

# THIÊN HỌC NAM TRUYỀN

Giác Nguyên Dịch Việt, 1996

---o0o---

*Nguồn*

*<http://thuvienhoasen.org>*

*Chuyển sang ebook 29-7-2009*

*Người thực hiện : Nam Thiên – [namthien@gmail.com](mailto:namthien@gmail.com)*

*[Link Audio Tại Website http://www.phatphaponline.org](http://www.phatphaponline.org)*

## Mục Lục

Lời Giới Thiệu của Đức Đạt Lai Lạt Ma

Lời Người Dịch

Chương 1 - Tâm điểm của Thiền định

Chương 2 - Tại sao phải Thiền Định?

Chương 3 - Thiền Lý

Chương 4 - Những Ma Chướng và Trở Lực của Thiền Định

Chương 5 - Các Cấp Độ Thiền Định

Chương 6 - Thất Giác Chi

Chương 7 - Một bài học qua cuộc đời Đức Phật

Chương 8 - Tự do trong Tự chế

Chương 9 - Đau Khổ - Nhân tố của Tình thương

Chương 10 - Kiến giải về Nghiệp lý: Quy luật Tác động và Phản ứng

Chương 11 - Hiểu biết về Nghiệp Lý: Con đường đến Tự do

Chương 12 - Năm nguồn đạo lực cho Thiền định

Chương 13 - Cuộc đi về Nguồn

Chương 14 - Con đường Lợi tha

Chương 15 - Pháp ứng dụng Thiền định vào đời sống thường nhật

---o0o---

## Lời Giới Thiệu của Đức Đạt Lai Lạt Ma

Chúng ta đang sống trong một thời đại mà những thành tựu về khoa học vật chất đã có những bước tiến đáng kể. Tuy nhiên, một điều hết sức rõ ràng là một lý tưởng thăng hoa nhân bản vẫn chưa được thực hiện thỏa đáng. Những xung đột, mâu thuẫn về chính trị và ý thức hệ vẫn tiếp tục tồn tại giữa các quốc gia để dẫn tới biết bao những thảm cảnh chiến tranh và bạo động cho nhân loại vẫn triền miên ném trái tất cả cay đắng nghiệt ngã nhất.

Điều đó đã nói lên rằng nếu chỉ tiến bộ về lĩnh vực vật chất ngoại giới thì cũng vẫn chưa đủ, mà ở đây chúng ta còn có một nhu cầu khác cấp thiết hơn

nhiều, đó chính là đời sống nội tại, sự phát triển về tâm linh. Và con đường tối ưu để thực hiện lý tưởng đó chính là pháp môn thiền định của Phật Giáo.

Đúng là từ suốt mấy ngàn năm lịch sử, Phật giáo đã có rất nhiều thiền phái nhưng chung quy lại, tất cả đều có chung một tông chỉ căn bản là "dĩ tâm an tâm" tức nhắm tới mục đích trầm lặng tâm hồn và hai nét độc đáo được xem như điểm đặc trưng của thiền định Phật giáo chính là nội quán và bao dung, nói khác đi thì chính là trí tuệ với từ tâm.

Càng sống thiền định để thấu suốt cái vô thường, đau khổ và vô ngã trong đời sống thì ta càng dễ dàng mở rộng trái tim để có thể sống hòa ái và cảm thông cho tha nhân nhiều hơn. Đó là một thứ tình thương vô điều kiện và không phân biệt đối với tất cả các giới chúng sinh. Và nếp sống như vậy ngoài ý nghĩa an lạc cho chính mỗi người, còn có một giá trị khác nữa đó là đóng góp vào sự hòa bình của toàn thế giới.

Thật đáng mừng khi tìm thấy những người phương Tây biết quay về học hỏi phương Đông và đem san sẻ kinh nghiệm đó cho người khác như hai tác giả của tập sách này. Mong sao nỗ lực đó của nhị vị sẽ đem lại phần nào niềm an lành cho tất cả chúng sinh

*Đức Đạt Lai Lạt Ma*  
*Mc Leod Ganj*  
20/04/1987

---o0o---

## **Lời Người Dịch**

Bấy lâu nay, với chút ít vốn liếng ngoại ngữ chắt chiu, chúng tôi chỉ đọc mà ít khi dám nghĩ tới việc phiên dịch, đặc biệt đối với các kinh sách được viết bằng Anh ngữ và nhất là trên tay chúng tôi lúc này lại là một cuốn sách viết về Thiền học, một đại dương cho chuyện thấu đáo và diễn đạt, bất luận là viết hay dịch.

Cuốn sách nguyên tác đã theo chúng tôi ra tận Đà Nẵng vào những ngày giáp xuân 1996 như một tri kỷ đường dài và cũng có lẽ do chút duyên gió bụi, đôi ba tấm lòng của xứ Quảng đã khơi dậy ở chúng tôi tí nhả hứng cảm bút chép lại những gì mình đã đọc hiểu theo cái thiện cận riêng tư. Và đã như thế thì chúng tôi dĩ nhiên chẳng hề đi theo một khuôn sáo ngữ ngôn bất

buộc nào trong lúc chuyển ngữ cả. Nhưng đầu sao, bản nguyên tác vẫn còn đó cho những ai hãy còn bận lòng quá nhiều về cái chuyện ngữ ngôn mà chẳng nhớ được lời thâm thì của Trang Tử ngày xưa là "đặng ý quên lời"!

Hai tác giả của tập sách này vốn người Mỹ Quốc nhưng vào một ngày kỳ lạ kia đã bỗng nhiên quên hết đất trời phương Tây với những ám ảnh nghìn năm của nền văn hóa La Hy, những dòng sông Seine, Danube, sông Thames... để tìm sang cõi đất Đông phương ngàn trùng từng là quê hương của nhị vị Lão Trang và trên hết, là Phật giáo.

Sau 12 năm trời còm áo Á Châu, mòn vẹt gót giầy trên khắp mọi xứ sở da vàng, tắm lội hồn nhiên từ sông Hằng, Ấn Độ đến tận Irrawady của Miến Điện, hai tác giả đã tìm thấy một chốn về đích thực cho chính mình và cả cái thế giới tạp loạn hôm nay, đó là Thiên định của Phật giáo, một chỗ nấu nướng an lành mà từ hơn hai ngàn năm nay đã ít nhiều bị mất dấu dưới biết bao cỏ gai ngộ nhận.

Đứng ngoài mọi quan niệm phân biệt tôn giáo, tư tưởng, học thuật, kể cả sở kiến cá nhân, hai vị đã biết vong thân khi viết lại một các thiết tha và nghiêm cẩn tất cả những gì mình đã học, đã hiểu, đã dạy và đã sống về Thiên định của Phật giáo Nguyên thủy.

Nội dung tập sách này chính là một phần trong số các bài giảng của hai vị về Thiên định tại các Thiên khóa ở trung tâm Naropa (bang Colorado, Hoa kỳ).

Bản Việt dịch được hoàn tất là nhờ sự giúp sức tận tình của anh Sỹ, cô Hựu Huyền, Tâm Lan, Phổ Nguyên (những người đã trực tiếp chịu trách nhiệm phần bản thảo trên máy vi tính), Hồng Diễm, Vân Anh, Yên Tường, Đ. Hùng, Quỳnh Hương... (những người đã chấp bút thay chúng tôi trong những ngày vừa rời bệnh viện Đà Nẵng). Chúng tôi cũng không quên sự chăm sóc chân thành của các vị thiện tín khác tại Tam Bảo Tự, và sau cùng là chút lòng kính bái thâm tạ hướng về Hòa thượng bốn sư, sư cậu cùng các vị đại sư huynh đã nuôi lớn tâm hồn con từ những ngày bé dại. Đồng thời dịch phẩm này vẫn còn vọng mãi những lời động viên ân cần của chư Tăng Huyền Không, nhất là nhị vị đại đức Triều Tâm Ảnh, Pháp Tông. Tất cả đều là những thực tại đáng được chiêm ngắm bằng nhất thiết đạo tình cùng lòng tri ân vô hạn.

Nguyện cầu tất cả chúng sinh sớm thành Phật đạo.

*Tố Phương Liêu, 25/06/1996*  
*Giác Nguyên*

---o0o---

## **Chương 1 - Tâm điểm của Thiền định**

Tương truyền rằng ngay sau khi rời gốc bồ đề, ra đi lúc mới vừa thành Phật, Đức thế tôn đã gặp trên đường một du sĩ ngoại giáo. Bị cuốn hút bởi phong thái siêu phàm cùng vẻ đẹp của các hảo tướng nơi Ngài, người du sĩ dừng lại nhìn ngắm Ngài, buột miệng hỏi :

- Thưa, có phải Ngài là một siêu nhân hay một thiên thần không ạ?
- Không phải thế đâu du sĩ ạ. Đức Phật trả lời.
- Hay Ngài là một phương sĩ? Ông ta tiếp tục hỏi.
- Càng không phải vậy đâu, ông du sĩ! Đức Phật vẫn từ tốn trả lời.
- Vậy Ngài cũng chỉ là một thường nhân như mọi người chứ ạ?
- Cũng không hẳn là vậy!
- Thế Ngài là ai mới được chứ? Không là hạng nào hết, thật không hiểu nổi!
- Ta là một vị Phật, một con người tỉnh thức.

Phần còn lại của giai thoại về cuộc gặp gỡ này của Đức Phật với người du sĩ tạm thời dừng lại ở đây. Bây giờ chúng ta hãy cùng đi vào một vấn đề mà nội dung thật ra đã được nói tới trong đoạn văn vừa rồi.

Phật, hồng danh này của Thế Tôn vốn xuất phát từ chữ Buddha mà ngữ nghĩa từ nguyên chỉ đơn giản là "người tỉnh thức". Và tinh thần tỉnh thức chính là một kinh nghiệm tâm linh cốt lõi, tối trọng của giáo lý thiền quán (Vipassanà), đạo lộ duy nhất đưa đến giải thoát. Thiền quán là pháp môn mở ra cho ta một cái nhìn tinh tường thấu suốt về toàn bộ thực tại hiện hữu của thân tâm và thế giới quanh mình, đồng thời trường dưỡng, làm bừng dậy một khả năng trí tuệ cùng một sự đồng cảm sâu sắc để đối diện mọi sự. Giáo lý tuyệt vời này thực ra đã được chính Đức Phật tuyên thuyết từ hơn 25 thế kỷ trước và đã được truyền thừa trung thực liên tục qua dòng Phật giáo truyền

thống Theravàda (hay Nam phương, Nam truyền, Nam tông Phật giáo) mà địa bàn tồn tại từ bấy lâu nay là khu vực Nam Á Châu. Tuy nhiên thiền quán tuyệt đối không hề chỉ là giáo lý tu hành cho riêng đất trời Châu Á mà ngược lại, là một Đạo Sống cho tất cả những tâm hồn có khả năng tự tỉnh, có được ước vọng hướng tới chân lý và tự do.

## **Chánh Tri Kiến**

Con đường tỉnh thức tức Thiền Quán luôn được khởi hành với một bước chân đầu tiên mà Đức Phật vẫn gọi là Chánh Tri Kiến. Ở đây chúng ta có đôi điều cần lưu ý về bước khởi sự này. Trước hết chúng ta phải biết có những tự vấn về chính mình, chẳng hạn: Ta đã thực sự làm điều gì hữu ích cho đời mình trong khi cuộc đời của mỗi người quả thật là ngắn ngủi? Từng đoạn đời trôi qua mau quá: Tuổi thơ, thời trai trẻ rồi tuổi già và cuối cùng là lần nằm xuống trên giường chết... Tất cả chỉ là những trường đoạn trong một cuốn phim mà nội dung thường xuyên mang tính bi kịch. Chúng ta có thể chọn lựa thái độ sống cho riêng mình: Sống mộng mị lãng quên hoặc thật sự tỉnh thức để nhìn ngắm.

Trong buổi đầu thực tập thiền quán, ta phải biết chọn lựa cái gì đó thật sự là quan trọng và cần thiết cho mình. Hãy sống bằng tâm trạng và cách phản ứng tâm lý của những người hấp hối: Họ chỉ dành hết thời gian cho những tự vấn thật sự quan trọng, chẳng hạn về những gì mà thuở bình sinh họ vẫn đặc biệt quan tâm. Ngay bây giờ coi như chúng ta đang khởi sự bắt tay vào công phu đó.

Bước đầu của chánh tri kiến là chúng ta nhìn thẳng vào cuộc sống của chính mình để thấy nó là vô thường, phù du đồng thời nhận diện chân xác tác cả những gì đang xảy đến cho mình. Bằng vào sự thấu thị khách quan đó, chúng ta có thể chiêm ngắm trọn vẹn thế giới này với những khổ lụy trầm thống của nó: Những nỗi máu lệ đi ra từ chiến tranh, bệnh tật... trước mắt chúng ta mỗi ngày đã không hiện hữu hàng trăm triệu con người khốn khổ đáng thương đó sao? Họ có mặt ở mọi nơi mà chúng ta có thể biết tới: Phi Châu, Trung Mỹ, Ấn Độ, Đông Nam Á Châu... Phần nhân loại còn lại phải có trách nhiệm thế nào để xoa dịu, cứu chuộc những đồng loại đó của mình? Tất cả những nỗi đau thế giới này dĩ nhiên không thể chỉ đơn giản được giải quyết thỏa đáng bởi một tổ chức chính quyền hay một cơ chế chính trị nào cả, mặc dù những giải pháp đó đôi lúc cũng có được ít nhiều giá trị thực tế. Bởi nếu phân tích một cách sâu sắc thì tất cả những biến động như chiến tranh hay đói kém, thật ra không chỉ sản sinh ra từ mỗi một tác động kinh tế

hay chính trị. Cội nguồn căn bản cho những tai biến đó chính là những bất trắc của nội tâm nhân loại và con đường tối ưu để giàn xếp chúng cũng vẫn nằm trong những hoán chuyển nội tại của con người. Và cái nhân tố cấp thiết để xây dựng thế giới chính là thái độ tinh thần bao dung, không thành kiến của từng cá nhân. Cái giá trị tinh thần đó lại tiếp tục cần đến hai tiếng tình thương, nó đòi hỏi chúng ta một trái tim phơi mở thật thà, không tự khép kín. Căn cội của tất cả phức loạn xã hội thực ra không phải vì chúng ta không có nổi những giải pháp hóa giải mà thay vào đó chính là những ngộ nhận, hèn nhát và vị kỷ mà hầu như ở bất cứ ai cũng có.

Chánh trị kiến được khởi sự bằng nhận thức về tất cả những khổ đau, khôn khó trong thế giới quanh ta và trong chính bản thân mình. Bên cạnh đó, vấn đề còn cần ở chúng ta những tự vấn về những nhu cầu tâm lý của chính mình, ta phải trực diện với những gì mình vẫn thường quan tâm rồi vận dụng trí tuệ này như một động lực cơ bản để thực hiện công phu nội quán. Chỉ cần nhìn thấy được bản chất giả tướng của thế giới cùng nội thân, chúng ta cũng sẽ tự đánh thức được ở mình một khả năng khác, một tiềm lực nội tâm cho phép ta mở rộng trái tim vị tha và một trí tuệ nhận thức sâu sắc để từ đó chúng ta được bắt đầu khơi hứng cho một hành trình nội tâm vô cùng thú vị. Nhưng không phải đối với ai mọi sự cũng đơn giản như thế: Với một số người, con đường này sẽ là một điều kiện tích cực cho sinh phong tinh thức và tự tại, nhưng đối với những người còn lại thì điều này chỉ đem lại những phản ứng tâm lý cực lòng: bối rối, hoang mang thậm chí sợ hãi. Có người đến với thiền định để tìm thấy một trí tuệ thực chứng thể nghiệm, trong khi đó một số khác lại đánh giá thiền định như một đạo lộ thuần cảm tính để tìm chút thoải mái nội tâm. Nhưng dù ở lý tưởng nào trong hai lối định trị thiền định đó, công phu phát triển nội tâm luôn có ý nghĩa thấp sáng của một ánh lửa để hướng dẫn, đảm bảo cho chúng ta một cái nhìn như thật.

Chánh trị kiến còn đòi hỏi ở chúng ta một nhận thức chính chắn về Nghiệp lý hay quy luật Nghiệp báo. Nghiệp lý hay quy luật Nhân Quả ở đây, trong giáo lý truyền thống, tuyệt nhiên không phải là một giáo lý huyền mật mơ hồ như theo một vài cách hiểu về vấn đề tái sinh của người Tây tạng. Mà ngược lại trong tinh thần Phật giáo Nguyên thủy thì Nghiệp lý hay luật nhân quả chỉ đơn giản là quy luật tồn tại và vận động sinh hóa của vạn pháp thông qua hình thái thừa tiếp của lực tác động với hệ quả phản ứng tương quan mà thôi. Nói vậy có nghĩa là mỗi mỗi hoạt động và thái độ sinh hoạt của chúng ta trong lúc này chắc chắn sẽ tạo ra một hậu quả nhất định mà ở đây ta có thể gọi là những kinh nghiệm hiện hữu trong một tương lai nào đó. Chẳng hạn khi chúng ta đặt vấn đề xung đột với ai đó thì xem như trước mắt, ta đã phải

sống trong cảnh giới nội tâm đầy ác cảm và cũng thật dễ hiểu khi đối phương có những phản ứng tương xứng để đáp trả chúng ta. Ngược lại, đối với một người có thái độ sống từ hòa thì tình thương từ tha nhân cũng sẽ thù tạc trở lại họ. Quy luật Nghiệp lý đại khái chỉ đơn giản thế.

Lần đó, có người tìm đến yêu cầu bà Ruth Dennison, một thiền sư Minh sát, hãy giải thích thật ngắn gọn cho mình hiểu nhanh chóng về vấn đề Nghiệp lý. Bà thiền sư đã mỉm cười trả lời:

- Được thôi, anh hãy hiểu rằng không một cử động nào của anh là vô nghiệp cả!

Bất cứ điều gì bất luận mà chúng ta đã trót thực hiện, sẽ luôn có giá trị tác động vào ngay bản thân chúng ta cũng như toàn thể thế giới quanh mình. Hiểu được Nghiệp lý coi như chúng ta đã có một sở tri hết sức thú vị vì bản thân nó là một quy luật hết sức sinh động có cơ năng chuyển đổi và chi đạo cuộc sống của mỗi người. Chúng ta có thể sống tự điều chế chính mình và làm đổi thay một cách tích cực bầu sinh thái mà mình đang có mặt. Với sở tri về Nghiệp lý, chúng ta càng có nhiều điều kiện để nuôi lớn trong tâm hồn mình một trái tim giàu tình thương, một nội tâm tỉnh thức, một lý trí tỉnh táo, đại khái những giá trị tinh thần nào mình muốn. Cái tuyệt vời của pháp môn Thiền quán chính là sự giản dị: chúng ta có thể tu tập ngay trong giờ lái xe hoặc cả những giây phút ở phố xá chợ búa. Nếu chúng ta còn tự hàm dưỡng thêm cho mình pháp môn từ bi thì trong những lúc đó chúng ta cũng có thể đồng thời cảm nhận được những kinh nghiệm sâu sắc cái giá trị tình thương trong chính bản thân mình và từ cuộc đời chung quanh.

Sau đây là một câu chuyện về một nhân vật văn học Hồi giáo là Mullah Nasruddin. Ông ta là một người hết sức kỳ dị: thường xuyên bị xem là một kẻ ngớ ngẩn nhưng thỉnh thoảng lại có những thông minh bất ngờ. Một hôm ông đi ra khu vườn sau nhà của mình rồi tản mẫn rắc từng nắm bột vụn bánh mì chung quanh các bồn hoa. Một người hàng xóm thấy lạ mới hỏi, ông Nasruddin tỉnh bơ :

- Ô mình làm thế là để đề phòng mấy con hổ đó mà!

Người hàng xóm ngạc nhiên:

- Nhưng mà trong vùng này có con hổ nào đâu chứ?

- Nhưng ông xem tôi làm vậy là thừa sao à? Nasruddin bình thản trả lời.

Công phu đào luyện nội tâm hoàn toàn không phải là sự lập đi lập lại một cách vô thức những hình thức nghi lễ hay một lời cầu nguyện. Pháp môn thiền quán chính là một con đường đào luyện nội tâm, nó đem lại cho ta một ý thức như thật về quy luật nhân quả tác động và phản ứng vẫn từng ngày hiển hiện ngay trong chính cuộc sống mọi người dưới mọi hình thức. Chúng ta có thể tự nhận diện được khả năng trí tuệ tinh thức của mình, nhưng bên cạnh đó ta còn phải hiểu thêm rằng nó không phải là cái gì tự có, chúng ta đâu có thiếu gì những cơ sở để nhận chân, thấy rõ vấn đề này, vấn đề tiềm lực cho trí tuệ Thiền quán. Chúng ta sinh hoạt, hành xử ra sao, về tâm sinh lý ở bản thân hoặc đối với xã hội - tất cả những sinh phong đó ra một thế giới sống tương ứng cho ta, mà ở đó có thể là một thiên đàng hay địa ngục ngay trong hiện tại .

Qua suốt chiều dài dằng dặc của lịch sử Phật giáo, nhiều dòng thiền đã được ra đời với những đường lối khác nhau, nhưng nhìn chung lại thì lý tưởng tối hậu của các dòng thiền đều chỉ là nằm gọn trong hai chữ Tinh Thức: một cái nhìn thấu suốt và trực diện về mỗi mỗi kinh nghiệm tâm linh trong từng giây phút, một cách tinh táo và đầy ý thức. Con đường phát triển, phơi mở sự tinh thức này đã được Đức Phật đưa vào một hệ thống giáo lý vẫn được gọi là Tứ Niệm Xứ: Thân quán niệm xứ, Thọ quán niệm xứ, Tâm quán niệm xứ và Pháp quán niệm xứ, bốn niệm xứ này được đặt cơ sở trên Chánh Niệm, thái độ tinh thức thường trực đối với tất cả thực tại.

Sự thành tựu trọn vẹn khả năng chánh niệm được xem là thành quả cao nhất của cuộc tu hành. Như chính Đức Phật cũng đã từng dạy rằng các loài hương mộc dầu cao quý hiếm đến mấy nhưng cũng chỉ có thể cho ra một mùi hương hạn chế, còn mùi thơm của một con người đức hạnh khéo điều chế nội tâm thì là vô lượng, có thể xông thấu đến tận thiên giới.

Nhưng chúng ta phải làm thế nào để có thể bắt đầu công phu sự tinh thức đó? Trong bộ Thanh Tịnh Đạo có ghi hai dòng kệ ngắn sau đây:

"Thế giới đang bị rối rắm trong một mớ bong bong phức loạn, và biết ai là người tự giải thoát mình?"

Tu tập thiền quán chính là phương cách tốt nhất để ta tự tháo gỡ bản thân mình ra khỏi cái rắc rối cuộc đời đó. Chúng ta phải liên tục trung thực để ý thức về những gì mà mình vẫn từng ngày bị cầm cố giam hãm: đó là những ghét thương, âu lo, buồn khổ... Điều đó đề nghị ở chúng ta một sự chiêm ngắm về tất cả những kinh nghiệm thường nhật, đồng thời để học cách lắng



nghe tất cả những biến động tâm sinh lý của chúng ta trong mỗi ngày. Đó là một thái độ sống trí tuệ. Mà sự thành tựu trí tuệ tuyệt đối không phải đến từ sự đầu tư những khái niệm lý tính xơ cứng, mà phải là từ những thể nghiệm chín chắn về mọi sự, thấy chúng là chúng.

Thế nào là thiên định? Đây là một câu hỏi hết sức đặc biệt bởi vì xưa nay đã có không ít những câu trả lời về nó. Tính đến hôm nay, trên toàn cầu đã có đến hàng trăm trường phái thiên định mà lý tưởng và đường hướng xem ra không khác nhau là mấy: Chung quy dòng thiên nào, bất luận với một lối hướng dẫn chuyên biệt nào đó, từ cách cầu nguyện đến phương pháp tĩnh tọa... đều nhắm tới một cái nhìn thấu thị về thực tại, và làm trung hoà tất cả những xung động nội tâm để hướng đến cái tĩnh lặng nội tại. Nói theo lý thuyết là vậy, nhưng có một điều hết sức hiển nhiên mà có lẽ ai cũng có thể nhận biết rằng làm sao lại không thể có những sai biệt nhất định nào đó giữa các trường phái. Nhưng đó là một vấn đề ngoài lề, ngay lúc này chúng ta hãy trở lại vấn đề mà chúng ta vẫn bàn đến này giờ. Pháp môn thiên quán của Phật giáo Nguyên thủy (hoặc của một vài dòng thiên được thoát thai từ đó) luôn đặc biệt có lý tưởng là mang lại một trí tuệ thật sự. Pháp môn thiên quán được bắt đầu bằng sự trau dồi khả năng tỉnh thức và một quá trình tự vấn bản thân. Từ những điều đã nói trên, câu hỏi "Thế nào là thiên định?" cũng đồng nghĩa và tương tự như câu hỏi: "Thế nào là nội tâm? Tôi là ai? Thế nào là đời sống và thế nào là tự do?" Câu hỏi về ý nghĩa thiên định như vậy cũng có nghĩa là những tra vấn sâu sắc về bản chất của cuộc tử sinh mà mỗi người đã, đang và sẽ phải biết tới. Chúng ta phải tự biết trả lời những câu hỏi này bằng chính những kinh nghiệm nội tại trung thực nhất của mình xuyên qua từng cuộc khám phá tự thân. Đó chính là tâm điểm của Thiên Định.

Đi tìm lời đáp cho những câu hỏi trên là một điều vô cùng kì thú. Bởi vì nếu nói một cách hóm hỉnh nhưng trung thực thì toàn bộ đời sống của chúng ta cứ như một chuyến không hành của một chiếc phi cơ không người lái. Có biết bao người trải qua hàng mấy mươi năm trong cuộc đời vẫn cứ triền miên bị điều động bởi những mê lụy, âu lo đầu cơ và nói chung là một chuỗi dài bất tận của những biến động tâm sinh lý. Cái nếp sống quần quanh, lúng túng đó gọi theo thuật ngữ Phật học là một cuộc luân hồi. Mọi sự sẽ dễ hiểu hơn nếu chúng ta tự biết dành ra một ít thì giờ để nhận thức về đời sống của chính mình: sinh ra, lớn lên rồi là một cái chết, chúng ta vui, chúng ta buồn, ăn ngủ và sinh hoạt... cái gì cũng trôi qua đi thật nhanh như một con nước mạnh. Chính sự tỉnh thức về bản chất khổ đau của đời sống xuyên qua các quy trình sinh, lão, bệnh, tử đã đem lại cho Bồ tát Sĩ Đạt Ta những trở trăn

thao thức về cội nguồn của chúng cũng như con đường nào dẫn đến một tự do thật sự. Mỗi người trong chúng ta đều luôn tự có riêng một cách trả lời cho những vấn đề đó: thấu suốt được bản thân và đời sống của mình chính là điểm nóng của pháp môn thiền quán - hướng đến trí tuệ và tự do.

Chúng ta phải nhìn nhận rằng trí tuệ hay sự hiểu biết của con người luôn có nhiều hình thái: có người tìm đến trí tuệ bằng những hiểu biết vay mượn từ sách vở văn tự. Chúng ta đã đọc nhiều lắm, từ những thông tin kiến thức mang tính đại chúng cho đến cả những lĩnh vực tinh thần, siêu hình. Mặc dù thứ trí tuệ từ chương này luôn là hữu dụng nhưng trước sau gì nó cũng chỉ là những sao chép các kinh nghiệm của người khác. Chúng ta còn thấy một hình thái khác của trí tuệ, đó là trường hợp chúng được đầu tư qua những đối thoại trực tiếp, chẳng hạn như khi ta ngồi lại lắng nghe một ai đó hơn mình... và thứ kiến thức đó hiển nhiên cũng không phải là vô bổ vì đôi lúc ở một vài trường hợp nhất định nó cũng mang lại cho ta những đóng góp hữu dụng.

Ngoài ra còn có một hình thái trí tuệ sâu sắc hơn được đặt cơ sở trên sự thẩm tra và phản ảnh của tự thân, nhưng với một sự tự tin xuẩn động, để thứ trí tuệ đó lúc này thành ra một hình thái trí tuệ mà thuật ngữ Phật giáo vẫn gọi là Sở Tri Chương. Thế nhưng chúng ta phải làm gì để có thể vượt qua giai đoạn này? Điều gì sẽ xảy ra đến khi chúng ta bắt đầu có những tự vấn nghiêm túc về bản thân? Thế nào là tình thương? Rồi thế nào là một tự do thật sự? Những câu hỏi này tuyệt nhiên không thể được giải đáp bằng những hiểu biết thuần lý hay sang tay. Những gì Đức Phật đã khám phá cũng như những kinh nghiệm được truyền thừa giữa các đệ tử của Ngài có thể được xem là một con đường để giúp chúng ta tìm thấy lời đáp thỏa đáng cho những vấn đề gây cản ấy, nhưng hãy nhớ rằng lời đáp đó luôn có được bằng một trí tuệ im lặng, những trưởng dưỡng tiềm lực tự thân cho một cái nhìn thấu suốt và trực diện.

Nhưng bây giờ thì chúng ta phải bắt đầu cho công phu đó như thế nào chứ? Với một tinh thần giáo lý truyền thống, chúng ta có thể hiểu rằng khả năng trí tuệ như thật này luôn được tựu thành từ sự phát triển ba giá trị đạo đức nội tại mà thực ra ở bất cứ ai cũng có thể có được. Đó chính là giáo lý tam học: Giới-Định-Tuệ hay còn gọi là Giới học, Định học, và Tuệ học.

### **Gới học: Ngũ Giới**

Vấn đề đầu tiên trong tam học chính là thái độ sống hài hòa và vô hại đối với cuộc đời chung quanh. Để phát triển công phu đào luyện nội tâm, điều tiên

quyết là chúng ta phải tự biết xây dựng một căn bản đạo đức trong đời sống chính mình, bởi một khi chúng ta có một hành động lớn nhỏ nào đó có thể phương hại đến mình và người khác, chẳng hạn như những đau buồn hay một xung đột mâu thuẫn, thì chắc chắn rằng điều đó sẽ là một trở lực nghiêm trọng cho thiền định, con đường trung hòa nội tâm cho ngày một tinh lặng hơn, đồng thời nó cũng là cánh cửa ác hại khép kín tất cả những giá trị tinh thần khác. Còn đối với Định học và Tuệ học thì lý tưởng cao nhất của chúng, y cứ trên nền tảng những giá trị được kế thừa từ Giới học, thành quả đó mới có thể dễ dàng có được.

Đức Phật ban hành Ngũ giới cho người Phật tử là nhằm để hướng dẫn cho chúng ta một đời sống có ý thức. Sự chấp trì của ngũ giới là một động cơ tích cực cho con đường tu tập thiền quán. Ngũ giới tuy vậy không phải là những tín điều cưỡng bức vô lối, mà mọi sự ở đây đều phải xuất phát từ một tự nguyện. Hơn thế nữa, ta phải hiểu thêm rằng chúng là những hướng dẫn hữu hiệu có thể giúp ta một nếp sống hài hòa, đồng thời phát triển và nâng cao sự an lành cũng như những sức mạnh khác của nội tâm. Có sống trong tinh thần giới luật, chúng ta mới có dịp thấy rằng chúng là những luật sống tuyệt vời có giá trị đối với mọi nền văn hóa cùng tất cả thời đại. Ngoài ý nghĩa là cơ sở cho công phu thiền quán, giới luật còn có thể giúp ta làm thăng hoa đời sống nội tâm đa dạng của mình.

Học giới đầu tiên trong ngũ giới là cấm sát. Học giới này đòi hỏi chúng ở ta một tấm lòng hiếu sinh để từ đó, dầu có phải chịu đựng một ác cảm hay thành kiến bất mãn nào đó, ta cũng không được quyền cướp đi sự sống của bất kỳ sinh vật lớn nhỏ nào. Đại khái chúng ta phải luôn biết tôn trọng sự sinh tồn của tất cả chúng sinh dưới mọi hình thức. Nói theo giáo lý Bát Chánh Đạo thì làm vậy là ta đã thực hiện được một phần Chánh nghiệp. Chúng ta luôn có nhiều lý do để tự cho phép mình sát sanh, thậm chí kể cả trường hợp để thể thao hoặc tiêu khiển. Một khi biết tự tạo mỗi đồng cảm, giao tình sâu sắc với đời sống thì tự nhiên chúng ta sẽ không còn những hứng thú trong việc giết chóc nữa, một cách sinh hoạt chỉ xuất phát từ ác ý. Không một sinh vật nào lại muốn tìm đến cái chết cả, nên học giới đầu tiên trong ngũ giới là khuyên ta đừng bao giờ sát sinh.

Học giới thứ hai chính là sự lương thiện. Không làm điều trộm cướp, tức không bằng một hình thức nào đó lấy đi một vật lớn nhỏ của người khác. Không trộm cướp cũng là một thái độ sống vô hại đối với người khác. Chúng ta cần giải trừ lòng tham và sự ôm giữ quá đáng. Nói vậy còn có nghĩa là chỉ nên biết tự thích nghi với một điều kiện vật chất mang tính nhu

cầu thật sự mà thôi, đồng thời nên có một thái độ san sẻ với tha nhân quanh mình. Trong đời sống thường nhật, chúng ta phải cần thiết nhiều thứ lắm: cây cỏ, súc vật thậm chí đến côn trùng. Và toàn bộ thế giới này luôn tự tồn tại với những vận động bù trừ như là một giải pháp sinh tồn.

Đại để, thế giới như một con tàu với nhiều sinh vật sống còn trên đó. Từ con ong, cái kiến, chú giun đất đều luôn có ảnh hưởng và giá trị quan trọng sự sống của mỗi người. Sự sinh tồn của chúng ta nói cho cùng, chỉ là một hình thức tồn tại vay mượn và nhờ cậy. Nếu chúng ta học được cách trân quý, gắn bó với thế giới, tự khắc ta sẽ có được một đời sống hạnh phúc. Đây cũng chính là vấn đề sinh thái của địa cầu. Đồng thời cái gọi là động cơ xây dựng hòa bình thế giới còn là những sinh hoạt có ý nghĩa chăm sóc, hài hòa đối với vấn đề môi sinh bằng tinh thần thiền định: không bỏ mặt nó mà vẫn quan tâm giao lưu với những cái khác.

Từ sinh phong tuyết vời này, cuộc đời chúng ta sẽ thoải mái và hữu dụng hơn. Sự phát triển tâm hồn hào sảng nhân hậu cũng là một phần quan trọng của đời sống nội tâm. Như vậy chúng ta nên cùng lúc chấp trì các học giới, tu tập thiền định và nuôi dưỡng một tâm hồn rộng rãi để nhờ đó trái tim ta ngày một rộng mở thêm, hùng hậu mà cũng nhẹ nhàng thêm và niềm an lạc trong cuộc tu cũng theo đó mà được nhân lên. Đức Phật đã nhấn mạnh tầm quan trọng của bàn tay bố thí hào phóng qua một lời dạy hết sức sâu sắc và thú vị: "Nếu các người biết rằng ta đã thấu suốt giá trị của hành động bố thí như thế nào thì chắc chắn các người sẽ không vất bỏ vô ích một hạt cơm nào cả".

Theo kinh điển truyền thống, có đến ba trường hợp bố thí. Chúng ta phải có can đảm đón nhận bất cứ cơ hội bố thí nào đó, gặp dịp là thực hiện ngay. Bởi đôi khi, thậm chí thường xuyên, chúng ta vẫn có thói quen do dự ít nhiều trước khi đem cho thứ gì đó đến người khác. Nhưng dù sao bố thí với tâm thái nào cũng là tốt cả, bởi đó là lối sống san sẻ và vị tha. Vừa rồi là một trường hợp bố thí: bố thí trong phân vân, do dự.

Trường hợp bố thí thứ hai: lối bố thí mang tinh thần bè bạn. Đó là một thái độ sẵn sàng dành ra một thời gian, một công sức hay một vật chất nào đó cho người khác như một món quà tương giao. Lối bố thí này cũng là một thái độ sống thú vị. Bởi thực ra chúng ta đâu phải cần đến quá nhiều những sở hữu mà mình vẫn ngỡ là sẽ mang lại hạnh phúc. Vì chính nhân cách và thái độ tương giao đối với cuộc đời mới là cái quy định những buồn vui của

chúng và hãy luôn nhớ rằng hạnh phúc hay niềm vui nội tại chỉ đi ra từ một tấm lòng.

Trường hợp bổ thí thứ ba là hình thức bổ thí bằng một sự trân trọng: trao tặng cho người những gì mà mình cũng trân quý, kể cả một thời giờ hay một công sức nào đó khó dành ra. Có lẽ ai cũng thấy rằng trường hợp bổ thí này là cả một điều khó khăn nhưng vô cùng quý giá mà mình phải cố gắng thực hiện.

Để việc bổ thí hay những nghĩa cử hào sảng nào đó của chúng ta có được cái giá trị tích cực cho nội tâm thì mỗi người nên hiểu rằng thái độ hy sinh đó của mình hoàn toàn không có ý nghĩa tô điểm, vun bồi một sự hãnh diện cho cái Tôi nào cả, nó phải có được lý tưởng là nhân cách và sức mạnh nội tâm cũng như một nguồn tịnh lạc thật sự. Điều cần nói thêm ở đây là dĩ nhiên chúng ta không nhất thiết phải tuân hết tất cả cho lòng hào sảng: ta còn có đời sống riêng tư nên tất nhiên cũng phải biết nghĩ tới mình. Đừng quên rằng trong mọi trường hợp một sự thái quá hay bất cập đều không nên có. Lời cuối cùng là chúng ta vẫn phải đặc biệt quan tâm đến một tâm hồn khoáng đạt, phơi mở bởi chính nó vẫn dạy chúng ta bài học về tình thương.

Học giới thứ ba là tránh những hình thức quan hệ tình dục bất hợp pháp, một hành động có thể phương hại đến người khác. Học giới này đề nghị ở chúng ta một nếp sinh hoạt sinh lý khả dĩ thích đáng và nghiêm túc. Chúng ta phải nhận rằng nhu cầu và hấp lực tình dục đối với phần đông đều luôn mãnh liệt. Đặc biệt trong thời đại gần như tự do tình dục của hôm nay, chúng ta càng phải luôn thận trọng và biết tự chế. Chỉ cần một nếp sinh hoạt tình dục bừa bãi thì ta rất dễ dàng gây ra biết bao phiền phức cho mình và người khác, chẳng hạn đối với trường hợp ngoại tình. Một đời sống bình yên và hạnh phúc lại bị đánh đổi bằng chút khoái cảm phù du mà cũng nguy hiểm đó xem ra quá rẻ và thật đáng tiếc.

Điểm tinh thần của học giới này là sự phản tỉnh tự thân về những động lực tâm lý đằng sau các sinh hoạt của mình. Con đường đó sẽ cho phép ta thấy được ảnh hưởng liên đới của dục tính với nội tâm bản thân, cũng như cả những giá trị tích cực của nó trong đời sống thường nhật: Chẳng hạn nó có vai trò và ý nghĩa gì trong tình yêu cùng những tình cảm khác. Đại khái ta sẽ có được một bài học thú vị, bổ ích về vấn đề quan hệ tính giao, tình yêu đôi lứa và thái độ sống cũng như các hiểu về chúng. Trong khi hầu hết chúng ta thường có những phút giây điên dại trong tình dục, xem đó là một cách thưởng thức cái đẹp hoặc để thỏa mãn thú tính của mình bằng một ý thức

chiếm hữu. Tự chế được hấp lực của tình dục bản thân cũng là một phần quan trọng trong đời sống tu tập.

Học giới thứ tư trong ngũ giới là tránh không nói dối, một chi phần của Chánh ngữ trong giáo lý Bát Chánh Đạo. Chúng ta đừng bao giờ nói dối, thay vào đó là những lời chân thật và hữu ích, những câu nói chỉ xuất phát từ trí tuệ và tinh thần trách nhiệm. Pháp môn Chánh ngữ đã đặt ra cho chúng ta một vấn đề quan trọng là đòi hỏi chúng ta tự biết vận dụng ngữ ngôn của mình một cách tốt đẹp bằng sự tỉnh thức trước khi phát biểu. Chúng ta đã mất quá nhiều thời gian trong cuộc đời ngắn ngủi của mình cho những cuộc phiếm luận vô ích, mà thường thì ta ít khi chịu tỉnh táo, bình tĩnh để biết mình đang nói gì. Chúng ta có thể tu tập trong từng câu nói, từng giây phút phát biểu, bằng cách ý thức rõ ràng về những gì đang xảy ra, từ não trạng đến những cảm xúc tâm lý. Rồi khi im lặng, ta cũng vẫn tiếp tục giữ chánh niệm để nghe người khác nói. Chúng ta có thể tự tạo những quy tắc ngôn ngữ cho mình với những tiêu chuẩn chân thật và hữu ích. Có tu tập thiền định ta mới có thể khám phá nhiều điều kỳ thú về ngữ ngôn.

Người ta kể lại rằng, tại địa phương kia có một danh y nổi tiếng về khả năng trị bệnh cho trẻ con và điều đặc biệt là thay vì sử dụng các thứ thuốc men, ông chỉ luôn trị liệu bằng vài câu nguyện ngắn. Lần đó, trong số những người đến xem ông chữa bệnh có một gã thanh niên ngỗ ngáo tỏ vẻ nghi ngờ khả năng của vị danh y bằng vài câu nói vô lễ. Vị danh y quay nhìn anh ta rồi buông gọn một câu:

- Mi chỉ là một thằng ngu biết gì mà nói!

Gã thanh niên dĩ nhiên nổi nóng và sắp sửa có phản ứng với vị danh y nhưng cũng ngay lúc ấy vị danh y điềm đạm mỉm cười với anh ta:

- Nếu có một câu nói đủ khiến người ta bị bất ổn về tâm sinh lý thì tại sao lại không có được một câu nói nào đó có thể giúp người ta ổn định tâm sinh lý chứ!

Mỗi câu nói của chúng ta luôn có một giá trị nhất định nào đó, tiêu cực hay tích cực: Một lời nói có thể đủ sức gây ra những đổ vỡ mà cũng có thể hàn gắn những chia rẽ rạn nứt. Do đó, chúng ta phải luôn thận trọng và biết chân thành mỗi khi phát ngôn. Chúng ta luôn được tín nhiệm khi chỉ nói thật. Điều đòi hỏi là một công phu tự tỉnh thường trực và nhờ vậy, nội tâm của chúng ta cũng ngày một yên tĩnh, rộng mở và an hoà hơn.

Học giới cuối cùng trong ngũ giới là kiêng hẳn tất cả các thức uống có tác dụng gây say. Sở dĩ phải như vậy vì những thức uống đó chỉ có tác dụng hủy hoại tâm sinh lý của chúng ta, đồng thời làm tiêu tán mọi khả năng tinh thức, sáng suốt của tâm hồn. Nói một cách nôm na, chúng ta, trong từng phút giây, chỉ sống bằng một cái tâm (luôn biến đổi) nên ta phải biết trân trọng bảo trì nó. Trên thế giới hôm nay, có đến hàng trăm triệu người nghiện rượu và một lượng người đáng kể khác lại liên tục lạm dụng các loại thuốc kích thích dưới nhiều hình thức và mục đích. Chính những cơn nghiện tai hại đó đã cùng lúc đem lại biết bao phiền phức cho người khác. Ở đây ta phải nhận rằng, một đời sống tinh thần có tự chủ quả là không dễ dàng tí nào. Bởi để thực hiện được một đời sống nội tâm như vậy, ta phải liên tục đối đầu với biết bao giằng xé, vật vã. Sự nghiện ngập, từ đó, dĩ nhiên không thể chấp nhận được.

Để có thể hội nhập một cách hữu ích và tích cực với xã hội, đồng thời thiết lập một nền tảng cho đời sống tâm linh chính mình, vấn đề đòi hỏi ở chúng ta một sự tỉnh thức và tinh thần trách nhiệm đối với từng quan hệ trong thế giới chung quanh cũng như mỗi mỗi sinh hoạt, hành động của riêng bản thân. Sinh phong đó chắc chắn là một giá trị nhân cách mang ý nghĩa tương giao tuyệt vời với cuộc đời mà cũng là nhân tố cho một nội tâm có bản lĩnh. Một căn bản đạo hạnh luôn mang lại cho chúng ta tất cả an lành và tự do, bên cạnh đó, còn là một điều kiện tiên quyết, cần thiết cho thiền quán. Với chùng đó công phu, coi như ta đã có được một đời sống đầy ý thức để không lãng phí cái kiếp người vốn khó được, cũng như không tự đnh mất cơ hội vun bồi lòng từ bi cùng trí tuệ như thật về cuộc đời, những giá trị cao vời chỉ có ở những người thật sự diễm phúc.

## **Định học**

Tiếp theo sau Giới học, điều kiện tiên quyết cho nếp sống tỉnh thức, ta còn phải dần bước vào hành trình thứ hai, tức Định học, công đoạn kiên định và tập trung nội tâm. Một khi chúng ta tự giàn xếp được một hình thức sống khả dĩ hữu ích cho đời và chắc lọc được những giá trị đức hạnh cho chính mình thì cũng có nghĩa là khi đó ta đã tự thiết lập được một trật tự nội tại yên bình và trong sáng. Đó chính là một bước khởi hành nhiều hứa hẹn cho cuộc tu thiền định sắp tới, tức những công phu đào luyện nội tâm: ở đây ta đồng hóa thân tâm thành một (là chỉ đơn giản xem toàn bộ những sinh hóa của chúng trong từng thoáng chốc là đối tượng để tri nhận, nhìn ngắm một cách khách quan mà thôi), đồng thời chú hướng từng cái nhìn ngắm vào mỗi cảm nghiệm của mình vào thực tại trước mắt, từng phút và từng phút. Khả

năng tập trung và kiên định nội tâm luôn là nền tảng cho tất cả pháp môn thiền định và thậm chí khả năng đó cũng là tuyệt đối cần thiết cho biết bao lĩnh vực khác trong đời sống: nghệ thuật, thể thao, một phút lập trình vi tính hay cả những phút giây trầm tư đơn độc.

Trong pháp môn thiền (của các trường phái nói chung), sự phát triển năng lực tập trung tinh thần luôn có nhiều phương pháp thông qua các đề mục chú niệm khác nhau: từ hơi thở ra vào đến một câu kinh đã được chọn sẵn hoặc một khái niệm nào đó như lòng từ bi...

Ở các chương sau chúng ta sẽ bàn nhiều về phương thức tập trung tư tưởng bởi từ bây giờ thì đó chính là vấn đề quan trọng nhất. Cái căn bản tối trọng của thiền định chỉ đơn giản là quá trình gom hết sự chú ý vào đề mục tri nhận nào đó chẳng hạn như hơi thở rồi liên tục duy trì công phu đó. Những phút giây như vậy đòi hỏi chúng ta phải tạm thời chấm dứt tất cả vọng niệm về mọi sự tốt, xấu, vui, buồn đã và sẽ xảy ra. Chúng ta lúc này chỉ có một ý thức duy nhất về những gì đang xảy ra mà thôi, với một sự tỉnh thức thật tốt.

Bên ngoài một sòng bạc ở Las Vegas (Hoa Kỳ) có dính một câu mời chào hóm hỉnh mà cũng hết sức ý vị: "Bạn hãy để mỗi phút là một ván thắng". Lý tưởng của thiền định cũng giống hệt y câu nói đó: muốn thẩm thấu bản chất đời sống, ta phải từng giây phút đối diện với thực tại một cách tỉnh thức và tỉnh thức liên tục. Sự phát triển thiền định chẳng khác gì việc lau rửa một thấu kính hiển vi. Nếu với một thấu kính tồi, ta khó mà nhìn thấy được cái gì, chẳng hạn các tế bào cùng những vận động của chúng. Để có được cái nhìn thấu thị về thân tâm mình, ta phải biết huy động và tập trung cùng lúc nhiều giá trị tinh thần khác bằng một nội tâm kiên định và tỉnh lặng cùng một cách nhìn soi rọi. Đây cũng chính là những gì mà đức Phật đã thực hiện: ngồi yên lại, tập trung tư tưởng và ngắm nhìn hiện tại. Thậm chí đến như các vị đạo sư Du Già (Yogi), hạng người luôn sống với lý tưởng duy tâm cực đoan cũng phải cần tới rất nhiều những khả năng nội tại ở chính mình.

## **Tuệ học**

Nhân tố đồng thời cũng là đích điểm cho định học chính là Tuệ học, tức trí tuệ thấu thị bản chất tất cả thực tại hiện hữu đồng thời cũng là cửa vào cảnh giới giải thoát. Trong cuộc sống thường nhật chúng ta vẫn có thói quen nhắm mắt lại thay vì mở rộng đề chú mục nhìn ngắm bao điều cần thiết và kỳ diệu. Ta cứ luôn có quá nhiều bận rộn để có thể tận dụng một cách hữu



ích cái khả năng thị giác mà ở đây ám chỉ cho một trí tuệ. Có thể ta đã lãng quên hoặc chưa học được cách phát huy khả năng đó của mình thôi. Một sự khám phá cẩn trọng và nghiêm túc về tâm sinh lý bản thân, nói nôm na là sự nhìn ngắm chúng một cách kỹ lưỡng, chắc chắn sẽ mang lại cho ta một sự hiểu biết và trí tuệ hùng hậu.

Trí tuệ luôn thành tựu một sự phát hiện cái thực tướng của các cảm nghiệm về thực tại. Ta hãy tranh thủ để có thể sống trọn vẹn từng phút giây hiện tại thay vì buông trôi, thả nổi nội tâm cho những mộng mơ vớ vẩn, những toan tính, hoài ức nói chung là những vọng niệm chủ quan phân biệt.

Có một sự khác biệt rất rõ ràng giữa hai cách uống một cách trà: nhắm nháp để thưởng thức có một cái thú vị hay là cứ đưa tách trà lên môi, uống cạn nó mà đầu óc lại nghĩ đến trăm chuyện khác. Trường hợp đó cũng chính là cách sống mà mỗi người chúng ta có thể tự ý chọn lựa: bước đi dưới một hàng cây râm mát và cảm nghiệm tinh tế cái thực tại đó, hoặc chân vẫn bước đi ở vườn cây này mà bữa ăn tối hoặc cảnh quan của giải trí Disneyland vẫn loanh quanh trong đầu... nhiều và thật nhiều những ảo tưởng, vọng niệm luôn chực chờ lôi kéo ta ra khỏi cái thực tại mà mình lẽ ra phải luôn tỉnh thức để nhìn ngắm.

Chỉ duy nhất một thái độ sống hết mình với hiện tại, ta mới có thể tự giải đáp được vấn đề cơ bản nhất của đời sống nội tâm: chỉ có phút giây tự tại và vượt thoát thời gian tính mới có thể mang lại cho ta một tri nhận sâu sắc về thực tại và chính trí tuệ này mới có thể giúp ta tự do.

### **Tra vấn và nhìn ngắm**

Trí tuệ luôn giúp ta cái nhìn thấu thị về thực tại trong từng phút giây: cái nhìn thấy chính xác về mỗi giai đoạn xuất hiện rồi qua đi của từng cảm nghiệm cũng như cả thái độ của ta đối với chúng. Từng cảm nghiệm phải được nắm bắt ngay khi nó vừa hiện diện bằng sự tra vấn nghiêm cẩn, tế nhị của ta về những vận động tâm sinh lý, đồng thời với cả một tra vấn mang tính phơi mở đối với mối tương quan giữa tâm sinh lý của mình với toàn bộ thế giới xung quanh. Để phát triển trí tuệ nội quán, công phu tra vấn và nhìn ngắm này phải được đặt ở vị trí hàng đầu. Chúng ta có thể giữ lại và giàn xếp một tâm trạng nhưng phải luôn quan sát kiểm tra, nhìn ngắm chúng vận động.

Khi gia công thiền định, ta có dịp học hỏi thật nhiều về cái gọi là lòng ham muốn (tham ái hay thị dục) của mình: thấy được ngọn ngành xuất phát của

chúng, ảnh hưởng của chúng đối với đời sống cảnh giác của chúng ta và luôn cả sức tác động của chúng trong đời sống thường nhật. Cuộc nhìn ngắm này sinh động, thú vị lắm nhưng dĩ nhiên chúng ta phải ngắm nhìn bằng một thái độ bình đạm, điềm tĩnh. Từ đó, một bài học mới lại xảy đến cho ta, đó là những cơ hội thâm thía được quy luật tác động và phản ứng trong từng chuỗi hiện hữu. Đó chính là quy luật Nhân quả hay Nghiệp lý. Đồng thời một quy luật tuyệt vời khác hiển hiện cho ta nhìn ngắm: quy luật Vô thường. Từ đó, ta mới có cơ hội thâm thía ý nghĩa của mọi hoạt động bản thân và thấy được những áp lực cùng những ôm ấp, bám víu của mình về tâm sinh lý phù phiếm ra sao. Chúng ta lúc này coi như đã mở ra những gì mà bấy lâu nay vẫn bị khép kín.

Theo thời gian, chúng ta sẽ lần lượt từng bước đi qua những cấp độ trí tuệ nội quán sâu sắc hơn, bằng những cuộc khám phá lặng lẽ của mình. Chúng ta rồi sẽ chỉ thấy mình rồi là một cái bóng và tỉnh thức đối diện với những âu lo, khổ luyện cùng tất cả những gì vẫn đè nặng mình trong cuộc sống. Những công phu nội quán về các hình thái tâm lý cũng giúp ta nhận diện được những gì đã tạo nên nhân cách của chính mình, và cũng với khả năng tra vấn, tỉnh thức đó nhưng đối tượng là thế giới quanh ta, ta sẽ khám phá ra những ảo tưởng phân biệt vẫn chi phối mình lâu nay đồng thời cũng thấy được mối tương quan hữu cơ thực sự giữa hai thế giới nội tại và ngoại tại.

Đằng sau những thành quả này, trí tuệ tra vấn còn đưa ta đến một vấn đề tâm linh tối trọng khác, đó chính là bản chất cái gọi là Tôi. Đã thấy rõ mọi cái luôn đổi thay thì sao ta lại không chịu xem mình chỉ là một tổng hợp hay một chuỗi dài của những đơn tử luôn sinh hóa thay đổi? Chúng ta có thể thấu thị tất cả những ảo tưởng tâm vật lý nào vẫn làm chất keo kết tụ cái gọi là Tôi, đồng thời đặt vấn đề đối với cái tổng thể cấu trúc này. Để rồi rất có thể rằng trong một trình độ tĩnh lặng sâu sắc nhất định nào đó, ta có thể vượt khỏi cõi giới tù đọng, chật hẹp của ngã chấp để đạt tới một cảnh giới yên lặng và vô cùng vô tận về cả không gian lẫn thời gian.

Hãy nhớ rằng trí tuệ trong thiền định tuyệt nhiên không hề là một kinh nghiệm hay một chuỗi dài của những ý tưởng, kiến thức vô cơ đặc biệt để ta có thể sưu tập, tích lũy - mà ngược lại, trí tuệ ở đây là một cuộc thám hiểm nội tại với những bước đi thăng bằng và tỉnh thức trong từng giây phút. Chính trí tuệ đó mới có thể mang lại cho ta một tâm hồn phơi mở thật sự như một thế giới tuyệt đối tự do.

Thiền quán là một con đường khám phá. Thái độ đặc trưng cần có của pháp môn này là trực chỉ, đột phá không cần đến một cái gì trung gian. Điều này có vẻ đơn giản nhưng dĩ nhiên không phải dễ dàng. Và dù có đến bao nhiêu hướng dẫn sai khác nhau về hình thức nhưng cái lý tưởng thật sự phải có là một sinh phong hài hòa cho đời sống thường nhật và một khả năng ghi nhận cũng như tập trung đối với thân tâm qua từng vận động của chúng để từ đó, ta tự mình thấu suốt được các quy luật sinh diệt của vạn pháp bằng chính sự khám phá trung thực, cần trọng và trực tiếp của bản thân. Với những hiểu biết và nhận thức đó về pháp môn Thiền Quán, có lẽ ta đã thấy rõ rằng chúng ta chỉ còn lại mỗi một việc duy nhất cần phải thực hiện mà thôi. Đó là sự tỉnh thức!

J.K.

---o0o---

### Hướng dẫn thực tập cụ thể

Như đã giới thiệu ở phần đầu bài viết này là ở đây vấn đề cần bàn chính là bài học rút ra từ Ngũ Giới. Đại khái ta hãy hiểu rằng sự chấp trì các học giới cơ bản này là một con đường cần thiết để hàm dưỡng và trợ lực cho nếp sống thiền định. Ta hãy cố gắng giữ tròn năm học giới trong một tuần lễ thôi cũng được. Rồi sau đó ta lại bỏ ra một tuần để kiểm tra hậu quả và nếu cần có thể chọn lựa một học giới thích hợp. Sau đây là một vài chi tiết hướng dẫn cho từng học giới:

1. Học giới tránh sát sanh: Dành ra một tuần chuyên tâm để cố gắng không nói, suy nghĩ hoặc một hành động cụ thể nào có phương hại đến tính mạng của các sinh vật. Điều đó có nghĩa là ta biết quan tâm đến mọi sự sống trong thế giới quanh mình (từ con người cho đến súc vật, thậm chí các loài thảo mộc) mà mình từ lâu vẫn lãng quên và đồng thời làm trưởng dưỡng cái tình thương đối với vạn loài.
2. Học giới tránh trộm cướp (thái độ thiếu dục cần trọng đối với tất cả vật chất, tài sản): Dành trọn một tuần lễ nuôi dưỡng từng tư tưởng hào sảng vị tha nào mà ta có được.
3. Học giới tránh tà dâm (đề nghị một nếp sống sinh lý hợp pháp): Suốt một tuần lễ, từng phút nhìn ngắm những dục cảm xác thịt nào đó vừa thoáng qua tâm hồn mình, bằng một sự ý thức tinh tế. Cứ mỗi giây phút như vậy ta hãy

kip thời ghi nhận những tâm thái nào thật sự có mối tương quan với chúng, chẳng hạn như một tình cảm đôi lứa hay một bức xúc tâm lý nào đó như một tâm trạng cô đơn hoặc một khát khao thú tính...

4. Học giới tránh nói dối: Trong suốt một tuần, tốt nhất tránh mọi phiếm luận hoặc nói rõ hơn là đừng để mình phải hao hơi tốn sức nhắc tới người thứ ba, tức không phải kẻ đối diện.

5. Học giới kiêng khem tất cả các thức uống có tác dụng gây say: Ráng cố gắng chịu đựng trong một tuần hay một tháng không nhìn tới một món kích thích nào, từ các thứ rượu nhẹ cho đến thuốc lá hoặc cả cà phê, nếu bạn trượt nghiệm. Trong từng ngày ta phải can đảm nhìn thẳng vào các nhu cầu đó của mình, đối diện với với những vật vã khi phải thiếu chúng để rồi hoàn toàn tỉnh thức, tri nhận tất cả từng vận động tâm lý của mình trong mỗi mỗi phút giây tự kháng này.

---o0o---

## **Chương 2 - Tại sao phải Thiền Định?**

Từ những người sơ cơ cho đến cả những thiền sinh thâm niên vẫn thường có một câu hỏi cho chính mình về lý tưởng của đời sống thiền định, hay nói rõ hơn là hầu hết vẫn chưa có một chọn lựa thật sự nghiêm túc cho nếp sống của mình. Để trả lời cho câu hỏi đồng thời cũng là niềm trăn trở này, vấn đề ở đây đòi hỏi ở chúng ta một hiểu biết về giá trị thật sự và mục đích của thiền định.

Pháp môn thiền định phải được thực hiện với lý tưởng là phơi mở những gì vẫn bị khép kín, làm trung hòa tất cả những xung động và khám phá những gì từ lâu bị chôn vùi. Đó chính là lý do của nếp sống thiền định. Chúng ta tu tập thiền định để phơi mở, làm trung hòa (tự giữ thăng bằng) và khám phá mọi sự.

### **Mở ra những gì bị khép kín**

Trước hết, cái gì ở chúng ta vẫn bị khép kín? Đó chính là cái bản chất thật sự của thế giới tâm vật lý trong mỗi người trước cái nhìn của trí tuệ thiền định. Chúng ta đã tiêu pha quá nhiều thời giờ cho những vọng niệm vớ vẩn, thay vì cẩn trọng ngắm nhìn từng vận động của các cảm thức, nói rõ hơn, là của sáu giác quan tâm sinh lý. Chính vì nội tâm chúng ta luôn bị phóng tán nên xem như cánh cửa nội quán bị đóng kín. Nhưng bằng vào sự tỉnh thức và

chuyên nhất của nội tâm xuyên qua trợ lực của thiền định, chúng ta sẽ có thể tận dụng mọi thời gian một cách hiệu quả cho những cảm nghiệm quý giá về cảnh giới nội tại của mình.

Ngay bây giờ thì chúng ta bắt đầu với tám thân sinh lý này đã. Bằng một cách nhìn tinh thức, soi rọi, ta hẳn sẽ thấy được rằng mọi vận động sinh lý của hình hài này, chẳng hạn các nhịp huyết áp cùng những giao động thần kinh, không hề diễn hoạt thông thả, tự do, thoải mái nhẹ nhàng tí nào. Chúng luôn đi qua với rất nhiều kích xúc, áp lực. Nói gọn là những khốn bức thường trực. Có vô số những cơn đau đớn lớn nhỏ, dưới nhiều trạng thái, mà ta có thể cảm nhận và học cách xử lý chúng như là đối với những cơn đau cụ thể góp phần quan trọng cho trí tuệ thiền định. Đó chính là một trong những cánh cửa đầu tiên mà chúng ta cần phải mở ra.

Về những cảm giác mà chúng ta vẫn gọi là những đau nhức hay những cơn khó chịu của sinh lý, ở đây ta có thể tạm thời kê chung vào hai dạng thức: những đau đớn cụ thể dễ thấy là có phương hại nguy hiểm cho cơ thể, chẳng hạn như một vết bỏng lửa. Nhưng đó là thứ khổ cảm quá rõ rệt bởi chúng luôn đi sau một sự cố mang ý nghĩa tín hiệu mà ta có thể tạm lấy ví dụ là một tàn lửa rồi sau đó là vết phỏng như đã nói ở trên. Sự tri nhận về những đau đớn đó dù gì cũng đem lại cho ta đôi chút kinh nghiệm nội quán. Nhưng cái đau đớn sâu sắc của sinh lý mà đồng thời cũng là đề mục ghi nhận quan trọng của thiền định trong trường hợp này lại là thứ khổ cảm khác, tế vi hơn nhiều.

Ta có thể gọi tên chúng là những đau đớn sinh lý nội tại. Đó chính là những xung áp, dao động, căng thẳng thường trực mà cũng hết sức nhỏ nhen luôn xảy ra trong từng phút giây ở mỗi tế bào cùng vi mạch thần kinh nhưng với một nội tâm loạn động thì ta không thể nhận biết. Có chịu ngồi yên lại tập trung, huy động toàn bộ khả năng nội quán thì ta sẽ lập tức nhận diện được chúng. Đây chính là ngưỡng cửa bước vào thế giới cảm quan của chúng ta và chính dạng thức khổ cảm tế vi này mới là đối tượng căn bản thiền định. Đồng thời ta cũng phải can đảm hiểu rằng sự khám phá chúng luôn song hành với sự đối diện chịu đựng chúng. Bởi ở đây, có để ý tới chúng, ta mới cảm nghiệm được chúng, mà điều này cũng có nghĩa là ta phải chấp nhận chúng.

Trong công phu này, một vấn đề khác chắc chắn sẽ đến với hành giả là có cần phải phân biệt dạng thức của từng khổ cảm mà mình vừa phát hiện, và nếu đó là điều cần thiết thì ta phải làm sao? Ta có thể xem kinh nghiệm sau

đây là lời hướng dẫn: lập tức ghi nhận một khổ cảm xuất hiện trong oai nghi hiện tại rồi thay đổi ngay tư thế khác, có thể là Đứng sang Ngồi, từ Nằm qua Đi, để xem có nó vì vậy mà chấm dứt hay không. Nếu nhờ vậy mà khổ cảm đó biến mất thì thôi, ta sẽ dừng lại trong tư thế thích ứng lúc đó. Còn như nó vẫn tiếp tục kéo dài thì tốt nhất ta nên chuyển đổi oai nguy khác.

Để phơi mở và nhận diện cái khổ cảm sinh lý nội tại phát xuất từ công phu khai phá nó, quả là vô cùng quan trọng. Nó đến và đi thật bất ngờ, trong mọi oai nguy (tư thế thiền định), cũng như luôn có vô vàn biến tướng để tiếp tục có mặt thường trực. Vậy ta phải xử lý nội tâm bản thân mình thế nào khi nó vừa tự lộ diện? Khổ một nỗi là ở trình độ tâm lực sơ đẳng, thường có một phản ứng rất tự nhiên là đề kháng, chống chọi. Bởi điều căn bản là đâu có ai dễ dàng cam tâm đón nhận một đau đớn nào đâu! Mà thái độ tâm lý đó lại chính là một trở lực, chướng ngại cho công phu khai mở của chúng ta.

Có rất nhiều hình thức đối kháng tâm lý. Ở đây trước hết ta phải nói với tâm lý mặc cảm. Khi tự cảm thấy mình có vẻ bất lực và yếu đuối trước các khổ cảm trong giờ thiền định, ta sẽ dễ dàng có cảm giác tự ti rồi có thể buồn tủi rằng mình vô duyên, thiếu thiếu phước chi chi đó. Cuộc tu của chúng ta từ đó rất có khả năng bị lui sụt.

Hình thái đối kháng thứ hai là sự sợ hãi. Chúng ta thường có khuynh hướng e sợ những cơn đau đớn, dù ít nhiều. Chỉ riêng chừng đó tình trạng tâm lý cũng quá đủ để công phu khai mở của chúng ta bị ngăn ngại rồi. Bởi ta đâu còn nữa cái can đảm nhìn ngắm những gì đang xảy ra cho mình. Việc cần thiết ở đây là ta tiếp tục ghi nhận rõ tâm thái đối kháng đó của mình bằng cách nhìn thẳng vào sự sợ hãi rồi nhẹ nhàng tháo mở nó. Đôi lúc chỉ riêng nỗi âu lo, sợ đau vớ vẩn thôi cũng đã là một chướng ngại cho hành giả ngay trước khi những cơn đau khổ cảm kia chính thức xuất hiện. Suy cho cùng, ta cứ bằng mọi cách chạy trốn những cơn đau. Ta có thể gọi đây là một thứ hội chứng tâm lý mà sau đây tôi sẽ kể lại cho các bạn một kinh nghiệm bản thân để minh họa vấn đề tế nhị này:

- Có lần, tôi sang tu thiền tại Anh Quốc. Sáng sáng, tôi lại đi dùng điểm tâm và lần nào cũng như lần nào, tôi cứ chọn món ăn căn bản cho mình là một ít thịt hộp, bánh mì nướng, trái cây với trà. Ngày đầu tiên, suất ăn của tôi gồm tí thịt hộp, hai miếng bánh mì nướng, một miếng trái cây nào đó với một tách trà. Và hôm nào cũng thế, tôi luôn dùng hết suất ăn của mình nhưng lúc nào cũng bỏ lại một miếng bánh mì nướng, dù luôn lấy đủ hai miếng. Cả một tuần lễ liên tục như vậy trôi qua, tôi vẫn cứ tiếp tục ăn một trong hai

miếng bánh mì nướng mà mình đã cố ý lấy. Bất chợt nhận ra điều này, một chút cảm giác tạm gọi là sự lo ngại nảy ra trong đầu tôi: "Chứ phải mình ăn luôn miếng bánh mì thứ hai có đúng hơn không, cứ kể như mình còn đói vậy!"

Tôi muốn gọi đó là hội chứng tự kỷ ám thị tiêu cực và phải nhận rằng chúng ta vẫn thường xuyên có nó trong mình: "Tôi đang đọc sách nhưng nhúc nhếch đầu quá, tôi đành xếp lại thôi! Tôi nay tôi phải đi nghỉ sớm vì thế nào ngày mai tôi cũng bị mệt nhiều! ...". Những âu lo kiểu này luôn là những rào cản cho trí tuệ về thực tại, và càng không giúp ta thoát được nỗi sợ hãi kia.

Ngoài hai tâm thái đối kháng trên đây, còn có một hình thái tâm lý đối kháng khác càng khó ghi nhận hơn nhiều, đó là trạng thái vô tâm, hồ hững, thậm chí vô trách nhiệm đối với thực tại. Nói chung đây chính là một thái độ tâm lý bỏ ngõ nên sự ghi nhận thực tại, nếu có, cũng chỉ một cách máy móc, thiếu sinh động và dĩ nhiên chẳng gắn bó với thực tại, cũng cần có thể nói là lệch lạc với thực tại nữa là khác. Tâm thái này tất nhiên là nguy hiểm cho thiên định nội quán.

Về lý tưởng khai mở thực tại như đã vừa trình bày, chúng ta coi như đã tạm thời lướt qua những gì là trở lực cho lý tưởng đó của thiên định, đây là các tâm thái đối kháng để có thể dễ dàng nhận diện và đồng thời hãy xem chúng như là những người khách không tốt thôi, để rồi ta lại hướng về một thái độ tâm lý khác khả dĩ là nguồn sức mạnh cho công cuộc phơi mở thực tại để công phu thiên định này của chúng ta ngày một thăng tiến: đó chính là thái độ trực diện và đơn giản hoá mọi sự. Chẳng hạn thay vì ghi nhận thực tại bằng cả một chuỗi ý niệm có vẻ quan trọng là "Lung tôi đang đau" thì ta chỉ nên lặng lẽ và đơn giản nhận biết đó là một cảm thọ đang xảy đến một cách khách quan, đừng để bất cứ một nhận xét nào khác can dự vào. Giữa hai cách xử lý thực tại này thật ra có một sự khác biệt rất rõ ràng: một bên là bằng những ý niệm có khả năng tham dự của ngã chấp chủ quan, còn một bên là chánh niệm khách quan với trợ lực của sự tỉnh thức.

Đừng để xảy ra một cuộc "nội chiến căng thẳng, ồn ào" nào trong nội tâm mình qua sự tác động của các tâm thái đối kháng không cần thiết. Hãy can đảm và tỉnh thức nhận diện cũng như đơn giản hóa các tình huống thực tại một cách khách quan, không để sự tri nhận phải thông qua một trung gian nào hết. Đó chính là tất cả những gì cần thiết thực sự cho lý tưởng thứ nhất của thiên định: phơi mở những gì khép kín.

## **Làm trung hòa thăng bằng các phản ứng xung động**

Thế nào là những phản ứng xung động trong trường hợp này? Ở nội tâm chúng ta luôn có sự hiện diện của chúng: đó là sự song hành, hội ngộ giữa thương và ghét, buồn với vui, đại khái những cảm giác tương phản nhau. Chúng làm nên những chao đảo, mất thăng bằng cho thế giới nội tâm mỗi người, và công việc của người tu tập thiền định chính là giàn xếp chúng một cách tinh thức. Một chánh niệm thường trực sẽ là trợ thủ đắc lực cho chúng ta trong công phu này. Chánh niệm ở đây là một sự tri nhận vô tư, không chọn lựa, vô phân biệt đối với thực tại - như mặt trời, mặt trăng, không hề có một chọn lựa trong sự phát quang soi rọi của chúng.

Nhưng chúng ta làm sao lại có lại cái tinh thức tinh xác đó trong từng chuỗi cảm nghiệm liên tục về thực tại mà mình vẫn phải từng phút kinh nghiệm qua? Vấn đề rất đơn giản: hãy xem tất cả như một du khảo hay tham quan.

Trong cuộc đi đó, ta có thể sẽ đi qua nhiều miền đất lạ với những núi rừng, biển cả, sa mạc... ở mọi nơi, hãy sống hết mình với từng địa điểm: đang ở núi hãy quên đi biển cả, đang ở rừng thì tạm thời đừng nhớ tới sa mạc... Như vậy, chúng ta có thể thưởng lãm trọn vẹn và thú vị với từng nơi chốn đi qua trong hành trình của mình. Công phu trung hòa xung động tâm lý cũng là một cuộc đi. Ta từng bước ra sức nội quán thực tại mà mình được cảm nghiệm trong mỗi phút giây hiện hữu. Hãy tạm thời coi như không có gì ngoài từng giây phút nếm trải, nhìn ngắm thực tại bởi lý tưởng của thiền định luôn nằm trong mục đích thấu thị khách quan cái "đang là".

Có một câu hát đã được ra đời lâu lắm rồi nhưng tôi vẫn muốn nhắc lại ở đây vì thấy cần thiết: "...Có người bảo cuộc sống là kỳ lạ và tôi chỉ muốn biết nó mà không hề muốn so sánh cái nào với cái nào". Vấn đề nằm hết ở đó. Tôi nhắc lại, trong từng phút nội quán thực tại hãy quên đi mọi thứ ngoài ra mọi buồn vui, khoái cảm xác thịt hay niềm vui tâm lý... Tất cả chỉ là một phần của cuộc hành trình tham quán nội tại. Nhưng nắm bắt từng đơn tử, tế bào thực tại kiêu đó có chắc chắn khả dĩ mở ra cho ta một cánh cửa trí tuệ về bản chất như nhiên của các pháp không?

Hãy nhớ rằng tinh thần của thiền định không hề là một sự chấp thủ hay chối bỏ một cách tiêu cực, vô nghĩa, mà là một đối diện tích cực, tinh thức trong từng chớp mắt hiện hữu. Và sự trung hòa hay thái độ thăng bằng ở đây là nhắm hết vào thực tại: không nắm bắt, bám víu ngu xuẩn mà cũng không hững hờ buông xuôi. Ở đây, người hành giả từng phút thâm thấu mỗi mỗi



giai điệu giao hòa, những tiết tấu công hưởng của mỗi phút giây thực tại. Cũng có thể xem công phu thiền định ở đây là một thính giác thâm âm tuyệt vời bởi vì chu trình vận động của các thực tại luôn là một cuộc hợp xướng, hòa tấu vô cùng kỳ thú. Ta chỉ việc im lặng, tĩnh táo, rồi thư thả lắng nghe. Hãy tận hưởng từng phút giây thực tại bằng tất cả những an hòa, bình đạm của nội tâm. Ở đây hoàn toàn không nên có những xung đột, đối kháng, giằng xé, đôi co căng thẳng nào hết...

Và dù sao đi nữa, để đạt tới niềm tịnh lạc nội tại như trên, một nỗ lực năng động cũng là cần thiết. Ta nỗ lực làm gì? Đó là sự cố gắng phải để tập trung tâm ý. Nội tâm ta luôn có khuynh hướng khuếch tán, loạn động nên điều hành được nó chính là điều tối trọng. Hãy lấy những tiêu chuẩn tâm lý của một người tập đi xe đạp mà hiểu và thực hiện công phu như vậy. So ra, cuộc tu thiền định đâu có khác gì hình ảnh đó.

### **Khám phá những gì bị giấu kín**

Đối tượng của công phu hay lý tưởng thứ ba này trong thiền định cũng vẫn là thực tại và sự cảm nghiệm về nó. Đó là sự thật vẫn bị chôn vùi, giấu kín từ bấy lâu nay qua hình thức nguy trang của các khái niệm tập quán. Chúng ta luôn có khuynh hướng đánh rơi thực tại vào hố thẳm nguy hiểm này, và một trong những tâm điểm của thiền định là giúp ta thắng được nó để có thể trực tiếp đối diện thực tại. Giữa thực tại và cái khái niệm tập quán luôn là một vùng tối. Có ai đó đưa tay lên rồi hỏi ta "Đây là cái gì?" thì thường khi câu trả lời của ta sẽ bật ra theo thói quen rằng "Đó là bàn tay" dù chưa thật sự nhìn kỹ bàn tay đó ra sao, có cần nắm gì hay không. Chúng ta gọi đó là bàn tay và cứ vậy cái khái niệm tập quán lại tiếp tục được nuôi dưỡng.

Nghe một tiếng còi ré lên ngoài đường, ta chỉ đơn giản hình như tuân theo một quán tính tâm lý đã có sẵn để qui định đó là tiếng còi của loại xe nào. Nhưng đó có phải là cái mà ta thực sự nghe được hay không? Chỉ có âm thanh thôi, thưa bạn, đừng gán ghép thêm vào nó một ý niệm định trị, định danh, định hướng, định hình phân biệt và giả lập nào hết. Đừng đánh tráo sự cảm nghiệm trực tiếp và đơn giản đối với bản chất thực tại bằng một khái niệm tập quán. Chẳng hạn sau một giờ tọa thiền, lưng và gối của bạn bị đau nhức. Bạn có thể lập tức ghi nhận rằng "Lưng hay gối của tôi bị đau nhức" nhưng cái thực tại mà bạn cảm nghiệm được thì chỉ có cái đau nhức, cảm giác bất an, bất ổn của sinh lý thôi - còn "lưng, gối, tôi, của tôi" kia là các khái niệm tập quán không cần thiết, thậm chí nguy hiểm. Bởi thật ra đâu có cái gì trong thực tại là lưng, gối, cơ bắp...

Tại sao nãy giờ tôi đã nhấn mạnh vấn đề này đến thế? Bởi vì nó rất quan trọng, sự khu biệt tinh xác được cái cảm nghiệm thật sự với cái khái niệm tập quán sẽ cho ta biết được hướng đi của thiên định. Những định danh của chúng ta về mọi vật luôn giống nhau ở điểm là không có giấu hiệu thay đổi, bởi có thể cả đời mình chúng ta vẫn cứ gọi một sự vật nào đó bằng một hay vài cái tên gọi nhất định. Chính sự gán bó mật thiết giữa các khái niệm tập quán đối với mọi sự vật qua lối định danh đó sẽ không những gieo mầm kín đáo cho một vọng tưởng về cái trường tồn (không vô thường) mà còn có nguy cơ đưa tới một cái Ngã, ngã sở (Tôi, của tôi) nữa. Và từ đó cái đau đớn hay khoái cảm sẽ không còn được cảm nghiệm trực tiếp và trung thực nữa, nó sẽ kết bè với một chuỗi ảo tưởng của khái niệm tập quán: "Lung tôi bị đau; tôi nghe khoan khoái cả người..."!

Trong khi đó, nếu bằng một sự ghi nhận như thật ta sẽ thấy mọi thứ đổi thay một cách nhất định trong thực tại mà ta cảm nghiệm được. Không có cái gì giữ nguyên được bản chất vận động của mình trong hai giây đồng hồ cả. Do đó còn bám chắc khái niệm tập quán thì coi như ta vẫn bị lún sâu trong thế giới ảo tưởng. Thiên định dạy ta tìm ra những gì bị giấu kín. Mọi thực tại phải được tri nhận trực tiếp thay vì theo thói quen, ta luôn đồng nhất với cái tôi thông qua một khái niệm tập quán về hình thức ngoại tại của nó.

Trước hết, thiên định khuyên ta hãy nhìn mọi sự và vạn vật là luôn thay đổi. Tất cả đều trôi đi trên một dòng chảy liên tục. Hiểu được đặc tính vô thường của vạn vật theo kiến thức học hỏi cũng là đáng quý nhưng đó vẫn chưa là thứ trí tuệ sâu sắc bởi trí tuệ đó chỉ mới từ bên ngoài đưa vào. Thiên định là một quá trình phơi mở bản chất vô thường của vạn vật và nâng cao trí tuệ cho ngày một sâu sắc hơn. Tất cả mọi hình danh, sắc tướng thuộc tâm vật lý thực ra chỉ là từng đơn tử trong một thấy được đặc tính vô thường trong mỗi thực tại cũng có nghĩa là ta đã thấu thị được bản chất bất toàn trong mọi hiện tượng để từ đó chấm dứt các ảo giác mỹ cảm về chúng. Sự bất toàn ở đây còn chỉ cho những đau khổ tâm sinh lý cho nên cộng thêm trí tuệ về sự vô thường, ta sẽ nhận ra được cả cái cốt lõi trong sự giác ngộ của Đức Phật là trí tuệ về lý vô ngã: không có một cái tôi hay chủ thể, chủ quyền nào hằng tạo trong qui trình vận động liên tục của các pháp. Đến đây thì ta đã tự thăng hoa cuộc tu thiên định của mình bằng một bước đi tự khái niệm tập quán sang trí tuệ thực nghiệm. Ta đã bỏ lại toàn bộ những ảo tưởng ngã chấp và tham đắm mù quáng trong các thực tại để sống tinh thức với chính thực tại mà mình vẫn cảm nghiệm trong mỗi phút giây hiện tại với một thái độ bất cầu, vô chấp.

## **Nỗ lực và cứu cánh**

Làm sao có thể thực hiện trọn vẹn tất cả những gì đã trình bày từ đầu chương này? Cứ xem đây là một câu hỏi cần thiết. Ở đây, chúng ta có hai nguồn động lực chính yếu cho toàn bộ công phu tu tập thiền định: Một nỗ lực đúng mức và một mục đích hay cứu cánh chín chắn. Một nỗ lực hướng tâm vào thực tại để nội quán. Theo sau hai tiêu chuẩn này chắc chắn sẽ là Thất Giác Chi (tĩnh lặng, trí tuệ, bình đạm...) kể cả lòng từ bi. Chẳng hạn khi chúng ta ngồi lại và lắng tâm theo dõi hơi thở ra vào ở mũi hoặc ở vùng bụng để chiêm ngắm thực tại thì coi như tất cả giác quan của chúng ta lúc này tạm thời dành hết cho đối tượng tri nhận đó và lập tức một chánh niệm được xây dựng để ta có thể ghi nhận mọi vận động của nó, đồng thời một trí tuệ sâu sắc về thực tại cũng xuất hiện.

Tất cả những điều này rất cần được thực hiện bằng một tâm thái nhẹ nhàng, trong sáng, thư thái và nếu được, thì tại một trú xứ lý tưởng cho không khí trầm tư. Nếu ta tu thiền trong một tâm trạng khiên cưỡng, thiếu tự nguyện thì chánh niệm lúc đó sẽ bị thay thế bằng thái độ nhẫn tâm, vô trách nhiệm. Chánh niệm không hề có sắc thái tiêu cực đó, và đối với thiền sinh sơ cơ thường bị mắc phải lầm lẫn này. Ta có thể học lại tư thái tu tập thiền định qua phong cách uống trà của người Nhật Bản: từ bước chân đầu tiên để đi vào trà thất rồi đến từng động tác ngồi xuống, bày xếp trà cụ, pha chế, mời mọc, thưởng thức... Tất cả đều được diễn ra trong lặng lẽ, khoan hòa, điềm đạm tự nguyện và thú vị.

Người ta có thể dành ra một ngày hoặc một buổi cho nghi thức uống trà đó, sao chúng ta lại không thể có nổi một phong cách tu thiền chỉ với vài động tác đơn giản, trong khi việc đó lại vô cùng quan trọng, nhiều ý nghĩa và cần thiết cho mình?

J. G.  
---o0o---

## **Hướng dẫn thực tập**

### **Khái niệm tập quán và kinh nghiệm thực chứng**

Một trong những bước đi yêu cầu của thiền định chính là khả năng vượt thoát khái niệm tập quán để thành tựu một trí tuệ thực nghiệm. Để bắt đầu một buổi thiền định, ta chỉ đơn giản dành ra chút thời gian ngồi yên lại, hai tai xếp lên nhau. Nhưng cái cảm nghiệm theo sau những thao tác đó là gì

chứ? Có thể rằng ta sẽ lưu tâm đến sự xúc chạm nhau của các ngón tay, hoặc một ý tưởng hời hợt về cái gọi là đôi bàn tay đang yên vị trên bắp chân mình, hay là một sự tinh thức ghi nhận những cảm giác tế nhị như hơi ấm hoặc sự tiếp xúc. Khi ta có một trực cảm tinh thức về các cảm giác thực tại thì liệu khái niệm định danh về tay chân kia có còn tiếp tục hiện diện nữa hay không? Hãy cố gắng thực tập bài học này với đôi mắt nhắm lại chỗi từ tất cả ngoại cảnh bằng một ít thời gian thử nghiệm, khu biệt các hình thái cảm nghiệm .

Hãy thử khách quan kiểm tra chính mình trong đôi phút. Bạn có tinh thức trong mỗi bước kinh hành của mình hay không? Bạn có gọi tên và bận tâm đến hình thức vận động của đôi chân mình như là một ảo tượng? Bạn cảm nhận được cái gì trong từng bước chân? Trong mỗi phút giây lắng nghe, cảm nghiệm bạn có tự tạo một khái niệm ảnh tượng nào không? Cái gì đã đưa đến các cảm nghiệm, có phải tự chúng xuất hiện hay không?

Từ trong giờ thiền định chính thức, cho đến mỗi mỗi sinh hoạt lớn nhỏ trong đời sống thường nhật, bạn nên tự khu biệt khách quan cái khái niệm tập quán với cái cảm nghiệm như thật về thực tại.

---o0o---

### **Chương 3 - Thiền Lý**

Trước hết chuyên tâm vào từng cảm nhận của giác quan rồi từng cảm xúc tốt xấu trong mỗi hơi thở. Hãy dốc hết khả năng tập trung vào những nơi mà hơi thở ra vào được biểu hiện, chẳng hạn ở mũi hay vùng bụng, để có thể thấy rõ mọi cơ cấu vận động cùng những gì có mối tương quan hữu cơ với chúng, một cách trong sáng và tinh thức.

Hãy thư thả theo dõi hơi thở ra vào và nếu lúc nào đó chợt thấy chúng bất ngờ vắng mặt (không vào ra rõ rệt nữa) thì cứ bình tâm chú ý vào những điểm vừa nói trên: mũi, vùng bụng, hoặc phần đầu gối chạm đất hay ở đôi môi đang khép rồi tiếp tục ghi nhận những gì xảy ra từ đó. Trong trường hợp hơi thở vắng mặt lâu hơn thì ta cũng cứ thế mà chờ đợi cho tới khi nó có trở lại (tức lúc ghi nhận được). Bắt gặp nó rồi, ta bình thản nhìn ngắm như không có gì xảy ra.

Điều cần nhất là trong lúc thiền định về hơi thở, ta phải biết vô can trong sự mất còn của nó. Điều này có nghĩa là cứ để mặc nó tự đến và đi theo nhịp sinh diễn tự nhiên, rồi khách quan nhìn ngắm mà không hề can dự vào bất

cứ một nỗ lực nào mang tính điều hành. Hơi thở luôn bất thường, lúc mau lúc chậm, khi nặng nề, khi nhẹ nhàng... Những sai biệt đó không có ý nghĩa gì hết, ta chỉ việc nhìn ngắm mà vô phân biệt.

Bạn đang trong giờ thiền định và một âm thanh nào đó thỉnh linh vọng tới ư? Hãy đơn giản ghi nhận rằng "đang nghe". Tỉnh thức trong cảm nghiệm về thực tại âm thanh đó thôi, đừng kéo theo một giây mơ rê má nào về điểm xuất phát của âm thanh đó. Bởi nếu không như vậy, nội tâm bạn sẽ là một mớ bòng bong rất khó dàn xếp. Hãy cảnh giác và ghi nhận âm thanh đó chỉ là một tiếng động. Ở đây ta phải đặc biệt đề phòng những khái niệm tập quán "Còi xe, tiếng người, tiếng gió... ". Ở đây chúng ta chỉ cần tới một cảm nghiệm trực quan: nghe là nghe, tiếng động là tiếng động.

Tự dùng trí tuệ khu biệt được hai thái độ cảm nhận thực tại này rồi, ta tiếp tục tỉnh thức nhìn ngắm chúng cho đến khi chúng không còn sức ảnh hưởng nữa, ta quay lại với hơi thở của mình.

