

Thiền Tâm Từ

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

Phần Hai (tiếp theo)

ĐỐI MẶT VỚI ĐAU KHỔ

Lần đầu thăm viếng Ấn Độ vào năm 1970, tôi đã chứng kiến nhiều điều hết sức sùng sốt. Điều làm tôi sùng sốt nhất là khi tôi đi dọc trên đường phố ở Bombay. Nơi này những phụ nữ được bày bán như những cô gái điếm ở trong các chuồng giống như chuồng thú. Nhiều người trong bọn họ là những trẻ em đã bị thân nhân bán cho những tổ chức tội ác kiểm soát đường dây mua bán tình dục ở Ấn Độ, để cho gia đình của họ khỏi bị chết đói.

Cảnh tượng đó vẫn còn in đậm nét trong tâm tôi - về một điều kỳ lạ khủng khiếp của những sự việc đã xảy ra. Bây giờ, đã hơn hai mươi lăm năm trôi qua, thành phố Bombay đã có khoảng 100.000 ngàn gái điếm và tỷ lệ người nhiễm HIV hơn 52%. Bệnh HIV đang lan tràn thật nhanh khắp xứ sở này đến nỗi Liên Hiệp Quốc ước lượng rằng Ấn Độ không bao lâu sẽ dẫn đầu thế giới với số người nhiễm bệnh lớn nhất. Con thủy triều của khổ không thể tương tượng nổi, và nó dường như chắc chắn càng tột tệ hơn.

Sự lan tràn nhanh chóng của bệnh HIV ở Ấn Độ do bởi nhiều yếu tố. Sự nghèo đói khắp nơi có nghĩa là ngay cả các bệnh viện của nhà nước cũng thường thiếu thốn các nguồn cung cấp, cho nên ông tiêm và kim chích thường được sử dụng lại với nguy cơ truyền nhiễm hơn. Ở trong một nền văn hóa mà người phụ nữ không có quyền lực, có nghĩa là những cô gái giang hồ yêu cầu người đàn ông dùng bao cao su, chắc hẳn có thể bị chết đói, và những người vợ hành động như vậy có thể bị đánh đập hoặc bị đẩy ra ngoài đường phố. Như vậy, đau khổ chỉ ngày thêm chồng chất.

Một trong những điều kiện cơ bản cho sự phát triển đau khổ, ở Ấn Độ hoặc bất cứ nơi nào khác, là sự phủ nhận. Khép tâm chúng ta lại với cảm nhận đau đớn, dù bản thân của chúng ta hoặc đối với người khác, chỉ đảm bảo một điều duy nhất là nó sẽ tiếp tục. Tuy thế khi chúng ta chứng kiến sự khổ não vô bờ, và không phủ nhận nó hoặc tìm một phương cách nào đó để loại trừ nó ra khỏi tâm của chúng ta, dường như nó có thể áp đảo. Tôi nhớ lại lúc bước đi trên đường phố Bombay, trông thấy những cô gái ấy, trong lòng mình cảm thấy bất lực, bản thân muốn làm một điều gì đó nhưng không biết phải làm cách nào.

Để thực hiện bất cứ một điều gì cho thế gian này, trước tiên chúng ta phải có một sức mạnh để đối mặt với nó mà không bỏ chạy. Chỉ cần đi dọc theo con phố Bombay đó, tôi thật sự đã đối mặt rất nhiều: nỗi đói, đau khổ sở của những người phụ nữ và trẻ em, nỗi khổ đau của nghèo đói và bệnh tật không thể hình dung ra nổi, sự khổ của mù quáng đốt nát, sự khổ chỉ có thể giúp đỡ một phần nào nhỏ nhoi trong khi đó có rất nhiều điều cần phải làm, và khổ là không biết phải làm điều gì.

Ở Ấn Độ không có quá nhiều cánh cửa khép kín che giấu nỗi thống khổ, nhưng cánh cửa chủ yếu nhất, ở bất cứ nơi nào trên thế giới, là ở trong tâm. Bằng cách mở rộng nỗi đau đớn chúng ta sẽ thấy được khắp quanh ta với trí tuệ và lòng bi悯. Chúng ta bắt đầu cảm nhận sợi dây liên kết thân thiết về mối quan hệ của chúng ta với tất cả chúng sinh (mọi người). Mục sư Martin Luther King đã từng phát biểu.

"Theo một ý nghĩa chính xác, toàn bộ cuộc sống đều có liên quan với nhau. Tất cả mọi người chúng ta đều bị dính mắc trong một mạng lưới tương trợ lẫn nhau không thể thoát ra được, bị trói buộc trong một định mệnh riêng rẽ. Bất cứ điều gì tác động trực tiếp đến một người đều có tác động gián tiếp đến những người khác. Tôi chẳng bao giờ đạt được điều mình mong muốn cho khi anh chưa đạt được và ngược lại. Đây là một cấu trúc quan hệ thực tế".

Khi chúng ta nhận ra chân lý của mối tương quan, ta bị sự thúc đẩy của hành động để chuyển đổi đau khổ. Tuy thế, bất cứ hành động nào chúng ta gây nên, dường như cũng không đủ để xem như là bằng chứng đối với lòng nhiệt tình để tạo sự khát khao của một ai đó tách rời khỏi một phần nào của chính bản thân chúng ta.

Chân lý mối quan hệ của chúng ta - về sự khổ và giải thoát của chúng ta xuất phát từ khổ để được đan kết mật thiết như thế nào với những người khác, thì hiện diện ở mọi lúc để chúng ta nhận biết, nếu chúng ta mở rộng nó ra. Nó hiện diện ở trong một thế giới rộng lớn của bệnh AIDS, một căn bệnh được biết là không biên giới. Lần đầu tôi được biết về bệnh AIDS, nó là một căn bệnh kỳ lạ và hiểm hoi và không thể tưởng tượng nổi là tôi chưa từng bao giờ biết một người nào đã chết vì nó. Bây giờ tôi có một vài người bạn đang đau khổ vì bệnh AIDS và một số người đã chết vì nó. Chỉ có một số ít người ở trên hành tinh này mà cuộc sống của họ không bị dính dáng ở một số hình thức nào bởi chứng bệnh này.

Như vậy, ở một số hình thức vi tế, nhưng lại là một tính cách hết sức thật, tôi nhận thấy rằng chính sự đau đớn của riêng tôi và sự giải thoát khỏi đau khổ, rõ ràng được liên kết với sự sẵn lòng đối mặt nỗi đau đớn của những đứa bé gái bị nhốt trong chiếc chuồng ở Bombay; cũng như đối mặt ngay với nỗi bức xúc trong lòng trở thành sự nhận biết về hoàn cảnh của chúng. Sự thay đổi trong cách nhìn về thế giới của tôi kể luôn cả những đứa bé gái đó, đúng hơn là phớt lờ chúng hoặc từ chối chúng như là không có gì liên quan đến với mình, và cũng là một sự đổi thay trong nhân sinh quan của tôi. Xua tan cái ảo ảnh sâu sắc của sự cô lập.

Trong ảo tưởng về sự cách biệt, chúng ta có thể có cảm tưởng về một ốc đảo của mối liên hệ chính đáng với một số ít người, có thể đúng với gia đình và bạn bè của chúng ta. Chúng ta có thể dựng lên một hàng rào bao quanh ốc đảo để bảo vệ và phòng thủ nó, sau đó là một pháo đài, và cuối cùng toàn bộ cách sống vĩnh viễn mang đầy ảo tưởng. Chúng ta bị cuốn hút trong những ý tưởng về sự cách biệt và một cảm giác phù phiếm ở sự quan tâm, sự việc không chỉ bởi phủ nhận cái thực tế mà chúng ta tiến đến một sự hiểu biết về mối tương quan lẫn nhau với toàn bộ cuộc sống. Khi chúng ta có một quan hệ với trí tuệ và lòng bi mẫn, ở đó chúng ta tìm được một nơi trú ẩn thật sự trong một cộng đồng của tất chúng sinh (mọi người). Tháo gỡ được sự đau khổ của người khác, có thể mang lại cho chúng ta phiền muộn, nhưng chúng ta được biến đổi bởi sự tháo gỡ đó và một thế giới đầy tiềm năng. Chúng ta sẽ có đầy quyền lực để đáp lại sự khổ đau với một tình thương vô bờ bến hơn là sợ hãi hoặc ác cảm. Chỉ có tình thương là đủ để bao trùm nỗi đớn đau của thế gian này.

ĐỨC TIN

Từ vựng đối với niềm tin ở trong tiếng Pali được gọi là "saddha". Trong khi đó thỉnh thoảng được người ta phiên dịch như là "sự tin cậy" hoặc "sự tín nhiệm", nghĩa đen của saddha là "khi chúng ta mang hết tâm lòng cho sự tu tập tinh thần", nó là dấu hiệu của "sự tin cậy" hoặc tín nhiệm trên con đường mà chúng ta tu tập. Niềm tin mở rộng cho chúng ta những gì vượt xa điều quan tâm bình thường hạn hẹp và tự mãn. Theo tâm lý Phật giáo, đức tin được gọi là cái công dẫn đến với mọi điều tốt lành, bởi vì nó khuấy động niềm cảm hứng đầu tiên của chúng ta đến việc tu tập thiền và cũng thể hiện những nỗ lực liên tục của chúng ta. Đức tin mang lại sức mạnh cho chúng ta để đi đến lòng bi mẫn, và giải thoát.

