

THERAVĀDA
PHẬT GIÁO NGUYÊN THỦY
卐★卐

HỌ ĐÃ NGHĨ NHƯ THẾ

*(Tuyển Tập Pháp Thoại của Các Đệ Tử Phương Tây
theo Thiền Sư Ajahn Chah)*



Nguyên Tác: See In The Way & Dhamma talks
Việt ngữ: TT. Giác Nguyên & Nhiều dịch giả

MỤC LỤC

<i>Lời Giới Thiệu</i>	4
<i>Lời Người Dịch</i>	6
<i>Thiền Sư Ajahn Chah</i>	7
<i>Lá Thư Từ Xứ Thái</i>	13
<i>Ý Nghĩa Hành Thiền</i>	15
<i>Pháp Hành Thiền</i>	23
<i>Sự Quân Bình Nội Tâm</i>	34
<i>Sự Hòa Hòa Trong Đạo</i>	41
<i>Hiểm Họa Của Thiền Định</i>	45
<i>Cứ Làm Đi</i>	48
<i>Ajahn Sumedo</i>	54
<i>Con Đường Như Thật</i>	55
<i>Quán Chiếu Tâm</i>	65
<i>Ajahn Pabhākarō - Khiêm Cung</i>	77
<i>Ajahn Khemadhammo - Đối Diện Thương Đau</i>	87
<i>Ajahn Jagarō - Ý Nghĩa Của Hạnh Phúc</i>	101
<i>Ajahn Passanno</i>	109
<i>Điều Quan Trọng Của Đời Sống</i>	110
<i>Trở Thành Tu Sĩ Có Sức Hút Kỳ Lạ Với Tôi</i>	119
<i>Ajahn Ānando</i>	126
<i>Từ Tâm và Nội Quán</i>	127
<i>Hướng Dẫn Pháp Thiền Tâm Từ</i>	135
<i>Ajahn Viradhammo - Tri Kiến Như Thật</i>	139
<i>Ajahn Gavesako - Hãy Nói Về Đau Khổ</i>	160
<i>Ajahn Brahmavamsō</i>	169
<i>Trí Tuệ Giác Ngộ</i>	170

<i>Một Số Câu Chuyện Ý Nghĩa</i>	<i>178</i>
<i>Luật Nhân Quả.....</i>	<i>178</i>
<i>Lời Khuyên Để Đòi.....</i>	<i>179</i>
<i>Con Rắn, Ông Thị Trưởng Và Nhà Sư</i>	<i>181</i>
<i>Thầy Phù Thủy</i>	<i>184</i>
<i>Y Áo Cửa Tu Sĩ</i>	<i>185</i>
<i>Con Chó Chơi Khăm.....</i>	<i>187</i>
<i>Kinh Nghiệm Xe Đất</i>	<i>187</i>
<i>Lời Khuyên Người Bệnh</i>	<i>189</i>
<i>Tiên Đoán Tương Lai</i>	<i>190</i>
<i>Sợ Nói Trước Công Chúng.....</i>	<i>192</i>
<i>Xe Phân Trước Nhà.....</i>	<i>195</i>
<i>Làm Thùng Rác.....</i>	<i>197</i>
<i>Ajahn Sucitto - Tinh Thần Quan Âm & Hình Ảnh Voi..</i>	<i>199</i>
<i>Ajahn Munido - Sống Tỉnh Thức</i>	<i>210</i>
<i>Ajahn Puriso - Ánh Đuốc Phật Đà.....</i>	<i>224</i>
<i>Ajahn Kittisaro - Thiền Tập Giữa Đời Thường</i>	<i>243</i>
<i>Lá Thư Cho Những Người Tìm Đạo</i>	<i>262</i>
<i>Ajahn Bodhipālo - Hành Hương Phật Tích.....</i>	<i>271</i>
<i>Ajahn Amaro - Hãy Tìm Một Lý Tưởng Sống</i>	<i>277</i>
<i>Tại Sao Tôi Theo Phật?.....</i>	<i>292</i>
<i>Ajahn Thavanaro - Định Nghĩa Về Hạnh Phúc</i>	<i>303</i>
<i>Ajahn Jayasaro - Ngày Xưa Sư Phụ</i>	<i>308</i>
<i>Buông Xả Ngay Trong Hành Động</i>	<i>325</i>
<i>Ajahn Vajiro - nếp Sống Chia Sẻ</i>	<i>339</i>
<i>Ajahn Tiradhammo - Pháp Hỷ Tối Thắng.....</i>	<i>346</i>
<i>Ajahn Chandako - Một Thanh Gươm Hoàn Hảo</i>	<i>354</i>
<i>Ajahn Sundara.....</i>	<i>357</i>
<i>Ngay Cả Đức Phật Cũng Gặp Phải Thử Thách....</i>	<i>358</i>

LỜI GIỚI THIỆU

Người Tây Phương đã có những công trình nghiên cứu Đạo Phật một cách quy mô vào cuối thế kỷ 19. Những học giả người Anh, người Đức, tiêu biểu nhất là những hội viên của Pāli Text Society và Royal Asiatic Academy đã để lại những dịch phẩm, tác phẩm mà đến nay vẫn mang giá trị to lớn cho Phật học thế giới. Một số cá nhân đi xa hơn trở thành những Tu sĩ Tây phương tại các quốc gia Phật Giáo. Họ tìm thấy môi trường tu tập tuyệt vời khi sống giữa những người Phật tử Á Đông.

Cuối thế kỷ thứ 20, lịch sử Phật Giáo sang trang một cách bất ngờ. Khởi nguồn từ một vùng đất nghèo cần cỗi của vùng đông bắc Thái Lan, tỉnh Ubonrachathani. Ngày ấy, vị Thiền Sư tiếp một khách Tăng trẻ từ xa đến xin được tham học đạo thiền. Đó chỉ là lời khẩn khoản bình thường. Nhưng chính vị khách Tăng không giống bất cứ thiền sinh nào đã đến cầu pháp từ trước. Là một người Hoa kỳ, sau khi tốt nghiệp Đại học ông đã chọn phục vụ trong chương trình Peace Corp. Nhân duyên đưa đẩy ông tiếp xúc với Đạo Phật, sau đó trở thành Tăng sĩ Phật Giáo. Nghe danh Ngài Thiền Sư, vị Tu sĩ người Mỹ này đến xin được hướng dẫn. Câu trả lời của vị Thiền Sư là: “Được, nhưng với điều kiện là phải chấp nhận sự đối xử như bao người khác chứ không có một biệt đãi nào.” Câu nói chừng như vô tâm ấy về sau đã nở hoa kết trái. Kéo theo là một loạt những người ngoại quốc đến từ nhiều quốc gia khác biệt ngôn ngữ, văn hóa cùng tìm về tu học. Họ học Phật, tu thiền khách quan không qua ảnh hưởng của văn hoá địa phương. Là người mới vào đạo, họ chân thành tinh tấn.

Ngày nay, những thiền viện của học rải rác ở Âu Châu, Bắc Mỹ và Úc châu đã xây dựng nền tảng cho tổ chức Tăng lữ Tây Phương. Họ học ở Đông phương rất nhiều mà cũng có nhiều điều để chúng ta học lại ở họ. Người Phật tử Việt tại các quốc gia tự do chắc hẳn có nhiều lợi lạc qua những kinh nghiệm quý báu ghi chép trong quyển sách này.

Nguyên tác được thực hiện như một sưu tập những tùy bút của nhiều Tăng sĩ. Dĩ nhiên, không có dụng ý sáng tác một tác phẩm văn học. Tuy vậy, đọc bản dịch chúng ta sẽ thưởng thức được bút pháp tài hoa của người chuyển ngữ. Điều này chắc chắn làm tăng phần giá trị của tác phẩm.

Mặc dù dịch giả có hơn mười tác phẩm, dịch phẩm đã thực hiện, đây chỉ mới là công trình thứ hai được xuất bản tại Hoa Kỳ. Ước mong bản dịch này sẽ tạo thiện duyên cho những công trình khác sớm được xuất bản. Tin rằng độc giả xa gần cùng chia sẻ tâm trạng náo nức chờ đợi ấy của chúng tôi sau khi đọc quyển sách này.

Pháp Luân, mệnh đông Kỷ Mão

Sa Môn Thích Hộ Giác

LỜI NGƯỜI DỊCH

Cuốn sách được chọn dịch, ấn hành (tại Việt Nam) rồi sửa chữa, tái bản (tại Hoa Kỳ) chỉ vì một nội dung giáo lý dễ đọc, có thể không làm phiền ai hết. Sách được viết thật thà, với tinh thần trách nhiệm và không hề đứng trên một lập trường nào để sùng bái hay đạp đổ ai. Đó chẳng là những gì mà từng người chúng ta vẫn mong đợi đấy sao?

Cuốn sách được chuẩn bị tái bản vào một ngày giáp đông. Ngồi giữa trời đất Phương Tây đọc lại từng trang sách của những tác giả Tây Phương viết về Phương Đông, trong một thoáng mơ hồ, tôi đã thấy mình có lỗi. Lỗi với Đời vì chưa hề đem vào cõi phù sinh này một đóng góp nào. Lỗi với Đạo vì manh áo truyền thừa trên vai chỉ vừa đủ che kín những vọng niệm hầy còn trùng điệp. Và có lỗi với chính mình vì đã nửa đời vẫn chưa có nổi một đạo nghiệp; dẫn thân không tìm ra chỗ đến, quy ẩn không có được một chốn về.

Những trang sách này thật ra đã đề nghị với tất cả chúng ta một nếp sống không làm lỗi, không hối hận. Giữa cõi vô thường, gì cũng ngắn ngủi, mong manh. Hãy cầm lấy cuốn sách như một ngọn lửa sưởi ấm và chia sẻ. Cuộc đời đã bắt đầu vào Đông rồi đó. Tuyết đã rơi trên những tim người, gió đã lùa qua những lòng người. Thiên niên kỷ mới sắp đến, chúng ta lại đang đi vào một mùa đông khác...

Houston, mùa đông 99.

TT. Giác Nguyên

THIỆN SƯ AJAHN CHAH

TIỂU SỬ TÁC GIẢ



Ngài sinh ngày 17 tháng 6 năm 1918 tại một ngôi làng nhỏ nằm gần thành phố Ubon Rajathami thuộc Đông Bắc Thái Lan. Học xong tiểu học trường làng, Ngài đi tu Sadi ba năm rồi trở về phụ giúp gia đình. Gia đình Ngài sống bằng nghề nông. Năm tròn 20 tuổi, ngày 26 tháng 04 năm 1939, Ngài quyết định xuất gia trở lại và lần này tu luôn giới phẩm Tỳ khưu. Xuất gia xong, Ngài được tham dự các khóa học giáo lý và ngôn ngữ Pāli. Năm năm sau, phụ thân Ngài qua đời và cũng vào lúc này Ngài nhận được mảnh bằng tốt nghiệp xuất sắc môn Pāli. Một phần do tác động tâm lý từ cái chết của cha, Ngài bất chợt nhìn thấy cái buồn thiu, vô vị của cuộc sống và thế rồi, từ bỏ mọi thứ đang có. Ngài quyết định thực hiện một cuộc đi đường dài của một người du sĩ.

Để tới được Trung bộ Thái Lan, Ngài đã trải qua 400 Km bằng đôi chân gió bụi. Trong suốt thời gian ấy, không ít đêm, Ngài phải ngủ lại giữa rừng sâu và thức ăn đi đường chỉ có được bằng cách khát thực từ những xóm

làng mình đi qua. Rồi như một cơ duyên hãn hữu, Ngài đã tình cờ ghé ngang một ngôi thiền viện, và chính tại đây được tham kiến Thiền Sư Ajahn Mun Bhūridatta, một Thiền Sư danh tiếng một thời và vô cùng lỗi lạc. Ngài Ajahn Chah quyết định dừng bước để cầu pháp. Ngài học cẩn thận Pháp hành thiền với thầy, nhưng tự đáy lòng chẳng hiểu sao cứ thấy có gì đó bất ổn. Dường như hiểu được gút mắc này trong lòng Ngài nên Thiền Sư Ajahn Mun đã gợi ý một vấn đề hết sức quan trọng: “Giáo lý của Đức Phật tuy được trình bày bao la nhưng để đi vào đáy sâu nội tâm của mỗi người thì chỉ có một con đường duy nhất mà cũng hết sức đơn giản, đó là một khi có được khả năng chánh niệm đối với những gì diễn ra trong lòng mình thì tất cả sự thật tự lộ diện...”. Chính câu nói khai thị này đã khơi mở cho Ngài Ajahn Chah một lối về ngắn nhất với Pháp hành Thiền Quán.

Suốt bảy năm dài sống hạnh đầu đà trong rừng sâu, Ngài Ajahn Chah đã có nhiều cơ hội học hiểu bản chất cuộc đời qua quá nhiều thử thách chết người trong nếp sống thường nhật. Những khu rừng Ngài đi qua đều nổi tiếng là nguy hiểm với những mãnh thú và độc trùng. Có đêm kia, giữa rừng già hoang vu, Ngài đã một mình ngồi thiền dưới cơn bão lớn để có thể thấm thía tận cùng niềm cô đơn vô biên của kiếp sống không nhà. Năm 1954, sau những tháng ngày trôi dạt, Ngài đã được mời về thăm lại quê hương, cũng vẫn ngôi làng nhỏ của ngày xưa. Thiền sinh các nơi tìm về cầu pháp ngày càng đông dần và một ngôi thiền viện được ra đời trong một cánh rừng phụ cận, một nơi cũng nổi tiếng ma thiêng nước độc, và đó chính là thiền viện Wat Pah Pong hôm nay để từ cơ sở này, rất nhiều chi nhánh tiếp nối nhau thành lập. Năm 1967, một

vị Sư người Mỹ đã tìm đến Wat Pah Pong. Vị này chỉ mới tu thôi và ngay mùa an cư đầu tiên đã chọn một ngôi thiền viện ở sát biên giới để tu thiền. Đó chính là Đại Đức Sumedho. Dù mọi công phu không phải là vô bổ, nhưng Đại Đức vẫn cảm thấy mình cần có một người thầy hướng dẫn cho đời tu được trọn vẹn hơn. Vào đúng thời điểm đó, thật tình cờ, một vị Sư đệ tử của Ngài Ajahn Chah đến viếng ngôi thiền viện này và gặp gỡ Sumedho. Cũng may, vị Sư người Thái đó cũng biết chút ít Anh ngữ, rồi vị này đã giới thiệu ít nhiều về thầy của mình với Sumedho. Thế là Đại Đức Sumedho lập tức lên đường tới tận Wat Pah Pong cùng vị Sư người Thái mới quen.

Ngài Ajahn Chah đã nhiệt tình tiếp nhận Sư Sumedho, nhưng trước sau vẫn không quan tâm gì tới đời sống vật chất của người học trò da trắng này. Có nghĩa là Sư Sumedho vẫn cứ phải đi khát thực để sống với những thức ăn thật khó quen miệng và dĩ nhiên cũng chỉ được hướng dẫn phép thiền theo cách vẫn áp dụng cho các thiền sinh bản xứ. Phương pháp dạy thiền của Ngài Ajahn Chah tuy có phần khắt khe nhưng có một nội dung sâu sắc nhất định. Ngài luôn đặc biệt nhấn mạnh mục đích tĩnh lặng để thấu thị thực tại xuyên qua tất cả lao dịch chấp tác mỗi ngày, và tinh thần thứ hai cho mọi sinh hoạt của tất cả thiền sinh luôn đặt nền tảng trên một từ Giới Luật. Theo thời gian, cùng với những cơ duyên, ngày càng có thêm nhiều những nhà Sư Tây phương tìm đến Wat Pah Pong. Lúc này, Đại Đức Sumedho đã được nắm hạ Tỳ khưu cùng với một khả năng khá vững chãi. Ngài Ajahn Chah quyết định giao phó cho Đại Đức trách nhiệm trông coi và hướng dẫn các nhà Sư da trắng đó. Mùa hè năm 1975, Ngài Sumedho cùng các vị Sư Tây phương đã tạm thời rời

Wat Pap Pong để đến hành thiền trong một cánh rừng cách đó không xa. Thật bất ngờ khi dân chúng địa phương đã hết lòng hoan hỷ yêu cầu các vị tiếp tục lưu trú dài hạn, và chính Ngài Ajahn Chah cũng đã cho phép các vị lựa chọn. Thế là thiền viện Wah Pah Nanachat (đa chủng tộc) đã được ra đời, và Ngài Sumedho trở thành viện chủ ngôi thiền viện đầu tiên dành cho các nhà Sư Tây phương.

Năm 1977, được Giáo Hội Phật Giáo Anh Quốc mời sang thăm viếng, Ngài Ajahn Chah đã bắt Đại Đức Sumedho và Đại Đức Khemadhamma đi cùng. Thấy ở Anh có nhiều điều kiện hoằng dương, Ngài đã để hai người học trò ở lại thiền viện Hampstead ở London rồi trở về Thái Lan. Đến năm 1979, Ngài lại trở qua Anh khi hai vị Đại Đức học trò đã rời London đi xây dựng thiền viện Chithurst ở Sussex. Sau đó, Ngài còn sang tận Hoa Kỳ và Canada để thuyết giảng.

Những Năm Cuối Cùng

Trong kỳ kết hạ năm 1981, *Ajahn Chah* ngã bệnh nặng. Những năm cuối cùng, sức khỏe của Ngài đã yếu hẳn với chứng chóng mặt và bệnh tiểu đường, và bây giờ là một sự sụp đổ thành linh. Trong vòng vài tháng sau đó, Ngài được chữa trị bằng nhiều cách, nhưng tình trạng không thuyên giảm. Sức khỏe Ngài tiếp tục suy sụp, cho đến giữa năm sau thì Ngài bị tê liệt hoàn toàn ngoại trừ đôi chút cử động ở bàn tay. Ngài không còn nói chuyện được nữa, nhưng vẫn có thể nháy mắt.

Ngài ở lại trong tình trạng này trong suốt mười năm sau đó, và vài vùng cơ thể còn điều khiển được cũng từ từ yếu dần, cuối cùng thì Ngài không còn cử động gì được nữa. Trong thời gian này, Ngài vẫn tiếp tục dạy dỗ các đệ

tử của mình: *không phải Ngài đã từng nhắc đi nhắc lại rằng bản chất của thân thể là bệnh hoạn và hủy diệt hay sao?* Đây là một bài học quan trọng, dù là một vị chân sư vĩ đại, hay ngay cả Đức Phật cũng không thể trốn tránh những quy luật bất di bất dịch của thiên nhiên. Cho nên, công việc của chúng ta là tìm kiếm sự bình an và giải thoát bằng cách không đồng hóa mình với những hình dáng luôn thay đổi này.

Trong thời gian này, ngoài việc làm một thí dụ điển hình cho sự bất ổn và tạm bợ của đời sống, cũng như cho Chư Tăng cơ hội để chăm sóc cho Ngài, đôi lúc *Ajahn Chah* vẫn tìm cách dạy dỗ trong những hoàn cảnh khác nhau, dù với tình trạng vô cùng giới hạn của mình. Các Tỳ Khưu thay phiên nhau chăm sóc cho những nhu cầu thể chất của Ngài 24 tiếng đồng hồ mỗi ngày. Trong một ca trực nọ, hai Tỳ Khưu gây gổ với nhau, quên mất rằng người thứ ba trong phòng có thể hiểu rõ tất cả những gì đang xảy ra. Nếu *Ajahn Chah* còn khỏe mạnh, họ sẽ chẳng dám cãi và làm như thế trước mặt Ngài.

Lời qua tiếng lại càng lúc càng gay gắt, thì có tiếng động phát sinh từ cái giường trong phòng. Thành linh, *Ajahn Chah* ho thật mạnh và theo lời kể, văng ra một cục đờm lớn bay ngang phòng, xuyên qua khoảng không giữa hai người đang cãi lộn và đập cái bộp vào bức tường ngay bên cạnh họ. Sự dạy dỗ được tiếp nhận đúng lúc, và cuộc cãi vã dứt ngang một cách sượng sùng.

Trong suốt thời gian *Ajahn Chah* nằm trên giường bệnh, sinh hoạt của thiền viện vẫn tiếp diễn như trước. Vị thầy vẫn còn đó mà không ở đó, nhưng tình huống này đã giúp đỡ một cách kỳ diệu cho Chư Tăng tập làm những

quyết định chung và thích nghi với một lối sống thiếu vắng sự hướng dẫn của vị thầy kính yêu. Thường thì sau khi một vị thầy vĩ đại như thế qua đời, sự tu hành thoái hóa nhanh chóng, học trò bỏ đi dần, và rồi chỉ trong vòng một hai thế hệ, sự giảng dạy của vị thầy cũng biến mất. Thế nhưng, trong suốt khoảng thời gian *Ajahn Chah* bị bệnh cho đến lúc Ngài qua đời, số thiền viện chi nhánh đã tăng lên hơn cả trăm trên khắp thế giới. Đây là một minh chứng hùng hồn cho sự huấn luyện đệ tử khéo léo của *Ajahn Chah*.

Sau khi Ngài qua đời, cách đây mười năm, đoàn thể xuất gia của *Ajahn Chah* đã tổ chức tang lễ theo tinh thần sống và giảng dạy của Ngài. Tang lễ, vì thế, không chỉ là một nghi lễ truyền thống, mà còn là một thời gian để lắng nghe và tu hành. Nghi lễ diễn ra trong suốt mười ngày với những thời thiền nhóm và vài khóa thuyết giảng mỗi ngày bởi nhiều vị thầy nổi tiếng trong nước. Có khoảng 6.000 Chư Tăng, 1.000 Ni Sư và trên 10.000 người tại gia cắm trại trong rừng trong suốt thời gian này. Ngoài ra, còn có khoảng 1 triệu quan khách viếng thăm, và 400.000 người, kể cả đức vua, hoàng hậu và thủ tướng của Thái Lan đã đến dự lễ hỏa táng.

Trong 10 ngày này, tất cả thức ăn cùng với rất nhiều kinh sách được cung cấp và chuẩn bị bởi nhiều thiền viện chi nhánh, và phân phát miễn phí tới khách thập phương; nước uống đóng chai được một công ty địa phương cung cấp; một hãng xe buýt và những chủ nhân xe tải gần đó đã chuyên chở miễn phí hàng ngàn Tăng Ni mỗi buổi sáng để đi khắp thực chung quanh các thôn làng và phố xá trong vùng. Đó thật là buổi lễ long trọng và xứng đáng để chia tay với một bậc minh triết.

Nguyện mong những sự giảng dạy này có thể bồi dưỡng tâm của người tầm Đạo và kiên định tâm những kẻ đã thức tỉnh, thuần khiết và bình an.

LÁ THƯ TỪ XỨ THÁI

Năm nay, tôi nhập hạ ở thiền viện Tum Saeng Pet để thay đổi không khí cho cái sức khỏe đang xuống dốc. Bên cạnh tôi lúc này có mấy vị Sư đệ tử người Tây phương. Sư Pabhākaro, Sư Santa, Sư Pamutta, Sư Michael, Sa Di Guy cùng một số chư Tăng, Phật tử thiền sinh người Thái. Ai cũng tu thiền tiến bộ hết. Đó là niềm vui lớn cho tất cả chúng ta và bỗng nhiên bây giờ tôi thấy khỏe lại ít nhiều, đủ để ngồi lại ghi âm lá thư này cho các vị bên đó.

Vì sức khỏe không cho phép nên tôi không sang Anh thăm được, những tin tức về Phật sự của các Sư bên đó vẫn làm tôi thấy vui hoài. Điều khiến tôi mừng nhất là Sư Sumedho bây giờ đã có thể làm Hòa Thượng cho người khác xuất gia. Phật Giáo bên Anh như vậy là đã có cơ may phát triển rồi đó. Tôi cũng mừng khi được biết các vị Đại Đức và Ni tu thân quen hiện đang sống tại thiền viện Chithurst với Sư Sumedho. Tôi mong mỗi các vị luôn có nhiều sức khỏe, sống hòa thuận, tương trợ trong đời tu và hoạt động Phật sự.

Thông qua các đàn tín ở Anh và Thái Lan, tôi được biết khá nhiều về tiến độ xây dựng thiền viện Chithurst. Nghe đâu ở đó bây giờ đã có đủ phòng ốc tiện nghi. Tôi cứ nhớ lại một tuần lễ sống ở thiền viện Chithurst mà ngán! Hôm nay thì cả ngôi chánh điện lẫn giảng đường đều hoàn tất. Nhưng cũng nhớ đấy, cứ lo xây cất mãi thì cũng không ổn đâu, lối sinh hoạt đó có vẻ hơi hình thức... Tôi cũng hiểu là vị nào mang trọng trách trụ trì hay viện trưởng

cũng đều phải ít nhiều bận rộn trong việc xây dựng cơ sở, kể cả thiền viện Wat Pah Pong ngày xưa cũng đã phải bắt đầu với những đa đoan đó mà. Nhưng các vị cũng đừng quên rằng công việc nhiều khi luôn quấy rầy đời sống tu tập và hoằng dương của người xuất gia, mà điều quan trọng nhất là nếu cứ đầu tắt mặt tối như vậy chúng ta làm sao nói chuyện với thiên hạ được.

Tuy vậy, tôi tin tưởng ở Sư Sumedho rất nhiều, tin Sư sẽ luôn biết tự dàn xếp. Vấn đề thực ra thì cũng nhỏ thôi, chẳng có gì đáng nói nhiều, nhưng nhớ chừng vẫn hay hơn. Vì mọi vấn đề luôn là dễ hay khó ngay tự cách nhìn của chúng ta. Trách nhiệm trụ trì hay viện chủ chẳng khác gì việc lấp đặt một thùng rác. Bực mình vì mấy thứ rác rưởi nên người ta mới nghĩ ra cái thùng rác để hết phiền. Thế rồi trên thực tế, chính người lấp đặt thùng rác lại cũng là kẻ giữ rác! Có cơ sở rồi cai quản nó thì phiền lắm. Từ thiền viện Wat Pah Pong đến các ngôi tịnh xá thời Đức Phật cũng thế, đều là những chỗ để chuốc phiền và trảm thứ rác rến đắng cay, dĩ nhiên, cứ nhắm vào vị trí Trụ trì, Viện chủ mà trút xuống!

Trong những hoàn cảnh đó, chúng ta đòi hỏi phải có một cái nhìn thật xa, thật sâu để có thể thu xếp, ổn định mọi sự. Và có thể nói rằng đức tính quan trọng nhất cho đời tu chúng ta chỉ nằm trong chữ NHẪN. Mỗi một chữ đó thôi nhưng sâu sắc và cần thiết vô cùng. Đúng là các công trình xây dựng trú xứ ở Chithurst hôm nay đã hoàn tất, nhưng xem ra vẫn còn một chuyện vẫn chưa xong xuôi đấy, thậm chí nó còn mãi mãi là một vấn đề phải giải quyết dài hạn. Ở đây, tôi muốn nói đến việc duy trì những gì mình đã tạo dựng. Đúng thế, cất thiền viện thì dễ mà giữ thiền viện thì lại rất khó. Điều này cũng giống như việc

tế độ cho một người xuất gia rồi tiếp tục nuôi dạy họ. Cả hai việc khác nhau nhiều lắm. Nhưng suy cho cùng thì chẳng sao cả, vấn đề tuy có đôi chút khó khăn đấy, miễn sao ta biết thu xếp mọi sự cho thật giản dị là được rồi. Từ quan niệm sinh hoạt này, tôi rất mong các vị hãy vì tiền đồ Phật Pháp ở Chithurst mà cùng nhau dốc sức.

Tôi hy vọng những gì mình nói ra hôm nay trong cuốn băng này sẽ mang lại cho các vị bên đó một chút ấm lòng và khích lệ. Gặp bất cứ người Thái nào có liên hệ bên Anh Quốc tôi cũng đều khuyên họ đến viếng thăm thiền viện Chithurst cả. Tôi tin họ sẽ lấy làm thú vị với một chi nhánh thiền viện như vậy ở đó. Đổi lại, bây giờ cũng có rất nhiều khách ngoại quốc tìm tới viếng thiền viện Wat Pah Nanachat, và nhờ vậy tôi cũng có được ít nhiều tin tức về các vị. Tôi muốn nhắc lại rằng điều làm tôi vui nhất chính là thấy được mối quan hệ mật thiết giữa ba thiền viện Wat Pah Pong, Wat Pah Nanachat và thiền viện Chithurst.

Đó là tất cả những gì tôi muốn nói. Hãy nhận lấy tất cả tấm lòng của tôi dành cho các vị. Mong sao các vị luôn an lành, sống hòa hợp và tương trợ. Nguyện cầu hồng ân Tam Bảo luôn sống mãi trong tâm hồn các vị. Chúc sức khỏe từng người.

Ý NGHĨA HÀNH THIỀN

(Gồm một thời Pháp thoại vấn đáp giữa thầy trò Thiền Sư Ajahn Chah tại thiền viện Gor Nork, mùa an cư 1979, cho các cử tọa, hầu hết đều là người nói tiếng Anh)

HỎI: Có phải Pháp hành thiền mà Ngài vẫn nhắc đến là nói về cách ngồi thiền hay suy tư về một đề tài hành thiền chuyên biệt nào đó như quán 32 thể trước?

ĐÁP: Thật ra, những điều đó sẽ không còn cần thiết nữa đối với một nội tâm đã thực sự tĩnh lặng. Một khi tâm tư ta đã được dàn xếp đến một mức độ bình đạm nhất định nào đó thì thực tại, tức đối tượng của trí tuệ Thiền Quán sẽ tự hiển hiện một cách rõ ràng. Trong một sự tập trung đúng mức của nội tâm, mọi khái niệm, phân biệt, đánh giá về cái tốt xấu, dở hay... sẽ biến mất. Các vị đừng ngồi đó mà suy nghĩ, tính toán: *“Cái này giống cái kia, cái kia giống cái nọ”*, cái đó chỉ là cái vỏ ngoài của thiền. Thiền tập tuyệt đối không chỉ có nghĩa là suy nghĩ, mà hơn vậy, đó chính là sự tĩnh lự, hay khả năng thấu thị trong im lặng. Cứ tự nhiên mà sống, nhưng điềm tĩnh quan sát từng hiện hữu thông qua những so sánh khách quan. Con đường này tuy vẫn có vẻ chưa rất ráo cho lắm nhưng cũng ít nhiều cho ta một cái nhìn như thật.

HỎI: *Rõ ràng là trong lúc hành thiền về danh sắc, chúng tôi đã có những Suy Nghĩ, Tư Tưởng. Liệu những Suy Nghĩ, Tư Tưởng đó có dẫn đến trí tuệ nội quán, và đây có phải là Pháp hành thiền Vipassanā hay không?*

ĐÁP: Đúng là trong Thiền Quán trước sau chúng ta đều phải Suy Nghĩ, Tư Tưởng. Nhưng với một trí tuệ chín chắn thì những Suy Nghĩ, Tư Tưởng mang tính Ngã chấp sẽ bị đình chỉ. Cho dù đôi lúc, ta cũng phải bắt đầu mọi sự bằng thái độ của một chủ thể nhưng chẳng sao cả, mọi vọng niệm không cần thiết rồi sẽ qua đi.

HỎI: *Ngài thường nhấn mạnh vai trò của Định (Samādhi) trong tiến trình tu tập Thiền Quán. Vậy thế nào là Định theo định nghĩa của Ngài?*

ĐÁP: Đó là sự tĩnh lặng cần thiết và kịp thời trong từng khoảnh khắc sinh diệt của ý thức.

HỎI: *Có phải Ngài nói đến sự hết mình với mỗi phút giây hiện tại, không bận tâm gì đến quá khứ, tương lai?*

ĐÁP: Nếu có nghĩ về quá khứ, tương lai bằng một ý thức rõ ràng về bản chất như thật của chúng ta thì vẫn là tốt, miễn sao, ta không bị chúng bắt giữ, đồng thời cũng hãy xem chúng “chẳng là gì cả” để không chấp thủ chúng. Thấy được Tư Tưởng là Tư Tưởng, đó chính là trí tuệ Thiền Quán. Đừng đặt hy vọng vào bất cứ Tư Tưởng nào, cũng như bất kỳ cái nào thuộc Tư Tưởng. Chỉ nên ghi nhận rằng chúng đều là những gì đang sanh ra và sẽ mất đi. Hãy nhìn ngắm mọi thứ một cách đơn giản, chúng ra sao thì thấy như vậy, không cố đi tìm một chủ thể nào trong đó cả: Hạnh phúc là Hạnh phúc, Đau khổ chỉ là Đau khổ. Thấy được như vậy ta sẽ chấm dứt mọi hoài nghi.

HỎI: *Tôi vẫn chưa hiểu ý Ngài. Xin nhắc lại Thiền có phải là Tư Tưởng không ạ?*

ĐÁP: Tư Tưởng đối với hành giả chỉ là một thứ công cụ thôi, còn cái Hiểu Biết được hành trang của Tư Tưởng thì tuyệt nhiên không phải là Tư Tưởng (theo nghĩa thông thường). Cái Hiểu Biết đó giúp ta không bị Tư Tưởng đánh lừa. Chúng ta hãy hiểu rằng tất cả Tư Tưởng chỉ đơn giản là những vận động của ý thức, còn cái Hiểu Biết kia chẳng dính dáng gì tới tư tưởng cả. Các vị nghĩ gì về cái gọi là Ý Thức, Tư Tưởng hay những vận động của chúng? Chúng ta đang nói Tư Tưởng hay những vận động của chúng? Chúng ta đang nói chuyện về ý thức, những hoạt động của ý thức và tôi muốn nhấn mạnh rằng Tư Tưởng chỉ là

những vận động mang tính tập quán của ý thức. Không có một ý thức Chân Như nào cả, tất cả chỉ mang ý nghĩa của cái Đang Là, không đụng chạm gì với vấn đề thời gian.

Chỉ tìm hiểu vấn đề này bằng một cuộc đối thoại suông thế này, ta không đi đến đâu cả. Trước hết, chúng ta phải thấu đáo cho bằng được ba pháp ấn căn bản của Pháp hành Thiền Quán là Vô Thường, Khổ Nãi và Vô Ngã. Ta phải dùng Tư Tưởng để chú ý đến bản chất thật sự của những gì vẫn luôn xảy ra. Thành tựu tâm linh có được từ công phu này chính là trí tuệ và nếu đó là khả năng trí tuệ như thật thì có nghĩa là ta đã liễu ngộ được Níp Bàn, thấy được Tánh Không (*theo đúng tinh thần truyền thống*). Và sự liễu ngộ này cũng vẫn là một hình thức Tư Tưởng, có điều lúc này nó chẳng còn gì để ta phải bận tâm nữa.

HỎI: *Làm thế nào để chúng ta có thể đạt đến trình độ như Ngài vừa nói, mà theo chúng tôi có thể gọi đó là cái chân tâm?*

ĐÁP: Các vị luôn sống và làm việc bằng chính Tư Tưởng mà mình có thể, đúng chưa? Hãy thấy rằng tất cả những gì xảy ra đều luôn bất toàn, và rỗng tuếch. Hãy chiêm nghiệm tinh tường để thấy rằng thật ra chẳng có một chỗ nào là chỗ hiện hữu cho bất cứ cái gì. Thấy được chúng là vật vô xứ nên ta vô chấp. Đó là ý nghĩa trọn vẹn của tánh không. Khi phát hiện ra bất cứ cái gì xảy đến trong tâm thức, dù nó nhắm tới mục đích gì, ta cũng đừng bận tâm tới bằng một sự hợp tác nào và cũng đừng tự đặt ra một nghi vấn nào về chúng cả. Chúng ta hãy quay lại với hai tiếng Chân tâm gì đó mà khi này các vị vừa nhắc đến, hy vọng thông qua chút quan hệ ngữ nghĩa này, ta sẽ

hiểu được vấn đề. Đúng là chúng ta đã nghĩ ra các tên gọi mang tính thuật ngữ để tiện dụng cho việc học tập nghiên cứu, nhưng trước sau gì thì vạn vật cũng cứ là vạn vật, dù ta có gọi tên chúng ra sao đi nữa. Chúng ta lúc này đang cùng ngồi trên một nền nhà lát đá. Nó bất động, vô hồn và bên trên chúng ta bây giờ còn có một lớp trần, cũng vẫn là một hiện hữu chẳng dính dáng gì tới chúng ta. Nhưng nếu cần nghĩ về chúng ta thì lại rắc rối đấy. Cả nền nhà lẫn trần nhà đều xuất hiện trong đầu óc ta với cùng lúc rất nhiều vấn đề hình thức, cảm giác, ký ức, suy nghĩ. Mà thật ra thì chúng đâu có tồn tại theo đúng như những gì ta hư tưởng về chúng, áp đặt lên chúng. Tất cả chỉ có một chuỗi ý thức mang tính tập quán. Còn cái nền nhà và trần nhà này thì vẫn từng phút chuyển hóa sinh diệt theo nhân duyên bởi tự chúng sẽ chẳng là gì cả.

Trong Kinh điển Pāli có kể lại một câu chuyện nhỏ về trưởng lão Xá-Lợi-Phất khi Ngài muốn kiểm tra khả năng tu học của một người đệ tử trước khi cho phép vị này sống hạnh đầu đà. Trưởng lão đề nghị vị này hãy cho mình biết sẽ trả lời ra sao khi có người đặt câu hỏi rằng điều gì sẽ xảy ra đến khi Đức Phật đã viên tịch. Vị Tỳ khưu kia đã lập tức đưa ra một lời đáp: *“Các uẩn sau khi sinh khởi đều sẽ biến diệt”*. Được biết rằng Ngài Xá Lợi Phất rất hoan hỷ với câu trả lời này và đồng ý cho người đệ tử được toại ý đi theo con đường mình đã chọn. Thiền Quán không chỉ là những cuộc đàm luận bằng miệng về cái chuyện sinh diệt của vạn hữu. Ở đây, luôn đòi hỏi ở chúng ta một trí tuệ tự chứng và thực nghiệm. Khi đang ngồi, hãy đang ngồi, hãy đơn giản nhận biết cái gì đang xảy ra với mình lúc đó. Chỉ

quan sát chứ không đuổi bắt bất cứ cái gì. Thiền Quán không hề có nghĩa là trạng thái ý thức bị câu thúc. Sự vận động của trí tuệ Thiền Quán về thực tại không giống như thể tục. Cho nên, chỉ trừ trường hợp hiểu được yếu tính của Thiền Quán, càng Tư Tưởng mông lung thì ta càng dễ rơi vào ngộ nhận.

Sở dĩ ở đây, việc phát triển chánh niệm được nhấn mạnh nhiều lần là bởi vì tất cả chúng ta đang rất cần đến một cái nhìn thật rõ ràng về những gì đang xảy ra mà tôi vẫn gọi là cái thực tại. Chúng ta phải hiểu được quy trình vận động của chính nội tâm mình. Một khi chánh niệm và trí tuệ được song hành thì mọi sự chắc chắn sẽ được ổn định. Ta có thể nghĩ rằng đối với một người hiểu được lẽ Đạo sẽ không bao giờ có những hành động nông nổi, dung tục, nhưng nếu chỉ bảo rằng phong cách đó có được từ việc hiểu thấu lẽ Đạo thì cũng chưa đủ. Vậy đằng sau động lực đó còn có cái gì khác nữa? Đó chính là Chánh niệm!

HỎI: Thế nghĩa là Ngài đang muốn nói tới một tâm thức nguồn cội trong chính tâm thức này phải không ạ?

ĐÁP: Tôi vẫn chưa hiểu ý ông...

HỎI: Tôi thấy hình như Ngài đang đề cập tới cái gì đó ngoài Ngũ Uẩn, cái gì đó có thật sao và Ngài gọi nó là gì?

ĐÁP: Không có CÁI GÌ cả thì làm sao chúng ta có thể gọi tên cho cái không có ấy được. Mọi thứ sinh diệt để mà sinh diệt. Ngay cả sự Hiểu Biết về điều này cũng không thuộc về bất cứ AI và nó cũng bị biến diệt. Ý thức (cứ tạm gọi thế) không hề là một cá thể, một con người, một cái Tôi, chẳng là cái này cũng không là cái kia. Ý nghĩa trọn

ven của nó chỉ dừng lại ở đó, không có gì đáng để ta ước muốn. Tất cả chỉ là một sự mất mát, bằng hoại. Thấy được điều này, tất cả sẽ được chấm dứt, có nghĩa là không còn gì để nói nữa.

HỎI: *Vậy thì tôi có thể gọi cái Ngài vừa nói bằng cái tên là Ý THỨC Nguồn cội chứ ạ?*

ĐÁP: Nếu ông muốn thì cứ gọi thế cũng được. Ông có thể tùy ý, trọn quyền định danh nó, miễn sao ông không quên nguyên lý Nhân Quả vẫn luôn tồn tại ở mỗi hiện hữu. Hãy nhớ rằng điều này rất quan trọng đấy. Không ứng dụng nguyên lý Nhân Quả tương quan thì ta không thể nào có được những ngôn từ hay khái niệm thích đáng để soi rọi chân lý đâu nhé. Tôi nhắc lại, đây là điều quan trọng phải hiểu.

HỎI: *Xin hỏi Ngài có thể nói cụ thể ở cấp độ nội tâm thế nào và một chánh niệm ra sao mới có thể đạt tới những điều Ngài vừa nêu ra không ạ?*

ĐÁP: Ông khỏi bận tâm đến điều đó. Khi chưa có được một khả năng nội tĩnh đúng mức thì coi như ông vẫn chưa thể đối diện với những câu hỏi này. Ông cần thiết phải có một trình độ nội tĩnh thật sự vững vàng để có thể nhìn thấy những gì đang xảy ra với mình một cách rõ ràng và kịp thời. Càng đưa ra nhiều câu hỏi chỉ chứng tỏ rằng ông vẫn đang bị khốn khổ bởi cái nghi hoặc. Tôi nhắc lại, ông đang rất cần tới một sự nội tĩnh để không tiếp tục bị những thắc mắc đó vây hãm nữa. Chỉ cần thực hiện trọn vẹn công phu Thiền Quán, ông sẽ tự thấu suốt hết những vấn đề này thôi. Trong khi đó, càng cư mang chúng, ông chỉ càng thêm mù mịt. Cuộc đối thoại nào cũng là tốt cả

nếu nó giúp được ít nhiều sức mạnh cho công phu tu tập của ông. Nhưng cũng phải nhớ rằng đối thoại bằng ngôn từ không thể đưa ông tới trí tuệ giác ngộ như thật. Chánh Pháp không thể được liễu ngộ qua trung gian nào hết, ông phải tự mình nỗ lực mới có thể liễu ngộ. Đó cũng chính là nguyên tắc tự chứng (Paccattam) của Phật Giáo.

Bởi nếu ông chỉ sở hữu được những kiến thức mà chúng tôi trao truyền lại thì phải nói rằng trách nhiệm của ông vẫn hãy còn nhiều lắm, vì rõ ràng ông vẫn chưa tự mình thực hiện điều gì cả. Mà nếu còn có việc phải làm thì coi như ông chưa đi tới đâu hết. Hãy sống thật đơn giản bằng cách đặt xuống mọi sự và hiểu rõ những gì mình đang làm. Ông cũng chẳng cần phải cân đong đo đếm mức độ tu tập của mình rồi bận tâm với vấn. Mọi sự luôn tự có một vị trí và giá trị cho riêng mình. Bất cứ cái gì xảy đến trong cuộc tu, cứ để mặc chúng qua đi. Ta chỉ việc hiểu rằng cái gì cũng là bất toàn và vô thường. Hãy nhớ thật kỹ, cái gì cũng vô thường. Hãy sống trọn vẹn với tinh thần đó. Đây chính là con đường dẫn tới cái mà ông gọi là Ý Thức Nguồn Cội đấy!

PHÁP HÀNH THIỀN

Thiền Sư Ajahn Chah

PHÁP HÀNH THIỀN

Cố đừng suy nghĩ quá nhiều. Nếu bạn phải nghĩ thì suy nghĩ với sự tỉnh giác. Hãy làm cho tâm bình an trước. Nơi nào có sự hiểu biết, nơi đó không cần có sự suy nghĩ. Sự tỉnh giác sẽ thay thế vào đó và trí tuệ phát sinh.

Tại sao bạn hành thiền? Bởi vì tâm của bạn không hiểu những gì cần được hiểu. Nói cách khác, bạn không thật sự biết điều gì là điều gì và chuyện gì đang xảy ra. Bạn không biết đâu là sai, đâu là đúng, dù là thứ mang đến khổ đau và khiến bạn nghi ngờ. Bạn đến đây để tìm kiếm sự bình an và kiềm thúc là vì tâm của bạn bất an. Chúng cứ bị lung lay bởi sự hoài nghi và hiểu động.

Mặc dù dường như có rất nhiều cách để tu hành, chung quy chỉ có một mà thôi. Cũng như những cây ăn trái, chúng ta có thể có trái sớm hơn bằng cách trồng cây chiết, nhưng cây đó sẽ không dẻo dai và bền bỉ. Nếu chúng ta trồng cây từ hạt, thì cây lớn lên sẽ khỏe mạnh và có nhiều sức chịu đựng hơn. Sự tu hành cũng vậy.

Khi mới tu hành, tôi không hiểu điều này. Chừng nào tôi vẫn chưa hiểu biết đúng đắn, tôi vẫn thấy việc ngồi thiền là khổ sở, đến độ có lần tôi phát khóc. Có lúc tôi đặt mục tiêu cho mình quá cao, có lúc thì không đủ cao. Tôi không bao giờ biết thế nào là sự quân bình. Tu hành một cách bình an là không đặt tâm quá cao hay quá thấp, mà ở điểm quân bình.

Tu hành nhiều cách khác nhau với nhiều vị thầy khác nhau có thể rất rối rắm. Vị thầy này bảo bạn phải tu cách này, vị kia bảo bạn tu cách kia. Bạn không biết đâu là đúng, đâu là sai, không biết cốt tủy của sự tu hành là gì. Kết quả là sự rối rắm và nghi ngờ. Không ai biết cách để hài hòa sự tu hành của họ. *Cho nên, cố đừng suy nghĩ quá nhiều. Nếu bạn phải nghĩ, thì suy nghĩ với sự tỉnh giác. Hãy làm cho tâm bình an trước. Nơi nào có sự hiểu biết, nơi đó không cần có sự suy nghĩ. Sự tỉnh giác sẽ thay thế vào đó và trí tuệ phát sinh.* Lối suy nghĩ bình thường không phải là trí tuệ, nhưng đó chỉ là sự lang thang không chủ đích, không ý thức của tâm mà kết quả chỉ là sự hiểu động. Ở giai đoạn này, bạn không cần suy nghĩ. Suy nghĩ chỉ khuấy động tâm. Suy nghĩ quá nhiều có thể khiến bạn khóc.

Lúc thiền, bạn phải dứt khoát với mình rằng đây là lúc để huấn luyện tâm và không thứ gì khác. Đừng để tâm chạy sang bên trái hay bên phải, tới đằng trước hay đằng sau, lên trên hay xuống dưới. Vào lúc này, bốn phạm duy nhất của chúng ta là thực tập chánh niệm về hơi thở. Tập trung sự chú ý nơi đỉnh đầu và di chuyển nó xuống thân thể, tới dần ngón chân và rồi đi lên đầu trở lại. Truyền sự tỉnh giác của bạn xuống, xuyên qua thân thể và quan sát với trí tuệ. Chúng ta thực tập như thế để đạt được sự hiểu biết cơ bản về thân thể của mình. Rồi chúng ta bắt đầu thiền. Nhớ rằng bốn phạm duy nhất của bạn là quan sát hơi thở ra và hơi thở vào. Đừng ép buộc hơi thở dài hơn hay ngắn hơn bình thường. Hãy để nó trôi chảy đều đặn, nhẹ nhàng. Thực tập buông bỏ với mỗi hơi thở ra và hơi thở vào.

Trong lúc thiền, bạn không cần để tâm đến các cảm xúc. Mỗi khi tâm bị quấy nhiễu bởi sự tiếp xúc với lục trần, mỗi khi có một cảm xúc nảy sinh trong tâm, chỉ việc để nó đi qua. Bất kể những cảm xúc này là tốt hay xấu đều không quan trọng. Đừng cho chúng một ý nghĩa nào cả, mà chỉ việc để chúng đi qua và xoay sự chú ý của bạn về hơi thở. Duy trì sự tỉnh giác về hơi thở đi ra, đi vào. Đừng làm cho mình khổ sở vì hơi thở của mình quá ngắn hay quá dài. Chỉ việc quan sát hơi thở mà không tìm cách điều khiển hay miễn cưỡng nó. Nói cách khác, đừng dính mắc. Khi bạn tiếp tục, tâm sẽ dần dần yên tĩnh, hơi thở sẽ trở nên thanh nhẹ hơn mãi cho đến khi nó dường như không còn ở đó nữa. Thân và tâm đều cảm thấy nhẹ nhàng và đầy sinh lực. Những gì còn lại chỉ là sự chú ý nhất tâm. Tâm đã đạt đến trạng thái tĩnh lặng.

Nếu tâm hiếu động, tái lập chánh niệm và thở vào thật sâu cho đến khi không còn chỗ để chứa nữa. Sau đó, thở ra hoàn toàn cho đến khi không còn lại gì hết. Thở vào thật sâu, và thở ra hoàn toàn. Làm như thế hai, ba lần, rồi tập trung sự chú ý lên hơi thở trở lại. Tâm sẽ yên lặng hơn. Mỗi khi một cảm thọ kích động, tâm cứ việc lặp lại tiến trình trên. Khi bạn đi kinh hành cũng vậy. Nếu khi đang đi mà tâm trở nên kích động, hãy dừng lại, lắng dịu tâm, tái lập chánh niệm lên đối tượng thiền và rồi tiếp tục đi. Ngồi thiền hay đi kinh hành cũng như nhau, chỉ có tư thế là khác mà thôi.

Đôi lúc tâm có thể khởi nghi, cho nên bạn phải có chánh niệm. *Hãy là người biết, là người liên tục theo dõi và xem xét cái tâm hiếu động trong bất kỳ hình thái nào*

của nó. Đây gọi là có chánh niệm. Sự chánh niệm canh chừng và chăm sóc tâm. Bạn phải duy trì cái biết này và không bắt cần hay đi lạc hướng, bất kể tình trạng của tâm vào lúc đó là gì.

Hãy để chánh niệm điều khiển và giám sát tâm. Một khi tâm đã hợp nhất với chánh niệm, một loại tỉnh giác mới sẽ phát sinh. Một cái tâm đã bình an sẽ được giám sát bởi chính sự bình an đó, cũng giống như một con gà bị nhốt trong chuồng; con gà không thể đi ra ngoài, nhưng vẫn có thể đi tới đi lui bên trong chuồng. Cùng thế ấy, sự tỉnh thức phát sinh khi tâm bình an và có chánh niệm là loại tỉnh thức không gây phiền phức. Không có sự suy nghĩ và cảm xúc nào nảy sinh bên trong cái tâm bình an để gây bất lợi cho bạn.

Có người không muốn kinh nghiệm bất kỳ ý tưởng hay cảm xúc nào, nhưng đây là một thái độ cực đoan. Cảm xúc nảy sinh bên trong cái tâm bình an. Tâm vừa kinh nghiệm các cảm xúc khác nhau, vừa kinh nghiệm sự bình an, mà không bị khuấy động. Khi có sự bình an như thế thì sẽ không có những kết quả bất lợi. Vấn đề chỉ phát sinh khi con gà xông khỏi chuồng. Ví dụ, bạn đang quan sát hơi thở ra vào, rồi quên mất chính mình và để tâm đi lang thang ra ngoài, đi về nhà, đi tới các cửa tiệm tạp hóa hay tới những nơi khác. Có lẽ phải nửa tiếng đồng hồ sau, bạn mới sực nhớ là bạn đã rời khỏi sự hành thiền của mình, và rồi bạn quở trách mình là thiếu chánh niệm. Đây là nơi bạn phải thật cẩn thận, bởi vì đây là nơi con gà xông khỏi chuồng tâm, rời khỏi vị trí bình an của nó.

Bạn phải cố duy trì sự tỉnh giác với chánh niệm và kéo tâm trở lại. Mặc dù tôi dùng chữ “*kéo tâm lại*” nhưng trên thực tế, tâm không thật sự đi đâu cả, chỉ là đối tượng của sự tỉnh giác đã thay đổi. Bạn phải làm cho tâm ở lại ngay tại đây và bây giờ. Chừng nào còn có chánh niệm, chừng đó còn có sự hiện diện của tâm. Nó giống như bạn đang kéo tâm trở lại, nhưng thật sự thì tâm chẳng đi đâu cả, nó chỉ thay đổi một chút. Khi chánh niệm được tái lập, chỉ trong chớp mắt, bạn đã quay lại với tâm mà không cần phải có sự lôi kéo nào cả.

Khi có sự hiểu biết trọn vẹn, một sự tỉnh giác liên tục và không gián đoạn, chúng ta gọi đây là sự hiện diện của tâm. Khi sự chú ý của bạn trôi dạt từ hơi thở đến những nơi khác, cái biết bị gián đoạn. Mỗi khi có sự nhận biết hơi thở, tâm đang ở đó.

Phải có cả hai, đó là sự chánh niệm và tỉnh giác. Ngay lúc này, bạn hoàn toàn ý thức về hơi thở của mình. Bài tập quan sát hơi thở này giúp phát triển cả hai: chánh niệm và tỉnh giác. Chúng chia sẻ công việc. Có cả hai thứ chánh niệm và tỉnh giác thì cũng giống như có cả hai công nhân cùng làm việc để nâng một tấm gỗ nặng lên. Giả sử hai công nhân này cố gắng nâng vài tấm gỗ, nhưng chúng quá nặng. Thấy thế, người công nhân thứ ba, với thiện ý, chạy tới giúp một tay. Cùng thế ấy, khi có chánh niệm và tỉnh giác, trí tuệ sẽ đồng thời phát sinh để giúp một tay. Và rồi cả ba sẽ củng cố lẫn nhau. Với trí tuệ, sự hiểu biết về lục trần sẽ phát sinh. Chẳng hạn, trong lúc thiền, bạn có thể nhớ đến một người bạn, nhưng trí tuệ sẽ lập tức đẩy lùi ý nghĩ đó với câu “*Không có gì quan trọng cả*” hay “*Bỏ*

xuống đi”. Hay nếu có những tư tưởng về những công việc bạn phải làm ngày mai, thì sự đáp trả của trí tuệ sẽ là *“Ta không muốn bận tâm với những thứ đó”*. Nếu bạn thấy mình nghĩ về một người nào đó, chỉ việc nói với mình, *“Không, ta không muốn dính dấp vào chuyện đó, bỏ xuống đi”* hay *“Không có gì chắc chắn cả”*. Đây là cách bạn đối phó với lục trần trong lúc hành thiền, nhận biết chúng như những sự việc *“không chắc chắn, không bền vững”* và duy trì sự tỉnh giác này.

Bạn phải buông bỏ mọi suy nghĩ, các cuộc nói chuyện bên trong và tất cả nghi ngờ. Đừng dính mắc vào những thứ này trong lúc hành thiền. Cuối cùng thì tất cả những gì còn lại trong tâm sẽ chỉ là thể dạng thuần khiết nhất của sự chánh niệm, sự nhận biết và trí tuệ. Mỗi khi những thứ này yếu đi, hoài nghi sẽ phát sinh. Cứ cố gắng buông bỏ những hoài nghi đó ngay lập tức, chỉ giữ lại sự chánh niệm, tỉnh giác và trí tuệ mà thôi. Cố gắng phát triển chánh niệm như thế này cho đến khi nó có thể hiện diện liên tục trong tất cả thời gian.

Hãy tập trung sự chú ý như thế, rồi bạn sẽ thấy sự chánh niệm, tỉnh giác, định tâm và trí tuệ hợp nhất nơi đây. Bất kể là bạn bị lôi kéo hay bị khước từ bởi lục trần, bạn sẽ có thể nói với chính mình, *“Nó không chắc chắn”*. Dù gì đi nữa, chúng cũng chỉ là những chướng ngại cần được quét sạch cho đến khi tâm hoàn toàn tinh khiết. Tất cả những gì cần ở lại là sự chánh niệm, tỉnh giác, định tâm vững vàng, không lay động và trí tuệ tối thượng.

Bây giờ, chúng ta nói đến công cụ hay phương tiện để thực hành thiện pháp. Nói cách khác, đó là những

phẩm chất rộng lượng, tốt bụng và sẵn lòng giúp đỡ. Những thứ này phải được duy trì, phải là nền tảng của một tâm hồn thuần khiết. Ví dụ, hãy bắt đầu dứt bỏ lòng tham, xuyên qua sự bố thí. Một người ích kỷ sẽ không hạnh phúc. Sự ích kỷ mang tới một cảm giác không thỏa mãn, thế nhưng con người thường rất ích kỷ mà không nhận biết điều đó ảnh hưởng đến họ như thế nào.

Bạn có thể kinh nghiệm điều này vào bất cứ lúc nào, nhất là khi bạn đang đói. Giả sử bạn có vài trái táo và bạn có cơ hội để chia sẻ chúng với một người bạn. Bạn suy nghĩ một hồi và dĩ nhiên, ý muốn chia sẻ luôn có ở đó, nhưng bạn muốn cho bạn mình trái táo nhỏ hơn, "*Cho trái lớn sẽ ... ôi! thật là xấu hổ. Khó nghĩ quá!*". Bạn bảo họ tự chọn lấy, nhưng rồi bạn nói, "*Lấy trái này nè!*" và đưa cho họ trái táo nhỏ! Đây là một hình thức ích kỷ mà chúng ta ít khi nhận ra.

Bạn thật sự dằn vặt rất nhiều trước khi ban tặng. Dù bạn thật sự muốn cho trái táo nhỏ, bạn miễn cưỡng đưa ra trái táo lớn. Dĩ nhiên, sau khi đưa cho bạn mình trái táo lớn, bạn cảm thấy nhẹ nhõm trong lòng. Huấn luyện tâm đi ngược lại thói thường đòi hỏi sự kỷ luật chính mình, bạn phải biết cách ban tặng và biết cách buông bỏ, không cho phép sự ích kỷ lấn lướt. Một khi bạn học được cách ban tặng, tâm bạn sẽ hoan hỷ. Nếu bạn lưỡng lự, không biết nên cho trái táo nào thì trong lúc đó bạn sẽ thấy khổ sở và dù bạn có cho đi trái táo lớn, cảm giác miễn cưỡng vẫn ở đó. Nhưng ngay khi bạn dứt khoát cho đi trái táo lớn vấn đề kết thúc. Đây là cách đúng đắn để đi ngược lại thói thường.

Làm thế này, bạn chiến thắng chính mình. Nếu bạn không thể làm thế, bạn sẽ là nạn nhân của chính mình và tiếp tục là một người ích kỷ. Tất cả chúng ta đã từng sống ích kỷ, nó là một thứ phiền não cần phải đoạn tuyệt. Trong Kinh *Pāli*, bố thí mang đến hạnh phúc cho người khác và giúp tâm dứt trừ phiền não. Bạn nên suy ngẫm về điều này và thực tập ban tặng.

Có thể bạn nghĩ rằng tu hành kiểu này giống như săn đuổi chính mình, nhưng thật sự thì không phải vậy. Thật ra, nó đang săn đuổi lòng tham và những phiền não của bạn. Nếu phiền não phát sinh trong tâm, bạn phải làm một điều gì để hóa giải chúng. Phiền não giống như một con mèo hoang. Nếu bạn cho nó ăn uống thỏa thích, nó sẽ luôn quay lại tìm kiếm thêm; nhưng nếu bạn ngừng cho nó ăn, sau một vài ngày, nó sẽ không lui tới nữa. Phiền não chướng ngại cũng vậy. Nếu bạn ngừng nuôi dưỡng chúng, chúng sẽ không đến quấy nhiễu bạn. Chúng sẽ để bạn yên. Cho nên, thay vì sợ hãi phiền não, hãy khiến cho chúng sợ hãi bạn. Bạn làm thế bằng cách liễu ngộ Đạo trong tâm của bạn.

Đạo phát sinh từ đâu? Nó phát sinh với cái biết của chúng ta. Ai cũng có thể biết và hiểu Đạo. Đạo không phải là một thứ cần phải lục lọi, tìm kiếm trong sách vở. Cứ suy ngẫm đi, rồi bạn sẽ hiểu những điều tôi nói đây. Ai cũng có phiền não, đúng không? Trong quá khứ, bạn đã từng nuông chiều chúng, nhưng đã đến lúc bạn phải nhìn thấy bản chất của chúng và không cho phép chúng làm phiền bạn nữa.

Bước kế tiếp trong sự tu hành là nghiêm trì giới luật. Giới luật canh chừng và trưởng dưỡng sự tu hành cũng giống như cha mẹ trông nom con cái. Trì giới không chỉ có nghĩa là tránh làm hại những người khác, mà còn phải giúp đỡ và khích lệ họ. Ít nhất bạn cũng nên tuân giữ Ngũ giới, đó là:

1. *Không chỉ không được giết hại hay cố ý hãm hại người khác, mà còn phải có tình thương đối với muôn loài.*

2. *Thành thật, không xâm phạm quyền lợi của người khác, nói cách khác, không trộm cắp.*

3. *Biết điều độ trong quan hệ tình dục.* Gia đình đặt cơ sở trên quan hệ vợ chồng. Người chồng hay người vợ phải biết tính khí, nhu cầu và ước muốn của người phối ngẫu. Hãy biết điều độ và biết giới hạn những hoạt động sinh lý. Có người không biết giới hạn. Có một chồng hay một vợ vẫn chưa đủ, họ còn muốn có thêm vợ hai, vợ ba. Theo tôi thấy thì ngay cả một người vợ hay một người chồng cũng đã quá nhiều rồi, cho nên có hai, ba người phối ngẫu là lối sống buông lung. Bạn phải cố tịnh hóa và huấn luyện tâm để biết điều độ. Tâm biết điều độ là tâm thật sự thuần khiết. Không biết điều độ, bạn sẽ không biết giới hạn là gì. Khi ăn thức ăn thơm ngon, đừng quá chìm đắm vào mùi vị của nó. Hãy nghĩ đến cái dạ dày của bạn và xem thử nó thật sự cần bao nhiêu là đủ. Nếu bạn ăn quá nhiều, bạn sẽ bị phiền phức. Điều độ là tốt nhất. Chỉ một người phối ngẫu là đủ rồi. Hai, ba người là phóng dật và sẽ gây rắc rối.

4. *Hãy thành thật trong lời nói*, đây cũng là một phương tiện để dứt trừ phiền não. Bạn phải ngay thẳng và thành thật.

5. *Tránh dùng các chất say*. Bạn phải biết kiềm chế và tốt nhất là tránh xa những thứ này. Con người hiện đang say sưa với gia đình, thân quyến, bạn bè, của cải, và danh vọng của họ. Bấy nhiêu đó cũng đủ rồi. Không cần phải cho họ thêm những chất say khác. Những thứ này chỉ khiến cho đầu óc tối tăm, mờ mịt. Những ai say sưa nhiều, nên giảm bớt dần và rồi dứt bỏ hoàn toàn. Bạn cần nên biết điều gì là điều gì. Đây là những thứ đang áp bức bạn mỗi ngày? Hành động nào gây nên sự áp bức này? Hành động tốt có hậu quả tốt và hành động xấu có hậu quả xấu.

Một khi giới hạnh đã thanh tịnh, bạn sẽ tự nhiên thành thật và tốt bụng với những người khác. Điều này mang đến cảm giác thỏa mãn và tự tại, không còn lo âu và ân hận. Không ân hận là một hình thức hạnh phúc. Nó gần giống với sự hỷ lạc của thiên đàng. Bạn ăn ngủ một cách thoải mái với niềm vui phát sinh từ giới hạnh. Đây là nguyên tắc tu hành tránh xa ác nghiệp để thiện pháp có thể phát sinh. Nếu giới hạnh được duy trì như thế này, điều ác sẽ biến mất và điều thiện sẽ thay thế vào đó.

Nhưng vấn đề không kết thúc ở đây. *Một khi hành giả đạt được chút ít an lạc, họ thường đánh mất sự chuyên tâm và không muốn đi tiếp. Họ kẹt trong sự an lạc. Họ không muốn tiến xa hơn. Họ thích ở lại với niềm vui "thiên đàng" này. Đúng là nó rất dễ chịu, nhưng bạn không có sự hiểu biết thật. Bạn phải tiếp tục quán xét để tránh bị lừa gạt. Quán xét tới lui mãi về sự bất lợi của*

niềm vui này. Nó vô thường, không bền vững. Không bao lâu bạn nó sẽ rời khỏi bạn. Nó không vững chắc. Một khi hạnh phúc tan biến, đau khổ lại phát sinh và nước mắt lại rơi. Ngay cả những chúng sinh thiên đàng cuối cùng rồi cũng khóc lóc và đau khổ.

Cho nên, Đức Phật dạy rằng hạnh phúc mang theo với nó sự bất toại nguyện. Thường thì khi hành giả kinh nghiệm thử hạnh phúc này, họ không thật sự hiểu biết nó. Sự bình an thật sự vững chắc và lâu dài bị che đậy bởi thứ hạnh phúc lừa đảo này. Thứ hạnh phúc này là một dạng phiền não vi tế và chúng ta dính mắc vào đó. Ai cũng thích được hạnh phúc. Hạnh phúc hiện diện bởi vì chúng ta thích một điều gì đó.

Nhưng ngay khi sự yêu thích đó chuyển sang sự chán ghét, đau khổ phát sinh. Chúng ta phải quán xét thứ hạnh phúc này để nhìn thấy sự không bền vững và giới hạn của nó. Một khi tình trạng thay đổi, đau khổ phát sinh. Nhưng sự đau khổ này cũng không bền vững. Đừng nghĩ rằng nó vĩnh cửu hay tuyệt đối. Quán xét như thế là quán xét sự hạnh phúc thay vì chấp nhận giá trị bề mặt của nó. Nhận thấy rằng nó không chắc chắn, bạn không nên bám chặt vào đó. Bạn nên xem xét nó nhưng rồi để nó đi, sau khi nhìn thấy cả cái lợi lẫn cái hại của thứ hạnh phúc này.

Khi bạn nhìn thấy các pháp đều không hoàn mỹ, tâm của bạn sẽ biết thế nào là quán chiếu sự buông bỏ. Tâm vỡ mộng và tìm đường thoát thân. Sự vỡ mộng này phát sinh sau khi tâm nhìn thấy thực chất của sắc tướng, thực chất của mùi vị, thực chất của sự thương yêu và thù ghét. Chúng ta không còn muốn bám víu vào sự việc nữa. Sự

bám víu lơ lửng dần cho đến khi bạn có thể sống một cách thoải mái, quan sát sự việc với tâm bình thản, không một chút ràng buộc. Đây là sự bình an phát sinh từ sự tu hành.

SỰ QUÂN BÌNH NỘI TÂM

Điềm tĩnh, tự chủ, đây là giới hạnh. Tâm an trụ vững vàng là định. Hiểu biết rõ ràng những gì chúng ta đang làm là trí tuệ. Tu hành chỉ là Giới, Định, Tuệ hay nói cách khác là Đạo. Không có con đường nào khác.

Để an định tâm có nghĩa là tìm thấy sự quân bình nội tâm. Nếu bạn cố ép tâm quá nhiều, nó sẽ đi quá xa. Nếu bạn không cố gắng đủ, nó sẽ đánh mất điểm thăng bằng.

Thường thì tâm không yên lặng. Nó luôn chuyển động. Chúng ta phải củng cố nó. Làm cho tâm vững vàng không giống như việc làm cho thân thể khỏe mạnh. Để cho thân thể khỏe mạnh, chúng ta phải tập thể dục, phải thúc ép nó. *Để cho tâm vững vàng, chúng ta phải làm cho nó bình an, không nghĩ ngợi lằng xằng.* Đối với đa số chúng ta, tâm chưa bao giờ bình an, nó chưa bao giờ có định lực, cho nên chúng ta phải thiết lập ranh giới cho nó. Chúng ta ngồi thiền, trụ lại với “*người biết*” hay cái “*tâm thức nhận biết*”.

Nếu chúng ta cố ép để hơi thở của mình dài thêm hay ngắn đi, chúng ta mất thăng bằng. Tâm sẽ bất an. Cũng giống như khi chúng ta mới bắt đầu sử dụng bàn đạp của cái máy may. Trước khi học may, chúng ta phải tập dùng cái bàn đạp cho quen. Đi theo hơi thở cũng vậy.

Chúng ta không lo âu là hơi thở của mình dài hay ngắn, mạnh hay yếu, mà chỉ nhận biết nó. Chúng ta để cho nó tự nhiên. Khi hơi thở đã quân bình, chúng ta dùng hơi thở làm đối tượng Thiền Quán. Khi chúng ta hít vào, phần đầu của hơi thở là ở chót mũi, phần giữa ở ngực và phần cuối ở bụng. Khi chúng ta thở ra, thì đi ngược lại. Chỉ việc nhận biết hơi thở ở chót mũi, ở ngực và ở bụng. Chúng ta chỉ nhận biết ba điểm này để giữ vững tâm, hạn chế bớt những hoạt động tâm trí để chánh niệm có thể phát sinh dễ dàng. Khi sự chú ý của chúng ta đã ổn định tại ba điểm này rồi, chúng ta tập trung tại một điểm duy nhất thôi - tại chót mũi hay môi trên, nơi không khí đi ra và đi vào. Chúng ta không cần chạy theo hơi thở nữa, nhưng chỉ thiết lập chánh niệm tại chót mũi, nhận biết hơi thở tại một điểm này thôi đi vào, đi ra, đi ra, đi vào.

Không cần phải suy tư về một điều gì đặc biệt, chỉ việc tập trung vào công việc giản dị này trong hiện tại, đó là nhận biết sự hiện diện liên tục của tâm. Không bao lâu, tâm trở nên bình an, hơi thở trở nên vi tế, thân tâm trở nên nhẹ nhàng. Đây là kết quả của công phu hành thiền. Khi ngồi thiền, tâm trở nên thanh nhẹ, nhưng bất cứ trạng thái của tâm là gì, chúng ta nên cố nhận biết nó. Những hoạt động tâm trí xảy ra cùng với sự tĩnh lặng. Chi thiền Tầm (Vitakka¹) sẽ hiện diện. Tầm là sự kéo tâm về với đối tượng quan sát. Nếu không đủ chánh niệm, thì không có

¹ Ở Sơ thiền có 5 chi thiền: 1. Tầm (Vitakka: sự hướng tâm về đối tượng quan sát); 2. Tư (Vicāra: Tâm dán chặt vào đối tượng); 3. Hỷ (Pīti: tâm hoan hỷ); 4. Lạc (Sukha: Thân tâm nhẹ nhàng, dễ chịu); 5. Nhất tâm (Ekaggatā: Tâm an trú trên đối tượng, hay nhập định).

nhieu *Tàm*. Theo sau đó là *Tứ* (*Vicāra*). *Tứ* nghĩa là tâm bám chặt vào đối tượng. Những ấn tượng mờ nhạt có thể nảy sinh đây đó, nhưng điều quan trọng là bất cứ gì xảy ra, chúng ta liên tục nhận biết nó. Khi chúng ta vào sâu hơn, chúng ta luôn ý thức về trạng thái Thiền Định của mình, biết rõ tâm có an trụ vững vàng hay không. Do đó, cả hai, sự tập trung và sự nhận biết đều hiện diện. Có được tâm bình an và tĩnh lặng không có nghĩa là không có gì xảy ra cả. Các cảm thọ vẫn phát sinh. Chẳng hạn, khi chúng ta nói về cảnh giới định sơ thiền, chúng ta nói rằng nó có 5 yếu tố (*Chi thiền*). Cùng với *Tàm* và *Tứ*, *Hỷ* (*Pīti*) phát sinh với đối tượng của Thiền Quán, rồi đến *Lạc* (*Sukha*). Bốn thứ này ở cùng với nhau trong cái tâm đã tĩnh lặng.

Yếu tố thứ năm là *Ekaggatā*, hay sự nhất tâm. Bạn có thể băn khoăn rằng làm sao có được sự nhất tâm cùng lúc với sự hiện diện của những yếu tố khác trong tâm. Đó là bởi vì chúng trở nên hợp nhất khi tâm đã an định. Cả năm yếu tố hợp lại một trạng thái gọi là Thiền Định. Chúng không phải là trạng thái bình thường của tâm. Chúng là những yếu tố của định. Cả năm tính chất này, không thứ nào quấy nhiễu trạng thái an định căn bản. *Tàm* hiện diện, nhưng nó không quấy nhiễu tâm; *Tứ*, *Hỷ* và *Lạc* phát sinh, nhưng chúng cũng không khuấy động tâm. Tâm vì thế, đồng nhất với những yếu tố này. Đây là cảnh giới định sơ thiền.

Chúng ta cũng không cần phải gọi nó là *jhāna*² (*Định sơ thiền, nhị thiền, v.v...*). Chỉ việc gọi đó là “*tâm an định*”. Khi tâm an định dần, nó sẽ không cần đến *Tầm* và *Tứ*, mà chỉ còn lại sự khoái lạc và hạnh phúc. Tại sao tâm buông bỏ *Tầm* và *Tứ*? Nó làm thế bởi vì khi tâm thanh tịnh dần, những hoạt động của *Tầm* và *Tứ* trở nên quá thô tạp đối với nó. Ở giai đoạn này, khi tâm đã xa lìa *Tầm* và *Tứ*, những cảm giác khoái lạc tột độ có thể nảy sinh; nước mắt có thể tuôn trào. *Nhưng khi sự Thiền Định vào sâu hơn, ngay cả sự khoái lạc cũng bị thải bỏ, chỉ còn lại sự hạnh phúc và nhất tâm, cho đến cuối cùng, ngay cả sự hạnh phúc cũng ra đi và tâm đạt đến trạng thái thanh tịnh tối thượng. Lúc đó, chỉ còn lại sự tĩnh lặng và nhất tâm.*

Tất cả những thứ khác đều đã bị bỏ lại phía sau. Tâm đứng yên bất động. Một khi tâm đã an định, điều này có thể xảy ra. Bạn không cần phải suy nghĩ nhiều về nó, nó tự động xảy ra khi nhân duyên chín muồi. Đây gọi là định lực hay năng lực của định tâm. Trong trạng thái này, tâm không hôn trầm (*thân mệt mỏi, tâm mê mờ, buồn ngủ*); cả năm chướng ngại tham, sân, phóng tâm, hôn trầm, và hoài nghi đều tan biến. Nhưng nếu định lực vẫn chưa đủ mạnh và chánh niệm còn yếu, những ấn tượng tâm trí sẽ đôi lúc xâm nhập. Tâm an định, nhưng dường như vẫn có chút ít mây mù bên trong sự an định. Tuy nhiên, đó không phải là một trạng thái hôn trầm bình thường. Vài cảm thọ

² *Jhāna*: Thiền, các trạng thái mà tâm lần lượt đi qua để nhập vào Định. Có 4 tầng Thiền sắc giới: Sơ thiền, Nhị thiền, Tam thiền, Tứ thiền mà hành giả có thể đạt được nhờ chú tâm liên tục vào một đối tượng duy nhất có hình sắc cố định..

sẽ hiện lên trong tâm. Có lẽ chúng ta sẽ nghe một âm thanh nào đó hay nhìn thấy một con chó hay cái gì đó. Nó không rõ ràng lắm, nhưng cũng không phải là nằm mơ. Đây là bởi vì năm yếu tố này mất thăng bằng và yếu ớt.

Trong những trạng thái định này, tâm thường giả trò bị bọm. Đôi lúc, tâm ảnh xuất hiện, xuyên qua các giác quan, và thiền sinh có thể không biết chắc là điều gì đang xảy ra: *“Mình đang ngủ à? Không. Mình đang mơ sao? Không, nó đâu phải là một giấc mơ...”*. Có những cảm thọ phát sinh, nhưng nếu tâm thật sự thấu suốt và tĩnh lặng, chúng ta không hoài nghi những hình ảnh hay ấn tượng xuất hiện trong đầu. Những câu hỏi như: *“Mình có ngủ quên chẳng? Mình lạc đi đâu vậy?”* không nảy sinh, bởi chúng là bản chất của một cái tâm vẫn còn nghi ngờ. *“Mình ngủ hay thức vậy?”*, trong trường hợp này, tâm mờ mịt. Đây là tâm bị lạc hướng trong những cảm thọ của nó. Nó giống như mặt trăng lặn ra phía sau một đám mây, không như một mặt trăng trong sáng vừa xuất hiện từ phía sau đám mây.

Khi tâm bình an và trụ trong chánh niệm vững vàng, chúng ta sẽ không còn hoài nghi về những hiện tượng trong tâm. Tâm như vậy mới thật sự vượt lên trên mọi chướng ngại. Chúng ta biết rõ thực chất của mọi thứ xuất hiện trong tâm. Chúng ta không hoài nghi bởi vì tâm đã thanh tịnh. Định tâm³ là như thế đấy.

Có người thấy khó nhập định bởi vì họ không có những khuynh hướng thích hợp. Có chút ít định lực, nhưng

³ Định tâm là tâm được được an trú, cố định trên đối tượng.

không vững vàng. Những người như thế có thể đạt được sự bình an qua trí tuệ qua sự Thiền Quán và nhìn thấy chân lý của sự việc, và hóa giải những vấn đề của họ bằng cách đó. Đây là sử dụng trí tuệ thay vì Thiền Định. Để đạt được sự trầm tĩnh, bạn không cần phải ngồi thiền. Chỉ việc tự hỏi mình, “Nè, cái gì đó?” và giải quyết vấn đề của bạn ngay tại đó! Một người có trí tuệ có thể làm như thế. Có lẽ, họ không thể thật sự đạt đến những cảnh giới Thiền Định cao, nhưng họ đạt đủ để phát huy trí tuệ. Nó giống như sự khác biệt giữa việc trồng lúa và trồng bắp vậy. Người ta có thể sống nhờ vào gạo nhiều hơn bắp. Sự tu hành của chúng ta có thể giống như vậy. Chúng ta nương tựa nhiều vào trí tuệ để giải quyết vấn đề. Khi chúng ta nhìn thấy chân lý, sự bình an phát sinh.

Con đường của trí tuệ và Thiền Định không giống nhau. Có người giác ngộ và có trí tuệ vững chắc nhưng không có nhiều định lực. Khi họ ngồi thiền, họ không thấy bình an cho mấy. Họ thường nghĩ ngợi rất nhiều, suy ngẫm về điều này, điều nọ, cho đến một ngày họ quyết định quán xét sự hạnh phúc và đau khổ và nhìn thấy chân tướng của chúng. Dù lúc đi, đứng, nằm hay ngồi, sự chứng ngộ đều có thể xảy ra. Họ đạt được sự bình an xuyên qua sự nhìn thấy, sự xả bỏ, qua sự hiểu biết chân lý và vượt lên trên mọi nghi hoặc bởi vì họ đã tự mình nhìn thấy nó.

Có người chỉ có chút ít trí tuệ nhưng định lực của họ rất mạnh. Họ có thể nhập định nhanh chóng, nhưng vì không có nhiều trí tuệ nên không thể nhận ra những phiền não của mình, họ không biết chúng. Và vì thế, họ không thể giải quyết vấn đề của mình. Nhưng bất kể là

bằng phương pháp nào, chúng ta đều phải đoạn trừ lối suy nghĩ sai lầm, để chỉ còn lại Chánh Kiến mà thôi. Chúng ta phải dứt bỏ sự rối rắm, để chỉ còn lại sự bình an. Với phương pháp nào, chúng ta cũng sẽ tới cùng một đích. Hai khía cạnh này trong sự tu hành, sự bình an và hiểu biết đi đôi với nhau. Ta không thể bỏ một trong hai thứ đó.

Cái “*hay biết*” những yếu tố khác nhau phát sinh trong Thiền Định là sự chánh niệm. Chánh niệm là một điều kiện, mà xuyên qua sự tu hành, có thể giúp những yếu tố khác nảy sinh. *Chánh niệm là sự sống. Mỗi khi chúng ta không có chánh niệm, khi chúng ta buông lung, chúng ta sống mà như chết. Nếu chúng ta không có chánh niệm, lời nói và hành động của chúng ta không có ý nghĩa. Chánh niệm là nguyên nhân phát sinh sự nhận biết chính mình và trí tuệ.* Bất cứ phẩm hạnh nào mà chúng ta trau dồi cũng đều bất toàn nếu chúng thiếu sự chánh niệm. Chánh niệm là cái hay biết chúng ta khi chúng ta đi, đứng, nằm, ngồi. Chánh niệm nên hiện diện xuyên suốt ngay cả khi chúng ta đã xuất định.

Bất kể chúng ta làm gì, chúng ta chịu trách nhiệm. Cảm giác xấu hổ phát sinh. Chúng ta sẽ cảm thấy xấu hổ về những việc làm không đúng của mình. Chúng ta càng thấy xấu hổ, chúng ta càng trầm tĩnh. Khi sự trầm tĩnh gia tăng, sự phóng dật sẽ biến mất. Ngay cả khi chúng ta không ngồi thiền, những yếu tố này cũng hiện diện trong tâm. Và điều này phát sinh là do chúng ta trưởng dưỡng chánh niệm. Hãy phát triển chánh niệm! Nó có giá trị thật. Đây là phẩm chất canh chừng, xem xét, hay biết những việc làm của chúng ta trong hiện tại. Nếu chúng ta nhận

biết chính mình như thế này, điều thiện sẽ tự tách rời khỏi điều ác, Đạo sẽ sáng tỏ và nguồn gốc của tất cả sự xấu hổ sẽ tan biến. Trí tuệ sẽ phát sinh.

Nói tóm lại, sự tu hành bao gồm Giới, Định, Tuệ. Điềm tĩnh, tự chủ, đây là giới hạnh. Tâm an trụ vững vàng là định. Hiểu biết hoàn toàn những gì chúng ta đang làm là trí tuệ. Tu hành chỉ là Giới, Định, Tuệ, hay nói cách khác là Đạo. Không có con đường nào khác.

SỰ HÀI HÒA TRONG ĐẠO

Tâm thanh tịnh khiến cho giới hạnh thuần khiết hơn. Giới hạnh thuần khiết sẽ giúp phát triển định lực. Định lực vững vàng giúp phát sinh trí tuệ. Cuối cùng thì Đạo hợp nhất và hoạt động không ngừng.

Bạn cảm thấy tự tin bao nhiêu đối với việc hành thiền của mình? Câu hỏi này không quá đáng đâu, bởi vì thời nay nhiều người, cả xuất gia lẫn tại gia, đều giảng dạy pháp thiền, cho nên bạn có thể cảm thấy hoang mang và nghi ngờ. Nhưng nếu bạn hiểu biết rõ ràng, bạn sẽ có thể khiến cho tâm bình an và vững vàng.

Bạn nên hiểu Bát Chánh Đạo như là Giới, Định, Tuệ. Đạo chỉ giản dị là thế. Chúng ta tu hành là để làm cho Đạo này phát sinh bên trong chúng ta.

Khi ngồi thiền, người ta bảo chúng ta nhắm mắt, đừng nhìn bất cứ thứ gì khác, bởi vì chúng ta sắp sửa nhìn thẳng vào tâm. Khi chúng ta nhắm mắt, sự chú ý của chúng ta hướng vào bên trong. Chúng ta đặt sự chú ý của mình vào hơi thở, tập trung mọi cảm giác của chúng ta tại

đây, đặt sự chánh niệm của chúng ta nơi đây. Khi mọi yếu tố của Đạo đã hài hòa, chúng ta sẽ có thể nhìn thấy bản chất thật của hơi thở, cảm xúc, tâm và những đối tượng của tâm. Tại đây, chúng ta sẽ nhìn thấy “*tâm điểm*”, nơi Thiền Định và những yếu tố khác của Đạo hội tụ trong sự hài hòa.

Khi bạn ngồi thiền cùng với những người khác, hãy tưởng tượng là bạn đang ngồi thiền một mình. Cũng cố cái cảm giác bạn đang ngồi một mình cho đến khi tâm buông bỏ tất cả ngoại vật, chỉ tập trung vào hơi thở. Nếu bạn tiếp tục suy nghĩ, “Người này đang ngồi chỗ kia, người kia đang ngồi chỗ nọ”, bạn sẽ không thể bình an, bởi tâm không hướng vào trong. Hãy bỏ những thứ đó qua một bên cho đến khi bạn cảm thấy không có ai chung quanh cả, cho đến khi không có gì cả, cho đến khi bạn không còn bận khuâng, lo nghĩ về những thứ chung quanh mình.

Hãy để hơi thở ra vào tự nhiên. Đừng ép buộc nó ngắn hay dài thêm. Chỉ việc ngồi đó, quan sát nó đi ra, đi vào. Khi tâm buông bỏ ngoại cảnh, tiếng xe cộ hay những thứ như thế sẽ không quấy nhiễu bạn. Không thứ gì, dù là cảnh vật hay âm thanh, sẽ có thể quấy nhiễu bạn, bởi vì tâm không tiếp nhận chúng. Sự chú ý của bạn tập trung hoàn toàn vào hơi thở.

Nếu tâm rối loạn và không tập trung vào hơi thở, hãy hít một hơi thật dài và thật sâu, rồi để nó đi ra hết cho đến khi không còn gì nữa. Làm như thế ba lần và rồi tái thiết lập sự chú ý của bạn. Tâm sẽ trở nên yên lặng.

Thường thì tâm sẽ yên lặng một hồi, rồi sự hiểu động và rối rắm quay trở lại. Khi điều này xảy ra, hãy tập trung, thở thật sâu, và rồi tái thiết lập sự chú ý của bạn lên hơi thở. Cứ làm như thế. Khi điều này xảy ra nhiều lần, bạn sẽ thông thạo hơn và rồi tâm sẽ buông bỏ mọi ấn tượng bên ngoài. *Sati (chánh niệm)* sẽ được thiết lập vững chắc. Khi tâm trở nên thanh nhẹ hơn, hơi thở cũng thanh nhẹ hơn. Các cảm xúc trở nên vi tế hơn, và thân tâm sẽ trở nên nhẹ nhàng. Sự chú ý của chúng ta được xoay vào trong hoàn toàn: chúng ta nhìn thấy hơi thở ra và hơi thở vào một cách rõ ràng, chúng ta nhìn thấy rõ ràng mọi ấn tượng tâm trí. Tại đây, chúng ta sẽ nhìn thấy sự hợp nhất của Giới, Định, Tuệ. Đây gọi là sự hài hòa trong Đạo. Khi có sự hài hòa này, tâm của chúng ta không còn hoang mang. Trạng thái này gọi là định.

Sau khi quan sát hơi thở một hồi, hơi thở trở nên rất thanh nhẹ, sự nhận biết về hơi thở sẽ giảm dần cho đến khi chỉ còn lại sự nhận biết mà thôi. Bấy giờ, ta lấy gì để làm đối tượng Thiền Quán đây? Chúng ta dùng chính sự hiểu biết này làm đề mục của mình - *sự nhận biết rằng không có hơi thở*. Những điều bất ngờ có thể xảy ra vào lúc này. Có người kinh nghiệm chúng, có người không. Nếu chúng nảy sinh, chúng ta nên tỉnh thức và nhận biết rõ ràng. Có người thấy hơi thở biến mất và hoảng sợ. Họ sợ chết. Lúc đó, chúng ta chỉ nên nhận biết là không có hơi thở và dùng đó làm đối tượng cho sự nhận biết.

Chúng ta có thể nói rằng đây là loại định vững vàng nhất: trạng thái bất động của tâm. Có lẽ thân thể trở nên quá nhẹ nhàng đến độ chúng ta tưởng như không có thân

thể. Chúng ta cảm thấy như mình đang ngồi trong một khoảng không, hoàn toàn trống rỗng. Điều này có vẻ bất thường, nhưng thật sự thì không có gì để lo lắng cả. Cứ giữ tâm an định như thế. Khi tâm an trụ vững vàng trong định, không còn ấn tượng nào quấy nhiễu nó nữa, thiền sinh có thể ở lại trong trạng thái này lâu mau tùy thích. Không một cảm giác đau khổ nào quấy nhiễu chúng ta. Khi Thiền Định đạt đến mức độ này, chúng ta có thể xả thiền bất cứ khi nào mình muốn, nhưng khi chúng ta xả thiền, chúng ta làm thế một cách thoải mái, chứ không phải vì chúng ta cảm thấy chán hay mệt. Chúng ta xả thiền vì cảm thấy đủ vào lúc đó, chúng ta cảm thấy nhẹ nhàng, không có vấn đề gì cả.

Một khi chúng ta đạt đến mức định này, nếu chúng ta ngồi thiền, khoảng 30 phút hay một tiếng đồng hồ, tâm sẽ duy trì được sự bình an và trầm tĩnh trong nhiều ngày liền. Khi tâm bình an và trầm tĩnh như thế, nó thanh tịnh. Bất cứ những gì chúng ta kinh nghiệm, tâm sẽ nhận biết và khảo sát. Đây là quả của định.

Đức hạnh có công dụng của nó, Thiền Định có công dụng của nó và trí tuệ cũng thế. Những yếu tố này giống như một vòng tròn. Chúng ta có thể nhìn thấy chúng bên trong cái tâm bình an. Khi tâm bình an, tâm có sự điềm tĩnh và chế ngự nhờ vào trí tuệ và Thiền Định. Tâm càng điềm tĩnh, càng trở nên thanh tịnh. Tâm thanh tịnh khiến giới hạnh của chúng ta thuần khiết hơn. Giới hạnh thuần khiết sẽ giúp phát triển định lực. Định lực vững vàng giúp cho trí tuệ phát sinh. Giới, Định, Tuệ tương quan mật thiết với nhau như thế đó. Cuối cùng thì Đạo hợp nhất và hoạt

động không ngừng. Chúng ta nên trưởng dưỡng dưỡng tâm phát sinh từ Đạo, bởi nó dẫn tới sự giác ngộ và trí tuệ.

HIỂM HỌA CỦA THIỀN ĐỊNH

Thiền Định có thể mang đến cho thiền sinh rất nhiều lợi ích hay đủ thứ tai họa. Với người thiếu trí, nó có hại; nhưng với người có trí tuệ, nó có thể mang đến nhiều lợi ích, bởi nó có thể dẫn tới sự khai ngộ.

Điều có thể có hại cho thiền sinh là sự nhập định định sâu lắng và vắng lặng. Loại định như thế mang đến một cảm giác vô cùng bình an. Khi có sự bình an thì có hỷ lạc. Khi có hỷ lạc, sự dính mắc có thể phát sinh. Thiền sinh không muốn quán chiếu điều gì khác nữa, mà chỉ muốn hưởng thụ cảm giác sung sướng đó. Khi tu hành một thời gian lâu, chúng ta có thể dễ dàng và nhanh chóng nhập vào định này. Ngay khi chúng ta vừa nhận biết đối tượng Thiền Quán của mình, tâm liền lắng đọng, và chúng ta không muốn xuất định để khảo sát bất cứ điều gì nữa. Chúng ta cứ kẹt vào trạng thái hỷ lạc này. Hiểm họa là chỗ đó.

Chúng ta phải sử dụng cận định⁴. Ở đây, chúng ta bước vào trạng thái bình an, và rồi khi tâm đủ bình an, chúng ta xuất định và xem xét những sinh hoạt bên ngoài. Xem xét thế giới bên ngoài với một cái tâm tĩnh lặng sẽ dẫn đến sự phát sinh trí tuệ. Điều này hơi khó hiểu, bởi vì nó gần giống những sự suy nghĩ thường nhật. Khi sự suy nghĩ hiện diện, chúng ta có thể cho rằng tâm không bình

⁴ Cận định: Trạng thái tâm an tịnh, chuẩn bị nhập các tầng thiền.

an, nhưng thật ra sự suy nghĩ đang xảy ra bên trong sự bình an. Sự quan sát tâm vẫn ở đó, nhưng nó không khuấy nhiễu sự bình an. Chúng ta có thể mang sự suy nghĩ lên để có thể quan sát nó, khảo sát nó. Không phải chúng ta đang suy nghĩ một cách vô định, mà sự quan sát phát sinh từ cái tâm bình an. Đây gọi là sự “*nhận biết trong sự an định và sự an định trong sự nhận biết*”. Nếu đó chỉ là sự suy nghĩ bình thường, tâm sẽ không bình an. Nó bị khuấy nhiễu. Nhưng tôi không nói đến sự suy nghĩ bình thường. Nó là sự quán chiếu. Trí tuệ phát sinh ngay tại đây.