Thường thì các tạp âm chỉ có thể nhiễu động một trình độ tỉnh thức non kém. Chỉ cần một khả năng nội tâm nhất định nào đó, chúng sẽ không đủ chi phối cảm nghiệm của ta về thực tại hơi thở. Nhờ vậy ta bớt nhọc công và đỡ mất thời gian. Chánh niệm ở đây vô cùng cần thiết: nó trường dưỡng sự tỉnh thức và định tâm. Để khắc chế một phút giây quên mình vì một phóng tâm nào đó, ta chỉ việc nhận diện nó "phóng tán ư?", mọi sự sẽ ổn ngay. Và hơi thở tiếp tục là một thực tại cảm nghiệm. Những quấy rầy phiền phức cho công phu thiền định của ta không chỉ đi đến từ bên ngoài, mà còn là những réo gọi đáng ngại từ trong nội thân và biện pháp xử lý chúng cũng giống như ở trường hợp giải quyết các nhiễu động ngoại lai. Nghĩa là hành giả vẫn cứ tỉnh thức, khách quan nhìn ngắm chúng một cách đơn giản: trực cảm tất cả thực tại hiện hữu theo từng đơn tử riêng lẻ. Nó ra sao thì chỉ ghi nhận như vậy, không tô lục chuốt hồng hay bôi tro trét trắng nó bằng một thành kiến tốt xấu nào hết.

Thật khó mà tìm được một chữ khả dĩ lý tưởng để định nghĩa danh từ "cảm nghiệm". Nhưng chẳng sao hết, ta cứ tạm thời định danh, gọi tên cho nó là cái biết của cảm giác, nhưng ở đây là một cảm giác hoàn toàn khách quan.

Thái độ tỉnh thức hay tỉnh giác cực kỳ quan trọng. Nó giúp ta trực cảm chính xác thực tại, ở đây chỉ cho các đối tượng sở tri tâm vật lý, để có thể tri nhận trọn vẹn những xúc cảm đối với những gì xảy đến mà mình nhận diện được. Chẳng hạn trong cơn đau lưng hay nhức gối, ta có thể thấy như ở bộ phận

thân thể đó như bị đốt nóng. Hãy chỉ ghi nhận các cảm giác nóng đó thôi, mà vớt hết đi những "lung, gối của tôi". Bạn nhìn nhắm nó một cách tinh tường và đôi khi cảm giác đó cũng được chấm dứt.

Khi mọi nhiễu động qua rồi, ta lập tức trở lại với đề mục hơi thở. Hãy giữ quân bình, thăng bằng nội tâm với một sự thư thái, nhẹ nhàng, một thái độ giao hòa hết mình trong từng phút giây hiện tại thực hữu, tinh thức và tinh xác.

Nãy giờ là những cảnh báo về các nhiễu động thiên định từ ngoại giới sang nội thân sinh lý. Đến đây chúng ta lại còn phải chú ý những nhiễu động ma chướng ngay trong chính nội tâm.

Người hành giả thiên định nên luôn quan tâm đến những phản ứng nội tại vốn không cần thiết, thậm chí rất nguy hiểm trong lòng mình, đó là những ghét thương, bận bịu, sợ hãi... và như đã nói hàng trăm lần ở các chương khác, ta cứ nhìn ngắm chúng một cách tinh thức, trung thực. Kể cả đối với những niềm vui mà mình muốn giữ lại mãi cũng thế.

Hãy nhớ rằng đừng bao giờ để tâm đi tìm một đối tượng sở tri nào ngoài ra hơi thở nếu ta đang lấy hơi thở làm thực tại để tri nhận. Chỉ khi nào chúng tự đến thì ta mới nhìn ngắm, dĩ nhiên vẫn bằng sự cảm nghiệm giống như đối với hơi thở. Đại khái, ta dành hết thời gian và công phu cho hai tiếng hiện tại. Bất cứ một suy nghĩ nào vừa có mặt cũng phải được ghi nhận khách quan hết. Đối mục với một bức tranh, hoặc tình cờ nghe được một tiếng động, hãy đơn giản cảm nghiệm bằng thực tại "thấy" hay "nghe" mà thôi. Cứ thế mà thiên định, đừng đợi chờ nghe ngóng bất cứ một đối tượng ngoại tại nào cả. Nhiều khi có nhiễu động ngoại giới gần như đến cùng một lúc, thì khi đó ta hãy cố gắng nhìn thẳng vào hơi thở, xem nó như một chiếc mỏ neo cho chiếc thuyền nội tâm của mình giữa những ba đào ngoại cảnh. Sở dĩ hơi thở thường được chọn làm đề mục tiên khởi cho thiên định vì nó thường trực có mặt trong mọi không gian, thời gian và tất cả tình huống. Nhắm vào nó cũng có nghĩa là ta luôn có dịp cảm nghiệm thực tại, bởi nó có lúc nào lại không gắn bó với các vận động tâm sinh lý khác, nếu ta chịu để ý nhìn ngắm. Chỉ cần ghi nhận được hơi thở là ta đã có đủ cơ hội để cảm nghiệm mọi thực tại xảy đến cho mình trong từng hơi thở.

Có thể nói rằng bất cứ một đối tượng tâm vật lý nào xảy đến một cách nổi bật trong phạm vi không gian mà ta có thể cảm nghiệm được, đều khả dĩ trở thành điểm nhìn ngắm cho ta. Nếu ta thiếu tinh thức thì chúng ta rất có thể

sẽ thành ra một màng lọc trung gian và vô thức cho những cảm nghiệm của ta về thực tại xuyên qua màng lọc xúc cảm đặc biệt này. Rơi vào tình huống này, coi như noi tâm chúng ta tự bị tấn công, khuynh đảo, phân hóa qua khái niệm buồn vui tiêu cực, những nóng giận và sợ hãi, đầu tư và thất vọng... Trong khi chỉ với một sự tỉnh thức và tri nhận đúng mức thì chúng ta có thể thấu thị tất cả thực tại một cách an nhiên, độc lập tự tại. Bởi tất cả những chuỗi tư tưởng và cảm giác luôn vô thường trong từng chớp mắt. Ở chúng không hề có một cái tôi, của tôi. Chúng tự đến rồi tự đi. Ta thậm thẩu chúng rồi quay về với hơi thở hoặc các xúc cảm đương tại.

Ngoài ra, hành giả nên luôn cảnh trọng đối với năm triền cái, tức những trở lực tinh thần có phương hại cho thiền định: tham dục, sân hận, hôn thụy (dã dục, buồn ngủ), phóng dật và nghi hoặc. Chúng luôn tiềm tàng, sinh sôi và sẵn sàng chi phối nội tâm chúng ta. Hãy nỗ lực nhận diện những trở lực này, càng tích cực và mau chóng thì càng tốt, để kìm hãm sức tác động và sự tồn tại của chúng.

Trong công phu chú niệm để tri nhận các thực tại tâm vật lý, thái độ tỉnh thức và cách nhìn tinh tế chiếm một vị trí rất quan trọng với ý nghĩa giúp ta tự tại và cảnh trọng nhìn ngắm mọi sự. Thái độ tỉnh thức có vai trò của một cái cửa để mở vào thế giới nội quán về từng vận động của nội tâm. Tỉnh thức ở đây còn một tên gọi khác nữa, đó là sự chuyên tâm thực hiện mọi vận hành của thực tại một cách khít khao gắn bó.

Xác thân của chúng ta thực ra không thể vận động nếu không có được những trợ lực nhất định nào đó. Cho nên trước khi bắt đầu có một vận động lớn nhỏ nào của cơ thể, người hành giả phải nhanh chóng kịp thời tri nhận những cơ năng nào thúc đẩy chúng. Bởi trước những vận động sinh lý đó đều luôn có một sự chuẩn bị của tư tưởng, mà sự chuẩn bị này rất vi tế không dễ gì nắm bắt được để ta có thể nhìn ngắm chúng một cách rõ ràng và trọn vẹn. Trước hết sự chuyên tâm ở đây có thể tạm thời ngưng đọng, trong một phút giây thôi, một thời gian vừa đủ để ta biết mình muốn làm gì. Sự chuyên tâm đó còn có ý nghĩa là một kiểu thư giãn nghỉ ngơi để giúp cho công phu nhìn ngắm thực tại trở nên hữu hiệu hơn.

Cái vấn đề quan trọng ở đây chính là việc khởi sự tỉnh thức đối với mỗi giây phút khởi sự tỉnh thức đối với mỗi giây phút chuyên tâm, tức là sự tỉnh thức đối với chính sự tỉnh thức. Điều này có nhiều lý do. Thứ nhất sự tỉnh thức luôn có nhiệm vụ phơi mở mối tương quan nhân quả giữa nội tâm với tâm thân sinh lý của chúng ta, mà qui luật nhân quả luôn là một qui luật căn bản

để người hành giả theo đó mà tiến đạt lên một trình độ trí tuệ sâu sắc. Những vận động của tâm lý xem ra có vẻ rối rắm, hỗn độn, nhưng thật ra chúng luôn sinh diễn một cách rất hệ thống, mà một trong những qui luật điều hành sự vận động đó chính là qui luật nhân quả, tức mối liên quan bất biến giữa lực tác động và hệ quả phản ứng. Sở hữu được khả năng nội quán này, coi như ta đã có thể nhìn ngắm tận tường các hình thái hoạt động của thực tại. Bởi vì có sự trợ lực của một chuẩn bị tâm lý, tâm thân này mới có thể vận động, mà sự chuẩn bị đó chính là nhân tác động, còn những vận động kia lại là hệ quả phản ứng. Càng đối diện thực tại bằng thái độ cảm nghiệm đó của tự thân thì mọi sự sẽ càng hiển hiện rõ ràng hơn nhiều. Công phu ghi nhận khuynh hướng vận động của nội tâm còn giúp ta cái nhìn thấu trị bản chất vô ngã trong toàn bộ qui trình sinh diễn của thân tâm. Điều này rất quan trọng: bởi nhiều khi đáng chuyên tâm ngắm nhìn các thực tại, bất luận thuộc tâm vật lý nội tại hay ngoại giới, chúng ta vừa xem chúng là những bọt nước phù du mà cũng vừa âm thầm nuôi dưỡng một ảo tượng về cái tôi, một chủ thể điều hành cái thực tại .

Cho nên một yêu cầu tối trọng ở đây là chúng ta phải luôn thấy được cái bất khả của ý niệm Tôi, Của Tôi ngay trên chính những thực tại mà chúng vẫn luôn luôn sanh diệt như chúng ta cũng đã nhìn thấy, để vất bỏ đi những ý hướng đồng hóa hợp nhất bản thân mình với chúng. Đại khái người hành giả phải có bốn phận từng bước nâng cao trình độ cảm nghiệm của mình đối với toàn bộ những qui trình vận động, hiện hữu hết sức phức tạp của các thực tại bằng một trí tuệ sâu sắc về tính vô nghĩa của chúng.

Trong công phu thiền định, đặc biệt ở đây là đang nói về vấn đề hơi thở, người hành giả phải luôn biết vô tư trong từng phút giây: khách quan nhìn ngắm từng hơi thở vốn tự đến, tự đi. Đối với hơi thở nói riêng và tất cả những vận động tâm sinh lý nói chung, ta tuyệt đối không nên can dự vào chúng bằng bất cứ một nỗ lực lớn nhỏ nào. Cứ sống hết mình với từng phút giây hiện tại bằng một sự trực diện cẩn trọng và tinh xác đối với từng hơi thở cùng những gì thực sự có mối tương quan mang tính thực tại với nó. Đừng bao giờ đặt thành vấn đề cái hình thù thể cách, tư thức, qui mô... của tất cả thực tại một cách vô ích. Bởi trong thiền định hoàn toàn không cần đến một cái danh mục nào cả về các thực tại. Chúng ta chỉ việc phơi mở nội tâm rồi thận trọng nhìn ngắm hiện tại là thực tại, nó là nó. Cứ thế, xem ra những gì phải làm của một hành giả tu thiền hơi thở, kể cả một thiền sinh chân ướt chân ráo, cũng đâu có chi là nhiều quá khó khăn.



Ở đây tôi muốn nhắc lại một điều là nếu như trong khi đang theo dõi hơi thở mà đột nhiên có vẻ biến mất thì người hành giả vẫn cứ tiếp tục giữ yên chánh niệm và vào lúc này, thì hướng tâm chú ý đến một điểm xúc giác khác trên thân mình rồi cũng ghi nhận nó như là một thực tại: "Đừng! Đừng!". Hoặc những khi có một đối tượng tâm vật lý nào đó xảy đến với một sức ảnh hưởng và réo gọi chánh niệm của ta mạnh hơn thực tại hơi thở lúc đó thì ta cứ tự nhiên đón nhận chúng, vẫn bằng một trí tuệ tỉnh thức như đối với hơi thở. Nghĩa là vẫn nhìn ngắm chúng một cách tinh tường chi tiết.

Phần thưởng quý giá cho người hành giả là khi nào trình độ tỉnh thức của ta càng vững mạnh bao nhiêu thì thực tại nó cũng lộ diện rõ ràng bấy nhiêu. Hãy ghi nhận thực tại bằng thái độ đón chào nghiêm túc: nhìn ngắm chúng thật kỹ lưỡng, khách quan và đơn giản. Nãy giờ là những thực tại ngoại lai, giàn xếp chúng xong, ta nhớ đừng bỏ quên hơi thở, một nội tại căn bản mà mình đã chọn .

Nói chung, người hành giả phải luôn biết tỉnh thức, cảnh phòng đối với tất cả thực tại đến từ mọi giác quan rồi thu gọn tất cả chúng lại vào một phút giây hiện tại: chúng ra sao thì thấy như vậy và trước sau gì ta cũng phải nhớ quay về với đề mục hơi thở vào bất cứ phút giây nào mình có thể quay về.

Còn có một vấn đề mà tôi muốn nhắc đi nhắc lại hàng ngàn lần nữa, là đừng bao giờ cố tình tìm kiếm những đề tài (đối tượng) nằm ngoài đề mục chính của mình. Bởi mọi thứ luôn tự đến rồi tự đi, và dù chúng ta không có những nỗ lực đó, luôn có hằng hà sa số những vấn đề tâm vật lý vẫn sẵn sàng chực chờ nhiều động sự tỉnh thức của ta trong thực tại hiện hữu. Do đó ta không cần thiết phải đi tìm kiếm chọn lựa, phân biệt đối tượng nào ngoài hơi thở, mà chỉ việc chuyên tâm đứng ngay lối vào của sự chiêm nghiệm rồi nhìn ngắm từng thứ ra vào trong mỗi phút giây hiện tại.

Hành giả cần đặc biệt lưu tâm với những đối tượng tâm lý. Chúng là những hình thái ý thức cực kỳ tế vi không dễ gì nhận diện một cách rõ ràng. Cho nên, nếu không thể nhìn ngắm chúng một cách trọn vẹn như đối với đối tượng sinh vật lý thì trong trường hợp này, ta chỉ việc chuyên tâm trực diện vào một vấn đề chính yếu thôi, đó là sự đến và đi của chúng.

Những tâm thái mang tính cách nhiễu động đó, rồi cũng sẽ qua đi, để ta có thể trở lại với đề chính là hơi thở. Bất cứ khi nào tự nhận ra là nội tâm mình đang bị phóng tán, loạn động thì ta cứ việc dồn hết tâm lực để chú niệm vào hơi thở với một sự cảnh giác thường trực đối với những ngoại cảnh vốn luôn

sẵn sàng quấy rầy chánh niệm của chúng ta. Chúng xuất hiện thì ta ghi nhận đã đành, mà ngay khi cả chúng biến mất ta cũng phải biết tới. Nói chung, điều nhấn gởi sau cùng của tôi cho các hành giả là phải từng phút tinh thức, cảnh phòng đối với từng thực tại trong mỗi phút giây.

J.G

---o0o---

## **Chương 4 - Những Ma Chướng và Trở Lực của Thiền Định**

Trong kinh điển Phật giáo Nguyên thủy vẫn thường nhấn mạnh đến những trở lực có nguy cơ phương hại cho hành trình tu tập mà gần như không một ai chẳng gặp phải. Đức Phật dạy rằng một người có bản lĩnh điều phục được nội tâm của chính mình thì xét về giá trị tinh thần, còn vĩ đại hơn cả một viên dũng tướng bách chiến bách thắng ngoài chiến trường. Người tu hành, đặc biệt là các hành giả thiền định, việc đối đầu với các trở lực tinh thần (thường được kể có 5) là cả một vấn đề quan trọng mang tính thường trực và cấp thiết. Chẳng riêng gì Phật Giáo, mà đến cả giới tu hành của thiên tôn giáo, chẳng hạn Thiên Chúa Giáo, Do Thái Giáo, Hồi Giáo, Ấn Giáo, thậm chí đến các tay phù thủy da đỏ Mỹ Châu cũng đều luôn đặt vấn đề cảnh phòng đối với các trở lực nội tâm (theo cách hiểu của họ), nhưng nội dung của chúng cũng gần giống với 5 thứ trở lực tinh thần trong Phật Giáo.

Sau đây là câu chuyện về một nữ tu Thiên Chúa Giáo người Tây Phương sống tại Ấn Độ, đó là Sơ Teresa, người đã từng được giải Nobel hòa bình vì những đóng góp xã hội to tát của bà. Lần đó, sau khi tỏ lời kính phục đối với sự nghiệp vị tha của Sơ, một phóng viên của đài BBC đã nói một câu ngụ ý rằng thực ra có lắm con đường để sơ có thể vừa sống thoải mái mà vẫn có thể phụng sự tha nhân dễ dàng, can chi Sơ lại chấp nhận một đời sống vật chất quá ư chật vật? Bởi rõ ràng là về tài sản vật chất, Sơ Teresa coi như không có gì cả, trừ một chiếc xe, một ngân khoản bảo hiểm... và dĩ nhiên là Sơ cũng không có chồng con. Nghe nhắc đến vấn đề hôn nhân, Sơ Teresa mỉm cười với người phóng viên :

- Bảo tôi độc thân là sai, tôi vẫn đang có một cuộc hôn nhân đó chứ!

Nói rồi, Sơ giơ tay lên cho anh phóng viên nhìn thấy chiếc nhẫn trên đó, thực ra đó là loại nhẫn mà các nữ tu vẫn thường đeo với ý nghĩa là đã hiến mình trọn vẹn cho Chúa và Sơ lại nói thêm: "Mà Ngài thì nhiều khi khó

khẩn lắm! "- ý Sơ Teresa muốn nói đến những trở lực tinh thần mà mình đã phải đối diện trong cuộc đời làm một nữ tu.

Càng lắng tâm nhìn ngắm vào chính lòng mình, chúng ta sẽ càng có nhiều cơ hội để thấy rõ tất cả những nguồn cội của ham muốn, sợ hãi, thương ghét, nói chung là các thành kiến tâm lý mà từ đó đã gây ra biết bao nỗi khổ cho thế giới. Bản thân chúng là những ma chướng, trở lực, nhưng đối với một người tu tập thiền định thì chúng là một vấn đề tâm điểm để bằng vào một sự trực diện khách quan, chúng lại thành ra một thực tại chiêm ngắm, đồng thời sự chiêm ngắm đó lại là một công phu tu tập. Sự đối diện để khắc trừ cũng như ý hướng xử lý các trở lực tinh thần này thực ra không phải chỉ là vấn đề của hôm nay, mà là tự ngàn xưa. Vào thế kỷ thứ 2 Tây lịch, tu sĩ Evagrius, người vẫn được xem là một đại ẩn sĩ trên sa mạc, đã nhắc nhở các môn đồ của mình về những trở lực tinh thần bằng cách dùng hình ảnh mô tả chúng như những con ác quỷ luôn rình rập để quấy rầy những người tu hành nơi hoang vắng. Những con ác quỷ đó chính là những nỗi sợ hãi, lười biếng kiêu ngạo...

Theo truyền thống Phật Giáo, các trở lực tinh thần này được nhân cách hóa bằng các tên gọi Ác Ma, Ma Vương mà bộ mặt của chúng chính là những hèn nhát nông nông nổi, bướng bỉnh, thái độ vô tri, xuẩn động đối với thực tại.

Ác Ma (ở đây chỉ cho các phiền não) thường xuất hiện để quấy rầy người tu tập qua nhiều hình thức: Chẳng hạn một ước muốn nào đó về điều kiện sống vật chất hoặc những do dự, tiếc nuối trong mỗi hoạt động của mình. Có một câu nói rất hay mà chúng ta nhắc lại ở đây như một lời cảnh báo: "Phật nào, Ma này". Ở một nội tâm non yếu thì các phiền não trở lực sẽ xuất hiện một cách thô thiển để ta có thể dễ dàng nhận diện và khắc chế; còn đối với những hành giả càng có bản lĩnh nội tâm bao nhiêu thì chúng cũng xuất hiện vi tế, kín đáo bấy nhiêu. Đó là những tư tưởng nguy hiểm nhưng ta khó mà nhận ra. Chẳng hạn như một tư tưởng tự mãn "Ta là một đức hạnh! Ta không bị các phiền não nhiễu động!". Chúng kín đáo quá, thế là chúng ta mắc bẫy! Để đối trừ những hình thức phiền não tế vi này, chúng ta chỉ còn cách dốc sức cho một khả năng chuyên chú và tỉnh lặng thường trực, và dĩ nhiên bằng một thái độ nhìn ngắm hết sức khách quan.

Ngày xưa, chính Đức Phật cũng đã đi qua con đường này trong những ngày tháng còn là một ẩn sĩ ngồi tĩnh tọa dưới gốc bồ đề. Ngài đã tự hứa với lòng mình là sẽ không bao giờ đứng dậy ra đi nếu chưa làm tròn được lý tưởng

của một vị Chánh Đẳng Giác. Để thấu đáo được bản chất của những buồn vui trong đời mình cũng như để tìm được lối thoát tự do cho bản thân, điều bắt buộc là chúng ta phải luôn đối diện với những phức loạn phiền não vốn thường trực có mặt trong nội tâm của mình. Cứ xem cuộc tu là một cuộc hành trình ngàn dặm mà ở đó chúng ta phải tự biết học cách giữ vững được lòng mình và điều tất yếu là phải có được một bản lãnh tự tại của một kẻ xem bốn biển là nhà. Sự chuyên tâm trong công phu thiền định không hề là một nỗ lực tự tạo ra một ảnh tượng lý tưởng nào đó, mà là một thái độ sống hết mình trong từng phút giây hiện tại, phơi mở nội tâm, làm trung hòa các xung đột nội tại xuyên qua những cảm nghiệm chu đáo về đời sống. Với chùng đó cố gắng, xem như ta đã có đủ sức mạnh để đào luyện nội tâm, huy động nó một cách hữu hiệu, đồng thời cũng giúp nó ngày một kiên định, trong sáng và tự do hơn. Chúng ta có thể nói rằng khả năng trung hòa nội tâm luôn được thành tựu từ sự trực diện với mỗi mỗi cảm nghiệm khách quan về thực tại. Ở một cấp độ rất ráo nào đó, người hành giả có bản lãnh này còn có thể vô hiệu hóa những ảnh hưởng của phiền não bằng chính sự tu tập đúng mức của mình, mà nội dung của nó luôn là một tình thương vị tha cùng niềm khát khao hướng đến một khả năng tinh thức thật sự. Suy cho cùng, chỉ bằng một chút lòng thiện chí, ta có thể ta có thể học được lắm điều kỳ diệu trong đời mình, kể cả một sinh phong tự tại, an bình giữa cuộc đời nước mắt nhiều hơn nụ cười này. Nếu thiện chí đó vẫn nuôi dưỡng từng ngày thì những trở lực tinh thần kia đối với chúng ta sẽ không còn là vấn đề nữa. Để rồi sau cùng chúng ta còn thấy được một điều hết sức thú vị khác nữa rằng, tất cả những điều tệ hại và khó khăn nhất đều luôn thay đổi chứ không phải cứ triền miên đày đọa chúng ta như trước đây chúng ta vẫn nghĩ thế. Tất cả lúc này chỉ còn là những cảm nghiệm giản đơn trong sáng, nhẹ nhàng và cũng phù du mà chúng ta có thể an nhiên nhìn ngắm chúng trong mỗi giây khắc tự tưởng.

Những căn dặn trên đây tuyệt đối không phải chỉ đơn giản mang tính học thuyết hay tín điều Thiêng liêng, mà lại là một phép sống hết sức thực tế để chúng ta có thể nương theo đó mà cảm nghiệm được một nếp đời tự tại, tự học được cách gắn bó với từng cảm nghiệm đó của mình. Mà vấn đề này thì vô cùng quan trọng: Bằng chính thái độ xử lý của ta đối với các trở lực tinh thần đó, một cuộc xung đột nội tại nghiêm trọng sẽ xảy ra hoặc một thành quả thiền định chói ngời được thành tựu. Do vậy, bước đầu tiên khởi mang tính cấp thiết cho công phu nội quán và trực diện này phải là sự nỗ lực giàn xếp, trung hòa mọi động cơ xung đột nội tại một cách cụ thể. Nói theo kinh điển truyền thống, các triền cái tức những trở lực nội tâm đã nhắc tới trên đây, thường được kể có năm thứ, mặc dù trong thời gian tu tập thiền định

của mỗi người, con số đó đôi khi không có vẻ khít khao với thực tế. Bởi thế, các đạo sĩ Du Già (Yoga) vẫn thích gọi tất cả các ma chướng tinh thần trong thiền định bằng một cái tên chung và ngắn gọn là "Cuộc tấn công của các trở lực phức loạn". Tuy thế, ở đây, tốt nhất là ta cứ lần lượt bàn về chúng theo lối phân tích của kinh điển truyền thống.

## **Năm Triền Cái**

Pháp triền cái hay trở lực tinh thần đầu tiên của thiền định, chính là lòng khát khao, thèm muốn đối với các khoái lạc vật chất thông qua ít nhất là ngũ quan sinh lý: Thích nhìn cái đẹp, nghe âm thanh vừa ý, ăn uống ngon lành..., thường gọi là Tham dục.

Những cảm nghiệm ngọt ngào về một thực tại êm thắm, chỉ mang ý nghĩa nhu cầu sinh tồn giản đơn, không có khuynh hướng đầu tư tích lũy thì thực ra chẳng có gì đáng nói cả, bởi bất cứ ai cũng có quyền ngon mặc đẹp, chăn ấm nệm êm kia mà. Nhưng điều hết sức quan trọng là cái cảm nghiệm về những thực tại tạm gọi là ngọt ngào ấy có làm ta trở nên mù quáng, thiếu tự chủ hay không. Hãy cẩn trọng đề phòng những ảo vọng, ước muốn "Giá mà tôi được..., chứ phải chỉ tôi có..., mong sao tôi được...". Chúng ta đã từng hiểu được rằng nếu chỉ sống bằng những cảm nghiệm thực tại thật đơn giản, không bám víu, tìm cầu, đầu tư, tiếc nuối thì cuộc sống của chúng ta chắc chắn sẽ an lành, tự tại hơn nhiều.

Tôi nhắc lại, đời sống của chúng ta (đặc biệt đối với những cá nhân có nhiều điều kiện vật chất) luôn có lắm nhu cầu sinh hoạt và hưởng thụ: từ những buổi chơi thể thao hào hứng đến một buổi ăn trưa hợp khẩu, một buổi thưởng lãm nghệ thuật tuyệt vời, những cuộc mây mưa cháy bỏng, một giấc ngủ thoải mái khỏe khoắn, một suất ăn sáng ngon miệng... nhiều lắm, và xã hội hiện đại luôn là thế, nhưng ta cứ thử đứng bên ngoài (về tinh thần thôi, cũng được) rồi nhìn ngắm và kiểm tra mình. Những cảm nghiệm đơn giản hồn nhiên khách quan và tỉnh thức đối với các thực tại có vẻ hấp dẫn đó thật ra có thể tạm cho là vô hại, nhưng vấn đề sinh tử là ta phải luôn có đủ can đảm, tự chủ để chối bỏ những khi cần thiết. Nhưng lối nghĩ và cách sống như vừa trình bày có khi nào gây phương hại cho nội tâm chúng ta, những thiền sinh hay không? Điều đó còn tùy thuộc vào chúng ta nữa. Bởi nếu hiểu đúng và làm đúng lối sống đó bằng những phút giây tỉnh thức cảm nghiệm thực tại mà ở đây cứ kể là những thực tại hấp dẫn, chúng ta sẽ thấy chúng lần lượt trôi đi, hạnh phúc và đau khổ luôn tìm chỗ thay thế nhau. Trong thái

độ nhìn ngắm này, mọi thứ đều trở nên vô vị, nhạt nhẽo và dư vị của chúng còn có thể là những cảm giác buồn nôn, mệt mỏi, nhàm chán!

Điều dĩ nhiên là chúng ta không nên có quá nhiều đòi hỏi trong cuộc sống. Chỉ cần một ít và đôi khi thôi, trong trường hợp nhu cầu thật cần thiết và vô hại. Đối với các thiền sinh sơ cơ, trong những khóa thiền tập sự thường có lắm người phải mất nhiều thời gian cho những vọng tưởng thị dục: Họ muốn có một thiền thất khang trang thật nhiều tiện nghi, hoặc cần đến một an tâm tối ưu về tài chánh... Nhưng qua thời gian, với sự chấp nhận có thể là khiêm cường, bất đắc dĩ trong điều kiện sống có phần hạn chế và khắc khổ của thiền viện, họ sẽ quen dần mọi sự và những ham muốn trong lòng họ lúc này có thể được giới hạn lại thành những ước muốn nhỏ nhất, đơn giản hơn: Chẳng hạn họ thèm được thêm tí đồ ngọt trong suất ăn trưa của mình, hoặc thậm chí mong thời gian thiền định tập thể hay cá nhân do Thiền sư đưa ra được rút bớt lại đôi phút... Trong những điều kiện sống càng hạn chế như ở các thiền viện hoặc nhà lao, chúng ta sẽ nhận ra một điều hết sức đặc biệt là lòng tham muốn của mỗi người thật ra không phải được qui định, điều động bởi một đối tượng nào hết, mà ngược lại nó là một thứ nhu cầu tâm lý cố hữu và chính vì thế đôi lúc, trong một hoàn cảnh nhất định nào đó, nổi thêm một viên kẹo cũng mãnh liệt như cái ước ao có được một chiếc xe Mercedes Benz hay Roll Royce hoặc Cadillac!

Như vậy đối những ham muốn trong lòng con người, vấn đề không phải nằm ở đối tượng sở tri ngoại tại mà chính là từ những tiềm lực thúc đẩy của nội tâm. Chính các động cơ ham muốn đó điều động tất cả những sinh hoạt đầu tư, tầm cầu của chúng ta. Bản thân một nội tâm đa dục tự nó đã là một hiện hữu đau khổ. Bởi nó chỉ có thể là một lực quán tính đưa chúng ta đến những ý hướng khát vọng mà không hề giúp ta toại nguyện được tất cả những gì mà mình vẫn mong ước trong cái thế giới vốn phù du và vô ngã này. Kể cả trường hợp chúng ta có được toại nguyện trong một ước muốn nào đó thì tiếp theo sao cái thỏa mãn này lại là vô số những ham muốn khác, mà ta dĩ nhiên không thể nào đáp ứng trọn vẹn cả. Sức mạnh của lòng ham muốn lớn lắm: nó là cái cảm giác chối bỏ hiện tại, chỉ vì đặc tính "luôn thấy thiếu", đọa đày chúng ta bằng cái hình thái tâm lý khao khát kiếm tìm những cái vớ vẩn ngoại tại, trong khi chúng ta luôn có một thực tại vừa đủ để Sống. Nó là cội nguồn của tất cả những tuyệt vọng trầm thống, những cuộc chiến tranh bạo động tương tranh, tương diệt giữa con người với nhau từ ngàn xưa. Tất cả chỉ vì bản chất của cuộc đời là luôn bất toàn, bất toại. Cảm lấy một lòng ham muốn xuẩn động để đi tìm một sự thỏa mãn tuyệt đối quả là một thái độ

sống hoàn toàn đi ngược lại trí tuệ thiên định, con đường giải thoát tất cả khổ đau.

Người Ấn độ có một câu nói rất hay, là: "Một kẻ móc túi dầu có tận mắt gặp một vị Thánh ngoài đường thì hẳn cũng chỉ nhìn thấy được chiếc túi hành lý của Ngài mà thôi". Lòng ham muốn luôn qui định nhãn quan của chúng ta về mọi sự. Một ví dụ đơn giản là nếu chúng ta đang đi trên đường phố với cái bụng đói thì chúng ta khó mà để mắt vào các cửa hiệu áo quần, mỹ phẩm mà thay vào đó là sự chú ý tìm kiếm các tiệm ăn với nổi ám ảnh về những món ăn mà mình thích.

Nhiều lần vẫn lầm khi nghĩ rằng các thiên sinh nghiêm túc luôn nhắm mắt làm ngơ đối với những chuyện thuộc lĩnh vực tình cảm lãng mạn, chẳng hạn như những vấn đề tình cảm hôn nhân hay những cuộc hẹn hò lừa dối... hoặc thậm chí còn không nhắc đến những người có liên quan đến lãnh vực đó. Thực ra, các thiên sinh cũng lắm khi âm thầm tư tưởng đến những vấn đề tương tự: Đôi lúc họ vẫn có những thương nhớ, vẫn vương kín đáo trong lòng, dĩ nhiên là kín đáo và rất hạn chế. Ta có thể gọi đó là chút lãng mạn trong thiên định mà khó có ai tránh khỏi. Lòng ham muốn luôn có một sức mạnh chi phối nội tâm của chúng ta bằng đủ thứ hình thức vọng tưởng mà hậu quả tất nhiên là khiến ta đánh mất sự tỉnh thức. Trong Đạo Đức Kinh có một câu nói mà đại ý như sau: "Chỉ với một đôi mắt hồn nhiên vô cầu, vô chấp mới có thể nhìn thấy được những điều huyền diệu". Để có thể thấy được bộ mặt thật, cùng sức ảnh hưởng của lòng ham muốn, ta có một phương cách khả dĩ hiệu quả là vận dụng một nội tâm thư thái tự do cũng như một trí tuệ sâu sắc về từng thực tại trong mỗi phút giây. Nói chung, đây chỉ là một con đường căn bản vẫn được nhắc đến nhiều lần trong pháp môn thiên định.

Còn một trở lực nữa mà thiên sinh phải vất vả đối đầu, đó chính là những bất mãn, oán ghét, sân hận, buồn chán,... - thường gọi chung là Sân hận. Tác động nguy hại của những hình thái tâm lý này xem ra cũng chẳng kém gì so với sự tham đắm, ham muốn bởi trở lực nào cũng làm mê hoặc chúng ta. Những cơn nóng giận hoặc sự thù ghét dĩ nhiên là những nỗi đau tâm lý. Ta có thể nhìn ngắm được đôi điều thú vị về chúng ngay trong chính nội tâm mình, nhưng hãy nhớ là cố gắng đừng để chúng kéo dài thời gian. Ta nên nhanh chóng khép lòng mình lại bởi chúng là những bức xúc nặng nề và nhức nhối mà chúng ta khó có thể kham nổi.

Lòng sân hận cũng có sức mạnh mãnh liệt như lòng ham muốn. Nó có thể nổi dậy trong ta không những từ một đối tượng trước mắt mà còn có thể từ một đối tượng ở đâu đó thật xa xôi. Đôi khi chúng ta có thể nổi giận chỉ vì một chuyện cũ nào đó trong quá khứ, thậm chí lòng sân hận có thể phát khởi từ một suy diễn tự tạo, vô căn cứ nào đó nữa. Một sự nóng giận cao độ có thể tạo ra những tác động tệ hại cho nhân cách của chúng ta để gây nên những hành xử lệch lạc, lầm lẫn mà đôi khi chính mình cũng không ngờ được. Lòng sân hận còn có thể là cội nguồn cho biết bao nỗi khổ tâm của chúng ta từ trong đời sống cá nhân cho đến những cuộc đối giao với người khác.

Lòng sân hận có rất nhiều hình thức mà có lẽ ta ít khi hoặc thậm chí rất khó nhận ra, đó chính là sợ hãi, lo toan, chán nản, nói chung là những tâm thái tiêu cực có thuộc tính đối lập với lòng ham muốn. Bởi chỉ cần quan sát chúng thật kỹ lưỡng, ta sẽ thấy ngay rằng tất cả tâm thái bất mãn này đều xuất phát từ một thành kiến đối kháng, ác cảm đối với một nhân vật, sự việc nào đó. Mà với những tâm trạng phiền não như vậy, dù là lòng ham muốn thấp kém hay sự sân hận nồng nổi, chúng ta làm sao có thể tập trung tư tưởng để thiền định, một công phu tinh thần mang lý tưởng khám phá thực tại? Ở đây đang nói về vấn đề sân hận như là một trở lực cho thiền định, nên điều tiên quyết là ta phải học cách đối diện và xử lý, giàn xếp nó ở mọi hình thái biến tướng, dĩ nhiên cũng chỉ vẫn với từng phút giây tinh thức, nhìn ngắm.

Trở lực thứ ba của thiền định lại là tâm lý thụ động, lười biếng mà gọi theo thuật ngữ kinh điển là Hôn Thụy (hôn trầm thụ miên). Nó làm ta cảm thấy đã đuối, buồn ngủ, không thích hoạt động tinh thức. Bị Hôn Thụy chi phối, nội tâm hành giả coi như bất lực, các sức mạnh nội tại cũng bị vô hiệu hóa và như vậy thì công phu thiền định cũng bị ngăn trở, thậm chí đình chỉ.

Trở lực thứ tư của thiền định là phóng dật -- hay Trạo hồi, một phiền não gần như có thuộc tính đối lập với Hôn Thụy, dĩ nhiên là cách đối lập tiêu cực. Với một định nghĩa đại khái, căn bản thì phóng dật là tình trạng tâm lý bị khuếch tán, loạn động, hướng ngoại với đủ thứ đề tài tư tưởng tốt xấu, vui buồn... và tất cả diễn ra trong một sự thiếu tổ chức như những cái quẩy mình vật vã của một con cá bị đem ra đất. Với một nội tâm phóng tán như vậy thì đến cả những cử động, tư thế sinh hoạt của ta cũng còn bị ảnh hưởng tệ hại, nói chi đến công phu thiền định. Bởi thực tại cảm nghiệm của ta lúc này là cả một mớ hồ lộn, bẽ bộn, tạp nhạp và tư tưởng ta thì bay nhảy không định hướng. Trong tình trạng tâm lý này, ta có một cách khác để giải quyết chứ



không thể cực lòng đuổi bắt, đo đếm từng ảo tưởng chớp nhoáng và vô hệ thống đó được, làm vậy chỉ hoài công thêm thôi.

Trở lực thứ năm mà cũng là sau cùng của thiền định là sự Nghi hoặc hay hoài nghi vớ vẩn. Có thể nói đây là trở lực nghiêm trọng nhất cho hành giả thiền định. Bởi vì cần có sự hiện diện của nó, mọi nỗ lực tinh thần của ta coi như vô nghĩa và bị tê liệt. Có nhiều hình thức hoài nghi lắm: về sự hiện hữu của mình, về khả năng của bản thân, về người Thầy hướng dẫn, về pháp môn thiền định hoặc toàn bộ giáo lý Phật pháp... Thậm chí có thể chỉ dựa vào trình độ trí tuệ thiền định non kém của mình rồi quay sang nghi ngờ đến cả Đức Phật: "Có chắc là Ngài đã thật sự thấu đáo tất cả những gì mình đã thuyết giảng?"

Chúng ta còn có thể hoài nghi con đường thiền định mà mình đang tu tập, bằng các hướng đi lệch lạc nào đó, hoặc tự cho mình chưa đủ túc duyên, điều kiện thuận lợi về thời gian hay vấn đề sức khỏe... Nói chung, dầu ở bất cứ hoàn cảnh nào bất luận, chỉ bằng một chút hoài nghi, công phu thiền định của chúng ta coi như bị ngăn trở nghiêm trọng nếu không muốn nói là thất bại!

### **Xử lý các Trở lực**

Để có thể tu tập thiền định, điều dĩ nhiên là ta phải tự biết giải quyết các trở lực tinh thần một cách hữu hiệu. Theo kinh điển Phật Giáo nguyên thủy, thì bản chất thâm tâm mỗi người giống như một đầm nước và tâm điểm của thiền định là nhìn ngắm xuyên suốt đáy sâu của đầm nước. Tham dục tức những ham muốn dục lạc, khoái cảm xuất hiện trong nội tâm ta như một chất phẩm nhuộm đẹp mắt được đổ xuống đầm nước, làm mất đi cái trong suốt mà ta cần đến để nhìn sâu vào đầm nước. Lòng Sân hận, dù ở hình thức nào, cũng chẳng khác một đầm nước ngay dòng phún của một suối nước nóng: sục sôi, cuộn cuộn. Nó cũng làm hạn chế tầm nhìn của chúng ta. Hôn thụ thì được ví dụ như một lớp rong dày phủ đầy đầm nước. Phóng dật được ví dụ bằng hình ảnh những cơn gió lốc xoáy, làm xao động mặt nước trên đầm và Hoài nghi thì giống như chất bùn bị khuấy lên trong đầm nước. Với những tình trạng đó của nội tâm, đầm nước thực tại coi như không thể được nhìn thấy tận đáy.

Phương thức trực diện, xử lý các trở lực tinh thần ở đây, trước mắt, vẫn trên tinh thần nền tảng là một sự tỉnh thức và hiểu biết kịp thời ngay khi chúng vừa lộ diện. Nhưng bằng cách nào để thực hiện điều này? Vấn đề thực ra

không đơn giản, dễ dàng. Điều tất nhiên là hành giả không nên đối diện chúng bằng một tâm thái đè nén khiêm cưỡng hay lo toan chật vật, bởi không khéo đó lại là một hình thức nguy trang khác của sân hận! Nhưng nếu vậy thì coi như chúng ta bó tay bất lực trước chúng hay sao? Tuyệt nhiên không phải thế! Chúng ta không phải vật lộn xuẩn động đối với các trở lực đó, nhưng lại tinh thức chuyển hóa chúng thành những mảnh vụn thực tại để có thể nhìn ngắm kiểm soát. Chúng thường mạnh lắm, nhưng điều đó chẳng sao, thậm chí chúng càng mãnh liệt thì khuôn mặt thực tại càng rõ nét thêm thôi, và như đã nói, càng có nhiều dịp trực diện thực tại thì ta càng có nhiều cơ hội tuyệt vời để có nhiều bài học sinh động và quý giá về các qui luật nhân quả, tam tướng trong mỗi hình thái vận động của thực tại. Chỉ với một năng lực chánh niệm đúng mức ta sẽ thấy tất cả phiền não chỉ là một vấn đề đơn giản. Hãy nhớ kỹ kinh nghiệm quan trọng này là đừng nông nổi đối đầu các trở lực bằng thái độ xung đột. Nên hết sức bình đạm, tinh thức để lắng nghe và học hỏi ở chúng. Sức mạnh ở các phiền não trở lực lúc này là thành ra một lợi thế cho ta trong công phu thiền định và đồng thời ta cũng có luôn một lớp học nội tại vô cùng quý báu trong cả đời sống thường nhật.

Phương án thứ hai để xử lý các phiền não trở lực, đặc biệt và vào lúc chúng đang trở nên quá mãnh liệt thì chúng ta lập tức huy động và vận dụng các thiện tâm vốn mang thuộc tính đối lập với chúng như là một cách xử lý tương ứng. Nhờ vậy ta có thể làm yếu đi sức mạnh của chúng, đồng thời tự tìm lấy cho mình một tâm thái tự do thông qua sự độc lập đối với chúng. Chúng càng yếu dần thì khả năng tinh thức của chúng ta cũng theo đó mà được trưởng dưỡng.

Phương án thứ ba, thường chỉ có thể được thực hiện ở các thiền sinh già dặn, là đơn giản hóa tất cả, mọi sự coi như pha. Với một trình độ định tĩnh kiên cố, khi các phiền não trở lực xuất hiện, một chánh niệm hùng hậu sẽ xô đuổi chúng một cách nhẹ nhàng, tế nhị như đối với những người khách mà mình không muốn tiếp. Thái độ xử lý này tuyệt nhiên không hề mang một ý nghĩa ác cảm bông bột nào mà chỉ là một chút công việc thu vén, sửa sang để dọn chỗ cho một nội tâm thiền định. Trình độ tự tại đó luôn được gắn liền với một khả năng thiền định cao cấp tương ứng và ở đây những thiền sinh lão luyện không cần thiết có một lưu tâm cảnh giác nào đối với các phiền não mà chỉ thản nhiên nhìn ngắm khi chúng đến. Thái độ xử lý này không thể đem áp dụng ở một thiền sinh sơ cơ, bởi vì với trình độ non kém của họ, tâm phong có vẻ thoải mái rất dễ dàng trở thành tình trạng bỏ ngỏ nội tâm hoặc một hình thức tâm lý nào đó bất lợi cho một chánh niệm nhìn ngắm.

Bây giờ thì chúng ta hãy quay lại với những trình độ thiền định bình thường và phổ cập hơn. Trước hết, bằng cách nào ta có thể thực hiện tốt những phương thức xử lý phiền não như vừa trình bày trên đây, chẳng hạn chúng ta phải làm gì khi một lòng ham muốn, Tham Dục, vừa xuất hiện? Chúng ta chỉ việc nhìn thẳng vào nội tâm mình và đưa lòng ham muốn đó vào trong nhãn trường tỉnh thức, rồi đơn giản ghi nhận nó "ham muốn, ham muốn!". Chúng ta có thể nhìn ngắm nó ngay trong lúc đang quan sát hơi thở hoặc một cảm năng nào đó trong cơ thể mình. Nếu nó bắt chợt vùng dậy mãnh liệt thì hãy lập tức ra sức chú ý, nhìn ngắm nó kỹ lưỡng hơn: Nó đang muốn gì? Nó có tác động gì đối với cảm giác sinh lý ta (nội tạng, hơi thở, đôi mắt...)? Tác động cảm giác của nó đối với sinh lý ta có giống như đối với nội tâm hay không? Ta bây giờ đang ra sao, ta đang phơi mở thoải mái hay đang bị khép kín, buộc ràng?... Đại khái cứ liên tục ghi nhận kịp thời mà cũng thật đơn giản về từng phút giây có mặt của lòng ham muốn đó.

Bằng vào cái nhìn chú mục và chuyên biệt này, ta sẽ học được rất nhiều về ảnh hưởng nguy hiểm của lòng ham muốn ngay trong chính đời sống của mình cũng như thế giới xung quanh. Chính nó đã tạo ra các cuộc chiến tranh đẫm máu, những thành kiến xung đột nghiêm trọng trong xã hội đồng thời đọa đày chúng ta hầu như trọn cả kiếp sống. Chúng ta có bao giờ biết ngồi lại để kiểm tra, trực nghiệm, quan sát một cách sáng suốt về lòng ham muốn hay không? Chỉ cần có được những giây phút đó, chúng ta sẽ thấy ngay rằng nó chính là cội nguồn cho tất cả những bức xúc trầm thống, đau khổ của mình. Chúng ta có thể nhìn ngắm nó một cách vô hại và độc lập khi nhận ra rằng thật sự nó luôn vô thường, rỗng tuếch. Lòng ham muốn cũng giống như các phiền não khác ở chỗ là có lúc thô thiển, có khi tế vi nhỏ nhiệm. Và sự nhìn ngắm của ta kỹ lưỡng bao nhiêu thì nó cũng càng rõ nét bấy nhiêu. Càng nhìn ngắm nó, ta sẽ càng thấy nó phù du, chợt đến chợt đi chứ không còn là một tường lũy trở lực như bấy lâu vẫn nghĩ nữa. Công phu quan sát lòng ham muốn sẽ càng dễ dàng hơn khi ta biết tự đặt nội tâm mình ở một vị trí khách quan, mặc dù thường thì nó có vẻ dễ nhận diện lắm. Một người như Osgar Wilde cũng còn phải tự thú nhận: "Cái gì tôi cũng không sợ, chỉ trừ ra sự cảm dỗ".

Lòng ham muốn có một năng lực rất lớn, học được cách nhìn ngắm tinh tường điều này coi như ta đã đi được một đoạn đường thiền định. Hầu hết trường hợp, chúng ta bị lòng ham muốn chi phối một cách dễ dàng như như vẫn tuân theo một lực quán tính hữu cơ. Những hình thái biến tướng mang tính tập quán của chúng ta luôn được hình thành từ nhiều con đường và sức tác động của chúng đối với đời sống mỗi người luôn rất lớn. Nhưng có điều

cần nhớ là chánh niệm về lòng ham muốn không hề là một thái độ tâm lý ghét bỏ, ác cảm mà ngược lại chánh niệm ở đây là một thái độ tỉnh thức để nhìn ngắm từng phút giây đến và đi của nó một cách bình thản và trong sáng.

Nhiều lúc, nếu bằng cái nhìn ngắm cần trọng chúng ta có thể cũng sẽ thấy thêm rằng thực ra bên dưới đáy sâu của lòng ham muốn còn có một nguồn năng lực tác động nữa, trung tính và vô cảm, nhưng vẫn là một sức mạnh mang ý nghĩa thúc đẩy. Ta có thể tạm gọi đó là sự đầu tư của ý thức mà gọi theo thuật ngữ Phật học cũng được gọi là Dục (gọi theo chữ dịch của Hán văn là vậy, nhưng "Dục" trong trường hợp này, tiếng Pali là Chanda chứ không phải Kama mà người Trung Hoa cũng dịch là Dục, vì hai chữ Pali này đều có nghĩa gần giống nhau là "ước muốn, mong mỏi" cả). Hình thái ý thức này gọi theo từ ngữ của tạng Vi diệu Pháp là Sở hữu Dục, có thể song hành với rất nhiều hình thái tâm lý khác từ lòng ham muốn thấp kém cho đến tâm từ bi hoặc trí tuệ. Với một đời sống tỉnh thức đúng mức, chúng ta có thể cảm nghiệm được hương vị ngọt ngào của một đời sống thiếu dục, an nhiên tự tại, chẳng đấu tranh mà cũng không nuôi dưỡng khát vọng tiêu cực. Chỉ cần không bị chi phối nghiêm trọng bởi lòng ham muốn, lòng từ bi và trí tuệ tự nhiên sẽ trở thành nguồn sống căn bản cho chúng ta. Chúng ta có thể nhận ra điều này ngay trong chính những phút giây thiền định của mình. Nhưng hãy nhớ rằng nếp sống tâm linh đó luôn tự đến khi có đủ điều kiện, chứ không hề đi ra từ một ý thức đầu tư mang tính chấp thủ của ý thức. Chúng ta cứ yên tâm: Cảm nghiệm đắt giá này sẽ này sẽ tự có ngay khi chúng ta nhận ra sự tự do, độc lập của mình đối với các ham muốn.

Nói chung, vấn đề ở đây luôn đòi hỏi ở chúng ta một công phu chú niệm chính chắn. Khi lòng ham muốn xuất hiện, chúng luôn có tác động nguy hại là cuốn hút ta vào những ảo tưởng, thậm chí có lúc chúng mãnh liệt đến mức tự chủ, bị mù quáng để không thể nhận diện nổi nó. Ở đây chúng ta có nhiều biện pháp để giải quyết trường hợp này: Nhìn thẳng vào đối tượng của lòng ham muốn hoặc nhìn thấy cho bằng được cái khía cạnh vô thường của vạn vật, kể cả một liên tưởng về cái chết. Chúng ta nghĩ xem. Giả dụ như mọi ước muốn của mình đều được thỏa mãn thì điều đó có ý nghĩa gì trong phút giây hấp hối. Hãy luôn tâm niệm rằng dù có được bao lần toại nguyện những cái mình khát khao thì tất cả cũng đều vô nghĩa. Bởi vì cái gì cũng qua đi như mây trời ngang đầu núi hay dòng nước dưới chân cầu. Tất cả chỉ là một chuỗi dài của đổi thay bất tận. Ở đây ta có một câu chuyện rất thú vị về nhân vật Mullak Nasruddin mà nội dung tuy có vẻ hài hước nhưng cũng vô cùng ý vị:

Một hôm, chỉ vì không thể bỏ qua một giỏ ớt được bán quá rẻ, nên Nasruddin đã mua hết rồi mang về ăn lần lượt từng trái một. Nước mắt, nước mũi tuôn đầy cả mặt, vậy mà ông ta vẫn cứ tiếp tục ăn. Một học trò của Nasruddin thấy vậy mới hỏi ông tại sao lạ lùng như vậy, ông ta trả lời tỉnh bơ:

- Cả giỏ, hình như trái ớt nào cũng cay cả nhưng ta hy vọng cũng phải có vài trái ngọt chứ!

Dĩ nhiên, dù gì thì một phần lớn thời gian trong cuộc đời của chúng ta vẫn phải bị chi phối bởi lòng ham muốn. Nếu chúng ta tỉnh thức nhìn ngắm nó thì ngay trong từng sinh hoạt của mình, ta sẽ luôn học được lắm điều giá trị, thay vì nếu không như vậy thì lòng ham muốn sẽ chi phối, tạo ra các thói quen tâm lý bất thiện. Một Thiền sư người Ấn Độ nọ rất thích ăn uống các thức ngọt và dĩ nhiên Ngài đã cố gắng từ bỏ lòng ham muốn đó của mình nhưng trước sau gì, chính Ngài cũng gần như cảm thấy bất lực. Thế rồi, một hôm Ngài ra phố mua một đĩa to món ngọt mà mình thích nhất, chậm rãi ăn từng miếng một và từng phút từng giây nhìn ngắm từng diễn tiến nội tâm của mình trong suốt thời gian đó. Phải nhìn nhận rằng vị Thiền sư này đã phải trải qua những đấu tranh nội tâm hết sức vất vả nhưng rồi khi đĩa đồ ngọt hết sạch thì cũng là lúc Ngài tự biết rằng từ nay mình sẽ không còn cái ham muốn đối với món hợp khẩu đó nữa, vì ngay sau khi Ngài tráng miệng xong tự nhiên thấy mình bị sợ các món đồ ngọt. Trong mọi trường hợp sự chú tâm nhìn ngắm luôn là tuyệt đối quan trọng. Khi một lòng ham muốn vừa khởi lên, ta hãy tỉnh thức nhìn thẳng vào nó để mặc nó tự trôi qua đi như đã tìm đến.

Nếu nó mãnh liệt đến mức ta không thể giữ được chánh niệm thì hãy lập tức thu về nội tâm mình bằng phương thức quân bình hóa đã nói ở chương trước rồi mới tiếp tục tập trung sự chú ý. Chánh niệm luôn có công năng mang lại cho ta một cái nhìn nội quán thấu thị cũng như một trí tuệ tinh tường sâu sắc trong thiền định.

Bây giờ thì chúng ta quay lại với vấn đề làm thế nào để giải quyết và đối diện những tham sân thương ghét. Chúng ta cũng vẫn cứ cố gắng chú niệm, cảm nghiệm và ghi nhận chúng bằng cách ghi nhận tinh xác và chặt chẽ "Thương! Thương! Ghét! Ghét!". Các phiền não như tâm Sân Hận chẳng hạn, nếu được sớm phát hiện thì sẽ là cơ hội cho ta học hỏi và tìm thấy từng phút giây tự do giải thoát đắt giá. Chúng ta không cần phải sợ hãi chúng, mà cứ bình tĩnh nhìn ngắm thôi: cảm giác của mình lúc đó, tác động của chúng

đôi với tâm sinh lý của chúng ta,... nhiều lắm. Lòng sân hận còn điềm chỉ một cách chính xác cho ta những không gian tâm lý nào mà ta đã bị vây hãm, giới hạn, ta đã bám víu và sợ hãi cái gì. Lòng sân hận hay ác cảm lúc này giống như một ngọn đèn hiệu giúp ta điều động nội tâm mình bằng sự nhận diện chính nó. Thường thì chúng ta khó có thể thay đổi được những điều kiện sống của mình, nhưng ta vẫn luôn có thể học hỏi từ chúng thật nhiều. Điển hình như ở đây, lòng sân hận khi được nhận diện sẽ dạy rõ cho ta về bản chất của nó và chánh niệm sẽ chỉ rõ cho ta thấy từng phản ứng tâm lý của mình ngay lúc ấy. Sự can dự vào thực tại còn mang một ý nghĩa chọn lựa, chắc lọc, khơi gạn. Mọi quan hệ giữa ta với thực tại có thể được diễn ra tốt đẹp hơn nhiều, khi chúng ta biết bình tâm nhìn ngắm nó, mà ở đây lòng sân hận là một ví dụ, ta sẽ khám phá ra một vấn đề hết sức cơ bản: Nó luôn được sản sinh từ những tình trạng tâm sinh lý khác nhau, những tâm trạng hoặc não trạng hay tình trạng sức khỏe trong một thời điểm nhất định nào đó, như vậy lòng sân hận chỉ là một cái gì phù du vô thường, một sản phẩm mong manh được hình thành từ những lắp ráp giả tạo. Có thấy như vậy, nội tâm của ta đâu còn nó ngăn trở, chi phối nữa.

Dĩ nhiên phần lớn chúng ta đâu có ai muốn mình phải có lần nổi giận hoặc có một cái gì đó để chán ghét, ác cảm. Mà nếu phát hiện được điều đó, cái khuynh hướng tâm lý của mình, thì coi như chúng ta đã có thể dễ dàng từ bỏ nó với một đánh giá đơn giản rằng nó là "xấu xa, đau khổ, không cần thiết...". Chúng ta phải luôn hết sức cẩn trọng đối với ngay chính sự phơi mở và tỉnh thức của chính mình. Ta bắt buộc phải tự biết cảm nghiệm trọn vẹn từng phút giây phiền não kể cả trong những giây phút đối diện gay gắt nhất. Bởi chúng là những thứ luôn sẵn sàng làm khuynh đảo đời sống của chúng ta và đồng thời cũng là những gì mà mỗi người phải từng ngày đón nhận, ném trái, chịu đựng. Vấn đề trước mắt có thể tạm cho là không phải chúng ta trốn chạy hay tổng khứ hoặc thậm chí giải thoát khỏi cái gì mà chính là một sự phơi mở và hiểu biết. Khi lòng sân hận hay bất cứ một thành kiến hay ác cảm nào đó vừa xuất hiện, ta phải biết quan sát nó thật cẩn thận. Thậm chí đôi lúc, coi như chúng ta mạo hiểm dấn thân vào chúng để sự nhận thức được chính xác hơn. Bởi rõ ràng là chúng ta đôi lúc phải mất nhiều thời gian "Ăn nằm với chúng trước khi thật sự tìm lại được thăng bằng và tỉnh thức". Điều này xem ra cũng dễ hiểu thôi.

Có một điều quan trọng mà ta cần phải hiểu biết để dàn xếp, xử lý những sân hận, chán nản đó chính là cái thực chất về những nỗi khó khăn trong chính cuộc tu của mình, ta còn có thể nói chúng là những vị thầy hết sức quan trọng cho ta nữa. Vấn đề sẽ được minh họa sau câu chuyện có thật đã xảy ra

tại một viện Dưỡng trí do G.I Gurdjieff điều hành (tại Pháp) mà tôi sẽ kể ra sau đây. Có một ông cụ tính tình rất khó chịu, vừa nóng nảy, nóng nổi lại rất ích kỷ, thậm chí lại thiếu tinh thần trách nhiệm đối với tập thể cho nên dĩ nhiên chẳng ai sống gần ông được. Cuối cùng rồi sau nhiều tháng cố gắng sửa mình để có thể chung sống với mọi người mà vẫn cứ thất bại, ông cụ đã rời viện để trở về Paris. Gurdjieff đi tìm và thuyết phục ông cụ quay lại nhưng điều đó dĩ nhiên không dễ tí nào và ông cụ một mực từ chối không chịu trở về với Viện nữa. Đến lúc này, Gurdjieff đành phải bỏ ra một số tiền lớn để cấp dưỡng ông cụ trong từng tháng một, hứa sẽ sẵn sàng đón nhận nếu một ngày nào đó ông quay về. Gurdjieff trở lại Viện, thuật hết mọi chuyện trong sự ngạc nhiên của mọi người, nhất là khi họ nghe đến việc ông đã hào phóng dành cho ông cụ khó tánh kia một sự ưu đãi gần như là đặc ân mang tính thiên vị. Gurdjieff mỉm cười ý nhị: "Ông cụ đối với chúng ta có cái giá trị của chất men đối với bột bánh mì. Vắng ông cụ, các bạn đâu còn có cơ hội học hỏi về những vấn đề khúc mắc của tâm lý, từ cái bực bội cho đến một tình thương bao dung tha thứ. Đó là lý do tại sao các bạn đã đến đây với tôi cũng như vì sao mà tôi đã chiếu cố đặc biệt với ông cụ".

Những năng lực nội tâm này, mà ở đây là những cố gắng với từng vật vả của các thành kiến ác cảm, là cả một phần quan trọng trong công việc thiền định của mỗi người. Cái hành trang mang ý nghĩa lợi khí chính yếu cho chúng ta ở đây là kiểm tra mỗi mỗi dao động, biến tướng của chúng bằng một trình độ chánh niệm đúng mức. Thực ra trong đời sống thường nhật, chúng ta đâu có thiếu gì những cơ hội để nhìn ngắm từng cơn tức giận thô thiển hoặc một sự khó chịu vi tế nào đó đi qua lòng mình. Thường thì chúng ta có thể xử lý và đối kháng bằng những hình thái tâm lý tương ứng như một tình thương hay một tâm hồn độ lượng. Nhưng điều cần nhớ là thao tác tâm lý đó không chỉ đơn giản mang tính áp đặt máy móc: Đó phải là một sự hoán chuyển sâu sắc từ tận đáy lòng, một tâm thái nằm ngoài mọi thành kiến và giới tuyến phân biệt. Những khi cảm thấy không thể chịu đựng nổi một cá nhân nào đó, ta có thể bằng một chút bình tĩnh có được để hướng về họ một sự cảm thông như đối với một kẻ đồng hội đồng thuyền, có cùng chung cảnh ngộ: Ai cũng là một sinh linh khổ lụy, một hiện hữu tồn tại trong kiếp sống ngắn ngủi phù du như nhau hết. Thử hỏi với một cách nghĩ như vậy cái ác cảm kia còn có đủ sức thúc đẩy cho ta đi thêm bước nào nữa trong cơn nóng giận đó? Lúc này một điều rất có thể xảy ra là chúng ta sẽ hành xử dưới sự điều động của lòng bao dung, thông cảm. Tự nhiên, chúng ta sẽ biết thương người và lòng từ cũng sẽ đồng thời được nuôi lớn để thế chỗ cho một lòng ác cảm hẹp hòi. Bằng vào chính con đường đó, lòng từ bi trong chúng ta sẽ một ngày lớn mạnh, đồng thời trở thành một thứ năng lực nội tâm luôn sẵn sàng có mặt

mỗi khi chúng ta cần đến cũng như chúng ta có thể sử dụng nó như một công cụ để dàn xếp và xử lý những thành kiến, ngộ nhận... mang tính ác cảm.

Vấn đề thật ra vẫn chưa hết. Chúng ta đừng bao giờ quên rằng lòng sợ hãi và đôi khi là các toan tính âu lo, đều là những hình thái sai biệt khác nhau của lòng sân hận mà những thiên sinh chúng ta luôn có thể rút ra từ đó những bài học về chánh niệm, đó là chưa kể đến những cảm giác buồn chán, chúng ta dĩ nhiên e ngại sự có mặt của nó và luôn tìm mọi cách để ngăn tránh. Mà trong đời sống hằng ngày, cái cảm giác nguy hại đó cứ thường xuyên chò sẵn ở đâu đây để xâm nhập, chi phối, can dự vào thế giới nội tâm của chúng ta. Nó lù lù vô duyên như một chiếc máy lạnh và luôn sẵn sàng xuất hiện từ những giây phút nhắc ống điện thoại, ngồi xem chương trình truyền hình, nằm đọc một quyển tiểu thuyết hoặc một công việc nhà nào đó. Chúng ta có thể làm mọi thứ để trốn chạy nó nhưng chỉ thiếu một chút tỉnh thức cảnh giác, chúng ta coi như hoài công.

Thực ra, cái cảm giác buồn chán đó không thể chỉ đơn giản được dàn xếp bằng những bên ba hướng ngoại mà vấn đề quan trọng ở đây là chúng ta tự đặt cho mình những câu hỏi: Bản chất thật sự của cơn buồn chán đó là gì? Chúng ta đã có bao giờ chịu ngồi yên lại để nhìn ngắm nó? Tất cả thật ra chỉ là một thứ sản phẩm tệ hại của tình trạng tâm lý thiếu cảnh phòng mà thôi. Song hành với những cơn buồn chán còn là những loạn động, hèn nhát, âu lo. Một khi đã rơi vào cảm giác buồn chán, phản ứng tâm lý tất nhiên của chúng ta luôn là sự e ngại những đối đầu bất luận lớn nhỏ đối với mọi thứ xảy đến cho mình, mà cứ như vậy thì thì nội tâm của chúng ta coi như bị bỏ ngõ. Trong khi đó chúng ta chỉ cần biết can đảm trực diện nhìn ngắm nó thì một trình độ nội tâm tích cực và tương ứng sẽ lập tức hiển hiện.

Như vậy trong trí tuệ thiền định, nỗi buồn chán thừa mứa kia lại thành ra một đối tượng chiêm ngắm hết sức thú vị. Mọi việc đơn giản lắm: Ngay khi nhận diện được nó, ta cứ tỉnh thức ghi nhận, cảm nghiệm từng khía cạnh ảnh hưởng, kích xúc, tác động tiêu cực của nó vào thân tâm của mình, kể cả thái độ tâm lý đối kháng của chúng ta đối với nó nữa. Ta phải luôn lấy ảnh trường tâm sinh lý của mình để làm một màn hình quan sát từng hành động, chuyên biến của công phu này một cách trực tiếp, không thông qua một trung gian nào hết. Để rồi cuối cùng vượt qua hay đình chỉ nó. Tất cả những trình độ nội quán, tỉnh thức và tự tại không chỉ dễ dàng được thu nhận lấy một cách trọn vẹn trong riêng một phút giây cảm nghiệm và tri nhận nào đó như những món đồ, mà ngược lại, chúng phải được tích lũy và nuôi dưỡng



trong từng phút giây cảnh phòng thật sự nghiêm túc và đúng mức. Một khi sự tỉnh thức đã được tái hiện rõ ràng và chuyên nhất thì đề mục hơi thở lúc này cũng trở thành một đề tài cảm nghiệm hết sức kỳ thú.

Cũng với con đường đó, bây giờ chúng ta xoay qua xử lý một hình thái khác của lòng sân hận đó là những âu lo, trù tính. Chỉ cần một cái nhìn trung thực và tỉnh thức, ta sẽ thấy ngay rằng tâm thái đó thực ra chỉ là một hình thái ý thức hết sức giản đơn, nói khác đi, thì đó là một chuỗi dài của những từ ngữ trong nội tâm chúng ta. Khi chúng ta biết làm ngơ một cách hợp lý và tỉnh thức, chúng ta sẽ thâm thía được một bài học quan trọng về bản chất của cái gọi là âu lo, trù liệu. Bên cạnh đó ta còn có cơ hội để học hỏi thật nhiều về đặc tính khổ đau của đời sống. Ta hãy bắt đầu công phu này bằng từng ghi nhận kịp thời mỗi khi cảm giác tâm lý đó vừa lộ diện: "Âu lo! Âu lo! Tính toán! Tính toán!". Và đó phải là một sự tỉnh thức tế nhị, nhẹ nhàng như cơn gió. Ta đừng để mình phải có thái độ đón nhận một cách thô thiển, nặng nề như mảnh lưới trong khung thành trên sân bóng. Bởi chính thái độ xử lý này lại tiếp tục thành ra một âu lo khác! Như vậy có thể nỗ lực của chúng ta lúc này vừa là phản tác dụng mà cũng là một sự hoài công... Vẫn bằng phương thức đã nói ở trước, trong trường hợp này ta phải bằng mọi nỗ lực ghi nhận tinh tường từng khía cạnh chi tiết của lòng âu lo, trù liệu. Trong cuộc sống thường nhật, chúng ta luôn có quá nhiều bận tâm lo lắng: Những phản ứng tâm lý với các ý niệm phân biệt về cái thành bại, được thua, tốt xấu, an nguy. Chúng ta chỉ có thể tự cứu chuộc chính mình bằng từng phút giây nhìn ngắm sáng suốt và tỉnh thức về hình thái tâm lý xem ra cũng không kém phần nguy hiểm này. Nói một cách hóm hỉnh, chúng ta có thể quan sát, tính đếm những nỗi âu lo của mình như đối với một bầy gia súc. Chỉ trong một giờ ngồi lại nhìn vào nội tâm chính mình, chúng ta sẽ thấy được biết bao là những trù tính. Thực hiện được điều này, xem như ta đã có một bước nhảy vọt đáng kể trong thiền định.

Vấn đề tiếp đến chính là những sợ hãi. Hình thái ý thức này nhiều khi cũng là một trở lực tinh thần nghiêm trọng đối với tất cả chúng ta. Hãy cảm nghiệm nó bằng tất cả sự tỉnh thức của bản thân, ghi nhận nó là nó, ghi nhận cả những kích xúc tâm sinh lý của nó đối với chính mình và điều dĩ nhiên là chúng ta rất dễ bị bại trận trước sự chi phối của nó. Con đường ngắn gọn nhất để đối đầu với nỗi sợ hãi là đơn giản hóa chính nó như là một biện pháp đối kháng, tổng khứ hữu hiệu nhất. Hãy xử lý nó bằng một tâm thái bình đạm, tỉnh thức, chúng ta cần từng bước nhẹ nhàng xây dựng ở mình một sự cảnh phòng và đối mặt với nó bằng tất cả chính mình. Ngay từ bây giờ, bạn đã có thể bắt đầu tập sự một điều cần thiết là đừng có cảm giác e sợ nó nữa.

Hãy chung đụng với nó bằng một sự tỉnh thức và đón chào nó như đối với một người khách lạ. Lạ mãi rồi cũng thành quen đi, chúng ta sẽ dần dần cảm nhận được lắm điều thú vị khi đối diện với cơn sợ hãi của chính mình.

Khi chánh niệm tức trạng thái tỉnh thức đã được thăng hoa, nuôi lớn đến một mức độ nhất định nào đó, thế giới nội tâm của chúng ta sẽ tràn đầy những niềm tịnh lạc, an lành vô cùng hấp dẫn. Mà tất cả những điều đó chỉ được sản sinh ra từ một tâm thái tỉnh thức trọn vẹn cũng như khả năng tìm vui qua từng phút giây hiện hữu của thực tại. Nguồn hạnh phúc đó không phải là hạnh phúc đến cố định và chuyên biệt của riêng một phút giây nào hết. Bởi vì chúng ta nhớ rằng mọi thứ trên đời luôn phù du, tất cả chỉ là những bọt nước ảo tưởng nên không một cảnh quan, màu sắc, âm thanh, hương vị... nào khả dĩ là cội nguồn duy nhất cho một thứ hạnh phúc tâm sinh lý nào của chúng ta. Tất cả chỉ là những đắp đổi, hoán vị: Niềm vui chỉ đến với ta khi những giận dữ, sợ hãi đã qua đi, cho phép ta tìm thấy một tự do ngắn ngủi nào đó.

Hôn trầm và Thụy miên cũng là những trở lực tiếp theo của thiền định. Nói một cách nôm na, đó chính là cảm giác đã đuối, uể oải, buồn ngủ. Đại khái, có ít nhất ba nguyên nhân dẫn đến tình trạng tâm lý này: Trước hết, đó là những mệt mỏi, rã rời sau những giây phút lao động tay chân hoặc trí óc quá căng thẳng. Trường hợp này thường xảy ra cho các thiền sinh trong những ngày đầu tiên mới bước vào thiền khóa hoặc những người vừa trải qua một thời gian dài nằm nhà nghỉ ngơi, sau đó khi bắt đầu lại công việc thì cảm giác tâm lý này ập đến chi phối họ. Trường hợp Hôn Thụy này có thể được dàn xếp sau những giây phút thư giãn. Nguyên nhân thứ hai của Hôn Thụy là tình trạng kiệt lực mỏi mòn của chúng ta sau những giây phút phải đối đầu giải quyết những vấn đề khó khăn nghiêm trọng trong đời sống thường nhật, chẳng hạn những chuyện buồn lòng hay sợ hãi. Trong trường hợp gặp phải tình trạng Hôn Thụy này chúng ta tạm thời không làm gì cả, dẹp hết mọi ước muốn mong cầu rồi đi ngủ! Nguyên do thứ ba của trạng thái Hôn Thụy chính là thái độ trì hoãn, bỏ ngõ, thiếu nỗ lực của chúng ta trong công phu thiền định, mà đặc biệt là cách sử dụng vựng về khả năng tập trung tư tưởng.

Thường thì tình trạng Hôn Thụy đến với chúng ta trong từng bước một, nó không phải là thứ hình thái ý thức đột nhiên, đột xuất, mà cứ như một vết dầu loang. Nó âm thầm và ngọt ngào đưa ta vào cái cảm giác mộng mị với sức mạnh thông thả mà cũng hiệu quả của một lời ru trầm thì. Ý thức của chúng ta từ đó bị mất chân đứng để chúng ta lãng quên, không còn biết mình phải làm gì nữa. Trạng thái tâm lý tệ hại này vẫn luôn chực chờ chúng ta

trong những giờ thiền định. Trạng thái Hôn Thụy tuy vậy vẫn cứ là một trong những tâm thái quan trọng mà người thiền sinh cần phải lưu ý đặc biệt. Để đối diện với nó, chúng ta bắt buộc phải tự có một nỗ lực hết mình bởi vì đó là một trong những điều kiện tiên quyết và hữu hiệu nhất. Có thể nói trong gần suốt cả đời mình, chúng ta có nhiều lắm là chỉ khoảng một nửa thời gian thật sự tỉnh thức (tức không ngủ và hoàn toàn tỉnh thức). Chúng ta đã phải mất quá nhiều thời gian cho việc ngủ nghỉ, đôi khi là những giây phút nghỉ ngơi không thật sự cần thiết. Ý nghĩa của thiền định là đánh thức chúng ta ra khỏi những giấc ngủ vô ích triền miên đó. Vậy thì ngay từ bây giờ chúng ta hãy bắt đầu tập sự ghi nhận và nhìn ngắm một cách tỉnh thức cái nhu cầu ngủ nghỉ của mình về tâm sinh lý. Hãy tỉnh thức trước mọi thể trạng sinh lý của mình: Từ cảm giác mệt mỏi, nặng nề hoặc ngay cả cảm giác êm ái thư giãn cùng với những đổi thay trên đôi mắt chính mình.

Dĩ nhiên, nếu đã trót rơi vào trạng thái buồn ngủ quá sâu thì chúng ta rất khó mà nhìn ngắm rõ bộ mặt của Hôn Thụy. Tuy vậy, hãy cố gắng bằng tất cả khả năng có được để chú ý quan sát nó qua từng giai đoạn một cùng với những cảm nghiệm tâm lý song hành, những cấu tố tâm lý tương quan, đồng thời hãy dò tìm cho bằng được động lực nào đã tác tạo nên nó. Đó có phải chỉ đơn giản là một sự mệt mỏi hay lại là một hình thức đối kháng kiệt lực của nội tâm? Nhiều khi từ chính những khám phá này, một sự tỉnh thức gắn liền với niềm tịnh lạc sẽ cùng lúc xuất hiện với chính cảm giác Hôn Thụy và mang lại cho ta một trình độ nội quán thấu thị sâu sắc. Nói chung đó là cuộc khám phá thú vị. Đôi lúc chúng ta cũng sẽ có thể nhận ra rằng trạng thái Hôn Thụy hay lười biếng của tâm lý là một hình thức đối kháng nội tại khi ta phát hiện được một nỗi âu lo, sợ hãi về một vấn đề khó khăn hay bất ổn nào đó vốn đang kín đáo đóng vai trò một tiềm lực thúc đẩy. Cứ tương tự như thế, đối với những tình trạng tâm lý cô đơn, buồn sầu trống trải, buồn lung... mà các thiền sinh chúng ta vốn thường e ngại, chỉ với một quan sát tỉnh thức về chúng, công phu này sẽ mở ra cho ta một trình độ mới, cao cấp hơn.

Ở đây, có một vấn đề mà có lẽ ai cũng biết, là ngoài những động cơ tiêu cực và nêu trên, trạng thái Hôn Thụy còn có thể được tạo ra bởi ngay chính những nỗ lực phát triển khả năng định tỉnh đối với một thiền sinh còn thiếu bản lĩnh. Điều đó xem ra cũng dễ hiểu thôi: Khi khả năng tập trung tư tưởng của chúng ta đạt đến mức cao độ, vượt quá nhu cầu, thế nhưng bên cạnh đó ta lại tự biết quân hóa nó bằng những giá trị nội tâm khác thì thay vì đạt được sự tĩnh lặng ta lại rơi vào cảm giác mộng lung mộng mị mà nói thẳng ra là tình trạng Hôn Thụy. Một lần nữa đòi hỏi ở chúng ta một sự cảnh phòng nghiêm cẩn hơn.

Xét ra thì còn có những phương thức khác để giúp ta đủ sức dàn xếp với trở lực Hôn Thụy. Chẳng hạn ngồi thẳng lưng lên, hô hấp thật thông thả với những hơi thở ra vào thật sâu và dài, đôi mắt luôn mở to. Hoặc ta cũng có thể chọn lấy tư thế đứng yên hay đi kinh hành trong vài ba phút khi vừa nhận thấy nó vừa xuất hiện. Phương thức kinh hành có thể sẽ hiệu quả hơn nếu được thực hiện một cách khẩn trương, năng động và liên tục. Thậm chí thao tác rửa mặt bằng nước lạnh cũng là một cách tốt để chống lại cơn buồn ngủ.

Thật ra, chúng ta có thể tự chọn riêng cho mình một phương thức nào đó khả dĩ hữu hiệu để đối trừ trở lực tâm lý này. Ngày xưa trong thời gian còn theo học thiền với thiền sư Achaan Chaa (người Thái Lan), tôi đã phải vất vả rất nhiều khi cứ bị những cơn buồn ngủ quấy nhiễu. Ngài thiền sư đã giúp tôi bằng một phương pháp hết sức kỳ lạ mà cũng thật tuyệt vời: Ngài bảo tôi đến ngồi thiền ngay sát bên một miếng giềng sâu hút! Chính nỗi sợ té giềng đã buộc tôi phải luôn tỉnh thức. Cảm giác Hôn Thụy thấy vậy mà dai dẳng và vô cùng nguy hiểm. Một khi nội tâm của chúng ta đã bị nó chi phối thì càng trở nên ù lỳ bất lực hơn, càng lúc chúng ta sẽ có dịp thấy rằng mình chỉ còn lại hai tiếng Nỗ lực mà thôi. Chúng ta chỉ có thể làm được điều này bằng sự đối diện thường trực nhắm vào mục đích đã chọn (như hơi thở chẳng hạn) trong từng phút giây, không xao lãng, lơ lửng. Một sự ghi nhận chính chắn và trực tiếp về đề mục, không thông qua một ý niệm phân biệt trung gian nào sẽ giúp ta làm kiên định nội tâm tốt hơn: Hơi thở là hơi thở, bước đi chỉ đơn giản là bước đi. Từ sự tỉnh thức trung thực và trực tiếp này, nội tâm của chúng ta sẽ được phơi mở, thư thái hơn và tất cả Hôn Thụy sẽ biến mất. Lúc này thiền sinh coi như đang bước vào một thời kỳ nghỉ ngơi đúng nghĩa.

Trở lực thứ tư của thiền định chính là Phóng Dật, một trạng thái tâm lý khuếch tán, loạn động. Cũng như đối với các phiền não trở lực khác, chúng ta đừng qua bận tâm âu lo về nó như một cái gì đó phải đối đầu, đấu tranh nông nổi. Nó như bao hiện tượng pháp giới khác: Được nhân duyên trợ tạo và tự đến tự đi. Đối diện nó ta chỉ việc tỉnh thức ghi nhận. Hãy vô tư cảm nghiệm nó mà đừng để mình phải bị nó cuốn hút. Phóng dật có thể đến với chúng ta từ hai nguồn chính: Những xung đột căng thẳng của sinh lý hoặc những hướng ngoại của nội tâm. Hãy phơi mở rồi nhìn ngắm nó một cách khách quan, đừng bao giờ tự đồng hóa mình với nó: Không có một cái tôi nào phóng dật cả mà chỉ có đơn tử tâm lý được nhân duyên tác động sinh ra và thay đổi liên tục. Nếu một lúc nào đó tình trạng phóng dật đã đi đến nguy hiểm, ta hãy tự nhủ lòng: "Được thôi, ta sẵn sàng chờ đón nhà mi và sẽ là một thiền sinh đầu tiên bị chết đắm trong phóng dật!".

Hãy từ tốn và thông thả nhìn ngắm tất cả những gì xảy ra trong nội tâm mình và hãy hiểu rằng phóng dật thật ra cũng chỉ là một chuỗi dài của những tư tưởng và cảm giác ngắn hạn. Có điều là chỉ vì chúng ta quá quan trọng hóa nó, xem nó như là một sự vật cụ thể nên tự nhiên nó uy hiếp chúng ta một cách dễ dàng. Một khi ta biết chấm dứt thái độ đối kháng bông bột và đơn giản hóa nó bằng tất cả sự lưu tâm tinh thức thì ta mới may ra thấy được bản chất lấp ghép và rỗng tuếch thật sự của nó.

Phương án đối trừ phóng dật có hiệu quả nhất chính là Định. Phóng dật càng mạnh thì càng dễ quan sát và khắc chế. Ở đây ta có thể dùng sức định tâm để tự thư giãn và đếm từng hơi thở: Từ một đến mười rồi quay lại với một cho đến khi nào nội tâm được bình thường hóa thì thôi. Nếu phương án này có hiệu quả tốt thì nó cũng đồng thời giúp cho hơi thở của thiền sinh mỗi lúc một vi tế hơn để từ đó toàn bộ tâm sinh lý của chúng ta ngày càng được ổn định.

Ta có thể nói rằng hiểu biết về phóng dật cũng có nghĩa là hiểu biết về thiền định và ngược lại. Nói tương quan này là luồng luân lưu của một chuỗi dài những vòng quay vô cực bất tận. Mà đời sống của chúng ta nếu xét cho cùng cũng chỉ là một vòng luân lưu mà thôi. Có nhiều người chẳng thích gì những vần xoay nhảm chán, cũ rích đó.

Họ luôn muốn cuộc sống của mình phải là những cái đột biến bất ngờ, nằm ngoài tất cả những thăng trầm xem ra có vẻ nhạt nhẽo, đơn điệu đó. Nhưng không may cho họ, khi trên trái đất này mọi sự chưa hề vận hành như theo họ muốn. Tất cả luôn thay đổi, cuộc tu thiền định của chúng ta có một mối quan hệ hữu cơ chặt chẽ với qui luật vận động đó của thế giới, cái mà Zorba (một nhân vật văn học Hy Lạp) vẫn gọi là "cái thảm họa chung", bao gồm tất cả những khuôn mặt mâu thuẫn đối đãi vẫn luôn thay nhau đày đọa con người: Vui, buồn, đẹp, xấu, thành, bại, được thua...

Thái độ đón nhận cuộc đời bằng những trang bị đó chính là nền tảng cơ sở cho một trí tuệ nội quán chân chính. Thiếu nó, chúng ta coi như mù tịt về bản thân mình, không khám phá được bản chất thật sự của tất cả các pháp, cũng như khó lòng tìm thấy một sự tự do, tự tại trong mối quan hệ đối với chúng. Thay vào đó, chúng ta chỉ biết e sợ, đối kháng trừ tính và xử lý mọi việc một cách nông nổi bông bột. Mà từ thái độ thiền định này chúng ta chúng ta làm sao có được một trí tuệ thấu thị sâu sắc. Chỉ khi nào trình độ chánh niệm được phát triển đúng mức và thái độ đón nhận các pháp của chúng ta được đặt trên một cơ sở hân hoan thì thân tâm chúng ta mới may ra

có được một ổn định thuận lợi. Cho đến lúc này, dầu có phải đối diện với bao điều bất an, bất ổn thì chúng ta cũng có thể tự tại. Một sự thoải mái về thân tâm cũng là liệu pháp hữu hiệu để khắc trừ phóng dật và trạo hối.

Trở lực phiền não thứ năm chính là Hoài Nghi hay lòng nghi hoặc. Ta cũng vẫn cẩn thận khi nhìn thẳng vào nó bằng một thái độ độc lập, tự tại. Chúng ta có bao giờ nghiêm túc quan sát và lắng nghe những câu hỏi hoặc những vấn đề có nội dung tương tự như sau: "Tôi không thể làm điều đó được, điều đó khó quá! Bây giờ không phải là lúc phải ngồi thiền! Tôi đang tu tập theo con đường nào đây? Tôi có chọn lấy cho mình một con đường khác hay không?" Ta đã thấy được điều gì sau cái triền miên đó? Hoài nghi xét ra cho đến kỳ cuộc thì chỉ là những câu nói của ý thức và thường kết bè với một loạt những cảm xúc tâm lý vi tế như lo âu và đối kháng. Khi chúng ta có được cái tỉnh thức để đủ sức thấy rằng hoài nghi chỉ là một quá trình tư tưởng và ghi nhận nó một cách như thật, chính xác thì chúng ta coi như đã giải trừ được nó, và lúc này là một sự hoán chuyển kỳ diệu sẽ xảy ra: Chính lòng nghi hoặc đó lại thành ra một động lực quan trọng cho sự tỉnh thức.

Bên cạnh đó, chúng ta còn có thêm được một bài học tuyệt vời về định lý vô thường, bèo bọt của nội tâm xuyên qua cái nhìn thấu thị về hoài nghi, cũng như chúng ta còn có cơ hội thật tốt để học hỏi một cách tinh tường về những gì đã từ lâu mê hoặc, đồng hóa, chi phối tệ hại vào sinh phong và tâm thái của mình. Ngày nào còn bị vây hãm trong ngục tù nghi hoặc, chúng ta cũng sẽ phải tiếp tục sống trong khổ lụy và chỉ cần một phút giây nào đó cảm nghiệm được rằng mình đã buông bỏ mọi thứ nhất là lòng hoài nghi thì có thể nói là toàn bộ tinh thần của chúng ta sẽ trở nên tự do, trong sáng và nhẹ nhàng hơn.

Khía cạnh tiêu biểu và cũng là gay gắt nhất của hoài nghi là sự bắt lực của ý thức trong ý hướng suy tưởng mọi sự: Đó là thứ hình thái ý thức mang tính bồn ba, bươn chải để đi tìm một lời đáp khả dĩ, để rồi cuối cùng, cái còn lại chỉ là những phân vân lưỡng lự. Biện pháp đối đầu tối ưu ở đây chính là sự trở về với từng phút từng giây hiện tại thực hữu một cách trọn vẹn với một sự gia cố và kiên định nội tâm. Theo thời gian công phu này sẽ xua tan đi những ngộ nhận rối ren thôĩ. Mặc dù đôi khi, ở một mức độ trầm trọng nào đó, lòng hoài nghi có thể chiếm hữu nội tâm chúng ta.

Trong những trường hợp đó, chúng ta chỉ có thể cứu vãn được mình bằng công phu phát triển niềm tin. Để trưởng dưỡng niềm tin, chúng ta có thể giải quyết bằng cách đi tìm những câu trả lời khả dĩ đáng tin cậy cho những thắc

mắc quan trọng nhất của bản thân hoặc tìm đọc một cách kỹ lưỡng, cẩn thận các tài liệu kinh điển vẫn được xem là có giá trị. Chúng ta còn có thể học hỏi bằng cách nhìn ngắm đời sống tinh thần của các bậc tiền nhân đã từng có những thành tựu sáng chói, mà con số này thì không phải là ít. Bởi ở bất cứ nền văn hóa lớn nào cũng đều từng sản sinh ra những bậc tiền nhân khả kính đáng để hậu thế học đời, vì như chúng ta cũng đã thấy đối với bất cứ ai, dù thuộc dân tộc hay quốc gia nào, một khi đã tự biết xây dựng một sinh phong mà ở đây bao gồm nhân cách xử thế và đời sống tinh thần bằng con đường nuôi lớn trí tuệ và tình thương, hay giá trị tâm linh tiêu chuẩn ở mọi nơi và mọi lúc, thì bản thân họ đã là những vĩ nhân rồi. Họ xứng đáng để được chúng ta chiêm ngưỡng và học hỏi.

