đối, nó vẫn là qui tắc được chấp nhận trong lúc đó. Nếu bạn nổi loạn chống lại hình thức, bạn không thể chấp nhận sự vật đúng như thực tế.

D: Nhưng làm sao chúng ta có thể chấp nhận một hình thức khi nó ngược lại với sự phán đoán tốt hơn của chúng ta?

Đây đúng là trọng tâm của vấn đề. Chính là vì sự phán đoán giá trị mà chúng ta không thể nhìn sự vật ‘như chúng là’. Chúng ta nhìn sự vật theo lối suy tư của chúng ta. Sự thích và không thích trở thành khuôn mẫu định chuẩn của chúng ta. Chúng ta chối bỏ ngay những gì không thích hợp với khuôn mẫu. Ngược lại nếu cái gì hợp khuôn thì chúng ta ôm lấy làm sở hữu. Tâm chúng ta luôn luôn nhảy chuyễn giữa hai thái cực này, bám níu và chối bỏ. Khi nào bản tâm còn bị phân cực như thế, chúng ta luôn luôn bị dính níu vào thích và không thích, thì làm sao chúng ta có thể nhìn hình thức đúng như thực tế?

D: Vậy thì chúng ta phải làm sao?

Bạn không cần làm gì khác trừ việc học cách giữ tâm im lặng, không phán đoán hình thức. Khi bạn ngưng phán đoán thì thích và không thích cũng ngưng, và bám níu hay chối bỏ cũng không còn. Một khi dừng phán đoán, bạn sẽ thấy hình thức là hình thức, không hơn không kém. Bạn sẽ thấy nó ‘như nó là’ và bạn có thể liên hệ với nó một cách tự do.

Không bị cản trở bởi chối bỏ hay bám níu, bạn có thể hoạt động với cả hình thức hay không hình thức.

Nhận Thức Bình Thường

Khi là bạn thân, và càng thân hơn trong tâm linh, người ta có thể liên hệ với nhau một cách cởi mở và tự do mà không có một giới hạn nào.

E: Tôi nhận thức được một sự yên tĩnh thật là bình an và tuyệt vời bên trong, đến nỗi tôi cảm thấy như là mình đang sống trong một tổ kén.

T: Đây chỉ là một giai đoạn. Nó sẽ trôi qua, và sau đó sẽ trở thành bình thường. Sự bình an không có gì đặc biệt.

E: Nhưng đây không phải là bình thường! Tôi đã cảm nhận được sự bình an này khi còn rất trẻ, nhưng khi lớn lên tôi trở thành đầy nghẹt cảm xúc, mâu thuẫn và bực bội, và tôi đánh mất sự yên tĩnh này. Bây giờ đây, nhờ thiền định và học Phật pháp mà tôi bắt đầu kinh nghiệm nó trở lại! Đây nhất định là chuyện tuyệt vời chứ không phải bình thường. Tôi cho bình thường là những nóng giận và bực bội mà tôi có trước đây. Bây giờ chúng không còn nữa. Đó là điều mà tôi cho là không bình thường.

Đúng là cảm giác kỳ thú và tuyệt vời làm cho mình cảm thấy như mình được bao bọc trong tổ kén. Đây chỉ là lúc ban đầu. Cảm giác tuyệt diệu này - hay bạn gọi nó là cái gì cũng được - sẽ tan đi giống như mọi chuyện khác. Ngay lúc này, bạn cảm thấy mình cách biệt với người khác, và có thể nghĩ là mình ở trên họ. Thật ra, không có trên hay dưới. Chúng ta đều là con người. Mỗi người trong chúng ta đều có sự yên tĩnh nội tâm.

Chúng ta không hơn hay kém người khác trên phương diện này.

Chúng ta chỉ được may mắn hơn người khác là chúng ta được ở trong hoàn cảnh có thể học tập để kinh nghiệm được tính bản nhiên này.

E: Bà muốn nói ai cũng có sự yên tĩnh này trong tâm?

Dĩ nhiên. Hầu hết người ta không nhận thức được sự bình an này bởi vì họ bị kẹt cứng với cảm xúc và những gì xảy ra bên ngoài họ. Trong Phật giáo gọi đây là lầm lạc (*moha*). Sự kiện chúng ta biết quán tâm không làm chúng ta khác biệt với người khác. Nếu chúng ta nghĩ mình khác biệt, chúng ta tạo ra một hố sâu giữa họ và chúng ta. Chúng ta tạo ra một phân cách tâm lý và không bao giờ có thể hòa đồng với họ.