Tuy thế khái niệm đức tin có thể khó khăn đối với một số người. Đức tin có thể được liên tưởng với sự tin mù quáng, hoặc nó có thể bao hàm sự cần thiết để công bố lòng trung thành đối với một tín điều hoặc một học thuyết. Sau đó chúng ta lo sợ bị phán xét bởi bản thân hoặc

bởi người khác, đối với mức độ phục tùng của chúng ta. Khi chúng ta dùng từ "đức tin" theo kinh điển Phật giáo, nó hoàn toàn khác biệt điều này. Và điều khác biệt này là cốt yếu.

"Đặt tất cả tâm lòng" hoàn toàn không có nghĩa là tin tưởng một điều gì quá cứng nhắc đến nỗi trở nên ngăn chặn tâm rộng mở đối với những ý tưởng mới. Hoặc nó cũng không có nghĩa là chúng ta sử dụng những gì chúng ta đặt đức tin như là một cách nghĩ làm cách biệt và nổi trội hơn những kẻ khác. Chúng ta không cần phải chinh phục kẻ khác vì đức tin của chúng ta, hoặc tuyên bố khi chúng ta nói về saddha là chúng ta đang nói về sự tin tưởng chân thành ở trong khả năng về sự thức tỉnh của bản thân chúng ta.

Đức tin không cần phải được xem như là một vấn đề thô cứng và không lay chuyển mà chúng ta có hoặc không. Chúng ta cảm nhận đức tin qua nhiều mức độ. Trong một bản kinh đặc trưng của Phật giáo có tựa đề "Mí Tiên vấn đáp", một nhà sư có tên là Nagasena dùng ngụ ngôn để diễn tả sự kiện này. Một nhóm người, tụ tập trên bờ một dòng nước chảy cuộn cuộn, muốn đi sang bờ bên kia nhưng lại e sợ. Họ không biết làm cách nào, cho đến khi có một người khôn ngoan đi cùng, ước định được tình huống, vượt qua bằng một cú nhảy, rồi nhảy qua bên bờ kia. Thấy được tiền lệ của người đó, những người khác nói, "Đúng, việc này có thể làm được" và rồi họ cũng nhảy.

Ở câu chuyện này, bờ gần tượng trưng cho tình trạng bất ổn thường xuyên của chúng ta, và bờ xa là tâm có ý thức. Truyền cảm bởi sự chứng kiến việc người khác làm, chúng ta nói, "Đúng, điều đó có thể thực hiện được". Đây là một mức độ của đức tin. Nhưng sau đó chính chúng ta nhảy, khi ấy chúng ta nói, "Đúng, điều đó có thể thực hiện được", bởi vì chúng ta biết được nó từ cảm nhận của chính mình, rồi chúng ta hoàn toàn bước vào một mức độ đức tin khác.

Diễn hình đầu tiên là một ví dụ của hình thức được người ta gọi là đức tin sáng chói. "Đây là loại đức tin xảy ra khi trái tim của chúng ta được mở rộng ra bởi sự đối mặt với một ai đó hoặc một điều nào đó làm kích động chúng ta. Có lẽ chúng ta bị truyền cảm bởi những phẩm chất của trí tuệ hoặc tình thân ái. Dù đó là một người mà chúng ta biết hoặc một nhân vật lịch sử, giống như Đức Phật hoặc một con người vĩ đại khác, chúng ta bắt đầu cảm nhận về khả năng của một phương cách khác lạ, hạnh phúc hơn để sống.

Đức tin sáng láng là một cảm giác tuyệt vời và là một sự khởi đầu quan trọng, nhưng nó cũng không đáng tin cậy. Chúng ta có thể đối mặt với một vị thầy, vào một ngày nọ và một vị khác vào một ngày kia, và bị kích động một cách mạnh mẽ với từng người, nhưng bằng những cách dẫn dắt khác biệt. Nếu chúng ta tìm kiếm một ai đó ngoài bản thân chúng ta để thể hiện đức tin của mình, chúng ta có thể dễ dàng bị xao lãng bởi bất cứ ảnh hưởng nào đi đến những cuộc sống của mình kế tiếp.

Mức độ sâu sắc hơn của đức tin được gọi là "đức tin được thẩm tra" có nghĩa là nó được đặt nền tảng nơi sự cảm nhận của chính bản thân ta. Đây là một đức tin chín chắn, bám chặt vào khả năng phán đoán về chân lý của chúng ta, tập trung vào sự hiểu biết về bản chất của tâm và thân mà chúng ta đi đến nhờ bởi sự tỉnh giác. Niềm cảm hứng và lòng tin của chúng ta cảm thấy, phát sinh từ trong ta nhưng đúng hơn là đến từ một điều gì ngoài bản thân và kích thích mạnh mẽ những câu hỏi xa hơn trong sự hiểu biết của bản thân ta.

Nó là một điểm ngoặt lớn lao trong cuộc sống của chúng ta, khi chúng ta đi từ một sự hiểu biết sâu sắc khôn khéo về con đường tâm linh của mình cho đến một niềm tin chân thành, nói rằng, "Đúng, nó có khả năng để tỉnh giác. Tôi cũng có thể" một niềm vui vô tận đi cùng niềm tin này. Khi chúng ta đem hết tâm lòng tu tập, giáo pháp trở nên hiện thực. Bước ngoặt đó, biến đổi một khái niệm trừu tượng của con đường tâm linh trở thành một con đường của chính mình, đó là đức tin.

VÔ NGÃ

Khi vị thầy Dipa Ma của tôi đến Hoa Kỳ lần đầu, tôi đưa bà đến tất cả những nơi mà người ta thường lui tới trong ngày đó là siêu thị, trạm xăng, ngân hàng. Bà luôn luôn bày tỏ những điều ngạc nhiên về sự phong phú và hiệu quả của thế giới phương Tây. Dipa Ma là một trong những vị thiên sư phi thường mà tôi đã từng gặp gỡ; bà thể hiện một sự hiểu biết sâu xa về cuộc sống. Tuy thế khi tiếp xúc với những vấn đề hiện đại, kỹ thuật thế giới, bà thật sự có rất ít kinh nghiệm; tuy nhiên, tuệ giác trong sáng của bà đã dạy cho tôi nhiều bài học tuyệt vời.

Vào một hôm nọ, một người bạn cần một ít tiền mặt, vì thế chúng tôi đến một máy rút tiền ở phía ngoài ngân hàng. Anh ta ấn cái thẻ tiền của mình vào, bấm mã số, rồi tiền của anh ta chạy ra. Chúng tôi quay sang Dipa Ma, chờ đợi một phản ứng thần phục. Thay vào đó, bà ta lắc đầu và nói "thật là quá buồn, quá buồn". Chúng tôi bối rối và hỏi "Việc gì mà buồn?". Con người đáng thương đó phải ngồi sau Bức Tường suốt cả ngày, không có không khí, không có ánh nắng mặt trời, và phải nhặt lấy thẻ của mọi người, đếm tiền và giao tiền". Sau đó chúng tôi giải thích với bà rằng không có ai ở phía sau Bức Tường đó; nó là một bộ phận có những thành phần liên kết lại cùng nhau. "À" bà ta nói, Nó giống như giáo lý Vô ngã - "anatta".

Ở Giáo pháp Đức Phật, khái niệm về Vô ngã - Anatta, có nghĩa là chẳng có một con người bé nhỏ trong chúng ta kéo những sợi dây, không có một thực thể riêng biệt nhận lấy những ấn tượng cảm xúc, quyết định vào một phản ứng, và rồi diễn tả nó. Trong thế giới liên tục thay đổi này, không có một thực thể bền vững nào để chúng ta xác quyết và gọi "tôi là" hoặc "tôi đây" hoặc của "tôi". Theo định luật tự nhiên, bất cứ điều gì phát sinh trong tâm và thân cũng giống như kết quả của những điều kiện khác nhau cùng xảy ra. Cuộc sống của chúng ta là tiến trình thân tâm liên tục thay đổi trong sự liên kết với những yếu tố thay đổi không ngừng xung quanh chúng. Yeats diễn tả sự kiện này khi ông ta hỏi "Làm thế nào chúng ta có thể nói về người vũ công ở điệu múa?" Cuộc sống của chúng ta là điệu múa, và người vũ công tách rời điều đó ở chỗ nào? Đây là đặc tính của Vô ngã- vô ngã, mà được phiên dịch từ tiếng Pali ra nhiều cách khác nhau như là "không vững chắc" "không có thực thể" hoặc "mong manh".