Cho nên, có loại Thiền Định đúng và có loại Thiền Định sai. *Thiền Định sai là khi tâm bước vào trạng thái an định mà không có sự nhận biết nào cả. Bạn có thể ngồi hàng giờ hay suốt ngày, nhưng tâm không biết nó đang ở đâu hay điều gì đã xảy ra. Có sự an định, nhưng chỉ bấy nhiêu thôi. Nó giống như một con dao bén nhưng chúng ta không màng sử dụng. Đây là một sự an định hư ảo, bởi nó có quá ít sự nhận biết. Thiền sinh có thể nghĩ rằng họ đã đạt đến chỗ rất ráo, nên không màng xem xét những thứ khác. Thiền Định ở mức độ này có hại hơn là có lợi. Trí tuệ không thể phát sinh bởi không có sự nhận biết giữa cái đúng và cái sai.*

Với sự Thiền Định đúng đắn, bất kể mức độ an định là gì, đều có sự nhận biết ở đó. Có sự chánh niệm hoàn toàn và nhận biết rõ ràng. Đây là loại định có thể phát sinh trí tuệ và không ai có thể bị lạc hướng. Thiền sinh nên hiểu biết điều này. Bạn không thể xem thường sự nhận biết này; nó phải hiện diện từ đầu đến cuối. Đây là loại định không nguy hiểm.

Có thể bạn không rõ là trí tuệ phát sinh từ Thiền Định ra sao. Khi loại định đúng được phát triển, trí tuệ có cơ hội để phát sinh vào bất cứ lúc nào trong mọi tư thế. Khi mắt nhìn thấy hình sắc, tai nghe âm thanh, mũi ngửi mùi, lưỡi nếm vị của thức ăn, thân thể cảm nhận sự xúc chạm, hay tâm kinh nghiệm một hiện tượng tâm trí, tâm luôn hiểu biết rõ ràng bản chất thực của những hiện tượng này mà không chạy theo chúng.

Khi tâm có trí tuệ, nó không chọn lựa. Trong bất cứ tư thế nào, chúng ta cũng nhận biết rõ ràng về sự sinh khởi của hạnh phúc và đau khổ. Chúng ta xả bỏ những thứ này; chúng ta không bám víu. Đây là sự tu hành đúng đắn mà chúng ta thực hiện trong tất cả tư thế. Tất cả tư thế không chỉ đề cập đến những tư thế của thân thể thôi, mà còn bao gồm cả tâm - một cái tâm có chánh niệm và sự hiểu biết chân lý rõ ràng. Khi định tâm được phát triển đúng đắn, trí tuệ sẽ phát sinh như thế đó. Đây là sự chứng ngộ sự hiểu biết chân lý.

Có hai loại bình an: thô tạp và vi tế. Sự bình an đến từ Thiền Định là loại thô tạp. Khi tâm bình an thì có sự hỷ lạc. Tâm xem cảm giác hỷ lạc này là sự bình an. Nhưng hạnh phúc và đau khổ vẫn nằm trong cảnh giới sinh diệt. Chừng nào chúng ta còn bám víu vào sự hỷ lạc, chúng ta còn chưa thể thoát khỏi luân hồi. Cho nên, hỷ lạc không phải là sự bình an. Sự bình an không phải là hỷ lạc.

Loại bình an kia là cái đến từ trí tuệ. Ở đây, chúng ta không nhằm lẫn sự bình an với sự hỷ lạc. Chúng ta thấy rằng cái tâm trí tuệ - cái quan sát và nhận biết sự hỷ lạc hay đau khổ là bình an. Tâm bình an phát sinh từ trí tuệ sẽ

nhìn thấy chân lý của cả hai thứ hỷ lạc và đau khổ. Sự bám víu vào những trạng thái này không phát sinh vì tâm vượt lên trên chúng. Đây là mục tiêu chân chánh của mọi hành giả tu hành theo Phật Pháp.

CỨ LÀM ĐI

Chỉ chú tâm vào hơi thở ra vào. Tập trung toàn bộ ý thức của bạn vào hơi thở. Và cứ làm bấy nhiêu thôi.

Cứ tiếp tục hít vào và thở ra như vậy. Đừng quan tâm đến những việc khác. Dù cho có người nào chống đầu xuống đất, giơ hai chân lên trời, cũng mặc kệ. Đừng để ý. *Chỉ chú tâm vào hơi thở ra vào. Tập trung toàn bộ ý thức của bạn vào hơi thở. Và cứ làm bấy nhiêu thôi.*

Đừng làm thêm điều gì khác. Cũng không cần phải lo lắng là bạn sẽ đạt được một điều gì. Đừng mang vào đầu thêm một thứ gì khác. Chỉ nhận biết hơi thở vào và hơi thở ra. Hít vào và thở ra. Niệm thầm *Đức* khi hít vào, *Phật* khi thở ra. Chỉ việc tập trung vào hơi thở bằng cách này cho đến khi bạn nhận biết hơi thở vào nhận biết hơi thở ra. Nhận biết như vậy mãi cho đến khi đầu óc tĩnh lặng, không còn bồn chồn, không còn kích động, mà chỉ còn hơi thở ra vào nhịp nhàng mà thôi. Hãy duy trì đầu óc của bạn trong trạng thái này. Bạn không cần một mục tiêu nào cả vào lúc này. Đây là giai đoạn đầu của việc tu tập.

Một khi đầu óc đã bình an và tĩnh lặng, nó sẽ bắt đầu nhận biết. Nếu bạn tập trung như vậy mãi, hơi thở sẽ im lặng xuống, trở nên nhẹ nhàng hơn. Thân thể trở nên mềm mại, đầu óc trở nên dễ bảo. Đây là một tiến trình tự nhiên. Bạn sẽ ngồi thiền một cách thoải mái, bạn không

cảm thấy uể oải, không gục gặc đầu, không buồn ngủ. Đầu óc bước vào trạng thái thoải mái tự nhiên bất kể nó đang làm gì. Nó tĩnh lặng. Nó bình an. Và rồi khi bạn ra khỏi định, bạn sẽ tự nhủ, *“Chà, điều gì vừa xảy ra vậy nhỉ?”* Bạn nhớ lại trạng thái bình an mà bạn vừa thể nghiệm. Và bạn không bao giờ quên được cảm giác đó. Đó là năng lực của sự tỉnh thức và sự tự nhận biết chính mình. Bất kể chúng ta nói gì hay làm gì, bất kể chúng ta đi đến đâu đi khát thực, dùng cơm, rửa bát, hãy nhận biết. Luôn luôn tỉnh thức. Hãy theo sát tâm trí.

Khi bạn thực tập kinh hành, hãy chọn một đoạn đường, chẳng hạn như từ cây này đến cây kia, cách nhau khoảng vài mét. kinh hành cũng giống như ngồi thiền. Hãy tập trung sự chú ý của bạn: *“Ngay bây giờ, tôi sẽ dồn hết mọi nỗ lực. Với sự tỉnh thức và tự nhận biết rõ ràng, tôi sẽ làm cho tâm trí của mình tĩnh lặng”*. Đối tượng cho sự tập trung tùy thuộc vào mỗi người. Tìm những gì phù hợp với bạn. Có người khởi đầu với bàn chân phải, đi bộ ở một mức độ bình thường, và cùng lúc niệm chữ *Buddho*. Luôn luôn ý thức về đối tượng đó. Nếu đầu óc trở nên kích động thì hãy ngừng lại, lắng dịu đầu óc và rồi đi kinh hành trở lại. Hãy luôn luôn nhận biết chính mình. Nhận biết từ lúc khởi đầu con đường; nhận biết mọi giai đoạn của con đường, khúc đầu, khúc giữa và khúc cuối. Nhận biết như thế mãi không ngừng nghỉ.

Kinh hành có nghĩa là đi tới, đi lui. Điều này không dễ đâu. Có người nhìn thấy chúng tôi đi lên, đi xuống một đoạn đường mãi, họ cho rằng chúng tôi điên. Họ không hề biết rằng sự kinh hành dẫn tới trí tuệ lớn lao. Đi tới và đi

lui. Nếu bạn cảm thấy mệt, thì đứng lại và lắng yên đầu óc của mình. Hãy tập trung vào việc làm cho hơi thở thoải mái. Khi hơi thở đã thoải mái phần nào, đưa sự chú ý trở lại với việc kinh hành.

Tư thế sẽ tự biết thay đổi. Đi, đứng, nằm, ngồi. Chúng thay đổi, bởi vì chúng ta không thể cứ ngồi mãi, đứng mãi, hay nằm mãi được. Chúng ta phải thay đổi tư thế, cho nên chúng ta tận dụng cả bốn tư thế này để mang lại lợi ích cho mình. Chúng ta cứ làm như thế mãi. Nhưng nó cũng không dễ đâu.

Thử tưởng tượng như sau: Lấy một cái ly, đặt nó trên bàn khoảng hai phút. Khi đã được hai phút, đặt cái ly nước đó ở một nơi khác trên bàn khoảng hai phút nữa. Rồi sau hai phút, đặt cái ly trở lại vị trí cũ và đợi thêm hai phút nữa. Cứ làm như thế. Làm như thế mãi cho đến khi bạn bắt đầu cảm thấy khổ sở, cho đến khi bạn nghi ngờ, cho đến khi trí tuệ phát biểu: *“Mình đang làm gì đây, cứ dời cái ly tới rồi lui như một thằng điên?”* Đầu óc sẽ suy nghĩ theo thói quen của nó. Nhưng bất kể ai nói gì, cứ việc di chuyển cái ly đó mỗi hai phút, được không? Đừng mơ mộng, hai phút chứ không phải là năm phút đâu. Ngay khi hai phút đồng hồ vừa dứt, hãy dời cái ly qua chỗ khác. Chú tâm vào việc này.

Nhận biết hơi thở vào và hơi thở ra cũng giống như vậy. Hãy ngồi ngay thẳng, với chân phải đặt lên chân trái; quan sát hơi thở vào cho đến khi nó hoàn toàn biến mất nơi bụng. Khi hơi thở vào đã hoàn tất, cho phép hơi thở đi ra cho đến khi các lá phổi trống rỗng. Đừng cưỡng ép. Bất kể hơi thở của bạn là dài, ngắn hay mạnh, yếu, cứ để nó

tự nhiên. Cứ ngồi đó và quan sát hơi thở đi ra và đi vào. Hãy làm cho mình thấy thoải mái. Đừng cho phép đầu óc đi lạc hướng. Nếu nó đi lạc thì ngừng lại, xem thử nó đi tới đâu, tại sao nó không đi theo hơi thở. Đi theo nó và mang nó trở lại. Giữ nó lại với hơi thở và rồi một ngày nào đó, bạn sẽ nhìn thấy thành quả của nỗ lực này. Cứ làm như thế mãi và làm cứ như thế, bạn sẽ không đạt được điều gì cả, như thể không có gì sẽ xảy ra, như thể bạn không biết ai đang làm, nhưng vẫn cứ làm. Giống như thóc ở trong kho. Bạn đem nó ra và gieo trên cánh đồng, như thể bạn đang ném nó đi; gieo nó khắp nơi trên cánh đồng mà không quan tâm đến nó, nhưng rồi nó sẽ nảy mầm thành những cây lúa, và bạn có được những hạt gạo thơm ngon. Nó là như vậy đó.

Cùng thế ấy. Chỉ việc ngồi đó. Có thể đôi lúc bạn nghĩ, *“Tại sao tôi phải quan sát hơi thở một cách miệt mài đến thế? Dù tôi không quan sát thì nó vẫn đi ra, đi vào như thường mà”*. Bạn sẽ luôn tìm thấy một điều gì đó để suy nghĩ. Nó là một biểu lộ của đầu óc. Cứ quên nó đi. Và tiếp tục cố gắng mãi cho đến khi đầu óc yên lặng. Một khi đầu óc đã yên lặng, hơi thở sẽ giảm bớt, thân thể trở nên dễ chịu, đầu óc sẽ trở nên tinh tế. Chúng sẽ ở lại trong một trạng thái quân bình cho đến khi bạn có cảm tưởng như hơi thở không còn tồn tại, nhưng không có gì xảy đến với bạn cả. Khi bạn đạt đến điểm này, đừng hoảng hốt, đừng đứng dậy và bỏ chạy, bởi vì bạn nghĩ rằng mình đã ngừng thở. Đó chỉ là đầu óc của bạn đã lặng yên. Bạn không phải làm bất cứ điều gì. Chỉ việc ngồi đó và quan sát bất cứ những gì đang hiện hữu trong đầu óc bạn. Đôi lúc

bạn có thể sẽ băng khuâng, “Ồ! mình có hít thở không đây?” Đây cũng là một sự sai lầm. Đó là cái đầu óc đang suy nghĩ. Bất cứ điều gì xảy ra, hãy để sự việc diễn tiến tự nhiên, bất kể bạn cảm thấy như thế nào. Hãy nhận biết nó, quan sát nó. Nhưng đừng bị nó lừa gạt. Cứ làm thế, làm thế mãi. Làm thế thường xuyên. Sau bữa ăn, dọn dẹp và đi thẳng ra ngoài để khởi sự kinh hành. Cứ nghĩ *Buddho* (*Phật*), *Buddho* mãi. Tập trung vào chữ *Buddho* trong suốt thời gian bạn đi bộ. Đi cho đến khi con đường mòn hẳn, trở thành một cái rãnh sâu tới bắp chân của bạn, hay tới đầu gối của bạn, nếu cần. Và cứ thế mà đi.

Không phải chỉ đi tản bộ cho có lệ, không phải vừa đi vừa nghĩ điều này, việc nọ, rồi đi lên chòi của bạn để nhìn cái chiếu ngủ của bạn - sao hấp dẫn quá thế! - và rồi nằm xuống, ngủ như heo. Cứ kiểu như vậy, bạn sẽ chẳng đi tới đâu cả.

Cho nên, hãy cố gắng hết sức cho đến khi bạn chán ngắt và rồi xem thử tật lười biếng của mình lớn tới bao nhiêu. Hãy cố gắng quan sát cho đến khi bạn không còn thấy lười biếng nữa. Bất kể bạn kinh nghiệm điều gì, bạn phải đi xuyên qua nó trước khi bạn có thể khắc phục nó. Không phải chỉ bằng cách lặp đi, lặp lại chữ *Bình An* và rồi khi bạn ngồi xuống thiền, sự bình an sẽ hiện đến như sau khi bạn bật công tắc đèn, và nếu nó không đến, bạn có thể bỏ cuộc. Nếu là vậy, bạn sẽ chẳng bao giờ được bình an.

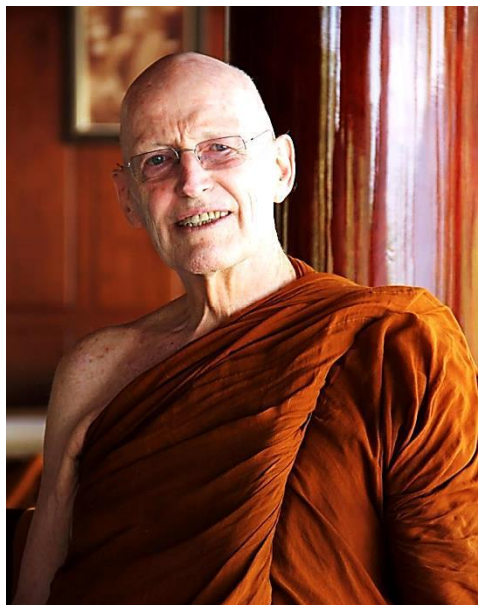
Nói thì dễ, nhưng làm thì khó. Giống như những tu sĩ muốn hoàn tục nói rằng: “*Trồng lúa có vẻ không khó lắm. Mình đi làm ruộng thì tốt hơn*”. Họ bắt đầu làm ruộng mà không biết gì về con trâu, cái cày, không biết gì cả. Cuối

cùng, họ mới hiểu rằng nói chuyện về việc làm ruộng thì dễ, nhưng khi thật sự làm, họ mới tìm thấy có đủ thứ vấn đề và chướng ngại.

Ai cũng muốn tìm kiếm sự bình an theo kiểu đó. Thật ra, sự bình an đã sẵn có ở đó, chỉ là bạn không nhận biết nó mà thôi. Bạn có thể chạy theo nó, bạn có thể bàn luận về nó suốt ngày, nhưng bạn vẫn không biết nó là gì. Cho nên, hãy thực hành. Hãy đi theo hơi thở, chú tâm vào hơi thở với chữ thần chú *Buddho*. Chỉ bấy nhiêu thôi. Đừng để tâm trí nghĩ ngợi lung tung. Vào lúc này, bạn chỉ cần biết chừng đó thôi. Làm thế đi. Chỉ thực tập bấy nhiêu thôi và làm như sự chỉ dẫn trên. Dù đầu óc bắt đầu suy nghĩ rằng không có gì xảy ra cả, cứ việc tiếp tục tu tập. Cứ tiếp tục bất kể bạn nghĩ gì và bạn sẽ nhận biết hơi thở của mình.

Thôi được. Hãy thử đi! Nếu bạn ngồi như thế này và làm chủ được đầu óc, bạn sẽ đạt đến một điểm tốt nhất, một trạng thái “*vừa đúng*”. Khi đầu óc tĩnh lặng, sự nhận biết chính mình sẽ phát sinh một cách tự nhiên. Rồi nếu bạn muốn ngồi suốt đêm, bạn sẽ không cảm thấy gì cả, bởi vì đầu óc đang hưởng thụ chính nó. Khi bạn đạt đến điểm này, khi bạn đã thuần thục, bạn sẽ cảm thấy muốn giảng thuyết cho các bạn bè của mình và bạn có thể nói mãi mà không biết chán. Đôi lúc nó là như vậy đó. Giống như khi Por Sang còn là một thiền sinh. Một đêm sau khi đi kinh hành và bắt đầu ngồi thiền, đầu óc ông trở nên minh mẫn và bén nhạy.

THIỀN SƯ AJAHN SUMEDHO



TIỂU SỬ TÁC GIẢ

Ngài Sumedho tên thật là Robert Jackman, sinh năm 1934 tại Seattle, Washington. Sau khi tốt nghiệp Đại học, Ngài đi lính, làm một sĩ quan quân y trong Hải quân Mỹ và đã từng có mặt trong cuộc chiến tranh Triều Tiên. Rời quân ngũ, Ngài trở lại

học đường và lấy thêm bằng cử nhân văn chương tại Đại học Berkeley (*California*). Năm 1963, sau một thời gian làm việc trong Hội Hồng Thập Tự, Ngài đã bỏ sang Viễn Đông và đứng lớp dạy Anh văn suốt hai năm trời tại Borneo như một công tác từ thiện.

Lòng ái mộ Phật Giáo đã đưa Ngài sang viếng Thái Lan năm 1966. Chính tại đây Ngài đã tu Sa Di ở thiền viện Nong Khai, rồi một năm sau đó (1976) lại thọ giới Tỳ khưu với Hòa Thượng Chao Khun Rajapreejayamuni. Và năm 1968, gặp được Thiền Sư Ajahn Chah, người mà sau này Ngài sẽ theo học thiền mười năm. Vào năm 1974, sau một chuyến hành hương Ấn Độ với tư cách một vị tri hạnh Đầu Đà, Ngài trở về Thái Lan và được giúp đỡ xây dựng thiền

viện Wat Pah Nanachat rồi trở thành viện chủ ở đó, dù vẫn tiếp tục học hỏi với Ngài Ajahn Chah. Năm 1977, nhận được lời mời của Giáo Hội Phật Giáo Anh Quốc, Thiền Sư Ajahn Chah đã dẫn theo Ngài Sumedho rồi để Ngài lại thiền viện Hampstead ở London để coi sóc một số Tăng Chúng tại đây. Năm 1979, chư tăng Anh quốc tìm thêm được một cơ sở hoàng Pháp tại Sussex, và thế là thiền viện Chithurst ra đời. Đến năm 1984, vẫn dưới sự điều hành của Ngài Sumedho, cùng với một khí thế sôi động, trung tâm Phật Giáo Amaravati lại được thành lập, nằm ngay sát London. Sau đó, từ miền Bắc đến Tây Nam Anh quốc, rồi cả Thụy Sĩ, Tân Tây Lan đều lần lượt có chi nhánh lan rộng của hệ thống hoàng Pháp do Giáo Hội Phật Giáo Anh quốc tổ chức. Bài giảng sau đây là một trong hai bài giảng đầu tiên của Ngài Sumedho tại trung tâm Amaravati nói trên vào mùa đông năm 1988.

CON ĐƯỜNG NHƯ THẬT

Hôm nay là ngày trăng tròn tháng giêng mà cũng có nghĩa là chúng ta đang bắt đầu bước vào thời gian cấm túc tu tập mùa đông. Có cả một đêm dài để hành thiền thế này, quả là một cơ hội tuyệt vời, và càng may mắn hơn nữa là kể từ bây giờ, chúng ta còn có đến hai tháng trời để sống hết mình theo Phật Pháp. Giáo lý của Đức Phật dạy ta hãy biết nhắm tới sự hiểu biết về tiến trình sinh hóa của vạn pháp một cách như thật. Nói cách khác, Đức Phật chỉ đề nghị chúng ta hai khả năng thôi: Biết nhìn ngắm và tỉnh thức. Hai khả năng này thật ra chính là nội dung của con đường Bát Thánh Đạo. Thực hiện đạo lộ này là một công phu phát triển trí tuệ giải thoát. Tiếng Pāli gọi

là Bhāvanā, ta có thể tạm dịch là tu tiến. Cũng là nhìn ngắm vạn vật, nhưng nhìn chúng theo đúng bản chất tự nhiên của chúng, thì ta sẽ có được cái Thấy tốt hơn so với cái nhìn xuyên qua một lăng kính Ngã chấp. Cái trở lực lớn nhất cho trí tuệ của tất cả chúng ta chính là niềm tin mù quáng vào cái Tôi, từ niềm tin này ta bắt đầu nghĩ tới việc ôm ấp nó. Cái Tôi đối với chúng ta lúc này đã trở nên hết sức cần thiết chẳng khác gì nước đối với cá. Nước chiếm một vị trí quan trọng trong đời sống của các loài cá, trong khi chính chúng cũng không nhận ra điều này. Chúng ta đâu có khác gì lũ cá đó. Chúng ta đã nhắm mắt bơi lội trong cái thế giới cảm quan dưới sự chi phối của Ngã chấp ngay từ những ngày đầu đời. Nếu không có một chút thời gian nào để khám phá bản chất của sự hiện hữu thì có lẽ mãi cho tới lúc qua đời, chúng ta cũng không biết được gì hơn, ngoài một nếp sống bản năng!

Có điều là tất cả chúng ta ở đây đều không phải là những con cá. Chúng ta là con người. Chúng ta có thể xem xét lại vùng nước mà mình vẫn bơi lội trong đó. Chúng ta có thể quan sát thế giới cảm quan của mình một cách như thật. Đừng cố gắng chối bỏ hay củng cố nó, mà đổi lại, phải luôn tỉnh thức trước nó. Nói vậy có nghĩa là chúng ta không tiếp tục tự mê hoặc chính mình bằng bất cứ sự cố nào, bất luận là những gì đáng sợ, đáng yêu, nói chung là tất cả cái gì ta tự tạo ra trong tâm thức chính mình.

Điều tôi muốn nói ở đây là chúng ta hãy cùng tham khảo một định đề hay cũng có thể gọi là một Công Án: Nó là Nó. Nếu các bạn đi hỏi một người đang bơi dưới nước rằng nước giống cái gì, thì tôi nghĩ rằng tốt nhất người đó

chỉ nên đơn giản nhìn xuống mặt nước rồi trả lời rằng. Nó là như vậy đấy. Nếu được hỏi thêm nữa về nhiệt độ của nước, cảm giác ngâm mình trong nước... thì ai cũng có thể trả lời, nhưng để tìm một cái gì đó tương đương để diễn tả thì gay đấy. Bởi nước chỉ là nước, là như vậy thôi.

Thế giới sống của chúng ta cũng thế. Nó là Nó, và chúng ta hãy nhận biết nó. Nó ra sao thì ra, buồn hay vui cũng mặc, kể cả trường hợp nó trở nên vô vị, tẻ nhạt. Nhưng trước sau gì Nó vẫn là Nó. Mọi thứ luôn đến rồi đi vô chùng đổi, không hề có một cái gì khả dĩ toàn bích và chắc chắn để ta có thể bám víu, lệ thuộc cả. Toàn bộ đời sống cảm quan của chúng ta chỉ là những năng lượng luôn chuyển đổi và xô dịch. Tất cả trôi chảy không ngừng, kể cả tâm thức của chúng ta cũng thế.

Bây giờ thì chúng ta đừng bận lòng quá nhiều về đời sống nữa. Chúng ta chẳng nên bàn chi tới cái Đẹp, Xấu, dễ yêu hay đáng ghét của nó. Chỉ nên nhìn ngắm thôi. Đúng, chúng ta chỉ việc chú ý quan sát đời sống, quan sát vùng nước mà mình đang bơi lội. Đời sống cảm quan chúng ta thực ra chỉ là cái thế giới của những cảm giác chúng ta sinh ra trong đó và cảm nhận. Ngay từ lúc vừa lọt lòng mẹ, chúng ta đã là một sinh thể độc lập để một mình cảm nhận trọn vẹn những nóng, lạnh, đói khát, buồn, vui... Rồi khi lớn lên, thế giới cảm xúc của chúng ta càng rắc rối hơn nữa. Ngũ quan chưa đủ, chúng ta còn sống bằng cả những ý thức để suy nghĩ, ghi nhớ, quan niệm... Tất cả đều là cảm giác. Chúng có thể là những niềm vui, những kinh ngạc mà cũng có thể là những áp lực, giằng xé. Tất cả những xúc tác đó của đời sống cảm quan chỉ đơn giản là

vậy. Chúng là chúng. Đau khổ là đau khổ và hạnh phúc là hạnh phúc. Cả xả thọ cũng vậy. Để có thể soi rọi đúng đắn những thứ này, ta chỉ có mỗi con đường duy nhất là tỉnh thức để tập trung chú ý. Có thể có ai đó trong pháp hội này muốn đề nghị tôi hãy chỉ rõ cho họ cách thức cảm nhận đời sống. Tôi xin nhấn mạnh rằng điều cần thiết không phải là chúng ta phải NÓI về đời sống, mà thay vào đó, chúng ta chỉ nên sống phơi mở và đón nhận nó đúng như nó mà thôi. Chúng ta không cần thiết phải nói cho ai đó nghe về chân lý trong khi họ có thể tự mình khám phá ra nó. Hai tháng cấm túc này là một cơ hội tốt để chúng ta tự thực hiện những cuộc khám phá, và cho dầu không thể thành tựu được trọn vẹn những gì tôi vừa nói, thì đối với một số người sau một thời gian công phu như vậy, tôi tin rằng việc phát triển ít nhiều trí tuệ chắc chắn là điều có thể thực hiện.

Ở đây, tôi lại muốn định nghĩa về tiếng Trí Tuệ mà mình vừa nhắc tới. Từ sanh đến tử là một hành trình như thật. Trên hành trình đó, cái thường trực nhất vẫn là những đau đớn, bất toại, phiền muộn, chán nản. Nếu chúng ta không nhận diện chính xác Chúng là Chúng, là những pháp giới, pháp tánh thì coi như chúng ta đã tự đặt vấn đề với chúng, quan trọng hóa đối với chúng. Khoảng cách giữa Sinh và Tử lúc này đã được thiết lập và thành ra cái gì đó mang tính Ngã thể chứa đầy những thành kiến như sợ hãi, ham muốn. Chúng ta thường đau khổ vì mặc cảm cô đơn nên dù sống giữa một cộng đồng tập thể cũng vậy. Và như thế thì cuộc sống của mỗi người là một cố gắng để mình khỏi phải cô đơn nữa. Ta muốn cùng người

khác chuyện trò, sinh hoạt cho bớt đi cảm giác lẻ loi. Nhưng phải nhận rằng mục đích đó của chúng ta xem ra không thể nào đạt tới. Chúng ta mãi cô đơn, thực sự cô đơn ngay trong chính hình hài này của mình. Chúng ta có thể lập nhóm hoặc cùng tham dự sinh hoạt với người khác, nhưng chỉ có chừng đó thôi, đến mức độ đó thôi. Bước vào thế giới cảm nghiệm thực sự về đời sống, ta sẽ thấy rằng mình vẫn rất cô đơn, niềm cô đơn khôn cùng và toàn diện. Việc tìm kiếm một người giúp mình thoát khỏi niềm cô đơn quả là một vọng tưởng.

Khi đứng cạnh một sinh thể vật lý nào đó, ta hãy chú ý ghi nhận tại sao mình vẫn mãi là một cái gì cách biệt với chung quanh. Có phải ta đã chưa có một cộng hưởng cụ thể nào với nhau? Phải nói rằng càng nghĩ nhiều về tấm thân này, ta sẽ càng cảm thấy cô đơn hơn, dễ bị xúc phạm hơn. Rồi từ đó, ta lại cố tách mình để cô đơn hơn và tự tạo một thế giới riêng tư để sống. Kết cuộc, chúng ta chỉ có được toàn những thứ buồn cười và chua chát: Đó là những tình bạn qua đường đầy hình thức, rồi là những kẻ thù và tất cả những thứ đó sau một quá trình đến, đi, bắt đầu, kết thúc cũng chỉ còn lại một con số không. Mọi cái đều sinh ra và mất đi ngay trong chính tâm hồn chúng ta. Trách nhiệm của chúng ta là nhận ra tính kế thừa nhân quả của Sinh và Tử, bắt đầu và kết thúc.

Trong mùa cấm túc này, chúng ta sẽ cùng giải quyết một công án thôi, đó là những gì đang sinh ra, đang xuất hiện. Và ngay bây giờ, chúng ta sẽ bắt đầu tham án với những ghi nhận sau đây: Đây là bản thân của tự Sanh, đây là hình hài vật lý. Nó chính là ý thức, là cảm giác, là tri

thức, là hồi ức, là những vận động... Tất cả đều là những công án Thiền, vì chúng đều là những đối tượng tri nhận của ý thức, là những pháp giới, pháp tánh. Nếu chúng ta còn cố xem xác thân này là một đối tượng để quan niệm về nó bằng những định kiến Ngã chấp “Tôi, của Tôi”, thì chắc chắn chúng ta sẽ cảm thấy cô đơn và thất vọng. Bởi cái gì cũng đang trên đường đi đến chia cắt và phân hủy, nên một sự bám víu vào cái phù du nào cũng chỉ đem lại cho ta những sợ hãi và mù quáng. Từ đó, chúng ta luôn dễ dàng cảm thấy bất an kể cả những lúc thật ra chẳng có gì đáng ngại. Như vậy, cho tới khi nào Vô Minh còn che án bản chất các Pháp thì cho đến lúc ấy tâm hồn ta cũng sẽ tiếp tục bị đè nặng bởi những âu lo.

Nhưng ở đây, ta phải hiểu thêm rằng tất cả những cực lòng đó đều là những ảo tưởng do chính chúng ta tự tạo ra thôi. Âu lo chỉ đơn giản là một tâm trạng bị chất nặng, thái quá. Tất cả những thứ được gọi là tình yêu, hạnh phúc trên đời này luôn phản bội lại chúng ta khi ta cố tình đầu tư chúng. Tìm kiếm chúng chỉ có nghĩa là đi tìm những thứ đổ nát hoang tàn thôi. Đó là lý do tại sao Pháp hành Thiền Quán dạy ta phải biết chối từ tất cả cảm giác hưởng thụ, thưởng thức. Khước từ vì hiểu được chúng thật ra là những gì, ta sẽ không tiếp tục tìm đến chúng nữa. Chúng chỉ là Chúng. Chúng xuất hiện rồi tan biến đi và không hề là một bản ngã nào hết. Đó là tinh thần của Pháp hành Thiền Quán.

Còn đứng trên lập trường văn hóa Tây phương của chúng ta thì vấn đề sẽ ra sao? Môi trường xã hội gần như đã buộc ta phải luôn quan niệm về cái Tôi, cái của Tôi trên

mọi thứ, từ tâm sinh lý bản thân đến quan hệ gia đình và vị trí xã hội. Chúng ta đừng quán tưởng về Vô Ngã bằng những câu nói công án hay những lời kinh nghiệm về tánh Không mà thay vào đó, ta nên trung thực khám phá xem tại sao mình bị cuốn hút mãnh liệt vào niềm hy vọng về một cái Tôi đến thế. Và đời sống này lạ lắm, như tôi đã nói, ta càng mơn trớn nó, nó sẽ càng có vẻ đối lập, kinh chống chúng ta. Lúc này, nó cứ giống một mảnh sứ vỡ hay một viên gạch cứng càng nắm chặt nó, bàn tay ta chỉ đau đớn thêm thôi. Tất cả những phức tạp, giằng xé đều đến với ta bằng con đường của quan niệm về cái Tôi. Và cái Tôi hư tưởng đó gần như thường xuyên mang lại cho ta những thất vọng, sợ hãi. Và đời sống đối với chúng ta bây giờ còn tồi tệ hơn cả chính bản chất thực sự của nó nữa!

Trong khi đó, chỉ bằng một công phu quan sát khách quan về tất cả những gì Đang là, Đang có mặt, thì mọi sự sẽ ổn cả. Những cái thú vị, tươi đẹp, khoái cảm đều chỉ là cái gì chúng Đang là. Những đau đớn, bất toại, bệnh hoạn cũng chỉ là những thứ Đang xảy ra. Chúng ta có thể thường trực nhìn thẳng vào hành trình luôn được tiếp diễn và đổi thay của đời sống. Hãy nhớ rằng tâm thức của một người liễu đạo luôn nhạy bén và chính xác, còn đối với kẻ hầy còn quá nhiều vô minh thì tâm hồn luôn bị dao động và tù hãm.

Chúng ta luôn tự làm khổ mình bằng những chấp thủ. Thái độ quan trọng hóa bản thân, tức nghĩ về mình nhiều quá chỉ khiến đời sống mỗi người thêm khó khăn. Kể cả một ý thức về dân tộc, tín ngưỡng cũng thế, cái gì ta ôm ấp cũng đều đem lại cho ta những cực lòng, thất vọng.

Tất cả định kiến hay quan niệm, lập trường dù có như thế nào cũng chỉ là những sản phẩm tột nguyên của ý thức. Chúng ta có thể là nhân tố sinh tồn cho một tổ chức cộng đồng nhưng chỉ có chừng ấy ý nghĩa thôi, ngoài ra, chúng chẳng là cái gì cả. Kinh điển gọi đó là cái Chế định, Tục đế, Giả lập (Sammudhamma). Cái tên gọi Sumedho chỉ là một sản phẩm, một sáng tác có giá trị nhất thời trong một thời gian nhất định nào đó. Màu áo Tu sĩ hay hình dạng một con người tất cả cũng đều là những thứ giả lập. Chúng trước sau chỉ là Chúng. Chấp thủ những thứ đó, tâm hồn chúng ta càng bị giới hạn và tù đày. Nó chỉ là một mảnh sứ vỡ, trong khi chúng ta cứ mù lòa trong những ảo tưởng.

Muốn vượt thoát ảo tưởng, ta đâu cần vất bỏ chúng một cách trẻ con, theo cách hiểu của trẻ con. Để thực hiện công phu đó, tôi không cần thiết phải tự sát hay hoàn tục bởi thật ra tất cả ảo tưởng đều không có gì để nói cả. Chúng ta sẽ chẳng quấy rầy ta nếu ta hiểu được chúng là gì. Ảo tưởng là ảo tưởng, thế thôi, và chúng đi ra từ khái niệm không gian với thời gian, chỉ có vậy. Cứu cánh Níp Bàn, tức cái tự do hay giải thoát thật sự chỉ có thể đạt đến bằng một sự nhận thức toàn triệt về nội dung rốt ráo của các Pháp.

Từ chuyên môn trong Phật học gọi là Paramatthasacca, tức bản chất rốt ráo của vạn sự, vạn vật. Giải thoát ở đây có nghĩa là chúng ta không còn tham muốn và sợ hãi nữa, một sự giải thoát vượt ngoài mọi ảo tưởng, một sự giải thoát mang ý nghĩa bất tử vĩnh viễn. Nhưng để có được sự giải thoát này, trí tuệ này, ta phải thấy được bản chất như thật của lòng ham muốn để xem

nó nhắm tới cái gì. Ta đồng thời phải hiểu được ý nghĩa của sự đau khổ, hiểu được hành trình nào đã dẫn tới sự ngộ nhận về một cái Tôi. Chúng ta phải tự giải đáp tất cả những vấn đề này, không thông qua trung gian nào hết để không mắc phải ngộ nhận. Hãy nhớ ngay chính ý muốn đi tìm cái quan niệm Vô Ngã cũng có thể là một Ngã chấp trá hình. Vấn đề ở đây không phải là xác định hay phủ nhận mà là một sự nhận chân, một sự nhìn thấy đúng đắn. Ta phải thực hiện công phu này bằng tất cả chánh niệm!

Với Chánh Niệm, chúng ta có thể mở ra toàn bộ những khuất lấp của thực tại. Chúng ta sẽ dành trọn hai tháng cấm túc này để phơi mở mọi thứ bằng tất cả khả năng chánh niệm: Khỏe, mệt, toại nguyện, thất vọng, hạnh phúc và đau khổ, thậm chí giác ngộ và thua cuộc. Chúng ta đừng mất thời giờ cho những suy nghĩ vớ vẩn, chẳng hạn ao ước một điều gì đó sẽ xảy đến cho mình, kể cả một sự hy vọng nông nổi vào những thành quả tu tập mà mình mong mỏi đạt được trong mùa cấm túc này. Tự bản thân những tư tưởng đó đã là một khổ lụy. Và thay vào đó, ta chỉ việc tập trong tất cả khả năng dù có khó khăn đến mấy đi nữa. Hãy thực hiện điều này một cách đầy ý thức và như vậy, bất cứ chuyện gì xảy ra trong hai tháng sắp tới cũng sẽ là một phần thánh quả cho công phu của chúng ta. Hãy nhớ, ngay từ bây giờ, công án Thiền của chúng ta chỉ là sự Hiện Hữu Như Thật của mọi thực tại, bất kể nó là cái gì. Nói chung, công án của chúng ta là mọi sự, mọi vật.

Đi đúng con đường đó, đến cả những thất vọng và đau khổ cũng có thể đem lại cho ta sự tĩnh lặng và an bình

của Thiền Tập. Hồi còn học Thiền ở Thái Lan, tôi cũng đã có dịp đi qua bài học này với một loạt những trở lực hoàn toàn bất lợi cho mình lúc đó: Những cảm giác cô đơn, lẻ loi, bồn chồn, nghi hoặc, âu lo, thất vọng. Chạy trốn chúng, chúng càng theo đuổi. Đón nhận chúng, chúng biến mất. Và điều dĩ nhiên là một khi ta đã dám chấp nhận tận cùng mọi thứ thì còn có gì để ta phải chối bỏ nữa!

Phải nói rằng con đường mà Pháp hành Thiền Quán đề nghị chúng ta dẫn bước quả là hết sức tế nhị và sâu thẳm. Nó không phải sâu thẳm và tế nhị ở hình ảnh cảm nghiệm bởi đề tài nhìn ngắm của Thiền Quán luôn là Ở Đây, là Lúc Bây. Nó bình thường thôi, như nước đối với con cá và chính vì vậy ta không nhận ra nó. Như đã nói, nước là môi trường sống của cá, nhưng con cá đâu có hay biết điều đó cho dù nó đang bơi trong nước. Thế giới hiện hữu của chúng ta chỉ có Ở Đây và Bây Giờ, không phải ở đâu xa xôi, nhưng nó chính là cái để ta phải chú ý nhìn ngắm bằng một chánh niệm song hành với trí tuệ. Hãy tập trung chú ý vào con đường sinh hóa của mọi sự. Chúng ra sao thì thấy như vậy. Một cơn tức giận đang bùng dậy à? Chẳng sao cả, chúng ta vẫn đang theo sát nó kia mà!

Hãy nhớ rằng không phải chúng ta đang cố gắng Để Trở Thành một ông thánh hay một cao nhân nào cả. Chúng ta cũng không nỗ lực Để Tống Khử một ác pháp nào hết. Hãy sống hồn nhiên và thoải mái. Cảnh giới nội tâm của chúng ta Là Như vậy. Nó có thể là bất tịnh hay trong sáng và đó là một cặp hành trang đối đãi nhau qua ý thức. Thấy rõ Chúng như là Chúng, thấy rõ Chúng luôn vô thường, vô ngã thì đó chính là trí tuệ vậy. Trong khi đó,

bằng một ý thức Ngã chấp, chúng ta cố gắng mong mỏi “Tôi sẽ phát triển những gì thanh tịnh, tổng khứ những gì không thanh tịnh” thì lập tức cái không thanh tịnh sẽ xuất hiện và kèm hãm chúng ta. Chúng ta lại vấp vào khối đá thất vọng trên đường đi của mình, thế là tiếp tục đau khổ. Hãy cẩn trọng với hai thàng cảm tức này. Vô minh luôn sẵn sàng khiến cho chúng ta tự chuốc lấy những khổ lụy.

Như vậy, trong một nội tâm đầy chánh niệm, tất cả hạnh phúc và khổ đau đều đồng giá trị. Không có gì khác biệt giữa hai thực tại này hết. Cái nào cũng là cái Đang là, xuất hiện rồi biến mất. Hạnh phúc vẫn là Hạnh phúc, Đau khổ cũng cứ là Đau khổ. Chúng là cái Chúng Là. Chúng vô ngã và chỉ có vậy. Chúng ta đừng để mình phải đau khổ vì chúng. Chỉ việc đón nhận, nhìn mặt và hiểu biết chúng. Tất cả cái gì có mặt đều phải có lúc biến mất. Tất cả đều vô ngã! Tôi xin gởi đến pháp hội bài nói chuyện này như một công án để các vị tham chiếu.

QUÁN CHIẾU TÂM

Gốc rễ của sự đau khổ là những gì mà chúng ta gọi là Avijja (Vô minh), không hiểu biết về sự thật của vạn Pháp. Căn bản vô minh chính là không hiểu đúng sự thực. Chúng ta đau khổ bởi vì những quan niệm và kiến chấp, vì những tập quán và những hoàn cảnh mà chúng ta không hiểu. Chúng ta sống với những sinh hoạt của chính mình trong trạng thái vô minh, không hiểu biết các Pháp vốn như thế.

Nếu bạn lắng nghe chính mình hơn, thỉnh thoảng bạn có thể nghe những câu nói như “tôi nên làm điều này, nhưng tôi không nên làm điều đó. Tôi làm cách này,

nhưng tôi không nên làm cách đó,” hoặc thế giới nên thay đổi tốt hơn, cha mẹ tôi phải như thế này hoặc như thế nọ và không nên như thế kia. Thế là chúng ta có những động từ đặc biệt reo trong tư tưởng chúng ta, bởi vì chúng ta có những quan niệm về những gì không nên là, hoặc nên là. Với trí tuệ Thiền Quán (Vipassanā), lắng nghe tư tưởng bên trong chính bạn đối với những gì Nên Làm và những gì Không Nên Làm, hãy chỉ lắng nghe nó mà thôi.

Khuynh hướng của chúng ta là cố gắng trở thành điều gì đó, và chúng ta đặt mục tiêu, làm thành lý tưởng đối với những điều mà chúng ta muốn trở thành. Có thể chúng ta nghĩ rằng xã hội nên tốt hơn bây giờ; Mọi người nên lương thiện, rộng lượng, không ích kỷ, thông cảm và yêu thương, tình huynh đệ nên có, chính quyền nên lãnh đạo khôn ngoan và thế giới nên hòa bình. Tuy nhiên, vũ trụ vẫn ở phút giây như thế với thời gian, không gian vẫn như thế. Vì không hiểu điều này nên chúng ta tranh đấu. Hãy lắng nghe trong thâm tâm mình với tiếng khóc không ngừng: *“tôi là thế này, tôi không là thế kia,”* và xuyên quan sát câu này *“tôi là, tôi không là,”* với sự chánh niệm.

Chúng ta theo dõi những phản ứng và chấp nhận rằng tất cả quan niệm *“tôi là, tôi không là”* là chân lý. Chúng ta tạo nên chính mình như một tính chất con người gắn liền với ký ức của chính chúng. Chúng ta nhớ những điều mà chúng ta đã học và những gì mà chúng ta đã làm, thông thường những việc quan trọng, chúng ta hay quên những việc tầm thường. Vậy nếu chúng ta làm việc không tốt, độc ác và ngu xuẩn thì chúng ta có những ký ức không vui vẻ trong đời sống, chúng ta có cảm giác xấu hổ hoặc

tội lỗi. Nếu chúng ta làm điều lành hoặc nhân đức, thì chúng ta có những ký ức tốt trong đời sống chúng ta.

Khi chúng ta bắt đầu soi chiếu lại điều này thì chúng ta sẽ nhiều cẩn trọng hơn về những gì chúng ta làm và chúng ta nói. Nếu chúng ta đã sống đời sống một cách điên rồ, hành động với sự thúc đẩy với ước muốn thỏa mãn trực tiếp hoặc với ý định gây tổn thương, gây nên sự bất hòa đối với người khác, tâm chúng ta sẽ bị lấp đầy với những ký ức không hạnh phúc. Những ai bị dẫn dắt bởi cuộc sống ích kỷ thì hay nghiện ngập hoặc xử dụng những dược phẩm để duy trì sự bận rộn thường xuyên của họ để họ khỏi phải nhìn những ký ức trối dậy trong tư tưởng.

Trong tiến trình giác ngộ nhờ Thiền Tập, chúng ta đem sự chú ý đến trạng thái của tâm Ở Đây và Bây Giờ ngay nơi cái biết hiện hữu của tri giác “tôi là, tôi không là.” Thường thức những cảm giác của sự đau đớn hoặc vui sướng, với bất kỳ ký ức nào, suy tư, quan điểm nào với sự nhận biết chúng là vô thường. Đặc trưng của vô thường thì bao gồm hết thảy mọi tình huống. Bao nhiêu người thực sự bỏ thời gian để quán chiếu điều này trong những cách có thể như ngồi, đứng hoặc nằm? Quán chiếu những gì bạn thấy với mắt mình, nghe với tai mình, nếm với lưỡi mình, ngửi với mũi mình, cảm xúc và kinh nghiệm với thân mình và suy nghĩ với ý niệm.

Suy nghĩ “tôi là” là một mệnh đề vô thường. Suy nghĩ “tôi không là” là một mệnh đề vô thường. Những tư duy, ký ức, sự chú ý về tâm và thân, sự xúc cảm của chúng ta, tất cả mệnh đề đều thay đổi. Khi hành thiền, chúng ta phải hoàn toàn đứng đắn, gan dạ và dũng cảm đối với sự

quán chiếu thực sự, can đảm nhìn thẳng vào tất cả trạng thái bất như ý trong đời sống còn hơn tìm sự trốn chạy trong sự yên tĩnh để quên mọi thứ. Khi hành Thiền Minh Sát (*Vipassanā, Thiền Quán*), cách duy nhất thực hành là nhìn vào đau khổ, nó là một sự chạm trán với chính chúng ta, những gì mà chúng ta nghĩ về chính mình với những ký ức và cảm xúc, vui buồn hoặc lãnh đạm. Cách khác, khi điều này biểu hiện và chúng ta nhận diện đau khổ hơn là không chấp nhận, kềm chế hoặc lờ nó đi, chúng ta nên tận dụng cơ hội để nghiên cứu nó.

Đau khổ là bậc thầy của chúng ta, chúng ta phải học bằng sự nghiên cứu chính đau khổ. Nó luôn luôn khiến tôi kinh ngạc biết bao khi vài người cho rằng họ chẳng bao giờ đau khổ. Họ nghĩ, *“tôi không đau khổ, tôi không biết tại sao Phật Giáo luôn nói về đau khổ ở mọi lúc. Tôi cảm giác tuyệt vời, tràn ngập vẻ đẹp và hứng thú, tôi mãi mãi hạnh phúc. Tôi tìm ra sự kỳ dị, từng trải, thích thú, sự quyến rũ và những lạc thú bất tận của đời sống.”* Những người này chấp nhận sự phiến diện của đời sống và loại ra những cái khác, bởi vì chúng ta không thể tránh được những dục lạc làm mình say mê và đánh mất mình, để rồi chúng ta lấy làm luyến tiếc.

Sự thèm khát của chúng ta là trong một trạng thái bất tận của dục lạc đưa mình vào mọi điều rắc rối, khó khăn và nhiều hoàn cảnh. Sự đau khổ không chỉ có mặt ở những việc quan trọng như bệnh ung thư ở thời kỳ cuối, hoặc mất một vài người mà bạn yêu thương. Đau khổ có thể xuất hiện xung quanh những gì rất bình thường không có gì nghiêm trọng như bốn tư thế đi, đứng, nằm, ngồi.

Chúng ta theo dõi nhịp thở bình thường, và nhận diện sự bình thường này. Để biết được sự tồn tại, chúng ta theo dõi những cảm giác, ký ức và sự suy nghĩ bình thường còn hơn là chấp chặt những tư duy và quan niệm ảo tưởng hầu biết được mức độ cuối cùng của đời sống. Như thế, chúng ta không bị rắc rối với sự suy đoán đối với mục đích cuối cùng về sự sống, thượng đế, ma quỷ, thiên đường và địa ngục, những gì xảy ra khi chúng ta chết hoặc đầu thai. Khi hành Thiền Tứ Niệm Xứ (*Vipassanā*), bạn chỉ quan sát ở đây và bây giờ, sự sống và chết tiếp tục ở ngay đây và bây giờ, là sự bắt đầu và kết thúc đối với tất cả những việc rất bình thường. Sự suy tưởng bắt đầu khi bạn suy nghĩ về sự sanh, bạn nghĩ “*tôi đã sanh,*” nhưng đó là sự sanh trọng đại của thân xác mà chúng ta không thể nhớ. Sự sanh hàng ngày của “*tôi*” chính là kinh nghiệm.

Trong cuộc sống thường nhật là “*tôi muốn, tôi không muốn, tôi thích, tôi không thích.*” Đây là sự sanh của tâm hoặc sự tìm cầu hạnh phúc. Chúng ta suy nghĩ về địa ngục của cơn giận dữ thông thường của chính mình. Khi cơn giận nổi lên, ác cảm, căm thù mà chúng ta cảm giác trong tâm đốt nóng thân thể ta. Khi chúng ta suy nghĩ về giây phút thiên đường mà mình từng trải, trạng thái hạnh phúc, niềm vui sướng, sự nhẹ nhàng, vẻ đẹp ở ngay đây và bây giờ. Hoặc ngay nơi trạng thái si mê của ý thức, loại ngục tù này có thể có hạnh phúc hoặc không với những sự ù lì ngớ ngẩn và vô cảm. Khi hành Thiền Tuệ (*Vipassanā*), chúng ta chỉ quan sát chúng nó bên trong chúng ta. Chúng ta quán sát sự thèm muốn của chính mình bằng sự kèm chế với định và niệm khi thể hiện quyền hành đối với

người khác, trở nên nổi tiếng, hoặc trở thành một người nổi bật. Bao nhiêu người, khi bạn phát hiện ra có tài năng hơn bạn rồi bạn muốn đẩy họ xuống? Đây là sự ghen tị.

Điều mà chúng ta làm khi hành Thiền Quán là nhận ra những sự ganh tị thông thường, hoặc sự căm thù mà chúng ta đã có thể cảm giác đối với ai đó, kẻ đã đánh mất cơ hội của chúng ta. Tâm của chúng ta như một cái kính, nó phản chiếu vũ trụ và bạn thấy sự phản chiếu đó. Trước kia, chúng ta chấp những bóng dáng này cho là thật rồi chúng ta trở nên bị mê hoặc, sa đọa hoặc lãnh đạm đối với chúng. Nhưng khi hành thiền Vipassanā, chúng ta chỉ quán sát tất cả sự phản chiếu này như là sự thay đổi trạng thái, và bắt đầu nhìn chúng như những đối tượng chứ không phải là chủ thể, mà khi mê mờ, chúng ta theo đuổi và đồng hóa với chúng.

Khi hành thiền, chúng ta nhìn thế giới như sự hiện hữu phản chiếu trong tâm. Nó không phải là chủ đề kinh nghiệm cho bất cứ ai; một hành giả ngồi ở đây và kinh nghiệm tất cả loại ánh sáng của viên kim cương, màu sắc, hình ảnh quyến rũ, Phật, Trời, ngay cả mùi thơm tuyệt hảo, nghe những âm hưởng thiêng liêng, rồi suy nghĩ, *“sự hành thiền tuyệt vời làm sao! Vẻ rực rỡ chói lọi làm sao! Sự nhiệm màu như một thiên thần chạm vào tôi, và tôi cảm nhận trạng thái ngây ngất này. Tôi đã chờ cả đời vì sự kinh nghiệm này.”*

Trong khi đó, người kế tiếp thì suy nghĩ, *“tại sao việc này luôn luôn xảy đến cho tôi? Tôi ngồi cả giờ trong cơn đau lưng, chán nản và muốn nó qua đi. Tại sao mặt đất mà tôi hiện diện với tất cả sự chán nản này.”* Người khác

có thể nói: *“Tôi không thể đứng với những người có những tư tưởng khờ khạo và võ đoán. Họ chán ghét tôi, họ chỉ biểu lộ lòng căm thù và ác cảm khủng khiếp đối với tôi. Tôi ghét hình ảnh Phật ngồi bên cửa sổ. Tôi muốn đập tan nó. Tôi ghét Phật Giáo và Thiên Tập.”*

Vậy trong ba người trên ai là một hành giả hành thiền tốt? Chúng ta thấy người đầu tiên thấy sự múa lượn của thiên thần trong cõi thiên đường, người khác thì lo lắng, trơ trơ, đần độn và người khác tràn ngập hận thù và ác cảm? Sự múa lượn của các chư thiên ở thiên đường là Vô thường. Nỗi buồn chán là Vô thường. Vậy hành giả tốt là người thực hành phương pháp đúng, nhìn được sự vật vô thường trong mọi tình huống đó. Khi bạn nói chuyện với người thấy Thiên giới và những kinh nghiệm về ánh sáng rực rỡ ấy, bạn bắt đầu nghi ngờ về sự thực hành và suy nghĩ của chính mình, *“có thể tôi không có khả năng trí tuệ, có thể tôi không hành thiền đúng.”*

Hãy nghi ngờ chính nó là vô thường vì bất kỳ điều gì xuất hiện rồi sẽ biến mất. Một hành giả đúng, là người nhận ra sự vật vô thường đối với những trạng thái vui sướng và ngây ngất hoặc những kinh nghiệm ù lì, giận giữ, căm thù và ác cảm, và những phản chiếu đặc tính vô thường đối với những oai nghi khi đi, đứng, nằm, ngồi đó. Khuynh hướng của bạn là gì? Bạn là người tích cực đối với mọi điều? *“Tôi thích mọi người ở đây. Tôi tin tưởng lời dạy của Đức Phật. Tôi tin tưởng Pháp.”* Đó là tâm chánh tín. Điều này cho thấy rằng loại tâm này có thể tạo nên và thể nghiệm sự an lạc rất nhanh. Một số người nông dân Thái Lan có kiến thức rất hạn hẹp về thế giới. Họ có thể

rất cực khổ khi học chữ, thỉnh thoảng, họ lại có kinh nghiệm về trạng thái hạnh phúc, ánh sáng, thiên giới, và họ tin tưởng tất cả điều đó. Khi bạn tin tưởng chư thiên, bạn sẽ thấy họ. Khi bạn tin tưởng vào ánh sáng Thiên đường, bạn sẽ thấy nơi đó. Khi bạn tin tưởng rằng Đức Phật sẽ bảo hộ bạn, Đức Phật sẽ đến bảo hộ bạn. Những gì bạn tin tưởng sẽ hiện diện với bạn. Nếu bạn tin vào địa ngục, thiên đường, yêu quái, bạn thấy được những điều đó biểu hiện đối với bạn. Nhưng tất cả vẫn là vô thường, chóng vánh và không có tự ngã.

Hầu hết, chúng ta không tin tưởng vào những cảnh giới như chư thiên hay thiên giới, và cho rằng sự tin tưởng này là khờ khạo. Đây là loại tư tưởng tiêu cực, hạng người mập mờ, nghi ngờ và không tin tưởng bất cứ điều gì. *“Tôi không tin thiên giới và thiên thần, tôi không tin bất kỳ điều nào trong đó có thể giúp tôi đến cõi thiên đường. Thật ngớ ngẩn!”* Thế là nhiều quan niệm hoài nghi và mập mờ mà chẳng bao giờ thấy được sự thật. Có tin tưởng; có hoài nghi, sự thực hành trong Phật Giáo là chúng ta khảo sát những niềm tin và hoài nghi mà mình thể nghiệm bên trong tư tưởng và biết rằng hai loại này là những trạng thái đối thay.

Tôi đã quán sát tự thân của sự hoài nghi như một dấu hiệu. Tôi đã hỏi chính mình một câu hỏi như, *“tôi là ai?”* Và rồi tôi lắng nghe câu trả lời chẳng hạn như, *“Tỳ Khưu Sumedho.”* Rồi tôi tư duy, *“đấy không phải là câu trả lời, bạn thật sự là ai?”* Tôi nhận diện sự vùng vẩy, sự phản ứng của thói quen để tìm câu trả lời cho câu hỏi. Nhưng tôi đã không chấp nhận bất cứ khái niệm nào cho

câu trả lời. *“Ai đang ngồi đây? Cái gì đây? Chỗ này là gì? Ai đang suy nghĩ mọi thứ? Những suy nghĩ đó là gì?”* Khi một tâm trạng không mê mờ hoặc hoài nghi xuất hiện, tôi chỉ nhìn vào chúng bằng cách ghi nhận, rồi tư tưởng dừng ở đó và trở nên trống rỗng, và tất cả chúng tan biến dần.

Tôi thấy việc này rất có tác dụng khi làm trống rỗng tư tưởng bằng việc hỏi lại chính mình những câu hỏi không thể trả lời làm cho những hoài nghi hiển hiện. Nghi ngờ là một tâm trạng vô thường. Hình thái mà chúng ta nhận thức được là vô thường, và không nhận thức được cũng là vô thường. Đôi khi, tôi đi ra ngoài nhìn thiên nhiên và quan sát chính mình đang đứng ở đây nhìn mặt đất. Tôi đã hỏi chính tôi, *“mình đã ngăn cách mặt đất phải không? Khi rời chỗ này, tôi sẽ còn thấy nó không? Chúng nó vẫn ở đây khi tôi không còn thấy chúng? Ai là người nhận thức về những điều này?”*

Tôi cũng làm vài cuộc thí nghiệm với âm thanh, vì những đối tượng của con mắt có một sự cụ thể nào đó như cái phòng này, nó dường như tương đối lâu dài, như bạn thấy, ít nhất nó tồn tại hôm nay. Nhưng âm thanh thì hoàn toàn vô thường, hãy thử nắm bắt âm thanh đi! Tôi quán chiếu âm thanh bằng câu hỏi: *“Con mắt có thể nghe nó không? Nếu tôi cắt đi lỗ tai và màng nhĩ của mình, sẽ còn âm thanh nào đây? Tôi có thể thấy và nghe một cách chính xác như bây giờ không?”* Tất cả những giác quan và đối tượng của nó là vô thường, thay đổi. Bây giờ hãy suy nghĩ, *“Mẹ của bạn ở đâu? Mẹ của tôi ở đâu?”* Nếu tôi nghĩ bà ta ở trong gian phòng của bà ta tại California, nó là một khái niệm trong tư tưởng. Ngay với việc tôi suy nghĩ,

“California là đấng kia”, đó vẫn là sự suy nghĩ của tâm về “đấng kia”. “Mẹ” là một khái niệm phải không? Vậy mẹ tôi bây giờ ở đâu? Cô ta ở trong tư tưởng bạn: khi từ “mẹ” hiện lên, bạn nghĩ từ đó như một âm thanh, và nó tạo ra một hình ảnh trong tâm hay là một ký ức, một cảm giác thích hoặc không thích, hay vô cảm.

Tất cả những khái niệm trong tâm mà chúng ta thấy như thực sẽ được quan sát, nhận diện những khái niệm nào tác động đến tâm. Hãy ghi nhận, quan sát tâm thích thú hay chán ghét mà bạn đang có. Bạn có những thành kiến và định hướng về sự cạnh tranh quốc tế, cũng như tất cả những khái niệm và phát triển khái niệm. Đàn ông có những quan điểm và định kiến nào đó về phụ nữ, và đàn bà có những quan điểm và định kiến nào đó về đàn ông. Đây chỉ là những đặc tính cố hữu đồng nhất. Nhưng trong Thiền Quán, “đàn bà” là một khái niệm, và “đàn ông” cũng là một khái niệm, một cảm giác, một nhận thức trong tư tưởng.

Vậy với sự thực tập thiền Minh Sát Tuệ, chúng ta đi sâu vào trong sự vật với tất cả trạng thái thô hoặc tế. Sự chiếu kiến sẽ đập tan những ảo tưởng với những khái niệm làm cho chúng ta có ảo giác rằng chúng nó là thật. Những khái niệm này có thể hiện hữu; chúng ta không thể chấm dứt những thứ ảnh hưởng trong đời sống của mình như thời tiết, kinh tế, chuyện rắc rối của gia đình, kiến thức, có cơ hội hoặc không có cơ hội. Nhưng chúng ta quán sát tất cả hoàn cảnh này là vô thường và vô ngã, đây là con đường siêu việt, vượt qua tất cả chướng ngại bằng tuệ giác.

Đức Phật là một bậc Đạo Sư, Ngài ở bên trong chúng ta để nhắc nhở chúng ta quan sát sự vật vô thường trong mọi hoàn cảnh, và không cho bất cứ điều gì về chúng như là thật. Khi chúng ta phản ứng, điều gì xảy đến? Chúng ta có những cuộc chiến tranh, những cuộc xung đột, những trận đánh và sự kết thúc rắc rối xảy ra trên thế giới, vì sự hiện hữu của vô minh khiến những hoàn cảnh này như thật có. Tất cả gắn liền với hình tướng như một đặc tính đồng nhất. Chúng ta bị lôi cuốn vào những tư tưởng và khái niệm, và với chìm đắm đó, chúng ta phải sinh và tử theo những hoàn cảnh đó. Sự chìm đắm giống như sự ràng buộc và những thay đổi, chẳng hạn như tính tham lam và kéo theo sau đó là sự hoại diệt của nó. Thế là chúng ta sống và chết ở trong những ràng buộc ấy. Nhưng khi chúng ta không còn dính mắc vào điều gì nữa, nghĩa là chúng ta thoát khỏi khổ đau từ sự thay đổi và giới hạn của tình trạng thay đổi đó.

Giống như hiện thời, người ta có thể đặt câu hỏi: “Vậy bạn sống trong xã hội này như thế nào, nếu mọi thứ là hão huyền?” Đức Phật đã làm sự phân tích giữa sự thật quy ước (tục đế) và sự thật tuyệt tột cùng (chân đế) rất rõ ràng. Trong vị trí quy ước đối với sự tồn tại, chúng ta dùng những quy ước mang lại sự hòa hợp cho mình và xã hội mà mình đang sống. Loại quy ước nào đem lại sự hòa hợp? Làm những điều thiện, đừng làm những điều bất thiện như ăn cắp, lừa đảo và bóc lột người khác. Có sự tôn trọng và lòng trắc ẩn đối với mạng sống của mọi loài; Hãy quan tâm và tìm cách giúp đỡ: Tất cả những quy ước này đem đến sự an hòa và thuận lợi cho cuộc sống. Trong giáo

lý nhà Phật, nhờ vào quy ước, chúng ta sống với cách khích lệ việc làm tốt và kèm chế những hành động có hại đối với thân và khẩu. Điều này không phải như việc thoát ra khỏi thế gian Pháp “tôi chẳng muốn làm gì cả bởi vì nó là một ảo tưởng”, đây cũng là ảo tưởng khác. Quan niệm cho rằng quy ước thế gian là một ảo tưởng cũng chính là mắc kẹt vào một quan niệm khác.

Nhờ hành thiền, chúng ta thấy rằng quan niệm là quan niệm. “Thế giới là ảo tưởng” là một quan niệm, “thế giới không phải là ảo tưởng” là một quan niệm khác. Nhưng ngay đây và bây giờ, chúng ta biết rằng điều mà tất cả chúng ta đang nhận biết là sự thay đổi. Hãy sống trọn vẹn, hành thiền tinh tấn và tập trung vào những gì mà bạn làm hoặc đi, đứng, nằm, ngồi. Dù bạn là nam hay nữ, là thư ký, người nội trợ, người lao công, nhân viên hành chánh hay bất kỳ ai đó, hãy tinh tấn nỗ lực với sự chú tâm, chánh niệm để làm điều tốt và kèm chế việc xấu. Đây là cách mà một Phật tử sống giữa những hình thái quy ước xã hội. Và các bạn không còn bị đánh lừa bởi tự thân và xã hội, và những sự việc tiếp diễn trong đời sống. Bởi vì một Phật tử là một nhà khảo sát và nghiên cứu vũ trụ bằng sự quán chiếu thân và tâm của chính mình.

THIỀN SƯ AJAHN PABHĀKARO



TIỂU SỬ TÁC GIẢ

Đại Đức Pabhākarō thế danh là Gordon Kappel, sinh năm 1984 tại Seattle, Washington. Nhập ngũ năm 1967, từng có mặt tại chiến trường Việt Nam (1969) với cấp bậc đại úy không quân.

Trong một chuyến đi sang Thái Lan, Đại Đức đã đến viếng các thiền viện và tình cờ gặp được chư tăng người Tây Phương đang tu học tại đây. Năm 1970, về lại Alabama (Hoa Kỳ), Đại Đức dành trọn thời giờ để nghiên cứu Phật Giáo một cách nghiêm túc, dần dần phát nguyện bát quan trai giới và học Thiền. Sau đó, trở qua Thái Lan, Đại Đức tu Sa Di ở thiền viện Wat Bovornives, rồi năm 1972 chính thức thọ giới Tỳ khưu tại thiền viện Wat Pah Pong.

Năm 1977, khi Đại Đức Sumedho rời Thái Lan để sang hoằng Pháp tại Anh Quốc, Đại Đức Pabhākarō coi như trở thành vị viện chủ của thiền viện Wat Pah Nanachat. Năm 1979, sau khi tháp tùng Thiền Sư Ajahn Chah trong một chuyến đi vòng quanh Châu Âu và Hoa Kỳ, Đại Đức trở về Thái Lan bỏ ra 18 tháng sống hạnh Đầu Đà giữa rừng sâu. Rồi sau đó, Ngài quay về chăm sóc Thiền Sư Ajahn Chah, lúc này đang trở bệnh nặng, đồng thời quán xuyến luôn cả các Phật sự tại thiền viện Wat Pah Pong. Năm 1984, Đại Đức đến Anh để cùng các huynh đệ

thành lập Trung Tâm Phật Giáo Amaravatī. Đại Đức hiện là trụ trì thiền viện Harnham Vihara và đã từng xuất hiện trên đài truyền hình trong một chương trình có tên là “Cuộc hóa duyên về Newcastle”.

Bài viết sau đây là nội dung được phỏng lại của một thời giảng do Đại Đức Pabhākaro thực hiện vào tháng tám, năm 1984 tại Scotland.

KHIÊM CUNG

Một lúc nào đó, biết ngồi lại để thấm thía tinh thần yên áo mà giản dị của Phật Pháp, chúng ta có thể sẽ thấy được ý nghĩa quan trọng tuyệt vời của cái gọi là cách đối nhân xử thế, hay nói gọn hơn là phép sống ở đời. Ở đây, chúng ta sẽ có được những kinh nghiệm quý giá về quy luật đối xứng trong từng hành động, ngôn ngữ và cả ý nghĩa của mình nữa. Mọi sự luôn để lại một hiệu quả thích đáng. Tôi đặc biệt nhấn mạnh và có hứng thú trong đề tài này, vì qua phép sống mà tôi sắp nói tới không phải chỉ được quan tâm vì nó đã được nói tới nhiều trên các trang sách, mà hơn thế nữa, nó là một thứ kinh nghiệm tâm linh tự chứng hết sức đặc thù đòi hỏi một công phu trau luyện của bản thân.

Tôi đang đứng trên bục giảng nên cứ xem là tôi đang có một cơ hội để san sẻ thứ kinh nghiệm đó của mình. Tôi đã từng được dạy cách phơi mở từng phút giây thực tại để tận dụng khả năng cao nhất của mình, nhằm có thể học được cách nói chuyện bằng chính ngôn ngữ của trái tim, thứ tiếng nói được phát biểu bằng chính kinh nghiệm nội tại. Từ lâu tôi vẫn tự hướng tâm về một bài học duy

nhất là làm sao có thể sống ban phát một cách đúng mức. Tư tưởng đó dĩ nhiên đã đem lại cho tôi rất nhiều đạo lực giá trị, nhưng rồi đôi lúc trong đầu tôi lại chập chờn những câu hỏi: “Liệu người ta có cần đến thái độ đó của mình hay không? Thật ra thiên hạ cần đến một sự tương giao như thế nào?”.

Trong những lúc như lúc đầu với mấy tự vấn đó, tôi lập tức cố gắng quay lại với chính mình bằng một thái độ buông xả rồi lại tự hỏi: “Cái Tôi từ đâu đến mới được chứ? Mình từ đâu đến đây nhỉ?”

Theo tôi, tính trung thực là một trong những giá trị tinh thần thù diệu nhất mà con người cần thiết phải phát huy, trưởng dưỡng. Đức tính này cũng là một trong mười hạnh Ba La Mật của Phật Giáo. Cho dầu có tự xét mình theo quan điểm đạo đức hay tôn giáo, chúng ta cũng sẽ thấy rằng một khi ngay trong chính thâm tâm mình đã thiếu tính trung thực, chân thực thì bước đi tiếp theo sẽ là việc dối người, dối đời. Sự dối lòng thì tinh vi lắm, rất khó phát hiện, nên ta còn có thể tự dung túng nó. Nhưng để dối người thì vấn đề hơi gay go.

Hiệu quả của lòng trung thực kỳ lạ lắm. Những khi sống với nó, tôi tự nhiên thấy mình trở nên khiêm tốn hơn để có thể chịu thua thiệt với bất cứ ai một cách dễ dàng. Nhờ nó, tôi đủ can đảm chấp nhận đời sống dù có phải ra sao. Quý vị hãy nhớ lại đi, nền văn hóa hiện đại thật ra vẫn chưa hề dạy ta cái tinh thần khiêm tốn, ngay cả những khi danh từ này được nhắc tới một cách trịnh trọng nhất. Nào có gì đâu, trong một định nghĩa bội bạc nào đó, người ta còn bảo khiêm tốn hay khiêm cung chỉ là cái cử chỉ khom

mình thật thấp về cả ý nghĩa sinh lý lẫn từ ngữ. Thậm chí có người còn nói thái độ khiêm tốn, về mặt ngữ nghĩa chỉ, là động tác tự gây cho mình cái cảm giác thấp kém và bé mọn hơn. Từ đó, người ta thường cứ thấy ầm ức khi phải tỏ dấu thi lễ, nhún nhường với ai đấy. Kỳ thật, trong từng cái cúi đầu như vậy, cái Tôi trong chúng ta coi như đã ít nhiều được đè nén nhưng hãy nhớ đấy, hãy luôn cảnh giác với chính mình khi cử chỉ khiêm cung đó chỉ còn là một động tác máy móc.

Trong đời sống tu tập của một Phật tử, đức tính khiêm tốn không chỉ là một dấu hiệu văn hóa mà còn là một pháp tu nữa. Bởi cũng chính từ đây, sự tiến bộ của chúng ta được thực hiện và thể hiện. Tôi biết có người sẽ cho thái độ khiêm tốn là phương hại cho dũng khí, nhưng rõ ràng những gì tôi vừa nói trên đây có nghĩa là chúng ta phải nhắm mắt để mặc cho người khác chà đạp. Tôi không hề kêu gọi các vị hãy nằm dài xuống mặt đường cho mọi người dẫm lên để trau dồi được tính khiêm tốn. Điều chúng tôi đề nghị ở đây chính là thái độ tâm lý của mỗi người trong từng cuộc đối diện và phản ứng với đời sống chung quanh. Tấm thân sinh lý này thật ra chẳng nghĩa lý gì đâu, chúng ta nên học cách cúi thấp ngay từ trong tư tưởng, trong từng quan điểm của mình kia!

Hãy thử quan sát điều gì sẽ xảy ra khi ta không có phản ứng đối kháng trước lời công kích của ai đó. Phải nói rằng khi xúc phạm chúng ta, thiên hạ luôn chờ xem một sự trả đũa nào đấy để họ có thể phỉ dạ, hả hê. Nhưng nếu về phía mình, chúng ta không có một đối kháng nào để đáp ứng thù tạc lại thì những thị phi kia lúc này coi như bị

tung trượt ra ngoài như một quả banh bị đánh vào khoảng không. Tôi nhắc lại, chúng ta không có đối kháng mà chỉ nên bao dung thôi. Và vấn đề không chỉ dừng lại ở tinh thần bao dung, chúng ta còn phải hiểu rõ bằng cách nào mình đã thực hiện được điều đó.

Tôi đã thực tập được điều này trong thời gian còn sống ta bà. Ngoài những lời mĩa mai, phỉ báng còn biết bao thứ phũ phàng khác nữa mà thiên hạ đã trút lên tôi. Chẳng hạn, ngoài cảm giác tâm lý khó chịu, dĩ nhiên phải có khi biết người chung quanh chẳng ưa mến gì mình, tôi còn phải chấp nhận cái đing tai nhức óc khi có người muốn đuổi theo sau hoặc muốn sánh bước với mình. Những khi đó tự trong người tôi quả là đang trào dâng một nguồn sinh lực bản năng nào đấy để sẵn sàng bật tung ra cho một đối kháng. Nhưng cũng may, bao giờ tôi cũng kịp thời giữ mình và tiếp quản lập tức nguồn sinh lực đối kháng ấy.

Đúng là chuyện khó tin khi trong lòng cùng lúc tất cả phức loạn tâm sinh lý lại tương quan với nhau một cách nhịp nhàng đến thế. Lúc đó, tôi có cảm giác như sức phản ứng của mình được di chuyển khắp vùng lục phủ, bàn tay nắm chặt lại để sẵn sàng hành động, nhưng rồi khi nội tâm được dàn xếp, sức mạnh sinh lý kia trở nên nhẹ nhàng, ngoan ngoãn cho một sự khuất phục. Như vậy, có thể nói đây là con đường để tận dụng một cách hữu ích và nhuần nhuyễn mọi tình huống trong đời sống, biến trở lực thành ra pháp tu mà ý nghĩa căn bản của nó nằm trong hai tiếng khiêm cung.

Có thể nói, hầu như cuộc đời của tôi đã đi qua với những chỉ số tiêu chuẩn nhất trong một hình hài cao trên một mét tám và hạng nặng những một trăm ký. Nhưng đối với tôi, mấy con số đó không hề là cái gì cả, như bọn thiếu niên dậy thì vẫn mong mỏi có được để tự khẳng định sức vóc và tuổi trẻ của mình. Nhờ biết quên đi, biết coi nhẹ cái mình đang có, nên tôi xem như có thể đứng đưng tẩy xóa được cái ám thị “Cơ bắp, phái mạnh, anh hùng” trong chính bản thân. Ngày nào chúng ta còn bị vướng vít với những “tầm vóc, kích thước” thì công phu Thiền Quán phải nói là cả một vấn đề, và cũng có thể nói rằng chính nhờ biết quên đi những ám thị không cần thiết nên tôi đã tìm thấy cái đẹp thật sự trong đời sống phạm hạnh của mình.

Khái niệm thẩm mỹ cao khiết này đã vạch ra cho tôi một hướng sống hết sức tuyệt vời, ngay từ những sinh hoạt bình thường nhất. Chẳng hạn ở đây, mỗi ngày chúng ta có những nghi thức tôn giáo, thoạt xem qua thì rất giản dị như động tác chấp tay và tụng Kinh. Cái khó nhất vẫn là động tác chấp tay, cúi đầu. Chỉ riêng động tác đó thôi, trên hình thức, thì có gì đâu. Chỉ có điều là chúng ta thực khó mà “biết chấp tay ngay tự đáy lòng mình”. Để thực hiện được điều này ta phải tự đối diện với sự tự kháng quyết liệt của nội tâm. Chúng ta thực ra đâu có muốn chấp tay, bởi có biết bao là những quan niệm đối lập lại với động tác khiêm cung xem ra có vẻ quá đáng ấy. Nhưng nói cho cùng thì chúng ta làm những cái gì?

Ngay chính bản thân tôi trong cuộc đời tu học của mình cũng đã nhận ra những rắc rối này từ rất sớm.

Nhưng tôi đã may mắn gặp được Thiền Sư Ajahn Chah, người mà theo tôi là một bậc chân Sư khả kính nhất. Tôi đã sụp mình đảnh lễ dưới chân Ngài một cách dễ dàng. Ngài không hề bảo tôi làm thế, dĩ nhiên, nhưng tôi đã đảnh lễ Ngài vì tự nhiên muốn làm như vậy. Tôi đã bất chợt nhận ra là tư thế phủ phục đó đẹp quá, thay vì đứng thẳng người lên, nói một câu nào đó thật sáo rỗng mà trong đầu vẫn tồn đọng một cái Tôi to tướng. Tư thế sụp mình dưới đất như vậy đã đem lại cho tôi một cảm giác làm sao ấy, nó như tươi mát cả tim mạch...

Để mọi người có thể cùng chia sẻ với chúng tôi cái cảm nghiệm đó quả là khó khăn. Lớn lên trong nền văn hóa Tây phương, chúng ta thường có khuynh hướng chú trọng đến cái gì thực tế. Khách viếng thiền viện nhìn thấy những hình thức lễ bái, rất có thể sẽ cho là chúng tôi đã nhồi sọ tín đồ, hoặc những nghi thức hạ mình đó còn là một cách lập dị để nuôi lớn một cái Tôi.

Người Tây Phương chỉ có thể xem nghi thức chắp tay gần như là biểu cử của cấp dưới cho nên khó mà thực hiện, và càng không thể hiểu được ý nghĩa tuyệt vời của nó. Trong khi đó, đứng trước một cái cúi đầu của một người, theo tập tục Thái Lan chẳng hạn, thì tự nhiên tôi thấy mình phải tự biết khiêm tốn bằng cái gật đầu đáp lại với một sự trân trọng thật lòng. Cách cúi đầu của người Thái xem ra cũng có ý nghĩa tương đương với cái chắp hai bàn tay (Āñjali) của cổ tục Ấn Độ mà người xứ này vẫn gọi là phép chào hỏi cung kính nhất (Namaste). Họ chỉ chắp tay lại thôi nhưng trong động tác ấy ngầm chứa một lời chào “Tôi xin cung đón, cung tiễn hay phủ phục trước

bạn”. Ở Phương Tây, đặc biệt tại Mỹ bạn chỉ cần đưa tay ra nắm lấy bàn tay người đối diện rồi nói một câu khuôn sáo cho xong “rất hân hạnh”, chỉ vậy thôi. Tôi là một người Mỹ nhưng cho tới bây giờ vẫn cứ thấy cách chấp tay chào nhau là một biểu lộ tình cảm đẹp nhất.

Mấy năm trước, lúc còn ở Thái lan, tôi đã từng sống gần một nữ tu người Tây Tạng, cô biết nói tiếng Anh và cũng là học trò của Ngài Ajahn Chah. Có một buổi chiều phải sang thăm dãy thiền phòng dành cho các nữ thiền sinh, Ngài Ajahn Chah bảo tôi đi theo để thông dịch. Sau thời giảng về thiền như một bài học thêm cho các cô, Ngài Thiền Sư dành đôi ba phút còn lại để trả lời các câu hỏi. Một ngày trước đó, Ngài Ajahn Chah đã nhìn thấy cô thiền sinh Tây Tạng đi nhiễu quanh ngôi chánh điện của thiền viện, rồi chốc chốc lại buông mình trải người xuống đất để đánh lễ theo nghi thức Tây tạng. Chiều nay, trước đám đông các thiền sinh, Ngài đề nghị cô hãy làm lại động tác lễ bái đó cho mọi người cùng được xem. Cô thiền sinh đã vâng lời và lặp lại trọn vẹn nghi thức lễ bái đó.

Cô đã giải thích rằng đôi tay trong lúc này mang ý nghĩa như một lễ phẩm của toàn bộ thân, khẩu, ý chính mình. Động tác duỗi tay và xoay vắn quanh người, rồi cuối cùng đặt lên đầu là để tượng trưng cho tất cả tấm lòng mình đã trao gởi vào động tác đánh lễ. Sau đó, cô thả mình nằm dài trên nền nhà với hai bàn tay chấp lại để sau đầu, rồi lặp lại mọi động tác ban đầu, cô trải mình xuống đất lần thứ nhì và đôi bàn tay đặt trên đỉnh đầu để kết thúc nghi thức. Chăm chú theo dõi từ đầu đến cuối, Ngài

Ajahn Chah đã buông một câu nhận xét: “Đây cũng là một phép tu về hạnh khiêm cung và xả thân!”

Tôi không bao giờ quên được buổi chiều hôm đó với câu nói của Ngài Ajahn Chah. Ngài đã kín đáo nhấn mạnh cái đẹp của một hình thức sinh hoạt tuy có vẻ vật chất nhưng lại chứa đựng trọn vẹn tinh thần xả kỷ vong thân. Bởi nếu có được một cái nhìn chuyên biệt, ta sẽ thấy rằng chỉ cần một vài động tác khiêm hạ cũng đã quá đủ để nói lên tấm lòng chân thành nhất. Tôi nghĩ rằng đến cả những người ích kỷ và tự đại nhất có lẽ cũng không thể phủ nhận điều tôi vừa nói trên đây.

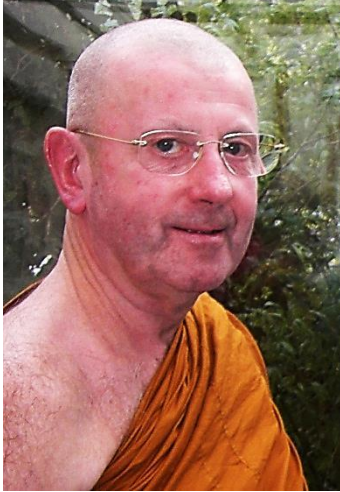
Ngay trong đời sống thiền viện, chúng tôi gần như luôn có nhiều cơ hội để tự tìm lấy những bài thực tập về hạnh khiêm cung thông qua từng cái cúi đầu của người khác đối với mình, cũng như của mình đối với người khác. Đối với chúng tôi, chỉ riêng có chừng đó cũng gần như một Pháp tu để tu học rồi. Vì ít ra đây cũng là biện pháp để chấm dứt rất nhiều thứ cần được chấm dứt, và đây cũng là một hạnh tu khá đơn giản bởi ngay cả lúc rảnh rỗi nhất cũng phải nhớ tới. Có khó gì đâu chỉ bỏ ra tí thời gian để tự nhìn lại mình và nuôi dưỡng tâm hồn chỉ bằng từng cái chấp tay hay cúi đầu thôi.

Và đối tượng cho thái độ tôn kính đó nào có phải đòi hỏi một thần tượng vĩ đại nào đâu. Chúng tôi chấp tay, cúi đầu và thật đơn sơ hướng về một nhân cách, đức tính, phẩm hạnh nào đó như nhân ái, từ bi và hiểu biết... Mỗi đêm, trước khi vào giường ngủ, tôi đều cúi đầu trong tinh thần đó đúng sáu lần và trước khi rời giường vào buổi sáng hôm sau tôi cũng lặp lại sáu lần động tác đó như một

công việc đầu tiên trong ngày. Không chỉ riêng ở đâu hết, kể cả những lần qua đêm ở nhà cư sĩ, tôi vẫn luôn giữ đúng thói quen đó, và sẽ thú vị hơn nữa nếu trên tường của căn phòng không có một đối tượng nào cả, ảnh Phật hay cách ngôn, lúc đó tôi có thể sẽ tự mình làm một buổi Kinh cầu ngay trong nội tâm mình bằng những suy tưởng về các phẩm chất tinh thần nào mà mình có thể vận dụng. Tôi nghĩ rằng điều này ai trong số chúng ta ở đây cũng có thể thực hiện được cả.

Việc thực hiện được hay không, những điều tôi vừa nói, dĩ nhiên vẫn là sự lựa chọn của mỗi người. Điều đó chúng ta nếu muốn thì cũng có thể thực hiện bất cứ lúc nào mà, chẳng hạn ngay từ bây giờ. Và bài học coi như bắt đầu từ đây thưa quý vị: Khi thấy không ai chào mình thì dù không có phản ứng gì rõ ràng, tôi vẫn cảm thấy một chút buồn đi qua lòng mình, và khi bắt gặp được một cái cúi đầu, tôi dĩ nhiên nghe mình dễ chịu hơn. Tôi hiểu được cái khó khăn trong bài học này, nhưng bởi vì quý vị đã thật lòng muốn học hỏi nó thì đây sẽ là một bài học tuyệt vời. Đại khái, bài học về đức tánh khiêm cung đòi hỏi ở chúng ta một sự cố gắng tương xứng như thế một cuộc chiến không hơn, không kém.

THIỀN SƯ AJAHN KHEMADHAMMO



TIỂU SỬ TÁC GIẢ

Đại Đức Khemadhammo (Alan Adams) sinh năm 1944 tại Portsmouth, Anh Quốc. Từng là một nghệ sĩ trong đoàn kịch quốc gia và đã đi lưu diễn khắp thế giới. Do một nhân duyên hạnh ngộ, Đại Đức đã cảm mộ Phật Giáo rồi bỏ hết sự nghiệp, sang tận Thái Lan tu Sa Di tại thiền viện Mahathat với Hòa Thượng Tan Chao Khun Demp Siddhumani, và một năm sau thọ giới Tỳ khưu ở thiền viện Wat Pah Pong của Thiền Sư Ajahn Chah. Lúc đó là năm 1972.

Năm 1977, Đại Đức đã tháp tùng với Ngài Ajahn Chah cùng Đại Đức Sumedho sang thăm Anh Quốc rồi ở luôn tại thiền viện Hampsted Vihara. Theo lời khuyên của Thiền Sư Ajahn Chah, Đại Đức Khemadhammo đã dành trọn thời gian này để tiếp cận với các tù nhân bị giam giữ tại địa phương để an ủi và cải hóa họ. Đại Đức tỏ ra rất hứng thú với Phật sự này, và vào năm 1984, Đại Đức đã chính thức thành lập Hội Tương Trợ tù nhân Phật tử lấy tên là Hội Angulimāla. Thành phần chỉ đạo của hội này gồm các vị Đại Đức lỗi lạc như Đại Đức Tiến sĩ Saddhatissa, Đại Đức Saṅgharakkhita, Đại Đức Sumedho và Lord Avebury. Đại Đức Khemadhammo đã xây dựng thêm một ngôi thiền viện ở Isle of Wight và sống tại đây suốt năm

năm liền. Trong thời gian này, Đại Đức đã từng xuất hiện trên đài truyền hình của hãng BBC trong chương trình “Vẫn Còn Đấy Lắm Nẻo Đường”. Năm 1985, Đại Đức lại dời chỗ về Forest Hermitage (Warwick). Tại đây, vào năm 1988 đã khánh thành một ngôi đại tháp, vẫn được gọi là tháp Shwedagon của Anh Quốc (gọi theo tên một đại tháp tại Miến Điện, nơi thờ tám sợi tóc của Đức Phật). Hiện nay, Đại Đức Khamadhammo đang sống tại Warwick cùng một số huynh đệ, vẫn tiếp tục tới lui giúp đỡ các tù nhân rồi mở các khóa dạy thiền, đồng thời cũng là giáo Sư thỉnh giảng tại Đại học Warwick về ngành Phật học.

Bài viết sau đây của Đại Đức Khamadhammo đã được viết theo yêu cầu của tờ báo định kỳ Caduceus, và xuất hiện trên trang báo vào tháng 12 năm 1987. Nội dung của bài viết đã được thu gọn trong hai dòng tít: Thiền Quán có thể tận dụng mọi thứ trên đời để làm đề tài tham chiếu, Pháp tu này có thể biến mọi sự thành từng bước thăng hoa tâm linh.

ĐỐI DIỆN THƯƠNG ĐAU

Sự đau đớn, dù về sinh lý hay tâm lý, quả là một đề tài hết sức quan trọng của con người. Ta có thể nói rằng mọi khổ tâm đều là thứ kinh nghiệm nội tại về những mức độ và hình thức sai biệt nhau của tất cả điều bất toại; còn nỗi đau sinh lý lại là những từng tiếng chuông cảnh báo để con người chúng ta huy động các sức mạnh sinh lý nhằm đối phó, đề kháng những bất toại đó. Cả hai nỗi đau khổ này dĩ nhiên chẳng dễ chịu tí nào, và dĩ nhiên là chúng ta ai cũng nghĩ tới một cảnh giới, cụ thể hay trừu tượng,

không có sự hiện diện của chúng. Việc đi tìm một khả năng ổn định tâm sinh lý từ đó coi như đã trở thành một phản ứng tất yếu của con người trong suốt chiều dài đời sống vốn vô ngã này.

Chúng ta hãy tưởng tượng ra một ngôi thiền viện tồn trữ nhiều đồ vật quý giá và được lắp đặt những trang thiết bị báo động tối tân nhất. Nếu không có một nhiễu động bất thường nào xảy ra thì mọi thiết bị đó dĩ nhiên tiếp tục im lặng. Theo thời gian, các thiết bị báo động có thể phải được kiểm tra, và cũng có trường hợp chúng có những lần báo động không chính xác. Nhưng tất cả điều đó, về cơ bản, có thể không gây phiền phức cho chủ nhân của chúng bao nhiêu. Tuy thế, sau nhiều tháng hay nhiều năm không hoạt động, chẳng may, các thiết bị báo động kia thành linh bị hỏng đi để tiếng còi ré và đèn hiệu của chúng làm mất giấc ngủ người nhà, hoặc chúng im lìm cho người đạo tặc mặc tình cướp trộm tài sản, chúng ta sẽ làm gì trước tình huống đó? Tiếp tục ngủ trở lại, hay tháo bỏ chúng vào một xô hoặc ngòi lại nghĩ cách đối phó những bất trắc tiếp theo... Suy cho cùng, chúng ta thật ra vẫn đang đối diện với một nỗi đau, cái duy nhất mà mình vẫn còn giữ lại được trọn vẹn!

Chúng ta lúc này chỉ còn có hai thái độ chọn lựa: Truy bắt kẻ trộm để thu hồi tài sản đã lấy mất, rồi lắp đặt trở lại các thiết bị báo động, hoặc lặng lẽ chấp nhận mọi sự và nhìn thẳng vào những gì vừa xảy ra. Thái độ thứ nhất có tốt lắm thì cũng chỉ đưa ta quay trở lại tình cảnh ban đầu. Nắm giữ trong tay mọi thứ bằng một sự bất an. Mọi cố gắng lúc này lại chỉ tái lập những điều kiện cho các

bất trắc sắp xảy đến. Các bạn chẳng những không có thêm được cái gì mà lại còn bị tổn thất bản thân nữa là khác. Ngược lại, nếu chọn cách ứng xử thứ hai, bạn dù sao cũng có thể coi như mình đã có được cái gì đó. Tuy không tiếp tục tìm lại những gì mình đã một thời sở hữu, nhưng xem ra bạn lại có được một thứ tài sản mới quý giá hơn, mà không cần phải nhọc lòng lắp đặt một thiết bị báo động phiền phức nào để có thể gìn giữ nó, đó chính là đời sống sung mãn và yên thân. Kẻ trộm nào có thể đánh cắp được nó! Có đúng như vậy không nhỉ?