E: Nhưng tại sao bà nói nhận thức này là bình thường?

Ừ, bạn thấy, có thể đối với bạn ngay lúc này nó có vẻ đặc biệt bởi vì đã từ lâu bạn hoạt động với một tâm thức nổi sóng. Nhưng sự mới lạ này sẽ mòn đi và nhận thức bình an sẽ trở thành bản chất thứ hai. Khi bạn trở nên quen thuộc với tâm trạng tương đối mới đó, nó trở thành lối hiện hữu bình thường, nhận thức thường ngày. Chỉ có khác là trước kia nhận thức của bạn bị cột trói bởi ngoại cảnh, cảm xúc và rối loạn. Bây giờ nó đã biết cách ở lại trong sự bình an của chính nó.

E: Nhưng tại sao ta đánh mất bình an?

Chúng ta không bao giờ đánh mất bình an, nó lúc nào cũng ở đó. Chỉ vì chúng ta quá bận bịu với cảm xúc nên không nhận thức được tình trạng bình an của chúng ta. Tình trạng bình an này không có gì đặc biệt. Nhưng chúng ta phải rất cẩn thận ở đây. Nếu chúng ta cứ nghĩ sự yên tĩnh này là đặc biệt, chúng ta bám níu vào nó. Sự bám níu này rất tế nhị và tinh vi nên rất khó nhìn ra trong tâm. Ta không nhận ra là mình vẫn còn đi trên con đường bán ngã vi tế. Khi điều này còn xảy ra thì, dù cho bạn có kinh nghiệm được an tịnh qua Định đi nữa, vẫn không có cơ hội cho Trí Tuệ (*panna*) xảy tới.

E: Tại sao vậy?

Một tâm thức rất tập trung, nếu chưa được hoàn toàn tự do, vẫn cản trở sự xuất hiện của trí tuệ. Bạn thấy, khi đạt được định, mặc dầu bạn có thể phá trừ phiền não phần nào, chúng vẫn chưa dứt tuyệt. Sự tập trung (định) giúp tâm mình có được sự nhạy bén hơn bình thường. Sự nhạy cảm là cái gì kinh nghiệm được bình an và im lặng một cách rõ ràng. Nhưng an tịnh do sự nhạy cảm đem lại có khuyết điểm là rất độc đáo và tuyệt vời nên người ta hay bám níu vào nó. Do đó mình trở thành quan trọng. Nhiều người bị kẹt cách này và không thể tiến xa hơn từ đó.

E: Chẳng lẽ chúng ta lại không cần định (samadhi) để đạt được trí tuệ (panna)?

Dĩ nhiên là cần, nhưng chúng ta phải hiểu rõ ràng. Có hai loại định. Ngoài loại *Jhanic Samadhi* (định sâu do tọa thiền) còn có loại *Khanikha Samadhi* (định tạm thời trong khi sinh hoạt). Loại định sau này tuy tạm thời nhưng đủ sức xuyên thấu để đạt ngộ. *Khanika Samadhi* có thể xảy ra mà không cần nỗ lực ngồi thiền, nếu tâm trạng và tình huống thích hợp. Ngay cả trong định tọa thiền (*jhanic samadhi*), sự đạt ngộ hay vô ngã (*anatta*) chỉ là tạm thời. Sau đó, ta trở về ý thức bình thường.

Sự xuất hiện của tuệ giác trong ‘định tạm thời’ thì xảy ra với ít hay không có những kinh nghiệm huyền diệu hay cảm giác hạnh phúc tuyệt vời thường gặp trong ‘định tọa thiền’. Do đó hành giả không có cơ hội bám níu cảm giác hạnh phúc. Trước khi họ biết nó, thì họ đã trở lại với ý thức bình thường rồi.

E: Nhưng phải chăng những người có kinh nghiệm ‘định tạm thời’ cũng gom chứa được một vài kinh nghiệm mà họ cố bám vào?

Dĩ nhiên là có, và do đó trong mọi trường hợp cần có bàn tay hướng dẫn giúp họ tự giải phóng khỏi những thành đạt của chính họ. Như tôi đang nói đây, sự bám níu vào tiến bộ của chính mình trên đường tâm linh thì thật là rất vi tế, cho nên lúc nào chúng ta cũng khó thấy được nó trong tâm.

E: Một vị thầy có thể thấy biết điều này chăng?