Một số người hỏi: Nếu không có "cái tôi", như vậy ai đang đọc? Ai đang thiền định! Ai đang nói giận? Ai đang yêu? Nếu không có ngã, ai có những kỷ niệm! Ai đứng dậy và bước ra khỏi phòng? Ai chết? Ai tái sanh? Để trả lời câu hỏi này? Chúng ta phải nhận thấy làm cách nào để dùng từ bản ngã như là một hệ thống khái niệm cơ bản. Suy niệm về bản ngã theo hình thức này là rất hữu ích, nhưng cuối cùng "cái ngã" này cho thấy như là một ảo giác về tri giác - một ảo tưởng được đặt trên cùng của những thành phần phụ thuộc về sự sống của chúng ta. Ví dụ như, hãy xem xét về thân. Người ta nói rằng trong cơ thể con người có khoảng 90% là nước. Lượng nước này được tạo nên bởi các nguyên tử Oxy và Hydro. Các nguyên tử được hình thành, cơ bản là khoảng không trống rỗng. Như vậy thực thể vững chắc nơi mà chúng ta nương tựa được gọi là cơ thể. Khoa học trình bày rằng những gì chúng ta gọi là vật chất và năng lượng cả hai đều không thể thay đổi và tách rời. Và như vậy khái niệm của "vật chất - năng lượng" để phát sinh, khi chúng ta cố gắng dùng ngôn ngữ để diễn đạt sự trôi chảy mãi và thay đổi liên tục của vũ trụ của chúng ta và mối liên hệ phức tạp. Giữa tất cả vạn vật. Thân của ta cũng như từng đối tượng chung quanh chúng, chưa bao giờ tĩnh lặng và những thực thể kín đáo, tách rời từ những điều kiện thay đổi mà tạo nên chúng.

Năm đầu tiên khi tôi từ Ấn Độ trở về xứ sở. Tôi đã gặp một số người đang nói về sự bất diệt của thân xác và khẳng định rằng trong tương lai nên y học có thể làm cho điều này trở thành một khả năng thực sự. Vừa mới từ Ấn Độ trở về nơi mà cái chết ở đó người ta không hề bị che đậy như ở phương Tây, sự việc dường như quá hiển nhiên đối với tôi đến nỗi tôi cho rằng điều này không thể thực hiện được, chết là điều không thể thay đổi được, vì nó nối liền với sanh. Chúng ta có thể muốn nghĩ rằng khoa học sẽ có thể làm điều đó cho chúng ta để chế ngự mọi thứ, rồi vào một ngày nọ, chúng ta sẽ có thể thức dậy, nhìn vào tấm gương soi, và nói rằng "Bạn sẽ không phải chết". Nhưng thân xác, giống như mọi điều khác, là trò chơi phụ thuộc lẫn nhau của mọi tình huống.

Giống như vậy, bất cứ điều gì phát sinh trong tâm thì cũng giống như ở mỗi liên hệ với tiến trình thay đổi liên tục của động lực thân tâm không thể tách rời nhau được. Những ý tưởng và tình cảm không đến do sự mời mọc của chúng ta. Chúng ta có thể tạo nên những tình huống cho sự phát sinh của những trạng thái tâm nào đó, chẳng hạn như tâm bi, nhưng nó không phải là một vấn đề quyết định tuyệt đối. Chúng ta sẽ không bao giờ có thể tuyên bố một cách thẳng lối. "Kể từ thời điểm này tôi sẽ hoàn toàn có tình yêu thương và lòng bi mẫn". Nếu chúng ta tạo nên những điều kiện cho sự thay đổi, cuối cùng sự thay đổi sẽ xảy đến, nếu chúng ta tạo nên những điều kiện căn bản, cuối cùng điều kiện cơ bản xảy ra, nhưng không phải là vì chúng ta hoàn toàn đi đến quyết định rằng sự việc sẽ như vậy, rồi nói "Tôi bây giờ mãi mãi đây áp lòng từ bi".

Khi chúng ta hiểu rằng không có cái ngã bên trong, chúng ta là người đang không chế mọi việc, chúng ta sẽ thấy rằng một trạng thái tâm chỉ là một trạng thái tâm. Nó không phải là trạng thái tâm của "tôi"; tôi không chọn nó. Hãy suy nghĩ có bao nhiêu trạng thái tâm khác nhau, mà bạn chắc hẳn đã cảm nhận được ngày hôm nay thôi. Có thể có những khoảnh khắc vui thú, nghi ngờ và hy vọng rồi sợ hãi. Cái tâm nào là bạn thật sự? Bất cứ trạng thái nào - của thân và tâm, hoặc những tình cảm - phát sinh khi những điều kiện nào đó đến cùng nhau, và rồi biến mất khi điều kiện qua. Ngay cả những căn bệnh chính của cơ thể, chẳng hạn như ung thư, những trạng thái tâm như là sự trầm uất, mà dường như thật và kéo dài, người ta có thể nhận ra như là sự kết hợp của vô số nguyên nhân phát sinh. Chúng ta có thể nhận rõ những trạng thái tinh thần hoặc những yếu tố môi trường góp phần cho những điều kiện này, và chúng ta có thể thay đổi một số những điều này để làm cho dễ dàng việc điều trị, nhưng không kể đến sự quyết định chủ tâm cuối cùng là sẽ giúp chúng ta không chế được những căn bệnh.

Nền tảng của giáo pháp Đức Phật nêu rõ về chân lý, không có một thực thể cố hữu và sự phụ thuộc lẫn nhau, việc tìm cách kiểm soát điều không thể kiểm soát lẫn nhau, việc tìm cách kiểm soát điều không thể kiểm soát được, nó sẽ không bao giờ mang lại cho chúng ta sự an toàn mà tất cả mọi người chúng ta đều ước ao. Nó sẽ không mang lại cho ta hạnh phúc. Khi chúng ta bỏ việc cố gắng kiểm soát, thay vào đó khi chúng ta liên kết đầy đủ với những cảm nhận của mình, và rồi chúng ta có thể cuốn hút bởi sự mong manh của vạn vật và đi đến mối liên kết cơ bản của chúng ta.

Bằng hình thức này, sự hiểu biết về Anatta - vô ngã, giúp chúng ta đi vào trạng thái xả ly giống như ở trong một khoảng không vô tận bao la, rộng rãi, sống động và linh hoạt. Nó chứa đựng mọi điều, nó không đấu tranh với bất cứ điều gì, nó không bám víu bất cứ điều gì. Nhìn những người khác bằng trạng thái xả ly này giúp chúng ta yêu thương mọi người cũng như bản thân.

Paul Valéry, nhà thơ, triết gia người Pháp, nói Chúa tạo nên mọi điều từ cái không, nhưng cái không cho thấy sự trọn vẹn. Cái không này không phải là một sự biểu lộ trống rỗng, nhưng chính xác hơn là một sự tỏa sáng rực rỡ. Dipa Ma là một điển hình của sự trọn suốt đó, có một sự hiểu biết về vô ngã hết sức sâu sắc và bà là người có đầy tình yêu thương nhất mà tôi chưa từng có thể tưởng tượng ra. Bởi vì trong bản thân của bà, vô ngã đã phát triển thành một sự trầm tĩnh tuyệt vời, tĩnh vô ngã được thể hiện một cách tuyệt vời. Dipa Ma nói nó tỏa sáng qua bà bằng tình thương mà bà phổ độ cho tất cả chúng sinh mà không có chút phân biệt.

NHỊP CẦU THÔNG CẢM

Những cuộc nghiên cứu tâm lý học đương thời cho thấy rằng một số người, khi họ đang ở trong một trạng thái tâm nóng giận cao độ, không nhận thức được mình đã cảm xúc như thế nào. Tim của họ đập nhanh, áp suất máu tăng lên, và môi hôi chày ướt đẫm, tuy thế họ không hay biết được là đang giận dữ, hoặc sợ hãi hoặc lo âu. Theo thống kê, cứ có một người trong sáu người thì có tính cách này, khi không nhận biết nỗi đau đớn của bản thân họ thì có khả

năng là họ không thể hiểu hoặc thông cảm với những gì mà người khác đang cảm nhận? Một khi họ không thể có sự cảm thông, thì làm thế nào họ có thể sống cho trọn vẹn?

Khi chúng ta tu tập tâm chánh niệm, một trong những phẩm chất mà chúng ta đang phát triển là sự thông cảm. Khi chúng ta mở rộng tâm cảm nhận đầy đủ trong bản thân, chúng ta trở nên nhận biết về những gì chúng ta nhận thức ở từng khoảnh khắc, không còn phủ nhận một số cảm xúc trong lúc chấp thủ vào những người khác. Khi biết được nỗi đớn đau của mình. Chúng ta bác một nhịp cầu đến với nỗi đớn đau của người khác, mà cơ thể giúp chúng ta từ bỏ việc say mê bản thân mình và sẵn lòng giúp đỡ. Và khi chúng ta thật sự hiểu sự đau đớn là thế nào, ở bản thân chúng ta và những người khác, chúng ta nên sống theo một lối sống ít tổn hại cho người khác thì càng tốt.

Với sự cảm thông là nhịp cầu với mọi người chung quanh ta, một phẩm hạnh thật sự phát sinh trong ta. Khi biết được rằng người khác sẽ đau khổ, nếu chúng ta gây nên một hành động nguy hại hoặc một lời nói gây tổn thương và chúng ta phát hiện ra mình, nên bỏ đi những hành động như thế càng ít càng tốt. Đó là một lời đáp lại hết sức chân thành và giản dị. Đúng hơn là xem phẩm hạnh như là một quy tắc giới luật, khi chúng ta nhận ra phẩm hạnh là một sự việc không cố tình gây đau khổ cho người khác.

