

Thiền Tâm Từ

Tỳ kheo THIÊN MINH dịch
PL 2545 - TL 2002

PHẦN BA

SỐNG VỚI TRÍ TUỆ VÀ LÒNG BI Mẫn

Xuyên qua lịch sử, chúng ta đã thấy có nhiều nhân vật đã khám phá được chân lý, những người này đã biểu lộ một cảm xúc trọn vẹn bắt nguồn từ sự nhận thức rõ ràng và tình yêu thương. Khi chúng ta nghe đến những con người phi thường như thế, hoặc nếu như chúng được may mắn được một trong những người ấy, chúng ta nhận thấy ở trong bản thân họ có một năng lực tiềm ẩn mà trong mỗi người chúng ta đều có; chúng ta nhớ lại bản chất thật của mình. Sự tu tập thiền định mang lại trí tuệ tiềm ẩn của chúng ta và lòng bi mẫn với cuộc sống. Một khi được phát triển qua sự tu tập, những phẩm chất này nâng cao lên niềm khát khao không cưỡng lại được để giúp đỡ kẻ khác. Sự hiểu biết về mối tương trợ lẫn nhau của chúng ta với tất cả chúng sinh, và những hành động đó tuân chấy một cách tự nhiên từ sự kiện này, rồi cũng tiếp tục đưa chúng qua quay trở lại bản chất thật của mình, tạo ra sức mạnh lòng biết ơn và sự tỉnh giác sâu sắc. Năng lực tinh thần này biểu thị trong cuộc sống của chúng ta, trong thế giới riêng biệt hàng ngày của chúng ta. Sống bằng sự tu tập qua hành động chân thành và sự hiểu biết phát sinh tự nhiên do bởi sự dốc lòng đối với sự giải thoát của bản thân mình và cho đến sự giải thoát của tất cả chúng sinh. Trong thực tế chúng ta có thể sống với một tâm lòng rộng mở như thế gian.

CUỘC CÁCH MẠNG CỦA ĐỨC PHẬT

Những lời dạy của Đức Phật cách đây hơn 2500 năm vào lúc đó cấu trúc của xã hội Ấn Độ được xây dựng trên một hệ thống triết học cứng nhắc. Theo quan điểm của thế giới được phổ biến vào thời đó, mọi việc đều thuộc về một phạm trù có một bản chất đặc biệt và một bốn phận tương ứng, hoặc một mục đích trong cuộc sống. Ví dụ, người ta xem nó như là bản chất hoặc bốn phận của lửa là để đốt cháy và của đá là cứng, của cây cỏ để mọc và màu xanh, và của bò là ăn cỏ và tạo nên sữa. Trách nhiệm của mỗi con người là nhận ra bản chất của riêng nó và tuân theo một khuynh hướng lý tưởng đặc biệt đối với họ. Khuynh hướng này được xem là một chân lý bất di bất dịch.

Theo khuynh hướng xã hội, khái niệm này được chuyển đổi thành hệ thống đẳng cấp. Người ta sanh ra đã được định trước số phận để đáp ứng bản chất nào đó. Nó là bốn phận của những tầng lớp nào đó hoặc những đẳng cấp của con người để cai trị, của tầng lớp Bà La Môn để làm trung gian với những thế lực thần thánh, và của một số người khác tham gia vào việc sản xuất thực phẩm và vật liệu hàng hóa. Với nhân sinh quan này, những hành động được quan niệm như là luân lý và phù hợp cho một giai cấp hoặc giới tính được cảm thấy hoàn toàn bất diệt với người khác. Nó thích hợp và lợi ích cho một người nam thuộc giai cấp Bà La Môn để đọc và nghiên cứu kinh điển, ví dụ như, trong lúc đó sự kiện này hoàn toàn bị ngăn cấm và được xem thật ghê sợ đối với một ai đó bị khai trừ ra khỏi đẳng cấp hoặc kẻ hạ lưu.

Theo bối cảnh xã hội này, đức Phật đã đưa ra giáo pháp có tính chất cách mạng này. Những gì Ngài đã giảng dạy bằng ngôn từ hợp với đạo lý là cơ bản, và nó vẫn còn cơ bản cho tới ngày nay. Ngài tuyên bố rằng việc duyên định một hành động có hoặc vô đạo đức là ý muốn của người thực hiện nó ý định phát sinh ra nó "Không phải do bởi sinh ra là một vị Bà La Môn,

hoặc một kẻ vô gia cư", đức Phật dạy, "nhưng bởi nghiệp. Thực tế, lời dạy này nói lên toàn bộ cấu trúc xã hội Ấn Độ - được nhiều người xem là bất khả xâm phạm - là hoàn toàn không có một ý nghĩa tâm linh chút nào.

Đức Phật tuyên bố rằng chính hoàn cảnh thật sự đã tạo nên sự tốt đẹp của mỗi con người sự tốt đẹp của người đó đạt được nhờ nỗ lực cá nhân, chứ không phải bởi dòng giống, gia tộc. Không đặt thành vấn đề nếu bạn là người đàn ông hoặc đàn bà, sang hoặc hèn, người Bà La Môn hoặc kẻ hạ lưu - một hành động dựa trên lòng tham chắc hẳn sẽ gặp một loại nhân quả nhất định, và một hành động dựa trên tình thương chắc hẳn sẽ gặp được một loại nhân quả nhất định. "Một người Bà La Môn đích thật là người hòa nhã, khôn ngoan và quan tâm", Ngài dạy, như vậy và hoàn toàn phủ nhận sự quan trọng của đẳng cấp trong xã hội, màu da, tầng lớp và giới tính để đổi lấy chuẩn mực đạo đức.