Đời sống tu tập của một Tu sĩ Phật Giáo như tôi phải luôn bao gồm một Pháp tu tham chiếu về tấm thân sinh lý, và điều đó đã cho phép tôi có đôi chút kinh nghiệm nội chứng về tình trạng sức khỏe sinh lý của mình, cùng sự hiểu biết về lợi ích kiêng cử trong vấn đề ăn uống. Đã có thời gian tôi chỉ ăn một số loại rau đậu mà vẫn cảm thấy thoải mái. Đức Phật đã từng dạy rằng quả thật là sai lầm khi ai đó nhắc tới hai tiếng Khỏe Mạnh để nói tới tấm hình hài này dù chỉ trong khoảnh khắc. Nó là một hiện tượng luôn biến đổi không ngừng và hoàn toàn không hề có tí gì trong xác thân này là hoàn hảo cả. Từ đó, ta có thể thấy rằng Đức Phật đúng là một y sĩ kỳ tài nếu xét về lãnh vực y học, mặc dù có thể nói toàn bộ sự nghiệp trí tuệ của Ngài chỉ nhắm vào con đường đoạn trừ tất cả phiền não để chấm dứt toàn triệt mọi khổ đau thật sự của cuộc hiện hữu, kể cả những cái đau không mấy người nhận ra. Đường lối “Phật Pháp trị liệu” này đã được chúng tôi vận dụng và truyền bá ngày càng rộng rãi hơn. Ngay hôm khánh thành trung tâm Forest Hermitage, các vị Sư huynh

tôi đã nhắc tới vấn đề này và đem so sánh trung tâm này với một bệnh viện nhỏ. Riêng tôi, tôi cứ xem Forest Hermitage chẳng khác một phòng mạch, hơn thế nữa là một phòng phẫu thuật. Đề tài mà tôi muốn nói tới trong bài viết này chỉ có một danh từ thôi, đó là Sức Khỏe. Tiếng Sức Khỏe ở đây được dùng trong ý nghĩa rộng nhất.

Một sức khỏe sinh lý thông thường được nuôi dưỡng bằng những chăm sóc vật chất, và chúng sẽ suy sụp rồi trở nên vô nghĩa đi theo tuổi đời của mỗi chúng ta. Riêng cái sức khỏe thứ hai mà tôi muốn đặc biệt nhấn mạnh lại là một nguồn sinh lực nội tại được hình thành sự vùng dậy tích cực của đời sống tâm linh, và nếu đã vậy, nó mới chính là cái Sức Khỏe thật sự cần thiết cho đời sống mỗi người.

Dĩ nhiên, chúng ta không thể bỏ mặc tấm thân sinh lý của mình cho nó ra sao thì ra. Nhưng khi chăm sóc nó, ta đừng quên tự niệm rằng mình đang đầu tư cho một xác chết tương lai. Chỉ có sức khỏe của tâm hồn mới chính là người bạn đường thủy chung của chúng ta thôi, mức quan trọng của nó so ra đáng kể hơn một sinh lực thể xác nhiều lắm. Bởi cho dù có sở hữu được một thể hình sinh lý tuyệt vời đến mấy nhưng với một nội tâm bất ổn thì chúng ta coi như vẫn là một con bệnh. Trong khi đó, nếu chẳng may tạng phủ và kinh mạch cũng như ngoại hình của chúng ta có vấn đề, mà đời sống tâm linh vẫn chói ngời, sung mãn thì ta lại trở thành một gương sống cho mọi người nữa là khác!

Chúng ta hãy tự phác họa ra hai nếp sống cho mình thử xem: Hoặc là ngồi đó khư khư những ham muốn ích kỷ và hưởng thụ, xây dựng quanh mình những phương tiện vật chất an toàn nhất, rồi ngày đêm cực lòng đối đầu với tình trạng sức khỏe bằng đủ thứ liệu pháp và các cách ăn uống kiêng cử rắc rối góp nhặt được từ những lời khuyên nhắc của y Bác sĩ và thân nhân. Hoặc sống lạng lẽ trong sự hiểu biết về những gì cần biết với một tâm thái lạnh mạnh, mãnh liệt. Có vạch ra rõ ràng như thế, ta mới thấy được rằng nếp sống nào là cần có và khả dĩ mang lại một sức sống lý tưởng...

Cái chúng ta tuyệt đối cần đến chính là thứ Sức Khỏe đó. Nó đến được với chúng ta qua tất cả hoàn cảnh và điều kiện sống mà mình đã can đảm đi qua. Ở đó, có thể là những đau đớn, giằng xé hay ngọt ngào êm ái. Nhưng trong chính sự đối diện, chấp nhận để rồi phân tích và thấu đáo đó, chúng ta mới hy vọng có được một nguồn sức mạnh tâm linh mà nãy giờ tôi vẫn gọi là cái Sức Khỏe thật sự. Theo như những gì vừa nói, rõ ràng là sự trở lực càng lớn thì càng là một bài học tốt để người ta lớn mạnh. Chính tôi có lúc cũng đã nghĩ vậy. Nhưng quý vị cẩn thận đấy, có những đau đớn không thật sự cần thiết phải có như chúng ta vẫn nghĩ đâu. Hãy nhớ rằng bản thân sự đau đớn (bất luận về tâm hồn hay thể xác) không hề mang lại cho ta một giá trị nào cả. Vấn đề chỉ nằm ở chỗ chúng ta đã nhìn ngắm và cảm nghiệm nó ra sao. Chúng ta phải học cách đối diện với mọi đau đớn một cách sáng suốt đúng mức để từ bất cứ nỗi đau nào, trí tuệ cũng đều có thể được khai sinh.

Tôi nhớ có lần được nghe một tay trộm nhà nghề kể lại rằng anh rất có hứng thú với những tư gia hay cơ sở có lắp thiết bị báo động chống trộm, bởi những nơi đó thường có đồ vật đáng giá. Thậm chí có thể nói là cứ dựa vào mức độ tối tân, tinh xảo của các hệ thống cảnh báo thì coi như đã đánh giá được phần nào giá trị vật chất của các thứ được cất giữ bên trong. Ta cứ nghĩ xem, nếu ta chẳng có gì để phải nhọc sức trông chừng hoặc không có một sự ham thích ích kỷ trong bất cứ ngoại vật nào thì ta có lẽ đâu cần tới những biện pháp canh phòng rắc rối đó. Chúng có thì tốt, không có cũng tốt. Đừng để mình bị chúng quấy rầy, cứ điềm tĩnh và bình thản xem chúng là chúng, chẳng liên quan gì tới mình. Đó là một sức mạnh tâm linh, một sinh lực thật sự được trưởng dưỡng từ thái độ ly tham, vô chấp. Tư tưởng chúng ta lúc này coi như đã hóa băng và chẳng cần tới một hệ thống báo động buồn cười nào nữa. Nói một cách khác, chúng ta đã đứng ngoài mọi đau đớn, cực lòng!

Đức Phật đã đề cập tới sự đau khổ của tất cả chúng sinh một cách toàn diện: Vừa sâu sắc chi li mà cũng vừa phổ quát bao hàm. Ngài dạy rằng khổ đau trên đời có thể kể thành mười hai hoặc ba hoặc thậm chí nói có một cũng được. Nói có mười hai là kể theo giáo lý Tứ Đế hoặc Duyên Khởi: Sanh, Già, Đau, Chết, Sầu, Bi, Khổ, Ưu, Nỗi, thương phải xa, ghét lại gần, muốn chẳng được. Kể thành ba là khổ khổ (tất cả đau khổ thân tâm theo khái niệm đời thường). Hoại khổ (sự mong manh của tất cả những gì gọi là hạnh phúc). Hành khổ (bản chất bất toàn, giả lập của vạn hữu). Tính gọn còn lại một là Đức Phật nói tới thuộc

tính căn bản của các hiện tượng pháp giới luôn phải y cứ nhân duyên mà có mặt.

Tất cả những phân tích đó của Đức Phật về sự đau khổ phải nói là quá rõ ràng, nhưng tôi nghĩ ở đây ta cần phải bàn rộng hơn nữa về giáo lý Ngũ Uẩn, năm thành tố cơ sở mà Phật Giáo vẫn nhắc tới để phân tích cái gọi là Con Người.

Ngũ Uẩn là Sắc, Thọ, Tưởng, Hành và Thức. Chúng là từng đơn vị pháp giới phù du, vô chủ. Chúng tôi đôi lúc vẫn gọi chúng là một hệ thống tồn tại của tâm sinh lý. Sắc Uẩn là tất cả những gì thuộc về vật chất, bao gồm nhiều cá thể tương thuộc lẫn nhau để tồn tại và hoàn toàn vô tri giác. Tất cả thân sinh lý của chúng ta chỉ là chỗ gặp nhau của các cá thể Sắc Uẩn. Bốn Uẩn còn lại, có chỗ gọi là Tứ Danh Uẩn, hoàn toàn tương ứng với cái mà ta vẫn gọi là Ý thức, Tư tưởng, Cảm giác hay Phản ứng. Bốn danh uẩn này tương quan mật thiết với nhau để tồn tại, hình thành nên khối tâm linh với những khía cạnh và chức năng sai biệt cần thiết. Đã là một con người hay một sinh vật, ta không thể sống độc lập mà không cần tới những tương thuộc. Tất cả những cá thể vật chất hay tinh thần luôn là thành tố nhất định cho mọi hiện hữu, từ con người cho đến con chim hay một chiếc phi cơ đang bay trên không. Mọi hiện hữu luôn hình thành bằng sự tương tác lẫn nhau qua các nhân duyên.

Thân xác sinh lý và tinh thần của chúng ta luôn ảnh hưởng qua lại với nhau theo quy luật trên. Hình thái tồn tại của chúng được quy định bởi những gì đã cấu tạo nên

chúng để tùy thuộc vào đó mà chúng mất còn. Ở đây, ta có thể lấy đôi mắt làm trường hợp thí dụ. Một cảnh quan tốt hay xấu bất luận, khi lọt vào nhãn quan ta, nó phải cùng lúc được ghi nhận với các thành tố tâm lý liên hệ, đồng thời nó phải là một đối tượng nằm trong thị lực cho phép của ta nữa. Ta không thể nhìn thấy nếu không có đôi mắt hoặc đối tượng đó nằm ở một góc độ không thích hợp, và nếu có một thị lực tốt nhưng cứ nhìn vào khoảng không gian trong suốt vời vợi thì đôi mắt ta cũng không thấy được gì hết. Bằng vào sự tỉnh thức của trí tuệ Thiền Quán, ta sẽ thấy rõ ràng toàn bộ thế giới với cả những kinh nghiệm của ta về nó cũng chỉ là các uẩn trong Ngũ Uẩn, và cái gọi là Đau Khổ cũng chỉ là sản phẩm phù du của lòng ham muốn mộng mị tự đáy lòng mình, một tình trạng tâm lý bệnh hoạn yếu hèn.

Cảnh giới cảm nghiệm của chúng ta thực ra chỉ là một tường giả lập của Tứ Danh Uẩn, điểm hợp quần của các đơn vị tâm lý: Một ý thức (Thức Uẩn) khi phát khởi để tri nhận sự vật nào đó phải luôn cùng lúc gắn liền với một cảm giác vui buồn (Thọ Uẩn), rồi là một kinh nghiệm dựa theo những khái niệm hay hồi ức sẵn có (Tưởng Uẩn) để đi đến một thái độ xử lý vấn đề theo một khuynh hướng tốt hay xấu nào đó, mang giá trị quyết định tính chất của một đơn vị ý thức mà ta vẫn gọi là sự cảm nghiệm đời sống (Hành Uẩn). Tất cả những chi tiết ý thức này diễn ra một cách chớp nhoáng đủ để ta có một ảo giác về một ảnh tượng, vật thể nào đó mà mình vẫn ngỡ là đã nắm bắt được vận tốc và ý nghĩa tồn tại thực sự của nó. Chính ảo

giác này đã tạo ra cái Tôi ngộ nhận mà chúng ta vẫn trân trọng quan tâm!

Hãy sống thức tỉnh, ghìm cương mình lại và nội quán cẩn thận, để nhờ vậy, trong từng hơi thở đi qua, ta sẽ thấy được mọi thứ trên đời chỉ là những hiện tượng trôi chảy triền miên, xê dịch liên tục, không có gì là một thực thể hằng tại, và sự đầu tư những tham đắm về cuộc đời chỉ có ý nghĩa tự chuốc lấy thất vọng. Điều này có nghĩa là sự nhìn ngắm tinh tế các quá trình vận động của các tư tưởng, cảm giác, cùng mọi kinh nghiệm khác sẽ giúp cho khái niệm về một cái Tôi sẽ được phá vỡ, và lòng tham chấp đối với nó cũng được giải quyết theo đó. Đây là cả một sự hoán chuyển và thoát xác cực kỳ quan trọng trong đời sống tâm linh của chúng ta. Ta sẽ bắt đầu thấy được bản chất như thật của mọi sự vật. Con đường nội quán và trí tuệ cứ như thế mà thành tựu. Chúng ta chỉ có thể được hạnh phúc thật sự từ khả năng trí tuệ này chỉ vì một lý do thật đơn giản: Không bị câu thúc trong bất cứ sự bám víu nào, và đây chính là một sức khỏe tinh thần mà chúng ta tuyệt đối cần đến.

Đức Phật đã tuyên bố rằng lý Tứ Đế là một hệ thống giáo lý hoàn hảo một cách tối yếu, mà chính Ngài đã chứng ngộ để trở thành một vị Chánh Đẳng Giác. Giáo lý Tứ Đế bao gồm bốn phạm trù căn bản: Khổ đau và Nguồn cội của nó, sự giải thoát khổ đau và hành trình dẫn đến cứu cánh đó. Nếu xem đau khổ là một căn bệnh thì liệu pháp của Phật Giáo, tức đệ Tứ Thánh Đế, được gói ghém trọn vẹn trong giáo lý Tam Học: Giới học, Định học và Tuệ học. Đối với chúng ta, Thiền Tập là một phương pháp tra

luyện, bình ổn và thanh lọc tâm hồn. Ta hãy tưởng tượng xem nếu có một viên ngọc nằm dưới đáy sâu của một bể nước luôn nổi nóng và bị khuấy đục bởi những bùn sinh, đất cát, mà dù có đứng trên thuyền nhìn xuống, ta cũng không tài nào nhìn thấy được viên ngọc kia. Nhưng nếu ở một bể nước phẳng lặng, trong suốt, không cạn cáu thì việc nhìn thấy một viên ngọc nằm bên dưới sẽ dễ dàng hơn; Bởi trong điều kiện thích hợp này, ánh sáng của viên ngọc có thể giúp ta định vị được nó.

Cũng cứ vậy mà hiểu. Một nội tâm tạp loạn và hỗn độn, mông muội luôn là một trở lực ngăn ngại cho trí tuệ. Dĩ nhiên, việc dàn xếp một nội tâm kiểu đó không thể đơn giản như việc kiếm tìm viên ngọc trong bể nước, bởi chúng ta không thể ngồi yên chờ đợi một trí tuệ xuất hiện một cách bị động như người ta có thể ngồi chờ đợi thời điểm yên tĩnh của bể nước để thấy viên ngọc. Ở đây, chúng ta phải biết tỏ ra hết sức năng động và cùng lúc huy động tất cả khả năng tập trung cùng công phu nội quán, tức sự tĩnh lặng và trong sáng, để xác định thực tại, đối tượng của trí tuệ Thiền Quán. Ở trung tâm Forest Hermitage, tôi đề nghị các thiền sinh trau dồi định tâm bằng phép tu Từ tâm và thực hành Pháp hành Thiền Quán bằng con đường nuôi dưỡng Chánh Niệm. Hai Pháp tu này được áp dụng song hành nhằm hỗ trợ nhau.

Có một điều mà tôi muốn nói thêm ở đây là trong các giờ thiền tọa, chúng ta rất dễ dàng bắt gặp những đau đớn tâm sinh lý nói chung. Chúng có thể là các cảm giác tê, mỏi hay nhức buốt ở một vùng cơ thể nào đó hoặc những tư tưởng, hồi ức có nguy cơ khơi gợi ở chúng ta,

một nỗi đau tâm lý hoàn toàn bất lợi cho công phu Thiền Quán của mình. Chúng ta có thể tận dụng chúng để tu tập được hay không, điều này còn tùy thuộc vào khả năng tự lực của bản thân thông qua trình độ định tĩnh và nội quán tự chính mình. Một khi đã nhận diện được nỗi đau đớn nào đó, bất luận thuộc về tinh thần hay thể xác, bước đi cần thiết của chúng ta là bằng vào sức mạnh định tĩnh của nội tâm, hãy cố gắng đưa mình ra khỏi cơn đau đó, không lún chìm trong nó, bằng sự quay về với đề mục căn bản mà mình đang đi theo bằng một sức mạnh tập trung càng lớn càng tốt.

Có tu tập về Từ Tâm, chúng ta mới dễ dàng có được cái nhìn khoáng đạt về những nỗi đau. Pháp tu này giúp ta giải phóng các áp lực của từng cơn bức xúc khó chịu của tâm sinh lý, và đưa ta nhanh chóng quay lại với án xứ Thiền Quán của mình. Chúng ta thường có thói quen dùng sự tập trung tư tưởng như một biện pháp trấn áp, đề kháng, đối diện với các cơn đau mà quên rằng điều này tuyệt nhiên không phải là cần thiết. Ta đừng bao giờ có ý muốn chối từ hay trốn chạy nó mà ngược lại chỉ nên tập trung vào đề mục án xứ của mình với một sự chú niệm đúng mức, dẹp bỏ hoàn toàn mọi ý niệm đối kháng. Đó là nói về trường hợp vận dụng Từ tâm làm phương tiện tu Quán và có thể xem đây là một công đoạn thứ nhất.

Ở bước thứ hai, với vị trí tuệ nội quán khách quan, chúng ta huy động Chánh Niệm để ngắm nhìn từng cơn đau đi qua trên thân hay trong tâm mình. Về ý nghĩa căn bản rất ráo nhất, Thiền Quán là sự tập trung tất cả tỉnh thức qua mỗi cảm nghiệm thực tại.

Thực ra có rất nhiều phương cách để giúp chúng ta thực hiện được điều vừa nói, và thật tuyệt vời nếu ta có thể tự mình đưa chúng vào đời sống thường nhật của mình, đặc biệt là một sự hướng dẫn chuyên môn nào đó. Tất cả những đau đớn được nhận diện qua con đường này sẽ không còn là vấn đề nghiêm trọng nữa. Chúng có thể mất đi hay lại tái hiện nếu ta chỉ đón nhận chúng bằng một thái độ thuần cảm giác.

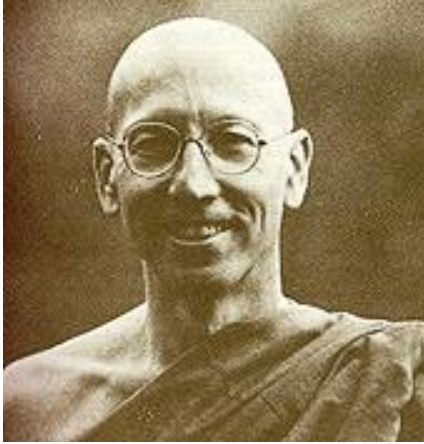
Nhưng cứ khởi sự trải nghiệm chúng bằng sự tỉnh táo nhất, ta sẽ thấy chúng thật ra không hề là một Nỗi Đau nào cả, cũng không phải là một thực thể riêng tư chuyên biệt chi hết, mà chỉ đơn giản là từng giai đoạn chuyển hóa liên tục của các cảm nghiệm luôn trôi chảy không ngừng, để tương tác lẫn nhau, tạo ra cái mà chúng ta gọi là Đau Khổ. Chúng ta lúc này coi như đang sống hết mình với kinh nghiệm nội quán trung thực và nhiều ý nghĩa hơn. Bởi ta đã thấy nó và học hỏi nhiều điều từ nó. Tất cả nỗi đau luôn có thể đem lại cho ta những bài học quan trọng: Chúng giúp ta hiểu rằng chúng rất đổi phù du và không ngừng biến động, ta chỉ càng nuôi lớn chúng khi chỉ biết sợ hãi và chán ghét chúng, quan tâm nhiều tới chúng. Chúng ta có thể vì vô minh mà bị chính những nỗi đau che khuất trí tuệ bằng cách nghĩ đến một trạng thái nào đó khả dĩ thế chỗ cho những cơn đau, cái gì cũng được và có ra sao cũng mặc, miễn là không phải chúng thì được. Đây cũng là một tình trạng sinh lý thiếu sinh lực. Có nhận ra điều này thì xem như chúng ta đã thực sự tiến bộ.

Nói tóm lại, điểm kỳ diệu của Thiền Quán là chúng ta có thể lấy bất cứ cái gì làm án xứ tu tập cũng được, và mọi

người trên đời luôn có thể là từng bước tiến của chúng ta. Bất cứ thực tại nào xảy đến, ta chỉ việc quan sát một cách tinh tường. Không để nội tâm mình bị tác động xấu từ bất luận cái gì mà chỉ ngắm nhìn nó, như là nó bằng tất cả ý thức tỉnh táo. Nó ra sao thì thấy như vậy, không đánh giá thông qua một lăng kính chủ quan nào hết. Mọi thứ luôn tương đối một cách tuyệt đối. Cái gì rồi cũng đổi khác, hãy nên sống trọn vẹn với hiện tại, nó kỳ diệu và cần thiết. Chỉ có cái Đang Là mới thực sự là cái mà chúng ta sở hữu được và tìm thấy ở đó một khả năng trí tuệ. Lời kết thúc cho bài viết này là hãy trân trọng đời sống tâm linh, giữ được tinh thần an vui, thấu đáo bản chất như thật của mọi sự để có được một sức mạnh tâm linh.

Chúng ta hãy lên đường để thực nghiệm điều đó và nguyện cầu mọi người luôn được an lành.

THIỀN SƯ AJAHN JAGARO



TIỂU SỬ TÁC GIẢ

Đại Đức Jagaro (John Cianciosi) sinh năm 1948, tại miền Nam Ý Đại Lợi. Năm lên mười tuổi, Đại Đức theo gia đình sang sống ở Úc Châu. Đại Đức đã học ngành hóa học tại Viện Nghiên Cứu Kỹ Thuật

Melbourne, nhưng rồi trong thời gian sống giam mình trong phòng thí nghiệm với tư cách một nhà hóa học, Đại Đức bỗng nhiên nghĩ tới một đời sống khác cho mình, một chân trời thoải mái và ý nghĩa hơn. Cũng như nhiều thanh niên Úc khác, Đại Đức đã lần lượt đi du lịch khắp các xứ Bali, Indonesia, Malaysia, rồi cuối cùng là Thái lan. Tại đây, Đại Đức đã bước vào Đạo Phật và quyết định xuất gia Tỳ khưu với Hòa Thượng Nānasiriratana tại thiền viện Pleng Vipassanā. Lúc đó là năm 1972, và năm này Đại Đức vừa đúng hai mươi bốn tuổi đời.

Năm 1973, Đại Đức Jagaro đến thiền viện Wat Pah Pong để học thiền với Ngài Ajahn Chah. Do nhân duyên tình cờ, Đại Đức đã thay thế Đại Đức Pabhakaro để trở thành trụ sự thiền viện Wat Pah Nanachat. Năm 1982, theo lời mời của Hội Phật Giáo miền Tây Úc Châu, Đại Đức Jagaro đã cùng Đại Đức Puriso sang Perth để khởi sự xây dựng ngôi thiền viện tại đây. Lúc đầu, các vị sống tạm thời

ở một căn hộ ngoại ô; rồi Hội Phật Giáo Tây Úc đã mua lại được một miếng đất 97 mẫu. Được sự giúp sức của Đại Đức Brahmavamsa, Đại Đức Jagaro đã lập nên rừng thiền Bodhinyana, và các vị coi như tự xây dựng lấy mọi công trình. Số lượng thiền viện chiền tăng dần lên tới con số mười cơ sở, và chur tăng thay nhau mở ra các Pháp hội, như là những hoạt động truyền giáo tại các ngôi thiền viện mới thành lập và ở cả trung tâm Phật Giáo Dhammaloka ở Perth. Đại Đức Jagaro vẫn thường xuyên đi về Thái Lan, và hiện đang được xem là một pháp Sư lừng danh.

Bài viết sau đây được phỏng lại từ một thời Pháp thoại của Đại Đức Jagaro tại Perth Vihara, vào ngày 07-06-1985 để trả lời câu hỏi Phật Pháp *“Thế nào là chân hạnh phúc?”*. Nội dung của bài viết có thể nằm gọn trong câu nói sau đây: *Sự giác ngộ không hề mang lại cho ta một lợi nhuận nào cả, nhưng có thể mang đến cho ta một niềm hạnh phúc thật sự và vượt thời gian.*

Ý NGHĨA CỦA HẠNH PHÚC

Hạnh phúc theo định nghĩa thông thường nhất chính là cái gì có tác động tốt đối với trái tim của chúng ta. Ai cũng muốn mình được hạnh phúc. Một cách nôm na nhất, hạnh phúc là những gì mình được toại nguyện cũng như thái độ tầm cầu sở hữu của bản thân ra sao: Chúng ta muốn mọi thứ luôn như ý mình. Phải nói rằng đây quả là điều vô cùng khó khăn, bởi trên đời này có biết bao nhiêu điều gần như nằm ngoài khả năng sắp xếp của chúng ta: Một ngày đẹp trời, cuộc gặp gỡ với ai đó, một sức khỏe

Ổn định, một mối quan hệ tốt, một điều kiện thuận lợi để tu tập... Tất cả đều là những gì vượt quá sự dàn xếp của chúng ta. Để có được một niềm hạnh phúc đầu chỉ cồn con thôi, xem ra cũng chẳng dễ dàng tí nào. Vậy thì, trong tinh thần của người Phật tử, chúng ta phải tìm đâu cho ra cái gọi là hạnh phúc? Chúng ta có thể làm được gì khi bản chất của đời sống luôn vô thường bất toại? Có khi chúng ta phải mất đến cả một cuộc đời để đi tìm hạnh phúc, và kết quả sau cùng vẫn chỉ là con số không.

Nếu bạn là một người may mắn, hữu hạnh và có đủ mọi điều kiện để có được những gì mình muốn, thì bạn cũng chỉ có thể hạnh phúc trong một thời gian nào đó thôi. Bởi trong đời sống chung quanh và trước mặt mỗi người có biết bao điều trở lực, những cái làm ngăn trở ước muốn của chúng ta. Đối diện với chúng, ta thường chỉ gặp phải sự bất toại mà gọi khác đi chính là đau khổ. Như vậy, rõ ràng là đau khổ và hạnh phúc luôn song hành với nhau, quy định lẫn nhau.

Trong văn học Hồi Giáo, thường nhắc tới nhân vật Nasrudin, một con người kỳ lạ: Đôi khi thông minh tuyệt vời, để rồi có lúc lại ngớ ngẩn đến lúc buồn cười. Một hôm, ông ta nước mắt, nước mũi đầy mặt, ngồi ăn từng trái một, cái thứ ớt hiểm cay xè. Mà có ít đâu, trước mặt ông ta có đến những một giỏ đầy. Một người bạn già đến thăm, thấy lạ mới hỏi, Nasrudin đưa tay lau mặt, rồi hít hà trả lời:

Tôi nghĩ thế nào cũng có một trái ngọt chứ!

Trong cuộc sống thường nhật, thật ra chúng ta đâu có khác gì ông Narrudin, khi trong từng ngày, vật lộn với những điều kiện sống chua chát đắng cay nhất để mong tìm thấy một chút hạnh phúc ngọt ngào nào đó, rồi phút cuối cùng nhìn lại có được gì đâu. Cứ cho là cuộc sống của bạn có đến chín mươi phần trăm hạnh phúc, nhưng mười phần trăm còn lại trong nội tâm của chúng ta vẫn còn đó những âu lo vướng vít. Mà để chấm dứt những điều này thì đâu phải là chuyện dễ. Cho nên, chúng ta có thể nói rằng đôi khi chính sự sợ hãi đã giúp ta biết nghĩ về con đường phát triển tâm linh, để mong tìm thấy một nguồn hạnh phúc thật sự.

Trong Phật Giáo, tiếng hạnh phúc có một định nghĩa rất đặc biệt, và do vậy con đường dẫn tới hạnh phúc, theo tinh thần Phật Giáo cũng không giống như cách nghĩ thông thường của chúng ta. Các bạn nghĩ sao, chúng ta có thể nào có được hạnh phúc trong một tâm hồn vị Ngã chật hẹp, luôn bị lệ thuộc vào đủ thứ hoàn cảnh, bị ảnh hưởng từ mọi thứ tác động, dĩ nhiên là không. Một hạnh phúc thật sự phải hoàn toàn vượt thoát bằng tất cả ràng buộc. Đó chính là niềm vui của chư Phật, chư Thánh, một thứ hạnh phúc nằm ngoài mọi hạn chế, và hoàn toàn không dính líu gì đến một cái Tôi ngộ nhận nào cả.

Khi bạn không có hứng thú trong những điều kiện sống cũng như những mưu toan dự tính, thì xem như bạn đã không còn bị bất cứ cái gì trên đời này giam giữ nữa. Sự tự do đó mới chính là tất cả những gì bình yên, hạnh phúc nhất. Bản thân Đức Phật là một điển hình chói ngời cho niềm tịnh lạc đó. Tôi dĩ nhiên không được cái may

mắt nhìn thấy Đức Phật, nhưng qua những lần gặp gỡ các bậc Thiền Sư, tôi đã cảm nhận được một điều là các vị luôn sống trong sự hạnh phúc, một thứ hạnh phúc được hình thành ngay tự nội tâm với một khả năng tự tại trước mọi hoàn cảnh.

Hồi đó, khi mới sống gần với Ngài Ajahn Chah, tôi đã rất ngạc nhiên từ phong thái cho đến khả năng kỳ lạ của Ngài. Ngài là một người hết sức điềm tĩnh và dưới tay Ngài có biết bao là Tăng Ni, Phật tử, mà tất cả đều sống tuân thủ răm rắp theo một thời khóa sinh hoạt hết sức nghiêm cẩn. Điều thú vị là Ngài Ajahn Chah luôn có vẻ như chẳng biết gì đến những điều đó. Ngài sống một cách rất tự tại và hồn nhiên. Trong đời sống cá nhân, Ngài Ajahn Chah cứ như không có riêng cho mình một thời khóa nhất định nào cả, thế nhưng tôi đã nhận ra rằng cái gọi là thời khóa sinh hoạt của Ngài thực ra vẫn giữ gìn suốt cả ngày đêm. Ngài luôn tỏ ra rất niềm nở.

Khi mọi người đã kéo đi hết, Ngài ngồi lại một mình như có vẻ đang quay trở lại với niềm hạnh phúc riêng tư nào đó. Tôi có thể nói rằng Thiền Sư Ajahn Chah là người có nếp sống hạnh phúc nhất mà tôi đã gặp qua trong đời mình. Tôi nói vậy không phải chỉ vì dựa vào những nụ cười trên môi của Ngài, Ngài gần như lúc nào cũng cười, mà phải nói rằng Ngài đã thể hiện niềm tịnh lạc trong lòng mình qua từng cử chỉ, hoạt động lớn nhỏ. Ngài sống đơn giản lắm, chẳng nhờ cậy ai việc gì và cũng không nhắc tới hai chữ hạnh phúc.

Trong Phật Giáo, hai danh từ Tự Do và Hạnh Phúc được xem như đồng nghĩa, bởi ở đây ham muốn là đau khổ, còn tự do là chấm dứt lòng ham muốn đó. Chúng ta cứ suốt đời xây dựng đủ thứ lòng ham muốn để mong xác định cái gì đó là Tôi và Của Tôi. Lòng ham muốn ấy cứ như một hòn đá nặng trên vai mỗi người. Cái ma lực của Tôi lớn lắm. Dầu có được một lời cảnh cáo thiết tha và nghiêm túc nhất từ ai đó, chúng ta cũng khó mà chối bỏ ý tưởng về một cái Tôi. Thậm chí, nếu biết được rõ ràng thế nào là chân hạnh phúc của Đức Phật, một niềm hạnh phúc không có sự canh giữ của cái tôi nào hết, thì chúng ta cũng vẫn tu tập với một tinh thần Ngã chấp. Cái tôi lúc này lại càng nguy hiểm hơn, Đức Phật đã dạy rằng không có thứ gì trên đời này đáng để ta ôm ấp cả. Thái độ không chấp thủ sẽ mang lại cho ta một niềm hạnh phúc thật sự.

Bên cạnh đề tài Hạnh Phúc, Phật Giáo còn nhắc đến khái niệm Đau Khổ, và đề nghị chúng ta một thái độ duy nhất là cứ nhìn thẳng vào nó, thấy nó chỉ đơn giản là cái đang xuất hiện và biến mất. Vấn đề chính yếu của Thiền Quán là chúng ta bắt đầu soi rọi bản chất như thật của lòng ham muốn, ý nghĩa mục tiêu của nó, để bắt đầu cho một thoáng ý thức hướng dẫn cứu cánh, ly tham thật sự.

Lòng ham muốn thật ra chỉ là một sản phẩm ý thức tự tạo trong tâm hồn chúng ta. Khi ta muốn bỏ nó, ta sẽ bắt đầu cảm nghiệm một trạng thái nội tâm tĩnh lặng. Để thực hiện được điều đó, người ta thường nhắc đến những giây phút tĩnh tọa, thế nhưng, trong những giây phút còn lại của đời sống thường nhật thì sao? Chúng ta có thể nào sống hòa nhập giữa đời với một tâm hồn vô tham, vô

chấp? Nói cho đúng, Thiền Quán chỉ là một phép sống nên chỉ cần có được một vốn sống thôi, ở đâu và lúc nào chúng ta cũng đều có thể thực hiện nếp sống vô tham, vô chấp. Vốn sống đó chính là tinh thần tỉnh thức, một thái độ sống hiểu biết và dẫn thân trọn vẹn vào thực tại, tức là những gì đang xảy ra, một con đò đưa ta vượt qua bên kia dòng thác lũ của những định kiến, toan tính và phân biệt.

Nhưng điều này có khó làm lắm không? Tôi nhắc lại, không có sự tỉnh thức, chúng ta chỉ có thể giam hãm mình như một con khỉ bị kẹt bàn tay trong lọ mứt khi nó chỉ nghĩ đến việc cầm nắm. Vấn đề ở đây là con khỉ phải biết buông bỏ hết để có thể tự do ra đi, chỉ hiếm một nỗi là nó đâu có nghĩ đến chuyện đó. Hãy nhớ, vấn đề tu tập mà chúng ta phải làm chính là chặn đứng lòng ham muốn. Ý nghĩa và bản chất của sự giác ngộ chỉ đơn giản có chừng đó thôi, và tất cả công phu tu tập của chúng ta cũng như cứu cánh tinh thần của con đường tu tập đó chỉ nằm gọn trong tinh thần tỉnh thức, một nếp sống tối ưu mà cũng là duy nhất cho những người đi tìm một chân hạnh phúc.

Giáo lý của Đức Phật chỉ là một con đường, một phương pháp để sống sao cho ngày một hoàn thiện hơn. Thiền Tập là một phương tiện giúp đỡ cho chúng ta qua từng phút giây hiện tại, qua sự ngắm nhìn vào chính lòng ham muốn của mình và những tác động của nó, rồi cuối cùng là một sự buông bỏ, khai phóng. Hành Thiền là một công phu được Đức Phật đặc biệt nhấn mạnh. Càng sống tỉnh thức, chúng ta càng có cơ hội cảm nghiệm được những trạng thái an lành và hạnh phúc nhất. Bởi tu chỉ là một cuộc đi với hai bàn tay buông bỏ, chúng ta không cần

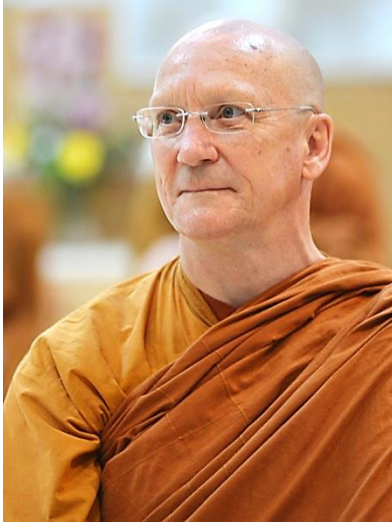
thiết phải sở hữu, thành đạt bất cứ cái gì cả. Bởi như từ đầu bài đã nói, trí tuệ giác ngộ không hề mang lại cho ta một lợi nhuận nào hết. Ở đây, chúng ta chỉ làm có mỗi một việc là khước từ tất cả, hay nói khác đi là đặt xuống mọi gánh nặng. Đời sống chỉ là đời sống, với những quan hệ và vận động, thế thôi. Chính tinh thần đó, bản thân nó đã là một nguồn hạnh phúc thật sự rồi, ta đâu cần đòi hỏi gì thêm nữa.

Hành trình tốt nhất mà tất cả chúng ta phải đi qua, đó chính là sự dốc sức vào công phu hành thiền thì đúng hơn, cuộc sống của chúng ta chỉ có nước mắt, và tâm hồn của mỗi người sẽ là từng trăn trở. Tôi có quen một vị Sư người Đức tu được mười lăm hạ, khi được tôi hỏi có thường xuyên hành thiền hay không, vị này đã trả lời:

- Mười mấy năm trời tu học, tôi đã chọn lấy con đường hành thiền. Thậm chí tôi còn cho rằng người ta không thể nào có được một đời sống tinh thần nếu không hành thiền.

Tôi cứ nhớ hoài câu nói đó của vị Sư người Đức và cứ xem đó như một đề tài để suy nghĩ. Quả đúng như vậy, một khi ta không thể làm tĩnh lặng, thanh lọc nội tâm, không sống tỉnh thức và ngắm nhìn được bản chất của thân tâm, thì ta không thể nào có được cái gọi là sự tiến bộ của tâm hồn, mà ở đây chính là tinh thần chối bỏ tất cả để tìm về một nguồn hạnh phúc thật sự.

THIỀN SƯ AJAHN PASANNO



Tiểu sử tác giả

Đại Đức Pasanno (*Reed Perry*) sinh tại La Pass, Manitoba (Canada). Sau khi tốt nghiệp ngành Sử học tại Đại học đường Winnibeg, Đại Đức đã đi du lịch sang Ấn Độ, rồi từ đó ghé lại Thái Lan. Năm 1974, Đại Đức đã thọ giới Tỳ khưu tại thiền viện Pleng Vipassanā với

Hòa Thượng Nānasirivatana. Theo lời thầy Hòa Thượng, Đại Đức đã tìm đến học thiền nơi Thiền Sư Ajahn Chah.

Là một trong những vị Sư Tây phương đầu tiên sống tại thiền viện Wat Pah Nanachat, Đại Đức đã từng làm trụ trì tại đây suốt bảy năm trời, đồng thời cũng là một vị Giảng Sư lừng danh tại Thái Lan hiện nay.

Bài viết sau đây được dịch lại từ một thời Pháp được thuyết bằng tiếng Thái của Đại Đức tại Buddhamaṇḍala gần Bangkok, vào tháng 9 năm 1987, trong một thiền khóa kỷ niệm ngày lễ lục tuần của quốc vương Thái Lan. Nội dung của bài viết chỉ là một lời nhắn gửi thật tha thiết: *“Nếu chúng ta không có được một cái gì đó là giá trị thật sự trong nội tâm mình thì một mai, khi nằm xuống ta sẽ chẳng còn lại thứ gì ngoài một nhúm xương hỏa táng”*.

ĐIỀU QUAN YẾU CỦA ĐỜI SỐNG

Đức Phật đã để lại cho đời những lời dạy có nội dung mở ra cho tất cả chúng ta một con đường hiểu biết về tất cả những gì được gọi là Sự Thật. Chính nếp sống của một Tu sĩ không nhà như Ngài đã dạy ta hiểu được thế nào là nếp sống dẫn thân trọn vẹn với chân lý. Lời dạy của Đức Phật không chỉ dành riêng cho một cảnh đời nào hết, người xuất gia hay hàng cư sĩ đều có thể thực hiện được cả. Vấn đề quan trọng nhất của một người Phật Tử, Tăng tục bất luận chính là sự hết mình thể nghiệm những giá trị thật sự trong lời dạy của Đức Phật. Chỉ cần một sự hết mình đúng đắn, chúng ta sẽ nhận được tất cả những giá trị hoàn thiện, tươi mát và tĩnh lặng của Giáo Pháp.

Là một người ngoại quốc trên xứ Thái này, tôi cứ thấy nếp sống của một người xuất gia không nhà quả là hạnh phúc. Tôi vẫn thường xuyên trả lời một câu hỏi của các du khách đến viếng thăm khi người ta thấy tôi là một nhà Sư da trắng. Hỏi thăm mới biết tôi đã tu hơn 10 năm, người ta cứ hỏi tôi có chịu đựng được nếp sống kham khổ này không. Tôi nhớ mình vẫn thường xuyên trả lời rằng : “Nếu đời tu có gì không ổn thì có lẽ tôi đã không đi qua được cái thời gian khá dài ấy. Và chẳng trong nếp sống của một Tu sĩ, tôi vẫn còn có thể làm được rất nhiều công việc mà mình muốn”. Tôi nghĩ đó cũng là lý do mà tôi đã sống hết mình trong đời tu, cũng như đã tìm thấy được cái hương vị ngọt ngào trong đó. Một đời sống thiếu đi sự hiểu biết về nội tâm mình, sẽ luôn tạo ra lắm điều rắc rối. Bởi cái gì cũng có thể làm ta phải bận tâm cả, từ những biến chuyển tâm sinh lý bản thân, những vấn đề thuộc cá

nhân cho đến cả nền hòa bình trên toàn thế giới. Đứng trước tất cả mọi biến động đó của đời sống chúng ta chỉ có mỗi một việc là hiểu biết chúng một cách khách quan, tinh tường, đó cũng là chức năng và giá trị của Giáo Lý Đức Phật.

Trong cuộc tu, điều quan trọng nhất là sự nhìn thấy rõ ràng, rớt ráo mọi sự không thông qua một định kiến hạn cuộc nào cả. Cho dầu chúng ta có quan tâm đến hay không, chúng ta luôn có quyền tự do trong việc lựa chọn cho mình một hướng đi, và có thể nói rằng Đức Phật là người duy nhất đã vạch ra cho chúng ta một con đường. Hãy nhớ trong mỗi người chúng ta không hề có một con đường. Hãy nhớ trong mỗi người chúng ta không hề có một cái gì tuyệt đối cả. Ngay cho đến thái độ tiếp nhận lời dạy của Đức Phật ở từng người cũng vậy: Lời dạy của Ngài có thể đem lại cho ta sự giải thoát, an lành và trí tuệ nhưng cũng có thể chỉ mang lại cho chúng ta những thất vọng và ngộ nhận. Chúng ta hoàn toàn chịu trách nhiệm lấy mọi kết cuộc được đầu tư từ ngay nếp sống của mình. Không có một mực thước ngoại lai nào khả dĩ giúp ta đánh giá mọi sự là tốt xấu hay đúng sai. Cũng không có ai đủ thẩm quyền trừng phạt chúng ta hết. Do đó, vấn đề mang tính sinh tử là chúng ta phải biết nhìn ngắm. Cái gì vẫn đang xảy ra bên trong mình và mình đang làm gì?

Như vậy ở đây, chúng ta có thể nhất trí với nhau rằng vấn đề quan trọng trong cuộc tu là nằm ở chỗ chúng ta vận dụng lời dạy của Đức Phật như thế nào, và khả năng nhận thức của chúng ta về bản thân ra sao. Chúng ta đã có nhiều cơ hội nghe về giáo lý Tứ Đế cùng Bát Thánh

Đạo, nhưng rất có thể chúng ta chỉ xem đó như những giáo điều, mà không hề hiểu được rằng giáo lý đó vẫn được xem là con đường của chư Phật, chư Thánh. Trong suốt 45 năm hoằng hóa, trước sau Đức Phật vẫn không ngừng nhấn mạnh và nêu bật hai giáo lý quan trọng đó.

Tuần rồi, lúc ở thiền viện, tôi không thể nào đi kinh hành được, bởi mắt cá chân của tôi khi đó đang bị đau. Tôi chỉ hướng dẫn các thiền sinh tọa thiền, rồi đến giờ kinh hành thì tôi quay về phòng riêng. Tôi đã dùng thời gian còn lại để tụng đọc một số bài Kinh ưa thích. Trong số đó, có cả bài Kinh Chuyển Pháp Luân, thời Pháp đầu tiên của Đức Phật mà nội dung chủ yếu nói về hai giáo lý Tứ Đế và Bát Thánh Đạo. Phải nói rằng xuyên qua bài Kinh này tôi đã khám phá ra nhiều điều quan trọng. Bây giờ, chúng ta hãy thử cùng nhau đi vào nội dung của bài Kinh đó.

Trước khi giác ngộ, Đức Phật đã phải bỏ ra 6 năm dài để tự mình tìm lấy chân lý. Ngài đã thực hiện tất cả những hình thức khổ hạnh khốc liệt nhất, chứ không phải chỉ tu hành một cách nhàn hạ như các thiền sinh nhút nhát của chúng ta hôm nay, chỉ cần gặp phải một tí khó chịu là đã dễ dàng bỏ cuộc. Sau khi đã trở thành một Đức Phật, Ngài lại bằng mọi cách chia sẻ kinh nghiệm nhận thức của mình cho những người đến sau. Lúc bấy giờ, Ngài đang bước vào độ tuổi 35, một giai đoạn tuổi đời vừa đủ để được xem là chững chạc, chín chắn. Hãy nhớ rằng nếu không kể gì đến trí tuệ của một bậc Đại Giác thì bản thân Ngài trước đó đã từng là một vị hoàng tử được giáo dục đến nơi đến chốn. Cộng lại tất cả khả năng, Ngài quả là thừa sức trong mọi việc. Ấy thế, nhưng ngay sau giây phút đầu tiên mới

vừa thành Phật, Ngài đã không nghĩ gì đến chuyện trở thành một bậc Đạo Sư cho ai hết. Thế rồi, sau khi xét thấy mình có thể tiếp độ năm người bạn cũ, vốn là những đạo sĩ đã từng sống chung với Ngài trong những năm tháng khổ hạnh, Đức Phật đã tìm đến họ, và buổi nói chuyện của Ngài cho năm vị đạo sĩ này chính là bài Kinh Chuyển Pháp Luân. Như vậy, giáo lý Tứ Đế và Bát Thánh Đạo tuy có ý nghĩa tế nhị, sâu kín nhưng cũng không phải là nằm ngoài khả năng nhận thức của con người.

Đúng là bài Kinh Chuyển Pháp Luân đã quá quen thuộc với chúng ta, nhưng điều này cũng có nghĩa là nội dung bài Kinh đối với mỗi người xem ra cũng chỉ là những giáo lý bình thường. Nhưng như chúng ta đã thấy đó, bất cứ việc gì trên đời này cũng vậy, kể cả những công việc dung tục tầm thường nhất, nếu chúng ta biết bỏ ra một nỗ lực nhất định nào đó để thực hiện nó thì chúng ta mới mong được thành công. Ngay trong giáo lý Bát Thánh Đạo cũng còn nhắc đến ý nghĩa quan trọng của Chánh Tinh Tấn kia mà!

Bây giờ, chúng ta chỉ bàn riêng về Chánh Tinh Tấn. Đức Phật đã dùng hình ảnh một khúc gỗ trôi sông để nói về cuộc tu của người Phật Tử. Rằng nếu khúc gỗ đó không bị tấp vào hai bên bờ hoặc không bị chìm xuống đáy sông thì chắc chắn nó sẽ ra được đến biển. Trên con đường tu tập của mình, chúng ta có thể tạm thời hiểu rằng hai bờ sông đó chính là hai thái độ lợi dưỡng và khổ hạnh, còn sự chìm xuống đáy sông ở đây có thể hiểu là thái độ biếng nhác. Nếu không bị mắc vào một trong hai tình trạng trên đây chúng ta may ra có cơ hội đạt đến Níp Bàn. Điều này

cũng là một quy luật tự nhiên thôi. Hành trình giải thoát chẳng khác gì một dòng sông, ở đó không thể nào chấp nhận cái gì là cực đoan quá trớn được.

Bát Thánh Đạo còn được gọi là con đường Trung Đạo, con đường đòi hỏi ở chúng ta một sự nỗ lực chuẩn mực, chính xác và cần thiết. Điều này cũng dễ hiểu thôi, nếu mọi hoạt động của thân khẩu chúng ta không dung hợp được với tinh thần chung của các Thánh đạo, còn nội tâm chúng ta lại bị nghiêng chênh lệch về một khuynh hướng sai lầm nào đó, hoặc manh động tiêu cực, thì chúng ta không thể nào có đủ sức mạnh tâm linh để soi rọi bản chất của các Pháp. Vấn đề chưa hết đâu, không bị tấp vào một trong hai bên bờ chưa hẳn là đã xong, chúng ta còn phải biết ổn định lấy mức độ nỗ lực của mình để khỏi phải bị chìm xuống như một khúc gỗ không đủ sức trôi xa, và điều dĩ nhiên ở đây là trong cuộc tu này chúng ta không thể nào thiếu đi một niềm tin.

Một điều có thể xảy ra là niềm tin đó cũng có lúc bị lung lạc. Điều này tất nhiên rồi. Cuộc tu giống như một cuộc bơi lội, đôi lúc ta cũng cảm thấy mệt mỏi, nhưng đừng để mình phải nhọc lòng nhiều quá, cứ nghỉ ngơi một lát để dưỡng sức rồi tiếp tục. Như vậy, ta cũng đâu bị chết chìm. Hãy nhớ rằng tu tập chỉ đơn giản có nghĩa là sống hòa mình với thiên nhiên, với thực tại, mà mọi thứ thì luôn thay đổi không ngừng. Mọi trở lực trên đường tu luôn có thể xảy ra bất cứ lúc nào. Do đó, ta càng phải biết sống với một tinh thần bình thản tự tại để nhìn xem mọi thứ xảy đến rồi cho trôi qua như thế nào, trong khi vẫn tiếp tục tu tập. Với sự quan sát nội tâm và nhìn ngắm

những thái độ tâm lý luôn thay đổi liên tục của mình ta sẽ nhận ra định lý vô thường trong các Pháp.

Hãy bằng mọi cách hiểu được cái giá trị cần thiết của giáo lý Đức Phật ngay trong đời sống bản thân mình. Lời dạy của Ngài phải được xem như những dưỡng tố cho đời sống tâm linh. Không hiểu được điều này coi như chúng ta đã bị mất mát nhiều lắm. Có nhiều người khi đến viếng Thiền Sư Ajahn Chah thường than rằng họ không có thời giờ để hành thiền vì phải giải quyết quá nhiều công việc. Những khi đó, Ngài thường hỏi họ:

Thế thì ông, bà có đủ thì giờ để thờ hay không?

Nói vậy, có phải chẳng việc tu tập cũng quan trọng như từng hơi thở sinh tồn? Một điều hết sức đơn giản là một khi đã tắt thở thì coi như chúng ta đã chết. Cũng với ý nghĩa tương tự như vậy, nếu không có được một nhận thức chín chắn về bản chất của các Pháp, về nội dung của giáo lý Đức Phật thì chúng ta cũng chẳng khác gì một người đã chết. Cái chết ở đây là sự cách biệt diệu vợi với tất cả những gì hoàn thiện, an lành là lợi ích. Nếu chỉ sống với một tâm hồn thiếu ý thức về những gì cần phải được ý thức, tức không kịp nhận ra những sự thật của sự sống, thì sau lễ hỏa táng chúng sẽ chẳng còn lại được gì đáng kể ngoài chút xương tàn mà mình đã phải bỏ ra cả đời để nuôi dưỡng nó. Chỉ có chừng ấy thôi, không còn gì hơn nữa chúng ta phải học được phép sống tỉnh thức và trung thực như Đức Phật đã dạy. Nhờ vậy mà chúng ta sẽ có thể ung dung tồn tại giữa cuộc đời này, mà không còn bị quấy

rầy và cực lòng với những mâu thuẫn, trở lực cùng trăm ngàn vấn đề nhiều khê khác nữa.

Giới Học, vấn đề đầu tiên của giáo lý Tam Học, có một ý nghĩa rất quan trọng đối với tinh thần căn bản của Trung Đạo. Nó giúp ta tránh được những xung động quá khích của tất cả những khoái cảm và đau đớn. Nếp sống có giới hạnh là một điều kiện tuyệt vời cho một đời sống có nhận thức. Chính giới hạnh theo tinh thần Trung Đạo đã giúp các sinh hoạt và ngôn từ của chúng ta không mắc phải lỗi lầm đối với tha nhân, và nhờ vậy ta chỉ còn có việc cảm thông, bao dung tất cả sinh vật. Còn đời sống nội tâm yên tĩnh thì giúp ta uốn nắn, ổn định tâm hồn mình thuận theo lý tưởng Trung Đạo dễ dàng hơn.

Tôi biết, trong từng ngày của thiền khoá này, ai trong các thiền sinh cũng cố gắng dốc sức khắc chế nội tâm để trở thành hay đạt tới một tầm vóc nào đó mình muốn. Các vị ngồi thiền bằng những vật lộn đối với tự thân một cách khốc liệt. Các vị đã huy động toàn lực khả năng chú niệm của mình để kéo lui những vọng niệm hoang đàng về lại với hơi thở. Điều đó có thể tốt nhưng cũng có thể là không. Một sự nỗ lực nông nổi, manh động, hiếu thắng, không hề là Chánh Tinh Tấn trong con đường Trung Đạo. Con đường này thật ra phải là một hành trình rộng thoáng, phiêu diêu với một nỗ lực vừa đúng mức, cần thiết, một khả năng chú niệm chính xác mà nhẹ nhàng, và một sự tỉnh thức trong hồn nhiên mà vững vàng thường trực. Chỉ bằng vào công phu tu tập và một nội tâm thoải mái, chúng ta mới có thể dễ dàng nhận diện từng khuôn mặt sai biệt của các Pháp cùng bản chất như thật của

chúng. Trong cuộc tu, chúng ta không thể nhất thời mạnh động được, càng căng thẳng, khẩn trương thì chỉ khiến nội tâm loạn động thêm thôi. Chỉ có việc đơn giản và nhẹ nhàng nhìn ngắm tất cả những gì xảy trong phạm vi nhận biết của sự tỉnh thức. Dầu chúng có là những niềm vui hay bất cứ trạng thái đối lập nào cũng chỉ là từng cảm nghiệm thôi, những bóng khói hình sương đi qua vùng ý thức của chúng ta. Cứ lặng lẽ gặp gỡ khách quan với chúng, chúng sẽ tự biến mất. Tại sao thế? Vì đó là bản chất của chúng. Hành trình trên đây là con đường thể hiện của Định Học và Tuệ Học. Niềm an lạc thật sự của chúng ta được khai sinh chỗ này đây.

Trí tuệ của Đức Phật dù vẫn được xem là vô lượng nhưng vẫn cứ là Chánh Tri Kiến. Nhất Thiết Trí của Ngài có ý nghĩa rất ráo là nhìn thấy tất cả bằng một nhận thức như thật về Tam Tướng. Cái hiểu biết của chúng ta về mọi sự dở dĩ không được trung thực là vì trí tuệ chúng ta còn bị khiếm khuyết. Sở hữu được một khả năng trí tuệ đúng mức, ta sẽ hiểu biết được cách buông bỏ mọi thứ, từ một lòng tham muốn, chấp thủ đến những ảo tưởng nông nổi. Chúng ta hãy tập sự bỏ đi những khuynh hướng tư tưởng có nguy cơ dẫn tới một cái Tôi ngộ nhận.

Cái Tôi thực ra chỉ là một giả lập đời thường. Ngày chào đời, chúng ta đâu có danh tánh gì đâu. Rồi có ai đó đặt cho chúng ta một chuỗi tên họ, cái tên gọi được sử dụng từ đó và chúng ta bắt đầu bận tâm về nó, đem nó gắn liền vào những cái Tôi. Của Tôi như một cái gì riêng tư thật sự tồn tại giữa đời, rồi bỏ ra cả đời theo đuổi nó. Đức Phật là người hiểu biết trọn vẹn đường thoát ly cái Tôi này

cùng tất cả những thứ được thoát thai từ đó: Những sở hữu, thành kiến, định kiến, quan điểm, lập trường. Sự hiểu biết này có ý nghĩa đình chỉ mọi cơ hội khai sinh của đau khổ và tạo điều kiện cho ta nhìn thấy được nội dung như thật của mọi sự. Như vậy, tu tập Bát Thánh Đạo là phát triển toàn bộ những giá trị chín chắn cần thiết cho một con người. Bằng vào đời sống lấy Tam Học làm lý tưởng, ta có thể dung thông mọi thực tại. Bát Thánh Đạo là một hành trình mà chúng ta nhất thiết phải đi qua để giải quyết mọi vấn đề liên quan đến cái Tôi để có được một nếp sống chín chắn và một tri kiến đúng mức về con đường Trung Đạo. Hãy nghiêm cẩn tu học, thành quả luôn nằm ngay trước mặt chúng ta đấy.

Mới tuần lễ vừa rồi thôi, trong một phút giây tụng đọc trở lại bài Kinh Chuyển Pháp Luân, tôi đã bất chợt thấm thía cái giá trị của giáo lý Bát Thánh Đạo một cách sâu sắc. Mấy dòng Kinh sau đây đã khiến tôi bàng hoàng: Cakkukaranī Nānakaranī upasamāya abhinnā sambodhāya nibbānāya samvattati: Đạo lộ này chính là căn bản của Pháp Nhãn, Thánh Trí, là hành trình dẫn tới sự tịch tịnh, thấu suốt, giác ngộ và cứu cánh Níp Bàn.

Giáo lý Bát Thánh Đạo là con đường toàn thiện mà Đức Phật đã vạch ra. Đi đúng con đường này, chúng ta sẽ nhìn thấy được Chánh Pháp và trở thành Chánh Pháp, bản thân sẽ thành tựu Pháp Thân. Khả năng đó Phật gọi là Pháp Nhãn, sự quán triệt trọn vẹn bản chất Tam Tướng của vạn Pháp. Đọc lại Kinh văn truyền thống, ta sẽ thường xuyên bắt gặp đoạn Kinh sau đây: “Khi Pháp Nhãn được mở ra, chứng ngộ các Pháp là các Pháp, vị ấy trở thành

bậc Nhập Lưu, người chính thức có mặt trong cảnh giới các bậc Thánh”. Chỉ có trí tuệ được thành tựu từ con đường Bát Thánh Đạo mới có thể giúp ta đoạn trừ phiền não, thành tựu tịnh lạc và chấm dứt tất cả đau khổ. Trí tuệ đó chính là cái quan yếu nhất của đời sống. Nhưng nhớ đấy, Bát Thánh Đạo dù có công năng ra sao cũng chỉ là con đường mà ta phải tự mình bước đi, một công phu mà từng cá nhân phải nỗ lực thực hiện.

Lời dạy của Đức Phật được tu tập ra sao luôn tùy thuộc vào khả năng hiểu biết của mỗi chúng ta. Giáo lý của Ngài đối với mỗi người từ đó cũng có giá trị không giống nhau. Hãy cố gắng khám phá toàn bộ ý nghĩa của lời dạy Đức Phật để xác định giá trị những lời dạy đó đối với đời sống bản thân.

TRỞ THÀNH TU SĨ CÓ MỘT SỨC HÚT KỲ LẠ ĐỐI VỚI TÔI

Ngài Ajahn Passano lớn lên ở miền bắc Manitoba, Canada, cách biên giới Hoa Kỳ khoảng 600 dặm về phía bắc. Tôn giáo lúc ban đầu của Ngài là Anh giáo. Sau đó Ngài trở thành một con chiên của Thiên Chúa giáo. Ngài Ajahn Passano cho biết: *"Gia đình tôi rất mộ đạo. Cha tôi lớn lên trong nhà thờ United Church, mỗi ngày chúng tôi cùng học giáo lý với nhau. Tuy nhiên, vào năm tôi 16 hay 17 tuổi, tôi không còn đức tin nữa. Tôi bắt đầu tìm hiểu một tôn giáo khác"*. Và dưới đây là cuộc trò chuyện của Ngài Ajahn Passano với Tạp chí Fearless Mountain Magazine:

Ngài có bao giờ nghĩ rằng Ngài sẽ trở thành Tu sĩ không?

Không. Nhưng việc trở thành Tu sĩ có một sức hút kỳ lạ đối với tôi. Đối với tôi, cuộc sống tu hành thật là huyền bí. Nhưng lúc ấy, ở Manitoba không có một Tu sĩ Phật giáo nào cả, thậm chí ở trường đại học của tôi, tại Winnibeg cũng không. Tuy thế, tôi có dự một lớp Tôn giáo phương Đông, trong đó có cả Phật giáo, nên tôi tiếp tục nghiên cứu về Đạo Phật. Khi tôi học xong đại học, tôi vẫn mơ hồ không biết mình có nên nghiên cứu Phật Giáo tiếp hay không. Tôi tìm cách học hành thiền, vì tôi biết rằng cần phải hành thiền nếu tôi muốn tiếp tục nghiên cứu.

Tôi đọc hầu như tất cả những sách nói về thiền, vì ở Canada, lúc bấy giờ, đó là phương tiện duy nhất để tìm hiểu về thiền. Một năm sau, tôi đến Thái Lan, cảm thấy rất dễ chịu nên tôi muốn ở lại đó một năm. Tôi muốn tìm nơi để thực hành thiền. Tôi đã đến Chiang Mai và tình cờ trông thấy một tu viện, nơi đây lại có bộ Tam Tạng Kinh bằng tiếng Anh. Thế là tôi ở lại một khách sạn gần đó, và mỗi ngày tôi đến tu viện để đọc bộ sách ấy. Lại một tình cờ nữa: Tu viện ấy là thiền viện. Một chú Sa Di người Đức ở đó đã sắp xếp cho tôi tham dự một khóa thiền. Đó là khóa thiền đầu tiên của tôi kéo dài 1 tháng trong im lặng.

Ngài đã thực sự tiến vào con đường Thiền Định?

Vâng, con đường đó đang mở ra trước mắt tôi. Tôi có một số kinh nghiệm vững chắc về định, tĩnh và quán tưởng. Điều đó thúc đẩy tôi đến với Thiền Minh Sát. Các Tu sĩ ở đây khuyến khích tôi xuất gia. Tôi từ chối và nói rằng tôi đang trên đường học hỏi và chưa sẵn sàng. Họ bèn giải thích rằng xuất gia trong 3 tháng ở Thái Lan là

một việc rất bình thường. Tôi nghĩ tôi có thể thử trong vài ba tháng, nên đồng ý. Cùng lúc đó, tôi nghe nói về Thiền Sư Ajahn Chah. Một vị Tăng khuyên tôi nên đến diện kiến Ngài. Tôi đã xuất gia được một hai tháng rồi, nên tôi có thể đi đến thiền viện Wat Pah Pong để gặp Ngài. Quả là một ấn tượng vô cùng sâu sắc. Điều đầu tiên Ngài nói là nếu tôi muốn học thiền với Ngài, tôi phải ở lại đó năm năm. Điều đó quá khó đối với tôi vì tôi chưa sẵn sàng xuất gia chính thức.

Tôi đã ở lại đó chỉ 1 tháng, sau đó đi đến một ngôi chùa khác là Wat Sai Ngam. Nơi đây, tôi đã có cơ hội thực hành thiền miên mật. Tôi tiếp tục gặt được nhiều kinh nghiệm thiền. Rồi một ý tưởng chợt hiện lên trong tôi: Nếu tôi thực sự muốn tu thiền, tôi sẽ phải trở lại với Thiền Sư Ajahn Chah. Năm năm là năm năm! Đừng suy nghĩ về nó nữa! Sau mùa an cư kiết hạ, tôi định trở lại với Thiền Sư Ajahn Chah. Nhưng lại có một trở ngại, nên tôi dùng thời gian ấy tranh thủ học tiếng Thái và thổ ngữ Lào.

Thưa Ngài, chuyện gì đã xảy ra?

Nếu bạn xuất gia ở một nơi khác, thì bạn chỉ là khách khi đến một ngôi chùa nào đó. Bạn phải xem xét kỹ những thông lệ của chùa mới, rồi mới quyết định có nên ở lại đó không. Những vị Tu sĩ lớn tuổi cũng dò xét bạn. Sau hai ba tháng chờ đợi, cuối cùng tôi đã được chấp nhận. Nếu bạn không tuân theo quy định ở chùa đó, chẳng hạn bạn thường sử dụng tiền để mua sắm, thì việc đó phải được chấm dứt ngay. Chuyện này đã xảy ra vì đa số Tăng sĩ đều sử dụng tiền. Thậm chí, nếu Phật tử cúng dường y cho

bạn, và bạn đem nhuộm nó theo ý bạn, Ngài Ajahn Chah sẽ yêu cầu bạn thay y khác. Y phải do chính nhà chùa may. Chất nhuộm cũng là chất nhuộm của nhà chùa. Y của Tu sĩ phải là loại y mặc ở rừng. Bát cũng rất to, vì ở rừng bạn có thể dùng nó để đựng đồ dùng cần thiết khi di chuyển. Những bát này rất đặc biệt, ai cũng mong nhận được chúng.

Nghe như rất cổ truyền phải không thưa Ngài?

Đúng vậy. Đó chính là cái cảm giác khi ở thiền viện Wat Pah Pong: Dường như các truyền thống thời Đức Phật vẫn đang tiếp tục truyền đến tận đây như phong tục cổ xưa, tình trạng nguyên vẹn, và tính giản đơn mộc mạc! Nhưng điều gây ấn tượng nhất cho tôi là sự tĩnh lặng nơi đây. Mọi thứ đều được trông chừng hết sức cẩn thận. Nổi bật hơn cả là sự tinh tấn của các Tăng và Sa Di, cũng như sự thuần thành của Phật tử. Dù trong vùng đất nghèo khó như ở Đông Bắc Thái Lan, nhưng người Phật tử luôn cúng dường chư Tăng mỗi buổi sáng. Trong những ngày lễ, họ đi nghe Pháp rất đông, ngồi thiền và đọc Kinh. Bạn có thể cảm thấy truyền thống Phật Giáo cổ xưa vẫn còn đọng lại nơi đây.

Tôi nghe nói Phật tử ở đây suốt đêm hành thiền?

Đúng. Họ thức suốt đêm để hành thiền, một tuần một lần, vào những đêm có lễ. Đối với tôi là người mới đến, thật khó khăn khi phải ngồi yên dù chỉ một giờ. Mà bạn không được ngồi trên bồ đoàn có nệm mousse. Bạn phải ngồi trên một lớp vải, trên sàn cứng. Một số người chỉ có thể tọa thiền như thế trong hai ba giờ, rồi họ phải

đứng dậy đi thiền hành, rồi lại ngồi tọa thiền tiếp... Cứ như thế cho đến hừng đông. Và bạn phải tụng Kinh. Việc này gây cảm hứng nơi tôi. Có một ảnh hưởng tương tác rất lành mạnh giữa Tăng đoàn và Phật tử ở đây. Luôn có Phật tử đến cúng dường, hỏi han, và tỏ lòng tôn kính Ngài Ajahn Chah. Họ cũng giúp đỡ trong mọi sinh hoạt của thiền viện. Họ luôn ý thức rằng thiền viện là trung tâm của cộng đồng.

Khi nào Ngài đã trở thành vị trụ trì Wat Pah Nanachat?

Vào năm thứ chín sau khi tôi xuất gia. Thật ra tôi không bao giờ có ý định như thế. Tôi đã từng ở một thiền viện trực thuộc, diện tích chỉ khoảng 1.000 mẫu Anh. Nhưng thiền viện đó nằm trong một cánh rừng đẹp, có một cái hồ vây quanh. Tôi đã hy vọng ở lại đó lâu hơn. Nhưng Ngài Ajahn Chah mời tôi trở lại thiền viện Wat Pah Nanachat để trụ trì. Vì Ngài yêu cầu nên tôi đồng ý.

Thiền Sư Ajahn Chah đã nhìn thấy một vài phẩm chất nơi Ngài nhưng có lẽ Ngài không biết?

Tôi nghĩ tôi phải cố gắng đáp lại những gì Thiền Sư thấy nơi tôi, hơn là tôi nhìn thấy nơi chính mình. Thật là khổ khi rơi vào hoàn cảnh đó. Là một người lãnh đạo và có nhiều trách nhiệm hơn, phần lớn là việc giải quyết những vấn đề của con người, nên việc này rất khó. Giữa muôn trùng đau khổ trong vũ trụ mê mờ này, thì việc đối phó với đau khổ của con người là điều quan trọng nhất. Tôi không thể nào lựa chọn! Tôi phải giúp đỡ mọi người. Tôi phải học dần từ việc đó.

Việc Thiền Tập của Ngài có thay đổi nhiều theo thời gian không?

Một điều mà tôi luôn thực hiện từ ngày đầu tiên đến bây giờ là chánh niệm trong từng hơi thở. Tôi thử nghiệm rất nhiều phương pháp, nhưng chánh niệm bằng hơi thở là điều căn bản quan trọng nhất. Tất nhiên, việc hành thiền này càng lúc càng được tinh luyện hơn để có hiệu quả nhất. Lời dạy của Đức Phật dường như rất đơn giản, nhưng ý nghĩa uyên thâm sâu sắc của nó bây giờ mới dần tỏa sáng. Còn những thay đổi khác là mọi việc tôi làm bây giờ hình như trở nên dễ dàng hơn so với lúc ban đầu. Thoạt đầu, tôi có rất nhiều kế hoạch và cố gắng không ngừng. Giờ, tôi yêu thích hành thiền hơn vì mọi thứ đều dường như rõ ràng hơn và tôi hài lòng hơn.

Ngài nói gì về việc các Ngài đồng trụ trì ở đây?

Chia sẻ trách nhiệm và luôn có người hội ý thì rất tốt và hữu ích. Ngoài ra, không thể chỉ có một người duy nhất trong hàng lãnh đạo với một khuôn mẫu duy nhất. Thầy Ajahn Chah và tôi có tính tình khác hẳn nhau và tạo ra hai mẫu người khác nhau nhưng cùng nhau tu tập. Điều đó rất tốt, chúng ta có nhiều cách khác để đến đích. Nó giúp mọi người có cơ hội “dễ thở hơn”, và thấy được mình nên làm gì, thay vì chỉ ‘mô phỏng’ theo Thầy Ajahn Chah.

Đào tạo Tu sĩ ở Hoa Kỳ khác với ở Thái Lan ra sao?

Ở Thái Lan, đời sống có tính cách chuyên quyền, độc đoán. Còn ở Hoa Kỳ, chúng tôi luôn mong muốn được tham khảo nhiều ý kiến hoặc được tư vấn trước khi đi đến bất cứ một quyết định nào. Ngoài ra, khuynh hướng của

xã hội Mỹ là rất bận rộn. Chúng tôi phải luôn ý thức không để thiên viện sa lầy bởi hình thức siêu tổ chức, nơi mà mọi việc đều phải làm theo giờ quy định và có rất ít thời gian rảnh rỗi. Thái độ sống đó rất dễ dàng thâm nhập vào thiên viện của chúng ta.

Tôi nghe nói người châu Á thường tự hài lòng với chính mình và không tự ghét mình như người Mỹ?

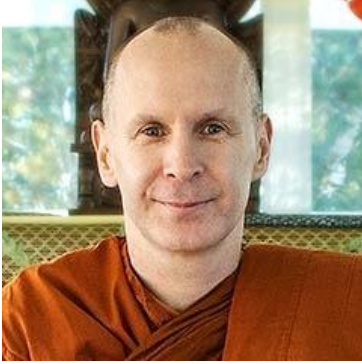
Tôi không nghĩ thế. Tôi chỉ nghĩ người châu Á không tự làm họ bối rối, họ luôn tự chấp nhận mình là như thế. Họ không phân tích rắc rối, và đánh giá điều này điều kia như đầu óc người phương Tây, đặc biệt là người Mỹ!

Sự tu tập khác nhau như thế nào ở phương Tây?

Tôi thiên về chỉ đạo mọi người tu tập theo hướng hòa hợp. Tôi yêu cầu họ phải hiểu rõ đức hạnh, giới luật và lòng vị tha. Con người thường chỉ nghĩ đến bản thân mình, nên họ khó có được lòng vị tha và từ bi. Lòng vị tha, đại lượng, không phải chỉ về vật chất, nó còn nói về thời gian, sự phục vụ, và sự hy sinh. Người ta nói: *Nếu tôi hiểu được chính mình, thì tôi sẽ bình yên*. Nhưng không có kết thúc cho việc tự hiểu mình. Con người xa lạ với chính mình quá. Chính vì thế, tôi cũng nhấn mạnh sự chánh niệm về cơ thể. Nó giúp chúng ta vượt qua được sự ám ảnh về bản thân, hay sự so sánh và đánh giá bản thân. Cứ luôn hỏi 'cái gì' là điểm thuận lợi dành cho ta, và cứ thế mà xoay tròn, rồi lại hỏi trở lại... Chú ý đến cơ thể mình là một phương thuốc giải độc. Ta có thể chú ý đến hơi thở hay cảm giác, tư thế, dáng điệu. Nhưng điều quan trọng nhất là phải luôn hướng suy nghĩ vào cơ thể của mình.

THIÊN SƯ AJAHN ĀNANDO

TIỂU SỬ TÁC GIẢ



Đại Đức Ānando sinh năm 1964 tại Buffalo, New York, và lớn lên ở miền phụ cận thác nước Niagara (biên giới Hoa kỳ với Canada). Học xong trung học, Đại Đức đi lính hải quân, bộ phận truyền tin và phục vụ tại chiến trường Việt Nam. Bất mãn trước một cuộc chiến phi nghĩa, Đại Đức quay về Mỹ, vào Đại học Buffalo, học Tâm Lý Học và tiếng Pháp, rồi sau đó trở thành chủng sinh của một chủng viện Thiên Chúa Giáo với lý tưởng trở thành một Linh mục. Thế rồi, chỉ vì không thể chịu nổi đường lối can thiệp của Mỹ tại Việt Nam, Đại Đức quyết định từ bỏ nước Mỹ ra đi.

Trong một năm trời học tại Nice (Pháp), Đại Đức đã tình cờ được đọc một cuốn sách thiền học của Alan Watts. Tác phẩm này đã thôi thúc Đại Đức thực hiện một chuyến hành hương về phương Đông. Cuộc đi xuyên qua các xứ sở Turkey (Thổ Nhĩ Kỳ), Afganistan rồi đến hàng tháng trời ở Nepal, Ấn Độ. Từ đây, Đại Đức đã bắt đầu đam mê Thiền Phật Giáo. Năm 1972, nhân một cuộc kiểm tra sức khỏe do quân đội Mỹ bắt buộc, Đại Đức đã đi sang Thái Lan. Trong dịp ghé chơi một ngôi thiền viện ở Pattaya, Đại Đức đã gặp được Đại Đức Sumedho, lúc đó còn đang ở thiền viện Kow Chalok tại Chonburi, Đại Đức

đã tu Sa Di tại đây, rồi sau đó qua thiền viện Wat Pah Pong thọ giới Tỳ khuru.

Năm năm sau, Đại Đức Ānando về Mỹ thăm gia đình, và thay vì trở lại Á Châu, Đại Đức đã được Ngài Ajahn Chah đề nghị theo giúp Đại Đức Sumedho hoằng Pháp ở Hampstead Vihara tại London. Sau đó, Đại Đức còn cùng huynh đệ xây dựng thêm các ngôi thiền viện ở Chithurst Buddhist Monastery.

TỪ TÂM VÀ NỘI QUÁN

“Thở vào để nuôi dưỡng sinh lực, thở ra với lòng lành hướng về tất cả chúng sinh”.

Ở đây, có lẽ ta cũng nên nhắc lại một câu chuyện nhỏ đã xảy ra sau khi Đức Phật thành đạo được 20 năm. Lúc này Giáo Hội Tăng Già đã phát triển mạnh mẽ lắm rồi, nhưng đổi lại, trong nội bộ Tăng Chúng đệ tử cũng đã bắt đầu xuất hiện những cá nhân có nếp sống xô bồ, thiếu nhận thức. Đó là nhóm Tỳ khuru ở Kosambī, các vị cãi vã, xung đột, rồi chia rẽ nhau đến mức khó bề cứu vãn. Nghe được câu chuyện này, Đức Phật đã đích thân tìm đến để hòa giải, dàn xếp nhưng ba lần như một, Ngài chỉ nhận được từ các vị đệ tử khó dạy này một thái độ bất tuân, có vẻ vô lễ.

Dù sao thì Đức Phật cũng đã hết lòng với họ rồi nên Ngài bỏ đi không nói thêm gì nữa, và lúc này, Ngài chợt nhớ tới ba vị đệ tử A La Hán cũng đang sống ở Kosambī, trong một khu vườn gần đó. Ba vị Thánh đệ tử này là các tôn giả Anuruddha, Nandiya và Kimbila.

Tại đây, Đức Phật đã được các vị đón chào nồng nhiệt, và rồi Ngài lại hỏi thăm các vị về đời sống thường nhật như vấn đề khát thực, trú xứ và nhất là tình Pháp hữu giữa ba người khác nhau. Thay mặt cho cả nhóm, Ngài Anuruddha đã thưa với Đức Phật rằng đời sống của các vị không có vấn đề gì cả, đặc biệt là về tình huynh nghĩa đệ với nhau. Khi được Đức Phật hỏi các vị đã sinh hoạt như thế nào, đối xử với nhau ra sao để có được cái đạo tình tuyệt vời đó. Ngài Anuruddha đã tuần tự thuật lại cho Đức Phật nghe về nếp sinh hoạt mỗi ngày giữa các vị. Chẳng hạn, vị nào đi khát thực về trước thì tự lo sắp xếp các tọa cụ rồi để mắt xem chừng các chậu chứa nước còn hay hết. Sau bữa ăn vị nào đứng lên sau cùng thì thu dọn mọi thứ đem cất đi. Từng người trong các vị giúp nhau chuẩn bị sẵn sàng mọi việc linh tinh, từ nước uống cho tới nước tắm. Đời sống vật chất của các vị quá đơn giản nên chỉ có chừng đó thôi. Mỗi tuần một lần, các vị ngồi bên nhau suốt đêm để đàm luận Phật Pháp hoặc cùng tọa thiền. Điều quan trọng nhất mà Ngài Anuruddha đã đặc biệt nhấn mạnh khi thưa chuyện với Đức Phật là Ngài đã kể lại một cách tỉ mỉ thái độ nội tâm của mình đối với các vị đồng trú:

- Đối với các huynh đệ, con luôn sống với tâm từ hòa, dù trước mặt hay sau lưng nhau. Suy nghĩ của con luôn chiều theo các vị. Chúng con ba người nhưng chỉ sống với nhau bằng một nội tâm thôi!

Đức Phật quay sang hỏi thăm hai vị tôn giả còn lại, các vị cũng đều trả lời như Ngài Anuruddha, Đức Phật tán

dương cả ba vị tôn giả và khích lệ các vị hãy tiếp tục duy trì tình cảm Pháp hữu đó.

Bài Kinh trên đã dạy cho chúng ta cái giá trị đặc thù của nếp sống từ tâm. Đó là tất cả những gì mà đời sống tình cảm con người thật sự cần đến. Như ta đã thấy, giữa các vị A La Hán với nhau, một thái độ sống đầy từ tâm vẫn cứ là cái gì đó thật đẹp. Từ tâm là mối nối tuyệt vời cho tất cả mọi sự kết hợp giữa người với người, bất luận cá nhân hay đoàn thể. Từ lâu lắm rồi, trong suốt những năm tu của mình, Từ Tâm đã gần như trở thành một Pháp tu tâm đắc của tôi.

Trong Kinh điển đã từng nhắc đến mười một lợi ích của Pháp tu này. Người giàu từ tâm luôn đi vào giấc ngủ một cách thoải mái và thức dậy cũng được nhẹ nhàng. Người có Từ Tâm luôn được phi nhân và loài người thương mến. Người giàu Từ Tâm có thể tránh được những nguy hiểm từ các độc vật (Nước sôi, lửa đốt, thuốc độc, vũ khí...). Người sống bằng từ tâm nếu đã từng chứng đạt Thiền Định thì cũng luôn xuất nhập dễ dàng. Dù đẹp hay xấu, người có Từ tâm luôn có một nét mặt dễ nhìn. Người có Từ Tâm thường dễ giữ được sự bình tĩnh trong giờ hấp hối. Nếu không phải là bậc Thánh thì cảnh giới tái sinh của người có Từ Tâm cũng được bảo đảm.

Theo tôi, vấn đề khó khăn nhất khi tu tập Pháp Thiền Tâm Từ chính là sự dàn xếp bản thân. Trong thiền khóa này, qua một số câu hỏi của các thiền sinh tôi đã nhận ra là hầu như mọi người đều không thể vượt qua được chàm bấy thử thách đối với Pháp Thiền Tâm Từ, người ta cứ sợ

cái gì tẻ nhạt vô vị (chẳng hạn như phải giữ hoà thái độ sống quan tâm đến người khác), và sự đối đầu với những gì nghịch ý. Chúng ta hãy thử can đảm nhìn lại mình xem khi ai cũng cứ suốt đời theo đuổi, nâng niu cái mình thương thích và bất mãn với những gì mình chán ghét. Tất cả những thái độ sống đó thực ra chỉ là những vọng niệm tưởng tượng và ảo giác hết sức nguy hiểm, mà chúng ta cần phải giải trừ, khai phóng.

Cứ vào mỗi hoàn cảnh, chúng ta lại có một thái độ phản ứng: Khi chúng ta sợ hãi hoặc chán ghét cái gì đó, chúng ta cứ muốn tống khứ lánh xa chúng đi, muốn có một khoảng cách nhất định giữa mình với chúng. Điều đáng tiếc là càng làm như vậy, chúng ta chỉ càng vô tình nuôi dưỡng chúng. Chúng tiếp tục tồn tại bằng cách này hay cách khác dưới bất cứ hình thức nào để ám ảnh và quấy nhiễu chúng ta cho đến khi nào chúng ta có thái độ hòa giải với chúng thì thôi. Hồi còn đi lính ở Việt Nam, tôi đã phải vô cùng khổ khổ với cái thứ tâm bệnh, mà lũ lính tráng chúng tôi lúc đó vẫn gọi là hội chứng “Nỗi đau quá khứ”. Người ta đã kiểm tra thứ tâm lý này ở các cựu chiến binh người Việt và nhận thấy phần lớn trong số đó đều đã mắc phải. Nó là một thứ nỗi niềm bơ vơ của đời lính, phân vân với trăm nghìn mâu thuẫn: hành quân thì ngán, dừng chân thì nhớ nhà, trót quen với cái phong sương của đời lính mà vẫn cứ nhớ hoài một buổi hồi hương. Người ta có kiểm tra điều đó thật đấy, kể ra nó cũng là một công việc thơ mộng, nhưng rồi nỗi buồn của mấy thằng lính cứ theo ngày tháng mà lớn dần. Từ mấy năm trước đó, tôi cũng đã học được cái kinh nghiệm rằng đối với những gì là sợ hãi

hay buồn chán, càng đề kháng chúng, chúng càng mãnh liệt hơn. Pháp Thiền Tâm Từ có điểm kỳ diệu là dạy ta học phép đối diện với những hoàn cảnh sống ác nghiệt kiểu đó, mà không cần đến một thái độ đối lập nào cả. Hãy đánh bạn với tất cả mọi sự, và nhìn ngắm chúng một cách trọn vẹn với tất cả những khía cạnh nào mà ta cảm nhận được, kể cả đó là những tình trạng tồi tệ nhất của ý thức, như biếng lười hay sợ hãi.

Thế thì tại sao chúng ta lại không bắt đầu tu tập Pháp tu này ngay từ bây giờ đi chứ. Nhưng cẩn thận đấy, Từ Tâm không chỉ đơn giản có mặt khi chúng ta chỉ dành ra đôi ba ngày thăm thì, lẩm nhẩm lời nguyện (mong sao tôi được an lành và mọi loài cũng được an lành). Từ Tâm là một cảm nghiệm trải rộng, giảng búa. Đối với một hành giả Thiền Quán, khi nhận ra rằng mình thật sự đang sống với Từ Tâm thì trước hết đừng để mình bị cuốn hút theo đó và chỉ nên chú ý ngắm nó. Hay nói khác đi, là chúng ta bước ra khỏi cảnh giới tâm lý đó rồi nhìn thẳng vào chính nó. Ở đây, ba chữ “Bước ra khỏi” cần phải được lưu ý cẩn thận, bởi vấn đề là nằm ở chỗ ta có thể nhìn thấy được Từ Tâm của mình với trọn vẹn bản chất của nó, mà vẫn hướng về tất cả bằng một thái độ yêu thương, một thứ tình thương gắn liền với trí tuệ. Tất cả những ám ảnh tâm lý trước giờ ở chúng ta cũng sẽ đột nhiên không còn nữa. Rồi theo thời gian, những suy nghĩ của chúng ta về chính mình cũng dần dần thay đổi. Chúng ta sẽ học được cách chịu đựng và chấm dứt dần những mặc cảm tội lỗi không cần thiết. Trong trường hợp này, cái giá trị của Pháp Thiền Tâm Từ là giúp chúng ta ổn định, tẩy rửa những thái độ

tâm lý của mình để có thể sẵn sàng thực hiện con đường Thiền Quán.

Lúc tôi còn ở Thái Lan, tại thiền viện Wat Pah Pong, tôi đã có lần trò chuyện với Đại Đức Liam (người Thái), lúc đó đang làm trụ trì tại đây. Khi đang trao đổi với nhau về Thiền, Đại Đức đã nói rất nhiều về vai trò của Pháp Thiền Tâm Từ trong cuộc tu. Phải nói đây là một Pháp tu khá phức tạp, chúng ta có thể dễ dàng tu tập, nhưng cũng chính từ đây, chúng ta cũng phải chấp nhận rất nhiều thử thách. Về ích lợi của Từ Tâm, thì không còn gì phải nói tới nữa, đơn giản thôi nhưng đôi khi hiệu quả của nó khó mà ngờ được. Phải nói rằng Từ Tâm là một kinh nghiệm tâm linh hết sức thú vị, nhưng như chúng ta đã biết, đây không phải là con đường giải thoát toàn triệt. Chúng ta chỉ nên xem Pháp tu này như một phương tiện đắc lực để có thể dễ dàng dẫn bước vào con đường Nội Quán.

Trong thiền khóa này, tôi muốn giới thiệu với mọi người một khía cạnh tu chứng mà ta có thể gọi là Trí Tuệ Giác Ngộ. Nhưng vẫn theo tôi, để bắt đầu cho một cuộc khám phá thế giới nội tại để đạt đến trí tuệ ấy, chúng ta nên dành ra vài ngày để trau luyện Từ Tâm. Mục đích của sự trau luyện này là có thể giúp ta nhìn thấy chính xác những gì đang xảy ra Tại Đây và Bây Giờ, thấu suốt cái phù du của từng hiện hữu để thấy rằng chúng không thể đáp ứng được cho ta một ước mơ nào cả. Tất cả chỉ là ảo vọng. Bất cứ cái gì chúng ta ghi nhận được cũng đều cho trí tuệ Thiền Quán cả. Thấy được điều này coi như ta đã có được một bước tiến thật dài. Bởi vì từ đây chúng ta đã hiểu được định lý Vô Ngã.

Ý nghĩa trong phương tiện mà tôi đã dùng trong đêm nay cũng như những gì mà các vị đã thực hiện được, chỉ đơn giản nhắm đến một công án, đó là: “Ai? Ai đang tu tập Pháp Thiền Tâm Từ? Ai đang lắng nghe trong lúc này? Ai đang ngồi? Ai đang đau nhức? Ai đang ngạc nhiên? Ai đang loạn tâm? Ai đang nghi hoặc? Ai đang hạnh phúc? Ai không được hạnh phúc? Cái này là Ai?”.

Hãy nhất tâm nêu bật công án đó, công án chỉ có một chữ Ai thôi, và ghi nhận một cánh rõ ràng từng góc cạnh nhỏ nhiệm nhất của nội tâm. Rồi giả dụ như những phức loạn của ý thức đột nhiên được đình chỉ thì chúng ta vẫn còn phải cực lòng đối đầu với nhiều vấn đề cực kỳ tế nhị khác; đến lúc này chúng ta coi như đã đi đến một giai đoạn nhận thức mà có thể tạm gọi tên cho nó là ý thức về cái nguồn cội, ý thức uyên nguyên. Nhưng nhớ đấy ý thức uyên nguyên không hề là tư tưởng về ý thức uyên nguyên, trí giác ngộ tuyệt đối không phải là suy nghĩ về trí giác ngộ. Suy nghĩ chỉ đơn giản là suy nghĩ thôi. Mỗi suy nghĩ lý tính không thể là câu trả lời cho vấn đề Ai.

Nếu chúng ta không cẩn thận, công án Ai lúc này sẽ là một chiếc búa để ta có thể đập ta bất cứ tư tưởng nào khởi lên trong đầu mình. Vấn đề ở đây đòi hỏi ở chúng ta một sự khám phá hồn nhiên, chứ không phải là một thái độ năng động nông nổi. Chúng ta hãy thử nhìn xem bọn trẻ con sắn soi một món đồ lạ nào đó thì ta sẽ thấy chúng hết mình với nó ra sao. Có thể nói rằng một thái độ nhìn ngắm tương tự như vậy vốn rất cần thiết cho công phu Thiền Quán bởi nó đem lại cho ta một sự ngạc nhiên thật thà và cần thiết nhất.

Bằng con đường này chúng ta có thể nắm bắt dễ dàng những gì vẫn quấy nhiễu mình, bằng một thái độ hoàn toàn mới mẻ không giống như trước đây. Phóng tâm được ghi nhận là phóng tâm, bất an được ghi nhận là bất an, mà không cần thiết phải nhờ đến những khái niệm “Ai đang phóng tâm? Tôi hay Người nào? Ai đang đi? Ai đang ngồi?”. Con đường thực hành này có thể giúp ta cắt đứt một cách hiệu quả những ảo tưởng, vọng niệm.

Tôi cũng biết rằng những kinh nghiệm tâm linh trên đây không phải ai cũng có thể thực hiện hoặc thực hiện vào bất cứ lúc nào. Nhưng cũng đừng vì vậy mà cho rằng những điều tôi vừa nói chỉ là một thứ lý thuyết suông. Nên hiểu rằng đó chỉ là một Phương Tiện có thể dẫn đến một hiệu quả nhất định nào đó thôi. Bởi thực ra nó rõ ràng chỉ là một thứ kinh nghiệm mà riêng tôi tâm đắc. Nếu quý vị xét thấy không thể thực hiện được nó, hoặc thấy nó chẳng có giá trị gì, ít nhất cũng nên quay lại với Pháp Thiền Tâm Từ để tiếp tục nuôi dưỡng tâm mình một giá trị nhân bản. Biết đâu được sự quay lại này đến một lúc nào đó lại là một cái căn bản cần thiết để rồi các vị có thể quay về với công án Ai. Chỉ là một cuộc đi thôi nhưng đôi lúc ta phải mắc công lòng vòng một tí như vậy đấy.

Chúng ta có thể nói rằng, đôi lúc bên cạnh một công án Thiền Quán có vẻ khô khan quá thì Pháp Thiền Tâm Từ lúc này lại thành ra một chất liệu trung hòa. Lời cuối cùng là tôi mong sao hai Pháp Thiền Tâm Từ và Nội Quán sẽ được các vị dung hòa, kết hợp một cách nhuần nhuyễn để có thể đạt tới hai giá trị thiết yếu nhất của đời sống là hiểu biết và yêu thương.

HƯỚNG DẪN PHÁP THIỀN TÂM TỪ

(Phần hướng dẫn này có thể được thực hiện bằng một bài đọc chậm chậm của một thiền sinh nào đó cho cả một tập thể cùng nghe, dĩ nhiên, trong sự thinh lặng cần thiết. Cứ sau mỗi một đoạn, tất cả các thiền sinh cùng im lặng một lát để tiếp tục lắng nghe những đoạn còn lại. Thời gian cho việc này có thể chỉ chừng nửa giờ đồng hồ xen kẽ vào giữa các thời gian hành thiền).

Từ Tâm cũng là một Pháp hành thiền, nó giúp ta có dịp thể hiện nguồn tâm lực mà bấy lâu nay mình vẫn phung phí. Chúng ta đã từng sử dụng nội tâm mình vào những việc vớ vẩn mà lẽ ra chỉ cần chuyển đổi một chút, ta đã có thể tu tập được Pháp Thiền Tâm Từ. Ví như trong những giây phút nhìn hoa ngắm bướm, Từ Tâm dĩ nhiên không chỉ đơn giản là một vài giây phút đắm mình thưởng thức mà là thái độ trân trọng đối với từng hiện hữu.

Bây giờ, chúng ta hãy ngồi xuống và cẩn thận để ý xem trên khuôn mặt mình có một chút căng thẳng nào không. Hãy để cặp mắt được thư giãn, cố giữ cho chiếc cằm và vùng miệng được tự nhiên, rồi tập trung tư tưởng nhắm vào vùng ngực. Sau đó, chúng ta thở vào với cái cảm nghiệm về một nguồn sinh lực đang tiếp nhận. Hãy nhớ, lúc này tạm thời coi như lồng ngực là khu vực hơi thở ra vào. Ngay khi hít vào ấy, ta hãy tự ám thị “Mong sao tôi được an ổn”. Ám thị này phải là một sự chuyên chú hết mình chứ không phải tưởng tượng. Trong suốt thời gian thực hiện hơi thở vào, ta hãy buông xả mọi thứ để tự nuôi dưỡng một sự chuyển mình trọn vẹn. Rồi

chúng ta lại thở ra với một nguồn sinh lực được xem như đang lan tỏa ra ngoài với một lời nguyện “Mong sao mọi loài được an ổn”. Cứ thế chúng ta lại cứ liên tục với những hơi thở nhịp nhàng như từng điệp khúc đơn giản và chan chứa lòng mát mẻ hướng về bản thân cùng tất cả những chúng sinh khác.