Theo giáo pháp Đức Phật, một hình tượng dùng để phản ánh phẩm chất của loại tâm này: một chiếc lồng vũ, khi giữ gần một ngọn lửa, lập tức co lại né tránh sức nóng. Khi tâm trở nên nhuần nhuyễn với sự hiểu biết về việc cảm nhận với khổ đau như thế nào và tràn đầy với lòng bi mẫn thì thúc động gây ra nó nhiều thêm nữa, chúng ta tự nhiên lùi lại trước việc tạo nên điều nguy hại. Điều này xảy ra không có ý thức hoặc tự cho là đúng đắn; sự việc xảy ra như là một biểu lộ tự nhiên của trái tim. Như lời Hannah Arendt nói "lương tâm là người chào đón bạn nếu khi bạn trở về mãi mãi với mái ấm".

Theo truyền thống, hai phẩm chất này được người ta quy cho sự ý thức tốt đẹp và vi tế của lương tâm đã tạo nên sự vô hại. Trong danh từ Pàli, chúng ta được biết là hiri và ottappa, theo truyền thống chúng được dịch là "hỗ thẹn có đạo đức" và ghê sợ có đạo đức. Việc phiên dịch hơi bị sai lệch, bởi vì hai phẩm chất này không có liên quan đến việc sợ hãi hoặc hổ thẹn theo một ý nghĩa tiêu cực. Đúng hơn là, chúng có liên hệ với sự từ bỏ hoàn toàn, tự nhiên khỏi việc gây tai hại hay sự ghê sợ tội lỗi xuất phát từ một cảm giác áy náy về khả năng của việc làm tổn thương bản thân hoặc những người khác. "Hiri" sự hổ thẹn tội lỗi, biểu lộ ở hình thức miễn cưỡng để tạo nên sự đau đớn cho người khác, bởi vì bản thân của chúng ta biết rõ cảm giác đó như thế nào.

Bằng cảm giác này, việc thổ lộ ra sự đau đớn của chính bản thân mình có thể là nguồn gốc của mối liên hệ sâu sắc của chúng ta với người khác. Chúng ta rời bỏ nỗi đau đớn không phải vì trở nên chán nản, nhưng vì những gì nó đã dạy cho chúng ta: nhìn mọi vấn đề bằng một tinh cách khác, có lòng can đảm để không gây nguy hại, nhận thức ra được điều này chúng ta không cảm thấy lẻ loi và chẳng bao giờ cô đơn.

Đôi khi chúng ta e ngại phải thổ lộ một điều gì đau đớn, bởi vì nó sẽ tiêu diệt chúng ta. Tuy thế bản chất của tâm chánh niệm là nó không bao giờ bị khống chế bởi bất cứ điều gì là đối tượng hiện tại của sự tỉnh giác. Nếu chúng ta có chánh niệm của một trạng thái tâm méo mó, thì tâm chánh niệm không hề bị méo mó. Ngay cả khi có trạng thái tâm đau khổ nhất hoặc cảm giác khó chịu trong thân cũng không hủy hoại được tâm chánh niệm. Một sự thổ lộ chân thành, do bởi tâm chánh niệm, được biểu thị bởi lòng bao dung và tế nhị.

Trong nền văn hóa của chúng ta, chúng ta được dạy dỗ phải chối bỏ, tránh né những tình cảm của mình. Hình thức khó chịu này là hành động của một cái tâm bị dính mắc trong sự phân biệt. Cho dù ở trong hình thức cay cú, nóng nảy của cơn giận dữ, hoặc ở trong hình thức lạnh lùng hơn trong thâm tâm giống như là sự sợ hãi, chức năng cơ bản của những trạng thái tinh thần này làm cách biệt chúng ta với những gì chúng ta đang cảm nhận. Nhưng phương cách

duy nhất mà chúng ta có thể thoát khỏi được sự khổ đau của bản thân và tránh làm hại đến kẻ khác là bởi mối liên kết. Một mối liên kết đối với sự đau đớn của chính bản thân, và qua sự nhận biết (tỉnh giác) và lòng bi mẫn, có một mối liên kết với sự đau đớn của những người khác. Chúng ta học cách đừng tạo sự xa cách với bất cứ điều gì hoặc bất cứ ai. Đây là sự cảm thông.

KHÔNG CÓ BÁNH PIZZA Ở NIẾT BÀN

Mục đích cơ bản của thiền là sự giải thoát hoàn toàn, hoặc Niết bàn. Niết bàn không phải là trạng thái quen thuộc bình thường của chúng ta, ở trạng thái này, chúng ta dường như là người nhận thức đơn độc về các đối tượng "ở đó" sinh và diệt liên tục. Cảm nhận sâu kín của Niết bàn là khó hiểu và không thể diễn tả được, và như vậy những từ vựng theo truyền thống được dùng để mô tả nó bằng hình thức phủ định: "không sanh", "không được tạo nên", "không có điều kiện". Có một lần tôi dự định viết một cuốn sách về Niết bàn, và một người bạn đã trêu chọc tôi. "Như vậy, chị cố gắng diễn đạt bằng lời điều không thể diễn đạt được". Mặc dù dường như không có thể nói về nó, nhưng Niết bàn thì có thể đạt được, và vì thế chúng ta nỗ lực để mô tả nó.

Khi nói về Niết bàn, Đức Phật dạy "này chư Tỳ khưu, có sự không sanh và không có duyên sinh. Ở đây bốn yếu tố đất, nước, gió, lửa không có chỗ cho chúng. Những ý niệm về chiều dài, chiều ngang, vi tế, thô kệch, xấu, tốt, tên họ, hình dáng tất cả đều bị tiêu diệt. Không có thế giới này, cũng không có thế giới khác, không có đến, không có đi, không có đứng, không có đứng như không sinh, cũng không có những đối tượng có tính cảm xúc ở nơi đây". Theo nghĩa đen, "Niết bàn" có nghĩa "bị dập tắt" như một ngọn nến. Cảm nhận Niết bàn có nghĩa sự cách biệt và khổ đau của chúng ta được "dập tắt".

Niết bàn không phải là một trạng thái được biết qua những cảm xúc. Với điều kiện là có một chủ đề đang được biết và một đối tượng đang được biết, sẽ có sự thay đổi và điều kiện. Niết bàn thì bất biến. Nó không diệt bởi vì nó chẳng bao giờ có sự bắt đầu. Nó thật sự không phải là "một cảm nhận" theo tính cách chúng ta quen sử dụng từ này.

Sự an lạc và hạnh phúc, chúng ta tìm được ở Niết bàn hoàn toàn khác biệt và xa cách loại hạnh phúc quen thuộc mà chúng ta tìm kiếm qua những cảm giác. Thứ hạnh phúc được khám phá ở Niết bàn thì không phụ thuộc vào bất cứ đối tượng nào chúng ta có thể cảm nhận hoặc bất cứ ý tưởng chúng ta có thể suy nghĩ. Bởi vì điều kiện quen thuộc của chúng ta ở trong nền văn minh vật chất, do đó người ta khó có thể tưởng tượng một loại hạnh phúc phát sinh một cách thoải mái từ một cảm nhận đặc biệt hoặc cảm giác.

Thầy Munindra của tôi nói một cách dễ mến, "không có bánh pizza ở Niết bàn; bạn có còn quan tâm nó không?" Đó là một câu hỏi tuyệt vời. Trong xã hội chúng ta đã được dạy dỗ cần cái này rồi thích cái nọ. Nhưng bất cứ điều gì chúng ta đạt được, nó chẳng bao giờ đủ bởi vì nó không tồn tại lâu dài. Vì thế sự tìm kiếm những điều kiện mới vẫn tiếp tục mãi mãi. Chúng ta đi tìm những cảm nhận trí tuệ mới, những cảm nhận mới về lạc thú và những cảm nhận mới về tâm linh. Thậm chí người ta sẵn sàng hủy hoại thân thể, tâm hồn của họ và những mối quan hệ với những người họ yêu thương - hủy hoại cuộc sống của họ - tất cả vì một số cảm xúc.

Mặc dù một vài lạc thú có thể kéo dài, chúng ta không thể hưởng thụ nó mãi mãi. Ai có thể ngồi xem một cuốn phim liên tục mà không cần giải lao? Ai có thể nghe mãi một âm thanh ngọt ngào mà không bao giờ ngừng lại? Tuy thế khi chúng ta tìm được chỗ dựa từ một cảm nhận, maya mai thay, chúng ta lại tiếp tục làm như vậy, bằng cách tìm một chỗ dựa khác. Đức Phật dạy rằng chỗ dựa duy nhất tách biệt khỏi áp lực của sự đổi thay và nỗi buồn chán liên tục, đó là Niết bàn.

Đối với nhiều người trong chúng ta, cái ý tưởng ham muốn được "dập tắt" để hòa nhập vào một điều gì đó chỉ được mô tả bằng hình thức tiêu cực, hoặc nhận ra "vô sanh" thì chắc hẳn là

một điều không được thoải mái lắm. Từ quan điểm cho rằng hạnh phúc phát sinh từ sự xúc cảm mới mẻ và hưng phấn, Niết bàn có thể giống như một cái chết bí mật, một điều gì đó khủng khiếp, một nỗi trống vắng cô tịch. Rồi chúng ta có thể tin tưởng rằng cái mục đích của sự tu tập là nắm chắc được cái ngã này. Cái ngã mà đã theo bên ta suốt cả cuộc đời, chăm sóc chúng ta, chỉ cho ta những ngày tháng vui vẻ, là niềm tốt lành đối với chúng ta – và rồi tiêu diệt nó đi!

