

# TÂM TỈNH THỨC

## Phần 2

*Ajahn Sumedho*  
*Susanta Nguyễn dịch*

## Chương 12

### SỐNG VỚI THỰC TẠI

Trong đạo Phật, Chân Lý hay Sự Thật còn được gọi là "*Dhamma*" hay *Pháp*. Pháp bao gồm tất cả cái có và cái không có. Khi suy nghĩ theo quan điểm nhị nguyên, chúng ta thường cho là một sự vật hoặc phải là cái gì đó hoặc không là cái gì hết, nhưng khi quán Pháp, tâm chúng ta phải mở rộng và tiếp thu tất cả, tiếp thu cái tổng thể trong đó quan hệ giữa cái có và cái không có tồn tại và vận hành. Nếu chúng ta không thấy và biết được tổng thể này, cuộc sống của chúng ta sẽ hoàn toàn tùy thuộc hay hoàn toàn bị điều kiện bởi những kinh nghiệm sống riêng lẻ của chúng ta, và chúng ta sẽ có xu hướng xem những kinh nghiệm sống riêng lẻ và bị điều kiện này là thực tại và chân lý. Và vì thế trong cuộc sống, chúng ta sẽ trôi lăn từ kinh nghiệm này đến kinh nghiệm khác, và những kinh nghiệm này hoàn toàn không liên hệ gì đến những gì vượt lên trên hoặc nằm ngoài chính bản thân của chúng.

Khi chúng ta không thấy được mối quan hệ thật sự của các Pháp, đời sống của chúng ta sẽ

trở nên phức tạp và khó khăn vì tâm chúng ta bị phân liệt, chia chẻ, và tản mạn. Chúng ta sẽ chỉ biết phản ứng với sự việc này và sự việc nọ -- với điều kiện này và với tình cảm nọ -- và chúng ta sẽ tự hỏi tại sao mình vẫn đau khổ mặc dù trong cuộc sống mình có tất cả. Chúng ta thường nghĩ rằng nếu có tất cả, chúng ta sẽ được hạnh phúc và an toàn, nhưng chúng ta vẫn bất toại nguyện vì chúng ta luôn có nhu cầu cần được gắn bó với một cái gì đó, luôn khao khát được trở về với một nguồn cội nào đó. Tâm con người luôn mong được tự do và giải thoát khỏi những tình cảm cô đơn, bị chia cắt và cô lập mà họ luôn cảm thấy một cách khản trương và bức xúc.

## **KHÁT KHAO ĐƯỢC TOẠI NGUYỆN**

Giáo lý của Đức Phật dạy chúng ta quán tưởng trên cuộc sống làm người của chúng ta, bắt đầu với tình cảm bị cô lập, chia cắt, cô đơn, và xa cách mà tất cả chúng ta đều có. Nếu chúng ta không quán tưởng trên chính cuộc sống của chúng ta hay cố gắng tìm hiểu nó thì cuộc đời của chúng ta sẽ chỉ là một chuỗi dài của những kinh nghiệm vô nghĩa, và càng cảm nhận được

sự vô nghĩa này, chúng ta lại càng cảm thấy bị chia cách và cô đơn hơn.

Chúng ta thường đi tìm một người nào đó và mong rằng người đó sẽ mang lại hạnh phúc và toại nguyện cho chúng ta, một người mà chúng ta có thể nương tựa, một người mà sẽ không bao giờ làm chúng ta thất vọng. Chúng ta thường xây dựng một hình ảnh lãng mạn về một người nào đó được tạo hóa dành sẵn riêng cho chúng ta; và khi gặp được họ, chúng ta sẽ sống mãi trong niềm hoan lạc và hạnh phúc. Nhưng ngay cả nếu chúng ta gặp "đúng" được người đó, chúng ta cũng sẽ thất vọng khi chúng ta mong đợi là người đó sẽ thỏa mãn những nhu cầu của chúng ta. Người ấy sẽ không làm chúng ta toại nguyện vì họ cũng là một con người riêng lẻ và sống cách biệt với chúng ta, họ không phải là ta. Nếu chúng ta quyến luyến và bám víu vào họ và khi họ chết đi, chúng ta sẽ cảm thấy vô cùng lẻ loi, đơn côi và mất mát vì chúng ta đã mất đi chỗ tựa. Bất cứ cái gì biệt lập với chúng ta, bất cứ cái gì đến với chúng ta, cuối cùng rồi sẽ bỏ chúng ta mà ra đi. Vì thế đòi hỏi một người khác thỏa mãn những nhu cầu của chúng ta sẽ chỉ làm tăng thêm tình

cảm đơn côi, thất vọng, buồn phiền, đau đớn, và tuyệt vọng trong chúng ta mà thôi.

Từ đó, trong đời sống tu tập tâm linh, chúng ta không đi tìm sự hợp nhất với một người nào đó trong thế giới của giác quan và cảm thọ này. Chúng ta không đòi hỏi những người khác phải thỏa mãn những nhu cầu của chúng ta; chúng ta cũng không mong cầu bất cứ điều gì từ bất cứ người nào khác. Thậm chí, chúng ta cũng không đi tìm Thượng Đế như một thực thể nào đó nằm bên ngoài, đến giúp, và cứu vớt khi chúng ta gặp khó khăn. Chúng ta buông bỏ tất cả những sự can thiệp hay gia hộ từ bề trên, và chúng ta không mong chờ hay đòi hỏi điều đó. Thay vào đó, chúng ta bắt đầu xem xét lại chính bản thân của sự hiện hữu, sự tồn tại, và sự sống, để chúng ta có thể chứng nghiệm và hiểu được cuộc sống mà hình như luôn bị chia cắt và cô lập này.

### **ĐẶT NGHI VẤN VÀ XEM XÉT TỤC ĐỀ HAY THỰC TẠI CHẾ ĐỊNH**

Sự chia cách giữa con người chỉ là bề ngoài mà thôi, nhưng văn hóa chúng ta lại cho đó là sự

thật. Đối với nhiều người, "thế giới thật" của họ là những thực tại thể hiện trong cuộc sống hằng ngày như đi làm, sinh hoạt với gia đình, quan hệ với bạn bè. Nói khác đi, đó là tất cả những gì tốt và xấu xảy ra trong xã hội. Chúng ta xem những điều này là thật vì chúng ta hằng ngày sống và chung đụng với nó. Chúng ta phải lo săn sóc thân thể, làm ăn sinh sống, sống hòa hợp với những người chung quanh, học cách nuôi dạy con cái, và làm tất cả việc thế gian khác mà xã hội đã quy định.

Tôi không nói rằng tất cả những sinh hoạt xã hội có tính chế định này đều là hư ảo và không thật sự tồn tại. Cái thế gian được xã hội chế định này là cái mà trong đạo Phật gọi là Tục Đế là có thật và hiện hữu tự nó, nhưng nó không phải là sự thật tuyệt đối mà trong đạo Phật gọi là Chân Đế. Tục Đế là thế giới của sự thay đổi, biến chuyển, thế giới của những bóng dáng, thế giới của sự sống và sự chết; nó gồm những gì sinh rồi diệt, đến rồi đi. Đó là cái mà chúng ta gọi là thực tại được chế định hay Tục Đế vì hình như nó không thật đối với chúng ta. Nhưng, trong khi hành thiền, chúng ta không thể mù quáng xem tục đế là sự thật

tuyệt đối chỉ vì nó vận hành theo nhịp sống đời thường của chúng ta; trái lại, chúng ta chọn một thái độ khác -- chúng ta nghi vấn, quan sát và xem xét nó.

Chúng ta cần đặt nghi vấn và xem xét Tục Đế, chứ không nên coi thường, tìm cách đẩy nó qua một bên và không để ý đến nó. Chúng ta phải thật sự quan sát và xem xét nó. Đây chính là điều mà chúng ta làm trong lúc hành thiền. Chúng ta bắt đầu xem xét cái mà hình như rất tầm thường đối với một người bình thường, tầm thường đến nỗi không ai thèm để ý đến nó. Nhưng, chúng ta nên thận trọng trong khi hành thiền vì chúng ta dễ có khuynh hướng đi tìm những cái gì mới lạ hoặc ngoại lệ và độc đáo và xem việc để ý đến những cái bình thường dường như là không cần thiết. Vì thế, tôi yêu cầu bạn hãy cố gắng đặc biệt chú ý đến những cái bình thường của cuộc đời.

Thí dụ, bạn có thể quán tưởng trên những cảm giác sinh khởi trong thân thể vật chất này. Đây là những cảm giác rất vi tế, vừa dễ chịu, vừa đau khổ. Hay bạn có thể tự hỏi cá tính của bạn là gì; Nó có phải thật là chính bạn hay không?

Xin khoan vội đánh giá nhân cách bạn là tốt hay xấu, mà hãy thật sự tìm hiểu: Nhân cách là gì? Hãy tìm hiểu những cảm thọ. Cảm thọ là gì? Tâm bạn có khả năng cảm nhận được điều gì -- yêu và ghét, phấn chấn, tuyệt vọng, sợ hãi, ganh tỵ hay bị ám ảnh bởi những tham ái và si mê? Tôi không muốn nói là bạn không nên ghét và chỉ nên yêu. Tôi chỉ yêu cầu bạn xem xét bản chất của những tình cảm này và khả năng cảm nhận những tình cảm này của bạn như một con người.

Hãy quán sát tình cảm khi bạn được khen ngợi. Ghi nhận những tác động của nó trong tâm khi có người khen bạn là một người rất xinh đẹp hay một người tuyệt vời. Bạn có thể quán sát tình cảm vui sướng và hạnh phúc khi được khen, thay vì bị tình cảm này lôi cuốn và sai khiến. Nếu có người thật sự chống đối và tìm cách chỉ trích bạn, bạn có thể tức giận, bất mãn, hay buồn khổ; nhưng bạn vẫn có thể ứng xử theo một cách khác, bạn có thể quán tưởng những tình cảm này. Bạn có thể vượt lên trên thế giới của cảm thọ bằng cách chấp nhận và quán sát nó, thay vì bị nó chế ngự hay phán đoán nó.



## QUÁN SÁT NHƯNG KHÔNG PHÁN ĐOÁN

Chúng ta ai cũng có những mẫu người đàn ông hoặc đàn bà lý tưởng. Chẳng hạn như người đàn ông lý tưởng thì phải can đảm và không bao giờ được run sợ. Người đàn bà lý tưởng thì phải luôn yêu thương và hiền thực; phải không bao giờ được ganh tỵ hay dũ dằn đối với con cái. Khi những lý tưởng ấy hiện lên trong tâm chúng ta hay tâm của người khác, chúng ta sẽ có những đánh giá: "Ồ, tôi không được phép nghĩ như thế " hay "Bà ta quả là một người kinh khủng, đầy ganh ghét và sân hận" hay "Ông ta là một kẻ hèn nhát, luôn lo bảo vệ bản thân mình."