Đức Phật tuyên bố rõ ràng rằng chúng ta không bị lệ thuộc vào bất cứ tiêu chuẩn khác biệt nào. Khô đê và sự diệt khô, bị ràng buộc thật sâu xa đối với hành vi đạo đức của mình, là điều giống nhau cho tất cả mọi người chúng ta. Bất kể người đó đang hành động điều gì, ý định hoặc ý muốn phía sau hành động là hạt giống của nghiệp được gieo trồng. Sức mạnh thôi thúc (nghiệp lực) phía sau hành động như vậy được xem là khía cạnh có quan trọng và tác động mạnh nhất của hành động. Theo cơ bản, những ý định của chúng ta là một biểu hiện về sức mạnh của tâm chúng ta. Việc chuyển đổi sự thúc đẩy của chúng ta biến chuyển toàn bộ cuộc sống của chúng ta; hạnh phúc, mức độ quan hệ của chúng ta với người khác, sự tự do của chúng ta. Chẳng có một điều nào của sự biến này bị gắn chặt vào vẻ đặc biệt bên ngoài của chúng ta là ai, điều duy nhất là được giữ lại trong khả năng tiềm tàng không giới hạn về những gì mà chúng ta có thể thành tựu.

Bằng cách phủ nhận quyền lực tâm linh đó và khả năng được dành cho một tầng lớp đặc biệt, đức Phật chấp nhận rằng chúng ta không cần một ai khác nữa để làm trung gian với thần thánh, chúng ta không cần một giai cấp đặc biệt mà bốn phân của họ đã đi sâu vào tâm linh. Tâm linh ở trong khả năng của mọi người; nó là bốn phân của mọi người, là vai trò của mọi người. Tất cả mọi người có thể sử dụng sức mạnh tinh giác cho sự giải thoát của bản thân; chân lý của chúng ta là một sự thật "tự chứng ngộ"; đức tin của chúng ta được thử thách và được cố gắng bởi cảm nhận của bản thân. Một công việc có hiệu quả mạnh mẽ nhất đầu tiên được thực hiện bằng tâm, bởi vì tâm là người tiên phong cho tất cả mọi yếu tố của cuộc sống. Bằng cách vạch rõ cho chúng ta thấy sự quan trọng về những ý định của mình, đức Phật cho thấy rõ rằng mỗi người chúng ta đều có bốn phân đối với tâm của chúng ta, và do đó đi đến sự giải thoát của bản thân ta. Một quan điểm vô cùng quen thuộc ở Ấn Độ xưa cho rằng sự ham muốn xác thịt phát sinh nơi tâm của người đàn ông là do lỗi của người đàn bà, là do kết quả sự cám dỗ của người nữ với người nam. (Có phải điều này nghe có vẻ quen thuộc thậm chí cho đến ngày nay phải không?). Đức Phật phản bác quan điểm này bằng cách dạy rằng, bất cứ đối tượng nào, bản chất ham muốn phát sinh trong bất cứ tâm của người nào đều giống như nhau, và sự chọn lựa bằng cách nào để đáp lại là trách nhiệm của người đó chứ sự ham muốn trong tâm của người đó sinh khởi. Cuối cùng, việc chối bỏ trách nhiệm đơn thuần chỉ kết án chúng ta là một người bị tước quyền trong cuộc sống của mình. Giải thoát là một năng lực tiềm ẩn có thật, nhưng chúng ta làm việc như thế nào với tâm của mình là tùy thuộc nơi chúng ta.

Chỉ bản thân chúng ta mới có thể biết những thôi thúc của mình. Trong bất cứ hành động nào những gì được người ta nhìn từ bên ngoài đơn thuần không khác hơn là một hành động. Nếu như tôi trao cho bạn một cuốn sách, bất cứ ai chứng kiến chỉ sẽ thấy bản tay tôi đưa ra và tặng bạn cuốn sách. Tôi có thể cho bạn cuốn sách bởi vì tôi thích bạn và muốn bạn có nó. Tôi có thể cho bạn cuốn sách bởi vì tôi biết bạn cần cuốn sách. Tôi muốn và hy vọng rằng bạn sẽ thấy thích hợp để tặng nó làm vật trao đổi; tôi có thể cho bạn cuốn sách bởi vì chúng ta đang ở trong một căn phòng đông người và tôi muốn tỏ ra là một người rộng lượng; hoặc tôi có thể hành động từ nhiều động cơ thúc đẩy khác nhau. Sự khác biệt được nêu ra là một trường hợp

điển hình và động cơ thúc đẩy của tôi sẽ trau dồi tính rộng lượng, hoặc một hình thức khác là tham. Trên cơ sở nhấn mạnh rằng giáo pháp đặt quan trọng sự giải thoát về việc chuyển đổi những ý định của một người, điều đáng phê phán là chúng ta biết rõ những gì về những ý định của chúng ta. Bởi vì ý định của chúng ta nằm trong sức mạnh của tâm, và khả năng thay đổi bản chất.

Trong lời dạy độc nhất này về sức mạnh của ý đức Phật đã phá vỡ cái bong bóng của giai cấp, xã hội; sự sai lệch của trách nhiệm; sự tôn sùng ngu muội về quyền lực tôn giáo, và sự phân định khả năng theo tiêu chuẩn bên ngoài. Trong lời dạy này Ngài trả lại khả năng giải thoát cho mỗi người chúng ta.

