



TỦ SÁCH ĐẠO PHẬT NGÀY MỚI

78

NHIỀU TÁC GIẢ



# PHẬT PHÁP CHO MỌI NGƯỜI

DIỆU NGỘ - MỸ THANH  
DIỆU LIÊN - LÝ THU LINH dịch

NHÀ XUẤT BẢN VĂN HÓA SÀI GÒN

78

DIỆU NGỘ - MỸ THANH

DIỆU LIÊN - LÝ THU LINH dịch

PHẬT PHÁP CHO MỌI NGƯỜI

ĐẠO PHẬT NGÀY MỚI



# Phật Pháp cho mọi người

**hiều tác giả**

Chào mừng các bạn đón đọc đầu sách từ dự án sách cho thiết bị di động

Nguồn: <http://vnthuquan.net>

Phát hành: Nguyễn Kim Vỹ.

# Mục lục

Lời người biên dịch

2. PHẬT PHÁP CHO TẤT CẢ MỌI NGƯỜI

3. PHƯƠNG PHÁP RÈN LUYỆN TÂM

4. NHÌN SỰ VẬT NHƯ CHÚNG THẬT SỰ LÀ

5. QUAN ĐIỂM CỦA ĐỨC PHẬT

6. NGÔI NHÀ THỰC SỰ CỦA CHÚNG TA

7. CHUẨN BỊ CHO CÁI CHẾT

8. MỘT ĐỜI SỐNG CÓ Ý NGHĨA

9 CÓ KHỔ MỚI BIẾT TU

10 LỜI NÓI DỄ NGHE

11 LỢI ÍCH TỐI ĐA

12 HẠNH PHÚC VẪN HIỆN HỮU TRONG CUỘC SỐNG HIỆN ĐẠI

13 PHƯƠNG PHÁP THƯ GIẢN NƠI LÀM VIỆC

14 THỜI GIAN VÀ TIỀN BẠC

15 ĐỐI TRỊ CÁC UẾ NHIỆM ĐẦU HẮC

16 GƯƠNG SOI

17 VÔ NHÃN, NHĨ, TỶ...

18 HÃY DẸP BỎ TÁNH NÓNG GIẬN

19 ĐỐI TRỊ CƠN GIẬN

Gia đình & Con cái - 21 GIA ĐÌNH VÀ CON CÁI

22 HÒA HỢP GIA ĐÌNH

23 TÌNH THƯƠNG YÊU ĐẦU ĐỜI

24 QUAN TÂM ĐẾN CON CÁI

25 LÀM MẸ VÀ HÀNH THIỀN

26 VƯỢT QUA TRỞ NGẠI

27 BỔN PHẬN CỦA CHA MẸ

28 MÓN QUÀ CỦA LÒNG BIẾT ƠN

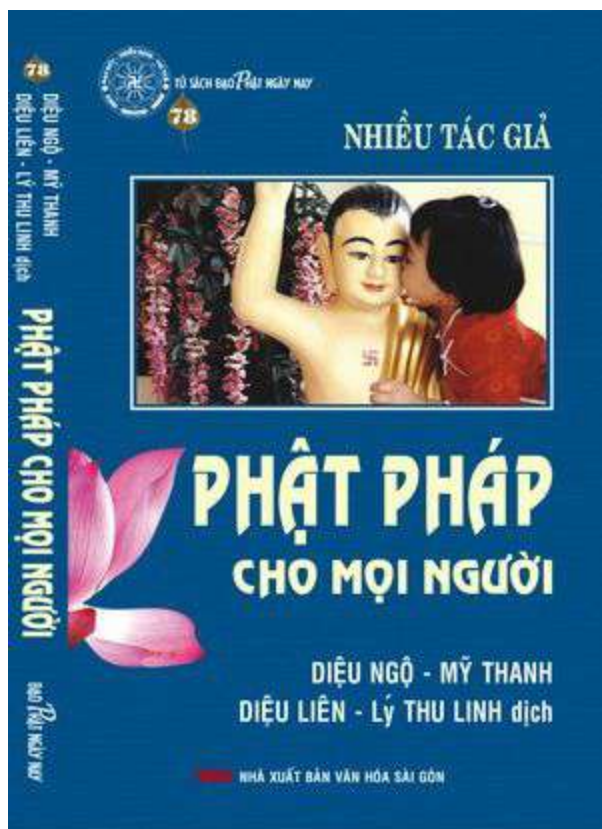
CÁC PHƯƠNG PHÁP THIỀN. 29 SỬA SOẠN BỮA ĂN  
30 THIỀN VÀ NGHỆ THUẬT NẤU ĂN  
31 THEO DẤU CHÂN THẦY  
32 ĐÂU PHẢI BỒI CUỘC ĐỜI  
33 DẸP BÀN  
34 THIỀN MINH SÁT TRONG ỨNG DỤNG  
35 PHÒNG VẤN THIỀN SƯ S.N.GOENKA  
36 PHÒNG VẤN TS. BHANTE GUNARATANA  
37 VIPASSANA VÀ KINH DOANH  
38 LỜI KHUYÊN THIẾT THỰC CHO THIỀN SINH  
39 Lời khuyên thiết thực cho Thiền sinh

**nhều tác giả**

Phật Pháp cho mọi người

Dịch giả: Diệu Ngộ - Mỹ Thanh & Diệu Liên - Lý Thu Linh

**Lời người biên dịch**



## MỤC LỤC

Chương 1: Lời người biên dịch

## GIÁO LÝ CĂN BẢN.

Chương 2: Phật pháp cho tất cả mọi người

Chương 3: Phương pháp rèn luyện tâm

Chương 4: Nhìn sự vật như chúng thật sự là

Chương 5: Quan điểm của đức Phật

Chương 6: Ngôi nhà thật sự của chúng ta

Chương 7: Chuẩn bị cho cái chết

## **PHẬT GIÁO ỨNG DỤNG.**

Chương 8: Một đời sống có ý nghĩa

Chương 9: Có khổ mới biết tu

Chương 10: Lời nói dễ nghe

Chương 11: Lợi ích tối đa

Chương 12: Hạnh phúc vẫn hiện hữu trong cuộc sống hiện đại

Chương 13: Phương pháp thư giãn nơi làm việc

Chương 14: Thời gian và tiền bạc

Chương 15: Đối trị các uế nhiễm dầu hắc

Chương 16: Gương soi

Chương 17: Vô nhân, nhi, tử

Chương 18: Hãy dẹp bỏ tánh nóng giận

Chương 19, Chương 20 : Đối trị cơn giận

## **GIA ĐÌNH & CON CÁI.**

Chương 21: Gia đình & con cái

Chương 22: Hòa hợp gia đình

Chương 23: Tình thương yêu đầu đời

Chương 24: Quan tâm đến con cái

Chương 25: Làm mẹ và hành thiền

Chương 26: Vượt qua trở ngại

Chương 27: Bốn phận của cha mẹ

Chương 28: Món quà của lòng biết ơn

## **CÁC PHƯƠNG PHÁP THIỀN.**

Chương 29: Sửa soạn bữa ăn

Chương 30: Thiền và nghệ thuật nấu ăn

Chương 31: Theo dấu chân Thầy  
Chương 32: Đâu phải bởi cuộc đời  
Chương 33: Dẹp bàn  
Chương 34: Thiền Minh Sát trong ứng dụng  
Chương 35: Phỏng vấn Thiền sư S.N.Goenka  
Chương 36: Phỏng vấn TS. Bhante Gunaratana  
Chương 37: Vipassana và Kinh doanh  
Chương 38, Chương 39: Lời khuyên thiết thực cho Thiền sinh

### **Lời người biên dịch**

Đã có một thời tôi không biết Phật pháp là gì? Trong ký ức tuổi thơ của mình, Phật pháp là những quyển sách ố vàng, vắn vện những chữ tôi không đọc được, hoặc có đọc được vẫn là những âm tự bí ẩn, xa lạ. Tôi không hề có hứng thú để tìm hiểu về Phật giáo cũng vì những lẽ đó. Nhưng rồi do duyên lành, tôi được những đạo hữu quen và không quen giới thiệu những quyển sách đọc được về Phật pháp. Những quyển sách đã khai tâm cho tôi, đã dẫn tôi những bước chập chững đến với kho tàng Phật pháp. Tôi hiểu ra rằng, Đức Phật đã có đến hàng vạn pháp cho mọi người tùy theo căn cơ của mỗi người.

Gần đây một người bạn trẻ muốn tặng lại tôi một bộ sách về Phật giáo mà cô đã được người khác tặng. Tôi hỏi vì sao cô không giữ lại để đọc. Cô bạn nhỏ trả lời một cách rất đáng thương rằng sách quá cao siêu, không thực tế. Không hiểu sao người bạn trẻ đó làm tôi buồn quá, tôi biết cô ấy cũng như tôi ngày xưa, không bước tới đã than con đường phía trước quá dài. Không hiểu sao câu nói của cô bạn trẻ ấy, như giọt nước làm tràn ly, lại thôi thúc tôi muốn tổng hợp những bài pháp ngắn mà chúng tôi đã dịch trong thời gian qua. Những bài pháp thoại có những đề tài rất gần gũi với cuộc sống đời thường của mọi người. Tôi muốn coi đây là món quà tinh thần riêng dành cho cô bạn nhỏ đó, và cho tất cả những ai chưa từng muốn đọc gì về Phật giáo.

Quyển sách là tập hợp của những bài dịch với các đề tài về gia đình, về

cuộc sống, về nghề nghiệp, về những giáo lý căn bản của Đức Phật, sự ứng dụng của lời Phật dạy trong cuộc sống cũng như những đề tài về thiền định. Lần nữa tôi xin cảm ơn sự hợp tác của cháu Mỹ Thanh, đã cho phép tôi được sử dụng những bài dịch của cháu về các đề tài như Đối Trị Sân Hận, Thiền Vipassana, v.v... Cảm ơn đạo hữu Nguyễn Tấn Nam - một người bạn do duyên lành trong Phật pháp dẫn đến- luôn rất sẵn lòng để đọc bản thảo của chúng tôi.

Chúng tôi không ảo tưởng rằng với quyển sách nhỏ này, chúng tôi có thể thay đổi quan niệm, thành kiến của bất cứ một ai, nhưng chúng tôi có quyền hy vọng rằng biết đâu người bạn trẻ đó, vì nể tình tôi chẳng mà đọc hết quyển sách này, và biết đâu cô ấy, cũng như nhiều bạn đọc khác, sẽ tìm được niềm vui trong Phật pháp. Được thế chúng tôi đã tràn đầy lòng biết ơn và hạnh phúc.

Xin chân thành cảm ơn tất cả quý đạo hữu đã chung tay đóng góp để quyển sách được đến tay nhiều người dưới dạng ấn tống.

Dầu đã cố gắng, nhưng quyển sách chắc chắn cũng không tránh được sai sót. Ngưỡng mong quý ân sư, quý đạo hữu chỉ dẫn để những lần in sau được hoàn chỉnh hơn.

Nguyện cầu chư Phật gia hộ cho chúng con luôn được sống trong ánh sáng của Phật pháp, trong kiếp này và mãi mãi. Xin hồi hướng công đức này đến cửu huyền thất tổ, đến cha mẹ trong hiện kiếp, và đến tất cả chúng sanh. Nguyện cho tất cả luôn thấm nhuần đạo pháp.

***Diệu Liên Lý Thu Linh (5/2009)***



**nhieu tác giả**

Phật Pháp cho mọi người

Dịch giả: Diệu Ngộ - Mỹ Thanh & Diệu Liên - Lý Thu Linh

## **2. PHẬT PHÁP CHO TẤT CẢ MỌI NGƯỜI**

Ajaan Lee Dham- madharo

*Phra Ajaan Lee Dhammadharo (1907-1961) là một trong những vị tỳ kheo theo truyền thống tu khổ hạnh trong rừng của Thái Lan bậc nhất. Cuộc đời Ngài ngắn ngủi nhưng đầy biến động. Nổi tiếng là vị thầy đạo hạnh và có khả năng thần thông, Ngài là người đầu tiên đã đem truyền thống tu khổ hạnh ra khỏi những cánh rừng thuộc lưu vực sông Mê-kông, để hòa nhập vào xã hội hiện đại ở ngay trung tâm Thái Lan.*

*Một năm trước khi mất, Ngài phải nằm viện hai tháng vì bệnh tim. Nhân cơ hội này, Ngài đã đọc cho đệ tử ghi chép lại cuộc đời Ngài.*

\* \* \*

Bài Pháp này nhắc nhở các bạn về một số điều Phật dạy, như một cách để sách tấn, khuyến khích các bạn chăm chỉ thực hành đúng theo lời Phật dạy. Những lời dạy đó được gọi là Pháp. Pháp để tôn trang cho tâm. Pháp cũng là phương tiện để phát triển các chức năng của tâm. Bài Pháp này dựa trên Patimokkha (Giới Luật Tỳ kheo), nói về những bốn phạm mà các vị tăng sĩ xuất gia theo Phật phải tuân giữ, nhưng chúng cũng áp dụng cho hàng cư sĩ. Cư sĩ tại gia có thể tu tập, gìn giữ các giới luật này để rèn luyện thành người tốt hơn, để có thể trở thành tai, mắt, chân, tay, trong việc gìn giữ đạo pháp, giúp đạo pháp được phát triển.

Những giới luật này, áp dụng cho tất cả mọi người, có thể chia làm các phần chính như sau:

Thứ nhất: Anupavado. Đừng tìm lỗi người khác. Có nghĩa là đừng nói xấu về người khác, đừng xuyên tạc, đừng nói điều gì gây chia rẽ. Đừng nói sai

trái về người khác, hay khuyến khích người khác làm điều đó. Đừng trách móc, la mắng nhau. Thay vì tìm lỗi người, ta hãy tự thấy lỗi mình. Đó là giới luật. Dầu là hàng tu sĩ hay cư sĩ đều có thể gìn giữ theo giới luật này ở bất cứ nơi đâu, bất cứ lúc nào.

Thứ hai: Anupaghato: Đừng ghét bỏ lẫn nhau. Thường khi chung sống, không phải mọi người đều cư xử giống nhau. Có người biết cách cư xử khéo léo, người khác lại cư xử thô lỗ - chứ không phải là do ác ý, hãy nhớ điều đó. Về thể chất cũng thế, có người siêng năng, đầy sinh lực; kẻ khác thì yếu đuối, hay bệnh hoạn. Về lời nói thì có người khéo léo, người không. Người nói nhiều, kẻ lại rất kiệm lời; kẻ thì ba hoa đủ chuyện trên trời dưới đất, người chỉ thích bàn chuyện Phật pháp; kẻ thì thường nói sai, người hay nói đúng. Đó được coi là sự không tương ứng. Khi điều này xảy ra, tất nhiên sẽ có mâu thuẫn, xung đột ở một mức độ nào đó. Nếu có những điều này xảy ra trong chúng, khi chúng ta cùng sống trong Pháp, chúng ta không nên để tâm. Chúng ta cần tha thứ cho nhau, cần rửa sạch những tỳ vết khỏi tâm ta. Vì sao? Vì nếu không, ta sẽ trở thành ganh tỵ, soi mói, thù hằn nhau. Hành động tha thứ được coi là quà tặng của tâm từ. Nó khiến ta không chấp giữ điều chi, không canh cánh bên lòng điều gì, không bị thứ chi gây phiền não – đó là những người không mang lòng hằn thù. Dầu đôi khi có sai trái, có lầm lỗi, chúng ta vẫn tha thứ lẫn nhau. Chúng ta cần nên có lòng thương yêu, tử tế, cảm thông với tất cả mọi người quanh ta, càng nhiều càng tốt. Đó được gọi là anupaghato. Đó là một phần trong quá trình tu tập làm người Phật tử, dầu ở tại gia hay chốn thiền môn.

Thứ ba: Patimokkha samvara: Hành động như thế nào để giúp ta đến gần cửa vào Niết Bàn hơn. Cửa vào Niết Bàn là gì? Patimokkha. Mukha có nghĩa là cửa vào. Mokkha nghĩa là giải thoát. Hãy ngồi gần đồ ăn để miệng ta được ăn. Đừng ngồi xa quá, ta sẽ khó ăn được. Ngồi đủ gần để sự giải thoát ở trong tầm tay, để ta có thể với tới thực phẩm. Nói cách khác, bất cứ hành động gì giúp ta đến gần hơn với đạo pháp, thì ta cần phải hành động như thế. Gần với đạo pháp có nghĩa là đi theo con đường đạo. Người cư sĩ cũng có con đường đạo của mình, giống như hàng xuất gia có con đường đạo của họ.

Tuy nhiên người cư sĩ có thể thực hành con đường đạo của mình theo hai cách. Cách đầu tiên là gìn giữ năm giới: không giết hại; không trộm cắp; không tà dâm – đây là điều giúp ta sống đạo đức; không nói dối; và không sử dụng những chất làm say. Đó là một cách sống đưa ta đến gần với Niết Bàn. Cách sống đạo thứ hai đối với người cư sĩ là giữ tám giới luật.

Còn đối với các sa di và các vị tỳ kheo thì phải giữ mười hay 227 giới luật. Ngoài ra, họ cũng không được bỏ qua bất cứ hành động tốt lành nào mà họ có thể làm được. Đó được gọi là *acara-gocara-sampanno*. Đừng đi ra ngoài những giới luật đó, làm tổn hại chính bản thân mình. Nói cách khác, đừng để thân, lời nói, ý của mình phạm vào các giới luật đó. Đừng thân cận với kẻ ác, những người hành động không kiềm chế. Đừng nghe theo những người không có phẩm hạnh. Đừng để tâm vướng bận vì họ. Hãy nghĩ đến những thiện hữu, những người mà hành động hợp với những điều tốt đẹp mà ta đang muốn phát triển. Đó là con đường đạo. Bất cứ ai hành động như thế được gọi là đã sống theo *Patimokkha*, gần ngay cửa Niết Bàn.

Thứ tư *Mattaññuta ca bhattasmim*: Ăn uống điều độ. Ở đây chúng ta chỉ nói đến thực phẩm vật chất. Có ba cách ăn uống thông thường. Trước hết là tham ăn. Dầu bụng đã no, nhưng tâm còn đói. Miệng đã no, không thể nuốt trôi nữa, nhưng tâm vẫn muốn ăn nữa. Đó được gọi là tham ăn. Đừng để tánh tham ăn làm chủ bạn.

Cách thứ hai là ăn uống một cách tự tại. Bạn nhận lãnh những gì có trong bát của mình, và không ăn gì ở ngoài bình bát. Hay bạn chỉ ăn những gì có trước mặt, trong tầm tay. Không đòi hỏi những gì ở xa tầm tay. Không biểu lộ bằng cử chỉ, bằng mắt, hay bằng nét mặt rằng bạn muốn ăn thêm nữa. Chỉ ăn những gì trong đĩa, hay trong bát của bạn. Đó được gọi là ăn uống một cách tự tại.

Cách thứ ba là ăn uống tiết độ. Đó là một cách ăn uống nền nếp, tốt đẹp trong đạo và cả ngoài đời. Một ví dụ điển hình là Đại đức Sivali. Sư luôn ăn uống tiết độ. Sư thường nhận được rất nhiều vật phẩm cúng dường. Sư

có nhiều của cải. Của cải đó có được là nhờ sự tiết độ. Đại đức Sivali đã làm như thế này. Khi Sư được cúng dường vải vóc, Sư không hề mặc những vải vóc đó, mà Sư đem tặng cho người khác. Khi được cúng dường thực phẩm, Sư cũng không dùng chúng, cho đến khi Sư có thể cúng dường lại cho ai đó. Bất cứ thứ vật dụng nào mà Sư được nhận - thực phẩm, quần áo, chỗ ở, hay thuốc men, không kể ít hay nhiều - một khi đã thuộc sở hữu của Sư, Sư sẽ không sử dụng cho đến khi Sư đã có thể chia sẻ chúng với những người chung quanh. Khi nhận nhiều, Sư chia sẻ với nhiều người. Khi nhận ít, sư vẫn cố gắng chia sẻ. Kết quả đem đến cho Sư bao điều lợi ích. Thân hữu yêu mến sư, các chúng quý trọng sư, ân cần với sư. Đó là lý do tại sao người ta nói rằng sự rộng rãi kết nối thân hữu, và xóa bỏ bạn thù. Đó là công đức mà Đại đức Visali đã tạo nên. Khi ngài qua đời và được tái sinh trong một đời sống đầy đủ, sung túc, không bao giờ ngài phải chịu đói khổ. Ngay cả khi ngài đi đến những nơi hoang vu, nơi khó có thực phẩm, ngài cũng không phải chịu đựng thiếu thốn, vất vả.

Câu chuyện này dạy chúng ta rằng, bất cứ chúng ta có gì, chỉ nên sử dụng một phần ba của cải đó, và hãy cho đi hai phần ba còn lại. Những gì có thể cho thú vật, ta cho chúng, những gì có thể chia sẻ với người, ta dành cho người. Phần mà chúng ta có thể chia sẻ với bạn đạo, hãy cúng dường với trái tim trong sáng. Đó là ý nghĩa của việc sử dụng một cách tiết độ. Chúng ta sẽ cảm thấy thân tâm nhẹ nhàng khi làm được như thế. Khi tái sinh, chúng ta sẽ không phải chịu đói nghèo.

Cách sống này không chỉ làm tốt đẹp cho đạo, mà đối với xã hội nói chung cũng thế. Đó là phương tiện hữu hiệu nhất để chống khủng bố. Nó giúp chống khủng bố như thế nào? Khi người ta không còn nghèo khổ, người ta không dễ bị kích động. Nguyên nhân đưa đến khủng bố là gì? Một phần do người ta đói nghèo, không nơi nương tựa, không ai chăm sóc. Khi đó, con người dễ suy nghĩ rằng, “Tôi khổ, thì mọi người khác cũng phải khổ theo...” Cách suy nghĩ đó là do con người còn nghèo đói và thiếu thốn. Nhưng tại sao họ đói nghèo? Vì còn có những người chỉ biết lo cho bản thân. Họ không biết chia sẻ với đám đông. Do đó số đông nghèo khó sẽ nổi giận, sẽ trở thành khủng bố.

Như thế khủng bố là do lòng tham lam, ích kỷ, không biết chia sẻ những gì ta có.

Nếu có mười đồng, chúng ta có thể cho chín, và chỉ ăn những gì mà đồng tiền còn lại có thể mua. Được thế, ta sẽ có biết bao bạn bè. Sẽ có tình thương, hòa bình và phát triển. Tại sao? Vì khi con người có đủ ăn, có nơi trú ngụ, có thể an tâm thì tại sao họ lại phải dấn thân vào những lập trường chính trị phức tạp?

Đó là lý do tại sao Đức Phật dạy chúng ta rằng tiết độ trong sự hưởng thụ là việc tốt lành, cao thượng, đáng trân quý. Khi chúng ta thực hành được như thế là chúng ta đã sống đúng theo tinh thần của mattaññuta ca bhattasmim. Đó là chúng ta đã tu đúng, đã thực hành đúng, để đem lại lợi ích cho bản thân và cho người khác.

Thứ năm, Pantañca sayanasanam: Đừng làm người lãng xãng. Bất cứ bạn sống ở đâu, hãy sống tĩnh lặng, an bình. Đừng gây chuyện hay, ‘hùa theo’ với những người khác trong nhóm. Đừng dấy vào những vấn đề phải tranh cãi, trừ khi đó là việc chẳng đáng dừng. Khi bạn đã tu tập, hiểu được bốn phận của mình rồi, thì hãy tìm nơi vắng vẻ, yên tĩnh để sống, để hành thiền. Nếu sống trong chúng, thì hãy thân cận với các chúng thích tĩnh lặng. Khi sống một mình, ở nơi vắng vẻ, hãy là người trầm lắng. Khi sống trong chúng, hãy là người tĩnh lặng. Chỉ thu nhận những gì tốt đẹp, an lành mà chúng bạn đạo có thể mang đến cho bạn. Khi sống một mình, đừng lãng xãng, bận rộn. Hãy trầm lắng trong hành động, lời nói và tâm ý. Khi sống với nhóm - dù hai hay ba người - đừng dấy vào những việc tranh cãi, vì ở đâu có tranh cãi, ở đó không có an tĩnh. Hành động của bạn lúc ấy khó thể tự tại, vì bạn phải nao động. Lời nói của bạn sẽ không được êm dịu. Tâm ý của bạn - đầy những ý nghĩ giận hờn, oán trách - thì không thể an bình. Và điều đó sẽ là nguyên nhân dẫn ta đến bao nghiệp xấu. Khi bạn sống trong một cộng đồng - khoảng từ 4 đến 99 người trở lên - bạn phải biết chắc đó là một cộng đồng hòa hợp, không có tranh chấp, cãi vã, không ai muốn làm tổn thương hay gây đau đớn cho ai. Cộng đồng đó phải hòa hợp để tu tập giới luật và Phật pháp. Một cộng đồng có kỷ luật, văn minh, nhằm đến việc phát triển cho tất cả mọi thành viên. Đó là bốn phận của

người con Phật, phải sống theo lời Phật dạy. Đó được gọi là patañca sayanasanam: tạo ra nơi thanh vắng để sống, để thân tâm được an lạc.

Thứ sáu, Adhicitte ca ayogo: Đừng dễ dãi. Hãy tinh tấn trong việc hành thiền để đạt được định. Hãy thường xuyên định tâm, hành thiền, để làm gương tốt cho chúng noi theo. Khi tham vấn đạo, hãy tìm những lời dạy làm thế nào để phát triển chủ đề thiền quán. Hãy trao đổi về những lợi ích của việc hành thiền. Thực tập tẩy sạch những uế nhiễm trong tâm. Làm được như thế, là bạn đang đi trên con đường tiến tới trạng thái tâm cao thượng.

Sâu xa hơn nữa là khi tâm đã được giải thoát khỏi mọi chướng ngại, đã vào được định, không còn dao động lên xuống. Tâm đã ổn định, kiên cố, mạnh mẽ, không còn gì có thể làm uế nhiễm nó. Đó được gọi là adhicitte ca ayogo, nguyện đạt được tâm giải thoát. Vì thế đừng dễ dãi. Hãy luôn tu hành miên mật.

Etam buddhanasasanam: Khi bạn làm được những điều này, là bạn đã sống theo lời Phật dạy. Đây là những lời Phật đã dạy, từ kim khẩu Phật. Vì thế tất cả chúng ta đều phải cố gắng để thực hành những lời ấy nơi bản thân. Nếu bạn đã thấm nhuần những lời dạy này, bằng tâm chân thật, trọn lành, thì dù bạn chưa thể giải thoát tâm hoàn toàn khỏi khổ đau, thì ít nhất bạn cũng đang tự vun trồng, phát triển tâm theo đúng hướng. Những hành động bất thiện của bạn sẽ ngày càng bớt, và những tánh thiện mà bạn chưa có được sẽ phát khởi thay vào đó. Trong khi các tánh thiện bạn đã có, sẽ ngày càng tăng trưởng, nở hoa.

Giờ bạn đã được nghe bài Pháp này, hãy chiêm nghiệm và thực hành. Hãy rèn luyện bản thân để sống đúng theo lời Phật dạy. Làm được như thế rồi, thì bạn sẽ được hạnh phúc, thịnh vượng, tâm bạn ngày càng tăng trưởng trong lời Phật dạy.

*Thanissaro Bhikkhu*

*(Chuyển ngữ từ tiếng Thái)*

*(<http://www.accesstoinight.org/lib/thai/lee/everyone.html>) 4/2009*

**nhều tác giả**

Phật Pháp cho mọi người

Dịch giả: Diệu Ngộ - Mỹ Thanh & Diệu Liên - Lý Thu Linh

### **3. PHƯƠNG PHÁP RÈN LUYỆN TÂM**

Leonard Bullen

*Leonard A. Bullen là một trong những nhà tiên phong về hoạt động Phật giáo tại Úc. Ông là chủ tịch đầu tiên của Hội Phật Học Victoria, được thành lập vào năm 1953, và ông là người đầu tiên trong Ban Điều Hành của Hội Đoàn Phật giáo Úc. Ông cũng là phó chủ bút của tờ Phật giáo Metta. Ông mất vào năm 1984, hưởng thọ 76 tuổi.*

*Những sách báo của ông được Buddhist Publication Society xuất bản: Kỹ thuật Sống (A Technique of Living – Wheel No. 226/230) và Hành Động & Phản ứng trong Phật pháp -trong Nghiệp và Quả (Action and Reaction in Buddhist Teaching - in Kamma and Its Fruit - Wheel No. 221/224).*

---

Khi nghe một điều gì về Phật giáo trong bản tin tức hàng ngày, bạn thường nghĩ đến một tôn giáo thờ nhiều hình tượng to lớn, có các thầy tu áo vàng, với không khí dày đặc mùi khói nhang. Bạn có cảm giác tôn giáo này không phải dành cho bạn, ngoại trừ có thể đấy chỉ là một buổi trình diễn ly kỳ, hấp dẫn.

Tuy nhiên, chẳng lẽ Phật giáo chỉ có thế thôi? Các tân nhiếp ảnh gia không chụp được các ảnh thật sự về Phật giáo hay sao? Báo chí trình bày cho bạn thấy những hào nhoáng của tôn giáo đó, hay đó chỉ là cái dáng vẻ bề ngoài? Chúng ta hãy nhìn rõ xem Phật giáo thật sự là gì, Phật giáo được trình bày rành rẽ tận gốc rễ, vì Phật giáo vẫn hiện hữu ngay cả dưới các trang sức bên

ngoài. Mặc dù Phật giáo, thông thường được xem là một tôn giáo, căn bản của Phật giáo là trau dồi, rèn luyện tâm. Thật sự thì với truyền thống của tu viện và những yếu tố về mặt đạo đức, Phật giáo sở hữu nhiều đặc điểm với ngoại hình mà người Âu Mỹ thường cho là thuộc về tôn giáo. Tuy vậy, Phật giáo không tin vào một đấng thượng đế, vì Phật giáo cho rằng vũ trụ được hình thành và chuyển vận bằng những định luật không có chủ thể, vũ trụ không phải là sáng tạo của một đấng trời nào; Phật giáo không chủ trương cầu xin, vì đức Phật là một vị thầy, không phải là thượng đế, và Phật giáo xem việc thờ cúng không phải là một điều luật bắt buộc, nhưng đó là cách để bày tỏ sự biết ơn đối với đức Phật và là phương thức để trau dồi, phát triển thân tâm. Vì thế, với những nhận xét như nói ở đây, Phật giáo không phải là một tôn giáo.

Lại nữa, Phật giáo hiểu rằng niềm tin không thể chỉ gói gọn trong sự tin tưởng vào lời chỉ dạy của đức Phật. Một người Phật tử không được tin vào bất cứ điều gì chỉ vì điều ấy được đức Phật nói ra, hoặc vì đó là điều được ghi trong sách cổ, hoặc vì điều ấy được truyền xuống từ những bậc cha ông, hoặc vì có nhiều người tin vào điều ấy. Phật tử có thể xem lời dạy của đức Phật như một giả thuyết, và truy cứu về điều ấy, nếu đúng thì Phật tử hãy tin tưởng; người Phật tử không nên chấp nhận bất cứ điều gì nếu như thấy nó không đúng lý lẽ. Điều này không có nghĩa là mọi thứ đều phải được trình bày một cách hợp lý, vì có những nhận thức nằm xa khung kính tri thức và chỉ có thể nhận biết bởi sự phát triển về mặt tâm linh. Nhưng yếu tố chánh vẫn là không nên mù quáng tin vào mọi điều trong lời dạy của đức Phật.

Phật giáo là cách sống dựa trên việc rèn luyện tâm. Mục đích cao nhất là để đi trên con đường giải thoát khỏi đau khổ, và đạt đến Niết Bàn, một trạng thái xa hãn cấp bậc của một tâm trí thông thường, chưa được rèn luyện. Mục tiêu tức thời là đánh ngay vào những gốc rễ của đau khổ trong cuộc sống hàng ngày.

Mọi hoạt động của con người được chỉ dẫn, ngay đó hay xa hơn, để tiến đến hạnh phúc bằng cách này hay cách khác; hoặc giả để bày tỏ một việc bằng những chữ tiêu cực, tất cả hoạt động của con người được chỉ dẫn để



đạt giải thoát, vượt qua những việc bất như ý, không hài lòng. Bất như ý, có thể được xem như khởi điểm của hoạt động con người, và hạnh phúc là mục đích cao cả nhất.

Bất mãn hay bất như ý, khởi điểm hoạt động con người, là điểm bắt nguồn trong Phật giáo; và điểm này được bày tỏ bằng công thức của Bốn Câu Căn Bản, yếu tố của sự bất mãn được chỉ rõ, nguyên nhân, cách chữa, và phương thức để chữa .

Câu Căn Bản Thứ Nhất như sau: Trong Đời Sống con người không thể tránh được sự bất mãn.

Nguồn gốc ý nghĩa của câu này, chữ “bất mãn” thường được dịch là “đau khổ”, bao gồm ý nghĩa không chỉ là nỗi đau, buồn phiền, và bất mãn, nhưng mọi thứ đều là không như ý, từ nỗi đau đớn thể xác và sự khổ não về tâm bệnh, cho đến mệt mỏi chút ít, chán nản hay chỉ một chút thất vọng.

Đôi khi lại chỉ cho sự “bất mãn” hoặc “bất như ý”; trong vài bài pháp có thể những từ này được dùng một cách chính xác, và ở lúc khác từ “đau khổ” lại được sử dụng. Vì lẽ này, chúng tôi sẽ dùng cả hai từ “đau khổ” và “bất mãn” hay “bất như ý” tùy vào nội dung của bài pháp thoại.

Trong vài bài dịch từ bản gốc, thì sanh là khổ, bệnh là khổ, già là khổ, và sung sướng là khổ. Trong bản tiếng Anh, câu cuối cùng không có nghĩa gì; nhưng nếu chúng ta sửa lại là “sự thỏa mãn không được như ý” thì có lẽ dễ hiểu hơn, vì mọi thỏa mãn đều vô thường, và mặt trái của sự sung sướng, thỏa mãn thường là đau khổ, và từ nhận thức này, chữ không được như ý có lẽ đúng lý hơn.

Bây giờ đức Phật dạy rằng sự bất mãn hoặc đau khổ là việc không thể tránh khỏi, trong đời sống con người có cái “ngã”; và “đời sống có cái ngã” cần được giải thích. Tóm lại, kinh điển dạy rằng bản ngã được xem là một linh hồn cố định, bất biến, đây là một điều không có thực.

Trung tâm cốt lõi của mỗi sinh vật không phải là một linh hồn bất biến, mà là dòng sông cuộc sống, một nguồn năng lượng luôn thay đổi, và phút giây kế tiếp không bao giờ giống như phút giây vừa trôi qua. Cái ngã, được xem như một linh hồn bất diệt, và đây là ảo tưởng của bản ngã, nỗi đau khổ nhất bắt nguồn từ nơi đây. Cuối cùng khi cái ảo tưởng về Tôi được chuyển hoá

thì đây là sự giác ngộ, trạng thái này cao nhất, và nằm xa hơn cái vũ trụ tương đối mà chúng ta biết. Nơi trạng thái cao nhất này, đau khổ bị dập tắt; khi bất cứ một cái gì về “ngã” còn tồn tại, cho dù chỉ là một ảo tưởng nhỏ, đau khổ vẫn còn hiện diện.

Vì vậy, chúng ta phải hiểu rằng Câu Căn Bản Thứ Nhất không có nghĩa là đau khổ không thể tránh được; nó chỉ có nghĩa là trong cuộc sống nơi cái ngã ngự trị, ta không thể tránh khỏi đau khổ, và nếu như ảo tưởng cái ngã còn, thì đau khổ vẫn tiếp diễn.

Bây giờ chúng ta nói đến Câu Căn Bản Thứ hai, như sau: Nguyên nhân của đau khổ (bất như ý) là ham muốn.

Nếu bạn trượt té trên sàn nhà trơn ướt và bị bầm mình, bạn nói nguyên nhân cái đau mà bạn đang phải chịu đựng là vì sàn nhà trơn trượt. Điều này đúng, và nếu nói vết bầm của bạn là do ham muốn mà ra thì chắc là không đúng rồi.

Nhưng câu hai không nói đến trường hợp cá nhân, hoặc nguyên nhân tức thời. Câu hai muốn nói đến sức mạnh hợp nhất để gìn giữ nguồn sống là sự ham muốn cho chính bản thân; vì nguồn sống này – ảo tưởng về cái ngã – chứa đựng những điều kiện cho đau khổ, trong khi sàn nhà trơn trượt chỉ là một cơ hội cho đau khổ xuất hiện.

Vì bản chất của thế giới mà chúng ta đang sống, thật là điều không tưởng khi muốn chữa đau khổ bằng cách loại bỏ hết những cơ hội có thể mang lại đau khổ; cũng như không thể đánh vào nguyên nhân hay cơ sở chánh của cái khổ.

Vì thế Câu Ba căn bản là: Giải thoát sẽ đạt được bằng cách tiêu diệt ham muốn.

Sự ham muốn của cái ngã là giữ chặt lấy đời sống; dòng sông ý thức hiện hữu mà chúng ta gọi là ngã; và chỉ vì cái si mê của ngã mà sự bất như ý và đau khổ xuất hiện. Khi diệt trừ được sự nắm giữ si mê về ngã, gốc rễ của đau khổ cũng bị tiêu diệt.

Mục đích cao nhất của thực tập trong Phật giáo là để tiêu diệt bản ngã. Chính ngay nơi này sự hiểu lầm xuất hiện, và đó là điều tự nhiên; nhưng một khi nhận thấy rằng tiêu diệt cái ngã là huỷ diệt si mê thì sự hiểu lầm

này sẽ biến mất. Khi si mê được tẩy trừ, thực tại xuất hiện; như vậy tiêu diệt si mê là để thực tại hiển hiện. Khi si mê về cái ngã vẫn tiếp tục che tối thực tại thì ta không tài nào tìm thấy nó.

Giờ đây khi si mê bị tiêu diệt thì thực tại này là gì. Thực tại cao tột là Không Duyên Khởi, cũng được gọi là Không Sanh, Không Cội Nguồn, Không Pha Lẫn. Với cách thức diễn đạt không đầy đủ, không chính xác, chúng ta có thể tạm diễn tả nó như một trạng thái khả quan tích cực. Đó là nơi có hạnh phúc và tự do, hoàn toàn thoát khỏi đau khổ và nó rất khác biệt với trạng thái hiện hữu tầm thường và không thể nào được diễn tả bằng lời nói. Trạng thái Không Duyên Khởi có thể được chỉ dẫn – để đạt đến điểm cao tột – chỉ bằng cách nói về những điều mà trạng thái đó không có.

Trong các bài pháp Phật giáo, Không Duyên Khởi thường được giải thích là tâm không còn tham, sân, si. Đây cũng nói đến sự hoàn hảo của các cá tính đối nghịch, vị tha, từ bi, và trí tuệ.

Đạt đến trạng thái Không Duyên Khởi là mục đích cao tột của tất cả thực tập nơi Phật giáo, và cũng tương đương như sự giải thoát rốt ráo khỏi đau khổ và sự bất như ý. Sự việc này đưa chúng ta đến với câu cuối cùng của bốn Câu Nói Căn Bản.

Câu Căn Bản Thứ Tư: Con đường giải thoát là Bát Chính Đạo.

Con đường có tám yếu tố sau đây:

Hiểu biết đúng, sự hiểu biết về bản chất chân thật của hiện hữu

Suy nghĩ đúng, ý nghĩ không còn vướng vào nhục dục, sự xấu xa, và độc ác.

Nói lời chân thật, không bịa đặt, nói xấu, nói lời cộc cằn thô lỗ, và không nói nhảm.

Hành động chân chính, tránh việc sát hại, trộm cắp, và tà dâm.

Cuộc sống chân chính, nghề nghiệp không làm hại đến các chúng sinh.

Cố gắng chân chính, hoặc cố gắng tiêu diệt kiết sử nơi tâm thức và nuôi dưỡng những phẩm chất tốt đẹp.

Tâm thức chân chính, sự hoàn hảo của chánh niệm.

Tư duy chân chính, nuôi dưỡng tâm thức qua việc thiền định.

Bây giờ bạn thấy trong Con đường Bát Chính Đạo, quan trọng là nó không

có tính chất tôn giáo; nó giống như khoa tâm lý đạo đức.

Nhưng con người ở phương Đông cũng như ở phương Tây, nói chung, giống như sự đòi hỏi phiến diện bằng cách này hay cách khác – ít nhất ở mặt bên ngoài – những cái không quan trọng lại được xem là cần thiết.

Trong khi những đặc điểm phiến diện trong thực tập Phật giáo cần được thay đổi tùy vào hoàn cảnh xung quanh, những đặc tính quan trọng, không thay đổi của thực tập được tóm tắt trong bảng chỉ dẫn của Bát Chính Đạo, đức Phật đã dạy về Trung Đạo, con đường trung dung giữa những trạng thái cực đoan.

Mặc dù thật bất tiện khi nói về những khía cạnh khác của Bát Chính Đạo như là tám cấp bậc, không nên xem đó là những cấp bậc riêng biệt, phải làm từng chặng. Ngược lại, mỗi cấp bậc phải được thực tập cùng lúc với những cấp bậc khác, và có lẽ sẽ tốt hơn nếu ta nhìn nó như tám lần ranh của một con đường hơn là tám cấp bậc nối tiếp nhau.

Bước thứ nhất của con đường, hiểu biết đúng, quan trọng nhất là thấy mọi việc như nó là – hoặc ít nhất, thử làm mọi việc với tính cách không trốn tránh, hoặc tự lừa dối. Nghĩa là, hiểu biết đúng bắt đầu bằng sự yêu thích trí tuệ, yêu bản chất tự nhiên của sự hiện hữu, và như thế đây được coi như là bước đầu của con đường thực tập; nhưng khi đã đến cuối con đường, sẽ đạt được tình thương và trí tuệ.

Trong khi Chánh Kiến có thể được xem như sự thấu hiểu hoàn hảo nơi Phật Pháp, nó dựa vào sự hiểu biết ba đặc điểm chánh yếu trong thế giới tương đối của vũ trụ, thời gian, hình thể và vật chất. Ba đặc điểm này có thể tóm tắt như sau:

1. *Vô thường*: Tất cả mọi thứ trong thế giới tương đối này luôn thay đổi liên tục.
2. *Bất như ý*: Trong một mức độ nào đó của đau khổ và bất như ý dính liền với cuộc sống “có bản ngã”, hoặc liên hệ tới những giới hạn kinh nghiệm cá nhân trong thế giới tương đối.
3. *Vô ngã*: Không có thực thể - không là con người hay bất cứ chúng sanh nào - không sở hữu một linh hồn hay bản ngã thường hằng, không thay đổi. Mỗi một chúng sanh có một dòng sinh lực luôn thay đổi, sự thay đổi tùy

thuộc vào hiện tượng tinh thần và vật chất, giống như một dòng sông luôn trôi chảy và không bao giờ đứng yên một chỗ dù chỉ trong tích tắc.

Như vậy, bản ngã, không phải là một thực thể tĩnh lặng mà là một dòng thay đổi liên tục. Khái niệm năng động về sự hiện hữu là một ý nghĩ sâu xa tiêu biểu trong Phật giáo; trong cuộc sống không có bất cứ vật gì là tĩnh lặng, cuộc sống là một dòng trôi chảy liên tục mà ta cần phải học để biết cách bơi theo dòng.

Một khái niệm khác của Chính kiến là nhận thức rằng vũ trụ có tiến trình của nó với nền tảng nhân và quả, với hành động và sự phản kháng, liên tục không cố định và nó đều giống nhau trong thế giới đạo đức, tinh thần và vật chất. Tùy vào hành động tốt mà người tạo tác có lúc hưởng được sự sung sướng, và có lúc vì hành động xấu ác mà kẻ tạo tác phải chịu đau khổ.

Các ảnh hưởng tốt hay xấu – nghĩa là, hạnh phúc và đau khổ là kết quả của những hành động đã tạo tác – thông thường kết quả không theo liền sau nhân tạo tác; thường có sự chậm trễ trong vấn đề thời gian, kết quả của hạnh phúc và đau khổ chỉ xuất hiện khi nhân duyên đầy đủ. Kết quả có thể không xuất hiện trong hiện tại. Và như vậy, cái chết thông thường là một sự thăng bằng về mặt “hưởng phước”, nếu như quả tốt chưa xuất hiện kịp thời; và đồng thời cũng là một sự thăng bằng về mặt “chịu khổ”, nếu như đau khổ là kết quả không thể tránh khỏi.

Sau khi chết, thân thể tan hoại, dĩ nhiên, dòng sinh lực vẫn còn tiếp tục, không phải trong dạng của một linh hồn bất biến, mà là trong dạng của dòng năng lực luôn thay đổi. Tức thời sau khi chết, một chúng sinh mới bắt đầu cuộc sống trong dòng đời; nhưng chúng sinh này không nhất thiết phải là một người, và trong tích tắc sự đầu thai có thể xảy ra ở một tầng hiện hữu khác. Tuy vậy, chúng sinh mới hiện hữu đó vẫn phải chịu đựng một ảnh hưởng trực tiếp từ chúng sinh vừa mới qua đời.

Như vậy, chúng sinh mới này hiện hữu là sự tiếp tục không ngừng nghỉ của chúng sinh kia, mà dòng đời vừa đứt đoạn. Chúng sinh mới thừa hưởng phần phước đức còn lại của chúng sinh đã chết, và như vậy, phần phước đó sẽ mang lại cho chúng sinh mới này sự sung sướng trong tương lai. Đồng thời, chúng sinh này cũng phải chịu luôn phần ác báo còn lại của kẻ kia, và

như vậy, sẽ phải chịu đựng sự đau khổ nào đó trong tương lai.

Tóm lại, trong ý nghĩa của sự liên tục, chúng sinh mới giống như chúng sinh đã chết. Cũng như vậy – chỉ trong ý nghĩa của sự liên tục – một ông già không khác với cậu thanh niên lúc trẻ, cậu thanh niên không khác với đứa bé con lúc trước, và đứa bé con không khác với đứa bé mới sanh khi xưa đó. Cá tính của ông già với cậu thanh niên, với đứa bé con, và đứa trẻ sơ sanh, chỉ là một sự liên tục; không có cá tính nào khác.

Tất cả mọi vật trong vũ trụ thay đổi ngày này sang ngày khác, từ phút này tới phút khác, như vậy một chúng sinh lúc này chỉ khác với chúng sinh lúc sau chút xíu thôi ; Cá tính duy nhất là sự liên tục. Cũng như vậy, một chúng sinh được tái sinh thì khác với chúng sinh vừa chết kia; nhưng do sự liên tục mà cá tính hôm nay vẫn không khác cá tính lúc trước.

Những lời giảng dạy này là điều căn bản của phật pháp – bản chất thật về bản ngã là một ảo giác, quy luật nhân quả trong phạm vi đạo đức, và sự tái sinh của những năng lượng trong đời sống – nhưng không cần mọi người phải chấp nhận bất cứ điều gì nếu cảm thấy không đúng lý với bản thân. Chấp nhận bất cứ lời giảng dạy nào cũng không quan trọng; quan trọng là sự cố gắng không ngừng nghỉ để nhận thấy mọi vật như nó là, không trốn tránh, không tự lừa dối.

Dàn bài ngắn gọn của bài pháp coi như khá đầy đủ với Chánh kiến dẫn đầu. Bước kế tiếp, suy nghĩ hoặc mục đích chân chính, giải thoát các khả năng tri thức khỏi những yếu tố xúc cảm có hại, như tham dục, ác ý, và hành động bạo tàn, làm bất lợi cho những quyết định sáng suốt, không thiên vị.

Chính ngữ, Chính mạng, và Chính nghiệp tạo nên một phần của con đường đạo đức, chúng giúp cho những nhiễm ô của tâm thức bị nằm dưới sự điều khiển và không cho nó trôi lên để tạo thành những hành động có hại. Tuy vậy, những nhiễm ô này không thể bị tiêu diệt hoàn toàn chỉ nhờ vào sự đạo đức, và như vậy những bước khác của con đường cần được áp dụng để tẩy rửa những nhiễm ô của tâm thức một cách sạch sẽ hoàn toàn.

Bây giờ bước kế tiếp – Chính tinh tiến – chúng ta bước vào phạm vi của tâm lý thực tiễn, Chính tinh tiến trong bài này nghĩa là sự cố gắng của ý chí. Cũng có nghĩa là, bước thứ sáu trên con đường trau dồi bản thân, luyện

tập ý chí để phòng ngừa và khắc phục những trạng thái tâm thức có thể làm cản trở sự phát triển tâm linh, và bồi dưỡng cũng như khuyến khích những trạng thái tâm thức có thể mang lại sự phát triển về tinh thần.

Bước thứ bảy trên đường cũng là môn tâm lý thực tiễn; bước này gọi là Chính niệm, và nó bao gồm sự phát triển tối đa nơi khả năng bình thường của sự chú tâm. Sự phát triển về mặt chú tâm – sự hiểu biết lan rộng và mạnh mẽ -- tâm thức dần dà có thể phân biệt mọi vật và thấy rõ mọi vật như nó là.

Hoạt động cơ bản của bước thứ bảy, Chính niệm, là phát triển sự chú tâm về bản chất không thực của bản ngã. Tuy vậy, cần phải liên tục cải thiện khả năng chú tâm bình thường, và như vậy, tâm thức được trang bị tốt hơn để đối diện với những vấn đề căng thẳng trong sinh hoạt hằng ngày nơi thế gian.

Phương cách của đức Phật, sự chú tâm bao gồm sự phát triển về khả năng tập trung, để tạo nên chính niệm liên tục trong tất cả những ý nghĩ chợt xuất hiện, tất cả những chữ đã được thốt ra, tất cả những hành động đã làm, với cái nhìn buông xả, không tham đắm, không thiên vị, và không mê lầm. Chính niệm có nhiều cách áp dụng trong sinh hoạt hằng ngày. Thí dụ, chính niệm có thể được sử dụng để có một cái nhìn thấu đáo, sự hiểu biết rõ ràng, của những động lực nằm sau các hoạt động, và sự hiểu biết rõ ràng về động lực này là một điều thật quan trọng.

Chính định, bước cuối cùng trong tám cấp bậc, trau dồi tâm thức ở những trạng thái cao hơn – đến lúc hấp thụ mọi thứ trong chánh niệm – những trạng thái tâm thức cao tột này được sử dụng để thống nhất, thanh tịnh hoá, và làm mạnh mẽ tâm thức để đạt đến sự giải thoát, sáng suốt.

Khi đạt được giải thoát thì ảo giác về bản ngã, với những tham đắm, đau khổ cũng được chuyển hoá và bị dập tắt hoàn toàn.

Sự hiểu biết xuyên suốt là mục đích tối hậu của tất cả các thực tập Phật giáo, và với sự sáng suốt đó, sự hiểu biết về bản chất thực của đời sống cũng sẽ hiện diện, tột bậc của sự hiểu biết về Không Duyên Khởi. Không Duyên Khởi là sự dập tắt bản ngã, không hẳn là không hiện hữu hoặc hủy diệt, bởi vì sự tiêu diệt bản ngã chỉ là sự tiêu diệt si mê. Mỗi sự miêu tả về

Không Duyên Khởi đều thất bại, bởi vì nó nằm xa hẳn thế giới chữ nghĩa, và ý nghĩ; và cách duy nhất để biết về Không Duyên Khởi là thực hành Bát Chính Đạo từ đầu đến cuối.

Như vậy, đây là nguyên gốc của Phật giáo; đây là Phật giáo của Bát Chính Đạo, của con đường đưa đến giải thoát, thoát khỏi bản ngã và đạt đến sự hiểu biết thấu đáo về thực tại.

***Mỹ Thanh***

*(Theo Buddhist Publication Society (BPS) Bodhi Leaves BL 42)*



**nhieu tác giả**

Phật Pháp cho mọi người

Dịch giả: Diệu Ngộ - Mỹ Thanh & Diệu Liên - Lý Thu Linh

#### **4. NHÌN SỰ VẬT NHƯ CHÚNG THẬT SỰ LÀ**

Ajahn Chah

*Ajahn Chah (1919-1992) là vị thiền sư người Thái rất được tin kính. Các bài thuyết pháp của Ngài rất thông thoáng, rõ ràng, dứt khoát - sự dứt khoát của vị đã chứng thực được giáo lý của Đức Phật. Ngài là người có nhiều ảnh hưởng sâu đậm đối với nhiều thiền sư người Mỹ.*

---

Đức Phật dạy chúng ta nhìn bất cứ điều gì xuất hiện trước mắt cũng phải nhận biết rằng: sự vật không trường tồn. Đã sinh, chúng sẽ diệt. Diệt rồi, chúng sẽ sinh trở lại. Sinh trở lại rồi, chúng sẽ mất đi. Nhưng một người vô minh, không được hướng dẫn, không muốn nhìn sự vật như thế. Khi hành thiền, được định, chúng ta muốn được như thế mãi, không muốn có gì quấy phá, làm gián đoạn. Nhưng suy nghĩ như vậy là thiếu thực tế. Đức Phật muốn chúng ta trước hết nhìn vào sự vật và biết rằng những thứ này là giả tạo; rồi chúng ta mới thật sự có được sự an bình. Khi không biết như thế, chúng ta trở thành người sở hữu của chúng và cái bẫy của ngã tưởng sẽ xuất hiện. Vì thế chúng ta phải trở lại từ gốc ngọn, tìm hiểu xem chúng xảy ra như thế nào. Chúng ta phải hiểu các sự vật thật sự như chúng là, cách sự vật tác động đến tâm và tâm đã phản ứng như thế nào; có thể chúng ta mới có được bình an. Đó là những gì chúng ta cần phải quán sát. Nếu chúng ta không muốn sự vật xảy ra theo cách của chúng, thì chúng ta không có được sự bình an. Dầu chúng ta có cố gắng làm khác đi, nhưng sự vật vẫn xảy ra như thế; thì đó là bản chất của chúng.

Nói một cách đơn giản, đó là chân lý. Vô thường, khổ và vô ngã là bản chất của sự vật. Chúng không có gì khác hơn thế, nhưng chúng ta tạo cho sự vật nhiều ý nghĩa hơn chúng thật sự là.

Thật sự không khó để phát triển trí tuệ. Nó có nghĩa là quán sát nguồn gốc và tìm hiểu bản chất của sự vật. Khi tâm xao động, bạn cần phải nhận ra rằng: “Điều này không kéo dài mãi. Nó vô thường!” Khi tâm an tĩnh, đừng bắt đầu nghĩ, “Ôi, thật là an lạc!” Vì điều đó cũng không chắc chắn.

Khi có ai đó hỏi, “Bạn thích ăn thứ gì nhất?” đừng quá bận tâm để trả lời câu hỏi đó. Nếu bạn trả lời rằng, bạn thật sự thích món gì đó, thì có gì quan trọng đâu? Thử suy nghĩ xem - nếu bạn ăn món đó mỗi ngày, bạn có còn thích nó nhiều như vậy không? Có lẽ sẽ có lúc bạn phải kêu lên rằng “Ôi, lại món này nữa!”

Bạn có hiểu điều đó không? Có thể cuối cùng bạn sẽ phát chán về chính cái thứ mà bạn đã thích. Đó bởi vì là sự vật đổi thay, và đây là điều bạn cần phải biết. Khoái lạc không trường tồn. Bất hạnh cũng không trường tồn. Tình yêu không bền chắc. Thanh tịnh cũng không chắc chắn. Lo âu không chắc chắn. Tất cả mọi thứ, tuyệt đối là không chắc chắn. Vì thế nếu có bất cứ điều gì xảy ra, chúng ta đều hiểu như thế, thì chúng ta sẽ không bị chúng chế ngự. Tất cả mọi việc đều không chắc chắn, không có gì là ngoại lệ, vì vô thường là bản chất của chúng. Vô thường có nghĩa là sự vật không cố định hay trường tồn, và nói một cách đơn giản, chân lý này chính là Phật pháp.

*Anica*, vô thường, là chân lý. Chân lý có mặt để chúng ta nhận chân ra nó, nhưng chúng ta thường không nhìn kỹ, nhìn rõ nó. Đức Phật nói: “Những ai thấy Pháp là thấy Ta.” Nếu chúng ta nhận ra vô thường, tính chất không chắc chắn, trong tất cả các pháp, thì tâm nhàm chán, buông xả sẽ phát sinh: “Ôi, thì cũng chỉ có thế! À, ra vậy! Thật sự cũng chẳng có gì quan trọng quá, cũng chỉ có vậy!” Tâm trở nên rất chắc chắn về điều đó: “Nó chỉ có chừng ấy!” Sau khi nhận thức được như thế, chúng ta không cần phải làm điều gì quá khó khăn trong công phu thiền quán của mình. Bất cứ điều gì chúng ta đối mặt, tâm sẽ nói: “Chỉ có thế!” và tâm dừng lại. Chấm dứt mọi chuyện.

Chúng ta sẽ nhận ra rằng tất cả các hiện tượng đều giả tạo; không có gì chắc chắn hay thường hằng, mà đúng ra tất cả mọi thứ không ngừng thay đổi và có đặc tính của vô thường, khổ và vô ngã. Nó giống như một trái banh sắt đã được nung đỏ trong lò lửa. Phần nào của trái banh sắt đó không nóng? Hãy thử sờ nó đi, nếu bạn muốn. Sờ phía trên, nó nóng. Sờ phía dưới, cũng nóng. Sờ hai bên, cũng nóng. Tại sao nó nóng? Vì nguyên trái banh sắt đó nóng đỏ ở khắp nơi. Hiểu được như thế, chúng ta sẽ không sờ nó. Khi tâm bạn khởi nghĩ: “Cái này thật tốt! Tôi rất thích! Ước gì tôi được nó!” thì đừng dành cho những tư tưởng đó một sự tin cậy nào; đừng coi chúng quan trọng quá. Nó là một trái banh sắt nóng đấy. Nếu bạn sờ vào phần nào của trái banh, nếu bạn cố cầm nó lên, bạn sẽ chịu nhiều đau đớn, da của bạn sẽ phỏng rộp, chảy máu.

Chúng ta cần phải luôn quán tưởng về điều này: đi, đứng, nằm, ngồi. Ngay cả khi chúng ta đang ở trong nhà vệ sinh, hay đang đi đâu đó, khi chúng ta đang ăn hay đang bài tiết các chất thải từ đồ ăn, chúng ta cần phải nhận thấy rằng tất cả những gì ta trải nghiệm đều không chắc chắn, đều vô thường mà cũng là khổ và vô ngã. Sự vật không cố định, vô thường thì không chắc chắn và không thật. Tất cả đều là thế, không có ngoại lệ nào - cũng giống như trái banh sắt nóng - đâu có nơi nào ta sờ vào mà không bị phỏng. Tất cả mọi thành phần của nó đều nóng, vì thế chúng ta không tìm cách sờ vào nó.

Đây không phải là điều gì khó khăn mà không luyện tập được. Thí dụ cha mẹ thường dạy con không được chơi với lửa: “Đừng đến gần lửa! Rất nguy hiểm! Con sẽ bị phỏng!” Đứa trẻ có thể không tin hay không hiểu cha mẹ muốn nói gì. Nhưng nếu em chạm vào lửa chỉ một lần và bị phỏng, sau đó cha mẹ không còn cần phải giải thích điều gì hay cố gắng kiềm chế em nữa. Không cần biết là tâm bị cuốn hút, bị chế ngự bởi điều gì đến mức độ nào, bạn cần phải luôn nhắc nhở nó. “Điều ấy không trường tồn! Điều ấy không bền chắc!” Thí dụ, bạn có một cái ly, và nghĩ rằng nó rất đẹp. “Chiếc ly này đẹp làm sao! Tôi phải cất kỹ đi, không được để nó bể.” Lúc đó bạn phải tự nhắc nhở mình, “Nhưng nó không bền chắc.” Bạn có thể dùng nó uống nước, để ly xuống, rồi lỡ tay đụng nó bể đi.

Dầu chiếc ly không bể hôm nay, thì ngày mai, nó cũng sẽ bể. Nếu nó không bể ngày mai, thì ngày hôm sau nữa. Bạn không nên đặt lòng tin của mình vào những vật dễ bể.

Vô thường là chánh Pháp. Sự vật không vững bền hay thực có. Không có gì về chúng là thật, chỉ có chân lý này là thật. Bạn có đồng ý không? Điều chắc chắn nhất là: được sinh ra, bạn phải già, phải bệnh và chết. Thực tế đó là chắc chắn, thường hằng, và sự thật thường hằng đó dựa trên chân lý về vô thường. Quán sát sự vật thật thấu đáo bằng con mắt của ‘không thường hằng, không chắc chắn,’ một sự chuyển hóa sẽ xảy ra thành thường hằng, và chắc chắn, lúc đó ta không còn phải bận tâm về sự vật nữa.

Các vị đệ tử của Đức Phật đã thức tỉnh nhờ chân lý về vô thường. Từ sự thức tỉnh đó, họ trở nên nhàm chán, buông xả đối với sự vật, hay *nibbida*. Sự nhàm chán này không phải là do có mâu thuẫn, bất mãn. Nếu có sự bất mãn, thì đó thực sự không phải là nhàm chán, không thể đưa đến con đường đạo. *Nibbida* không phải giống như sự chán đời theo thế gian thường tình. Thí dụ, sống trong gia đình, khi không được thuận thảo với nhau, chúng ta có thể bắt đầu nghĩ là mình đang trở nên nhàm chán mọi thứ giống như giáo pháp đã dạy. Tuy nhiên không phải thế; đó chỉ là do các phiền não, uế nhiễm của ta đang lớn mạnh, làm trái tim ta đau đớn. “Tôi thật chán ngán – tôi sẽ rũ bỏ tất cả!” Đó là sự nhàm chán do phiền não, uế nhiễm tạo ra. Khi sự phiền não, thất vọng đối với những việc xảy ra không theo ý ta muốn trở nên quá sức chịu đựng của ta.

Giống như cách ta suy nghĩ về *metta*, tâm từ. Ta nghĩ rằng ta phải có tâm từ đối với tất cả chúng sanh. Vì thế ta tự nhủ mình, “Tôi không được có lòng sân hận đối với ai. Tôi phải có lòng bi mẫn. Thật vậy, tất cả mọi chúng sanh đều đáng thương.” Rồi bạn bắt đầu thương yêu tất cả, và kết cục là đưa đến tham đắm, dính mắc. Hãy cẩn thận về điều đó! Đó không phải là thứ tình yêu thương ta vẫn thường nói đến. Đó không phải là lòng từ bi trong chánh pháp. Đó là tâm từ pha lẫn với lòng ích kỷ. Chúng ta đòi hỏi, mong đợi một sự đáp trả, mà lại gọi đó là từ bi. Sự “chán đời” thông thường của chúng ta cũng thế, “Ôi, tôi thật chán ngán tất cả, tôi muốn trốn khỏi nơi này!” Đó chỉ là tâm uế nhiễm nặng nề. Đó không phải là sự nhàm chán hay xả bỏ; chỉ là

ta dùng cùng một tên để gọi chúng. Đó không phải là con đường đạo của Đức Phật. Đúng ra thì sự nhầm chán không có mâu thuẫn, xung đột, không có ác ý đến bất cứ ai. Bạn không than phiền hay đổ lỗi – mà bạn nhìn mọi thứ đều trống không.

Có nghĩa là lúc đó tâm bạn rỗng rang. Nó không còn bám víu vào điều gì. Điều đó không có nghĩa là thế giới này không còn có người, có vật, không có gì cả. Vẫn còn có người, có sự vật, có tâm rỗng rang. Nhưng tâm ta nhìn chúng với ý thức rằng, chúng không bền chắc. Vạn pháp được tiếp nhận như chúng là, thuận theo dòng chảy tự nhiên của sinh diệt.

Thí dụ, bạn có thể có một chiếc bình. Bạn có thể thấy rằng nó đẹp, nhưng tự chính nó, nó chỉ có mặt một cách tự nhiên. Nó không có gì để nói; chỉ có bạn là người có tình cảm về nó, là người sẽ sống hay chết vì nó. Nếu bạn thích hay không thích nó, nó cũng không bị ảnh hưởng. Đó là chuyện của bạn. Nó như như, nhưng bạn là người có tình cảm thích hay không thích, rồi bám víu vào chúng. Chúng ta so sánh tốt xấu về thứ này, thứ nọ. “Tốt” làm tâm xao động. “Xấu” cũng xao động tâm. Cả hai đều là uest nhiệm.

Chúng ta không cần phải chạy đi đâu cả; chúng ta chỉ cần suy gẫm, quán tưởng điều này. Đó là cách tâm vận hành. Khi chúng ta không thích gì, đối tượng của sự không ưa thích không bị ảnh hưởng gì cả; nó cũng vẫn chỉ là nó. Khi chúng ta ưa thích gì, nó cũng không bị ảnh hưởng bởi sự ưa thích đó, mà cũng vẫn là nó. Tất cả chỉ là chúng ta tự làm khổ mình thôi.

Bạn cho là điều gì đó tốt, điều khác vĩ đại hơn, nhưng đó chỉ là do bạn tự suy nghĩ ra. Nếu bạn có chánh niệm, bạn sẽ ý thức được rằng tất cả vạn pháp đều bình đẳng.

Một thí dụ dễ hiểu là với đồ ăn. Chúng ta thường cảm thấy rằng loại đồ ăn này hay loại đồ ăn kia rất ngon. Khi chúng ta nhìn thấy những đĩa đồ ăn này trên bàn, trông chúng rất hấp dẫn; nhưng một khi mọi thứ đã vào bao tử, thì đó lại là chuyện khác. Chúng ta nhìn các đĩa đồ ăn và nói, “Cái này là cho tôi. Cái kia là cho anh. Cái nọ là của cô ta.” Nhưng sau khi chúng ta đã ăn rồi, và bài tiết ra, có lẽ không có ai đi tranh giành những thứ đó và nói: “Đây là của tôi. Đó là của anh.” Có đúng vậy không? Lúc đó bạn có còn muốn sở hữu hay tham đắm chúng không?

Đó là nói một cách vắn tắt và đơn giản. Nếu bạn đã thấy rõ ràng như thế với tâm kiên định, thì vạn pháp đều bình đẳng. Khi chúng ta còn ham muốn và suy nghĩ theo cách “của tôi” và “của anh,” thì chúng ta sẽ đi đến xung đột. Khi chúng ta nhìn mọi thứ bình đẳng, như nhau, thì chúng ta không coi chúng thuộc về ai – chúng chỉ là các duyên hiện hữu như chúng là.

Khi chúng ta nhận thức rằng vạn vật là một pháp, tất cả đều có cùng bản chất, chúng ta sẽ không còn bám víu, sẽ buông bỏ chúng xuống. Chúng ta nhìn thấy chúng trống không và chúng ta không thương hay ghét chúng; chúng ta được thanh tịnh. Có lời nói rằng, “Niết bàn là hạnh phúc tối thượng; niết bàn là cái không tối thượng.”

Hãy lắng nghe kỹ điều này. Hạnh phúc ở thế gian không phải là hạnh phúc tối thượng, tuyệt đối. Những gì chúng ta coi như trống không, không phải là sự trống không tối thượng. Nếu nó là sự trống không tối thượng, thì sẽ chấm dứt mọi ham muốn và bám víu. Nếu nó là hạnh phúc tối thượng thì sẽ có được an bình. Nhưng thứ an bình chúng ta được biết thì vẫn là chưa tối thượng. Thứ hạnh phúc chúng ta biết thì cũng chưa là tối thượng. Khi chúng ta đạt đến Niết bàn, thì lúc đó sự trống không là tối thượng. Hạnh phúc là tối thượng. Đã có sự chuyển hóa. Tính cách của hạnh phúc được chuyển hóa thành an bình. Có hạnh phúc nhưng chúng ta không gán cho nó một ý nghĩa đặc biệt gì. Cũng có cả khổ đau. Nhưng khi những điều này xảy ra, ta coi chúng như nhau. Giá trị của chúng như nhau.

Những tình cảm yêu hay ghét cũng giống nhau. Nhưng khi chúng phát khởi trong ta, ta không coi chúng là giống nhau. Nếu điều gì dễ chịu, ta thực sự hạnh phúc với nó. Nếu khó chịu, ta muốn trốn tránh nó. Nên đối với chúng ta, chúng không giống nhau, nhưng sự thật là chúng thực sự giống nhau. Chúng ta phải luyện tập như thế này: chúng giống nhau vì chúng không bền chắc và vô thường.

Giống như thí dụ về đồ ăn. Chúng ta cho rằng loại đồ ăn này ngon, loại kia tuyệt vời, loại nọ dở. Nhưng khi chúng ta đã ăn, rồi bài tiết ra, chúng đều giống nhau. Lúc đó bạn không nghe ai than phiền rằng, “Sao tôi được ít quá!” Lúc đó tâm ta không bị chúng lôi cuốn.

Nếu ta không thực sự chứng nghiệm chân lý về vô thường, khổ đau và vô

ngã, thì không thể chấm dứt được khổ đau. Nếu có chánh niệm, ta có thể chứng nghiệm chân lý này trong từng giây phút. Chúng hiện hữu nơi thân và tâm, và ta có thể nhận ra chúng. Đó là lúc ta có thể tìm được sự bình an.

*(Trích dịch theo Vạn Pháp Sinh Diệt – Everything Arises, Everything Falls Away, NXB Shambhala 2005.)*

## **nhều tác giả**

Phật Pháp cho mọi người

Dịch giả: Diệu Ngộ - Mỹ Thanh & Diệu Liên - Lý Thu Linh

### **5. QUAN ĐIỂM CỦA ĐỨC PHẬT**

Sokei Shigetsu Sasaki

*Ngài Sokei Shigetsu Sakaki, một trong những thiền sư Nhật Bản đã đến truyền đạo từ rất sớm ở Mỹ, và đã hiến cả cuộc đời mình để giới thiệu về Thiền đốn ngộ (Sudden Awakening Zen) cho người Mỹ. Thiền sư bắt đầu thuyết giảng ở Manhattan từ những năm 1930. Khi thiền sư Sokei chuẩn bị sang Mỹ hoằng pháp, một người bạn đã hỏi ông, “Làm sao ông giáo huấn được những kẻ không biết gì đó?” Ngài Sokei trả lời: “Tôi giáo huấn họ bằng sự Im lặng”. Thiền sư mất vào tháng 5 năm 1945.*

*Bài này trích trong The Zen Eye (Con Mắt Thiền) là tổng hợp các bài giảng về Thiền của Thiền sư.*

\* \* \*

Trong Dighannikaya (Trường Bộ Kinh), cổ kính lâu đời nhất của Phật giáo, có nói về quan điểm của Đức Phật – niềm tin của chính Ngài.

Đức Phật trong những ngày cuối đời, khoảng 80 tuổi, đi về thành Kusinara, nơi Phật sẽ nhập Niết Bàn. Ở mảnh đất khô cằn đó, Ngài đã không thể giữ được 1250 đệ tử ở lại với Ngài, vì thế Ngài khuyên họ giải tán và tự đi kiếm sống. Sau đó Ngài đi đến vùng cây sala ở Kusinara với Ananda, vị đệ tử trung thành của Ngài.

Ngài Ananda bèn hỏi Đức Phật, “Bạch Thế Tôn, Thế Tôn sắp nhập Niết Bàn, sao Thế Tôn không tụ họp các đệ tử lại để giảng cho họ nghe bài Pháp cuối cùng?”.

Đức Phật trả lời: “Ta đã nói cho họ nghe tất cả Pháp của ta, và đã nói cho họ nghe tất cả những kinh nghiệm ta đã trải qua. Nhưng nếu họ không có kinh nghiệm tự thân, thì họ không thể nghe đặng lời của ta. Ta đã Giác Ngộ, ta đã đạt đạo. Họ cũng phải làm như ta. Ta không muốn nói với họ về



những kinh nghiệm của riêng ta để họ giữ mãi bên mình, cho lợi ích của riêng ta. Có lần ta đã nói với họ về kinh nghiệm của mình và thế là đủ. Sao phải tụ hội họ lại để làm mất đi thời gian tu tập để đạt Giác Ngộ của họ? Những lời ta nói để họ hiểu, ta đã nói sao phải lặp lại lần nữa?”

Nếu bạn đã kinh nghiệm về vấn đề gì đó, thì khi người khác nói về kinh nghiệm của họ, bạn sẽ hiểu ngay. Nhưng nếu bạn chưa từng kinh qua một điều gì đó, thì dẫu người khác có nói bao nhiêu lời, bạn cũng sẽ khó thấu hiểu.

Trong Phật giáo, hành giả phải tự mình tu tập, tự mình thực hành để khai sáng trí tuệ, để tự giải đáp cho mình những thắc mắc về cuộc đời, thiên nhiên, vũ trụ. Còn đâu thì giờ để nói về kẻ khác.

Vì thế, người ta đã cho rằng Phật giáo có thái độ ích kỷ, chỉ lo tu cho riêng mình - không để ý đến những đau khổ của người khác. Và kết tội các nhà sư luôn sống ẩn dật trong các nơi rừng núi hẻo lánh, không để ý đến cuộc sống ở thế giới bên ngoài.

Ngày nay, ở Nhật một số tu sĩ Phật giáo cũng bắt chước theo Thiên Chúa giáo dạy kinh điển cho trẻ con vào ngày Chủ Nhật. Số khác vẫn duy trì truyền thống cũ - không có những hoạt động bên ngoài xã hội.

Tông phái của tôi, Thiên tông, rất thụ động. Chúng tôi bận rộn với việc tu học để giác ngộ mình trước, rồi nếu còn thì giờ sau đó, chúng tôi mới giúp người khác như một cách để báo ân Đức Phật Thích Ca Mâu Ni. Chúng tôi coi việc tu truyền Phật giáo như là một cách để báo ân vì đã được uống “nguồn sữa của Pháp”.