Đến đây thì chúng ta đã tìm thấy hướng đi của đời mình: Một khả năng thấu thị những lời dạy của Cổ Đức cộng với một chí hướng cầu học thông minh để tự thiết lập cho mình một niềm tin ngay trên chính những tấm gương sáng đó để rồi tự đưa tâm hồn mình trở về với một sự thẳng bằng cần thiết. Một nội tâm có hoài nghi thật ra chẳng chi là lạ cả nhưng điều quan trọng là ta hãy hiểu biết nó, biến lòng nghi hoặc đó thành ra một lợi khí, một phương tiện để đạt đến khả năng tỉnh thức sâu sắc cũng như một sự phát hiện chu đáo về chơn lý, bản chất như thật của các pháp.

Có thể nói rằng tất cả các hình thái khác nhau của lòng nghi hoặc đều có chung một nét đặc trưng giống nhau, đó chính là thái độ đối kháng của ý thức: "Hôm nay chưa làm chuyện đó được, mình chưa chuẩn bị gì cả, công việc sao mà khó!" - Tất cả đều là những dạng thức sai biệt của lòng nghi hoặc. Sau một thời gian thiền định chúng ta mới may ra học được đôi điều về phương thức xử lý thích đáng đối với chúng. Ở đây tôi muốn đặc biệt nói đến một trường hợp hoài nghi rất thường xảy ra ở mỗi người chúng ta mà gọi theo thuật ngữ thông dụng của Phật học là Đại Nghi Hoặc. Nó là một hình thái sâu kín của lòng khát khao muốn tìm biết ý nghĩa thực sự của cái gọi là tôi hoặc những vấn đề nhân sinh quan như là tình yêu tha nhân hoặc lý tưởng tự do: "Tôi và anh? Thế nào là giải thoát? Thế nào là một lối thoát thật sự?..." Hình thái hoài nghi này, nếu được khéo xử lý sẽ trở thành động lực cho trí tuệ thiền định, đồng thời cũng là một nhân tố dẫn đến giác ngộ, từ thuật ngữ gọi là Trạch pháp giác chi mà ta sẽ bàn đến ở chương sau.

Tinh thần khám phá như thật và thái độ tra vấn chính là cốt lõi cho công phu phấn tấn và phát triển chiều sâu trong công phu nội quán của chúng ta và chúng chỉ có được từ những thu nhặt buổi đầu qua các công phu học đời, phản ảnh mô phỏng. Có nỗ lực cho đời sống tinh thần tính cực, chúng ta mới

có dịp nhận ra rằng có biết bao nhiêu giá trị tinh thần hết sức kỳ diệu đã bị vùi chôn trong mỗi giây phút lặn độn của tâm lý: Những nhiều khô, trắc trở nội tâm từ lòng hoài nghi sẽ đưa ta vào những cuộc khám phá kỳ tuyệt về các trở trăn, thao thức quan trọng nhất của mình đối với nội tại. Những tổn thương nhức nhối của sân tâm (dưới bất cứ hình thái nào) sẽ có thể giúp ta đạt tới một tâm lực hùng hậu cùng một tình thương vị tha bao la và sự đối diện với phóng dật lại là một điều kiện đặc giá để phơi mở tâm hồn và kết tụ một tâm thái an bình cần thiết cho đời sống thiền định.

Sự tỉnh thức, khách quan là một một thứ châu ngọc mang tính đặc trưng như là một trong những giá trị tiêu chuẩn của một con người. Tuy thế, để có được một khả năng tỉnh thức thường trực quả là không dễ dàng tí nào. Thomas Merton (một linh mục Gia tô) cũng đã từng nói: "Một tình thương thiết tha cũng như một lời cầu nguyện thành khẩn chỉ có thể được khai sinh và cảm nghiệm trong những giây phút lòng vị tha của chúng ta có vẻ bị bắt lực và trái tim cơ hồ bị hóa đá". Nhờ được lời dặn dò đó, chính bản thân những trở lực trong công phu thiền định sẽ tự biến ra một phần nhân tố trợ lực hữu hiệu cho ý hướng tỉnh thức, một điều kiện lý tưởng khả dĩ giúp ta học hỏi và phơi mở lăm điều về thế giới nội tại. Chúng ta có thể xem đó là một thứ dưỡng tố giúp mình sống còn, một thứ dưỡng tố xanh tươi và sinh động. Việc xử lý các trở lực thiền định luôn mang lại cho chúng ta khả năng nội quán sâu sắc cùng những nhận thức quan trọng mang tính sinh tồn.

Qua tất cả những gì đã nói trong chương, có lẽ chúng ta đã thấy rõ rằng ý nghĩa của công phu thiền định không hề nhắm đến sự sáng tạo mang tính đầu tư, đối chác một hình thái ý thức nào cả. Bởi vì mọi thứ luôn là sự phù du ngắn hạn. Mà ngược lại ở đây, thiền định là một công phu đối đầu trực tiếp với tất cả các cấu tố cơ bản nhất vẫn làm nên, tạo ra những cảm nghiệm tâm sinh lý của chúng ta, cho ta thấy được những cam bẫy phiền não vốn luôn chực chờ mình đồng thời giúp ta học được, một cách trực tiếp, cái khả năng tìm về cảnh giới tự do, giải thoát. Được khéo điều động, các phiền não, trở lực sẽ chỉ còn lại ý nghĩa xây dựng đời sống của chúng ta mà thôi. Lúc này, chúng sẽ thành ra những phân bón hữu hiệu cho trí tuệ giác ngộ, đúng như một câu nói của Cổ Đức ngày xưa: "Phiền não tức cảnh bồ đề". Như vậy lý tưởng thiền định của chúng ta là luôn biết kịp thời tận dụng tất cả thực tại tốt, xấu xảy đến ngay trong chính bản thân mình để nuôi lớn trí tuệ tỉnh thức tình thương vị tha và tinh thần tự do.

J. K.



---o0o---

## **Hướng dẫn thực tập Cách xử lý và tận dụng các trở lực phiền não**

Hãy đặc biệt lưu tâm đến những hình thái phiền não có vẻ trầm trọng và xuất hiện thường xuyên nhất trong cuộc sống thường nhật cũng như vào những giờ thiền định, chẳng hạn như một tâm lý ích kỷ, sợ hãi, toan tính, dục cảm nghi hoặc, hay một tình trạng phóng dật nào đó bất luận. Trước hết thử bỏ ra một tuần với nhiều giờ thiền tọa mỗi ngày rồi chuyên tâm ghi nhận một cách tinh thức sự có mặt của chúng trong mỗi giây phút. Hãy quan sát và nhìn ngắm chúng một cách nghiêm cẩn, thận trọng. Đồng thời ta cũng phải ghi nhận luôn cả những gì (phản ứng tâm sinh lý) vẫn xuất hiện theo sau sự có mặt của chúng. Cho dầu chúng có tế vi nhỏ nhiệm đến mấy, ta cũng vẫn chiêm ngắm. Còn nếu chúng quá kín đáo, nhẹ nhàng đến mức gần như không thể ghi nhận thì cứ cố gắng bới tìm cho được cái khía cạnh mạnh, rõ, nói chung là tính động. Nên thường xuyên ghi nhận sức tác động, ảnh hưởng của chúng với nội thân chính mình dù dưới bất cứ hình thức nào. Trong công phu xử lý các trở lực phiền não, một người thiền sinh phải luôn biết đón nhận và làm thư giãn cho đến ngay cả thái độ tâm lý đối kháng của mình trước các phiền não trở lực. Sau cùng rồi thì ta cũng phải luôn biết quay lại với công phu thiền tọa và tinh thức nhìn ngắm từng hơi thở ra vào bằng tất cả sự thư thái không can dự: Đón chào và quan sát nó như đối với một người bạn cũ.

---o0o---

## **Chương 5 - Các Cấp Độ Thiền Định**

Thiền định là nếp sống năng động thông qua một nhãn quan sáng tạo, một đường hướng hiểu biết sâu sắc về cuộc sống, về những gì vẫn thường trực xảy ra quanh ta. Tu tập pháp môn thiền định có nghĩa là chúng ta đi tìm một hành trình sống với những chặng đường hay cũng có thể gọi là những trình độ, những bước đi: Khám phá, phơi mở và hóa thân...

### **Dẫn thân**

Chặng đường thứ nhất, là chúng ta trực diện với chính mình trong những bước đầu sơ cơ. Học hỏi giáo lý và thọ trì một vài nguyên tắc cơ bản ban đầu, cũng như tập sự làm quen với những trở lực dĩ nhiên phải có đối với một người mới bước vào ngưỡng cửa thiền định, sau đó, chúng ta dốc sức

điều hành thân tâm chính mình. Bước đầu bao giờ cũng lắm cái gian nan. Chúng ta đã có dịp biết qua ít nhiều về những trở lực của thiền định, như ham muốn, xung khắc, khuếch tán tư tưởng, buồn ngủ và hoài nghi. Chúng là những trở lực có thể đến với chúng ta trong bất cứ lúc nào.

Giai đoạn dẫn thân là dạy cho ta biết cách học hỏi để tự làm thẳng hoa bản thân, sử dụng ngay chính các trở lực đó như những đòn bẩy cho cuộc tu của mình. Và ở đây, ngay trong từng phút đối diện với thực tại, chúng ta mới có cơ hội vượt qua những khó khăn ban đầu ấy để tiếp tục thực hiện công phu tiếp theo là phơi mở nội tâm.

Giai đoạn dẫn thân này có thể được minh họa bằng tinh thần can đảm và khả năng buông bỏ của chúng ta. Ta tự biết những gì là thực sự không cần thiết để nội tâm được trong sáng và nhẹ nhàng, những điều kiện hết sức cần thiết cho một sự lắng nghe vừa sâu sắc vừa mới mẻ. Chỉ riêng ước muốn xả kỷ và thiết tha tìm về bản chất thật của mình đã là một biểu tượng cho một tâm hồn vĩ đại và can đảm.

Chúng ta rồi sẽ phải có mặt trong biết bao cuộc đối đầu nữa, chúng ta còn biết bao việc phải làm, có biết bao điều chúng ta cần phải hoàn tất..., tất cả chỉ điều có thể thành tựu từ một nội tâm tha thiết hướng về chân lý. Ta có thể gọi tên nó là một thứ tình yêu và chỉ có thứ tình yêu này mới đem lại cho chúng ta tất cả nghị lực và can đảm.

Yêu cầu thứ hai của cuộc dẫn thân mà nãy giờ vẫn nói đến, đó là tinh thần xả kỷ. Để có mặt trên một con đường mới, chúng ta không thể tiếp tục giữ lại và tuân theo những thói quen không cần thiết, chẳng hạn sự quên mình trong những ham muốn và sợ hãi. Thay vào đó, chúng ta phải thật sự ngồi lại và đối mặt với mọi sự một cách khách quan nhất. Phải nhận rằng, kiểu phơi mở này quả là không dễ dàng tí nào. Chúng ta sẽ cảm thấy bối rối với ngay cả chính mình khi phải gần như lãng quên hết những gì là hiểu biết để trở nên hồn nhiên và vô tư hơn. Nhưng người hành giả nên hiểu rằng trong chính thái độ tư tưởng "anh nhi" đó, mọi cảm nghiệm của chúng ta về vạn sự mọi trở nên chính xác và sâu sắc.

Một trong những vấn đề quan trọng nhất của giai đoạn dẫn thân là trong một chừng mực nào đó, người hành giả tự biết xem nhẹ hình hài vật lý của mình. Ngay những giờ thiền tọa đầu tiên, ta phải chịu đựng biết bao là khổ sở. Đối diện với nỗi khó khăn này cũng là một công phu: Ta tự giàn xếp những vùng đau để cố gắng biến chúng thành thực tại tri nhận. Có làm quen được với các

tư thế thiền định, học được cách xử lý chúng bằng Thiền định với ý nghĩ tận dụng, ta sẽ từng bước vượt qua chính mình để các nỗ lực ngày một hữu hiệu hơn, chẳng hạn một khả năng tập trung nhìn ngắm. Ở chính trình độ này, chúng ta mới may ra cảm nghiệm được một nỗi đau đớn khác sâu sắc hơn, đó là nỗi đau đến từ những vật lộn sinh lý: vai, lưng, eo, bụng,... Khi phải chịu đựng một sự gò bó căng thẳng đến mức độ nào đó có thể gây nên những nhức nhối tưởng có thể làm chết người. Nhưng rồi cùng với sự tỉnh thức liên tục, những bức xúc ghê gớm này mỗi lúc cũng được giải phóng. Sau cùng, ở một trình độ cao hơn, những đau đớn sinh lý lại chuyển sang hình thức khác: có thể đó sẽ là những cảm giác ảo tưởng không ai giống ai, vi tế hơn nhưng cơ hồ còn mãnh liệt hơn trước. Nhưng chẳng sao hết, sự chuyển đổi cảm giác sinh lý này thường đi đôi với sự nâng cấp của trình độ Thiền định. Thời gian để vượt qua giai đoạn này luôn là bất định, kẻ mau người chậm. Nhưng vấn đề tựu chung vẫn là làm thế nào đó, chúng ta học được cách vượt khỏi những giới hạn thông thường của thể xác bằng cách tri nhận tất cả để thoải mái mở rộng nhãn trường nhìn vào thực tại.

Giàn xếp được những hoạt động thô tháo của nội thân xong rồi, người hành giả đến lúc này coi như đã có thể đủ sức đặt vấn đề với một hoạt động vi tế mà cũng hết sức quan trọng của tám thân sinh lý, đó chính là hơi thở. Đừng cố gắng điều hành hơi thở. Đó là một yêu cầu hết sức quan trọng. Chúng ta hãy đơn giản nhìn ngắm nó ra vào một cách tự nhiên. Nói một cách khác, chúng ta chỉ nên học hỏi chứ không chỉ đạo hơi thở. Nó nhanh hoặc chậm, nhẹ hoặc sâu cứ mặc chúng. Ta chỉ việc theo dõi và nhìn ngắm từng đổi thay của nó. Điều này đòi hỏi một sự xuyên suốt và liên tục: theo thời gian, hơi thở của chúng ta có thể ngày một vi tế hơn, thậm chí gần như mất hẳn. Nhưng không sao cả, sự tỉnh thức của chúng ta sẽ theo chiều tỷ lệ thuận, cũng ngày một vi tế và tinh xác hơn.

Một khi đã làm chủ được những vận động lớn nhỏ của tám thân sinh lý, yêu cầu tiếp theo là hành giả chỉ còn mỗi việc thu nhiếp nội tâm chính mình. Nhìn vào từng giòng trôi chảy của ý thức, chúng ta thấy được gì? Đó chính là sự thay đổi liên tục. Kinh điển truyền thống đã từng ví dụ một nội tâm loạn động bằng hình ảnh con khỉ. Có nhìn vào nội tâm của chính mình, chúng ta mới thấy được nó chẳng khác gì một gánh xiếc hay một vườn thú: ở đó có đủ loài kэт, mèo, cọp, gấu... Trong tâm hồn của chúng ta nào có thiếu gì đâu: những biểu tượng, khái niệm, những chuyện vui, chuyện buồn, toan tính, lý tưởng, hoài ức,... tất cả là một sự hỗn độn và chuyển dịch bất tận. Bản phận của người hành giả sơ cơ là lặng lẽ ngắm nhìn dòng chảy nội tại này. Chúng ta buổi đầu dĩ nhiên phải học qua đôi điều về bản chất của nội

tâm mà phần này chúng tôi đã có viết ở phần trước. Bản chất vô thường của nội tâm cũng giống như sự đổi thay của thời tiết: hôm qua có tuyết, hôm nay trời mưa, rồi có thể ngày mai là nắng đẹp. Và bên cạnh cái vô thường đó luôn là những bất trắc, bất toàn không hò hẹn: Mùa xuân có thể nhiều sương mù, mùa hạ có thể nhiều gió lạnh, mùa thu cây cỏ tro trụi để rồi sang đông, mọi thứ có thể bị đóng băng.

Nội tâm của chúng ta cũng giống như thế. Chúng ta cũng là một thứ tạo vật trong đời sống. Thiên định chỉ đề nghị ở chúng ta một thái độ không phân biệt để có thể giao cảm và tri nhận trọn vẹn tất cả chính mình, chúng ta cũng đều có thể thực hiện nếp sống nội quán tĩnh tại.

Chúng ta, những người hành giả có thể xem nội tâm chính mình như một thác nước: nó ào ạt tuôn chảy mà tâm hồn của chúng ta cũng luôn luôn chảy ào ạt. Một khi đã đưa được nội tâm của mình vào từng phút giây hiện tại để chiêm ngắm thì nội tâm của chúng ta cũng sẽ theo đó mà ngày một kiên cố hơn. Đó chính là thiên định.

Pháp môn Thiên định mà chúng ta đang nói đến ở đây có nội dung là sự chú mục vào những gì đang xảy ra. Cách đây mấy năm, một người bạn của tôi lại không may lại chuyên dạ ở một vùng quê xa không có bác sỹ, y tá mù mờ nào cả. Phải nói đó là một ca sanh nở khôn đốn và mất thời gian. Đứa bé mới lọt lòng mẹ bỗng nhiên xám ngắt và gần như không thở nổi. Hai vợ chồng người bạn tôi đã thay nhau làm hô hấp cho đứa bé bằng cách hà hơi vào miệng nó rồi chốc chốc dừng lại theo dõi. Họ làm tất cả những việc đó bằng một sự chuyên tâm, yêu thương và cẩn trọng cao độ. Hai người gần như nín lặng để theo dõi từng thay đổi của đứa bé và sau cùng, nó đã bắt đầu thở được. Có thể nói, chúng ta cũng phải biết học hỏi để theo dõi hơi thở của mình bằng hình ảnh của hai vợ chồng đó, bởi cuộc sống của chúng ta luôn gắn liền với hơi thở. Sự chuyên tâm này là toàn bộ công phu mà chúng ta bắt buộc phải biết đầu tư. Thiên định cũng có nghĩa là sự kiên định nội tâm: Nội tâm có thiên định cũng giống như một ánh nến được đặt chỗ khuất gió. Đó là một nội tâm thủy chung với thực tại thông qua mọi cảm thức tâm sinh lý với từng phút tập trung, mọi vận động lớn nhỏ của chúng ta lúc này đều trở nên kỳ diệu.

Một khi tâm hồn đã trở nên định tĩnh thì cũng có nghĩa là chúng ta đã học được cách giữ mình một cách trọn vẹn nhất. Trong bước đầu để thực hiện công phu đó, việc điều hành nội tâm cũng giống như huấn luyện một con chó nhỏ. Ta bảo nó nằm hay ngồi lại một chỗ thì nó cứ chạy nhảy loanh

quanh. Nhưng bạn cứ kiên nhẫn đi, trong một thời gian ngắn sau đó, nó sẽ dần dần thuần tính. Chuyện tu tập thiền định về nội tâm cũng thế, chúng ta phải từng bước thu vén các hoạt động của mình, để rồi từ đó, qua từng ngày, ta mới sống hết mình với thực tại. Nhưng hãy nhớ rằng, việc tu tâm luôn rất cần đến yếu tố thời gian. Có thể nói rằng, sau nhiều giờ tọa thiền của buổi đầu, nội tâm của chúng ta gần như chỉ có được khoảng 10% thời gian tu tập thật sự. Điều đó có nghĩa là, nói theo từ Phật học thường dùng, ta đã lãng quên chính mình trong suốt thời gian còn lại. Phải nói rằng, điều hành nội tâm là cả một cuộc vật lộn, vật lộn với chính mình. Nếu chúng ta chịu để ý thì ngay trong những giờ Thiền định, chúng ta vẫn thường bị đánh lừa trong từng phút giây đối diện với thực tại bằng đủ thứ ảo giác và khái niệm. Nói chung, đó là cả một vấn đề hết sức phức tạp:

Để kết thúc phần này, chúng ta có thể hiểu rằng Thiền định thật sự chỉ có thể đến từ một sự an bình nội tại. Bằng vào một trình độ Thiền định điều luyện, chúng ta sẽ hiểu được rằng một nội tâm định tĩnh không hề thành tựu từ một sự đấu tranh hay giằng co nào cả. Nó đến từ sự giải thể tất cả những ám ảnh của hồi ức và ước vọng, một sự thư giãn ngay trong hiện tại. Và đây chỉ là một tiến trình hết sức tự nhiên. Thông qua sự chú niệm của chúng ta về thực tại, với sự trau luyện liên tục, một trình độ Thiền lạc (tức sự kỳ thú do Thiền định, trong thiền định) sẽ từng bước phát triển và nội tâm hành giả lúc này coi như đã được đặt vào một vùng sáng ngay trong từng giây phút.

## **Khám phá**

Chúng ta đã đi qua giai đoạn Dẫn thân hay cũng có thể gọi là chặng đường nhập cuộc với những đối đầu trong từng cơn đau sinh lý, từng vận động nhỏ nhất nhất của nó, những trở lực tu tập cùng với những bước đầu làm quen với công phu tập trung ý thức. Nhưng chừng đó vẫn chưa là đủ. Bước đi tiếp theo của người hành giả là khả năng khám phá: cẩn thận nhìn ngắm, trong từng khoảnh khắc, tất cả những gì xảy ra một cách vô tư, vô cảm, không thông qua một thành kiến tốt xấu nào cả. Ở đây người hành giả chỉ được nhìn ngắm bằng tất cả sự tỉnh thức và tự tại.

Ta có thể hiểu hai tiếng "khám phá" ở đây là một công phu tu tâm được thực hiện ngay trong chính nội tâm mình. Đó là một sự tiếp nhận và cảm nghiệm thật trọn vẹn trong mỗi mỗi phút giây về thực tại một cách sinh động. Thực tại luôn vô thường, không lúc nào giống lúc nào. Hãy nhớ rằng, sự khám phá ở đây không hề mang tính máy móc: nó phải luôn sống động và linh hoạt như thật. Trong thiền học của Phật giáo Bắc truyền gọi đó là Sơ tâm, một

trạng thái ý thức hồn nhiên để quay về nguồn cội. Ta có thể nói rằng toàn bộ nghệ thuật sống thiền là chỉ để gìn giữ tinh thần đó: thấu suốt cái gì đang xảy ra, đắm mình trong đó để không nghĩ đến tất cả những cái thuộc hôm qua hay ngày mai. Đây là một Đạo sống hết sức kỳ thú.

Điều này giờ vẫn nói, ta có thể hiểu qua hình ảnh một nhà thực vật học đang nghiên cứu về một giống cây nào đó. Dưới mắt họ, từng chi tiết của bất cứ loại cây nào cũng đều quan trọng, không như bao người khác vẫn có một đánh giá hết sức bình thường về những thứ cây cỏ mà mình vẫn thường nhìn thấy: "Ồ, có gì lạ cái thứ cây đó, tôi đã từng trông thấy chúng mọc cả rừng!" - Bản chất thực tại cũng giống như bao loài cây cỏ: nó sẽ là thế này hay thế khác dưới nhiều cách nhìn khác nhau của mỗi con người, mỗi góc độ, mỗi trình độ.

Khi chúng ta học được cách khám phá từng cảm nghiệm của mình trong thực tại thì cũng có nghĩa là chúng ta đồng thời tìm thấy phương cách thu xếp tâm thân sinh lý của mình với tất cả thực trạng vốn luôn chuyển biến của nó sao cho thích ứng một cách nhuần nhuyễn với từng phút giây tri nhận. Chẳng hạn, chấm dứt hay một cảm giác đi kèm nào đó. Chúng ta sẽ nhận ra khoảng cách của từng hơi thở với nhau, những giai tần kể cả những đột biến bất chừng. Bao rắc rối ban đầu rồi sẽ qua đi, để sau cùng trong cảnh giới tri nhận của chúng ta chỉ đơn giản còn lại từng hơi thở.

Tu tập Thiền định là một quá trình phát triển liên tục, khả năng chú niệm mọi thứ ngay từ lúc nó mới vừa xuất hiện, một cách giản đơn, chẳng hạn từng hơi thở hay từng bước đi và cứ thế, đối với các thực tại khác cũng vậy. Cuộc tu của chúng ta, dĩ nhiên, bắt đầu từ những khám phá về thế giới vật chất thô thiên, những gì mình có thể thấy và nghe được. Có thể nói, những khái niệm của chúng ta về thế giới xung quanh khi chưa có được chút ít nào trí tuệ Thiền định thì thường là nông nổi, nếu không muốn là thiên cận, hời hợt: cái gì đối với chúng ta, kể cả tâm thân sinh lý này, đều cứ như một cuốn phim. Chúng ta xem phim. Rồi lại gởi mình vào trong từng tình tiết của nó.

Ở một trình độ khá hơn, theo thời gian, những khái niệm ban đầu của chúng ta dần dần được nâng cấp, để từ đó, ta lại học thêm cái thói hoài nghi và cái tật xây dựng những quan niệm này nọ. Nhưng rồi, một khi đã biết tới trí tuệ Thiền định, từng phút giây tỉnh thức sẽ đưa ta ra khỏi khu rừng ảo mộng đó, để rồi dần dần tất cả những mớ bòng bong đó được hệ thống lại để chúng ta ngày một điềm tĩnh hơn.

Chúng ta tiếp tục ra sức kéo lui nội tâm mình trở lại, chúng ta sẽ bắt đầu khám phá được rằng Cái gì cũng là một chi tiết cho một tổng hợp nào đó mà đồng thời cũng là một tổng hợp do nhiều chi tiết khác tạo nên. Chúng ta sẽ bắt đầu thấy rằng toàn bộ chính mình, từ sinh lý đến tâm lý, đều là sự góp mặt của các yếu tố tâm vật lý qua từng giây phút đổi thay. Có thấy được từng khoảnh khắc hiện hữu và vận động của tâm thân sinh lý như vậy, chúng ta mới không bị mắc lừa để đánh mất chính mình trong mọi chuyện đời. Ngay cả khi đối tượng tri nhận được thay đổi theo trình độ Thiền định đã nâng cấp về các đối tượng thực tại tế vi hơn, thuộc cảnh giới của ý thức (như tư tưởng, cảm giác, hồi ức) thì công phu tu tập cũng vẫn thế, vẫn là sự ngắm nhìn để khám phá. Một thói quen nguy hiểm của chúng ta là khi nhận diện và phân tích được những thực tại nhỏ nhiệm đó, ta lại bị cuốn hút. Nói chung càng cố công đối diện với những thực tại vi tế, đặc biệt về tư tưởng, chúng ta thường mắc phải lỗi lầm này. Phải nói đây là một vấn đề cho hầu hết các hành giả. Bởi quanh ta, trong nội tâm của chúng ta thì đúng hơn, luôn có quá nhiều những ám ảnh của vọng tưởng: những quan hệ giao lưu, những tình cảm vẫn được xem là thiết yếu, rồi là chuyện ăn, chuyện mặc,... kể cả một thói quen làm việc mang tính văn nghệ. Tất cả những cái đó đối với chúng ta luôn có vẻ là quan trọng, trong khi thực ra chúng chỉ là những điệp khúc buồn tẻ, thậm chí có những điều chỉ là bộ phận của một món đồ đã cũ. Trôi dạt trên dòng chảy của những ảo tưởng đó, chúng ta ôm ấp những gì mình thích và ghét bỏ những gì mình không vừa ý. Trên những thói quen đó, chúng ta hãy thử thực tập Thiền định để giữ cương nội tâm vốn bôn ba của mình xem sao. Khi một cái gì đó nghịch ý xảy đến, mà thái độ khám phá của chúng ta bị ảnh hưởng thì xem như ta vẫn chưa thực hiện trọn vẹn được yêu cầu của công phu khám phá ở đây.

Với sự tiếp sức của Chánh niệm, ta hãy học cách khám phá thực tại bằng một con đường khác, vững chãi và độc lập hơn. Chúng ta có thể cảm nhận và quan sát những chuyển biến của thân tâm theo cách của một nhà khí tượng học quan sát thời tiết bằng nhiệt kế: hôm nay nắng, hoặc mưa, hoặc có sương mù..., nói gọn lại, ta chỉ việc ghi nhận một cách đơn giản những gì đang xảy ra.

Người hành giả phải hiểu rằng nội dung của sự khám phá trong Thiền định là thái độ đón nhận thực tại. Khi dùng trí tuệ Thiền định để nhìn ngắm, ta sẽ thấy rằng thật ra nội tâm của chính mình có thể giao hòa với vạn sự mà không hề cần đến một sự đấu tranh, đụng độ nào cả, đặc biệt ngay trong chính bản thân mình. Mọi cảm giác tâm sinh lý, dù tốt hay xấu, khi xảy đến, ta không cần phải phân biệt để phản kháng hay giữ lại. Ta chỉ việc nhìn

ngắm và đối diện bằng tất cả cảm giác thân thuộc vô tư: Không sợ hãi, không ghét cũng không thương.

Trong quá trình tu tập thiền định, chúng ta dĩ nhiên có lắm lúc cảm thấy bối rối, mù mịt, nói chung là cảm giác của một người chưa quen đi biển lại đang có mặt giữa một đại dương sóng gió bão bùng. Trong những giây phút như vậy, chính tinh thần Biết Chấp Nhận và tình thương sẽ là những động lực đem lại cho ta nguồn sức mạnh. Tại Calcutta, có một bà giáo già tên Dipama, một người vẫn dạy cho tôi học nhiều điều hay. Bà là một hành giả Du già nổi tiếng và cũng là một người giàu lòng nhân ái. Những ai đến học phép Yoga với bà, bà thường đặt tay lên đầu họ và từ miệng bà chỉ thốt ra một âm: "xi" thật nhẹ như đê ban phước. Phải nói bà có một nguồn tâm lực rất lớn, ở cạnh bà, người ta như luôn cảm nhận được một từ trường của tình thương thật mãnh liệt, dễ nắm bắt, dễ nhận thấy. Khi ta ở bên cạnh bà, dường như mọi khó khăn trên đời này đều dễ dàng cả. Như để tiếp sức cho ta, bà luôn thềm thì một câu nói có vẻ như lúc nào cũng ở sẵn trên môi: "Cái gì rồi cũng ổn cả thôi". Đừng cố sức đấu tranh hay ghép bỏ cái gì cả, bà thường nhắc thế. Có thể nói, mọi sự đối với bà đều luôn là đơn giản cả.

Bà Dipama dặn dò chúng ta đừng bao giờ vật lộn nhọc nhằn với bất cứ một cảm nghiệm nào. Cảm nghiệm hay kinh nghiệm vốn là một từ nhiều nghĩa, vậy thì tiếng cảm nghiệm mà bà Dipama nhắc đến ở đây chỉ cho ý nghĩa nào? Chẳng có gì là rắc rối cả, ở đây bà chỉ đơn giản nhấn mạnh đến từng khoảnh khắc mà ta có thể nghe nhìn được về thực tại, dù đó là thuộc tâm lý hay vật lý. Chúng ta thường có thói quen phân biệt các đối tượng tri nhận ra ít nhất thành hai thứ chấp nhận được và khó chấp nhận, để từ đó mới tự nảy sinh ra thái độ tâm lý cách ly và trốn chạy. Trong khi đó, tinh thần cốt lõi của Thiền định luôn nhắc nhở chúng ta hãy biết quan sát và đón nhận mọi thứ một cách vô tư. Chúng ta phải học cách tiếp cận và giao hòa để lắng nghe tất cả những gì xảy đến với mình mà không hề có một ý thức phân biệt. Chúng tôi, trong tập sách này, đã từng nhấn mạnh rằng Thiền định đúng nghĩa không hề là một quá trình thay đổi hình thức như kiểu sống mang tính thời thượng, miễn sao hình thức sống luôn mang ý nghĩa nâng cấp nội dung tâm linh. Chẳng hạn ở oai nghi Thiền định nào cũng đều tốt cả. Nếu ở oai nghi ngồi, ta cảm thấy là thích hợp thì chính từ tư thế này, ta mới dễ dàng cảm nhận được từng ba động lớn nhỏ của thân tâm, rồi từ đó, ta mới đủ sức đi nốt đoạn đường còn lại là tiếp nhận và quan sát. Cũng như đối với bất cứ một công việc nào trên đời, công phu này cũng đòi hỏi ở chúng ta một sự kiên nhẫn đúng mức cùng với một sự ra sức nghiêm túc. Với từng bước tiến bộ nhip nhàng này, dần dần rồi chúng ta cũng sẽ tự làm chủ lấy được chính



mình, nói khác đi, làm tìm lại được sự cân bằng tâm sinh lý mà mình vẫn đánh mất từ lâu. Đây mới chính là vốn sống, là nguồn sinh lực thật sự của chúng ta.

Có một đạo, ở một vài nơi trên xứ Ấn Độ, người ta vẫn thường bắt gặp những tấm bích chương có hình vẽ đại sư Satchidananda Swami khoác một manh áo cánh đang đứng trong một tư thế Yoga "Cổ thụ" với một chân xếp chéo lên và hai tay đặt lên đầu. Hình ảnh trên tấm bích chương cho thấy Ngài rất vững vàng trong tư thế đó, dù chỉ đang đứng bằng một chân. Điều này chẳng có gì là lạ lùng cả nếu ta hiểu được rằng để thực hiện được tư thế này, vị đại sư chỉ phải bận tâm mỗi một việc là xua khỏi lòng mình mọi xung động không cần thiết. Bởi có lẽ bất cứ Thiền sinh nào cũng đều nhớ được quy luật "Tâm tịnh, Thân cố". Bên dưới tấm bích chương có một dòng chữ lớn "Bạn không thể ngăn sóng vỗ nhưng có thể ngăn nó tràn bờ". Đó chính là Thiền định.

Đúng vậy, chúng ta chẳng tài nào làm đình chỉ hay tránh được những đợt sóng vô thường, bởi chúng chính là từng viên gạch xây nên sự hiện hữu của chúng ta: chúng ta tồn tại bằng từng chuỗi vận động của tâm sinh lý và chúng là gì nếu không phải là những chuyển biến vô thường. Như vậy thì chúng ta có lắm điều phải học: học cách đối diện với những đổi thay ác nghiệt của đời sống, học phép tĩnh thức rồi cả phép quân bình nội tâm. Một khi đời sống không còn bị ám ảnh bởi những sợ hãi vô cơ và được thiết lập trên một căn bản cố định, nó sẽ đẹp và thoải mái nhiều lắm.

### **Phơi mở**

Sau những chặng đường dẫn thân, chuẩn hóa cái nhìn của mình về cuộc đời rồi là sự quân bình nội tâm, chúng ta dĩ nhiên vẫn chưa đi hết được con đường Thiền định. Chúng ta không thể đơn giản dừng lại nơi đây bằng một sự tự hài lòng nào cả, mà phải biết sử dụng những năng lực hiện có của mình để tiến thêm bước nữa. Trình độ tiếp theo của Thiền định chính là khả năng phơi mở. Trước hết ta phải thấu đáo trọn vẹn tấm thân sinh lý của mình, rồi là một hiểu biết sâu sắc về từng vận động của nội tâm, đặc biệt những hình thái ý thức mà mình đã một lần kinh qua để rồi phơi mở toàn bộ bản chất vận hành của chính đời sống mình một cách sinh động.

Khả năng phơi mở này đòi hỏi một trình độ chú niệm và ghi nhận thật nghiêm cẩn. Trong những giây phút Thiền định đạt đúng yêu cầu như vậy, chính hơi thở sẽ là một vị thầy tận tình cho ta, bởi tự nó luôn làm mê hoặc,

nêu bật cái quy luật vô thường của vạn pháp bằng các ảnh tượng sinh diệt, diệt sinh. Thái độ quan sát cẩn thận sẽ chỉ rõ cho ta những cấu tạo vật lý làm nên tất cả những cảm giác, bức xúc và chấn động. Chúng ta sẽ trở nên tỉnh thức hơn nhiều nếu trả lời được câu hỏi mà Ngài Thiền Sư Mahasi Sayadaw vẫn thường đặt ra cho các Thiền sinh, rằng có bao giờ họ nhớ được là mình đã đi vào giấc ngủ hoặc thức giấc trong hơi thở vào hoặc thở ra hay không. Có cảm thấy hứng thú trong việc quan sát và khám phá từng vận động của nội thân, chúng ta mới may ra tự tìm thấy cho mình một thái độ nội tâm vô cầu vô chấp.

Cùng lúc với sự phát triển khả năng chú niệm, chúng ta có thể phơi mở và nhìn thấy được rằng, dầu ở bất cứ nơi đâu, cũng không hề có một sự tồn tại nào mang tính bản ngã nặng nề cả, mọi thứ đều là những hình thức của cảm giác và khái niệm của chúng ta mà thôi. Ở một bình diện sâu sắc hơn của sự tỉnh lặng và tỉnh thức, chúng ta còn có thể cảm nhận được từng khía cạnh và mức độ của cái gọi là sự vận động. Thường thì chúng ta luôn bị mắc bẫy từ cái nhọc nhằn và mơ hồ của các biến động sinh lý: từ thực trạng này đến thực trạng khác có vẻ như không có đường ranh rõ ràng, nên từ đó, chúng ta bị lầm lẫn và thái độ chấp thủ cũng từ đây mà được khai sinh. Nhưng chúng ta đã làm thế nào để có thể xác định một cách rạch ròi cái cơ cấu làm nên sự hiện hữu của chính mình, một cơ cấu có vẻ như không hề có một dấu hiệu phân định? Nếu chỉ sống trong trình độ của những khái niệm thông thường thì coi như chúng ta suốt đời chỉ phải vật lộn với từng từng phút giây tồn tại của chính mình, một sự hiện hữu buồn nhiều hơn vui, đau đớn nhiều hơn hạnh phúc. Thực ra trí tuệ Thiền định cũng không thể sửa đổi được cho ta cái tính bất toàn của đời sống, nhưng chính trí tuệ này sẽ giúp ta một cái nhìn khách quan và bình tĩnh về từng niềm vui, nỗi buồn vẫn thường trực sanh diệt. Chính trí tuệ đó giúp ta thấu đáo được một vấn đề hết sức quan trọng mà Đức Phật vẫn thường đặc biệt nhấn mạnh, đó chính là bản chất bất toại và vô ngã của xác thân.

Một khi khả năng khám phá giúp ta có được một cái nhìn phơi mở về tâm thân sinh lý thì điều đó cũng có nghĩa là chúng ta đã có thể dễ dàng phơi mở và bước vào cảnh giới của ý thức. Công phu phơi mở của ý thức cũng giống như công phu theo dõi hơi thở, dĩ nhiên có phần tế nhị hơn nhiều: trực diện với từng chuỗi vận động của ý thức, ta cũng sẽ cảm nhận được những giai điệu và hình ảnh vô cùng sinh động, buồn vui, thương ghét, bay bổng hay tù đọng đều có cả. Nhưng hãy nhớ rằng ý thức luôn giống như một nụ hoa: ta không thể nào dùng một áp lực buộc nó phải mở. Những giọt mưa của tấm lòng hào sảng, những tia nắng của sự chú niệm sẽ là những nguồn dưỡng tố

giúp nó phơi mở. Đã nói là phơi mở thì chúng ta phải có được cái can đảm khám phá tất cả những gì thuộc về thực tại, từ cái dễ thương nhất đến cái đáng ghét nhất, ta phải luôn biết đón nhận với một tư tưởng công bằng và hứng thú. Bởi đối tượng của công phu phơi mở này phải là cái gì đó rất người, và như vậy công cuộc khám phá của chúng ta mới có thể được thực hiện bằng tất cả bao dung. Tất cả những gì vừa được nhắc đến trên đây chỉ là một góc nhỏ trong cảnh giới ý thức mà ta cần phơi mở.

Phải nói rằng phơi mở là một công phu hết sức khó khăn. Chẳng hạn như, có những nỗi đau tâm sinh lý mà trước giờ ta vẫn cật lực để trốn chạy, hoặc giải trừ chúng thì hôm nay ta lại bới tung chúng lên, dựng chúng dậy để cảm nghiệm. Việc đó chẳng khác gì hình ảnh một người phải cố tình lặn sâu xuống một hồ nước đã bị đóng băng trong khi mình rất sợ cái giá lạnh của nó, để nghiên cứu và nhìn nó trong từng cơn nhức buốt thấu xương.

Để phơi mở nội tâm, ta rất cần đến một thái độ quan sát đầy hứng thú và can đảm. Điều này hoàn toàn không có nghĩa là chúng ta quay lui để bới tìm trong đồng tro tàn của hồi ức những mảnh vụn của đau đớn buồn khổ mà nhấp nháp, truy niệm, cải táng. Phơi mở ở đây là sự đối đầu với từng phút giây thực tại để lắng nghe chúng. Trong một trình độ khám phá và phơi mở ý thức cao rộng hơn nữa, chúng ta có thể phải theo dõi từng chuỗi tư tưởng từ đầu đến cuối, xem chúng đến và đi ra sao.

Khi nhìn ngắm vào từng trạng thái ý thức, điều trước tiên ta chỉ đơn giản theo dõi chúng đến và đi ra sao. Tỉnh thoảng, ta có thể bắt gặp một vài hình thái tư tưởng cá biệt hoặc những hình thức trùng lặp được tái diễn tới lui như một điệp khúc. Chúng có thể là những dự tính hay hồi ức tốt xấu nhưng sự tồn tại của chúng lại chính là sự tồn tại của ý thức chúng ta. Chúng có mặt một cách hết sức là bình thường, thậm chí gần như không có gì đáng để lưu ý nhưng tỉnh thoảng chúng lại hiện hữu một cách nổi bật dưới hình thức những cảm xúc có vẻ bất thường như âu lo, thương ghét, buồn chán. Bước đầu ta chỉ việc nhìn xem chúng xuất hiện và biến mất để rồi dần dần ta sẽ nhận ra ảnh hưởng của chúng đối với chúng ta: từng biến chuyển của tư tưởng gần như đóng vai trò quyết định thái độ sống của ta và cứ thế, chúng ta sẽ có những câu hỏi quan trọng để chính mình tự trả lời: Cái gì đã duy trì sự tồn tại của ý thức? Cái gì đã nằm đằng sau hoặc bên dưới các hình thái ý thức sai biệt của chúng ta như là những nhân tố quyết định?

Ở đây chúng ta có thể phải vận dụng đến một trình độ tỉnh thức cao hơn để thực hiện một công phu chú niệm chặt chẽ hơn sự tái hiện của dòng tư tưởng

khi chúng ta không tri nhận trọn vẹn các cảm giác ý thức mà lại điều khiển chúng. Vấn đề chỉ được giải quyết khi ta biết rõ từng chương trình vận động của tư tưởng. Càng phát huy khả năng chú niệm, ta càng có cơ hội tinh thức trước cảm giác tế nhị nhất đang diễn ra và khi thấy rõ được từng cấu tố của ý thức, chẳng hạn như biết rõ nó xảy đến từ sự kết hợp với lòng sợ hãi hay ham muốn thì thường những sự tái hiện đó được đình chỉ ngay. Còn đối với lòng sợ hãi hay ham muốn kia thì ta cứ tự nhiên đón nhận và tìm cách hiểu biết nó. Có thể nói đây là một phương cách hữu hiệu nhất để xử lý từng khoảnh khắc thực tại: tư tưởng dĩ nhiên phải tuôn chảy nhưng điều quan trọng là ta nhận diện được nó qua từng biến tướng và phát hiện chính xác cũng như kịp thời căn cội đã tác động nên dòng vận động này bằng tất cả sự cảm nhận sâu sắc. Sự tinh thức này là cả một hành trang quan trọng trên suốt con đường Thiền định để chúng ta luôn có thể tinh thức trước mọi thực tại vốn luôn chuyển hóa của thân tâm.

Nhìn ngắm, đón nhận từng thực trạng của ý thức sẽ đem lại cho chúng ta khả năng xử lý, hiểu biết và an bình cho nội tâm trong từng giây phút. Ở trình độ Thiền định này, dĩ nhiên cũng đòi hỏi ở chúng ta cái nhìn ngày một sâu sắc hơn, một trạng thái tinh thức mỗi lúc càng thâm hậu hơn về các chuyển biến của tư tưởng, nhưng đã đến lúc chúng ta phải đối diện với những câu hỏi hóc búa nhất của Trí tuệ Thiền định: Cái gì đã tác động cho tư tưởng chúng ta liên tục biến động? Chúng ta thực ra vẫn cố tình trốn chạy cái gì, một cuộc trốn chạy bằng tất cả hy vọng với dự tính cùng ảo giác cũng như hồi ức? Chúng ta thực ra e sợ cái gì? Nỗi đau đớn, niềm cô đơn hay sự tầm thường? Trong từng phút giây vận động, chúng ta cố nhắm đến cái gì? Thế nào là bản chất của cái gọi là ước muốn? Trên cả sự khám phá, chúng ta ngay bây giờ phải biết phơi mở và cảm nhận, thậm chí bút phá tất cả những ràng rịt, mắc mứu của thực tại cho đến khi nào thẩm thấu tâm điểm của các hình thái ý thức, cái đã làm động cơ cho mình...

Để minh họa vấn đề đang nói, ta có thể hiểu qua trường hợp một dòng tư tưởng hướng tới môi tương giao nào đó trong thế giới tình cảm. Ta có thể dễ dàng nhận ra nó ngay khi nó vừa phát khởi, bởi trên thực tế, chúng ta đang có cảm giác ước muốn: muốn yêu, muốn thương. Ta cảm nhận nó bằng tất cả ý thức và ngay trong khoảnh khắc đón nhận, những ba động khác coi như đều lắng xuống. Chúng ta phát hiện nó qua từng chuyển biến tâm sinh lý. Rõ ràng, chúng ta đang muốn yêu thương, nhưng công phu khám phá thực tại không chỉ dừng lại ở đây.

Chúng ta còn những bước đi khác nữa: Cái gì đã tạo nên ước muốn đó? Ở mỗi người, có một câu trả lời khác nhau. Đối với một số người trong chúng ta thì ước muốn đó có thể đến từ cảm giác rằng mình đang thiếu thốn một cái gì đó, hoặc cảm giác e ngại sự lẻ loi hay có những khía cạnh nào đó thuộc thế giới sống bản thân mà ta không thể tự kham nổi nên phải cần đến sự tiếp sức nào đó để tìm chút an lòng... Chính những cảm giác này thôi thúc chúng ta trốn chạy và dấn thân, đồng thời cũng rời ra dần cái thực tại mà lẽ ra mình phải cần trọng nhìn ngắm. Và đằng sau những cảm giác đó không gì khác hơn là một thứ mặc cảm rằng mình đang bị giới hạn, đang là một cá nhân đơn độc. Bằng mọi giá, chúng ta phải phá vỡ cho bằng được cái nhà tù này, cái nhà tù được xây dựng bằng thứ vật liệu mặc cảm. Nếu chúng ta tự ghì mình cương mình lại được và lặng lẽ đối diện với tất cả những sợ hãi, trống vắng, lẻ loi -- cái khoảng không gian lạnh lùng và thừa thãi của nội tâm -- thì xem như một trình độ tỉnh thức cao cấp hơn trước sẽ được hình thành. Áo giáp trong sự mặc cảm đó chỉ có thể được thay thế chỗ bằng một cái gì cốt lõi hơn thôi. Chỉ với một ý hướng phơi mở toàn triệt, chúng ta mới có thể hiểu được tận cùng mọi vận động của ý thức, đưa mình trở về với thực tại bằng một con đường trọn vẹn nhất.

Cách nhìn ngắm thực tại này không hề là một cuộc nghiên cứu lý tính mà phải nói đây là một kinh nghiệm tâm linh vô cùng quan trọng về sự hiện hữu của chúng ta. Đó là một thứ kinh nghiệm tự chứng trong những điều kiện tất yếu là tỉnh lặng, trong sáng và trọn vẹn -tùy theo mức độ nông sâu của khả năng Thiền định. Cái cốt lõi của giai đoạn công phu này là giúp ta thấu suốt được căn cội của tất cả những gì đang thật sự xảy ra và đưa chúng ta đến một cảnh giới tự do. Dĩ nhiên, hành trình này phải vượt qua tất cả cảm giác trống vắng và sợ hãi vô cơ để đạt tới cái nhìn thật trọn vẹn về chính chúng ta và toàn bộ cuộc đời.

Khi trong cuộc tu, chúng ta thực hiện đúng được cái công đoạn khám phá, phơi mở, giải trừ (khai phóng) và ăn nằm với thực tại một cách hết mình thì cái giá trị chánh niệm, định tĩnh nhất tâm cũng tự nhiên theo đó mà lớn mạnh. Thế rồi, vẫn bằng thái độ khám phá, ta phát hiện ra cái dòng luân lưu của các hình thái tư tưởng, khai phóng một cách cẩn thận từng cảm giác tâm sinh lý, chúng ta sẽ bắt đầu nhìn thấy rõ cái bản chất chuyển hóa liên tục trong từng đợt cảm nghiệm về thực tại của mình. Chẳng hạn, ngay khi tâm thân sinh lý này được chia chẻ, phân tích dưới thấu kính chú niệm thì tư tưởng của chúng ta cũng tự lột trần bản chất phù du của mình. Rồi đến khi chúng ta đem từng cảm xúc của mình ra làm đối tượng kiểm nghiệm thì vấn đề cũng vẫn thế: chúng luôn biến tướng liên tục từ tình trạng này sang tình

trạng khác, có thể là mâu thuẫn và đối lập lẫn nhau. Nếu chúng ta chịu khó để ý thì bất cứ một cảm xúc nào khi nhận diện một cách đúng mức thì chúng chỉ sẽ tồn tại trong một ít lâu, dưới sự kiểm soát của chúng ta, rồi lại nhường chỗ cho cảm xúc khác.

Sự tồn tại của các dòng tư tưởng cứ mong manh như những bọt nước. Buổi đầu, sự tỉnh thức của chúng ta chỉ là từng giai đoạn ngắn ngủi nhưng dần dần, nó sẽ là một thứ sức mạnh căn bản và thường trực, thậm chí gần như thói quen trong mỗi mỗi cảm nhận trước thực tại. Song hành với sự tiến bộ đó, chúng ta sẽ đạt tới trình độ không những chỉ nhìn ngắm mà còn dường như có thể dự đoán được sự có mặt của các dòng tư tưởng. Trình độ này lại dẫn ta đến một khả năng khác cao hơn là chúng ta, đến một lúc nào đó, có thể tự có được một khả năng tỉnh thức tế nhị để có thể nhìn rõ từng dấu hiệu xuất phát cũng như chỗ ẩn náu, dung chứa của ý thức, mà ở đây là các luồng tư tưởng.

Ở đây chúng ta có thể làm một bài thực tập để nhìn ngắm thế giới tư tưởng của mình bằng cách liệt kê từng loạt tư tưởng như là một phương thức củng cố Chánh niệm. Chẳng hạn như chúng ta thử bỏ ra một khoảng thời gian chừng năm phút để liệt kê từng ý nghĩ của mình. Như một con mèo rình chuột, chúng ta có thể tự đếm thầm từng tên gọi và hình ảnh của mọi suy nghĩ: "giận! thích! nhớ! thèm!...". Thời gian của công phu này dĩ nhiên là bất định nhưng dần dần rồi cũng sẽ tới đích. Ta cũng sẽ có được thời gian tu tập như ý muốn và không bị câu thúc bởi bất cứ một tư tưởng nào, mà ngược lại, còn học được cách nhìn ngắm hành trình biến tướng, vận động của tư tưởng.

Một trong những tâm điểm quan trọng của trí tuệ Thiền định lúc này là nhận ra được điểm đầu và điểm cuối của một dòng tư tưởng. Đó là nói về ý thức. Còn nói về các biến động sinh lý, buổi đầu ta chỉ đơn giản ghi nhận "đầu gối đau" hay "tiếng còi xe hơi"... một kiểu ghi nhận hết sức thông thường bằng lối định danh, đánh giá thực tại không thông qua trí tuệ Thiền định. Nhưng sau đó, ta lại bắt đầu đi vào một bước ngoặt mới là ghi nhận tất cả một cách trực tiếp, không nhờ tới một tên gọi hay một khái niệm cứng nhắc nào cả. Đối với thế giới của ý thức cũng vậy, các cảm xúc cùng các dòng tư tưởng tự chúng cũng chỉ là những ba động mà ta chỉ cần ghi nhận một cách kịp thời mà không cần tới bất cứ một lăng kính trung gian nào cả; bởi từ đó rất dễ đưa đến cảm giác bám víu.

Một khi sự tồn tại và vận động của tám thân sinh lý đã được phân định rạch ròi thì như đã nói, bản chất của nội tâm cũng sẽ lập tức lộ diện với đầy đủ những khía cạnh bất toàn, vô thường. Càng nhìn vào chúng, ta sẽ thấy chúng đổi thay nhanh hơn bất cứ cái gì trên đời. Thậm chí đến lúc này, chúng ta có thể không còn ghi nhận kịp từng cảm nghiệm nữa và Thiền định ở đây cứ giống như từng giọt mưa và các khoảnh khắc tư tưởng thì chẳng khác gì những bọt nước. Tất cả ảo tượng về một cái tôi thực hữu lần lượt theo nhau vỡ vụn.

Thời gian công phu sẽ là không phụ lòng chúng ta. Thành quả sẽ được nhân lên theo mức độ nỗ lực. Buổi đầu, các thực tại ý thức sẽ như một gánh nặng đọa đày trên đôi vai hành giả. Sự ghi nhận chúng là cả một khổ công: Lúc này nó đang toan tính, lúc khác nó những buồn giận... Nhưng rồi cùng với sự lớn mạnh của Chánh niệm (tỉnh thức) và định tĩnh, chúng ta sẽ tự học được cách tháo cởi và xử lý mớ bòng bong đó như một sự giải thoát và điều tuyệt vời là kẻ tù nhân và người cướp ngục ở đây cũng chính là nội tâm của chúng ta mà thôi. Nhưng ta cũng phải cẩn trọng đấy, ý thức luôn lắm trò ma mị. Nó có thể nấu mình trong những thành lũy tinh vi, tế nhị mà căn bản vẫn là những cấp thủ rất khó phát hiện, để từ đó một cái tôi khác được tái tạo tinh xảo hơn.

Do đó con đường của chúng ta vẫn phải liên tục là một hành trình của sự tĩnh lặng và phơi mở. Nhờ đó chúng ta mới may ra thấu triệt được tất cả chiều sâu của thực tại mà ở đây là bản chất hiện hữu của chính mình để rồi sau cùng là một nụ cười thức ngộ: Chẳng có gì để ôm ấp, bám víu...

## **Hóa thân**

Chúng ta đã bàn tới vấn đề thứ tư của bài viết này. Đó là giai đoạn hóa thân hay nhập cuộc.

Chỉ cần nhìn thẳng vào các quy luật điều hành sự vận động của tâm sinh lý, chúng ta có thể ghi nhận được từng giai đoạn tĩnh động của chúng, tốt hay xấu, thô thiển hoặc nhỏ nhiệm, những mầm mống thoái địa hay dấu hiệu thăng hoa của tâm hồn. Với nhãn quan tinh tường này về thân tâm, ta sẽ nhận ra được mối tương quan giữa mình với chúng và thấy được cái gì khả dĩ đem lại cho mình nguồn hạnh phúc thực sự. Chúng ta hãy thử một lần chiêm ngắm chuyện đời và lòng mình xem sao: ôm ấp một thứ gì đó không là miên viễn và luôn sẵn sàng đổi thay, khi nó đột nhiên không tiếp tục tồn tại như ý muốn ta nữa thì niềm ôm ấp kia có phải đã đem lại cho ta những

giọt nước mắt? Hoặc thể nào chúng ta có thể nào ổn định một cách tuyệt đối những hình thái, tình trạng nhất định nào đó cho thân tâm mình hay không? Đã có ai trên đời này lại có thể đặt được cái tâm sinh lý của mình vào hai tiếng vĩnh cửu?

Chúng ta phải dốc sức sống cho mỗi một thái độ sống duy nhất là nhìn ngắm để đến một ngày nào đó thấy được mọi khát vọng của mình đều lắng yên, thấy được nhu cầu tối hậu của bản thân chính là sự tự do, thấy được bề trái phản trắc của lòng ham muốn cũng như những âu lo, bận lòng trong đời sống thường nhật vẫn từng ngày vây hãm và cầm cố chúng ta vào những mâu thuẫn, xung đột triền miên. Nhưng vấn đề tối trọng, tối hậu ở đây không chỉ đơn giản là sự thành tựu, sở hữu được một trình độ cao thấp nào đó mà cái cốt lõi ở đây phải là sự quay về với tâm điểm của sự hiện hữu, sự tồn tại của bản thân với ý chí là Tại đây và Bây giờ.

Chúng ta phải biết nhìn vào từng giây khắc lộ diện của lòng ham muốn của mình bằng tất cả sinh lực nội tại trọn vẹn nhất. Ta phải thấy được tính chất vô hộ vô chủ của mọi vật, hành trình lai vãng của từng giòng ý thức với các hành trạng sai biệt, những cảm giác sinh lý đến và đi theo những điều kiện hữu cơ. Chúng ta không hề là người điều hành dòng thực tại luôn sinh diệt đó. Chúng ta không thể điều động được những gì luôn thay đổi. Đã đến lúc chúng ta phải tự biết chấm dứt cái ý hướng đi ngược lại những quy luật này như một điều tất nhiên. Hãy điềm tĩnh ngồi xem nước chảy dưới chân cầu mà không hề ưu tư hay toan tính. Chúng ta sống như thế không thể chỉ là một sự mô phỏng hay tự mãn cố chấp, mà phải là một bước tiến bộ tự thành, tự chứng có được từ trí tuệ hiểu biết như thật về bản thân và vạn sự. Thiền sư Suzuki đã từng nói: "Ngoài sắc tướng biểu hiện, có chi là thực hữu? Cái này xô dạt vào cái kia, nên chẳng thứ gì đáng chấp thủ. Trong cơn mưa ta còn nghe được tiếng chim kêu, cũng như dưới một bầu trời tuyết giá, ta vẫn có thể nhìn thấy những bông tuyết rơi cùng bao loài sinh vật khác vừa mới sanh sôi".

Bản chất sinh tồn của chúng ta chỉ đơn giản là một dòng chảy luôn luân lưu bất tuyệt. Mọi hiện hữu đều là vô thường. Cuộc đời không có gì đáng để ôm giữ vì chẳng có chi là miên viễn hằng tại. Tất cả đều rỗng tuếch, vô ngã như mây trời trên không gian huyền hoặc. Chỉ cần hiểu được mọi sự luôn bất toàn, trần gian chỉ là bến đò tào phùng của bè nước phù du thì ta có thể bình tâm dần bước giữa đường đời muôn lối, an nhiên sống thiết tha không mưu toan, chọn lựa và tìm thấy cho chính mình một ngõ về bình yên.



Chúng ta hãy tự biết khám phá cho đến kỳ cùng ý nghĩa sâu thẳm khôn cùng của tinh thần chối bỏ trong thiền lý. Chúng ta đã nắm giữ nhiều thứ quá: tầm thân sinh lý cùng những cảm giác ảo tưởng về nó, những hồi ức, những lý tưởng, quan niệm, kiến giải... để từ đó, gom hết mọi thứ, chúng ta chế tác nên một cái tôi cho riêng mình và cứ vậy, đời sống mỗi người chỉ toàn là những cơn thống lụy tự nguyện, ai cũng biết xót đau nhưng gần như cố tình bất lực!

Lần đó, tại Tích Lan, chúng tôi đến viếng thăm một vị Thiền sư bản xứ thật lừng danh, đó là Ngài Hina Tyana Dhammaloka. Ngài quả là một vị Thiền sư khả kính. Ở cạnh Ngài, ai cũng như cảm nhận được một nguồn sinh lực dồi dào và mát mẻ. Chúng tôi thi lễ chào Ngài và sau ít phút trao đổi, Ngài đột nhiên hỏi chúng tôi:

- Có phải ông đã từng dạy thiền cho nhiều người rồi phải không?

- Thưa, chỉ là cố gắng thôi, ạ!

Vẫn nhìn chúng tôi, Ngài tiếp tục câu hỏi khác:

- Hãy nói cho tôi nghe thế nào là tâm điểm của thiền định Phật Giáo?

- Thưa, tất cả đều là vô ngã. Vạn vật chỉ là những cuộc chơi huyễn hóa, hiện tượng, và sự hiện hữu của chúng chỉ là một quá trình vận động rỗng không, ạ.

Ngài Thiền sư lại nhìn chúng tôi và hốt nhiên cười lớn:

- Đã là vô ngã thì chẳng còn gì là quan trọng nữa!

Rồi Ngài lại cười, tiếp tục cười thật hồn nhiên.

Có chầm dứt được các khát vọng và đam mê dung hòa với tất cả những gì xảy đến, ta mới có được cái Hư tâm vô cầu vô chấp trong mọi cảm nghiệm thực tại một cách trung thực. Và bên cạnh đó, chúng ta còn phải đạt tới một khả năng tịch nhiên căn bản, lặng lẽ kiên toàn một tâm phong chính chán. Bởi chính nhờ sự đình chỉ mọi xung đột nội tại với một tâm thái hồn nhiên thì cùng lúc những giá trị tu tập như trí tuệ, thiền duyệt và trên hết, là sự tự do sẽ tự đến với chúng ta một cách tự nhiên và hiệu quả. Mỗi mỗi vận động lớn nhỏ của chúng ta lúc này có thể được điều hành từ một lòng bao dung và

đòi sống của mỗi người bây giờ cũng được trí tuệ chỉ đạo như một nguồn sinh lực tích cực nhất.

Tới được bước chân này, thiền sinh đương nhiên tự có một sinh phong riêng, thậm chí một sinh quan cho cá nhân mình, độc đáo mà vẫn không lập dị, cao khiết nhưng cứ dễ gần nếu như không muốn nói là độ lượng như hải. Như T.S. Eliot đã có lần thốt lên một câu nói hết sức ý nhị: "Hãy dạy chúng tôi phép tự vệ và khả năng tự tại tức biết quên đi phép tự vệ".

Trong Thiền định, chúng ta học cách tự vệ lấy mình bằng một khả năng cảnh giác toàn tâm trong từng giây phút nhưng sau cùng rồi chúng ta lại cũng phải biết học cách vong thân, buông xả và thả trôi tất cả. Bể vào tâm hồn của một hành giả, chúng ta không những vô can đối với các kinh nghiệm Thiền định ngọt ngào, mà còn phải tự có thêm một tâm thái dung hòa, phơi mở và độ lượng trước tất cả sự thật trong chính mình và ở thế giới chung quanh với tất cả những gì hiện hữu. Phải nói rằng đây mới chính là ý nghĩa tích cực và hợp lý nhất của con đường Thiền định. Như Lạt Ma Karmapa của Tây Tạng đã từng nói: "Sống Thiền tốt hơn thao tác Thiền!".

J.K.

---o0o---

### **Hướng dẫn thực tập Đưa ý muốn sang hành động**

Trước hết, ta hãy chọn lấy một thể ngồi thoải mái, nhắm mắt lại và thử bỏ ra khoảng năm phút để theo dõi từng dòng tư tưởng đến đi. Trong suốt thời gian này, ta cứ bình thản nhận diện từng ý nghĩ một trong đầu mình khi chúng vừa xuất hiện. Từ đó ta sẽ thấy rằng các luồng tư tưởng chẳng khác gì những bức tranh những dòng chữ hoặc cả hai, và song hành với các dòng tư tưởng luôn là cảm giác tâm lý, có thể là nhẹ nhàng nhưng đôi khi lại là những bức xúc nặng nề. Nhìn ngắm tư tưởng trôi đi, dĩ nhiên ta cũng phải ghi nhận tất cả những chi tiết đó của chúng.

Để việc quán tâm được như ý hay ít nhất cũng là dễ dàng hơn, ta phải học cách phơi trải nội tâm mình ra như một phong tranh sáng sủa, hay lỏng lẻo xuyên suốt như bầu trời trong xanh rồi lặng lẽ chờ đợi và nhận diện thật cần

trọng từng tư tưởng lộ diện như con mèo ngồi rình chuột trong một hốc tối thích hợp. Cứ thế, từng tư tưởng đi qua, ta không bỏ sót tư tưởng nào. Cái này trôi đi, ta chờ cái khác trôi đến.

Điều tối trọng là vị hành giả đừng bao giờ để mình bị cuốn hút và mê hoặc bởi bất cứ luồng tư tưởng nào hết. Chúng ra sao cũng mặc, ta chỉ tri nhận một cách hồn nhiên thôi. Các dòng tư tưởng có thể như tự tản mạn manh mún ngay khi mới vừa xuất hiện trong sự quan sát của ta, nhưng rồi sau đó đâu sẽ vào đấy, chúng sẽ lộ dạng nguyên hình. Đối với nhiều người, chỉ trong năm phút ngắn ngủi đó có thể từ năm đến mười luồng tư tưởng khác nhau. Dùng đến con số toán học ở đây có vẻ không hay, nhưng nói vậy có nghĩa là trong từng phút giây thời gian, nội tâm chúng ta luôn biến động và trôi chảy không ngừng để có khi chỉ trong đôi ba phút, người ta có thể bị cuốn xô bởi hàng chục suy nghĩ mà không kèm hãm được. Chỉ với Thiền định, người hành giả mới có thể thấy được từng hình thái tư tưởng, thấy rõ những gì vẫn thống trị nội tâm chính mình, như một bức tranh xuất thần hay những dòng chữ trên người nào đó mà chúng tôi vừa ví dụ ở trên.

Và điều sau cùng quan trọng hơn cả là chúng ta sẽ cảm nhận được cái kinh nghiệm rằng mình đã bằng cách nào, với cách điệu nào chiêm ngắm dòng luân lưu của tư tưởng thông qua một chánh niệm để chỉ ghi nhận chúng mà không bị chúng cuốn trôi, đồng hóa, huyền hoặc bằng một ý niệm tự ngã, ngã sở nào hết. Điểm kỳ diệu của Thiền định nội quán nằm ngay ở chỗ này.

---o0o---

## **Chương 6 - Thất Giác Chi**

Lần đó có người đến hỏi Ngài Lạt Ma Govinda rằng phải có thái độ thế nào trước quá nhiều truyền thống sai biệt nhau của Phật Giáo, Ngài Govinda đã trả lời rằng Giáo Pháp của Đức Phật chẳng khác gì một hạt giống được gieo trên đất và từ đó đâm chồi nảy lộc thành một cội cây có đủ gốc cành, thân, lá. Đứng trước cội cây đó mỗi người một cách chọn lựa: Kẻ thích gốc, người thích cành... và dĩ nhiên nếu cứ vậy thì mỗi chọn lựa không khéo sẽ là những cái nhìn khiếm khuyết, ngộ nhận, bởi vì mỗi phần của cội cây đó đều có một giá trị riêng, ta không thể phủ nhận bất cứ cái nào cả.

Đức Phật có dạy một giáo lý, thường được gọi là Thất giác chi hay bảy yếu tố giác ngộ. Bảy pháp môn này giống như những dòng nhựa nuôi sống cội cây giải thoát vậy. Chúng là những giá trị tinh thần được tựu thành từ công phu đào luyện nội tâm mà chính Đức Phật cũng đã kinh nghiệm qua bằng

chính sự tu tập của Ngài. Khi được thấu đáo, bảy pháp này sẽ đem lại cho chúng ta những kinh nghiệm nội tại trong sự tu tập. Chúng thực ra không phải là cái gì xa xôi trừu tượng cả, mà ngược lại là những mực thước để đo lường trình độ tu tập của chúng ta. Tu tập Thất giác chi, mối giao hòa giữa chúng ta với thế giới chung quanh sẽ trở nên sâu sắc hơn nhiều.

Thất giác chi bao gồm 3 pháp động, 3 pháp tĩnh, và một pháp trung hòa để cân bằng tất cả - đó là Chánh niệm giác chi. Hiểu biết về Thất giác chi là hiểu biết về phép gia giảm của một toa thuốc. Đời sống tu hành cũng giống như một cuộc trị liệu. Có hiểu biết về Thất giác chi ta mới có thể điều hành nội tâm mình bằng những giá trị thiện pháp một cách tương ứng và hữu hiệu nhất để từ đó đạt tới giải thoát.

### **Niệm giác chi**

Yếu tố đầu tiên cũng là tâm điểm quan trọng cho thiền định Phật giáo chính là niệm, sự ghi nhận kịp thời tất cả những hiện khởi của thân tâm trong từng phút giây. Tất cả được bắt đầu từ Niệm bởi từ đây hành giả mới có được đời sống tỉnh thức. Với Niệm giác chi, hành giả nhìn thấy một cách rõ ràng về bất cứ cái gì hiển hiện chung quanh. Chúng ra sao thì thấy đúng như vậy. Chính với thái độ đó, tự hành giả luôn có một sự cảnh giác thật trọn vẹn và hữu hiệu.

Có chịu nhìn vào từng sinh hoạt của mình trong đời sống ta sẽ kinh ngạc khi thấy rằng thực ra bấy lâu nay ta đã sống như một cái máy tự động, ngủ thức khó phân và ký ức coi như bị chìm mất trong cái mớ hỗn độn của quá nhiều sự việc, sự vật chung quanh. Chúng ta hãy thử nhớ lại xem, có biết bao lần đi, đứng, làm việc, sinh hoạt mà không hề biết mình đang làm gì để rồi sau đó chẳng còn nhớ được gì hết. Chính trong lối sống xô bồ tạp loạn đó, những sợ hãi - đau khổ - tật đố... đã tiếp nối nhau đày đọa chúng ta. Chỉ có lúc quay lại với Niệm giác chi, ta mới được sống trọn vẹn với mình mà thôi. Ngay cả với cái chết cũng thế, có bình tĩnh và can đảm nhìn thẳng vào nó thì người ta cũng sẽ cảm thấy an toàn hơn là cứ để mặc cho những nỗi sợ hãi tha hồ ào ạt tìm tới.

Có Niệm giác chi, mọi sinh hoạt của chúng ta tự nhiên sẽ có thêm những sức mạnh mới, chẳng hạn một sự tinh cần và một niềm vui kỳ lạ. Có thể ta lúc đó chẳng cần ngóng đợi thành quả mà công việc vẫn trôi chảy vì trong từng phút ta đã sống hết mình và như vậy thì trong từng phút ta gặt hái biết bao

thành quả. Đại khái sống với Niệm giác chi là sống với một sự thận trọng và biết mình trọn vẹn.

Niệm giác chi có ba chức năng:

- Niệm giác chi giúp ta ghi nhận rõ ràng và như thật tất cả những gì xảy đến. Nên nhớ, cái biết của Niệm giác chi là một sự ghi nhận trực tiếp và đơn sơ, không thông qua một sự chấp thủ bám víu nào cả. Cái biết của Niệm giác chi phải luôn là cái biết trung thực, mọi sự ra sao thì thấy như vậy mà không cần tới hình ảnh liên quan nào đó làm trạm trung chuyển. Ở đây hoàn toàn không có sự can dự của bất cứ một sự đối chiếu, lý luận, cân đong nào cả. Nhờ sự vô tư này ta mới thấy được thân tâm này thực ra được điều hành bởi cái gì, ra sao và chỉ với nội tâm thoải mái đó, ta sẽ cảm nhận được sự tự do của chính tâm hồn mình.

- Chức năng thứ hai của Niệm giác chi là làm nhân tố phát triển các giác chi còn lại. Có Niệm giác chi thì các giác chi kia mới có thể khởi lên. Bởi vì từ cơ sở an bình ổn định của nội tâm, các giá trị tinh thần khác như trí tuệ, định tâm, sự điềm đạm bình thản... thậm chí kể cả sự chuyên chú trong âm nhạc, thể thao, khoa học và cả chuyện ái tình mới có thể có mặt một cách kịp thời và cần thiết. Niệm giác chi sẽ cứu vớt chúng ta trong mọi tình huống sống và trên hết, thiếu niệm thì không thể có trí tuệ với từ bi.

- Chức năng thứ ba của Niệm giác chi là cân bằng tâm não trạng. Khi niệm được vận dụng đúng mức, mọi thứ xảy ra không gây ảnh hưởng gì tới nội tâm được và như vậy nội tâm trở nên quân bình. Trong những giây phút tệ hại nhất của nội tâm, chẳng hạn một sự sợ hãi hay đau đớn nào đó, nếu niệm kịp thời can thiệp thì ta sẽ tự giữ được cái tâm thái thăng bằng ngay trong chính sự đối xúc với chúng.

Hành giả phải học được ở chính mình cái kinh nghiệm ứng dụng Niệm giác chi ở những tình huống khó khăn nhất để tự tạo lấy sự cân bằng trong tâm hồn vào mọi lúc mọi nơi; và điều được ghi nhận là dù thử thách có ra sao đi nữa, chỉ cần một phút giây có mặt của Niệm thì lập tức sự bình tâm sẽ được vãn hồi. Lại nữa, một khi nhận thấy nội tâm yên tĩnh quá mức cần thiết, có vẻ dễ đưa tới thụ động thì hành giả chỉ việc chú niệm ngay vào nó, lập tức sự tỉnh thức và trạch pháp (trí tuệ) sẽ có mặt để kéo lại mức quân bình. Hoặc khi nhận thấy nội tâm đang ở tình trạng quá năng động thì hành giả vận dụng Niệm giác chi ghi nhận rằng mình đang quá năng động. Nhờ sự chú niệm này Định giác chi sẽ xuất hiện để can thiệp cho tâm trở lại bình hòa.

Niệm giác chi có đến bốn cơ sở để y cứ theo đó mà tồn tại. Ở đây ta lại nhắc tới Tứ Niệm Xứ. Trước hết là Thân quán niệm xứ.

- Thân quán niệm xứ là cơ sở cho Niệm giác chi khởi lên bằng sự tỉnh thức ghi nhận tất cả mỗi mỗi sinh hoạt của các giác quan đến những cử động lớn nhỏ, kể cả việc uống ăn và hít thở. Một xác chết hay chút hài cốt cũng có thể là đề mục an trú chánh niệm về thân.

- Thọ quán niệm xứ là trường hợp Niệm được vận dụng để nhận biết từng cảm giác bất kể tốt xấu trong mỗi giây phút của thân tâm. Kinh nghiệm này rất quan trọng vì trong đời sống thường nhật chúng ta thường tự mắc bẫy trong chính tình cảm ghét, thương, chán, thích... của mình. Một nội tâm thiếu Niệm sẽ dễ dàng bị cuốn hút vào luồn sóng cảm giác: Gặp điều như ý ta bị hấp dẫn, gặp điều bất toại ta phản ứng bất mãn... và nếu phải đối đầu với cảm giác nhạt nhẽo vô vị thì nội tâm lại chuyên hướng tiêu cực, thụ động. Cứ thế tự thân tâm chúng ta cứ luôn là những chìm nổi của một dòng trầm luân. Chính trong đời sống cảm giác đó, nếu Niệm kịp thời có mặt thì ta sẽ tự chủ được mình bằng cái nhìn trung thực vào cảm thọ cũng như những phản ứng tâm lý của mình. Theo Phật giáo, đó là một đời sống trí tuệ và tỉnh thức.

- Cơ sở thứ ba cho Niệm là Tâm quán niệm xứ. Chánh Niệm ở đây lấy những biến đổi của nội tâm làm đối tượng. Vị hành giả chuyên tâm chú ý tất cả những đổi thay trong lòng mình: Đau là nghi hoặc, sợ hãi, đâu là từ bi, trí tuệ.... Nội tâm ra sao thì như thật tri nhận theo vậy. Ý nghĩa của Niệm xứ này là để hành giả thấy được các bản chất tự đến tự đi của các tâm trạng. Ta chỉ nhìn ngắm nó mà không cần can dự bằng bất cứ thành kiến nào.

- Cuối cùng là Pháp quán niệm xứ, trường hợp Niệm giác chi ghi nhận chặt chẽ tất cả những động lực nào điều hành thân tâm của mình. Có nhìn thấy được những nhân tố hiện hữu của thân tâm, hành giả mới hiểu được vạn pháp chỉ là một dòng nước vô chủ, trôi chảy theo luật vận hành của nhân duyên và ở đây hoàn toàn không có sự hiện hữu, tồn tại của bất cứ một cái Tôi nào hết. Mọi sự đến và đi theo luật tắc của riêng mình và không hề có một điều gì nằm trong ý muốn của chúng ta. Chúng chỉ trôi qua và chúng ta chỉ có bốn phận nhìn theo.

Như vậy, Niệm rõ ràng là nền tảng cho lý tưởng tu chứng giải thoát của tất cả mọi người. Dĩ nhiên trên hành trình đó, khả năng tỉnh thức phải trải qua nhiều trình độ khác nhau tùy theo sức chú niệm của chúng ta, nhưng điểm

quan trọng là ta chẳng nên quan tâm đến chuyện mình đã đạt đến đâu, có một cái gì. Cứ nuôi dưỡng Niệm giác chi thì mọi cái sẽ thành tựu. Trí tuệ sẽ trở nên bén nhạy sâu sắc khi Niệm giác chi được vận dụng đúng mức.

Chẳng hạn khi nghe một tiếng động bên tai mình, nếu ta để Niệm giác chi lơ lửng, ta sẽ chấp thủ đó là âm thanh gì, Có thể là tiếng chim hót. Từ đó, ta nghĩ đến con chim và tự nhiên muốn nghe nó hót thêm nữa. Vậy là chúng ta đã đi quá xa trong một tiếng động thay vì chỉ cần nghe qua một lần bằng tất cả sự vô tư đơn giản nhất. trong khi đó, nếu với một Niệm giác chi thường trực thì ta sẽ chỉ ghi nhận âm thanh kia như một cái gì không quen biết. Nó như một cơn gió bất chợt đi qua và cái tâm ghi nhận được nó cũng xuất hiện tình cờ như một người khách lạ. Ta cùng lúc nhận diện được khuôn mặt sinh diệt của thân tâm này một cách bình yên và nhẹ nhàng như kẻ đứng trên cầu nhìn dòng nước trôi đi bên dưới hoặc một sơn nhân lạnh lùng nhìn mây trắng bay ngang đỉnh núi vậy thôi... Ta khi đó được xem như đang sống bằng cái tâm "ngoại vật", cái gì không phải của mình cứ để nó tự nhiên đến và đi. Nội tâm hành giả lúc này coi như không còn bị giới hạn bởi ngoại cảnh nữa.

Với công phu thường xuyên, Niệm giác chi sẽ ngày một vững mạnh. Bằng vào khả năng nhìn ngắm chính mình và trên những phản ứng và biến tướng của thân tâm trong mọi hoàn cảnh, trình độ tỉnh thức của hành giả sẽ càng lúc sâu sắc thêm nhiều.

Điều kỳ diệu và thú vị là ở bất cứ nơi đâu, lúc nào ta cũng đều có thể tu tập Niệm giác chi cả. Trong lúc lái xe, sinh hoạt gia đình, hay ngay cả khi sống một mình, ta đều có thể tự mình chứng kiến, mục kích tất cả những gì đang xảy ra ở thân tâm. Chúng kéo đến, ta nhìn ngắm, một cách thơ ngây và trong sạch. Có kinh nghiệm qua công phu này, ta sẽ thấy Niệm giác chi đem lại cho mình cái gì. Đó chính là trí tuệ, sự tự do và bình an thanh thản của tâm hồn!

### **Cần giác chi (Tỉnh tấn giác chi)**

Sau Niệm, giác chi có nhiệm vụ cân bằng nội tâm, kể đến là ba giác chi có tính năng động hóa nội tâm. Trước tiên là Cần giác chi. Làm thế nào để vận dụng đúng mức sự chuyên cần của mình, đó là một vấn đề lớn cho tất cả hành giả và làm sao để có thể thực hiện được điều đó?

Một cách cơ bản, Cần giác chi là sự nỗ lực trong đời sống tỉnh thức và ức niệm. Như vậy sự nỗ lực ở đây không hề có nghĩa là một cố gắng can dự hay

phản ứng nào đó trước ngoại cảnh, mà lại là sự chuyên tâm nhắm tới một động tác ngắm nhìn mọi sự với tất cả trong sáng và khách quan. Ta có thể tự kiểm tra Căn giác chi của nội tâm bằng cách nội quán "Minh đã thật sự hết lòng trong sự chú niệm?"

Thứ đến, phải hiểu rằng Căn giác chi chỉ phát triển khi ta dốc sức trong công phu đào luyện. Mà chúng ta thì thường có thói quen dè xẻn trong năng lực vì cứ ngấm sợ mình phải làm dư đến quá mức cần thiết. Ta thích sống hoạt động theo một thời gian qui định nào đó mà cứ quên rằng đời sống tinh thức thật ra luôn là cần thiết trong mọi lúc. Bởi đối với một hành giả, không có giây phút tinh thức nào là thừa, và để có được một điều đó thì sao lại có thể thiếu sự nỗ lực? Ở đây, ta nên tâm niệm rằng sự nỗ lực luôn giúp ta đối phó với tất cả những gì là bất an, và năng lực của con người chúng ta không giống như của một viên pin. Chúng ta càng gia tăng nỗ lực thì sức mạnh nội tâm cũng càng lúc lớn mạnh theo. Một vị thiền sư đã nói rất đúng: "Tu hành đừng có mặc cả!"

Nói vậy không có nghĩa là chúng ta cắm đầu vật lộn với thời gian một cách xuẩn động, mà ở đây hành giả nên hiểu rằng sự tinh tấn trong trường hợp này chính là một tâm lực thúc đẩy ta không dừng bước. Có thể một cách kín đáo nhẹ nhàng thôi nhưng bền bỉ, đều đặn đủ giúp hành giả không tiêu phí thời gian.

Căn giác chi đem tới cho hành giả những giá trị sống và năng lực hoạt động ngay trong chính cuộc tu và giúp ích cả thể xác sinh lý này nữa. Hình thức nỗ lực nào cũng là tất cả. Chẳng hạn trong tư thế tĩnh tọa, tự nó có thể đem lại cho ta một sự nhẹ nhàng thư giãn. Mặc dù vẫn có không ít những hành giả lại cho rằng các tư thế vận động sẽ tốt hơn bởi nhờ đó năng lực của cơ thể mới được hiển hiện và vận dụng hữu hiệu.

Căn giác chi có nhiều cấp độ khác nhau khi chúng ta biết điều hành công phu của mình. Nói theo kinh điển, về cơ bản, có đến bốn trường hợp Căn giác chi, mà xét trên ý nghĩa chung thì đó là những nỗ lực trong chính sự thể nghiệm và thanh lọc nội tâm mà mục đích cao nhất là giúp hành giả đọc hiểu được chính bản chất của mình:

- Trong trường hợp thứ nhất, Căn giác chi là nỗ lực duy trì bền bỉ những giá trị thiện pháp đã thành tựu nơi bản thân để tiếp phát triển nhiều hơn, giống như người ta cố gắng nuôi dưỡng một thân cây đã được trồng xuống cho lớn



manh thêm. Nhận thấy những nhận thức nào là cao đẹp, trong lành thì hành giả cần cố giữ lại để ngày một nâng cao thêm.

- Trường hợp Cần giác chi thứ hai là sự nỗ lực từ bỏ những gì ác xấu hình thành trong tâm hồn bằng sự thấu đáo trực diện với chúng. Có thấy tham muốn là một phiền phức ta sẽ dễ dàng tẩy xóa nó hơn. Ý nghĩa của Cần giác chi này không phải là một sự "Thành kiến, ác cảm" đối với bất cứ cái gì, mà ở đây chỉ đơn giản là một cái nhìn thấu suốt hướng tới trạng thái tịnh lạc, bình an. Chỉ cần vậy là ta đã có thể xoay lưng với tất cả bất thiện rồi.

- Trường hợp tiếp theo là sự cố gắng gây tạo những thiện tâm nào mà mình chưa có đúng mức, chẳng hạn như một tình thương đối với tha nhân. Ta lưu ý tới nó để biết mình thiếu nó, cần trưởng dưỡng nó nhưng vẫn tiếp tục sống bình đạm và tỉnh thức, không sục sạo kiếm tìm như một kiểu đầu cơ trẻ con.

- Trường hợp cuối cùng là Cần giác chi trong ý nghĩa nỗ lực đề phòng ác pháp bằng cách cẩn trọng và đặc biệt lưu tâm đến những hoàn cảnh và tình huống mà chúng có thể xuất hiện để kịp thời ngăn đón và tự vệ nội tâm.

Nâng cao năng lực nội tại bằng sự phát triển Cần giác chi là một điều thiết yếu cho công phu tu tập. Với một nỗ lực đúng hướng, đúng mức, hành giả sẽ có khả năng đào sâu chính mình hơn, để vươn mình lên những sự thật kỳ diệu hơn và trên hết là làm tăng hoa cuộc tu của mình bằng chính những thành quả đó.

### **Trạch pháp giác chi**

Giác chi thứ ba là trạch pháp hay trí tuệ suy lượng các pháp theo tính bản nhiên của chúng.

Nhiều lúc chúng ta có khuynh hướng mặc nhiên chấp nhận điều mình thu đắc một cách tự mãn dễ dàng buông xuôi niềm tin trước những rao giảng của một ông thầy hay một cuốn sách nào đó mà không hề nghĩ tới việc gặm nhấm lại tất cả một cách khách quan, cẩn thận. Chính giác chi thứ ba này sẽ giúp ta thực hiện điều đó. Trạch Pháp giác chi không cho phép ta chấp nhận một kiến thức sang tay hay một hiểu biết mô phỏng nào cả, mà lại đề nghị với ta một con đường tự vấn. Đó là cả một sự mạo hiểm khi chúng ta một mình làm cuộc kiểm tra xác định lại tất cả những gì vẫn được xem là kinh điển. Đúng là Trạch pháp giác chi luôn đề nghị chúng ta một cuộc mạo hiểm. Đó là sự đối diện với những gì ta chưa thật sự thấu đáo và cũng là một ước muốn nhắm tới những câu hỏi sâu sắc nhất trong đời sống. Don Juan

bảo rằng chỉ với tư cách của một chiến sĩ, người ta mới có thể dẫn bước trên con đường tri thức. Phải biết mạo hiểm trong trí tuệ vì trong khi đối với hầu hết mọi người, kinh nghiệm cuộc sống chỉ là cái gì ân sủng tự nhiên của trời cho, nhưng đối với các bậc hiền giả thì đời sống là cả một hành trình khám phá. Trạch Pháp giác chi cho phép ta nhìn thẳng vào tất cả kinh nghiệm, và để đi qua đoạn đường này ta có thể sẽ phải trải qua những giai đoạn cai đắng của hoài nghi, nãn chí, bức xúc và thậm chí của cả những bối rối, hoăng loạn - đại khái là tất cả thảm kịch ghê gớm của nội tâm. Nhưng đó cũng chính là lúc ta có dịp bắt gặp rất nhiều thứ và có cơ hội kiểm nghiệm trọn vẹn bản thân mình để khả dĩ có được một cái hiểu biết và tự do.

Chúng ta có thể đối diện với lắm điều thử thách, chẳng hạn một viễn ảnh về cái chết hoặc một nỗi bất an nào đó đối với thế giới chung quanh nhưng chẳng sao hết, cứ can đảm nhìn thẳng vào chúng để soi rọi và xác định qua đó những qui luật. Có chịu ra sức chiêm ngắm tất cả kinh nghiệm của mình thì dù ở bất cứ nơi đâu, lúc nào ta cũng sẽ thấy chúng đều là những pháp môn cả, bởi đời sống luôn tự trình bày bản chất của nó và ta chỉ việc trông thấy mà thôi. Kinh nghiệm khách quan dạy ta nhiều thứ lắm, vì nó là Pháp. Kinh nghiệm đời sống dạy ta về vô thường, đau khổ, nghiệp lý và cả sự giải thoát nữa. Thi sĩ Kabir cũng từng nói như thế: "Khi biết lắng tai và mở to đôi mắt thì đến cả những chiếc lá trên cây cũng có thể truyền dạy cho ta lắm điều kỳ diệu chẳng khác gì những trang thánh thư cao siêu nhất."

Trí tuệ về bộ mặt bản nhiên của thân tâm này thật ra không là thứ kiến thức theo ý nghĩa thông thường mà ta vẫn hiểu. Cho đến khi nào chưa nội quán một cách chính chắn rằng mình là cái gì thì tinh thần chúng ta vẫn còn bị khép kín trong bóng tối ảo tưởng, như một người bị nhốt trong phòng tối sẽ bị mất hết mọi ý thức hoạt động. Ngày nào chưa nhận diện được chính mình, còn bị nhầm lẫn về bản chất của các thứ kinh nghiệm thì chúng ta sẽ tiếp tục chất đầy lòng mình những nghi hoặc bại liệt. Khi trí tuệ Trạch Pháp có mặt, bóng tối sẽ bị đẩy lùi và căn phòng tâm tối kại sẽ bị rọi sáng.