Nền văn hóa của chúng ta khuyến khích và nuôi dưỡng trong chúng ta thói quen đánh giá, phán xét, và phê bình chính chúng ta và người khác. Nhưng con đường của Đức Phật là con đường không phán xét, không ức chế, không đè nén, không theo bên này hoặc bên kia, mà chỉ thuần ghi nhận. Đây là cách sống của một người có tâm tĩnh thức: Vị ấy chỉ quán sát và ghi nhận những gì đang xảy ra trong

dòng sông tình cảm không ngừng trôi chảy này; Vì ấy có tình cảm và trí thông minh, có khả năng tư duy và trí nhớ. Và nhờ quán tưởng như thế, chúng ta có thể tha thứ, buông bỏ, và giải thoát chúng ta khỏi gánh nặng của cuộc sống và tất cả những đau khổ luôn đi kèm với những si mê và lầm lạc do tham ái và dính mắc mang lại.

Con người là chúng sanh có khả năng tỉnh giác và tỉnh thức trong giây phút hiện tại, có khả năng biết được cái đang xảy ra tại đây và ngay bây giờ. Khi có cái nhìn tỉnh thức về thực tại này, chúng ta sẽ không còn nhắm mục tiêu đi tìm một cái gì đặc biệt trong đời nữa. Vì làm như thế, chúng ta sẽ không còn tỉnh thức nữa; lúc đó, tâm chúng ta sẽ chỉ lo đi tìm một cái gì đó để hiểu biết. Tâm tỉnh giác là tâm có công năng tiếp thu và đón nhận, nhưng nó không thụ động và thiếu thông minh. Tâm tỉnh giác có cả hai, vừa thông minh hiểu biết, vừa có khả năng tiếp thu và đón nhận.

Là con người, ai cũng có trí thông minh. Nhưng chúng ta có khuynh hướng sử dụng trí thông minh một cách sai lạc vì chúng ta có thói

quen chấp chặt vào những tư tưởng, quan điểm và ý kiến của chúng ta. Chúng ta có những ảo tưởng rất là thông minh và xuất chúng về chính chúng ta và về cái thế giới mà chúng ta đang sống. Nhưng khi chúng ta buông bỏ tất cả và sống với hiện tại, tâm chúng ta sẽ chỉ còn lại sự thấy biết sáng suốt, không bị bóp méo hoặc nhiễm ô bởi những tham ái và sợ hãi. Trí thông minh của chúng ta hoạt động một cách tối ưu, sáng suốt, và chiếu rọi. Đây chính là điều mà chúng ta muốn nói đến khi chúng ta nói chúng ta quy y Phật, một con người hoàn toàn tỉnh thức hay một Bạc Toàn Giác. Chúng ta sẽ hiểu bản chất thật sự của sự đau khổ. Chúng ta tu tập cách đi ra khỏi khổ đau, cách chấm dứt khổ đau, và để rồi cuối cùng, sẽ không còn dấu vết gì của khổ đau cả.

## **CHẤP NHẬN THỰC TẠI**

Vì vô minh và thói quen suy nghĩ của tâm mê muội, chúng ta thường có ảo tưởng hay hiểu sai lạc về cuộc đời và đây chính là nguồn gốc của sự đau khổ. Vì thế, thay vì cứ tập trung

trên những ảo tưởng này, chúng ta hãy nhìn vào thực tại, nhìn cái gì cũng được, và rồi chúng ta sẽ thấy đây chính là quy luật của cuộc sống, đây chính là "thực tại như nó đang xảy ra". Qua pháp quán tưởng, chúng ta mang thực tại vào ý thức. Quán tưởng nhắc nhở chúng ta rằng đây chính là thực tại như nó đang xảy ra. Chúng ta sẽ không nói thực tại nên xảy ra hay không nên xảy ra theo một cách đặc biệt nào đó. Ngay cả nếu thực tại đang diễn ra là hết sức khủng khiếp, chúng ta cũng không nên phán xét nó khủng khiếp như thế nào mà chỉ nên chấp nhận thực tại như nó đang xảy ra.

Sử dụng khả năng quán tưởng theo cách này sẽ rất hữu ích khi bản thân chúng ta lâm vào một hoàn cảnh khó khăn, hay khi chúng ta suy nghĩ và quan tâm về tình hình thế giới. Đây là thực tại như nó đang xảy ra, phải không các bạn? Tôi không nói là chúng ta không nên quan tâm về những gì đang xảy ra. Tôi chỉ nói là chúng ta hãy chấp nhận thực tại như nó đang xảy ra để chúng ta có thể thật sự hiểu biết nó. Chúng ta không thể hiểu bất cứ một vật gì nếu chúng ta chỉ lo tìm cách bắt bỏ hay không chấp nhận

nó. Nếu muốn hiểu một cái gì đang thối rữa và hoại diệt, chúng ta phải chấp nhận sự thối rữa và hoại diệt của nó. Điều này không có nghĩa là chúng ta yêu thích nó; chúng ta không thể yêu thích cái hư thối, vì sự thối rữa là thật đáng ghê tởm; nhưng chúng ta có thể chấp nhận nó. Và khi đã chấp nhận sự thối rữa rồi, chúng ta sẽ bắt đầu hiểu được nó.

Hãy áp dụng cách quán tưởng vừa nêu trên vào những trạng thái tâm sinh khởi trong tâm bạn. Nếu bạn đánh giá trạng thái tâm suy đồi và xấu xa đang có trong bạn bằng cách nói, "Chao ôi, tôi là một người hết sức xấu xa, tôi không nên có tư tưởng như thế, tôi không nên có tình cảm như thế, con người tôi quả là hư đốn," và như thế là bạn đã không chấp nhận trạng thái tâm lúc ấy. Bạn đã đánh giá và phán đoán nó, và hoặc là bạn đổ lỗi cho một người nào đó, hoặc đổ lỗi cho chính bản thân bạn. Đó không phải là chấp nhận; đó chỉ là phản ứng và phán đoán.

Khi bạn càng phản ứng vì vô minh và lầm lạc, nói khác đi, khi bạn càng tìm cách bắt bỏ và đè nén những gì bạn cho là xấu xa và đáng ghét, chính những cái xấu xa mà bạn tìm cách đè

nén này lại càng bám sát theo bạn. Sự chống ghét và ức chế sẽ ám ảnh bạn như những bóng ma, và như thế, bạn sẽ bị lôi cuốn vào cơn lốc đau khổ do chính bạn tạo nên. Chấp nhận một sự vật không có nghĩa là đồng ý với nó hay yêu thích nó, mà là một thái độ thiện chí sẵn sàng chịu đựng những gì khó chịu, và một khả năng chịu đựng được sự xấu xa ghê tởm cùng với sự đau đớn đi kèm với nó. Qua sự chịu đựng, bạn sẽ thấy là điều kiện hay trạng thái tâm xấu xa đó có thể sẽ chấm dứt; và rồi bạn sẽ có thể buông bỏ nó. Bạn chỉ có thể buông bỏ những sự vật khi nào bạn chấp nhận nó. Nếu không, cuộc đời bạn sẽ chỉ là một chuỗi dài của những phản ứng -- phản ứng trốn tránh nếu đó là những gì xấu xa, và phản ứng chấp chặt, luyện ái nếu đó là cái gì tốt đẹp, thoải mái, và dễ chịu.

## **HÃY BUÔNG BỎ QUÁ KHỨ**

Trong xã hội, chúng ta được huấn tập để tin rằng ký ức hay trí nhớ là vật sở hữu thật sự của chúng ta, hay thuộc về chúng ta. Chúng ta thường quên đi những sự kiện tầm thường trong cuộc sống hàng ngày, và chỉ nhớ rất rõ

những sự kiện thật tốt đẹp trong đời như khi chúng ta được một giải thưởng nào đó hay đang đắm say trong một mối tình lãng mạn nào đó. Chúng ta cũng thường nhớ lại những điều xấu xa mà chúng ta đã làm hay người khác đã làm tổn thương đến chúng ta.

Sự chấp thủ và dính mắc sẽ xảy ra khi chúng ta cất giữ những ký ức rồi cho chúng trôi lên và tái diễn lại trong tâm, hay khi chúng ta tìm cách triệt tiêu và dẹp bỏ chúng; Đây là hai hình thức của sự dính mắc và chấp thủ. Điều này mới nghe có vẻ nghịch lý, nhưng sự thật là chúng ta đang bám chặt vào cái mà chúng ta đang tìm cách triệt tiêu và dẹp bỏ. Khi chúng ta càng muốn quên đi một cái gì đó, tâm chúng ta càng dính mắc vào vật đó. Chính vì thế mà những sự vật này được xem như là những bóng ma ám ảnh chúng ta, vì thật ra chúng ta đang bám chặt vào chúng.

Lấy một thí dụ, khi một người nào đó làm một cái gì hết sức kinh khủng đối với bạn và bạn rất giận anh ta về việc này, nhưng bạn quyết định là thôi, bạn sẽ bỏ qua và không suy nghĩ về việc này. Bạn cứ thử đẩy sự kiện trên

ra khỏi tâm bạn bằng cách cố gắng không nghĩ về nó nữa. Có thể bạn sẽ làm được như thế trong một giây phút nào đó, và rồi thành linh nó lại bùng dậy trong tâm bạn. Bạn lại muốn dẹp nó sang một bên, nhưng chính cái ý muốn dẹp bỏ đó sẽ làm sinh khởi tiến trình chấp thủ trong tâm bạn. Vì thế những gì bạn nên làm không phải là tìm cách đẩy sự sân hận ra khỏi tâm; bạn phải chấp nhận cơn giận.

Bạn sẽ tìm thấy sự an tịnh và lắng dịu qua việc chấp nhận sự đau đớn mà bạn đang chịu đựng và cuối cùng buông bỏ nó; sự lắng dịu và thoải mái không đến từ việc tìm cách bắt bỏ sự đau khổ mà từ việc để cho sự đau khổ tự nó xảy diễn ra trong tâm bạn. Bất cứ cái gì mà bạn chấp nhận chịu đựng đến lúc nào đó, nó sẽ ngừng nghỉ, và sự ngừng nghỉ này sẽ mang lại một cảm giác thoải mái dễ chịu vì bạn đã để cho mọi sự vật trôi chảy và chuyển động theo đúng bản chất của nó. Lúc đó bạn đang sống một cách hài hòa và nhu thuận với cuộc đời, với thiên nhiên, và vạn pháp.