Điều đó tùy thuộc vào sự nhạy cảm của vị thầy và kinh nghiệm riêng của thiền sinh. Nhưng một vị thầy minh triết thật sự phải có khả năng khám phá chỗ bám níu và đâu là vấn đề của thiền sinh để có thể giúp đỡ thích đáng. Tôi còn nhớ rõ cách đây 18 năm khi các sư phụ rầy tôi tôi bởi vì đâu tôi ‘phình to’. Bây giờ nghĩ lại, tôi thấy mình thật là may mắn được thọ hưởng lòng từ bi cao cả của các ngài.

E: Có lẽ bà cảm thấy rất đau vào lúc đó?

Dĩ nhiên là rất đau. Lúc đó tôi mới 33 tuổi và là người nữ duy nhất trong pháp hội. Bạn thử tưởng tượng xem tôi được thoải phòng cách nào với tất cả những lời khen tặng và sự chú ý mà tôi có được? Các vị sư phụ thấy được tất cả nên đích thân chỉnh tôi. Các ngài dạy tôi tinh yếu và giá trị của sự khiêm tốn. Từ đó tôi học được là sự thành đạt tâm linh không có trí tuệ và khiêm tốn là vô ích đối với bản thân và nhân loại.

Tinh yếu của con đường tâm linh chỉ là ở cái đẹp của sự bình thường, trong vòng thế tục và trong sự siêu thoát ngăn cách giữa tâm linh và sự bình thường.

Giải Thích Bát Thánh Đạo

1) CHÁNH KIẾN (*samma ditthi*)

Sự hiểu biết chánh đáng, tức là hiểu biết Bốn Chân Lý Cao Thượng:

- a) Chân lý về sự đau khổ (Khổ)
- b) Chân lý về nguyên nhân của đau khổ (Tập)
- c) Chân lý về sự chấm dứt đau khổ (Diệt)
- d) Chân lý về con đường dẫn tới sự chấm dứt đau khổ (Đạo)

2) CHÁNH TƯ DUY (*samma sankappa*)

Tức là những tư tưởng chánh đáng không có:

- a) Tham: bị dính níu
- b) Sân: có ác ý
- c) Si: chấp ngã chấp pháp, lợi mình hại người

3) CHÁNH NG_ (*samma vaca*)

Lời nói chánh đáng, tức là tránh:

- a) nói dối
- b) nói xấu
- c) lời ác (làm người khác đau khổ hay bực tức)

d) nói tầm phào, nói tục tũ

4) CHÁNH NGHỊ_P (*samma kammanta*)

Hành động chánh đáng, tức là tránh:

- a) giết hại (sát)
- b) trộm cắp (đạo)
- c) tà dâm (dâm)

5) CHÁNH M_NG (*samma ajiva*)

Nghề nghiệp chánh đáng, tức là tránh:

- a) buôn bán khí giới
- b) buôn người (nô lệ, dĩ điếm, vv...)
- c) bán thịt súc vật hay nuôi súc vật để ăn thịt
- d) bán chất say (rượu, thuốc hút, ma túy, vv...)
- e) bán chất độc

6) CHÁNH TINH TIẾN (*samma vayama*)

Sự cố gắng chánh đáng, tức là:

- a) loại trừ điều xấu đã xảy ra (sám hối, sửa chữa lỗi lầm)
- b) ngăn ngừa điều xấu chưa tới
- c) mở mang điều tốt chưa tới
- d) phát triển điều tốt đã có

7) CHÁNH NI_M (*samma sati*)

Sự nhớ tưởng chánh đáng, tức là sự tỉnh giác đối với:

- a) thân thể
- b) cảm xúc
- c) tâm hành (khuynh hướng của bản tâm)
- d) ý niệm, tư tưởng, quan niệm và đối tượng của tâm (dhammas: pháp)

8) CHÁNH ĐỊNH (*samma samadhi*)

Sự tập trung chánh đáng, tức tập trung tâm ý mà không chấp tướng hay nhằm mục tiêu sai quấy - tức không phải tà định.

Từ Vựng Tiếng Pa-li

Anapanasati: quán hơi thở, một hình thức thiền định

Anicca: vô thường, biến dịch, thay đổi

Ajiva: vô minh, tức sự ngu tối về Bốn Chân Lý Cao Thượng.

Brahma Viharas: sự an trú trong bốn vô lượng tâm (Từ, Bi, Hi, Xả)

Bojjhanga: bảy yếu tố cần thiết cho sự giác ngộ (Thất Bồ Đề Phần), trong đó Tỉnh Giác là yếu tố đầu tiên.