Sức mạnh của trí tuệ Trạch Pháp tăng giảm theo chiều sâu của sự đào luyện. Chúng ta có thể gia công quán sát, nhìn ngắm tất cả những nhân tố tựa thành nên thân tâm này. Bằng vào sự chú niệm và chiêm nghiệm đó, ta sẽ dễ dàng thấy rõ hoạt động của tứ đại, lục căn, bản chất của thiện ác trong chính nội tâm mình và cả con đường giải thoát. Chúng ta có thể thể nghiệm tuyến trình sinh diệt chớp nhoáng của tâm pháp, tận mắt nhìn thấy cội nguồn của những âu lo, những chấp thủ, những hình thức hiện hữu trong đời sống bản thân... Để thực hiện được điều đó, chúng ta phải biết mở rộng nội tâm mình một

cách hoàn toàn, bởi vì đôi khi nhờ thế từ trong bóng tối mịt mù của nội tâm, tất cả những đau khổ, bất an sâu kín nhất được hiển hiện, và điều đó cũng có nghĩa là những sự thật quan trọng nhất sẽ được chứng nghiệm.

Đời sống vốn nhiều phức tạp và có thể nói rằng tình huống nào cũng có những câu hỏi cho chúng ta cả, và nhờ vậy ta sẽ có cơ hội tự giải đáp. Nhưng câu trả lời sẽ sâu cạn tùy theo trình độ và mối giao cảm của chúng ta đối với thế giới chung quanh xuyên qua công phu tu chứng mà ở đây, có thể nói rõ là sự tu tập về Tứ Niệm Xứ.

Hay tổng quát hơn, trình độ trí tuệ của hành giả được biểu hiện qua khả năng tiếp cận nhìn ngắm đánh giá ngoại giới, những hiểu biết và bản lãnh giải thoát trong mọi lĩnh vực của đời sống thường nhật, từ đời giao xã hội, sinh hoạt gia đình và hoạt động của bản thân... Trình độ đó được hướng dẫn bởi một sự phản tỉnh sáng suốt cộng thêm tinh thần cầu học bất thối và những thắc mắc nghiêm túc đặt trên lý tưởng khám phá chơn lý. Những nghi vấn đó không phải là các câu hỏi quanh quẩn vớ vẩn hay lo ra (hướng ngoại) mà là một hành trình tìm vào chính bên trong của chúng ta.

Điều nên nhớ là sự suy lượng, tìm tòi và trí tuệ ở đây phải được giữ thăng bằng bởi một niềm tin. Vì một sự tra vấn thái quá lại thiếu niềm tin thì sẽ dễ dàng dẫn đến sở tri chướng, thiếu tư duy, nặng lý thuyết và chất đầy nghi hoặc. Ngược lại, không có trí tuệ, ta sẽ mắc vào thứ đức tin mù quáng. Cho nên cái chúng ta thật sự cần đến ở đây phải là một niềm tin được thiết lập trên sự tỉnh thức và khám phá, để từ đó, chánh tri kiến được kết tinh.

### **Hỷ giác chi**

Giác chi tiếp theo là hỷ duyệt, phép sống và tu trong sự thoải mái, vui vẻ. Thành tựu được yếu tố này coi như ta càng có điều kiện trưởng dưỡng thiền định hơn, bởi vì một kiếp sống bằng một tâm hồn khoáng đạt, không quá câu thúc, thì các đức tin thiện pháp trong ta cũng rộng đường phát triển lớn mạnh hơn.

Dĩ nhiên lúc nào vị hành giả cũng phải đối diện với tất cả những kinh nghiệm về đời sống cũng như cuộc tu, nhưng cái quan trọng là mọi thứ chỉ để ta nhìn qua chứ không phải lưu trữ, bởi vì rất có thể điều đó sẽ dẫn tới những hồi tưởng vương vít và xáo trộn nội tâm chúng ta. Trong chúng ta có rất nhiều những hồi ức bị tạm thời lãng quên nhưng luôn sẵn sàng trôi dạt. Trong đồng hoang tàn đó cái gì cũng có, từ những cái sôi động đến buồn tẻ, niềm vui hay nỗi đau khổ... mà giá trị của hỷ giác chi là mở rộng tâm hồn

đón nhận mọi thứ bằng tất cả thú vị như đứng trước những bài học kỳ diệu, một niềm vui lớn. Với Hỷ giác chi, hành giả có thể an nhiên sống giữa đời một cách hào hứng như đứa bé trên sân trường chỉ luôn có trong đầu những ý tưởng: "Ta có thể học được cái gì ở đây, trò chơi này vui lắm không?", và tuyệt vời nhất là cảm giác tự tin "có ra sao ta cũng có thể vào cuộc!".

Cơ sở cho Hỷ giác chi là một thái độ sống khoáng đạt. Giá trị của bản thân chúng ta nhiều khi nằm ở điều ta ưa và ghét, mà đời sống thì trước sau cũng chỉ là một vở kịch. Hỷ giác chi giúp ta biết cách đánh giá vở kịch đó. Nói theo Don Juan, đó là cách ngắm nhìn cuộc sống trên trái đất này từ một khoảng cách không gian thật lớn với một thời gian thật dài. Cái gì rồi cũng sẽ ra đi, chúng ta đã làm gì và còn giữ lại một kỷ niệm nào, cái đó không thành vấn đề. Điều quan trọng là ta đã có thái độ ra sao trong cuộc chơi ngắn ngủi này. Những điều khiêu vũ chóng vánh rồi cũng đến giây phút chấm dứt nhưng ta đã học được bài học yêu thương nào từ đó hay chưa?

Hãy sống vui vẻ một cách thông minh giữa cuộc đời phù du này. Trong cái chớp bể mưa nguồn, tang thương dâu biển, niềm vui dù sao cũng là cần thiết.

Càng sống nhiều trong thiên định ta mới thấy rõ ràng Hỷ giác chi là một tác động mãnh liệt như thế nào đối với năng lực nội tâm và ngược lại, ở một trình độ thiên định càng kiên cố, một nội tâm càng yên tĩnh thì Hỷ giác chi cũng sẽ sung mãn hơn. Chính Hỷ giác chi ở trình độ đó sẽ có năng lực tác động rất lớn đối với tâm sinh lý của hành giả, và niềm hạnh phúc đó kỳ diệu ngoài sức tưởng tượng của mãnh liệt dâng trào như sóng biển mà lại trong sáng, cao khiết như sương trời - khác hẳn với tất cả cảm giác khoái lạc trần tục thông thường. Với sự gia trì đó của Hỷ giác chi, tự thâm tâm hành giả sẽ được đối diện với những kinh nghiệm trực quan sâu sắc, sức mạnh của định tâm cũng hùng hậu hơn và tất cả điều diễn ra trong một thú vị tuyệt vời. Đó chính là những gì cần biết về Hỷ giác chi.

## **Định giác chi**

Ba giác chi mang tính Động vừa kể trên đây là Cần giác chi, Trạch Pháp giác chi, Hỷ giác chi luôn được điều hoà bằng ba giác chi khác mang tính Tĩnh. Đầu tiên là Định giác chi. Một cách nôm na, Định là sự tập trung tư tưởng, có mặt khi ý thức nhắm ngay vào đối tượng nào đó một cách chuyên chú. Định luôn đem lại một năng lực lớn cho tinh thần. Cũng như ánh sáng trong tia Laser có thể cắt đứt cả thép, một nội tâm có trang bị Định giác chi sẽ có thể chi phối một cách đáng kể vào vận động của thân tâm, và trí tuệ

của hành giả lúc này có khả năng vươn tới những chiều kích tư duy sâu rộng hơn.

Một điều thoát nhìn đã thấy là nội tâm của chúng ta luôn thiếu sự điều hành, phức loạn và chất đầy những vọng chấp, phân biệt - nói theo nghĩa chuyên môn của Phật học. Tất cả sinh diễn theo phản xạ của bản năng phiền não và tồn tại, vận động như một dòng nước lũ. Nhưng với sự can thiệp của Định giác chi, tâm hồn sẽ trở nên yên tĩnh, và lúc này ta có thể bắt đầu theo dõi được dòng chảy của các tư tưởng trong từng giây phút để xem chúng xuất hiện, tồn tại và biến mất ra sao. Chẳng những nhìn thấy được nội tâm của mình, hành giả thậm chí còn thấy cả tiến trình thay đổi thường trực của thế giới khách quan mà ở đây, có thể là một âm thanh hay hình ảnh nào đó. Đối tượng tri nhận của các giác quan vật chất lúc này sẽ không còn là những thực thể thuần túy và bất động nữa, mà thành ra những cái bóng chớp nhoáng với nhiều giai đoạn kế thừa nhau trên một dòng sanh diệt vô thường.

Theo giáo lý truyền thống thì có đến hai hình thái Thiền định. Trước hết là thứ thiền định nhắm đến sự tập trung tư tưởng trên một đối tượng duy nhất đã được chọn lựa, để nâng cao khả năng chuyên chú. Đối tượng đó có thể là hơi thở ra vào hay một hình ảnh màu sắc nào đó hoặc một khái niệm căn bản như lòng từ bi và thậm chí, một câu thần chú đã được trao truyền cẩn thận. Hình thái thiền định thứ hai tạm gọi là thứ thiền định trực quan, có đối tượng tạm thời và không chuyên nhất, vì loại thiền định này chỉ nắm bắt các đối tượng trong từng lúc, cái nào xảy đến thì ghi nhận, vậy thôi. Nói thế có nghĩa là khi tu tập thiền định này, hành giả có thể liên tục thay đổi đối tượng trong mỗi mỗi giây phút, từ những vận động chuyển đổi của cơ thể đến bất cứ một đối tượng ngoại giới nào vừa đưa đến như một mùi thơm, một tiếng động nào đó. Nói rõ hơn, đây chính là thứ thiền định nhắm tới lý tưởng nội quán, nên vấn đề đối tượng tri nhận không là quan trọng, tất cả chỉ đặt trọng tâm ở trình độ tỉnh thức.

Về công năng của hai hình thái thiền định này dĩ nhiên cũng có điểm khác nhau. Đành rằng thiền định nào cũng có một lý tưởng căn bản là làm an tĩnh nội tâm nhưng loại thiền định thứ nhất (tập trung vào một đối tượng duy nhất đã chọn sẵn) chỉ có tính năng an tâm tạm thời, khá chật hẹp vì đối tượng quá giới hạn. Còn với loại thiền định trực quán, nhờ tính năng linh động nên hành giả có thể kịp thời xoay trở trước mọi tình huống một cách hiệu quả hơn.

Thiền định trực quán nhắm tới tất cả những gì đang xảy ra, một thực tại đang là, đang có. Sự tập trung ở đây quả là một nghệ thuật bởi vì bản chất của nội tâm là khó điều động, mà yêu cầu của thiền định này là sự phản tỉnh để nhìn ngắm các đối tượng sở tri trong từng giây phút. Đó là chưa kể đến chiều dài thời gian mà chúng ta đã hoang phí trong sự loạn động và chính điều đó đã hình thành trong ta một thói quen khó bỏ, để mỗi khi bắt đầu công phu nội quán thì lập tức ta bị cuốn hút và chi phối mãnh liệt từ phía những tham dục, sợ hãi, nói chung là tất cả những đối lập lại sự điều động của ta, nằm trá hình kín đáo trong từng cơn đau đớn, bức xúc sinh lý, những cơn giận hờn, cảm giác cô đơn, lòng ái luyến tham chấp hoặc bất cứ một bận rộn lớn nhỏ nào trong sinh hoạt thường nhật. Để dần xếp tất cả thứ đó, ta phải tự học được cách thư giãn, buông bỏ và vượt khỏi chúng.

Kinh nghiệm này cũng giống như quá trình trao đổi một ngoại ngữ mà bí quyết cơ bản vẫn là sự ôn tập, lập đi lập lại. Mọi chuyện sẽ trôi chảy sau một thời gian không sao lãng. Vấn đề dĩ nhiên là đòi hỏi chúng ta một nghị lực bền bỉ và đừng bao giờ tự cho rằng mình bất lực. Trước chúng ta đã có biết bao người từng đi qua con đường này rồi. Bằng từng bước thực tập với các công phu khám phá và bình tĩnh, dần dần rồi hành giả sẽ thâm gặt được lần lượt các thành quả từ ít đến nhiều. Bởi càng lên cao, càng tự tại trước các chương pháp, thì ta càng có cơ hội thưởng thức được tất cả tịnh lạc và bình yên mà thiền định mang lại. Hơn thế nữa, thành quả cao nhất của tiến trình này còn là sự phấn khích kích thích cho chặng đường còn lại để ta tiếp tục vững bước trong đời sống an hoà, tĩnh thức.

Khi đã đạt được khả năng thuần thực, thiền định của ta càng dễ dàng vượt qua các trở lực để ngày một tiến bộ hơn. Chúng ta không được dậm chân tại chỗ mà phải luôn tìm cách nâng cao thiền định. Chúng ta phải làm nhiều thứ lắm: tự dần xếp chính mình, chọn lấy những thao tác, tư thế thích hợp khi thiền định và trên hết là biết xử lý khéo léo trước tất cả chương ngại ngăn trở nội tâm khi chúng vừa xuất hiện.

Trong một số trường hợp, khi thiền định vừa được bắt đầu nhen nhúm thì trí tuệ xuất hiện và nếu đối tượng tri nhận ở đây được linh động thì trí tuệ đó sẽ thành ra khả năng nội quán sâu sắc vừa đủ cho hành giả ghi nhận kịp thời tất cả sinh diễn chuyển biến của thân tâm. Nhưng cũng có khi thiền định không phát triển theo chiều hướng đó, tức là từ trình độ thiền định thấp hành giả lại tiến đạt lên cấp độ thiền định khác cao hơn. Từ chuyên môn gọi đó là trình độ cận định hay thiền định dẫn nhập. Ở trình độ này nội tâm hành giả coi như đã tự hạn chế tối đa các tạp niệm và gần như gắn chặt vào đối tượng tri

nhận. Lúc đó tất cả tâm lực dường chỉ dồn hết vào đối tượng, các chương ngại tinh thần tạm thời vắng mặt và sự hiện hữu của dòng tâm thức cũng trở nên yên lặng, êm đềm hơn rất nhiều. Chính cận định này mới chính là ngõ vào trình độ chứng nhập cao nhất mà thiền định nhắm tới.

Trình độ cận định là một điểm hội tụ lý tưởng của cùng lúc nhiều giác chi khác để giúp nó vững mạnh và hữu hiệu hơn. Và một lúc nào đó, với khả năng này, ta sẽ cảm nhận một kinh nghiệm kỳ diệu, đó là sự chuyên nhất của ý thức. Ở đây tất cả tạp niệm đều lắng xuống, các cảm thức chủ quan trở nên vô tư và tất cả kinh nghiệm thiền định lúc này trở thành nguồn động lực đưa ta vào tiếp diện với thực tại một cách trọn vẹn.

Cận định là một phương tiện tuyệt vời cho pháp môn thiền quán, con đường chứng nghiệm bản chất của thân tâm. Bởi với trình độ tập trung đó, hành giả dễ dàng bắt gặp tất cả những giai đoạn biến tướng chi li của danh và sắc. Mọi ảo tượng về cái thuần nhất sai biệt trong các pháp coi như tan biến trước cái nhìn soi rọi này. Đó chính là giá trị độc đáo của thiền định nội quán. Vì dù có đặt cơ sở trên bất cứ mức độ thiền định nào, pháp môn này cũng đều đem lại cho ta một hiểu biết chính chắn về thực tại và một đời sống nội tâm thật sự tự do. Mà nói vậy có nghĩa là ta một lần nữa nhấn mạnh tính cấp thiết của Định giác chi, bởi rõ ràng là lấy nền tảng từ đây, mọi hành trình tu chứng với tất cả hình thái phát triển mới được bắt đầu và nâng cao.

Nói tóm lại, với bất cứ trình độ thiền định nào, từ các thiền khóa hay trong đời sống thường nhật, Định giác chi luôn giúp ta biết sống dung hợp và cũng cố tâm hồn với trí tuệ của mình. Càng tu tập, trưởng dưỡng giác chi này, ta sẽ có được tất cả an lạc và hiểu biết một cách tự tại, cộng thêm một đời sống nằm ngoài mọi hệ lụy, buộc ràng của các phức cảm phiền não. Đó cũng chính là một phần trong cuộc tu của chúng ta.

### **Tĩnh giác chi (Khinh an giác chi)**

Trong thế giới lăm phiền lụy này, để có được một sinh phong tự tại, chúng ta nên có lúc biết nhìn lại mình để tự tìm thấy một sự thư giãn trong cái yên lặng sâu thẳm và bình yên. Cái yên tĩnh tâm hồn đó là cả một nguồn động lực cho thiền định và nhờ có nó, ta mới có thể lắng nghe trọn vẹn thế giới quanh mình đồng thời thành tựu cái giá trị trí tuệ trong chính nội tâm. Nhưng để nuôi dưỡng sự tĩnh lặng đó của tâm hồn, trước hết ta phải biết an định thể xác vật lý này đã, bằng công phu điều tức hay một thao tác thư giãn nào đó. Mà sự yên tĩnh có được từ những giàn xếp trong sinh hoạt thường nhật thì đã

dành, ngoài ra, người hành giả còn phải biết dành ra những thời gian sống cô đơn chỉ mình với mình trong trời đất thiên nhiên nữa. Từ đó ta sẽ hiểu rằng không phải do tình cờ mà chính Đức Phật cũng đã thường sống trong núi rừng nhiều hơn ở những nơi đô thị phố xá. Do đó ta có thể nói rằng một nếp sống viễn ly dù ở nơi đâu, lúc nào - các khoá thiền hay bất cứ hình thức sống cách ly nào tương tự - đều là những môi trường trường dưỡng cái yên tĩnh nội tại trong tâm hồn chúng ta, những người hành giả.

Một cách rất ráo, có thể nói rằng con đường dẫn tới sự yên tĩnh thật sự cho nội tâm chính là làm thế nào giải trừ được những vọng chấp phân biệt về cái thương và ghét, ưa thích và bất mãn bằng cách đình chỉ toàn triệt thái độ sống chất nặng tham chấp với quá nhiều dự tính và thất vọng. Bởi với nếp sống vương vít đó, ta sẽ quên mất những kinh nghiệm chính chắn về thực tại của các pháp. Trong khi mãi mê rong chơi đây đó trong những chốn đào nguyên ảo tưởng nhiều hoa cỏ, ta sẽ tiêu phí gần hết thời gian mình có được trong lúc thật ra có thể cảm nhận tất cả những gì rất thật đang xảy ra chung quanh và trước mắt mình.

Chúng ta với nếp sống đó, chỉ có thể là những Lưu Thần, Nguyễn Triệu mà không hề biết rằng ai là người đã, đang và sẽ có mặt trên con đường trầm luân sinh tử. Đại khái chúng ta đang dạy khờ chơi một ván bài may rủi. Đời sống tĩnh lặng chỉ có được khi ta biết tự chủ và từng giây phút sống tự tại, tỉnh thức. Tỉnh giác chỉ là một bóng cây cho những khách đi đường bị nắng đốt. Nó là một sự chở che mang trọn ý nghĩa vô tư, buông bỏ...

Pablo Neruda, Một nhà thơ Chi-Lê đã nói lên được phần nào những điều vừa đề cập, qua bài thơ "Keeping quiet" của mình:

Nào, chúng mình sẽ đếm từ một đến mười hai  
Rồi cùng giữ im lặng  
Chỉ một lần thôi  
Trên mặt đất này  
Đừng nói chi cả nha người  
Dù bằng một thứ ngữ ngôn nào đó  
Hãy ngưng lại mọi sự  
Trong một phút giây thôi  
Và cũng đừng động đậy đôi tay nhiều nữa  
Đó sẽ là một khoảnh khắc diệu kỳ  
Không có gì là vội vã hay nỗ lực  
Chúng ta sẽ cùng nhau có mặt



Trong một thoáng chốc huyền hoặc  
Người ngư phủ trên vùng biển lạnh  
Bỗng nhiên chùn tay không đánh bắt gì  
Và người lão phu trên ruộng muối  
Cũng quên đi, không nhìn tới vết thương trên tay  
Rồi những người lính, Những người đã gây nên chiến tranh  
Chiến tranh bằng khí độc và lửa đỏ  
Chỉ vì những chiến thắng bạo tàn đẫm máu  
Sẽ mặc lên mình những manh áo sạch  
Rồi nhàn du với anh em của mình  
Dưới những tàn cây  
Không còn gì bận bịu...  
Tôi không muốn người đời hiểu sai  
sự buông bỏ đó  
Vì người có hiểu không  
Đời sống thật ra  
đúng như nó vẫn là!  
Khi chúng ta không biết chuyên tâm  
Để điều động nghiệp sống của chính mình  
Và không có nổi một lần  
Chẳng Làm Gì Cả  
Thì có lẽ  
Một sự cam lạng nặng nề  
Sẽ phủ trùm lên  
Nỗi buồn không hiểu được bản thân  
Sự buông mình về cõi chết mù tăm  
Trái đất có thể dạy ta học được nhiều điều  
Khi giữa những mùa đông của cuộc đời  
Nỗi sống chết của mọi loài được hiển hiện  
Nào, bây giờ tôi sẽ đếm đến con số mười hai  
Xin người hãy lặng thinh  
Và tôi xin được lên đường!

Sự tĩnh lặng nội tại là cả một hành trình có ý nghĩa chuyển hoá đời sống của chúng ta qua nỗ lực chuyên tâm bất nhị, qua thái độ chấp nhận tất cả những bất toàn của đời sống và một sự bằng lòng vô tư với thực tại.

Ở những bước đầu tiên của đời sống thiền định, công phu của chúng ta dù ít hay nhiều cũng còn bị chi phối, pha lẫn bởi những nỗ lực nặng nề và toan tính chủ quan. Đạt tới một trình độ cao hơn, ta sẽ tự học được cái nghệ thuật

tĩnh lặng bằng cách đặt mình ra ngoài mọi xao động của các phức cảm. Lúc đó một cảnh giới nội tâm yên tĩnh, bình hoà sẽ mở ra trước mắt ta. Ta sẽ đột nhiên cảm nhận rằng mọi tạp loạn của đời sống vừa được đình chỉ quanh mình và nhờ vậy, cả thể xác sinh lý này cũng sẽ trở nên nhẹ nhàng thoải mái hơn nhiều. Các giác quan lúc này cũng thông hoạt, bén nhạy hơn để nắm bắt dễ dàng tất cả đối tượng ngoại giới vừa xảy đến. Như vậy xem như ta đã có được cái kinh nghiệm tìm thấy an lành, tịnh lạc từ nay sự ngơi nghỉ, buông xả của nội tâm mà không hề cần tới những bôn ba phóng ngoại nữa.

### **Xả giác chi**

Giác chi sau cùng của 7 giác chi chính là Xả giác chi. Một trong những hình ảnh sống động nhất thường được dùng để nói về Xả giác chi là một ngọn núi cao giữa trời đất. Ngọn núi vẫn cứ đứng đó khi nắng lên, mưa xuống. Bao tuyết sương có đổ đầy lên. Ngọn núi cũng cứ thế: Vô tâm và im lặng không phản ứng! Xả giác chi là một sức mạnh nội tâm giúp ta có thể cảm nghiệm một cách bình tĩnh tất cả những biến động của thân tâm và nó sẽ trở nên vững mạnh hơn khi ta biết sống phơi mở không nắm chặt cũng không bị nhốt kín trong những âu lo và ước muốn, dù trong đời sống thường ngày hay trong cả lúc thiền định. Đó là một thái độ sống bao dung theo nghĩa rộng nhất. Ta cần trọng đón chào từng cảm giác của tâm sinh lý bằng một sự tự chủ trong từng chớp mắt và liên tục nhìn ngắm chúng một cách khách quan. Có thấy khó thực hiện điều này, ta vẫn cứ tiếp tục. Một lúc nào đó mọi việc sẽ ổn cả thôi.

Một Xả giác chi khi được thành tựu sẽ cho ta một cảm giác nội tâm bất động và vô can trước bất cứ kinh nghiệm nào của bản thân. Có một từ ngữ đặc biệt để gọi trạng thái đó, là "Sự an nhiên của người hiền sĩ". Sự an nhiên này cho phép bậc hành giả dần bước vào chốn tuyệt cùng của tất cả nỗi đau đớn kể cả sự chết, mà không hề biết tới sợ hãi. Trình độ an nhiên sâu sắc này sẽ có được khi ta biết tách mình ra khỏi những gì mình đang cảm nhận. Có gia công khám phá tính phù du và nhạt nhẽo của từng khía cạnh đời sống, ta mới thật sự bắt đầu thấm thía bản chất của mỗi thái độ xử lý mà chúng ta vẫn dùng để phản ứng trước các đối tượng ngoại giới. Tất cả những tâm tư tình cảm tốt xấu, từ cái đam mê đến nỗi sợ hãi, kể cả tám thân sinh lý này của ta, đều là những gì tạm bợ và thật buồn cười nếu cứ nhắm mắt nhắm mũi bằng những ảo tưởng "tôi, cho tôi, của tôi...". Chính kinh nghiệm giản đơn này sẽ mang lại cho hành giả một sự an nhiên và tự do sâu sắc.

Người ta thường hiểu lầm rằng đời sống thiền định sẽ làm nội tâm hành giả trở nên trơ lì, chai sạn và vô cảm. Thực ra, bất cứ giá trị nào của tinh thần có được từ thiền định, chẳng hạn Xả giác chi ở đây, đều là những năng lực hết sức tích cực đủ để xây dựng nên những tâm hồn vĩ đại như thánh Gandhi hay bà phước Teresa của Ấn Độ, vô ngại trước mọi thử thách ghê gớm nhất của đời sống lợi tha và tỉnh thức.

Người ta kể lại rằng tại Triều Tiên (Đại Hàn) vào thời chiến tranh có một viên tướng rất tàn bạo, luôn sẵn sàng phá hủy hết tất cả những gì bắt gặp trên đường hành quân. Nghe tới tên ông, dân chúng mọi miền chỉ còn cách bỏ trốn vào núi rừng để mong được an thân. Lần đó, đến một thành phố gần như đã hoang vắng, ông cho lính lùng sục khắp nơi để tìm cửa, tìm người. Một toán lính đã quay lại báo cáo cho ông biết rằng toàn thành phố bây giờ đã không còn ai nữa trừ một thiền sư vẫn tiếp tục ở lại trong một tu viện. Viên tướng nghe xong, tức tốc đến tận nơi, rút kiếm, thét vào mặt nhà sư đó:

- Ông có biết ta là ai không hả? Ta có thể xén ngang thân mình ông trong nháy mắt đây biết chứ?

Nãy giờ vẫn ngồi yên lặng nhìn lên bệ Phật, vị thiền sư nhẹ nhàng quay mình nhìn lại, và ngài nói bằng một giọng từ tốn:

- Còn ta, ta biết mình có thể bị xén ngang thân mình bất cứ lúc nào!

Chẳng biết viên tướng suy nghĩ thế nào, ông lại cúi đầu kính cẩn trước vị thiền sư rồi ra đi.

Xả giác chi là một giá trị tinh thần khi được phát triển có thể giúp hành giả đạt tới khả năng đối cảnh mà vẫn vô hại (nói một cách khôi hài mà cũng dễ hiểu là "bắt cảnh mà không bị cảnh bắt!").

Phát hiện được năng lực nội tại này là cả một nguồn an lạc to tác cho công phu thiền định vậy.

Đức Phật nói tới Thất giác chi như những thành quả và giai đoạn tinh thần dẫn tới cứu cánh giác ngộ. Qua những thời gian công phu thích ứng, ở một môi trường nào đó, ta sẽ cảm nhận được sự hiện diện của chúng ngay trong chính mình bằng cách tiếp thụ những sức mạnh nội tâm của bản thân mà chúng mang lại. Khi những âu lo, toan tính tiềm tàng trong các phản ứng tâm lý cùng những hỗn loạn nội tại được lắng dịu, ta sẽ bắt đầu thấy được bản chất thật sự của mình thông qua những ước muốn và ngộ nhận. Bởi vì

sự thể nhập trọn vẹn bảy giác chi luôn được thể hiện qua một tinh thức cao độ về thế giới thực tại. Và quá trình trưởng dưỡng bảy giác chi cũng giống như công phu gieo trồng, chăm sóc một cội cây hay khóm hoa vậy. Chuyện không thể tức thời hoàn tất trong đầu hôm sớm mai, mà ta phải luôn kiểm tra để kịp thời xử sự một cách hiệu quả. Hãy nhớ rằng đời sống tinh thức thực ra không dễ thực hiện lắm đâu!

Quả là rất kỳ tuyệt nếu Thất giác chi được thành tựu và hiển hiện qua nhân cách sinh hoạt của mỗi người. Lúc đó chúng ta sẽ là những vị Phật, những bậc thánh Nguyễn văn... Trần thị, những ông thánh Robert, John, Smith! - Dù là ai đi nữa ở bất cứ nơi đâu và lúc nào, khi biết sống tinh thức với sự giá trị của Thất giác chi thì cũng đều cảm nhận được sự tự do và an lạc như nhau. Có nhiều con đường dẫn tới cứu cánh giải thoát cho chúng ta. Ta đừng để mình bị đánh lừa bởi bất cứ hình thức ngoại diện nào, bởi điều này thực sự không quan trọng, cho dù đó là một truyền thống tín ngưỡng vẫn thường được ái mộ hay bị thành kiến. Hình thức nào cũng là tốt cả: từ màu áo của thiên tông đến những nghi lễ của Ấn Giáo, những thần chú của Mật Tông hay những vũ điệu tế thần của Hồi Giáo... miễn sao trong những hình thức đó chứa đựng được nội dung Thất Giác Chi!

Giá trị của công phu Thất giác chi là giúp hành giả khai phá tất cả ảo tưởng vọng chấp và đảo đạt cái sự thật sâu thẳm nhất trong chính mình. Những gì vẫn bị che lấp sẽ được phơi bày và chúng ta sẽ có được một nếp sống hài hoà, rộng mở, trong sáng, tự do.

J.K

---o0o---

### **Bài thực tập** **Đời sống tinh thức qua Thất Giác Chi**

Theo lối trình bày của giáo lý truyền thống, pháp môn Thất giác chi có vẻ như được trau dồi theo tính cách thời đoạn thứ lớp. Nhưng ở đây, trong công phu thực tế, tự hành giả có thể sống tinh thức với sự có mặt của cùng lúc bảy giác chi trong phút giây thiền tọa. Chúng ta có thể dành ra một thời gian nhất định nào đó để kiểm tra chúng trong chính thâm tâm của mình. Điều quan trọng là hành giả phải biết khách quan và bình tĩnh để nhìn ngắm chúng thật sự đang mạnh hay yếu, ngay khi chúng vừa sanh khởi, để biết được cái nào cần bổ sung, gia giảm. Đặc biệt là đối với ba giác chi mang tính tĩnh: Định giác chi, Tĩnh giác chi và Xả giác chi.

Hãy chú ý lưu tâm đến những giác chi đang quá sung mãn bởi vì động lực thúc đẩy của chúng rất phức tạp. Chỉ cần vài tuần trực diện, ta sẽ hiểu được tại sao có khi chúng bất chợt trở nên thế này thế khác thôi. Nhất là phát hiện ra những gì ngăn trở chúng, và bên cạnh đó là sự dụng công tìm lấy một biện pháp hữu hiệu để trưởng dưỡng từng giác chi trong cuộc tu thường nhật của mình.

---o0o---

## **Chương 7 - Một bài học qua cuộc đời Đức Phật**

Có một vấn đề để chúng ta phải suy nghĩ là có bao giờ bỏ ra chút ít thời gian để tự tìm thấy những mối quan hệ giữa những khía cạnh tế nhị của cuộc đời Đức Phật với cuộc tu và đời sống của chúng ta hay không. Đó là một việc làm hết sức ý nghĩa đối với chúng ta hôm nay, dù xét về thời gian chúng ta đã là những hậu nhân sanh sau Ngài đến hàng mấy mươi thế kỷ. Chúng ta đã học hỏi được điều gì, từ kiến thức sách vở cho đến những ứng dụng thực tế ngay trong chính đời sống mình?

Có lắm cách nhìn về Đức Phật. Trước hết, Ngài được xem là một nhân vật lịch sử có thật, đã ra đời tại miền Bắc Ấn Độ vào khoảng thế kỷ thứ 5 hoặc thứ 6 trước Tây Lịch và đã trở thành một Đức Phật ở tuổi 35. Bằng vào cách nhìn mang tính sử học và dung dị như vậy, ta có thể hiểu Ngài một cách chi tiết và diễn hình bằng thái độ, tâm tư, trí tuệ trong tinh thần đồng loại.

Còn một cách nhìn khác nữa về Đức Phật là chúng ta có thể xem Ngài như một biểu tượng căn bản của tất cả giá trị nhân tính. Như vậy Đức Phật từ cách hiểu này là một hình thái phô diễn trọn vẹn của một tâm hồn giác ngộ và tỉnh thức, một trình độ tâm linh nằm ngoài tất cả phiền não và hư ngụy, ta vậy.

Sự thông thuộc về cuộc đời Đức Phật chẳng khác gì sự dần bước vào một cuộc hành trình mà qua đó, ta sẽ tìm thấy những mô hình nhân cách căn bản nhất được phô diễn trọn vẹn. Trong cả hai cách nhìn trên về Đức Phật, một con người lịch sử hay một biểu tượng sống, đều có thể giúp ta thấu suốt được những quy luật chung nhất cho một lý tưởng thăng hoa tuyệt vời ngay trong chính những kinh nghiệm sống của Ngài. Để từ đó, hình ảnh về Đức Phật không còn là một huyền thoại trừu tượng xa xôi đối với chúng ta qua bất cứ một khái niệm cách ngăn nào về không gian và thời gian cả, mà lúc này chính Đức Phật và những mẫu chuyện đời về Ngài tự nhiên hiển hiện và sống dậy một cách sinh động ngay trong tâm hồn của mỗi chúng ta như một

phép sống tất yếu và phổ cập. Có thể nói đây chính là con đường giúp ta nhận diện tất cả những cảm nghiệm của mình ở một quy mô lớn rộng hơn, đồng thời đó cũng là một môi giao hòa và gắn gũi với Đức Phật có nhiều ý nghĩa nhất mà chúng ta có thể thực hiện bằng cách nhìn lại con đường Ngài đã đi qua. Chúng ta có thể nổi bước theo Ngài bằng cách tự biết nêu ra và giải đáp những trần trở: Thế nào là bản chất của đời sống và đâu là cội nguồn của tất cả khổ đau mà chúng ta vẫn đang gánh chịu?

Trong tác phẩm Người Anh Hùng Muôn Mặt (xuất bản tại New York năm 1971), Joseph Campbell, một học giả trứ danh người Mỹ, đã qua đó, mô tả lại toàn bộ con người Đức Phật xuyên qua bốn giai đoạn, mà ông gọi là những chặng đường thể hiện đức tính đại hùng đại lực của Đức Phật trong suốt hành trình hướng đến quả vị tối thượng của bậc Chánh Đẳng Giác.

Bốn giai đoạn đó được trình bày bằng cách kết hợp sinh động những khía cạnh mang tính đời thường trong cuộc đời Đức Phật với kinh nghiệm tâm linh của chính mình, chúng ta sẽ tìm được một nguồn động lực khích lệ hết sức lớn lao cho mỗi chặng đường tu của mình. Càng nhìn vào đời sống của Đức Phật, chúng ta càng nhận được nhiều niềm vui cho nội tâm. Bởi vì có lưu ý đến đời sống tinh thần vốn vĩ đại và mãnh liệt của Ngài, chúng ta sẽ được những tác động sâu sắc cho đời sống nội tâm bản thân.

Khi mới thoát nhìn hoặc thoáng nghe về những cuộc phiêu lưu của các nhà thám hiểm lừng danh thế giới, chúng ta thường có thói quen liên tưởng đến những cuộc khám phá ly kỳ, hấp dẫn mang tính huyền thoại hay điện ảnh. Ta có thể tha hồ tưởng tượng đến những thiên đường bát ngát có cỏ xanh. Trời đẹp, những hồ nước trong vắt, những miền xa, xứ lạ đẹp như mơ, mà ít khi chịu nghĩ tới những muỗi mòng, rắn rít, những gió mưa lạnh lẽo nơi núi rừng, những cơn đói khát cùng vô vàn những hiểm nguy bất trắc mà các nhà thám hiểm đó đã phải trải qua bằng cả tính mạng. Trong khi đó, chính những cái nghiệt ngã này mới thật sự là toàn bộ cuộc hành trình của các nhà thám hiểm. Con đường khám phá ra bản chất của đời sống, hay nói khác đi, hành trình giác ngộ của chúng ta cũng tương tự như vậy. Có nghĩa là mỗi người tu hành đều phải đi qua biết bao khổ lụy và thử thách ngay trong chính từng bước đi của mình. Chúng ta luôn dễ dàng rơi vào những cạm bẫy của cuộc tu và sẵn sàng tự đánh mất chính mình qua cái nhìn vọng ngoại vốn chẳng bền bờ ngay trong chính pháp môn mà mình vẫn xem là đạo lộ giải thoát.

Campbell đã chọn lấy thời điểm Bồ tát được thọ ký lần đầu tiên là giai đoạn bắt đầu cho hành trình đi tìm Phật quả của Ngài. Theo kinh điển nguyên

thủy thì cách đây vô số kiếp sống (kể chính xác là thời gian bốn A Tăng Kỳ và một ức đại kiếp), Đức Phật Thích Ca trong một kiếp nọ, dĩ nhiên lúc này Ngài vẫn còn là một vị Bồ tát, đã là một vị ẩn sĩ tên Sumedha và khi đó nhằm vào thời kỳ ra đời của một Đức Phật Toàn giác có Hồng danh là Dipankara (Nhiên Đăng). Một hôm nghe tin Đức Phật sắp sửa ngự đi du hóa ngang qua một địa phương và dân chúng sở tại đang ra sức sửa chữa đường sá để đón tiếp Ngài cùng Chư Thánh Tăng, Sumedha đã tình nguyện tiếp sức với họ bằng cách nhận làm một đoạn đường được xem là khó khăn nhất. Công việc đang dở dang nửa chừng thì Đức Phật và Chư Tăng đã tới nơi. Xúc động mãnh liệt trước hình ảnh của Đức Phật Dipankara, ẩn sĩ Sumedha lập tức hướng tâm tới một quả vị như vậy mà mình có thể hy vọng đạt được trong tương lai nên đã nhanh chóng nằm dài xuống đất, ngay trên khoảng đường sinh lầy để lấy thân mình làm chiếc cầu cho Đức Phật cùng Chư Thánh Tăng bước qua, với một tấm lòng tín thành tuyệt đối để cầu mong Phật quả, đồng thời nói lên lời phát nguyện của mình trước mặt Đức Phật Dipankara.

Thấy rõ được công đức và tâm lực của vị ẩn sĩ chắc chắn sẽ dẫn đến sự thành tựu tâm nguyện ấy một cách như ý, Đức Phật Dipankara liền tuyên bố trước đại chúng rằng vị ẩn sĩ này chắc chắn sẽ được toại nguyện sau một thời gian dài tu dưỡng thêm nữa các giá trị đạo hạnh của một bậc Toàn Giác. Kể từ sau lời thọ ký này của Đức Phật Dipankara, ẩn sĩ Sumedha đương nhiên được toàn thể nhân thiên xem là một Đức Phật tương lai.

Trong kinh Bốn Sanh đã kể lại rất nhiều những nỗ lực tu tập Ba La Mật của Bồ Tát trong suốt vô số kiếp sống luân hồi trước khi trở thành một Đức Phật. Ba La Mật ở đây là những giá trị đạo hạnh mang ý nghĩa trang bị cho quả vị Toàn Giác: Hào sảng, độ lượng, trí tuệ, bình tâm, can đảm, chân thật, nghị lực... trong đời sống thường nhật của mình. Những nỗ lực để trưởng dưỡng các giá trị đạo đức đó chắc chắn không phải là vô nghĩa, mà ngược lại, đó là những nguồn nhân tố trợ lực hùng hậu cho tất cả những thành quả tu tập tuyệt vời nhất.

Sau bao kiếp sanh tử và tu tập với một đạo lực và thời gian nhất định, trong kiếp sống cuối cùng, Đức Bồ Tát đã sanh làm một vị hoàng tử của tiểu vương quốc thuộc Hoàng tộc Thích Ca, tính theo địa danh của hôm nay chính là miền đất biên giới giữa xứ Nepal và Ấn Độ. Lúc bấy giờ là khoảng thế kỷ thứ sáu trước công nguyên. Trong ngày Bồ Tát chào đời, các nhà thông thái của vương quốc đã đồng loạt tiên tri rằng sau này Hoàng Tử hoặc sẽ trở thành một bậc Đại đế uy chấn tứ hải hoặc nếu ra đi xuất gia thì sẽ trở

thành một bậc Đại Giác. Phụ vương của Bồ tát dĩ nhiên chỉ muốn con mình kế thừa và phát huy Vương nghiệp nên đã bằng đủ mọi cách bố trí tất cả những điều kiện hạnh phúc khoái lạc để mong Hoàng tử không có cơ hội chán đời mà phải luôn triền miên đắm chìm đời sống nhung lụa thế tục. Bồ Tát có đến ba tòa lâu đài được thiết kế thích hợp và tiện nghi để có thể sống thoải mái trong từng thời tiết vốn vô cùng khắc nghiệt của vùng Bắc Ấn. Quanh Ngài luôn có vô số nhạc sĩ, vũ công và các mỹ nữ kiều diễm nhất được tuyển chọn thật cẩn thận từ khắp nơi về.

Nói chung, Đức vua đương triều đã dùng hết khả năng của mình để cách ly Bồ Tát với cuộc đời bên ngoài, trong một cõi thiên đường vàng son chỉ với mục đích duy nhất là để giữ chân đứa con trai có thiên tư khác phàm của mình.

Năm Bồ Tát lên 29 tuổi, một hôm thưa với vua cha xin được xuất cung để du ngoạn ngoạn thành. Vua cha dĩ nhiên không có lý do để từ chối ước muốn đó của con mình nhưng trước hết Ngài đã kín đáo ra lệnh cho mọi người sơn sửa, trang hoàng từ đường xá cho đến nhà cửa dân chúng ở những nơi mà hoàng tử sẽ đi qua. Theo lệnh vua, tất cả những gì xấu xí, héo úa, buồn thảm... khả dĩ khơi gợi ở Bồ Tát một chút động tâm, đặc biệt là ý hướng chán đời, đều phải được thu dọn, che khuất khỏi tầm mắt của Ngài.

Tương truyền rằng ngay khi Bồ Tát đang dạo qua một khoảng đường trong thành phố, có bốn vị thiên nhân đã từ cõi trời hiện xuống hoá ra bốn hình ảnh nhằm kích động và đánh thức ở Bồ Tát lý tưởng giải thoát mà bấy lâu nay Ngài đã tạm thời lãng quên. Mỗi vị thiên nhân tạo ra một hình ảnh khác nhau: Một cụ già lụm cùm di chuyển nặng nề như đã mất hết sức sống, một bệnh nhân đang quần quai bên lề đường, một tử thi sắp sửa mang đi an táng. Cả ba hình ảnh này đều là những khuôn mặt thật của đời sống mà Bồ Tát lần đầu tiên trông thấy từ suốt 29 năm qua trong đời mình. Cứ trước mỗi hình ảnh như vậy, Bồ Tát lại hỏi người đánh xe cho mình sao trên đời lại có những cảnh tượng ghê gớm như vậy. Vẫn theo kinh điển truyền thống, người xa phu của Bồ Tát đã do thần lực khiến tâm từ các thiên nhân nên đột nhiên thao thao bất tuyệt giải thích cho Ngài rằng đó là những bi kịch tất yếu của một kiếp người, một thảm trạng chung mà tất cả những ai đã trót sinh ra trong đời này cũng phải đều gánh chịu. Hình ảnh thứ tư, vẫn do một thiên nhân hóa hiện, là một vị Sa môn du phương. Bồ tát lại hỏi người xa phu rằng sao giữa phố thị phồn hoa với biết bao nam thanh nữ tú vẫn tồ lục chuốt hồng này lại có một người từ phong thái cho đến trang phục đều khác đời



như vậy. Chàng xa phu lại thưa rằng đó là một vị xuất gia sống đời không nhà cửa với mục đích tâm cầu cứu cánh giác ngộ và giải thoát.

Những hình ảnh do các thiên nhân hóa hiện trên đây đã làm sống dậy ở Bồ Tát một nguồn đạo lực vốn đã được huân tập và tiềm tàng từ vô số kiếp tiền thân. Những hình ảnh đó đã khơi gợi ở Ngài những vấn đề sâu sắc nhất: Thế nào là bản chất thật sự của cuộc tử sanh? Cái gì là động lực thúc đẩy chúng tồn tại? Làm sao mọi người chấm dứt đau khổ? Và vấn đề tối hậu chính là khả năng tìm ra một con đường giải thoát thật sự.

Còn chúng ta thì sao, mỗi người đã tìm thấy cho mình một nguồn động lực nào cho chính cuộc tu của bản thân? Đã có một vị thiên sứ nào hiện đến nhắc nhở cho chúng ta hay chưa? Cũng như Đức Phật, mỗi người trong chúng ta đều có một cuộc đời. Chúng ta phải tự biết lắng nghe và chắt lọc những tiếng gọi từ đời sống để tỉnh thức như Ngài. Trong từng bước đi đầu tiên của cuộc hành trình tự hóa bản thân, sự phản tỉnh, tức từng phút giây trực cảm tất cả thực tại, sẽ là con đường giúp ta những tra vấn sâu sắc, gây tạo cho chúng ta những động lực hùng hậu và cũng đồng thời vạch lối, mở ngõ cho những thao thức căn bản nhất.

Giai đoạn thứ hai của cuộc hành trình mà Đức Bồ Tát đã phải đi qua như một sứ mệnh của bậc đại hùng, đó chính là cuộc ra đi vĩ đại của Ngài, cuộc xuất gia của một ông hoàng. Có làm khơi dậy những tiềm lực nội tâm mà bấy lâu nay vẫn bị khuất kín, chúng ta mới bắt đầu bỏ được những quan kiến và sinh phong mang tính lễ thói, tập quán về cuộc đời và bắt đầu biết vươn mình hướng về tất cả những gì là sự thật. Sau cuộc gặp gỡ với bốn vị thiên sứ, Bồ tát đã từ bỏ hoàng cung với tất cả những lụa vàng son của nó để dần thân vào con đường giải thoát. Trong hình thức một du sĩ tha phương, Ngài đã đến cầu học thiên định với tất cả các bậc đại sư thời danh và lần lượt chứng đạt tất cả các tầng thiên định mà đến cả các vị thầy của Ngài cũng không thể vượt qua. Với trí tuệ tuyệt vời của mình, Bồ Tát tự nhận thấy rằng tất cả những khả năng thiên định đó thật ra vẫn chưa giải quyết được cho Ngài vấn đề phiền não cũng như cứu cánh vượt thoát sinh tử.

Thế rồi sau khi từ giả các vị đã hướng dẫn mình, Bồ Tát đã bỏ ra sáu năm trời liên tục để khổ luyện tất cả các hình thức ép xác khắc kỷ, một pháp môn tu hành vẫn được xem là rất phổ biến trong thời kỳ đó. Nội dung của pháp môn khổ hạnh chỉ đơn giản là những hình thức tự đày đọa thân xác nhằm mục đích chối bỏ sự ngộ nhận về một cái Tôi (theo định nghĩa của tư tưởng Ấn Độ đương thời) và đè nén phiền não. Kinh điển ghi lại rằng có một thời

gian dài, Bồ Tát chỉ ăn mỗi ngày một hạt cơm và thân hình Ngài lúc bấy giờ gầy ốm đến mức chẳng khác gì một bộ xương khô. Có thể nói trong suốt sáu năm dài đó, Bồ Tát đã thực hiện pháp môn khổ hạnh với tất cả khả năng sinh lý của một con người. Sau sáu năm khổ luyện như vậy, một lần nữa, Ngài lại nhận ra rằng con đường đó vẫn chưa phải là đạo lộ giải thoát đích thực để chấm dứt tất cả khổ đau.

Hai chặng đường đầu của cuộc tu coi như Bồ Tát đã trải qua và lần này Ngài quyết định đi theo con đường thứ ba mà cũng là con đường cuối cùng. Ngài ăn uống trở lại bình thường, để tự bồi dưỡng sức khỏe và hy vọng, qua đó, với một tình trạng tâm sinh lý khả quan, sự minh mẫn của tâm hồn mới may ra được thành tựu đúng mức. Với một nghị lực như vậy, Bồ tát tìm đến tịnh tọa dưới gốc cây Bồ Đề với lời nguyện sắt đá rằng sẽ không bao giờ đứng dậy cho tới khi nào thành đạt được quả vị giác ngộ hoàn toàn. Hôm đó là ngày cuối cùng trước khi Bồ Tát đắc thành Phật quả. Ngay khi ấy Ma vương, là một ác thần nhiều quyền lực trên thiên giới cùng tất cả phiên não trong nội tâm Bồ Tát gần như cùng lúc xuất hiện để quấy nhiễu Ngài bằng tất cả sức mạnh ghê gớm nhất. Trong kinh điển truyền thống cũng như tác phẩm Người Anh Hùng Muôn Mặt (trang 32 trong nguyên tác Anh Văn) đều mô tả lại cuộc đối đầu này của Bồ Tát như là một cuộc chiến kinh thiên động địa: "Bồ Tát một mình ngồi dưới những cơn mưa gồm toàn đá tảng, sấm sét, gươm đao, bùn sôi, cát nóng... nhưng Ngài vẫn điềm nhiên như không có gì xảy ra nhờ một nghị lực và niềm tin mãnh liệt vào đức hạnh của mình. Để rồi sau cùng tất cả các hung khí đó đều trở thành những chùm thiên hoa rơi xuống chân Ngài như để cúng dường...".

Trên đây là trận chiến giữa Bồ Tát và Ma Vương. Còn trong đời sống tu tập của mỗi chúng ta hôm nay, liệu có ai dám bảo mình có đủ sức mạnh nội tâm ngồi im lặng với một sự tỉnh thức cùng một lời nguyện sắt thép như vậy? Chúng ta hãy tự nhân cách hóa Ma Vương ở đây là những tham muốn và sân hận, phóng dật và sợ hãi. Như vậy thì trong cuộc tu của mình, chúng ta vẫn được xem như đã từng có những cuộc đối đầu với ác ma, một hành trình gian khổ để tìm đến giải thoát. Mỗi nỗ lực của chúng ta đều là cái dưng khí của bậc đại hùng. Bởi vì đó là một nguồn nội lực cho từng cảm nghiệm của chúng ta về thực tại mà nếu so ra thì chính mỗi thực tại có khác gì một đấu trường hay một chiến trận để thông qua đó, chúng ta mới có dịp thể hiện trọn vẹn tất cả đạo lực của mình.

Giai đoạn khởi sự cho hành trình tâm cầu Phật quả của Bồ Tát là thời điểm Ngài được thọ ký để từ đó tự xác định hướng đi, lý tưởng sống cho suốt

dòng sanh tử. Giai đoạn thứ hai là cuộc xuất gia trong kiếp sống cuối cùng, một thái độ chối bỏ dứt khoát tất cả nhân sinh quan đời thường bằng một nếp sống thoát tục. Giai đoạn thứ ba là cuộc đối đầu gay gắt, khốc liệt với tất cả những gì là ma chướng, nói theo mọi định nghĩa. Và giai đoạn cuối cùng chính là cuộc chứng đạt Phật đạo tối thượng.

Sau cuộc đọ sức với Ma Vương, Bồ Tát đã suốt đêm thức trắng để lần lượt nhìn ngắm vạn pháp. Đầu hôm, bằng khả năng trí tuệ thiên định của mình, Ngài đã nhìn thấy dòng sanh tử vô thủy, vô chung của tất cả chúng sanh qua vô số hóa thân để từ đó Ngài thấu đáo tinh tường được quy luật vô thường của vạn hữu: Mọi thứ luôn có mặt rồi biến mất như những bọt nước phù du trên một dòng luân lưu bất tận. Giữa khuya, cũng với trình độ trí tuệ của mình, Bồ Tát cảm nghiệm được quy luật nghiệp lý vốn có sức mạnh quyết định mọi tình trạng sinh hóa, tồn tại của tất cả chúng sanh và Ngài đã có được khả năng đại bi của một Đức Phật khi thấy rằng muôn loài luôn bị cuốn hút vào màn lưới nghiệp lý đó từ sự tác động của vô minh. Thế rồi vào lúc cuối đêm, Bồ Tát đã tự thể nghiệm nguyên lý Tứ Diệu Đế mà nội dung là con đường dẫn tới khổ đau cùng đạo lộ giải thoát, hai tác động đưa đến hai phản ứng khác nhau.

Bồ Tát đã trở thành một Đức Phật ngay khi sao mai vẫn chưa lặn tắt trên bầu trời sương giá và tương truyền rằng trong chính giây phút đó, Ngài đã tự nói lên nỗi xúc cảm tuyệt vời của mình qua những dòng hứng ngữ lạ lùng mà cùng vô cùng sâu sắc:

Trải từ vô thủy tử sanh  
Vô minh mất dấu tác nhân luân hồi  
Đêm nay tương ngộ nhau rồi  
Ngôi nhà hiện hữu giờ thôi... hoang tàn!  
Vẫy chào người thợ ái tham  
Cột kèo... nát cả, còn làm được chi  
Bến đời từ biệt ra đi  
Ái tham gửi lại, ta về vô sanh!

(Bài kệ được dịch giả phỏng dịch và thi hóa từ nguyên tác Pàli)

Nội dung đại lược của những dòng thi kệ trên đây là với Phật trí của mình, Đức Thế Tôn nhìn thấy tất cả những biến tướng tử sanh của dòng luân hồi là cả một khổ lụy. Phút giây giác ngộ của Ngài chính là một cuộc khám phá ra tác nhân của tất cả đau khổ. Ngài dùng hình ảnh ngôi nhà để ẩn dụ cho tất cả

mọi hiện hữu của chúng sinh, mà vật liệu xây dựng nên ngôi nhà đó chính là các phiền não song hành với tham ái. Đức Phật, thông qua những dòng kệ ngẫu hứng đó, đã có ngụ ý xác định cứu cánh Níp Bàn mà mình đã đạt.

Phương tiện cho hành trình giác ngộ đó của Đức Phật chính là Bát Thánh Đạo, một cỗ xe tuyệt vời đã đưa Ngài đến một đất trời mà mình vẫn mong muốn. Những dòng thơ ngẫu hứng trên đây chỉ mang ý nghĩa một bài hát nói lên niềm vui toại nguyện của người lữ khách sau một chuyến đi dài đầy gian khổ.

Trong hai tập Trưởng Lão Tăng kệ và Trưởng Lão Ni kệ, gồm những dòng thơ xác nhận thánh trí mà các bậc Thánh Tăng, Thánh Ni thời Đức Phật đã tự ngẫu hứng, ta thường thấy hầu như ở bài nào cũng được kết thúc bằng câu "Ta đã được thực hiện xong những gì cần phải thực hiện". Trở thành một bậc Toàn Giác, Đức Phật đã thấu suốt trọn vẹn con đường của riêng mình và căn tánh sai biệt của tất cả chúng sanh.

Ngay sau khi thành Phật, Ngài đã bỏ ra trọn bảy tuần lễ để sống một mình và trầm tư tất cả những vấn đề thuộc trình độ trí tuệ của một bậc Chánh Đẳng Giác. Bây giờ thì Đức Phật đã đến cứu cánh giải thoát nhưng vẫn do dự khi nghĩ đến việc san sẻ trí tuệ và sự an lành tuyệt đối đó cho chúng sanh khi tự nhận thấy rằng hầu hết mọi loài đều mù lòa trong bóng tối tham ái, rất khó tìm được một ai đó có đủ khả năng hiểu được những chân lý thâm sâu mà Ngài đã chứng ngộ.

Theo kinh điển kể lại, ngay khi Đức Phật đang suy tư về việc độ sinh bằng những suy nghĩ như vậy thì ngay lập tức, một vị Phạm Thiên đã hiện xuống khẩn khoản thỉnh cầu Ngài hãy lên đường tế độ chúng sanh. Vị Phạm thiên này đã gợi ý Đức Phật rằng thực ra trong tam giới này vẫn luôn có rất nhiều chúng sinh khả dĩ đủ khả năng tiếp nhận giáo lý của Ngài. Bằng Phật trí của mình, Đức Phật đã quán xét để thấy rằng vị Phạm thiên kia đã nói đúng. Thế rồi Ngài đã nhận lời thuyết pháp độ sinh và bốn mươi lăm năm hoàng dương trong đời Ngài đã bắt đầu từ hôm đó.

Địa điểm đầu tiên mà Đức Phật đã chọn làm nơi thuyết giáo chính là một vườn nai ở Bārāṇasī (gọi theo hôm nay là Benares hay Sarnath). Đối tượng của thời pháp đầu tiên này chính là năm vị ẩn sĩ đã từng chung sống với Ngài trong những năm tháng trước đó. Và nội dung của thời Pháp này được gọi là kinh Chuyển Pháp Luân, vấn đề cốt lõi là Tứ Diệu Đế, mà qua đó, đặc biệt là Đạo Đế (một trong Tứ Đế), Ngài đã nêu ra pháp môn Trung Đạo, tức

con đường tu hành nằm ngoài hai quan điểm cực đoan: Khổ hạnh (lấy khổ để thoát khổ) và Lợi dưỡng (lấy khoái lạc để thoát khổ). Có thể nói thời pháp này là nền tảng cho tất cả giáo lý mà Đức Phật đã tuyên thuyết trong suốt đời mình.

Rời vườn nai ra đi, Đức Phật tiếp tục con đường du hóa của mình qua từng cuộc gặp gỡ và thuyết giáo cho các đối tượng hữu duyên. Khi đã có được sáu mươi người đệ tử Thánh Tăng, Đức Phật đã khuyên các vị noi gương mình du phương khắp mọi đất trời để hoằng dương chánh pháp. Lời kêu gọi của đức Phật vô cùng thống thiết:

"Hãy lên đường du hóa, này các Tỳ kheo, các người hãy sống vì sự an lành, hạnh phúc, vì lòng từ bi cho tất cả nhân thiên. Hãy ra đi mỗi người một nẻo để thuyết giảng chánh pháp mà Như Lai đã từng thuyết giảng cho các người, một chánh pháp toàn hảo, trọn vẹn từ đầu đến cuối, mang nội dung tuyên dương đời sống phạm hạnh, hoàn thiện và thanh tịnh. Hãy sống vì lợi ích cho người khác, hãy giúp họ đạt được những gì mà các người đạt được".

Qua những hình ảnh trên về Đức Phật, có lẽ chúng ta đã thấy được phần nào cái gọi là nội dung của tinh thần Phật giáo: Ngoài lý tưởng thực chứng và trí tuệ để tự giải thoát bản thân, người đệ tử Phật còn phải có thêm ở chính mình một tinh thương cho cuộc đời và những nỗ lực phụng sự tha nhân. Một niềm tự tin về đạo lực của mình cộng thêm một tinh thần lợi tha vô tư sẽ tác động và mang lại cho cuộc tu của chúng ta một nguồn năng lượng quan trọng. Một công phu tu tập đích thực không hề mang tính vị kỷ bởi khả năng thấu suốt chân lý luôn tùy thuộc vào mức độ giao hoà và cảm thông để qua đó nó trở nên lớn nhỏ, sâu cạn và rộng hẹp hơn.

Đức Phật có hai người đệ tử chương môn là Xá Lợi Phất và Mục Kiền Liên. Khả năng sở trường của Ngài Mục Kiền Liên là thiên định và Ngài đã chứng quả A La Hán sau khi xuất gia được một tuần lễ. Trong các bậc cao đồ của Đức Phật, Ngài Mục Kiền Liên được xem là đệ nhất về các khả năng thần lực. Trong khi đó, Ngài Xá Lợi Phất, vị đệ nhất cao đồ của Đức Phật thì lại là một người vô song về trí tuệ. Chính vì khả năng trí tuệ cộng thêm nguyên tắc cá nhân là luôn chi li cẩn thận nên tuy cùng xuất gia với Ngài Mục Kiền Liên trong một buổi nhưng mãi đến nửa tháng sau Ngài mới chứng quả A La Hán. Theo trong kinh điển, về mặt trí tuệ, Ngài Xá Lợi Phất chỉ đứng sau Đức Phật. Và vẫn theo các sử liệu truyền thống thì chính Ngài Xá Lợi Phất đã triển khai và hệ thống hóa toàn bộ giáo lý A Tỳ Đàm (Vi Diệu Pháp), một nền giáo lý vẫn được xem là sâu sắc nhất của Phật giáo, nội dung hầu như có

thể nói là chuyên chở trọn vẹn lĩnh vực tâm lý học của Phật giáo mà nếu tính ra thì đây là một công trình triển khai rất quy mô, bởi phần chánh văn nguyên thủy do chính Đức Phật trình bày vốn rất ngắn gọn (không đầy 100 trang vở học sinh), trong khi đó phần triển khai của Ngài Xá Lợi Phất có một số lượng khổng lồ là nếu tính theo ấn bản với khổ 19x23 (mẫu chữ có chiều đứng chừng non 1cm) thì có tới 12 quyển, trung bình mỗi quyển 200 trang.

Tương truyền rằng Đức Phật đã thuyết giảng giáo lý này trên một cõi trời và mỗi ngày, chính Đức Phật đã quay xuống cõi người để thuyết giảng cho Ngài Xá Lợi Phất, để từ đó Ngài Xá Lợi Phất thực hiện phần còn lại.

Dĩ nhiên giữa Đức Phật và các đệ tử A La Hán chắc chắn phải có những điểm sai biệt, dù giữa đôi bên thầy trò luôn có một điểm giống nhau đó là sự chấm dứt hoàn toàn tất cả phiền não. Tuy nhiên qua vô số kiếp tu tạo các đức tính, tất cả chư Phật đều luôn thành tựu trọn vẹn mọi nguồn tâm lực, đạo lực mà trong đó, trí tuệ và từ bi được xem là những gì tiêu biểu nhất. Nếp sống thường nhật của Đức Phật luôn thể hiện một cách toàn bích những giá trị tinh thần đó. Ta có thể thấy được điều này qua những trường hợp độ sinh của Đức Phật mà kinh điển vẫn còn ghi chép lại: Ngài luôn biết chịu thương chịu khó trong mọi hoàn cảnh, đồng thời luôn có sẵn những phương thức tối ưu để mở ngộ tâm hồn từng đối tượng một cách thích ứng tuyệt vời. Tất cả chỉ vì Ngài vốn tự có một trí tuệ vô ngại và một lòng đại bi thường trực, cụ thể.

Thật ra ngay từ thuở gặp được Đức Phật Dipankara, ả sĩ Sumedha vốn đã có đủ duyên lành để trở thành một vị A La Hán, nhưng Ngài đã chọn lựa lý tưởng Phật đạo chỉ vì tình thương đối với tất cả chúng sinh. Chính vì lòng từ bi vô hạn đó, Ngài đã chấp nhận thêm một đoạn đường sinh tử đàng đẵng để trau luyện tất cả pháp tánh của một đức Phật và sau cùng rồi thì Ngài đã được toại nguyện. Một sự toại nguyện không chỉ cho riêng mình mà còn hướng về vô số chúng sinh.

Đức Phật đã đi qua và thành tựu trọn vẹn ba giai đoạn để được gọi là một Chánh Đẳng Giác. Trước hết, đó là giai đoạn đào dưỡng Ba La Mật trong suốt vô số kiếp bằng những nỗ lực siêu phàm của một vị Bồ Tát. Giai đoạn thứ hai chính là sự chứng đạt quả vị Chánh Đẳng Giác và thành tựu Nhất Thiết Chũng Trí của một vị Toàn Giác. Và giai đoạn thứ ba chính là lý tưởng Độ Sinh. Ngài không hề có ý giữ lại cho riêng mình khả năng giác ngộ, mà ngược lại, bao giờ Đức Phật cũng luôn tìm cơ hội thuyết giáo độ sinh bằng một lòng từ bi vô hạn. Thậm chí cho đến những giây phút cuối cùng trước

khi viên tịch, Đức Phật vẫn tiếp tục nghĩ tới những người có khả năng tiếp nhận chánh pháp.

Sự đại hùng, đại lực trong hành trình tu tạo Ba La Mật của các vị Bồ Tát tiền thân của Chư Phật Toàn Giác chỉ có được từ một tấm lòng vị tha vô bờ bến. Nhưng ta cũng phải hiểu thêm rằng nếu chỉ có riêng một tình thương cho đời thì cũng vẫn chưa đủ. Lòng vị tha của chư vị Bồ Tát phải được thực hiện cụ thể và một trình độ từ bi như vậy đòi hỏi phải được song hành với một khả năng trí tuệ biện biệt trong từng hành động phụng sự tha nhân. Lòng đại bi của vị Bồ tát phải đòi hỏi một trí tuệ tương ứng để cho ra những thành quả hữu hiệu, hợp lý và cần thiết. Đồng thời cái gọi là trí tuệ của vị Bồ Tát cũng luôn cần thiết đến một lòng đại bi để mọi sở hành của các Ngài mới mang được ý nghĩa lợi tha một cách trọn vẹn. Do đó, hai pháp tánh Từ bi và Trí tuệ luôn được xem như là những nét đặc trưng của một Đức Phật.

Trong kinh ghi rằng cho dầu có cộng lại tất cả tình thương của các bậc cha mẹ trong vô lượng vũ trụ đối với con ruột của mình thì nếu so ra bằng khái niệm số lượng tương dụ, tất cả vẫn không sao sánh được với lòng đại bi mà Đức Phật vẫn hướng về vạn loại chúng sinh. Điều đó xem ra có vẻ là một cách nói quá đáng nhưng xét cho cùng cũng dễ hiểu: Các bậc cha mẹ chỉ có thể thương yêu và tha thứ cho con cái của chính mình, còn ở Đức Phật thì tình thương đối với tất cả chúng sinh không hề có một giới phân biệt. Tình thương của Đức Phật là một thứ tình thương không chỉ đơn giản là trạng thái tâm lý ái luyến, gắn bó và đặc biệt tuyệt đối không ủy mị, mù quáng. Lòng đại bi của Đức Phật luôn nhắm đến ý nghĩa giải thoát khổ đau cho chúng sanh và tuyệt đối trong suốt đời mình, kể từ sau giây phút giác ngộ, Ngài không hề làm một điều gì lớn nhỏ khả dĩ gây nên những buồn phiền, đau đớn cho chúng sinh. Trong đó có bậc cha mẹ nào trên đời này lại dám đoan chắc mình đã có một nếp cư xử trọn vẹn như vậy với con cái. Lòng đại bi của Đức Phật là một thứ tình thương tích cực: Giúp người khác toại nguyện lý tưởng hướng thượng mà không hề làm toại nguyện những mơ ước vớ vẩn vô ích của bất cứ ai.

Một trong những khả năng ưu việt và sở trường của Đức Phật chính là trí tuệ vô ngại. Theo kinh sách ghi lại, cứ mỗi buổi sáng Ngài dùng Phật trí này để quan sát toàn thể giới, thu hết tất cả chúng sanh vào lòng đại bi vô hạn của mình. Rồi với khả năng thấu suốt được cơ duyên (khuyển hướng tâm lý, trình độ trí tuệ, túc duyên giải thoát) của từng người, khi nhận biết ai là người hữu duyên, Ngài lập tức đi đến tận nơi để tiếp độ họ.

Trong kinh có kể lại câu chuyện về một Tỳ kheo sau suốt mấy tháng dài tu tập thiền định bằng đề mục bất tịnh, tức dùng hình ảnh những bộ phận uế trước trong nội thân để làm đề mục tham án, nhưng vẫn không có kết quả, thậm chí thường xuyên bị bức xúc và phóng dật. Hiểu được cơ tánh và tiền duyên của vị này vốn không thích hợp với đề mục thiền định đó, nên Đức Phật đã dùng thân lực của mình hóa hiện ra một đóa sen thật đẹp rồi khuyên vị này hãy nhìn ngắm nó như một đề mục thiền định. Vị Tỳ kheo làm theo lời Đức Phật và vẫn do thân lực của Ngài, trong một thời gian cực ngắn thì đóa sen kia đột nhiên héo úa và rơi rụng từng cánh. Đang chú mục nhìn ngắm đóa sen, vị tỳ kheo đã tận mắt nhìn thấy sự suy tàn đó về hình ảnh về đóa sen về lúc này đã thành ra một công án về định lý vô thường của các pháp. Ngay tại chỗ ngồi, vị Tỳ kheo lập tức chứng quả A La Hán.

Sau đó, khi được Tăng chúng bạch hỏi lý do vì sao Thế Tôn lại dùng phương thức trên đây để hướng dẫn vị tỳ kheo kia chứng ngộ, thì Đức Phật đã cho biết rằng trước đây trong nhiều kiếp sống liên tục, vị Tỳ kheo này đã từng là thợ kim hoàn, vốn thường quen mắt và tiếp xúc với những món vàng ngọc sạch đẹp nên trong kiếp sống cuối cùng này dù đã đủ túc duyên giải thoát nhưng do khuynh hướng tâm lý quá khứ nên không thể nào chấp nhận được đề mục bất tịnh mà xét theo phương diện tâm lý thì những hình ảnh có vẻ đơ bản đó lại hoàn toàn đối lập với khuynh hướng mỹ cảm của đương sự.

Ở đây chúng ta còn có một câu chuyện nữa về khả năng độ sinh của Đức Phật. Tương truyền rằng trong hàng ngũ tăng đồ của Đức Phật lúc bấy giờ có một vị Tỳ Kheo vẫn thường bị xem là kém thông minh đến mức nghiêm trọng. Vị này coi như hoàn toàn không có một chút khả năng trí nhớ nào cả. Thậm chí, chỉ với một bài kệ bốn câu, vị này dù đã phải cố gắng hết mình trong suốt nhiều tháng trời vẫn không thể nào học thuộc nổi. Anh ruột của vị Tỳ kheo này vốn là một bậc Thánh Tăng bác học, thấy sự đệ mình không có chút tiến bộ nào trong cuộc đời xuất gia, nên giờ cuối đành phải ngỏ lời khuyên em mình nên hoàn tục. Vị Tỳ kheo kia tuy không có khả năng học hỏi Phật Pháp nhưng vốn là một người thiết tha với đời sống phạm hạnh, nên sau khi nghe lời đề nghị của người sư huynh, vị này buồn lắm. Thế rồi vì tôn trọng người anh của mình, nên mờ sáng hôm sau, vị ấy đã âm thầm rời chùa ra đi.

Ngay buổi sáng hôm đó, với Phật trí của mình, Đức Thế Tôn đã biết hết mọi chuyện. Ngài bảo vị tỳ kheo thiếu trí nhớ đó hãy quay lại rồi trao cho vị này một chiếc khăn tay màu trắng và dặn cứ tự nhiên sử dụng nó, đồng thời Ngài dặn hãy nhớ kiểm tra lại chiếc khăn tay vào mỗi buổi sáng. Chỉ vài hôm sau



thời chiếc khăn tay kia dần dần bị đổi màu và vấy bẩn. Túc duyên giải thoát từ tiền kiếp chột sống dậy trong lòng vị tỳ kheo khi vị này nhìn thấy tình trạng đổi thay trên chiếc khăn tay đó và thế rồi trong một thoáng tinh tâm, vị Tỳ kheo đã chứng đạt tứ quả. Câu chuyện còn kể thêm rằng từ sau giây phút đắc thành La Hán, vị này đã thành tựu toàn bộ tất cả khả năng thiền định và trở thành một trong những bậc cao đồ tiêu biểu nhất của Đức Phật.

Về tiền thân của vị Tỳ kheo trên đây, Đức Phật dạy rằng trong những kiếp tu tạo Ba La Mật, vị này đã có lần sanh là một nhà vua nhiều quyền uy và trong một lần du ngoạn dưới trời cơn nắng đổ lửa, chiếc long bào sang trọng đính đầy những châu báu và chiếc vương miện đắt giá mà vua đang đội trên đầu đã làm ông cảm thấy khó chịu: Chúng chẳng đem lại bao nhiêu niềm vui về cho ông mà ngược lại chỉ gây phiền hà thêm thôi. Thế rồi trong những trang phục đó ông cảm thấy tấm thân mình như nặng nề và đau khổ hơn. Những giọt mồ hôi luôn giọt trên người ông càng khiến ông thấm thía cái bất toại vô lý của tấm hình hài. Ông đã hồi cung trong một tâm trạng chán đời như vậy và chính sự ý thức này đã thành ra một chủng tử giác ngộ cho ông ngày sau. Đức Phật đã đánh thức được ở tâm hồn mù mịt của vị tỳ kheo kia một tiềm năng giác ngộ là chính nhờ Ngài đã thấu suốt được tiền căn của đương sự.

Một lần khác, có một người thiếu phụ con nhà quyền quý sinh được đứa con trai mà theo bà thì nó là tất cả cuộc đời của mình. Bà cưng chiều và chăm nom nó vô cùng kỹ lưỡng mà lý do cũng thật dễ hiểu: Thứ nhất là tình mẫu tử và bên cạnh đó, kể từ lúc đứa bé chào đời, gia đình bên chồng nàng gần như đổi hẳn thái độ cư xử với nàng, xưa đã xem thường thì bây giờ kính trọng, còn nếu đã có chút tình thương thì bây giờ tình thương đó càng được củng cố. Nhưng bất hạnh thay cho nàng thiếu phụ, đứa bé đã đột ngột chết đi khi chưa biết nói.

Quá đau khổ nên nàng gần như điên dại. Ôm cái xác cứng lạnh của con trên tay mà nàng vẫn một mực tin rằng nó hãy còn sống. Nàng thiếu phụ đáng thương đó đã bồng xác con mình đi gõ cửa nhà tất cả các thầy thuốc trong kinh thành với hy vọng là sẽ tìm được ai đó cứu sống được con mình. Nhưng dĩ nhiên nàng đã hoài công. Thế rồi do một cơ duyên tình cờ, có người khuyên nàng nên tìm Đức Phật. Trước cơn đau khổ cùng cực của người thiếu phụ, Đức Phật đã nhận lời cứu con nàng nhưng với một điều kiện là chính nàng phải đi tìm ở đâu đó cho Ngài một ít hạt cải mà điều quan trọng là trong dòng họ của người đã cho nàng số hạt cải đó chưa từng có một người chết.

Như tìm một chiếc phao giữa biển, nang thiếu phụ mừng lắm, và lần này lại tiếp tục ôm xác con ra đi lần nữa bằng tất cả niềm vui, niềm vui mù quáng của một người mất trí. Nhưng rồi nang thiếu phụ bất hạnh đó lại tiếp tục những dòng nước mắt tuyệt vọng khi cứ nghe hoài một câu nói của những người cho nang cả thúng hạt cải để cứu con: Hạt cải thì chúng tôi có nhưng từ bao đời nay dòng họ nào chẳng từng có người chết. Trong nỗi đau đớn tuyệt cùng của mình, tự đáy lòng người thiếu phụ bất chợt lóe lên một thám thía: "Thì ra đâu phải chỉ có riêng con mình bị chết, mà tất cả mọi người cũng đều đã, đang và sẽ chết!". Sau dòng suy nghĩ đó nang lập tức hiểu ngay thâm ý của Đức Phật và lau khô đi những giọt lệ trên khuôn mặt mình, nang bình thân mang xác con đem bỏ vào nghĩa địa rồi quay lại xin được xuất gia với Đức Phật để rồi chẳng bao lâu sau, nang đã trở thành một vị nữ Thánh Tăng cao đồ của Ngài.

Đối tượng độ sinh của Đức Phật có thể nói là vô số và gồm đủ mọi tầng lớp trong xã hội: Từ kẻ hành khất, kỹ nữ, thương nhân, cho đến các bậc vương hầu, khanh tướng. Mỗi người đến với Ngài bằng một niềm tin, kiến thức và trình độ trí tuệ khác nhau nhưng tất cả đều được Ngài tiếp độ và đối xử bình đẳng.

Tinh thần căn bản trong giáo lý của Đức Phật chính là sự tự chứng, thể nghiệm ngay từ bản thân. Đức Phật luôn kêu gọi ở tất cả mọi người cái khả năng tự biết khám phá ngay đối với cả những giáo lý được chính Ngài thuyết giảng. Xưa nay, từ các Phật Giáo đồ cho đến những nhà học giả nghiêm túc thường không mấy ai không biết tới bài kinh Kàlāma-sutta mà nội dung đặc biệt nhấn mạnh đến tinh thần tự chứng, thể nghiệm đó.

Theo kinh điển ghi lại, trong một lần du hóa tại xứ Kàlāma, khi được dân chúng địa phương tỏ bày niềm băn khoăn, nan giải khi phải tiếp xúc và lắng nghe giáo lý với quá nhiều vị giáo chủ mà ai cũng cho rằng chủ thuyết của mình là chân lý tối thượng, khiến họ không biết phải hiểu sao nữa, Đức Phật đã trả lời cho những người này bằng một lời khuyên hết sức ngắn gọn nhưng vô cùng thâm thúy. Ở đây ta không thể nhắc lại nguyên văn lời Ngài mà chỉ có thể thu ngắn đại ý của lời khuyên đó:

"Đừng bao giờ vội vã tin tưởng vào bất cứ một điều gì trước khi tự mình kiểm tra, thậm nghiệm một cách cẩn thận rằng những điều đó có thật sự chuyên tải được những giá trị chánh pháp hay không. Mà tiêu chuẩn và nét đặc trưng của chánh pháp luôn là trí tuệ, lòng hào sảng, sự phơi mở tâm hồn cùng những giá trị khác tương ứng, có liên quan đến con đường giải thoát.

Hãy luôn cẩn trọng khi lắng nghe và học hỏi những gì vẫn được xem là truyền thống lâu đời, là di ngôn của một bậc tiền nhân khả kính nào đó hoặc chúng là những điều vẫn được xem là kinh như thánh điển... "

Đại khái Đức Phật khuyên mọi người nên có được những trí tuệ, can đảm và bình tĩnh trước khi muốn chấp nhận hay bác bỏ một điều gì. Là một bậc Đạo sư vĩ đại có vô số đồ chúng ở khắp mọi đất trời, nhưng Đức Phật không hề sống và hoạt động bằng một lý tưởng nào ngoài ra tinh thần trách nhiệm của một bậc đại giác mà trí tuệ và từ bi luôn là nền tảng thường trực.

Vào một ngày ở cuối tám mươi, tự biết mình đã quá già yếu và sắp sửa viên tịch, Đức Phật đã tìm đến nằm dưới hai tàng cây trong một khu ngự uyển của một tiểu quốc hẻo lánh để chọn làm nơi bỏ mình. Trong kinh kể lại rằng hai cội cây chỗ Đức Phật đang nằm đột nhiên trở hoa sai mùa như để cúng dường Ngài lần chót. Mãi cho đến lúc đó, Ngài vẫn không ngừng thuyết pháp cho các đệ tử và lại còn tế độ cho một du sĩ ngoại giáo vào xuất gia trong giáo hội của Ngài. Câu nói sau cùng của Đức Phật cho các Tỳ kheo đệ tử trước khi Ngài thật sự nhắm mắt - và cũng cho tất cả chúng ta hôm nay nữa - là: "Vạn hữu luôn vô thường, các người ở lại phải luôn chuyên cần, chớ có dễ dãi". Sau đó Đức Phật lần lượt xuất nhập các tầng thiên định rồi viên tịch.

Càng gia công thấu suốt bản chất của thân tâm mình một cách trọn vẹn thì chúng ta sẽ càng có nhiều cơ hội thương kính Đức Phật một cách trọn vẹn hơn, cho dầu trong ta, Ngài có là một nhân vật lịch sử hay một biểu tượng cho tinh thần đạo hạnh. Bởi hình ảnh nào về Ngài cũng cần thiết cho chúng ta cả. Có suy niệm tinh tường về từng chặng đời của Đức Phật, chúng ta mới có được những hành trang cần thiết để dần bước trên con đường mà chính Ngài đã đi qua, một con đường của ánh sáng và chân lý. Lời cuối cùng của bài viết này là chúng ta hãy bằng khả năng tỉnh thức và trí tuệ nội quán nhìn thấy Đức Phật ngay trong chính tâm hồn mình.

J. G.

---o0o---

### **Hướng dẫn thực tập Pháp môn Niệm Phật**

Phương thức này nếu được hiểu và được thực hiện đúng đắn thì vẫn là một nguồn tác động để khai sinh và trưởng dưỡng niềm tin cùng thiên định. Sự suy tưởng về các pháp Ba La Mật và những động lực giúp Bồ Tát làm tròn

tất cả các đạo hạnh đó chắc chắn sẽ đem lại cho cuộc tu của chúng ta một niềm khích lệ. Và để thực hiện điều này, chúng ta nên dành ít thời gian để học về cuộc đời Đức Phật, về những câu chuyện tiền thân của Ngài và đặc biệt là những bài thuyết giảng giáo lý của Đức Phật mà qua đó, chúng ta sẽ nhìn thấy được tất cả những gì cần được nhìn thấy ở Ngài. Thái độ quan trọng của chúng ta khi nhớ về Đức Phật phải là nhờ sự kết hợp nhuần nhuyễn đời sống của Ngài với cuộc tu của chính mình.

Một phương thức niệm Phật khác nữa là chúng ta hãy tự cố gắng xem như Ngài luôn hiện diện thật sự ngay trước mặt mình. Nếu chúng ta thực hiện được điều đó thì có lẽ chúng ta cũng thừa hiểu mình sẽ thu hoạch được thành quả gì trong cuộc tu, ít nhất cũng là về mặt tâm lý tu hành.

---o0o---

## **Chương 8 - Tự do trong Tự chế**

Hiểu được nội tâm của chính mình là con đường tối ưu để thấu suốt đời sống. Con người và mọi vận động tồn tại của chúng ta luôn phát hiện từ ý thức. Tại sao mỗi người chúng ta đều có riêng một nếp sống, một thái độ tình cảm, một kiểu đối giao nhất định nào đó đối với thế giới quanh mình? Tất cả đều đi ra từ mỗi một thế giới nội tâm, tên gọi chung cho những tư duy, nhãn quan và cảm tính của mỗi người. Nói khác đi, chúng ta chỉ là một phóng ảnh của ý thức. Để thấy rõ điều đó, thật đơn giản, ta chỉ việc bỏ ra ít thời giờ tĩnh lặng rồi nhìn ngắm, lắng nghe nội tâm mình sinh diễn, hoạt động.

Thực hiện được công phu đó, chúng ta sẽ lập tức nhận thấy rằng nội tâm mình chỉ là một chuỗi dài vận động liên tục, thường trực: lúc này nó bình hòa, yên lặng để rồi giây phút khác lại bốc cháy với những tham sân. Cứ thế! Bản chất của nội tâm chúng ta mãi hoài là những biến động, sự tồn tại của nó được tái hiện qua đủ thứ hình thức kinh nghiệm. Nó được hình thành qua từng thời khắc đối xúc trần cảnh, qua từng thái độ cảm thức và phản ứng của chúng ta, những ảo tượng của chúng ta về thế giới ngoại tại. Có nghiêm cẩn quan sát nội tâm cùng các động lực cấu thiết nó, chúng ta sẽ đọc được qua đó lắm điều, chẳng hạn cái gì đã khiến ta ưu phiền cực lòng, cái gì giới hạn tâm hồn chúng ta cho chật hẹp tù đày cũng như những động cơ nào chấp cánh cho tâm hồn ta vươn tới khả năng bao dung lồng lộng để từ đó chúng ta được tự do và dễ dàng yêu thương trần gian với tất cả sinh linh khổ lụy của nó.

Nhưng để có được cái nhìn thấu suốt đó, điều tiên quyết là ta phải tự trang bị một sức mạnh tâm linh nhất định nào đó: vững chãi và kiên định và cho đến khi nào chúng ta vẫn còn bị ngăn trở bởi những thành kiến, những xung động tình cảm đối đãi thì cứ xem như chúng ta vẫn còn bị cuốn hút trong cơn lốc xoáy của những sinh hoạt phù phiếm cùng các phản ứng nội tâm xuẩn động, mà điều đó lại là một chướng ngại nghiêm trọng cho khả năng phản tỉnh cùng trí tuệ giải thoát. Vậy vấn đề tối hậu ở đây là để bắt đầu một trí tuệ cần thiết cho đường tu, ta phải biết ổn định mọi sự bằng cách giàn xếp cho một nội tâm bất nhị.

Tông chỉ của Thiên định là quân bình hoá nội tâm. Chúng ta điều chế nội tâm mình vào sự tỉnh thức và chuyên nhất, đồng thời làm trung hòa sự tác niệm sao cho đúng mức: không lơ lửng hoặc quá phấn khích. Từ cơ sở tĩnh lặng này, chúng ta mới có thể nhìn thấy xuyên suốt và sâu sắc tất cả kinh nghiệm nội tại. Chúng ta sẽ nhờ vậy mà kịp thời ý thức được tất cả những gì vừa xảy đến cho mình và cả thái độ tiếp nhận của bản thân đối với chúng. Chúng ta tự mổ xẻ chính mình ngay trong chính cái thực tại hiện hữu và thậm chí buông bỏ toàn triệt tất cả những ảo tưởng, quan niệm lý tính. Trình độ tỉnh thức tinh xác này sẽ mang lại một khả năng tâm linh sâu thẳm vì tính chất chẻ của nó: Không một thực tại lớn nhỏ nào không được chăm chú.

Trong từng phút, nội tâm hành giả luôn được giữ thăng bằng vì chúng ta đã biết phơi mở từng loạt kinh nghiệm một cách vô cảm, khách quan. Chúng ta nhìn ngắm tường tận mọi sự đang xảy ra trong từng chớp mắt, phân biệt rạch ròi từng cấu tố của danh sắc, cũng như nắm bắt được các quy luật vận động thật ra quá rõ ràng của chúng. Từ ngữ "Dhamma" trong tiếng Pàli (Dharma trong Sanskrit) còn có nghĩa là "quy luật", cho nên ở đây ta có thể hiểu rằng tất cả pháp môn tu hành đều có chung một lý tưởng là nhìn ngắm vào các quy luật, mà ở đây là các quy luật về sự hiện hữu của chúng ta.

Một trong những quy luật cơ bản nhất mà chúng ta cần ý thức trước tiên chính là quy luật Nghiệp Báo. Một cách nôm na, đó là quy luật xác định rằng mọi hành sự lớn nhỏ của chúng ta trong mỗi phút giây của đời sống thường nhật đều luôn để lại một hậu quả nhất định nào đó, không một hoạt động nào là vô nghiệp, đồng thời quy luật này còn dạy ta hiểu rằng không một cái gì trên đời do ngẫu nhiên mà hiện hữu cả. Có chiêm ngắm bản chất các kinh nghiệm bản thân, ta mới bắt đầu có dịp thấy rõ tác động của nghiệp báo đối với đời sống chính mình ra sao. Nghiệp lý trong lòng hành giả lúc này đã là một quy luật sinh động, chứ không chỉ đơn giản là một tín điều trừu tượng hay một học thuyết để tiêu sấu nữa. Với chừng đó bản lĩnh ta sẽ ý

thức đúng đắn giá trị của mỗi mỗi tư tưởng bằng tất cả tinh thần trách nhiệm.

Hãy nhớ rằng kinh nghiệm nội tâm của chúng ta luôn sẵn sàng bị chi phối bởi một cảm giác nhất thời nào đó. Tất cả chuyện đời buồn vui cùng những kích xúc tốt xấu của tâm lý đều do chính chúng ta đánh giá và tự quy định. Cùng đứng trước một sự cố, một sự cố bất trắc nào đó chẳng hạn, hai thái độ nội tâm khác nhau sẽ có lối xử lý không giống nhau: Một nụ cười bình thản bao dung hay một chút nhíu mày chua chát. Đó chính là ý nghĩa quan trọng của các cấu tố tâm lý đối với kinh nghiệm nội tâm của chúng ta vậy. Ta có thể gọi đó là sự tồn tại hay sự can dự của nghiệp lý, vì rõ ràng là tác động và hậu quả phản ứng trong chính thế giới nội tâm chúng ta đã thường trực hiện hữu từng thoáng chốc.