Quá khứ chỉ là ký ức được tái diễn trong tâm ngay trong phút giây hiện tại, phải không các



bạn? Hiện tại, chỉ có hiện tại thôi; cho dù bạn ở đâu, cũng chỉ có giây phút hiện tại. Bất cứ cái gì mà bạn nhớ lại -- những gì bạn đã làm, hay những gì người khác đã làm -- chỉ là ký ức. Ký ức đến rồi đi trong tâm, ngay trong giây phút hiện tại. Hoàn toàn không có quá khứ và chỉ có những chúng sinh chưa giác ngộ mới tin có quá khứ mà thôi.

Chúng ta tin có quá khứ vì chúng ta có thể nhớ lại quá khứ. Tuy nhiên, tôi đề nghị bạn hãy nhìn quá khứ dưới một nhãn quan khác. Thay vì nhìn quá khứ như là "cái của bạn" và như là "một thực tại," bạn hãy nhìn quá khứ như là chính nó, như là cái gì đó đến rồi đi qua tâm trong giây phút hiện tại. Đó mới thật sự là cái gì đang xảy diễn. Thực tại là tất cả những gì bạn nhớ lại trong quá khứ đang đến rồi ra đi trong tâm bạn. Ký ức sẽ không sống lâu hoặc kéo dài nếu bạn không bám vào nó. Ký ức chỉ đến rồi ra đi, thế thôi.

## **CÓ CÁI NHÌN ĐÚNG VỀ TƯƠNG LAI**

Tương lai là gì? Tương lai là cái mà chúng ta không thể nhớ lại được. Bạn không thể

nhớ được tương lai vì nó chưa xảy ra. Vì thế nên sự việc phải xảy ra trong hiện tại trước rồi nó trở thành quá khứ -- trở thành một ký ức để chúng ta có thể nhớ lại. Chúng ta không biết tương lai, nhưng tương lai chứa đựng những khả năng gần như vô hạn, phải không các bạn? Chúng ta có thể quên hẳn đi hiện tại để sống với những lo âu về tương lai như "Tôi sẽ làm gì khi những người thân yêu từ bỏ tôi và ra đi? Tôi sẽ làm gì nếu tôi bị bệnh ung thư? Tôi sẽ làm gì nếu tôi bị thua lỗ tất cả tiền tài và của cải? Cái gì sẽ xảy ra nếu tôi không thành tựu đạo quả trước khi lìa bỏ cõi đời này?"

Thật ra, cái chết chỉ xảy ra trong hiện tại; chúng ta không thể chết trong tương lai vì tương lai chưa xảy đến. Nhưng tương lai chứa đựng khả năng mất mát, chết chóc, hay tật bệnh, và chúng ta biết là hiện nay chúng ta đang ngày càng trở nên già yếu. Đây không phải là những viễn ảnh lạc quan, vui vẻ và dễ chịu phải không các bạn? Trong tương lai, sẽ luôn có viễn ảnh của sự già, bệnh, và chết. Tương lai cũng có niềm hy vọng là mọi việc đều sẽ xảy ra như ý chúng ta muốn -- chúng ta sẽ không bị đau đớn, chúng ta sẽ được

khỏe mạnh cho đến lúc chết, những người thân yêu sẽ ở bên cạnh chúng ta, và mọi việc đều sẽ ổn thỏa. Tuy nhiên, cho dù chúng ta cố bám chặt vào những hy vọng và mong cầu tốt đẹp trên, nỗi lo âu vẫn xuất hiện ngay sau đó. Chúng ta lo âu là những gì trái ngược lại với điều chúng ta mong đợi sẽ vẫn xảy ra.

Tôi ghi nhận điều này từ kinh nghiệm của bản thân mình: ngay lúc mà tôi nói, "Hy vọng là mọi việc sẽ ổn thỏa," thì ngay liền sau đó, tôi lại lo là mọi việc sẽ không ổn thỏa. Nếu tôi nói, "Hy vọng chúng ta sẽ có những ngày nắng ấm," thì liền ngay sau đó, tôi lại nghĩ ngược lại, "Đây có thể là một trong những mùa hè ẩm ướt khủng khiếp, thậm chí sẽ không có được một ngày nắng ấm" Khi bám víu vào một hy vọng ở tương lai, chúng ta sẽ lo sợ là điều trái ngược sẽ xảy ra ngay liền sau đó.

Tương lai là sự chờ mong và hy vọng. Chúng ta có thể bi quan hay lạc quan, nhưng bi quan và lạc quan thường đi đôi và hỗ trợ lẫn nhau. Cho dù có lạc quan đến đâu đi nữa, bạn sẽ vẫn phải đấu tranh với xu hướng bi quan đang kéo ngược bạn lại ngay sau đó. Ngày nào mà chúng

ta chưa giác ngộ, đây sẽ là kinh nghiệm của chúng ta về tương lai. Kinh nghiệm sống với niềm hy vọng và nỗi lo sợ luôn đi đôi với nhau. Chỉ khi nào chúng ta hiểu được sự vận hành của các pháp và sống tỉnh thức với trí tuệ, sáng suốt, và thông minh, chúng ta mới thoát khỏi sự chi phối của hai lực tâm lý song hành và đối nghịch này. Với cái nhìn trí tuệ này về tương lai, chúng ta sẽ không có gì để lo âu cả.

## **THỨC TỈNH VÀ SỐNG TRONG HIỆN TẠI**

Bạn có thể tự nói với mình, "Không có sự đau khổ; không có gì để lo âu cả; không có gì để sợ hãi cả." Nhưng nếu bạn càng chấp chặt vào những dòng chữ này, chắc chắn bạn sẽ gặp những gì trái ngược lại. Đức Phật nói có sự đau khổ, nhưng Ngài cũng nói là có con đường đi ra khỏi khổ đau. Ngài nói: "Ta thuyết giảng cho chúng sanh hai điều: khổ đau và con đường đi ra khỏi khổ đau." Và Ngài dạy chúng ta về thực tại, tại đây và ngay bây giờ, chứ không phải về kiếp sau. Ngài không dạy rằng, "Nếu các con là những người con trai và con gái nhỏ ngoan ngoãn trong kiếp này, các

con sẽ được hưởng phước trọn vẹn trong kiếp sau." Trái lại, Ngài dạy, "Ngay bây giờ -- tại đây và ngay bây giờ -- trí tuệ là sống trong hiện tại." Và nơi nào có trí tuệ và sự sáng suốt sẽ không còn khổ đau.

Khi tỉnh giác và sống với thực tại, chúng ta sẽ không khổ đau nhưng vẫn còn sự cảm nhận. Sẽ vẫn có hợp và tan, sinh khởi và hoại diệt trong cuộc sống ở cõi dục giới này. Sẽ vẫn có những bước thăng trầm, những lúc lên cao và xuống thấp trong thế giới của giác quan và cảm thọ. Nhưng những điều này không còn là "tôi" và "của tôi" nữa. Chúng ta sẽ không còn chấp chặt hay tìm cách chối bỏ chúng. Tất cả các pháp đang xảy diễn như nó đang xảy diễn. Chỉ có sự thấy và biết. Chỉ có những điều kiện được sinh ra rồi diệt đi chứ không còn những phản ứng trước một hoàn cảnh cá biệt nào -- những phản ứng gắn liền với sự mê lầm, không thấy được quan hệ giữa hoàn cảnh đó với cái tổng thể của các pháp hữu vi và pháp vô vi trên thế gian này.

Khi chúng ta càng tự nhắc nhở chúng ta hãy luôn tỉnh giác về sự vận hành của các pháp, và

càng hành thiền, chúng ta sẽ ngày càng tin tưởng giáo pháp và tăng cường khả năng gìn giữ và sống theo giáo pháp. Và rồi chúng ta sẽ có cách ứng xử thích hợp với những vụ việc mà chúng ta gặp trong hiện tại. Đây không phải là sự thông minh cá nhân; đây không phải là sự thông minh mà bạn thường nghĩ đến khi bạn cho là mình thông minh và khôn khéo. Sự thông minh hay trí tuệ này không bị ảnh hưởng bởi nền văn hóa xã hội bên ngoài, nhưng nó luôn có công năng tiếp thu, đón nhận cuộc đời và học hỏi từ kinh nghiệm trong suốt cuộc đời của chúng ta.

Với khả năng tỉnh thức và quán tưởng về cuộc đời, chúng ta sẽ không còn bị kẹt trong ảo tưởng thân này là tự ngã của tôi. Chúng ta sẽ không còn đòi hỏi hay mong cầu được thỏa mãn từ những cái không thể nào thỏa mãn chúng ta được. Chúng ta sẽ không còn đổ lỗi cho chúng ta hay người khác. Tất cả những thói quen suy nghĩ này sẽ từ từ tan biến đi, và chỉ còn lại sự đối đãi, cách ứng xử chân thật và nhạy cảm với cuộc đời, và sự hiểu biết của tâm tỉnh thức trước sự vận hành của các pháp. Chúng ta sẽ hiểu lời dạy của Đức Phật: Hãy thể

nhập thực tại, sống với thực tại, và qua đó hiểu được thực tại.

\*

*\* Câu hỏi: Làm thế nào để chính niệm trong đời sống vô cùng bận rộn ngày nay?*

**Trả lời:** Chính niệm là khả năng tỉnh thức và tỉnh giác cho dù bạn ở bất cứ nơi nào. Là cư sĩ, các bạn thường không được môi trường chung quanh khuyến khích và hỗ trợ thực hành chánh niệm, vì người đời thường không quan tâm đến giáo pháp. Tuy nhiên, trong thiền viện, sẽ có những quy tắc và lễ lối hỗ trợ bạn làm việc này. Đây là một thuận lợi của đời sống tu viện.

Chúng ta phải chính niệm về sự vận hành của các pháp cho dù cuộc sống của chúng ta là như thế nào đi nữa và không nên đổ lỗi là vì không có những điều kiện hỗ trợ nên chúng ta không thể chính niệm được. Nếu bạn ở một nơi mà công việc đòi hỏi bạn phải sống theo một lễ lối nào đó hay phải làm một số công tác nào đó, thì bạn không thể chờ đợi là cuộc sống sẽ tĩnh lặng và giản dị. Áp lực nặng nề của công việc sẽ không giúp bạn lắng tâm hay sống an tịnh

với môi trường chung quanh. Nhưng bạn vẫn có thể chánh niệm về cuộc sống bận rộn đó, và qua sự chánh niệm đó, bạn có thể thiết lập trong thân và tâm một sự an vui và tĩnh lặng cho dù điều kiện sống chung quanh rất ư là kích động và tạo nhiều áp lực nặng nề.