CÓ CHẤP

Hai người bạn của tôi đã từng làm việc chung với nhau trong một thời gian, về sau đó có sự bất đồng ý kiến. Họ không trò chuyện với nhau trong một năm - cho tới khi hoàn cảnh đưa họ trở lại gần gũi với nhau chỉ trong vài phút. Mặc dù đó chỉ là một khoảng thời gian ngắn ngủi, nhưng họ có sự giải hòa chân thành. Một thời gian ngắn sau đó, một trong hai người bạn ấy bất ngờ bị bệnh nặng. Trong khi chúng tôi chờ đợi sự chẩn đoán, tôi đã gọi điện cho một người bạn khác biết. Sau đó tiếp tục bình luận về sự việc mà chúng tôi không biết sẽ xảy ra thế nào; cô ta phản ánh một cách chân thành về mối quan hệ được phục hồi của họ. "Tôi thật sung sướng biết bao khi chúng tôi có những khoảnh khắc bên nhau" cô ta nói. Rồi hỏi tưởng lại một tình huống khác mà ở đó mà cô ta vừa mới từ bỏ những gì xấu xa từ một sự mâu thuẫn cá nhân đã qua, chị ta nói một cách phân khởi, "Tôi hơi cố chấp!" Tôi yêu cái lỗi bình luận đó. Thực tế, bởi vì chúng ta không biết được điều gì sẽ đến với mình ở bất cứ lúc nào, có một sự nhẹ nhõm lớn lao ngay lúc này "hơi cố chấp" chính xác hơn là theo đuổi dấu vết những điều phần uất, những điều gây phiền muộn, và những cảm xúc không nói nên lời.

Dựa trên một phần của sự hiểu biết là thật sự chúng ta không bao giờ biết chúng ta sẽ gặp nhau trở lại. Những cộng đồng tu sĩ châu Á có một nghi lễ tha thứ chính thức khi từ biệt. Lần đầu khi U Pandita đến dạy ở Trung tâm Thiền Minh Sát Tuệ, đó là lần đầu tiên Ngài làm việc hoàn toàn với những người phương Tây. Đó là một khóa tu tập thiền tích cực. Trong lúc đó nhiều người trong chúng tôi nhận ra được một lợi ích cá nhân tuyệt vời khi làm việc với thiền sư, nhưng cũng có một số điều hiểu lầm về văn hóa. Khi U Pandita chuẩn bị rời Thiền viện, khi buổi lễ kết thúc khóa thiền, thiền sư nói rằng "Nếu tôi đây đã làm tổn thương hoặc làm hại đến quý vị bằng bất cứ hình thức nào, hoặc cố ý hoặc vô tình, tôi đây xin được tha thứ". Và nếu quý vị đã làm tổn thương tôi bằng hình thức nào đó vô tình làm hoặc cố ý, tôi tha thứ cho quý vị". Bằng hình thức này thiền sư có thể ra đi mà không mang theo những ghi sâu về bất cứ sai dựa trên quá khứ. Không một ai sẽ bị in hằn vào tâm khảm của Ngài như là "một người đã nói điều không thích hợp" hoặc "một người thường không theo bất cứ sự dẫn dắt nào". Và Ngài có thể vượt qua bất cứ phần nợ hoặc những cảm xúc tội tệ bất cứ ai có thể mang lại cho Ngài. Ngài đã thực hiện điều này không vì những vấn đề đã hết sức tội tệ trong suốt khóa thiền nhưng bởi vì nó được xem là một tính cách thích hợp của lời nói tạm biệt. Nó phản ánh tính chất quan trọng của sự đoạn trừ những cảm nhận quá khứ để chúng ta không mang theo những ấn tượng sâu sắc của nhau.

Thực ra, khi tôi gặp lại thiền sư U Pandita khoảng sáu tháng sau đó, tôi cảm thấy rất khác lạ, và Ngài dường như khác lạ đối với tôi. Mặc dù mỗi quan hệ trước đây của chúng tôi rất tốt, điều này như thể mối quan hệ của chúng tôi đang bắt đầu trở lại, và sự mới mẻ của một sự mở đầu khác thật tuyệt vời. Bởi vì Ngài đã thực hiện nghi lễ đó cách đây sáu tháng, chúng tôi có thể gặp nhau mà không bị ràng buộc bởi những cảm nhận lúc trước, tốt hay xấu. Hình thức tha thứ này tạo nên khả năng của sự gặp gỡ một ai đó chúng ta biết sau khi chia tay, và cả hai cùng đến với nhau với những tâm lòng rộng mở. Và nếu chúng ta không gặp nhau trở lại, chúng ta sẽ không bị trói buộc với bất cứ mối quan hệ vướng mắc dây dưa. Chúng ta sẽ bị "ràng buộc".

Mang một mối thù hằn có thể cảm thấy giống như một hình thức an toàn: "Tôi biết mình là ai. Tôi là người bị làm tổn thương bởi một người nào đó và sẽ luôn luôn nổi giận với anh ta". Nhưng cái cảm giác an toàn đó là giả tạo; nó không bao gồm sự biết rõ chắc chắn về cái chết của bản thân và của người khác. Khi từ thân ra tay, chúng ta đau khổ cùng với tiếc nuối đắng cay về những sự việc sẽ mãi mãi lưu lại không tỏ bày ra được và những cảm giác sẽ không được truyền đạt. Thời gian cho sự đuổi kịp là bây giờ. Không còn đủ thời gian cho sau này, hoặc bất cứ sự vững chắc nào về những gì tương lai nắm giữ. Bất cứ cách nhìn hiện thực nào khác đều được xây dựng lên từ cái tâm bởi vì nó tin tưởng rằng một ngày nào đó chúng ta phải chết đi.

Mọi lời từ giả mà chúng ta nói trong cuộc sống của mình là một sự từ bỏ hoàn toàn để đi vào một nỗi chưa hề biết đến. Và như vậy, ở mỗi cuộc chia tay đều có một dịp để chấp thủ vào, để giải phóng bản thân khỏi những trạng thái tâm tiêu cực, và dâng hiến sự giải thoát này cho những người khác.

