

Thiền Tâm Từ

Tỳ kheo THIÊN MINH dịch
PL 2545 - TL 2002

Phần Một (tiếp theo)

THỰC TƯỚNG CHỈ LÀ NHƯ THỂ

Vào một mùa thu nọ, một người bạn của tôi đã gọi điện cho tôi sau khi trải qua nhiều tháng tu tập thiền ở Thái Lan. Khi tôi hỏi thăm sự việc của anh ta thế nào, anh trả lời, "Công việc của tôi tiến triển tốt đẹp". Tôi hơi bị một chút hoang mang. Tôi đã mạo hiểm, "Ồ, cho ngày lễ Các Thánh".

Anh ta trả lời "Không. Tôi chỉ dành một tháng để tu tập thiền tích cực suy niệm, về các bộ xương, và tôi thật sự bị thu hút về điều này". Tôi hỏi: "À, việc đó đối với anh như thế nào?"

"Lúc ban đầu, điều đó hết sức ghê tởm". Anh ta trả lời. "Nhưng qua thời gian, một hình thức đặc biệt minh bạch xảy đến - không một chút giả tạo nào, không có những phân biệt sâu sắc giai cấp xã hội. Tôi thường đi vào phòng ăn và quán chiếu bản thân mình là một bộ xương người và những người khác là một bộ xương. Tính cách nó là như thể đó".

Khi anh ta nói như vậy, tôi liên tưởng đến một cuộc triển lãm ở viện bảo tàng nghệ thuật dân gian ở Santa Fee nơi đó những hình người bé tí đang tham gia những hoạt động quen thuộc như nấu ăn và chơi âm nhạc - nhưng mọi người trong cuộc triển lãm là một bộ xương; như vậy những bộ xương đang chơi vĩ cầm, chiến trống v.v... Nó là sự gợi ý khẳng định về một sự thật được che giấu mà chúng ta thường không muốn quan tâm đến.

Những phương pháp tu tập của Phật giáo giống như hình thức mà người bạn tôi đã tham gia là một phần của những phương pháp thiền được gọi là Asubha, theo truyền thống được dịch là "suy niệm về bản chất bất tịnh của thân xác". Trong khi đó dường như những phương pháp tu tập đó có thể tạo ra sự hãi và ghê tởm. Chúng hoàn toàn không có ý kích thích những sự hưởng ứng này, nhưng chính xác hơn là đem lại sự giải thoát và rõ ràng đối với tâm.

Kết quả này có thể dường như không chắc chắn. Một hình thức phiên dịch chính xác hơn của từ Pàli "Asubha" có thể đạt được sự thành công đầy tiềm năng của hình thức tu tập này để dễ dàng hiểu rõ hơn. Thực sự Asubha có nghĩa điều đi ngược lại khuynh hướng thường tình. Và chắc chắn những phép tu tập này đi ngược lại khuynh hướng thường tình trong xã hội! Chúng đi ngược lại khuynh hướng thường tình xem trọng thân xác của chúng ta như là những mục tiêu chúng ta phải làm đẹp với bất cứ giá nào để thỏa mãn theo những tiêu chuẩn văn hóa nào đó. Chúng đi ngược lại khuynh hướng tin tưởng vào xác thân của chúng ta có thể giữ lại sự trẻ trung và khỏe mạnh vĩnh cửu, và tin tưởng rằng chúng ta có thể dựa vào xác thân để không làm chúng ta ngã lòng hoặc thất vọng.

Ở trong một xã hội như xã hội của chúng ta đang sống, nó đi ngược lại khuynh hướng để có sự nhận thức trực tiếp và bản chất thật sự của xác thân. Nó liên tục gọi lên cho chúng ta - qua hình thức quảng cáo, thông tin đại chúng, phim ảnh - rằng nó đang làm nguy hại chân giá trị để có được một xác thân không hoàn hảo - không có chức năng hoàn hảo. Việc không kiểm chế được bản thân được trình làng thật sự là thể đó!

Hình thức quy ước xã hội này tạo nên nhiều nỗi đau buồn và sự tự phán xét vô bổ. Thật rõ ràng, những thói quen và phẩm chất cuộc sống của chúng ta tác động đến thể xác của mình, nhưng chúng ta không thể kiểm soát được bản thân một cách tuyệt đối; chúng ta không thể giữ cho nó khỏi sự biến đổi. Và không một người nào trong chúng ta lại không quan tâm đến việc chúng ta đã tiêu phí bao nhiêu tiền trong việc theo đuổi sự thu hút, rồi ai sẽ chết. Tuy vậy, cái chết vẫn còn bị che giấu, hầu như thể nó là điều bất thường và đáng hổ thẹn, như thể người đó đã làm điều gì sai trái khi họ qua đời. Khi chúng ta thoát khỏi điều thật phiến não như vậy chúng ta nhận ra rằng, chúng ta "bị trói buộc bởi một con thú chết" như lời của nhà thơ William Butler Yeats nói, chúng ta ai cũng đang "bị buộc vào một con thú đang hấp hối."

Các phép tu tập thiền Asubha đều đi đến sự nhận thức thực tế của xác thân là như thế, và đây là điều giải thoát tuyệt vời. Sự kiện này không liên quan đến việc không yêu quý bản thân hoặc không ca ngợi cuộc sống của chúng ta. Nó không liên quan đến nơi sâu kín lạnh lùng trong bản thân chúng ta; điều đó e sợ rằng cuối cùng chúng ta không thể yêu thương. Nó liên quan với việc có dũng khí để tỏ lộ những gì thường được che giấu. Chúng ta sẽ hoàn toàn nhận thức và thấy rõ thực chất của vạn vật là thể. Khi chúng ta thấy được sự thật, thì chẳng có một điều gì để e ngại hoặc trốn tránh. Thực chất của thân xác là một điều gì mà tất cả chúng ta đều có dự phần.

Khi chúng ta sống có ý thức về sự thật, chúng ta không còn những ép buộc phải giả tạo và phủ nhận. Rốt cuộc, chúng ta sống trong một xã hội nơi những xác chết được tô điểm như thể là đi dự tiệc; ở đó người ta thường chết cô đơn mà không có sự giúp đỡ tương trợ, ở đó những thứ đồ bản khó chịu của mọi hình thức đã được vệ sinh hóa và được người ta mang đi nơi khác để xử lý, cho nên chúng ta không phải nhìn thấy sự việc đó. Chẳng ai thắc mắc tại sao chúng ta thường mệt mỏi và lo sợ. Có tìm cách tránh không nhìn vào dòng đời trôi chảy tự nhiên là một công việc chán nản và đáng sợ. Và nó không chỉ tạo nên đau khổ, phiền não cho bản thân mà còn đến với người khác, khi chúng ta xung đột trong huyền thoại về bản chất bất biến của thân xác.

Bệnh tật, hư hoại, máu huyết, ruột gan, và xương cốt là hình ảnh phiến muộn nhưng khi suy nghĩ về điều đó chúng ta đặt nhiều vấn đề theo quan điểm phù hợp. Thật mỉa mai biết bao sự phân ra được những thành phần kết hợp của cơ thể là điều giải thoát. Như vậy nếu đôi khi chúng ta nhận ra rằng con người đang chiêm những quả trứng của mình là một bộ xương, và chúng ta, người sẽ ăn những quả trứng cũng là những bộ xương có lẽ điều đó có thể giúp chúng ta thoát khỏi cách bâu vùi sự việc theo đúng quan điểm, không cảm thấy thù ghét thân xác chúng ta khi chúng ta già nua, không xa lánh những kẻ bệnh tật hay qua đời, không oán hận những sự việc xảy ra theo tính cách thật tế của chúng. Khi người bạn tôi nói khi anh ta tu tập thiền đã dẫn dắt anh ta nhìn thấy con người là một bộ xương, "tính cách của nó là như thể".

TRỞ VỀ MÁI ẤM

Một lần nọ khi tôi đi dạo cùng với một người bạn ở nghĩa trang Mount Auburn ở Cambridge, Massachusetts, Hoa Kỳ. Cô ta và tôi đi đây đó, mê mải trò chuyện về những kinh nghiệm trong cuộc sống ở Ấn Độ nhiều năm trước. Trong khi chúng tôi vừa đi vừa trò chuyện thì trời đã sập tối và chúng tôi chợt giật mình nhận ra là mình đã lạc lối. Chúng tôi hết sức hoang mang và nghĩ rằng sẽ phải trải qua đêm ở nghĩa trang. Chúng tôi tiếp tục đi trong bóng đêm xuống dần cho tới khi trời tối mịt. Tôi cảm thấy hết sức lo sợ và bất an khi chúng tôi trải qua một trạng thái hết sức bối rối, cố gắng định hướng của mình. Bạn có thể tưởng tượng từng ngôi mộ giống như thế nào khi chúng được nhìn thấy trong đêm tối. Chúng tôi nói với nhau: "Chúng ta đã vượt qua Carters rồi phải không? Cách đây bao lâu rồi? Đường nào chúng ta đi khi chúng ta đi qua đài tưởng niệm của họ?". Cuối cùng, sau nhiều giờ tìm kiếm, chúng tôi tìm được công nghĩa trang, nhưng đã bị khóa lại tự bao giờ. Một sự chờ đợi bất tận khác lại đến, người bảo vệ xuất hiện, thể là chúng tôi được tự do.

Cái cảm nhận hoàn toàn lạc lõng đó là một "phép loại suy" tốt đối với trạng thái tâm mang tính chất ảo tưởng. Ở sự ảo tưởng đó chúng ta không biết mình đang ở đâu và đang đi đâu. Khi ảo tưởng phát sinh mạnh mẽ trong tâm, chúng ta cảm thấy như mình đã thật sự đi qua cái nghĩa trang đó, trong tâm đầy hoang mang và thậm chí lo sợ "Và chúng ta bắt đầu cảm thấy dao động càng nhiều". Việc gì sẽ xảy ra cho tôi nếu tôi bước về phía trái và nếu bước sang phía phải thì sẽ ra sao? Rồi tiếp đến là điều gì? Và tiếp theo sau đó là gì nữa?"

Tiếng Pali, từ ngữ về ảo tưởng là "moha" có nghĩa là làm cho u mê. Ở trạng thái này chúng ta cảm thấy bị hoang mang và vô dụng. Tâm bị ngu muội, bối rối và bất an ở trạng thái ảo tưởng, chúng ta cảm thấy không ổn định trong tâm, trong con người của chúng ta, như thể không thuộc vào ở đó, như thể chúng ta đang ở một nơi xa lạ. Cuộc sống bắt đầu thể hiện bằng đặc tính của một loạt đòi hỏi những thành phần phức tạp ghép lại với nhau mà dường như không được ăn khớp. Chúng ta hoàn toàn không thể thấy vạn vật được liên kết ở đâu, chúng có liên quan và được kết hợp bằng cách nào. Sự thất bại trong việc nhận thức bản chất thật sự của chúng là thể đó, chúng ta cảm thấy hoàn toàn bị mơ hồ về một ý tưởng của mỗi quan hệ đối với bất cứ điều gì. Nhưng ngay cả khi chúng ta chỉ có một cái nhìn thoáng qua về những mối liên hệ đó, chúng ta được thúc đẩy để từ bỏ ảo tưởng và phát huy trí tuệ. Một sự chú tâm khéo léo hay tâm giữ chánh niệm, chuyên đối ảo tưởng thành trí tuệ. Có được chánh niệm giúp chúng ta nhận thấy được vạn vật phù hợp theo bản chất thật của chúng. Chánh niệm có nghĩa là liên kết sự cảm nhận của chúng ta mà không phản ứng theo thói quen. Phẩm chất này làm tan đi sự bối rối và giúp chúng ta khám phá tính trọn vẹn của bản thân chúng ta và mối quan hệ lẫn nhau của tất cả cuộc sống. Bất chấp điều gì sẽ xảy ra, chúng ta có thể xử lý tình huống của mình thật rõ ràng và bình tĩnh.

Nếu như bạn tôi và tôi có thể tìm thấy sự an lạc trong tâm, ngay cả khi ở nghĩa trang chúng tôi chắc đã có thể an vui. Thiền sư người Thái Lan, ngài Ajahn Chah, so sánh sự ảo tưởng là giống như con người không có mái ấm gia đình. Ông nói "Khi chúng ta không có một mái nhà thật sự, chúng ta giống như người lữ hành vô định trên đường đi, lúc thì đi con đường này, lúc thì đi con đường khác. Cho tới khi chúng ta trở về mái ấm thật sự của mình thì mới cảm thấy thanh thản ở bất cứ công việc gì mà mình đang thực hiện". Nhiều người trong chúng ta tìm đến sự tu tập thiền đặc biệt là để tìm kiếm một mái ấm thật sự.