Đôi khi chúng ta lý tưởng hóa đời sống ở các tu viện, nhưng đời sống tu viện không thể nào hoàn hảo. Đôi khi tăng chúng sống hòa thuận nhau, trong đó mọi người đều hành động và ứng xử một cách trưởng thành và chân thật. Được gần những bạn đồng tu mà bạn có thể tin tưởng và kính trọng quả là một điều an lạc và bạn có thể trở nên quỵên luyến và dính mắc với sự an lạc đó. Rồi khi có một vị tăng khó chịu nào đó đến ở tu viện và không thuận theo nội quy của tăng đoàn, bạn sẽ nổi giận và nghĩ rằng, "Tôi không chịu được điều này. Chúng ta phải đuổi vị tăng phá hoại này ra khỏi tu viện để bảo vệ tăng đoàn quý báu của chúng ta nơi đó mọi người sống thuận thảo và cùng nhau tu tập. Chúng ta không muốn bất cứ phần tử phá hoại và chia rẽ nào len lỏi vào tăng đoàn." Nhưng chính những tư tưởng này sẽ làm chúng ta đau khổ. Vì thế, chúng ta phải tập



mở rộng tâm thức để sẵn sàng chấp nhận những phá hoại và đổ vỡ trong đời sống tu viện.

Thí dụ, bạn có thể dính mắc với bầu không khí tĩnh lặng của những khóa thiền dài ngày. Trong thiền đường yên lặng, nơi đó mọi người ngồi yên tĩnh, bất cứ tiếng động nào, dù nhỏ đến đâu đều có thể nghe được. Vì thế, bạn có thể bức mình khi nghe tiếng lạo xạo của một cái áo khoát ny-lông hay một ai đó ồn ào trong khi ăn uống. Bạn nghĩ, "Trời ơi, tôi chỉ mong vị đó không làm ồn nữa." Lúc đó, bạn đang khởi tâm sân hận với cái thực tại ồn ào đang xảy diễn, bởi vì bạn muốn sự yên lặng tuyệt đối được tiếp tục duy trì. Và khi sự yên lặng bị phá vỡ, bạn thấy rằng mình đã bị dính mắc với sự yên lặng. Khi nói chúng ta chấp nhận tất cả khả năng phá vỡ sự tĩnh lặng của thiền viện không có nghĩa là bạn sẽ tông cửa chạy ra khỏi thiền đường và tìm cách phá phách để chấm dứt sự tĩnh lặng, nhưng là mở rộng tâm để chấp nhận tất cả khả năng phá vỡ sự tĩnh lặng thay vì bám chặt vào sự tĩnh lặng mà bạn đang chiêm ngưỡng.

Tâm chánh niệm cho phép chúng ta mở rộng để đón nhận tất cả khả năng -- những gì chúng ta yêu thích và cả những gì chúng ta không yêu thích. Rồi chúng ta có thể bắt đầu chấp nhận dòng chảy không ngừng nghỉ của cuộc đời, chấp nhận sự thay đổi và chuyển hóa của cuộc sống như chính nó mà không sân hận hay chán nản khi nó không xảy ra theo như ý chúng ta muốn. Thật ra, chúng ta sẽ chỉ thoải mái và hòa thuận với cuộc đời khi chúng ta có thể chấp nhận được toàn bộ cuộc đời, cả cái xấu lẫn cái tốt, như chính nó. Nhiều người dễ trở nên bức mình, nhút nhát và co cụm lại vì họ không muốn chung đụng với những gì làm họ kích động hoặc bức mình. Họ nghĩ, "Chao ôi, tôi không đến đó được vì tôi rất phiền muộn về những gì xảy ra ở đó." Nhưng khi chánh niệm, bạn sẽ không quan tâm là bạn có bị phiền muộn và bất mãn hay không. Bất mãn là một phần của cuộc sống. Bạn không đi tìm sự bất mãn nhưng bất mãn sẽ xảy ra. Và nếu nó xảy ra, bạn sẽ học từ kinh nghiệm bất mãn đó. Đó là một phần kinh nghiệm của cuộc sống làm người.

-ooOoo-

## **PHẦN III - SỐNG ĐẠO**

### **Chương 19 VỀ SỰ SỐNG VÀ SỰ CHẾT**

Đối với người thực hành Giáo Pháp, thời gian sống trên đời là được dành để quán tưởng về sự vận hành của các Pháp. Ngay cả cái chết của người thân thương cũng là một phần của quá trình quán tưởng này. Chúng ta thấy rằng sự kiện được sinh ra làm người bao hàm ý nghĩa là đến một lúc nào đó, chúng ta sẽ xa lìa nhau, sẽ chứng kiến cái chết của những người thân quen, và cuối cùng tất cả chúng ta đều sẽ chết. Vì thế, sự kiện con người bị cuốn hút, gắn chặt, và trải qua quá trình sống và chết này cũng là một trong các Pháp của thế gian. Đó là quá trình vận động tự nhiên của vạn vật; không có gì sai trái và bất hợp lý cả.

Nhưng con người thường từ chối chấp nhận sự chết và từ chối quán tưởng về sự chết. Suốt đời, chúng ta bị gắn chặt và bận bịu với cuộc sống đến nỗi chúng ta quên hẳn đi giai đoạn kết thúc của nó. Vì thế, khi cuộc sống chấm dứt, chúng ta hoàn toàn không chuẩn bị

gì cả. Khi suy nghĩ về những sự kiện quan trọng nhất của đời người, chúng ta thấy chỉ có sự sinh và sự chết. Đối với con người, sự sinh -- hay cụ thể hơn là sự ra đời của các trẻ sơ sinh -- thường là gần gũi và dễ chấp nhận, nhưng sự chết thường làm cho người ta hoang mang và bối rối. Điều gì đã xảy ra khi người nào đó chết? Ý nghĩa của cái chết là gì?

Mỗi lần nghĩ về cái chết, chúng ta thấy là mình không thể nào biết được những gì đã thật sự xảy ra trong cái chết. Những gì đã xảy ra cho người mà mới đó chúng ta thấy vẫn còn sống? Họ đã đi đâu? Ai có thể biết được họ đi đâu hay chết là hết? Thiên đàng, địa ngục, hay cõi hư vô?

Điều chúng ta biết được chắc chắn về sự chết là chúng ta hoàn toàn không biết gì về nó. Chúng ta chỉ biết được là chúng ta vẫn còn sống, chúng ta chưa chết, và chúng ta không biết cái gì sẽ xảy ra khi một người nào đó lìa đời. Những hiểu biết của chúng ta về cái chết hình như quá ít ỏi, nhưng chính sự hiểu biết giới hạn và ít ỏi này là một nhân tố rất quan trọng, vì đa phần người đời vẫn không

nhận ra là họ không biết gì hết về sự chết. Ngược lại, họ có thể tin bất cứ điều gì, chấp nhận bất cứ giải thích, suy đoán hay tư tưởng tà vạy nào.

## **TIẾN TRÌNH CHẾT XẢY RA TRƯỚC CÁI CHẾT CỦA SẮC THÂN VẬT LÝ**

Hành thiền là một tiến trình chết xảy ra trước cái chết của sắc thân vật lý. Nó không là gì khác ngoài việc để cho những gì được sanh ra trong thân và tâm tự nó chết đi, và cứ tiếp tục như thế cho đến lúc không còn gì để chết nữa. Lúc đó, chúng ta có thể nói một cách thi vị là sự chết đã chết. Khi nói đến "sự chết," tôi muốn nói đến cái nhìn hay nhận thức về sự chết như vừa mô tả. Nếu xem sự chết như cái gì thuộc về cá nhân, chúng ta sẽ hoảng sợ vì nghĩ là chúng ta sắp chết. Quan niệm của chúng ta về sự sống được dựa trên quan điểm thân này là của tôi và tôi chính là tâm thân này -- vì thế chúng ta xem cái chết là một điều đáng sợ. Chúng ta sống với lo âu và sợ hãi về cái chết của thân xác, về sự xa lìa những gì chúng ta yêu mến, hay về những điều bí ẩn xảy ra khi chúng ta chết. Chúng ta nghi

vấn, "Con người có nên làm việc thiện, giữ gìn giới hạnh, và sống khoan dung độ lượng không? Hay chúng ta hãy quên phứt đi những vấn đề đạo đức này vì con người sống sao cũng được? Phải chăng không có nguyên tắc đạo đức nào hết chi phối vũ trụ này, và vì thế bạn có thể tùy tiện sát sinh, trộm cắp, lừa dối, và lường gạt ? Phải chăng chết là hết hay những việc mà chúng ta làm trong kiếp này sẽ tác động đến kiếp sau của chúng ta? Đây là những câu hỏi mà bạn có thể suy đoán và bàn cãi suốt đời.

Tuy nhiên, Đức Phật không dạy chúng ta suy đoán và bàn cãi về sự sống và sự chết. Ngài chỉ cho chúng ta thấy sự vận hành của các pháp trong kiếp người của chúng ta. Và đây chính là ý nghĩa cốt lõi của việc hành thiền. Hành thiền là một quá trình quán sát, điều tra, xem xét, và nhìn sâu vào bản chất của các pháp. Trong khi hành thiền, chúng ta sẽ quan sát tám thân vật lý của chúng ta, những tình cảm, và những gì làm chúng ta hoan hỷ và bình an. Chúng ta sẽ tự mình thấy được bản chất thật sự của tham ái và dính mắc và sẽ quán sát những nhân duyên sinh rồi diệt.

Quá trình chết xảy ra trước cái chết của tấm thân vật lý có nghĩa là chúng ta để cho những gì sinh khởi tự nó hoại diệt. Đây là lời dạy của Đức Phật về việc rèn luyện tâm thức con người; chúng ta nên để tấm thân vật lý này chết khi đã đến lúc nó phải chết. Nếu nó sống thêm một phút nữa, hay năm mươi năm nữa, hay tám mươi năm nữa, hay gì gì đi nữa -- hãy để sắc thân này quyết định. Chúng ta không cần phải hỏi hã chết, cũng không cần tìm cách kéo dài cuộc sống lâu hơn cần thiết. Hãy để cho tấm thân này sống đúng với tuổi thọ của nó, vì nó không phải là tự ngã; nó không thuộc về chúng ta. Tấm thân này còn thở và sống bao lâu cũng được. Dù sao đi nữa, nó không phải là của ta. Nhưng trong thời gian mà sắc thân này còn sống, đó là cơ hội để những cái chết khác xảy ra: đó là cái chết của vô minh và lòng vị kỷ; cái chết của tham ái, sân hận, và si mê; đó là cơ hội để cho tất cả những tâm bất thiện này chết đi; để cho tất cả những phiền não này ra đi và tận diệt. Vì thế, trong khi hành thiền, chúng ta quán sát cái chết như nó đang thật sự xảy ra, chúng ta quán sát sự chấm dứt, kết thúc, và ngừng nghỉ của tất cả những gì mà chúng ta xem là tự ngã của mình, mà thật ra, chúng chỉ

là những điều kiện hay nhân duyên bị không chế bởi tiến trình sinh diệt của thế gian này.