LỖI LẦM

Cách đây vài năm Đức Đạt Lai Lạt Ma đã dành nhiều tuần để dạy về "Pháp kiên nhẫn" ở Tucson, Arizona. Có hơn 1200 người đã tham dự. Tất cả mọi người chúng tôi đều nghỉ ở khách sạn bên ngoài thành phố, biến đổi một địa điểm thương mại trở thành một trung tâm thiền. Mỗi buổi sáng và chiều Đức Đạt Lai Lạt Ma thường phụ trách, và vào những buổi tối, những thiền sư Phật giáo phương Tây chúng tôi sẽ nói về những "khía cạnh đặc biệt về pháp kiên nhẫn". Sylvia Boorstein và tôi là hai thiền sư phương Tây đầu tiên trong chương trình sẽ giảng pháp. Tôi phải thú nhận là mình cảm thấy một chút lo âu hồi hộp khi nói chuyện trước một số khán thính giả đông như vậy, và tôi muốn hiểu rõ một việc "một cách tường tận". May mắn thay, một ít đêm sau đó, Đức Đạt Lai Lạt Ma với tính cách tuyệt vời của Ngài, đã đem lại cho tất cả chúng tôi một lời dạy sâu sắc thật sự về "việc hiểu rõ nó một cách tường tận".

Ngài đang phân tích một chương của Shantideva, "Hướng dẫn đến cách sống của Bồ Tát - Nhập Bồ Tát Hạnh", một bản kinh thuộc thế kỷ thứ 8 bao hàm toàn bộ con đường dẫn đến sự giác ngộ. Đi hết dòng này sang dòng khác của bản kinh, đức Đạt Lai Lạt Ma trình bày sự chú giải của Ngài bằng tiếng Tây Tạng, và trong khi nó được người khác phiên dịch, thì Ngài xem xét những dòng kẻ tiếp Ngài sẽ trình bày. Vấn đề tiếng Anh của Đức Đạt Lai Lạt Ma khá tốt, và vào một điểm phát biểu trong phần dịch, Ngài xem bản kinh và nói với người phiên dịch "Anh đã nhầm rồi. Đó không phải là những gì tôi đã phát biểu". Sự bất đồng tiếp theo là về vấn đề cú pháp - có phải Shantiveda khi đưa ra một quan điểm về pháp kiên nhẫn, đã nói "Bà ta nói điều đó với anh ta" hoặc "Anh ta đã nói điều đó với bà". Người phiên dịch đáp lại bằng cách nói rằng "Thưa Ngài, tôi không nhầm. Theo thực tế bản kinh viết "Anh ta đã nói điều đó với bà ta". Đức Đạt Lai Lạt Ma trả lời "Không, bản kinh viết "Bà ta đã nói điều đó với anh ta".

Người phiên dịch lại không đồng ý, và rồi họ thảo luận lại trong một lúc: "Anh ta đã nói điều đó với bà ta". Không, "Bà ta đã nói điều đó với anh ta", và v.v... Sau đó Đức Đạt Lai Lạt Ma lật trở lại các trang trong bản kinh cho tới khi tìm được phần tranh luận. Ngài xem nó, rồi bật tiếng cười lớn, nói một cách vui vẻ, "Ha, ha, ha! Ôi, tôi sai rồi".

Chính là Ngài đang mắc phải một lỗi lầm trước 12000 người, nhưng vẫn phá lên cười âm ỉ về việc này. Tôi không chắc là mình có thể cười một cách thật thoải mái như thế nếu như tôi đã nhầm lẫn khi đang nói chuyện trước 12000 người vào mấy đêm trước đó. Ngài đóng một vai trò tuyệt vời với một mẫu người có tâm lòng bao dung độ lượng, đầy nhiệt huyết tự nhiên xuất hiện khi chúng ta không còn bảo vệ một khái niệm thường có về sự việc chúng ta là ai.

Khi chúng ta cố gắng đưa ra một hình ảnh nào đó, hoặc do một ai đó đặc biệt, hoặc hoàn hảo và chưa bao giờ có một lỗi lầm, đều có một sự khắt khe trong lòng. Khi chúng ta để cho lòng mình thoải mái, không làm ra vẻ là "một ai đó đặc biệt", chúng ta có thể thật sự là ta, với tính trung thực, với quan điểm bao dung, và với lòng bi mẫn. Những phẩm chất này là những điều

kiện của sự giải thoát, bất cứ điều gì đang xảy ra. Và khi chúng ta thật sự thành thoi, bao dung, chúng ta có thể giống như Đức Đạt Lai Lạt Ma, có thể cười lớn vui vẻ khi chúng ta mắc sai lầm.

NĂM TRIỀN CÁI

Vào buổi sáng nọ có một phụ nữ rời khỏi căn hộ của mình để đi làm việc. Bà ta đi xuống đường, rút chìa khóa và mở khóa chiếc xe hơi của mình. Ngay khi bà ta tra chiếc chìa khóa vào ổ khóa của xe, bà ta nhận thấy rằng chiếc xe dường như thấp gần mặt đất hơn thường lệ. Khi bà ta nhìn xuống và hét sức sừng sốt, trông thấy bốn bánh xe đã bị đánh cắp! Phản ứng tức khắc của bà ta là rảo nhanh đến trung tâm thương mại gần nhất và mua cho mình một bộ đồ ngủ bằng lụa như là một cách để trấn an mình. Chỉ như vậy sau đó bà ta có thể quay về nhà và gọi cảnh sát.

Bạn của tôi, Sylvia Boorstein, cũng là một thiền sư, dùng câu chuyện này như một cách để mô tả (ngũ triền cái) nằm trờ ngại. Trong giáo pháp của Đức Phật, năm triền cái là tham dục, sân, hôn trầm, trạo cử và hoài nghi. Chúng đặc biệt dùng để mô tả những trạng thái tâm làm cho chúng ta mất tập trung khi tu tập thiền, nhưng chúng là những trạng thái tâm thần làm chúng ta mất chánh niệm về những gì đang xảy ra bất cứ khoảnh khắc nào. Khi bị cuốn hút vào những trạng thái tâm thần này, cảm xúc của chúng ta về những gì có thể xảy ra đều bị giới hạn. Tâm của chúng ta không thể hoạt động một cách thoải mái và bao dung. Hơn thế nữa, mỗi người trong chúng ta có khuynh hướng phản ứng lại với những hoàn cảnh trong đó có một người nổi bật hoặc hình thức khác của những tính cách này.

