

**CHA MẸ - CON CÁI
TÌNH THƯƠNG YÊU
LÒNG BIẾT ƠN & ...**

TỦ SÁCH ĐẠO PHẬT NGÀY NAY

Chủ nhiệm:

TT. Thích Nhật Từ

(ĐT: 0908.153.160; email: thichnhattu@gmail.com)

Tủ sách Đạo Phật Ngày Nay do Thầy Thích Nhật Từ chủ biên bao gồm các Nghi thức tụng niệm thuần Việt và trên 200 đầu sách nghiên cứu và ứng dụng về Phật học, thuộc loại sách gối đầu giường cần thiết cho mọi đối tượng độc giả.

Tủ sách Đạo Phật Ngày Nay đã xuất bản trên 100 CD về Đại tạng kinh Việt Nam và nhiều tác phẩm Phật học dưới dạng MP3. Đây là ấn bản đầu tiên trên thế giới về thể tài này. Tủ sách đã xuất bản hàng trăm sách nói Phật giáo, CD và VCD tân nhạc, cải lương và tiếng thơ Phật giáo. Ngoài ra còn có hàng ngàn VCD pháp thoại của Thầy Thích Nhật Từ và các vị pháp sư khác về nhiều chủ đề từ gia đình, xã hội đến đạo đức và tâm linh.

Quý tác giả, dịch giả muốn xuất bản sách nghiên cứu và ứng dụng Phật học, quý Phật tử muốn ấn tống kinh sách Phật giáo, các đại lý cần nhận sách phát hành, xin vui lòng liên hệ:

© NHÀ SÁCH ĐẠO PHẬT NGÀY NAY

Chùa Giác Ngộ, 92 Nguyễn Chí Thanh, P.3, Q.10, TP. Hồ Chí Minh

ĐT: (08) 3839-4121; 2211-0943

www.daophatngaynay.com | www.chuagiacngo.com

TỦ SÁCH ĐẠO PHẬT NGÀY NAY
AJAHN JAYASARO
AJAHN SUMEDHO
CÙNG NHIỀU TÁC GIẢ KHÁC

CHA MẸ - CON CÁI TÌNH THƯƠNG YÊU LÒNG BIẾT ƠN & ...

Tổng hợp & biên dịch
Diệu Liên Lý Thu Linh & Diệu Ngộ Mỹ Thanh

NHÀ XUẤT BẢN

MỤC LỤC

Lời người dịch.....	vii
Cha mẹ & con cái.....	3
Tình thương yêu.....	29
Lòng biết ơn.....	79
Bảo vệ gia đình khỏi bị đổ vỡ.....	107
Hạnh phúc, khổ đau và Niết-bàn.....	131
Hỏi & đáp về: Tình yêu & hôn nhân, Phật pháp dành cho trẻ em & thiếu niên	147
Nói với người xuất gia	165
Không dừng thực hành.....	191

LỜI NGƯỜI DỊCH

Hằng ngày đọc báo, nghe đài hay sử dụng phương tiện truyền thông gì, chúng ta cũng nghe, biết đến những tin tức làm kinh hoàng người bình thường: Mẹ bỏ con ngoài sọt rác; cha đánh con đến chết; tạt acid/đốt cháy người tình/vợ/chồng; giết người không quen biết chỉ vì một cái nhìn, một câu nói... Tất cả khiến chúng ta, những người bình thường không khỏi tự hỏi điều gì đã xảy ra đối với tình thương yêu, lòng tử tế của con người đối với nhau.

Phật giáo là tôn giáo về lòng từ bi, tình thương yêu giữa người thân trong gia đình cũng như bạn bè, người ta cần giao tiếp trong xã hội. Có rất nhiều bài pháp thoại về tình thương yêu, lòng từ bi, đã được nhiều vị thầy/thiền sư nói đến.

Với khả năng hạn hẹp của mình, chúng tôi xin gửi đến các bạn những bài viết về đề tài này của Đại đức Jayasaro, Tỷ kheo Sumedho, Thiền sư Thích Nhất Hạnh.

Đặc biệt hai bài cuối trong quyển sách mỏng này là hai bài pháp thoại của Ngài Ajahn Chah mà Tỷ kheo Thanissaro vừa chuyển ngữ từ tiếng Thái sang tiếng Anh. Hai bài pháp này tuy nói với các vị xuất gia, nhưng hẳn cũng có nhiều bài học chúng ta có thể được lợi ích từ đó.

Với tâm nguyện có thể chia sẻ với các bạn những gì chúng tôi thấy hữu ích cho mình, chúng tôi đã không nệ sự hiểu biết có giới hạn của mình để chuyển ngữ các bài pháp này. Rất mong nhận được sự chỉ dẫn của các bậc tôn túc, quý độc giả về những sai sót để bản dịch có thể hoàn chỉnh hơn.

Xin cảm ơn thân bằng quyến thuộc, quý đạo hữu luôn ủng hộ việc ấn tống các bản dịch của chúng tôi. Mong rằng Pháp thí này sẽ mang đến cho tất cả sự bình an, hạnh phúc dài lâu. Mong rằng chúng con luôn được sống trong ánh sáng trí tuệ của đức Phật.

Diệu Liên Lý Thu Linh

DAUGHTERS & SONS

Tác giả: **Ajahn Jayasaro**

FOR FREE DISTRIBUTION

All rights reserved. Any reproduction, in whole or part, in any form for sale is prohibited. Copies of this book or permission to reprint for free distribution, may be obtained upon notification from:

Panyaprateep Foundation or Thawsi School

1023/47 Soi Pridi Banomyong 41, Sukhumvit 71,

Bangkok, 10110 THAILAND

Tel. +66-2713-3674

Website : www.thawsischool.com, www.panyaprateep.org

This new English edition

First Printing January 2011 5,000 copies

Translated from Neesaksit (Sacred Debt) by Hadaya

Cover Design: Tul Hongwiwat

Illustration: Gibb Susangkarakan

Design: Parinya Pathawintranont

Produced by: Panyaprateep Foundation

Publisher: Q Print Management Co., Ltd.

Tel. +66-2800-2292, Fax. +66-2800-3649

CHA MẸ & CON CÁI

Ajahn Jayasaro

Tỳ kheo Jayasaro (thế danh: Shaun Chiverton) sinh năm 1958, tại Anh Quốc. Năm 1978, ông tham dự khóa thiền tích cực với Sư Sumedho, trải qua một mùa an cư tại đó (Thiền Viện Amaravati, Anh quốc).

Năm 1979: Thọ giới sa di tại thiền viện Nong Pah Pong, bang Ubon Rajathani, Thái Lan.

Năm 1980: Thọ giới tỳ kheo tại Nong Pah Pong với vị Thiền sư trưởng lão nổi tiếng, ngài Ajahn Chah, là sư tế độ.

Từ năm 1997-2001: Trụ trì chùa Pah Nanachat (Lâm Tự Viện Quốc Tế), bang Ubon Rajathani, Thái Lan.

Nhiều năm trước khi xuất gia, tôi đã tin rằng kinh nghiệm mang đến trí tuệ. Vì thế tôi rời bỏ quê hương Anh quốc để đi Ấn Độ, lang thang đó đây để thu thập kinh nghiệm sống ở châu Âu và châu Á. Cuộc hành trình càng khó khăn, tôi càng thích thú vì tôi cảm thấy những gian nan đó giúp tôi hiểu về bản thân hơn và chúng sẽ đem lại lợi ích cho cuộc đời tôi.

Nhưng cuộc hành trình đến Ấn Độ khiến tôi khá thất vọng. Nó chẳng có nhiều thử thách như tôi mong đợi, nên trên đường quay trở về, tôi quyết định đi từ Pakistan về Anh quốc trong khi túi không có đồng xu. Tôi muốn thử xem tôi có thể đi xe nhờ suốt chặng đường về đó không, và tôi cũng muốn thử xem cảm giác sẽ thế nào khi không sở hữu gì cả.

Thật là một cuộc mạo hiểm, có nhiều chuyện tôi sẽ không bao giờ quên. Tôi muốn kể cho bạn nghe một trong những chuyện đó. Lúc tôi đến được Tehran – thủ đô của Iran – tôi hoàn toàn kiệt quệ. Tôi ốm như cây sậy, quần áo thì bẩn thỉu, nhàu nát, chắc tôi trông ghê tởm lắm. Chính tôi cũng bị sốc khi soi mình qua tấm gương ở một nhà vệ sinh công cộng. Còn tâm tôi thì càng ngày càng giống quỷ đói, nó luôn lo lắng về cái ăn: “*Liệu hôm nay ta có được gì để ăn hay không?*”. Bụng tôi được no hay bị đói tùy vào lòng tử tế của đồng loại. Tôi phải dựa vào parami (Ba-la-mật) của mình vì không có gì khác để dựa vào.

Cuối cùng cũng có một người Iran cảm thấy thương hại tôi, đồng thời anh ta cũng coi đây là cơ hội để thực tập tiếng Anh. Anh ta đãi tôi uống trà và cho tôi một ít tiền. Ban đêm, tôi ngủ ngoài đường, giấu mình trong những con hẻm nhỏ, vắng vẻ. Tôi sợ cảnh sát sẽ đánh đuổi nếu họ bắt gặp tôi. Buổi sáng, tôi đến một quán súp mà tôi nhớ là họ cho ăn bánh mì miễn phí. Khi đi dọc theo đường phố, cố gắng không liếc

nhìn vào các quán ăn hấp dẫn và không nghĩ theo những mùi đồ ăn ngào ngạt trong không khí, tôi phát hiện một phụ nữ đang tiến bước về phía tôi. Bà có vẻ kinh hoàng khi nhìn thấy tôi. Bà dừng bước lại, trở mắt nhìn tôi một lúc, rồi bước đến chắn phía trước với vẻ mặt cau có. Bà ra dấu bảo tôi đi theo bà, với kinh nghiệm của kẻ xin ăn, tôi làm theo ngay. Đi bộ khoảng mười phút, chúng tôi đến một khu chung cư, rồi lên thang máy đến tầng thứ tư. Tôi đoán là lên phòng bà, nhưng bà vẫn chưa nói tiếng nào. Không có nụ cười thân thiện nào, chỉ có vẻ mặt đầy sát khí.

Khi mở cửa ra, tôi thấy đúng là phòng bà. Bà dẫn tôi vào nhà bếp, chỉ vào một chiếc ghế, ra hiệu cho tôi ngồi xuống. Sau đó bà mang ra cho tôi đủ loại thực phẩm. Tôi tưởng chừng mình đang ở thiên đường. Tôi bỗng nhận ra rằng món ngon nhất trên đời là món bạn được ăn khi thực sự đói khát, bao tử réo gọi từng hồi. Người phụ nữ gọi con trai ra, nói gì đó với cậu mà tôi không hiểu, nhưng tôi thấy cậu khoảng tuổi tôi. Sau một lúc, cậu con trai trở lại với một bộ quần áo. Khi thấy tôi đã ăn xong, người phụ nữ chỉ về hướng nhà tắm, ra hiệu cho tôi đi tắm và thay bộ đồ mới. (Tôi đoán có lẽ bà định đốt bộ đồ cũ của tôi). Bà không nói gì, chẳng hề cười, chỉ ra dấu cho tôi hiểu bà. Trong lúc tắm, tôi nghĩ có lẽ người phụ nữ nhìn tôi mà chạnh nghĩ đến con bà: *“Sẽ ra sao nếu con ta đi đến một xứ sở xa lạ và bị khốn khổ như thế?”*, *“Nếu như con ta cũng lâm vào hoàn cảnh đáng thương như thế, thì sẽ như thế nào?”*. Tôi nghĩ là bà đã giúp đỡ tôi với tình thương của một người mẹ. Tôi quyết định tặng cho bà danh hiệu ‘Người mẹ Ba-tư đáng kính’ và tự mỉm cười một mình trong buồng tắm. Khi tôi đã xong xuôi mọi thứ, người phụ nữ dẫn tôi về chỗ cũ, và bỏ tôi ở đó. Rồi bà hòa vào dòng người đang trên đường đến chỗ làm. Tôi đứng đó nhìn bà lần

vào đám đông, và tận đáy lòng tôi biết rằng mình sẽ suốt đời không bao giờ quên ơn bà. Tôi rất cảm động, mắt tôi đầm lệ. Bà đã cho tôi quá nhiều dù chúng tôi là hai người hoàn toàn xa lạ. Lúc đó tôi ốm như một xác chết khô, quần áo thì bẩn thỉu, hôi hám, tóc tai dài thướt, bù xù. Nhưng người phụ nữ ấy không hề quan tâm, bà còn dẫn tôi về nhà và chăm sóc cho tôi như thể tôi là con bà, mà không hề mong đợi bất cứ sự đền đáp nào – dầu chỉ là một lời cảm ơn. Đã hơn hai mươi năm qua, giờ tôi muốn nói cho mọi người biết về vị Bồ tát có nét mặt quạu quọ này, để mọi người biết rằng dầu trong các thành phố lớn, cũng có những người tốt, và người tốt có thể còn nhiều hơn chúng ta nghĩ.

Người phụ nữ đó không phải là người tốt bụng duy nhất mà tôi đã được gặp. Tôi đã nhận được sự tử tế và giúp đỡ của nhiều người ở những quốc gia mà tôi đã đặt chân tới trên bước đường tìm kiếm kinh nghiệm sống, dầu tôi không hỏi xin họ bất cứ điều gì. Điều đó khiến tôi quyết tâm là trong tương lai nếu tôi ở vào hoàn cảnh có thể giúp đỡ người khác giống như thế, tôi sẽ làm. Tôi muốn giúp đỡ để duy trì lòng tử tế của con người trên thế giới. Xã hội đôi khi có vẻ như là một nơi không có tình người, quá lạnh lùng, nhẫn tâm, nhưng tôi nghĩ là mỗi người chúng ta ít nhất có thể cố gắng làm một ốc đảo nhỏ trên sa mạc.

Tôi đã không về được tận Anh quốc. Tôi đánh mất hộ chiếu gần biên giới Thổ Nhĩ Kỳ, nên phải quay về Tehran. Ở đó tôi làm quen được với một số người và kiếm được công việc dạy tiếng Anh. Sau vài tháng, với ít tiền dính túi, tôi quay trở về Ấn Độ. Ngày sinh nhật mười chín tuổi tôi trải qua bên bờ hồ với một đạo sĩ Ấn Độ. Ông là một vị thầy tâm linh với cách tu hành tương tự như của Phật giáo và ông đã dạy tôi rất nhiều điều. Khi sống cạnh ông, tôi có rất nhiều thì

giờ để quán chiếu về cuộc đời mình. Những buổi chiều tôi thích leo lên ngọn núi gần đó, ngồi dưới một cây cổ thụ, tận hưởng làn gió mát. Nhìn xuống dòng suối bên dưới và bãi sa mạc trải dài đến tận chân trời giúp tôi suy nghĩ thấu đáo. Một ngày kia tâm tôi tràn đầy các câu hỏi. Tại sao tôi luôn xúc động mỗi khi nhớ đến sự tử tế của những người đã giúp đỡ tôi trong suốt cuộc hành trình của mình, những người đã cho tôi ăn hay ngủ một hay hai đêm - nhưng tôi chưa bao giờ cảm thấy như thế đối với sự tử tế của cha mẹ tôi. Họ đã chăm sóc cho tôi suốt mười tám năm, cho tôi ăn từng ngày – ba hay bốn lần một ngày - vậy mà họ vẫn lo rằng thức ăn không đủ ngon cho tôi. Họ đã cho tôi quần áo, chỗ trú ngụ. Khi tôi ầm ầm sổ mũi, họ đem tôi đi bác sĩ, còn khi tôi bệnh nặng dường như họ còn khổ hơn tôi. Vậy tại sao tôi chẳng bao giờ xúc động với những việc như thế? Bỗng nhiên tôi cảm thấy mình bất công một cách đáng xấu hổ. Tôi nhận ra rằng tôi đã coi thường sự hy sinh của cha mẹ biết bao nhiêu. Lúc đó, dường như có một bờ đê vừa vụt vỡ tung. Nhiều tấm gương về lòng biết ơn (*boon khoon*) của cha mẹ tôi, lòng độ lượng, tử tế của họ tràn đầy tâm trí tôi, quá ấn tượng, quá bao la. Đó là khởi đầu cho lòng biết ơn của tôi đối với cha mẹ.

Tôi tiếp tục quán tưởng đến việc mẹ tôi hẳn đã phải chịu bao khó nhọc khi mang thai tôi. Lúc đầu chắc bà đã bị hành buồn nôn mỗi sáng, thời gian sau thì đi đứng trở nên khó khăn. Mọi chuyển động đều đau đớn và không thuận lợi. Nhưng mẹ tôi đã chấp nhận cái khổ này vì bà tin rằng có điều gì đó rất đáng công, và điều gì đó chính là tôi.

Khi còn nhỏ, việc gì tôi cũng phải nhờ đến cha mẹ, vậy mà không hiểu sao tôi coi chuyện đó là bình thường – phải đâu bổn phận của họ là phải cung cấp, curu mang, còn tôi chỉ có quyền nhận? Sau cùng, tôi nhận thức được rằng tôi có

duyên được tu tập theo Phật giáo để phát triển một nơi nương tựa thực sự ở bên trong, là nhờ cha mẹ đã tạo cho tôi một chỗ nương tựa bền vững, đáng tin cậy ở bên ngoài khi tôi còn trẻ. Họ đã thiết lập cho tôi một nền tảng vững chắc để tôi có thể toàn tâm toàn trí tu tập, chiến đấu với uế nhiễm.

Năm 20 tuổi, tôi đến Thái Lan để thọ giới xuất gia. Cha mẹ tôi không phản đối vì họ muốn cho con trai có thể sống theo ý nó muốn và được hạnh phúc. Cha mẹ tôi đã chọn điều đó thay cho những kỳ vọng họ đã đặt vào tôi. Năm ngoài, mẹ tôi đã thú nhận rằng ngày tôi ra đi là ngày buồn nhất trong đời của mẹ. Nghe vậy tôi rất xúc động. Điều gây ấn tượng ở tôi là mẹ đã rất chịu đựng và che giấu nỗi khổ đau này suốt hai mươi năm vì mẹ không muốn tôi phải bức rức vì chuyện này.

Sau khi đã trở thành tu sĩ, đôi khi tôi không thể không tự trách mình. Khi còn sống bên cạnh mẹ cha, mỗi ngày tôi đều có cơ hội để làm điều gì đó, hầu đáp lại chút tình thương mà họ đã dành cho tôi, nhưng tôi hầu như chẳng làm gì cả. Giờ tôi ước muốn bày tỏ lòng biết ơn bằng trăm ngàn cách thì lại không thể vì tôi đã là tu sĩ và sống cách xa họ hàng ngàn dặm. Thật tệ hại. Tôi chỉ còn có thể làm những gì mà các vị tu sĩ vẫn làm hơn hai ngàn năm nay, là rải tâm từ đến cho họ mỗi ngày.

Ở Thái Lan chúng tôi thường nghĩ tưởng đến ‘boon khoon’ (công ơn) cha mẹ. Boon khoon là niềm tin rằng mỗi khi ta nhận được sự giúp đỡ, lòng từ tế của ai đó – nhất là khi được ban tặng - là chúng ta đã mang một cái ơn. Thiện nhân là người biết trọng ơn nghĩa, và ơn nghĩa sâu dày nhất trong tất cả mọi ơn nghĩa là ơn nghĩa đối với cha mẹ. Đức Phật đã dạy chúng ta phát triển lòng biết ơn sâu sắc đến với cha mẹ, và ý hướng đáp trả ơn cha mẹ bằng những phương cách tốt nhất mà chúng ta có thể thực hiện.

Lúc nhỏ, tôi đã không được dạy dỗ về các giá trị này. Dĩ nhiên, trong nền văn hóa phương Tây cũng có tình thương yêu, gắn bó giữa cha mẹ và con cái, nhưng nói chung sự quan tâm, lòng biết ơn lẫn nhau thường ít được coi trọng. Trong khi các giá trị khác như là sự tự do cá nhân, tính tự lập thì lại được chú trọng hơn. Tình cảm thâm sâu, gắn bó giữa cha mẹ và con cái có thể cũng được nhiều người cảm nhận, nhưng nó không được truyền thông rộng rãi như một đạo lý chung trong xã hội như trong văn hóa Phật giáo, thí dụ như ở Thái Lan.

Việc chúng ta phải coi trọng công ơn cha mẹ có thể được tìm thấy trong giáo lý của Đức Phật về Chánh kiến trong đời sống thế tục, nền tảng giúp ta hiểu điều này điều nọ trong cuộc sống. Trong kinh điển Pali, Đức Phật dạy rằng ta phải tin rằng cha ta là thật, mẹ ta là thật. Có thể bạn sẽ ngỡ ngàng khi đọc điều này phải không? Tại sao Đức Phật phải dạy chúng ta một điều quá hiển nhiên? Có ai không biết rằng mình được sinh ra trong cõi đời này là vì cha mẹ mình thực sự có?

Chúng ta cần phải hiểu rằng những lời dạy đó chỉ là ẩn dụ thôi. Điều Đức Phật muốn dạy là chúng ta cần phải biết rằng có một ý nghĩa đặc biệt trong quan hệ giữa cha mẹ và con cái, một ý nghĩa mà ta phải chấp nhận và tôn trọng. Mỗi liên hệ giữa cha mẹ và con cái thật sâu sắc và huyền bí. Đức Phật dạy rằng không có nghiệp báo nào nặng hơn hành động giết cha hay mẹ. Trong từ ngữ Pali đó là *anantariya kamma*—nghiệp này nặng nề đến nỗi người gây nghiệp không thể nào tránh khỏi những hậu quả gớm ghê, dầu người đó có thật tâm hối hận đến mức độ nào. Như thế khi Angulimala có thể trở thành một vị A-la-hán dầu đã giết 999 người, thì điều đó sẽ không thể xảy ra nếu ông giết chỉ một người, mà người đó là cha hay mẹ ông.

Đức Phật không dạy về mối liên hệ thâm sâu này như là

một phương tiện thiện xảo để quảng bá các giá trị trong đời sống gia đình. Nhưng đó là một chân lý vượt thời gian mà Ngài đã khám phá ra và sau đó truyền dạy lại vì lợi ích của chúng sanh. Giáo lý quan trọng đó dạy rằng mối liên hệ giữa cha mẹ và con cái rất sâu dày và có thể đã diễn ra qua nhiều kiếp sống. Do đó, chúng ta phải chấp nhận, tôn trọng, và gìn giữ mối liên hệ đó.

Tóm lại, có thể nói rằng chúng ta được sinh ra trong kiếp này là để tiếp tục ‘công việc còn dang dở’ đối với mẹ cha. Có khi công việc còn dang dở này được thể hiện ra một cách không tốt đẹp, như khi đứa bé bị cha mẹ bỏ rơi, hay bị cha mẹ bạo hành thân xác hay tâm hồn. Có những hoàn cảnh như thế, và dường như ngày càng nhiều hơn. Nhưng những điều tệ hại mà cha mẹ có thể mang đến cho con cái như thế cũng không xóa bỏ được mối liên hệ thâm sâu này. Kiếp sống này chỉ như là một cảnh trong một trường kịch, chúng ta không biết điều gì đã xảy ra trong những kiếp quá khứ. Sống trong một xã hội nhân ái, dĩ nhiên chúng ta phải làm mọi cách để bảo vệ trẻ em khỏi bị xâm phạm. Chúng ta phải tỏ rõ việc không thể chấp nhận những điều đó, và phải đối xử với các bậc cha mẹ phạm tội này đúng theo quy luật xã hội hiện hành. Nhưng đồng thời chúng ta cũng phải bảo vệ tâm khỏi sự sân hận và thất vọng bằng cách tự nhắc nhở rằng chúng ta chỉ thấy một phần cảnh ngấn của một thiên trường kịch phức tạp, mà nhiều thứ đều xa tầm mắt nhìn của ta. Quán chiếu dựa trên chân lý này giúp nạn nhân của những việc bạo hành, xâm phạm có thể tìm được phương cách để tha thứ cho những người có liên quan.

May thay, có rất ít các cha mẹ hoàn toàn nhẫn tâm với con cái. Theo các kinh điển, phần đông cha mẹ đều như các đấng Phạm Thiên đối với con cái, với tình thương yêu không

lay chuyển, với tâm từ bi và niềm hoan hỷ. Trong một số kinh, Đức Phật đã dạy chúng ta làm thế nào để đáp trả tấm lòng trời biển của cha mẹ. Một trong những bài kinh nổi tiếng nhất là bài *Sáu Phương Hướng* (*The Six Directions*), mà Đức Phật đã thuyết để dạy thanh niên Sigalaka. Một đoạn kinh đó nói:

Này thanh niên Sigalaka (Thi Ca La Việt), người con phải xem cha mẹ là ở về hướng Đông (tự nhủ lòng), có năm việc phải làm:

- *Đã được cha mẹ chăm sóc, tôi phải chăm sóc lại họ.*
- *Tôi sẽ giúp đỡ cha mẹ trong công việc của họ.*
- *Tôi sẽ gìn giữ danh dự và truyền thống gia đình.*
- *Tôi phải cố gắng để xứng đáng với gia tộc.*
- *Tôi sẽ dâng cúng phẩm vật, hồi hướng công đức cho cha mẹ sau khi họ qua đời.⁽¹⁾*

Giáo lý trong kinh này phản ánh cấu trúc lý tưởng trong một xã hội Phật giáo. Kinh nhấn mạnh vào trách nhiệm của mọi người đối với nhau, vào bổn phận hơn là quyền lợi. Thật ấm lòng khi biết ngày nay vẫn có nhiều người ở Thái Lan cố gắng tu tập theo những lời dạy trên. Nhưng có một bản kinh khác mà tôi muốn nhắc đến ở đây, dầu nó ít được biết đến và ít được thực hành theo hơn. Trong bản kinh đó đức Phật dạy rằng dầu cho con cái có công cha mẹ trên hai vai, trong khoảng trăm năm, chu cấp cho họ cao lương mỹ vị mà họ ưa thích, tắm rửa họ, để họ bài tiết trên vai mình, hay dâng cho họ tài sản lớn, đem lại cho họ những vị trí cao sang, quyền lực – dầu con cái đã làm tất cả những điều

1. *Trường Bộ Kinh* III.189-192.

đó cho cha mẹ, cũng không thể trả đủ công ơn mà cha mẹ đã làm cho con cái.

Tuy nhiên, nếu cha mẹ không có hoặc ít có lòng tin vào Phật pháp, thì người con có thể khơi dậy lòng tin đó nơi cha mẹ, hoặc nếu cha mẹ không biết tuân giữ giới hoặc trì giới không nghiêm mật mà người con có thể giúp cha mẹ chuyển đổi, sống đạo đức: Thí dụ người con có thể giúp cha mẹ keo kiệt tìm được niềm vui trong việc bố thí, giúp đỡ người khác hay giúp cha mẹ phát triển trí tuệ để chiến thắng tâm uế nhiều, chấm dứt khổ đau, thì người con đó đã hoàn thành được những nhiệm vụ được coi là thực sự trả được công ơn mà người đó đã mang đối với cha mẹ.

Có rất nhiều điều cần bàn đến trong bài kinh này. Trước hết, tôi nghĩ là Đức Phật đã chỉ dẫn dụ. Vì hãy thử hình dung làm sao bạn có thể chăm sóc cha mẹ khi họ ngồi trên vai bạn. Hơn nữa bạn sẽ không thể chịu nổi sức nặng của họ trên vai trong năm phút, nói gì đến một trăm năm. Nhiều bà mẹ (như là mẹ tôi chẳng hạn) chắc chắn sẽ không muốn trèo lên đó vì họ sợ té gãy tay, gãy chân. Đức Phật đã sử dụng những hình ảnh đó để ta thấy rằng, dầu ta có thể làm được những chuyện không thể tưởng tượng như thế thì vẫn chưa đủ trả ơn cha mẹ, nói gì đến những điều ta đang làm cho họ hiện nay. Ngài muốn cho chúng ta thấy rằng ơn cha mẹ thật vô cùng to tát, cho nên dầu ta có chăm lo cho cha mẹ bao nhiêu bằng những cung cách bình thường thì cũng vẫn không đủ, vẫn giống như chúng ta chỉ trả phần lãi của món nợ. Khi chúng ta mắc nợ, chủ nợ không quan tâm chúng ta đã trả được bao nhiêu nợ trong quá khứ, nhưng là chúng ta còn phải trả họ bao nhiêu trong tương lai. Tương tự, khi nghĩ đến công ơn cha mẹ, thay vì nhớ đến bao nhiêu điều chúng ta đã làm cho họ trong quá khứ, hãy nghĩ đến những gì ta còn chưa làm cho họ, những

gì ta còn nợ họ. Món nợ ta mang từ cha mẹ không phải là thứ nợ bình thường, mà là một bồn phận thiêng liêng.

Đức Phật dạy chúng ta rằng ngoài những điều ta cần làm cho cha mẹ như đã ghi trong kinh *Sáu Hướng* (*The Six Directions*), người Phật tử còn cần phải sách tấn cha mẹ làm điều thiện. Người con cần phải cố gắng để làm một ‘bạn lành’ (*kalyanamitta*) đối với cha mẹ.

Do đó, chúng ta có thể thấy rất rõ ràng ở đây là, một xã hội Phật giáo là nơi mọi người cố gắng để trở thành bạn tốt của nhau. Cha mẹ cần cố gắng làm bạn tốt đối với con cái, và con cái cũng phải cố gắng làm bạn lành đối với cha mẹ mình.

Anh chị lớn cần cố gắng làm bạn tốt với các em của mình, và ngược lại các em cũng cần làm thế với anh chị mình. Người chồng cần cố gắng làm thiện hữu tri thức đối với vợ, và vợ cũng phải là bạn lành của chồng mình. Chúng ta cần giúp đỡ nhau trong việc làm giảm bớt đi những tình cảm tiêu cực trong lòng và cùng nhau tạo ra một đời sống, một xã hội dựa trên từ, bi và trí tuệ.

Trong bài kinh trên, đức Phật kê ra bốn đức hạnh. Giờ tôi xin lặp lại và khai triển thêm về ý nghĩa của chúng.

Saddha (*Tín tâm*): Là niềm tin rằng đức Phật là một chúng sanh hoàn toàn giác ngộ, rằng giáo lý của Ngài là chân lý, và chúng sẽ đem lại giải thoát cho những ai thực hành chúng nghiêm mật. Đó là niềm tin rằng có những người hành theo lời Phật dạy một cách đầy đủ và nhờ đó được giải thoát. Đó là niềm tin rằng trong tất cả chúng sanh ở cõi Ta-bà này, những chúng sanh cao thượng đã được giải thoát này là đáng được coi trọng nhất. Đó là niềm tin rằng với tư cách là một chúng sanh, chúng ta có quyền đối với nghiệp của chính mình: Sự việc có tốt hay xấu, chúng ta trải nghiệm khổ đau hay hạnh

phúc, đều tùy thuộc vào chúng ta. Cuộc sống của chúng ta không tùy thuộc vào thần linh, ma quỷ, chư thiên, Thượng đế hay quyền lực thần bí nào, mà tùy thuộc vào chính thân, khẩu và ý của chúng ta – cả trong quá khứ và quan trọng nhất, là trong hiện tại. *Saddha* chính yếu có nghĩa là niềm tin vào khả năng giác ngộ của chúng ta, và tin tưởng rằng việc quan trọng nhất trong cuộc đời của một chúng sanh là giải thoát khỏi khổ đau và gốc khổ đau.

Sila (*đạo hạnh hay giới luật*): Là nét đẹp, sự thánh thiện trong hành vi. Nó là khả năng kiềm chế lời nói hay hành động gây hại cho mình hay cho người. *Sila* là sự giải thoát khỏi nghiệp xấu gây ra qua thân hay khẩu. *Sila* càng thêm vững bền khi chúng được bảo vệ bởi cảm giác xấu hổ đầy ý thức đối với những hành động bất thiện (*hiri*), và sự sợ hãi đầy ý thức về các nghiệp quả của những hành động như thế (*ottappa*). *Sila* tạo ra các chuẩn mực đạo đức cần thiết cho những ai quyết tiến xa trong Phật pháp.

Caga (*Xả, rộng lượng*): Muốn nói đến sự xả ly khỏi vật chất, hoan hỷ trong sự xả bỏ, từ bi, và giúp đỡ người khác. Người có tâm xả bỏ thường tử tế, quan tâm đến người, chứ không keo kiệt hay tự mãn.

Panna (*trí tuệ*): Là cái biết phân biệt được khổ đau và những uế nhiễm tạo ra khổ đau. Con người luôn phải đối mặt với khổ đau, dầu không ai muốn có chút đau khổ nào. Chúng ta khổ vì chúng ta không biết khổ phát khởi như thế nào và làm sao để dừng nó lại. Tại sao chúng ta không biết? Bởi vì chúng ta không hiểu bản thân mà chúng ta cũng không cố gắng để hiểu hết sức mình. Khi nào chúng ta còn không hiểu bản thân thì chúng ta sẽ luôn là nạn nhân của cảm xúc. Điều đó giống như bạn ở trong căn phòng tối với một con rắn độc. Liệu ta có thể đi qua lại trong một căn phòng như thế mà không bị rắn cắn? Chỉ

việc tránh đụng chạm bàn ghế đã là khó.

Ở giai đoạn bắt đầu, trí tuệ dựa trên tưởng. Nhờ sự vận hành của ký ức mà ta có thể tàng trữ những điều mình đã được nghe, được đọc về Phật pháp. Chúng ta điều kiện hóa cảm xúc của mình – cả tốt lẫn xấu - bằng tưởng và ý nghĩ. Những ai từng lắng nghe Pháp và nhớ đến chúng, có thể quán tưởng về Pháp cho đến khi thông đạt, rồi sau đó họ có thể thiết lập con đường của sự suy nghĩ chín chắn. Đã được huấn tập bằng cách đó, khi tâm rơi vào một trạng thái bất thiện, nó không hoàn toàn trở nên hoảng loạn, nó không rơi vào hố sâu, nó có thể nhanh chóng tự điều chỉnh lại. Một người chưa hề biết đến Phật pháp, khi bị đối xử bất công, thì người đó thường trở nên giận dữ, thất vọng. Nhưng với người đã biết Pháp, người đó có thể suy nghĩ rằng ngay chính Đức Phật còn bị lăng nhục, làm hại, thì làm sao ta có thể tránh khỏi điều đó? Quán tưởng được như thế sẽ giúp ta có thể chấp nhận hoàn cảnh. Bằng phương cách hồi tưởng lại những suy nghĩ khôn ngoan, chúng ta có thể bắt đầu buông bỏ các tình cảm tiêu cực, bắt đầu tách xa sự sa đà vào rượu và chất gây nghiện. Giai đoạn có trí tuệ phân biệt giữa tốt và xấu, giữa cái có ích và cái có hại. Nó giúp chúng ta có một cái nhìn thực tế, bình tĩnh về cuộc đời và thế giới. Nhưng nó cũng không phải là chốn nương trú an toàn, nhất là khi ta phát khởi các cảm xúc mãnh liệt. Ở một mức độ cao hơn của *panna* là trí tuệ mang đến kiến thức và sự hiểu biết trong tâm của những ai giữ được giới luật thanh tịnh và định kiên cố (*samadhi*). Ở giai đoạn này, trí tuệ không còn là suy nghĩ. Nó nhanh hơn suy nghĩ nhiều, nó giống như một chiếc siêu phản lực, bay nhanh hơn cả âm thanh. Trí tuệ là thấy được sự vật rõ ràng như chúng thực sự là, đến nỗi chúng ta không còn muốn bám víu vào chúng như là tôi hay cái của tôi. Đó là trí tuệ cuối cùng có thể khám phá được sự thật là tất cả mọi

thứ, kể cả tư tưởng, tình cảm của ta, đều thuộc về thiên nhiên, không có ai là chủ thể. Đó là trí tuệ nhận thức ra rằng cuộc đời của chúng ta không phải là một thành lũy trên đất hoang hóa, mà là một dòng sông chảy êm ả qua khu vườn đời. Khi chúng ta phát triển trí tuệ để nhìn ra được điều ấy, chúng ta có thể buông xả. Đức Phật dạy rằng việc khơi dậy lòng tin, hành vi đạo đức, tâm xả và trí tuệ trong lòng cha mẹ là cách phục vụ cha mẹ tốt nhất, nhưng Ngài cũng không bỏ qua những cách phục vụ, chăm sóc cơ bản hơn. Phật dạy rằng người con tốt phải biết chăm sóc cha mẹ. Việc chăm sóc này có thể bắt đầu bằng vật chất, nhưng đó không phải là tất cả. Tặng quà cáp hay tạo cho cha mẹ sự thoải mái là biểu hiện của tình thương yêu, nhưng đó không phải là bằng chứng của tình thương yêu, và ta không thể dùng chúng để thay thế cho tình thương yêu thực sự.

Cách hành xử của con cái đối với cha mẹ thay đổi theo từng gia đình, vì điều đó tùy thuộc vào nhiều yếu tố; thí dụ như số con cái trong gia đình, độ tuổi của con cái; con cái còn sống trong gia đình hay đã ra riêng, ở gần hay ở xa cha mẹ, v.v...

Khi cha mẹ già yếu, người con có hiếu phải chăm sóc họ. Nếu thực sự điều này không khả thi (chứ không phải là viện lý do), thì họ phải thăm viếng cha mẹ thường xuyên, hay chí ít cũng phải gọi điện thoại hay viết thư thăm hỏi cha mẹ đều đặn, cũng như thông tin cho cha mẹ biết cuộc sống của mình thế nào. Biết rằng con cái vẫn tưởng nhớ, quan tâm đến mình là liều thuốc có thể mang đến cho cha mẹ tâm bình an, liều thuốc này còn hiệu lực hơn cả các loại thuốc do bác sĩ kê toa. Chúng ta phải giúp đỡ cha mẹ trong tất cả khả năng của mình. Khi cha mẹ đau yếu, nếu ta có thể giúp tiên chữa bệnh thì quá tốt, nhưng nếu ta nghèo, không thể làm điều đó

thì hãy mang đến cho cha mẹ những gì ta có – thí dụ như thời gian. Hãy ngồi bên họ, đọc cho họ nghe hay chăm sóc họ theo cách tốt nhất mà chúng ta có thể làm (thí dụ tắm rửa, làm vệ sinh, đút ăn hay bóp tay bóp chân cho họ) – những việc làm này đối với cha mẹ đôi khi còn giá trị hơn tiền bạc hay bất cứ món quà vật chất nào mà ta dành tặng cho họ.

Bài kinh mà tôi dẫn ở trên cho ta thấy rằng yếu tố lớn nhất để tạo ra hạnh phúc hay khổ đau trong cuộc đời chúng ta là tư tưởng và cảm xúc hay nói cách khác chính là tâm chúng ta. Vì lý do đó đức Phật dạy rằng những ai có thể giúp cha mẹ mình phát triển các đức tính thiện lành và trải nghiệm được các trạng thái tâm hỷ lạc thì người đó được vô vàn công đức. Đó là cách trả ơn khiến cha mẹ chúng ta được có món quà vô giá.

Chúng ta cảm thấy hạnh phúc khi mang đến cho cha mẹ những món quà vật chất, hay đối xử đặc biệt với họ, thí dụ, dẫn họ đi ăn tiệm hay đi chơi vào những ngày lễ, nhưng các loại quà tặng đó luôn có giới hạn. Đặc biệt là các thứ quà vật chất, chúng có thể bể, tan hoại và còn có thể là nguyên nhân đưa đến sự bất ổn cho những người già đến nỗi chúng có thể là con dao hai lưỡi. Sự chăm sóc, lo lắng cho cha mẹ chỉ giúp họ ngay trong kiếp sống này. Vì thế Đức Phật dạy rằng bên cạnh những cách bày tỏ tình thương yêu, lòng biết ơn đáng tán thán như vậy đối với cha mẹ, chúng ta không nên coi nhẹ việc lo cho phần tâm linh của họ. Những hạnh lành phát xuất từ trong lòng cha mẹ hoàn toàn không có mặt tiêu cực. Chúng không dựa vào các điều kiện bên ngoài, không ai có thể tước đoạt chúng, và chúng là tư lương cho kiếp sống tương lai. Vì lý do đó, đức Phật gọi các đức tính bên trong ta là tài sản cao thượng, là của cải quý báu. Chúng tối cao vì chúng là phương tiện giúp ta đạt được sự cao thượng thực sự của việc được hoàn toàn giải thoát khỏi khổ đau. Chúng

ta cần mang thật nhiều hạnh phúc và sự thoải mái đến cho người ân của mình, nhưng đồng thời cũng đừng quên những thứ cao xa hơn thế. Làm giảm những khổ đau mà cha mẹ ta phải gánh chịu khi lang thang trong cõi luân hồi vẫn không bằng làm giảm thiểu các nhân gốc gây ra khổ đau đó.

Tóm lại, những quy tắc trong Phật giáo về vấn đề làm thế nào để trả món nợ thâm tình mà chúng ta mang đối với cha mẹ tùy thuộc vào những điều chúng ta tin. Thí dụ:

1. Luân hồi tái sinh là khổ, và được giải thoát khỏi sinh tử mới là chân hạnh phúc.

2. Tái sinh là do ái nhiễm (*kilesa*).

3. Chúng sanh có thể diệt trừ ái nhiễm, nên chúng ta phải làm được điều đó.

4. Buông bỏ uế nhiễm, vùng trồng hạnh lành là cách tu tập đưa đến chân hạnh phúc.

Vấn đề là: Làm thế nào chúng ta có thể khuyên cha mẹ vùng trồng tín tâm, giới hạnh, từ bi và trí tuệ như lời Phật dạy? Chúng ta cần chuẩn bị tinh thần để đón nhận thất bại. Có thể chúng ta không thực hiện được tất cả, hay chỉ đạt được phần nào kết quả. Con chúng ta, “những cành non” còn khó uốn, thì “cây già” làm thế nào dễ được?⁽²⁾ Vì thế đừng bực bội hay bức xúc đối với cha mẹ, đừng bỏ rơi họ, nếu không tâm bạn sẽ u ám, đầy tiêu cực. Thường không ai muốn thay đổi. Vì thế hãy hành động, cư xử tế nhị, khôn khéo, và đừng đặt quá nhiều kỳ vọng. Hãy làm vì đó là bổn phận con cái phải làm, nhưng đừng để tâm chúng ta bất an khi đang làm việc tốt.

2. Câu nói trong dân gian Thái rằng “*Cây non dễ uốn hơn cây già*”.

Điều quan trọng là chúng ta phải làm gương cho cha mẹ. Giống như câu: “*Hành động còn lớn tiếng hơn lời nói*”, nên đôi khi cách tốt nhất để thuyết phục người khác không phải bằng lời nói. Nếu chúng ta có thể để cho cha mẹ thấy được những lợi ích mà chúng ta đạt được khi hành theo Phật pháp; nếu họ có thể thấy trong ta những đức tính từ bi, trầm tĩnh, yêu thương, kiên trì và chu đáo, thì họ có thể có được tín tâm và động lực để thực hành theo. Tóm lại, nếu chúng ta muốn giúp đỡ cha mẹ, thì đồng thời chúng ta cũng phải tự giúp mình.

Có lẽ điều dễ nhất là giúp cha mẹ chúng ta vun trồng đức tính thứ ba: Xả, vì điều này cũng được đề cao trong xã hội Thái. Tôi không thể nghĩ là có một đất nước nào trên thế giới mà người dân nơi đó lại hoan hỷ trong việc bố thí hơn là ở Thái Lan này. Một người con tốt sẽ mời cha mẹ cùng đi cúng dường, dâng tặng phẩm vật cùng với mình để thực sự làm lợi ích cho Phật pháp và cho xã hội nói chung. Chúng ta cần phải có trí tuệ trong việc lựa chọn địa điểm và phẩm vật cúng dường hay bố thí. Thí dụ, nếu cúng dường cho Tăng đoàn, ta cần phải biết là kinh Luật cấm người tu sĩ được đòi hỏi người cư sĩ tại gia không có liên hệ với mình, bất cứ điều gì, trừ trường hợp người cư sĩ đó đã trang nghiêm thỉnh cầu (*pavarana*) vị tu sĩ làm thế. Bạn không nên cảm thấy áy náy, áp lực nếu người tu sĩ muốn kêu gọi bạn cúng dường cho họ. Làm thế là vị ấy đã phạm giới, nên ta không cần phải sợ gây ra ác nghiệp nếu như ta không làm theo lời yêu cầu. Trái lại, bố thí, cúng dường trong trường hợp này không được công đức gì vì ta đã hỗ trợ cho hành vi trái đạo và bôi nhọ tăng đoàn của người tu sĩ. Hãy trao tặng, bố thí phẩm vật phù hợp – giá trị của món đồ không tương ứng với công đức được tạo – và trao tặng trong cung cách để bạn có thể cảm nhận được niềm vui trước, trong khi và sau khi hành

động. Ít có điều gì có thể làm cho sự gắn bó giữa các thành viên trong gia đình tốt đẹp thêm bằng việc cùng nhau làm điều thiện như bố thí.

Thêm nữa, chúng ta cũng có thể làm gương cho cha mẹ bằng cách sống giản dị, không tiêu xài phung phí và không mê đắm vật chất quá mức. Nhắc nhở cha mẹ bằng cách đó (chứ không phải bằng cách thuyết giảng cho họ), có thể khiến cho họ xét lại thái độ của họ đối với vật chất. Chúng ta có thể là tấm gương để cha mẹ soi lại bản thân và như thế là chúng ta đã biết cách phụng sự cha mẹ, vì được giải thoát khỏi sự bám víu vào vật chất là một ý nghĩa khác của thuật ngữ caga (xả). Có những người cha khi nhìn thấy một chiếc xe xịn đời mới thì cũng háo hức như mấy cậu choai choai, ngược lại cũng có những bà mẹ khi ngắm những chiếc áo thời trang hiện đại, cũng xuýt xoa như các cô gái trẻ.

Do lòng ham muốn hưởng thụ vật chất cuồng nhiệt, ngày nay không còn là chuyện lạ khi các vị trung niên có những hành động mà các vị lão niên ngày xưa sẽ coi là thiếu chín chắn. Do đó chính là việc chúng ta biết khi nào để dừng, biết đâu là đủ, có thể nhắc nhở cha mẹ chúng ta làm theo.

Mặt khác, cũng tùy theo cá tính của người làm cha mẹ. Nếu cha mẹ là người thỉnh thoảng cũng biết đến chùa, nghe Pháp, thì khá dễ cho chúng ta đàm luận những vấn đề có ý nghĩa với họ khi có cơ hội. Nhưng nếu họ không quan tâm đến Phật pháp; nếu họ vẫn còn đầy đủ sức khỏe và chưa bao giờ nghĩ đến cái chết không thể tránh khỏi, thì họ có thể sẽ khó chấp nhận. Những vị xem các phiền não của mình như của quý, như một thứ gì đó thêm gia vị vào đời sống của họ, sẽ cảm thấy Phật pháp như là can thiệp vào cuộc sống của họ, và họ sẽ cố gắng tránh né hay chối bỏ nó. Trong trường hợp này, chúng ta phải chấp nhận và tôn trọng quyền tự do

của họ. Đừng cần nhần hay o ép họ. Phật pháp không phải là thứ mà bạn có thể đem áp đặt lên người khác, dầu bạn muốn cho họ được lợi ích. Nếu cha mẹ ta có không chấp nhận Phật pháp, chúng ta cũng phải cho qua trong lúc này, và lúc nào cũng sẵn lòng, cũng hoan hỷ để chia sẻ với họ những gì ta có thể bất cứ khi nào, nếu như họ có đòi ý.

Riêng đối với những bậc cha mẹ có ý hướng muốn tìm hiểu Phật pháp, chúng ta có thể đem họ đến chùa để họ tạo công đức, nghe Pháp, và hành thiền trong không gian tĩnh lặng. Nếu họ vẫn còn mê tín về bùa phép, bói toán, đồng bóng, phù thủy, v.v... thì nên trao đổi với họ khi có thể. Tuy nhiên, bạn cần phải trao đổi đúng nơi, đúng lúc, đừng làm cho cha mẹ cảm thấy là bạn hiểu biết hơn họ, là bạn khôn ngoan hơn họ. Hãy khuyến khích họ thường xuyên tập thể dục: Khí công rất tốt vì nó cũng là một hình thức thiền tập. Hãy tìm cho họ những quyển sách hay về Phật pháp để họ đọc, hay những băng đĩa về Phật pháp để họ nghe. Trao đổi với họ về sinh, già, bệnh và chết một cách tự nhiên, để họ thấy đây không phải là những đề tài ta cần tránh né khi trò chuyện. Tín tâm và trí tuệ phát khởi từ sự can đảm đối mặt với những sự thật trong cuộc sống. Không phải là ta có thể trốn tránh những sự thật này chỉ bằng cách phớt lờ chúng.

Điều quan trọng cần phải nhớ là đức Phật không dạy rằng một người con tốt là phải làm tất cả những gì cha mẹ bảo hay yêu cầu ta làm. Từ chối không làm như cha mẹ muốn không phải lúc nào cũng sai. Vì sao? Vì có những cha mẹ bảo hay bắt con cái phải làm những điều không hợp đạo lý. Nếu cha mẹ bảo chúng ta làm những việc phạm pháp hay tạo các ác nghiệp như uống rượu, cờ bạc, thì không có gì sai, nếu ta trái ý họ. Chúng ta không chỉ có bốn phần báo ơn đối với cha mẹ. Chúng ta còn là con của Phật, và lòng từ bi của Ngài đối với chúng sanh còn lớn hơn các bậc cha mẹ. Do đó bốn

phận báo đáp của chúng ta đối với Ngài còn phải to lớn hơn. Vì vậy nếu những nỗ lực để bày tỏ lòng biết ơn của chúng ta đối với cha mẹ trái ngược lại với nguyện ước được làm việc thiện và sống chân thật, thì người trí, với sự cẩn trọng, từ tốn nhất, nên đem những gì đúng, thiện lành làm kim chỉ nam cho mình. Làm người con hiếu thảo đối với cha mẹ không có nghĩa là bằng mọi giá phải làm theo ý họ. Tuy nhiên, chúng ta phải có những quy tắc rõ ràng, đúng đắn và phải cố gắng trung thực, không được tỏ ra vô cảm, cứng nhắc.

Nếu có thì giờ vào buổi sáng hay chiều, hãy mời cha mẹ cùng tụng kinh hay hành thiền với bạn. Sự bình an, tĩnh lặng mà ta có thể trải nghiệm qua thiền tập mang đến cho ta hạnh phúc, sức mạnh và sự sáng suốt tuyệt vời. Người có tâm bình lặng thường được sống lâu vì sức mạnh của tâm bình ổn có thể chế ngự sự buồn phiền, ưu tư và lo lắng làm suy yếu hệ thống miễn nhiễm của chúng ta. Nếu cha mẹ chúng ta biết tập hành thiền cho đến khi trở thành nhuần nhuyễn, thì họ sẽ có được chốn nương tựa nội tại vững chãi khi họ bệnh hoạn.

Công phu thiền tập của chúng ta chỉ có hiệu quả khi nó được phát triển cùng với nỗ lực kiềm chế lời nói và hành động. Một phương cách dễ dàng để giúp cha mẹ giảm thiểu các uế nhiễm của họ là đừng đắm chìm vào những câu chuyện bất thiện với họ. Thí dụ, nếu cha mẹ ta bắt đầu nói gièm pha hay nói xấu ai đó thì chúng ta chỉ cần giữ im lặng. Nếu chúng ta không góp chuyện hay hòa theo, thì họ sẽ sớm nản lòng với những chuyện đó và có thể sẽ có được chút ít tỉnh giác.

Con cái khi còn sống trong gia đình phải giữ thái độ trung dung, không bên vực bên nào khi thỉnh thoảng giữa cha mẹ có xảy ra sự cãi vã. Trong lúc căng thẳng, cả hai cha mẹ thường cố gắng kéo con cái về phía mình. Người con biết

đạo sẽ không để tình huống này xảy ra, mà cố gắng làm người hòa giải công bằng. Chúng ta lúc đó phải cố gắng xoa dịu người đang giận dữ, và cần cẩn thận để không nói hay làm điều gì khiến tình thế thêm phức tạp. Chúng ta cần cố gắng giúp cha mẹ hóa giải những sự khác biệt, đừng co giữ họ mà không để cho bên nào cảm thấy là mình thắng cuộc hay thua cuộc. Chúng ta cần kiên nhẫn lắng nghe cha mẹ cầu nhau, than vãn. Lắng nghe cha mẹ, giảng hòa khi họ tranh cãi, khuyến khích họ nói lời chánh ngữ: Đây cũng là những cách mà chúng ta có thể dùng để trả công ơn mà ta đã nợ cha mẹ.

Nếu chúng ta có thể làm bạn lành đối với cha mẹ trong một thời gian dài, thì họ sẽ bắt đầu tin cậy, nể trọng ta ngày càng nhiều hơn. Ảnh hưởng của chúng ta đối với họ và cơ hội để hướng dẫn họ hành thiện sẽ ngày càng tăng trưởng. Nhưng việc này cần có thời gian, chúng ta không nên vội vã. Chúng ta cũng cần ghi nhận là bản thân mình đã được lợi ích như thế nào từ những nỗ lực trên vì ta cần rất nhiều nhẫn nại để đối xử với người lớn tuổi đúng cách. Vì lớn tuổi, người ta thường trở nên khó chịu, hay quên và hay cần nhắc. Chúng ta dễ bực mình vì những điều này khi ở bên họ, vì thế chúng ta cũng cần có chánh niệm để duy trì nội tâm bình ổn. Do đó, bằng cách giúp đỡ cha mẹ, chính là ta cũng tự giúp bản thân.

Thật ra sống trên thế giới này là ta đã nhận rất nhiều ân sủng. Chúng ta có trồng thực phẩm mà mình dùng hôm nay không? Do đâu mà chúng có? Chúng ta có tự may bộ quần áo mình đang mặc không? Vải vóc từ đâu mà ra? Chỉ một mảnh vải sợi cũng cần phải có người trồng vải sợi, người hái trái vải, người dệt vải, thợ may, người thiết kế, người chế tạo ra máy dệt và máy may. Nếu ta sử dụng điện thoại, xem truyền hình hay ngồi trong xe hơi, là chúng ta đã dựa vào trí thông

minh, tính cần cù của bao nhiêu người trong bao nhiêu xứ sở? Biết trân trọng nguồn gốc của những gì mình sở hữu có thể giúp tâm ta lắng đọng và giúp ta cảm nhận về mối liên hệ chằng chịt giữa con người trên thế giới này với nhau, mà mắt thường sẽ không nhìn thấy được.

Chúng ta không chỉ phải hàm ân người đồng loại mà cũng phải mang ơn cả những sinh vật khác. Thí dụ, nếu không có sâu bọ ăn đất, chúng ta sẽ không thể trồng trọt, mà không có canh nông thì con người cũng không thể tồn tại. Vì thế chúng ta cũng mắc nợ sâu bọ. Rồi đến những con trâu nước, bò, và nhiều giống thú nuôi khác. Có bao giờ chúng ta cảm thấy hàm ân chúng không?

Thật ra, tôi còn nghĩ là nếu con người biến mất khỏi mặt đất, chắc là tất cả các sinh vật khác sẽ tụ hội lại mà reo hò đến khản tiếng. Con người quả thật rất vô ân: Chúng ta tàn phá thiên nhiên, làm hao mòn tài nguyên thiên nhiên, và gần như biến trái đất thành nơi không thể sống – tất cả chỉ vì lợi ích cá nhân. Đằng sau những hành động đó là ảo tưởng rằng chúng ta là chủ trái đất này, nên không có trách nhiệm gì đối với các sinh vật và cây cối đang cùng sống trên đó. Là người Phật tử, chúng ta cần phải có trí tuệ hơn thế, vậy mà phần đông cũng hấp thụ một cách vô thức theo phương Tây cách nhìn cuộc đời điên rồ như thế. Kết quả là chúng ta sống vô cảm. Trong tương lai chúng ta và con cháu chúng ta sẽ phải hứng chịu hậu quả từ những nghiệp do ta tạo ra ngày hôm nay, vậy chúng ta còn trách được ai ngoài bản thân? Giờ cũng không quá trễ để sửa chữa vấn đề, nhưng chúng ta cần phải thay đổi thái độ để có thể nhận thức sâu rộng về sự tử tế và ân sủng mà trái đất này ban tặng cho ta. Chúng ta cần hợp tác, cần đoàn kết để làm giảm thiểu sức mạnh của tánh ích kỷ của con người. Và chúng ta có thể bắt đầu điều đó trong

chính gia đình của mình.

Đức Phật dạy rằng thật khó để tìm được ai không từng là cha, mẹ, anh, chị, em của chúng ta trong những kiếp sống trước. Do đó, khi quán chiếu về công ơn ta mang đối với cha mẹ và các thành viên khác trong gia đình, thì hãy nhớ đến lời dạy này. Hãy nỗ lực thêm để bày tỏ lòng biết ơn đối với tất cả nhân loại. Hãy huân tập để làm bạn lành đối với tất cả những ai ở quanh ta và trên trái đất ta đang sống.

Cuối cùng, xin nguyện cho tất cả được sống làm người bạn lành. Hãy là bạn lành đối với bản thân bằng cách chỉ hành động, nói năng và suy nghĩ những điều tốt lành cho bản thân và cho người. Hãy là bạn lành đối với những người đã giúp bạn, nhất là cha mẹ mình. Hãy mang đến cho họ những gì bạn có thể, hãy giúp họ sao cho xứng đáng với những gì họ đã giúp bạn. Quan trọng nhất là, với sự gia hộ của Tam Bảo, mong rằng các bậc cha mẹ và tất cả chúng ta luôn được tăng trưởng, được sung túc trong các hạnh lành của tín tâm, giữ giới, bố thí và trí tuệ.