Con người có khuynh hướng diễn giải tất cả những hình thức tham ái, sân hận, và si mê như là cái gì của riêng họ. Chúng ta nghĩ, "Tôi tham, tôi sân, tôi si. Và vì tôi là như thế, nên anh cũng như thế." Từ đó, niềm tin "tôi-là và anh-là" này tạo ra ảo tưởng chúng ta là một nhân cách nào đó. Nhưng nhân cách là gì? Tự ngã là gì? Nó thật sự là cái gì? Chúng ta có thể quán sát nỗi sợ hãi khi phải buông bỏ tự ngã bằng cách lắng nghe tiếng nói vi tế nào đó đang thì thầm bên trong chúng ta, "Nếu không chăm lo cho tự ngã của tôi, thì tôi còn là cái gì? Tôi sẽ tan rã và biến mất trong hư không mất đi thôi. Nếu tôi không mắc những chứng bệnh tâm lý lạ lùng, không nhờ các bác sĩ tâm thần điều trị, không để ra hằng giờ để thổ lộ những lo âu và sợ hãi của mình, hay không có quan hệ tình cảm với ai đó -- thì tôi còn là cái gì nào?" Chúng ta thấy là chúng ta rất sợ hãi khi phải buông bỏ nhân cách của mình.

Quan hệ trong gia đình là một thí dụ tốt về vấn đề này. Nếu có con cái, bạn có thể nói,



"Làm sao mà cha mẹ không dính mắc với con cái được?" Thật ra, bạn không cần phải quăng đĩa con thân yêu của mình vào miệng núi lửa để tự thuyết phục là mình không dính mắc với con cái! Để cho lòng vị kỷ chết đi không có nghĩa là bạn không thương yêu con bạn. Để cho lòng vị kỷ chết đi có nghĩa là bạn không còn dính mắc vào nhận thức về bạn như một người mà hạnh phúc tùy thuộc vào niềm tin cho con cái là của bạn, thuộc về bạn, là chúng thương yêu bạn, là chúng không thể sống thiếu bạn, và bạn không thể sống thiếu chúng. Chúng ta có thể tạo ra một mớ bong bong đầy đặt đầy hoang tưởng và mê lầm về con cái. Chúng ta cho đó là "yêu thương con cái" nhưng thật ra đó là tình yêu bị kẹt trong mạng lưới của dính mắc và si mê. Tình yêu chân thật khó mà nảy nở trong mớ bong bong đó.

Vì thế, tình yêu chân thật không phải là dính mắc. Tình yêu chân thật là khả năng thấy một cách rõ ràng, hoan hỷ và vị tha, hiến dâng mà không đòi hỏi, và phục vụ mà không kèm theo những đòi hỏi ích kỷ. Đó là khả năng sống không còn quan điểm tôi và ta, không còn những khổ đau phiền não mà chúng ta tạo ra

xoay quanh những quan hệ cha mẹ, con cái, chồng, vợ, và bạn bè -- hay cái thế giới mà chúng ta đang sống.

Có lẽ chết là sự bừng tỉnh và thức dậy từ giấc mơ của cuộc đời. Có khi nào bạn nghĩ về cái chết như thế không? Sống với quan điểm tự ngã thì chẳng khác sống mà như chết, sống với nỗi đau khổ và sợ hãi triền miên cấu xé và gặm nhấm tâm trí chúng ta. Chán đời là chết; tuyệt vọng là chết; sợ hãi, tham ái, và si mê là chết. Vì thế chúng ta có thể sống mà vẫn như chết -- hay chúng ta có thể để cho những cái chết này chết đi trước khi sắc thân vật lý này chết, bằng cách bừng tỉnh và thức dậy từ giấc mơ của cuộc đời và từ những ảo tưởng về tự ngã của chúng ta.

## **ĐIỀU CHẮC CHẴN THẬT SỰ VÀ DUY NHẤT**

Chúng phải chấp nhận những giới hạn của việc sinh ra trong sắc thân con người. Chúng ta phải chấp nhận cái cảm giác bị chia cách và cô lập với thế giới chung quanh, và cái cảm giác luôn bị thúc đẩy và lôi kéo về những đối tượng của

ngũ dục. Đây chỉ là một phần của cái *ngiệp* tái sinh. Đây chính là thực tế của việc sinh ra trong sắc thân con người. Nhưng chúng ta không phán đoán những điều này là tốt hay xấu, hay cho thân này là của tôi, hay cho nó phải như thế này hay thế khác. Trái lại, chúng ta chỉ ghi nhận. Để làm được điều này, chúng ta phải chánh niệm -- nghĩa là phải có khả năng quán sát và mở rộng tâm thức -- để thấy thực tại như nó đang xảy ra. Vì thế, cái thế gian mà chúng ta cảm nhận qua sắc thân làm người này chính là cơ sở để chúng ta thực hành giáo pháp. Thế gian này luôn luôn có cái gì đó để dạy chúng ta. Nó luôn là nơi nương tựa và là thầy dạy của chúng ta.

Như bạn sẽ thấy, cách quán tưởng này sẽ đổi hướng nhìn của bạn về cuộc đời. Sự chết thường bị xem là một bi kịch, một cái gì kinh khủng và hãi hùng; Thậm chí có người cho rằng suy nghĩ về cái chết là bệnh hoạn. Nhưng theo tôi, quán tưởng về cái chết là rất quan trọng vì cái chết chắc chắn sẽ đến với tôi. Điều chắc chắn duy nhất sẽ xảy ra trên đời này chính là sự chết. Tất cả thân xác này rồi sẽ hoại diệt. Cái chết của sắc thân này là một trong những

biên cố quan trọng của đời người. Trong khi hành thiền, chúng ta học cách làm sao để chết; chúng ta học cách để cho mọi việc xảy diễn ra theo đúng bản chất của nó, học cách mở rộng tâm thức, tiếp nhận, và sống hài hòa với sự vận hành của các pháp. Và "sự vận hành của các pháp" bao gồm tất cả những gì chúng ta kinh nghiệm trong đời sống của mình -- kể cả bệnh tật, già nua, và sự chết.

Ngay cả nếu bạn là người khoẻ mạnh từ lúc sinh ra đến lúc chết, bạn cũng không tránh được tuổi già và chết. Vì thế chúng ta quán sát già, bệnh, và chết, không phải vì chúng ta bệnh hoạn, mà vì đây chính là tiến trình của cuộc sống mà chúng ta phải đi qua. Suốt đời mà bạn cứ thích thú lo sưu tầm các loại bướm bướm đẹp hay những tượng nhỏ bằng gốm sứ quý nhập từ Ba Tư và không biết gì đến những tiến trình rất cơ bản của kiếp nhân sinh thì quả là một điều buồn cười và đại dốt. Khi tôi sắp lìa đời, những con bướm bướm đẹp hay những tượng nhỏ bằng gốm sứ quý giá kia không thể nào an ủi tôi được.

## **CÁI GÌ LÀ THẬT SỰ QUAN TRỌNG?**

Trong tu viện, chúng tôi đã có dịp tiếp cận với một số người sắp lìa đời. Đối với họ lúc đó, không phải tiền bạc của cải, hay những thành công và thất bại trong đời, mà chỉ có việc thực hành giáo Pháp mới là quan trọng. Lúc lâm chung, tiền bạc và danh vọng không có ý nghĩa gì cả, và hoàn toàn không quan trọng. Nhưng quan trọng là giáo Pháp: đó là khả năng quán sát, suy tưởng, và hành thiền về sự vận hành của các pháp.

Mọi vật đều có cách thay đổi và biến chuyển theo cách thức riêng của nó: thí dụ như bản chất thay đổi của cơ thể con người, tiến trình lão quá của cơ thể, những chuyển biến của ngày, đêm, và bốn mùa trong năm. Có cái thay đổi và chuyển biến rất nhanh, và có cái chậm hơn; nhưng cái mà chúng ta cần nắm bắt và ghi nhận trong lúc hành thiền là năng lượng của những chuyển biến này. Chúng ta rèn luyện nhận thức về những thay đổi trong cuộc sống, thay vì dành thời gian để làm việc này việc nọ, rồi mê lầm cho những thành đạt cá nhân của chúng ta là quan trọng và cần thiết. Nếu bạn cứ tiếp tục sống như thế, thì đến lúc già nua và sắp chết, bạn sẽ vẫn không biết

những gì đã thật sự xảy ra trong đời mình. Và bạn chỉ sống cho qua thời giờ để chờ cái chết đến mà thôi.

Tâm chánh niệm bám sát vào sự vận hành của các pháp, vào những dòng chảy và đổi thay của năng lượng. Vì thế, tôi sẽ không chỉ biết chờ đợi cái chết xảy ra, hay chỉ biết cố gắng hết sức để sống cho qua cuộc đời này. Với tâm chánh niệm và tỉnh giác, tôi có thể thấy được vạn pháp như chính nó. Chúng ta đang buông bỏ những mê lầm và có thể thấy được sự tận diệt của khổ đau.

Nếu không biết bản chất của cuộc sống là gì, chúng ta sẽ hoang mang và bối rối. Chúng ta sẽ nói, "Tại sao phải là tôi? Tại sao tôi phải già? Tại sao tôi phải bị bệnh thấp khớp? Tại sao tôi phải ở trong nhà dưỡng lão này? Không công bình chút nào hết. Nếu quả thật có Thượng Đế, Ngài sẽ làm cho tôi khỏe mạnh suốt đời và khi chết, tôi vẫn tràn đầy sức khỏe. Tôi sẽ chỉ cần bắt chọt đi ngủ rồi không bao giờ tỉnh dậy -- không đau đớn, không khổ sở, không ghê sợ những gì xảy ra. Tôi sẽ có một cái chết toàn hảo, và tôi sẽ không bao giờ cảm thấy xấu hổ

hay là gánh nặng cho ai cả. Tôi sẽ luôn luôn sạch sẽ, lịch sự, được mọi người chấp nhận, và hài lòng nhất."

Nhưng chúng ta đều biết những gì sắp xảy đến với chúng ta, và phần lớn những điều này là không đẹp đẽ, sạch sẽ, hay lịch sự gì cho lắm, phải không các bạn? Nhưng đó chính là Pháp, phải không các bạn? Đó chính là sự vận hành tự nhiên của vạn vật. Chúng ta sẽ bắt đầu chiêm ngưỡng tất cả các Pháp -- không phải chỉ chiêm ngưỡng bộ mặt đẹp đẽ của nó -- vì chúng ta nhìn Pháp với tâm tỉnh thức và trí tuệ, chứ không phải qua cái nhìn tự ngã. Tự ngã sẽ luôn nói là, "Ôi, tôi không muốn là gánh nặng cho ai hết; tôi không muốn mất kiểm soát khi tiểu tiện. Tôi xấu hổ lắm." Đó là quan điểm của tự ngã. Nó làm chúng ta khổ sở phải không các bạn, bởi vì cuộc sống không chiều theo ý bạn. Và ngay cả khi cuộc sống chiều theo ý bạn, bạn vẫn không an tâm về nó. Bạn sẽ nghĩ, "Những gì sẽ xảy ra, nếu...?" Bạn biết là hiện nay mọi việc vẫn bình thường, nhưng bất cứ cái gì cũng có thể xảy ra. Và chính tư tưởng đó sẽ làm chúng ta đau khổ.