Citta-nupassana: sự quán sát tâm ý (quán tâm)

Dhamma: chân lý, giáo pháp, sự chánh đáng, học thuyết, thiên nhiên, pháp (mọi sự mọi vật)

Dhamma-nupassana: sự quán đối tượng của tâm/ trí thức

Dukkha: sự khổ, đối nghịch, bất toàn

Jhanic Samadhi: tình trạng xuất thần trong đó tâm hoàn toàn đắm chìm trong một đối tượng duy nhất, vô tướng định.

Karuna: lòng Bi, tâm muốn ban vui cứu khổ

Kaya-nupassana: quán sát thân thể, quán thân

Khanikha Samadhi: sự tập trung tức khắc của tâm (có tính tạm thời), định hiện tiền, định tạm thời của các lối tu Sinh Hoạt Thiền.

Magga: đạo, con đường

Maya: ảo giác, lầm lạc.

Metta: tình thương vô biên và vô điều kiện, lòng Từ

Moha: sự ngu tối, vô minh

Mudita: sự chia vui, không ghen ghét, đức Hi

Nibbana: Niết-bàn, chân lý tối hậu, chân lý tuyệt đối, sự vô vi

Nirodha: sự chấm dứt đau khổ

Panna: tuệ giác, trí tuệ

Samadhi: định sâu, sự tập trung trong thiền cao cấp, tam- muội, tam-ma-đề

Samatha: tu Chỉ, luyện tâm tập trung

Samma Kammanta: Chánh Nghiệp, hành động đúng đắn

Samudhaya: Tập, nguyên nhân của đau khổ

Satipathana: tu tập tỉnh giác, thiền quán tâm

Tadanga Nirodha: sự tạm dừng đau khổ

Theravada: nghĩa đen là ‘Trường Phái Trưởng Lão’, hình thức chính thống, nguyên thủy của Phật giáo đang thịnh hành ở Tích-lan, Miến-điện, Thái-lan, Lào và Cao-miên - gọi là Phật giáo Nguyên thủy.

Upekha: tâm Bình Thản, Bình Đẳng Tâm, tâm Xả

Vipassana: thiền quán, thiền minh sát

Nếu bạn muốn đặt thêm sách

‘Living Meditation Living Insight’ hay
‘Sống Thiền’

hay muốn biết chi tiết
về các lớp học, khóa nhập tu, và lịch trình thuyết pháp,

xin liên lạc với:

Dr. Thynn Thynn

c/o

**SAE TAW WIN II
DHAMMA FOUNDATION
8769 BOWER STREET
SEBASTOPOL CA 95472
e-mail: stw2@sonic.net or**

thynnthynn@aol.com

Băng và video của BS Thynn Thynn cũng có sẵn.

**Danh Sách Phật Tử Hảo Tâm Đóng Góp
Chi Phí Ấn Loát Sách Biểu ‘Sống Thiền’
(\$2.8/cuốn x 1000 cuốn = \$2,800)**

Huỳnh Hữu Trường	\$100	Nguyễn Thị Út	\$20
Trần Tử Thiên Thư	100	Trần Chí Dũng	30
Nhóm Sống Việt	50	Hoàng Văn Dũng	5
Trần Tú Anh	20	Nguyễn Văn Phan	5
Quách Lộc Văn	20	Trần Thanh Dương	5
Jenny Tran	10	Mai Công Trố	5
Minh Nga	50	Nguyễn Phát An & thân hữu	270
Nhàn Hà	20	Trương Tuấn Dinh	300
Nguyễn Thị Tài	50	Ân Danh	5
Nguyễn Thị Tám	50	Võ Hữu Thọ	20
Diệp Thị Nhân	100	Phạm Ngọc Yến	10
Chiều Thành	20	PT Tâm Tịnh- Ngọc Hoan	200
Chiều Đạt	20	Ông Bà Đình Vạn Xuân	300
Chiều Tâm	10	Anh Chị Võ Văn Tám	200
BS Trần Trung Hòa	10	Nguyễn Văn Thuận	10
GĐ Đường Thọ Liệt	110	PT Từ Thám	665
Cụ Quang Triệu Nam	10	Tổng Cộng	\$2,800

PT Từ Thám xin chân thành cảm tạ và xin hồi hướng công đức của chúng ta đến khắp bốn ân ba cõi, nguyện cho tất cả đều được trí tuệ sáng suốt và sớm dứt trừ phiền não.