Giống như đứa bé đang đói, hành giả được uống nguồn sữa đạo luật từ vị Thầy của mình. Hành giả tự nuôi dưỡng thân tâm mình như thế, và tự mở mắt ra để nhìn thấy được những luật chân thật của vũ trụ, thiên nhiên và con người. Nhờ thế khi bước chân vào đời, hành giả không cảm thấy sợ hãi, bối rối, không thấy nghi ngại cuộc đời mình đang sống. Hành giả đầy tự tin. Đối với hành giả hình như thế giới bên ngoài không có bóng tối và thế giới bên trong thì rõ ràng, phân minh. Chúng ta mang ơn Thầy, vị Thầy Giác Ngộ Đức Phật Ca Mâu Ni, vì thế hành giả phải làm gì đó để báo ân Thầy. Truyền pháp cho người khác cũng là một cách để báo ân -không phải vì

những mục đích khác như tiền bạc, danh lợi - hành giả chỉ báo ân trong khả năng của mình. Nếu không có nhân duyên để báo ân, hành giả cũng chỉ chờ chúng đến. Vì thế, nếu có ai đến với tôi, tôi sẽ dựa vào nhân duyên đó mà báo ân cho Phật.

Chúng ta hy vọng có thể truyền thừa những điều Phật dạy được lâu dài - qua những kiếp người và còn xa hơn nữa trong tương lai. Nhưng chúng ta không thể tạo ra sự giác ngộ cho người khác. Tôi không thể ăn giùm cho bạn. Đôi khi chúng ta băn khoăn không biết phải làm gì, truyền dạy điều gì, kêu gọi Phật tử như thế nào - nhưng tất cả những sự lo âu đó đều là vô ích. Hành giả chỉ cần quán tưởng và thực hành, và nếu có thì giờ thì hành giả báo ân thêm chút nữa. Nếu không có nhân duyên thì chỉ việc chờ đợi. Đó mới chính là quan niệm của các bậc thầy cũng như của người tu học chân chánh. Không cần thiết phải làm gì hơn thế nữa. Không cần thiết phải “quảng cáo” về sự Giác ngộ của chính mình, của quý thầy. Không cần phải chỉ trích ai hay chê bai chỗ này, chỗ kia. Hành giả chỉ cần giữ tâm mình cho sáng. Nếu vị thầy có được lòng tin đúng đắn và có khả năng giúp bạn hiểu được đạo một cách chân chính, đó là tất cả những gì bạn cần - rồi bạn sẽ đi đến đích thôi.

*(Trích Dịch theo The Zen Eye, NXB Weatherhill)*

**nhều tác giả**

Phật Pháp cho mọi người

Dịch giả: Diệu Ngộ - Mỹ Thanh & Diệu Liên - Lý Thu Linh

## **6. NGÔI NHÀ THỰC SỰ CỦA CHÚNG TA**

Ajahn Chah Subatto

*Ajahn Chah Subatto (1918-1992) đã tu theo dòng thiền Theravada. Thiền sư đã sống một cuộc đời đơn giản trong rừng Thái Lan hơn 70 năm.*

---

Ngay chính Đức Phật, với bao công đức tích tụ từ vô lượng kiếp, cũng không tránh khỏi cái chết. Cuối đời, Ngài đã từ bỏ thân này, thoát khỏi gánh nặng xác thân. Ta cũng nên tự bằng lòng với bao nhiêu năm nương dựa vào thân mình. Ta cần thấy đủ.

Ta có thể so sánh thân mình với vật dụng trong nhà mà ta đã xài bao nhiêu năm - ly, chén, muỗng, nĩa, v.v... Khi mới được sắm về chúng sạch bóng, nhưng giờ, sau khi đã được sử dụng quá lâu, chúng bắt đầu hư hao. Có cái sút mẻ, cái lạc mất, những cái còn lại thì cũ kỹ; không giữ nguyên hình thể ban đầu, và đó là đặc tính của chúng. Thân thể của ta cũng thế. Nó luôn luôn biến đổi kể từ lúc ta chào đời, rồi lớn lên, trưởng thành, và già đi. Ta phải chấp nhận điều đó. Đức Phật bảo mọi duyên hợp, dù là duyên hợp bên trong, ở thân, hay ở ngoài, tất cả đều không phải là ngã - đặc tính của chúng là vô thường, luôn biến đổi. Hãy quán chiếu tư duy này cho đến khi ta thật rõ ràng.

Các bộ phận trong cơ thể ta đang bị hoại diệt, đó là *saccadhamma*. Sự thật về thân thể là *saccadhamma*, và đó là giáo lý bất biến của Đức Phật. Đức Phật dạy ta phải chăm sóc cho thân thể, để sống hoà hợp với nó, trong bất

cứ hoàn cảnh nào. Đức Phật dạy rằng dù thân ta có bị giam cầm, nhưng đừng để tâm hồn ta cùng bị trói buộc theo nó. Giờ đây khi cơ thể của ta bắt đầu suy yếu, hoại diệt với tuổi tác, hãy chấp nhận điều đó, nhưng chớ để tâm ta cũng bị hủy hoại, suy yếu theo. Hãy tách biệt thân và tâm. Hãy tăng thêm sức mạnh cho tâm bằng cách nhận ra tính cách vô thường của mọi vật. Đức Thế Tôn đã dạy đó là bản chất của thân. Không thể làm gì khác hơn. Sinh ra, lớn lên, già, bệnh rồi chết. Đó là sự thật tuyệt đối mà ta phải chấp nhận. Hãy quán chiếu thân này với trí tuệ và nhận chân sự thật.

Ta không nên lo âu, vì đây không phải là căn nhà thật sự của ta. Đây chỉ là một chỗ tạm trú. Tất cả mọi thứ trong căn nhà này sẽ biến mất. Nếu ta nhận biết điều đó, tâm ta sẽ được an lạc.

Ta đã sống một thời gian dài. Mắt đã được nhìn bao nhiêu cảnh vật, màu sắc, tai đã nghe được bao âm thanh, và ta đã có bao nhiêu là kinh nghiệm sống. Vâng, tất cả tóm lại cũng chỉ là thế - chỉ là kinh nghiệm. Ta đã thưởng thức bao nhiêu miếng ngon, và miếng ngon cũng chỉ là miếng ngon, không có gì hơn. Miếng dở, cũng chỉ là miếng dở. Tất cả chỉ có thế. Nếu mắt đã được nhìn bao cảnh đẹp, thì cảnh đẹp cũng chỉ là cảnh đẹp, cũng như ngược lại. Tai đã nghe bao điệu nhạc du dương, thì cũng chỉ thế. Mà tiếng động chói tai thì cũng chỉ có thế.

Đức Phật dạy rằng, giàu, nghèo, già, trẻ, con người hay động vật, không có gì trên thế gian này có thể giữ nguyên hình thể của mình trong một thời gian dài; mọi vật đều thay đổi và biến hoại. Đó là một khía cạnh cuộc đời mà ta không thể làm gì thay đổi được. Tuy nhiên Đức Phật cũng dạy điều chúng ta có thể làm được là quán chiếu thân và tâm để nhìn ra tính vô ngã của chúng, để thấy rằng không phải thân cũng chẳng phải tâm là ‘cái tôi’ hay ‘cái của tôi’. Chúng chỉ là phương tiện vật chất. Giống như ngôi nhà này: trên danh xưng là của ta, nhưng ta không thể mang nó đi theo đâu cả.

Cũng thế đối với của cải, sở hữu, người thân của ta - tất cả là của ta cũng

chỉ trên danh xưng, chúng không thực sự thuộc về ta, chúng thuộc về thiên nhiên. Sự thật đó không chỉ dành riêng cho ta, mà cho tất cả mọi người, ngay cả Đấng Giác Ngộ và các đệ tử của Ngài cũng thế. Họ chỉ khác chúng ta ở chỗ biết chấp nhận sự vật như chúng là như thế. Họ nhận biết rằng không thể có cách nào khác hơn.

Đức Phật dạy ta phải quán sát lại thân này từ gót chân lên tới tận đỉnh đầu, rồi trở lại gót chân. Hãy quán sát thân. Ta thấy được những gì? Có gì thực sự sạch sẽ trong đó không? Có gì lâu bền không? Cả thân ta đang thoái hóa dần và Đức Phật dạy ta phải nhận biết rằng nó không thuộc về ta. Thân phải hoại, đó là điều tự nhiên vì tất cả mọi thứ do duyên hợp đều phải thay đổi. Đâu có thể khác hơn. Thật ra không có gì sai khi thân biến đổi như thế. Thật ra không phải thân tạo ra phiền não cho ta, mà chính là những sự suy nghĩ sai lầm, u mê của ta làm ta phiền não. Khi ta nhìn cái đúng ra sai, thì chắc chắn phải có sự đảo lộn.

Sự chú tâm của ta càng kiên định để có thể đối đầu với những cảm giác đau đớn dấy khởi, ta càng thấy mệt mỏi. Khi bắt đầu cảm thấy mệt mỏi, hãy dừng mọi suy nghĩ, để tâm có thể định tĩnh, và chuyển sự chú tâm vào hơi thở. Hãy thầm niệm: Nam mô - Nam mô. Hãy buông bỏ ngoại cảnh. Đừng nghĩ tưởng đến con cái, người thân ta, đừng nghĩ tới gì hết. Hãy buông bỏ. Hãy điều tâm về một chỗ, và để tâm định tĩnh trú ngụ vào hơi thở. Hãy để hơi thở là đối tượng duy nhất của tri thức. Hãy tập trung cho đến khi tâm dần trở nên tĩnh lặng, cho đến khi mọi cảm thọ đều không còn là trở ngại, và nội tâm trở nên sáng suốt, đầy tỉnh thức. Khi đó các cảm giác đau đớn khó chịu có dấy khởi thì chúng cũng tự tan lắng.

Sự thật là ta không thể tìm ra tự Ngã ở đâu. Chỉ có các cảm thọ dấy khởi, rồi qua đi, rồi dấy khởi, theo bản chất của chúng. Đó là bản chất của vạn vật, nhưng ta cứ bắt chúng phải thường hằng. Thật là khờ dại.

Hãy buông xả, hãy buông bỏ mọi thứ- trừ trí tuệ. Trong khi thiền định, nếu

trong tâm ta dấy lên những cái thấy, những cái nghe, thì đừng để chúng dẫn dắt ta theo chúng. Hãy buông bỏ chúng. Đừng bám víu vào gì cả. Chỉ trú trong sự tỉnh thức trong tinh thần bất nhị nguyên. Đừng lo lắng về quá khứ hay cho tương lai. Hãy ngồi yên và ta sẽ đến được nơi không có sự tiến tới, hay thoái lui, không có sự ngưng nghỉ, không có gì để bám víu, nắm bắt. Tại sao? Bởi vì không còn có cái ngã, không có ‘cái tôi’ hay ‘cái của tôi’ nữa. Tất cả đều đã lặng.

Đức Phật dạy chúng ta phải buông xả hết mọi thứ bằng cách đó, không mang theo thứ gì với chúng ta. Muốn đạt đạo, hãy buông xả.

Hành pháp là con đường đưa ta thoát khỏi vòng luân hồi sinh tử, là việc ta phải tự mình thực hiện. Vì thế hãy cố gắng buông bỏ và học hỏi pháp. Hãy dốc mọi tâm lực vào việc tu tập thiền định. Đừng lo âu về người thân của ta. Hiện tại họ là họ, trong tương lai họ sẽ giống như ta thôi. Không có ai trên thế giới này thoát ra khỏi số phận đó. Đức Phật dạy chúng ta buông bỏ mọi vật có tính cách vô thường. Nếu buông bỏ được chúng, ta sẽ thấy được sự thật. Nếu không, ta sẽ mãi bị u minh che mờ. Chỉ có như thế và đối với ai cũng thế. Vì thế đừng nên lo âu và đừng bám víu gì.

Đó là công việc ta phải tự gánh vác, không ai có thể làm thay cho ta. Trách nhiệm duy nhất của ta hiện thời là quán sát tâm và mang lại an bình cho tâm. Hãy để mọi thứ khác cho người khác lo. Hình thể, âm thanh, hương thơm, mùi vị - hãy để chúng cho người khác quan tâm. Hãy bỏ chúng lại đằng sau và lo thực hiện công việc của ta, làm tròn trách vụ của ta. Bất cứ vọng tưởng nào dấy khởi trong tâm ta - dù là lòng sợ đau đớn, sợ chết, lo lắng cho người thân hay gì đi nữa - hãy nói với chúng, “Đừng quấy phá tôi. Các người không còn là mối quan tâm của tôi nữa”. Hãy tiếp tục tự như như thế khi ta thấy các vọng tưởng phát sinh.

Ước muốn được sống thật lâu làm ta đau khổ. Nhưng ước rằng ta được chết ngay hay chết nhanh chóng cũng không phải là đúng. Các duyên nghiệp

không tùy theo ý chúng ta, chúng có luật lệ riêng của chúng. Ta có thể tô điểm, làm sạch đẹp cho thân trong một khoảng thời gian ngắn, như cô gái trẻ tô son, đánh móng tay, nhưng khi tuổi già đến, mọi người có khác gì nhau. Đó là bản chất của thân, ta không thể làm khác được. Nhưng cái chúng ta có thể làm là phát triển tâm, thanh tịnh hóa tâm.

Ngay khi vừa được sinh ra, chúng ta đã chết. Sinh và tử chỉ là một. Giống như một thân cây: khi có rễ, phải có các cành non. Khi có các cành non, phải có rễ. Ta không thể có thứ này, mà không có thứ kia. Thật buồn cười khi chúng kiến cảnh con người đau khổ tột cùng, sợ hãi, thất thần, buồn thảm khi có người thân chết và mừng vui, hạnh phúc lúc họ được sinh ra. Thật ra theo tôi nghĩ, nếu cần khóc ta khóc lúc sinh ra đời. Vì sinh thực ra là tử, và tử là sinh, rễ là cành lá, cành lá là rễ, nếu cần khóc hãy khóc từ lúc bắt rễ, khóc lúc mới chào đời. Hãy nhận cho rõ: không có sinh, không có tử, chúng ta có thể hiểu điều đó không?

Ta không cần phải lo âu về bất cứ điều gì, vì đây không phải là căn nhà thực sự của ta, nó chỉ là một chốn tạm dừng. Dầu muốn, dầu không, ta đã có mặt ở trong cõi đời, vậy hãy quán chiếu về bản chất của cuộc đời. Tất cả mọi vật hiện hữu ở đây phút hiện tại, đều sẽ biến mất, hủy diệt. Hãy quán sát thân ta. Có bộ phận nào còn giữ nguyên hình thể lúc ban đầu? Da ta có giống như xưa không? Và tóc? Đã đổi thay rồi phải không? Những cái xưa cũ, đã biến đi đâu? Đó là luật tự nhiên, đó là bản chất của sự vật. Khi duyên hợp tan, chúng biến mất. Không có gì trên thế giới này đáng để ta dựa vào - đó là một vòng luân hồi không dứt của phiền não, khổ đau, sung sướng và đau đớn. Không bao giờ có sự bình an.

*(Theo Our Real Home, Tricycle 1997)*

**nhều tác giả**

Phật Pháp cho mọi người

Dịch giả: Diệu Ngộ - Mỹ Thanh & Diệu Liên - Lý Thu Linh

## **7. CHUẨN BỊ CHO CÁI CHẾT**

Sri Swami Rama

Swami Rama (1925 – 1996):

*Được sinh ra ở miền Bắc Ấn Độ trong một gia đình người Bà La Môn, ở một ngôi làng nhỏ có tên là Toli, trong vùng Hy Mã Lạp Sơn. Từ nhỏ Ngài đã được giáo dục theo truyền thống Himalayas, là đệ tử của Ngài Madhavanada Saraswati. Dưới sự hướng dẫn của Sư phụ, Ngài đã đi du hành từ tu viện này đến tu viện khác và đã được thọ giáo với nhiều vị thánh, minh sư, kể cả vị đại sư của Ngài, người sống trong một vùng hẻo lánh của Tây Tạng. Sau nhiều năm tu tập trong các hang động ở Hy Mã Lạp Sơn, theo lời khuyên của sư phụ mình, Ngài đã đến các nước Tây phương để hoằng pháp, đặc biệt là ở Mỹ và Âu châu.*

---

Cái chết cũng tự nhiên như sự sống, cũng đầy màu nhiệm và huyền diệu như sự sống.

Chúng ta cần hiểu về cái Chết để biết Sống, ngược lại ta phải thông suốt về sự Sống, để hiểu về cái Chết. Chết không phải là sự cáo chung của cuộc đời, nó chỉ là sự gián đoạn của một dòng chảy. Cái Chết giống như là một bến đỗ, một trạm dừng, một nơi chúng ta xuống tàu để chuẩn bị cho một chuyến đi khác.

Nói thế không phải để làm giảm ý nghĩa của vấn đề sinh tử. Chúng ta đã sống như thế nào, nói cách khác đi là sự chọn lựa chuyến tàu để chúng ta



bước chân lên, sẽ quyết định tâm trạng của chúng ta khi tới bến, sẽ là hành trang cho chuyến đi sắp tới của chúng ta. Có thể chúng ta đã chọn một con tàu bần thiu, cũ kỹ, thay vì một con tàu sạch bóng, tối tân. Có thể chúng ta đã chọn một chuyến tàu đầy thú vui cám dỗ, với các cô gái nháy, các trò chơi, với bao mời mọc của tiền tài và danh vọng. Chúng ta sẽ đau khổ biết bao khi phải rời chuyến tàu đó, nếu như ta đã bị dính mắc vào các thú vui hưởng thụ sắc dục. Mặt khác có thể chúng ta đã chọn một chuyến tàu chở ta qua bao nhiêu cảnh thiên nhiên đẹp đẽ bên đường, một chuyến tàu mà khi đỗ bến, chúng ta khoan khoái đứng dậy từ giã nó không quyến luyến.

### **Đừng dính mắc**

Chỉ có thân xác, cái áo che cho tâm thức chúng ta khi sống ở đời, là bị hủy hoại. Tâm thức ta không hề bị hủy hoại.

Làm sao không buồn khi chúng ta phải mất đi những gì mình yêu thích ở cõi đời. Khi người thân ta mất, hãy thương xót, nhưng đừng để những đau khổ về sự mất mát kéo dài đến suốt cuộc đời. Quá đau khổ là u mê. Vì sự mất mát, cái chết là điều không thể tránh khỏi. Vì thế, ở nhiều tôn giáo, nhiều tập quán văn hóa đã đề ra thời gian dành cho tang chế. Thí dụ, người Do Thái tỏ lòng thương tiếc người chết bằng cách ở trong nhà suốt bảy ngày, họ không ra đường trừ khi có việc khẩn cấp. Họ không cạo râu, không cắt tóc hay mặc đồ mới. Họ còn không được ngồi trên ghế hay mang giày. Trong bảy ngày này, họ chiêm nghiệm về sự đau khổ của mình.

Chúng ta đau khổ vì sự ra đi của người thân và lo sợ cho chính cái chết của mình. Kiếp con người là một vòng luân hồi của đến và đi, của sinh và tử. Sự mất mát thân xác không phải là tất cả. Tâm vẫn tồn tại, vì thế đau khổ kéo dài quá hạn định là u mê. Nếu ta quá coi trọng sự mất mát, thì cái chết là một nỗi ám ảnh lớn lao, khủng khiếp đối với ta. Vì ta nghĩ cái Chết là sự tận cùng của tất cả. Là nỗi khổ đau khôn tả. Nhưng nếu chúng ta biết buông bỏ những gì đã qua, đã mất, dầu đó là của cải vật chất, hay thân bằng, quyến thuộc, và chỉ chú trọng vào sự trường tồn của Tâm thức thì cái Chết không còn đáng sợ nữa. Đó chỉ là một ngã rẽ, một sự thay áo. Hãy thương xót, nhưng chớ kéo dài quá lâu nỗi đau khổ. Lời khuyên này có thể áp dụng

cho tất cả mọi thứ mất mát khác: tình yêu, hạnh phúc gia đình, công việc làm, bạn bè, nhà cửa... Hãy đau khổ, nhưng rồi bước tới.

Sợ chết, nỗi đau khổ vì chết chóc gây ra do ta bám víu vào những thứ bên ngoài chúng ta như thân xác, danh vọng. Ta luôn tìm cách sở hữu của cải, tình cảm... trong đời như một cách để phủ nhận cái Chết, để trốn tránh phải đối mặt với thực tại là cuộc đời này chỉ tạm bợ. Sự dính mắc, cái ý nghĩ là chúng ta không thể sống thiếu những thứ đó càng làm cho cái Chết trở nên thêm khủng khiếp. Trong khi tính cách vô thường sẵn có trong vạn vật, trong mọi tương quan tình cảm càng làm cho sự thay đổi, mất mát là điều không thể tránh khỏi. Sự thay đổi, sự hủy hoại, mất mát... không làm con người thức tỉnh, trái lại còn làm họ thêm sợ. Họ sợ sự mất mát của thân xác, tư tưởng, của cải, tương quan tình cảm. Chìa khóa để giải thoát khỏi những khổ đau này là buông bỏ mọi dính mắc.

Thuyết Tứ Diệu Đế của Đức Phật đã dạy chúng ta rằng chính lòng ham muốn khiến chúng ta sợ hãi, khổ đau, người không ham muốn sẽ không đau khổ, bớt sợ hãi.

### **Bám Víu Vào Ngoại Cảnh**

Từ khi còn nhỏ, chúng ta đã được huấn tập là Hạnh phúc được đo lường bằng những của cải, những tương quan tình cảm mà ta có thể sở hữu được. Nên khi vật chất bị đánh mất, liên hệ tình cảm thay đổi, con người trở nên khổ đau. Chúng ta đã gắn chặt mình với những hình ảnh, tình cảm nào đó, nên chúng ta đau khổ khi mất chúng. Chúng ta nghĩ thân xác này là “ta” nên ta đau đớn khi nó bệnh hoạn, già nua hoặc khi nhìn người khác bệnh hoạn, già nua, chúng ta cũng thấy đau khổ.

Đau khổ là dấu hiệu của sự mất thăng bằng trong đời sống. Sự đau khổ khi mất mát của cải vật chất, thay đổi tình cảm, hư hoại cơ thể, nói với ta điều gì? Có thể đơn giản đó là bản chất của cuộc đời. Chúng ta có mặt ở cõi đời, đấu tranh, giành giật để đạt được những gì ta nghĩ là ta cần có, và đau khổ trên con đường tìm kiếm chúng. Hết chuyện. Nhưng thật vô nghĩa nếu cuộc đời chỉ có thế. Nếu bạn cảm thấy đau ở chân, cái đau báo cho bạn biết chân

bạn bị nhiễm trùng, bạn có chỉ rùng vai rồi nói: "Ồ, đời là vậy mà. Có chân, thì phải đau". Nếu thế, sự nhiễm trùng sẽ lan tràn cơ thể, làm chúng ta mất mạng sống. Như thế thật vô lý. Con người sẽ biết cái đau đã báo hiệu một bộ phận nào đó bị thương tổn, cần được chữa trị. Con người sẽ biết cái đau là một vấn đề cần được giải quyết. Cũng thế, những đau khổ trong cuộc đời có lẽ là dấu hiệu cảnh báo với chúng ta rằng cách chúng ta cảm nhận về của cải vật chất, liên hệ tình cảm, tư duy, thân thể... không đúng.

Chúng ta bị lệ thuộc vào của cải vật chất, con người, tình cảm, thân thể. Chúng ta tưởng chúng chính là ta, và bám víu vào chúng. Khi chúng bị hư hoại, hay mất mát, chúng ta cảm thấy đau khổ. Chính sự bám víu này, cùng với u mê, là nguyên do đưa đến sự sợ chết. Càng bám víu, ta càng sợ chết. Ai biết buông xả - biết rằng không có gì thuộc về mình, biết rằng thân chúng ta chỉ là một phương tiện - người ấy được giải thoát khỏi sự sợ hãi.

Thế nào là sự bám víu hay đồng hóa ta với điều gì đó? Bám víu có nghĩa là chúng ta nghĩ rằng chúng ta cần có điều gì đó để hiện hữu. Đó là sự chấp ngã. Nói cách khác là ta nghĩ, "Tôi là người quan trọng, nên tôi cần có chiếc xe này. Chiếc xe này là của tôi, làm chủ chiếc xe này chứng tỏ là tôi giàu có, thành công ở đời, chiếc xe này giúp tôi xác định bản ngã của mình". Hay "Tôi cần người phụ nữ/người đàn ông này ở bên tôi. Không có người đó, tôi sẽ không thể có hạnh phúc với ai khác. Nếu người đó bỏ tôi, tôi sẽ chết mất, cuộc đời tôi sẽ mất hết ý nghĩa". Người ta còn bám víu vào cả một tư duy nào đó. Thí dụ, trong văn hóa Mỹ, từ nhỏ người ta đã giáo dục con cái là phải có thứ này, thứ kia mới là có một cuộc sống xứng đáng, một cuộc sống thành công. Mẫu cuộc đời đó là sinh ra, lớn lên có một gia đình hạnh phúc, sống trong những ngôi nhà gạch trắng, bao bọc bởi những vòng rào bằng hoa, có những đứa con thành đạt. Ước vọng của mọi người là làm sao để tận được những căn nhà rộng lớn, có được hai chiếc xe, có được căn nhà thứ hai, thứ ba ở những nơi nghỉ dưỡng (resort), và được hưu trí sớm. Những ước vọng này đã được xã hội mớm cho họ, gây mầm trong họ, và khi họ không đạt được những điều này, họ trở nên rất khốn khổ. Họ nghĩ là cuộc đời đã bạc đãi họ.

Đó là do chúng ta đã đồng hóa mình với ngoại vật. Ta đã tự vẽ ra mình, tự

đồng hóa mình với những mẫu người sống trong các ngôi nhà sạch sẽ, sang trọng và có một cuộc sống hoàn hảo. Ta nghĩ đó mới chính là ta. Nhưng sự thật không phải thế. Đừng bám víu vào các hình ảnh này. Hãy sống như cuộc đời dẫn dắt, đưa đẩy chúng ta với những thăng trầm của nó.

Cũng thế, khi sân si, chúng ta nghĩ, "Tôi giận". Nói rằng, "Tôi giận" là tự đồng hóa mình với tình cảm giận, là nghĩ rằng tình cảm đó là chúng ta. Tình cảm không phải là chúng ta. Là con người, chúng ta có khả năng giận dữ, có cảm thọ giận nhưng tất cả các cảm thọ đó không phải là chúng ta. Cũng thế, thân chúng ta không phải là chúng ta. Chúng ta có thân. Chúng ta chỉ là phương tiện. Ta nói: "Tôi cao thước sáu. Tóc đen. Da trắng". Nhưng đó không phải là chúng ta. Vậy mà có ai chê gì về dáng vẻ bề ngoài của ta, thì ta thấy đau khổ. Chúng ta hoảng sợ khi nhận ra cơ thể của chúng ta trở nên già nua, chậm chạp. Hầu hết chúng ta đều bám víu vào thân, đồng hóa thân này với ta. Do đó ta trở nên sợ hãi khi nghĩ đến mất thân, tức là mất đi cá thể và sự hiện hữu của mình. Bao giờ còn chưa thức tỉnh, chúng ta còn sợ hãi cái chết. Chúng ta còn là nô lệ của sự sợ hãi.

Cũng thế, ai càng bám víu vào của cải vật chất, nhà cửa, quần áo, nữ trang, tiền bạc, người đó càng sợ mất chúng. Vì họ tự đồng hóa với chúng, nghĩ rằng chúng mang đến cho họ sự hãnh diện, ý nghĩa trong cuộc sống. Lại có người bám víu vào người khác. Họ đồng hóa tình cảm gắn bó với họ. Họ sợ cái chết sẽ cướp mất đi tình cảm đó. Họ sợ cái chết của người họ thương cũng vì lý do đó.

Để giải thoát khỏi những khổ đau, ta đừng bám víu vào thân, của cải vật chất hay người khác. Ta cần phải nhớ rõ điều này. Việc giảm bớt dần, rồi đi đến chỗ dứt bỏ hẳn những bám víu đó, không có nghĩa là chúng ta phải quay lưng lại với cuộc đời, từ bỏ hết những niềm vui trong cuộc sống, làm cho cuộc đời chúng ta nghèo nàn, mất ý nghĩa sống. Trái lại là khác. Khi không vướng mắc, bám víu vào thứ gì, cuộc đời ta sẽ thêm ý nghĩa, sẽ hạnh phúc hơn. Ta sẽ biết cho, biết nhận và cởi mở hơn với tất cả. Bám víu có

nghĩa là nắm chặt, giữ lấy, không buông thả. Nên khi cái Chết đến, tất cả những sự nắm giữ sẽ bị giăng ra khỏi tay ta. Càng nắm chặt, sự giăng co, xé rời càng dữ dội. Nỗi đau càng bội phần. Nếu chúng ta đi qua cuộc đời với hai bàn tay mở rộng, không nắm giữ, thì dầu cái Chết có đến, chúng ta cũng sẽ ung dung tự tại, không luyến tiếc, níu kéo gì.

Tuy nhiên, không phải tự dừng một buổi sáng thức dậy là chúng ta có thể buông xả hết mọi vướng mắc. Cần phải tu tập cả đời. Cần phải thức tỉnh từng giây phút mới làm được việc đó vì có biết bao quyến rũ, cám dỗ trong cuộc đời để chúng ta lại rơi vào sự dính mắc.

### **Ngã Vào Đời**

Chết có phải là sự tận cùng của cuộc đời? Có phải tử thần là ma vương nấp trong bóng tối, rình mò để bắt chộp phủ chụp chúng ta không báo trước?

Theo triết lý Đông phương, Chết không phải là sự tận cùng của đời sống. Cơ thể ta ngưng hoạt động, các duyên hợp (trong không gian và thời gian) tan rã. Nhưng tâm thức không mất. Hiểu như thế thì cái Chết không quá đen tối, khủng khiếp. Cái Chết cũng tự nhiên như sự Sống, cũng diệu kỳ và tốt đẹp như nhau. Tử cũng như Sinh đều dẫn đến sự sống, sự phát triển. Nhìn dưới khía cạnh đó, con người do duyên hợp (trong không gian và thời gian) vì một nhân duyên nào đó. Giống như khi trồng trọt ngoài đồng, phải đợi đúng lúc, đúng nơi để gieo mầm, cấy hạt. Nhưng khi xong việc rồi, không có lý do gì để nấn ná ngoài ruộng. Rồi đến giai đoạn chờ đợi cho hạt nảy mầm, lớn lên. Lúc lúa đã chín, cây đã cao, ta lại ra đồng vì một mục đích khác, ở một thời điểm khác. Cuộc đời con người cũng thế. Chúng ta sinh ra để sửa soạn, bón phân cho một mảnh đất vào một thời điểm nào đó, rồi lại ra đi, chờ khi đến mùa gặt hái lại trở về.

Người ta có thể nói về cuộc đời con người như một căn duyên, một năng lực, một kết hợp của không gian, thời gian. Nguồn năng lực đó không thể bị hủy diệt, nó chỉ có thể được luân chuyển. Con người đến ở một khoảng thời gian, không gian nào đó, rồi lại ra đi, đến một nơi khác. Triết lý phương Đông cho rằng nghiệp lực của con người dẫn dắt họ đi từ nơi này

đến nơi khác, vì mục đích này hay mục đích khác, trong khoảng thời gian này hay khoảng thời gian khác.

Dù ít, dù nhiều, Chết vẫn là mối đe dọa của chúng ta. Giây phút từ giã cuộc đời là giây phút trọng đại, khi con người chiếu rọi lại tất cả những gì đã xảy ra trong cuộc đời mình trong giây phút cuối: tất cả tình cảm, kỷ niệm, việc làm của cả một đời người được cô đọng lại, tạo thành một lực dẫn dắt ta đi. Năng lực đó mạnh mẽ đến nỗi nó có thể tạo hình cho cuộc đời mới của ta. Chúng ta đã sống như thế nào cho tới giờ trước khi ra đi rất quan trọng.

Thử so sánh cái chết và giấc ngủ. Suốt ngày ta làm gì sẽ tác động đến giấc ngủ của ta. Nếu ta lên giường ngủ với bao hối tiếc, sợ hãi, bất mãn... thì giấc ngủ của ta sẽ bất ổn, và chắc chắn chúng sẽ ảnh hưởng đến cả ngày hôm sau. Những ước vọng chưa được thỏa mãn của ngày hôm trước sẽ ám ảnh ngày kế tiếp. Hay đúng hơn một ngày mới đã bị đánh mất vì những hồi tưởng của ngày vừa qua.

Trái lại nếu ta đi vào giấc ngủ với một tấm lòng thoải mái, tự tại, thì ngày hôm sau sẽ là một ngày mới đón chờ chúng ta. Hãy sống trọn vẹn cho ngày hôm nay và đừng vương mắc. Ngày mai là chuyện của ngày mai. Mỗi ngày có nhiệm vụ và mục đích riêng của nó. Cũng vậy, con người đã sống một cuộc đời như thế nào thì sẽ ảnh hưởng đến giây phút lâm chung của họ thế ấy. Nếu cuộc đời một người chỉ toàn sống bằng sợ hãi, ám ảnh thì giây phút lâm chung sự sợ hãi còn tăng gấp vạn lần. Một người đã sống cuộc sống vô lễ lối, thì cái chết cũng đến một cách vô lễ lối. Một người không làm chủ đời mình, sống không có mục đích thì cái chết cũng không thể lường trước được.

Trái lại, một người đã sống cuộc đời nề nếp, kỷ luật, không bám víu vào gì, sẽ ra đi một cách thông thả. Như một người khách biết đã đến lúc phải chia tay. Mục đích của cuộc đời họ đã đạt. Họ thản nhiên ra đi, biết rằng thực tại ở bên trong họ vĩnh hằng, không hề bị ảnh hưởng hay dao động bởi người khác, bởi vật chất của cuộc đời mà họ sắp giã từ.

Sống hay Chết cũng nằm trên vòng chuyển của bánh xe luân hồi. Hết vòng này lại đến vòng kia, nối tiếp nhau, không ngừng...

*(Trích dịch từ SACRED JOURNEY: LIVING PURPOSEFULLY AND DYING GRACEFULLY)*

**nhều tác giả**

Phật Pháp cho mọi người

Dịch giả: Diệu Ngộ - Mỹ Thanh & Diệu Liên - Lý Thu Linh

## **8. MỘT ĐỜI SỐNG CÓ Ý NGHĨA**

Lama Zopa Rinpoche

*Lama Zopa Rinpoche sinh năm 1946 ở Thami, trong vùng núi Everest của Nepal, không xa hang Lawudo, là nơi mà bậc tiền bối của Ngài, Lama Thubten Yeshe, đã thiền định trong suốt 20 năm cuối đời. Lama Zopa Rinpoche là vị lãnh đạo tâm linh của Tổ Chức Bảo Tồn Truyền Thống Đại Thừa (Foundation for the Preservation of the Mahayana Tradition) và coi sóc mọi hoạt động nơi đó.*

*Lama Zopa Rinpoche là một vị thầy khả kính đã dạy về con đường giải thoát cho hàng ngàn người, và có trên trăm người đã trở thành tu sĩ.*

*“Mỗi ngày hãy tu tập hạnh Bồ tát. Người đời không thể nhìn thấy được tâm bạn, cái họ có thể thấy được là sự thể hiện của hành động và lời nói nơi thân bạn. Hãy canh giữ chúng như thể bạn là người gác cửa, người bảo vệ, hay như thể bạn là cha mẹ chăm sóc cho con, hoặc là người thầy và tâm bạn chính là đệ tử của mình”.*

***Lama Zopa Rinpoche***

---

Một điều rất quan trọng mà chúng ta trong lúc được thân người nên ráng thực hành, đó là: ráng tu tập để được an bình trong tâm trí .

Điều hiển nhiên là hạnh phúc không tùy thuộc vào những điều kiện bên ngoài. Chúng ta có thể trải nghiệm được điều này ngay trong cuộc sống hiện tại.



Hạnh phúc của chúng ta tùy thuộc không những từ những điều kiện bên ngoài mà còn cần đến những điều kiện ở bên trong. Nếu những điều kiện bên ngoài có thể cho chúng ta một hạnh phúc miên viễn, thì những người giàu có chắc hẳn được nhiều an lạc; và những ai không giàu sẽ không sung sướng hay hạnh phúc. Nhưng cuộc sống cho thấy rằng: có bao người sống rất hạnh phúc nhưng chẳng giàu; trong khi bao kẻ giàu sang lại đau khổ.

Chẳng hạn ở Ấn Độ, có rất nhiều nhà thông thái, nhiều đạo sĩ cao thâm, và bao Phật tử sống một cuộc đời rất khiêm nhường nhưng đầy an lạc. Lúc mà họ hạnh phúc nhất là lúc mà họ từ bỏ sự chạy theo cái tâm lăng xăng lộn xộn. Sự từ bỏ ngã mạn, giận dữ, si mê, bám víu, v...v... Càng xa lánh những thứ này thì trong tâm họ càng an lạc.

Những đạo sĩ nổi tiếng như Naropa của Ấn Độ và Milarapa của Tây Tạng, chẳng có gì hết nhưng tâm hồn họ tràn đầy an lạc. Họ đã từ bỏ cái tâm lăng xăng, nguyên nhân của những đau khổ.

Chính sự giải thoát, giác ngộ đã đem hạnh phúc lại cho họ. Như Milarapa, có lúc nhịn ăn cả nhiều ngày, sống trong hang đá, nhưng vẫn được xem là người hạnh phúc nhất trần gian. Bởi vì ông đã từ bỏ ba thứ độc: tham, sân, si; và do đó được an lạc, hạnh phúc. Khi mà cái tâm lăng xăng lộn xộn không còn nữa, thì hạnh phúc, an lạc hiện hữu.

Nếu hạnh phúc tùy thuộc vào những điều kiện bên ngoài thì những nước giàu có như Mỹ chắc hạnh phúc lắm lắm. Bao người cố gắng bắt chước Mỹ quốc vì nghĩ rằng giàu như thế mới hạnh phúc. Riêng tôi nhận thấy rằng tôi tìm được an lạc nơi những quốc gia thiên về tâm linh như Ấn Độ và Nepal.

Ở những quốc gia này, người ta dễ tìm được an lạc. Vì Ấn Độ là một nước tâm linh, nên ta dễ tìm được sự bình an nơi tinh thần. Khi mà bạn nhìn thấy những xã hội vật chất và những người sống trong xã hội đó, tinh thần bạn

rất dễ bị dao động. Khi mà vật chất bành trướng thì con người càng lúc càng bận rộn và nhiều vấn đề bắt đầu xuất hiện. Con người không còn thời gian để nghỉ ngơi, người ta bận rộn, lo lắng, và bất an. Nếu hạnh phúc hoàn toàn tùy thuộc vào những yếu tố bên ngoài, thì những đất nước dư ăn dư mặc như Thụy Sĩ hay Mỹ đã thực sự được an lạc, hạnh phúc; họ đã không cãi nhau, đánh nhau, và không có bạo động. Nhưng sự thực không phải vậy. Như thế có nghĩa là có điều gì đó thiếu sót.

Chứng tỏ rằng họ đã sơ sót trong việc tìm kiếm hạnh phúc.

Về phương diện vật chất, những nước Âu, Mỹ là hàng đầu thế giới, nhưng có biết bao là vấn đề đang tiếp tục hủy hoại sự an lành và hạnh phúc của họ.

Họ đã thiếu sót cái gì? Thưa, đó là sự trau dồi bản tâm.

Họ đã lo chạy theo những thứ bên ngoài và quên mất bản tâm, quên trau dồi mặt tinh thần. Những nước Tây phương tiến triển rất nhanh về mặt vật chất; nhưng vì mãi lo bên ngoài mà họ quên hẳn sự phát triển về mặt tâm linh.

Sự phát triển vật chất tự nó không phải là không tốt, nhưng sự phát triển về tâm linh còn quan trọng gấp mấy lần. Hơn nữa sự phát triển về mặt bản tâm có hiệu quả kiến tạo hạnh phúc lâu dài hơn hết. Bạn không thể nào tìm được an lạc khi mà bản tâm bạn bị bỏ quên. Khi mà lòng từ được tăng trưởng thì bạn dễ tìm được sự an bình trong tâm hồn. Làm sao có thể so sánh được sự giàu có vật chất với lòng từ bi bác ái, sự yêu thương, nhẫn nại, sự diệt trừ bạo động, và sự từ bỏ cái tâm lăng xăng lôn xộn. Cho dù bạn có một núi kim cương cũng không thể nào so sánh được với sự bình an trong tâm hồn. Kẻ sở hữu nhiều châu báu vẫn bị chi phối bởi sân hận, tham lam... Nếu có ai đó mắng họ, tức thì họ nổi giận và muốn chửi lại hay đánh lại. Một người biết tu tập thì không phản ứng như thế. Họ sẽ tự nói: "Kẻ kia mắng mình làm mình buồn khổ, và nếu mình mắng lại họ thì họ cũng sẽ buồn, sẽ khổ như mình. Vì đã biết tu tập từ tâm, nên không mắng chửi lại."

Nếu biết nghĩ như thế thì sẽ không làm ai đau khổ. Khi mà bạn bè của tôi nói hay làm điều gì mà tôi không thích, sự khó chịu và bực bội bắt đầu nổi lên trong lòng, tôi muốn nói lại để làm cho họ đau; nhưng tôi tự chủ lại và tự ngẫm, "Tôi và họ đều muốn tránh đau khổ và mong hạnh phúc. Thế thì tôi không nên nói hay làm những điều gây buồn phiền cho họ. Đó là tôi tu." Nhờ nghĩ như thế, cơn giận liền tan biến như bọt nước bong bóng. Ban đầu bong bóng tựa như là một khối đá rắn chắc, nhưng thỉnh thoảng nó tan biến. Lúc đầu tựa như là chúng ta không thể thay đổi được quan niệm, nhưng nếu biết áp dụng phương pháp đúng cách, thì cơn giận tức khắc tan biến như bọt bong bóng nước. Đâu còn điều gì để mà tức giận nữa.

Bạn nên tập kiên nhẫn, đừng để cho cơn giận bốc lên, nhớ rằng cơn giận làm cho tâm trí bất an, hủy hoại sự thanh bình của chính bạn và luôn cả những người chung quanh cũng bị vạ lây. Cơn giận làm mặt chúng ta xấu đi. Không cần biết bạn đẹp như thế nào, một khi cơn giận xuất hiện thì cho dù có điểm trang khéo đến đâu, bạn cũng không thể che giấu được sự xấu xí, hằn học trên gương mặt. Bạn có thể nhận diện được sự giận dữ trên khuôn mặt mọi người. Bạn sẽ sợ hãi khi mà phải đối diện với một kẻ đang sân hận. Khuôn mặt họ lộ vẻ dữ tợn, đó là phản ảnh của sự tức giận từ bên trong. Đó là một năng lượng có những rung động rất xấu, chúng ta nên từ bỏ nó. Vì sân hận làm cho mọi người bất an và mất hạnh phúc. Sự thực hành đúng chánh pháp, sự thiền định đem lại lợi ích cho mọi người. Sự thiền định giúp cho chúng ta và mọi người chung quanh được an lạc. Một hành động đúng theo chánh pháp làm lợi ích cho mình, cho người. Như tôi đã nói ở trên, sự nhẫn nại quý giá gấp triệu lần núi kim cương. Làm sao có được sự bình an của tâm hồn nếu chỉ lo góp nhặt kim cương? Bạn còn có thể bị nguy hiểm đến tánh mạng nếu có quá nhiều kim cương. Không thể nào chúng ta có thể so sánh được sự tốt lành của bản tâm với sự sung mãn về vật chất.

Mọi người trong chúng ta đều muốn an vui, hạnh phúc; do đó chúng ta phải thực hành chánh pháp. Thực hành chánh pháp cho đúng nghĩa không phải là tụng kinh nhiều, lễ lạy luôn luôn và mặc áo tràng. Thực hành chánh pháp là làm tăng trưởng tâm hồn, làm cho cái tâm được trong sạch hơn... Chúng

ta có rất nhiều những nhân tố xấu bên trong như: tâm lăng xăng lộn xộn, si mê, ngu dốt, sân hận... và những nhân tố tốt bên trong như: tình thương, lòng bác ái, v.v... Chúng ta ai ai cũng có sẵn những nhân tố tốt cũng như xấu. Thực hành chánh pháp là làm tăng trưởng những cái tốt, diệt trừ những cái xấu. Đây là một cách thực hành chánh pháp mà ta nên tu tập. Có rất nhiều cấp bậc đau khổ, vì vậy chúng ta cần sự bảo vệ tối đa cho chính mình. Chánh pháp như là một sợi dây thừng được quăng ra cho ai đó đang sắp rơi vào vực thẳm. Chánh pháp bảo vệ và giữ gìn một người, không cho họ rơi vào những thế giới đau khổ - thế giới của địa ngục, ngạ quỷ và súc sanh. Hơn nữa, chánh pháp bảo giúp chúng ta không rơi vào ba đường ác khi chúng ta còn trong vòng sinh tử luân hồi. Chánh pháp giúp chúng ta phân biệt được chính tà và bảo vệ chúng ta cho đến lúc chúng ta đạt giải thoát, được giác ngộ thành Phật; và sự an lạc tối thượng là đây. Cái chết được tiếp nối ở một giai đoạn gọi là "trung ấm" (Bardo-Tây Tạng), sau giai đoạn này chúng ta thác sanh một trong sáu thế giới - Thọ sanh, sống, chết, giai đoạn trung ấm, và đầu thai. Đây là một chu kỳ không ngừng nghỉ, chúng ta chạy quanh, lặ đi lặ lại những kinh nghiệm buồn vui lẫn lộn, vì nhận thức sai lầm.

Khi chúng ta thực hành chánh pháp, chánh pháp bảo vệ và dẫn dắt chúng ta khỏi những lầm lẫn tai hại khi ta còn trong vòng sinh tử. Chánh pháp có nhiều trình độ, và luôn dẫn dắt, bảo vệ những ai thực hành nghiêm chỉnh. Cơ thể và tâm trí của chúng ta luôn làm chúng ta đau khổ. Tại sao như vậy? Bởi vì tâm trí chúng ta chưa được giải thoát khỏi vô minh. Và khi còn vô minh thì tâm trí và cơ thể đều chịu ảnh hưởng lẫn nhau. Cơ thể chúng ta "khổ" khi bị nóng quá, lạnh quá, đói khát, sanh, bệnh, già, chết, v.v...

Còn có thân, thì chúng ta còn chưa thoát được những nỗi khổ này. Những hạt giống đau khổ đã nằm sẵn ở trong mỗi chúng ta. Sự luân hồi sinh tử của chúng ta là do nơi thân này, tâm này. Thân và Tâm này luôn làm chúng ta lo lắng và không bao giờ để cho chúng ta yên tĩnh. Thân và Tâm cộng thêm Vô Minh, và bắt đầu từ đó là Nghiệp được tạo ra, rồi Nghiệp đó lại dẫn dắt chúng ta đi trong vòng luân hồi.

Luân hồi là một vòng tròn như bánh xe. Nó quay như thế nào? Những hợp

thể, thân và tâm, tiếp tục từ kiếp sống này sang kiếp sống khác. Những kết tập của kiếp trước và kiếp sau liên tục, không gián đoạn. Chúng tạo ra một vòng tròn tiếp nối, giống như là người đi xe đạp vậy.

Bản ngã cũng thế. Nó dắt chúng ta chạy quanh từ kiếp sống này sang kiếp sống kế tiếp; đầu thai trở lại theo nghiệp lực đã gieo. Cái nghiệp mà ta đã tạo ra nơi thân và tâm. Dựa vào những dự kiện đã huân tập mà ta thọ thai nơi cõi người, súc vật, trời hay địa ngục... Những hợp thể đưa dẫn chúng ta đi chẳng khác nào con ngựa chở người cỡi nó.

Từ vô thi đến nay, trải qua bao nhiêu kiếp sống, chúng ta đã không tu tập để tự giải thoát khỏi những phiền não, nghiệp lực. Do đó, thân và tâm chúng ta lúc nào cũng trong vòng đau khổ, luôn lặp đi lặp lại những lỗi lầm đã vấp phải. Nếu chúng ta thoát được phiền não thì không khi nào chúng ta lại lặp lại những đau khổ đã trải qua.

Một khi mà giải thoát được khỏi vòng sinh tử, tức là khổ đau chấm dứt. Khi không phải trở lại mang thân sinh tử thì đâu cần phải có nhà cửa, quần áo, thức ăn, và những nhu cầu cần thiết khác.

Đâu có lý do gì để lo lắng, sắm sửa, góp nhặt của cải, chạy theo danh lợi để có cả trăm bộ quần áo, mặc vào những dịp khác nhau, để có cả trăm đôi giày, làm việc đầu tắt mặt tối v...v...

Không có thân thì đâu có những vấn đề này.

Nhưng vì có thân này mà phải lao tâm, lao lực suốt cuộc đời, từ lúc "mang thân" cho đến lúc "bỏ thân"; cũng chỉ lo có bấy nhiêu.

Lạt ma Tsong Khapa, một đạo sư Tây Tạng, được tôn sùng như Bồ tát Văn Thù Sư Lợi (Manjushri), vị Bồ tát của Trí Tuệ, trên bước đường tu tập có viết như sau: "Nếu một người không bao giờ nghĩ đến sự tiến hóa trong vòng luân hồi, thì không khi nào họ có thể cắt đứt được gốc rễ của sinh tử." Ví như một người hay bệnh vì ăn những thức ăn không hợp với thể tạng của họ; nếu anh ta không chịu để ý để tránh, mà cứ ăn hỗn tạp thì cho dù có uống bao nhiêu thuốc cũng sẽ không khỏi bệnh.

Cũng như vậy, nếu chúng ta không chịu tìm hiểu đường đi nước bước của vòng luân hồi, thì làm sao chúng ta có thể đạt được Niết Bàn.

Muốn chúng đạt Niết Bàn phải cắt gốc sinh tử. Muốn thành công trong việc

cắt gốc sinh tử thì phải biết tu tập theo chánh pháp. Có nghĩa là chúng ta phải nhận diện được sự vận hành của vòng luân hồi, những nguyên nhân nào đã đưa chúng ta vào vòng sinh tử. Nhờ hiểu rõ ngọn ngành, chúng ta có thể thực hiện được những điều cần thiết để thoát vòng sinh tử.

Lạt ma Tsong Khapa tóm tắt như sau: "Tôi là một đạo sĩ đã thực tập như vậy để được giải thoát; và tôi yêu cầu tất cả những ai đang trên đường giải thoát nên thực tập y như vậy." Vị đạo sư này đã giải thoát và khuyên chúng ta nên thực tập như người.

Điều quan trọng trước tiên là chúng ta phải có ước muốn được thoát khỏi luân hồi; kế đến là nhận diện luật tiến hóa trong vòng sinh tử và cuối cùng thì cắt gốc sinh tử.

Để hiểu rõ về sự tiến hóa của chu trình sinh tử, chúng ta phải hiểu cặn kẽ về mười hai mắt xích, và những căn nguyên của chúng phụ thuộc lẫn nhau.

Mười hai mắt xích này là nguyên nhân dẫn chúng ta chạy quanh vòng sinh tử. Trong quá khứ, vì Vô Minh che đậy, chúng ta tích lũy Nghiệp để rồi thọ sanh ra thân này. Trong cơn hấp hối, một tích tắc trước khi lìa đời, chúng ta còn bám víu, không muốn bỏ cái thân, không muốn chết ... Khi sang qua thân trung ấm, và kế đến là vào bào thai mẹ. Trứng lớn dần và những cảm giác bắt đầu tăng trưởng. Sau đó, là sự xúc chạm, phản ứng của những cảm thọ xuất hiện. Thế là sự đầu thai bắt đầu... cho đến lúc chúng ta già... và những gì còn lại chỉ là kinh nghiệm của cái chết.

Trong cuộc sống hiện tại không có an lành; từ lúc sanh ra cho đến lúc chết, chúng ta luôn luôn phải chịu đau khổ: đau đớn lúc chào đời, không hài lòng với hoàn cảnh, gặp cảnh trái ngang, có nhiều lo lắng, sợ phải xa lìa người thân, sợ mất của, sợ bệnh hoạn, sợ tuổi già và sợ chết.

Tất cả những vấn đề này là đều từ nơi nghiệp lực mà ra. Nghiệp có được là từ vô minh. Bởi thế cái gốc rễ của vòng sinh tử đều bắt đầu từ Vô Minh. Sự vô minh bắt đầu bằng cái "TA". Cái bản ngã này không có thật. Nhưng vì vô minh, chúng ta xem nó là thật, là thật hiện hữu. Vô Minh là nguyên nhân của tất cả khổ đau. Chúng ta chỉ được Niết Bàn khi mà phá bỏ được Vô Minh - gốc rễ của sinh tử. Nếu không nhổ được gốc Vô Minh, thì sẽ không có Niết Bàn. Muốn được Niết Bàn phải nhổ gốc sinh tử, do đó chúng ta phải

thực hành theo Chánh pháp. Một khi gốc sinh tử được cắt đứt thì Niết Bàn hiện tiền. Nhưng mà một khi đạt được giải thoát, ta phải nghĩ đến những chúng sinh khác, trong đó có cha mẹ, anh chị em trong nhiều đời nhiều kiếp của chúng ta.

Không có một chúng sanh nào không tử tế với chúng ta dù trong kiếp này hay kiếp khác. Ngay trong hiện tại, ít nhiều hạnh phúc của chúng ta đều tùy thuộc vào sự tử tế của những người chung quanh. Không hẳn chỉ có loài người, mà còn có những chúng sanh khác bị giết vì chúng ta, và một số còn làm việc cực nhọc để cho chúng ta được sung sướng. Chẳng hạn muốn có lúa gạo, một số côn trùng bị giết, một số người phải làm việc dưới ánh nắng gay gắt, v...v... Do đó sự sung sướng hàng ngày của chúng ta luôn tùy thuộc vào sự tử tế của các chúng sanh khác. Được làm người, đây là cơ hội để chúng ta trả những ơn đó. Những con vật thì ngu dốt và không hiểu chánh pháp. Chúng ta làm người có được cơ hội để học tập và khi đạt giác ngộ thì chúng ta giúp những chúng sanh này được giải thoát. Chúng ta nên suy ngẫm như sau: "Tôi nên ráng tu tập đạt đạo giải thoát để làm lợi ích cho chúng sanh. Chúng sanh đã tử tế với tôi, và giúp đỡ tôi rất nhiều. Những chúng sanh này đang đau khổ, trong đó biết đâu lại chẳng có cha mẹ nhiều đời nhiều kiếp của tôi. Là con, tôi phải có bổn phận giúp đỡ... Con đường chánh pháp là tâm từ. Và tâm từ rộng lớn là tâm Bồ Tát, với ý nghĩ muốn thành Phật để độ chúng sanh thoát khổ. Và đây là tâm từ mà chúng ta nên phát triển.

### ***Mỹ Thanh***

*(Bài giảng này được Nicholas Ribush và Glenn H. Mullin ghi lại ở Tushita vào ngày 4, tháng 7, năm 1979).*

**nhieu tác giả**

Phật Pháp cho mọi người

Dịch giả: Diệu Ngộ - Mỹ Thanh & Diệu Liên - Lý Thu Linh

## **9 CỐ KHỔ MỚI BIẾT TU**

Upasika Kee Nanayon

*Cư sĩ Upasika Kee Nanayon, sinh năm 1901, là một trong những vị nữ giảng sư nổi tiếng ở Thái thời hiện đại. Bà đã xây một trung tâm tu tập cho nữ tu/cư sĩ trên một ngọn đồi ở tỉnh Rajburi, phía tây Bangkok, nơi bà đã sống cho đến lúc mất vào năm 1978. Các bài giảng của bà đã được Đại đức Thanissaro dịch ra tiếng Anh, trong quyển “Thanh Tịnh Và Giản Đơn” (Pure and Simple, NXB Wisdom Publications).*

\* \* \*

Những người nằm bệnh thật may mắn vì họ có cơ hội không phải làm gì ngoài việc quán sát cái đau, nổi bứt rứt. Tâm họ không vướng bận gì khác, không cần phải đi đâu, làm gì. Họ có cơ hội để luôn quán sát cái đau - và để luôn buông cái đau đó.

Quán sát sự thay đổi, sự bứt rứt và vô ngã tướng (trong Phật giáo, là ba dấu ấn của sự hiện hữu - anicca, dukkha và anatta - thường được biết như là vô thường, khổ và vô ngã) khi chúng ở kề cận bên bạn khi bạn đang nằm bệnh ở đây, là rất hữu ích. Chỉ cần nhớ đừng nghĩ bạn là cái đau. Chỉ cần nhìn các hiện tượng tự nhiên của các sự kiện sinh tâm lý khi chúng khởi lên rồi qua đi. Chúng không phải là bạn. Chúng cũng không thực là của bạn. Thực sự, bạn đâu có quyền kiểm soát đối với chúng.

Hãy quán sát chúng! Thật ra bạn kiểm soát được chúng tới đâu? Bất kể thân bạn đang có bệnh gì, điều đó không quan trọng. Quan trọng là cái bệnh trong tâm. Thông thường ta không để ý đến sự kiện là ta có bệnh trong tâm – các căn bệnh của uế nhiễm, tham luyến. Chúng ta thường chỉ để ý đến những căn bệnh nơi thân, lo sợ tất cả mọi chuyện khủng khiếp có thể xảy đến cho thân. Các loại thuốc ta dùng để chữa bệnh cho thân chỉ có thể tạm



thời trì hoãn bản án tử hình của ta. Ngay chính những người trong quá khứ không có bệnh hoạn gì cũng không còn với chúng ta nữa. Cuối cùng thì tất cả mọi người đều phải bỏ thân này. Khi tiếp tục quán tưởng như thế, bạn sẽ thấy sự thật của vô thường, khổ và vô ngã một cách trung thực ngay nơi bản thân, và bạn sẽ trở nên ngày càng nhàm chán với mọi thứ, từng bước từng bước.

Bạn phải quán sát cái đau của mình thật kỹ lưỡng để thấy rằng thật ra không phải bạn là cái đau. Căn bệnh đó không phải của bạn. Đó là căn bệnh của thân, căn bệnh của một hình thể vật lý. Hình thể vật lý và sự kiện tâm linh phải thay đổi, bạn phải chú tâm vào chúng khi chúng xuất hiện, quán sát, theo dõi từng bộ phận nhỏ nhất của chúng. Một sự hiểu biết tường tận về đặc tính của các hình thể vật lý và diễn biến tâm linh sẽ giải thoát bạn khỏi những khổ đau, căng thẳng.

Có những người, khi họ đang khỏe mạnh, an nhiên, bỗng đột ngột qua đời mà không biết điều gì đã xảy ra cho họ. Tâm họ hoàn toàn mờ mịt về chuyện gì đang xảy ra. Điều đó còn tệ hơn người nằm bệnh trên giường có thể dùng cái đau của họ như là một phương tiện để tu tập và phát triển tâm nhàm chán, không bám víu. Bạn không cần phải sợ hãi cái đau. Nếu nó đang ở đó, cứ để nó ở đó -nhưng đừng để tâm phải đau đón theo nó.

Vì thế khi đau bệnh, bạn hãy tự coi mình may mắn. Năm đó, đối mặt với căn bệnh, bạn có cơ hội để thực tập thiền minh sát trong từng phút giây. Không quan trọng là bạn đang ở nhà hay nằm viện. Đừng để tâm bạn phải quan tâm đến việc bạn đang ở đâu. Bạn không phải gán mình vào một nơi chốn nào. Chỉ cần nắm lấy cơ hội để quán sát các hiện tượng đến rồi đi.

Ta không thể ngăn cản nỗi đau hay niềm vui, ta không thể cấm tâm phán đoán sự việc, hình thành tư duy, nhưng ta có thể sử dụng chúng theo một hướng khác. Nếu tâm dán nhãn cho cái đau và nói, ‘Tôi đau,’ ta phải xem xét sự gán ép đó kỹ lưỡng, quán sát nó cho đến khi bạn nhận ra được cái sai của nó: cái đau đó không thật sự là ta. Nó chỉ là một cảm giác phát khởi rồi

qua đi, chỉ có thể.

Quán sát bất cứ những gì phát khởi - một cảm giác, một cảm xúc, một tư tưởng - và rồi hãy để nó qua đi mà không chấp, không bám víu vào đó. Bắt đầu bằng cách thực tập kiểm chế tâm, chú tâm ghi nhận, quán sát những biểu hiện của sự căng thẳng, đốn đau. Tiếp tục thực tập cho đến khi tâm có thể duy trì thái độ đó trong trạng thái trống không rõ ràng của tâm. Nếu bạn có thể thực hành viên mãn điều đó, thì sự giải thoát cuối cùng của cái đau sẽ xảy ra ngay tại đó, ngay tại nơi cái tâm trống rỗng.

Hãy giữ chánh niệm về cái đau ngay ở nơi mà trạng thái đó chỉ là một cảm giác trong thân. Nó có thể là cái đau ở thân, nhưng không cần thiết phải là cái đau của tâm. Trước hết hãy bảo vệ tâm, hãy buông bỏ mọi thứ, rồi hướng vào bên trong tìm cái phần sâu thẳm, tận cùng nhất của chánh niệm và trú ngay tại đó. Ta không cần phải liên can đến cái đau ở bên ngoài, ngay nếu như chúng dường như quá sức chịu đựng của ta. Hãy tìm cho được những khía cạnh sâu thẳm của tâm, lúc đó ta có thể để mọi thứ khác qua một bên.

Nếu cái đau là loại bạn có thể quán sát, thì hãy cố gắng quán sát nó. Tâm sẽ ở trạng thái trung tính bình thường, an tĩnh với tánh không bên trong nó, quán sát cái đau khi nó chuyển đổi, rồi qua đi. Nếu quá sức đau đốn, thì quay lại, trở vào bên trong, vì nếu bạn không thể kiểm soát cơn đau, thì tham sẽ khởi dậy chen ngay vào, với ý muốn xua đuổi cái đau để tìm sự dễ chịu. Và nó cứ chùng chất, nối tiếp nhau, khiến tâm ở trong trạng thái hoảng loạn cùng cực. Nếu cái đau đột ngột, cao độ, lập tức quay trở lại, tập trung sự chú ý vào tâm. Ta không muốn dây dưa với thân và cái đau. Tập trung trú vào điểm sâu thẳm của chánh niệm. Đạt đến chỗ bạn có thể thấy được trạng thái tâm thanh tịnh, không đau đốn theo cái đau ở thân, và duy trì trạng thái tâm luôn sáng suốt.

Một khi tâm luôn sáng suốt, thì đau thân đang đau đốn bao nhiêu, đó cũng

chỉ là các hiện tượng tâm sinh lý. Tuy nhiên tâm không liên can. Nó để mọi thứ sang một bên. Nó buông xả.

Bạn phải tiếp tục thực tập như thế không ngừng nghỉ. Khi nào cái đau khởi lên, không kể mức độ đau, đừng gán ép cho nó là gì hay dành cho nó một ý nghĩa nào. Ngay nếu như có sự dễ chịu phát khởi, cũng đừng bám vào sự dễ chịu đó. Cứ tiếp tục buông nó đi, thì tâm cũng được nhẹ nhàng – thoát khỏi mọi bám víu hay chấp vào ‘ngã’ trong từng phút giây. Bạn phải luôn dồn hết sức chánh niệm và năng lực vào sự thực tập này.

Bạn phải coi như mình may mắn được nằm bệnh ở đây, để quán sát về cái đau, vì bạn có cơ hội để phát triển đến con đường hoàn toàn tỉnh thức, đạt được tri kiến và buông xả tất cả. Không ai có cơ hội tốt hơn những gì bạn hiện đang có. Một người nằm bệnh trên giường có cơ hội để phát triển tri kiến với từng hơi thở vào ra. Điều đó chứng tỏ bạn đã không uổng phí kiếp người của mình, bạn biết thế, vì bạn đang thực hành những lời dạy của Đức Phật cho đến độ bạn có thể đạt được sự hiểu biết rõ ràng về bản chất chân thực của sự vật.

Người ta thường suy gẫm về sự chóng qua của cuộc đời khi nó liên hệ đến người khác, khi ai đó bị bệnh, hay chết, nhưng họ rất ít khi suy gẫm về sự chóng qua của cuộc đời chính mình. Hoặc nếu có, thì việc đó cũng chỉ xảy ra trong thoáng chốc, sau đó họ quên ngay tất cả, lại hoàn toàn đánh mất mình trong những vấn đề khác. Họ không đem những sự thật này vào bên trong để suy gẫm về những sự vô thường đang xảy ra với chính họ trong từng phút giây.

Thiền quán không phải là một việc mà bạn có thể lấy một hay hai tháng nghỉ để dự một khóa tu chuyên sâu. Đó không phải là sự thực hành đúng. Nó không thể so sánh với những gì bạn đang làm hiện giờ, quán sát cái đau cả ngày mỗi ngày và cả đêm, trừ lúc ngủ. Khi cái đau thật trầm trọng, nó càng tốt hơn cho sự hành thiền của bạn vì nó cho bạn cơ hội để biết một lần

cho tất cả vô thường là gì, căng thẳng, khổ đau là như thế nào, sự bất lực của bạn ra làm sao.

Thiền quán không phải là việc bạn đợi đến lúc chết hay sắp chết mới bắt đầu. Đó là việc bạn chỉ phải tiếp tục thực hành, tiếp tục ‘minh sát’. Khi căn bệnh thuyên giảm, bạn cũng phải ‘minh sát’ nó. Khi nó trở nặng, bạn cũng ‘minh sát’ nó. Bạn cứ tiếp tục phát triển tri kiến như thế, tâm sẽ chế ngự được sự tăm tối, vô minh của nó. Nói cách khác, những thứ như tham dục, uế nhiễm sẽ không còn dám phiền rộn đến tâm như chúng vẫn thường làm trong quá khứ.

Khi tâm trở nên thức tỉnh với mọi thứ, bước kế tiếp là quán sát tâm một cách khéo léo để xem nó trở nên trống rỗng như thế nào, xuyên suốt cho đến khi không còn tư tưởng nào bày trò gì, không có sinh, không có diệt, không có biến đổi gì cả.

Vì thế hãy chú tâm vào, quán sát ngay nơi ấy, ngay nơi tâm, ngay nơi thức, và hãy để chỉ có cái biết của việc buông bỏ cái biết (the knowing that lets go of knowing). Điều này có nghĩa là bạn sẽ buông bỏ cho đến chỗ tâm thức không còn đặt tên, dán nhãn hiệu cho chính nó. Sẽ không còn phân biệt tốt, xấu hay bất cứ thứ gì. Tính nhị nguyên cũng không còn ảnh hưởng gì. Nhưng vì điều này nằm ở một mức độ sâu hơn, bạn cần phải chắc rằng sự nhận thức của bạn thật sắc bén, tinh xảo. Phải chắc chắn rằng sự nhận thức bén nhạy này được duy trì liên tục. Bạn sẽ nhận ra rằng bạn không còn bám víu vào các nhãn hiệu, các ý nghĩa; các suy nghĩ về tốt hay xấu đều ngừng lại.

Do đó Đức Phật dạy chúng ta nên xem vạn pháp như không, như trống rỗng, đó là cách chúng ta nên nhìn sự vật. Pháp bảo ở ngay đây, trong thân và tâm của ta, chỉ là ta không nhìn ra được – hay nhìn một cách sai lạc. Nếu chúng ta nhìn sự vật với con mắt của chánh niệm và trí tuệ, thì còn gì có thể khiến ta khổ đau? Tại sao lại phải sợ đau, sợ chết? Nếu ta có thể hiểu rằng

chính sự bám víu khiến ta khổ đau, thì tất cả việc ta cần làm là buông bỏ, và ta sẽ thấy được sự giải thoát khỏi khổ đau sẽ xảy ra như thế nào ngay trước mắt ta.

*(Dịch theo Tough Teachings To Ease The Mind,  
Tricycle Spring 2005)*

## **nhieu tác giả**

Phật Pháp cho mọi người

Dịch giả: Diệu Ngộ - Mỹ Thanh & Diệu Liên - Lý Thu Linh

### **10 LỜI NÓI DỄ NGHE**

Allan Lokos

*Allan Lokos là một giáo sĩ đa tôn giáo, một người dạy thiền và một tác giả. Ông là người đồng sáng lập và là giám đốc của Cộng Đồng Hòa bình Và Tôn Giáo, đồng thời cũng là người sáng lập và là thầy điều hành của Trung Tâm Thiền Cộng Đồng ở thành phố New York.*

Thực hành giới luật về lời nói của người cư sĩ, chúng ta có thể biết nói đúng thời, đúng việc.

Nhiều năm về trước, khi mới bắt đầu tin theo Phật giáo, tôi rất ngạc nhiên là việc thực hành ái ngữ, nói lời dễ nghe, rất được coi trọng. Đức Phật đã xem việc chúng ta tiếp xúc, trao đổi, nói năng với nhau rất quan trọng đến nỗi Ngài đã đặt chúng ngang tầm với những yếu tố quan trọng khác như chánh kiến, chánh tư duy, chánh mạng, chánh niệm, là những trụ cột trong Bát Chánh Đạo.

Đức Phật thấy rằng chúng ta luôn phải tham gia vào các mối tương quan, bắt đầu bằng mối tương quan quan trọng nhất: là mối tương quan với chính bản thân. Khi ngồi thiền, chúng ta có thể nhận ra cách chúng ta tự nói với mình như thế nào – đôi khi với lòng từ bi, đôi khi đầy phán xét hay thiếu kiên nhẫn. Lời nói của chúng ta là một phương tiện đầy sức mạnh, qua đó chúng ta có thể mang đến hạnh phúc hay tạo ra khổ đau.

Chánh ngữ bắt đầu bằng việc kiềm chế không nói dối, không nói lời xuyên tạc, thô tục hay cộc cằn. Chúng ta không nên dùng lời nói xúc phạm, chống đối, khiếm nhã hay thâm độc, mà cũng không nên tham gia vào những câu chuyện phiếm, mông lung hay ngồi lê đôi mách. Thực hành được như thế, ta chỉ còn những lời chân thật, tử tế, nhẹ nhàng, hữu ích và có ý nghĩa. Lời nói của chúng ta sẽ làm cho người nghe cảm thấy được an ủi, khuyến khích, phấn chấn, và chúng ta sẽ là niềm vui đối với mọi người chung quanh.

Cốt lõi của chánh ngữ là nói lời chân thật, nghĩa là ta cần tránh cả những lời nói dối mà ta nghĩ là vô hại. Chúng ta cần nhận ra tính chất giả dối qua những hình thức như phóng đại, vô căn cứ, hay tự thổi phồng mình. Các loại tà ngữ này thường phát khởi từ nỗi lo sợ rằng tự bản thân chúng ta chưa đủ tốt – là điều không bao giờ đúng. Sự chân thật phải bắt đầu từ nơi bản thân chúng ta, vì thế thực hành chánh ngữ phải bắt đầu bằng việc chân thật với chính mình.

Đức Phật khuyên chúng ta không nên ngồi lê đôi mách (gossip), vì Ngài biết rất rõ những hậu quả tai hại mà tà ngữ này có thể mang đến. Chuyện kể có một người sau khi thấy những tai hại của việc mình ngồi lê đôi mách chuyện người hàng xóm, đã đến cầu cứu một vị đạo sĩ. Vị đạo sĩ bảo người đó ra chợ mua một con gà mang về cho ông, nhưng khi đi trên đường hãy nhớ bỏ hết các lông gà. Khi người nọ trở về với con gà trụi lông, vị đạo sĩ bảo ông ta đi nhặt lại những lông mà ông đã thả bay đi. Người đó trả lời rằng điều đó khó thể thực hiện vì hiện giờ có lẽ đám lông gà đã bay khắp xóm làng. Vị đạo sĩ gật gù đồng ý, và người kia hiểu ra rằng: chúng ta khó thể lấy lại lời mình nói. Như thi sĩ Thiên Basho đã viết:

*Chuông chùa đã lặng,*

*Mà tiếng ngân còn vang khắp đồi hoa.*

Ngồi lê đôi mách (đàm tiếu) là nói về một người đang vắng mặt. Không kể là nói xấu hay tốt. Nếu chúng ta cần nói về một người không có mặt, hãy nói về họ như thể họ đang có mặt. Một hay hai lần trong năm, tôi thường dành ra một khoảng thời gian nhất định - một tuần hay một tháng - tôi thực hành không nói về bất cứ ai không có mặt. Tôi nhận thấy là mình đỡ mệt hơn, và cũng thấy thật phấn chấn. Mỗi lần như thế, tôi nhận thấy rằng hiệu quả của việc thực hành chánh niệm này còn ở mãi trong tôi nhiều tuần lễ, hay đôi khi nhiều tháng sau đó. Khi tôi bắt đầu muốn nói về ai đó, hình như có một tiếng còi báo động trong tâm: ‘Đừng nói chuyện người’.

Một lời khuyên về lời trêu chọc – Chớ nên làm! Việc trêu chọc (teasing) lúc nào cũng là nhắm vào một ai đó, và thường gây tổn thương cho người đó nhiều hơn ta tưởng. Nói ngắn gọn là việc trêu chọc, đùa cợt gây ra đau khổ. Chúng ta nên dùng năng lực mà ta phí phạm vào việc chọc ghẹo để

tạo ra một lời khen chân thành.

Chánh ngữ thường đi kèm với một kỹ năng giao tiếp khác là sự lắng nghe. Dầu lời nói có vụng về đến đâu, người nói vẫn cố gắng chuyển đạt một điều gì đó. “Con ghét cha lắm!”, câu nói đó của một đứa trẻ đang trong cơn giận dữ, thực sự có ý nghĩa gì? “Từ ngày bạn có đôi, bạn không còn thời gian dành cho tôi nữa”, câu nói đó của một người bạn cũ hàm ý gì? Những lời hờn giận đó nhằm chuyển tải một ước muốn được quan tâm đến nhiều hơn. Khi chúng ta thực tập lắng nghe, hãy dành thời gian để thở, như thế chúng ta có thể tránh không phản ứng theo hoàn cảnh khiến khổ đau phát sinh, thay vào đó hãy phản ứng với lòng bi mẫn đối với những gì chứa đựng bên trong những lời cộc cằn đó. Chúng ta có thể vỗ về đứa trẻ bằng tình thương của mình hay khẳng định với bạn ta rằng anh/chị ấy vẫn quan trọng đối với ta và ta sẽ dành nhiều thời gian cho họ hơn.