Diệu Liên Lý Thu Linh

(Chuyển ngữ theo sách *Daughters & Sons*, với sự đồng ý của ngài Ajahn Jayasaro, thông qua Monastery Secretary Amaravati, ngày 25.8.2014).

On love

Tác giả: Ajahn Jayasaro

FOR FREE DISTRIBUTION All rights reserved.

Any reproduction, in whole or part, in any form for sale is prohibited. Copies of this book or permission to reprint for free distribution, may be obtained upon notification from:

Panyaprateep Foundation or Thawsi School

1023/47 Soi Pridi Banomyong 41, Sukhumvit 71,
Bangkok, 10110 THAILAND

Tel. +66-2713-3674

Website : www.thawsischool.com,

www.panyaprateep.org

First edition January 2010 10,000 copies

This new edition with new cover

First Printing September 2010 5,000 copies

Translator Pimkaeo Sundaravej

Cover Design Tul Hongwiwat

Design Parinya Pathawinthanont

Produced by Panyaprateep Foundation

Printing House Aksron Sampan (1987) Co., Ltd.

Publisher Q Print Management Co., Ltd.

Tel. +66-2800-2292, Fax. +66-2800-3649

TÌNH THƯƠNG YÊU

Ajahn Jayasaro

Tỳ kheo Jayasaro (thế danh: Shaun Chiverton) sinh năm 1958, tại Anh Quốc. Năm 1978, ông tham dự khóa thiền tích cực với sư Sumedho, trải qua một mùa an cư tại đó (Thiền viện Amaravati, Anh quốc).

Năm 1979: Thọ giới sa di tại thiền viện Nong Pah Pong, bang Ubon Rajathani, Thái Lan.

Năm 1980: Thọ giới tỳ kheo tại Nong Pah Pong với vị Thiền sư trưởng lão nổi tiếng, ngài Ajahn Chah, là sư tế độ.

Từ năm 1997-2001: Trụ trì chùa Pah Nanachat (Lâm Tự Viện Quốc Tế), bang Ubon Rajathani, Thái Lan.

LỜI NÓI ĐẦU

Quyển sách nhỏ này bắt đầu là một bài pháp thoại bằng tiếng Thái. Sau khi tôi hiệu đính bản sao chép được in ở Thái Lan với tựa đề *Lak Rak*. Một độc giả, Varangkana Lamsam, cảm thấy quyển sách hữu ích nên quyết định thực hiện một bản in bằng tiếng Anh như một món quà Phật pháp cho tất cả các cư sĩ. Một thân quyến của cô là Pimkaeo Sundaravej, nhận được quyển sách và chuyển ngữ. Riêng tôi, tôi hiệu đính bản viết tay và làm sáng tỏ những điểm trong bài Pháp mà tôi cảm thấy hơi khó hiểu. Tôi muốn bày tỏ lòng cảm kích đối với sự cố gắng của hai vị Varangkana và Pimkaeo, nhờ đó quyển sách này đã thành hình.

Nguyện cho các hạnh lành Tam bảo dẫn dắt và bảo hộ tất cả những ai đọc quyển sách này.

Ajahn Jayasaro

Tôi luôn yêu thích những câu chuyện, đặc biệt là những câu chuyện khiến độc giả trong khi đọc đau khổ một chút và rơi vài giọt nước mắt trước khi câu chuyện được giải quyết với một kết thúc có hậu. Bây giờ Bát Chánh Đạo là câu chuyện mà tôi yêu thích nhất; sự giác ngộ là một kết thúc có hậu. Nhưng trong những câu chuyện mà tôi yêu thích khi còn nhỏ, các kết cục gần như luôn liên quan đến một loại tình thương nào đó. Nhưng khi tôi bắt đầu quan sát trong “cuộc sống thực tế”, tình thương đó không phải luôn luôn bảo đảm có hạnh phúc và nó ít khi giải quyết được việc gì lâu dài. Một trong những khẩu hiệu trong ngày tạo ấn tượng nhất cho tôi là khẩu hiệu hỏi rằng quý vị là một phần của vấn đề hay là một phần của giải pháp. Tôi nghĩ rằng đây là một câu hỏi chúng ta có thể hỏi về tình yêu thương. Tình yêu thương có thực sự là một phần giải pháp cho sự đau khổ trong cuộc sống hay nó chỉ là một phần trong đó? Câu trả lời của tôi cho câu hỏi này là “còn tùy...”. Tùy thuộc vào cái gì? Còn tùy thuộc vào loại tình thương yêu nào và quý vị làm gì để chăm sóc tình thương yêu ấy. Kể cả tình thương yêu thuần khiết nhất cũng cần được liên tục tịnh hóa.

Tại sao lại cần liên tục thanh lọc tình thương yêu? Câu trả lời đơn giản là vì tình thương yêu hay bị làm cho vấy bẩn. Và chất bẩn gây ra đau khổ và nguyên nhân của đau khổ là ham muốn. Bởi vì nhân loại chúng ta không ham thích đau khổ dù chỉ là một mảnh nhỏ đau khổ, trong khi chúng ta vui vẻ chấp nhận mọi phần nhỏ của hạnh phúc đến với chúng ta, có nghĩa là chúng ta bảo chứng rằng tất cả các khía cạnh trong cuộc sống, bao gồm tình thương yêu, phải có khả năng mang lại hạnh phúc, an toàn, thoát khỏi đau khổ. Tình thương yêu là một phần của cuộc sống mà chúng ta cần chiêm nghiệm với trí tuệ và sự hiểu biết.

Tình thương yêu thường có chiều hướng bị bó buộc với những cảm xúc khác, làm cho những người chưa bao giờ nhận xét rõ ràng về nó lầm tưởng rằng các cảm xúc đều có liên quan phần nào đến tình thương yêu, hoặc chúng thực sự là những biểu hiện của tình thương yêu. Thí dụ, thay vì thấy rằng sự lo âu, ganh tỵ là những tạp chất của tình thương yêu, chúng ta lại sử dụng chúng như là chứng cứ của tình thương yêu. Do đó, chúng ta vui vẻ gìn giữ các cảm giác này. Chúng ta thường mù quáng về những tạp chất của tình thương yêu. Điều đáng báo động về các phiền não (*kilesa*, những trạng thái tinh thần tiêu cực như lòng tham, sân, và si), ẩn núp trong những trái tim thiếu hiểu biết về Phật pháp (*dhamma*), là chúng có thể hủy diệt tình thương yêu. Đa số con người giống như một căn nhà trống, không có cửa, bất cứ ai cũng có thể vào hoặc ra tự do, trong số đó dĩ nhiên rất nhiều trộm cướp.

Chiêm nghiệm về tình thương yêu là việc làm thông minh bởi vì biết và hiểu rõ bản chất của chúng là cách duy nhất để có được sự bình an và hạnh phúc, mà nhân loại chúng ta nên mong muốn điều đó. Đức Phật dạy rằng các pháp trên thế gian này hoàn toàn có thể là vấn đề cho những ai không có trí tuệ, nhưng chúng không phải là vấn đề cho những người có trí huệ. Tình thương yêu cũng như vậy. Khi trí tuệ của chúng ta phát triển một cách đầy đủ, thì chúng ta có thể buông bỏ sự buồn bã và thực hành khía cạnh vui vẻ của Pháp để cho tình thương yêu không thể gây hại và trở thành động cơ thúc đẩy cuộc sống của chúng ta đi đến hạnh phúc thực sự.

Học hỏi về tình thương yêu, đây là những loại câu hỏi chúng ta có thể tự hỏi: Tình thương yêu là gì? Những ưu điểm và khuyết điểm của tình thương yêu là gì? Tình thương yêu xuất hiện như thế nào? Làm thế nào để duy trì tình thương yêu? Tình thương yêu phân rã và kết thúc như thế

nào? Những tạp chất nào là của tình thương yêu? Điều gì bảo tồn và (thanh) tịnh hóa tình thương yêu? Chúng ta làm thế nào để tôn kính tình thương yêu để tăng thêm hạnh phúc và giảm thiểu niềm đau?

Thử thách đầu tiên để trả lời cho những câu hỏi này là một trong những ngữ nghĩa. Ý nghĩa của “thương yêu” thực không chính xác bởi vì chữ này được sử dụng để miêu tả nhiều loại bám víu khác nhau. Đôi khi chúng ta tuyên bố rằng mình yêu thích vật nào đó trong khi chỉ muốn nói rằng chúng ta thích vật ấy rất nhiều. Thí dụ, chúng ta yêu thích bơi lội, chúng ta yêu thích hải sản, chúng ta yêu thích phim này, phim kia. Với ý nghĩa này của tình thương yêu nó không tương ứng với bài thảo luận của tôi, tôi không muốn nhắc đến nó nữa.

Một loại tình thương yêu khác là sự tận tâm đối với những tài sản vô hình, tín ngưỡng hoặc lý tưởng, ví dụ tình thương yêu đối với tổ quốc hoặc tín ngưỡng. Sự bám víu vào một lý tưởng có thể rất mạnh mẽ và con người có thể có nguyện ý sát hại hoặc chết cho lý tưởng đó. Loại cảm giác này có giá trị bởi vì nó mang ý nghĩa và mục đích đến cho cuộc sống của chúng ta và giảm thiểu chút nào đó cho những vấn đề vụn vặt. Nhưng nó cũng cướp đi sự sáng suốt của chúng ta, và chúng ta cần trí tuệ để thanh lọc loại thương yêu này một cách cẩn thận để tránh việc trở thành nạn nhân, hoặc làm con cò trong tay những kẻ khổng chế khéo léo. Trong cuộc xung đột, nếu chúng ta tin rằng chúng ta tốt, đúng, thuần khiết và phía bên kia là xấu ác, sai lầm, nhơ bẩn, chúng ta đã bị lạc đường. Những người tin tưởng hoàn toàn rằng họ đúng đã đi sai đường. Suy nghĩ về những chữ ‘chúng ta’ đối phó với ‘chúng nó’, trắng đối đen, tốt đối xấu, giống như một căn bệnh đã tạo ra vô số đau khổ trên thế gian. Sự đồng cảm là

thuộc giải cho cách nhìn ấu trĩ này, đôi khi có người cho rằng điều này sẽ làm tê liệt hành động nhưng không phải vậy, sự đồng cảm làm cho ta thông minh hơn. Xem kẻ khác là ma quỷ, hoặc đơn giản từ chối nhượng lại nhân tính cho họ, đưa đến sự tàn ác, những hành động vô độ, mà cuối cùng sẽ dội ngược lại các thủ phạm. Tự cho ta là đúng, là một dạng nhiễm độc. Tìm hiểu con người và tình huống mang đến những giải pháp đúng đắn. Khi một người cố gắng thuyết phục chúng ta ganh ghét hoặc coi thường những kẻ có quan điểm khác với chúng ta, người đó không phải là một “người bạn tốt” (*kalyanamitta*). Vị đó đang hành động như một “người bạn xấu” (*papamitta*), dẫn dắt chúng ta đến những hướng hủ bại. Khi chúng ta áp dụng một phương pháp tư duy hoặc triết lý, chúng ta nên xem xét mức độ đúng đắn của nó với sức mạnh của Pháp. Thí dụ, việc đó được xem là đúng đắn khi tâm thức của chúng ta bình lặng thông qua thiền định hay, là khi tâm thức của chúng ta đang bị đốt cháy?

Loại thứ hai của tình thương yêu đáng được mô tả bởi vì nó có ảnh hưởng đến sự ổn định xã hội và hòa bình. Nhưng ở đây, tôi muốn nhấn mạnh đến việc phân tích loại thứ ba của tình thương yêu, đó là tình thương yêu cá nhân: Tình thương yêu dành cho mẹ cha, anh chị em, thân nhân, bằng hữu, chồng vợ, con cái, và cháu chắt. Và cuối cùng, loại thứ tư của tình thương yêu là lòng từ (*metta*).

Quan sát đầu tiên tôi nhận thấy là ba loại thương yêu luôn luôn mang đến đau khổ cho cuộc sống của chúng ta hoặc nhiều hoặc ít, bởi vì đó là cách của thương yêu và cũng đó là cách của trái tim con người.

Tình yêu trần tục có những giới hạn tự nhiên chỉ vì nó là một phần của thế gian. Nó luôn luôn thiếu sót. Đây là tin xấu. Nhưng tin tốt là còn có một loại tình thương yêu cao cả, tên

là lòng từ (*metta*). Đó là tình thương yêu vô điều kiện, được bày tỏ không thiên vị một cách bao quát cho tất cả các chúng sinh. Đây thực sự là tình thương yêu thuần khiết. Khi sự bám víu không có giới hạn, nó không mang lại đau khổ. Ngược lại, lòng từ chỉ mang lại một loại hạnh phúc thỏa mãn nhất, bởi thay vì làm một phần của một thể giới không hoàn toàn, nó là một phần trên con đường đi đến giải thoát.

Những lời dạy của Đức Phật chỉ ra hai khuyết điểm quan trọng của tình thương yêu trần tục: (1) Tình nhân, người yêu dấu, và tình thương yêu tất cả tự chúng đều vô thường. Những biến động và thay đổi tùy vào các nguyên nhân và điều kiện trên thế gian, bao gồm cả tình thương yêu cá nhân, nó thường hằng hoặc có thể là một nơi ẩn trú thực sự. (2) Tình nhân, là một con người chưa giác ngộ, trái tim họ sẽ luôn luôn mang những cảm xúc tiêu cực (thành ngữ trong Phật giáo là phiền não hoặc *kilesa*), nó mang lại sự không hài lòng trong tình yêu và có thể gây ra những vấn đề trong quan hệ tình ái vào bất cứ thời điểm nào. Tình yêu trần tục thường đã khó khăn để tồn tại, mà chúng ta còn làm cho nó tệ hại thêm với sự u mê của mình, với những ham muốn không đâu.

Những người mà đức Phật gọi là “có chánh kiến” (*samma ditthi*) luyện tập bản thân để có thể nhìn thấy tình thương yêu qua lăng kính của Tứ Diệu Đế. Họ luyện tập bản thân để nhận biết những khiếm khuyết vốn có của tình thương yêu trong cuộc sống của họ, cố gắng tìm kiếm giá trị đúng đắn và ý nghĩa thực sự cho tình yêu. Mặc dù tình yêu đang hiện hữu, họ cố gắng loại bỏ những tạp chất trong tâm từng gây ra đau khổ. Mục đích của họ trong tình yêu là tránh né và giảm thiểu sự đau khổ xuất hiện, và để đạt được cũng như dâng tặng hạnh phúc trong khả năng của họ. Cuối cùng, họ sử dụng những lời dạy của Đức Phật để huấn luyện hành

động, lời nói, và tâm ý, để dẫn dắt tình thương yêu của họ hướng đến lòng từ càng nhiều càng tốt, được gây cảm hứng bằng ý thức về cái đẹp của một tình yêu vô điều kiện.

Một vài bạn đọc có thể không thấy bất cứ lợi ích nào trong việc luyện tập này và có thể nêu lên nghi vấn rằng tại sao chúng ta phải bận tâm để can thiệp vào tình yêu trong khi tình yêu tự nó đã tốt rồi. Đối với việc này tôi trả lời với một chất vấn: Nếu thực sự tình yêu đã tốt rồi, vậy thì nó sẽ tồn tại trong bao lâu? Làm sao quý vị biết được? Đức Phật đã chỉ cho chúng ta rằng nếu vật nào đó là thật, nó sẽ chịu đựng được thử thách. Chỉ có những vật giả tạo mới không thể chịu được sự kiểm tra. Vì thế nếu tình yêu của chúng ta là chân thật, chúng ta không phải sợ nó bị thử thách. Nếu chúng ta muốn buông bỏ sự giả tạo và đạt đến sự xác thực, chúng ta phải học kiểm tra trái tim của chúng ta. Bài kiểm tra đó phải bao gồm tất cả các cảm xúc, bao gồm những thứ ta trân quý nhất trong lòng như tình yêu.

Là những thực tập sinh tâm linh, chúng ta phấn đấu để hiểu về tình thương yêu. Khi chúng ta kiểm tra tình thương yêu với tinh thần trung lập, không thiên vị, những bám víu xuất hiện từ sự si mê sẽ dần dần tan biến cùng với những tạp chất đã ngấm vào tâm của chúng ta, và bị gói chung lại với tình thương yêu. Chúng ta bắt đầu cảm kích hương vị tình thương yêu không bị nhiễm độc, và cuối cùng trong lòng những ai từng luyện tập giỏi sẽ tồn tại một tình thương yêu trong sáng, thuần khiết và vô điều kiện đang trôi chảy một cách tự nhiên nơi tâm thức hân hoan.

Loại tình thương yêu cá nhân mà chúng ta trải nghiệm bắt đầu trong cuộc sống là tình thương yêu giữa cha mẹ và con cái. Khi lớn lên, chúng ta có xu hướng xem tình thương yêu của cha mẹ là điều đương nhiên bởi vì họ dường như là một

phần cố định của thế giới này như đất, nước, lửa và không khí. Chúng ta cảm thấy mình có quyền hưởng thụ tình thương yêu của cha mẹ. Điều này làm cho chúng ta dễ tự mãn. May thay, điểm mạnh trong xã hội ở Thái Lan là nó nhấn mạnh đến lòng biết ơn, khuyến khích con người ghi nhớ công ơn cha mẹ và trải nghiệm niềm vui đền trả lại lòng tốt của cha mẹ. Cuối cùng khi cha mẹ phải rời xa chúng ta, nỗi buồn của chúng ta không cần nhuộm màu hối tiếc. Những kỷ niệm của chúng ta đều đầy đầy niềm tự hào rằng chúng ta đã làm tròn bổn phận hiếu đễ với cha mẹ.

Có lẽ không có cha mẹ ở bất cứ nơi nào cho rằng thương yêu con cái chỉ mang lại hạnh phúc. Phải nói rằng đau khổ xuất hiện như là hậu quả của tình thương yêu nơi cha mẹ được xem là hồi báo bằng niềm vui được làm cha mẹ. Khi mà bản thân con cái đau khổ bởi bệnh hoạn hoặc vì tình cảm mà thất vọng hoặc không thể có được những gì chúng muốn, các bậc cha mẹ từ ái thường đau khổ nhiều hơn đứa con. Cha mẹ có thể chịu đựng sự đau khổ của bản thân nhưng lại không thể chịu đựng được nỗi đau khổ của con cái. Trong những năm dài nuôi dưỡng con cái, đa số cha mẹ tự nguyện hy sinh và chịu đựng sự mệt mỏi khó khăn về thể chất cũng như cảm xúc, để cho con cái có năng lực, có thể thành công, và hạnh phúc.

Tình thương của chúng ta dành cho cha mẹ và con cái là sự dính kết tự nhiên bị lu mờ bởi đau khổ. Đây là sự đau khổ mà đa số tự nguyện chịu đựng, tuy nhiên chúng ta phải quan tâm đến việc tìm hiểu, liệu có bất kỳ khía cạnh đau khổ nào chúng ta có thể từ bỏ mà không ảnh hưởng gì đến việc làm một đứa con ngoan hay bậc cha mẹ tốt.

Loại tình thương yêu mà con người quan tâm nhất là tình yêu đôi lứa. Gần như hầu hết mọi người đều hy vọng mình may mắn, gặp được phân nửa kia của mình hoặc một người

đồng cam cộng khổ, rồi thì vui sống cùng nhau đến bạc đầu. Thực sự yêu một người và được người thực sự yêu lại là một trong những giấc mơ phổ biến nhất. Tuy vậy, muốn yêu và được yêu theo cách này thường bị ràng buộc với những phiền não như vọng tưởng và dục vọng. Vì vậy, điều quan trọng là ta nắm rõ được làm thế nào để không đau khổ quá đáng trong khi yêu và được yêu.

Các thi sĩ có xu hướng ca ngợi tình yêu như là một trải nghiệm tối thượng trong cuộc đời. Một vài khoa học gia, mặt khác, xem tình yêu chỉ là kết quả của những phản ứng hóa học trong não, tiến hóa để duy trì sự sinh sản cho các loại. Đó là cái gì? Cái gì có trước, con gà hoặc cái trứng, bộ não hay là tâm thức? Những loại tranh luận như vậy đã xuất hiện từ lâu lắm rồi và chưa bao giờ đi đến kết thúc. Một câu hỏi thú vị hơn là làm thế nào để tôn trọng tình yêu và để được hưởng lợi ích nhiều nhất từ tình yêu. Tìm kiếm câu trả lời cho câu hỏi này bắt đầu với sự quan sát về cuộc sống của chính chúng ta, cuộc sống của những người xung quanh chúng ta, và cuộc sống của dân số nói chung.

Cái gì là sự hấp dẫn của tình yêu? Trong giai đoạn đầu, tình yêu là thuốc giải cho sự nhàm chán đối với những ai thấy cuộc sống cũ rích, không thú vị, chỉ tràn đầy sự vất vả hoặc trống vắng, hoặc đối với những người cảm thấy lạc lõng không có mục đích trong cuộc sống. Tình thương yêu có thể tạo ra sự phấn khởi và ý nghĩa. Trạng thái đang yêu là say đắm, là sự kích động được đón chào. Sự thăng trầm của các cảm xúc mãnh liệt --- giống như thường xuyên ngã vào địa ngục và rồi lên thiên đàng --- làm cho những người đang yêu nhau cảm thấy tràn đầy sinh lực và sức sống.

Tình yêu có vô số cảm dỗ khác. Đối với các cặp sống chung, có thêm khả năng đáp ứng nhu cầu tình dục, có thêm

cảm giác an toàn rằng mình là người quan trọng nhất trong cuộc sống của người kia, cũng như cảm giác ấm áp, thoát khỏi sự cô đơn. Sống với một người mà chúng ta có thể là chính mình, không giả bộ hoặc che giấu là sự thoải mái trong một thế giới bận rộn, cạnh tranh và gian trá. Chắc chắn rằng bất cứ gì xảy ra, người yêu của chúng ta sẽ không bỏ rơi chúng ta và sẽ giúp đỡ chúng ta đối phó các vấn đề với sự đồng tình và thông cảm, sẽ khuyến khích chúng ta khi chúng ta mệt mỏi và thất vọng, sẽ cảm kích chúng ta một cách chân thật, và sẽ vui mừng với những thành tựu của chúng ta --- tất cả những điều này là nguyên nhân chắc chắn cho hạnh phúc. Hơn nữa, nếu người yêu của chúng ta có khả năng, thành công, và được kính trọng, chúng ta cảm thấy hạnh diện. Tình yêu có vô số quyền rũ.

Tình thương yêu cá nhân sẽ không phổ biến nhiều như vậy nếu như nó không có thực chất. Nhưng như một người tu sĩ đã hơn 30 tuổi sống độc thân, có lẽ tôi không phải là người đủ điều kiện để trình bày về tất cả những niềm vui trong tình yêu; các độc giả của tôi có lẽ phải cung cấp những điểm mà tôi thiếu sót. Nhưng sau khi xem xét những cái tốt mà tình yêu cung cấp, quý vị hãy làm ơn áp dụng nó trong tâm: Khi chúng ta có thể xác định những lợi ích của tình yêu và những gì chúng ta muốn hoặc nhận được từ tình yêu, chúng ta có thể tự hỏi làm thế nào chúng ta đáp trả lại những điều này cho người thương yêu của mình, và cố gắng hoàn thiện hoặc hoàn chỉnh những khuyết điểm của bản thân.

Chúng ta nên chia sẻ những gì với những người thân yêu? Đây là một vài thứ: Niềm vui, sự hiểu biết, sự đồng tình, sự khích lệ, tôn trọng, quan tâm, tin tưởng, kiên nhẫn, tha thứ, làm nhà tư vấn giỏi và là người bạn thân nhất. Đồng thời, nếu chúng ta muốn những điều này từ họ, chúng ta phải cho họ

biết. Đừng đơn giản cho rằng họ phải biết cho dù chúng ta không nói, bởi vì vô số điều mà con người biết thường theo bản năng, họ không biết tất cả mọi thứ hoặc họ đã biết nhưng giờ họ đã quên. Chẳng phải có ý nghĩa hơn khi những người yêu nhau nói chuyện rõ ràng với nhau thay vì sử dụng sự mỉa mai bực bội? Nói rõ ràng với nhau dễ chịu hơn nhiều. Trái lại, những gì ngọt ngào có thể trở nên đắng chát.

Tình yêu giữa hai người cần được quan tâm nhiều. Phim ảnh, trò chơi, tiểu thuyết, chuyện cổ tích và quảng cáo tất cả đều tìm cách thuyết phục chúng ta rằng loại tình yêu này là đỉnh cao của cuộc sống. Cuộc sống không tình yêu được miêu tả như không hoàn mỹ và bi thảm. Tuy nhiên, nếu chúng ta dừng lại và suy ngẫm một chút, chúng ta có thể thấy rằng tình yêu lãng mạn trong cuộc sống, kể cả khi chúng ta đủ may mắn để trải nghiệm một tình yêu như trong truyện, nó chẳng bao giờ là sự cứu cánh. Tình yêu có thể làm giảm đi vài niềm đau ở mức độ nào đó, nhưng nó không thể dập tắt hoàn toàn hết tất cả đau khổ. Thậm chí hoàn toàn yêu một ai đó và yêu vĩnh cửu là không đủ. Vô số Phật tử suy nghĩ rất ít về việc đổi đạo chỉ để kết hôn với người mà họ yêu. Rất ít người có suy nghĩ là họ hy sinh nhiều như thế nào và tương đối những gì họ đạt được thì rất ít.

Các thanh thiếu niên thường xem tình yêu như là giải đáp cho tất cả mọi vấn đề trong cuộc sống. Họ cho rằng chỉ cần yêu và được yêu là việc chánh; một khi đã có tình yêu thì mọi thứ khác sẽ đâu vào đó. Nhưng nếu chúng ta nguyện ý nhìn cho rõ ràng, kinh nghiệm dạy chúng ta rằng việc xác định hạnh phúc lâu dài không tùy thuộc vào sự hiện hữu của tình yêu mà là phẩm chất của những hành động, lời nói và tâm thức của chúng ta. Cuối cùng, một người không thực tập về tâm linh, xem tình yêu là nơi ẩn náu, đang tạo ra điều kiện cho sự thất vọng.

Quý vị có nhận thấy rằng chính xác rất nhiều người yêu nhau lại đau khổ bởi vì họ cho rằng tình yêu sẽ là phương pháp chấm dứt đau khổ, rằng nó sẽ giải quyết được mọi việc? Họ có xu hướng cảm thấy thất vọng và bị lừa dối khi sự việc không trôi chảy như họ nghĩ. Họ cảm thấy không thể nào là như vậy, điều này rất là không công bằng. Một khi cảm xúc tình yêu phai nhạt, chúng ta dễ dàng mù quáng đối với các phương thức cho dù là tốt nhất trên thế gian, sự non nớt về cảm xúc và tâm linh liên tục phá hoại chúng ta. Đức Phật luôn chỉ vào sự thực rằng chúng ta đau khổ vì những ham muốn xuất hiện mà chúng ta chẳng hiểu chi về bản thân mình. Đau khổ chỉ chấm dứt khi những ham muốn bắt nguồn từ si mê (*tanha*) chấm dứt, không phải vì anh yêu em và em yêu anh.

Hy vọng chấm dứt đau khổ bằng tình yêu là đã bắt đầu sai lầm, nhưng vấn đề không phải là tại tình yêu. Tình yêu chỉ là như vậy, không hơn, không kém. Nhưng không hiểu (hoặc hiểu lầm) bản thân, chúng ta đòi hỏi tình yêu cho chúng ta thứ mà nó không thể cho. Chúng ta làm cho bản thân trở thành nạn nhân của sự đòi hỏi không thực tế.

Tình nhân, người yêu, và tình yêu là *sankhara* (hành): Hiện tượng điều kiện hóa không thể tự nó duy trì liên tục trong một trạng thái đặc biệt. Xa lìa người thân yêu là điều tự nhiên và không thể tránh khỏi. Nếu không phải là hôm nay thì là một lúc nào đó ở tương lai, chúng ta sẽ phải rời xa tất cả những người chúng ta thân yêu là điều không thể tránh khỏi. Cái chết hoàn toàn là sự việc bình thường cho tất cả các chúng sinh trên thế gian này, không ai ngoại lệ. Tuy nhiên, những người chưa bao giờ bỏ thời gian để kiểm tra bản chất của cuộc sống sẽ dễ bị tổn thương nhiều hơn. Mức độ đau khổ mà họ trải nghiệm khi chia ly thay đổi tùy vào mức độ bám víu. Tình yêu vĩ đại thì nổi bi thống cũng vĩ đại; tình yêu

khiêm tốn thì nổi bi thương cũng khiêm tốn. Đôi lúc thậm chí trước sự chia ly của cái chết, còn có những sự chia cách quan trọng như bệnh hoạn. Ví dụ, bệnh tâm thần hoặc lão suy có thể làm cho người thương yêu chúng ta sâu sắc không nhận diện được chúng ta. Bản chất của sự thay đổi tùy vào nguyên nhân và điều kiện và chẳng màng để ý đến dự vọng của bất cứ ai. Tuy rằng chúng ta có thể cầu nguyện một cách nhiệt tâm, cầu khẩn hoặc dâng lễ vật, sự chia ly, sớm hay muộn luôn luôn sẽ đến. Chúng ta cười kẻ cầu khẩn một đấng thiêng liêng để cho trời dừng hoàng hôn, nhưng từ khước sự chấp nhận cái chết chắc chắn ở phía sau trạng thái tinh thần không khác nhau là mấy.

Trong tình yêu lãng mạn, những người yêu nhau cảm thấy thôi thúc phải đòi hỏi hoặc kêu réo tình yêu của họ thường xuyên. Trong thời đại điện thoại di động, họ gọi hoặc gửi tin nhắn với những lời quyến rũ nhiều lần trong ngày cho đến khi điều đó trở thành thói quen hằng ngày. Và những bày tỏ tình yêu trở thành chủ đề của sự lạm phát ngôn ngữ nhất định --- con người hứa hẹn yêu nhau vĩnh cửu hoặc (mặc dù không thể nhớ nổi kiếp trước) tuyên bố rằng đã từng yêu nhau qua những kiếp trước. Có nghĩa là gì khi chúng ta nói những câu khó tin như vậy? Người nào nói lên điều này có thể muốn nói rằng ở thời điểm đó (hãy cứ cho là họ thành thật) họ cảm giác rằng tình yêu vĩ đại và tại thời điểm đó không thể tưởng tượng được cảm giác đó sẽ khác đi. Nhưng ai có thể bảo đảm sự lâu dài của cảm giác đó, khi cường độ của cảm giác không phải là bằng chứng của sự lâu dài?

Thực đáng để ghi nhận rằng điều nằm sau sự đòi hỏi tình yêu là sự lo âu, vì không có nỗi sợ hãi sâu thẳm rằng một ngày nào đó tình yêu sẽ không còn hiện hữu nữa (hoặc hiện hữu cùng phương thức) tại sao người ta cảm giác rằng họ

phải đòi hỏi tình yêu nhiều như vậy? Nếu tình yêu là điều gì đó tự nó xảy ra không có bất cứ ý muốn nào như là rơi vào trong hố, làm thế nào chúng ta có thể chắc chắn rằng trong cuộc sống này cái hố của chúng ta hoặc cái hố của người khác là duy nhất? Bất cứ giá nào, một khi tình yêu được tuyên bố, từ lúc này trở về sau nó liên tục được tuyên bố để cho người kia vững tâm rằng tình yêu vẫn chưa thay đổi. Nếu sự tuyên bố thường xuyên giảm đi, người kia có thể cảm giác bị bỏ rơi hoặc nghi ngờ. Đây là một loại áp lực.

Nếu người nào đó nói với chúng ta, “anh yêu em / em yêu anh”, điều này có thực tốt không? Có thể lắm, nhưng nếu như chúng ta không yêu lại người đó. Tình yêu đơn phương giữa bạn học hoặc đồng nghiệp có thể tạo ra những tình huống bối rối. Đôi lúc người bị bối rối, nói dối rằng họ cũng yêu người kia bởi vì họ không muốn người kia đau lòng vì bị từ chối. Đàn ông có thể nhận thấy biểu cảm của tình yêu như giá cả cho những mua bán nhục dục. Nhưng dù với bất cứ lý do nào mà họ nói, một khi những chữ “anh yêu em / em yêu anh” xuất hiện, những chữ này tự chúng có cuộc sống riêng, và mối quan hệ bị thay đổi một cách không thể vãng hồi. Một số người không cố ý gian dối nhưng chỉ vì không biết làm thế nào để gọi tên các cảm giác của họ. Vì bối rối, họ cho rằng họ có thể cũng nên gọi cảm giác của họ là tình yêu vì họ không biết cách nào khác để gọi nó.

Tình yêu, cái tên đơn giản ấy, là một hiện tượng phức tạp, trộn lẫn với những trạng thái tình cảm khác đã khắc ghi trong tâm chúng ta, nó làm cho chúng ta tin tưởng nó là một phần hoặc là sự bày tỏ tình yêu. Lo lắng và lo âu là những thí dụ tốt. Những cảm xúc này thường xuyên được xem là chứng cứ của tình yêu chân thật: Không lo lắng nghĩa là không yêu. Khi một người con trai hoặc con gái về trễ và không liên lạc

được bằng điện thoại di động, người mẹ rất là căng thẳng, trông chừng đồng hồ thường xuyên trong khi tưởng tượng đủ thứ chuyện. Nhưng rất ít người mẹ xem sự lo lắng là sự ô nhiễm tinh thần mà họ cần từ bỏ. Hơn nữa, họ phản đối bất cứ lời khuyên nào kêu gọi họ bình tĩnh lại và đừng lo lắng, họ đơn giản lặp lại rằng chỉ là họ không thể, không thể làm gì khác.

Lo âu và lo lắng là những sản phẩm phụ của sự bám víu trong một thế giới ảo tưởng và nguy hiểm. Chúng gần giống với giá cả tình yêu. Sự bám víu làm cho chúng ta chấp nhận đau khổ của người khác như là của chính mình. Bất cứ nỗi đau thể chất hoặc tinh thần nào người thương của chúng ta phải trải qua đều làm cho chúng ta đau đớn. Đôi khi nỗi đau khổ của chúng ta còn nhiều hơn họ. Tuy vậy, Phật pháp (*Buddhadhamma*) nói rõ ràng với chúng ta rằng nỗi đau tinh thần được tạo ra bởi những cái nhìn sai lầm về cuộc sống chứ không vì những sự kiện hoặc quan hệ đặc biệt nào. Những gì xảy ra cho chúng ta chỉ có thể là một điều kiện hoặc cớ súng cho nỗi đau nội tại, không phải là nguyên nhân. Thách thức của chúng ta là làm thế nào để yêu mà đau khổ ít nhất. Phát triển chánh niệm (*Sati*), dẫn dắt tư tưởng của chúng ta và phòng ngừa tâm thức của chúng ta chạy loạn, đó là mỹ thuật, đó là nghệ thuật sống có thể làm dịu đi loại đau khổ này. Chánh niệm cho phép chúng ta phân biệt những lo lắng bình thường, phổ thông với nỗi đau không cần thiết của sự rối loạn tinh thần và căng thẳng. Chúng ta phải học nhận lấy trách nhiệm đối với sức khỏe tinh thần của chúng ta, bởi vì không một ai có thể làm điều này cho chúng ta.

Những lo âu quá đáng có thể được dập tắt với sức mạnh của chính niệm cùng với sự ổn định nội tại và thiền định (*Samadhi*). Những lo âu hợp lý có thể được kiểm soát bằng cách nhắc nhở bản thân rằng mọi vật xảy ra tùy thuộc

vào những nhân duyên. Việc mà chúng ta có thể làm, là làm trong hết khả năng của mình, chấp nhận kết quả, và học hỏi từ đó. Lo lắng là một thói quen có hại, nó chẳng giúp ích gì được cho chúng ta. Nó làm cho chúng ta buồn bã, có ảnh hưởng bất lợi đối với những người xung quanh chúng ta, và làm giảm khả năng ứng biến sáng suốt của chúng ta. Nhưng nó cần thời gian để phát triển chánh niệm, sự yên tĩnh nội tại và tỉnh giác. Đồng thời đôi lúc tự ca một hai câu của bản nhạc *Que sera, sera* cũng giúp đỡ không ít. Đối với tâm thức của tôi, nó là những văn bản phi-Phật-giáo vĩ đại.

Sự khó khăn khác có thể đồng hành với tình yêu là sự khó chịu đối với gia đình của người yêu. Đôi lúc cha mẹ hoặc anh chị em của người yêu không thích mình; đôi lúc họ thích mình nhưng mình lại không thích họ. Đôi lúc có vấn đề đặc biệt xảy ra, nhưng thường là sự va chạm của những cá tính với nhau. Vô số người sẽ thừa nhận rằng nếu họ có sự lựa chọn họ sẽ không muốn có quan hệ nào đối với thân bằng quyến thuộc, nhưng họ chịu đựng những người này vì coi đó là nhiệm vụ để giữ hòa khí trong gia đình. Một số người có thể may mắn và hòa thuận với tất cả mọi người, nhưng đối với vô số người, quan hệ với gia đình và bằng hữu của người họ yêu là một gánh nặng trong tình yêu mà không phải là tiền thưởng.

Mục đích ở đây không phải là phủ báng tình yêu, mà là để phát triển sự hiểu biết trọn vẹn. Thí dụ chúng ta có thể quan sát những quan hệ tình yêu có thể làm yếu đi các mối quan hệ bằng hữu khác. Ghen ghét có thể là nỗi giận. Thật khó khăn cho chúng ta nếu một người bạn cũ không hòa thuận được với người chúng ta yêu thương --- hoặc nếu họ quá hòa thuận với nhau. Không có tình yêu, nỗi đau khổ này sẽ không xảy ra; nó xảy ra như là kết quả trực tiếp của tình yêu. Những

ranh giới phân biệt và thiên vị là cố hữu trong tình thương cá nhân. Thực tế điểm chính xác là quý vị có những cảm giác mạnh mẽ với người yêu của mình hơn là những người mà bạn chỉ gặp họ trên đường mỗi ngày. Cái đặc biệt là sự dẫn dụ của nó. Nhưng tình yêu này, cho dù nó cho chúng ta tất cả, nó cũng không thể nào đưa đến sự bình an.

Một trong những quyền thuộc của tôi ngưỡng mộ ngài Mahatma Gandhi như là anh hùng khi chúng tôi còn học chung trường. Ahimsa cho anh ta ấn tượng rất mạnh mẽ, phương pháp bất bạo động đối với sự áp bức của phe đối lập mà ông Gandhi đã phát triển. Sau sáu năm làm tu sĩ ở Thái Lan, tôi quay về thăm gia đình lần đầu tiên. Một ngày trong khi tôi đang trò chuyện với một thân nhân, tôi hỏi anh ta rằng anh ta còn ngưỡng mộ Gandhi nữa không. Anh ta nói rằng vẫn còn nhưng mà khi cuộc sống của anh ta thay đổi và rồi quan điểm về sự bất bạo động cũng đổi thay. Lúc này anh ta đã là cha của hai đứa trẻ và anh ta thú nhận rằng nếu bất cứ người nào làm hại đến con cái của anh ta, và anh ta sẽ không ngần ngại mà giết họ. Bây giờ anh ta trung thành với sự bất bạo động ngoại trừ những trường hợp đặc biệt. Sau đó, tôi suy nghĩ làm thế nào, trong khi tôi cảm thông với cảm giác của người thân, dường như đối với tôi một khi quý vị cho phép một khái niệm về “sự cần thiết không may” hoặc “những trường hợp đặc biệt” thì sự bất bạo động xem như là mất đi hiệu quả. Ahimsa có ngoại lệ thì không phải là Ahimsa. Ngày đó tôi nhận biết tình yêu, kể cả tình yêu đẹp đẽ giữa cha và con, có thể làm suy yếu lý tưởng cuộc sống của chúng ta.

Vài người may mắn có được bạn đời tuyệt vời. Sau nhiều năm chung sống họ vẫn yêu thương lẫn nhau. Họ không xa cách nhau, họ vẫn đồng hành với nhau; họ nói với nhau những lời ngọt ngào, không cộc cằn hoặc cằn nhằn. Nhưng

kể cả loại hạnh phúc này, dù bình dị như vậy, cũng có chiều hướng làm cho chúng ta sơ sót và quá tự mãn để bản thân cam kết luyện tập về tâm linh. Nó giống như ngồi thoải mái trên chiếc ghế nệm và không muốn đứng dậy làm việc. Cuối cùng không cần biết những người yêu nhau, thương nhau nhiều bao nhiêu, cuối cùng họ cũng phải chia tay tùy thuộc vào luật thép của thiên nhiên. Thực rõ ràng, những người quá dựa vào người phối ngẫu sẽ phải chịu khổ vì họ không phát triển được sức mạnh của riêng họ.

Tóm lại, tình yêu thương có nhiều lợi ích. Nó ngăn ngừa sự cô đơn và mang lại tình hữu nghị trong cuộc sống. Nhưng nó không thuần túy là tốt: Nó vẫn còn bị bó buộc trong vòng sinh tử. Nó có thể gây ra đau khổ bất cứ lúc nào cho tất cả những ai thiếu trí tuệ, và không có sự giáo dục về tâm linh, những khó khăn nó mang lại cho cuộc sống của chúng ta là không thể tránh khỏi hoặc ít nhất rất khó tránh.

Mục đích của Phật giáo không chỉ là tìm thấy những thiếu sót trong tình yêu, mà là dạy cho chúng ta biết mở rộng lòng ra với bản chất chân thật của mọi vật. Chúng ta nên làm điều này bởi vì sự chiêm nghiệm và hiểu biết về phương pháp của mọi vật là con đường chấm dứt khổ đau. Một phương thức là thường xuyên suy ngẫm về những chân lý đơn giản của cuộc sống và để chúng thấm thấu vào ta. Chúng ta nhắc nhở bản thân rằng điều tự nhiên là chúng ta sẽ già, chúng ta không thể tránh khỏi sự lão hóa; điều tự nhiên là chúng ta sẽ bệnh, chúng ta không thể tránh khỏi bệnh hoạn; điều tự nhiên là chúng ta sẽ chết, chúng ta không thể tránh khỏi cái chết. Sự chia cách khỏi những người chúng ta yêu thương và sự mất mát tài sản sẽ xảy ra, không sớm thì muộn, không nghi ngờ gì hết. Vì vậy chúng ta tự do để yêu thương nếu chúng ta muốn, nhưng điều sáng suốt là liên tục ghi nhớ rằng thời gian

chúng ta ở cùng với người thân là giới hạn. Có thể là một khoảng thời gian ngắn trong vòng vài tháng hoặc vài năm, hoặc một thời gian dài trong vòng 10 năm, 20 năm, 50 năm. Nhưng không biết là trong bao lâu chúng ta sống cùng nhau, cuối cùng cũng chỉ là sự hội hợp tạm thời.

Thân thể con người mượn nhiều nguyên tố thiên nhiên, và chúng ta có thể buông bỏ nó bất cứ lúc nào. Nếu chúng ta suy ngẫm về sự vô thường và bất định của cuộc sống chung, chúng ta sẽ dễ dàng buông bỏ phiền toái và tha thứ cho nhau thay vì cãi nhau về những chuyện không quan trọng. Tất cả những tranh luận vô ích và phẫn nộ và phiền muộn là mất thời gian đối với những người mà thời gian sống chung bị hạn chế. Chúng ta không hào hoa như những sinh linh ở thiên đường. Nếu như họ có cái vĩ lật vạt về những điều thần thánh nhỏ nhất, nó cũng chẳng đáng gì bởi vì họ có cả triệu triệu năm để mà hàn gắn trong khi họ ngồi đan những vòng hoa, ca hát, v.v... Kiếp con người của chúng ta không có nhiều thời gian như vậy. Kể cả người trẻ tuổi cũng chết hằng ngày, từ bệnh tật, tai nạn và chiến tranh. Suy ngẫm về sự mỏng manh của cuộc sống và sự vô thường làm cho tình yêu thương của chúng ta thông minh hơn và cho nó sự bảo vệ của trí tuệ.

Những người thực tập Dhamma (Pháp) mỗi ngày suy ngẫm về sự chia lìa và cái chết để luyện tập tâm thức chấp nhận sự thật bất như ý mà chúng ta cảm thấy rất khó chấp nhận. Không có sự tự mãn, chúng ta liên tục cần phải làm việc này không chỉ là thỉnh thoảng, mà là trong một thời gian dài. Nếu chúng ta làm như vậy, và rồi khi chúng ta chết, kể cả khi người thân của chúng ta hoặc người nào đó mà chúng ta yêu thương, kể cả khi cái chết đến bất ngờ, ý nghĩ trước tiên trong tâm thức của chúng ta là tất cả mọi vật (*sankhara*) thực sự là vô thường và Đức Phật đã dạy chúng ta chính xác như

thế nào. Đối với các thực tập sinh tâm linh, khi bị thương xảy ra, nó chắc chắn sẽ bị kiềm chế bởi sự hiểu biết đúng đắn về bản chất chân thực của mọi vật.

Dhamma (Pháp) có liên quan đến việc quan sát tâm thức, những ý nghĩ và cảm xúc. Nó liên quan đến việc nhận diện, thí dụ, trong việc định nghĩa những kinh nghiệm của chúng ta: Chúng ta thường nhìn và thấy như chúng ta muốn. Giả sử, thí dụ, chúng ta quyết định rằng những người chúng ta thương yêu phải có những phẩm chất như vậy, như thế này.

Nhưng rồi khi chúng ta rơi vào lưới tình và kết quả là họ thiếu một vài hoặc tất cả những phẩm chất mà chúng ta mong muốn, đa số chúng ta sẽ tự lừa dối bản thân và cho rằng điều này không phải như vậy. Chúng ta làm như vậy bằng cách chiếu những ý tưởng trong tâm thức của chúng ta, phủ lên thực tế của những người chúng ta thương yêu cho đến cuối cùng chúng ta chỉ nhìn thấy những gì chúng ta muốn thấy. Điều này rõ ràng không là nền tảng tốt nhất cho một mối quan hệ lành mạnh. Trong những trường hợp cực đoan kết quả là chúng ta chẳng tìm thấy mối liên quan nào đối với những người đó mà chỉ là ý tưởng của chúng ta về họ như thế nào. Nó chẳng đáng ngạc nhiên chút nào khi cách họ hành xử đối chọi lại với ý tưởng của chúng ta, chúng ta có thể cảm thấy tổn thương cay đắng một cách phi lý. Học cách nhận diện những ý tưởng, ham muốn và dự tính mà chúng ta áp đặt lên người khác, đây là một nhiệm vụ khó khăn nhưng quan trọng nếu như chúng ta muốn giảm đau khổ. Chúng ta cảm thấy buồn bực thường xuyên như thế nào về cách hành xử của người mà chúng ta thương yêu, không phải vì chính hành động đó mà là vì ý nghĩa đối với một số giả định mà chúng ta đã áp ủ?

Học hỏi về chính bản thân cho chúng ta sự hiểu biết tốt hơn về những người khác, bởi vì về cơ bản, khi nhìn lại tâm

thức của mình, chúng ta học về bản chất tự nhiên của tâm thức con người. Chúng ta bắt đầu đồng cảm hơn và thấy rằng những thiện ý luôn luôn không đủ vì thiếu vắng sự có mặt của trí tuệ. Phụ nữ nhận thấy lỗi lầm của người phối ngẫu thường quyết định lên kế hoạch để cải tạo người họ thương yêu. Mặc dù họ tiếp cận nhiệm vụ với tình thương yêu và sự thành thật, họ thường hành xử với những phương thức mà người phối ngẫu của họ diễn giải như là sự phê bình về con người của họ, làm cho họ cảm thấy bị tổn thương và trở nên cứng đầu. Yêu thương người phối ngẫu không có nghĩa là bắt buộc phải làm ngơ đối với những thiếu sót của họ hoặc bênh vực họ trong mọi trường hợp. Nhưng để có thể giúp họ sửa đổi, chúng ta cần có lòng kiên nhẫn, kiên trì, và tôn trọng cũng như chấp nhận tình huống hiện tại. Bắt nguồn từ ý nghĩ rằng họ nên hành xử khác hơn hiện tại là một thái cực mà chúng ta cần phải tránh. Giả định rằng họ luôn luôn hành xử như hiện tại là một thái cực khác. Trung đạo bao gồm sự hiểu biết về các nguyên nhân và điều kiện, và nghệ thuật “có thể”.

Phóng đại tầm quan trọng của tình yêu có nhiều khuyết điểm. Trong những tình huống thái quá, sự thần thánh hóa tình yêu có thể đưa đến bạo lực hoặc mưu sát. Tội ác vì tình là những tin tức cổ điển cho các tờ báo lá cải: Có thể kẻ bị phụ tình giết kẻ đã bỏ rơi họ, hoặc giết tình địch, hoặc giết cả hai, hoặc là tự tử, hoặc là giết cả hai rồi tự tử. Những thảm kịch như vậy có thể không xảy ra thường xuyên nhưng có bao nhiêu người đau khổ trong tình yêu mà đôi khi không nghĩ đến sự bạo lực? Tôi nghĩ rằng đó là một con số khá lớn. Thủ phạm chân chính không phải là con người mà là sự xác định với tình yêu, nghĩ rằng trong cuộc sống mà không yêu một người đặc biệt nào đó là cuộc sống vô giá trị và vô nghĩa. Những suy nghĩ như vậy là dấu hiệu của chỉ số thấp về

LQ (*Love Quotient* - chỉ số thông minh về tình yêu). Những người với chỉ số thấp về “sự thông minh trong tình yêu” có khả năng giết hại hoặc hủy diệt bất cứ gì ngoại trừ sự si mê của bản thân.

Một tình trạng đau buồn khác liên quan đến số lượng lớn phụ nữ trên toàn thế giới thường xuyên bị đánh đập bởi người phối ngẫu (một lần tôi nhìn thấy tài liệu thống kê của cảnh sát Anh quốc cho thấy gần 500.000 vụ bạo lực gia đình được khai báo trong vòng một năm). Những phụ nữ với các vết bầm trên cơ thể, bị gãy tay, gãy xương sườn, v.v., được chăm sóc hằng ngày trong các bệnh viện. Một số bị chết. Tại sao nhiều phụ nữ từng bị bạo hành đồng ý quay lại, sống chung với người yêu bạo lực? Một số chịu đựng vì con cái, một số vì sợ hãi, số khác vì quán tính hoặc vì họ chẳng có nơi nào để đi, nhưng có thể thông thường là bởi vì tình yêu. Người yêu, khi không say rượu hoặc nổi giận, thường khẳng định trong nước mắt rằng anh ta yêu vợ /bạn gái. Anh ta xin lỗi và yêu cầu cho anh ta một cơ hội cuối cùng, và bạn gái / vợ chấp nhận rằng cô ta còn yêu anh và đồng ý với hy vọng rằng mọi việc sẽ tốt đẹp hơn từ bây giờ. Thế rồi anh ta có thêm cơ hội hết lần này đến lần khác, bởi vì sự hối hận của kẻ bạo lực thường dễ dàng hòa tan trong men rượu. Rồi thì vô số việc khủng khiếp trên thế giới được chứng minh dựa vào tên của tình yêu. Bạo lực gia đình không phải là con đường một chiều. Những hành vi bạo lực đối với đàn ông do đàn bà gây ra cũng phổ biến, chỉ ít là ở phương Tây, và đa số không được báo cáo.

Trong giai đoạn đầu của tình yêu, có lẽ cái gì của người yêu cũng tốt cả. Thậm chí những sai sót rõ ràng dường như trông dễ thương hoặc được xem là thiếu sót nhỏ mà tình yêu chân thật cần phải bỏ qua. Chúng ta nghĩ rằng không đáng kể,

vì rằng có nhiều khác biệt tổng quát hoặc vì nghiệp (*kamma*), cá tính, giá trị, quan điểm, và tín ngưỡng. Chúng ta nghĩ rằng không đáng kể -- vì chúng ta yêu nhau! – mọi việc khác sẽ đâu vào đấy. Nhưng sau khi kết hôn một thời gian, những điều khó chịu ẩn nấp một cách lặng lẽ bên trong có xu hướng di chuyển ra bên ngoài hoặc thậm chí nằm ở ngay giữa sân khấu. Một cặp vợ chồng muốn sống bền lâu, phải có đủ sáng suốt để buông bỏ quan điểm của mình, biết thích ứng và thỏa hiệp. Nhưng vô số cặp vợ chồng bắt đầu học bài học cay đắng rằng, tình yêu là thuốc chủng ngừa không đáng tin cậy đối với đau khổ. Khi lòng tự ái và quan điểm đối chọi nhau, những chữ “không phải như vậy”, “không phải như thế”, “tôi không chấp nhận điều đó”, “còn lâu”, “không!” liên tục xuất hiện. Chúng ta còn yêu nhau hay không? Còn, nhưng mà...

Đức Phật dạy rằng điều kiện chánh cho một cặp vợ chồng sống bên nhau hạnh phúc là sự chia sẻ căn bản về hành vi, tín ngưỡng, và giá trị sống. Dĩ nhiên, chúng ta thường được khuyên nhủ nên xem xét điểm này trước khi đồng ý kết hôn với nhau. Chúng ta có thể vì tình yêu, có thể chịu đựng những khác biệt cơ bản về ý tưởng và hành vi đối với người phối ngẫu, nhưng điều này sẽ không dễ dàng, và mọi thứ trở nên phức tạp hơn khi có con cái.

Tình yêu có thể trở nên đầy đủ về mặt cảm xúc và cuộc sống ổn định, nhưng nó phải được thành lập trên mặt đạo đức, cùng với việc trau dồi đức hạnh nội tại, và trên hết, được dẫn dắt bằng trí tuệ. Trí tuệ ban đầu được thành lập trên sự phản ánh về những nguyên tắc của Dhamma (Pháp) rằng tất cả mọi vật đều vô thường và không chắc chắn. Tất cả mọi vật có bản chất không hoàn mỹ. Khi chúng ta muốn một vật vô thường phải thường hằng, và một vật không hoàn mỹ phải hoàn mỹ, chúng ta tạo ra đau khổ cho bản thân mình. Hứng

thú học tập làm thế nào để nhận thấy cuộc sống của chúng ta thoát khỏi sự thiên kiến là quan trọng, nếu chúng ta muốn siêu việt những tập quán có tính cách phá hoại của chúng ta. Luận án cơ bản của Phật pháp là khi mà tâm thức của chúng ta bị uế nhiễm với những thứ tiêu cực, chúng ta sẽ không bao giờ trải nghiệm được hạnh phúc chân thật. Nhưng khi tình yêu không thể thay thế sự cần thiết phát triển tâm linh, nó có thể hỗ trợ cho việc đó. Điều cần thiết cho chúng ta là giúp đỡ lẫn nhau để khắc phục những điều tiêu cực bằng cách học tập về Phật pháp và áp dụng nó.

Một khi chúng ta có được “chính kiến” về tình yêu thông qua việc suy nghĩ về những ưu và khuyết điểm của nó, chúng ta cố gắng khuyến khích tập quán cùng loại, sự sáng suốt nơi tâm thức của con trẻ trước khi chúng bị uế nhiễm bởi những hình ảnh quảng cáo xung quanh chúng. Hãy nhìn ngày Lễ Tình Yêu: Một ví dụ của truyền thống không phát triển một cách hữu cơ từ những giá trị văn hóa của chúng ta, nhưng được cấu tạo cho những lý do quảng cáo. Hãy xem xét điều mà nó muốn nói với chúng ta về quan hệ giữa tình yêu, tính dục và sự tiêu thụ vật chất. Sau ngày Lễ Tình Yêu vừa qua, một người nói với tôi rằng nhìn thấy một bé trai 7 hoặc 8 tuổi ra khỏi xe, mang một bó hoa đỏ rất đẹp bước vào trường. Bó hoa là món quà tặng cho “bạn gái” của nó. Đây là một hình ảnh dễ thương hay là một hình ảnh kinh động? Đối với tôi, cha mẹ mà mua bó hoa này cho con trai đã không hành xử một cách sáng suốt. Đương nhiên nó là một việc nhỏ, một hành động vô tội, nhưng xuyên qua đó là sự tích lũy của những việc nhỏ như vậy mà giá trị của đứa trẻ được hun đúc.

Tham đắm hay tham ái (*tanha*) là kẻ cầm đầu của uế nhiễm. Chúng ta khao khát sở hữu, chiếm hữu, để sở hữu hoặc là để thể hiện bản thân, không sở hữu được hoặc không

thể hiện được bản thân. Phiền não đôi lúc xảy ra vì tình yêu, đôi lúc mặc dù đang yêu, nhưng bất cứ khi nào nó xảy ra, đều là đau khổ theo sau. Chúng ta có xu hướng không nhìn thấy phiền não là các trạng thái tiêu cực cần phải buông bỏ. Hoặc nếu chúng ta nhận thấy một đặc điểm tiêu cực không thể phủ nhận nào đó, chúng ta có thể thường biện minh cho rằng nó là một phần của con người chúng ta. Hoặc có thể chúng ta chỉ cảm thấy có lỗi và nói với bản thân rằng chúng ta xấu xa. Vì những lý do như thế mà các phiền não trở nên linh hoạt. Nhưng khi chúng ta nhận thức được mối nguy hiểm, chúng ta sẽ biết rằng ngoài sự luyện tập tâm linh không có cách nào để chinh sửa mọi vật. Không có chọn lựa nào; chúng ta phải không chế được nghiệp lực (*kamma*) hắc ám của mình.