Cái quan niệm hủy diệt này là viễn tượng đáng ghê sợ, nhưng nó không có liên quan gì với Níp bàn. Một trong những vấn đề mà tôi đã luôn luôn đặc biệt đánh giá cao về lời dạy của Đức Thế Tôn là Ngài không nói về cái ngôi nhà là một điều gì đang ẩn mình trong con người chúng ta, cần được tiêu diệt, xóa nhòa, hoặc cần trục xuất. Những gì Ngài nói về nó là thể này: không có các ngã để khởi điểm, và chưa từng có cái ngã. Giáo pháp không truyền đạt ý tưởng rằng có một điều gì quý giá trong bản thân chúng ta mà chúng ta sẽ đánh mất, cũng không có ý tưởng rằng có một điều gì ghê sợ trong bản thân chúng ta mà chúng ta phải vật ngã xuống đất và tiêu diệt. Sự tu tập của chúng ta, chính xác hơn là về việc đoạn trừ cái ngã, để khám phá bản chất thật của chúng ta.

Niết bàn là một bước nhảy vào một nơi xa lạ, vào một nơi mà vượt xa thực tế quen thuộc của chúng ta, vượt xa những ngôn ngữ của chúng ta, vượt xa những khát khao tâm thường của chúng ta, cùng với những ý tưởng về chúng ta là ai. Lần đầu tiên khi xây dựng căn nhà của tôi, người kiến trúc sư nói "Bà là người có thể vẽ kiểu căn nhà bằng cách nhìn vào khu đất và cảm nhận nó không được hoàn chỉnh. Rồi sau đó biết rằng căn nhà sẽ làm cho khu đất hoàn chỉnh". Cùng một tính cách, như vậy một chỗ nào đó trong bản thân mỗi người chúng ta có một cảm tưởng rằng "một "địa hình" của cuộc sống chúng ta không được hoàn hảo. Bởi vì nó là một cảm giác bất ổn, chúng ta có thể bị cám dỗ để kết tội nó, hoặc tìm kiếm sự kích thích mãi mãi lớn lao hơn để quên nó. Thay vào đó, chúng ta có được cảm giác này trong bản thân chúng ta như là một điều gì tuyệt vời mà mong muốn có sự hoàn hảo, mong muốn sự thỏa mãn cho cuộc sống của chúng ta mà ở đó cảm giác này vượt xa thứ hạnh phúc mỏng manh, tâm thường, vượt xa cái ngã mơ hồ cách biệt của chúng ta.

Trong thiền, chúng ta cảm nhận không có thực thể và sự vô thường của mọi vật trong sự hiện hữu - và chúng ta cảm nhận một cách thật chính xác sự bấp bênh của sự kiện này. Chúng ta cũng biết được niềm hoan hỉ tuyệt vời hơn và thân phục với điều kỳ diệu của sự sống hiện hữu này, nhận chân nó thật kỳ bí biết bao. Cảm nhận được niềm hoan hỉ lẫn sự bấp bênh, tâm trụ vào một trạng thái xả ly và tự tin. Ở trạng thái quân bình hoàn hảo này không có nương dựa vào phía trước bằng sự tiên đoán về tương lai, không bám víu, không một chút ham muốn bắt chước về một điều gì "khác nữa". Chỉ là sự hiện hữu. Ở nơi đây Niết bàn vắng lặng, rộng mở không có ngôn từ xuất hiện.

Sự nhận thức Niết bàn không phải là một điều kỳ lạ hoặc một thành quả bí ẩn để chúng ta phải "đứng xa kính nhường", bởi vì Đức Phật đã thành tựu Niết bàn lâu lắm rồi. Nó cũng là sự thành tựu của chúng ta một khi nhận thức được. Sự kiện đáng nói nhất chính Đức Phật là một con người đã mở lối cho tất cả chúng ta được giải thoát. Cơ hội này làm nền tảng cho từng khoảnh khắc của cuộc sống chúng ta.

TU TẬP CHO SỰ CHẾT

Tôi vô cùng phấn khởi tham dự chuyến đi đầu tiên của mình đến Miến Điện. Nhiều vị thầy của tôi xuất thân từ Miến Điện hoặc thực hiện việc tu tập thiền của họ ở đó; và tôi sắp sửa được học tập với những vị sư phụ của họ. Điều này làm tôi cảm thấy như thể mình đang trở về gia đình, bởi vì tôi thường cảm nhận đầy đủ hơn về cội nguồn của giáo pháp mà bây giờ tôi là một thành phần trong đó.

Tuy vậy, sự kiện này ở vào đầu thập niên 1970, và việc đi lại đến Miến Điện hết sức bị hạn chế. Tiền trình cấp giấy thông hành rất khó khăn, và thời gian dài nhất cho bất cứ khách du

lịch nào được phép lưu lại là bảy ngày. Cuối cùng tôi hiểu rõ để kéo dài thời gian việc ở lại của tôi bằng cách làm theo cách những người khác quan tâm việc tu tập thiền đã làm: việc đi vào từ một quốc gia, giống như Ấn Độ, và sau bảy ngày đến một quốc gia khác, như Thái Lan hoặc Nepal, chỉ để xin giấy thông hành bảy ngày khác để trở lại Miến Điện. Một số thiền sinh đã liên tục áp dụng sự việc này. Đó là một quá trình tốn kém và phiền toái, nhưng nó cho phép chúng tôi đến được xứ sở cô lập này cùng với những vị thiền sư tuyệt vời ở đó.

Như vậy, với nhiều nỗ lực, tiền bạc, và kế hoạch, lần đầu tiên tôi đã đến được Miến Điện. Với sự tiên liệu cao cùng với nhiều kỳ vọng, tôi đã đến được thành phố Rangoon rồi đến trung tâm thiền, ở đây tôi đã theo học vị thiền sư đầu tiên của tôi, S.N.Goenka. Tôi bắt đầu tham dự khóa tu tập thiền quý báu trong bảy ngày, nhưng không bao lâu tôi đã bị ho rất nặng. Điều hết sức kiên trì để làm dịu cơn ho của tôi là cố gắng ngủ ngòi, tôi vô cùng khôn khổ. Tôi cảm thấy cay đắng và buồn rầu. Tôi liên tục suy nghĩ "Minh đã dành hết tiền bạc đến đây để được thọ giáo cùng những vị thầy nổi tiếng ở xứ sở kỳ diệu này, và bây giờ tất cả đều tiêu tan, bởi vì cơn bệnh của mình. Tôi không thể tu tập tốt, tôi cảm thấy thật tội tệ, và không thể dứt cơn ho".

Cuối cùng tôi nói ra điều này bằng một giọng than thân, trách phạt với Sayama, bà là vị sư trưởng ở thiền viện này. Bà ta lặng lẽ nhìn tôi trong một chốc, và rồi nói rằng, "À, tôi nghĩ rằng đây là điều thuận lợi cho cô để tu tập về cái chết của mình".

Tôi vô cùng sửng sốt. Rốt cuộc, tôi là thành viên của một thể hệ tuyệt vời, nhiệt tình tìm kiếm những trạng thái của tâm thức và những cảm nhận khác thường. Giống như hầu hết những người đi tìm đời sống tâm linh mà tôi đã biết, tôi hoàn có ý định chết một cách tinh túy. Tôi tưởng tượng mình sẽ nằm trên một chiếc giường, xung quanh có nhiều bạn bè đọc lớn cho tôi nghe cuốn sách của người Tây Tạng nói về cái chết, "The Tibetan Book of the Dead - Tử thư Tây Tạng". Trong khung cảnh đó có những ngọn nến hồng, những nén hương thơm và nhạc êm dịu. Nhưng vì một lý do nào đó cái hình ảnh về cái chết tinh táo của tôi đã không bao gồm luôn khả năng về bất cứ sự khó chịu nào của thể xác! Tôi rồi phải chết; nhưng tôi sẽ cảm thấy nhẹ nhàng tốt đẹp!

Tôi vô cùng xúc động nhận ra rằng bà Sayama hoàn toàn có lý. Cái cảm nhận đau đớn về bệnh tật mà tôi đang có là một cơ hội để tu tập cho khoảng thời gian khi thân xác tôi không được bình thường ở cái chết. Tôi nhận ra ý thức tâm linh của tôi bị giới hạn biết dường nào - như thể sự chánh niệm chỉ được áp dụng đối với những thời điểm "tốt đẹp", như thể sự tỉnh giác phải bị tan vỡ trong sự đối mặt với bệnh tật, đau đớn và thất vọng. Thực tế, tôi đã bị lôi cuốn vào vòng đai bọc quanh những cảm nhận của tôi, nói thực tế "Bất cứ điều gì rơi ra khỏi vòng đai này, bất cứ điều gì tôi không thích, không phải là một phần thực tế của tôi. Như vậy tôi sẽ không quan tâm đến nó; dù nó đến trong cuộc sống hoặc trong khi ngồi trên tấm thảm thiền định, tôi sẽ không chấp nhận nó". Nhưng lời này vẫn còn vang dội trong tâm tôi, và chúng có vẻ giống như giọng nói của một đứa bé 4 tuổi cầu kinh.