Nếu nội tâm có bị phóng tán, ta hãy thanh thản và kiên nhẫn lặp lại sự tập trung. Hãy cố gắng xem mọi nỗ lực đó của mình là từng vận động qua lại giữa các nhịp tim, hơi thở và tư tưởng. Chỉ đơn giản vậy thôi, rồi ta tiếp tục thở. Những gì mà trong từng giây phút chúng ta thực hiện để tự ổn định lấy mình, cũng là những tác động hài hòa và giao thoa với vũ trụ đất trời. Sự tương tác này sẽ tăng lực và nuôi dưỡng chúng ta qua từng hơi thở và tư tưởng như một kiểu đối lưu hết sức thú vị. Trong từng hơi thở ra vào ta đã đồng thời NHẬN và CHO, CHO rồi NHẬN.

Hãy giữ hơi thở được nhẹ nhàng và đều đặn để biến từng hơi thở thành ra nguồn sinh lực cho chính mình. Bởi hơi thở nào, dù vào hay ra, cũng là một tác động quan trọng đối với trái tim. Càng phơi trải sinh lực của mình ra ngoài vũ trụ thì trái tim ta cũng càng lúc trở nên nhạy cảm hơn để nó có thể tiếp nhận một cách tương ứng tất cả những sinh lực từ ngoại tại. Nói khác đi, hơi thở vào giúp ta nhạy cảm, hơi thở ra giúp ta phơi mở, mà hai yếu tố này đều rất cần thiết cho một nguồn sinh lực.

Hãy luôn giữ mình trong tình trạng sẵn sàng để hơi thở với những tiêu chuẩn của Thiền Tập, từng hơi thở nhẹ nhàng mà sâu, kết hợp tư tưởng và hơi thở thành một. Hãy

nhớ thở một cách thông thả sao cho mình thấy dễ chịu là được. Chính cái tư tưởng song hành với từng hơi thở kiểu đó đã là một thứ giác quan cực kỳ bén nhạy. Hãy để cho hơi thở và sự bén nhạy đó thấm nhuần tất cả châu thân. Thở ra hay thở vào cũng đều như thế, với một tâm niệm từ ái hướng về tất cả...

Nếu như trong hơi thở vào, ta nghĩ đến mình thì ở hơi thở ra, trước hết ta hãy đến những người thân của mình. Đừng quan tâm đến chuyện họ đang ở đâu, gần hay xa, còn sống hay đã chết. Hãy cùng lúc đặt họ vào thành một hình ảnh, như vậy sẽ dễ dàng hơn. Hãy xem như họ đang đối diện với chúng ta, và ngay trong chính hơi thở ra ấy ta hãy nghĩ về họ với tất cả Từ Tâm. Tiếp theo sau hình ảnh về những người thân trong gia đình, ta hãy nghĩ đến thầy bạn. Những người đã giúp đỡ, dạy dỗ, san sẻ với ta trong đời sống. Cứ như vậy ở mỗi hơi thở ra, ta lần lượt nhớ đến tha nhân, từ thân đến sơ, từ gần đến xa. Và như đã nói, ta hãy gom họ lại thành một đối tượng tập thể trong cùng một thời điểm để ban rải Từ Tâm.

Một cách thứ lớp, càng về sau, chúng ta tiếp tục nhớ đến những người quen có chút quan hệ với mình, và vẫn nghĩ về họ bằng tất cả Từ Tâm. Khi không còn hình ảnh Con Người nào nữa, ta hãy nghĩ đến môi trường sống chung quanh mình như những vườn cây, núi đồi, ao hồ, rồi cứ thể tỏa rộng Từ Tâm của mình ra để bao trùm trái đất với cảm giác của một người đứng từ bên ngoài vũ trụ nhìn vào. Trái đất lúc này trong ta chỉ còn là một dấu chấm nhỏ so với cái Từ Tâm đã bắt đầu có vẻ trở nên lớn rộng dần dần. Nhưng như thế chưa phải là đủ, chung

quanh ta còn có cả một bầu trời xanh vô tận. Ta hãy mở rộng trái tim mình ra để tấm thân này lúc đó không còn bị giới hạn trong cái hình vóc bé nhỏ của nó nữa, mà nó cũng đã bắt đầu trở thành cái gì đó vô hạn, bao la có thể dung chứa mọi thứ một cách độ lượng. Trái lòng mình ra với tất cả mọi đối tượng, không phân biệt không gian, thời gian nhưng ta vẫn phải cẩn thận tỉnh giác đối với chính mình, với từng nhịp tim, với sự tập trung vào lồng ngực và tiếp tục thở vào thật nhẹ mà sâu, cũng với tâm niệm hướng về bản thân, vẫn sử dụng tâm hồn vô lượng kia như một nguồn sinh lực nuôi dưỡng chính mình, rồi ta lại thở ra.

Bước đi tiếp theo là trong từng hơi thở ra, ta vẫn lấy tha nhân làm đối tượng, nhưng thay vì nhớ đến những người mà mình đã từng làm phiền lòng dù vô tình hay cố ý, bất luận là người còn sống hay đã mất, ta hãy gọi thầm tên họ và cầu nguyện “ Xin hãy tha thứ cho tôi”.

Rồi ở những hơi thở vào, thay vì chỉ nghĩ về mình để mong được một sự an ổn, thì ta vẫn tiếp tục nghĩ đến tha nhân mà ở đây là những người đã làm phiền lòng ta. Hãy gọi thầm tên họ rồi tự nhủ với lòng mình “Tôi luôn tha thứ cho người” hoặc “ Người đã được tha thứ rồi”. Hãy sống hết mình và trọn vẹn với từng cảm giác yêu thương. Hãy đem hết mọi người vào trái tim mình, nghĩ về tất cả bằng một nội tâm tế nhị, bao dung rồi tiếp tục thở. Vẫn những hơi thở vào ra trước là dàn xếp chính mình, sau là độ lượng con người. Nói một cách đơn giản nhất, hãy thở vào như một cách nuôi dưỡng sinh lực, và thở ra như một cách chia sẻ. Thở vào cho mình, thở ra cho người. Tiếng chuông báo chấm dứt giờ hành thiền!

THIỀN SƯ AJAHN VIRADHAMMO



TIỂU SỬ TÁC GIẢ

Đại Đức

Viradhammo (*Vitauts Akers*) sinh năm 1947,

tại Esslingen, Đức Quốc.

Lúc lên 5 tuổi, Đại Đức

theo gia đình sang sống

bên Toronto (Canada).

Tuổi trưởng thành, Đại

Đức theo học ngành cơ

khí ở Đại học Toronto,

nhưng rồi do chán nản nếp sống máy móc, Đại Đức đã quay về Đức làm việc vào năm 1969. Do điều kiện sống đưa đẩy, Đại Đức đã trôi dạt qua tận Ấn Độ và gặp được Sa Di Bodhesaka (đã qua đời). Sư Bodhesako giới thiệu với Đại Đức các tác phẩm Phật học của Ngài Nāvavīra. Chính từ nhân duyên này, Đại Đức đã đi qua Thái Lan, rồi tu Sa Di tại thiền viện Mahathat. Đến năm 1974, Đại Đức đã thọ giới Tỳ khưu tại thiền viện Wat Pah Pong, và trở thành một trong những vị Sư Tây phương đầu tiên sống ở thiền viện Wat Pah Nanachat.

Sau 4 năm tu học ở Thái Lan, Đại Đức Viradhammo đã trở về Canada và Đức để thăm viếng gia đình (1977). Rồi cũng như trường hợp Đại Đức Tiradhammo, chưa kịp về lại Thái Lan thì Đại Đức Viradhammo đã được Ngài Ajahn Chah rủ sang tiếp tay các huynh đệ ở Anh Quốc

hoàng Pháp. Ở cả ba ngôi thiền viện Hampstead, Chithurst và Harnham đều có công lao phù trợ của Đại Đức. Năm 1985, theo lời mời của Hội Phật Giáo Nam Tông Wellington, Đại Đức Viradhammo đã cùng Đại Đức Thanavaro bay sang Tân Tây Lan. Trước tiên, hai vị sống tại thành phố Wellington, hai năm sau thì tìm được một miếng đất cách đó 9 km, rộng 43 mẫu, nằm trong thung lũng Stokes Valley. Chính tại đây, một ngôi thiền viện mang tên Bodhinyanarama được xây dựng vào năm 1978, và trở thành địa điểm tổ chức giới đàn Tỳ khưu do Đại Đức Sumedho đích thân làm Hòa Thượng đàn chủ.

Đại Đức Viradhammo hiện vẫn sống tại châu Úc để tiếp tục các cuộc thuyết giảng mỗi tháng ở Auckland và South Island.

Bài viết sau đây là một thời Pháp của Đại Đức trong một khóa thiền được tổ chức tại Bangkok cho các Phật tử người Thái vào tháng 6 năm 1988.

TRI KIẾN NHƯ THẬT

Trong buổi nói chuyện chiều nay chúng ta có thể bắt đầu từ câu chuyện về cuộc đời Đức Phật. Hễ nói đến Đức Phật, ta có thể nhắc về Ngài từ hai góc độ. Đó là câu chuyện về một con người lịch sử hoặc một biểu tượng cho con đường tu học của chúng ta.

Trước hết chúng ta có lẽ nên nhắc lại đôi dòng về quãng đời trai trẻ của Ngài, lúc đó Ngài dĩ nhiên là một ông hoàng có trong tay tất cả mọi thứ: Tài sản, kiến thức, thể hình và cả tình cảm nam nữ. Trong Kinh kể lại rằng khi Bồ Tát vừa chào đời, vua cha của Ngài đã được các nhà

thông thái cho biết rằng khi lớn lên, Bồ Tát sẽ chọn một trong hai con đường sau đây cho cuộc đời mình: Hoặc trở thành một vị Đại đế hoặc trở thành một bậc đại ẩn sĩ. Cha của Bồ Tát dĩ nhiên chỉ muốn con mình sẽ trở thành một nhà vua. Mọi người trong hoàng cung đều ngày đêm chăm sóc Bồ Tát thật cẩn thận. Bất cứ cái gì xấu xí, cần cỗi của người hay vật đều được thu dọn, tẩy xóa. Không ai muốn hoàng tử nhìn thấy cái gì đó khả dĩ đánh thức ở Ngài cái tâm lý xuất gia.

Cứ thế 29 năm trôi qua, Bồ Tát xem như chẳng biết gì chuyện bên ngoài hoàng cung. Quanh Ngài trong suốt chừng ấy thời gian chỉ toàn là những gì sạch đẹp, trẻ trung, tươi mát. Một hôm, Bồ Tát bỗng dưng muốn rời cung để đi du ngoạn ngoạn thành. Vua cha phải buộc lòng đồng ý và cho người đánh xe theo hầu Bồ Tát. Một cách bất ngờ, hình ảnh đầu tiên lọt vào mắt Bồ Tát là một người bệnh đang nằm quằn quại rên xiết. Bồ Tát thấy lạ mới hỏi người đánh xe của mình để biết con người đó đang ra làm sao mà lạ lùng đến thế. Người đánh xe cho Bồ Tát biết rằng đó cũng là con người bình thường, nhưng thân xác anh ta đang phải trải qua một tình trạng bất ổn và đau đớn. Bồ Tát lại hỏi để biết thêm rằng điều đó có là biệt lệ đối với riêng ai không. Người phu xe lại trả lời rằng đã trót có thân thì ai cũng thế. Câu trả lời này đã tạo nên một cú sốc trong lòng Bồ Tát.

Ngày hôm sau, Bồ Tát lại tiếp tục xuất hành ngoạn cảnh, thì trên con đường Ngài đang đi, lù lù xuất hiện một ông lão, mà cả người gần như bị bẻ gập làm đôi vì chiếc lưng còng, gầy còm, run rẩy, với một cái đầu chẳng khác gì

chiếc sọ người chỉ còn lại lơ thơ vài nhúm tóc bạc trắng, tay chân cơ hồ như không thể cử động như ý được. Bồ Tát lại hỏi người xa phu, và Ngài giật mình khi biết rằng tuổi già là giai đoạn bắt buộc của một kiếp người. Bị chấn động tâm lý mãnh liệt, Bồ Tát lập tức hồi cung. Ngày hôm sau, như ta đã biết, Bồ Tát lại tận mắt nhìn thấy một xác người để rồi một hình ảnh khơi gợi khác nữa cũng đã xuất hiện trên đường du ngoạn của Bồ Tát đó là một sa môn đang tọa thiền dưới gốc cây. Từng câu trả lời của người xa phu cho những câu hỏi của Bồ Tát đã khiến Ngài tìm ra cho đời mình một hướng đi.

Câu chuyện đại khái chỉ có thế, nhưng đối với chúng ta thì câu chuyện đó có ý nghĩa gì không? Có phải đó chỉ đơn giản là câu chuyện xưa để dành kể riêng cho những con em của chúng ta, câu chuyện về một con người đã 29 tuổi đầu vẫn chưa một lần biết đến chuyện già cả, bệnh hoạn và chết chóc của con người?

Đối với tôi, câu chuyện trên đây về cuộc đời của Đức Phật có giá trị tuyệt vời là mô tả lại một cách trọn vẹn cái khả năng tỉnh thức của con người đối với những giới hạn của đời sống thuần cảm giác. Tôi có thể đã thẩm thía vấn đề này khi nhớ lại những ngày tháng mình còn ngồi ở trường Đại học. Hồi đó, tôi vẫn thường đặt cho mình những câu hỏi kỳ lạ lắm, những câu hỏi mang tính định phận. Chẳng hạn như: Tất cả những gì đang hiện hữu trước mắt mình thật ra chúng là gì? Tất cả rồi sẽ đi về đâu, có một kết cuộc như thế nào? Rồi tôi vẫn thường lấy làm lạ về cái chết để cứ rối óc với những suy nghĩ bông bong: Liệu cái bằng cấp Đại học có ý nghĩa gì không, khi mà cho

dầu tôi có trở thành một vị Kỹ sư danh tiếng, một người giàu có, rồi cuối cùng cũng chỉ đi tìm đến cái chết mà thôi. Kể cả trường hợp tôi có đột nhiên trở thành một chính trị gia siêu hạng, một Luật Sư lừng danh, một cái gì đó tuyệt đỉnh, hoặc thậm chí có trở thành một thiên thể có tuổi thọ hàng tỉ năm thì đã sao chứ? Tất cả chỉ là một dấu hỏi lớn. Cái ác nghiệt nữa là cũng vào ngay thời điểm đó, tôi lại cứ nhớ đến chuyện Jimi Hendrix đã vì dùng heroin quá liều mà chết.

Tôi vẫn không sao tìm thấy cho mình một câu trả lời nào thích đáng về cái chết. Tôi vẫn cứ phải tự dẫn vật mình với trăm ngàn suy nghĩ về cái viễn ảnh đời mình để rồi tiếp theo sau đó lại là những chuỗi dài những thao thức: Cái chết là gì? Tại sao tôi lại có mặt ở đây? Việc đầu tư thêm những kinh nghiệm về đời sống có ý nghĩa gì khi tất cả rồi cũng chết đi?

Những trần trở đó đã khiến tôi không thể tiếp tục học hành được nữa. Tôi bỏ đi du lịch. Tôi muốn mình được thư giãn tinh thần trong một thời gian, vì dù sao những chuyến viễn hành đó vẫn luôn có nhiều thú vị. Tôi đã đi qua khắp mọi xứ sở: Maroc, Thổ Nhĩ Kỳ rồi Ấn Độ... Vậy mà đầu óc tôi trong những ngày tháng đó vẫn cứ rối bù những thao thức khôn nguôi: Tất cả chỉ có vậy thôi sao? Nếu tôi có hành hương đến những đền thiền viện, miếu mạo, rồi ăn uống và sinh hoạt theo khuôn khổ của một dân tộc, tín ngưỡng nào đó thì đã sao chứ?

Thật ra, lắm người cũng có đôi lần bị nhức nhối vì những câu hỏi này, khi họ được tận mắt chứng kiến

những thảm cảnh của đời sống như một đám tang, một con bệnh hay một ông cụ, bà lão nào đó. Hoặc cũng có thể nhờ vào những phút giây tĩnh tọa mang tính tôn giáo, nên người ta có thể nhớ lại những bi kịch của đời sống. Nhưng đó chỉ là những suy nghĩ hời hợt, những cảm nghiệm không mấy sâu sắc, trong khi tất cả vẫn không ngừng biến dịch, phân hủy một cách mãnh liệt và trung thực như đã là thể tự bao giờ. Chúng ta rồi cũng chẳng đi đến đâu hết cho dù có bất cứ cái gì trong cuộc đời này đi nữa. Do đó câu hỏi “Chỉ vậy thôi sao?” là cả một tiếng chuông cảnh báo cho đáy lòng thâm u mòng mị của chúng ta.

Cho dầu chúng ta có qua được khóa thiền mười ngày này trong một lý tưởng cao khiết nhất thì sau đó còn lại được cái gì chứ? Chúng ta vẫn phải trở về công sở, vẫn phải tiếp tục đối diện với cuộc đời, hoặc trở về Melbourne hoặc Tân Tây Lan thôi. Tất cả rồi cũng chỉ là một vòng lẩn quẩn. Đâu có một sự khác biệt nào giữa một cảm nghiệm hành thiền với một chuyến rong chơi trên du thuyền? Tất cả chỉ là một con số không chua chát.

Lời dạy của Đức Phật không hề mang ý nghĩa đem lại cho chúng ta một thứ cảm giác sống “thưởng thức” nào cả, mà là nhắm đến khả năng hiểu biết như thật về bản chất của chính từng cảm nghiệm. Giáo lý của Đức Phật mang một tinh thần chủ đạo là dạy ta khám phá tất cả ý nghĩa cái gọi là sự hiện hữu. Chúng ta sống thiền là vứt bỏ đi những ảo vọng thành kiến, chặn đứng cái căn cội đau khổ của kiếp người và thấu suốt được bản chất của vạn hữu. Đây chính là một hướng đời độc lập.

Ở đây, chúng ta đang tu tập về án xứ hơi thở. Chúng ta chỉ biết làm việc với nó mà không cần phải cực lòng với cái gì khác ngoài ra. Chúng ta chỉ đơn giản sống trong sự tỉnh thức về hơi thở: Đơn giản biết mình qua từng hơi thở vào ra, sống thật trọn vẹn với chúng. Nhưng chúng ta làm vậy để làm gì nào? Tôi nghĩ rằng mọi người ở đây rồi cũng sẽ có thể tự trả lời cho mình câu hỏi đó. Một khi tâm hồn đã trở nên yên lặng, khả năng chú niệm đã vững vàng hơn, đời sống của chúng ta lúc này sẽ là từng giây phút tỉnh thức và hết mình với tất cả những gì đang xảy ra.

Chúng ta ít nhất cũng thấy được rằng sự tĩnh lặng của tâm hồn là cả một nguồn sinh lực, đồng thời cũng là một khả năng giao hòa giữa mình với thế giới chung quanh. Bên cạnh đó, chúng ta còn có thể cảm nhận được cái không gian bao la mà Pháp hành thiền đã mang lại cho nội tâm mình. Chúng ta còn thấy được cả cái giá trị của đời sống tỉnh thức. Sự chú niệm của chúng ta lúc này không còn là một khổ công gò ép nữa. Chúng ta đã được tự do. Tự do trong sự chú niệm và trong cả đời sống, một đời sống luôn chú niệm mà vẫn tự do!

Chúng ta thường có thói quen thích nắm giữ trong tay mình càng nhiều thứ càng tốt. Trong khi đó, khi có cái để sở hữu thì chúng ta lại bị chính nó sở hữu. Tất cả những âu lo, bức xúc đều từ đó mà ra, và như vậy thì coi như khả năng chú niệm của chúng ta đã bị đánh mất. Chỉ bằng vào sự ổn định nội tâm, chúng ta mới có thể tạo được cho mình một phương trời riêng tư lồng lộng để tự do chú niệm tỉnh thức. nếp sống đó đẹp lắm. Một khi đã tự có một bản lãnh tinh thần rồi thì sau khi rời khỏi thiền

viện, chia tay với các Thiền Sư sau những thiền khóa, ta vẫn tiếp tục hành thiền trong mọi hoàn cảnh. Thực tại nào cũng đều có thể là một án xử cho ta cả: Những hàng cây xanh, từng làn hương của hoa cỏ, những lối mòn kinh hành, đôi ba nụ sen đang nở trong hồ... Tất cả những cảm nghiệm ngọt ngào này luôn có cái giá trị làm bình ổn và thư giãn nội tâm chúng ta một cách hữu hiệu, chẳng khác gì những trò giải trí mà ở Tân Tây Lan này người ta vẫn xem như phương cách tốt nhất để thư giãn tâm hồn, chẳng hạn các trò lướt ván hay đánh xe bò lên núi.

Nhưng thứ hạnh phúc có được từ những cách thư giãn như vừa nói không phải là cứu cánh mà Đức Phật đề nghị ở chúng ta. Đời sống thiền vào giai đoạn bắt đầu này, như chúng ta đang đi qua, có thể mang lại rất nhiều niềm hạnh phúc nhưng như thế cũng vẫn chưa đủ. Bởi cái hạnh phúc có được từ một nội tâm tĩnh lặng bất chừng không phải là thứ tự do thật sự. Nó chỉ là một thứ cảm nghiệm còn vướng kẹt bởi quá nhiều cuộc mà nhất là cái tinh thần Tự Thị.

Sự tự do thật sự mà Đức Phật đã nhấn mạnh phải là trình độ tự tại được nuôi lớn từ công phu tu tập Trạch Pháp Giác Chi (Trí tuệ quán chiếu đặc tính Vô Thường, Khổ Nãi, Vô Ngã của các Pháp). Chỉ có sự tự tại này mới khả dĩ đủ sức đình chỉ mọi xung động và căng thẳng của nội tâm. Niềm tự tại hay tự do ở đây không hề bị giới hạn ở bất cứ nơi đâu và lúc nào trong đời sống của chúng ta cả, mà lại an nhiên tồn tại trong từng cảm nghiệm, trong mỗi mỗi phút giây hít thở của chúng ta.

Một trong những điều kỳ diệu nhất của đạo lộ này là chúng ta có thể nuôi dưỡng và áp dụng nó ở bất cứ tình huống nào. Chúng ta không cần thiết phải đến giam mình trong một tự viện nào đó hay trong một điều kiện sống thuận lợi nhất định, mà xem ra có vẻ là nhu cầu thiết yếu cho công phu hành thiền, hay nói chung là nếp sống thực hành Chánh Pháp. Chúng ta thật ra vẫn có thể tu học trong những hoàn cảnh đau buồn nhất. Chúng ta thường thấy rằng mỗi khi đau khổ, thiên hạ mới bắt đầu nghĩ đến thiền viện chiền, thiền viện. Rồi khi được hạnh phúc, thành công thì người ta lại quên mình đi, tự đắm đuối, mòng mị trong những cái ngọt ngào đó, để rồi khi một chuyện buồn nào đó xảy đến, họ lại tiếp tục bối rối, hoảng loạn không biết phải làm gì.

Đối với phần đông chúng ta, con đường tìm đến Đạo Phật thường là những cảm nghiệm về sự đau khổ. Nó đưa chúng ta đi hành thiền, trầm tư để đến một lúc nào đó chúng ta mới nhận ra rằng ngoài những đau khổ, người hành giả còn phải hành thiền về cái gọi là hạnh phúc. Nhưng đó chỉ là về lý thuyết. Trên thực tế, người ta cứ đi tu thiền để trốn chạy đau khổ, chứ có ai trong lúc đang được hạnh phúc nhất lại tìm đến các vị Thiền Sư để yêu cầu được hướng dẫn phương thức đối diện với cái hạnh phúc mà mình đang có được!

Có thể nói đời sống tu tập của phần đông chúng ta thường chỉ được bắt đầu từ những trần trở nhức buốt. Chúng ta cũng đôi lúc biết nghĩ về những mặt trái xót xa của đời sống, nhưng đó chỉ là một thứ tư tưởng mang tính

công đoạn. Ở Tây phương, chúng tôi vẫn thường nhắc đến cái gọi là “*Lý luận của tuổi trung niên*”.

Những ông bà nào ở vào độ tuổi 40, 50, thường có thói quen đưa ra những nhận xét về cuộc đời thông qua chính kinh nghiệm đời mình bằng một thái độ chủ quan gần giống như các khái niệm trong câu thành ngữ của người Trung Hoa là “*Tứ Thập Bất Hoặc*”. Người ta tin rằng mình đã có được một cái nhìn tổng quan chín chắn về cuộc sống, để rồi dừng lại ở đó với cái yên tâm rất đối nông cạn của mình. Đó là đối với những mảnh đời êm đềm không có biến động. Rồi đến một ngày nào đó, đối đầu với những thử thách khốc liệt của kiếp người, người ta mới bắt đầu biết đặt ra những câu hỏi nghiêm túc về đời sống. Có thể nói rằng chính nhờ đau khổ là cái gì mà mọi người vẫn cảm nghiệm thường trực, thậm chí nó gần như trải dài suốt cả đời sống con người, nên thật hợp lý khi Đức Phật đã bắt đầu tuyên thuyết giáo lý giải thoát của mình bằng chính vấn đề đau khổ. Không ai có thể phủ nhận được điều đó cả. Và ta cũng có thể nói rằng Đạo Phật chỉ đơn giản là một con đường khám phá đời sống thông qua tất cả nỗi khổ.

Lý tưởng cao nhất của nhân loại hôm nay là làm thế nào để giải quyết hai từ “*Đau Khổ*”. Tất cả chúng ta đã vận dụng toàn bộ trí thông minh của mình để củng cố tối đa những hạnh phúc và hạn chế tối đa những đau khổ, bằng cách nghĩ ra vô số những phát minh càng nhiều càng tốt. Nói đến đây, tôi lại nhớ tới một bài học mà Ngài Hòa Thượng tôi đã có lần nhắc nhở với nội dung liên quan đến vấn đề này.

Hồi đó, lúc tôi còn là Sa Di, sống chung thiền viện với Ngài Ajahn Chah, đời sống vật chất khó khăn lắm. Cả thiền viện chỉ xài toàn nước giếng, và chúng tôi phải thay phiên nhau đi gánh nước. Mà chuyện này lại là cả một vấn đề rắc rối, chúng tôi mướn thích ai thì thường đi lấy nước chung với người đó. Biết được chuyện này, Ngài Ajahn Chah đã nói một câu gần như bằng quơ mà sau này tôi mới thấm thía.

- Tại sao mấy Sư lại chọn người để đi lấy nước với mình, cứ thử cố gắng làm việc chung với những vị không phải là bạn thân có được không!

Ngài nói rất đúng, lúc đó tôi là một Sa Di nhanh nhẹn nên luôn cố tránh phải đi lấy nước chung với một Tỳ khưu già chậm chạp. Nhiều lúc kẹt quá, tôi phải đi chung với vị này, rồi có những lần dần lòng không được, tôi đã vất cái thùng đi như để trút cơn bực bội của mình. Như vậy, rõ ràng là việc đi lấy nước chung với một vị Sư mà tôi không thích đã thành ra cái khổ cho tôi. Và như lời Ngài Ajahn Chah nói, tôi chỉ luôn tìm mọi cách để làm những gì mình muốn. Đó là cách dùng trí khôn của bản thân để củng cố tối đa những hạnh phúc và hạn chế tối đa những đau khổ. Nhưng dĩ nhiên là cho dù chúng ta có làm được điều mình thích, sở hữu được cái mình muốn, thì chúng ta vẫn phải tiếp tục đau khổ, bởi vì đâu có sự toại nguyện nào là mãi mãi đâu. Định luật vô thường luôn chi phối mọi sự mọi thứ trên đời. Chúng ta hãy tưởng tượng xem nếu có lần nào đó được ngồi lại một mình để ăn thỏa thích món hợp khẩu nhất, thì chắc chắn là chỉ ở đời ba phút đầu tiên, cái ngon miệng kia còn là niềm hạnh phúc cho chúng ta,

nhưng nếu bữa ăn đó được kéo dài đến đôi ba tiếng đồng hồ thì cảm giác của chúng ta sẽ ra sao?

Nói như vậy thì chúng ta phải làm gì trước những đau khổ trong đời sống? Đức Phật dạy chúng ta hãy dùng trí tuệ của mình nhìn thẳng vào nó một cách trung thực và khách quan. Đây cũng là lý do tại sao chúng ta phải tự khép mình vào một nếp sống nghiêm túc như thọ trì Bát Quan Trai chẳng hạn. Cái thật sự cần thiết mà chúng ta phải thực hiện là nhìn ngắm cái đau khổ chứ không phải đầu tư cái hạnh phúc. Đời sống xuất gia cũng có ý nghĩa tương tự như vậy: Chúng tôi mặc trên mình lá y là để có được cái tự do nhìn ngắm vào những đau khổ, chứ không phải mù quáng chán ghét, chối bỏ nó bằng một tinh thần yếm thế, bi quan.

Các vị có biết không, ở đất Tây Phương thì việc mặc lên người thứ áo Tu sĩ như chúng tôi là cả một vấn đề. Bên đó cảm thấy khó chịu vô cùng. Hồi còn là một người cư sĩ tôi luôn ăn mặc giản dị để khỏi phải bị ai dòm ngó, vậy mà khi đã xuất gia rồi, chính những y áo này lại khiến tôi trở thành điểm chú ý cho thiên hạ. Phải nói rằng là cái khổ cho tôi. Tôi đã mặc cảm ghê gớm lắm. Người ta ở đây cứ nhìn theo tôi hoài. Nếu bây giờ tôi cứ sống theo cái ý tưởng “Trốn khổ tìm vui” thì chắc là tôi phải sắm cho mình một bộ đồ tây và gầy lại bộ râu như ngày nào rồi. Nhưng tôi đã không thể làm vậy vì tôi đã là một người xuất gia, phải giữ gìn các học giới. Mà đời sống xuất gia thì dĩ nhiên đâu có thể cho phép tôi được tùy tiện sống theo thị dục của mình chứ. Phải nói rằng trong hình thức một

Tu sĩ Phật Giáo như thế này tôi đã thật sự học hỏi được quá nhiều thứ.

Tất cả chúng ta ở đây đều đa đoan cả. Đó là những bận rộn về gia đình công việc... và đó có phải là những giới hạn trong đời sống của chúng ta hay không? Chúng ta phải làm sao để xử lý mọi việc? Thay vì bị cuốn cuồn trong những giới hạn đó, rồi nỗ lực và hy vọng những vận may kỳ tích xuất hiện thì tốt nhất ta hãy tự xem chúng là những cơ hội để nuôi dưỡng trí tuệ. Nhưng chúng ta khéo đấy, biết đối diện với thực tại để nhận ra bản chất đau khổ của đời sống thì quả là đáng quý, mà nếu không khéo ta lại tự mang lấy vào lòng mình một sự đau khổ khác, trong khi chỉ riêng những đau khổ thực tế ngoài đời đã là quá nhiều rồi. Tôi nhắc lại, Đức Phật chỉ đề nghị chúng ta lắng nghe một cách trung thực những đau khổ trong đời sống, chứ không phải tạo ra thêm trong đời sống những đau khổ.

Trong thiền khóa này, vào những giờ ngồi thiền, rất có thể quý vị đã có những giây phút cảm thấy tù túng và bị phóng tâm, rồi cứ trông chờ tiếng chuông reo ở cuối giờ hành thiền. Điều đó rõ ràng đến mức ai cũng có thể ghi nhận được cả, phải không? Nếu chúng ta cảm thấy mình không thể tiếp tục ngồi được nữa, thì vẫn có thể tiếp tục bước ra ngoài để đi kinh hành. Nhưng nếu trong oai nghi này ta vẫn tiếp tục cảm thấy bất ổn thì sao? Rồi ta lại có thể nghĩ đến những phương cách khác để chấm dứt tình trạng này như xem ti vi hay đọc những trang sách báo nào đó chẳng hạn. Nhưng rồi nếu như tình trạng đó vẫn cứ tiếp diễn thì chẳng lẽ chúng ta lại phải lao mình vào trăn

ngàn cách giải quyết khác hay sao. Đến mức này, chúng ta đã có thể thấy rõ ràng nội tâm của mình quả là chẳng yên tĩnh tí nào: Nó luôn đầy ắp những bồn ba, xao động. Lý do đơn giản là chúng ta biết nhắm mắt theo đuổi cái hạnh phúc và trốn chạy đau khổ. Mà thái độ đó lại chỉ là một cách trưởng dưỡng những phức loạn, đau khổ trong đời sống của chúng ta thêm thôi.

Dạy về Chân Lý Khổ, Đức Phật không hề khuyên bảo chúng ta tầm cầu và giữ lại một cảm nghiệm nào, mà thay vào đó là thái độ nhìn ngắm trực tiếp cái khổ. Chúng ta có thể thiếu niềm tịnh tín nơi Đức Phật, nhưng chắc chắn rằng ai cũng có thể thấy sự đau khổ là một thực tế không thể chối bỏ. Không ai có thể nói mình chưa từng bị đau khổ hoặc chưa hề nghĩ đến nó, bởi thực ra trong từng giây phút chúng ta vẫn cảm nhận đau khổ, chấp nhận nó như một điều không thể tránh được. Cho nên, nói sao thì nói, đau khổ vẫn là cái gì đó hiện hữu thường trực trên cuộc đời và trong từng người.

Giáo lý Tứ Đế còn cho ta biết thêm rằng bất cứ đau khổ nào cũng có một nguồn cội và khả năng chấm dứt. Có rất nhiều người Tây phương vẫn nghĩ rằng Phật Giáo là yếm thế vì nội dung giáo lý hầu như chỉ nói về sự đau khổ. Nhớ lại hồi đó, trong thời gian còn sống ở Ấn Độ, tôi đã bắt đầu nghĩ đến việc trở thành một nhà Sư Phật Giáo. Thế rồi vì bà tôi qua đời nên tôi phải trở về Đức Quốc dự đám tang. Nhân dịp đó, tôi đã nói chuyện với mẹ tôi về ước muốn xuất gia của mình. Khi tôi nhắc đến khái niệm “Đời là bể khổ” thì bà ngạc nhiên lắm. Xưa nay, bà vẫn quen xem những đau khổ trong cuộc đời là một chuyện

hết sức bình thường không đáng để bận tâm. Bà đã gần như không hiểu tại sao tôi lại muốn “chạy trốn” đau khổ, khi mà ai trong cuộc đời cũng phải trải qua.

Rõ ràng là Đức Phật không chỉ biết nói riêng về cái đau khổ. Ngài đã đề cập đến một cách trốn vện những gì cần thiết và có liên quan với nó nữa, đó là Nguyên Nhân Đau Khổ, Cứu Cánh Thoát Khổ và Con Đường Thoát Khổ. Giáo lý của Đức Phật có nội dung là nhắm tới Níp Bàn, một cứu cánh tịch tịnh và tự tại. Đây cũng là những gì mà các nghệ nhân đã cố gắng thể hiện trên trang tượng về Đức Phật. Như quý vị cũng thấy đấy, bức ảnh Phật trước mặt chúng ta ở đây đâu phải là hình ảnh của một “Đức Phật đau khổ”, mà đây chính là ảnh tượng của một “Đức Phật trí tuệ và tự tại”.

Để đạt được mục đích giải thoát, chúng ta phải thực hiện những gì cần thực hiện chứ không phải tự đáp ứng tất cả những gì mình muốn. Trên quan điểm thế tục, chúng ta thường tìm cầu những gì mình muốn, và Níp Bàn kể ra cũng là cái mà người Phật tử chúng ta vẫn MUỐN dù có khi chưa biết nó là cái gì. Nhưng có điều là vấn đề ở đây có khác biệt nhau ở cách thỏa mãn các ước muốn. Khi chúng ta đói, chúng ta có thể tìm quán chợ mua cái gì đó để ăn uống. Rồi đến cả những nhu cầu khác nữa, khi cảm thấy cần được thỏa mãn thì chúng ta chỉ việc tìm cách đáp ứng. Còn đối với trường hợp chúng ta MUỐN đạt đến cứu cánh giác ngộ thì đây lại là một nhu cầu hết sức khác biệt, và cách giải quyết cũng không giống như bất cứ một kiểu làm thỏa mãn nào. Bởi nếu Níp Bàn chỉ đơn giản là một đồ vật như nhà cửa, xe cộ thì cuộc tu

có lẽ sẽ dễ dàng hơn, nhưng ác nghiệt là Níp Bàn không phải là vậy, mà vi tế và trừu tượng khôn cùng. Cứu cánh Níp Bàn luôn đòi hỏi ở chúng ta một khả năng trí tuệ đúng mức, mà thuật ngữ Phật Học gọi là Trạch Pháp Giác Chi.

Cho nên kể từ bây giờ, tất cả trí tuệ của chúng ta không phải để củng cố tối đa hạnh phúc và hạn chế tối đa đau khổ nữa, mà phải được tập trung cho cái nhìn như thật về đau khổ. Chúng ta phải vận dụng tất cả trí tuệ của mình để suy tư tinh tường về mọi vấn đề, chẳng hạn như đối với câu hỏi “Tại sao tôi lại đau khổ?”. Ta hãy thử nhìn xem, chúng ta đâu có thể để mặc tư tưởng của mình bồng phiêu, trôi dạt vô định hướng, bởi từng dòng tư tưởng luôn có thể tự mang một giá trị rất quan trọng đối với cuộc tu. Nhưng dĩ nhiên, ta cũng hiểu thêm rằng nếu chỉ với những tư tưởng mù tịt, vọng động thì ta không thể nào thực hiện được lời dạy của Đức Phật. Việc điều hành tư tưởng là một vấn đề của nội tâm, nên chúng ta phải tự giải quyết lấy với chính mình, chứ trình độ tu chứng không thể nào được xác định và đảm bảo thông qua một bằng cấp học vị nào.

Lần đó, khi còn ở Anh Quốc chúng tôi đã đến viếng thăm một người Phật tử ở Lancaster. Ông ta là một học giả về triết học Tánh Không, thuộc lòng nguyên văn bộ luận Trung Quán của Tổ Long Thọ. Ông muốn mời chúng tôi uống cà phê và tự tay pha chế lấy. Cầm lấy tách cà phê từ tay ông, cả chủ khách đều bật cười. Thì ra trong mấy chiếc tách đó chỉ có đường và sữa mà chẳng có một chút cà phê hay một giọt nước nào hết. Ông ta đã là một bậc thầy trong cái dòng triết học vẫn được xem là hết sức cao

siêu ấy, lại không có nổi một chút chánh niệm để pha cho xong một tách cà phê. Như vậy, cái gọi là Trí tuệ trong Phật Giáo không chỉ đơn giản là sự tích lũy đầy ắp những thứ khái niệm, kiến thức. Trí tuệ Phật Giáo phải có một nội dung căn bản hơn thế rất nhiều, đó chính là cái căn bản được thiết lập trên khả năng thực chứng.

Trí tuệ của người con Phật, nói khác đi, chính là cái khả năng khám phá đời sống và biết đặt ra những câu hỏi thật sự quan trọng, cần thiết. Chúng ta phải học được cách vận dụng tư tưởng để chỉ đạo nội tâm hướng về con người chín chắn. Chúng ta phải có trách nhiệm khám phá và phơi mở nội tâm trong mọi hoàn cảnh sống. Cái khả năng phơi mở này được song hành với những dấu hỏi chính đáng, thì sẽ thành ra cái mà chúng ta vẫn gọi là Pháp hành Thiền Quán: Trí tuệ thấu suốt sự hiện hữu của bản thân. Ý thức của chúng ta lúc này bao gồm những kiến thức về giáo lý và trí tuệ trực quan đối với các cảm nghiệm trung thực nhất. Với trình độ này, coi như chúng ta đã sở hữu được những khả năng phơi mở, chú niệm và tri kiến như thật về vạn hữu. Đây cũng chính là Trí tuệ về Giáo Lý Tứ Thánh Đế mà từ lâu vẫn được nhấn mạnh, đặc biệt trong đường lối tu chứng của Phật Giáo truyền thống.

Nói như này giờ, thì trí tuệ trực quan về Khổ Đế có phải là hoàn toàn phủ nhận tất cả mọi sự đầu tư với một cảm nghiệm nào đó hay không? Thực ra ở đây, chúng ta phải hiểu rằng trí tuệ đó chính là sự đón nhận một cách tương ứng cái đau khổ của chúng ta, gồm luôn những xung đột và mâu thuẫn nội tại. Trí tuệ của người hành giả không chỉ dừng lại ở đó. Sau khi cảm nhận được rằng

mình đang đau khổ, vị ấy lại tiếp tục đặt ra cho mình câu hỏi tiếp theo về cội nguồn thật sự của cái đau khổ đó. Đức Phật đã dạy chúng ta rằng tất cả đau khổ cũng đều nằm trong quy luật vô thường: Ở đây, quý vị có thể lấy tôi làm một hình ảnh minh họa cho vấn đề vừa nói. Chẳng hạn như, sau đôi ba mươi phút ngồi thiền, tôi lại cảm thấy khó chịu. Rồi dĩ nhiên, tôi sẽ tự xét lấy nguyên nhân của cảm giác đó. Khi hiểu được mình đang bị tê mỏi, tôi lập tức thay đổi oai nghi và nhờ vậy mà cảm thấy dễ chịu hơn.

Thế rồi, ngay trong chính oai nghi vừa được thay đổi này, vài mươi phút sau, tôi lại thấy bất ổn như cũ. Thế là đến đây thì tôi đã có thể thấy được rằng mọi cảm giác của mình trong thời gian vừa qua chỉ là những mảnh vụn chấp nối. Rồi tôi lại ghi nhận thêm đôi điều khác nữa: Tôi thấy mình KHÔNG MUỐN cái bất an, mà chỉ MUỐN cái thoải mái. Như vậy, từng giây phút đau khổ kia thực ra chẳng là gì cả, mà vấn đề nằm ở chỗ chúng ta có thái độ từ chối nó mà thôi. Phải nói rằng ở chỗ chúng ta có thái độ từ chối nó mà thôi. Phải nói rằng trí tuệ Thiền Quán của chúng ta lúc này đã đến được cái giai đoạn lý tưởng lắm rồi, chỉ có điều là tuy nó có sâu thẳm thật đấy, nhưng sâu thẳm một cách chua chát và đầy thử thách. Chính trình độ trí tuệ Thiền Quán này mới khả dĩ mang lại cho ta một sức mạnh vừa đủ để hòa giải với tất cả đau khổ, mà không cần thiết phải chạy trốn chúng nữa. Nội tâm hành giả lúc này sẽ tự nhiên bình ổn và tĩnh lặng.

Như vậy, nói cho cùng thì vấn đề căn cội mà này giờ chúng ta vẫn bàn đến không phải là cái cảm giác đau đớn, mà chính là thái độ chối bỏ, trốn chạy một cảm giác nào

đó mà thôi. Ước muốn là một vấn đề rất quan trọng và nó xuất hiện trong nhiều hình thức. Nhưng chẳng sao hết, chúng ta vẫn luôn có thể áp dụng trở lại phương pháp quán chiếu “Tôi đang muốn gì trong lúc này đây?”. Thánh Đế thứ hai dạy cho chúng ta biết rằng cội nguồn của những đau khổ chính là lòng ham muốn. Chính nó đã khiến ta có cái cảm giác rằng mình sẽ được đáp ứng thỏa mãn nếu chiếm hữu được những gì vẫn mong mỏi. Nó làm cho chúng ta phải bù đầu với biết bao ước vọng: “Nếu như tôi có cái này, giá mà tôi trở thành cái kia, chứ phải tôi tránh được điều đó...”. Đại khái, lòng ham muốn của chúng ta là cả một dòng luân hồi bất tận: Khao khát và sợ hãi, trốn chạy rồi cũng quay đầu, kiếp sống này đầu tư cho kiếp sống khác, bất tận và vô chung.

Nói vậy, không có nghĩa rằng cuộc luân hồi là tuyệt đối, bởi chính Đức Phật cũng đã từng nói đến một con đường giải thoát, đó là điểm dừng lại của tất cả đau khổ. Thuật ngữ Phật học gọi đó là Diệt Đế hay Níp Bàn. Khi mới học về vấn đề Níp Bàn tôi chỉ hiểu mơ hồ rằng đó là trạng thái vắng mặt hoàn toàn tất cả phiền não. Từ cách hiểu đó, tôi lại nghĩ thêm rằng chỉ cần tôi đoạn trừ tất cả tham, sân, si thì coi như tôi đã là Níp Bàn rồi vậy. Thế là tôi cố gắng hành thiền với cái lý tưởng sai lầm đó của mình, và cái mà tôi đạt được chẳng là gì cả ngoài ra một thứ ngộ nhận trầm trọng thêm thôi.

Rồi theo thời gian, tôi tiếp tục hành thiền và đã khám phá ra rằng sự chấm dứt đau khổ mà Đức Phật đã nói đến trong Diệt Đế còn có nghĩa là sự “đình chỉ” mọi sự ngay khi chúng vẫn còn đang tồn tại. Nhờ vậy, tôi đã trở

nên điềm đạm và bình tĩnh hơn, không còn nghĩ về Níp Bàn hay cứu cánh giải thoát bằng cái ước muốn bùng bột, nông nổi nữa. Bởi vì trong cuộc tu, điều chúng ta cần làm không phải là một sự giải quyết mạnh động nào hết, mà là một thái độ bình thản “an trú”, mọi phức tạp cho đến khi nào chúng tự hủy, tự diệt thì thôi. Chẳng hạn như trong trường hợp tôi đang có chuyện cãi vã với ai đó, nếu cả đôi bên cứ xử sự theo cơn nóng giận của mình thì có lẽ cả hai sẽ phải đánh nhau mất thôi. Hoặc nếu lúc đó tôi còn chút bình tĩnh để trở về phòng mình mà trong lòng vẫn cứ ầm ức thì xem ra cơn giận dữ kia vẫn tiếp tục tồn tại, vì rõ ràng là tôi vẫn đang có thái độ đối kháng với nó. Có thể nói đối với các phiền não đều như vậy cả: Một khi ta buông mình theo chúng hoặc cố tình tổng khứ chúng thì chúng vẫn không sao chấm dứt được. Ngọn lửa phiền não vẫn tiếp tục cháy!

Giáo lý Thánh Đế dạy ta bốn vấn đề: Sự đau khổ, cội nguồn của đau khổ, điểm chấm dứt của đau khổ và con đường đưa đến điểm chấm dứt đó. Chúng ta có thể đem tinh thần của Tứ Thánh Đế để áp dụng vào cuộc tu thường nhật của mình. Trong bất cứ tình trạng bất ổn nào của nội tâm, chúng ta đều có thể cảm nhận chúng bằng một trí tuệ tương ứng: “Tại sao tôi khổ? Tôi thật sự đang muốn cái gì?” Tôi nhắc lại đó là Trạch Pháp Giác Chi.

Cái tối quan trọng trong cuộc tu của người Phật tử là khả năng áp dụng triệt để những lời dạy của Đức Phật, chứ không phải là sự đầu tư những kiến thức từ chương. Ngài Ajahn Chah thường nói rằng người Phật tử không nỗ lực tu tập thì giống như những con kiến bu quanh bên

ngoài một trái xoài chưa gọt vỏ. Bày kiến đó không bao giờ thưởng thức được vị ngọt của trái xoài. Thỉnh thoảng, chúng ta nghe được ở đâu đó đôi ba điều về giáo lý của Đức Phật rồi chủ quan tự mãn mình đã “Hiểu Đạo”. Trong khi đó, giáo lý của Đức Phật đâu phải chỉ đơn giản là một hệ thống tri thức để nghe và nói, mà yêu cầu cốt lõi của lời dạy Đức Phật là đề nghị chúng ta phải hiểu biết về từng cảm nghiệm trong đời sống.

Đến đây thì chúng ta đã hiểu được rằng trí tuệ của bản thân mỗi người không chỉ đơn giản được vận dụng để “tìm vui trốn khổ” một cách nông cạn, mà nó phải được sử dụng để tìm đến cái phương trời tự do cho nội tâm, vượt qua bên kia tất cả giới hạn nhận thức theo phàm tính, để rồi chứng ngộ Níp Bàn. Chúng ta sử dụng trí tuệ của mình để tìm đến tự do chứ không phải bỏ mặc cho nó trở nên vô dụng, dùng nó để giải phóng tư tưởng chứ không phải để tầm cầu hạnh phúc. Trên tinh thần giác ngộ, chúng ta coi như phải vượt qua cả hai giới hạn hạnh phúc và đau khổ. Ý nghĩa của đời tu là thấu suốt tất cả cảm nghiệm chứ không phải đầu tư bất cứ cảm nghiệm nào. Đây là hai vấn đề hoàn toàn khác nhau.

Đó là tất cả những gì mà tôi muốn gợi lại cho các vị trong đêm nay.

THIỀN SƯ AJAHN GAVESAKO



TIỂU SỬ TÁC GIẢ

Đại Đức Gavesako (Mitsuo Shibahashi) sinh năm 1951, tại Nhật Bản. Là một nhà leo núi lão luyện, Đại Đức đã từng thành lập một nhóm hội viên để chinh phục dãy núi Himalayas. Lần đó, Đại Đức cùng cả đoàn đi sang Ấn Độ và trong thời gian chờ đợi thời tiết tốt để bắt đầu cuộc thám hiểm, Đại Đức đã quyết định ở lại một thảo xá dưới chân núi.

Thế rồi, trước khi các thành viên trong đoàn có mặt đầy đủ (Đại Đức đã đi trước một mình), Đại Đức bỗng nhiên cảm thấy thích thú với đời sống thiền tập qua chút ít kiến thức mà mình đã biết được về Pháp tu này, để rồi Đại Đức không còn thấy hứng thú trong chuyện leo núi nữa. Đại Đức đã ở lại thảo xá đó suốt hai năm liền. Và cũng trong thời gian này, đoàn leo núi của Đại Đức gặp phải tai nạn, một số người trong bọn họ đã bị vùi chôn trong một dòng băng hà đổ từ núi xuống.

Do một tí khó khăn về vấn đề giấy tờ nhập cảnh, Đại Đức buộc phải qua Thái Lan, nơi mà Đại Đức vẫn hy vọng mình sẽ tiếp tục hành thiền. Gặp được các vị Sư người Tây Phương ở Bangkok, Đại Đức đã đến thiền viện Wat Pap

Pong, rồi thọ giới Tỳ khưu với Ngài Ajahn Chah vào năm 1975. Đại Đức Gavesako gần như chuyên sống hạnh đầu đà, và cũng là người hết mình tận tụy chăm sóc Thiền Sư Ajahn Chah trong suốt những năm tháng cuối đời của Ngài. Năm 1989, Đại Đức được mời về Nhật Bản để giảng dạy Thiền Phật Giáo Nguyên thủy suốt mấy tháng trời.

Bài viết sau đây là một Pháp thoại cho các Phật tử từ Bangkok đến viếng thăm Đại Đức. Nội dung của bài viết có thể được tóm tắt trong mấy dòng sau đây *“Hãy làm thế nào để thấy được bản chất ma chướng của lòng ham muốn và chấp thủ. Cho đến khi nào thoát khỏi được sự chi phối của chúng thì coi như đã thành Phật”*.

HÃY NÓI VỀ ĐAU KHỔ

Trong bài nói chuyện này, tôi muốn nhấn mạnh với quý vị một số tiêu đề có thể tạm gọi là những kinh nghiệm tu học mà chúng ta cần phải có.

Vấn đề trước tiên mà tôi muốn đề cập ở đây chính là thái độ đối diện của người Phật tử trước tất cả những đau khổ trong đời sống. Có kỳ quái lắm không, khi tôi đề nghị các vị hãy học hỏi trân trọng trước những đau khổ như là học với một người thầy. Chúng ta đừng theo thói quen mà chán ghét, trốn chạy hay e sợ các đau khổ. Các đau khổ luôn giúp ta một lời cảnh báo, nó giúp ta thông minh hơn để có thể nhìn thẳng vào mọi sự trong đời. Nếu chúng ta có đủ can đảm để đón nhận các đau khổ thì sẽ thấy được rằng chúng thật ra có nhiều ý nghĩa tuyệt vời lắm. Trong tinh thần đó, chúng ta sẽ khỏi phải lo ngại bất cứ điều gì mà chỉ việc củng cố ở nội tâm mình một sức mạnh chịu

đựng. Nói vậy, có nghĩa là chúng ta phải biết mạo hiểm và gan lì, bởi vì bất luận là những đau khổ đó có mặt ở đâu, chúng ta cũng phải nhìn ngắm nó một cách trọn vẹn. Nỗi đau khổ nào cũng cần được nhận thức, cho nên chúng ta phải học được cách nhận thức đau khổ. Có điều là chúng ta cũng đừng quên rằng sự đam mê trong khả năng nhận thức đó không khéo cũng tạo ra hai thứ hình thái phiền não hết sức nguy hiểm là tham ái và chấp thủ. Chính hai phiền não này là cội nguồn cho tất cả đau khổ; đồng thời cũng che khuất tất cả nhận thức của chúng ta về đau khổ. Đến lúc này, chúng ta chỉ có thể bị đau khổ mà không thể nhìn thấy sự đau khổ.

Chính vì vậy, vấn đề cốt lõi của cuộc tu là biết chọn lấy cho mình một con đường chín chắn để thấy rõ tất cả đau khổ. Từ cái thấy hơi hợt của buổi đầu mới tu học, chúng ta sẽ dần dần có được một cái nhìn sâu sắc hơn. Thuật ngữ Phật học gọi đó là Chánh Tri Kiến, cái khả năng trí tuệ thấy rõ được từng giai đoạn xuất hiện, tồn tại và biến mất của các đau khổ để rồi từ trên cơ sở này. Chánh Tri Kiến của chúng ta lại lần được đi đến những cấp độ khác cao hơn: Không có hạnh phúc hay khổ đau gì cả, mọi hiện tượng chỉ là từng tiến trình xuất hiện - tồn tại - biến mất. Với trình độ Chánh Tri Kiến này, ta sẽ thấy rằng thật ra không có Cái Gì xuất hiện hay biến mất cả. Không có cái gì trên đời này đáng để ta ôm ấp. Tất cả các Pháp đều vô ngã.

Bất cứ cái gì đã xuất hiện thì phải có lúc biến mất. Nếu chúng ta có thể buông bỏ hết mọi thứ: Không cực lòng với những đau khổ, không thích thú cũng không bắt

mãn thì chắc chắn chúng ta sẽ được an lạc. Bất cứ một đau khổ nào có thể xảy ra trong lúc này thì cũng chỉ là những bóng khói hình sương.

Thái độ thứ hai mà các Phật tử cần phải có được trước tất cả các đau khổ là chúng ta học được cách đánh giá mọi áp lực trong đời sống như là những người khách lạ. Quả đúng như vậy, những cảm giác bức xúc khó chịu thực ra chỉ đến rồi đi qua tâm hồn ta như những bóng nắng bên thềm. Chúng đi rồi cũng có lúc quay lại. Nếu chúng ta không bận lòng vật lộn với chúng thì chắc chắn chúng sẽ không lưu trú lại được. Tuy vậy, chúng ta cũng đừng quá chủ quan trong thái độ đó của mình.

Hãy bình thản một cách tự chủ: Không xua đuổi để khách không có cơ hội phản ứng, và cũng đừng nồng nhiệt chào đón để khách có hứng thú ở lại. Hãy để mặc chúng đến và đi theo nhân duyên của chúng, ta không cần thiết phải can thiệp vào. Quý vị hãy an tâm, các cảm giác đau khổ bức xúc chỉ là những du khách chứ không phải là những cư dân. Khi chúng đến ta biết là chúng đến rồi bình thản nhìn ngắm cho tới khi chúng ra đi. Chúng ta phải xây dựng ở nội tâm mình một khả năng trung hòa: Không ghét thương, không sợ hãi... Chỉ giữ lại cho mình khả năng hiểu biết mà thôi. Cứu cánh của cuộc tu không phải là một cái hầm trú ẩn để trốn tránh đau khổ một cách nhút nhát tiêu cực mà là một trạng thái tĩnh lặng, thanh tịnh và trong sáng.

Vấn đề thứ ba chính là một câu hỏi của tôi cho các vị. Có ai trong số chúng ta ở đây đã từng trải qua cái cảm

giác đau đớn gần như muốn chết hay không? Cho dù sự đau khổ có nghiêm trọng đến mức nào đi nữa thì công việc tốt nhất cho nội tâm chúng ta là nhận biết chính xác sự có mặt của nó. Chỉ nhận biết thôi, chúng ta không cần có thêm một số nỗ lực nào khác nữa. Hãy kham nhẫn và quan sát mọi cảm giác chứ không nên thích thú hay chối bỏ chúng. Trong những hoàn cảnh đó hãy cố giữ sao cho nội tâm được chuyên nhất không thiên lệch. Cái cần thiết của chúng ta lúc này chính là sự hiểu biết: Ngồi trong sự hiểu biết, đi trong sự hiểu biết.

Trong khả năng ý thức này, chúng ta sẽ thấy được rằng mọi sự đều rỗng tuếch ngay trong chính bản chất của chúng. Mọi đau khổ và bức xúc chỉ đơn giản là các cảm giác phù du, chúng không phải là chúng ta, cũng không thuộc quyền sở hữu của chúng ta. Chúng được xem là quan trọng chỉ vì chúng ta nắm bắt chúng bằng những khái niệm. Trong khi đó mọi thứ luôn vô thường, cái cũ sẽ được thế chỗ bằng cái mới một cách liên tục. Bản thân chúng chỉ là những gì mà Đức Phật vẫn gọi là Vô Thường, Khổ Nãi, Vô Ngã.

Nói một cách chính xác, chúng ta đau khổ chỉ vì chúng ta chấp thủ. Chúng ta phải học được cách đào luyện nội tâm mình cho trở thành một nguồn sức mạnh đủ để đối diện và chấp nhận mọi sự: có thấy được sự đổi thay liên tục của các cảm giác, chúng ta mới thấm thía được định lý vô thường. Và định lý vô thường thì luôn gắn liền với định lý vô ngã.

Vấn đề tiếp theo mà tôi muốn nhấn mạnh với các vị là chúng ta đừng bao giờ đồng hóa mình với bất cứ một đau khổ nào khác. Sự đau khổ không phải là Ta, và ta cũng không phải là Sự đau khổ. Sự đau khổ không tồn tại bên trong bất cứ Ai và cũng không có Ai sống trong sự đau khổ. Sự đau khổ tự nó xuất hiện, tồn tại rồi biến mất. Chúng ta chỉ có mỗi một trách nhiệm đơn giản là nhận ra được từng diễn biến của sự đau khổ để xem nó đến và đi như thế nào. Hãy nhìn ngắm đau khổ mà không cần thiết phải bận tâm xem nó ở mức độ nào, nhiều hay ít. Nhờ vậy chúng ta mới có thể chấp nhận được nó một cách can đảm, bởi bốn phạm của người tu chỉ đơn giản có bốn chữ “Can Đảm Chấp Nhận”. Và được gọi là một bậc hiền giả thì chỉ đơn giản là người chấp nhận được mọi đau khổ.

Vấn đề tiếp đến có giá trị như là một món hành trang tâm lý để chúng ta có thể đối mặt với cuộc đời nói chung và sự đau khổ nói riêng. Ở đây, tôi muốn nói đến thái độ “bao dung” trong tinh thần thấu đáo được cái lẽ tương đối trên đời.

Trước khi đánh giá ai đó là lỗi lầm sai trái thì chúng ta hãy nhớ lại rằng bản thân mình cũng có lúc sai trái, lỗi lầm và người kia không phải lúc nào cũng lỗi lầm, sai trái. Hãy giữ lại mọi thứ ở một nửa con số đo lường của mình thôi. Có biết suy nghĩ như vậy chúng ta sẽ không bị các tư tưởng chủ quan của mình đầy ắp. Hoặc khi nghe lại câu chỉ trích của ai đó về mình, chúng ta đừng nông nổi tin tưởng hay phủ bác hoàn toàn. Tức là chỉ giữ lại con số đó 50% mà thôi. Điều đặc biệt là đừng để nội tâm mình có những phản ứng không cần thiết để rồi bị đau khổ. Mọi sự không

có gì là tuyệt đối: Rất có thể từng người có liên quan trong chuỗi dài thông tin kia đã thêm thắt vào đó một ít tư ý. Nói vậy, có nghĩa là chúng ta đừng bao giờ bị mắc bẫy trong cái suy nghĩ của người khác. Quý vị hãy nhớ lại xem chúng ta thường nổi giận trước khi tìm ra căn cội của vấn đề chính bằng suy nghĩ cẩn thận của mình. Đại khái, hãy luôn tỉnh táo và sáng suốt trước khi muốn làm điều gì đó.

Những khi bị buộc phải làm điều gì đó mà mình không thích, chúng ta thường tỏ ra bất mãn. Hãy nhớ rằng đó không phải là cách phản ứng tốt. Đừng giữ lại trong lòng mình những cảm giác bực bội chỉ vì nghĩ rằng đó là điều vô lý. Ở đây, tôi ví như quý vị đang làm việc với một đồng sự của mình. Cả hai bên làm sao có cùng một suy nghĩ được. Mà mọi suy nghĩ thì luôn vô thường, thay đổi. Người đồng sự của quý vị có thể rồi sẽ thay đổi suy nghĩ hoặc cũng có thể họ nghĩ một đằng mà làm một nẻo... Quý vị đừng để mình bị đánh lừa bởi các cảm giác. Bởi nếu chúng ta tỉnh táo thì chúng ta không bị đau khổ. Đừng bao giờ hoàn toàn tin tưởng vào bất cứ cái gì đâu là chính mình, người khác hay bất cứ một sự kiện nào. Hãy học cách bình thản và không sợ hãi. Đồng thời cũng đừng để mình bị cuốn hút vào những gì nghe thấy được. Bởi hãy nhớ cái gì cũng đều vô thường và bất toại, hãy dành cho mọi sự trên đời 50% giá trị thôi.

Nãy giờ, tôi vẫn nói với quý vị về những thái độ cần thiết phải có để đối diện với đau khổ, nhưng nếu như ta đã bằng đủ mọi cách mà chúng ta vẫn tiếp tục đau khổ thì phải làm sao? Ở đây, tôi chỉ có một câu trả lời thôi và đồng thời đây chính là một vấn đề nữa trong bài nói

chuyện này. Đó là cố gắng nhìn thẳng vào mọi sự một cách can đảm và tin tưởng hơn nữa.

Cái nhìn mà tôi muốn nói ở đây chính là trí tuệ về Lý Tứ Đế. Nếu chúng ta còn “bị đau khổ” thì cũng có nghĩa là chúng ta chưa hoàn tất được chánh kiến của mình. Khi đau khổ xuất hiện, chúng ta hãy dõi mắt theo từng dịch biến của nó bằng cách nhìn ngấm vào chính thân tâm mình để thấy được thế nào là vai trò, nhân tố của lòng tham muốn và chấp thủ đối với sự đau khổ đang hiện hữu. Chúng là những ma chướng, những kẻ thù nguy hiểm nhất của chúng ta. Chúng xuất hiện len lỏi qua các dòng tư tưởng của chúng ta. Hãy ghi nhận chúng, ta sẽ được vô hại, không bị kích động và khỏi phải ôm ấp chúng một cách ngu xuẩn nữa. Con Người Đau Khổ lúc này đã thành ra một Bạc Giác Ngộ, một Đức Phật. Ta không cần thiết phải đi tìm kiếm thêm những gì thật ra không có liên quan đến con đường mà mình đang đi. Nếu phải đánh mất cả tánh mạng để đổi lấy trí tuệ này thì đó cũng là một điều xứng đáng.

Chánh kiến hay trí tuệ giác ngộ còn có một nguồn trợ lực khác hết sức quan trọng, đó là Chánh Tư Duy. Cho dù có làm bất cứ công việc gì, ta cũng phải luôn giữ được cho mình những khả năng chánh niệm và trí tuệ. Nếu như chúng ta đang lau nhà thì công việc đó vào ngay lúc này phải được xem là một công việc quan trọng nhất trên đời, ngoài ra không còn công việc nào quan trọng hơn. Đang lau nhà thì chúng ta chỉ nên “biết” mình đang lau nhà mà thôi. Ta phải dành cho công việc đó tất cả sự quan tâm.

Cứ thế, cho đến tất cả những công việc lớn nhỏ khác trong đời sống thường nhật cũng đều phải được thực hiện bằng tinh thần đó. Mỗi việc có một thời gian hoàn toàn độc lập để chúng ta có thể chuyên tâm duy nhất mỗi cử động của mình. Như vậy, công việc nào đối với chúng ta cũng đều có thể là những thiển án: *Làm chỉ biết là làm, không bận tâm đến những gì khác. Làm với một tâm hồn thanh thản, không để mình phải cực lòng vì những ám ảnh về một quan điểm hay khái niệm khác. Chúng ta hãy làm như đang thực hiện bốn phận bằng tất cả tinh thần trách nhiệm.* Nếu đối với bất cứ hoàn cảnh nào ta cũng có thể sống với thái độ nội tâm đó được thì chúng ta sẽ không bị đau khổ, và sẽ có được một nguồn an lành, tịnh lạc rộng lớn, thường trực. Có thể nói đây là con đường tu hành được đặt cơ sở trên Chánh Kiến và Chánh Tư Duy.

THIỀN SƯ AJAHN BRAHMAVAMSO



TIỂU SỬ TÁC GIẢ

Đại Đức
Brahmavamsa (*Peter Betts*) sinh năm 1951 tại London. Trong một lần ghé hiệu sách ở London, Đại Đức đã bắt đầu thích thú trước

những quyển Kinh Phật, mặc dù lúc này, Đại Đức vẫn còn là một cậu bé học sinh. Lớn lên, Đại Đức vào học ngành vật lý.

Ngay từ thời sinh viên, Đại Đức đã là hội viên của một Hội Phật Giáo địa phương và bắt đầu tu thiền. Sau khi tốt nghiệp với mảnh bằng ưu hạng, Đại Đức đã về dạy vật lý tại một trường trung học ở Devon trong ít lâu. Thế rồi qua sự quen biết với các vị Tỳ khưu người Thái ở London, Đại Đức đã quyết định tìm sang Thái Lan để xuất gia Tỳ khưu tại Thiền viện SraKet với Hòa Thượng Tan Chao Khun Prom Gunaphorm.

Năm 1975, Đại Đức Brahmavamsa đến học thiền với Ngài Ajahn Chah và cũng là một trong những vị Sư đầu tiên của thiền viện Wat Pah Nanachat. Năm 1983, Đại Đức đã sang giúp đỡ Đại Đức Jagaro hoàng Pháp tại Thiền viện Bodhinyana ở Perth, miền Tây nước Úc, nơi mà đến nay Ngài vẫn đang lưu trú. Đại Đức đã có nhiều hoạt động tích

cực trong việc xây dựng các cơ sở Phật Giáo và thuyết giảng giáo lý cho trẻ em cùng các tù nhân địa phương.

Trong số các nhà Sư Tây phương, Đại Đức Brahmavamsa được xem như là vị có kiến thức về Luật Tạng uyên thâm nhất. Chính những công trình biên soạn của Đại Đức về Luật Tạng đã là những cẩm nang đầu giường cho chư tăng Tây phương khắp các quốc gia Anh Quốc, Thụy Sĩ, Úc và Tân Tây Lan.

TRÍ TUỆ GIÁC NGỘ

Hồi còn bé, tôi cứ mơ ước sau này lớn lên được trở thành một người lái tàu hỏa. Ông của tôi thường dắt anh em tôi đến nhà ga Euston ở London, để từ đây, tôi có dịp làm quen với sắt thép, dầu mỡ và những cỗ máy. Tôi thích thú lắm, cứ như được sống trong mơ vậy. Tôi nghĩ hoài đến một ngày nào đó mình lớn lên rồi điều khiển cả một đoàn tàu dài ngút mắt để chạy qua những miền đất kỳ thú.

Thế rồi mấy năm sau, những mộng mơ trong tôi ngày xưa lại chuyển hướng. Tôi đã đọc rất nhiều sách, rồi lại tự dựng lên trong đầu mình hình ảnh một siêu nhân có đôi mắt luôn phát quang chói ngời, có một đời sống tuyệt đối hạnh phúc, không biết gì đến tuổi tác cùng những biển dâu trong cuộc đời này. Tôi mơ ước mình đến một ngày nào đó cũng sẽ được như vậy.

Rồi cũng trong cái tuổi học trò của mình, lần đầu tiên tôi được nghe kể chuyện về Đức Phật. Dù vẫn là một cậu học trò thôi, nhưng giai thoại về những tháng ngày tu hành của đức Bồ Tát giữa một khu rừng già ở Ấn Độ ngày

xưa đã khiến tôi bắt đầu lưu tâm đến việc thay đổi nếp sống. Trong một ngày Lễ Phật Đản của Hội Phật Giáo địa phương, khi được nghe một vị Đại Đức người Tích Lan kể lại quá trình tu hành của Đức Phật, tôi bỗng nhiên bị kích động mãnh liệt. Tôi cứ bị ám ảnh hoài lời đại nguyện của Đức Bồ Tát dưới gốc Bồ Đề: *“Cho dầu máu ta có khô đi, xương ta có vỡ vụn thành bụi, ta cũng sẽ không bao giờ rời khỏi chỗ này khi chưa chứng đạt quả vị Chánh Đẳng Chánh Giác”*.

Giai thoại đó đã in sâu gần như mọc rễ trong tâm hồn tôi. Một cảm giác bức xúc kỳ lạ đã khiến tôi không thể kiên nhẫn ngồi lại để dự xong buổi lễ, tôi đã lập tức quay trở về trường, chạy vào phòng mình rồi nằm úp mặt. Những tư tưởng thao thức, tự vấn cứ giằng xé tâm hồn tôi: Tôi đã được nghe Pháp quá nhiều, đã xem Kinh quá nhiều và cả năm trời vừa qua, tuần nào tôi cũng đến tham dự một buổi Thiền Tập... *Tại sao Đức Phật có được một hùng tâm như vậy, mà tôi thì lại chẳng có được một phần nhỏ của Ngài?*

Thế rồi, bằng tất cả nhiệt huyết nồng nổi và mạnh động của tuổi trẻ, tôi đã quyết định dốc sức hành thiền để được giác ngộ. Hoặc là ngay bây giờ, hoặc là chẳng bao giờ. Tôi tự đặt ra cho mình câu tiêu ngữ đó, và ngay ngày hôm sau, tôi đã làm một cuộc thử nghiệm. Khóa trái cửa phòng mình lại, tôi ngồi xuống ngay ngắn trên tấm tọa cụ vẫn được dùng để ngồi thiền rồi tập trung tư tưởng, tôi đọc thành một cách rõ ràng và dứt khoát: *“Cho dầu máu tôi có khô đi, xương cốt tôi có tan nát thành bụi, tôi cũng không bao giờ rời khỏi tọa cụ này trước khi giác ngộ”*.

Chỉ có vậy thôi, tôi đã ngồi yên như một xác chết. Năm mươi phút trôi qua, cơn đau đớn trong tôi đã lên đến mức cực điểm. Dầu máu tôi vẫn chảy bình thường trong huyết quản và xương cốt của tôi cũng chưa hề có vấn đề gì, nhưng cái cảm giác tê buốt ở hai đầu gối đã cho tôi biết thế nào là địa ngục, và điều làm tôi bận tâm nhất là trong suốt thời gian đó tôi chẳng hề thấy một tia hào quang nào hết. Bởi theo tôi, dù thế nào thì điều đó cũng phải xuất hiện để chứng tỏ rằng ít nhất tôi cũng đã gần đạt đạo chứ. Đối ngược lại tôi chẳng được gì hết, ngoài một cảm giác đau đớn quá sức chịu đựng. Tôi đã gần như không đứng dậy và “cuộc đại ngộ thất bại” đã làm khổ tôi suốt ngày hôm đó.

Thời gian qua đi, rồi tôi cũng dần dần trưởng thành thêm đôi chút để có thể bỏ lại sau lưng mình những ước vọng ngộ nghĩnh từ những ngày bé dại và cả lứa tuổi dậy thì. Hôm đó, tại phi trường London, tôi đã được hai vị Tỳ khưu người Thái đến đưa tiễn sang Bangkok để xuất gia. Mãi cho đến bây giờ, tôi vẫn cứ nhớ hoài câu nói từ biệt của một trong hai vị Sư người Thái đó, người đã từng hướng dẫn tôi. Ngài nói với tôi: “Hãy nhớ quay về đây khi cậu đã giác ngộ nhé”. Trước khi ra đi tôi đã tính toán kỹ lưỡng và có lời hẹn với những người thân rằng sau hai năm tu học ở Thái tôi sẽ trở về. Có thể nói rằng hai năm trời trong nếp sống xuất gia là cả một thời gian khá dài, vừa đủ cho một người kém thông minh nắm được phần nào cái căn bản của đường tu. Còn đối với riêng tôi, tôi đã tốt nghiệp Đại học nên tôi cứ tin chắc rằng với tư cách một người đã ngộ đạo. Tôi nhớ mình đã từng là một

người vượt qua được rất nhiều thứ, chẳng hạn, tôi đã từng từ bỏ ý muốn lập gia đình, một lý tưởng sống mà khó ai lại dễ dàng bỏ qua. Đại khái tôi đã phủ bỏ tất cả trước ngày lên đường sang xứ Thái.

Nhưng quý vị biết không, hai năm trời xuất gia đã cho tôi thấy rằng việc giác ngộ giải thoát chẳng hề dễ dàng tí nào. Tôi nhận ra điều đó qua những kinh nghiệm thật xót xa. Chẳng hạn, tôi là một người da trắng được ăn học đàng hoàng ở một Đại học lừng danh thế giới, vậy mà trong cuộc sống tu hành tôi đã thật sự thua kém một cách đáng ngại so với những nhà Sư bản xứ chỉ mới học xong lớp ba, lớp bốn trường làng. Nhưng đổi lại, lòng kiêu ngạo của tôi hồi nào đã dần dần được tẩy xóa. Đó là cả một kỳ tích, dù tôi thật ra vẫn chưa thực sự giác ngộ.

Tôi đã học được cách tìm thấy cái thú vị trong đời sống đạm bạc và khép mình của một Nhà Sư. Tôi đã bỏ hết những gì thuộc về cái da trắng của mình để tự nguyện chấp nhận cuộc đời của một người tay trắng. Tôi không muốn rời xứ Thái, và những tục niệm ngày xưa ở bên quê nhà đến bây giờ bỗng nhiên bay biến đâu cả.

Vào mùa an cư thứ tư trong đời tu của mình, tôi đã phải đối diện với một biến động. Người ta nhắn tin về Thái Lan rằng Giáo Hội Phật Giáo Anh Quốc đã mua được một cơ sở để làm thiền viện bên đó đang cần có thêm chư Tăng. Phải nói rằng đây là một thời điểm để tôi đối đầu với vấn đề giác ngộ. Bởi vì lúc đó, tôi đang sống tại một ngôi thiền viện hẻo lánh, hiu quạnh và việc hành thiền của tôi lúc đó cũng đã bước vào giai đoạn chuyển mình. Nói

chung, chuyện tu hành của tôi lúc này xem như đang ổn định. Vậy mà cái chuyện “xê dịch” kia lại xảy đến cho tôi!

Vào một buổi chiều, sau nhiều giờ tọa thiền, trên con đường kinh hành tôi bất chợt hiểu ra căn cội của mọi vấn đề mà mình vẫn trần trở, và tâm hồn tôi lúc đó lập tức trào dâng một niềm hạnh phúc thật kỳ lạ. Mọi thứ chung quanh như bừng sáng lên, toàn thân tôi như được thấm nhuần cái cảm giác an lạc nào đó thật lạ lùng, và tôi thấy mình như đang tiếp nhận được một nguồn sinh lực hết sức mãnh liệt. Trời tối lúc nào tôi cũng không hay. Tôi cứ ngồi đó hành thiền như quên mất mình đi.

Sau đó, tôi nằm xuống nghỉ một lát và tỉnh dậy lúc ba giờ sáng để lại bắt đầu buổi tu tập trong Thiền Đường. Tôi đã trải qua những giờ tọa thiền một cách thanh thản và dễ dàng đến mức không biết buồn ngủ hay mỏi mệt là gì. Niềm hạnh phúc trong thiền lạc đúng là không thể nói được. Chỉ tiếc là để kéo dài nó như ý mình muốn thì không phải dễ.

Ngôi thiền viện mà tôi vừa kể trên, nơi tôi đã sống qua thời gian hành thiền tuyệt vời nhất, lại là một ngôi thiền viện rất nghèo, mọi phương tiện vật chất đều hết sức thiếu thốn. Thiền viện nằm ở miền Đông Bắc Thái Lan và ở đây mỗi ngày chư tăng chỉ dùng có một bữa, không có điểm tâm. Ấy thế nhưng, cái buổi sáng sau đêm thiền hạnh phúc kia lại là tất cả những gì thử thách và đối lập với những thành quả mà tôi đã đạt được trong vài giờ trước đó. Trong bữa ăn hôm ấy, ngoài món cá hầm thường được nấu rất cầu thả và mất vệ sinh, còn có một

tô cà ri thịt heo. Hôm ấy, Sư Trụ trì người Thái tỏ ra chán ngấy món cá hầm khó nuốt kia, rồi cứ múc từng muỗng lớn cái món cà ri. Tôi thiệt tình chẳng bận tâm gì tới chuyện đó, dù ai cũng có thể thấy rằng cái cảnh tượng ấy rất dễ khiến người ta bực mình. Phải nói rằng tôi chẳng hề có ý “tranh giành quyền lợi” trong những trường hợp con con như vậy. Trong đám đông chư tăng lúc đó, tôi ngồi ở vị trí thứ hai kế bên vị trụ trì, nhưng vị này cứ như chẳng hề nhìn thấy tôi. Thế rồi sau đó, như nhớ ra, vị này đã đổ trút phần cà ri còn sót lại trong tô vào đĩa cá hầm trước mặt tôi, rồi nói “Cứ nuốt cả vào đi, vào tới bao tử rồi mọi món cũng sẽ trộn chung lại với nhau thôi”.

Đến lúc này, tôi thật sự nổi giận. Đó là một thái độ thiếu lịch sự không thể chịu nổi. Nếu vị trụ trì chỉ hồn nhiên làm việc đó theo cái suy nghĩ thật thà của mình thì tại sao không trộn chung lại các thứ để ăn trước khi chia phần cho tôi. Tôi đã trừng mắt giận dữ nhìn vào đĩa thức ăn của mình nhưng cũng may tôi không có phản ứng nào khác. Điều đáng tiếc là vị trụ trì đã làm tôi nổi giận đến phát điên. Quý vị hãy nhớ rằng đúng ra bữa ăn hôm đó phải là một bữa ăn tuyệt vời cho tôi. Vì ngay đêm trước tôi vừa trải qua những giây phút giác ngộ!

Một tư tưởng nhứt nhối đã xảy đến cho tôi trong lúc đó rằng mình vẫn chưa thực sự giác ngộ. Các bậc giác ngộ không hề biết nổi giận. Chư vị A La Hán không thể nào bị các món ăn chi phối. Tôi đã nổi giận, có nghĩa là vẫn chưa giác ngộ. Phải nói đây là một sự đổ vỡ ghê gớm, một áp lực nặng nề cho tôi. Tôi đã đổ bỏ tất cả thức ăn vào bát của mình để đem vất đi. Và tôi đã không còn đủ bình tĩnh

để ghi nhận cái lỗi của mình đã nếm phải thứ gì trong bữa ăn đó nữa.

Trong tình trạng đạo lực ngày càng thối thất và sa sút đó, trong những năm tu sau đó của mình, tôi càng ngày càng xuống dốc thậm chí đổ đốn hơn. Cái lý tưởng tu hành ngày nào bây giờ bỗng dưng mờ nhạt bên cạnh những ước mơ của thời tuổi trẻ, từ cái ước mơ của người lái tàu hỏa, cho đến hình ảnh một nhà thiên văn học hàng đầu, một cầu thủ kiểu mẫu, một tay chơi tây ban cầm lừng danh hoặc một sinh viên nổi tiếng hào hoa... Và cứ vậy, tôi thấy cái lý tưởng giác ngộ của mình có vẻ ngu xuẩn làm sao. Bởi xét cho cùng, cái ước mơ trở thành người lái tàu hỏa thôi cũng là điều có thể thực hiện. Còn đối với cứu cánh giác ngộ thì tôi hoàn toàn không thể tìm thấy một chút đảm bảo nào hết.

Và cũng trong suốt thời gian đó, mối quan hệ giữa tôi với các bạn bè đồng tu cũng càng lúc tệ hại hơn. Tôi không muốn nói chuyện với ai, chỉ trả lời một cách đầy ác cảm trước những câu hỏi. Như vậy, tình trạng của tôi lúc này đúng là hoàn cảnh của một người lạ nơi đất khách. Mọi thứ chung quanh đều có vẻ như chống đối lại tôi: Những bữa ăn buồn nôn, những vật dụng hư cũ, những muỗi vắt ác nghiệt, cùng cái không khí nóng bức triền miên... Cái gì cũng khó khăn đối với tôi, nhưng tại sao lại như thế? Bởi vì tôi đã đánh mất lòng tự tin một cách nghiêm trọng. Như vậy, rõ ràng là cho đến khi nào chúng ta vẫn chưa hiểu được một cách chín chắn ý nghĩa của sự giác ngộ thì bất cứ một con ong, cái kiến nào cũng có thể dễ dàng khiến ta đánh mất lý tưởng cao đẹp đó cả. Thật

ra, tôi tự hiểu mình vẫn chưa hề có ý muốn hoàn tục, tôi biết rõ điều này và nó đã có một ý nghĩa rất quan trọng đối với tôi. Điều mà tôi cần thiết phải thực hiện chính là biết bỏ đi những gì là hoang tưởng. Cho nên, nếu lý tưởng giác ngộ của tôi trước đây chỉ xuất phát từ một ý muốn nông nổi, thì nó lại cũng chỉ là một thứ hoang tưởng mà thôi. Mà đã vậy, nó chỉ là cái cần được vất đi!

Trong cảnh giới của Thiền Quán, xét về một khía cạnh nào đó, một tư tưởng đơn sơ đôi khi lại là một con đường ngắn nhất để dẫn đến trí tuệ giác ngộ. Trong khi đó, một nội tâm bị ám ảnh bởi quá nhiều suy tính thì lại chỉ có thể đưa người ta đến một ngõ cụt ngu xuẩn. Còn đối với tình trạng trì độn của tôi thì sao? Điều này đã nói đến rất nhiều trong Kinh điển, và đã có biết bao vị chân Sư cũng từng lưu ý đến vấn đề này. Đó là cái chân lý *“Mọi cái Trở Thành luôn là đau khổ, bất luận là Trở Thành Cái Gì”*.

Đức Phật đã từng khẳng định rằng Ngài không chủ trương việc Xây Dựng, Tạo Tác hay một nỗ lực để Trở Thành cái gì đó. Ý tưởng Trở Thành chính là sản phẩm của Ngã Chấp. Chính cái lý tưởng trở thành đã tô điểm và củng cố cho mọi mê vọng ngộ nhận. Nó có thể được gọi là lớp da phủ ngoài của một cái Tôi phù du. Chấm dứt mọi ước vọng trở thành cùng những ảo tưởng được thoát thai từ nó thì coi như mọi vọng niệm cũng được phá vỡ.

Như vậy, chưa cần gì đến những trình độ Thánh trí, những nhận thức trên đây đối với tôi cũng có thể tạm được xem là một cứu cánh giác ngộ rồi. Tôi thấy rằng thay

vì nhúc đầu cho cái hành trình xác định một cái Tôi “ Ai? Người Nào?...”, thì tốt hơn ta hãy cùng nhau khám phá xem người nào có ước muốn trở thành bậc Giác Ngộ, nếu như quả thật có một con người thật sự hiện hữu. Tôi đã cố gắng khám phá định lý vô ngã, một công phu có nhiều ý nghĩa hơn là chuyện Trở Thành Một Con Người Giác Ngộ.

Một điều đáng buồn cười là có nhiều người cứ đến hỏi tôi một câu hỏi hạng bét mà họ đã từng hỏi nhiều vị khác rằng tôi đã đắc đạo hay chưa. Trong những trường hợp đó tôi đã mượn lại câu nói của cố Hòa Thượng Anandamangala Mahānāyakathera, một Đại Sư Thánh hạnh người Tích Lan, để trả lời câu hỏi đó: *“Tôi chưa được giác ngộ Thánh trí, nhưng tôi đã học được cách chối bỏ tối đa những gì cần chối bỏ”*.

MỘT SỐ CÂU CHUYỆN Ý NGHĨA

Luật Nhân Quả

Phần lớn người phương Tây hiểu lầm luật nhân quả. Họ lầm với thuyết định mệnh theo đó người khổ có số khổ được định sẵn và giờ phải lãnh chịu. Tôi không nghĩ vậy. Câu chuyện dưới đây giải thích tại sao?

Có hai bà nọ, mỗi người làm một ổ bánh. Bà thứ nhất dùng nguyên liệu hạng bét: Bột đóng meo cần phải được sàng lọc; bơ chứa cholesterol muốn hôi dầu; đường kết cục đen ngòm (vì bị muống khuấy cà phê thọt vô); mút là nho khô cứng còng (như bã của khoáng Uranium đã qua tinh chế); bếp cổ lỗ sĩ của thời trước Thế chiến.

Bà thứ nhì dùng toàn nguyên liệu tốt: Bột nguyên chất bảo đảm không có GM22. Bơ thực vật không có cholesterol; đường mía; mút làm bằng trái cây của vườn nhà; bếp tối tân với đủ thứ chức năng hiện đại. Như vậy, giữa hai bà ai là người làm bánh ngon nhất? Không hẳn bà thứ hai sẽ làm ra chiếc bánh ngon nhất, vì trong kỹ thuật làm bánh còn nhiều yếu tố khác, chứ không phải có nguyên liệu và dụng cụ tốt là đủ. Sự cố gắng, chăm chút và yêu nghề nhiều khi đem lại kết quả không ngờ.

Một số bạn tôi có “nguyên liệu” làm “bánh đời” rất tồi. Họ sanh ra trong nghèo khó, có thể bị đối xử tàn tệ lúc thiếu thời, không xuất sắc trên ghế nhà trường, bị thêm chút tật nguyên, và không biết môn thể thao nào hết. Nhưng sự hiểu biết về đời của họ giúp họ có cuộc sống đầy ý nghĩa. Bạn có biết ai trong trường hợp này không?

Một số bạn khác của tôi, trái lại, có “nguyên liệu” làm “bánh đời” rất tốt. Họ sanh ra trong gia đình giàu sang, phú quý, đẹp đẽ, thông minh, học giỏi, rành thể thao, và được ngưỡng mộ. Nhưng họ phí đời vì nghiện ngập và rượu chè. Bạn có biết ai trong trường hợp này không?

Phân nửa của nghiệp là nguyên liệu mà chúng ta cần có để làm “chiếc bánh đời ta.” Phân nửa kia, rất quan trọng, là những gì chúng ta làm với “nguyên liệu của đời chúng ta.”

Lời Khuyên Để Đời

Một bạn trẻ ở Sydney nói với tôi rằng anh có gặp Thầy Ajahn Chah của tôi một lần và được Ngài khuyên về

chuyện đời của anh. Nhiều thanh niên Tây phương quan tâm đến Phật giáo biết Ngài từ thập niên 80. Bạn trẻ nói trên quyết tâm qua Thái Lan tìm Ngài trước để gặp biết Ngài, sau để xin Ngài vài lời khuyên. Anh đến Bangkok sau 8 giờ bay, lấy chuyến xe lửa đêm đi 10 tiếng tới Ubon. Từ đây, anh đi taxi lên Wat Pah Pong, thiền viện của Ngài. Tuy rất mệt, nhưng anh vẫn đến yết kiến Ngài ngay vì quá mến mộ Ngài.

Cốc Ngài chật nức khách đủ thành phần. Tất cả đều ngồi chung dưới một mái nhà không phân biệt tướng hay quân, nông dân nghèo hay thương gia giàu, nhà quê áo vá hay thành thị sang trọng. Anh bạn trẻ người Úc ngồi phía ngoài bìa của đám đông, ngồi đã 2 tiếng rồi mà chưa được Ngài trông thấy. Còn quá nhiều khách đến trước anh. Thất vọng, anh đứng dậy bước ra.

Trên đường xuyên qua thiền viện ra cổng, anh thấy một số Sư đang quét lá cạnh tháp chuông. Anh bèn lấy chổi quét vì còn 1 tiếng nữa taxi anh hẹn mới tới đón. Anh nghĩ mình làm được công quả cũng tốt thôi. Đang lui cui quét, chắc cũng được nửa giờ rồi, anh cảm thấy có tay ai đặt lên vai mình. Anh quay lại thấy Ajahn Chah đang đứng trước mặt mỉm cười. Anh ngạc nhiên nhưng vui sướng. Ngài thấy anh trong cốc nhưng chưa có dịp tiếp anh. Bây giờ trên đường lên chùa cho một cuộc hẹn, Ngài dừng chân cho anh một món quà.

Ngài nói gì đó bằng tiếng Thái rồi rào bước đi ngay lên chánh điện. Sư thông dịch nói, “Ajahn Chah bảo rằng nếu anh quét lá, hãy cho tất cả những gì anh có”, rồi lật

đặt chạy theo Ngài. Người bạn trẻ suy nghĩ nhiều về lời dạy ngắn ngủi của Ajahn Chah trên chuyến trở về Úc dài thậm thượt của anh. Anh biết Ngài dạy anh cái gì đó quan trọng hơn công phu quét lá của anh. Lần lần, anh “thấm” được lời dạy của Ngài. Và làm việc gì anh đều làm với chánh niệm.

Tại Úc nhiều năm sau đó, anh kể lại cho tôi nghe lời khuyên của Ajahn Chah, “lời khuyên để đời” đáng giá một trăm lần hơn chuyến đi qua Thái Lan xa xôi của anh. Giờ đây lời ấy là tâm niệm của anh, tâm niệm từng đem lại cho anh rất nhiều hạnh phúc và thành công. Anh luôn luôn giữ chánh niệm lúc anh làm việc, nghỉ ngơi, xã giao, và cả lúc anh không có gì làm. Chánh niệm là nền tảng của hạnh phúc.

Con Rắn, Ông Thị Trưởng Và Nhà Sư

Trong 8 năm tu học ở Thái Lan, tôi thường trú trong thiền viện giữa rừng già, nơi có nhiều rắn rít. Chín mươi chín phần trăm các loài rắn ở đây rất độc, một số có thể cắn chết người như không, tôi nghe nói như vậy từ lúc tôi mới tới hồi năm 1974. Bây giờ, tôi gặp rắn hầu như hằng ngày. Có lần, tôi đạp nhầm con rắn dài trên thước rưỡi ngay trong cốc tôi; may quá, rắn cũng như tôi, cả hai nhảy ra hai phía.

Lần khác, tôi thấy rắn mà tưởng cành cây khô (xin lỗi rắn nha, rắn đâu đến đối vô tri như vậy!). Một lần nữa, lần này mới lạ, có con rắn làm sao không biết mà có thể bò lên lưng của một Sư bạn đang ngồi tụng Kinh chung với các Sư chúng tôi. Lúc tôi thấy thì rắn đã lên tới vai sư rồi.

Tôi ngưng ngang câu Kinh trong lúc rấn và Sư đưa mắt nhìn nhau. Sư bặt tột nhệ hất vạt áo và rấn bò đi một cách tự nhiên. Tôi tiếp tục bài Kinh, nhưng tâm vẫn chưa thật định tĩnh.

Là Sư tu học trong rừng, chúng tôi được dạy trải tâm từ bi đến mọi loài vật, nhất là rấn rít. Chúng tôi phải bảo vệ chúng. Đó phải chăng là một trong những lý do chúng tôi chưa ai bị rấn cắn. Tại Thái tôi có dịp thấy con trăn dài cả bảy thước, to bằng bắp vế; tôi vô cùng ngạc nhiên và không thể tưởng tượng nổi. Tôi thấy con trăn này một lần nữa cùng với các bạn đồng tu, nhưng sau đó nghe nói trăn đã chết!