Nhiều lúc chính sự im lặng thanh cao (noble silence) là lời nói tốt đẹp nhất. Vài năm trước tôi có hướng dẫn một đạo tràng hằng tuần. Một quy ước của đạo tràng là không ai được có ý kiến về những điều mà một thành viên khác trong đạo tràng đã nói trong lúc thảo luận. Ngay cả những lời bày tỏ sự đồng ý, hay đồng cảm như “Tôi đồng ý với anh X”, hay “Em tôi cũng có hoàn cảnh như thế”. Tất cả những gì chúng tôi cần làm là lắng nghe. Với thời gian, chúng tôi nhận ra tâm mình thường bận rộn chuẩn bị phản ứng trong khi chúng tôi ngỡ rằng mình đang lắng nghe. Khi biết rằng chúng ta không phải phản ứng đã thay đổi cách mà chúng tôi lắng nghe.

Có lần, một phụ nữ trẻ gia nhập đạo tràng của chúng tôi, và trong lúc thảo luận, cô tâm sự rằng chồng cô vừa mất do bệnh ung thư khi chỉ mới 37 tuổi. Những tuần lễ tiếp theo, khi cô nói cô vẫn còn sứt sùi. Đôi khi chúng tôi cũng muốn khóc khi lắng nghe cô, nhưng không thể nói lời nào. Phải chứng kiến một người trải tất cả lòng ra để tâm sự và thấy rằng người ấy đang rất đau khổ, nhưng không được bày tỏ phản ứng gì, là một cảm giác thật lạ lùng.

Nhưng một ngày kia, cô gái cho chúng tôi biết cô đã gia nhập đạo tràng vì cô tìm thấy nơi nhóm chúng tôi điều mà cô không tìm được ở những nhóm bạn khác. Chúng tôi đã để cô trải nghiệm và bày tỏ nỗi đớn đau của mình



mà không phán đoán hay đưa ra những giải pháp tạm thời. Chúng tôi đã có mặt vì cô, làm chứng nhân cho nỗi buồn khổ của cô, bao bọc cô bằng sự cảm thông âm thầm. Thật sự sự có mặt của ta cho một ai đó là món quà lớn nhất mà ta có thể trao tặng cho họ. Đôi khi người ta cần bày tỏ tình cảm buồn bã, và sự im lặng thanh cao có thể thực sự rất quý giá.

Ngày nay khi nói đến chánh ngữ, chúng ta cũng phải nghĩ đến một khía cạnh mà ở thời Đức Phật không hiện hữu đó là: thư điện tử (email). Khi điện thoại trở nên phổ biến, hầu hết chúng ta trở thành những người bỏ thói quen viết thư. Những người mà từ lâu đã bỏ quên thói quen viết những lá thư sâu lắng, giờ lại được trang bị với khả năng kỹ thuật để tuôn ra bao lá thư điện tử. Vì thế hãy chánh niệm khi viết.

Bước quan trọng nhất để phát triển chánh ngữ là suy nghĩ trước khi nói (hay viết). Đó là chánh niệm về lời nói. Một số điều khác cũng có thể làm tốt hơn những mối liên hệ của chúng ta bên cạnh sự phát triển của chánh ngữ. Sự im lặng thanh cao mang đến cho ta, và những người quanh ta, khoảng không gian mà chúng ta cần để có thể nói lời dễ nghe. Khi chúng ta có thể nói năng khéo léo, cẩn trọng hơn, thì bản ngã – cái ngã đầy từ bi, đầy tình thương của ta - sẽ dễ dàng hiển lộ. Vì thế trước khi nói, hãy dừng lại, thở, và thử nghĩ xem điều mình nói có tốt hơn là sự im lặng.

*(Dịch theo Skillful Speech, tạp chí Tricycle, Winter 2008)*

## **nhieu tác giả**

Phật Pháp cho mọi người

Dịch giả: Diệu Ngộ - Mỹ Thanh & Diệu Liên - Lý Thu Linh

## **11 LỢI ÍCH TỐI ĐA**

Danai Chanchaochai

*Danai Chanchaochai, người Thái, một doanh nhân thành đạt, đồng thời cũng là tác giả, dịch giả của nhiều đầu sách nổi tiếng. Ông được mời tham gia viết các chuyên mục của tờ Bangkok Post và nhiều tờ báo uy tín khác. Danai cũng thường được thỉnh giảng ở các tổ chức trong nước và quốc tế.*

*Bên cạnh những thành công kể trên, Danai còn dẫn các chương trình giao lưu trên đài phát thanh về quản lý, thị trường và phát triển bản thân theo tinh thần Phật giáo, là đề tài mà ông rất am tường.*

*Trên tất cả, ông đã nguyện tuân và thực hành theo giáo lý của Đức Phật trong thiền định và trong đời sống hằng ngày. Ông đã được công nhận rộng rãi là một ‘vị Đại sứ Phật giáo.*

*Đối với Danai, mỗi thời khắc trong cuộc đời là mỗi thời khắc sống theo Pháp.*

---

Đức Phật đã ban đem cho chúng ta những lời khuyên về kinh tế rất thiết thực trong giáo lý của Ngài.

Dường như mỗi ngày chúng ta đều bị tấn công bởi bao thông tin về kinh tế. Mỗi tờ báo đều có những trang dành cho chủ đề đó. Tất cả các đài phát thanh và truyền hình đều có các chuyên mục về kinh doanh thương mại, nơi mà những sự phát triển kinh tế mới nhất trên thế giới được nghiên cứu, thảo luận.

Đắm chìm với những lo toan trong đời sống hằng ngày, phần đông chúng ta ít muốn nói đến việc cân bằng chi tiêu, lạm phát, giá cả sinh hoạt hay

những thứ đại loại như thế. Có thể chúng ta tin chắc rằng các thông tin kinh tế không liên quan gì đến ta, hoặc còn tin cả rằng, là Phật tử, chúng ta không nên quan tâm đến những điều đó, vì ta xem cả thế giới kinh doanh thương mại như là bất thiện - một điều gì đó cần phải tránh xa.

Dĩ nhiên thực tế là chúng ta không thể trốn tránh nó. Bất cứ chúng ta làm gì, dầu ta sống đơn giản đến đâu, mỗi chúng ta là một bộ phận không thể tách rời của toàn hệ thống. Nếu chúng ta không thể thoát khỏi các hậu quả bao trùm của cái mà hiện nay được coi như là khoa học kinh tế, thì chúng ta có thể chấp nhận các quy luật của nó để phản ánh các quan niệm Phật giáo của chúng ta không? Thực ra có thể có, một thứ được coi như là kinh tế Phật giáo (Buddhist Economics) không?

Nếu ta chấp nhận rằng kinh tế thật ra là một khoa học, thì nó có thể không giữ một vai trò quan trọng trong việc mang lại lợi ích cho nhân loại, giúp tạo nên những xã hội phồn thịnh, hòa hợp, mang đến sự bình ổn, và một mức sống có thể chấp nhận được cho tất cả mọi người sao? Câu trả lời rõ ràng là có, nó cần phải như thế, nhưng chúng ta cũng có thể thấy rõ ràng không kém là nó đã thất bại, nó không thể thực hiện được những điều đó. Thật ra, ở nhiều quốc gia trên thế giới, những sự quản lý kinh tế tồi tệ đã đem lại nghèo đói, cùng với các hậu quả xã hội bất an và xáo trộn.

Các nền kinh tế thị trường thường thất bại vì mục tiêu của chúng hạn hẹp và không màng đến các giá trị đạo đức. Đối với một nhà kinh tế thị trường, một chai rượu whisky và một quyển sách nói về sự áp dụng các nguyên tắc Phật giáo trong thương mại, cả hai đều có cùng một giá trị kinh tế. Những hậu quả tai hại tiềm tàng trong rượu có thể mang đến cho cá nhân và xã hội hoặc những ích lợi của các nguyên tắc thương mại dựa trên Phật giáo, có rất ít ảnh hưởng hoặc không ảnh hưởng gì đến việc quyết định mở một tiệm rượu hay một tiệm sách của họ.

Theo quan điểm Phật giáo, kinh tế không được xem như một phạm trù hiểu biết đặc biệt. Đúng hơn, nó cần phải được xem như là một trong số những nguyên tắc tương quan hòa hợp với nhau để tiến tới một mục đích chung là đảm bảo an toàn cho cá nhân, xã hội, và môi trường.

Rất lâu trước khi kinh tế được coi như là một “khoa học”, Đức Phật đã đề

ra những nguyên tắc cho việc thực hành kinh tế bền vững, và ngay chính trong thế giới hiện đại với những công ty liên doanh đa quốc gia và với nền kinh tế vĩ mô, chúng vẫn còn đúng, và có thể được áp dụng cả cho các công ty lớn hay cho các cá nhân.

Đức Phật dạy rằng điều tiên quyết trong các nguyên tắc này là khi chúng ta làm việc để có được tài sản, chúng ta phải thực hiện nó một cách đạo đức, không lợi dụng người khác hoặc tham gia vào những công việc hay các thứ kinh doanh không ‘Chánh mệnh’ (Right Livelihood), nói một cách khác là ‘bất thiện’ (unwholesome). Thí dụ, trong danh sách này phải kể đến việc buôn bán vũ khí, buôn bán nô lệ, bán thú vật còn sống cho các lò giết mổ, buôn bán rượu và những chất gây nghiện khác, và kiếm sống bằng việc cho vay lấy lãi.

Danh sách này còn có thể kéo dài thêm nữa, nhưng chúng ta cũng không cần phải được nhắc nhở rằng ngày nay, ở phần lớn các quốc gia trên thế giới, tất cả các loại kinh doanh thương mại này đóng một vai trò quan trọng trong việc phát triển nền kinh tế của các quốc gia ấy.

Các nhà lãnh đạo cộng đồng thường khuyến khích mọi người phải góp tay vào việc giúp đỡ để chiến đấu với sự đe dọa của ma túy. Đó là một thông điệp nhằm thẳng đến những người đang phải chịu đau khổ nhất vì chúng – người tiêu dùng. Không có kinh doanh nào có thể trường tồn nếu không có khách hàng.

Đặc biệt là những người trẻ, cần được khuyến khích tuân theo Bát Chánh Đạo và sống cuộc đời của họ theo ngũ giới. Chỉ riêng hành động đơn giản này cũng bảo đảm rằng sẽ không còn có khách hàng nào cho những kẻ buôn bán ma túy.

Nguyên tắc kinh tế thứ hai của Đức Phật nói đến sự quan trọng của việc cẩn thận tích trữ tiền bạc và của cải mà chúng ta đã kiếm được. Đó là sự khôn ngoan biết để dành tiền cho những ‘ngày mưa bão’, những lúc khó khăn - của việc tiêu dùng đồng tiền một cách khôn ngoan chứ không phải cho một cuộc sống bê tha, phung phí.

Sống trong giới hạn của mình là trọng tâm của nguyên tắc thứ ba. Ngày nay, khi có quá nhiều người trẻ tự làm mình bị vướng vào nợ nần vì đã tiêu

xài thẻ tín dụng quá mức, lời dạy cơ bản này đặc biệt quan trọng.

Lời khuyên thiết thực thứ tư của Đức Phật là tạo ra những người bạn tốt trong đời. Đức Phật đã nhấn mạnh đến sự quan trọng của đức tính này, đặc biệt trong phạm vi kinh tế, bằng cách dạy rằng chỉ lo thu gom, tích trữ và sử dụng của cải thì chưa đủ tốt. Chúng ta cần phải tìm kiếm, đào tạo những người tốt để làm việc chung, trước khi ta có thể sử dụng tài sản của mình. Đức Phật cũng khuyên trong khi kiếm sống, chúng ta cần tránh giao tiếp với những người phạm giới.

Lời khuyên của Đức Phật đối với những vấn đề liên quan đến kinh tế thực tiễn một cách đáng ngạc nhiên, đến mức độ có cả những lời khuyên ta nên phân chia và quản lý ngân sách gia đình như thế nào. Một phần cần được để dành cho nhu cầu sinh hoạt gia đình, một phần để giúp đỡ bạn bè, một phần để dành cho những ngày khó khăn hay trường hợp khẩn cấp, một phần cho từ thiện, và một phần để cúng dường quý tăng ni.

Nhưng bạn có thể nói, có người gần như kiếm không đủ sống, làm sao họ có thể nghĩ đến việc để dành? Có người còn bị đẩy đến việc trộm cắp hay phạm các loại hình sự khác chỉ để nuôi nấng con cái.

Bạn cảm thấy tội nghiệp cho họ, rồi bạn trách chính phủ, đổ thừa cho lương bổng thấp giống như các viên chức cảnh sát tham nhũng mà ta đọc mỗi ngày trên báo.

Hãy nghĩ kỹ lại xem bạn có thực sự tin rằng việc trộm cắp, việc đòi hỏi và nhận hối lộ có thể được chấp nhận đơn giản vì người đó ham muốn nhiều hơn khả năng có thể có của họ?

May mắn thay vẫn còn có những câu chuyện để cho ta thấy một mặt khác của đồng tiền. Đó là câu chuyện của những bậc cha mẹ chịu thương, chịu khó, làm bất cứ những công việc tay chân vất vả gì và sống trong những hoàn cảnh nghèo khổ phải tranh đấu mỗi ngày để nuôi nấng, chăm sóc, và giáo dục con cái, ươm trồng cho con họ những đức tính của lòng chân thật, ngay thẳng - của Chánh mạng. Họ quản lý những đồng tiền mà họ có một cách khôn ngoan và đôi khi còn có thể giúp đỡ người khác.

Sự quản lý kinh tế của họ dựa trên những nguyên tắc thiết thực, bền vững, những nguyên tắc của nền kinh tế Phật giáo.

*(Trích dịch theo Dhamma Moments,  
NXB Third Printing International Edition)*

**nhieu tác giả**

Phật Pháp cho mọi người

Dịch giả: Diệu Ngộ - Mỹ Thanh & Diệu Liên - Lý Thu Linh

**12 HẠNH PHÚC VẪN HIỆN HỮU TRONG CUỘC SỐNG HIỆN  
ĐẠI**

TT. Horowpothane Sathindriya Thera

*Thượng Tọa Horowpothane Sathindriya Thera hiện trú tại Trung tâm Thiền Định Phật giáo (Samadhi Buddhist Meditation Centre), ở Campbellfield, Victoria, Úc.*

\* \* \*

Tất cả mọi người trong xã hội đều kiếm tìm hạnh phúc. Hòa bình, an lạc, thanh tịnh, thư giãn, tự tại và hạnh phúc là những điều chúng tôi muốn nói đến ở đây.

Tuy nhiên, ngày nay nền văn hóa hiện đại dựa trên thương mại, tiêu dùng, vật chất, ma túy, sự phân biệt chủng tộc, những xung đột gia đình, những xáo trộn chính trị, vũ khí hạt nhân và súng đạn đang càng ngày càng tràn lan khắp thế giới.

Hiện tại xã hội chúng ta tràn đầy bao xung đột. Mọi thứ đều biến chuyển. Khoa học và kỹ thuật đang tấn công chúng ta, nền kinh tế quốc gia và văn hóa dân tộc bị đe dọa bởi sự toàn cầu hóa của văn hóa Mỹ.

Tính nhân bản, những giá trị xã hội, đạo đức, luân lý và tập quán đang bị mai một và lãng quên. Những nét văn hóa đặc thù của chúng ta và những kỷ cương đạo đức từng được tôn trọng đang bị nền văn hóa bạo lực hủy diệt.

Không chối cãi là với toàn cầu hóa, chúng ta đang cùng đồng hành đến một điểm chung, nhưng so sánh với ba mươi năm về trước, thì những giá trị, chất lượng sống, cách sống của con người đã hoàn toàn thay đổi. Nó đã

đảo lộn một cách nghiêm trọng. Người ta phải đối mặt, phải chịu đựng bao vấn đề về sức khỏe.

Nhiều người phải trải qua những đau đớn tột cùng nơi thân và tâm. Khủng hoảng tâm lý, trầm cảm, căng thẳng, bức xúc, âu lo, sợ hãi và bao điều tiêu cực khác đang gia tăng tốc độ trong xã hội loài người chúng ta. Do đó, số người tự tử, hiếp dâm, những ca ly dị, xung đột trong gia đình, hỗn loạn ngoài xã hội và bạo lực đang ngày càng tăng trưởng với cấp số nhân. Mặc dù khoa học và kỹ thuật tân tiến đã phát triển vượt bậc, chúng ta cũng không tìm được thuốc để chữa những đau đớn, ung tấy nơi tâm hồn chúng ta.

Niềm hạnh phúc, sự tự tại và hạnh phúc nội tâm không hiện hữu ở bên ngoài, mà chúng ở bên trong chúng ta. Nếu ta muốn tìm được hạnh phúc đích thực, ta phải vun trồng và phát triển những tư tưởng tích cực, hướng thiện để tạo ra sự an bình trong ta.

Chúng ta cần quán sát nội tâm của mình, giống như người gác cổng hay người bảo vệ canh giữ, trông chừng kẻ ra người vào.

Từ thời thơ ấu, chúng ta đã tích lũy bao tư tưởng bất thiện như ham muốn, sân hận, ghét bỏ, ganh tỵ, tự ái, hiềm thù, công kích, v.v... Rõ ràng là những tình cảm này đã tạo nên bao vấn đề, bao nội kết trong ta.

Sống đơn giản, biết đủ là cách thực hành quan trọng nhất đối với những ai đang sống trong nền văn hóa tiêu thụ tinh vi, luôn khuyến dụ ta sống trong thế giới ảo tưởng. Nếu có thể thỏa mãn những nhu cầu căn bản, thì ta cũng nên thấy đủ, hơn là muốn được có thêm nhiều, nhiều vật chất hơn nữa.

Hơn thế nữa, ta cần thân cận với những thiện hữu tri thức, những người biết coi trọng những giá trị nội tâm của con người.

Tứ Chánh Cần là một yếu tố quan trọng cần được vun trồng và thực tập để tẩy uế những tâm ô nhiễm của chúng ta. Nếu ta áp dụng được các đức tính đó vào cuộc sống hằng ngày, ta sẽ đạt được những lợi ích của chân hạnh phúc và tâm an bình.

Tứ Chánh Cần là:

1. Ngăn cản những tư tưởng bất thiện và tiêu cực không để chúng phát khởi.



2. Buông bỏ những tư tưởng bất thiện và tiêu cực khi chúng đã phát sinh.
3. Ươm mầm và vun trồng những tư tưởng thiện và tích cực khi chúng chưa phát khởi.
4. Duy trì và phát triển những tư tưởng thiện và tích cực khi chúng đã phát sinh.

Không có gì có thể ảnh hưởng đến tâm ta, ngoại trừ những tư tưởng bất thiện và tiêu cực, chúng dày vò tâm ta không thể tưởng được. Hiểu được điều này, ta phải quyết tâm không để bất cứ tư tưởng bất thiện, tiêu cực nào đến với tâm ta.

Thường tâm ta giống như một chú khỉ hoang, lang thang đây đó, nhảy từ cây này sang cây khác, chuyền từ cành nọ sang cành kia với đầy lòng ái dục trong một cánh rừng rộng lớn. Tâm khỉ đó tạo ra bao biến động trong tâm ta. Tâm chưa được điều phục, mất thăng bằng sẽ dẫn đưa ta đến một cuộc sống đầy tai ương, khiến ta tưởng chừng mình đang sống trong địa ngục, dầu chưa lìa khỏi cõi đời này.

Đa số chúng ta thường cảm thấy oán hận và tỵ hiềm với tha nhân. Nhiều người không thể chịu đựng nổi khi thấy kẻ khác thành công, giàu có hơn mình. Họ không thể hoan hỷ và chia sẻ sự tiến bộ, hạnh phúc, thành đạt và may mắn của người khác.

Đó là một căn bệnh tạo ra những xung đột tâm sinh lý và những trạng thái tâm khủng hoảng nơi con người. Những cơn vi-rút tâm uế nhiễm này khiến tâm ta tăm tối, vô minh, khiến ta không thể biết là tâm ta sâu sắc đến dường nào.

Đó là lý do tại sao Đức Phật, vị đạo sư tuyệt vời, đã dạy bảo, khuyến khích ta thực hành, điều phục tâm mình, để ta có thể tẩy uế và giải thoát tâm khỏi những khổ đau, những điều bất như ý.

Chúng ta không thể trách ai cả. Chúng ta phải tự mang đến hạnh phúc cho tâm và buông bỏ mọi tiêu cực khiến tâm cảm thấy bất hạnh. Chúng ta có thể nổi giận vì bị ai đó dùng lời sỉ nhục, kích bác, hay hành động đầy ác ý và khiêu khích. Chúng ta có thể đau lòng bởi những lời đàm tiếu hay những điều thêu dệt bởi những người gian ác, thâm độc. Nhưng ngay khi điều đó xảy ra, hãy cố gắng hết sức để quay vào bên trong và quán sát chặt chẽ nội

tâm mình, xem ta đang cảm giác, suy nghĩ gì. Nếu đó là tình cảm sân hận, thì hãy nhẹ nhàng và khôn khéo buông bỏ nó. Vì sân hận chỉ làm mờ ám, đầu độc tâm ta, khiến ta đau đớn và hoàn toàn bất hạnh.

Hãy cứng rắn. Hãy cố gắng hết sức để mạnh mẽ ngăn chặn, không để một ý nghĩ uế nhiễm nào có thể ở trong tâm, khiến tâm đau khổ.

Để đạt được hạnh phúc nội tâm chân thực, thì CHÁNH NIỆM là yếu tố quan trọng và chủ lực để giúp ta rèn luyện tâm và quán sát, gìn giữ ý với nỗ lực và sự quyết tâm mạnh mẽ.

Chúng ta cần phải rèn luyện để buông bỏ mọi lo âu, bao gánh nặng, khiến ta không thể có được hạnh phúc và nội tâm an tịnh.

Như Đức Phật đã dạy: “Tâm rất khó nhận biết; nó rất mỏng manh và vi tế; nó đến và đi tùy ý. Người khôn cần kiềm giữ tâm mình, vì biết gìn giữ tâm sẽ mang đến cho ta hạnh phúc”.

*(Dịch Theo Happiness Exists in Busy Life, nguồn: Buddha Dharma Education Association, Úc).*

**nhều tác giả**

Phật Pháp cho mọi người

Dịch giả: Diệu Ngộ - Mỹ Thanh & Diệu Liên - Lý Thu Linh

## **13 PHƯƠNG PHÁP THỞ GIẢN NƠI LÀM VIỆC**

Norm De Plume

*Norme De Plume là một doanh nhân ngành ngân hàng. Ông vẫn luôn thực tập phương pháp thở trong lúc làm việc ở Wall Street, trung tâm thị trường chứng khoán nổi tiếng ở Mỹ. Dưới đây là những chia sẻ từ kinh nghiệm bản thân của ông.*

---

Thở hình dung một ngày làm việc bình thường: Vai bạn ép chặt ống điện thoại vào tai, chăm chú nghe, mắt dán vào màn ảnh máy vi tính, trong khi đôi tay lướt như bay trên phím chữ. Bạn không hề biết rằng, lúc đó, hơi thở bạn không đều mà gấp rút, tim bạn đập nhanh, sức lực bạn tiêu hao.

Bạn không hề để ý vì các biến đổi này quá vi tế. Hơn nữa bạn là con người của thời đại mới, đã quen với nhịp độ căng thẳng, vừa lái xe vừa nói điện thoại, hay vừa lái xe vừa ăn, về đến nhà hay trước khi đi làm lại phải mở máy xem thư điện tử - vội vội, vàng vàng, lúc nào cũng vội vàng. Việc lúc nào cũng đặt công việc lên trên hết đã mang đến cho chúng ta những của cải và tiện nghi vật chất, nhưng với một cái giá như thế nào? Chúng ta đang trả giá bằng sức khỏe, bằng cuộc sống với đơn vị tiền tệ chính là hơi thở của ta.

Thở là một hành động đơn giản, không cần ý thức nên phần đông chúng ta không để ý đến nó. Nhưng chúng ta chỉ có mạng sống khi còn hơi thở và cách chúng ta thở như thế nào là một trong những yếu tố quyết định chất lượng đời sống. Ngược lại cách sống của ta cũng ảnh hưởng sâu sắc đến cách thở của ta. Khi ta vội vàng, căng thẳng, hơi thở của ta trở nên cạn nhẹ.

Ta không hít thở sâu vào trong lồng ngực, và hơi thở vào thường dài hơn hơi thở ra. Đó là cách thở sai phương pháp, dễ làm ta mệt. Cách thở đó khiến cho khí độc tồn đọng, khiến ta dễ sinh ra lo lắng, trầm cảm và làm rối loạn hoạt động của hệ thống não bộ.

Hệ thống não bộ - điều khiển tim, phổi, hệ thống hô hấp và các tuyến tạng - hoạt động ngoài sự ý thức, điều khiển của ta. Khi bị áp lực hay có những tư tưởng lo âu, căng thẳng, hít vào dài và thở ra ngắn, làm rối loạn cơ thể khiến cho tim đập nhanh, máu lên cao, các cơ căng cứng. Thể xác và tinh thần càng căng thẳng, ta càng tiếp tục hít vào sâu hơn thở ra, làm rối loạn hệ thần kinh, cứ như thế như một vòng tròn tự hoại.

Chẳng lạ gì khi sau một ngày làm việc căng thẳng ở sở, bạn trở về nhà mệt mỏi nhưng chẳng hề biết việc đó có liên quan gì đến cách thở sai nhịp của mình.

Nhưng bạn biết từ kinh nghiệm dày dặn của mình là sau một ngày khá vất vả - ngày mà bạn cảm thấy bù đầu từ sáng sớm đến chiều tối - bạn sẽ thấy quá đổi mệt để làm bất cứ việc gì khác khi trở về nhà, ngoài việc ngồi chong mắt xem TV. Nhưng có ích lợi gì khi nhắc nhở với bạn những điều đó? Tốc độ nhanh đến chóng mặt là tốc độ của thời đại này mà. Ngay nếu như bạn biết cách sống chậm lại, chưa chắc gì bạn đã thực hành được – còn phải tranh giành các bổng lộc, nói rộng thêm các sở hữu, phải dành tiền hưu nhiều hơn nữa, nợ nần phải thanh toán, địa vị cần phải đạt được. Vậy thì giải pháp của vấn đề nằm ở đâu? Giải pháp nằm ở việc chú tâm tới hơi thở. Thay đổi cách bạn thở và cả thế giới thay đổi theo bạn. Hãy huân tập thói quen thở sâu và đều, thở ra hoặc bằng hoặc dài hơn lúc hít vào, rồi bạn sẽ thấy rằng bạn không còn phản ứng đầy xúc cảm đối với những gì xảy ra quanh bạn. Nếu như cách thở cạn kiệt, không đều là do các hoàn cảnh căng thẳng gây ra, khiến bạn cảm thấy không an ổn, nóng nảy thì cách thở nhẹ nhàng, thư thái sẽ giống như chiếc vỏ bao bọc bạn khỏi các căng thẳng, lo âu, giúp bạn làm chủ hành động mình hơn là phản ứng theo cảm tính.

Nhưng vì hơi thở là một hành động vô thức, nhất là khi bạn bị việc nọ, việc kia lôi cuốn, bạn cần thời gian, sự kiên nhẫn để thay đổi cách thở của mình. Có thể bạn đã có quá nhiều việc đòi hỏi thời gian, sự chú tâm của bạn, vì

thể bước đầu tiên là phải tự thuyết phục mình dành thời gian cho “công tác” này.

Trước hết cần nên nhớ rằng, nếu bạn có thói quen vội vã, thì tâm bạn cũng thế. Lúc bắt đầu, tư tưởng của bạn sẽ đi nhanh hơn hơi thở, nhất là nếu bạn cố thực tập vào những lúc đang bận rộn, như trước giờ vào phòng họp. Lúc đó bạn sẽ thấy hơi thở của mình quá sức chậm chạp so với các ý nghĩ trong đầu bạn, khiến bạn cảm thấy sự thực tập này tốn thời giờ vô ích. Nhưng nếu bạn cố cưỡng lại ý muốn đứng dậy bỏ đi, thì chỉ sau vài phút là tâm bạn sẽ bắt theo nhịp của hơi thở.

Bước kế tiếp để làm chủ hệ thống não bộ của bạn là thực tập phương pháp thở 2-1 – nghĩa là bạn thở ra dài gấp đôi hít vào. Bằng cách đó, bạn tạo ra cho mình những phản ứng thư giãn, do đó cách thở 2-1 là một phương cách rất tốt để làm giảm căng thẳng, giúp bạn lắng dịu trước những căng thẳng dồn nén trong ngày. Phương pháp thở này còn có những ích lợi khác như: tổng các khí độc, ô nhiễm, carbon dioxide ra khỏi phổi, khiến buồng phổi trống trải để tiếp đón vào không khí trong lành theo hơi thở vào. Khi đã thuần thục, bạn có thể thực hành khi đang ngồi làm việc, đang trong phòng họp, đang nghe điện thoại – hay bất cứ lúc nào mà hệ não bộ của bạn sắp căng lên, và bạn cần bình tĩnh, chủ động hơn.

Thực tập tại nhà ngày hai lần, mỗi lần độ năm phút cho đến khi thuần thục. Sau đó có thể đem áp dụng vào nơi làm việc để giúp tinh thần bớt căng thẳng. Huân tập phương pháp thở này sẽ giúp bạn bỏ được thói quen vô thức khi hít vào, khi bạn không hề để ý tới, và một khi đã bỏ được thói quen đó, cuối ngày, bạn sẽ thấy rằng năng lực của bạn không bay đi hết cả. Khi hơi thở đã sâu hơn, dài hơn, và chậm rãi, thì cuộc đời bạn cũng giống thế. Ít nhất là như thế đó. Có thể bạn vẫn phải trả lời nhiều cú điện thoại giao tiếp với các đối tác, dự các buổi họp, đối đầu với nhiều gián đoạn, nhưng bạn sẽ thấy bình tĩnh hơn, tự tin hơn. Tóm lại, khi bạn đã có thể kiểm soát hơi thở của mình, bạn sẽ nhận ra rằng làm chủ cuộc đời bạn cũng dễ biết bao.

*(Trích dịch theo Caught On The Fast Track?, tạp chí Yoga International 1998).*

## **nhieu tác giả**

Phật Pháp cho mọi người

Dịch giả: Diệu Ngộ - Mỹ Thanh & Diệu Liên - Lý Thu Linh

### **14 THỜI GIAN VÀ TIỀN BẠC**

Bernard Glassman – Rich Fields

*Bernard Glassman, viện trưởng của Cộng đồng Thiền ở New York và Trung tâm Thiền ở Los Angeles. Tốt nghiệp tiến sĩ Toán ứng dụng, trước đây ông là kỹ sư không gian cho hãng McDonnell - Douglas, trong chương trình gửi người lên Mar những năm 1970.*

*Rick Fields nguyên là tổng biên tập của tạp chí Yoga Journal và cộng tác biên tập cho tạp chí Tricycle. Ông là tác giả của nhiều quyển sách giá trị về Phật giáo ở phương Tây. Ông mất tháng 6 năm 1999 vì căn bệnh ung thư.*

-----

Thời gian và tiền bạc là hai thực phẩm chính trong bữa ăn cuộc đời. Những nguyên liệu không thể thiếu, không ai có thể sinh tồn mà không có chúng.

Thời gian và tiền bạc cũng giống nhau ở điểm là: ai cũng than họ không có đủ thời gian và tiền bạc.

Về tiền, chúng ta mỗi người có thể làm chủ một số lượng khác nhau, nhưng tất cả chúng ta đều có cùng số lượng thời gian. Mỗi người đều có 24 tiếng mỗi ngày. Tuy nhiên đa số chúng ta đều than không có đủ thời gian để làm tất cả những việc ta cần làm.

Đúng thế, những việc ta muốn làm thì vô hạn. Vì thế nếu bạn nghĩ rằng bạn có thể thực hành được tất cả mọi dự định của mình, hoặc bạn quá lo lắng về những việc bạn không thể thực hiện được thì lúc nào bạn cũng sẽ thấy mình không đủ thời gian. Trong những trường hợp đó, thời gian đã làm chủ bạn.

Vì thời gian có hạn, ta cần phải biết việc gì cần làm trước, việc gì sau và dùng thời gian ta có thể hoàn tất các công việc đó trong ngày. Lúc đó ta

phải làm chủ thời gian chứ không phải chạy đuổi theo thời gian.

Thời gian không hề thiếu. Tôi có thể có ít thời gian, nhưng điều đó không cấm tôi phải bỏ bữa ăn. Có thể tôi không có đủ thời gian để sửa soạn một bữa thịnh soạn, nhưng với vài cọng rau, tôi cũng có thể làm thành một nồi súp. Không sao cả. Điều quan trọng là bạn cần phải biết sử dụng những gì bạn có trong tầm tay.

Đừng chỉ vì bạn nghĩ là mình không có thời gian, để không làm gì hết. Lúc nào bạn cũng có thể làm gì đó. Và làm cái gì đó, bắt đầu cái gì đó, hay chỉ là ý hướng đến một điều gì đó cũng đã làm thời gian của ta như nhiều thêm ra. Càng hoàn tất được nhiều việc, bạn càng có thêm nhiều thời gian.

Trái lại, nếu bạn cảm thấy mất bình tĩnh trước bao nhiêu việc phải làm, cuối cùng bạn sẽ phí thời gian ngồi lo sợ mình không có đủ thời gian để làm gì cả. Lúc đó tâm trạng bạn luôn nhắc mãi một điệp khúc: “Tôi không có đủ thời gian! Tôi không thể làm gì cả!”

Nếu bạn cảm thấy như mất phương hướng trước quá nhiều công việc, thì giải pháp là hãy đi từng bước một. Bạn chỉ cần dừng lại và tự hỏi mình: “Tôi sẽ sử dụng thì giờ như thế nào cho hữu hiệu trong một tiếng đồng hồ sắp tới?”

Điều đó không có gì khó. Mỗi ngày trước khi bắt tay vào việc ở sở hay ở nhà, tôi thường ghi xuống việc gì cần làm ngay trong ngày, và xếp theo thứ tự quan trọng của chúng.

Nhưng tôi cũng không quá chấp chặt vào danh sách đó. Nếu có việc khác quan trọng hơn bất ngờ xảy ra thì tôi sẽ lo chu toàn việc đó trước.

Căn bản là lúc nào cũng phải sáng suốt, biết việc gì trước, việc gì sau. Làm sao thực hiện điều đó? Các thiền sinh mỗi ngày đều dành ít thì giờ cho các hoạt động tâm linh, như là ngồi thiền, là hoạt động sẽ giúp ta phát triển sự sáng suốt, trí tuệ.

Một vị thiền sư Tây Tạng, Ngài Dilgo Khyentse Rinpoche, vừa mới mất ở Bhutan, 84 tuổi. Ngài không bao giờ ngủ hơn 3 tiếng mỗi ngày, và dùng tất cả thời gian còn lại để phục vụ tha nhân. Ngài dạy Thiền, lo quản lý một thiền viện lớn đồng thời cũng là trường hợp cho trẻ em Tây Tạng, và tham

gia các chương trình khác.

Những người này không phải là siêu nhân. Họ cũng chỉ là người như chúng ta. Vậy mà bằng cách nào đó lúc nào họ cũng có đủ thời giờ để chăm lo cho người khác. Làm được như thế, bạn như có tất cả thời gian bạn cần. Đúng là khi chúng ta dành thời gian cho người khác, hình như ta có nhiều thời gian hơn.

Bí quyết là mỗi lúc chỉ nên làm một công việc. Giống như vị thầy dạy Thiền của tôi. Ngài Maezumi đã nói khi tôi mới bắt đầu tu thiền: “Khi con đi thì chỉ lo đi”. Đơn giản mà hiệu quả.

Như với thời gian, ta cũng thường nghĩ là ta không có đủ tiền bạc. Nhưng có bao nhiêu thì mới gọi là đủ? Thực sự ta cần có bao nhiêu tiền bạc?

Đức Phật đã không cho các đệ tử của Ngài tích lũy của cải vật chất. Không có tủ lạnh để chứa thực phẩm, không có ngân hàng để tiết kiệm. Mỗi sáng các vị tu sĩ phải đi đến các làng lân cận để khất thực. Sự sống còn của họ tùy thuộc vào việc họ làm trong ngày. Mỗi ngày họ đều phải bắt đầu trở lại để kiếm sống. Họ dùng những gì được đặt vào bát họ với tất cả lòng biết ơn. Sống như thế giúp ta thấy mỗi ngày đều quan trọng, giúp ta thực sự sinh động, giúp ta bỏ được thói quen tự mãn, và hành động mà không bị kiểm chế bởi áp lực nào. Theo tôi, nghèo mà như thế là cách sống sung túc nhất.

Nhưng điều đó khác hẳn với cái sống đói nghèo. Khi ta sống trong sự nghèo khổ, ta luôn đói khát - ta cảm thấy không đủ ăn, không đủ áo mặc, không có nhà cửa. Ngược lại, nếu bạn sống trong xa hoa, bạn cảm thấy quá thừa mứa, như một người bội thực.

Người tu thiền tránh cả hai cách sống cực đoan này, mà theo con đường trung đạo của Đức Phật. Nói về tiền bạc, cách sống trung đạo giúp chúng ta tránh khỏi cảnh đói nghèo hay quá xa hoa, phung phí. Nó giúp ta thấy vừa đủ. Nếu ta chỉ cần có đủ, ta sẽ không gạt bỏ, đè nén các nhu cầu của mình, mà cũng không trở nên quá tham lam. Chúng ta sẽ chỉ tạo ra hay mua vừa đủ tiêu dùng - không ít hơn, không nhiều hơn. Chúng ta mua sắm quần áo để mặc, chứ không phải để dành trong tủ áo. Mua thực phẩm để tiêu thụ chứ không phải để hư thối trong tủ lạnh. Và chúng ta bù đắp lại những gì ta



đã tiêu hao.

Điều đó cũng có thể áp dụng vào kinh doanh. Thí dụ như khi một doanh nghiệp đóng góp vào xã hội, nó sẽ giúp xã hội trở nên phát triển. Kết quả là ta sẽ có ít người thất nghiệp hơn và nhiều khách hàng hơn. Công ty của bạn cũng như các công ty khác trong vùng đều phát triển.

Ngược lại, các doanh nghiệp chỉ biết làm tiêu hao nguồn nguyên liệu, môi trường mà không có bù đắp sẽ chẳng còn khách hàng, và dần dần phải đóng cửa.

Tiền bạc là nguyên liệu tối cần không thể thiếu để sửa soạn bữa ăn cuộc đời, nhưng khi nó trở thành động lực, nguồn sống của chúng ta, khi bạn chỉ chăm chăm lo tích trữ nó, thì chúng ta đã biến nó thành chủ ta, làm cho bữa ăn cuộc đời của chúng ta kém ngon. Cuộc đời trở nên chua chát.

Trái lại nếu bạn chỉ cố gắng lo cho người khác, bạn cũng sẽ rơi vào cái bẫy khác. Lúc nào bạn cũng lo làm việc thiện. Bữa ăn xã hội lại có quá nhiều vị ngọt. Khi những điều đó xảy ra, người đầu bếp thiên phải biết thêm một thứ nguyên liệu khác, đó là trí tuệ.

Trong một mức độ nào đó, đôi khi thiếu thốn tiền bạc lại là điều tốt cho bạn. Vì vấn đề không phải là bạn có bao nhiêu tiền bạc. Khi không có đủ nguyên liệu, người ta vẫn có thể sửa soạn một bữa ăn ngon. Ngược lại khi có nhiều quá, người ta có khuynh hướng đổ hết tất cả mọi thứ vào với nhau - thịt, khoai, rau cùng với tất cả ngũ vị hương. Phương pháp đó cũng không tốt. Quá nhiều nguyên liệu, món ăn của bạn sẽ thiếu một mùi vị riêng biệt.

*(Trích dịch theo Time và Money, NXB Harmony)*

## **nhều tác giả**

Phật Pháp cho mọi người

Dịch giả: Diệu Ngộ - Mỹ Thanh & Diệu Liên - Lý Thu Linh

### **15 ĐỐI TRỊ CÁC UẾ NHIỄM DẦU HẮC**

Upasika Kee Nanayon

*Cư sĩ Upasika Kee Nanayon (1901-1978) là một trong những nữ giảng sư nổi tiếng của Thái Lan ở thế kỷ 20 này. Bà cũng là tác giả của nhiều tập thơ nổi tiếng. Năm 1945, bà thành lập một trung tâm Thiền nhỏ trong vùng núi ngoại ô Bangkok. Phật tử từ khắp nơi trên đất nước Thái Lan tụ về đó để nghe bà giảng pháp, cho đến khi bà mất năm 1978. Bài giảng này được trích dịch từ quyển *An Entangled Knowing: The Teaching of a Thai Buddhist Lay Woman*. Bài này do Tỳ kheo Thanissaro dịch từ tiếng Thái sang tiếng Anh.*

-----

Dầu biết tu tập, ta vẫn thường bị sa ngã vì các cảm thọ của mình. Xét dưới nhiều khía cạnh, các cảm thọ chỉ là ảo tưởng. Chúng vô thường, không xác thực. Thay vì mang đến cho ta sự tự tại, chúng chỉ khiến ta thêm căng thẳng - vậ mà ta vẫn bám víu vào chúng. Hãy suy gẫm cho thấu đáo về sự bám víu vào thọ ấm này của chúng ta. Đôi khi chúng ta phải trải nghiệm với những khổ đau dường như vượt quá sức chịu đựng của mình. Khi các cảm giác đau đớn, khó chịu dậy khởi, tâm ta sẽ phản ứng ngay vì nó không thích sự đau đớn, khó chịu. Nhưng khi sự đau đớn đó biến thành dễ chịu thì tâm chấp nhận, ưa thích điều đó. Vì thế tâm tiếp tục chạy tìm các cảm thọ thoải mái, dễ chịu, dầu như ta đã biết, cảm thọ luôn biến đổi, gây căng thẳng, và không thật sự là của ta. Nhưng tâm không biết được điều đó, nó chỉ biết đến sự dễ chịu của các cảm thọ, và nó đòi hỏi được có thêm. Hãy quán sát thêm xem các cảm thọ đã dậy khởi trong lòng ta bao ham muốn. Vì ta muốn luôn có được các lạc thọ, nên lòng ham muốn luôn lôi cuốn, rót bên tai những lời khuyến khích. Nhưng nếu ta có thể diệt trừ được lòng ham muốn các cảm thọ, thì đó chính là con đường dẫn tới Niết bàn.

Đức Phật bảo u minh giống như một cơn lũ lớn, có thể cuốn phăng ta đi. Nhưng Đức Phật đã dạy ta những phương tiện, cách thực hành để vượt qua được cơn lũ đó, đơn giản là đoạn diệt được lòng ham muốn trong mọi hành động. Ngay chính trong các cảm thọ, ta cũng cần phải thực tập buông bỏ lòng ham muốn.

Hãy thực tập ở ngay trong ta. Khi tâm có được cảm giác yên tĩnh, bình an, đó là một cảm thọ dễ chịu hay sự buông xả. Hãy cố quan sát xem cảm thọ dễ chịu đó vô thường như thế nào, tại sao nó không phải là ta hay của ta. Khi ta có thể ngưng lại ngay nơi đó, ngay lúc tâm đang thụ hưởng những gì lạc thọ đang mang đến, và phát khởi lòng bám víu. Đó là lý do tại sao tâm ta cần luôn tỉnh thức, quan sát chính nó và những gì xảy ra quanh nó - trong sự chú tâm để nhìn thấy cảm thọ chỉ là trống không.

Việc ta thích hay không thích một cảm thọ là một căn bệnh khó khám phá, vì nổi say mê của ta với các cảm thọ quá mạnh mẽ. Ngay cả khi tâm ta trống vắng hay bình lặng, chúng ta vẫn tràn ngập các cảm giác. Những cảm giác thô lậu - mạnh mẽ, căng thẳng do vô minh gây ra - có thể được nhận biết rõ ràng, nhưng khi tâm bình lặng - sáng suốt, thoải mái, không dao động, vân vân - chúng ta vẫn bám chặt vào các cảm thọ này. Ta muốn có được những cảm thọ dễ chịu để tận hưởng chúng. Ngay chính khi ở trong trạng thái chú tâm mạnh mẽ hay thiền định, ta cũng bám víu vào cảm thọ.

Lòng ham muốn như có sức hút nam châm để gắn chặt mọi thứ lại với nhau. Sự gắn bó này ta khó nhận biết vì lòng ham muốn luôn thầm thì bên trong ta “Tôi không ham muốn gì hơn là những cảm giác dễ chịu”. Nhận ra được điều đó rất quan trọng, vì chính những cơn vi trùng của ham muốn đã đưa chúng ta đi mãi trong vòng luân hồi sinh tử.

Chúng ta gắn bó với cảm thọ như một con khỉ bị dính dầu hắc. Khi tay này bị dính dầu hắc, khi đưa tay kia để gỡ, thì tay đó cũng dính luôn, rồi đến chân đến miệng nó cũng bị dính. Hãy suy gẫm về những điều sau đây: bất

cứ chúng ta làm gì, cuối cùng ta cũng bị dính vào với cảm thọ và lòng ham muốn, Ta không thể tháo gỡ chúng ra, không thể tẩy gột. Nếu ta không cẩn thận với lòng ham muốn, ta cũng giống như con khi bị dính dầu hắc. Càng lúc càng bị dính chặt thêm. Vì thế nếu ta quyết tâm đi theo bước chân của các vị giác ngộ, các bậc A-la-hán, ta phải chú tâm chánh niệm vào các cảm thọ cho đến lúc ta hoàn toàn thoát khỏi sự bủa vây của chúng. Ngay với các khổ thọ, ta cũng phải huân tập - vì nếu ta sợ các khổ thọ, luôn muốn biến nó thành lạc thọ, thì ta càng trở nên vô minh hơn trước nữa.

Đó là lý do tại sao ta phải can đảm trong việc đối mặt với các khổ thọ nơi thân tâm. Khi khổ thọ dấy khởi như ngọn lửa, ta có thể buông nó không? Ta phải nhìn cả hai mặt của nó như thế nào? Và khi nó êm ái, dễ chịu, ta phải nhìn xuyên suốt nó như là cả hai (lạc và khổ) làm sao? Ta phải cố gắng chú tâm vào cả hai mặt đó, quán cho đến khi nào ta biết phải làm thế nào để buông bỏ chúng. Nếu không ta chẳng biết gì cả, vì lúc nào ta cũng chỉ muốn cái phần dễ chịu, êm ái của lạc thọ.

Niết bàn là sự đoạn diệt của lòng ham muốn. Như thế nếu ta cứ muốn bám vào ham muốn mãi, thì làm sao ta có thể đi được đến đâu? Ta sẽ ở đây trong thế giới này, trong khổ đau, bứt rứt, vì lòng ham muốn giống như một loại dầu hắc dính chặt. Nếu không có lòng ham muốn, thì không có thứ gì khác: không có căng thẳng, khổ đau, không tái sinh. Trái lại, thì nó là mù cây, là dầu hắc, là màu nhuộm khó có thể tẩy giặt.

Để mở cánh cửa nhìn được vào nội tâm ta không phải dễ, nhưng cũng có thể làm được, nếu ta biết cách huấn luyện mình. Nếu ta có chánh niệm để tự soi xét mình, tự biết mình thì mọi việc sẽ dễ dàng hơn. Khi đó, dầu lòng ham muốn có nguy trang như thế nào, ta cũng sẽ nhận ra nó, biết nó để đoạn diệt, buông bỏ nó.

Ở giai đoạn bắt đầu ta chỉ cần quan sát sự vật, chỉ cần tỉnh thức. Nếu nôn nóng, ta sẽ làm hỏng hết mọi việc, khiến ta không còn có thể nhìn sự vật một cách rõ ràng. Ta chỉ dừng lại ở chỗ nhận biết và không thể đi xa hơn

nữa. Vì lý do đó, ta phải luyện tâm, chú tâm đến độ ta có thể nhận biết sự việc một cách rõ ràng, coi như chúng là các đối tượng mà ta luôn phải quan sát.

*(Trích Dịch theo A Glob of Tar, Pure and Simple, NXB Wisdom, 2005)*

## **nhiều tác giả**

Phật Pháp cho mọi người

Dịch giả: Diệu Ngộ - Mỹ Thanh & Diệu Liên - Lý Thu Linh

### **16 GƯƠNG SOI**

Dr. Akong Tulku Rinpoche

*Bác sĩ Akong Tulku Rinpoche là một thiền sư đạo hạnh của dòng Karma Kagyu, Phật giáo Tây Tạng. Ngài đã đến phương Tây vào 1963, và cùng với Chogyam Trungpa Rinpoche, thành lập nên Trung tâm Thiền Tây Tạng Kagyu Samye Ling ở Scotland (Tô Cách Lan), một trung tâm Thiền Tây Tạng lâu đời nhất ở phương Tây. Ngài hướng dẫn việc tu tập ở Samye Ling, và là người sáng lập ra các trung tâm tu học khác ở Âu, Á và Phi châu. Ngài cũng là một bác sĩ tốt nghiệp về y học dân tộc Tây Tạng, và là nhà lãnh đạo của nhiều tổ chức từ thiện.*

-----

Khi chúng ta đi tìm hạnh phúc ở bên ngoài, đó là một sai lầm. Ta có thể tìm đến bao điều mới lạ để làm giàu thêm kinh nghiệm sống của mình, ngay cả đi du lịch khắp nơi trên thế giới, nhưng rồi ta vẫn nhìn mọi việc bằng con mắt cũ của mình. Chính tư duy và cảm thọ của chúng ta tạo nên cái nhìn về thế giới ta đang sống.

Khi ta cố gắng thay đổi thế giới theo cái nhìn hay sự mong mỏi của riêng mình, thì chắc chắn là ta sẽ thất bại. Nếu trời đang mưa, ta không thể bắt trời nắng chỉ bằng ao ước; nhưng điều ta có thể làm được là nhìn lại mình, để xem cái gì trong ta khiến ta cảm thấy khó chịu vì mưa. Điều đó không có nghĩa là ta phải thay đổi cá tính của mình - chúng ta đã có cá tính rồi. Nói một cách chính xác, cái chúng ta cần là một tấm gương, soi cho ta biết ta thực sự là ai, và ta có thể sửa đổi như thế nào để được tốt hơn.

Lâu nay, chúng ta có khuynh hướng tạo cho mình nhiều khuôn mặt (mặt nạ). Mỗi khuôn mặt cho một hoàn cảnh khác nhau, nhưng chúng ta chưa bao giờ tự soi gương mặt thật của mình, có thể vì quá cận ảnh thì khó nhìn cho rõ. Ngược lại chúng ta hay nhìn người chung quanh, và khi nhìn thấy

một gương mặt đẹp đẽ nào đó, ta hình dung ra mình cũng như thế.

Tuy nhiên, mặt nạ của ta cũng có lúc bị rơi xuống, hay ta quên mang nó lên, lúc đó ta mới thoáng thấy hình dáng thực sự của nó ra sao. Thường thì sự thật quá đau lòng đến nỗi ta không thể chịu đựng được. Ta vội vã che đậy nó lại. Vì chúng ta đã quen thay đổi mọi thứ đến nỗi ta không thể chấp nhận chính bản thân. Trong lúc đó, dưới tấm mặt nạ, gương mặt thật của ta đang thối rữa vì thiếu không khí, ánh sáng, vì chúng ta không bao giờ nghĩ đến việc lau chùi nó cho sạch sẽ.

Bề ngoài ta có vẻ như là một người tốt, nhưng chính con người bên dưới chiếc mặt nạ mới cần được thanh tịnh hóa. Nếu thật sự tâm ta trong sáng, thì thật tốt cho những người ở quanh ta. Tuy nhiên, giả bộ tốt bên ngoài, mà bên trong xấu xa, thì không ích lợi gì cho bản thân ta và cho kẻ khác.

Đằng sau tấm mặt nạ là con người mà ta cần phải hiểu và tu sửa. Tất cả chúng ta đều mang một tên gọi là Tôi nhưng thật ra ta không hiểu mình là ai. Khi ta cho ai một thứ gì, dầu là một mẩu bánh mì nhỏ, là ta đã nghĩ mình quá tốt, quá hữu ích, đến nỗi ta cứ nhớ mãi đến hành động đó một thời gian dài. Ngược lại, nếu ta làm điều gì xấu, ích kỷ, ta cố gắng quên nó ngay lập tức. Chúng ta có khuynh hướng tạo nên một hình ảnh giả tạo về con người mình để tự an ủi bản thân. Hành động tự lừa dối mình rất khó kiểm soát - đó là lý do tại sao ta cần đến cái gương soi.

Ở Tây Tạng, có một vị đại sư rất nổi tiếng, Ngài Lodro Thaye Jamgon Kongtrul Rinpoche, đã nói về vấn đề này như sau: "Khi tôi nhìn các vị truyền giáo, tôi thấy bên ngoài họ có thể ăn mặc lịch sự, nói năng hoạt bát, nhưng khi tôi nhìn vào tâm họ, họ giống như những con rắn độc. Mỗi khi họ gặp hoàn cảnh khó khăn, hay trở ngại, lúc đó tâm thực sự của họ mới hiện ra. Giống như các con rắn độc sẽ cắn, dầu bên ngoài ta thấy nó rất điềm tĩnh, họ cũng sẽ hành động như thế nếu có điều gì đó cản trở, đe dọa họ".

Điều đó, dĩ nhiên không có nghĩa, hễ rắn là xấu; rắn có khả năng để trở thành xấu hay tốt, nhưng vì lòng sợ hãi, ghen ghét hay u mê, nó có thể trở nên nguy hiểm khi nó cảm thấy bị đe dọa. Cũng thế, khi chúng ta nhìn thấy cái xấu trong ta, do vô minh tạo nên, chúng ta có thể và phải sửa đổi nó

thành trí tuệ. Khi chúng ta có thể quay vào bên trong để tự soi tâm mình, và thanh tịnh hóa tâm, là ta đã tìm được con đường đạo, và tất cả mọi hoàn cảnh bên ngoài tự nhiên trở thành dễ dàng để ta ứng phó bằng những phương cách tích cực và hữu hiệu.

Điều quan trọng là ta phải có thái độ minh bạch đối với những gì ta nhìn thấy trong gương. Chỉ nhìn thấy những mặt xấu thì cũng tai hại và vô ích như chỉ nhìn thấy những mặt tốt đẹp của ta. Chỉ nghiêng về những mặt tiêu cực của cá tính có thể dẫn đến trạng thái trầm cảm, tuyệt vọng nặng nề. Chúng ta có thể quan sát mình trong gương mà không kết án những gì ta thấy hay muốn đập vỡ cả gương soi. Ngược lại, ngó lơ hay che giấu những mặt xấu của ta, chỉ làm cho chúng thêm sức mạnh, dẫn đến những dồn nén bên trong, để rồi một ngày nào đó nó vỡ tung.

Ngày nay phần lớn nhân loại đều phản nộ trước vũ khí hạt nhân, trong khi đó có một loại vũ khí hạt nhân khác lúc nào cũng hiện hữu trong tâm ta. Mỗi ngày, bản ngã ta tạo nên tự ái, ganh tỵ, sân hận, ham muốn, căm hờn, dẫn đến sợ hãi và xung đột ở mọi mặt, làm hại cho bản thân và cho cả tha nhân. Để vô hiệu hóa vũ khí hạt nhân hay các phản ứng của nó, không thể chỉ việc đem chôn giấu nó và ước muốn nó sẽ biến mất đi. Cũng thế, để dập tắt những động lực xấu xa trong ta, ta phải tháo gỡ, làm tiêu trừ chúng với sự cẩn trọng và khéo léo, bằng những phương tiện của lòng từ và tình thương. Công việc khó khăn này cần được làm với lòng kiên nhẫn và thái độ không bám víu.

Những gì chúng ta đã học được bằng cách nhìn vào gương có thể rất hữu ích trên con đường tu đạo, nhưng trước hết chúng ta phải biến chúng thành một phần trong kinh nghiệm sống của ta, chứ không phải là một cái gì riêng rẽ. Vì nếu ta không thực sự hòa nhập trong trí tuệ và tình thương yêu vừa được khơi dậy, thì cũng giống như chúng ta vừa mang một chiếc mặt nạ mới.

Nên nhớ, tất cả những khám phá của chúng ta phải được áp dụng vào thực tế. Không ích lợi chi nếu ta bỏ ra một tiếng đồng hồ ngồi suy gẫm về việc buông bỏ lòng ghen ghét, nhưng khi vừa hết giờ ngồi thiền, thì ta lại để bị lôi kéo vào những tình cảm ghen ghét thì thật hoài công. Những gì ta đã



suy giảm phải được áp dụng vào đời sống hằng ngày, vào những hoàn cảnh ta phải đối mặt trong cuộc đời.

Thêm nữa cho dầu ta có thể học hỏi, sưu tầm rất nhiều Pháp, với tất cả lòng chân thành, nhưng nếu chúng không liên hệ hay có thể ứng dụng được trong hoàn cảnh riêng của ta thì cũng vô ích. Giáo dục trường lớp và các khả năng tri thức có thể phần nào giúp ta hiểu và đương đầu với nhiều hoàn cảnh trong đời; nhưng có được một tâm rộng mở thì quan trọng hơn.

Dầu tất cả chúng ta, ai cũng đều có khả năng thông cảm và yêu thương, nhưng nếu ta không phát triển những đức tính này cũng như không đem chúng áp dụng vào cuộc sống, thì cũng bằng như không có. Một kẻ giàu mà không biết sử dụng đồng tiền của mình, cũng không bằng người nghèo mà biết cách dùng tiền một cách hữu ích. Vì thế ta cần có chánh niệm, sử dụng những gì ta có một cách hữu hiệu. Thí dụ, chỉ biết đến tình cảm ghen ghét bên trong ta, chưa đủ; ta còn cần phải có sự cố gắng và khéo léo để điều phục, hoán chuyển nó. Bằng cách đó, lòng tự tin và sức mạnh của ta được tăng trưởng; cảm giác hẹp hòi và vô ích sẽ biến mất, nhường chỗ cho một tâm hồn cởi mở, một tấm lòng tự trọng.

Nếu ta tiếp tục sử dụng chiếc gương soi, dần dần ta sẽ nhận rõ được sự tiến bộ của mình, chứng tỏ ta có sự phát triển tâm linh, và những đau khổ chúng ta phải chịu đựng trước đó sẽ dần dần biến mất.

Từng bước, từng bước một, ta sẽ có thể xác định và làm vô hiệu hóa những độc tố nội tâm, những trạng thái tiêu cực của tâm đã khiến cho cuộc đời càng thêm khó sống. Không ai có thể làm chủ được thế giới bên ngoài, nhưng chúng ta có thể đánh bại sân hận, tự ái, ham muốn, lòng căm ghét và ganh tỵ trong lòng ta. Những chướng ngại này đã khiến chúng ta thêm xa cách với cuộc sống. Khi đã khuất phục được chúng, lúc đó ta sẽ không còn cảm thấy cuộc sống đối nghịch với ta. Chúng ta sẽ thấy tự tại với chính mình, với thế giới quanh ta, và ta sẽ có thể giúp đỡ người khác nữa. Tất cả mọi người, mọi việc đều trở nên thuận lợi, hữu ích đối với chúng ta, cũng như ngược lại.

Sống với một chiếc gương soi luôn ở trước mặt, không phải là chuyện dễ, nhưng để hiểu và giải quyết những vấn đề của chúng ta trong cuộc sống, ta

cần phải chịu đựng một số khó chịu, bực bội. Sức mạnh của thói quen khiến chúng ta dễ phán đoán và cố sửa đổi người khác, vì thế việc phải đối mặt với chính lỗi của mình để sửa đổi chúng có thể làm chúng ta cảm thấy e sợ. Cũng là điều tự nhiên khi ta sợ điều ta chưa biết; hướng giải quyết là phải tìm hiểu và làm bạn với chính mình, giống như người luyện tập thú, trước hết phải lấy được lòng tin của con vật.

Phương pháp để tu sửa bản thân này không thể là những lời nói dễ dãi đầu môi, nó phải được xuất phát từ trong thâm tâm một cách chân thành, quyết liệt. Vậy chúng ta hãy bắt tay vào việc phân loại những vấn đề của mình. Chúng ta phải chế ngự tâm và rèn luyện chính mình. Nếu không, ta sẽ tiếp tục thấy cuộc đời khó sống, tiếp tục đổ lỗi cho người và hoàn cảnh khi có việc khiến ta phiền hà, bực bội. Lúc đó ta lại phải phân loại hàng triệu người để đối phó, chứ không phải một. Vì thế thay vì cố gắng thay đổi người khác, ta hãy nhìn vào gương soi, và sửa đổi chính mình.

*(Theo The Mirror, TAMING THE TIGER, NXB Inner Tradition, 1995)*

**nhieu tác giả**

Phật Pháp cho mọi người

Dịch giả: Diệu Ngộ - Mỹ Thanh & Diệu Liên - Lý Thu Linh

**17 VÔ NHÂN, NHĨ, TỶ...**

Barbara Brodsky

*Vô nhân, nhĩ, tỳ, thiết, thân, ý*

*Vô sắc, thanh, hương, vị, xúc, pháp . . .*

*Kinh Bát Nhã Ba La Mật*

*Barbara Brodsky đã hành thiền từ năm 1970. Bà hướng dẫn các khóa thiền Vipassana và Tào động khắp nơi trên thế giới. Bà cũng là vị thầy hướng dẫn ở Trung Tâm Deep Spring, nơi thường tổ chức các lớp hành thiền và các khóa an cư. Bà đã bị khiếm thính nặng từ hơn hai mươi lăm năm nay. Việc phải sống với sự im lặng đã ảnh hưởng nhiều đến cuộc sống cũng như phương pháp giảng dạy của bà. Bà cũng có nhiều năm tham gia tích cực vào các phong trào chuyển hóa xã hội với tinh thần bất bạo động. Bà còn là nhà điêu khắc, nhà văn.*

-----

Vô nhĩ; vô thanh; không có âm thanh. Vào năm 1972, tôi đánh mất khả năng nghe, và tất cả các dây thần kinh trong tai cũng bị hư hoại làm ảnh hưởng đến sự cân bằng của cơ thể. Sự mất mát này là nỗi đau khổ lớn nhất trong đời tôi, đồng thời cũng là một quà tặng quý báu nhất.

Tôi phải đối mặt với sự mất mát này cũng như với những trở ngại khác, nghĩa là phải đem hết tâm sức ra tranh đấu để chấp nhận, thích ứng với tật bệnh của mình, và không cho phép mình được than khóc, tự thương hại mình. Tôi còn là mẹ của những đứa trẻ, nên dù cảm thấy đau đớn, chán nản, tôi không thể quên được bốn phận phải nuôi dưỡng con. Chấp nhận được sự mất mát của mình giúp tôi cảm thấy tự chủ, dù rằng tôi không thể hoàn toàn làm chủ được cơ thể mình. Tôi không thể nghe; không thể đứng,

đi, đọc hay chủ tâm nhìn vào một điểm nào. Tôi nằm trên giường bệnh nhưng cả thế giới như quay cuồng đảo lộn với những cơn nôn mửa đến chóng mặt. Tôi có cảm tưởng như mình bị bọc trong một quả bóng không lồ đến độ tất cả mọi âm thanh từ thế giới bên ngoài không thể nào với tới tôi.

Khoảng một tháng sau tai nạn, tôi bắt đầu phải bò như một đứa trẻ, đầu gối tôi sừng phồng trên nền gỗ. Nhưng từ từ tôi gượng đứng lên trên hai chân, đặt những bước đi đầu tiên, rồi ngã sóng soài giữa khoảng không gian tưởng chừng vô tận giữa tủ quần áo đến cửa phòng, rồi cửa phòng đến tủ sách khi cố gắng giữ thăng bằng trước mặt. Cuối cùng đầu tôi chưa thể đoán được chữ trên môi người, tôi đã có thể tập trung mắt nhìn lâu ở một chỗ để có thể đọc sách được.

Đức Phật đã dạy rằng ta phải quý thân này, nhưng tôi vứt bỏ thân tôi như một tấm giẻ rách. Tôi bỏ mặc tiếng kêu đau đớn của cơ thể, không cần biết đến sự giới hạn của nó, tôi tự đứng lên để chấp nhận nỗi bất hạnh này. Ngoài mặt coi như tôi đã thắng được số phận. Tôi may mắn có được một gia đình êm ấm, bạn bè tốt và công việc của một nhà điêu khắc, đồng thời là giáo sư đại học, cũng đem lại cho tôi nhiều an ủi. Tôi cố gắng đẩy lùi lòng sân hận, nỗi sợ hãi luôn đe dọa cuộc sống yên lành của tôi.

Không lạ gì khi càng ngày tôi càng cảm thấy xa cách mọi người chung quanh. Khi liên hệ trực tiếp với ai, tôi không có vấn đề, nhưng khi ở giữa đám đông, khi quanh tôi một vài người bắt đầu nói, tôi lại có cảm tưởng mình đang đứng ngoài cửa sổ lạnh lẽo. Nhìn vào một đám đông đang chuyện trò bên những bàn tiệc ấm cúng, tôi chỉ có thể ngồi ở bên ngoài lạnh lẽo, nhìn họ với bao thèm muốn. Lúc nào như cũng có một tấm gương tinh lặng ở giữa chúng tôi.

Dĩ nhiên là bạn bè đã cố gắng giúp đỡ tôi rất nhiều. Họ tập nói chậm hơn. Nhiều người còn học cả ngôn ngữ im lặng bằng cách ra dấu tay. Họ dịch

cho tôi khi người khác nói. Dần dần tôi nhận ra rằng không phải sự vô tâm của họ làm tôi đau khổ, mà chính là lòng ao ước, nỗi sân hận trong lòng đã hành hạ tôi. Khám phá đó cũng chẳng ích lợi gì, vì tôi lại bắt đầu tự trách mình đã không biết mang ơn lòng tử tế của những người quanh tôi.

Rõ ràng là tôi cần phải suy gẫm, quán chiếu về cảm giác bị cô lập của mình. Nỗi đau khổ triền miên buộc tôi phải tìm lối ra. Nhưng bằng cách nào? Tôi hãy còn trẻ, lúc đó tôi chưa được biết đến Phật pháp. Dầu rằng lòng tin vào tín ngưỡng của tôi (đạo Quaker) trong bao nhiêu năm cũng phần nào nâng đỡ tôi, nhưng nó không dạy cho tôi phương cách nào để luôn có mặt ở hiện tại.

Hơi thở luôn có mặt với chúng ta. Tôi bắt đầu chú ý đến hơi thở vào, hơi thở ra khi làm việc. Chú ý đến cách tôi cầm cây hàn xì, cách bàn tay tôi di chuyển. Rồi tôi bỗng nhận thấy tất cả hình như hòa vào nhau - bàn tay, cử động, cây hàn xì, ánh lửa. Tôi cảm thấy một niềm vui tràn ngập như thể tôi và tất cả đang hòa chung một nhịp điệu. Tôi hiểu rằng sự tự thương hại hay tự trách mình đều không giải quyết được điều gì. Trái lại khi tôi hòa nhập vào công việc của mình, chủ tâm đến hơi thở, đến từng chuyển động của thân, tâm tôi không cần phải tư duy để đem lại an bình cho tôi. Tôi đã có mặt ở đó.

Phải trải qua nhiều thời gian trước khi tôi hiểu được tính chất của sự mất mát của mình, và lâu hơn nữa trước khi tôi có thể hiểu, làm lành được vết thương bị làm người khiếm thính. Suốt những năm tháng đó, suốt ngày tôi chỉ thực hành thở khi sáng tạo, thở khi mài dũa, hàn xì, thở và hiện hữu. Tôi bỏ rất nhiều giờ mỗi ngày, tháng này qua tháng khác, thực tập như thế hơn mười năm.

Trong những năm tháng đó, sự hành thiền của tôi dần thay đổi và sâu lắng hơn. Nỗi đau khổ của tôi vẫn hiện diện, nhưng đã giảm mức độ. Sự thực hành đó đã giúp tôi suy gẫm về trạng thái của khổ đau, để hiểu nó đã phát

sinh do cảm thấy mình khác biệt với mọi người chung quanh, dẫn đến cảm giác cô đơn cùng cực.

Ngày nay tôi không còn thấy mình điếc nữa, chỉ là tôi nghe ở một mức độ khác: Tôi nghe sự lặng thinh! Đó là một khả năng thiên phú! Vâng, tôi vẫn còn cảm nhận được nỗi buồn trong tiếng cười của các con tôi, vẫn thèm được nghe những âm thanh tuyệt vời đó. Nhưng tôi không còn cảm thấy khổ đau trầm trọng nữa. Cái tôi mất mát nơi thính giác nhắc nhở tôi hãy rộng mở trái tim đón muôn ngàn niềm vui cũng như nỗi buồn của tất cả chúng sanh.

*(Trích dịch từ No Eye, Ear, Nose..., Shambhala Sun) Rev. 4.2009*

## **nhieu tác giả**

Phật Pháp cho mọi người

Dịch giả: Diệu Ngộ - Mỹ Thanh & Diệu Liên - Lý Thu Linh

## **18 HÃY DẸP BỎ TÁNH NÓNG GIẬN**

Chagdud Tulku Rinpoche

*H.E. Chagdud Tulku Rinpoche (1930-2002) là vị đại thiền sư đã chứng đắc cao, dòng Nyingmapa, thuộc Phật giáo Kim Cương Tây Tạng. Ngài đã được thọ lãnh giáo pháp thâm sâu, rốt ráo của Phật giáo Tây Tạng, đã hoàn tất hai khóa an cư dài hạn; mỗi khóa ba năm, đã được thọ giáo với các bậc thầy Mật tông lỗi lạc lúc bấy giờ. Ngài rất nổi tiếng và rất được kính trọng ở phương Tây vì tài thuyết pháp, giọng đọc tụng trầm bổng, khả năng trị bệnh, cũng như tài nghệ của một nhà điêu khắc, và họa sĩ. Ngài đã hướng dẫn tâm linh cho hàng ngàn đệ tử trên khắp thế giới.*

*Năm 1979, do lời thỉnh cầu của một số đệ tử người Mỹ, Ngài đã đặt chân đến Mỹ. Từ đó, qua Hội Chagdud Gonpa, Ngài đã thành lập hơn 20 Trung tâm khác ở Mỹ, Canada, và Brazil. (Theo Wikipedia)*

-----

Tham và sân là hai mặt của một đồng tiền. Vì u minh, ta sinh tâm phân biệt, bám víu thứ này, xua đuổi thứ kia. Khi không có được thứ ta muốn, hoặc bị người khác cản trở ta đạt được mục đích của mình, hoặc sự việc xảy ra không theo ý ta muốn, thì ta sinh lòng sân hận, giận dữ, oán thù. Phản ứng bằng những thái độ đó không đem lại lợi ích gì. Chúng chỉ đem lại tai hại. Vì tham, sân và si, ba thứ độc của tâm, ta không ngừng tạo ra nghiệp chướng, phiền não.

Không có gì độc hại hơn là lòng sân hận, vì bản chất của nó là phá hoại. Nó là kẻ thù của ta. Không có thứ hạnh phúc nào có thể đến từ lòng sân hận, vì bản chất tiêu cực của nó.

Giận dữ và tranh chấp có thể mang đến bạo động. Khi bị xúc phạm, phần đông chúng ta cảm thấy phải ăn thua, trả đũa lại cho bằng được. Đó là phản ứng tự nhiên của con người. “Nếu ai thô lỗ với tôi, tôi sẽ đáp lại bằng sự cộc cằn. Nếu ai đánh tôi, tôi sẽ đánh trả lại cho công bằng”. Hay hơn thế nữa, “Nó là kẻ thù của tôi, nếu giết được nó, tôi mới vừa lòng!”

Chúng ta không nhận ra rằng khi ta có khuynh hướng nóng nảy, hay gây thù chuốc oán, thì kẻ thù hình như có mặt ở khắp mọi nơi. Càng ngày ta càng thấy khó thân thiện với một ai, và dễ ghét mọi người. Người ta bắt đầu tránh mặt chúng ta, khiến ta càng thêm lẻ loi, cô độc. Khi nóng giận, đôi khi ta tuôn ra những lời thậm tệ, chửi rủa người khác.

Người Tây Tạng có câu, “Lời nói không mang gươm giáo, nhưng có thể làm thương tổn trái tim”. Lời nói của ta đôi khi rất nguy hiểm, không những vì chúng có thể làm tổn thương người khác, mà còn kích động sự nóng giận trong ta thêm lên. Thông thường chúng ta hay đi trong vòng luẩn quẩn: người này cảm thấy không vừa lòng với người kia, nên thốt lên những lời gây đụng chạm; người kia bèn phản ứng lại cũng bằng những lời không tử tế. Thế là cả hai bắt đầu nóng lên và một cuộc khẩu chiến lại xảy ra. Trong một quốc gia hay nhiều quốc gia trên thế giới cũng thế. Cũng có nhóm này gây hấn với phe phái kia, quốc gia này gây chiến với quốc gia khác.

Khi bạn để sự nóng nảy, giận dữ làm chủ mình, thì cũng giống như khi bạn muốn thủ tiêu ai đó bằng cách vớt họ xuống sông, nhưng hai tay bạn lại ôm chặt lấy họ, như thế thì cuối cùng cả hai đều chìm. Nghĩa là khi bạn muốn tiêu diệt kẻ thù của mình, thì bạn cũng đang tự hủy diệt mình.

Tốt hơn hết là nên dập tắt nhúm lửa sân trước khi nó kịp phát thành một đám cháy, bằng thái độ bình tĩnh. Khi hiểu rõ trách nhiệm của mình với bản thân, ta sẽ dễ hành động như thế hơn. Khi gặp phải một người đối với ta không tốt, làm ta bực bội, ta thường coi như thể tự nhiên họ hành động, ứng



xử như thế. Ta đâu biết rằng có thể trong những kiếp trước đó, ta đã nói lời thô lỗ với họ, đánh mắng họ, hay có những tư tưởng thù oán họ. Do đó thay vì đổ lỗi người khác, trách móc hoàn cảnh hay con người làm ta phiền não, ta phải đối mặt với kẻ thù thật sự của ta. Kẻ thù mà, trước mắt làm cho ta mất sự bình an, hạnh phúc và lâu dài hơn lại cản trở ta đạt được sự giải thoát. Kẻ thù đó chính là sự sân hận, cố chấp của bản thân chúng ta.