Ở đây chúng ta còn có một con đường khác để kinh nghiệm về quy luật nghiệp lý. Trong từng phút giây sống thiên định, nghiệp tính luôn hiển hiện qua những ấn tượng tâm lý tồn đọng của chúng ta về những sở hành quá khứ. Rồi chỉ bằng một ít tĩnh tâm của chúng ta, tất cả những ám ảnh đó sẽ tự khắc lộ diện, thậm chí bùng dậy một cách mãnh liệt để chúng ta có thể trực diện nhìn ngắm chúng như đang soi mình trước một tấm gương, mà phản ảnh của tấm gương nội tại này chính là chúng ta.

Những hồi ức quá khứ có ra sao đi nữa, khiến ta buồn hay làm ta vui, ta cũng phải đối mặt với chúng bằng tất cả ý thức bình đạm, sáng suốt nhất. Với tâm thái tế nhị và an nhiên này, cảm thức kinh nghiệm của chúng ta về nghiệp lý (mà ở đây là các tiền nghiệp cùng hậu quả của chúng) có thể chính chắn hơn nhiều.

Chúng ta kinh nghiệm được nghiệp tính ngay trong chính những cấu tố tâm lý làm nên kinh nghiệm thực tại của mình xuyên qua những tư phong ý thức cùng các kích xúc cảm tính bản thân. Chúng ta có thể nhìn thấy vận động của nghiệp lý khi biết khách quan và tỉnh táo nhìn lại toàn bộ quá khứ của mình. Bất cứ khi nào ta cũng có thể thực hiện việc đó: Trong giờ thiên định chính thức hay một phút giây yên tĩnh, thoải mái nào đó của tâm hồn. Chúng ta có thể định nghĩa Nghiệp lý là một quy trình vận động và phát triển của những tập quán với những quy mô, giới hạn lớn nhỏ nào đó bất luận. Và từng nghiệp nhân luôn tạo ra một nghiệp quả đối xứng. Nói cách khác, hệ quả phản ứng ở đây luôn phản ảnh chính xác sức mạnh của lực tác động. Tới đây thì chúng ta còn có một cách hiểu nữa về vấn đề nghiệp báo như một định nghĩa chung nhất rằng, bất cứ một hoạt động tâm vật lý nào của con

người cũng đều di hậu một hệ quả tương ứng như quan hệ liên lũy giữa một hạt giống với các hoa trái sau đó của nó.

Một khi thấu suốt được quy luật nhân quả, chúng ta mới có thể điều động, thu xếp đường hướng sinh phong của mình một cách thích đáng và hiệu quả hơn. Để rồi từ đó, một trí tuệ được kết tụ cho chúng ta cái bản lãnh và khả năng định hướng lý tưởng hoạt động và xác định được chốn đi về của mình. Tuy nhiên, ta cũng đừng ngộ nhận rằng chỉ với chút ít ý thức về nghiệp lý cùng một hướng đời giản đơn là người hành giả đã hoàn tất cuộc tu. Cái chúng ta cần phải vươn lên thêm nữa chính là một sức mạnh tâm linh có hiệu quả thực dụng, tức khả dĩ rút ngắn khoảng cách giữa trí tuệ lý tính với công phu thực nghiệm. Nói khác đi là hành giả biết đem trí tuệ nhìn ngắm và đối diện với thực tại chung quanh. Mà ở đây ta có thể nói rằng một trong những sức mạnh nội tâm hùng hậu và hữu hiệu nhất mà chúng ta có thể vận dụng để nhắm tới đích điểm này chính là sự tự chế.

Hiểu được ý nghĩa của hai tiếng "tự chế" là cả một vấn đề quan trọng. Bởi vì nó chiếm một vị trí ngay trong chính tâm điểm của cuộc tu chúng ta. Chúng ta phải hết sức thận trọng để khu biệt sự tự chế với thái độ khắc kỷ cực đoan, mù quáng. Tự chế ở đây hoàn toàn không có nghĩa là một kiểu gò ép tư tưởng mình một cách khiếm cưỡng để rồi nhắm mắt xoay lưng chối bỏ thực tại, giá trị thực hữu của nó. Tự chế ở đây cũng không là một thái độ áp đặt cái nhìn cảm xúc nào đó cho kinh nghiệm bản thân. Bởi nếu thế, chính cái lãng quên thực tại sẽ đày đoạ chúng ta thêm thôi. Bao nhiêu nước mắt của trần gian đều chảy ra từ đó. Vô minh về thực tại là một tuyến lệ bất tận.

Với khả năng tự chế, chúng ta có thể trải rộng tầm mắt nhìn khắp mọi sự với một trí tuệ biện biệt thấu suốt, trọn vẹn. Từ trình độ trí tuệ và tình thức đó, chúng ta còn phát hiện được con đường nào dẫn tới an lành cùng sự hiểu biết, phát hiện luôn nguồn cội nào đưa đến những khổ đau và xung đột. Tự chế chính là điều kiện năng lực cho hướng sống gạn đục khơi trong, giúp ta những chọn lựa sinh tồn, đồng thời đó cũng là một sức mạnh nội tại hướng thượng đưa ta về với cảnh giới cao nhân.

Một hiệu lực khác của tự chế còn là sự đối trừ các khuynh hướng thị dục tập quán của chúng ta. Trong kinh điển có kể lại câu chuyện về một con khỉ đại dột. Trong một lần tìm xuống đồng bằng để rong chơi, để tìm cái ăn, nó đã đưa bàn tay vào một chiếc bẫy trét đầy những nhựa cây thật dẻo. Biết tay mình đã bị dính chặt trong đó, nó lần lượt dùng bàn tay còn lại rồi cả hai

chân sau để thoát hiểm. Cuối cùng rồi, cả người nào đều bị dính chặt vào bẫy.

Đối với những phiền não tập quán của mình, chúng ta đâu khác gì con khỉ rùng rồ. Chúng ta có thói quen ôm giữ cái gì mình thích, bị mất mát thì ta tìm kiếm hoặc lập tức tìm cái thay thế. Chúng ta tiếp tục bươn chải cho những ước muốn khoái lạc. Cứ thế mỗi người, từng ngày, tự trói mình bằng xiềng xích của lòng chấp thủ tù đày. Chúng ta bị giam hãm nghiêm trọng trong chính những ham muốn của mình và không chỉ mê lụy trong những điều kiện cụ thể cho một thỏa mãn thị dục, chúng ta còn bị trầm溺 trong cái tập tính đầu tư những ham muốn. Bởi có lẽ ai cũng hiểu rằng chẳng riêng gì châu báu mà đến cả ý hướng phiêu lưu để tìm kiếm chúng cũng đều luôn hấp dẫn.

Tuy nhiên, có một điều có thể xem là quan trọng khi sự ham muốn được điều động sang một giá trị mới để trở thành cái gọi là ước vọng, một hình thái ý thức tích cực khả dĩ giúp ta tự do, vượt thoát mọi ngục tù của lòng ham muốn thay vì ngược lại. Thậm chí tâm thái đó lúc này còn có thể là một trợ lực hữu hiệu cho công phu tự chế nữa. Một hành giả ưu tú, bản lãnh có thể tự tại đón nhận nó như đối với một người khách vô hại.

Ngoài những điều kiện mang tính lý tưởng, sự tự chế còn có thể được tự thành từ khả năng dung hợp, hài hòa hợp lý. Với những ức chế và lo âu của mình, những tình huống tâm lý luôn có trăm ngàn con đường xảy đến, có thể tự nơi chúng ta hoặc từ các tác động ngoại lai. Sự tự chế ở đây không hề là một thái độ sống tù túng và khép kín, mà lại trở thành động cơ giúp ta phơi mở, vươn trải thái độ sống, đồng tự biết chọn lấy cho mình những trách nhiệm mang ý nghĩa sứ mệnh tích cực nhất.

Một nội tâm thiếu tự chế cũng giống như một đứa bé hư hỏng thiếu giáo dưỡng: Luôn bốc đồng, nông nổi và bất thường. Để uốn nắn một đứa bé, chúng ta phải biết đôi lúc phải nghiêm khắc trước những vùi vãnh không chính đáng của nó. Các bậc cha mẹ biết khéo dạy con sẽ không bao giờ chịu chuộng hay đồng tình những thói xấu của chúng. Đối với nội tâm của chúng ta cũng thế, chúng ta tuyệt nhiên không thể dễ dãi dung dưỡng và đáp ứng thỏa mãn những ham muốn của mình. Chúng ta có thể học cách tự giác từ chối cái thị dục bằng những tâm thái cao khiết, hồn nhiên, kể cả một nụ cười trẻ con.



Sự tự chế thực sự hoàn toàn không phải được trau luyện từ những động lực tiêu cực như sự chán ghét hay đè nén. Nó đến từ một cái nhìn đơn sơ, hài hòa để từ đó thái độ sống của chúng ta trở thành một chuỗi dài vận động nhất quán, tương ứng với tri kiến như thật của mình: Một nội tâm trung thực như nhiên trong một nếp sống thật thà với tất cả định nghĩa sâu rộng nhất. Có sống chết với tinh thần tự chế đó, ta mới thấy nó quả nhiên là một nguồn sinh lực bất tận, mệnh mang...

Ngoài giá trị hàm dưỡng nội tâm, sự tự chế còn có ý nghĩa giữ lại cái sức mạnh vốn có (Năng lực bản hữu) của tâm linh. Điều hình chính là cái gì đã can thiệp hữu hiệu đối với những vận động tâm sinh lý của chúng ta trong giờ thiền định như là một sức mạnh nội tại. Sự can dự đó đôi lúc chính chúng ta cũng khó mà cảm nhận được. Nó vô hình nhưng hữu hiệu như phần không khí nằm trong một khí cầu. Những khi cảm thấy cuộc tu của mình có vẻ căng thẳng bất ổn, chúng ta thường có khuynh hướng đi tìm một lối thoát nào đó để tự giải tỏa, thay vì trực diện hóa giải và tự đồng hóa cái ma chướng đó bằng những giá trị thiện tâm tương ứng. Ở những khóa thiền, điều đó càng rõ ràng hơn. Các hành giả thường tự tìm lấy những giây phút thư giãn mà thực ra là họ đã làm thất thoát ít nhiều năng lực thiền định với những tiêu khiển phù phiếm: Uống trà, đọc tiểu thuyết, viết hồi ký lãng mạn, vớ vẩn, thơ mộng... mà không hề biết rằng mình đang vô tình tự tạo những chướng ngại nghiêm trọng cho công phu thiền định.

Bằng vào sức mạnh của sự tự chế, chúng ta có thể có được một bài học rằng: Thay vì phải tiêu hao biết bao là năng lực tâm sinh lý có phương hại làm thất thoát năng lực thiền định của chính mình, thì những chướng ngại tinh thần đó lại có thể là những động cơ hữu hiệu để chúng ta tri nhận về thực tại và khả năng trí tuệ ý thức kịp thời mọi sự cũng như là sự tự chế nội tâm, cùng công phu bảo trì sức mạnh nội tại trong từng giây phút. Mà với chừng đó bản lãnh cũng đã quá đủ cho chúng ta một sức mạnh tâm linh để thấu suốt và khai mở những cảnh giới nội tâm sâu sắc nhất.

Một giá trị khác của sự tự chế là giúp ta một khả năng hoán chuyển sâu sắc sức tri nhận của mình về thực tại. Sự tự chế không chỉ có hiệu quả đối với mỗi sinh hoạt lớn nhỏ trong đời sống thường nhật cũng như giá trị bảo trì và xây dựng nội lực tâm linh trong từng giây khắc mà đồng thời nó có thể giúp chúng ta một cái nhìn rạch ròi về định lý vô thường, rộng tuếch của vạn pháp. Bởi vì khi nào chúng ta còn tiếp tục đi tìm những ảo tượng trong cảm giác, còn phô trương một cách lộ bịch cái khả năng của bản thân, những mê

lụy trong thế giới của thành kiến và cảm xúc thì chúng ta vẫn mãi hoài chết đấm trong những thành kiến đối đãi và bị trói chặt trong ngục tù ngã chấp.

Thiếu thốn khả năng đào dưỡng nội tâm, chúng ta sẽ thấy rằng trong từng phút mình bị mất mát và lầm lạc, ngộ nhận. Vậy thì chúng ta phải làm sao đối với nội tâm của chính mình khi nó vẫn thường trực tồn tại? Vấn đề rất đơn giản, hãy xem nó là nó và đừng gắn liền nó với một ý niệm sở hữu nào cả. Chúng ta đã trót tạo dựng biết bao nhiêu là ảo ảnh về đời sống chính mình và gán ghép cho nó những ảo tượng, ảo giác một cách nguy hiểm và bây giờ, là một hành giả, ta chỉ việc thả trôi chúng bằng chính cái thực tại của mình, cho chúng bay đi trong cơn vô thường, ác nghiệt của thâm tâm. Người hành giả chối bỏ những xúc cảm ảo giác nhưng điều đó không có nghĩa là thiếu cảnh giác đối với chúng. Bởi chúng ta cần phải hiểu rằng ấn tượng về chúng càng mãnh liệt bao nhiêu thì chúng ta càng mất nhiều cơ hội thẩm thấu thực tại.

Bằng vào sức mạnh của sự tự chế, chúng ta có thể bắt đầu cuộc giải trừ các thành kiến và những ảo vọng về thực tại. Pháp môn thiền quán chỉ đơn giản là cách nhìn ngắm vạn sự theo đúng bản chất của chúng. Hoặc nói theo lời một thiền sư người Thái thì pháp môn thiền quán dạy ta thấy cái gì ra cái nấy. Chính tuệ quán này đem lại đem lại cho ta khả năng tự kháng trước mọi ham muốn cũng như những ảo tượng về một cái Tôi. Sự tự chế mở ra cho chúng ta một thái độ tâm linh tự do cần thiết cho sự thấu suốt về bản chất rỗng không và vô thường của thế giới hiện tượng. Như chính Đức Phật cũng thường dạy chúng ta hãy nhìn ngắm thế giới này như một bọt nước, một ánh sao băng, một làn chớp, một ảo ảnh, một giấc mơ...

Một trí tuệ thấu suốt như vậy sẽ cho ta một nếp sống vô trước, một thái độ sanh tử mà Đức Phật vẫn gọi là thành quả tối hậu của cuộc tu hành. Trong khi đó, chúng ta vẫn từng ngày bị tác động bởi quá nhiều ước muốn. Chúng ta luôn hy vọng rằng mình sẽ hạnh phúc hơn nếu tích lũy được càng nhiều những sở hữu về tài sản, danh vọng kể cả hạnh phúc sinh lý... Như vậy chúng ta cứ thường trực tự vây hãm mình bằng tất cả những lao tù tâm-vật lý. Mà căn cội của tất cả ước muốn đó thực ra chỉ nhằm vào mục đích tìm thấy một hạnh phúc cho bản thân. Nếu một phút giây nào đó chúng ta tạm thời để sang một bên cách nghĩ chủ quan xuẩn động của mình thì có lẽ ai cũng sẽ tự khắc thấy ngay rằng lối sống bôn ba bươn chải theo thị dục của mình thực ra chỉ là những ham muốn thấp kém mà hệ quả tất nhiên của nó vẫn thường xuyên là những thất vọng.

Một vấn đề cần được nói thêm ở đây là chúng ta không chỉ thờ ngậy nắm bắt lý tưởng này rồi sống không lý tưởng. Điều ở đây muốn nhấn gửi cho chúng ta là ai cũng phải có một ước vọng sống, một hướng hoạt động nhưng với một tinh thần tự do thật sự. Trong cả cuộc đời mình, chúng ta đã ít nhiều cơ hội thưởng thức và hưởng thụ biết bao thứ ngọt ngào, từ những điều kiện khoái lạc vật chất cụ thể như năm món trần cảnh cho đến những khoái lạc tế nhị thuộc về tinh thần... nhiều và nhiều lắm nhưng có thể nói rằng chúng ta chưa bao giờ thoả mãn trọn vẹn tất cả những gì mình ham muốn. Bản chất của đời sống chúng ta thực ra chỉ là một chuỗi dài của những biến động lớn nhỏ: Chúng ta ước ao, được đáp ứng, nếm trải được một ít hạnh phúc để rồi khi mọi thứ đã tàn cuộc, tất cả niềm vui lại qua đi, chúng ta tiếp tục quay về với những tâm cầu triền miên, rồi cuối cùng lại một mình đối diện với tất cả đổ nát hoang tàn. Chúng ta mãi mãi đi tìm một cái gì hoàn thiện bất hoại nhưng tiếc rằng đó là điều bất khả, để rồi qua bao đoạn đời chúng ta vẫn chưa thật sự làm được một điều gì đó cho mình.

Nhưng lòng ham muốn của chúng ta là gì mới được chứ? Đó là sự khao khát những cảm giác khoái lạc. Có được chúng, ở đây là lục trần khả ái, chúng ta dĩ nhiên sẽ cảm thấy hạnh phúc. Chỉ hiềm một nỗi là mọi niềm vui luôn ngắn hạn, phù du. Trong khi đó chúng ta lại cứ mãi quần quanh đi tìm cái gì hằng cửu trong thế giới hiện tượng khói sương mà bản chất của nó vẫn luôn là sương khói.

Ở đây chúng ta có một giai thoại nhỏ về nhân vật Mullah Nasruddin của văn học Hồi giáo có thể tạm thời minh họa cho vấn đề này: Một đêm kia, mấy người bạn của Nasruddin đến thăm ông ta và trông thấy ông ta đang loay quay mò mẫm như để tìm kiếm một thứ gì đó dưới cột đèn đường. Họ hỏi ông muốn tìm cái gì, ông nói đã đánh mất chìa khóa cửa nhà. Cả đám bạn cùng ngồi xuống lề đường để tìm giúp ông nhưng họ chẳng thấy chiếc chìa khóa đâu cả. Sau cùng một người trong nhóm đã hỏi Nasruddin xem ông có thể nhớ đại khái là đã đánh mất nó ở đâu. Ông ta điềm nhiên trả lời rằng: "Mình đã bỏ quên chìa khóa trong nhà". Đám bạn bè ngạc nhiên hỏi ông biết vậy sao đi tìm ở một chỗ vớ vẩn như vậy, Nasruddin mỉm cười như không: "- Bởi vì ở đây có đèn sáng."

Chúng ta cũng có thái độ tâm cầu hạnh phúc gần giống như vậy, là luôn có khuynh hướng đi tìm hạnh phúc trong những điều kiện mà mình có đặt hy vọng. Điều kiện càng có vẻ hứa hẹn thì càng lôi cuốn chúng ta. Mà một nguồn hạnh phúc và an bình thật sự thì chỉ có được từ một sự tri túc, dung dị. Vì thực ra cái hạnh phúc thật sự cần thiết cho chúng ta đâu có chi là

nhiều. Một sinh phong giản dị với một tâm thái hồn nhiên là đã đủ mang lại ánh sáng và cảnh giới cao rộng cho đời sống của chúng ta rồi. Một khi những xung động tham dục đã được lắng xuống, nội tâm không còn bị điều hành bởi các ham muốn phù phiếm, thì chúng ta sẽ cảm nghiệm được một sự an bình tuyệt vời.

Chúng ta đừng bao giờ hiểu lầm rằng thái độ sống như trên là sự lãnh đạm xoay lưng với thế giới quanh mình (bởi thường thì đã có không ít những cá nhân hiểu và sống như vậy), mà ngược lại ta cần thấy rằng thái độ nội tâm đó, nếu được khéo vận dụng, sẽ làm hoán chuyển cuộc sống của chúng ta với phong cách hoạt động tích cực và trọn vẹn.

Tinh thần thoát sái và bao dung đó là một biểu hiện sống động cho trình độ trí tuệ của mỗi người. Nó xây dựng cho chúng ta một trái tim hào sảng và khoáng đạt trước mọi sự từ sinh hoạt thường nhật đến cách xử lý các tình huống, và cao nhất chính là một tâm hồn biết yêu thương, tha thứ.

Bên cạnh cái giá trị cơ bản mang ý nghĩa làm nên một nhịp cầu đối giao với tha nhân, thì ở đây một tấm lòng luôn rộng mở còn giúp chúng ta cái nhìn tinh tế, thấu suốt về chiều sâu tế vi, nhỏ nhiệm của nội tâm mình cùng những tập tính kín khuất mà mình không mấy khi có thể nhận diện được.

Trong những năm tháng thực tập thiền định tại Ấn Độ, tôi (tức là tác giả Joseph Goldstein) đã mất một thời gian dài để nghĩ hoài về hai tiếng "bố thí", bởi ở những nơi mà tôi đã từng đi qua, đặc biệt ngay tại chỗ ở của tôi lúc đó, vẫn luôn có quá nhiều người nghèo khó đặt thẳng vấn đề yêu cầu được bố thí, nhất là những hành khất. Chúng ta có nghèo nàn ra sao, điều đó không quan trọng, vấn đề nằm ở ngay trong tâm hồn mình thôi. Lần đó sau khi mua xong mấy quả cam ở một quầy bán, tôi bước ra đường và gặp ngay một thằng bé ăn mày. Nó xin tôi, tôi đặt vào tay nó một trái cam. Rồi chẳng một lời cảm ơn hay ít nhất là một nụ cười, thằng bé cứ đứng dưng xoay lưng đi thẳng. Tôi lúc đó dĩ nhiên cũng có tí khó chịu nếu không muốn nói là phật lòng, nhưng rồi một bài học thú vị đã tự đến trong tôi.

Thái độ của thằng bé ăn mày đã tình cờ vén ra cho tôi một góc kín của nội tâm, về một nhu cầu tâm lý hết sức tế nhị: Chúng ta luôn cần tới sự đáp đền, thù tạc cho một hy sinh lớn nhỏ nào đó của mình, kể cả những cử chỉ được thực hiện bằng một sự cực lòng, thậm chí bất đắc dĩ! Với một chút tư nghiệm nghiêm cẩn, chúng ta có thể nhận diện và loại trừ những bất toàn

tâm lý đó cùng học cách đối trừ chúng bằng một tinh thần "Phong lai sơ trúc lưu thanh, nhạn quá hàn đàm vô lưu ảnh"!

Vào những ngày cuối đời của mình, Aldous Huxley cho biết rằng ông đã thấu suốt được giá trị tu dưỡng tối thượng của tình thương đối với tha nhân. Đào luyện tinh thần vị tha chính là sự hài hòa, bao dung với tất cả mọi người thay vì đặt giữa đôi bên một rào cản ngăn cách và phân biệt. Tình thương lợi tha có thể phá vỡ tất cả giới tuyến cách ly giữa mình với người và ở một mức độ vị tha nhất định nào đó, chúng ta sẽ tự biết lãng quên bản ngã của mình, rồi mở rộng vòng tay đón chào tất cả. Chính nhờ lòng vị tha rộng lớn này, chúng ta coi như cũng đã tự cứu thoát mình ra khỏi ngục tù chật hẹp của mọi ngã chấp, những cái tôi đã giam cầm sinh phong của chúng ta từ bao năm tháng ngộ nhận. Và một điều hết sức quan trọng trong công phu phát triển tình thương vị tha là chúng ta không nên tự quy định một điều kiện, tiêu chuẩn mang tính máy móc và quy tắc nào cho tình thương của mình. Ta thương người ở mọi không gian, thời gian mà không hề chờ đợi một cơ hội tối ưu, hợp lý nào đó. Bởi chỉ cần chúng ta có sẵn một tấm lòng thì mọi nơi, mọi lúc luôn có đất lành cho từ tâm của chúng ta đậu xuống.

Tình thương thay lòng từ bi sẽ thành ra nguồn sống mãnh liệt khi chúng ta còn được nếp sống hiểu biết, có ý thức trong hoạt động cùng lối hành xử đối giao hài hòa, vô hại với người khác. Và ta cũng có thể nói rằng năm giới cấm căn bản người Phật tử cũng khả dĩ mang lại một hướng sống vừa dung dị mà cũng hiệu quả trong tương giao, hòa đồng với người khác, đồng thời cũng là những tác động rất tích cực đối với môi trường sống quanh mình. Ngũ giới là những giá trị đức hạnh cơ bản, cần thiết cho sự tự chế bởi tự chúng đã có cái chức năng gạn lọc rất ý nghĩa cho sự tự chế trước những hướng sống đầy âu lo và ngộ nhận, mê lầm. Thậm chí, chỉ với một tâm hồn giàu tình thương và vô hại của mình thì coi như chúng ta đã hiến tặng cho tất cả những người đối diện một món quà thật quý giá bởi chúng ta đã sống với một sinh phong tuyệt vời: "Chẳng khiếp sợ một ai và cũng chẳng làm ai khiếp sợ".

Tâm nghiệp từ hòa luôn tạo ra một sức mạnh nội tâm đáng kể bởi từ đó toàn bộ năng lực tâm hồn của chúng ta không bị giới hạn bó buộc trong những ý tưởng chiếm hữu, những tập tính đối trá cũng như những mặc cảm tâm lý tệ hại. Đồng thời, một sự chấp trì nghiêm túc các học giới cũng có thể giúp ta tự tránh được những lầm lỗi trong đời sống, kể cả một căn rút, ám ảnh nội tâm nào đó. Điều này được nhắc tới ở đây là chính vì một ý nghĩa dễ hiểu là mặc dù trong đời sống bươn chải bề bộn của mình, chúng ta không mấy khi

có thể cảm nhận được những kinh nghiệm nội tại tế vi đó nhưng ở một trình độ tỉnh lặng đúng mức, những ấn tượng về quá khứ sẽ tự dung hiển hiện một cách sống động và rõ ràng hơn bao giờ hết. Mà bên cạnh đó, chỉ cần có được một ý thức sống hoàn thiện và đạo hạnh, chúng ta có thể dễ dàng tẩy xóa, xoa dịu những ray rức thống hối về quá khứ của mình, những mặc cảm tội lỗi vẫn dày vò, giằng xé chúng ta từ bấy lâu nay.

Đời sống tu tập của chúng ta thực ra có một phần nền tảng nằm ở tâm hồn vị tha mà tính chất của nó luôn hàm chứa những khía cạnh tương hợp nhau: Lòng Từ là ước muốn mang lại hạnh phúc cho tha nhân, mong ai cũng luôn được an lành toại nguyện, tâm Bi là sự bất nhẫn, trắc ẩn trước những đau khổ của người khác và tâm Hỷ (hay lòng tùy hỷ) là sự chung vui chân thành với những thành đạt hạnh phúc của tha nhân, một sự san sẻ vô tư, lấy cái hạnh phúc của người khác làm niềm vui cho mình. Những giá trị nội tâm này sẽ luôn là những món trang sức tô điểm cho những ai thủ đắc, sở hữu được chúng. Thay vì chỉ biết tự tô lục chuốt hồng cho mình bằng những điểm trang hình thức, chúng ta hãy tự làm đẹp mình bằng những chuỗi ngọc tình thương và với chính cái đẹp nội tại này, chúng ta coi như đã là một hình tượng mỹ thuật cao nhất mà trình độ nghệ thuật của con người có thể vươn tới, đó là thứ nghệ thuật hiện hữu mang trọn tất cả ý nghĩa cao đẹp nhất: Đẹp mà Lành.

Đoạn cuối bài viết, tôi muốn nhấn mạnh một vấn đề tối hậu mà cũng có thể là tối trọng rằng cái cốt lõi của cuộc tu phải là chúng ta cần tự biết chuyển hóa cái thế trí biện thông, tức những sở tri thuần lý cho trở thành một giá trị thực chứng thể nghiệm, biến cái hiểu biết thành ra hành động minh chứng. Bởi không thể nào bằng những tri kiến lý tính máy móc mà chỉ trong một sớm một chiều ta có thể dễ dàng thành Phật, thành Thánh. Đành rằng trên giáo lý giác ngộ, vấn đề thời gian đôi khi chẳng là cái gì, nhưng chúng ta cũng phải ý thức rằng cuộc tu không hề đơn giản xong cuộc ở đầu hôm sớm mai.

Do đó điều tôi muốn nhắc nhở đến các bạn là ngay từ bây giờ, cầm lấy chút hành trang tâm linh, hãy nhớ cầm nhẹ tay thôi, đừng nắm xiết quá chặt, chúng ta hãy lập tức khởi hành ngay tại đây và bây giờ. Chúng ta lên đường vào cuộc với chính những kinh nghiệm thực sự của mình, đừng để mắt tới những mơ mộng vớ vẩn bên đường hay trước mặt. Và nói gì thì nói, chúng ta phải lập tức khởi sự hành trình. Đừng e sợ gì cả, hãy nhìn lại túi hành lý của mình đi, chúng ta đã có qua nhiều thứ cần thiết mặc cho chúng là những thứ chỉ có thể sử dụng ngắn hạn, nhưng miễn sao là hữu ích thì đã quá đủ để

ta dần bước: Đây là những học giới có giá trị của một cảm nang giúp ta tự điều hành đời sống hoạt động thường nhật; đây là một nếp sống giản đơn dung dị như cây cỏ để ta có thể tự tồn mà không lợi dụng, gây phiền cho bất cứ ai. Đây là khả năng sống tự chế có thể giúp ta kiện toàn sức mạnh tâm linh để chối từ, xoay lưng với những gì hệ lụy có phương hại cho sự an bình của nội tâm. Với những kiến giải chính chắn về nghiệp lý, cuộc sống và hoạt động của chúng ta sẽ được chỉ đạo đúng mức. Chúng ta có lòng từ bi để có thể dễ dàng yêu thương và phụng sự tha nhân. Tất cả hành trang đó sẽ là tất cả cuộc tu của chúng ta. Chúng nuôi lớn trong nội tâm ta một trí tuệ sâu sắc và trường dưỡng trong trái tim ta một tình thương bao la vô bờ.

Ở đây, tôi muốn nhắc lại câu nói tuyệt vời của Ngài Lạt-ma Gyalwa Karmapa: "Dầu là một tấm lòng hào sảng bố thí không tiếc tay hay một niềm tín thành tuyệt đối nơi Phật Pháp cũng đều chỉ là những hạt cát trên con đường giác ngộ. Vấn đề cấp thiết phải là một nếp sống thực nghiệm, thể chứng chứ không phải là sự thỏa mãn quá sớm với những hạt cát bé tí đó."

---o0o---

## **Chương 9 - Đau Khổ - Nhân tố của Tình thương**

Đặc tính của lòng thương hay lòng từ bi là cảm giác tâm lý tha thiết muốn được giúp đỡ người khác thoát khỏi những khốn khó đau khổ. Hình thức biểu hiện của tình thương là những vận động tâm sinh lý nhắm vào mục đích xoa dịu những đau đớn thân tâm của tha nhân. Tình thương hay lòng từ bi còn đồng nghĩa với một trái tim rộng mở.

Chúng ta không cần phải đi đâu xa để tìm thấy những đau khổ đó. Bất cứ nơi đâu và lúc nào, nhân loại trên toàn thế giới vẫn từng phút đối đầu với biết bao là đau khổ, những ám ảnh triền miên không chừa ra bất cứ mọi ai, bất luận ở không gian hay thời gian nào và chúng có mặt dưới mọi hình thức: Từ những khủng hoảng về chính trị, kinh tế, cơ chế xã hội, xung đột tôn giáo, những mâu thuẫn cá nhân hay tập thể trong mối tương giao thường nhật, nói chung tinh thần và thể xác chúng ta luôn bị đe dọa bởi vô vàn khổ lụy. Đó là những cái khổ bắt nguồn từ mối quan hệ với cộng đồng xã hội. Còn đối với riêng bản thân mình thì những đau khổ đó sẽ ra sao?

Dầu chúng ta có cố tình tìm lấy cho mình một thế giới sống biệt lập và an ổn đến mấy đi nữa, như một số đông người đã cố gắng thực hiện, và cho dù chúng ta có cố tình nhắm mắt làm ngơ để sống tuyệt đối an lành thì trước sau gì chúng ta cũng phải có lúc nhận ra rằng thật ra vẫn luôn có rất nhiều

những đau khổ theo đuổi, bám gót mình trong từng phút. Đó là những đau khổ tất yếu của một kiếp người: Bệnh hoạn, suy yếu rồi là cái chết, một dấu chấm bắt buộc của một lòng sinh tồn hiện hữu.

Tất cả những thảm kịch đó không nhắm riêng vào ai hết. Đã trót có một hình hài, chúng ta dĩ nhiên phải biết đến những cơn đau, tuổi già và một lần nhắm mắt xuôi tay.

Khi chịu để tâm nhìn ngắm vào chính mình, chúng ta còn có dịp cảm nghiệm được rất nhiều hình thái bất an, bất ổn trong đời sống. Kể cả trường hợp chúng ta có tìm thấy được thật nhiều những tiện nghi và an toàn trong đời sống mỗi ngày thì chỉ cần với một chút tinh ý ta sẽ nhận ra một điều hết sức quan trọng là ở đằng sau, bên dưới tất cả là những tiện nghi và bảo đảm này vẫn luôn tàng ẩn một nguy cơ bất toàn nào đó luôn chực chờ, đe dọa chúng ta. Có biết bao là những giây phút chúng ta cứ cảm thấy ở lòng mình có chút gì đó như là trống vắng, thiếu thốn đến mức phải nhắm mắt lao đi tìm đến một công việc lớn nhỏ nào đó nhằm lấp đầy cái lỗ trống vô vị nhạt nhẽo kia; hoặc cũng không ít lần trong đời sống, chúng ta lại thấy mình bị ám ảnh bởi một sự bất mãn, đổ vỡ hoặc tù túng nào đó mà không thể tự tìm thấy một lối thoát; rồi còn là cơ man những phút giây mà tâm hồn chúng ta bị chi phối, quấy nhiễu bởi những xôn xang, sợ hãi, bức xúc, giận dữ, ganh ghét, khao khát dục cảm...

Vậy thì đâu là nguồn cội của những hình thái tâm lý đó? Nếu chúng ta tự trang bị cho mình một khả năng cảm nghiệm như thật và trọn vẹn, một môi trường chính yếu cho tình thương, thì tự nhiên chúng ta sẽ thấy mình có nhu cầu khám phá tất cả những khía cạnh nội tại đó ở ngay bản thân.

Có nhìn thấy được những đau khổ nơi thế giới chung quanh và trong chính thế giới tâm sinh lý của mình, chúng ta sẽ bắt đầu hiểu được sự đau khổ không chỉ là một vấn đề mang tính cá biệt mà nó lại là một sự cảm nghiệm mang tính phổ cập và nó là một trong những khía cạnh của tất cả hiện hữu, có thể chúng ta sẽ phải trả lời câu hỏi sau đây: Nếu tình thương được khai sinh từ thái độ tỉnh thức về những đau khổ của đời sống thì tại sao thế giới này lại không là một thiên đàng, một cõi đất lành cho tình thương nảy nở sinh sôi?

Vấn đề có lẽ nằm ở chỗ chúng ta thường ít khi biết phơi mở trái tim mình để đón nhận những nỗi đau của mình và người khác. Thay vào đó, chúng ta chỉ biết sống trốn chạy, khép kín một cách vô tư, vô tình, vô tâm, vô cảm và vô



trách nhiệm. Xoay lưng hoặc nhắm mắt không dám nhìn thẳng vào những đau khổ cuộc đời, đó có nghĩa là chúng ta tự khép lại ngay ở cửa lòng mình một mùa xuân đẹp của tình thương, đóng kín lại một suối nguồn vị tha mà lẽ ra mình phải có. Như đã nói, tình thương đồng với một trái tim mở rộng, một tâm hồn khoáng đạt bao dung. Nhưng suối nguồn của tình thương kia sẽ vẫn mãi bị đóng kín cho đến khi nào chúng ta còn tiếp tục ngoảnh mặt chối từ hoặc đối kháng với thực tại vẫn luôn hiện hữu trước mắt mình. Chối từ những cảm nghiệm của bản thân về đau khổ cũng có nghĩa là chúng ta chối từ chân lý như thật để chạy theo những ảo tượng ngộ nhận.

### **Về những đau đớn sinh lý**

Trước hết, ta phải biết tự đặt những câu hỏi: "Phải xử lý ra sao trước những cơn đau của cơ thể mình mỗi khi gặp phải trong đời sống thường nhật? Thật ra còn có một cái gì nữa mà chúng ta vẫn còn tự khép kín một cách tiêu cực, hèn nhát?" Chỉ cần hiểu được rằng đời sống của chính mình đang bị vây hãm ra sao, coi như chúng ta đã bắt đầu một bước đi khởi sự cho công phu phơi mở sự thật. Một trong những thứ mà mỗi người chúng ta vẫn dùng nó để tự giam giữ chính mình đó là những cảm xúc đau đớn về sinh lý. Chúng ta đâu có ai muốn mình phải đau đớn và thế là từ trong tiềm thức, chúng ta luôn tự nghĩ ra thật nhiều những liệu pháp để khắc chế, đối trừ. Các liệu pháp này thường được lộ diện trong trí tuệ thiên định.

Một trong những liệu pháp thông dụng nhất mà chúng ta vẫn thường vận dụng để khắc chế các đau đớn của cơ thể là thái độ cố tình lãng quên hoặc làm ngơ trước sự hiện hữu, tồn tại của chúng, coi như chúng không có. Liệu pháp này chỉ là một cách xử lý có giá trị ngắn hạn bởi thật ra thì càng bị vùi lấp trong tình trạng tâm lý mê muội, thì những đau đớn kia càng có vẻ hoành hành, phát tác mãnh liệt hơn.

Liệu pháp tâm lý thứ hai của ý thức con người trước những đau đớn sinh lý là phương thức tối giản, rút ngắn chúng lại bằng cách chiết đoạn thời gian để chia nhỏ những đau đớn đó ra thành từng mảnh vụn cảm giác. Ở đây ta có phương pháp thiên định về đề mục hơi thở và liệu pháp thứ hai trên đây lúc này sẽ là con dao cắt nhỏ tất cả những đau đớn kia qua từng hơi thở ra vào. Dù gì thì ta cũng phải nhận rằng đâu có phải tiếp tục cảm nhận những đau đớn đang quá cụ thể nhưng dưới hình thức những mảnh vụn như vậy, cơn đau đớn xem ra cũng có vẻ ít gây khó chịu cho ta hơn. Tuy nhiên biện pháp này xét ra vẫn chưa là một phương thức tối ưu để phơi mở thực tại với

những giá trị tinh thức và tình thương để ta có thể tự cảm nghiệm những đau đớn kia một cách trọn vẹn.

Ngoài ra, còn một hình thái ý thức đối kháng khác vi tế, sâu kín hơn, trước những đau đớn sinh lý và cũng vẫn được gọi là một liệu pháp tâm lý. Đó chính là thái độ chấp nhận dần mình và đối diện với những cơn đau đớn nhưng vẫn bằng một ý hướng nhắm vào mục đích thoát khỏi chúng. Thái độ này tuy có vẻ bình tĩnh, dễ chấp nhận, nhưng vì vẫn còn bị trói buộc trong tinh thần dụng ý, đối kháng nên, nếu có vận dụng đến nó, ta vẫn chưa có được mối giao cảm trung thực và trực tiếp với thực tại bởi vì dù có tinh thức trước những cơn đau, nhưng ta vẫn còn bị gò ép trong ước muốn "được hết đau" thay vì điềm tĩnh chào đón chúng như là chúng với một nội tâm vô cầu, vô chấp.

Một khi trong nội tâm chúng ta còn ý niệm đối kháng thì tình thương không thể hiển hiện. Bởi vì chúng ta đang sống trong một cảnh giới mà chính tay mình đã tự khép lại cánh cửa ra vào thực tại. Trong trường hợp đối diện với những đau đớn sinh lý, các phản ứng hữu cơ cùng ý thức tập quán của chúng ta xem ra rất dễ nhìn thấy: Chúng nối đuôi nhau hiển hiện trong hình thức những hoảng loạn và trốn chạy tinh vi, nhỏ nhiệm. Nếu chúng ta không có nổi một giao cảm trung thực và trực tiếp với từng cơn đau của mình bằng khả năng thiên định bản thân thì làm sao ta có thể xây dựng được một tình thương hòa cảm đối với người khác, đó là chưa nói đến những đau khổ ngoại tại khác không đến nỗi cấp bách nghiêm trọng ở bản thân, ở người, và trên toàn thế giới.

Thái độ quan trọng và cần thiết của chúng ta trong hoàn cảnh vừa nêu trên, nếu ý cứ theo tinh thần chánh pháp, thì chỉ nằm gọn trong sự thấu thị tinh tường về mỗi mỗi cơn đau cũng như một thái độ phản ứng hữu cơ hợp lý đối với chúng. Đồng thời, ta phải biết phơi mở mọi sự, mà ở đây là những cơn đau, không nên có thái độ trốn chạy tiêu cực. Ở trường hợp này, công phu tinh thức cũng là công phu tu dưỡng tình thương, lòng từ bi đối với tha nhân, để chúng ta có thể tự mình cảm nghiệm thực tại với tất cả khả năng phơi mở tâm lý và có được một mối giao hòa trực tiếp, liên tục trong từng cảm nghiệm về thực tại.

### Những đau đớn tâm lý

Cũng như đối với tám thân sinh lý, nội tâm của chúng ta luôn phải vật lộn dai dẳng với hàng loạt những nhức nhối bất toại mà mọi người vẫn thường

trực cố ý chối bỏ và giải trừ. Chính những đau đớn nội tại này đã là những tác nhân quan trọng cho từng cơn vật vã và xung đột nội tâm của chúng ta. Chúng là một phần lớn thực tại trong đời sống cảm nghiệm của mỗi người và tồn tại dưới nhiều hình thức: Những cảm giác bất an, cô đơn, điếm nhục, sợ hãi....

Nhưng làm thế nào để ta có thể đón nhận chúng một cách trung thực đây, trong khi ai cũng có thói quen phản ứng đối kháng thực tại một cách nông nổi? Đối với tất cả những cơn đau tâm sinh lý, chúng ta hầu như luôn có thái độ đó. Chẳng hạn như khi đối diện với những cảm giác cô đơn, ta thường có tâm thái chán ghét và bên cạnh đó là ý hướng khai trừ, trốn chạy. Có biết bao lần trong đời mình, chúng ta chỉ đơn giản có mỗi một nỗ lực tránh né những thực tại mà mình e sợ, ngán ngẩm. Thái độ bất mãn trong cảm nghiệm về sự thật hiện hữu chỉ luôn có nguy cơ gây tạo ở ta những tâm thái phân biệt, chấp thủ đối với mọi sự mà thôi. Vạn sự sẽ đơn giản biết mấy khi mỗi người cứ bình thản vô tư để, mặc chúng đến và đi mà không hề có một ý niệm đối kháng nội chiến!

Cái nhức nhối nghiêm trọng nhất trong các môi khổ tâm có lẽ vẫn là cảm giác bất an, thiếu tự tin. Nó luôn ám ảnh ta bằng những âu lo vớ vẩn: "Ta phải sống ra sao để có vẻ cởi mở với mọi người? Nếu thiên hạ cứ biết tổng về con người thật của ta thì mọi việc sẽ ra sao?..." Chính cảm giác tâm lý bất an này sẽ tạo nên ở ta một ảo tượng ngả chấp nguy hiểm đối với thế giới, bởi ta luôn nghĩ tới mục đích "được cuộc đời chào đón và yêu thương". Có điều là cái ảo tượng ngu ngơ đó luôn được chúng ta che đậy, dấu kín bằng đủ thứ nguy trang.

Chỉ cần đôi phút tỉnh thức nhìn thẳng vào từng tâm trạng bất an và tự ti, thiếu tự tin đó, ta sẽ thấy rằng chúng thật ra chẳng có gì dính dấp để cần thiết phải biết đến chuyện riêng tư của chúng ta đâu. Thay vào đó, tốt hơn ta nên quay về với các cảm nghiệm tự thân của chính mình. Nhưng hãy khéo đấy, biết đâu chừng ta chỉ có được cái trần trở đối với bản thân mà không tự biết đón nhận và thương mình một cách chính chắn, đúng nghĩa theo thiền lý.

Nếu chúng ta biết kịp thời cảm nghiệm trọn vẹn những tâm thái bất an, thiếu tự ti và biết sống trung thực với chính bản thân mình thì chắc chắn chúng ta sẽ tự tìm thấy mình qua cái bóng phản chiếu thì coi như chúng ta vẫn còn bị vùi lấp, che kín trong trí tuệ hiện tại. Nếu được hãy tạm thời xử lý những tâm trạng đó bằng cách thư giãn từng hơi thở để mình được thoải mái hơn

rồi từ đó chúng ta bắt đầu mở rộng cánh cửa tình thương đối với chính mình và tha nhân.

Như đã nói, chúng ta luôn có khuynh hướng trốn chạy, chối bỏ tất cả những đau đớn của tâm sinh lý bằng đủ mọi cách. Đối với những cảm giác cực lòng của tâm lý ta thường nhớ đến những biện pháp đối đầu mù quáng như một thái độ khước từ, những hoạt động điên cuồng nào đó hoặc những hình thức ảo tượng ngã chấp. Một trong những nhân tố tâm lý có phương hại đến trí tuệ như thật của chúng ta chính là cảm giác sợ hãi. Và chính vì nó đã gần như trở thành một thứ bản năng tâm lý mà hầu hết chúng ta đều không hề nghĩ đến việc khám phá thật sự của nó nên chúng ta thường xuyên bị nó điều động, chi phối một cách vô thức.

Chính Trang Tử cũng đã từng nói "Những lo sợ nhỏ thì tạo nên các e ngại, những lo sợ lớn thì tạo nên sự hoảng loạn". Khi một sự sợ hãi vừa xuất hiện, bất luận là sự sợ hãi về cái gì - kể cả sự sợ chết, điều cần thiết là chúng ta bắt buộc phải thực hiện cho bằng được đó là sự phơi mở trọn vẹn ngay chính nỗi sợ đó: Nó hiện đang ra sao? Cảm giác sinh lý của chúng ta lúc này thế nào? Chúng từ đâu đến? Trong nội tâm đầu nhận diện được sự sợ hãi cũng có nghĩa là ta cũng đã thấy được đặc tính phù du hữu cơ của nó, đồng thời khi ta phơi mở nội tâm mình để nhìn ngắm nó bằng một giao hòa và mát mẻ sau sắc thì lúc này coi như tất cả những khái niệm ngã chấp về cái Tôi, của Tôi cũng biến mất. Vấn đề sợ hãi đến lúc này coi như tạm ổn.

Từ cơ sở của tỉnh thức và thái độ đón nhận thực tại một cách trung thực, khách quan này, chúng ta có thể tự chọn lựa cho mình một trình độ trí tuệ biệt nào đó của tỉnh thức. Đôi khi điều đó được thực hiện trong một thiền khóa với những đề mục cùng các điều kiện lý tưởng nào đó nhưng cũng có lúc, công phu này lại được thực hiện bằng sự quay về nhìn ngắm vào ngay chính sự sợ hãi mà mình đã và đang đối đầu. Ý chí và tinh thần trách nhiệm của chúng ta bây giờ cũng được tăng cường mãnh liệt hơn, vì những động cơ nỗ lực của bản thân không còn bị hạn chế trong ảnh hưởng của lòng sợ hãi qua tâm thái đối kháng nữa.

Chúng ta đã học được cách hòa giải đối với sự sợ hãi để công phu thiền định có thể giúp ta khám phá ra được đích điểm vươn tới của ý thức chính mình, xem mình thực ra muốn làm điều gì, phơi mở cái gì. Nếu cứ tiếp tục trốn chạy lòng sợ hãi trước mắt, coi như chúng ta cũng đã tự xây dựng một rào cản cảnh phòng đối với các sự sợ hãi chưa xảy đến. Mà điều này vừa chẳng những không thể thực hiện được mà lại có nguy cơ giới hạn và giam hãm

đời sống nội tâm của chúng ta. Điều đó cũng có nghĩa là ta đã tự khép kín cõi lòng, đóng chặt khả năng hiển hiện của tình thương và khả năng giao hòa, đồng cảm với thực tại, từ nội thân đến ngoại giới.

Cũng như đối với những nỗi đau tâm sinh lý của bản thân, chúng ta còn có biết bao tình huống bắt buộc phải tự có một thái độ đối kháng, chẳng hạn về vấn đề nhân sự và những hoàn cảnh éo le trong cuộc sống gia đình hoặc xã hội. Bởi ta đừng bao giờ quên rằng, trong thế giới tình cảm thường nhật vẫn luôn có rất nhiều đối tượng mà mình ác cảm trong giao tiếp đối ngoại, cũng có không ít những tình huống dễ khiến ta bất mãn, khó chịu. Thông thường, trước một đối tượng "đáng ghét", chúng ta vẫn có phản ứng tự nhiên là giữ một thái độ đối lập với từng khía cạnh nhân cách và tập tính của họ, để rồi tự mình cầm tù trong chính thành kiến ác cảm mang tính đối kháng, ngăn cách với người ta.

Trong khi đó, nếu tự biết điều động nội tâm mình ra khỏi thái độ tâm lý bản năng này và tự phơi mở trái tim để bao dung tha nhân - một trình độ nội tâm không mấy đắt đỏ mà đặc tính là độ lượng và hòa giải - thì chúng ta có thể dễ dàng xót thương họ nhiều hơn, thông qua sự thông cảm và trắc ẩn về những đau khổ kín đáo mà ai cũng có. Chúng ta có thể dễ dàng tha thứ cho họ khi hiểu được một điều hết sức quan trọng rằng tất cả những gì là đáng ghét của đối phương thực ra chỉ là những phản ứng tự nhiên của họ trước các khổ lụy, mà nhiều khi chỉ là một cách vô thức mà thôi. Với một cảm nghiệm phơi mở như vậy về những đau khổ của người khác, kể cả đối với những cá nhân mà ta vẫn xem là đối phương, đối thủ - tình thương vị tha tự nhiên sẽ tìm đến với chúng ta.

### **Đối với nỗi sợ chết**

Một trong những khía cạnh khác của đời sống mà chúng ta không mấy khi lưu tâm để tỉnh thức nhìn ngắm thấu đáo, đó chính là bản chất phù du ngay từ căn cội của tất cả cảm nghiệm, một tên gọi khác cho dòng sanh diệt tương tục trong sự hiện hữu, tồn tại của đời sống tâm sinh lý. Tất cả mọi thứ, từ nội thân đến ngoại giới, những cấu tạo tâm sinh lý như là các tư tưởng, cảm giác, xúc xúc, phản ứng tốt xấu của chúng cùng tất cả những ngoại vật vô cơ hay hữu cơ trong thế giới quanh ta, cũng chỉ đều là những đơn thể luôn nằm trên một dòng chảy bất tận của những đổi thay, từ giai đoạn này sang giai đoạn khác: Xuất hiện, tiêu mòn rồi biến mất.

Nói một cách khác, bản tướng của vạn vật luôn là những biến tướng. Trong nền văn hóa phương Tây, người ta ít khi nghĩ đến việc nhìn ngắm, trầm tư và đối diện với cái chết. Người ta luôn e sợ cảm giác nhìn thấy đời sống như một chu trình héo úa, già cỗi mà chỉ biết đơn giản nhìn ngắm những tử thi như một món đồ vật nào đó hết sức bình thường.

Trong giáo lý thiên định truyền thống của Phật giáo Nguyên thủy có một pháp môn mà đề mục chú niệm lại đặc biệt nhắm vào thân chết qua từng giai đoạn phân hủy của nó. Mới nghe qua, ta có thể cho đó là một pháp môn thiên định "thiếu trong lành" hoặc quá đáng, nhưng thực ra ta cũng phải nhận rằng đó là một con đường phơi mở ra cho chúng ta bản chất của cái chết, về bản chất sinh diệt tất nhiên của tám thân sinh lý này và đồng thời cũng giúp ta vượt qua những ảo tưởng phổ cập về chính sự hiện hữu của mình mà hầu như ai cũng mắc phải. Bởi vì phần lớn chúng ta đều rất sợ chết. Và bây giờ chúng ta tự trả lời câu hỏi sau đây đã chừa: Thế nào là cảm giác sợ chết?

Một khi chúng ta chưa có được một điều hiểu biết thấu suốt về bản chất như thật của tâm sinh lý bản thân thì nỗi sợ hãi và thái độ tâm lý đối kháng khi nhìn vào những hao mòn, chết chóc sẽ trở nên mãnh liệt hơn. Bởi chúng ta vẫn luôn âm thầm nhìn ngắm tâm sinh lý của mình như những chủ thể chắc chắn, an toàn rồi gán ghép vào đó một ý niệm Tôi, của Tôi (Ngã, Ngã sở). Lẽ dĩ nhiên, với kiến chấp này, nỗi ám ảnh về "cái chết của Tôi" sẽ khiến ta kinh hoàng. Có thể nói rằng nỗi sợ chết là một chứng minh sinh động về niềm tin vào cái ảo tưởng ngã chấp của chúng ta.

Nhưng một khi chúng ta tự biết phơi mở bản chất tâm sinh lý qua từng quá trình vận động của chúng, chúng ta sẽ thấy rõ rằng chúng luôn sanh tử trong mỗi mỗi phút giây. Đó là một sự thật không hề mang tính cường điệu, phóng đại hay ẩn dụ. Chúng ta sẽ thấy chúng chỉ là những gì rỗng tuếch, vô ngã và vô thường, tiếp nối nhau trôi đi từng năm tháng này sang năm khác. Chúng chỉ là một dòng nước với những bọt sóng luôn được tạo ra và tan vỡ. Trong từng thoáng chốc thời gian, hãy cẩn trọng suy tư về mỗi mỗi cảm nghiệm tâm sinh lý của mình: Tiếng động hình ảnh, tư tưởng, cảm xúc... nào đó. Trong từng chớp mắt, các cảm nghiệm đó luôn sinh diệt, thay chỗ cho nhau theo một qui luật vận động cố nhiên và luôn luôn thay đổi, hoán vị, phủ định lẫn nhau. Rõ ràng là không có một thứ gì trên đời này để ta ôm ấp cả, mặc dù ta cũng phải nhìn nhận là để nhận thức và sống đúng theo tinh thần trí tuệ này không dễ dàng tí nào.

Chỉ cần một phút giây nào đó, cái công phu kinh nghiệm của chúng ta về qui luật vận hành vô thường của tâm sinh lý được thực hiện một cách liên tục và thuần thực thì nỗi sợ chết coi như được chấm dứt, bởi vì trong trí tuệ của chúng ta lúc bấy giờ không còn có chút gì để phải sợ mất nữa. Nuôi dưỡng được một tâm phong điềm tĩnh, an hòa xuyên qua một trí tuệ tư sát, chúng ta chẳng còn bận tâm gì về những thành bại, được thua vốn chỉ là những qui luật vận động tất yếu của vạn pháp để từ đó ta ngày một an bình, tự tại hơn.

### **Phơi mở tâm hồn**

Trước hết, chúng ta phải hình dung hóa những hình thái đau khổ mà mình vẫn luôn có thái độ đối kháng hoặc nhắm mắt làm ngơ trong đời sống thường nhật. Để có được một tâm hồn giao hòa, đồng cảm thật sự thì điều cần thiết là chúng ta phải nhìn lại cái khuynh hướng trốn chạy mang tính hữu cơ đối với các đau khổ, đồng phải có được những cảm nghiệm khoáng đạt về toàn bộ nhân sinh quan của mình.

Ryokan, một thiền sư du phương người Nhật Bản (ra đời vào khoảng giữa thế kỷ thứ 18) đã diễn đạt sinh phong tuyệt vời này trong một bài thơ của mình, mà nội dung đặc biệt chuyển tải một ý hướng tha thiết nhắm đến điều mà đạo giáo vẫn gọi là "tự tại trong vui buồn" - dịch thoát từ chánh văn là "vạn hỷ vạn sầu". Nội dung đó muốn nhắn nhủ với chúng ta một điều rằng một sự giao hòa, vong thân và vị tha sâu sắc, vô lượng chỉ có được từ một cảm nghiệm trọn vẹn về tất cả thực tại bằng một trái tim rộng mở. Và sau đây là một trong những dòng thơ vừa nói trên của Ryokan.

"Một lần nữa, bọn trẻ con và tôi lại đánh nhau trên một chiến trường mà vũ khí của đôi bên chỉ là những lá cỏ mùa xuân.

Chúng tôi tiến quân rồi lui binh, và cuộc chiến mỗi lúc một tẻ nhạt, nhẹ nhàng hơn.

Hoàng hôn xuống rồi, ai về nhà nấy; và ánh trăng đã giúp tôi chịu đựng được niềm cô đơn của mình.

Những đêm tối mùa thu sao mà dài quá

Và cơn lạnh đã bắt đầu thấm đẫm vào chăn đệm của tôi.

Mười sáu năm trời qua rồi mà như mới hôm qua,

Vẫn chưa có một ai biết dành ra chút thương cảm cho tấm thân già yếu này. Con mưa rồi cũng tạnh hẳn; giờ chỉ còn lại những giọt nước nhỏ xuống từ mái nhà.

Suốt đêm lữ côn trùng vẫn ra rả kêu hoài không dứt tiếng.

Tôi vẫn thao thức vì không thể nào ngủ được

Vẫn kê đầu trên gối, tôi ngắm nhìn những tia sáng thanh sạch của bình minh. Ô hay! Lá y của Thầy tôi đã đủ rộng để choàng kín những kiếp đời khổ lụy trong cõi thế trầm phù này".

Tại sao chúng ta lại không được như Ryokan: Biết phơi mở tất cả niềm vui và nỗi buồn, tất cả những gì là sự thật trong cuộc sống của chính mình? Chúng ta vẫn còn cứ mãi khép kín biết bao là cảm nghiệm về đời sống chỉ vì một thứ vô minh có từ nguồn cội của nội tâm, một sự mê muội về bản chất như nhiên của thế giới hiện tượng, giả tướng. Chúng ta giao phó niềm tin một cách mù quáng, nông nổi vào những thứ mà mình cứ ngỡ là hạnh phúc, vào cái phù du và bản chất bất toàn của chúng. Chính cái vô minh này đã nuôi lớn trong ý thức ta những khát vọng triền miên về cái gọi là hạnh phúc, thay vì chỉ nên hiểu rằng chúng chỉ là những ảo giác. Và cho dù những ước vọng hạnh phúc của chúng ta có được đáp ứng liên tục, chúng ta cũng không bao giờ cảm thấy mình được thỏa mãn trọn vẹn.

Nói một cách chính xác, là bởi vì tất cả những cảm giác thỏa mãn đó luôn ngắn hạn và hư ảo. Những đầu tư để đáp ứng cho các ước vọng của chúng ta thực ra chỉ đơn giản có ý nghĩa là trường dưỡng và tiếp sức cho lòng tham ái để rồi sau cùng, chúng ta chỉ còn lại thất vọng và tiếp tục tìm đến những ham muốn khác. Thái độ sống đó có khác gì hình ảnh một người giải khát bằng nước biển, nước muối: càng uống càng thấy khát.

Một khía cạnh bất khả ly của ước vọng hạnh phúc chính là lòng mong mỏi "tránh được đau khổ". Một niềm tin điên cuồng về cái ảo tưởng hạnh phúc thông qua những ảo giác về thực tại chỉ càng khiến ta bị mê mờ về tất cả thực tại vẫn luôn xảy đến trong đời sống của mình. Vô minh và tham ái luôn phương hại đến khả năng tỉnh thức và phơi mở trí tuệ trước tất cả đau khổ của đời sống, đồng thời cũng khép kín luôn ở chúng ta cánh cửa giao hòa vị tha. Trong khi đó, cái giá trị của lòng vị tha lại bị đánh đổ trong chính sự buồn khổ, mà sự buồn khổ lại luôn có đặc tính chối bỏ những đau đớn chứ không hề giúp ích cho một sự phơi mở nào cả.



Có một số người cứ nghĩ rằng thái độ trốn chạy, chán ghét đau khổ là nhân tố tâm điểm xoa dịu nó nhưng nếu có được một sự quan sát nghiêm túc và khu biệt được sự khác nhau giữa tình thương vị tha với lòng bi lụy thì ta sẽ thấy ngay rằng một tình thương vị tha thật sự không bao giờ có sự can dự của thương và ghét. Mà ngược lại, đó chính là sự phơi mở để thấu suốt tất cả đau khổ với ý nghĩa giải trừ kỳ tuyệt và tương ứng với một cách hữu hiệu.

### **Hành động vị tha (Sống tình thương)**

Trí tuệ sẽ thế chỗ vô minh khi chúng ta nhận chân được một điều rằng hạnh phúc vẫn không hề có được từ sự tích lũy những cảm giác khoái lạc, và thái độ đáp ứng để làm thỏa mãn lòng ham muốn cũng không bao giờ đem lại cho ta một đáp ứng trọn vẹn. Nó chỉ là lớn mạnh những vọng niệm phân biệt thương ghét mà thôi. Một khi chúng ta biết tự mình cảm nghiệm chính chắn rằng hạnh phúc không thể đến bằng sự kiếm tìm mà ngược lại là từ sự chối bỏ, nó cũng không đến với ta bằng sự tâm cầu những cảm nghiệm ngọt ngào mà là từ sự phơi mở, tỉnh thức trong mỗi phút giây thực tại, thì chính sự hoán chuyển ý thức này cũng đồng thời khai phóng tất cả năng lực của tình thương ngay trong chính chúng ta. Một khi nội tâm ta không còn bị giới hạn trong sự sợ khổ ham vui nữa thì tình thương, hay nói rộng hơn là sự giao hòa đồng cảm với thực tại, sẽ trở thành phản ứng tất nhiên của trái tim đã được mở rộng.

Chúng ta có thể thấy rõ điều này một cách trung thực và trực tiếp ngay trong chính công phu thiền định của mình. Khi chúng ta có thái độ đối diện và phơi mở để đón chào một cách tỉnh thức tất cả thực tại trong từng giây phút mà không hề bị chi phối bởi các khái niệm thương ghét, thì xem như chúng ta cũng cùng lúc làm thăng hoa tâm phong vị tha của mình đối với từng cảm nghiệm. Từ trình độ nội tâm này, ngoài thành quả nâng cấp công phu thiền định, chúng ta còn có thể bắt đầu thể hiện một tâm hồn vị tha thật sự vào cuộc đời.

Việc thể hiện tấm lòng thương người đó không hề đòi hỏi một phương thức nào hành động nhất định bởi khắp nơi và mọi người trên toàn thế giới lúc này đều là những cánh đồng để chúng ta gieo trồng lên đó những hạt giống tình thương. Mọi sự đều bắt đầu ngay từ chính bản thân chúng ta và vòng tay tình thương kia sẵn sàng dành cho tất cả mọi loài, không phân biệt một ai và vượt qua mọi giới tuyến cá thể cũng như cộng đồng. Hành động vị tha nào cũng là tốt cả: Bất luận là một nỗ lực xoa dịu những nỗi đau sinh lý hay một cố gắng xoa dịu tâm lý cho những ai thật sự cần đến. Chúng ta có thể linh

động thoải mái cách đáp ứng những nhu cầu của những người đau khổ, từ một sự can thiệp trực tiếp vào hoàn cảnh của họ cho đến việc thực hiện một tác phẩm nghệ thuật để nuôi dưỡng và chăm sóc đời sống nội tâm của người ta một cách nhiều ý nghĩa: Chẳng hạn xây dựng ở họ một tình thương hay một kiến thức giá trị. Thậm chí việc lấy mình làm một biểu tượng cho tình thương các mối quan hệ đối giao thường nhật cũng là trong những hành động vị tha đáng quý mà chúng ta có thể thực hiện được. Vấn đề cũng đơn giản thôi: Hãy biến mình thành một người tốt bụng vô danh cũng được.

Ta có thể nói rằng tình thương đối với tha nhân luôn được khai sinh từ sự tiếp cận với những đau khổ. Nó là một phản ứng tích cực trước những hoạn nạn cụ thể mà ta có thể quan sát từ thế giới xung quanh, một phản ứng giúp ta thấu đáo được những cội nguồn sâu sắc nhất mà từ đó mình đã bị giam hãm tù đầy suốt bấy lâu nay.

Đức Phật đã để lại cho ta những bài học hết sức quý giá và sinh động về tình thương: Ngài đã từng tắm rửa săn sóc cho những Tỷ kheo đệ tử đang bị lâm trọng bệnh mà thiếu người chăm nom và ân cần trấn an hướng dẫn nội tâm họ cho đến giây phút cuối cùng trước khi các vị tắt thở và chứng ngộ đạo quả. Dấn bước vào con đường giác ngộ, ngay chính lý tưởng đó cũng là một cách thể hiện sâu sắc nhất về tinh thần vị tha. Bởi đó là con đường mang ý nghĩa đánh thức ở chúng ta sự thấu thị về những cấp độ, hình thái và những cội rễ sâu sắc nhất của tất cả đau khổ.

Chính trí tuệ này luôn trường dưỡng ở chúng ta một tình thương vô hạn đối với mọi loài và trong tất cả các tình huống. Chúng ta có thể thương được các nạn nhân của một cơ chế xã hội hay chính trị bất công nào đó, nhưng liệu chúng ta có thể thương nổi những người đã tạo ra thảm trạng này? Chúng ta thường có khuynh hướng tự cho phép mình có quyền căm thù họ, cho thái độ tâm lý đó là đúng đắn mà quên mất rằng tất cả các hành động của những người này đã được điều sử, sai khiến từ một nội tâm mê muội, mù quáng mà hậu quả không chỉ làm khổ người khác, chúng còn là những hạt giống ác nghiệt sẽ chực chờ đầy đọa chính họ trong những kiếp lai sinh đau khổ tương lai. Hiểu được như vậy chắc có lẽ bạn sẽ có thể bằng tấm tình thương của mình mà cảm thông và bao dung cho họ một cách dễ dàng hơn phải không?

Một thiền sư, đồng thời cũng là một nhà hoạt động xã hội người Việt Nam là thầy Thích Nhất Hạnh đã có một bài thơ rất hay nói về thứ tình thương đại đồng, vô phân biệt mà nãy giờ chúng ta vừa nhắc đến. Nội dung bài thơ đề

ngợi chúng ta một cái nhìn trí tuệ về chính tình thương đó trong cả đời sống, ngay trong chính bản thân mình và một gắn bó với nó với trọn vẹn trái tim của mình bằng tất cả phơi mở:

Xin hãy gọi tôi bằng chính tên thật của tôi  
Xin đừng nói rằng mai này tôi sẽ ra đi  
Bởi chính hôm nay tôi vẫn đến nơi này  
Xin hãy nhìn nhau bằng cái nhìn sâu sắc nhất  
Tôi vẫn đến đây trong từng giây phút để làm một chồi non trên nhánh cây mùa xuân,  
Để làm một chú chim bé nhỏ, với đôi cánh còn yếu ớt đang tập hót trong chiếc tổ mới của mình  
Để làm một chú bướm non trong lòng một đóa hoa  
Để làm một viên ngọc còn dấu mình trong đá.  
Tôi vẫn đến, để cười và để khóc, để âu lo và hy vọng đợi chờ  
Nhạc điệu của lòng tôi là sự chào đời và nhắm mắt của tất cả những gì đang hiện hữu.  
Tôi là một con phù du đang ẩn mình để hóa thân trên mặt nước sông  
Và tôi là một con chim đang chờ mùa xuân đến, để tìm tới nuốt sống con phù du.  
Tôi là con nhái đang tung tăng bơi lội giữa dòng nước trong của một cái hồ  
Và tôi là một chú rắn hiền lành lẽ bỏ đến hồ, kiếm sống bằng những chàng nhái nhỏ.  
Tôi là một đứa bé ở Uganda, tám thân chỉ còn lại da với xương,  
Đôi chân tôi khăng khiu như hai cây gậy trúc,  
Và tôi là một thương nhân buôn bán những cánh tay, bán vào Uganda những vũ khí chết người.  
Tôi là một bé gái 12 tuổi, nấu mình trên một chiếc thuyền con,  
Đã tự gieo mình xuống biển sâu khi bị một tên hải tặc cướp đi cái tiết hạnh ngàn vàng  
Và tôi là một tên cướp biển, trái tim tôi mù lòa và không biết yêu thương.  
Tôi là đồng đảng của Politburo, nắm trong tay toàn quyền sinh sát, và tôi là người đã phải mua đứt niềm tin đất đỏ của hân bằng tính mạng của các tù nhân dưới quyền mình đang chết dần mòn trong những trại tù khổ sai lao dịch.  
Niềm vui của tôi giống như tiết trời đang độ vào xuân, đủ sức ấm cho các loài hoa đơm nở khắp mọi nẻo đời.  
Nỗi đau của tôi có khác gì một dòng sông đầy những nước mắt, vừa đủ đổ đầy vào cả bốn đại dương.  
Xin hãy gọi tôi bằng tên thật của tôi nhờ vậy tôi mới có thể được nghe tất cả

giọng cười và tiếng khóc của mình trong cùng một lúc nhờ vậy tôi sẽ thấy được rằng niềm vui và nỗi buồn của mình thật ra chỉ là một.

Xin cho tôi được gọi tên bằng tên thật của mình để nhờ vậy tôi may ra thức giấc và nhờ thế, cánh cửa tim tôi có thể được mở ra.

Ôi! cánh cửa của tình thương và độ lượng, hải hà...

J. G

---o0o---

### **Hướng dẫn thực tập Nuôi lớn tình thương**

Trong đời sống thường nhật chúng ta có nhiều trường hợp và cấp độ để trưởng dưỡng và đánh thức tình thương vị tha. Ta có thể thực hiện điều đó ngay trong giờ tĩnh tọa, chỉ mình với mình. Những suy nghĩ hoặc các hình ảnh khả dĩ khơi gợi ở tâm hồn ta về những nỗi khổ của người khác hoặc một sự liên tưởng nào đó có nội dung tương tự, ta hãy dồn hết tâm lực để tự đặt mình vào hoàn cảnh của người, thực hiện một tình thương và mối giao hòa, đồng cảm tương ứng. Việc lập đi lập lại lời nguyện "mong cho tất cả luôn được an lành" cũng là một phương thức tốt để chúng ta tự nuôi lớn tình thương tha nhân ngay trong chính nội tâm mình. Lời nguyện này, buổi đầu là nhắm thẳng vào những đối tượng đang đau khổ và có thể được kéo dài trong đôi ba phút hoặc kéo dài suốt cả thiền tọa. Bên cạnh đó, chúng ta còn có thể tự thực hiện một tình thương vô tư ngay đối với chính bản thân mình vào những giây phút nhận ra những đau khổ tâm sinh lý xảy ra trong giờ thiền định.

Ngoài ra, ta có thể trưởng dưỡng và thể hiện tình thương với mình và thái độ sống hướng về người khác. Những khi nhìn thấy ai đó đang bị đọa đày trong bất cứ hình thức đau buồn nào, ta hãy dành chút thời gian cho họ càng lặng lẽ, càng kín đáo thì càng tốt. Hãy biết quan sát một cách cẩn thận tất cả những tâm lý phản ứng phức tạp luôn có thể xảy ra trong tâm hồn mình. Hãy thanh thản để mặt mọi thứ đến và đi, để giữ lại cho chính mình một thế giới nội tại yên tĩnh. Hãy nhìn thẳng vào người khác với một tình thương ấm áp và giản đơn, bất cầu báo và vô phân biệt. Nên thường xuyên có những tra vấn tự thân: Mình có hiểu được rằng mọi người đang triền miên đau khổ? Mình có tự tìm được rằng mọi người đang triền miên đau khổ? Mình có tự tìm được một chút gì giao hòa, đồng cảm với họ hay không? Giữa ta với người có một rào cản ngăn cách nào hay không? Tâm hồn của mình cũng

được phơi mở hay vẫn bị khép kín? Nói chung, điều cần thiết là ta phải tự biết xây dựng một mối quan hệ mật thiết và chân thật đối với tha nhân bằng niềm mong mỏi cho họ được hạnh phúc. Bằng vào tất cả khả năng có được, ta hãy thường trực thực hiện công phu này cho đến khi nào giữa mình với người có một sự giao cảm và thương yêu thật sự.

---o0o---

## **Chương 10 - Kiến giải về Nghiệp lý: Quy luật Tác động và Phản ứng**

Quy luật nghiệp lý là một trong những quy luật quan trọng nhất chi phối và điều động đời sống của chúng ta. Hiểu được nghiệp lý, sống trong trí tuệ về nghiệp lý, thực hiện những gì thật sự cần thiết mà ta đã học được từ quy luật này, mỗi người sẽ cảm nhận được một nếp sống trọn vẹn và bình yên. Một khi đời sống thường nhật thiếu đi sự giao hòa và bị tự cô lập, một nếp sống vô minh về bản chất các pháp thì điều tất nhiên sinh quan của chúng ta sẽ chỉ là những khổ lụy và ngộ nhận. Quy luật nghiệp báo là một trong những định thức thiên nhiên cơ bản mà thông qua nó, nếu với một sự vận dụng sáng suốt, ta sẽ sáng tạo ra được biết bao thế giới sống bao la, lồng lộng. Cứ kể chúng ta là những nhà nghệ sỹ nhưng thay vì phải dùng đến những phương tiện nghề nghiệp như họa cụ, nhạc cụ..., ở đây chúng ta lại tận dụng từng cảm nghiệm tâm sinh lý của mình như là những nguyên vật liệu hay dụng cụ để thực hiện tác phẩm sáng tạo, phô diễn thế giới nội tại vốn vô cùng phức tạp mà cũng thú vị của mình. Hãy nhớ rằng chỉ từ kiến giải này cùng những sáng tạo năng động cộng với khả năng tranh thủ thời gian, chúng ta mới có thể thành tựu viên mãn công phu tu hành của mình.

Thuật ngữ "Nghiệp" trong cả hai thứ tiếng Pàli và Sanskrit (Kamma hay Karma) ở trường hợp này đều có nghĩa là "hành động, việc làm". Quy luật nghiệp báo chỉ đơn giản là định lý tác động và phản ứng: Một hành động có chủ ý sẽ cho ra một hậu quả nhất định nào đó. Tùy thuộc vào động lực tâm lý lúc tạo nghiệp, hậu quả của các hành động cũng theo đó mà được quy định: Hành động bằng ác tâm sẽ cho ra quả xấu, hành động bằng thiện tâm sẽ dẫn đến quả tốt. Chính quy luật sinh hóa của thế giới vật chất cũng đã minh họa cho ta về quy luật đó: Cây táo chỉ trở ra trái táo, chứ không thể sinh ra trái xoài hoặc bất cứ trái nào khác. Nghiệp lý cũng là một thứ quy luật tự nhiên nhưng lại thuộc lĩnh vực tâm lý.

Khi nói đến vấn đề Nghiệp lý, Đức Phật luôn đặt biệt nhắm đến ý hướng hành động, tức động lực tâm lý thúc đẩy ta hành động. Ngài dạy rằng Nghiệp chính là sự cố ý, tác ý, khuynh hướng mang tính thúc đẩy ta hành động từ nội tại, bởi chính nó là nguồn động lực quy định hậu quả của hành động. Một điều hết sức hiển nhiên mà chúng ta cần phải biết đó chính là vấn đề mỗi mỗi đơn vị ý thức mang tính đầu tư dù thiện hay ác đều là một năng lực đủ sức tạo ra một hậu quả tương ứng. Khi chúng ta hiểu được cơ sở căn bản của nghiệp nằm ở sự đầu tư, cố ý, thì chúng ta cũng có thể đồng thời hiểu được rằng mình phải cẩn trọng ra sao trong mỗi ý hướng trước khi bắt tay một việc nào đó, chỉ cần một thái độ sống thiếu tỉnh thức, một khuynh hướng nội tâm bất chánh thì coi như chúng ta đã tự gieo mầm cho vô vàn đau khổ mà mình sẽ phải lãnh chịu trong tương lai.

Vấn đề nghiệp lý có thể được nhận hiểu ở hai cấp độ thông qua sự thấu thị rộng rãi về những hình thức tồn tại, hiện hữu của chúng vẫn luôn dàn trải suốt đời sống của mỗi người. Ở cách hiểu thứ nhất, nghiệp lý đề cập đến cảm nghiệm về quy luật tác động và phản ứng mang tính thời gian và thời gian ở đây là bất định. Nói vậy có nghĩa rằng nghiệp lý trong trường hợp này chính là luật báo ứng theo lối định nghĩa phổ cập: Nhân nào Quả nấy, và thời gian tương ứng giữa nhân và quả rất phức tạp và trừu tượng. Với cách hiểu thứ hai, nghiệp lý được nhận diện qua từng phút giây cũng vẫn quy luật tác động và phản ứng: Sau một tâm thái mát mẻ của tình thương, chúng ta sẽ lập tức cảm nghiệm được một niềm tịnh lạc mang tính thừa tiếp. Cứ thế, ngay sau những bức xúc phiền não, hậu quả tâm lý tất nhiên mà chúng ta sẽ phải cảm nhận dĩ nhiên là những bất ổn, bất an trong tâm hồn. Chính sự tỉnh thức trực tiếp của chúng ta về mỗi vận động của nghiệp lý trong từng phút giây như vậy sẽ là một nguồn động lực tích cực cho công phu phát triển và nuôi lớn sự an lành cho chính mình trong từng phút giây. Đây lại cũng chính là một sự tồn tại tự nhiên của nghiệp lý.

Lý tưởng và nhân cách sống của chúng ta luôn được quy định qua nghiệp lý, nói rõ hơn, chính là hình thái và tính chất cũng như qui mô của nó. Bằng cái nhìn của trí tuệ thiền chân chính, ta sẽ thấy rõ rằng không có một chủ thể, thực thể nào là trường cửu, bất biến để khả dĩ có vị trí cho một cái tôi nào đó tồn tại: Mỗi chúng ta chỉ là một tổng hợp, một hình thái của những chuỗi dài tâm vật lý luôn đổi thay, vô thường. Mỗi người chúng ta đều có một hướng đời riêng, trong từng phút giây ý thức, bất luận là có chủ ý hay vô tình, ta đều luôn tự trường dưỡng ở chính mình những hình thái ý thức sai biệt. Đó cũng chính là một trong những biểu hiện cụ thể của nguyên lý vô ngã như vừa nói trên. Cứ mỗi một tình trạng ý thức hiển hiện trong từng phút giây,

bất kể thiện ác, ngoài ra cái hiệu quả di hậu tất yếu, nó còn để lại một sức mạnh tiềm tàng để sẵn sàng lớn mạnh hơn nữa trong những lần tái hiện sau này. Bởi lúc đó chúng không còn đơn giản là một hình thái tâm lý đột xuất nữa, mà đã trở thành ra một ý thức mang tính huân tập, tập quán, một kiểu quán tính hùng hậu. Nói một cách khác đi, chúng ta chỉ là một bộ sưu tập tổng hợp của rất nhiều nhân cách, những khuynh hướng ý thức mà mình đã đầu tư và trường dưỡng, đặc biệt là những hình thái ý thức đã tự có một sức mạnh phát triển.

Chúng ta thường có khuynh hướng chẳng quan tâm gì đến những cấu tố tâm lý trong các cảm nghiệm, tư tưởng của mình, mà thay vào đó chỉ là những vận động ý thức mang tính cách vô tội vạ, chẳng màng gì đến hậu quả như người ta vô tư thả một viên đá xuống nước mà chẳng kê gì đến những xao động. Trong khi đó ta hãy nhớ rằng mỗi phút giây tư tưởng đi qua trong đầu chúng ta còn là những điều kiện và động lực tác tạo ra biết bao nhiêu vấn đề bong bong khác. Bất cứ đối tượng ý thức nào khởi lên trong nội tâm chúng ta, cộng với tính cách và bản chất của nó đều luôn là một đối tượng sở tri để chúng ta tri nhận và chính thái độ tri nhận về chúng luôn là những điều kiện, nhân tố quy định cảnh giới tái sanh thực ra là những biểu hiện cụ thể cho từng trình độ tâm linh của mỗi chúng sanh. Chúng có ý nghĩa nhắc nhở ta về những bản chất sai biệt của đời sống nội tâm mà mình vẫn cảm nghiệm trong từng giây phút đồng thời cũng giúp ta lưu tâm đến dòng luân hồi sanh tử mà mình sẽ phải lăn trôi qua các sanh thú (tức chỗ tái sanh) theo quy luật nghiệp lý.

Đối với nền văn hóa phương Tây, vấn đề tái sanh và các cảnh giới luôn hồi vẫn thường được xem là đáng nghi, khó tin nếu không muốn nói đó là những vấn đề đầu đầu không cần thiết. Mặc dầu thái độ hoài nghi đó cũng có thể là điều cần thiết cho sự nhận thức, kiểm tra trong cuộc tu của mình, bởi những khái niệm về nghiệp lý và tái sanh vốn là một phần giáo lý quan trọng của Đức Phật, mà để hiểu biết về chúng, thì vấn đề đòi hỏi ở chúng ta một sự tự chứng, thể nghiệm bằng chính khả năng của mình. Chúng ta có thể chưa đạt đến trình độ chứng đạt thiền định hoặc những khả năng thần thông, nhưng nếu với một thái độ trí tuệ thể nghiệm đúng đắn thì vẫn có thể tự mở ra cho mình những khả năng nhận thức và hiểu biết chính chắn, nói theo ngôn ngữ của nhà thơ Coleridge thì lúc này chúng ta coi như đã có được một chiếc móc treo cho lòng bất tín. Với khả năng ý thức đó, chúng ta coi như đã thoát khỏi cạm bẫy của một niềm tin mù quáng cùng với một ý hệ vô tín ngưỡng, cuồng dại. Bằng vào con đường này, chúng ta có thể nhận rõ được những gì

mà mình vẫn chưa hiểu được ở bản thân, cũng như những trình độ tri kiến nào mình chưa có được.

Theo Phật giáo Nguyên thủy thì cảnh giới tái sinh, tức không gian hiện hữu của muôn loài được chia thành sáu tầng: Bốn tầng đọa xứ, tầng nhân giới và các tầng thiên giới. Các cõi đọa xứ được tồn tại, hiện hữu bởi sự tác động và chiêu cảm từ các phiền não của chúng sanh. Các ác tâm này chính là những phản ứng tâm lý xấu xa của chúng ta trong đời sống. Ngoài hậu quả nhân tiền là một đời sống nội tâm đau khổ ngay trong hiện tại, chúng còn là con đường đưa đẩy ta vào các cõi đọa xứ trong vô số kiếp tái sinh tương lai.

Tầng nhân giới hay cõi người được xem là lạc cảnh thấp nhất trong các cõi tái sinh thiện thú. Ở đây là một môi trường lý tưởng để tu tập bởi vì như ta vẫn biết, thế giới này có điểm đặc biệt là cả đau khổ lẫn hạnh phúc cùng đều có mặt. Mà mức độ đau khổ hay hạnh phúc trong thế giới loài người chúng ta dù ở mức độ nào cũng vẫn có thể là những điều kiện tốt cho công phu tu hành: Một ông vua hay gã ăn mày đều có thể tự tìm thấy những yếu tố tâm lý cần thiết cho công phu phát triển đạo hạnh và sự dần thân vào con đường giải thoát. Thậm chí ta có thể nói rằng chỉ có những đau khổ và hạnh phúc ở thế giới loài người mới là những nhân tố tối ưu để phát triển trí tuệ và giác ngộ.

Để có thể sanh được là người, ta ít nhất phải có một thái độ sống hào sảng và hòa ái. Bởi chính những giá trị tâm linh này là một sức mạnh thiện nghiệp vừa đủ để tác tạo một tâm thân nhân loại, đồng thời chúng cũng chính là những biểu hiện đặc trưng cho một nhân tính thật sự. Cũng với những giá trị đạo đức trên đây cộng thêm một đời sống đạo hạnh mà thuật ngữ Phật giáo vẫn gọi là "giới đức", nếu được tu dưỡng lớn mạnh hơn thì chúng còn có thể đưa ta tái sinh lên các cõi thiên giới. Thiên giới ở đây là các cõi trời mà đời sống ở đó, đặc biệt về mặt vật chất, có thể nói là toàn hảo: Các thiên nhân luôn chói lòa hào quang và mọi nhu cầu khoái lạc kể cả nhục dục cũng luôn hết sức đầy đủ. Thuật ngữ Phật học gọi các cõi thiên giới này là tầng trời dục giới.

Tầng thiên giới cao nhất chính là cảnh giới của các vị Phạm thiên (hiểu theo nghĩa của từ ngữ Phật giáo). Nét đặc trưng trong đời sống của các vị Phạm thiên là các vị chỉ luôn sống bằng thiền lạc, một thứ hạnh phúc thuần túy tinh thần, nằm ngoài tất cả khoái lạc, dục cảm và các cõi Phạm thiên này chỉ là chỗ tái sinh dành riêng cho những vị đã chứng đạt thiền định.



Chúng quy lại, sáu cảnh giới tái sinh hay còn gọi là Lục Đạo sinh tử đều được tạo thành từ nghiệp báo. Mà vấn đề nghiệp báo thì hoàn toàn do chính mỗi chúng sanh tự quyết định lấy cho mình. Không ai có thể sắp xếp hay quy định chỗ tái sinh cũng như khuynh hướng tư tưởng của chúng ta được. Lời dạy quan trọng nhất của Đức Phật cho chúng ta là mỗi người phải luôn nỗ lực hết mình để phát triển thiện pháp bản thân ngay trong từng ngày của đời sống thường nhật. Định nghĩa đơn giản nhất của quy luật nghiệp lý là "nhân nào quả nấy". Khi chúng ta hiểu được rằng đời sống của chính mình là một dòng chảy của nghiệp quả, chính mình phải là người nhận lãnh tất cả những gì mà bản thân đã gây tạo thì chắc chắn chúng ta sẽ có một sinh phong xứng đáng, những chọn lựa lý tưởng cho từng hành động hoặc kể cả sự nghiệp bình sinh của mình.

Một vấn đề khác cần nhắc đến ở đây là có đôi lúc vì không kham nổi tính khắc nghiệt của nghiệp lý bằng chút ít hiểu biết không đến nơi đến chốn của mình, người ta đã tự tạo ở nội tâm một sự cắn rứt quá mức cần thiết đối với những tội lỗi quá khứ của bản thân. Ta có thể gọi tình trạng tâm lý giằng xé đó là mặc cảm tội lỗi. Nỗi mặc cảm này là cảm giác tự ti, tự chán ghét chính mình, một sự thiếu hiểu biết về những vận động vô thường của các giá trị tâm lý. Mặc cảm tội lỗi cũng là một hình thức ngã chấp nhưng mang tính bi quan đáng thương là "Tôi không thể tha thứ cho chính mình". Sự hiểu biết chính chắn về nghiệp lý sẽ giúp ta một cái nhìn bình tĩnh và thông minh về các sở hành thiện ác của bản thân. Trong suốt dòng luân hồi đặng đặng qua khắp các cảnh giới tái sinh, mỗi người chúng ta đã gây tạo biết bao là các tội lỗi và thiện nghiệp. Nếu nhìn về quy luật Nghiệp báo bằng những mặc cảm tội lỗi, những lo âu và hoảng sợ không cần thiết, thì đó chính là thái độ thiếu sáng suốt và nông nổi, vô ích. Thậm chí nó còn là một nhân tố bất thiện nữa là khác. Sự thấu đáo về nghiệp lý một cách sáng suốt, chính chắn là con đường tối ưu để ta tự phát triển trí tuệ về tất cả hạnh nghiệp thiện ác: Những con đường dẫn đến an lành và tự do hoặc đau khổ và đọa đày. Chính thái độ hiểu biết về nghiệp lý như vậy, chúng ta mới có được một phản ứng tâm lý tích cực và an lòng khi nghĩ về quá khứ, đồng thời cũng tự chọn cho mình những hướng tốt đẹp trong hiện tại. Mặc cảm tội lỗi là một hình thức tâm lý tự trừng phạt mình, còn trí tuệ về nghiệp lý là một biểu hiện cho đời sống thuần cảm vô tư, bình tĩnh và bao dung.