Mục đích của sự luyện tập đúng đắn là mở to mắt và tai để nhìn vào bản chất của những hành vi, lời nói, và suy nghĩ của mình. Học tập nhìn thấy những vật làm uế nhiễm cuộc sống của chúng ta với những tạp chất, chúng ta phát triển hành vi, cảm xúc và khả năng trí tuệ của chúng ta để đồng thời thoát khỏi tất cả những vấn đề.

Tính dục là một phần tự nhiên của tình yêu lãng mạn. Sự ham muốn tính dục hoặc cần tính dục được xem là sự phiền não trong Phật Pháp bởi vì nó cản trở việc phát triển sự bình an và trí tuệ nội tại. Để chuyển hóa sự tham đắm vào thân và tâm một bậc giác ngộ phải vượt qua tính dục. Nhưng đối với một người chủ gia đình, căn bản là sự quản trị thông minh về động lực của tính dục hơn là tiết chế nó. Đức Phật nhìn nhận rằng có rất ít người hứng thú với sự giải thoát khỏi lòng ham muốn tính dục, và như vậy ngài đã nhấn mạnh hành vi không gây hại cho bản thân và những người khác. Giới thứ ba trong năm giới (*sila*) của người cư sĩ cấm không ngoại tình, lạm dụng và có hành vi cưỡng chế tính dục. Sự tiết chế nội tại mà

ngài kêu gọi có nghĩa là không say mê tính dục, không trở thành nô lệ cho tính dục, không để tính dục trở thành trọng tâm chánh của cuộc sống hôn nhân.

Khẩu vị tính dục của hai vợ chồng có thể khác nhau về cường độ. Vai trò của nó trong quan hệ vợ chồng có thể không được thỏa thuận. Quan hệ tính dục có những ý nghĩa khác nhau đối với nhiều người khác nhau: Một người có thể thấy đó như là cách bày tỏ cao tột của sự thân mật, người khác xem đó như một vật phụ thuộc không cần thiết. Niềm vui dành cho tính dục có thể bị phá hoại khi người ta trở nên quá mệt mỏi, kiệt lực xuyên qua sự căng thẳng và làm việc quá sức. Tính dục có thể trở thành nguyên nhân của tranh cãi, bức dọc, thất vọng, và ác cảm. Hơn nữa, ham muốn tính dục quá độ có thể dễ dàng đưa đến sự không chung thủy, hủy hoại sự bình an và tin tưởng lẫn nhau trong gia đình. Một cặp vợ chồng đã từng yêu nhau sâu đậm có thể sẽ không bao giờ muốn nhìn mặt đối phương nữa. Ly hôn có thể khắc khe và thường tàn phá cảm xúc. Nếu một cặp vợ chồng có con ly hôn thường mang ảnh hưởng xấu lâu dài đến hạnh phúc và sức khỏe tinh thần của họ.

Nhiễm ô (phiền não) có cái lý của nó. Những người đã phạm giới thứ ba (tà dâm) thường có những lý do mà họ cho rằng hấp dẫn. Đàn ông thường trích dẫn bản năng tự nhiên của họ như là một lý do. Đối với phụ nữ thường là vì tình yêu. Không phía nào chịu nhận trách nhiệm cho hành vi của mình. Thay vào đó, họ cho rằng đó là sự ham muốn của thể xác hoặc đó là tình yêu, hơn là tự họ nhận lỗi do chính bản thân gây ra. Thực ra con người thường xuyên phải đối diện với các cảm dỗ về thân hoặc cảm xúc, chúng ta cần phải rõ ràng rằng việc vi phạm giới cấm xảy ra không có lý do nào khác ngoài sự ham muốn để làm như vậy. Nếu đạo đức của

chúng ta chỉ tồn tại khi ô nhiễm vắng mặt, như vậy đó không phải là đạo đức nữa rồi. Bản chất của sự giáo dục về hành vi là việc trau dồi ý định kiềm chế, và phát triển nó là điều quan trọng nhất khi ham muốn dễ dãi có mặt. Các giới được đặt ra như là một rào chắn bảo vệ chúng ta khỏi những hành động xấu và hậu quả của nó. Sự luyện tập để phát triển tính kiên nhẫn và sự kiềm chế, sử dụng các giới như là nền tảng cho chánh niệm, đó là con đường để tránh khỏi những hành động xấu ác và để được an toàn.

Hôn nhân và quan hệ ổn định phát triển thịnh vượng khi chúng ta cam kết với người bạn đời là không tìm kiếm lạc thú nhục dục ở nơi khác. Sự cam kết như vậy yêu cầu chúng ta tự nguyện hy sinh lạc thú nhục dục vì lợi ích của sự trung thành, và để tận hưởng cảm giác hạnh phúc mình là người bạn đời thành thực và trung thành. Thật là tốt để cảm giác được sự tự hào lành mạnh và sự tự trọng khi chúng ta có thể không chế hành động của chúng ta một cách thiện xảo. Hơn nữa, bằng vào sự giữ gìn các giới và chăm nom cho phẩm chất hành động của chúng ta, chúng ta tạo ra nền tảng để đạt được niềm vui của thiền định (*samadhi*), nó cao cả hơn nhiều so với lạc thú nhục dục.

Kể cả khi ta sống trong hạnh phúc, chúng ta cũng sẽ nhận ra rằng chúng ta không thể nào hoàn toàn miễn nhiễm với sự duyên dáng của một vài người khác phái. Nhưng trong khi chúng ta không thể nào ngăn cản cảm giác chớp nhoáng, chúng ta có thể ngăn ngừa bản thân khỏi hành động hoặc nói bất cứ điều gì dễ châm dầu vào cảm giác như vậy. Chúng ta có thể kiềm chế không khích lệ người ấy suy nghĩ hoặc hành động sai lầm. Điều quan trọng nhất, chúng ta có thể kiềm chế việc hưởng thụ cảm giác lạc thú đó, không cho phép sự vui thích nơi tâm thức đề đòi kích thích những tăng trưởng đó nơi tinh thần. Đắm mình trong tưởng tượng không phải là sự

phân tâm vô tội; sự tưởng tượng có thể gieo mầm trong tâm thức của chúng ta mà kết quả là hành vi áp đảo bất mãn và vô trí. Người trung thực và kiên nhẫn rút tay khỏi những hành vi xấu ác. Họ sợ hãi những hậu quả vì họ thấy rộng trông xa. Họ xem sự ham muốn như là ngọn lửa đốt cháy tim họ. Người tôn trọng chính nghĩa có thể chinh phục được bản tâm của họ nếu họ thực sự mong muốn. Khi cảm giác trôi qua, chúng ta đạt được sự hiểu biết sâu sắc rằng cảm giác dù cho có hấp dẫn cách mấy đi nữa, nó vẫn chỉ như vậy, chỉ là một cảm giác. Không hơn, không kém.

Phiền não có xu hướng là một vấn đề phức tạp. Đàn ông trung niên đi với những tình nhân trẻ hơn thường không chỉ là vì những lạc thú nhục dục, mà là sự phản ứng hầu như vô thức đối với nỗi sợ về cái chết. Ở tuổi trung niên, sự thoái hóa của cơ thể chúng ta bắt đầu biểu hiện, và như vậy nhận thức được sự khó chịu của tuổi già và cái chết là một sự thật và nó sẽ xảy ra cho chúng ta. Cho tôi! Chắc chắn như vậy! Đó là một ý nghĩ khủng khiếp đối với đa số con người, và những người chưa từng bao giờ kiểm nghiệm tâm thức của họ, có thể trải nghiệm một cảm giác trống rỗng đột ngột và nổi giận. Tính dục là câu trả lời cho tuổi già: *“Tôi chưa kết thúc mà. Tôi mạnh mẽ, tôi hấp dẫn. Tôi rất quan trọng đối với một người. Làm thế nào tôi có thể chết?”*. Rất dễ dàng, đó là câu trả lời của người Phật tử, nhưng kể cả người hợp lý nhất cũng nghiêng về lối tư duy thần kỳ loại này. Thời chiến tranh tiết lộ bằng chứng rõ rệt về mối quan hệ giữa sự bận tâm về tính dục và nỗi sợ hãi cái chết.

Thú vui nhục dục có thể an ủi chúng ta, nó có thể che giấu hoặc giúp chúng ta quên đi thực tế của cuộc sống trong một thời gian, nhưng nó cũng làm hại chúng ta bằng cách làm suy yếu khả năng hồi phục của trái tim và tinh thần. Khi

chúng ta quen tìm lối thoát dễ nhất và nhanh nhất đối với các vấn đề cảm xúc, khả năng trí tuệ của chúng ta bắt đầu bị teo lại. Cuối cùng, khi về già, chúng ta có thể thấy thân thể chúng ta không còn khả năng để tận hưởng thế giới cảm xúc giống như lúc trước, lại không có bất cứ nguồn nào mang lại ý nghĩa và hạnh phúc. Trong kinh *Pháp Cú (Dhammapada)*, đức Phật miêu tả một người trong trạng thái này như sau: “hao mòn như con diệp già ở ngoài rìa của một cái ao không có cá”.

Cách an toàn nhất để tránh khỏi phiền não là hiểu rõ các cảm xúc của chúng ta và biết cách để quản lý chúng. Vi phạm giới luật tà dâm có nhiều nguyên nhân. Chúng ta cần phải tìm kiếm và khám phá những nguyên nhân này và luyện tập bản thân chúng ta để đối phó với chúng một cách sáng suốt. Chúng ta cần phải hiểu rõ những điều này như bản chất điều kiện hóa của nỗi ám ảnh về tính dục, sự ham muốn đối với những gì mới mẻ để tăng hương vị cho cuộc sống thường ngày, sự phấn khích của việc giữ bí mật, sự ham muốn trở thành người đặc biệt của một người nào đó, và niềm vui trong khi đang làm cái việc mặc dù biết rằng việc đó là sai quấy. Hiểu rõ những nguyên nhân chúng ta tìm kiếm để rồi buông bỏ chúng. Những gì chúng ta không thể buông bỏ, thì chúng ta phải kiềm chế một cách kiên nhẫn.

Tình yêu có thể làm giảm đi sự ích kỷ của chúng ta. Hạnh phúc của những người chúng ta thương yêu dường như quan trọng hơn, hoặc ít nhất cũng quan trọng như hạnh phúc của chính chúng ta. Thực là tốt đẹp khi thấy sự thay đổi quan điểm từ việc chỉ biết có bản thân mình. Nhưng, nhìn chung, sự bảo vệ chống lại đau khổ mà tình yêu cung cấp là hơi hợt, và những an ủi của tình yêu làm cho chúng ta quên đi khả năng giải thoát của chúng ta, và rồi chúng ta có nguy cơ làm lãng phí cuộc sống quý giá được làm người.

Những phiền não trong tâm thức chúng ta không được điều trị luôn sẵn sàng gây ra đau khổ. Ví dụ, ban đầu có thể dễ dàng tha thứ và buông bỏ hận thù đối với những người chúng ta thương yêu nhưng sau một thời gian sự quen thuộc và tự mãn gia tăng, chúng ta sẵn sàng bày tỏ những cảm xúc tiêu cực. Chúng ta đè nén sự tức giận đối với đồng nghiệp vì sợ những hậu quả trong nghề nghiệp, và rồi chúng ta kéo dài sự tức giận và mang nó về nhà và nổi giận với người phối ngẫu của chúng ta, cư xử với người thân yêu của chúng ta như họ là một thùng rác cảm xúc.

Vì vậy đa số các vấn đề có thể gây ra những khó khăn trong các mối quan hệ. Những bất đồng về nhu cầu gọi cảm và tính dục được kết hợp bởi những tranh luận được tạo ra do niềm tự hào, và những quan điểm khác biệt về địa vị, và trách nhiệm, tài chính, việc nuôi con, và việc bỏ thời gian để cùng ở với ai, ở nơi nào, trong lúc rảnh rỗi. Chúng ta có thể nổi giận với người khác chính xác bởi vì chúng ta yêu thương nhau. Chúng ta không thể chỉ lác đầu và bỏ đi. Vậy thì chúng ta nên làm gì? Suy nghĩ sáng suốt sẽ giúp rất nhiều. Chúng ta có thể xem là, thí dụ, người phối ngẫu của chúng ta là một vị thầy mà chúng ta mang ơn. Chúng ta có thể nhắc nhở bản thân về những thứ mà chúng ta học được trong mỗi quan hệ. Kể cả trong thời gian thử thách, người bạn đường của chúng ta giúp đỡ chúng ta nhìn thấy những phiền não của chính mình. Và nếu như chúng ta không thấy những phiền não làm thế nào chúng ta có thể thoát khỏi chúng? Chắc chắn là đau lòng khi người thân của chúng ta nhắc đến khuyết điểm của chúng ta, nhưng nếu như họ không nâng đỡ chúng ta, chúng ta cảm thấy bị bỏ rơi và mắc kẹt rất lâu với những điểm mù của mình. Hãy cảm ơn họ vì điều này (ít nhất là trong lòng). Kể cả khi ngay lúc ấy chúng ta hoàn toàn khổ sở, chúng ta

có thể suy nghĩ rằng chỉ bằng vào việc tham gia vào sự trau dồi tâm linh mà chúng ta có thể hy vọng được giải thoát khỏi sự đau khổ tinh thần khi nó phát sinh trong quá trình của mối quan hệ.

Tình yêu có nhiều cấp bậc khác nhau. Cấp bậc thấp nhất của tình yêu là khi nó phụ thuộc vào người khác cho chúng ta cái gì đó mà chúng ta muốn. Tình yêu bị điều kiện hóa bởi những phần thưởng thô như là nhận được lạc thú nhục dục, của cải, địa vị, được xã hội công nhận hoặc được nổi tiếng vì người khác. Nếu tình yêu phụ thuộc vào những điều như vậy, nó sẽ không bền vững. Trong thực tế, nó không đáng để được mệnh danh là tình yêu; đúng ra đó là sự giao dịch kinh doanh.

Một cách tinh tế hơn trong tình yêu là những điều kiện được đặt ra khi chúng được sử dụng như là dụng cụ để chúng ta đạt được mục đích. Chồng, vợ, con, cháu, hoặc kể cả cha mẹ, có thể sử dụng tình yêu như vũ khí. Chúng ta có thể nói *“nếu thực sự yêu tôi, hãy làm điều này cho tôi”*, hoặc *“nếu như không làm điều này, vậy có nghĩa là chẳng yêu tôi”*. Đó là cái mà chúng ta gọi là ‘tổng tiền’ tình cảm. Như vậy nếu như chúng ta gặp phải chiến thuật này thì phải làm sao? Lời khuyên minh triết là chia ra các vấn đề: Kiên trì rằng chúng ta vẫn yêu họ, nhưng đối với chúng ta, thương yêu và cảm kích đối với một người không giống như lúc nào cũng đều chịu theo ý muốn của họ. Một khi chúng ta làm rõ ràng việc này, sau đó chúng ta phải sửa soạn để chống lại sức mạnh của nước mắt, sức mạnh của những lời nói khắc nghiệt, sức mạnh của những khuôn mặt buồn bã, sức mạnh của sự cầu xin, v.v... Việc khó khăn như thế này, chịu đựng được thực đáng giá. Mặt khác kiểu thao tác này có thể trở thành truyền thống gia đình, làm cho nó vô vàn khó khăn để phân biệt rõ sự nhàm lẫn trong tình yêu, các nhu cầu, mong muốn, quyền lợi, và nghĩa vụ.

Vô minh (*avijja*) là không biết, hoặc hiểu biết sai lầm. Chúng ta thiếu kinh nghiệm chính xác, khách quan của thực tế cuộc sống. Chúng ta giả định không đúng, rằng cuối cùng chúng ta là một tự ngã (*atta*) có cảm giác, suy nghĩ, biết hạnh phúc hoặc không hạnh phúc, là vĩnh viễn và độc lập, biết sở hữu và sai khiến cuộc sống. Hệ quả của quan điểm sai lầm về bản chất sự vật là vô tận và tham đắm không cần thiết. Một khi chúng ta bị lừa dối bởi ý tưởng của tự ngã, và rồi cuộc sống của chúng ta bị ràng buộc với việc làm thế nào để sở hữu và không sở hữu, có và không có, được hay là không được.

Trong câu “Tôi yêu anh/em”, cái “tôi” nói về cái gì? Cái “tôi” thực sự ở đâu? Cái “tôi” hôm nay có giống với ngày hôm qua? Hay là cái “tôi” của năm ngoái, năm năm trước, mười năm trước, hai mươi năm trước, có phải đó là cùng một người? Không hẳn là cùng một người, có đúng không? Cũng không hẳn là một người khác. Đây là cái lộn xộn về một thứ mà khi lần đầu tiên nhìn vào thì rất là hiển nhiên và vững chắc trong cuộc sống của chúng ta.

Đức Phật đã nói rằng một tự ngã chân thật và thường hằng thực ra không hiện hữu. Cái mà chúng ta trải nghiệm trực tiếp từng giây phút thực sự là những bám víu vào thân và cảm xúc, nhận thức, suy nghĩ và cảm giác “tôi” và “của tôi”, xuất hiện và biến mất một cách liên tục. Tình cảnh giống như một người mất trí, tin tưởng rằng anh ta là một nô lệ, đấu tranh làm mọi thứ để cho chủ nhân được sung túc và thịnh vượng, khi mà thực tế không có chủ nhân nào hiện hữu. Tại sao chúng ta muốn nhiều như vậy? Tại sao chúng ta luôn luôn bồn chồn? Đó là vì chúng ta tìm cách bảo hộ và nuôi dưỡng cái tôi tưởng tượng này. Nhưng “tôi” là cái tên mà chúng ta dán cho dòng hiện tượng không cố định, vô thường. Xem tiến trình tự nhiên là sự vật, động từ cho là danh từ, đó là nguồn gốc tạo ra đau khổ.

Vô ngã (*anatta*) là một khái niệm khó nắm bắt bởi vì nó đi ngược lại với sự hiểu biết thông thường; tuy nhiên, người nào ước mong buông bỏ đau khổ cần phải hiểu rõ điều này. Thông qua sự thất bại để thấu hiểu sự thật về vô ngã, rằng các cảm giác thiếu thốn, không hoàn hảo, cô đơn, tạo thành bối cảnh cho cuộc sống con người. Sự thất bại như vậy là lý do cho việc khao khát cực độ về tình yêu và lý do tình yêu đạt được thường mang nhiều tạp chất. Áo tưởng rằng có một tự ngã sở hữu cuộc sống, và khi nó thiếu thốn, bị đe dọa hoặc cô lập, làm cho chúng ta phải đấu tranh cho tình yêu và có cảm giác rằng “tôi có vấn đề”, trong khi thực ra vấn đề nằm ở chỗ cái “tôi”.

Ít nhất, nếu chúng ta có can đảm nhìn vào bản thân và kiểm tra sự cô đơn của chúng ta, nỗi sợ hãi, những lo âu và các đau khổ khác nhau trong tâm chúng ta, và rồi khát vọng và mong đợi của chúng ta đối với kẻ khác sẽ tự nhiên giảm bớt. Chúng ta sẽ bắt đầu nhìn thấy những sự vật đó không có thật. Chúng chỉ là những cảm xúc xuất hiện và biến mất một cách tự nhiên. Những kẻ ích kỷ bởi vì họ ngoan cường bám vào ý nghĩa của “cái tôi” và “của tôi”, và họ kiên trì nuôi dưỡng những ảo tưởng này, và họ ngày càng trở nên ích kỷ hơn. Họ có xu hướng nghĩ rằng họ thông minh hơn kẻ khác, trong khi thực tế sự kiêu căng của họ mang thêm sự ngu ngốc quá sâu đậm. Càng tìm cách làm giàu, họ càng gặp phải sự hờnghi, cô đơn, lo lắng, kiêu ngạo, dễ sợ hãi, và hung hăng.

Mong ước một người nào đó hoàn chỉnh phần thiếu sót trong cuộc sống của chúng ta, là đặt để những điều kiện hạn chế trong mối quan hệ của chúng ta. Muốn một điều gì từ người nào đó, tin tưởng rằng khi thất bại không có được điều đó làm cho chúng ta đau đớn, và chắc chắn nó đưa đến sự sợ hãi và căng thẳng cho chúng ta. Nếu chúng ta có được đối tượng tình yêu, nỗi sợ hãi chia cách sẽ trở nên mãnh liệt. Nếu

chúng ta đặt dễ hy vọng, hạnh phúc và sự an toàn của chúng ta vào một người nào đó, chúng ta sẽ đau khổ vì những điều không đoán trước được từ người đó, và chắc chắn sự chia ly với người đó đang đợi chờ chúng ta ở tương lai. Những người không tự biết bản thân và không chấp nhận được thực tế của tự nhiên sẽ đau khổ rất nhiều. Khi yêu thương nhiều và mong muốn những thứ mà người khác không thể cung cấp cho ta là đau khổ.

Suy nghĩ về những thiếu sót của tình yêu thương không làm cho những người thực sự yêu nhau không yêu nhau nữa hoặc yêu nhau ít đi. Cái mà nó làm, là cho phép tình yêu được điều chỉnh bởi thước đo của trí tuệ. Nhận thức rằng đau khổ là cái bóng của tình yêu giúp chúng ta sẵn sàng chấp nhận bản chất của cuộc sống, và không mong đợi tình yêu ban tặng cho chúng ta cái mà nó không thể cho. Khi chúng ta xem tình yêu không chỉ là một phần mong muốn của cuộc sống mà là cái gì đó không thể cho chúng ta hạnh phúc thực sự và thường hằng, tầm quan trọng của việc thực tập tâm linh sẽ trở nên rõ ràng.

Thực hành Phật pháp (*Dhamma*) là huấn luyện bản thân chúng ta trở nên thông minh: Thông minh trong việc ngăn ngừa không cho phiền não chưa xuất hiện xuất hiện, thông minh trong việc đối mặt với những phiền não đã xuất hiện, thông minh trong việc cấu tạo những phẩm chất hoàn hảo chưa xuất hiện, thông minh trong việc duy trì và hoàn thiện những phẩm chất tốt đẹp đã phát triển. Vì lý do này việc thực hành Phật pháp (*Dhamma*) không bị giới hạn vào thời gian và nơi chốn. Trong dạng này hoặc dạng khác, nó luôn luôn có thể thực hiện ngay tại đây và ngay bây giờ.

Những người không thực hành Pháp (*Dhamma*) có xu hướng trở thành con mồi cho những hiểu lầm, nhầm lẫn, và

tự mâu thuẫn về cuộc sống, đặc biệt trong trường hợp của hai thứ được xem là chủ đề quan trọng nhất của sự nghiên cứu: Hạnh phúc và đau khổ. Đối với đa phần, hệ thống giáo dục của chúng ta chẳng giúp ích gì được. Bằng cách nhấn mạnh loại hiểu biết cần được thử nghiệm, và bằng cách tập trung chủ yếu vào việc trang bị cho trẻ em những nghề nghiệp trong tương lai, họ bỏ quên sự phát triển về trí tuệ. Kết quả là chúng ta sở hữu một bệnh dịch về sự thiếu hiểu biết và nhầm lẫn như làm thế nào để sống một cuộc sống lành mạnh. Tuy nhiên cho dù chúng ta học cao đến đâu, nếu chúng ta không có khả năng phát hiện những trạng thái thăng trầm của tinh thần, chúng ta sẽ luôn luôn chịu đựng những đau khổ không cần thiết. Chúng ta sẽ luôn bỏ lỡ một số loại hạnh phúc mà quyền thừa kế là cho những ai được sinh ra làm người và có đủ thiện nghiệp.

Đức Phật muốn chúng ta nhìn rõ tất cả mọi sự vật trong cuộc sống là vô thường và không chắc chắn, rằng chúng phát triển mạnh mẽ và bị phân hủy tùy vào những nguyên nhân và điều kiện. Những vật tốt đẹp có thể tan rã, và những vật dơ bẩn có thể được thanh lọc. Khôn ngoan chống lại điều làm giảm đi mối quan hệ tốt đẹp hoặc nếu mối quan hệ như vậy đã phân rã, nhanh chóng bắt giữ nguyên nhân của sự phân rã như vậy. Quan trọng phát triển bản thân chúng ta đến mức mà chúng ta có đủ khả năng để làm việc đó. Chúng ta cần mở to mắt và tai đối diện với thực tại của thiên nhiên, chấp nhận sự vô thường và không chắc chắn, và dẫn dắt tình yêu của chúng ta gia tăng bước tiến hướng đến con đường của lòng từ (*metta*).

Tóm lại, để sống một cách khôn ngoan trong thế giới này liên quan đến việc học và hiểu bản chất của tình yêu và chiêm nghiệm những khuyết điểm cũng như ưu điểm của

nó. Phật pháp (*Dhamma*) dạy chúng ta buông bỏ những ham muốn tạo ra đau khổ và thiệt hại mà chúng đồng hành cùng với tình yêu trần tục. Chúng ta nên hướng đến việc trở thành người không bị đau khổ vì tình hoặc tạo ra đau khổ cho kẻ khác vì yêu. Chúng ta nên thanh lọc tình yêu của chúng ta để cho nó có được càng nhiều phẩm chất của lòng từ (*metta*). Khi chúng ta thấy bản chất của mọi vật, tình yêu bị thúc đẩy bởi sự thiếu hiểu biết và ham muốn, nó sẽ giảm đi hoặc cùng nhau biến mất. Tình yêu dựa vào trí tuệ, và hiểu biết phát xuất tại đây mong muốn được tồn tại và trưởng thành.

Đức Phật không giảng dạy bằng cách đe dọa về địa ngục hoặc lời hứa về thiên đường. Thay vào đó, ngài thông báo rằng ngài là “người biết về tất cả các thế giới (*lokavidu*), rằng ngài nhìn thấy rõ ràng bản chất của mọi vật và giảng giải về nó. Ngài nói rằng Pháp (*Dhamma*) có thể được kiểm chứng và ngài khuyến khích mọi người đừng đơn giản tin vào nó, mà thử nghiệm nó. Ngài nói chúng ta phải tự mình phân tách và xem xét những gì ngài dạy là đúng hay không đúng. Cá nhân tôi, tôi thích phong cách giảng dạy này ngay từ lần đầu tiên tôi tiếp xúc với nó. Đến từ nền giáo dục thế tục, tôi thấy nó mới mẻ để khám phá một tôn giáo và việc không coi sự nghi ngờ giáo lý là có tội hoặc là xúc phạm vị thầy. Tôi rất hạnh phúc để khám phá ra rằng tôi có thể điều tra Phật giáo mà không cần gây mê tri thức của mình. Và Phật giáo còn vượt xa một triết lý sâu sắc.

Vấn đề của tình yêu là nan đề cho việc điều tra. Chúng ta không mong đợi áp dụng một thái độ Phật tử đặc biệt nào cho ái tình, mà chỉ đơn giản quan tâm nhìn sâu vào nó một cách khôn ngoan nhất. Đức Phật muốn chúng ta cẩn thận học hỏi ái tình thực sự là gì, bởi vì tất cả các thành phần trong thế giới luôn luôn sẵn sàng tạo ra đau khổ cho những ai không có

trí tuệ, và luôn luôn chuẩn bị mang hạnh phúc đến cho những ai có được trí tuệ.

Từ những gì tôi quan sát, tôi cho rằng các vấn đề xảy ra trong gia đình không phải vì thiếu tình yêu thương, mà là vì họ không thể là bạn tốt của nhau (*kalyanamitta*). Ái tình và tình bạn khôn ngoan không nhất thiết đi chung với nhau. Để làm một người bạn tốt của người chúng ta thương yêu, chúng ta phải rèn luyện bản thân để có được đức hạnh, phát triển sự rộng lượng, đạo đức và thiện định càng nhiều càng tốt, cố gắng tìm hiểu bản thân chúng ta và họ, và cố gắng giúp đỡ họ hiểu rõ về bản thân của họ và của chúng ta. Chúng ta nên tiếp tục phát triển kỹ năng giao tiếp tốt. Tôi xin nhắc lại rằng việc giao tiếp tốt không tự xuất hiện cùng với tình yêu như một nhu liệu miễn phí có sẵn trong máy điện toán. Đó là một nghệ thuật cần được học tập thành thuộc. Chúng ta không thể mong đợi sự giao tiếp tốt vì chúng ta có được sự hoạt động của cái miệng và hai lỗ tai. Nếu một cặp vợ chồng với những quan điểm khác nhau trở thành nhân vật chính và từ chối nhường nhịn cho đến khi họ thắng điểm, họ đã vi phạm các nguyên tắc của Phật pháp (*Dhamma*). Một phía có thể thắng một trận chiến nhỏ nhoi, nhưng cả hai phía đều mất đi sự bình yên. Cách tốt nhất để thấy là chúng ta cùng một phe: Chúng ta cùng một đội với một nan đề cần được chúng ta cùng nhau giải quyết. Chúng ta cần phải lắng nghe và nói rõ ràng trước khi chúng ta có thể thành công.

Khi hai người sống một cuộc sống với Phật pháp như là nơi trú thân và cố gắng là bạn tốt của nhau, thì họ có nhiều cơ hội tận hưởng hạnh phúc lâu dài trong cuộc sống gia đình. Trau dồi giáo pháp (*Dhamma*) cùng nhau làm cho mối quan hệ vợ chồng thấm nhuần càng lúc càng nhiều các nguyên tắc Phật pháp, và không còn là một chương ngại để tiến đến

mục đích giải thoát tâm linh. Những gia đình mà vợ chồng là bạn tốt của nhau, họ tin tưởng nhau và cho nhau sự khích lệ trong lúc gặp khó khăn và khi người phối ngẫu của họ mất tinh thần. Họ biết cách lắng nghe và trao đổi với nhau và hành xử như một quan tòa bình tĩnh và cẩn trọng. Họ hiểu nhau và sẵn sàng tha thứ cho nhau, chấp nhận nhau như một con người chưa giác ngộ, đầy dẫy những phiền não. Họ không nuôi dưỡng ý muốn chiến thắng, chế ngự, không lợi dụng người kia. Thay vào đó, với sự kính trọng và ý định tốt họ có can đảm chỉ ra điều gì thực sự quý giá, đúng nơi và đúng lúc. Đồng thời, họ luôn luôn sẵn sàng lắng nghe những kiến nghị, dấn dõ, phê bình của nhau. Ít nhất, điều này là lý tưởng để hướng đến.

Vì vậy, hãy để tôi tóm tắt lại lần nữa: Tình yêu là một phần của thế gian. Nó có một mặt tươi sáng, một mặt u tối, và một vùng xám. Phật pháp dạy chúng ta học hiểu về tình yêu để tìm cách làm giảm thiểu các vùng tối và xám và tăng trưởng phần tươi sáng. Chúng ta được sinh ra đã nặng gánh với vô minh và tham đắm. Tình yêu là một phần của cuộc sống liên quan đến phiền não. Một vài loại tình yêu như thuốc độc và nó trưởng thành trực tiếp từ vô minh và tham đắm. Một số loại tình yêu bị điều khiển bởi vô minh và tham đắm, nhưng có thể thoát khỏi chúng như cách một người lấy được xương cá ra khỏi cổ. Một số loại tình yêu chứa đựng chỉ một ít vô minh và tham đắm có thể được sử dụng như xăng dầu cho sự phát triển của một cuộc sống hoàn hảo. Lời tuyên thệ làm thiện tri thức (*kalyanamitta*) là cuộc sống lý tưởng và quan trọng cho sự phát triển như vậy. Hơn nữa, chúng ta phải học hiểu về bản chất của tình yêu và làm cho lòng từ (*metta*) trở thành mục đích rõ ràng và là một phần trong cách sống của chúng ta.

Trong việc thực hành Pháp (*Dhamma*), trí tuệ hành xử như là thuốc giải độc trực tiếp cho vô minh bằng cách kiểm

nghiệm thực tế cuộc sống và thế giới với tâm thức ổn định, yên tĩnh, không thiên vị và duy trì nó ngay trong hiện tại. Thuộc giải độc trực tiếp cho tham đắm là sự phát triển có hệ thống tổng hợp của các trạng thái tinh thần hoàn hảo. Trong tình yêu, đức hạnh nổi bật nhất trong mọi đức hạnh là lòng tự tế và sự nỗ lực để làm một thiện tri thức. Luyện tập bản thân thực hành sự kềm chế, theo dõi các cảm xúc để buông bỏ nó: Những điều này ở trung tâm của khía cạnh thực tập tiêu cực. Nhưng đồng thời chúng ta cần một lý tưởng tích cực để trau dồi. Lý tưởng tích cực đó được cung cấp bởi tình yêu thuần khiết được gọi là lòng từ (*metta*).

Những đặc điểm rõ ràng của tình yêu thuần khiết là:

1. Nó không có điều kiện.
2. Nó không giới hạn, mong ước cho tất cả chúng sinh được hạnh phúc.
3. Nó không gây tạo ra đau khổ.
4. Nó được điều khiển bởi trí tuệ và sự bình thản (*upekkha*).

Đây là một phép lạ mà tình yêu như vậy tồn tại, và mỗi người có khả năng để phát triển nó. Khi chúng ta xem tin tức và thấy sự ác độc và vô tình của đồng loại, các cảm xúc của sự tuyệt vọng và chán nản xuất hiện có thể bị xua tan bằng cách suy nghĩ về khả năng bẩm sinh, cảm giác về lòng từ. Thực sự loài người có thể là những sinh vật khủng khiếp, nhưng họ thực sự cũng có từ tâm.

Do tính chất của lòng từ nêu trên, thực hành giáo dục tình yêu có nghĩa là:

1. Làm cho tình yêu của chúng ta ít điều kiện.
2. Làm cho nó ít bị phân biệt và ít ưu đãi.

3. Làm giảm khả năng gây ra đau khổ.

4. Trau dồi trí tuệ và sự bình thản.

Lòng từ (*metta*) là tình yêu thuần khiết bởi vì nó không có sự tham đắm đối với ý tưởng của tự ngã (*atta*). Với lòng từ chúng ta không muốn gì khác hơn là hạnh phúc của chúng sinh. Lòng từ là tình yêu trôi chảy một cách tự nhiên từ một tâm thức tròn đầy, hơn là sự kích động nơi một tâm trí thiếu nơi nương tựa. Lòng từ không mong được đền trả, kể cả tình yêu và sự hiểu biết. Đức Phật nói rằng tình yêu không điều kiện mà một người mẹ dành cho đứa con duy nhất là sự so sánh gần nhất cho tình yêu này trong thế giới rộng lớn. Nhưng đối với người trau dồi lòng từ, tình yêu đó không bị giới hạn dành cho một đứa con, mà cảm giác ấy được dành cho tất cả chúng sinh.

Trong thực tập của chúng ta, một khi chúng ta chiêm nghiệm những hạn chế của tình yêu có điều kiện và vẻ đẹp và cao quý của tâm thức vô điều kiện, và rồi chúng ta có can đảm và niềm tin vào giá trị phát triển của mình. Chúng ta có thể bắt đầu chiêm nghiệm tình yêu của mình đối với những người gần chúng ta nhất để khám phá những điều kiện mà chúng ta đã đặt ra, và tìm cách giảm thiểu chúng. Chúng ta suy nghĩ về ý định ban tặng của mình, và chúng ta mong muốn, và cảm giác chúng ta cần gì từ bên ngoài. Khi chúng ta giảm kỳ vọng và nhu cầu của chúng ta từ những người khác, và rồi trong những dịp họ nói và làm cho chúng ta hạnh phúc, chúng ta cảm giác được những trải nghiệm đó để có một hương vị đặc biệt tuyệt vời.

Phát triển sự phổ quát của phẩm chất lòng từ có thể là điều khó khăn nhất cho người cư sĩ. Tình yêu cá nhân theo định nghĩa nó thiếu đi tính phổ quát. Nó bị ràng buộc bởi sự thiên vị và giới hạn, và mặc dù sự thiên vị và giới hạn có thể

giảm nhiều, nhưng chúng cũng không thường hay biến mất hoàn toàn. Lý do tu sĩ Phật giáo thực hành đời sống độc thân là để ngăn ngừa tình yêu cá nhân làm trở ngại cho sự luân lưu của lòng từ trong tâm. Đối với các vị chủ gia đình, mặc dù mở rộng lòng thương là khó khăn, sự tiến bộ dần dần cũng là điều có thể làm được. Chúng ta phải thận trọng và với chánh niệm giám sát con tim để không cung cấp quá nhiều sức nặng cho những ý tưởng về chúng ta và chúng nó, vòng tròn nội tại và ngoại tại, gần và xa. Chúng ta nên suy nghĩ về thực tại rằng tất cả các chúng sinh là bạn đồng hành của chúng ta trong vòng tròn sinh, lão, bệnh, tử. Chúng ta nên cố gắng đối xử với tất cả với lòng tôn trọng, quan tâm, và thiện chí. Đây là một phương thức khác để thanh tịnh hóa tình yêu.

Tình yêu được sinh ra từ vô minh và chứa đựng phiền não có xu hướng dẫn đến một cuộc sống buồn vui lẫn lộn mà lạc thú và đau khổ dường như xoắn vào nhau. Ngược lại, lòng từ bắt nguồn từ việc buông bỏ mọi quan tâm đến bản ngã và kiên trì trong việc trừ bỏ phiền não. Lòng từ (*metta*) là một phần của Bát Chánh Đạo đưa đến giải thoát. Đây là phẩm hạnh luôn luôn hiện hữu trong tâm thức của tất cả những bậc giác ngộ. Để bước theo dấu chân của những vị ấy, chúng ta nên tìm kiếm để nhận diện và từ bỏ sự ganh tỵ, đố kỵ, trả thù và những phiền não khác làm cho tình yêu của chúng ta trở thành một gánh nặng.

Mặc dù chúng ta muốn người khác được hạnh phúc, nhưng đôi lúc chúng ta không thể giúp họ; họ phải tự lo cho nghiệp riêng của họ. Trong trường hợp này, nếu chúng ta không suy nghĩ về luật nghiệp quả, chúng ta có thể đau khổ rất nhiều. Nhiệm vụ của trí tuệ ở đây là liên tục nhắc nhở chúng ta về bản chất của sự vật để chúng ta không bị lòng tự ái sai khiến. Sự bình thân, trung lập, trạng thái không thiên vị xuất hiện từ trí tuệ, là một nơi để tâm thức chúng ta nghỉ ngơi

khi chúng ta không thể giúp cho những người thân yêu của chúng ta đạt được hạnh phúc. Chúng ta học để làm những gì chúng ta có thể, và rồi thì buông xả. Hơn nữa, trí tuệ cũng có vai trò quan trọng trong việc đề ra phương tiện thiện xảo để giúp cho người khác được hạnh phúc. Thiện ý tự nó thường là không đủ. Chúng ta cần phải nhạy cảm đối với các yếu tố như nhân cách của người mà chúng ta muốn giúp, sự phù hợp về thời gian và không gian, và phương thức hữu hiệu nhất để xử lý tình huống.

Một vai trò khác của trí tuệ và sự tự tại là ngăn ngừa lòng từ (*metta*) dẫn dắt chúng ta hành xử một cách vô đạo đức dù là với thiện ý. Kết quả không thể biện minh cho phương tiện. Nếu chúng ta giúp đỡ ai đó để họ thoát khỏi những hậu quả xấu của việc làm bất thiện, họ chắc chắn sẽ rất vui mừng vì điều đó. Nhưng lâu dài về sau, chúng ta có thể làm hại họ vì đã phá hoại nơi họ ý thức trách nhiệm và sự kiềm chế. Trong khi giúp người từ lòng tự tế, chúng ta có thể tạo ra gương xấu cho người khác. Trí tuệ là la bàn của chúng ta trong những vấn đề phức tạp. Chúng ta phải ghi nhớ ít nhất rằng nghiệp xấu được tạo ra bởi ý định cụ thể để nói và hành xử trong những phương thức bất thiện --- thí dụ như nói dối --- vì để giúp đỡ ai đó, hoàn toàn không phải là ý định lúc ban đầu, điều này có thể là đáng khen.

Người có khả năng ban tặng tình yêu thuần khiết một cách nhất quán là người có được hạnh phúc nội tại, người biết cách ban tặng tình yêu và tha thứ cho bản thân. Đối xử với bản thân bằng lòng từ là cội nguồn đáng kể của hạnh phúc nội tại. Phương thức bắt đầu để làm điều này là suy nghĩ về những phẩm hạnh mà chúng ta mong muốn nhất, như sự an ổn và sự vắng mặt của cơn giận, nghĩ về sự tốt đẹp mà chúng sở hữu và ấn tượng chúng gây ra, và rồi nói thầm trong lòng: Nguyện cho tôi được hạnh phúc. Nguyện cho

tôi được an ổn và trầm tĩnh. Nguyên cho tôi không bị căng thẳng. Nguyên cho tôi được giải thoát khỏi sự uất ức và lo âu. Nguyên cho tôi trải nghiệm niềm vui và sự hài lòng. Thực nghiệm để tìm ra các từ ngữ để có được kết quả tốt nhất, sự trầm tĩnh nội tại và niềm hân hoan.

Bằng cách nói: “*Tôi có thể hay không*” không có nghĩa là chúng ta yêu cầu điều này với bất cứ người nào. Nó là một xác nhận cho chúng ta về mục đích tâm linh của mình. Hơn nữa để củng cố quyết tâm của chúng ta, những chữ này để nhắc nhở chúng ta cách sống hằng ngày tương ứng với những đức tính mà chúng ta mong muốn. Bằng cách này nó hành xử như một dạng chánh niệm hoặc kỷ ức. Bất cứ lúc nào chúng ta hành xử, nói năng hoặc suy nghĩ điều gì đó xung đột với những đức tính này, hồi ức của những ước mong tốt đẹp mà chúng ta thường xuyên thực hành sẽ cung cấp cho chúng ta thời gian nghỉ ngơi. Khi sự ganh tỵ và trả thù xuất hiện, chúng ta sẽ cảm giác được ngay; ấy, hãy chờ một chút, bây giờ điều tôi đang suy nghĩ trực tiếp ngược lại đối với những gì tôi mơ ước buổi sáng nay. Sức mạnh của sự mơ ước gia tăng chánh niệm của chúng ta trong cuộc sống hằng ngày.

Trong thời gian thiền định, khi chúng ta ban phát lòng từ (*metta*) đến bản thân cho đến khi chúng ta cảm giác được sự đầy đủ và niềm vui, chúng ta có thể phân phát từ ngữ và tập trung vào cảm giác của metta (lòng từ) như là nền tảng cho sự thiền định (*samadhi*) và sự thấu hiểu sâu sắc vào bản chất của sự vật. Hoặc chúng ta có thể chọn lựa thực tập metta, xa hơn bằng cách chuyển tải tư tưởng của metta cho những người khác. Nguyên tắc quan trọng ở đây là bắt đầu với cái dễ, thí dụ, mong ước metta (từ tâm) đối với người cùng giới tính mà chúng ta tôn trọng, và rồi đến các thành viên trực hệ của gia đình, thân nhân và bằng hữu, rồi đến những người

mà chúng ta chẳng có cảm xúc gì, và rồi cuối cùng là những người chúng ta ghét hoặc là kẻ thù của chúng ta. Đừng vội vã. Hãy điều chỉnh tốc độ của quý vị với trạng thái tâm thức của mình, đừng theo đồng hồ hay quyền lực.

Một phương pháp khác để chuyển tải *metta* là sử dụng thần chú kết hợp với hơi thở. Một từ có đơn âm tiết như “vui” có thể được sử dụng mỗi lần hít vào và thở ra, hoặc một từ có song âm tiết như “hạnh phúc” có thể chia ra “hạnh” khi hít vào và “phúc” khi thở ra. Đọc thầm chữ trong đầu giúp duy trì sự chú tâm vào ý nghĩa của nó. Hít vào, nghĩ đến hạnh phúc đang lây lan vào từng phần của thân và tâm. Thở ra, nghĩ đến hạnh phúc lan tỏa đến tất cả các chúng sinh, nghĩ đến bản thân là ánh sáng phát ra sự sáng chói vào mọi nơi chốn.

Cuối cùng, nguyện cho tất cả chúng ta học và hiểu tình yêu thương: Loại tình yêu nào ô uế? Loại tình yêu nào thuần khiết? Loại tình yêu nào làm cho chúng ta yếu đuối? Loại tình yêu nào làm cho chúng ta mạnh mẽ? Loại tình yêu nào ban tặng chỉ giây phút hạnh phúc? Và tình yêu nào ban tặng tình yêu lâu dài? Loại tình yêu nào cho phép chúng ta ban tặng hạnh phúc cho người khác vô điều kiện? Sau khi xác định con đường, hãy tiếp tục thực hành. Đừng bận tâm nếu như bạn vấp ngã lần đầu. Huân tập Pháp (*Dhamma*) để mang đến ý nghĩa cho cuộc sống là điều không dễ dàng, nhưng không phải là không thể làm. Tuy nhiên cuối cùng, tôi hy vọng rằng quý vị có thể thừa nhận rằng không thể nghi ngờ về giá trị của những khó khăn. Thực tế, kể cả nếu như có vô số lần khó khăn hơn nữa, thì tình thương yêu cũng rất đáng giá.

Diệu Ngộ Mỹ Thanh

(Chuyển Ngữ từ sách *On Love* với sự cho phép của Đại đức Ajayasaro)

Thuật ngữ

Anatta: Sự thiếu sót của một bản ngã thường hằng, độc lập, hoặc “người chủ” của sự trải nghiệm.

Atta: Bản ngã.

Avijja: Vô minh; không hiểu biết; hiểu lầm, hiểu sai lạc.

Buddhadhamma (Sanskrit: *Buddhadharma*): Những nguyên tắc và thực tập Phật pháp.

Dhamma (Sanskrit: *Dharma*): Bản chất của mọi vật; những bài giảng của Đức Phật.

Ditthi: Tín ngưỡng và giá trị.

Bát Chánh Đạo: Những hành xử để đạt đến giải thoát khỏi đau khổ. Đó là (1) chánh kiến, (2) chánh tư duy, (3) chánh ngữ, (4) chánh nghiệp, (5) chánh mạng, (6) chánh tinh tấn, (7) chánh niệm, và (8) chánh định.

Tứ Diệu Đế: Đó là (1) đau khổ, thiếu thôn, bất như ý, (2) nguyên nhân của nó, (3) sự chấm dứt của nó, và (4) con đường dẫn đến sự chấm dứt của nó.

Kalyanamitta: Bạn tốt (thiện tri thức); một vị thầy giỏi và chân chính.

Kamma (Sanskrit: *Karma*): Những hành động được tạo ra bởi ý định; hiệu quả của những hành động đó.

Kilesa: Ô nhiễm; những vật làm ô uế tâm thức, thí dụ, tham lam, nổi giận, hận thù, ảo tưởng.

Metta: Lòng từ; mong muốn cho tất cả chúng sinh hạnh phúc. Một trong bốn cảm xúc tích cực. Ba cảm xúc còn lại: *Karuna* (lòng bi mẫn), *Mutita* (vui vẻ với hạnh phúc của người khác), và *Upekkha* (sự bình thản).

Samadhi: Sự ổn định của tinh thần; sự tập trung.

Samma Ditthi: Quan điểm, tín ngưỡng, giá trị đồng dạng với bản chất của sự vật.

Sankhara: Những dạng tinh thần, hiện hữu; những trải nghiệm tạo ra ấn tượng tinh thần sâu sắc. Cũng có nghĩa “sự vật” như trong những lời cuối của đức Phật: “*Tất cả mọi vật đều tạm thời, phấn đấu một cách hăng say*”. Trong tiếng Thái, chữ được sử dụng thường xuyên để chỉ cho cơ thể.

Sati: Chánh niệm.

Sila: Giới luật hoặc quy tắc ứng xử đạo đức. Trong Phật giáo, ngũ giới của cư sĩ là: (1) không sát hại chúng sinh khác, (2) không trộm cắp, (3) không tà dâm, (4) không nói dối, và (5) không sử dụng những chất có tính chất say.

Tanha: Tham đắm và ham muốn bắt nguồn từ avijja, đặc biệt: để lấy, để có, để là, không lấy, không có, không là.

Upekkha: Sự bình thản.

LÒNG BIẾT ƠN

Ajahn Sumedho

Ajahn Sumedho, thế danh là Robert Kan Jackman. Ông sinh 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, Wat Sri Saket, 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 Pa Pong, thuộc tỉnh Ubon trong hơn 10 năm.

Nếu một bên vai cõng mẹ, này các Tỷ-kheo, nếu một bên vai cõng 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.⁽¹⁾

Thiền viện AMARAVATI – Một ngày đặc biệt. Buổi sáng nay nhiều người đã tụ họp về đây dự một buổi lễ theo truyền thống, để hướng về cha mẹ - những người đã quá cố hay vẫn còn hiện tiền. Vào ngày này, chúng ta nghĩ đến *kataññu kata-veti*, trong tiếng Pali có nghĩa là biết ơn. Biết ơn là một hành động thiện trong cuộc sống; để phát triển *kataññu* chúng ta chủ tâm nghĩ đến những điều tốt đẹp chúng ta có được trong cuộc đời. Vì thế vào ngày này, chúng ta đặc biệt nghĩ đến những hành động thiện của cha mẹ và quán tưởng đến họ. Chúng ta không nghĩ đến những sai lầm của họ; thay vào đó, chúng ta cố ý chỉ nghĩ đến những điều tốt đẹp. Và sự tử tế mà cha mẹ đã dành cho ta – dầu trong một số trường hợp, không phải lúc nào tâm rộng lượng cũng có mặt. Đây là một ngày

1. *Tăng Chi Bộ Kinh*, HT. Thích Minh Châu, chương 2, Phẩm Tâm Thắng Bằng.

trong năm mà chúng ta nghĩ đến cha mẹ với lòng biết ơn và tưởng nhớ đến những điều tốt đẹp mà cha mẹ đã dành cho ta.

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 ta, thì chắc chắn là chúng ta sẽ bị trầm cảm - một căn bệnh thường gặp trong xã hội ngày nay. Khi rơi vào trạng thái trầm cảm, chúng ta không thể nhớ có điều gì tốt đẹp đã xảy ra cho ta. Điều đó đã ngưng đọng trong trí não, và ta khó thể nghĩ là mình sẽ lại cảm thấy hạnh phúc bao giờ. Trái lại ta nghĩ là sự khốn khổ này sẽ không bao giờ chấm dứt.

Ở Tích Lan, cũng như toàn châu Á, *kataññu kataveti* là một nét văn hóa; nó rất được coi trọng và dung dưỡng. Có khả năng hỗ trợ và chăm sóc cha mẹ được coi là phước lớn trong đời. Điều này khá thú vị đối với những ai đến từ nền văn hóa phương Tây, vì những giá trị phương Tây hơi khác hơn thế.

Nhiều người trong chúng ta được có cuộc sống sung túc, nhưng dầu được sinh ra trong hoàn cảnh may mắn, chúng ta thường coi đó là lẽ đương nhiên. Chúng ta có nhiều đặc quyền, nhiều bổng lộc, và một cuộc sống tốt đẹp hơn rất nhiều những gì mà nhiều dân tộc trên thế giới mong ước có được. Có rất nhiều điều để ta hàm ân, nhiều thứ để ta cảm thấy biết ơn, khi ta được sống ở một nơi như Anh quốc.

Tôi nhớ lại khoảng thời gian khi tôi còn là đứa trẻ, và cách mà cha mẹ tôi đã cống hiến cả cuộc đời họ để chăm lo cho tôi và chị gái tôi. Lúc nhỏ, tôi chẳng hề quan tâm về điều đó chút nào. Là một đứa trẻ Mỹ, chúng tôi không hề nghĩ gì về điều này, chúng tôi xem việc làm đó của cha mẹ là đương nhiên. Chúng tôi không hề nhận thức được những gì họ đã hy

sinh, những gì họ đã chịu đựng để chăm lo cho chúng tôi. Chỉ khi đã lớn khôn, đã phải hy sinh nhiều thứ cho con cái hay cho người khác thì chúng tôi mới biết hàm ơn và cảm thấy biết ơn (*kataññu kataveti*) cha mẹ.

Tôi lại nhớ về cha tôi. Trước thời kinh tế khủng hoảng năm 1929, cha tôi là một nghệ sĩ có nhiều triển vọng. Rồi cuộc khủng hoảng xảy ra năm 29 đã tước đi tất cả mọi thứ mà cha mẹ tôi sở hữu. Cha tôi vì thế phải đi bán giày để lo cho chúng tôi. Chị gái và tôi sinh ra trong thời kỳ khủng hoảng, nên ông phải lo cho chúng tôi rất nhiều. 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, nên ông trở thành một công nhân đóng tàu ở New Seattle. Ông làm việc ở một bến tàu. Ông cũng không thích công việc đó mấy, nhưng đó là công việc tốt nhất mà ông có thể tìm được trong thời kỳ thế chiến thứ hai. Sau thế chiến, ông trở về với việc kinh doanh giày và trở thành quản lý của một cửa hàng bán lẻ. Sau này lớn lên, khi nói chuyện với ông, tôi mới biết ông cũng không thật sự yêu thích công việc đó, nhưng ông cảm thấy mình không còn trẻ để có thể tìm được công việc nào khác. Việc ông phải hy sinh những sở thích của mình chính là để chăm lo cho mẹ tôi, chị tôi và tôi.

Ngược lại, tôi có nhiều lựa chọn hơn, nhiều cơ hội tốt hơn. Thế hệ những người trẻ chúng tôi sau này có quá nhiều lựa chọn. Tuy nhiên, cha mẹ tôi thì không có những cơ hội như thế; thế hệ của họ cực nhọc hơn và phải tự lo thân khi còn khá trẻ. Cả cha và mẹ tôi đều có khả năng nhưng họ không có cơ hội để phát triển vượt lên cách kiếm sống bình thường.

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 nhận thức được rằng khổ là điều không thể tránh trong kiếp nhân sinh. Dĩ nhiên mẹ tôi cũng không hoàn hảo. Bà đâu phải là người đã giác ngộ khi sanh tôi ra, nên hiển nhiên là có nhiều điều bà có thể làm tốt hơn. Nhưng nói chung, sự hy sinh, tận tụy, tình thương yêu, lo lắng luôn có mặt – tất cả chính là để làm cho cuộc sống của cha tôi, chị tôi và tôi được tốt đẹp, được hạnh phúc trong khả năng mà bà có thể mang đến. Mẹ tôi không đòi hỏi gì riêng cho bản thân. Vì thế, khi nghĩ lại những điều như thế, thì lòng biết ơn (*kataññu*) đối với cha mẹ, phát khởi trong tôi. Giờ tôi khó lòng nhớ lại bất cứ sai lầm nào của họ; những sai lầm mà khi còn trẻ, chúng luôn ám ảnh trong đầu tôi; giờ những lỗi lầm đó quá nhỏ bé khiến tôi khó thể nhớ lại điều gì.

Tuy nhiên, nếu chúng ta để mạnh lực của thói quen và hoàn cảnh lôi kéo, chúng ta ít nhiều gì cũng dính mắc với tất cả những thứ ta đã khắc ghi trong lòng - với những thói quen mà ta đã huấn tập từ khi còn bé – những thứ này có thể chiếm lĩnh tâm thức ta ở tuổi già. Nhưng khi lớn lên, trưởng thành, ta nhận thức là ta có thể phát triển sự thiện xảo trong cách mà ta nghĩ về bản thân, và trong cách mà ta nghĩ về người khác.

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, chủ tâm đem nó vào tâm thức - hơn là để nó xảy ra một cách tình cờ, ngẫu nhiên.

Khi trở thành một tu sĩ Phật giáo ở Thái Lan, tôi may mắn được gặp vị thầy, Luang Por Chah (*Ajahn Chah*), người đã trở thành chất xúc tác cho lòng biết ơn (*kataññu*) trong tôi trở dậy. 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 một trải nghiệm của lòng biết ơn (*katannu katavedia*).

Tôi đã xuất gia nhiều năm trước khi được gặp ngài Luang Por Chah. Tôi bị Phật giáo cuốn hút năm 21 tuổi, nên tôi rất ngưỡng mộ và tin tưởng vào Phật giáo, cũng như rất sốt sắng đề học và thực hành Phật pháp. Nhưng tận cùng sâu thẳm vẫn là cái cảm giác của ngã chấp, của tôi tu học, tôi thực hành. Khi xuất gia, trong đầu 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 ngài Luang Por Chah, là người đang giúp tôi tu học. Tôi cũng nghĩ là ngài rất tốt vì đã giúp đỡ tôi (xin ‘cảm ơn’), nhưng trong lòng tôi không có cảm giác hàm ân.

Thật là một ý nghĩ rất lạ kỳ, một loại suy nghĩ không tốt lành gì: 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 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 phải 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!

Đôi khi tôi có ý nghĩ rằng sự có mặt của tôi là một đại phước, một tài sản quý báu cho tu viện. Tôi không thực sự ý thức về điều đó, nhưng khi tôi bắt đầu quán tâm tôi có thể thấy được ý nghĩ này, và bắt đầu ý thức đến sự vô cảm này. Chúng ta có thể xem thường rất nhiều thứ và than thở là cuộc đời không tốt, không hoàn hảo, không nhiều lợi lộc như chúng ta tưởng; tệ hơn ta luôn nghĩ là kẻ khác được nhiều may mắn hơn ta.