Hiểu được như thế thì ta không còn gì để chống đối. Không còn cãi vã, không còn nhìn người khác như kẻ thù, khi kẻ thù thực sự đã biến mất. Một phần thưởng lớn lao cho chút công sức nhỏ mọn có phải không? Về lâu, về dài, bạn và tha nhân cũng tránh được sự lặp đi lặp lại những hoàn cảnh tương tự khiến sự xung đột có thể xảy ra. Như thế cả hai người đều cùng có lợi.

Ta có thói quen là luôn tìm cách trả đũa người khác, làm cho bằng họ. Nếu ai xúc phạm ta, ta thường chấp chặt vào đó, rồi tự hành hạ mình bằng những câu hỏi: Tại sao nó lại nói với tôi như thế? Vân vân. Giống như khi người ta bắn một mũi tên về phía ta nhưng không trúng, và khi ta cứ cố chấp về những lời nói, hành động của người thì giống như ta đi nhặt mũi tên đó lên và găm chặt nó vào mình, để tự gây thương tích bằng những suy nghĩ như: “Nó nói những lời đó thật quá đáng, tôi không thể tin là nó có thể nói như thế với tôi”.

Tuy nhiên ta có thể dùng phương pháp này để quán tưởng theo một cách khác, hầu thay đổi các phản ứng giận dữ theo thói quen của ta. Lúc đầu ta sẽ khó thực hành trong những lúc đang nóng giận, đầu óc không được sáng suốt, nhưng ta sẽ bắt đầu thực hành khi ở nhà một mình. Hãy tưởng tượng ra những xung đột và các phản ứng thông thường của ta. Thí dụ, tưởng tượng ra ai đó đánh đập, sỉ nhục hay xúc phạm bạn. Bạn tự nghĩ: “Tôi phải làm gì? Tôi phải bảo vệ tôi chứ - tôi sẽ chống trả lại. Tôi sẽ đuổi cổ hắn ra khỏi nhà”. Giờ thì thử một cách ứng xử khác. Hãy tự nhủ mình, “Kẻ này đang chọc giận ta, nhưng sân hận là gì? Nó là một trong những món độc hại

cho tâm, dẫn tới tạo ra ác nghiệp, dẫn tới đau khổ thêm. Trả đũa lại với người làm ta tức giận cũng giống như nhìn thấy một người điên sắp nhảy xuống vực thẳm. Ta có cần hành động giống như thế không? Hành động đó rõ ràng là điên rồ, nhưng càng điên hơn, nếu ta cũng làm giống như người đó”.

Hãy nhớ rằng những người tấn công, đối xử không tốt với bạn, chỉ tự chuốc lấy khổ đau, tạo ra các ác nghiệp chỉ vì u minh. Họ nghĩ rằng họ đang hành động vì lợi ích của bản thân, đang sửa chữa những điều sai trái, hay ngăn cản những điều tai hại có thể xảy ra. Nhưng sự thật là hành động của họ không mang lại lợi ích gì. Họ có nhiều điểm giống với một kẻ đau đầu, nhưng lại dùng búa đập vào đầu mình để giảm đau. Và rồi, họ đổ lỗi cho người khác về nỗi đau của mình, người khác lại giận dữ, chống đối trở lại làm cho sự việc càng thêm tồi tệ. Khi nghĩ về những bất hạnh của họ, ta nhận ra rằng họ đáng cho chúng ta thương hơn là trách móc, giận hờn. Lúc đó ta sẽ có thêm động lực để làm mọi cách bảo vệ họ khỏi phải đau khổ thêm, như ta vẫn làm với đứa trẻ cứng đầu, cứ chạy ra đường, nhưng khi ta cố dẫn nó vào thì nó đánh đấm, cào cấu ta. Thay vì bỏ mặc những kẻ tự hủy mình như thế, ta cần phải nhận ra rằng chính họ cũng đang đi tìm hạnh phúc nhưng không biết phải làm sao.

Hơn nữa kẻ thù của ta hôm nay chưa hẳn sẽ là mãi mãi. Kẻ gây phiền não cho ta hôm nay, sau này có thể trở thành bạn tốt của ta. Hay trong một tiền kiếp nào đó, họ có thể là người đã sinh ra, nuôi nấng và thương yêu ta.

Thực hành quán tưởng như thế mãi, ta sẽ biết cách phản ứng lại với những xung đột bằng lòng từ bi, trả lại sự giận dữ bằng lòng tử tế của mình.

Một phương cách khác có thể sử dụng nữa là phát triển chánh niệm về tánh không thực của thân và mục tiêu của thân. Thí dụ có người nói với ta rằng: “Anh là kẻ xấu xa”. Hãy tự hỏi mình rằng: “Điều người ta nói có làm mình trở thành người xấu không? Hay ngược lại nếu mình xấu, mà họ bảo mình tốt, thì có làm mình tốt hơn không?” Nếu có ai đó bảo rằng than là vàng, có làm cho than trở thành vàng không? Hoặc họ bảo rằng vàng là than, có làm cho vàng trở thành than không? Sự vật không thay đổi theo lời nói thế này, thế nọ của người đời. Tại sao ta phải quá bận tâm vì những lời nói đó?

Hãy ngồi trước tấm gương, nhìn nét mặt của bạn, rồi nói: “Bạn xấu lắm, bạn tồi lắm”. Hay nói ngược lại: “Bạn tốt lắm, bạn đáng yêu lắm”. Dù bạn nói gì, hình ảnh trong gương vẫn không thay đổi. Khen tặng hay phỉ báng tự chúng không có thực, giống như một tiếng vọng, một chiếc bóng, một phản chiếu. Chúng không có quyền lực gì để làm ta tốt hay xấu đi.

Khi đã thực hành bằng cách đó, ta bắt đầu nhận ra rằng sự vật không có thực thể, giống như một giấc mộng, một ảo tưởng. Do đó, ta phát triển được tâm rộng lớn – tâm không cố chấp, để khi sân nổi lên, thay vì phản ứng theo thói quen, ta có thể dừng lại, quán sát tâm, tự hỏi: “Cái gì đây? Cái gì có thể khiến ta đỏ mặt, run tay? Nó ở đâu đến thế này?” Ta sẽ thấy là không thể thấy được hình tướng của sân hận, không có gì để tìm.

Một khi ta không thể tìm ra cái giận, ta có thể để tâm tự tại. Ta không đè nén sân, không xua đuổi nó, cũng không làm theo nó sai khiến. Ta cứ để tâm dừng lại ở trạng thái đó, rồi ta sẽ thấy là sân hận cũng như tham ái, thật ra không giống như ta tưởng. Ta bắt đầu nhận ra được khoảng cách thật của nó, chỉ là hình ảnh phản chiếu qua tấm gương.

Có lẽ những điều này nói dễ hơn làm. Sân có đủ sức mạnh để khuấy động tâm ta hơn, và ta phóng theo nó – bằng cách này hay cách khác. Chúng ta phóng tâm đến phán đoán, đến phản ứng, đến thứ này hoặc thứ kia, ngập lặn trong những điều làm ta thêm mất bình tĩnh. Thói quen chống trả lại đã được hằn sâu, thành nếp do được lặp lại nhiều lần, kiếp này qua kiếp khác.

Chỉ qua thực hành, áp dụng những phương pháp này, hàng ngày, hàng tháng, hàng năm, ta mới mong bỏ được những thói quen đó. Quá trình này có thể phải lâu dài, nhưng rồi ta sẽ thay đổi được. Ta rất dễ dàng thay đổi một cách tiêu cực. Khi ta đang hạnh phúc, vui vẻ, chỉ cần ai đó nói đến điều gì, làm điều gì không vừa ý là ta trở nên bức bối, nhưng thay đổi để tốt hơn, một cách tích cực hơn đòi hỏi phải có kỷ luật, công sức, và kiên nhẫn. Chúng ta không cần một nhà tiên tri để biết tương lai mình ra sao – ta chỉ cần nhìn ngay tâm mình. Nếu như chúng ta có trái tim nhân hậu, sẵn sàng giúp đỡ người khác thì ta sẽ tiếp tục được hạnh phúc. Trái lại, nếu tâm ta chỉ chứa đầy những tư tưởng sân hận, muốn hại người, ta sẽ gặp toàn

những chuyện không may.

Nếu ta luôn kiểm soát tâm, tiếp tục chữa trị các chứng bệnh của tâm, dần dần ta sẽ thấy được sự đổi thay. Chỉ có ta mới biết được những gì xảy ra trong tâm ta. Chúng ta có thể dối gạt người khác. Chúng ta có thể phình phờ bảo một cái túi da phình to là đựng của báu, nhưng khi người ta ngồi lên trên đó, người ta sẽ khám phá ra nó trống rỗng. Tương tự ta có thể ngồi trong tư thế tọa thiền hằng giờ nhưng nếu lúc đó trong đầu ta chỉ toàn tư tưởng độc hại, thì ta chỉ tự dối gạt mình. Tốt hơn hết là phải thành thật với chính mình, chịu trách nhiệm về những gì ta thấy trong tâm ta - hơn là phán đoán chúng - và điều trị chúng đúng thuốc để ta có thể lành bệnh.

*(Lược Dịch theo Putting Down The Arrow, Tricycle 1998)*

## **nhieu tác giả**

Phật Pháp cho mọi người

Dịch giả: Diệu Ngộ - Mỹ Thanh & Diệu Liên - Lý Thu Linh

### **19 ĐỐI TRỊ CƠN GIẬN**

Lama Surya Das

Vào đêm trước ngày chiến tranh Trung Đông bùng nổ, hương vị ngọt ngào của hòa bình còn phảng phất trong không khí cùng với mùi lá của mùa thu. Tôi nghĩ rằng chúng ta cần phải nhìn vào nội tâm và tâm thức của chúng ta để thấy rằng ta có thể làm một điều gì đó cho những vấn đề này, và làm thế nào để ta có thể góp phần tìm giải pháp cuối cùng cho các vấn đề.

Có phải tôn giáo hỗ trợ cho hòa bình và hòa hợp hơn là góp phần cho sự kỳ thị, mù quáng, bạo động và chiến tranh? Bất bạo động là giới đầu tiên trong Phật giáo, và là giáo lý cơ bản của một số tôn giáo trên thế giới; nhưng hãy nhìn lại những gì đang xảy ra trên thế giới, vừa rồi là Trung Đông và Bosnia và Tích Lan (Sri Lanka) xuyên qua chiều dài lịch sử. Ngay tại đất nước này, Mỹ quốc, súng ở nơi trường học và gia đình tiếp tục gây hại cho chúng ta. Trong khi đó, lúc này là Tháng Nhận Diện Bạo Động trong Gia Đình, một vấn đề đang tấn công gần đến gia đình của chúng ta – một vấn đề mà, tôi nghĩ rằng, sẽ sống lâu hơn cả đa số chúng ta. Bạo động đang dẫn đầu trong thời đại này và là một đề tài quan trọng cần phải quan tâm, nhưng chúng ta đã không tiến bộ mấy trong việc ngăn ngừa hoặc đối diện với nó.

Martin Luther King đã nói chúng ta có hai lựa chọn: cùng sống chung hòa bình, hoặc là tự hủy diệt. Anh có biết có bao nhiêu đất nước trên thế giới đang trải nghiệm chiến tranh hiện nay không? Cả chục đất nước đấy! Tuy nhiên, ở Mỹ quốc chúng ta không cảm nhận được chiến tranh cụ thể như khi chúng ta cảm nhận rất nhiều chiến tranh trong thế kỷ 20. Chiến tranh không bắt đầu ở nơi nào khác, trên chiến trường, dọc theo biên giới đang bị tranh chấp, hoặc trong phòng họp đại sứ, hoặc các buổi họp kinh tế cao cấp; chiến tranh bắt đầu với tính tham lam, ganh ghét, thành kiến, kỳ thị, ngu si

và tàn ác trong tâm của con người. Bởi vì chiến trường thật sự nằm ngay trong tâm của con người, như Dostoevsky nói. Nếu chúng ta muốn hòa bình trên thế giới – và tôi tin chắc rằng tất cả chúng ta đều mong muốn như vậy – chúng ta cần nhìn vào sự kiện và học làm thế nào để trở nên dịu dàng hơn và nên từ bỏ vũ khí nơi tâm tưởng, cũng như có những phản ứng đối với sự tước bỏ vũ khí nguyên tử và làm thế nào cho có hòa bình trong thời đại của chúng ta. Chúng ta cần suy nghĩ một cách toàn cầu và hành động theo cục bộ, bắt đầu với chính bản thân chúng ta và đối với thành viên trong nhà, trong gia đình, cũng như ở nơi làm việc và trong xã hội, và lan rộng dần, vươn ra xa hơn, ôm lấy tất cả vòng tròn tập thể bao gồm trách nhiệm và bảo dưỡng.

Trong Phật giáo, Bồ tát Avalokiteshvara là hiện thân của tâm Phật về tình yêu và lòng từ bi, tử tế, thương xót, tha thứ, chấp nhận và vui vẻ. Vị ấy là hình tượng tâm linh chánh được nhân cách hóa với những phẩm chất nói trên, hiện đang ẩn mình trong tất cả chúng ta, đang đợi chúng ta phát triển, nuôi dưỡng, và hiện thực hóa nó. Đó là ý nghĩa trở nên giác ngộ và trở nên một vị Phật, một điều mà bất cứ ai cũng có thể làm được nếu như họ đi theo con đường tâm linh tới mức cuối cùng; có nghĩa là nhận diện và hiện thực hóa những gì đang trong tâm chúng ta. Đó là Phật tánh, đó là Phật sẵn có trong tâm – không phải vị thầy lịch sử ở Ấn Độ, mà là sự tỉnh thức thật sự từ một vị trời, từ nơi trí tuệ và từ bi trong lòng, trong tâm thức của chúng ta. Thành Phật nghĩa là đánh thức phật tính, nhận diện được nó một cách xuyên suốt, và sống trọn vẹn với phật tính ở ngay nơi thế giới này bằng cách thiêng liêng hóa cuộc sống của chúng ta một cách toàn vẹn.

Đêm nay chúng ta ngồi thiền chung với nhau, và rồi chúng ta niệm câu thần chú Tây Tạng về tình thương yêu và lòng bi mẫn, thần chú của đức Bồ Tát Avalokiteshvara OM MANI PADME HUNG (OM MANI PADME HUM), câu thần chú của ngài Dalai Lama và là câu thần chú rất phổ thông ở Tây Tạng. Chúng tôi niệm câu ấy trong lúc liên tưởng đến những ánh sáng vô hạn phát xuất từ luân xa nơi tim, vươn ra xa và chạm đến tất cả chúng sinh, đánh thức họ, làm cho họ sáng rõ với những lời chúc tốt đẹp và với tình

thương tốt lành.

Chúng ta nuôi dưỡng Tứ Vô Lượng Tâm: từ, bi, hỷ, xả. Phật Avalokita – nói một cách kỹ thuật là một vị Đại Bồ Tát, đã từ chối không bước vào cõi tịch lạc của Niết Bàn để có thể tiếp tục nhiệm vụ giải thoát cho tất cả chúng sinh – ở Tây Tạng, ngài còn được gọi là Chenrezi, ở Trung Quốc ngài được gọi là Kuan Yin (Quán Âm), ở Nhật Bản, ngài được gọi là Kannon; một người có thể nhìn thấy hình tượng của Bồ-tát ở mọi nơi trong nghệ thuật Phật giáo và thiền viện, chùa chiền ở đa số các nước. Thiền định về lòng thương yêu và từ bi là một trong những thiền định quan trọng bậc nhất trong Phật giáo, và rất phổ thông trong các trường Phật giáo.

Các yếu tố chính trong việc đánh thức tâm linh xuyên qua nhiều con đường truyền thống, là sự thực tập bất bạo động, tha thứ, và từ bi; điều thiết yếu bao gồm sự học tập để đối diện với cơn giận và sự ganh ghét bằng cách thanh tịnh hóa bản thân chúng ta, diệt tận gốc rễ của sân hận từ nơi tâm thức. Một trong những giáo điều luân lý của Phật giáo, cũng như trong tâm linh sâu thẳm, là sự bất bạo động, không sát hại – và bảo thủ hơn, là giúp đỡ tận tình và yêu thương tha nhân, nếu như anh có thể làm được. Tôi nghĩ ít ra là phải như vậy. Và đây chính là sự thực tập, không phải chỉ là lý tưởng suông; những phẩm hạnh tốt lành này không phải chỉ có ngài Dalai Lama hoặc Mahatma Gandhi và ông Albert Schweitzer, Mẹ Teresa, Chúa Jesus và đức Phật mới làm được, nhưng đó là điều chúng ta có thể thực tập trong cuộc sống hàng ngày, bằng cách này hay cách khác, việc lớn cũng như việc nhỏ, thật không kể xiết. Chúng ta đều quan tâm và có lẽ hoạt động rất nhiều cho hòa bình trên thế giới, trong cộng đồng và gia đình của chúng ta, và kể cả hòa bình nơi tâm chúng ta, cũng như đối với những người khác. Tuy nhiên chiến tranh, bạo động và gây hấn mà chúng ta đang đối diện ở nhiều cấp bậc khác nhau, tất cả đều xuất phát từ nơi sân hận, thù ghét, tham lam và ngu si trong tâm thức của chúng ta. Đó là cội rễ, và là cội rễ duy nhất của tất cả những điều xấu ác.

Do đó, hãy bắt đầu với những cảm xúc tiêu cực, nó dẫn dắt chúng ta làm điều sai trái với những kết quả không như ý. Klesha (Kiết sử) là một từ Phật học được dùng để nói về những cảm xúc tiêu cực. Kiết sử đôi lúc cũng

được dịch ra “những tình cảm mạnh mẽ mang lại ưu phiền”, hoặc những cảm xúc gây trở ngại. Những chữ này đều không chính xác để diễn tả kiết sử. Những từ này dễ làm cho chúng ta hiểu lầm, phán đoán một cách quá nhanh chóng, và nghĩ rằng chúng ta cần phải dẹp bỏ tất cả các cảm giác, cảm xúc, và sự nhạy cảm thông thường, để đạt được những thứ được gọi là sự thanh thản lý tưởng và sự vô tư về tâm linh.

Mục đích của chúng ta ở đây, kiết sử (kleshas) làm rối loạn các thói quen suy nghĩ ích kỷ, và các cảm giác mâu thuẫn, làm cho chúng ta có những phản ứng, hành động vô ý thức, vụng về, xấu ác. Các kiết sử (kleshas) mà chúng ta đang bàn ở đây là: nói về cái tôi và các cảm xúc mạnh mẽ, sự áp đảo có sức tàn phá, như giận dữ, thù hận, ganh ghét, ham muốn, thèm khát quá sức tưởng tượng, ham lợi, v.v.. Chúng ta không nói đến những cảm xúc tích cực hoặc những cảm xúc ích lợi như tình thương yêu, sự dịu dàng và lòng bi mẫn. Để đối trị với các cảm xúc tiêu cực khó khăn, giận dữ là một điều quan trọng mà chúng ta cần bàn đến. Làm thế nào để chúng ta có thể đối trị với năng lượng mạnh mẽ đó?

Những bài giảng Phật giáo cho rằng ngay trung tâm của vòng luân hồi sanh tử quái ác, bánh xe hình thành ba độc, ba gốc rễ kiết sử: tham lam, sân hận và si mê. Kiết sử làm nhiên liệu cho sự đối lập hoàn toàn về mọi bám víu, và ác cảm đã làm cho chúng ta ngu muội, si mê và rối loạn. Từ si mê đưa đến tham lam. Tham lam, ham lợi, ham muốn, thèm khát và tất cả những thứ khác. Cũng từ si mê đưa đến giận dữ, công kích, độc ác và bạo động.

Tất cả hai thứ độc là sức mạnh đối lập căn bản trong chúng ta, đó là: bám víu và ganh ghét. Nó bắt nguồn từ si mê, và nó không khác gì: “đi khỏi nơi đây” và “tôi muốn”, nó rất giống nhau, như kéo tới và đẩy lui; và làm cho cơn giận xuất hiện. Sự giận dữ được nêu ra như một thứ kiết sử có sức hủy diệt to tát nhất, bởi vì sự giận dữ dễ dàng thoái hóa để trở thành gây hấn và bạo động.

Tuy nhiên, cơn giận dễ dàng bị hiểu lầm, ngay cả trong thực tập của Phật giáo, làm cho chúng ta phải đè nén nó và làm cho chúng ta bệnh, khó chịu và mất thăng bằng. Tôi nghĩ đây là lúc cần suy nghĩ về điều này. Phương pháp chữa bệnh tâm lý cũng rất ích lợi.



Đôi lúc cơn giận là một thứ rất đáng sợ khi chúng ta thật lòng phải đối diện với nó. Làm thế nào để chúng ta có thể đối trị với những cảm xúc khó chịu như sự sợ hãi và cơn thịnh nộ khi nó xuất hiện, nó như là sóng thần hoặc núi lửa? Tôi nghĩ rằng tốt nhất đầu tiên chúng ta nên bắt đầu bằng cách xét nghiệm một hoàn cảnh ít căng thẳng, bắt đầu với những trường hợp nhỏ, khi cảm xúc khó chịu xuất hiện, giống như trong lúc thiền định. Khi chúng ta thực tập một mình, hoặc nơi Thiền Viện, phòng tập du già hoặc khóa thiền – nơi mà tất cả mọi thứ đều được sắp xếp hoàn chỉnh cho bạn với sự bảo vệ an toàn, và tiện nghi thích ứng – cơn giận sẽ khó mà khuất phục chúng ta. Nhưng vẫn còn chút nào đó khó chịu, như mấy con muỗi bay qua bay lại gần nơi tai hoặc tiếng ồn ào của xe cộ bên ngoài.

Có thể có người vì sơ ý đã dẫm lên chân anh trong khi xếp hàng ăn trưa, hoặc người ngồi kế bên anh đứng ngồi không yên và ho sù sụ; hoặc có thể thầy giáo nói gì đó mà anh nghe không lọt tai? Làm thế nào để chúng ta đối trị với những việc này khi cơn giận, ganh ghét và chỉ trích vừa lóe lên? Có phải chúng ta cần răn và dẫn nó xuống, lầm lẩn rằng sự thanh thản giả tạo như đá này là sự thanh tịnh, buông bỏ và thanh thản trong khi thật sự nó là sự bạo động, chống đối lại với bản chất chân thật của anh: bạo động dưới dạng đè nén, dẫn xuống, và trốn tránh? Kiểu trốn tránh và đè nén hiển nhiên này rất giống với sự ganh ghét biểu hiện ra cử chỉ hầu đầy lui những cái không ưng ý.

Có vài người có vẻ rất tự chủ, điềm tĩnh, an nhiên, nhưng mà bên trong chắc họ đang dao động – và trong chúng ta cũng có vài người như vậy! Có thể là nanh vuốt của chúng ta chưa giương ra, chĩa thẳng tới kẻ khác, như trong trường hợp những người quá nóng nảy; nhưng vũ khí bén nhọn có lẽ đang chĩa vào bên trong chúng ta, như trường hợp những người bị mất tự tin, tự chán ghét, và tự căm thù, tất cả đều nằm trong căn bệnh suy nhược tinh thần. Sự từ bỏ là một trong những con sông to lớn nhất chảy qua đất tim của chúng ta. Chúng ta coi như thực hành tốt khi cho rằng những bộc phát nhỏ từ lòng đất như căm phẫn và ganh ghét, cùng với những giận hờn thỉnh thoảng xuất hiện, và làm bộ như chúng không có mặt ở đó. Nếu chúng ta nằm ở vị trí khá hơn để đối trị, thấy rằng hạt giống giận hờn đều

nằm sẵn trong lòng tất cả chúng ta.

Shantideva, vị Thầy Cao Quý, đã viết một quyển sách cổ điển “Bước vào Con Đường Bồ-Tát” (Nhập Bồ Đề Hành Kinh - Bodhicharyavatara) cách đây một ngàn hai trăm năm trước, có nói: “Giận hờn là cái xấu ác nhất; kiên nhẫn chịu đựng là tu khổ hạnh cao nhất”. Có phải là quá lý thú hay không? Cơn giận được coi như là tính chất tiêu cực to tát nhất, giống như sát hại là tội lỗi to lớn nhất. Kiên nhẫn và tha thứ được xem là phẩm hạnh cao nhất, một thực tập tu khổ hạnh khó khăn nhất. Thông thường chúng ta nghĩ rằng thực tập khổ hạnh như nhịn ăn hoặc nhịn ngủ, thức khuya tụng kinh, hành hương, hoặc như các vị thầy khổ hạnh của Ấn Độ ngủ trên những giường chông hoặc không bao giờ ngồi, không bao giờ nằm. Tuy vậy, ngài Shantideva có nói sự nhẫn nại, kham nhẫn, là tính chất khổ hạnh cao nhất; không hẳn chỉ là những thăng trầm vật lý. Có phải đáng kinh ngạc hay không?

Tại sao cơn giận lại là việc xấu ác nhất? Ngài Shantideva đã giải thích, chỉ cần một phút là cơn giận có thể thiêu rụi cả núi công đức và nghiệp tốt. Thí dụ, anh có thể bị mù quáng vì cơn giận che mất lý trí, và anh làm việc gì đó mà sau này phải hối hận cả đời. Trong phút giây nóng giận tối mắt ấy, hoặc giả anh say rượu đêm đó, anh lại lái xe, và như vậy anh có thể hủy diệt mạng sống của chính mình... Chiếc xe lúc ấy trở nên một vũ khí giết người, chỉ trong một phút. Vì vậy chúng ta cần phải chú tâm và cẩn thận. Vì lẽ đó, ngài Shantideva đã cảnh báo với chúng ta là cơn giận có sức hủy diệt rất lớn, chỉ một phút vô ý, bất cẩn như là liệng tàn thuốc ra khỏi xe, và tàn thuốc có thể bắt lửa thiêu rụi cả một khu rừng. Shantideva nói, cơn giận là cái xấu ác nhất, nhẫn nại và tha thứ là phẩm hạnh cao nhất. Kể cả nhà thơ của thế kỷ thứ 18, ông Alexander Pope được mệnh danh là nhà phê bình xã hội độc địa nhất cũng đã nhìn nhận trong câu nói của ông, “Lầm lỗi là con người, tha thứ được mới là siêu phàm.”

Chúng ta có thể vươn tới sự siêu phàm nội tại bằng cách thực hành hạnh buông xả, tha thứ, đã nằm sẵn trong tim chúng ta ; và chúng ta có chịu chọn lựa để thực tập khả năng tha thứ đang tiềm ẩn nơi chúng ta hay không? Chúng ta đều biết rằng cuộc sống luôn luôn không đơn giản, và rất khó

khăn đấm mà thực hành kham nhẫn cũng như tha thứ khi đối diện với sự bất công, hoặc hiểm nguy, có đúng thế không? Dù như vậy, chúng ta cũng phải cố gắng, nếu chúng ta muốn bước đi trên con đường căn bản của bất bạo động, theo các gương của những vị đi trước như Thánh Gandhi, đức Dalai Lama. Tôi nghĩ rằng chúng ta sẽ làm được, nếu chúng ta có quyết tâm.

Chúng ta có thể thực tập từ ngoài vào trong cũng như từ trong ra ngoài, để trở thành người tốt hơn và để nuôi dưỡng tấm lòng thanh cao. Thật vậy, chúng ta cần hoạt động bên ngoài để có được hòa bình cho thế giới, cho các đất nước từ bỏ vũ khí, và chống lại sự bất bình đẳng, kỳ thị chủng tộc, và tội diệt chủng; bởi vì “Sự công bình là quà tặng cao quý hơn tất cả các quà tặng khác”, theo lời của Đức Phật trong Kinh Pháp Cú (Dhammapada). Tuy vậy, chúng ta cũng phải thực tập từ bên trong ra đến bên ngoài, từ bỏ vũ khí nơi tâm chúng ta, hãy thư giãn, hãy dịu dàng hơn, hãy vén màn tấm tối cho trái tim hiền dịu của chúng ta.

Tấm lòng tốt, vị Tiểu Phật, trong lòng mỗi chúng ta, nằm bên dưới những máy móc tự vệ khó tìm thấy, dưới những điều xã hội hóa mà chúng ta đã học qua – cái vỏ rắn chắc mà chúng ta sử dụng như là một cái áo giáp để đối phó với những nhu cầu cấp bách của cuộc sống. Nghĩa là nơi căn bản, hãy tìm thấy trái tim hiền dịu của chúng ta, hãy buông bỏ sự tự vệ, thư giãn, và làm vỡ vỏ bọc cứng rắn mà chúng ta khi lớn lên đã tự bao bọc chung quanh mình để bảo vệ lấy bản thân. Hãy từ bỏ vũ khí không chỉ có nghĩa về mặt chiến tranh và vũ khí. Mà nó muốn nói đến sự sống còn, sự sợ hãi và yếu đuối.

Đa số sự gây hấn bắt nguồn từ nỗi lo sợ, sự ích kỷ khi đối diện với nguy hiểm. Khi tôi cảm thấy tức giận, tôi thường hay nhìn lại xem tôi lo sợ điều gì. Hoặc tôi tự hỏi, “Ở nơi đâu và làm thế nào mà tôi bị thương tích?” Ngay giây phút này giúp cho tôi đối diện với việc đang xảy ra, hơn là đổ lỗi cho ai khác hoặc phản ứng quá khích. Sau khi nỗi lo sợ dịu xuống, để nhận được sự hướng dẫn của ơn trên, tôi hay tự hỏi: “Trong trường hợp này, đức Phật sẽ làm gì? Tình thương sẽ làm gì bây giờ, nơi đây?” Việc này làm dịu đi cảm xúc mạnh mẽ của tôi; giúp cho tôi có ý sáng tạo hơn và có phản ứng lành lợi, tốt hơn là phản ứng trong cơn giận dữ; cảm giác không lo sợ,

nhưng dịu dàng, và thoải mái; cảm nhận thêm sự vô ưu, và chuyển hóa việc đổ trách nhiệm sang kẻ khác, với lòng ganh ghét và cay đắng. Đây là những manh mối cho sự giận dữ: bắt nguồn từ rất nhiều lo âu và sợ hãi, và trong căn bản là phản ứng tranh đấu hoặc tháo chạy. Hòa bình bắt nguồn từ sự trau dồi tâm thức của chúng ta, buông bỏ vũ khí nơi tâm, không cần phải có luật lệ an toàn cho súng ống hoặc ngưng bắn. Thực tập Phật giáo luôn nhấn mạnh việc nuôi dưỡng lòng tử tế và từ bi, sự tha thứ, chấp nhận và thương xót, cũng như sự không bám víu và bớt ham muốn, đó là nhổ gốc rễ tham lam, và điều này mang lại hiệu quả lạ thường, nó sẽ xoa dịu tâm thức rối loạn, bất mãn của chúng ta.

Vị ân sư của tôi, Ngài Lạt-ma Dilgo Khyentse Rinpoche, có viết một quyển sách tuyệt vời về Bồ đề tâm (bodhicitta), làm thế nào để đánh thức tâm Phật và giác ngộ, quyển sách có tên Kho Tàng Tâm của Những Bậc Giác Ngộ (The Heart Treasure of the Enlightened Ones). Khyentse Rinpoche là vị thầy Dzogchen của ngài Dalai Lama, và là vị Lạt-ma của vô số những vị Lạt-ma khác, bao gồm Chogyam Trungpa Rinpoche, Sogyal Rinpoche và Tsoknyi Rinpoche. Ngài Dalai Lama có một quyển sách gọi là “Trị Giận Dữ, Năng lượng của Nhẫn nại và Chịu đựng từ Quan điểm Phật giáo” (Healing Anger, the Power of Patience and Forbearance from a Buddhist Perspective). Robin Casarjian, một bác sĩ chữa bệnh ở Boston từng làm việc ở trường học và trong khám đường, có viết một quyển sách hay, có tên “Tha thứ: Tiếng Nói Dững Cầm cho Trái Tim An Lạc”. Bạn của tôi, bà Sharon Salzberg, một trong những vị giáo thụ chuyên dạy về Thiền Sáng Suốt, là tác giả của quyển sách “Lòng từ bi: Nghệ thuật cách mạng Hạnh Phúc”, và quyển “Trái tim rộng lớn như Thế giới.” Có rất nhiều điều đáng cho chúng ta học hỏi.

Chúng ta không nên quá sợ hãi, chán nản hoặc thất vọng, bởi vì tất cả chúng ta đều có sự giận dữ trong lòng, đó là một phần của bản tánh con người. Ngài Dalai Lama nhìn nhận rằng ngài có tức giận; tuy nhiên ngài biết mình phải làm gì đối với sự tức giận đó. Thầy Thích Nhất Hạnh cũng tức giận, cũng như bà Aung San Suu Kyi và những vị lãnh tụ của phong trào Phật giáo. Và những vị lãnh tụ này có rất nhiều lý do để mà tức giận,

có đúng thế không, xét về những gì mà các vị đó đã trải qua trong cuộc sống, và những gì đã và đang xảy ra cho dân tộc và đất nước của họ, như ở Tây Tạng, Việt Nam và Miến Điện trong những thập niên vừa qua. Tuy nhiên, sự tức giận đó không hủy diệt được sự thanh thản và an lạc của tâm thức, bởi vì họ đã thanh tịnh hóa bản thân và có thể dẫn dắt năng lượng nóng bỏng đó và chuyển hóa nó một cách ích lợi hơn. Họ đã biết cách chuyển hóa, qua thực tập của Chuyển Hóa Thái độ theo Đại Thừa (lojong). Tác giả Phật tử Ani Thubten Chodron đã có viết: “Khoa học cho rằng tất cả các cảm xúc là tự nhiên và tốt, và khi các cảm xúc có khả năng hủy diệt chỉ khi nào nó được bày tỏ một cách không chính đáng hoặc không đúng lúc hoặc không đúng người hoặc không đúng mức độ... Phép chữa bệnh nhằm mạnh vào sự thay đổi cách bày tỏ, biểu lộ của các cảm xúc hơn là trải nghiệm nội tại về nó. Phật giáo, nói cách khác, tin rằng những cảm xúc có sức hủy diệt là những chướng ngại và cần phải diệt bỏ mới đạt được hạnh phúc.”

Trong phút giây đó cơn giận xuất hiện nơi tâm thức, liên hệ đến thân tâm, lúc đầu chỉ là một năng lượng, một cảm giác, một tia sáng le lói của trải nghiệm; nó chưa trút vào sự bạo động và gây hấn. Chúng ta có thể học tập để đối phó với nó, xuyên qua chính niệm, cộng với sự nhẫn nại, tự quan sát và khám phá nội tâm. Các cảm xúc tai hại, có sức hủy diệt hoặc tiêu cực cần được giải độc một cách khéo léo, bằng cách trau dồi những cảm xúc tích cực, như nhẫn nại, từ bi, tử tế, v.v... Một liều thuốc giải độc đặc biệt cho cơn giận khi nó xuất hiện nơi anh, là anh hãy nuôi dưỡng sự nhẫn nại, lòng từ bi và sức kham nhẫn.

Khi cảm thấy hận thù, hãy nuôi dưỡng lòng tha thứ và bình thản, cố gắng thấu cảm với người khác để thấy các cảm xúc này từ đâu tới: nếu như anh có thể, hãy nhìn mọi vật qua cặp mắt của họ trong một lúc. Nếu bị kích động gây hấn, hãy hít thở, thư giãn, làm cho tâm thức đang lay động trở nên yên lặng, và dịu xuống, và cố gắng kiềm chế, điều độ, hãy ghi nhớ rằng những người khác cũng như anh đều mong muốn hạnh phúc và tránh đau khổ, nguy hiểm. Hãy xem sự bạo động và cơn giận dữ, đó là cảm xúc giận dữ nội tại được biểu lộ ra ngoài một cách quá đáng, điều thiết yếu cần phải

làm là hướng dẫn và điều kiện hóa nó lại.

Thực tập đơn giản nhất để áp dụng trong phút giây cơn giận xuất hiện là:

1. NÓI: “Tôi biết là tôi đang giận.” (Hoặc điền vào chỗ trống: .... Lo sợ.... buồn bã... ham muốn...)

2. Hít thở thật sâu, và trong khi thở ra, với hơi thở ra, NÓI: “Tôi gửi lòng từ bi đến với cảm giác / năng lượng đặc biệt.”

Trong thực tập này, hãy niệm chú đó, hoặc thay đổi một ít câu chú đó; việc này như một phép lạ sẽ làm gián đoạn phản ứng thiếu suy nghĩ, và ngăn ngừa được hành động xấu. Ngay lúc ấy, thực tập này có thể cung cấp cho ta một phút giây tỉnh táo có chính niệm. Nó giúp cho ta săn sóc bản thân tốt hơn, hơn là làm ta xấu hổ; và cắt bỏ thái độ tiêu cực khi ta biết rằng ta không thể làm như vậy, bởi vì những phản ứng quá khích đã không mang lại lợi ích gì cho ta trong quá khứ.

Đây là: Năm bước Chính Niệm đối phó với Cơn giận trong Hiện tại

1. Để ý cảm giác của anh, và cảm nhận nó đang ở phần nào của cơ thể.

2. Hãy ôm lấy nó với chính niệm, đừng phán xét, chối bỏ hay đè nén nó.

3. Suy nghĩ về cảm nhận của anh, và tại sao, và xem cảm giác đó là nguyên nhân từ người khác hay là từ nơi nội tâm của anh.

4. Dẫn dắt điều khiển năng lượng một cách có lợi ích hơn.

5. Chuyển hóa và buông thả năng lượng vừa xuất hiện, nhìn nhận năng lượng đó là trống không, tạm thời, như một cơn mơ.

Trong thực tập về tâm thức của pháp Đại thừa (Lojong), chúng ta tìm thấy câu nói thẳng thốt của ngài Shantideva: “Kẻ thù/ kẻ chống đối là vị thầy tốt nhất.” Ngài Dalai Lama cũng thường lặp lại câu này để chúng ta suy nghĩ khi bị công kích hoặc bị hại bởi kẻ khác, như vậy ta có thể trưởng thành với sức mạnh nội tại, biết nhẫn nhịn và chịu đựng, và phát triển lòng từ bi đối với những kẻ hãm hại – kể cả khi kẻ hãm hại ta không ai khác hơn là chính bản thân !

Chúng ta có thể đọc điều này trong phần cuối quyển sách mới của tôi «Đánh thức Trái Tim Phật tử» (Awakening the Buddhist Heart), trong chương mười, “Thuật giả kim Tâm Linh: Hãy ôm lấy Bài học Cuộc sống” (Spiritual Alchemy: Embracing Life’s Lessons); và chương mười một,

«Học Thương yêu Cái mà Anh Không Thích» (Learning to Love What You Don't Like.) Anh có thể đọc bản dịch của tôi về thực tập tâm thức theo phương pháp Cổ xưa Tây Tạng, và bài chuyển hóa thái độ (lojong) dưới dạng phụ lục của quyển sách, có tên, “Ba mươi bảy Thực Tập của các Vị Bồ Tát” (The Thirty Seven Practices of the Bodhisattvas), nhấn mạnh về sự không ích kỷ, lòng từ bi và tử tế; và bồ đề tâm (bodhicitta), trái tim sáng rõ của Phật Pháp. Thực tập kiểu Tonglen nằm trong quyển sách đó, ở các trang 208 – 217.

Vị thiền sư Việt Nam, thi sĩ và là người lãnh đạo phong trào Phật giáo dẫn thân, thầy Thích Nhất Hạnh nói, “Thái độ của chúng ta là chăm sóc cơn giận. Chúng ta không đè nén hoặc ghét bỏ nó, hoặc chạy trốn nó. Chúng ta chỉ hít thở nhẹ nhàng và ru cơn giận trong tay với sự dịu dàng tột độ” Ngài Dalai Lama thường nói, “Tôn giáo của tôi là Lòng tử tế. Cái quan trọng nhất trong cuộc sống là tình người ấm áp... Đừng cố gắng thay đổi tôn giáo của ai, hãy cố gắng sức khỏe và hạnh phúc cho mọi người.” Tôi cho rằng đây là tính chất tâm linh tốt nhất, vượt xa hết các loại chủ nghĩa và lý giáo. Trong quyển sách, “Con đường đưa đến Thanh bình” (The Path to Tranquility), ngài Dalai Lama viết: “Khi con người tức giận, họ mất hết cảm giác hạnh phúc. Kể cả khi bình thường họ xinh đẹp và an lạc, lúc giận khuôn mặt họ trở nên xám xịt và xấu xí. Cơn giận làm rối loạn sức khỏe và làm nhiều loạn tất cả; nó làm cho ta ăn mất ngon và làm cho ta già trước tuổi. Hạnh phúc, an lạc và giấc ngủ sẽ tránh xa họ, và họ không còn cảm thấy biết ơn những người đã giúp đỡ họ, và không xứng đáng để được tin tưởng hay mang ơn.”

Robert F. Kennedy ba mươi năm trước đã có nói “Chính trị là một nghề thanh cao”, và chẳng ai cười. Từ lâu, tôi suy nghĩ về sự lãnh đạo thiếu đạo đức trong chính trị, thương mại và học đường, và khi đọc quyển sách “Nghệ thuật lãnh đạo có đạo đức”, một quyển sách mới của Robert Coles, đầy ý kiến và mang lại nhiều hứng khởi. Tôi giới thiệu với các bạn trang 190 của quyển sách, nói về phẩm chất lãnh đạo có đạo đức mà trong mỗi chúng ta đều có thể thực hành và phát triển. Vừa rồi, tôi đã đọc vài bài giảng của Desmond Tutu, mà tôi cho rằng ông là một thí dụ điển hình về sự

lãnh đạo có đạo đức hiện nay. Ông tham dự ở tòa án, và nói rằng trong phiên tòa dài xử lý những tội ác có liên quan đến việc tách biệt chủng tộc ở Nam Phi, mặc dầu những hành vi ác độc khủng khiếp đã xảy đến cho dân tộc của ông được đưa ra ánh sáng, ông lại có một kết luận thật không tin nổi, ấy là “Con người thật là đẹp.” Khi tôi đọc đến đây, với bản năng, tôi cảm nhận ngay ông là một vị Bồ Tát Thiên Chúa Giáo, đã thực tập một cách rất ráo rỏi dạy của Chúa Jesus, đã chuyển hóa những cay đắng trở thành hiện thực tâm linh sáng chói, như phượng hoàng được tái sinh từ trong tro bụi.

Những người như Hồng Y Tutu, ngài Dalai Lama, và thầy Thích Nhất Hạnh đã học cách điều khiển và đối diện với cơn giận, tất cả những cảm giác, cảm xúc, tình trạng tinh thần chắc chắn xuất hiện nơi con người. Trong phạm vi nào đó ở thế gian, họ đã có thể mở lòng ra đối diện với khía cạnh khó khăn của cuộc sống – về mặt đạo đức không đè nén cơn giận hoặc nổi căm phẫn, nhưng bằng cách hoàn toàn trải nghiệm nó, và biết phải làm thế nào để chuyển hóa nó một cách có lợi ích hoặc buông bỏ, nhờ vào sức mạnh tâm linh nội tại. Trí tuệ Phật giáo dạy chúng ta làm thế nào để tìm thấy sự an lạc nội tại và giải thoát khỏi những cảm xúc đối lập bằng cách thực tập thiền và chú tâm nuôi dưỡng chính niệm.

Chúng ta sử dụng sự chú tâm và chính niệm trong sạch để trải nghiệm tính đa cảm và các ảo tưởng trong giờ phút hiện tại. Loại thực tập chú tâm này giúp tâm trí thêm sáng suốt và cân bằng khi nhận diện rõ ràng không chút nghi ngờ về bản chất mong manh, tạm bợ, tựa giấc mơ của tâm thức, nhìn xuyên suốt mọi ý tưởng để thấy rằng thực chất của chúng là rỗng không. Bằng cách này, chúng ta nhìn thấy ngọn đèn một cách rõ ràng, không còn nhìn thấy cái chụp đèn bao quanh nữa.

Chúng ta học bằng cách trải nghiệm chứ không phải chỉ là khái niệm, đừng đồng hóa mình với những gì xuất hiện ở tâm thức, và nhận diện đó không chỉ là cơn giận CỦA TÔI, như vậy chúng ta không tức giận thêm về việc đó, đừng chêm dầu vào lửa. (Khi chúng ta tự nói với mình, “Tôi là một người dễ tức giận, trời ơi; khi nào cơn giận này mới chấm dứt!” Bằng cách chỉ cần cảm nhận cơn giận hoặc bất cứ cảm xúc mạnh mẽ nào xuất hiện và



trực tiếp trải nghiệm ngay cường độ của nó, sức nóng của nó, và sự tàn phá của nó – có thể anh cảm nhận trong bụng sức nóng, hoặc như sự rung động, một năng lượng, và có thể là một chút run rẩy...

Bằng cách có đủ chính niệm và thăng bằng để trải nghiệm việc này, không nhất thiết phải có thái độ khó chịu. Như vậy, tôi nghĩ rằng chúng ta có thể xem cơn giận ngay giây phút đó như là một năng lượng, như bất cứ kiết sử hoặc cảm xúc nào đang xuất hiện. Nó không là gì hết, chỉ là một năng lượng xuất hiện trong phút giây. Chúng ta không nên phán xét hấp tấp, đè nén hoặc nhấn chìm nó; như chúng ta biết, nó sẽ mang lại những kết quả tiêu cực, không thiện xảo, bất toàn, có ảnh hưởng xấu đến sức khỏe về thể chất cũng như tinh thần. Năng lực cảm xúc, như cơn giận, giống bong bóng căng phồng, nếu như chúng ta ấn một chỗ xuống, thì chỗ khác lại căng phồng lên. Sức ép đó không có lối thoát, cho đến khi chúng ta biết buông xả nó. Như vậy, khi chúng ta đè nén hay nhận chìm cơn giận, nó sẽ làm cho chúng ta bệnh hoạn. Có lẽ cơn giận phồng lên trong nội tạng của chúng ta, làm cho chúng ta bị loét bao tử, đau đầu kinh niên, áp huyết cao, ung thư hoặc thậm chí có sạn. Chính vì vậy, quan trọng là không nên đè nén nó khi nó xuất hiện, nhưng phải đủ sáng suốt và đủ chính niệm để xem nhẹ mọi việc đang xảy ra.

Các cảm xúc xuất hiện rất nhanh; tâm trạng thì kéo dài. Những trạng thái tạm thời của tâm thức bị điều kiện hóa, và như vậy, ta có khả năng thành công để điều kiện hóa nó lần nữa. Xuyên qua sự tu tập, quá trình chuyển đổi thái độ và các tính cách tiêu cực nội tại được chuyển hóa trở thành tích cực và như vậy đạt được sự tự chủ, và giải thoát. Trong giây phút trải nghiệm ban đầu đó, khi cơn giận xuất hiện, nó chỉ là một năng lượng; chưa trở thành bạo động hay gây hấn. Chúng ta không cần phải sợ hãi nó. Cơn giận chỉ là một năng lượng, một cảm giác, trong từ ngữ Phật giáo đó là một kiết sử của cảm xúc (nổi giận, sự bao phủ ô uế). Cơn giận là một năng lượng có thể có lợi và có hại.

Cảm xúc của cơn giận có sự thông minh của nó. Cơn giận giúp chúng ta thấy rõ việc sai trái đang xảy ra; thí dụ, nó có thể giúp chúng ta nhận thấy sự bất công và sửa sai. Có thể giúp chúng ta hành động mạnh mẽ hơn như

trong trường hợp gặp phải sự vi phạm trắng trợn về đạo đức. Bởi vì vậy, trong Mật Tông và Dzogchen – các bài pháp huyền bí về Kim Cương Thừa (Vajrayana) không có mâu thuẫn, con đường kim cương của Phật giáo Tây Tạng – chúng ta nói rằng bản chất nội tại của cơn giận, đó là bản chất thật, đó là sự sáng suốt và chính niệm biết suy xét, phán đoán.

Cơn giận đến nhanh và đột ngột; nó có thể cắt ngang xuyên suốt, bắt buộc chúng ta không được lơ là với nó. Vì vậy cơn giận có thể được xem là ích lợi; nó không có tính cách hủy diệt. Tất cả đều dựa vào cách anh xử sự. Nguyên tắc cơ bản tâm linh từ xa xưa đã cho rằng không phải việc xảy ra cho chúng ta có thể định nghĩa cá tánh, sự trải nghiệm và định mệnh của chúng ta; mà là chúng ta xử sự ra sao khi việc đó xảy đến với chúng ta, đây là điều quan trọng nhất. Đây là bánh lái nằm trong tay chúng ta. Kẻ đàn áp có thể bỏ tù hoặc sát hại thân tôi, nhưng không thể đụng tới tâm thức và tâm linh của tôi.

Đức Phật có nói: “Hãy nhìn thấy bản thân anh nơi kẻ khác, và kẻ khác nơi anh; và như vậy anh có thể hại ai, anh có thể bóc lột ai?” Như vậy, một trong những cách tốt nhất để từ bỏ vũ khí nơi tâm là sự liên kết, nhìn thấy mọi người nơi chính ta, và ta nơi mọi người, và nhìn nhận sự liên kết chặt chẽ, sự tương tức của tất cả chúng ta. Chúng ta thực tập nhìn thấy kẻ khác nơi bản thân, và bản thân ta nơi kẻ khác, tìm lấy một nền tảng chung, và liên kết một cách có ý nghĩa xuyên qua những giao thiệp khác nhau, trong mọi liên hệ hàng ngày. Điều này sẽ thay đổi rất lớn trong cuộc sống của chúng ta.

Cách thực tập này có thể chuyển đổi sinh hoạt hàng ngày của chúng ta; thấy ta nơi người, và người nơi ta, xuyên qua những liên hệ thân thiết, gia đình và bằng hữu, đồng nghiệp và những người quen biết, kể cả gia súc – tìm lấy nền căn bản chung cho ta và người, và để nhận thấy chúng ta có những điểm tương đồng và đều có những mong muốn chung.

## **nhều tác giả**

Phật Pháp cho mọi người

Dịch giả: Diệu Ngộ - Mỹ Thanh & Diệu Liên - Lý Thu Linh

### **Gia đình & Con cái - 21 GIA ĐÌNH VÀ CON CÁI**

Thubten Chodron

*Thubten Chodron là một nữ tu sĩ Phật giáo Mỹ. Ni sư đã tu học ở Ấn Độ, Nepal và đã đến nhiều nơi trên thế giới để hoằng pháp cũng như hướng dẫn tu Thiền. Ni sư từng dạy ở Trung tâm Phật giáo Amitabha ở Singapore, trước khi trở về Seattle, Mỹ, để trông coi Hội Pháp Hữu (Dharma Friendship Foundation).*

*Sau đây là trích dịch những câu hỏi thường được các Phật tử đặt ra với Ni sư Thubten Chodron về gia đình và con cái.*

#### **Phật giáo có thể giúp được gì trong đời sống gia đình của người cư sĩ?**

Sự hòa thuận trong gia đình rất quan trọng. Một gia đình xào xáo, tan vỡ gây khổ đau cho cha mẹ cũng như con cái. Nếu những người yêu nhau tiến tới hôn nhân với ý nghĩ là hôn nhân sẽ mang đến cho họ bao lạc thú hay niềm vui thì họ sẽ thất vọng, rồi đi đến tan vỡ. Vì khi họ không tìm được niềm vui, lạc thú như họ mong đợi, họ sẽ thất vọng, khổ đau, đưa đến bất hòa, là mầm móng đổ vỡ. Có nhiều người lại tiếp tục đi tìm đối tượng mới, để rồi cũng lại thất vọng. Đây là một thí dụ điển hình về việc bám víu, theo đuổi hạnh phúc cá nhân chỉ mang lại khổ đau cho chính cá nhân đó và những người chung quanh.

Tốt hơn là trong mỗi quan hệ giữa hai người khác phái, nên đặt trọng tâm vào Phật Pháp. Có nghĩa là cả hai người đều quyết tâm sống đạo đức và phát triển lòng từ bi đối với mọi chúng sinh. Nếu hai người đã trao đổi, cam kết với nhau rõ ràng như thế, họ sẽ có thể giúp đỡ nhau trên nhiều phương diện: Khi một thành viên trở nên chán lười, bê trễ trong việc tu tập, họ có thể ngồi lại với nhau bàn phương cách sửa đổi. Nếu có con cái, họ sẽ giúp

nhau có thì giờ để tĩnh tâm hay thì giờ dành cho con cái. Nên nhớ, con cái không phải là một chướng ngại trên đường tu của chúng ta. Cha mẹ có thể học được rất nhiều điều từ con cái và cha mẹ có thể giúp đỡ nhau vượt qua những khó khăn trong vai trò làm cha mẹ dựa trên các giá trị của Phật giáo.

Bị ảnh hưởng của các nhà tâm lý học hiện đại, nhiều người có thói quen nghĩ rằng tất cả mọi vấn đề trong đời sống của họ đều bắt nguồn từ thời thơ ấu của họ. Tuy nhiên nếu việc đó được thực hiện với thái độ trách móc: "Tôi có vấn đề này nọ, vì cha mẹ tôi đã làm điều này, điều nọ hay không làm điều nọ, điều kia - thì chính những người đó lại thường mặc cảm tội lỗi, lo sợ rằng họ sẽ lặp lại những lỗi lầm đó với con cái họ khi họ có gia đình riêng. Thái độ hoang mang, lo lắng này khó thể dẫn đến các cách dạy dỗ con cái tốt, hoặc khiến họ có lòng thương cảm đối với chính bản thân. Nếu ta coi thời thơ ấu của mình như một thứ ám ảnh cần xua đuổi, thì thái độ này tạo ảnh hưởng xấu cho chính ta và cả con cái ta.

Dù chúng ta không chối bỏ rằng tuổi thơ ấu có thể đã để lại những ảnh hưởng không tốt cho ta, nhưng ta cũng cần phải nhớ đến những sự tử tế, những ích lợi mà gia đình đã mang đến cho ta. Dầu lớn lên trong bất cứ hoàn cảnh sống nào, chắc chắn là ta đã phải mang ơn của bao người để được sống đến ngày hôm nay. Biết suy nghĩ như thế, giúp ta có lòng biết ơn đối với mọi người. Qua đó ta có thể truyền cho con ta lòng tử tế, bao dung mà ta đã nhận được từ bao người khác.

### ***Phật Pháp có ích lợi gì cho trẻ con? Làm sao giáo dục chúng về những điều Phật dạy?***

Căn bản những điều Phật dạy là không làm hại đến người khác, và cố gắng giúp đỡ mọi người càng nhiều càng tốt. Đây là những giá trị đạo đức mà cha mẹ nào, dù là Phật tử hay không, cũng muốn truyền dạy cho con mình, để giúp chúng sống hòa thuận với mọi người. Trẻ con thường noi theo gương của người lớn, vì thế cách hữu hiệu nhất để dạy dỗ con cái về những giá trị đạo đức của Phật giáo là chính cha mẹ phải sống đúng theo đó. Dĩ nhiên không phải dễ thực hành những điều ta nói. Nhưng nếu cha mẹ có cố

gắng thực hành, thì cũng ảnh hưởng tốt đến con cái.

Nếu trong gia đình có thờ hình tượng Đức Phật, điều này cũng giúp ích cho con cái của ta. Ta có thể giao cho chúng việc lau chùi bàn thờ, dâng cúng phẩm vật. Bạn tôi và đứa con ba tuổi của cô ấy đều lạy Phật mỗi sáng. Sau đó đứa trẻ dâng cúng Phật bánh trái.

Trẻ con rất thích âm nhạc, và những âm thanh từ lời kinh tiếng kệ, cũng như các bài ca Phật giáo có thể dùng để thay thế cho các điệu nhạc thế gian. Tôi biết một số gia đình dùng các bài tụng để ru con ngủ hay để dỗ khi chúng quấy khóc, rất có hiệu quả. Một số gia đình khác thì đọc kệ trước bữa ăn, và thường để con cái họ làm nhiệm vụ xướng lễ. Đây chỉ là một số cách đơn giản giúp cha mẹ và con cái chia sẻ, nuôi dưỡng đời sống tâm linh với nhau.

Các gia đình Phật tử cũng có thể họp lại hằng tuần hay hằng tháng để tu tập chung với nhau. Thay vì chỉ dắt con đến chùa để chúng sinh hoạt với các trẻ khác, cha mẹ và con cái nên ở bên nhau, thực tập chung với nhau, đó sẽ là khoảng thời gian hiếm hoi, quý báu khi cả gia đình có thể cùng nhau chia sẻ những giờ phút thiêng liêng trong cuộc sống vốn luôn bận rộn này. Sinh hoạt này cũng gắn bó các gia đình Phật tử với nhau, giúp đỡ nhau khi hoạn nạn.

Ngoài ra đọc các sách về Phật giáo dành cho tuổi thiếu nhi hay xem các video Phật giáo, cũng là những sinh hoạt mà cha mẹ có thể chia sẻ với con cái. Giảng giải cho con cái về những khái niệm như luân hồi, nghiệp, từ bi với súc vật, v.v... cũng là những việc làm hữu ích.

### ***Nếu con cái không thiết tha tìm hiểu về Phật giáo, chúng ta phải làm sao?***

Không nên ép buộc ai trong vấn đề chọn lựa tôn giáo. Nếu con cái chúng ta không cảm thấy thiết tha với Phật giáo, hãy để chúng tự do. Tuy nhiên, nhìn vào tấm gương, cách sống của cha mẹ, chúng vẫn có thể học sống tử tế với mọi người.

Ngay nếu như chúng muốn tham gia các sinh hoạt tôn giáo khác như đi nhà thờ, cũng đừng ngăn cấm. Nhưng phải dạy cho chúng biết rằng mỗi người

có thể chọn lựa tôn giáo riêng cho mình, nhưng đồng thời cũng phải tôn trọng, chấp nhận tôn giáo của người khác.

### ***Bằng cách nào chúng ta có thể giúp con cái làm quen với Thiên?***

Khi cha mẹ hành thiền mỗi ngày ở nhà, chắc chắn sẽ khiến con cái tò mò, muốn tìm hiểu. Ta có thể nhân đó dạy cho các con phương pháp thiền đơn giản bằng cách theo dõi hơi thở. Trẻ con thích được ngồi cạnh cha mẹ trong sự im lặng trong khoảng thời gian ngắn chừng năm hay mười phút. Sau đó, chúng có thể sang chơi chỗ khác để cha mẹ tiếp tục hành thiền.

Trẻ con cũng có thể học thiền bằng trí tưởng tượng. Bản chất trẻ con là thích tưởng tượng ra nhiều việc. Cha mẹ có thể dạy con cái tưởng tượng ra Đức Phật bằng những luồng ánh sáng. Tưởng tượng ánh sáng từ Đức Phật tỏa đến chúng, đến mọi người chung quanh. Nếu người thân, bạn bè hay thú vật trong nhà bị đau ốm, bệnh tật, đứa trẻ có thể nghĩ đến người đó, và tưởng tượng ánh sáng của Đức Phật cũng tỏa sáng đến họ, thể hiện lòng từ bi.

### ***Làm sao để sự liên hệ giữa cha mẹ và con cái được tốt, nhất là ở độ tuổi thiếu niên?***

Có được sự liên hệ tốt với con cái khi chúng đang độ tuổi thiếu niên là điều quan trọng, và phần nào tùy thuộc vào sự liên hệ của ta với chúng khi chúng còn bé. Nhưng việc đó lại tùy thuộc vào thời gian ta đã dành cho con cái, cũng như thái độ thương yêu, hiểu biết của ta đối với chúng. Các bậc cha mẹ luôn bận rộn, thường coi con cái là gánh nặng cho họ. Con cái họ sẽ cảm nhận được điều đó, khiến cho liên hệ giữa mẹ cha và con cái sau này không được tốt. Muốn tạo được mối liên hệ tốt với con cái, cha mẹ cần phải đặt lại ưu tiên của mình. Có thể là họ phải chấp nhận một công việc ít lương nhưng bù lại có được nhiều thì giờ dành cho gia đình, con cái; hay phải từ chối một cơ hội nghề nghiệp dẫu nó đem lại nhiều tiền hơn, nhiều quyền hạn hơn, nhưng cũng mang đến nhiều căng thẳng hơn, khiến ta ít có thời gian dành cho gia đình hơn. Đối với con trẻ, tình thương quan trọng hơn là của cải vật chất. Nếu cha mẹ chọn giải pháp kiếm ra nhiều tiền, bất

chấp hạnh phúc gia đình bị đe dọa, thì có thể sau này họ sẽ phải dùng chính những đồng tiền ấy vào việc chữa trị hay tư vấn tâm lý cho cả cha mẹ và con cái!

***Trẻ con có cần kỷ luật không? Ta phải kỷ luật chúng như thế nào mà không có thái độ nóng giận?***

Con cái thường là cơ hội tốt nhất - và khó nhất - để các bậc cha mẹ thực tập tính kiên nhẫn. Tuy nhiên, kiên nhẫn không có nghĩa là để con cái muốn làm gì thì làm. Kiểu tự do đó thật tai hại cho con cái sau này. Chúng sẽ có những thói quen xấu, khiến người khác không thể gần gũi chúng. Con cái cần phải được hướng dẫn để biết đâu là giới hạn; chúng cần được giáo dục về hậu quả hành động của chúng, cũng như phân biệt tốt xấu để biết điều gì cần tránh, điều gì cần tiếp thu, học hỏi.

Một trong những giáo lý cơ bản của Phật giáo là sự bằng lòng, biết đủ. Làm thế nào ta dạy cho con cái những điều này?

Tôi nghĩ một trong những nguyên nhân dẫn đến sự khó khăn này là chúng ta cho con cái có quá nhiều lựa chọn để thỏa mãn các ham muốn của chúng. Ngay từ nhỏ, chúng đã được hỏi: "Con uống nước dừa hay nước cam? Con muốn xem chương trình truyền hình nào? Con thích xe đạp loại này hay loại kia? Con muốn đồ chơi màu đỏ hay màu xanh?..." Do đó thay vì được rèn luyện để bằng lòng với cái mình có, con cái gần như luôn bị ép buộc phải chọn lựa, để rồi khi lớn lên, chúng sẽ tự hỏi: "Cái gì sẽ đem lại cho tôi hạnh phúc nhất? Tôi còn cần có thêm gì nữa để được hạnh phúc?" Điều đó làm cho con cái khó xử cũng như tập cho chúng tánh tham. Ngược lại, cha mẹ cũng không nên quá độc đoán, không cho con cái được có ý kiến hay đòi hỏi gì khác. Tóm lại là cha mẹ không nên đặt nặng vấn đề phải thỏa mãn những đòi hỏi của dục vọng. Tất cả sẽ tùy thuộc vào thái độ của cha mẹ đối với việc thỏa mãn các ham muốn vật chất của riêng mình. Nếu cha mẹ luôn tỏ ra bằng lòng với cái mình có, thì con cái cũng sẽ dễ dàng noi theo gương đó.

*(Theo Family and Children, NXB Snow Lion)*

## **nhều tác giả**

Phật Pháp cho mọi người

Dịch giả: Diệu Ngộ - Mỹ Thanh & Diệu Liên - Lý Thu Linh

## **22 HÒA HỢP GIA ĐÌNH**

Dharmacharya Shantum Seth

*Shantum Seth là một học giả, một tu sĩ theo dòng Thiền của Thiền sư Thích Nhất Hạnh. Ông đã thuyết pháp ở Ấn Độ, và từng hướng dẫn các đoàn hành hương “Theo Dấu Chân Phật” từ năm 1988. Ông lớn lên ở Ấn Độ và sử dụng lưu loát nhiều ngôn ngữ của những vùng ông đã đặt chân đến. Ông cũng đã sống ở Anh, Mỹ, và Pháp trong mười bốn năm.*

*Shantum Seth hiện sống cùng cha mẹ, vợ và hai con gái tại Noida, gần Delhi.*

Đêm tân hôn của tôi, mẹ vợ tôi nói với vợ chồng tôi rằng. . . “Trong hôn nhân, mỗi ngày người ta đều có lý do để chia tay nhau.

Điều các con cần làm là chú tâm vào việc giữ vững hôn nhân”.

Bà làm tôi nhớ đến Thầy tôi, một vị tu sĩ Phật giáo, Thiền sư Thích Nhất Hạnh đã khuyên chúng tôi nên chú tâm đến việc hàn gắn và sống lành mạnh với nhau; bằng cách đó ta sẽ được nuôi dưỡng, và lớn mạnh để chấp nhận và chuyển hóa những sự xung đột và khổ đau. Thầy đã lập lại những lời dạy đầu tiên của Đức Phật trong Vườn Nai ở Sarnath, Ấn Độ.

Bằng lòng và hạnh phúc với chính bản thân là cách thực hành Phật pháp. Để tìm được cảm giác an lành và đầy đủ giữa hai điều này cũng là một thử thách. Và cố gắng thực hiện điều đó khi còn phải nuôi dạy con cái càng là một thử thách, và để tìm được an lạc và hòa hợp trong gia đình tăng thân rộng lớn hơn, là một cách thực hành tuyệt vời; cách mà giáo lý Đức Phật trực tiếp nói đến.

Thực hành an lạc nội tâm bao gồm một số giới hạnh: tu tập an lạc nơi tâm, thọ và thân, từ đó có thể nhìn thấy rõ ràng hơn những vấn đề ở quanh ta và



bên trong ta. Điều đó giúp ta phát triển một trí tuệ không phân biệt, một cái nhìn giúp ta có thể được giải thoát trong từng giây phút.

Điều mà ít người có thể giải thích là làm cách nào áp dụng Phật pháp trong cuộc sống của người cư sĩ và trong cuộc sống gia đình. Dĩ nhiên gia đình là một thành viên của xã hội, và chúng ta có thể quán sát gia đình dưới nhiều khía cạnh: tinh thần, giai cấp, bộ tộc, quốc gia, khu vực hay ngay cả toàn cầu. Ở đây tôi sẽ nói đến gia đình dưới ba khía cạnh phổ quát nhất; với những người sống chung do liên hệ huyết thống hay do kết hôn. Tôi cũng nghĩ rằng việc thực hành của một tăng thân trong gia đình chỉ có thể thực sự được kiểm chứng khi các thành viên sống chung với nhau.

Khi chúng tôi cưới nhau ở Ấn Độ, không chỉ là hai cá nhân kết hôn, mà là sự kết hợp giữa hai gia đình, hai hộ tộc, hai nghiệp căn. Chúng ta thường nói đến việc kết hôn với cùng một người trong 7 kiếp người! Từ là hai người, chúng ta trở thành một và đó là một cơ hội tốt để ta thực hành sự không bám víu vào ý nghĩ của ‘cái tôi’. Mỗi ngày chúng tôi càng thấy rõ là hạnh phúc hay khổ đau của người này cũng là hạnh phúc hay khổ đau của người kia, và điều đó cũng lan truyền đến tất cả mọi thành viên khác trong gia đình.

Trong nghi lễ kết hôn theo Phật giáo, khi Gitanjali và tôi kết hôn ở làng Mai, chúng tôi đã cùng nhau chia sẻ năm điều chánh niệm. Đó là cốt lõi của buổi lễ, Gitanjali và tôi đều lặp lại nghi thức này vào mỗi ngày rằm kể từ khi chúng tôi lập gia đình vào khoảng đầu năm 1996. Nếu không có mặt bên nhau cùng một thời điểm, chúng tôi lại thực hiện qua điện thoại. Tôi muốn nhấn mạnh thêm rằng sự thực hành này càng được phát triển thêm lên kể từ khi chúng tôi có thêm hai con nhỏ. Ở mỗi ‘điều chánh niệm’ chúng tôi dừng lại để quán tưởng và tôi muốn chia sẻ một số chứng nghiệm của mình, rằng cách thực hành này đã giúp giải quyết được bao xung đột và tạo nên sự hòa hợp trong gia đình. . . nó đã giúp chúng tôi như thế nào trong việc nhìn lại và chú tâm vào việc giữ vững gia đình chứ không phải để chia tay nhau.

Chúng tôi ý thức rằng tất cả thế hệ của tổ tiên và tất cả thế hệ con cháu đều

có mặt trong chúng tôi.

Chúng tôi ý thức được những kỳ vọng của tổ tiên, của con cháu nơi chúng tôi.

Chúng tôi ý thức rằng niềm vui, hạnh phúc, tự do và hòa hợp của chúng tôi là niềm vui, hạnh phúc, tự do và hòa hợp của tổ tiên, của con cháu chúng tôi.

Chúng tôi ý thức rằng sự thông cảm chính là nền tảng của tình thương yêu. Chúng tôi ý thức rằng sự đổ lỗi và tranh cãi không ích lợi gì cả mà chỉ khiến chúng tôi càng xa cách nhau hơn; rằng chỉ có sự thông cảm, tin tưởng và thương yêu là có thể giúp chúng tôi chuyển hóa và trưởng thành.

Điều quan trọng không chỉ là nhận ra được sự truyền thừa sinh học từ thế hệ này sang thế hệ khác mà còn phải nhận ra nó trong tính cách, năng lực thói quen, tư duy, vân vân. Ở Ấn Độ, nơi hơn 99% cuộc hôn nhân là do cha mẹ xếp đặt, khi chúng tôi đến viếng nhà cô dâu hay chú rể tương lai, chúng tôi thường chú ý xem tính cách cha mẹ người ấy như thế nào.

Dĩ nhiên là cần phải cởi mở trong đối thoại, để có thể thông cảm với những kỳ vọng hay lo âu của từng thành viên trong gia đình. Hãy dành thời gian và không gian cho những cuộc họp mặt gia đình để chia sẻ tâm tư, nguyện vọng.

Thực hành phương pháp “Bắt đầu Làm Mới Lại” (Tiếp Hiện - Beginning Anew) là một phương cách hữu hiệu nhất cho việc này. Đó là cách thực hành mà chúng tôi đã được học khi sống như một gia đình trong cộng đồng tăng thân làng Mai, dưới sự dìu dắt của Thầy Thích Nhất Hạnh và Ni sư Chân Không. Ở đó chúng tôi ‘tươi hoa’ cho người khác, (ND: làm hay nói những điều tốt đẹp với người), chia sẻ những nỗi ân hận và hoàn cảnh của từng cá nhân, trước khi có thể chia sẻ bất cứ khó khăn gì trong tinh thần từ bi và hiểu biết. Chúng tôi đã sống với nhau trong hòa hợp và đó là điều cốt lõi. Nếu có khó khăn gì phát sinh, chúng tôi biết là mình phải cố gắng để tái tạo lại sự hiểu biết, tình thương và hòa hợp, trước khi sự đối thoại trở nên

căng thẳng khiến chúng tôi quên đi mục đích của sự có mặt bên nhau này. Suy cho cùng, cả thế giới này đều là gia đình của chúng ta, nhưng vấn đề là chúng ta coi một số ít người là quan trọng hơn những người còn lại. Qua số ít người này, chúng ta có thể phát triển tình thương yêu, bi mẫn không điều kiện đối với bản thân và tha nhân, thực hành ý nghĩa sâu xa của vô thường, vô ngã và khổ. Dĩ nhiên các thành viên trong gia đình này chính là tấm gương soi qua đó chúng ta có thể nhìn được con người thật của mình, mà vẫn nhận được sự hỗ trợ vô điều kiện để đạt được trạng thái cao cả nhất mà con người có thể đạt được, đó là Niết bàn.

*(Dịch Theo Peace in The Family)*

**nhều tác giả**

Phật Pháp cho mọi người

Dịch giả: Diệu Ngộ - Mỹ Thanh & Diệu Liên - Lý Thu Linh

## **23 TÌNH THƯƠNG YÊU ĐẦU ĐỜI**

Bhante Wimala

*Bhante Wimala là một tu sĩ Phật giáo Nguyên thủy, người Tích Lan. Sư đã dành nhiều thời gian đi khắp nơi, truyền dạy Phật pháp theo tinh thần của các tỳ kheo thời Đức Phật còn tại thế. Bao năm qua, Sư đã hoằng pháp cho nhiều người trên thế giới, thuộc đủ mọi tầng lớp xã hội.*

Kinh nghiệm về tình thương yêu đầu đời, khi ta nhập vào cuộc hành trình trên trái đất này, là tình thương yêu gia đình. Tình thương đó bắt đầu bằng sự gắn bó có tính cách bản năng giữa cha mẹ và con cái. Sự quan tâm, cử chỉ âu yếm và những tình cảm khác vun bồi cho sợi dây đó thêm bền chặt. Rồi tình thương đó phát triển lớn thêm bao trùm cả tình thương anh chị em, người thân thích, bà con ruột thịt của mình.

Tôi lớn lên ở Sri Lanka, nơi con trẻ luôn được yêu thương, bảo bọc. Tình thương đó cũng không hề thay đổi ngay cả khi tôi đã trưởng thành. Khó ai nhận ra sự thay đổi nào trong tình thân thiết đó, và nó được kéo dài cho đến ngày nay. Đó là phong tục Phật giáo của dân tộc tôi.

Tôi nhận thấy trong các nước phát triển như ở Tây phương thì hoàn toàn trái ngược lại. Ở đó người ta cho rằng khi con cái đã đủ tuổi trưởng thành, con cái phải tự lập, phải tự lo cho bản thân. Do đó liên hệ gia đình thường bị giới hạn đến chỉ còn là những cuộc thăm viếng thi thoảng hay tệ hơn, những cú điện thoại. Một điều dễ thấy nữa là các lớp con cháu khi lớn lên không có sự kính trọng đối với thế hệ cha ông. Cách hình thành xã hội của họ không cho phép họ làm khác hơn.

Sự khác biệt giữa các xã hội Tây phương và xã hội nơi tôi trưởng thành

càng rõ nét hơn khi có lần tôi được có mặt trong một lớp học với các thiếu niên Mỹ.

Khi còn nhỏ, tôi thường quỳ xuống cúi chào cha mẹ trước khi vào giường. Các anh chị em tôi cũng làm thế. Và chúng tôi có lý do để làm thế. Chúng tôi nghĩ rằng cha mẹ là người đã lo cho ta thật chu toàn từ tấm bé. Họ nuôi nấng, cho ăn, cho mặc, chăm sóc tình cảm chúng ta, dành cho chúng ta những tình cảm nồng ấm, và luôn nâng đỡ ta. Khi chúng ta vui chơi hay học hành, họ phải làm việc cả ngày vất vả để nuôi dưỡng chúng ta.