Trong giáo lý của mình, Đức Phật vẫn thường xuyên nói đến cái giá trị hy hữu của một kiếp tái sinh làm người. Ngài đã từng dùng đến ví dụ về một con rùa mù nằm dưới đáy biển sâu, cứ mỗi trăm năm nổi lên mặt nước một lần và quả là một điều hạn hữu nếu như trong một lần nào đó, khi trời đầu

lên khỏi mặt biển nó lại tình cờ đưa lọt chiếc đầu bé nhỏ của mình vào cái lỗ thủng của một tấm ván vẫn trôi dạt bất định trên mặt đại dương. Đức Phật dạy rằng cơ hội có được tấm thân nhân loại còn khó khăn hơn thế rất nhiều. Cả hai trường hợp hy hữu trên tuy vẫn có thể xảy ra nhưng chắc chắn phải cần đến thời gian rất dài. Từ một sinh thú thấp kém được chuyển sanh vào một sinh thú khác cao hơn quả là một điều thiên nan vạn nan.

Có hiểu được tất cả sinh thú tái sanh đều được quy định bởi hạnh nghiệp của mỗi cá nhân, chúng ta mới hiểu được lý do tại sao Đức Phật lại thường xuyên nhấn mạnh đến sự hy hữu của một thân người. Bởi vì ở các cõi đọa xứ, trong hình thức các sinh chủng hạ cấp, các loài chúng sanh luôn luôn bị sống trong những cơn đau khổ triền miên nên rất khó có được cơ hội phát triển thiện pháp. Ở đó, đời sống nội tâm của các loài đọa lạc thường xuyên bị chi phối bởi vô vàn phiền não và cứ mỗi ác tâm lại luôn là nhân tố cho một ác tâm khác. Sự suy xét về nghiệp lý sẽ mang lại cho ta một trí tuệ vừa đủ để thấy rõ tầm quan trọng của một đời sống, đồng thời giúp ta tự biết tranh thủ thời gian để tu học. Chỉ trong một ngày thôi, xuyên qua vô số dòng tư tưởng, chúng ta đã tạo ra biết bao là những hạnh nghiệp thiện ác. Với một sự cẩn trọng và tỉnh thức trong mỗi mỗi ý hướng sinh hoạt, chúng ta có thể chọn lấy cho đời mình những hoạt động thích đáng.

Lần đó, có người đến hỏi Đức Phật rằng tại sao tuy cùng sống chung trong một thế giới mà mỗi người lại có những hoàn cảnh, điều kiện sống cũng những nhân cách sai biệt nhau. Đức Phật đã trả lời rằng mỗi mẫu đời dù tốt hay xấu đều do các tiền nghiệp của từng cá nhân quy định lấy. Ở đây, chúng ta có thể tóm lược những câu trả lời cặn kẽ của Đức Phật bằng cách rút gọn lại trong đôi nét căn bản mà cũng tương ứng và hợp lý theo quy luật nghiệp báo rằng bản tính hiếu sát, hung tợn luôn dẫn đến hậu quả yếu thọ và bệnh hoạn, lòng từ bi luôn đưa đến những kiếp sống an lành, lòng hào sảng luôn đưa tới một đời sống vật chất đầy đủ, một tâm hồn hiếu học và cầu tiến, đặc biệt là thói quen vận dụng trí tuệ sẽ đưa đến khả năng minh mẫn trong các kiếp tái sinh...

Đức Phật với trình độ trí tuệ của mình có thể nhớ lại một cách như ý vô số tiền kiếp của tất cả chúng sanh cùng với sự hiểu biết tinh tường về những hạnh nghiệp nào đã quy định sinh thú và tình trạng của mọi loài. Lòng từ bi của Đức Phật, từ đó, được xem là vô lượng. Ngoài tình thương đối với những chúng sanh đang đau khổ, Ngài còn có lòng trắc ẩn đối với ngay cả những chúng sanh đang được hạnh phúc nếu như họ vẫn tiếp tục gây tạo những ác nghiệp. Khi chúng ta không hiểu gì về nghiệp lý, còn mê lầm về

thực tướng của các pháp thì coi như chúng ta vẫn mãi tiếp tục gây tạo những đau khổ cho mình và cho người, kể cả trường hợp chúng ta có là một người mang nhiều thiện chí vị tha. Đối với chúng ta hôm nay, nhiều người vẫn có ý hướng phát triển một tâm lực siêu phàm những mong có được những khả năng thấu suốt vấn đề tái sinh để xác định quy luật nghiệp lý. Nhưng thật ra, nếu xét cho cùng thì nỗ lực đó đâu phải là điều cần thiết duy nhất cho việc xác định sự tồn tại của nghiệp lý. Bởi vì định luật nghiệp lý thật ra vẫn hiển hiện rõ ràng trong từng giây phút của đời sống, mà chỉ với một sự quan sát cẩn thận và tinh thức, ta đã có thể lĩnh hội một cách cụ thể.

Đức Phật vẫn thường nêu rõ những quan điểm tri kiến chánh tà của tất cả chúng sanh về vấn đề nghiệp lý: mỗi hành động lớn nhỏ của chúng ta đều luôn để lại một hậu quả, ngay trong hiện tại hoặc tương lai. Hiểu được như vậy được xem là Chánh kiến. Còn Tà kiến là thái độ phủ nhận quy luật tương quan giữa nhân và quả, tức mối tương thuộc hữu cơ giữa lực tác động và hậu quả phản ứng. Trong thế giới văn minh hiện đại của chúng ta hôm nay, mọi người hầu hết chỉ hướng đến quan điểm sống hiện sinh: Nhắm mắt lao mình đi tìm mọi hướng giải quyết cấp thời nhằm để thỏa mãn những nhu cầu khát vọng cụ thể của mình và chính nhân sinh quan này vô tình đã khiến người ta có một cái nhìn xa lạ về quy luật có vẻ trừu tượng, vô vẫn này trong thế giới sống nông nổi đó. Chỉ cần một lần quay nhìn lại với một nhãn trường rộng rãi, chúng ta sẽ thấy rằng mình thực ra chính là tác giả của mọi sự và toàn bộ đời sống của mình không hề là một quy trình hiện hữu vận động một cách ngẫu nhiên, tình cờ, đột biến. Nhìn rõ tất cả mọi hoạt động của mình là một điều hết sức quan trọng, bởi từ đó ta mới thấu suốt được những ý hướng hoạt động cùng những hậu quả được sản sinh từ chúng.

Chánh niệm hay thái độ tinh thức là một phương tiện tối ưu để chúng ta nhận ra dòng vận động của nghiệp lý. Có hai hình thái chánh niệm đặc biệt liên quan đến trí tuệ nghiệp lý: Đó chính là thái độ tinh thức để nhận chân thực tại và thái độ sẵn sàng chấp nhận mọi tình trạng của thực tại. Thái độ tinh thức để nhận chân thực tại là sự chuyên tâm nhìn ngắm từng động tác bản thân, sự tinh thức trọn vẹn đối với tất cả những gì đang xảy ra: Đứng biết là đang đứng, đi biết là đang đi. Từ chánh niệm này chúng ta có thể đi thêm một bước nữa là đủ sức chấp nhận mọi trạng huống tốt xấu của từng thực tại mà mình đang tri nhận, bất luận là tốt hay xấu.

Một người bị xem là thiếu chánh niệm khi hai khả năng trên đây chỉ nằm dưới mức cần thiết. Mà ngoài ra sự thiếu tinh thức về những khuynh hướng hoạt động của mình, chúng ta còn thường lãng quên trong mỗi mỗi sinh hoạt

để rồi từ đó chúng ta nhầm mắt tác tạo những điều sai trái mang tính thói quen của mình. Trong khi đó, đối với hầu hết mọi người, các thói quen bất thiện thường nhiều và mạnh hơn những thói quen tốt đẹp. Trí tuệ và nghiệp lý sẽ đem lại cho ta nhiều thú vị trong đời sống hoạt động thường ngày. Chính nó giúp ta có được những cuộc nhìn ngắm chi li, và như vậy cũng có nghĩa là chúng ta đã bắt đầu có được một nội tâm tinh thức trước tất cả thực tại. Bất cứ một hành động nào dù nhỏ nhất đến mấy đi nữa, ngoài ra việc để lại một hậu quả trong tương lai, chúng còn di hậu lại một sức mạnh mang tính phục sinh và gia lực cho một ý thức mai sau. Cứ mỗi một giây phút quên mình để cho lòng sân hận hoặc tham dục xuất hiện thì cũng có nghĩa là chúng ta đã vô tình tạo điều kiện cho chúng tiếp tục có mặt trong một ngày mai nào đó.

Điều này rất dễ hiểu: Chỉ cần một thời gian nhất định, với từng giọt nước liên tục nhỏ xuống, bất cứ chiếc bồn chứa nào rồi cũng sẽ đầy tràn. Chúng ta thường có thói quen xem rẻ một giọt nước là ít oi, nhỏ bé nhưng chắc chắn chúng ta cũng hiểu và tin được rằng với nhiều giọt nước ít oi và bé nhỏ đó, một chỗ chứa mênh mông như đại dương cũng phải có lúc đầy tràn. Cứ theo ví dụ đó mà hiểu, tư tưởng của chúng ta luôn được nuôi dưỡng, kéo dài, đong đầy bằng từng cảm nghiệm ý thức trong từng mỗi mỗi phút giây. Chúng ta chắc chắn sẽ tích lũy được một trữ lượng năng lực nội tâm to tát và hùng hậu nhưng dĩ nhiên không thể chỉ bằng vào một kiếp sống hiện tại này mà còn phải cần đến sự huân tập trong vô số thời gian tương lai nữa.

Ngay giây phút này, chúng ta hãy thử nghĩ đến phút giây hấp hối của mình trên giường chết và những hồi tưởng sau cùng về cả cuộc đời mình trong đó. Cứ thử làm như vậy đi, bạn sẽ thấy mình ngay từ bây giờ phải có một nếp sống ra sao, phải thực hiện những điều gì, những giá trị nhân cách nào mà mình cần phải phát triển, thăng hoa. Đời sống của chúng ta là một quá trình hiện hữu cơ động bao gồm những biến tướng nhất định, luôn tuôn chảy và thay đổi. Mỗi người chúng ta đều phải luôn tự có trách nhiệm quy định lấy một hướng đời riêng cho mình để hướng tới những giá trị sống sâu sắc nhất. Với một cuộc sống được trang bị càng nhiều những trí tuệ và chánh niệm cũng như một khả năng chiêm ngắm thực tại tinh tường thì chúng ta có thể tận dụng tất cả năng lực của mình một cách hiệu quả và không còn bị vây hãm giữa bốn bức tường lũy đầy bóng tối của tất cả những gì không thật sự cần thiết.

Chúng ta không phải đợi chờ đến giây phút cuối đời để nhìn lại thuở bình sinh của mình, bởi khi đó mọi sự đã quá muộn màng rồi. Chúng ta phải bắt

đầu tất cả ngay từ bây giờ, đó là sự nhìn ngắm thấu suốt toàn bộ dòng sông cuộc đời mà tất cả nguồn chảy của nó chính là những vận động của nghiệp lý. Nhờ vậy, chúng ta sẽ tìm thấy cho mình một sức mạnh tâm linh kỳ thú để sống trọn một kiếp đời thật sự lý tưởng mà khả năng bản thân có thể cho phép.

Câu chuyện sau đây về cuộc đời của một vị đại sư Tây Tạng, Milarepa, có thể cho ta một hình ảnh minh họa về khả năng hồi tâm của một con người biết hoán chuyển nỗi ám ảnh về những ác nghiệp quá khứ của mình thành ra một sức mạnh để gột rửa tâm hồn bản thân và đạt đến một trí tuệ giác ngộ. Milarepa vốn sinh ra trong một gia đình giàu có nhưng chẳng may cha của ông lại qua đời quá sớm. Ngay sau ngày tang lễ, chú bác của Milarepa đã ngang nhiên dành hết quyền sở hữu về tất cả tài sản của gia đình ông và chẳng những thế, họ lại còn đối xử tàn nhẫn với mẹ con ông nữa. Hai mẹ con Milarepa đành biệt xứ ra đi với hai bàn tay trắng. Qua thời gian, Milarepa lớn khôn trong tất cả cơ cực và tủi nhục. Nhớ lại mối thù ngày xưa, ông quyết định ra đi tìm học tất cả các môn huyền thuật ghê gớm nhất rồi quay về cố hương làm một cuộc trả thù đẫm máu đối với những người mà ngày xưa đã hành hạ đọa đày, đẩy mẹ con ông đến bước đường cùng. Sau cuộc trả thù thành công đó, có lẽ nhờ vào duyên lành quá khứ, trong một phút bình tâm, Milarepa đã bất chợt giặt mình kinh hãi khi hồi tưởng lại những tội ác mà mình đã gây ra, dầu nói theo quan điểm thông thường thì việc trả thù của ông có thể được gọi là một chuyện thích đáng, hợp lý.

Chuyện về ông rất dài, nhưng ở đây chúng ta có thể tóm lược đại khái là sau những cuộc giảng xé nội tâm, Milarepa quyết định lên đường tầm sư học đạo với một tấm lòng tha thiết mong tìm thấy được một hướng đi nào đó để tự cứu chuộc mình. Cuối cùng rồi thì Milarepa đã gặp được một người mà ông cần tìm có đủ sức khả dĩ giúp ông thực hiện một nếp đời mà mình vẫn mong mỏi. Người đó chính là đại sư Marpa, một trong những đại sư được xem là thánh nhân và nổi danh nhất Tây Tạng. Và như ta đã biết, sau đó chính Milarepa cũng đã được xếp vào hàng ngũ những bậc thánh sư Tây Tạng tương đương với người thầy của mình. Điều dĩ nhiên khỏi phải nói thêm ở đây là Milarepa trước khi đạt đến một địa vị như vậy đã phải trải qua thật nhiều ngày tháng khổ công để tu học và tự thăng hoa chính mình bằng những công phu mà nội dung vẫn là từ bi và trí tuệ.

Trong một chuyến viếng thăm Hoa Kỳ, Đức Đạt Lai Lạt Ma đã có một thời thuyết giảng về hai giáo lý căn bản của Phật giáo là vấn đề vô ngã và nghiệp báo. Trong bài thuyết giảng, Ngài nói rằng nếu bị bắt buộc phải chọn một

trong hai kiến thức về định luật nghiệp lý và định luật vô ngã thì chúng ta tốt hơn nên chọn lấy kiến thức về định luật nghiệp lý. Trước lời tuyên bố này của Đức Đạt Lai Lạt Ma, nhiều người tỏ ra rất ngạc nhiên vì xưa nay ai cũng hiểu rằng định lý vô ngã vẫn là một vấn đề cốt lõi căn bản của giáo lý Đức Phật, bởi chính từ trí tuệ về quy luật này, người ta mới có thể thấy được bản chất hiện tượng, tương đối, rỗng tuếch và phù du của vạn hữu.

Thực ra câu nói của Ngài nhắm vào một vấn đề khác mang ý nghĩa sâu sắc hơn nhiều: Động cơ căn bản thúc đẩy chúng ta chấp thủ mọi sự trên đời, trước hết chính là sự thiếu hiểu biết về nghiệp lý, quy luật tương tác giữa nhân quả, tác động và phản ứng. Sự hiểu biết về nghiệp lý là một trí tuệ sinh động, chính nó luôn mang ý nghĩa tô đậm, cụ thể hóa định lý vô ngã. Một khi không có được trí tuệ về nghiệp lý thì kiến thức về vấn đề Vô Ngã sẽ trở nên trừu tượng, thậm chí máy móc và duy lý, xa xôi, khó có thể được chấp nhận. Nếu chỉ biết suy nghĩ đơn giản rằng không có một cái Tôi nào hết, không có "người tạo" cũng không có "người hưởng" và chúng ta có thể muốn làm gì thì làm, đó chính là một sự ngộ nhận nguy hiểm về giáo lý Đức Phật, đồng thời đó cũng là một ý thức biện hộ nghèo nàn, nông nổi cho mọi thói xấu của mình. Ngược lại, khi thấu suốt được qui luật nghiệp lý và tự biết điều động từng sinh hoạt lớn nhỏ của mình một cách thích đáng thì điều đó giúp ta lý hội được định luật Vô ngã một cách chính chắn và đúng mức.

Lòng từ bi, cũng như trí tuệ nội quán, chỉ được phát khởi đúng mức từ sự hiểu biết về nghiệp lý. Bởi từ trí tuệ nghiệp lý đó, chúng ta có thể xót thương được cả người có ác tâm lẫn kẻ bị nạn thay vì theo như thói thường, ai cũng căm ghét người có ác tâm và chỉ biết bắt nạt đối với riêng người chịu nạn. Thái độ đó không hề có ý nghĩa là một phản ứng tâm lý yếu hèn hoặc thiếu dứt khoát. Bởi thực ra, trong trường hợp ta xót thương được kẻ có ác tâm chính là nhờ sự thấu suốt về cái động cơ vô minh đã khiến họ gây tạo đau khổ cho chính mình và người khác. Lòng từ bi đó được hiển hiện một cách sáng suốt.

Đức Phật đã nhấn mạnh rằng chỉ có một tiềm năng giác ngộ thật sự mới có thể đủ sức giữ vững được bản sắc của một con người trong dòng vận động phức tạp và bất trắc của nghiệp lý và trình độ này phải được huân tập không chỉ trong một kiếp sống, mà phải trải qua vô số kiếp luân hồi. Mặc dù qua kinh điển, ta có thể đã từng đọc thấy rất nhiều trường hợp những cá nhân cứ triền miên lăn trôi theo một dòng vận động nghiệp báo gần như mang tính nghiệp dĩ, một kiểu duyên số mang tính định phận. Đúng ra thì để có thể có được một hiểu biết rộng rãi về những khuynh hướng tạo nghiệp cũng không

có gì là khó khăn. Mặc dù có nhiều lúc ta vẫn bắt gặp những câu chuyện về vấn đề nghiệp lý xem ra có vẻ nghịch thường, cá biệt. Những câu chuyện như vậy thật cũng rất dễ hiểu và đơn giản, chỉ có điều là chúng nêu ra những khía cạnh phức tạp và tế nhị của quy luật nghiệp lý mà thôi.

Chẳng hạn như câu chuyện về một người đàn ông trong thời Đức Phật, sau khi đặt bát cúng dường cho một vị Tỳ Kheo La Hán rồi lại sanh lòng tiếc của xem đó như là một sự lãng phí vô ích. Dù sao thì việc bố thí đến một đối tượng thánh nhân cũng là một công đức lớn nên nhờ vào quả phước của lần cúng dường duy nhất đó, người đàn ông nọ sau khi chết đã bảy lần liên tục tái sanh trở lại làm người và kiếp nào cũng được là một triệu phú giàu có. Nhưng do chút lòng tiếc của trong lần bố thí ngày xưa, nên dầu có giàu sang đến mấy, suốt cả bảy đời triệu phú, ông chỉ biết ngồi trên đống vàng mà ăn mặc tằn tiện như một gã ăn mày. Đó quả là một trường hợp trớ trêu của nghiệp lý. Mỗi một thoáng tư tưởng đều luôn để lại một hậu quả tương ứng: Một hành động được thực hiện bằng bao nhiêu tác động tâm lý, dù chúng có đối lập với nhau đến mấy đi nữa, thì kết quả của hành động đó cũng sẽ giữ lại trọn vẹn những khía cạnh mâu thuẫn tương ứng. Đối với cả hai trường hợp tạo nghiệp thiện ác đều có chung một qui luật như vậy: Nhân thuận túy sẽ cho quả thuận túy, nhân pha trộn thì quả cũng theo đó mà trở sanh dưới hình thức pha trộn.

Những hạnh nghiệp vào giây phút cận tử trên giường chết cũng là một phần nhân tố quyết định cho việc tái sinh. Có tất cả bốn trường hợp nghiệp lực khả dĩ ảnh hưởng đến những giây phút cuối đời của chúng ta. Trường hợp thứ nhất là Trọng Nghiệp, tức những hành động thiện ác mang tính nghiêm trọng (ở cả hai nghĩa tích cực và tiêu cực) mà chúng ta đã tạo trong thuở bình sinh. Loại nghiệp này có sức tác động rất lớn đến cảnh giới tái sinh. Trọng nghiệp ở đây nêu là những trọng nghiệp bất thiện thì có thể là những hành động xúc phạm đến những cá nhân hay tập thể đáng kính. Về thiện nghiệp thì có thể là sự chứng đạt các tầng thiên hoặc các tầng thánh quả hữu học...

Trường hợp thứ hai là nếu không có sự can thiệp của các trọng nghiệp thì một sự thực hiện tại chỗ hoặc các hồi tưởng về những tiền nghiệp thiện ác trong thuở bình sinh thời đều có ý nghĩa tác động đến vấn đề tái sinh. Thuật ngữ Phật học gọi đây là trường hợp Cận Tử Nghiệp. Những giây phút cuối cùng của một kiếp sống là cả một cuộc giằng xé giữa nghiệp báo với sự tái sanh. Nếu lúc bình sinh mà ai cũng biết sáng suốt và tỉnh thức chứng kiến những

phút giây hấp hối của người khác thì đến lúc này thì chúng ta mới may ra có đủ can đảm và bình tĩnh đối diện với chính cái chết của mình.

Nếu không có sự chi phối của hai loại nghiệp trên thì vấn đề tái sinh của đương sự có thể được quyết định bởi trường hợp nghiệp lực thứ ba mà thuật ngữ trong kinh điển vẫn gọi là Thường Nghiệp, tức những hành vi thiện ác dầu thuộc tinh thần hay hành động cụ thể mà ta vẫn lập đi lập lại nhiều lần trong đời sống thường nhật. Ở đây ta có thể gọi đó là Tập Quán Nghiệp cũng được. Loại nghiệp này vẫn đủ sức mạnh giàn xếp cho ta một cảnh giới tái sinh bằng cách tự hồi trạng lại trong những hơi thở sau cùng. Xét ra đây là loại nghiệp được xem là phổ cập nhất.

Cuối cùng, ta phải nhắc đến loại nghiệp thứ tư mà công năng của nó vẫn có sức tác động gần tương tự như ba loại nghiệp trước, có nghĩa là vẫn có thể qui định sinh thú cho đương sự hấp hối, đó chính là Khinh Thiểu Nghiệp, những việc làm tốt xấu nhỏ nhoi không đáng kể mà ta đã thực hiện trong những dịp ngẫu nhiên, tình cờ nào đó. Tuy là những sở hành nhạt nhẽo, chất chiu, bé mọn không đáng kể nhưng dù sao thì nghiệp lúc nào vẫn là nghiệp và đã là nghiệp thì dĩ nhiên cái di hậu tất yếu của nó phải là quả. Nếu không có ba loại nghiệp trước xuất hiện thì loại nghiệp thứ tư này cũng sẽ tự đến ám ảnh tâm lý người sắp chết, đồng thời quyết định cảnh giới tái sinh cho họ.

Bất cứ hạnh nghiệp nào cũng đều luôn có một hướng phản ứng và hướng phản ứng đó đôi khi lại tùy thuộc vào những tình huống bất ngờ để thậm chí có thể trở nên vô hiệu nghiệm. Ta có thể thấy rõ trường hợp này qua câu chuyện sau đây vẫn được ghi lại trong kinh điển. Vào thời Đức Phật có một gã sát thủ khát máu giết người không gớm tay, Sau một thời gian tung hoành khắp chốn, gã đã bị bắt rồi bị kết án tử hình. Trong giây phút cuối cùng ở pháp trường, gã sát thủ này đã tình cờ nhìn thấy một số vị Tỳ Kheo đang đi ngang qua đó. Hình bóng của các vị tự nhiên làm hắn nhớ lại việc mình đã để bất cụng đường cho Ngài Xá Lợi Phất. Lòng hắn bất chợt trào dâng một niềm hoan hỷ vô hạn để rồi với chút thiện tâm đó, ngay sau khi lìa khỏi cổ, gã sát thủ đã lập tức tái sinh lên thiên giới.

Một trường hợp vô hiệu khác của các tiền nghiệp là khi một người đã được sanh về những cảnh giới cao cấp, quả nghiệp ác xấu quá khứ cũng không có điều kiện trở quả. Tuy nhiên những trường hợp vô nghiệm như vậy cũng chỉ mang tính tạm thời mà thôi. Chính bản thân các vị thiên nhân cũng có thể thấy rõ điều đó. Họ biết nhờ đâu mà mình được sanh về thiên giới và đồng



thời cũng hiểu được những ác quả mà mình sẽ phải gánh chịu sau khi đã sống hết tuổi thọ của kiếp thiên nhân hiện tại. Chính nhờ hiểu biết được điều này, một số vị thiên nhân đã cố gắng hạn chế tối đa những giây phút hưởng lạc, mặc dù với những điều kiện sống hết sức tuyệt vời trên thiên giới thì một nỗ lực như vậy quả thật không dễ dàng tí nào, để dốc sức tu tập thiện pháp nhằm hướng đến một quả vị thánh nhân nào đó, tối thiểu là tầng sơ quả, một bến bờ vĩnh viễn cách ngăn tất cả đọa xứ. Theo kinh điển ghi lại thì sau khi đã sanh về thiên giới, tay sát thủ trên đây cũng đã chứng đạt quả vị Tu Đà Huần.

Khi giải thích về nghiệp lý, Đức Phật luôn đặc biệt nhấn mạnh đến khía cạnh tiềm lực của từng trường hợp hành động thông qua những nhân tố tương thuộc đối với quả nghiệp. Chẳng hạn khi nói về sức mạnh tạo quả của việc bố thí, Ngài dạy rằng chỉ riêng trường hợp thực hiện này thôi cũng đã có đến ba nhân tố quyết định tình trạng trở quả của nó để từ đó một cuộc bố thí dù lớn nhỏ đều có một kết quả và tính cách khác nhau: Đức hạnh của người nhận, tấm lòng của người cho, và thí phẩm có hợp pháp, hợp lệ hay không. Sự thiếu đủ các nhân tố này luôn quyết định kết quả của cuộc bố thí đó.

Từ đó suy ra, ta có thể hiểu rằng nhiều khi một cuộc trai đàn long trọng được tổ chức để cúng dường đến Đức Phật cùng đoàn thể Thánh Tăng mà công đức so ra vẫn ít hơn đôi ba phút phơi mở trọn vẹn tâm hồn mình rồi tập trung tư tưởng hướng về tất cả chúng sanh một lòng từ bi vô lượng, không phân biệt. Bởi vì ở đây chúng ta có thể tạm thời chọn ra một trong nhiều lý do để giải thích trường hợp vừa nêu trên, là để có một tình thương vô lượng tự đáy lòng như vậy, chúng ta dĩ phải có một tư tưởng giao hòa và cảm thông vô bờ bến đối với mọi loài, mà đó lại là một sức mạnh tâm linh vô cùng thâm hậu và cần thiết cho tất cả thiện nghiệp.

Đức Phật còn dạy rằng công đức vô lượng của lòng từ bi trên đây xét ra còn thua xa công đức của một phút giây thấu thị tinh tường bản chất Tam Tướng của các pháp. Sở dĩ một khoảnh khắc trí tuệ về Tam Tướng lại được đánh giá cao như vậy là bởi chính nó giúp ta giác ngộ. Chỉ cần nhìn thấy được bản chất vô thường của thân tâm chính mình thôi, xem nó sinh hóa như thế nào, thì coi như chúng ta đã phát triển khả năng tự tại và bình thản trước tất cả những cấu tố như huyền của từng cảm nghiệm trong đời sống. Đôi khi trong công phu thiền định, lúc phải đối đầu với trở lực khó khăn thuộc tâm sinh lý, chúng ta tự đánh mất khả năng nhìn ngắm thực tại mà công phu thiền định của mình đang nhắm tới. Tuy nhiên điều đó lại giúp ta ghi nhớ rằng những năng lực nghiệp báo luôn được hình thành từ những huân tập tích lũy và tái

hiện một cách liên tục. Và sự chiêm ngắm, tỉnh thức về bản chất vô thường của vạn hữu là cả một chuỗi dài của những trí tuệ được tái hiện liên lần cho nên đương nhiên đây là một nghiệp lực hùng hậu khả dĩ dẫn đến nhiều thiện báo an lành và tự do.

Trí tuệ về nghiệp lý chẳng khác gì một nguồn ánh sáng cho thế giới, bởi từ đó chúng ta mới có thể chọn lấy cho mình một hướng đi thích đáng và đời sống của chúng ta mới thật sự nhắm đến tất cả những gì trọn vẹn và hoàn mãn nhất.

J. G.

---o0o---

### **Hướng dẫn thực tập Thực hiện một tinh thần thiền định tự tại**

Thái độ tự tại dĩ nhiên là tư thái căn bản, cốt lõi của Thiền Quán nhưng bằng vào pháp môn tu tập về bốn pháp phạm trú (Từ, Bi, Hỷ, Xả), tinh thần tự tại cũng vẫn có thể được phát triển như một phương tiện thiết yếu. Tinh thần tự tại thường song hành và được vận dụng để điều động lòng từ bi. Và mặc dù chúng ta có cố gắng trưởng dưỡng, tu tập một lòng từ bi vô lượng đối với tha nhân bằng tất cả những cố gắng san sẻ hết mình những nỗi đau khổ trên toàn thế giới nhưng chắc chắn vẫn luôn có nhiều trường hợp, tình huống mà chúng ta không thể nào tìm thấy được một chút trắc ẩn, bất nhẫn. Thánh Francis đã có một lời nguyện rất nổi tiếng: "Xin cho tôi có đủ sức mạnh để thay đổi mọi sự mà mình muốn thay đổi để tôi không phải bất lực trong khả năng đón nhận mọi sự, và xin cho tôi hãy có được cái trí tuệ để hiểu được những gì mà mình chưa biết đến". Một trí tuệ về nghiệp lý trong sự hiện hữu của tất cả chúng sinh luôn mang lại cho ta một tâm hồn sáng suốt cộng với một trái tim biết yêu thương không phân biệt.

Để có được một tư phong lẫn tâm thái tự tại, trước hết hành giả nên chọn lấy một tư thế ngồi thật thoải mái rồi nhắm mắt lại. Sau đó, hành giả tập trung tư tưởng vào hơi thở cho đến khi nào có được một sự cảm nhận chính chắn, khách quan rằng tâm sinh lý của mình đang ở trong tình trạng thật sự ổn định. Tiếp theo, hành giả hãy bắt đầu chiêm ngắm trực tiếp vào nội tâm vốn đang được quân bình và tự tại của mình. Hãy tự cảm nhận như là một sự thưởng thức chính thực tại đó và nếu cần, hành giả có thể tự ám thị mình bằng những lời thâm thì mang ý nghĩa xác định thực tại: "Mong sao nội tâm tôi luôn được quân bình và an lành; mong sao tôi không bị khuấy động bởi

bất cứ tục sự nào,...". Rồi hành giả nên tự mình quán xét tổng quát bản chất vô thường của mọi thứ trên đời: Cái gì cũng tự đến rồi đi, không có chi là trường tồn bất biến. Từ niềm vui cho đến nỗi buồn, nỗi bất hạnh hay điều may mắn, con người, nhà cửa, súc vật, các dân tộc và kể cả toàn bộ các nền văn minh đều chỉ là bọt nước phù du.

Hành giả nên luôn tâm niệm rằng mong sao mình có thể điềm nhiên ngắm nhìn tất cả những đổi thay trên đời bằng một nội tâm tự tại thảnh bảnh, đồng tự phơi mở tâm hồn mình để thương yêu tất cả vạn loài mà vẫn bằng tâm thái đó. Để xác quyết trí tuệ về nghiệp lý "Mỗi người luôn chịu trách nhiệm về những sở hành thiện ác lớn nhỏ của mình", hành giả lại nên tiếp tục nuôi dưỡng ở chính tâm hồn mình cái khả năng yêu thương và tự tại trong mỗi biến cố của đời sống, dĩ nhiên vẫn với sự quân bình, điềm tĩnh và bình an của nội tâm.

---o0o---

## **Chương 11 - Hiểu biết về Nghiệp Lý: Con đường đến Tự do**

Còn có một trình độ hiểu biết khác về nghiệp lý mà không hề liên quan đến vấn đề tái sinh. Chẳng hạn một thứ kiến thức về nhân quả báo ứng để ta từ đó đầu tư những thiện sự mang ý nghĩa dẫn sanh vào các sinh thú cao cấp như thiên giới hoặc nhân giới với những điều kiện sống tuyệt vời. Kiến thức về nghiệp lý ở đây cần được hiểu là một con đường đưa đến một khả năng tâm linh thật sự tự tại giữa đôi bờ tương đối của sự sống và cái chết, sanh và diệt.

Tinh hoa của đạo Phật chỉ nằm trong trí tuệ nội quán về qui luật Vô Ngã. Trong giáo lý tuyệt vời mà đồng thời cũng là cốt lõi này của Phật giáo có nội dung là phủ nhận một cái tôi ảo vọng. Tất cả những cấu tố tâm sinh lý vẫn làm nên sự có mặt của chúng ta, chúng luôn thay đổi và biến tướng một cách nhất định. Cái mà chúng ta vẫn gọi là thực thể, cái tôi,... đều chỉ là một khối tổng hợp của từng thành phần tâm vật lý nương nhau mà hiện hữu thông qua một khối quan hệ hữu cơ. Phật giáo vẫn gọi chung các cấu tố đó là Ngũ Uẩn (Khandha).

Uẩn hay cấu tố đầu tiên trong năm uẩn chính là những nguyên tố vật chất (Sắc uẩn) mà chúng ta có thể cảm nhận qua các quan sinh lý, dưới nhiều hình thái cảm nghiệm: Thô ráp, mềm mại, nóng lạnh, rung động, nặng nề,

nhẹ nhàng... Uẩn thứ hai vẫn được gọi là Thọ uẩn, bao gồm tất cả những cảm giác và xúc động tốt xấu như buồn, vui hay sự hờ hững thân nhiên mà từ ngữ thông thường vẫn gọi là tình trạng tâm lý vô cảm. Uẩn thứ ba tức Tưởng uẩn, cũng thuộc lãnh vực tâm lý như hai uẩn vừa kể trên và với một định nghĩa nôm na thì đó là những quan niệm, những liên tưởng tập quán mang tính phân biệt và kinh nghiệm về các đối tượng sở tri. Chẳng hạn, chính nhờ có nó, khi nghe một tiếng động, ta lập tức nhận ra ngay rằng đó là tiếng còi xe hay tiếng chó sủa. Hồi ức là một trong những chức năng đặc trưng của tưởng uẩn. Uẩn thứ tư chính là những hình thái tư tưởng tích lũy tất cả những cấu tố tâm lý ngoài thọ uẩn và tưởng uẩn, những uẩn mà theo đặc tính có thể được xem là độc lập. Uẩn thứ tư này bao gồm tất cả những hình thái ý thức sai biệt và có di hậu những phản ứng nhất định nào đó trong tương lai bất luận là tốt hay xấu. Chúng là những cấu tố tâm lý có hiệu quả xây dựng và qui định nhân cách cũng như hướng đi của mỗi chúng sanh. Gọi theo thuật ngữ phật học thì Uẩn thứ tư chính là Hành uẩn, nội dung có thể là tam độc (tham, sân, si) hoặc tam học (giới, định, tuệ). Uẩn thứ năm tức Thức uẩn là cái biết đơn thuần, vô tư, vô cảm đối với tất cả đối tượng sở tri bất luận thuộc tâm lý hay vật lý, một cái biết đơn giản chưa thông qua cũng như chưa bị định trị (đánh giá) bởi bất cứ lăng kính ý thức nào hết. Chúng ta thật ra chỉ là một thành phẩm được cấu hợp từ sự tương tác của năm uẩn. Những khái niệm tôi, anh, nam, nữ, người, thú... chỉ là những ngôn ngữ mang ý nghĩa phương tiện để diễn dịch những hình thái vận động nhất định của các uẩn mà thôi.

Chẳng hạn khi ta nghe tiếng động thì sự ghi nhận ban đầu về âm thanh đó chính là Thức uẩn (ở đây là nhĩ thức). Thần kinh thính giác và âm thanh kia là Sắc uẩn. Những cảm xúc tiêu cực hay tích cực trước âm thanh đó, chính là Thọ uẩn. Sự nhận ra (bằng kinh nghiệm quá khứ) rằng đó là âm thanh, tiếng động gì thì đây là Tưởng uẩn; và tất cả những phản ứng tâm lý mang tính đầu tư, định trị bằng các tình trạng tâm lý thương hoặc ghét hay hiểu biết (bằng trí tuệ) thì chính là sự hiện hữu, tồn tại của Hành uẩn.

Trong một bộ kinh quan trọng của Phật giáo là Milindapanha (Milinda Vấn Đạo) có nhắc đến một đoạn đối thoại giữa nhà vua Hy Lạp tại Ấn Độ tên Milinda (hậu duệ của A-lich-sơn Đại Đế) với Ngài Nàgasena (Na-tiên), một vị thánh tăng bác học thời danh, về giáo lý vô ngã. Nhà vua yêu cầu Ngài Nàgasena hãy giải thích rõ hơn cho mình về vấn đề giáo lý thâm sâu mà cũng vô cùng tế nhị này. Nhà vua đặt vấn đề với tư cách một người đứng trên lập trường chủ trương một cái Tôi. Ngài Nàgasena trở vào chiếc long xa của nhà vua rồi hỏi:

- Thừa đại vương, ở đây cái gì được gọi là cỗ long xa? Có phải chẳng từng món phụ tùng được lắp ghép vào đây đều có thể được gọi là chiếc long xa hay không, chẳng hạn như các món đèn xe, trục xe, cãm xe, thùng xe, mui xe, rèm xe,...?

- Tất nhiên, nếu kể ra từng món một thì không có món nào có thể được gọi là cỗ long xa cả! Vua Milinda trả lời.

Đến đây, nhà vua Milinda coi như đã thấu suốt được giáo lý vô ngã một cách sâu sắc và sinh động qua chính hình ảnh về cỗ long xa mà Ngài Nàgasena đã tạm mượn làm một thí dụ để trình bày về một giáo lý vô ngã xuyên qua phép diễn dịch về đặc tính nương đỡ và tương quan hữu cơ như một qui luật sinh tồn của vạn pháp: Không có sự góp mặt của các món phụ tùng cần thiết thì chẳng có một chiếc xe nào cả. Vẫn bằng phương thức suy luận tương tự, cái mà chúng ta vẫn gọi là "tôi, của tôi" thật ra chỉ là một khái niệm giả lập để chỉ cho môi trường gặp gỡ, tương ngộ của các uẩn luôn sanh diệt triền miên trong từng chớp mắt. Bản chất và đặc tính cố nhiên của chúng là luôn luôn thay đổi, phân hóa, biến tướng và bất thường.

Chúng ta hãy quan sát mọi sự trong từng ngày như người ta vẫn tự nhìn ngắm mình trong tấm gương soi. Tình trạng hiện hữu của các uẩn hôm nay qua đến ngày mai sẽ đổi khác nhiều lắm. Mọi thứ luôn trôi qua đi và tự đnh mất khuôn mặt cũ của mình, cái còn gọi có chẳng chỉ là tên gọi. Bằng vào những khái niệm tập quán ngộ nhận, trong đó có cả thói quen định danh (gọi tên), chúng ta vẫn luôn tự ám ảnh mình bằng một niềm tin vào những sự vật nào đó miên viễn và hằng tại, trường cửu, thậm chí dù có tận mắt nhìn thấy những hiện tượng vô thường, đổi thay, ta vẫn cứ xem chúng hiện hữu, vận động, biến tướng vì một quyền sở hữu hay dưới sự điều hành của ai đó, cái gì đó. Nhưng nếu bằng một cái nhìn nghiêm túc, trung thực, khách quan và tỉnh thức, thông qua trí tuệ thiền định vốn đã được trao luyện thuần thực, thì ta sẽ thấy rằng ngay bản thân của ý thức (ở đây là tứ danh uẩn, các uẩn thuộc tâm lý) tự bản thân chúng chỉ là một qui trình vận động luôn mang tính vô thường và bất cứ cái gì vẫn được gọi là bản ngã hay cái tôi cũng chỉ là một chuỗi dài đổi thay liên tục của ngũ uẩn mà không hề có một thực thể bất biến, vĩnh hằng nào nấp kín đằng sau hay tàng ẩn bên trong chúng cả.

Dòng sinh diễn cố nhiên của ngũ uẩn tuyệt đối không xảy ra một cách ngẫu nhiên, tình cờ, đột biến, đột xuất hay hỗn độn, thiếu trật tự. Nó sinh hóa trên một hệ thống hản hoi, mang tính thừa tiếp hữu cơ, tuân theo qui luật vận động tất yếu của các pháp tự muôn đời. Những qui luật có điều động tất cả

những mối quan hệ tương thuộc của các cấu tố tâm vật lý làm nên sự tồn tại, vận động của các pháp và ta có thể học hỏi thấu suốt vấn đề này trong tạng Vi Diệu Pháp (Abhidhamma-pitaka), một hệ thống giáo lý có nội dung chủ yếu là về tâm lý học (từ ngữ này ở đây nên hiểu theo định nghĩa chiết tự chứ không mang ý nghĩa thông thường ở các bộ tự điển). Theo tạng Vi Diệu Pháp thì ý thức của chúng ta là một chuỗi dài của những đơn vị cảm nghiệm tâm lý mà gọi theo từ chuyên môn của Phật học là các Tâm lộ. Trong hình thái vận động này các đơn vị ý thức tuyệt nhiên không diễn ra trong một tình trạng hỗn mang hay xơ cứng, dính dấp đến từ ngữ văn tự, mà thay vào đó mỗi tâm lộ bao gồm một loạt tối đa mười bảy đơn vị ý thức, gọi theo thuật ngữ của tạng Vi Diệu Pháp là mười bảy Sát-na Tâm. Giả dụ như khi ta nghe một tiếng động, các đơn vị ý thức tương ứng lập tức nối đuôi nhau hình thành ra một tâm lộ với số lượng tối đa là mười bảy Sát-na để tập trung vào một đối tượng sở tri, mà ở đây là âm thanh mà mình vừa nghe qua.

Đối với trường hợp cảm nghiệm (ghi nhận, đón bắt) các đối tượng ý thức khác như hình ảnh, hương vị hay đối tượng xúc giác, tư tưởng nào đó, tất cả cũng đều diễn ra theo qui trình này: Tính ở mức tối đa, mỗi lộ tâm gồm có mười bảy sát na và thời gian tồn tại của mỗi một sát na là cực ngắn (tạm hiểu là một phần tỷ của mỗi giây đồng hồ) và trong suốt đời sống chúng ta, các Tâm lộ luôn liên tục thế chỗ cho nhau. Trong mỗi Tâm Lộ như vậy, có một số Sát-na chỉ đơn giản có ý nghĩa là hậu quả thừa tiếp từ các tiền nghiệp quá khứ. Thuật ngữ của tạng Vi Diệu Pháp gọi chúng là những Sát-na Tâm Quả. Chúng hiển hiện trong lộ tâm dưới hình thức của những cảm giác tốt xấu (Thọ uẩn). Chẳng hạn như khi chúng ta bị nghe phải những câu nói, những âm thanh khó chịu thì đó chính là lúc lộ diện của Sát-na tâm quả bất thiện vốn đã được đầu tư từ một hành động ác xấu tương ứng nào đó trong quá khứ. Còn đối với các Sát-na tâm còn lại trong một tâm lộ thông thường thì chúng có chức năng gây tạo ra những tác động mà này giờ ta vẫn gọi là quả và nhân tố tác nghiệp hay sức mạnh tác động của chúng hoàn toàn tùy thuộc vào thái độ phản ứng tâm lý của chúng ta trước các đối tượng sở tri. Như khi nghe một câu nói, một âm thanh dễ gây bất mãn thì thay vì chúng ta chỉ đơn giản ghi nhận nó là quả xấu của một tiền nghiệp bất chánh để rồi bình thản nhìn ngắm và bỏ mặc cho nó trôi qua, nhưng nếu ta lại đón nhận nó bằng một sự bất mãn thì vô tình ta đã lại đầu tư thêm một ác nghiệp mới nữa trong tương lai. Tất cả chỉ vì thái độ đối kháng tệ hại của chúng ta mà thôi.

Nói một cách khác đi, ta đã đối diện và xử lý một cách thiếu thông minh trước đối tượng sở tri. Và ở đây có một qui luật mà có lẽ ai cũng biết, đó là "Nhân nào quả nấy": Con nóng giận hôm nay sẽ cho ra những nỗi buồn khổ

ở ngày mai. Ngược lại, với một thái độ phản ứng và xử lý ngoại cảnh bằng tất cả những giá trị tinh thần như tỉnh thức, bao dung và một trình độ thấu đáo về nghiệp lý thì dầu bất cứ ở tình huống nào, đối với bất cứ một đối tượng sở tri nào tốt xấu bất luận, ta đều có cơ hội để vun bồi và gieo hạt cho những hạnh phúc mai sau.

Tất cả những cảm xúc tâm sinh lý dù tốt xấu đều là hậu quả của tiền nghiệp. Những phản ứng của chúng ta hôm nay đều luôn có thể tạo nên những hậu quả trong tương lai mà mình sẽ phải chấp nhận, thưởng thức hoặc chịu đựng. Qui luật về nghiệp lý là cả một vòng tuần hoàn luân lưu: Từ một hạnh nghiệp quá khứ sẽ tạo ra những hậu quả trong hiện tại và chính những thái độ phản ứng, xử lý tốt hoặc xấu đối với chúng, lại tiếp tục tạo ra những hậu quả mới... Cứ thế và cứ thế. Vòng tuần hoàn nghiệp lý báo ứng này đã qui định nên cuộc luân hồi của tất cả chúng sanh và tất cả chỉ nằm vòn vẹn trong từng sát na tâm.

Giáo lý thiền quán đặc biệt nhấn mạnh hai vấn đề lớn là sự thức tỉnh trong mỗi thái độ xử lý của ta đối với nó. Bởi chính điều này là cội nguồn cho tất cả hạnh nghiệp của chúng ta. Mỗi phút giây cảm nghiệm thực tại đều có thể trở thành một tác nhân cho một báo ứng nào đó trong ngày sau. Tất cả đều tùy thuộc ở chúng ta, mỗi người đều có quyền chọn lựa cho mình một thái độ sống: Để mặc cho từng phút giây đối diện và xử lý thực tại bị cuốn hút vào trong vòng tuần hoàn của nghiệp lý vay trả triền miên, hay chỉ ngắm nhìn từng thực tại một cách tự do, vô hệ lụy, không đầu tư một hạt giống nhân quả xuẩn động nào.

Con đường tối ưu để chúng ta vực mình ra khỏi vòng tuần hoàn mù mịt vô cực của nghiệp lý chính là chánh niệm hay thái độ tỉnh thức. Đó là một trình độ nội tâm nằm ngoài tất cả phân biệt hẹp hòi, luôn phơi mở và khách quan đón nhận tất cả những gì xảy đến, không thương ghét mà cũng chẳng vô tâm lãnh đạm, hờ hững và thiếu trách nhiệm. Một khi có được cái bản lãnh chào đón mọi cảm giác vốn là hậu quả của tiền nghiệp, bằng tất cả bình tâm thì coi như chúng ta đã tự tạo được cho mình những điều kiện giác ngộ, những nhân tố giải thoát thật sự rồi đó!

Hãy nhớ rằng ngay cả đối với một người đã hoàn mãn túc duyên giác ngộ (thậm chí đến cả chư Phật) cũng phải chấp nhận những ác quả từ các tiền nghiệp mà mình đã tạo. Dĩ nhiên các Ngài cũng vẫn có thể thọ lãnh tất cả những thiện quả đã được gieo trồng từ quá khứ. Ở đây chúng ta có lẽ ai cũng biết đến câu chuyện về một tay sát thủ khét tiếng trong thời Đức Phật, tên là

Angulimàla. Số nạn nhân của chàng ta lên đến chín trăm chín mươi chín người. Sở dĩ tay sát thủ này được gọi tên như vậy vì bởi vì chàng ta chỉ giết người để lấy trên bàn tay của mỗi nạn nhân một ngón tay rồi xâu lại thành chuỗi đeo trên cổ. Nạn nhân cuối cùng mà Angulimàla nhắm tới, chính là bà mẹ ruột của mình. Bằng Phật trí, Đức Thế Tôn biết được mọi sự và Ngài đã kịp thời xuất hiện để can thiệp. Nhìn thấy Đức Phật, Angulimàla liền thay đổi đối tượng truy sát và bằng tất cả sức chạy vốn chưa có đối thủ, Angulimàla đã dốc sức rượt đuổi Đức Phật trong khi Ngài vẫn từng bước thong thả như không có gì xảy ra. Như ta đã biết, tay sát thủ khát máu này không cách nào theo kịp Đức Phật, cuối cùng khi đã kiệt sức, Angulimàla lớn tiếng bắt buộc Đức Phật dừng bước.

Trước thái độ hung hãn của Angulimàla, Đức Thế Tôn từ tốn trả lời: "Thực ra Như Lai đã đứng lại từ lâu lắm rồi, chỉ có người mới là người chưa chịu dừng bước đó thôi, Angulimàla ạ!"

Và Angulimàla đã dừng bước, dừng bước thật sự và bị tác động mãnh liệt bởi chính phong thái đại hùng, đại bi của Đức Phật. Sau đó, Angulimàla xuất gia và trở thành một vị A La Hán. Theo như kinh sách ghi lại, trong những đoạn đời còn lại của mình, ngài Thánh Tăng Angulimàla đã phải trả giá cho những ngày tháng khát máu của mình bằng những nếm trải cay đắng trên suốt những nẻo đường du hóa vị tha: Hầu như ở bất cứ nơi nào Ngài cũng đều bị nguyên rủa, hành hung một cách tàn nhẫn. Nhưng dĩ nhiên đối với trí tuệ của một bậc A La Hán, ngài đã mỉm cười đón nhận tất cả với một tấm lòng bao dung vô hạn. Bởi đó chính là một trong những nét đặc trưng cho trí tuệ của một bậc thánh: Trí tuệ về nghiệp lý, chấp nhận nghiệp quả mà không đầu tư thêm nghiệp nhân. Các bậc thánh bình thản cảm nhận tất cả những báo ứng của mình như một người đang có mặt tại kịch trường để quan sát những vở kịch, mà ở đây là những vở bi hài kịch của tuồng nghiệp lý!

Vạn hữu, từ các tầng địa ngục sâu nhất cho đến những cảnh giới phạm thiên cao nhất cũng chỉ đều là những hình thái hiển thị của ý thức, nội tâm chúng sanh. Có hiểu được nghiệp lý, tức những qui luật điều hành và qui định sự tồn tại của mọi loài thì coi như ta đã có thể tự chọn cho mình một hướng đi, một sinh thú. Chúng ta không cần phải lo âu trước con đường tử sinh đường như có vẻ đáng sợ này. Chúng ta có thể tự có cho mình một con đường tràn đầy trí tuệ và an lành; bằng vào sự thấu suốt vấn đề nghiệp lý một cách chi li, sâu sắc qua sự vận động của tâm lý ở cấp độ tế vi của khái niệm về mỗi sát-na tâm, xâu chuỗi luân hồi hữu cơ của chúng ta xem như có cơ may được cắt đứt. Và với sức mạnh của chánh niệm, của thái độ vô cầu, vô chấp và



độc lập đối với tất cả thực tại sở tri, chúng ta có thể phá vỡ vòng luân lưu của cuộc sinh tử tuần hoàn, đồng thời có thể phơi mở được cho mình một cảm giác tự do thật sự.

J. K.

---o0o---

## **Hướng dẫn thực tập**

Chiêm ngắm ý hướng hành động

Để hiểu được nghiệp lý, điều căn bản và cốt lõi là việc nhìn thấy phương thức vận động hoặc những khuynh hướng ý thức mang tính quy định một chủng tử tạo quả trong tương lai trong chính hành động mà mỗi người thực hiện. Từ đó suy ra, một sở hành (trong tam nghiệp) được điều động bằng thiện tâm thì kết quả tất yếu của nó sẽ là các quả lành. Bằng ngược lại một sở hành được điều động bởi các phiền não thì hậu quả dĩ nhiên của nó sẽ là tất cả những gì cay đắng chua chát trong tương lai. Có điều là các quả nghiệp không phải luôn luôn là nhãn tiền nên ta phải nói rằng thật không dễ dàng gì nhìn thấy được quá trình quan hệ tương thuộc giữa nhân và quả.

Tuy nhiên trong đời sống thường nhật ta vẫn có lắm dịp để thâm thía một cách dễ dàng và trực tiếp vấn đề nghiệp lý xuyên qua trường hợp khẩu nghiệp, những ngôn ngữ đối giao với mọi người xung quanh. Chúng ta hãy làm một thử nghiệm bằng cách bỏ ra đôi ba ngày ghi nhận cẩn thận và trung thực từng động lực tâm sinh lý của mỗi lời nói mà mình phát biểu. Hãy cố gắng nhìn thẳng vào từng phút giây tâm não trạng gắn liền với ý muốn phát ngôn, nhìn thẳng vào những động lực, phản ứng tâm lý vào cả sự chọn lựa ngữ ngôn của mình. Hãy cố gắng tỉnh thức để nhận diện tất cả những gì thúc đẩy ta nói, bất luận đó là một thứ tâm trạng thô tế, tốt xấu ra sao. Đại khái, càng tỉnh thức càng tốt, đối với tất cả hình thái ý thức và những gì thật sự có tác động đến khẩu nghiệp của mình.

Ta chỉ nhìn ngắm thôi, một cách khách quan về đáy sâu thật sự của nội tâm mình, không thông qua một toan tính khuôn sáo nào cả. Hãy đơn giản ghi nhận các vận động sai biệt của ý thức cùng những ngôn ngữ mà chúng điều động.

Sau chừng đó nỗ lực, ta hãy tiếp tục ghi nhận ảnh hưởng của mỗi lời nói mà mình phát biểu: Ta sẽ phải nhận lấy những gì từ thế giới chung quanh khi

ngôn ngữ của mình được phát biểu bằng một nội tâm nhỏ nhen, vị kỷ, cao ngạo,...? Người khác sẽ có phản ứng ra sao trước những câu nói đầy tình thương?

Qui luật nghiệp báo luôn buộc ta phải tự chịu trách nhiệm về tất cả những tác động của mình (mà mỗi người có thể chọn lựa) đối với thế giới chung quanh trong từng giây phút. Với sự khám phá tinh vi và kỳ thú về những năng lực nội tại này ở mỗi người cũng giúp ta tự qui định lấy điều kiện sinh tồn ngoại tại: Ta có thể chọn lấy cho mình một hướng đi an lành, giải thoát.

---o0o---

## **Chương 12 - Năm nguồn đạo lực cho Thiên định**

Trong suốt giáo lý giải thoát của mình, đặc biệt khi nói về thiên định, Đức Phật thường nhắc đến năm yếu tố đạo lực mang ý nghĩa đào dưỡng nội tâm và kết tựu quả vị giải thoát. Pháp môn thiên định chính là công phu trưởng dưỡng năm nguồn đạo lực đó ngay trong từng phút giây tu tập thường nhật của chúng ta.

### **Niềm tin (Tín)**

Nguồn đạo lực đầu tiên ở đây là đức tin. Đại khái, đó là một trạng thái tâm lý có khuynh hướng đi tìm một sự tín nhiệm, tin tưởng và hâm mộ. Đức tin hay niềm tin luôn có rất nhiều trường hợp. Nó có thể đến khi chúng ta bắt đầu được một đối tượng nào đó khả dĩ kích động và cuốn hút mình. Đó có thể là một ảnh tượng tôn giáo, một tác phẩm nghệ thuật, một buổi nói chuyện, một bối cảnh thiên nhiên hay một cá nhân nào đó tự có một hấp lực đặc biệt mà do tình cờ đánh trúng vào nhược điểm tâm lý của chúng ta. Hình thái đức tin này đôi khi vẫn có thể mang lại cho chúng ta những tác động tốt về tâm lý, tuy nhiên, nếu thiếu sự can thiệp của trí tuệ thì nó rất dễ dàng một thứ cuồng tín, tức niềm tin mù quáng.

Một đức tin ở trình độ cao hơn, là thứ niềm tin được khai sinh từ sự phán đoán của trí tuệ, một thứ đức tin được hình thành qua chính trí tuệ biện biệt, kiểm tra, thể hiện của bản thân. Niềm tin này gọi theo từ Phật học là Chánh Tín bởi nó hiển hiện và song hành với trí tuệ tự chứng. Chẳng hạn đó là niềm tin của chúng ta về những giáo lý căn bản của Đức Phật như vấn đề Tam Tướng, hoặc niềm tin vào khả năng giác ngộ của Đức Phật cùng chư vị Thánh Nhân khác, thông qua trí tuệ thực chứng (dù chỉ ở mức tương đối và mang tính lý thuyết) của mình. Đó là một thứ niềm tin có được từ khả năng

nội quán của chính bản thân chứ không phải thứ niềm tin thành tựu từ những bài giáo lý học thuộc lòng.

Ngoài hai trường hợp niềm tin trên, chúng ta còn có thể thấy thêm một kiểu niềm tin khác, không do những ảnh tượng hình thức mà cũng chẳng đi ra từ thứ trí tuệ lý tính, mà lại hình thành trực tiếp ngay từ đời sống thực tế. Không bị giới hạn bởi bất cứ không gian và thời gian nào, niềm tin này hoàn toàn tùy thuộc vào khả năng xử lý thực tại của chúng ta xuyên qua trình độ kiến giải của bản thân. Có lẽ chỉ ở Á Châu, chúng ta mới may ra bắt gặp được thứ niềm tin này và dĩ nhiên tính về số lượng hẳn là không được nhiều lắm. Nhưng dù sao chúng ta cũng phải trân trọng và nghiêm túc để thấy rằng trong vô số những con người thảng ngày chỉ biết bôn ba, bươn chải với vô vàn tục sự như những chiếc lá vô tri bị cuốn hút trong cơn lốc tạp loạn của những nhu cầu sống, thì ở vài nơi trong đại lục mênh mông đó vẫn luôn có những cá nhân im lặng ngồi lại một mình để cảm nhận và lắng nghe từng biến động của thực tại, những dòng chảy triền miên của cuộc thế quanh mình. Chúng ta sanh ra rồi lớn lên, suốt đời đi tìm những ước vọng, sống đời đầu, lệ thuộc vào biết bao vấn đề để rồi sau cùng, có ai thoát được những cơn đau bệnh hay tuổi già và cuối cùng là cái chết. Thực ra đã từ lâu lắm rồi và không chỉ riêng ở Châu Á, có biết bao người đã tự thao thức, trở trăn với những câu hỏi: Tất cả rồi sẽ đi về đâu? Có phải mọi người luôn đi theo con đường mà chính mình quyết định lấy hay phải nhờ đến một bàn tay nào đó can thiệp? Có thể nói đó chính là những tiêu điểm khởi sự cho trí tuệ tra vấn của tất cả chúng ta. Khuynh hướng tra vấn đó là một hành trình về một lời giải đáp cho bản thân chúng ta tròn cuộc đời vốn phức tạp và âm u này. Với niềm tin có từ một trí tuệ nội quán sâu sắc, mỗi ứng xử của chúng ta trong đời sống đều sẽ là từng khoảnh khắc tu tập. Quả thật không có một khoảng cách nào nếu như mỗi người sống đúng như vậy. Chúng ta đừng bao giờ để đời sống mình bị điều động bởi những âu lo và ham muốn, mà thay vào đó ta có thể tận dụng từng phút giây thấu suốt thực tại để mỗi giây phút sống là một vòng quay của chiếc bánh xe hướng về mục đích phát triển trí tuệ giải thoát.

Khi chúng ta tự biết phơi mở tất cả cảm nghiệm của bản thân để đón nhận thực tại một cách khách quan không thiên vị, một thái độ ý thức nằm ngoài mọi lập trường tư tưởng chủ quan và cảm giác xuẩn động thì Chánh Tín của chúng ta sẽ trở nên mãnh liệt hơn. Càng hướng trí tuệ thiền định của mình vào thế giới nội tại một cách sâu sắc và chín chắn thì càng lúc niềm tin của chúng ta sẽ càng trở nên độc lập và hùng hậu trước mọi thử thách ngoại tại. Có cảm nghiệm được sức mạnh của một niềm tin bất động, ta sẽ thấy rằng

sự chín chắn của nó không chỉ được hình thành bằng tình cảm và trí tuệ từ chương nữa mà bên cạnh đó nó được khai sinh từ một khả năng trí tuệ trực giác sâu thẳm nhất. Niềm tin ở trình độ này giống như một viên bảo ngọc có tác dụng như những viên Ty Trần Châu, Tịnh Thủy Châu mà khi được ném xuống một hồ nước, nó có thể làm cho nước hồ trở nên trong sạch hơn. Niềm tin là một sức mạnh của nội tâm và có tác năng tương tự như vậy: Nó giúp ta giàn xếp những nghi hoặc và bức xúc, tạo ra một môi trường tâm lý năng động, kiên định và thanh tịnh.

Đại khái, chúng ta phải tự biết nuôi lớn niềm tin của mình bằng vô vàn công phu học hỏi để mở rộng và giao hòa tâm hồn mình với tất cả những gì thực sự cần thiết. Chúng ta hầu như luôn bị vật vờ bởi biết bao là nghi hoặc ngay trong chính vấn đề niềm tin của mình. Tất cả chỉ vì chúng ta luôn tự ngăn trở khả năng phơi mở nội tâm của mình bằng những phân vân trong từng cảm nghiệm: Chấp nhận rồi chối bỏ, chối bỏ rồi lại chấp nhận. Gặp phải trường hợp đó, đối với những cảm nghiệm tích cực, ta hãy cố gắng duy trì, và liên tục làm chúng tái hiện. Riêng đối với những cảm nghiệm tiêu cực, có phương hại cho niềm tin, thì chúng ta hãy cố gắng ngăn trừ ngay khi chúng tiếp tục quay lại. Nói một cách khác, cuộc tu của chúng ta (đặc biệt trong công phu nuôi dưỡng niềm tin) là cả một cuộc chiến dàn xếp vấn đề thời gian, những cảm nghiệm mang tính ám ảnh về quá khứ với tương lai nhiều hơn là hiện tại. Chúng ta thường bị mắc bẫy trong những cảm giác an lành, thoải mái của thiền định. Điều đó rất dễ xảy ra, bởi chỉ với đôi ba phút định tĩnh và vô tư là chúng ta đã có thể cảm nhận được những cảm giác kỳ diệu, hoàn toàn khác hẳn với những cảm giác khói lạc thông thường. Thế rồi, nếu thiếu chút cảnh giác và tỉnh thức chúng ta lại tiếp tục đi tìm nó, bởi cảm giác nào dù là thiền lạc cũng luôn ngắn hạn cả. Nếu chẳng may, cùng lúc với sự vắng mặt của cơn thiền lạc đó, mà chúng ta vẫn chưa tìm thấy lại được cảm giác khác tương tự thì lúc này coi như hành giả tự chuốc lấy cho mình sự đau khổ, bối rối và tiếc nuối. Vấn đề còn tệ hại hơn nữa nếu như lúc này chúng ta cố tình lãng phí thời gian ngắm nhìn thực tại trước mắt để tìm lại những gì đã qua đi. Vượt qua được cuộc chiến này coi như ta đã tìm thấy được một liệu pháp cho nội tâm, đồng thời làm trưởng dưỡng được niềm tin cần thiết cho cuộc tu và cả lý tưởng thiền định.

Ở mỗi cảm nghiệm về thực tại, vấn đề không phải nằm ở chỗ chúng làm cho ta vừa lòng hay bất toại, mà chỉ đơn giản là những cái luôn sinh hoá và biến diệt. Cái gọi là "Tôi, chúng ta" thực ra chỉ là một quy trình tồn tại liên tục và tự nhiên trong mỗi mỗi giây phút. nỗ lực tìm lại những cảm giác thiền lạc đã qua đi, chúng ta vô tình đã tự trở thành những tù nhân của những gì mà mình

thật ra vẫn hiểu biết một cách rõ ràng. Thay vào đó chúng ta nên luôn xem mình như đang có mặt trong một cuộc hành trình dài, với đích đến là những miền xa lạ mà mình chưa hề đặt chân tới. Từ đó bạn sẽ tự mình tìm lên những đỉnh núi ngút ngàn mà từ cảnh quan cho đến khí hậu đều thật tuyệt vời. Và cho dầu cuộc thám hiểm này xem ra có vẻ dị thường đến mấy đi nữa, ta vẫn hãy cứ tiếp tục. Lối đi này sẽ dẫn bước cho ta đến những lối đi khác: Từ núi cao xuống thung lũng, đầm lầy rồi những cánh rừng... Tất cả mọi điểm chỉ đơn giản là những nơi mà mình cần phải thám hiểm thôi. Nhưng để có được tâm thái hồn nhiên đó, ta phải có những bước chân vô tư: Không tiếc nuối những gì đã lùi lại sau lưng mình, không chủ quan so sánh nơi này, nơi khác mà cũng chẳng chán ghét hoặc bất mãn bất cứ nơi đâu...

Niềm tin đang được nói đến ở đây chính là sự tin tưởng, tự tin vào chính dòng sống của mình, đó là một ý thức nằm ngoài mọi âu lo và ham muốn, một tâm thái vô tư tự giác trong từng giây phút một.

### **Nỗ lực (Tấn)**

Sau khi đã có tạm đủ một niềm tin chín chắn khả dĩ làm thành sức mạnh cho cuộc tu hành, mà như trên đây vừa tạm dùng tới hình ảnh của một chuyến thám hiểm, nhân tố đạo lực thứ hai mà chúng ta nhất thiết phải cần đến đó chính là công phu đào luyện khả năng tinh tấn để góp phần vào trí tuệ nội quán của mình. Nỗ lực hay ý thức can đảm dấn thân sở dĩ được xem là một trong những nguồn đạo lực tối yếu là bởi vì nó luôn đóng vai trò cội nguồn, nền tảng cho tất cả mọi thành quả mà chúng ta hướng đến, từ trong cuộc tu cho đến những hoạt động mang tính sự nghiệp đời thường. Tuy nhiên, nếu bị đặt sai hướng, thì nỗ lực sẽ rơi vào tình trạng phản tác dụng: Chính nó sẽ gây nên những phản kích quá đáng cùng các hướng hoạt động cực đoan nguy hiểm. Do đó điều cần thiết là chúng ta phải kiểm tra từng ý hướng nỗ lực của mình, hãy xem nó như là một phương tiện hoạt động mà mình làm chủ, chứ không thể để nó điều hành ta thông qua một ý hướng sai lầm nào đó. Nếu chúng ta tự nỗ lực ứng dụng nếp sống của mình vào một khuôn mẫu nào đó mà bản thân cho phép nhưng thiếu đi một sự chọn lựa đúng đắn thì cuộc tu của chúng ta sẽ chỉ còn là một chiến trận mang tính đối kháng vô nghĩa. Một điều mà chúng ta có thể thực hiện đồng thời cũng hết sức cần thiết đó là sự biết nuôi dưỡng một ý hướng năng động và bản lãnh nghị lực ở tự thân để từ đó có được một sức mạnh tiềm lực cho công phu khám phá thực tại.

Có một điều tối trọng mà ta không thể nào tự cho phép mình lãng quên, đó là khả năng nỗ lực tu hành của mỗi người luôn rất dễ dàng bị chi phối bởi những điều kiện sống thuận tiện, những hình thức sinh hoạt mà bản thân vẫn cứ cho là cần thiết: Chuyện ăn uống, ngủ nghỉ, những quan hệ giao tiếp, những công việc và sinh hoạt thực ra không mấy cần thiết. Tất cả chỉ vì chúng ta vẫn cứ tự giam hãm mình bằng những sự dối lòng kín đáo và luôn cố tìm cho bằng được những cơ hội "an dưỡng" mà từ lâu đã thành ra những thói quen. Để có thể vượt qua những chướng ngại tinh thần đó, ta bắt buộc phải có một trữ lượng nỗ lực thật mạnh mẽ và linh hoạt ngay trong đời sống nội tâm của mình. Có những sự quay lại hết sức kỳ diệu của cảm nghiệm mà chúng ta đã có lần đi qua nhưng cũng chính chúng ta lại đánh mất chúng là bởi vì chúng ta đã đại đột nỗ lực trở về với những quá khứ ngọt ngào của thiên định. Những khi quá mệt mỏi bởi các ám ảnh về thời gian, ta hãy nghĩ đến bản chất tuôn chảy không ngừng của nó để tự tạo cho mình một nguồn tâm lực cần thiết, cũng như để tự tìm thấy một bài học về sự tu dưỡng khả năng tinh tấn. Bởi vì ta hãy nhớ rằng sự tinh tấn hay nỗ lực chỉ có được khi ta biết dốc lòng đầu tư nó. Chúng ta có thể dùng đến bất cứ phương thức thử nghiệm nào để tìm ra những con đường trường dưỡng khả năng tinh tấn và đừng bao giờ để mình phải bận tâm hay bị cuốn hút vào những giới hạn tâm lý hoặc một vài thử thách nào đó.

Sự nỗ lực ở đây có thể gồm đến ba hình thái: Trước hết, là thái độ dần thân và sẵn sàng bước vào hành trình khám phá tất cả những gì là sự thật. Hình thái thứ hai là một khả năng nỗ lực mang tính tự tại, vô ngại trước tất cả mọi tình huống thử thách và hình thái nỗ lực thứ ba hay cũng còn gọi là sự nỗ lực ở trình độ thăng hoa mà tự trong bản chất luôn được ổn định kiên cố, liên tục lớn mạnh và khả dĩ đưa ta đến cảnh giới giải thoát thật sự ở nội tâm.

Nỗ lực hay tinh tấn là một phương tánh có thể được thành tựu từ những suy tưởng thiên định vốn được xem là phổ cập trong tất cả trường phái Phật Giáo. Chẳng hạn như những giây phút trầm tư về quy luật sinh tử hay bản chất vô thường, bất toàn của đời sống... Chúng ta thật ra cũng chẳng cần biết đến những gì sẽ xảy đến mà ngay từ bây giờ hãy nhìn ngắm tinh tường cái giả tướng phù du trong chính đời sống của mình qua biết bao áp lực khắc nghiệt từ thế giới chung quanh cũng như vô vàn những cội nguồn căn cội cho sự đổ nát, băng hoại mà thế giới cùng tất cả nhân loại đang gánh chịu. Bản chất phù du, bất định của cuộc đời chúng ta đã làm nên cái vẫn được gọi là "vạn hữu, sự thật về cuộc đời", đó chính là một tặng phẩm tuy hết sức giản đơn nhưng cũng vô cùng quý giá mà chúng ta tuyệt đối không được quyền lãng phí nó. Bởi có ai trong chúng ta biết được rằng một cơ hội tu

hành đã trót bị lãng phí sẽ quay lại với mình vào phút giây nào. Trong khi đó thời gian vẫn lạnh lùng trôi đi, dòng đời của mỗi người từng ngày vẫn trôi chảy mà từng người trong chúng ta thì vẫn cứ mãi mù lòa trong đám sương mù tối mịt của thử thách và cám dỗ.

### **Tỉnh thức (Niệm)**

Tiếp theo sau sự nỗ lực, chánh niệm là nguồn đạo lực thứ ba cho công phu tu tập nói chung và thiền định nói riêng. Chánh Niệm, còn được gọi là sự tỉnh thức của nội tâm, có thể được định nghĩa là "sự kiện toàn trọn vẹn của ý thức". Sự kiện toàn ý thức ở đây hoàn toàn không có nghĩa là một rào cản hay một sự cô lập tiêu cực nào cả, mà lại là một sự dung chứa, thu nhiếp từng khía cạnh trong mỗi cảm nghiệm về thực tại. Một Chánh Niệm đúng mức không hề bỏ sót một khía cạnh thực tại nào trong đối tượng sở tri. Và nói như vậy có nghĩa là cho dù chúng ta đang ở bất cứ nơi đâu hay đang làm gì, Chánh Niệm luôn có thể có mặt.

Trong bài kinh Tứ Niệm Xứ (ở cả Trung Bộ lẫn Trường Bộ), Đức Phật đã nêu ra bốn cơ sở căn bản mang ý nghĩa công án tu tập mà nội dung đặt biệt nhắm đến công phu trưởng dưỡng Chánh Niệm một cách toàn triệt như là một đạo lộ duy nhất hàm chứa tất cả nội dung giáo lý đồng thời dẫn đến giải thoát.

Cơ sở tu dưỡng Chánh Niệm hay gọi gọn là Thân Quán Niệm Xứ. Nội dung của Niệm Xứ này là một nội tâm tỉnh thức trong từng tư thế, cử động lớn nhỏ của hành giả (cùng nhiều đề mục khác cũng đều nhắm về về mục đích phát triển trí tuệ và Chánh Niệm đối với tám thân sinh lý này, nhưng ở đây không tiện kể ra đầy đủ). Ở trình độ tu tập sâu sắc đúng mức về Thân Quán Niệm Xứ, cho dầu có còn là một phàm phu, ta coi như đã vượt qua được những ngộ nhận, ngã chấp về tám thân của mình. Lúc này, nó không còn được xem là "thân xác của tôi" nữa, mà nó chỉ đơn giản được coi là điểm hội tụ của những cảm giác sinh lý: nặng nề, nhẹ nhàng, động đậy, bức xúc, căng thẳng... cứ thế, khối xương thịt tâm lý này lúc bấy giờ không còn được đánh giá trân trọng như là một thực thể đơn thuần khả dĩ đại diện cho một cái Tôi nào hết. Bằng vào lý tưởng đó, vị hành giả liên tục sống trong sự tỉnh thức về xác thân của mình và của người, đồng thời phát triển một khả năng thấu thị tinh tường và vô ngại về quy luật sinh hóa của vạn hữu.

Niệm xứ đầu tiên này đặc biệt nhắm đến một trí tuệ tương ứng cho sự phát triển khả năng chú niệm sâu sắc, vững vàng về từng hoạt động trong đời

sống thường nhật của ta. Tất cả thân chúng ta cùng những vận động của nó luôn là một đối tượng cụ thể cho sự tỉnh thức đó. Chẳng hạn như đang bước đi trên đường, ta có thể nghiêm cẩn ghi nhận từng cảm giác của mỗi bước đi, hoặc để một tâm mình phóng tán qua những hồi ức quá khứ hoặc toan tính trong tương lai. Mọi sự đều tùy thuộc vào chúng ta cả: Mở cửa, đánh răng, uống một tách trà... Những động tác đơn giản này đều là những cơ hội để chúng ta tu tập Thân Quán Niệm Xứ.

Niệm Xứ thứ hai là Thọ Quán Niệm Xứ, sự tỉnh thức nhắm vào các cảm giác của tâm sinh lý nói chung. Không phải chỉ trong những sinh hoạt, vận động mang tính "vật lộn" như trong những thời điểm lao tâm, lao lực, thông thường, tâm sinh lý của chúng ta mới có những cảm giác, mà ngay trong chính những phút giây thiền định an hòa nhất chúng vẫn luôn có mặt, ngay trong từng phút giây cảm nghiệm. Có thể nói Thọ Quán Niệm Xứ là nhắm vào thứ cảm thọ tế vi này như là một công án chính thức. Chánh Niệm trong những cảm thọ tế vi đó vô cùng quan trọng bởi chúng chính là môi trường cho các phiền não tham chấp, ác cảm và ngộ nhận. Mà nội tâm của chúng ta thì luôn có khuynh hướng tiêu cực: Ôm ấp cái hạnh phúc, bắt nãn cái buồn khổ, còn nếu cả hạnh phúc lẫn đau khổ tạm thời vắng mặt, tức chúng ta đang sống trong Xả Thọ thì nội tâm tự nhiên khuếch tán, vọng ngoại để tìm đến những đề tài vô ích. Nếu Niệm Xứ thứ hai này được tu tập một cách đúng mức thì xem như chúng ta khả dĩ có được cái khả năng tự tại trước mọi buồn vui trong từng cảm nghiệm tâm sinh lý. Đó là cả một sức mạnh tâm linh đáng kể mà người hành giả cần phải sở đắc để tự làm thăng hoa nội tâm của mình bằng khả năng quân bình và tự chủ chính nó.

Con đường Niệm Xứ này còn là chiếc chìa khóa để phơi mở một nội tâm luôn sẵn sàng đối kháng, xung đột. Mà ngược lại, một nội tâm bị cuốn hút vô thức vào những ảo ảnh ngọt ngào thì coi như sự chú niệm của chúng ta đã bị cám dỗ. Để vượt thoát tình trạng đó, đồng thời ghi nhận mọi cảm giác sinh lý cùng các ảo tưởng đang hiện hữu, nếu ta tự biết ghi nhận chúng một cách rõ ràng và chính xác thì ta sẽ thấy rõ được rằng tất cả chỉ là những ảo tượng luôn sẵn sàng đầu tư cho sự chấp thủ. Điều quan trọng là hãy ghi nhận tinh tường cái gọi là Dễ Chịu, Hạnh Phúc, ghi nhận cả tâm thái "ngoại vật" của mình, chối bỏ mọi chấp thủ và đồng thời luôn biết tỉnh thức trước mọi cảm giác thoải mái, xem chúng là cái để nhìn ngắm chứ không phải để nắm bắt. Khi ta hiểu được rằng tham ái vốn được hình thành từ thái độ cảm giác, thì ta cũng sẽ thấy được căn cội của tất cả ước muốn, khát vọng chính là sự phân biệt, chọn lựa và định trị. Có thấy được đâu mà mình cứ triền miên bị tác động một cách thảm hại bởi những bám víu và bắt nãn, thì coi như ta đã



đi qua gần trọn con đường Thọ Quán Niệm Xứ mà lúc này nó đã thành ra một phương tiện nội quán dẫn đến giải thoát.

Niệm xứ tiếp theo là Tâm Quán Niệm Xứ, sự tỉnh thức trong từng hình thái vận động và tồn tại của ý thức chính nội tâm. Đó là một sự ý thức trọn vẹn về một nội tâm luôn phức loạn và tạp nhiễm với biết bao thứ tình cảm thương ghét, vui buồn... Lấy nội tâm mình làm đề mục thiền định là để ta có thể đối diện với tất cả rắc rối của nó bằng một sự phơi mở, thư thái và quan trọng nhất là chúng ta không bị quên mình để đắm chìm trong chúng. Tất cả những biến tướng tâm lý, cũng như những khía cạnh khác trong từng cảm nghiệm của chúng ta, hoàn toàn không hề là một cái Tôi nào cả, chúng chỉ là từng cuộc sinh thành và biến diệt của thể giới hiện tượng này thôi.

Một thực tại tâm lý càng hiển hiện rõ nét bao nhiêu thì nó càng giúp ta có cơ hội nhận diện dễ dàng về nó hơn. Bởi không chỉ nhìn ngắm có riêng nó, mà lúc này ta còn có dịp triển khai nó qua hai đối tượng nhìn ngắm khác: Những cảm giác sinh lý trực thuộc với nó và luôn cả những cảm giác tâm lý song hành. Lối xử lý kiện toàn này giúp ta tiếp tục tỉnh thức và có thể an nhiên phơi mở trọn vẹn nội tâm thực tại của mình lúc đó mà không hề tự đánh mất mình trong cái thiên kiến chủ quan. Từ chiều hướng thẳng hoa đó của Thiền định, chúng ta sẽ càng lúc tìm thấy nhiều niềm vui kỳ thú trong cuộc khám phá mang tính tự chứng và thể nghiệm về bản chất của tất cả hình thái tâm lý như các dạng thức tình cảm chẳng hạn. Con đường khám phá này thú vị và kỳ diệu hơn bất cứ một phương pháp nghiên cứu nào đó mang tính duy lý. Bởi bằng chính con đường này, chúng ta mới có thể có được những hiểu biết sâu thẳm về bản chất của nội tâm một cách khách quan nhất.

Niệm Xứ thứ tư là Pháp Quán Niệm Xứ, sự tỉnh thức đối với tất cả hình thái tâm lý sai biệt thông qua khía cạnh chức năng của mỗi mỗi thứ. Đại khái, Niệm Xứ này đề cập và giải quyết trở trở lại tất cả nội dung của ba Niệm Xứ trước trên ý nghĩa tác dụng và những khía cạnh mà ba Niệm Xứ trước coi như chưa hoàn tất. Chẳng hạn Tâm Quán Niệm Xứ chỉ đề nghị ta ghi nhận lòng ham muốn là lòng ham muốn, niềm tin là niềm tin... Còn ở Pháp Quán Niệm Xứ, vấn đề đòi hỏi chúng ta phải có một cái nhìn mang ý nghĩa giải quyết: Hành giả phải hiểu thêm rằng lòng ham muốn là một pháp Triền Cái (chướng ngại tinh thần), niềm tin là một nhân tố đạo lực... Với sự tu tập về Pháp Quán Niệm Xứ, chúng ta còn có thể biết gặp và học hỏi các pháp môn và giáo lý quan trọng tương thuộc lẫn nhau. Đó là Tứ Diệu Đế, Bát Thánh Đạo cùng sự tương quan hiện hữu của Lục Căn, Lục Cảnh.... Nói chung, thông qua Niệm Xứ thứ tư này, chúng ta chắc chắn sẽ thu nhận được rất

hiều bài học. Với từng phút tỉnh thức, Chánh Niệm, dầu với Niệm Xứ nào, trí tuệ của ta về cuộc đời sẽ ngày một lớn mạnh, đồng thời niềm tin Phật pháp của chúng ta sẽ là một thứ niềm tin chính chắn với sự có mặt của trí tuệ.

Đặc tính của Chánh Niệm là sự thâm tấn tinh tường và sâu sắc. Ở đây chúng ta có một ví dụ cho vấn đề này: Một chiếc nút bần bị ném vào dòng nước thì nó vẫn nổi phiêu, ngược lại, một hòn đá bị ném xuống nước sẽ lập tức chìm ngay. Chú niệm vào một đối tượng sở tri thì coi như toàn bộ ý thức của chúng ta đã được gói gắm trọn vẹn vào đó: Còn giữ được Chánh Niệm thì đối tượng sở tri vẫn còn nằm trong nhãn trường của chúng ta, có nghĩa là khả năng chú niệm của chúng ta vẫn tiếp tục có hậu quả, nội tâm của chúng ta vẫn tiếp tục đối diện với thực tại sở tri một cách trực tiếp, chính xác và sâu thẳm...

Chánh Niệm còn là một bức vệ thành có tác dụng che chắn cho chúng ta đối với những phiền não tập quán như cấp thủ, bất mãn, quên mình - những nhân tố gây tạo ra đau khổ và ngộ nhận trong cuộc sống chúng ta.

### **Định tâm (Định)**

Là nguồn đạo lực thứ tư có tác dụng mang lại sức mạnh tu tập cho một hành giả. Có rất nhiều phương pháp để nuôi dưỡng Định Tâm. Trong trường hợp pháp môn thiền quán thì Định Tâm chính là khả năng ổn định hóa một sự tập trung sự chú ý của chúng ta vào đối tượng sở tri một cách kịp thời, kể cả đối với những thực tại sở tri luôn thay đổi liên tục. Chẳng hạn như khi chúng ta chú niệm vào hơi thở, nhờ sự can thiệp và trợ lực của Định Tâm, chúng ta có thể cảm nhận từng biến tướng vô thường của hơi thở ra vào cũng như các thực tại khác có liên quan. Nhân tố cần cho Định Tâm là sự linh hoạt của Chánh Niệm. Chúng ta có thể hình dung ra mối tương thuộc của hai nguồn đạo lực này bằng hình ảnh hai thanh gỗ cọ xát vào nhau để tạo ra lửa. Việc tạo lửa bằng phương thức này tuy là một thao tác xem ra có vẻ dễ dàng và đơn giản nhưng thật ra chỉ cần hai thanh gỗ đó không được cọ xát một cách nhuần nhuyễn thì dầu có bỏ ra bao nhiêu thời gian, ta vẫn hoài công. Quan hệ giữa Chánh Niệm và Định Tâm cũng giống như vậy: Chỉ vài phút thiếu Chánh Niệm, tất cả tâm lực của chúng ta coi như bị đình chỉ. Trong khi đó, với một nguồn Chánh Niệm bất đoạn, Định Tâm lập tức được củng cố. Nói gọn lại, sức mạnh của Định Tâm hoàn toàn tùy thuộc vào Chánh Niệm. Mà toàn bộ con đường giải thoát của chúng ta thì tuyệt đối phải cần đến một Định Tâm sâu sắc. Định Tâm ngoài giá trị là một nguồn đạo lực thiết yếu

cho trí tuệ giác ngộ, còn mang lại cho hành giả những an lạc kỳ diệu mà không một khoái lạc thế tục nào có thể so sánh được.

Trong cuộc tu của mỗi người chúng ta thường có vô số thử thách lớn nhỏ, mà trong số đó không thể không nhắc đến những phút giây mà chúng ta cảm thấy lười biếng và bị động. Có thể gọi đó là những lúc chúng ta tự mâu thuẫn với lòng mình bằng chính sự thiếu vắng khả năng kiên định của nội tâm. Những khi đó chúng ta luôn tự dối lòng với những đòi hỏi kín đáo: "Phải chi ... Chứ phải... Ước gì... Nếu như... thì mình sẽ có thể tiếp tục nỗ lực". Thay vì trong những trường hợp tâm trạng đó, ta vẫn tiếp tục bỏ mặc những suy nghĩ không cần thiết này để chú tâm phơi mở tất cả mọi cảm giác sinh lý thực tại. Trong mọi thời điểm, hành giả hãy tự biến những cảm nghiệm tiêu cực, thối bại thành ra đối tượng tri nhận của sự tỉnh thức và trí tuệ tra vấn. Một nỗ lực năng động cho Chánh Niệm vào những tình huống nội tại này sẽ làm tăng lực cho nội tâm và giúp cho khả năng tác niệm mỗi lúc một kiên cố hơn. Nếu chúng ta không tự gò ép cuộc tu của mình bằng một ước vọng chật hẹp nào đó, mà luôn tự tại tu tập với một tinh thần thoải mái, vô cầu, vô chấp thì ở bất cứ thời điểm nào chúng ta cũng vẫn có thể vô ngại.

Cũng như đối với các giá trị đạo lực khác, Định Tâm không phải là một "chiến lợi phẩm" hay một "món quà phương xa". Nó luôn tự nhiên hiện hữu trong bất cứ phút giây nào chúng ta biết sống trọn vẹn với tất cả ý thức của mình. Nói một cách rõ ràng hơn, ngay tại đây và bây giờ chúng ta vẫn có thể tu tập Định Tâm.

## **Trí tuệ (Tuệ)**

Nguồn đạo lực cuối cùng được nhắc đến trong bài viết này chính là Trí Tuệ. Trí Tuệ ở đây tuy có từ nguyên Pàli là Panna nhưng trong trường hợp này tạm thời được xem như đồng nghĩa với Vipassanà mà ta vẫn hiểu là Trí Tuệ Nội Quán, Như Thật Tri Kiến, tức khả năng nhìn thấy được bản chất như nhiên của tất cả các pháp. Dầu được ám chỉ bằng từ ngữ nào thì thuật ngữ "Trí tuệ" ở đây cũng vẫn có nghĩa là khả năng thấu thị tinh tường bản chất của các cảm nghiệm về thực tại. Khi Định Tâm và Chánh Niệm được phát triển đúng mức thì Trí Tuệ Nội Quán cũng sẽ tự hình thành. Đó là một thứ Trí Tuệ trực giác, không thông qua lăng kính lý tính để có thể hướng đến một đạo lộ như thật. Trong Phật Giáo, Trí Tuệ được phân tích ra ba hình thái:

Hình thái trí tuệ thứ nhất là một cái nhìn thấu suốt về bản chất vô thường của vạn hữu, tức thế giới hiện tượng. Bản chất vô thường của vạn vật nói chung có thể được nhìn thấy ở nhiều cấp độ khác nhau tùy theo sức mạnh của Định Tâm. Nhưng đầu có nhìn nó từ một trình độ nào đi nữa, chúng ta vẫn luôn thấy mọi thứ trên đời sinh hóa và chuyển dịch một cách thường trực: từ đất đai, thời tiết, khí hậu, các cơ chế xã hội cùng tất cả nền văn minh... kể cả những quan hệ đối giao, tâm thân sinh lý cùng mọi vận động ý thức của chúng ta đều thế cả. Một khi nội tâm chúng ta tập trung cao độ thì khả năng tinh thức về quy luật vô thường cũng càng trở nên tinh tế hơn. Khi Định Tâm và Chánh Niệm đã được tu dưỡng đến một mức độ năng lực đúng mức, có nghĩa là khả năng thiền định của hành giả đã đạt đến một trình độ lơnh mạnh thì kiến giải về bản chất vô thường của các vận động tâm sinh lý lúc này cũng càng trở nên chín chắn hơn và đồng thời nó cũng thành ra một thứ cảm nghiệm được tác động liên tục bởi các nguồn đạo lực khác để hành giả có thể nhìn ngắm rõ ràng từng đơn vị cấu tổ chính cảm nghiệm đó luôn sinh diệt. Và từ đây, người hành giả mới có thể thấy rằng thực ra trên đời này không có một thứ gì mà mình ôm ấp, bám víu cả.