Sự chết thì không nhất thiết phải là một cảm nhận dễ chịu. Nhưng, những cảm nhận này là một số của những cơ hội lợi ích cho sự tu tập tâm linh thật sự của mình - sự tu tập chuẩn bị cho toàn bộ những chân lý của cuộc sống. Nếu chúng ta có khả năng duy trì sự quán bình trong lúc đối mặt với sự khó chịu, nếu chúng ta có thể giữ tâm chánh niệm khi chúng ta bị đau khổ, như thể từng khoảnh khắc kể luôn cả những khoảnh khắc cuối cuộc đời chúng ta có thể tràn đầy niềm an lạc mà chúng ta mong mỏi. Như thế, ngày nay, nếu như tôi đây bị đau đớn, hoặc bệnh tật, tôi nghĩ lại lời của Sayama nói "À, tôi nghĩ rằng sự việc này sẽ là một phương pháp tu tập tốt khi bạn qua đời".

THẾ GIỚI MONG MANH

Đức Phật dạy mọi vật tồn tại bằng sự phụ thuộc vào những điều kiện, trong một mối quan hệ liên tục và thay đổi, như vậy cơ bản là không vững chắc. Tương tự, những đối tượng thuộc cảm nhận của chúng ta đều phải chịu sự thay đổi, cũng như những cách nghĩ của chúng ta và

những hệ thống ý niệm của chúng ta. Chúng ta có thể nói về tòa nhà chọc trời Empire State Building là rất cao, nhưng cho đến nay chúng ta so sánh nó với Trung Tâm Thương Mại Thế Giới (World Trade Center), thì trung tâm này cao hơn. Chúng ta có thể tìm một đối tượng có chiều cao cố hữu, nhưng chúng ta sẽ thất bại khi tìm kiếm nó, bởi vì tất cả những tính cách hiểu biết của chúng ta đều có mối quan hệ đối với một vài sự việc khác nữa.

Sự thay đổi về những cách nghĩ, và những quan niệm của chúng ta thì luôn luôn mới mẻ. Sự kiện này đã thể hiện nơi bản thân tôi bằng một tính cách thật mạnh mẽ khi tôi đến viếng thăm viện Lạt Ma, một cộng đồng tôn giáo ở New Mexico. Tháng Năm, 1996, đám cháy rừng đã quét ngang qua vùng bắc New Mexico, thiêu rụi 7500 mẫu rừng cũng như toàn bộ 32 căn hộ và hạ tầng cơ sở của cộng đồng Lama. Nhưng cư dân của Lama Foundation buộc phải di tản. Khi họ được phép quay trở lại, họ nhận ra rằng một vùng rừng núi màu mỡ trước đó nay đã biến thành một vùng sa mạc tro bụi, và những đám cây tàn úa.

Chúng tôi lái xe lên vùng đất cao của viện Lama và một cảnh tượng hoang tàn ghê sợ diễn ra trước mắt chúng tôi. Phong cảnh đã biến đổi hoàn toàn; nó thật lạ lùng giống như bước vào một bức ảnh âm bản, đây rẫy những bóng cây bị thiêu đốt cháy đen. Khi cố gắng định hướng được, chúng tôi tìm thấy những nơi quen thuộc bây giờ đã hoàn toàn bị tiêu hủy.

Khi tôi tiếp chuyện với những người sống trên núi, họ đã nói những hành động của họ như thế nào đã luôn luôn chứng tỏ bản thân mình là một phần tử của cộng đồng, một phần tử của viện Lama. Bây giờ họ buộc phải hỏi lòng mình: Viện Lama ở đâu? Có phải nó nằm trong vùng đất và vì thế bị tiêu hủy hoàn toàn? Ở trong cộng đồng hiện giờ và vì vậy hoàn toàn được nguyên vẹn phải không? Trong trạng thái tinh thần mà người ta có thể tìm thấy ở nhiều nơi khác, ở bất cứ nơi đâu mà người ta thực hành việc tu tập tâm linh phải không? Có phải nó nằm trong những cảm nhận mà vô số người đã có được trong nhiều năm khi họ viếng thăm, và như vậy nó hiện hữu trong lòng họ bất cứ ở nơi nào? Có phải nó ở trong ảnh hưởng mà tất cả những người đó tác động đến những người khác, và vì vậy lan rộng khắp thế giới? Chúng ta có thể tìm thấy một vấn đề đó là Lama Foundation, phải không?

Trong khi những quan niệm cố hữu về những danh hiệu và những sự phân loại bị phân rã, chúng ta nhận thấy rằng mình sống trong một thế giới đổi thay bất thường, phức tạp, tất cả đều không bền vững, không giới hạn, và tạm bợ. Chúng ta sống trong một thế giới, không vững chắc mong manh. Những cảm nhận không tồn tại như là một thực thể vật chất ngoại trừ những điều kiện tạo nên chúng.

Trong mỗi liên hệ đối với cuộc sống của chúng ta, chúng ta có một sự lựa chọn cơ bản: chúng ta có thể nhận thức và chấp nhận cái thế giới mong manh phù du này, hoặc chúng ta có thể bám víu vào một khái niệm sai lầm về sự vững chắc, về những thành phần cố hữu lâu dài. Nhưng nếu chúng ta phủ nhận sự mong manh của vạn vật, chúng ta không hiểu được bản chất trôi chảy, sống động của vũ trụ. Chúng ta hoàn toàn bị kẹt trong những ý niệm hạn hẹp và không nhận ra chúng ta bị bỏ buộc biết bao cho đến khi dứt bỏ được. Chúng ta dứt bỏ được sự chứng thực bản thân và đi đến sự hiểu biết nơi nào Lama đã không bị tàn phá, và ở chỗ chúng ta không chết. Từ bỏ một quan điểm cứng nhắc và không lay chuyển, chúng ta khám phá sự mở rộng của cuộc đời, khả năng phong phú phi thường của nó. Sau đó, bất kể cảm nhận nào, chúng ta biết được nó với tâm lòng rộng mở.

TÍNH CAY NỒNG CỦA ỚT

Có một dạo, khi tôi tham dự khóa tu tập thiền ở Miến Điện, tôi đang dùng bữa ăn trưa một cách thoải mái, lúc ấy tôi không ngờ mình bị cay xé miệng vì trái ớt. Mồm tôi như nuốt phải lửa, và tâm của tôi cũng vậy. "Tôi phải từ già xứ sở này thôi". Ngay lập tức tôi thầm nghĩ "Thực ăn đây gia vị này sẽ làm cho tôi bị bệnh. Tôi sẽ bị loét dạ dày".

Tôi đã sắp xếp một cuộc đàm đạo với thầy của tôi, Sayadan U Pandita, ngay sau bữa ăn trưa. Khi tôi đến gặp thầy, tôi hỏi Ngài như một sự tình cờ "Tại sao người Miến Điện thích ăn ớt nhiều như thế?" Ngài trả lời với tôi, "Chúng tôi không thích hương vị của ớt nhiều lắm". Tôi hỏi lại Ngài một cách bực bội "như thế tại sao lại bỏ quá nhiều ớt vào thức ăn như thế?" Ngài bèn trả lời "Chúng tôi có niềm tin rằng cảm giác cay nóng khi bạn ăn ớt, nó sẽ làm sạch vòm miệng của bạn và việc làm sạch vòm miệng của bạn thì rất tốt cho sự tiêu hóa. Chúng tôi tin ớt rất có ích lợi cho sức khỏe và vì thế chúng tôi cho ớt nhiều vào thức ăn". Như vậy, hóa ra là cùng một cảm giác cay nóng làm cho tôi lo lắng về chứng loét bao tử, người Miến Điện lại nghĩ là tốt cho sức khỏe của con người. Cũng một cảm giác, nhưng hai sự phản ứng khác nhau.

Một trong những khoảnh khắc mạnh nhất của tuệ giác, chúng ta có thể có được ở giữa một cảm nhận là khi chúng ta nhận thấy rằng, có một sự khác biệt rõ ràng giữa sự cảm thụ ngay tức khắc của chúng ta, và sự đứng vững của tinh thần chúng ta hỗ trợ cho nó. Rồi chúng ta bắt đầu nhận thấy rằng những gì chúng ta cho là cảm nhận hiện thực của mình thì lại có hai khía cạnh đặc biệt khác nhau.

Khía cạnh thứ nhất có liên quan với tính chất tự nhiên của bất cứ cảm nhận nào và là tổng thể. Nếu bạn cắn một trái ớt, và hương vị ban đầu đang hoạt động, bất kể bạn là ai hoặc bạn đang sống ở đâu, bạn sẽ cảm nhận sự cay nóng. Theo tự nhiên khía cạnh đầu tiên là thật - khoảnh khắc của chân lý thật tự nhiên, rõ ràng, giản dị.

Khía cạnh thứ hai có liên quan đến những khái niệm của chúng ta - những điều chúng ta bổ sung thêm cho cảm nhận trực tiếp - Những sự kiện này dựa trên những khát khao, kỷ niệm, hệ thống được làm sáng tỏ mà niềm tin, kinh nghiệm quá khứ và những nỗi sợ hãi. Sức mạnh của điều kiện tâm lý, cá nhân, và văn hóa hình thành ở khoảnh khắc đó. Chúng ta thêm thắt sự cảm nhận và rút ra những kết luận về những gì nó có ý nghĩa đối với cuộc sống của bản thân chúng ta.