Khi tôi nói đến chuyện này trong lớp học đó, rằng tôi lạy chào cha mẹ mỗi ngày, một thiếu niên đứng dậy hỏi tôi rằng, có nên cúi lạy cha mẹ không, nếu cha mẹ đó không tốt. Khi tôi trả lời có, anh ta rất ngạc nhiên, và bảo rằng cha mẹ phải cư xử tốt mới đáng được con cái kính trọng, rằng nhiều bậc cha mẹ chẳng xứng đáng được kính trọng. Lần này thì đến lượt tôi là người ngạc nhiên, vì tôi đã được dạy rằng con cái không được quyền phê phán cha mẹ.

Tôi giải thích rằng tình thương yêu kính trọng cha mẹ của tôi dựa trên lòng biết ơn sâu xa. Trước hết là mẹ tôi đã cưu mang tôi chín tháng trong bụng, rồi còn phải chịu đau đớn khi sinh tôi ra, rồi công sức của cha và mẹ, mỗi ngày vất vả nuôi tôi lớn lên. Theo tôi nghĩ, không có cha mẹ tốt hay xấu. Chỉ là họ chỉ có thể làm được đến thế, dù đã cố gắng hết sức mình trong hoàn cảnh của họ. Ngược lại điều đó cũng đúng đối với con cái. Chúng ta thường kết tội người khác dựa trên những thước mực của sự hoàn hảo.

Mỗi gia đình đều có những hoàn cảnh riêng, cũng như nhân loại trên thế giới có ai giống ai đâu. Không có gia đình nào là toàn hảo, cũng như không có cá nhân nào là hoàn toàn. Giữa những thăng trầm của cuộc sống, ta phải chấp nhận những thiếu sót thôi. Đối với gia đình tôi cũng thế. Tôi đã sống trong kỷ luật rất khắt khe của cha mẹ, có lúc tôi nghĩ là tôi không chịu nổi, và đã thù ghét nó thậm tệ, nhưng sau này tôi nhận ra chính những kỷ luật đó đã giúp tôi trở nên một người hữu dụng hơn. Gia đình, yếu tố quan trọng

nhất đời tôi, lúc nào tôi cũng phải đặt trên hết mọi thứ và không có gì lay chuyển được, đúng như luật lệ xã hội nơi tôi lớn lên kỳ vọng. Gia đình đã cho tôi sức mạnh, đã bảo bọc, chu toàn mọi nhu cầu của tôi. Nhưng cũng như tất cả mọi thứ khác trên đời, ta không thể đòi hỏi gia đình mình phải hoàn toàn, ta cần phải biết ơn cho dù gia đình chỉ giúp ta những nhu cầu tối thiểu để sinh tồn trong một thế giới mà chỉ cần sinh tồn cũng không phải là điều dễ thực hiện.

Vì thế, hãy bắt đầu bằng cách chấp nhận chính chúng ta, với những gì chúng ta có, và cũng chấp nhận những người thân quanh ta như thế. Nếu có những hiểu lầm, buồn phiền trong gia đình với cha mẹ, anh chị em, hãy tha thứ cho họ, tha thứ cho ta, hãy tỏ ra hiểu biết hơn, hãy có tâm từ đối với họ.

Rồi thì bước tới, hãy để chuyện của quá khứ qua một bên. Cha mẹ cũng như con cái đừng để mình trở thành nạn nhân của những chuyện đã qua, của những quá khứ đau khổ. Đối với vấn đề này, Phật giáo đã khuyên tất cả những người con Phật rằng: "Ở đây, ngay lúc này", có nghĩa là, sống ngay trong giờ phút hiện tại, ngay thực tại này. Tất cả mọi thứ khác, quá khứ hay tương lai, chỉ là những mảnh chấp vá của vọng tưởng. Bước tới trước, và hãy tự nhắc nhở mình về những mất mát mình phải chịu với một cuộc sống thiếu tình thương yêu. Trái lại, nếu chúng ta biết yêu thương nhau vô điều kiện, thì thế giới này sẽ hạnh phúc, tuyệt vời biết bao!

*(Trích dịch To Love is To Be Free)*

## **nhieu tác giả**

Phật Pháp cho mọi người

Dịch giả: Diệu Ngộ - Mỹ Thanh & Diệu Liên - Lý Thu Linh

## **24 QUAN TÂM ĐẾN CON CÁI**

Sarah Naphthali

*Sarah Naphthali là một người mẹ với hai con nhỏ. Bà biết đến Phật giáo năm 21 tuổi, khi đến Indonesia sống để dạy tiếng Anh. Bà cảm thấy giáo lý của Đức Phật đã giúp bà rất nhiều trong việc nuôi nấng và dạy dỗ con cái. Trong quyển Buddhism For Mothers (Phật giáo Cho Các Bà Mẹ), Sarah Naphthali đã chia sẻ những trải nghiệm tâm linh này.*

Ngoại tôi là người có tánh hay lo. Mà Ngoại cũng là nhiều thứ khác nữa đối với chúng tôi: là nguồn tài chính, là người hy sinh nhiều nhất cho gia đình. Suốt thời thơ ấu của chúng tôi, Ngoại luôn bận rộn chăm sóc hai chị tôi, kể chuyện cổ tích cho chúng tôi nghe, kiên nhẫn xem chúng tôi diễn kịch, lắng nghe không mệt mỏi những câu chuyện trẻ con của chúng tôi. Khi không dành thời gian để lo cho chúng tôi thì Ngoại lại bận rộn dọn dẹp nhà cửa, không để nhà có chút bụi nào. Ngoại không giao tiếp với ai bên ngoài gia đình, hình như Ngoại sống chỉ để phục vụ chúng tôi. Mỗi lần gọi điện đến thăm Ngoại không bao giờ nói dưới nửa tiếng.

Trong suốt lịch sử của gia đình Ngoại chưa bao giờ là người gác máy trước.

Những người không thích Ngoại sẽ nói rằng, Ngoại là người tự đem lo lắng đến cho mình, rằng nếu không được lo lắng đến chết thì Ngoại sẽ không sống hạnh phúc. Ngoại đã biến sự lo lắng thành một nghệ thuật đến nỗi tất cả chúng tôi đều đồng ý rằng không bao giờ nên nói cho Ngoại nghe bất cứ điều gì có thể khiến cho Ngoại đâm ra tưởng tượng – và điều đó hình như đã hạn chế rất lớn sự tiếp xúc của chúng tôi với Ngoại. Hai người con của Ngoại, mẹ tôi và cậu, tránh nói cho Ngoại biết khi họ đi du lịch ra nước

ngoài, đi bệnh viện hay khi họ phải đối mặt với bất cứ khó khăn nào. Ngoại rất dễ thương và đáng quý trọng, nhưng buồn thay, vì tánh hay lo lắng mà Ngoại không được biết đến nhiều điều xảy ra trong cuộc sống của chúng tôi. Ngoại không thể là người biết lắng nghe, khuyên nhủ hay dựa vào khi người thân của Ngoại đang gặp khó khăn.

Đó là chuyện thường xảy ra trong nhiều gia đình: con cái che giấu các vấn đề của mình vì không muốn làm cha mẹ lo âu. Tuy nhiên là những bậc cha mẹ làm sao chúng ta giúp được con cái nếu chúng không tâm sự với chúng ta.

Làm sao chúng ta có thể là chỗ dựa của chúng khi chúng phải đối mặt với những vấn đề như bị hà hiếp, ma túy, trầm cảm, hay ngay cả ý nghĩ tự tử? Để giúp con cái đối mặt với những thử thách này, chúng ta cần luôn có mặt. Trong mắt chúng, cha mẹ phải luôn tỏ ra mạnh mẽ, khôn ngoan và hiểu biết. Chúng ta phải có can đảm, đừng bao giờ tỏ vẻ lo sợ quá đáng đối với sự an toàn của chúng.

Mẹ tôi là một người có được những đức tính đó. Chị em tôi không bao giờ ngại ngần tâm sự, chia sẻ những quan tâm của chúng tôi với bà, và chẳng bao giờ trong đầu óc trẻ thơ của chúng tôi có suy nghĩ rằng chúng tôi có thể làm cho bà lo lắng. Một trong những ký ức không thể quên của tôi là, năm tôi hai mươi, tôi trải qua một giai đoạn khó khăn, đầy tuyệt vọng, chán nản. Một lần, tôi tâm sự với mẹ về những điều này rồi ra về. Giữa đường, chợt nhớ ra mình đã bỏ quên đồ ở nhà mẹ, nên tôi quay xe trở lại. Bước vào nhà, tôi thấy gương mặt mẹ đầm nước mắt. Nhưng mẹ khẳng định đó không phải vì những điều tôi đã nói với mẹ. Trên đường về, trong tôi tràn đầy lòng biết ơn. Tôi nhận ra rằng mẹ tôi đã luôn cố gắng tỏ ra mạnh mẽ trước mặt chúng tôi, nhưng có lẽ mẹ giống Ngoại hơn chúng tôi nghĩ: mẹ cũng không thể chịu đựng nổi khi thấy con cái mình khổ não.

Ở một mức độ nào đó, sự quan tâm, lo lắng có thể giúp chúng ta có phương án đối phó, lựa chọn trước khi hành động. Tuy nhiên chúng ta thường có khuynh hướng lo lắng thái quá, đầu ta biết điều đó không ích lợi gì.



## CHẤP NHẬN KHỔ ĐAU

Với những tiến bộ khoa học, chúng ta sống trong một thời đại của những giải pháp tức thì, những sửa chữa chóng vánh, và những phương tiện để tiết kiệm sức lao động. Với sự hỗ trợ của hàng triệu quảng cáo, tất cả chúng ta bị huyền hoặc rằng con người không cần phải chịu đựng bất cứ khổ đau, sự không thoải mái nào, vì thế chúng ta chống đối, tránh né tất cả những gì khiến ta không được thoải mái. Ta quên Diệu Đế thứ nhất nói rằng có khổ, rằng bản chất của cuộc sống là sự không toại ý.

Ngày nay, dầu mức sống của chúng ta có cao hơn, dầu những lời quảng cáo có hứa hẹn đủ điều, cũng không thể giúp chúng ta thoát khỏi những khổ đau và thất vọng, vì khổ là bản chất của sự hiện hữu. Điều khiến cho chúng ta, những người sống ở thời đại mới này đau khổ hơn vì ta tin rằng ta không cần phải khổ đau, rằng ta không thể chịu đựng bất cứ sự bất như ý nào và phải xóa bỏ nó bằng mọi giá. Chúng ta đòi hỏi cuộc đời phải khác hơn như nó là, rồi bám víu vào ảo tưởng rằng nó phải như thế này, thế kia, và cảm thấy vô cùng bức xúc khi sự hoài vọng của chúng ta không thành.

Tuy nhiên chúng ta lo âu, sợ hãi vì một hoàn cảnh nào đó thì ít mà chính vì những phản ứng của chúng ta đối với hoàn cảnh đó thì nhiều hơn. Do đó, thay vì cố gắng để kiểm chế các yếu tố ở bên ngoài, tốt hơn là chúng ta nên dành công sức để quán sát các phản ứng tâm lý của chúng ta. Đó có thể là một cách hữu hiệu hơn để giảm bớt khả năng đau khổ. Khi chúng ta không thể tách rời những gì khiến ta lo lắng ra khỏi cuộc sống, thì thay vì lo lắng, tốt hơn hết là thực hành kiên nhẫn, chấp nhận và buông xả. Tiếp tục tranh đấu chống lại những gì không thể tránh được chỉ làm tăng thêm khổ đau và bất hạnh cho chúng ta.

## ĐỐI PHÓ VỚI TÂM LO LẮNG

Ngược lại với những gì chúng ta thường nghĩ, lo lắng không phải đến từ bên ngoài, mà chính ở trong tâm ta. Nếu chúng ta có thể phần nào kiểm chế được tâm, thì ta có thể ảnh hưởng đến chất lượng của cuộc sống của mình nhiều hơn.

Lo âu có thể là sản phẩm của sự chú tâm không đúng cách – chúng ta chọn nhìn chỉ một phần nhỏ nhất của thực tại, rồi phóng đại và trụ vào đó, có nghĩa là ta cho phép sự suy tưởng của mình, giam cầm bản thân một cách hữu hiệu.

### **Chúng Ta Bám Vít Vào Gì?**

Chúng ta cần khám phá ra bất cứ định kiến sai lầm nào có thể khiến ta lo lắng. Tất cả những nguyên do khiến ta lo lắng là vì những gì ta mong đợi và thực tế không giống nhau. Chúng ta nghĩ rằng sự vật phải như thế này mà chúng thì như thế kia. Vì thế ta cần đánh giá lại những gì khiến ta lo âu. Có thể ta tin rằng con cái ta phải luôn được hạnh phúc, thật khủng khiếp nếu chúng phải khổ đau. Khi nhận thức được mình có một niềm tin như vậy, ta phải tự quán chiếu xem điều đó có hợp lý không và buông bỏ nếu nó không hợp lý. Con cái chúng ta cũng phải học hỏi từ những điều bất toại ý và cũng phải chịu khổ đau như chúng ta thôi. Các nhà tâm lý học cho rằng những trở ngại trong thời thơ ấu có thể là một cách chuẩn bị tốt nhất cho tuổi trưởng thành và rằng một thời thơ ấu quá hoàn mỹ có thể tạo nên một người lớn vụng về. Luôn được che chở khỏi những va chạm trong cuộc đời, con cái chúng ta không bao giờ được học tập để trở nên khôn ngoan, bi mẫn, hay tinh tế hơn.

Đức vua, cha của Thái tử Siddhartha, đã chua xót nhận rằng địa vị, thế lực và của cải của ông không thể che chở cho thái tử Siddhartha khỏi những khổ đau trong cuộc đời. Dầu ông đã cố gắng tạo ra một thời thơ ấu hoàn hảo để thái tử không thiếu thứ chi. Nhưng thái tử vẫn muốn được tự do để nhìn cuộc đời như nó thực sự là. Vì thế, cũng giống như thái tử Siddhartha, cũng giống như tất cả mọi chúng sanh khác, con cái chúng ta cũng phải nếm trải khổ đau. Dầu chúng ta có thương yêu chúng đến đâu, có cố gắng để giúp chúng vượt qua khổ đau, ta cũng cần phải bảo vệ tâm mình khỏi những bão tố của lòng lo lắng không ngừng, và thiếu thực tế.

Nếu có thể quán sát sự lo lắng của mình, ta sẽ khám phá ra rằng những điều ta mong đợi, đòi hỏi trong cuộc sống, hay nói theo thuật ngữ Phật giáo,

những sự bám víu khiến ta lo lắng, khổ đau. Chúng ta càng đòi hỏi, mong đợi thì khả năng lo lắng càng tăng. Có thể nào chúng ta chuyển hóa những sự đòi hỏi một cách cố chấp sang những điều nhẹ nhàng hơn? Thí dụ thay vì ‘Con phải luôn là học sinh xuất sắc, con đừng làm cha mẹ thất vọng,’ ta nói, ‘Nếu con cố gắng học giỏi thì tốt hơn, cha mẹ vẫn thương con đâu có thế nào.’ Rõ ràng, thái độ thứ hai sẽ khiến cho mọi thành viên trong gia đình đều thoải mái.

Trong nhiều trường hợp những đòi hỏi chúng ta đặt ra cho con cái thể hiện không phải tình thương mà là sự cố chấp. Nếu ta nhất quyết đòi hỏi con cái phải làm cho ta thấy tự hào hay sống theo khuôn mẫu của ta đặt ra, thì đó là cố chấp. Dĩ nhiên, chúng ta có những yêu cầu đối với con cái, hoàn toàn cũng chỉ vì ta muốn chúng được tốt hơn, nhưng cương quyết buộc chúng phải tỏ ra mạnh mẽ hơn, vượt trên khả năng của chúng thì đó là cố chấp, là con đường đưa đến lo lắng. Con cái chúng ta cần được yêu thương, chấp nhận một cách vô điều kiện, chứ không tùy thuộc vào thành tích chúng đạt được ở trường. Trong môi trường học cạnh tranh gay gắt như ngày nay, điều đó cũng khó thực hiện, nhưng chúng ta cần biết chấp nhận ‘thực tại như nó là’ và khen ngợi sự nỗ lực hết mình của con.

### **Thiền Quán**

Liều thuốc tốt nhất để đối trị lo lắng là thiền quán, chí ít điều đó cũng tạo điều kiện cho tâm được nghỉ ngơi. Giống như khi máy tính có vấn đề, ta thường tắt máy để khởi động lại, cũng thế chúng ta muốn khởi động lại cuộc sống một cách bình tĩnh hơn với một màn hình tâm mới mẻ hơn. Khi tâm lo lắng phát khởi, chúng ta cần cố gắng để giữ tâm trong giờ phút hiện tại, vì ta chỉ có thể kiểm soát hiện tại – quán niệm dựa trên hơi thở là cách tốt nhất để thực hành chú tâm vào ngay bây giờ và ở tại đây. Tâm lo lắng khiến cho thế giới của ta dường như trở nên nhỏ hẹp và thiền quán là cách để tạo ra không gian, để kết nối ta với thế giới rộng lớn hơn. Chúng ta nhận thức được rằng cuộc sống còn nhiều thứ hơn là vấn đề trước mắt của ta.

Chúng ta rất dễ bị vướng trong cái nhìn hạn hẹp của vấn đề. Chúng ta trở nên chỉ biết suy nghĩ, ảo tưởng về vấn đề của chúng ta mà quên nhìn vấn đề một cách rõ ràng để tìm cách đối phó với nó. Hơn nữa, chúng ta còn làm cho vấn đề thêm phức tạp bằng cách bỏ thêm vào đó quá nhiều những xúc cảm không cần thiết đến nỗi ta không thể nhìn hết các dữ kiện. Thiền quán giúp tạo ra không gian để chúng ta có thể nhìn vấn đề một cách sâu xa bằng một tâm bình lặng và định tĩnh. Một phần của cái “nhìn sâu sắc” này là tra vấn tất cả các niềm tin và suy nghĩ của chúng ta về vấn đề hơn là chấp nhận chúng một cách dễ dãi.

### **Hãy Mỉm Cười**

Hãy mỉm cười càng nhiều càng tốt, nhất là khi ta cảm thấy lo âu. Một số thiền sinh thực tập mỉm cười như Đức Phật khi họ thiền quán. Số khác lại nhắc nhở bản thân luôn giữ nụ cười trên môi. Hãy thử tự mỉm cười với mình, ngay bây giờ, bạn sẽ thấy nó ảnh hưởng đến thân, tâm mình như thế nào. Cố gắng mỉm cười nhiều hơn khi giao tiếp với người, bạn sẽ thấy dễ chịu hơn nhiều.

### **LẮNG NGHE CON CÁI**

Lắng nghe có thể cũng là một hình thức của thiền, vì nó đòi hỏi sự chú tâm, kiềm chế và một mức độ im lặng nào đó. Sử dụng phương cách ‘chú tâm mà không phê phán’ mà chúng ta vẫn thực tập trong các khóa tu thiền, ta sẽ giữ không để những suy nghĩ, ý kiến của mình xen vào trong lúc lắng nghe, để hoàn toàn chú tâm vào cái ‘thực tại’ của người nói. Khi con cái chúng ta biểu lộ những tình cảm như là buồn bã, hay tức giận, là chúng tạo cơ hội để ta có thể trở thành một người mà chúng tin cậy, một cơ hội để ta dạy cho con cái biết rằng các xúc cảm là bình thường và có những cách để đối phó với các tình cảm tiêu cực này một cách khôn ngoan. Sau này khi con cái đến tuổi vị thành niên, chúng phải đối mặt với những thử thách nặng nề hơn, lúc đó chúng ta sẽ dễ dàng trở thành những người đồng minh đáng tin cậy của chúng. Một Phật tử đã nói rằng việc chăm chú lắng nghe hai con của bà là cách tu tập tốt nhất cho bà.

Tìm được thời gian để lắng nghe con cái với chánh niệm, cũng là một vấn đề. Ngoài ra để có thể lắng nghe một cách hữu hiệu, ta cần tạo ra một môi trường yên tĩnh thích hợp, cũng như sự cởi mở và kiên nhẫn. Dầu công việc này có vẻ đòi hỏi nhiều nỗ lực từ cha mẹ, nhưng nó sẽ đem lại những kết quả lâu dài. Khi cha mẹ tạo điều kiện để cho con cái được biểu lộ những cảm xúc tâm lý đầy đủ, chúng sẽ có thể phát triển bình thường mà không phải đè nén cảm xúc, là điều có thể khiến chúng trở thành khép kín, lạnh lùng.

### **Lắng nghe mà không phê phán**

Đôi khi có những việc đối với con cái chúng ta là vấn đề, nhưng đối với người lớn chúng ta, là rất buồn cười. Nhưng cho dù đó là một con ma trong tủ, một đứa trẻ hàng xóm hay bắt nạt, hoặc một cây viết bị đánh cắp, cũng là vấn đề rất quan trọng đối với đứa trẻ. Chúng ta phải tạm dừng cái nhìn người lớn của mình và xem xét vấn đề từ cái nhìn của đứa trẻ, để đi vào thế giới của chúng, để hiểu mức độ nghiêm trọng của vấn đề. Khi ta nói, “Đừng trẻ con như thế,” hay “Đừng nhạy cảm như trẻ con,” là ta đã coi thường sự quan tâm của chúng, đứa trẻ cảm thấy như là thực tại của nó không quan trọng hay không rõ ràng.

### **Hãy để chúng nói**

Khi con bạn bực tức, hãy dành cho chúng cơ hội để trút ‘bầu tâm sự’. Hãy nói ít và khuyến khích chúng bằng những câu “Nói tiếp đi,” “Ừ hử” – hay là có thể giữ im lặng. Rất khó tránh được thói quen muốn nhảy ngay vào vấn đề với một giải pháp hay ngắt ngang câu chuyện của con bạn, đứa trẻ cần có cảm giác được lắng nghe. Hãy khoan đưa ý kiến hay kinh nghiệm của bản thân bạn vào – ‘Con nói làm ba/ mẹ nhớ lại lúc ...’ và giữ sự chú tâm vào vấn đề của đứa trẻ: nhiều đứa trẻ không muốn tâm sự với cha mẹ, vì chúng không được lắng nghe.

Hãy để con bạn cảm thấy được cảm thông

Thay vì tra vấn con cái với quá nhiều câu hỏi, hãy lặp lại những gì chúng

nói – tóm tắt ý của chúng mà không thêm lời phê phán. Thí dụ:

Con: Cây vợt của con mà mấy đứa bạn không cho con chơi.

Cha/Mẹ: Vậy là tới phiên (lượt) con mà bạn con không cho con vào chơi.

Đứa trẻ sẽ cảm thấy được thông cảm và muốn tiếp tục câu chuyện hơn là trả lời các câu hỏi.

Hãy để con bạn tự giải quyết vấn đề

Hãy để con bạn quyết định sẽ giải quyết vấn đề của chúng như thế nào, đầu chúng ta khuyên chúng phải làm gì có vẻ dễ dàng hơn. Tuy chúng ta có mặt để hướng dẫn chúng và đưa ra những lời khuyên, hãy để cho chúng được nhiều kiểm soát trong quá trình giải quyết vấn đề, theo khả năng của chúng. Điều này sẽ khiến con bạn trở nên tự tin, sẽ biết giải quyết vấn đề tốt hơn khi không có bạn bên cạnh. Hãy hỏi con bạn:

- Con nghĩ con phải làm gì?
- Con sẽ làm gì nếu cách giải quyết đó không thành công?
- Con đã thử giải quyết như thế nào rồi?

Hãy kiểm tra lại sự lựa chọn của con bạn, dựa trên các giá trị đạo đức của gia đình bạn: Cách giải quyết đó có công bằng không? Có tôn trọng sự thật không? Có quan tâm đến người khác không? Có làm cho ai bị tổn thương không? Tuy nhiên, hãy nhớ rằng, vấn đề chỉ được giải quyết sau khi bạn đã chăm chú lắng nghe con bạn và đã phân tích sâu sắc các cảm xúc của chúng. Khi có ai đó muốn giải quyết vấn đề cho chúng ta trước khi ta có cơ hội giải thích cặn kẽ là một điều rất khó chịu.

Hãy thực hành chánh niệm. Hãy quán sát cảm xúc, phản ứng của bản thân bạn và tự hỏi, ‘Tôi cần phải làm gì trong hoàn cảnh này?’ ‘Tôi có nên bày tỏ ý kiến hay giữ im lặng?’ Chúng ta cần phải thận trọng, rõ ràng trong sự suy nghĩ của mình, và sẵn lòng học hỏi từ những sai lầm của mình. Sau đó, bạn nên quán tưởng lại những gì đã xảy ra giữa bạn và con bạn trong quá trình giải quyết vấn đề. ‘Tôi có tạo áp lực cho con không?’ ‘Tôi có dành cơ hội cho con bày tỏ quan điểm của nó không?’ ‘Tôi có tự đưa ra cách giải quyết theo ý mình không?’

## **ĐAU KHỔ LÀ ÔNG THẦY TỐT**

Con đường tâm linh có vẻ khá dễ dàng khi cuộc sống của chúng ta diễn tiến tốt đẹp. Những khi chúng ta ít phiền não, có nhiều niềm vui trong cuộc sống, thì ta cảm thấy thoải mái và công phu tu tập của ta có thể tiến triển một cách dễ dàng. Chỉ những khi ta khổ đau, đối mặt với những điều bất như ý, thì chúng ta mới biết mình thực sự tiến bộ đến đâu trên con đường tâm linh. Chính những lúc khó khăn, mới là cơ hội tốt nhất để ta tự xét về mình và phát triển tri giác. Và không có thử thách nào tốt hơn là khi phải chứng kiến sự khổ đau của con cái.

Với những đòi hỏi, bổn phận trong đời sống tại gia, chúng ta thường than thở không có thì giờ để tu tập một cách nghiêm túc. Tuy nhiên, đừng quên rằng chính cuộc sống tại gia, nếu chúng ta biết tận dụng nó, là môi trường tốt nhất để tu tập.

*(Lược dịch theo Worrying About Our Children/ Buddhism For Mothers, NXB Griffin Press, Australia 2003)*

## **nhều tác giả**

Phật Pháp cho mọi người

Dịch giả: Diệu Ngộ - Mỹ Thanh & Diệu Liên - Lý Thu Linh

## **25 LÀM MẸ VÀ HÀNH THIỀN**

Jacqueline Mandell

*Jacqueline Mandell, dạy thiền và hướng dẫn về khả năng lãnh đạo ở Portland, Oregon.*

Đôi khi người ta hỏi tôi, “Giờ chị đã làm mẹ, chị còn hành thiền nữa không?” Câu hỏi đó phủ nhận việc làm mẹ cũng là một cách để hành thiền. Chúng ta thường nghĩ rằng việc hành thiền chỉ có thể xảy ra trong các thiền đường, ở các trung tâm thiền, rằng chúng ta chỉ có thể tỉnh thức khi ngồi trên gối thiền, ở một nơi yên tĩnh nào đó. Thiền không chỉ là sự thực tập theo bài bản. Thử thách cam go không chỉ là khi ta tọa thiền, mà là làm thế nào để mang tâm chánh niệm đó vào cuộc sống hằng ngày của chúng ta. Tâm hoàn toàn tỉnh thức không có niệm phân biệt, không có ý niệm về ngã. Nó không liên hệ gì đến cái nhìn nhị nguyên; chỉ có giây phút không phân tâm, giây phút hiện tại trước mặt.

Tôi không hề dự tính sẽ có hai con nhỏ. Tôi chỉ định có một đứa, để lo cho nó và tiếp tục tu tập. Nhưng cuối cùng tôi sinh đôi.

Hai năm đầu tiên rất cực khổ, giống như là cách tu khổ hạnh của dòng thiền Rinzai. Thật vậy, phải cho đứa này bú mớm, rồi sang đứa kia, làm tôi thêm bận rộn. Nhiều sáng, tôi còn không có thì giờ rửa mặt hay đi vệ sinh. Tiếng các con tôi khóc là những hồi chuông và thay tã cho chúng là câu trả lời của tôi đối với một công án. Chồng tôi và tôi đã thay mười hai ngàn tã tã, giống như những hạt chuỗi mala.

Tuần lễ đầu sau khi chúng tôi mang các con về nhà, một người bạn lái xe đến thăm và nói, “Tôi đến để phục vụ bạn đây.” Cô đã ở lại đúng một tuần -



nấu ăn, dọn dẹp và chăm sóc hai đứa bé khi tôi có việc ra ngoài. Việc này được gọi là “chăm sóc bà mẹ” và tôi rất muốn giới thiệu nó vào danh sách các dịch vụ xã hội. Phật giáo đã làm rất nhiều điều tuyệt vời: cho hòa bình, cho bệnh nhân AIDS, cho môi trường, nhưng Phật giáo có quan tâm đến các bà mẹ không, có dịch vụ chăm sóc các bà mẹ, chăm sóc trẻ cho các bà mẹ không? Nếu có, thì Phật giáo càng phục vụ chúng sanh nhiều hơn nữa.

Trong khi Phật giáo đề cao đời sống xuất gia, tu tập ở các tu viện, thì việc tôi chọn lựa để trở thành mẹ cũng đòi hỏi nhiều suy tư. Đối với tôi, được làm mẹ là một điều tuyệt vời, giữa cha mẹ và con cái có một mối liên hệ thăm thiết. Khi các con tôi được sinh ra, tôi biết rằng chúng đã là những đứa trẻ có tâm linh, đã thông minh, đã khoẻ mạnh. Tôi chỉ cần dạy thêm cho chúng tình thương và sự chân thật. Đó là mục đích vô cùng quan trọng của các bậc cha mẹ.

Khi phải ở nhà nuôi con, tôi cũng rất bức xúc, cảm thấy như mình vô dụng. Tôi đã nghĩ, “Mình đang làm gì đây? Xã hội đâu có quan tâm gì đến các bà mẹ? Có ai trả lương hay khen thưởng gì các bà mẹ đâu?” Tuy nhiên tôi đã học hỏi được rất nhiều từ các con tôi. Tôi cảm thấy hãnh diện vì điều đó. Khi ta vun trồng tình thương yêu cho trẻ, thì việc cho và nhận là cái mà chúng ta luôn phải thực hành.

Một số bạn bè và tôi quyết định thành lập một nhóm tu thiền dành cho các bà mẹ, để họ có thể hành thiền với cả con cái. Chúng tôi cũng gặp gỡ được đôi ba lần, và mỗi lần gặp thì đều khác nhau. Lúc đầu chúng tôi quyết định hành thiền ở một phòng, để các con ở một phòng khác, nhưng mấy đứa trẻ khóc la không chịu nổi. Vì thế chúng tôi quyết định sửa đổi, nhưng nếu chỉ có hai bà mẹ thì hơi khó. Tôi phải để một bé tự chơi một mình, còn tôi thì hành thiền với đứa còn lại trên đùi mình. Tôi nghĩ là không kết quả mấy. Nhưng một ngày kia, tôi thấy con gái mình xếp tất cả các con thú bông thành hàng và bảo rằng tất cả đang hành thiền.

Tôi cũng dạy các con không làm hại các sinh vật khác, không sân hận, không ảo tưởng. Tôi dạy chúng tình thương yêu ngay cả trước khi chúng biết nói. Chúng tôi sống trong một vùng có nhiều côn trùng như nhện, bò cạp, rết và đôi khi có cả rắn. Khi thấy chúng, chúng tôi thường bắt bỏ vào một cái ly, rồi mang thả ra bên ngoài. Ngay cả một con ong hay một con ruồi bay vào nhà, chúng tôi cũng giúp chúng tìm đường ra. Khi nào thấy một con côn trùng nào đó, các con tôi cũng gọi mẹ mang ly ra để đem côn trùng đi nơi khác. Chúng thực sự học được lòng thương yêu côn trùng và đã biết phân biệt các loài khác nhau. Đó là một cách để dạy con cái tình thương yêu chúng sanh, không làm hại đến sinh vật nào dù nhỏ nhoi như côn trùng.

Tôi cũng dạy chúng không có lòng tham đắm. Khi đến các tiệm đồ chơi, chúng có thể cầm chơi, rồi để lại mà không đòi cha mẹ phải mua. Khi nói đến đi mua sắm, đối với các con tôi chỉ có nghĩa là đi mua thực phẩm cần thiết. Tôi dạy chúng cách quyết định nhưng không bám víu vào sự vật, và có những quyết định khôn ngoan mà không sợ hãi. Trước khi trở thành mẹ, tôi đã dạy thiền một thời gian. Tôi nhớ rằng sư phụ của tôi, bà Dipa Ma, chỉ sống trong một căn phòng ở Calcutta mà cũng có thể dạy thiền ở nhà. Vì thế một ngày kia, tôi nghĩ, “Đúng vậy, tôi cũng có thể dạy ở nhà”.

Chồng tôi mang mấy đứa con ra ngoài, và tôi biến phòng khách thành một nơi có thể hành thiền. Nhờ thế, tôi không phải tách biệt công việc và con cái ở nhà. Đôi khi người ta hỏi tôi làm thế nào để cân bằng giữa tình thương yêu con cái mà không bám víu vào chúng. Thật sự, công phu tu tập của tôi bấy lâu nay là phát triển tâm không bám víu, và sự ra đời của các con cũng là một quá trình rèn luyện cho tôi tâm buông xả. Ngay trước khi các con được hai tuổi, tôi đã bắt đầu nhờ người giữ chúng để tôi có thể đi dạy hai lớp thiền mỗi tuần. May mắn là tôi đã tìm được một vị bảo mẫu rất có trách nhiệm, ân cần, thương yêu, chăm sóc các con tôi hết lòng. Các con tôi được có kinh nghiệm sống ở một khung cảnh gia đình khác, giống như trẻ em ở các quốc gia khác thường được ông bà, dì cậu, cô chú, chăm sóc ngay từ nhỏ. Mỗi tháng, tôi đều để các con tôi ở nhà một mình với bà bảo

mẫu. Vừa rồi, lần đầu tiên tôi đã đi dự một khóa thiền dài bốn ngày. Quá trình này là một kinh nghiệm rất tốt cho cả các con tôi và tôi.

Lúc đầu tôi cũng do dự khi phải để các con ở nhà, nhưng các bạn tôi đã khuyến khích tôi trở lại công việc dạy thiền, sau khi tôi đã là mẹ. Cũng rất tốt khi các con tôi có được một nguồn yêu thương khác, vì ở thời điểm đó tôi đang cai sữa cho chúng. Tôi nhận thấy rằng con cái cũng có nghiệp riêng của chúng; chúng ta không thể luôn dắt chúng theo bên cạnh mình và luôn tạo ra những môi trường lý tưởng cho chúng. Nghiệp lực có sự vận hành riêng của nó và sẽ đưa đẩy ta đến một số quyết định tùy theo duyên nghiệp.

Đôi khi tôi dẫn các con đến những nơi tôi dạy và chúng ở cả ngày ở đó. Chúng đã nhận ra được hình tượng Đức Phật và thường xin ăn chuối, táo, lê và những thứ cúng trên bàn Phật. Chúng cũng có những sự hiểu biết và liên hệ riêng. Bất cứ khi nào thấy hình Phật, chúng đều chấp tay lại vái chào.

Ngay cả khi tôi dạy hay hướng dẫn các khoá thiền dài ngày ở các trung tâm thiền, chúng vẫn có thể gọi tôi khi chúng cần. Nhưng tôi bắt đầu tự hỏi liệu làm thế có tốt không, chúng có trở thành phụ thuộc vào tôi không. Nếu đứa trẻ cảm thấy đủ lòng tự tin và tự trọng, thì cả hai phía (cha mẹ và con cái) có thể bắt đầu buông xả. Trong mười tháng đầu tiên, các con ngủ chung với tôi. Tôi có mặt khi chúng cần, nhu cầu của chúng luôn được thỏa đáp, nhưng các con tôi cũng hiểu khi tôi phải đi xa. Chúng không khóc khi đưa tiễn tôi ra sân bay.

Dĩ nhiên mỗi cha mẹ có một cách dạy dỗ khác nhau. Có người có phương tiện để ở nhà chăm sóc con, nhưng cũng có người không làm được như thế. Tôi nhận thấy rằng bốn phận làm cha mẹ là tạo cho con có lòng tự trọng và tập cho chúng tự lập để không phải suốt đời lo lắng cho con. Có một câu nói rất hay, “Con cái không thể rời xa gia đình, trừ khi chúng đã được lớn lên từ trong gia đình”.

Từ khi trở thành mẹ, tôi đã nhìn lại gần như tất cả quá trình tu tập của mình. Sự khác biệt bây giờ là tôi nhấn mạnh vào sự tỉnh thức một cách thư giãn – thư giãn nhưng ý thức rất rõ ràng. Quá trình tu tập của tôi là tỉnh thức và chánh niệm, dựa trên an chỉ định. Định có thể làm cho tôi thấy rất tuyệt vời, nhưng nó cũng vô thường. Người bám víu vào cảm giác diệu kỳ này sẽ thất vọng khi họ không thể mang nó vào trong đời sống hằng ngày. Hiện tại tôi khuyên các thiền sinh của mình thư giãn trong từng phút giây, hơn là cố gắng quá sức, điều đó khiến cho việc tu tập trở nên dễ dàng hơn. Sau mỗi khóa tu tập, họ không còn phản ứng như thể mới vừa được giải thoát khỏi tù ngục.

Phật pháp cần phải uyển chuyển và không loại trừ một ai. Nếu Phật pháp chỉ dành cho người tu, cho những người độc thân, hay có gia đình nhưng không vướng bận, có khả năng gửi con ở nhà trẻ hay con cái đã lớn, thì thật nguy hại. Tôn giáo đó chỉ có hình thức. Dầu đã có bao người nữ giác ngộ trước chúng ta, dầu đã có bao vị được nhắc đến trong các kinh điển, bao nhiêu vị đã được kính trọng, nhưng trừ khi giáo lý đó có thể áp dụng vào trong xã hội, nếu không nó cũng trở thành vô ích.

*(Trích dịch từ Mothering & Meditation, Buddhism Through American Women's Eyes, NXB Snow Lion, 1995)*

## **nhieu tác giả**

Phật Pháp cho mọi người

Dịch giả: Diệu Ngộ - Mỹ Thanh & Diệu Liên - Lý Thu Linh

## **26 VƯỢT QUA TRỞ NGẠI**

Linda Ruth Cutts

*Linda R. Cutts là giảng sư về Thiền, hướng dẫn việc tu Thiền ở Green Gulch Farm, ở California. Bà tu theo dòng Thiền của Thiền Sư Shynryu Suzuki.*

Khi tôi bắt đầu tu tập, khoảng hai mươi tám năm về trước, tôi đang ở trong trạng thái trầm uất, đau đớn, tưởng như không có gì cứu được tôi. Có lúc tôi đứng trước cánh cổng mạ vàng, chạm trở công phu của Ghiberti (ND: Ghiberti Lorenzo, nhà điêu khắc nổi tiếng của Ý), ở Florence, được gọi đó là The Gates Of Haven (Cổng Thiên Đàng). Trong các lớp học về Mỹ thuật, tôi đã được nghe nhiều về chúng, đã mơ ước được nhìn thấy tận mắt. Vậy mà giờ chúng đang ở trước mắt tôi, nhưng hoàn toàn không gây được cảm xúc gì trong tôi. Tôi nhớ đã tự trách mình: "Ngốc quá, đây là một tác phẩm nghệ thuật vĩ đại. Hãy quan sát! Hãy ngắm nhìn!" Nhưng không chỉ có cái đầu của tôi đóng băng mà cả con người tôi dường như cũng tê dại.

Đã có lúc trong cuộc sống, tôi phải sống như một tảng băng để tự cứu lấy mình. Tôi quyết định khiến các cảm giác tôi đông lạnh trước những nỗi đau khổ của mình.

Tôi sụp đổ tinh thần là do phản ứng của gia đình khi biết tôi mang thai vào năm đầu tiên bước chân vào đại học. Đó là năm 1966, và đó là một tấn thảm kịch cho cả tôi và gia đình tôi. Tôi tự vụn tắt mọi cảm giác, để không còn ai có thể làm cho tôi đau đớn thêm. Tôi không khóc nữa trước mặt những người thân của tôi.

Chính sự chuyển đổi trong cơ thể tôi - một cách bí mật và nhục nhã - làm tôi đau đớn. Không còn cài được váy, chiếc quần trượt tuyết của tôi phụt rách khi tôi khom người. Và sự nôn ói. Không còn gì là tốt đẹp nữa. Thế giới không còn là chỗ dung thân an toàn, một mái nhà cho tôi nữa. Và thân

thể xinh đẹp của tôi cũng biến mất. Cái thân thể đã từng được người thân của tôi thương yêu, vỗ về, giờ lại là mục tiêu của sự chê bai, ghét bỏ.

Mẹ dẫn tôi đi mua đồ mặc bầu ở tận New York, thật xa các cửa hàng quen thuộc ở thành phố tôi ở, lẩn tránh một gặp gỡ tình cờ nào đó với những người quen biết.

Rồi tôi được gửi đi đến một nơi rất xa, qua bao miền đất nước, đến tá túc với một cặp vợ chồng chịu chứa chấp những cô gái Do Thái chữa hoang. Mẹ tôi ra về sau khi đã nhìn lướt qua ngôi nhà nơi tôi sẽ ở trong sáu tháng. Vậy là tôi chỉ có một mình nơi xa lạ này. Mẹ không kể gì với tôi về kinh nghiệm sinh nở của bà.

Mặc bao khó khăn, mỗi tháng qua, tôi càng cảm thấy gắn bó sâu đậm hơn với đứa con trong bụng mình. Khi nó bắt đầu máy mó, tôi cảm thấy hạnh phúc bùng lên như một ngọn lửa trong cái lạnh của khổ đau.

Tôi tự chuẩn bị bằng cách đọc sách. Có một thư viện nhỏ gần nhà, và mỗi tuần vài chuyến tôi lại đến đó mượn hàng đồng sách về sinh sản. Năm ngày sau khi sinh, người ta mang con tôi đi cho.

Ngay buổi tối tôi trở về gia đình, không ai nhắc đến chuyện ấy nữa. Tôi trở về nhà sau khi sinh con và bị tước đi quyền làm mẹ, nhưng câu đầu tiên cha mẹ tôi nói là: "Con định chọn môn gì trong khóa tới?"

Tôi trở lại học đường, nhưng cảm thấy mình già dặn so với các bạn gái quanh tôi. Cơ thể tôi đã đổi thay; tôi đã có những vết rạn nứt. Ở tuổi mới lớn đó, lần đầu tôi biết về tính cách vô thường của thân.

Trong tình trạng đó, tôi được biết về thiền. Tôi sẽ không bao giờ quên ơn những người thầy đã dạy cho tôi biết Pháp. Sự tu tập đối với tôi như một sự tỉnh thức. Chánh niệm là tỉnh thức. Như một người đã ngủ quên, tôi được lay dậy, được chỉ đường để tỉnh lại. Những điều rất đơn giản như: giữ thẳng sống lưng, đếm hơi thở, ngồi nhẹ nhàng... Bằng những điều thực tập nhỏ nhặt như thế, tôi đã bắt đầu tỉnh thức.

Lần đầu tiên bước chân đến trung tâm Thiền, tôi rất lo âu. Sau bữa ăn, tôi được giao nhiệm vụ cất dẹp muối mè. Người ta bảo: "Nè, làm cái này đi. Em sẽ thích đó". Có mấy cái tô đựng muối mè với những cái muỗng nhỏ xíu xiu, một bàn chải cũng đặc biệt nhỏ và một hũ to đựng muối mè. Bốn

phận của tôi là dùng những cái muỗng nhỏ đó để xúc muối mè trong tô bỏ trở vào hũ lớn, dùng bàn chải quét trong lòng tô cho sạch, rồi xếp tô chồng lên nhau, từng cái một. Thật hạnh phúc được làm công việc nhỏ mọn đó. Không có gì đòi hỏi phải suy nghĩ, chỉ cần xúc từng muỗng, quét, quét, rồi để xuống. Tôi có cảm tưởng như mình đang làm những công việc này với tất cả sự cẩn trọng, như thể đang chăm sóc từng hành động của tôi, và như thế cũng có nghĩa là tôi đang chăm sóc chính tôi.

Đối với tôi được làm công việc nhỏ mọn đó với tất cả lòng chân thành là một liệu pháp giúp tôi trở về với cuộc sống. Đã bao nhiêu năm nay, tôi chỉ hành động để được khen thưởng, được chấp nhận, để thu nhỏ mình lại tránh bị để ý: đó từng là thế giới của tôi. Đó là ngày 2 tháng 1, năm 1971. Tôi sẽ không bao giờ quên ngày đó. Tôi được yêu cầu làm một việc vẹn toàn, không có điều kiện, tôi coi đó là một hành động từ bi. Người bảo tôi làm việc đó hẳn đã nhìn thấy nỗi đau của tôi và nói: "Đây - em sẽ yêu thích việc này".

Thực tập chánh niệm giúp ta bỏ được tâm phán đoán, phê bình. Chánh niệm giúp ta chú tâm vào đối tượng, luôn ở với nó, trong khi thế giới chung quanh ta, vạn vật vẫn xoay vần. Ta có thể trụ ở hiện tại, mà vẫn ý thức được sự chuyển đổi, vô thường của vạn vật. Ở thời điểm đó trong cuộc đời, tôi đã rất may mắn được học thiền, tọa thiền, thực tập chánh niệm, chú tâm đến hơi thở, đứng ngồi trong sự tỉnh thức. Với thời gian, những năm tháng đông lạnh dường như đã bốc hơi, sự tê dại trong tâm hồn tôi đã biến mất. Sức sống như những sợi dây leo xuyên mình qua bức tường trở ngại cho đến khi nở rộ ra từng chùm lá xanh.

Nhưng quá trình trở về với thân không phải là bằng phẳng. Những năm sống ở Thiền viện Tassajara trên núi, tôi đã không thể ngồi yên khi tọa thiền. Trong thiền đường, tôi nhích bên này, bên kia bồ đoàn không ngừng, đến nỗi tôi phải bám chặt lấy bồ đoàn, như thể đang ngồi trên chiếc chiếu thần lơ lửng, trong khi mọi người chung quanh đều ngồi yên tĩnh. May mà tiếng chuông đánh lên, tôi đứng dậy sửa lại tọa cụ, đi ra ngoài, làm công việc của mình thì mọi việc dường như bình thường trở lại. Nhưng cứ hễ bước vào thiền đường, tôi như một mù đàn bà lên cơn điên. Không kiểm

chế được tôi đụng người này, người kia, lấn qua lấn ranh. Rồi ding, cúi lạy đi ra, và trở lại bình thường. Tại sao vậy? Câu hỏi đó là công án của tôi trong suốt mười năm. Trong mười năm, tôi ngồi với những cử động không cường chế được. Lúc đầu chúng phóng túng tự tác, nhưng dần dần các cử động thu hẹp lại, bớt lại dần cho đến ngày tôi có thể ngồi yên.

Bây giờ tôi hiểu mười năm đó là thời gian cơ thể đông cứng của tôi cần có để vỡ ra. Những cử động không kiềm chế là biểu hiện của những khổ thọ tôi bưng bít, chôn kín trong lòng. Những nỗi đau nơi thân tâm đòi hỏi tôi phải chú tâm đến chúng, và quậy phá tôi cho đến lúc tôi phải nhận diện chúng. Dần dần tôi đã để tâm đến chúng, chấp nhận sự có mặt của chúng trong tôi; các khổ thọ đã đi xuyên qua tôi, phá vỡ bức tường đông cứng.

Hậu truyện: Vài năm trước đây tôi nhận được một cú điện thoại từ một cán sự xã hội ở Philadelphia. Tôi bàng hoàng - điều này chỉ có thể là... Đã nhiều năm qua, tôi cố công tìm đứa con trai đã thất lạc của tôi, và đã để lại địa chỉ, điện thoại để khi cần người ta sẽ liên lạc với tôi. Người cán sự xã hội, sau khi chắc chắn tôi là người bà muốn tìm, nói: "Con trai của bà hiện có mặt trong văn phòng tôi, nó đã trưởng thành!" Rồi bà chuyển điện thoại lại cho con tôi.

"Có thật là con đó không? Con tên là gì?", tôi hỏi. Hai chúng tôi nói chuyện gần tiếng đồng hồ, và rồi hẹn ngày gặp mặt.

Thật vui mừng và sung sướng khi biết rằng con tôi đã sống sót và được nuôi dưỡng nên người. Con tôi còn sống! Vết thương tôi vẫn mang trong lòng đã lành miệng. Một lần nữa, tôi thực sự được sống!

(Lược dịch theo Breaking Through The Concrete)



## **nhieu tác giả**

Phật Pháp cho mọi người

Dịch giả: Diệu Ngộ - Mỹ Thanh & Diệu Liên - Lý Thu Linh

## **27 BỐN PHẬN CỦA CHA MẸ**

Bhikkhu Basnagoda Rahula

*Tỳ Kheo Basnagoda Rahula, sinh quán tại Tích Lan. Thuở nhỏ đã xuất gia tại Chùa Hoàng Gia Attanagalla, Tích Lan. Sau khi thọ Đại giới và ra trường với bằng Cử nhân về Triết học Phật giáo, ngài di cư sang Mỹ năm 1990.*

*Tỳ kheo Rahula ra trường với bằng Thạc sĩ Văn Chương tại đại học Houston-Clear Lake và bằng Tiến sĩ Anh Văn tại đại học Công Nghệ Texax ở Lubbock, bang Texas. Hiện nay Ngài là chủ tịch Trung Tâm Thiền Vipassana ở Willis, Texas, đồng thời dạy tiếng Anh tại đại học Houston-Downtown.*

“Đấng Sinh Thành”, là cách ta gọi mẹ cha. “Người dìu dắt ban đầu”, “bậc đáng tôn kính”, cũng là những từ ngữ được dùng để chỉ cho cha mẹ. Những danh tự này đều đúng khi nói về cha mẹ, vì họ đã sinh chúng ta ra đời, giúp đỡ chúng ta biết bao nhiêu điều, chăm sóc, nuôi dưỡng, và dìu dắt ta đi trên con đường đạo đức.

Tăng Chi Bộ Kinh III: Devaduta Vagga: Sabrahmaka Sutta

Người ta thường hỏi Đức Phật về bốn phận làm cha mẹ. Bậc làm cha mẹ muốn biết các phương cách hữu hiệu nhất để nuôi dạy con cái, bốn phận làm cha mẹ và cách gìn giữ, duy trì mối liên hệ tốt đẹp với con cái. Một số người thưa với Đức Phật: “Bạch Thế tôn, chúng con, những cư sĩ tại gia với đời sống gia đình, kính xin Thế Tôn chỉ cho chúng con phải làm sao để được ích lợi nhất?” Người khác thì than phiền về những hành động ngỗ nghịch, thiếu lễ độ của con cái. Họ xin Đức Phật giúp họ cách dạy dỗ con cái họ, để tái lập lại sự liên hệ tốt đẹp giữa cha mẹ và con cái như trước kia.

Lắng nghe những lời khẩn thiết, cũng như than trách của họ một chăm chú, Đức Phật sau đó đã cho họ những lời hướng dẫn để giúp họ trở thành những bậc cha mẹ đáng tôn kính, những bậc cha mẹ thành công trong việc giáo dục con cái.

### **Yêu Thương, Chăm Sóc Con Cái**

Theo Đức Phật, yêu thương, chăm sóc con cái là điều kiện tiên quyết để hoàn thành trách nhiệm làm cha mẹ. Tuy nhiên, chỉ nuôi dưỡng, che chở con cái thôi, chưa đủ để biến người cha hay mẹ đó thành bậc cha mẹ gương mẫu cho con noi theo. Đó chỉ là những bước cần thiết để tiến trên con đường chân chính - một sự thực hành nhất thiết phải có của những con người tự trọng, đáng tôn kính.

Đức Phật dạy rằng người cư sĩ biết sử dụng tốt của cải của mình là phải bao gồm việc để dành tiền để tạo dựng hạnh phúc và sự sung túc cho con cái của họ. Cha mẹ nào không làm điều này được coi là ‘người ác độc (asappurisa)’. Những lời dạy này cho ta thấy rằng việc nuôi dưỡng và chăm - sóc con cái là bốn phận tối thiểu của các bậc làm cha mẹ, không phải là lý do chánh đáng để họ tự coi mình là những bậc cha mẹ hoàn toàn, gương mẫu.

Trong lời khuyên của Đức Phật đối với Sigala, Ngài đã dạy rằng trong khi bốn phận làm cha mẹ có nghĩa là phải đáp ứng nhu cầu được chăm sóc, nuôi dưỡng của con cái, thì để làm tốt hơn vai trò đó, cha mẹ phải quan tâm đến nhiều điều hơn nữa. Trong kinh Mangala, Ngài cho rằng việc ‘chăm sóc con cái’ (putta sangaha) là một ‘ân sủng’ trong đời sống cư sĩ, đánh dấu cho sự phát triển tương lai của cả cha mẹ và con cái. Dĩ nhiên, ta phải hiểu là sự chăm sóc này, vượt lên trên sự chăm sóc, quan tâm về vật chất.

Đối với Đức Phật, nuôi dưỡng một đứa trẻ có nghĩa là giúp cho đứa trẻ đó trở nên một chúng sinh toàn vẹn. Cha mẹ phải coi đó là mục đích để giúp con cái họ có được sự tiến bộ nội tâm, có tri kiến, có khả năng và thành công trong đời. Nỗ lực hoàn thành được những điều này là đã thực hiện

được bốn phận làm cha mẹ một cách viên mãn nhất.

## **Năm Bốn phận Của Cha Mẹ**

Đào sâu thêm về sự liên hệ giữa cha mẹ và con cái, Đức Phật đã cho rằng cha mẹ có năm nghĩa vụ. Hoàn thành được các nhiệm vụ này không chỉ giúp cha mẹ thiết lập được mối liên hệ bền vững với con cái, mà còn khiến cho họ cảm thấy rất tự hào về bản thân.

### **1. Giúp con cái kiềm chế, tránh xa những hành động bất thiện**

Cha mẹ là ‘những vị thầy đầu đời’ của con cái. Đức Phật dùng thuật ngữ papa nivarenti để nói đến bốn phận của cha mẹ là phải can ngăn con cái khỏi những hành động bất thiện. Papa có nghĩa là bất cứ hành động bất thiện nào được thể hiện qua lời nói, hành động và ý nghĩ. Nivarenti muốn nói đến nỗ lực để tránh xa hành động bất thiện này. Giúp con cái tránh xa những hành động xấu ác là một phần trong việc giáo dục con cái của cha mẹ.

Cha mẹ có những biện pháp nào để ngăn cản những hoàn cảnh có thể lôi kéo con cái họ vào những hành động bất thiện? Đức Phật không tin rằng một phương pháp mạnh, như trừng phạt, đánh đập sẽ giúp cho các bậc cha mẹ đạt được mục đích này. Đức Phật đã từng nói, “Tất cả mọi người đều bị sự trừng phạt đe dọa, ám ảnh”, và Ngài bác bỏ bất cứ hình thức trừng phạt nào. Không thể tìm thấy trong bộ tạng kinh Pitaka, bất cứ điều gì để chứng tỏ rằng sự trừng phạt là một phương cách hữu hiệu để rèn luyện nhân cách cho trẻ. Trái với sự suy nghĩ rằng “không đánh thì con hư”, Đức Phật từ bi đã đề nghị những phương cách tốt hơn để giúp rèn luyện nhân cách cho trẻ – những phương cách này sẽ được nói đến sau đây.

Đức Phật không bao giờ khuyến khích việc sử dụng những lời chửi mắng như là một phương cách hữu hiệu để giúp con trẻ loại bỏ những hành vi bất thiện. Đức Phật dạy rằng một phản ứng giận dữ chắc chắn đưa tới kết quả của việc sử dụng những lời nói nặng nề, xúc phạm. Trong một đoạn kinh, Đức Phật đã nói những lời cộc cằn, thô lỗ, chỉ có thể đưa đến sự bực tức,

khổ đau cho người nói. Dựa trên quan điểm này, ta thấy rằng việc chửi mắng, thóa mạ cũng giống như việc trừng phạt con cái bằng cách đánh đập, sẽ không giúp ích gì cho cha mẹ trong việc khuyên bảo con cái họ tránh xa những hành động bất thiện.

Khuyên nhủ là một phương cách hữu hiệu để giúp con cái không đi theo những cách sống tai hại. Nhưng trước hết, chính cha mẹ phải là những người gương mẫu: “Trước khi giáo huấn ai, phải tự xét lại mình. Có thể người nói mới không phạm sai lầm”. Muốn cho con cái nghe lời mình, trước hết cha mẹ phải thực hành những lời dạy của chính mình. Khi chính cha mẹ cũng kiềm chế không làm những hành động xấu ác, thì họ sẽ dễ dàng thuyết phục con cái mình tránh xa khỏi những điều tương tự.

Giúp trẻ tránh xa những người bạn không có đạo đức hay xấu ác, theo Đức Phật, là một phương cách khác để giúp con cái tránh thói quen có những hành động bất thiện.

Những lời khuyên của Đức Phật đối với Sigala -một đứa trẻ vừa mất cha, và đang ở trong một trạng thái tâm bối rối, phải đối mặt với bao trở ngại ở phía trước -cho ta thấy rằng Ngài sẽ khuyên các bậc cha mẹ phải dẫn dắt con cái họ như thế. Đức Phật khuyên Sigala, quan trọng nhất là không nên giao lưu thân thiết với những kẻ không có đạo đức, vì những mối liên hệ đó sẽ làm hỏng tương lai của người trai trẻ. Khuyên con tránh xa người xấu ác, sẽ giúp con không coi thường những hành vi xấu ác.

Tóm lại, theo Đức Phật, có những phương cách để giúp con cái không trở thành xấu ác, vô đạo đức, là một bổn phận tiên quyết của các bậc làm cha mẹ. Thay vì giao bổn phận đó cho các thầy cô giáo, hay các nhà tôn giáo, chính cha mẹ cũng phải cho con cái thấy sự quan tâm của họ và có bổn phận giúp con cái họ không học theo những thói quen xấu của cá nhân hay xã hội.

## 2. Dạy Con Hành Động Thiện

Bên cạnh việc có những phương pháp giúp con cái tránh xa các hành động bất thiện, bổn phận của cha mẹ còn bao gồm cả việc dẫn dắt con cái hướng đến những hành động thiện. Đức Phật đã dùng thuật ngữ Pali, *kalyane nivesenti*, để nói về điều đó. *Kalyane* có nghĩa là “những hành động tốt đẹp, dễ thương và đạo đức”. *Nivesenti* có nghĩa là “thiết lập”, hay “là nguyên nhân của”.

Hành vi thiện ý chỉ những lời nói, hành động và ý nghĩ xuất phát từ lòng từ bi, bác ái và trí tuệ. Do đó các yếu tố của hành vi đạo đức là sự thực hành bố thí (*dana*), gìn giữ giới luật (*sila*), và phát triển tâm trí (*bhavana*). Đức Phật khuyến khích cha mẹ ươm trồng những tư tưởng và hành động này cho con cái họ. Với sự tận tâm dạy bảo của cha mẹ, con cái sẽ có thể có được những đức tính này.

Hơn nữa, cha mẹ phải tuân giữ chánh mạng, nghĩa là kiếm sống một cách chánh đáng để cho con cái họ có thể chọn lựa một con đường tương tự. Kế tiếp, họ phải quan tâm đến ai là những người bạn thân thiết của con họ. Đức Phật luôn nhấn mạnh rằng việc giao tiếp với thiện tri thức (*pandita*), sẽ bổ sung thêm cho cá tính của ta; do đó cha mẹ cần phải thuyết phục con cái họ kết bạn với những người bạn như thế. Lâu nữa, Đức Phật nhấn mạnh đến việc dùng ái ngữ, như là một phương cách hữu hiệu để những người có trách nhiệm gieo trồng các hành vi thiện cho người khác. Các bậc cha mẹ muốn giáo huấn, hướng dẫn con đến cái thiện, cũng phải làm như thế.

Tuy nhiên, Đức Phật cũng thấy rằng không phải lúc nào chúng ta cũng có thể đem lại hạnh phúc tức thì cho người mà ta đang cố gắng dìu dắt họ hướng đến các hành động thiện. Nhất là các bậc cha mẹ, họ sẽ cảm thấy khó làm vừa lòng con cái với những lời khuyên nhủ, dạy dỗ chân chánh. Con cái thì thích làm bất cứ điều gì đem lại cho chúng những sự thỏa mãn tức thì hơn là những ích lợi dài lâu. Chúng có thể cảm thấy rất bực bội khi nghe những lời cha mẹ khuyên dạy, không giống với những điều chúng muốn làm.

Vào những trường hợp như thế, Đức Phật khuyên cha mẹ phải cứng rắn bảo

vệ những giá trị của lời mình dạy, chứ không nên chiều con. Khi cha mẹ biết rằng mình đang sử dụng những phương cách chánh đáng vì sự phát triển nhân cách của con cái, họ phải cương quyết đi đến cùng chứ không thể chùn bước.

Thái tử Abhaya, người đang bồng con trong tay, hỏi Đức Phật rằng ông có nên dùng những lời lẽ cứng rắn để rèn luyện cách cư xử của ai đó không. Để trả lời, Đức Phật nói rằng Ngài sẽ chỉ dùng những lời dịu dàng, vào thời điểm thích hợp. Tuy nhiên Đức Phật cũng nói rằng khi Ngài biết một phương pháp gì đó là đúng, thì Ngài chẳng bao giờ do dự khi phải thực hiện nó.

Đức Phật tiếp, “Giả dụ nếu có vật gì đó dính mắc trong cổ đứa bé, thì người sẽ làm gì?” Thái tử Abhaya trả lời rằng, ông sẽ lấy nó ra. “Như thế sẽ làm cho đứa bé chảy máu và đau đớn thì sao?”, Đức Phật hỏi. Thái tử Abhaya thưa rằng ông sẽ không quan tâm, vì điều cần giải quyết ngay trước mắt là phải cứu sống đứa trẻ. Theo Đức Phật, có những biện pháp, hành động mà các bậc cha mẹ phải chọn lựa, nếu muốn dẫn dắt con cái họ đi theo con đường chân chánh, mặc dầu những hành động đó trước mắt có thể không làm con cái họ vui lòng. Theo giả dụ trên, ta thấy rằng, trong nỗ lực hướng dẫn con cái đến những hành động thiện, cha mẹ có thể phải sử dụng những lời nói nghiêm khắc, chứ không phải thô lỗ, cộc cằn, và phải có những biện pháp cứng rắn, mặc dầu con cái họ không vui lòng nghe theo.

Chính cuộc đời của Đức Phật đã cho chúng ta một trong những thí dụ hoàn hảo nhất về việc người cha phải làm thế nào để vun trồng tánh thiện trong tâm hồn một đứa trẻ. Rahula, con trai Đức Phật, mới chỉ bảy tuổi khi Đức Phật hứa với con rằng sẽ cho con một “món quà tốt đẹp nhất của một người cha”. Đức Phật đã cho phép Rahula được gia nhập tăng đoàn, và đã hết lòng dạy dỗ để giúp Rahula phát triển nhân cách toàn vẹn. Trong kinh tạng (Pitaka) có nhiều đoạn cho ta thấy Đức Phật rất quan tâm đến việc Rahula có được những đức tính thiện và sự phát triển nhân cách hay không.

Thay vì ra lệnh, Đức Phật thường khêu gợi trí phán đoán của con. “Rahula,

mục đích của cái gương là để làm gì?” Đức Phật đã có lần hỏi đứa con trai nhỏ của mình như thế. “Dạ, để nhìn thấy sự phản chiếu của mình”, Rahula trả lời. “Cũng thế Rahula, tâm của ta là để phản chiếu hành động của chúng ta”, Đức Phật tiếp lời. “Con cần phải đánh giá hành động của mình dựa trên những hậu quả của chúng. Bất cứ điều gì mang đến hậu quả xấu cho bản thân và cho người khác, thì con nên tránh làm những điều đó. Nếu chúng đem đến những kết quả tốt, thì con có thể thực hiện chúng”. Đây là một thí dụ về những phương cách hữu hiệu mà bậc cha mẹ có thể áp dụng để vun trồng phẩm hạnh trong tâm đứa trẻ. Sự dạy dỗ, dìu dắt của Đức Phật quá toàn hảo đến nỗi Rahula có danh hiệu là “người luôn sẵn sàng học hỏi, tu sửa”.

Bằng lời nói và hành động, Đức Phật đã gửi gắm thông điệp rằng cha mẹ cần hướng dẫn con cái đến những điều thiện mỹ. Bốn phận của cha mẹ là khuyến khích con cái họ nói, làm và suy nghĩ những điều thiện. Sự dạy dỗ, dìu dắt này phải là mục đích chính của cha mẹ, không phải là một vấn đề phụ thuộc.

### **3. Giáo Dục Hướng Nghiệp Cho Con Cái**

Bốn phận kế tiếp của cha mẹ, theo kinh Sigalovada, là tạo điều kiện để con được giáo dục hướng đến một nghề nghiệp thích hợp. Nhu cầu này được gọi là sippam sikkhapeti. Sippa có nghĩa là ‘tri thức và khả năng cần thiết cho một nghề nghiệp’; sikkhapeti có nghĩa là “dạy dỗ, rèn luyện”. Về điều này, cha mẹ có thể trực tiếp dạy con cái họ, mà cũng có thể nhờ đến sự giúp đỡ của những người có khả năng.

Bốn phận này cho ta thấy rằng cha mẹ cần có những phương cách để làm cho cuộc sống của con cái được tốt hơn, bên cạnh việc giúp con cái họ phát triển nhân cách. Trong kinh Mangala, Đức Phật đã dạy, “có tri thức rộng, có kỹ năng, kỷ luật và ái ngữ là những ân sủng”. ‘Kỷ luật’ và ‘ái ngữ’ thuộc về sự phát triển nhân cách; ‘tri thức rộng’ và ‘khả năng’, là những chuẩn mực trong nghề nghiệp. Con cái cần sự giúp đỡ của cha mẹ trong cả hai lãnh vực này.

Cha mẹ trong thời Đức Phật còn tại thế không có nhiều lựa chọn trong việc chuẩn bị cho con cái họ có một nghề nghiệp. Họ có thể trực tiếp trao truyền lại cho con cái sự hiểu biết riêng của mình hoặc họ có thể gửi con cái đến học với những người có khả năng. Các gia đình khá giả gửi con đến những nơi như là Taxila, thủ đô của Gandhara, nơi có trường đại học nổi tiếng đầu tiên trên thế giới. Trái lại, ngày nay cha mẹ có nhiều lựa chọn hơn trong việc giúp đỡ con cái trong lãnh vực giáo dục. Gửi con cái đi học ở các trường, theo dõi, và lo giúp đỡ chi phí học hành, là một số cách cha mẹ làm để chuẩn bị cho con cái có một nghề nghiệp.

Ba bốn phận của cha mẹ vừa được kể trên cho thấy rằng mục tiêu của người làm cha mẹ là để hướng dẫn con cái trở nên một người hoàn thiện. Chuyển hóa nhân cách, tri thức và sự phát triển khả năng, là biểu hiện của sự hoàn hảo. Cụ thể hơn, lánh xa những hành động bất thiện, và học tập những đức tính cao thượng để làm tốt hơn sự phát triển nội tâm của đứa trẻ. Sau đó đào sâu thêm về tri thức và khả năng giúp cho đứa trẻ trở nên là một người có khả năng nghề nghiệp. Đức Phật khuyên các bậc cha mẹ phải có một sự tự nguyện nỗ lực hướng con cái đến mục đích đó.

#### **4. Giúp Con Cái Chọn Bạn Đời**

Trong thời Đức Phật, sự tham gia của cha mẹ vào việc tìm người phối ngẫu cho con cái mình có vẻ rất thích hợp. Một phần vì trước đây ở Ấn Độ không có một hệ thống giáo dục cho tất cả, thế hệ trẻ không có sự lựa chọn người phối ngẫu một cách khôn ngoan. Mặt khác, vì không có những luật lệ về hôn nhân cố định, nhiều người sau khi lập gia đình thường bỏ nhau mà không có những bốn phận đối với con cái hay người họ bỏ rơi. Trong hoàn cảnh xã hội đó, Đức Phật đã khuyên cha mẹ nên giúp con cái họ chọn lựa những người bạn phối ngẫu thích hợp.

Ngày nay, chúng ta có thể lý luận rằng bốn phận này của cha mẹ không còn quan trọng, rằng cha mẹ cần phải để cho con cái tự chọn người bạn đời của



mình. Tuy nhiên, sự hướng dẫn của cha mẹ vẫn có thể là một đóng góp ích lợi cho con cái trong việc chọn lựa bạn đời. Vì không từng trải, những người trẻ tuổi có thể vội vàng kết luận rằng, vẻ bề ngoài quyến rũ của một ai đó có thể là tiêu chuẩn duy nhất để chọn lựa làm người phối ngẫu. Nhưng chẳng lâu sau họ có thể nhận ra rằng họ đã mù quáng như thế nào. Lúc đó họ mới biết có những yếu tố khác quan trọng hơn, như là cách cư xử, sự trưởng thành trong tình cảm, do đó họ cần có sự chọn lựa kỹ càng trước khi quyết định cưới nhau.

Sự hướng dẫn của cha mẹ có thể giúp những người trẻ tuổi chọn lựa bạn đời một cách khôn ngoan, do đó giảm bớt những xung đột trong mối liên hệ vợ chồng. Đời sống gia đình của chính các bậc cha mẹ cũng có thể đã dạy cho con cái của họ những bài học quan trọng. Họ biết rằng sự trưởng thành trong nhân cách của mỗi thành viên đóng một vai trò quan trọng trong việc giúp cho mối liên hệ của họ được tốt đẹp. Cha mẹ có thể truyền cho con cái sự hiểu biết quan trọng này. Không cần phải lựa chọn bạn đời cho con, nhưng cha mẹ vẫn có thể giúp con hiểu rõ hơn về một sự chọn lựa đứng đắn.

Hôn nhân là bước quan trọng nhất trong cuộc đời của một người bạn trẻ. Sự hướng dẫn của cha mẹ có thể làm phong phú thêm sự hiểu biết của con cái về việc chọn lựa một người bạn đời thích hợp. Nhờ thế cha mẹ có lý do để hãnh diện khi họ có thể giúp con cái ở bước ngoặt quan trọng này – và lời khuyên của Đức Phật dường như vẫn rất thực tế, ngay cả ở thời đại bây giờ.

## **5. Trao Của Thừa Tự Cho Con Đúng Thời Điểm**

Cuối cùng Đức Phật khuyên cha mẹ nên giao lại tài sản gia đình cho con cái. Dĩ nhiên Đức Phật không bảo cha mẹ phải giao hết tất cả tài sản gia đình cho con cái họ, để trở thành người vô gia cư vào lúc cuối đời. Thay vào đó, Đức Phật khuyên họ nên chuyển giao một phần tài sản gia đình cho con cái ở một thời điểm thích hợp. Hãy quán niệm những lời dạy của Đức Phật, chúng ta sẽ hiểu rõ hơn điều này. Đức Phật dùng thuật ngữ dayajjam

để chỉ phần tài sản gia đình mà người con có quyền được hưởng. Dayajjam có nghĩa là ‘một phần tài sản được coi như là món quà của cha mẹ dành cho con cái’. Một từ ngữ khác samaye có nghĩa là ‘thời điểm thích hợp.

Đây là điều cuối cùng mà bậc cha mẹ phải là để hoàn thành trách nhiệm của mình. Đã là một nguồn hướng dẫn phong phú đối với sự phát triển nhân cách và sự thành công về vật chất của con cái, cha mẹ giờ có thể được coi như là đã hoàn thành nghĩa vụ của họ một cách viên mãn. Họ giao lại tài sản cho con cái với một số lượng thích hợp. Sau khi đã viết xong di chúc cuối cùng, các bậc cha mẹ có thể sống một cuộc sống thoải mái, tự tại vì nghĩ rằng. ‘Chúng ta đã làm đầy đủ bổn phận và đã đạt được thành công tốt đẹp trong vai trò làm cha mẹ của mình’.

### **Tóm Tắt**

Đức Phật đã hướng dẫn các cư sĩ tại gia để họ có thể trở thành những bậc cha mẹ hạnh phúc và tự tại của những đứa con đầy nhân cách. Họ đã dạy dỗ để chúng phát triển nhân cách và giáo dục. Họ bổ sung sự hiểu biết của con cái về hôn nhân và đời sống gia đình. Cuối cùng họ trao một phần tài sản gia đình cho con cái ở thời điểm thích hợp. Khi nghĩ về sự thành công của mình trong vai trò làm cha mẹ, người ta có quyền được hạnh diện vì điều đó. Những nghĩa vụ này góp phần thắt chặt thêm mối liên hệ giữa cha mẹ và con cái. Đức Phật nhắc nhở con cái cần bày tỏ lòng biết ơn đối với cha mẹ khi cha mẹ đã hoàn thành nghĩa vụ của họ. Kết quả tích cực này cho ta thấy bổn phận của người làm cha mẹ có ý nghĩa thật lớn lao.