Sau khi lang thang từ nơi này đến nơi khác, khi chúng ta tìm được mái nhà việc này giống như thấp lên một ánh đèn trong căn phòng tối. Sự việc không thành vấn đề là căn phòng đã bị tối tăm trong một ngày, một tuần hoặc mười ngàn năm. Khi chúng ta thấp lên ngọn đèn trí tuệ chánh niệm; chúng ta có thể thấy rõ ràng. Khi đã trông thấy rõ ràng, chúng ta nhận ra rằng con đường đi đến mái nhà thật sự không còn xa và lạc lối nữa, nơi đó chúng ta an trú, nơi đó chúng ta có thể thanh thản - đó đúng là mái ấm của chúng ta.

ĐIỀU CƠ BẢN CỦA SỰ TU TẬP

Trong những khóa thiền đầu tiên, chúng tôi dành cho các gia đình ở Hiệp hội Thiền Minh Sát Tuệ đặc biệt thiết kế dành cho những bậc cha mẹ của những thiền sinh của chúng tôi. Giới thiệu họ đến phương pháp tu tập là một phương cách để xoa tan những lo lắng của họ về những sở thích kỳ quái lạ lùng của con cái họ. Một thiền sinh cảm kích về việc mẹ cô ta đến để học hỏi cách tu tập thiền, nói rằng "Mẹ tôi là một tí phụ nữ thường nói rằng: Những con chim khốn kiếp kia làm tôi mất ngủ suốt đêm". Thực đúng thế, mẹ cô ta đã nói đúng những lời như thế sau đêm đầu tiên bà ta lưu lại ở nơi đây! Nhưng vào cuối tuần, bà ta đã lắng nghe với một tâm trạng hoàn toàn khác hẳn. Bà ta đã bắt đầu lắng nghe một cách dễ dàng, từ bỏ những sự đánh giá mà họ có thể gán cho là giống như những tiếng chim hót vào giữa khuya.

Có nhiều cách để lắng nghe một âm thanh. Chúng ta có thể nghe được một tiếng động ồn ào nào đó và trở nên khó chịu và bực mình, rồi nhận thấy đó là một điều phiền não. Nếu chúng ta nghĩ âm thanh là một điều gì thú vị sung sướng, chúng ta có thể muốn nó diễn ra mãi mãi. Tuy

vậy, nếu như âm thanh không gây cho chúng ta khó chịu hoặc không, chúng ta chỉ có thể "nghe phân nửa" về nó. Và ta cũng có thể trực tiếp lắng nghe một âm thanh, mà không phê phán, không thêm bớt- nó chỉ đơn thuần là một tác động của thính giác - và toàn bộ thế giới có thể mở rộng trước mắt chúng ta. Để cảm nhận những hiện tượng của thế giới bằng phương cách trực tiếp này là sự tinh túy của tâm chánh niệm.

Tâm Chánh niệm là phẩm chất của sự nhận biết là thấy rõ trực tiếp bất cứ điều gì đang xảy ra bởi sự cảm nhận của chúng ta và đối mặt với nó, không có sự xâm phạm của định kiến, không có hỗ trợ thêm những sức mạnh như tham lam, ác cảm, hoặc ảo tưởng đối với sự cảm nhận. Khi đã quen sống trong một trạng thái lam lam, chúng ta tần công vô ích để tiếp tục giữ những cảm giác thích thú mãi mãi. Khi đã quen sống với sự giận hờn, lo sợ, chúng ta chùn lại trước những cảm nhận đau đớn như thể chúng ta có thể ngăn chặn chúng xảy ra. Khi đã quen sống với ảo tưởng, chúng ta "bị mê muội" và trở nên bối rối với khoảnh khắc khi một cảm nhận không tạo nên thú vị hoặc khó chịu.

Nếu chúng ta kết hợp tất cả những sự kiện đó ở mọi lúc thì chúng ta không cảm nhận được cuộc sống đầy đủ, bởi vì sự ham muốn và chấp thủ làm chúng ta xa rời với hiện tại; và luôn luôn tìm cách xa rời với bản chất thật do bởi giận hờn hoặc lo sợ và chúng ta luôn luôn mê muội, và chúng ta kết thúc với nhiều khoảnh khắc. Những gì chúng ta còn lại là những khoảnh khắc chánh niệm nhỏ nhoi khi chúng ta sống thật trọn vẹn, không bị cuốn hút trong sự dính mắc, chấp thủ, phản kháng, hoặc xa cách. Đây là một cách sống hết sức thanh cao.

Để có khả năng tỉnh giác và tỏ ra quân bình, thanh thản và hiểu biết, dù cảm nhận của chúng ta là thú vị, không thú vị hoặc khách quan. Đây là năng lực chánh niệm. Tâm chánh niệm là một sự nhận biết sâu sắc và thu hút được biểu hiện bằng sự sâu sắc bên trong nội tâm. Thông thường, phẩm chất của chánh niệm được minh họa bằng cách so sánh sự việc xảy ra khi bạn ném một cục bần xuống nước ngược lại với những gì sẽ xảy ra khi bạn ném một cục đá. Sự nhận biết bên ngoài thì giống như nút bần nổi trên mặt nước. Ngược lại, cục đá chìm ngay xuống đáy nước.

Một cách hiểu biết khác về phẩm chất của sự nhận biết này là xem xét những gì xảy ra giống như chúng ta để nước vào một cái tách. Nước không ở một nơi, nó sẽ choáng bất cứ nơi nào có khoảng trống. Tương tự, tâm chánh niệm ghi nhận tất cả các đề mục. Khi chánh niệm, chúng ta ghi nhận tất cả những sự vật xung quanh một cách rõ ràng. Khi chúng ta nghe một âm thanh, sự ghi nhận của chúng ta thật là sâu sắc.

Khi chúng ta có chánh niệm, lúc ấy chúng ta có thể đối mặt trực tiếp những gì đang xảy ra trực tiếp, rồi sẽ có một nguồn sinh khí lớn lao trong thế giới của chúng ta. Đúng hơn là nhìn thấy được cái tinh túy về những niềm hy vọng và những nỗi lo sợ quen thuộc, chúng ta có thể đối mặt với bản chất của những sự việc. Khi chúng ta có chánh niệm, chúng ta nhìn vạn vật với cách nhìn đầy tính cách suy niệm, hoặc như Sufis nói với "cặp mắt sáng suốt đầy nỗi khát khao".

Cách nhìn bằng hình thức này có thể ví như những gì xảy ra khi chúng ta đạt được sự hiểu biết mới lạ về một người nào đó. Lần đầu tiên khi chúng ta gặp gỡ một con người, chúng ta có thể muốn họ theo một tính cách nào đó, và có thể lo là trong việc nhận xét cho nên chúng ta tạo nên một sự nguy tạo về những người đó dựa trên vẻ bề ngoài của họ. Dần dần, khi sự suy diễn của chúng ta càng giảm xuống, chúng ta càng chú ý nhiều hơn và có thể nhìn thấy rõ ràng qua những yếu tố hào nhoáng bề ngoài. Chúng ta đi đến gần hơn về thực tế sống động rõ ràng về con người ấy. Giống như vậy, khi chúng ta có chánh niệm, chúng ta càng sâu sắc hơn về sự thật rõ ràng sống động trong sự cảm nhận của chúng ta.

Tâm chánh niệm thật bao la. Nó không bị giới hạn ở bất cứ sự cảm nhận nào. Bạn có thể nói như bà mẹ của người thiên sinh nói, "Chà, tôi không thể giữ được tâm chánh niệm bởi vì quá ồn ào". Nhưng sự việc đó có thể một sự nhận thức sai lầm tâm chánh niệm. Chúng ta có thể

giữ chánh niệm về yên lặng, chúng ta có thể chánh niệm về tiếng ồn ào. Chúng ta có thể chánh niệm về việc hết sức bức mình tiếng động ồn ào. Chúng ta có thể giữ chánh niệm về mọi thứ trong sự cảm nhận của chúng ta. Chánh niệm là một phẩm chất hết sức bao quát, độc đáo của tâm.

"Người ta cho rằng sự tỉnh giác không ghi nhận được hình dáng của đề mục (của cảnh vật), nghĩa là chúng ta có thể giữ chánh niệm về niềm vui trong một khoảnh khắc, về nỗi buồn trong khoảnh khắc kế tiếp, và rồi đến sự chán nản, và bản chất của chánh niệm không thay đổi. Bất cứ điều gì chúng ta đang tỉnh giác; bản chất sự tỉnh giác đó thì không giới hạn, mở rộng và không bị ràng buộc".

Sự tu tập chánh niệm thì giống như đang tham dự một chuyến đi vô cùng kỳ bí. Có vô số lần trong mỗi ngày chúng ta mất đi sự chánh niệm và bị cuốn hút trong phản ứng hoặc nắm giữ được việc gì đang xảy ra. Nhưng ngay khi chúng ta nhận thức rằng chúng ta bị mất chánh niệm, chúng ta có thể trở lại từ đầu. Trong thực tế ngay khoảnh khắc chúng ta nhận ra mình mất đi chánh niệm thì chúng ta đã lấy lại được nó rồi, bởi vì bản thân sự nhận ra là một chức năng của sự tỉnh giác.

Khi chúng ta sẵn sàng tiếp tục trở lại, sức mạnh của chánh niệm đã biểu lộ. Sự tu tập đạt đến sự thành công ở từng khoảnh khắc (sát na) phát sinh cũng như những khoảnh khắc trong tương lai. Chánh niệm là không phải một điều gì quá xa vời hoặc viễn vông; nó xuất hiện sống động ở từng mỗi khoảnh khắc trong đời sống của chúng ta, và ngay khi chúng ta bắt đầu trở lại. Đây chính là điều cơ bản của sự tu tập.

TỪNG BƯỚC

Suốt trong một khóa tu tập thiền, các thiền sinh thường trình pháp và cảm thấy xấu hổ, bởi vì họ đã trải qua một thời gian căng thẳng không giữ tâm chánh niệm. Họ nghĩ mình giống như bị trượt xuống núi, khó bao giờ có thể leo lên lại được. Đường như họ không cảm thấy tin tưởng ngay cả họ đang phải bỏ công, họ đã đi lệch quá xa khỏi con đường. Nhưng rốt cuộc không có khoảng cách nào xa xôi phải đi qua để có chánh niệm trở lại, hoặc tình thương, hoặc lòng bi mẫn. Chúng ta cần nhận ra rằng những phẩm chất này đã có sẵn ngay tại chỗ, ở từng khoảnh khắc (sát na) của sự tỉnh giác.

Trong sự tu tập của riêng mình, một trong những hình tượng gián dị nhất của Đức Phật mà tôi đã sử dụng thì hết sức hữu ích. Đức Phật dạy: "Tâm sẽ tràn đầy, nhiều phẩm chất như là chánh niệm, từ bị ở từng khoảnh khắc (sát na) - giống như hình thức từng giọt nước làm đầy một xô nước". Ngay khi tôi nghe về hình tượng đó, tôi đã nhận thấy thật rõ ràng hai khuynh hướng mạnh mẽ trong tâm tôi. Một là đứng bên cạnh cái xô nước, bị thu hút trong sự hoang tưởng về sức thích thú và tuyệt vời biết bao như xô nước tràn đầy. Trong lúc đó, khi tôi bị cuốn hút về những sự huy hoàng về sự giác ngộ của tôi vào một ngày nào đó, tôi đã lãng quên việc cho thêm vào một giọt nước. Một khuynh hướng khác cũng mạnh mẽ tương tự là đứng bên cạnh chiếc xô đựng nước trong nỗi thất vọng dường nào, về cái xô cạn nước và càng thêm nhiều nỗi thất vọng biết bao khi sự việc xảy ra tiếp tục - một lần nữa khi đã không có sự kiên nhẫn, nhún nhường thì ý tưởng tốt đẹp để thêm một giọt nước ngay vào khoảnh khắc bằng tâm chánh niệm.

Chúng ta không chỉ có thể bị cuốn hút theo sự phán đoán về những cái xô nước, mà còn có khuynh hướng phí nhiều thời giờ cho việc theo dõi những cái xô của người khác để xem xét sự việc của chúng tiến triển tốt đẹp ra sao. Cái của họ có đầy hơn của chúng ta không? Nó có cạn hơn không? Việc gì đang xảy ra đáng kia? Thực sự, tiến trình rõ ràng này đang đi sai hướng và lạc đề. Trước hết, những gì chúng ta nhận thấy từ bên ngoài là hình ảnh của chúng ta về cảm nhận về của bên ngoài một ai đó. Thực tế, "cái xô" không tràn đầy bằng bất cứ sự tích lũy về những cảm nhận đặc biệt; nó tràn đầy do bởi những khoảnh khắc (sát na) tâm chánh niệm hoặc những thời điểm của lòng từ bi. Điều cơ bản là không phải những gì xảy đến

cho một ai đó, nhưng họ có liên quan như thế nào về những gì xảy ra đối với họ. So sánh những cảm nhận không có liên hệ với việc cảm nhận với bất cứ sự sâu sắc về sự hiểu biết thuộc tâm linh hoặc lòng bi mẫn hay sự tỉnh giác của họ.