Trong câu chuyện về những chiếc vô xe bị đánh cắp, phản ứng của một người đối với tình huống là một thí dụ hoàn hảo về trạng thái tâm của một ai đó bị cuốn vào sự trờ ngại của tâm tham. Bây giờ chúng ta hãy tưởng tượng một người nào đó có một khuynh hướng mạnh mẽ về giận hờn (sân) hơn là tham. Người này đi xuống lầu, bắt đầu tra chìa khóa vào cửa xe, và sự việc giống như trên xảy ra - bà ta phát hiện thấy vô xe mình bị đánh cắp. Bà nổi giận và đá vào chiếc xe, bà ta đá vào chiếc xe rồi quay trở lại chung cư và la lối với người bảo vệ. "Tại sao ông không quan tâm cẩn thận hơn?" Khi bà ta đến sở làm, bà ta giận dữ và nổi cáu với bất cứ ai ở đó. Rốt cuộc, sự việc dường như có lý với bà ta là sự khó chịu có thể chia xẻ cho mọi người.

Tiếp đến là một người có thói quen uể oải lười biếng (hôn trầm). Bà ta đi đến chiếc xe của mình và phát hiện các bánh xe bị mất cắp. Sau đó bà quay trở lại căn hộ, không đi đến sở làm nữa, và nói "Tôi không thể xử lý được, tôi quá mệt mỏi chán chường. Ngày mai tôi sẽ đi làm việc". Bà ta nằm nghỉ một vài giờ, và chỉ như vậy bà ta mới có năng lực để đối phó với tình huống.

Rồi có một người có thói quen không giữ được bình tĩnh, bất an. Bởi vì bất an thường biểu hiện bằng sự việc dễ bực bội và cáu gắt, một khía cạnh của trờ ngại này là trạng thái lo âu. Mẩu người này khi phát hiện ra những bánh xe của mình bị mất, và bắt đầu lo âu, cáu gắt. Bà ta lại nghĩ thầm "Hôm nay là mấy cặp vô xe; ngày mai là chiếc xe, rồi sau đó đến mình".

Cuối cùng là trờ ngại hoài nghi, sự kiện này biện hộ trong bản thân chúng ta là "bị si mê" khi chúng ta bị cuốn vào sự hoài nghi, chúng ta không biết phải làm gì tiếp theo đó. Năng lực và sự tỉnh giác của chúng ta bị sụp đổ. Mọi thứ đều như đổ tan vỡ, và không kiểm soát được tâm vì nó nhảy từ việc này sang việc khác. Trong tình huống những vô xe bị đánh cắp đặc biệt này, trạng thái tâm có thể là tự thân và tự nghi ngờ. Người phụ nữ trông thấy mấy cặp vô xe bị đánh cắp nhưng chỉ đứng đó và nói thầm "Tại sao tôi luôn luôn tạo ra những sự chọn lựa tồi tệ như thế? Tại sao tôi lại đậu xe ở đây? Tại sao tôi lại sống ở trong khu phố tồi tệ như vậy? Đây là tất cả lỗi lầm của tôi". Không biết làm gì hơn ngoại trừ oán thán bản thân, bà ta cảm thấy bối rối và hồ nghi, và không thể đưa ra một hành động hữu dụng để cải thiện tình huống.

Chúng ta gọi câu chuyện này là "Chuyện về Tham, Sân, Si, Hôn trầm", hoặc, bởi vì đôi lúc chúng ta cảm thấy rằng mình đang chiến đấu với 5 trở ngại (ngũ triền cái) cùng một lúc, nó cũng được gọi là "Câu chuyện về Tham, Sân, Si, Hôn Trầm và Trao cử". Tuy thế, bất kể nhiều trở ngại phát sinh trong tâm, hoặc bất kể chúng có thể sâu sắc như thế nào, chúng ta không cần phân xét chúng hoặc bản thân chúng ta đối với sự tồn tại của chúng. Trí tuệ, được đạt do nhờ chánh niệm, cho chúng ta thấy rằng chúng hoàn toàn là những trạng thái tâm đi qua. Chúng ta nhận thức chúng rõ ràng cùng với một ý tưởng thông thoáng. Như vậy chúng ta không còn bị bó buộc để hành động bằng một tính cách đặc biệt, được kiểm soát bằng trạng thái tâm đó.

Như vậy vào một buổi sáng, khi chúng đi đến xe hơi của mình và phát hiện ra những vỏ xe bị đánh cắp. Chúng ta cảm thấy một sự thôi thúc để đi mua bộ áo ngủ bằng lụa, hoặc đồ lỗi cho mọi người; chúng ta đối mặt với những phiền muộn rắc rối của mình, hoặc đi nghỉ, hoặc có những nỗi lo âu của chúng ta nảy sinh ra nỗi lo lắng sâu sắc, hoặc suy sụp trở thành hoài nghi và hoang mang. Mặc dù một hoặc một số những khuynh hướng này buộc phải phát sinh, nếu chúng ta có chánh niệm về chúng thay vì bị chúng lôi kéo, chúng ta sẽ có một sự mở rộng của tâm. Bằng sự mở rộng này, chúng ta có sự tự do để quyết định phản ứng của mình đối với bất cứ tình huống nào.