Cuộc đời này đầy đầy những hiểm nguy và cái ngã luôn luôn bị đe dọa. Lòng ích kỷ là một hiểm họa. Vì thế, cái chết của tự ngã sẽ làm chúng ta nhẹ nhõm và giải thoát chúng ta -- đó chính là Niết Bàn. Cái chết của tự ngã sẽ giải thoát chúng ta khỏi hiểm nguy, khỏi cuộc đấu tranh và giành giật, khỏi những đau khổ mà chúng ta tạo ra do mê lầm và ảo tưởng về cái ngã. Xã hội và thế giới mà chúng ta đang sống đang bám chặt vào ảo tưởng về cái ngã, nhưng khi thực hành giáo Pháp, chúng ta thách thức ảo tưởng đó. Chúng ta không tự cho mình là thông minh rồi tìm cách chối bỏ cái ngã, nhưng chúng ta quan sát và xem xét: "Đây có phải thật là cái ngã? Đây thật sự có phải là chân lý? Chân lý là cái gì?" Và chúng ta sẽ không còn đi tìm một người nào đó, mời họ đến và chỉ cho chúng ta thấy cái gì là chân lý, bởi vì chúng ta biết là tự mình phải chứng ngộ chân lý đó. Chân lý là ở tại đây và ngay bây giờ, để mỗi người chúng ta tự mình thấy và biết nó qua sự thực hành chánh niệm và trí tuệ.

## **MỘT DỊP ĐỂ MỞ RỘNG TÂM THỨC**



Trong mấy năm qua, đã có người đến và viên tịch ở tu viện chúng tôi -- đây là những người bị bệnh nan y và chỉ nằm chờ chết -- chư tăng và ni ở đây chăm sóc họ trước khi họ lìa đời. Vì tôi chưa bao giờ trải qua kinh nghiệm này nên chúng kiến người chết quả là một kinh nghiệm tâm linh kỳ diệu, và tôi đã học được rất nhiều điều. Nếu nói ra điều này, có thể bạn sẽ kinh ngạc, nhưng sự thật là tôi rất hoan hỷ khi được săn sóc những người sắp chết. Thông thường chúng ta rất tiêu cực về cái chết và la hoảng lên rằng, "Có ai đó sắp chết. Tôi không muốn thấy vị ấy chết. Tôi không muốn đi thăm. Tôi muốn lánh mặt và đi một nơi nào khác."

Một lần có một phụ nữ người Thái, bà ta khoảng bốn mươi ba tuổi và bị bệnh ung thư vào thời kỳ chót, đến ở tu viện chúng tôi và sắp chết. Bà biết hành thiền, rất cởi mở và chuẩn bị chấp nhận những gì sẽ xảy đến. Trước khi lìa đời, bà xin xuất gia làm tu nữ, và được các ni ở đây săn sóc. Chư tăng thỉnh thoảng cũng đến thăm và hành thiền với bà.

Các bạn người Thái của bà từ Luân Đôn thường đến và hỏi thăm sức khỏe của bà. Tôi trả lời là, "Bà ta thật là tuyệt vời." Và những người bạn này mừng rỡ hỏi lại, "Ồ, thế là bà sắp khỏi bệnh à?" Họ ngạc nhiên khi nghe tôi trả lời, "Không, bà ấy vẫn bị bệnh." Họ không thể thấy cái đẹp và sự thanh tịnh của bà trước giờ nhắm mắt. Họ chỉ thấy sự kiện bà sắp chết là một điều kinh khủng. Nhưng khi thật sự tiếp xúc với bà, bạn không cảm thấy tiêu cực chút nào cả. Bạn không mong bà sẽ chết sớm; ngược lại, bạn mong bà sẽ sống, vì thế có một chút tình cảm đau buồn nào đó, nhưng đó vẫn không phải là niềm tuyệt vọng. Và rồi, khi bà thật sự ra đi, cả tu viện cảm thấy rất thanh thoát và nhẹ nhàng về việc này.

Mặc dù người đời thường có những nhận định tiêu cực về cái chết, nhưng thật ra cái chết tự nó sẽ không buồn thảm và khủng khiếp khi con người có khả năng cởi mở để tiếp nhận nó. Được gần người sắp chết có thể là một kinh nghiệm tích cực và thăng hoa khi bạn đánh thức được sự cởi mở đó trong tâm của bản thân người sắp chết và của chính bạn.

*\* Câu hỏi: Đối với Phật giáo nguyên thủy, kinh nghiệm chết có quan trọng hay không?*

**Trả lời:** Vâng, quán tưởng về sự chết được xem là một cách quán sát về sự vận hành của các pháp, về quy luật của thế giới tự nhiên. Tôi rất trân trọng và ngưỡng mộ lễ tang của người Thái lan vì đó là một dịp để những người tham dự quán tưởng về pháp. Người ta không suy đoán là linh hồn người chết đang ở đâu. Người ta chỉ quán tưởng trên kinh nghiệm của một người nào đó đang chết. Người ta sẽ nhìn tử thi, và quán tưởng về một thân xác đã mệnh chung. Người ta không gán cho nó một ý nghĩ nào hết như chết là đáng sợ và ghê tởm chẳng hạn. Chỉ cần quán sát phản ứng của bạn với tử thi. Nếu bạn chưa bao giờ thấy tử thi, và nếu tử thi đó đang thối rữa, bạn sẽ nói: "Xác chết thật xấu xa ghê tởm. Tôi không chịu nổi mùi hôi thối. Thật là khủng khiếp." Nhưng khi vượt qua giai đoạn đó, và khi không còn tiêu cực nữa, bạn sẽ thấy sự hiện diện của tử thi thậm chí có thể đem lại sự bình yên cho bạn. Đó là một quá trình thối rữa tự nhiên, và rất kỳ

diệu. Bạn sẽ thấy là thiên nhiên, ngay cả trong trạng thái hoại rữa của nó, cũng là một phần của sự toàn hảo. Không có cái gì là xấu xa hay hôi thối, ngoài những ý nghĩa bạn gán cho nó.

Có một lần tôi vào một bệnh viện ở Băng Cốc vì ở đây người ta cho phép chui tặc đến quán niệm các tử thi. Lần đó, họ để một tử thi sinh chương mới vớt từ một trong những kênh đào chảy quanh thành phố. Xác đã chết một tuần lễ, hôi nồng nặc và đã thối rữa, tử khí bốc lên, và vòi bọ bò lút nhút trong hai tròng mắt. Mới thoát nhìn, mùi hôi và hình thù của tử thi rất là dễ sợ. Phản ứng bình thường của con người là hoàn toàn ghê tởm và chỉ muốn chạy thoát ra khỏi căn phòng ngay. Nhưng bạn phải tiếp cận với tử thi; bạn phải dùng ý chí để ở lại. Và rồi bạn phải đứng đó để chấp nhận xác chết như chính nó, ngay cả mùi hôi thối và hình hài của nó.

Nhưng rồi bạn sẽ thay đổi. Khi mà tình cảm chống ghét và tiêu cực không còn nữa, khi mà bạn đã vượt qua phản ứng trốn chạy đầu tiên đó, bạn sẽ bắt đầu quán sát tử thi như Pháp và chiêm ngưỡng nó. Bạn sẽ chiêm ngưỡng sự

toàn hảo của quá trình hoại rữa, và đó chính là sự toàn hảo của thế giới tự nhiên. Đó là một tiến trình tự nhiên, không xấu xa hay ghê tởm. Nó là biểu hiện của cuộc sống và là sự vận chuyển và thay đổi của các pháp. Khi bạn có thể thấy tiến trình hoại diệt một cách bình tĩnh và sáng suốt, bạn sẽ thấy thế giới tự nhiên này chính là Pháp.

Ở Thái Lan, người ta gọi thiên nhiên hay thế giới tự nhiên là "*Dhammachat*" hay *Pháp*. *Dhammachat* có nghĩa là tiến trình phát triển tự nhiên của vạn vật, hay quy luật của thiên nhiên. Nhưng ở phương Tây, chúng ta có khuynh hướng xem thế giới tự nhiên là cái gì đó nằm ngoài tôn giáo. Cấu trúc giáo lý siêu hình của đạo Ky Tô không liên hệ chút nào đến quy luật tự nhiên cả. Vì thế, trong Ky Tô Giáo, con người có được cứu rỗi hay không là tùy thuộc vào việc họ có tin tưởng vào những giáo lý siêu hình, chứ không tùy vào việc họ có hiểu biết của những quy luật tự nhiên hay không. Theo cách mà tôi đã được huấn tập ở phương Tây, thiên nhiên là cái gì nằm ở bên ngoài chúng ta; là cái mà chúng ta có thể thấy được. Có núi non, cây cỏ và những

quy luật tự nhiên, nhưng chúng không liên quan gì đến bạn cả, vì thế bạn thường cảm thấy rất xa lạ với chúng.

Nhưng thân xác của bạn vận hành theo quy luật tự nhiên; nó là một phần của cấu trúc hành tinh này. Và toàn bộ quá trình vận động tự nhiên là bộ phận của một tổng thể toàn hảo. Trong Đạo Phật, thấy Pháp là thấy được sự vận hành tự nhiên của vạn vật, lúc đó bạn đang mở rộng tâm để tiếp cận với thế giới tự nhiên. Đó chính là những gì Đức Phật khám phá ra khi Ngài đại ngộ: Ngài nhận chân được sự vận hành tự nhiên của vạn vật. Và ngay lúc ấy, tất cả những nhận định sai lầm về cái ngã và nền văn hóa dựa trên vô minh, sợ hãi, và tham ái đã tự nhiên biến mất trong tâm của Ngài.