So sánh bản thân chúng ta với người khác, hoặc ngay cả với những ý tưởng của chúng ta về tiến trình, dẫn dắt chúng ta để thể hiện khách quan những phẩm chất, chẳng hạn như sự chánh niệm và lòng từ bi, tạo cho chúng ta trở thành một điều gì để chúng ta đạt được và bám chặt vào để chúng ta trở thành những người tốt. Khi chúng ta thể hiện khách quan với mọi người hoặc những trạng thái tâm, chúng ta liên kết chúng trong những thời hạn hoặc chúng ta có chúng hoặc không. Hiển nhiên, khoảng cách hoặc sự cách biệt được tạo nên giữa bản ngã và "một điều" nào đó hoặc giữa bản thân và người khác. Một khi có sự cách biệt thì có sự lo sợ mất mát rồi một lần nữa chúng lại đi vào cái vòng đĩnh mắc và lo âu.

Chánh niệm và tâm từ không phải là những đề mục mà chúng ta có thể có hoặc không. Chúng ta có thể không bao giờ đánh mất nó. Chúng ta có thể xa rời những đặc tính cơ bản này, nhưng ngay bây giờ chúng ta có thể phục hồi chúng. Không cần đến một phương pháp điều trị hoặc bất cứ sự phấn đấu cần thiết để tìm cách đạt được chúng trở lại. Ở ngay chính khoảnh khắc này, bắt chấp những gì đang xảy ra; chúng ta có thể giữ tâm được chánh niệm và lòng bi mẫn. Ngay vào lúc đó làm cơ thể và liên hệ trở lại với những phẩm chất này và biết được chúng trở lại. Tiến trình là một sự nhận thức được rằng một sự tỉnh giác hoàn toàn có thể nhận ra ở bất cứ khoảnh khắc nào. Ở sự hiểu biết này cái xô hoàn toàn tràn đầy với từng giọt.

ĐỐI TƯỢNG LÒNG HAM MUỐN

Một người bạn của tôi trải qua nhiều năm trong một tu viện ở Hàn Quốc, tu tập với một trong những vị thiền sư (phái Zen) nổi tiếng nhất của thời đại chúng ta. Vào một khoảng thời gian họ bà ta đưa vị thiền sư đến Hoa Kỳ: một nơi mà ta muốn đến nhiều hơn những nơi khác đó là Las Vegas. Khi bà ta kể cho tôi câu chuyện, tôi hết sức sung sướng. Tôi hỏi "Ông ấy không chơi cờ bạc, có phải không?" Ô! Không". Bạn tôi nói. "Nhiều người Hàn Quốc đến thăm viếng Hoa Kỳ khi trở về đã kể lại cho ông ta về những ngọn đèn rực sáng ở Las Vegas. Ông ta muốn đi xem tất cả những ngọn đèn sáng". Vị thiền sư ở Las Vegas chắc chắn có một cảm nhận hoàn toàn khác biệt hơn tất cả những khách du lịch ở đó. Phản động, những ngọn đèn đang lồi cuốn về những gì chúng ta vừa hẹn. Tôi có thể tưởng tượng vị thiền sư đang đi cùng với đám đông, không bị thu hút bởi những lời hứa hẹn, nhưng lại hết sức thích thú với những ánh đèn rực rỡ.

Thế giới của chúng ta thì hơi giống như con đường phố chính ở Las Vegas: tỏa sáng lấp lánh với những lạc thú cảm dỗ mà chúng ta vươn tay lấy bởi vì hạnh phúc của mỗi lời hứa. Nhưng để phát huy mối quan hệ đối với "những ánh đèn rực rỡ" sẽ mang lại cho chúng ta hạnh phúc thật sự, chúng ta cần học hỏi làm cách nào để thưởng thức sự trình diễn mà không bị bám víu vào nó. Cuối cùng, con đường tâm linh sẽ là niềm hạnh phúc - một thứ hạnh phúc lớn lao - nhưng hạnh phúc đó không bị trói buộc với sự mê muội hoặc ảo tưởng, và hạnh phúc đó không phải là một đối tượng đối với một sự thay đổi liên tục.

Tất cả mọi người chúng ta đều thích những cảm nhận thú vị và may mắn thụ hưởng được chúng, nhưng nếu chúng ta bị cuốn hút trong sự chấp thủ, niềm vui thích đó tất nhiên sẽ trở thành điều bám víu rồi chúng ta sẽ đau khổ. Tôi đã tham dự hội nghị Phật giáo -Thiền Chứa giáo ở Tu viện Gethsemani ở Kentucky, Hoa Kỳ. Đức Đạt Lai Lạt Ma đang nói về chuyện thăm viếng tu viện mà Ngài đã thực hiện vài ngày trước đó. Ngài nói rằng Ngài hết sức có ấn tượng là tu viện có thể tự nuôi ăn qua việc sản xuất phở mát, bánh, trái cây. Và sau đó, giữa buổi trình diễn trang trọng có quay truyền hình, Đức Đạt Lai Lạt Ma nói rằng, "Tôi đã được giới thiệu về một miếng phở mát của quê nhà, nó thật là ngon, nhưng tôi thật sự thích một ít bánh ngọt". Ngài cười lớn tiếng và lặp lại "Điều này thật là kém may mắn. Tôi thật sự mong ước một ai đó sẽ cho tôi một ít bánh ngọt, nhưng chẳng có ai làm điều này! Thái độ ngay thẳng như trẻ thơ của Ngài thật tuyệt vời, không có một điều nào chi phối về sự việc. Rõ ràng

là Ngài có thể hết sức hạnh phúc mà không cần đến một miếng bánh, trái cây, và một phần nào trạng thái hạnh phúc của Ngài chính là năng lực để vui cười. Sự ước ao của Ngài về miếng bánh ngọt cũng như có thể nói về nó mà không chút xấu hổ trước chức sắc của hai tôn giáo và khán thính giả truyền hình!

Thật tuyệt vời khi đạt được những gì chúng ta mong ước, chúng ta thật may mắn khi được người ta dâng tặng trái cây và chúng ta có thể thưởng thức nó. Nhưng khi chúng ta ước ao một điều gì ngoài khả năng để bù đắp một ham muốn như nổi bên trong tâm hồn, tìm kiếm một cảm giác trọn vẹn nào đó, rồi chúng ta bị cuốn hút vì sự dính mắc (chấp thủ). Chúng ta đang tìm cách khóa lấp sự trống vắng mà không đối tượng nào có thể thực hiện được. Một điều gì đó chẳng hạn như một sự tỉnh giác hoàn toàn hoặc lòng bi mẫn sâu sắc có thể khóa lấp được sự trống vắng, nhưng tuy thế không phải bất cứ đối tượng nhất thời nào cũng được.

Thông điệp mà chúng ta thường nhận được từ xã hội là cuộc sống của chúng ta thiếu thốn. Chúng ta không có đủ, bản thân chúng ta thiếu thốn ở một hình thức nào đó, và nếu như chúng ta phải đánh đổi sự kiện này bằng một, rồi cuối cùng chúng ta có thể được hạnh phúc. Chúng ta hết sức ham muốn tìm được một thứ hạnh phúc vững chắc, an toàn và không trạch hướng đơn thuần bằng cách đạt được một điều gì đó (để đạt được một sự việc là một điều nào đó đôi khi chúng ta có thể thực hiện được). Tương tự như vậy, chúng ta hy vọng rằng chúng ta có thể giữ gìn được những gì chúng ta đã đạt được từ những điều chưa hề thay đổi (là một điều nào đó mà chúng ta có thể chưa bao giờ thực hiện). Mãi mãi vươn tay ra chớp lấy, chúng ta quyến luyến về một người, một vật hoặc cảm nhận mà chúng ta khát khao, và nỗ lực đòi hỏi nó như là "của chúng ta" cố gắng không chệch nó và giữ cho nó khỏi biến mất.

Một trong những điều ngạc nhiên nhất về tâm đó là nó có thể bám víu bất cứ điều gì. Chúng ta có thể bị bám víu vào một cảm giác vắng lặng, hoặc chúng ta có thể bám víu vào một cảm xúc mãnh liệt. Chúng ta có thể bị bám víu vào một con khủng hoảng một sự giải tỏa cơn cảm xúc mạnh mẽ, một trạng thái mù mẫn - bất cứ điều gì. Chúng ta nghĩ rằng mình rất cần bất cứ điều gì là đối tượng nơi sự bám víu của chúng ta để cảm thấy mình đang sống, để cảm thấy đầy đủ.

Một điều cực kỳ mỉa mai về sự chấp thủ (quyến luyến) đó là chúng ta hoàn toàn bị cuốn hút ở trạng thái tâm này bởi vì chúng ta muốn cảm thấy được quan hệ hơn là xa cách và bị cô lập. Chúng ta tin tưởng một cách sai lầm rằng sự bám víu đó sẽ trợ lực mối quan hệ, phục hồi sinh lực và làm sâu sắc thêm cho nó. Tuy vậy chính cuộc sống là sự đổi thay. Chúng ta có thể phân đấu bằng sự thách thức để chống lại sự thật cơ bản về sự vô thường này. Chúng ta có sửa chữa, bỏ đi hoặc thay thế". Những đối tượng "khi chúng ta cố gắng duy trì hạnh phúc, hoặc cố gắng thuyết phục bản thân rằng chúng ta có mối quan hệ khi chúng ta vươn tay nắm lấy sự việc kế tiếp diễn ra, nhưng hạnh phúc của mối quan hệ thật sự vẫn nằm ở ngoài vòng tay.

Theo lời dạy của đức Phật, chấp thủ (quyến luyến) là điều đầu tiên trong năm điều chương ngại (triền cái) thường phát sinh trong tâm, làm cho sự tập trung khó khăn và cảm dỗ chúng ta xa rời tâm chánh niệm và dẫn đến những hành động vô ý thức, cuối cùng tạo cho chúng ta đau khổ. Bốn chương ngại khác thường được người ta biết là sân, hôn trầm, tạo cử, hoài nghi. Những chương ngại là sự thể hiện cách biệt của chúng ta. Khi chúng ta hiểu lầm những trạng thái tâm này và đam mê theo đuổi chúng, chúng mang lại cho chúng ta sự đau khổ, phiền não. Tuy nhiên, khi chúng ta hành động với chúng một cách khéo léo, bao gồm chúng trong khía cạnh tỉnh giác của chúng ta cùng với lòng bi mẫn, thực sự có thể mang lại một cơ sở phong phú cho sự khám phá mối quan hệ cổ hữu của chúng ta cho tất cả cuộc đời.

Làm cách nào để chúng ta hành động khôn khéo với sự chấp thủ? Khuynh hướng của chúng ta tập trung thật mạnh mẽ đến đối tượng chúng ta bám víu đến độ chúng ta không quan tâm đến cảm giác bám víu (quyến luyến). "Những ánh đèn rực rỡ" hết sức gây xao lãng, thật mê hoặc, làm cho chúng ta bị lôi kéo mà không chú ý đến đặc tính của sự bám víu (quyến luyến) mà

chúng ta đang cảm nhận. Khi chúng ta cảm nhận trực tiếp cái cảm giác chấp thủ, chúng ta không còn bị mê muội với nó, và chúng ta phá vỡ sự mê hoặc. Khi chúng ta có thể cảm thấy sự đau đớn của chấp thủ bằng hình thức thật sự không che giấu của nó, chúng ta không còn để nó khống chế cuộc sống của chúng ta và làm giảm bớt khả năng của chúng ta đối với sự thỏa thích hưởng thụ và mối quan hệ.

Chú ý đến sự chấp thủ với tâm chánh niệm tạo cho chúng ta một sự can đảm mạnh mẽ. Chúng ta không chỉ thương thức những thời điểm chúng ta đạt được, những gì chúng ta ao ước đạt được đứng đê sự thất vọng cuộn theo khi chúng ta không thể đạt được. Chánh niệm tạo cho chúng ta một sự bao dung của tâm. Chúng ta có thể làm giảm bớt thói quen dính mắc, về cụ thể hóa cảm nhận làm cho tâm của chúng ta bớt chấp thủ về những gì chúng ta ham muốn. Nó cũng tạo cho chúng ta khả năng cảm thấy lòng bi mẫn (tâm từ), khi chúng ta thấy sự đau đớn. Chúng ta và những người khác mãi mãi bị trở ngại của chấp thủ khống chế. Cuối cùng, khi chúng ta nhận thức rằng chúng ta đừng nên bám víu bất cứ điều gì, hoặc luôn luôn tìm cách đạt cho được những gì chúng ta muốn để có hạnh phúc. Chúng ta nhận ra rằng lòng can đảm, sự rộng mở của tâm, và lòng bi mẫn chính là những thành phần của niềm hạnh phúc bất diệt.