Con rấn to thứ nhì mà tôi thấy làm tôi rợn tóc gáy luôn. Lúc ấy, tôi đang đi trong rừng, tôi chợt thấy một khúc thân đen ngòm vừa to vừa dài chắn ngang đường với đầu đuôi khuất trong bụi rậm hai bên đường. Biết là con rấn thật lớn, tôi theo dõi và tính sơ nghĩ nó dài ít nhất phải mười thước. Tôi thuật lại cho dân làng nghe, họ nói đó là con rấn hổ mang chúa rất to và rất nguy hiểm!

Một đệ tử của Ajahn Chah, nay là một Sư rất nổi tiếng, thuật lại câu chuyện sau: Sư đang tọa thiền với một số Sư khác trong rừng. Có tiếng động cho biết có một con vật to đang tới gần. Các Sư mở mắt và thấy con rấn hổ mang to lù lù bò đến. Nhiều nơi ở Thái gọi rấn hổ mang là “rấn một bước”, có nghĩa là khi bị nó mổ rồi nạn nhân chỉ bước được một bước là sụm xuống chết ngay chớ không còn đường thoát thân nào cả. Rấn bò tới vị Sư Cả (Trụ trì chùa) vươn đầu cao ngang đầu Sư Cả, phùng mang và bắt

đầu kêu phì phì. Đứng vào thế của Sư, bạn sẽ làm gì nè? Chạy? Vô ích vì hổ mang phóng rất nhanh, nai còn chạy không kịp và bị mổ huống hồ gì bạn!

Sư Cả điềm nhiên, mỉm cười, từ từ đưa tay lên vỗ nhẹ lên đầu rắn, nói: “Cám ơn bạn đã đến viếng Sư.” Tất cả các Sư đều sửng sốt. Càng sửng sốt hơn khi các Sư thấy rắn xếp mang, hạ đầu và bò tới một Sư khác. Sư “có duyên” này kể lại rằng Sư điếng người, chớ còn hồn vía đâu mà vỗ đầu rắn như Sư Cả. Sư Cả vỗ đầu rắn nổi tiếng là một chân tu rất từ bi.

Ngài có đến Úc và an trú tại thiền viện của chúng tôi. Bây giờ, chúng tôi đang xây chánh điện và xúc tiến nhiều công trình kiến trúc khác. Một hôm, ông Thị trưởng sở tại đến viếng để thanh tra công trình xây cất. Ông này làm thị trưởng thì chắc chẳng ai bằng. Ông sanh ra và lớn lên tại địa phương. Ông còn là một nhà nông rất thành công. Tướng ông dềnh dàng, bệ vệ, với cái bụng quá khổ khiến chiếc áo vét ông mặc hôm ấy không gài nút được. Gặp ông, Sư Cả thả nhiên đưa tay vỗ nhẹ lên bụng “trống chầu” của ông. Tôi không kịp cản nên đành lạng cam trở mắt nhìn. Tôi nghĩ, “Thôi chết rồi, các công trình dở dang của thiền viện khó thể hoàn tất!”

Trong lúc vỗ bụng ông, Sư Cả nhìn ông mỉm cười. Ông cười theo và cười càng lúc càng đắc ý hơn. Rõ ràng ông thích được Sư Cả vỗ bụng. Thế là tất cả các công trình đều được chấp thuận và Sư Cả trở thành người bạn rất thân của chúng tôi và rất nhiệt tình đối với thiền viện. Tâm từ bi là nền tảng của mọi hành động của các Sư

chúng tôi. Sư Cả có tâm từ bi nên ông có thể vỗ đầu rắn hổ mang và vỗ bụng ông thị trưởng, và cả hai đều quý mến Sư. Dĩ nhiên tôi không dám khuyến khích các bạn làm như vậy nếu các bạn chưa nhập vào dòng Thánh.

Thầy Phù Thủy

Chuyện kể dưới đây là một sự thật về trí tuệ siêu việt của Ajahn Chah.

Ông Cả của một làng nọ cùng với vị phụ tá hớt hơ hớt hải chạy đến cốc của Ngài Ajahn Chah để thỉnh ý Thầy. Số là trong làng có một phụ nữ bị ma hành quỷ ám rất nặng từ đêm hôm qua. Họ xin đưa bà đến để nhờ Thầy chữa trị. Bà đang la hét và tiếng bà nghe oang oác khắp xóm. Ajahn Chah gọi bốn chú tiểu, bảo hai chú đi nấu một chảo nước sôi, còn hai chú kia đi đào một cái hố gần cốc của Thầy. Không ai biết Thầy định làm gì!

Bấy giờ, bà được đưa vào thiền viện. Bà tiếp tục chửi bới thô tục bất kể chốn tôn nghiêm và giãy giụa như cọp sa bẫy phải cần tới bốn nông dân lực lưỡng mới kiềm giữ bà được. Thấy bà, Ajahn Chah bảo các chú tiểu đào hố và nấu nước sôi nhanh lên. Lời hối thúc của Thầy làm các Sư trong thiền viện và nông dân đi theo bà quỳnh lên và không biết chuyện gì sẽ xảy ra.

Lúc họ đưa bà vô cốc của Ajahn Chah, bà đã sôi bọt mép, mắt bà đỏ ngầu và nhìn trừng trừng, mặt bà nhăn nhó dị thường, và miệng bà không ngớt rủa sả Ajahn Chah. Bà điên rồi! Phải thêm nhiều người nữa tiếp tay mới giữ được bà.

“Hố đào xong chưa? Nhanh lên! Nước sôi chưa? Chụm thêm củi, mau lên!” Ajahn Chah gọi lớn át tiếng của bà điên. Rồi Ngài la lớn, “Phải thả bà xuống hố, đổ nước sôi lên bà và chôn bà. Chỉ có cách này mới trừ được tà ma đang quấy phá bà mà thôi. Hãy nhanh lên, nhanh lên!”

Kinh nghiệm cho biết không ai có thể đoán được ý định của Ajahn Chah. Ngài là một nhà Sư rất lạ đời. Các nông dân đình ninh Ngài sẽ làm như Ngài nói. Bà điên cũng nghĩ vậy nên bắt đầu có dấu hiệu bớt bạo động. Bà ngồi xuống, im lặng và mệt như. Ajahn Chah ra dấu như làm phép cho bà. Và bà được đưa ra về, hết bệnh. Hay tuyệt!

Ajahn Chah cho biết đầu có bị tà ma nhập hay điên khùng gì, con người lúc nào cũng sẵn có bản năng tự vệ trong nội tâm. Ngài đã khéo léo khai thác điểm này: Ngài để sự sợ hãi cái đau đớn (vì nước sôi) và cái chết (bị chôn sống) đánh đuổi các tà ma (hay sự điên khùng cũng thế) ra khỏi bà. Đó là trí tuệ: trực giác, không thể đoán trước và không lặp lại hai lần.

Y Áo Của Tu Sĩ

Các sư thuộc tông phái Phật Giáo Nguyên Thủy (Theravāda). Chúng tôi đắp Y vàng và tôi chỉ có Y vàng mà thôi. Chiếc Y vàng này cũng có lỗi vấn đề! Vài năm trước đây tôi cần vào bệnh viện ít hôm. Ngay lúc nhập viện, tôi được hỏi có đem quần áo ngủ không? Tôi đáp rằng các Sư chúng tôi không có đồ ngủ, chỉ đắp hay không đắp Y mà thôi. Họ để tôi đắp Y của tôi.

Một vấn đề khác: Y chúng tôi dễ làm vớ chiếc áo dài của phụ nữ. Lần nọ, trong lúc tôi đang chất lên xe vật dụng xây cất mà tôi vừa mua ở ngoại ô Perth, có cô bé khoảng mười ba hay mười bốn tuổi tò mò ra xem. Cô đứng chống nạnh khinh khỉnh nhìn tôi từ đầu tới chân. Phút sau, bằng một giọng rất ư cảm phần cô quở tôi: “Ông ăn mặc giống như đàn bà! Thấy phát ghê!”

Nhận xét của cô làm tôi bật cười. Rồi tôi nhớ lại lời của Thầy tôi, Ajahn Chah, dạy rằng: “Nếu ai chửi con là chó, hãy nhìn lại phía sau con. Không thấy có đuôi, con tất không phải là chó. Chấm hết.”

Đôi khi, Y tôi cũng đem lại cho tôi lời khen tặng, ngay giữa đám đông. Tôi có việc xuống phố. Bác tài (Sư không được phép lái xe) đậu xe của thiền viện trong chỗ đậu cao tầng. Bác cần đi tiểu nhưng chệ nhà cầu của chỗ đậu xe dơ nên đi vô nhà cầu của một rạp chiếu bóng gần đó. Thế là tôi phải đứng đợi bác trước cửa rạp. Một thanh niên đến hỏi: “Have you got the time?” Thông thường, các Sư không có đeo đồng hồ nên tôi cũng không đeo. Tôi thật tình xin lỗi là không biết mấy giờ. Cậu nhíu mày và bỏ đi. Lúc cậu vừa xoay lưng đi tôi chợt ngờ ngợ với câu “Have you got the time?” vì nó còn có nghĩa giang hồ là “bò lặc”. Ngay lúc ấy, cậu quay lại liếc mắt nhìn tôi và nhại giọng cô đào xi-nê Marilyn Monroe khen: “Ô là la! Bạn rất đẹp trong chiếc áo đang mặc!” Tôi không khỏi đỏ mề hôi hột. Rất may bác tài ra kịp lúc. Từ đó về sau, chúng tôi dùng nhà vệ sinh của chỗ đậu xe. Và sau này, tôi biết ra là hôm đó tôi đã vô tình thơ thẩn trong khu của dân đồng tình luyện ái ở Perth!

Con Chó Chơi Khăm

Năm tôi đến Đông-Bắc Thái tu với Ajahn Chah là năm chiến tranh Việt Nam sắp kết thúc. Chiến tranh Việt Nam đã biến Ubon gần thiên viện thành một căn cứ không quân tấp nập. Quân nhân đồn trú trong căn cứ thường ra phố giải trí. Anh lính Mỹ đi phép lấy xe ba bánh xuống phố. Xe đi ngang cái quán ở vùng ngoại ô; quán đang có nhiều khách say mà phần đông là đồng nghiệp của anh tài.

Họ chỉ anh lính, vừa cười sỗ sàng vừa la lối om sòm bằng tiếng Thái: “Mày chở thằng chó đó đi đâu vậy?” Anh tài hơi sốt ruột vì sợ khách mình phản ứng. Và anh lính Mỹ này lại to con quá. Trộm nhìn, anh thấy anh khách tỉnh queo. Anh nghĩ có lẽ anh ấy không hiểu tiếng Thái và đang bận ngắm cảnh vật lạ chung quanh. An lòng, anh muốn góp vui nên lớn tiếng hòa theo đám bạn: “Tao chở con chó thúì xuống sông Moon cho nó tắm kẻo nó hôi chó quá!”. Đám đồng nghiệp anh và anh rộ cười hô hố với nhau, trong lúc anh lính tiếp tục tỉnh bơ.

Tới nơi, anh tài chìa tay nhưng anh lính xuống xe và bỏ đi tỉnh khô. Anh tài chạy theo lắp bắp mấy tiếng Mỹ bồi: “Ê! trả...đô, đô-la.” Anh lính quay lại nói bằng tiếng Thái rất chuẩn: “Chó không có đô-la!”

Kinh Nghiệm Xe Đất

Tôi học được bài học “nghĩ khổ hơn làm”, lúc tôi theo tu học với Ajahn Chah ở Thái Lan. Lúc bấy giờ, Ajahn Chah đang xây cất chánh điện và tất cả các Sư đều góp công góp sức. Ajahn Chah thường thử chúng tôi bằng cách nói rằng công lao của một Sư trong một ngày bằng hai

chai nước ngọt Pepsi, rất rẻ so với lương trả cho công nhân mướn ở ngoài. Biết vậy, tôi nghĩ phải chi tôi lập một công đoàn Sư trẻ!

Chánh điện được cất trên đồi do các sư khai phá. Cất xong, đất còn dư khá nhiều. Ajahn Chah bảo chúng tôi đẩy xe đất đi đổ. Chúng tôi hì hục trong ba ngày liền, xúc đất đẩy xe đi đổ chỗ được chỉ định. Công việc rất vất vả, nhưng xong rồi, ai nấy đều hoan hỷ. Hôm sau, lúc Ajahn Chah đi vắng, Sư phó trụ trì gọi chúng tôi bảo phải dời đất đi chỗ khác. Tôi nhớ lại ba ngày làm việc không kịp thở dưới ánh nắng cháy da vừa qua mà ngán ngẩm rồi đâm ra bực dọc. Nhưng rất may, tôi tự chế được và bắt tay vô làm.

Công tác vừa xong, Ajahn Chah vừa về tới. Ngài gọi chúng tôi hỏi tại sao dời đất đi khỏi chỗ Ngài đã chỉ định. “Hãy dời đất trở lại,” Ngài bảo. Tôi bắt đầu giận, giận tím gan. Tôi tự hỏi: “Sao các trưởng lão ấy không thảo luận để lấy thoả thuận trước? Phật giáo là một đạo rất có quy củ, nhưng thiền viện này thật không có tổ chức, chỉ có khối đất dư mà cũng không quyết định được phải đổ ở đâu. Thật quá đáng!”

Ba ngày khổ cực nữa đang chực chờ chúng tôi. Lúc còng lưng đẩy xe đất, tôi rất bất mãn; tôi rửa bằng tiếng Anh nên các Sư Thái không hiểu. Tôi nghĩ chỉ thị của các Sư trưởng lão không hợp lý và thử hỏi cái không hợp lý này còn kéo dài tới bao lâu nữa! Tôi có cảm tưởng tôi càng giận, xe đất càng nặng thêm. Thấy tôi vừa hì hục vừa lầm bầm, một Sư bạn ngừng tay đến nói nhỏ với tôi rằng:

“Vấn đề của Sư là Sư suy nghĩ nhiều quá!” Nghe lời Sư bạn, tôi không suy nghĩ và không than van nữa, tôi có cảm tưởng xe đất nhẹ ra và dễ đẩy hơn.

Nghĩ tới việc xe đất khó hơn đẩy xe đất. Sư bạn tôi nói đúng, và tôi học được chữ Nhẫn. Giờ đây, tôi nghĩ chắc hai sư trưởng lão của chúng tôi đã sắp đặt như vậy ngay từ lúc đầu.

Lời Khuyên Người Bệnh

Tôi bị lên trái rạ lúc đang tu tại Thái lan, tu năm thứ hai. Tôi bị hành nóng lạnh, phải nhập viện ở Ubon và được đưa vô nằm trong khu dành riêng cho Tu sĩ. Vào giữa thập niên 70, Ubon còn là một vùng quê xa xôi hẻo lánh rất nghèo nàn. Đến nơi, tôi cảm thấy mệt mỏi, tay chân bủn rủn và yếu hẳn người. Nhưng phòng không có Y tá trực; Y tá trực ngày rời viện lúc 6:00 giờ chiều rồi.

Khoảng nửa giờ sau không thấy có Y tá khác thay thế, tôi hỏi Sư nằm bên cạnh và được biết khu này không có Y tá trực ban đêm. Sư ấy còn nói thêm rằng nếu có gì xảy ra cho Sư nào thì đó là vì cái nghiệp của Sư ấy vậy! Bệnh đã lo rồi, nghe Sư này nói tôi cảm thấy sợ thêm! Đúng là tôi bị cái nghiệp của mình nó hành nên tôi phải chịu trận nằm lại đây một tháng trường. Mỗi sáng và chiều tôi bị anh Y tá, mạnh như trâu, lụi kim vô mộng, chích cho thuốc kháng sinh.

Là một cơ sở Y tế nghèo trong vùng lạc hậu của một quốc gia thuộc thế giới thứ ba, bệnh viện tôi nằm phải dùng đi dùng lại kim và ống chích luộc trong nước sôi. Kim cũ rất lứt nên anh Y tá phải ráng sức đâm mạnh làm tôi ê

ấm cả hai hông. Tôi sợ và ghét anh Y tá trâu cổ này không thể tả!

Tôi đau đớn, yếu người và khổ sở vô cùng. Một chiều nọ, Ajahn Chah đến, Ngài đến thăm tôi? Đúng, Ngài thăm tôi và các Sư khác đang nằm tại đây. Tôi rất cảm kích và hãnh diện. Tôi rất vinh hạnh và cảm thấy vui nhiều cho đến khi Ngài lên tiếng:

“Sư phải ráng hết bệnh nếu không Sư sẽ chết.”

(Ajahn Chah lặp lại câu nói này với mọi bệnh nhân mà Ngài đến thăm chiều hôm ấy, tôi biết được như vậy hồi sau này).

Lúc Ngài ra về, tôi thất vọng ê chề, niềm vui được Ngài thăm viếng tan tành theo mây khói. Và cái đau buồn nhất của tôi là tôi không được nghi ngờ lời của một bậc trưởng lão như Ajahn Chah, vì điều gì Ngài nói ra đều là sự thật hết. Tôi phải ráng hết bệnh, nếu không tôi sẽ chết. Hai ngã đường sanh tử, ngã nào cũng xoá tan mọi đau khổ của bệnh tật cả. Đó là sự thật. Và may cho tôi, tôi được đi qua “ngã sanh” nhờ bệnh thuyên giảm và hết luôn.

Ajahn Chah là một Đại Sư Phụ!

Tiên Đoán Tương Lai

Nhiều người muốn biết tương lai mình thế nào. Một số không đủ kiên nhẫn chờ nó tới nên tìm thầy coi tay, bói toán, đoán tử vi, vân vân. Tôi xin thưa ngay với các bạn là không nên tin vào các thầy ấy. Nhiều Thiền Sư tiên đoán

tương lai còn hay hơn, nhưng không mấy khi chư vị hành nghề!

Lần nọ, có một đệ tử lâu đời của Ajahn Chah đến bạch xin Ngài đoán giùm vận mạng mình. Ngài nói “Sư chân chánh không bói toán.” Nhưng ông này cứ nài nỉ và kể công đã bao lần đặt bát cho Ngài, cúng dường thiền viện Ngài, đưa Ngài đi bằng xe và xăng nhớt của ông, phục vụ Ngài bất kể công ăn việc làm và gia đình ông cũng vậy. Thấy đệ tử này quá muốn nghe chuyện tương lai của mình, Ajahn Chah nói Ngài lấy một quyết định ngoại lệ đối với giới luật cấm bói toán và bảo: “Con xoè tay để Thầy coi cho.”

Ông vô cùng hoan hỷ vì biết rằng Ajahn Chah hồi nào tới giờ có coi tay cho ai đâu. Ấu là một ân huệ đặc biệt Ngài dành cho ông. Hơn thế nữa, ông nghĩ, Ngài là một Thánh sống có thần thông, đoán gì là chắc chắn có vậy.

Ajahn Chah cầm tay ông, dùng ngón trỏ vẽ lên các chỉ tay ông và thỉnh thoảng tự nói nhỏ với mình “Ồ, rất hay!” hoặc “Tốt, tốt, tốt!” hoặc “Tuyệt diệu!” Ông đệ tử đáng tội đang hồi hộp chờ.

Một lát sau, Ajahn Chah rút tay mình về và nói:

“Này Đệ tử, đây là những gì sẽ xảy đến cho con.”

“Dạ...dạ, thưa Ngài,” ông lắp bắp.

“Và Thầy không bao giờ sai,” Ajahn Chah nói tiếp.

“Thưa Ngài, con biết, con biết. Vậy tương lai con thế nào?” Ông bạch với lòng mừng vui phấn khởi.

“Tương lai con không chắc chắn,” Ngài đáp. Và Ngài không sai!

Sợ Nói Trước Công Chúng

Một trong những sợ hãi lớn nhất, tôi được kể, là nỗi sợ nói trước công chúng. Riêng tôi, vì nhiệm vụ, tôi thường nói trước công chúng trong chùa, trên diễn đàn, tại lễ cưới và đám tang, trên đài phát thanh và truyền hình trực tiếp. Có một lần chỉ còn năm phút nữa là tôi phải lên bục nói, tôi bỗng dưng phát run vì sợ.

Lần ấy, tôi không có chuẩn bị trước nên không biết sẽ phải nói gì trong lúc thính chúng trên ba trăm người đã dành trọn buổi tối ấy đến nghe tôi thuyết Pháp. Tôi trầm nghĩ “Nếu tôi không tìm ra đề tài thì sao? Nếu tôi nói bậy thì thế nào? Và nếu tôi làm mình ‘quê’ thì...?” Nỗi sợ hãi dâng cao với mỗi chữ “nếu” tôi thêm vào các câu hỏi tôi tự đặt ra. Thiệt tai hại! Tôi đang tiên đoán tương lai với tâm tiêu cực. Tôi thật điên rồ. Tôi biết tôi đang nghĩ điên rồ dầu tôi biết tôi hiểu nhiều lý giải về tiên đoán và sợ hãi. Nhưng tôi không làm sao chặn đứng được sự sợ hãi cứ tiếp tục gia tăng. Tôi bị trở ngại rồi! Tôi chợt nhớ một bí quyết mà ngôn từ Phật giáo gọi là “sự thiện xảo”. Tôi thử dùng nó. Tôi khẳng định với tôi rằng không có gì quan trọng hết, thính chúng có thích thú hay không cũng không sao, miễn tôi thích thú là đủ rồi. Tôi quyết định sẽ nói một bài Pháp mà tôi sẽ thích thú. Thế là tôi hết lo sợ. Buổi thuyết Pháp của tôi rất thành công. Và thiện xảo ấy còn giúp tôi một cách hữu hiệu cho đến hôm nay. Bây giờ,

mỗi khi thuyết Pháp, tôi đều thấy thích thú, cái thích thú của riêng tôi. Tôi nói chuyện đùa và cười với thính chúng.

Lần nọ, trên đài phát thanh Singapore, tôi kể lại chuyện tiên đoán tiền tệ mà Ajahn Chah kể trước đây. (Dân Singapore rất thích nghe chuyện liên quan đến kinh tế). Ngài nói có ngày thế giới sẽ không có đủ giấy in bạc và kim loại đúc tiền nên phải dùng một thứ gì đó để thay thế. Ngài tiên đoán phân gà sẽ được dùng để làm tiền. Như vậy người ta sẽ bỏ túi phân gà, ngân hàng sẽ đầy phân gà, tỷ phú sẽ hãnh diện có nhiều phân gà, bà con nghèo sẽ mong trúng số để được một đồng phân gà. Và chính quyền sẽ đặt trọng tâm vào kinh tế phân gà, còn các vấn đề môi sinh và xã hội sẽ được đề cập sau khi phân gà có đầy trong xứ. Thử hỏi có gì khác biệt giữa bạc giấy, bạc đồng và phân gà? Nghĩ cho cùng chẳng có gì cả.

Tôi thích kể chuyện trên vì nó phản ảnh nền văn hoá hiện tại của chúng ta. Và nó ngồ ngộ, là lạ. Óc hài hước của dân Singapore rất thích nghe chuyện như vậy. Tôi khám phá rằng hễ bạn thích thú trong lúc nói trước công chúng, bạn sẽ thư giãn ngay. Trên phương diện tâm lý, lo sợ và thích thú không thể đi đôi với nhau. Lúc tôi thư giãn, ý tứ đến với tôi ào ào như suối chảy và tuôn ra một cách dễ dàng, và tôi trở thành hùng biện. Hơn thế nữa, thính giả sẽ không thấy chán khi họ thích thú và cười. Cười rất quan trọng. Một nhà sư Tây Tạng có lần nói rằng “Mỗi lúc họ mở miệng cười, bạn có thể thấy vô đó một viên trí tuệ.”

Tôi không mấy khi soạn trước bài giảng. Nhưng tôi luôn luôn chuẩn bị tâm và trí mình. Sư tu học ở Thái Lan được huấn luyện để chuẩn bị giảng bất cứ lúc nào chớ không chuẩn bị bài giảng trước. Câu chuyện sau minh chứng điều tôi vừa nói.

Theo truyền thống của miền Đông-Bắc Thái Lan, Magha Puja (Rằm tháng Giêng) là lễ Phật giáo lớn thứ nhì trong năm. Năm ấy, hạ thứ năm của tôi, lễ hội được tổ chức tại thiền viện Wat Pah Pong do Ajahn Chah chủ trì và hai trăm Tu sĩ cùng nhiều Phật tử tham dự. Sau lễ đêm tới phần thuyết Pháp. Thường Ajahn Chah đăng đàn vì bài Pháp này rất quan trọng. Nhưng đêm đó, Ngài không thuyết. Ngài ngó quanh các Sư. Tầm mắt Ngài vừa qua khỏi tôi, may quá. Nhưng chưa phải thoát đâu, Ngài rảo mắt trở lại. Các bạn biết ánh mắt Ngài dừng ở đâu không?

“Brahm,” Ngài ra lệnh, “lên nói Pháp.”

Không biết làm sao hơn tôi phải leo lên bục. Tôi phải giảng một tiếng đồng hồ, bằng tiếng Thái, trước mặt thầy, bạn và cả ngàn khán giả, trong lúc tôi không có một mảy may chuẩn bị nào hết. Nói hay nói dở không quan trọng, quan trọng là tôi phải nói.

Ajahn Chah không bao giờ khen chê. Đó không phải là điểm Ngài muốn dạy. Lần nọ, Ngài bảo một Sư người phương Tây rất hùng biện lên thuyết giảng cho Phật tử đến thiền viện dự lễ hàng tuần. Sau một tiếng, Sư bắt đầu kết luận bài giảng. Nhưng Ngài yêu cầu ông nói thêm một tiếng nữa. Sau tiếng thứ hai, Ngài yêu cầu tiếng thứ ba. (Thiệt là khó cho các Sư Tây phương vì tiếng Thái của họ

có giới hạn). Thế là Sư diễn giả phải tiếp tục bằng cách lặp đi lặp lại, và dĩ nhiên thính chúng mệt mỏi, chán ngán. Vào lúc gần hết giờ thứ ba, nhiều người đã bỏ về, số ít còn lại không còn chú ý mà chỉ chuyện trò với nhau.

Cả ruồi, muỗi, thằn lằn, các ké cũng đi ngủ. Nhưng cũng chưa xong, Ajahn Chah bảo Sư nói thêm một tiếng nữa. Sư vâng lời và hú hờn, Ngài cho phép Sư lui sau bốn tiếng đứng trên bục giảng. Tuy nhiên sau lần giảng đó, nhà Sư diễn giả bắt đắ dĩ cho biết rằng khi bạn đã dò đượ phản ứng thật sự của thính chúng rồi, bạn không còn sợ nói trước công chúng nữa. Ấu cũng là một phương cách mà chúng tôi học đượ của Đại Thiên Sư Ajahn Chah!

Xe Phân Trước Nhà

Chuyện không vui như “đội số” xảy ra thường xuyên trên đời và có thể xảy ra cho bất cứ ai. Chỉ có một sự khác biệt, đó là khác biệt giữa người không buồn và người buồn khi đối đầu với bất hạnh. Thử nghĩ bạn vừa vui với cô bạn trên bãi biển một chiều hè. Lúc về nhà, bạn thấy cả một xe phân đổ trước cửa nhà.

- Bạn không có đặt mua phân. Không phải lỗi của bạn.

- Phân thối nồng nặc và mùi thối vô tận nhà bạn. Bạn không thể chịu nổi.

- Bạn lâm vào thế kẹt. Không ai thấy người đổ phân, bạn không thể gọi họ đến hết đi.

Trong ẩn dụ trên, xe phân trút trước nhà ám chỉ những bất hạnh ụp xuống đời bạn; Bạn không đặt mua,

tức là bạn không biết trước; Thế kẹt, không thể gọi ai hốt hàm ý chỉ có bạn phải giải quyết; Mùi phân nồng nặc vô nhà có nghĩa ảnh hưởng xấu của bất hạnh đối với bạn. Vậy bạn phải tính sao, giải quyết thế nào?

Tôi xin đơn cử ba giải pháp sau:

- 1) Than trách: Tại sao tôi phải chịu cảnh này!
- 2) Hôi thúi làm tôi không chịu được: chết cho rồi!
- 3) Thế kẹt buộc tôi phải tự lo lấy.

Hai giải pháp đầu tiêu cực, không giải quyết được gì. Giải pháp thứ ba có hai cách giải quyết như sau:

Cách 1: Làm quen với nó bằng cách đem phân theo trong túi áo, túi quần, cặp, xách, ... Nhưng làm vậy bạn sẽ bị mọi người tránh xa. Ấn dụ này nói rằng bạn chán ngán, ngã lòng, tiêu cực. Đó là cách giải quyết cầu may thông thường đối với nghịch cảnh: “chịu đựng cho nó qua cho rồi!” Và, bạn bị mọi người tránh xa là phải vì ai lại muốn làm quen với người tiêu cực như vậy. Đó là chưa kể với thời gian phân sẽ thối rữa thêm.

Cách 2: Ra tay dọn dẹp. Đem xẻng, cuốc, xe đẩy ra để xúc đem phân ra trồng sau vườn bón rau cải, bông hoa, cây trái. Công việc rất nặng nhọc, nhưng đâu còn chọn lựa nào hay hơn. Nếu không làm xong được trong ngày thì làm lần hồi. Sau cùng, đống phân cũng được dời đi, sân nhà sẽ hết hôi thối. Hơn thế nữa, phân sẽ giúp rau cải tốt tươi, bông nở với nhiều sắc, nhiều hương, và cây đơm nhiều trái ngọt. Trái ngọt, hoa thơm mời mọc hàng xóm đến, có thêm bạn bè.

“Xúc đem phân ra trồng” hàm ý bạn tự giải quyết bất hạnh và biến bất hạnh thành hạnh phúc, tức có “trái ngọt”, “hoa thơm”, “rau cải tốt tươi”. Quán chiếu vườn tâm mình, bạn chỉ có thể làm mình một mình và làm với chữ Nhẫn. Bạn cần nhiều tháng, nhiều năm để buông xả khổ đau hầu thấy hoa hạnh phúc kỳ diệu bùng nở, hương tình thương bay khắp nơi nơi, và cây trí tuệ đơm trái quả lành. Bạn sẽ chia sẻ tất cả với mọi người, mọi vật để lòng từ ngời sáng.

Từng trải nghiệm khổ đau và vun trồng vườn tâm, chúng ta hãy dang tay ôm lấy người đang khổ đau và ôn tồn nói rằng, “Tôi biết.” Họ nhận thức được chúng ta đã hiểu. Lòng từ sẽ chớm nở. Bây giờ, chúng ta giới thiệu họ “cuốc, xẻng, xe đẩy” và chỉ họ cách “biến phân thành hoa, rau, trái.”

Tôi biết nhiều Thiền Sư rất tự tại trước nghịch cảnh, nhưng không mấy vị là thầy giỏi. Phải chăng vì họ có cuộc sống quá an lành (không bị đổ phân trước nhà)? Ajahn Chah mà tôi quý như một Đại Sư chắc từng bị “đổ không phải một xe phân mà cả một hăng phân trước nhà.” Bài học trên cho chúng ta thấy rằng nếu muốn theo con đường từ bi, chúng ta phải nói như sau lúc gặp nghịch cảnh: “Ồ, thêm phân cho vườn nhà!”

Làm Thùng Rác

Một phần của công việc tôi làm là lắng nghe nghịch cảnh của người khác. Việc làm của các Sư luôn luôn miễn phí nên chúng tôi có rất nhiều thân chủ, thân chủ đủ mọi

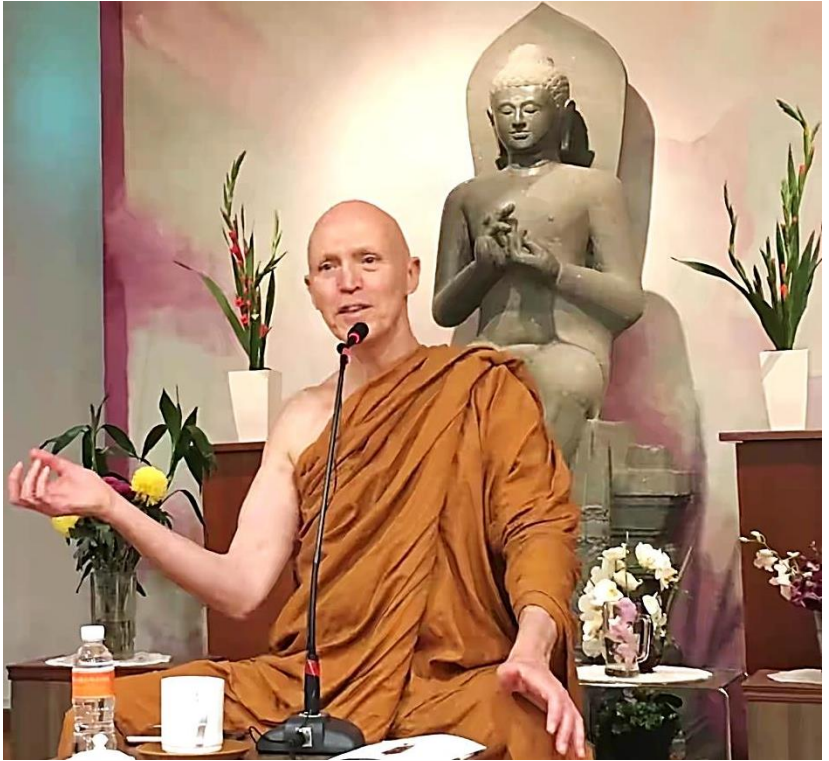
thành phần như già, trẻ, sang, hèn. Thông thường, lúc nghe khách kể chuyện thương tâm, tôi hay bị buồn lây.

Tôi phải xuống hố mới cứu được người lọt hố, nhưng lúc nào tôi cũng nhớ đem theo thang. Nhờ vậy sau thời khuyên giải, tôi không bị ảnh hưởng mấy và dễ trở lại trạng thái bình thường. Đó là bí quyết mà tôi đã học được trong lúc xuất gia.

Ajahn Chah, Thầy tôi bên Thái Lan từng nói rằng Sư phải làm như thùng rác. Sư, nhất là Sư có tuổi hạ cao, ngồi trong chùa lắng nghe tâm tư của người có vấn đề, phải nhận lấy tất cả những vấn đề của người khách này thả ra. Chuyện hôn nhân, khó khăn do con cái, cãi vã giữa xóm giềng, chuyện tiền bạc, ..., chúng tôi nghe rất nhiều. Tôi không biết vì sao? Xuất gia, chúng tôi rời bỏ thế tục rồi mà! Nhưng không! Vì từ bi, chúng tôi ngồi lắng nghe và hứng lấy tất cả.

Ajahn Chah còn dạy chúng tôi nên làm như cái thùng rác thủng đáy. Thùng nhận tất cả rác được đem tới nhưng không giữ lại chút nào hết. Do đó, một cố vấn thiện xảo phải là cái thùng rác không đáy và không bao giờ mệt mỏi (thấy đầy) khi nghe thảm kịch (rác) của người khác.

THIỀN SƯ AJAHN SUCITTO



TIỂU SỬ TÁC GIẢ

Đại Đức Sucitto sinh năm 1949, tại London, nhưng vài năm sau đó, gia đình của Đại Đức đã dời về một thị trấn nhỏ ở Dunstabe. Đại Đức đã bắt đầu hứng thú với Phật Giáo kể từ lúc còn đi học, qua các tác phẩm văn chương Nhật Bản. Nhưng chỉ có thể thôi, Ở Dunstabe không có điều kiện để Đại Đức nghiên cứu về Đạo Phật. Là một người có năng khiếu văn chương, năm 1971, Đại Đức đã nhận được mảnh bằng cử nhân văn chương Anh Mỹ tại Đại học Warwick. Sau đó, để tìm cho mình một hướng đời

nhều ý nghĩa hơn, Đại Đức đã thực hiện một chuyến du lịch về phương Đông. Cuộc đi được bắt đầu từ Châu Úc. Sau một thời gian ở Ấn Độ, Đại Đức đã đến Thái Lan năm 1975, rồi tham dự một thiền khóa được tổ chức tại Chiang Mai. Chỉ sau vài hôm hành thiền, Đại Đức đã nghĩ đến việc xuất gia.

Xuất gia xong, trong suốt ba năm đầu tiên, Đại Đức gần như chỉ sống ở thiền viện Kiriwong tại thành phố Sawan. Trong một thời gian lưu trú tại Chiang Mai, Đại Đức đã gặp Ngài Sumedho trước khi vị này rời Thái về Anh. Thế rồi năm 1978, trong chuyến về Anh để thăm gia đình, Đại Đức đã quyết định ở lại tu học bên vị này. Suốt những năm tháng sau đó, Đại Đức đã giúp đỡ Ngài Sumedho rất nhiều, đặc biệt là đã ra sức ấn hành các bài giảng của Ngài cùng các Kinh sách khác của thiền viện Harnam. Từ năm 1983, Đại Đức đã thành lập một cơ sở tu học cho các Tu nữ giữ 10 giới. Đến năm 1984, Đại Đức dời về sống ở trung tâm Phật Giáo Amaravatī, rồi sống luôn tại đây cho đến nay.

Bài viết dưới đây gần như là một đoạn hồi ký kể lại những tháng ngày Đại Đức đã sống trì hạnh đầu đà cùng với Đại Đức Gavesako ở Isan, một tỉnh lẻ miền Đông Bắc Thái Lan vào mùa đông năm 1986.

TINH THẦN QUAN ÂM VÀ HÌNH ẢNH CON VOI

Sijara không đẹp lắm, ở về phía đông Bangkok, và đã trở thành một thành phố nổi dài do mật độ dân số của thủ đô. Siraja nằm dọc theo bờ biển, chạy từ Samut Pakhan đến Chonburi, đời sống chủ yếu nương theo cơn vùng dậy

của nền công nghiệp dầu hỏa và tàu bè trong vùng vịnh Thái Lan. Đại Đức Gavesako và tôi đã quyết định đi đến đây để làm một cuộc du hành Đầu Đà và đặc biệt là để tìm đến một hòn đảo mà dân địa phương vẫn gọi là đảo Sichang (trong tiếng Thái có nghĩa là hòn đảo của loài voi thiêng). Lúc bấy giờ, đang sắp sửa bước vào mùa Giáng Sinh, khắp nơi trên đất Thái đều rất nhộn nhịp, đặc biệt các thành phố đã bị Tây hóa. Chúng tôi bàn nhau ngủ lại một hai đêm trong một ngôi thiền viện nhỏ mà Đại Đức Gavesako đã quen biết trước, để rồi từ đây, chúng tôi sẽ ra hòn đảo kia sống giấu mình trong ít hôm.

Phải nói đây là một ý tưởng rất hay của chúng tôi, bởi ngay giữa lúc mọi nơi đều đang bắt đầu náo nhiệt thì chúng tôi có mặt ở một khu rừng vắng tại Isan. Ngôi thiền viện nhỏ, mà chúng tôi nghỉ đêm, chỉ có một diện tích vài mẫu thôi. Thiền viện nằm đối diện với một sườn đồi nằm bên ngoài thị trấn Siraja, không quá xa hay quá gần với trung tâm dân cư. Nhưng dù vậy, những bài hát Giáng Sinh từ đường phố vẫn vọng lên thiền viện lờng lộng. Theo dự tính, chúng tôi sẽ ở lại thiền viện này một hai đêm, nhưng vào lúc này tôi thấy phải đi thật gấp, và khổ nỗi muốn gì thì cũng phải lấy vé tàu trước đã. Một chiếc vé thôi, trong thời điểm này cũng phải đợi đến mấy ngày mới mua nổi. Nên vào một buổi chiều, sau khi đã ở lại ngôi thiền viện đó vài ngày, chúng tôi đã ra bờ biển rồi tìm đường sang một hòn đảo nhỏ bằng cách men theo cầu tàu. Trên đảo có một ngôi thiền viện Phật Giáo Trung Hoa và cũng rất nhiều ngôi thiền viện theo truyền thống này ở khắp xứ Thái. Ngôi thiền viện Tàu mà chúng tôi vừa ghé

vào cũng vô cùng rườm rà, rắc rối với hàng chục ảnh tượng và nghi thức cúng bái.

Để cầu phước lợi, người ta thường đến những ngôi thiền viện kiểu này tế lễ và cầu khẩn. Đức Phật hoặc các vị Bồ Tát, đặc biệt là Quan Thế Âm Bồ Tát. Theo tín ngưỡng Trung Hoa, đó là vị Bồ Tát luôn lắng tai nghe ngóng lời cầu khẩn của những chúng sanh khổ nạn để kịp thời phù hộ cho họ. Phải nhận rằng tôi chưa bao giờ tưởng tượng ra được cái không khí huyền hoặc như vậy qua kiến thức của mình về Phật Giáo. Tôi đã cố làm ngơ đi trước mọi hình ảnh đó trong thiền viện để quay ra nhìn về biển cả lúc này đang chói ngời trong ánh nắng chiều. Ngắm một bầu trời mát dịu như đang lồng lộng trên kia, tôi cứ vậy mà càng muốn bỏ đi thật gấp để tìm đến một nơi để hành thiền lập tức.

Buổi chiều hôm sau, chúng tôi đã tìm được thuyền để đi ra đảo Sichang. Chúng tôi ghé vào bến đỗ trên đảo rồi cứ vậy mà đi bộ dọc theo bờ biển để đến một chỗ càng xa bến tàu càng tốt. Chúng tôi đã bắt gặp một ngôi thiền viện cổ hoang tàn đổ nát vốn đã được xây dựng từ đời vua Mongkut. Dĩ nhiên, ngôi thiền viện này chẳng giống ngôi thiền viện Tàu bên hòn đảo nhỏ kia. Cái hoang cảnh tiêu sơ ở đây dù sao cũng vẫn giữ lại được một bầu không khí ấm cúng và trang nghiêm. Ngay trên nền thiền viện có mọc lên một cây Bồ Đề, các vách tường của thiền viện đều rạn vỡ, trên những mảnh tường còn lại gần như trơ trụi. Chúng tôi ngậm ngùi khi thấy trên đó có một vài bức chân dung của những vị Tỳ khưu trì hạnh đầu đà. Trong số đó, có cả ảnh Ngài Ajahn Mun, Sư phụ của Thiền Sư Ajahn

Chah. Đối với chúng tôi, được sống ở một nơi gần như Thánh địa này để hành thiền quả là vô cùng lý tưởng. Chúng tôi đã chọn đúng chỗ rồi, một chỗ ẩn tu thật tuyệt vời.

Chúng tôi lại thả bộ xuống những kè đá và quyết định tận dụng từng ngày trong điều kiện sống viễn ly này một cách nhiều ý nghĩa nhất. Năm ngày trôi qua thật nhanh, chúng tôi gần như đã đánh mất khái niệm thời gian vì bất cứ lúc nào trong những ngày này chúng tôi đều luôn cảm thấy tâm hồn mình được trong sáng kỳ lạ. Khả năng tập trung chánh niệm cũng có vẻ dễ dàng hơn. Thậm chí cho đến sức khỏe sinh lý của chúng tôi trong thời gian này cũng như đang ở vào tình trạng tốt nhất. Chúng tôi cảm thấy khỏe khoắn đến mức không muốn đi ngủ.

Thời tiết trên đảo mùa này thật tốt, bởi nói chung ở Thái Lan, tháng mười hai luôn là tháng lý tưởng nhất trong năm: ấm áp, mát mẻ và cũng chẳng có sương mù. Được trải qua những ngày này trên đảo thì quả là thú vị. Tôi vẫn từng đêm ngồi thiền giữa trời, rồi nếu muốn có thể ngược nhìn lên hàng tỷ tinh tú bên trên. Những khi đó, thời gian như dừng lại...

Quý vị có ngờ được không, sau mấy ngày hết sức an lạc đó, tôi lại có thêm một phần thưởng nữa. Vào một ngày thật tốt trời, tôi tình cờ đi ngang qua một ngôi gác gỗ thật đẹp, nó cũ lắm rồi, lại bị cháy hết một nửa và nằm lẫn khuất trong một đám cây rừng. Ngôi gác gỗ đó nằm gần bên thiền viện, và băng qua nó tôi đã phát hiện được một hang động nằm dưới lòng đất. Hang rộng lắm, ngồi

trần cũng cao, đủ để ta có thể đi kinh hành, và trong hang còn có nhiều cái hóc nhỏ mà nếu vào đó ngồi thiền thì tuyệt. Đã vậy, đây lại là một cái hang hoàn toàn bằng đá mới thú chứ. Có mặt trong hang thì coi như ta chẳng còn nghe thấy bất cứ cái gì bên ngoài nữa. Sống ở đây ta cứ như đang nằm trong lòng trái đất. Đó quả là một ước mơ của người ẩn sĩ! Phát hiện được cái hang động, tôi mừng vui lắm và cứ bàng hoàng mãi.

Hôm đó là ngày rằm, tôi muốn đi ngồi thiền, nhưng suốt buổi chiều hôm đó, đầu óc tôi cứ phóng tung loạn xạ với đủ thứ tạp niệm: Mình đang ngồi gần ngôi thiền viện cổ này, như vậy coi như mình đang ngồi thiền chung với Ngài Ajahn Mun. Mình có thể xuống hang động kia để hành thiền hoặc cũng có thể đi kinh hành dưới đám cây rừng giữa cơn gió chiều để chờ trăng lên, và biết đâu vào đầu hôm đêm nay, mình sẽ chứng đắc được cái gì đó.

Đang miên man đắm mình trong những dòng suy tưởng đó, bỗng dưng tôi có cảm giác như mình mất hẳn trọng lượng và đang sắp sửa bay bổng. Tôi kinh ngạc tột độ khi thấy một nhóm người đang tiến về phía tôi và trong sương chiều đang phủ xuống, tất cả bọn họ đều có chung một dáng vẻ thật kỳ quái, ma ảo. Tất cả đều mặc đồ trắng và tôi vô cùng ngỡ ngàng khi nhận ra trong số đó có một người là cư sĩ áo trắng ở ngôi thiền viện nhỏ bên đảo Siraja mà chúng tôi đã ghé ngủ hôm trước. Ông ta đang đi đến chỗ tôi, với một nhóm phụ nữ cũng mặc toàn đồ trắng. Tôi tự nhiên nghĩ là họ đến thăm chúng tôi. Mà tình thế lúc ấy thật khó xử, tôi không biết nói tiếng Thái. Nhưng dù sao họ cũng đã thấy tôi rồi, không thể làm gì

hơn được, tôi đành ngồi yên tại đó và hy vọng mọi chuyện rồi sẽ qua đi thật nhanh. Tất cả chúng tôi đã ngồi xuống bên cạnh gốc Bồ Đề cổ thụ nằm bên ngoài ngôi thiền viện cổ, rồi một người trong số họ đã đưa cho tôi mấy lon nước đã được ướp lạnh sẵn, trong đó có cả Coca Cola. Tôi nhận lấy một lon rồi thông thả uống. Bọn họ lại hỏi tôi đủ chuyện, họ nói nhiều lắm trong khi tôi chỉ hiểu được loáng thoáng, tôi chỉ mỉm cười rồi bập bẹ giải thích mình không hiểu được tiếng Thái.

Lúc đó, tôi cứ nghĩ đến Gavesako và thầm mong Đại Đức có mặt kịp lúc để nói chuyện với nhóm người đó. Còn tôi lúc này, dĩ nhiên chỉ muốn bỏ đi để tìm đến chỗ nào đó ngồi thiền. Nhưng rồi trong tư tưởng tôi lại đột nhiên nảy ra những dấu hỏi “Tại sao nhóm người kia lại đến đây? Tại sao tôi cứ kinh ngạc về chuyện đó?” Vì Đại Đức Gavesako mới đến, tôi phải ngồi với Đại Đức một lát. Rồi khi nhận thấy Đại Đức với nhóm người kia đã bắt đầu câu chuyện với nhau, vì Đại Đức Gavesako rất giỏi tiếng Thái, nên tôi mới quyết định đứng dậy bỏ đi. Vào đúng ngay lúc đó, Đại Đức Gavesako nói với tôi là hãy thu xếp để quay về.

Thấy tôi có vẻ thắc mắc, Đại Đức cho biết sẽ quay lại Siraja. Buổi hành thiền đêm nay của tôi coi như không thể thực hiện được rồi. Tôi lại hỏi lý do trở về Siraji, Đại Đức Gavesako trả lời cho tôi biết rằng nhóm người kia cố ý mời chúng tôi quay trở lại, còn Đại Đức thì không có lý do để từ chối. Một cái gì đó như niềm thất vọng đã rơi xuống trong tôi. Tôi quay lại để lấy hành lý mà cứ thắc mắc trong lòng: “Bọn họ muốn gì? Chúng tôi đang làm gì? Chúng tôi đang dự định trở vào nền thiền viện để tụng Kinh kia mà!

Tại sao chúng tôi không tiếp tục ở đây nữa trong khi chúng tôi đã ở đây được mấy ngày rồi? Chúng tôi có thể sẽ trở về bất cứ lúc nào kia mà... Chúng tôi đến đây để hành thiền rồi bây giờ lại quay trở về thành phố. Tại sao chứ? Thực ra người ta muốn gì ở chúng tôi?”. Nhưng ở hoàn cảnh chẳng đặng đừng này, tôi biết mình không thể xử sự như ý nên cũng đành thôi. Chúng tôi ra bến tàu rồi chờ đợi ở đó một lát. Ít phút sau, một con thuyền chạy đưa chúng tôi rời đảo Voi Thiêng trở về Siraja.

Thế là, chúng tôi quay trở lại ngôi thiền viện trong thị trấn Siraja mà không biết để làm gì. Tôi về phòng của mình, sắp xếp hành lý rồi ngồi đó chờ đợi. Tôi đã ngồi đó chờ đợi nhưng không có gì xảy ra cả, ngoại trừ những âm thanh ồn ào từ thành phố dội về thiền viện suốt cả ngày đêm. Mà ở xứ Thái kể cũng lạ, cứ vào mùa Giáng Sinh thì mọi người, bất kể là con chiên Thiên Chúa hay Phật tử đều vui chơi ca hát như nhau cả. Những bài hát mừng Giáng Sinh như White Christmas, Rudolph the red-Nosed Reindeer đều bằng tiếng Anh, nên có lẽ vì vậy mà người ta, phần đông là không hiểu được ý nghĩa của chúng, cứ trối giọng hát một cách vô tội vạ.

Từng đêm, từng buổi sáng, tôi cứ ngồi đó lắng nghe và chờ đợi. Ngồi nghe mấy bài hát Giáng Sinh mà tôi cứ nhớ ánh trăng trên đảo Sichang, nhớ tới ngôi thiền viện cổ đổ nát, nhớ tới Ngài Ajahn Mun rồi những giờ hành thiền trên hòn đảo thơ mộng đó nữa.

Nhưng có điều không thể phủ nhận là cũng chính trong những ngày này, tôi đã học được cách lắng nghe, và

nó gần như đã là một thành quả tu học của tôi. Tôi nghe như trong bản thân mình có chút gì đó đã được ổn định để tôi có thể sống giao hòa trung thực với mọi sự chung quanh. Bài hát Giáng Sinh Rudolph the Red-Nosed Reindeer thật ra có một nội dung rất đặc biệt, nhất là khi ta nghe nó qua vài lần. Nội dung của bài hát này có một ý nghĩa răn đời chứ không chỉ đơn giản là một nhạc khúc hát mừng lễ hội. Chuyện lạ lắm, tôi đã thử bỏ đi những gút mắc trong lòng mình, rồi lắng nghe từng âm thanh của cuộc đời chung quanh, đằng sau cái dư hưởng của những náo nhiệt đó là cả một cảnh giới tịch mặc vô cùng kỳ diệu.

Rồi một điều hết sức kỳ diệu khác nữa là chính cái cảnh giới im lặng mà tôi vừa nói kia lại mở ra cho tôi cái khả năng lắng nghe mọi sự. Đó chính là cái cảnh giới thanh lặng tuyệt vời được dành riêng cho “cái thính giác ý thức”, một thứ thính giác sâu thẳm và mênh mông mà không một âm thanh nào có thể nhiễu động. Đồng thời trong chính cái thính giác kỳ diệu này cũng hàm chứa một sự bao dung độ lượng vượt ngoài thời gian tính.

Từng ngày rồi từng ngày trôi qua vẫn không có ai đến gặp gỡ hoặc để đưa chúng tôi đi đến nơi nào cả. Người ta không muốn tôi thuyết Pháp, tụng Kinh, làm lễ, đi đâu và nói gì hết. Có thể họ e ngại rằng chúng tôi chỉ quen sống độc cư hoặc cũng có thể người ta nghĩ rằng chúng tôi thích sống đạ m bạc. Thậm chí, tôi còn nghĩ đến tất cả những tình huống có liên quan cái gọi là tình đời, lòng người. Nhưng rồi sao cuối cùng rồi tôi cũng vẫn cảm thấy hạnh phúc. Tôi đã cố gắng nhớ lại tất cả sức mạnh từ tâm của một vị Bồ Tát để học cách tri ân với mọi người, dù

thiên hạ thực ra có thể nào đi nữa. Trong khi đó, những người đã tỉnh chúng tôi quay lại thị trấn vẫn cứ tiếp tục có vẻ như muốn quản thúc tôi, làm ngược lại mọi ý muốn của tôi, kể cả cái ý muốn lắng nghe tất cả những gì nghịch ý mà họ mang lại. Tôi thấy như ở bất cứ nơi nào cũng đều có những đồng sự của họ, và họ vẫn lì lợm không thay đổi cách cư xử đối với chúng tôi.

Phải nói rằng tôi đã có một bài học từ Sichang, hòn đảo Voi Thiêng. Bản thân Đức Phật cũng giống như một con voi. Con voi ở đây chính là biểu tượng cho một đại nguyện bất thối hướng về cứu cánh giải thoát. Đó cũng là cái hình ảnh biểu tượng về lý tưởng sống của một vị Tỳ khưu trì hạnh đầu đà, một nếp sống được xây dựng bằng những nghị lực chịu đựng, im lặng và cô đơn thử nghiệm chính mình ở những góc trời hoang dã, quạnh hiu. Càng được đi xa, tôi càng thấy hạnh phúc vì ở những bến bờ trôi dạt đó, tôi được cái quyền sống cô đơn và độc lập.

Nói một cách thơ mộng nhất, hể nhắc đến lý tưởng và cuộc đời của một hành giả Đầu Đà thì tự nhiên tôi cứ nghĩ đến một người quản tượng đang treo lên lưng con Voi Thiêng. Và trong tưởng tượng của tôi, anh quản tượng đó không phải chỉ là một gã nài voi bình thường, mà ngược lại, anh ta là một người quản tượng có một sức mạnh Thiên Tập như ý, nội tâm của anh là một con voi và anh có thể điều phục nó bất cứ lúc nào.

Điều khởi phải nói là đời sống của một Tỳ khưu luôn có điều kiện để tu học một cách nghiêm túc, và nếu muốn cũng có thể sống một mình, nhưng xét trên quan điểm

đời sống mà nói, thì không có ai có thể cắt đứt hoàn toàn mọi quan hệ xã hội. Đời sống là một cá thể không thể tồn tại mà thiếu sự tương quan. Cho dầu nếp sống mà Đức Phật đã quy định cho một Tỳ khưu luôn nhắm đến cái khả năng tự tại. Nhưng phải nói rằng tôi đã học hỏi được rất nhiều qua những thử thách trong đời sống tập thể: Tăng Chúng luôn vạch ra cho tôi những con đường để tôi có thể biết mình sẽ đi về đâu. Tôi rời phòng mình và đi tìm Đại Đức Gavesako.

Đại Đức đang đọc một tờ báo. Đại Đức đọc một dòng trong đó cho tôi nghe “Mỗi phút trên thế giới có tới bốn đứa bé ra đời”. “Chứ phải thiên hạ đều biết tu thiền cả thì hay biết mấy”. Tôi nhận xét.

Đời tu có nhiều cái để nói lắm. Có nhiều lúc chúng ta cần phải cần đến một nếp sống khép mình, đôi lúc chúng ta phải biết sống cô đơn, và cũng có đôi lúc chúng ta phải cần đến một bài hát Giáng Sinh!

THIỀN SƯ AJAHN MUNIDO



TIỂU SỬ TÁC GIẢ

Đại Đức Munido (Keith Morgan) sinh năm 1951, gia đình sống tại Missinswille Tân Tây Lan (North Island). Người trong nhà Đại Đức hầu hết là Mục Sư Tin Lành. Đại Đức bắt đầu biết đến Đạo Phật từ những ngày tháng còn học

Tâm Lý Học ở Đại học Aikato. Năm 1972, khi sang Úc Châu, Đại Đức đã gặp các vị Tỳ khưu người Thái ở xứ này.

Sau đó, trong thời gian ở New South Wales, Đại Đức đã tham dự một thiền khóa dưới sự hướng dẫn của Ngài Ajahn Khantipālo. Năm 1973, Đại Đức rời Châu Úc sang Indonesia, để rồi từ đó tìm sang Nhật Bản theo đuổi Pháp hành thiền Zen theo truyền thống Thiền Tông của quốc gia này. Thế rồi, Đại Đức lại đi qua Bangkok để dạy Anh ngữ, và tình cờ gặp được Ngài Ajahn Sumedho cùng các vị Sư người Tây Phương tại thiền viện Wat Bovornives. Chính tại đây, Đại Đức đã quyết định xuất gia Sa Di, rồi sau đó thọ giới Tỳ khưu với Hòa Thượng Phra Somdet

Nànasamvara. Lúc này là năm 1974 và ngay mùa an cư đầu tiên, Đại Đức đã đến nhập hạ với Ngài Ajahn Thate ở thiền viện Hin Mark Peng gần biên giới Lào. Sau một cơn trọng bệnh phải nhập viện ở Bangkok, Đại Đức đã gặp Ngài Ajahn Sumedho rồi theo vị này về thiền viện Wat Pap Pong, rồi xuất gia với Thiền Sư Ajahn Chah (năm 1975). Năm 1979, vì tình trạng sức khỏe không được tốt, Đại Đức đã trở về Tân Tây Lan dưỡng bệnh trong sáu tháng. Lúc này, ở cả Auskland và Wellington đều có chư Tăng cư trú với những cơ sở vững vàng.

Năm 1980, Đại Đức lại đi sang Anh Quốc để nhập chúng tại Chithurst. Ba năm sau, Đại Đức được cử đến Devon, miền Tây Nam nước Anh để xây dựng một ngôi thiền viện. Hiện nay, Đại Đức đang sống tại Chithurst và giúp Thượng Tọa Trụ trì giáo dục các vị tân Sư.

Bài viết sau đây là một thời Pháp đê-m của Đại Đức Munindo, tại trung tâm Phật Giáo Dhammaloka ở Perth, trong dịp viếng thăm thiền viện Bodhinyana ở miền Tây Úc.

SỐNG TỈNH THỨC

Tôi vô cùng sung sướng được gặp lại Đại Đức Ajahn Jagaro sau tám năm trời không gặp nhau. Chúng tôi đã cùng trao đổi về sự phát triển ở các thiền viện, cùng những hoạt động Phật sự khác ở các cơ sở mà mình chịu trách nhiệm. Chúng tôi hàn huyên với nhau mà chủ yếu cũng vẫn là để tìm ra những đường hướng hoạt động Phật sự sao cho ngày càng tốt hơn. Điều thú vị nhất của chúng tôi là đã thấy được những thành quả mà mình đạt được

trong ngay chính cuộc tu. Tôi còn nhớ rõ, trong lễ thọ giới Sadi tại Thái Lan ngày xưa, tôi thật tình đã không mấy thích thú với cái nghi thức thọ trì quy giới bằng cách phải đọc theo thầy Hòa Thượng từng điều một. Tuy vậy, một cảm giác gì đó thật kỳ lạ đã âm thầm xuất hiện trong lòng tôi, để tôi cứ tin chắc rằng mình đã tìm được một chỗ trao gửi đúng đắn. Thiện cảm của tôi với Phật Giáo đã bắt đầu từ một cuốn sách đọc được ở trường Đại học. Phải nói rằng tư tưởng Phật Giáo đã chinh phục tôi ngay từ sau giây phút đó một cách trọn vẹn, cứ như là một định phận. Tôi đã tìm thấy ở quyển sách Phật đó một niềm vui hết sức kỳ lạ, thứ cảm giác của một người vừa khám phá ra điều gì đó mà mình không ngờ trước được. Về điều này có lẽ không chỉ riêng tôi mà đối với ai cũng thế.

Nhưng cái điều trở trêu là thực tế luôn khó khăn hơn lý thuyết, Đức Phật dạy ta nhìn thấu bản chất của đời sống, áp dụng trí tuệ thấu thị vào đời sống, phát triển khả năng tỉnh thức trong mọi hoàn cảnh của đời sống, và chúng ta cũng có vẻ như sẵn sàng làm đúng lời Ngài dạy, chỉ khổ nỗi, cái khả năng tỉnh thức của chúng ta lại không đủ để làm được cái gì cả. Đức Phật dạy chúng ta hãy có một cái nhìn như thật về đời sống để đời sống không còn là những vấn đề cực lòng cho mọi người nữa.

Đối với Đức Phật, chuyện đời chẳng là vấn đề gì hết, bởi Ngài luôn có thể nhìn thấy tất cả. Còn đối với chúng ta, chúng ta không được như Đức Phật, nên đầu cuộc đời có ra sao đi nữa, nó vẫn cứ là cái đày ải chúng ta. Điều này không phải nằm ở cuộc đời, mà chính là ở ngay trong cách nhìn của mình về cuộc đời. Thái độ phản tỉnh trước đời

sống luôn hết sức quan trọng. Mỗi khi gặp phải chuyện rắc rối, tôi vẫn thường tự cứu mình bằng những suy nghĩ: Con đường của Đức Phật là một đạo lộ tự tại, thế tại sao con đường của mình lại có quá nhiều rắc rối? Ở đây, mình có hai con đường để tự chọn. Con đường của bản thân và con đường của Đức Phật. Thế nhưng tại sao lại không chọn lấy con đường của Ngài để bỏ đi con đường nhiều khê của mình?

Có thể nói con đường tu học được bắt đầu từ cái cảm giác khao khát chân lý. Muốn tu học, chúng ta phải nhận ra được cái giá trị và tính cần thiết của mọi sự hiểu biết về chân lý. Chúng ta phải lập tức thực hiện ngay từ bây giờ những gì là thật sự cần thiết, chứ không thể ngồi đó mà đợi chờ cho đến khi mình tắt thở, cho đến khi mình thỏa mãn được cái thứ kiến thức lý tính.

Đôi lúc trong đời sống, chúng ta vẫn thỉnh thoảng thích đối diện với những khó khăn để khẳng định chính mình nhưng rồi chúng ta lại không thể vượt qua nổi chúng. Tất cả vấn đề thực ra nằm ngay ở khả năng mà chúng ta có được. Chẳng hạn, chúng ta tự mình đã có được cái khả năng tỉnh thức và muốn áp dụng nó trong đời sống. Nhưng cái yêu cầu ở đây không phải là chúng ta chỉ sự dụng tỉnh thức trong đời sống thường nhật như một phương tiện hành đạo, mà chúng ta còn phải nghĩ đến việc nuôi dưỡng nó nữa: Từ những động tác đứng ngồi, chúng ta phải luôn dàn xếp và ổn định nội tâm của chính mình nữa. Trong những ngày đầu tiên mới đến Chithurst, chúng tôi đã phải đối diện với biết bao khó khăn. Trước mắt chúng tôi lúc đó là một cánh rừng rộng

120 mẫu vừa được cúng dường. Ở đó, có một cái hồ nước và một ngôi nhà đổ nát. Với hai bàn tay trắng, chúng tôi đã vô cùng bối rối trước lời đề nghị của các giới chức địa phương rằng: “Phải biết sửa sang trước khi sử dụng và không được đốt phá thay đổi gì hết”. Thế rồi, công việc vừa ổn định xong thì chính quyền địa phương lại lên tiếng không đồng ý cách xử lý của chúng tôi trong khu rừng đó. Thế nhưng, cũng từ trở lực này mà chúng tôi đã có được một khu rừng thật đẹp ở West Sussex với một Tăng phòng thật lý tưởng.

Điều may mắn là về cách làm việc, chúng tôi đã học được kinh nghiệm từ lần trước. Nhưng điều này cũng có nghĩa là chúng tôi phải mất hàng tháng trời để chờ kết quả. Chúng tôi đã cố hết sức nhưng mọi sự vẫn cứ có vẻ bấp bênh, mong manh. Mỗi lần nghĩ về những người có liên quan đến công trình thì chúng tôi lại bực mình. Chúng tôi đã trải qua từng ngày tháng bồn chồn, khẩn trương như những chiến sĩ thành Troie. Pháp hành thiền trong thời điểm này quả là vô cùng cần thiết, và hơn bất cứ ai hết, Đại Đức Ajahn Sumedho được xem như là người gương mẫu nhất cho chúng tôi trong thái độ sống này.

Chúng tôi đã phải nhờ đến sự trợ lực của một khả năng nội tâm tỉnh thức và điềm tĩnh để có thể đi qua được cái thời điểm đầy chướng duyên này. Mà hành trang thì có gì đâu, nói cho cùng thì chỉ là cái khả năng can đảm chịu đựng thông qua sự tỉnh thức thường trực. Phải nhận rằng sự bất an, lo lắng là một cảm giác như vậy, chúng tôi dĩ nhiên chỉ việc tìm đến cha mẹ. Rồi khi lớn lên, gặp lúc bắt buộc đối mặt với chuyện đời, chúng tôi phải học cách

tồn tại bằng chính những kiến thức của mình về tất cả sự thật của đời sống. Như vậy, là chúng tôi đã thật sự trưởng thành, bởi nếu không, thì chúng tôi phải nhờ cậy đến biết bao thứ có thể thay thế cho gia đình như đi tìm một người cộng sự, những danh phận hay tiền bạc mà mình có được, một niềm tin tôn giáo hay sự chỉ đạo của một hệ thống triết học nào đó...

Trong khi đó, đòi hỏi cao nhất trong cuộc tu của chúng tôi phải là một khả năng cảm nhận trọn vẹn và chín chắn về mọi trở lực của đời sống để thấy chúng là chúng. Có điều là quý vị cũng đừng quên rằng cái khả năng điều chế nội tâm vô cùng quan trọng. Thiếu nó, ta không thể có được những cảm nhận như thật. Trong những ngày đầu ở Chithurst, khi phải bù đầu với hàng chục bận rộn, chúng tôi vẫn cố gắng thực tập bài học này để ghi nhận cảm giác bất an là bất an, nhưng phải nhìn nhận rằng tất cả công phu của chúng tôi lúc đó chỉ là một thứ cố gắng miễn cưỡng với đủ áp lực đè nặng lên trên.

Phật Giáo đã nhận định rõ ràng hai thái độ tư tưởng cực đoan được xem là hoàn toàn sai lầm. Đó chính là thái độ mù quáng tin tưởng hết mọi thứ hoặc điên cuồng phủ nhận tất cả. Con đường dẫn đến chân lý phải là thái độ trung dung, hài hòa và khách quan đánh giá mọi sự theo đúng bản chất của chúng. Mà để thực hiện điều này, trước tiên chúng ta phải làm chủ được nội tâm mình để không bị tác động một cách tiêu cực trong tất cả những gì mình cảm nghiệm được, vì hãy nhớ rằng đó chính là một thái độ thua cuộc. Mà trong đời sống, chúng ta thường rất dễ bị rơi vào tình trạng này khi mọi sự đã được chúng ta

áp đặt lên nó một khái niệm về cái Tôi rồi chẳng may chúng lại đổ vỡ, không được thành tựu như ta đã trù tính. Hồi còn ở Thái Lan, sau khi đã xuất gia được bốn năm ngay trong chính cuộc tu của mình. Lúc đó còn ở ngoài đời, tôi đã từng bị một tai nạn xe cộ, nên suốt mấy năm sau đó, tư thế thiên đối với tôi là cả một cực hình. Hai đầu gối của tôi cứ vồng lên mà không thể nào chạm được tới cái tọa cụ. Các Bác sĩ ở Bangkok bảo rằng xương chân của tôi có tí vấn đề nhưng khổ nổi là không thể làm phẫu thuật hay một liệu pháp lâm sàng nào cả. Họ bảo tôi phải đi khám bệnh đôi ba tuần lễ để thăm dò kết quả, nhưng rồi sau hai tháng trời với ba lần phẫu thuật, tôi vẫn đi lại một cách khó khăn.

Quần tôi lúc đó là đủ thứ bông, bằng rồi nhiều y cụ khác. Đã vậy thời tiết lại đang bắt đầu vào mùa đông. Lúc đó tôi buồn lắm, tôi nghĩ cuộc đời xuất gia của mình thế là coi như đã hết, bởi đâu có một vị Sư nào mà không thể ngồi xếp bằng được đâu. Từ đó, cứ mỗi lần thấy ai ngồi xếp bằng thì tôi lại cảm thấy khó chịu. Tôi tự thấy tình trạng của mình thật đáng sợ, và đầu óc tôi cứ quay cuồng với những suy nghĩ: *“Mình không còn có thể ngồi xếp bằng như người ta được nữa rồi, các Bác sĩ đã thật sự bó tay, luật nghi của hàng xuất gia làm sao có thể chấp nhận được một người như mình”*. Tôi đã thực sự đau đớn, đau đớn từ thể xác đến tinh thần, Tôi đã sống trong một tình cảnh hết sức bi đát. Thế rồi, tôi được nghe tin Thiền Sư Ajahn Chah vừa từ trên rừng xuống thăm Bangkok. Tôi bất chợt có suy nghĩ kỳ lạ rằng nếu tôi đến gặp Ngài thì rất có thể Ngài sẽ giúp đỡ được cho tôi. Hình ảnh về Ngài đã

sừng sững trong tôi như một thần tượng. Rồi tôi lại đến viếng Ngài như đã dự tính. Ngài nhìn tôi rồi hỏi thăm sức khỏe. Tôi thưa lại với Ngài hết mọi chuyện. Thế rồi với một nét mặt ngạc nhiên, Ngài nói với tôi bằng một giọng nói thật cứng rắn: *“Sư nghĩ rằng mình không thể tiếp tục tu tập trong tình trạng này phải không? Nếu bây giờ Sư đã nghĩ vậy thì có lẽ suốt đời Sư cũng sẽ không bao giờ tu tập được gì đâu”*.

Phải nói rằng khi vừa nghe xong câu nói này, ngay trong lòng tôi lúc đó như có một sự hoán chuyển mãnh liệt. Tôi không thể nào diễn tả được cảm giác đó. Rõ ràng là Ngài Ajahn Chah trong câu nói khi này đã kín đáo cảnh báo tôi một điều vô cùng quan trọng là tôi đã tự tạo ra cho mình một chuyện rắc rối để cực lòng. Theo cách nói của Ngài thì tất cả nỗi đau thật ra chẳng là gì hết. Vấn đề là thái độ chối từ của tôi đối với những đau khổ, cũng như cách xử lý vấn đề của tôi mà thôi. Điều này không chỉ là câu lý thuyết suông. Khi có ai đó nhắc nhở cho bạn biết phản tỉnh những gì mình đã làm thì chắc chắn ai cũng có cái cảm giác như tôi lúc này thôi, cho dù lúc đó có thể chúng ta cũng đồng thời cảm nhận một cú sốc.

Thái độ buông bỏ cũng là một chức năng của đời sống tỉnh thức để giúp ta giải quyết những rắc rối cuộc đời. Với một khả năng tỉnh thức đúng mức, những đau khổ trong đời sống sẽ trở thành một bài học trí tuệ cho chúng ta. Khi biết sống tỉnh thức và chánh niệm với một thái độ nghiêm cẩn, chúng ta có thể chịu đựng được mọi cảm nghiệm chua chát, đồng thời cũng thấu suốt được biết bao vấn đề của đời sống. Còn nhìn ngắm lại từng sinh

hoạt của mình cùng cái thế giới cảm quan thường nhất, bằng một khả năng thông minh tự do, chúng ta sẽ không có thái độ chối từ một cách yếu hèn bất cứ cảm giác nào, và chúng ta lúc này đã thành ra một người học trò xuất sắc giữa đường đời mênh mông.

Nếu khả năng cảm nhận của chúng ta bị giới hạn, nội tâm bị khép kín thì điều tất nhiên là trí tuệ cũng không được khơi nguồn. Hoặc nếu chúng ta có thái độ hồi tưởng về những cay đắng cuộc đời mà mình đã may mắn vượt qua, với tâm trạng của một người vừa thoát nạn, thì xem ra chúng ta vẫn chưa học hỏi được gì về cuộc đời, chưa tu tập đúng mức cái khả năng tỉnh thức của chính mình. Tinh thần vô úy trước những đau khổ của đời sống luôn đặt cơ sở trên khả năng tỉnh thức. Trong cuộc tu của mình, chúng ta phải từng ngày và suốt đời trau luyện khả năng tỉnh thức để quân bình nội tâm và dàn xếp tất cả những phức loạn của nó.

Một khi, đã có cái thói quen quan trọng hóa những cảm nghiệm nghịch lý, những câu chuyện đời bất trắc thì đối với những chuyện vui, chúng ta đôi khi cũng có thể bị cực lòng. Lần đó, ở Tân Tây Lan, tôi đã đến thăm một người bạn thân vốn là một vị Sư đã từng sống chung với tôi ở Anh quốc. Vị này bây giờ là một Bác sĩ ở Chithurst. Anh bạn của tôi đã từng sống qua một thời gian dài trên những dãy núi tuyết đẹp ở South Island. Theo lời mời của anh, hai chúng tôi đã bỏ ra ít hôm đi chơi trên núi Alps. Tôi chưa từng sống trên núi bao giờ cả, vậy mà bây giờ lại cảm thấy vô cùng thích thú khi được rong chơi ở miền núi non này trong những ngày thật đẹp trời, khí hậu thật tốt

và đặc biệt là đi bên cạnh một người bạn thân. Ngoài những giờ phút ngoạn cảnh, chúng tôi còn dành ra nhiều thời gian để đàm đạo, rồi ngồi thiền hết sức thú vị. Trong những ngày chơi núi đó, có một buổi sáng đầy ấn tượng mà cho tới bây giờ tôi vẫn còn nhớ hoài. Hôm đó, trời còn rất sớm, chúng tôi đã rời khỏi túp lều dã chiến mà mấy hôm nay vẫn ở đó để ngủ qua đêm. Chúng tôi lần xuống một dòng suối đầy đá. Những tia nắng mặt trời lấp lánh trên các đỉnh núi phủ tuyết. Quang cảnh đẹp quá! Tôi uống từng ngụm nước suối, hít thở cái không khí trong lành chung quanh và gần như đắm mình một cách vô thức trong bầu không khí huyền hoặc đó.

Thế rồi, một cảm giác là lạ bắt đầu len lỏi qua tâm hồn tôi, một thứ cảm giác khó gọi tên chợt xuất hiện, Tôi lại lặng lẽ và len lén theo dõi nó. Bất chợt tôi có một ước muốn là làm sao có thể giữ lại được nó trong lòng mình mãi mãi. Rồi tư tưởng tôi lại đi xa hơn nữa, tôi nghĩ đến ngày mình trở lại Anh quốc mà vẫn mang theo được cái cảm giác hạnh phúc này. Như vậy, một chút lưu luyến, nuối tiếc đối với những niềm hạnh phúc cũng vẫn có thể là một vấn đề nhức nhối khi chúng ta thiếu mất ngay tự nội tâm mình cái khả năng nhìn ngắm trung thực và thực tế.

Như vậy, là chúng ta đã tự mắc phải một sai lầm, và đã sống trong những ảo tưởng. Cái nguy hiểm của niềm hạnh phúc là khiến chúng ta cứ lo sợ phải đánh mất nó, và từ đây chúng ta lại nảy sinh ra cái hoang tưởng là mãi mãi giữ nó trong tay mình. Còn đối với những đau khổ, cứ mỗi lần nhớ lại hoặc đang trực diện với chúng thì ta lại nghĩ đến việc trốn chạy. Đây cũng là lý do tại sao trong bất cứ

sự tan vỡ nào cũng có sự đau khổ. Ngay cả cái chết cũng là một trường hợp tan vỡ. Điều đáng tiếc là thay vì nhìn thẳng vào sự đau khổ, người ta thường có thói quen nhớ về nó bằng sự tức tưởi, rồi cứ nuôi một ảo vọng sửa đổi được nó. Đây chính là một thái độ sống chối bỏ sự thật. Trong Kinh Pháp Cú có một câu kệ thật tuyệt vời: *Cứ cho cái giả là thật và ngộ nhận cái thật là cái giả thì người ta vẫn tiếp tục sống trong cái giả. Chỉ khi nào thấy được cái thật là cái thật, và cái giả là cái giả thì người hiền trí mới đạt được cái thật.*

Để có thể xác định được một cách chính xác cái gì đó là thật hay giả, chúng ta nhất thiết phải tự có cho mình một khả năng tỉnh thức thật sự. Chúng ta phải cần đến một trí tuệ phơi mở để có thể từ đó đón nhận được những tặng vật của cả sự sống và cái chết một cách rất ráo, hết mình. Thái độ “hết mình” ở đây có nghĩa là sự cảm nhận đầy đủ và không phân biệt. Chúng ta không thể chỉ đơn giản tùy thích cảm nhận những gì mình muốn rồi chối bỏ những gì mình ghét.

Con đường tu học mà Đức Phật đề nghị ở chúng ta chính là thái độ chuyên tâm một cách khách quan trong từng nhận thức của mình về đời sống. Thái độ này sẽ đem lại cho chúng ta một khả năng bén nhạy cần thiết, một trình độ trí tuệ thật sự độc lập và tự do. Trình độ tu học này là một phần thưởng cao quý cho người tìm đạo giải thoát. Đức Phật đã gọi Giáo Pháp của Ngài là một hệ thống giáo lý thiện thuyết (Svākkhātadhamma). Đức Phật luôn dạy chúng ta hãy thực hiện những gì mình cảm thấy

là cần thiết. Trong cuộc tu, chúng ta không thể hành động với tinh thần cầu may.

Ở đây, chúng ta có tất cả những Pháp tu đào luyện thân, khẩu, ý một cách rõ ràng. Pháp tu hành của chúng ta bao gồm những học giới về sinh hoạt và những thiền án để làm thẳng hoa tâm linh. Pháp hành thiền dạy ta biết sống trung thực với từng giây phút hiện tại. Tất cả những khó khăn trở lực mà chúng ta gặp phải trên đường tu của mình rồi cũng sẽ ổn thôi nếu chúng ta biết khéo ứng dụng các Pháp tu đối trị.

Bên cạnh chúng ta luôn có những người bạn tốt, những Pháp lữ trong Giáo Hội Tăng già, những người vẫn thường có thể cùng chúng ta san sẻ nhiều thứ. Đại khái chúng ta luôn có thể thực hiện tất cả những gì mà Đức Phật vẫn mong mỏi ở những người đệ tử. Sự thật về đời sống luôn là một điều hết sức thú vị và kỳ diệu. Nó đòi hỏi chúng ta phải hiểu rằng đời sống là cái gì đó cần được nhận thức, chứ không phải chỉ đơn giản là một định phận buồn tẻ, để chúng ta âm thầm chấp nhận vô điều kiện cho đến khi tắt thở. Bản chất của đời sống là cái cần được nhìn thấy và hiểu biết.

Có đi qua được giai đoạn tự chuyển hóa bản thân, chúng ta mới thấy rằng mình đã bắt đầu vượt qua được cái bản năng sống lệ thuộc vào những cảm giác buồn vui, đau khổ hay hạnh phúc. Rồi chúng ta vẫn phải tiếp tục để nâng cao tầm nhìn của mình, để thấy rằng trước giờ mình thật ra chưa hề nhìn thấy được bản thân. Chúng ta nhất định phải có được một nhãn quan mới mẻ về mọi sự trên

đời. Hai chữ Chân Lý trong chúng ta bây giờ không cần thiết dò dẫm, lần mò để xác định nó nữa. Chúng ta chỉ đơn giản dẫn thân, nhập cuộc và lên đường với nó mà thôi.

Tất cả nỗ lực trong cuộc tu của chúng ta chỉ nhằm vào mục đích tìm ra bản chất của đời sống. Và chính chúng cũng giúp cho ta có được những sinh phong tuyệt vời. Sự nóng giận trước đây, bây giờ trở thành sự năng động và cứ thế, những chướng ngại tinh thần khác như lòng tham, đố kỵ, khoái cảm, đau buồn đều cùng lúc trở thành những nhân tố cho cái Tri Kiến Như Thật của chúng ta. Đến lúc này thì chữ Pháp (Dhamma) trong lời nguyện quy y đã có một ý nghĩa là một trong ba ngôi báu, mà còn chỉ cho tất cả những gì hiện hữu!

Như những gì vừa nói trên đây thì phải chăng sự đón nhận trọn vẹn bản chất của mọi hiện hữu là một thái độ cam tâm tiêu cực trong đời sống?

Để trả lời câu hỏi này, chúng ta có thể nói rằng nếu trí tuệ Thiền Quán mang một tinh thần tiêu cực như vậy thì rõ ràng là chúng ta chẳng còn gì để thực hiện thêm nữa trong đời sống tinh thần. Ngược lại với nhận xét đó, trí tuệ Thiền Quán là một phép sống vô cùng năng động bởi nó luôn mang ý nghĩa trường dưỡng tất cả khả năng của chúng ta trong việc đối diện với bất cứ tình trạng hiện hữu nào mà mình đang sống qua, một cách sinh tử và chuyên nhất. Trong sinh phong này hoàn toàn không có gì mang tính tiêu cực hay bị động, mà ngược lại, đây chính là một nếp sống vô cùng tích cực và năng động. Nếp sống

thấu suốt đó là một con đường tối ưu để hành giả ghi nhận được trọn vẹn từng tình huống thực tại.

Ta có thể mượn lời Lão Tử trong Đạo Đức Kinh để giải thích, diễn tả nếp sống này là *“Vô vi nhi hữu vi, hữu vi nhi vô vi, Làm mà như không làm gì cả, không làm gì cả nhưng thật ra đã làm rất nhiều”*. Nói vậy, có nghĩa là bất cứ một cử động lớn nhỏ nào của mình, dầu đối với những công việc nhỏ nhặt nhất, cũng đều được thực hiện một cách tinh thức và sáng suốt, dù xem ra về hình thức thì lại có vẻ ngớ ngẩn hay vô tâm. Đây mới chính là phương tiện tối ưu để dẫn đến một thành quả thật sự nhiều ý nghĩa. Mọi cảm nghiệm của chúng ta ngay lúc này được kết hợp thông suốt với một khả năng trí tuệ chín chắn.

Ở trình độ này, chúng ta chỉ có thể nói hoặc làm những gì thật sự là cần thiết. Nếu không thấy có gì cần thiết thì chúng ta đừng làm gì cả.

Dĩ nhiên, nếu còn là phàm phu, chúng ta cũng vẫn thường xuyên mắc phải những sai lầm, nhưng chỉ cần kịp thời phát hiện được thì ta vẫn có thể sửa chữa bằng cách không thể tiếp tục để mình bị cuốn hút hay bị tác động bởi chúng nữa, và chỉ việc cảm nhận chúng một cách như thật. Đây chính là tâm điểm của Pháp hành Thiền Quán.

THIỀN SƯ AJAHN PURISO



TIỂU SỬ TÁC GIẢ

Đại Đức Puriso (Bruce Evand) sinh năm 1951 tại Melbourne, nước Úc. Lúc trẻ, Đại Đức đã từng có duyên với nhạc nghệ và cũng đã thực hiện được một cuốn băng. Bị hấp dẫn trước một Thiền Sư Nhật Bản ở New Perth, Đại Đức đã quyết định sang Nhật để Thiền. Trong chuyến đi này, Đại Đức có ghé ngang Bangkok và gặp được các vị Tỳ khưu người Tây Phương. Nhưng tâm hồn văn nghệ cũng như thói quen nghề nghiệp đã khiến Đại Đức tuy có cảm tình nhưng vẫn cứ chùng bước trước giáo lý Nam Tông, bởi theo giới luật truyền thống thì một nhà Sư không được chơi nhạc. Đối lại, Đại Đức đã quyết định tham dự một thiền khóa Tứ Niệm Xứ ở Nong Khai. Trong những ngày tu thiền này, cây đàn Guitar của Đại Đức mang theo đã bị đánh cắp. Sự kiện này đã khiến Đại Đức bỏ ý định sang Nhật và cố gắng tìm cách thích nghi với đời sống ở Thái Lan để có thể tiếp tục ở lại đây.

Được nghe kể về Thiền Sư Ajahn Chah, Đại Đức đã đến viếng thiền viện Wat Pah Pong rồi thọ giới Tỳ khưu với Ngài (năm 1975). Năm 1982, Đại Đức đã cùng với Ngài Jagaro trở về Úc để xây dựng một ngôi thiền viện ở Perth. Sau đó, Đại Đức trở về Thái. Hiện nay, Đại Đức đang trụ trì

tại thiền viện Wana Bodhinyan (Thiền viện Keurn), gần thiền viện Wat Pah Pong, miền đất giáp với biên giới Lào-Campuchia. Đại Đức hiện cũng đang hoạt động để phục hồi các khu rừng đang bị tàn phá tại đây. Công trình này của Đại Đức đã được thông tin rộng rãi trên các đài truyền hình Thái Lan.

Bài viết dưới đây được dịch lại từ một thời Pháp bằng tiếng Thái của Đại Đức Puriso vào mùa an cư năm 1987, trong một đêm hành thiền tập thể vẫn được tổ chức hàng tháng vào hai ngày Bồ Tát cho Tăng Ni và Phật Tử tại các thiền viện ở miền Đông Bắc Thái Lan. Nội dung của bài viết chỉ gồm trong một câu thôi: *“Khi ta mang ánh sáng vào chỗ tối thì bóng tối sẽ biến mất. Và ta chỉ cần biết vậy thôi, không cần tìm hiểu xem cái bóng tối kia đã tồn tại ở đó bao lâu rồi”*.

ÁNH ĐUỐC PHẬT ĐÀ

Hôm nay, tất cả quý vị đã bỏ nhà để đến thiền viện góp mặt trong pháp hội này, phải nói đây là một cơ hội thật tốt để chúng ta tạm thời gác qua hết những chuyện đời, và quay về sống phản tỉnh đối với bản thân. Nhưng tôi chỉ mới nói rằng quý vị đang có một cơ hội tốt, còn quý vị thì sao? Quý vị có ý thức được mình đang ở đâu và làm gì hay không? Đi vào thiền viện để viễn cảnh hay để tu học? Nếu để tu học thì quý vị đã bắt đầu chưa? Các vị hãy luôn nhớ rằng, một khi đã chấp nhận con đường tu học thì chúng ta nhất định phải cố gắng ra sao đó để tự khẳng định chính mình. Chúng ta không thể tu học như một hình thức chiếu lệ, mà ngược lại phải luôn nhìn về phía trước

để nhắm tới những tiến bộ. Chúng ta phải biết tu học một cách có lý tưởng, áp dụng Phật Pháp vào ngay chính đời sống của mình để từng sinh hoạt của bản thân được thực hiện dưới ánh sáng Phật Pháp.

Ở đây, tôi có thể lấy ví dụ về trường hợp chúng ta đang là người trau dồi chánh niệm. Mỗi người hãy tự xét lại chính mình thử xem, trong một ngày chúng ta có được bao nhiêu giây phút sống trong chánh niệm, tỉnh giác? Chúng ta hãy học phép trau dồi chánh niệm bằng những giờ hành thiền. Trước hết, ta có thể tập trung sự chú ý của mình vào từng hơi thở, trong đôi ba phút thôi, trước khi mình bị phóng tâm. Rồi nếu như thời gian đôi ba phút đó là quá dài thì chúng ta vẫn có thể ngồi yên lại đó cho thời gian trôi qua cũng được.

Đối với một hành giả, ngồi yên trong một ý thức rõ ràng cũng đã là hành thiền. Khi đã giữ vững được tư thế ngồi rồi thì chúng ta sẽ lại bắt đầu hít vào, thở ra bằng một sự ghi nhớ cẩn thận. Chỉ chừng đó thôi cũng đã là một phương thức phát triển khả năng chánh niệm, và một khi khả năng này được thuần phục thì coi như chúng ta đã tự khẳng định được khả năng tu học của mình, mà ở đây là khả năng chánh niệm.

Trong rừng thiền này, mọi điều kiện vật chất đều quá hạn chế. Ở đây chỉ có một phòng vệ sinh mà thôi. Vậy thì chúng ta phải tu học ra sao để có thể thích nghi với hoàn cảnh này? Chúng ta cũng thấy đó, những người có mặt ở đây mỗi ngày chỉ ăn một bữa. Đó cũng là một trong những thực tập căn bản cho chúng ta. Trong rừng thiền

luôn có người theo dõi chúng ta một cách chặt chẽ. Trong những ngày tu tập thế này, từ buổi chiều, không ai trong số các thiền sinh đã phát nguyện không nằm, lại có thể ngả lưng. Lời nguyện đó là một quy tắc, ai cũng phát nguyện thì dù có ra sao cũng phải tôn trọng cho dù đau nhức đến mấy đi nữa. Đây chính là khả năng tinh tấn rất cần thiết cho con đường tu học của mỗi người.

Thính Pháp cũng là một Pháp tu có giá trị đặc biệt. Ta nghe Pháp để có thêm hành trang tu học. Một người chưa từng nghe gì về Phật Pháp thì làm sao có thể biết được mình phải tu học như thế nào. Tư tưởng của chúng ta vẫn có khuynh hướng phóng tán và bị câu thúc, mắc mứu vào trăm ngàn thứ chuyện đời, nhưng chính nhờ nghe được Chánh Pháp, chúng ta có thể đón nhận được những niềm vui kỳ diệu để dễ dàng buông xuôi hết những gì là rác rưởi không cần thiết. Nói vậy, có nghĩa là nếu mỗi ngày chúng ta đều sống thực hành theo Phật Pháp thì bản thân của chúng ta sẽ luôn được an lạc, và con đường tu hành cũng trở nên dễ dàng hơn. Trong khi đó với một đời sống tách rời Phật Pháp, chúng ta chỉ thường xuyên cảm nhận những đau khổ. Có thể nói tất cả những đau khổ trên đời đều đi ra từ một sự chấp thủ, và sự chấp thủ đó chính là sợi dây trói buộc được nối kết lại bằng những khái niệm về cái gọi là Tôi, Của Tôi.

Dân số trên thế giới ngày càng đông đúc và quanh ta luôn có những người cần được chia sẻ nhiều thứ. Nhưng trên thực tế đã có được bao nhiêu người đã biết sống chia sẻ, đã có bao nhiêu người được chia sẻ, ai cũng muốn sống gom thâu và nắm chặt bàn tay. Người ta xâu xé nhau

để được tồn tại, để mình và những người thân được an toàn. Ngoài ra, họ không còn biết đến gì nữa. Nói một cách khác, nhân loại đang bị đau khổ một cách trầm trọng. Người ta bảo là mình điều hành đời sống nhưng thực ra đời sống đã điều hành trở lại họ. Tất cả những phức tạp trên toàn cầu cũng từ đó mà ra. Thôi thì đủ thứ: Bôi nhọ nhau, tranh cãi nhau, đánh nhau bằng đủ mọi hình thức... Nói cho cùng, hầu hết nhân loại đã bị mù lòa cả rồi.

Giữa cảnh đời như vậy, chúng ta phải làm gì cho mình? Chúng ta phải biết lắng nghe Chánh Pháp và chuyên tâm thực hành những gì mình học hiểu được. Chúng ta phải biết tháo bỏ đi những đôi mắt kính chủ quan, để có thể nhìn thẳng vào cuộc đời với ánh sáng của Chánh Pháp và đem ánh sáng ấy trở vào làm nguồn sáng cho chính nội tâm mình. Khi ta mang ánh sáng vào chỗ tối, bóng tối sẽ biến mất, còn chuyện bóng tối đã tồn tại ở đó bao lâu thì không phải là vấn đề để ta bận tâm, bởi lúc này nó đã được giải quyết. Trong câu nói trên đây, ánh sáng có nghĩa là trí tuệ hiểu biết mọi sự theo tinh thần và đường hướng của Chánh Pháp. Ta vẫn nhắc đến ánh sáng Phật Pháp nhưng nói một cách cụ thể đó là gì? Khi ta biết bỏ đi những ngộ nhận về Tôi, Của Tôi rồi nhìn thấy đúng theo bản chất của chúng thì chính sự nhìn thấy này là nhãn quan trong ánh sáng Phật Pháp.