Hình thái trí tuệ thứ hai chính là sự nhận ra bản chất đau khổ của tất cả Hiện Hữu. Chỉ cần một phút giây nào đó, chúng ta ngồi lại để lắng tâm rồi nhìn ngắm vào từng cảm nghiệm tâm sinh ký của mình, chúng ta sẽ có dịp để có thể thấy rằng toàn bộ thế giới tâm lý và vật lý này chỉ là một không gian tồn tại cho tất cả những gì luôn vô thường và bất toàn. Một hình ảnh tâm vật lý nào đó xuất hiện trong lòng hay trước mắt ta, tất cả chỉ là những bọt nước phù du. Đừng quá bận tâm để níu giữ nó lại mà hãy biết hồn nhiên để mặc nó đi qua. Tất cả Hiện Hữu chỉ có mặt bằng một quy trình lắp ghép và tồn tại ngắn hạn. Chúng ta hãy khách quan và vô tư nhìn ngắm mọi thứ mà không hề lệ thuộc vào chúng. Tất cả tự đến rồi tự đi, bởi trong thế giới hiện tượng khối sương này hoàn toàn không có một thứ gì được đảm bảo an toàn cả, thậm chí đó là đời sống và hạnh phúc của một bậc Đế Vương. Tất cả những gì mà chúng ta vẫn thường ôm ấp, chấp thủ vẫn chỉ là những ảo ảnh hoang đường. Thi hào người Đức Rilke đã gọi thứ hạnh phúc ảo tưởng đó là "Một kiểu thu hoạch vội vã của một vụ mùa thất bại".

Đức Phật dạy rằng hành trình tìm đến sự giác ngộ chẳng khác gì một cuộc bơi ngược dòng, bởi con đường đó gập gềnh như đối lập lại với tất cả quan niệm sống đời thường. Nếu chúng ta thật sự muốn hiểu mình là cái gì trong thế giới này thì vấn đề cơ bản là chúng ta phải tự biết khám phá ra cái gọi là cội nguồn và bản chất của tất cả đau khổ: Nó có mặt ra sao và chúng ta đã có phản ứng gì đối với nó. Giáo lý Đức Phật đã dạy ta một điều hết sức

quan trọng rằng lòng ham muốn trong những gì luôn vô thường, thay đổi chính là cội nguồn cho tất cả khổ lụy trong cuộc sống của mình. Nhưng bằng cách nào để ta có thể chấm dứt tất cả ham muốn và khổ lụy đó? Vấn đề ở đây chính là một sự ý thức chín chắn: Có biết được mình đang nắm trong tay một hòn than cháy đỏ thì chúng ta mới có thể nghĩ đến việc quăng bỏ nó đi. Có hiểu được bản chất của những gì mà mình đang đối diện thì chúng ta mới có thể nghĩ đến việc giải quyết, xử lý chúng một cách thích đáng.

Còn tự khép kín khả năng ý thức của mình để cam tâm gánh chịu tất cả khổ lụy thì xem như chúng ta vẫn cứ tiếp tục đại khờ nắm chặt trong lòng tay mình một hòn than nóng bằng não trạng của người bất tỉnh hay một kẻ mất trí. Với sự chi phối của nền văn minh hiện đại hôm nay trên thế giới, việc quan tâm đến những bề trái mang tính bi kịch của đời sống luôn bị xem là một thái độ bi quan, một nhân sinh quan tiêu cực. Mặc dù có đôi lúc chúng ta vẫn có những phút giây bận lòng, xúc động trước những hình ảnh bệnh hoạn, già cả và chết chóc, nhưng hầu như ta vẫn cứ có những cảm giác tự an lòng và nhìn về mọi sự bằng một ánh mắt của kẻ bàng quan, cứ như là mình sẽ chẳng bao giờ phải đi qua những giai đoạn buồn thảm đó. Chúng ta thường có khuynh hướng thờ mộng hóa chuyện đời mình mà quên đi những bất trắc đen tối luôn có thể xảy ra cho chính mình. Chẳng hạn những cơn trọng bệnh hoặc những ngày tháng cô đơn, tẻ nhạt của tuổi già... Chính thái độ tâm lý này đã khép chặt đôi mắt của chúng ta đối với bản chất thật sự của đời sống

Nói cho cùng, chúng ta đã lãng phí quá nhiều thời gian cho mục đích đáp ứng những nhu cầu sống không cần thiết và ý nghĩa. Trong khi đối với những ảo tưởng đời sống như mộng, như huyền đó chúng ta vẫn có thể tìm được những khám phá hết sức sâu sắc. Chúng ta cứ mãi lãng quên mình trong cái "tuồng ảo hóa" chất đầy biết bao là những bồn ba, bươn chải với vô vàn sinh hoạt thường nhật và xem đó là toàn bộ cuộc Hiện Hữu của mình: Mỗi ngày thức dậy, lo chuyện vệ sinh cá nhân, uống ăn, làm việc, giao tiếp rồi cùng là những thú tiêu khiển khác. Chúng ta cứ triền miên xoay vần cái vòng sinh hoạt bất tận đó, tự trói mình vào những ảo tưởng hạnh phúc xem ra có vẻ an toàn với nhịp đời chung quanh để rồi chẳng màng gì đến dòng chảy vô thường và bất trắc của đời sống. Thái độ sống dung dị và tri túc có thể được xem là bí quyết để phát triển trí tuệ và tình thương, sự giao hòa và cảm thông đối với cuộc đời quanh mình. Sự tỉnh thức đối với tất cả đau khổ là ngọn lửa mà mỗi người chúng ta cần thiết phải tự thắp lên trong chính tâm hồn mình, đó là một ngọn lửa có tác dụng đánh thức mọi nguồn đạo lực, thiêu hủy mọi trở lực. Càng mở rộng nhãn quan để nhìn ngắm tất cả đau khổ

thì chúng ta càng được an lành, một nguồn tịnh lạc thật sự trọn vẹn ngay trong chính đời sống của bản thân.

Từ cơ sở trí tuệ về quy luật vô thường và khô não, một hình thái trí tuệ thứ ba sẽ được hình thành: Đó là trí tuệ về bản chất vô ngã của vạn pháp. Chỉ cần một cái nhìn sâu sắc đúng mức vào bản chất của từng chuỗi vận động tâm sinh lý, một chân lý kỳ diệu sẽ hiển hiện cho chúng ta rằng tuyệt đối không có một cái gì khả dĩ là một cái Tôi. Mỗi người chúng ta chỉ là một quy trình biến dịch, sinh diệt trong mỗi giây phút mà thôi. Ngoài ra chẳng còn là "Một cái gì" nữa.

Có một vấn đề mà ta cần phải lưu tâm là cho dầu có cảm nghiệm được quy trình vận động vô thường của vạn hữu nhưng nếu đó chỉ là một thứ trí tuệ lý tính thì coi như những cảm nghiệm đó của chúng ta cũng chỉ là những khái niệm máy móc. Bản chất của tâm sinh lý chúng ta là một dòng chảy liên tục và những từ ngữ mà chúng ta vẫn sử dụng để diễn đạt nó, cũng chỉ mang tính tương đối mà thôi. Chúng ta có thể rơi vào tình trạng ngộ nhận thảm hại là "Trông gà hóa cuốc" bằng những khái niệm sai lầm thông qua những dụng ngữ diễn dịch và thậm chí còn bị chúng dẫn dắt, hướng cái nhìn của chúng ta về thế giới, về một khái niệm ngã chấp: Những chủ thể lý tưởng cho một cái Tôi.

Ngay bây giờ, ta hãy làm một thử nghiệm đơn giản và thú vị: Vỗ hai bàn tay vào nhau rồi lắng nghe. Ngoài sự va chạm và cảm giác ấm lạnh ra, có còn cái gì khả dĩ để gọi là "bàn tay" hay không? Bằng vào sự cảm nghiệm trực tiếp đó, ta sẽ thấy rằng cái gọi là "bàn tay" ở đây chỉ là một khái niệm, một sự huân tập của các cảm giác ảo tưởng. Cái mà chúng ta vẫn gọi là "Tôi" cũng chỉ là một khái niệm giả lập được định danh từ sự hiện hữu phù du của các hiện tượng tâm sinh lý luôn sinh diệt không ngừng.

Hay vào một buổi đêm tối trời nào đó, chúng ta hãy một mình im lặng nhìn lên các chòm tinh tú trên vòm trời. Tinh tú nào là sao Hôm, sao Mai hay sao Sâm, sao Thương? Trong không gian vô tận của vũ trụ có biết bao là những thiên thể, chúng ta căn cứ vào từng quần thể của chúng mà gọi tên thành từng chòm sao, rồi trong mỗi chòm sao này, ta lại tiếp tục định danh từng ngôi sao theo hình dáng của nó hoặc theo một ý nghĩa lịch sử nào đó. Mà thực ra có tinh tú nào là sao Hôm, sao Mai, Đại Ngự, Tiểu Hùng, Sâm, Thương... nào đâu! Chúng chỉ là những đóm ánh sáng phản xạ từ mặt trời vào các thiên thể mà thôi.

Trong giáo lý thiền quán cũng thế, cái gọi là "Tôi, của Tôi" chỉ là phản quang từ sự tồn tại, hiện hữu của các ảo tượng tâm vật lý bao gồm những hình ảnh, âm thanh mùi vị, cảm xúc cùng các vận động ý thức, những hiện tượng luôn vô thường, thay đổi.

Ảo giác về các hiện tượng là cội nguồn cho tất cả ngã chấp, những khái niệm mang tính tập quán. Hiểu được điều này, coi như ta đi qua một đoạn đường vô cùng quan trọng trong Thiền quán.

Để thấy được sao Hôm, sao Mai không phải là sao Hôm, sao Mai thì quả là một việc vô cùng khó khăn, Bởi từ trong sâu thẳm, chúng ta đã "là chúng ta" với một khái niệm chai cứng về cái Tôi. Có bỏ được ngộ nhận sao Hôm, sao Mai thì chúng ta mới vất nổi ý niệm về cái Tôi. Mà ý niệm ngộ nhận đó, từ lâu nay đã là cốt tủy cho mọi vận động ý thức của chúng ta rồi. Chúng ta bị nó đồng hóa, chiếm hữu và tệt hại nhất là đã bằng mọi giá bảo vệ nó. Thế giới ngoại tại cùng mọi sinh hoạt tâm sinh lý của chúng ta đã bị đánh giá qua lăng kính của cái Tôi đó.

Chúng ta đã đến lúc phải tự biết quay lại thôi: Trong từng phút giây thu xếp lại khả năng cảm nghiệm của mình về cái thất bại của khái niệm ngã chấp, một cái Tôi ảo tưởng và bắt đầu phá hủy tất cả những thành lũy của nó, những rào cản cảnh vệ khốc liệt cho một cái Tôi giả lập.

Trình độ trí tuệ của chúng ta ở đây sẽ được nuôi lớn bằng một niềm tin chín chắn và đúng mức bởi chính chúng ta đã tự thấu thị bản chất như thật của đời sống bản thân thông qua những vận động sinh hóa của tâm lý nội tại. Vì xét cho cùng, con đường tu tập nội quán chính là một cuộc hành trình của từng khía cạnh cảm nghiệm. Đó là một cuộc đi có thể được khởi hành từ bất cứ nơi đâu và lúc nào. Chẳng hạn ngay tại đây và bây giờ!

Hãy nhớ rằng đây chỉ là một cuộc đi chứ không phải là một trận chiến. Do đó, trong công phu nội quán, ta tuyệt đối không hề cần tới một phản ứng mang tính đối đầu hay xung đột nào đối với tất cả thực tại sở tri xảy đến cho mình. Bởi chỉ với một khả năng chú niệm tinh xác, một thái độ cảm nghiệm thật sự phơi mở, trong từng chớp mắt, bộ mặt của thực tại sẽ tự khắc lộ diện để cùng lúc đó trí tuệ thiền định cũng sẽ tự hiển hiện như tuân theo một quy luật cố nhiên là muôn hoa cứ chờ xuân về để nảy nở.

Năm nguồn đạo lực vừa trình bày trên đây đều là những nhân tố thiết yếu mang giá trị đồng vị cho hành trình giác ngộ. Nhưng một điều hết sức quan trọng là chúng phải luôn cùng có mặt trong một sự kết hợp đồng nhất. Đạo

lực này tương trợ cho đạo lực kia một cách thích ứng và hợp lý. Chỉ cần sự thiếu mất sự cho nhau, một trong năm đạo lực chắc chắn sẽ vô hiệu, thậm chí rơi vào tình trạng phản tác dụng. Do đó Trí tuệ phải cần tới niềm tin để không trở thành thứ trí tuệ duy lý, niềm tin thiếu trí tuệ sẽ trở nên mù quáng; Tinh tấn cần thiết cho định tâm để nguồn đạo lực này được ổn định... Cứ thế, các nguồn đạo lực hỗ trợ cho nhau và trên hết, Chánh niệm là nhân tố tối cần cho tất cả các nguồn đạo lực.

Ngoài ra còn có những con đường khác để phát huy và ổn định năm nguồn đạo lực trên đây nữa. Trước hết là sự phản ảnh, suy tưởng trong từng phút giây -- tất cả những gì đang xảy đến và sẵn sàng biến diệt đi. Chỉ cần ghi nhận được bản tướng luân lưu tương tục này của các thực tại thì chúng ta sẽ có được từng phút giây cảm nghiệm thật sự trọn vẹn, thấu đáo và an nhiên, tự tại.

Con đường thứ hai để trưởng dưỡng các nguồn đạo lực là thái độ nghiêm cẩn và sống trọn vẹn, hết mình với lý tưởng thiên định. Giáo lý của Đức Phật là một là một đường hướng sinh phong kỳ diệu khả dĩ mang lại cho chúng ta một nguồn an lành không gì sánh được. Chính nhờ đặt mình vào một phép sống đúng mức, chúng ta sẽ cùng lúc tự hàm dưỡng cho mình những giá trị đạo hạnh khác để cuộc mình trở nên hữu ích và ý nghĩa hơn.

Những dòng sau cùng mà cũng là đôi lời nhắn gởi của người viết bài này cho một số hành giả là đừng bao giờ tự thỏa mãn quá sớm trong cuộc tu của mình bằng những ngộ nhận về một khả năng tâm linh, một trình độ trí tuệ nào đó cả. Vì hầu hết chúng ta đều có khuynh hướng sống khản trương nếu không muốn nói là vội vã một cách cầu thả. Chúng ta cứ muốn dốc sức tranh thủ để "sớm được giác ngộ" trước khi chết mà thường thì rất hiếm người chịu khó trang bị sẵn cho mình một chút hành lý nào khả dĩ đúng mức. Vậy thì từ trong cả cuộc tu lẫn đời sống thường nhật, từng người chúng ta nên tự làm thẳng hoa và nuôi lớn năm nguồn đạo lực như là tất cả những gì cần thiết nhất mà mình phải thực hiện để sống và vượt.

---o0o---

## **Chương 13 - Cuộc đi về Nguồn**

Tiếng Dharma hay Dhamma trong cả Sankrit và Pàli đều có nhiều nghĩa: Chân lý, thiên nhiên, giáo điều, qui phạm... Nói chung, nếu cần nó cũng hàm nghĩa ám chỉ cho vạn vật, vạn sự -- bất luận tâm lý hay sinh vật lý trong thế giới hiện tượng này. Nhưng bên cạnh đó, từ Dhamma còn có một nghĩa khác



là Giáo lý mà nếu đọc thấy trong kinh Phật đôi khi ta cũng nên hiểu rằng đó chính là Phật Pháp. Vậy, gom hết tất cả các định nghĩa lại, ta sẽ hiểu được thuật ngữ "thực hành Giáo Pháp" một cách sâu rộng hơn, rằng đó là con đường thấu đáo từng phút giây vận động, tồn tại của tất cả cảm nghiệm và chính mình sống trọn vẹn với thực tại một cách hài hòa, bao dung hiểu theo mọi nghĩa.

Mỗi người chúng ta là một ảnh trường với muôn nghìn hình sắc sai biệt luôn đổi thay bất tuyệt không có gì khả dĩ bám víu, ôm ấp. Để nhận diện được bản chất của chính mình vốn chỉ là từng công đoạn trong chuỗi dài tồn tại đó, chúng ta phải tự có một thái độ tự tại và hiểu biết về từng khoảnh khắc thực tại đang trôi qua. Điều đó đòi hỏi ở chúng ta một khả năng trí tuệ và thực nghiệm hết sức tế nhị qua những chặng đường, cấp độ khác nhau. Đồng ta cũng phải học được cách phơi mở và buông thả tư tưởng mình trước mọi cảm nghiệm về thực tại một cách thông suốt.

Một trong những tiêu điểm của vấn đề thực hành Giáo Pháp là hiểu được căn cội của cái gọi là tinh thần phân biệt: Nó đã được hình thành ra sao? Và tại sao con người ta cứ có khuynh hướng đi tìm những ranh giới trong vạn sự để tự nhốt tù mình trong đó một cách đại khờ. Trong một tác phẩm của mình, quyển "Phóng ảnh của ý thức" (The Spectrum of Consciousness), Ken Wilber đã tổng hợp tất cả những cái gọi là Trí tuệ để mô tả một cách rõ ràng về tinh thần phân biệt, hành trình dẫn tới chính nó. Ken Wilber đã phác họa bốn giai đoạn ý thức của con người từ trình độ tinh thức vô phân biệt đến đến một cảnh giới nội tâm tù túng tự cách ngăn.

Tinh thần phân biệt của chúng ta trước hết nhắm vào vấn đề xác định tự ngã: kỷ tha, năng sở, trong ngoài. Ngay trong chính ý thức ngộ nhận đầu tiên này, coi như chúng ta tự tách rời chính mình ra khỏi môi trường hiện hữu, xẻ đôi thực tại với cảm nghiệm. Gọi theo Beroit thì tinh thần đó là một "lỗ hồng trên mặt phẳng tuyệt đối của vũ trụ". Từ các thực ngã ngộ nhận này, tinh thần phân biệt tiếp theo được nảy sinh. Đó là trình tự ngã chấp về một linh hồn trong trong hình hài cát bụi này. Bước đi của nó dẫn tới thái độ khu biệt cái cảm nhận với cái được cảm nhận trong mọi hình thái ý thức. Nó buộc người ta nghĩ tới một cái Tôi độc lập mà mình sẵn sàng chấp nhận là có thật.

Tinh thần phân biệt thứ ba được kế thừa từ tinh thần thứ hai vừa nêu. Nó là sự chấp và ý thức để có được một thực thể cùng phóng ảnh của nó. Cái thực thể đó chính là tất cả những hiện tượng ý thức đan xen vào nhau để tạo ra cái

Tôi ảo ảnh của mỗi người, những hình thái ý thức mà chúng ta cứ muốn gom lại thành một. Và bất cứ những gì tăm tối, bất toại của ý thức mà chúng ta vẫn cố tình trốn chạy, chối bỏ sẽ tự nhiên trở thành một phóng ảnh đe dọa, một ám ảnh thì đúng hơn, cho chính chúng ta. Càng cố gắng trấn áp, chúng ta chỉ hoài công thêm thôi. Bởi lúc này chúng ta đã là một cái bóng theo sát mỗi người. Chúng ta bất lực vì không nhận ra được nó, không chịu nhìn ngấn nó để rồi trở nên bối rối và rơi vào thế bị động.

Dưới áp lực của một ý thức mù mịt, vô minh như vậy, chúng ta coi như đã tự giam cầm và giới hạn khả năng cảm nghiệm trung thực của mình về bản thân bằng một sự tỉnh thức khách quan đối với thực tại mà hàng loạt ngộ nhận đã nối nhau bóp méo qua tinh thần phân biệt.

Trước hết, chúng ta đã chia cắt thân tâm mình ra khỏi môi trường hiện hữu và tự qui định cho mình một thế giới chật hẹp bằng sự cố tình đồng nhất với mọi cảm quan. Tình trạng càng tệ hại hơn nữa khi ta đồng hóa bản thân với một linh hồn thực thể nào đó để tri nhận thực tại, tất cả những gì đang xảy đến trước mắt mình. Cuối cùng rồi, chính ý thức chỉ còn là những mảnh vụn của những gì chúng ta tự nghĩ ra để đồng hóa chính mình bởi chúng thực ra chỉ là từng ảo ảnh về một cái Tôi đồng thời cũng là cái mà chúng ta muốn chối bỏ, bởi chúng hoàn toàn không đáp ứng được điều chúng ta muốn: Chúng không hề là một cái Tôi nào để ta toại nguyện cả. Và cứ thế, ở từng hình thái ngộ nhận, chúng ta ngày càng tự giới hạn không gian tâm tưởng của chính mình, làm nó đồ nát thê thảm hơn.

Lý tưởng của cuộc tu thiền định chính là nhắm tới sự giàn xếp những ý thức phân biệt đó để ta hiểu rõ được chính mình một cách như thật. Điều đó không có nghĩa là chúng ta lao mình vào đập phá một cái Tôi nào hết mà vấn đề còn đi xa hơn, chín chắn hơn, tức là tìm tới một sự nhận thức trọn vẹn và tự do về mỗi mỗi tình trạng ý thức. Bởi ngay cả khi chúng ta có biết tới sự tồn tại của các nguyên tử, ta cũng vẫn cứ thích chấp nhận khái niệm về một cái ghế, cái bàn hơn. Nhưng dẫu sao thì sự nhận biết đó, cái kiến thức khoa học đó, vẫn giúp ta có được những trợ lực căn bản và hùng hậu. Cũng tương tự như vậy, những ngộ nhận rất có thể sẽ là cái đòn bẩy giúp ta có thứ để mà nhìn ngấn, tỷ lượng và kịp thời dừng bước trước khi chúng ta đi xa hơn nữa.

Chúng ta trước hết hãy bắt đầu thực hiện lại đường đi thứ lớp của mọi hình thái Ngã Chấp bằng cách phơi mở, vạch trần trọn vẹn những vận động ý thức từ tư tưởng tới cảm xúc mà không phải thông qua một thành kiến định

trị nào. Chúng ta thử quan sát từng bước hình thành của các Ngã Tượng, cái hình danh của khái niệm Tôi, qui trình đồng nhất tự thân với bản ngã cùng các mô thức tác tạo nên nó. Bên cạnh đó, chúng ta cũng đồng thời có một thái độ vô tư trước mọi ảo ảnh của ngã chấp, thâm nhập và thấu đáo chúng một cách tinh táo. Sự đồng hóa thân tâm với một cái Tôi, để từ đó cho ra thái độ ý thức phân biệt sẽ tạo nên ở chúng ta những mâu thuẫn và căng thẳng. Chính việc bình tĩnh đón nhận tất cả thực tại xảy đến sẽ giúp ta bắt đầu có một đời sống can đảm và bình đạm vô tư.

Tiến trình tiếp theo của ý niệm hợp nhất sẽ là sự bắt đầu của ý niệm khu biệt thân tâm và đây cũng là một cấp độ khác của ngã chấp. Ở đây, một sự hiểu biết căn trọng là điều hết sức cần thiết bởi thân tâm chúng ta rõ ràng là hai cảnh giới sinh hóa hoàn toàn khác nhau cho nên một cái nhìn thấu đáo về chúng quả là nhu cầu căn bản cho công phu đào sâu thực tại của chúng ta. Vấn đề xử lý ngã chấp không chỉ là sự khu biệt như vừa nói mà hơn thế nữa, còn là khả năng tách bạch tất cả thực tại xảy đến ngay khi ta vừa xây dựng một ý niệm về cái Tôi, cái Tôi có, Tôi là, bởi vì chính ý niệm đó dẫn tới một nhu cầu khác của ý thức là bản năng toan tính và bảo vệ cái gọi là Tôi. Và cũng chính từ căn bản ngã chấp này, từ tinh thần phân biệt có dụng ý này, mọi thứ ngộ nhận và thành kiến được nảy sinh. Rồi từ khuynh hướng đó, nếu cứ tiếp tục, cứ mỗi ý thức lệch lạc là một sức mạnh củng cố cho ý niệm về cái Tôi. Đó là những thành kiến ghét bỏ, sợ hãi, so đo, luôn có sẵn trong lòng mỗi người.

Chỉ cho đến khi nào chúng ta đủ sức nhìn thấy và quán triệt được toàn bộ qui trình vận động này của ý thức thì may ra ta mới có thể chấm dứt được cái vòng lẩn quẩn bất tận đó thôi.

Ngoài ra còn có một động cơ khác để người ta nghĩ tới vấn đề nhất thể giữa thân tâm, đó là khuynh hướng thích đưa ra những hướng đi giả lập tạm thời cho cái Tôi ảo vọng nhằm hướng tới một cái gì đó khả dĩ là chân lý. Mà vì chúng ta thực ra vẫn chưa đủ kinh nghiệm để tự hiểu biết, cảm nhận chính mình một cách trọn vẹn nên cái chúng ta đạt được, đáng buồn thay, chỉ là một cảnh giới ảo ảnh của ý thức. Một đôi phút thiền hành thôi có lẽ sẽ giúp ta hiểu được điều đó. Từng kinh nghiệm đơn giản trong sự tiếp xúc giữa đôi chân với mặt đất có thể sẽ là bài học vô cùng cụ thể và rõ ràng cho ta về hoạt động và sự tồn tại của mình. Xuyên qua từng chấp tư tưởng và hình ảnh trôi qua, ta sẽ thấy được cái gọi là thế giới quan hay nhân sinh quan vọng tưởng của mình thật ra chẳng hề có chỗ đứng trong bất cứ một khoảnh khắc thực tại nào. Bởi trong chừng hai bước đi thôi, ta đã có thể tạo ra một Los

Angeles hay Las Vegas hoặc Disneyland cùng vô số những cảnh quan khác trên khắp toàn cầu. Nói chung vọng niệm nào thì sinh ra ảo tưởng nấy thôi, một cách tương ứng và đơn giản. Đại khái, đối diện với ý thức là ngồi xem một cuốn phim. Ta có thể bị cuốn hút trong những gì mình nhìn thấy và cứ thế mà biểu lộ ra tất cả phản ứng với các tình tiết của nó.

Trong tác phẩm Thiên Vô Tâm (Zen Doctrine of No Mind), ông D.T. Suzuki có viết: "Nhất thiết do tâm tạo. Điều này giống như việc người ta vẽ một con hổ rồi lại nhìn ngắm và hoảng sợ trước nó. Thực ra ngay trong chính bức tranh đó chẳng có gì đáng sợ hãi cả, bởi vì từ hình thù đến móng vuốt của con hổ đều chỉ là những nét cọ thông qua sự hình dung của người họa sĩ".

Các hình thái vọng tưởng của ý thức tự hiển hiện rồi sau cùng cũng tự mất đi. Khi chúng ta ngồi lại quan sát từng dòng tư tưởng, chúng ta sẽ bắt đầu thâm thía con người thật của mình qua những nét vẽ của ý thức bản thân. Có nhìn rõ được bộ mặt cùng từng bước đi của ý thức, ta cũng đồng thời hiểu được là thật ra cuộc đời đã được mỗi người nắm bóp, tô vẽ ra sao thông qua nhãn quan ngã chấp của mình.

Cuộc tu thiền định là hành trình tìm đến khả năng tỉnh thức một cách trọn vẹn về tất cả mọi cảm nghiệm thực tại trong từng giây phút. Cho đến khi nào không còn cái ý thức "hợp nhất" nhập nhằng đối với từng thành tố tư tưởng, kể cả một ý thức hiểu biết thanh tịnh nhất, thì xem như ta đã bắt đầu có thể tự đối trị ý thức phân biệt của chính mình rồi. Lúc đó, từng thực tại đi qua trước mắt ta chỉ đơn giản được xem là những cái đang trôi đi, những khoảnh khắc kinh nghiệm hết sức phù du ngắn ngủi và thật đơn giản: chúng là cái như vậy! Cái Tôi lúc này coi như đã không còn chỗ đứng trong bất cứ một kinh nghiệm nào cả. Nó đã bị loại trừ, đã thành ra một người khách lạ...

Trong một đoạn kinh nguyên thủy nhất, đức Phật đã dạy: "Thấy chỉ là thấy, nghe chỉ là nghe... Và cứ thế, một suy nghĩ chỉ là một suy nghĩ". Đó chính là thứ kinh nghiệm trực tiếp và giản đơn về bản chất của thực tại, chúng ra sao thì thấy chúng như vậy - không thông qua một lăng kính ngã chấp nào hết. Khi ta nghe thấy hay cảm nhận một âm thanh, hình ảnh hoặc một sự việc nào đó thì thật sự là đã có một khung trời riêng tư nào cho cái biết ấy hay không? Có một giới hạn nào để ta ý thức về cái gọi là trong ngoài chính bản thân hay không? Sasaki-roshi đã trả lời những câu hỏi đó trong một bài thơ nhỏ:

Như một cánh bướm lẩn khuất trong cành hoa  
Như một chú chim náu mình trên cội cây  
Như đứa bé vục mặt vào ngực mẹ  
Sáu mươi năm qua, giữa thế giới này  
Tôi đánh bạn với cao xanh!  
Như bướm, như chim, như đứa bé: chủ và khách ở đây chỉ là một.

Giáo lý A Tỳ Đàm (Vi Diệu Pháp) của Phật Giáo Nguyên thủy đã từng giải thích vấn đề này bằng cách nêu rõ hình thức hiện khởi mang tính liên thuộc của các thành tố danh sắc trong mỗi mỗi sát na, khoảnh khắc hiện hữu của các pháp giới hữu vi tức tất cả cái gì hiện tượng. Chẳng hạn để có được nhãn thức, sự "nhìn thấy hình sắc" của con mắt thì đòi hỏi phải có đến ba yếu tố cơ bản mà gọi theo từ ngữ chuyên môn là Căn - Cảnh - Thức tức thần kinh thị giác, hình ảnh và một cái tâm thức. Trong quá trình nhìn thấy đó, hình sắc, ánh sáng cùng một sự chú ý nhất thiết phải cùng lúc có đủ. Chỉ thiếu một trong các yếu tố vừa kể, người ta không thể nhìn thấy cái gì hết. Khi các yếu tố được hội đủ, khoảnh khắc đó được gọi là sát-na nhãn-thức. Vậy rõ ràng là chẳng có ai thấy, không một chủ thể nào đứng bên ngoài chờ đợi "thời cơ nhìn thấy" cả. Ở đây chỉ có một sự hội tụ của các điều kiện độc lập nhưng liên kết nhau cho một tâm nhãn thức được khai sinh.

Cho đến khi nào chúng ta hãy còn có ý niệm chia cắt manh mún hay đồng hóa một cách phi lý từng thành phần thực tại thì cho tới lúc ấy chúng ta vẫn tiếp tục tự nhốt tù bản thân trong những hạn chế mà chính mình đã tạo ra. Con đường thiền định hay cũng có thể gọi là hành trình dẫn tới tự do chính là sự thấu đáo và thống kê được các cấp độ ngã chấp và định kiến, mà chìa khóa để mở ra con đường này chính là chánh niệm cùng tỉnh giác tức trí tuệ.

Tiếp theo sau tinh thần phân biệt và trình độ liễu tri lý vô ngã, hành giả coi như đã bước vào một cảnh giới tâm linh khác, đó chính là sự hình thành cái gọi là thế giới tình thương trong chính nội tâm mình. Tình thương được nói tới ở đây không có nghĩa là một kiểu cách hành động hay ý tưởng tìm tới một đối tượng nào đó để mà thương, mà cảm. Tình thương ở đây càng không phải là một nỗ lực nhắm tới sự thỏa mãn cái Tôi của bản thân, mà trên hết, đó là một sự phơi mở và đón nhận của nội tâm để có thể cảm thông sâu sắc với tất cả đối tượng. Tình thương ở đây là cả một trái tim dàn trải, bao dung đặt nền tảng trên tinh thần vô phân biệt.

Sư tổ Shunryu Suzuki của thiền viện San Francisco trong những giây phút cuối cùng trước khi qua đời vì chứng ung thư vẫn luôn tỏ ra bình tĩnh và can

đảm lạ thường. Khi được hỏi có đau đớn hay không, ông đã hóm hỉnh trả lời rằng mỗi cơn đau là một Đức Phật nên cơn đau nào cũng là tốt cả. Sơ Teresa ở Calcutta cũng thường nhắc tới tinh thần tinh tảo đó ngay cả trong những trường hợp khó chịu đựng nhất. Bà đã gọi những cơn đau đớn trên đời này đều là hình ảnh của Đức Chúa Ky Tô. Tất cả những tình trạng bi thảm đó còn mang một ý nghĩa khác sâu sắc hơn một thái độ chịu đựng đơn thuần. Đó chính là tình thương, là sự đón nhận một cách thân thiết và ân cần trước mọi sợ hãi, thành kiến, ác cảm... Trong không gian tâm lý đó, mọi ý niệm phân biệt đều được giải quyết, tất cả chỉ được đánh giá thành một đối tượng tri nhận duy nhất.

Đại sư Ấn Độ giáo Neem Kazoli Baba thường dạy các đệ tử rằng đừng xua đuổi bất cứ ai ra khỏi trái tim mình. Lời giáo hóa đó đề nghị chúng ta đừng bao giờ tự cách ly mình với bất cứ ai và sự vật gì. Khả năng mở rộng tâm hồn ngay tự nó đã bao hàm tất cả mọi thái độ và tình trạng tâm sinh lý cùng tất cả môi trường sống mà mình đang có mặt.

Giá trị căn bản của tình thương ở đây là cho phép chúng ta hội nhập hết mình vào với tất cả cảm nghiệm trong đời sống bằng cách đưa ta tiếp cận thật lòng với những nắng, gió, cây cỏ, chim muông, con người và với cả từng góc tối sâu kín của tâm hồn mình. Nói gọn lại, thiền định là thực tập giao lưu với đời sống. Từ thái độ sống này, tự con người chúng ta sẽ phóng xuất một nguồn sinh lực thích ứng để hấp thụ tất cả góc cạnh cảm nghiệm về thực tại thay vì có phản ứng đối kháng.

Chính thái độ mở ngõ đón nhận thực tại như vậy là con đường dẫn tới trí tuệ về lý vô ngã. Đồng thời đang cũng là một sức mạnh để chúng ta hoàn tất tính trung thực và khả năng xuất ly bản ngã một cách sâu sắc: Không chối bỏ mà cũng chẳng lệ thuộc vào bất cứ cái gì, mọi thứ ra sao thì nhìn thấy đúng như vậy thôi. Điều này có nghĩa là ta chẳng đối diện với thực tại thông qua một lăng kính sàng lọc nào của ham muốn, ước vọng theo một con đường nào đó. Ly tham là con đường dẫn tới trí tuệ bởi từ đây chúng ta mới có thể thấu đáo chín chắn tất cả sự thật mà khỏi phải mắc bẫy một cái nhìn méo mó nào. Như vậy hai tiếng tình thương trong trường hợp này hoàn toàn mang ý nghĩa vô tư, không thiên lệch.

Ta có thể gọi con đường nội tâm trên đây là hành trình từ "có" đến "không", con đường quán chiếu thực tại đúng như bản chất của nó mà không tự tạo một sự chia cắt khu biệt nào hết. Một khi thấy được một sự hiện hữu của mình thật ra vẫn tồn tại giữa quá nhiều giới hạn để rồi tự tại trước tất cả

ngoại giới thì coi như ta đã tự giải thoát bản thân ra khỏi ngục tù kiến chấp mà bấy lâu nay đã giam hãm mình. Nhận ra tính chất zero trong sự hiện hữu của mình, chẳng chấp thủ bất cứ một kinh nghiệm nào như là một cái Tôi thì cũng có nghĩa là ta đã tìm thấy được mối giao thoa của toàn bộ mọi cảm nghiệm trong từng giây phút. Ở đây không hề có một biên cảnh nào giới hạn được ta và tất cả mọi thực tại đều trở nên sinh động, thú vị trong từng khoảnh khắc đến đi.

Bằng chính kinh nghiệm tự thân, thấy được rằng mình không hề là những dòng tư tưởng, vận động, xúc cảm thân xác, tình cảm, tri thức, trí tuệ nào cả thì có nghĩa là ta đã thấy được thực tại như là chính nó. Không đồng nhất bản thân với bất cứ cảm nghiệm nào ta mới thấy được cuộc sinh hóa thật sự của mình giống như một giấc mộng, tất cả chỉ là biểu tượng- hiện tượng, từ ý thức nhận biết đến đối tượng được nhận biết. Nói vậy cũng có nghĩa là vạn vật trong mắt ta lúc này đều là những thực tại rỗng tuếch, phù du, gá gửi. Và có buông được tất cả ý niệm về một cái Tôi như vậy chúng ta có thể sống tự do, không sợ hãi bởi thật ra có còn gì để ta phải sợ hãi trong khi chúng ta chỉ là những con số zero. Chính cái zero lỏng lẻo đó sẽ cho phép ta nội tâm bình yên.

Trong Nam Hoa Kinh của Trang tử, có một bài viết về cuộc đối thoại giữa Quang Diệu (ánh sáng) với Vô Hữu (cái không có gì) mà nội dung cơ hồ như muốn minh họa cái tinh thần đó:

Quang Diệu hỏi Vô Hữu:

Ngài là gì hay chẳng là gì cả?

Chẳng nhận được lời đáp nào,

Quang Diệu tự mình chiêm ngắm Vô Hữu

Quang Diệu cứ trông chờ thấy được Vô Hữu

Để có thể xem Vô Hữu là một Hiện Hữu

Cố đắm nhìn bằng một sự im lặng sâu thẳm Quang Diệu hy vọng muốn nắm bắt được một chớp mắt của Vô Hữu.

Nhưng nhìn hoài vẫn chẳng thấy

lắng tai mãi vẫn không nghe được cái gì

Quang Diệu đi tìm cái để nắm bắt

Để rồi chỉ nắm bắt được có mỗi cái hư vô cuối cùng rồi Quang Diệu cũng đành phải cuối đầu nhìn nhận rằng Vô Hữu vẫn là một cái thật xa xôi.

Ai có thể đạt tới cảnh giới của nó?

Ta có thể hiểu được cái Hiện Hữu

Nhưng chẳng tài nào hiểu nổi cái "không"

vậy mãi cho tới bây giờ  
Vô Hữu là gì?  
Ai có thể hiểu được nó?

Giáo lý Đức Phật đôi lúc bị hiểu sai chỉ vì tính sai biệt đa dạng của các cách trình bày có vẻ như mâu thuẫn nhau. Sự mâu thuẫn đó xuất phát từ cái nhìn bất đồng của những người tìm đến với giáo pháp. Điều đó gần như đã thành thông lệ đó: "Chẳng có cái gì Đúng hay Sai, nhưng Đúng là Đúng và Sai vẫn là Sai". Để có được một tự do thật sự ta không thể nắm chặt bất cứ cái gì. Kể cả trường hợp chúng ta có sở đắc một nhận thức sâu sắc về chân lý thì bên cạnh đó ta cũng phải học cách tự tại đối với nó. Rõ ràng là Đức Phật đã từng nói đến và khu biệt chặt chẽ các phạm trù thiện ác, trí tuệ với vô minh, trầm luân và giải thoát... Tất cả giáo lý đó đều là một phần trí tuệ biện biệt của Ngài về cái Đúng và Sai nhưng xét về một phương diện khác thì ta cũng phải hiểu rằng tất cả đều là Không, mọi tư tưởng đều là Vô ngã. Không bám víu vào bất cứ ý niệm Đúng Sai nào, ta sẽ thấy được rằng các dòng tư tưởng chỉ đơn giản là các dòng tư tưởng mà thôi. Chúng đến rồi đi như một hành trình của những ảo tượng. Trong sự phơi mở toàn triệt này, tất cả thị phi đều vắng mặt. Tuy thế, trong mọi nỗ lực hoạt động, ta phải luôn cẩn trọng phán đoán việc mình làm cũng như mục đích mà hành động đó hướng tới bởi dù sao, Đúng vẫn là Đúng và Sai cũng cứ là Sai!

Một trong những cặp hình thái phản ứng đối xứng căn bản nhất trong đời sống chúng ta là Yes hoặc No (chấp nhận và từ chối). Ý nghĩa cơ cấu của tiếng Yes là gì? Đó là một xác định tích cực. Khi ta nói Yes tức là ta đã tự phơi mở tâm hồn đó lại chính là một diện mạo khác của sự bình yên trong nội tâm. Khi tu tập thiền định, ta rất cần tới thái độ này. Ta phải biết nói Yes với tất cả mọi người. Mọi vật, vận sự cùng mọi xung động tâm sinh lý ở bản thân và có thể nói đây là một suối nguồn kỳ diệu có thể phát tích cho ta ythật nhiều sức mạnh nội tại. Bằng chữ Yes thôi, ta có thể hội nhập và dung hòa với tất cả. Nhưng hãy nhớ, nó là một con dao hai lưỡi: có thể dẫn tới một sự đắm đuối, chấp thủ và cũng có khả năng đưa đến sức mạnh giải phóng ngã chấp!

Thế còn tiếng No (không) có ý nghĩa gì trong cuộc tu? Còn có một ý nghĩa minh triết nào đi chung với nó? Có đấy! Tiếng No sẽ thành ra thiêng liêng khi nó được trước một cái Tôi. Vậy No trong thiền định phải là chối từ một bản ngã. Tất cả tư tưởng, vận động, hình hài và toàn bộ thế giới đều không có chỗ đứng cho một cái Tôi nào hết. Nói tiếng No có nghĩa là ta phải biết phủ nhận tất cả ngộ nhận, thả trôi tất cả hiện tượng. Nhưng cẩn thận đấy.



Tiếng No ngay tự nó đôi khi cũng là một mối nguy hiểm. Khi ta hiểu sai vấn đề thì thái độ phủ nhận rất có thể trở thành một gánh nặng áp lực. Ở đây chúng tôi nhắc lại, Yes có thể đưa tới chấp trước và No cũng có nguy cơ đưa đến ác cảm.

Trong cả hai thái độ Yes và No đều có đủ hai hiệu quả tích cực là tự do và không sợ hãi nếu ta biết vận dụng chúng để thấu đáo được cái ý nghĩa trọn vẹn của giáo lý và nội tâm.

Trong Bát Nhã Tâm Kinh của Phật Giáo Bắc Truyền có đưa ra cặp phạm trù đối đãi nhau để người tu Phật theo đó mà suy lượng và tu tập. Đó chính là cặp Phạm trù Tướng-Không: Tất cả mọi hiện hữu đều có hiện tướng. Không có cái gì tồn tại mà không có hình tướng - từ hạt cát cho đến con người và tất cả cộng đồng xã hội của nhân loại cũng đều thế: tất cả đều hiện hữu trong hình tướng. Và tất cả các hình tướng nếu suy cho cùng thì đều là Không cả. Mọi thứ luôn thay đổi, biến diệt và không hề có một thực thể vĩnh hằng nào hết. Tất cả đều là rỗng tuếch, tồn tại nhờ băng hoại, đổi thay để thành ra một cái khác.

Còn chấp thủ vào hình danh sắc tướng thì coi như chúng ta cứ còn bị sai sử bởi cái thương và cái ghét, trong khi nếu thấy được cái tính Không của tất cả thực tại thì ta có thể học được nhiều điều từ mọi sự và sống giữa đời một cách tiêu dao. Tuy nhiên chúng ta cũng phải biết cảnh giác với cái gọi là tư niệm về tánh Không trong khi vẫn chưa thật sự thấy rõ nó bằng cái nhìn chứng nghiệm tự thân. Đức Phật đã dùng nhiều hình ảnh để nói đến vấn đề sắc tướng và tánh Không này cũng như mối tương quan giữa hai khái niệm. Ngài từng dạy rằng mọi sự hiện hữu đều giống như giấc mộng, một âm thanh, như bong bóng nước mưa, như giọt sương trên đầu ngọn cỏ. Vạn vật có thật đấy nhưng hết sức phù du. Chúng xuất hiện và tồn tại ngắn hạn bằng vào những nhân tố thích ứng rồi sau đó lần lượt biến diệt như những gì mong manh nhất.

Hãy từng bước thực hiện công phu đối diện thực tại qua từng phút giây. Hãy cẩn thận quan sát mọi thứ ngay khi chúng vừa xảy đến để thấy rằng thực ra chúng ta từ lâu đã có qua nhiều định kiến, đã lợi dụng vô vàn khái niệm để đánh giá thực tại từ nhiều góc độ sai lệch. Hãy biết bao dung mọi thực tại bằng hai thái độ Yes-No một cách hợp lý và khu biệt tình huống đâu là biểu tượng, đâu là thực tính. Sử dụng sai lầm hai thái độ Yes và No cũng có nghĩa là chúng ta đang đầu tư một cái Tôi nguy hiểm.

Trong Tín Tâm Kệ của đệ tam tổ thiền tông Trung Hoa có những dòng thiền kệ sau đây:

"Muốn tìm thấy chân lý thì đừng bao giờ ôm ấp bất cứ quan niệm nào và cũng chẳng nên đối lập lại cái gì. Hãy hiểu rằng ý niệm phân biệt là một chứng tâm bệnh. Khi ý nghĩa sâu thẳm này chưa được thấu đáo thì một sự bình yên thật sự của nội tâm vẫn không sao có được. Cái gọi là Đạo vốn lỏng lẻo như vũ trụ bao la, ở đó không có gì là khiếm khuyết, cũng không có gì là toàn bích. Đúng vậy, chính thái độ chọn lựa của chúng ta, chấp nhận hoặc khước từ, là vách chắn cho trí tuệ về bản chất như thật của các pháp. Nó không cho phép ta nhìn thấy gì hết.

Hãy sống vô chấp trước mọi ngoại cảnh cũng như đối với cả cảm nghiệm về tánh không. Hãy nhập một với tính Như Nhất của vạn pháp, các ngộ nhận rồi cũng tự giải trừ khi các người chẳng làm gì cả thì chính nỗ lực vô vi đó đã cho các người sống rất nhiều. Cho tới khi nào vẫn còn phân biệt bỉ thử thì coi như các người vẫn không hiểu nổi tính Như Nhất của vạn pháp".

Cái phong phú sinh động của trí tuệ thiền định là giúp ta khám phá và nhận thức được cái gọi là sự thật cùng sự tương quan của nó với những cái khác: đó là sự phát hiện về từng giai đoạn của ý niệm phân biệt, về một cái Tôi hư tướng và toàn bộ cơ cấu tồn tại của đời sống nội ngoại tại. Cũng nhờ vào trí tuệ tu tập đó, ta kinh nghiệm được tính vô ngã của tất cả hiện hữu. Bên cạnh đó, đời sống thiền định còn dạy ta biết sống bao dung với tất cả, đó nhận mọi thứ mà chẳng phân biệt hình hài và phương hướng khứ lai. Rồi bằng vào sự nhận thức về con đường nào chúng ta đã tạo ra một cái Tôi khôn khổ, chẵn chẵn chúng ta cũng sẽ tìm thấy nẻo về tự do.

---o0o---

## **Chương 14 - Con đường Lợi tha**

Một trong những vấn đề quan trọng nhất trên con đường tu tập của chúng ta đó chính là làm thế nào để có được những hành động đóng góp hữu hiệu và thích đáng đối với thế giới chung quanh bằng một lý tưởng sống đặt cơ sở trên trí tuệ thiền định: vô cầu, vô chấp cùng với một trí tuệ thấu suốt bản chất rỗng tuếch của vạn hữu. Ở đây chúng ta cần phải có một câu hỏi rằng có sự khác biệt nào giữa những tâm hồn vẫn dần thân cô độc trên con đường giải thoát.

Để trả lời câu hỏi này, trước hết, chúng ta cần phải biết qua bài học về Bốn Pháp Phạm Trú (tức bốn pháp Tứ vô lượng tâm): Từ, Bi, Hỷ, Xả, cùng những hình thái đối lập chúng, mà gọi theo từ chuyên môn trong Kinh điển thì là "Những kẻ thù gián tiếp". Những hình thái ý thức mang tính đối lập này xem ra có vẻ gần gũi với các pháp Phạm trú tương ứng và có thể nói rằng giữa cả hai có một giới tuyến rất khó khu biệt. Ngay bây giờ chúng ta hãy bắt đầu đi thẳng vào từng vấn đề một.

Kẻ thù gián tiếp lòng Từ là sự ái luyến. Về hình thức, sự ái luyến rất dễ khiến ta nhầm lẫn nó với Từ tâm. Khi ta nói: "Tôi sẽ yêu em nếu em yêu lại tôi", thì đó chính là lòng ái luyến, hoặc nếu là lòng Từ thì đó cũng chỉ là thứ lòng Từ mang tính đối chác, bán buôn. Hay đại loại những suy nghĩ: "Tôi sẽ thương hẳn cho đến khi nào hẳn vẫn như bây giờ; tôi sẽ thương cô ta nếu như cô ta có được những cái tôi thích;..." Tất cả những suy nghĩ như vậy hoàn toàn không hề là Từ tâm, mà chỉ là lòng ái luyến. Thực ra giữa Từ tâm với lòng ái luyến có một sự khác biệt rất lớn: một bên là bao gồm tính vị tha, tôn trọng và hiểu biết, còn một bên là sự chấp thủ, đòi hỏi và vụ lợi, hay ít nhất cũng là một ý đồ toan tính nào đó. Một khi chúng ta bị nhầm lẫn Từ tâm với sự ái luyến thì mối quan hệ giữa chúng ta với mọi người chung quanh tự nhiên sẽ có một khoảng cách, bởi vì cái gọi là tình thương của chúng ta đối với tha nhân lúc này rất có thể bất đồng mang ý nghĩa vụ lợi. Và cái gọi là lòng Từ đó bây giờ tuyệt đối còn không đáng được gọi là Từ Vô Lượng tâm nữa rồi bởi đối tượng của nó chỉ dành riêng cho một số người mà thôi.

Một lòng Từ thật sự phải là thứ tình thương bao la, không phân biệt với một khả năng giao hòa ở khắp mọi đối tượng, không bị lệ thuộc và giới hạn bất cứ một điều kiện gì. Trong tinh thần Từ tâm đó chúng ta có thể bao dung cho tất cả những người mà trước đây mình chưa hề có thiện cảm. Chúng ta có thể không song hành, cộng tác hay chung sống với họ nhưng hãy tự học hỏi cách tha thứ cho họ. Một lòng Từ thực sự và đúng mức có thể trở thành một điều kiện tối ưu để ta hoán chuyển mọi tình huống. Từ tâm không hề mang ý nghĩa một sự đồng tình mang tính thụ động. Nó phải là một sức mạnh năng động và trong cuộc tu của mỗi người nó là một sự cảm nghiệm hướng đạo. Trong Thánh kinh Tân ước và cả Meher Baba cũng đều nói rằng một tình thương thật sự không bao giờ bị chiến bại và khuất phục. Đại ý của câu nói đó có ý nghĩa rằng một tình thương có đủ những chi tiết như vừa nói trên thì không một trở lực có thể làm rào cản ảnh hưởng đến nó được. Thậm chí một tình thương thật sự luôn đủ là câu trả lời cho mọi vấn đề. Đó là một quy luật quan trọng và cũng là một bài học tâm linh mà mỗi người chúng ta phải

thuộc nằm lòng. Chính Đức Phật cũng đã dạy: "Thù hận không thể được chấm dứt bằng thù hận mà chỉ có thể bằng tình thương thôi".

Kẻ thù gián tiếp của Bi Tâm chính là lòng thương hại tiêu cực, một kiểu bi lụy hay xúc động nữ tính. Thay vì là một thái độ trầm ẩn, xót thương của một tấm lòng phơi mở, người có thói quen mềm lòng bi lụy lại còn có thêm những phản ứng yếu đuối dưới một hình thức biểu hiện nào đó. Mà thái độ bi lụy kiểu này thì quả thật không cần thiết trước những đau khổ của tha nhân. Nó chỉ làm khoảng cách giữa ta với người mỗi lúc một lớn rộng thêm thôi. Có nghĩa rằng chúng ta vẫn chỉ là một khán giả xa lạ trước nỗi đau của người khác. Ở đây, với một định nghĩa chín chắn hơn, Bi tâm là sự cảm thông trọn vẹn và đầy hiểu biết trước một hình ảnh thương tâm. Chúng ta bình tĩnh san sẻ nỗi đau khổ của người với một sót chia nhiều ý nghĩa: Ta rất hiểu nỗi đau đó bởi nó cũng là cái giá phải trả cho một kiếp người và chính ta, trong cuộc đời mình, dĩ nhiên cũng luôn sẵn sàng ném trái nó!

Như vậy Bi tâm là một lòng bất nhẫn hết sức đặc biệt bởi đối tượng và tác động của nó không chỉ dành riêng cho ai hết. Mà nét đặc biệt hơn nữa là Bi tâm hoàn toàn sẵn sàng phơi mở trước mọi đối tượng cùng tình huống đã đành, Bi tâm ở đây còn là một thái độ sẵn sàng dung chứa, độ lượng, thậm chí chào đón tất cả khổ lụy trần gian vào trái tim mình để nuôi lớn trí tuệ cảm thông!

Pháp Phạm Trú thứ ba còn được gọi là Hỷ tâm, nhưng để rõ nghĩa hơn, ta có thể gọi là Tùy Hỷ. Đó là một tâm trạng luôn sẵn sàng chung vui một cách chân thành trước những hạnh phúc của người khác. Tâm thái có nguy cơ phương hại cho Pháp Phạm trú này là tâm lý đố kỵ, so đo. Nó buộc ta có những tự ti hay tự tôn khi nhìn về người khác. Và dĩ nhiên trong một tâm lý sống như vậy, coi như mối tương quan giữa chúng ta với tha nhân đã có vấn đề, và điều có nghĩa là ta cũng đã tự cô lập mình với cuộc đời chung quanh rồi. Bởi chính bản chất của tâm trạng so mình với người về những thành đạt hạnh phúc, một tâm nặng tính bản năng, đã là cội nguồn cho biết bao nỗi khổ tâm, cực lòng của chúng ta. Thay vì một tấm lòng Tùy Hỷ thiết tha, chúng ta có thể tìm được vô vàn niềm vui có được từ sự san sẻ và giao hòa với hạnh phúc của tất cả chúng sanh vì ta đã học được cách lấy niềm vui của người làm niềm vui cho mình, giao cảm với muôn loài và niềm hạnh phúc của bất cứ ai cũng có thể mang lại cho ta nụ cười thật sự.

Cuối cùng chúng ta lại nói về Pháp Phạm trú thứ tư, tức Xả Phạm trú, một tâm thái an nhiên và điềm tĩnh không bị tác động với một thứ tình cảm sôi

động nào. Kẻ thù dẫu mặt, tức tâm trạng đối lập tinh vi đối với Pháp Phạm trú này chính là thái độ vô tâm, thiếu trách nhiệm. Chúng ta thường thấy ở nhiều người hoặc thậm chí ngay ở bản thân mình vẫn luôn có thái độ tâm lý này, từ chính đời sống cá nhân cho đến các mối quan hệ khác: gia đình, công việc và xã hội. Thái độ thiếu trách nhiệm đó cứ liên tục gây tạo ở chúng ta những nếp sống, nếp nghĩ, thì ở với mọi sự, coi như tất cả chẳng dính dáng gì đến mình. Suy cho cùng, đó là một thái độ sống trốn chạy, tiêu cực và lười nhác. Trong khi một đời sống nội tâm có ý nghĩa đích thực luôn đòi hỏi chúng ta một xung phong năng động, tích cực và bản lĩnh dân thân. Chúng ta thường mắc phải một sai lầm khi cứ nghĩ rằng lối sống vô tâm và thiếu trách nhiệm đó có thể mang lại cho mình một cảm giác thanh thản, an bình cụ thể. Nhưng chúng ta có biết đâu rằng một nếp sống bỏ ngỏ như vậy luôn có phương hại và làm cách ly cảm nghiệm của chúng ta về thực tại, đồng thời nó cũng làm vô hiệu hóa sức sống bản thân.

Một tâm Xả phạm trú chín chắn không hề là một thái độ trốn chạy, mà ngược lại, là một khả năng phơi mở toàn bộ nhân sinh quan của chúng ta. Xả phạm trú luôn có tác dụng giàn xếp cuộc sống của chúng ta bằng một nguồn tâm lực luôn được quân bình, cộng thêm một cái nhìn sáng suốt về bản chất của tất cả vạn hữu. Dầu cho vạn vật trên đời chỉ là những hình sương bóng khói nhưng ít ra, chúng ta cũng phải cần đến một sinh phong hợp lý với tất cả sự trân trọng. Đạo Nguyên, là một thiền sư trú danh của Nhật Bản đã từng có câu nói hết sức thâm thúy: "Các đóa hoa dù có rụng xuống thì đời vẫn thương chúng, còn cỏ dại dù có xanh tốt đến mấy cũng chẳng có ai thương". Đó là thói đời, khi biết đem áp dụng Xả phạm trú vào chính đời sống của mình, thì chúng ta có thể nhận hiểu được một vấn đề sâu sắc rằng cái gọi là Thế Giới chẳng qua chỉ là một tập hợp của những hiện tượng rỗng tuếch và vẫn với trình độ trí tuệ đó, chúng ta sẽ sống hết mình với thực tại bằng chính sự giao cảm trọn vẹn với nó. Xả phạm trú là vòng tay bao dung có thể ôm trọn vạn hữu một cách bình đẳng: thương và ghét chỉ là một, ở đây không có gì là để ta đồng tình hay chống đối một cách nông nổi, trẻ con - hạnh phúc và đau khổ,... tất cả đều được xem là đồng trị.

Trở lực của các Pháp Phạm trú cùng là con đường đưa ta đến những âu lo, sợ hãi. Một đời sống tinh thần thực sự có ý nghĩa thì không hề là một thái độ lánh mặt hay dẫu mình để được một mình đứng ngoài tất cả những biến động của đời sống. Đó phải là một nếp sống phơi mở một cái nhìn thấu thị về thế giới xuyên qua bản chất vô ngã của nó, một cái nhìn không phải vay mượn một lăng kính cực đoan nào về bản chất sinh diệt tương tục của cuộc đời. Giải thoát, theo định nghĩa ở đây, là một cuộc khám phá để tìm ra một

bến bờ tự do ngay trong chính thế giới tâm sinh lý của mỗi người. Một vị thiền sư, mới đây thôi, trong một bài giảng về tinh thần hòa ái, giao cảm của thiền định Phật Giáo, đã giải thích vấn đề bằng một hình ảnh hết sức đơn giản nhưng thú vị: ông đưa hai bàn tay mình lên và tạm thời nói với các thính giả rằng trước mặt mọi người bây giờ đã có thêm hai người nữa. Ông gọi bàn tay phải của mình là chàng Gertrude còn bàn tay trái là chàng Harry. Rồi ông tự thực hiện một cuộc đối thoại giữa hai "diễn viên" tưởng tượng đó về những sở thích khác biệt nhau của hai người. Toàn thể thính giả cười ầm lên. Vị thiền sư vẫn điềm nhiên: Chúng ta là như vậy đó. Ai cũng chỉ là những diễn viên trên sân khấu cuộc đời này thôi, và quên hết những người khác!

Thái độ sống tách mình, ích kỷ, luôn là cội nguồn cho tất cả buồn đau trên thế giới này. Để có thể thực hiện một đời sống tâm linh lý tưởng ta phải học được cách chấp nhận cho tất cả bề trái của đời sống và mang hết những biến động của cuộc đời vào cả trái tim mình bằng một tâm hồn bao dung vơi vợi. Có được một sinh phong trọn vẹn như vậy, chúng ta đương nhiên trở thành một vị Bồ Tát, một con người thiết tha với lý tưởng giải thoát cho mình và cho đời. Suzuki-roshi cũng đã từng nói: "cho dù mặt trời có mọc lên từ hướng tây, thì lý tưởng của một vị Bồ Tát cũng không vì vậy mà thay đổi". Quả đúng như thế, dầu có phải đối đầu với những tình huống tệ hại nhất, dầu cho trời đất vũ trụ có cùng lúc đổi thay đến mức nào đi nữa thì một vị Bồ Tát thật sự vẫn không hề thay đổi con đường của mình: con đường của từ bi và trí tuệ.

Lần đó, ở Ấn Độ, tôi đã trao đổi với một vị thiền sư bản xứ, Vimala-thakar, về vấn đề Thiền Định cùng các biến động trên thế giới. Vimala trong nhiều năm trời liên tục đã từng làm việc chung với các đồ đệ của thánh Gandhi trong các tổ chức tái thiết Ấn Độ và đồng thời bà cũng có một thời gian dài học hỏi Thiền Định với Krishnamurti. Thế rồi sau những năm tháng làm thiền sư, bà lại quay sang các công tác từ thiện xã hội, dành nhiều thời gian cho công việc này hơn cả công việc của một thiền sư. Tôi hỏi bà tại sao bà lại thay đổi nếp sống như vậy, một nếp sống mà bà đã bỏ ra quá nhiều thời giờ để đầu tư, có phải bà đã thấy rằng thiền định chỉ là một lý tưởng sống chật hẹp, mơ hồ, khiến bà tìm đến một hướng sống khác cụ thể hơn. Trong câu trả lời cho tôi, bà Vimala một mực khẳng định rằng: Đối với bà, trước sau chỉ có một nếp sống mà thôi. Bà nói:

-- Tôi luôn yêu thương cuộc đời và nếu cần cũng có thể nói tôi là một tình nhân của đời sống. Tôi không thể tách mình ra khỏi bất cứ hoạt động lợi sinh

nào. Tôi muốn mình luôn đáp ứng những gì cuộc đời cần đến: Ai đói thì tôi cho họ ăn, còn ai khao khát chân lý thì tôi sẽ giúp họ khám phá ra nó. Như vậy lý tưởng sống của tôi trước sau vẫn chỉ là một phải không, thưa ông?

Sufis cũng đã nói rằng: "Hãy tán tụng đáng Allah rồi mới bắt đầu làm việc". Cuộc tu của chúng ta gồm có hai phần: Những công phu mang tính hình thức hoặc những công phu mang tính tự lợi và bên cạnh đó phải là những phụng sự cho tha nhân dù ở bất cứ hình thức nào. Hãy có một nếp sống Thiền Định, một cảm nghiệm tâm linh chính chắn nhưng đồng thời ta cũng phải tự biết tranh thủ thể hiện lý tưởng sống đó qua những hoạt động điển hình. Một nhận thức đúng đắn luôn có tác dụng làm quân bình trí tuệ về quy luật với khả năng yêu thương tất cả Hiện Tượng Sống. Trí tuệ về Vô Ngã là khả năng đánh giá bản chất của đời sống như những bọt nước trên một dòng chảy, sự tồn tại tương đối và đáp đối của ánh sáng với bóng tối, một giấc mơ hão huyền không thực. Trí tuệ đó dạy ta thấy được tia sáng bé nhỏ của một vì sao trong một không gian bao la vời vời vô vàn thiên thể và ngân hà, nó dạy cho ta hiểu rằng kiếp người chỉ là một phút giây ngắn ngủi so với tuổi thọ của địa cầu. Với nhãn quan này, chúng ta có thể vất đi những gánh nặng tâm lý của bản thân, mà nó theo Don Juan thì đó là một khám phá kỳ thú giúp ta tự có được một bản lãnh dẫn thân vào cuộc đời với tất cả sự nhẹ nhàng và thanh thản nhất.

Nói một cách khác, tiêu điểm lý tưởng của Thiền Định về lý Vô Ngã là buộc ta biết nhận chân giá trị thật sự của đời sống, cho dù nó có ngắn ngủi đến mấy đi nữa; và bằng vào trí tuệ của bản thân, ta phải hiểu được một cách sâu sắc sức tác động của từng sinh hoạt và ngôn ngữ của mình đối với vạn loài. Trong vũ trụ này, thực ra, không có một thứ gì là vô nghĩa hay vô nghiệm cả, cho nên trong mọi hướng hành động, chúng ta phải luôn nghiêm cẩn đồng thời trân trọng nhân cách hóa tất cả những gì mà xưa nay hầu như ai cũng xem thường hoặc lãng quên... Điều đó đi ra từ một nguyên do rất dễ hiểu là không mấy người biết quan tâm đến một sự thật hết sức hiển nhiên: Bất cứ cái gì tồn tại đều luôn có một sức sống, mà mọi sức sống đều cần phải được trân quý.

Chúng ta có thể hình dung ra vấn đề này rõ ràng hơn qua hình ảnh một hành giả ẩn cư trong một sơn động xa khuất nào đó. Dầu đã cách ngăn với cuộc đời tục lụy nhưng giữa vị hành giả với sơn động kia vẫn có một mối giao hòa nhất định. Đại khái con người nói riêng và vạn vật nói chung tuyệt đối không thể hoàn toàn cách ly và phủ nhận nhau được.

Một vấn đề hết sức quan trọng ở đây là làm thế nào đó để chúng ta cùng lúc kết hợp nhuần nhuyễn một tâm hồn biết yêu thương với trí tuệ Thiên Định về bản chất phù du, vô ngã của đời sống. Nếu chỉ có được một trong hai thì xem như ta đã rơi vào một cực đoan. Mà điều ác nghiệt là một chọn lựa vào trong hai lý tưởng này cũng đều có vẻ hợp lý và đầy tính thuyết phục cả. Để giải quyết vấn đề nan giải đó, ta hãy tìm đến một nhãn trường khách quan và từ một góc độ thích hợp để có thể rõ toàn bộ cục diện của vấn đề: Có phải thế giới hôm nay có thể được giàn xếp ôn hòa một cách đơn giản bằng những thuốc men, máy móc, nhà ở và thực phẩm hay không? Dĩ nhiên là không. Bởi vì mọi vấn đề chỉ có thể giải quyết bằng một biện pháp tối ưu nào đó mà thôi: Thực phẩm chỉ giải quyết được nạn đói, thuốc men chỉ giải quyết được vấn đề bệnh tật... mà cội nguồn thật sự cho tất cả khổ lụy trên thế giới, vốn không chỉ bị khai sinh từ các tác động vật chất. Bất cứ khi nào nhân loại còn bị ám ảnh bởi những tâm lý xuẩn động, thành kiến và sợ hãi với vấn đề thì tất cả các khổ lụy vẫn tiếp tục có mặt.

Từ những tình cảm thiên lệch và mê muội, chúng ta chỉ sống với mỗi một lý tưởng thấp kém là đầu tư tất cả phương tiện vật chất. Bằng vào ảo tượng về khái niệm biên giới quốc gia, con người đã liên tục gây nên những cuộc chiến tranh đẫm máu, để rồi xem nhau như những kẻ thù xa lạ ngay trên chính một địa cầu mà tất cả đang sinh sống với nhau. Mặc dầu việc cải thiện những cơ chế chính trị và kinh tế là một vấn đề quan trọng nhưng nếu chỉ riêng chừng đó thì những nỗ lực, kể cả bằng thiện chí, vẫn chưa đủ là những biện pháp tối ưu bởi vì cội nguồn thật sự của tất cả những vấn đề rắc rối trên thế giới như chiến tranh hay đói kém còn có một phần căn cội cơ bản nằm ngay trong chính tâm hồn của mỗi người. Ta có thể nói rằng trên thế giới hôm nay nhu cầu về dầu hỏa xem ra vẫn không nghiêm trọng, mà ngược lại nhân loại đang cần đến rất nhiều giá trị tâm linh mang tính sinh tồn. Đó là một trái tim biết yêu thương, một tâm hồn hào sảng một khả năng hy sinh và trên hết, chính là những hiểu biết đúng đắn. Từ đó, công việc tối trọng của chúng ta là những nỗ lực tự tu và tiếp dẫn người khác vượt thoát được tầm tác động của những ham muốn và sợ hãi. Việc này ngoài ý nghĩa tự độ, còn nhắm vào ý nghĩa dàn xếp, cứu chuộc nhân loại một cách hữu hiệu. Nhưng nếu chúng ta không thực hiện được điều đó thì ta có thể mong đợi được người khác hay không? Sự tu dưỡng và hoán chuyển nội tâm mình là bản phận quan trọng nhất trong đời sống chúng ta. Từ cách nhìn này, rõ ràng là đời sống hướng đến sự thăng hoa tâm linh không hề dành riêng cho bất cứ ai hết. Nó chính là phản ứng tất yếu và cần thiết cho đời sống của mỗi người.



Như đã nói, tình thương lợi tha và trí tuệ Vô Ngã nếu không được kết hợp một cách đúng mức thì ta sẽ dễ dàng đưa đến một cực đoan. Chúng ta phải có một lần nào đó tận mắt chứng kiến những thảm cảnh ở Campuchia, những cuộc bạo động ở Trung Mỹ, những cuộc đói kém ở Trung Phi, mới có dịp thấy rằng hầu hết những đau khổ đó đều nảy sinh ra từ những đầu óc mù quáng, mê muội. Chỉ riêng tại Ấn Độ, đã có đến 360 triệu người thường xuyên thiếu ăn, mỗi ngày chỉ làm việc vừa đủ để kiếm được một bữa ăn. Tại Calcutta, tôi đã từng gặp một ông lão 64 tuổi chyen sống bằng nghề kéo xe và đó là nghề nghiệp duy nhất của ông trong suốt 40 năm trời để nuôi mười miệng ăn trong nhà. Có lần ông bị ngã bệnh phải nằm nhà mười hôm và chỉ trong một tuần lễ sau, cả gia đình không còn lấy một đồng và phải nhịn đói. Chúng ta có thể làm được gì trước những bi kịch này của xã hội, trong khi mỗi ngày ta ta vẫn không ngừng đổ tiền vào những đầu đạn hạt nhân? Thật là phi lý khi mỗi ngày trên thế giới cứ mỗi phút có đến 40 em bé tắt thở vì thiếu ăn, thì cùng lúc đó, cứ mỗi phút, người ta lại bỏ ra khoảng 15 triệu đô la để chế tạo vũ khí. Khi các bạn đang đọc những dòng này thì tình trạng đau xót trên đây vẫn đang tiếp diễn!

Tính cho đến hôm nay, trên thế giới đã có hàng trăm triệu người đang bị chết đói và suy dinh dưỡng. Đó là những gì vẫn xảy ra hằng bữa cho một số đông đồng loại của chúng ta. Họ có khác gì chúng ta đâu: Vẫn là những hình hài với mắt, tai, mũi, họng và lục phủ ngũ tạng. Bên cạnh đó cũng có hàng trăm triệu người khác nghèo khổ đến mức áo quần tả tơi, thiếu thốn cùng cực, suốt đời chẳng hề biết đến những thứ có thể che mưa đỡ nắng. Rồi cũng có đến hàng trăm triệu người ngày đêm lặn lội quần quai vì bệnh hoạn mà chẳng biết tìm đâu ra một viên thuốc khả dĩ giúp họ tạm thời qua cơn. Hôm nay, và tại đây, ngay trên chính hành tinh bé nhỏ này, những nỗi đau xé lòng đó đã tìm được chỗ để đọa đày nhân loại chúng ta. Rõ ràng là chúng ta phải có một phản ứng cần thiết nào đó thôi. Chúng ta không có quyền xoay lưng ngoảnh mặt làm ngơ trước mọi sự. Vì chúng ta là một con người.

Có thể nói, việc chọn lựa một lý tưởng sống quả là một điều nan giải. Chúng ta có chắc gì đời sống Thiên định thuần chuyên lại là một con đường tối ưu cho chính mình? Phương thức chọn lựa hướng đi cho mình ở đây tốt nhất là đòi hỏi ở chúng ta một lần tự vấn để lắng nghe câu trả lời chín chắn nhất của bản thân mình. Quá trình tự vấn đó nhắm đến hai câu hỏi: Trước hết là thái độ tâm lý của chúng ta đối với lý tưởng chọn lựa và vấn đề thứ hai chính là khả năng bản thân của chúng ta. Chúng ta có được khả năng gì và khả năng đó có thể giúp được gì cho chính mình hoặc tha nhân?

Ta hãy tự biết nhìn thẳng vào thực tế, không thông qua một lễ thói hay lập trường tín ngưỡng nào cả. Vấn đề ở đây là đòi hỏi chúng ta một cái nhìn sâu sắc về tất cả đau khổ vẫn đang tồn tại trên thế giới, về mối quan hệ của cá nhân mình đối với cuộc đời chung quanh để hiểu biết và cảm thông tất cả thay vì trốn chạy một cách thiếu trách nhiệm. Nhưng đó chỉ mới là lý thuyết. Những cuộc chiến tranh hạt nhân, những xáo trộn về môi trường sinh thái, những thảm cảnh cửa nát nhà tan cũng như có biết bao em bé vẫn đang sống bất hạnh, lạc loài trên trái đất này... Tất cả đều xảy ra trước mắt ta hàng ngày, ít nhất cũng là qua các phương tiện thông tin đại chúng, nhưng chúng ta vẫn cứ cố làm như mắt mù tai điếc. Hầu hết chúng ta đều khép chặt lại trái tim mình để khỏi phải biết gì về những điều đó!

Hãy tự biết phơi mở tất cả cảm nghiệm về thực tại, vì đó là một yêu cầu hết sức quan trọng nếu chúng ta còn muốn làm thẳng hoa nội tâm mình, và tự chuyển hóa bản thân ra một con người khác, không phải thứ người mù lòa và thiếu trách nhiệm mà xưa nay mình vẫn thế. Điều này có nghĩa là chúng ta phải biết nhìn vào thế giới này một cách trực tiếp, cần trọng rồi nhìn lại chính mình để hiểu thêm rằng tất cả khổ lụy không chỉ dành riêng cho những đối tượng mà chúng ta vẫn đang vô tâm nhìn ngắm, mà chúng còn luôn sẵn sàng có mặt ở ngay trong chính chúng ta nữa. Như đã nói ở trước và như chúng ta đã biết, cội nguồn của các đau khổ, nếu xét đến kỳ cùng thì chính là những âu lo, toan tính, thành kiến, thương và ghét... mà trong tâm hồn của chúng ta, tất cả những cái đó đều có đủ, cũng chính là tất cả khổ lụy mà ta phải gánh chịu. Chúng ta phải luôn biết bình tĩnh đối diện và đừng bao giờ lo sợ để phải trốn chạy. Có phơi mở được bộ mặt thật của tất cả khổ lụy, chúng ta mới may ra khám phá được khả năng giao hòa và lắng nghe chính mình tự đáy lòng sâu thẳm nhất.

Những điều vừa nói này giờ đã chỉ ra cho ta cội nguồn khai sinh ra tình thương, đồng thời cũng giúp ta chọn lựa một hướng sống, một lý tưởng hoạt động khả dĩ chấp nhận được. Việc xác định được hướng đời cho mình chính là chặng đường thứ hai của cuộc tu, mặc dù xem ra nó đòi hỏi ở chúng ta không ít thời gian. Chúng ta phải tự biết tận dụng thời gian của mình một cách hữu hiệu để mỗi thời điểm trở thành một quá trình sống: Từng phút giây đối đầu với những khổ lụy và từng phút giây lắng nghe chính tự lòng mình, một sự lắng nghe với sự can dự của tình thương và trí tuệ. Một trong những khó khăn cho lý tưởng sống này của chúng ta là với nhịp sống văn minh hiện đại, chúng ta có quá ít thời gian để làm những việc đó. Chúng ta cứ triền miên bị quấy nhiễu với biết bao vấn đề mà cuộc sống thực tế buộc mình phải động não, phải lo toan. Nội tâm của chúng ta thường xuyên bị lấp

đầy bởi những phức loạn, chúng ta tự đánh mất mình ngay từ trong tâm tưởng và điều đó cũng có nghĩa là chúng ta đã không giữ lại được mối giao hòa đối với nội tâm và bản chất thật sự của mình.

Biết dành ra thời gian để lắng nghe chính mình từ một chiều sâu trung thực nhất, chúng ta sẽ cảm nhận được những hướng dẫn cho cuộc hành trình mà mình sẽ phải đi qua. Chẳng hạn chỉ riêng con đường lợi tha cũng là một hướng sống có nhiều lối thể hiện. Có một số người đã tự chọn cho mình một nếp sống lợi sinh qua hình thức kín đáo và cô độc như trường hợp các vị tu sĩ sống khép mình trong tự viện hoặc các nhà ẩn sĩ ở núi cao rừng thẳm. Về hình thức, rõ ràng là họ chỉ sống cho riêng mình nhưng thật ra tinh thần trách nhiệm của họ đối với mọi người vẫn luôn bao la và mãnh liệt. Mãi cho đến hôm nay, ở những vùng núi non thuộc dãy Hy mã Lạp sơn (miền bắc Ấn Độ) chúng ta vẫn có thể bắt gặp những con người như vậy. Họ là những ẩn sĩ suốt đời sống dấu mình trong các sơn động, âm thầm và cô đơn, nhưng đạo lực của họ vẫn luôn có những tác động rất lớn đối với toàn thế giới quanh mình. Hoặc một lý tưởng sống lợi tha khác là dành trọn đời mình để sống cho tha nhân. Đó là những mẫu đời của Đức Phật, Chúa Ky Tô,... một nếp sống hiến mình, hy sinh cho tất cả mà không hề có một đòi hỏi hay ước muốn riêng tư nào hết. Hoặc ta còn có biết bao hướng sống lý tưởng khác mà cũng vẫn thể hiện được lòng vị tha, đó là những hoạt động xã hội một cách cụ thể như cứu trợ thực phẩm, thuốc men, xây dựng bệnh xá. Thậm chí lý tưởng sống vị tha còn có thể được thực hiện bằng những hoạt động văn hóa, nhằm mục đích nâng cao đời sống tinh thần của người khác. Đại khái, có thể nói mỗi người có một con đường riêng cho mình mà ta không thể nào kể ra hết được. Có điều hãy nhớ rằng con đường phát triển nội tâm hay nói ngắn gọn hơn là cuộc tu của mỗi người đừng bao giờ là một bản mô phỏng bị động và máy móc. Bởi cuộc tu hành của mỗi cá nhân hoàn toàn không phải là những hình thức học đời thiếu tính tự lập và tự lực. Chúng ta đâu có thể nào trong một sớm một chiều lại có thể trở thành một Thánh Gandhi hay Đức Phật. Chúng ta phải là chính mình. Chúng ta phải tự khám phá và tìm đến với chân lý. Để làm được điều đó, chúng ta phải biết lắng nghe, học hỏi bằng tất cả khả năng bản thân nhằm hướng đến tất cả sự thật và dĩ nhiên những nỗ lực này của chúng ta luôn đòi hỏi một niềm tự tin mãnh liệt.

Thực ra ở mỗi người luôn có một niềm lực rất lớn nhưng nó chỉ được hiển hiện và phát huy trong tâm hồn của những người luôn biết hướng tới sự thấu suốt chân lý, sự cảm nghiệm trọn vẹn về thực tại và đặc biệt phải là một tâm hồn không bị ám ảnh nghiêm trọng bởi một cái Tôi ảo tưởng. Chúng ta có

thể khám phá ra khuôn mặt tròn vẹn của mọi hiện hữu thông qua công phu Thiền Định về chính sự tồn tại của chúng ngay trong bản thân và người khác. Bằng một sự lắng nghe thật sự, các thực tại sẽ trở nên rõ ràng trung thực hơn. Bất luận đó là một đối tượng sở tri nội tại hay ngoại tại, tất cả đều là một vấn đề quan trọng khả dĩ tác động đến toàn thế giới, nếu chúng được nhận thức một cách chín chắn, nói rõ hơn, nếu chúng được nhìn ngắm bằng một trí tuệ giác ngộ thật sự.

Đối với hầu hết chúng ta, theo thời gian, công phu Thiền Định thường được thực hiện qua hai trình độ. Trước hết, chúng ta thường có khuynh hướng giản xệp và đặt nặng công phu thiền định của mình trong hình thức sống Thiền Định hướng nội: Tìm đến với các Thiền Khóa và tư thế được ưa thích nhất vẫn là cách ngồi tĩnh tọa, gát ngoài tai mọi chuyện đời. Nhưng mọi sự đến đây vẫn chưa phải là đã đủ. Sau nhiều năm tháng thiền định hướng nội như vậy, tự nhiên chúng ta sẽ có thêm một trình độ trí tuệ khác nữa, đó chính là những hiểu biết về thế giới ngoại tại. Hay nói rõ hơn là hình thức Thiền Định của chúng ta lúc này không còn bị hạn chế trong một điều kiện, tình huống nào nữa: Ngồi yên lại một mình trong phòng vắng hay đang có mặt trên một đường phố đông người, trí tuệ tu tập của chúng ta vẫn luôn luôn được kiên định. Nhưng cho đến lúc nào mới là thời điểm chúng ta vừa có thể tự tu và cũng vừa có thể sống lợi tha? Chính kinh nghiệm tâm linh của bản thân sẽ trả lời cho chúng ta câu hỏi đó.

Hoạt động lợi tha trước tiên phải là một tấm lòng. Ở đây muốn nói rằng nội dung quan trọng hơn hình thức. Thậm chí có những người đã từng bỏ ra một thời gian dài để làm cái công việc của một Thiền sư là hướng dẫn Thiền Định cho người khác, nhưng có một số người trong đó họ chỉ mới làm được một nửa công việc là hoạt động lợi tha bằng cái miệng. Một số khác lại dành ra thời gian phục vụ tha nhân bằng những con đường có vẻ cụ thể hơn như y tá, hoặc người liệm xác,...

Cách đây mấy năm, khi hàng ngàn người Campuchia bỏ xứ chạy sang các trại tị nạn Thái Lan, chúng tôi lúc đó chẳng hiểu sao, khi nghe tin, chỉ đến tận nơi nhìn họ rồi ra đi sau một vài ngày lưu trú gần đó. Chúng tôi quen biết một vài người và cũng biết vờ vờ được đôi ba câu đàm thoại bằng tiếng bản ngữ với những người trong trại. Và chỉ có chừng đó thôi bọn tôi chẳng hề giúp đỡ cho họ được một tí gì cả, thậm chí còn nghĩ rằng đến trại thăm họ là mình đã làm một việc nhân đạo!

Đối với người Tây phương pháp môn Thiền Quán thường được bắt đầu với lý tưởng hướng nội và nhắm vào mục đích chuyển hóa bản thân. Nếu xét ra nếp sống thiền định đó dĩ nhiên có phần chật hẹp bởi vì giáo lý của Đức Phật vẫn luôn mở ra một con đường rộng lớn hơn nhiều, một con đường tự tu và giao hòa với tất cả. Pháp môn Thiền Quán luôn đòi hỏi những hướng dẫn mang tính tiêu chuẩn để bắt đầu cho cuộc tu, đó chính là sự nghiêm trì Ngũ giới và nuôi lớn một tâm hồn hào sảng vị tha. Bởi những nguồn Đạo lực đó là yếu tố cơ bản cho tất cả mọi đời sống tâm linh. Mà đối với người phương Tây thì những tiêu chuẩn tiên khởi này xem ra không mấy dễ dàng. Trong khi đó bên này, từ Phật giáo cho đến các truyền thống Đạo học cổ truyền của Á Châu đều luôn được xây dựng trên tinh thần lợi tha và đạo đức bản thân. Đối với một số người, việc phụng sự tha nhân chỉ đơn giản có ý nghĩa như một trợ lực cho một đời sống thiền định hướng nội. Nhưng thật ra ý nghĩa của lý tưởng sống lợi tha còn xa rộng hơn nhiều: Đó là một biểu hiện sinh động và hùng hồn cho trình độ trí tuệ trong đời sống nội tâm. Khả năng và trình độ của lý tưởng lợi tha hoàn toàn tùy thuộc vào mức độ sâu cạn của trí tuệ.

Đối với nhiều người, nếp sống vị tha và trái tim hào sảng là một động lực quan trọng cho sự phơi mở tâm hồn, đồng thời còn là một pháp môn tu tập. Một người giàu lòng cảm thông luôn dễ dàng hiểu rằng từng hoạt động lớn nhỏ của mình đều có thể là những phụng sự cho tha nhân. Thậm chí nếu nói một cách không quá đáng, thì tinh thần lợi tha có thể giúp ta có cơ hội đối diện với bộ mặt Vô ngã của đời sống. Đồng thời cũng đem lại cho ta sự gần gũi đối với thế giới chung quanh như là một công phu Thiền Định hướng nội. Tinh thần lợi tha ở trình độ cao nhất, thực ra cũng chỉ nằm ở lý tưởng đó thôi: Một nghệ thuật sống tuyệt vời, biết cho ra mà không cần nhận lại bất cứ cái gì. Đó là một thái độ hoàn toàn mang tính vô ngã, chẳng màng gì đến những tôn xưng, vinh dự hoặc kể cả một thiện báo tương lai. Một tâm hồn vị tha đạt đến trình độ như vậy sẽ cùng lúc mang lại cho chúng ta một tâm hồn biết yêu thương và một trí tuệ vừa đủ để buông bỏ tất cả. Đời sống lợi tha là một đời sống đưa ta đến một trạng thái hiện hữu hoàn hảo và đầy hiểu biết.

Tinh thần lợi tha thật sự không hề được khai sinh từ khái niệm về một cái Tôi nào cả. Nó cũng không là một con đường mà theo một số người vẫn luôn cố nuôi ảo tưởng lấy nó để xây dựng nên một thế giới hoàn hảo. Nó càng không phải là một hình thức nguy trang của bất cứ tham vọng, ham muốn nào hết. Đại khái trong tinh thần lợi tha hoàn toàn vắng mặt tất cả mọi hình thái ý thức bất thiện mà chúng ta thường không mấy người có được, sự khu biệt rõ ràng trong sự xuất hiện của lòng vị tha thật sự với những hình

thái ý thức xem ra có vẻ tương tự, mặc dù giữa đôi bên thật ra có cả một giới tuyến, thậm chí tính cách đối lập nhau nữa. Có dấn thân vào con đường lợi tha bằng tất cả sự lắng nghe của trí tuệ, chúng ta may ra có thể thấy rõ được khả năng ngộ nhận về sự pha trộn này. Lý tưởng lợi tha còn đòi hỏi ở chúng ta một thế giới nội tâm sâu sắc, một tâm thái vô cầu trước những đối tượng mà thật ra chẳng hề có một giao lưu nào với tình thương của chúng ta. Đó là một tấm lòng thật sự độc lập chẳng màng gì đến khái niệm thù tạc.

Lòng vị tha và trí tuệ vô ngã đều cùng có thể được tu tập song hành như là những yếu tố tương quan cho nhau trên hành trình giải thoát. Chỉ riêng lòng vị tha cũng đã đòi hỏi chúng ta việc phát triển những giá trị đồng vị như Chánh Niệm Tinh Giác, như là một nguồn động lực nội tại để chúng ta có thể hướng về thế giới bên ngoài một cách vô hạn và an toàn. Bởi nhờ có Chánh niệm, lòng vị tha mới thật sự là tình thương, một thứ tình thương trong sạch. Chánh niệm luôn có mặt bên cạnh tình thương để làm tròn chức năng của mình. Dầu chúng ta có biết đến hay không thì trong mỗi giây khắc hiện hữu của tình thương vị tha, Chánh niệm vẫn luôn có mặt. Và dù chúng ta có biết đến hay không, thế giới này vẫn luôn tồn tại nhờ vào rất nhiều điều kiện, trong đó có cả tình thương của loài người. Điều này cũng giống như những mối quan hệ và tác động của các nhân tố thiên nhiên đối với thế giới: Trong từng giây phút một, những đại dương bát ngát,... đều luôn có một ảnh hưởng quan trọng đối với môi trường sinh thái toàn cầu. Thế giới, nhất là các sinh vật, chỉ là những vật thể luôn sống còn bằng vào sự nhờ cậy lẫn nhau. Chúng ta có mấy người ngờ được rằng chỉ cần trên hành tinh này trong một phút giây nào đó đột nhiên biến mất hoàn toàn một số loài côn trùng thì môi trường của địa cầu lập tức sẽ bị ít nhiều ảnh hưởng. Việc phát triển tình thương vị tha đối với chúng ta, tức toàn thể nhân loại, chỉ đơn giản là một thao tác ý thức hóa tất cả mối quan hệ đó mà thôi, thay vì cỏ cây và các loài động vật khác tương trợ nhau tồn tại theo một quy luật mang tính vô thức. Đồng thời, một điều tưởng khởi phải nói thêm ở đây rằng chính sự có mặt của Chánh niệm còn giúp ta điều động từng sinh hoạt lớn nhỏ của mình nữa. Mà đó lại là ý nghĩa cốt lõi của Chánh Niệm.