*(Dịch từ Being Proud Parents, trích trong The Buddha's Teachings on Prosperity, NXB Wisdom)*

*Tăng Chi Bộ VIII: Gotami Vagga: Vyagghapajja Sutta.*

*Tương Ưng Bộ Kinh I: Brahmana Samyutta: Mahasala Sutta.*

*Tương Ưng Bộ Kinh I: Kosala; 182-183.*

*Kinh Nipata: Culla Vagga.*

*Trường Bộ Kinh III: 31: Sigalovada; 451-469.*

*Pháp Cú: Câu 129*

*Pháp Cú: Câu 133.*

*Pháp Cú: Câu 158.*

*Trường Bộ Kinh III:31:Sigalovada, 461-469*

*Trung Bộ Kinh II: 58: Abhaya Rajakumara: 498-501*

*Trung Bộ Kinh II:61: Ambalatthika Rahulovada; 523-526.*

*Kinh Nipata: Culla Vagga.*

## **nhieu tác giả**

Phật Pháp cho mọi người

Dịch giả: Diệu Ngộ - Mỹ Thanh & Diệu Liên - Lý Thu Linh

## **28 MÓN QUÀ CỦA LÒNG BIẾT ƠN**

Ajahn Sumedho

*Thiền sư Ajahn Sumedho là trụ trì của Trung Tâm Phật giáo Amaravati ở Anh quốc và là vị đệ tử Tây phương kỳ cựu nhất của đại lão thiền sư quá cố Ajahn Chah người Thái Lan.*

*Ở đây thiền sư Ajahn Sumedho ghi lại niềm hoan hỷ của ông khi cảm nhận được công ơn của cha mẹ và thầy tổ.*

*Nếu một bên vai công mẹ, này các Tỷ-kheo, nếu một bên vai công cha, làm vậy suốt trăm năm, cho đến trăm tuổi; . . . Hơn nữa, này các Tỷ-kheo, nếu có an trú cha mẹ vào quốc độ với tối thượng uy lực, trên quả đất lớn với bảy báu này, như vậy, này các Tỷ-kheo, cũng chưa làm đủ hay trả ơn đủ mẹ và cha. Vì có sao? Vì rằng, này các Tỷ-kheo, cha mẹ đã làm nhiều cho con cái, họ nuôi dưỡng chúng, cho chúng cơm áo, sinh chúng ra đời.*

*Nhưng này các Tỷ-kheo, ai đối với cha mẹ không có lòng tin, khuyến khích, hướng dẫn an trú các vị ấy vào lòng tin; đối với mẹ cha theo ác giới, khuyến khích, hướng dẫn, an trú các vị ấy vào thiện giới; đối với mẹ cha xan tham, khuyến khích, hướng dẫn, an trú các vị ấy vào bố thí; đối với mẹ cha theo ác trí tuệ, khuyến khích, hướng dẫn, an trú các vị ấy vào trí tuệ. Cho đến như vậy, này các Tỷ-kheo, là làm đủ và trả ơn đủ mẹ và cha.*

*(Tăng Chi Bộ Kinh, HT Thích Minh Châu, Chương 2, Phẩm Tâm Thăng Bằng).*

Cha tôi mất sáu năm trước đây. Lúc đó ông đã chín mươi tuổi. Ông chưa hề bày tỏ tình thương hay tình cảm tử tế nào đối với tôi. Vì thế từ thời thơ ấu tôi đã có cảm giác rằng ông không hề thương tôi. Tôi mang cảm giác này đi gần suốt cuộc đời mình. Tôi cũng chưa bao giờ có tình cảm yêu thương, hay bất cứ liên hệ thân thiết nào với cha tôi. Lúc nào ông cũng máy móc,

“Chào con, rất vui được gặp con”. Hình như ông cảm thấy thoải mái với sự có mặt của tôi. Tôi nhớ, mỗi khi tôi trở về nhà với tư cách là người tu sĩ Phật giáo, ông thường nói, “Hãy nhớ, đây là nhà của cha, con phải làm theo ý cha”. Đó là câu chào của ông – khi tôi đã gần năm mươi tuổi đầu! Tôi không biết ông nghĩ là tôi sẽ làm gì.

Trước thời kinh tế khủng hoảng, cha tôi là một nghệ sĩ có nhiều triển vọng. Cuộc khủng hoảng đã tước đi tất cả mọi thứ mà cha mẹ tôi có, vì thế cha tôi phải đi bán giày để lo cho chúng tôi. Rồi chiến tranh thế giới thứ hai bùng nổ, cha tôi đã quá tuổi gia nhập quân đội. Nhưng ông rất muốn ủng hộ cuộc chiến đó bằng cách này hay cách khác, nên ông trở thành một công nhân đóng tàu ở Seattle. Ông không thích công việc đó, nhưng đó là cách tốt nhất mà ông có thể làm để ủng hộ cuộc chiến tranh đó. Sau thế chiến, ông trở về với công việc bán giày và trở thành quản lý của một cửa hàng bán sỉ các loại giày. Ông cũng không thật sự yêu thích công việc đó, nhưng ông cảm thấy mình không còn trẻ để có thể tìm được một việc làm nào khác. Ông đã không màng đến các sở thích của mình để lo cho sự sống của mẹ, chị tôi và tôi.

Khi tôi lên đại học, vào những năm 1950, môn học thời thượng lúc bấy giờ là triết học. Lúc đó những người trẻ tuổi đều có xu hướng đổ lỗi cho người mẹ về tất cả những thất bại, bất như ý trong cuộc đời của họ. Người mẹ là đối tượng bị nhắm vào, bị gán là nguyên nhân của mọi khổ đau của con cái họ. Lúc đó tôi chưa thể nhận thức được rằng nỗi khổ đó là điều không thể tránh trong cuộc sống. Dĩ nhiên mẹ tôi cũng không phải là người hoàn toàn, nên hiển nhiên là có nhiều điều bà đã làm không thật tốt. Nhưng nói chung, sự hy sinh, tận tụy, hết lòng thương yêu, lo lắng - không có gì thiếu sót - của mẹ tôi, tất cả đều là nhằm để làm cho cuộc sống của cha tôi, chị tôi và tôi được nhiều hạnh phúc trong khả năng mà bà có thể mang đến. Mẹ tôi không đòi hỏi gì riêng cho bản thân, và những khi tôi hồi tưởng lại những điều này, thì katannu (Pali), để chỉ cho lòng hàm ân đối với cha mẹ, lại phát khởi trong tâm tôi.

Đức Phật khuyên chúng ta nên nhớ nghĩ đến những điều tốt đẹp mà cha mẹ, các vị thầy, thân hữu, hay bất cứ ai, đã làm cho ta; và phải chú tâm làm điều

này, vun trồng nó, thay vì chỉ để nó xảy đến một cách tình cờ, ngẫu nhiên. Nhiều đệ tử của tôi, những người đầy lòng oán hận đối với cha mẹ họ, đã hỏi tôi họ phải làm thế nào để phát triển lòng biết ơn đối với cha mẹ. Dạy về lòng từ bi, hay metta, một cách quá cực đoan có thể phản tác dụng, khiến họ thêm sân hận. Tôi nhớ có một phụ nữ, dự một trong các khóa tu của tôi, mỗi lần nói đến việc phải rải tâm từ đến cho cha mẹ thì bà lại nổi giận. Sau đó bà lại cảm thấy rất ân hận. Mỗi lần nghĩ về mẹ mình là bà chỉ cảm thấy oán hận. Đó là vì bà chỉ sử dụng lý trí của mình; bà muốn thực hành từ bi, nhưng trong lòng không có chút tình cảm từ bi nào.

Điều quan trọng là ta nhận ra được sự xung đột giữa tình cảm và lý trí. Lý trí bảo rằng chúng ta cần tha thứ cho kẻ thù, hay thương yêu cha mẹ mình, nhưng trong lòng chúng ta lại nghĩ: “Tôi không thể tha thứ cho họ vì những gì họ đã gây ra cho tôi”. Vì thế, chúng ta chỉ cảm thấy oán giận, hờn trách, hoặc chúng ta lại tự trách: “Tôi thiệt là người tồi tệ vì tôi không thể tha thứ cho người. Chắc có gì đó không ổn đối với tôi”. Khi điều đó xảy ra, tôi thấy việc sử dụng thiền tâm từ đối với chính các cảm xúc của mình, rất hữu ích. Nếu trong lòng chúng ta nghĩ rằng cha mẹ đã không thương yêu, tử tế với mình, thì ta nên có tâm từ đối với tình cảm đó; ta có thể nhìn, với tâm không phán đoán, rằng đó thực sự là những tình cảm đang xảy ra trong lòng, để chấp nhận tình cảm đó với lòng kiên nhẫn.

Một khi tôi đã bắt đầu chấp nhận sự đối kháng của tôi đối với cha, hơn là đè nén nó, tôi đã có thể dần dần giải tỏa điều đó. Khi chúng ta giải quyết vấn đề gì đó với tâm chánh niệm, chúng ta có thể buông xả, và giải thoát bản thân ra khỏi sự trói buộc của nó. Việc giải tỏa những xung đột như thế khiến ta càng có nhiều suy gẫm thêm về cuộc đời.

Sống mà không có lòng biết ơn là một cuộc sống vô nghĩa. Nếu cuộc đời chỉ là một chuỗi của những lời oán than về sự bất công, về những thua thiệt mà ta đã gặp phải, nhưng lại không nhớ đến những may mắn đã từng đến với chúng ta, thì chúng ta chắc chắn sẽ bị trầm cảm - một căn bệnh thường gặp trong xã hội ngày nay. Chúng ta sẽ khó tìm được hạnh phúc trong cuộc sống: chúng ta sẽ nghĩ rằng cái khổ của mình là vĩnh hằng.

Khi trở thành một tu sĩ Phật giáo ở Thái Lan, tôi may mắn được gặp vị

thầy, Luang Por Chah, mà nhiều người biết đến với tên, Thiền sư Ajahn Chah, người đã là nguyên nhân để tôi đầy lòng hàm ân với cuộc đời. Lúc đó tôi khoảng ba mươi ba hay ba mươi bốn tuổi, và tôi phải thú nhận rằng tôi chưa hề có lòng hàm ân trong cuộc đời. Tôi vẫn còn chấp ngã nặng nề, lúc nào cũng là tôi muốn gì, tôi nghĩ gì. Tuy nhiên, sau một thời gian tu tập, khoảng năm thứ sáu trong cuộc đời tu của mình, tôi đã có được một trải nghiệm sâu sắc, một trải nghiệm được coi như là katannu katavedia, hay lòng biết ơn đối với cha mẹ mình.

Tôi đã xuất gia nhiều năm trước khi được gặp ngài Ajahn Chah. Tôi rất ngưỡng mộ và tin tưởng vào Phật giáo, cũng như rất sốt sắng để học và thực hành Phật pháp. Nhưng tận sâu thẳm vẫn là cái cảm giác của ngã chấp, của tôi tu học, tôi thực hành. Khi xuất gia, tôi vẫn còn cầu mong: “Tôi muốn được giải thoát. Tôi muốn được giác ngộ”. Tôi không quan tâm đến người khác, đến cha mẹ, hay ngay cả đến thiền sư Ajahn Chah, là người đang giúp tôi tu học. Tôi cũng nghĩ là ngài rất tốt vì đã giúp đỡ tôi, nhưng trong lòng tôi không có cảm giác hàm ân.

Tôi nghĩ rằng đó là chuyện tự nhiên, rằng cuộc đời phải mang đến cho tôi những thứ đó - một thứ ngã mạn khó chấp nhận. Khi chúng tôi lớn lên trong sự đầy đủ của một gia đình thuộc giai cấp trung lưu, chúng tôi đã coi mọi thứ là chuyện đương nhiên. Cha mẹ tôi đã làm việc cực khổ để chúng tôi được sống thoải mái, nhưng tôi luôn nghĩ là họ chưa làm đủ bổn phận, và rằng đáng lý ra tôi phải được đầy đủ hơn nữa. Dầu đó không phải là những điều tôi nói ra, nhưng thái độ tôi tỏ rõ điều đó, rằng tôi xứng đáng được có tất cả mọi thứ: người khác phải chu cấp cho tôi tất cả; cha mẹ tôi phải mang đến cho tôi một cuộc sống tốt nhất, vì tôi muốn được như thế. Do đó, tôi nghĩ bổn phận của thiền sư Ajahn Chah là phải dạy dỗ, dìu dắt tôi!

Ở Thái Lan, tôi đã siêng năng tu tập và quyết chí theo đuổi cuộc sống xuất gia của mình. Sau khi đã tham dự năm mùa an cư (vassas), người tu sĩ trẻ không còn là sa di nữa, mà được tự do rời khỏi tu viện. Tôi cảm thấy được ở bên thầy cũng tốt, nhưng tôi cũng muốn tự đi con đường riêng của mình. Từ miền đông bắc tôi đi đến trung tâm Thái Lan. Sau mùa an cư, tôi hành

hương đến Ấn Độ. Đó là vào khoảng 1974, và tôi quyết định đi như một tudong – một khất sĩ lang thang từ chỗ này đến chỗ kia, như một hình thức tu khổ hạnh trong Phật giáo. Có người giúp tôi tấm vé để đi từ Bangkok đến Calcutta, để rồi khi đến Calcutta, tôi chỉ có bình bát, y áo, và không tiền, đúng theo điều luật của người tu. Ở Thái Lan thì dễ rồi, nhưng buổi ban đầu ở Ấn Độ, với viễn ảnh lang thang đây đó mà không có gì, ngoài bình bát trong tay, là điều khá đáng sợ. Năm tháng ở Ấn Độ đúng là một cuộc phiêu lưu đối với tôi, khiến tôi có nhiều kỷ niệm rất thú vị về nơi chốn ấy. Với cuộc sống làm người khất sĩ, tôi không gặp vấn đề gì ở Ấn Độ. Trong tất cả các quốc gia, dĩ nhiên là nó phải ổn ở đây, vì đó là nơi Đức Phật đã sống và đã hoằng pháp.

Nhưng tôi bắt đầu nghĩ đến thiền sư Ajahn Chah và nhận ra lòng tử tế mà ngài đã dành cho tôi. Ngài đã chấp nhận cho tôi làm đệ tử, chăm lo, truyền dạy Phật pháp, và giúp đỡ tôi bằng nhiều cách. Ngài còn là tấm gương để tôi soi vào. Một vị tỳ kheo xứng đáng phải giống như ngài Ajahn Chah. Một người toàn vẹn, người đã tạo cho tôi nguồn cảm hứng, người mà tôi rất muốn noi theo – và tôi phải thú nhận rằng tôi không có cảm giác đó đối với nhiều người khác. Tôi không hề ấn tượng với những mẫu người được tôn vinh ở Mỹ như John Wayne, tổng thống Eisenhower hay Richard Nixon. Các ngôi sao điện ảnh hay thể thao cũng được coi trọng, nhưng không có ai khiến tôi phải cảm phục.

Nhưng tôi đã tìm được người ấy ở Thái Lan. Ngài là người nhỏ thó; tôi đứng cao vượt hẳn ngài. Điều khiến tôi ngạc nhiên là khi chúng tôi ở bên nhau, sự hiện diện của ngài như bao trùm chúng tôi. Có điều gì đó ở ngài khiến người ta muốn được gần gũi. Vì thế mỗi buổi chiều, hay bất cứ khi nào có thể, tôi lại tự đi tìm đến thất của ngài; tôi không muốn bỏ lỡ cơ hội nào để được gần gũi bên ngài. Có lần tôi hỏi ngài có gì để lôi cuốn người ta đến vậy. Ngài đã trả lời, “Ta có đá nam châm”. Ngài đã dùng sức hút đó để lôi cuốn người ta đến để ngài có thể dạy cho họ Phật pháp. Đó là cách ngài sử dụng đặc tính đó của mình: không phải để thỏa mãn tự ngã, mà là để giúp đỡ người khác.

Đức Phật, sau khi đạt được giác ngộ, lúc đầu đã nghĩ rằng Phật pháp quá



cao siêu để chúng sanh có thể thấu đạt, nên không thể truyền dạy cho họ. Sau đó, theo truyền thuyết, một trong các vị trời đã đến và thưa, “Bạch Thế Tôn, xin hãy vì những chúng sanh có ít bụi trong mắt, mà giảng Pháp”. Lúc đó Đức Phật với tâm siêu việt của mình, quán sát xem ai là những người có thể hiểu được Pháp. Đức Phật đã nghĩ đến các vị thầy cũ của mình, nhưng Đức Phật biết rằng cả hai đã qua đời. Sau đó Đức Phật nghĩ đến năm người bạn đồng tu với Ngài thuở trước, những người đã xa lánh ngài. Với lòng từ bi, Đức Phật lên đường đi tìm năm người bạn đó, và đã giảng cho họ nghe về thuyết Tứ Diệu Đế. Điều này khiến tôi cảm thấy katannu katavedita đối với Đức Thế Tôn. Thật là diệu kỳ: như tôi đây, một kẻ sống ở thế kỷ này – lại có duyên lành được lắng nghe Phật pháp, và Phật pháp tinh nguyên vẫn còn lưu truyền cho đến ngày nay.

Việc được có một vị thầy đang tại thế (ND: ngài Ajahn Chah đã mất năm 1992) như thiền sư Ajahn Chah không giống như việc bạn tôn thờ một vị tiên tri đã sống cách đây hai ngàn năm trăm năm, mà thực sự là tôi được thừa hưởng sự truyền thừa từ chính Đức Thế Tôn. Có lẽ do được đến viếng những thánh tích Phật giáo, mà lòng hàm ân của tôi bắt đầu trở nên rất mãnh liệt. Lúc đó, khi nghĩ đến thiền sư Ajahn Chah ở Thái Lan, tôi nhớ rằng tôi đã nghĩ: “Ta đã ở đủ năm năm rồi, giờ ta phải ra đi. Ta sẽ chu du đây đó, thám hiểm vài nơi, làm những gì ta muốn, thoát khỏi sự quan sát của ông thầy già”. Tôi nhận ra đúng là tôi đã bỏ chạy khỏi nơi ấy.

Khi cảm giác hàm ân này trào dâng trong lòng, tôi chỉ muốn chạy về Thái Lan và phủ phục dưới chân thiền sư Ajahn Chah. Làm sao bạn có thể đền đáp ơn của một vị thầy như thế? Tôi không có tiền bạc gì, mà đó cũng không phải là thứ Thầy tôi cần. Sau đó tôi nghĩ rằng cách tốt nhất tôi có thể làm để thầy tôi vui là trở thành một tỳ kheo chân chính, và trở về đó để giúp đỡ thầy. Tôi sẽ làm bất cứ điều gì thầy tôi muốn. Với ý nghĩ đó, tôi đã trở về Thái Lan, sau năm tháng ở Ấn Độ, và đến đánh lễ thầy. Đó là một sự cúng dường đầy hoan hỷ, không phải là điều bó buộc, vì nó đã xuất phát từ lòng hàm ân (katannu), lòng biết ơn đối với những duyên lành tôi đã được tiếp nhận.

Từ đó, tôi nhận thấy rằng việc hành thiền của tôi bắt đầu có tiến bộ. Lòng

ích kỷ hẹp hòi đã biến mất trong tôi: việc tôi cố gắng mong cầu, ước muốn được hòa hợp, được tu tập, được có một cuộc sống yên lành, giải thoát khỏi mọi bốn phận. Khi tôi buông bỏ tất cả những ham muốn này, thì mọi thứ dường như lại ổn thoả. Những gì trước đây khó khăn đối với tôi, như là việc định tâm, đã trở nên dễ dàng hơn, và tôi cảm thấy cuộc sống trở nên an lạc hơn đối với mình.

Lần cuối cùng khi đến thăm cha tôi, tôi đã quyết định sẽ tạo ra một không khí ấm cúng giữa hai chúng tôi trước khi người ra đi. Trong thập niên cuối đời của cha tôi, ông rất đau khổ vì bệnh tật. Ông bị thấp khớp nặng, nên luôn đau đớn, cộng thêm chứng bệnh Parkinson. Dần dần, chúng tôi phải đem ông vào viện dưỡng lão. Ông không còn có thể cử động được. Ông còn có thể trò chuyện và chuyển động mắt, nhưng các phần khác của cơ thể đều bất động. Ông rất đau khổ vì những gì đã xảy ra cho ông, vì trước đó ông là một người khỏe mạnh, không cần nhờ vả đến ai.

Khi gặp lại ông, thấy cơ thể ông cần được xoa bóp, nên tôi nói, “Để con xoa bóp chân ba”. “Không, con không cần phải làm thế”. “Ba cần phải được xoa bóp, nếu không nằm một chỗ sẽ bị hăm da. Con thực sự muốn làm thế mà”. Cha tôi vẫn cố từ chối, nhưng tôi thấy ông có vẻ không còn quyết liệt nữa. “Cần phải làm thế ba à”, tôi nói. “Con thực sự muốn làm thế à?” ông hỏi tôi. “Dạ phải”.

Tôi bắt đầu xoa bóp chân, đùi, cổ, vai, tay và mặt ông; ông thật sự thích thú sự gần gũi này. Đó là lần đầu tiên ông được chăm sóc như thế. Sự xúc chạm này đầy ý nghĩa, đó cũng là một cách biểu hiện tình cảm. Và tôi bắt đầu nhận ra rằng cha tôi thực sự rất thương yêu tôi, nhưng ông đã không biết làm sao diễn tả điều đó. Tôi cảm thấy nhẹ nhõm và tràn đầy lòng biết ơn.

### **LỜI DẠY CỦA THIỀN SƯ AJAHN CHAH VỀ CHA MẸ:**

Đôi khi những lời dạy về sinh, lão, bệnh, tử, không được người ta sẵn sàng tiếp nhận. Nhất là ở phương Tây, khi bạn bắt đầu nói về những điều này, thì người ta sẽ đứng lên, bỏ đi. Họ không muốn già. Nên những người già thường bị bỏ rơi.

Ở các nước phương Tây, hình như tập tục của họ là, dẹp bỏ người già qua

một bên để người trẻ có thể lo cho cuộc sống của riêng họ. Dĩ nhiên là những người trẻ này, rồi cũng già thôi, rồi cũng đến phiên họ bị bỏ rơi. Khi còn trẻ, chúng ta cần quán sát và suy gẫm về người già. Đó là nghiệp, có phải không? Tôi đã cố gắng giải thích điều này với những người Tây phương, rằng nếu họ bỏ rơi người khác, sau này họ cũng sẽ bị bỏ rơi. Khi già, chúng ta nên nghĩ đến người trẻ. Và người trẻ nên nghĩ đến người già. Tất cả đều tương quan nhau, giống như những mắt xích trong một sợi dây xích.

***Paul Breiter chuyên ngữ từ tiếng Thái***

*(Chuyển ngữ sang tiếng Việt, theo A Gift of Gratitude, Tricycle Review, Winter 2006).*

*Ajahn Sumedho, thế danh là Robert Jackman. Ông sanh năm 1934 tại thành phố Seattle, tiểu bang Washington, Mỹ và lớn lên trong một gia đình đạo Tin Lành cùng với một người chị. Từ năm 1951 đến 1953, ông học tiếng Trung Hoa và sử học tại Đại học Washington. Sau đó ông làm cán bộ y tế cho Hải quân Mỹ. Làm y tế được bốn năm, ông quyết định đi học trở lại và tốt nghiệp bằng cử nhân khoa Đông phương học. Nhờ ngành học này, ông được làm quen với Đạo Phật qua sách vở; và bốn năm làm y tế trong Bộ Hải quân Mỹ đã cho ông cơ hội tiếp xúc với Giáo hội Phật giáo Nhật Bản.*

*Năm 1966, ông đến Thái Lan, tìm hiểu thêm về đạo Phật, tu thiền và sau đó thọ giới sa di tại một ngôi chùa quê hẻo lánh thuộc tỉnh Nong Khai, miền đông bắc Thái Lan. Sư tu học thiền minh sát (Vipassana) với ngài Ajahn Chah tại tu viện Wat Nong Pah Pong, thuộc tỉnh Ubon trong hơn 10 năm. (Theo Tâm và Đạo, Quán tưởng về cuộc sống trong Đạo Phật (The Mind and The Way, Buddhist Reflections on Life, Susanta Nguyễn dịch).*

## **nhều tác giả**

Phật Pháp cho mọi người

Dịch giả: Diệu Ngộ - Mỹ Thanh & Diệu Liên - Lý Thu Linh

## **CÁC PHƯƠNG PHÁP THIỀN. 29 SỬA SOẠN BỮA ĂN**

Bernard Glassman

*Bernard Glassman, Viện trưởng của Cộng đồng Thiền ở New York, và Trung tâm Thiền ở Los Angeles. Tốt nghiệp tiến sĩ Toán Ứng Dụng, ông là kỹ sư không gian của hãng McDonnell-Douglas, trong chương trình gửi người lên Mars những năm 1970.*

Khi tôi bắt đầu học Thiền, thầy tôi cho tôi một công án, một câu hỏi Thiền để tôi trả lời: “Làm sao đi xa hơn đầu ngón cờ một trăm thước?” Ta không thể dùng lý trí để trả lời công án này hay bất cứ câu hỏi Thiền nào một cách logic. Tôi quán chiếu một thời gian dài, rồi thưa với thầy: “Câu trả lời là phải sống một cách trọn vẹn”.

Bắt đầu như thế là tốt. Nhưng đó chỉ là phần lý trí, logic của câu trả lời. Ta còn phải đi xa hơn thế. Ta còn phải thể hiện câu trả lời. Ta còn phải thực tế hóa câu trả lời. Phải chứng tỏ cho Thầy thấy bạn đã sống trọn vẹn trong giây phút này như thế nào. Phải áp dụng câu trả lời vào chính cuộc sống của ta, vào trong các liên hệ hàng ngày của ta, khi ở chợ, chốn công sở, văn phòng làm việc cũng như trong các chùa, các thiền đường. Khi chúng ta sống trọn vẹn, cuộc sống của chúng ta trở thành cái mà trong Thiền người ta gọi là một “bữa ăn hoàn hảo”.

Chúng ta sửa soạn cho bữa ăn hoàn hảo này bằng các vật liệu có sẵn, để nấu các món ngon nhất trong khả năng của mình và dọn ra mời khách.

Phần lớn các Phật tử tìm đến, cầu học khả năng của tôi như là một giảng sư Thiền, vì họ cảm thấy có cái gì đó thiếu sót trong cuộc đời. Hay có thể nói rằng phần lớn người ta tìm đến Thiền vì họ thiếu một cái gì đó. Có thể họ thành công trong kinh doanh nhưng lại cảm thấy rằng mình đã bỏ qua những khía cạnh tâm linh sâu xa hơn của cuộc đời. Những người này tìm đến Thiền để tìm ý nghĩa trong cuộc sống. Lại có người quá chú trọng đến

đời sống tâm linh đến nỗi họ quên sống. Những người này tìm đến Thiền để “lập lại cân bằng trong đời sống”.

Có người tìm đến Thiền vì lý do sức khỏe. Họ thấy rằng các tư thế ngồi và cách thở khi tọa thiền rất hữu ích. Thí dụ, thường xuyên hành thiền giúp giảm huyết áp và giúp sự tuần hoàn được tốt hơn. Người khác nữa lại đến với Thiền để tu sửa mình. Họ đến với Thiền vì muốn làm được cái gì đó hay trở nên một người “tốt” hơn.

Cuối cùng, dĩ nhiên, là có nhiều người hành thiền vì những lý do tâm linh. Những người này muốn đạt được “ngộ”, để họ có thể nhìn thấy được chính mình không bằng con mắt thường mà bằng tất cả thân tâm. Tất cả mọi lý do đều xác đáng.

Thiền có thể giúp ta tìm lại thăng bằng trong cuộc sống. Thiền giúp cho sức khỏe ta tốt hơn. Và tuy là hành thiền không thể giải quyết mọi vấn đề, mọi phiền não, nhưng thiền giúp cho ta có thể nhìn vấn đề dưới nhiều khía cạnh khác. Thiền đem lại bình an cho ta, nên khi những biến động trong cuộc sống có xô ngã ta, ta vẫn có thể đứng dậy và lấy lại thăng bằng nhanh hơn.

Thiền còn có thể giúp ta về nhiều mặt khác nữa. Nó có thể giúp ta trải nghiệm sự bình an trong nội tâm, làm tăng thêm sức mạnh của sự chú tâm. Nó giúp ta vượt qua những định kiến và cố chấp. Nó dạy ta cách làm việc hữu hiệu hơn. Đó là những mặt lợi ích của Thiền – nhưng cũng có thể nói, đó chỉ là “các phản ứng phụ”. Ở mức độ sâu thẳm hơn, Thiền – hay bất cứ con đường tâm linh nào – còn mang đến cho ta nhiều hơn những thứ ta có thể liệt kê ra. Thiền là sự nhận thức một cách toàn vẹn về cuộc sống dưới nhiều khía cạnh. Nó không chỉ có phần thánh thiện, phần “tinh thần” của cuộc sống; mà nó là tất cả. Nó là hoa, là sông, núi, suối, con phố, là những đứa trẻ không nhà. Nó là bầu trời quang đãng, là bầu trời đầy mây, hay đầy bụi bặm. Nó là cánh hoa hồng trong vườn, là cánh hoa hồng cắm trong bình, là cánh hoa hồng đã thành rác rưởi.

Thiền là cuộc sống – cuộc sống của chúng ta. Một cuộc sống không có giới hạn. Tôi đã hành thiền và tu học nhiều năm để trở thành một người đầu bếp thiền, để có thể sửa soạn bữa ăn hoàn hảo đó. Những quy luật thiền tôi đã học được – quy luật của người đầu bếp Thiền – có thể áp dụng ở khắp mọi

nơi. Quy luật đầu tiên là chúng ta đã có mọi thứ vật liệu mình cần. Nếu quán sát kỹ cuộc đời mình, ta sẽ thấy rằng ta đã có tất cả mọi thứ ta cần để sửa soạn bữa ăn hoàn hảo đó. Khi nào cần, ta lấy ra những nguyên liệu ta đang có để nấu những món ngon nhất. Không cần biết là ta có ít hay nhiều nguyên liệu. Người đầu bếp Thiên chỉ cần nhìn lại xem mình đã có những gì và bắt đầu từ đó.

*(Lược dịch từ Preparing The Meal, NXB Harmony Books)*

## **nhieu tác giả**

Phật Pháp cho mọi người

Dịch giả: Diệu Ngộ - Mỹ Thanh & Diệu Liên - Lý Thu Linh

### **30 THIỀN VÀ NGHỆ THUẬT NẤU ĂN**

Edward Espe Brown

*Edward Espe Brown, một thiền sư người Mỹ và là tác giả của nhiều tựa sách. Ông sống ở hạt Marin, tiểu bang California.*

*Năm 1971, Ông được thiền sư Shunryu Suzuki truyền giới, với Pháp danh Jusan Kainei (Núi Trường Thọ, Biển Bình An), ông đã hướng dẫn nhiều khóa tu thiền và Phật học khắp nước Mỹ và nhiều nước khác. Ông là một trong những người đã sáng lập ra Quán Xanh (Greens Restaurant) ở thành phố San Francisco, California.*

Năm 1965, tôi bắt đầu học nấu ăn cùng lúc với việc tôi bắt đầu hành thiền. Hai công việc này qua nhiều năm thực tập đã làm cuộc đời tôi thêm phong phú, đến nỗi ngày nay tôi không còn có thể tách biệt chúng ra. Tôi thích pha trộn các nghi thức hành thiền trang nghiêm với các sinh hoạt đời thường. Tôi muốn mang các vấn đề tâm linh vào đến tận nhà bếp. Nếu không tâm tôi vô cùng trống vắng, tẻ nhạt.

Nấu ăn không phải là một phương tiện tốn thì giờ để đạt được mục đích, mà đó chính là phương thuốc, là thiền và dinh dưỡng. Thiền sư Suzuki, thầy tôi, đã dạy: "Khi vào bếp, con không chỉ sửa soạn bữa ăn, mà con còn sửa soạn cho cả tâm con và tâm người".

Thật sai lầm khi ta quá chú trọng vào sự giải thoát ngay lập tức và sự an lạc tức thời, mà không hiểu rằng chính sự lao động, công sức ta bỏ vào công việc làm tâm từ bi của ta thêm rộng lớn.

Khi sửa soạn bữa ăn, ta cùng đóng góp, chia sẻ với người khác việc duy trì sự sống, đem con người gần lại với nhau. Củ hành và khoai tây, táo và cải salad quện trộn với bầu trời và mặt đất, nước và ánh sáng mặt trời. Cho và

nhận hòa quyện vào nhau.

Sửa soạn một bữa ăn với các vật thực tươi ngon còn là cách để ta biểu lộ lòng chân thật, biết ơn. Với sự trân trọng, ta sửa soạn bữa ăn sao cho sự tươi ngon của vật thực được thể hiện qua các món ăn, để ta có thể biểu lộ được bản tánh thiện của mình, của người.

Nhiều vấn đề cá nhân hay xã hội phát sinh là do sự hay phân chia cuộc đời ra thành nhiều ngăn riêng biệt. Chúng ta làm việc để kiếm sống, nhưng công việc thường không mang lại kết quả như mong muốn đưa đến trạng thái chán việc, tránh né công việc. Việc nấu nướng, sửa soạn bữa ăn là một phương pháp giúp ta thấy cuộc sống của mình trọn vẹn hơn: ta tìm thấy niềm vui ngay trong công việc nấu nướng, chứ không chỉ sau khi các món ăn đã hoàn thành. Niềm vui khi trộn bột làm bánh, khi rửa trái cà, lật rau, thay vì những niềm vui trống rỗng, vô ích.

Chúng ta thường không nghĩ đến những gì nuôi sống chúng ta, và khi ta không có gì để liên hệ với sự vật quanh ta, thì cuộc đời sẽ trở nên nghèo nàn, khô cạn. Thật tầm thường nếu chỉ coi thực phẩm như một thứ để nuôi sống ta. Sự giác ngộ hay kiến tánh trong thiền đôi khi diễn dịch là ‘đạt đến sự hòa quyện’ (attaining intimacy): Thực sự nắm bắt trong tay, hiểu thấu đáo, thấm nhuần và trưởng thành. Không có gì ta có thể hòa quyện được hơn là với thực phẩm: chúng trở thành ta. Cái được coi là tâm linh không thể tách rời cái được coi là vật chất. Món ăn tâm linh dù ngay ở trước mặt, ta cũng phải bưng lên trong tay, ngửi, nếm hương vị của chúng.

Do đó việc sửa soạn bữa ăn chính là cuộc sống, là sự học hỏi, là sự ý thức. Hãy ý thức từng miếng ăn ta bỏ vào miệng. Hãy nếm từng miếng ăn với ý thức về phước báu to tát ta có được, phước báu được có khả năng nếm, cảm nhận, khả năng phát triển và nuôi dưỡng lẫn nhau.

## **THẤT BẠI LÀ MẸ THÀNH CÔNG**

Tôi có thể cam đoan với các bạn, thất bại là điều không thể tránh được trong quá trình học tập nấu ăn, một điều kiện tất yếu trong quá trình trưởng thành. Nếu bạn muốn trở thành đầu bếp, nếu bạn muốn có thể tự chủ trong cuộc đời, thì các bạn sẽ phải nếm mùi thất bại trên đường đi đến đích.

Gặp mưa khi tổ chức đám cưới ngoài trời, đồ ăn bị cháy, bữa tiệc không



đúng hẹn, tình cảm bị đổ vỡ, tất cả đều có thể xảy ra trong cuộc đời này. Thông thường, ai cũng ảo tưởng rằng nếu họ cư xử đúng theo lời hướng dẫn, hành động như đã được dạy bảo, thì mọi thứ đều sẽ xảy ra theo ý muốn. Như trong các quyển sách dạy nấu ăn vẫn nói: Nếu làm đúng như chúng tôi chỉ dẫn, các bạn sẽ có được một món ăn hoàn hảo. Thực tế thì có biết bao hoàn cảnh có thể xảy ra hoàn toàn nằm ngoài dự đoán của chúng ta.

Những sự thất bại đó khiến chúng ta cảm thấy như bị bội phản: Ta hỏi trời: Tại sao việc đó có thể xảy ra cho tôi chứ? Tại sao lại là tôi chứ? Ta đổ lỗi, kết tội người khác: Có ai đó đã không tuân theo lời chỉ dẫn, không làm chuyện đáng lý phải làm hay làm chuyện đáng lý ra không nên làm. Đôi khi ta còn tự nhủ sẽ chẳng bao giờ dốc tâm làm một điều gì nữa, để tránh khỏi phải đối mặt với những thất bại dường như không thể lý giải được, khi ta đã cố gắng với hết sức mình.

Tuy nhiên khả năng chịu đựng thất bại sẽ giúp ta khám phá ra được những kho tàng tiềm ẩn trong ta. Nếu sự thành công đến quá dễ dàng thì ta đâu cần phải tận dụng hết khả năng của mình. Những bất trắc sẽ làm nổi bật tính năng động, thông minh, độ lượng và kiên nhẫn của ta. Có thể mọi việc xảy ra không hoàn toàn như chúng ta đã dự định, nhưng có lẽ chỉ khi chúng ta đã làm với hết sức của mình.

Thiền sư Nan-Chuan nói, "Tôi khuyên các đệ tử tôi hãy đặt mình vào thời kỳ chưa có Phật trên thế giới này". Nhưng không chỉ các thiền sư, mà các đầu bếp cũng cần được nhắc nhở là không có con đường nào, phương cách nào là đúng, là duy nhất trong việc nấu ăn. Bạn cần phải có khả năng chọn lọc những gì thích hợp với kinh nghiệm của bản thân mình, với cá tính của mình.

## VẤN ĐỀ Ý THỨC

Sau một tuần khổ nhọc hành Thiền, lần đầu tiên tôi có cơ hội được diện kiến với thiền sư Suzuki để hỏi đạo. Tôi đã ráo riết hành Thiền bằng phương cách tôi nghĩ là đúng. Tôi muốn đạt được điều gì đó để phản ánh được sự cố gắng của mình. Có lẽ tôi sẽ đạt được trạng thái 'vô tướng' hay 'định tâm'. Có thể tôi sẽ đạt được 'kiến tánh'. Những thành tích này còn

đáng giá hơn là làm ra của cải, được thành danh hay thành công trong cuộc đời, có phải không? Ít nhất là tôi tin như thế.

Vấn đề là tôi thấy mình chẳng tiến bộ hơn chút nào. Dù tôi cố gắng tập trung vào hơi thở, nhưng dường như vừa ngồi xuống tọa thiền là đầu óc tôi bắt đầu tính toán, hồi tưởng, đánh giá, xem xét tôi đang ở đâu, tôi cần phải làm gì để đạt được mục đích.

Vì thế khi đến tham vấn với thiền sư Suzuki, tôi chẳng có 'gì' để chứng tỏ sự nỗ lực của mình. Tôi cảm thấy xấu hổ, buồn bực, thối chí. Thầy sẽ nghĩ sao về một thiền sinh như tôi? Tôi muốn được thầy quan tâm, nhưng tôi biết chuyện ấy làm sao có thể xảy ra? Bước vào phòng, tôi cúi lạy theo quy định, nhưng không hướng về Thiền sư, mà hướng về chánh điện, nơi có thờ tượng Đức Phật với nhang đèn.

Tôi cúi mình, đầu và hai tay chạm sàn, rồi nhấc tay lên, để ngửa hai bàn tay. Thiền sư nói tôi đã lạy không đúng cách. Ngài nói: "Khi đứng dậy, tay con phải úp xuống như thế con đang nâng chân Đức Phật lên. Với hai bàn tay ngửa ra, khum khum giống như con đang hứng cái gì đó, biểu hiện sự tham dục". Giọng của Ngài dịu dàng, tự nhiên.

Tôi cảm thấy dễ chịu hơn khi thấy thiền sư quan tâm chỉ bảo, hướng dẫn để tôi ý thức hơn về hành động của mình. Tuy nhiên tôi vẫn không giữ được sự tự nhiên, bình tĩnh trước mặt thiền sư.

Tôi ngồi trên bồ đoàn, chân xếp bằng, lưng thẳng trước mặt người. Tôi không biết phải làm gì, không biết Thiền sư muốn tôi phải làm gì, nên đành ngồi im lặng. Tôi không nghĩ Thiền sư máy may để ý gì đến việc tôi có đạt được 'gì' hay không.

Thầy có vẻ tự tại, im lặng và chánh niệm trong tư thế ngồi của mình. Tôi bắt đầu cảm thấy thư giãn hơn. Sau vài phút, cuối cùng Thiền sư hỏi: "Con hành Thiền thế nào rồi?"

"Thưa thiền sư, không được tốt lắm", tôi nói.

"Việc gì không được tốt lắm?"

"Thưa, con không thể nào kiềm chế suy nghĩ lung tung", tôi than thở.

"Vậy việc con suy nghĩ có vấn đề gì?", Thiền sư hỏi, và ngay lúc đó, khi tôi nhìn thẳng vào vấn đề, thì tôi không thể thấy vấn đề gì. Tôi cảm thấy nhẹ

người, dễ chịu hơn, nhưng vẫn khó thể chấp nhận rằng tôi không có gì thắc mắc. Không phải là các vị thiền sư khác vẫn khuyên ta chú trọng vào hơi thở, và không được suy tưởng đó sao?

"Thưa, nhưng khi tọa thiền, con không được suy nghĩ", tôi giải thích.

Thiền sư Suzuki nói: "Suy nghĩ cũng là chuyện bình thường thôi, phải không?"

Cách Ngài nói thật tự nhiên, không có vẻ trách móc, điều cợt hay phán đoán.

Tôi công nhận rằng suy nghĩ là chuyện bình thường, nhưng "đáng lý ra con không được suy tưởng phải không thưa Thiền sư?"

"Chức năng của tâm là suy tưởng", Thiền sư giải thích. "Việc con phải thực hành là không được bám theo chúng. Nếu con tiếp tục thực hành, thì dần dần sự suy nghĩ của con sẽ tự nhiên thay đổi. Đôi khi nó sẽ dừng lại. Sự suy tưởng sẽ tự điều hòa, con không phải lo lắng".

Được lời, tôi cảm thấy an tâm hơn, tiếp tục ngồi im lặng, chờ đợi chuyện gì sẽ xảy ra kế tiếp. Căn phòng đầy tĩnh lặng. Một lúc sau Thiền sư lại lên tiếng: "Con mong mỗi điều gì hơn cả?"

Một ý tưởng hiện ngay lên trong đầu tôi, nhưng tôi cân nhắc. Đó có phải là câu trả lời không? Có phải là điều tôi thật sự mong muốn không? Điều đó tốt hay xấu? Cuối cùng tôi nói: "Sự thật".

Tôi cảm thấy ngỡ ngàng khi nói như thế, nhưng đã lỡ nói rồi. May mà sự im lặng của Thiền sư, sự tĩnh lặng của gian phòng hình như đã phủ lấp lời tôi. Có rất nhiều điều đã được nói trong sự im lặng đó.

Sau một lúc, Ngài nói: "Hãy tiếp tục với việc hành thiền của con". Chúng tôi vái chào nhau. Buổi tham vấn đã chấm dứt. Tôi ra về, lòng nhẹ nhõm, sung sướng, nôn nóng được trở về với chiếu thiền.

Các bữa ăn do tôi chuẩn bị không phải lúc nào cũng thành công như tôi muốn, và tôi có thể xét nét, tự chê trách, nhưng tôi cũng biết không quan tâm lắm về sự suy nghĩ của mình. Tôi có thể hài lòng với những cố gắng của mình, và lại lăn xả vào bếp. Ước nguyện được nuôi dưỡng chính bản thân và tha nhân đã trợ lực cho tôi.

## **NUÔI DƯỠNG TÂM**

Cùng ngồi ăn, chia sẻ bữa ăn với nhau là một trong những phương cách giúp con người gần lại với nhau. Sự liên hệ giữa con người với nhau được thiết lập không chỉ vì ta có mặt ở cùng một nơi, cùng một lúc, cùng chia sẻ các thực phẩm, mà còn vì sự phục vụ, việc dọn ăn, tiếp đồ ăn cho nhau.

Tôi nhận ra rằng việc bưng dọn thức ăn ở thiền đường Tassajara là một phương pháp tu tập rất hữu hiệu. Hữu hiệu vì đó là một cử chỉ rất thân thiện.

Thiền sư Suzuki thường nói rằng khi ta ngồi thiền trong im lặng với nhau, sự khác biệt giữa người này với kẻ kia rất dễ lộ ra. Cũng vậy, khi tiếp thức ăn cho mọi người, tôi cũng đọc được sự lo lắng, lòng tham, sự tự tại, lòng tôn trọng, sân hận, hay mệt mỏi nơi họ. Tất cả đều phơi bày trước mắt tôi. Ngược lại, có lẽ người tiếp nhận thức ăn cũng thấy được ở người dọn ăn sự khéo léo, vụng về, bồn chồn hay tự tại.

Tâm của thiền sư Suzuki đặc biệt cởi mở, phóng khoáng thay vì hẹp hòi, nhỏ mọn. Hình như Ngài không cố gắng để tạo ra một kết quả nào đó, mà cũng không tránh né khi chúng xuất hiện. Phong thái của Thiền sư cũng bình thường, không có gì đáng chú ý, nhưng lúc nào Ngài cũng đầy tự chủ. Không có vẻ hấp tấp hay bị hối thúc, nhưng bát của Ngài bao giờ cũng ở đúng chỗ để tiếp nhận thức ăn, tiếp nhận tôi. Ngày này qua ngày khác, khi tiếp thức ăn cho Thiền sư, tôi đều cảm thấy thế. Một tình cảm nhẹ nhàng luôn tràn dâng trong tôi: Thiền sư luôn có mặt, luôn sẵn sàng chờ đón bất cứ điều gì có thể xảy ra.

Trong một buổi tham vấn, có người đã hỏi Thiền sư nghĩ gì khi người đó tiếp thức ăn cho Ngài. "Ta có cảm giác như con đang dâng cho ta tất cả tình thương của mình, cả con người mình", Ngài trả lời. Và tôi biết đó là sự thật, vì đúng đó là điều tôi đã làm khi tiếp thức ăn cho Thiền sư, và tôi biết là Ngài đã tiếp nhận thức ăn, tiếp nhận tôi với tất cả tấm lòng, không vương mắc. Tôi luôn cảm thấy an lạc mỗi khi được tiếp thức ăn cho Ngài.

Tuy nhiên tình cảm đó nhanh chóng qua đi, khi tôi tiếp tục làm phận sự đó với các huynh đệ của mình. Tâm bình thường của tôi lại xuất hiện. Tôi trở nên vội vã, đầu óc luôn phê phán nọ kia. "Người gì chậm chạp quá, sao không để bát sẵn ra đây? Tâm trí gửi ở đâu vậy?" "Sao mà tham ăn quá?"

"Thôi đừng chê món nọ, khen món kia nữa". Ai cũng có điều để tôi chê trách trừ thiền sư Suzuki.

Chúng tôi đã được rèn luyện theo thiền Nhật Bản là phải di chuyển nhanh nhẹn, phấn chấn. Vì thế tôi cố tiếp thức ăn thật nhanh cho càng nhiều người càng tốt, mà không nhận ra hành động đó thiếu tế nhị, lịch sự. Thật ra tôi ngầm thi đua với người bạn tiếp thức ăn ở dãy phía bên kia xem ai là người xong trước.

Những người tôi tiếp thức ăn hình như lúc nào cũng cản trở sự nhanh nhẹn của tôi. Họ như cố tình không tiếp tay với tôi. Thình thoảng tôi phải dừng lại để tự nhủ mình phải cố gắng tìm trong các chương ngại một điều gì đó để học tập. Hãy chậm tay lại, tôi tự nhủ mình, đừng vội vã quá. Nhưng thật khó làm sao vì tôi ngầm hãnh diện khi được làm người tiếp thức ăn nhanh nhất.

Tôi cũng không sung sướng gì khi hay vướng mắc như thế, nhưng tôi không biết phải làm sao. Bỗng một ngày, tôi chợt nghĩ: "Sao ta không coi mọi người như chính thiền sư Suzuki vậy?" Thật sự có sự khác biệt giữa con người hay không? Hay sự khác biệt chỉ ở trong tâm của tôi, và tôi cho chúng là quan trọng? Ai cũng có quyền được tôn trọng, được đối xử công bằng chứ? Tại sao tôi không đối xử với họ như với thiền sư Suzuki, vì trong mỗi người cũng có một thiền sư Suzuki. Từ đó, tôi quyết định đối xử với mọi người cùng cung cách mà tôi đã đối xử với thiền sư Suzuki: tôn trọng, lễ độ, dịu dàng và kiên nhẫn.

Tôi không biết có ai để ý đến sự thay đổi đó không. Nhưng chính tôi, tôi cảm thấy nhẹ nhàng hơn, gần gũi hơn không những chỉ với tha nhân mà còn với chính thân tâm mình. Sự thật là khi tôi không còn tính chê bai, coi thường người khác thì tôi thấy nhẹ nhõm hơn, dễ chịu hơn vì chính tôi không còn sợ người khác chê trách mình. Khi bạn tôn trọng người được bạn phục vụ, là bạn đang nuôi dưỡng tâm và tự tôn trọng mình vậy.

### **ƠN NGƯỜI ĐẦU BẾP**

Khi thọ lãnh thức ăn, biết rằng đã có bao sức lực, tâm trí bỏ vào việc chuẩn bị, sửa soạn bữa ăn, tôi cảm thấy mang ơn mọi người đầu bếp gần xa. Cảm ơn cả những người đã cắt, gọt, rửa, nấu nướng. Cảm ơn người trồng cây,

chăm bón, thu hoạch. Tôi muốn trải rộng lòng biết ơn đến cả những người đầu bếp từ bao thế hệ đã truyền thừa cho chúng ta biết cây nấm nào có công dụng làm sao, biết ngâm trái chanh, biết xào, biết chiên. Biết bao bàn tay đã chịu đựng nắng mưa, đông lạnh, chai sạn, nứt nẻ để ta có thức ăn, có thức uống.

Khi ngồi tĩnh lặng, có thể bạn sẽ cảm thấy trong đôi bàn tay mình, trong thân thể mình, có bao cố gắng, bao công sức để chúng ta có mặt ở đây hôm nay. Thân tâm này hiện hữu không phải do một sự ngẫu nhiên nào đó. Nó đã được đào tạo từ bao trái tim không mệt mỏi. Thân thể này không chỉ gồm có da, xương, thịt, mà nó còn được tạo hình bởi sự cố gắng và lòng quan tâm của bao thế hệ.

Hãy tràn dâng lòng biết ơn đến với mọi người!

*(Lược dịch theo Tomato Blessings and Radish Teachings, NXB Harmony Books).*

**nhều tác giả**

Phật Pháp cho mọi người

Dịch giả: Diệu Ngộ - Mỹ Thanh & Diệu Liên - Lý Thu Linh

## **31 THEO DẤU CHÂN THẦY**

Jae Woong Kim

*Hòa Thượng Jae Woong Kim, trụ trì của Tu Viện Kim Cương ở Hàn Quốc, là đệ tử của Đại Sư Sung Wook Baek. Hòa Thượng tu hạnh buông xả. “Bất cứ khi nào có một ý nghĩ hay xúc cảm phát khởi trong tâm, hãy cúng dường chư Phật với lòng thành kính”.*

Lần đầu tiên tôi được gặp Đại Sư Baek là vào tháng tư năm 1964. Lúc đó tôi vừa hai mươi bốn tuổi. Từ thời niên thiếu, tôi đã nghĩ rằng vận mệnh của một đất nước tùy thuộc vào trình độ học vấn của dân tộc nước đó. Vì lý do đó, tôi tin rằng nếu xây dựng được một đại học sư phạm, chuyên đào tạo được những vị thầy chân chính, tài ba, thì tính cách, đạo đức của mọi người dân sẽ được nâng cao, thì các tánh xấu, các tội lỗi sẽ được diệt trừ. Để có kinh phí thực hiện dự án đó, tôi bắt đầu kinh doanh nhỏ. Và tôi bỏ thì giờ tìm gặp những người mà tôi cho là thông thái để xin ý kiến họ. Cũng qua dự án này, tôi đã được gặp Đại Sư Baek.

Khi Na Tong-Yong, một sinh viên cao học ở Đại Học Dongguk cho tôi biết Đại Sư Baek đang trú ngụ tại thành phố Sosa ở thị trấn Puchon, tỉnh Kyonggi, tôi liền lên đường tìm gặp Ngài. Khi tôi đến nơi, và thông báo mục đích của mình, tôi được hướng dẫn vào gặp Đại Sư. Không kiềm chế được vui mừng, tôi bước lên chánh điện trang nghiêm, và lão đại sư Baek hiện ra chan hòa trong mắt tôi.

Một luồng khí sáng như bao trùm chỗ Đại Sư ngồi. Vẻ mặt trang nghiêm nhưng hiền hòa, Đại Sư như đọc được mọi điều suy nghĩ của tôi. Nhìn Đại Sư người ta trực cảm đó là một người đã chứng đạo, và thấy lòng thanh thản như đã dứt được mọi duyên trần. Ngay khi tôi vừa cúi chào và ngồi

xuống trước mặt Ngài, tất cả mọi xao xuyến, lảng xảng trong lòng tôi như chùn xuống, lắng đọng.

Sau một lúc im lặng khá lâu, tôi bắt đầu trình bày mục đích của mình, và hỏi Đại Sư có phương cách nào giúp tôi sớm hoàn thành ý tưởng xây dựng viện đại học sư phạm kia. Đại Sư nhìn tôi rất lâu, rồi cuối cùng bảo rằng, tôi chỉ cần làm đúng như lời Đại Sư dạy. Nghe thế, tôi rất vui mừng, vội hỏi: "Bạch Đại Sư, con phải làm gì?"

"Ta sẽ nói, nếu như con hứa sẽ tuân theo", Đại Sư trả lời.

Vì tôi rất trọng lời hứa của mình, tôi không thể dễ dàng hứa hẹn mà không suy nghĩ đắn đo. Tôi ngồi im suy nghĩ khá lâu.

"Con có làm được theo lời ta dạy không?"

Im lặng.

Tôi vẫn không trả lời được, vì thế chúng tôi ngồi trong im lặng khá lâu. Đại Sư kiên nhẫn hỏi lại tôi: "Con có làm được theo lời ta dạy không?"

Im lặng.

Lần nữa Đại Sư lặp lại câu hỏi: "Con có làm được theo lời ta dạy không?"

Đằng sau ba câu hỏi thận trọng, kiên trì của Đại Sư, tôi thấy như bừng lên một niềm hy vọng. Tôi cảm thấy đây là một cuộc mạo hiểm đầy thú vị cho tôi.

"Bạch Đại Sư, con sẽ vâng theo".

"Tốt! Hãy về đọc kinh Kim Cang mỗi sáng, mỗi chiều, và dẹp bỏ mọi vọng tưởng khởi lên trong tâm bằng cách luôn tụng Miruk Chon Yorae Pul (Phật Di Lạc, vị Phật Tương Lai).

Lúc đó, tôi nghĩ làm sao người ta có thể thực hiện được một dự án xã hội chỉ bằng tụng niệm, vì thế tôi rất bối rối trước lời hướng dẫn của Đại Sư. Tuy nhiên, khi tôi vừa buột miệng nói "Vâng", tâm tôi chợt bừng sáng như thể có một luồng ánh sáng vừa ủa vào. Tôi cảm thấy một niềm hạnh phúc



sâu lắng dâng tràn trong tôi. Tôi như chiếc thuyền đang đắm chìm trong đêm giông tố bão bùng, bỗng gặp được ngọn hải đăng. Chỉ sau này tôi mới ý thức được cội nguồn hạnh phúc của mình: được gặp và tu học theo Đại Sư Baek là ý nguyện lớn nhất trong kiếp này và nhiều kiếp quá khứ của tôi.

Sau lần gặp gỡ đầu tiên đó, thỉnh thoảng tôi đến Sosa để viếng thăm và tham vấn Đại Sư. Lần lần, mỗi tuần tôi đều đến gặp Đại Sư để Đại Sư có thể xem xét tiến trình tu tập của tôi. Theo lời chỉ dạy của Đại Sư, tôi dồn hết tâm trí vào việc tu tập. Ngay khi tôi bận kinh doanh và phải sống một mình, tôi vẫn đọc kinh chín lần một ngày. Khi tôi đã dần dần chuyển đổi, và công việc kinh doanh của tôi cũng được phát triển, tôi nhất tâm phải thực hiện một công trình to lớn cho xã hội. Suốt khoảng thời gian đó, Đại Sư tỏ ra rất quan tâm, lo lắng, theo dõi từng biến chuyển trong quá trình tu tập của tôi. Lòng từ bi của Đại Sư như một luồng gió xuân mát mẻ thổi qua lòng tôi, quét trôi đi bao bụi bặm của quá khứ đen tối của tôi.

Tháng tư, 1966, sau khi tôi đã hoàn thành nhiệm vụ lo cho em tôi ăn học, theo sự hướng dẫn của Đại Sư, tôi gia nhập tu viện Sosa để có thể dành trọn thời gian tu tập với Đại Sư. Nhưng ngay ngày đầu tiên ở tu viện, tôi có cảm tưởng như bị Đại Sư bỏ rơi hoàn toàn. Đại Sư trở nên quá nghiêm khắc và xa lạ đến nỗi tôi tự trách mình sao đã đến đây làm gì.

Mãi sau này tôi mới hiểu sự lạnh lùng của Đại Sư là cách dạy bảo đầy tình thương đối với tôi. Một người dẫn thân đi theo con đường tâm linh, cần dồn hết cả thân tâm vào việc tìm sự giải thoát khỏi vòng luân hồi, tôi cần phải từ bỏ tâm bám víu vào vị thầy của mình; tôi phải tự tìm lấy con đường đi cho chính mình.

Một ngày ở tu viện Sosa bắt đầu từ ba giờ sáng, là lúc chúng tôi trở dậy để bắt đầu thời khóa thiền buổi sáng. Bốn giờ rưỡi sáng, Đại Sư giảng pháp cho chúng tôi nghe, sau đó Đại Sư kiểm xem kết quả tu tập của chúng tôi ngày hôm trước ra sao. Trong những lần tham vấn đó, chúng tôi trình với

Đại Sư mọi dự định, chứng ngộ, những giấc mơ, những viễn cảnh xuất hiện trong tâm trí chúng tôi, như thể chúng tôi trải bày tất cả mọi ngõ ngách tâm hồn với Đại Sư. Sau đó Đại Sư dạy cho chúng tôi rèn luyện tâm bằng cách chuyển hóa những gì chưa được tốt.

Phải đi gặp Đại Sư buổi sáng, sau một ngày sống không chánh niệm đối với tôi giống như sắp bị đưa đi hành quyết. Và phải tiết lộ những phiền não, nghiệp chướng của mình trước mọi người đối với tôi như bị tra tấn, dầu chỉ bằng cách đó nghiệp chướng mới được tiêu trừ, và tâm mới có thể tăng trưởng.

Những lúc sửa lỗi cho chúng tôi, Đại Sư thường bảo: "Trước mặt Sư hãy bày tỏ mọi cái xấu hèn của mình, để khi ra khỏi nơi đây, các con có thể là những người vĩ đại nhất". Trong suốt bao năm tháng đó, Đại Sư chưa một lần bỏ qua buổi sáng thực tập nào. Mãi sau này, tôi mới ý thức được việc làm đó xiết bao khó nhọc.

Có lần, khi tôi đến tu viện Sosa, Đại Sư Baek lại có việc trở về Seoul. Đêm đó, khi trở về tu viện, Đại Sư bảo rằng ngài rất tiếc đã phải vắng mặt khi chúng tôi cần đến ngài. Khi chúng tôi sống ở tu viện với Đại Sư, mỗi ngày mấy bận, Đại Sư đều theo dõi tâm chúng tôi. Đại Sư đến sách tấn những người tâm lay động, chứng minh lúc tâm chúng tôi tỉnh thức trong Pháp.

Một trong những công việc chúng tôi phải làm hằng ngày ở tu viện Sosa, ngay từ đầu ngày là vắt sữa bò, có lúc số bò lên đến mười mấy con. Việc cho bò ăn, tắm rửa và trông coi chúng cũng đã khá vất vả. Thêm vào đó, chúng tôi còn phải trồng trọt ngoài đồng, dọn dẹp những mảnh đất vô chủ. Thời khóa biểu của chúng tôi đầy kín những việc lao động khó nhọc không có nghỉ ngơi.

Một kinh nghiệm vắt sữa bò vào một mùa hè ở tu viện vẫn còn in đậm trong ký ức tôi. Lúc đó thời tiết nóng ẩm đến nỗi, chỉ ngồi yên thôi, tôi

cũng ướt đầm mồ hôi, huống là phải vắt sữa bò trong một ngày như thế. Phải áp vai, kê mặt vào bụng, vào chân bò nóng hôi hổi, là một việc tưởng chừng không thể chịu đựng nổi. Tệ nhất là những lúc các chú bò đuôi ruồi, quất mấy cái đuôi đầy phân đông cứng vào miệng, vào mắt tôi. Thật là kinh khủng! Tuy nhiên, tôi thật sự cảm ơn những cái quất như cây gậy Pháp đó, vì khi tôi nhanh chóng diệt bỏ được những cảm giác ghê tởm, tôi cảm thấy như đến gần hơn với sự tỉnh thức. Những lúc như thế, cái đuôi bò trở thành thầy của tôi, giúp tôi giải phóng tâm mình.

Có lần, tôi nghe Đại Sư bảo với ai đó, lý do Đại Sư thành lập nên nông trại này là để những kẻ đi tìm sự giải thoát cho tâm linh có thể gieo trồng phước nghiệp và để họ có cơ hội rèn luyện tâm. Khi làm việc đồng áng, và thực hành theo lời dạy của Đại Sư, chúng tôi dần nhận ra rằng việc lao động ngoài đồng và việc rèn luyện tâm không phải là hai việc khác nhau. Ngoài ra, trong khi rèn luyện tâm để tâm nhớ rằng lao động là để phục vụ lợi ích cho tha nhân, chúng tôi cũng tin rằng tất cả những hành động mình làm từ ăn uống đến hít thở, là những cố gắng liên tục của chúng tôi để cúng dường chư Phật.

Ta thường bám víu vào thân vì ta để cho thân được quá sung sướng trong việc ngủ nghỉ, ăn uống. Sự thực tập khổ hạnh của chúng tôi như chỉ ăn hai buổi một ngày, và không ăn đậm, liên tục gieo trồng công đức bằng sự lao động vất vả, và thực hành tu tập suốt ngày đêm; tất cả đều nhằm diệt trừ chấp ngã, tâm bám víu vào thân. Tất cả các uế nhiễm cần được tẩy trừ khỏi tâm ngay khi chúng vừa phát khởi; nếu không ta sẽ không còn có cơ hội sau đó.

Đối với tôi, rèn luyện tâm như thế cũng đau đớn như bị tra tấn. Ngọn roi Pháp của Đại Sư luôn đánh trúng đích khi chúng tôi sống thiếu chánh niệm. Giống như sen trong bùn, bùn càng hôi hám, mùi hương của hoa sen nở càng thanh khiết, ngạt ngào. Sự liên tục thực hành diệt bỏ những tình cảm chán ghét lao động mệt nhọc, những thói quen ham ăn, ham ngủ, ý nghĩ rời

bỏ tu viện, nghiệp chướng hay ngay cả sự bám víu vào Đức Phật cũng phải từ bỏ - tất cả đã khiến tôi thật sự hiểu được, đến tận xương tủy, mục đích của Đại Sư khi người thành lập nên tu viện này: là để tạo nên các vị Phật tương lai.

Tu viện, nơi tôi đã trải qua tuổi thanh xuân cao đẹp, nơi tôi đã dành tất cả cuộc đời để phụng sự Phật pháp, với tất cả lòng tin; nơi tôi đã dâng hiến tất cả cho việc rèn luyện tâm trong sự cực khổ, chịu đựng khiến tôi tưởng chừng như mình phải đối mặt với sự sống chết hằng ngày -những kỷ niệm ở tu viện, cũng như hình ảnh của Đại Sư với nụ cười thân thương, đã là một phần của quá khứ đã qua, không bao giờ trở lại nữa. Tôi khó thể che giấu nỗi buồn, lòng tiếc thương của mình, nhưng tôi phải nhớ lời Đại Sư dạy mà gạt bỏ tất cả vì Phật pháp.

Muốn phát triển tâm, ta cần phải trị dứt những căn bệnh nội tâm - những thói quen xấu đã hằn nét trong ta, xui khiến ta có những hành động không tốt. Mỗi khi các nghiệp chướng từ nhiều đời dấy khởi, ngay giây phút đó, ta cần phải nhớ chuyển đổi tâm. Mỗi khi tôi cố hết sức mình để diệt bỏ các thói hư tật xấu từ nhiều đời quá khứ, Đại Sư đã giúp tôi diệt trừ chúng bằng những năm đấm.

Có lần, cái tát của Đại Sư (hay cái tát của Pháp) ửng đỏ trên mặt tôi. Nếu cái tát đó làm một người trẻ như tôi đau đớn thế nào, thì hẳn nó còn khiến Đại Sư, một lão sư ở tuổi tám mươi, đau đớn đến gấp bội. Tôi tự hỏi tại sao Đại Sư phải nhọc công dạy dỗ một kẻ cứng đầu hư hỏng như tôi? Quá đỗi xúc động vì lòng từ bi rộng lớn của Đại Sư, tôi đã sụp lạy dưới chân Đại Sư ba lạy, mà nghe tim mình nứt nở.

*(Trích dịch theo Studying Under the Master, trong Polishing The Diamond, Enlightening the Mind, NXB Wisdom Publications)*

## **nhiều tác giả**

Phật Pháp cho mọi người

Dịch giả: Diệu Ngộ - Mỹ Thanh & Diệu Liên - Lý Thu Linh

### **32 ĐẤU PHẢI BỞI CUỘC ĐỜI**

(Bài phỏng vấn Charlotte Joko Beck)

Amy Gross thực hiện

*Charlotte Joko Beck, năm 1998, bà 81 tuổi. Bà bắt đầu tu Thiền khi đã hơn 60, sau khi hoàn thành nhiệm vụ một mình nuôi bốn con trưởng thành. Bà trưởng thành trong một gia đình theo đạo Tin Lành ở New Jersey. Ở đại học Oberlin, bà theo học dương cầm, và sau đó biểu diễn chuyên nghiệp, chuyện mà theo bà "chẳng có gì đáng kể". Tuy nhiên bà kiếm sống lại bằng các nghề dạy học, thư ký, và cuối cùng là quản lý phòng hóa học ở trường Đại học San Diego.*

*Năm 1977, bà hưu trí, về sống ở Trung Tâm Thiền Los Angeles. Vào năm 1983, bà thành lập Trung Tâm Thiền San Diego, hướng dẫn các thiền sinh. Phương pháp dạy của bà là luôn luôn cởi mở, đón nhận những điều mới mẻ. "Tôi sẽ tiếp nhận tất cả những gì tôi xét thấy là hữu ích. Vấn đề là cách nhìn để nhận ra những gì thật sự chuyển đổi cuộc sống của con người".*

#### **Tại sao bà bắt đầu tu Thiền?**

Tôi có một đời sống ít sóng gió. Chồng tôi bệnh tâm thần, chúng tôi ly dị, nhưng ông ấy rất tốt. Các con tôi đều ngoan. Tôi có một nghề nghiệp vững vàng. Nhưng tôi thường thức giấc với câu hỏi: "Sống chỉ có thế ư?"

Thế rồi tôi gặp được Roshi Maezumi. Một lần Roshi đến giảng ở nhà thờ Unitarian, tôi đi cùng với người bạn. Sau đó chúng tôi lập thành nhóm tu Thiền mà bắt đầu chỉ có hai người, tôi là người thứ ba.

#### **Do đâu bà lập ra Trung Tâm Thiền?**

Chúng tôi chung tiền lại mua hai ngôi nhà sát liền nhau. Tôi cần một nơi để ở, và họ cần một nơi để đến tọa Thiền. Chúng tôi chia nhau không gian ấy. Không hoàn toàn lý tưởng, nhưng cũng nhờ đó mà nơi này thành thú vị. Không có hoàn cảnh nào xảy ra hoàn toàn theo ý mình, nên chúng tôi phải tập sống với cái mình có, và coi đó là một cách tu tập. Đôi khi những điều không như ý cũng có ích cho ta.

### **Việc tu tập ở Trung tâm này ra sao?**

Thiền sinh rất đông, khó mà nhận hết được - chúng tôi phải giới hạn ở con số 50. Khóa tu dài nhất là năm, hay sáu ngày. Năm ngày là đủ. Đủ để chuẩn bị hành trang cho họ khởi hành. Buổi sáng chúng tôi trở dậy lúc năm giờ, làm vệ sinh cá nhân khoảng một giờ. Sau đó, tất cả thời giờ còn lại dành cho việc tu tập cho đến mười giờ tối.

### **Các Thiền sinh thực tập như thế nào?**

Căn bản là các Thiền sinh mới học làm quen với thân tâm mình. Tập thói quen đặt tên các vọng tưởng của họ. Không có nghĩa là họ phải phân tích, mổ xẻ tư tưởng mình. Cũng gần giống như Thiền Vipassana, nhưng thay vì nói: "Nghĩ, nghĩ", tôi yêu cầu họ nói lại tư tưởng của mình. Nếu bạn thực tập như thế trong vòng ba, bốn năm, bạn sẽ biết rất rõ tâm bạn hoạt động ra sao.

### **Làm sao đặt tên tư tưởng?**

Thí dụ: "Có nghĩ về Mary... Có nghĩ rằng tôi không thích cô ấy... Có nghĩ rằng tôi không thể chịu được cách cô ấy hoạnh hẹ mọi người". Chúng ta có suy nghĩ như thế phải không? Với phương cách đó - quán sát tâm, dần dần sự suy nghĩ của ta sẽ trở nên khách quan hơn. Phần đông chúng ta thay vì dừng lại ở chỗ có nghĩ đến Mary, lại đi xa hơn. "Ôi, tôi không thể chịu nổi cô ta, cô ấy làm tôi điên lên được". Và thế là họ bị lôi cuốn theo dòng tư tưởng đó. Điều ta cần làm là tập nhìn một ý tưởng theo đúng thực chất của nó - một tâm hành, rồi cảm nhận ảnh hưởng của nó trên thân: sự căng thẳng ở thân chẳng hạn. Khi bạn đang giận ai, bạn thấy căng thẳng, phải không? Vì thế hãy sống với trạng thái đó. Ngay giờ phút đó, hãy quên cái ý tưởng

đi, hãy chỉ là cái giận, sự xung đột, hay căng thẳng. Khi làm như thế, có nghĩa là bạn không cố gắng chuyển đổi cơn giận của mình. Bạn hoàn toàn hòa nhập vào nó. Rồi thì tự nó sẽ chuyển đổi.

Sự chuyển đổi này rất khác với sự thay đổi - một khác biệt quan trọng. Tôn giáo thường có khuynh hướng thay đổi con người: Họ nói "Bạn không tốt; bạn phải thay đổi làm người tốt". Nhưng ở đây, trong quá trình đặt tên và tự kinh nghiệm, bạn tập luyện để trở nên bớt cảm tính, bớt bị lôi cuốn bởi tất cả những gì đi qua đầu mình. Tánh hay nóng giận sẽ giảm, sẽ bớt sức mạnh, cho tới một lúc nào đó bạn sẽ nhận thấy sự chuyển đổi ở mình. Có thể bạn vẫn phản ứng một cách giận dữ trước một việc gì đó, nhưng giờ bạn có thể quán sát nó. Và người quán sát viên ngày càng sắc sảo.

### **Hành giả tiến đến cái Không như thế nào?**

Tôi không nghĩ người ta có thể thấy tính Không, mà chỉ có thể hòa nhập vào đó, một cách tự tại. Tính Không đơn giản chỉ là sự vắng mặt của các phản ứng. Trong liên hệ, không có tôi, có anh, và trong tâm chúng ta không có những sự so sánh nọ kia. Khi tất cả những thứ đó không còn, thì ta đạt được tính Không. Thật khó diễn tả những điều ấy bằng lời. Đó là một vấn đề đối với nhiều người. Họ cố gắng để chứng nghiệm được tính Không. Nhưng tu tập không phải là để được cái gì cả. Tu tập chỉ có mục đích là để chuyển đổi được bản thân mình. Vì thế tôi thường nói với mọi người: "Bạn không thể đi tìm cái gì đó. Bạn phải để sự chuyển hóa tự thành hình". Có nghĩa là phải tinh tấn, khổ nhọc huân tập mỗi ngày. Tôi không bao giờ để một ý tưởng giận hờn đi qua đầu mà không quán sát nó. Không phải là mổ xẻ nó, mà chỉ là dừng nó lại. Phải có khả năng dừng lại, nhìn lại để quán sát nó. Không phải để nói đó là tốt hay xấu, mà chỉ là thuần quán sát xem bằng cách nào nó đã đến với tâm bạn.

### **Bà nghĩ tại sao ngày nay nhiều người tìm đến với Thiên, với Phật giáo?**

Vì người ta tin rằng Phật giáo hay Thiên có thể giải thoát họ khỏi những khổ đau, thất vọng. Khi đó họ nói: "Tôi sẽ thử hành thiên". Nhưng trừ khi

bạn hiểu rõ tại sao, thái độ đó chỉ làm trở ngại thêm cho bạn. Bạn phải hiểu sự thực tập của mình không phải để dẹp bỏ đau khổ hay thất vọng mà là để có thể sống với chúng.

### **Ngày nay khi bà ngồi Thiền, tâm bà nghĩ gì?**

Không có gì nhiều. Vọng tưởng đến rồi đi, chẳng ngại gì - nhiệm vụ của tâm là suy tưởng mà. Nhưng tôi cố gắng tỉnh thức càng nhiều càng tốt. Chỉ có thể. Tôi không lo lắng phải làm sao cho tốt hơn thế nữa. Tâm tôi khá yên tĩnh, nên tôi không bị nó phiền hà.

### **Có phải trước đây bà có tánh nóng nảy?**

Vâng, tôi hay liệng đồ, chọi đá vào cửa sổ. Người tốt cũng có những cơn giận ghê gớm lắm. Không phải lúc nào tôi cũng thế, nhưng tôi rất dễ nóng giận.

### **Làm thế nào việc tu tập có thể thay đổi được bà?**

Bạn phải đối mặt với nỗi sợ hãi của mình, thay vì chạy trốn nó, hay biện hộ cho nó. Tất cả là do lòng sợ hãi mà ra. Bạn phải nhìn thẳng nó, tập làm quen với chính những điều làm bạn sợ. Thí dụ như gọi điện thoại để xin lỗi một người bạn. Không phải để chứng tỏ điều gì, chỉ là để tiếp xúc trực tiếp với nỗi sợ thể hiện qua những cảm giác nơi thân. Làm được những điều bạn không muốn làm rất hữu ích.