Trong Phật Giáo, chúng ta thường nghe nhắc về tám ngọn gió đời là Được, Mất, Khen, chê, Thắng, Thua, Hạnh Phúc và Đau Khổ. Đây là những gì mà con người vẫn bị chi phối. Con người gần như suốt đời cứ đi tìm những tài sản,

danh vọng, và dĩ nhiên không ai muốn bị chê bai hay bị mất mát một cái gì đó. Được cái mình thích, chúng ta hạnh phúc, gặp cái mình ghét thì chúng ta đau khổ. Bên cạnh những danh lợi thông thường, còn có một thứ khác cũng có thể khiến người ta phải cực lòng theo đuổi, đó chính là vị trí tinh thần của mình trong mắt người khác. Có những người không mấy thiết tha đến chuyện gia tài sự sản, mà họ chỉ hứng thú trong cái ước mơ có được một quyền lực, sức ảnh hưởng và chi phối đối với người khác. Chẳng hạn như các chính trị gia mà ta vẫn thường thấy, họ có thể bỏ ra bao nhiêu tiền cũng không tiếc, miễn sao chiếm được một sức mạnh chính trị và một chiếc ghế nào đó trên chính trường.

Nếu nhìn kỹ vào chuyện đời, thì chúng ta sẽ nhận ra rằng tám khía cạnh trên đây của đời sống thực ra chỉ là những gì được có mặt từ một Cái Tôi ảo vọng. Sự tu tập theo đúng lời Phật dạy chính là thái độ khước từ, chối bỏ Cái Tôi nghiệt Ngã đó. Cố tình xây dựng một bản ngã thực ra là một nếp sống “ngược đời, trái đạo”, bởi tự trong bản chất của các Pháp không hề có một Cái Tôi nào cả, và cuối cùng rồi, ngay trong giờ phút tắt thở chúng ta đều phải buông bỏ lại hết mọi thứ.

Tôi đã từng có dịp quan sát đời sống sinh hoạt của mấy con khỉ trong rừng. Chúng thỉnh thoảng vẫn thích chơi cái trò mà ta có thể tạm gọi là “lễ tôn vương của muôn thú”. Một con khỉ trong bầy leo lên cái gò cao nào đó, rồi nhìn xuống như một ông vua đang ngự trên ngai. Lũ khỉ còn lại quây quần bên dưới rồi leo trèo lên nhau và lại với tay níu kéo con khỉ đang ngồi trên kia. Thường thì

những con khỉ muốn được “làm vua” như vậy đều là những con tinh nghịch và quái quỷ nhất trong bọn. Chúng luôn muốn chúng tỏ với bầy đàn cái “thần uy” của mình. Mà thật ra, mỗi lần được “làm vua” như vậy, chúng đâu có được sung sướng gì, thậm chí còn cực thân hơn mấy con khỉ khác nữa. Chúng phải chống trả chật vật với cả bầy khỉ đang leo trèo lên mình chúng và kéo lôi chúng xuống khỏi cái gò kia. Như vậy, xem ra mấy con khỉ không được làm vua lại còn sung sướng hơn nhiều, vì chúng có dịp vui đùa thỏa thích mà chẳng phải sợ mất mát gì hết.

Câu chuyện trên đây về mấy con khỉ rừng là cả một bài học cho chúng ta. Chúng ta hãy biết học cách “tự thu nhỏ mình lại”. Thái độ sống đó không hề có nghĩa là một kiểu sống tiêu cực, thua cuộc một cách thiếu thông minh. Mà ngược lại, chúng ta hãy thu nhỏ mình lại bằng một tâm hồn khiêm tốn, vị tha, nhường nhịn và biết cảm thông. Bốn giá trị tinh thần này có ý nghĩa là nâng cao chúng ta lên khỏi cái dòng đời thác loạn. Trong khi đó, gần như rất hiếm có người biết nghĩ đến các giá trị này để tự xây dựng bản thân mình với một trình độ trưởng thành thật sự, mà ai cũng cứ thích tự xây dựng cho mình những tượng đài ảo tưởng. Đức Phật gọi đó là nếp sống đi ngược lại với tự nhiên.

Như vậy, có thể nói rằng bất cứ con đường nào có thể giúp chúng ta loại bỏ được những khái niệm về Cái Tôi và Cửa Tôi thì đều là những Pháp tu chín chắn, đều là con đường dẫn đến tịnh lạc. Nói vậy có nghĩa là càng buông bỏ được nhiều thứ thì chúng ta càng được hạnh phúc, và mọi sự chấp thủ, ôm ấp chỉ là con đường dẫn đến khổ đau. Cứ

vậy mà nói, những ai chưa từng có dịp làm quen với Phật Pháp sẽ rất khó mà chấp nhận được điều này. Bởi hầu hết chúng ta đều có khuynh hướng ôm ấp, nắm giữ. Có nhiều thứ trên đời được người ta cố thủ như thể chúng chính là bản thân của họ. Thái độ nắm bắt mù quáng đó gọi theo thuật ngữ Phật Giáo là sự chấp thủ.

Trong khi đó, nếu với một tinh thần xả bỏ thì chúng ta sẽ thấy được rằng những gì mình có được thật ra chỉ là một thứ sở hữu mang tính tương quan hết sức đơn giản và không hề có một chất keo ràng buộc nào ở đó cả. Vạn sự luôn tồn tại bằng vào những điều kiện trợ sinh, nên khi những điều kiện ấy không còn nữa thì mọi sự sẽ tự biến diệt. Suy nghĩ về cuộc đời bằng cách hiểu như vậy chính là sự suy nghĩ trong ánh sáng Phật Pháp. Thái độ suy nghĩ đó sẽ mang lại cho chúng ta một nếp sống tinh thần mới mẻ và bình yên. Chúng ta sẽ cảm nhận được từng sự rạn vỡ của lòng chấp thủ để từ đây, nội tâm của chúng ta cũng sẽ trở nên thanh thản, nhẹ nhàng hơn.

Việc chúng ta tìm đến tu học trong rừng thiền này không chỉ đơn giản là một cách lánh mặt tạm thời những gia sự phiền phức, mà chúng ta phải xem đây là một “cuộc về nguồn” đối với chính đời sống của mình để có thể nhìn thẳng vào mọi chuyện đời, chuyện lòng một cách rõ ràng hơn. Cũng những công phu tu học này, nhưng nếu chỉ được thực hiện tại nhà thì chúng ta có thể gặp phải ít nhiều khó khăn. Chỉ riêng việc tọa thiền hay kinh hành thôi cũng là một chuyện không dễ dàng. Trong khi đó, trong bối cảnh của một thiền viện hay một thiền đường thì chỉ cần một sự dốc lòng đúng mức, ta luôn có thể

được thoải mái và thanh thản. Chẳng hạn những khi ta bất chợt muốn đi kinh hành một mình thì vẫn có thể yên tâm làm theo ý mình muốn một cách tự do mà không e ngại ai đó dòm ngó mình, bởi trong bất cứ thiền đường nào cũng vậy, việc đi kinh hành của các thiền sinh luôn là một điều hết sức bình thường nếu không muốn nói đó là một trong những oai nghi cần thiết của bất cứ thiền sinh nào.

Trí tuệ giác ngộ thuộc cảnh giới nội tâm, nhưng bối cảnh thực tế để thực hiện nó thì vô cùng quan trọng. Chẳng hạn như, nếu ta đi kinh hành giữa chỗ buôn bán, phố xá thì chắc chắn rằng thiên hạ chung quanh sẽ cho ta là người loạn trí, thậm chí họ còn có thể xúc phạm đến ta nữa. Như vậy, những thiền đường, tự viện luôn là những trú xứ lý tưởng để chúng ta có thể sống thư giãn, hành thiền, tham khảo Kinh sách hoặc tĩnh dưỡng tinh thần mà không sợ bị quấy rầy bởi bất cứ cái gì. Việc thọ trì các học giới dĩ nhiên là một thứ công phu nhiều ý nghĩa, bởi ít nhất đây cũng là một Pháp tu rất khó thực hiện, nhất là đối với trường hợp Bát Quan Trai Giới.

Chỉ cần thọ trì nghiêm túc 8 học Giới Bát Quan thôi, người Phật tử coi như đã có được nếp sống của một bậc xuất gia, nhất là trường hợp họ có cơ hội được lưu trú tại thiền viện, một không gian hết sức an lành và cách ly trọn vẹn với tất cả những tục sự đa đoan của đời sống cư sĩ. Có thể nói rằng nếu sống qua được 24 giờ đồng hồ giữ tròn 8 học giới, thì xem như ta đã là một nhà Sư trong chùng ấy thời gian. Ngược lại, việc thọ trì Bát Quan Trai Giới ngay tại gia đình, phải nói rằng mọi sự sẽ không được như vậy

nữa. Những ồn ào từ máy hát, ti vi và khách khứa tới lui... đều là những trở lực bất lợi cho đời sống nội tâm của chúng ta.

Hơn thế nữa, từng giây phút có mặt trong một rừng thiền như thế này, chúng ta sẽ có nhiều cơ hội thấm thía được những vấn đề hết sức thú vị, chẳng hạn như về sự đau khổ. Tinh thần và thể xác của mỗi người gần như luôn có sự tồn tại của sự đau khổ. Bản phận của người hành giả chúng ta là thấu suốt bản chất của tất cả đau khổ. Chúng ta phải học hỏi để biết được cái gì đã gây tạo ra những gì có liên quan tới nó. Đức Phật đã từng dạy rằng đau khổ là cái cần được liễu tri, nhưng hầu hết con người chúng ta đâu có mấy ai muốn nhớ tới cái khổ chứ đừng nói gì đến việc liễu tri hay nhận thức nó. Gặp phải sự đau khổ, thường thì người ta chỉ nghĩ đến một việc duy nhất là trốn chạy nó mà không muốn nhìn thẳng vào nó. Những người như vậy không phải là những người Phật tử. Người Phật tử phải biết nhìn thẳng vào mọi vấn đề ngay khi chúng vừa xuất hiện để có thể tìm hiểu nhân tố nào đã gây tạo nên chúng.

Chẳng hạn như, có một lần nào đó, do tình cờ ta làm phiền lòng người khác rồi bị họ phản ứng, ở đây có thể là một câu nói nặng lời. Nếu chúng ta biết cách lắng nghe một cách trung thực những gì họ nói, chúng ta sẽ nhận ra ở đó một sự thật hết sức thú vị. Sự nổi giận của con người chỉ đơn giản là thái độ phản ứng mang tính chống trả, tự vệ và được đặt cơ sở trên lòng sợ hãi, một nỗi sợ hãi hết sức sâu kín và tiềm ẩn trong tận đáy lòng mỗi người. Nếu giữ được bình thản để đón nhận từng lời họ nói, ta sẽ

thấy được rằng họ đã nói đúng theo những gì họ muốn. Mọi rắc rối đến đây coi như đã tạm ổn, ít nhất cũng là về phía chúng ta.

Trong đời sống tu học của mình, càng giới hạn những “sự cố”, chúng ta càng được yên lành. Nếu có một sự cố nào xảy ra ngoài ý muốn, ta cũng vẫn phải can đảm đối diện với nó bằng trí tuệ Phật Pháp, với tất cả những khả năng thoải mái và khách quan nhất. Nhưng để có được một cái nhìn bằng trí tuệ Phật Pháp thì không phải là chuyện dễ dàng. Bởi hãy nhớ rằng chúng ta vẫn còn đó quá nhiều những thói quen mang tính bản năng. Chính cái bản năng này đã khiến cho ánh sáng trí tuệ khó được thắp lên. Chúng ta đâu có chịu nhìn ngắm mọi sự theo đúng bản chất của chúng mà lại thường có thói quen tô vẽ, nắn bóp chúng theo cách nghĩ bản năng cùng những giá trị mà mình vẫn áp đặt lên đó.

Chúng ta phải từng bước học hỏi Phật Pháp để hoàn chỉnh bản thân mình cho ngày một vững vàng và độc lập hơn. Chúng ta phải học cách biến cái bản năng mù quáng thành ra cái bản lãnh đầy ý thức. Phật Pháp đã cho ta nhiều bài học để sửa mình đó là Giới, Định, Tuệ, và Định là phương tiện tinh thần giúp ta ổn định tam nghiệp của bản thân (thân, khẩu, ý). Nếu tam nghiệp không được huấn luyện, đời sống của chúng ta cũng sẽ trở nên loạn động, và như vậy, ta không thể nhìn thấy được mọi sự đúng như bản chất của chúng. Nói một cách khác, chúng ta không thể nhìn thấy các vấn đề theo đúng tinh thần ánh sáng của Phật Pháp. Chúng ta cần thiết phải thọ trì một cách nghiêm cẩn những Pháp tu mà Đức Phật đã để lại cho

người tìm đạo. Đó là các học giới, các hạnh Đầu Đà để tiết dục, một tấm lòng hào sảng, một bàn tay muốn biết mở rộng để san sẻ cho tha nhân những gì mình có. Ta có thể xem đây là những Pháp tu. Những Pháp tu này luôn mang lại cho ta một sức mạnh để vượt qua các trở lực trong đời sống và cuộc tu, đồng thời chúng cũng còn có ý nghĩa giúp ta thanh lọc nội tâm của chính mình nữa.

Nói là vượt qua các trở lực nhưng chúng ta vượt qua bằng cách nào đây? Để trả lời câu hỏi này, tôi muốn lấy ví dụ về Pháp tu bố thí. Bất luận là ta đem đến biếu tặng cho người khác một thứ vật chất nào đó, hoặc hy sinh cho họ đôi chút thời gian, công sức. Tất cả những hy sinh đó đều là những hình thức bố thí, và chúng cũng đều là con đường giúp ta vượt qua các trở ngại tinh thần để thanh lọc nội tâm. Ta đừng bao giờ có một tính toán chật hẹp rằng mình hy sinh những thứ đó để được đi về thiên giới. Cứu cánh đó thật ra không có gì để được đảm bảo một cách tuyệt đối. Nếu ta bố thí mà vẫn có một đời sống hư đốn thì đường xuống địa ngục đối với chúng ta lúc này có thể sẽ gần hơn đường lên thiên giới.

Như vậy, tốt nhất là chúng ta hãy sống với một tâm hồn hào sảng không toan tính, và nên hiểu rộng ý nghĩa của công đức bố thí để nhắm tới mục đích tẩy rửa tâm hồn. Thực ra, chúng ta có thể nhìn thấy được kết quả của từng hành động mà mình thực hiện ngay trong đời sống hiện tại, chứ đâu phải đợi đến một kiếp sống tương lai xa xôi nào đó. Nếu ta biết sống hy sinh cho người khác bằng tất cả thành ý và chân tình ngay trong chính giây phút thực hiện nghĩa cử hy sinh đó, ta cũng đã cảm nhận được

một niềm hạnh phúc và an lành rồi. Đây chính là thành quả trước mắt của Pháp tu bố thí mà ta cần phải biết thưởng thức, thái độ này xem ra còn hay hơn cái tư tưởng tù túng của một người bố thí mà chỉ biết ngóng đợi quả báo ở kiếp lai sinh.

Đối với việc thọ trì các học giới cũng vậy. Nếu chúng ta giữ tròn các học giới bằng tất cả thành tâm, giữ giới trong một tinh thần hồn nhiên và khiêm tốn, thì ta sẽ cảm nhận được ở nội tâm mình một sức mạnh kỳ diệu lắm. Tâm hồn của chúng ta lúc đó sẽ trở nên dững mãnh và kiên cố hơn. Với một tâm thái như vậy thì công phu hành thiền nào cũng được trợ lực một cách hữu hiệu. Như vậy, giới luật trong sạch cũng là một đoạn đường mà chúng ta phải đi qua trong cuộc tu của mình.

Nói một cách rất ráo thì những điều vừa được nhắc đến trên đây chính là cái giá trị đào luyện ở các khu rừng thiền như thế này. Mỗi rừng thiền đều luôn tạo điều kiện cho ta biết cách tu học, áp dụng triệt để và hữu hiệu tất cả khả năng cải hóa của chúng ta, để ta có thể nhìn thấy được thành quả trước mắt của các nỗ lực tu học. Chỉ cần ta dàn xếp được nội tâm mình thì coi như cái phần thưởng cho mọi nỗ lực của chúng ta đã được bày sẵn ra đó. Như đã nói, chúng ta không nên tu học trong cái lý tưởng ảo vọng về một thành quả xa xôi nào đó ở tương lai, bởi vì ngay tại đây và bây giờ, ta đã có thể nhìn thấy nó rồi. Tất cả các thiện sự tự chúng đã là một thành quả mà điều này có lẽ chẳng được mấy người nhận thức nổi. Thậm chí, suy nghĩ của thiên hạ có khi còn tệ hại hơn, có kẻ đã đem ghép chung việc đi thiền viện với công chuyện

làm ăn của các Phật tử thâm niên, rồi ngây thơ và hàm hồ phủ nhận tất cả ý nghĩa tinh thần trong việc đến thiền viện tu học của những người mộ đạo. Phải nói rằng đây là cả một sự ngộ nhận hết sức nghiêm trọng. Bởi bất cứ giây phút nào ta thực hiện các thiện hạnh thì cũng có nghĩa là ngay trong khoảnh khắc đó người ta đang sống trong cảnh giới của thiện hạnh. Quả báo của từng hành động lớn nhỏ cũng luôn gắn liền với nó. Nhân và Quả ở đây tương quan nhau một cách vô cùng mật thiết. Điều này không chỉ là trường hợp cá biệt đối với ác pháp hay thiện pháp. Có lắm lúc chúng ta thấy nhiều người luôn sống tội lỗi nhưng không có vẻ gì là bị đau khổ từ đời sống tội lỗi của họ. Rồi ta lại nông nổi cho rằng các ác nghiệp không có hậu quả. Phải nói đây là một cái nhìn vô minh.

Phật Giáo vẫn dạy chúng ta rằng “làm thiện gặp lành, làm ác gặp dữ”. Tiêu ngữ đó không phải là lý thuyết suông hay một lời rao giảng mang ý nghĩa răn đời như một giáo điều bình thường để kêu gọi nhân loại thay đổi nếp sống ngoài xã hội. Câu giáo lý đó thật ra có một ý nghĩa hết sức thâm trầm, sâu sắc là đưa người Phật tử đến với cái trí tuệ khám phá đời sống. Chính những hành động bất thiện đã quy định nhân cách của chúng ta. Chúng ta có là một tướng cướp, gái làm tiền, kẻ lừa đảo, tên khát máu... Tất cả đều xuất phát từ từng hành động, ngôn ngữ và suy nghĩ của chúng ta. Cho nên, Đức Phật đã dạy rằng “Mỗi chúng sinh đều là chủ nhân, tự chịu trách nhiệm về những hành nghiệp của mình”. Dĩ nhiên, bên cạnh cái hậu quả căn bản ngay trong hiện tại như vừa nói trên, các nghiệp thiện ác còn để lại những hậu quả về sau mà thời gian thì

luôn bất định, Chẳng hạn như khi ta đánh cắp của ai đó một số tài sản lớn rồi tiêu xài sung sướng trong một thời gian nào đó. Cuối cùng, khi sự việc bị phát hiện, tất cả những cảm giác khoái lạc có được từ hành động bất chính kia lúc này không còn nữa và bị thế chỗ bằng những trừng phạt thích ứng. Đó là chưa kể đến cái ác báo trong kiếp lai sinh. Có tinh tâm hành thiền, ta sẽ thấm thía tất cả những gì là quy luật nhân quả trong từng hành động lớn nhỏ.

Lần đó, tại nước Úc, tôi và Đại Đức Jagaro đang trên đường từ phi trường Perth về Custom thì gặp được một người đàn ông. Ông ta vừa uống xong một ít rượu nhưng điều đặc biệt là qua cung cách chuyện trò thì lại có vẻ như một nhà tư tưởng. Nhìn thấy chúng tôi, ông đã lập tức đặt ra những câu hỏi về Đạo Phật. Chúng tôi đã trả lời cho ông một cách nhiệt tình. Khi chúng tôi đang nói, ông đột nhiên hỏi một câu:

- Có phải là các vị luôn tôn kính Đức Phật?

- Vâng điều đó dĩ nhiên rồi!

- Người ta đã kể cho tôi nghe rằng Đức Phật là một con người cao khiết luôn có một đời sống gương mẫu, chẳng hạn như sẵn sàng hy sinh bản thân cho người khác, và được cả thế giới tôn kính như một bậc hiền giả vĩ đại. Nhưng cuối cùng rồi thì Ngài cũng qua đời phải không?

- Đúng như vậy!

- Các vị có đồng ý với tôi là những kẻ tàn bạo như Hitler chẳng hạn, tàn sát biết bao người, gây khổ đau cho hàng triệu người trên thế giới, rồi cuối cùng cũng chết phải không?

- Đúng như vậy!

- Vậy thì đâu có sự khác biệt nào trong cái chung cuộc của những người đại hiền với những kẻ đại ác?

- Đúng là cuối cùng rồi thì ai cũng phải chết cả.

Tôi thông thả trả lời ông ta: Nhưng điều đó không có nghĩa là mọi sự giống nhau.

Đức Phật luôn hiểu rất rõ về cái chết. Cả đời Ngài là những ngày tháng hoàn toàn tỉnh thức để thấu suốt về hai từ “Sinh Tử”. Trong những giây phút cuối cùng trên giường chết, Đức Phật vẫn bình thản và tỉnh táo, không phân vân nghi hoặc, cũng không tiếc nuối hay sợ hãi. Ngài là một người đã có được đời sống Như Thật, sống đúng với chân lý một cách hoàn thiện nhất.

Còn Hitler hay những kẻ giống như ông ta thì theo một cách nào đó, chẳng hiểu được gì về cái chết. Hitler đã sống trong sợ hãi và thác loạn. Hạng người đó coi như đã bị mù lòa trước bóng tối của những đau khổ và tất cả những gì là chân lý trong đời. Đó cũng là lý do khiến Hitler mù quáng lao vào tất cả những tội ác Kinh khủng nhất. Hitler sống trong khủng hoảng, rồi cũng chết đi trong ngộ nhận và bóng tối. Cuộc đời của Hitler chỉ có bóng tối và lỗi lầm. Như vậy, con người luôn giống nhau ở điểm là đã trót sinh ra thì phải có ngày nhắm mắt xuôi tay, nhưng hoàn toàn khác nhau ở cách sống và cách chết. Người thì luôn sống và chết trong sự hiểu biết, có kẻ chỉ có thể sống và chết mà không có nổi một nhận thức nào hết...

Câu chuyện nhỏ trên đây là cả một vấn đề vô cùng quan trọng mà tất cả những người tu Phật nhất thiết phải

thấm thía nó bằng trọn vẹn khả năng của mình. Chúng ta đã có hiểu gì về ý nghĩa của chữ “Phật”? Phật có nghĩa là sự hiểu biết hoặc Người Hiểu Biết. Đạo Phật là một hệ thống giáo lý đòi hỏi ở các giáo đồ cái khả năng Hiểu Biết, hiểu biết về bản chất Như Thật của vạn sự, vạn vật.

Tuệ giác của Đức Phật và chư vị Thánh đệ tử, nói cho cùng, chính là sự hiểu biết tận tường về bản thân mình. Nếu muốn trở thành một người Phật tử đúng nghĩa thì điều bắt buộc là chúng ta phải học cách nuôi lớn khả năng hiểu biết đó ở chính mình. Sự hiểu biết này không hề giống như bao thứ kiến thức thể tục thông thường khác vốn chỉ là một mớ hỗn độn những dữ kiện thông tin cùng các lập trường tư tưởng chữ nghĩa. Tôi nhắc lại, sự hiểu biết cần có ở đây chỉ đơn giản là sự hiểu biết về chính bản thân mình. Trong bất cứ phút giây nào xây dựng được ở nội tâm mình công phu tu tập đó thì coi như ta đang trồng một cây Bồ đề ngay trong chính tâm hồn mình. Tất cả những phiền não trở lực, rồi cũng sẽ thành ra những thứ phân bón vun xới cho cội cây Bồ Đề đó, cội cây của trí tuệ giác ngộ. Chúng ta rồi cũng có thể tận dụng các phiền não để làm đối tượng tri nhận cho đời sống tỉnh thức. Qua từng biến dịch của từng dòng tư tưởng ta sẽ thấy rõ được đặc tính của những tham lam, sân hận và si mê.

Chẳng hạn như khi một cơn giận dữ xảy đến, ta hãy trung thực ghi nhận sự xuất hiện của nó, mà đừng bao giờ tự dối lòng bằng một suy nghĩ khác hay một câu nói nào đó rập khuôn theo Kinh điển: “đâu phải tôi đang giận dữ, cái tâm trạng đó đơn giản chỉ là một thứ rác rưởi, một con mèo hoang thôi mà”. Trong những cơn giận dữ, chúng ta

thường khi tự đánh mất nhận thức về nó, bởi vì cứ mãi lo bận tâm hướng về cái đối tượng đã chọc giận mình mà ít khi chịu nhìn ngắm lại nội tâm bản thân. Đó cũng là một cái thói quen xấu của chúng ta. Luôn nhìn ra mà chẳng mấy khi chịu nhìn vào! Đức Phật đã từng dạy rằng tất cả những đối tượng ngoại lai thật ra chẳng có ý nghĩa gì, điều quan trọng là chúng ta phải tự biết cách đón nhận và xử lý nội tâm mình bằng một trí tuệ quan sát. Chúng ta hãy học cách nhận diện và nhìn ngắm từng thứ phiền não khi chúng đi qua lòng mình. Làm được điều đó, có nghĩa là ta đã nhìn thấy được mọi sự qua ánh sáng của Phật Pháp. Vấn đề xem ra cũng không có gì là khó hiểu và xa vời cho lắm: khi ta hiểu được một cách chính xác bản chất gây khổ của các phiền não thì ta cũng dần dần giải quyết được chúng. Nhưng đến đây, thì chúng ta lại phải trả lời một câu hỏi khác: Tại sao tất cả chúng ta vẫn biết các phiền não là cội nguồn của đau khổ mà vẫn tiếp tục ôm giữ nó?

Câu trả lời cũng đơn giản thôi: Nói thì dễ mà làm thì mới khó. Nhưng chẳng sao hết những thời Pháp thoại sẽ giúp đỡ chúng ta các hướng dẫn và nâng bước cho chúng ta vào đường tu. Cho dầu hành trình đó có gian khổ đến mấy, nhưng trong từng phút giây nỗ lực đưa mình ra khỏi những ràng buộc của nội tâm thì chúng ta cũng đã là những Phật tử đúng nghĩa rồi.

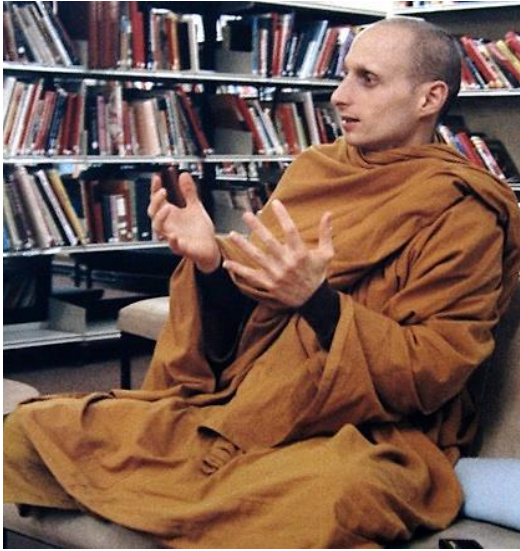
Mấy ngày qua, trời không có mưa. Đi kinh hành khắp rừng thiền, tôi cứ thấy như cây cối ở đây đang dần dần muốn chết khô. Nhưng hôm nay trời đã mưa trở lại. Các vị có thấy không, lũ ếch nhái cứ nhảy tới lui và kêu vang như hạnh phúc lắm vậy. Trong rừng thiền này có mấy vũng

nước cạn cho bọn chúng tha hồ rong chơi và rất có thể ngay trong lúc này, chúng chỉ đơn giản tin tưởng rằng mấy vũng nước đó sẽ mãi mãi đầy tràn mà đâu hề biết là chỉ nay mai thôi, khi trời không còn mưa nữa, những ngày nắng sẽ kéo dài và chúng rất có thể sẽ bị chết đi khi mấy vũng nước kia bắt đầu khô nứt.

Cuộc đời của chúng ta đâu có khác gì lũ ếch nhái đó, khi những điều kiện sống thoải mái, chưa bị xâm phạm thì ai cũng có thể thấy mình tràn trề hạnh phúc. Rồi đến lúc mọi sự đổi thay, thì chắc chắn nếp sống của chúng ta cũng bị thay đổi theo. Chúng ta có hiểu là từng người trên thế giới này phải luôn sống lệ thuộc vào thiên nhiên, nhưng có mấy ai đã nhận ra điều đó. Hầu hết chúng ta cũng giống như đám ếch nhái bé nhỏ kia thôi. Tâm sinh lý của con người cũng là một phần trong tạo hóa thiên nhiên. Chúng ta đi ngược lại với thiên nhiên cũng có nghĩa là chúng ta đang tự hủy diệt chính mình. Chúng ta không ai có thể sống chối bỏ quy luật thiên nhiên mà ngược lại phải biết sống hài hòa với nó. Chống lại thiên nhiên là đồng nghĩa với tự sát. Đến đây, tôi đã có thể kết thúc thời Pháp thoại.

Tôi hy vọng rằng một số điều tôi đã đề cập có thể được quý vị ứng dụng. Hay ít nhất các vị cũng có thể lấy đó làm đề tài để trở về tự kiểm nghiệm rồi nếu được, áp dụng chúng vào cuộc tu của bản thân bằng chính trí tuệ của mình.

THIÊN SƯ AJAHN KITTISARO



TIỂU SỬ TÁC GIẢ

Đại Đức Kittisaro (Randolph Weinberg) sinh năm 1952 tại Tennessee. Thời trẻ, Đại Đức học hành rất giỏi. Sau khi đạt nhiều giải thưởng quan trọng tại trường trung

học Quân Sự, vào năm 1974, Đại Đức lại tốt nghiệp với số điểm thi xuất sắc về hai môn Sử và Triết ở Đại học Princeton. Sau đó, dù rất muốn học ngành Y nhưng theo yêu cầu trong học bổng của Đại học Princeton, Đại Đức phải vào học khoa Anh văn tại Đại học Oxford. Trong thời gian thực hiện bản luận án về Aldous Huxley, Đại Đức đã dần dần nghĩ về đời sống nội tâm.

Để công việc nghiên cứu được tốt hơn, Đại Đức đã tìm những chỗ vắng vẻ và thật tĩnh cờ, Đại Đức đã tìm đến một trung tâm Phật Giáo tại Oakenholt gần khu Oxford. Chính tại đây, Đại Đức đã gặp một Nhà Sư Miến Điện (Thượng tọa Tiến sĩ Revata Dhamma) và Tiến sĩ Douglas Burns, học trò của Ngài Thiên Sư Ajahn Chah. Được nghe kể về Ngài Ajahn Chah và Ngài Sumedho, Đại Đức Kittisaro đã quyết định tìm sang Thái Lan để xuất gia. Tháng 2 năm

1977, Đại Đức thọ giới Sa Di tại thiền viện Wat Pah Pong, rồi 4 tháng sau thọ giới Tỳ khưu với Ngài Ajahn Chah. Trong hai năm sống ở Thái Lan, Đại Đức Kittisaro đã mắc phải chứng bệnh sốt nhiễm khuẩn và tưởng đã không qua khỏi. Thế rồi trong khi bệnh vẫn chưa bình phục, vì quá nhớ nhà, Đại Đức đã trở về Mỹ. Từ Hoa Kỳ, Đại Đức không quay lại Thái Lan mà đi sang Anh Quốc sống với các huynh đệ người Tây Phương ở Chithurst. Đến lúc này, tình trạng sức khỏe của Đại Đức ngày càng tệ hại hơn, để mãi đến mấy năm sau mới từ từ hồi phục. Từ năm 1985 đến năm 1988, Đại Đức là trụ trì tại thiền viện Devon Vihāra.

Bài viết sau đây là những câu trả lời của Đại Đức Kittisaro về Phật Pháp tại một buổi công giảng ở Bath, và cho những câu hỏi của các Giáo Sư Tôn Giáo Học đến viếng Devon Vihāra. Những câu vấn đáp này đều được thực hiện vào năm 1986.

THIỀN TẬP GIỮA ĐỜI THƯỜNG

Câu hỏi: *Đại Đức có thể cho chúng tôi được biết nếp sống sinh hoạt thường nhật của Đại Đức không ạ?*

Ở thiền viện, chúng tôi luôn thức dậy lúc 4 giờ sáng để tập thể dục và làm vệ sinh cá nhân cho đến 4.45 giờ. Từ 5 giờ, là thời gian tụng Kinh, thắp hương, đốt nến, chưng hoa và quỳ gối cầu nguyện. Tất cả những động tác này đối với chúng tôi là sự chuẩn bị bắt đầu cho một ngày mới bằng tất cả tấm lòng hướng về Đức Phật, với mong mỏi được sống trong chánh niệm và tỉnh thức. Có thể nói đó là hướng sinh hoạt chung cho trọn ngày của chúng tôi. Huynh đệ chúng tôi luôn có chung một lời cầu nguyện là

“mong sao từng hơi thở của mình trong ngày hôm nay đều mang lại niềm an lành cho tất cả chúng sinh”.

Sau đó, chúng tôi ngồi thiền và thường thì thời gian này được kéo dài trong một tiếng đồng hồ. Lúc 6.30 giờ, chúng tôi lau dọn phòng ốc, rồi uống một chút gì đó để lót dạ như trà hay bột ngũ cốc. Sau đó, riêng phần tôi có thể đọc sách hoặc trò chuyện với huynh đệ. Công việc này cũng không chiếm nhiều thời gian, và chúng tôi lại đi khất thực quanh các khu dân cư lân cận. Trên đường đi, chúng tôi không được có một thái độ hay cử chỉ nào không cần thiết. Việc khất thực đối với chúng tôi chỉ là một bổn phận phải được thực hiện trong một cung cách thật chuẩn mực: không cố ý làm phiền đến ai, cố tránh mọi thái độ có thể gây phiền phức hoặc khó xử cho bất cứ ai, mà chỉ lặng lẽ đi qua từng nơi vừa đủ để người ta biết đến sự có mặt của mình. Chúng tôi phải luôn tỏ ra sẵn sàng nhã nhặn và nghiêm túc trước những người đặt bát hoặc muốn trao đổi gì đó.

Hiện nay, trong khu vực gần thiền viện chúng tôi đã có khoảng 15 gia đình là thí chủ thường xuyên thỉnh về cúng dường tại cư gia theo lịch trình các ngày trong tháng. Như vậy, trong giờ khất thực, chúng tôi chỉ từng bước lặng lẽ với chiếc bình bát trong tay mà không nói hay làm cái gì thừa thãi. Chúng tôi dùng cơm trưa lúc 11.30 giờ. Thức ăn gồm những món khất thực được hoặc cũng có thể là các thứ Phật tử mang đến tận thiền viện cúng dường. Sau giờ ăn, tất cả chúng tôi về phòng riêng nằm nghỉ một lát. Bắt đầu từ buổi xế chiều trở đi, tôi luôn có nhiều việc để làm, chẳng hạn như gặp gỡ khách khứa và

dạo một vòng thiền viện để nhắc nhở các lớp thiền và lớp học. Chúng tôi thư giãn bằng cách uống trà trong đôi ba phút, rồi sau đó là lên chánh điện lúc 7.30 giờ tối để tụng Kinh, đôi khi có các Phật tử quanh vùng cùng đến dự. Mỗi tuần có ít nhất là hai buổi chiều thuyết pháp cho các Phật tử, và một đêm thức trắng để hành thiền trong hai tư thế thiền tọa và kinh hành.

Có thể nói rằng chúng tôi phải mất hàng mấy năm trời để tu học được cách sống chung đặng trong một tập thể gồm toàn những người dưng với nhau, học cách đối nhân xử thế, học cách sống cô đơn và đạ m bạc trong một điều kiện vật chất hạn chế tối đa. Ở đây, tôi muốn nhấn mạnh đến cái khó khăn nhất của đời sống tập thể là phải biết lãng quên chính mình đi, không cực lòng về cái vị trí của mình trước mọi người. Những khi rối rảnh, tôi vẫn luôn tìm đến vấn an các bậc trưởng lão.

Đối với tôi, việc đó luôn mang ý nghĩa nối kết tình Pháp hữu, mà không cần thiết phải bận tâm đến việc đánh giá xem các vị đó có hơn kém gì mình. Tôi cho đó là một cách sống thiết yếu và có nhiều ý nghĩa: Trước hết là tinh thần tôn ti trật tự, và sau đó còn là dịp để học thêm đức tính khiêm cung. Trong một ngôi thiền viện, mỗi cá nhân là một thành viên, và không có quy định nào để ai đó có thể tự cho mình là khôn ngoan hơn cả. Càng lúc, tôi càng thấm thía được cái ý nghĩa tuyệt vời trong việc vấn an, đảnh lễ các bậc tôn túc.

Câu hỏi: *Xin Ngài cho biết một nếp sống đượ c xem là cần thiết cho người Phật tử?*

Thường thì Đức Phật đề nghị các Phật tử cư sĩ nên giữ tròn năm học giới ngay trong đời sống thường nhật của mình. Đó là: Tránh sát sinh, tránh trộm cướp, tránh gian dâm (quan hệ tình dục bất hợp pháp), tránh nói dối và tránh uống các thứ gây say. Có giữ được năm học giới này ta mới có dịp để hoàn chỉnh nhân cách tốt hơn và giữ giới trong tinh thần hiểu biết. Chúng ta phải thấy được một cách rõ ràng là đời sống của mỗi người luôn bị thúc đẩy bởi đủ thứ ham muốn, và chúng ta nên cố gắng trung thực nhìn thẳng vào lòng mình để khỏi phải sống tuân theo cái bản năng cuồng điên. Chúng ta phải thấy được sự nguy hiểm từ các áp lực tham dục đối với những sự vật cần được nhìn thấy.

Chẳng hạn bia, rượu cùng các thứ thuốc kích thích khác đều là những thứ làm ta mê muội đi. Nếu không có phát nguyện thọ trì các học giới, chúng ta rất khó có được trang bị tâm lý để kiên cữ những đòi hỏi vật chất tội lỗi. Nhưng nhờ có một lời nguyện trước Tam Bảo, thì chỉ riêng cái ý nghĩa tinh thần của nghi thức đó cũng có thể giúp ta dễ dàng thực hiện hơn. Các học giới tuy có vẻ đơn giản nhưng cái giá trị thực dụng thì lớn lắm. Không giữ được các học giới, chúng ta không thể đủ sức hiểu được cái đau khổ của đời sống, trong khi con đường giác ngộ giải thoát lại được bắt đầu từ đó.

Câu hỏi: *Đạo Phật có nói gì về tình yêu hay không?*

Phật Giáo dạy rằng sự yêu thương, trong bất cứ trường hợp nào, cũng nên có sự hiểu biết đi chung. Thông thường thì chúng ta cứ khư khư một định nghĩa về hai

chữ yêu thương: Đó là cảm giác “thấy thích, muốn có, muốn được, muốn gần”. Chúng ta gần như sử dụng động từ này một cách quá bừa bãi. Bừa bãi ở đây có nghĩa là sử dụng nó trước khi cho nó một định nghĩa thật rõ ràng. Theo tinh thần của Phật Giáo mà nói, thì Yêu hay Thương một người hay một sự vật nào đó có nghĩa là ta đang “chạy theo” hoặc muốn kết hợp với đối tượng đó, và nói như vậy thì một sự yêu thương đúng mức, như đã nói, phải gắn liền với một sự hiểu biết: Hiểu biết để lắng nghe và chăm sóc. Chẳng hạn như một bà mẹ thương con thì bà luôn chú ý đến những gì nó cần. Thái độ đó đâu phải lúc nào cũng làm cho bà mẹ được hạnh phúc, nhưng chỉ vì thương con nên bà phải làm như thế.

Chẳng hạn như khi đứa bé bị giật mình rồi khóc đêm thì dù muốn hay không, bà mẹ vẫn phải thức trắng với nó. Vì tình mẫu tử, bà mẹ thành ra một khối với đứa con mình. Đứa bé lúc này coi như đã thành ra cái đối tượng để bà mẹ hóa thân. Theo cách hiểu của tôi về lời dạy của Đức Phật, sự yêu thương trong sạch nhất không hề có sự pha lẫn nào với một trạng thái hiềm khích xung đột. Sự yêu thương phải là thái độ “chiều đón” nhau mà sống, đối với nhau bằng tất cả tấm lòng rồi chăm sóc, lưu tâm với nhau. Như vậy, thái độ thủy chung là một yếu tính rất cần thiết trong sự yêu thương. Có thể quý vị ở đây sẽ có người cho rằng kiểu yêu thương đó xem ra có vẻ tù túng và thiếu kịch tính. Sự yêu thương kiểu đó đâu có linh động và xem ra chẳng có được bao nhiêu ảnh hưởng đối với cuộc đời xung quanh. Nhưng ta thử nhìn lại xem, một sự yêu thương thủy chung như vậy luôn có một sức tác động rất

lớn, nó có thể gây tạo ở chúng ta một khả năng hoán chuyển sâu sắc. Phải nói rằng đây là tất cả kinh nghiệm của chính bản thân tôi, đặc biệt là trong những ngày tháng bệnh hoạn. Tôi đã may mắn không chết, để cho đến bây giờ, tôi ít nhất cũng có thể tới lui đây đó và gặp gỡ mọi người. Trong nhiều năm qua, tôi gần như chỉ sống vật lộn với tấm hình hài này trong tất cả khó khăn và đau đớn. Tôi đã phải chạy theo tình trạng sức khỏe của mình trong từng ngày, từng giờ, để đối diện với nó, trông chừng nó và vận dụng tất cả những nguồn dinh dưỡng cần thiết nhất.

Chúng ta nhận thấy rằng các nhà khoa học hôm nay dường như đã không còn giữ lại cái cách bàn thảo chung chung nữa, họ xé nhỏ các lãnh vực chuyên môn ra thành từng vấn đề để giải quyết. Vấn đề đơn giản nhất để chúng ta nhìn vào mọi sự là bắt đầu thay đổi chúng. Như tôi đã nói, sự yêu thương trong Phật Giáo không thể để song hành với một thái độ so sánh nào cả. Mọi sự yêu thương thật sự phải đứng độc lập thì nó mới được tồn tại trọn vẹn. Nếu chúng ta còn nghĩ đến việc “ghi nhận” đối tượng mình ghét để có thể xác định sự yêu thương đối tượng mình thích thì rất có thể trước khi có được sự yêu thương, tâm hồn chúng ta đã đầy ắp những chán ghét.

Mà Đức Phật đã dạy: Lòng oán ghét không bao giờ có thể được giải quyết bằng chính lòng oán ghét. Để dàn xếp nó, chỉ có tình thương mà thôi. Như vậy, mọi tâm lý thù nghịch chỉ có thể được chấm dứt thông qua một tâm lý bao dung chứ không thể được chấm dứt bằng bất cứ tâm lý nào mang tính sát phạt, đối nghịch. Ta càng nỗ lực chấm dứt thái độ oán ghét, thù nghịch trong khi chưa tự

có được một tấm lòng yêu thương thật sự thì chỉ càng hoài công thêm thôi.

Câu hỏi: *Chúng tôi rất muốn được biết thái độ của Phật Giáo về những vấn đề mà thế giới vẫn đang quan tâm, chẳng hạn như vấn đề vũ trụ quan hay nguồn gốc của tất cả mọi sinh vật?*

Phải, nói rằng đây là một vấn đề cực kỳ mông lung mà cho dầu chúng ta có ngồi lại để nói tới như những chuyện vui thì không biết cho đến bao giờ mới đủ. Còn đòi hỏi đến những giải đáp mang tính khoa học nghiêm túc thì chắc chắn là sẽ mất thời gian mà thôi. Đức Phật đã từng dùng đến một câu chuyện ngụ ngôn để nhắc nhở chúng ta hãy biết cẩn thận trước những khao khát tri thức về các vấn đề vừa nói. Ngài đã đưa ra hình ảnh một người bị trúng tên độc vẫn lì lợm không chịu để cho người khác trị thương giúp mình, để rồi cứ khăng khăng đòi được trả lời những câu hỏi vớ vẩn của mình về thân thể của người bắn tên, chất liệu của cây cung và mũi tên... Nạn nhân chắc chắn sẽ chết đi trước khi được nghe những câu trả lời.

Đã có rất nhiều người đến hỏi Đức Phật những vấn đề thật ra nếu có được trả lời thì cũng chỉ có ý nghĩa là làm thỏa mãn một cách nhất thời những thắc mắc của họ: *“Vũ trụ là vô biên hay hữu biên? Điều gì sẽ xảy ra cho vị A La Hán sau khi vị này viên tịch? Dòng luân chuyển sinh diệt của thế giới được bắt đầu như thế nào?...”* Thường thì trước những câu hỏi này, Đức Phật chỉ có một lời đáp mà đại ý là: *“Người ta sẽ chết đi trước khi nghe xong câu trả lời cho những thắc mắc đó. Hãy nhớ rằng thân người là*

một cơ hội tuyệt vời để thực hiện lý tưởng giải thoát. Hãy tận dụng nó một cách có ý nghĩa, đừng làm hoang phí nó bằng những điều vớ vẩn”.

Điều thật sự cần thiết của tất cả chúng ta là giải thoát khỏi vô minh để thưởng thức được hương vị giải thoát. Giải thoát ở đây là sự vượt ngoài những ảo tưởng về cái Tôi và Cửa Tôi, vượt ra khỏi những gì vẫn giới hạn chúng ta từ bấy lâu nay. Lời dạy của Đức Phật luôn nhắm tới cái khả năng giải thoát vô minh và đau khổ ở mỗi con người. Chúng ta đừng tiêu phí thời gian cho những khao khát kiến thức không cần thiết. Thời gian là hiếm hoi, hãy tranh thủ nhổ ra mũi tên độc ở chính mình và bước thẳng vào con đường tu tập.

Câu Hỏi: *Xin hãy cho biết thái độ của Phật Giáo đối với các vấn đề xã hội cũng như những gì Phật Giáo có thể đóng góp cho xã hội?*

Trước hết, theo tôi thì tất cả chúng ta ở đây nên xét lại cái quan niệm cho rằng nếu chỉ với ý chí, tức chỉ có đời sống tinh thần, thì coi như chẳng đóng góp được cho ai. Có một điều mà tôi biết rất rõ là khi trong thiền viện tôi có một vị nào đó vui tính, dễ chịu hoặc nóng tính khó gần thì chỉ riêng điều này thôi cũng đã có những ảnh hưởng không nhỏ đối với các vị chung quanh. Chúng ta phải nhận rằng giữa thiện chí với hành động cụ thể đúng là có một khoảng cách rõ ràng. Nhưng ta cũng thấy rằng cái thiện chí ở mỗi người luôn có một vai trò rất quan trọng. Cùng nhìn vào một vấn đề, nhưng mỗi người có một cách giải

quyết riêng. Điều này xuất phát từ ý tưởng của chúng ta, có thiện chí hay không có thiện chí.

Những người Phật tử chúng ta có thể đem tinh thần của Lý Tứ Đế mà áp dụng vào đời sống. Thánh Đế thứ nhất dạy cho chúng ta về tất cả đau khổ trên đời nói chung và trong đời mình nói riêng. Thông thường, khi gặp phải đau khổ chúng ta luôn tìm cách để trốn tránh nó, trốn tránh trong một tinh thần hèn nhát và mù quáng. Đức Phật dạy rằng thái độ đó sẽ không bao giờ giúp ta thoát khỏi đau khổ được. Rồi chúng ta lại ôm ấp tất cả những gì khoái lạc và hạnh phúc, thế nhưng có thứ hạnh phúc nào lại không thay đổi, bởi dù gì hạnh phúc cũng chỉ là một sự thật mang tính Tương Đối. Vấn đề chính yếu đối với Thánh Đế thứ nhất là chúng ta phải học cách nhìn thẳng vào tất cả đau khổ.

Điều này xét ra cũng giống như câu nói của Đức Chúa Jesus: “Các con hãy nhặt lấy chiếc thập tự giá”. Về sử học và theo ý nghĩa của Kinh Thánh, chiếc thập tự giá là biểu tượng cho tất cả sự trừng phạt đau đớn. Những người Phật tử cũng thế, chúng ta phải có can đảm chấp nhận cái thập tự giá của đời mình, phải biết đối diện với tất cả sự thật, mà đừng vận dụng một cách trẻ con bất cứ một khả năng nào đó để trốn chạy đau khổ, buông khỏi tay mình chiếc thập tự giá. Như đã nói, chúng ta phải biết nhìn thẳng và phân tích tất cả đau khổ mà mình đang đối diện. Đừng sợ hãi chúng rồi xuôi tay quy hàng. Nói ra thì có vẻ thần thánh, một lần nào đó, chúng ta hãy thử nhìn vào từng cơn đau thì sẽ thấy nó chỉ là một giai đoạn cực ngắn của một chuỗi dài cảm giác luôn biến đổi thật nhanh.

Điều này cũng dễ hiểu thôi, cái mà chúng ta vẫn gọi là những đau đớn nhức buốt, thật ra đâu phải là một hiện hữu bất biến. Như vậy, ta cũng có thể nói rằng đau khổ là cái mà các nhà khoa học phải học hỏi thêm: Bởi ngay chính sự đau khổ, rồi cả thái độ nhìn ngắm nó cũng là từng cá thể luôn sinh hóa.

Có tận mắt ngắm nghĩa những đau khổ, chúng ta mới thấy được rằng bản thân mỗi người thật ra chỉ là từng biến thể của nó trong mỗi khoảnh khắc. Hiểu biết được điều này, sống hết mình với nhận thức này, chúng ta sẽ được cái thái độ tỉnh thức trọn vẹn trước mọi đau khổ và hạnh phúc. Phát hiện ra chân lý này, chúng ta sẽ cảm nhận được lắm điều thú vị. Từng nỗi đau hay từng cơn đau đớn chỉ là những người khách lạ chợt đến, chợt đi, mà sự hiện hữu của chúng ta chỉ là một chuỗi dài ghép nối của những đau khổ và hạnh phúc. Như vậy, từng người chúng ta vẫn là những kẻ khách lạ giữa trần gian luôn đổi thay này.

Nãy giờ, chúng ta đã nói về hai chữ ý chí, còn theo Phật Giáo, nếp sống Hành Động phải thực hiện ra sao? Cái yêu cầu cao nhất của những người Phật tử là phải có được cái can đảm phơi mở tâm hồn và nhìn thẳng vào những gì thật sự cần được thực hiện, chứ không phải đưa mắt nhìn ngó mông lung về những gì xa vời, viễn vông. Điều đáng buồn cười là chúng ta thường có thói quen thích thú chú ý đến những chuyện khác thường, còn những gì mang tính “đời thường, tiểu tiết” như về gia đình hay cách cư xử thì chúng ta chẳng mấy khi quan tâm. Chúng ta đã quên mất một điều là nếu không thực hiện

được những “tiểu tiết, đời thường” đó, thì sinh hoạt của chúng ta lập tức bị xáo trộn. Chúng ta có thể nói thật nhiều về thái độ sống hài hòa và đoàn kết, nhưng đã có mấy ai giữ được mình khi phải đối diện với những vấn đề đó một cách nghiêm túc.

Vậy thì kể từ bây giờ, chúng ta hãy bắt đầu sống Hành Động đi: quay về với chính mình để có một cái nhìn chín chắn về mọi sự và nhận thức được tất cả những gì mình phải làm. Dựa trên khả năng bản thân và điều kiện sống trước mặt, chúng ta hãy biến đời mình thành một món quà ý nghĩa cho tất cả chúng sinh. Trong đời sống của một Tu sĩ Phật Giáo, tôi phải luôn nhận ra những điều mình có thể làm và không thể làm. Chẳng hạn như một trong những điều mà tôi phải học hỏi để thực hiện chính là đời sống giản dị: Giản dị trong cái ăn, giản dị trong trang phục, trong cách tận dụng và trân trọng những gì người khác đem cúng dường. Tôi còn phải học cách chào đón tất cả mọi hạng người, một cách phát triển và nuôi lớn lý tưởng sống.

Nói cho cùng, thì toàn bộ đời tu của tôi chỉ là một chiếc răng cưa bé xíu của cỗ máy vũ trụ vĩ đại, nhưng đó cũng là một đóng góp, vì tôi đã sống Hành Động. Trong câu trả lời này về vấn đề xã hội, tôi muốn đặc biệt nhấn mạnh đến ba yếu tố trong Bát Thánh Đạo trong giáo lý Tứ Đế là Chánh Ngữ, Chánh Mạng và Chánh Niệm. Chánh Ngữ và Chánh Mạng ngoài cái giá trị căn bản là đóng vai trò những nguồn đạo lực trong hành động giải thoát của bản thân, còn có một giá trị khác nữa là xây dựng và đóng góp rất nhiều cho tất cả mọi người. Riêng về Chánh Niệm,

ngoài giá trị nuôi dưỡng một đời sống tỉnh thức, còn giúp người Phật tử tránh được tất cả những thành kiến, định kiến, lập trường, ý niệm, quan điểm lệch lạc.

Cuộc tu của chúng ta có thể là một hành trình đòi hỏi rất nhiều thời gian, nhưng điều đó chẳng sao hết, nếu chúng ta không bỏ cuộc, mỗi giờ khắc sẽ là từng bước chân trưởng thành, thăng hoa. Chúng ta hãy học cách vận dụng đúng mức khả năng trí tuệ của mình để phơi mở và soi rọi một cách khách quan cái nhận thức về bản thân, gia đình, quê hương xứ sở hoặc lập trường chính trị của mình. Chỉ với một tý thiên kiến chủ quan thôi, chúng ta sẽ tự chuốc lấy cho mình vô vàn đau khổ. Trong khi đó, việc cần thiết của chúng ta chỉ đơn giản là cảm nghiệm tất cả mọi đau khổ, bất luận là chúng xảy đến từ phía nào, rồi thấu đáo nó một cách thông minh.

Phải nói rằng thế giới hôm nay đang trải qua những tháng ngày khổ nạn nghiêm trọng nhất. Biết bao người trong số chúng ta nắm được trong tay quá nhiều quyền hành nhưng chúng ta đã giải quyết được gì đâu. Trước mắt chúng ta vẫn còn tồn đọng trăm ngàn vấn đề nhức nhối. Mà điều đau xót nhất là có mấy ai hiểu được rằng những vấn đề đó của nhân loại không thể nào chỉ được giải quyết bằng bạo lực. Mọi chuyện rắc rối chỉ có thể dần xếp ổn định bằng một thái độ chăm sóc nghiêm cẩn, và sự đóng góp hết mình của từng người trên hành tinh này.

Câu hỏi: *Xin cho biết con đường tu học hoàn chỉnh nhất có phải là cần được tuân theo cái trình tự Tự Giác rồi mới Giác Tha?*

Đây là cả một vấn đề để chúng ta phải bàn thảo ở đây. Về mặt lý thuyết, thì vấn đề có vẻ gần giống như vậy: Quý vị trước hết phải là người tự giác ngộ rồi sau đó mới có thể tiếp độ người khác. Chưa giải quyết được chính mình một cách trọn vẹn, thì ta không thể làm được gì hết. Sự thật thì không phải như vậy. Cả hai thái độ sống Tự Giác và Giác Tha luôn đi đôi với nhau. Tôi đã rút ra được bài học này ngay từ lúc còn sống ở Thái Lan. Hồi đó, tôi thường quan tâm đến chuyện giúp đỡ đến những người khác như các vị thầy bạn trong thiền viện và xem đó như một niềm vui, một phần lẽ sống.

Thế rồi, tôi trở bệnh và thành ra người bất lực. Tình trạng sức khỏe của tôi lúc đó đã không cho phép tôi được sống như ý muốn nữa. Và tinh thần phục vụ của tôi cũng từ đó bị suy giảm rõ rệt. Dựa vào đây, tôi mới hiểu rằng trí tuệ tu học của mình thật ra vẫn chưa được trang bị một cách kỹ càng. Mọi sinh hoạt của tôi vào thời điểm đó coi như cứ chất đầy những thất vọng và chính thái độ thất vọng này đã có những ảnh hưởng thật sự tệ hại đối với từng sinh hoạt lớn nhỏ của tôi. Đây là lý do tại sao Phật Giáo vẫn thường xuyên nhắc tới một nếp sống thẳng bằng và nhấn mạnh cái giá trị của một thời khóa sinh hoạt tập trung vào tinh thần ổn định bản thân.

Những người Phật tử còn đang tu học như chúng ta đều rất cần tới những thời gian sống trong tĩnh lặng qua từng phút từng giây. Bởi vì chỉ với một nếp sống như vậy, chúng ta mới có thể nhận ra mình đang nghĩ về cái gì và cái gì là điều cần phải thực hiện. Có thể nói rằng cái lỗi lầm nghiêm trọng nhất trong mọi suy nghĩ và hành động

của chúng ta chính là những gì bị tác động bởi khái niệm về một cái tôi. Hãy luôn luôn cảm nhận một cách trung thực mọi biến động của bản thân, nhìn ngắm cẩn thận những gì vẫn xảy ra quanh mình trong từng lúc, rồi tự ngắm mình vào một nếp sống đầy hiểu biết.

Nếu chúng ta chỉ ngồi đó để cố trông chờ cái giây phút giác ngộ trong khi chẳng chịu làm thêm cái gì nữa, thì tôi xin nói thẳng rằng cuộc nói chuyện của tôi gửi đến cho quý vị đêm nay hoàn toàn vô nghĩa. Cho tôi xin lỗi khi phải đưa ra ví dụ này rằng nếu chúng ta cứ ngồi bất động để chờ đợi từng đàn gia súc xuất hiện trong trang trại của mình, thì chắc có lẽ quý vị cũng hiểu rằng đó chỉ là một ước mơ hão huyền. Bởi bất cứ lý tưởng nào, ước mơ hay ý muốn nào cũng cần phải có một cơ sở hợp lý. Ta không thể nào đạt được mục đích với cùng lúc quá nhiều những nghi ngờ: “Tôi đã sẵn sàng để thành tựu được cái ước muốn đó hay chưa?” Chúng ta luôn thiếu thốn qua nhiều những chuẩn bị.

Nhưng nói như vậy, cuộc tu không phải hoàn toàn chỉ gồm những thất vọng và câu tự vấn trên đây cũng rất có thể là một thiền án tuyệt vời để chúng ta có thể nhìn thấy chính mình mọi nơi và từng lúc một cách chính xác theo đúng tinh thần của Thiền Quán. Tôi lấy ví dụ như khi chúng ta đang ngồi thiền, và tâm tư lại hướng vọng về cái chuyện giác ngộ thì câu tự vấn trên đây vào lúc này quả thật là cần thiết. Ta hãy ghi nhận nó cho đến khi nó biến mất thì coi như nội tâm của chúng ta đã có được một sự bình yên cần thiết.

Chẳng riêng gì tư tưởng đó, mà đối với bất cứ tư tưởng nào cũng thế, có nhìn thấy được chúng đến và đi như thế nào thì chúng ta mới thấm thía được cái bản chất vô thường của nội tâm. Tôi không muốn nhắc tới ở đây bất cứ một vấn đề nào nằm ngoài ra chuyện đang bàn. Tôi cũng không muốn các vị phải lưu tâm chờ đợi cái giây phút mà nội tâm mình không còn bị vướng vít bởi những câu hỏi vớ vẩn. Tôi chỉ muốn nhấn mạnh một điều là chúng ta hãy chú ý đến từng tư tưởng tự vấn và thực hiện những gì thật sự cần thiết mà khả năng bản thân cho phép. Chính thái độ bình tĩnh này sẽ giúp ta nuôi lớn sức mạnh kiên tâm và ổn định hóa tinh thần. Tôi cho rằng tất cả những gì vừa nói trên đây đều có một ý nghĩa quan hệ mật thiết với nhau.

Thế còn vấn đề thời gian, chúng ta phải mất nhiều thời giờ để thanh lọc chính mình và trở thành ông thánh cao khiết hay không? Chúng ta phải bắt đầu mọi sự bằng từng công việc nhỏ nhặt nhất. Chúng ta muốn trở thành Đức Chúa Ki Tô hay Đức Phật để cứu thế thì cũng tốt thôi, nhưng vấn đề nằm ở chỗ là chúng ta phải khởi sự từ đâu chứ? Như đã nói, ngay đến Đức Phật, Ngài cũng đã bắt đầu con đường của mình bằng những cái nhỏ nhặt nhất. Ngài đã từng dạy chúng ta hãy luôn tự biết lượng sức, phải biết leo lên đỉnh núi cao từ đáy sâu của vực thẳm. Chúng ta không thể trong một sớm một chiều mà thành Phật, thành Chúa. Chúng ta phải biết khởi hành cuộc đi của mình ngay từ những gì đang có trước mắt, chẳng hạn như một cơn nhức đầu, sổ mũi. Chân lý chỉ có thể được

phát hiện vào từng phút giây tỉnh thức, từng phút giây chánh niệm trong mỗi thời khắc hiện tại.

Câu Hỏi: Thế giới sẽ ra sao nếu ai cũng làm đúng lời Phật dạy? Và theo Đại Đức chúng ta cần có thái độ thế nào đối với thế giới khoa học hiện đại, chẳng hạn như những thay đổi nào đó.

Đối với riêng tôi mà nói thì cái việc suy nghĩ và cảm giác của người Phật tử về thế giới không quan trọng tí nào hết. Lý do hết sức đơn giản là toàn bộ giáo lý nhà Phật chỉ nhắm đến một đời sống Tỉnh Thức. Ngôn ngữ và lý luận chỉ làm rắc rối cuộc đời thêm thôi. Chẳng hạn như đối với ngay chính căn phòng này, mỗi người trong số chúng ta ở đây đều có một nhận xét riêng, chẳng ai giống ai. Kể cả những gì tôi nói cho quý vị cũng thế, làm sao chúng ta lại có thể hoàn toàn thống nhất suy nghĩ với nhau được.

Mặc dù, một cách khách quan, tôi vẫn nhận ra rằng nhân loại chúng ta bây giờ gần như đã có chung nhau một số quy tắc cơ bản để hệ thống hóa một cách nhất quán các sự kiện. Chúng ta có thể đặt ra những chuyên ngành để sắp xếp các sự vật thông qua phương pháp khoa học, và cũng đã bắt đầu hiểu được ít nhiều những quy luật cấu tạo của không ít sinh vật trong trời đất. Chúng ta cũng có những khả năng quan trọng để can thiệp vào thiên nhiên; Di chuyển cái này, sửa đổi cái kia, khoét sâu địa cầu, đưa người lên trăng, du khảo các thiên thể... Nhân loại còn có khả năng sáng tạo ra thật nhiều thứ. Ngay cả ngôn ngữ và cơ cấu xã hội cũng nằm trong những phát minh của loài người.

Với tất cả những cái đó, một tôn giáo giàu tính thần quyền đến mấy cũng phải nhận rằng nhân loại đã tiến bộ vượt bậc và gần như còn có thể làm chủ thiên nhiên. Thậm chí, có người còn tin rằng đến một lúc nào đó, khoa học sẽ có thể giúp con người đạt được cái ước mơ trường sanh bất tử để đời đời hưởng lạc. Tất nhiên đó chỉ là một thứ không tưởng xuất phát từ quan điểm duy vật cực đoan. Mà đã là cực đoan, quá khích thì những suy nghĩ đó trước sau cũng vẫn chỉ là những quan niệm kiến chấp.

Có thể nói con người vẫn không ngừng nuôi lớn những khát vọng sáng tạo ra trăm nghìn thứ để đoạt quyền tạo hóa dựa trên những khả năng trí tuệ mà mình đang có được, nhưng ta hãy nhớ rằng những tham vọng đó rất có thể sẽ khiến con người đánh mất nhân tính. Bởi cho dầu chúng ta có khôn ngoan đến mấy, văn minh đến bao nhiêu, nhưng trước mắt, chỉ có mỗi một vấn đề thôi mà nhân loại xem ra có vẻ như không thể thực hiện nổi, đó chính là mối tương giao giữa người với người: Nhân loại vẫn từng ngày đánh nhau, chia cắt nhau rồi hiểu lầm nhau.

Các tôn giáo chín chắn nói chung đều dạy ta hãy sống hiểu biết và cảm thông, từ vật đến người. Hiểu biết hay cảm thông ở đây chính là sự phơi mở trái tim, trải rộng tâm hồn. Khi chúng ta còn bé, đứng trên một bờ biển nào đó rồi nhìn ra khơi với đôi mắt mở rộng hồn nhiên. Chúng ta lúc đó hãy còn thơ ngây lắm, chưa biết tới những kiến thức khoa học về trời mây sóng nước. Chung quanh và trước mắt chúng ta lúc đó chỉ là từng cơn gió biển, những đợt sóng vỗ bờ, cái âm thanh ngàn đời của

đại dương... Và bây giờ, dù đã là những người lớn, có đôi lúc, chúng ta cũng nên quay lại với tâm hồn bé con của mình ngày nào là mở rộng tâm hồn rồi lắng nghe và nhìn ngắm một cách đơn giản, thật thà, khách quan, trung thực, không toan tính mưu cầu gì hết. Tôi tin rằng nếu sống lại bằng tâm thái kỳ diệu đó, ta sẽ thấu suốt trọn vẹn tất cả những gì vẫn bị che kín từ lâu. Chúng ta sẽ biết ngạc nhiên, thành kính và hài hòa với thế giới chung quanh.

Bên cạnh đó, một khía cạnh khác của thái độ trên mà chúng ta cần phải triển khai ở đây, đó chính là lòng yêu thương, trạng thái “hết mình” với vạn vật một cách trung thực, bất luận đó là những thương đau hay cái dễ chịu, hạnh phúc. Sống trong lòng yêu thương, chúng ta tự nhiên trở thành một bộ phận mật thiết của trời đất. Chúng ta gắn liền với tất cả mọi người, mọi vật một cách trọn vẹn nhất. Nhưng cái gì trên đời cũng là tương đối cả, đến ngay thái độ yêu thương tuyệt vời như vậy không khéo cũng sẽ trở thành một thứ cực đoan. Chúng ta thử nghĩ xem mình sẽ hành động như thế nào, kể cả những gì là cần thiết nhất là hoàn toàn tương ứng với lòng yêu thương đó, nếu như chúng ta bắt tay vào bằng một thái độ mù quáng cuồng nhiệt.

Như vậy, không có một thứ cực đoan nào là có thể chấp nhận được cả. Chúng ta không thể nông nổi đánh giá những tiến bộ khoa học hiện đại là hoàn toàn tốt đẹp hay tuyệt đối tội lỗi, cho dầu đó là những phát minh về y học hay những đầu đạn hạt nhân. Bản thân những phát minh đó không là gì cả, vấn đề nằm ở chỗ những người đã sử dụng chúng. Do đó, ở đây tôi không hề muốn nhân danh

một cái gì hoặc ai đó để đưa ra cho mọi người một hướng hành động như là những giáo điều. Tôi chỉ muốn đề nghị với từng người thái độ phơi mở để mà sống, để có đủ can đảm và sáng suốt đối diện với tất cả đau khổ và biết nuôi dưỡng ở tâm hồn mình một khả năng biết yêu thương. Chỉ với tình thương, chúng ta mới có thể sống san sẻ.

Chúng ta phải cảm thông một cách đúng mức những nỗi đau của người khác và cố tránh tối đa những gì có thể gây thương tổn cho tha nhân. Chúng ta đừng dùng lý luận hay giáo điều để rao giảng người khác là hãy sống như thế này, đừng hành động như thế kia. Bởi vì theo tôi đó cũng là một cách sử dụng vũ lực, hay ít nhất cũng là tạo áp lực. Chính cái tham vọng, hoặc nói nhẹ nhàng hơn, cái toán tính xếp đặt cho người khác chấp nhận đi theo con đường của mình một cách khiên cưỡng thì đây cũng là một kiểu hành động vô minh. Trong khi đó, Đức Phật đã từng dạy rằng cội nguồn của mọi rắc rối trên cuộc đời này lại chính là vô minh.

Chúng ta hãy ghi nhớ điều đó để có thể sống tỉnh thức và yêu thương mà không mắc phải lỗi lầm nào, những cực đoan mà nãy giờ tôi đã ít nhiều nói tới.

LÁ THƯ CHO NHỮNG NGƯỜI TÌM ĐẠO

Bài viết sau đây của Ngài Kittisaro, đã được đăng tải trên tờ báo riêng Newsletter của thiền viện Devon Vihāra vào tháng 9 năm 1987.

Thân gửi các Pháp hữu trên toàn thế giới!

Trước hết, tôi xin gửi lời chào đầy đạo tình đến mọi người để có thể bắt đầu đi vào lá thư. Có thể tôi đã có dịp

gặp gỡ các vị tại ngôi thiền viện này vào mùa hè năm nay hoặc trong một buổi công giảng nào đó của tôi, nhưng tôi vẫn chưa có dịp viết một lá thư để gửi đến các vị. Tôi nghĩ rằng quả là một nhân duyên lớn khi từng người trong số chúng ta tự thấy được rằng mình là một thành viên có mặt trong một tập thể đông đảo cùng hướng về cứu cánh giải thoát. Sự thành tựu một tập thể hướng thượng như vậy chính là sức mạnh của Tăng Chúng. Chữ Pāli “Saṅgha” chỉ có nghĩa đơn giản là một nhóm đông, một cộng đồng, một sự góp mặt của nhiều người. Còn nói riêng về thuật ngữ Phật Giáo thì danh từ này được sử dụng với một ý nghĩa rất chuyên biệt.

Tăng Chúng là một trong ba ngôi báu, một trong ba đối tượng để tất cả Phật tử đều quy ngưỡng bằng cách đưa cả ba thần tượng này vào trong chính cuộc tu của mình ở từng phút giây thông qua lời phát nguyện quy y. Vậy Tăng Chúng trong lời nguyện đó là gì và có ý nghĩa như thế nào trên hành trình giải thoát của chúng ta? Nói một cách chính xác nhất, Tăng Chúng trong trường hợp này ám chỉ cho tất cả những cá nhân đã thành tựu Chánh Tri Kiến. Nói khác đi, đó là một tập thể của các vị Thánh nhân bất luận Tăng, Tục, nam phụ lão ấu. Và điều đặc biệt hơn nữa, các thành viên trong tập thể này rất có thể là những người chưa từng được xem là Phật tử. Miễn sao, đó là những người có khả năng làm chủ được chính mình và toàn bộ đời sống sinh hoạt của họ, luôn được điều động bởi trí tuệ như thật.

Từng người trong Thánh chúng là những vị đã thấu đáo được nguyên lý Tứ Đế. Các vị chứng ngộ được cứu

cánh thoát khổ và cảm nghiệm trọn vẹn sự an lành tuyệt đối của một người giác ngộ. Ngoại trừ bậc A La Hán, các tầng Thánh còn lại phải tiếp tục tu học để nâng cao trình độ Chánh Tri Kiến của mình. Con đường đó của các Ngài cũng hoàn toàn giống như hành trình tu học của các phàm phu chúng ta. Các Ngài vẫn phải liên tục tri nhận một cách chín chắn từng phút giây thực tại theo đúng tinh thần của Pháp thiên Tứ Niệm Xứ.

Nói gọn lại, Thánh chúng hay tập thể Tăng Chúng Thánh nhân là gồm những con người trí tuệ, những bậc hiền giả thật sự.

Các Ngài cũng vẫn là những con người bình thường như chúng ta, nhưng tại sao lại được xem là một trong ba đối tượng để chúng ta quy ngưỡng? Đây là một câu hỏi rất quan trọng, nhưng câu trả lời thì rất đơn giản: Chính vì các Ngài là những con người có thật, cũng bằng xương bằng thịt nên chúng ta có thể gặp gỡ được các Ngài trong đời sống thường nhật, và nhờ vậy, các Ngài đã mặc nhiên trở thành một biểu tượng sống động cho con đường giải thoát mà chúng ta đang phải đi qua. Chính tính cách cụ thể và điển hình đó của các Ngài đã dễ dàng tác động vào chúng ta một cách hiệu quả, trong khi khái niệm về Phật bảo và Pháp bảo thì đối với phần đông xem ra có vẻ xa vời và trừu tượng hơn nhiều. Chính Thánh chúng đã mang lại cho cuộc đời những lời dạy, có thể bằng ngôn từ, có thể bằng nhân cách.

Phải nhớ thêm rằng một nhãn hiệu hay một thông tin mang ý nghĩa tôn xưng hoặc phủ nhận ai đó là Thánh

nhân hay phàm phu, đối với chúng ta quả thật không cần thiết. Bởi vì cho dầu có tò mò đến mấy, trong tự thâm tâm, chúng ta cũng không sao tránh được một nỗi hoài nghi về những thông tin và nhãn hiệu đó.

Vấn đề quan trọng nhất chính là việc chúng ta tự nuôi dưỡng lấy cho chính mình cái khả năng cảm nhận và đánh giá bằng chính trí tuệ bản thân. Chính khả năng đó mới khả dĩ đem lại cho chúng ta những người bạn tốt. Một người bạn tốt có đủ những tiêu chuẩn đã nói ở phần trước luôn được Đức Phật xếp vào hàng ngũ Tăng Chúng của Ngài. Ngài dạy đó là những vị “Xứng đáng nhận được các tặng vật, xứng đáng nhận được các lễ phẩm, các cử chỉ tôn kính của người khác. Các vị là phước điền vô thượng cho đời”. Và dầu có nói như thế nào đi nữa thì Tăng Bảo vẫn là một chỗ nương nhờ cho những người tu học. Chúng ta đừng bao giờ quên điều đó.

Như đã nói, theo Kinh văn thì Tăng Chúng được ám chỉ cho các vị Tỳ khưu và Tỳ khưu Ni, nhưng nếu giải thích một cách rọt ráo thì từ ngữ Tăng Chúng có nghĩa rộng hơn, bao gồm luôn tất cả những ai thành tựu được Chánh Tri Kiến. Bởi một điều hết sức rõ ràng là lá y với chiếc đầu không tóc xem ra vẫn chưa đủ để bảo đảm những giá trị trí tuệ và đức hạnh. nếp sống xuất gia chỉ thực sự có giá trị khi được thực hiện một cách nghiêm túc và hết mình để nhờ vậy giới Tu sĩ mới có điều kiện phát triển đời sống nội tâm. Thực tế đã cho ta thấy rằng hình thức sống không quan trọng, mà tinh thần sống mới là điều quyết định giá trị của một tập thể hay cá nhân. Từ đó suy ra cái

gọi là Tăng Chúng trong chừng mực nào đó, không hề bị giới hạn trong một màu áo hay nhãn hiệu tôn giáo nào cả.

Như vậy, ở một định nghĩa rộng rãi và chính xác nhất, ý nghĩa của chữ Tăng Chúng chỉ được quy định từ chính nội dung của mỗi cá nhân trong tập thể mà thôi. Nhiều cá nhân như vậy sẽ hình thành nên cái gọi là Tăng Bảo, Tăng Chúng. Trong khi thế giới phàm phu là một dòng thác lũ xô bồ và tạp loạn với đủ thứ tình cảm, định kiến và thống lụy, thì Thánh chúng của Đức Phật quả là một vùng biển lặng, bình yên, thâm sâu mà vẫn tươi mát đủ mang lại cho người nấu nướng một sự yên tâm, an lòng. Tăng Chúng là những người bạn tốt, những người thầy có nhiệt tâm để nâng bước và hoàn chỉnh chúng ta.

Niềm tin của chúng ta đặt nơi Tăng Chúng phải được xây dựng để thành ra một phần máu xương của đời sống, những tần số, tín hiệu chính xác nhất. Trình độ tu chứng của mỗi người không thể được đánh dấu bằng những con tem xác nhận... Nếu chúng ta cứ đại khờ chạy theo một nhãn hiệu nào đó để cố tin rằng ông này đã chứng Dự Lưu, bà kia là vị Bất Lai... thì xem ra chúng ta vẫn cứ là một người mù lòa bám theo tay người khác và suốt đời sẽ phải bị đau đầu vì những dấu hỏi vô ích.

Nói vậy có nghĩa là chúng ta không cần thiết phải làm thỏa mãn tính tò mò của mình bằng cách tin bừa vào quả vị chứng ngộ của ai, nhưng điều này cũng không có nghĩa là chúng ta chối bỏ hoàn toàn việc xác nhận ai đó là bậc hiền trí, một vị thiện hữu, một người thầy khả kính. Tuy không nhắm mắt tin theo lời người khác để vội vã đánh

giá một cá nhân nào, nhưng bằng vào khả năng cảm nhận của bản thân, nếu chúng ta xác nhận được ai đó là đối tượng đáng kể cho mình học hỏi, rồi tôn kính và gần gũi họ, thì đây cũng là một điều hết sức quan trọng.

Bởi chúng ta cũng còn nhớ rằng Đức Phật đã từng dạy người Phật tử nên thân cận các bậc hiền trí hơn là những người thiếu trí. Thái độ sống nhờ cậy này của chúng ta không còn là một sự theo đuổi mù quáng nữa, mà đây chính là những bước đầu để chúng ta học cách xác định cái gì là thiện ác, đúng sai thông qua khả năng phản ánh của tự tâm. Rồi cũng từ chặng đường đó, chúng ta sẽ bắt đầu học được cách trân trọng những đức tánh giá trị để Ân Đức Tăng Bảo lúc này sẽ thành ra một nguồn đạo lực quan trọng cho chúng ta. Chúng ta sẽ trở nên thông minh hơn, và từ cảnh giới tư tưởng cũ phàm phu, chúng ta sẽ tiếp nhận được những hướng dẫn mang nội dung vượt thoát. Chúng ta sẽ nghe được những giáo lý như thật về Ta, về Người, về Thời Gian, về những Khát Vọng và sau cùng là được nghe về tất cả những gì đã làm nên sự hiện hữu chính mình.

Ngay trong lời phát thệ quy y Tăng Bảo coi như chúng ta đã nói lên ước nguyện tìm thấy cho mình người bạn lành trong nội tâm. Tăng Chúng trong lòng ta không còn là những đối tượng tương giao mang tính chủ khách nữa. Ở đây, Tăng Chúng đã trở thành một thứ đạo tình vô phân biệt: Tăng Chúng là biểu tượng cho các đức tính và các đức tính dĩ nhiên phải được xem là một phần nội tâm của chúng ta. Thậm chí tôi còn muốn tất cả các bạn hãy đọc lá thư này bằng cái đạo tình đó nữa.

Với tất cả những gì tôi đã nói về Tăng Bảo, tức Tăng Chúng này giờ, tôi mong tất cả các bạn hãy cùng tôi đi xa hơn nữa trong định nghĩa này. Nếu Tăng Chúng đã được hiểu là những biểu trưng cho các đức tính thì ngay khi có lòng quy ngưỡng Tăng Chúng, chúng ta đã đồng thời nhắc lại lời phát thệ quy ngưỡng Phật bảo và Pháp bảo thêm một lần nữa. Như vậy, hễ nhắc đến Tăng Bảo thì chúng ta không chỉ đơn giản nói tới một cá nhân hay tập thể nào hết, mà sâu rộng hơn, chúng ta phải nhớ tới tất cả những gì được xem là nguồn đạo lực cho cuộc tu của mình.

Mùa hè năm nay, tôi đã có được một cơ hội thật tuyệt vời để cảm nghiệm trọn vẹn ý nghĩa của hai chữ Tăng Chúng: Đó là từng buổi hướng dẫn các thiền sinh, từng giờ đàm luận Phật Pháp, những buổi hành lễ chung với chư Tăng và các cô nữ tu học trò tôi, và đặc biệt là với Đại Đức Sumedho, người thầy khả kính của tôi. Tôi đã học khá nhiều điều thú vị từ sự góp mặt của từng người trong tập thể. Nhớ lại chuyện từ hồi xưa cho đến bây giờ, kể từ ngày bỏ nhà ra đi để trở thành một Tu sĩ với lý tưởng tìm đạo giải thoát, tôi đã được Tăng Chúng giúp đỡ rất nhiều. Các bạn có biết không, trên suốt con đường tu học của bản thân, chúng ta không sao phủ nhận được cái đạo tình của các Pháp hữu mà ở đây tôi muốn các vị gọi là Tăng Chúng. Dù có ở đâu và với trình độ tu học như thế nào, chúng ta vẫn luôn là bé bỏng trong sự chở che của Tăng Chúng. Với sự trợ lực của Tăng Chúng, đời tu của chúng ta sẽ mỗi lúc một tốt hơn và chúng ta cũng sẽ ngày một xứng đáng với tất cả ân tình của đời sống.

Nói vậy có nghĩa là trong Tăng Chúng luôn có Tăng Chúng và chính Tăng Chúng tạo ra Tăng Chúng. Chưa hiểu gì về Tăng Chúng, chưa được sống trong cái tình Pháp hữu thật sự thì coi như chúng ta vẫn cứ mãi tự cô lập mình trong một cái lồng kín Tôi và Cửa Tôi, vốn mong manh như một bong bóng nước. Tự nhốt mình trong một thế giới như vậy, không gian sinh hoạt của chúng ta và cả thời gian tồn tại của chúng ta coi như đã bị thu hẹp, niềm hạnh phúc có được từ tha nhân cũng vì vậy mà bị giới hạn. Tôi nghĩ rằng các bạn cũng có những suy nghĩ như tôi vừa nói.

Nào, bây giờ chúng ta hãy thử kiểm tra lại cảm giác của mình khi có một nếp sống nội tâm hòa nhập với Tăng Chúng, một tập thể gồm những người hiền trí và tịnh lạc. Như đã nói, Tăng Chúng luôn đem lại cho chúng ta một sức mạnh trí tuệ và niềm hạnh phúc có được từ thành quả tu học đó sẽ giúp chúng ta được thư giãn, niềm tin của chúng ta càng được củng cố. Phải nói rằng đối tượng của niềm tin đó là một sức mạnh rất lớn. Ta hãy thử nghĩ xem, với những định nghĩa trên đây thì số lượng Tăng Chúng quả là vô hạn, và từng người trong tập thể đó đều là những cá nhân sống tỉnh thức trước mọi bản chất của cuộc đời trong từng giây phút.

Đối với một tâm hồn bị ràng buộc trong những định kiến phân biệt thì một sự hòa nhập như vậy chính là một nguồn đạo lực vô cùng quan trọng. Tất nhiên là trong đời sống của chúng ta vẫn còn trăm thứ nhiều khê khác, nhưng với một niềm tin vào Tăng Chúng, chúng ta vẫn có thể tự tu học. Niềm tin vào Tăng Chúng là một thứ đạo tình mang giá trị của một nguồn đạo lực giúp ta xây dựng

được Chánh Tri Kiến và phá vỡ được cái không gian tù túng của Ngã chấp mà từ bấy lâu nay chúng ta vẫn bị giam giữ trong đó.

Trong cuộc sống thường nhật, chúng ta dĩ nhiên không thể dễ dàng chọn hay tránh những người đồng trú một cách như ý. Tuy nhiên, giữa tất cả những nghịch cảnh và thử thách khốc liệt nhất chúng ta vẫn có thể tìm thấy cho chính mình một sức mạnh tu học từ thái độ hiểu biết và quy ngưỡng Tăng Chúng. Tăng Chúng theo đúng như nghĩa mà tôi đã nói ở trước thì luôn có thể hiện diện ở bất cứ nơi đâu và vào lúc nào. Đôi lúc, chúng ta nếu cần thì cũng tạm thời quên đi những người chung quanh mình nếu họ không thật sự có được những giá trị của một thành viên trong Tăng Chúng. Đối với chúng ta lúc này, hình bóng Tăng Chúng đã được thiết lập vững chắc ngay trong nội tâm, bất cứ ai, kể cả những người trong gia đình của chúng ta cũng đều có thể là Tăng Chúng đã được thiết lập vững chắc ngay trong nội tâm, bất cứ ai, kể cả những người trong gia đình của chúng ta cũng đều có thể giúp chúng ta những lời dạy quý giá.

Nói tóm lại, chính niềm tin nơi Tăng Bảo đã biến chúng ta thành ra một bậc hiền giả đức hạnh và đồng thời cũng mang lại cho chúng ta một bậc hiền giả đức hạnh. Đó là một hiền giả luôn im lặng nhưng nói rất nhiều và bổn phận của chúng ta là phải biết trân trọng, tri ân bằng tất cả chân thành. Mong sao các bạn luôn tìm thấy cho mình một người Pháp hữu như vậy.

THIỀN SƯ AJAHN BODHIPĀLO



TIỂU SỬ TÁC GIẢ

Đại Đức Bodhipālo (Micheal Markham) sinh năm 1984, tại Nottigham, Anh Quốc. Từ bé, Đại Đức đã theo gia đình dời chỗ rất nhiều nơi, thậm chí đến năm mới vừa tám tuổi. Đại Đức đã từng sống tại Canada trong thời gian vồn vẹn mười tám tháng. Sau khi rời ghế nhà trường, Đại Đức đã đi làm đủ thứ công việc, nhưng điều thật lạ là công việc nào cũng khiến Đại Đức mau buồn chán.

Trong cơn bế tắc của tuổi trẻ, Đại Đức đã đi du lịch. Cuộc đi đường dài của Đại Đức đã đánh một vòng từ Châu Âu rồi Trung Đông và sau đó là Ấn Độ và Nepal. Tại Kathmandu, Đại Đức đã vô cùng thích thú khi tình cờ đọc được một quyển sách viết về thiền học. Sau đó trong thời gian lưu trú tại Banares, nghe tin một khóa thiền đang được tổ chức tại Bodhi Gaya, Đại Đức đã dốc lòng tìm đến tận nơi để tham dự.

Năm 1972, Đại Đức về lại Anh Quốc và làm việc ở một nông trại. Nhưng rồi có một cái gì đó thật lạ lùng đã thôi thúc Đại Đức trở sang Ấn Độ năm 1974. Tại Bodhi Gaya (Bồ Đề Đại Tràng), Đại Đức đã xuất gia Sa Di, rồi trong chuyến du lịch tiếp đó, Đại Đức đã sang Thái Lan thọ

giới Tỳ khưu tại thiền viện Wat Pah Pong. Dường như cơ duyên được chín mùi, năm 1976, Đại Đức hoàn tục và trở về Anh Quốc. Thế rồi chỉ trong một thời gian ngắn, đời sống cư sĩ đã giúp Đại Đức nhận xét chín chắn con đường mình phải đi, Đại Đức trở về Thái Lan tái thọ giới Tỳ khưu với Ngài Ajahn Chah.

Bài viết sau đây là một lá thư của Đại Đức gửi từ Ấn Độ về thiền viện Chithurst như một bài du ký ngắn.

HÀNH HƯƠNG PHẬT TÍCH

Tôi rời khỏi Sāvatti (Xá Vệ) vào ngày 4 tháng 12, và phải nói rằng tôi đã hết sức may mắn khi có dịp đến tận nơi đây để nhìn ngắm vùng đất thiêng liêng này. Tôi muốn đi bộ từ Sāvatti đến Lâm Tỳ Ni (Lumbini), nơi Bồ Tát đản sinh, nhưng rất nhiều người đã khuyên tôi nên bỏ ý định đó. Người ta cho tôi biết rằng với cách bộ hành như tôi thì rất có thể sẽ gặp nhiều nguy hiểm như bị đánh cướp hoặc cũng có thể bị mất mạng, đó là chưa kể đến cái lạnh chết người của trời đêm miền Bắc Ấn. Lẽ ra, tôi vẫn có thể đi đến những nơi mình muốn bằng rất nhiều phương tiện xe cộ, nhưng như vậy thì đâu còn gì là thú vị nữa. Tôi muốn mình được đi bộ len lỏi qua các lùm bụi, tránh được đường cái, quan ải càng nhiều càng tốt, mà điều này thì không thể thực hiện được.

Mười lăm năm trước, khi tôi đến đây lần đầu tiên, các cánh đồng xung quanh Sāvatti coi như tiêu điều, xơ xác suốt mấy tháng mùa đông. Bây giờ quay lại, dân chúng địa phương coi như đã tận dụng từng tấc đất. Họ trồng

trọt đủ thứ: Lúa đông mạch, mía đường cùng các thứ rau đậu. Ở Nepal bây giờ, người ta còn trồng lúa nữa.

Thế rồi, bất chấp những ngăn cản của mọi người, tôi cố tin vào chính mình, vào những may mắn bất ngờ nhất để quyết định đi bộ về Lumbini. Đến Bulrampur, tôi đã thử đi khát thực. Dù không đủ ăn nhưng tôi cũng tạm lay lắt qua ngày. Có một vấn đề cần được giải quyết lúc này là tôi muốn giải thích cho mọi người biết rằng trong lúc khát thực tôi không thể nhận tiền bạc cùng các thức ăn tươi sống. Tôi cũng ngại việc người ta hiểu lầm tôi là một người da trắng có lối sống Hippie quá khích. Tôi đã nhờ một vị Sư viết giùm tôi một tấm bảng nhỏ (bằng tiếng Hindi) để đem theo bên người, nội dung tấm bảng ghi: “Tôi là một nhà Sư Phật Giáo đang trên đường hành hương Phật tích. Tôi không nhận tiền của ai, chỉ sống bằng đồ ăn khát thực, mỗi ngày chỉ dùng một bữa trưa thôi. Tôi xin cầu nguyện cho những người hảo tâm”.

Với tấm bảng này, mọi sự trên đường đi xem ra có vẻ dễ dàng hơn. Trong giờ khát thực, tôi đến đứng trước cửa từng nhà khoảng nửa phút, nếu gia chủ không nói gì hết, tôi lại đi sang nhà khác. Còn như người ta hỏi tôi muốn gì thì tôi đưa tấm bảng kia cho họ đọc. Có thể nói hầu hết mọi người đều đối xử rất tốt với tôi. Nhiều lúc, tôi đã đi qua rồi mà người ta vẫn cứ chạy theo để đặt bát. Những lúc tôi đi trên đường như vậy, thường có một đám trẻ con kéo rống rần đi theo phía sau tôi như một cái đuôi. Đồ ăn khát thực thì bất chùng lắm, có lúc tôi nhận được rất nhiều thức ăn sang trọng, rồi có khi đi cả buổi mà trong bát chỉ có vài miếng bánh nhỏ. Tôi đã ngủ qua đêm

ở đủ chỗ: Có khi là trên một lối mòn có nhiều lùm bụi bên cạnh một dòng suối (Ở những nơi tôi đi qua có nhiều suối lắm, muốn tắm rửa lúc nào cũng được), có những đêm tôi ngủ trên một đồng rơm. Dân làng trong vùng muốn mời tôi về nhà họ để nghỉ, nhưng ở đó có quá nhiều phụ nữ và trẻ con nên tôi vẫn thích ngủ ở ngoài làng trên những đồng rơm, dưới bóng che của mấy cây xoài lớn. Đó là những đêm tôi được ấm áp nhất. Còn nếu phải ngủ ngoài trời thì lạnh lắm, có nhiều đêm tôi không thể nào ngủ nổi. Những lúc đó, tôi cứ nhớ lại thời gian mình còn sống ở Thái lan, tận dụng triệt để bộ Tam Y, rồi suốt đêm cứ ngồi khẹp chặt mình lại để giữ hơi ấm. Một đêm kia, tôi tình cờ tìm thấy một gian lều cỏ đã mục nát nằm cạnh đường đi. Vào sống trong đó thì xem ra cũng ấm cúng nhưng đến ban ngày thì nóng nực không chịu nổi.

Tôi tiếc là mình đã không nói được ngôn ngữ bản xứ. Tôi nghĩ mọi việc sẽ ổn hơn nhiều nếu tôi có thể trao đổi được chút gì đó với mọi người chung quanh tôi. Tôi đã quyết định vạch ra từng trạm dừng chân cho cuộc hành hương của mình là sẽ từ Kusinārā đi về Baranasi, rồi sau đó là Bồ Đề Đạo Tràng. Dĩ nhiên, lời nhắc nhở của những người tôi gặp trên đường đi vẫn văng vẳng bên tai tôi. Người ta bảo tôi hãy đề phòng những bất trắc rất có thể sẽ xảy ra, nhưng thật kỳ lạ tôi cứ yên tâm với suy nghĩ đơn giản là nếu duyên nghiệp của tôi đã là như vậy thì dù có ở đâu tôi vẫn có thể bị tai nạn: Tôi có thể bị cán chết bởi một chiếc taxi ở thành phố London hoặc bị ngã xuống dưới tay những tên cướp cạ.