Ở GIỮA CON ĐƯỜNG TRUNG ĐẠO

Giáo pháp của Đức Thế Tôn được mọi người biết đến là Con Đường Trung Đạo, bởi vì nó tránh những điều thái quá của sự thỏa thích trong những cảm giác, mặt khác là khổ hạnh quá mức và tự hành xác. Cuộc đời của Đức Phật trước lúc thành đạo, theo như được truyền lại, bao gồm hai cực đoan này. Khi Ngài còn là thái tử Siddhattha, đức Phật sống trong hào nhoáng thỏa thích dục lạc. Chuyện kể rằng cha mẹ của Ngài hết sức quan tâm đến nỗi Ngài không biết đến bất cứ sự bất hạnh nào, họ dùng những thợ làm vườn làm việc suốt đêm thâu để hái những bông hoa tàn, héo úa, để cho thái tử không bị lụy phiền vì hình ảnh héo úa của bông hoa.

Cuối cùng, khi Thái tử Siddhattha chứng kiến được khổ đau thật sự vẫn tồn tại trong thế gian, Ngài bị thôi thúc buộc phải đi tìm chân lý. Đầu tiên Ngài đi theo con đường tự hành xác kéo dài trong sáu năm. Ngài sống một cuộc đời xuất gia và cực kỳ khổ hạnh. Vào thời đó ở Ấn Độ, người ta tin rằng bằng cách hành hạ thân xác, người ta có thể giải thoát tinh thần, có thể giúp nó bay vút lên vượt qua những kiểm tỏa của thế giới trần tục. Tuy thế, sau nhiều năm tu ép xác khổ hạnh, Đức Phật nhận ra sự thỏa thích dục lạc quá độ cũng như sự thiếu thốn quá mức cũng không dẫn đến mục đích giải thoát thật sự.

Thế giới dục lạc thỏa thích quá mức là đầy hoan lạc nhưng trống rỗng, và nó bao bọc xung quanh ta bằng một đám sương mù làm cho chúng ta không tìm được bất cứ điều gì sâu sắc hơn. Trong khi ấy, chúng ta đang say sưa với những cảm giác, nỗi thống khổ của kẻ khác đe dọa tính tự mãn thích thú kèm theo cuộc sống phóng túng buông thả của chúng ta. Như vậy chúng ta có khuynh hướng không quan tâm đến nỗi khổ của những người khác, cùng với nỗ lực che dấu nỗi đau khổ trong lòng mình. Và như vậy chúng ta chầm dứt cách sống cách biệt với cuộc sống trọn vẹn.

Tương tự, con đường tự hành xác và khổ hạnh chỉ củng cố những cảm giác tự phản và tự căm thù, làm cho chúng ta xa cách với tình thương, đó là ở phần quan trọng nhất của sự biến chuyển tâm linh. Ngày nay chúng ta không thể bị lôi cuốn trở thành những đạo sĩ khổ hạnh và tu ép xác, nhưng chúng ta vẫn lạm dụng và khinh bỉ thân xác với những hy vọng tìm được hạnh phúc, như đã được nhìn thấy ở bệnh dịch căng thẳng tinh thần (ăn uống mất ngon) trong xã hội của chúng ta. Thêm nữa, có lẽ được che giấu nhiều hơn, hình thức tự hành xác là tạo nên những mối quan hệ giầy vò ngay chính tâm của bản thân chúng ta, như thể là một sức

mạnh mẽ của sự tự kiểm điểm bản thân và tự cấm thủ bằng một cách nào đó để giải thoát chúng ta.

Đi theo con đường Trung Đạo giữa hai cực đoan này không có nghĩa theo một chút buông thả và một chút ép xác và pha trộn lẫn nhau. Sự việc không như thế là ta nhủ thầm, "Chà, tôi đã trải qua mấy ngày buông thả, có thể đây là lúc để ép xác. Nếu sống một vài ngày tương đương nhau ở hai khuynh hướng, chúng sẽ mang lại sự quân bình". Con đường Trung Đạo không phải là việc tầm thường, tìm ra được mẫu số chung thấp nhất của hai cực đoan về sự buông thả và tự hành xác và hoàn toàn thụ động. Đúng hơn, đó là việc nhận thức được sự căng thẳng tinh thần và sự đau khổ của mỗi cực đoan và đi đến một nơi khác lạ hoàn toàn, ở đó người ta không rơi vào một trong hai phạm vi này. Chúng ta không bị cuốn theo hai cực đoan này.

Con Đường Trung Đạo là sự quân bình của tính chính trực đạo đức, tập trung tư tưởng và tuệ giác trong sáng. Chúng ta tìm ra được Con Đường Trung Đạo, nơi quân bình, từ một cách nhìn lại bản thân chúng ta trọn vẹn, về những gì chúng ta có khả năng biết được hạnh phúc tìm ra ở nơi nào. Và chúng ta theo đuổi nó vì lòng yêu thương cho bản thân và những người khác, bắt nguồn từ sự nhận thức đầy lòng biết ơn và phấn khởi về tiềm năng của chúng ta là giải thoát và vì lợi ích cho thế gian. Hiểu biết được chân lý hạnh phúc tìm ra nơi đâu, chúng ta cống hiến hết mình cho điều chúng ta cần đến và chúng ta cảnh giác về những gì chúng ta không cần.

Đi theo Con Đường Trung Đạo là một tiến trình khám phá liên tục từng khoảnh khắc. Chúng ta không thể dựa vào con Đường Trung Đạo của Đức Phật đi qua 2500 năm trước, hoặc thậm chí ngay chính bản thân mình khám phá ra nó ngày hôm qua. Bao dung, tế nhị và sống động, chúng ta phải nhận ra nó liên tục từng mỗi khoảnh khắc. Nhờ sự tỉnh giác và sự thương xót cho bản thân và người khác, chúng ta khám phá cái vị trí trong thân chúng ta đó là sự biểu hiện của cái tâm được giải thoát. Như thế, Trung Đạo vừa là con đường vừa là sự biểu hiện tự do và giải thoát.