GIẬN DỮ

Một ngày nọ, một ai đó đã gửi E-mail cho tôi đề hỏi về bản chất của sự giận dữ. Tôi hỏi âm như vậy: - À, một trong những điều đau khổ về cơn giận là cái khuynh hướng chúng ta gặp phải khi giận dữ là bỏ người ta vào trong một cái hộp. Chúng ta trói buộc đối tượng cơn giận của chúng ta, dù bản thân chúng ta hoặc của người khác cho đến một sự xác định nào đó và không thể nhìn xa hơn sự việc. Ngay sau khi hỏi âm, có một điều gì đó sai lệch trong mối quan hệ của tôi giữa máy tính và máy in của tôi. Hết sức thất vọng, tôi rụng rời tay chân và bắt đầu rút các dây cắm điện từ chỗ này cắm sang chỗ khác, cố gắng điều chỉnh vấn đề. Người phụ trách máy tính cho văn phòng chúng tôi ở Hiệp hội Thiên Minh sát tuệ đã đi nghỉ hè, và tôi cảm thấy hết sức giận anh ta. Tâm của tôi tràn ngập những ý tưởng "Tại sao anh ta không có mặt ở đây khi tôi có việc cần đến anh ta?" Nhưng tôi hoàn toàn bỏ qua sự kiện là tôi đã mạnh dạn khuyên anh ta đi xa, nghỉ ngơi tạm rời khỏi Hiệp hội, và đã tận tâm giúp đỡ anh ta sắp xếp chuyến đi. Tôi cũng tự oán giận mình đã không hiểu biết nhiều hơn về máy tính, và tự trách mình "Tại sao mày không phải là người có thể sửa chữa những điều này?" Trong khi đó tự tôi đã tìm cách giải quyết vấn đề.

Ngay sau đó, tôi đã liên lạc được trở lại với người trao đổi thư tín với tôi, lần này tôi nói rằng: "Tôi không biết chính xác điều anh ngụ ý gì bằng cách nói là cơn giận đặt mọi người vào những hoàn cảnh khó khăn bó buộc". Tôi lập tức viết thư trả lời cho anh ta mô tả sự việc tôi vừa mới hành động đúng như lời nói biết bao với người bạn phụ trách máy tính của tôi và cũng như với bản thân tôi.

Cơn giận là một trạng thái tâm không thích những gì đang xảy ra và chống lại nó kịch liệt. Cơn giận muốn tạo nên khoảng cách và sự cách biệt. Nó là một trạng thái tâm không bám víu vào những sự việc nhưng chính xác hơn là tìm kiếm những lỗi lầm, và xua chúng ra. Hãy nghĩ về những gì xảy ra khi bạn lên cơn giận: Tâm trở nên hết sức hẹp hòi và khó lay chuyển. Nó tách biệt "vấn đề" và chỉ nhắm vào một người hoặc điều nào đó. Bị cuốn hút trong tình trạng này, chúng ta mắc phải một sự thiên cận và không thấy đường thoát ra. Chúng ta quên đi định luật của sự biến đổi. Và như vậy chúng ta đặt mọi người, bản thân, và những tình huống vào trong những cái hộp: "Đây là bản chất của nó như thế, và đây là sự việc mà nó sẽ phải là như vậy?". Bởi vì chúng ta không nhận ra nhiều sự thay đổi và không thể tưởng tượng ra bất cứ điều gì vượt xa sự đau đớn và những thiếu thốn của chúng ta, chúng ta cảm thấy bị áp đảo và khủng hoảng. Chúng ta mất đi khả năng nhìn thấy được mối quan hệ thật sự của sự việc và quên đi rằng vạn vật đều phải đổi thay.

Bị lôi cuốn theo cơn giận, chúng ta thường nghĩ rằng chúng ta sẽ có thể kiểm soát những sự kiện trong cuộc sống của chúng ta. Chúng ta đổ lỗi cho bản thân khi chúng ta bất lực, thậm chí những sự kiện này hoàn toàn vượt quá sự kiểm soát của một người. Tôi đã không làm gì cho máy tính và máy in của tôi không chạy nữa, nhưng tôi cũng thật buồn giận với bản thân vì tưởng tượng mình không có khả năng để sửa chữa nó, mà thực tế là tôi tuyệt nhiên không nhận ra mình đang sửa chữa nó.

Khi cơn giận là một yếu tố mạnh mẽ của tâm, nó thường là một hậu quả của việc tạo ra sự khó chịu trong nội tâm của chúng ta. Ở mọi nơi chúng ta nhìn, chúng ta nhìn thấy điều sai trái. Khi chúng ta bước vào một căn phòng, chúng ta trông thấy những gì chúng ta không thích. Chúng ta không thích những gì mà người ấy đang mặc, người ở cùng với người ấy, giấy dán tường v.v... Tất cả chúng ta có thể biết đến một người nào đó mà dường như anh ta, cô ta chẳng bao giờ bằng lòng với bất cứ hoàn cảnh nào; người ấy có một sự biểu hiện chua chát liên tục trên khuôn mặt của họ, người này thường chống đối. Tất cả sự việc này đều do sức mạnh quen thuộc của sự giận hờn.

Ngay ở chính cơn giận, đã không được người ta nhìn với quan điểm tốt nhất là xấu hoặc sai trái. Nó là một trạng thái tâm hoàn toàn khác phát sinh theo phản ứng với những hoàn cảnh. Đó là điều tự nhiên đôi lúc mình cảm thấy giận dữ, đặc biệt khi phải đương đầu với sự tàn ác hoặc bất công, và cơn giận này có thể bùng lên qua sự lãnh đạm quanh những vấn đề như thế. Khi chúng ta nhận thấy bản thân ở trong một tình huống mà ở đó chúng ta cảm thấy thờ ơ không nhận ra, nơi những người khác đã đặt chúng ta vào một "cái hộp", một lần nữa chúng ta cũng có thể phản ứng giống như vậy với cơn giận. Mặc dù điều này có thể hiểu được, nó vẫn còn giới hạn một cách nhứt nhối và bối rối. Tâm của chúng ta trở nên hẹp hòi và tâm lòng của chúng ta khép lại. Chúng ta cảm thấy rất cô đơn, và chúng ta có thể tìm được sự kiểm soát trở lại có lẽ trừ phi hiểu biết đầy đủ tình huống.

Chúng ta cần phải hiểu cơn giận tiến triển ảnh hưởng đến chúng ta như thế nào, dùng kết án bản thân vì cảm thấy điều đó. Có phải cơn giận giúp chúng ta có năng lực để tạo nên sự thay đổi bằng một hình thức chịu đựng? Có phải nó giúp chúng ta nhận thức được rõ ràng? Có phải nó thật sự có thể giúp chúng ta nắm được tình huống, một cơn người, thân hoặc tâm của chúng ta? Có phải nó giúp cho chúng ta có bản năng tạo một sự thay đổi? Hoặc, khi chúng ta nổi giận, có phải chúng ta kích động bằng những hình thức ngăn ngừa sự thay đổi có tác động?

Thật là quan trọng để tìm hiểu bản chất của cơn giận bởi vì nó thật sự là một năng lực mạnh mẽ và có thể tàn phá ghê gớm. Khi chúng ta có thể đối mặt với cơn giận không một chút sợ hãi nó, hoặc bực bội với nó; hoặc không phòng thủ khi đối mặt với nó, như vậy chúng ta có thể tiếp cận với nó. Khi chúng ta có thể quan sát cơn giận thật kỹ càng, chúng ta thấy được những đe dọa của những cảm giác khác nhau. Nổi buồn và nỗi lo sợ đan nhau - và chúng ta có thể thấy bản chất thật của nó. Khi chúng ta có thể khám phá sự vô dụng và sự mất năng lực mà thường nuôi sống cơn giận, chúng ta biến đổi chúng. Bằng sự chánh niệm của những cảm giác này, chúng ta thực sự sử dụng toàn bộ năng lượng của cơn giận - mà không bị cuốn hút bởi chúng hoặc bị chế ngự bởi sự đánh lừa ghê gớm của nó và đặc tính lưu luyến - thay vào đó hãy biểu lộ sự can đảm và bi mẫn đã được che dấu.

CHỜ ĐỢI ĐỂ SỐNG

Khi tôi tu tập thiền ở Miến Điện, chúng tôi đã giữ bát quan trai giới, trong đó có giới không được ăn sau giờ Ngọ, tức sau mười hai giờ trưa. Thực tế, bữa Ngọ được dùng vào lúc mười giờ sáng, và việc ăn uống chấm dứt vào lúc mười giờ ba mươi. Sau đó không dùng trà, không được ăn bất cứ thức ăn và thức uống gì có thể ăn được. Tôi nhớ lại một khoảng đường đi bộ dài từ phòng ăn trở lại phòng riêng của tôi, biết rằng sẽ không còn gì để ăn nữa cho toàn bộ trong ngày. Điều gì đã chờ đợi tôi, vào tất cả những giờ còn lại đó là từ mười giờ ba mươi sáng cho đến mười một giờ đêm, là thời gian tu tập thiền tích cực: chỉ ngồi rồi đi kinh hành,

ngồi rồi đi kinh hành, ngồi rồi đi kinh hành. Với từng bước đi, trở lại từ phòng ăn trong ánh đèn, chẳng hiểu sao tôi luôn cảm thấy mệt mỏi hơn. Vào lúc ấy tôi thường trở lại phòng riêng của mình, tôi ngủ một cách say sưa. Thực tế, điều đó tôi chẳng phải thêm ngủ, nhưng chính xác hơn là niềm kỳ vọng thiếu đi sự tận liệu về sự hứng thú thì thật là ghê sợ đến nỗi tôi chỉ muốn không làm gì cả và quên đi mọi thứ.

Trong cuộc sống, chúng ta thường quen thuộc với một mức độ thích thú nào đó. Theo thực tế, chúng ta dựa vào nó để giúp chúng ta tỉnh giấc, để giúp chúng ta cảm thấy mình đang sống. Trong lúc tu tập thiền, khi chúng ta gia tăng sự tỉnh táo, đến một mức độ vi tế, chúng ta khám phá rằng mình là những người nghiện những cảm nhận xiết bao, những mức độ khác nhau của sự thú vị gia tăng mãi mãi.

Khi chúng ta hành thiền, chúng ta tu tập làm quen với sự vắng lặng và cuối cùng có thể quen thuộc với sự vắng lặng của những cảm giác của chúng ta. Tuy thế nó vẫn đòi hỏi một sự điều chỉnh, và trong tiến trình chúng ta thường phải đối mặt với những cơn buồn ngủ ghê gớm.

Ở trạng thái này, theo như người ta được biết trong Giáo Pháp của Đức Phật là "hôn trầm, thụy miên", tâm trở nên nặng nề, chán nản và hẹp hòi. Thường có một cảm giác chán nản, xa cách bất cứ diễn tiến bên trong bên ngoài chúng ta. Cảm giác ru ngủ trong lúc hành thiền, chúng ta cảm thấy chập chờn và uể oải. Đôi khi có trạng thái tâm mơ màng và bông bênh, nhưng khi ở trong trạng thái này thì không có nhiều tỉnh giác hoặc năng lực. Tuy thế, ngay khi có một điều gì hứa hẹn đầy thú vị xảy ra, chẳng hạn như chuông báo giờ, cơm ngon, tất cả cảm giác buồn ngủ của chúng ta biến mất ngay lập tức.

Ở vào giai đoạn đầu tu tập, khi ấy tôi đang ở trong một tu viện ở Ấn Độ, người ta đã đưa ra một sự hướng dẫn được xem là một phần về phương pháp tu tập thiền của tôi để tạo nên một sự ghi nhận tinh thần với cảm nhận nổi bật của tôi. Suốt cả ngày, tôi đã ghi nhận dù khi mình đang đi, đứng, ngồi, nằm, hoặc bất cứ điều gì đang xảy ra mạnh mẽ nhất. Tôi bắt đầu chú ý thấy rằng một điều ghi nhận độc nhất trong tâm là tôi đang thực hiện là một "sự chờ đợi". Khi tôi đi vòng quanh tu viện tôi nghe văng vẳng trong tâm nói rằng, "chờ đợi... chờ đợi... chờ đợi... chờ đợi...". Cuối cùng tôi nhủ thầm, "Mình đang chờ đợi điều gì...". Trong khoảnh khắc ấy tôi nhận thức ra rằng mình đang chờ đợi một điều thú vị quan trọng hoặc tâm linh dù xảy ra để tôi có thể tạo một sự ghi nhận thuộc tinh thần về nó! Tôi đang sống như thể mình là một chiếc máy thu băng với nút đang tạm dừng. Tôi đang chờ đợi cuộc sống xảy ra - sau đó.