-ooOoo-

## **Chương 20**

### **HƯỚNG VỀ TƯƠNG LAI**

Đối với chúng ta, quán tưởng về tương lai là một điều quan trọng. Tương lai là cái chưa xảy ra; nó là cái không thể biết được. Nó ẩn chứa những gì có thể xảy ra, cho dù đó là điều tốt

lành hay xấu dữ, vui sướng hay khổ đau. Là Phật tử, chúng ta quán tưởng về tương lai vì chúng ta biết rằng những gì chúng ta làm trong hiện tại là nguyên nhân của những gì sẽ xảy đến với chúng ta trong tương lai. Lời dạy của Đức Phật rất giản dị: chúng ta làm điều tốt sẽ gặt quả tốt, và làm điều xấu sẽ gặt quả xấu. Đây là luật nhân quả hay nghiệp báo. Nếu trong cuộc sống hiện tại chúng ta gây thiệt hại, đối xử tàn tệ với người khác, và ích kỷ, thì trong tương lai chúng ta sẽ chịu quả xấu. Hiểu được quy luật nghiệp báo, chúng ta sẽ thấy rằng có trách nhiệm về cách sống, hành động và lời nói của chúng ta trong hiện tại là quan trọng. Chúng ta biết rằng làm người, điều quan trọng là phải sống đúng theo chánh pháp.

## **TƯƠNG LAI LÀ CÁI KHÔNG THỂ BIẾT ĐƯỢC**

Tương lai -- bạn hiểu tương lai như thế nào?  
Khi nghĩ về tương lai, bạn có cảm tưởng gì?  
Chỉ cần tự hỏi: Bạn muốn điều gì xảy ra trong tương lai? Cái gì làm bạn lo âu, sợ hãi, mong đợi, hay hy vọng? Đây là thái độ của

chúng ta mỗi lần nghĩ về tương lai phải không các bạn? Mong đợi, suy đoán, phỏng chừng, hy vọng, ước ao, lo âu, sợ hãi, chờ đón -- đây là những trạng thái tâm thường sinh khởi khi chúng ta nghĩ về tương lai bởi vì tương lai là cái mà chúng ta không thể biết được. Chúng ta suy đoán rất nhiều về tương lai. Có người đi xem đồng bóng hoặc bói toán để đoán giải về tương lai, và họ sẽ giải thích, "Có thể điều này hay điều nọ sẽ xảy ra."

Nhưng hành thiền không phải là suy đoán. Trong khi hành thiền, chúng ta quán sát các pháp như chúng đang thật sự xảy diễn, và chúng ta nhận ra rằng tương lai là cái không thể biết được. Tương lai là cái gì đó bao la và vô cùng bí ẩn, bất cứ cái gì cũng có thể xảy ra trong tương lai -- từ cái tốt nhất cho đến cái xấu nhất.

Nhưng chúng ta thường rất sợ hãi khi nghĩ về tương lai vì chúng ta biết là trong tương lai, chúng ta sẽ phải chết và xa lìa những gì chúng ta yêu mến. Chúng ta không muốn nghĩ nhiều về tương lai, vì nó nhắc nhở chúng ta đến cái chết và sự biệt ly. Bị dính mắc vào cuộc sống



hiện tại làm chúng ta rất sợ chết. Chúng ta bị dính chặt vào cuộc sống -- vào cái hình hài này, vào những người thân yêu, của cải và tài sản, và vào cái thế giới mà chúng ta đang cảm nhận -- đến nỗi chỉ nghĩ đến lúc phải chia tay với những đối tượng vừa kể trên cũng đủ làm chúng ta ưu sầu và phiền não. Vì thế chúng ta bám víu một cách tuyệt vọng vào cuộc sống, con người, đồ vật và vào cái cảm giác ổn định và an toàn để rồi với thời gian đi qua, chúng ta cũng phải chịu để cho tất cả những cái này tuột khỏi tầm tay và không gì có thể chặn lại được. Vì thế đối với chúng ta, chết là một trong những điều bí ẩn đáng kinh sợ nhất.

Thời buổi này, con người thích suy đoán về những gì xảy ra khi người ta chết. Quan điểm duy vật cho là chết là hết. Người tin ở thuyết tái sinh cho là linh hồn con người sẽ được tái sinh dưới một dạng khác. Một số quan điểm tôn giáo cho là sau khi chết con người sẽ lên thiên đàng hoặc xuống địa ngục. Nhưng một điều bạn phải tự nhận là vì chưa chết nên bạn không thể biết được cái gì sẽ xảy ra. Tương lai là điều không thể biết được, chỉ có trước mắt, chúng ta biết là chúng ta đang sống

trong tâm thân này, đang bị gắn chặt và bận rộn với cuộc sống này. Vì thế ngay bây giờ, chúng ta phải trực diện với sự tồn tại này và cuộc đời này, trong khung cảnh không ngừng thay đổi và sinh diệt của tâm thức.

Thay vì suy đoán về những gì sẽ xảy ra sau khi thân xác này hoại diệt, Đức Phật chỉ cho chúng ta thấy rằng trong giới hạn của tâm thức con người, có một con đường giúp chúng ta đi ra khỏi khổ đau -- đó là sự tỉnh thức và chánh niệm về những gì đang xảy ra trong hiện tại. Đây là con đường giúp chúng ta thoát khỏi sự sinh ngay từ trong tâm thức. Và con đường thoát ly sự sinh này cũng là con đường thoát ly sự chết vì nếu không có sinh thì cũng sẽ không có chết. Đức Phật luôn chỉ cho chúng ta thấy được cách thoát ra khỏi sự tái sinh trong ngay giây phút hiện tại -- ngay cả khi tâm thân vật lý này vẫn sống, vẫn thở, vẫn suy nghĩ, cảm xúc, cảm nhận và thể nghiệm. Với tâm Chánh Niệm và Tỉnh Giác, sẽ không còn sự tái sinh bất nguồn từ vô minh; sẽ chỉ có những luồng vận động, những dòng chảy tự nhiên của tâm thức và một sự ghi nhận đơn thuần và tĩnh lặng, thay vì chỉ có những cuồng lưu và bão

táp của lo sợ và tham ái do vô minh thúc đẩy. Và với tâm Chính Niệm và Tỉnh Giác, sẽ chỉ có tâm thức mở rộng và niềm tin tưởng để tiếp cận với cái tương lai mà chúng ta không thể nào biết được .

Chánh Kiến, hay khả năng thấy được sự vận hành của các Pháp như nó đang thật sự xảy diễn, là con đường hoàn toàn vắng bóng sự sợ hãi bởi vì Pháp là bao la và vô tận. Pháp là vĩnh hằng. Pháp là cái gì thật sự vĩ đại và đầy phép lạ. Bởi vì không thể hiểu được Pháp qua con đường nhận thức và tri thức, nên chúng ta chỉ có thể mở rộng tâm thức để tiếp nhận Pháp, mở rộng tâm thức để tiếp cận với những gì không thể biết được, những gì bí ẩn. Kinh nghiệm này có thể làm chúng ta khiếp sợ. Người đời thường mô tả kinh nghiệm chứng ngộ tâm linh như một cái gì kinh sợ và khủng khiếp. Nó sẽ xô ngã và kéo phăng đi tất cả những gì mà chúng ta đồng hóa, gắn chặt và tùy thuộc vào, tất cả những gì làm chúng ta cảm thấy yên ổn và thoải mái. Bất thành linh, tất cả đều bị lấy mất, giật khỏi tay của bạn, và bạn không còn gì để bám vào cả. Nhưng điều kỳ diệu của sự chứng ngộ tâm linh là khi bạn

có thể chấp nhận được kinh nghiệm đáng sợ và khủng khiếp này, đó cũng chính là lúc mà bạn sẽ tìm thấy được sự bình an thật sự. Lúc đó, bạn có thể thật sự bình an mà hoàn toàn mở rộng tâm, hoàn toàn sẵn sàng chấp nhận bất cứ hiểm nguy nào và tỉnh giấc với những gì mà chúng ta không thể biết được.

Ngoài việc suy đoán về tương lai, chúng ta thường tìm cách tự bảo vệ và chống lại sự không chắc của tương lai. Nhưng càng tự bảo vệ, chúng ta chỉ càng thêm lo âu và sợ hãi. Chúng ta nghĩ rằng tự vệ là biện pháp an toàn. Chúng ta cho rằng để không bị tấn công, chúng ta phải thật hùng mạnh để không ai dám tấn công, nhưng làm như thế bắt buộc chúng ta phải liên tục ở trong tư thế phòng ngự và chống đỡ, phải không các bạn? Và điều này chắc chắn sẽ dẫn đến thất bại. Chúng ta có thể hung hãn và lên gân, nhưng chúng ta không thể gồng mình và lên gân mãi mãi. Một lúc nào đó, chúng ta phải buông xả và thư giãn. Và lúc mà chúng ta thư giãn cũng là lúc mà kẻ thù có thể dễ dàng tấn công. Vì thế, tất cả những biện pháp phòng vệ và chống đỡ không thể giúp

chúng ta đối phó lại cái tương lai mà chúng ta hoàn toàn không biết gì cả.

## **HOÀN TOÀN MỞ RỘNG TÂM VÀ HOÀN TOÀN TIN TƯỞNG**

Một trong những định nghĩa của sự chứng ngộ tâm linh là đó là kinh nghiệm mà trong đó bạn tự mình buông bỏ tất cả và chấp nhận bất cứ cái gì có thể xảy ra, cho dù đó là những gì khủng khiếp nhất; thậm chí lúc đó, bạn cũng không nhờ Thượng Đế giúp; khi bị ai đó tấn công, bạn cũng không kêu gào "Xin hãy cứu tôi"; bạn hoàn toàn đón nhận tất cả hiểm nguy mà không tìm cách đối phó lại và hoàn toàn nhạy cảm với sự vận hành của hành tinh, vũ trụ, và những điều bí ẩn vĩ đại bao quanh chúng ta. Đối với tôi, toàn bộ mục đích của cuộc sống và sự hoàn thiện tối thượng của con người chính là thái độ hoàn toàn mở rộng này và thái độ hoàn toàn chấp nhận bất cứ điều gì xảy ra trên cuộc đời này. Chúng ta sẽ thấy rằng cách duy nhất để đi ra khỏi khổ đau không phải là tìm cách bảo vệ chúng ta khỏi sự không chắc của khổ đau mà là làm cho tâm chúng ta hoàn toàn mở rộng để tiếp nhận khổ đau.

Xã hội thường tìm cách bảo vệ con người khỏi sự khống chế của những gì mà họ không thể biết được. Họ đặt ra chế độ bảo hiểm, phúc lợi về hưu bổng, và đủ loại chế độ an toàn xã hội mà người đời đòi hỏi và mong đợi. Nhưng cuộc sống tâm linh trong đạo Phật như được thể hiện qua hình ảnh vị sa môn là hoàn toàn khác hẳn. Cuộc sống vật chất của vị sa môn hay khát sĩ là hoàn toàn tùy thuộc vào sự bố thí của người khác và vị sa môn không bao giờ tìm cách bảo vệ mình; họ sống hơi khác với người đời thường, bên ngoài những ràng buộc của xã hội, với tâm y vàng và đầu cạo trọc. Lễ lối và cách sống của một vị sa môn là những thể hiện bên ngoài của một quá trình tu tập nội tâm. Để có được nội tâm của vị sa môn hay khát sĩ, bạn phải sẵn sàng tự nguyện tin tưởng vào sự vận hành của Pháp và chân lý tuyệt đối. Càng hành thiền, bạn sẽ càng có cái nhìn trí tuệ về những gì đang thật sự xảy ra, và bạn sẽ càng cảm thấy hạnh phúc, tin tưởng ở giáo Pháp, và tự tin hơn. Càng thực hành giáo pháp, bạn sẽ càng sẵn sàng mở rộng tâm thức hoàn toàn để tiếp cận với những gì bí ẩn, bao la, và đáng khiếp sợ từ bên ngoài -- mà không hề run sợ.