Khi ở Thái Lan, tôi tu hành tinh tấn và kiên định trong cuộc sống xuất gia. Sau năm mùa an cư, vị tăng sĩ không còn là sa-di nữa mà có thể tự đi con đường riêng. Đầu tôi cảm thấy ở bên cạnh một vị thầy cũng tốt thôi nhưng tôi cũng muốn đi con đường riêng của mình, nên từ Đông Bắc Thái tôi đến miền Trung Thái Lan. Rồi sau một mùa an cư tôi hành hương đến Ấn Độ. Đó là vào năm 1974, tôi quyết định đi như một vị tỳ khưu – đó là đi bộ từ nơi này đến nơi khác như một cách hành pháp của một vị tu sĩ. Một thí chủ đã cúng dường cho tôi vé bay từ Bangkok đến Calcutta, và ở Calcutta tôi vân y, đi khát thực với bình bát – vì tôi không mang tiền – không một đồng xu. Đi khát thực ở Thái Lan thì dễ rồi, nhưng ở Ấn Độ, dường như việc đi lang thang với bình bát và không tiền bạc, có thể rất đáng sợ. Sự việc xảy ra là năm tháng mà tôi ở Ấn Độ quả là một cuộc phiêu lưu, và tôi có nhiều kỷ niệm đáng nhớ về khoảng thời gian đó. Cuộc sống của một tu sĩ khát thực ở Ấn Độ rất suông sẻ. Dĩ nhiên phải như thế vì so với tất cả các quốc gia khác, đây là nơi Đức Phật đã từng sống và giáo huấn.

Trong khoảng thời gian này tôi bắt đầu nghĩ đến Luang Por Chah. Tâm tôi bắt đầu nhận thức về sự tử tế mà ngài đã dành cho tôi. Ngài đã nhận tôi làm đệ tử, chăm lo cho tôi, quan tâm đến tôi, giáo huấn tôi và giúp đỡ tôi gần như trong

mọi hoàn cảnh. Ngài còn là tấm gương để tôi soi. Nếu bạn muốn làm một tu sĩ, hãy làm người tu sĩ như ngài. Ngài là một người hoàn hảo, là người tôi muốn noi theo, là người truyền cho tôi cảm hứng – và tôi phải thú nhận rằng không có bao nhiêu người có thể khiến tôi suy nghĩ như thế. Nhiều mẫu thần tượng ở Mỹ không hấp dẫn tôi chút nào như tài tử John Wayne hay Tổng thống Eisenhower hay Richard Nixon đều là những người tôi không muốn noi theo. Các ngôi sao điện ảnh hay thể thao đều được coi là rất quan trọng, nhưng cũng không có người nào có thể khiến tôi cảm phục.

Nhưng rồi tôi được gặp vị tu sĩ ấy. Ông là người nhỏ thó; tôi cao ngất ngưỡng đối với ông. Khi chúng tôi ở cạnh nhau, điều này đôi khi làm tôi ngạc nhiên, vì sự có mặt của ông thì quá lớn. Không kể đến kích thước nhỏ bé của mình, ông dường như luôn to lớn hơn tôi. Uy lực, khí thế của người đàn ông nhỏ bé này thật đáng nể - tôi thực sự không thể coi ông là người nhỏ bé, tôi nghĩ ông là một đại nhân, và đó là vì tâm từ bi của ông. Ông là người có tâm từ bi vô lượng. Chính vì vậy mà người ta cảm thấy quý mến ông. Ông giống như một thời nam châm thu hút bạn đến gần với ông. Do đó những khi có thể tôi đều tìm đến thất của ông; tôi không bỏ cơ hội nào để được gần gũi, thân cận bên ông. Và tôi nhận thấy đó cũng là việc đa số các đệ tử thường làm đối với ông. Ông có rất nhiều đệ tử ở Thái Lan, cả người Thái và người Tây phương, do công hạnh từ bi của ông. Có lần tôi hỏi điều gì ở ông đã thu hút nhiều người tìm đến tu học với ông, và ông bảo: *“Tôi cho đó là do thời nam châm của tôi”*. Ông là người rất dễ gần; ông có đặc tính sôi nổi, nhiệt huyết, tỏa sáng, vì thế các đệ tử theo ông rất đông. Ông đã dùng ‘thời nam châm’ của mình để thu hút người ta, để ông có thể dạy cho họ Phật pháp. Đó là cách ông sử dụng cá tính dễ gần của mình: Không phải cho bản ngã, mà là để cứu giúp người.

Tôi cảm thấy vô cùng hàm ân vì những việc làm như thế này – rằng ông đã bỏ thì giờ, công sức để chăm lo cho cư sĩ và những tăng sĩ đầy nghiệp chướng như bản thân tôi, phải chịu đựng những người không ngừng tạo rắc rối như chúng tôi; chúng tôi luôn chấp ngã, luôn bám víu vào ái dục, nghi hoặc, ý kiến, quan điểm của mình. Cả ngày lẫn đêm bị vây chặt bởi những người không dừng phiền não, sân hận, người ta cần phải thực sự từ bi, và ông đã làm được như thế. Ông có thể đi đến một nơi thanh tịnh để sống bình an. Đó là điều tôi cũng muốn làm lúc đó. Tôi muốn được giác ngộ để có thể sống một cuộc sống hạnh phúc, bình an ở một nơi thanh bình, an vui. Tôi muốn tất cả mọi người trong tu viện phải hòa thuận, phải ăn ý và phải hòa nhịp với tôi để không có mâu thuẫn hay xung đột gì. Nhưng trong các tu viện Thái luôn có các vấn đề và chướng ngại. Kinh Luật (*Vinaya Pitaka* – là bộ kinh về giới luật do Đức Phật chế ra cho hàng đệ tử xuất gia) bao gồm tất cả các tích truyện về những gì các vị tu sĩ đã làm khiến Đức Phật phải chế ra các điều luật hướng dẫn này. Một số giới luật về những điều rất tồi tệ mà các tăng sĩ có thể phạm phải. Một số các vị tu sĩ ở bên cạnh Phật thật đáng trách.

Sau khi giác ngộ, lúc đầu Đức Phật đã nghĩ là giáo Pháp của ngài quá vi tế, khó ai có thể hiểu được, vì thế không ích lợi gì đem chúng đi truyền dạy. Sau đó, theo truyền thuyết, một trong các vị trời đã đến trước ngài và nói: *‘Bạch Thế Tôn, hãy vì lợi ích của những người có ít bụi trong mắt mà dạy Pháp’*. Đức Phật sau đó với tâm trí tuệ đã quán xét xem những ai có thể hiểu được Pháp mà Ngài sẽ dạy. Ngài nghĩ đến các vị thầy trước kia của mình, nhưng với thần lực của mình, Ngài biết rằng cả hai đều đã qua đời. Rồi ngài nhớ đến năm người bạn đồng tu thuở xưa, những người đã từ bỏ ngài. Với lòng từ bi, ngài tìm đến năm người bạn này và giảng về

Tứ Diệu Đế cho họ. Việc này cũng khiến tôi đầy hàm ân đối với Đức Phật. Thật tuyệt diệu: Tôi đây – kẻ này, ở đây, trong thế kỷ này – được có cơ hội lắng nghe Pháp, được biết chơn pháp vẫn còn tồn tại.

Hơn nữa, có được một vị thầy như ngài Ajahn Chah, khiến tôi không phải chỉ tôn kính một vị tiên tri sống cách đây hơn 2.500 năm, mà thực sự là tôi như được thừa kế sự truyền thừa của chính Đức Phật. Có thể nhờ được viếng thăm các thánh địa Phật giáo ở Ấn Độ mà lòng hàm ân (*kataññu kataveti*) trong tôi càng trở nên rất mãnh liệt. Nhận ra điều này và nghĩ đến Luang Por Chah ở Thái Lan, tôi nhớ lại mình đã suy nghĩ như thế nào trước đây: *‘Tôi đã hoàn tất năm năm tu học, giờ tôi phải ra đi. Tôi sẽ thực hiện vài cuộc phiêu lưu, làm tất cả những gì tôi muốn làm, thoát khỏi tầm kiểm soát của ông lão kia’*. Tôi nhận ra rằng mình thực sự đã chạy trốn. Vào thời điểm đó có rất nhiều người Tây phương tìm đến tu viện của chúng tôi ở Thái Lan, nên tôi không muốn bị phiền hà vì họ. Tôi không muốn phải huấn luyện, thông dịch cho họ, tôi chỉ muốn sống cuộc đời của mình, không bị người khác quấy rầy. Do đó chuyện tôi ra đi là vì động cơ ích kỷ; hơn thế nữa, tôi đã bỏ Luang Por Chah lại với những thiền sinh Tây phương không biết tiếng Thái này. Lúc đó chỉ có tôi là có thể thông dịch cho họ vì Luang Por Chah không nói được tiếng Anh.

Khi tôi cảm nhận trạng thái đầy hàm ân (*kataññu kataveti*) này, tôi chỉ muốn trở lại Thái Lan để phục vụ Ajahn Chah hết mình. Làm sao tôi có thể trả ơn một vị thầy như thế?... Tôi không có tiền, mà ông cũng chẳng quan tâm gì đến thứ đó. Sau đó tôi nghĩ cách duy nhất mà tôi có thể làm để ông vui là trở thành một vị tu sĩ Phật giáo lỗi lạc, rồi trở về giúp đỡ ông; dầu ông muốn tôi làm gì, tôi cũng làm theo. Với dự tính đó, sau năm tháng ở Ấn Độ, tôi trở về lại Thái

và dốc tâm phục vụ thầy. Đó là một sự cúng dường đầy hoan hỷ, không phải do ích kỷ, hẹp hòi, vì hành động đó phát xuất từ lòng biết ơn (*kataññu*), biết ơn về những điều tốt lành tôi đã thọ nhận từ thầy.

Từ đó trở đi, tôi nhận thấy việc hành thiền của mình bắt đầu có tiến bộ. Tâm ích kỷ sâu dày trong tôi bị vỡ nát: Cái tôi muốn điều này điều nọ, muốn mọi người hòa thuận, cái tôi và tâm mong cầu tu tập để được một cuộc sống bình an, cái tôi không muốn có trách nhiệm với bất cứ điều gì mà chỉ muốn lo việc của riêng mình. Khi tôi buông được tất cả những thứ đó, mọi thứ dường như ổn định hơn. Những gì khi trước khó khăn, như định tâm chẳng hạn, trở nên dễ dàng hơn, và tôi cảm thấy cuộc sống vui tươi hơn. Tôi bắt đầu thích cuộc sống trong tu viện. Tôi không chỉ ngồi đó than thở, *‘Tôi bị quấy rầy, tôi không thích tu viện này – Tôi muốn chuyển đi nơi khác’*, như tôi vẫn thường làm trước đây. Tôi cũng không thấy nhiều phiền não như trước kia: *“Ông tăng này làm phiền tôi quá, tôi không thể sống ở đây”*, v.v... Tâm phiền não này thường là chướng ngại trong việc tu tập của tôi, nhưng giờ bỗng nhiên những điều này, và những gì xảy ra trong tu viện không còn là những vấn đề quan trọng đối với tôi nữa.

Thực sự tôi đã nghĩ là khi trở về, tôi sẽ xin Ajahn Chah gửi tôi đến một tu viện nơi không có vị sư nào muốn tới, giống như một tu viện nhánh gần biên giới Campuchia. Nơi đó được gọi là chùa Bahn Suan Kluey, ‘Chùa Làng Vườn Chuối’. Chùa ở trong rừng sâu, không có đường sá, một vùng còn rất hoang sơ của Thái Lan, dân chúng thì rất nghèo khổ. Khí hậu nơi đó thường rất nóng, cây cối thì còi cọc, tôi không thấy có nhiều chuối mọc quanh đây! Tóm lại đến đó cũng giống như bị đày qua Siberia. Nên khi trở về, tôi đã đề nghị Ajahn Chah gửi tôi đến đó.

Ông không làm thế; nhưng ông khuyên tôi nên đến Bahn Bung Wai, là một làng cách tu viện chánh này khoảng sáu cây số. Do đó, đến năm 1975 chúng tôi lập được chùa Pah Nanachat, “*Lâm Viên Viện Quốc Tế- The International Forest Monastery*” gần làng này. Trước khi chúng tôi đến thì nơi đó chỉ là một khu giữ cốt, nơi hỏa táng của làng, và người ta tin là khu rừng đó toàn là ma. Vì thế dân làng thường đến hỏi: “*Có ổn không?*”. Lúc đầu chúng tôi không thực sự biết nơi này có ý nghĩa gì đối với dân làng. Nhưng rồi tôi nhận ra mình đang ở ngay tại chỗ mà những con ma tinh quái nhất trong khu rừng đang sống, vì thế vị trưởng làng thường đến thăm hỏi, “*Sư ngủ có yên không? Có thấy gì khác lạ?*” Tôi thực sự chẳng thấy gì cả, mấy con ma đó chẳng quấy phá gì tôi. Nhưng kinh nghiệm sống ở đó đã giúp tôi chứng tỏ rằng mình thực sự sống cuộc đời của một tăng sĩ, và đó là nhờ vào lòng biết ơn (*kataññu*).

Điều đó cũng giống như khi tôi đến Anh quốc năm 1977. Khi Luang Por Chah yêu cầu tôi đến đây, tôi quyết định nghe theo, chứ không chỉ làm theo cảm tính hay trạng thái riêng tư nào của tôi – vì năm đầu tiên ở đây tôi cảm thấy rất bức bối, chỉ muốn quay trở lại Thái Lan ngay. Nhưng vì tình cảm biết ơn này mà tôi không hành động theo tánh bốc đồng của mình. Tình cảm này khiến tôi cảm thấy có trách nhiệm, phải phục vụ, nhưng không quá nặng nề, áp lực. Kataññu có nghĩa là tôi ở lại đây không vì cảm thấy trách nhiệm – là điều khiến cuộc sống mất vui - mà do tâm nguyện muốn phục vụ, muốn hy sinh. Đây là việc thiện lành đáng làm. Nhờ thế chúng tôi có thể cảm nhận được lòng biết ơn (*kataññu*) đối với những vị thầy như Luang Por Chah.

Nói về lòng biết ơn khiến tôi nhớ lại một câu chuyện khá lý thú. Vị tăng hướng dẫn tôi đến gặp Luang Por Chah cùng

tuổi với tôi; thầy đã từng ở trong Hải quân Thái, còn tôi ở trong Hải quân Mỹ trong chiến tranh Hàn Quốc. Thầy có thể nói thứ tiếng Anh pha tạp, đã từng tu theo tudong (khổ hạnh)—đã lang thang từ tỉnh Ubon, nơi Ajahn Chah từng sống, đến Nong Khai, nơi tôi đang có mặt. Đó là năm đầu tiên của tôi với tư cách là một sa-di, và thầy là vị sư Thái đầu tiên tôi gặp biết nói tiếng Anh, nên tôi thật vui mừng khi có người để trò chuyện. Thầy cũng rất nghiêm trì giới luật, giữ kỷ mọi luật lệ trong Luật tạng Vinaya. Thầy thọ thực ngay trong bình bát khất thực, mặc y màu nâu đậm của chốn núi rừng, trong khi ở tu viện nơi tôi sống, quý tăng sĩ mặc y màu vàng cam; thầy thực sự gây ấn tượng như là một vị tăng sĩ mẫu mực. Thầy khuyên tôi nên đến sống nơi ngài Ajahn Chah, để sau khi thọ giới tỳ kheo, vị pháp chủ sẽ cho phép tôi theo thầy đến ở với ngài Luang Por Chah. Nhưng trên đường đi tôi bắt đầu thấy bức bối với vị thầy này – người té ra rất khó chịu. Thầy không ngừng than phiền về mọi thứ, chê trách các vị sư khác, cho rằng tăng chúng nơi thầy ở là tốt hơn cả. Tôi không thể chịu được tính cao ngạo, hống hách của thầy, và cầu mong là ngài Ajahn Chah không giống như thế. Tôi hoang mang không biết mình đang rước thứ gì vào thân.

Khi đến Wat Pah Pong, tôi thở phào khi thấy ngài Ajahn Chah không giống như thế. Một năm sau, vị thầy đó, tên là Sommai, đã hoàn tục và trở thành một kẻ nát rượu. Chính cuộc sống nơi tu viện đã giúp thầy xa rời rượu chè, vì thế sau khi hoàn tục thầy quay lại với rượu, trở nên một người rất tệ hại, gây bao tai tiếng tại bang Ubon. Thầy trở thành người vô gia cư, một hoàn cảnh rất tệ hại, khiến tôi cảm thấy khinh bỉ, chán ghét thầy. Một chiều kia khi trao đổi với ngài Ajahn Chah về chuyện này, ngài đã nói: *‘Con phải luôn có lòng biết ơn (katañña) đối với Sommai, vì chính thầy ấy đã mang*

con đến đây. Dầu thầy ấy có hành động tệ hại đến đâu, trở thành bệ rác đến thế nào, con cũng phải đối xử với thầy ấy như là một minh sư, và phải tỏ lòng biết ơn. Con có thể là một trong những điều thực sự tốt lành đã xảy đến trong cuộc đời thầy ấy, một điều mà thầy ấy có thể tự hào; nếu con tiếp tục nhắc nhở thầy ấy về điều này - một cách khéo léo, không phải với cách làm thầy ái ngại- thì rồi thầy ấy dần dần có thể sửa đổi'. Vì thế Luang Por Chah khuyến khích tôi đi tìm Sommai, chuyện trò thân mật với thầy ấy, và bày tỏ lòng biết ơn với thầy ấy vì đã mang tôi đến với ngài Ajahn Chah. Đó đúng là một việc tốt đẹp nên làm. Khinh bỉ người đó và nói những lời như: 'Thầy làm tôi thất vọng quá. Thầy thường chê trách người khác và nghĩ mình là tốt hơn cả, vậy mà giờ nhìn thầy kia', thật là việc dễ làm. Ta có thể tức giận và thất vọng với một người nào đó vì họ đã không sống đúng như chúng ta mong mỏi. Nhưng điều mà Luang Por Chah muốn dạy ta là: 'Đừng làm như thế, chỉ tốn thời gian, gây thêm tổn hại, mà hãy hành động thiện lành vì lòng từ bi'. Tôi có gặp lại Sommai hồi đầu năm này, vẫn thăm thương như bao giờ; tôi không thấy thầy ấy có gì thay đổi. Tuy nhiên, bất cứ khi nào thầy nhìn thấy tôi, dường như điều đó tạo ảnh hưởng tốt cho thầy. Có lẽ thầy nhớ lại rằng thầy là người đã giúp tôi đến tu học với Luang Por Chah – và đó là nguồn hạnh phúc hiếm hoi trong cuộc đời thầy. Ta có thể cảm thấy rất vui khi có thể đem lại chút hạnh phúc cho một người rất bất hạnh.

Tương tự, tôi nghĩ tưởng đến các vị thầy mà tôi không được biết cụ thể, thí dụ như Alan Watts, tác giả của quyển 'The Way of Zen' (Phương Cách Thiện), là một trong những quyển sách Phật giáo tôi đọc sớm nhất. Quyển sách đã tạo ấn tượng mạnh cho tôi. Vào thời gian đó, có được cái gì về Phật giáo để đọc là một niềm vui, và tôi thường đọc đi, đọc

lại quyển sách đó nhiều lần. Nhưng sau đó, tôi được biết ông cũng thay đổi. Tôi được gặp ông, khi tôi tham dự một số buổi nói chuyện của ông tại San Francisco, nhưng, đầu ông là một nhà hùng biện, còn tôi, lúc đó đang ở trong giai đoạn chuyên tu, ông cũng không thuyết phục được tôi.

Vì thế, giờ nhìn lại, tôi cảm thấy hàm ân (*kataññu*) đối với những vị như Alan Watts, các tác giả, quý thầy, những người đã khuyến khích, giúp đỡ tôi khi tôi cần đến. Họ đã làm gì sau đó, hoặc họ có sống như tôi mong mỏi hay không lại là chuyện khác. Có lòng từ bi và lòng biết ơn (*kataññu*) là không được chỉ trích, hay kết tội, hoặc chăm bẵm vào những điều không tốt đẹp của người; mà đó là khả năng chọn lọc và nhớ nghĩ đến những điều thiện lành họ đã làm.

Có được một ngày như thế này, khi chúng ta chủ tâm nghĩ đến cha mẹ với lòng biết ơn, là một cách để mang niềm hoan hỷ và những tình cảm tích cực đến trong cuộc đời ta. Buổi sáng nay, quý vị nguyện thọ Năm giới và dâng cúng thực phẩm cho Tăng đoàn như một cách để nghĩ đến cha mẹ với lòng biết ơn là một cử chỉ đẹp. Ở những lúc như thế này, ta cũng nên nghĩ đến việc biểu hiện lòng biết ơn (*kataññu*) đối với đất nước mà ta đang sinh sống, vì ta thường xem đó là việc đương nhiên. Chúng ta có thể nghĩ đến những phúc lợi, những điều tốt đẹp mà đất nước, xã hội tạo ra cho chúng ta, hơn là chú trọng đến những cái chưa tốt, những điều ta không thích.... Chúng ta cần phát triển lòng biết ơn (*kataññu*), đầu tư tưởng hiện đại không khuyến khích ta làm thế. Đó không phải là yêu nước mù quáng hay có tính tự hào dân tộc quá đáng, nhưng đó là sự hàm ân và biểu hiện của lòng biết ơn về những cơ hội và những điều tốt đẹp mà ta được hưởng khi sống trong xã hội. Cách suy nghĩ như thế điểm thêm nét vui tươi cho cuộc đời thay vì nghĩ là đất nước này, xã hội này nợ tôi bao

nhiều thứ: *‘Tôi đáng được hơn thế nữa. Họ chưa đáp ứng cho tôi đầy đủ’*. Cách suy nghĩ đó là của tâm lệ thuộc, đúng không?

Lần đầu tiên tôi để ý đến điều đó khi tôi ở trong Hải quân Mỹ trên tàu tiếp tế, thường đi lui tới giữa các căn cứ quân sự Nhật và Phi. Tôi rất thích làm lính biển, được ở ngoài biển khơi, nên tôi không có chi để phàn nàn. Tôi cảm thấy Á châu thật quyến rũ khi đến các nước Nhật, Hong Kong và Phi. Tôi nhớ lần đầu tiên đến Hong Kong vào năm 1955, tàu vào bến cảng, tôi rất hào hứng về việc được đi thăm thành phố này. Tôi cố rủ ai đó đi chung, nhưng họ từ chối, *‘Ý, tôi không thích Hong Kong đâu’*. Tôi thì quá hứng thú nhưng không tìm được ai để đi với mình. Những người khác có xuống tàu thì cũng chỉ để đi đến lầu xanh, quán bar – họ chỉ nhìn thấy Hong Kong như thế. Đúng là một trạng thái tâm tiêu cực phải không? Quân lính Mỹ những ngày ấy không được sáng suốt lắm. Nếu nơi nào không phải là Des Moines, Iowa, thì nơi ấy không tốt. Họ không tìm thấy vẻ đẹp ở những nơi xa lạ, họ chỉ thấy đó không phải là Des Moines, Iowa hay Birmingham, Alabama.

Tôi phục vụ bốn năm trong Hải quân, suốt khoảng thời gian đó tôi phải luôn nghe những lời ta thán. Những người lính trên tàu kêu ca đủ thứ chuyện. Thực ra thời gian đó, ở trong quân đội chúng tôi được biết bao quyền lợi – thí dụ như những cơ hội về giáo dục. Nhờ đã phục vụ trong quân đội, tôi được học bổng trong bốn năm đại học, cũng như rất nhiều thứ khác mà giờ tôi cảm thấy rất hàm ân. Mặc dầu vậy, thái độ của mọi người là cố vơ vét càng nhiều càng tốt từ quân đội, và sử dụng chúng cho mục đích riêng tư; ta thán về tất cả mọi thứ và luôn lách bằng mọi cách. Ngay cả điều họ đang làm là phạm pháp, vô đạo đức, cũng được – miễn là không bị bắt gặp tại trận. Và thực tại đó là trong một xã hội có thể cung ứng tất cả cho họ! Cuộc sống được đảm bảo, nhưng thái

độ của họ là: ‘Cho tôi, cho tôi, cho tôi. Tôi được lợi gì trong đó?’ Kết quả là nó trở thành một xã hội đầy tiêu cực, trong đó mọi người ta thán, kêu ca không dứt.

Nên hôm nay là ngày để ta phát khởi *kataññu* (lòng biết ơn). Đừng nghĩ rằng đó chỉ là một ngày để ta có thể sống tình cảm. *Kataññu* là một phương cách tu tập ta phải phát triển trong cuộc sống hằng ngày, vì nó mở rộng trái tim ta, đem hoan hỷ đến trong cuộc sống của ta. Và chúng ta cần niềm hoan hỷ đó. Nó nuôi dưỡng ta, nó cần thiết cho sự phát triển tâm linh của ta. Hỷ là một trong những yếu tố giác ngộ. Cuộc sống không có niềm hoan hỷ sẽ rất đáng sợ - u ám, tẻ nhạt và buồn chán. Nên ngày hôm nay là ngày để dành cho những hồi tưởng vui tươi.

VẤN ĐÁP

Làm thế nào để người có rất nhiều nỗi oán hận đối với cha mẹ có thể phát triển lòng biết ơn đối với cha mẹ?

Đây không phải là một vấn đề cá biệt, vì Sur biết rằng giảng dạy về lòng từ bi trên một nền tảng tình cảm có thể thực sự làm gia tăng sự sân hận. Sur nhớ có một nữ thiền sinh trong một khóa tu, bất cứ khi nào đến phần thực hành trải tâm từ bi đến cho cha mẹ là bà nổi cơn giận. Sau đó bà cảm thấy rất hối hận về việc đó, vì bà không thể tha thứ và phát khởi tâm từ bi đến cho mẹ bà. Mỗi khi nghĩ đến mẹ, bà chỉ có lòng oán thù. Đó là vì bà chỉ sử dụng cái đầu; bà muốn thực hành tâm từ bi, nhưng bà không cảm thấy gì ngoài sân hận.

Điều quan trọng là phải thấy ra sự xung đột giữa cuộc sống lý trí và tình cảm. Chúng ta biết trong đầu là phải tha thứ cho kẻ thù và thương yêu cha mẹ, nhưng trong tim chúng ta cảm thấy, *‘Tôi không bao giờ có thể tha thứ cho họ về những gì họ đã gây ra cho tôi’*. Rồi sau đó chúng ta hoặc cảm thấy giận dữ hoặc oán trách, hay chúng ta sẽ lý luận rằng: *‘Vì cha mẹ chúng ta quá tệ, quá đáng ghét, quá bất nhân, họ khiến ta phải quá khổ đau đến nỗi ta không thể quên hay tha thứ lỗi lầm của họ’*, hay: *‘Chắc tôi là người không bình thường, tôi là kẻ xấu xa vì tôi không thể tha thứ. Nếu tôi là người tốt, tôi đã có thể tha thứ rồi, do đó chắc chắn tôi phải là kẻ không ra gì’*. Đây là những xung đột xảy ra giữa cuộc sống lý trí và tình cảm. Khi chúng ta không hiểu về sự xung đột này, chúng ta cảm thấy hoang mang; chúng ta biết mình nên cảm thấy như thế nào nhưng chúng ta không thực sự cảm thấy như thế.

Với lý trí chúng ta có thể tính toán mọi thứ hoàn hảo; chúng ta có thể tạo ra những hình ảnh và tư duy tốt đẹp trong tâm trí. Nhưng trạng thái tình cảm thì không thể lý giải. Đó là bản chất của tình cảm. Nó không tuân theo những gì hợp lý, logic, biết điều – vì thế trên bình diện tình cảm, chúng ta phải hiểu chúng ta thực sự cảm giác thế nào. Tôi cảm thấy việc có lòng từ bi đối với tình cảm cá nhân của mình rất có ích lợi. Vì thế khi cảm thấy cha mẹ chúng ta tàn nhẫn, vô tâm đối với chúng ta, ta có thể trải tâm từ bi đến với cảm giác trong tim ta; không phán xét, nhưng có lòng kiên nhẫn đối với tình cảm đó – để thấy rằng tình cảm của ta là như thế đó, rồi chấp nhận tình cảm đó. Sau đó ta có thể giải tỏa tình cảm đó. Nhưng khi ta bị mắc kẹt trong một trận chiến giữa tư duy logic và những phản ứng tình cảm, thì ta sẽ rất hoang mang.

Một khi tôi đã bắt đầu chấp nhận đặc tính tiêu cực của mình hơn là đè nén nó, tôi có thể giải tỏa nó. Khi chúng ta giải quyết điều gì đó với chánh niệm, thì chúng ta có thể buông bỏ và giải thoát bản thân khỏi áp lực của việc đó – không phải bằng cách trốn tránh hay chối bỏ, nhưng bằng sự cảm thông, chấp nhận tình cảm tiêu cực đặc biệt đó. Giải pháp của xung đột hướng ta đến sự quán tưởng về ý nghĩa của cuộc đời.

Cha tôi mất sáu năm trước đây. Lúc đó ông đã chín mươi tuổi. Ông chưa hề bày tỏ tình thương hay sự 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 mối liên hệ mật thiết nào với cha tôi. Lúc nào ông cũng nói một cách máy móc: “À con, gặp con vui rồi”. Hình như ông không 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 hỏi của ông – khi tôi đã gần năm mươi tuổi đầu! Tôi không biết ông nghĩ là tôi sẽ làm gì!

Khoảng mười năm cuối đời, ông khá khó, và trở nên quạu quọ. Ông bị viêm khớp khá nặng, nên luôn bị đau đớn. Ngoài ra, ông còn bị bệnh Parkinson, nên mọi thứ đều trở nên tồi tệ. Dần dần chúng tôi phải đưa ông vào nhà dưỡng lão. Ông hoàn toàn bại liệt. Ông có thể chuyển động mắt và trò chuyện, nhưng toàn thân hoàn toàn bất động, cứng ngắt. Ông rất ghét điều đó. Ông buồn phiền về những gì đã xảy ra cho mình vì trước kia ông từng là một người đàn ông mạnh khỏe, rắn rỏi, tự lập. Ông từng có khả năng làm chủ và quản lý tất cả mọi việc trong cuộc đời mình. Vì thế ông ghét và bức tức về việc phải phụ thuộc vào các cô y tá để cho ông ăn, v.v...

Lần đầu tiên trở về Mỹ, tôi nhớ đã trao đổi với chị tôi về cha mẹ. Chị bảo cho tôi biết cha tôi là người rất biết điều. Ông rất quan tâm, biết điều đối với mẹ tôi. Ông luôn sẵn sàng giúp đỡ mẹ tôi khi bà mệt hay không khỏe - một người chồng rất nhiệt tình. Vì gia đình tôi thường vẫn như thế, nên tôi chẳng bao giờ nhận ra những đức tính này. Chị tôi nói rằng không có nhiều người chồng biết giúp đỡ hay nhiệt tình với vợ như thế. Ở thế hệ cha tôi, quyền phụ nữ và nữ quyền không phải là một vấn đề. *‘Tôi mang tiền về nhà, còn bà lo việc bếp núc, giặt giũ’*, đó là quan niệm của xã hội thời đó. Lúc đó tôi nhận ra rằng không những tôi hoàn toàn coi thường những đức tính tốt đẹp đó, mà tôi còn không nhận ra chúng.

Lần cuối cùng khi đến thăm cha, tôi đã quyết định sẽ tạo ra một không khí ấm cúng giữa hai chúng tôi trước khi người ra đi. Chỉ nghĩ đến điều này thôi tôi đã thấy khó, vì tôi từng sống với ý nghĩ là ông không hề thương tôi. Thật khó để vượt qua những suy nghĩ như thế. Tuy nhiên, thân ông cần được

khởi động, nên tôi nói, “*Để con xoa bóp chân ba*”. “*Không, con không cần phải làm thế*”, ông nói. Tôi nói, “*Ba cần phải được xoa bóp, nếu không nằm một chỗ sẽ bị hăm da*”. Nhưng ông vẫn nói, “*Không, con không cần phải làm thế*”. Tôi nói, “*Con thực sự muốn làm thế mà*”. Cha tôi vẫn cố từ chối, nhưng tôi thấy ông có vẻ đang lưỡng lự. Rồi tôi nói, “*Cần phải làm thế ba à, và con thực sự muốn làm thế*”. “*Con thực sự muốn làm thế à?*” ông nói. “*Dạ*”, tôi nói.

Tôi bắt đầu xoa bóp chân, đùi, cổ, vai, tay và mặt ông; ông thật sự thích thú sự tiếp xúc gần gũi này. Đó là lần đầu tiên ông được tôi chăm sóc như thế. Tôi nghĩ người già cần sự tiếp xúc này vì sự xúc chạm vật lý này đầy ý nghĩa, nó là một cách để 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 vì cách ông được giáo dục. Ông lớn lên trong một môi trường giáo dục rất nghiêm khắc. Gia đình ông không bày tỏ tình cảm ra ngoài, không ôm ấp, nựng nịu con cái. Họ không có những sự bùng nổ tình cảm trọng đại, tình cảm luôn được kiểm soát. Giờ thì tôi hiểu là cha tôi cũng tràn đầy tình thương, nhưng ông không thể biểu lộ tình cảm vì ông không được giáo dục như thế. Tôi cảm thấy nhẹ nhõm và tràn đầy lòng biết ơn. Khi còn trẻ, tôi không hiểu ông vì không biết ông đã được dạy dỗ khi lớn lên như thế nào. Chỉ khi đã lớn tuổi, tôi bắt đầu hiểu hậu quả của sự giáo dục như thế; một khi đã được rèn luyện theo khuôn mẫu đó, thật khó để bỏ thói quen đó.

Những ai đã từng chăm sóc người nằm một chỗ hay bại liệt đều biết rằng đôi khi người bệnh rất khó tính, thích gây gổ. Chúng ta có thể nghĩ là mình đang giúp đỡ họ, nhưng họ khá độc đoán vì khi người ta trở nên bất lực như thế họ trở nên rất nhạy cảm đối với thái độ hống hách của người nuôi

bệnh: ‘*Để tôi giúp bạn – bạn là người tàn tật*’. Điều này cũng đúng khi người trẻ chăm sóc người già.

Tám năm trước đây, có một ông lão muốn đến tu viện để được qua đời tại đây. Ông là người Anh, 80 tuổi, đã theo Phật giáo từ năm 1937, và bị bệnh ung thư giai đoạn cuối. Ông là người rất lịch sự. Do đó ông đã đến ở tu viện Amaravati này và người trong nhóm Phật tử Harlow mà ông đã thành lập và động viên, thường đến chăm sóc ông; khi họ không đến được thì quý sư sẽ chăm sóc ông. Tôi để ý thấy một số sư có thái độ ban ơn. Nhưng ông lão đâu có để cho họ làm thế: ‘*Tôi có thể sắp chết, nhưng tôi không phải là kẻ ngu*’, ông nói, nhấn mạnh cho các vị này biết là ông không thể chấp nhận cách đối xử như thế. Vì thế, chúng ta phải cẩn thận khi chăm sóc người già hay người bệnh, chúng ta phải chánh niệm về cách ứng xử của mình.

Khi quán sát cuộc đời từ góc cạnh lịch sử, ta thấy cuộc đời luôn đầy khổ đau. Khi thăm viếng một nghĩa trang, đọc qua các bia mộ, ta có thể thấy nhiều tâm dành cho các em bé hay là phụ nữ trẻ - chừng khoảng hai mươi mấy - chết khi sinh sản. Điều đó thường xảy ra ở Anh quốc khoảng 100 năm trước. Thai phụ thường mất mạng khi sinh nở. Giờ thì khi chuyện đó xảy ra, chúng ta ngạc nhiên và phẫn nộ. Chúng ta nghĩ cuộc sống phải thay đổi, phải công bằng. Những gì ta mong mỏi, chờ đợi rất cao; chúng ta có thể rất hay chỉ trích vì chúng ta nghĩ là cuộc sống phải mỗi ngày một tốt hơn. Tuy nhiên, dầu chúng ta có mọi thứ đi nữa, cuộc sống vẫn có thể thiếu niềm vui. Do đó vấn đề là cách ta nhìn cuộc sống, và chúng ta đã phát triển tâm như thế nào mới là điều đáng kể - điều đó không liên hệ gì đến tài sản, danh vị hay ngay cả sức khỏe.

Sống là một trải nghiệm đầy khó khăn, và nó luôn đi tới. Ta cứ phải học hỏi cho đến ngày ra đi. Cuộc sống không dễ,

nhưng ta cứ tưởng nó không phải vậy, cứ muốn nó phải dễ dàng. Riêng tôi, tôi nghĩ rằng cuộc sống cần phải khó khăn, có thế ta mới học hỏi, tu tập được.

Thưa, Sư giảng giùm con về ‘Tứ Vô Lượng Tâm’ (Four Brahmaviharas).

Tứ Vô Lượng Tâm – *metta* (từ), *karuna* (bi), *mudita* (hỷ), *upekkha* (xả) – được gọi là những Trú Xứ Thánh Thiện (*Divine Abodes*). Chúng là những trạng thái tâm trong sạch. Là bản chất tự nhiên của tâm trong sạch. Tâm được coi là thuần khiết khi ta tự giải thoát mình khỏi các tư lợi – tham, sân và si. Khi tâm không bị vướng mắc trong những thứ ấy, thì Vô Lượng Tâm là trú xứ tự nhiên của nó.

Từ (*metta*) là thái độ chung đối với mọi chúng sinh - một cảm giác của sự kiên nhẫn, thương yêu, và sự vắng mặt của sự tìm lỗi. Bi (*karuna*) tựa như lòng bi mẫn; là sự cảm thông với nỗi đau của người, nhận thức được thế nào là khổ. Đó là nơi chúng ta cảm thấy cảm thông và bi mẫn với người, không giống như tình cảm thương hại người khác. Mudita được dịch là hoan hỷ; là niềm vui chúng ta có được khi nhìn thấy người khác được hạnh phúc. Niềm vui chúng ta tìm thấy trong nét đẹp thiện lành của người. Nó trái ngược lại với ghen ghét. Thường khi ta thấy người khác đẹp hơn, giàu hơn, chúng ta cảm thấy ganh tỵ. Nhưng hoan hỷ là đức tính của sự mừng vui, tán thán cái đẹp, sự thành công của người khác. Và upekkha là sự xả bỏ của tâm – sự tĩnh lặng và quân bình của tâm.

Như thế đây là những đức tính thánh thiện, nhưng chúng có thể được trải nghiệm trong cõi người. Tôi cảm thấy dễ bi mẫn đối với những người khôn khổ, bị áp bức, với thú vật, với những chúng sanh kém may mắn hơn bản thân tôi. Tôi chưa bao giờ cảm thấy thích thú khi làm hại hay bắt

nạt người khác. Nhưng điểm yếu của tôi là tôi thường cảm thấy ganh tỵ, ghen ghét với những người hơn tôi, và tôi cũng thường chỉ trích họ, tìm cách hạ uy tín họ. Thật rất khó để mong cho ai đó được điều tốt lành, khi họ hơn hẳn ta. Nên hoan hỷ đối với tôi là một đức hạnh rất quan trọng để quán tưởng. Thật tuyệt vời để hoan hỷ trong việc thiện lành, sắc đẹp và sự thành công của người khác. Do đó tôi quán tưởng về nó và vun trồng nó thật nhiều để có thể mang được đức tính này vào cuộc sống của tôi.

Trong bốn tâm vô lượng này, từ -metta- là căn bản, và xả (*upekkha*) –tâm xả bỏ, an tĩnh- là kết quả của tâm từ đó. Karuna (bi) và mudita (hỷ) là phản ứng đối với cuộc sống quanh ta – đối với những khổ đau và hạnh phúc trong cuộc đời ta. Trước đây tôi thường cảm thấy giận dữ, phẫn nộ khi nghe những chuyện khủng khiếp, như là một nhóm người xấu xa nào đó tấn công nhóm người vô tội, hay sự tàn sát hàng loạt như là vụ Khmer Đỏ tàn sát hàng loạt người dân Campuchia. Tôi có thể hiểu cảm giác muốn trả thù, muốn đòi công bằng trong những trường hợp đó. Nhưng khi quán tưởng về các cảm giác này, tôi nhận ra rằng chúng không phải là những điều tôi muốn hành động, vì chính sự trả thù và những tình cảm oán thù khiến cho những điều khủng khiếp như thế xảy ra. Nếu bạn đánh tôi, tôi sẽ đánh lại bạn, rồi khi tôi đánh bạn, bạn sẽ đánh lại tôi, rồi tôi đi đến chỗ giết bạn. Rồi người thân của bạn sẽ giết người thân của tôi. Chúng ta có thể thấy điều đó trong các phong trào khủng bố. Họ đi tìm nhau để trả thù và giết hại lẫn nhau – điều đó cứ tiếp diễn. Nên giờ nó phải chấm dứt.

Các trú xứ thánh thiện này, bốn vô lượng này, là những điều đáng suy gẫm và là phương cách để phát triển tâm tha thứ, là những đức hạnh trong cuộc sống và chúng có thể mang đến nét đẹp và sự hoàn hảo cho nhân loại.

Làm thế nào chúng ta có thể phát triển từ bi trong khi ta chứng kiến bao khổ đau, bất công trên thế giới?

Chúng ta cần quán chiếu các hành động của mình, và chủ đích của chúng, quán tưởng về hậu quả của chúng, cả hai mặt tốt và xấu. Nếu tôi quán tưởng về các vụ giết người ở Rwanda, và bảo rằng các nạn nhân bị giết là do nghiệp của họ, thì thật quá nhẫn tâm. Giống như một sự quay lưng. Ở Ấn Độ, đôi khi ta gặp những kẻ ăn xin, người phong cùi, nếu ta phớt lờ họ bằng cách cho rằng đó là nghiệp của họ, thì đó chỉ là chúng ta không muốn bị bận tâm về họ. Đó thực sự không phải là cách ta nên quán tưởng về luật nhân quả. Đó chỉ là cách ta sử dụng luật nhân quả để gạt vắn đề qua một bên.

Tháng sáu vừa rồi tôi đến Delhi. Trời thật nóng: 46°C. Lúc này ở Ấn Độ đã cho phép uống Coca Cola. Ở Delhi, ai cũng uống Coca Cola. Tôi đi chung xe với những người đang cho tôi tạm trú, và họ dừng xe ở một cửa tiệm để mua Coke. Lúc đó tôi thấy hai phụ nữ bệnh phong trẻ. Một người đẩy chiếc xe và người còn lại ngồi trong xe, tay bồng một cô gái nhỏ. Họ đang xin ăn ngoài cửa tiệm. Cả hai người phụ nữ đều xinh xắn, mặt họ không xấu hay bị biến dạng, chỉ có tay họ bị phong rút – và nhìn họ cũng không đến nỗi khổ sở lắm. Họ có vẻ sáng sủa, tươi tắn. Dầu sự đau đớn thể xác của họ không nhỏ, tôi có cảm giác họ chấp nhận sự việc đó khá tốt. Trong khi ở đây (ND-Anh quốc), ta thường thấy những người hết sức trầm cảm, đầy tiêu cực; dầu họ chẳng có bệnh gì nơi thân, nhưng tâm họ không lành mạnh. Tôi gọi đó là sự thống khổ cùng cực. Bạn sẽ thấy bệnh trầm cảm này ngay cả ở những người giàu nhất. Họ thấy cuộc đời họ chẳng có ý nghĩa gì, nên họ bám chặt vào sở hữu vật chất của họ. Tôi tha ở gần người bệnh phong hơn kẻ chán đời!

Trong quyển sách ‘*Thành phố của Niềm Vui – City of Joy*’, do một Giám mục Thiên Chúa giáo người Ba Lan viết khi ông đến sống tại một khu ổ chuột tồi tệ nhất ở Calcutta. Đó là khu ổ chuột tồi tệ nhất, nghèo nàn nhất của những người bệnh phong. Nơi đó được gọi là *Anandanagar – City of Joy* (Thành phố Của Niềm Vui). Ông tả lại cuộc sống của những người bệnh phong và niềm vui, tinh thần lạc quan của họ. Dầu nghèo nàn, khổ sở, cuộc đời bất hạnh, họ vẫn tràn đầy niềm tin. Chúng ta sẽ cảm thấy lòng tràn đầy kính phục đối với những con người khi, dầu ở trong những hoàn cảnh xấu nhất, họ cũng không để bị khuất phục. Chuyện kể rằng có một người phu xe vất vả ngày đêm để có đủ tiền gả con gái chứ không để cô thành gái điếm. Dầu không mấy ai trong chúng ta phải ở trong hoàn cảnh tồi tệ như thế - phải kéo xe để có tiền gả con gái đang hoạn. Nhưng người phu xe cuối cùng cũng thành công trong việc tìm cho con gái một tấm chồng xứng đáng. Hành động này thật cao cả; ta có thể thấy được tinh thần tự trọng của những người như thế.

Nhưng ở những nơi như Rwanda, dường như đầu óc ma quỷ đã chiếm lĩnh, ở đó chỉ có sự tàn nhẫn cùng cực, đến mức độ mà dường như nhân tính đã biến mất. Mà những con người này không phải là người bệnh phong. Họ là những con người bình thường nhưng tràn đầy lòng hận thù, nên họ có thể đập đầu phụ nữ, trẻ em và nhúng tay vào những tội tàn ác nhất. Những thứ đó từ đâu đến? ... Điều đó cũng có thể xảy ra cho chúng ta. Điều đó cũng nằm trong những hành vi khả thi của nhân loại mà.

Ở Amaravati, tôi quán chiếu tâm mình. Chúng ta có thể than phiền rất nhiều điều về Amaravati; tâm thường than vãn khi chúng không thích điều gì. Nhưng là những người tu sĩ Phật giáo, chúng ta đã tự rèn luyện để chỉ quán tưởng về

những gì ta có; đó là bốn thứ ta cần – chiếc bình bát, chiếc y, thuốc men cho những khi đau ốm và một chỗ nương thân. Do đó, tôi quán tưởng: *‘Tôi đã dùng bữa hôm nay rồi; tôi có y áo và một nơi để ngủ lưng’*. Rồi tôi nghĩ, *‘Tôi còn có giáo pháp và khả năng được sống với những thiện hữu tri thức’*. Vì thế tôi hàm ân về những gì tôi có được, hơn là bị vướng mắc vào các trạng thái tâm khó chịu mà chúng có thể làm chủ tôi, nếu tôi cho phép chúng làm thế.

Chúng ta thường luôn nghĩ cuộc sống phải lý tưởng như thế nào, dựa trên những khả năng cao độ nhất. Vì thế ta chỉ có thể cảm thấy là có điều gì đó không ổn đối với cuộc sống hiện tại. Nhưng cuộc sống ít khi nào ở đỉnh điểm. Chúng ta có những lúc thăng hoa, nhưng không thể kéo dài chúng mãi. Phần lớn cuộc sống của chúng ta không giống như thế, mà nó giống như hiện tại. Trong khi hành thiền chúng ta tập theo dòng chảy của cuộc sống, và chúng ta rút ra bài học từ đó – tốt hơn là nghĩ có điều gì không ổn trong cuộc sống khi nó không như ý ta muốn.

Nhờ hành thiền, chúng ta có thể buông bỏ mọi thói quen và sự chống đối đối với cuộc sống. Chúng ta thường dễ bản thân vướng mắc vào những bận rộn, những bộc phát, nên chúng ta không nhận thức được rằng để sống làm người, chúng ta thực sự không cần nhiều thứ lắm. Tất cả mọi người đều nghĩ là mình cần có một cuộc sống vật chất cao với đủ loại tiện nghi, nhưng thực sự là, nếu chúng ta phải từ bỏ chúng, ta vẫn có thể rất hạnh phúc. Chúng ta không cần phải đến sống ở *City Of Joy* (Thành phố của Niềm Vui) để chứng nghiệm điều đó, chúng ta vẫn có thể thấy được điều đó trong cuộc sống hằng ngày. Chất lượng cuộc sống thực sự tùy thuộc vào cách chúng ta suy nghĩ và hành động. Nếu chúng ta có thể vun trồng một tâm an lạc, tự tại, chúng ta không còn cần

phải mua sắm thứ này thứ nọ, hoặc muốn cuộc sống phải bảo đảm và dễ chịu. Một khi tâm ta được an lạc, không ai có thể tước đoạt nó từ ta. Nhưng một ngôi nhà đẹp để có thể bị thiêu hủy, còn đồ có thể đến chiếm đoạt, một con đường cao tốc có thể chạy qua phòng khách nhà; bao nhiêu thứ có thể xảy ra!

Diệu Liên Lý Thu Linh

(Chuyển ngữ từ *Gratitude to Parents*, www.amaravati.org)

BẢO VỆ GIA ĐÌNH KHỎI BỊ ĐỔ VỠ

*Pháp thoại của Thiền sư Thích Nhất Hạnh
ở Làng Mai, Pháp, vào ngày 2 Tháng 8, 1998*

Có một con sư tử mẹ đang đi kiếm ăn. Nó sắp làm mẹ. Buổi sáng đó nó chạy đuổi theo một chú nai. Chú nai con chạy thật nhanh dầu sức yếu. Sư tử mẹ dầu mạnh, nhưng đang mang thai, nên khá chậm chạp.

Sư tử mẹ chạy sau chú nai con rất lâu, khoảng 15 phút, mà vẫn chưa bắt kịp. Sau đó chúng tới một rãnh sâu. Chú nai lẹ làng nhảy qua rãnh, sang bờ bên kia. Sư tử mẹ rất bức tức vì không bắt kịp con mồi, và vì nó đang cần thức ăn cho cả nó và đứa con trong bụng. Vì thế, nó cố hết sức để nhảy qua cái rãnh sâu. Nhưng tai họa đã xảy ra, sư tử mẹ đã sảy đứa con khi cố nhảy qua rãnh. Dầu qua được bờ bên kia, nhưng sư tử mẹ biết rằng mình đã đánh mất đứa con mà nó đã chờ đợi từ bao lâu, đã yêu thương hết lòng, chỉ vì một phút vô tâm của mình. Nó đã quên rằng nó đang mang một bào thai trong người, và nó cần phải hết sức cẩn trọng. Chỉ một phút lơ đãng, nó đã không giữ được đứa con của mình.

Qua được bờ bên kia, nhưng sư tử mẹ không còn màng đến điều gì nữa. Nó không còn muốn chạy đuổi theo con nai nữa. Không muốn cả ăn hay uống. Sư tử mẹ nghĩ rằng mình

không đáng sống nữa. Sư tử mẹ chỉ còn biết đứng bên rãnh sâu mà khóc. Đó là một trong những câu chuyện đã được Đức Phật kể trong kinh.

Trở về hang, sư tử mẹ rất buồn. Cả tuần nó chẳng muốn ăn uống gì, vì trong lòng quá đau buồn. Đứa con là lý do để nó sống, thì làm sao nó có thể hạnh phúc khi đã mất con?

Nhưng với thời gian, sư tử mẹ cũng nguôi ngoa. Nó lại bắt đầu đi săn, cho chính mình vì nó cũng đói. Giờ nó có thể chạy nhanh hơn vì không còn phải mang bào thai trong bụng, nên việc bắt mồi cũng đơn giản đối với nó. Cho đến một ngày kia, khi đang đi trong rừng, nó bắt gặp một chú sư tử con đang leo cây, với một bầy khỉ. Chú sư tử nhỏ leo cây cũng giỏi như bầy khỉ.

Sư tử mẹ suy nghĩ: *“Đây đúng là đứa con mà mình nghĩ nó đã chết. Nhưng nhìn kìa! Nó vẫn còn sống”*. Và đó là sự thật. Khi sư tử mẹ sinh rớt con xuống rãnh sâu, có một con khỉ to ở trên cây đã nhìn thấy hết. Nó nhảy xuống rãnh và đem chú sư tử con về nuôi. Nhờ sữa khỉ mà sư tử con lớn lên. Nó cũng học trèo cây, học ăn trái cây. Thay vì rông như sư tử, nó học kêu chkk-chkk-chkk-chkk như khỉ, và nó đã sống, chơi đùa với bầy khỉ rất hạnh phúc. Khỉ mẹ cũng yêu chú sư tử con giống như khỉ con của mình. Khỉ con và sư tử con chơi với nhau như anh em, không có sự phân biệt gì giữa chúng. Sư tử con cũng không nghĩ mình là sư tử, chứ không phải là khỉ.

Ngày đó, sư tử mẹ nhìn thấy con trên cây với bầy khỉ, nó suy nghĩ: *“Con ta vẫn còn sống, nhưng giờ nó đã quen sống như một con khỉ”*. Vì thế, sư tử mẹ không nói gì. Nó hoạch định cách để đem chú sư tử con trở lại nhà.

Vì thế, sư tử mẹ chờ một ngày khi bầy khỉ không có ở nhà, nó đã đến bên chú sư tử con và nói: *“Con không biết*

mình là sư tử sao? Không biết ta là mẹ con sao?”. Sư tử con trả lời: *“Bà không phải là mẹ tôi. Mẹ tôi không giống bà. Mẹ cho tôi sữa, mẹ ôm tôi trong vòng tay, bồng tôi lên cây. Vậy sao bà dám bảo là mẹ tôi. Tôi rất ghét bà!”.*

Sư tử mẹ biết rằng mình đã phạm sai lầm – nó đã nói không khéo léo. Đáng lý nó không được nói thẳng như vậy, nó phải nói khéo hơn. Vì thế, nó quay đi, và suy nghĩ: *“Ta phải tìm cách làm quen với con ta, để đem nó về nhà, để hai mẹ con có thể sống trong tình thương yêu?”.*

Sư tử mẹ chờ đợi thêm 15 ngày nữa, rồi khi thấy sư tử con đang chơi một mình, sư tử mẹ đến bên, nói bằng giọng rất lễ phép: *“Con ơi, hôm nay con vui vẻ không? Ta rất vui được gặp lại con. Ta xin lỗi rằng hôm nọ đã nhầm tưởng con là con ta, nhưng ta đã sai. Con là một chú khỉ con rất dễ thương, ta muốn được kết bạn, muốn chơi đùa với con”.*

Sư tử con nghe vậy, nó rất vừa lòng, nên nói: *“Được, tôi vui lòng làm bạn với bà. Nhưng với một điều kiện - đừng bao giờ gọi tôi là sư tử con. Tôi là khỉ, và bà phải gọi tôi như thế”.*

Nhờ lời nói nhẹ nhàng, khéo léo, sư tử mẹ được làm bạn với sư tử con. Chúng chơi với nhau một lúc, rồi sư tử mẹ nói: *“Thôi được rồi, giờ ta chia tay, ta sẽ trở lại chơi với con lúc khác nhé”.* Sư tử con rất vừa lòng, nó nghĩ: *“Bà sư tử này rất lễ phép, không ép ta phải làm điều gì, chơi với bà cũng vui”.*

Rồi một ngày kia sư tử mẹ rủ sư tử con đi chơi xa, thật xa, vì chúng đã bắt đầu thân nhau. Sư tử mẹ đã rất kiên nhẫn, vì nó biết rằng, nếu không kiên nhẫn, sẽ không có cách gì để mang sư tử con trở về nhà, trong gia đình, để gặp lại sư tử cha, và cộng đồng sư tử.

Rồi chúng đến bên một dòng nước. Sư tử mẹ nói: *“Này*

con, hãy đến uống nước đi, ta rất khát". Khi cùng uống nước, bóng của chúng in xuống dòng nước rất rõ ràng. Bỗng nhiên sư tử mẹ nghĩ ra một điều gì, nó nói: *"Thôi đừng uống nữa, hãy soi bóng xuống dưới nước chơi đi"*.

Khi sư tử mẹ nhìn xuống dòng nước, nó tự thấy mình. Nhưng khi sư tử con nhìn xuống, nó thấy một chú sư tử con. Nó không thấy con khỉ. Nó chưa bao giờ soi mình dưới nước trước đó. Nó không biết đó là ai. Khi nhìn lên nó thấy một con sư tử, nhưng khi nhìn xuống nước, nó thấy hai, một sư tử mẹ và một sư tử con. Sư tử con bắt đầu nghi ngờ việc nó là khỉ. Nó suy nghĩ: *"Có thể ta không phải là khỉ"*.

Khi sư tử mẹ thấy rằng sư tử con đã bắt đầu nhận ra mình là sư tử, nên nó nghĩ rằng con mình đã chuyển đổi. Vì thế sư tử mẹ rống lên, dồn sức vào hai chân sau để nhảy qua bờ bên kia. Sư tử con cũng làm giống như thế, nó đã rống lên như một con sư tử. Đó là lần đầu tiên nó không kêu như khỉ. Nó nhảy sang bờ bên kia như mẹ nó, và giờ thì nó biết rằng nó là một chú sư tử con. Sau đó sư tử mẹ đi trước, sư tử con theo sau, cả hai đi trở về hang động của sư tử.

Chúng ta cần nhớ đây là câu chuyện Đức Phật đã kể với các đệ tử của Ngài.

Sư tử mẹ đã biết làm thế nào để thờ, và sư tử con cũng biết làm thế nào để thờ. Vì thế từ đó sư tử mẹ bắt đầu dạy cho sư tử con cách cư xử của sư tử: Đi như thế nào, đứng như thế nào, nằm, ngồi, nói năng, rống như thế nào cho giống như một con sư tử. Sư tử con học hỏi rất nhanh, nó có thể làm được tất cả những gì mẹ nó đã dạy trong ba tuần. Giống như 21 ngày trong một khóa tu. Chúng ta cũng có thể học hỏi tất cả mọi thứ trong 21 ngày đó.

Sau khi chú sư tử con đã trưởng thành và trở thành một

chú sư tử thực sự, nó bèn nói với sư tử mẹ: “*Con biết con không phải là khỉ. Nhưng con vẫn yêu gia đình khỉ. Con biết rằng nếu không có họ, con đã chết. Con vẫn thương mẹ khỉ, thương anh chị em khỉ, nên mẹ hãy cho con về thăm họ, thăm mẹ khỉ đã nuôi con lớn*”.