Không sống trọn vẹn với những gì đang xảy ra trong giây phút hiện tại chính là nền tảng của hôn trầm thụy miên. Trong thiên định, nó biểu lộ sự buồn ngủ. Trong cuộc sống hằng ngày thì nó có nghĩa là chúng ta chờ đợi cuộc sống bắt đầu. Chúng ta có khả năng sống một cách thật trọn vẹn hơn là chỉ chờ đợi một điều nào khác xảy đến cho cuộc sống. Cuộc sống đâu phải là ta ngủ vùi cho đến khi nào có một biến cố gì tốt đẹp xảy đến. Ở Miền Điện, cuối cùng tôi đã khám phá ra rằng việc đi, đứng, ngồi chứa đựng cái cảm nhận trọn vẹn đích thật của tôi. Chẳng có một điều gì hơn nữa để chờ đợi. Ở những khoảnh khắc "chờ đợi" đó, cuộc sống của tôi thật sự nở hoa ngay trước mắt tôi. Tôi đã không có thể nhận được điều này, trừ phi tôi ngưng lại việc chờ đợi một điều nào khác xảy ra. Hãy học hỏi để sống một cuộc sống của chúng ta thật trọn vẹn, tỉnh giác ở từng khoảnh khắc (sát na), đó là món quà mà việc tu tập thiền có thể mang lại cho chúng ta.

BẤT AN (Trạo cử)

Về bên ngoài, thiền đường trong thời gian tu tập có vẻ giống như một nơi nghỉ ngơi yên lành. Nhưng dưới bề mặt yên tĩnh êm đềm đó, nhiều cơn bão và những trận chiến đang diễn ra khi những hành giả đang theo dõi tiếng trình hoạt động của tâm thức. Một trong những trở ngại chính là sự bất an, một hình thức mạnh mẽ của sự dao động trong tâm. Trong khi từng hành giả ngồi thiền ở trong khoảnh khắc hiện tại, thì tâm của họ có thể bị chìm đắm trong nỗi khắc khoải về tương lai hoặc quá khứ.

Tôi nhớ lại khóa thiền đầu tiên trong sự nghiệp tu tập, khi tôi đang ở Ấn Độ và đã đi đến một quyết định lớn lao là tôi sẽ sống ở đây cho toàn bộ phần cuộc đời còn lại. Tôi hết sức mong muốn điều này, nhưng tôi lo lắng là chánh quyền có khả năng không cho phép. Và như vậy tôi đã ngồi thiền và mong cầu làm thế nào để sống ở Ấn Độ mãi mãi. Tôi nghĩ, "Năm tới khi tôi gia hạn được giấy nhập cảnh, tôi sẽ đi đến văn phòng đó, bởi vì tôi nghe nói rằng viên chức phụ trách ở đó rất có cảm tình với những hành giả tu thiền, và chắc chắn họ sẽ gia hạn cho tôi. Và đến năm sau, tôi sẽ lo việc này ở một nơi khác, vì tôi nghe rằng viên chức lo Visa ở đó tham nhũng và sẽ chấp nhận của đút lót, cho chút quà chắc chắn sẽ xong ngay. Rồi tiếp đến năm kế, tôi sẽ đi xin ở một nơi khác, bởi vì tôi biết chắc rằng vào thời điểm ấy tôi sống ở đây được hai năm, người ta sẽ thông cảm với sự mong mỏi được ở lại của tôi. Và rồi tiếp đến năm sau nữa tôi sẽ quay trở lại nơi đầu tiên..." Và sự việc cứ tiếp diễn như vậy. Tâm của tôi luôn luôn đầy ắp nỗi băn khoăn lo lắng. Tôi thường đứng dậy và đi kinh hành rồi lại ngồi xuống, và rồi ôn lại toàn bộ tiến trình của tôi, tin chắc rằng điều đó sẽ không thành công, trừ phi tôi thực hiện dự tính đó không hoàn hảo. Đây là một sự bất an. Một trong năm chứng ngại của thiền giả.

Sự bất an thường đến từ một nỗi khát khao để kiểm chế một điều nào đó mà thường thì không thể kiểm soát được. Một sự lo lắng bồn chồn không thể cưỡng lại được, phát sinh khi chúng ta thực hiện điều này, tạo cho chúng ta nhiều sự khổ đau phiền não. Theo quan điểm Phật giáo, bất an (phóng dật) là một trở ngại chính, bởi vì khi tâm của chúng ta đầy nỗi băn khoăn khắc khoải và ý tưởng ám ảnh, chúng ta không thể nhận thức được nó rõ ràng.

Đôi khi tâm có thể bị khống chế bởi nỗi khát khao về quá khứ, hơn là bị chìm đắm trong nỗi lo âu về tương lai. Thông thường trong lúc tu tập thiền, khi ấy chúng ta nhận thức sâu sắc hơn về tinh thần của chúng ta, những hồi ức bắt đầu phát sinh; những sự việc mà chúng ta đã làm hoặc đã không làm để tạo nên nỗi đốn đau cho bản thân hoặc cho người khác. Có một lần khi tôi đang hành thiền ở Miến Điện với Ngài U Pandita, trong buổi trình pháp của tôi đã được sắp xếp ngay sau chương trình của Joseph Goldstein. Điều này có nghĩa là, khi tôi đã chờ đợi ở hậu phòng, tôi đã tinh cở nghe được những cuộc vấn đáp của Joseph. Một hôm nọ, trong lúc anh ta đang trình pháp với U Pandita, anh ta có vẻ thất vọng, anh ta nói với U Pandita rằng: "Tôi đang hồi tưởng một vài điều vụng về mà tôi đã thực hiện cách đây nhiều năm. Điều này làm cho tôi hết sức đau khổ khi nhớ đến".

Vào thời điểm đó Joseph và tôi đã là những người bạn thân thiết gần 16 năm trời, và vì vậy sự quan tâm của tôi đến anh ta không nhỏ. Bởi vì chúng tôi đang tôn trọng sự im lặng trong việc hành thiền nên không đề cập đến việc ấy. Tuy nhiên, sau vài tháng tôi mới có cơ hội để hỏi anh ta về điều đó. Không bao lâu khi rời Miến Điện, vào một ngày nọ tôi bất ngờ hỏi anh ta, "anh có nhớ ngày ở Miến điện không? Anh chẳng vui chút nào, anh nhớ việc làm ngày xưa nào mà quan trọng quá vậy?" Joseph đã kể lại câu chuyện đã xảy ra cách đây 26 năm.

Một cô gái đã mời Joseph đến buổi tiệc sinh nhật lần thứ 16 của cô ta, nhưng anh ta cảm thấy không thích đi; vì vậy anh ta đã không đến. Khi sự việc diễn ra như thế, có rất ít người đến dự, và cô gái bị tổn thương về tâm lý nặng nề. Rồi tất cả những năm sau đó những cảm giác về việc từ chối buổi tiệc của cô ta đã bắt đầu ảnh hưởng đến Joseph khi anh ta đang hành thiền. Mặc dù sự việc có thể giống như một vấn đề nhỏ nhoi, đôi khi chính cái nhỏ nhoi đó tạo nên nỗi đau đốn cho một người khác, khi nó phát sinh trong tâm, có thể gây nên sự khắc khoải và bất an.

Nhưng chúng ta có thể không kiểm soát những sự kiện ở quá khứ nhiều hơn những sự kiện thuộc tương lai. Cũng như chúng ta không thể kiểm soát những kỷ niệm phát sinh lại trong tâm. Nhưng chúng ta có thể quyết định bằng cách nào để đáp ứng sự đau đốn mà chúng ta cảm thấy qua những hành động xấu xa mà chúng ta có thể đã phạm phải. Chúng ta có thể dính mắc vào những điều đó, bị day dứt bởi tội lỗi và tự phán xét, hoặc chúng ta tha thứ cho bạn rồi lại tiếp tục.

Một sự phân biệt hết sức thú vị được trình bày trong tâm lý học Phật giáo giữa trạng thái ăn năn và trạng thái mặc cảm tội lỗi. Ăn năn được xem là một trạng thái tâm tốt. Chúng ta nhận ra rằng mình đã nói hoặc làm một việc gì đã tạo nên một sự tổn thương ở một tính cách nào đó, và chúng ta cảm nhận sự đau đớn đó. Nhưng vì chúng ta thực chất đã tha thứ cho bản thân, chúng ta có thể từ bỏ, và như vậy chúng ta có năng lực, nguồn cảm hứng, không tiếp tục đi theo lối mòn cũ. Nói một cách khác, Mặc cảm tội lỗi, được xem là tâm hành bất thiện, bởi vì yếu tố phân hận trong đó. Chúng ta liên tục nhớ lại những hành động đã làm, không ngừng đổ lỗi cho bản thân cho tới khi chúng ta kiệt sức. Kết quả là chúng ta không còn năng lực để chuyển đổi những hành động của chúng ta. Do đó tâm của chúng ta vẫn còn bất an.

Dù cho sự bất an được tạo nên bởi nỗi lo âu khắc khoải về quá khứ hoặc tương lai, điểm mấu chốt vẫn là sự giải thoát. Để kết thúc vòng đau khổ, chúng ta có thể bắt tay vào hành động khôn khéo. Lời dạy của U Pandita cho Joseph vào ngày đó là: "Sự hiểu biết trung thực về điều bạn đã làm sai trái là đau khổ, bạn là nhân chứng tốt nhất cho bản thân mình, bạn không thể trốn tránh được bản thân. Bây giờ là thời điểm để bạn tiến bước; Hãy theo dõi cảm giác đau đớn một cách thanh thản; không có sự khó chịu, chán ghét, rồi tâm của bạn sẽ tìm được sự an lạc".

Khi tôi xin phép Joseph để thuật lại câu chuyện này, anh ta hỏi mục đích tôi muốn trình bày câu chuyện là gì. Tôi trả lời "Làm thế nào, mà chúng ta có thể có một sự ăn năn hối lỗi về một điều nhỏ nhặt như thế". Anh ta trả lời: "Nó chẳng phải là một điều nhỏ nhặt. Cô ta thật sự đau đớn xiết bao". Bất kể sự kiện nào mà người khác tạo nên sự đau đớn làm tổn thương chúng ta, thì điều đó có thể tạo nên sự bất an trong tâm.

Khi tâm ghi nhận đúng đắn giúp ta tiếp xúc được những cảm xúc và tình cảm nằm sâu kín trong tâm, dước những ý nghĩ, nó cũng tạo nên những sự bất an, nhưng những sự bất an ấy rất quan trọng. Chúng là hệ quả của sự trốn chạy, không đối diện với những nỗi khắc khoải và mặc cảm tội lỗi trong ta. Việc thực hành của chúng ta là làm thế nào để lắng dịu những tư tưởng xao động của mình, tiếp xúc được những cảm thọ mà ta thực sự kinh nghiệm, bằng ánh sáng của tình thương và sự hiểu biết.

Tính cách này sẽ làm cho chúng ta cảm thấy được sự nhẹ nhõm lẫn thanh thản, vượt qua mối quan hệ quen thuộc đó với nỗi đau đớn của chúng ta. Mía mai thay ngay cả khi tâm hồn chúng ta có thể tràn đầy với một cảm giác hết sức thoải mái ở giữa cơn đau. Đây là thứ hạnh phúc không phải phát sinh từ những gì đang xảy ra với chúng ta nhưng bằng cách mà chúng ta đang liên hệ được với những gì đang xảy ra. Chúng đang liên hệ với những cảm giác của chúng ta với sự hiểu biết nội tâm, "Điều này tạm ổn. Tôi không phải bỏ chạy. Tôi không phải xua đuổi sự đau đớn. Tôi không phải bị cuốn hút vào nó. Việc này tạm ổn để nhận biết nó thật đầy đủ".

Phẩm chất của mối liên hệ này đối với những cảm giác của chúng ta là thuốc giải độc sự bất an, tội lỗi và khắc khoải lo âu. Khi chúng ta phát huy khả năng để mở ra những cảm giác tiềm ẩn của chúng ta, chúng ta có thể biến đổi tội lỗi trở thành sự ăn năn khéo léo. Nhận biết được những gì chúng ta đang cảm nhận với một thái độ an lạc giúp chúng ta không bị lôi cuốn vào sự bất an.

TỰ THA THỨ BẢN THÂN

Nhà thơ Rumi nói, "Nỗi đau đớn sẽ được sanh ra từ cái nhìn bám chặt vào bản thân, và nỗi đau này sẽ giúp bạn khám phá phía sau của bức màn". Khi chúng ta nhận thức rõ ràng những tính cách mà ở đó chúng ta đã làm tổn thương những người khác, trong khoảnh khắc hồi tưởng đó, chúng ta cảm nhận được nỗi đau đớn. Và nỗi đau này có thể trở thành một công cụ cho sự biến đổi. Đi phía sau tấm màn của sự ảo giác, chúng ta ngừng lại việc xem xét bản thân là "xấu" và mở rộng ra bản chất đau đớn của sự cảm nhận.