Là con người, chúng ta là những sinh vật nhỏ bé và yếu đuối. So với vũ trụ, chúng ta rất yếu ớt và mềm mại. Thí dụ, làn da của chúng ta rất mềm mỏng và dễ bị thương tích. Nhưng cho dù yếu đuối giữa vũ trụ bao la và đầy bí ẩn này, chúng ta vẫn có thể hoàn toàn tin tưởng. Nhờ hành thiện và từ đó có được cái nhìn trí tuệ, tôi biết là tôi có thể hoàn toàn tin tưởng. Tôi hoàn toàn tin tưởng vào sự bao dung và kỳ diệu của vũ trụ.

Chúng ta không thể thật sự thấy và biết rõ được toàn thể vũ trụ bao la này; chúng ta chỉ có thể mở rộng tâm để tiếp cận và đón nhận nó. Ý thức con người thường chỉ tiếp nhận được thế giới qua cửa ngõ của sáu giác quan; chúng ta khó có thể nhìn xa hơn nữa. Nhưng khi càng buông bỏ những dính mắc vào thế giới này -- nghĩa là càng ít bám vào và đồng hóa mình với nó -- chúng ta sẽ bắt đầu thoáng thấy được sự bất tử. Chúng ta sẽ bắt đầu cảm nhận được cõi bất tử (amaravati), thấy được sự thống nhất xuyên suốt các Pháp, cùng với năng lượng từ bi trùm phủ tất cả trong cái tổng thể kỳ diệu của vũ trụ.

Là những chúng sinh riêng lẻ, rõ ràng là chúng ta có rất nhiều giới hạn, nhưng sự kiện được sinh ra làm người cũng bao hàm ý nghĩa là chúng ta có khả năng hiểu được toàn bộ vũ trụ. Nhưng sự hiểu biết này không đến từ những nhận thức mà là từ sự mở rộng của tâm thức để tiếp cận với vũ trụ. Chúng ta không dựa vào một giáo thuyết nào đó để tìm hiểu về vũ trụ. Khi mở rộng tâm thức, chúng ta sẽ trực tiếp thể nghiệm toàn thể vũ trụ. Đây chính là tinh thần vô úy. Đó là tinh thần sẵn sàng chịu đau đớn, sẵn sàng cảm nhận tất cả, và sẵn sàng chịu đựng nỗi khổ đau, niềm tuyệt vọng, và sự hoang mang bấn loạn của cuộc sống trong cõi dục giới này.

Vì thế tương lai là cái chúng ta không thể biết được. Là những người đi tìm đạo, chúng ta hãy hướng về cái không biết được. Trong khi hành thiền, thay vì cứ bám chặt vào những cái biết được, chúng ta hãy mở rộng tâm và hướng về cái không biết được. Điều mà chúng ta trân trọng và mong đợi là rất đơn giản: đó là sự mở rộng tâm thức, sẵn sàng chấp nhận và chịu đựng cuộc đời như chúng ta đang sống với chính nó -- với tất cả những bước thăng trầm,



may mắn và bất hạnh, niềm hoan lạc và nỗi đau đớn của nó. Chúng ta sẽ không còn kêu gào và cầu mong Thượng Đế bảo vệ, giúp đỡ và ban nhiều phúc lành cho chúng ta. Chúng ta sẽ không còn chỉ mong cầu có thật nhiều sức khoẻ và thụ hưởng những khoái lạc. Chúng ta sẽ chấp nhận bất cứ những gì đến với chúng ta, cái gì cũng được. Đây là cách chúng ta tiếp cận với tương lai, không phải bằng cách phòng ngự và bảo vệ, mà là mở rộng tâm để tiếp nhận nó.

\*

*\* Câu hỏi: Khi một người nào đó bị tai họa, Sự sẽ đề nghị giải quyết như thế nào?*

**Trả lời:** Tôi sẽ đề nghị là họ nên thật sự cố gắng chấp nhận thực tại. Họ có thể ghi nhận thực tế đó, thay vì tìm cách đẩy nó sang một bên, chỉ biết than khóc, hay phản ứng chống lại nó. Họ có thể cố gắng đơn thuần ghi nhận và chấp nhận rằng đây là sự vận hành tự nhiên của các Pháp, và chịu đựng tình cảm ưu sầu và buồn khổ do tai họa mang đến. Rồi họ sẽ có khả năng buông bỏ nó. Buông bỏ ở đây không có nghĩa là tai họa sẽ biến mất như ý họ muốn,

nhưng có nghĩa là họ không tìm cách tranh chấp với nó hay tác động đến nó nữa.

Đời sống là như thế đấy. Là con người, tất cả chúng ta đều trải qua kinh nghiệm mất mát người thương. Đây chỉ là một phần của kiếp người và loài người đã luôn trải qua kinh nghiệm này. Chúng ta phải chứng kiến cha mẹ qua đời. Có thể chúng ta phải chịu cảnh mất con hay bè bạn. Đôi khi chúng ta phải chấp nhận những điều kinh khủng xảy ra trong đời. Nhưng với tâm chánh niệm và tỉnh giác, chúng ta có thể sẵn sàng chấp nhận tất cả những gì xảy ra. Có thể chúng ta sẽ cảm thấy buồn và thương tiếc, nhưng chúng ta có thể chấp nhận cảm giác đau khổ ấy. Khả năng chấp nhận sự khổ đau tự nó cũng đã dung chứa sự bình an và tự tại; và kinh nghiệm đời người luôn mang theo chất liệu khổ đau với nó.

Mỗi buổi sáng ở tu viện, chúng tôi tụng đọc, "Tất cả những gì thương yêu và đem lại hạnh phúc cho con rồi sẽ thay đổi." Bạn có thể cho đọc tụng như thế là kỳ quặc, nhưng đó là quán tưởng về chân lý vô thường của cuộc đời -- những gì chúng ta yêu thương, những gì làm

chúng ta toại nguyện rồi sẽ thay đổi. Chúng ta sẽ đau khổ nếu chúng ta không muốn thay đổi và không chấp nhận bất cứ thay đổi nào. Nhưng nếu tâm chúng ta mở rộng với cuộc đời, chúng ta sẽ thấy là những lúc chúng ta đau khổ cũng là những lúc chúng ta trưởng thành. Những người có cuộc sống quá dễ dãi đôi khi không bao giờ trưởng thành; họ thường hư hỏng và tự mãn. Chỉ khi nào bạn bị bắt buộc phải thật sự nhìn thẳng vào và chấp nhận những nỗi đau, lúc đó bạn mới có thể trở thành người trí tuệ và trưởng thành hơn.

Có người mời tôi nói chuyện với các bệnh nhân AIDS ở vùng San Francisco, bang California. Dĩ nhiên AIDS là một chứng bệnh rất hiểm nghèo và kèm theo nó là tất cả những gì xấu xa và ghê tởm nhất. Một hệ thống miễn nhiễm bị hư hỏng có lẽ là một trong những điều khổ sở nhất xảy ra cho con người. Vì thế những người mắc bệnh AIDS thường xem đây là nỗi đau riêng của họ với tình cảm cay cú và phẫn uất, hay với mặc cảm tội lỗi và hối hận. Bạn có thể xem đây là sự trừng phạt của Thượng đế vì bạn đã không sống một cuộc đời đạo đức. Bạn có thể cảm thấy cuộc đời không tử tế với bạn,

bạn có thể căm thù Thượng Đế vì ngài bắt bạn phải chịu chứng bệnh khủng khiếp này. Bạn có thể giơ cao những cú đấm lên trời rồi cảm thấy thương hại và đổ lỗi cho chính mình. Hay ngược lại, bạn có thể xem kinh nghiệm này là một cơ hội để thức tỉnh về cuộc đời, một cơ hội để thật sự nhìn và hiểu cuộc đời.

Khi bạn biết là bạn sắp chết, đôi khi điều này sẽ làm cho khoảng đời còn lại của bạn tăng giá trị hẳn lên. Nếu bạn biết bạn sẽ chết trong sáu tháng nữa, và nếu bạn có chút trí tuệ nào đó, bạn sẽ không đi lang thang và lãng phí sáu tháng này trong những việc phù phiếm và vô ích. Nếu còn đầy đủ sức khỏe, có thể bạn sẽ nghĩ, "Tôi vẫn còn nhiều thời gian phía trước mà. Tôi không cần phải hành thiện ngay bây giờ đâu, vì khi lớn tuổi hơn, tôi vẫn có thể làm việc này. Bây giờ thì tôi sẽ vui chơi và hưởng thụ trước cái đã." Trong chừng mực nào đó, khi biết là bạn sẽ chết trong sáu tháng nữa có thể là một điều đau đớn, nhưng một mặt khác, nó sẽ thức tỉnh bạn. Đó là điều quan trọng -- sự tỉnh thức và sẵn sàng học hỏi từ cuộc đời -- cho dù bạn đã làm gì hay điều gì đã xảy ra đi nữa. Trong mỗi người chúng ta, lúc nào cũng

có khả năng thức tỉnh này, cho dù chúng ta đã làm gì đi nữa trong cuộc đời này.

Tôi nhìn cuộc sống của chúng ta trong sắc thân này chỉ như là một giai đoạn chuyển tiếp. Chúng ta không thật sự thuộc về thế gian này. Trái đất này không phải là mái nhà thật sự của chúng ta. Chúng ta sẽ không bao giờ hài lòng với thực tại của kiếp người này. Cứ lẩn quẩn và dính mắc trong cõi nhân sinh là việc không đáng làm, nhưng chúng ta cũng không nên xem thường và chối bỏ kiếp sống làm người này. Sống làm người là để thức tỉnh và hiểu. Nếu bạn có thể thức dậy từ giấc mơ của cuộc đời thì bạn không hề phí phạm đời mình. Nếu bạn sống lâu -- như một trăm năm chẳng hạn -- mà cứ chạy theo những tư tưởng mê lầm và ích kỷ, thì một trăm năm đó quả thật là hoang phí. Nhưng nếu bạn thức tỉnh -- ngay cả nếu đời bạn rất là ngắn ngủi -- thì ít ra, bạn đã không hề phí phạm nó.