Sự tự tập chánh niệm giúp chúng ta giảm bớt hai khía cạnh này. Nhờ có chánh niệm chúng ta có thể thấy rằng những điều được làm sáng tỏ nhưng cảm giác về những gì đã và đang phát sinh, những ý tưởng về nó, không phải là một phần cố hữu của cảm nhận đặc biệt đó. Không phải là điều chúng ta muốn, hoặc có thể không bao giờ đạt được. Khía cạnh thực tế thuộc về ý niệm và trở nên sáng tỏ. Tuy thế, có một sự tinh giác sâu sắc về hai thành phần này giúp chúng ta nhận biết về sự rộng lớn của những ý niệm mà chúng ta thường bị cuốn hút vào.

Khi chúng ta hiểu được rằng cảm nhận đó không ủy thác một sự diễn đạt đặc biệt, chúng tinh giác đối với những gì được gọi là "Nghịch quả" trong lời dạy của Đức Phật và cảm nhận ngay chính sự kiện đó, chúng tùy thuộc vào tất cả điều kiện nào đang có mặt trong giây phút hiện tại. Theo như Kalu Rinpoche giải thích, "Nếu như có một trăm người nằm ngủ và mơ mộng, mỗi một người sẽ cảm nhận một thế giới khác nhau trong giấc mơ của họ. Giấc mơ của mỗi người có thể được nói là thật, nhưng nó sẽ vô nghĩa khi xác định rằng giấc mơ duy nhất của một người là thế giới đích thật và những giấc mơ khác. Mỗi người đều có một sự thật riêng, tùy thuộc vào nghiệp quả nào của mình tạo.

Thế giới được tạo nên bởi nghiệp lực của chúng ta thì hết sức phong phú và khác nhau khi có chánh niệm, chúng ta có thể nhớ lại biết bao nhân sinh quan của mình ảnh hưởng đến những gì mà chúng ta tạo nên ở từng cảm nhận, và cùng cảm nhận đó có thể được diễn tả khác biệt như thế nào bởi một người khác.

Tôi và Joseph Goldstein đã từng ở cùng một khách sạn ở Luân Đôn, vào lúc nửa đêm, chuông báo động hóa hoạn vang lên, tôi nhảy ra khỏi giường và suy nghĩ "Tôi phải làm gì đây?" Tôi đang ở trên tầng sáu và vừa mới bị trật mắt cá chân. Tôi biết việc dùng thang máy là hết sức nguy hiểm, vì thế tôi sẽ đi xuống bằng cầu thang "Tôi tự hỏi "Minh nên mang gì theo?". Chuông báo động vẫn tiếp tục vang lên, vì thế tôi chộp lấy giấy thông hành và rời khỏi phòng.

Ở hành lang, tôi gặp Joseph, ở phòng kế bên. Anh ta mang theo giấy thông hành và bài nói chuyện về giáo pháp mà anh sẽ trình bày trong khóa tới.

Chúng tôi đi xuống cầu thang và thấy nhiều người đang đứng chật hành lang. Thật là một cảnh tượng sùng sốt. Một số người dường như đã mang theo mọi đồ vật sở hữu và mang xuống lầu. Nhưng người khác thì không mang một thứ gì. Có một ít phụ nữ mang găng tay trắng, đeo ngọc trai và tô điểm son phấn, một số người đàn ông mặc quần sọt và một số người khác ở trần. Và khi tôi đứng ở đó, lúc 3 giờ sáng, một ý nghĩ xuất hiện trong đầu tôi. "Đây thật sự là cuộc đời luôn luôn như thế đó, với tất cả mọi người chúng ta đều phải đáp lại một cảm nhận theo những tính cách riêng biệt độc đáo".

Quan điểm của mỗi người về những sự kiện bị lệ thuộc bởi quá nhiều vấn đề, nhưng khi chúng ta lo sợ hoặc hoang mang, chúng ta có khuynh hướng bám víu vào những cảm nhận của chúng ta như thể là chúng hoàn toàn đúng thật. Chúng ta bối rối trước bản chất rõ ràng của một cảm nhận cùng với phản ứng đặc biệt của chúng ta, như thể là phản ứng đó được ủy thác bởi chính cảm nhận đó. Như vậy thế giới bất ngờ trở nên rất nhỏ bé. Sự kiện này được gọi là sự cứng nhắc. Khi chúng ta tưởng tượng rằng tất cả những người khác đang cảm nhận về thế giới giống như chúng ta vậy, hoặc họ phải là như vậy, chúng ta không chỉ cùng cố những cảm nhận chủ quan nhưng cũng làm mất khả năng liên kết một cách mật thiết với những người khác, và chúng phủ nhận sự phong phú về cảm nhận của họ.

Bằng cách đi đến việc hiểu biết sự khác biệt giữa tính chất tự nhiên của bất cứ sự cảm nhận và diễn giải về nó, chúng ta bắt đầu nhận ra những sự phản ứng của chúng liên hệ sâu xa dường nào. Nhận ra loạt những cảm giác lạ thường những cách diễn giải và những ý tưởng có thể phát sinh để đáp lại với bất cứ sự kiện nào, chúng ta nhận thấy rằng chúng ta không cần bám víu thật dữ dội vào những phản ứng của bản thân mình. Chúng ta không cảm thấy bị vướng mắc vào thế giới mà chúng ta nhận ra ở từng khoảnh khắc, một khi chúng ta nhận ra nó phức tạp dường nào do bởi những cảm nhận của chúng ta tạo thành.

BIẾT ĐƯỢC SỰ BẤT TỬ

Đức Phật thật sự đã cảm kích mạnh mẽ, lần đầu trông thấy một tử thi và nhận ra rằng có một định mệnh giống như vậy đang chờ đợi Ngài, rồi Ngài từ bỏ mái ấm gia đình để tìm kiếm một sự giải thoát khỏi vòng sinh tử luân hồi. Ngài nói, "Như Lai đây là một chủ thể thay đổi, và sẽ không tìm được một nơi nương nhờ trong thân ,vì nó cũng thay đổi". Xuyên qua nhiều thời đại đã từng có sự mong mỏi về tâm linh, vì rằng nó sẽ không tác động bởi sự vô thường hoặc cái chết - một sự an lạc đích thực. Chính Đức Phật dạy, "Những khả năng tinh thần đạt đến sự bất tử, hòa vào sự Bất Tử, và kết thúc trong sự Bất Tử".

Mẹ tôi qua đời khi tôi 9 tuổi. Khi tôi 18 tuổi, tôi đến Ấn Độ để tìm được điều bất tử. Tôi suy nghĩ cái chết có ý nghĩa là tự do đối với tôi; nó là một điều gì có nghĩa chạy trốn hoặc phần uất. Tôi đang tìm một nơi nương náu trong cuộc sống và đặt niềm tin sự tu tập thiền định, sẽ tiết lộ điều đó cho tôi.

Nhiều người trong chúng ta cố bám víu vào cuộc sống của chúng ta, như là nơi trú ẩn cho cái chết. Nói một cách khác, cho tới khi chúng ta nhận thức rõ ràng cuộc đời là gì. Chúng ta không thể có bất cứ điều gì mà chúng ta cũng không thể mất. Không có điều gì để sanh mà cũng sẽ không có điều gì sẽ diệt. Cuộc sống của chúng ta được hình thành, như Emerson diễn tả "Bọt nước biển bốc hơi, bóng râm nào rồi cũng sẽ thay đổi, bất cứ ý tưởng nào cũng đều bay đi mất, biển cổ nào rồi cũng hoại diệt". Một đoạn kinh đức Phật nói về sự việc này như sau:

"Hiểu biết tất cả mọi điều như thế này - một ảo ảnh, một lâu đài trên mây, một giấc mộng, một bọt nước, không có thực thể nhưng ta có thể nhận ra với những đặc tính của nó. Biết được tất cả mọi điều như thế thì mặt trăng trên bầu trời kia, nó sẽ phản chiếu bóng mình trong một

chiếc hồ trong xanh nào đó, mặc dù đối với chiếc hồ đó, thì mặt trăng chưa bao giờ di chuyển. Biết tất cả mọi điều như vậy, như là một tiếng vang dội lại từ tiếng đàn, những âm thanh, và tiếng khóc, tuy thế tiếng vang đó không du dương. Hiểu biết tất cả mọi điều giống như vậy - như một phù thủy tạo ra nhiều ảo tưởng về ngựa, bò, xe bò, xe ngựa, và những thứ khác, nhưng chẳng một điều gì là thật cả.

Sau đó câu hỏi đi đến như vậy: "Có điều gì trong cuộc sống mà giống như cái ngã vững chắc, riêng biệt mà một ngày nào đó sẽ chết? Có điều gì thường hằng? Có điều gì chúng ta có thể bám víu vào bằng bất cứ cách nào?" Khi chúng ta mở rộng sự tỉnh giác của mình đối với những vấn đề này, chúng ta có một sự nhận thức rõ ràng về bản chất, về sự hiện hữu của chúng ta. Trong lúc nêu lên câu hỏi "Ai chết đó?", chúng ta có cái nhìn thoáng ban đầu về những gì có thể trở nên bất tử.