Chúng ta biết điều này có thể hết sức đau đớn để gọi nhớ lại sự nguy hại mà chúng ta đã gây cho người khác. Tôi đã ngồi thiền cùng với một người phụ nữ mà chồng bà ta đã lạm dụng tình dục với đứa con của họ trong nhiều năm trong khi đó bà ta đã bỏ qua điều linh cảm của mình với ý nghĩ "Có thể điều đó không đúng sự thật". Tôi đã ngồi thiền cùng với người đàn ông đã đánh đập những người phụ nữ trong cơn cuồng nộ, và với một người đàn ông đã giết một ai đó 20 năm trước trong một vụ đánh cướp. Và tôi đã ngồi thiền cùng với sự hồi tưởng đau đớn của bản thân về điều mà tôi đã làm người khác tổn thương. Dù ở mức độ nào, nỗi đau đớn bắt những người khác phải chịu tất nhiên phải dẫn đến cảm nhận đau đớn của bản thân chúng ta.

Chúng ta có thể nghĩ rằng việc ôn lại mãi mãi những hành động nguy hại trong tâm chúng ta với sự tự thân, than thân trách phận câu xé trong lòng được xem như một hình thức nào đó của sự chuộc lỗi, nhưng thực tế lòng bị mẫn là sự chuộc lỗi lắm. Khi bản thân chúng ta đầy ắp tội lỗi. Chúng ta bị sụp đổ và chúng ta nghĩ "Đây là bản thân ta, người mà..." Khi ý tưởng về bản thân bị hạn hẹp ở tính cách này, chúng ta luôn luôn hành hạ bản thân, cô lập, cô đơn, thất vọng. Đây là những gì chúng ta cảm thấy mình phải đáng đời như thế. Thậm chí chúng ta có thể nghe biết được một điều gì đó giống như lời dạy của Đức Phật là tất cả chúng sinh đều muốn được hạnh phúc và có nhiều khả năng để hưởng hạnh phúc, nhưng điều này chỉ làm cho chúng ta cảm thấy cô lập hơn.

Nhiều năm trước khi tôi ngồi thiền ở một khóa thiền, tôi thấy rõ bản thân mình nhớ tưởng quá khứ ở một giai đoạn khó khăn trong cuộc đời mình. Tôi cảm thấy buồn khi nhớ lại một vài hành động của mình, nhưng tôi thấy rằng khi tôi bắt đầu nhìn vào tư cách của mình như là một phần của một dòng chảy nối tiếp của những sự kiện, tôi đã có thể dễ dàng nhìn thấy được bản thân với sự hiểu biết và tha thứ. Tôi có thể nhìn thấy rõ ràng từng sự kiện đã hình thành ra sao, nó tạo nên một nền tảng cho sự kiện kế tiếp phát sinh.

Theo giáo pháp cổ truyền, phép loại suy được dùng để mô tả một chuỗi những sự kiện liên tục và ngẫu nhiên. Khi đại dương dâng thủy triều, sóng dâng lên; khi sóng lớn dâng lên, sóng nhỏ ở vùng đồng bằng dâng lên. Khi thủy triều của đại dương rút xuống thì sóng lớn, sóng nhỏ ở đồng bằng cũng thế. Ảnh hưởng sức hút của mặt trăng trên ao hồ biển cả, tất cả đều hòa hợp với nhau, ngoài trừ trường hợp đặc biệt. Với sự phát sinh của một sự việc, thì có sự phát sinh của việc khác điều đó được liên kết với nó. Sự tồn tại của một sự kiện là duyên bởi của một sự việc khác. Cùng một hình thức, tất cả những yếu tố sự sống của chúng ta - thân và tâm này, nội và ngoại cảnh của chúng ta - phụ thuộc lẫn nhau.

Trong suốt khóa thiền, tôi đã nhận thức những sự kiện trong đời tôi, giống như những đại dương và sóng rạch, đã mở ra trong một trình tự hợp lý. Tôi nhận thấy mình đã thực hiện những điều tốt đẹp nhất ở những tình huống khi chúng tiến triển. Dựa vào những điều kiện (duyên) dẫn đến thời điểm đó, không có nhiều khả năng có thể xảy ra mà lẽ ra tôi phải cư xử một thái độ khác. Cách cư xử khác chắc hẳn đòi hỏi một sự hiểu biết đã được chuyển biến mà chắc hẳn là cần thiết dựa trên thông tin và sự cảm nhận khác.

Chúng ta không thể xóa bỏ được hậu quả mà chúng ta đã gây ra, và chúng không thể thoát khỏi những hậu quả về những hành động của chúng ta. Nhưng thay vì thù ghét bản thân chúng ta hoặc nương gá trong nỗi xấu hổ bất lực, chúng ta có thể thay đổi thừa ruộng trong đó những hạt giống đã trở quả bằng cách phát triển chánh niệm và từ bi bác ái. Đây là điều cơ bản của đời sống tinh thần.

Định luật nghiệp báo là sự hiểu biết thuộc về tinh thần và đạo đức của việc làm, có nghĩa là ý định và động lực phía sau một hành động quyết định hạt giống chúng ta gieo trồng ở từng khoảnh khắc (sát na). Dựa trên những điều kiện chính xác, hạt giống không chống thì cây sẽ trở hoa. Nhưng định luật nghiệp báo không tác động một cách cứng nhắc máy móc. Nếu thế giới ở tính cách đó, sẽ chẳng có một điều gì để chúng ta có thể thực hiện để thay đổi tiến trình

cuộc sống. Sẽ không có một cách thức nào để nhận ra việc đoạn trừ khổ đau, phiền não và không có mục đích cho cuộc sống tâm linh.

Giống như thiên nhiên ưu ái cho nhiều hình thức khác nhau ở sự trở quả của một hạt giống, mục đích của hạt giống là không tồn tại trong sự cô lập. Kết quả tạo ra từ một hành động không chỉ phụ thuộc vào hạt giống (nhân), nhưng cũng tùy thuộc vào những đặc tính của thửa ruộng, lúc đó hạt giống sẽ trở quả. Bởi vì chúng ta đang thay đổi để ảnh hưởng sự sống của mình, nên miếng đất mà hạt giống đang bám rễ cũng sẽ biến đổi luôn. Như vậy, khả năng giải thoát và chấm dứt khổ đau của chúng ta là điều có thể thực hiện được.

Nếu chúng ta lỡ phạm một điều gì bất thiện, hoặc gây tác hại cho bất cứ ai, nhưng biết sống trở lại trong chánh niệm, và từ bi. Lúc đó thửa ruộng bất thiện đã được gieo trồng thay đổi một cách triệt để. Đây là sự chuyển đổi mà chúng ta có thể bắt đầu ngay bây giờ.

Chúng ta khởi sự bằng cách sử dụng tâm chánh niệm và lòng từ bi để nhìn thẳng vào nỗi đau đớn mà chúng ta đã gây nên cho người khác và nỗi đau đớn bản thân chúng ta đang cảm nhận. Chúng ta theo dõi cái cảm giác xấu hổ tội lỗi, lo sợ, buồn bã của mình với sự hiểu biết và tâm lòng bao dung. Chúng ta nhận thấy sự khác biệt giữa sự việc đó "Tôi hết sức sai trái, và tất cả những gì là do tôi gây ra". Và nói một cách khác "Tôi đã hành động một số điều sai trái, và cảm thấy ân hận về sự việc đó khi chúng tôi có thể cảm nhận luồng tư tưởng của chúng tôi một cách rõ ràng, khách quan, và sự hiện diện của tình thương không phán xét và hẹp hòi - tâm của chúng ta giống như tấm gương soi phản ánh tất cả những gì đang phát sinh. Trong tiến trình đó, tâm giống như tấm gương soi cũng phản ánh trở lại bản chất thật của nó; sự tỏa sáng tự nhiên, tinh khiết và trong sáng. Như Đức Phật đã dạy, "Tâm tu của chúng ta lúc nào cũng trong sáng".

Chúng ta có thể khám phá khả năng của tâm là để nhận biết, để thương yêu, để bắt đầu trở lại. Thậm chí trước đó chúng ta chắc hẳn đã hành động không được khôn khéo, chúng ta khám phá được sự trong sạch và an lạc mà bản chất của chúng ta thật sự là thế. Chính xác hơn là tham, hoặc sân hoặc lo sợ đã kích động chúng ta gây hại cho một ai đó. Điều đó thì hoàn toàn tự nhiên đối với con người. Chúng ta chắc hẳn đã sống tách biệt nó trong tất cả cuộc sống của chúng ta, nhưng nó đã không biến mất. Hoặc chúng ta đã không tôn trọng, xúc phạm nó, nhưng nó vẫn không đổi thay và đang chờ đợi chúng ta khám phá lại.

Khi nỗi đau đớn đưa chúng ta "đi phía sau tấm màn che mặt" của sự xa cách rõ ràng, chúng ta nối kết với toàn bộ cuộc đời và nơi của chúng ở trong nó. Cuộc sống chấp nhận chúng ta, nó chỉ đang chờ đợi sự chấp nhận của chúng ta về bản thân. Tha thứ cho bản thân không có nghĩa mọi thứ chúng ta đã gây ra, hoặc tưởng tượng rằng nỗi đau đớn của sự hồi tưởng sẽ dễ dàng biến mất. Nó có nghĩa là sự hiểu biết một mạng lưới to lớn về những điều kiện (duyên) đã giúp cho việc tạo ra mỗi hành động và qua sự hiểu biết, đạt được lòng bi mẫn dành cho bản thân và người khác.

NHÌN THẤY TÍNH CÁCH CỦA CHÚNG TA QUA SỰ HOÀI NGHI

Từ giây phút đầu tiên khi tôi bắt đầu tu tập thiền, tôi cảm thấy như thể mình đã trở về với gia đình. Tôi chưa bao giờ có bất cứ sự hoài nghi nào về những lợi ích giáo Pháp của Đức Phật hoặc giá trị của sự tu tập thiền. Tôi đã không có những nghi ngờ về những vấn đề khác. Khả năng tu tập thiền của tôi, mặc dù tâm của tôi chưa chưa trầm tĩnh nhiều, tôi đã có thể cảm nhận được bao nhiêu điều về lòng bi mẫn. Và trong một thời gian tu tập tôi đã có nhiều hoài nghi, chủ yếu là phương pháp nào tôi cần phải tu tập.

Vị thầy đầu tiên của tôi theo truyền thống Miến Điện, và vì thế tôi đã tu tập theo phương pháp thiền đó trong một ít tháng. Rồi sau đó có vài người cho tôi xem hình một vị Lạt Ma Tây Tạng. Tôi lấy làm tò mò và quyết định đến gặp vị này. Ông ta trở thành người thầy thứ nhì của tôi. Đó là một truyền thống khác, một Tông phái khác, và có một hình thức tu tập khác. Không

bao lâu tôi cảm thấy mình đang ở trong tình trạng tiến thoái lưỡng nan. Tôi hoàn toàn không thể quyết định nên tu tập theo phương pháp nào. Bất cứ khi nào tôi ngồi thiền, tôi thường bị ám ảnh bởi ý nghĩ "Tôi nên thực hành theo phương pháp này hay phương pháp kia? Tôi nghĩ chắc chắn là phương pháp đó nhanh hơn. Có lẽ phương pháp này đã nhanh hơn. Hãy nhìn những người tu tập theo phương pháp đó. Tôi nghĩ gì về họ? Những người tu tập theo phương pháp này là gì? Bất cứ khi nào tôi tu tập với các vị thầy người Miến Điện tôi thường hỏi họ có quan điểm thế nào về phương pháp tu tập của người Tây Tạng, và khi tôi tu tập với những vị thầy người Tây Tạng thì tôi lại hỏi ngược lại. Các vị thầy thường tán dương cho tông phái của mình vì thế họ thật sự biết rất ít về những phương pháp tu tập khác, và những quan điểm họ đã hết lòng theo đuổi đôi lúc dựa trên những sự bất đồng về giáo điều và cổ xưa. Thực vậy, tôi không tu tập theo một tông phái nào. Chính xác hơn là thiếu tu tập thiền, tôi ngồi thiền nhưng trong lòng suy nghĩ miên man phương pháp tu tập sẽ đạt được kết quả tốt nhất. Trong tâm không biết rõ phương pháp nào "đúng" hoặc "sai", thậm chí tôi không thể tập trung vào đề mục thiền định, ngay khi tôi vừa mới quyết định theo dõi hơi thở, thì lại bắt đầu thối mắc thay vào đó tại sao tôi lại không đọc câu thần chú hoặc niệm thiên. Và thay vì nên học tập những gì mà các vị thầy của tôi hiểu biết sâu sắc, tôi lại khăng khăng hỏi họ ở những lãnh vực họ biết rất ít.