Đức Phật dạy rằng tất cả chúng ta đều có huyết thống tốt đẹp. Chúng ta có khả năng hưởng hạnh phúc, tự do, vững chắc. Nhưng vì ta sống trong một xã hội không phù hợp với sự phát triển của chúng ta, nên ta quên rằng mình có thể sống hạnh phúc như những người tự do, vững chắc. Chúng ta có thể ngồi bệ vệ như một con sư tử, mà không phải sợ sệt bất cứ điều gì. Chúng ta có thể đi, đứng, nằm ngồi như một người Giác Ngộ, và trong quá trình đó có thể được rất nhiều hạnh phúc. Nhưng chúng ta được rèn luyện để sống khác đi. Vì thế khi ăn điếm tâm, chúng ta không biết phải ăn thế nào. Chúng ta ăn mà không có tự do, tự tại. Khi rót sữa vào chén, chúng ta lại nghĩ đến điều gì đó. Chúng ta để cho nỗi buồn giận, lo âu chiếm cứ tâm hồn. Chúng ta không có khả năng có mặt ngay khi ta rót sữa ra chén như một người tự do. Khi ăn một miếng bánh mì, hay chấm bánh mì vào sữa, chúng ta không ý thức mình đang làm việc đó, vì chúng ta không biết có mặt trong hiện tại. Bánh ngon, sữa cũng ngon, nhưng ta ăn như thể chúng chẳng ngon lành gì.

Hãy thử quán sát xem người ta dùng điếm tâm trong thành phố này như thế nào. Họ ăn vội vã làm sao. Ăn như kẻ cướp, kẻ cướp dĩ nhiên sẽ không có thì giờ để ngồi xuống ăn, và nhìn người đối diện. Họ không nhìn thấy ai ở quanh mình. Họ cũng không nhìn thấy món ăn, vì trong đầu họ toàn là những âu lo, buồn rầu, sân hận. Đôi khi chúng ta cũng sân hận đến nỗi ta cảm tờ báo lên trước mặt lúc dùng điếm tâm, để không phải nhìn thấy người chung quanh. Chúng ta đã

nhìn thấy họ đủ rồi, và không muốn thấy nữa, nên ta che mặt bằng tờ báo. Điều đó có nghĩa là bữa điểm tâm lại có thêm một nguyên liệu không cần thiết, đó là tờ báo. Tại sao ta cần đọc báo khi đang ăn điểm tâm? Chúng ta sẽ không ăn được đang hoàng, không nhìn người thân rõ ràng trước khi mỗi người chia tay đi mỗi hướng. Buổi sáng là cơ hội để ngồi lại với nhau và nhìn nhau. Lý ra ta phải rất hạnh phúc, vì có thể dừng lại và nhìn nhau, nhưng ta không làm thế, để rồi cả ngày chúng ta chạy đi làm việc này, việc kia, giống như đang ở trong mộng.

Tôi nhớ lại có lần ở New York, tôi đang dùng điểm tâm thì có người mang đến cho tôi tờ báo - tờ Thời báo New York Chủ nhật. Nó nặng đến gần 2 kilo. Làm sao bạn có thể vừa ăn điểm tâm, vừa đọc được tờ báo nặng 2 kilo? Tại sao ta cần đến 2 kilo giấy? Người ta cần phải đốn bao nhiêu cây rừng để làm một tờ báo như thế? Nhiều người mua báo mà đâu có đọc, họ chỉ nhìn lướt qua một chút, hay chỉ dùng nó để che mặt khi họ không muốn nhìn người đối diện. Bạn có biết họ quảng cáo thế nào về tờ Thời báo New York không? Họ bảo: *“Bạn không cần phải đọc tất cả, nhưng biết rằng có nó ở đó là tốt rồi”*. Đó là cách họ quảng cáo, để nếu ta không mua báo, ta cảm thấy thiếu thốn, sợ rằng người ta biết điều gì trong báo mà mình thì không, nên bắt buộc mình phải mua nó.

Cuộc sống của chúng ta ở New York không phải là cuộc sống của một người hạnh phúc, một người tự do, một người vững chãi. Vì thế, chúng ta phải thực tập sống như một người vững chãi, một người tự do.

Vì lỗi lầm của người cha hay mẹ, hay ông bà, chúng ta quên cội nguồn, quê hương nơi chúng ta đến từ đó. Chúng ta quên tổ tiên của ta là Đức Phật, là các vị Bồ tát, những người có khả năng để sống hạnh phúc, vững chãi, và tự do. Nên

chúng ta chạy lòng vòng, và tự đắm mình trong khổ đau. Đức Phật và các vị Bồ tát đã thể hiện giống như những con sư tử mẹ, đi tìm đàn con đã lạc lối. Chư Phật và các vị Bồ tát với tấm lòng đầy kiên nhẫn, và tất cả chúng ta như là những chú sư tử con đã lạc đường về. Chúng ta cần phải khéo léo, thông minh, mới có thể tìm được đường trở về nhà. Chúng ta cũng có khả năng được hạnh phúc, an lạc, tự do, vậy mà trong cuộc sống, chúng ta khổ đau, chúng ta chìm đắm. Do gánh nặng của khổ đau, chúng ta làm cho người quanh ta cũng không hạnh phúc. Giờ, ta phải trở về với cha mẹ ruột của mình, học đi, học đứng, học ngồi, học nằm trở lại, học nói, học lắng nghe trở lại, để có thể làm sống lại cung cách của một con sư tử thật sự. Dầu đã lạc lối, chúng ta cũng không biết học hỏi kinh nghiệm, hay ta đã quên con đường, quên những tập quán, quên cuộc sống có thể mang đến cho ta yếu tố hạnh phúc mà chúng ta cần được hưởng.

Nếu là người Do Thái, tổ tiên của chúng ta là các vị giáo sĩ Abraham và các vương nữ như Sarah, Rebecca và Ruth. Tổ tiên chúng ta có những giới luật riêng của họ, và qua những giới luật này, họ có thể duy trì hạnh phúc và vững chãi trong xã hội của họ. Nhưng vì một số lỗi lầm, một số bất cẩn của cha mẹ hay tổ tiên chúng ta, mà chúng ta quên đi cội nguồn, và chúng ta đã lang thang cùng trời cuối đất mà không nhớ đến cội nguồn, vì thế ta phải khổ đau.

Tổ tiên của chúng ta cũng có thể là Jesus Christ, và qua nhiều thế hệ đã tuân theo văn hóa và những lời dạy tinh thần của chúa Jesus Christ. Họ đã hạnh phúc vì điều này. Họ đã biết thương yêu là như thế nào, nương tựa vào nhau là nhờ các giáo lý này. Nhưng vì lỗi lầm của một vài thế hệ, sai lạc của nhà thờ, chúng ta đã bỏ các giáo đoàn. Chúng ta đã hận thù giáo đoàn của mình, và đi tìm một con đường tâm linh khác.

Chúng ta đi tìm Phật giáo, đi tìm Ấn Độ giáo, và chúng ta nghĩ là hạnh phúc không thể có trong cội rễ Thiên Chúa giáo.

Có lẽ vì chúng ta là người Việt Nam, và vì những bất hạnh lớn, vì những lỗi lầm của các vị lãnh đạo, chúng ta phải từ bỏ quê hương, đi tìm một cuộc sống xa lạ đối với chúng ta, phải học đi, đứng, nghĩ suy, và hành động không giống như cách sống của tổ tiên chúng ta. Và chúng ta đã mang khổ đau, dẫn dắt đến cho tâm hồn, cho thân xác chúng ta, khi chúng ta rời bỏ quê hương. Chúng ta không biết mình có những cội nguồn này. Chúng ta nghĩ rằng mình thuộc dòng giống khác, và chúng ta nghĩ rằng mình sẽ không trở về lại với cội nguồn.

Chúng ta là hoa sen với hương sắc diệu kỳ, nhưng chúng ta đã đánh mất hương sắc của hoa sen, chúng ta không nhận ra mùi hương của hoa sen là mùi hương của chúng ta. Ta đi mua nước hoa để thoa lên người, và cho rằng đó là mùi hoa của chúng ta, và trong quá trình trôi lăn như thế chúng ta đã học được bao điều tiêu cực trong xã hội mà chúng ta mới du nhập đến. Xã hội đó cũng có những điều tốt đẹp. Chúng có mặt trong môi trường mới này, nhưng để biết được những điều tốt đẹp này trong xã hội mới, chúng ta cần có người dìu dắt. Văn hóa Mỹ có nhiều khía cạnh tốt đẹp, tuyệt vời, mà chúng ta có thể học hỏi, hàm ân và sử dụng, giống như chú sư tử con có thể học được những điều mới lạ từ gia đình khi kia. Nhưng vì chúng ta không có người dìu dắt, hướng dẫn, chúng ta để cho những rác rưởi của xã hội phương Tây mà ta đang sống ở đó, trùm phủ chúng ta. Chúng ta không chọn lựa những châu báu của xã hội phương Tây, mà chúng ta chỉ nhận lấy rác rưởi của xã hội phương Tây để đeo lên người. Những đớn đau, bất hạnh của việc sử dụng ma túy, của tình dục bừa bãi, là những rác rưởi của văn hóa phương Tây. Khi ta bỏ những thứ đó vào đầu, vào lòng ta,

thì thân tâm ta sẽ khổ đau, và ta sẽ khiến cha mẹ ta khổ đau, tổ tiên ta khổ đau.

Chúng ta không biết rằng có châu báu, có những giá trị trong xã hội phương Tây mà ta có thể học hỏi để làm giàu thêm cho văn hóa của bản thân. Ta cần biết rằng trong văn hóa của chính mình, trong văn hóa Việt Nam, cũng có châu báu, và chúng ta phải gom góp chúng lại, học hỏi, vì chúng ta đến từ văn hóa đó, đó là nền tảng của chúng ta. Nhưng vì chúng ta giận hờn cha mẹ, chúng ta không thể nói chuyện, trao đổi với họ. Do đó cha mẹ chúng ta không thể chuyển giao cho chúng ta châu báu, những tinh hoa của truyền thống, phong tục cổ truyền.

Nếu cha mẹ không thể nói chuyện với con cái họ, làm sao họ có thể chuyển giao cho chúng những giá trị và đức hạnh đã được trao lại từ truyền thống qua bao thế hệ? Nhưng giữa thế hệ của những người trẻ và người lớn tuổi có hố phân cách lớn. Một trong những lý do là thế hệ của người lớn quá bận rộn, họ có quá nhiều công việc, và thế hệ tuổi trẻ cũng bận rộn không kém. Cả ngày cha mẹ đều bận rộn, cả ngày con cái cũng bận rộn, buổi tối khi họ trở về nhà, tất cả ai cũng đều mệt mỏi, và họ dễ quạu; bức bối phát sinh do họ mệt mỏi. Không có bên nào biết làm sao để lắng nghe sâu lắng, làm sao để nói những lời yêu thương, hòa hợp. Do đó, khoảng cách giữa hai thế hệ càng ngày càng lớn rộng, và thế hệ tuổi trẻ cảm thấy đau khổ, thế hệ người lớn cũng cảm thấy đau đớn không kém. Cuối cùng thế hệ tuổi trẻ không còn có thể nhìn thế hệ người lớn, và cha mẹ không thể nhìn con cái họ, vì cả hai bên đều quá đau khổ vì nhau. Chúng ta chưa thể tiếp nhận cách sống từ văn hóa dân tộc, văn hóa tâm linh, và do đó chúng ta không biết nghệ thuật sống. Và trong sự quên lãng này, trong sự vụng về, đại khờ này, chúng ta gây ra lỗi

lắm, giống như khi con sư tử mẹ phóng sang bên bờ rãnh sâu, trong một phút lãng quên đã làm sảy con xuống hố sâu.

Đã có bao nhiêu bà mẹ, ông cha đau khổ vì đánh mất con mình? Tại sao họ mất con? Vì họ đã vô tâm, vì họ vụng về. Điều này không chỉ đúng cho cha mẹ người Việt Nam, mà cũng đúng cho các bậc cha mẹ người Tây phương. Vì có quá nhiều cha mẹ người Tây phương quá bận rộn, họ không có chánh niệm, họ vụng về, do đó, họ cũng đã đánh mất con cái mình. Dầu họ không có cùng văn hóa như người Việt Nam chúng ta, họ cũng đã mất con trai, con gái họ, giống như người Việt Nam đến sống ở Tây phương. Người Việt Nam đau khổ hơn người Tây phương, không chỉ vì sự cách biệt tuổi tác, mà còn vì cách biệt văn hóa giữa hai thế hệ. Dầu người Tây phương không có sự cách biệt văn hóa, như đối với người Việt Nam, nhưng họ có sự cách biệt tuổi tác. Có thể văn hóa của thế hệ này khác với thế hệ kia, và cha mẹ không thể chấp nhận văn hóa của thế hệ tuổi trẻ. Các kiểu tóc của người trẻ bây giờ rất khác với thế hệ cha ông, và chỉ kiểu tóc thôi cũng đã làm thế hệ cha mẹ phải không bằng lòng với con cái họ. Những người trẻ Việt Nam chịu ảnh hưởng của văn hóa phương Tây, âm nhạc mà giới trẻ lắng nghe làm nhức đầu thế hệ cha ông. Cha mẹ rất ngạc nhiên rằng con cái họ lại có thể nghe được loại âm nhạc đó. Không chỉ các gia đình Việt Nam sống ở Tây phương có vấn đề về sự khác biệt giữa các thế hệ, mà các gia đình phương Tây cũng có những vấn đề này.

Đó là một bi kịch khi cha mẹ không còn có thể nhìn con cái họ nữa, không còn hạnh phúc khi nhìn nhau nữa, vì thế khi ngồi ăn cùng nhau, họ không hạnh phúc. Vì không có hạnh phúc, chúng ta đặt tờ báo trước mắt mình, để không phải nhìn thấy các thành viên khác trong gia đình. Có những gia đình mà không ai muốn nhìn mặt ai, họ chỉ muốn nhìn

về hướng khác. Đó không phải là hướng của những lý tưởng chung, đó là hướng của chiếc truyền hình. Nhìn vào hướng đó để bớt khổ đau, để quên khổ đau. Họ đang chạy trốn khỏi thực tại, thực tại của khổ đau. Nhìn người thân, ta không còn cảm thấy họ thân thiết nữa. Gương mặt họ luôn khổ đau, và khi những người này nhìn lại chúng ta, họ cũng không thấy gì ngoài khổ đau trên gương mặt ta. Do đó dường như ta đã có một hiệp ước ngầm rằng cả hai bên đều nhìn vào truyền hình, để không còn khổ đau nữa. Đó là những gì đang xảy ra trong rất nhiều gia đình, dần chúng ta làm như nó không đang xảy ra. Giờ ta phải có can đảm nhìn thẳng vào sự thật và tự hỏi mình, tại sao? Tại sao ta để cho điều đó xảy ra?

Sư tử mẹ đã phạm một lỗi lầm: Bà đã để sư tử con rơi rớt, để mất nó. Chúng ta cũng thế: Chúng ta đánh mất con cái mình vì sự dại khờ của chúng ta, và con cái chúng ta cũng không còn cha mẹ, dần chúng ta vẫn còn ở cõi đời này. Nhưng cha mẹ không thể yêu thương con cái họ nữa, không thể ôm ấp chúng nữa, không thể ngồi ăn với chúng nữa, và con cái không còn thấy giá trị của cha mẹ nữa. Đó là một bi kịch lớn, không chỉ cho người tị nạn Việt Nam ở phương Tây, mà còn cho cả những người đã có mặt ở đó lâu hơn. Có những người cha mẹ khi thức giấc, giống như con sư tử mẹ khi thức giấc, nhận ra được sự vụng về của mình, những lỗi lầm mình đã phạm trong quá khứ, và họ tu tập để mang những đứa con trở về. Chúng ta biết rằng sư tử mẹ rất kiên nhẫn, đầy tình thương, dần đôi khi nó phải nói những điều không muốn nói, những điều rất khó nói như: *“Này con, ta rất lấy làm tiếc, nhưng con không phải là sư tử con, mà con là khi, ta đã không tế nhị”*. Bạn có thể thấy là sư tử mẹ rất đau khổ khi nói lên những lời ấy. Nhưng vì yêu thương chú sư tử con mà nó phải nói lên những điều này.

Khi chúng ta là người cha hay người mẹ đã đánh mất hay sắp mất con cái, chúng ta cũng phải tỉnh giấc để thấy nguy cơ sắp mất con. Vì nếu điều đó xảy ra, chúng ta đánh mất tất cả: Tương lai, vì con cái là tương lai của chúng ta. Do đó chúng ta phải làm tất cả, bất cứ điều gì có thể để mang chúng trở về. Bằng tình thương, bằng sự quyết tâm, chúng ta có thể làm được bất cứ điều gì. Nếu đã đánh mất con cái, mà chúng ta không muốn phải trải qua những giây phút khó khăn khi phải nhận lỗi với chúng, thì con cái chúng ta sẽ không bao giờ quay trở lại. Do đó ta phải học từ sư tử mẹ, chúng ta phải biết làm thế nào để đến bên con cái, nhận lỗi của mình, để dần dần mang chúng trở về với chúng ta. Lúc đó, mối liên hệ giữa con cái và cha mẹ có thể được nối kết trở lại. Sau đó chúng ta có thể giao truyền cho con cái những điều tốt đẹp của nền văn hóa từ quê hương, xứ sở, từ nền văn hóa tâm linh, đến từ chư Phật và các vị Bồ tát.

Nếu là người theo đạo Kitô giáo, ta cũng phải làm giống như thế. Nếu ta không thích giáo hội, không ưa cha xứ, đức giám mục; hoặc nếu ta theo Do Thái giáo, mà ta không ưa các vị rabbi, không thích giáo đoàn, vì họ đã phạm lỗi lầm, không hiểu chúng ta, đã ép buộc chúng ta làm những điều mà chúng ta không hiểu lý do tại sao phải làm. Khi chúng ta dùng quyền lực để ép buộc người khác phải làm những điều họ không hiểu, họ sẽ không thích chúng ta, không thích Kitô giáo hay Do Thái giáo của chúng ta, họ sẽ rời bỏ chúng ta để đi tìm một con đường tâm linh khác. Các vị giám mục, các rabbi, các cha xứ, các bậc cha mẹ, phải thấy rõ những lỗi lầm mình đã làm, và phải học từ sư tử mẹ. Họ cần phải nói với con cái mình: *“Trong truyền thống văn hóa, trong xã hội của chúng ta có những điều không tốt đẹp, có những điều xấu xa, những điều gây hiểu lầm, không có tự do, nhưng đó không phải là tất cả”*.

Nếu chúng ta cố gắng, đi trở về với văn hóa, với tâm linh và cách sống văn hóa của chúng ta, ta sẽ khám phá ra nhiều, rất nhiều châu báu quý giá trong truyền thống của chúng ta, dầu đó là văn hóa phương Tây, hay phương Đông, dầu đó là Do Thái, Kitô hay Phật giáo. Phật giáo có những điều tốt đẹp; Phật giáo cũng có những điều chưa tốt đẹp. Những điều chưa tốt đẹp có mặt, vì có những người không hiểu Phật giáo, do đó họ đã làm những việc mà họ cho là ‘Phật giáo’, nhưng thực sự không phải là Phật giáo. Có mê tín dị đoan, có đàn áp, ép buộc người ta làm những việc thực sự ra là mê tín dị đoan. Có rất nhiều điều tốt đẹp về Phật giáo, và trong Kitô giáo, trong Do Thái giáo, chúng ta cũng có thể tìm được những điều tốt đẹp. Nhưng những người có trách nhiệm trong các tôn giáo này, vì họ không tìm được an lạc cho chính bản thân, nên họ đã có những hành động ép buộc người khác, đàn áp người khác. Và những người không thể chịu đựng được điều đó, họ sẽ rời bỏ tôn giáo của mình. Vì thế, sư tử mẹ phải tỉnh giấc, phải khéo léo, phải nói: *“Mẹ đã sai lầm. Hãy tha thứ cho mẹ”*. Chúng ta phải coi con cái như là bạn bè khi thực hiện điều này. Phải nói với chúng như thể đang nói với bạn bè và phải công nhận rằng mình đã sai lầm.

Tổ tiên của chúng ta cũng có sai lầm. Họ cũng không khéo léo, không thực sự thấu hiểu thông điệp, không nắm được đức tính thực sự của truyền thống của chúng ta, và họ đã làm những điều ngược lại với tình thương yêu, với sự hiểu biết. Họ đã lợi dụng tôn giáo để gây ra chiến tranh, để hỗ trợ cho bạo động, cho sự phân biệt chủng tộc. Đó không phải là châu báu của văn hóa và tôn giáo, đó là rác rưởi đã được tạo ra do sự không khéo léo, vụng về. Chúng ta cần phải nhìn nhận rằng những thứ này đều có mặt, nhưng chúng không phải là thứ duy nhất. Cũng có những thứ quý báu, giá

trị, những châu báu, rực rỡ, sáng chói, những thứ của hạnh phúc. Nếu chúng ta cùng nhau trở về, chúng ta có thể tìm được những thứ này, để trao truyền cho các thế hệ mai sau tận hưởng. Chúng ta cần biết làm thế nào để tha thứ, làm thế nào để trở về với cha ông, vì thế chúng ta sẽ cùng nhau bước trên đường khám phá, để khám phá ra nét đẹp của cội nguồn. Không biết có bao nhiêu người trên thế giới có thể hành động giống như con sư tử mẹ đã làm?

Sáng nay tôi dùng điểm tâm với một sa di. Chú Sa di là người Việt Nam, trưởng thành ở Tây phương. Chú rất thành công trong việc học hành ở xứ người, đã tốt nghiệp kiến trúc sư, và đã kiếm được việc làm. Chú rất hạnh phúc với công việc của mình, cho đến ngày chú được gặp lại sư tử mẹ của mình, chú thấy rõ con đường của chú là con đường trở về nhà. Chú tham dự một khóa tu dành cho người Việt Nam ở Nam California. Chú nói và viết tiếng Anh hoàn hảo, nhưng tiếng Việt thì không thông, và chú biết rất ít về văn hóa cũng như Phật giáo Việt Nam. Nhưng chỉ trong một khóa tu, chú đã có thể trở về với những giá trị của truyền thống tâm linh và văn hóa của mình.

Sau đó chú viết cho tôi một lá thư và nói: “*Kiến trúc để làm gì? Kiến trúc là để tạo ra không gian để người ta có thể sống dễ chịu, trong an lạc. Con nghĩ trở thành một tu sĩ cũng là thực hành một loại kiến trúc khác, vì chúng ta cũng tạo ra những không gian để người ta có thể sống thoải mái, trong tự do. Khi trở thành một tăng sĩ, con thực sự đang tiếp nối lý tưởng được trở thành một kiến trúc sư*”. Rồi chú hỏi: “*Xin cho con được thành tu sĩ, vì con nghĩ là con sẽ có thể giúp được nhiều người, nếu con là tu sĩ*”. Chú đã xuất gia mùa Đông năm ngoái, nhưng đã trở về với cội nguồn rất nhanh chóng, chú đã có thể nói sỏi tiếng Việt, và chú đã học hỏi

rất nhiều điều về văn hóa Việt Nam. Chú làm được điều đó nhanh chóng vì trong tim chú có rất nhiều yêu thương, có sự ngưỡng mộ rất sâu xa.

Tất cả các chú sư tử con, nếu đã lạc đường, nếu có thể làm được như chú Sa di kia, vì sư tử mẹ đã có mặt ở đó với tất cả tấm lòng yêu thương. Không thể nói bà không có mặt ở đó. Bà đã mở rộng tấm lòng để hướng dẫn cho sư tử con khi nó trở về nhà. Tất cả các chú sư tử con, người đã lạc lối, người đã đánh mất dòng giống, sự truyền thừa. Chúng ta phải lắng nghe lời kêu gọi của sư tử mẹ, trong máu thịt của ta, và hãy trở về với cội nguồn. Điều đó không chỉ đúng cho những người Việt Nam sống ở Tây phương mà còn đúng cho cả những người Việt Nam đang sống trong nước, mà cảm thấy như đã đánh mất bản thân. Người Việt Nam ở Tây phương cảm thấy lạc lõng, vì *“Đây không phải là nhà, xã hội thực sự của tôi”*. Và xã hội Tây phương cũng đã khiến cho rất nhiều người trẻ không cảm thấy thoải mái ngay chính trong xã hội của mình, họ cảm thấy họ đã lạc lối. Họ không có phương hướng, không nhận nhìn được tổ tiên, cha mẹ của họ. Nỗi khổ của người tị nạn Việt Nam lang thang không gốc rễ, với nỗi khổ của những người trẻ Tây phương không có cội nguồn, cái nào lớn hơn?

Thế kỷ thứ XVI, XVII đã có những người truyền giáo đạo Kitô vào Việt Nam, nhưng phương pháp của họ không được tốt. Họ khuyên người Việt Nam: *“Đừng có thờ cúng tổ tiên. Đừng có lễ bái Đức Phật. Hãy vứt bỏ tất cả. Hãy dẹp bàn thờ, đừng đốt nhang ở đó nữa. Chỉ nên tin theo đức chúa Jesus Christ”*. Vì cái nhìn hẹp hòi của họ, họ muốn tách rời chúng ta khỏi cội nguồn của mình. Do đó họ đã tạo ra nhiều người không có cội nguồn.

Khi đến phương Tây, tôi không đến với tư cách của người truyền giáo. Tôi đến để kêu gọi chấm dứt chiến tranh Việt Nam. Vì tôi là người tu sĩ, đầu ở đâu, tôi cũng phải tọa thiền, thiền hành và thiền thờ. Những người trẻ ở Tây phương đồng ý với tôi, muốn cùng làm việc với tôi để chấm dứt chiến tranh giữa nước Mỹ và Việt Nam, và họ học làm thế nào để thờ, làm thế nào để ăn trong chánh niệm. Khi họ thực hành những điều này, họ cảm thấy rất nhẹ nhàng và hạnh phúc.

Các bạn tôi cũng khuyến khích tôi mở các khóa tu, để nhiều người có thể học hỏi về chánh niệm. Tôi không bao giờ nói: *“Hãy từ bỏ truyền thống của bạn để theo tôi”*. Một con sư tử chỉ có hạnh phúc, khi được là chính nó. Nó không muốn trở thành một con khỉ. Dầu nó có thể học hỏi được nhiều điều mới lạ từ khỉ, nhưng nó sẽ không thực sự hạnh phúc khi bị tách rời khỏi cội nguồn sư tử của nó. Một người theo Kitô giáo cũng vậy. Dầu bạn có bất mãn với nhà thờ, với cha xứ, với cha mẹ, bạn cũng cần phải hiểu đó là cội nguồn của bạn. Vì thế tôi khuyến khích bạn đến chùa để học tập chánh niệm, rồi bạn sẽ thấy trong chính truyền thống tâm linh của bạn, có châu báu, bạn sẽ trở về với truyền thống, sẽ giúp gầy dựng lại châu báu trong truyền thống của bạn.

(. . .)

Ngũ giới không phải là để ép buộc ta làm điều gì, chúng là cách sống trong chánh niệm. Chánh niệm là sống với sự tỉnh thức, để biết rằng nếu tôi làm điều này, nó sẽ đem lại tai hại, trái lại, nó sẽ đem lại hạnh phúc. Năm giới được đặt ra là để giữ cho thân tâm ta được khỏe mạnh, để giữ cho gia đình chúng ta được khỏe mạnh. Đây là chân lý mà ta phải chấp nhận: Rằng nếu ta sống theo năm giới, ta sẽ bảo vệ được những mối liên hệ giữa ta với người, để chúng không bị đổ vỡ. Chỉ có một con đường duy nhất là tu tập theo năm giới.

Khi đến được một trung tâm thực hành như thế này, chúng ta cần phải biết rằng, nếu ta chấp nhận năm giới, và đem chúng về nhà để thực hành, đó là lời cầu nguyện để bảo vệ chúng ta và bảo vệ thân tâm của những người ta yêu thương. Ta có thể chắc chắn rằng gia đình của chúng ta sẽ không bao giờ bị đổ vỡ, nếu chúng ta thực hành theo năm giới.

Hôm nay, huynh Sanghakaya sẽ đi gặp Phó Tổng thống Mỹ, nên hỏi tôi: *“Con sẽ nói gì với ông Phó Tổng thống?”* và tôi trả lời: *“Năm giới”*. Tôi khuyên huynh ấy đặc biệt nói về giới thứ ba. Vì nếu Tổng thống Clinton đã thực hành theo năm giới, ông đã không cảm thấy khó trả lời trước sự chất vấn của báo giới, tinh thần ông không phải bất ổn, trong khi ông còn bao nhiêu việc phải làm. Nhưng vì gia đình, vì quốc gia, ông phải trả lời những câu hỏi hóc búa này. Ông cần tu tập năm giới không chỉ để bảo vệ bản thân, mà còn để bảo vệ quốc gia. Cả đất nước ông cần đến năm giới. Nếu tất cả mọi người trong xã hội Mỹ, xã hội Pháp, sống theo Năm giới, thì chắc chắn, họ không phải đối mặt với bao khủng hoảng.

Giới thứ ba khuyên rằng: *“Hãy tránh xa tình dục không chính đáng. Nếu hai thể xác muốn hòa hợp nhau, điều đó chỉ có thể xảy ra khi cả hai thể nguyện lâu dài”*. Nếu không có tình yêu và sự thệ nguyện, nhưng lại có sự giao hợp thân xác, thì hoạt động tình dục đó sẽ mang đến khổ đau cho cả hai phía.

Chúng ta nghĩ rằng khi ở bên nhau, ta sẽ bớt cô đơn. Vì bên trong tất cả chúng ta đều cô đơn, chúng ta đại khờ khi nghĩ rằng nếu chúng ta sống với ai đó, ta sẽ không còn cô đơn nữa, nhưng sự thật là trái lại. Chúng ta đã ở bên nhau biết bao lâu, mà vẫn không thấy bớt cô đơn; thật ra ta cảm thấy dần vật, bức xúc hơn trước đó, vì cơ thể chúng ta có thể giao hợp, nhưng hoàn toàn không có sự thông cảm, không có sự

hòa hợp giữa hai tâm hồn. Do đó sống theo giới thứ ba là để bảo vệ thân tâm của ta và thân tâm của người khác.

Và giới thứ tư, đó là gì? Giới thứ tư giúp chúng ta biết làm thế nào để lắng nghe, làm thế nào để sử dụng ái ngữ. Chúng ta không bao giờ nói lời thô tục, đồ lỗi, buộc tội, và khi ai đó nói, ta phải lắng nghe mà không nên la hét hay cắt ngang. Chỉ cần biết lắng nghe là ta cũng đã giúp người khác rất nhiều. Người kia đã từng đau khổ, mà không có cơ hội để thổ lộ nỗi khổ đau đó. Không ai muốn ngồi xuống lắng nghe họ, vì thế nỗi khổ của họ không được vơi bớt. Giờ chúng ta ngồi xuống bên người đó, giống như Bồ tát Avalokiteshvara (Quán Thế Âm), lắng nghe với tất cả lòng bi mẫn, để người đó có thể nói về nỗi đau khổ của mình. Có thể người kia nói những điều ta không đồng ý, vì họ có cái nhìn thiên lệch, hoặc là họ kết tội chúng ta, những điều họ nói đầy cay độc, nhưng vì lòng bi mẫn, chúng ta có thể vẫn ngồi đó để lắng nghe họ. Khi họ được nói, họ sẽ vơi bớt khổ đau. Rồi vài ngày sau, bạn sẽ đến bên người đó để nói: *“Ngày hôm đó, khi nghe bạn nói, tôi biết bạn đang đau khổ, tôi rất hiểu bạn. Nhưng có một số điều, tôi nghĩ là bạn đã hiểu lầm, hãy để tôi được giải thích, để bạn có thể hiểu tôi hơn”*. Với những lời lẽ dịu dàng như thế, ta giúp người khác thoát khỏi tà kiến của họ, và họ sẽ chuyển đổi.

Giới thứ tư khiến cho hố ngăn cách, những trở ngại giữa ta và người biến mất, để ta và họ có thể đến với nhau, thiết lập lại sự giao hữu. Do đó, giới thứ tư là một sự nguyện cầu, và chúng ta cầu nguyện nơi miệng, nơi tâm. Chúng ta không cần phải niệm Jesus Christ, hay Phật, chúng ta chỉ cần có đôi tai biết lắng nghe, và miệng biết nói lời ái ngữ. Sau ba, năm hay bảy ngày, hoàn cảnh sẽ đổi thay. Người khác sẽ thấy là ta trở nên tử tế hơn. Trước kia, ta giống như một bức tường,

bất cứ ai nói gì ta cũng không nghe được. Nay khi ta nói, lời nói của ta trở nên nhẹ nhàng, dễ chịu. Đó là giới thứ tư – đó không phải là điều ta có thể thực hiện được vì ta muốn làm thế, mà đó là điều ta làm được vì ta đã có thực hành, vì tăng đoàn đã hỗ trợ cho chúng ta trong việc thực hành. Khi ta thực hành sự giữ giới này trong gia đình, là ta đã bảo vệ được gia đình mình: Gia đình ta sẽ được toàn vẹn, tránh được đổ vỡ, nó đã được bảo vệ. Nếu ai cũng có thể thực hành giới thứ tư này, dù chưa hoàn hảo, chúng ta cũng có thể chắc chắn rằng gia đình họ cũng sẽ không bị đổ vỡ.

Giới thứ năm là về sự tiêu thụ. Chúng ta phải chánh niệm khi tiêu thụ. Phải biết loại đồ ăn gì là cho thân, gì là cho tâm, để chúng được thiện hảo và khỏe mạnh. Khi ăn vào, ta thấy nhẹ nhàng, giải thoát, và thân tâm được thêm dinh dưỡng. Những cũng có những thứ, khi chúng ta ăn vào, sẽ hủy hoại thân tâm. Có những quyển sách, tạp chí, chương trình truyền hình đầy độc tố. Khi xem chúng, ta thấy có quá nhiều hận thù, quá nhiều bạo lực, nhiều sự hiểu lầm, sợ hãi len vào thân tâm ta. Khi ta tự nhồi nhét mình với những thứ này mỗi ngày, làm sao ta tránh khỏi bị bệnh? Khi nổi giận, ta chỉ muốn tìm cái búa, con dao hay một khẩu súng để giết hại người khác. Chúng ta không biết dùng lời ái ngữ. Không biết lắng nghe, vì đã hấp thụ quá nhiều bạo lực trong các phim ảnh. Quảng cáo luôn nói với chúng ta rằng: “*Hãy mua sản phẩm này để được hạnh phúc*”. Nhưng khi đã mua nó rồi, ta phải nhận bao hậu quả xấu.

Hạnh phúc không đến từ sự tiêu thụ. Khi đã tháo gỡ hết mọi khổ đau bên trong ta thì hạnh phúc sẽ đến. Điều này thật diệu kỳ. Nhiều người nghĩ rằng hạnh phúc đến từ sự tiêu thụ cái gì đó, từ việc mang cái gì đó từ bên ngoài vào trong ta, nhưng thực sự là hạnh phúc đến từ bên trong ta. Khi đã có

thể tháo gỡ khổ đau trong ta, lòng sân hận, tuyệt vọng trong tâm ta, thì hạnh phúc sẽ nở ra như đóa hoa sen, hay hoa hồng. Hạnh phúc của hoa không đến từ bên ngoài, mà từ bên trong đóa hoa, hạnh phúc của chúng ta cũng thế. Vì ta có những thứ tiêu cực trong thân tâm, chúng ta không thể có hạnh phúc.

Không phải vì được ăn nhiều mà ta cảm thấy được hạnh phúc, nhất là khi ta ăn những chất độc hại làm cơ thể ta mỗi ngày thêm nặng nề. Tâm ta cũng thế: Không phải vì ta hấp thụ nhiều phim ảnh, sách báo mà nó cảm thấy hạnh phúc, mà chính vì ta có thể tống khứ những chất độc hại ra khỏi cơ thể. Đó là điều mà pháp thoại có thể mang đến cho chúng ta. Lắng nghe pháp thoại là để tháo gỡ những hiểu lầm, si mê, tham đắm, sân hận trong ta. Ta càng có thể tháo gỡ được nhiều, thì tâm ta càng cảm thấy nhẹ nhàng, thư thái, và hạnh phúc là điều có thể. Hạnh phúc tăng trưởng từ trong ra ngoài. Hãy nhớ điều đó. Do đó, giới thứ năm là về sự tiêu thụ trong chánh niệm. Mỗi ngày ta ăn những gì, uống gì, hấp thụ những sách báo gì, những mối liên hệ gì thì rất quan trọng, vì khi ta tiêu thụ như thế, ta có thể đem rất nhiều độc tố vào trong thân.

Có những đứa trẻ ngồi trước truyền hình ba tiếng mỗi ngày, và trong ba tiếng đồng hồ đó, chúng đã nhồi nhét vô tâm trí bao điều bạo lực. Khi ra ngoài xã hội, chúng cũng áp dụng những điều đã xem trên truyền hình. Khi không thích điều gì, ta muốn dẹp bỏ nó. Chúng ta có dụng cụ điều khiển từ xa, khi không thích gì ta có thể bấm bỏ nó. Khi không thể dẹp bỏ người ta ghét, ta bắn giết họ để nhanh chóng dẹp họ qua một bên. Nhưng khi làm thế, ta phải vào tù, vì thế ta không thể loại bỏ họ nhanh chóng như ta muốn. Ta không có kiên nhẫn, không có yêu thương, không có sự hiểu biết, và đó là kết quả của những gì ta đã nhận được trong cuộc sống hàng

ngày, qua sự hấp thụ của ta. Điều đó không phải là thực sự sống, mà đúng hơn là thực sự chết, nó giống như một kiểu tự tử.

Chúng ta cho rằng các tăng ni không thực sự sống vì họ không coi truyền hình, xem sách báo, nhưng họ mới thực sự sống. Họ không tiêu thụ độc tố, không tự nhồi nhét vô người những độc tố, nhờ đó thân tâm họ nhẹ nhàng, thanh thoi.

Bất cứ khi nào tôi thấy ai đó quỳ xuống để thọ ngũ giới, tôi cảm thấy hạnh phúc. Hạnh phúc cho người đó, cho gia đình đó. Phật tử có thể thọ ngũ giới (năm giới) từ tôi, người theo Kitô giáo có thể thọ nhận năm giới từ cha xứ hay đức giám mục, vì năm giới cũng có trong Kitô giáo. Tôi đã viết về chúng rất rõ ràng. Người trẻ cũng có thể đọc được. Đó không phải là những điều cấm đoán, không ép buộc bạn phải làm điều gì đó. Chỉ là vì chúng tôi đã thấy quá nhiều đau khổ, nên chúng tôi nguyện giữ năm giới. Vì đã tỉnh thức, chúng tôi thấy rằng nếu không thực hành Năm giới, gia đình chúng tôi sẽ đổ vỡ, xã hội chúng tôi sẽ đổ vỡ. Đó là lý do tại sao chúng tôi muốn thực hành điều này. Và ở các khóa tu, khi tôi thấy ba trăm, bốn, năm trăm người quỳ xuống để thọ ngũ giới, tôi cảm thấy vô cùng hạnh phúc đến nỗi tôi muốn khóc, vì tôi biết ngũ giới sẽ giúp họ tự bảo vệ mình, bảo vệ gia đình họ, bảo vệ xã hội của họ.

Chúng tôi sống ở nơi người ta chế biến rượu, nhưng khi có bốn hay năm người nguyện không uống giọt rượu nào, tôi cảm thấy rất hạnh phúc. Rượu đã khiến cho bao gia đình bị đổ vỡ. Ở Mỹ, ở Pháp, quá nhiều trẻ em lớn lên trong đau khổ, chỉ vì cha mẹ của các em nghiện ngập. Chúng ra đường tìm đến ma túy để quên khổ, và vì các loại ma túy này, chính quyền đã phải áp dụng những chính sách cứng rắn để chặn đứng đường dây buôn bán ma túy. Nếu chúng ta giữ được năm giới, nếu tất cả mọi người sống trên đất nước này đều

sống theo Năm giới, thì chúng ta không cần đến chính quyền phải sử dụng những phương tiện mạnh mẽ để dẹp bỏ việc sử dụng ma túy.

Thỉnh thoảng vị Bộ trưởng Y tế của Pháp cũng kêu gọi người ta bớt sử dụng rượu, vì đã có biết bao tai nạn trên đường phố do sử dụng rượu. Tôi nhớ có một tấm bảng quảng cáo như thế này: “*Một ly – thì được; ba ly – là gặp họa*”. Và tôi đã nói: “*Làm sao có tới ly thứ ba, nếu không có ly rượu đầu tiên?*”. Do đó, tôi nghĩ là không nên có đến một ly rượu nào, vì sau ly thứ nhất, có thể bạn sẽ khát ly thứ hai hay ly thứ ba. Một khi đã có ly thứ hai, thì bạn đánh mất sự sáng suốt và bình tĩnh. Nên tốt hơn hết là chẳng nên bắt đầu ly thứ nhất. Nếu những người làm rượu nghe tôi nói chắc là họ sẽ giận dữ lắm. Tôi biết là họ sẽ thất nghiệp nếu không có ai uống rượu nhưng khi tôi nghe tiếng xe cứu thương chạy nhanh đến chỗ tai nạn ... vài ngày trước đây, bốn hay năm người trẻ ở Duras, vì say rượu đã lái xe xuống hồ nước và tất cả đều chết chìm, vì họ đã không giữ được giới thứ năm.

Cha mẹ uống rượu, thì con cái cũng uống rượu – đó là điều tự nhiên. Chúng ta nên uống bao nhiêu? Thường cảnh sát sẽ có những dụng cụ để bạn thở vào đó, và họ sẽ biết bạn có lái xe khi đang say rượu không. Còn bao nhiêu thứ đồ uống ngon bổ khác, mà không phải là rượu, như nước trái cây. Nếu chúng ta giữ năm giới, chúng ta không chỉ giữ gìn cho thân mình, tâm mình: Chúng ta cũng bảo vệ con cái và cha mẹ chúng ta. Nếu khi còn trẻ, chúng ta bị chết đi, thì cha mẹ chúng ta cũng cảm thấy như họ đã chết, nếu cha mẹ chết đi, con cái sẽ cảm thấy như họ cũng chết. Vì thế khi ta tự bảo vệ bản thân, là ta cũng bảo vệ người khác. Giữ gìn năm giới không phải là vấn đề của cá nhân, nó là vấn đề của quốc gia. Nếu cả nước đều thực hành giữ năm giới thì đất nước sẽ phồn

thịnh. Sẽ không còn những gia đình bị đổ vỡ, xã hội bị đổ vỡ. Do đó, ta biết rằng việc giữ gìn năm giới là phương cách cụ thể nhất để thực hành chánh niệm. Nếu chúng ta thọ năm giới, và khuyến khích mọi người trong gia đình ta thọ năm giới, thì ngày đó là ngày hạnh phúc nhất trong cuộc đời ta, vì gia đình ta sẽ được duy trì, và cuộc sống gia đình đơn giản, tốt đẹp sẽ ảnh hưởng đến những gia đình khác trong xã hội.

Diệu Liên Lý Thu Linh
(Vesak 2008)

HẠNH PHÚC, KHỔ ĐAU VÀ NIẾT-BÀN

Venerable Ajahn Sumedho

Ajahn Sumedho, thế danh là Robert Jackman. Ông sinh 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. Sự tu học thiền minh sát (Vipassana) với ngài Ajahn Chah tại tu viện Wat Nong Pah Pong, thuộc tỉnh Ubon trong hơn 10 năm.

MỤC TIÊU CỦA THIÊN PHẬT GIÁO LÀ NIẾT-BÀN

Chúng ta hướng đến Niết-bàn và tránh xa những rắc rối của thế giới dục lạc - vòng tròn không dứt của những thói quen. Niết-bàn là mục tiêu mà ta có thể đạt đến ngay hiện đời. Chúng ta không cần đợi đến lúc lìa đời mới biết Niết-bàn hiện hữu.

Các giác quan và thế giới dục lạc là cỗi của sanh, già, bệnh, chết.

Cái thấy là một thí dụ, nó dựa vào rất nhiều yếu tố: Cho dù là ngày hay đêm, cho dù mắt tốt hay không tốt. Chúng ta thường bám víu vào màu sắc, hình dáng mà ta cảm nhận được bằng mắt và bắt đầu đồng hóa với chúng.

Kể đến là tai và cái nghe. Khi nghe những âm thanh chói tai thì chúng ta chán ghét. Cái ngửi cũng vậy. Chúng ta tìm kiếm những mùi thơm tho, và không ưa những mùi hôi thối.

Với nếm cũng thế, chúng ta tìm kiếm những vị thơm ngon và tránh các vị dở. Kể nữa là sự xúc chạm – biết bao lần trong đời, chúng ta trốn chạy các xúc chạm khó chịu, đau đớn và tìm kiếm những xúc chạm dễ chịu.

Cuối cùng là sự suy nghĩ, sự phân biệt. Sự suy nghĩ và phân biệt này đem lại cho chúng ta bao niềm vui cũng như nỗi khổ. Bởi vì đây là các cảm xúc của chúng ta.

Chúng ta đang ở trong thế giới dục lạc - Thế giới của sanh tử. Do đó đau khổ, bất toàn, và bất như ý là những điều hiển nhiên. Bạn không bao giờ tìm được hạnh phúc hoàn toàn, không bao giờ hài lòng và an bình trong thế giới dục lạc. Nơi đây chỉ có thất vọng và sự chết. Thế giới dục lạc là bất như ý, do đó khi chúng ta tìm “sung sướng” nơi đây - chúng ta chỉ được kết quả đau khổ mà thôi. Chúng ta sẽ đau khổ nơi thế giới này khi chúng ta đòi hỏi nơi đây nhiều hơn là nó có thể

mang lại cho chúng ta. Chẳng hạn như đòi sự an toàn tuyệt đối, tình yêu vĩnh cửu, và mong đời sống của chúng ta chỉ toàn niềm vui và không có đau buồn.

“Nếu chúng ta có thể đoạn diệt được bệnh hoạn và tuổi già”. Tôi còn nhớ hai mươi năm trước ở Mỹ quốc, người ta hy vọng vào khoa học tiên tiến để loại trừ hết bệnh tật. Họ nói: “Tất cả bệnh về tâm thần là do hóa chất trong cơ thể không được cân bằng. Nếu chúng ta có thể tìm ra công thức của những hợp chất và chích những hóa chất mà ta thiếu vào trong cơ thể thì bệnh tâm thần như ‘tâm thần phân liệt’ (schizophrenia) sẽ được chữa lành. Sẽ không còn bệnh đau lưng hay đau đầu nữa. Chúng ta có thể thay thế tất cả bộ phận bên trong bằng những bộ phận tốt hơn làm bằng ‘nhựa’ (plastic)”.

Tôi còn đọc một bài báo của Úc châu nói là họ sẽ làm thế nào để chiến thắng tuổi già! Nhưng hiện giờ dân số của thế giới cứ tiếp tục gia tăng, chúng ta cứ tiếp tục sanh con và nếu không ai già và không ai chết... Thử xem thế giới sẽ hỗn loạn đến mức nào.

Thế giới sắc dục là bất như ý và điều này là hiển nhiên. Khi bám víu vào thế giới này, thì chúng ta chỉ có thất vọng - vì bám víu nghĩa là muốn được như ý -- chúng ta muốn thế giới này làm vừa lòng chúng ta, làm cho chúng ta sung sướng và hạnh phúc, an toàn. Nhưng chúng ta hãy nhìn lại bản chất của hạnh phúc -- Chúng ta có thể hạnh phúc trong bao lâu?

Hạnh phúc là gì? Bạn có thể nghĩ rằng khi bạn có được những gì bạn mong muốn, đó là hạnh phúc. Người nào đó nói điều gì, hay làm điều gì mà bạn hài lòng thì bạn cảm thấy vui, cảm thấy hạnh phúc. Người nào làm đồ ăn ngon đãi bạn - bạn vui. Bạn vui khi trời đẹp, có nắng ấm. Nhưng bạn có thể vui trong bao lâu? Ở Anh quốc, thời tiết thay đổi liên liên,

sự sung sướng, vui thích lúc nắng ấm bên Anh là một việc không hoàn toàn được như ý, và lại đâu phải lúc nào chúng ta cũng vui khi thời tiết đẹp. Tóm lại, đau khổ là khi không được cái mà ta mong muốn. Muốn trời đẹp, mà trời mưa. Người ta làm những việc mà mình không vừa ý, đồ ăn không ngon v.v... Đời sống nhàm chán, đơn điệu khi ta không vừa ý với đời sống hiện tại.

Do đó hạnh phúc và khổ đau dựa trên những gì ta muốn và đạt được, hoặc không muốn mà phải “bị có”.

Nhưng hạnh phúc là mục đích của mọi người trong cuộc sống này. Trong luật nhân quyền của Mỹ, có nói đến “*tự do mưu cầu hạnh phúc*”.

Làm cho được những gì mình mong muốn, và đây là mục đích của chúng ta trong đời sống hằng ngày. Nhưng hạnh phúc lúc nào cũng đưa đến đau khổ vì nó là “Vô thường”. Bạn có thể hạnh phúc được trong bao lâu? Ráng thu xếp, điều khiển, làm mọi cách để có những gì ta muốn, luôn nghe được những điều ta muốn nghe, thấy những gì ta muốn thấy, để cho ta không phải nếm đau khổ hay thất vọng -- Nhưng đây chỉ là một việc làm vô ích. Một điều không thể thực hiện được, phải không? Vì thế đây không phải là một điều mà ta có thể dựa vào hay lấy đó làm mục đích cho đời sống.

Hạnh phúc luôn luôn là thất vọng vì nó hiện hữu một cách ngắn ngủi và tiếp theo là đau khổ. Hạnh phúc lúc nào cũng tùy thuộc vào những nguyên nhân khác -- Chúng ta hạnh phúc khi chúng ta mạnh khỏe, nhưng cơ thể con người luôn bị đổi thay; chúng ta có thể mất sức khỏe một cách nhanh chóng. Lúc ấy chúng ta thiệt là khổ vì bệnh hoạn làm mất đi cảm giác mạnh mẽ, đầy sức sống. Do vậy, mục đích của người Phật tử không phải là tìm hạnh phúc vì biết nó không thật.

Mục đích thật, nằm ngoài thế giới dục lạc. Không có nghĩa là chối bỏ thế giới này, nhưng mà là hiểu được nó một cách cặn kẽ để mà thoát ra khỏi vòng lẩn quẩn. Chúng ta không còn chờ đợi “nó” mang hạnh phúc lại cho chúng ta nữa. Chúng ta không còn đòi hỏi quá đáng và bắt đầu ý thức về bản chất thật của thế giới mình đang sống. Chấp nhận bản chất thật của nó trong mọi trường hợp và hoàn cảnh. Ta không còn bám víu vào những cảm xúc nhất thời khi hạnh phúc cũng như khi đau khổ.

Niết-bàn không phải là trạng thái “trống vắng” mà là một trạng thái “tĩnh thức” - khi mà ta không còn bị lôi cuốn theo những pháp trần. Bạn sẽ không còn đòi hỏi thứ gì nơi cõi dục lạc này. Bạn chỉ nhận biết tất cả là những hiện tượng của “có” và “không”.

Trong hiện tại được thân người, chúng ta không thể tránh khỏi già, bệnh, chết. Một lần, có một người đàn bà trẻ ẵm con đến Thiên viện ở Anh quốc. Đứa bé bị bệnh đã hơn một tuần và ho rất nhiều. Người mẹ nhìn con với vẻ thất vọng và khổ sở. Bà ngồi ôm con, đứa bé bắt đầu ho và la khóc đỏ cả mặt mày. Bà mẹ nói: *“Ôi! Thầy Sumedho, tại sao con tôi phải khổ như thế? Nó chưa từng hại ai, chưa làm gì sai trái. Tại sao? Chẳng lẽ kiếp trước nó đã làm gì nên tội, nên bây giờ phải chịu khổ như thế?”*. Thật ra đứa bé khổ vì nó đã ra đời! Nếu nó không ra đời thì đâu phải chịu khổ. Khi mà chúng ta được sanh ra tức là chúng ta sẽ phải gánh chịu bệnh hoạn, đau đớn, già và chết.

Đây là một điều quan trọng cần suy ngẫm. Chúng ta có thể đoán chừng là kiếp trước, đứa bé này có lẽ đã bóp cổ mèo, chó gì đó, và bây giờ phải chịu trả nghiệp mà nó đã gieo. Nghĩ và đoán chừng như thế này cũng chẳng lợi ích gì. Ta chỉ cần biết là khi được sanh ra là do Nghiệp.

Mỗi người trong chúng ta đều phải chịu bệnh, đau, đói, khát, già, và cuối cùng là chết. Đây là định luật của Nghiệp báo!

Cái gì có bắt đầu thì phải có kết thúc, có sanh thì có tử, có sum họp thì có chia ly. Chúng ta không phải chán đời vì những điều nêu trên, nhưng chúng ta nên chiêm nghiệm để mà đừng đòi hỏi nhiều nơi cuộc sống ở đây.

Nhờ vậy ta mới có thể đương đầu với cuộc sống, chịu đựng khi gặp trở ngại, hài lòng khi mọi việc êm xuôi. Nếu hiểu được như thế, chúng ta có thể sống vui và không trở thành “nạn nhân” của cuộc sống.

Bao nhiêu đau khổ xảy ra trong đời sống con người cũng chỉ vì chúng ta đòi hỏi quá đáng. Chúng ta có những ý tưởng lãng mạn như là gặp đúng ý trung nhân, thương nhau và sống với nhau hạnh phúc suốt đời; nghĩa là hai người sẽ không cãi nhau, một liên hệ hoàn hảo.

Nhưng còn cái chết thì sao? Bạn có thể nghĩ: “*Nếu hai chúng ta có thể chết cùng lúc*”. Đây chỉ là hy vọng phải không? Hy vọng và rồi thất vọng khi một người thân yêu vĩnh viễn ra đi -- trước khi bạn đổi ý bỏ đi theo một người nào khác.

Bạn có thể học được rất nhiều từ trẻ em, bởi vì trẻ em không biết che giấu các cảm xúc. Khi vui, chúng cười, khi buồn, chúng khóc. Một lần tôi đến nhà một cư sĩ. Khi chúng tôi đến, đứa con gái trông thấy cha nó thì rất là vui mừng. Người cư sĩ nói với con: “*Cha phải đi với Thầy Sumedho, chỉ một chút thôi - sẽ trở lại trong vòng một tiếng*”. Đứa bé chưa đủ trí khôn để hiểu câu “trở lại trong vòng một tiếng”, và nó bắt đầu la khóc. Bởi vì sự chia ly đột ngột của người thân yêu là một nỗi khổ lớn. Hãy để ý xem trong cuộc sống của chúng ta, khi nào có khổ đau là lúc mà ta phải chia ly với người thân yêu, hay mất đi một vật gì mà ta yêu thích; hoặc phải rời xa

một chỗ mà ta hằng yêu mến. Là người lớn chúng ta có đủ sáng suốt để hiểu rằng chúng ta đi rồi sẽ trở lại - nhưng nỗi buồn vẫn man mác đâu đây. Từ tháng 11 đến tháng 3, tôi du lịch khắp nơi. Mỗi lần đến phi trường, gặp người đón tôi “Chào anh/chị”, và vài ngày sau thì “Chào tạm biệt” -- Lúc nào cũng có ý “sẽ trở lại” và tôi nói “vâng, tôi sẽ trở lại”, và như vậy tôi hứa với tôi sẽ trở lại năm sau. Ta không thể nói “chào vĩnh biệt” với người mà chúng ta mến thương, phải không nào?

Vì vậy, chúng ta nói “Tôi sẽ gặp lại anh/chị; tôi sẽ điện thoại, tôi sẽ viết thư, và hẹn gặp lại...”. Chúng ta nói lên những câu này để che đậy phần nào cảm giác buồn xa cách. Đây là cảm giác tự nhiên.

Trong thiền định chúng ta bắt đầu nhận diện khổ đau, để hiểu rõ nó hơn, mà không đè nén, hoặc bỏ nó qua một bên. Bên nước Anh, người ta có khuynh hướng đè nén đau khổ khi người thân qua đời.

Họ tránh không khóc, và ráng giữ bình tĩnh. Nhưng khi họ bắt đầu thực tập thiền thì tự nhiên họ khóc cho một người đã chết cách đây mười lăm năm. Họ đã không khóc và chờ mười lăm năm sau mới giải tỏa nỗi lòng.

Khi người thân qua đời, chúng ta không muốn chấp nhận nỗi khổ, không khóc vì khóc là yếu đuối, và xấu hổ với mọi người chung quanh. Do đó, chúng ta đã đè nén và giữ lại những cảm xúc, không nhận thức được khóc chỉ là một hiện tượng tự nhiên.

Trong thiền, chúng ta để cho tâm trí rộng mở và để cho những gì bị đè nén, chèn ép, được nhận diện, và khi mà những vấn đề được nhận diện thì chúng sẽ tự dung chấm dứt. Chúng ta để cho mọi việc trôi theo tiến trình của nó -- Sinh và Diệt. Chúng ta để nó tự nhiên mất đi hơn là chúng ta xua

đuổi nó. Thông thường thì chúng ta hay đẩy những vấn đề qua một bên, từ chối không chấp nhận hoặc không chịu ý thức sự hiện diện của chúng. Khi ngắm hoa, nhìn trời, đọc sách, xem ti vi, tức giận, chán chường, hoặc làm việc gì đó, chúng ta không khi nào nhận thức được một cách hoàn toàn những việc này. Chúng ta không nhận thức được nỗi buồn, nỗi thất vọng của chính mình vì chúng ta thường tìm cách khoả lấp chúng bằng cách: Ta có thể ăn bánh, kẹo, và nghe nhạc. Rất dễ dàng để đắm hồn vào âm nhạc, tránh được sự nhàm chán, thất vọng.