Bởi vì có vô số lần và những tính cách chúng ta phải đối phó với nó hàng ngày, con đường Trung Đạo được xem như là một đường vô cực nó là một hình dáng bất thường mô phỏng bằng những dáng tương tự trên một phạm vi những kích cỡ to lớn. Ví dụ như, theo tự nhiên, thông thường một phần nhỏ của một vật gì xuất hiện trong một tỷ lệ thu gọn giống như một mô hình nhỏ trọn vẹn. Những bờ biển bị lở chồm khi người ta nhìn cách một khoảng thật xa từ vệ tinh, từ một chiếc phi cơ, hoặc đứng từ một vách đá dốc ngay trên chúng. Toàn bộ một chiếc lá dương xỉ trông giống như một kiểu phóng đại của những phần nhỏ hơn của nó. Những dãy núi cũng có những hình dáng gồ ghề, bất thường như thế khi chúng ta nhìn chúng từ một khoảng cách thật xa hoặc nhìn chúng cận cảnh ở những mẫu đá granit. Ngay cả hệ thống thái dương hệ bao la cũng giống như một nguyên tử được phóng đại khổng lồ.

Mỗi và từng khoảnh khắc tìm được sự quân bình giữa hai cực đoan tự hành xác và buông thả là một khuôn mẫu hoàn hảo của Con Đường Trung Đạo tuyệt vời dẫn đến giải thoát mỗi khoảnh khắc quân bình là một khớp nối của toàn bộ con đường bằng sự trọn vẹn của nó. Giải thoát không chỉ là mục đích nhận ra trong tiến trình mở rộng liên tục. Trên Con Đường Trung Đạo, chúng ta tìm thấy sự giải thoát không chỉ ở lúc kết thúc chuyển hành trình, mà ở chính giữa, và ở chính giữa của con đường, hơn thế nữa, ở chính giữa của chính giữa của con đường. Mỗi bước chân trên con đường đi đến giải thoát là mỗi bước chân giải thoát.

NHỮNG LỜI CẦU NGUYỆN Ở BỨC TƯỜNG PHÍA TÂY

Bức Tường Phía Tây ở Jerusalem, từng được mọi người biết đến là Bức Tường Than Khóc, nó được xem là một trong những địa điểm thiêng liêng nhất của thế giới Do Thái giáo. Nó là một Bức Tường còn lại của một ngôi đền lịch sử được xây dựng vào thế kỷ thứ 2 trước CN. Có một phong tục thiêng liêng liên quan đến việc viết một lời cầu nguyện trên một mảnh giấy và đặt mảnh giấy trong một khe ở một nơi nào đó trong Bức Tường. Khi tôi ở Jerusalem, tôi đã

đến đó đặt những lời cầu nguyện trong Bức Tường cùng với những lời cầu nguyện của những người khác.

Tôi theo phong tục này trong tinh thần lời cầu nguyện đầy ý nghĩa nhất đối với tôi, đó là không phải viết cho một đấng tối cao hoặc dùng để van xin, nhưng chính xác hơn là trong tinh thần của tâm từ, sự tu tập tâm từ (Metta) tâm từ có nghĩa là tâm lòng hướng về hạnh phúc và an lạc đến tất cả chúng sinh và hướng thẳng sức mạnh của ý định của chúng ta trong sự nhận thức mục đích đó. Như vậy, trên mảnh giấy của tôi, tôi đã viết ra những lời cầu nguyện của tôi cho những người bạn bị bệnh tật, và những người bạn có bố mẹ qua đời v.v..., rồi đặt nó vào trong những lời cầu nguyện của người khác vào một trong những khe hở của Bức Tường.

Ngày hôm sau, tôi trở lại Bức Tường đó, tôi nhận thấy mảnh giấy của tôi vẫn còn ở đó, dường như đáng ngạc nhiên, xét cho cùng có đến hàng trăm người đặt những lời cầu nguyện của họ vào trong Bức Tường mỗi ngày. Với một lý do nào đó, đối với tôi nó là một điềm lành vì mảnh giấy của tôi không rơi ra ngoài hoặc bị rớt xuống đất.

Ngày hôm sau tôi trở lại Bức Tường để kiểm tra. Lần này tôi không còn chắc rằng tôi có thể tìm thấy mảnh giấy màu vàng nhỏ bé của tôi với những lời mong ước cho hạnh phúc và tốt đẹp đến với những bề bạn của tôi, và tôi để lại cái cảm giác hơi chút thất vọng.

Khi tôi trở lại vào ngày thứ tư, tôi lại càng khó chịu hơn, bởi vì bây giờ tôi không thể phân biệt mảnh giấy đặc biệt của tôi với tất cả những mảnh khác. Nó vẫn còn đó hay đã rơi mất?

Vào ngày thứ năm, khi tôi trở lại, trong lòng vẫn còn bận tâm về mảnh giấy của mình, tôi biết nó không còn hy vọng. Bức Tường đã phủ đầy hàng ngàn mảnh giấy khác, tất cả đều mang những lời cầu nguyện, tôi sẽ chẳng bao giờ biết được điều gì đã xảy đến với tôi.

Bất ngờ sau đó, tôi nhận ra sự cố chấp với mảnh giấy mang lời cầu nguyện đặc biệt của tôi thật vô lý biết bao. Đột nhiên, sự việc không thành vấn đề là tôi có thể phân biệt những lời cầu nguyện của mình với tất cả những lời cầu nguyện khác. Mỗi lời cầu nguyện theo tính cách nào đó vang vọng lại với từng lời nguyện khác. Mỗi người chúng ta đã đi đến Bức Tường thể hiện cách diễn đạt của chúng ta với sự thôi thúc cơ bản quen thuộc là hướng về hạnh phúc, an lạc, cho bản thân mình và những người chúng ta yêu mến. Không đặt thành vấn đề những gì đặc biệt, thực tế tất cả chúng ta đều cầu nguyện chung một điều. Không còn đặt vấn đề nữa là tôi đang xem mảnh giấy của mình hoặc bất cứ mảnh giấy nào của người khác. Những ước mong của tôi phản ánh trong những lời cầu nguyện của họ và ngược lại.