Chúng ta có thể nói rằng một trong những sức mạnh duy trì sự tồn tại của Phật Giáo trong suốt hai mươi lăm thế kỷ qua chính là những hiểu biết đúng đắn của các Phật Giáo đồ về lòng vị tha. Chính từ tinh thần đó, biết bao tự viện, học viện Phật Giáo, thiền viện và những hoạt động của Phật Giáo cộng với sự có mặt của vô số Tăng tín đồ đã được thực hiện. Tất cả chỉ nhờ vào tấm lòng của những Phật giáo đồ biết nghĩ đến tha nhân. Và con đường phát triển tâm hồn vị tha không chỉ dừng lại ở đó, ở một vài công trình hay đôi ba

hoạt động. Từ những giây phút lái xe cho đến lúc chúng ta bỏ tiền ra để xài vào một việc gì hoặc bất cứ một động tác, cử chỉ lớn nhỏ nào đó trong đời sống thường nhật đều phải luôn được thực hiện, giải quyết, dàn trải trong một tâm hồn lợi tha. Vào bất cứ giây phút nào còn có mặt trên cuộc đời này, đều có là một y sỹ, một người nuôi ong, một người giữ thư viện,... chúng ta đều luôn có cơ hội để tiếp thu bài học tinh thức và lợi tha. Nói chung, chúng ta có thể đưa hết mọi sinh hoạt của mình vào một nếp sống nghiêm cẩn và hữu ích. Suốt đời mình, chúng ta hãy luôn luôn là người biết nghĩ tới tha nhân: phụng sự và hoàn tất bổn phận. Chỉ chừng đó thôi đã là tất cả tinh thần căn bản của lý tưởng lợi tha.

Một trong những con đường Thiền Định nội tại khả dĩ làm thăng hoa lý tưởng sống lợi sinh chính là sự phát triển và trưởng dưỡng hai giá trị Thiền Định: Chánh Niệm, Tỉnh giác. Cái giá trị quan trọng của chúng ta là giúp ta một khả năng nội quán khách quan và trực tiếp về vấn đề sinh tử trong vòng quay bất tận của đời sống. Từ kiến giải này, chúng ta có thể tìm ra ngay trong chính bản thân mình một điểm tựa nấu nướng, vượt khỏi mọi sợ hãi bằng một tinh thần vô úy an nhiên.

Một cách đại khái trên thế giới này có hai thứ sức mạnh. Sức mạnh thứ nhất là cái thú tính khát máu mãnh liệt của hạng người sát nhân không biết góm tay. Bằng mọi thủ đoạn tàn bạo về chính trị, kinh tế, quân sự, họ không hề biết ngần ngại trong việc sát phạt tất cả các đối phương. Đối với họ, sự nằm xuống của người khác là một biểu hiện thú vị cho sức mạnh của chính mình. Nguồn sức mạnh thứ hai là khả năng tâm linh của những người không biết sợ chết. Bằng một cái nhìn đối diện với cội nguồn Hiện Hữu của mình, thấu suốt sâu sắc về cái chết và luôn sẵn sàng đón nhận nó, họ được xem như đã đứng bên kia bên bờ của một cái Tôi ảo vọng, họ mang đến cho cuộc đời khả năng vô úy, một đức tính hiếu sinh bằng tất cả tình thương và sự thiết tha với chân lý. Sức mạnh thứ hai này, dĩ nhiên được hiển hiện và song hành với nguồn sức mạnh thứ nhất.

Tinh thần vô úy, gọi theo dụng ngữ riêng của Thánh Gandhi là "satyagraha", nguồn năng lực hay sức mạnh của chân lý, một đạo sống mà chính ông đã thể hiện một cách sinh động trong suốt cả đời sống của mình. Vào năm 1947, khi Ấn Độ bị chia đôi đất nước (Ấn và Hồi quốc), hàng triệu người đã vì lý do tín ngưỡng mà phải bỏ xứ ra đi. Một cuộc di cư đầy nước mắt. Có đến mấy chục ngàn binh sĩ đã được gọi đến Tây Hồi để giàn xếp các cuộc bạo động, thì trong khi đó Gandhi đã một thân một mình tới tận Đông Hồi giải quyết những rắc rối tương tự mà lực lượng quân đội kia đang dốc sức

với biết bao xương máu tại Tây Hồi. Thánh Gandhi đã đi bộ từ làng này sang làng khác kêu gọi mọi người hãy chấm dứt những cuộc đổ máu vô ích. Ông đã làm tất cả những gì mà mình có thể làm được, kể cả việc tuyệt thực để lời thuyết phục của mình có hiệu quả hơn. Ông tuyên bố sẵn sàng nhịn ăn cho đến khi nào những cuộc bạo động, xung đột giữa mọi người được chấm dứt, dầu có chết đi ông vẫn cam lòng. Dần dần rồi những cuộc bạo động đó cũng được chấm dứt và ta có thể khẳng định rằng kết quả êm đẹp này đã được thành tựu từ sức mạnh của tình thương, tình thương của Thánh Gandhi và của cả những người biết nghe ông. Gandhi đã tự có một giá trị còn quan trọng hơn cả chính hình hài bằng xương bằng thịt của ông nữa: Đó là cái giá trị của tấm lòng lợi tha mà ông đã bỏ ra trọn cả đời mình để nuôi lớn nó. Tình thương của Gandhi rõ ràng đã gắn liền với tinh thần vô úy và khám phá ra được giá trị tinh thần này chính là một bước tiến cho cuộc tu hành của mỗi chúng ta. Một cuộc sống dung hợp được với chân lý là cả một vấn đề quan trọng, quan trọng hơn tất cả những vấn đề sinh tử khác. Sự hiểu biết tình huống và thể hiện trọn vẹn được quy luật đó, ta mới có thể biết sống yêu thương và hành động lợi tha.

Một trong những niềm thú vị nhất của một người du lịch sang Ấn Độ là đến được thành phố Benares bên bờ sông Hằng, một thành phố được xem là linh thiêng và có nhiều huyền thoại nhất dọc theo bờ sông có rất nhiều những bậc tam cấp cùng các đền thờ mà từ hàng ngàn năm nay, người dân Ấn Độ vẫn luôn tranh thủ thời gian, dẫu chỉ một lần trong đời, để đến đây tắm rửa, Họ gọi đó là nghi thức thánh tẩy mong rửa sạch các tội lỗi mà mình đã tạo. Và ở ngay các bậc tam cấp dọc theo bờ sông người ta thường dựng đài hỏa táng để thiêu xác người chết. Vì tin rằng Benares là một thành phố của thần thánh nên hầu hết những người theo Ấn giáo đều muốn được chết tại đây. Cảnh tượng thiêu người cùng những tiếng kêu khóc quanh hỏa đài dĩ nhiên rất dễ khiến người chứng kiến có những xúc cảm khó tả; vừa rùng rợn cũng vừa buồn thảm. Nhưng khi những tro than cùng xương người chết được thả xuống dòng sông trên một chiếc thuyền nhỏ thì cảnh quan ở đây lại tiếp tục hoang vắng và đìu hiu với một không khí huyền hoặc như từ mấy nghìn năm nay. Cũng có đôi ba trường hợp mà trong cuộc tang lễ các thân nhân của người chết lặng thinh không kêu khóc. Từ lúc bắt đầu cho đến hoàn tất cuộc hỏa táng, nghĩa là lúc hài cốt của người thân họ đã được thả trôi theo dòng sông, tất cả đứng nhìn bằng một thái độ gần như vô cảm. Có lẽ rất hiếm có nơi nào trên thế giới lại có những tang lễ kỳ lạ như vậy: Vĩnh biệt người thân bằng thái độ của người đứng nhìn chiếc lá rơi.



Cứ khoảng đôi ba mươi phút thì bên bờ sông Hằng lại có một đám tang và khi ngọn lửa hỏa táng vừa được bốc lên, tất cả những người tham dự đều đồng thanh đọc lên một lời cầu nguyện: "Ramanama satya hai -- Chỉ có hồng danh của Thượng đế chí tôn mới là chân lý, ngoài ra đều là ảo ảnh". Câu chuyện về những người Ấn Độ trên đây đã dạy cho chúng ta một bài học rằng chỉ cần biết cảm nghiệm tất cả thực tại một cách chín chắn thì không có gì là đáng sợ cả, kể cả chuyện sống chết sinh tử chỉ là những giai đoạn đắp đổi cho nhau một cách hết sức tự nhiên.

Chúng ta chắc chắn sẽ có được một niềm tịnh lạc khi tự biết vứt bỏ những khái niệm bi quan về đời sống và thay vào đó là sự phơi mở nội tâm một cách trọn vẹn để có thể đón nhận tất cả những bộ mặt thật của đời sống bằng từng cảm nghiệm sâu sắc nhất; sống và chết, hạnh phúc và đau khổ, bóng tối và ánh sáng. Thậm chí đối với ngay cả những thảm họa kinh hoàng nhất của chúng ta nếu mỗi người biết sống đối diện một cách trung thực trước tất cả thực tại khách quan; ngồi yên lại nhìn ngắm một cách bình tĩnh từng khía cạnh chất chua nhất của đời sống, không đối kháng với khổ đau mà cũng không có ý muốn tầm cầu những hạnh phúc. Có thể nói công phu tu hành của chúng ta luôn được bắt đầu bằng những can đảm của bản thân đối với từng khổ lụy như buồn chán, âu lo, toan tính,... nói chung là những gì có thể che khuất cái nhìn như thật của chúng ta về vạn hữu, về tình thương đối với tha nhân. Chính trên căn bản này, chúng ta mới có thể thấu suốt rõ ràng tất cả cội nguồn đau khổ của bản thân và cả thế giới. Đó chính là những thương, ghét, vô minh mà từ bấy lâu nay đã gây tạo ở chúng ta những ngộ nhận như những chiếc rào cản giữa trí tuệ với chân lý. Để rồi từ đó chúng ta có thể trực tiếp quan sát từng nếp sinh hoạt của mình để thấy rõ mình đã hiện hữu ra sao: Chúng ta đã như thế nào trong cái thế giới "của Tôi"? Tôi đã nỗ lực để hướng đến cái gì? Tôi đã có những khái niệm ra sao về những vấn đề quốc gia, ý thức hệ, tôn giáo, kể cả khái niệm về đời sống sinh lý và thần tượng tín ngưỡng của Tôi là ai?... Nhiều và nhiều lắm những câu hỏi xoay quanh những cái Tôi, của Tôi, các anh, bọn họ.

Tất cả thực ra chỉ được khai sinh từ một đầu mối ngã chấp. Chúng là một chuỗi dài liên lụy với nhau và chỉ cần giải quyết được một mắt xích thì coi như ta đã có thể giải quyết hoàn tất những câu hỏi còn lại. Để rồi từ đây chúng ta mới học được một vấn đề quan trọng là tình thương song hành với ngã chấp chỉ là một thứ tình thương có giới hạn. Còn một tình thương thật sự vô hạn thì chỉ được bắt nguồn từ một tâm hồn tỉnh thức liên tục về định lý Vô Ngã.

Về những khái niệm Nhân Ngã Bì Thử trong Thiền Định như vừa nêu trên đây, ta có thể hiểu rõ ràng hơn qua giai thoại truyền kỳ sau đây của Phật giáo Bắc Tông. Người ta kể lại rằng ngày xưa bên Trung Hoa có một vị lão tăng tu hành tinh tấn và nếp sống thanh tịnh như một ông Thánh, nhưng dù có cố gắng đến mấy, trong suốt nhiều năm trời, ông vẫn chưa tìm ra được câu trả lời thực sự chính chắn về cái "mình". Do đó, dĩ nhiên xem như ông vẫn chưa đạt được cùng đích của sự yên tĩnh tâm hồn. Thế rồi ông vào gặp vị thầy và xin phép được ra đi sống đời hành cước để may ra có thể tìm được câu trả lời cho công án Thiền định đó của mình. Vị thầy biết học trò mình đã đến lúc có thể giác ngộ nên liền đồng ý.

Với chiếc bình bát và một ít vật dụng cần thiết, vị lão tăng đã rời khỏi thiền viện, một mình đang lang thang từ thành phố này sang thành phố khác. Mục đích của ông là tìm lên một ngọn núi và ngay tại ngôi sơn thôn cuối cùng có đường dẫn lên núi, vị lão Tăng đã gặp một cụ già đang quảy chiếc bị lớn sau lưng. Cụ già đó thật ra chính là Bồ Tát Văn Thù Sư Lợi hiện đến để tiếp độ vị lão Tăng nhưng dĩ nhiên vị này không hề biết được điều đó. Cụ già hỏi vị lão Tăng đang muốn đi đâu. Vị lão Tăng đã kể lại hết chuyện mình cho ông nghe.

Vừa nghe xong mục đích cầu pháp của vị lão Tăng, cụ già chẳng nói gì và thật lạ lùng, ông ném chiếc bị của mình xuống đất. Tương truyền rằng ngay lúc đó vị lão Tăng lập tức liễu ngộ.

Câu chuyện trên đây quả là một gợi ý lớn cho chúng ta. Bản phận và lý tưởng tu tập của chúng ta chính là sự vất bỏ mọi thứ: Chẳng hoài ức, không hoài vọng, buông bỏ tất cả sự chấp thủ âu lo, thành kiến, ý niệm, nói chung là toàn bộ những gì được khai sinh từ cái Tôi, của Tôi.

Câu chuyện trên đây còn tiếp theo rằng vị lão Tăng ngay sau khi liễu ngộ được công án mà mình đã dốc sức cực lòng suốt mấy mươi năm qua, ông nhìn sững vào cụ già trước mặt mình rồi nói: "Kẻ hạ Tăng này phải đối xử ra sao với Ngài?". Cụ già mỉm cười rồi cúi xuống nhặt lấy chiếc đũa, tiếp tục con đường đi vào một thị trấn gần đó.

Trong cuộc tu của mình, chúng ta phải tự biết giải quyết những gì vẫn giới hạn bản thân. Trước hết, đó là sự hiểu biết về tất cả những gì mà mình vẫn cư mang: Chúng ta phải nhìn thấy những đau khổ buồn phiền, những ước mơ của bản thân, thấy được mối quan hệ của mình với từng thứ và xem chuyện sống chết như là một trò đùa của vạn hữu. Nếu chúng ta không dám

đôi mắt với tất cả khổ lụy, còn sợ chết, sợ mất mát một thứ gì đó và đặc biệt là không muốn nhìn thấy những gì bất toại, thì xem như tất cả khổ lụy vẫn mãi mãi là những món nợ mà chúng ta không bao giờ trả nổi. Chúng ta vẫn luôn sống đối lập với chính mình: chạy trốn đau khổ rồi lại tiếp tục đi tìm kiếm mang nó về. Chỉ khi nào chúng ta có được một cái nhìn thấu thị về bản chất của đời sống thì chúng ta coi như đã đặt xuống những khổ lụy. Cũng như mỗi lần chúng ta giàn xếp được một khổ lụy thì với trí tuệ và tình thương, chúng ta lại tiếp tục làm thăng hoa chúng thêm lần nữa. Nhưng hãy nhớ đây, thái độ sống từ bỏ tất cả không phải là dễ dàng, cho dù chúng ta có thực hiện một cách máy móc thậm chí có dốc toàn lực bởi cái gì trên đời này cũng phải có cái giá trị để trả cả.

Mấy năm trước đây, chúng tôi có dịp làm việc với Mad Bear, một người y sĩ nổi tiếng. Lần đó, trong một buổi nói chuyện, ông đã mời tất cả chúng tôi cùng ông đi ra ngoài một khoảng đất trống thật rộng rồi ông yêu cầu tất cả hãy đứng im lặng trong một vòng tròn. Mọi người làm theo lời ông, và chung quanh chúng tôi lúc đó là cả một bầu không khí thật im lặng, phía trên kia là một bầu trời thật đẹp và chung quanh chỗ chúng tôi đứng là một đồng cỏ bát ngát kéo dài đến tận chân trời. Lúc bấy giờ, Mad Bear đã bắt đầu cuộc nói chuyện mà trước hết là những lời nói có vẻ giống như những câu cầu nguyện. Ông hồn nhiên nói về mọi sự một cách tự nhiên mà cũng hết sức lạ lùng. Ông tỏ lời cảm ơn những con giun đất mà chất bài tiết của chúng đã nuôi lớn cây cối. Ông cảm ơn từng ngọn cỏ trên mặt đất đã thu giữ lại những bụi bặm cho không khí được trong lành hơn, cho từng bước chân trần của ta được sạch sẽ và đôi mắt của chúng ta có được một thảm xanh tuyệt vời để nhìn ngắm. Ông cảm ơn những cơn gió đã mang mưa về làm trong lành bầu không khí của trái đất, những cơn gió đã mang lại cho muôn loài từng hơi thở sinh tồn... Ông nói nhiều lắm, vẫn là những lời cảm tạ thế giới tự nhiên, trong gần cả một giờ đồng hồ và chúng tôi đã lắng nghe ông nói, từng câu từng chữ với tất cả ý thức trọn vẹn nhất. Chúng tôi đã cảm nhận được từng luồng gió thổi qua khuôn mặt mình, cảm nhận được mặt đất đang nâng đỡ bàn chân chúng tôi, chúng tôi đã nhìn ngắm cỏ cây và mây trời bằng tất cả cảm xúc giao hòa, biết ơn và yêu thương.

Đó chính là bài học cho cuộc tu của tất cả chúng ta: yêu thương mà không ái luyến, liên tục tỉnh thức để phơi mở tâm hồn và đón nhận chân lý trong mỗi phút giây. Còn tinh thần lợi tha ở đây, trong định nghĩa ngắn gọn nhất, chính là cảm giác thân thuộc, giao lưu với vạn vật, một thái độ sống đáp ứng hợp lý và cần thiết đối với cuộc đời. Ở bất cứ không gian, thời gian nào chúng ta cũng đều có thể biểu hiện lòng vị tha của mình: từ trong cuộc sống

gia đình, hay nếp sống ở tự viện, cũng như trong bất cứ tư thế nào mà mình đang có. Cuộc tu ở đây không lấy năm, tháng, ngày, giờ làm đơn vị thời gian, mà là trong từng phút giây, từng hơi thở.

J. K.

---o0o---

### **Hướng dẫn thực tập Tắm lòng vị tha**

Hãy chọn ra một phút giây tĩnh lặng nào đó để tự hỏi lòng mình về khả năng yêu thương tha nhân. Trước hết, hãy ngồi im lặng trong đôi ba phút trong một tư thế sẵn sàng, thuận lợi cho việc trầm tư rồi tự nêu lên vấn đề đó với chính bản thân mình. Cứ sau mỗi tư tưởng tự vấn, ta hãy để lòng mình thanh thản trước khi trả lời và câu trả lời đó dĩ nhiên phải hết sức trung thực khách quan, tương ứng với trình độ của Từ tâm và Trí Tuệ bản thân.

Hãy tự tưởng tượng rằng nếu trong vài ba năm trước đây mình là một con người có những công trình phụng sự tha nhân một cách đáng kể, những đóng góp to tát cho thế giới, thì khi đó mình sẽ ra sao? Lúc đó, cái gì sẽ làm mình hạnh phúc nhiều nhất? Những đóng góp mà mình đã thực hiện cho thế giới liệu có mang lại cho mình một sự thỏa mãn nào không?... Và quan trọng nhất là câu hỏi: "Kể từ ngay bây giờ đã có thể sống đời vị tha được hay chưa? Nếu được, thì tại sao chúng ta lại không bắt đầu đi?".

---o0o---

### **Chương 15 - Pháp ứng dụng Thiền định vào đời sống thường nhật**

Làm thế nào để đưa cuộc tu của mình vào từng sinh hoạt trong mỗi phút giây đời sống? Đó là một câu hỏi vô cùng quan trọng. Nó đòi hỏi ở chúng ta một sự tỉnh thức được kết hợp nhuần nhuyễn với tất cả khả năng bản thân: Từ những vận động sinh lý, những sinh hoạt lớn nhỏ, các cảm giác tâm sinh lý cùng tất cả các mối đối giao quan hệ,... mỗi thứ đều là những phút giây Thiền Định cả.

Quyển sách này, thực ra là những ghi chép về các bài giảng thiền định trong các thiền khóa, nên vấn đề trọng tâm được đề cập ở đây chính là những bước đầu của quá trình Thiền Định hướng nội, những chương ngại tinh thần,

những biện pháp đối đầu với chúng cùng với những hiểu biết và trí tuệ trong Thiền Định. Việc ứng dụng kiên quyết Thiền Định vào đời sống và từng sinh hoạt của mình được xem như là một nửa hành trình của con đường Thiền Định. Để thực hiện đúng mức con đường này, đòi hỏi ta phải có những tư liệu kinh điển đáng tin cậy, chấp nhận những phép sống và ứng dụng một cách sinh động Giáo lý của Đức Phật vào đời sống thường nhật của mình. Trong bài viết này, chúng ta sẽ bàn đến vấn đề đó.

Cho dầu việc Thiền Định trong những giờ tĩnh tọa hay trong từng hoạt động mang tính cách tu tập khác, chúng ta phải nhớ rằng bất cứ hình thức tu tập nào cũng đều tuyệt nhiên không phải là những kiểu cách, nghi thức mang tính mô phỏng, bắt chước ai hết. Dĩ nhiên trong cuộc tu hành của mình, chúng ta phải biết tôn trọng những luật tắc, nhưng điều đó không có nghĩa là chúng ta tu tập ở thế bị động, không thể tự tạo cho mình những bước nhảy vọt tự tập và sáng tạo. Vấn đề đó thực ra chỉ đòi hỏi ở chúng ta một sự can đảm đúng đắn cộng với tâm hồn thanh thản. Don Juan cũng đã từng bảo rằng phải có một sự can đảm của người chiến sĩ, ta mới có thể mạnh dạn dần bước trên hành trình tìm đến trí tuệ. Ông cố tình mô tả thế giới này như là một miền đất huyền bí, khủng khiếp, thậm chí là một chốn ma thiêng nước độc và khuyên chúng ta phải có một thái độ sống thích nghi tương ứng để đủ sức hiện diện. Dầu có phải hiện diện trong một thời gian rất ngắn ở đó, ai cũng phải luôn nghĩ đến vấn đề thời gian.

Một đời sống tâm linh thật sự không bao giờ cho phép chúng ta hiện hữu và hoạt động bất ý, vô tâm như một chiếc phi cơ không người lái. Bằng mọi cách, chúng ta luôn phải có thái độ nghiêm cẩn và tinh thần trách nhiệm trong đời sống của chính mình bằng tất cả nguồn đạo lực mà bản thân cho phép. Cuộc tu và lý tưởng giải thoát của chúng ta phải luôn được giằn trải trên một thái độ thức tỉnh liên tục và phát triển kịp thời.

Phải nhận rằng hành trình tu tập không phải luôn dễ dàng như ý ta muốn, mặc dù thật ra nó rất đơn giản: Đó chỉ đơn giản là cách học đối diện với tất cả thực tại vẫn luôn đổi thay trong từng giây phút ngay trước mắt mình. Một thiếu phụ phương Tây sau nhiều năm tìm sang Châu Á, bà đã quay về với tư cách và trình độ của một Thiền sư. Một hôm trong lúc đang rửa chén sau buổi cơm chiều, bà nhìn vào mấy chiếc đĩa rồi nói về pháp môn Thiền Định: "Có là lạ lùng lắm không, khi người ta cứ chọn một bãi cát lún để an trí một món đồ như là trên mặt phẳng chắc chắn?" Đó quả là một câu nói hết sức ý nhị. Chính khả năng mở rộng đôi mắt trong từng phút giây để nhận diện cái bất toàn của vạn hữu là nguồn cội cho tất cả nguồn Đạo lực và sự tự do trong

đời sống. Cái khả năng đó cho phép ta đón nhận mọi sự, đối diện với tất cả để tìm thấy những bài học trong tất cả thực tại mà tự chúng luôn hiển hiện. Chỉ riêng mỗi phút giây thực tại, từng tình huống của cuộc sống đều có thể là những vị thầy cho chúng ta, mang lại cho chúng ta những cơ hội phát triển tình thương và trí tuệ. Thái độ sống tranh thủ này sẽ luôn giúp ích rất nhiều cho công phu Thiền Định của mỗi người: Từ việc duy trì thời gian Thiền Định, cho đến những khả năng phơi mở, thăng hoa, tra vấn và nhìn ngắm. Hãy luôn tự tìm thấy cho mình những bài học qua các câu tự vấn, điều đó chắc chắn sẽ giúp cho cuộc tu của chúng ta ngày một nhiều ý nghĩa hơn.

Một nếp sống trọn vẹn phải luôn mang ý nghĩa hồn nhiên, chúng ta hãy liêm xác tất cả hồi ức quá khứ cùng những toan tính trong tương lai để sống hết mình với mọi sự đang xảy ra, những thực tại như thật và đang hiện hữu. Một nếp sống như vậy rất có thể bị xem là khó chấp nhận, nếu không muốn nói là đáng sợ. Bởi có lẽ ai cũng thấy rằng một nếp sống chỉ luôn biết đối diện, thiếu đi những hy vọng cùng kỷ niệm, thì quả là một nếp sống vô cùng tẻ nhạt, lạnh lẽo, đơn điệu. Nhưng thật ra, cách nghĩ đó sẽ không còn nữa ở bất cứ giây phút nào chúng ta cảm nghiệm được cái khía cạnh kỳ thú của trí tuệ về mọi phút giây thực tại ngay trong chính bản chất của chúng. Đó là cả một cuộc khám phá cần thiết mà chúng ta phải thực hiện bằng tất cả niềm vui tự nguyện ngay trong từng giờ thiền định, từng quan hệ đối giao với thế giới chung quanh, trong mỗi mỗi tháng ngày. Mà tất cả những thành quả vô giá vẫn trình bày này giờ luôn đòi hỏi ở chúng một sự can đảm như Don Juan đã nói.

Đến một lúc nào đó, chúng ta sẽ thấy được những dư thừa trong hình thức Thiền Định của mình, và chúng sẽ trở nên rõ ràng hơn trong cả lúc ta chầm dứt Thiền tọa. Chẳng hạn như những khi mới vừa thức dậy, chúng ta có thấy được mình vẫn thường có những thói quen nào là không thật sự cần thiết hay không? Hầu hết Thiền sinh sau các Thiền khóa đều nhận ra rằng mình đã không còn tiếp tục giữ lại được một nội tâm tĩnh lặng mà trước đó đã phải vất vả thật nhiều để có được một cách chận vật. Đối với những giá trị tinh thần thì chúng ta, chua chát thay, lại rất dễ dàng đánh rơi tất cả. Chẳng hạn khi phải có mặt trong dòng đời tất bật, từ sự định tâm cho đến phong thái tĩnh lặng, kể cả khả năng chánh niệm của chúng ta thường có khuynh hướng bị thất thoát. Những khi đó, tất cả công phu Thiền Định, chỉ còn là một mớ ký ức. Bởi thế, đối với những thiền sinh Tây phương, những người vốn đã từng lặn lội với nhịp sống máy móc, khi họ đến trình pháp thì các vị Thiền sư Châu Á thường chỉ khuyên họ một câu thật đơn giản: "Tốt nhất hãy bỏ đi mọi thứ!".

Trí tuệ Thiền Định không hề võ trang cho chúng ta một kiến thức tư biện hay một sức mạnh tâm linh huyền hoặc nào đó. Bởi điều rõ ràng là khi có một sự cố, một thực tại hiển hiện, nó có thể bỏ mặc chúng ta tự đối diện bằng những cảm nghiệm. Càng va chạm, tiếp xúc với đời sống thực tế, chúng ta sẽ càng có nhiều dịp để nhận ra điều này. Đặc biệt đối với những Thiền sinh sau khi đã trải qua một thời gian dài của các Thiền khóa gắt gao, nghiêm khắc thì họ càng thấm thía hơn, để rồi sau đó thường thì người ta bỏ cuộc.

Hành trình đối đầu thực tại với tất cả những chất chua của Trí tuệ Thiền Định như vậy luôn đòi hỏi ở chúng ta rất nhiều nghị lực: Kiên gan bền chí liên tục cho đến khi nào Trí tuệ Thiền Định đem lại cho ta những Thiền Lạc và sự tĩnh lặng của nội tâm thay vì những vật vã nặng nề. Bởi vì thực ra cái cay đắng không hề là thuộc tính duy nhất và sau cùng của Trí Tuệ Thiền Định. Nó còn đưa ta vào một cảnh giới khác sâu xa hơn, trong sáng và ổn định. Cho đến khi nào sự phơi mở tâm hồn và đối đầu với thực tại còn là những đắng chát cho chúng ta, thì như vậy cũng có nghĩa là trong tự đáy lòng chúng ta vẫn còn có những cái Tôi, của Tôi, những sợ hãi và tổn thương tâm lý. Mà tất cả những cái này đều được khai sinh từ những hình thái hết sức sâu kín và tế vi của tham dục. Mặc dù để chấm dứt chúng, dĩ nhiên không phải là việc dễ dàng, nhưng trong những nỗ lực Thiền Định của bản thân, chúng ta hy vọng sẽ có đủ khả năng tỉnh thức để nhận diện chúng, bắt đầu cho mình những trình độ thấu thị trong sáng hơn, một khả năng nhìn ngắm mọi sự vô thường một cách dễ dàng hơn.

Thường thì những khái niệm bi quan về đời sống vẫn cứ hiển hiện ngay trong giờ phút Thiền Định của chúng ta bởi chúng ta càng tỉnh thức nhìn ngắm thì chúng càng trở nên hiển hiện rõ ràng hơn. Và đó chỉ mới nói riêng về những nỗi khổ đau ngoại tại của tha nhân. Còn đối với riêng bản thân chúng ta thì chúng lại càng cụ thể hơn nhiều. Chẳng hạn như ngay trong những giây phút quan sát đầu tiên thông qua Trí tuệ Thiền Định, những tập tính (những hình thái ý thức mang tính tập quán) sẽ tự hiển lộ cho chúng ta ngắm nhìn chúng một cách trọn vẹn. Chúng là những âu lo, ham muốn cùng biết bao khía cạnh tâm lý phức tạp khác mà chúng ta đã cố tình chối bỏ, vẫn cứ luôn chực chờ để trở lại với chúng ta khi có cơ hội. Đại khái, chúng cứ như là những chiếc áo cũ mà mình vẫn thích mặc. Chúng ta phải nhìn nhận rằng việc chấm dứt các tập tính không cần thiết để tiếp thu những trình độ tâm linh khác cao cấp hơn, quả là một điều vô cùng khó khăn.

Tuy nhiên, ta cũng phải hiểu thêm rằng đây chính là cơ hội, thậm chí một lợi khí để chúng ta ứng dụng pháp môn Thiền Định. Cuộc tu của chúng ta rất cần đến những hiểu biết và cảm thông thay vì là những thành kiến, để chúng ta có thể nhìn ngắm vạn sự với một tình thương và khả năng tỉnh thức. Bởi yêu cầu cao nhất của lý tưởng Phật giáo chính là một sự giải thoát, một sự chính xác cần được khám phá và thể hiện mà chúng ta phải luôn học cách thực hiện bằng tất cả chính mình. Nhưng hãy nhớ rằng con đường đó không chỉ đơn giản được thăng hoa qua số lượng thời gian của các Thiền khóa hoặc một hình thức Thiền Định thiếu nội dung. Nó phải là một cuộc dẫn thân và đối diện với tất cả những tập tính vớ vẩn, những âu lo ngu ngơ, những nghi hoặc nông nổi mà chúng ta cần phải biể vận dụng Chánh niệm một cách đúng mức để loại trừ tất cả trong đời sống Thiền Định của mình.

Lần đó, có một vị sư mới tu mà cũng là một tân Thiền sinh tìm đến gặp Ngài Thiền sư Achaan Chaa (một Thiền sư người Thái trú danh) rồi thưa với Ngài đủ thứ chuyện, từ đời sống bản thân cho đến các bè bạn đồng tu trong tự viện, mà đáng kể nhất là vị này đã có một nhận xét trực tiếp về Ngài:

- Con thấy hình như Ngài chẳng giúp được gì cho con cả. Con chẳng biết phải làm sao với những lời hướng dẫn của Ngài. Bữa nay, Ngài nói thế này, hôm sau Ngài lại nói thế khác. Con nghĩ rằng một người như Ngài, vẫn được xem là một Thiền sư sở hữu được một trí tuệ khác người, mà tại sao lúc nào cũng tự mâu thuẫn với mình như vậy?

Ngài Achaan Chaa bật cười rồi giải thích:

- Những hướng dẫn Thiền định của tôi chỉ luôn có một ý nghĩa là giúp người khác ổn định tâm hồn của mình. Tôi vẫn xem các Thiền sinh ở đây là những người khách bộ hành đang từng bước dò bước trên những con đường đầy những sương mù mà tôi là một hướng dẫn viên có chút ít kinh nghiệm về con đường đó. Tôi thấy ai trong đoàn sắp lạc bước qua bên phải hoặc bên trái một cách nguy hiểm thì tôi lập tức lên tiếng cảnh báo. Tất cả chỉ có vậy thôi.

Vấn đề cơ bản của thiền Định là ổn định hóa thân tâm. Một khi nhận ra được rằng mình đang ở vào một trường hợp thiếu ổn định nào đó do sự tác động của các phiền não, đặc biệt là một ham muốn, thì lập tức buông bỏ nó đi để quay lại chính mình, nhìn ngắm mọi thực tại đang diễn ra bằng tất cả sự ổn định nhất. Hãy để mọi sự trôi qua một cách đơn giản, có gì là rắc rối đâu! Một thái độ tỉnh thức trong mỗi tình huống đều có thể là một cơ hội để nuôi



dưỡng sự quân bình của nội tâm. Tâm thái quân bình hay ổn định này chính là trọng điểm của giáo lý Đức Phật. Trình độ tâm linh này sẽ dễ hiểu hơn nếu ở đây ta gọi nó bằng một cụm hợp từ mà xưa nay vẫn không xa lạ gì đối với Phật giáo đồ, đó chính là "con đường Trung Đạo".

Có một vấn đề hết sức quan trọng là chúng ta đừng bao giờ nghĩ đến việc rủ rê hay đồng hóa bất cứ ai đó đi theo con đường của mình một cách nông nổi bởi điều đó đôi khi bị phản tác dụng: Thay vì tiếp dẫn được người nhưng rồi chúng ta lại bị chính họ níu kéo. Không ít những Phật tử đã rơi vào tình trạng đó để rồi đánh mất chính mình. Điều này xem ra giống như việc chúng ta đội trên đầu mình chiếc bè gỗ thay vì sử dụng nó như một phương tiện đi lại. Mục đích của Thiên Định không hề có lý tưởng rủ rê, đồng hóa hay hứa hẹn một điều gì đó với ai mà chính nếp sống Thiên Định, bản thân nó đã là những lời thuyết giáo. Nói gọn lại, tu tập Thiên Định là dứt bỏ mọi thứ.

Một nữ Thiên sinh sau khi trở về với gia đình từ tự viện Naropa, đã có những rắc rối với người thân trong nhà về vấn đề tư tưởng. Bởi vì gia đình cô ấy vốn là những con chiên Gia Tô giáo chính thống nên họ đã xem cô ngoài tình máu mủ, là một người xa lạ. Sau một thời gian đấu tranh với gia đình và tự giải quyết bản thân, cô đã tự chọn ra một hướng giải quyết thật tuyệt vời để có thể dung hòa với mọi người trong gia đình, đồng thời giàn xếp mọi tình huống có liên quan đến vấn đề tư tưởng mà bấy lâu nay đôi bên vẫn khổ tâm, với tư cách của một người thầy mà chỉ có mỗi một mình cô biết. Cô đã viết những dòng chữ sau đây như là những lời nhắn gửi cho tất cả mọi người: "Gia đình chẳng ưa gì tôi khi tôi là một Phật tử, nhưng họ lại vô cùng yêu mến tôi khi tôi là một vị Phật." Đúng ra thì chúng ta cũng chẳng cần gì đến cái danh xưng Phật tử cả, bởi vấn đề duy nhất quan trọng là chúng ta tự biết khám phá ra một nếp sống hết mình cho tình thương, hiểu biết và sự thanh thản trong tâm hồn mình, thì điều đó cũng có nghĩa là một vị Phật đang hiển hiện trong chính tâm hồn chúng ta rồi đó.

Có dịp được đọc trực tiếp các kinh điển nguyên thủy, chúng ta mới thấy rằng Đức Phật ngoài những trường hợp hết sức cần thiết, Ngài thường trình bày giáo lý của mình đơn giản và ngắn gọn mà nội dung tất yếu dĩ nhiên phải là cô đọng. Lần đó có một vị du sĩ tìm đến yết kiến Đức Phật nhưng ông lại gặp Ngài ngay trên đường khát thực. Vị du sĩ thưa rõ với Đức Phật mục đích tâm đạo giải thoát của mình, người mà theo ông, vẫn thường được nghe tôn xưng là một bậc A-La-Hán Đạo sư của các vị La Hán khác. Vì đang trong giờ khát thực (cùng nhiều lý do khác không thể nói hết ở đây), nên Đức Phật từ chối cuộc nói chuyện và hẹn ông một dịp khác. Do một tiền duyên quá

khứ, vị du sĩ một mực cầu thỉnh Đức Phật hãy nói cho ông một lời thuyết giáo nào đó thật ngắn gọn cũng được. Sau ba lần năn nỉ của ông, Đức Phật vẫn với bình bát trên tay, nói với ông một bài kệ thật ngắn gọn:

"Thấy chỉ là thấy, nghe chỉ là nghe, nghĩ chỉ là nghĩ, nắm chỉ là nắm, buông chỉ là buông và suy nghĩ chỉ là suy nghĩ."

Vừa dứt lời, Đức Phật lặng lẽ tiếp tục con đường khát thực của mình. Tương truyền rằng, sau khi Đức Phật đã ra đi không bao lâu, vị du sĩ nọ đã tìm vào một gốc cây gần đó để trầm tư về những câu nói ngắn gọn của Ngài khi nãy. Trong thoáng chốc, ông đã trở thành một bậc A-La-Hán.

Nội dung của Phật giáo là như vậy đó, như thật và đơn giản, khởi điểm và đích đến nếu cần, chỉ trong một câu nói!

Chân lý vốn luôn đơn giản nhưng chúng ta thường có thói quen làm rắc rối mọi sự. Tất cả cảm nghiệm của đời sống thực ra chỉ là từng phút giây tung hứng các ngoại cảnh thực tại mà thôi. Đó là những sắc, thanh, khí, vị xúc và tư tưởng. Chỉ đơn giản có vậy. Trong toàn bộ các cảm nghiệm cùng những đối tượng của chúng hoàn toàn không có một cái Tôi, cái người nào cả - để chúng ta có thể chán ghét hoặc chấp thủ. Có thấy được như vậy, nội tâm chúng ta mới được tự do. Hãy tu tập Thiền Định bằng một tinh thần đơn giản hóa vạn sự để chúng ta có thể cắt đứt tất cả những ảo giác chằng chịt phức tạp và nhìn thấy các pháp một cách rõ ràng và trực tiếp.

Có tất cả bốn hình thức sống đơn giản để giúp ta hiểu biết và tu tập các pháp một cách như thật và giản dị.

Trước hết là sự đơn giản về sinh lý. Chẳng hạn như trong tư thế ngồi, dù là để thiền định về bất cứ một đề mục nào đó thì trước hết ta cũng cần phải tự giàn xếp cho mình được yên tĩnh, tỉnh táo hơn. Khi nhận ra cảm giác bức xúc ở một bộ phận nào đó trên cơ thể thì hãy tìm cách giải quyết nó ngay: Ta có thể tạm thời lưu tâm đến đôi vai, hơi thở, cổ, lưng hoặc các cơ bắp. Trong khi đang tĩnh tọa như vậy ta hãy tự theo dõi tất cả những cảm giác sinh lý nào xuất hiện ở nội thân mình, đưa nó vào sự kiểm soát của khả năng tỉnh thức và thăng bằng của nội tâm. Cứ thế trong mọi hoạt động lớn nhỏ ta cũng đều luôn tỉnh thức như vậy, tức luôn chú ý đến mỗi tình trạng sinh lý của mình. Sự tỉnh thức đối với tâm thân sinh lý cũng giống như một tấm gương giúp ta có thể nhìn thấy rõ ràng phản ảnh của những gì cần được lưu tâm và cần được bỏ quên. Sự đơn giản hóa và lưu tâm đến đời sống sinh lý của mình cũng là những bài học cần thiết, đồng thời là điều kiện đảm bảo phần

nào tình trạng sức khỏe của mỗi người để công phu Thiền Định của chúng ta có được có được nhiều hiệu quả hơn. Nói một cách khác, vấn đề ở đây là hành giả phải luôn biết trân trọng một cách hợp lý hình hài của mình và lưu tâm đến những gì nó đòi hỏi, nhưng không vì thế mà đáp ứng những đòi hỏi có phương hại cho sức khỏe.

Ở đây ta có thể nhắc lại hình ảnh ví dụ vẫn được kinh điển dùng để diễn tả một tình trạng sinh lý quân bình. Đó là một cây đàn mà người biết chơi không bao giờ để dây nó quá chùng hoặc quá căng. Chúng ta cứ thử nghiệm ở chính mình xem: Với một sức khỏe tốt thì mọi khả năng nội tâm sẽ dễ dàng phát triển hơn. Đồng thời, đối với các tân Thiền sinh, khi nhận thấy nội tâm mình đã vì tình trạng sinh lý thế nào đó, mà lại xao lãng tâm điểm chú niệm thì phải lập tức tỉnh thức nhận diện ngay thực tại này và quay về với nội tại bằng tất cả khả năng ổn định hóa tâm sinh lý.

Phép đơn giản hóa cuộc tu trong trường hợp thứ hai, chính là sự giàn xếp các nếp sinh hoạt, nói cụ thể hơn, là hướng hành động. Con đường này được thực hiện bằng tất cả sự chú niệm. Chỉ có thể thôi. Ở đây, vấn đề cốt lõi là sự nghiêm trì năm học giới mà ta đã có dịp biết tới. Đó là một nếp sống cẩn trọng để tránh mọi xúc phạm hay bức hại đối với thế giới chung quanh mình bằng tất cả tình thương. Ta phải học được cách tỉnh thức kịp thời khi nội tâm mình đang phơi mở hay khép kín để nó luôn được trải rộng. Cũng giống như một đóa hoa, tâm hồn chúng ta luôn có những thời điểm phơi mở hoặc khép chặt, với một số điều kiện nhất định nào đó. Ta hãy luôn đặt biệt lưu tâm đến những phút giây này, bởi với những tuần hoàn bất trắc của nội tâm, vấn đề nghiêm trì ngũ giới chắc chắn không dễ dàng lắm đâu.

Phép sống đơn giản thứ ba là một sinh phong tự tại, thanh thản. Phép sống này rất quan trọng nhất là khi ta hiểu được rằng những bận rộn, ràng buộc, tạp loạn trong đời sống luôn là những trở lực cho niềm tịnh lạc của chúng ta. Càng ít rối ren tâm lý, đặc biệt là các ham muốn, thì cuộc sống của chúng ta lại hạnh phúc hơn. Và chính nếp sống đơn giản mà nhiều ý nghĩa này đã là sinh phong căn bản cho các du sĩ tăng ni nói chung. Còn đối với hàng tu sĩ tại gia thì nếp sống đơn giản như vừa nói trên đây không có nghĩa là vất hết các công việc thực sự, nhưng ta vẫn có thể thực hiện một kiểu sống đơn giản thích hợp bằng cách loại bỏ những suy nghĩ không thật sự cần thiết với một cái nhìn ngấm trung thực của bản thân. Nhưng cần thận đấy, chúng ta luôn rất dễ dàng trở thành những cỗ máy. Đừng nắm giữ một cách nông nổi bất cứ thứ gì trên đời: Bởi kể cả tâm thân này còn không là của chúng ta nữa

mà! Dùng nó như một phương tiện, xử lý và nhìn ngắm nó một cách cẩn trọng để cuộc sống của chúng ta có nhiều nội dung hơn.

Phép sống đơn giản thứ tư là sự đơn giản từ nội tại, tức một tâm hồn dung dị, vô tư. Tư tưởng của chúng ta, từ những lập trường kiến giải hay các suy nghĩ bình thường nhất, cũng đều luôn thay đổi như thời tiết hay thủy triều. Điều mà Trí tuệ Thiền định đòi hỏi ở chúng ta chính là thái độ đối diện với những thực tại vô thường đó một cách giản đơn và thông minh. Như đã nói, qui luật vận động và tồn tại của các pháp luôn vô cùng đơn giản. Mọi thứ luôn đổi thay. Hành động và tư tưởng hôm nay của mỗi người sẽ tạo ra những thói quen và điều kiện cho các hành động cùng tư tưởng, nói gọn là hình thức hiện hữu của chúng ta mai sau. Hôm nay chúng ta có những tác động thế nào đó đối với thế giới chung quanh thì trong tương lai ta sẽ nhận lại những hậu quả phản ứng tương xứng. Đó chính là qui luật Nghiệp báo: Gieo giống nào thì thu hoạch quả nấy. Sức mạnh của các ham muốn luôn cho ra những đau khổ đối xứng.

Thiền sư Achaan Chaa thường hỏi các học trò:

- Bữa nay có thấy mình bị chút gì là đau khổ không?

Nếu các thiền sinh trả lời rằng "không có" thì Ngài mỉm cười. Còn nếu họ thưa là có ít hay nhiều, thì Ngài nói ngay:

- Vậy là bị các ham muốn tấn công rồi đấy! Rồi Ngài lại cũng mỉm cười.

Lòng ham muốn cứ như ánh đèn tín hiệu vậy, nó giúp ta biết được những đau khổ như là cái giá phải trả. Nhờ nó, ta có thể học được khả năng dứt bỏ tất cả.

Sống đơn giản, chỉ là biết nhìn thẳng vào những gì đang xảy ra trước mắt mình. Một vị Thiền sư kia lúc đang hấp hối, đã nhắc nhở học trò của mình:

- Đừng để cái cổ của mình, phải gánh lấy cái đầu ngộ nhận và trong từng giây phút nên lưu tâm đến mỗi bước chân một cách cẩn thận!

Câu nói của Thiền sư đó đã nói hết những gì cần nói, cần nghe và cần thực hiện. Chúng ta có thể xem cuộc tu của mình là một quá trình làm thăng hoa các cảm xúc. Nội dung trọng điểm của các học giới có thể được gọi là thái độ cảm xúc của mình với môi trường sống chung quanh: Tôn trọng và yêu thương tất cả mọi loài. Thiền Định cũng là một nếp sống cảm xúc: Chú

hương và điều chỉnh nội tâm để lắng nghe cái mà Kabir vẫn gọi là "âm vang từ những kiềng chân trong từng nhịp đi của các côn trùng". Còn trí tuệ, nếu cần cũng là những cảm xúc về từng vận động và sự vô thường liên tục của chính mỗi kinh nghiệm tự bản thân. Tình thương và trí tuệ chỉ đến từ sự u mặc cùng với một khả năng mẫn cảm của tinh tế của nội tâm bởi vạn sự, vạn vật trên đời đều có thể dạy cho ta học lắm điều hay nếu ta tự có được khả năng cảm nhận từng thứ. Trong mỗi phút giây đi qua, vạn pháp luôn sinh diệt nối đuôi nhau dưới sự điều hành của các quy luật vận động. Mỗi khoảnh khắc là một bài học cho ta về định lý vô thường, vô ngã của vạn pháp. Chỉ cần biết ngồi lại lắng nghe, ta có thể học hỏi được lắm điều từ những ba động nhỏ nhiệm, tinh tế của thân tâm trong hình thức các dòng tư tưởng và cảm xúc. Từng vận động, đổi thay của nội tâm là từng lời mặc khải cho thiền định.

Ta sẽ tìm thấy khuôn mặt thật của đời sống thông qua những công phu khám phá từng khía cạnh của nó trong từng ngày. Trí tuệ nội quán có thể được thăng hoa trong bất cứ hoàn cảnh nào. Mọi tình huống tốt xấu đều khả dĩ góp phần làm sâu sắc trí tuệ cũng như những cảm nhận tuyệt vời của ta về thực tại.

Một điều hết sức tự nhiên là trên hành trình phơi mở nội tâm, trước thế giới quanh mình, ta sẽ phải vượt qua rất nhiều rào chắn chướng ngại. Chúng có thể là những hoài nghi, ác cảm, ham muốn, lười biếng, hướng ngoại, phóng tán... hay nói gọn hơn thì chính là những khát vọng và âu lo, toan tính luôn là những ma chướng nguy hiểm cho ý hướng phơi trải trí tuệ nhưng ta cũng nên nhớ rằng chính các chướng ngại đó lại đồng thời là phương tiện tối ưu để ta tìm thấy sự tự do.

Ở đây chúng ta có thể lấy tâm trạng sợ hãi làm hình ảnh ví dụ. Thoạt đầu mới xuất hiện, nó lập tức ngăn trở khả năng lý trí của ta. Ta bị đồng hóa với đối tượng bằng một sự quên mình không cưỡng nổi. Mà trong đời sống, chúng ta thường có lắm cái để sợ: cái ám ảnh đến từ ngay bên trong nội tâm hay đến từ ngoài cảnh, một tình huống bất trắc nào đó chẳng hạn. Và chúng ta có một thói quen là cố gắng làm ngơ để lãng quên nó đi. Nhưng càng cố quên thì cũng có nghĩa là ta vẫn cứ nhớ tới nó và cảm nghiệm của chúng ta đối với thực tại lúc này càng tệ hại thêm, thiền cận và nông nổi, bối rối. Nhưng bên cạnh đó, chính lòng sợ hãi lại là dấu hiệu của một tâm thái trưởng thành. Nó đưa ta tới một không gian khác mới mẻ hơn, bằng cách nằm giữa để làm cái trạm trung chuyển cho những gì ta đã biết với cái chưa được biết. Nó vén cho ta thấy được những thứ quan trọng hơn so với những

gì mà ta vẫn thường cảm nghiệm. Trong cuộc sống này, lẽ tương đối luôn là một quy luật lạ lùng như vậy đấy: cái khó và cái thiêng không thể tách rời nhau.

Để khám phá được chân lý thì vấn đề là luôn đòi hỏi ở chúng ta cái can đảm lột trần, phơi mở tất cả khía cạnh sai biệt của đời sống. Lòng sợ hãi chính là một cơ hội để ta thực hiện điều đó. Khi bắt đầu một công phu nào đó, ta cứ thường e sợ mắc phải lỗi lầm nhưng rồi thì sau cùng thì ta sẽ hiểu được rằng tất cả những gì là vĩ đại, là thành công đều bắt đầu từ làm lỗi. Đây là vấn đề tối trọng mà ta phải ghi nhớ như một bài học xương máu. Chính một thiền sư lừng danh cũng đã từng tuyên bố: "Đời sống là những chuỗi dài của những lỗi lầm".

Chẳng thua gì lòng sợ hãi, những cố chấp và thành kiến cũng là chướng ngại cho công phu phơi mở nội tâm. Một chi phái Thiền tông khác đã đặc biệt đề nghị người tu thiền phải biết thơ ngây, một tâm trạng tâm lý thật hồn nhiên như tinh thần anh nhi trong Đạo Đức Kinh của Lão tử. Chính thái độ vô tư này mới là một liệu pháp hiệu quả và cần thiết để ta vượt thoát được ngục tù sở tri chướng, một căn bệnh trầm kha nguy hiểm.

Có lần một số các bà tín nữ Triều Tiên đến viếng một thiền viện tại Mỹ và mang theo thức ăn cùng bông hoa để cúng Phật. Có lẽ do không có hoa tươi nên các bà đã mua các nhánh hoa bằng nhựa. Tất cả đều được đem cắm lên bàn Phật ngay trước mặt đoàn người hành hương, nhưng rồi sau khi phái đoàn vừa rời khỏi thiền viện thì các thiền sinh Mỹ đã đem vứt hết mấy cành hoa bằng nhựa đó. Vị thiền sư viện chủ thấy thế đã bảo họ nhặt chúng lên và đem vào chung lại ngay gần trên bàn Phật. Ngài nói với các thiền sinh người Mỹ rằng thật ra mấy nhánh hoa kia không phải bằng nhựa mà chính nội tâm của họ bằng nhựa thì đúng hơn. Bởi theo Ngài thì các thiền sinh chỉ biết nghĩ tới cái đẹp thông thường mà quên đi tấm lòng tín thành trong sạch đã được gửi gắm trên các cành hoa bằng nhựa ấy.

Chúng ta ai cũng có thể dễ dàng bị vướng kẹt trong những toan tính, đề án, phương hướng này nọ của chính mình để từ đó, tầm nhìn của mỗi người về thực tại càng chật hẹp, tù túng hơn. Chúng ta không thể nào có được cái nhìn bao quát và trọn vẹn cái toàn cảnh của một bức tranh khi chỉ biết dán mắt vào một chi tiết nhỏ trên đó.

Chuyện xưa kể rằng có một con chồn rất khôn ngoan kia đã tự biết đào những chiếc hố để bẫy mồi. Nó thích thú với mấy cái hố đó lắm, vì chúng là

công trình sáng kiến của nó. Thế rồi một hôm tình cờ có người thợ săn vào rừng làm hổ bẫy thú và anh ta đã gài bẫy ngay trên một cái hố của chú chồn kia. Như thường lệ, chồn vẫn tới thăm bẫy của mình và lần này thì nó lâm nạn ở chính cái bẫy mà mình đã đào. Nó đau đớn giãy giụa và đứng ra có thể phá tung cái bẫy tai ác kia nhưng vì cứ nghĩ tiếc công trình của mình nên phút cuối nó đã bị người thợ săn tóm lấy. Chúng ta thường khi cũng giống con chồn tinh khôn này vậy: luôn dễ dàng trở thành nạn nhân cho chính cái thông minh của mình!

Quả là vô ích và buồn cười nếu chúng ta chỉ biết nhắm mắt tuân theo những lẽ thói, định kiến đã tự sẵn trong đời sống để rồi buông xuôi, phó thác tất cả tâm tư, tình cảm của mình theo khuôn thước đó như một cái máy. Ta phải học được cách thấu suốt và từ bỏ chúng, một nếp đời tẻ nhạt và chết cứng, bởi mục tiêu của đời sống phải luôn là một cái nhìn quán triệt và sinh động, tươi tắn, bén nhọn.

Chúng ta rất cần tới khả năng bén nhọn bởi vì có những lúc chính nó giúp ta quan sát tường tận mọi chi tiết trong từng cảm nghiệm về thực tại; rồi cũng chính nó đem lại cho ta cái nhìn phơi mở và tỉnh thức mọi sự. Có lần đó, một đàn thiên nga bay ngang qua thiên thất của đại sư Suzuki. Nhìn chúng, đại sư nhắc nhở các môn đệ:

- Người ta thường đánh bắt các loài chim trời để về nuôi trong nhà mình. Mấy con thiên nga này đẹp quá nên ai cũng thích bắt nuôi chúng. Các người phải tu tập thế nào để thấy được mình với đàn thiên nga kia là một, bởi trong đời sống, chỉ nhìn thôi vẫn chưa đủ, ta còn phải biết cảm nhận nữa. Hãy lặng nhìn các loài chim bay đi rồi lắng nghe tiếng hót, tiếng kêu của chúng bằng một tâm hồn vô phân biệt. Có thấy chúng với mình chỉ là một thì chúng ta sẽ thấy không cần thiết để bắt giữ chúng lại, bởi chính mỗi người đã là vạn vật, là toàn bộ thế giới rồi...

Có buông tay xả bỏ những gì mình vẫn ôm ấp thì chúng ta mới có thể nhìn thấy các pháp đúng với các bản chất của chúng. Thật ra trong tự bản chất, không có cái gì là đơn giản hay phức tạp cả mà vấn đề chỉ nằm ở cách nhìn của chúng ta, trong khi chúng ta lại thường xuyên thiếu tỉnh thức và chánh niệm. Cái đẹp nhất trên đời này vốn nằm trong chính nội tâm mỗi người và nó là cái gì đó thật đơn giản. Chúng ta không thể tìm thấy cái đẹp với một thái độ cưỡng cầu, gán ép, áp đặt hoặc đi xông xáo lùng sục một cách nông nổi. Trong khi đó, với một tâm hồn thật sự bình lặng thì cái gì quanh ta cũng đều là những thứ tuyệt vời cả, thậm chí đó chỉ là những sự vật thông thường

nhất: một bóng nắng xiên khoai trong chiều tà, một nụ cười nồng ấm, một phong thái mời trà của ai đó.

Ta sẽ bỗng nhiên thấy được nét đẹp tinh khôi và sung mãn của đời sống, cái gì cũng mới lạ và độc đáo, mỗi khoảnh khắc là một cuộc đời. Rồi từ đây ta cũng thấy luôn mỗi mỗi phút giây biến hoại của vạn hữu. Tất cả khía cạnh sinh diệt của chúng đối với ta lúc này chỉ là một vòng tuần hoàn hết sức tự nhiên không cần minh chứng nữa.

Trình độ cảm nghiệm thực tại luôn phản ánh chính xác khả năng tỉnh thức của chúng ta. Càng bị đa đoan và thiếu độ lượng thì khả năng cảm nhận của ta càng hạn chế. Rất nhiều học thuật của Á Châu đã đặt nền tảng trên quan điểm này. Chẳng hạn đối với các nhà danh họa chuyên vẽ tranh sơn thủy của Trung Hoa. Để có được một bức tranh ra hồn thì họ trước hết phải bỏ ra một thời gian dài tĩnh mặc để chuẩn bị tư tưởng. Một khi tâm trí các vị đã thật sự hòa nhập được với đề tài của bức tranh mình muốn vẽ rồi, thì đây chính là lúc họ bắt tay vào mài mực, cầm cọ và phóng bút với tất cả tâm hồn.

Đem được tinh thần trên đây vào đời sống thường nhật quả là tuyệt vời nhưng ta dĩ nhiên phải thực hiện sao cho hợp lý và thực tế. Để làm được điều đó, ta có thể tạm thời vận dụng một vài phương pháp tương đối quan trọng sau đây mà ý nghĩa đặc biệt của chúng là nhắm tới sự tỉnh thức thường trực.

Phương pháp đầu tiên là cố tập luyện tư thế tọa thiền tức khả năng ngồi lâu, ngồi yên và vững chãi. Đây là một trong những công phu quan trọng nhất mà ta có thể thực hiện mỗi ngày. Khả năng này không chỉ là một thao tác trui rèn nghị lực thiền định mà còn là một phần nhân cách tối yếu cho người hành giả. Nó cho ta cái thời gian để im lặng, lắng nghe chính mình và nối kết các giá trị tâm linh khác của bản thân. Thế giới này, theo một cách nói đặc biệt, chẳng cần phải thêm cái gì nữa. Cái nó cần chính là sự cắt giảm, sự bớt đi: sự bớt đi những tham đắm, sự bớt đi những âu lo, hiềm khích, kiêu ngạo. Từng phút giây tọa thiền là từng thời gian để hành giả gội rửa nội tâm khỏi khỏi các niềm thống hối trong sự tĩnh lặng, phơi mở chính lòng mình ra để hiểu biết, đón nhận và tìm thấy sự bằng an cho tâm hồn. Với một sự khổ luyện đúng mức, tư thế tọa thiền sẽ giúp ta dễ dàng kiểm soát các hoạt động của mình trong đời sống thường nhật. Và hãy ngồi với một tinh thần sống vô ngã, chúng ta có thể giao hòa với tất cả thực tại đi qua lòng mình và như vậy công phu tọa thiền của chúng ta sẽ là một tặng phẩm cho tất cả tha nhân có ý nghĩa chân thành nhất.



Hãy cố gắng tọa thiền mỗi ngày hai lần. Quy định này sẽ là một thời khóa rất tốt để ta sống trọn vẹn với mọi thời gian. Buổi tọa thiền ban sáng sẽ đem lại cho ta một nhịp độ sinh hoạt thăng bằng cũng như khả năng tỉnh thức thường trực trong suốt một ngày. Còn buổi tọa thiền ban chiều sẽ giúp ta buông thả hết tất cả những gì nặng nề còn bị tồn đọng sau một ngày cực lòng đối diện với đời sống, đồng thời cũng giúp ta ổn định được thân tâm cho trở nên yên tĩnh, thư thái hơn. Nếu khả năng cho phép, hành giả hãy thử ngồi thiền hai giờ đồng hồ trong một ngày. Còn như không được vậy, thử bắt đầu thực hiện mỗi buổi tọa thiền khoảng nửa giờ cũng được. Nói chung, cuộc sống thiền định luôn đòi hỏi chúng ta phải tự biết đưa ra cho mình một nền nếp căn bản để sống và nương theo đó như một cầm nang để cuộc tu khởi phải rơi vào tình trạng nửa vời!

Chính vì việc tọa thiền là một công phu mang tính trường kỳ và thực dụng nên ta không thể có một quan niệm cứng nhắc và máy móc về nó, chẳng hạn một quy định vô lối nào đó. Ta cũng hiểu rằng ai cũng luôn dễ dàng mắc phải một hay nhiều trở lực trong từng ngày của đời sống thiền định: một cơn buồn ngủ hay tình trạng bù đầu bởi quá nhiều bận rộn vẫn luôn đợi sẵn phía trước. Đầu ngày hay cuối ngày bất luận, ta dễ dàng bị tình trạng rối tung đầu óc và căng thẳng sinh lý cho những lo toan vướng vít. Trong tình trạng đó, nếu chỉ xem việc tọa thiền là một thao tác của thời khóa biểu thì ta sẽ không tài nào xử lý, giàn xếp nội tâm của mình - đặc biệt là trong một thời gian dài và phải đối đầu với quá nhiều phức tạp. Công phu tọa thiền không phải là cái hình thức ép buộc trong từng thiền khóa ngắn hạn. Nó là cái thời gian để ta thư giản sinh lý và quân bình, ổn định tâm lý. Bất cứ khi nào cần tới sự tập trung để giàn xếp nội tâm thì thiền định luôn là liệu pháp cần thiết, và nếu với một tình trạng sinh lý bất ổn hay một nội tâm rối bời thì dù có vận dụng một tư thế tọa thiền nào cũng đều là vô hiệu cả. Ngược lại, trong tình trạng tâm sinh lý bình ổn, chỉ với sự lắng nghe hơi thở và đón bắt từng cảm nhận của sinh lý ta có thể khám phá thực tại và tìm thấy mối tương quan thật sự của mọi vận động thân tâm.

Việc tọa thiền lạ lùng lắm. Có lúc ta thấy nó thật dễ dàng nhưng cũng có khi lại gây cho ta không ít khó chịu, phiền phức. Chẳng hạn mới bắt chân vào để ngồi thì dường như bao nhiêu chuyện trên đời cứ đổ xô về như thác lũ. Trong trường hợp đó, hãy giàn xếp nội tâm mình đã, đừng nản lòng hay tỏ ra bất lực rồi phí mất một ngày. Nếu tình trạng này xảy ra vào lúc ta sắp đi ngủ thì cũng vẫn cố gắng giải quyết nó bằng cách ngồi ngay xuống bên chân giường hoặc một chỗ thích hợp nào đó trong tối thiểu năm phút. Đừng bao giờ tự cho phép mình an lòng, thỏa mãn đã ngồi đủ thời gian tọa thiền trong

thời khóa của một ngày. Đôi khi ta chỉ cần một hai phút là đã quá đủ rồi, miễn sao thân tâm được ổn định là được. Điều vừa nhắc tới trên đây là một nhắc nhở quan trọng cho tất cả hành giả.

Để việc tọa thiền được thực hiện thuận lợi, việc cần thiết là ta phải có được một không gian riêng tư thật thích hợp mà ở đây có thể là một căn phòng hay một góc giường ngủ. Tốt nhất nên có một tọa cụ hay một chiếc ghế thoải mái để ngồi. Và nếu cảm thấy cần thiết, ta cũng nên an vị trước mặt mình một pho tượng hoặc bức ảnh Phật hoặc bất cứ một thứ trang trí nào đó khả dĩ khơi gợi cho mình những tư tưởng tích cực. Bên cạnh đó, việc có thêm đôi ba quyển kinh tâm đắc nhất để đọc lúc cần thiết cũng là một điều hay, chẳng hạn như giúp ta ôn tập kiến thức Phật pháp và tiếp sức cho tinh thần thiền định.

Bên cạnh tư thế thiền tọa, tư thế kinh hành cũng thường trực của hành giả. Trước giờ tọa thiền nên dành ra chút thời gian để đi kinh hành để ổn định tâm sinh lý, đó là chưa kể đến những giờ kinh hành đặc biệt trong một ngày. Chúng ta thường mất nhiều thì giờ cho những vọng tâm ảo tưởng. Có thể nói 90% những ý nghĩ thường nhật của mỗi người là vô ích, phí phạm, và như vậy ta chỉ còn lại rất ít những tư tưởng có ý nghĩa. Người hành giả phải tự biết đình chỉ những gì không thật sự cần thiết. Trong lúc kinh hành, ta chỉ cần biết "Đi là Đi", cảm nhận nó một cách hết mình. Thiền định trong tư thế kinh hành rất dễ thực hiện, ở bất cứ nơi đâu-lúc nào-làm gì, ta cũng có thể tu tập.

Ta đã thiền định trong tư thế ngồi và đi thì cũng có nghĩa là trong từng bữa ăn, ta vẫn có thể thiền định. Ta ăn uống trong sự tỉnh thức qua từng thao tác lớn nhỏ trên bàn ăn, tỉnh thức khi ngồi trước những món ăn quen miệng. Hãy cố gắng ăn uống trong im lặng, một cách thông thả chậm rãi và chánh niệm. Và nói thật gọi là hãy ăn từng trái táo với một sự cẩn trọng, chuyên chú mà ta vẫn vận dụng như ta đang đối diện với toàn bộ đời sống.

Trọng tâm của sự chuyên chú này là trọn vẹn cái đang hiện hữu và để từ đó ta nắm bắt được bản chất của thực tại xuyên qua từng vận động của thân tâm. Ở đây vấn đề không phải ở chỗ phân biệt Đúng với Sai, mà chỉ đơn giản là một cái nhìn trong sáng và thậm chí khôi hài nữa là khác. Lần đó, thiền sư Soen-Sa-Nim (Triều Tiên) vừa ăn sáng vừa đọc kinh (tại trung tâm thiền định Providence, Rhode Island, Hoa kỳ) như thường lệ và điều này tình cờ đã làm một thiền sinh thắc mắc khi vẫn thường nghe thấy nhắc nhở rằng

làm gì thì biết vậy, trong khi thiền sư lại cùng lúc làm hai việc: vừa ăn vừa đọc. Vị thiền sinh bèn đến hỏi, ngài thiền sư trông lên và mỉm cười:

- Ta vẫn làm đúng như những gì đã dạy cho các con là làm gì biết vậy. Ta vừa ăn vừa đọc kinh và cũng tự biết mình vừa đọc kinh vừa ăn!

Chánh niệm có một vai trò rất quan trọng trong đời sống, nó giúp ta nối kết mỗi tương giao với mọi người qua sự phát hiện ở họ những giá trị đức tính. Một hôm, tôn giả Ananda đã thưa với Đức Phật:

- Bạch Thế Tôn, theo con, một nửa đời sống phạm hạnh được thiết lập trên tình pháp hữu.

Và Đức Phật đã trả lời:

- Không phải chỉ là một nửa đâu, Ananda, ta nói rằng toàn bộ đời sống phạm hạnh được thiết lập trên đạo tình pháp hữu với nhau thông qua sự khéo tu tập và một đạo lộ toàn thiện.

Thái độ sống hội nhập và san sẻ với tha nhân là một vấn đề vô cùng quan trọng. Làm sao chúng ta có thể chôi bỏ tất cả tương giao trong đời sống, nhất là trong thế giới hôm nay, một thế giới luôn vang động những thông điệp kêu gọi về vô vàn vấn đề mà ta không thể làm ngơ? Một trong những quyền thiêng liêng của tất cả Tăng ni Phật giáo là được sống với tư cách một thành viên của giáo hội. Trong khi đó, dù cũng là những Phật giáo đồ nhưng hàng cư sĩ tại gia không có được cái tạm gọi là ân sủng đặc biệt này. Chính nhờ ý thức rằng mình đang góp mặt trong một cộng đồng, dù chỉ với những quan hệ mang ý nghĩa tinh thần, đạo tâm và đạo lực của chúng ta sẽ được củng cố. Ý thức đó sẽ được trợ lực cho chúng ta rất nhiều, nhất là những khi trong cuộc tu có vấn đề. Tóm lại hình ảnh của cộng đồng sẽ luôn tiếp sức cho chúng ta trong từng bước tu hành.

Từ những vấn đề trên, ta có thể nghĩ tới một hình thức tu tập mang tính biện pháp cho những lúc cần thiết, đó chính là tọa thiền tập thể. Nếu không tìm thấy một thiền đường nào, thì ta vẫn có thể ngồi thiền một mình trong một tập thể Phật giáo đồ trong giờ phút thích hợp, kể cả trường hợp đó không là những thiền sinh. Càng gần gũi nhiều với những tâm hồn hướng nội, có chiều sâu tâm linh thì hành giả càng được tiếp sức một cách hiệu quả.

Và cũng với tinh thần đó, mỗi năm ta nên dành thời gian tham dự các thiền khóa để có cơ hội được sống yên lặng và nâng cao công phu thiền định. Phải

nói rằng các thiền khóa luôn có ý nghĩa quan trọng đối với hành giả. Qua đó, ta sẽ có điều kiện sống tiếp cận, hòa mình với thiên nhiên hơn. Bất luận ở thiền viện hay nhà riêng, nếp sống im lặng ở thiên nhiên, núi rừng hay đại dương, sẽ nuôi dưỡng khả năng thiền định của hành giả ngày một tăng tiến hơn. Cho nên không phải do tình cờ mà hôm nay đột nhiên có rất nhiều trung tâm thiền định ò ạt mọc lên khắp nơi trên thế giới. Đó là những trú xứ cho ta đi tìm sự yên lặng mà nếp sống yên lặng có giá trị như thế nào đối với thiền định thì tất cả chúng ta đã rõ. Trong khi có nhiều người vẫn còn đang cật lực mài mòn những hang hốc của ý thức, mỗi mắt ngóng đợi từng bước tiến của trình độ thiền định thì ta hãy hiểu rằng chỉ cần sự yên lặng lắng nghe là đã quá đủ. Chính nó là toàn bộ đời sống thiền định của chúng ta. Chắc chắn sẽ có lúc chúng ta sẽ nhận ra cái mình cần nhất đời chỉ là một không gian thật tĩnh lặng để thiền định, để thoát khỏi cái vòng quay lẩn quẩn của những bận rộn gia đình, những quan hệ vớ vẩn với xã hội, cộng đồng, tập thể chung quanh. Tức là trong đời sống hướng nội, chúng ta mỗi lúc chỉ sống hết mình với một vấn đề, một cảnh giới. Nói vậy cũng gần như là chúng ta luôn phải có một sự khu biệt nếu không muốn nói là chọn lựa thật kỹ lưỡng con đường mình phải đi, thậm chí đó là sự chọn lựa tối thiểu giữa các oai nghi (tư thế) thiền định rồi đằng sau đó là những căn trọng cần thiết trong mọi sinh hoạt và quan hệ thường nhật. Mà để làm được điều này ta thường chỉ nhận được sự tiếp sức từ các thiền khóa, thời gian lý tưởng để sống thảnh thơi. Từ đó chúng ta mới có thể cầm lấy chánh niệm bước vào tất cả những ngõ ngách của đời sống một cách an toàn và ý nghĩa hơn.

Ngoài ra, nếp sống đó còn giúp ta từng bước khám phá đời mình và thấy được những gì cần được lưu tâm, ý thức. Những cái đó bao gồm tất cả công việc, vận động sinh lý, quan hệ đối giao và cả khả năng vị tha, hào sảng của bản thân. Hãy nhớ lại điều chúng ta đã biết, là tất cả nghịch cảnh khách quan hay nội tại đều luôn có thể mang ý nghĩa nuôi lớn đời sống tâm linh của mỗi người. Có điều là ta phải luôn biết đón nhận, xử lý và vận dụng chúng bằng tất cả sức mạnh của chánh niệm một cách đúng mức, hợp lý y cứ trên tầm vóc thực tế của chính mình. Tự nhiên, mọi hoạt động lớn nhỏ của ta từ lúc này sẽ được điều hành và thăng bằng với sự trợ lực của các giá trị nội tâm như điềm tĩnh, trong sáng, tập trung và thoải mái. Tuy nhiên ta cũng phải biết rằng nếp sống hướng nội như trên vừa trình bày không hề không có nghĩa là cắt đứt một cách vô lối tất cả sinh phong dung dị của một người bình thường. Cho đến cả những hành giả thâm niên có nhiều sở đạt cũng phải cần tới một trí nhớ tối thiểu về những dữ kiện mang ý nghĩa nối kết với đời thường mà mình đã đánh mất một cách tai hại. Chính điều này giúp ta hạn chế những cách ngăn, giữa đời sống nội tâm với đời sống thực tế. Cứ

mỗi hoạt động đều có thể dạy ta học được những quy luật của vạn hữu. Chẳng hạn ta có thể học hỏi về từng ước vọng của bản thân, những kinh nghiệm nếm trải đời sống qua chính gia đình hoặc bằng cách theo dõi hơi thở và các cảm giác sinh lý. Sự tự do không giới tuyến và một tình thương vô bờ mà Đức Phật đã có được thật ra không phải là điều bất khả đối với chúng ta. Đôi ba năm sống thiền hết mình trong những trú xứ thích hợp, chúng ta sẽ ít nhiều cảm nhận được hai giá trị đó. Điều phải nhớ là trong mọi lúc, đối với chúng ta chỉ có một vấn đề thôi đó là "tại đây và bây giờ". Chánh niệm sẽ luôn dẫn ta đến không gian và thời gian đó thôi, những gì luôn vô thường, biến đổi một cách tất định.

Một khía cạnh khác có ý nghĩa giúp ta phơi mở tâm hồn một cách trọn vẹn đó là sự hàm dưỡng một trái tim hào phóng, độ lượng. Hãy nghĩ nhiều về tha nhân, từ gần tới xa và bắt đầu học cách ban phát những gì mình có. Khi lòng hào sảng đã thành ra một phản ứng tâm lý tự nhiên thì coi như hành giả đã sở hữu được nó rồi. Chúng ta có thể tự tìm lấy những cơ hội giúp đỡ người khác bằng tất cả khả năng một cách hợp lý, có thể là của cải hoặc công sức. Hãy luôn đặc biệt chú ý nội tâm chính mình khi nó bắt đầu có những dấu hiệu chùn bước hay e ngại trong mối quan hệ mang tính hy sinh này để ta kịp thời tu chỉnh một cách thích ứng. Dần rồi theo thời gian, hành giả sẽ có được niềm vui tế nhị trong thái độ sống hào sảng của mình, và chính điều này sẽ khơi mở, tác động tích cực đến cuộc tu của chúng ta qua rất nhiều khía cạnh đạo lực khác.

Một căn bản khác cũng là tối yếu cho đời sống thiền định là sự nghiêm trì ngũ giới, một quy cách sinh hoạt có ý thức. Chỉ riêng công phu giữ mình theo năm học giới này cũng là phần đóng góp quan trọng cho khả năng chánh niệm thường nhật. Nghi thức thọ trì ngũ giới rất đơn giản: có thể là sự phát nguyện trước một ông thầy hay chỉ riêng một mình tự lập tâm cũng được (Phần vấn đề ngũ giới đã được nhắc tới trong bài "Tự do trong tự chế" ở trước).

Theo nghi thức truyền thống thì người muốn chấp trì ngũ giới phải đọc bằng miệng từng câu thệ nguyện cho mỗi điều. Chẳng hạn như ở điều thứ nhất: "Tôi xin thọ trì học giới bất sát". Các học giới còn lại cũng thế. Chúng ta hãy học cách sinh hoạt theo tinh thần của ngũ giới. Vi phạm học giới nào ta cũng tự biết là mình đã bị lấm nhơ học giới đó rồi phát thệ trở lại (Xem ở bài vừa nêu). Mỗi học giới là một lời khuyên răn cho ta không xúc phạm tới chúng sanh khác và nhắc nhở ta một thái độ sống mãn cảm, độ lượng hơn. Sức mạnh của năm học giới rất lớn. Nếu toàn thể nhân loại giữ được giới bất sát

và giới không vọng ngữ thì chắc chắn một phần lớn tình hình toàn cầu sẽ được sửa đổi tốt đẹp hơn nhiều.

Hãy sống theo tinh thần ngũ giới. Chính điều này là một chuẩn bị hết sức quan trọng cho đời sống tâm linh. Vi phạm các học giới cũng có nghĩa là ta đã tự gây trở ngại cho việc tu tập thiền định của mình. Vì vi phạm học giới nào cũng là một sự xúc phạm đối với tha nhân, mà đã như vậy thì làm sao ta có thể sống với một tâm hồn thanh thản, bình yên. Có giữ được ngũ giới một cách sống trong sạch ta mới có được sự giao hòa nhất định với thế giới xung quanh. Cứ mỗi học giới bị vi phạm là một ánh đèn tín hiệu báo cho ta biết về tình trạng nội tâm của mình. Nếu tự biết xét mình một cách nghiêm cẩn, ta sẽ biết được mình đã bị cái gì tác động xấu và cũng biết cả cách tự sửa một cách chính xác. Nói gọn lại, hãy trân quý ngũ giới như một phương tiện tuyệt hảo để sửa đổi bản thân và hoán chuyển thế giới.

Chúng ta thường có khuynh hướng thích rao giảng hay trao đổi sở tri của mình với người khác. Điều đó dĩ nhiên rất tốt nếu đề tài có nội dung quan hệ giáo lý nhưng vấn đề còn đòi hỏi ta phải biết chú ý lưu tâm đến hoàn cảnh thực tế nữa. Không phải ở đâu ta cũng có thể đàm đạo tùy thích. Thật ra chúng ta nào cần thiết phải khuyến dụ hay kêu gọi đức tin của người khác. Thay vào đó, ta chỉ nên thích nghi với điều kiện chung quanh và như vậy là ta đã tạo được cơ hội cho người khác chấp nhận mình. Nói vậy có nghĩa là chỉ nên nói với ai thật trong lòng muốn lắng nghe ta nói. Ta hãy là một "Đức Phật", không nên dừng lại ở vai trò một "người Phật giáo". Hãy để thái độ sống của mình nói lên Phật pháp tốt hơn là nói bằng ngôn ngữ chữ nghĩa. Bởi nên nhớ rằng con người ta không chỉ quan hệ với nhau qua ngôn ngữ mà còn qua sự cảm nhận lặng lẽ từ tâm hồn nữa. Thiên hạ sẽ học hỏi ở chúng ta những gì chúng ta sống chứ không phải qua những gì chúng ta nói.

Một hôm có vài thiền sinh đến hỏi một vị đại sư người Tây Tạng lòng danh rằng họ phải làm sao để có thể hướng dẫn con cái mình có được một đời sống tâm linh sâu sắc. Vị Lạt Ma này đã trả lời rằng mỗi người có một duyên nghiệp riêng, các bậc cha mẹ không thể cưỡng cầu trong việc bắt buộc con mình phải đi theo một hướng sống nào đó một cách hoàn toàn như ý được. Tuy nhiên tấm gương sống tình thương và trong sáng của cha mẹ sẽ ít nhiều tác động đến đời sống tinh thần của con cái. Chúng ta có thể bảo ban lũ trẻ phải biết thương người nhưng trong khi đó chúng ta lại không làm đúng được những gì mình vẫn nói thì những lời khuyên răn kia không thể có hiệu quả. Nói chung, hãy học cách đưa hết tâm tư, ngôn ngữ và hành động của mình vào thành một, rồi cứ thế phát triển các đức tánh như tình thương và sự

tỉnh thức cho tới khi tất cả những thứ đó trở thành một nếp sống căn bản thì mọi chuyện trên đời sẽ là những cơ hội tốt cho ta tu tập: từ tiếng khóc của trẻ con đến những cơn đau nhức trong giờ tọa thiền hoặc thậm chí đến việc sinh lý tử biệt cũng thế.

Trong một chuyến sang thăm Hoa Kỳ, đại sư Kalu Rinpoche đã đến một trại nuôi động vật thủy tộc ở Boston. Người ta để ý thấy cứ mỗi lần đi ngang qua một chiếc lồng kính thì vị Lạt Ma trú danh này đều lấy tay chạm nhẹ vào đó rồi miệng cứ thầm thì câu thần chú Mật tông: "Án Ma Ni Bát Mê Hồng". Khi được hỏi lý do, Ngài đã trả lời:

- Tôi chạm tay vào lồng kính và chú tâm cầu nguyện cho các chúng sanh bị nhốt trong đó được tự do.

Thật là ý nghĩa nếu trong mọi quan hệ đối giao ta đều có được thái độ bao dung trước tất cả vạn loài. Hãy biết nghĩ về người bằng trọn vẹn trái tim độ lượng của mình và thật lòng mong mỏi cho tất cả luôn bình an, chẳng hạn một sự tự do.

Sự cô đơn luôn làm cho cuộc tu của chúng ta trở nên vất vả hơn, nó sẽ là những hành trang quan trọng cho cuộc hành trình đó. Ta có thể sống qua các thiền khóa dưới sự hướng dẫn của những thiền sư nhưng rồi ở đoạn cuối của hành trình này ta vẫn chỉ còn lại một mình để ta làm thầy cho chính ta và từ giai đoạn tự tu này ta mới có thể khám phá được cái Phật pháp giải thoát ở chính bản thân mình.

Một vị sư người phương Tây trước khi trở về Mỹ, đã đến nói chuyện với một vị đại đức già người Anh, vị này vốn là một người đã từng có nhiều chuyến đi qua lại giữa Châu Âu và Châu Á. Nhà sư trẻ kia muốn xin được đôi lời nhắc nhở để chuẩn bị cho ngày tháng tu hành ở phương Tây sau này của mình. Vị đại đức người Anh chỉ nói mấy câu ngắn gọn:

- Tôi chỉ có thể khuyên sư một điều thôi: Khi đang có mặt tại một trạm xe buýt, hãy thấy rằng chiếc xe buýt không hề có dính líu tới mình. Dù có là người đứng đợi xe, sư cũng đừng để mình phải bận tâm, cực lòng vì nó. Lúc nào cũng có một chuyến xe buýt cho sư mà!

Không có gì để cho ta phải học tốc, cấp tập, vội vã. Ta phải biết sống trọn vẹn với từng giây phút thực tại để khám phá chính mình. Qua nếp sống này, đời sống của ta sẽ được hoán chuyển tốt đẹp hơn. Và để thực hiện được như

vậy, ta phải tự có cái khả năng đối diện cấp thời mà điều này xem ra không đơn giản tí nào.

Tỉnh thức, mẫn cảm, can đảm và sáng suốt là những giá trị tinh thần tự chúng, không thể có được từ một sức mạnh ngoại tại nào cả. Chúng được thành tựu từ bên trong nội tâm mỗi người, thông qua từng vận động của bản thân từ ngữ ngôn đến hoạt động. Những pháp tánh đó là nguồn năng lực chuyển hóa nội dung chúng ta, là những nguồn năng lực không gì có thể thay đổi được, bởi chúng lúc này đã là bản chất thật sự của chúng ta rồi.

J. K.

---o0o---

### **Hướng dẫn thực tập Nuôi dưỡng Chánh Niệm**

#### **1/ Lập một thời khóa tọa thiền mỗi ngày:**

Đây là một phương cách để trưởng dưỡng công phu thiền định thường nhật, đồng thời cũng giúp ta kiểm tra những chu trình của nó một cách dễ dàng. Hãy thử bỏ ra một hoặc hai tháng với một cuốn sổ tay để bên cạnh chỗ mình tọa thiền rồi viết vào đó, một cách trung thực, thời gian tọa thiền cùng tất cả những gì xảy ra trong tâm mình. Chẳng hạn: Ngày X tháng Y, ngồi được một giờ đồng hồ, phóng tán hướng ngoại hoặc trong sáng định tĩnh, có hoặc không những chấn động cảm xúc...

Cuối thời gian đã định, hành giả đọc lại tất cả để đánh giá chính xác được từng bước công phu của mình rồi tự đưa ra những hướng đi thích ứng. Chánh niệm sẽ qua con đường này mà được nuôi lớn.

#### **2/ Tìm một ấn tượng để tập trung tinh thần (tạo thói quen tỉnh thức để tỉnh thức trở thành thói quen):**

Hãy chú ý vào một hoạt động thường nhật nào đó mà ta thường thực hiện trong sự vô tâm rồi đưa hết chánh niệm vào đấy. Ta có thể lấy việc uống trà, tắm rửa, hoặc lái xe để làm bài thực tập bằng cách dành ra đôi ba phút trước khi bắt đầu làm việc đó. Công việc sẽ được thực hiện trong sự nhẹ nhàng, cẩn trọng và trở thành một công án thiền định tuyệt vời về thực tại, những gì đang xảy ra. Làm thế có nghĩa là hành giả đã mở ra tất cả cánh cửa lòng mình với vạn vật, với mọi sự. Ta có thể nuôi cái cảm giác rằng chính Đức



Phật đang từng bước có mặt bên cạnh cuộc tu của mình như một sự gia trì thiêng liêng.

Ở đây, ta thử sống trầm lặng và tĩnh thức như một người Nhật Bản uống trà đúng theo nghi thức Trà Đạo, nhưng không dừng lại ở riêng một hoạt động nào mà là mọi hoạt động, luôn khi và mọi nơi. Công phu thực tập có thể kéo dài trong một tuần hay một tháng. Vấn đề thời gian không quan trọng, miễn sao chánh niệm của ta ngày một lớn mạnh thì thôi.

### **3/ Thực hiện một kiểu sống giản dị tự nguyện:**

Cố gắng bỏ ra đôi ba ngày thử nghiệm một nếp sống không bị chi phối bởi một sinh quan văn minh hay tiện nghi nào để hòa mình với thiên nhiên. Trước hết hành giả ngồi lại trong im lặng rồi cố nhớ lại tất cả những gì là mật thiết trong đời sống bản thân bằng cách đưa vào tư tưởng mọi thứ mình đã sống qua: công việc, quan hệ xã hội, gia đình, nhà cửa, các hoạt động nổi bật, các thứ mình sở hữu được, những mục tiêu để vươn tới trong nay mai hoặc đời sống tinh thần hằng ngày...

Cứ mỗi một hình ảnh đi qua trong tư tưởng, hành giả hãy tự đặt cho mình một câu hỏi: Có phải nó chỉ khiến cho ta thêm rắc rối cuộc đời hay không?

Hành giả lại tự trả lời, vẫn trong tỉnh lặng và một cách trung thực sau khi tự phản tỉnh, soi rọi. Sau đó, nên có thêm một câu tự vấn khác: Nếu mọi sự được giản xếp đơn giản hơn thế thì có phải là ta sẽ được hạnh phúc hơn không?

Mục tiêu của đời sống tinh thần phải là giây phút khám phá ra sự tự do, là sự hài hòa tích cực với cuộc đời chung quanh và nhận ra được bản chất thật sự trong sự hiện hữu của chính mình. Nếu cái cần thiết cho đời sống của chúng ta là việc giản dị hóa mọi sự và ta cũng đã tìm thấy được con đường để thực hiện nó thì hãy biết giữ nó lại cho mình như một hành trang để bước vào hành trình chuyên hóa, thăng hoa tâm linh.

---o0o---

**HẾT**