Quan sát kỹ, chúng ta nhận thấy rằng cái ngã riêng biệt mà chúng ta đã áp ú, đã chiến đấu và khóc vì nó thì đơn thuần là một sự đồng nhất. Tất cả những nhận thức, những khát khao, và những lo sợ đã được phát sinh từ sự chuyên chế đã được bịa đặt ra của một số điều nào đó mà chẳng bao giờ tồn tại ở nơi đầu tiên. Khi chúng ta khám phá được ảo tưởng về cái ngã riêng biệt, một sự hiểu biết trực tiếp về sự mong manh và sự phụ thuộc lẫn nhau của toàn bộ cuộc sống đã được phơi bày cho chúng ta. Khi chúng ta nhận thấy rằng chưa bao giờ có cái tôi riêng biệt bị chết, chúng ta nhận ra rằng Bất Tử không phải là "cái khác", và chúng ta được giải thoát bởi chân lý của sự nhận thức này: sự chết không tách rời khỏi cuộc sống .

BI MẮN LÀ MỘT ĐỘNG TỬ

Lòng bi mẫn được phát sinh ở nơi Từ Bi Hi Xá. Nó phát sinh từ sự hiểu biết trọn vẹn, chứ không phải bằng suy tư hay lý thuyết suông. Nó được phát sinh từ trí tuệ về sự nhận thức chính xác bản chất của vạn vật là thể. Nhưng lòng bi mẫn cũng phát sinh từ sự tu tập hướng về tâm, thanh lọc mục đích tâm ý cao cả của chúng ta. Đức Đạt Lai Lạt Ma đã từng phát biểu, "Tôi không biết tại sao có nhiều người hết sức yêu mến tôi, chắc hẳn vì tôi cố gắng tỏ ra lòng bi mẫn, có tâm Bồ Tát (bodhicitta, bồ đề tâm), nguyện vọng vì lòng bi mẫn". Ngài không cho đó là sự thắng lợi, Ngài cho đó là hạnh nguyện, phải thật lòng gìn giữ.

Có một sự khác biệt về số lượng hoặc chất lượng, giữa lòng bi mẫn của ta và lòng bi mẫn của đức Đạt Lai Lạt Ma không? Có phải Ngài kinh nghiệm nhiều khoảnh khắc bi mẫn hơn phải không? Hoặc phẩm chất thật sự của lòng bi mẫn có sự khác biệt nhau? Trong lúc đó, người ta có thể nhận ra điều này từ nhiều cảm nhận khác nhau từ một quan điểm truyền thống, họ cho rằng một khoảnh khắc của lòng bi mẫn của ta đều cảm thấy thật là thuần khiết, sâu sắc như bất cứ lòng bi mẫn của người khác. Vấn đề là chúng ta có tiếp xúc được với nó không. Thường, chúng ta sống lơ là, bỏ quên, bị lôi cuốn vào một vài điều khác nữa, hoặc chúng ta nhầm lẫn cảm giác khác đối với trạng thái bi mẫn.

Đôi khi chúng ta có thể nghĩ rằng, mình đang cảm nhận những thực tế khi ấy, những gì chúng ta đang cảm nhận là nỗi sợ hãi. Chúng ta có thể lo sợ tạo ra một hành động, đương đầu với một người hoặc một tình huống, hoặc bị bắt buộc hoặc quá phóng đại. Dưới chiêu bài của việc tin tưởng rằng chúng ta đang tử tế và thương xót, chúng ta do dự. Từ quan điểm Phật giáo, sự việc thiếu nỗ lực này để làm vơi bớt nỗi đau đớn của bản thân, hoặc của người khác, được xem là thiếu đi lòng can đảm. Bởi vì rất khó để nhận ra được sự thiếu can đảm ở trong bản thân của một người, chúng ta thích nghĩ rằng, chúng ta đang thương xót hơn là lo sợ.

Một trạng thái tâm khác là người ta thường bị nhầm lẫn với lòng bi mẫn là cảm thấy có tội. Khi chúng ta trông thấy ai đang đau khổ, trong lúc đó, chúng ta khá hạnh phúc, hoặc nếu như chúng ta hạnh phúc bằng một cách mà người khác không có, chúng ta có thể cảm thấy trong thâm tâm rằng chúng ta không xứng đáng với hạnh phúc đó, hoặc là chúng ta nên dè dặt hạnh phúc của chúng ta , vì thương xót kẻ khác. Nhưng cảm thấy tội lỗi, trong tâm lý Phật giáo được định nghĩa là một hình thức than thân trách phận và cũng là hình thức sân hận.

Chắc chắn có nhiều lúc khi chúng ta nhận ra rằng mình đã hành động không được khéo léo, và chúng cảm thấy lo lắng và ân hận. Hình thức ân hận này có thể là quan trọng và làm dịu bớt? Điều này thì tương phản với tội lỗi, chúng ta cảm thấy như là một trạng thái thu nhỏ lại, ở trạng thái này chúng ta liên tục ôn lại những gì chúng ta đã làm hoặc đã nói ở trong quá khứ. Trong trạng thái tội lỗi này, chúng ta trở thành sân khấu trung tâm; chính xác hơn diễn xuất chính là phục vụ người khác, chúng diễn xuất để từ bỏ tội lỗi và như vậy chỉ phục vụ cho bản thân chúng ta. Tội lỗi làm cạn kiệt năng lượng của chúng ta, trái lại lòng bi mẫn mang lại cho chúng ta sức mạnh để giúp đỡ người khác.

Để từ bỏ những cảm giác lo sợ và tội lỗi, và dẫn đến lòng bi mẫn thật sự, chúng ta cần nhận thức mà không có chút do dự với bất cứ điều gì, chúng ta có thể cảm thấy hoặc thực hiện. Một trong những hiệu quả của sự tỉnh giác là chúng ta hoàn toàn có thể nhận thức mà không có sự phán xét về những gì chúng ta đang thật sự cảm nhận. Không e ngại với nỗi sợ hãi hoặc tội lỗi của chúng ta, chúng ta có thể nói "Ồ, vâng, đó là nỗi sợ hãi, đó là tội lỗi, đó là những gì đang xảy ra ngay lúc này" và sau đó chúng ta có thể tái lập ý định của chúng ta là lòng bi mẫn.

Khi tu tập lòng bi mẫn, chúng ta có thể mắc phải lỗi lầm là thường trưng bày một lớp vỏ giả tạo bên ngoài về sự quan tâm những gì chúng ta thật sự đang cảm nhận: "Đừng cảm thấy lo sợ, đừng cảm thấy mặc cảm, chúng ta chỉ cảm thấy lòng bi mẫn, bởi vì đó là sự hiển dăng của chúng ta. Mặc dù thế, điều quan trọng phải nhớ là sự trong sáng ở trái tim bi mẫn đến từ trí tuệ. Chúng ta không cần phải phấn đấu để trở thành một ai đó, không phải chính là chúng ta, thù ghét bản thân chúng ta, vì những cảm giác nhầm lẫn của mình. Nhận thức rõ ràng những gì đang xảy ra là nền tảng cho lòng bi mẫn phát sinh.

Điều quan trọng nhất là mục đích không bị lay chuyển của tâm để nhận thức rõ ràng nguồn gốc của khổ đau. Chúng ta cần sức mạnh lòng can đảm, và trí tuệ để có thể mở rộng tâm lòng thật sâu sắc. Và rồi lòng bi mẫn có thể sẵn sàng đến.

Trạng thái bi mẫn là trọn vẹn và bền bỉ, tâm bi mẫn không bị đổ vỡ hoặc tan tác bởi sự đối mặt với sự khổ đau. Nó bao la và phục hồi nhanh. Lòng bi mẫn được nuôi dưỡng bằng trí tuệ của mỗi tương trợ của chúng ta. Sự hiểu biết này vượt qua sự thông khổ và ở đây chúng ta thường có thói quen chỉ nghĩ về người khác, chẳng bao giờ quan tâm cho bản thân. Trí tuệ về mỗi tương trợ của chúng ta phát sinh gắn bó với sự học hỏi để thật sự yêu thương bản thân chúng ta. Đức Phật dạy rằng nếu chúng ta thật sự yêu thương bản thân mình thì chúng ta chẳng bao giờ làm hại đến người khác. Bởi vì khi làm hại người khác, chúng ta làm giảm bớt uy tín của mình. Khi chúng ta có thể yêu thương bản thân, chúng ta từ bỏ cái ý tưởng rằng chúng ta không xứng đáng với tình yêu thương và sự quan tâm đặc biệt. Theo lý thuyết, chúng ta sẵn lòng hiến dâng cho người khác.

Bằng cách đem lại sự tỉnh giác đối với sự thật của những khoảnh khắc hiện tại, và cũng có một cách nhìn của sự mong ước sâu sắc nhất của trái tim chúng ta là đem tình thương đến với tất cả mọi người, chúng ta chứng tỏ sự hiển dăng của mình cho lòng bi mẫn. Có lẽ biểu tượng sáng chói về lòng bi mẫn nơi bản thân Đạt Lai Lạt Ma là một phản ánh không chỉ ở số lượng những khoảnh khắc. Ngài tỏ lòng bi mẫn hoặc về những khoảnh khắc chuyển đổi phẩm chất sự hiện hữu của Ngài là thế nào, nhưng cũng phản ánh sự tận tụy hết mực của Ngài trong khả năng và sự quan trọng là một người yêu thương thật sự.

-ooOoo-

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

[\[Trở về trang Thư Mục\]](#)
updated: 01-02-2002