Cuộc đời đầy những bài học cho ta tu tập, nếu ta có đủ kiên trì. Thí dụ bạn thấy mình không có kiên nhẫn với người nào đó. Ngay lúc ấy, hãy tự hỏi: "Sự bực bội này là gì đây? Tại sao ta có thái độ này?" Nếu bạn hay bực mình, thì bất cứ điều gì cũng khiến bạn nóng giận. Còn nếu bạn không để mình bận tâm, thì bạn sẽ thấy mọi thứ trên đời đều dễ chịu.

*(Lược dịch theo Life's Not a Problem, Tricycle: Buddhist Review 1998)*



## **nhieu tác giả**

Phật Pháp cho mọi người

Dịch giả: Diệu Ngộ - Mỹ Thanh & Diệu Liên - Lý Thu Linh

## **33 ĐẸP BÀN**

Bernard Glassman & Rich Fields

*Bernard Glassman, Viện trưởng Cộng đồng Thiền ở New York và Trung tâm Thiền ở Los Angeles. Tốt nghiệp tiến sĩ Toán Ứng Dụng, trước đây ông là kỹ sư Không gian của hãng McDonnell-Douglas, trong chương trình gửi người lên hành tinh Mars trong những năm 1970.*

*Rick Fields, nguyên là Tổng Biên Tập của tạp chí Yoga Journal và Trợ Lý Biên Tập cho tạp chí Phật giáo Tricycle. Ông là tác giả của quyển How The Swans Came to the Lake (Lịch sử của Phật Giáo ở Mỹ), và nhiều tựa sách khác. Ông mất vì bệnh ung thư gan vào năm 1997.*

Truyện rằng có một thiền sinh đến gặp thiền sư Triệu Châu và thưa rằng: "Hãy cho con một công án".

Thiền sư hỏi: "Thầy đã dùng cơm chưa?" Trong giai thoại thiền có nghĩa là "Thầy đã đạt được Giác ngộ chưa?"

Vị thiền sinh thưa: "Dạ, con đã dùng bữa".

"Tốt", thiền sư Triệu Châu nói. "Vậy Thầy rửa chén đi".

Thiền sư Triệu Châu nói "rửa chén" để chỉ rằng sau khi Giác Ngộ không nên để lại dấu vết nào. Đồng thời Thiền sư cũng muốn chỉ rằng khó thể, nếu không muốn nói là không thể, tẩy xóa hết mọi dấu vết. Giống như câu chuyện về con rùa trong một công án khác. Con rùa luôn để lại dấu chân trên cát. Để xóa dấu chân, nó dùng đuôi. Nhưng vậy là đuôi rùa lại để dấu

trên cát!

Vì thế hầu như là không thể nào xóa hết mọi cấu uế. Chúng ta có thể ăn sạch hết các đồ ăn, lau bếp, lau kệ, rửa chén, rửa nồi. Nhưng rồi ta lại phải lau vết xà-phòng trên bệ, tẩy bồn rửa chén, vậy là khăn bị dơ, rồi nhìn kỹ lại thì nước dơ cũng đổ xuống nền nhà sạch.

Cũng thế, khi chúng ta buông bỏ các chấp trước hay các chướng ngại cản trở ta tiến lên một bậc, chính quá trình đó lại tạo ra những thứ chấp khác, để rồi điều đó cũng cần phải được buông bỏ.

"Rửa chén" của thiền sư Triệu Châu nói về quá trình này. Dầu rằng khó làm, chúng ta cũng phải cố gắng xóa các dấu vết ta đã tạo ra. Vì thế ta không nên huyênh hoan khắp nơi "Tôi đã Giác Ngộ", hay "Tôi đã làm ra sản phẩm tuyệt vời này". Nếu sự Giác Ngộ của ta là chân chính, thì sự giác ngộ đó sẽ biểu hiện qua các hành động của ta trong cuộc sống đời thường.

Trong các thiền viện, sau khi dùng bữa, thiền sinh 'rửa' chén của mình bằng nước trà hay nước lạnh. Rồi uống nước đó. Nước còn dư lại trong chén được dùng để tưới cây.

Việc xóa hết các "dấu vết" có ý nghĩa tâm linh thâm sâu, nhưng nó cũng là một ứng dụng môi sinh thiết thực. Nếu còn lại gì, ta phải tái sử dụng, sử dụng mãi cho đến khi không còn gì hết. Nếu bạn là nhà sản xuất, bạn phải nghĩ đến việc gì sẽ xảy ra sau khi sản phẩm của bạn đã được sử dụng. Bạn phải suy nghĩ xem sản phẩm của mình sẽ tiêu hủy cách nào. Dầu bạn sản xuất xe hơi, máy lạnh, hay một hộp bánh, bạn cũng phải suy nghĩ ra cách để sản phẩm của bạn có thể được tái xuất (recycled).

Nếu bạn làm được như thế, nếu bạn có thể dọn sạch các vết tích của chiếc xe đã sản xuất, hay của bữa ăn thịnh soạn mình đã dùng qua, bạn sẽ mở ra một không gian để có thể tìm thấy những nguồn nguyên liệu mới. Thế nên

dọn dẹp các thứ cặn thừa là một cách để nói rằng chúng ta đang làm sạch, làm mới trở lại như lúc ban đầu.

Không còn để lại dấu vết là tinh thần ‘bất nhị’ của thiền. Chủ thể và cá thể đổ vỡ. Sự khác biệt giữa người giúp và người được giúp biến mất, cũng như sự khác biệt giữa người cho và kẻ nhận, hay người đầu bếp và khách mời.

Tuy nhiên theo thuyết của Dogen, chúng ta không nên nấu hết các món ăn rồi mới dọn dẹp lúc cuối cùng. Ngài khuyên cần phải dọn dẹp ngay trong quá trình nấu nướng - để không ai biết chúng ta đã làm gì.

Vì thế phải dọn dẹp ngay khi đang còn nấu nướng. Phải xóa hết các vết chân khi đang đi. Và rồi ở khâu cuối cùng, cũng phải được dọn dẹp giống như lúc ban đầu. Mặc dầu chúng ta đã tạo ra môi trường trong sạch, dầu ta sẽ bắt đầu lại tất cả - chúng ta vẫn bắt đầu bằng sự tẩy rửa, dầu nếu như, khi vừa bước chân vào đó, ta nhìn thấy mọi thứ đều đã sạch. Dầu cho ta đã cảm thấy rất an tịnh, trong một trạng thái lắng đọng sâu thẳm, người tu thiền cũng phải bắt đầu tập trung và trở lại với cái tâm ban đầu (beginner's mind) để có thể tẩy rửa cấu uế, và soi rọi lại mình.

Giờ chúng ta đã sẵn sàng để bắt đầu trở lại.

(Theo Clearing The Table, Harmony Books)

**nhều tác giả**

Phật Pháp cho mọi người

Dịch giả: Diệu Ngộ - Mỹ Thanh & Diệu Liên - Lý Thu Linh

### **34 THIỀN MINH SÁT TRONG ỨNG DỤNG**

Ian Hetherington

*Thiền Minh Sát rất được nhiều người Tây phương tu tập. Trong quyển *Realizing Change-Vipassana Meditation in Action* (tạm dịch *Sự Chuyển Hóa Chứng Thực – Thiền Minh Sát Trong Ứng Dụng*), Ian Hetherington đã giới thiệu cho độc giả một vài điển hình của những người đã đến với thiền Minh Sát (Vipassana); những suy tư, quá trình tu tập của họ; thiền minh sát đã thay đổi cuộc đời họ như thế nào, những sự chuyển hóa nào họ đã chứng nghiệm được trong cuộc sống. Chúng tôi xin trích dịch để giới thiệu với bạn đọc.*

*Ian Hetherington là người hành và hướng dẫn tu thiền Vipassana. Ông là trợ giảng cho ngài SN Goenka. Ông hiện sống cùng vợ và một con trai nhỏ ở Herefordshire, Anh quốc.*

**\*\* Jenni Parker, Chicago, Mỹ**

Năm hai mươi lăm tuổi khi tôi bắt đầu hành thiền, tôi đã trải qua những giai đoạn khó khăn trong cuộc đời: sử dụng các loại ma túy như là cần sa, cocaine, và các loại thuốc gây hoang tưởng khác. Tôi đã bị cảnh sát bắt năm tôi mười sáu tuổi vì tội tàng trữ ma túy, và cha mẹ tôi rất khổ đau khi biết được điều này. Tôi cũng đã trải qua thời gian đi ăn cắp đồ trong các cửa tiệm, hay của người khác; người ta có cảm giác rằng tôi có thể lấy bất cứ thứ gì ở quanh tôi! Tôi bị các cửa tiệm bắt nhiều lần và cha mẹ tôi cũng được thông báo. Cũng đáng ngạc nhiên vì tôi được trưởng thành trong một môi trường rất bền vững về tài chánh và tình cảm. Tôi lớn lên ở thành thị; cha tôi là một giáo sư thành đạt. Cả cha mẹ tôi đều thương yêu nhau và đều chăm lo cho tôi. Tôi có được những cơ hội về học vấn, xã hội, thể thao mà

nhiều người mong muốn – được học trường tư, có nhà ở khu trệt tuyết, nhà nghỉ hè cạnh bờ biển; sau giờ học được tham gia vào các chương trình về thể thao, văn hóa nghệ thuật. Hành động mê muội nhất của tôi là đắm chìm trong những cuộc tình bừa bãi, không mệt mỏi, đến nỗi nó đã thành một thói quen khó bỏ, ngay cả sau khi tôi đã bắt đầu hành thiền.

\*\* David Crutcher tham dự khóa thiền lần đầu tiên vào năm 1982 tại San Francisco's Boy Club Camp, Mỹ.

Anh trai tôi đã dự một khóa tu thiền Minh Sát năm trước đó. Tôi là chủ một doanh nghiệp. Anh ấy thấy cuộc sống của tôi quá nhiều căng thẳng, vì thế anh đã khuyên tôi nên đi dự một khóa tu thiền để được nhiều lợi ích. Tôi đã lên chương trình để đến nghỉ ngơi ở một bãi biển nào đó ở Caribbean. Đó là điều tôi luôn mơ ước. Trong suốt hai năm trường, tôi đã làm việc liên tục, gần như chưa có ngày nghỉ nào và rất cần một kỳ nghỉ hè. Vì thế khi anh đề nghị tôi đi học thiền, tôi đã nghĩ trong đầu là sẽ không bao giờ làm việc đó. Tôi cần một thứ gì đó trong đời như là thư giãn trên bãi biển. Nhưng những gì anh nói vẫn lẩn quẩn trong đầu tôi, rằng nếu đi nghỉ ở một nơi nào đó như là bãi biển, tôi có thể được vài tuần nghỉ ngơi; nhưng đi học thiền, tôi có thể được một điều gì đó ích lợi cho tôi cả đời. Và tôi biết rằng mình đang ở trong một hoàn cảnh rất căng thẳng, vì thế cuối cùng tôi bỏ ý định đi nghỉ hè mà mua vé máy bay đến trung tâm thiền này.

\*\* Ray Gross, Phát Thanh Viên Thể Thao ở Pennsylvania, Mỹ.

Nền tảng tôn giáo và giáo dục mà tôi được hấp thụ luôn nhấn mạnh rằng tôi phải làm chủ cuộc đời mình. Nói một cách khác, về tri thức, tôi biết mình phải sống như thế nào trong cuộc sống, nhưng có một cái gì trong tôi không phải lúc nào cũng nghe theo tôi. Tôi không thể nhớ từ lúc nào, tôi đã bắt đầu đi tìm một điều gì đó để thay đổi con người bên trong. Để tôi có thể hành động theo lương tâm, mà không phải luôn dẫn vật tranh đấu nội tâm để khỏi buông trôi theo sự dễ dãi, sự thỏa mãn nhất thời.

Đầu năm 1988 trong kỳ nghỉ hè cùng với vợ tại bãi biển Myrtle, Nam Carolina, tôi rảo quanh các tiệm bán sách cũ và vô tình cầm lên quyển sách “Nghệ thuật sống” (The Art of Living) của William Hart. Vì là sách cũ, giá chỉ \$2.95 đô la, nên tôi đã mua, nghĩ rằng tôi sẽ có dịp đọc nó. Một vài tháng sau khi đã có dịp đọc sách, tôi cảm thấy rằng tôi phải dự một khóa thiền Minh Sát 10 ngày. Ngay cả trước khi dự khóa thiền, tôi đã biết đây chính là điều mà tôi luôn tìm kiếm. Một trong những điều thật sự gây ấn tượng cho tôi là tham dự khóa thiền không phải trả chút lệ phí nào. Tất cả đều tùy theo lòng hảo tâm của thiền sinh sau khóa thiền. Với một khóa học như thế thì còn cần đến động lực bên ngoài nào nữa?

Tôi đã dự khóa thiền đầu tiên vào tháng 3 - 1989 ở Shelburne Falls, bang Massachusetts và đó là điều quan trọng nhất mà tôi đã làm được trong đời tôi.

\*\* Dimitri Topitzes, Wisconsin Mỹ, tham dự khóa thiền Minh Sát đầu tiên vào năm 1996.

Mang thai con ngoài giá thú trong một ngôi làng nhỏ ở ven một bờ biển ở Hy Lạp vào khoảng năm 1965, mẹ tôi không thể giữ và nuôi tôi trong hoàn cảnh văn hóa của thời đó và ở nơi đó. Vì thế, tôi bị đưa vào một cô nhi viện ở gần đó, sau khi được sanh ra trên một chuyến xe buýt đi ra khỏi làng. Đó là những khởi đầu không được tốt đẹp của đời tôi. Tuy nhiên lúc 6 tháng tuổi, tôi lại được một gia đình người Mỹ gốc Hy Lạp nhận làm con nuôi và đem về Mỹ, đến một thành phố lớn ở miền trung tây. Gia đình cha mẹ nuôi đã hết lòng chăm sóc, thương yêu tôi để bù đắp cho những bất hạnh của tôi trong những năm đầu đời.

Tuy nhiên, những vết thương của việc nhận con nuôi, đối với gia đình cũng như đối với đứa con đã không bao giờ được trao đổi một cách thẳng thắn, để chúng bùng kín rồi dần dần bung mủ ra. Ngoài ra còn có một số xung đột lạ lùng trong gia đình tựa như xát thêm muối vào vết thương. Và tôi có cảm giác mình là người phải giải mã tất cả những lo lắng và thương yêu

của gia đình song song với những trần trở, bức xúc trong nội tâm tôi. Thời thơ ấu, tôi đối mặt với sự thử thách này giống như nhiều đứa trẻ khác đã làm, bằng cách lôi mẹ chúng vào trong những câu chuyện đầy triết lý. Cho đến ngày nay tôi vẫn còn nhớ chúng, mà chủ đề xoay quanh sự quan tâm, thắc mắc của tôi về nguồn gốc của cuộc đời, sự chấm dứt của cuộc đời, và những khổ đau của con người.

Sau khi đã có được một căn bản giáo dục cao cấp và một bằng cấp thạc sĩ về tâm linh, tôi trở về quê nhà và làm việc trong một nhà sách “thuộc thời đại tiến bộ” (“New Age”) ở địa phương để có thể đọc tất cả những gì đã viết về số phận con người. Giáo dục ở nhà trường không giúp tôi giải tỏa những thắc mắc từ niên thiếu, nên ý định của tôi khi nhận công việc này, ngoài việc có một ít tiền, là để khám phá ra những nghịch lý trong các điều kiện vũ trụ, cũng như trong chính câu chuyện đời tôi. Tôi đọc các sách về những phương pháp hàn gắn, về xung đột gia đình, về con nuôi, khổ đau, về “nền khoa học mới” v.v... Cuối cùng tôi tìm đến phần sách về Phật giáo. Và tôi đã đọc được từ một tác giả rằng đặc biệt là để chuyển hóa khổ đau, trước hết người ta phải chuyển hóa cách suy nghĩ và cách sử dụng lời nói. Lúc đó, người ta sẽ đạt đến một cái nhìn nhất nguyên, ở đó cả hai: vẻ đẹp và sự điên rồ của cuộc sống biến mất vào trong một bí mật không thể nói thành lời. Theo tác giả này, chỉ đọc và hiểu không thôi, không thể giải quyết được điều nghịch lý đó; chỉ có hành thiền mới có thể làm được điều đó.

Vậy là tôi chọn hành thiền, và từ đó tôi tiếp tục tu tập theo con đường vượt thoát khổ đau ...

\*\* Ben Turner, điều dưỡng, đã có thời gian 5 năm làm việc trong Ban Chăm Sóc Sức Khỏe trong một nhà tù ở Mỹ.

Nghĩ lại đó là một may mắn khi tôi được sinh ra với tâm trạng của một đứa trẻ khá trầm cảm. Những ký ức xa xưa nhất của tôi là về các cảm giác cô

đơn, bị những đứa trẻ khác xa lánh, xua đuổi.

Ở trường học, đã có thời gian tôi bị cho là không phát triển bình thường, hay “bại não” như là thuật ngữ được dùng trong những ngày này. Khi lớn lên, tôi càng trở nên không hòa hợp với cuộc sống, có rất ít bạn, phần lớn thời gian chỉ ở một mình, bị học lại lớp 7.

Khi tôi bước vào tuổi thiếu niên, trước khi trở thành người lớn, mặc cảm về sự yếu kém, không ra gì của tôi càng tăng lên và ý nghĩ muốn tự tử thường chiếm lĩnh tôi. Tôi tìm sự giúp đỡ qua những buổi tư vấn phân tích tâm lý của các nhà tâm lý, các nhà sinh lý, các nhà tư vấn và các nhân viên xã hội. Họ cũng không giúp tôi được nhiều. Tôi luôn ý thức cảm giác bị dồn nén vào trong một loại hộp đóng kín bởi một lý thuyết này hay lý thuyết kia, thường thì tôi cảm thấy bản ngã của người tư vấn ảnh hưởng nhiều trong quá trình chữa trị đến nỗi tôi cảm thấy mình bị lạc vào trong hoặc là chính sự ngạo mạn của họ hay sự tự nghi ngờ bản thân của họ.

Vào thời điểm đó, những năm bắt đầu tuổi hai mươi, tôi cảm thấy mình đã đi đến tận cùng sự tuyệt vọng. Các chuyên gia về sức khỏe tinh thần không thể làm gì để có thể giúp tôi thấy rằng tôi phải đi đến tận cùng những khổ đau của mình, thì tôi mới có thể tự tìm được câu trả lời của mình. Tôi bắt đầu suy nghĩ về những vấn đề tâm linh và tôn giáo. Suy cho cùng, nếu có hàng tỷ người khắp trên thế giới đều quan tâm đến vấn đề này, thì hẳn là phải có ích lợi gì, và họ có cùng những kinh nghiệm gì.

Tôi bắt đầu đọc từ Kito giáo, Lão Tử, Khổng Tử, đến thiên, Phật giáo Tây Tạng, phong thủy và rất nhiều những tài liệu về “thời đại mới” (New Age). Dần dần tôi thử thực hành một số. Tôi đã hy vọng rằng có thể qua đó tôi sẽ tìm được một giải pháp. Hình như cũng có một số điểm chung về nguyên tắc. Nhưng khi thực hành, tôi không thể tìm ra nó. Dường như tất cả đều ẩn dấu trong những nghi thức, hình tượng, những bê bối tài chánh và cả sự vô đạo đức của học viên hay đôi khi của vị thầy. Tuy nhiên hạt giống hy vọng



vẫn còn trong tôi, và tôi dần dần phát triển bốn điều để giúp tôi tiếp tục tìm kiếm:

1. Khóa tu phải hoàn toàn miễn phí. Nếu có một phương cách, một sự hiểu biết nào có thể đưa đến hạnh phúc và giải thoát, thì bất cứ ai khi đã tìm được điều đó, bất cứ ai đang giảng dạy những điều này, cũng nên chia sẻ với người khác, cũng phải nhận thấy rằng không nên tìm nguồn lợi riêng cho mình, bằng cách không chia sẻ với những người không có khả năng trả lệ phí.

2. Không đòi hỏi phải có một bước ngoặt trong lòng tin, không cần có một vị Thượng đế khuất mặt nào, không có sự tôn sùng mù quáng nào. Mỗi bước cần phải rõ ràng và chấp nhận được ngay từ lúc ban đầu.

3. Không được loại trừ một ai, và không có sự kết án đối với những người đi con đường khác.

4. Vị thầy phải thực hành những điều mình giảng dạy và không bị ướm nhiệm vì những hành động bất thiện.

Những điều kiện này được đặt ra để giúp tôi dễ dàng hơn trong việc tìm kiếm chân lý của mình, nhưng chúng gần như loại trừ tất cả những gì mà tôi đã tiếp cận được từ trước đến lúc bấy giờ. Nhưng cuối cùng tôi được gặp một người đã tham dự một khóa thiền Minh Sát ở Ấn Độ.

Sau khi đã dự khóa thiền đầu tiên với ngài Goenka, tôi biết rằng mình đã tìm được một công cụ thỏa mãn tất cả bốn điều kiện trên. Tôi nhận thấy rằng, không có phép lạ nào, nhưng từ khóa tu này sang khóa tu khác, từ năm này sang năm khác, dần dần căn bệnh trầm cảm cả đời của tôi đã thuyên giảm nhiều. Nói đúng hơn tôi đã trở nên ít phản ứng lại với những đau khổ vốn là bản chất của cuộc đời. Dĩ nhiên, các trạng thái trầm cảm của tôi vẫn còn. Nhưng chúng giống như khi ta nhìn ngắm một đám mây đi ngang qua mặt trời hơn là cảm giác bị chôn vùi dưới đám bùn.

\*\* Vanessa Rawlings, New York. Cô viết bài này sau khi đã dự khóa tu thiền Minh Sát 40 ngày. Cả cha và mẹ cô đều đã dự khóa thiền 10 ngày.

Tên tôi là Vanessa. Tôi đã hành thiền Minh Sát được 3 năm. Tôi sinh ra trong một gia đình người Mỹ gốc Phi Châu 42 năm về trước ở Roanoke, Virginia, Mỹ. Lớn lên trong một xã hội phân biệt màu da đã ảnh hưởng đến quan điểm và cái nhìn của tôi ở mọi góc độ. Tôi học biết sân hận, nghi ngờ, oán ghét cộng đồng người da trắng. Tôi không biết có ai trong cộng đồng người da màu của chúng tôi mà không thâm chứa những tình cảm này, không cần biết họ ở giai cấp nào trong xã hội. Ở vị trí của một người luôn bị coi thường là một gánh nặng hàng ngày như tôi, tôi cần tìm một lối thoát. Thực ra, tôi vẫn luôn tìm những phương pháp, tín ngưỡng, triết học nào có thể đem đến cho tâm tôi sự bình an. Làm sao tôi có thể thương yêu ai, kể cả bản thân, khi tôi biết rằng tôi ghét và sợ người da trắng.

Tôi đã sống ở thành phố New York hơn 17 năm qua. Ở đó may mắn thay tôi được nghe về thiền Minh Sát từ một người bạn và tôi biết rằng tôi phải thử phương pháp đó.

Khóa tu đầu tiên, tôi nhớ rằng ngài Goenka đã nói về những cảm thọ nơi thân và chúng ta đã phản ứng lại với chúng như thế nào. Tôi nhận ra rằng đó là những gì tôi đã từng làm và hành động này sẽ tiếp tục kiềm giữ tôi như là một kẻ tù tội đối với sự phân biệt chủng tộc thực sự hay do tôi tưởng tượng ra. Ngài Goenka nói rằng đời là khổ nhưng vẫn có lối thoát. Tôi không hiểu phương pháp này trong những khóa tu đầu tiên nhưng tôi tin tưởng rằng thiền Minh Sát sẽ giải phóng được những mặc cảm phức tạp đã cắm sâu rễ trong lòng tôi.

Ở Mỹ những khóa duy nhất mà tôi đã dự là ở trung tâm Thiền ở Massachusetts. Tôi ấn tượng sâu xa đối với sự tình nguyện và sự nhiệt tâm của những thiền sinh trong cộng đồng thiền Minh Sát. Khi tôi tiếp tục dự thêm những khóa học khác và xung phong tình nguyện ở những nơi đó, tôi

nhận thấy có rất ít người Mỹ gốc Phi tham gia. Có nhiều người cũng tham dự nhưng không quay trở lại, và rất ít, nếu có ai, đã tiến lên dự những khóa thiền lâu ngày hơn. Tôi là người da màu duy nhất ở các trung tâm thiền; ở vị trí này, tôi có thể quan sát khá chính xác các phản ứng của tôi đối với cộng đồng người da trắng. Những xúc cảm và suy nghĩ lâu nay được chôn giấu lại hiện ra. Tham gia khóa thiền này tiếp theo khóa thiền khác và luôn thực tập thiền Minh Sát, tôi nhận thấy được sự chuyển hóa đang thành hình trong tôi. Tôi bắt đầu cảm thấy có một tình cảm bi mẫn sâu xa đối với nhóm người da trắng mà tôi đã từng biết và nhận ra rằng họ cũng khổ đau và u mê như tôi đã từng là.

Lòng sân hận, sợ hãi và ganh tỵ của tôi đối với người da trắng được tháo gỡ. Lần đầu tiên trong cuộc đời, tôi thật sự có thể quán sát những kinh nghiệm liên quan đến vấn đề kỳ thị màu da một cách khách quan hơn và phản ứng một cách công bằng hơn.

Tôi đã nói lại với nhiều người trong cộng đồng của tôi về thiền Minh sát. Nhiều người rất phấn khởi và sẵn sàng tham dự các khóa thiền.

\*\* Susan Craig Winsberg là một nhạc sĩ, một nghệ sĩ thu âm và người đặt nhạc ở Mỹ.

Tôi không thể nhớ lần đầu tiên tôi bắt đầu muốn chết là lúc tôi bao nhiêu tuổi. Phần đông ai cũng có ước muốn đó ở một thời điểm nào đó trong cuộc đời họ, nhưng trong gia đình tôi chuyện tự tử gần như là một truyền thống. Nhiều quyến thuộc của tôi đã chết bằng cách đó và gần như tất cả mọi người trong gia đình hiện tại của tôi đều đã toan tự tử. Sự mất cân bằng tâm lý cũng chảy trong dòng máu gia đình tôi, đó là lý do tại sao không đáng ngạc nhiên khi ý muốn tự hủy hoại mình lúc nào cũng sẵn sàng khởi lên trong tôi. Vì thế đối với tôi, trạng thái luôn trầm cảm là điều tự nhiên, và việc tự tử là một giải pháp.

Vào khoảng năm hai mươi mấy tuổi, cuối cùng tôi đã thật sự tìm cách chấm

dứt cuộc đời mình. Tôi nhớ rằng nó có vẻ không tự nhiên chút nào, không hợp với sinh lý như thế nào. Đáng lý ra tôi phải tìm mọi cách để sinh tồn. Nhưng ở đây, tôi đang cố gắng để cắt vào cổ tay của chính thân thể mình để giết nó. Đó là một kinh nghiệm rất kỳ dị, và tôi thật sự rất mừng khi nó đau quá đến nỗi tôi đã bất tỉnh và không thành công trong việc tự tử. Tuy nhiên, không kể những hình ảnh rõ ràng tôi có thể nhớ được vào đêm đó, đối với việc làm thật dạn dặt làm sao khi muốn tự kết thúc đời mình, tôi vẫn không có giải pháp tích cực nào hơn. Nếu có gì đó, thì nó gần như là sự chán nản rằng sao chết khó thế. Vì thế tôi vẫn còn coi tự tử như là một giải pháp khi có vấn đề gì xảy ra trong tương lai. Rồi sau đó tôi biết đến thiền Minh Sát. Một người dì của tôi là người hành thiền Minh Sát, đã nói cho tôi biết về thời khoá biểu của những khóa tu, nhưng không chủ ý thúc đẩy tôi phải đi dự. Cuối cùng, một mùa hè kia, tôi thu hết can đảm để đi dự thử. Tôi lái xe đến Mendocino (California) một mình với hy vọng rằng sự khám phá chân lý này sẽ giúp tôi chẳng bao giờ nghĩ đến sự chết như là một giải pháp đối với những vấn đề của cuộc sống một lần nữa.

Thiền Minh Sát thực sự chứng tỏ là người cứu trợ cho tôi. Tôi đã tu tập miên mật, đầy khổ nhọc trong 10 ngày đó, và những gì tôi đạt được đã làm đảo lộn hoàn toàn đầu óc tôi. Tôi tìm ra chân lý về cuộc sống, về cuộc đời mình và trên tất cả là về hạnh phúc chân thật, không phải thứ hạnh phúc chóng qua, có điều kiện, nhưng là hạnh phúc thực sự; thứ hạnh phúc mà chúng ta là những chúng sanh được thừa hưởng. Tôi đã được biết về nó, và đã tự chứng nghiệm. Tôi vẫn thường đọc về thiền và tất cả những hiệu quả tuyệt vời mà nó có thể mang đến, và tôi sẵn sàng tin tưởng vào đó. Nhưng chỉ đến khi thực sự ngồi thiền trong suốt 10 ngày đó tôi mới có thể tự chứng nghiệm những điều này. Và chỉ qua sự chứng nghiệm chúng nơi bản thân tôi mới có thể thay đổi cuộc đời mình khác đi. Thịnh thoảng tôi vẫn còn trải qua những cơn trầm cảm. Tôi nghĩ rằng đó là một căn bệnh di truyền mà tôi phải chịu đựng. Nhưng tôi không còn tìm đến cái chết như là một sự chạy trốn. Và tôi cũng không tìm đến những thứ thuốc để giải quyết như phần đông các nhà tâm lý thường khuyên tôi phải làm. Đúng hơn, tôi

chẳng bao giờ đi gặp một nhà tâm lý nào nữa. Thay vào đó tôi thực hành thiền Minh Sát. Và -phải thú thật- không phải lúc nào tôi cũng là người tu tập có kỷ luật hay thường xuyên. Nhưng tôi biết rằng nó có mặt ở đó và tôi vẫn nhớ nó đã mang đến cho tôi niềm vui trong từng tế bào của sự hiện hữu của tôi cũng như sự hiện hữu của mọi người, mọi vật. Và nó mang đến cho tôi một cảm giác của sự tĩnh lặng và hòa hợp. Giờ tôi đã biết chân lý, và không có gì có thể lung lay sự hiểu biết đó.

Tôi không bao giờ nghĩ đến việc tự tử nữa kể từ khi tôi thực tập thiền Minh Sát lần đầu tiên, 16 năm về trước. Không có đến một lần. Và với hoàn cảnh của tôi, điều đó tự nó đã là một điều diệu kỳ.

*(Trích dịch từ Realizing Change, Vipassana Research Publications) 1/2008.*

## **nhiều tác giả**

Phật Pháp cho mọi người

Dịch giả: Diệu Ngộ - Mỹ Thanh & Diệu Liên - Lý Thu Linh

### **35 PHÒNG VẤN THIỀN SƯ S.N.GOENKA**

*Thiền sư S.N.Goenka đã giảng dạy về thiền Minh Sát (Vipassana) hơn ba mươi một năm và rất nổi tiếng, có lẽ vì những khóa tu thiền tích cực 10 ngày của thiền sư, được tổ chức tại các trung tâm thiền ở khắp nơi trên thế giới hoàn toàn miễn phí, nhờ vào sự hỗ trợ của các cựu thiền sinh.*

*Thiền sư S.N.Goenka sinh năm 1924 tại Mandalay, Miến Điện, là đệ tử của ngài Thiền Sư Sayagyi U Ba Khin (1899-1971). Sau mười bốn năm tu tập, ngài S.N.Goenka đã quyết định từ bỏ vị trí của một nhà doanh nghiệp thành đạt để dốc toàn lực vào việc dạy thiền. Ngày nay Thiền sư coi quản một tổ chức với hơn tám mươi trung tâm thiền trên thế giới và đã thành công vang dội trong việc mang thiền Minh Sát (Vipassana) vào các trại giam, đầu tiên là ở Ấn Độ, rồi lan rộng đến nhiều nước trên thế giới. Tổ chức này ước tính đã có khoảng hơn 10,000 phạm nhân, cũng như nhiều thành viên trong ngành cảnh sát và quân đội, đã dự các khóa thiền 10 ngày này.*

*Bà Helen Tworikov, biên tập viên của tạp chí Tricycles đã phỏng vấn thiền sư S.N.Goenka nhân dịp Thiền sư đến tham dự Hội Nghị Thượng Đỉnh về Hòa Bình Thế giới Thiên Niên Kỷ tại Liên Hiệp Quốc vào mùa Thu, năm 2000.*

*Nhân dịp Thiền sư S.N.Goenka sắp đến Việt Nam để tổ chức hai khóa thiền Minh Sát 10 ngày tại Tịnh xá Ngọc Thành, Thủ Đức, chúng tôi xin trích dịch bài phỏng vấn này để giới thiệu với bạn đọc một số nét về Thiền sư và phương pháp tu thiền Minh sát (Vipassana) của Ngài.*

Theo một số người thì thiền Minh Sát (Vipassana) là một phương pháp thiền đặc biệt của hệ phái Nguyên Thủy; theo một số khác, thì đó là một dòng thiền độc lập. Thừa theo ý Thiền sư thì như thế nào?

Đó là một dòng thiền, nhưng không liên quan đến một hệ phái nào. Theo tôi, Đức Phật chẳng bao giờ thiết lập ra các tông phái. Khi tôi bái kiến ngài Sayagi U Ba Khin, thầy tôi, ngài chỉ hỏi tôi vài điều. Ngài hỏi, là một người Ấn Độ có danh phận, tôi có phản đối việc giữ giới (sila) không? Làm sao tôi lại phản đối việc giữ gìn đạo đức, giới luật chứ? Nhưng làm sao giữ được giới luật khi tâm ta không ổn định? Ngài bảo, ta sẽ dạy cho con thực hành giữ giới với tâm bình ổn. Ta sẽ dạy con thiền định (samadhi). Đồng ý không? Làm sao có thể không chấp nhận thiền định? Rồi sư phụ tôi tiếp, nhưng chỉ đơn thuần được định cũng không ích lợi gì – định chỉ có thể thanh lọc tâm con ở bề nổi. Sâu thẳm bên trong còn có những điều phức tạp hơn, có những thói quen hành động mà thiền định không thể phá vỡ. Ta sẽ dạy cho con prajna, trí tuệ, giúp con đi sâu hơn vào tâm thức, cội nguồn, nơi phát sinh của những ô uế, bất thiện, rồi nhân rộng, tích lũy chúng, để ta phải ra sức tiêu trừ.

Do đó khi sư phụ bảo tôi: Ta sẽ dạy cho con chỉ ba điều - giới, định và tuệ - và không có gì hơn thế nữa, tôi hoàn toàn bị thuyết phục. Tôi trả lời: Xin ngài, hãy cho con được thử.

### **Làm sao có thể giữ được giới chỉ bằng cách theo dõi tâm?**

Khi tôi bắt đầu học thiền Minh Sát (Vipassana), tôi đi đến kết luận rằng Đức Phật không phải là người tạo dựng nên một tôn giáo, Ngài là một nhà khoa học, một nhà khoa học tâm linh siêu việt. Khi Đức Phật dạy về Giới, dĩ nhiên, mục đích là vì chúng ta là những con người, sống trong xã hội loài người, thì chúng ta không nên làm bất cứ điều gì có thể xâm hại đến xã hội. Điều đó hoàn toàn đúng. Nhưng rồi - như một nhà khoa học - Đức Phật nói những lời sau đây, khi ta làm hại người, khi ta làm những điều bất thiện, thì ta sẽ là nạn nhân đầu tiên. Trước tiên là ta hại mình, rồi mới hại đến người. Ngay khi một tư tưởng ô uế, bất thiện phát khởi trong tâm, thì tự nhiên ta sẽ cảm thấy bức rứt, bất an. Tuệ minh sát đã dạy cho tôi biết điều đó.

**Như thế nếu người ta có thể thấy rằng tâm bất thiện tạo ra sự đau khổ, bất an cho bản thân, thì đó có phải là sự khởi đầu của giới và tâm bi mẫn?**

Nếu bạn có thể chuyển hóa điều đó thành tâm bi mẫn, thì lúc đó một thực tại khác sẽ trở nên rõ ràng. Nếu thay vì dấy khởi sân, oán thù, sợ hãi, ngã mạn, tôi phát khởi lòng thương yêu, bi mẫn, thiện tâm, thì rồi tự nhiên tôi sẽ được đáp trả. Tôi sẽ cảm thấy rất tự tại, bình an trong nội tâm. Tương tự, nếu tâm tôi ô uế, bất thiện thì tôi sẽ bị trừng phạt bằng cách này hay cách khác, cũng như khi tôi thanh lọc tâm thì tôi sẽ được đền đáp bằng cách này hay cách khác.

### **Khóa thiền Minh Sát (Vipassana) 10 ngày là gì?**

Cả quá trình là một phần của sự chứng nghiệm hoàn toàn, quá trình của sự tự chứng, chân lý liên quan đến bản thân, do bản thân, tự trong bản thân. Đó không phải là một trò chơi của lý trí, cũng không phải là trò chơi của tình cảm hay lòng tin ngưỡng: “Ồ, Đức Phật nói rằng, và rằng... Thật quá tuyệt vời, tôi phải chấp nhận chúng thôi...” Trái lại, nó hoàn toàn khoa học, tôi phải thật sự hiểu điều gì đang xảy ra bên trong tôi. Chân lý nào ở bên trong tôi? Chúng ta bắt đầu bằng hơi thở. Có vẻ như là một khái niệm vật lý, hơi thở vào, ra. Đúng là thế. Nhưng ở một mức độ sâu xa hơn, hơi thở gắn kết chặt chẽ với tâm, với những uế nhiễm, bất thiện trong tâm. Trong khi hành thiền, chúng ta theo dõi hơi thở, nhưng khi tâm bắt đầu phóng đi xa – về những kỷ niệm trong quá khứ, những viễn ảnh trong tương lai - thì lập tức ta nhận thấy hơi thở không còn bình thường: hơi gấp rút, hơi nặng nề. Và ngay khi các uế nhiễm qua đi, thì hơi thở trở lại bình thường. Điều đó có nghĩa là hơi thở được kết nối với tâm một cách mãnh liệt, không chỉ với tâm bình thường, mà còn với các tâm uế nhiễm. Do đó, chúng ta có mặt ở khóa thiền 10 ngày là để trải nghiệm, khám phá ra những gì đang xảy ra bên trong ta. Ở một mức độ sâu xa hơn, người ta thấy rằng tâm và thân gắn kết nhau qua các cảm xúc (sensations).

Điều này đưa đến một sự khám phá lớn khác – rằng bạn không phản ứng với một đối tượng bên ngoài. Thí dụ tôi nghe âm thanh và tôi nhận ra đó là lời khen hay tiếng chê của ai đó. Tôi trở nên hài lòng hay giận dữ. Ở bề nổi thì là bạn đã phản ứng lại với âm thanh. Đúng. Bạn đang phản ứng. Nhưng Đức Phật cho rằng chính là bạn đang phản ứng lại với cảm xúc, cảm xúc nơi thân. Rằng khi bạn cảm nhận một cảm xúc nơi thân, và nếu bạn vô



minh, thì bạn cứ tiếp tục làm uest nhiệm tâm mình bằng lòng ham muốn, hay ghét bỏ, bằng ái dục hay sân hận. Vì bạn không biết điều gì đang xảy ra.

Khi bạn nghe lời khen hay tiếng chê, có phải là phản ứng được lọc qua tâm lý để đưa đến cảm xúc nơi thân, hay cả hai xảy ra cùng một lúc?

Việc này xảy ra tiếp theo việc kia, nhưng vì chúng xảy ra quá nhanh đến nỗi bạn không thể tách rời chúng ra. Quá nhanh! Cho đến một lúc nào đó, tự động bạn có thể bắt đầu nhận thức được rằng, “Hãy xem điều gì đang xảy ra này! Tôi vừa khởi tâm giận”. Và người thiền sinh hành minh sát tuệ sẽ lập tức nói: “Ồ, rất nhiều sân hận! Rất nhiều sân hận nơi thân, mạch đang nhảy liên hồi... Ôi, tôi khổ sở quá. Khổ sở quá”.

Nếu không đối mặt với những cảm giác nơi thân, thì ta chỉ đối phó với nó trên lý trí. Bạn có thể nói, “Sân hận là không tốt”, hay “Tham là không tốt”, “Sợ hãi là không ...” Tất cả đều là tri thức, những đạo đức chúng ta được dạy từ ấu thơ. Tuyệt vời. Cũng ích lợi. Nhưng khi đã tu tập, bạn sẽ hiểu tại sao chúng không hoàn hảo. Không chỉ là chúng ta đem lại tai hại cho người khác, bằng cách phát khởi những uest nhiệm của tâm sân hận hay đam mê, sợ hãi, hay thủ đoạn, mà ta cũng hại chính bản thân.

Thiền Minh sát quán sát sự thật. Với hơi thở tôi đang quán sát chân lý ở bề nổi, ở trên mặt. Nhưng từ đó nó đưa tôi đến những tầng sâu, sâu hơn nữa. Trong ba ngày thực tập rất ráo, tâm trở nên sắc bén, vì bạn luôn thực tập quán sát chân lý. Không phải là sự tưởng tượng, không phải là triết lý hay tư duy. Chân lý, hơi thở, chân lý cũng như là hơi thở, sâu hay cạn. Tâm trở nên rõ ràng, sắc bén quanh vùng mũi, bạn bắt đầu cảm nhận được một số phản ứng sinh hóa (biochemical), nghĩa là một số cảm xúc nơi thân. Những cảm xúc này luôn có mặt khắp thân, nhưng tâm thô lậu chỉ có thể cảm nhận được những cảm xúc mạnh mẽ như đau đớn hay gì đó. Trong khi có biết bao cảm xúc khác nơi thân mà tâm không thể nhận ra.

**Thưa Thiền sư có phải phương cách tu tập này là trọng tâm của Phật giáo?**

Đúng vậy. Nếu sự quán sát đúng đắn không được hướng đến các cảm giác thì chúng ta sẽ không thể đi vào những tầng thức sâu hơn trong tâm. Tầng thức sâu nhất của tâm, theo Đức Phật, luôn kết nối với các cảm giác nơi

thân. Và bạn chỉ có thể khám phá ra điều đó bằng thực hành.

### **Vai trò của người thầy như Ngài là như thế nào?**

Một người thầy vì lòng bi mẫn và thương yêu, thấy rằng ai đó đang đau khổ nên muốn chỉ cho họ con đường. Nhưng chính mỗi cá nhân phải tự đi trên con đường đó. Người thầy không có phép màu gì. Chắc chắn như thế. Ông chỉ là người chỉ đường. Đó là nhiệm vụ duy nhất của người thầy, không có gì hơn thế nữa.

### **Thiền sư đã tạo dựng nên hệ thống tu thiền này khắp thế giới, nhưng dường như Ngài không có người kế thừa.**

Có quá nhiều người theo học, do đó để chọn ra một người nào đó để kế thừa sẽ làm xáo trộn sự thanh tịnh. Đức Phật chẳng bao giờ để cử ai để làm người kế thừa. Vậy tôi là ai mà chọn lựa? Tất cả năm hay sáu trăm người thầy tôi đã huấn luyện, họ sẽ kế thừa. Nếu tôi không còn có mặt, họ vẫn tiếp tục. Không phải vì họ có lòng tin vào vị thầy – mà họ có lòng tin vào phương pháp, vào phương pháp đã đem đến cho họ kết quả. Đó là những gì sẽ còn tồn tại. Nếu không, họ sẽ nghĩ rằng vì thầy ta còn đó nên ta được tất cả mọi điều lợi ích – khi thầy không còn nữa, tất cả đều cũng mất. Đó là sự sùng bái cá nhân. Phương pháp thiền Minh sát này rất tuyệt vời. Nó sẽ tồn tại. Đừng lo (cười). Tôi rất tự tin. Nó sẽ tồn tại.

*. . . Nhìn về Á châu, thấy các quốc gia như Miến Điện, Sri Lanka, với những sự bạo động, đau thương trong các quốc gia Phật giáo này – chúng ta có thể sử dụng sự tu tập, thực hành của mình như thế nào để có thể mang lại hòa bình, thưa Thiền sư?*

Qua bao thế kỷ, trong lịch sử của Phật giáo chưa từng có một sự kiện nào trong đó người Phật tử nhân danh truyền bá đạo pháp để gây ra đổ máu. Phật giáo đi tới đâu, cũng mang theo tình thương yêu, lòng bi mẫn. Vì thế truyền thống đó đã nói lên rằng đây là con đường không có bạo động hay đổ máu. . .

Theo giáo lý của Đức Phật, theo khoa học, khoa học nhân văn, và thực tại mà chúng ta đang đối mặt, chúng ta rất mong muốn hòa bình trong xã hội loài người. Chắc chắn là ai cũng mong muốn điều đó. Phật tử hay không Phật tử, đều mong muốn điều đó. Nhưng làm sao có một xã hội hòa bình,

nếu con người sống trong xã hội đó không có hòa bình, an lạc. Nếu các cá nhân luôn giận dữ, sôi sục, thì không thể có an lạc, thì làm sao ta có được xã hội hòa bình. Theo tôi, đó là điều không tưởng. Không hợp lý chút nào.

***Thưa Thiền sư, không sử dụng từ “Phật giáo” có ích lợi không, như thế ai cũng có thể tiếp cận với nó, tất cả mọi người?***

Có hai từ tôi tránh dùng trong suốt ba mươi một năm qua. Trong suốt ba mươi mấy năm qua kể từ khi tôi bắt đầu giảng dạy, tôi không dùng từ “Phật giáo”. Tôi cũng không bao giờ dùng từ “tôn giáo” để nói về giáo lý của Đức Phật. Theo tôi, Đức Phật chưa bao giờ thiết lập ra một tôn giáo. Đức Phật chưa bao giờ dạy về Phật giáo. Đức Phật chưa biến ai thành một Phật tử.

Mọi người công nhận rằng mọi tôn giáo trên thế giới đều có những yếu tố chung, mà tôi gọi đó là cốt lõi nội tại của tôn giáo – đạo đức, làm chủ tâm, thanh tịnh tâm, v.v... Tôi coi đó là cốt lõi, cốt lõi thiện của tất cả mọi tôn giáo. Rồi mới đến cái vỏ bên ngoài. Cái vỏ bên ngoài của mỗi tôn giáo có khác nhau. Hãy để mọi người tự do, bằng lòng với các nghi lễ, hình thức tôn giáo của họ - nhưng họ không được quên điều cốt lõi bên trong. Nếu họ quên điều đó, mà lại tự xưng, tôi là người theo tôn giáo này hay tôn giáo kia vì tôi đã tuân theo các nghi lễ, các quy cách, thì là họ tự lừa dối mình, họ đang lừa dối người...

*(Trích dịch từ Superscience: An Interview with S.N.Goenka, Tricycles, Winter 2000).*

## **nhieu tác giả**

Phật Pháp cho mọi người

Dịch giả: Diệu Ngộ - Mỹ Thanh & Diệu Liên - Lý Thu Linh

### **36 PHÒNG VẤN TS. BHANTE GUNARATANA**

*Thiền Sư Henepola Gunaratana xuất gia năm 12 tuổi ở Kandy, Sri Lanka. Tu tập làm sadi trong tám năm, tỳ kheo được bảy năm, sau đó Sư mới rời Sri Lanka vào năm 1954 để đến Ấn Độ phục vụ cho những người thuộc giai cấp hạ lưu. Năm 1968, Sư đến Mỹ và trở thành vị Tổng Thư Ký Danh Dự (Honorary General Secretary) của Hội Phật giáo, một tu viện ở Washington D.C.*

*Trong thời gian đó, Sư cố gắng lấy bằng tiến sĩ về triết học ở Đại học American, nơi sau này Sư trở thành vị Tuyên Giáo Phật giáo ở đó. Sư đã hoằng pháp trên khắp thế giới trong hơn 40 năm. Sách của Sư gồm có Căn Bản Chánh Niệm (Mindfulness in Plain English), do nhà xuất bản Wisdom Publications phát hành (ND: Hiện nay, Sư đã xuất bản thêm 3 quyển nữa là: Hành Trình Đến Chánh Niệm (Journey to Mindfulness); Bát Chánh Đạo: Con Đường Đưa Đến Hạnh Phúc (Eight Mindful Steps To Happiness) và Con Đường Thiền Chỉ & Thiền Quán (The Path of Serenity and Insight). Năm 1988, Bhante Gunaratana trở thành chủ tịch của Hội Bhavana ở High View, phía tây tiểu bang Virginia. Trung tâm này khuyến khích việc tu thiền Quán (Vipassana) và đời sống xuất gia.*

*(ND: Có thể xem thêm về cuộc đời của Sư trong quyển Hành Trình Đến Chánh Niệm-Tự truyện của Sư Gunaratana, NXB Phương Đông 2007).*

*Cuộc phỏng vấn này được thực hiện bởi bà Helen Tworok, Biên Tập Viên của Tạp chí Tricycle, tại Hội Bhavana vào tháng 11 năm 1994. Bhante trong tiếng Pali tương đương với từ Thượng Tọa (Reverend) trong tiếng Anh.*

Tricycle: Hiện tại, ở Tây phương, nhiều người cho rằng sự phân biệt giữa

đời sống của người tu sĩ và người cư sĩ như ở Á Châu đã lỗi thời, không còn thích hợp, không có vị trí nào ở Tây phương.

Bhante Gunaratana: Cuộc sống của người xuất gia tốt hơn, không phải vì mục đích chính trị hay cho một quyền lực nào, nhưng tốt hơn cho việc phát triển tâm linh. Đời sống nơi tu viện nuôi dưỡng, hỗ trợ tâm tu tập. Nếu bạn muốn sống cuộc sống thế tục, thì không thể gọi đó là đời sống xuất gia, và bạn cũng không thể hy vọng là mình có thể tu tập một cách tốt nhất. Ngày nay cuộc sống tạo ra nhiều mối tương quan, khiến người ta lâm vào những hoàn cảnh khó khăn, phức tạp về tình cảm hay điều gì đó. Mỗi cá nhân có quá nhiều bổn phận, quá nhiều việc phải làm. Trong khi chúng ta cần phải có không gian để trưởng thành, để cải thiện sự thực hành tâm linh. Đó là lý do tại sao Đức Phật nói, “Hãy giảm bớt các bổn phận.” Khi có ít bổn phận hơn, hãy giảm bớt công việc. Khi có ít công việc phải làm, ta có nhiều thời gian để tu tập hơn, ta không phải luôn sống trong căng thẳng, lo âu, bức xúc, khiến sức khỏe của ta bị ảnh hưởng.

Tricycle: Ở thời đại mới này, có cách gì để khuyến khích người ta sống theo đời sống của người xuất gia?

Bhante Gunaratana: Một số truyền thống nơi tu viện cũng đã được sửa đổi. Người tu sĩ không cần phải hoàn toàn tách rời khỏi xã hội mà họ đang sống. Ngay chính trong tu viện, cũng có một số điều có thể thay đổi để làm cho cuộc sống nơi đó sinh động hơn. Thời trước, cuộc sống nơi tu viện có vẻ rất tầm tối, đầy khổ hạnh. Các vị tu sĩ ngồi dưới gốc cây hay trong hang động để hành thiền suốt ngày. Một trong những điều mà ở đây chúng tôi thường bị một số tu viện quá nghiêm khắc phê bình, là chúng tôi quá thoáng. Không phải là chúng tôi đã quên cuộc sống ở tu viện phải như thế nào, nhưng chúng tôi cố gắng làm cho nó hiện đại bằng cách tạo ra một số sửa đổi.

Tricycle : Thí dụ như là?

Bhante Gunaratana: Chúng tôi cũng lái xe nếu cần. Đôi khi chúng tôi cũng đi chợ nếu không có ai khác làm việc đó. Và chúng tôi cũng có những vị tăng và ni sống ở cùng một trú xứ. Miễn là chúng tôi gìn giữ giới luật, thì những sự sửa đổi này là có thể chấp nhận được. Đôi khi người ta nói rằng, tất cả mọi giới luật tôn giáo, không chỉ là giới luật của người xuất gia, đều đã lỗi thời... Ở một số nơi, hay một số xã hội, đạo đức không còn là vấn đề quan trọng nữa, vì người ta không muốn tự kỷ luật mình. Họ không muốn có trách nhiệm, không tôn trọng sự chân chất, thật thà. Nhưng những đức tính này chẳng bao giờ lỗi thời. Chúng tôi muốn gìn giữ cái cốt lõi. Sửa đổi không có nghĩa là để mặc cho ai muốn làm gì thì làm. Những giới luật do Đức Phật đề ra đều là vì lợi ích của chúng ta. Tất cả những giới luật mà chúng ta gìn giữ là để thanh tịnh hóa tâm. Không có sự thanh tịnh hóa của tâm, chúng ta không bao giờ đạt được định, tuệ, tri thức, và chẳng bao giờ có thể tháo gỡ được sự bức bối, khó chịu tâm lý tiềm ẩn.

Tricycle: Ở Tây phương có một quan niệm tâm lý chung cho rằng cuộc sống độc thân là không lành mạnh. Do đó đời sống xuất gia thu hút không phải những người muốn đi tìm một lời giải cho vấn đề tâm linh mà là những người có vấn đề về tình dục.

Bhante Gunaratana: Ngược lại, chúng tôi thấy rằng những người lúc nào cũng nghĩ đến tình dục mới có vấn đề. Ở đâu cũng thế. Chạy theo những đòi hỏi của bản năng và buông xuôi theo chúng thì cũng không phải là lành mạnh. Người đã tự rèn luyện mình một cách nghiêm túc, đầy chánh niệm để kiểm chế bản thân, cũng như tự kỷ luật mình, có thể sống một cuộc sống rất lành mạnh. Người ta cố gắng biện minh cho lòng tham, sân, si. Nhiều người trở nên u mê.

Tricycle: U mê?

Bhante Gunaratana: Trong tiếng Pali đó là Galibhaliso. Gali có nghĩa là nuốt, baliso có nghĩa là miếng mồi. Khi bạn quan niệm rằng bạn không cần phải tự kiểm chế mình, rằng bất cứ khi nào bạn cảm thấy có sự thôi thúc về tình

dục thì bạn đi tìm và giao hợp với bất cứ ai bạn thích. Hay khi giận dữ, bạn có thể biểu lộ lòng sân hận bằng bất cứ phương cách gì bạn muốn, kể cả dùng bạo lực nếu bạn thích. Những quan niệm, cách hành xử như thế sẽ đưa xã hội xuống dốc. Sư có cảm giác rằng đó là những gì đang xảy ra. Cố gắng đề cao giới luật, lòng chân thật, tín ngưỡng tôn giáo v.v...; những điều như thế đã trở thành giống như muốn ngăn chặn một dòng nước chảy với một tờ giấy. Tâm chúng ta giống như nước chảy. Nước luôn chảy xuống, nó chẳng bao giờ tự lực đi lên. Tương tự, tâm dễ hướng đến những điều sai trái. Đó là lý do tại sao Đức Phật nói rằng sự thực hành Pháp thực sự giống như “đi ngược dòng”. Không phải là một việc dễ dàng.

Tricycle: Điều đó đúng đối với người xuất gia cũng như người tại gia phải không, thưa Sư?

Bhante Gunaratana: Đúng, nhưng mục đích duy nhất của đời sống xuất gia là tạo cơ hội cho con người tự kỷ luật mình. Tu viện cũng giống như một phòng thí nghiệm. Chúng ta không muốn ở mọi góc ngách đều phải có các phòng thí nghiệm, nhưng phải có ở một số nơi, một số không gian có kiểm soát để người ta có thể phát triển, nếu người đó thực sự muốn tu tập để nội tâm được an lạc. Nước Mỹ vẫn còn giống như một đứa trẻ mới lớn, còn vị thành niên, chỉ lo cố gắng để phát triển, nhưng trạng thái chưa trưởng thành về mặt tâm linh của nó lại được coi như là khuôn mẫu cho cả thế giới noi theo. Sư không nghĩ đó là một cách suy nghĩ đúng đắn. Chỉ khi nào chúng ta đạt được trạng thái tự do và có trách nhiệm thì lúc đó tất cả chúng ta mới được bình đẳng.

Tricycle: Chúng ta sanh ra không bình đẳng sao?

Bhante Gunaratana: Chúng ta sanh ra không bình đẳng. Chúng ta không được tạo ra một cách bình đẳng. Chúng ta có sự khác biệt do nghiệp quả. Chúng ta sanh ra khác nhau, sống khác nhau và chết khác nhau, vì nghiệp chúng ta khác nhau. Nghiệp phân chúng ta thành ra giàu nghèo, sang hèn, có học và vô học, đẹp xấu, khéo léo và vụng về, v.v... Nhưng khi chúng ta gia nhập tăng đoàn hay ni đoàn, ta buông bỏ sự phân biệt và trở nên bình

đẳng. Và khi đạt được giác ngộ, tất cả mọi người đều bình đẳng. Không có sự khác biệt trong việc đạt được giác ngộ. Khi chúng ta đạt được niết bàn, tất cả chúng ta đều bình đẳng.

Tricycle: Phật giáo Nguyên thủy có một lịch sử lâu dài về sự bất bình đẳng giữa các giới, ngay chính trong lãnh vực giác ngộ tâm linh. Đúng ra theo như tôi hiểu, thì nữ tu không được thọ đại giới trong truyền thống Nam tông.

Bhante Gunaratana: Đó là một sự sửa đổi mà tôi muốn đề nghị. Chúng tôi cũng gặp nhiều khó khăn khi muốn đưa các vị nữ tu sĩ thọ đại giới vào trong chúng. Nó đã trở thành một vấn đề gây tranh cãi vì có nhiều phụ nữ muốn tu theo Nguyên thủy và muốn được thọ đại giới, nhưng cho đến bây giờ điều đó vẫn chưa thực hiện được.

Tricycle: Sự chống đối là do đâu?

Bhante Gunaratana: Là từ các trường phái Phật giáo Nguyên Thủy.

Tricycle: Vì truyền thống?

Bhante Gunaratana: Vâng. Đúng ra truyền thống để cho người nữ được thọ đại giới trước kia đã có, nhưng sau này biến mất.

Tricycle: Như thế thì những nữ tu sĩ Nguyên thủy ngày nay thọ giới như thế nào?

Bhante Gunaratana : Họ không thọ đại giới, nhưng thọ giới Sadi. Trong một quốc gia mà Phật giáo vẫn còn mới mẻ như Mỹ, thì việc để cho các nữ tu được thọ đại giới cần được thiết lập.

Tricycle : Các huynh đệ của Sư ở Sri Lanka sẽ nghĩ thế nào về quan điểm của Sư trong việc này? Liệu họ có nghĩ rằng, “Ồ, có thể là ông ấy đã sống quá lâu ở Tây phương?”



Bhante Gunaratana: (cười) Vâng, đúng vậy. Tuy nhiên trong bài kinh Kalama nổi tiếng, Đức Phật đã khuyên, “Đừng tin vào truyền thống, đừng chỉ tin vào những gì được nghe. Đừng chấp nhận bất cứ điều gì chỉ vì chúng được nói đến trong kinh điển. Đừng chấp nhận bất cứ điều gì chỉ vì vị thầy có vẻ là một người thành thật, đáng tôn kính. Đừng chấp nhận bất cứ điều gì vì nó có vẻ tri thức, lô gic hay triết lý. Đừng chấp nhận bất cứ điều gì chỉ vì bạn thấy thích hợp. Hãy tự xét bằng chính kinh nghiệm của mình, quán sát, điều tra, thảo luận, suy nghĩ về điều đó và đặt câu hỏi. Chỉ lúc đó, nếu những gì bạn đã học được tốt cho bạn, tốt cho người, tốt cho cả hai, thì hãy chấp nhận nó. Nếu nó không tốt cho bạn, không tốt cho người, không tốt cho cả hai, thì hãy buông bỏ nó”. Vì thế sự tự do được tìm hiểu là điều Đức Phật luôn khuyến khích. Do đó dựa trên những lời dạy này, Sư đã đưa ra đề nghị đó.

Tricycle: Tôi chắc rằng nhiều phụ nữ ở Tây phương và Á châu rất ủng hộ quan điểm này. Ngay cả trong những xã hội chấp nhận cho nữ tu sĩ được thọ đại giới, thì giới luật dành cho ni vẫn nhiều hơn gấp đôi cho tăng, và ni vẫn bị coi là thấp kém hơn tăng. Ngay chính ở đây (Trung Tâm Bhavana), tôi đã quan sát thấy các tăng sĩ rời thiên đường trước các nữ tu sĩ, và thức ăn được mang đến phục vụ họ trước.

Bhante Gunaratana: Ở đây chúng tôi không có các nữ tu sĩ thọ đại giới. Tất cả những phụ nữ ở đây đều là nữ tu. Theo thứ bậc ở tu viện, thì người nào ở trong tăng đoàn lâu nhất được coi là trưởng lão nhất, và người đó dẫn dắt tăng đoàn, người đó đi trước, người đó ngồi trước. Cấp bậc được xếp đặt dựa trên thời gian tu hành của họ.

Tricycle: Nếu việc truyền giới đầy đủ cho các ni được thành hình, Sư có ủng hộ việc hoàn toàn bình đẳng giữa tăng và ni?

Bhante Gunaratana: Sư hỗ trợ điều đó. Sư tán đồng điều đó. Một vị tỳ kheo ni đã thọ đầy đủ các giới, phải có cùng quyền hạn như các tỳ kheo đã thọ

đại giới khác. Đó là sự bình đẳng mà Sư ủng hộ. Đức Phật đã chế ra thêm một số giới cho các chư ni, vì ở thời Ngài còn tại thế, nếu Ngài không làm như thế, không tạo ra thêm một số giới luật cho nữ tu sĩ, thì đã có sự chống đối mãnh liệt, sự nổi dậy từ các vị tăng khác cũng như từ giới cư sĩ. Để tránh những tình huống đó, Đức Phật đã đặt ra những điều luật này. Nhưng trong xã hội mới ngày nay, những điều đó có thể được châm chế.

Tricycle: Những sự châm chế mà Sư đã đề nghị có thể áp dụng ở Á châu không?

Bhante Gunaratana: Theo Sư nghĩ thì ở Á châu việc truyền đại giới cho người nữ sẽ chẳng bao giờ xảy ra vì truyền thống, thói quen quá sâu đậm. Điều đó chỉ có thể xảy ra ở những xã hội giống như xã hội này (Mỹ), nơi Phật giáo vẫn còn là điều mới mẻ. Một khi nó đã được thiết lập ở nơi này thì có thể từ từ nó sẽ được lan truyền sang những cộng đồng Phật giáo Á châu.

Tricycle: Thế những điều gì Sư nghĩ là không nên thay đổi?

Bhante Gunaratana: Pháp có thể được chuyển dịch sang những ngôn từ mới mẻ, đơn giản. Nhưng ý nghĩa của nó không được thay đổi tùy tiện. Một số hình thức, nghi lễ có thể thay đổi, nhưng việc mặc y áo không nên thay đổi. Ngay chính trong thời của Đức Phật, y phục của người cư sĩ hoàn toàn khác với y áo của các vị tu sĩ. Và ngày nay cũng thế. Chiếc y này che chở cho chúng tôi. Con người chúng tôi không phải là hoàn toàn, nên khi chúng tôi mang y áo, nó nhắc nhở chúng tôi đến vị trí của mình, ngăn chặn chúng tôi không đi vào những hoàn cảnh xấu, làm những điều xấu.

Tricycle: Một số cộng đồng Nguyên thủy khác đã sửa đổi một số truyền thống như chỉ tụng đọc bằng tiếng Pali hay không ăn sau giờ Ngọ; tại sao Sư lại muốn duy trì những nghi lễ này?

Bhante Gunaratana: Nếu không duy trì hình thức của Phật giáo Nguyên thủy, thì dần dần người ta sẽ không biết chúng như thế nào.

Tricycle: Điều gì thật sự khác biệt giữa truyền thống Nguyên thủy với Đại thừa Phật giáo?

Bhante Gunaratana: Truyền thống Nguyên thủy cố gắng duy trì Phật giáo theo như trong các kinh điển Pali. Phật giáo Nguyên thủy nhấn mạnh đến sự thực hành giới, định và tuệ, y cứ sát sao theo lời Phật dạy càng nhiều càng tốt. Là những người Phật tử tu theo truyền thống Nguyên thủy, chúng tôi cố gắng để gìn giữ tiếng Pali, sử dụng tiếng Pali khi thuyết pháp, cũng như trong các nghi lễ cúng tụng hằng ngày.

Tricycle: Duy trì ngôn ngữ của Đức Phật có ích lợi gì?

Bhante Gunaratana: Điều ích lợi là khi chúng ta có bất cứ mỗi nghi ngờ, thắc mắc gì về những lời Phật dạy, bất cứ lãnh vực nào còn gây khó hiểu, ta luôn có thể tra xét lại trong đại tạng kinh Pali. Chúng tôi luôn duy trì tiếng Pali như một ngôn ngữ tham khảo để làm rõ một số thuật ngữ trong Phật giáo. Nếu không có một căn bản như vậy, hay tương tự như vậy, chúng ta phải dựa vào các bản dịch, mà nếu người dịch có phạm lầm lỗi nào, thì sai lầm đó sẽ được trao truyền từ thế hệ này sang thế hệ khác. Điều đó đã xảy ra đối với một số hệ phái Phật giáo khác, vì không thông ngôn ngữ truyền thống, họ phải đọc các bản dịch hay giảng giải đã tam sao, thất bản, không còn giữ được ý nghĩa nguyên thủy. Giáo lý nguyên thủy được duy trì bằng ngôn ngữ Pali truyền thống. Không thể nghi ngờ gì về điều đó.

Tricycle: Nhiều người nghĩ Phật giáo Nguyên thủy thiếu vắng hạnh nguyện Bồ Tát, hạnh nguyện muốn cứu giúp tất cả chúng sanh và luôn đặt người khác trước bản thân, do đó đã làm suy giảm vai trò của tâm từ bi như chúng ta thấy trong các truyền thống khác. Sự có thể nói thêm về điều đó không?

Bhante Gunaratana: Trong khi cố gắng để đạt được giác ngộ, chúng ta phải giúp đỡ người khác. Không ai có thể làm khác được. Thí dụ, khi đang đi trên đường, ta gặp người cần được giúp đỡ. Thực phẩm, nước, người bệnh, hay gì đó. Chúng ta không thể chỉ nói: “Ồ, tôi đang trên đường đi, bạn phải đợi đến khi tôi đã hoàn thành cuộc hành trình. Không ai có thể nói như thế. Chúng ta phải giúp đỡ người ngay lập tức. Đạo đức, tình người bắt buộc chúng ta phải hành xử như thế. Đó là những gì Đức Phật đã làm. Ngài đã

trở thành hoàn hảo bằng cách làm những việc Ngài cần phải làm. Ngài tu tập ở trong xã hội loài người, với con người. Thuyết pháp, dạy dỗ, giúp đỡ, phụng sự và làm tất cả những gì Ngài phải làm để cứu giúp thế gian. Và sự giúp đỡ đó, sự tu tập đó đã đạt đến mức hoàn hảo. Chúng ta không cần phải đợi đến khi đạt được giác ngộ.

Tricycle: Sư có nghĩ rằng một số người Tây phương đã hiểu lầm Phật giáo Nguyên thủy vì sự thiếu vắng của một hạnh nguyện Bồ tát thực sự?

Bhante Gunaratana: Mặc dầu Phật giáo Nguyên thủy không có hạnh Bồ tát đặc biệt nào, trong thực tế chúng ta khó có thể bỏ qua việc giúp đỡ người khác. Mà việc giúp đỡ người khác cũng không chỉ dành riêng cho người Phật tử. Đâu chỉ có người Phật tử mới có tâm rộng lượng, đúng không? Đúng ra, cũng không chỉ con người mới có thể thực hành tâm rộng lượng. Chúng ta cũng đã chứng kiến thú vật chia sẻ đồ ăn với nhau. Phải phân biệt giữa Đại thừa và Tiểu thừa theo cách nhìn đó thì không thực tế chút nào. Điều thử thách chúng ta là làm sao để người ta hiểu được những giáo lý căn bản, như là vô thường, vô ngã, không nên tin vào một đấng tạo hóa. Khía cạnh thứ nhất, vô thường thì dễ rồi. Nếu ta đọc bất cứ cuốn sách gì về vật lý, hóa học, hay khoa học, ta sẽ biết tất cả về vô thường. Nhưng vô ngã và không tin có một đấng sáng tạo, hai điều này thật là vô cùng khó khăn để truyền đạt cho người.

Tricycle: Có thể nào một xã hội như là một tổng thể trở nên ít chấp ngã hơn, hay là đó chỉ là vấn đề tu tập của cá nhân?

Bhante Gunaratana: Thật ra đó là một vấn đề tu tập cá nhân. Ngay cả trong thời Đức Phật, khi Ngài đã đạt được giác ngộ, thì tham, sân, si trong thời đó cũng không kém gì thời nay. Mục đích duy nhất của Ngài để đạt được giác ngộ là để phục vụ chúng sanh. Nhưng ngay khi đạt được giác ngộ, Ngài đã trở nên quá thất vọng. Ngài đã nghĩ : «Làm sao ta có thể truyền pháp cho những người này? Họ quá vô minh, tham, sân, ganh tỵ, sợ hãi, căng thẳng, lo âu, và tham đắm, làm sao họ có thể hiểu được những điều này?» Nhưng Đức Phật vì lòng từ bi, cũng bắt đầu giảng dạy. Ngài chẳng bao giờ có thể loại bỏ tất cả mọi khổ đau trên đời. Không bao giờ. Ngài có thể giúp một số người diệt bỏ được khổ đau, nhưng so với bao nhiêu người

còn u mê trên thế giới, thì con số người đạt được giác ngộ không đáng kể. Ngày nay với dân số ngày càng tăng, nhiều của cải vật chất được sản xuất bởi những tiến bộ khoa học kỹ thuật, thì càng có nhiều thứ kích thích sự ham muốn, làm tăng trưởng lòng tham, ích kỷ, sợ hãi, lo âu, và căng thẳng của ta hơn. Thực ra ngày nay thực hành pháp thanh tịnh càng khó hơn. Nhưng đó không chỉ là vấn đề riêng của Phật giáo. Đó là vấn đề của tất cả mọi tôn giáo. Tín đồ thuộc nhiều tôn giáo đang cố gắng với tất cả khả năng của mình. Cùng lúc, trong thế giới vật chất, người ta cũng cố gắng để quảng bá các sản phẩm của họ, làm tăng thêm lòng tham của con người. Ngày càng có nhiều truyền hình, máy vi tính hơn, nhiều cái này hơn, nhiều cái kia hơn; vì thế chúng ta phải cạnh tranh với những thứ đó.

Tricycle: Làm sao chúng ta có thể bảo vệ Pháp một cách tốt nhất trong môi trường này?

Bhante Gunaratana: Người nào bảo vệ Pháp sẽ được Pháp bảo vệ, cũng giống như người bảo vệ cây dù sẽ được cây dù bảo vệ lại. Để bảo vệ Pháp, chúng ta cần làm gì? Mỗi cá nhân chúng ta phải thực hành Pháp. Ai thực hành Pháp đến một mức độ nào, thì người đó sẽ được Pháp bảo vệ đến mức độ ấy. Chúng ta không bao giờ được bảo vệ bởi một thứ gì khác hơn, dầu chúng ta có mua bao nhiêu bảo hiểm, cần bao bảo vệ hay có bao nhiêu chìa khóa an toàn, . . . không bao giờ.

Tricycle: Sư có mục đích gì riêng cho bản thân không?

Bhante Gunaratana: Sư nghĩ Phật giáo giống như một thân cây. Cây phải có gốc rễ, lá, hoa, cành con, thân, vỏ cây, phần gỗ cứng và mềm, v.v... Chúng ta muốn được phần cốt lõi của Pháp, cũng giống như ta muốn được phần cốt lõi của cây. Mọi thứ khác đều có thể che đậy sự thật. Có quá nhiều thứ phủ vây chân Pháp (true Dhamma). Và chúng ta có thể dễ dàng bị lôi kéo, hoang mang, lạc lối bởi rất nhiều, rất nhiều hình thức của sự vật. Đức Phật đã dạy rất rõ: «Khi vàng giả chưa xuất hiện ở chợ thì vàng thật sáng chói. Ngay khi vàng giả có mặt, không ai biết cái nào là vàng thật, cái nào là giả». Vì thế Sư muốn chỉ cho người ta thấy thứ vàng ròng này, để họ không bị lôi cuốn bởi tất cả những gì hào nhoáng, chói sáng. Đó là mục đích của Sư

(Dịch theo tạp chí Tricycle, An Interview with Bhante Henepola  
Gunaratana) 2/2008

## **nhieu tác giả**

Phật Pháp cho mọi người

Dịch giả: Diệu Ngộ - Mỹ Thanh & Diệu Liên - Lý Thu Linh

### **37 VIPASSANA VÀ KINH DOANH**

D.B. Gupta

Vipassana là một môn khoa học vĩ đại, môn khoa học tâm thức để hiểu biết về hiện tượng vật chất. Đây là một quá trình thanh tịnh tâm thức, không bị bó buộc bởi môn phái, giai cấp hay niềm tin ngưỡng. Hơn nữa, vipassana hoạt động dựa theo mức độ kinh nghiệm, và xuyên qua quá trình thanh tịnh hóa tâm thức một cách bền bỉ sẽ mang lại một cuộc sống hạnh phúc.

Biết rằng phần lớn tâm thần là tiềm thức hoặc tâm thức không tự giác. Thông thường thật là khó khăn để tiếp xúc với phần này, tiềm thức luôn phản ứng theo những điều kiện của quá khứ. Phần tâm thức có tính chất phản ứng này là một nhà kho chứa những ấn tượng (samkhaara) ham muốn và chán ghét, và nó làm cho phản ứng của chúng ta đối với những sự việc xảy ra từ bên ngoài bị chệch đi, và như vậy thiếu tính khách quan.