Bất kể chúng ta cầu nguyện thế nào hoặc bằng ngôn ngữ gì, bất kể tôn giáo nào chúng ta đang tu tập, bất kể xứ sở nào chúng ta đến, cơ bản là tất cả chúng ta đều mong muốn cùng một điều: được hạnh phúc, an lành và giải thoát. Vào ngày đó, đứng trước Bức Tường Phía Tây, tiếng than khóc chung của toàn thể chúng sinh mong muốn là hạnh phúc, luôn cả bản thân tôi, vang lên cùng một tiếng nói.

MỘT CÁI GÌ ĐÓ HOẶC KHÔNG

"Tại sao có một điều gì khi không thể có điều gì?". Có một lần bạn của tôi nói rằng đây là câu hỏi chính đáng sau những tác phẩm triết học của Ludwig Wittgenstein. Sau khi đó, khi tôi đang thảo luận tư tưởng này với một người bạn khác, chị ta nói "À, là các tu sĩ Phật giáo, chúng ta cũng có thể hỏi, 'Tại sao không có gì khi có thể có một cái gì?'" Thực sự theo tôi nghĩ, tại sao không có điều gì tồn tại, không điều gì là có thực, trong khi dường như nó giống có thể có một điều gì đó? Toàn bộ thế giới này có thể phát sinh bằng cách nào, tuy thế không có một điều gì để bám víu được? Làm cách nào toàn thể vũ trụ có thể xuất hiện, rồi chỉ để tàn lụi theo thời gian?

Phần nhiều nỗi khổ riêng tư của chúng ta được tạo nên do bởi rơi vào một trong hai quan điểm quá khích về đời sống thực tại - là mọi thứ là một cái gì đó hoặc không là gì cả. Theo một quan điểm chúng ta cảm thấy rằng có một điều gì an toàn hoặc có thực là được nhận ra ở một nơi nào trên thế gian. Chắc hẳn phải có một điều gì tồn tại mà chúng ta có thể thấy, nghe, ngửi, nếm, xúc chạm hoặc biết. Sau đó mọi vật tạo ra nhiều thực thể, bởi vì chúng ta có niềm hy vọng liên tục là có một nơi nào đó có sự an toàn tuyệt hảo và hạnh phúc vững bền, và chúng ta tiếp tục tìm kiếm nó, rồi chỉ là thất vọng. Khi chúng ta bị dính mắc hoặc bị cuốn dính vào quan điểm này, chúng ta bám víu và chấp vào một thể gian thay đổi và về bên ngoài, rồi chúng ta đau khổ.

Một quan điểm quá khích khác toàn bộ chẳng có gì để trở thành vấn đề. Mọi vật là một hình thức rỗng không, và chúng ta sống trong vô thức, trong sự nổi loạn vô vọng. Quan điểm đoạn diệt này dẫn đến tình trạng tê liệt. Nhân sinh quan này nói rằng, "Bởi vì mọi vật trống rỗng và không có thực thể, dù gì đi nữa chẳng có điều nào tạo nên sự khác biệt? Tại sao phải thực hiện bất cứ điều gì? Chúng ta rơi vào sự lãnh đạm, cô lập và đau khổ.

Con Đường Trung Đạo của Đức Thế Tôn tránh xa cả hai quan điểm quá khích này. Vạn vật không phải thường còn, cũng không trống rỗng sự biểu hiện duy nhất của thực thể. Cuộc sống của chúng ta dựa vào cái nơi rất mong manh đó, ở đấy mọi điều kiện phát sinh, và tuy thế nó không có thực thể, không có thực. Thực thể là mơ hồ, lơ mơ, và sinh động; và tuy vậy nó không có thực thể, mong manh và chúng suy tàn. Bởi vì nó diễn tả nên lời sự nghịch lý này, đức Phật thường dùng những hình ảnh để mô tả bản chất của sự hiện hữu. Ngài dạy rằng chúng ta cảm nhận cuộc sống giống như cái cầu vồng, tiếng vang dội, giấc mơ, giống như giọt sương trên cọng cỏ, như tia chớp trong bầu trời mùa hè.

Nhờ có tuệ giác, chúng ta thấy được có và không của sự hiện hữu. Chúng ta thấy rằng bất cứ điều gì có thể biết được với thân hoặc tâm này, biết được nhờ bởi những cảm giác của chúng ta, là thoáng qua và không có thực, giống như chiếc cầu vồng. Chúng ta cũng thấy rằng cảm nhận của chúng ta sinh rồi diệt phù hợp với định luật thiên nhiên, chẳng hạn như luật của nghiệp. Chúng ta thấy rằng mình không sống trong một vũ trụ ngẫu nhiên, vô thức, không thứ tự. Có điều kiện trong thế gian, tương trợ lẫn nhau, và có mối quan hệ.

Khi chúng ta cảm nhận sự mong manh, sự yếu ớt, không vững bền của cuộc sống, chúng ta có khả năng phát triển trí tuệ. Khi chúng ta cảm nhận mối quan hệ trong cuộc sống, mối tương trợ lẫn nhau, chúng ta phát triển tình thương. Không ai sống tách rời khỏi người khác. Đúng hơn là họ giống như hai cánh của con chim. Như nhà thơ Issa viết:

*Thế giới của sương
Chỉ là thế giới của sương –
và thế nhưng*

"và thế nhưng" điều mà chúng ta mang nặng trong trái tim mình và ở đây điều nghịch lý bề ngoài toàn bộ lại xảy ra như thế.

-ooOoo-

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

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

[\[Trở về trang Thư Mục\]](#)

updated: 01-02-2002