Chúng ta lệ thuộc vào việc xem ti vi, và đọc sách. Có rất nhiều sách đến nỗi ta cần phải đốt bớt, vì có bao sách vô bổ. Mọi người thi nhau viết về mọi thứ mà không có thứ nào đáng để nói cả. Ngày nay có bao tài tử viết và làm phim về cuộc đời của họ. Rồi có những đề mục về tán gẫu. Con người muốn tránh sự nhàm chán của đời sống riêng mình, cho nên đọc những chuyện về thiên hạ, chuyện liên quan đến tài tử nổi tiếng và những nhân vật quan trọng.

Chúng ta không bao giờ nhận thức được bản chất thật của sự nhàm chán.

Khi sự nhàm chán xuất hiện thì tức thời chúng ta chạy tìm những cái hấp dẫn, những thú vui khác để khoả lấp nó. Nhưng trong lúc Thiên định, chúng ta để cho sự nhàm chán bộc lộ. Chúng ta để cho thất vọng, chán chường, ganh tỵ, giận dữ, oán ghét... xuất hiện và ý thức nhận diện “nó” với bản chất thật của nó không thêm không bớt.

Bằng vào “tâm” và trí tuệ, chúng ta để cho những điều này tự “Sanh và Diệt” -- tốt hơn là đè nén chúng theo thói quen. Nếu chúng ta cứ muốn đè nén những cảm xúc thì đây là một thói quen không tốt.

Khi chúng ta thất vọng và chán chường, chúng ta không thể nào thưởng thức được những vẻ đẹp; vì bình thường chúng ta chưa bao giờ nhận thức được bản chất thật của cái đẹp.

Tôi còn nhớ một kinh nghiệm trong năm đầu thực tập Thiền ở Thái Lan.

Trong năm đó, tôi sống một mình trong chòi lá và những tháng đầu thật là khủng khiếp...

Bao nhiêu là thứ nổi lên trong tâm thức -- ham muốn, sợ hãi, khủng hoảng và ganh ghét. Chưa bao giờ tôi cảm thấy mình có nhiều ganh ghét đến thế.

Tôi chưa bao giờ nghĩ rằng mình ghét ai, nhưng trong những tháng đầu hành Thiền, tôi hình như ghét tất cả mọi người.

Tôi không thể nghĩ tốt về ai hết, có rất nhiều phản kháng hiện ra trong tâm thức. Cho đến một buổi trưa, tôi bắt đầu thấy một điều lạ... Lúc đó, tôi nghĩ là tôi điên -- Tôi thấy người ta đi ra khỏi óc của tôi --- Tôi thấy mẹ tôi bước đi khỏi óc tôi và tan vào trong hư không. Rồi cha và chị tôi bước đi kế tiếp. Đây là một kinh nghiệm rất là khó chịu. Sáng hôm sau thức dậy nhìn quanh, tôi cảm nhận và thấy rằng tất cả mọi vật đều tuyệt đẹp. Tất cả, kể cả những cái bất toàn cũng đẹp. Tôi ở trong tình trạng ngạc nhiên cực độ.

Cái chòi được dựng lên rất thô sơ, nhưng lúc ấy tôi như sống trong cung điện. Những cây cằn cỗi trông như khu rừng xanh tươi, đẹp đẽ. Ánh nắng tràn ngập qua cửa sổ chiếu lên một cái đĩa nhựa -- trông thật là đẹp vô cùng.

Tôi sống trong cảm giác tươi đẹp ấy trong vòng một tuần lễ và chiêm nghiệm nó; và tôi đột nhiên hiểu rằng mọi vật có chu trình của nó và chỉ khi nào tâm thức thật sáng suốt thì ta mới cảm nhận được một cách đầy đủ.

Trong bao tháng, cửa sổ có rất nhiều bụi bám, nhưng tôi không hề hay là cửa sổ dơ. Mãi cho đến lúc đó, tôi mới nhận ra rằng mình đã nhìn thấy mọi việc qua khung cửa sổ dơ bẩn. Và vì thế, cho nên tất cả những gì tôi thấy đều mang màu sắc xám, xấu xí. Thực hành Thiền là “lau chùi cửa sổ”, là thanh lọc tinh thần, để cho mọi việc đến và đi không chút vướng bận.

Một khi đạt “Giác ngộ”, kiến tánh, chúng ta sẽ nhận xét một cách rõ ràng bản chất thật của sự vật.

Không còn bám víu vào cái sắc tướng nữa. Nhờ vậy chúng ta không còn bị lôi cuốn theo thói quen qua cái nhìn của Vô minh mà thật sự thấy rõ lẽ “tự nhiên” của tạo hóa.

Có sanh là có già, có bệnh và có chết. Nhưng đây là nói về thân thể của bạn, không phải bạn. Thân thể của bạn không thật là của bạn. Không cần biết bạn có những đặc điểm gì, cho dù bạn có khoẻ mạnh hay đau yếu, đẹp hay không đẹp, trắng hay đen -- tất cả đều là Vô Ngã. Đó là ý nghĩa của Anatta.

Thân thể con người thuộc về thiên nhiên, nó bị chi phối bởi thiên nhiên, sanh ra, lớn lên rồi già, rồi chết. Biết là biết như thế, nhưng chúng ta vẫn bám víu vào thân thể này rất nhiều. Ta có thể nói: *“Tôi là người sáng suốt, tôi sẽ không khi nào bám víu vào thân này”*. Như vậy thì là ta đã quá lý tưởng rồi. Tựa như chúng ta muốn leo lên ngọn cây, ta nói: *“Tôi đáng lý phải ở ngọn cây, không phải ở dưới đất”*. Nhưng thật ra ta phải khiêm hạ chấp nhận là ta hiện ở gốc cây, phải nhìn lại những việc xem như là tầm thường, trước khi ta biết nhận diện được cái gì là ngọn cây. Đây là chiêm nghiệm một cách sáng suốt. Khi mà tâm thần được chút gì trong sáng, ta cũng không nên bám vào cái mà gọi là thanh tịnh, sáng suốt. Bởi vì cả đến những cảm giác, ý tưởng cao tột, trong sáng nhất cũng là Vô thường, vì chúng đều dựa vào những yếu tố khác để mà hiện hữu.

Niết-bàn thì khác. Những nguyên nhân xấu hay đẹp, hay hoặc dở, thanh cao hay gì gì đi nữa -- nó xuất hiện và rồi biến mất, không dính dáng gì đến bản thể của Niết-bàn. Chúng ta không nên chán bỏ thế giới này, vì khi chúng ta cố gắng loại bỏ những cảm xúc thì chúng ta có thể sẽ trở nên thờ ơ, lãnh đạm. Chúng ta cần phải kiên nhẫn. Cuộc sống của con người là một cuộc sống trong thiền.

Hãy xem phần cuối cuộc đời ta như là một buổi hành thiền dài hơn là 10 ngày. Khi bạn thiền và “đạt” đến trình độ cao hơn, thì những việc tầm thường hàng ngày dường như là trở nên nhàm chán. Bạn đang “lên cao” và khi trở về với cuộc sống thực tại, với những công việc đơn điệu, thì còn tệ hơn là lúc bạn chưa hành thiền, phải không nào? Khi đến mức độ cao thì tự nhiên sinh hoạt hàng ngày trở nên quá tầm thường, thô kệch, và khó chịu.

Sự sáng suốt (Giác ngộ) không phải là thích thanh cao và chán ghét những cái thô kệch, nhưng nhận chân ra là dù thanh cao hay thô kệch thì cũng chỉ là những giai đoạn của Vô thường. Vô thường thì là bất như ý. Vì vậy, nó sẽ không bao giờ làm ta hài lòng vì nó là Vô ngã --- Nó không phải là ta và ta không phải là nó. Vì vậy giáo lý của Phật dạy thật là đơn giản -- có gì đơn giản hơn là “cái gì có sanh thì có diệt”. Đây đâu phải là một triết lý cao siêu gì, kể cả dân bộ lạc thiếu học cũng biết điều này. Bạn không cần phải vào đại học mới biết được điều này.

Khi ta còn trẻ, ta nghĩ: “*Tôi còn những bao năm của tuổi trẻ và hạnh phúc*”. Nếu ta nghĩ ta đẹp thì “*Tôi sẽ trẻ, sẽ đẹp hoài hoài*”. Nếu ta 20 tuổi, đang vui chơi, thì cuộc sống thật là tuyệt vời và nếu có ai đó nói: “*Anh ngày nào đó sẽ chết*”. Ngay khi ấy, ta nghĩ đây là một kẻ đang chán đời, không nên mời anh ta đến nhà mình nữa. Chúng ta không muốn nghĩ đến cái chết, chỉ lo nghĩ đến cuộc sống là đẹp, là vui.

CHÚNG TA CÓ THỂ CÓ ĐƯỢC BAO NHIÊU NIỀM VUI TRONG ĐỜI?

Khi là thiên sinh, chúng ta suy ngẫm về già và chết. Đây không phải là ý nghĩ chán đời, bệnh hoạn hay u ám, nhưng mà là bắt đầu hiểu được chu kỳ của cuộc sống, để sống một cách thận trọng hơn.

Bao người làm những việc rất dã man, vì họ không chịu suy nghiệm về cái chết của chính họ. Họ chỉ chạy theo những dục vọng và cảm thọ nhất thời, chỉ muốn được phần mình và rồi thì tức giận, chán chường khi mà cuộc sống không đem lại cho họ những gì họ mong muốn.

Hãy suy ngẫm lại cuộc đời của bạn, suy ngẫm về cái chết, cũng như những tiến trình tự nhiên của tạo hóa. Ta nên chiêm nghiệm lại niềm vui cũng như nỗi thất vọng. Hãy nhận xét xem chúng ta cảm giác như thế nào lúc được cũng như lúc mất, lúc ưa cũng như lúc ghét. Khi mà chúng ta đang buồn, chúng ta đọc một quyển sách và chợt có niềm hứng thú cao độ. Nhưng nên nhớ là cho dù cảm giác cao đến đâu đi nữa, tất cả cũng chỉ là vô thường. Chẳng hạn như muốn được cảm giác vui vẻ, bạn phải tập như thế nào để có được niềm vui ấy mãi. Nhưng một khi công việc ấy trở nên máy móc, đơn điệu thì bạn không còn cảm thấy vui thú nữa. Do đó, dựa vào hứng thú tôn giáo thì chắc chắn là thiếu sót. Bởi vì khi bạn quá bám vào sự hứng thú tìm hiểu về Phật giáo chẳng hạn; khi bạn nhầm chán thì sao? Bạn sẽ tức khắc chạy đi tìm một tôn giáo mới để gây cảm hứng cho mình. Chẳng hạn như là bám víu vào tình yêu, một khi một mối liên hệ vừa chấm dứt thì bạn bắt đầu đi tìm một tình yêu mới. Vài năm trước ở Mỹ, tôi có gặp một cô đã lập gia đình những đến sáu lần, cô ấy chỉ mới 33 tuổi. Tôi nói: “*Cô đáng lý đã phải học hỏi được rất nhiều ở lần đổ vỡ thứ 3, thứ 4. Tại sao cứ tiếp tục cưới rồi*

ly dị?”. Cô trả lời: “Vì tình yêu, tôi không thích mặt trái của tình yêu. Nhưng tôi yêu ‘tình yêu’”.

Ít ra cô ta cũng thành thật, nhưng không sáng suốt mấy. Tình yêu, sự hứng thú, sự náo nhiệt, phiêu lưu, luôn hiện hữu, khi đạt đến tột đỉnh của nó, rồi thì mặt trái của những thứ này xuất hiện, giống như khi chúng ta hít vào thật sâu rồi thì phải thở ra. Thở tưởng tượng sự hít vào. Y như là có nhiều tình yêu, cái này nối tiếp cái kia. Bạn có thể hít vào trong bao lâu? Hít vào thì phải có thở ra, cả hai đều cần thiết. Sanh thì Tử, hy vọng thì rồi thất vọng... Vì thế khi chúng ta bám vào niềm hy vọng thì tất nhiên là chúng ta sẽ thất vọng. Khi ta bám vào sự náo nhiệt thì nó sẽ đưa ta đến sự chán chường. Khi ta bám vào tình yêu thì sẽ vỡ mộng và ly dị là điều không tránh khỏi. Khi ta bám vào sự sống thì nó đưa ta đến cỗi chết.

Vì vậy, nên nhận thức rằng sự bám víu vào bất cứ cái gì đều là khổ, vì chúng là vô thường, là vô ngã. Đừng đòi hỏi ở nó những gì mà nó không thể cho ta được. Có bao người lúc nào cũng dường như chờ đợi, hy vọng vào một sự thành công, hay niềm hoan lạc nào đó; hoặc lo lắng, sợ hãi về một điều bất thường sẽ xảy ra trong tương lai.

Nhưng hy vọng nhiều thì cũng sẽ thất vọng nhiều. Do đó, khi ta suy ngẫm và bắt đầu hiểu rằng cái gì làm cho ta đau khổ. Ta thấy rằng chính mình là người làm cho mình đau khổ. Vì vô minh, vì không hiểu rõ lý vô thường của sự vật, chúng ta đã đồng hóa mình với sự vật và do đó đã đau khổ, thất vọng. Khi mà ta có thể buông bỏ, không một chút vướng bận thì đây là Giác ngộ. Khi chúng ta hiểu rõ được thế giới dục lạc, ta có thể sống chung với nó mà không bị lệ thuộc. Ta không còn đòi hỏi thế giới này phải làm hài lòng chúng ta, hay cho chúng ta sự an toàn tuyệt đối vì biết rằng, càng đòi

hỏi thì chúng ta sẽ càng thất vọng, khổ đau. Ta biết dùng thế giới này để thực tập bồ thí, để thực tập từ tâm.

Khi chúng ta không còn đồng hóa với sự vật, chúng ta sẽ thấy rằng tất cả là Vô ngã. Khi sự vật đổi thay, ta có thể an tâm chịu đựng cái bất toàn của nó. Ta có thể âm thầm chịu đựng bệnh hoạn, đau đớn, đói lạnh, thất bại hay chệch bại. Khi ta không còn bám víu vào thế giới này thì dù cho nó có thay đổi đến đâu đi nữa, dù tốt dù xấu, ta cũng có thể thích ứng. Khi ta còn bám víu thì ta khó có thể thích ứng được như ý, chúng ta luôn luôn phản kháng, chống đối, muốn điều khiển mọi thứ theo ý mình, nhưng hoài công, chỉ còn cảm giác bất mãn, sợ hãi và thất vọng vì cuộc đời sao mà hão huyền đáng sợ.

Khi ta không có thời gian tìm hiểu, chiêm nghiệm về cuộc đời thì cuộc đời là một nơi đáng sợ. Cuộc đời giống như là một khu rừng vậy: Bạn không biết sau cái cây kia, sau cái bụi kia, một con dã thú, một con cạp, rắn độc hay rồng dữ đang chờ bạn. Niết-bàn là rời khỏi khu rừng đó. Khi chúng ta hướng về Niết-bàn tức là chúng ta đang trên đường tìm an lạc cho bản tâm.

Trạng thái của tinh thần có thể là vui, buồn, khổ, phấn chấn, hoặc thất vọng, thương hay ghét, lo lắng hoặc sợ hãi.

Hãy tưởng tượng một căn phòng, ví dụ cho tinh thần, chúng ta bỏ thời gian để soi mói những người trong căn phòng, để xem là ta ưa hay không ưa họ như thế này, như thế kia, nhớ lại họ đã làm gì trong quá khứ, và sẽ làm gì trong tương lai... Nếu ta chịu khó dừng để ý mọi người trong căn phòng; nhưng hãy để ý khoảng không trong phòng. Khoảng không gian này có thể chứa đựng tất cả người, vật, và những trạng thái khác nhau.

Hãy xem tinh thần ta là khoảng không đó, cho dù là trống không hay chứa đầy sự vật, chúng ta chỉ để ý đến hư không. Khi ta sống với khoảng không này thì những gì đến cũng

như đi không còn lôi kéo ta được nữa. Chúng ta tập buông bỏ. Chúng ta từ bỏ không đồng hóa mình với sự vật, vì biết là chúng vô thường, vô ngã. Đây là môn thiền Vipassana.

Chỉ cần nhìn lại, nhận thức, lắng nghe, soi xét những gì đến cũng như đi.

Mọi vật dù thô thiển hay thanh cao, tốt hay xấu, nó đến rồi đi.

Chúng ta không phải nam cũng không phải nữ, nói chi đến xấu hay đẹp -- những trạng thái đổi thay này là vô ngã.

Hiểu được như vậy thì đây là con đường Giác ngộ của người Phật tử, tiến dần đến Niết-bàn. Bây giờ bạn có thể hỏi, *“Nếu tôi không phải là những trạng thái của tinh thần, không nam cũng không nữ, vậy thì tôi là cái gì?”*. Câu hỏi này ví như con mắt muốn nhìn thấy con mắt. Bạn chỉ cần biết cái gì không phải là mình thì đã giải quyết được phần nào vấn đề rồi, phải không nào?

Chẳng hạn tôi nói: *“Tôi là ai? Tôi phải đi tìm tôi”*, thế rồi tôi kiểm dưới bàn thờ, dưới thảm, sau màn cửa... bạn sẽ nghĩ, *“Thầy Sumedho chắc điên rồi. Ông đang tự kiểm mình”*.

Khi ta đồng hóa với sự vật thì ta sẽ đau khổ và thất vọng. Vấn đề nằm ở chỗ biết buông bỏ hay là bám víu. Bạn không cần loại bỏ những cảm giác, chỉ cần theo dõi và học hỏi, đừng để cho mình bị lôi cuốn theo sự việc. Tiếp tục theo dõi, lắng nghe, tỉnh thức, có chánh niệm, thì trí tuệ sẽ dần sáng suốt.

Hãy dùng trí tuệ này để nhận thức sự vật đến rồi đi, bạn không cần làm gì hết, chỉ cần tỉnh thức trong từng giây phút hiện tại và những giây phút kế tiếp.

Diệu Ngộ Mỹ Thanh

(Chuyển ngữ sang tiếng Việt)

HỎI & ĐÁP VỀ: TÌNH YÊU & HÔN NHÂN PHÁP DÀNH CHO TRẺ EM & THIẾU NIÊN

Ni sư Thubten Chodron

Ni sư Thubten Chodron (thê danh Cherry Green), sinh năm 1950, lớn lên gần vùng Los Angeles. Ni sư hoàn thành Cử nhân Lịch sử tại Đại học UCLA năm 1971. Sau khi du lịch qua châu Âu, Bắc Phi và châu Á trong khoảng một năm rưỡi, Ni sư trở về Mỹ, lấy chứng chỉ sư phạm, theo học chương trình sau đại học tại USC về Giáo dục và Dạy học ở Hệ thống các trường tại thành phố Los Angeles.

Năm 1975, Ni sư tham dự một khóa tu thiền của Ngài Lama Yeshe và ngài Zopa Rinpoche. Sau đó Ni sư qua Nepal tiếp tục tu học và hành thiền tại Tu viện Kopan. Năm 1977, Ni sư được Ngài Kyabje Ling Rinpoche cho xuất gia tại Dharamsala, Ấn Độ, và năm 1986 Ni sư thọ đại giới tại Đài Loan...

Ni sư Thubten Chodron thường chú trọng đến việc áp dụng những điều Phật dạy vào đời sống hằng ngày của chúng ta và đặc biệt thiện xảo trong việc giải thích chúng bằng những phương cách dễ hiểu và dễ thực hành đối với người Tây phương. Ni sư nổi tiếng với những bài Pháp đầy ý nhị, hài hước, chân tình và rõ ràng.

Chúng tôi xin giới thiệu một bài như thế dưới đây:

Phật giáo quan niệm thế nào về tình yêu và hôn nhân?

Tình yêu thường bị hoen ố bởi lòng vị kỷ, đó là lý do tại sao nhiều cuộc hôn nhân kết thúc bằng cách chia tay, ly dị. Khi người ta yêu vì một hình ảnh mà họ tạo ra cho đối tượng, chứ không phải là một con người thật, thì nhiều mong đợi hảo huyền sẽ phát sinh. Thí dụ, nhiều người Tây phương đòi hỏi một cách vô lý rằng người bạn tình của họ sẽ thỏa mãn mọi nhu cầu tình cảm của họ. Nếu có ai đó đến trước chúng ta và nói rằng: *“Tôi muốn bạn phải luôn tể nhị đối với tôi, luôn hỗ trợ tôi, hiểu tôi dù tôi có làm gì, và thỏa mãn mọi nhu cầu tình cảm của tôi”*, thì chúng ta sẽ nói gì? Dĩ nhiên, chúng ta sẽ bảo với họ rằng chúng ta chỉ là một cá nhân với nhiều giới hạn, họ đã tìm lầm người! Ngược lại, chúng ta cũng nên tránh những đòi hỏi không thực tế đối với người thương của mình.

Mỗi cá nhân có những nhu cầu tình cảm và ước muốn khác nhau. Do đó, chúng ta cần có những người bạn và thân quyến khác nhau để chia sẻ, tâm sự. Ngày nay, vì con người thường xuyên di chuyển, nên chúng ta có thể phải khó nhọc hơn khi muốn phát triển những mối thâm tình vững bền, dài lâu, nhưng làm được vậy thì các mối liên hệ nồng cốt sẽ được thấm thiết hơn.

Để duy trì một mối quan hệ tình cảm mà chỉ có tình yêu lãng mạn không thôi thì chưa đủ. Chúng ta cần thương yêu người khác như một con người và như một người bạn. Sức hút tính dục trong tình yêu không đủ làm cơ sở để thiết lập một mối liên hệ lâu bền. Sự quan tâm sâu sắc và tình thương yêu, cũng như trách nhiệm và lòng tin cậy lẫn nhau, cũng cần được vun trồng.

Thêm nữa, bản thân chúng ta còn chưa thực sự hiểu mình, hướng hồ người khác. Người khác đối với chúng ta còn huyền bí, khó hiểu hơn nữa. Vì thế, chúng ta chẳng bao

giờ nên có định kiến, với một thái độ thờ ơ mà mong rằng chúng ta biết tất cả về đối tượng của mình vì đã bên nhau quá lâu. Nếu chúng ta ý thức được rằng người thương của mình vẫn là một huyền bí, chúng ta sẽ tiếp tục quan tâm, có hứng thú tìm hiểu về họ. Sự quan tâm đó là chìa khóa của một mối quan hệ lâu bền.

Bạn trai của tôi đã quyết định chấm dứt mối quan hệ 5 năm dài của chúng tôi hồi năm ngoái, đầu tôi đã cố gắng hết sức để cứu vãn nó. Sự kiện này đã ảnh hưởng trầm trọng đến tôi. Tôi vẫn còn bị thương tổn và rất buồn phiền. Sau khi chúng tôi chia tay, anh ấy chỉ liên lạc với tôi khi cần được giúp đỡ. Tôi vẫn còn nặng tình với anh nên chẳng bao giờ từ chối điều gì anh ấy yêu cầu. Khi còn chung sống, tôi đã cho anh ấy và gia đình anh mượn số tiền \$20,000 đô-la vì họ thường túng thiếu. Nhưng những hy vọng của tôi lần nữa lại bị tan tành khi anh ấy nói với tôi rằng anh đã có người mới. Điều này khiến tôi thêm trầm cảm, thiếu tự tin trong quyết định và bi quan hơn về cuộc đời. Lần nữa tôi bị tổn thương trầm trọng trước thông tin này.

Tôi thực sự không hiểu tại sao anh ấy còn nhờ tôi giúp đỡ khi không còn tình cảm đối với tôi nữa. Anh ấy không có thu nhập ổn định nhưng số tiền anh ấy nợ là tiền tôi phải khổ nhọc tạo ra. Gia đình tôi cũng không giàu có; tôi đã phải tiết kiệm từng đồng xu để giúp đỡ anh ấy, với hy vọng một ngày nào đó anh có thể đem lại hạnh phúc cho tôi.

Xin hãy giúp tôi tìm ra một giải pháp tối ưu. Tôi đã làm tất cả những điều có thể để duy trì mối quan hệ này. Tôi chỉ muốn tìm một người bạn tình để lập gia đình nhưng dường như để biến giấc mơ đó thành hiện thực quá khó đối với tôi.

Hãy soi đường cho tôi để tôi có thể được hạnh phúc trong cuộc sống. Cảm ơn.

Chào bạn,

Rất tiếc khi nghe những vấn đề của bạn. Tất cả đều do luyện ái và chấp chặt. Luyện ái dựa trên việc phóng đại các đức tính tốt của ai đó; tâm bạn đã vẽ ra một hình ảnh hào nhoáng, không thật về người bạn tình đó. Hãy nhận chân bản chất thực sự của người đó: Một chúng sinh mê lầm do vô minh, sân và luyện ái chế ngự. Người đó khó thể mang đến cho bạn hạnh phúc. Chỉ có bạn mới làm được điều đó cho mình.

Làm sao để có thể tự mang hạnh phúc đến cho bản thân? Hãy ý thức rằng bạn là một con người trọn vẹn. Bạn không cần một người tình để thấy mình trọn vẹn, đầy đủ. Bạn có nhiều đức tính thiện lành mà bạn có thể sử dụng để đem lại lợi ích cho chúng sinh. Thay vì chỉ quan tâm đến hoàn cảnh của bản thân, hãy quan sát hoàn cảnh của kẻ khác – kẻ khác ở đây không ám chỉ người đàn ông kia, mà là tất cả những người bạn luôn nhìn thấy quanh mình. Hãy nhìn nhận họ đã tử tế với bạn biết bao; hãy mỉm cười đáp trả, tử tế lại với họ. Hãy làm gì đó để giúp họ. Hành động từ bi là liều thuốc thần kỳ để chữa lòng tự thương hại.

Người bạn tình kia đã lợi dụng bạn khi hỏi mượn tiền bạn, và bạn đã không khôn ngoan ngăn chặn điều đó. Hãy buông anh ta ra và sống một cuộc sống hạnh phúc.

Quyển sách *Luyện Tâm (Taming the Mind)* của tôi đề cập đến vấn đề làm sao để có một mối quan hệ lành mạnh khá nhiều. Bạn có thể đọc thêm trong sách đó.

Chúc bạn mọi điều tốt lành.

Trong cuộc sống gia đình, Phật giáo có thể giúp được gì?

Gia đình sống hòa thuận là điều rất quan trọng, trong khi lý dị là bi kịch cho người lớn lẫn trẻ em. Nếu người lớn xem

mục đích chính của hôn nhân là dục lạc, thì việc tranh cãi, đổ vỡ trong gia đình sẽ dễ dàng xảy ra hơn. Ngay khi người ta không nhận được nhiều khoái lạc như họ muốn, thì bất mãn phát sinh, tranh cãi theo sau, rồi gia đình đổ vỡ. Nhiều người tiếp tục tìm đến với nhiều bạn tình khác, nhưng vẫn không thể thấy thỏa mãn. Đây là một chứng cứ hiển nhiên cho thấy việc bám víu vào dục lạc cá nhân chỉ mang lại khổ đau cho bản thân và cho người.

Nếu cả hai xem Phật pháp là tâm điểm trong mối quan hệ của họ, thì mối liên hệ đó sẽ dễ thành công hơn. Đó là, cả hai, đều quyết định sống có đạo đức và phát triển tình thương đối với tất cả chúng sanh không phân biệt. Nhờ đó, họ sẽ giúp đỡ nhau tu tập và phát triển. Thí dụ, khi một người bắt đầu chán nản hay lơ là việc thực hành, thì người kia có thể bằng sự khuyến khích nhẹ nhàng hay thảo luận cởi mở để giúp bạn mình trở lại đúng đường. Nếu có con cái, họ có thể dàn xếp với nhau thời gian nào dành cho việc hành thiền yên tĩnh, thời gian nào dành cho con cái.

Mặc dầu việc nuôi dưỡng con cái rất tốn thời gian, nhưng các bậc cha mẹ không nên xem đó là chướng ngại cản trở việc thực hành Pháp. Qua con cái, họ có thể học được nhiều điều về bản thân. Cả cha mẹ lẫn con cái có thể giúp đỡ nhau vượt qua những thách thức trong vai trò làm cha mẹ trong ánh sáng của những giá trị Phật giáo.

Ảnh hưởng bởi những khuynh hướng đương đại trong tâm lý học, nhiều người kết luận rằng những vấn đề của họ là do những gì họ phải trải qua trong thời thơ ấu. Tuy nhiên, nếu người ta nói thể với thái độ trách móc – *“Tôi có vấn đề vì những gì cha mẹ đã gây ra khi tôi còn nhỏ”* - nó sẽ khiến cha mẹ cảm thấy có lỗi và sợ rằng ngay chính họ cũng sẽ làm ảnh hưởng đến con cái, khi họ lập gia đình. Cảm giác lo lắng này

khó thể đưa đến một phương cách dạy con tốt hay có lòng từ bi đối với bản thân. Xem thời thơ ấu của mình như là một căn bệnh mà chúng ta phải chữa trị chỉ đem lại tai hại cho ta cũng như con cái chúng ta.

Mặc dầu chúng ta không thể bỏ qua những ảnh hưởng tai hại trong thời thơ ấu, nhưng chúng ta cũng không nên quên những lợi lạc, sự tử tế mà gia đình đã trao tặng ta. Dầu hoàn cảnh của chúng ta có như thế nào trong thời gian ta trưởng thành, chúng ta cũng là người nhận được rất nhiều sự tử tế của bao người. Nhớ được điều này, chúng ta sẽ tự nhiên cảm thấy mang ơn những người đã giúp đỡ chúng ta. Được như thế, chúng ta cũng có thể trao truyền lòng tử tế, sự quan tâm chăm sóc xuống đến cho con cháu chúng ta.

Tôi có con nhỏ. Làm sao tôi có thể ngồi thiền hay tụng kinh buổi sáng khi chúng cần tôi chăm sóc?

Có cách là thức dậy sớm hơn các con của bạn. Cách khác nữa là kêu con bạn cùng ngồi thiền hay đọc kinh với bạn. Có lần tôi ở lại nhà anh trai. Cháu gái của tôi, lúc đó khoảng sáu hay bảy tuổi gì đó, thường vào phòng tôi, vì hai chúng tôi dậy sớm nhất trong nhà. Khi đọc kinh hay hành thiền, tôi giải thích với cháu rằng đây là khoảng thời gian tôi thường im lặng và không muốn bị quấy rầy. Cháu vào phòng, đôi khi ngồi vẽ. Có lúc thì ngồi vào lòng tôi. Nhiều lúc cháu bảo tôi hát cho cháu nghe, nên tôi xướng tụng các kinh chú. Cháu thật sự thích thú và không làm phiền đến tôi chút nào.

Được nhìn thấy cha mẹ mình ngồi yên và trầm lặng, điều đó rất tốt cho con trẻ. Trẻ sẽ nghĩ rằng chúng cũng làm được như thế. Nếu cha mẹ luôn tắt bật, chạy lên chạy xuống, nói điện thoại, căng thẳng hay nằm vật vạ trước máy truyền hình, thì con cái cũng làm giống như thế. Đó có phải là điều bạn

muốn cho con cái không? Nếu bạn muốn con mình học cách ứng xử hay có thái độ như thế nào, chính bạn cũng phải thực hành như thế. Nếu không, con cái bạn biết học hỏi ở đâu? Nếu bạn quan tâm đến con cái, hãy quan tâm đến bản thân và chánh niệm để có một cuộc sống lành mạnh, yên ổn vì lợi ích của con cái cũng như của chính bạn.

Bạn cũng có thể dạy con cách dâng cúng Phật và cách học thuộc lòng các câu kinh chú đơn giản. Có lần, tôi ở với bạn gái và cô con gái ba tuổi của cô. Mỗi sáng khi chúng tôi thức dậy, cả ba đều lạy Phật ba lạy. Sau đó, cô bé sẽ cúng Phật - một cái bánh hay vài trái cây - và Đức Phật cũng cho lại bé một cái bánh hay cây kẹo. Điều này rất tốt cho đứa trẻ, vì mới chỉ lên ba nhưng bé đã thiết lập được một mối liên hệ tốt đẹp với hình ảnh Phật, đồng thời cũng học được tính độ lượng và biết chia sẻ. Khi bạn tôi dọn dẹp nhà cửa, làm các thứ lặt vặt hay đi đây đi đó với con gái, hai mẹ con sẽ cùng nhau vừa làm vừa trò chuyện. Cô bé rất thích những giai điệu trầm bổng của các kinh chú. Điều này cũng giúp cô bé biết khi cô sợ hãi hay giận dữ, nếu cô trò chuyện thì cô sẽ bình tĩnh trở lại.

Phật pháp có thể giúp gì cho trẻ em? Làm thế nào để dạy Phật pháp cho trẻ em?

Giáo lý của Đức Phật căn bản là để dạy ta tránh làm hại người khác và giúp đỡ người khác càng nhiều càng tốt. Đây là những giá trị mà các bậc cha mẹ - dù là Phật tử hay không - đều muốn dạy dỗ cho con cái để chúng có thể sống hòa thuận với người. Vì trẻ em phần lớn học theo gương người lớn, nên cách tốt để cha mẹ dạy con cái các phẩm hạnh là tự họ phải sống như thế. Dĩ nhiên, điều này không phải luôn dễ dàng! Nhưng nếu cha mẹ thực hành tốt điều đó thì con cái họ sẽ được hưởng lợi trực tiếp từ đó.

Được lớn lên trong một gia đình Phật giáo rất có ích cho trẻ em. Nếu trong gia đình có bàn thờ Phật, con cái có thể giữ vệ sinh bàn thờ và dâng cúng hoa quả. Cô bạn tôi và đứa con gái ba tuổi của cô mỗi sáng đều lạy ba lạy trước bàn thờ Phật. Cô bé sau đó dâng cúng lên Phật - bánh trái - và người mẹ cũng lấy trên bàn thờ đức Phật cho lại bé cái bánh hay viên kẹo (thường là phẩm vật cúng ngày hôm trước). Cô bé rất thích nghi thức này.

Con trẻ thích âm nhạc, và sự trầm bổng của những lời kinh, câu chú và các bài hát Phật giáo có thể thay thế những bài hát và lời ru thông thường. Nhiều bậc phụ huynh đọc các bài chú cho con nghe khi đứa trẻ quấy hay buồn ngủ, thì đứa trẻ phản ứng tích cực đối với những cái lắc ru nhẹ nhàng. Trong một gia đình khác mà tôi biết, trước khi ăn cậu con trai năm tuổi của họ sẽ là người xướng kinh. Đây là những phương cách đơn giản nhưng hữu hiệu để giúp cho cha mẹ và con cái chia sẻ cuộc sống tâm linh.

Các gia đình Phật tử cũng có thể họp mặt nhau mỗi tuần hay mỗi tháng để cùng nhau tu học. Thay vì chỉ dẫn con đến trường học đạo và để người khác dạy chúng, thì việc cùng nhau thực hành sẽ mang đến cơ hội để cha mẹ và con cái với thời khóa biểu bận rộn của mình vẫn có thể trải qua những khoảng thời gian yên tĩnh bên nhau. Ngoài ra việc làm này cũng giúp các gia đình có thể gặp gỡ và hỗ trợ lẫn nhau. Một số hoạt động có thể chuẩn bị cho trẻ như là tập các bài hát Phật giáo, các bài kinh chú, học lạy Phật và dâng cúng phẩm vật trên bàn thờ, và tập thiền quán niệm trong một thời gian ngắn.

Cha mẹ và con cái ở tuổi đi học có thể chơi đóng tuồng với nhau, tạo ra những hoạt cảnh trong đó tất cả các nhân vật chỉ nghĩ đến hạnh phúc riêng của mình hơn là của người khác, sau đó lặp lại vở tuồng với một trong những nhân vật nghĩ

đến hạnh phúc của người khác. Các hoạt động như thế dạy các em cách giải quyết vấn đề và giúp chúng thấy được kết quả của những hành động khác nhau. Các gia đình cũng có thể đến các chùa và trung tâm Phật giáo ở trong cộng đồng với nhau.

Đọc các sách về Phật giáo của trẻ em và xem các video về Phật giáo là những hoạt động khác mà cha mẹ có thể chia sẻ với con cái. Có rất nhiều phim hoạt hình về cuộc đời của Đức Phật và nhiều sách Phật giáo dành cho trẻ em. Thảo luận một cách thân mật với trẻ em vừa có tính giáo dục, vừa mang lại không khí vui vẻ, và cha mẹ sẽ khá ngạc nhiên khi thấy con cái họ cởi mở như thế nào đối với những quan niệm như là tái sinh, nghiệp, và lòng từ bi đối với thú vật.

Nhiều cha mẹ than phiền, *“Con tôi không thể ngồi yên!”* Tôi đoán là những đứa trẻ này cũng ít khi thấy cha mẹ chúng ngồi yên! Khi con trẻ thấy người lớn ngồi một cách yên lặng, chúng sẽ nghĩ là chúng cũng có thể làm thế. Đôi khi khoảng thời gian yên tĩnh của cha mẹ có thể chia sẻ với con cái mình. Thí dụ, đứa trẻ có thể ngồi trên đùi cha mẹ khi họ đọc kinh. Lúc khác, khi hành thiền có thể cha mẹ không muốn bị quấy rầy, và con cái phải biết tôn trọng ý muốn được yên tĩnh của cha mẹ.

Đối với trẻ vị thành niên thì tổ chức thảo luận nhóm sẽ tốt hơn. Người lớn có thể điều khiển một buổi thảo luận về tình bạn hay những đề tài liên quan đến tuổi vị thành niên khác. Điểm đặc biệt của Phật giáo là giáo lý của Phật có thể áp dụng cho mọi khía cạnh của cuộc sống. Con cái càng thấy sự quan trọng của những giá trị đạo đức và tình thương yêu trong cuộc sống của chúng, thì chúng càng tôn trọng những đức tính này hơn. Có lần tôi điều khiển một cuộc thảo luận nhóm cho hai mươi thanh thiếu niên về sự quan hệ giữa trai gái. Mỗi em đều lần lượt bày tỏ ý kiến, và mặc dù chúng chỉ nói về cuộc đời và tình cảm của chúng, nhưng có rất nhiều

Pháp trong những điều chúng nói. Thí dụ, chúng nêu ra sự quan trọng của việc sống có đạo đức. Là người điều khiển, tôi không có dạy hay giảng Pháp. Tôi chỉ lắng nghe và tôn trọng những điều chúng nói. Sau đó một vài em đã đến nói với tôi: “*Đây là lần đầu tiên chúng con nói những chuyện này với một sư cô!*”. Không chỉ là chúng có thể nói một cách cởi mở về một đề tài nhạy cảm trước sự chứng kiến của một người lớn, nhưng chúng cũng hiểu rằng các vị thuộc tôn giáo cũng ý thức và thông cảm với những mối quan tâm của thanh thiếu niên. Hơn nữa, chúng cũng thấy những gì là quan trọng trong cuộc đời của chúng.

Là một người thầy tôi có thể dạy con cái hành thiền như thế nào?

Dạy con cái làm thế nào để từ tế với người khác sẽ giúp cho cá nhân đưa trẻ nói riêng và xã hội nói chung. Bạn có thể nói về một số những đề tài này trong các câu truyện với con cái, mà không cần gọi đó là Phật giáo. Nhiều điều Phật dạy không thuộc về tôn giáo chút nào. Chúng chỉ là những ý thức đơn giản, và như thế bạn có thể dễ dàng thảo luận chúng với con cái hay những người không phải là Phật tử. Thí dụ, không có gì thuộc tôn giáo khi ta quán sát hơi thở của mình. Không quan trọng đâu bạn là Thiên Chúa giáo, Hồi giáo, Ấn Độ giáo hay Phật giáo – ai cũng thở. Do đó, bạn có thể dạy con cái hành thiền quán sát hơi thở và tĩnh lặng tâm chúng. Thời gian hành thiền chỉ cần ngắn thôi để chúng có được kinh nghiệm đáng nhớ.

Bạn có thể nói với chúng về lòng từ tế của người khác và sự tương quan giữa mọi người với nhau. Con trẻ không cần phải luôn nghe về những cuộc chiến mà tổ tiên chúng đã tham dự. Chúng cũng có thể học cách hợp tác và hỗ trợ lẫn

nhau vì lợi ích của nhóm. Trong một lớp xã hội học, bạn có thể bàn thảo về cách người ta có thể làm thế nào để giúp đỡ lẫn nhau trong xã hội và bạn có thể yêu cầu các em kể những câu chuyện về việc chúng đã giúp đỡ ai và ai đã giúp đỡ chúng như thế nào. Với các thanh thiếu niên, bạn có thể xen lồng trong một lớp học về tâm lý, những phương cách giải quyết của Phật giáo trong các vấn đề tình cảm. Điều này sẽ chỉ bày cho chúng phương cách để đối mặt với tình cảm một cách lành mạnh và giải quyết bất cứ đau khổ hay tai hại nào mà chúng đã trải qua trong quá khứ.

Có lần tôi được mời đến nói chuyện ở một trường trung học. Tôi nói về các vấn đề tình cảm, mối liên hệ với cha mẹ, và những ước vọng. Các em thật sự cởi mở và chúng tôi đã có một cuộc thảo luận khó tưởng tượng về sân. Chúng đã tìm được một người lớn mà chúng có thể nói về những sân hận của mình mà không sợ bị phán đoán. Ngay chính cô giáo của chúng cũng phải ngạc nhiên khi thấy các học trò của mình cởi mở, chân thật và nhạy cảm như thế nào.

Làm thế nào để hướng dẫn trẻ em hành thiền?

Trẻ em thường tò mò khi thấy cha mẹ của chúng hằng ngày hành thiền. Đây có thể là cơ hội để dạy chúng hành thiền quán sát hơi thở một cách đơn giản. Trẻ em thường thích ngồi yên lặng bên cha mẹ trong khoảng năm hay mười phút. Khi sự chú tâm của chúng giảm, chúng có thể nhẹ nhàng đứng dậy và qua phòng khác trong khi cha mẹ tiếp tục hành thiền. Nếu cha mẹ cảm thấy việc này làm phiền mình, họ có thể thực hiện việc hành thiền hằng ngày một cách kín đáo và hành thiền chung với con cái ở một lúc khác.

Trẻ em cũng có thể tập thiền bằng cách mừng tượng (*visualization*). Phần lớn trẻ em thích giả bộ và có thể dễ

dàng mừng tượng sự vật. Cha mẹ có thể dạy con cái nghĩ tưởng đến Đức Phật làm bằng ánh sáng. Sau đó, khi ánh sáng tỏa ra từ Đức Phật đến chúng và tất cả những người quanh chúng, chúng có thể trì tụng kinh chú. Nếu đứa trẻ có bạn, người thân, hay thú cưng bị bệnh, hay một người bạn có vấn đề, đứa trẻ có thể đặc biệt nghĩ đến người đó và mừng tưởng rằng Đức Phật chiếu ánh sáng đến bạn nó. Bằng cách đó trẻ em tăng trưởng tâm từ bi và cảm thấy quan tâm trong việc giúp đỡ những người mà chúng thương yêu.

Nếu con cái chúng tôi không quan tâm đến Phật giáo thì sao? Chúng tôi có nên cho phép chúng đi nhà thờ với bạn chúng không?

Không nên áp đặt tôn giáo đối với ai. Nếu con cái không quan tâm đến Phật giáo, cứ để chúng tự nhiên. Chúng vẫn có thể học làm người tử tế như thế nào bằng việc quán sát cách cư xử và hành vi của cha mẹ.

Bạn bè thường rủ nhau đi nhà thờ. Vì chúng ta sống trong một xã hội đa văn hóa, đa tôn giáo, để con cái được biết về các truyền thống khác khi đi lễ ở nhà thờ hay chùa với bạn bè cũng là điều tốt. Khi điều đó xảy ra, chúng ta cần chuẩn bị cho con cái bằng cách nói cho con biết là người ta có những niềm tin khác nhau, vì thế việc tôn trọng và chấp nhận tôn giáo của nhau là điều quan trọng. Con cái của chúng ta cũng có thể mời bạn đến các trung tâm Phật học hay các hoạt động tôn giáo, qua đó tạo sự hiểu biết và tôn trọng lẫn nhau.

Các Trung tâm tu học thường có nhiều chương trình dành cho người lớn, nhưng không có chỗ giữ trẻ, thì chúng tôi phải làm sao?

Các trung tâm tu học dần dần cần mở rộng phạm vi hoạt

động. Các thành viên có con cái có thể họp lại để bàn cách thực hiện điều đó, theo những gì gợi ý ở trên. Sau đó họ có thể tổ chức các hoạt động cho gia đình hay cho trẻ tại các trung tâm.

Làm thế nào để quan hệ tốt với con cái, nhất là khi chúng bước vào tuổi vị thành niên (teenagers)?

Có được mối liên hệ cởi mở đối với con cái ở độ tuổi mới lớn rất quan trọng. Điều này phụ thuộc vào cách cha mẹ đã đối xử như thế nào với chúng khi chúng còn nhỏ. Và cách đối xử này, ngược lại, tùy theo thời gian cha mẹ dành cho con cái cũng như có thái độ tích cực đối với chúng như thế nào. Khi cha mẹ luôn bận rộn, họ thường coi con cái là gánh nặng – một công việc khác phải đảm nhiệm trước khi họ đổ gục sau một ngày làm việc mệt nhọc. Con cái cảm nhận được điều này, thường có cảm giác là cha mẹ không quan tâm đến mình hay không có thời gian dành cho mình dầu sự thật không phải thế. Cần khẳng định điều gì là ưu tiên trong vấn đề thiết lập một mối quan hệ tốt đẹp với con cái. Điều này có thể có nghĩa là chấp nhận một công việc với lương thấp nhưng không phải làm nhiều giờ hay từ bỏ việc thăng chức có nhiều tiền hơn cho gia đình nhưng phải chịu nhiều áp lực hơn và ít thời gian ở nhà hơn. Đối với con trẻ, tình thương yêu quan trọng hơn những sở hữu vật chất. Chọn công việc có nhiều tiền hơn dầu mất đi những mối liên hệ tốt trong gia đình có nghĩa là sau này chúng ta có thể phải bỏ nhiều tiền hơn cho trị liệu và tư vấn cho cả hai cha mẹ và con cái!

Con cái có cần phải được rèn kỷ luật? Làm sao thực hiện điều đó mà tâm không sân?

Con cái thường tạo cho chúng ta những cơ hội tốt nhất – mà cũng khó nhất - để thực hành kham nhẫn! Vì lý do đó, các

bậc cha mẹ thường được khuyên phải biết những phương cách đối trị sân giận mà đức Phật đã dạy. Kham nhẫn không có nghĩa là để mặc con cái muốn làm gì thì làm. Thực ra, làm thế là ác với con cái, vì điều đó khiến chúng sinh ra những tật xấu, khiến chúng khó hòa hợp với người khác. Con cái cần sự hướng dẫn và các giới hạn. Chúng cần phải biết hậu quả của những cách cư xử khác nhau, và cách phân biệt để biết điều gì phải thực hành và điều gì cần buông bỏ.

Biết chấp nhận, biết bằng lòng là một nguyên tắc cốt yếu trong Phật giáo. Làm thế nào chúng tôi có thể dạy cho con cái điều này?

Thái độ biết chấp nhận giúp chúng ta thấy an vui với cuộc sống hơn và trải nghiệm được nhiều thoải mái hơn. Tôi nghĩ một trong những lý do khiến trẻ con không biết bằng lòng, không biết chấp nhận là vì chúng được có quá nhiều lựa chọn trong các dự lựa. Từ nhỏ, chúng đã được hỏi: “*Con uống nước táo hay nước cam?*”, “*Con muốn xem đài này hay đài kia trên TV?*”, “*Con muốn loại xe đạp này hay loại kia?*”, “*Con muốn món đồ chơi màu đỏ hay màu xanh?*”. Trẻ em - còn chưa nói đến người lớn - trở nên lúng túng khi dồn dập có quá nhiều lựa chọn. Thay vì tập bằng lòng với bất cứ thứ gì mình có, chúng luôn buộc phải nghĩ: “*Thứ nào sẽ đem lại cho tôi hạnh phúc hơn? Tôi còn cần gì thêm nữa để được hạnh phúc?*”. Điều này làm tăng thêm tâm tham và si. Để sửa đổi điều này không có nghĩa là cha mẹ phải trở nên độc đoán. Thay vào đó, cha mẹ nên tránh đặt nặng những vấn đề này trong gia đình. Dĩ nhiên, điều này còn tùy thuộc vào việc cha mẹ có thay đổi thái độ đối với các dự lựa và sở hữu vật chất. Nếu cha mẹ biết vun trồng tính chấp nhận, con cái của họ sẽ thấy dễ dàng hơn khi làm theo.

Con cái ở tuổi vị thành niên thường về nhà không đúng giờ giấc. Là cha mẹ, tôi biết mình không kiểm soát được chúng, nhưng làm sao để tôi không tự trách rằng đó là hậu quả của những hành động thiếu trách nhiệm của mình?

Là cha mẹ, bạn đã nuôi con cái từ lúc chúng không biết gì, phải hoàn toàn dựa vào bạn. Lúc đó, bạn chịu trách nhiệm về mọi khía cạnh trong cuộc sống của đứa trẻ. Nhưng khi con bạn đã lớn, trở nên tự lập hơn, chúng dần dần nhận lãnh trách nhiệm và bạn không còn phải chịu trách nhiệm cho mọi khía cạnh trong cuộc đời của con. Biết buông bỏ cũng là một thử thách trong vai trò làm cha mẹ.

Làm cha mẹ, ai cũng muốn con mình được hạnh phúc, không phải khổ. Vì thế bạn dạy chúng những kỹ năng để đối phó với mọi hoàn cảnh. Nhưng bạn không thể theo chúng suốt đời để bảo vệ chúng khỏi khổ đau. Điều đó là không tưởng, và cũng khá đau đớn nữa! Bạn có muốn đi theo canh chừng con suốt 24 tiếng một ngày không? Cha mẹ của chúng ta cũng muốn chúng ta được hạnh phúc, nhưng họ cũng phải để chúng ta sống cuộc đời của mình. Họ đã dạy chúng ta các kỹ năng, nên dầu chúng ta có làm bao lầm lỗi, chúng ta vẫn sống còn. Chúng ta đã có những lỗi lầm, nhưng ta học hỏi từ chúng, và rồi đi tới. Con cái chúng ta cũng sẽ làm thế.

Rất khó chấp nhận khi nhìn thấy người ta thương – con cái, người yêu, cha mẹ, bạn bè – phạm sai lầm. Đôi khi chúng ta không thể làm gì để ngăn cản điều đó. Chúng ta chỉ cần có mặt ở đó, rồi sau đó giúp họ học hỏi từ sai lầm của họ.

Hãy trao đổi, tâm sự với các cô cậu thanh thiếu niên đó về những điều chúng quan tâm, dầu những thứ đó bạn không màng tới. Đừng chỉ nói với chúng việc phải học giỏi, phải giữ phòng cho sạch sẽ. Hãy nói về thể thao hay mẫu thời trang gần đây nhất. Hãy để cánh cửa truyền thông rộng mở.

Quan điểm của Phật giáo về vấn đề phá thai và mang thai ở lứa tuổi vị thành niên là như thế nào?

Ở xã hội Mỹ, đã có những cuộc tranh cãi gay gắt giữa những người ủng hộ quyền lựa chọn (*pro-choice*) và những người ủng hộ cuộc sống (*pro-life*). Mỗi bên đều cho mình phải và chỉ trích phe kia. Mỗi bên nói quan điểm của họ đúng vì họ quan tâm đến người khác. Tuy nhiên, trong các cuộc tranh cãi của họ, tôi không nhận thấy có nhiều sự quan tâm hay đồng cảm. Thay vào đó, cả hai phía chỉ biểu lộ tâm sân hận. Không phía nào có nhiều sự đồng cảm với nạn nhân. Thật là một điều bất hạnh, vì trong trường hợp của việc mang thai ngoài ý muốn, sự đồng cảm thực sự rất cần thiết. Ai trong hoàn cảnh đó cũng cần được đồng cảm – người cha, người mẹ, đứa bé và xã hội. Việc có thai ngoài ý muốn là điều khó xử đối với tất cả mọi người. Nên thay vì có thái độ phán đoán, kết tội, chúng ta cần trước hết thể hiện sự đồng cảm, tâm từ bi.

Theo quan điểm của Phật giáo, sự sống bắt đầu từ khi thai nhi mới tượng hình. Do đó phá thai là tước đoạt mạng sống. Tuy nhiên, việc kết tội người phá thai không đem lại lợi ích gì cho ai. Chúng ta cần phải thông cảm và hỗ trợ các bậc cha mẹ trong trường hợp mang thai ngoài ý muốn, hoặc ít nhất là đối với người mẹ. Được thế, sẽ có nhiều cơ hội là đứa trẻ sẽ được sinh ra đời. Rồi bé sẽ được nhận làm con nuôi hay được giao cho gia đình khác nuôi dưỡng. Nếu chúng ta nghĩ mình phải có trách nhiệm đối với xã hội thì nên hỗ trợ các nạn nhân thay vì chỉ trích kết tội, làm thế có thể giúp cứu vớt sự sống cho những đứa trẻ này. Tôi nói thế vì việc này đã ảnh hưởng trực tiếp đến cuộc đời tôi. Em gái tôi được gia đình tôi nhận nuôi từ lúc mới ra đời. Em là kết quả của một việc mang thai ngoài ý muốn. Nhưng thay vì phá thai, mẹ đẻ của em đã

quyết định sinh ra em. Nhờ thế, tôi được có một người em gái mà tôi rất mực thương yêu. Tôi thực sự mang ơn điều đó.

Ở đây, chúng ta cũng phải xem xét đến vấn đề các thanh thiếu niên với đời sống tính dục. Các em phải được dạy có trách nhiệm trong tính dục bằng hai cách. Trước hết, cha mẹ phải gương mẫu trong các hoạt động tính dục. Có nghĩa là cả hai cha mẹ phải chung thủy với nhau, không có quan hệ ngoài hôn nhân với người khác. Thứ đến, cha mẹ phải trao đổi với các em về tính dục và ngừa thai. Nếu các em không thấy thoải mái để trao đổi những vấn đề này với cha mẹ thì có thể nhờ người trưởng thành khác làm việc đó. Nếu cha mẹ chỉ nói: *“Đừng làm chuyện người lớn. Cha/mẹ không muốn nói gì hơn nữa”*, thì con cái họ sẽ học ở đâu những điều đó? Học theo sách báo, theo truyền hình, hay theo tất cả những gì chúng nghe từ bạn bè? Cha mẹ cần phải trao đổi với con cái những thông tin chính xác, có ích lợi, chứ không nên ngại ngùng khi nói đến chủ đề này.

Một yếu tố nữa góp phần giúp các em hành động khôn ngoan trong vấn đề tính dục là không khí thương yêu, đầm ấm trong gia đình. Nếu các em cảm thấy bị bỏ rơi, không được cha mẹ quan tâm, thì các em dễ bị lôi cuốn vào các hoạt động tính dục sớm, vì chúng nghĩ ít nhất cũng có người quan tâm đến chúng. Rất khó để dạy các em thanh thiếu niên bị gia đình không quan tâm, không thương yêu rằng: *“Đừng dính vào tính dục”*, vì chúng cần được có ai thương yêu, gần gũi bằng mọi giá. Về mặt tình cảm, chúng cần được thương yêu, thêm nữa các hormones trong cơ thể đang lớn làm cho dục tính phát khởi. Cả hai yếu tố này góp phần vào việc đưa các em thanh thiếu niên vào việc tham gia các hoạt động tính dục. Nếu cha mẹ tạo ra được một môi trường thương yêu trong gia đình, nơi cha mẹ có thể đối thoại, có thể bỏ thì giờ

ở bên con cái thay vì chỉ ra lệnh bảo chúng làm thế này, thế kia, thì con cái sẽ cảm thấy được gia đình nâng đỡ, sẽ gắn bó với gia đình hơn. Như thế chúng sẽ không có nhiều nhu cầu tình cảm để tìm đến các hoạt động tính dục.

Tôi là bác sĩ trị liệu, có một số bệnh nhân là người Trung Hoa. Khi tôi hỏi họ: “Các bác có trao đổi với con cái tuổi vị thành niên về tính dục không?”. Họ trả lời: “Chúng tôi không bao giờ đụng đến đề tài đó, vì nếu chúng tôi nói với chúng về thuốc ngừa thai, chúng sẽ lạm dụng ngay”.

Dầu có một số người suy nghĩ theo cách đó, nhưng tôi không tin là sự việc sẽ xảy ra như thế. Ai trong chúng ta cũng đã trải qua giai đoạn trưởng thành. Tôi không nghĩ là nếu biết về thuốc ngừa thai sẽ khiến tôi tích cực tham gia hoạt động tính dục. Đúng hơn, điều đó khiến tôi cảm thấy có trách nhiệm hơn. Thông tin chính xác về các chức năng tính dục và thuốc ngừa thai sẽ giúp thanh thiếu niên và những người trẻ suy nghĩ chín chắn hơn về những vấn đề này trước khi nó xảy ra. Họ sẽ có những biện pháp phòng ngừa đúng và suy nghĩ về hậu quả hành động trước khi chúng xảy ra. Thí dụ, các em sẽ biết là việc dính thai vẫn có thể xảy ra dù có dùng thuốc ngừa thai. Điều này có thể giúp các em tự vấn: “*Tôi có sẵn sàng để làm cha/mẹ chưa?*” hay “*Tôi có thực sự thương yêu, quan tâm đến người này không?*”. Khi có suy nghĩ về những điều này, các em sẽ biết phân biệt tốt xấu để có những chọn lựa khôn ngoan.