Vipassana giúp chúng ta phá bỏ rào cản giữa ý thức và tâm thức. Xuyên qua quá trình quan sát, không phản ứng lại, tâm thức được tẩy rửa bớt những gì tiêu cực. Với phương thức Vipassana, một người đi đến tận cùng sâu thẳm của tâm thức, và kinh nghiệm rõ những cảm thọ của thân thể mà không cần phải phản ứng lại. Luật thiên nhiên là bất cứ hành động nào của chúng ta cũng tạo nên một dấu ấn riêng và được thu nhập vào trong tâm thức. Sự thu lượm những dấu ấn này (saizkhari – 7) không phải chỉ trong đời sống này, mà luôn cả những đời sống trước kia nữa.

Nơi lưu trữ này là sách chỉ dẫn cho những phản ứng của chúng ta đối với sự việc xảy ra từ bên ngoài.

Ở mức độ kinh nghiệm, phần lớn những lợi ích là:

1. Khi tâm thức ngày càng tinh tảo, một người trở nên bén nhạy, có khả

năng hiểu rõ những tình trạng ở nhiều mức độ khác nhau. Trong kinh nghiệm cá nhân, tôi giải quyết được nhiều việc khó khăn xuyên qua việc thực hành vipassanan (thiền minh sát).

2. Nhờ giảm bớt được sự chán ghét và tham đắm, một người có khả năng đối diện với những tình huống trong cuộc sống một cách khách quan hơn, và như vậy cải thiện được quá trình giải quyết các vấn đề. Vipassana (thiền minh sát) làm giảm đi tình trạng bị chọc tức và thất vọng.

3. Các doanh nhân, tùy vào mức độ rắc rối của công việc, thường phải đối diện với khá nhiều căng thẳng hay làm việc quá sức. Những căng thẳng như vậy sẽ có sức tác động rất lớn về mặt sức khoẻ, và như đã nói, có hơn năm mươi phần trăm căn bệnh liên quan về mặt sức khoẻ và tinh thần. Một tác dụng thứ yếu của thiền định là sức khoẻ có thể được cải thiện xuyên qua quá trình thanh tịnh hoá tâm thức.

4. Một người thường tìm kiếm quyền lực và địa vị trong thương trường, nhưng lại không có khả năng hưởng thụ những thứ họ kiếm được, vì những tác dụng tiêu cực mà họ đã tạo nên qua việc thối phồng tự ngã. Tự ngã chặn đứng chúng ta không cho chúng ta phát triển những phẩm chất của con người như tình thương yêu, lòng từ bi, sự an lạc và thanh thản. Thiền Vipassana thật sự hữu ích cho thương mại, nhưng quan trọng nhất là Vipassana giúp chúng ta kinh nghiệm được sự an lạc chân thật của tinh thần, và cảm nhận được hạnh phúc xuyên qua việc giảm bớt tự ngã. An lạc và hạnh phúc chỉ xuất hiện khi chúng ta hiểu rõ về tính chất vô thường của thân và tâm.

5. Thực hành liên tục Vipassana sẽ gia tăng sự thanh thản và như vậy một người có khả năng sống một cách hài hoà, và không bị ảnh hưởng bởi những áp lực của cuộc sống hàng ngày.

6. Những nhà thương mại có quyền lực ghê gớm trong vấn đề chỉ huy tài



chính, quản lý và kỹ thuật. Xuyên qua việc phát triển một hệ thống giá trị tốt hơn, Vipassana khiến chúng ta làm việc với mục đích phụng sự nhân loại. Trong thương trường, Vipassana giúp chúng ta cải thiện phẩm chất của sản phẩm, và cách phục vụ xã hội, khuyến khích một định hướng phục vụ quy mô hơn hầu đáp ứng các nhu cầu của xã hội.

Một người bất thần « được » thúc đẩy để bắt đầu Chương Trình Lupin Ủng Hộ Nông Thôn (Lupin Rural Support Programme) sau khi học thiền. Chương trình này mang đến sự phồn vinh và hạnh phúc cho khoảng 200.000 người, nơi chúng tôi làm việc, và lần lượt việc này cũng mang đến hạnh phúc cho chúng tôi. Chúng tôi được thúc đẩy để phát triển thêm nhiều cuộc thực nghiệm phục vụ nhân loại như trên, vài cuộc thực nghiệm đang được chúng tôi tiến hành. Vipassana là môn thanh tịnh hoá tinh thần, và một tinh thần sáng suốt sẽ tìm kiếm hạnh phúc xuyên qua việc cải thiện cách thức phụng sự xã hội.

Nghe nói rằng Vipassana là một môn khoa học lâu đời của Ấn Độ. Đức Phật Gotama là người đã phát hiện lại Vipassana và nhờ vào Vipassana mà đức Phật đã tìm ra chân lý tột đỉnh, và Ngài đã truyền dạy phương pháp này vì lợi ích của nhân loại. Sau đó, quốc vương Ashoka đã khuyến khích việc truyền bá, giảng dạy phương pháp này cho thần dân của mình, theo sắc lệnh được ghi lại trên cột đá. Chúng tôi rất biết ơn ngài Goenkaji đã mang kiến thức xa xưa này đến xứ sở của chúng tôi.

Bởi vì Vipassana vượt xa rào cản giai cấp, giáo phái, chủ nghĩa cộng đồng, và chủ nghĩa dân tộc hẹp hòi, Vipassana mang đến sự cải thiện về mặt đạo đức, như vậy song song với sự ích lợi về mặt vật chất, còn có niềm hạnh phúc chân thật.

Hơn nữa, Vipassana có thể là một công cụ hiệu lực cho việc củng cố một hệ thống quốc gia hợp nhất, và tăng cường những nhân tố hiểu biết có tính cách quốc tế; những điều này rất thích hợp với thời đại hiện nay.

*Chân thành cảm ơn Phramaha Witoon Thacha đã chép lại bài giảng này.*

*Mỹ Thanh*

*10-25-2007*

## **nhều tác giả**

Phật Pháp cho mọi người

Dịch giả: Diệu Ngộ - Mỹ Thanh & Diệu Liên - Lý Thu Linh

### **38 LỜI KHUYÊN THIẾT THỰC CHO THIỀN SINH**

Bhikkhu Khantipalo

Vipassana là một môn khoa học vĩ đại, môn khoa học tâm thức để hiểu biết về hiện tượng vật chất. Đây là một quá trình thanh tịnh tâm thức, không bị bó buộc bởi môn phái, giai cấp hay niềm tin ngưỡng. Hơn nữa, vipassana hoạt động dựa theo mức độ kinh nghiệm, và xuyên qua quá trình thanh tịnh hóa tâm thức một cách bền bỉ sẽ mang lại một cuộc sống hạnh phúc.

Biết rằng phần lớn tâm thần là tiềm thức hoặc tâm thức không tự giác. Thông thường thật là khó khăn để tiếp xúc với phần này, tiềm thức luôn phản ứng theo những điều kiện của quá khứ. Phần tâm thức có tính chất phản ứng này là một nhà kho chứa những ấn tượng (samkhaara) ham muốn và chán ghét, và nó làm cho phản ứng của chúng ta đối với những sự việc xảy ra từ bên ngoài bị chệch đi, và như vậy thiếu tính khách quan.

Vipassana giúp chúng ta phá bỏ rào cản giữa ý thức và tâm thức. Xuyên qua quá trình quan sát, không phản ứng lại, tâm thức được tẩy rửa bớt những gì tiêu cực. Với phương thức Vipassana, một người đi đến tận cùng sâu thẳm của tâm thức, và kinh nghiệm rõ những cảm thọ của thân thể mà không cần phải phản ứng lại. Luật thiên nhiên là bất cứ hành động nào của chúng ta cũng tạo nên một dấu ấn riêng và được thu nhập vào trong tâm thức. Sự thu lượm những dấu ấn này (saizkhari – 7) không phải chỉ trong đời sống này, mà luôn cả những đời sống trước kia nữa.

Nơi lưu trữ này là sách chỉ dẫn cho những phản ứng của chúng ta đối với sự việc xảy ra từ bên ngoài.

Ở mức độ kinh nghiệm, phần lớn những lợi ích là:

1. Khi tâm thức ngày càng tinh táo, một người trở nên bén nhạy, có khả năng hiểu rõ những tình trạng ở nhiều mức độ khác nhau. Trong kinh nghiệm cá nhân, tôi giải quyết được nhiều việc khó khăn xuyên qua việc thực hành vipassanan (thiền minh sát).

2. Nhờ giảm bớt được sự chán ghét và tham đắm, một người có khả năng đối diện với những tình huống trong cuộc sống một cách khách quan hơn, và như vậy cải thiện được quá trình giải quyết các vấn đề. Vipassana (thiền minh sát) làm giảm đi tình trạng bị chọc tức và thất vọng.

3. Các doanh nhân, tùy vào mức độ rắc rối của công việc, thường phải đối diện với khá nhiều căng thẳng hay làm việc quá sức. Những căng thẳng như vậy sẽ có sức tác động rất lớn về mặt sức khoẻ, và như đã nói, có hơn năm mươi phần trăm căn bệnh liên quan về mặt sức khoẻ và tinh thần. Một tác dụng thứ yếu của thiền định là sức khoẻ có thể được cải thiện xuyên qua quá trình thanh tịnh hoá tâm thức.

4. Một người thường tìm kiếm quyền lực và địa vị trong thương trường, nhưng lại không có khả năng hưởng thụ những thứ họ kiếm được, vì những tác dụng tiêu cực mà họ đã tạo nên qua việc thói phòng tự ngã. Tự ngã chặn đứng chúng ta không cho chúng ta phát triển những phẩm chất của con người như tình thương yêu, lòng từ bi, sự an lạc và thanh thản. Thiền Vipassana thật sự hữu ích cho thương mại, nhưng quan trọng nhất là Vipassana giúp chúng ta kinh nghiệm được sự an lạc chân thật của tinh thần, và cảm nhận được hạnh phúc xuyên qua việc giảm bớt tự ngã. An lạc và hạnh phúc chỉ xuất hiện khi chúng ta hiểu rõ về tính chất vô thường của thân và tâm.

5. Thực hành liên tục Vipassana sẽ gia tăng sự thanh thản và như vậy một người có khả năng sống một cách hài hoà, và không bị ảnh hưởng bởi những áp lực của cuộc sống hàng ngày.

6. Những nhà thương mại có quyền lực ghê gớm trong vấn đề chỉ huy tài chính, quản lý và kỹ thuật. Xuyên qua việc phát triển một hệ thống giá trị tốt hơn, Vipassana khiến chúng ta làm việc với mục đích phụng sự nhân loại. Trong thương trường, Vipassana giúp chúng ta cải thiện phẩm chất của sản phẩm, và cách phục vụ xã hội, khuyến khích một định hướng phục vụ quy mô hơn hầu đáp ứng các nhu cầu của xã hội.

Một người bất thần « được » thúc đẩy để bắt đầu Chương Trình Lupin Ủng Hộ Nông Thôn (Lupin Rural Support Programme) sau khi học thiền. Chương trình này mang đến sự phồn vinh và hạnh phúc cho khoảng 200.000 người, nơi chúng tôi làm việc, và lần lượt việc này cũng mang đến hạnh phúc cho chúng tôi. Chúng tôi được thúc đẩy để phát triển thêm nhiều cuộc thực nghiệm phục vụ nhân loại như trên, vài cuộc thực nghiệm đang được chúng tôi tiến hành. Vipassana là môn thanh tịnh hoá tinh thần, và một tinh thần sáng suốt sẽ tìm kiếm hạnh phúc xuyên qua việc cải thiện cách thức phụng sự xã hội.

Nghe nói rằng Vipassana là một môn khoa học lâu đời của Ấn Độ. Đức Phật Gotama là người đã phát hiện lại Vipassana và nhờ vào Vipassana mà đức Phật đã tìm ra chân lý tột đỉnh, và Ngài đã truyền dạy phương pháp này vì lợi ích của nhân loại. Sau đó, quốc vương Ashoka đã khuyến khích việc truyền bá, giảng dạy phương pháp này cho thần dân của mình, theo sắc lệnh được ghi lại trên cột đá. Chúng tôi rất biết ơn ngài Goenkaji đã mang kiến thức xa xưa này đến xứ sở của chúng tôi.

Bởi vì Vipassana vượt xa rào cản giai cấp, giáo phái, chủ nghĩa cộng đồng, và chủ nghĩa dân tộc hẹp hòi, Vipassana mang đến sự cải thiện về mặt đạo đức, như vậy song song với sự ích lợi về mặt vật chất, còn có niềm hạnh phúc chân thật.

Hơn nữa, Vipassana có thể là một công cụ hiệu lực cho việc củng cố một hệ thống quốc gia hợp nhất, và tăng cường những nhân tố hiểu biết có tính

cách quốc tế; những điều này rất thích hợp với thời đại hiện nay.

Chân thành cảm ơn Phramaha Witoon Thacha đã chép lại bài giảng này.

*Mỹ Thanh*

*10-25-2007*

**nhều tác giả**

Phật Pháp cho mọi người

Dịch giả: Diệu Ngộ - Mỹ Thanh & Diệu Liên - Lý Thu Linh

**39 Lời khuyên thiết thực cho Thiền sinh**

Bhikkhu Khantipalo



Khantipalo, thế danh Laurence Mills, sinh năm 1932 tại Bắc Luân Đôn. Sau khi tốt nghiệp về ngành trồng hoa quả, ông gia nhập quân đội ở vùng sa mạc của kênh Suez. Trong thời gian này, ông được đọc một quyển sách về Phật giáo và ngay sau đó đã trở thành một Phật tử.

Sau đó Khantipalo trở về Anh được vài năm, nhưng trong một khóa tu thiền, ông đã quyết định xuất gia, trở thành một tu sĩ Phật giáo. Tiếp theo ông đến tu học ở Ấn Độ ba năm và ở Thái Lan mười một năm dưới sự hướng dẫn của Sư Sasana Sobhana và tu thiền trong các lâm tự viện với Sư Acharn Maha Boowa và nhiều vị thiền sư khác. Năm 1973, ông cùng một sư người Thái –Pariyattikavee - qua Úc và họ đã thành lập nên Wat

Buddharangsee năm 1978, ở thành phố Sydney.

Khantipalo đã lưu lại Wat Buddha Dhamma mười bốn năm. Năm 1991, ông rời bỏ nơi này và trở lại đời sống thế tục.

Ông là tác giả của nhiều đầu sách Phật giáo, trong đó có Calm and Insight (NXB Curzons) và Banner Of the Arahants (NXB BPS).

Khi muốn thực tập thiền, chúng ta phải có những lý do chánh đáng cho sự thực tập này. Thiền - một định nghĩa hay hơn từ Samadhi, là sự bình thản - chỉ là một khái niệm thực tập Phật giáo, một điều cần thiết, để thành công cần phải kèm theo những thực tập khác như lòng quảng đại, sự dịu dàng, không bạo động, kiên nhẫn, vui vẻ và khiêm cung.

Nếu những điều tốt này không có nơi một thiền sinh thì đúng là có điều gì không ổn, và chỉ có một người đại dột mới ráng tiếp tục thực tập.

Sự bình thản tự chủ luôn dựa trên nền tảng căn bản đạo đức (sila) và một người không thể nào thành công nếu họ không chịu giữ gìn giới luật.

Những dấu hiệu của "sự tiến bộ" nơi lòng tự chủ không phải là những cảnh tượng khác thường, những cảm giác kỳ lạ (mặc dù những điều này có thể xuất hiện khi thiền sinh có sự tiến bộ trong việc thực tập), nhưng mà là một sự bình an hài hoà trên con đường đạo. Nếu một người thực tập không có thầy thì cần phải thật cẩn thận. Nếu không, một người không bao giờ biết được mình đang đi trên con đường chánh pháp hay tà pháp.

## HAI DÒNG THIỀN

Có hai dòng thiền Phật giáo, cho dù trong khi thực tập hai dòng thiền này được xem là bổ túc lẫn nhau.

Rất lợi ích cho một số người có tư tưởng năng động, luôn bị phân tán bởi những ý tưởng lăng xăng lộn xộn. Tư tưởng là một chuỗi sự kiện tinh thần, xuất hiện và biến mất một cách nhanh chóng.



Mỗi một sự kiện là một tư tưởng đầy đủ với những yếu tố tinh thần, cho nên trong lúc ban đầu cái tư tưởng, cái tâm trí là "sự chú ý" và nó quan sát những "tư tưởng" khác (tất cả chỉ là một sự tiếp diễn không ngừng nơi phần tinh thần của một người). Nhờ vậy một người mới dần phát triển được khả năng quan sát tâm trí, tư tưởng, để xem nó đi đâu. Đi về quá khứ, hiện tại hay tương lai. Có phải nó đang nghĩ đến vật chất hay cảm giác, hoặc đang nhận thức, hay đang ham muốn, hoặc là nó biến mất nơi ý thức?

Bằng phương thức đặt câu hỏi rằng "Nó đã đi đâu?" Sự phân tán nơi tinh thần sẽ từ từ được kiểm soát cho đến lúc "sự chú ý" hay "chánh niệm" trở nên nền tảng vững vàng cho việc hành thiền tiếp tục.

Tâm trí cần được huấn luyện và phát triển theo cách thực tập này, nhưng nó phải được quân bình bởi sự tĩnh lặng thắm nhuần. Khi tinh thần trở nên yên tịnh thì một người nên bắt đầu thực tập thiền (jhana), và đây là bước đầu cho trí tuệ xuất hiện. Phương cách này gọi là "trí tuệ đưa đến tĩnh lặng".

Những cách thực tập khác dành cho những người mà tinh thần ít bị giao động, bao gồm bốn mươi đề tài cổ điển về thiền (xem phần phụ lục); và những đề tài thiền này cộng với những cách thực tập khác phát triển hơn, dựa vào một đối tượng để làm đề tài cho sự tập trung.

Có thể là thân thể của chúng ta, hay một phần thân thể, màu sắc của một bức tranh, một chữ hay một câu, và sự suy ngẫm trừu tượng, v.v và v.v. Tất cả những phương thức này kèm theo sự rèn luyện về tinh thần một cách kỹ càng nhưng vừa phải. Lúc mà tư tưởng chạy sang chỗ khác thì phải từ tốn kéo nó trở về (bằng chánh niệm) để tiếp tục tập trung vào vào đề mục đã chọn.

Nhiều người lầm tưởng và cho rằng thực tập như thế này thì nhất định sẽ có được sự tĩnh lặng ngay lập tức. Họ sẽ ngạc nhiên khi bắt đầu thực hành, vì

họ sẽ nhận thấy có nhiều trở ngại hơn họ nghĩ. Lúc đầu là như vậy, vì có bao giờ họ chịu kiểm soát tư tưởng của họ đâu. Kế đó, lúc bắt đầu thực hành cũng giống như lấy một khúc cây khuấy nước đọng trong ao, hoặc khơi đống lửa tro. Tư tưởng như con voi rừng, quen chạy rong trong khu rừng ham muốn, sẽ không dễ gì để bị huấn luyện, không dễ gì bị cột lại. Nhưng với sự chuyên cần và chú tâm, dần dần ta có thể dùng dây chính niệm để cột voi lại, và kết quả là ta sẽ được sự tĩnh lặng.

Bốn mươi đề tài nói trên nằm trong cách thực tập thứ hai, mà khi đã có được sự yên tịnh nhờ vào thực tập thì trí tuệ sẽ xuất hiện. Vì thế được gọi là "tĩnh lặng đưa đến trí tuệ", và các bài tập này rất quan trọng trong thời buổi hiện tại điên cuồng ngày nay. Để hiểu rõ thêm, mọi người nên tìm đọc Path of Purification (Con đường thanh lọc – Visuddhi-magga, bản dịch), cho dù quyển sách này cho ta một kiến thức vĩ đại, nó cũng không thể thay thế được sự liên hệ trực tiếp giữa thầy và trò.

## Lời Khuyên Hữu Ích Cho Các Thiền Sinh

Từ quan điểm tâm lý đến thực hành, sự thiền định dành cho giới cư sĩ có thể được chia ra làm hai thành phần: nỗ lực thực hành và thực hành trong sinh hoạt hàng ngày. Nỗ lực thực hành cũng có hai phần: ngồi thiền mỗi ngày hay đôi khi ẩn cư (retreat).

### **Ngồi thiền mỗi ngày**

Trước hết, chúng ta bàn về việc nỗ lực thực hành thiền mỗi ngày. Có nghĩa là ngày nào cũng ngồi thiền vào một giờ nhất định. Cần phải cẩn trọng đừng nên ngồi thiền như một nghi lễ, mà phải luôn tự nhủ vì lý do nào mà ta phải thực hành thiền. Những ý kiến sau đây là những gợi ý hữu ích.

Nói về phần vật chất thì nơi thực hành thiền cần phải yên tịnh. Nếu có được một phòng nhỏ dành cho việc hành thiền thì thật là tốt. Dù sao thực hành thiền một mình vẫn hay hơn trừ khi những người trong gia đình đều cùng

thực tập. Một người cần chắc chắn rằng tinh thần của chính mình phải trong sạch trong liên hệ với người chung quanh, như không tham lam, sân hận, vì những độc chất này sẽ cướp mất kết quả của sự hành thiền.

Muốn yên tịnh, hay nhất là nên dậy sớm để hành thiền trước khi những người khác thức dậy. Hơn nữa, lúc sáng sớm là lúc tâm trí thoải mái nhất và cơ thể không bị mệt mỏi. Một thiền sinh hết lòng thực tập sẽ luôn thực hành thiền vào những giờ nhất định, vì biết rằng chỉ cần đủ giờ ngủ nghỉ thì thân thể sẽ thoải mái và tỉnh táo hơn.

Sau khi thức dậy và làm vệ sinh xong thì nên ngồi thiền với bộ đồ sạch và thông thả. Cũng nên có một bàn thờ nhỏ với những hình ảnh Phật, nhưng cũng không cần thiết lắm. Vài người khác thì dâng hoa cúng Phật, thắp hương trong sự tinh thức cao độ.

Trong những nước Phật giáo thì thiền sinh thầm niệm "Namo tassa bhagavato arahato samma-sambuddhassa", (Nam-mô Bạc ứng cúng, chánh biến tri, bậc giác ngộ viên mãn) khẩn nguyện về ba nơi nương tựa và những giới cấm.

Nếu một người thuộc những lời kinh tán thán Phật, Pháp, Tăng bằng tiếng Pali thì cũng nên niệm những lời này trong khi hành thiền.

Một điều hữu ích khác quan trọng cũng không kém là sự suy ngẫm về những lời tụng niệm, vì chúng giúp ta suy ngẫm thêm về chân lý của pháp (dhamma).

“Được may mắn có thân người, tôi có hai trách nhiệm trong pháp giới: lợi ích cho chính bản thân và lợi ích cho những người khác. Những chúng sinh khác dù là người hay không phải người, có hình thể hay không có hình thể, lớn hay nhỏ, xa hay gần, tôi sẽ đối xử với tất cả chúng sinh bằng sự dịu dàng, tử tế và mong rằng tất cả đều được an lành. Mong cho tất cả đều hạnh

phúc...!

Tôi sẵn sàng giúp đỡ khi thấy họ đau khổ, và sung sướng với họ khi thấy họ hạnh phúc. Mong sao cho tôi phát triển lòng bình đẳng, không phân biệt, có một tâm trí luôn thăng bằng để không bao giờ tức giận!

Trong lúc lo cho kẻ khác, tôi sẽ không quên sự tiến triển của chính mình trên con đường giáo pháp. Mong sao cho tôi nhận biết được mình đang bị gió nghiệp nào lôi kéo vì đã nhiều lần đau khổ triền miên trong sinh tử!

Tôi cũng nên biết rằng cuộc sống này là ngắn ngủi và tạm bợ. Tâm trí và thân thể luôn đổi thay trong từng giây phút. Cả tâm trí lẫn thân thể này không phải của tôi hay là tôi. Và nhận thấy rằng tâm trí hay bị dao động vì những khó khăn xảy ra trong cuộc sống ngắn ngủi này. Vì si mê và đầy ham muốn, tôi cần phải biết rằng cái chết là điều không thể tránh khỏi, già và bệnh là những việc tự nhiên phải đến. Tôi phải cố gắng để biết rằng cái người được gọi là "Tôi", chỉ là một tập thể của tinh thần và vật chất và ở đó không có một thực thể nào gọi là linh hồn hay cái ngã thực sự hiện hữu.

Mong sao cho tôi thấu hiểu được rõ ráo ý nghĩa của vô thường và vô ngã. Mong sao cho tôi được ở trong hư vô! Và giác ngộ được chân lý cao tột để sau này có thể dẫn dắt được những người khác! ”

Khi ngồi thiền, nên giữ thân thể thẳng nhưng thư thả. Không nên cứng ngắt, bó buộc, đầu không nên gục xuống, thắt lưng phải thẳng. Thân thể phải yên tĩnh và thăng bằng. Mặc dù tư thế kiết già là tốt nhất khi thiền sinh ngồi trên một gối đệm nhỏ, có thể dùng ghế cho những người không thể hoặc không quen ngồi kiết già. Ngồi kiết già hay bán kiết già sẽ dễ nếu có một gối cứng để dưới bàn tọa. Đầu gối sẽ đụng đất và ba điểm tựa vững chắc (hai đầu gối và bàn tọa) sẽ làm cho việc ngồi thiền được dễ dàng.

Mỗi ngày, một người nên ngồi thiền trong một thời gian nhất định, cho đến khi có được sự tập trung khá khá, lúc ấy ta nên kéo dài thêm thời gian ngồi

thiền. Có người đốt một nén nhang để đo thời gian ngồi thiền. Ngồi cho đến khi nén nhang tàn. Để hai tay theo tư thế thiền, mắt có thể nhắm hay khép hờ tùy ý.

Có nhiều cách thức được sử dụng để tập trung tâm trí, và hai cách thiền chánh đã được nhắc đến như trên. Những cách thức khác như lặp đi lặp lại một chữ hay một câu và có thể dùng râu chuỗi. Nếu thiền sinh chú ý vào hơi thở, thì có thể dùng chữ "Buddho", hoặc "Araham" để làm yên tịnh tinh thần. Thì thầm lặp lại âm tự đầu khi hít vào và chú tâm vào âm tự sau khi thở ra. Cũng như đếm hơi thở (từ một đến mười - thường không đếm hơn số mười, vì tâm trí sẽ dễ chạy loanh quanh) để giữ sự tập trung.

Nhưng các phương cách này cần được bỏ đi khi ta bắt đầu có được sự tập trung cao. Khi thực tập vào một câu thì râu chuỗi được sử dụng để đánh dấu mỗi câu bằng một hạt trên chuỗi.

Sự thực tập thiền được tiến triển tốt đẹp khi sự tập trung vào một đối tượng được gia tăng. Nhưng cũng không nên cho rằng thực tập thiền là vô ích khi có những lúc ta bị xao lãng, lo ra hay buồn ngủ. Đây là những trở ngại cần phải đối diện. Và nếu nó được nhận diện bằng sự chú tâm, không phải bằng sự bực bội hay chán nản, thì những khó khăn này sẽ được khắc phục.

Để thành công, điều cần thiết là ta phải luôn cố gắng kiên trì và quân bình.

Khi xả thiền, ta nên tụng một bài kinh và hồi hướng công đức cho tất cả chúng sanh. Trong lúc này, nên tụng Kinh Từ Bi – Metta Sutta (Bài kinh về lòng từ), vì bài kinh không dài nên rất dễ nhớ.

Vì có nhiều cách tụng, cho nên nếu có được một cuộn băng của bài kinh này được đọc tụng bởi các thầy thì rất tốt.

Trong vấn đề tụng kinh, việc hữu ích là nên biết rằng một vài bài giảng của Đức Phật được nói ra bằng ngôn ngữ cổ điển của Phật giáo. Một khi tâm trí bị phân tán thì bài kinh tụng có thể giúp một người trở lại sự chú tâm. Vào những lúc bị xao lãng, thiền sinh không nên thất vọng mà nên tiếp tục ngồi và tụng những bài kinh cho chính mình nghe. Đây là một cách thực tập của các thầy ngày hai lần để phát triển tinh thần. Đồng thời cũng là cách củng cố niềm tin và để quân bình trí tuệ.

Một cách thực tập khác là thiền hành, có thể được thực tập ngay trong nhà

hay trong vườn. Chiều dài khoảng hai mươi hoặc ba mươi bước là đủ, vì nếu khoảng cách dài hơn tâm trí sẽ chạy nơi khác, và nếu ngắn quá thì sự phân tâm sẽ dễ gia tăng. Một người nên đi theo nhịp đi bình thường của mình, hai tay nối nhau để thông thả trước thân. Đến cuối con đường thì nên quay lại theo chiều kim đồng hồ.

Vài lời tâm nguyện cũng rất cần thiết cho việc thực tập. Không có một người Phật tử thành tâm nào mà không thực tập thiền. Để tâm thực tập thiền, người đó phải có những lý tưởng Phật giáo trong tâm. Nhờ nương tựa vào giáo pháp, người Phật tử sẽ dễ vượt qua những trở ngại trong lúc thực tập. Bất cứ một trở ngại nào xảy đến đều bị khuất phục nhờ vào sự thành tâm của người thực tập. Nếu trên bước đường tu tập, thiền sinh nhận thấy bị bít lối, sự tu tập không tiến bộ, và người này không có một vị thầy bên cạnh. Họ không nên chán nản, hay bỏ cuộc, mà phải nghĩ rằng: "Tôi đang nhận lấy những quả không tốt mà tôi đã gieo trong quá khứ". Và rồi người này nên nhớ lại lời cuối của đức Phật: "Tất cả những gì giả hợp đều sẽ tan rã. Với chánh niệm, các người hãy tinh tấn". Tất cả những khó khăn cũng là những giả hợp và rồi chúng sẽ thay đổi, trong lúc này hãy mãnh liệt, tận tâm sử dụng chánh niệm để nhận thấy sự thật này.

Nếu một người không mệt lắm sau một ngày làm việc và có cơ hội vào buổi tối, hoặc một lúc nào đó rảnh rỗi thì nên ngồi thiền. Dầu sao đi nữa, nên tập có thói quen ngồi thiền trước khi đi ngủ. Nên nghĩ rằng: "một khi ta đã nằm xuống thì chắc gì ta sẽ lại thức dậy". Vì thế, một người có thể nằm xuống để chết và cách này là cách hay nhất để nhắc nhở ta loại bỏ những tánh xấu và để thực tập tỉnh thức.

Nếu một người thực tập điều này, "nằm xuống để chết", cách này rất hay để tập cho ta sẵn sàng cho cái chết có thể đến bất cứ lúc nào trong tương lai. Để giúp ta dần dần từ bỏ, không bám víu vào những gì không thuộc về mình, chẳng hạn, thân và tâm này. Một câu kinh hay một chữ nào trong giáo pháp đều có thể được sử dụng, lặp đi lặp lại nhiều lần trước khi đi vào giấc ngủ. Bằng cách này, một người bắt đầu và kết thúc một ngày bằng sự

thực tập giáo pháp của đức Phật. Ngoài việc thành tâm thực tập cả ngày, đâu có gì tốt hơn nữa?

### **Ẩn cư**

Cách thực tập cao độ là sự ẩn cư. Một thiền sinh sốt sắng có thể đi ẩn cư nếu những tiện nghi cho phép. Ở phương tây chỉ có vài nơi để thực tập.

Điều quan trọng là làm sao nhận được lời chỉ dẫn trực tiếp nơi một vị thầy có kinh nghiệm (sách chỉ là bước đầu, vì đôi lúc kể cả có thầy cũng vẫn chưa đủ). Một khi tìm được vị thầy rồi thì một người phải hết lòng chuyên cần để thực tập và để thể nghiệm lấy những gì mình đã học được.

Nếu một người có được một vị thầy và có điều kiện để thực tập thì người này là người may mắn nhất.

Nhiều người sẽ không có cơ hội có được một người thầy, và vài người khác sẽ cố gắng đi ẩn cư để thực tập thiền ở vài nơi yên tĩnh của miền quê. Chỉ nên thực hành việc ẩn cư khi mà thiền sinh đã đạt được sự chú tâm cao. Nếu không thì việc ẩn cư sẽ không có lợi ích, đôi lúc còn có vẻ tăng cường những trần cấu tinh thần.

### **Sinh hoạt hàng ngày**

Đã có rất nhiều bài viết về những cách thực tập thiền khác nhau. Sau đây là những lời chỉ dẫn. Trước hết, một người không nên tự dối mình khi nói về sự chú tâm. Không lợi ích gì khi mình tự dối mình và những người khác là cuộc sống của mình là thiền trong sinh hoạt hàng ngày - trừ khi một người đã có được sự chú tâm cao độ. Chỉ có những người từng ngồi thiền trong nhiều năm và giữ giới như những tu sĩ thì mới có thể nói họ sống với "Thiền" trong sinh hoạt hàng ngày; mà nếu thật sự có như thế thì thông thường người này cũng không nói điều này ra cho người khác biết. Từ chối không cho sự hãnh diện có cơ hội để làm méo mó trạng thái của tâm thức, một người nên giữ quân bình và biết chấp nhận giới hạn của chính mình. Và đây là một bước lớn để tiếp tục thực tập. Nếu một người cư sĩ tự nghĩ rằng mình là một vị A-la-hán thì điều này sẽ ngăn cản bước tiến của mình;

trong khi một người thành thật thì ít ra cũng có được sự hiểu biết để trở nên khiêm tốn hơn.

Nếu không có chính niệm, thì khó lòng có hy vọng sống được với thiền trong sinh hoạt hàng ngày. Những việc bình thường vẫn có thể trở nên những đề tài cho sự thực tập thiền. Chính niệm là sự chú tâm, biết mình đang làm việc gì ngay trong hiện tại. Chẳng có gì thú vị hết cho nên cần phải có sự cố gắng lúc ban đầu để tránh không đánh mất “chính niệm”. Thường khi nào muốn tránh những cảnh nhàm chán hay việc gì không thích hợp thì chúng ta hay hướng về những thế giới không tưởng, nghĩ về quá khứ hoặc tương lai và trốn tránh hiện tại. Nhưng nếu một người thật sự muốn hiểu rõ về mình, thì những việc nói trên không có lợi ích gì hết, bởi vì nó được tổng hợp bởi những ảo tưởng, như sợ hãi, si mê. Trong khi chúng ta thực hành thiền một cách nghiêm ngặt thì chính niệm có thể theo dõi tất cả những gì đang xảy ra trong tâm trí; trong công việc hàng ngày, ta nên đem chính niệm đến với việc làm của chúng ta. Một người không nên “gởi” tâm trí đi lung bông, không để nó mơ tưởng về quá khứ hoặc tương lai. Đức Phật ngày xưa có nói như sau:

"Quá khứ như một giấc mơ, tương lai tựa ảo tưởng, trong khi hiện tại như đám mây".

Sự so sánh này rất cần thiết để giữ sự chú tâm, vì tâm trí hay chạy lăng xăng. Sự thực tập thiền giúp cho tâm trí “nằm trong” cơ thể, nghĩa là luôn có sự chú tâm, nhận biết về một việc gì. Chỉ có người thiền sinh hết lòng mới thấy được lợi ích của việc thực tập. Bởi vì sự thực tập này cắt đứt mọi hứng thú đối với bên ngoài, và làm ngưng bật sự suy nghĩ viễn vông.

Cái hay của chính niệm là giúp ta tìm thấy được sự hứng thú trong công việc hàng ngày. Mỗi ngày qua đưa chúng ta gần kề với cái chết và cho dù với sự tái sinh ta cũng không biết mình sẽ đi về đâu.

Chỉ có hiện tại cho chúng ta cơ hội để thực tập giáo pháp thay vì sống trong ảo tưởng hay chán ghét những gì mình không thích (hoặc dễ dãi với lòng



tham của chính mình), với chính niệm, chúng ta có thể chuyển hướng những thói quen cũ. Không phải bị kèm chế bởi tham lam hay sân hận, và không bị thống trị bởi những ảo tưởng, chỉ có chính niệm mới có thể đưa chúng ta đến con đường giải thoát.

Trong sự thực tập hàng ngày, chúng ta phải để chính niệm có mặt luôn luôn để giúp chúng ta dần dần tách khỏi sự ràng buộc. Chúng ta cũng nên khôn ngoan lợi dụng những cơ hội “ngịch” như: chờ đợi xe lửa hay xe buýt, trong lúc chờ đợi ai, bất cứ lúc nào ta một mình trong vài phút. Thay vì chúng ta đọc báo, nói chuyện điện thoại, hay tán dóc với người khác, sẽ có lợi ích hơn nếu chúng ta cho tâm mình được "nghỉ ngơi".

Tách rời sự chú tâm khỏi những vật bên ngoài, tập hít thở trong chính niệm, hoặc lặp lại những câu trong giáo pháp, hoặc những chữ như "Buddho" (Phật) hoặc "Arahat" (A-la-hán), làm như vậy cho đến khi chúng ta trở lại với công việc của mình. Trở về bên trong thường thường là một việc làm hết sức lợi ích, nó giúp ta củng cố việc ngồi thiền, và ngồi thiền giúp chúng ta vững mạnh hơn về khả năng quay lại bên trong.

Chú tâm vào hơi thở là một cách tập trung rất tốt trong lúc chúng ta đi du lịch hoặc đang chờ xe buýt hay xe lửa.

### ***Tại sao ta phải hấp tấp và thiếu kiên nhẫn?***

Một chút thực tập về hơi thở nên dành cho những lúc như thế này, chú tâm vào hơi thở giúp tâm trí ta bớt lảng xãng và giúp cho cơ thể ta bớt dao động. Một du khách phải cứ nhìn ra cửa sổ trong lúc phi cơ đang bay!

Tại sao ta phải làm nô lệ cho cặp mắt trong khi một chút thực tập có thể lợi ích hơn. Một người không cần phải nghe những người chung quanh tán gẫu, tại sao lại làm nô lệ cho "lỗ tai"? Người ta không thể đóng hai tai lại, nhưng ai ai cũng có thể đem sự chú tâm của mình vào việc thực tập chính niệm.

Cũng chính là chính niệm giúp cho ta tập trung trong lúc ngồi thiền. Chẳng

hạn như ham muốn nhục dục có thể bị tan biến khi ta nghĩ đến sự mục rữa của thân ma. Nhan sắc được ban tặng cho các cô gái xinh xắn (hoặc anh chàng đẹp trai) trở nên lố bịch khi ta nghĩ đến những ông bà già có hấp dẫn ai đâu. Chỉ khi nào ta nhận thấy chính dục vọng sẽ đốt cháy kẻ ham muốn, lúc ấy ta mới thấy nên từ bỏ nó.

Cũng như vậy, sự tham ăn dù chỉ chút chút cũng có thể từ bỏ được khi ta tập trung sự suy nghĩ về những tiến trình của đồ ăn. Đồ ăn đã nhai rồi dù có bày trên đĩa đẹp cách mấy cũng chẳng thấy ngon. Ói mửa cũng là những thức ăn đó nhưng đâu có ai ham. Cả đến phân đố trên đĩa bằng vàng cũng không hấp dẫn được ai – nhưng đây lại là những gì còn lại của những món ngon đã ăn! Khi một người suy ngẫm về thức ăn trong ba giai đoạn kể trên, lòng tham ăn sẽ biến mất, và khi một người ăn, họ dùng thức ăn như là một phương thuốc để giữ gìn thân thể này.

Trong lúc đang tức giận, chánh niệm có trách nhiệm để biết rằng ta nên đem sự chú ý qua một đề tài khác hay một người khác. Chính chánh niệm cảnh giác chúng ta khi chúng ta sắp sửa tức giận, và chính chánh niệm sẽ giúp ta chuyển hướng và giữ được thể quân bình.

Khi ganh tỵ xuất hiện, chính niệm giúp ta thấy bằng tâm trí là "ganh tỵ đang xuất hiện", và nếu ta không vui mừng với niềm vui của kẻ khác thì chính niệm cũng cho ta biết rõ điều đó để giúp ta giữ thể quân bình hoặc giúp ta hướng sự chú ý của mình đến những đề tài khác. Đức Phật thật sự đã nói, "Chính niệm, ta tuyên bố, rất là lợi ích ở mọi nơi".

Những người có ý tưởng lệch lạc cho rằng Phật giáo khuyến khích sự thiên định cá nhân, cho nên không làm gì lợi ích cho xã hội. Họ nên hiểu rằng người Phật tử tin là xã hội có thể tốt hơn, nếu mỗi người biết tự sửa đổi.

Một xã hội lý tưởng theo người Phật tử, được đức Phật giảng nói trong những bài pháp dành cho người cư sĩ, và đức Phật luôn nhấn mạnh sự phát

triển của từng cá nhân, nó quan trọng và là một yếu tố cần thiết.

Một xã hội lành mạnh là nơi mà có những người dân sống hòa bình với chính bản thân mình. Sự phát triển về trí tuệ và từ bi của một người có ảnh hưởng đến những người chung quanh, như là bột nổi bỏ vào trong bột bánh.

Vì vậy người Phật tử luôn kêu gọi hãy cố gắng đạt sự an bình trong tâm mình, một khi mọi người có an bình trong tâm họ thì hòa bình sẽ có mặt trên thế giới. Nếu chỉ muốn có hòa bình mà không tự tu tâm thì không làm sao có được hòa bình miên viễn, vì gốc rễ tham, sân, si vẫn còn nằm trong tim mọi người. Đó là không thực tế? Nó chỉ dành cho những người không thực tập. Những người có thực tập luôn nhận thấy sự lợi ích của thiền; thiền giúp họ giải quyết được một số vấn đề trong cuộc sống.

Cho dù có tham gia nhiều ngày để thực tập thiền, con đường đưa đến Niết bàn vẫn cần nhiều nỗ lực. Đôi lúc gặp phải trở ngại trên đường, nhưng với chính niệm làm ngọn đèn soi sáng, ta hiểu được rằng mục đích của mình là đáng giá và huy hoàng, không phải chỉ cho riêng ta mà cho tất cả mọi chúng sanh.

### **Thiên đường (Brahma-vihara) và sự hoàn hảo của nó**

Con đường dẫn đến Niết bàn có những nơi chốn gọi là "Thiên đường", nơi để ta luyện tập từ dờ trở thành hay trên con đường tu tập giáo pháp.

Như đã nhấn mạnh ở trên, mục đích là hạnh phúc cho mình và cho tất cả chúng sanh. Vì thế một người phải hành động như thế nào để có được một kết quả hạnh phúc.

Trong trường hợp này, một người cần phải đối xử với những người khác như họ muốn được đối xử. Bởi vì mỗi một chúng sanh đều quý trọng chính mình, và mong ước được hạnh phúc.

Một người không thể nào có được hạnh phúc riêng rẽ mà không có nguyên nhân của nó, cũng không thể có được hạnh phúc khi mà ta đối xử tệ với

những người khác, hay những chúng sanh khác. Mọi chúng sanh đều tham sống, sợ chết, đây là một điều rất thật đối với chúng ta cũng như đối với các sinh vật khác.

Một người luôn luôn hành động đúng và sống một cuộc sống từ bi là người thực sự thương chính bản thân mình, vì họ làm những việc có lợi ích, có hạnh phúc. Những người khác, cho dù họ nghĩ rằng họ rất thương bản thân họ, nhưng thật ra họ lại là kẻ thù tệ nhất của chính họ vì họ làm những việc không có lợi cho họ cũng như những việc mà kẻ thù của họ muốn làm cho họ.

Phẩm hạnh tốt dựa trên sự thuần thực của tâm trí, một khi tâm trí được giải thoát khỏi sự kèm kẹp của tham, sân, si. Đối xử với người láng giềng như đối xử với chính mình, nói thì dễ nhưng làm thì khó. Những bài giảng của đức Phật có một giá trị đặc biệt là chỉ cho ta thấy làm thế nào một phương cách được dịch giảng bằng kinh nghiệm, với phương cách thực tập về thiên đường nơi tinh thần. Khi chúng ta nói đến “tinh thần”, chữ này không nên được hiểu trong một ý nghĩa nhỏ hẹp của những tiến trình có tính cách tri thức, nhưng mà bao gồm tinh thần – và – con tim, tri thức và tình cảm.

Có bốn trạng thái thuộc về thiên đường: thân thiện, từ bi, vui vẻ và bình thản. Tất cả những điều này, quan trọng là điều thứ nhất, những thực tập thiền rất phổ biến ở những đất nước Phật giáo. Tiếp theo là một giải thích ngắn cho mỗi trạng thái. Lòng thương xót (metta) là một tình thương không ích kỷ và có thể lan rộng đến tất cả mọi người. Điều này sẽ trở nên dễ dàng một khi ta thấm nhuần trong thiền định, khi mà phẩm chất của sự thân thiện, từ bi trở nên một phần cá tánh nơi một người. Theo thói thường, con người chỉ "thương yêu" một số người nào mà họ có mối liên hệ gia đình, v.v... Một tình thương yêu như vậy chỉ là sự bám víu của nhục dục, một tình thương bị hạn chế, và những người đứng ngoài tình thương đó thường bị làm ngơ hoặc bị ghét bỏ. Như vậy, tình thương yêu có tính cách nhục dục không những liên hệ với sự bám víu (tham), mà còn liên hệ với giận hờn (sân) và ảo tưởng (si), và như vậy người nào cảm thấy hài lòng với tình thương kiểu này, sẽ phải trả một giá rất đắt.

Rất ít người có được tình thương không bám víu, tình thương có thể trở nên vô tận và không cần bị thu hẹp trong nhóm này hoặc người nọ. Vì tình thương có thể là vô biên, không chừa ai hết, và như thế không có liên hệ gì đến ba độc, tham, sân, si.

Sự thân thiện, từ bi có thể được phát triển dần dần nơi sự thực tập hàng ngày của một người; nhưng nếu muốn nó hữu hiệu, thì cần phải thể hiện nó trong sinh hoạt hàng ngày. Để làm cho cuộc sống dễ chịu hơn bằng cách, ban đầu hãy đối những người trước đây mình ghét thành những người mình không để ý, và rồi khi sự thực tập được củng cố, chuyển đổi nó thành đối tượng để phát huy sự tử tế. Đây là phương thuốc mà đức Phật đã đề ra để chữa bệnh giận hờn và ghét bỏ. Cuối cùng, một người cần nên cảnh giác với hai kẻ thù: "một kẻ thù gần là sự bám víu có tính cách nhục dục, và thường bị lầm lẫn gọi là "thương yêu", trong khi kẻ thù xa là sự ghét bỏ.

Trong tiến trình phát triển lòng thân thiện, từ bi, một người cần phải đề phòng hai trạng thái này.

Từ bi (karuna) là để ý đến những đau khổ của mọi người trên thế giới. Nó khắc phục sự lãnh đạm thờ ơ đối với nỗi khổ của chúng sanh. Như thế, lòng từ bi cần được thể hiện trong cuộc sống bằng cách sẵn sàng giúp đỡ, và lo lắng cho những người đang khốn đốn.

Đây có được một lợi ích là làm giảm đi sự ích kỷ bằng cách thông cảm nỗi khổ của kẻ khác. Đây là phương thuốc trị bịnh độc ác, vì làm sao một người có thể làm thương tổn những kẻ khác khi thấy họ đang đau khổ?

Đây cũng có hai kẻ thù: "gần" là sự hối tiếc trong khi kẻ thù "xa" là ác độc. Cùng vui (mudita) là vui với mọi người khi người thành công, sung sướng. Điều này khắc phục thái độ khó chịu với kẻ khác, và sự ganh tỵ có thể xuất hiện khi nghe kẻ khác sung sướng.

Nơi đây trong cuộc sống một người cần phải bày tỏ niềm vui mỗi khi biết được rằng người khác được lợi ích về vật chất hay tinh thần. Ở đây, điều lợi ích là mở rộng lòng đối với kẻ khác, và dẹp bỏ tính giấu diếm.

Một người phát triển được sự vui vẻ, sẽ hấp dẫn vô số bạn hết lòng với

mình, và với những người bạn này hay những người khác, người này luôn sống trong sự hài hoà. Đây là phương thuốc của đức Phật dành để trị sự ganh tỵ và tỵ hiềm, và có thể ngăn chặn nó phát triển. Hai kẻ thù của sự vui vẻ là sự sung sướng cá nhân, nghĩ về những gì mình có được - đây là kẻ thù "gần"; trong khi kẻ thù "xa" là sự ghét bỏ, hoặc chán nản .

Sự bình thản (upekkha) cần được phát triển để đương đầu với những trạng thái mà một người phải chấp nhận là mình bó tay, không thể chuyển đổi được gì. Sự bình thản khắc phục được sự lo lắng và sự xao lãng không cần thiết về những việc có liên quan đến mình hoặc mình không thể sửa đổi nó.

Điều này được phản ánh trong cuộc sống của một người bằng khả năng đối diện với những tình trạng khốn khó bằng sự trầm tĩnh với một tinh thần không dao động. Lợi ích nhận thấy nơi sự phát triển là làm thế nào cho cuộc sống của một người thêm đơn giản bằng cách rời xa những hoạt động vô bổ. Đây là thuốc của đức Phật dành để trị bệnh xao lãng, lo lắng, và nó là kẻ thù của chúng ta ; kẻ thù "gần" là sự thờ ơ, lãnh đạm, trong khi kẻ thù "xa" là tham lam, oán giận đưa đến những việc làm không thiện lành.

Ba sự hoàn hảo (parami) hoặc phẩm chất được nhiều Phật tử thực tập và mong được giác ngộ - tiến trình được trình bày ở đây, và những người này cũng tu tập thiền định.

## 39 LỜI KHUYÊN THIẾT THỰC CHO THIỀN SINH (tiếp theo)

Bhikkhu Khantipalo

### **Kiên nhẫn (Khanti-parami) và sự hoàn hảo của nó**

Kiên nhẫn là một phẩm chất rất được ca ngợi trong kinh điển Phật giáo.

Kiên nhẫn có thể phát triển dễ dàng chỉ khi nào sự bồn chồn và ghét bỏ đã

lãng động nơi tinh thần, như lúc đang thực tập thiền.

Vô thường có khuynh hướng làm cho một người hấp tấp và như vậy mất đi rất nhiều cơ hội tốt, đây là kết quả của việc không có khả năng ngồi yên và để chờ mọi việc tự nó giải quyết lấy - đôi lúc nó có thể tự sáng tỏ mà không cần có người nhúng tay vào. Một người kiên nhẫn nhận được trái táo rất sẵn xuống đui trong khi người xông xáo lại bị hụt.

Một khi tinh thần không yên tịnh, vì thiếu kiên nhẫn, nó làm dao động tinh thần và đem theo những bệnh lo âu của thế giới thương mại hiện đại.

Sự kiên nhẫn lặng yên chịu đựng - là một phẩm chất rất quý giá trong việc thực tập tinh thần và nhất là trong sự thực tập thiền định.

Thật là không hay khi mong đợi sự tỉnh thức tức thời sau năm phút thiền định. Cà-phê thì có thể nhanh chóng, nhưng thiền định thì không, và chỉ có hại khi cố gắng muốn đạt sự tỉnh thức tức thời. Đã bao nhiêu năm rác rưởi đầy dẫy, một đồng rác tinh thần khổng lồ, và vì vậy khi một người cầm một cái muỗng rất nhỏ và bắt đầu múc rác, làm sao một người có thể mong chờ là đồng rác biến mất một cách nhanh chóng? Kiên nhẫn là câu trả lời, cùng với năng lượng kiên quyết.

Người thiền sinh kiên nhẫn thật sự đạt kết quả với giá trị lâu dài; người tìm kiếm "những phương thức nhanh chóng" hoặc "sự tỉnh thức tức thời" tất phải chịu sự thất bại lớn bởi thái độ của họ.

Thật vậy, điều này cần được nhận thấy rõ ràng nơi người đang tìm hiểu về giáo pháp (Dhamma); các bài giảng này không dành cho người thiếu kiên nhẫn.

Người Phật tử xem cuộc sống hiện tại của mình như là một thời gian ngắn có thể là tám mươi năm hay hơn nữa, và cuộc sống cuối cùng là rất xa với các kiếp sống như thế này. Hãy ghi nhớ điều này trong tâm, người Phật tử quyết tâm hoạt động tích cực trong kiếp sống này để đạt sự tỉnh thức càng sớm càng tốt. Nhưng người này không đánh giá quá cao khả năng của mình; người này chỉ tiếp tục sống với giáo pháp từ ngày này qua ngày khác một cách kiên nhẫn và trầm tĩnh. Gấp gáp để đạt sự tỉnh thức (hoặc bất cứ

cái gì đó mà mình mong muốn), giống như một con bò rừng trong tiệm bán đồ sứ, và như vậy một người sẽ không thể tiến xa được, trừ khi người này có cá tánh rất đặc biệt để có thể thành công nhanh chóng, và quan trọng nhất là người này phải hết lòng thực tập qua lời chỉ dạy của một vị thiền sư có kinh nghiệm.

Với sự kiên nhẫn một người không làm chính mình bị thương tích, nhưng cẩn thận bước từng bước trên con đường. Chúng ta biết rằng một vị Bồ Tát rất sáng suốt về điều này, và luôn trau dồi tinh thần với sự hoàn thiện để tinh thần không bị xáo trộn bởi những việc thông thường hay xảy đến từ bên ngoài. Vị này quyết định là sẽ kiên nhẫn đối với những tình huống bên ngoài - không bị bức bối khi mặt trời nóng quá hay thời tiết quá lạnh, không bị dao động bởi những kẻ tấn công thân thể mình, chẳng hạn như các sâu bọ và muỗi. Vị này cũng không bị phiền hà khi bị người chửi mắng, vu oan hay hành hung mình, dù trước mặt hay sau lưng.

Sự kiên nhẫn của vị này vẫn không bị hư hao dù thân thể bị dày vò, chịu những cú đánh, bị đánh bằng gậy hay bị liệng đá, tra khảo, và có thể bị giết chết; vị này vẫn chịu đựng những điều này một cách kiên cường, vẫn kiên nhẫn, không hề nao núng. Các tăng sĩ Phật giáo thường được nhắc nhở như vậy để thực tập.

Trong truyền thống Phật giáo sự hoàn hảo về mặt kiên nhẫn được nhắc đến nhiều hơn những phẩm chất khác. Bởi vì trong Truyện Tiền Thân đã hết sức đặc biệt miêu tả sự kiên nhẫn. Vị thầy Khantivadi (Kiên Nhẫn) - Truyện Tiền Thân [5] cần được đọc nhiều lần và nó là đối tượng thường xuyên của sự suy ngẫm sâu sắc. Chỉ một người đặc biệt cao quý, và trong trường hợp này là đức Phật Gotama, trong một tiền kiếp khi đức Phật là vị thầy Rishi, chỉ dạy về đức tính kiên nhẫn, đã chịu đựng để cho vị vua, đang giận tức và say rượu, cắt thân thể ngài ra từng mảnh. Sự cao quý dịu dàng và sức chịu đựng này chỉ có nơi một vị Bồ Tát và đây là điều cần thiết cho tất cả những ai muốn đạt đến mục đích tỉnh thức.



## **Tinh tấn (viriya-parami) và sự hoàn hảo của nó**

Sự tỉnh thức chỉ được nhận diện khi một người có kiên nhẫn, vì sự kiên nhẫn không thể có được nếu không có sự cố gắng. Giáo pháp không bao giờ khuyến khích học thuyết định mệnh, và người Phật tử chân chánh không bao giờ nghĩ rằng các việc xảy ra là được quyết định trước một cách cứng nhắc.

Bằng chính niệm và tinh tấn, ta có thể chiến đấu được với thuyết định mệnh. Sự hoàn hảo này là bản đối chiếu với cái trước đó, và được cân bằng do thực tập, những điều này bảo đảm rằng một Phật tử thành tâm, sẽ không thụ động chấp nhận phải chiến đấu hay gấp gáp giải quyết sự náo động của chính bản thân hay của kẻ khác, mà sẽ biết kiên nhẫn.

Bằng cách cảnh giác, trong thế giới Phật giáo có rất nhiều "phương cách" hứa hẹn sự phong phú của giáo pháp. Người ta nghe những lời phê bình như "Cần gì phải học và đọc sách?" hoặc "Sự phát triển tĩnh lặng thật là mất thời giờ! Một người chỉ cần phát triển trí tuệ".

Những quan điểm lệch về một phía không thể hiện được trí tuệ mà đức Phật nói đến, đức Phật luôn dạy rằng phải cần thiết có sự phát triển cân bằng nơi tinh thần. Học tập và sách vở hữu dụng cho những người muốn biết rõ đức Phật đã nói những gì trước khi bắt đầu chuyên tâm thực tập.

Một khẳng định khác là không có trí tuệ thật sự (chỉ là những ảo tưởng) xuất hiện đối với tâm thức của một người không có kinh nghiệm về tĩnh lặng. Những quan điểm lệch lạc như thế này thường dựa vào những kinh nghiệm khác thường của những "vị thầy" tạo ra chúng, điều này thường làm cho một số người bị lạc đường vì ham muốn những kết quả nhanh chóng, cộng thêm không thích sự khó nhọc mà ra.

Cần phải có sự kiên nhẫn để chấp nhận những điều kiện cần thiết để đạt

thành công trong thiền định (như được trình bày ở đây), và kết quả của sự thất bại chỉ vì đi sai đường.

Thiền sinh phải áp dụng hết mình vào bất cứ công tác nào được giao phó, và phải hoàn thành công việc đó, không biết mệt mỏi để sẵn sàng bắt tay ngay vào một mục đích mới.

Nói về sự mệt mỏi, có tất cả là hai loại: một là vì cơ thể mệt mỏi; và hai là những yếu tố không khéo léo của biếng nhác và uể oải do tinh thần gây ra. Trong khi loại mệt mỏi đầu tiên thì không thể tránh được, nhưng loại sau chỉ xuất hiện khi gốc rễ của si mê (hoặc ù lì) trở thành thống trị nơi phần tinh thần. Điều này xảy ra khi có một trạng thái như, cái này không thú vị đối với "tôi", không thích, không muốn và "tôi" muốn chạy trốn.

Con người phần này là họ càng lúc càng mệt mỏi khi ngồi thiền trong lúc thực tập cao độ còn hơn là lúc họ đọc những sách nặng nề. Khi cái ngã cảm thấy bị đe dọa bởi dự kiến tự bộc lộ mình, nó liền phóng ra một màn sương mù uể oải dày đặc bắt nguồn từ si mê. Ngược lại, nhiều người thực tập thiền nhận thấy rằng họ không cần ngủ nhiều như lúc trước, trong khi năng lực trở nên tự nhiên và không cần sự cố gắng một khi được thực tập và trở nên hoàn hảo như vị Bồ tát.

Sự hoàn hảo này được miêu tả bằng câu chuyện của người dẫn đầu đoàn lữ hành, đã mạnh mẽ cứu sống những người thương buôn, và thú vật được gói gắm cho ông. Trong lúc những người khác chịu thua và đầu hàng cái chết khi đoàn lữ hành lạc đường vào nơi sa mạc và thực phẩm không còn; người dẫn đầu đoàn lữ hành bắt buộc một người trong bọn đào đất và tìm được nước. Trong một tiền kiếp, chính đức Phật Gotama là người dẫn đầu đoàn lữ hành, cố gắng không phải chỉ vì mạng sống của riêng mình mà vì tất cả mọi người khác.

Trong các đoạn kinh Pali các tăng sĩ cũng được nhắc nhở như là “người dẫn đầu đoàn lữ hành”, cho thấy rằng chỉ có đức Phật hoặc một vị Bồ tát là có khả năng chỉ dẫn cho những người khác. Nếu chúng ta thực tập một cách

hăng hái thì chúng ta cũng sẽ thấy hăng hái đối với sự tiến bộ của những người khác. Vô số mẫu chuyện như trên được tìm thấy trong các tác phẩm Phật giáo, cho thấy rằng năng lực rất là cần thiết, và từ năng lực này mà xuất hiện sự kiên trì và quyết tâm để nhận thấy được chân lý, thấy được Niết bàn.

### **Tự chủ (samadhi-parami) và sự hoàn hảo của nó**

Hãy ghi nhớ trong tâm chũr này và những ý nghĩa của nó với những chũr chuyên môn như (tâm thức) phát triển (bhavana), định (jhana), thấu hiểu sâu sắc (vipassana), nhất tâm (ekaggata), thực tập thiền (kammattana), bấy giờ chúng ta có thể khảo sát cái gì đã cấu tạo nên sự tự chủ hoàn toàn. Cái gì phân biệt được giữa một người Phật tử thuần thực dù cho vị này có là một vị Bồ tát hay không, và một người thiền sinh tầm thường (trong bất cứ một tôn giáo nào). Thường thì vị sau hay bám víu chặt chẽ vào những niềm vui trong những dục giới cao hơn, hoặc trong những niềm vui thanh tịnh của thế giới có hình thể, và kết quả là sự tái sinh ở một trong những cõi thiên giới này.

Nếu một người để mình bị hạn chế ở phạm vi này, nơi mà những khoái lạc và niềm vui rất lớn và rất ít đau khổ, thì không chắc gì người này có thể tạo ra năng lượng cần thiết để đạt đến sự hoàn hảo của trí tuệ.

Vì thế, một thiền sinh giỏi cố gắng thành thạo trong thiền định (khi muốn vào thiền định thì vào, và thâm nhập vào đấy khi người này muốn), trong khi đó không để bị bám víu vào những trạng thái này. Nhưng một người cũng cần nên ghi nhớ rằng đây chỉ là áp dụng cho thiền sinh kinh nghiệm đã đạt được những trạng thái định nói trên. Nếu một người chưa đạt được những trình độ này thì sự khát vọng mãnh liệt, không thờ ơ, sẽ là một thái độ đúng đắn.

Sau khi trải nghiệm qua những trạng thái định này, nó có thể được xem là vô thường, không thỏa mãn và trống rỗng, không có cái ngã hay linh hồn (aniccam, dukkham, anatta), theo tiến trình, sự không tham đắm sẽ xuất hiện một cách tự nhiên và sự thấu hiểu sâu sắc (vipassana) cũng sẽ được kinh nghiệm qua. Và như vậy những trạng thái định (và năng lực có thể xuất hiện cùng lúc với chúng) nơi thực tập của Phật giáo, không bao giờ là

sự kết thúc, mà nó chỉ được xem như một cách để trau dồi sự hiểu biết và trí tuệ sâu sắc. Sự kiện này xuất hiện khi tâm thức đã được hợp nhất với nhiệm vụ khảo sát tâm và thân để biết rõ những đặc điểm của nó.

Một câu chuyện nói lên ý nghĩa của sự hoàn hảo này là cuộc đời của Kuddalamuni. Tên của ông có nghĩa là người thông thái Cuốc Chim (Mattock), và ông được gọi như vậy vì nỗi khó khăn mà ông kinh nghiệm qua để thoát khỏi lòng tham đắm đối với cái cuốc chim của ông.

Nhiều lần rời khỏi nhà để vào rừng tham thiền, ông bị cái cuốc chim và nghề nông lôi ông trở lại. Ngày nọ, sau khi suy nghĩ về tính không kiên định trong lúc hành thiền, ông cầm cái cuốc chim và xoay tít nó quanh đầu của mình, và cuối cùng quăng nó vào đáy sâu của sông Hằng (Ganges). Sau đó, ông bật lên tiếng kêu vui mừng.

Một vương tước trong vùng đang đi ngang qua đây với đội lính, cho người đến hỏi xem vì sao người nông dân này vui mừng quá đỗi như vậy, và nhà hiền triết này liền kể lại kinh nghiệm của mình. Vị vương tước và vài người lính liền theo nhà hiền triết thực tập thiền trong rừng; sau đó, theo chuyện kể, tất cả đều trải nghiệm một cuộc sống nơi thế giới có hình thể.

Nhà hiền triết Cuốc Chim, không ai khác hơn là đức Phật Gotama trong một tiền kiếp, trình bày một khái niệm khác về sự hoàn hảo của thiền định: khả năng chỉ dẫn cho người khác thực tập thiền sau khi đã tự mình thành tựu. Cuối cùng chúng ta có thể cho thêm vài ghi chú ngắn về những nguy hiểm khi thực hành thiền.

### **Những nguy hiểm trong lúc thực tập thiền**

Trong khi thực tập thiền, một thiền sinh có thể bị lạc đường, vì có nhiều lý do. Những điều quan trọng sẽ được nêu ra đây để cảnh giác mỗi thiền sinh vì nó thường hay xảy ra.

Trước hết, một nguy hiểm quan trọng là thiếu sự thúc đẩy đúng đắn trong việc thực hành thiền. Khi Bát Chánh Đạo được trình bày, phần "trí tuệ" đứng ngang hàng với (lần đầu) sự hiểu biết trí thức đúng đắn, kể đến là động cơ thúc đẩy chính đáng, và rồi nhấn mạnh về những gốc rễ khéo léo của cảm xúc làm nền tảng cho sự thực hành: Những gì có liên quan đến sự từ bỏ (không ham muốn), thiện chí (không ganh ghét) và không bạo động

được nhắc đến. Nếu một người đến với thiền Phật giáo mà không có sự hiểu biết chính đáng về khổ (dukkha) và sự chấm dứt của đau khổ, thêm vào đó không có động cơ chính đáng, thì chắc chắn rằng sự thực tập thiền của người này sẽ dễ bị lạc lối.

Thí dụ, có những người thực hành thiền như là một cách để đầu tư quyền lực, họ có thể gây ảnh hưởng hoặc thôi miên các học trò. Những kẻ khác xem đây như là một cách nhanh chóng để có nhiều học trò và mau làm giàu. Để được nổi tiếng cũng là một động cơ không xứng đáng. Tất cả những điều này, như là những động cơ đùa giỡn với thiền định, có thể đưa đến bệnh hoạn cho kẻ không thận trọng, và đôi lúc đưa đến sự rối loạn tâm trí.

Trong thiền Phật giáo, không có gì tệ hơn một người cho rằng kinh nghiệm của mình là tột bậc, và cho mình là một vị thầy trong khi kinh nghiệm thiền của họ còn non nớt.

Ở đây cho thấy rõ ràng là điều này có thể đưa đến một nguy hiểm xa hơn nữa - là lòng kiêu hãnh dưới nhiều hình thức. Sự kiêu hãnh của một người nhìn được ánh sáng trong lúc thiền định, và cho rằng đây là một dấu hiệu báo trước của sự nhập định. Kế đó, sự kiêu hãnh của kẻ vừa chạm đến trạng thái định dù chỉ là một khoảnh khắc, và tự cho rằng mình là Người Cao Quý, và đây là một yếu tố rất mạnh mẽ để tự thuyết phục, nếu như không thuyết phục được những kẻ khác.

Những người tầm thường khi thực tập thiền có thể để ý đến những thái độ “thánh thiện hơn người khác”: “Tôi cố gắng, trong khi anh...”, hoặc “Tôi thực tập thiền mỗi ngày, trong khi anh...”.

Sự kiêu hãnh là một chướng ngại rất lớn cho bất cứ sự tiến triển nào, và trong khi chỉ có đức Phật hoặc vị A-la-hán mới có thể dẹp bỏ nó, mọi người nên dè dặt, và luôn sử dụng chính niệm để kiểm soát nó.

Một nguy hiểm khác là người luôn tìm kiếm cái gọi là "tiến bộ". Người này tin chắc rằng mình đang "tiến bộ", vì khi thiền định họ thấy những ánh sáng, nghe những âm thanh, hoặc có những cảm giác kỳ lạ. Theo thời gian người này bị những thứ ấy quyến rũ, và dần dần quên rằng mình thực tập thiền là ước vọng tìm con đường giác ngộ. Sự “thiền định” của người này

trở nên thoái hoá, nghiêng về những ảo mộng và biến cố kỳ lạ, đưa kẻ này vào thế giới của huyền bí và ma thuật.

Con đường này là con đường đưa thiền sinh vào những vương mắc. Những hiện tượng này dù có hấp dẫn cách mấy đi chăng nữa, thiền sinh phải mạnh mẽ dẹp bỏ nó bằng cách chỉ chú tâm, không để cho các ý nghĩ rời rạc chú ý đến nó, và như vậy sẽ tránh được những xao lãng vô bổ.

Ngoài những "ảo mộng" mà một thiền sinh có thể thấy, cho dù nó ở trong (được tạo ra bởi tâm thức của một người) hay ở ngoài (được tạo ra bởi những sinh vật bên ngoài), đối với vài thiền sinh, họ cũng trải qua một kinh nghiệm sợ hãi như thấy được thân thể bị tan hoại chỉ còn xương hoặc bị phình ra như một xác chết. Nếu một kinh nghiệm như thế này xảy ra, hoặc những kinh nghiệm khác tương tự như thế, một người cần thu hồi lập tức cái thấy của mình khỏi ảo giác này, nếu như một người không có thầy hướng dẫn. Những ảo giác đáng sợ như thế này chỉ có thể được sử dụng một cách chính đáng và lợi ích, nhưng nếu không có sự chỉ dẫn của một vị thầy thì thiền sinh nên tránh đi là hơn.

Một nguy hiểm khác nữa là cố gắng thực tập thiền trong khi tâm thần đang bị dao động bởi những cảm xúc, tâm lý mất thăng bằng và chưa chín chắn. Sự hiểu biết về giá trị của những việc làm phước thiện hoặc tạo công đức rất hữu dụng trong lúc này. Công đức để thanh tịnh tinh thần, đây là một nền tảng rất tốt cho sự phát triển tinh thần, và sẽ làm cho việc nhập định được dễ dàng, và như vậy sự hiểu biết sâu sắc sẽ xuất hiện dựa vào công đức đã gieo.

Những việc làm công đức có thể được tìm thấy trong cuộc sống như: bố thí với lòng rộng lượng, giữ gìn những giới cấm, giúp đỡ và phục vụ những người khác, kính trọng, và hết lòng nghe giảng pháp (Dhamma), thiết lập sự hiểu biết chính đáng về pháp - tất cả những điều này là việc làm công đức, đem đến hạnh phúc, và những cảm xúc chín chắn. Mọi người nên luôn nhớ rằng công đức mở tất cả các cánh cửa ở mọi nơi. Công đức có thể làm được, mang đến nhiều cơ hội.

Hãy để tâm thức luôn nghĩ về các việc công đức, là sửa soạn cho tâm thức có thể thực hành thiền và phát triển sự nhập định cũng như đạt được trí tuệ.

Nếu một người thực tập thiền mà vẫn nắm giữ những tham đắm của mình, những gì mình thích cũng như ghét, rõ ràng là làm cho con đường trở nên khó khăn hơn nếu không muốn nói là nguy hiểm.

Thiền định ngụ ý là từ bỏ, và không có một thực tập nào có thể thành công nếu một người không sửa soạn ít nhất là việc cố gắng giảm bớt tham lam và sân hận, canh chừng nỗi ham muốn nhục dục, và nhận diện được sự si mê khi nó xuất hiện và làm mờ tâm trí.

Một người chấp nhận từ bỏ cho tới lúc có những thay đổi bên ngoài (chẳng hạn như trở thành một vị tăng hay ni), cũng còn tùy thuộc vào cá nhân và hoàn cảnh xung quanh, nhưng chắc chắn một điều là: sự từ bỏ từ bên trong, một điều khá quan trọng, đó là thái độ từ bỏ đối với những dự kiến không tốt của tinh thần cũng như sự buông lung dục lạc.

Một mối nguy hiểm khác cũng thường liên quan đến những nguy hiểm kể trên, có một người tự dừng có cơ hội để thực tập thiền định trong một thời gian dài hạn. Người này ngồi xuống với quyết tâm là, "Bây giờ tôi sẽ thiền", dù cho người này có một năng lực rất mạnh và họ ngồi và ngồi, và đi và đi, nhưng tâm thần thì xáo trộn và không được an bình. Có thể là vì họ cố gắng quá do đó bị xáo trộn. Hơn nữa, người này nên hiểu rằng khi thiền cần biết đến giới hạn của chính bản tánh mình. Cũng giống như bất cứ người công nhân nào biết được giới hạn của sức lực mình và cẩn thận không để mình bị mất sức. Với chính niệm một người cần biết đâu là cực độ của lười biếng, căng thẳng để mà tránh.

Sự cố gắng quá độ hoặc thực tập quá mức sẽ tạo nên những trạng thái xáo trộn về mặt cảm xúc. Sự tức giận bất chợt, hoặc kéo dài, thêm vào những việc nhỏ nhặt, những ham muốn nhục dục mãnh liệt, những ảo giác kỳ lạ và những hình ảnh tưởng tượng quái dị có thể xuất hiện từ sự thực tập gay go nhưng thiếu sáng suốt.

Với những nguy hiểm này chỉ có một vị thầy kinh nghiệm mới có thể cho được lời khuyên thích ứng, và như thế tránh được những nguy hiểm nói trên và những đổi hướng sai lệch, và một người có thể tiếp tục thẳng tiến tới con đường Niết bàn.

Những người nào không có thầy cần tiến bước một cách cẩn trọng, và cần

thận kiểm soát sự phát triển của mình với chính niệm. Nếu người này để ý với chánh niệm và thấy rằng dù cho cố gắng với sự thực tập thiền, họ vẫn không thay đổi được gì cho cuộc sống hiện tại của họ, họ không có được sự an bình nội tại hoặc đối với những người chung quanh, họ cũng không có sự liên hệ tốt đẹp hơn, như vậy có nghĩa là có gì không ổn.

Vì thế nên ngưng tập thiền trong một thời gian, và trong lúc này nên tìm những tài liệu xác thực, tốt nhất là gặp một vị thiền sư có kinh nghiệm, và nên để ý đến những vấn đề đạo đức chưa được hoá giải, nếu không thì tâm thức khó lòng mà phát triển được; và nên cố gắng sống đời sống giới hạnh căn bản của người Phật tử. Con đường thực tập của Trung Đạo sẽ không có tiến triển nếu một người xao lãng những vấn đề căn bản đạo đức.

*Mỹ Thanh*

*(Trích dịch theo PRACTICAL ADVICE FOR MEDITATORS, Buddhism Explained, NXB The Social Science Press, Thái lan, Phya Thai Road, Chula soi 2, Bangkok).*



Lời cuối: Cám ơn bạn đã theo dõi hết cuốn truyện.

Nguồn: <http://vnthuquan.net>

Phát hành: Nguyễn Kim Vy.

Nguồn: <http://www.thuvienhoasen.org>

Nhà Xuất Bản Văn Hoá Sài Gòn 2009

Được bạn: Thanh Vân đưa lên

vào ngày: 10 tháng 1 năm 2010