Niềm tự tin của tôi còn được củng cố hơn nữa khi tôi tự kiểm tra đời sống phạm hạnh của mình. Tôi cứ tin tưởng mãnh liệt rằng chính đời sống giới luật trong sạch của mình là một phép Ba-la-mật hùng mạnh. Trong những ngày tháng hành hương này, tôi đã thọ trì giới hạnh một cách trong sạch cho đến cả vấn đề ăn uống và tiền bạc. Tôi không hề giữ lại trong người mình hai thứ đó. Bởi nếu tôi làm vậy thì tôi không thể nào ôm bát đi khát thực bằng một tâm hồn trong sáng và bình yên được. Có rất nhiều người đã cố thuyết phục tôi nên biết giữ lại chút gì đó cho mình phòng khi bất trắc, nhưng tôi tự hiểu rằng nếu tôi làm vậy thì rất có thể tôi sẽ không nhận được những gì cao đẹp mà người ta vẫn dành cho một vị Sa môn, mà đặc biệt là trong lúc tôi đang có một cuộc hành hương tìm về Phật tích.

Tôi có ghé ngang Lumbini và dừng lại ở Ca Tỳ La Vệ (Kapilavathu) một ngày, nhưng ở đây không có gì để chiêm bái cả. Kapilavathu không rộng bằng Savatthi, đã vậy còn bị đào xới bừa bãi. Tuy vậy, từ đây chúng ta có thể nhìn thẳng lên dãy núi Hy Mã Lạp Sơn trong khi ở Savatthi thì không thể có được cơ hội này. Sau một ngày ở Kapilavathu, ngày hôm sau tôi đã thả bộ ngắm nhìn cảnh chiều muộn ở đây, dãy Trường Sơn Hy Mã vẫn sừng sững ở đó. Tôi đã hít thở thật mạnh như để cố nuốt hết vào phổi mình cái không khí linh thiêng này. Từng cánh đồng xanh ngát với những chòm cây nằm rải rác xa xa, từng đóa hoa làm tím thắm những chòm cây nằm rải rác xa xa, từng đóa hoa làm tím thắm những chân đồi, và bên kia bầu trời, lồng lộng những đỉnh núi phủ tuyết chọc thẳng lên

trời xanh... Phải nói rằng phong cảnh ở Kapilavatthu tuyệt vời quá: Hoàng tráng, hùng vĩ mà vẫn vô cùng thơ mộng. Thời điểm tốt nhất để nhìn ngắm cảnh quan ở đây phải là buổi sáng sớm, trước tám giờ, khi nắng bắt đầu lên cao, tuyết tan đi và chảy xuống lấp lánh.

Hồi còn ở Anh Quốc, tôi vẫn cứ do dự khi nghĩ tới một chuyến hành hương về Ấn Độ. Rồi trong cả lần đầu tiên đặt chân lên xứ sở này tôi vẫn không sao bỏ được những do dự đó. Có lúc, tôi cứ nghĩ mình là một người ngớ ngẩn khi cứ mãi bị ám ảnh bởi miền đất có quá nhiều cái khó chịu này. Không ít lần tôi đã nghĩ rằng cái ước muốn hành hương của tôi chỉ là một phút bông bột nhằm để thỏa mãn cái tính khí phiêu bạt của tuổi trẻ chính mình. Nhưng đến bây giờ, tôi phải nhận rằng mình đã quá may mắn khi thực hiện được một chuyến đi như thế. Tôi đã cảm thấy vô cùng hạnh phúc khi xem đây là một cơ hội khó được của đời tu. Tôi hy vọng rồi đây cũng sẽ có thêm nhiều vị Sư khác thực hiện được một cuộc hành hương như vậy.

Tôi xin chúc sức khỏe từng huynh đệ cùng các Phật tử ở Chithurst. Xin mọi người đừng cười lá thư này của tôi, vì tôi chưa từng viết những lá thư kiểu này bao giờ.

THIÊN SƯ AJAHN AMARO



TIỂU SỬ TÁC GIẢ

Đại Đức Amaro (Jereme Horner) sinh năm 1955 tại Kent, Anh Quốc. Từng theo học Tâm lý học và sinh lý học ở các trường Đại học

Bedford, rồi Đại học London. Đời sống tinh thần của Đại Đức được bắt đầu định hướng từ khi đọc qua các tác phẩm của Rudolph Steiner.

Sau khi tốt nghiệp Đại học, nhờ một người bạn giúp cho một việc làm trên máy bay tải hàng từ Anh sang Mã Lai, Đại Đức coi như đã có dịp du lịch ở Châu Á.

Theo lời mời của một số người quen trên các chuyến bay, Đại Đức đã đến viếng miền Đông Bắc Thái Lan. Lần đó, trong khi tìm một chỗ trọ để ở lại vài đêm trước khi tiếp tục bay sang Nhật Bản, Đại Đức đã được nghe kể về thiền viện Wat Pah Nanachat cùng cùng các vị Sư người da trắng ở đây. Sau khi viếng thăm thiền viện, Đại Đức đã quyết định ở lại làm Giới tử trong 4 tháng rồi tu Sa Di (năm 1978). Năm sau, Đại Đức thọ giới Tỳ khưu với Ngài Ajahn Chah. Tu xong, Đại Đức ở lại Thái Lan trong 2 năm, rồi sau đó trở về Anh Quốc, trước là để gặp gia đình, và sau là phụ giúp Ngài Sumedho xây dựng thiền viện

Chithurst. Trong những ngày tháng có mặt tại London, Đại Đức rất muốn có dịp đến gặp người cô ruột mà mình chưa hề thấy mặt, đó là cô I.B.Horner. Cô là một học giả, dịch giả Kinh Pāli lừng danh, đồng thời cũng là chủ tịch hội Nghiên Cứu Tam Tạng Pāli London (Pāli Text Society). Nhưng thật đáng buồn là cô Horner đã qua đời trước khi hai cô cháu gặp nhau. Năm 1983, Ngài Sumedho đề nghị Đại Đức Amaro đến lưu trú và hoằng Pháp tại thiền viện Harnham Vihāra và Đại Đức đã đồng ý. Đại Đức Amaro có viết một quyển hồi ký kể lại cuộc bộ hành Đầu Đà khoảng 830 dặm của mình ở miền Bắc Thái Lan. Quyển sách được thực hiện từ năm 1984.

Bài viết sau đây là một thời Pháp của Đại Đức Amaro cho các Phật tử cư sĩ tại Trung Tâm Phật Giáo Amaravati (Anh Quốc) năm 1986.

HÃY TÌM MỘT LÝ TƯỞNG SỐNG

Việc chúng ta cùng góp mặt trong thiền khóa này có một ý nghĩa rất lớn, mà trước hết tôi muốn nói về cái đạo tình Pháp hữu, Pháp lữ. Chúng ta đang có mặt chung nhau trên cùng một hành trình, mặc dù xét trên hình thức, giữa chúng ta vẫn có những khác biệt quá rõ ràng: Tôi đang nhìn thấy trước mặt tôi các ông và các bà, các cô với các cậu, chênh lệch nhau trên nhiều thứ nhưng tất cả đều hướng về một đích đến. Mục đích đó, chúng ta mỗi người tự biết lấy và có thể gọi tên nó ra sao cũng được. Điều quan trọng là chúng ta cùng hiểu rằng từng người ở đây đang nhắm tới một đời sống nội tâm thật sự có ý nghĩa.

Và như quý vị cũng đã hiểu rằng mọi công phu tu tập của chúng ta chỉ có một ý nghĩa duy nhất là nhằm để thực hiện một nếp sống trí tuệ. Chúng ta không thể nhắm mắt mù quáng buông mình vào từng hình thức tôn giáo với một lý tưởng mơ hồ viển vông, mà thay vào đó, với trí tuệ của một người Phật tử chín chắn, chúng ta phải biết phơi mở tất cả những gì vẫn bị đóng kín đối với chính mình và vạn vật chung quanh từ bấy lâu nay. Chúng ta phải xót xa để cùng nhìn nhận với nhau rằng đã có đến hàng triệu xác người đẫm máu ngã xuống cho những tên gọi khác nhau về cái gọi là cứu cánh giải thoát của các tôn giáo: Thiên đàng, Sự hợp nhất với Phạm Thiên, Thiên Giới của Thánh Allah, Níp Bàn...

Ta có thể nói rằng hễ loài người còn tồn tại trên mặt đất này thì vẫn còn tiếp tục tồn tại những biểu tượng mang ý nghĩa hoài vọng về một cứu cánh bình yên, vĩnh hằng và trọn vẹn nào đó. Rồi cũng từ đây, nhân loại lại tiếp tục tự biến mình thành những con thiêu thân lao vào ngọn lửa chói ngời của những biểu tượng đó. Như vậy, nếu chúng ta có thể vượt thoát được khỏi những ám ảnh của biểu tượng, chấm dứt thái độ trẻ con đối với các hấp lực của ngôn từ và thanh thân bước đi trên con đường tự tu tự chứng, tôi tin rằng chúng ta rồi sẽ đạt đến mục đích mà mình vẫn mong mỏi. Một mục đích không cần tới những tên gọi...

Các Tôn giáo đã hứa hẹn cho người ta quá nhiều cứu cánh. Nhân loại đã thực sự bối rối trước trăm ngàn thứ tín ngưỡng: Thiên Chúa Giáo, Ấn Giáo, Do Thái Giáo... Điều đó gần như đã là một tai nạn không chỉ riêng cho một dân tộc

Á Châu hay Tây Phương nào hết. Chính niềm tin đại khờ của mỗi người đã làm cho trí tuệ nhân loại bị tụt nguyền, nhận thức của chúng ta bị lệch lạc nghiêm trọng. Chúng ta cứ bị kiêu dáng của chiếc bình ám ảnh mà quên đi bản chất thật sự của phần nước đựng chứa trong đó. Dầu có nằm ở đâu, nước vẫn không thay đổi thuộc tính, nhưng điều đau xót là chính những chiếc bình hay cái lọ chứa nó đã khiến người ta hiểu lầm rằng hình tròn, hình vuông, hình bầu dục...

Như vậy, điều vô cùng quan trọng là chúng ta phải tự biết quyết định con đường tu tập của mình một cách hợp lý. Đức Phật đã rất cẩn thận khi nói Pháp bởi đa số chúng sinh đều có khuynh hướng lệch lạc. Tư tưởng của chúng ta luôn loạn động và thường có thói quen đi tìm cái gì đó để nắm bắt, bất kể đó là những thứ có nguy cơ giới hạn bản thân. Chúng ta thích rong ruổi, phiêu bồng, thích làm những cuộc khám phá mang tính thời thượng, thích nói chuyện ngoài lề để khỏi phải nhọc sức, và cũng để tự vuốt ve cái hiểu biết nông cạn của mình. Đức Phật nói Pháp với ý nghĩa là kêu gọi chúng ta lên đường, thực hiện một cuộc dẫn thân thật sự mãnh liệt, chứ không phải cung cấp cho ta những đề tài nói chuyện và nghĩ ngợi.

Nói ra mà buồn, đã bao năm qua rồi, các giáo thuyết trên thế giới xem ra chỉ có thể đem lại cho nhân loại một số lượng lớn về những ý niệm Siêu Hình và Triết Lý, những hình thức nghi lễ rườm rà, vô nghĩa về chuyện ăn uống, hôn lễ, ma chay. Rồi bên cạnh đó, có khá hơn một chút thì cũng chỉ hướng dẫn ta cách Nói Chuyện, Mạn đàm đôi chút về cái gọi là đời sống nội tâm, cùng một sinh phong

nông cạn nào đó. Thật ra, chúng ta vẫn có thể phá vỡ các biểu tượng hoặc khéo tận dụng chúng để tìm ra những chân lý đơn giản nhất, nhưng chúng ta đâu có chịu làm vậy, chúng ta đã tự nguyện quy hàng và thờ phụng chúng. Người ta đã tìm tòi để cố sức khám phá ra mọi sự để rồi giờ cuối thì các biểu tượng, những kết quả của công cuộc khám phá nông nổi lại thành ra tất cả những gì là cứu cánh, mục đích. Người ta đã quên đi một vấn đề sinh tử là thật ra mình chỉ đang có mặt trên chặng đường đầu tiên của cuộc hành trình. Nói gọn lại, ngay từ bây giờ, chúng ta phải biết bỏ đi cái thái độ sùng thờ ngây thơ đối với những biểu tượng để không tiếp tục theo đuổi chúng nữa, và tự vạch ra cho mình một con đường đúng đắn nhất. Để hạn chế tối đa những gì không thật sự cần thiết, Đức Phật luôn có một cách nói Pháp cực kỳ đơn giản. Giáo lý của Ngài từ đó đã thành ra những lời dạy không thể thêm bớt gì được nữa. Lần đó, cùng với chư Tăng đệ tử đi ngang qua một cánh rừng, Đức Phật đã nhặt lấy một nắm lá rồi hỏi các vị Tỳ khưu chung quanh:

- Theo các Sư, nắm lá trong tay ta với toàn bộ số lá cây còn lại trong khu rừng này, phần nào nhiều hơn?

- Bạch Thế Tôn! Nắm lá trong tay Ngài thật quá ít, số lá còn lại trong rừng thì phải nói là vô lượng.

Nghe câu trả lời như vậy, Đức Phật nói tiếp:

- Cũng giống như vậy, này các Tỳ khưu, những gì ta hiểu biết cũng có thể tạm đem so sánh với tất cả lá cây trong khu rừng này, nhưng những gì ta thuyết giảng cho mọi người thì cũng ít ỏi như số lá trên tay ta.

Chư Phật luôn thông suốt một cách tận tường về mọi quy luật sinh hóa, tuần hoàn của tất cả vũ trụ, thế nhưng lời dạy của các Ngài chỉ đơn giản nhắm vào con đường giải thoát. Đức Phật cũng y cứ trên nguyên tắc này mà hạn chế tối đa những nhắc nhở về các vấn đề siêu hình. Đọc kỹ Kinh sách, ta sẽ thấy Đức Phật đã cố tránh không đả động đến vấn đề đó. Ngài luôn im lặng trước những câu hỏi đại loại như: Thế nào là khởi nguyên tuyệt đối của các hiện hữu? Điều gì sẽ xảy đến cho vị A La Hán sau khi vị này viên tịch?... Sở dĩ, Đức Phật có thái độ như vậy là vì ít nhất hai lý do: Trước hết, đó là những câu hỏi không thật sự quan trọng, câu trả lời về chúng không thể dẫn đến giải thoát, và lý do thứ hai là Đức Phật muốn tránh cho người hỏi những ngộ nhận về các vấn đề mà thật ra họ không thể hiểu được. Có lần, một người kia đã yêu cầu Đức Phật diễn tả cho nghe về trạng thái của Níp Bàn. Đức Phật trả lời bằng một câu hỏi ngược lại:

- Nếu thổi tắt một ngọn lửa rồi hỏi rằng ngọn lửa đã đi về phương hướng nào, thì ông trả lời ra sao?

Nghe hỏi vậy, người kia phản ứng thật nhanh:

- Thưa Ngài, đó là một câu hỏi thiếu thông minh. Bởi vì đối với ngọn lửa đã tắt thì các phương hướng đâu còn là vấn đề nữa.

- Đúng vậy, câu hỏi của ông cũng là một câu hỏi tương tự câu hỏi ngớ ngẩn khi nãy. Bất cứ câu trả lời nào của ta về vấn đề này chỉ làm cho ông thêm bối rối ngộ nhận thôi.

Tôi đã nhắc đi nhắc lại nhiều lần, Đức Phật chỉ dạy cho người khác những gì thật sự có ý nghĩa đối với lý tưởng nhận thức chân lý giải thoát. Nhưng khi phải nói về Níp Bàn, Đức Phật thường dùng những hình dung từ đơn giản nhất: Đó là một trạng thái hết sức kỳ diệu, sâu kín mà an lành, ly duyên khởi, không nhân tác tạo. Đó quả là những từ hình dung tuyệt vời được sử dụng một cách cẩn thận qua trình độ lập ngôn thượng thừa của các vị Chánh Đẳng Chánh Giác, chỉ dùng lại một cách chính xác trong ý nghĩa gợi ý cho một lời giải thích ở mức đúng, đủ và cần thiết, mà không hề để lại cho người nghe chút gì đó để họ có thể dưỡng nuôi cái ý tưởng ôm ấp, chấp thủ về cứu cánh Níp Bàn. Lời giải thích đó của Đức Phật rõ ràng là không xác định Níp Bàn là cái gì đó cho người ta lý tưởng hóa nó bằng một ý niệm vĩnh hằng, nhưng cũng thông qua đó, Đức Phật đã kín đáo giải thích Níp Bàn là một giá trị thực tại mà người ta có thể khám phá và nhận thức.

Điểm tinh yếu của tất cả Pháp hành thiền, trong điều kiện sinh tồn của nhân loại chúng ta, là học được cách gỡ cái nhìn của mình qua bờ kia của thế giới cảm giác, học được cách sống vượt thoát mọi khái niệm máy móc. Để thực hiện được công phu này, chúng ta phải biết nâng cao tầm nhìn của mình lên khỏi thế giới ảo tưởng để thấy mọi sự trong đời sống chỉ là những phiêu vật trôi ngang tư tưởng bản thân. Thay vì nhìn thấy một người đang bước đi, ta hãy thử đơn giản xem đó là một ảo ảnh đang đi qua dòng ý thức của mình. Ngay trước mắt chúng ta, bây giờ là quang cảnh một ngọn đồi của thiền viện Amaravati. Đó là một hình ảnh mà ta có thể ghi nhận được. Rồi âm thanh

của tôi trong thời giảng này, từng cảm giác đang xảy đến trong tư thế ngồi của quý vị... Chúng ta hãy lần lượt xem chúng như là những dòng nước đang trôi đi qua tư tưởng của mình. Vừa rồi, Ngài Sumedho vừa thực hiện một chuyến công tác Phật sự đường dài qua nhiều quốc gia, và Ngài có ghé tới đây để viếng thăm Amaravati. Trước lúc chia tay với tôi, Ngài có nói rằng mình đã quyết định không đi thêm bất cứ nơi nào trên thế giới nữa, mà ngược lại sẽ để cho toàn bộ thế giới trôi qua trong nội tâm mình.

Ngài còn nói với tôi một câu khác cũng hết sức sâu sắc: *“Sự dừng chân đôi khi có nhiều thú vị lắm, nó đem lại cho ta một sự an lành không tả nổi. Mình có đi đến bao nhiêu chỗ, gặp gỡ bao nhiêu người, thực hiện bao nhiêu công việc. Nhưng phải nói rằng đối với một người chỉ biết tìm tới những trời xa xứ lạ, cái cảm giác của sự xê dịch thật ra là cả một sự trống vắng. Mình có mặt ở mọi nơi nhưng thật ra mình đã tự vắng mặt đối với chính mình. Nếu ta khéo sống, thì mỗi nơi chốn đều là một thế giới tĩnh lặng hết sức tuyệt vời”*.

Nếu chúng ta đưa được đời sống của mình lên khỏi giới hạn của trình độ thuần cảm giác để không còn nhìn thấy vạn vật là những đơn thể bất biến, và nhận rõ được thái độ đón nhận trần cảnh của mình bấy lâu này chỉ là những ảo giác kiến chấp, và từ đó ta sống trong sự tỉnh thức thật sự về mọi hiện hữu của bản thân và tất cả ngoại giới. Đây chính là con đường dẫn tới cứu cánh giải thoát, tự do, một con đường vượt lên trên cả đôi bờ sinh tử.

Hồi tháng giêng năm nay (1986), có một người đàn bà mắc phải chứng ung thư và đang ở vào thời kỳ cuối cùng, bà đến Amaravati này với hy vọng được chết tại đây như một nữ tu chính thức.

Lúc đó, trung tâm Amaravati này cũng đang tổ chức một thiền khóa, và phải nói rằng chúng tôi đã nhờ người đàn bà đó mà có cơ hội thật tốt để triển khai án xứ về cái chết. Vào một buổi chiều trong khi đang đi kinh hành, tôi đã bất chợt thấm thía một cách tận tường về cái chết rằng nếu như người ta vẫn xem đời sống của mình là một chuỗi dài ghép nối của những ảo tưởng, với một nội tâm luôn tỉnh thức, thì có lẽ cái chết, hay nói cụ thể hơn là giây phút lìa đời, sẽ không làm cho nội tâm của người ta bị tan nát, đổ vỡ, suy sụp, kiệt quệ. Chiếc hình hài chỉ là một đối tượng ảo ảnh của tâm thức, nếu trong giây phút hấp hối mà người ta vẫn tiếp tục tỉnh thức để nhìn ngắm nó thì chắc chắn người ta sẽ có đủ can đảm đồng hóa cái thân sống với một xác chết. Bởi thật ra cái nào cũng là đối tượng của ý thức. Là những người Phật tử, chúng ta không cần thiết phải đi tìm cái cho nội tâm mình nắm bắt, không cần thiết nó sẽ đi về đâu, thuộc về ai... Đó là những vấn đề hoàn toàn vô nghĩa.

Thực hiện trọn vẹn đời sống với một nội tâm như vậy coi như ta đã đứng bên ngoài vấn đề sinh tử, sống một cách hiểu biết và là một con người giác ngộ. Chúng ta hãy nhìn ngắm một dòng tư tưởng xảy đến trong nội tâm mình từ lúc đó nó xuất hiện, tồn tại rồi đi qua đi. Chịu khó một chút, ta sẽ thấy rằng cái sống và sự chết của tấm thân này tuy vẫn được xem là một sự kiện quan trọng, nhưng

thật ra, về cơ bản thì không có sự khác biệt nào với tình trạng xuất hiện rồi biến mất của một dòng tư tưởng. Như vậy, ý nghĩa của mọi công phu hành thiền là phát triển sự hiểu biết về từng bước đến rồi đi, có rồi không của vạn sự, vạn vật. Cái việc nhìn ngắm vòng tuần hoàn đó kỳ diệu lắm, cái nhìn của ta càng thuần phục thì sự tồn tại của từng thứ càng trở nên sống động và thú vị hơn nhiều. Ta sẽ tìm thấy được niềm hứng thú ngay trong chính bản thân chúng, trong sự sinh diệt không ngừng của mọi sự kiện. Và sự cảm nghiệm này chỉ có riêng người thực chứng mới thấm thía được. Chúng ta lúc này tự nhiên không cần thiết phải tìm câu trả lời cho những câu hỏi: “Tôi từ đâu đến và sẽ đi về đâu?” Thân phận của chúng ta đã quá rõ ràng, và chúng ta lúc này chỉ còn có mỗi một việc duy nhất là nhận biết mọi sự xuất hiện rồi biến mất ra sao.

Tự đào luyện mình bằng nếp sống hiểu biết như vậy, sự hiểu biết về cội nguồn và điểm chấm dứt của mọi thứ, lòng sợ hãi từ sự vô minh sẽ được giải quyết, cái chết chỉ đáng sợ khi ta thiếu hiểu biết tức bị ám ảnh bởi vô minh, mà người càng hiểu biết thì càng hạn chế vô minh, càng can đảm trước cái chết. Khi ta đã có được một khả năng nhận thức chín chắn thì không có gì có thể khiến ta sợ hãi, kể cả cái chết, nhưng ta cũng phải biết thêm rằng thế nào là sự hoán chuyển sâu sắc đến mức những sợ hãi được thế chỗ bằng sự bình tâm chứ? Vấn đề thật đơn giản, khi ta hiểu được mọi sự trước sau đều chỉ xảy ra trong ý thức của chính mình, ta đánh giá nó ra sao thì ta cảm nhận nó như vậy, kể cả sự sợ hãi cũng thế. Khi ta thấy đó là điều đáng sợ thì vấn đề sẽ bắt đầu nghiêm trọng hơn. Ngược

lại, khi ta đọc được từng dòng tư tưởng của mình với những gì xảy ra qua đó thì mọi sự cố, lập tự trở nên đơn giản. Con đường dẫn đến thái độ sống điềm tĩnh này luôn đòi hỏi ở chúng ta thái độ vô phân biệt trước mọi sự, bằng cách chào đón tất cả những gì mà mình cảm nhận được. Nhưng các vị cũng thấy đó, đối với những niềm vui, những hạnh phúc thì chuyện này rất dễ thực hiện. Còn đối với những cái khó chịu, đau khổ thì vấn đề xem ra không dễ dàng tí nào. Rồi chúng ta còn phải đối diện với chính mình nữa: Chúng ta phải đón chào tất cả những phiền não từ lòng kiêu ngạo, ham muốn cho đến sự thất vọng... Phải nói đây là một công phu hết sức khó khăn.

Tôi nhớ có lần, trong một cuộc trao đổi với Ngài Sumedho về Pháp Thiền Tâm Từ, tôi đã thú nhận là mình gần như đã bất lực trước những đối tượng nông nổi, phiền phức. Đại Đức Sumedho đã trả lời cho tôi:

- Sư nói đúng, nhưng Sư thử kiểm tra lại xem những khái niệm và âm thanh về các từ ngữ “nông nổi, ngu xuẩn, trẻ con, phiền phức” có làm cho Sư được dễ chịu như khái niệm và âm thanh của danh từ tình thương hay không? Chúng có giúp Sư đón nhận đời sống một cách hết mình hay không? Chúng có giúp Sư nhận diện được từng cảm nghiệm của mình hay không? Tôi vẫn dùng những câu tự vấn này để tu tập Từ Tâm. Sư hãy thử đi, hãy thử đón nhận tất cả một cách chân thành và trân trọng.

Kể từ khi áp dụng lời khuyên của Đại Đức Sumedho, tôi mới nhận ra rằng từ trước tới giờ mình đã phải mất mát quá nhiều thời gian để giải quyết những vấn đề nội

tâm. Chỉ riêng những phiền não ồn ào như ham muốn, sợ hãi hay bất mãn thôi, tôi cũng đã phải vật lộn hết sức vất vả. Còn các cảm giác tinh vi nhỏ nhặt khác thì gần như tôi không còn đủ sức đảm đương đến. Vậy mà từ khi có bài học mới về thái độ chào đón tất cả những phiền lụy, nội tâm tôi như có thêm một nguồn sinh lực thật kỳ lạ đến mức cứ làm tôi phải ngạc nhiên. Tôi đã nhận ra được rất nhiều vấn đề quan trọng trong cuộc đời mình, những lý tưởng và hoài vọng của quá khứ cùng hướng đi cho tương lai. Tất cả chỉ là từng dòng chảy phù du...

Cũng với kinh nghiệm đó, tôi đã để ý thấy được rằng cứ mỗi lần tôi có thái độ đối kháng, trốn chạy, phủ nhận bất cứ một thứ gì thì cái đó lập tức biến thành một nỗi ám ảnh cho tôi. Từ một thứ bản chất hết sức bình thường nhưng khi đi qua sự đánh giá của nội tâm tôi thì cái gì cũng có vẻ là nguy hiểm đủ để uy hiếp và nhiễu động tôi cả, và bây giờ tôi mới hiểu rằng đó là sự hoàn thành của một kiến chấp về Cái Tôi, Cửa Tôi. Thế rồi từ bài học “đón chào mọi thứ”, tôi đã thấy rõ với thái độ tiếp nhận thực tại như vậy, không có gì để làm tôi phải sợ hãi nữa. Bởi đơn giản là tôi đã hiểu được mọi sự không thuộc về một bản ngã nào hết. Từ đó, mọi cái từ ý thức nhận biết cho đến bản chất của mọi sự được ý thức nhận biết đều được ghi nhận trong một tinh thần giải thoát. Đến mức này, cái hình thù của chiếc lọ đựng nước đã không còn quan trọng nữa, chính lượng nước được chứa trong đó mới là vấn đề. Ta đã hiểu được nước là gì thì đâu chiếc bình kia có hình dáng ra sao, ta cũng không thờ ngậy nhìn vào nó để bảo nước là tròn hay vuông nữa. Chúng ta hãy học cách bỏ đi

những hình thức, những khái niệm khuôn sáo để chỉ giữ lại trong tâm mình cái gì là Sự Thật mà thôi. Bằng một thái độ sống đón nhận trọn vẹn như vậy, coi như chúng ta đang từng phút hiện hữu trong sự hiểu biết và tỉnh thức về những gì đang xảy đến với nội tâm mình. Tinh thần Sống đó đã được thể hiện qua những bức ảnh Phật mà chúng ta vẫn thường được nhìn thấy; Ngài tĩnh tọa dưới gốc cây Bồ Đề với vòng hào quang tỏa sáng khắp thân, với một phong thái hết sức tĩnh lặng và thấu suốt.

Rồi bên cạnh Ngài, ta lại còn thấy thêm những hình ảnh đáng sợ khác như các binh tướng có hình thù kỳ quái, thuộc hạ của Ác ma. Chắc chắn chúng ta cũng biết rằng đó là bức tranh vẽ lại câu chuyện Phật cảm thắng Ma trước khi Bồ Tát Sĩ Đạt Ta trở thành vị Chánh Đẳng Chánh Giác. Bức tranh đó ngoài ý nghĩa lịch sử, còn có thêm ý nghĩa khác sâu sắc hơn nhiều, mà chỉ cần nhìn kỹ lại bức tranh ta cũng sẽ thấy ngay: Những bông hoa, châu báu, những thứ vũ khí bén nhọn cùng trăm ngàn yêu quái từ trên trời cùng lúc xuất hiện quanh Ngài, tất cả được tượng trưng cho những thử thách và cám dỗ của nội tâm người hành giả đang trên đường tìm đạo. Tất cả chỉ là ảo ảnh, không có gì để bám víu hoặc sợ hãi, và nói vậy có nghĩa là chúng ta cũng đừng để bất cứ ảo ảnh nào làm chi phối nội tâm mình. Vậy thì trong mắt chúng ta bây giờ tất cả mọi thực tại dù hiển hiện trong bất cứ hình thức nào, tình trạng nào cũng chỉ đều là những biểu tượng. Đối với một người tu học chín chắn, ý nghĩa tinh thần về một Đức Phật còn quan trọng hơn cả hình ảnh của Đức Phật Thích Ca lịch sử, ý nghĩa của Giáo Pháp còn quan trọng hơn tất cả Kinh

điển văn tự. Đức Phật trong lòng chúng ta lúc này là tất cả những gì Tỉnh Thức, Hiểu Biết và Ánh Sáng. Bởi nói một cách rồ ráo thì đó chính là tất cả những gì đã xây dựng nên một Đức Phật. Và ngay trong đêm thành đạo, Bồ Tát Sĩ Đạt Ta đã bằng vào những giá trị này mà lột xác.

Chúng ta có thể nói rằng Ma vương không chỉ có một lực lượng binh tướng cụ thể, và nhất định cũng như không chỉ quấy nhiễu một số nhân vật đặc biệt nào đó, mà Ma vương trong ý nghĩa rộng rãi nhất của Kinh điển thì bao gồm luôn tất cả những tạo niệm, những cảm giác không cần thiết, hy vọng và sợ hãi, đau khổ và hạnh phúc, những gì ta đang nếm trải cùng tất cả những hời ức và hoài vọng. Đối với Đức Phật, Ma vương là ngai vàng của dòng Thích Tộc, các mỹ nữ rồi cả những giọt nước mắt của người cha già Tịnh Phạn... Còn đối với chúng ta, những người đệ tử của Ngài đang trên đường hướng tới cứu cánh giải thoát thì Ma vương có thể là tất cả những bận rộn thường nhật trong đời sống: Từ chuyện đưa con đến trường, việc hạ mình chiều lòng ông chủ, việc vệ sinh cá nhân, rồi trăm ngàn thứ bận rộn khác nữa.

Như đã nói, tất cả chỉ là những ảo ảnh đi qua trong tâm hồn của chúng ta, nếu chúng ta biết sống tỉnh thức thì sẽ không có một ảo ảnh nào trong số đó có thể nhiễu động chúng ta, và đổi lại, ta sẽ có được một nội tâm yên bình, hiểu biết, khoáng đạt và trong sáng mà chính Đức Phật đã thể nghiệm. Tuy nói là vậy, chúng ta cũng phải nhận rằng mình đã mất quá nhiều thời gian cho những cuộc rong chơi của ý thức. Chúng ta khó mà thực hiện điều mình hiểu là cần thiết. Đó chính là thái độ phản ứng

mang tính tập quán của chúng ta đối với cuộc đời: Chạy đuổi theo sau để mong nắm bắt được những gì đang vượt khỏi tầm tay mình. Tôi nhớ hồi còn bé, tôi thường rất thích cái trò chơi dẫm bóng. Trong những lúc tôi cố gắng nhảy vào ngay giữa cái bóng của mình, nhưng quý vị cũng hiểu đó, làm sao tôi có thể thực hiện được cái ý muốn phi lý này, bởi lúc nào đôi chân của tôi cũng đặt ngay phía dưới chân của cái bóng cả.

Cứ thế dù thất bại tôi vẫn cố hy vọng để rồi lại thất vọng. Bởi dù ở đâu và lúc nào, có ai làm được điều đó đâu chúng ta thử nghĩ lại xem, đời sống của người lớn chúng ta cũng đâu có khác gì cái trò chơi ngớ ngẩn đó của con nít. Chúng ta theo đuổi, tìm kiếm đủ mọi thứ tiền tài, danh vọng để rồi chúng ta chẳng bao giờ thực sự nắm bắt được bất cứ cái gì hết. Vạn vật và vạn sự luôn vô thường nên về hình thức cho dầu chúng ta có thành đạt được điều mình muốn thì cái ta muốn và cái ta đạt được là hai thứ hoàn toàn khác nhau. Trong đời sống, chúng ta thường có hai thái độ mưu cầu hạnh phúc và trốn chạy đau khổ. Câu chuyện nhỏ trên đây về trò chơi của tuổi thơ tôi cũng giống như trường hợp ta đi tìm một thứ hạnh phúc thật sự qua những tiền tài danh vọng. Càng đuổi bắt nó ta càng dễ thất vọng, và nếu có được một chút gì đó toại nguyện thì đó vẫn chưa phải là cái chúng ta thật sự đi tìm.

Còn đối với đau khổ, thái độ đối kháng hoặc trốn chạy cũng chẳng khác gì ý muốn vượt khỏi cái bóng của chính mình: Ta có chạy đến đâu và bằng tốc độ nào thì cái bóng cũng vẫn ở ngay dưới đôi chân của ta. Đau khổ là

một mặt trái của đồng tiền cuộc đời, ta không thể đại khờ chối bỏ nó bằng phương cách đối kháng và trốn chạy trong mù quáng. Qua ví dụ về cái bóng, tôi muốn nhấn mạnh đến hai vấn đề quan trọng của đời sống và trong cả cuộc tu của chúng ta: Chúng ta không thể tìm được cái hạnh phúc thật sự cũng như đứa bé không thể tự do đặt chân lên bất cứ chỗ nào trên cái bóng của mình và chúng ta cũng không thể nào trốn chạy được cái đau khổ vốn là bản chất của đời sống bản thân như người ta không thể nào chạy khỏi được cái bóng của mình. Vấn đề thứ hai, hạnh phúc và đau khổ chỉ là những cái bóng nên việc chúng ta theo đuổi hay trốn chạy chúng cũng chẳng khác gì trò chơi của trẻ con hoặc người mất trí. Kết quả của hai thái độ đó chỉ là hoài công và thất vọng.

Nhờ hiểu được mọi thứ chỉ là những cái bóng nên tất cả những ham muốn và sợ hãi trong chúng ta coi như được đình chỉ. Đây chính là cứu cánh giải thoát thật sự. Và đến đây thì chúng ta cũng đã có thể nhận ra rằng qua từng phút tu tập đúng đắn chúng ta luôn nhận được từng giây phút giải thoát. Hành trình và đích đến ở đây coi như gắn liền nhau, bởi rõ ràng là ở đâu có sự tu tập đúng đắn thì ở đó có sự hiểu biết và tỉnh thức, mà tỉnh thức và hiểu biết lại là chính lý tưởng của cuộc tu.

TẠI SAO TÔI THEO ĐẠO PHẬT?

Trong tất cả các câu hỏi người ta đặt ra với người phương Tây và nhà Sư Phật Giáo, câu hỏi thường gặp nhất là: "*Tại sao bạn trở thành Phật tử?*". Để trả lời, chúng tôi cần chứng minh thực chất câu hỏi này không được chuẩn

lắm. Ở đây, không đơn giản chỉ nhằm giải quyết một vấn đề thách thức hay hóc búa đối với chính tôi cũng như nhiều người chưa bao giờ có kinh nghiệm sống như người Phật tử, mà còn khám phá ra điều mình luôn muốn đạt tới cuộc sống theo phong cách "Phật Giáo" là như thế nào.

Khi tôi đang du lịch đến Thái Lan và có dịp lần đầu tiên tiếp cận với Giáo lý và lối sống theo phong cách Phật Giáo Nguyên thủy, cảm nhận của tôi vượt trội hơn tất cả, đó là: *"Thật kinh ngạc biết bao! Không phải vì có nhiều người có cùng chung suy nghĩ như tôi, nhưng còn có một khối lượng lớn Phật Pháp được giảng dạy một cách tuyệt vời mà tôi chưa bao giờ hy vọng hiểu được. Không những thế, còn có truyền thống tu hạnh đầu đà (hạn chế hưởng thụ tối đa), đã phát triển được hơn 25 thế kỷ qua, và toàn bộ một nền văn hóa nhằm tôn vinh, hỗ trợ và tôn kính nỗ lực của một con người đã từ bỏ hết tham vọng trần tục để thực hiện mục tiêu đạo đức trong cuộc sống"*.

Chỉ có một số rất ít những người phương Tây dám diễn tả cảm xúc của mình sau khi đã từ bỏ đức tin cũ để trở thành Phật tử, cá biệt chỉ có một số rất ít những người quan tâm đến hành thiền thì họa may. Một điều rất thật là người ta thường có ác cảm với Phật Giáo về những hình tượng rờm rà, nhưng quan trọng hơn, nó đã đem đến một biểu tượng cho cuộc sống, điều này mang lại ý nghĩa cho Phật Giáo, đồng thời cũng giúp thể hiện được vị thế của tôn giáo đó. Trong chuyện dụ ngôn Vết Chân Voi (chứa đựng toàn bộ vết chân các sinh vật khác), Đức Phật đã mô tả giáo lý của các tôn giáo khác đều được chứa đựng trong Phật Pháp vì Phật Pháp đặt nền tảng trên chân

lý phổ quát, được biết đến thông qua Trạch pháp (điều tra, nghiên cứu) kinh nghiệm đời thường. Đây chắc hẳn là phần Phật Pháp đã xuất hiện trong cuộc đời tôi: Tiếp cận với Phật Pháp, tôi thấy xuất hiện cảm nghĩ: "Cuối cùng mọi sự đều đúng cả". Không nhất thiết phải bác bỏ các triết thuyết và những lời dạy đạo đức nào cả, vì tất cả những điều đó rõ ràng đều cố gắng hướng về một thực tại duy nhất. Mọi sự mập mờ và đau khổ xuất hiện trước kia chỉ có khi chúng ta đã hiểu những biểu tượng đó theo nghĩa từng chữ, hay khi mình được dạy phải tin những gì đáng nghi ngờ.

Chấp nhận Phật Pháp thực sự cao quý hơn văn hóa bản xứ, chẳng phải nhằm phê phán nền văn hóa bản xứ của chúng ta. Tôi cảm thấy hình như mình đang lang thang một cách tuyệt vọng trong sa mạc, và thế rồi có một chiếc xe buýt máy lạnh chạy qua, không những chỉ dừng lại mà còn dành chỗ cho tôi lên xe và đưa tôi đến chỗ tôi muốn đến, nhưng trên xe còn chở rất đông những hành khách hết sức dễ thương cùng chia sẻ chuyến đi với tôi. Bảo đảm cho tất cả mọi người đều nhắm tới "Thiên giới" và đến được đó là một việc hoàn toàn khả thi và rồi thốt lên: "*Cám ơn sự giúp đỡ quý báu, nhưng khổ nỗi màu sơn xe buýt lại không thích hợp*".

Nói thật, tôi phát khùng lên, đây là tình huống đã xảy ra đến với tôi, tôi không thể tưởng tượng ra mình có thể tìm đâu ra được vị Thầy, không tìm đâu ra một cuộc sống đơn sơ hơn hay bất kỳ hướng dẫn trực tiếp nào trên bước đường siêu nhiên. "Họ chính là những huynh đệ của tôi". Tôi đã phát hiện ra và tôi quyết định ở lại.

Không nói quá khi cho rằng chẳng tìm đâu ra một người nào ở tuổi hai mươi mốt lại dám vui vẻ, mạo hiểm vào "cuộc sống Thánh đức" ngay khi gặp được cơ hội trước mắt, lại không quay ngoặt lại đằng sau. Thực vậy, ngay tình huống đầu tiên đầy ngẫu hứng, hẳn chúng ta phải ngạc nhiên nhận ra có quá nhiều người tiếp cận được Phật Pháp đã tiếp tục kiên định lập trường không thay đổi. Một điều quá rõ ràng đó là phát hiện ra chân đế (chân lý thực sự) không phải là ưu tiên cấp bách nhất đối với mọi người. Người ta ai cũng cảm nghiệm được điều gì đó trong cùng một hoàn cảnh như nhau, và tôi bắt đầu cân nhắc xem vì sao mình lại gặp phải việc xoay chuyển bất ngờ như vậy. Điều khiến tôi chắc chắn như vậy là vì đây là Chánh Đạo đích thực. Khi nhìn lại những kỷ niệm xưa, tôi thấy một số trình tự sắp xếp rõ ràng đã lộ ra...

Tôi sinh ra tại tỉnh Kent, nước Anh, ngày 2 tháng 9 năm 1956. Cha mẹ tôi thuộc tầng lớp trung lưu nhưng lại làm nghề nông. Tôi rất ít chịu ảnh hưởng tôn giáo khi còn nhỏ tuổi, vì cha mẹ tôi cả hai đều vỡ mộng với niềm tin Thiên Chúa Giáo ngay từ hồi còn trẻ tuổi, và hai ông bà không thuộc những người đến nhà thờ thường xuyên. Có thể nói ngôi trường tôi theo học từ thuở nhỏ cũng có thể gọi là trường đạo, nhưng tôi liên tục cảm nhận mối bất mãn về tôn giáo mà họ trình bày; tôi chỉ bằng lòng với nội dung đơn giản là vì tin theo những gì người khác truyền lại cho mình phải tin. Nhiều câu hỏi thường xuất hiện trong tôi, và những người quanh tôi không thể trả lời đơn giản cho những thắc mắc đó. Tôi cảm thấy mình chỉ được cung

cấp một "đường nét chung chung" thay vì được nghe những gì phát xuất trực tiếp từ kiến thức.

Cha mẹ tôi không giàu có gì cho lắm, nhưng vì có được một học bổng, thế nên, tôi có thể theo học tại trường công. Với tôi, việc học hành không mấy khó khăn. Nhưng thời gian qua đi tôi thấy khó lòng gắn bó với hệ thống giáo dục đó. Có quá nhiều áp đặt và độc đoán, cùng với những chấn thương tâm lý thời trẻ tuổi, đã khiến toàn bộ tuổi thơ của tôi trở thành cơn ác mộng. Tôi cố gắng hết sức để vượt qua và tận dụng tối đa điều đó, nhưng theo dòng thời gian trôi đi, tôi đã trở thành một học sinh khó dạy: Tôi thuộc loại học sinh có năng khiếu trong lớp học và cả trên sân chơi thể thao, nhưng lại có hạnh kiểm nổi loạn và vô kỷ luật.

Suốt trong thời gian này, nhận thức tôn giáo của tôi được hình thành và phát triển, nhưng nhận thức đó còn tiềm ẩn. Tôi không thể đứng vào hàng ngũ Thiên Chúa Giáo. Với trực giác riêng mình, tôi nhận ra được điều gì là hiện thực tuyệt đối. Còn nữa, trong số bạn bè tôi có người đã dứt khoát loại bỏ tôn giáo ra ngoài đời sống của mình. Tôi đã nhận ra trong thâm tâm mình có điều gì đó vượt qua khỏi thế giới giác quan thuần túy, và tôi cũng nhận ra cách này hay cách khác, tự do tuyệt đối là rất hiện thực. Tôi phát hiện thấy thứ tự do mà tôn giáo phải đề cập đến, nhưng chỉ có một cách duy nhất mà tôi cảm thấy có thể cảm nghiệm được thứ tự do đó là thông qua kết bè kết bạn và tham gia vào nhiều loại hình độc hại khác nhau.

Lúc tôi đã ở tuổi mười bảy, mùa thu năm đó, tôi rời bỏ gia đình và theo học cao hơn. Tôi vào Đại học Bedford, một đại học thuộc hệ thống Đại học London, khoa tâm lý và sinh lý học. Sở thích tôn giáo (siêu nhiên) của tôi bắt đầu phát triển rất nhanh trong thời gian này, và tôi bắt đầu tham gia đều đặn những bài thuyết trình của Giảng Sư thuộc truyền thống Rudolf Steiner. Trong vòng nhiều tuần liên tiếp và rồi một vài tháng sau, một loạt những chủ đề đã được trình bày - những điều phức tạp đầy hấp dẫn về vũ trụ học và siêu hình học, những vận hành của bánh xe nghiệp duyên, rồi lịch sử tôn giáo Châu Âu, những dải Ngân hà và những thế giới bí ẩn, toàn là những tư liệu hết sức hấp dẫn.

Tuy nhiên, để theo kịp ý nghĩa những chủ đề đó và thực sự làm được đôi điều gì đó ảnh hưởng đến cách sống mà tôi đang sống lại là một vấn đề khác. Tôi vô cùng bận rộn vì phải lao vào những bài luận văn và chuyện thi cử, cũng như còn lang thang vớ vẩn cùng bạn bè. Trong nhiều điều được biết, có Yoga và Thiền hình như là điều tôi muốn theo đuổi khi rảnh rỗi. Thực sự, tôi cảm thấy đời mình thiếu một chút gì đó, nhưng khi đó, tôi đoán là điều thiếu vắng đó chính là chấn động tinh thần trong cuộc đời tôi.

Thật kỳ lạ, trong suốt thời kỳ này, tôi không bao giờ đọc bất kỳ cuốn sách Phật Giáo nào cả; vì những lời giảng dạy gây phấn chấn, hấp dẫn tinh thần luôn khiến cho mỗi bận tâm của tôi bị chệch hướng, còn những gì là nguy hiểm, gây cảm hứng lại thiên về tính siêu nhiên như: Thiên Chúa là kết cấu và bản chất muôn vật, là vị thần linh vĩ đại,

là Đấng Thiên chủ, Đấng Hiện hữu ở khắp mọi nơi. Cho dù trong tâm trí tôi luôn hiện hữu những triết thuyết cao siêu như vậy, nhưng tôi không thể ngăn chặn được những khổ đau, bất an, khoái lạc đang giày xéo thân tâm mình dù thoát khỏi những lo lắng cỏn con, nhưng có điều gì đó trong tôi mách bảo rằng mình phải lao vào con đường siêu nhiên. Con đường đó ra sao, diễn ra ở đâu và dưới hình thức nào, tôi chẳng có chút ý tưởng nào trong đầu cả.

Năm 1971, tôi nhận được bằng cử nhân và khi đó tôi có được bay miễn phí trên chuyến phi cơ chở hàng sang Malaysia. Tôi đã quyết định làm một chuyến du lịch sang các nước châu Á. Sinh nhật của tôi diễn ra vào tháng 9 năm đó, chính vì thế tôi có tổ chức một buổi tiệc liên hoan sinh nhật cuối cùng. Tôi đã mời tất cả những người quen biết, từ biệt họ và ra đi với chiếc vé máy bay không khứ hồi, không hẹn ngày trở lại. Khi đi chu du khắp các nước Đông Nam Á, cố đến thăm những địa danh huyền bí, tôi rất kinh ngạc nhận ra rằng tất cả những nỗi rắc rối, khó khăn, mà tôi hy vọng bỏ đằng sau tại Anh quốc, nay lại xuất hiện trên chuyến bay và bám chặt theo tôi.

Khi lên đường, tôi đã hạ quyết tâm từ bỏ uống rượu, hút thuốc và quyết định ăn chay trường. Tuy nhiên, khi đi từ nơi này sang nơi khác, tôi thấy mình rất khó từ bỏ những thói hư, tật xấu trước một đám đông, nên mọi chuyện không như ý mình muốn. Tôi quyết định từ biệt nhóm người mà tôi đang chung sống trên bãi biển miền Nam Thái Lan, và ra đi một mình đến những tỉnh miền Bắc Thái Lan xa xôi. Tôi có địa chỉ của một số bác sĩ người Anh

đang hoạt động tại các trại tị nạn và xem nhà của họ là đích đến. Đến đó vào đầu tháng giêng năm 1978, tôi được biết rằng vị bác sĩ đã không còn ở đó, chính vì vậy không phiền hà ai điều gì, tôi đã đến các nơi khác gần đó. Một cô điều dưỡng cho tôi biết có một thiền viện Phật Giáo dành cho người phương Tây tập sự xuất gia, và họ vừa mới đến đây thăm trại tị nạn trong dịp lễ Giáng sinh vừa qua. Nhờ những gì cô ta cho biết, tôi tin mình có thể lưu lại ở đó một ít ngày. Tôi nghĩ bụng "Thật là tuyệt ", và tôi hoàn toàn có lý, ít ngày đầu tiên đó hiện giờ đã kéo dài đến mười năm.

Đây là một thiền viện tu theo hạnh Sơn Lâm Đầu Đà do Đại đức Sumedho thiết lập hai năm về trước. Những gì tôi gặp ở đây hình như là câu trả lời cho toàn bộ những khát vọng của mình trước đó: Đây là nơi quy tụ một nhóm người hoan hỷ và thành tâm sống chung với nhau một cách thiếu dục, tri túc và giản dị hiến mình hoàn toàn cho việc tìm cầu chân lý. Không phải trả tiền, không có bất kỳ đòi hỏi nào ngoài yêu cầu theo sát chương trình hàng ngày và vui sống trong giới luật tu tập.

Nguyên tắc được đặt ra là nhằm phục vụ ích lợi cho những người có mặt ở đây. Họ phải tham gia đầy đủ mọi sinh hoạt trong chùa theo quy định; nếu chỉ đi lòng vòng hay nhìn ngó đó đây thì chẳng lợi lộc gì. Tôi thật sung sướng với khám phá mới này và cảm thấy như có bàn tay vĩ đại vô hình nào đó đã nhắc tôi ra khỏi bãi biển và quăng tôi vào rừng sâu vậy. Hiện thời, những gì tôi phải làm là xúc tiến công việc đó.

Những giáo lý và triết lý lật vật tôi đã gặp trong nhiều năm qua đột nhiên lại xuất hiện. Phật Pháp đã soi sáng cho tôi quá rõ ràng: Tôi chẳng còn nghi ngờ gì mình đã tìm ra Chánh Đạo. Vào ngày thứ ba, tôi đã xin xuống tóc xuất gia và ba tuần sau đó tôi đã chính thức thọ Tám giới. Tôi được thọ giới làm Sa Di vào năm 1978, và thành tựu đại giới thành Tỳ Khưu vào tháng 4 năm 1979, do Ngài Thiền Sư Ajahn Chah làm Hòa Thượng tế độ cho tôi, vì lúc đó Ngài vẫn còn khỏe mạnh.

Từ đầu đến giờ, tôi luôn coi khía cạnh cuốn hút và thích thú nhất đối với tôi là tinh thần phi giáo điều nơi Chánh Đạo Phật Giáo: Chúng ta được khuyến khích nên nghi ngờ, tìm tòi, rồi lựa chọn và học hỏi từ kinh nghiệm cuộc sống của chính mình. Trong Kinh Phật cũng phản ánh rõ điều này, đó là chúng ta không nghe thấy bất kỳ tuyên bố nào của Đức Phật mà cho rằng Ngài là Chân Lý Tuyệt Đối để chúng ta tin theo. Nhưng chúng ta được nghe Trưởng lão Ānanda nói rằng: "Tôi đã nghe thấy vậy", là sự động viên cổ vũ để cho chúng ta suy ngẫm về những lời Phật dạy, hơn là chỉ mù quáng tán thành những giảng giải của ai đó, mà không đếm xỉa gì đến những kiến giải của mình để suy xét xem họ đúng đắn đến mức độ nào.

Yếu tố cơ bản của Đạo Phật là tính giản dị. Lúc mới tiếp cận với Phật Giáo, tôi cảm thấy giáo lý hơi nghèo nàn; hình như hơi chút "keo kiệt", khi thấy rằng Đức Phật chỉ giảng dạy một ít như "một nắm lá" trong tay. Tuy nhiên, mười năm qua, tôi đã cảm nhận được Đức Phật đã cương quyết không mệt mỏi chỉ để giảng dạy về "đau khổ và những gì xảy ra sau đó". Những mối quan tâm thứ yếu đã

khiến cho khả năng trí tuệ trật đường, những suy tư khó hiểu cộng với những gì cấp bách trong cuộc sống hàng ngày hình như đã vượt khỏi khả năng tin vào những gì thực tế. Ý nghĩa to lớn của cuộc sống màu nhiệm được phát triển nhờ việc hành thiền, song song với ý nghĩa ngạc nhiên và kỳ thú - điều hầu như đã trở thành hiển nhiên là vạn vật, là vô tận. Đây là điều ta có thể hiểu được, vì nếu tập trung hết khả năng trí tuệ và trí nhớ để thử nắm bắt vạn vật thì thật là uổng công vô ích và không cần thiết.

Một khi tuệ giác được giải thoát khỏi tham lam thì chẳng còn trận chiến nào nhằm giải quyết những điều nhiệm màu đó. Phật Pháp chú trọng đến những điểm cơ bản nhất của vấn đề rộng lớn này, mà để có thể đạt đến điều đó chỉ có một mục tiêu duy nhất là thấy ra thói quen tham lam, và kinh nghiệm đau khổ do tham lam đó mà ra sẽ đi đến chỗ kết thúc. Phật Pháp chỉ đơn giản tạo ra cho ta cơ hội đó là: "Nếu bạn cảm thấy Phật Pháp là điều quan trọng, thì đó là tất cả những gì bạn cần phải biết".

Tôi đã sống cuộc đời Tu sĩ Phật Giáo được 10 năm, nghiêm túc giữ gìn giới luật và chuyên tâm hành thiền trong một thời gian dài mỗi ngày. Cảm nghiệm được những biến đổi sâu xa trong lối sống là điều hợp với lẽ tự nhiên; thực vậy, nếu không cảm nghiệm được những thay đổi như vậy, chúng ta có thể phủ nhận tính đúng đắn của Phật Giáo. Tuy nhiên, khi đang chiêm nghiệm những gì hàm chứa những ý nghĩa đó để thấy được đặc tính "Vô Ngã" sẽ luôn là một đề tài hấp dẫn. Có một cảm nhận luôn tiến triển giúp ta khuây khỏa đó là tất cả những gì mình quan sát, nhận thức, ghi nhận và tạo ra được không phải

là "Tôi" hay "Của Tôi", tất cả những thứ đó không dính dáng gì đến cái "Tôi" (bản ngã) cả. "Con người" thực ra chỉ là "đối tượng được quan sát", hơn là trở thành "chủ thể quan sát". Ý nghĩa giải thoát được thể hiện khi những dính mắc và ràng buộc về chính bản thân đang tận diệt do khi nhiệt tâm tu tập. Khi ý thức về bản ngã tan biến, ảo tưởng về thời gian cũng mất theo, rồi lý trí sáng suốt và nhạy cảm trước những gì đang xảy ra ngay tại đây và bây giờ.

Khuynh hướng tạo những phức tạp và phiền muộn do những thăng trầm trong cuộc sống cũng sẽ tan biến đi, khi những luật lệ trần tục không còn được xem như thuộc bản ngã nữa. Tất cả những gì được cho là tội lỗi và nhận thức, cùng với những gì sai trái trên đời, tất cả đều đơn giản được xem là một quy luật tự nhiên thuộc thế giới nhân duyên. Những phẩm chất dẫn đến điều tốt đẹp cần được theo đuổi, còn những gì dẫn đến tai hại cần được loại bỏ, và một khi chúng ta rút kinh nghiệm được từ những lỗi lầm, lúc đó, tâm trí mình được sáng suốt.

Thật rõ ràng là cuộc sống của chúng ta sẽ trở nên đơn giản hơn khi mình không gây phức tạp thêm, không nhất thiết phải biến mọi sự trở thành vấn đề phức tạp.

THIỀN SƯ AJAHN THAVANARO

TIỂU SỬ TÁC GIẢ

Đại Đức Thavanaro (Giuseppe Proscia) sinh năm 1955, tại miền Đông Bắc nước Ý. Từ bé, sớm có năng khiếu về nghệ thuật, và từ đó, Đại Đức đã theo học các bộ môn âm nhạc, khiêu vũ và kịch nghệ. Trong thời gian đi lính, Đại Đức đã gặp được đệ tử của một vị Lạt Ma Tây Tạng và được giới thiệu đại khái về Phật Giáo. Khi giải ngũ, Đại Đức sang London học nhạc và làm việc tại một nhà hàng ăn uống. Trong một lần về lại Ý, Đại Đức tình cờ đọc được một cuốn sách viết về các trung tâm Phật Giáo ở Anh Quốc, và đặc biệt là được nghe kể về Ngài Sumedho. Quay lại Anh Quốc, Đại Đức tìm đến gặp mặt Ngài Sumedho tại trung tâm Phật Giáo Oakenholt gần Oxford, nơi có nhiều vị Sư Phật Giáo đang lưu trú.

Vào tháng 10 năm 1977, Đại Đức vào làm Giới tử ở thiền viện Hampstead Vihāra đúng một năm rồi tu lên Sa Di. Năm 1979, Đại Đức đã thọ giới Tỳ khưu với Hòa Thượng Tiến sĩ Saddhatissa trên một chiếc tàu giữa dòng sông Thames. Như vậy, Đại Đức Thanavaro là vị Tăng thiền sinh da trắng đầu tiên của Ngài Ajahn Chah xuất gia tại Anh Quốc.

Đại Đức Thanavaro đã sống tại hai thiền viện Chithurst và Harnham suốt sáu năm trời, trước khi tháp tùng với Đại Đức Viradhammo sang Tân Tây Lan năm 1985 để xây dựng một ngôi thiền viện tại Willington.

Bài viết sau đây là câu trả lời Phật Pháp của Đại Đức trong một buổi công giảng tại Palmerston North (Tân Tây Lan) năm 1988, mà nội dung vốn được trích từ bài Kinh Đại Hạnh Phúc (Mahāmagalasutta) trong tập Suttanipāta (thuộc Tiểu Bộ Kinh).

ĐỊNH NGHĨA VỀ HẠNH PHÚC

Thiền Tập là một con đường đem lại cho chúng ta khả năng tỉnh thức, nhìn ngắm tất cả mọi biến dịch. Bất cứ cái gì trên đời này cũng chỉ đều là những chuỗi dài biến dịch. Vấn đề đơn giản lắm. Khi thiếu đi khả năng trí tuệ để thanh thản nhìn ngắm các chuỗi biến dịch đó, thì ta chỉ còn có mỗi một cách sống duy nhất là đối kháng cuộc sống, đối kháng với tất cả những gì mà mình cảm thấy không muốn chịu đựng. Hậu quả tất nhiên của thái độ sống này chỉ là những thất vọng và cực lòng. Chúng ta hầu như cứ suốt đời sống theo những thói quen và tự đánh mất cái khả năng tự do mà lẽ ra mình được quyền có. Chúng ta cứ chất đầy trong đầu mình hàng trăm ngàn thứ vấn đề để tự cho chúng là nan giải, rồi cứ vậy mà đau khổ một cách tự nguyện.

Cuộc sống sẽ đẹp biết bao nếu cứ mỗi buổi sáng chúng ta rửa sạch khuôn mặt mình, rồi đồng thời rửa luôn trong lòng tất cả những gì là bợn bùi để tâm hồn có được những cảm giác tươi tắn, mới mẻ, trong lành. Nhưng liệu nội tâm của chúng ta có thể được rửa sạch được một cách dễ dàng như mặt mày, tay chân của chúng ta hay không. Dĩ nhiên, nội tâm của chúng ta không giống như thân thể, nhưng thật ra ta vẫn có cách tẩy sạch được nó. Đó chính

là con đường tự gây tạo trong đời sống bản thân những hạnh phúc cao thượng. Nhưng chúng ta đã biết gì về con đường đó? Tôi nghĩ rằng hầu hết chúng ta đều có ít nhiều bờ ngỡ về vấn đề này. Có người quan niệm rằng kiếm được thật nhiều tài sản là cách duy nhất để đầu tư hạnh phúc.

Nhưng chúng ta thấy đấy, không phải lúc nào tiền bạc cũng có thể mua được hạnh phúc. Thứ hạnh phúc mà tôi đang muốn nhấn mạnh ở đây phải là những hạnh phúc có được từ sự hiểu biết, chúng đến từ một đời sống năng động, chín chắn. Có được một đời sống chín chắn cũng có nghĩa là chúng ta đang được hạnh phúc. Trong Kinh điển, Đức Phật đã đề nghị chúng ta những nếp sinh hoạt mang lại cho mọi người những niềm hạnh phúc thật sự. Những lời đề nghị của Ngài mà chúng tôi vừa nhắc đến, đúng là những quy tắc căn bản luôn có giá trị mọi nơi, mọi lúc mà không ai có thể phủ nhận.

Trong Kinh tạng Nguyên thủy có một bài Kinh mà nội dung chính là những gì mà chúng tôi vừa giới thiệu. Trong đó, Đức Phật nhắc đến một đời sống hạnh phúc được thực hiện qua những quy tắc dễ hiểu, dễ thực hiện. Trước hết, Ngài dạy người Phật tử hãy biết chọn bạn mà giao du: Gần người tốt, xa người xấu. Cái ít nhất mà nếp sống này có thể mang lại cho chúng ta chính là đức tính khiêm tốn. Ta dĩ nhiên tôn trọng người mình chọn làm thầy, làm bạn và chính thái độ này đã là một niềm hạnh phúc cho chúng ta. Đức Phật dạy rằng sống ở một trú xứ tốt cũng là nguồn hạnh phúc. Điều này dễ thấy thôi: Chúng ta khó mà có được một đời sống an toàn, tiến bộ khi cư ngụ ngay

những nơi ồn ào, phức tạp hoặc thiếu điều kiện tu tập và khó học hỏi với các cao nhân. Cứ vậy, bài Kinh lần lượt nhắc đến ba mươi tám quy tắc cơ bản mà lúc nào chúng ta cũng có thể vận dụng để đem vào đời sống của mình. Từng điều trong 38 điều đó luôn có đủ hai giá trị tự lợi và lợi tha. Chẳng hạn như Đức Phật dạy người Phật tử phải có tinh thần trách nhiệm với những người thân, phải biết trao đổi với người khác để san sẻ hoặc tiếp nhận những kinh nghiệm cần thiết. Chúng ta không thể sống một mình, vì tinh thần tự lợi, lợi tha luôn là cần thiết.

Và bên cạnh đó, ở bất cứ nơi đâu, lúc nào ta cũng có thể tự tìm thấy cho mình một nguồn hạnh phúc, bởi hạnh phúc thật sự chỉ đơn giản là khả năng tỉnh thức về chính bên trong tâm hồn của mỗi chúng ta. Tất cả 38 điều được xem là quy tắc sống trên đây thật ra chỉ tập trung trong một vấn đề duy nhất, đó là khả năng Tỉnh Giác, mà Tỉnh Giác là một tên gọi khác của thiền. Chúng ta hãy tự hỏi lòng mình, tự trải nghiệm mình xem đã có thể sống được với lý tưởng thiền hay chưa.

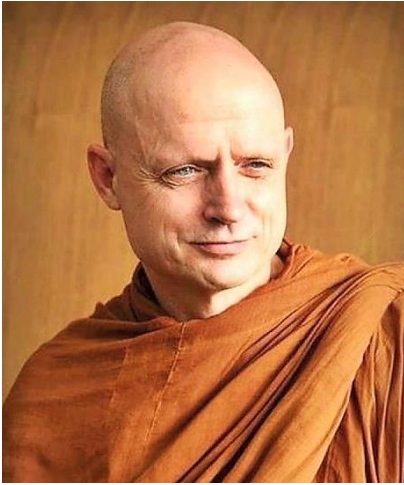
Thiền là một con đường thanh lọc nội tâm. Khi nội tâm chưa được trong sáng thì có nghĩa là nó vẫn còn tiếp tục bị nhiễu động, ngăn trở. Trong tình trạng đó, đầu óc chúng ta chỉ có thể cảm nhận được những vấn đề rắc rối, cái này chồng chất lên cái kia. Mãi cho đến khi nào chúng ta sống được với một nội tâm thanh thản, bao dung, tháo gỡ được những gì vẫn được xem là “vấn đề” thì khi đó, tự nhiên chúng ta sẽ đi đến một giai đoạn tạm gọi là Bùng Vỡ Ý Thức. Thế là đã quá đủ rồi. Bùng Vỡ Ý Thức là công đoạn giải thoát của hành trình tu tập, mang ý nghĩa tẩy sạch

những cấu uế của nội tâm. Thực ra, cụm từ Bùng Vỡ Ý Thức chính là cụm từ đã được thầy tôi là Ngài Ajahn Sumedho sử dụng khi giải thích về Thiền. Đó là một giai đoạn mà chúng ta sống trong sự tự điều phục, tự mình làm thầy cho mình và kiểm soát bản thân. Có đi đến giai đoạn đó, quý vị sẽ tự biết thôi. Tôi dĩ nhiên không thể đem trường hợp của mình để ngời kể lại cho các vị. Điều quan trọng nhất là tôi muốn các vị hãy biết rằng theo Phật Giáo, trên suốt hành trình tu tập của mỗi người, trước khi đạt đến cứu cánh giải thoát, tức khả năng hoàn toàn thức tỉnh, thì từng người trong chúng ta luôn bị ngăn trở bởi ba thứ phiền não Tham, Sân, Si.

Nói gọn lại như vậy, nhưng ba thứ phiền não này luôn ẩn hiện trong trăm ngàn hình thức tư tưởng. Thậm chí đã có người còn nói nôm na rằng có bao nhiêu Pháp tu trong Kinh Phật thì có đến chừng ấy những biến thể của một trong ba phiền não đó. Hay nói một cách rất ráo hớn, gần như từng dòng tư tưởng của chúng ta điều có sự hiện diện của phiền não. Có thể đó là suy nghĩ về một viên kẹo, ý thức về tiếng muỗi bay, hay một quan điểm chính trị, văn hóa, tôn giáo... nào đó!

Một ý nghĩa khác của Thiền là sự vượt qua các khuynh hướng cực đoan. Bản thân sự vượt qua đó chính là từng bước của công phu hành thiền, từng bước để chúng ta tự giải thoát chính mình. Có ai trong số các vị ở đây muốn đặt nghi vấn nào đó với tôi về bài giảng này hay không?

THIỀN SƯ AJAHN JAYASARO



TIỂU SỬ TÁC GIẢ

Đại Đức Jayasaro (Shaun Chiverton) sinh năm 1958, tại Isle of Wight, Anh Quốc. Từ những ngày còn ngồi ở ghế học đường, Đại Đức luôn là một học trò xuất sắc. Năm lên 14 tuổi, sau 3 tuần lễ sống ở Morocco, ý tưởng đi du lịch

xứ người đã vùng lên mãnh liệt trong lòng Đại Đức. Tốt nghiệp xong, Đại Đức quyết định tìm sang Ấn Độ.

Sau 18 tháng dài đi khắp xứ Ấn, Đại Đức đã bắt đầu có hứng thú đối với các tôn giáo phương Đông, đặc biệt là Thiền Phật Giáo. Năm 1977, Đại Đức sang Iran để dạy tiếng Anh trong thời gian 3 tháng, rồi sau đó, Đại Đức trở về Anh quốc làm việc với cha mình, vốn là một vị kỹ Sư tại Đại học Sussex.

Năm sau, Đại Đức đến viếng thiền viện Hampstead, và sau đó trải qua một mùa an cư làm Giới tử dưới sự hướng dẫn của Ngài Ajahn Sumedho tại Oakenholt gần Oxford. Năm 1980, Đại Đức sang Thái Lan thọ giới Tỳ khưu với Thiền Sư Ajahn Chah. Tu xong, Đại Đức về thiền viện Wat Pah Nanachat. Năm 1988, Đại Đức tháp tùng với Hòa Thượng Tan Chao Khun (Paññananda) sang viếng thăm

Anh quốc. Từ năm 1986, Đại Đức Jayasaro đã cùng với Đại Đức Abhichat được giao trách nhiệm viết lại tiểu sử Thiền Sư Ajahn Chah. Từ năm 1997-2001, Đại Đức trụ trì thiền viện Wat Pah Nanachat (Lâm Tự Viện Quốc Tế), bang Ubon Rajathani, Thái Lan.

Bài viết sau đây là đôi điều về cuộc đời của Ngài Ajahn Chah đã được Đại Đức Jayasaro nhắc lại trong một cuộc nói chuyện ở Trung Tâm Phật Giáo Amaravati vào tháng 6 năm 1988, trong dịp về thăm lại Anh quốc.

NGÀY XƯA SƯ PHỤ...

Tôi được gặp Thiền Sư Ajahn Chah lần đầu tiên vào ngày 15 tháng 12 năm 1978. Trước đó, tôi đã trải qua một mùa an cư để làm Giới tử, thọ trì tám giới với Ngài Ajahn Sumedho ở Oakenholt. Sau đó, tôi đi về Thái Lan và đến thiền viện Wat Pap Pong. Một vị Đại Đức người Úc, Pháp danh Pamutto, đã dắt tôi đến gặp Thiền Sư Ajahn Chah. Lúc đó, Ngài đang ngồi cười thật ấm áp. Ngài đưa cho tôi ly nước đang cầm trên tay và tôi đã cung kính nhận lấy. Khi quay lại phòng mình, chẳng biết tại sao tôi cứ thấy xúc động và khóc một mình. Cử chỉ chân tình của Ngài Thiền Sư đã chinh phục tôi. Từ hôm đó, tôi không muốn rời xa thiền viện Wat Pap Pong nữa, và tự cảm thấy không có gì có thể ngăn tôi trở thành một học trò của Thiền Sư Ajahn Chah.

Nhiều người cứ thắc mắc chẳng biết bằng cách nào mà Ngài Ajahn Chah có thể giao tiếp và hướng dẫn những người học trò Tây phương, vốn đến từ nhiều quốc gia và nói đủ thứ tiếng. Thậm chí có lần người ta còn cho rằng

Ngài Ajahn Chah phải biết vài ba thứ ngoại ngữ căn bản như tiếng Anh, tiếng Pháp, tiếng Nhật, tiếng Đức...

Khi được Ngài Ajahn Chah xác nhận là không biết gì về các ngoại ngữ đó cả thì người ta lại hỏi Ngài đã bằng cách gì có thể dạy dỗ những người học trò Tây phương. Tôi nhớ Ngài đã trả lời bằng một câu hỏi ngược lại: *Trong nhà các vị chắc là cũng có nuôi một số gia cầm, gia súc phải không? Dĩ nhiên, các vị không thể nói chuyện với chúng được, nhưng các vị có thể huấn luyện và điều khiển chúng được hay không?*

Vấn đề ngôn ngữ trao đổi quả là không quan trọng đối với Ngài Ajahn Chah, chắc chắn Ngài nhận biết rất rõ cái hạn chế của ngôn ngữ và văn hóa các dân tộc. Những thứ đó còn có ý nghĩa gì khi Ngài cũng đồng thời biết rất rõ một điều là mọi tư tưởng phàm phu được cấu tạo như thế nào. Phương pháp dạy thiền của Ngài là làm sao có thể vạch rõ cho các môn đệ trực tiếp nhìn thấy những sinh hoạt của nội tâm. Bài học căn bản nhất mà Ngài vẫn dạy chúng tôi là phương thức khám phá ra sự khổ đau của mọi ham muốn. Ngài luôn cố gắng xây dựng cho chúng tôi một trí tuệ thiền đặt trên cơ sở của giáo lý Tứ Đế. Số lượng từ vựng được Ngài sử dụng để hướng dẫn thiền sinh chỉ quanh quẩn mấy chữ, nhưng ý nghĩa và hiệu quả không sao nói hết được.

Có thể nói, với lối hướng dẫn của Ngài Ajahn Chah, người ta chỉ có thể chấp nhận khi đặt hết niềm tin vào Ngài. Ngài đơn giản quá, đơn giản đến mức rất dễ gây hiểu lầm. Nhưng với một thời gian tiếp cận lâu dài, ta sẽ

thấy được rằng Ngài là một vị Thiền Sư có lòng độ lượng không bờ bến.

Trước hết đối với người sơ cơ, Ngài dạy cách sống từ bỏ tất cả. Nhưng Ngài không bỏ mặc ta với lời hướng dẫn ngắn ngủi đó, Ngài còn dạy rất nhiều điều cần thiết khi ta không thể dứt bỏ mọi thứ. Chẳng hạn, Ngài khuyên ta phép sống chịu đựng, bởi phải nói rằng, tinh thần Dứt Bỏ Mọi Thứ thật không dễ dàng thực hiện chút nào, nếu ta chỉ tiếp nhận lời dạy của Ngài như một bài học mang tính kiến thức.

Trong trường hợp đó, lời dạy về cách sống chịu đựng xem ra có vẻ cụ thể và hữu hiệu hơn. Ngài liên tục cho thay đổi nếp sinh hoạt trong thiền viện để các thiền sinh có thể tránh được những áp lực sinh lý, hoặc nói rộng hơn là trong nếp sống thường nhật. Điều này có một ý nghĩa hết sức quan trọng là để giúp các thiền sinh tránh được lối sinh hoạt tù đọng và chấp thủ. Chính vì luôn sống trong một nếp sinh hoạt sẵn sàng được thay đổi, nên các thiền sinh sẽ phải liên tục trải qua từng giây phút chú ý và cảnh giác.

Đọc lại những trang tiểu sử về những ngày tháng tuổi trẻ của Thiền Sư Ajahn Chah, cái quan trọng nhất đối với tôi chính là những vấn đề mà Ngài đã tự dàn xếp và vượt qua. Tự truyện về cuộc đời của các bậc đại Sư thường để lại cho chúng ta cái ấn tượng rằng các Ngài đã là các bậc cao khiết từ độ tuổi chín, mười, liễu ngộ dễ dàng nhờ vào một khả năng tinh thần tuyệt thế. Nhưng đối với Thiền Sư Ajahn Chah thì lại là một trường hợp

khác hẳn. Đòi tu của Ngài là cả một quá trình phấn đấu gian nan. Chính Ngài đã kể lại từng đoạn đường mà mình đã đi qua một cách hết sức thật thà: Ngài đã từng có những giây phút đối diện với lòng ham muốn của chính mình trước một bình bát tốt, một bộ y đẹp... Rồi từng bước hạn chế tối đa những nhu cầu vật chất, kể cả những thứ hoàn toàn hợp pháp, tức giới luật cho phép sử dụng, cất giữ. Ngài đã có những kinh nghiệm tu học thật khả kính, mà cũng vô cùng cảm động: Từ chối tất cả mọi thứ để rồi khi lá y mặc trên người bị sờn rách tả tơi mà vẫn không đi tìm một chiếc y mới nào khác, chỉ lặng lẽ đi tìm từng miếng vải vụn rồi tự vá lấy một mình.

Thiền Sư Ajahn Chah rất thương các học trò của mình. Ngài sẵn sàng lo lắng giúp đỡ khi có người cần đến dù bản thân Ngài luôn có nhiều bận rộn, kể cả những vấn đề phải giải quyết ở chính mình. Lần đó, trước khi bắt đầu một mùa an cư, Ngài quyết định sẽ không để mắt nhìn thấy bất cứ người phụ nữ nào hết để tự kiểm tra lại một cách nghiêm túc nội tâm chính mình. Ba tháng trôi qua Ngài đã thực hiện đúng bản nguyện. Thế rồi vào ngày cuối cùng của mùa an cư, có rất nhiều Phật tử đến viếng thiền viện để cúng dường Tăng Chúng, nam nữ đủ cả.

Lúc đó, Ngài đã suy nghĩ một mình: *“Đã ba tháng rồi, mình đã làm đúng quyết định của ngày đầu tiên trong mùa an cư, hôm nay là ngày cuối cùng mình thử thả trôi đôi mắt để xem điều gì xảy ra”*. Thiền Sư Ajahn Chah đã ngược nhìn lên và đúng ngay lúc đó, một cô nàng trẻ tuổi đang đứng trước mặt Ngài. Ngài kể lại rằng trong khoảnh khắc đó mình đã có cảm giác như bị một tia sáng cực

mạnh quét ngang, bàng hoàng thảng thốt. Khi đó, Ngài nhận ra một điều rằng một sự thu hút mang tính hình thức và cảm giác thì vẫn chưa đủ. Không chỉ riêng đối với đôi mắt, mà đối với các giác quan còn lại, kể cả ý thức nếu chỉ được khép kín bằng một thái độ đè nén, gò ép và miễn cưỡng mà không có sự can thiệp của trí tuệ thật sự thì chuyện giải thoát vẫn là một điều bất khả.

Thiền Sư Ajahn Chah luôn đặc biệt nhấn mạnh đến ý nghĩa quan trọng của trí tuệ trong đời sống tu học. Ngài thường bảo rằng chỉ tự chế trong hình thức thì vẫn chưa đủ, mà người tu hành nói chung còn phải có được một nội tâm chánh niệm và quan sát. Bởi nếu chỉ bằng vào đôi chút hứng thú mang tính chất nhất thời, cộng với khả năng phản tỉnh quá hạn chế, thì thường kết quả tu tập chẳng đi đến đâu hết, và đây cũng là lý do tại sao các nhà Sư quyết định hoàn tục. Các vị đã chấp nhận đời sống khuôn khổ trên hình thức nhưng trong nội tâm vẫn chưa kịp có được một khả năng thấu suốt thật sự, hay nói cách khác là họ đắp lên mình chiếc y mà vẫn chưa đả thông được tư tưởng.

Ngài Ajahn Chah khẳng định rằng một sự nỗ lực bền bỉ luôn có giá trị hơn một kiểu tinh tấn vượt bực, nhưng mang tính bộc phát và ngắn hạn, vì ý nghĩa đích thực của cuộc tu nói chung, và đối với hành giả hành thiền nói riêng, là từng ngày, từng tháng, rồi từng năm, ta vẫn trước sau giữ được cái chừng mực nhất định. Thời gian có thể trôi đi, mọi sự cố trong đời sống có xảy ra như thế nào đi nữa, nhưng cái quý là nội tâm người tu vẫn trước sau như một. Ngài Thiền Sư đã từng dạy rằng cái thật sự cần

thiết trong Pháp hành Thiền Quán chỉ đơn giản là khả năng tỉnh thức một cách Kiên Cố, Thường Trực, Kịp Thời đối với những gì mình đang làm, đang nói, đang suy nghĩ. Khả năng tỉnh thức đó không phải chỉ được duy trì trong một thời điểm nhất định nào hết, mà đó là toàn bộ vấn đề của đời sống tu tập. Theo Ngài, chúng ta phải luôn có những tự vấn: “Tôi đang làm cái gì? Tại sao tôi làm việc này? Liệu tình trạng tâm lý này có ổn không?”

Tất cả các thực tại mà người hành giả nhìn ngắm trong từng phút luôn thay đổi liên tục, nên chánh niệm của chúng ta cũng phải luôn linh hoạt và bén nhạy theo để có thể kịp thời ghi nhận. Ngài Ajahn Chah dạy rằng trong trường hợp đó chánh niệm của chúng ta cứ như từng giọt nước nhỏ vào thực tại sở tri. Và như ta đã biết, mỗi giọt nước tuy nhỏ nhoi nhưng với một số lượng lớn, thì chúng ta sẽ trở thành một dòng nước mạnh, và mục đích tu tập của chúng ta chính là làm thế nào để có được một dòng thác chánh niệm sung mãn và mãnh liệt.

Điều đáng lưu ý là Thiền Sư Ajahn Chah thường có vẻ như không muốn đả động đến việc xác định các trình độ tu chứng. Ngài cố tránh cho thiền sinh cái ý tưởng khát vọng hoặc ngộ nhận một cách nguy hiểm qua cái gọi là trình độ này, trình độ nọ. Lần đó, có người đến hỏi Ngài về trạng thái tâm lý của một vị A La Hán, Ngài đã trả lời như rằng A La Hán là A La Hán, chưa chứng quả A La Hán thì chưa phải là bậc A La Hán. Chúng ta là chúng ta, còn là phàm phu thì chúng ta không thể giống như A La Hán. Điều quan trọng nhất là quay lại với chính mình, tu hành nghiêm cẩn và đúng đắn để trở thành bậc A La Hán.

Thiền Sư Ajahn Chah luôn cố tránh nói nhiều điều về mình, đặc biệt trước những câu hỏi về thành quả tu học của chính bản thân Ngài. Trong cách thuyết giảng, Ngài cũng luôn cố tránh thứ ngôn phong mang tính giáo điều và mệnh lệnh. Chẳng hạn, thay vì nói “Ông (hay bà) hãy làm như thế này, hãy nói như thế kia...”, Ngài lại thường dùng cách nói khiêm tốn hơn, nói như một kiểu san sẻ gần gũi: “Chúng ta nên làm như thế này, chúng ta nên suy nghĩ như thế kia...”. Đối với ai Ngài cũng có cách nói chuyện như thế cho nên ta khó mà phân biệt được Ngài đang nói chuyện với ai, nam hay nữ, với một người hay nhiều người nếu chỉ được nghe lại bài nói chuyện của Ngài qua băng ghi âm.

Về cách sắp xếp nếp sinh hoạt trong các thiền viện dưới quyền điều hành của mình, Thiền Sư Ajahn Chah đã áp dụng rất nhiều kinh nghiệm được kế thừa từ Sư phụ của mình ngày xưa là Thiền Sư Ajahn Mun, nhưng dĩ nhiên bên cạnh đó, Ngài cũng không vận dụng một cách hợp lý những kinh nghiệm của riêng mình trong những năm tháng còn sống đời du hành. Ngài Ajahn Chah luôn đặc biệt nhắc tới tinh thần tập thể và thường xuyên đề cập đến bài Kinh Đại Bát Níp Bàn như là một nguyên tắc sống cho các đệ tử. Trong bài Kinh đó, Đức Phật đã nói rất nhiều về tinh thần trách nhiệm và đoàn kết của Tăng Chúng với nhau, mỗi cá nhân đều nên biết tôn trọng ý kiến tập thể. Là một Thiền Sư nên Ngài Ajahn Chah cũng đã dùng đến Luật tạng để làm môn quy hướng dẫn các thiền sinh Tăng, tục. Ngài không chỉ nhắc nhở người khác mà còn tự thể hiện tinh thần đó ngay trong chính đời sống

của mình nữa. Giờ giấc sinh hoạt do Ngài Ajahn Chah đưa ra có thể nói là khá khắt khe. Thường thì trước buổi tụng Kinh sáng, Ngài dành cho khoảng một hai tiếng đồng hồ để nhắc nhở chư Tăng. Khi tiếng chuông báo hết giờ tụng Kinh, hầu hết các Tăng thiền sinh đều ngại phải quay về cốc của mình, bởi ở đó các vị có thể sẽ bị buồn ngủ. Rồi cứ vậy mà tất cả ra ngồi thiền dưới các gốc cây để chờ sáng.

Thỉnh thoảng, Ngài Ajahn Chah lại tổ chức những buổi tọa thiền vào giờ khuya như vậy, và trong những ngày đó phải nói là các thiền sinh rất vất vả. Chúng ta hãy thử tưởng tượng một cánh rừng lúc giữa khuya lại thiếu ánh sáng thì cảm giác của những người ở đó sẽ ra sao. Đã vậy, những đêm đó thường là những đêm tối trời không trăng, khu rừng rậm rạp mịt mùng với thật nhiều dã thú nguy hiểm như rắn, rít, cọp, beo... Toàn khu rừng gần như lặng, mãi đến lúc gần sáng thì ta mới nghe được tiếng chân của các vị được vang lên trong cùng lúc. Nhờ vậy, mà khu rừng có vẻ ấm cúng và an toàn hơn đôi chút. Thật ra trước đây trong rừng thiền đã được lắp đặt hai mươi bóng đèn, nhưng rồi chúng bị hỏng đi thì không ai nhắc tới chuyện thay các bóng mới nữa.

Đôi lúc, Thiền Sư Ajahn Chah có vẻ như không thích bất cứ ai đến sống gần với mình. nếp sinh hoạt của Ngài tuy rất bình thường nhưng vẫn có chút gì đó rất khác biệt so với các đệ tử. Điều này có thể cũng do trình độ tu chứng của Ngài cũng nên. Có đôi lần tình cờ, Ngài Ajahn Chah cho biết rằng chỉ với ba mươi phút được sống hết mình, một cách trọn vẹn trong thiền thì coi như Ngài có thể khỏe khoắn chẳng kém gì sau một giấc ngủ tám giờ

đồng hồ. Ở Ngài Ajahn Chah, ta có thể nhận thấy những điều gần như không thể hiểu được. Có khi Ngài bỏ ra hàng mấy giờ đồng hồ để trò chuyện với mọi người chung quanh. Có điều lạ lùng là Ngài có thói quen kể lại hàng trăm lần một câu chuyện mà lần nào Ngài cũng kể lại bằng tất cả xúc cảm hứng thú như mới kể một lần đầu tiên. Ngài ngồi giỏi lắm, có thể ngồi nhiều giờ đồng hồ tại một chỗ trong khi những người chung quanh đã gần như không còn có thể ngồi yên được nữa.

Một điều nữa cũng đáng được ghi nhận về Thiền Sư Ajahn Chah là Ngài có một lối xoa dịu đau khổ của người khác một cách rất đặc biệt mà mới thoạt nghe qua ta cứ dễ ngỡ rằng Ngài mĩa mai châm biếm. Nhất là đối với các vị Sư học trò người Tây phương, Ngài thường dùng cách này để trấn an họ. Có một vị Sư người Anh học trò Ngài, Đại Đức Thitappo, vị được Ngài chú ý đến nhiều nhất và chính vị này cũng là người phải chịu đựng những lời thử thách của Ngài nhiều nhất. Một hôm, có một số đông khách thập phương đến viếng thiền viện và như thường lệ, Ngài Ajahn Chah đã có lời khen ngợi các vị Sư người Tây phương về cái khả năng tu học, làm việc và đức hạnh. Đang nói nửa chừng, Ngài Ajahn Chah bỗng dừng lại và chỉ tay về phía Đại Đức Thitappo rồi nói với mọi người:

- Nãy giờ tôi khen các vị kia, chứ riêng ông này thì đần độn hơn cả!

Sau đó ít hôm, gặp mặt Đại Đức Thitappo. Ngài hỏi như không có gì xảy ra:

- Hôm trước nói vậy, Sư có giận tôi không?

Nhìn lên Ngài Thiên Sư, Đại Đức Thitappo cung kính trả lời:

- Làm sao con có thể giận được chứ, giận Ngài thì có khác gì nổi giận với một ngọn núi!

Có vài lần, trước tánh khí lạ lùng của Thiên Sư Ajahn Chah, nhiều người bảo Ngài sao cứ giống như một Đại Sư bên Thiên Tông của Phật Giáo Bắc Truyền. Khi nghe vậy Ngài Ajahn Chah chỉ mỉm cười:

- Tôi chẳng là Đại Sư Thiên Tông nào hết, tôi cứ thấy mình cứ giống như Thiên Sư Ajahn Chah mà thôi!

Lần đó, có một vị Sư người Triều Tiên đến viếng thăm Ngài Ajahn Chah và xin được trao cho một công án, Ngài đã từ chối thẳng thừng và còn cho đó là trò chơi của trẻ con nữa. Ngài bảo với vị này rằng muốn chơi bất cứ trò nào thì trước hết phải hiểu biết quy tắc của trò chơi đó. Đối với Pháp thiền cũng vậy, phải có khái niệm và hiểu được mục đích của nó thì mới may ra tự tìm thấy cho mình một câu trả lời chín chắn. Còn cái chuyện công án gì đó thì thật ra vẫn chỉ là một trò chơi mà thôi.

Một hôm khác, vị Sư người Triều Tiên này lại đến kể cho Ngài Ajahn Chah câu chuyện về cuộc đối thoại giữa Lục Tổ Huệ Năng với hai vị học Tăng Trung Hoa, xong rồi vị này mới hỏi Ngài:

- Lấy mắt mà nhìn thì rõ ràng là lá phướn bay nhưng theo Ngài thì đó là tướng của lá phướn hay của gió?

Ngài Ajahn Chah trả lời không chút do dự:

- Chẳng phải là phước động, cũng chẳng phải là gió thổi mà là do nội tâm của người nhìn lá phước.

Vị Sư Triều Tiên bội phần kính phục và sụp mình đánh lễ Thiền Sư Ajahn Chah. Nhưng ngay lúc đó, Ngài lập tức mỉm cười và bảo rằng đó là câu trả lời của Lục Tổ Huệ Năng mà người đã đọc được trong một bản dịch tiếng Thái.

Có rất nhiều người trong số chúng ta cứ lầm lẫn hai khái niệm Sâu Sắc và Ô Hợp trong trí tuệ tu học. Ngài Ajahn Chah nhận biết rất rõ điều này và thường cố gắng giải thích cho các thiền sinh hiểu được cái sâu sắc thật sự và cần thiết thông qua những khái niệm đơn giản, mà cũng sâu sắc nhất trong trí tuệ Thiền Tập. Ngài thường nhấn mạnh như vậy. Thiền Sư Ajahn Chah bảo rằng chiếc chìa khóa tốt nhất để khám phá thế giới chính là khả năng ghi nhận cẩn trọng bản chất vô thường của vạn vật. Ngài không dùng bất cứ một ngôn ngữ Tây phương nào để nói về thiền cả. Ngài chỉ nói bằng tiếng Thái thôi và trong các buổi thuyết giảng về thiền, người ta thường nghe Ngài nhắc đi nhắc lại hai chữ “ Mấy Ná!”, mà trong tiếng Thái có nghĩa là vô thường. Thiền Sư Ajahn Chah gần như đã đưa định luật vô thường lên vị trí hàng đầu hơn cả các khía cạnh giáo lý khác.

Trong những giờ dạy thiền, Ngài thường nhắc nhở các thiền sinh một điều là: “Chúng ta không thể nào vượt qua được cái trở lực phiền não nếu chưa thực sự hiểu được chúng”. Và Ngài giải thích rằng sự hiểu biết ở đây

chính là khả năng nhận thức về đặc tính vô thường của các trở lực.

Bằng mọi cách, Thiền Sư Ajahn Chah đã luôn đề cập đến khả năng nhận thức định luật vô thường trong các Pháp, dù ngôn ngữ diễn đạt nhiều lúc có vẻ như không đủ động gì tới vấn đề đó. Chẳng hạn như đối với Ngài, cụm từ “Giải thoát phiền não” luôn đồng nghĩa với cụm từ “Nhìn thấy sự vô thường của các phiền não”. Ở các trường thiền miền Đông Bắc Thái Lan, người ta hầu như đã quá quen thuộc với những ngôn ngữ dạy thiền của Ngài. Thiền Sư Ajahn Chah cho rằng một khi hiểu được bản chất vô thường của các phiền não thì chúng ta sẽ có thể dễ dàng vượt qua được chúng.

Người ta thường cho rằng đời sống của một nhà Sư Phật Giáo, đặc biệt là đối với các hành giả thì ngoài những công phu mang tính tôn giáo, chẳng có một lao động chân tay nào hết. Đó là một suy nghĩ rất nông nổi, bởi nếu nói theo tinh thần Phật Giáo thì chỉ khi nào ra sức thực hiện những gì thật sự cần thiết thì nó mới được gọi là làm việc. Một người tu học chín chắn thì không làm những việc vô bổ, vô nghĩa. Nếu hiểu được một cách đúng đắn về tinh thần sinh hoạt đó thì mọi cử động lớn nhỏ của người hành giả, từ việc tụng niệm cho đến các sinh hoạt cá nhân đều là những công việc thật sự. Chuyện tu học và các sinh hoạt thường nhật lúc này coi như chỉ là một.

Theo tinh thần hướng dẫn của Thiền Sư Ajahn Chah, ở các thiền viện do Ngài lãnh đạo, các vị Sư, kể cả Ngài, một khi đã làm việc thì luôn nhiệt tình và hết mình. Làm

việc mà vẫn tiếp tục sống trong tinh thần Thiền Tập. Lần đó, Thiền Sư Ajahn Chah muốn làm một con đường lên thiền viện Tum Saeng Pet nằm trên núi, và Sở Kiều Lộ lúc đầu đã nhận lời giúp đỡ, nhưng sau đó họ lại rút lui. Trước tình cảnh như thế, Thiền Sư Ajahn Chah dẫn hết chư Tăng trong thiền viện của mình lên tận nơi để bắt tay vào việc đắp đường. Các vị làm việc liên tục suốt buổi sáng. Đến giờ khất thực thì tất cả vẫn ôm bát xuống làng như thường lệ. Sau bữa ăn, nghỉ ngơi trong khoảng một giờ, các vị lại tiếp tục làm việc.