Diệu Liên Lý Thu Linh-2015

(Chuyển ngữ từ *Questions & Answers On Romantic and Love*, trích trong *Buddhism For Beginners* và *The Path to Happiness*)

NÓI VỚI NGƯỜI XUẤT GIA

Thiền sư Ajahn Chah

Ajahn Chah sinh năm 1918 trong một ngôi làng phía Bắc Thái Lan. Ngài xuất gia sa di từ lúc còn nhỏ và trở thành một vị tỳ khuru năm 20 tuổi. Ngài theo truyền thống hành đầu đà của các sơn tăng trong nhiều năm. Hằng ngày mang bát xin ăn, chuyên tâm hành thiền và đi khắp nơi để truyền bá giáo pháp.

Ajahn Chah hành thiền dưới sự chỉ dẫn của nhiều thiền sư danh tiếng trong đó có ngài Ajahn Mun, một vị thiền sư nổi tiếng và được kính trọng vào thời bấy giờ. Ajahn Chah đã chịu nhiều ảnh hưởng của ngài Ajahn Mun. Ajahn Chah là một thiền sư tuyệt diệu, Ngài đã dạy đạo một cách trực tiếp, rõ ràng, và tận tụy chia sẻ sự chứng nghiệm giáo pháp của mình cho những người đến sau. Lời dạy của Ngài thật đơn giản: “Hãy để sự vật tự nhiên, đừng dính mắc. Hãy xả bỏ tất cả. Sự vật thế nào, hãy để y như vậy”. Ajahn Chah viên tịch vào ngày 16 tháng Giêng, 1992 ở Wat Pah Pong, tỉnh Ubon Ratchathani.

(Tiểu sử Ngài Ajahn Chah lấy từ nguồn: www.trungtamhotong.org)

Hôm nay Sư đặc biệt giảng cho chư tỳ kheo và các sa di. Hãy lắng lòng nghe. Ngoài việc thực hành Pháp và gìn giữ giới luật, chúng ta không còn gì khác để bàn, để học và trao đổi ý kiến.

Sư muốn mọi người hiểu rằng giờ chúng ta đã là người phát nguyện, nên ta cần phải hành xử sao cho phù hợp với tư cách của người tu sĩ hay sa di. Chúng ta đã từ bỏ cuộc sống của người cư sĩ. Đó là một cuộc sống đầy những biến động, và không có một mẫu mực hành xử nào. Nhưng giờ chúng ta đang ở trong cuộc sống của người xuất gia. Theo như lời Phật dạy, chúng ta phải chuyển đổi tâm trí cho khác với người tại gia. Ngôn ngữ của chúng ta, sự đi lại, cách ăn uống, bước tới, bước lui – tất cả đều phải phù hợp với người được coi là xuất gia, nghĩa là những người trầm tĩnh, tự tại. Trước kia, chúng ta là người tại gia, không hiểu ý nghĩa của việc xuất gia – trầm tĩnh và tự tại. Tất cả mọi người đều để thân và tâm được hưởng lạc theo những đòi hỏi và ướm nhiễm của ta. Khi mọi thứ tốt đẹp, chúng khiến ta hạnh phúc. Ngược lại, chúng khiến ta sầu não. Đó được coi là bị ảnh hưởng bởi hoàn cảnh, bởi các pháp bên ngoài. Đức Phật dạy rằng khi chúng ta để các pháp bên ngoài tác động lên mình là ta không biết chăm sóc bản thân. Chúng ta chưa có nơi nương tựa, nên ta để thân tâm tán loạn theo những vui, buồn, khổ, oán thán và thất vọng. Chúng ta không biết tự kiềm chế. Chúng ta không biết quán chiếu các pháp.

Theo giáo lý của Đức Phật, khi ta đã phát nguyện vào hàng xuất gia samana, ta phải khiến thân thành thân của người xuất gia. Thí dụ, trước hết, ta phải cạo tóc. Phải cắt móng tay, móng chân. Vận y vàng – dấu hiệu của những người thanh cao, dấu hiệu của Phật, của các bậc A-la-hán. Chính việc ta được xuất gia là một sự thừa hưởng, một gia tài

mà vị Thầy Cao Thượng bậc nhất đã để lại cho chúng ta. Đó là lý do tại sao ta có thể sinh tồn theo cách sống này. Thí dụ, chốn trú ngụ của ta là do công đức của thí chủ xây dựng. Ta cũng không phải lo cái ăn – và đó cũng là sự thừa hưởng, là gia tài của vị Bồ đề sư để lại. Thuốc men, y áo cũng tùy thuộc vào gia tài của Đức Phật để lại.

Một khi quý vị đã xuất gia theo giáo lý của Đức Phật, là quý vị đang bước vào, đang chuẩn bị thành một tu sĩ, nhưng chưa là người tu sĩ thực thụ. Quý vị chỉ là một tu sĩ giả danh – nói cách khác, về bề ngoài của quý vị là tu sĩ: đầu cạo, y áo vàng. Nhưng quý vị chỉ là tu sĩ giả danh.

Cũng giống như khi người ta đẽo, đục gỗ, đắp tượng cement, hay đồ đồng làm tượng Phật, là làm theo cách giả danh. Đó không phải là Phật thực sự. Đó chỉ là vàng, chì, đồng, gỗ, sơn mài hay đá. Những thứ này là để làm thành hình tượng Phật, nhưng chúng không phải là Phật. Chúng chỉ là Phật giả danh, không phải thực sự là Phật.

Quý vị cũng thế: Đã phát nguyện theo giáo lý của Phật, quý vị đã chính thức được xem là người xuất gia, nhưng quý vị chưa là tu sĩ thực thụ. Quý vị là tu sĩ giả danh, không phải tu sĩ thực thụ. Điều này có nghĩa là tâm quý vị chưa hoàn toàn đầy từ, bi, hỷ và xả. Quý vị chưa hoàn toàn thanh tịnh. Quý vị vẫn còn tham, sân và si, cản trở sự hình thành người tu sĩ thực thụ trong quý vị.

Các thứ uesthiễm này quý vị đã mang trong mình từ rất lâu: Từ ngày mới chào đời, từ bao kiếp trước. Quý vị đã được nuôi dưỡng bằng lòng tham, sân và si từ bấy cho đến nay. Vì thế khi những người như quý vị xuất gia thành tu sĩ, thì quý vị vẫn là những tu sĩ giả danh. Quý vị vẫn còn sống với tham, sân và si trong tâm. Người tu sĩ thực thụ phải buông bỏ các

uế nhiễm này. Họ đã xua tham, xua sân và xua si ra khỏi tâm mình. Trong họ không còn chất độc, không còn gì nguy hại. Nếu quý vị vẫn mang trong mình các chất độc, thì quý vị chưa phải là người tu sĩ thực thụ. Quý vị phải xua đuổi những thứ này ra khỏi tâm để được thanh tịnh.

Vì thế, quý vị phải bắt đầu cố gắng hủy diệt tham, sân và si, là các uế nhiễm nổi trội trong từng cá nhân. Chúng khiến ta trôi theo sinh tử luân hồi. Lý do quý vị không tìm được sự bình an là vì tham, sân và si là những chướng ngại cản trở sự bình an, tĩnh lặng phát khởi bên trong quý vị. Và khi nào những điều này chưa xảy ra, quý vị chưa thực sự là người xuất gia. Nói cách khác là tâm quý vị chưa thoát khỏi tham, sân và si.

Đó là lý do quý vị đã đến đây tu tập – tu tập để tiêu diệt tham, sân và si ra khỏi tâm. Một khi quý vị đã búng được tham, sân và si ra khỏi tâm, quý vị sẽ được thanh tịnh. Quý vị sẽ trở thành người tu sĩ thực thụ. Ở cấp độ tu hành hiện nay của quý vị, thì quý vị chỉ là những tu sĩ giả danh. Chỉ là giả định. Quý vị chưa thực sự là người tu sĩ. Vì thế hãy xây đắp người tu sĩ thực thụ trong tâm quý vị. Quý vị xây dựng hình tượng người tu sĩ đó bằng phương tiện của trái tim – chứ không bằng bất cứ thứ gì khác.

Khi tu tập để trở thành người tu sĩ bằng những phương tiện từ trái tim, quý vị không chỉ sử dụng tâm mình. Có hai thứ: Một là thân; hai là lời nói - phải lưu tâm đến cả hai. Trước khi thân và lời nói có thể làm gì, trước hết chúng phải xuất phát từ trái tim. Các pháp có mặt trong tâm mà không thể hiện ra bằng lời nói hay hành động: Điều đó cũng không thể có. Như thế những thứ này liên hệ với nhau.

Khi ta nói về tâm, vẻ đẹp của tâm, sự sáng bóng của tâm, thì cũng giống như ta đang nói đến những trụ cột bằng gỗ

bóng láng. Chúng ta dùng gỗ để làm cột hay làm mặt bằng—nhưng trước khi chà mịn, làm bóng, đánh vệt-ni để gỗ thêm đẹp - đầu tiên người ta phải xẻ gỗ từ cây. Họ phải cắt các ngọn thô, xẻ và cưa gỗ - nhiều thứ lắm. Tâm ta cũng giống như cây. Chúng ta phải bắt đầu bằng tâm thô ráp, rồi gọt bỏ các phần thô ráp, gọt bỏ gốc rễ, cành lá, vỏ cây, bỏ hết tất cả những gì không láng mịn. Quý vị phải cắt bỏ tất cả những phần đó cho đến khi miếng gỗ đã đẹp, và đều đặn. Miếng gỗ được đẹp ra và đều đặn chính vì nó đã trải qua các giai đoạn thô ráp.

Đối với những ai đang tu tập thì cũng giống như thế. Quý vị đến đây để làm cho tâm trí mình được thanh tịnh và bình an là chuyện tốt, nhưng không dễ. Chúng ta phải bắt đầu với những thứ ở bên ngoài – ở thân, ở lời nói - rồi từ đó tiến vào bên trong. Có vậy ta mới dần trở nên sạch, nên bóng, nên đẹp. Giống như một chiếc bàn hay cái giường đã được đóng xong. Hiện giờ trông chúng đẹp lắm, nhưng chúng từng xấu xí, thô kệch. Chúng từng là cây, là thân cây. Rồi ta cắt cây – đốn thân, tỉa cành lá - vì đó là cách ta phải làm để cây có thể trở thành cái bàn hay cái giường, để nó có thể trở thành cái gì đó đẹp, tốt và thanh thoát. Như con đường đạo Đức Phật đã đề ra. Ngài đề ra giới, định và tuệ. Đây là con đường, con đường đưa đến thanh tịnh, đưa đến việc trở thành một người xuất gia samana. Đó là con đường có thể rửa sạch tham, sân và si bằng giới, định và tuệ. Không khác gì việc làm ra cái bàn, cái giường này. Khi chúng ta so sánh các pháp ở bên ngoài và các pháp ở nội tâm như trên, chúng không khác gì nhau.

Vì thế khi Sư huấn tập các thói quen cho quý vị - bắt quý vị nghe Pháp, tụng kinh, ngồi thiền - các hành này bào dũa tâm quý vị. Chúng gọt, chúng bào vì tâm quý vị dễ dũa, biếng nhác. Tâm đó không thích làm bất cứ thứ gì gây khó chịu cho nó, đối đầu với nó. Nó không muốn những thứ đó;

nó không muốn thực hành những thứ đó. Đó là lý do tại sao quý vị phải nỗ lực chịu đựng. Tất cả mọi người đều phải nhờ đến chất lượng của tính kiên trì và kham nhẫn để vượt qua và tiếp tục thực hành chúng. Thí dụ về thân: Nó đã quen phóng túng, hưởng lạc, làm đủ thứ chuyện, nhưng giờ quý vị kiềm chế nó, đó là điều khó. Lời nói của quý vị thường không giữ gìn, nhưng giờ quý vị cẩn trọng với chúng, đó là điều khó. Nhưng dầu có khó, ta cũng không để chúng cản trở ta. Giống như cây kia: Trước khi có thể biến nó thành cái bàn hay cái giường, chúng ta phải trải qua nhiều giai đoạn. Để có được cái bàn hay cái giường chúng ta phải giải quyết những phần thô ráp của cây.

Chúng ta cũng thế. Khi Đức Phật giáo huấn để các đệ tử của Ngài đạt được tâm tĩnh thức. Tất cả các vị ấy khi thọ giới đều là những người bình thường – bình thường như chúng ta. Họ cũng có các phần thân thể - chân tay, mũi, mắt - như chúng ta; tham, sân như chúng ta. Họ không có bất cứ yếu tố, đặc điểm gì khác chúng ta. Đức Phật cũng thế; các vị đệ tử của Ngài cũng thế. Nhưng tất cả họ đã khiến những việc không thể thành có thể; những gì chưa tốt đẹp thành tốt đẹp; những gì chưa chuẩn mực thành chuẩn mực. Đây là chân lý từ ngàn xưa cho đến hôm nay. Sư đã ban giới cho đủ thành phần – nhà nông, doanh nhân - những người đã nếm trải đủ mọi cảnh dục lạc. Đó là những người Sư đã ban giới, đã huấn tập họ. Và nơi đây luôn có khả năng rèn luyện họ tu tập.

Vì thế, hãy nhớ rằng quý vị cũng giống như các vị thánh trong quá khứ. Quý vị có cùng các uẩn. Quý vị có thân, cũng như họ. Quý vị có cảm xúc – buồn, vui - cũng như họ. Quý vị có tưởng – nhận thức và đánh giá - giống như họ. Quý vị có hành, có thức – tốt, xấu: Tất cả mọi thứ, giống như họ. Như thế mỗi vị ở đây đều có thân, tâm giống như các vị đệ tử của

Phật trong thời quá khứ. Quý vị không có gì khác cả. Các vị thánh đệ tử của Phật khởi đầu cũng là những người bình thường. Có kẻ sai lầm, có kẻ ngu si, có người tầm thường, có người thánh thiện – giống như quý vị. Họ không khác gì quý vị. Như thế cũng như Đức Phật ngày xưa tiếp nhận các vị ấy và giáo huấn để họ tu tập hầu đạt được đạo quả thánh, Sư ngày nay cũng tiếp nhận mọi người đến tu học – để phát triển giới, định, tuệ.

Giới, định và tuệ là tên các pháp tu của chúng ta. Khi quý vị thực hành giới, định, tuệ, quý vị thực hành ngay nơi bản thân. Thực tập ngay nơi bản thân, đó là đối tượng của chúng ta. Chúng ta nhắm đến giới ngay tại đây, nhắm đến định ngay tại đây. Tại sao? Vì thân ở ngay tại đây với ta. Giới là việc của toàn thân, tất cả mọi phần mà Đức Phật dạy ta chú tâm đến. Qua giới, quý vị học cách chăm sóc thân. Ai mà không có thân. Chúng ta có tay; chúng ta có chân. Chúng ta ai cũng có thân. Đó là nơi chúng ta cần giữ giới. Để giới phát triển, chúng ta phải quan tâm đến cái thân mà ta đang sở hữu. Với lời nói cũng thế: Dầu quý vị có nói lời dối trá hay lời chia rẽ, lời thô tục, hay phiếm luận, dầu quý vị có dùng thân mình để giết hại chúng sanh, ăn cắp của người hay tà dâm – tất cả những điều giới luật nói đến đều là những thứ nằm ngay nơi quý vị. Quý vị có thân. Quý vị có ngôn ngữ. Những thứ này nằm ngay nơi quý vị. Vì thế khi quý vị thực tập kiềm chế, quý vị quan sát chúng. Quý vị quán sát chúng. Thí dụ, quán sát sự sát hại, trộm cắp, hay tà dâm. Đức Phật dạy ta phải quán sát những hành vi thô thiển nơi thân. Sát hại là sử dụng tay chân hay vũ khí để giết súc vật, dù lớn hay nhỏ. Đây là cái thô – là loại việc quý vị vẫn thường làm trước khi bắt đầu nguyện giữ các giới. Quý vị đã phạm giới. Rồi có những lúc mà quý vị không kiềm chế được ngôn ngữ: Nói dối, nói lời chia rẽ, thô tục, hay phiếm luận. Nói dối là bóp méo sự

thật. Lời thô tục nhằm hạ nhục người khác một cách không thương tiếc: “Đồ heo! Đồ chó!” Phiếm luận là nói vui về nhiều thứ chuyện chẳng nhằm mục đích gì, nói bất cứ thứ gì hiện lên trong đầu. Những điều này tất cả chúng ta đều đã phạm trong quá khứ. Chúng ta đã không thực tập kiềm chế. Nhưng giờ, khi chúng ta giữ giới: Chúng ta quán sát thân; chúng ta quán sát lời nói của mình.

Ai làm công việc quán sát đó? Quý vị đã đem ai ra làm việc quán sát đó? Khi quý vị giết một con vật, ai biết? Tay quý vị có biết không? Hay ai vậy? Khi quý vị ăn cắp gì đó, ai biết? Tay quý vị có biết không? Hay ai vậy? Khi quý vị phạm tội tà dâm, ai là người biết đầu tiên? Thân quý vị biết phải không? Khi quý vị nói lời thô tục hay chuyện phiếm, ai là người biết đầu tiên? Miệng quý vị phải không? Hay ngôn ngữ biết? Hãy suy nghĩ về điều đó. Ai là người đã biết, hãy để người đó quán sát thân và lời nói của quý vị. Ai là người đã biết, hãy để người đó canh giữ quý vị. Hãy đem kẻ đã khiến người khác hành động – khiến họ làm tốt, khiến họ làm xấu - hãy đem kẻ đó ra làm người canh giữ chúng. Hãy bắt kẻ cắp và cho hắn làm trưởng làng. Hãy để kẻ đó chăm sóc kẻ khác. Hãy để kẻ đó quán chiếu.

Khi được dạy phải xem xét hành động của thân, ai là người sẽ xem xét? Thân thì chẳng biết gì. Thân bước đi, dẫm đạp, đến nơi này nơi kia. Tay ta cũng thế: Chúng chẳng biết gì cả. Chúng chỉ biết cầm nắm, sờ mó thứ này thứ kia – nhưng chỉ khi có ai bảo chúng làm thế. Chúng cầm thứ này lên, rồi để xuống. Rồi lại cầm lên, rồi vứt đi để lấy thứ khác. Trong mọi trường hợp đều có người khác bảo chúng làm thế. Chúng không biết gì cả. Phải có ai đó bảo chúng, ra lệnh cho chúng. Với miệng cũng thế: Dầu nó nói dối hay nói thật, nói lời chia rẽ hay thô tục, phải có ai đó bảo nó.

Vì lý do đó, khi tu tập, chúng ta thiết lập chánh niệm – khả năng kiểm chế - ngay nơi kẻ biết, kẻ thức tỉnh. Nếu ta ăn cắp, giết hại, tà dâm, nói dối, nói chia rẽ, thô tục hay chuyện phiếm – bất cứ thứ gì - chính là kẻ biết đã dẫn dắt để ta hành động hay nói năng như thế. Hãy bám theo, dù kẻ ấy đến nơi nào. Luôn đem sự tỉnh thức, sự chánh niệm theo liền với kẻ biết, để bắt nó quán sát các pháp, để nó tỉnh thức.

Đó là lý do tại sao giới luật của Phật nói đến các pháp thô: Giết là ác; đó là phạm giới. Trộm cắp là sai. Tà dâm là sai. Nói dối là sai. Nói lời thô tục hay chuyện phiếm là sai. Đây là những thứ ta phải nhớ. Chúng là giới của Đức Phật, là luật của Đức Phật. Vì thế từ giờ quý vị phải cẩn thận về chúng. Kẻ từng phạm chúng – kẻ thường ra lệnh cho ta giết thú vật, nói thô tục, chuyện phiếm, hành động không kiểm chế qua nhiều cách – ca hát, nhảy múa, hút gió, chơi nhạc cụ: kẻ từng bảo ta làm những việc này giờ trở thành người canh giữ hành động của chúng ta. Chúng ta sử dụng chánh niệm – tỉnh thức, khả năng kiểm chế - để nó thực tập kiểm chế, tự canh giữ, tự canh giữ cẩn thận.

Nếu tâm có thể tự gìn giữ, thì thân cũng không khó quán sát. Vì thân nằm dưới sự điều khiển của tâm. Lời nói cũng không khó kiểm chế, vì lời nói cũng nằm dưới sự điều khiển của tâm. Trong trường hợp đó, việc gìn giữ giới – gìn giữ thân và lời nói - không khó. Trong mọi oai nghi chúng ta đều biết – đi, đứng, nằm hay ngồi - tất cả mọi bước đều là của pháp. Quý vị phải biết mình sắp làm gì trước khi làm, biết mình sắp nói gì trước khi nói. Đừng nói hay hành động trước khi biết mình đang làm gì. Phải biết trước, chỉ khi đó mới nói hay hành động. Hãy chánh niệm -tự tại- trước khi quý vị nói hay hành động như thế nào. Trước hết quý vị phải tự tại. Hãy thực tập điều này cho đến khi quý vị thuần thực.

Thực tập làm chủ. Phải nhanh chóng trong việc trở về làm chủ mình trước khi hành động, làm chủ mình trước khi nói. Hãy thiết lập chánh niệm như thế trong tâm quý vị. Hãy để kẻ biết tự lo cho bản thân – vì đó chính là người hành động. Vì đó là người làm chủ hành, nên nếu quý vị để kẻ khác làm chủ người đó thì sẽ thất bại. Quý vị phải để kẻ đó tự chăm sóc bản thân. Nếu nó không tự chăm sóc, thì mọi thứ đều hồng.

Đức Phật đã dạy rằng việc giữ giới không khó, nếu quý vị biết giữ gìn bản thân. Nếu bất cứ ác hại nào có thể phát khởi nơi thân hay lời nói, thì với sự có mặt của chánh niệm, quý vị sẽ nhận ra chúng ngay. Quý vị sẽ cảm nhận được điều đúng, sai. Đó là cách giúp quý vị giữ giới. Thân và khẩu phụ thuộc vào quý vị. Đó là bước đầu tiên. Nếu quý vị có thể gìn giữ hành vi nơi thân và khẩu, thì chúng sẽ tốt đẹp. Thoải mái. Cung cách của quý vị, việc đi đứng, lời nói của quý vị, tất cả đều tốt đẹp. Nét đẹp này là cái đẹp đến từ việc có người uốn nắn, nắn khuôn chúng – người luôn theo dõi chúng và quán chiếu về chúng không ngừng nghỉ. Giống như nhà ta, thất ta và môi trường chung quanh chúng. Nếu có ai đó luôn chăm lo, quét dọn, thì chúng sạch đẹp. Chúng sạch – vì luôn có người chăm sóc chúng. Vì luôn có người chăm lo nên chúng sạch đẹp.

Với các hành vi ở thân và khẩu cũng thế: Nếu có người chăm lo, quán sát thì chúng cũng tốt đẹp. Việc xấu ác, thô tục, nhiễm ô không thể phát khởi. Sự tu tập của quý vị được tốt đẹp. Fidi-kalya.a., majjhe-kalya.a., pariyosana-kalya.a.: Tốt đẹp ở phần đầu, tốt đẹp ở phần giữa và tốt đẹp ở phần cuối. Những lời này có nghĩa là gì? Phần đầu là giới; giữa là định; và cuối là tuệ. Các pháp này thật tốt đẹp. Chúng bắt đầu bằng việc tốt đẹp ở giai đoạn đầu. Nếu bắt đầu đã tốt đẹp, thì đoạn giữa cũng tốt đẹp. Nếu quý vị có thể thực tập kiểm chế dễ dàng, lúc nào cũng cẩn thận, cũng gìn giữ tới mức độ

mà tâm quý vị được thiết lập một cách vững vàng trong việc quán sát các pháp. Thực tập kiềm chế, luôn chú tâm, luôn bám chắc, thì trạng thái này của việc vững chãi trong các hành động, vững chãi trong việc kiềm chế, được gọi bằng một cái tên khác. Đó là “định”.

Đặc tính của việc thực tập kiềm chế, luôn quan tâm đến thân, quan tâm đến lời nói, quan tâm đến tất cả các pháp phát khởi lên ở thân và khẩu: Đó được gọi là “giới”. Đặc tính của trạng thái vững chắc trong việc kiềm chế, được gọi là “định”, sự bình ổn của tâm. Tâm vững chãi đối với kiến chấp này, vững chãi đối với đối tượng kia, luôn kiềm chế. Đây được gọi là định. Cấp độ định này ở bên ngoài, nhưng nó cũng ở trong tâm. Hãy chắc chắn là quý vị luôn ở trong trạng thái này. Đây là điều tiên quyết.

Khi quý vị kiên định trong các pháp này – khi quý vị có giới và định - thì quý vị cũng có phẩm chất của quán xem điều gì đúng, điều gì sai. “Việc này đúng không?”, “Vậy có sai không?”. Những câu hỏi này sẽ phát khởi đối với mọi kiến chấp trong tâm: Khi tiếp xúc với cảnh, khi nghe âm thanh, khi ngửi, khi nếm, khi tưởng. Kẻ biết sẽ hiện ra, có khi buồn, có khi vui, hay trung tính. Nó sẽ biết chánh kiến, tà kiến. Quý vị sẽ thấy đủ thứ chuyện. Nếu quý vị biết kiềm chế, quý vị sẽ thấy đủ thứ chuyện xảy ra, cũng như các phản ứng trong tâm, nơi kẻ biết. Quý vị sẽ có thể quán tưởng về chúng. Vì quý vị đã thực tập kiềm chế, và kiên định trong việc kiềm chế của mình, thì dù bất cứ điều gì xảy ra, phản ứng nơi thân, khẩu và ý sẽ hiển lộ. Các pháp tốt hay xấu, đúng hay sai sẽ phát khởi. Và khi quý vị chọn lựa các kiến chấp chánh đáng, điều đó được gọi là “một lớp mỏng của trí tuệ”. Tuệ này sẽ xuất hiện trong tâm quý vị. Nó được coi là bao gồm cả ba: giới, định, tuệ. Đó là cách chúng phát khởi trước tiên.

Điều xảy ra kế tiếp sẽ là sự bám víu. Đây là giai đoạn quý vị bám víu vào cái thiện. Quý vị sợ tâm xao lãng hay sai lầm về nhiều phương diện, sợ rằng tâm định của quý vị sẽ bị hủy diệt. Hiện tượng này xảy ra vì quý vị rất trân trọng trạng thái định của mình. Quý vị rất bảo thủ, rất tinh tấn, rất kiên định. Bất cứ kiến chấp nào khởi lên, quý vị cũng sợ hãi. Lo lắng. Quan tâm. Quý vị sẽ thấy người này, người nọ hành động sai trái, quý vị thấy tất cả mọi thứ. Quý vị rất chấp thủ. Đó là một cấp độ của giới, của định, của tuệ: Một cấp độ ở bên ngoài. Quý vị sẽ nhìn mọi thứ qua các giới luật của Đức Phật. Đây là giai đoạn khởi đầu. Nó phải được thiết lập trong tâm quý vị. Nó phải có mặt trong tâm quý vị. Các phẩm chất này nổi bật lên trong tâm – đến độ đi tới đâu, quý vị cũng thấy mọi người hành động sai trái. Quý vị sẽ thấy buồn, thấy vui, quý vị bắt đầu có tâm nghi hoặc, đủ thứ chuyện hết. Quý vị luôn chăm chăm để tìm cái sai của người. Đó là việc làm quá mức, nhưng ngay bây giờ vẫn đề không phải là ở đó. Ngay bây giờ hãy cứ để nó quá mức như thế. Nhưng trước tiên phải canh giữ các hành nơi thân, gìn giữ lời nói, gìn giữ tâm càng nhiều càng tốt. Như thế sẽ không thể có gì sai trái.

Đó là một cấp độ của giới. Giới, định, tuệ, đều có mặt ở đó. Đây là cấp độ của sự toàn thiện: Bồ thí ba-la-mật, trì giới ba-la-mật (*dāna-pāramī, sīla-pāramī*). Đó là một cấp độ mà quý vị đã đạt được. Giai đoạn kế tiếp – *dāna-upapāramī, sīla-upapāramī* (sự bám víu vào bồ thí ba-la-mật, vào trì giới ba-la-mật) (1) - là cấp độ mà quý vị phải vượt lên. Để lên một cấp độ tinh tế hơn. Giống như quý vị chắc lọc cái tinh túy ra khỏi cái thô ráp mà thôi. Quý vị không phải tìm đâu xa để vượt lên cấp độ kế tiếp. Khi quý vị đã thiết lập được cái nền tảng này, thực hành nó trong tâm ở giai đoạn đầu, thì quý vị phát triển được ý thức lương tri, một cảm giác sợ ở nơi

đồng đúc hay ở chốn riêng tư. Tâm quý vị luôn căng thẳng, rất sợ hãi. Tâm luôn lo lắng với việc làm đúng hay sai. Nó luôn quan tâm đến việc thực hành kiểm chế các hành động nơi thân và khẩu, luôn kiên định như thế. Nó bám vào đó thật chặt. Đó là giới, định, tuệ theo đúng như lời Phật dạy.

Khi quý vị tiếp tục quán sát các pháp như thế, tiếp tục thực hành không ngừng nghỉ, tiếp tục, tiếp tục, theo cách đó, các phẩm hạnh này sẽ nở đầy trong tâm quý vị. Nhưng giai đoạn của giới, định, tuệ này chưa phải ở cấp độ của thiên na. Các pháp vẫn còn khá thô. Chúng tinh tế, so với cái thô. Chúng là cái chắc lọc từ cái bình thường, từ những người bình thường chưa từng làm những điều này trước đó, chưa từng kiểm chế hành vi của mình trước đó, chưa từng hành thiền, chưa từng tu tập trước đó. Nên đối với họ, cấp độ này là tinh tế.

Giống như đối với người nghèo thì năm, mười đồng cũng có ý nghĩa. Nhưng với những người có tiền triệu, thì năm, mười đồng không có ý nghĩa gì. Nó là như thế. Nếu quý vị nghèo, quý vị mong có một vài đồng. Nó chỉ có ý nghĩa đối với người nghèo, kẻ thiếu thốn. Khả năng buông bỏ được các hành ác dưới dạng thô của quý vị chỉ có ý nghĩa đối với những người bình thường chưa bao giờ biết buông bỏ. Vì thế quý vị có thể tự hào khi đạt đến cấp độ này. Quý vị đã hoàn toàn khắc phục được giai đoạn này. Quý vị sẽ tự mình nhận ra điều đó. Tất cả những ai tu tập đều phải giữ điều đó trong tâm.

Khi điều đó xảy ra, quý vị nói rằng mình đang đi trên con đường của giới, con đường của định, con đường của tuệ: Giới, định, tuệ, cả ba đều có mặt. Không thể tách rời chúng ra. Khi quý vị trì giới tốt, tâm định của quý vị càng kiên cố thêm. Khi tâm định tĩnh, tuệ càng sắc bén hơn. Chúng trở thành đồng nghĩa với nhau.

Quý vị không ngừng tu tập, tiếp tục, tiếp tục như thế. Không gián đoạn, đó là cách tu tập đúng. Nên nếu quý vị thực tập theo cách đó, là quý vị đã bước vào giai đoạn đầu trên con đường tu tập. Đây là cấp độ thô, còn khó để duy trì, nhưng các giai đoạn tinh tế của giới, định, tuệ, tất cả đều từ đó mà ra. Đường như tất cả đều được chắc lọc từ một nguồn. Nói một cách đơn giản, nó giống như cây dừa. Cây dừa hút nước thường qua thân, nhưng khi nước đến các trái dừa, nó trở nên sạch và ngọt. Nước dừa đó là từ nước thường, từ thân cây, từ đất cát thô mà ra. Nhưng khi nước đã được thấm vào cây, nó được chắc lọc lại. Cũng là nước đó nhưng khi thấm vào cây dừa, nó trở nên sạch hơn trước. Và ngọt. Cũng thế, giới, định, tuệ trên con đường đạo của quý vị còn thô, nhưng nếu tâm quán chiếu các pháp này cho đến khi chúng ngày càng trở nên tinh luyện, thì chất thô của chúng sẽ biến mất. Càng ngày chúng càng trở nên tinh túy hơn, thì lãnh vực quý vị phải duy trì ngày càng thu hẹp lại trong tâm. Rồi nó trở nên dễ dàng. Các pháp trở nên gần gũi với quý vị hơn.

Ở giai đoạn này, quý vị không còn phạm các lỗi nặng. Chỉ là khi có bất cứ vấn đề gì khởi lên trong tâm, thì các câu hỏi phát khởi. Thí dụ, “Hành động như vậy là đúng hay sai?” Hay: “Nói những lời này có tốt không?”, “Nói như thế này có sai không?": Đại loại như thế. Quý vị buông bỏ các pháp và ngày càng gần hơn, gần hơn với nội tâm – tiếp tục, tiếp tục gần hơn với nội tâm. Định của quý vị cũng vững chãi hơn; trí tuệ của quý vị dường như sáng hơn, nhìn các pháp dễ dàng hơn.

Kết quả là quý vị chỉ nhìn sự vật qua con mắt tâm và kiến chấp của nó. Quý vị không tách biệt giữa thân và khẩu. Quý vị không tách biệt bất cứ thứ gì. Khi chúng ta nói về những vấn đề của thân và tâm, thân và tâm tùy thuộc lẫn nhau. Quý vị sẽ thấy cái gì điều khiển thân: chính là tâm. Bất cứ thân

làm gì cũng đều do tâm. Trước khi tâm điều hành thân, xung lực từ các kiến chấp tiếp xúc với tâm và hành khiển tâm. Vì thế khi quý vị tiếp tục quay vào quán chiếu nội tâm, thì dần dần sự tinh tế của quý vị sẽ được phát triển. Cuối cùng thì không có gì ngoài tâm và kiến chấp (*preoccupations*) của nó. Nói cách khác, thân là một hiện tượng vật lý, trở thành phi vật lý (*non-physical*). Tâm không nắm giữ thân theo tính vật lý của nó. Nó biến tính vật lý này của thân thành phi vật lý; chính là đối tượng tâm hay kiến chấp tiếp xúc với tâm. Cuối cùng thì các pháp đều là sản phẩm của tâm và kiến chấp của nó – những kiến chấp phát khởi cùng lúc nơi tâm. Tâm của chúng ta. Đây chính là nơi chúng ta khám phá, đo lường bản chất tâm. Tâm không có vấn đề gì. Nó giống như một mảnh vải hay một lá cờ được cột ở đầu ngọn cờ, và chỉ ở đó: Không có gì xảy ra cả. Hay như một chiếc lá được để tự nhiên: Nó nằm yên; không có gì xảy ra. Khi chiếc lá phe phẩy đó là vì một cái gì đó: là gió. Bản chất của chiếc lá tự nó là yên, không động đây, không phiền hà gì tới ai. Khi nó chuyển động là do có điều gì đó tiếp xúc với nó. Khi gió chạm vào, chiếc lá phe phẩy.

Bản chất của tâm cũng thế. Không thương, không ghét, không trách móc ai. Nó ở yên như thế - trong điều kiện thật thuần khiết, rõ ràng và trong sạch. Nó ở yên, không vui, không buồn, không có bất cứ cảm thọ nào. Đó là trạng thái chân thật của tâm. Lý do chúng ta tu tập là để khám phá nội tâm, khám phá nội tâm, khám phá nội tâm cho đến khi chúng ta đạt được tâm ban sơ đó: Tâm ban sơ được gọi là tâm thuần khiết. Tâm thuần khiết là tâm không có bất cứ vấn đề gì. Không có bất cứ kiến chấp nào lai vãng. Nói cách khác, tâm đó không chạy đuổi theo các kiến chấp. Nó không phê phán cái này hay cái kia, không tìm vui trong điều này hay điều

nọ. Nó không hạnh phúc vì pháp này, hay buồn khổ vì pháp nọ. Tuy vậy, tâm luôn ở trạng thái tỉnh thức. Nó luôn biết rõ điều gì đang xảy ra.

Nếu tâm ở trong trạng thái này, thì khi các kiến chấp ào đến – tốt hay xấu, bất kể kiến chấp gì: Khi chúng xuất hiện hay khuấy động, tâm nhận diện được chúng nhưng vẫn ở yên. Tâm không có vấn đề gì. Nó không lay động. Tại sao? Vì nó tự giác. Nó tự biết mình. Nó thiết lập được sự giải thoát tự bên trong mình. Nó ở trong trạng thái ban sơ của mình. Làm thế nào mà tâm có thể tái tạo lại trạng thái ban sơ của mình? Vì kẻ biết đã quán chiếu với sự tinh tế để thấy rằng tất cả các pháp đều là tạo tác của đối tượng và các thành tố (*manifestation of properties and elements*). Không có ai làm gì cho ai. Như khi vui hay buồn phát khởi: Khi vui phát khởi, đó chỉ là vui. Khi khổ phát khởi, đó chỉ là khổ. Nó không có ai là chủ. Tâm không biến mình thành người sở hữu của niềm vui, hay nỗi khổ. Nó quán sát các trạng thái này và thấy rằng nó không cần phải bám vào thứ gì cả. Chúng chỉ là những vấn đề khác nhau, những pháp khác nhau. Lạc chỉ là lạc, chỉ có vậy. Khổ chỉ là khổ, chỉ vậy. Tâm chỉ là cái biết của các pháp.

Trước đây, khi có cơ sở của tham, sân và si, tâm sẽ bám vào những thứ này ngay khi chúng xuất hiện. Nó sẽ bám vào lạc; nó sẽ bám vào khổ. Nó chạy ngay đến để vung dưỡng chúng. “Chúng ta” bám lấy khổ và lạc không ngừng nghỉ. Đó là dấu hiệu của một tâm không biết nó đang làm gì. Nó si mê. Nó không có tự do, giải thoát. Nó chạy đuổi theo các kiến chấp của mình. Tâm mà chạy đuổi theo các kiến chấp là tâm nghèo nàn. Nếu kiến chấp của nó tốt thì nó được tốt theo. Khi kiến chấp của nó xấu, thì nó xấu theo. Nó quên bản thân, quên rằng bản chất nguyên sơ của nó là không tốt, không xấu. Nếu tâm tốt theo với kiến chấp của nó, thì tâm

đó si mê. Khi pháp bất thiện phát khởi, nó cũng bất thiện; khi đau khởi lên, nó cũng đau theo; khi lạc đến, nó cũng lạc, tâm biến thành cả thế giới. Các kiến chấp của nó là thế giới. Chúng dính mắc với thế gian. Chúng phát khởi theo lạc, khổ, tốt, xấu – đủ mọi thứ chuyện. Và chúng cũng không chắc chắn về điều gì. Nếu tâm không ở trạng thái nguyên sơ, thì không có gì chắc chắn. Không có gì ngoài sinh, tử, sợ hãi, lung lay, thiếu sót và khổ đau – không có gì ngoài những khó khăn triền miên. Tất cả mọi thứ đều không có cách gì chấm dứt, chúng ta thấy là chúng ta phải tiếp tục sống theo cách chúng ta từng sống trong quá khứ.

Còn tâm, nó không có bất cứ vấn đề gì. Khi nó có vấn đề, đó là vì chúng ta bám víu vào sự việc. Như sự khen, chê của người đời: Nếu ai đó nói, “Bạn là người xấu”, tại sao bạn đau khổ? Bạn đau khổ vì bạn hiểu rằng họ chỉ trích bạn. Nên bạn nắm lấy đó, đem vào trong tâm mình. Hành động nắm lấy và đem vào trong tâm. Hành động nắm lấy – biết nó và nắm lấy nó theo cách đó - là vì bạn không khôn ngoan, không biết đó là gì, nên bạn nắm lấy nó. Khi quý vị làm như thế, đó được gọi là tự đâm sau lưng mình bằng cái chấp. Khi quý vị tự làm tổn thương mình, đó là cách phát khởi của sinh. Nếu quý vị chẳng để ý đến lời người ta nói hay chẳng chấp – khi quý vị coi những thứ đó chỉ là âm thanh, chỉ có vậy - thì sẽ chẳng có vấn đề gì. Thí dụ một người Khmer nguyên rửa quý vị: Quý vị nghe, nhưng coi đó chỉ là âm thanh, âm thanh Khmer, chỉ vậy. Chúng chỉ là âm thanh. Khi quý vị không hiểu nghĩa, không biết rằng người ta đang nguyên rửa mình, thì tâm không bám víu. Vậy là quý vị được an ổn. Hoặc một người Việt Nam hay người nào đó có ngôn ngữ khác với quý vị nguyên rửa quý vị, thì quý vị chỉ nghe âm thanh. Quý vị bình thản vì quý vị không đem chúng vào tâm.

Còn cái tâm này: Nói về sự sinh diệt của tâm, những thứ này dễ hiểu thời khi quý vị tiếp tục quán chiếu như thế không dừng, không dừng quay vào bên trong. Tâm sẽ ngày càng tinh tế vì nó đã trải qua những giai đoạn thô của việc tu tập. Định của quý vị cũng vững chãi hơn trong nội tâm, trụ vào bên trong hơn. Nó càng quay vào bên trong, ta càng chắc rằng trạng thái tâm này sẽ không bị ảnh hưởng bởi bất cứ thứ gì, bởi bất cứ kiến chấp nào. Kiến chấp là kiến chấp; tâm là tâm. Khi tâm cảm thấy lạc hay khổ, tốt hay xấu, là vì nó dễ kiến chấp ảnh hưởng mình. Nếu không, tâm sẽ chẳng có vấn đề gì, tâm sẽ không lay động. Trạng thái này được gọi là trạng thái tĩnh giác. Tất cả các pháp mà tâm biết đều là tạo tác của các đặc tính và các yếu tố. Chúng đến rồi đi, đến rồi đi.

Mặc dầu quý vị biết điều này, quý vị vẫn chưa buông bỏ được. Nhưng ở thời điểm này, không quan trọng là quý vị có thể buông bỏ được hay không. Chỉ cần quý vị giữ được sự tĩnh giác này hay tư duy này như là giai đoạn đầu trong việc tu tập tâm. Quý vị cứ quay vào nội tâm, nghiền nát, hủy diệt các uế nhiễm không ngừng nghỉ.

Lúc đó quý vị sẽ thấy tâm dường như thoái lui. Đức Bôn Sur trong các kinh gọi đó là “sự chuyển tâm” (*gotarabhu-citta*). Đây là tâm vượt lên tâm chúng sanh – tâm của người bình thường - để hướng đến làm bậc thánh, từ người bình thường như chúng ta. Người đã chuyển được tâm bước vào trạng thái tâm Niết-bàn nhưng chưa thể đi đến tận cùng. Hành giả đó thối lui để tiếp tục tu tập ở một cấp độ khác. So sánh điều này với một người đang cố gắng để vượt qua bờ bên kia. Một chân người ấy ở bờ bên này; chân kia thì cố với qua bờ bên kia. Hành giả ấy nhận thức rằng có bờ bên này và bờ bên kia, nhưng vị ấy chưa thể bước sang. Vì thế vị ấy thối lui sau khi nhận thức được rằng các pháp này có mặt. Sau đó vị ấy tiếp

tục phát triển tư duy. Vì ấy nhận thấy việc này là chân thật, rằng đây là cách sự vật hiện hữu, và rằng vị ấy cuối cùng phải đến được bờ bên kia.

Nói đơn giản là ở thời điểm này, chúng ta nhìn thấy được phương cách tu tập của mình: Rằng nếu chúng ta thực sự quán chiếu về những gì đang xảy ra, chúng ta sẽ thấy rằng tâm có con đường nó phải đi theo. Ta biết rằng bước đầu tiên trên đường tu là niềm vui, nỗi buồn không phải là con đường chúng ta nên theo. Chúng ta phải hiểu chắc về điều đó – và thực sự con đường đạo là như thế. Nếu quý vị vui, đó không phải là con đường vì nó có thể làm phát khởi căng thẳng. Nếu quý vị khổ, nó cũng có thể phát khởi căng thẳng. Chúng ta suy nghĩ như thế, nhưng chúng ta chưa thể buông bỏ các pháp.

Vậy chúng ta phải làm sao cho đúng? Chúng ta phải bỏ qua một bên cái vui, cái khổ, để cố gắng đi theo trung đạo. Khi quý vị có thể giữ điều đó trong tâm, là quý vị đã đi đúng đường. Quý vị hiểu điều này, nhưng quý vị chưa thể làm được. Chừng nào quý vị chưa thể làm được, là quý vị còn bị dính mắc vào lạc hay khổ. Quý vị luôn biết mình bị dính mắc – và đó là khi quý vị có thể đi đúng đường. Khi tâm chấp vào lạc như thế, chúng ta không tán đồng nó. Khi tâm chấp vào khổ, ta không chê bai nó. Giờ ta chỉ quán sát chúng. Lạc sai, mà khổ cũng sai. Chúng ta biết chúng không phải là con đường đạo. Chúng ta biết, tuy nhiên dầu ta biết, ta vẫn không thể buông bỏ chúng. Không thể buông bỏ chúng, dầu ta biết. Khi biết, ta không chấp vào lạc, ta không chấp vào khổ. Ta không chấp vào trạng thái nào, và ta không nghi ngờ gì về điều đó, vì ta biết chúng giống nhau ở điểm không phải là con đường đạo. Đây không phải con đường; đó cũng không phải là con đường – nên chúng ta chọn khoảng giữa làm đối tượng không thay đổi.

Nếu chúng ta có thể buông bỏ lạc và khổ, thì đó là con đường. Tâm ta sẽ bước vào đó và biết điều đó, nhưng nó vẫn chưa thể đi trọn con đường. Vì thế nó lùi lại để tiếp tục thực hành.

Khi lạc phát khởi và ta bị dính vào đó, thì ta hãy đem lạc làm đề mục quán chiếu. Khi khổ phát khởi và ta chấp vào đó thì ta lấy khổ làm đề mục để quán chiếu – cho đến khi tri thức của ta cân bằng với khổ, với lạc: Đó là khi tâm buông bỏ lạc, buông bỏ khổ, buông bỏ vui, buông bỏ buồn. Nó buông bỏ tất cả mọi thứ trên đời. Tâm sẽ trở thành tất cả với thế giới (*lokavidu*-thế gian giải), lỗi lạc về thế gian. Khi tâm buông bỏ, khi người giác ngộ buông bỏ, tâm trụ ngay tại đó. Tại sao nó có thể trụ ngay đó? Vì nó đã bước vào đó trước đây – nơi mà nó biết nhưng chưa thể với tới. Vì thế khi tâm dính vào lạc và khổ, ta không lụy vì chúng, ta cứ cố gắng dẹp chúng qua một bên: Đó là khi ta đạt đến cấp độ của một du già (*yogavacara*) – người đi trên con đường đạo nhưng chưa đến đích. Những phương cách này là các pháp mà quý vị có thể chú tâm vào trong từng giây phút của tâm. Quý vị không cần phải quan tâm về bất cứ điều gì khác. Khi chúng ta bị dính vào phía nào, ta phải tự biết chắc chắn là chúng sai, vì cả hai phía đều dính chấp vào thế gian. Lạc dính chấp vào thế gian. Khổ dính chấp vào thế gian. Khi quý vị dính chấp trong thế gian, thế gian có thể trở thành hiện tiền (*being*). Tại sao? Thế gian này có thể sinh và có mặt vì tri thức của ta chưa nhanh đủ. Thế gian không thể có được trạng thái sinh từ bất cứ thứ gì khác. Và vì tri thức của ta không đủ nhanh, chúng ta bắt đầu phán đoán, thêm bớt các hư cấu.

Ngay đây là nơi sự tu tập trở nên thú vị. Bất cứ chúng ta dính mắc vào thứ gì, ta tấn công nó ngay tại đó chứ không buông bỏ. Nếu dính chấp vào lạc, ta tấn công lạc ngay. Tâm không thể tha. Nếu bám víu vào khổ, ta nắm bắt khổ ngay.

Tâm không thể buông tha. Nếu chấp vào khổ, ta tóm lấy nó ngay và quán chiếu về nó.

Đây là nơi sợi chỉ bắt đầu được luồn vào lỗ kim. Tâm không lay động trước các đối tượng này nữa - và nó không chống lại các hành. Dầu sai, ta nhận biết mình sai. Tâm không màng. Cái tâm rộng lớn này không màng.

Cũng giống như khi đang đi và quý vị đạp nhầm gai. Chúng ta đâu muốn đạp gai, ta đã rất cẩn thận, mà vẫn đạp nhầm gai. Ta đâu có vui vì điều đó, phải không? Ta không vui vì đạp gai, khi đã biết con đường. Chúng ta biết đây là thế gian, đây là khổ, đây là luân hồi. Chúng ta biết - tuy nhiên chúng ta vẫn đạp nhầm gai. Tâm trôi theo dục lạc - hạnh phúc hay khổ đau - tuy nhiên chúng ta không bằng lòng. Chúng ta cố gắng để xóa bỏ những thứ này, không ngừng xóa bỏ thế gian ra khỏi tâm tưởng. Tâm ở thời điểm này luôn xây đắp, thực hành, phát triển: đây là nỗ lực để tu tập. Tâm quán chiếu, tự nhủ về những gì đang xảy ra bên trong nó.

Các loại pháp này: Khi tâm bừng rỗi khỏi thế gian, nó tiếp tục hướng vào bên trong, hướng vào bên trong. Ở thời điểm này tất cả các bậc giác ngộ, khi họ biết, chỉ biết mà không phản ứng. Tri thức của họ hòa đồng với các pháp, hoàn toàn sáng suốt, và không tham dự vào bất cứ điều gì. Họ không là nô lệ cho bất cứ ai. Họ không tham dự vào gì. Họ biết, nhưng họ không chấp. Họ biết, nhưng để mọi thứ xuống. Họ biết và buông bỏ. Vẫn còn có lạc ở đó, vẫn còn có khổ - bất cứ là gì, chúng vẫn còn ở đó, nhưng tâm không chấp nữa.

Khi chúng ta thấy điều này, chúng ta biết. Ồ! Tâm là thế đấy; các đối tượng là thế đấy. Tâm tách biệt ra khỏi các đối tượng. Các đối tượng tách biệt khỏi tâm. Tâm là tâm. Đối tượng là đối tượng. Khi quý vị ý thức về cả hai điều này thì

khi chúng tiếp cận, quý vị biết ngay lúc đó. Khi tâm tiếp xúc với đối tượng, quý vị biết ngay lúc đó.

Khi vị hành giả luôn cảm nhận được điều này trong quá trình tu tập - đầu đi, đứng, nằm, hay ngồi - đó được gọi là sự thực hành tu tập theo hình vòng tròn. Đó là sự thực hành đúng. Chúng ta không đánh mất sự có mặt của tâm. Chúng ta không chỉ quán sát các pháp thô. Chúng ta quay vào trong để quán sát các pháp tinh tế. Chúng ta đặt những vấn đề ở bên ngoài qua một bên và chỉ quán sát tâm và thân, hay chỉ tâm và các kiến chấp của nó. Chúng ta quán sát chúng phát khởi, quán sát chúng diệt đi, quán sát chúng sinh và diệt, quán sát chúng diệt và sinh – diệt, sinh, sinh, diệt, diệt và rồi sinh, sinh và rồi diệt – cho đến cuối cùng ta chỉ quán sát diệt: *khaya-vaya* sự kết thúc, tan rã. Kết thúc và tan rã là trạng thái bình thường của chúng.

Khi tâm giống như thế, nó không đuổi theo sự vật bất cứ nơi nào. Nó chỉ biết nó đang làm gì. Khi thấy, nó chỉ thấy, chỉ có vậy. Khi biết, nó chỉ biết, chỉ có vậy. Nó tự làm những điều này. Đây là thứ không thể theo dõi.

Vì thế đừng đi rêu rao về sự tu tập của mình. Đừng nghi ngờ điều gì. Điều này cũng áp dụng cho việc giữ giới của quý vị, như tôi đã nói trước đây. Hãy quán chiếu để biết điều gì sai và điều gì đúng. Khi quý vị thấy điều gì sai, hãy từ bỏ nó. Đừng nghi ngờ gì. Với tâm định của quý vị cũng thế: Hãy khiến tâm im lặng, khiến nó bình an. Nếu có tư tưởng phát khởi, đừng lo lắng về chúng. Nếu tư tưởng vắng bật thì cũng đừng lo lắng. Hãy làm quen với các hoạt động của tâm. Nhiều người muốn tâm an tịnh nhưng họ không hiểu an tịnh là gì. Họ không hiểu sự bình an của tâm.

Có hai loại an tịnh: Sự an tịnh của định và sự an tịnh của

xả. Sự an tịnh của định hời hợt, rất hời hợt. Sự an tịnh của định phát khởi khi tâm trở nên vắng lặng vì không có bất cứ mối ưu tư nào – rồi sau đó nó dính mắc vào lạc. Nhưng khi phải đối mặt với phiền não thì nó vỡ vụn. Nó sợ phiền não, sợ lạc, sợ khổ, sợ sự chỉ trích, sợ sự khen, sợ nhân, nhĩ, tỷ, thiệt. Loại định này sợ tất cả mọi thứ. Khi đạt được nó, quý vị không muốn giao tiếp với thế giới bên ngoài. Người có loại định này chỉ ở trong hang động, bám víu vào lạc và không muốn ra ngoài. Vì ấy trốn vào bất cứ nơi nào yên tĩnh. Loại định đó thật phiền não. Quý vị không thể đi ra ngoài và sống với người khác. Quý vị không thể nhìn cảnh, nghe âm thanh – quý vị không thể trải nghiệm điều gì. Quý vị cứ muốn ở nơi yên tĩnh. Quý vị không muốn ai nói gì. Nơi quý vị có mặt phải thật yên tĩnh.

Loại an tịnh này vô ích. Vì thế khi đạt được cấp độ an tịnh đó, quý vị phải bước ra ngoài. Đức Phật chẳng bao giờ dạy chúng ta tu tập như thế. Nếu quý vị đang tu theo cách đó, hãy dừng lại. Khi quý vị an tĩnh, hãy thoát ra ngoài để quán chiếu. Hãy dùng tâm an tĩnh đó để quán chiếu. Ứng dụng nó vào các đối tượng. Dùng nó để quán chiếu về cảnh, âm thanh, mùi vị, lưỡi, xúc chạm, và ý. Hãy nhớ trước hết phải thoát ra ngoài, rồi dùng sự tĩnh lặng để quán chiếu. Ví dụ quý vị có thể quán chiếu về lông tóc trên đầu, trên thân, về móng, răng, da – đại loại như thế. Quán chiếu về vô thường, khổ và vô ngã. Quán chiếu về tất cả vũ trụ.

Một khi quý vị đã sử dụng tâm bình an để quán chiếu, thì khi đến lúc phải yên lặng, hãy ngồi thiền, và để tâm phát khởi sự bình an bên trong. Sau đó đem sự bình an đó ra ngoài lại để quán chiếu. Hãy sử dụng nó để tự rèn bản thân, để thanh lọc tâm, để đối phó với các pháp. Khi quý vị phát triển sự tỉnh thức, hãy đem nó ra ngoài để đối phó với các pháp. Sử

dụng nó để huân tập bản thân, để tu tập – vì nếu sự tỉnh giác của quý vị chỉ ở bên trong, thì quý vị không biết gì cả. Nó chỉ làm cho tâm an. Hãy tiếp tục mang nó ra ngoài để quán chiếu những gì ở bên ngoài và rồi để nó trở vào bên trong để an tịnh, giống như vậy lặp đi và lặp lại cho đến khi mức độ bình an lớn của tâm phát khởi.

Về sự an tịnh của xả: Khi tâm an tịnh, sau đó ra ngoài, thì tâm xả không ngại gì cảnh, âm thanh, mùi, vị, xúc chạm và ý. Nó vô úy. Khi tiếp xúc với các pháp, tâm biết chúng. Ngay khi các pháp tiếp xúc, tâm loại chúng ra, đặt chúng xuống, để chúng đi. Đó là sự an tịnh của xả.

Khi tâm đạt đến cấp độ này, nó tinh tế hơn sự an tịnh của định. Nó rất dừng mãi mãi. Khi có sức mạnh, nó không chạy trốn. Khi có sức mạnh, nó không sợ hãi. Trước kia chúng ta sợ hãi những điều này, nhưng giờ đã hiểu chúng, ta không còn sợ hãi nữa. Ta biết sức mạnh của mình. Khi thấy cảnh, ta quán chiếu cảnh. Khi nghe âm thanh, ta quán chiếu âm thanh. Đó là nhờ chúng ta biết quán chiếu. Chúng ta có thể bám trụ vững. Chúng ta không sợ hãi. Can đảm. Bất cứ biểu hiện gì của pháp như cảnh, âm thanh hay mùi vị, giờ khi ta thấy chúng, ta buông bỏ chúng. Bất cứ chúng là gì, ta có thể buông bỏ tất cả. Khi cảm nhận lạc thọ, ta buông nó. Khi cảm nhận khổ thọ, ta buông nó. Bất cứ ta thấy các pháp này ở nơi đâu, ta buông bỏ chúng ngay tại đó. Chúng ta không ngừng để chúng qua đi tại đó, vứt bỏ chúng ngay tại đó. Chúng ta không chấp vào bất cứ điều gì như một kiến chấp. Chúng ta để các pháp ở nơi chúng có mặt. Chúng ta đã trở về nhà của mình.

Khi thấy điều gì đó, ta vứt bỏ nó. Bất cứ ta thấy gì, ta quan sát. Khi đã quan sát, ta buông bỏ. Thật ra tất cả các pháp này không có giá trị gì cả. Chúng không làm gì được ta. Đây là sức mạnh của tuệ (thiền quán *vipassana*). Khi đạt đến cấp

độ này, có thể đổi tên thành “tuệ giác”. Chúng ta nhìn thấy các pháp rõ ràng đúng như thật. Đúng vậy đó: Ta thấy các pháp rõ ràng đúng như thật. Đây là một cấp độ cao hơn của an tĩnh: Sự an tĩnh của tuệ giác.