Tôi nhận thấy mình ở trong tình trạng lưỡng lự là một khía cạnh của trở ngại (trần cái) về hoài nghi. Một trong những chức năng quan trọng và tổn hại nhất của hoài nghi đó là việc nó cản trở chúng ta đặt mình ở trong một thái độ lắng nghe thật sự. Nó ngăn trở chúng ta nói lên sự thật. Như vậy, khi tâm chúng ta bị vướng mắc vào sự hoài nghi, khi chúng ta tin vào những ý tưởng hoài nghi và mang lại cho chúng sức mạnh, điều này thật khó khăn để đạt được tiến triển ở bất cứ sự tu tập nào.

Sự hoài nghi làm chúng ta không tự tin ở bản thân. Đôi khi chúng ta không hăng hái để mạo hiểm đưa ra một tiến trình cho phép sự thật. Thay vì cho phép những câu trả lời được bày tỏ theo trực giác, sự hoài nghi đòi hỏi rằng chúng phải biết câu trả lời ngay lập tức. Thay vì đi đến gần sự cảm nhận của chúng ta, tâm nghi hoặc đẩy chúng ta lùi ra khỏi bất cứ điều gì ngay khoảnh khắc đang phát sinh để chúng ta có thể xem xét nó kỹ lưỡng, do đó chúng ta thường thường có thể so sánh nó với những điều khác. Và vì thế chúng ta ngồi, rồi suy nghĩ, "Tôi làm việc đó có đúng không? Tôi làm việc đó có hoàn hảo không? "Nó có xứng đáng để thực hiện không? Tôi đang làm điều gì ở đây? Sự việc liên tục so sánh, phán xét, và đánh giá làm cho chúng ta bị kẹt lại và không thể nhìn thấy được bản thân chúng ta một cách sâu sắc.

Sự kiện không phải là chúng ta sẽ trở nên cả tin và hoàn toàn tin tưởng những điều chúng ta nghe được. Thật là lành mạnh lẫn hữu ích để có một mức độ nào đó của thái độ hoài nghi về những điều mà mọi người đã nói với chúng ta là có thật. Nhưng Đức Phật khuyên cho các đệ tử của Ngài đừng hoàn toàn chấp nhận những gì Ngài đã dạy mà không có sự thâm tra lại cẩn thận. Ngài muốn nói rằng sự hoài nghi sẽ thúc đẩy chúng ta khám phá sự thật cho bản thân. Nếu sự thật là trở nên của chính chúng ta, chúng ta cần cho phép những cảm nhận của chúng ta nói chuyện với chúng ta. Và nếu chúng ta bỏ cuộc trước một tiến trình quá dài để đủ cảm nhận nó, rồi sau đó chúng ta sẵn sàng đưa ra một sự phán xét thận trọng: "Việc đó có ý quan trọng như thế nào đối với tôi? Nó có xứng đáng bỏ công không? Nó có quan trọng không? Nó có vô ích không? Tôi có nên quên nó đi không?"

Nhận thức điều đó tôi hết sức bối rối về phương pháp nào tôi nên thực hành, tôi biết rằng tôi sẽ phải giải quyết nó. Tôi phải cam kết theo đuổi phương pháp này hay phương pháp khác. Không đặt thành vấn đề tôi đã thực hành phương pháp nào, nhưng miễn là tôi thực hành nó trọn vẹn. Tôi nhủ thầm với bản thân, "Hãy làm một điều gì đó. Nó không buộc phải là một sự cam kết suốt quãng đời người. Nó không buộc phải là một quyết định hoàn toàn đúng đắn. Hãy thực hành nó sáu tháng, một năm, hay một khoảng thời gian nào đó mà thật sự là tinh chuyên. Hãy thực hành điều đó và xem xét việc gì đang xảy ra". Ngay lập tức tôi có thể hành

thiền trở lại. Tôi bắt đầu học hỏi trở lại một lần nữa nơi những vị thầy bằng cách hỏi họ biết điều gì sâu sắc nhất.

Có nhiều cách để nhận biết sự trở ngại của hoài nghi. Một trong những điều hiệu quả nhất là sử dụng nó thật sự như là đề mục chánh niệm, để nhận ra sự bối rối, sự lưỡng lự, sự nghi vấn, không phải giống như là một cuộc điều tra thực sự nhưng chỉ với mục đích của chúng là: nghi ngờ. Nhận thức được điều đó, chúng ta có thể nhớ lại mục tiêu tuệ giác thật sự. Chúng ta có thể nhớ rằng phương pháp được chọn là một tình huống mà chúng ta có thể giúp cho tự nó phơi bày ra xa chân lý. Thịnh thoàng chúng ta có thể cần tìm kiếm những câu trả lời cho các vấn đề của mình ở nơi vị thầy hoặc qua sự nghiên cứu học hỏi để chúng ta có đi đến sự hiểu biết những điều nào là sự hoài nghi lành mạnh và những điều nào là sự hoài nghi chỉ đem lại cho chúng ta vướng mắc. Đôi khi, nó chỉ là vấn đề thời gian, bởi vì tôi phải thực hiện. Khi cố gắng đi đến quyết định giữa các hình thức tu tập.

Dụng cụ quan trọng nhất tiến hành cùng với sự hoài nghi là sự tin tưởng vào chính khả năng của mình để nhận thấy được chân lý. Khi tôi không còn bị những câu hỏi về phương pháp nào nên tu tập làm xao lãng, tôi có thể đối mặt với nỗi hoài nghi sâu kín nhất của mình, nó nằm ở dưới tất cả hoạt động tinh thần bên ngoài - dù tôi thật sự đã có khả năng để đáp ứng đầy đủ những mục đích tu tập. Bằng sự trở ngại về hoài nghi, hình thức tự nghi ngờ này có lẽ là cơ bản nhất và tiềm ẩn nhất.

"Khiêm tốn", một khái niệm tâm lý và là một phẩm chất có thể giúp cho chúng ta đối phó những thử thách khi hoài nghi phát sinh. Với lòng khiêm tốn chúng ta có niềm tin vào bản thân, vào khả năng của chúng ta để đương đầu với những khó khăn. Một người có một mức độ khiêm tốn mạnh mẽ sẵn sàng mạo hiểm, để đối mặt với những thử thách mới. Khái niệm này cho thấy những gì chúng ta tin tưởng về những khả năng của bản thân ảnh hưởng sâu xa đến chúng. Khả năng của chúng ta phát triển, hiểu biết, yêu thương, và quan hệ không phải là số lượng giới hạn hoặc được phân định. Nhưng chúng ta hạn chế nó bởi những gì chúng ta tin tưởng vào bản thân.

Khi sự tự nghi ngờ phát sinh trong tâm, chúng ta có thể biến nó thành một khí cụ hữu ích. Chúng ta sử dụng nó như là một dấu hiệu để trau dồi sự tự tin vào khả năng của bản thân để đối mặt những trở ngại phát sinh một cách tự nhiên trên con đường khám phá. Sự tự tin cơ bản này có thể giúp chúng ta đương đầu với mức độ hoài nghi. Rồi chúng ta có thể dốc lòng thử nghiệm, không ngại ngừng dang hiển bản thân trong sự tu tập và cuộc sống của chúng ta.

Điểm mấu chốt để trau dồi sự tự tin bản thân là hiểu biết sự đúng đắn của chúng ta để tạo nên chân lý cho chính mình. Trong một bài pháp, trong bản kinh đầu tiên của Phật giáo, Đức Phật dạy cho một nhóm dân làng bị bối rối do bởi những lời phát biểu khác nhau của quá nhiều vị thầy, như vậy "Này chư vị! Nếu quý quyết không tin những gì bạn đã nghe nói, không theo thói thường, không dựa theo những gì ở kinh điển và chắc chắn không thiếu đi sự tôn kính đối với một vị thầy. Khi bạn biết "bản thân" rằng "những điều này không tốt lành, những điều này dẫn đến nguy hại và khổ đau", rồi chư vị sẽ đoạn trừ chúng. Khi chư vị biết cho "bản thân" rằng: "những điều này là tốt lành, những điều này dẫn đến sự lợi ích và hạnh phúc", rồi khi đã tìm gặp chúng, chư vị phải tiếp tục lắng nghe chúng.

Khi chúng ta nhận ra rằng con đường dẫn đến chân lý là quyền chọn lựa của chúng ta, chúng ta có thể dứt bỏ được sự hoài nghi, mà nó đang tìm cách phân ly chúng ta ra khỏi sự cảm nhận của mình. Rồi chúng ta có thể nhập tâm mạnh mẽ ở từng khoảnh khắc (sát na), không có sự bối rối nhưng có nhiều trí tuệ.

HÃY CHO TÂM MỆT MỎI NGHI NGỜ

Khi Hiệp Hội Thiền Minh Sát Tuệ đầu tiên mở cửa, một trong những vị thiền sư, Steve Arnus Strong, đã sáng tạo một tập sách nhỏ giới thiệu phương châm nổi bật là: "Tốt hơn là đừng làm

một điều gì còn hơn để phí phạm thời gian của bạn". Mặc dù phương châm đó chẳng bao giờ trở thành một sự phát biểu chính thức của chúng tôi, nhưng nó thật sự là một sự mô tả chính xác về thiền quán (Minh Sát tuệ). Cơ bản, chúng ta đi vào sự tu tập tâm chánh niệm để tìm hiểu thế nào là không làm bất cứ điều gì để không phí phạm thời gian hoặc cuộc sống của chúng ta. Chúng ta tìm hiểu thế nào là không hành động ngoài những khuynh hướng quen thuộc mà chúng ta thường sống bởi vì những hành động đó tạo nên sự đau buồn cho bản thân và người khác, và chúng ta gặp phải quá nhiều rắc rối. Không làm điều gì cả (hoặc điều mà đạo Lão gọi là vô vi) không có nghĩa là khép tâm của chúng ta lại hoặc đi ngủ, nhưng có nghĩa là để cho nghi ngại - để cho tâm nghi ngại bằng cách trình bày bất cứ điều gì đang xảy ra trong khoảnh khắc, không bỏ sung cho nó nỗ lực cố gắng để kiểm soát nó. Không làm gì cả (vô vi) có nghĩa là an lạc.

Trong trạng thái tâm bình thường của mình, chúng ta tiếp tục khởi động tiến trình mà trong thuật ngữ Phật học gọi là tu tập (bhavana) mà nghĩa đen là "phát triển". Ở trạng thái phát triển, chúng ta đang khéo léo hướng về tương lai, cố gắng đạt được sự an toàn, một cảm giác chúng ta có thể bám víu vào, cố gắng giữ cho mọi sự việc không thay đổi, chúng ta tiếp tục giữ quân bình trong trạng thái này, ngay cả chúng ta cố gắng cảm nhận hơi thở kế tiếp trong khi hơi thở hiện tại đang diễn tiến.

Khi các thiền sư Phật giáo nói về việc từ bỏ, đoạn trừ hay dứt bỏ, họ đang nói về việc quăng đi cái gánh nặng và quay trở lại sự nhận đối với bản chất tự nhiên của con người chúng ta, quay trở lại với trạng thái an lạc tự nhiên. Sự hoạt động này thật đặc biệt hữu ích trong thiền là để trở lại, để thư giãn, để dứt bỏ việc nương dựa vào phía trước, để dứt bỏ sự chấp thủ; dính mắc. Chúng ta có thể thanh thản thậm chí ở việc tiền liệu hơi thở kế tiếp của chúng ta. Chúng ta lấy lại sự thoải mái, quay về với hiện tại, và quay về với bản thân chúng ta. Điều này có ý nghĩa "Vô tư".

Thiền không phải là kiến tạo một điều gì xa lạ từ bên ngoài vào; nó không phải là một nỗ lực để đạt được rồi bám víu vào một cảm nhận đặc biệt. Chúng ta có thể có một ham muốn kỳ bí qua thiền định chúng ta sẽ tích lũy một số lượng lớn những cảm nhận siêu phàm, hoặc ít nhất là một hoặc hai chiến lợi phẩm, và rồi chúng ta có thể trưng bày cho những người khác thường ngoạn. Chúng ta có thể cảm thấy rằng chúng ta sẽ tăng thêm giá trị của chúng ta là những con người bằng một tiến trình tâm linh đạt được, đạt thêm nhiều điều tốt lành, trong sạch với một cảm giác nào đó về quyền sở hữu và vật sở hữu: "sự giác ngộ của tôi", "sự hiểu biết rõ ràng của tôi", cái tâm tu dưỡng tiêu biểu của người tiêu dùng của chúng ta muốn xem sự giác ngộ như là cuộc nghệ thuật diễn xuất hoặc như là uy tín xã hội. Người ta chắc chắn sẽ nhận thấy rằng tôi đã được biến đổi".