Điều hết sức đặc biệt là trong suốt thời gian làm việc, không ai thấy Ngài Ajahn Chah nghỉ ngơi trong một phút nào cả. Ngài vừa phải tiếp xúc với những người đến thăm viếng, vừa chỉ đạo chư Tăng làm việc và vẫn tự tay khiêng từng viên đá nặng để đắp đường. Ngoài ra, Ngài còn làm cả những việc như lấy nước giếng cho chư Tăng dùng. Cứ như vậy, Ngài làm việc cho đến khi nào kiệt sức thì thôi.

Một điều đáng buồn là bản thân Thiền Sư Ajahn Chah có như thế nào đi nữa, Ngài cũng không được đón nhận nồng nhiệt ngay trên chính quê hương của mình là miền Đông Bắc Thái Lan, cho dầu Ngài về đây có nhiều đóng góp quan trọng, mang ý nghĩa xây dựng nếp sống cho từng người dân địa phương. Phần lớn, dân chúng ở đây vẫn còn quá lạc hậu, họ cứ tiếp tục giữ lại những cổ tục thấp kém như thờ cúng thí vật chẳng hạn. Chỉ có một số ít người chịu chấp nhận Pháp hành thiền, còn phần đông những người khác thì cứ e sợ Pháp tu tập này sẽ làm họ mất trí. Ở miền Đông Bắc Thái Lan, hầu hết mọi người

đều rất sùng thượng vấn đề thần quyền như bùa chú, và các hiện tượng siêu hình mà không quan tâm gì tới Phật Giáo cả. Người ta đã từ chối Phật Giáo để rồi lại chấp nhận những điều hết sức nghịch lý như sẵn sàng giết thú vật làm lễ hiến tế để cầu phước. Ngài Ajahn Chah đã can đảm phủ nhận những tín ngưỡng mù quáng như vậy, và thế là chưa kịp độ được ai thì Ngài lại có quá nhiều kẻ thù.

Nhưng dẫu sao cũng phải nhận rằng Thiền Sư Ajahn Chah vẫn nhận được lòng thương kính của đông đảo quần chúng, dù Ngài không hề cố ý gây tạo cảm tình với ai, và cũng chẳng có hứng thú gì với những tình cảm đó. Đối với các đệ tử của mình, ai muốn ra đi thì Ngài sẵn sàng chấp nhận một cách dễ dàng, thậm chí còn gửi gắm họ tới chỗ họ đã chọn. Còn đối với những vị Sư đệ tử hết lòng thương kính Ngài, nếu cần, Ngài cũng dễ dàng gửi họ đến các ngôi thiền viện khác. Có thể nói rằng ngay trong chính tình cảm thầy trò, Thiền Sư Ajahn Chah vẫn luôn lấy tinh thần tập thể làm trọng. Ngài xem vị Sư nào cũng là thành viên trong Giáo Hội, mà không hề muốn ràng buộc bất cứ ai bằng thứ tình cảm riêng tư.

Cho đến bây giờ, tôi vẫn còn nhớ rõ một kỷ niệm về Thiền Sư Ajahn Chah vào một ngày Tết Thái Lan mấy năm về trước, lúc Ngài còn sống. Hôm đó, theo lệ thường nhân dịp đầu năm, các Phật tử kéo nhau lên thiền viện đông đảo lắm. Sau giờ tụng Kinh chiều, Ngài bắt đầu thuyết Pháp để sau đó là tiết mục hành thiền tập thể. Lúc gần giữa đêm, có người vào báo với Thiền Sư Ajahn Chah là có một vị Hòa Thượng từ một ngôi thiền viện làng đến viếng thăm. Tôi không sao quên được hình ảnh Ngài Ajahn Chah

đã đích thân bước ra ngoài để tiếp đón vị Hòa Thượng kia. Ngài cầm lấy chiếc dèm (đầy) của vị Hòa Thượng, rồi tự tay trải tọa cụ cho vị này ngồi. Sau đó, Ngài đã quỳ xuống đánh lễ vị Hòa Thượng này bằng ba lần cúi lạy thật nghiêm túc và hết sức thành kính. Có thể nói đó là ba cái cúi lạy đẹp nhất mà tôi đã thấy được trong đời mình. Thiền Sư Ajahn Chah đã có một phong cách khiêm tốn tuyệt vời quá. Ngài đối xử với vị Hòa Thượng kia bằng thái độ hạ mình của một vị tân Sư mới xuất gia, và điều đáng nói hơn nữa là Ngài đã thực hiện điều đó ngay trước mặt hàng trăm đệ tử đồ chúng của mình như chẳng còn màng gì tới những suy nghĩ về danh phận, địa vị bản thân nữa.

Tôi nghĩ rằng Thiền Sư Ajahn Chah sở dĩ có được cái phong cách sống bất phàm đó chính vì Ngài đã không tự xem mình là một con người Riêng Biệt, Bất Biến nữa, mà Ngài luôn có thể trở thành bất cứ con người nào mình muốn. Đôi lúc, chúng ta có thể thấy Ngài là một con người cả quyết, cứng rắn nhưng nếu cần thì Ngài cũng có thể là một vị Thiền Sư thật mềm mỏng, dễ gần. Bản thân Ngài là người luôn tự tĩnh, sống nhiều về chiều sâu, nhưng trong từng cử chỉ và sinh hoạt lớn nhỏ của Ngài đều luôn nhắm đến niềm hạnh phúc cho người khác.

Thiền Sư Ajahn Chah là một người vô cùng sâu sắc và tế nhị khi phải đối diện với những vấn đề thuộc quan điểm tư tưởng của người khác, dầu đó là cá nhân hay một tông phái. Chẳng hạn như lần đó có người đến hỏi Ngài về vấn đề A La Hán với Bồ Tát, và muốn được Ngài cho biết ý kiến bởi từ trước đến giờ giữa Phật Giáo Nam Tông và Bắc

Tông vẫn có hai quan điểm khác nhau về vấn đề này. Vừa nghe xong câu hỏi, Ngài Ajahn Chah thông thả trả lời:

- Đừng ham là A La Hán hay Bồ Tát và cũng đừng muốn mình trở thành bất cứ cái gì hết. Quý vị hãy coi chừng mình sẽ bị đau khổ bởi những cái gọi là A La Hán, Bồ Tát hay chi chi đó.

Tôi có cảm giác rằng Thiền Sư Ajahn Chah đã không muốn mình là bất cứ cái gì cả. Ngài đã tự thể hiện tinh thần Chánh Pháp qua những giá trị tu học ở chính mình mà điều đó thì rõ ràng là không hề có ý nghĩa xây dựng, đắp tô một con người nào hết.

Ngay từ lần đầu tiên gặp gỡ với Ngài, tự nhiên tôi đã có một niềm tin thật là mãnh liệt vào sự hướng dẫn của Ngài, đặc biệt là đối với tinh thần xả hỷ vong thân mà Ngài đã thể hiện. Tôi đã vô cùng thích thú khi nhận ra tinh thần đó ngay trong chính những ngày tháng tu học của mình. Có thể nói Thiền Sư Ajahn Chah đã tự hiểu được rằng mọi rắc rối trong đời sống đều được sản sinh từ chính bản thân mỗi người. Và nhận thức đó không hề là một kiến thức mang tính giáo điều nữa, nó phải là cái khả năng tinh thần mà mỗi người phải tự thể nghiệm lấy. Chính nhận thức đó sẽ giúp cho mọi sự trên đời có vẻ dễ chịu hơn.

Có thể nói đó là thành quả quan trọng nhất mà chúng ta có thể đạt được qua mọi thăng trầm của cuộc tu. Cái quan trọng trong cuộc tu nằm ở chỗ chúng ta biết quay về với chính mình và thấu suốt bản thân. Giá như tôi cứ nhớ hoài những lời dạy về vấn đề Ngã chấp và vô minh mà mình đã được tiếp thu rồi tu tập đúng theo như vậy,

thì tôi tin chắc rằng tôi có thể tự hiển mình một cách tự nguyện cho Sư phụ của tôi. Thái độ vong thân này sẽ mang lại cho chúng ta một nguồn đạo lực to lớn bởi vì đây cũng là một cách suy tưởng về Ân Đức Tăng Bảo, một trong những đề mục có ý nghĩa trường dưỡng niềm tin cho chúng ta.

Tôi mong sao quý vị ở đây sẽ tìm thấy trong buổi nói chuyện này của tôi một chút giúp sức nào đó cho cuộc tu của quý vị.

BUÔNG XẢ NGAY TRONG HÀNH ĐỘNG

(Một bài Pháp thoại của Thiền Sư Ajahn Jayasaro, được thuyết tại thiền viện Phật giáo Amaravati vào ngày 29/5/2006 do Diệu Liên Lý Thu Linh chuyển ngữ)

Một trong những lời dạy được biết đến nhiều nhất của Thiền Sư Luang Por Chah (Ajahn Chah) là sự buông xả. Và một trong những câu Ngài thường dùng để giải thích buông bỏ là gì, làm sao để phát triển đức tính đó là ta phải biết buông “ngay trong hành động”. Điều đó ngay lập tức nhắc nhở chúng ta rằng buông bỏ không phải là kiềm chế hành động một cách thụ động, mà là sự buông bỏ ngay chính trong hành động.

Là Tăng Ni tu theo trường phái Thiền Lâm Thái Lan, đôi khi chúng tôi tự thấy mình chấp vào giới luật quá mức. Đó là sự kết tội khó chối bỏ. Nếu ai cho rằng bạn quá chấp vào giới luật, có phải là bạn phải dừng việc giữ giới để chứng tỏ là bạn không chấp chặt vào chúng không? Sự nghĩ là cần có sự phân biệt giữa sự bám víu, dính chấp với sự nhiệt thành, nguyện ước.

Thật vậy, trong Pāli, có sự phân biệt giữa hai từ quan trọng này: Upādāna và Samādāna. Upādāna là từ có thể nhiều bạn cũng đã biết, thường được dịch là “sự bám víu” hay “dính chấp”. Samādāna là từ thường thấy trong giới luật. Điều khác biệt là với Upādāna, ta dính chấp do vô minh. Với Samādāna, ta bám giữ điều gì đó với trí tuệ, ta giữ chặt nó cho đến khi nào không còn cần thiết. Ngài Ajahn Chah giải thích điều này bằng cách nói rằng không phải là ta không nắm giữ vật gì. Thí dụ, khi đổ nước vào chai, ta cầm chai nước, nghiêng chai cho đến khi đầy, thì ta sẽ để chai xuống. Nếu ta không cầm đến chai nước, ta sẽ không thể đổ được nước vào chai. Vì thế, Samādāna là cầm nắm vật gì đó, nguyện giữ một giới luật nào đó hay hành Pháp với trí tuệ. Hoặc khi đã nguyện ước điều gì, ta nhớ nghĩ đến nó với lòng chí thành.

Buông bỏ không có nghĩa là ta không chịu trách nhiệm, không hành Pháp, nhưng là ta buông bỏ ngay chính trong các Pháp hành này. Vậy thực sự là ta buông bỏ cái gì? Ta buông bỏ năm uẩn. Đó là thân, thọ, tưởng, hành, các Pháp thiện và bất thiện trong tâm và thức. Khi ta nói buông bỏ chúng, đây là cách nói ngắn gọn có ý nghĩa là ta buông bỏ các tham ái và bám víu vào vật chất do vô minh. Nhưng dầu ta ở đâu, ta là ai, ta đang hành theo Pháp nào, ta vẫn luôn phải đối mặt với năm uẩn này.

Chúng ta buông bỏ mọi dính chấp vào thân vật chất. Không có nghĩa là ta lơ là hay không uống thuốc khi bệnh tật, nhưng là ta luôn quán sát tâm và cẩn thận để không coi thân này là ta. Trong xã hội ngày nay, áp lực khiến ta coi thân này là của ta rất lớn. Trước đây, phần đông sống

trong các cộng đồng nhỏ, không có nhiều cơ hội đi đây, đi đó, nhất là ở Thái Lan, hay ngay cả ở các nước phương Tây trước cách mạng công nghệ. Những lần bạn phải đối mặt, gặp gỡ hình ảnh của ai đó hấp dẫn, đẹp mắt hơn bạn là điều hiếm hoi. Nhưng ngày nay, nhất là bạn sống đời thể tục, bất cứ đi đâu bạn cũng bị bao vây bởi hình ảnh của những người quyến rũ, đẹp đẽ. Có thể là trên các biển quảng cáo, truyền hình, hay trong các tạp chí, bạn luôn cảm thấy phải so sánh bản thân, so sánh thân mình với thân người, để cảm thấy không bằng lòng với thân của mình. Nhất là khi phần đông phụ nữ trong lịch sử luôn bị tẩy não hay áp lực để coi sự hấp dẫn của thân xác họ là thước đo giá trị cá nhân họ.

Dĩ nhiên, nếu bạn tự coi thân là mình, tức bạn xác tín mình với một thứ sẽ phản bội bạn. Thân không phải là bạn tốt của ta đâu. Ta làm mọi thứ cho thân, chăm sóc nó kỹ lưỡng, tốn rất nhiều thời gian để quan tâm đến nó... Ta quá tử tế với thân, nhưng cuối cùng thì nó đã trả ơn ta như thế nào? Nó trở nên già nua, bệnh hoạn, rã rời, rồi chết. Đây là sự nhắc nhở về một sự thật cơ bản mà ta cần luôn để tâm đến: Đó là không có gì bền vững. Thật là một câu nói xác thực. Nó nhắc nhở ta đến một sự thật đơn giản, rất đơn giản của vô thường (Ānicca). Không có gì kéo dài. Khi hướng tâm đến các chân lý rất đơn giản này ta nhận thấy tất cả chúng ta đều khó chấp nhận chúng. Chúng ta đã ao ước nhiều thứ được kéo dài biết bao nhiêu, ít nhất là những thứ ta ưa thích? Ta thấy trong các chuyện tình cảm lãng mạn: Đêm trăng, chàng trai trẻ, cô gái trẻ, 'ước muốn là đêm nay sẽ kéo dài mãi mãi, không

tàn'. Sao họ lại nói thế? Vì họ biết rằng đêm sẽ không thể kéo dài mãi. Vì đêm trắng và các cảm xúc lãng mạn sâu sắc sẽ không kéo dài, vì thế người ta thường nói câu, 'Giá mà điều này có thể còn mãi, giá mà ta có thể giữ chặt giây phút này'. Nhưng ta không thể. Không có gì bền vững.

Thân không còn mãi. Nên ta càng chăm chú cho Ngã chấp, Ngã mạn, và coi thân là ta, thì ta đã chuẩn bị để đón nhận khổ đau. Vấn đề không phải là ta cần phải có một thái độ như thế nào đối với thân, mà là việc ta phải có ý hướng quán sát nó thật rõ ràng. Khi quán sát thân của người khác, ta có thể thấy mình thiên kiến, kỳ quặc như thế nào, khi ta thường có khuynh hướng chỉ nhìn ở một vài phần của thân, chứ không chú tâm đến những phần khác. Tâm thường bị cuốn hút bởi những phần thân thể được coi là hấp dẫn, dễ nhìn, mà ta cho là đẹp, là xinh. Khi ta thấy ai đó hấp dẫn, thì chỉ một phần vẻ bề ngoài của họ thu hút ta. Chúng ta ít khi nào cảm thấy thích thú với những chất thải trong lỗ tai, lỗ mũi hay các thứ đại loại như thế. 'Tôi đang đi trên đường, và thấy một cô gái xinh đẹp, mũi cô đang chảy nước dãi, lấp lánh trong ánh nắng mặt trời... và tôi biết đó là tiếng gọi của tình yêu'.

Có ai tả người yêu của mình như thế chưa? Chắc chắn là không phải thế! Nhưng các chất thải trong mũi, trong tai, cũng thuộc cơ thể như mọi thứ khác trong cơ thể như tóc, ngực, chân tay, mà người nam và người nữ cảm thấy thu hút nhau. Nên nếu quán sát, ta sẽ thấy sự hấp dẫn của thân chỉ là phiến diện, không đầy đủ. Nói thế, không có nghĩa là ta phải trở nên khổ sở, và nhìn mọi người là những thân thể dơ bẩn, gớm ghiếc. Nhưng ta

quán sát để nhận biết là việc ta ưa thích thân có phiến diện không, vì cái nhìn một chiều thường do vô minh mà ra. Và ở đâu có vô minh, ở đó có tham ái. Ở đâu có tham ái, ở đó có chấp thủ. Ở đâu có thủ, ở đó có khổ. Vì thế, khi ta cảm thấy ái luyến thân, ta phải cố gắng nhận ra được sự ái luyến đó, để thấy khổ đã tiềm ẩn trong đó. Để từ đó ta có động lực, nguyện ước từ bỏ sự ái luyến đó.

Với cảm thọ cũng thế; hãy xét xem cuộc sống của ta bị chế ngự bởi các cảm xúc vedanā, như thế nào, chúng hạn chế các hành vi của ta ra sao. Đã bao lần ta quay lưng lại với các việc thiện lành, cao cả, đẹp đẽ, chỉ vì ta sợ cảm thọ khổ, các cảm xúc khó chịu mà ta có thể phải đối mặt khi hành các việc thiện đó? Đã bao lần ta thực hiện các hành vi mà ta biết là sẽ đưa đến khổ đau, những việc ngu dại, tầm thường, xấu xí, chỉ vì sự khao khát được có các cảm thọ dễ chịu phát khởi khi thực hành chúng? Đã bao lần ta phản bội lại chính các lý tưởng của mình vì yếu đuối nhưng lại coi đó là sự thể hiện của cảm xúc dễ chịu, tránh được các cảm thọ khó chịu?

Trong xã hội tân tiến, một trong những đức tính thường bị quên lãng, coi thường nhất là kiên nhẫn, kiên nhẫn chịu đựng. Một trong những tiện ích của tiền bạc được coi là sự tự do mà nó mang đến, để ta có thể tránh phải chịu đựng những thứ ta không thích, trong khi ngược lại ta có thể có mọi thứ trong tầm tay bất cứ khi nào ta muốn, ngay khi ta muốn. Ngay cả trong chốn thiền môn, đôi khi ta nói, 'Thật là kinh khủng, nhưng ít nhất tôi cũng có sự kiên nhẫn chịu đựng'. Giống như một thứ quà tặng bất ngờ. Nếu ta không được gì từ một việc gì đó, thì ít

nhất ta cũng có sự kiên nhẫn chịu đựng. Kiên nhẫn không còn là một đức tính được mọi người, ngay cả các thầy tu ngày nay đề cao, khuyến khích. Tuy nhiên, khi đọc Bộ Luật Tỳ khưu Tóm Tắt, ta nghe Đức Phật nói gì? Ngài nói rằng kiên nhẫn chịu đựng là chất đốt thượng hạng cho các uesthiem.

Nói đúng ra, nếu bạn thành tâm muốn xóa bỏ các uesthiem, thì khi ai đó có hành động khiến bạn thực sự bức mình đến nỗi chỉ còn biết kiên nhẫn chịu đựng, thì bạn cần phải hết sức mang ơn họ vì họ đã giúp bạn thiêu đốt uesthiem của mình. Khi ta thấy mình phải vận dụng sự kiên nhẫn, không có nghĩa là ta không đang tu tập, hay đó chỉ là việc thực hành phụ, không quan trọng. Thực ra, đó là trọng tâm của việc thực hành. Nhưng ở đây, có điều ta phải nhớ tới, đó là sự kiên nhẫn thực sự (khanti), không tính kể thời gian. Nếu bạn nghĩ rằng, suy nghĩ ‘Còn bao nhiêu phút nữa? và ‘Khi nào cảnh này mới chấm dứt?’. Đó không phải thực sự là kiên nhẫn. Trái lại, kiên nhẫn không có ý niệm về thời gian. Nó là một sự kiên nhẫn toàn hảo.

Có một câu nói rất tuyệt vời của Thiền Sư Sumedho: ‘Sự bình an cùng hiện hữu với sự không bình an’. Hãy quán sát thái độ của bạn đối với các cảm thọ khổ và lạc, rồi tìm phương cách để buông bỏ chúng. Dĩ nhiên, khi hành thiền, chúng ta nhằm đạt đến sự an bình, thanh tịnh, tâm sáng suốt. Nhưng đồng thời, ta cũng cần nhận thức rằng thiền chỉ là một phương cách để ta có thể đối mặt với bản thân. Giống như ta đang đặt tâm dưới kính hiển vi. Và một trong những thứ ta cần phải chú tâm quán

sát khi hành thiền là thái độ, phản ứng của ta đối với các cảm thọ lạc hay khổ.

Điều gì thường xảy ra khi chân, gối hay lưng bạn bắt đầu đau nhức trong lúc hành thiền? Bạn có thấy trầm cảm? Bực bội? Bứt rứt? Các phản ứng gì đã xảy ra? Nếu các phản ứng tiêu cực thường phát khởi khi bạn thấy đau ở thân khi ngồi thiền, bạn có thể khá chắc chắn rằng các phản ứng tương tự cũng xảy ra trong đời sống hằng ngày của bạn khi bạn phải chịu đựng điều gì đó không như ý, dầu đó là vấn đề của thân hay tâm. Khi hành thiền, bạn phơi bày và có thể nhìn rõ hơn các phản ứng tâm lý khá phức tạp đối với các trải nghiệm xảy ra trong đời sống hằng ngày, nhưng nó giống như đang xảy ra trong phòng thí nghiệm.

Đối với các lạc thọ cũng thế. Một số thiền sinh e ngại các lạc thọ một cách đáng ngạc nhiên, họ sợ bị cuốn trôi theo nó, sợ chìm đắm, bám víu vào đó. Nhiều người có thể sợ đến mức họ không thực sự quán sâu đối tượng Thiền Quán đúng như đòi hỏi. Đó là nỗi sợ của một ân sủng tràn đầy. Đôi khi, nhu cầu tự chủ có thể còn mạnh mẽ hơn sự chuyển tiếp đến hạnh phúc và bình an nội tại.

Nhưng con đường đến giải thoát, con đường đến sự hiểu biết về khổ, cần phải được theo đuổi trọn vẹn, và khổ chỉ có thể thực sự được hiểu với tâm hạnh phúc. Nếu bạn không có một tâm bình an, hạnh phúc, thì bạn luôn cảm thấy 'nỗi khổ của tôi'. Cách duy nhất mà ta có thể hiểu về khổ như trong Tứ Diệu Đế là khi ta không có khổ, khi ta cảm thấy hạnh phúc, thoải mái, tự tại, ít nhất cũng ở mức

độ của vedanā (cảm giác). Vì thế, Sukha (lạc) là một phần trên đạo lộ. Và thiền sinh, người thực hành, đang thiết lập một sự liên hệ khôn ngoan, trí tuệ với các cảm giác dễ chịu. Đó là sự buông bỏ các lạc thọ. Lạc thọ chỉ là lạc thọ, chỉ chừng đó, không hơn, không kém. Điều đó thật tuyệt vời nhưng không phải là tuyệt đỉnh. Tuy nhiên, ta vẫn có thể cảm nhận và sử dụng nó trên con đường đạo.

Buông bỏ các cảm giác dễ chịu hay khó chịu, không có nghĩa là ta quay lưng lại với chúng, hay trở nên vô cảm. Hoàn toàn không như thế! Nhưng đó là sự tỉnh thức đối với trạng thái khó chịu, dễ chịu hay trung tính. Đa số chúng ta luôn có cảm giác không hài lòng và khó chịu trong tâm vì không hiểu rõ về cảm thọ. Nếu ai đó nói, ‘Này, tôi sẽ trao bạn một chút khổ thọ, một chút đau đớn, chỉ một chút ít thôi. Bạn có đồng ý không? ‘Không, Không ai muốn nhận cả’. Tôi sẽ trao bạn một chút an nhiên, chỉ một chút xíu ân sủng, một tí tẹo an vui’. ‘Vâng, cảm ơn!’ Đó là sự quán tưởng về các chuyển động này trong tâm.

Một trong những giá trị của Samādhi, sự định tâm có được là nhờ sự phát triển tâm, là một khả năng cực kỳ hiệu nghiệm khi ta trải nghiệm sự vật mà không bám chấp vào chúng, và có thể thấy cảm giác là cảm giác: Khổ thọ hay lạc thọ. Đó là cái ta muốn quan tâm. Vì thế, nếu bạn ngồi thiền và cảm thấy đau, thấy khó chịu, không có nghĩa là bạn không thể hành thiền. Sự việc là thế này. Đó là vấn đề an trụ một cách đầy đủ, hoàn hảo; tỉnh thức trong thực tại hiện tiền và tập buông bỏ các cảm xúc bên trong.

Ai cũng có Tướng (Saññā). Nhưng ta thường sống dựa vào Tướng quá nhiều, và mang trong đầu nhiều ý tướng thường chưa được kiểm chứng; các ý nghĩ về người, về hoàn cảnh, về nơi chốn, Tôi nhớ có lần tiếp chuyện với một nhà Sư đang chỉ trích một vị Sư khác. (Đúng vậy, ngay cả quý Sư đôi khi cũng làm thế). Ông nói, 'Vị Sư đó từ đâu đến đây, mà không được tốt mấy. Ông ta có tánh xấu này, tánh xấu kia'. Tôi nói, 'À, vậy Sư biết vị Sư đó rõ quá nhỉ?' Sư kia nói, 'Vâng, chúng tôi đã an cư mùa mưa cùng nhau 5 năm trước'. Vậy đó, Sư ấy nghĩ mình biết rõ vị Sư kia, dựa trên thời gian 3 tháng, 5 năm về trước. Đây là một thí dụ cho thấy ta nhìn người khác là những cái Ngã, là thứ gì đó cứng nhắc, không lay chuyển, trong khi thực sự tất cả chúng ta là những chúng sanh luôn thay đổi. Không có gì bền chặt, không có gì không lay chuyển trong chúng ta. Điều này càng đúng hơn cho những ai đang trên đường tu tập.

Ở Thái Lan, cũng như ở nhiều quốc gia khác, các thầy bói, cô đồng coi chỉ tay rất được ưa thích. Nhưng người coi chỉ tay giỏi sẽ từ chối không coi chỉ tay của thiền sinh, người tu hành rất ráo. Họ nói rằng khi bạn bắt đầu hành thiền, khó thể đoán được gì ở bạn. Họ không tin rằng mình có thể đoán được tương lai của những thiền sinh đã giữ Giới – Định – Tuệ (Sīla – Samādhi - Paññā), sự thực hành bên trong, bên ngoài một cách nhuần nhuyễn.

Điều gì đó đã thay đổi. Sự đổi thay sẽ xảy ra. Đức Phật đã nói điều này một cách hoàn hảo trong một số sự kiện. Khi những ai trước đây vô tâm, quay lưng với vô tâm, trở nên chú tâm, bước chân lên con đường đạo, họ

trở nên thật tuyệt vời. Họ tỏa sáng thế gian giống như mặt trăng tròn hiện ra sau đám mây. Đây có lẽ là giáo lý căn bản, nổi bật của Phật giáo, ý niệm rằng ta có thể chuyển đổi. Tương lai của ta không do đấng thần thánh nào, hay niềm tin hay các ngôi sao quyết định. Nó được quyết định bởi chính các hành vi của thân, khẩu và ý. Chúng ta có đủ khả năng để nhận lãnh trách nhiệm cho cuộc đời của mình và những chuyển đổi có hiệu lực, bền vững, các chuyển đổi vi diệu, nếu ta hành theo con đường Bát Chánh Đạo mà Đức Phật đã đề ra cho ta; không lựa chọn, so sánh, mà cả con đường, cả bao tầng bậc của giáo lý.

Vì thế, hãy nhận thức xem chúng ta bị giới hạn bởi tưởng, bởi ký ức đến độ nào. Ta có những cái tưởng về bản thân như vô hy vọng, vô dụng, thiếu sót (hoặc ngược lại là người đầy khả năng, nhanh nhạy, ...). Nhưng tóm lại, những thứ này chỉ là Tưởng. Đã từ lâu, bạn mang cái ý nghĩ về bản thân như là một loại người nào đó, rồi bạn nghĩ về nó quá nhiều, bám vào đó quá lâu, đến nỗi nó trở thành một sự thật không cần minh chứng. Rồi một ngày khi đang hành thiền, bỗng nhiên bạn thấy rằng chúng chỉ là bong bóng. Chỉ là một ý nghĩ khác. Một cái tưởng khác. Nó chỉ là cái phát sinh rồi qua đi.

Nhiều người thường đến với sự thực hành tâm linh, với thiền tập, với ý nghĩ rằng, 'Tôi không hài lòng với việc tôi là ai. Tôi muốn chuyển đổi thành một con người khác'. Ý nghĩ rằng bạn là mẫu người bạn không thích, bạn muốn là một ai đó, là sai lầm và là một cái nhìn khá tiêu cực. Thay vào đó, khi quán xét kỹ, bạn nhắm vào việc quán sát

và học hỏi từ những gì ở ngay hiện tại. Lúc đó, bạn sẽ thấy rằng các ý nghĩ của việc là ‘ai đó’ chỉ là những thứ phát sinh rồi qua đi. Không có gì bền vững với chúng cả. Nếu có ‘vấn đề’, thì đó không phải là một vấn đề. Nhưng dầu có quán xét kỹ bản chất của tướng và ký ức, bạn không thể sống mà thiếu chúng. Bạn phải buông bỏ ngay trong ký ức và tướng. Buông bỏ bằng cách nhìn ký ức và tướng như chúng là; Chỉ như thế; Đúng như thế; Giống như thế; Đó là cách của tâm; Tâm vận hành như thế; Và như thế là ổn.

Uẩn thứ tư là Hành uẩn (Saṅkhāra). Đó là uẩn của nghiệp. Ta có thể nói về Năm uẩn bằng nhiều cách khác nhau. Trong năm uẩn, thì bốn uẩn là Thân (Rūpa), Thọ (Vedanā), Tưởng (Saññā) và Thức (Viññāṇa) chính là Vipāka, nghiệp quả của quá khứ. Trong khi Hành uẩn (Saṅkhāra) được dẫn dắt, làm chủ bằng ý chí. Đó là uẩn tạo nghiệp: Nghiệp thiện và nghiệp ác, các hành vi thiện và bất thiện. Và ý muốn, tư tưởng, sự chú tâm là các Pháp mà ta cần buông bỏ.

Ở đây, ta phải phân biệt giữa Thiện nghiệp (Kusala) và Bất thiện nghiệp (Akusala). Chúng ta buông bỏ một số ý muốn bằng cách phớt lờ chúng. Có một số ý nghĩ, một số dòng tư tưởng, quá độc hại đến nỗi ta không dám để tâm nghĩ đến chút nào. Khi tâm ý thức rằng các Pháp độc hại như tư tưởng bạo lực, muốn làm hại hay lợi dụng người khác,... Tâm sẽ mạnh mẽ chặt đứt, như một kiếm sĩ, những sự ích kỷ, sân hận, đầy dục vọng hay các loại ý nghĩ mang tính phá hoại. Ở đây, việc buông bỏ trở nên mạnh mẽ hơn. Đó là sự cắt bỏ.

Đối với các ý thiện đó là vấn đề thực hành chúng nhưng không coi chúng là mình. Ta thực hành chánh niệm, phát triển tâm từ, thực hành kiên nhẫn chịu đựng, Với nỗ lực không suy suyển, không dừng dứt. Đây là những công việc ta tự đặt ra cho mình, mà không tạo tác ra một ‘cái Ngã’ hay một ‘chúng sanh’ mới dựa trên đó. Nên chúng ta buông bỏ, không để tâm bị lôi kéo bởi những thứ ‘nên là’. Một khi bạn có ý nghĩ sự việc phải nên là, bạn sẽ bị đối mặt, bị bực bội khi sự việc không phải giống như bạn nghĩ chúng phải là.

Tại sao bạn coi hành vi của một người nào đó là lỗi bịch? Thường đó là vì bạn đã có ý nghĩ rằng họ không nên như thế. Vì thế, khi tâm đã trụ trên ‘cái phải là’ và ‘không nên là’, bạn đã tự làm khổ mình. Tại sao người ta không nên ích kỷ? Tại sao người ta không nên lẩn lướt? Tại sao người ta không nên làm những việc khủng khiếp mà họ đã làm? Tại sao không? Nếu tâm họ là như thế, nếu họ nhìn sự việc như thế, có loại quan niệm đó, những loại giá trị đó, thì tại sao không? Do đó, hành vi của họ hoàn toàn là tự nhiên. Khi nhân duyên là vậy, thì hành vi sẽ giống như thế. Khi bạn càng có thể nhìn mọi thứ qua nhân duyên, thì bạn càng dễ buông bỏ. Nếu có ai đó nói năng cộc cằn, thô lỗ, bạn thấy đó là vì cách họ nhìn sự vật như thế, vì họ đã phát triển loại thói quen đó và đã luôn nói năng theo cách đó. Bạn càng nhìn thấy được các nhân duyên ẩn chứa trong hành vi của người khác, bạn càng dễ buông bỏ.

Cảm giác rằng mình là độc nhất nằm ở đâu? Chúng ta nói rằng, ‘Tôi thực sự là vậy. Đó là tôi. Đó là điều khiến tôi khác với mọi người. Đây là thứ khiến tôi đặc biệt. Đây

là thứ khiến tôi là tôi'. Đó là nơi ảo giác có mặt. Đó là nơi dính chấp có mặt. Cái nhu cầu muốn được khác biệt, muốn nổi bật giữa đám đông hay chìm trong bóng tối; đây là những phản ứng đối với nhu cầu cơ bản muốn tạo ra một thiên đàng an ổn, một nơi ẩn náu ở nơi không thích hợp. Chúng ta tìm chỗ ẩn náu. Chúng ta tìm thứ gì đó bền vững, an toàn, dài lâu,... Ở một nơi chốn không bền vững, vô thường và không kéo dài. Không có gì sai với thân. Không có gì bất ổn với thọ, tưởng, ý nghĩ, cái thấy, cái nghe, nếm, tất cả mọi thứ. Những thứ này chỉ là như thế. Nhưng vấn đề chỉ phát khởi khi ta đòi hỏi, hy vọng, mong ước những thứ này mang cho ta những thứ chúng không thể có. Những thứ ta tìm kiếm một cách vô vọng là sự thường hằng, hạnh phúc, bền vững và những thứ chỉ có thể tìm được trong sự giải thoát khỏi dính chấp, trong sự thắm nhuần Tứ Diệu Đế.

Vấn đề không phải là ta có đối trị được các uế nhiễm hay không. Vì uế nhiễm có mặt và chỉ có thể hiện hữu khi ta không nhìn thấy sự vật rõ ràng. Ta không nhận thức được rằng bên trong năm uẩn này có điều gì đó muốn vươn tới Níp Bàn, khiến ta cảm thấy muốn hướng tới Níp Bàn; muốn buông bỏ mọi dính chấp vào thân, thọ, tưởng, ý nghĩ, giới hạnh, các thói vô đạo đức và thức. Qua việc thực hành, chúng ta tập 'có mặt' trong hiện tại sống động, tỉnh thức đối với cách các sự vật có mặt, hơn là cách ta nghĩ chúng là, cách chúng 'phải' là. Ngay lúc này điều gì đang xảy ra? Cuộc sống này là gì? Thân là gì? Các cảm thọ là gì? Các tưởng là gì? Các thức là gì qua các căn mắt, tai, mũi, lưỡi, thân? Đây là tâm biết tìm tòi, khảo sát, tự vấn.

Đức Phật không hề muốn chúng ta chỉ biết tin vào những điều Ngài dạy. Đây không phải là một hệ thống niềm tin. Đức Phật đã cho chúng ta các dụng cụ để đào sâu vào bản chất cuộc sống, để ta chỉnh sửa ngày càng rõ ràng hơn, ngày càng xác thực hơn, với những gì đang thực sự xảy ra ngay tại đây và bây giờ. Vì thế, hãy buông để nhận thấy khi dính chấp vào sự vật, gánh nặng đó sẽ như thế nào, sẽ giới hạn như thế nào, sẽ tằm tối như thế nào; bám chấp vào thân, thọ, tưởng, tất cả những thứ chướng ngại này, với hy vọng và nguyện cầu rằng chúng sẽ cho ta điều mà chúng không thực sự có thể có.

Càng buông, ta càng thấy nhẹ hơn, càng thấy hạnh phúc hơn. Qua hạnh phúc của việc buông bỏ mà tâm có đủ can đảm, có sức mạnh để thẩm thấu các sự vật như thế nào. Tâm bất an thường yếu đuối, tản mạn, rời rạc, không có sự vững chãi nội tại của định.

Chỉ qua khả năng buông bỏ các đấm nhiễm như tưởng về quá khứ hay tương lai, cùng với sự từ bỏ các cảm giác nhỏ nhặt, tầm thường, mà tâm có thể thẩm thấu những gì sâu xa hơn.

THIỀN SƯ AJAHN VAJIRO



TIỂU SỬ TÁC GIẢ

Đại Đức Vajiro (Pill Sunton) sinh năm 1953 tại Kuala Lumpur, Malaysia. Đại Đức đã từng học tại trường Lancing Collect, rồi sau đó lại theo học ngành

Kinh tế ở Đại học Bath University. Cả hai trường này đều ở Anh Quốc, và năm 1974, Đại Đức đã tốt nghiệp Đại học với số điểm xuất sắc. Vào đúng thời gian này, một người bạn đã rủ Đại Đức đến tham dự một thiền khóa mười ngày tại trung tâm Phật Giáo Oakenholt.

Sau đó, Đại Đức đã tiếp tục dự thêm các thiền khóa khác trong thời gian 1976 và 1977. Năm 1977, nghe tin Thiền Sư Ajahn Chah cùng Ngài Ajahn Sumedho sang viếng thăm Oakeholt, Đại Đức đã đến thiền viện Hampstead để gặp gỡ hai vị. Sau lần gặp gỡ này, Đại Đức đã là một thiền sinh xuất sắc. Năm 1978, Đại Đức xin được làm Giới tử và sống ở Chithurst trong ít lâu trước khi qua thiền viện Wat Pap Pong ở Thái Lan. Năm 1979, Đại Đức tu Sa Di và một năm sau, thọ giới Tỳ Khưu với Ngài Ajahn Chah.

Đại Đức Vajiro đã quay lại Anh quốc năm 1984 và cùng các huynh đệ xây dựng trung tâm Phật Giáo Amaravati. Hiện nay, Đại Đức đang sống tại Chithurst.

Bài viết dưới đây là phần trích lại từ một thời Pháp của Đại Đức tại Chithurst năm 1988.

NẾP SỐNG CHIA SẺ

Cảm giác phân biệt là một cảm nghiệm về sự hiện hữu của mọi loài chung quanh mình. Chúng ta có thể nhận ra điều đó trong chính bản thân hoặc thậm chí trong cả các loài thú vật. Cái ý thức về người này, vật nọ hoặc tự xác định lấy sự khác biệt giữa mình với người khác, đó chính là thái độ phân biệt. Chúng ta luôn cố gắng bằng đủ mọi cách để trang bị và nâng cấp tinh thần phân biệt đó của mình. Có thể nói rằng mọi nỗ lực đó của chúng ta đều là những hình thức khác nhau của sự chấp thủ. Chúng ta chấp thủ đủ mọi thứ và luôn tự tạo cho mình một môi trường để duy trì nó. Cái gì chúng ta cũng muốn giữ lại cho riêng mình cả, từ cái nhỏ nhoi cho đến cái to tát nhất. Như đã nói, càng chấp thủ cũng chỉ có nghĩa là chúng ta càng củng cố thêm cái tinh thần phân biệt.

Một hình thức tinh vi khác của sự chấp thủ tức tinh thần phân biệt chính là thái độ Đồng Hóa, Thỏa Hiệp. Kể cả trường hợp chúng ta có cố tình dứt bỏ một cái gì đó thì trong tự đáy lòng, chúng ta vẫn nghĩ đến một sự đánh đổi. Như vậy, thì cuộc tu của chúng ta lúc này cứ giống như một kiểu đi chợ. Chúng ta chịu mất tiền để có được một thứ gì đó. Tinh thần tu tập như vậy chỉ giữ lại được ý nghĩa mặc cả và tính toán, và chúng ta lúc này đã tự vô tình tạo thêm cho mình một chương ngại trên đường tu với bức rào cản của tinh thần phân biệt.

Vấn đề chưa hết đâu, trong những trường hợp đặc biệt hơn, thì tinh thần chấp thủ, phân biệt còn được nguy trang trong một tấm lòng hào sảng, vị tha. Với nó, người ta có thể nhận thức rõ ràng cái tinh thần phân biệt không cần thiết kia để có thể nuôi lớn một lý tưởng sống chia sẻ một cách trọn vẹn. Có điều là tinh thần cởi mở đó lại cũng chỉ là một sự sắp xếp kín đáo để đánh đổi được cái niềm vui của một người không chấp thủ!

Như vậy, trong tinh thần phân biệt, mọi nỗ lực kể cả nỗ lực vượt thoát chính nó chỉ là những nguồn sức mạnh nuôi lớn nó mà thôi. Ý tưởng giải thoát đặt trên cơ sở của sự chấp thủ thì trước sau gì cũng chỉ là một Pháp tu hữu hiệu nhất để chúng ta có thể vận dụng trong ý nghĩa đối trừ tư tưởng phân biệt. Ở đây, tôi muốn nói tới một thái độ bố thí thật sự, một cách cho ra mà không cần nhận lại. Đó không phải là một cách cho mang tính mặc cả hay ban phát. Cho chỉ có nghĩa là cho, là buông tay một cách hết mình mà không hề muốn giữ lại cho bản thân bất cứ cái gì. Đem chia sẻ cho ai đó một món đồ, thì chúng ta cũng trao hết cho họ tất cả tấm lòng của mình, không nghĩ đến chuyện thù tạc và đây mới chính là cách cho mà tôi muốn nhấn mạnh ở đây.

Có lắm trường hợp chúng ta bố thí nhưng bố thí một cách khiếm khuyết, một kiểu cho không được trọn vẹn. Chúng ta có bao giờ chịu tìm hiểu về ý nghĩa của Pháp tu bố thí để có thể hoàn chỉnh nó ngay trong cuộc tu của mình, đồng thời cũng tìm hiểu luôn ý nghĩa công đoạn của Pháp tu bố thí trong suốt quá trình tu học trước khi thật sự giải thoát. Pháp tu bố thí là chặng đường đầu tiên của

con đường tu đạo Ba La mật. Trên ý nghĩa tổng quan thì chúng ta đều hiểu rằng bố thí Ba La Mật là Pháp Ba La Mật cuối cùng mà Bồ Tát bố túc trước khi thành Phật, nhưng trên văn bản Kinh điển thì ta lại thấy Pháp tu Ba La Mật này được xếp ở vị trí đầu tiên.

Tôi nhớ có lần Ngài Buddhādāsa đã từng bảo rằng nếu chúng ta có thể hoàn tất một Pháp tu Ba La Mật nào đó thôi thì các Pháp tu Ba La Mật còn lại sẽ được thành tựu trọn vẹn theo. Tôi nghĩ rằng câu nói đó rất quan trọng khi chúng ta bàn về phép bố thí, bởi ít nhất chúng ta cũng có thể thấy rằng một khi thực hiện Pháp tu bố thí với tâm trạng hoàn toàn cởi mở, vô cầu vô chấp thì ngay giây phút đó các đức tánh khác (có thể gọi là các Ba La Mật) cũng cùng lúc được thực hiện hoàn chỉnh.

Nói một cách dễ hiểu, sự có mặt của các Pháp Ba La Mật trong khoảnh khắc bố thí chính là từng khía cạnh tâm lý tương quan. Trí tuệ Ba La Mật ở đây là khả năng nhận biết một cách rõ ràng về thời điểm, nơi chốn và những gì được đem cho. Chân Thật Ba La Mật lúc này chính là thái độ nghiêm cẩn và trân trọng khi bố thí. Nhẫn Nại Ba La Mật trong trường hợp này chính là khả năng chấp nhận một cách tự nguyện những giới hạn về tâm lý hoặc hoàn cảnh bất trắc nào đó có thể xảy ra trong lúc bố thí. Ly Dục Ba La Mật ở đây là thái độ khước từ khái niệm sở hữu. Nghị lực nâng bước cho những khía cạnh tâm lý trên chính là Tinh Tấn Ba La Mật. Tinh thần độ lượng không phân biệt trong nghĩa cử bố thí chính là Từ Tâm Ba La Mật, và Hành Xả Ba La Mật. Còn Bất Thối Ba La Mật (Chí Nguyên Ba La Mật) thì dĩ nhiên không thể thiếu được trong lúc này

rồi. Đó chính là thái độ dứt khoát không do dự để có thể chia sẻ cái mình có đến người khác mà không phân vân lưỡng lự. Đến đây, chúng ta đã có thể nhận ra được sự hiện diện cùng lúc của các Pháp Ba La Mật ngay trong chính giây phút thực hiện bố thí Ba La Mật rồi, vậy thì chúng ta cũng nên tự hỏi lòng mình xem đã có lần nào biết cho ra một cách trọn vẹn như vậy hay không. Nhớ lại hồi còn ở Thái Lan tôi đã phải khó khăn lắm mới có được một bài học về tinh thần hào sảng. Lúc mới tu, trong những giờ khát thực, tôi đã thấy những ông già bà cả trong thôn xóm cứ dắt nhau ra lề đường đặt bát cho tôi đủ thứ hết: Cơm, bánh, trái cây, đường, kẹo...

Có thể nói là họ có cái gì cho cái đó. Nhìn thấy nét mặt hân hoan của tôi cứ suy nghĩ vẩn vơ mà không hiểu được tại sao người ta lại có thể tốt bụng với tôi đến vậy, tốt bụng một cách thật thà đối với những người chưa hề giúp đỡ được gì cho mình. Tôi thấy tất cả những người đến đặt bát như đều có chung một niềm tịnh tín thật kỳ lạ. Thậm chí có những lần không thấy chúng tôi xuống làng khát thực, các Phật tử địa phương còn dẫn nhau lên thiền viện hỏi đủ chuyện. Họ sợ chúng tôi bị bệnh hay gặp chuyện gì. Thái độ của họ càng làm tôi ngạc nhiên hơn... Lúc tôi đã tìm gặp Đại Đức Jararo rồi nói hết những suy nghĩ của mình. Tôi nhớ Đại Đức Jararo đã nói với tôi một câu thật đơn giản nhưng cũng nhờ đó mà tôi có được một bài học thật hay:

- Sư sẽ không bao giờ hiểu được ý nghĩa của cách cho nếu Sư chưa học được cách nhận, và Sư sẽ không thể

nào hiểu được ý nghĩa của cách nhận nếu Sư chưa hiểu được ý nghĩa của cách cho.

Có đến hai cách cho và cũng có đến hai cách nhận. Cách nhận thứ nhất là bằng thái độ tri ơn, sự cảm nhận được tấm lòng của người đã san sẻ cho mình, và cách nhận thứ hai là ngửa bàn tay mà thấm thía tinh thần xả kỷ cho kẻ giúp mình để từ đó tự có một thái độ tâm lý kính phục. Khi ta biết kính phục người khác thì cũng có nghĩa là một điều hết sức cần thiết để giúp ta vượt qua được tinh thần phân biệt. Cho, cũng có nhiều cách. Ta có thể chia sẻ cho người khác rất nhiều thứ như thức ăn, thuốc men, áo quần, tiền bạc và cả những thời gian, công sức hoặc thậm chí chỉ một tấm lòng kín đáo thôi. Nhưng không phải lúc nào cho cũng có nghĩa là chối bỏ sở hữu bởi có nhiều lúc cho cũng là một hình thức chấp thủ, mặc cả. Cách cho quan trọng nhất là cách cho bằng thái độ mở rộng bàn tay, trải rộng tâm hồn, không nghĩ nhớ gì tới những cái mà mình sẽ có được từ thái độ hào sảng đó. Đó là một cách cho hồn nhiên, tự tại. Và cho ở đây chỉ có nghĩa là cho ra.

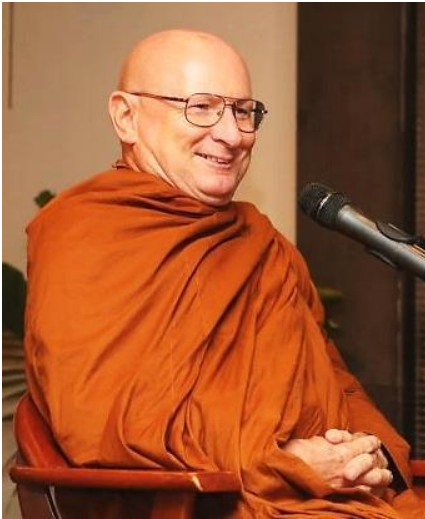
Nói như vậy, cách cho đẹp nhất chính là cách cho bằng tinh thần của Thiền Quán: Chỉ biết cho đi mà không hề nghĩ đến việc nhận lại. Cho chỉ biết là cho. Trong toàn bộ Pháp hành Thiền Quán cũng đã dạy ta như thế: Hãy luôn sống Tỉnh Thức và Chánh Niệm đối với tất cả những gì đang xảy ra. Người hành giả chỉ sống trọn vẹn với từng giây phút hiện tại mà không bận tâm mong đợi bất cứ cái gì. Bởi chính thái độ mong đợi đó, dù là mong đợi một thành quả tu học cũng vẫn cứ là một thái độ mặc cả, chấp

thủ và phân biệt trong khi chính chúng lại là những cái mà chúng ta cần phải vượt qua .

Một nội tâm chuyên chú là điều mà chúng ta cần phải thực hiện trong tất cả mọi thời điểm. Chúng ta chú niệm vào hơi thở nhưng không chờ đợi bất cứ cái gì từ nó. Chúng ta chú niệm vào từng động tác, cử chỉ của chính mình, chú ý vào từng góc cạnh của đời sống sinh hoạt bằng một tâm hồn thật sự rộng mở: Ghi nhận tất cả rồi để mặc chúng trôi đi bằng thái độ của một người ngắm nhìn dòng nước đang xuôi chảy: Nhận thức rõ ràng sự biến dịch của nó mà không mong đợi nó sẽ mang lại cho mình một hoa trái hay bất cứ thứ quà tặng nào khác. Tinh thần tu tập này cũng là một cách xả bỏ, bố thí. Có hiểu được một cách tận tường như vậy chúng ta mới thấy được Pháp tu bố thí là cả một vấn đề tu học quan trọng, một con đường dẫn đến sự hoàn chỉnh nhân cách và đạo hạnh tuyệt vời nhất.

Tôi nghĩ rằng tất cả những điều vừa nói và tất cả những gì mà chúng ta cần phải thực hiện, không phải chỉ đơn giản được đi ra từ những trang Kinh điển, mà ngược lại tôi nghĩ rằng một phần lớn vấn đề phải được chúng ta giải quyết ngay trong chính cuộc tu của mình. Và lời sau cùng, tôi nhắc lại, biết Cho là bước khởi hành đồng thời cũng là bước đi cuối cùng của người tu học.

THIỀN SƯ AJAHN TIRADHAMMO



TIỂU SỬ TÁC GIẢ

Đại Đức Tiradhammo, thế danh lan Adams, sinh năm 1949, tại New Westminster, British Columbia (Hoa Kỳ). Sau khi theo học cơ khí, địa chất và địa lý tại Đại học British Columbia, Đại Đức đã thực hiện một chuyến

du lịch sang Trung Đông rồi vòng về Pakistan và Tích Lan. Tại đây, Đại Đức đã sống qua nửa tháng ở Island Hermitage, rồi đến hàng tháng hành thiền tại Trung tâm Kandu-boda với Tỳ khưu Sivali.

Sau đó, trở về Canada, hoàn tất các học vị Đại học đang dở dang, Đại Đức sang Ấn Độ, rồi cuối cùng trở về Thái. Năm 1973, Đại Đức thọ giới Sa Di. Một năm sau, Đại Đức thọ giới Tỳ khưu tại thiền viện Meung Man ở Chiang Mai với Ngài Tong. Năm 1975, Đại Đức dời sang ở thiền viện Wat Pah Pong, rồi sau đó là thiền viện Wat Pah Nanachat để được ở gần Ngài Ajahn Chah. Đại Đức đã từng thực hiện nhiều chuyến xuyên rừng theo hạnh đầu đà từ suốt miền Đông bắc Thái Lan đến tận những dãy núi ở Chiang Mai, và đã từng có cơ hội gặp gỡ với nhiều vị Thiền Sư ẩn lâm lừng danh. Năm 1982, Đại Đức

Tiradhammo được mời sang Anh Quốc để hoằng Pháp. Đại Đức đã sống ở thiền viện Chithurst hai năm, rồi sau đó là ba năm ở Northumberland để xây dựng tịnh xá Harnham. Hiện Đại Đức đang là trụ trì tại một ngôi thiền viện mới kiến tạo tại Bern, Thụy Sĩ, và cũng đang biên soạn một cuốn sách về luật nghi Tỳ khưu.

Bài viết sau đây được phỏng lại từ một bài Pháp của Đại Đức trong một khóa thiền mười ngày tại Thụy Sĩ vào tháng 03 năm 1988. Nội dung thời Pháp là nói về Thất Giác Chi, mà ở đây chỉ chọn riêng phần Hỷ Giác Chi. Nội dung bài viết có thể được tóm tắt trong mấy dòng sau đây: *“Được an lạc, chúng ta luôn có đủ tâm lực để đi tìm thêm những gì mới mẻ hơn. Nhưng nếu đời sống đối với ta chỉ là cái gì đó khổ ải, chắc chắn ta sẽ bị chùng chân”*.

PHÁP HỖ TỐI THẮNG

Có nhiều người trong số chúng ta đã rất sai lầm khi nghĩ rằng cuộc tu là một nếp sống ép xác để tổng khứ ra khỏi bản thân mình những gì là uế trước bất tịnh nhằm hướng đến một cảnh giới cao thượng. Một điều hết sức hiển nhiên là nếu cứ nghĩ về bản thân mình bằng cái tư tưởng như vậy chúng ta sẽ dễ dàng rơi vào một tình trạng tâm lý tạm gọi là mặc cảm tội lỗi. Từ đó, dầu trong những phút giây hướng mình đến trí tuệ giải thoát, ta cũng chỉ bắt gặp ở chính mình những đối kháng và mâu thuẫn, thậm chí ngộ nhận. Từ lập trường này, lý tưởng tu tập của chúng ta trước sau vẫn chỉ là Lý Tưởng. Chúng ta cứ mãi hoài phân biệt một cách lý tính rằng: *“Tôi ở đây và Níp Bàn trên kia, Tôi chỉ là một mớ hỗn độn, còn Níp Bàn là tất*

cả những gì thanh tịnh và sâu thẳm hoàn toàn cách biệt với Tôi". Phải nhận rằng đó là những vọng niệm toan tính. Trong khi với một trình độ tu tập chín chắn, trí tuệ giác ngộ lại có ý nghĩa là một sự thức tỉnh đối với chính sự ngộ nhận. Trí tuệ của người Phật tử phải là sự tỉnh thức trước cái Vô Minh. Vấn đề quan trọng trong cuộc tu không phải là sự hiểu biết về trí tuệ mà là sử dụng trí tuệ để hiểu biết cái vô minh!

Toàn bộ giá trị của Pháp hành Thiền Quán hoàn toàn nằm ở chỗ ta biết nhận thức cái bản chất như thật của từng Hiện Hữu đang xảy ra Tại Đây và Bây Giờ. Chúng ta không cần phải nhọc sức đào xới để kiếm tìm một trí tuệ giải thoát nào đó như người ta trông chờ một cơ may xảy đến cho mình. Chúng ta chỉ cần tỉnh thức trong từng khoảnh khắc có mặt của mình để hiểu được thế nào là kiếp sống. Chỉ cần ta hiểu được nó là cái gì, chỉ một lần thôi thì coi như ta đang bắt đầu vượt qua nó đây. Còn như nếu chúng ta cứ dại khờ cố vượt qua nó trước khi mình chưa thực sự hiểu được nó thì cái chúng ta đạt được chỉ là một thứ ảo vọng tù đày.

Ngài Thiền Sư Ajahn Chah thường nói rằng chúng ta phải biết xé nhỏ ra mọi sự để giải quyết trước khi bận tâm đến cái trắc trở của chúng. Khi ta nhìn thấy được mọi sự như là những gánh nặng thì cũng có nghĩa là ta đã nhận ra chân lý về cái khổ. Có thấy được cái khổ, chúng ta mới có thể phủ tay tất cả để cảm nhận được cái gì là sự nhẹ nhàng, thanh thản thật sự. Đó là một cảm nhận trung thực và hồn nhiên mà Kinh điển Phật Giáo vẫn gọi là Hỷ Giác Chi. Chữ Pāli để gọi tiếng Hỷ là Pīti. Thuật ngữ này có

nhiều cách dịch bởi có rất nhiều hình thái tâm lý vẫn được gọi là Hỷ. Chẳng hạn, cũng có loại Hỷ được hình thành từ một cái nhìn hoán chuyển đối với đau khổ để nhắm đến Đạo quả giải thoát thì đó cũng là một cách Hỷ. Trong cuộc tu của chúng ta có thể bằng vào nhiều phương cách khác nhau để có được những niềm hỷ lạc sai biệt. Chẳng hạn đối với riêng tôi, chỉ cần nghĩ đến Hỷ, tôi cũng đã thấy mình được an lạc rồi. Bản thân của Hỷ Giác Chi và chức năng của nó thường bị người ta lẫn lộn khi bàn về đời sống nội tâm.

Ở đây, ta phải hiểu rằng Hỷ Lạc không chỉ là thứ niềm vui có được từ những cơ hội. Niềm vui kiểu đó mong manh lắm. Hỷ Giác Chi mà tôi muốn nói ở đây phải là một thứ kinh nghiệm tâm linh giúp ta trải rộng đời sống của mình ra một cách tỉnh thức. Khi có được một niềm vui như vậy, coi như chúng ta đã sẵn sàng có thể khám phá biết bao điều mới lạ. Nói khác đi, nếu ta cứ nghĩ về đời sống bằng những ám ảnh u tối và bi quan thì chúng ta không thể nhìn thấy bất cứ cái gì hết.

Chúng ta cứ thử nhìn xem mấy đứa trẻ con thì biết, chúng có một thái độ khám phá và tò mò một cách rất hồn nhiên, nên nhờ vậy, cái gì cũng có thể đem lại cho chúng những thú vị và đời sống của chúng cũng nhờ vậy mà thanh thản hơn. Trong khi đó, đối với những người lớn như chúng ta thì đáng buồn thay, ai cũng muốn đem một cái nhìn thông minh nhất, uyên bác nhất để mà nhìn ngắm mọi vật. Và chính vì vậy chúng ta chỉ mỗi lúc một thêm nặng lòng và nhọc trí với hàng đống khái niệm nặng nề, tù túng. Chẳng hạn như khi nhìn thấy một đóa hoa thì

chúng ta cứ có thói quen đem hết những kinh nghiệm quá khứ của mình về các giống hoa để đánh giá nó với một thái độ cứng nhắc, tự đại. Mà thực ra mọi đóa hoa trước mặt chúng ta luôn là một cái gì đó độc lập: Đóa hoa ở đây và bây giờ đâu phải là đóa hoa của những thời điểm khác mà ta đã nhìn thấy.

Nếu chúng ta biết lắng nghe một tiếng chim hót bằng tất cả tâm hồn trong sáng và tỉnh thức thì ta đâu có sự phân biệt tiếng hót đó với một âm thanh nào khác để phải đi đến những đánh giá tiêu cực không cần thiết. Thái độ lắng nghe bằng sự tỉnh thức trực tiếp hoàn toàn khác hẳn với sự lắng nghe thông qua một tư tưởng phân biệt. Khi ta biết lắng nghe một cách đúng mức như đã nói, thì mọi âm thanh đều luôn là mới mẻ và sinh động dù trước sau, trong sự tỉnh thức của chúng ta lúc này, âm thanh chỉ là âm thanh, và sự lắng nghe chỉ là sự lắng nghe. Có điều là chúng được ghi nhận một cách rõ ràng rằng đó là những gì đang xảy ra ở đây và lúc này. Đó là tất cả sự khác biệt hết sức quan trọng giữa hai thái độ lắng nghe bằng sự tỉnh thức với thực tại và bằng thứ kinh nghiệm tật nguyên của quá khứ.

Nếu chúng ta cứ tiếp tục trầm luân trong những khái niệm, thì cho đến suốt đời, ta vẫn chỉ có được những độc thoại sáo rỗng: Con chim đang hót, nụ hoa trên đầu, người ấy đang nói chuyện, tôi muốn người ta im lặng, ngọn nến đang cháy... để rồi cứ nghĩ mình đã thấu suốt được đời sống. Chúng ta cứ tiếp tục treo mãi trong đầu mình những khái niệm máy móc, và chúng mãi mãi tồn tại theo một chiều ý thức chật hẹp thông qua cái thứ ký ức

đã được biến thành ngôn ngữ vô vị như những điệp khúc tẻ nhạt. Nếu cả một cuộc đời chỉ biết qua bằng một thái độ ý thức như vậy, cái mà mình đạt được chắc chắn chỉ là những mẫu tượng, những con búp bê vô hồn lạnh lẽo.

Cái được gọi là bản chất của vạn vật chỉ được chúng ta học hỏi, hiểu biết rồi diễn đạt thông qua ngôn ngữ mà thôi. Từ đó, không ít người trong chúng ta đã thành ra những tù nhân bị giam hãm trong cái ngục tù giới hạn của ngôn ngữ và khái niệm. Phải nói rằng chính nhờ hành thiền, chúng tôi đã có được một khả năng chuyển mình sâu thẳm từ nỗi ám ảnh của văn hoá Tây Phương. Chúng ta hãy nỗ lực để có thể “Hiểu biết” mà không bị mắc vào những khái niệm xơ cứng, để có thể cảm nhận bản chất như thật của mọi sự bằng một trí tuệ trực quan nhưng vẫn chính xác.

Đối với những người đã trót nặng nợ với những tri thức chữ nghĩa, họ có thể xem đây là thái độ chối bỏ nông nổi. Chúng tôi không muốn lấy chữ nghĩa để bàn cãi với nhau. Chúng tôi muốn mọi người hãy có một thứ tiếng nói nội tâm của riêng lòng mình. Dĩ nhiên, chúng ta không thể khước từ ngôn ngữ đối giao trong cộng đồng nhân loại với nhau, nhưng ta cũng phải nhớ là thứ ngôn ngữ giao tiếp đó không hề là “sự thật” mà chúng ta vẫn đi tìm. Hai thứ đó khác nhau nhiều lắm. Phải nhận rằng không gian sống im lặng không ngôn từ mà chúng ta có được, nó nhỏ hẹp quá. Xã hội đã không cho phép chúng ta được rộng rãi hơn. Chữ nghĩa, ngôn ngữ của loài người đã trở nên ồn ào đến mức không chịu nổi và chính những ngày này là cơ hội để chúng ta lắng nghe tất cả. Đây cũng là thời gian

chúng ta có được một chỗ sống im lặng để tu tập và nuôi dưỡng những gì là cần thiết cho cuộc tu của mình. Kỳ diệu biết bao nếu ai trong chúng ta cũng quay lại với một phần tuổi thơ ngày xưa để không còn bị tù túng trong cái thế giới ngôn ngữ chấp thủ của người lớn!

Chúng ta thử nhớ lại đi. Trẻ con thoát đầu không hề biết gì tới chuyện từ ngữ. Gặp một cái hoa, chúng sẽ hỏi ta đó là cái gì. Nếu được trả lời rằng đó là một cái hoa thì chúng lập tức chấp nhận ngay, và coi như chúng đã bắt đầu đi vào cuộc đời với cái khái niệm, và tên gọi về cái hoa để có thể hội nhập với cộng đồng người lớn quanh nó, mà ai cũng đã quen sống và giao lưu bằng những khái niệm và ngôn ngữ. Trong khi đó, khi một đứa bé hỏi về tên gọi một đóa hoa, chúng ta có thể trả lời với nó rằng nó được mọi người gọi là cái hoa, nhưng cái hoa không phải chỉ là cái tên gọi đó. Nó là một vật trong thiên nhiên và cũng có riêng một thuộc tính, bản chất, cấu tạo chẳng giống cái khác.

Dĩ nhiên, cách trả lời đó không thích hợp đối với trẻ con, nhưng chắc chắn người lớn chúng ta ai cũng thấy rằng hiểu được cái “nằm bên kia ngôn từ” quả là một điều thú vị. Nói như vậy, có nghĩa là chúng ta luôn có thể mang trả lại đời sống mình những giá trị thật sự của biết bao cái đẹp mà bản thân đã thả trôi theo ngôn ngữ. Chúng ta hiện đang giữ trong tay chiếc chìa khóa thần kỳ có thể giúp mình vượt thoát cái nếp sống đã thành lẽ thói u mê!

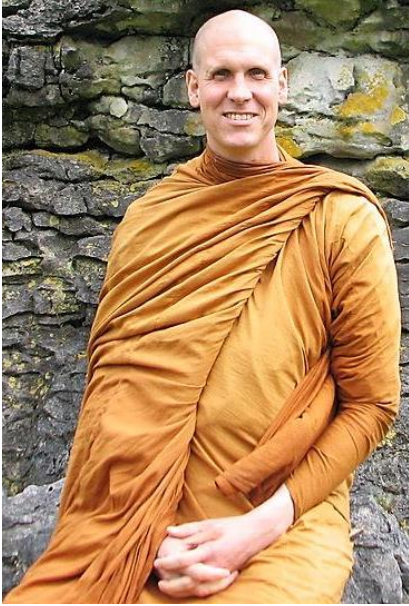
Niềm vui hay những thú vị có được từ trí tuệ tu tập luôn có thể được nuôi lớn theo thời gian cho ngày một sâu sắc hơn. Vượt lên khỏi giai đoạn hứng thú (Pīti) của

buổi đầu tu học, ta còn có một thứ hạnh phúc khác vi tế, cao cấp hơn, đó chính là Tịnh lạc (Sukha). Tịnh lạc hay niềm hạnh phúc ở đây không chỉ có nghĩa đơn giản là đối lập với đau khổ. Bởi cái mà chúng ta gọi là hạnh phúc theo nghĩa đời thường, thì chúng chỉ chập chờn ẩn hiện chóng vánh như một cánh bướm. Cái đó thật ra chưa đủ để gọi là tịnh lạc như ở đây muốn nói.

Khi đời sống mỗi người hãy còn bị gò bó trong quá nhiều những khuôn khổ thì hạnh phúc cứ như là một vấn đề nghiêm trọng, nặng nề, đắt đỏ. Trong khi đó, sự an lạc trong đời sống tu tập thì không phải vậy. Đó là một tâm thái thỏa hiệp với tất cả mọi biến động, mọi hoàn cảnh, sự cố một cách bao dung, độ lượng. Hai từ này ở đây phải được hiểu theo nghĩa từ nguyên. Sự an lạc hay tịnh lạc trong cuộc tu, đặc biệt với Pháp hành thiền là cái cảm giác bình ổn, thấm nhuần để có thể đem lại cho hành giả một khả năng tâm lực như ý: Kiên định và thanh thản. Ta hãy cho tiếng Tịnh lạc (Sukha) một định nghĩa cụ thể. Đó chính là sự Tự Tại, một thứ hạnh phúc không thể do cưỡng cầu mà có. Nó tự đến trong từng giây phút tu học chín chắn. Chính nó giúp ta nhận ra sự hiện hữu của mình trong mỗi khoảnh khắc, những khoảnh khắc ngọt ngào, cao thượng.

Hãy cố tìm xem niềm tịnh lạc có đến với mình từ điểm nào, cái gì giữ chân nó và cái gì khiến nó mất đi. Thực hiện được điều này cũng có nghĩa là ta đang tu tập Hỷ Giác Chi, một trong bảy nhân tố của trí tuệ giác ngộ, mà trước hết và ít nhất nó cũng giúp ta có được một đời sống tỉnh thức giữa cuộc đời đang ngủ say trong mộng mị...

THIỀN SƯ AJAHN CHANDAKO



TIỂU SỬ TÁC GIẢ

Đại Đức Ajahn

Chandako sinh năm 1962, tại Minneapolis, thuộc tiểu bang Minnesota, Hoa Kỳ. Niềm đam mê hoằng dương Phật Pháp của Ngài đã chớm nở từ khi còn nghiên cứu chuyên ngành tôn giáo ở trường Đại học Carleton (1984). Sau khi tốt nghiệp Đại học, Đại

Đức đã tham gia các khóa thiền, và sau đó đến Châu Á tìm một thiền viện thích hợp để chuyên tu rất ráo.

Đến năm 1990, Sư xuất gia và thọ giới Tỳ Khưu theo truyền thống Thiền Lâm của Thiền Sư Ajahn Chah. Sau khi hành thiền miên mật trong các thiền viện ở Thái Lan, cũng như vân du khắp các xứ Tây Tạng, Nepal, Ấn Độ, Sư đã quay về Thái Lan tu tập lâu dài tại thiền viện Wat Pah Nanachat, do Ngài Thiền Sư Ajahn Chah thành lập cho các đệ tử ngoại quốc. Sư đã chuyển dịch nhiều Pháp thoại sang Anh ngữ, và cũng là tác giả của đầu sách *“Một thanh gươm nặng được mài bén: Sự hài hòa giữa Thiền Định (Samatha) và Thiền Tuệ (Vipassanā)”*. Trong những năm gần đây, Sư đã hoằng Pháp trên toàn thế giới, và hiện là Trụ trì Thiền Lâm Vimutti, gần Auckland, Tân Tây Lan.

MỘT THANH GƯƠM HOÀN HẢO

Khi tôi còn là một tu sĩ trẻ, có một phương pháp thiền tập rất phổ biến ở Thái Lan là niệm Phật thầm trong tâm, “Buddho”. Tôi cũng cố gắng thực hành theo một thời gian, nhưng cảm thấy chữ “Buddho” ấy không gắn bó với mình như một chữ khác nên tôi tự chọn là “bình an”. Và rồi tôi thực tập sử dụng chữ “bình an” ấy như một câu thần chú. Trong khi ngồi, tôi niệm thầm trong tâm “bình an”, tôi cảm nhận được sự vang dội của nó trong tâm hồn mình “bình an, bình an, bình an”. Trong khi đi thiền hành, với mỗi bước chân tôi niệm thầm “bình an”. Trong khi làm việc, đi khát thực, ngồi ăn, hay ngay cả giữa lúc đang nói chuyện, tôi thấy rằng mỗi khi mình đem tâm trở về và niệm thầm “bình an” thì mọi việc tự nhiên trở nên rất tĩnh lặng và quân bình. Tôi ý thức rằng trong cuộc sống hằng ngày mình rất cần điều ấy, và câu “thần chú” ấy luôn nhắc nhở tôi.

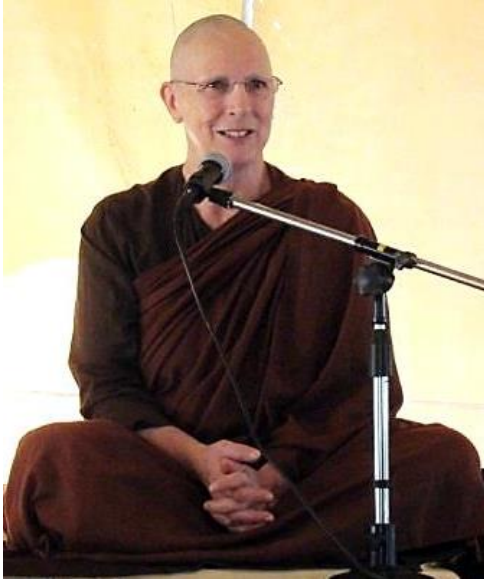
Trước khi tôi đến thiền viện Wat Pah Nanachat trong rừng sâu của Ngài Ajahn Chah, dành riêng cho người ngoại quốc nói tiếng Anh, tôi đã tham dự những khóa thiền tập dài hạn ở Thái Lan, và phương pháp của tôi thiên về Thiền Quán (Vipassanā). Họ nói với tôi rằng: “Thầy muốn thực hành Thiền Định (Samatha) cũng được, nhưng theo chúng tôi thì chỉ phí thì giờ vô ích thôi. Thầy có thể cảm thấy an lạc hơn, hạnh phúc hơn, nhưng rồi sẽ bị dính mắc vào đó, và rồi mình cũng chẳng sáng suốt thêm hay có được một tuệ giác nào hết. Thiền Quán (Vipassanā) là tinh hoa của tuệ giác, đó là con đường duy nhất đưa ta đến giải thoát.” Tôi đáp: “Như thế thì tuyệt

quá!” và rồi tinh tấn hết mình thiền tập. Nhưng khi vào đến thiền viện Wat Pah Nanachat, tôi chợt hiểu rằng: “Thật ra bây giờ, tôi đang rất cần một sự an tĩnh!” Và đối với Ngài Ajahn Chah thì không hề có sự tách rời hay phân biệt giữa Thiền Định và Thiền Quán.

Tôi nhớ hình như thầy Ajahn Buddhādāsa là người đã cho một ví dụ rất hay, so sánh Thiền Định và Thiền Quán với một lưỡi dao. Thầy ví dụ người tu cũng giống như là một người phải đi băng ngang qua một khu rừng rậm dày đặc. Nhưng anh ta đâu cần phải đốn chặt hết cả khu rừng ấy! Anh chỉ cần dọn cho mình một lối đi nhỏ xuyên qua khu rừng ấy, để sang đến bên kia. Và dụng cụ mà anh có thể sử dụng để thực hiện được điều ấy là thiền tập. Nhưng nếu muốn có hiệu quả thì phải có hai yếu tố là sức nặng và sự sắc bén. Nếu như ta băng ngang qua khu rừng với một lưỡi dao cạo, thì dầu có sắc bén đến đâu chắc chắn ta cũng sẽ thất bại. Và nếu như ta có một thanh mã tấu lớn nhưng cùn lụt thì kết quả cũng sẽ chẳng được là bao. Nhưng khi ta phối hợp hai yếu tố ấy lại với nhau, sự sắc bén và sức nặng của thanh kiếm, và với một công phu đều đặn có phương pháp rõ rệt, ta chắc chắn sẽ vượt xuyên qua khu rừng và sang đến bên kia, bằng từng bước một, từng thanh cây một, từng dây leo một...

Đó là một ví dụ rất hay về Thiền Định và Thiền Quán. Vipassanā (Thiền Quán) chính là sự sắc bén, sự sáng suốt của tâm thức, biết quán chiếu sâu sắc, và Samatha (Thiền Định), chính là sức nặng của thanh gươm, nó là năng lượng và sức mạnh ở phía sau mỗi nhát dao, giúp cho mỗi bước chân của ta được chắc chắn và vững vàng.

THIỆN SƯ AJAHN SUNDARA



TIỂU SỬ TÁC GIẢ

Ajahn Sundara là một Ni Sư người Pháp, sinh năm 1946. Khi còn trẻ bà học khiêu vũ cổ điển và hiện đại, và đã trở thành một vũ công nổi tiếng, đồng thời cũng là Giáo Sư khiêu vũ hiện đại. Thế nhưng, bà luôn suy tư và khắc khoải về những gì khác sâu xa hơn. Năm 1978, sau khi tham dự một buổi nói chuyện của Thiền Sư Ajahn Sumedho về cuộc sống của một nhà Sư dưới chiếc áo cà sa, bà đã xúc động mạnh, và cảm thấy dường như một con đường mới vừa mở ra cho mình.

Không lâu sau đó, bà xin xuất gia trong thiền viện Cittaviveka do chính Ngài Ajahn Sumedho xây dựng ở miền nam nước Anh. Bà là một trong số bốn Ni Sư đầu tiên xuất gia trong ngôi chùa này. Năm 1990, bà sang Thái Lan hành thiền trong 2 năm liền tại một thiền viện thuộc truyền thống "*Tu trong rừng*" của Phật Giáo Nguyên Thủy (Theravāda). Trong vòng 20 năm, sau khi trở về lại Anh quốc, bà đã thường xuyên thuyết giảng và chủ trì các khóa thiền miên mật khắp Âu Châu và Bắc Mỹ.

NGAY CẢ ĐỨC PHẬT CŨNG GẶP PHẢI THỬ THÁCH

Chắc hẳn quý vị đều nghĩ rằng sau khi đạt được Giác Ngộ thì Đức Phật nhất định phải có một cuộc sống thật thoải mái, có đúng thế hay chăng?

Có phải vì vậy mà tất cả chúng ta cũng đều hy vọng đạt được một chút "giác ngộ nho nhỏ" nào đó, hầu mang lại cho mình một cuộc sống thoải mái hơn hay chăng?

Thiết nghĩ tôi cũng phải nói lên một sự thật hầu giúp cho quý vị khỏi phải thất vọng về những gì mà mình hằng mong đợi. Trong suốt 45 năm thuyết giảng và hướng dẫn Tăng Đoàn, Đức Phật đã từng gặp phải không biết bao nhiêu khó khăn. Dù đã hoàn toàn giác ngộ, thế nhưng, Ngài vẫn phải gánh chịu hậu quả từ những nghiệp quá khứ của mình.

(Theo quan điểm của Phật Giáo Nguyên Thủy, Đức Phật gồm có ba thể dạng thân xác như sau: Thứ nhất là thân xác mang hình tướng con người gồm bốn thành phần (tứ đại) là đất, nước, lửa, gió, là phần thân sẽ bị hoại diệt; Thứ hai là Tâm thức lúc Ngài còn tại thế, mà với tâm thức này, Ngài có thể du hành trong khắp các cõi thiên liêng; Thứ ba là Pháp thân, thân này không phải là một thể loại "thân xác" nào cả, mà chỉ là "Đạo Pháp" mà Ngài đã lưu lại cho chúng ta ngày nay. Tóm lại, duy nhất chỉ có "thân tứ đại (đất, nước, gió, lửa)" là quả phát sinh từ nghiệp trong quá khứ của Ngài mà thôi, và Đức Phật cũng chỉ phải gánh chịu những khó khăn qua thân này khi nó tiếp xúc với các duyên trần chung quanh trong cuộc sống nhân sinh. Còn "Tâm thức" và "Pháp thân" của Ngài đã

vượt thoát khỏi mọi hình thức của nghiệp, và trở thành tuệ giác hoàn toàn tinh khiết).

Những người tu khổ hạnh đã tìm đến Đức Phật để chất vấn và kết tội, vì Ngài đã nêu lên quan điểm tu hành khác biệt so với họ. Còn các đệ tử của Ngài thì gây ra đủ mọi thứ khó khăn trong suốt cuộc sống của Ngài. Một vài đệ tử lại còn thách thức Ngài khi họ chủ trương thụ hưởng dục lạc, và một số khác lại muốn siết chặt giới luật hơn nữa, chẳng hạn như phải tuyệt đối ăn chay. Ngay cả Đê Bà Đạt Đa (*Devadatta*), người em vợ của Bồ Tát Sĩ Đạt Ta, đã nhiều lần tìm cách ám hại Ngài như cho voi điên xông thẳng đến Ngài, hay tìm cách chia rẽ Tăng Đoàn. Ngoài ra, một số người tu khổ hạnh vì ganh tỵ với Ngài nên đã xúi giục một phụ nữ hô hoán lên rằng Ngài là cha của đứa bé mà mình đang mang thai (*giữa Pháp đường đông đúc. Nhưng sau đó, cô đã bị lật tẩy tức thời vì những vật độn trong bụng cô bất thần rơi xuống đất*). Tóm lại, chúng ta ngày nay còn may mắn hơn cả Đức Phật!

Chỉ cần suy nghiệm vài hôm cũng đủ để hiểu rằng mục đích của việc tu tập không phải là giúp mình tránh khỏi tình trạng bấp bênh của kiếp người, hay là loại bỏ các trở ngại trong cuộc sống, mà đúng hơn là để tìm hiểu tâm thức mình, hầu giải thoát nó ra khỏi tình trạng vô minh chi phối nó. Vô minh hàm chứa một sức mạnh đáng nể, nên nếu ta khinh thường nó thì nó sẽ xô mình xuống địa ngục một cách dễ dàng. Có khi nào quý vị ý thức được sức tác động của lòng quyết tâm, giận dữ, cứng đầu và tính hay bài bác của mình mãnh liệt đến dường nào hay không? Nếu không kiểm soát được sự bất an của mình, chúng ta

sẽ tìm mọi cách lấp đầy tâm thức mình với đủ mọi thứ, nhằm đánh lạc hướng nó như (*nghe nhạc, xem phim, đọc chuyện nhảm nhí, tô điểm thân xác, nghiện ngập, chạy theo những thú giục bản năng sơ đẳng nhất... là cách giúp mình tạo ra một tình trạng xao lãng tâm thần, che lấp những sự lo sợ, hoang mang và bất an của mình*). Thế nhưng nào có phải vì thế mà những bất an ấy sẽ biến mất đâu? Chúng ta không thể nào kiểm soát được tâm thức mình bằng các phương cách đó.

Một trong những khía cạnh tích cực nhất trong giáo huấn của Đức Phật là giúp chúng ta thấu triệt được sự vận hành của tâm thức mình: Đây là những lời dạy của Ngài chỉ ra nguyên nhân khổ đau của mình. Hầu hết, chúng ta chỉ biết nhìn vào các nguyên nhân khổ đau do ngoại cảnh. Thật thế, tuy rằng có rất nhiều yếu tố bên ngoài mang đến cho mình sự bất an, bất toại nguyện, v.v... Thế nhưng, Đức Phật lại cho biết nguyên nhân khổ đau đích thật chính là Tanhā, tức là sự thèm khát (*Tanhā là tiếng Pāli, có thể hiểu là bám víu hay tham lam, khát khao, dục vọng. Rộng hơn nữa, chữ này có nghĩa là mong muốn thỏa mãn được những thích thú và hài lòng, nhằm tránh khỏi khổ đau, bất toại nguyện. Tham Ái không những là nguyên nhân mang lại tất cả mọi thứ khổ đau mà còn là động lực trói buộc con người trong cõi luân hồi*).

Một tâm thức thiếu sự cảnh giác sẽ dễ dàng rơi vào tình trạng dính mắc, ngay cả với những thứ nhỏ nhặt như tọạ cụ ngồi thiền hay khi bị lọt ra sau lúc xếp hàng đi ăn. Những chuyện lật vật như thế cũng có thể là nguyên nhân mang lại cho mình những khổ đau to lớn. Sáng sớm, chỉ

cần một người nào đó gây ra cho mình một chút khó chịu thì cũng đủ khiến mình bực bội suốt cả ngày (*một sự bực bội hay bảm víu dù nhỏ cũng đủ để trói buộc mình trong thế giới luân hồi này*). Thông thường, chúng ta không ý thức được các thói quen liên quan đến các sự cảm nhận của mình. Quý vị có khi nào nhận thấy những người dễ nổi nóng, nhưng họ lại không hề ý thức được tính khí ấy của mình hay không? Trước đây, chính tôi cũng đã từng mất rất nhiều thì giờ suy tư mới thực sự nhận ra rằng trong nhiều tình huống xảy ra hoặc trong khi giao tiếp với một vài người nào đó, thì tôi luôn cảm thấy bực bội... Thế nhưng, sau khi đã ý thức được điều ấy thật rõ ràng và sâu sắc, tôi cũng cảm thấy lòng mình nhẹ nhõm.

Hầu hết chúng ta đều mong cầu tìm được hạnh phúc cho mình nhưng lại không hề ý thức được mình đang hạnh phúc. Dầu sao trước khi có thể cảm nhận được hạnh phúc thì mình cũng phải trải qua giai đoạn khổ đau. Đối với một số người, dù có vượt qua được giai đoạn đó thì cũng khó tránh khỏi ít nhiều kinh sợ. Họ nghĩ rằng: "*Nếu cảm thấy mình không sao tìm được hạnh phúc thì tôi sẽ phải tìm cách giải quyết ngay tình trạng đó, tôi sẽ từ bỏ người bạn đời, nhà cửa,, công ăn việc làm của mình*". Họ nghĩ rằng rút khỏi khổ đau là cách giúp mình giải quyết các khó khăn. Thế nhưng, đấy không hề là cách chấm dứt đau khổ. Đức Phật nói rằng dù chúng ta chạy trốn ở một nơi tận cùng của thế giới, thì mình vẫn cứ mang theo cái tâm của chính mình (*khổ đau trong tâm mình, không phải ở bên ngoài để mình có thể chạy trốn*)!

Cuộc sống nơi tự viện sẽ tạo cơ hội cho người tu hiểu được nhanh chóng thế nào là khổ đau, bởi vì trong môi trường đó, chúng ta có thể cảm nhận được khổ đau trong từng ngày một mà không bị xao lãng. Khi phải sống chung với Tăng đoàn, với những người mà mình không có quyền chọn lựa, chúng ta sẽ khó tránh khỏi rơi vào những hoàn cảnh mình không kiểm soát được. Một môi trường như thế thường dồn mình vào thế phải tự bảo vệ. Và cũng chỉ có một cách duy nhất có thể giúp mình là chánh niệm ngay trong khoảnh khắc hiện tại. Khi đã phát triển được chánh niệm, chúng ta sẽ có thể kiểm soát được hành động của mình, giúp mình phát triển nhẫn nhục. Nói cách khác là không mạt sát kẻ khác với những gì đang sinh sôi, nảy nở trong tâm mình!

Còn nhớ trước đây trong thời gian còn tu học ở ngôi thiền viện Chithurst, tôi phải nấu ăn cho một vị Sư Cả đầu yếu nhiều năm. Tôi tự nguyện chăm lo việc ăn uống cho vị ấy, vì trước khi xuất gia tôi cũng đã có dịp học hỏi về các thực phẩm dưỡng sinh. Thế nhưng, một hôm mọi sự đều khiến tôi bực bội. Tôi vừa nấu ăn cho vị ấy vừa nghĩ rằng: *"Những rung động phát sinh từ sự giận dữ của tôi chẳng phải là một điều tốt đẹp gì, vậy nó có giúp ích được gì cho kẻ khác đâu?"* Vì thế, tôi bèn tìm Sư phụ mình và thổ lộ: *"Có lẽ, con phải ngưng mọi việc bếp núc. Nhiều khi con cảm thấy quá bực tức, cứ như là mình sắp cho thuốc độc vào thức ăn của ông ta vậy"*. Thầy tôi trả lời như sau: *"Vậy thì hãy chánh niệm trên sự nóng giận của mình, đấy là cách giúp mình không đầu độc ông ta. Sự nóng giận không thể nào làm cho thức ăn bị nhiễm độc được, vì*

mình đã hạn chế nó bên trong con người mình". Trong một dịp khác khi đang thuyết giảng cho một nhóm khoảng 45 người, thì tôi chợt mất hết bình tĩnh, việc duy nhất mà tôi có thể làm được trong lúc này là bước ngay ra khỏi giảng đường để hóa giải căng thẳng trong người mình. Thế nhưng, nhờ tôi yên lặng giữ sự nhẫn nại và ý thức rằng nếu mình cứ tiếp tục giảng thì tình trạng này rồi cũng sẽ phải biến đổi.

Thật hết sức kỳ diệu! Trong lúc tôi đang bị chấn động mãnh liệt thì một Ni cô ngồi cạnh hỏi rằng tại sao lúc ấy tôi lại có thể tỏ ra bình tĩnh và an nhiên đến độ ấy được! *(Ni Sư Sundara không nêu lên lý do tại sao mình không còn thích nấu ăn cho vị Sư Cả trong chùa, cũng không nói lên nguyên nhân nào đã khiến mình bực bội trong khi đang thuyết giảng cho 45 người ngồi nghe, mà chỉ cho biết các cảm nhận bất toại nguyện phát sinh trong tâm thức mình và các cách hóa giải chúng. Đó là cách mà người tu hành không tìm nguyên nhân của sự bất an từ bên ngoài - vì đấy chỉ là nhân duyên nghiệp quả - mà chỉ nhìn vào bên trong nội tâm mình để nhận thấy nguồn gốc sâu kín của nó, tức là nghiệp của chính mình).*

Vậy thì nếu sáng mai chúng ta phải đến văn phòng làm việc, nhưng lại không thể nào chịu đựng được Sếp của mình, hoặc không còn một chút kiên nhẫn nào nữa, thì chúng ta chỉ cần đơn giản quan sát, chú tâm vào chính sự cảm nhận ấy của mình, nhất định Sếp cũng sẽ không hề hay biết gì cả *(người Sếp chỉ là nhân duyên, sự khổ đau, bực bội, cũng như những sự bất toại nguyện trong lòng*

mình là do nghiệp của mình mang lại cho mình, kể cả hoàn cảnh và công việc cũng là do nghiệp mình tạo ra).

Chánh niệm, quan sát sẽ bảo vệ chúng ta một cách hữu hiệu, và quý vị có biết không, khi nào phát huy được chánh niệm, chúng ta sẽ không còn cần đến sự đè nén hay chờ đợi một sự bùng nổ nào cả để mà biểu lộ tâm trạng mình. Đây là cách mà mình phải làm, dù đối với người bạn đời, bạn hữu hay là con chó của mình. Thật hết sức đơn giản, mỗi sáng mai thức dậy, mình cũng nên tự nhắc nhở mình về những gì thật sự quan trọng trong cuộc sống này. Trong thế giới Tây Phương, chúng ta thừa hưởng quá nhiều điều kiện thuận lợi, được ưu đãi quá mức.

Ngay cả trong các trung tâm ẩn cư chu toàn nhất, người ta cũng cứ chê bai thức ăn không ngon hay than phiền hết chuyện này đến chuyện nọ. Hãy nhìn lại xem! Chẳng phải trước mặt mình là cả một thiên đường hay sao? Thật hết sức dễ cho chúng ta rơi vào những ý nghĩ tiêu cực. Thế nhưng, đôi khi đấy cũng là cách mang lại cho mình thêm nhiều nghị lực. Thay vì cứ để mình rơi vào tình trạng tiêu cực ấy, thì phải chẳng chúng ta cũng nên phát triển một thứ gì đó tốt đẹp hơn, thay vì chỉ biết nhìn vào những bất mãn và bất toại? Các khoa học gia cho biết chúng ta chỉ sử dụng 10% khả năng tâm thức của mình, thế nhưng ngay cả đối với cái phần khiêm tốn đó, mình cũng không khai thác hết, bởi vì mình chỉ biết hướng nó vào những gì vô ích, như những hoài nghi, lo lắng, sợ hãi, tham lam, thèm muốn, v.v... Trong thế giới Tây Phương này, những tấm gương mẫu mực về trí tuệ và từ bi quả thật nghèo nàn. Các vị anh hùng thế giới ngày nay không

nhất thiết là những vị yêu chuộng hòa bình, cũng không thấm nhuần trí tuệ. Trong các xã hội vật chất đó, chúng ta thường cảm thấy mình là những kẻ mồ côi trên phương diện tâm linh, thiếu hẳn những lời chỉ dạy của các bậc hiền nhân thắm đậm từ bi. May mắn thay, Phật Pháp đã giúp chúng ta luôn biết tìm về với vị thầy bên trong nội tâm mình. Tại đây và bây giờ, chúng ta nên lắng nghe và nuôi dưỡng trí tuệ bên trong tâm mình, thay vì chỉ biết đày đọa và hạ thấp phẩm giá mình. Thật là điều hết sức quan trọng khi xem khó khăn trong đời cũng chính là dịp thuận lợi giúp mình mang lại tiến bộ và giác ngộ cho chính mình.

Ngay cả trường hợp dính mắc vào điều thiện như một thứ cứu cánh đi nữa, thì đấy cũng chỉ là một cách mang lại khổ đau cho mình mà thôi. Cố gắng "không muốn mình nổi giận" hay cố gắng "muốn mình trở nên hoàn hảo hơn" cũng là những hình thức khổ đau. Đức Phật cho biết chỉ có duy nhất một thứ mong muốn lành mạnh: Đó là mong muốn giải thoát cho mình. Vì thế, hãy phát huy trong thâm tâm mình bằng cách chánh niệm, quan sát, lòng quyết tâm giải thoát mình khỏi mọi khổ đau và tất cả những gì cản trở mà không cho phép nó xóa màn vô minh che khuất nó.

Khi nào chúng ta nếm được hương vị của cuộc sống và trút bỏ được gánh nặng của sự thèm khát, dính mắc, khi đó, tất cả mọi sự cũng sẽ thật dễ dàng. Sức mạnh tâm mình sẽ che chở cho mình: *Đó là sức mạnh của sự nhẫn nhục, chánh niệm, tình thương, từ ái và bình an.*