Hãy từ bỏ lòng ham muốn nặng nề này cho điều đạt được và thành tích, chúng ta có thể giữ tâm an lạc. Như vị thầy của tôi Nejosul Khan Rinpoche diễn tả về nó, "cái tâm mệt mỏi này hãy yên nghỉ trong niềm an lạc, thoải mái tuyệt vời". Như thế, còn hơn phí phạm thời giờ của chúng ta, không làm điều gì, giữ tâm an lạc, có thể dẫn chúng ta đến tuệ giác và phục hồi lại toàn bộ thời gian bất tận.

NỘI DẠY DỨT KHÔN NGUỘI

Trong khóa thiền đầu tiên của tôi với thiền sư U Pandita, tôi siêng năng ghi chép lại những phân ghi chú ngắn gọn sau mỗi thời gian thiền tọa và thiền hành. Tôi đã thực hiện điều này để tôi có thể mô tả những cảm nhận về thiền định của tôi một cách rõ ràng đối với Ngài trong những buổi đàm đạo của chúng tôi. Tôi tham dự vào một trong những cuộc phỏng vấn đầu tiên của tôi chuẩn bị thực hiện một buổi trình bày về sự tu tập của tôi. Khi tôi bắt đầu thuật lại những kinh nghiệm thiền định của tôi, U Pandita nói "Đừng quan tâm điều đó, hãy nói cho tôi mọi điều bạn ghi nhận khi bạn mang giày của bạn vào" Tôi nói, "Chà, tôi thật sự không quan tâm nhiều về việc mang giày của tôi", thiền sư bảo tôi cố gắng lần nữa, và điều đó kết thúc

cuộc trình pháp. Tôi dành toàn bộ việc hành thiền, đi, ngồi cả ngày, và đặc biệt chú ý cẩn thận khi mang giày vào, lưu ý những ý định, những sự di chuyển, và những cảm giác.

Ngày hôm sau, tôi bắt đầu chuẩn bị cuộc trình pháp của mình, sẵn sàng báo cáo việc đi, ngồi và mang giày của tôi, khi Ngài U Pandita nói, "Hãy kể cho tôi mọi việc, cô đã nhận thức khi cô rửa mặt". Thật buồn, tôi thật sự đã không chú ý đến việc rửa mặt của tôi, và tôi đã phải nói "Chà, tôi đã không chú tâm đến bất cứ điều gì". Cuộc trình pháp của tôi xem như là xong, tôi đi ra ngoài để ngồi, đi, mang giày, rửa mặt, tất cả những hành động này đều được tôi hết mực chú tâm.

Hàng ngày, U Pandita thường hỏi tôi một vấn đề khác nhau. Không biết Ngài có thể tìm cho tôi câu hỏi nào, dần dần tôi nhận ra mình đang giữ chánh niệm ở mọi thứ tôi đang làm - mang giày vào, gội đầu, đánh răng, giặt quần áo, xem giờ. Đầu tiên công việc làm của tôi cảm thấy thật nặng nề - tôi phải chú ý từng khoảnh khắc. Trong tâm tôi bắt đầu gọi khóa thiền này là "Sự dạy dút khôn nguôi". Tuy thế, không lâu sau đó, tôi nhận ra rằng tâm quan trọng về sự nhận biết liên tục là một món quà lớn lao. Khi tôi ngừng phản kháng, nó mở rộng ra một sự hiểu biết sâu sắc và rõ ràng thực tế về thiền là gì.

Theo giải pháp cổ truyền Phật giáo, có một danh sách được gọi là "Mười chín pháp để giữ Chánh Niệm", và nó bao gồm về mỗi hành động của thân mà bạn có thể thực hiện trong ngày. Ngoài việc ghi nhận mà bạn có thể chánh niệm trong lúc ngồi, nằm, đứng và đi, danh sách bao gồm những chi tiết. Chẳng hạn như giữ chánh niệm khi đi chuyển về phía trước hoặc khi thụt lùi, nhìn về phía trước, và mọi phía; hãy giữ chánh niệm khi bạn dự định có duỗi tay chân, khom mình. Lúc ăn và lúc uống là những lần phải chánh niệm. Kể luôn cả mặc và thay quần áo, vào phòng tắm, thức dậy, mở mắt. Tâm chánh niệm khi bạn phải trò chuyện và khi bạn giữ im lặng. Giáo pháp nguyên thủy chỉ rõ ràng rằng thiền không chỉ là ngồi và đi; thiền kể luôn cả mọi điều chúng ta thực hiện.

Phương pháp này đã được thiền sư U Pandita truyền dạy cho tôi, nỗi dạy dút khôn nguôi, thực sự đã trở thành một cảm giác thoải mái tuyệt vời. Thay vì với cái cảm giác là tôi phải dút bỏ những gì mình đang làm và phóng nhanh vào thiền đường để có những cảm nhận tuyệt vời, tôi nhận ra rằng bất cứ những gì tôi đang làm chính xác là những gì tôi cần để giữ chánh niệm. Dù khi uống một tách trà hoặc ngồi nghiêm trang trong thiền đường, sự tu tập là sự hiện hữu và nhận thức mà tôi có thể thực hiện. Duỗi ra, khom mình, ngồi xuống, đứng dậy, nhìn, nghe, nếm. Mọi bước chân tôi tiến về thiền đường đều quan trọng như bất cứ điều gì tôi đã cảm nhận. Như tôi đã có lần tôi ngồi trên tấm thảm. Tôi đã không phải tìm kiếm một cảm nhận tuyệt vời hoặc một cảm giác đặc biệt nào đó. Thiền trở thành một cách sống. Vào cuối khóa thiền đó, bất cứ những khái niệm mà tôi đã từng nghĩ về phương pháp thiền đích thật chỉ xảy ra ở sự tu tập trang trọng đã hoàn toàn bị đánh đổ.

Một điều gì khác quan trọng hơn là hãy để cho tôi được yên nghỉ trong sự dạy dút khôn nguôi này. Hãy luôn luôn giữ chánh niệm có nghĩa là không còn thời gian nữa để phán xét đánh giá. Ví dụ như tôi không thể còn nhìn lại chỗ ngồi, và cố gắng quyết định xem có phải nó là một chỗ ngồi tốt hay xấu, bởi vì ngay chính ở hành động đứng dậy, tôi phải chú ý ngay lúc ấy mình đang cảm nhận về điều gì. Nếu sự chú ý của tôi không tập trung, như ý định muốn thực hiện, vào khoảnh khắc đó luôn luôn có một điều gì xảy ra hãy tập trung lại - mùi vị, âm thanh, khoảnh khắc khom mình xuống, hoặc cảm giác sờ mó. Không còn thời giờ để thất vọng, suy nghĩ, "Tôi từng ở đâu? Tại sao tôi đã bỏ qua điều xảy ra đó? Tôi là loại hành giả nào?" Một khi gánh nặng về phán xét và sự đánh giá đã được từ bỏ, mỗi khoảnh khắc (sát na) trở nên quý báu và quan trọng tương đương nhau.

Bằng sự dạy dút khôn nguôi, tôi nhận thức được mức độ sâu kín nhất của bản thân tôi rằng không có điều gì cần thiết ngoài những gì đang xảy ra ngay bây giờ... ngay bây giờ... và ngay

bây giờ với sự nhận thức về chánh niệm. Mục đích của chúng ta không còn ở tương lai xa xôi, nó ngay lúc này, ở bất cứ hoạt động nào đang xảy ra.

GIẢI THOÁT HÀNG NGÀY

Người bạn đồng nghiệp của tôi, bà Kalama, bắt đầu việc tu tập thiền với thiền sư Munindra, vị thầy đầu tiên của bà ta. Khi Ngài đến Hawaii để dạy thiền. Kamala mời Ngài đến nhà của bà ta ở lại. Vào thời gian đó bà ta là một người mẹ cô đơn, một mình nuôi ba đứa con và làm hai công việc để kiếm tiền đủ sống. Buổi ban đầu khi đặt chân đến, Munindra cô vũ mạnh mẽ Kamala dành một khoảng thời gian cho việc ngồi thiền. Cuối cùng, đây là khuôn sáo cổ truyền của các vị thiền sư: "Hãy ngồi tham thiền mỗi ngày, hãy ngồi mỗi ngày". Kamala vạch rõ cho thiền sư Munindra rằng không còn cách nào ở trong thế giới để cho bà sẽ có thời gian ngồi tham thiền mỗi ngày. Rốt cuộc, có lẽ nhận thấy sự phản kháng của bà ta có phản ứng ông ta hỏi bà ta hàng ngày bà làm công việc nào nhiều hơn tất cả những việc khác. Bà ta suy nghĩ một lát; rồi trả lời "Rửa chén bát" Munindra đi xuống bồn giặt cùng bà ta, và họ cùng thực hành chánh niệm qua việc rửa chén bát. Như thế là bắt đầu sự tu tập thiền hàng ngày của Kamala.

Rồi Munindra nhận thấy rằng ở trong hành lang ngăn tối tăm giữa phòng ngủ của Kalama và toàn bộ căn nhà còn lại, mấy đứa trẻ thường bỏ bà ta một mình. Ông ta gợi ý rằng bà ta nên xem hành lang là ngôi chùa dành cho việc đi hành thiền. Bất cứ khi nào Kamala ở một phần trong căn nhà đó, bà ta tu tập thiền đi hành chánh niệm ở đó vài bước. Bây giờ bà ta nói rằng, bởi vì bà ta nhận biết ở đó rất rõ, đến nỗi bà ta cho rằng đó là nơi thiêng liêng.

Một trong những khía cạnh tuyệt vời nhất về lời dạy của Đức Phật là chúng chẳng bao giờ xa cách sự khôn ngoan của con người. Cũng là một con người, Đức Phật nói về những gì được xem là phương tiện tối cao cho người để có được hạnh phúc. Sự sâu sắc và lòng bi mẫn của Đức Phật là phản ánh chủ nghĩa thực dụng tuyệt vời về giáo pháp của Ngài. Ngài vạch ra một con đường, nó đi thẳng tới, hiện diện, và có sẵn qua mọi khía cạnh của cuộc sống con người, không trừ tượng hoặc xa cách với những con người bình thường.

Nguyên tắc cơ bản của Giáo Pháp Đức Phật là không nhấn mạnh truyền thống nhưng vạch rõ khả năng của chính chúng ta đối với tuệ giác và sự nhận thức. Chúng bao hàm một tính chất tâm linh hoàn toàn sống động, mà có thể hỗ trợ bởi truyền thống nhưng chẳng bao giờ thay thế bởi nó. Bám rễ sâu vào sự đơn giản và mối liên hệ, con đường chính đạo sẽ vượt xa giới hạn của con người, kết hợp thành một cuộc sống bao la, và biết được sự giải thoát. Đức Phật dạy rằng tất cả những lời dạy của Ngài chỉ có một vị duy nhất: Vị giải thoát.

Con đường của chúng ta, ý thức tâm linh của chúng ta đòi hỏi một nỗ lực lớn lao, sự dâng hiến, lòng trung thành, và tính liên tục, nhưng nó không phải dùng cho một sự theo đuổi miễn cưỡng, cuồng nhiệt hoặc day dứt. Quan trọng hơn hết, nó có nghĩa là của chính chúng ta. Nó là một phương pháp tu tập được trên cảm giác thoải mái trong tiến trình của chính chúng ta, ở bản thân chúng ta, và ở những tình huống độc đáo của chúng ta, cho nên trong khi chúng ta thực hành với sự nỗ lực và lòng nhiệt tình, chúng ta cũng thực hành với lòng biết ơn và sự thoải mái. Thậm chí chúng ta có thể tự nhiên khi chúng ta đang dốc lòng áp dụng sự tu tập. Chúng ta có thể phát huy nỗ lực hoàn thiện của chúng ta trong khi ấy cũng thanh thản. Sự thanh thản đến từ tính khách quan trong những nỗ lực của chúng ta và dùng hết mọi khoảnh khắc để chúng ta có thể nhận thức rõ ràng hơn. Giống như Kamala chánh niệm trong khi rửa chén bát hoặc đi ở hành lang, sự cống hiến của chúng ta để sự tỉnh giác có thể được thể hiện qua những khoảnh khắc của cuộc sống thường nhật của chúng ta.

Thực tế điều mà gây một sự khó chịu thân xác không quá mức, tôi trôi chảy khắp chân thân, mà không có điều gì cản trở hoặc lệch lạc, và bạn sẽ không cảm thấy đau đớn. Do bởi quá gò bó cho nên bạn gặp phải sự đau đớn. Thực tế đối với sự khó chịu của cơ thể không đến nỗi quá mức, tôi tạo thêm một mức độ gì gây vô tình thần nhiều hơn.

-ooOoo-

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

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

[\[Trở về trang Thư Mục\]](#)

updated: 01-02-2002