Sự an tĩnh mà ta đạt được qua thiền định rất khó. Nó khó, vì nó thực sự sợ hãi. Vì thế khi tâm tràn đầy an tĩnh, quý vị sẽ làm gì? Quý vị mang nó ra ngoài để tu tập, để quán chiếu. Chớ sợ hãi. Đừng để bị vương mắc. Khi hành thiền, quý vị không bám vào gì ngoài lạc thọ. Tuy nhiên quý vị không được ngồi đó mà không làm gì kế tiếp. Hãy ra khỏi đó. Trên chiến trường, quý vị được huấn luyện phải chiến đấu. Quý vị không được núp trong hang, tránh đạn. Lúc lâm trận, khi súng nổ - Đoàn! Đoàn! - nếu quý vị đang ở trong hang, quý vị phải đi ra khỏi hang. Lúc đó, quý vị không thể chiến đấu bằng cách núp trong hang. Ở đây cũng thế. Quý vị không thể để tâm ẩn náu trong đó.

Đó là những gì quý vị phải trải qua trong những giai đoạn đầu với giới và định. Quý vị phải tự rèn luyện bản thân theo đúng với kinh điển và phương cách đã được vạch ra. Đó là con đường quý vị phải bước theo. Dầu gì, những gì tôi nói với quý vị ở đây chỉ là những nét phác họa. Khi thực hành, quý vị chớ nghi ngờ điều chi. Chớ nghi những lời giáo huấn này. Khi có lạc thọ, quán chiếu lạc. Khi có khổ thọ, quán chiếu khổ. Sau khi quý vị quan sát nó, cố gắng để nó xuống, hủy diệt nó, buông bỏ nó. Khi quý vị nhận ra các kiến chấp, cứ để chúng qua đi. Dầu quý vị muốn tọa thiền, đi kinh hành, hay quán tưởng các pháp, điều đó không quan trọng. Hãy cố gắng tỉnh giác ngay giây phút hiện tại, đúng như những gì đang xảy ra trong tâm quý vị. Nếu quý vị suy nghĩ nhiều, thấu tóm chúng lại rồi cắt bỏ chúng bằng cách quán tưởng như sau: “*Các pháp mà ta đang suy nghĩ, không là gì ngoài*

tư tưởng, chỉ có vậy. Tất cả các pháp này đều vô thường, khổ và vô ngã. Tất cả đều không chắc chắn”. Rồi buông bỏ chúng ngay tại đó.

Diệu Liên Lý Thu Linh

(Chuyển ngữ theo *Becoming A Samana*, trong quyển *Still, Flowing Water* vừa được Sư Thanissaro, chuyển ngữ từ Thái qua Anh ngữ. Quyển sách có tám bài pháp thoại, bài này và bài *In The Shape of A Circle* là hai bài không có trong các ấn bản khác của *Still, Flowing Water*).

KHÔNG DỪNG THỰC HÀNH

Thiền sư Ajahn Chah

Ajahn Chah sinh năm 1918 trong một ngôi làng phía Bắc Thái Lan. Ngài xuất gia từ lúc còn nhỏ và trở thành một vị tỳ khuru năm 20 tuổi. Ngài theo truyền thống hành đầu đà của các sơn tăng trong nhiều năm. Hằng ngày mang bát xin ăn, chuyên tâm hành thiền và đi khắp nơi để truyền bá giáo pháp.

Ajahn Chah hành thiền dưới sự chỉ dẫn của nhiều Thiền sư danh tiếng trong đó có ngài Ajahn Mun, một vị Thiền sư nổi tiếng và được kính trọng vào thời bấy giờ. Ajahn Chah đã chịu nhiều ảnh hưởng của ngài Ajahn Mun. Ajahn Chah là một Thiền sư tuyệt diệu, Ngài đã dạy đạo một cách trực tiếp, rõ ràng, và tận tụy chia sẻ sự chứng nghiệm giáo pháp của mình cho những người đến sau. Lời dạy của Ngài thật đơn giản: “Hãy để sự vật tự nhiên, đừng dính mắc. Hãy xả bỏ tất cả. Sự vật thế nào, hãy để y như vậy”.

Ajahn Chah viên tịch vào ngày 16 tháng Giêng, 1992 ở Wat Pah Pong, tỉnh Ubon Ratchathani.

(Nguồn: www.trungtamhotong.org)

Pháp thoại này được ngài Ajahn Chah giảng nhân dịp có vị tu sĩ vắng lai thăm chùa nhưng đang nản chí tu tập.

Khi nói về Pháp, chúng ta phải hiểu rằng ý kiến của ta là một việc; còn Pháp là một việc khác.

Về pháp hành, bắt đầu bằng việc thiết lập năng lực của kham nhẫn, chịu đựng và sau đó quán chiếu. Quán chiếu các hoạt động của mình, việc đến việc đi của mình. Quán chiếu về điều mình sắp làm. Bất cứ điều gì phát khởi, Đức Phật dạy chúng ta phải biết tất cả. Bất cứ Pháp phát khởi theo hướng nào, Đức Phật dạy chúng ta phải biết tất cả. Nếu chúng ta biết tất cả thì khi bất cứ điều gì xảy ra cho chúng ta, bằng cách này hay cách khác, chúng ta đều biết rõ. Nó đúng chúng ta biết. Nó sai chúng ta biết. Hạnh phúc chúng ta biết. Khổ đau chúng ta biết. Chúng ta biết tất cả.

Nhưng tâm của chúng ta, khi nghĩ suy, chúng chưa được tròn đầy. Chúng ta chỉ biết mặt này, nhưng không biết mặt kia. Giống như khi ta lấp đặt hàng rào quanh sân hay nhà, nhưng không đủ rào. Nếu ta chỉ rào một phía này, trộm sẽ vào phía bên kia, phía không có hàng rào. Tại sao? Vì ta không đóng cổng. Hàng rào thì thừa. Dĩ nhiên trộm sẽ vào chỗ không rào, không bít. Vì thế ta phải quán chiếu thêm, phải thêm rào chắn, phải luôn đóng cổng.

Lấp đặt hàng rào có nghĩa là thiết lập chánh niệm và luôn tỉnh giác. Nếu ta làm được thế, Pháp sẽ luôn ở bên ta. Nó sẽ đến ngay đây. Pháp mà ta thấy và biết, dầu tốt hay xấu, cũng sẽ phát khởi ngay đây.

Còn những thứ ta không cần biết đến, tạm thời hãy để chúng qua một bên. Chúng ta không muốn mất thời gian với những khúc gỗ mà ta chưa đủ sức khiêng. Hãy đợi đến khi ta có xe cẩu hay xe ben mười bánh trước khi di chuyển chúng. Hiện tại chỉ chú tâm đến những thứ bạn có thể khiêng được. Hãy tiếp tục sử dụng năng lực của sự kiên trì, từng chút, từng chút.

Nếu bạn cứ kiên trì được như thế thì các trạng thái vui, buồn, khó chịu, dễ chịu của bạn, tất cả đều quay vào ngay đây. Đó là lúc bạn cần quán sát chúng.

Các trạng thái và thiên kiến của bạn là một việc; tâm là việc khác. Chúng là hai thứ khác nhau. Thường thì khi tâm trạng vui, ta chạy đuổi theo nó. Nếu là thứ ta không thích thì ta quay lưng lại với nó. Trong trường hợp này, ta không thấy được tâm mình. Chúng ta chỉ chạy theo các cảm xúc, các trạng thái. Trạng thái là trạng thái; tâm là tâm. Bạn phải tách biệt chúng ra để xem tâm giống như thế nào, trạng thái giống như thế nào. Như khi chúng ta ngồi yên ở đây: Chúng ta cảm thấy rất thoải mái. Nhưng nếu bỗng có kẻ đến sỉ nhục ta, ta lập tức chạy theo cảm xúc đó. Ta rời bỏ chỗ ngồi của mình. Cái tâm bị cảm xúc mê hoặc chạy đuổi theo cảm xúc. Chúng ta trở nên người có tánh khí bất thường, người luôn chịu theo các trạng thái của mình.

Bạn phải biết là tất cả các cảm xúc, các trạng thái đều không thật. Không có gì là thật nơi chúng cả. Chúng hoàn toàn khác với giáo lý của Đức Phật. Chúng lừa dối ta về tất cả mọi thứ chuyện. Đức Phật dạy chúng ta thiền quán để thấy được sự thật – sự thật của thế gian.

Thế giới là các trạng thái, các cảm xúc, các thiên kiến của chúng ta. Thiên kiến của chúng ta là thế giới. Nếu bạn không biết các Pháp, không biết về các thiên kiến của mình, bạn sẽ chấp tâm, các sở hữu tâm và làm chúng lộn tung phèo với nhau. “*Ôi! Tâm tôi không thoải mái chút nào*”. Giống như bạn có rất nhiều tâm, và tất cả đang đảo lộn cả lên. Thực ra, không phải như thế. Bạn không có nhiều tâm, mà bạn chỉ có nhiều trạng thái và ảo tưởng. Nếu bạn ngồi thiền như thế, thì mọi thứ sẽ chạy theo chiều hướng đó.

Đức Phật dạy chúng ta nhìn sự vật ngay đây, ngay lúc chúng phát khởi. Khi chúng phát khởi, chúng không tồn tại, chúng tan hoại. Chúng tan hoại và rồi chúng lại phát khởi. Khi chúng phát khởi, chúng lại tan hoại - nhưng chúng ta không muốn chúng như thế. Khi tâm tĩnh lặng, chúng ta muốn nó luôn tĩnh lặng. Chúng ta không muốn nó loạn động. Chúng ta muốn được thoải mái. Quan điểm của chúng ta trái ngược với chân lý. Đức Phật dạy chúng ta trước hết phải nhìn sự vật một cách tổng thể, từ nhiều mặt. Chỉ khi đó tâm mới thật sự được tĩnh lặng. Khi nào chúng ta còn chưa biết những điều này, khi nào chúng ta còn chưa biết các trạng thái tâm của mình, chúng ta sẽ trở thành một người đầy trạng thái. Chúng ta chấp chặt vào các trạng thái của mình. Điều này khiến ta trở thành tự mãn và cứng đầu.

Khi có điều gì phát khởi trong ta, Đức Phật khuyên chúng ta phải quán chiếu ngay tại đó: *“Cái nghĩ này là nghĩ; cái biết này là biết; khi sự vật là như thế, chúng chỉ là như thế”*. Hãy tự nhủ sự vật chỉ tuân theo bản chất của chính nó. Các trạng thái cũng là như thế. Tâm cũng là như thế. Khi đó là bản chất của sự vật thì bạn có thể làm gì hơn để được thoải mái? Bạn có thể làm gì để được tự tại? Chỉ có thể quán niệm ngay tại đó.

Chúng ta không muốn sự vật như thế: Đó là gốc của mọi phiền não của ta. Dù bạn có chạy trốn khỏi những điều này, chúng vẫn thế. Vì thế chúng ta cần phải hiểu rằng bản chất của sự vật chỉ là như thế, chỉ có vậy. Đó là sự thật. Nói đơn giản, đó là Phật, nhưng chúng ta không nhìn thấy Ngài ở đó. Chúng ta nghĩ đó là Đề Bà Đạt Đa, chứ không phải Phật. Sự vô thường của Pháp - vô thường, khổ và vô ngã: Không có gì sai với những điều này. Đó chỉ là tính cách của chúng. Chúng ta gán ghép quá nhiều tên và ý nghĩa cho chúng. Khi bạn có thể nhìn thấy được điều gì đang xảy ra thì rất tốt. Nói một

cách đơn giản: Thí dụ như hôm nay khi ngồi thiền, tâm bạn được yên tĩnh, bạn tự nhủ, “*Hôm, thật tuyệt vời*”. Chỉ ngồi đó bạn cảm thấy tự tại. Điều này xảy ra liên tục trong hai hay ba ngày. “*Tôi thật sự thích như thế*”. Rồi ngày hôm sau khi bạn ngồi xuống để thiền, thì giống như đang ngồi trên ổ kiến lửa. Bạn không thể ngồi yên. Làm cách gì cũng không được. Bạn rất bức bối. Bạn tự hỏi: “*Tại sao hôm nay không giống những ngày kia? Tại sao những ngày kia quá dễ chịu như thế?*”. Bạn không thể dừng suy nghĩ về những ngày kia. Bạn muốn hôm nay cũng giống như những ngày kia. Ngay đó là bạn đã ảo tưởng.

Sự việc thay đổi. Chúng không chắc chắn và không thường hằng; chúng không bền vững. Chúng chỉ đi theo bản chất của mình. Đức Phật dạy chúng ta phải nhìn thấy rằng đó chỉ là bản chất của chúng. Bất cứ điều gì phát khởi chỉ là những thứ xưa cũ quay trở lại. Không có gì ở đó, nhưng chúng ta đặt tên và tạo quy ước về chúng: “*Đây là cái tôi thích. Đó là cái tôi không thích*”. Điều gì chúng ta thích sẽ khiến chúng ta hạnh phúc - hạnh phúc vì ảo tưởng của mình: Hạnh phúc vì ảo tưởng của chúng ta, chứ không phải hạnh phúc vì đó là chân lý.

Khi tâm tĩnh lặng, Đức Phật khuyên chúng ta đừng chấp vào đó. Khi tâm loạn động, Ngài cũng khuyên chúng ta đừng chấp vào đó. Sự vật có thể xảy ra dưới muôn hình vạn trạng. Có cái cộng, cái trừ, cái nhân và chia. Đó là cách chúng ta tính toán các con số, nhưng chúng ta chỉ muốn làm toán nhân để có thể có nhiều thứ. Chúng ta không muốn làm toán cộng, toán trừ hay toán chia – và như thế thì sự tính toán của ta, tất cả sẽ sai lầm. Nếu chúng ta không có gì ngoại trừ toán nhân, thì liệu chúng ta có đủ không gian để chứa đựng tất cả mọi thứ? Nếu đó là cách chúng ta suy nghĩ, chúng ta sẽ

ở trong trạng thái đảo điên. Đức Phật bảo rằng lối suy nghĩ đó không sáng suốt. Sự tĩnh lặng của tâm – trạng thái khinh an - đến từ tâm không lo âu. Nếu bạn không phải nghe nhiều thứ chuyện, tâm sẽ lắng động và yên tĩnh. Để có được sự tĩnh lặng này, hãy đi đến chỗ thanh vắng, đến nơi yên tĩnh và lắng động. Nếu bạn có thể rời xa các mối bận tâm, không phải thấy cái này, không phải biết cái kia, thì tâm có thể lắng động. Nhưng điều đó giống như một căn bệnh, như là căn bệnh ung thư. Vết thương có thể sưng nhưng chưa đau. Nó chưa hành hạ chúng ta, nó chưa đau đớn, nên chúng ta dường như khoẻ mạnh - dường như không có uế nhiễm trong tâm.

Tâm là như thế nếu ở những nơi thanh vắng. Khi nào bạn còn ở đó thì nó còn lắng động. Nhưng khi nó ra ngoài để nhìn cảnh và nghe âm thanh thì điều đó chấm dứt. Tâm không còn tự tại nữa. Làm thế nào bạn có thể tiếp tục ở một mình như thế mãi để không thấy cảnh, không nghe âm thanh, ngửi mùi, nếm vị, hay xúc chạm? Bạn có thể đi đâu? Không có nơi nào trên thế giới giống như thế cả.

Đức Phật muốn chúng ta vẫn thấy cảnh, vẫn nghe âm thanh, ngửi mùi, nếm vị hay cảm giác xúc chạm: nóng, lạnh, cứng, mềm. Ngài muốn chúng ta nếm trải tất cả mọi thứ. Ngài không muốn chúng ta chạy trốn. Ngài muốn chúng ta nhìn, và khi chúng ta đã nhìn thì phải hiểu: “Ồ! Đó là bản chất của sự vật. Sự vật là như thế”. Ngài muốn chúng ta phát khởi tâm sáng suốt. Làm cách nào chúng ta phát khởi tâm sáng suốt? Đức Phật dạy rằng điều đó không khó - nếu chúng ta luôn thực hành. Khi vọng tưởng khởi lên: “Ồ! Điều này không chắc chắn. Điều này vô thường”. Khi tâm tĩnh lặng, đừng nghĩ, đừng nói: “Ồ! Tâm thật tĩnh lặng và thật tuyệt vời”. Điều đó cũng không chắc chắn. Nếu quý vị không tin Sư, hãy cứ thử nghiệm.

Giả sử bạn thích một loại thực phẩm nào đó và bạn nói rằng: *“Tôi thật sự thích món này!”*. Vậy hãy thử ăn nó mỗi ngày. Bạn có thể làm điều đó trong bao nhiêu tháng? Sẽ không lâu trước khi bạn phải nói rằng: *“Đủ rồi. Tôi ngán ngẩm món này quá, hiểu không? Tôi thật sự ngán món này muốn chết”*. Kết cục là bạn đã ngán ngẩm món mà bạn từng ưa thích.

Chúng ta dựa vào sự thay đổi để sống vì thế phải làm quen với thực tại rằng tất cả đều vô thường. Hạnh phúc không bền vững; khổ đau không bền vững; dục lạc không bền vững; tĩnh lặng không bền vững; vọng tưởng không bền vững. Bất cứ thứ gì, tất cả đều không bền vững. Bất cứ thứ gì phát khởi, bạn cần nói với nó: *“Đừng cố gắng lừa gạt ta. Nhà ngươi không bền vững”*. Bằng cách đó mọi thứ sẽ không còn giá trị đối với bạn.

Nếu bạn có thể suy nghĩ theo cách đó thì thật là tốt. Những thứ mà bạn không thích, tất cả đều không chắc chắn. Tất cả những gì phát khởi theo đó đều không chắc chắn. Giống như người ta muốn bán hàng cho bạn, nhưng tất cả có cùng một giá: Chúng không chắc chắn - không có cách gì chắc chắn.

Nói cách khác đó là vô thường. Nó cứ xoay đi chuyển lại. Nói đơn giản, đó là Phậ. Vô thường có nghĩa là không có gì chắc chắn. Đó là chân lý. Tại sao chúng ta không thấy chân lý? Bởi vì chúng ta không quán sát để nhìn thấy rõ ràng. *“Ai thấy được Pháp là thấy được Phậ”*. Nếu bạn thấy được vô thường trong tất cả sự vật, là bạn đang tiến đến Niết-bàn: Sự tỉnh giác. *“Chỉ có vậy: không có gì lớn lao. Không có gì lớn lao. Chỉ có thế. Chẳng có gì lớn lao”*. Cái định trong tâm – cũng chẳng gì lớn lao.

Khi bạn có thể làm được như thế, thì không khó để thiên định. Dầu mỗi quan tâm của bạn là gì, bạn có thể tự nhủ,

“Không có gì lớn lao”, và tâm sẽ dừng ngay đó. Mọi thứ trở nên trống vắng và vô ích: Tất cả mọi thứ đều không bền vững, không lâu dài. Chúng luân chuyển và thay đổi. Đó là vô thường, khổ và vô ngã. Đó là sự không chắc chắn.

Giống như một miếng sắt đã được đun nóng cho đến khi nó đỏ rực thì có chỗ nào trên miếng sắt đó nguội không? Hãy thử chạm vào nó đi. Nếu bạn chạm vào phần trên thì nóng, nếu bạn chạm vào dưới đáy cũng nóng, nếu bạn chạm vào hai bên cạnh cũng nóng. Tại sao nóng? Nếu tất cả là một miếng sắt nóng đỏ, thì có điểm nào mát được không? Đó là bản chất sự vật. Nếu đó là bản chất của sự vật, chúng ta không cần phải chạm vào nó. Chúng ta biết nó nóng. Nếu bạn nghĩ rằng: *“Tốt quá; tôi thật sự thích như thế”*; thì đừng quá chắc chắn. Đó là một miếng sắt nóng. Dầu bạn chạm vào đâu, dầu bạn nắm chỗ nào, cách gì bạn cũng bị phỏng ngay.

Vì thế hãy tiếp tục quán chiếu. Dầu bạn đứng, đi hay làm bất cứ thứ gì – ngay cả khi bạn ở trong nhà vệ sinh hay đi khát thực. Khi ăn, đừng coi đó là chuyện lớn. Khi đồ ăn đã được tiêu hóa, đừng coi đó là chuyện lớn. Bất cứ là gì, đó là vô thường. Là không chắc chắn. Không chân thật. Cũng giống như chạm vào miếng sắt nóng. Bạn sẽ không biết bạn có thể chạm vào chỗ nào vì tất cả đều nóng. Vì thế chỉ cần không chạm vào nó. *“Đây là vô thường. Đó là vô thường”*. Không có bất cứ thứ gì chắc chắn.

Ngay cả những suy nghĩ của chúng ta cũng không chắc chắn. Tại sao chúng không chắc chắn? Vì chúng vô ngã. Chúng không phải là của ta. Chúng phải theo bản chất của chúng. Chúng không bền vững và vô thường. Hãy nhìn mọi thứ như thế. Những thứ bạn thích cũng không chắc chắn. Dầu cho bạn thích nó đến cỡ nào, nó cũng không chắc chắn. Bất cứ mối quan tâm của bạn là gì, bạn cũng phải tự nhủ,

“Điều này không chắc chắn. Điều này không bền vững và vô thường”. Và tiếp tục quán sát....

Giống như chiếc ly này: nó rất đẹp. Bạn muốn để qua một bên để không làm nó bể. Nhưng nó không bền vững. Một ngày bạn để nó cạnh bên mình và rồi, khi bạn vớ tay lấy gì đó, bạn vô tình chạm vào nó. Nó rớt xuống sàn và bể. Nó không bền vững. Nếu nó không vỡ hôm nay, nó sẽ vỡ ngày mai. Nếu nó không vỡ ngày mai, nó sẽ vỡ ngày kế đó— vì bản chất nó dễ vỡ. Chúng ta được khuyên không nên đặt niềm tin vào những thứ như thế, vì chúng không bền vững. Các Pháp là vô thường: Phật đã dạy đó là chân lý. Hãy suy nghĩ về điều đó. Nếu bạn thấy được không có chân lý trong các Pháp, thì đó là chân lý. Đó là thường. Chắc chắn. Khi có sinh, thì phải có già, bệnh tật và chết. Đó là cái thường và chắc chắn.

Cái gì là thường mà đến từ các Pháp không thường. Chúng ta nói rằng các Pháp không thường và không bền vững – và điều đó có thể đảo mọi thứ ngược lại: Chân lý đó là thường và chắc chắn. Nó không thay đổi. Nó thường như thế nào? Nó thường bằng cách luôn theo bản chất của mình. Ngay cả khi bạn cố gắng thay đổi cách của nó, bạn cũng không thể làm được. Các Pháp tiếp tục theo bản chất của chúng. Chúng phát khởi và rồi chúng hoại diệt, hoại diệt và rồi phát khởi. Đó là cách chúng vô thường. Đó là cách quy tắc đó trở thành chân lý. Đức Phật và các vị thánh đệ tử đã giác ngộ dựa vào các Pháp vô thường này.

Khi bạn thấy được vô thường, kết quả là Niết-bàn: xả ly. Bạn nên biết xả ly không phải là nhầm chán. Nếu bạn cảm thấy nhầm chán thì sai rồi, đó là xả ly sai lầm. Xả ly không giống như sự nhầm chán bình thường của chúng ta. Thí dụ, nếu bạn sống với vợ con đến một thời điểm nào đó bạn cảm thấy chán ghét họ, đó không phải là xả ly. Thực sự đó là một

uế nhiễm trầm trọng; nó bóp nghẹt trái tim bạn. Nếu bạn chạy trốn khỏi những thứ như thế, cảm thấy nhàm chán là do uế nhiễm. Đó không phải là niết bàn. Nó thật sự là một phiền não lớn, nhưng chúng ta nghĩ đó là xả ly. Ví như bạn muốn tốt với ai đó. Có bất cứ thứ gì bạn cũng muốn cho họ. Bạn đồng cảm với họ. Bạn thấy là họ tốt, dễ mến và tử tế với bạn. Giờ thì uế nhiễm của bạn đến từ phía khác. Hãy cẩn thận! Đó không phải là sự tử tế qua con mắt Pháp; đó là sự tử tế ích kỷ. Bạn được điều gì đó từ họ, đó là lý do tại sao bạn tử tế với họ.

Với xả ly cũng thế: *“Tôi chán chỗ này quá. Tôi sẽ không ở đây lâu thêm nữa. Tôi chịu đựng đủ rồi”*. Thật không đúng chút nào. Đó là đại uế nhiễm. Đó là sự xả ly chỉ trong tên gọi.

Sự xả ly của Đức Phật thì khác: Hãy để yên sự vật. Hãy đặt chúng xuống. Bạn không hủy diệt chúng; bạn không đập phá chúng; bạn không trừng phạt chúng; bạn không tử tế với chúng. Bạn chỉ đặt chúng xuống. Tất cả. Làm như thế đối với tất cả. Đó là cách phải như thế. Chỉ khi được như thế thì bạn mới có thể nói rằng tâm bạn đã xả ly, tâm bạn trống rỗng rang: không còn chấp, không còn bám víu.

Trống rỗng không có nghĩa là không còn ai hiện hữu. Giống như chiếc ly này: Không cần nó phải biến mất, ta mới nói được là nó trống rỗng. Chiếc ly có mặt, người ta có mặt; tất cả mọi thứ đều có mặt, nhưng đối với những ai tự trong thâm tâm biết bản chất của các sự vật, biết rằng chúng không bền vững, chúng chỉ vận hành theo duyên của chúng: Chúng là pháp sinh khởi và hoại diệt, chỉ có thế.

Như chiếc bình thủy này đây: Nếu chúng ta ưa thích nó, nó không phản ứng hay nói gì. Chuyện ưa thích, tất cả là của chúng ta. Ngay khi ta chán chê nó, vứt nó vào bụi rậm, nó cũng không phản ứng. Nó không phản ứng theo chúng ta. Tại

sao? Vì đó là bản chất của chúng. Ta có thích chúng hay không tùy theo cái chấp của ta, tùy theo ta thấy chúng tốt hay xấu. Quan niệm rằng chúng tốt, ta thấy rung động. Quan niệm rằng chúng xấu, ta cũng động tâm. Cả hai trạng thái đều là uế nhiễm.

Vì thế bạn không cần phải chạy trốn những thứ như thế. Chỉ cần hiểu nguyên tắc này và tiếp tục quán chiếu. Tất cả chỉ có thế. Tâm sẽ thấy rằng các Pháp này không quan trọng. Bản chất của chúng chỉ là như thế. Nếu ta ghét chúng, chúng không phản ứng. Nếu ta thích chúng, chúng không phản ứng. Chúng ta chỉ tự làm mình điên đảo. Không có gì phiền rộn chúng ta, nhưng chúng ta bức xúc cả lên. Hãy cố gắng để nhìn vạn pháp theo cách này. Với thân cũng thế; với tâm cũng thế; các trạng thái và những mối quan tâm mà ta có cũng thế: Hãy xem chúng như vô thường, khổ và vô ngã. Đó chỉ là bản chất của chúng. Chúng ta khổ vì chúng ta không muốn chúng như thế. Chúng ta muốn những thứ mà chúng ta không thể có được.

Bạn có muốn điều gì không? *“Tôi muốn hành thiền. Tôi muốn tâm yên tĩnh”*.

OK, đúng là bạn muốn như thế. Nhưng nguyên do gì mà tâm bạn không được yên tĩnh? Đức Phật dạy rằng vạn pháp phát sinh do duyên, nhưng chúng ta chỉ muốn kết quả. Chúng ta ăn dưa hấu nhưng chúng ta chưa bao giờ trồng dưa hấu, chúng ta chẳng biết chúng đến từ đâu. Chúng ta chỉ thấy khi xẻ dưa ra chúng ngọt và đỏ: *“Hừm. Coi ngon quá!”*. Chúng ta cố ăn chúng, thấy chúng ngọt ngon nhưng đó là tất cả những gì chúng ta biết về chúng. Tại sao dưa hấu lại là như thế? Chúng ta chẳng biết tại sao. Đó là vì chúng ta không tỉnh giác. Tỉnh giác như thế nào? Cũng giống như khi tưới cây. Chỗ nào chúng ta quên tưới cây không lớn lên. Chỗ nào chúng ta quên không bón phân cây không lớn lên. Hãy quán chiếu nguyên lý này rồi thì bạn sẽ phát khởi trí tuệ.

Khi bạn đã quán sát xong những thứ ở bên ngoài, thì hãy nhìn vào chính tâm bạn. Hãy quán sát mọi việc với tâm và thân. Như chúng ta được sinh ra, tại sao chúng ta khổ? Chúng ta khổ vì những thứ xưa cũ, nhưng chúng ta chẳng bao giờ suy nghĩ thấu đáo về chúng. Chúng ta không biết chúng cạn kệt. Chúng ta khổ nhưng không thật sự thấy cái khổ. Khi sống tại gia đình, chúng ta khổ vì vợ con. Nhưng dầu có khổ bao nhiêu chúng ta cũng không thật sự thấy cái khổ - vì thế chúng ta tiếp tục khổ đau.

Khi tâm không định thì cũng giống như thế. Chúng ta không biết tại sao tâm không định. Chúng ta không thật sự thấy điều gì đang phát khởi. Đức Phật bảo chúng ta đi tìm nguyên nhân của những gì đang phát khởi. Vạn pháp phát khởi từ các nhân.

Giống như khi ta chế nước vào trong bình và đưa cho ai đó uống. Khi đã uống xong người đó sẽ trở lại, xin thêm – vì nước đó không phải là nước ở suối nguồn. Đó là nước trong bình. Nhưng nếu bạn chỉ nguồn nước cho họ và bảo họ lấy nước từ đó, thì họ có thể đến đó, tiếp tục uống nước mà không phải xin bạn thêm, vì nguồn nước không bao giờ hết.

Cũng thế khi chúng ta nhìn thấy vô thường, khổ và vô ngã. Nó sẽ thấm sâu vì chúng ta thật sự biết, chúng ta biết tất cả rõ ràng. Sự hiểu biết thông thường không rõ ràng. Nếu chúng ta biết vạn pháp rõ ràng, sự hiểu biết đó không bao giờ xưa cũ. Bất cứ thứ gì phát khởi, nó đã là chân lý. Khi hoại diệt, nó cũng là chân lý. Kết quả, đó là chân lý không ngưng nghỉ. Quan niệm cho rằng: *“Đó là cách nó phải là. Cách đó là chân lý”*. Nói được thế là bạn đã hiểu chúng, là khi bạn đã tự tại và thiện xảo. Bạn không phải khổ. Những vấn đề mà chúng ta quan tâm và bám víu sẽ dần dần tan biến. Như Đức Phật đã dạy, chỉ cần thấy rằng vạn pháp phát khởi rồi hoại diệt. Hoại diệt rồi lại phát khởi. Phát khởi rồi lại hoại

diệt. Hãy quán sát Pháp đó không dừng. Thực hành nó miên mật, phát triển nó, vun trồng nó không dừng thì rồi bạn sẽ đạt được một trạng thái xả ly. Xả ly với cái gì? Xả ly với tất cả mọi thứ, mọi vấn đề.

Các Pháp đến từ tai, chúng ta đã hiểu chúng; đến bằng mắt, chúng ta đã hiểu chúng; đến bằng mũi, chúng ta đã hiểu chúng; đến bằng lưỡi, chúng ta cũng hiểu chúng. Các Pháp phát sinh từ tâm, chúng ta cũng đã hiểu chúng. Tất cả đều là một thứ - vạn pháp, cùng một loại: cùng một Pháp. Pháp này vô thường, khổ và vô ngã. Bạn không nên bám víu vào bất cứ thứ gì. Như thế, xả ly sẽ phát khởi.

Khi mắt thấy sắc, bạn đã hiểu nó. Khi tai nghe âm thanh bạn đã hiểu nó. Bạn hiểu tất cả về chúng. Các Pháp này đôi khi khiến chúng ta hạnh phúc, đôi khi buồn khổ, đôi khi khiến ta từ ái, đôi khi khiến ta sân hận. Chúng ta đã hiểu tất cả về những thứ này. Nếu chúng ta chấp vào chúng, chúng sẽ trở thành vấn đề. Nếu chúng ta buông bỏ chúng - để sắc đi đường sắc, âm thanh đi đường âm thanh - nếu chúng ta trả chúng lại và để chúng đi theo con đường của chúng: Khi chúng ta đạt được trình độ đó, Đức Phật nói rằng chúng ta sẽ thấy tất cả về vô thường. Bất cứ mỗi bận tâm nào phát khởi, tất cả cũng đều trống rỗng và hư ảo. Tất cả đều là ảo tưởng.

Khi chúng ta có thể nhìn xuyên thấu những thứ thường lừa gạt chúng ta – khi chúng ta chú ý trụ vào sự tự tại, chánh niệm, và tỉnh giác - không phải là chúng ta thấy bất cứ thứ gì khác. Chúng ta chỉ thấy rằng tất cả các suy tư, các vấn đề phát khởi chỉ đơn giản là cách của chúng. Ngay như nếu chúng ta ngồi thật yên, mà tâm nghĩ điều này hay điều nọ thì cũng không quan trọng. Đó chỉ là việc của tưởng. Bạn không cần phải tin vào những gì tâm đang suy tưởng. Nếu tâm an tĩnh và bạn cảm thấy: “Ồ, thật tuyệt vời”, thì sự yên tĩnh đó cũng không

quan trọng. Sự yên tĩnh cũng vô thường. Không có gì ngoài các Pháp vô thường. Bạn có thể ngồi và quán sát Pháp ngay tại đó, trí tuệ sẽ phát sinh: như thế thì có lý do gì để khổ nữa?

Chúng ta khổ vì những thứ không quan trọng lắm. Chúng ta muốn được cái này, chúng ta muốn nó như thế khác, chúng ta muốn là điều gì đó. Nếu bạn muốn được là A-la-hán, thì ngay đó bạn đã khổ, ngay tại đây và ngay lúc này. A-la-hán phải đừng muốn được là thế này hay thế khác, nhưng chúng ta muốn thứ này hay thứ khác, được là thứ này hay thứ khác – vì thế chắc chắn là chúng ta phải khổ. Nếu bạn thấy rằng chỗ này tốt hay chỗ kia tuyệt vời, tất cả là do bạn suy ra. Nếu bạn thực sự quán sát bản thân, thì sẽ không còn nói những điều như thế.

Tôi sẽ cho bạn một thí dụ đơn giản. Món này ngon. Cái khay đựng thực phẩm này đáng giá hàng mấy trăm lần; cái khay đó làm các món đồ ăn giá trị hàng chục lần. Nhưng chúng chỉ là những món ngon khi chúng còn ở trên đĩa: “*Cái này là của tôi. Cái kia là của anh*”. Nhưng khi chúng đã đi qua bao tử rồi đi ra ngoài, thì không ai còn tranh giành cái này, cái kia của ai – hay bạn vẫn còn muốn tranh giành? Sự việc là như thế. Khi bạn sẵn sàng chấp nhận bản chất của sự vật, thì đó chỉ là như thế. Nếu không thật sự hiểu vấn đề, chúng ta sẽ tranh cãi về việc cái gì là của tôi, cái gì là của anh. Nhưng khi tất cả cùng đến với nhau như là cùng một thứ, không ai còn tranh giành bất cứ cái gì. Chúng chỉ đơn giản là chúng. Dầu cho thực phẩm có ngon đến đâu, nhưng khi nó đi ra ngoài, nếu bạn muốn tặng nó cho ai thì cũng không ai muốn nhận – hay là bạn vẫn muốn nhận? Không ai còn muốn tranh giành nữa cả.

Vì lý do đó, nếu chúng ta gom tất cả mọi thứ lại với nhau như là - một pháp – và thấy rằng tất cả đặc tính của chúng

đều giống nhau, thì sự nhầm chán sẽ phát sinh. Sự nhầm chán này không phải là ghê tởm. Chỉ là tâm buông lơi sự bám víu, nó đã có đủ, nó trống rỗng. Không yêu, không ghét, không bám vào bất cứ thứ gì. Nếu bạn có được chúng thì OK, nếu bạn không có cũng OK. Bạn tự tại. An bình.

Niết-bàn. Ba-la-mật. An Lạc.

Niết-bàn. Ba-la-mật. Tánh Không.

(Nibbana. parama. sukha.

Nibbana. parama. suñña..)

Niết-bàn là hạnh phúc tốt cùng. Niết-bàn là sự an bình, trống vắng tốt cùng. Hãy lắng nghe cẩn thận. Hạnh phúc thế gian không phải là hạnh phúc tốt cùng. Sự trống vắng tốt cùng là không còn bám víu. Hạnh phúc tốt cùng là sự an bình. Đó là an bình và rồi trống vắng, sự trống vắng tốt cùng. Ngay lúc này đây dầu tâm an bình nhưng không phải tốt cùng. Nó hạnh phúc nhưng không tốt cùng.

Đó là lý do Đức Phật mô tả Niết-bàn như là sự trống vắng tốt cùng, hạnh phúc của Niết-bàn như là hạnh phúc tốt cùng. Nó thay đổi trạng thái của hạnh phúc để trở thành an bình. Đó là hạnh phúc không bám víu vào bất cứ thứ gì. Đau khổ vẫn hiện hữu, nhưng bạn thấy khổ và lạc phát sinh giống như nhau. Chúng có cùng giá trị. Những thứ chúng ta thích và không thích đều giống nhau. Nhưng đối với chúng ta ngay bây giờ, những thứ này không giống nhau. Những thứ mà chúng ta thích thật là dễ chịu. Những thứ mà ta không thích, chúng ta muốn đập bẻ chúng. Có nghĩa là chúng không giống nhau nhưng thực tại là chúng giống nhau. Vì thế hãy suy nghĩ theo hướng để làm chúng giống nhau. Chúng không bền vững. Chúng không thường hằng - giống như thực phẩm mà Sư đã nói trên. “*Thứ này ngon, thứ kia tuyệt*”. Nhưng khi

chúng tụ hội lại với nhau, chúng giống nhau. Không ai nói: *“Hãy cho tôi thêm, tôi chưa có đủ”*. Tất cả đã được mang đến với nhau theo bản chất của chúng.

Nếu chúng ta không quên các quy luật của vô thường, khổ và vô ngã, là chúng ta đang trên đường đạo. Chúng ta quán sát từng giây phút. Chúng ta quán sát mắt, chúng ta quán sát tâm, chúng ta quán sát thân.

Giống như khi bạn ngồi thiền, sau một lát tâm sẽ vượt mất, nên bạn phải kéo nó lại. Dầu bạn làm gì nó cũng không ở yên. Hãy cố bám vào hơi thở. Rồi nó có đi qua không? Nó đi, nhưng không xa. Bây giờ nó sẽ không đi. Nó lượn quanh ngay đây - bởi vì tâm của bạn cảm thấy như nó sắp chết.

Với âm thanh cũng thế. Có lần tôi nhét sáp ong đầy lỗ tai. Âm thanh làm phiền tôi, vì thế tôi đẩy lỗ tai lại. Mọi thứ hoàn toàn yên lặng, với chỉ âm thanh từ chính trong tai tôi. Tại sao tôi làm thế? Tôi quán chiếu việc tôi đang làm; tôi đã không tự hành hạ mình chỉ vì ngu ngốc chứ? Tôi đã suy nghĩ về vấn đề này. *“Nếu người ta có thể trở nên thánh thiện từ việc không nghe bất cứ thứ gì, thì mọi người điếc sẽ thành thánh nhân. Mọi người mù cũng sẽ là thánh nhân. Tất cả sẽ là A-la-hán”*. Vì thế tôi lắng nghe suy tư của mình và - Ồ! – tỉnh giác phát sinh.

“Có ích gì khi bịt kín lỗ tai? Bịt kín mắt? Chỉ là tự hành thân”. Nhưng Sư cũng đã học được đôi điều từ đó. Sư đã học và đã không còn hành điều đó nữa. Sư đã dùng cố gắng đóng cửa các thứ.

Đừng đi tấn công và vật lộn. Đừng đi đốn ngã thân cây đã chết. Việc đó chẳng đưa bạn đến đâu cả. Cuối cùng rồi bạn trở nên mệt mỏi và đứng đó giống như một kẻ khùng.

Thật là lãng phí. Thực sự lãng phí những năm đầu hành thiền của Sư. Khi nghĩ lại, Sư thấy mình thật sự hoang đường.

Đức Phật dạy chúng ta thiền định để được giải thoát khỏi khổ, nhưng Sư chỉ tạo thêm khổ cho bản thân. Sư không thể ngồi trong an bình, không thể nằm xuống trong an bình.

Lý do chúng ta sống ẩn cư (*kaya-viveka*) là để tâm được đơn độc (*citta-viveka*), được tách khỏi những đối tượng khuấy động nó. Các Pháp này đồng nghĩa, cái này nối tiếp cái kia. Upadhi-viveka chỉ về sự tách biệt khỏi những uế nhiễm của ta. Khi chúng ta biết cái gì là cái gì, chúng ta có thể tách rời chúng; chúng ta có thể tách rời khỏi bất cứ trạng thái gì của tâm. Đây là mục đích duy nhất của thân độc cư. Nếu bạn không có bất cứ tuệ giác nào, bạn có thể tạo ra khó khăn cho bản thân khi bạn đi sống ẩn cư.

Khi bạn sống nơi hoang vắng, đừng bám vào sự hoang vắng đó. Nếu bạn bám vào đó, bạn sẽ trở thành con khỉ. Khi bạn nhìn thấy cây, bạn nhớ cây. Bạn bắt đầu nhảy lên nhảy xuống giống như con khỉ trước đây. Đức Phật chẳng bao giờ dạy chúng ta phải là cái này hay cái kia. Khi bạn sống ở nơi yên tĩnh, tâm trở nên yên tĩnh. “*A! Bình yên. Cuối cùng tâm được bình yên rồi*”. Nhưng khi bạn rời nơi hoang vắng đó, tâm có còn bình yên không? Không còn nữa. Vậy thì bạn sẽ làm gì? Đức Phật không bắt chúng ta sống trong rừng. Ngài chỉ khuyên chúng ta dùng nơi hoang vắng như là một nơi để tu tập. Bạn đi đến nơi hoang vắng để tìm sự yên tĩnh và để giúp cho thiền định của bạn phát triển, để bạn phát khởi được trí tuệ. Để khi bạn trở về thành phố và tiếp xúc với người, với cảnh, âm thanh, mùi, vị và xúc chạm, bạn sẽ có sức mạnh, bạn sẽ có kế hoạch của mình. Bạn sẽ có căn bản vững chắc để quán chiếu các Pháp, để nhìn thấy chúng không chắc chắn như thế nào. Đến sống ở nơi hoang vắng theo cách như thế có thể thật sự cho bạn thêm sức mạnh. Nếu bạn nghĩ rằng bạn có thể sống ở bất cứ nơi nào, rằng bạn có thể sống với

rất nhiều người, thì đó giống như con dao hai lưỡi. Nếu bạn không có sức mạnh bên trong, bạn có thể tạo nhiều phiền não cho bản thân.

Cũng giống như các vị tu sĩ tu học theo Vi Diệu Pháp. Họ nói rằng khi bạn học về Vi Diệu Pháp, bạn không phải bám víu vào bất cứ thứ gì, không phải trụ vào bất cứ thứ gì. Dễ dàng và tốt đẹp. Bạn không cần phải giữ các giới. Bạn chỉ cần chú trọng ngay vào tâm. Đó là điều mà các vị tu học về Vi Diệu Pháp nói.

“Còn đối với phụ nữ, lại gần họ thì có vấn đề gì? Họ cũng giống như mẹ của chúng ta. Chính bản thân của chúng ta cũng từ họ mà ra”. Đó là sự khoe trương quá đáng. Các vị này chỉ mới vừa xuất gia ngày nào đây mà họ không muốn cẩn thận đối với phụ nữ. Đó không phải là Vi Diệu Pháp thật sự. Vi Diệu Pháp không nói như thế. Nhưng họ nói rằng Vi Diệu Pháp thì ở một cấp độ cao hơn cấp độ của con người. Khi bạn ở cấp độ cao đó, không quan trọng là bạn có gần ai hay không. Không có gần, không có xa. Không có gì phải sợ hãi. Phụ nữ cũng là người như chúng ta. Cứ coi họ như người nam. Như thế bạn có thể đến gần họ, xúc chạm họ, cảm giác họ. Chỉ cần coi họ như người nam.

Nhưng chúng ta có cứ xem như thế được không? Đó cũng là con dao hai lưỡi. Nếu chúng ta nói về Vi Diệu Pháp chân thật, thì không có vấn đề gì. Nhưng Vi Diệu Pháp mà họ nói đến là giả tạo.

Đức Phật dạy chúng ta sống ẩn cư. Phương cách thực hành đúng đắn là vị tu sĩ đi đến nơi hoang vắng, để sống nơi yên tĩnh; để khám phá cái yên tĩnh nơi hoang vắng; không phải để đàn đúm, dính mắc với bạn bè, thân thích và những thứ khác nữa. Đó mới là phương cách đúng. Nhưng phần

đồng chúng ta không làm thế. Chúng ta sống nơi hoang vắng, rồi dính mắc với nơi hoang vắng. Ngay khi ta thấy sắc, là uế nhiễm phát sinh. Tai ta cũng không có gì ngoài uế nhiễm. Đó là sa đà. Thiếu tỉnh giác.

Nếu bạn gom sự vật lại với nhau, chúng tụ hội lại nơi con đường đạo – chánh đạo, hay chánh kiến. Đó là nơi các pháp tụ hội lại. Nếu bạn có chánh kiến, bạn có thể sống với nhiều người, mà không có vấn đề gì. Bạn cũng có thể sống với ít người, mà không có vấn đề gì. Bạn có thể sống trong rừng hay hang núi, không có vấn đề gì. Nhưng điều này không thể có được mà không cần chút công sức nào. Bạn phải thấu được bản chất thực sự của tâm.

Bạn phải khiến tâm biết Pháp. Khi tâm biết Pháp, hãy khiến nó thấy Pháp. Thực hành Pháp cho đến độ tâm trở thành Pháp. Bạn không muốn chỉ là người nói Pháp. Đó là một vấn đề rất khác. Đức Phật dạy về chân lý xuyên suốt, nhưng chúng ta chỉ đi nửa chừng, nửa chặng. Đó là lý do tại sao chúng ta khó tiến bộ.

Nếu sống ẩn cư, chúng ta phải tự rèn luyện bản thân – cũng như chúng ta tập trồng lúa. Một khi chúng ta trồng lúa xuống, nó sẽ từ từ lớn lên. Nếu không có gì làm hại nó thì nó sẽ tốt. Nhưng điều gì xảy ra? Ngay khi hạt lúa bắt đầu nảy mầm, thì các con trâu nước đến ăn, chúng ta phải xua đuổi chúng và chăm sóc cây lúa. Nhưng rồi khi cây lúa mới mọc lên, trâu nước lại đến ăn, chúng cứ tiếp tục ăn mỗi khi lúa mọc lên. Trong trường hợp đó làm sao chúng ta có được lúa gạo?

Phương hướng mà bạn cần có sẽ phát triển từ bên trong tâm. Ai có tâm sáng suốt sẽ đạt được trí tuệ bản năng. Ai có trí tuệ bản năng sẽ đạt được sự sáng suốt. Đó là bản chất của sự việc. Trực giác và sự sáng suốt có khác nhau không? Nếu

bạn nói rằng không thì tại sao lại có hai danh từ khác nhau? Cái thì được gọi là trực giác; cái thì được gọi là sáng suốt. Bạn không thể chỉ có trực giác không thôi. Bạn cần phải có sự sáng suốt nữa. Bạn cũng không thể chỉ có sự sáng suốt không thôi. Bạn cần phải có trực giác nữa. Ai sáng suốt thì có trực giác; ai có trực giác thì có sự sáng suốt. Các Pháp này phát khởi từ chính kinh nghiệm bản thân. Bạn không thể tìm chúng trong sách vở. Chúng phát khởi từ chính tâm bạn. Đừng ngần ngại.

Sư có lần đọc trong truyền tiền thân của Đức Phật rằng khi Ngài vẫn còn là một vị Bồ-tát, Ngài cũng giống như chúng ta. Ngài cũng giống như quý vị: Ngài xuất gia và gặp phải rất nhiều chướng ngại, nhưng khi Ngài nghĩ đến việc cởi bỏ y áo, Ngài cảm thấy hổ thẹn về những gì người khác có thể nghĩ - rằng Ngài đã xuất gia từng bảy năm mà vẫn còn muốn hoàn tục. Dầu vậy, mọi thứ không diễn tiến như Ngài muốn, vì thế Ngài đã nghĩ đến việc ra đi. Rồi Ngài tỉnh cờ gặp một con sóc mẹ mà đứa con đã bị gió thổi văng xuống biển. Ngài thấy con sóc chạy xuống nước rồi chạy trở lên. Ngài không biết nó đang làm gì. Nó chạy xuống nước, nhúng đuôi vào nước, rồi chạy lên bờ vẫy đuôi. Rồi lại chạy xuống nước và lại chạy lên bờ. Vì thế Ngài hỏi nó: “*Nhà người đang làm gì thế?*”.

“*Con tôi bị rơi xuống nước. Tôi nhớ con. Tôi muốn tìm con dưới đó*”.

“*Nhà người làm cách nào?*”.

“*Tôi dùng đuôi để múc nước biển cho tới khi nào nó cạn thì tôi có thể tìm ra con tôi*”.

“*Ồi! Biết khi nào biển mới cạn?*”.

“*Đó không phải là vấn đề mà đó là cách thực hành. Bạn phải cứ tát nước, tát nước, mà không cần biết khi nào nó sẽ*

cạn. Khi bạn muốn trở thành một vị Phật, bạn không thể từ bỏ nỗ lực”.

Khi Bồ-tát nghe như thế Ngài ghi khắc vào tâm. Ngài đứng dậy và vượt qua với nỗ lực. Ngài đã không lùi bước. Đó là cách Ngài đã thành Phật.

Với chúng ta cũng thế. Nơi nào mà sự việc không tốt đẹp, ở đó nó sẽ thành tốt đẹp. Chính bạn làm cho điều đó xảy ra ở nơi nó chưa xảy ra. Ở đâu có vọng tưởng, ở đó trí tuệ sẽ phát khởi. Nếu quý vị không tin Sư, hãy thử nhỏ toẹt ra đây. Nó sẽ bị dơ bẩn. Nhưng khi bạn chùi nó đi, nó sẽ sạch ngay tại đó – ngay nơi từng dơ bẩn, chứ không sạch ở ngoài sân tu viện. Phải chùi đi, chùi lại chỗ dơ.

Có lần Ajahn Thongrat bảo Sư: *“Chah, khoan lỗ thủng ngay cái chốt”.*

Ngài chỉ nói thế. Lúc đó Sư mới vào tu và không hiểu ngài muốn nói gì.

“Nếu thấp, hãy nhảy qua đầu”.

“Nếu cao, hãy luôn dưới đó”. Đó lời ngài dạy. Sư không hiểu ngài nói gì, nên Sư đành đi hành thiền và cứ quán tưởng về điều đó.

Thật ra Ajahn Thongrat đang dạy Sư cách giải quyết các vấn đề của mình. *“Khoan lỗ ngay cái chốt”*, có nghĩa là: *“Ở đâu có vấn đề, hãy phát khởi, quán chiếu ngay đó. Ở đâu có vọng tưởng, quán chiếu ngay đó. Nếu quý vị bám vào cảnh, quán chiếu cảnh. Ngay quanh đó, ngay ở đó”.* *“Khoan lỗ ngay cái chốt”*, có nghĩa là như thế. Đừng đi khoan quá xa. Khoan ngay tại đó.

Cũng thế khi bạn đập nhằm gai. Bạn lấy kim và lễ ngay nơi có cây gai. Đừng đi lễ ở bất cứ chỗ nào khác. Lễ ngay

nơi cây gai cắm vào chân bạn. Dẫu có đau bạn vẫn phải chịu đựng. Cứ tiếp tục lê ở chỗ đó cho tới khi lấy được gai ra. Đó là cách bạn lấy gai ra. Nếu gai cắm vào chân, nhưng bạn đi lê phía sau lưng, thì khi nào bạn mới lấy được gai ra?

Do đó Sư nghiệm ra điều này. *“Các vị Thầy hành thiền trực chỉ theo ngôn ngữ tâm của họ. Họ không quanh co theo cách thức trong các sách như chúng ta. Cách thức của họ phát khởi từ thực tại”*.

Vậy cái gì thấp, cái gì cao ở đây?

“Nếu thấp, hãy nhảy qua đầu. Nếu cao, hãy luôn dưới đó”. Sư cứ quán tưởng về những điều đó. Ở đây ngài Thongrat nói về các trạng thái tâm và quan niệm của Sư. Có lúc chúng cao, có lúc chúng thấp. Bạn cần phải canh chừng chúng để tìm cách tránh chúng. Nếu thấp, hãy nhảy qua đầu. Nếu cao, hãy luôn dưới đó. Làm bất cứ điều gì có thể để không bị chúng va đập.

Đó là cách thực hành. Bạn quán chiếu ngay nơi bạn ảo tưởng, nên bạn biết ngay tại đó. Bất cứ vấn đề nào khác chỉ là phân gà, phân vịt. Bạn không cần phải đi lượm chúng. Đó là cách ta quán sát sự việc khi hành thiền.

Nhưng thật sự vấn đề không phải ở chỗ ta thu nhận sự việc. Ta chấp nhận chúng bằng cách buông bỏ chúng. Đó là cách nói trong ngôn ngữ khiến mọi sự dường như đảo ngược. Bạn buông bỏ. Bạn thực hành buông bỏ. Bạn không cần phải trở nên là một dự lưu hay một nhất lai. Bạn không cần phải tạo ra các giả thuyết. Bạn không cần phải là những thứ này. Nếu bạn là bất cứ thứ gì, thì đó là loạn động. Nếu bạn là cái này hay cái kia thì bạn có vấn đề. Vì thế bạn không cần phải là gì cả. Không có gì ngoại trừ buông bỏ - buông bỏ và rồi biết sự việc diễn tiến ra sao. Khi bạn biết sự việc vận hành

như thế nào trong mọi cách, thì sẽ không còn nghi ngờ gì nữa. Và bạn không là bất cứ thứ gì. Hãy suy nghĩ về điều đó một cách đơn giản. Nếu ai đó mắng chửi bạn nhưng bạn không phản ứng, thì sự việc chấm dứt ở đó. Nó không ảnh hưởng bạn. Nhưng nếu bạn buộc nó vào mình và không buông bỏ, thì bạn có vấn đề. Tại sao lại mang lời nói của người khác đặt lên mình? Nếu họ chửi mắng bạn, cứ để như thế. Nếu họ chửi mắng bạn ở ngoài kia, hay trong giảng đường và bạn mang nó vào lỗ tai khi bạn đang ngồi ở đây thì giống như là bạn thích làm khổ mình. Đây được coi là không hiểu về khổ. Bạn xáo trộn mọi thứ lên với suy nghĩ của mình và làm phát khởi đủ mọi thứ vấn đề.

Sự thực hành thật ra rất ngắn gọn, không dài dòng chút nào. Nếu bạn cho rằng nó dài thì nó dài hơn là dài. Nếu bạn cho nó ngắn thì nó ngắn hơn là ngắn. Khi nói đến việc thực hành, bạn không thể sử dụng cách suy nghĩ thông thường.

Bạn cần phải có kiên nhẫn và chịu đựng. Bạn cần phải nỗ lực. Bất cứ điều gì xảy ra, bạn không cần phải chấp vào đó. Bất cứ điều gì xảy ra, bạn không cần phải nhận và mang nó đi khắp nơi. Khi sự việc như thế nào thì nó chỉ như thế ấy. Khi chúng ta nhìn Pháp theo cách đó, chúng ta không chấp giữ bất cứ thứ gì. Chỉ là vui chúng ta biết, khổ chúng ta hay.

Đức Phật và các vị thánh đệ tử, khi các ngài đạt được giác ngộ: Thì không phải là nước dừa ngọt không còn ngọt đối với họ. Nước dừa vẫn ngọt đối với họ giống như đối với chúng ta. Khi các vị thánh đệ tử ăn trái me chua, họ cũng nhíu mày như là chúng ta. Quý vị có hiểu không? Sự việc vẫn y như trước, chỉ đơn giản là các vị thánh không chấp hay bám víu vào chúng. Nếu bạn tranh cãi với họ rằng me chua, họ sẽ nói: *“Chua cũng được, ngọt cũng được. Không chua, không ngọt cũng được”*. Họ sẽ nói như thế, chắc chắn vậy.

Nguyên tắc đó cũng cần được áp dụng ở đây. Khi người ta đến và nói những điều sai trái, chúng ta có thể nghe họ, mà không đặt thành vấn đề. Chúng ta chỉ để sự việc xảy ra như thế. Nếu quý vị có thể làm như thế, thì đầu giờ bạn là người lớn tuổi, bạn cũng là người trẻ. Bạn có thể trở nên trẻ trung hơn nhiều.

Quý vị không cần mang vác nhiều thứ trên vai. Sư đã thấy nhiều vị sư già du hành theo kiểu *dhutaga*⁽¹⁾, nhưng Sư không biết họ đi đâu. Họ vác những chiếc dù lều (*tent umbrella*) to tướng. Các vị sư già không thích những chiếc dù lều nhỏ giống như các vị sư trẻ. Họ thích mang những cây dù lều to đó đi khắp nơi. Mỗi sáng họ xếp dù lại. Ngay khi mặt trời vừa nhú dạng, họ xếp dù lại. Họ không thể để dù ngoài đồng để che gió cho họ, vì những cái dù này không chịu nổi gió. Vì thế họ xếp dù lại, mang chúng đi trong nắng nóng. Rồi chiều đến họ lại giương dù lên. Sư không hiểu tại sao – đầu còn nắng nữa. Sáng hôm sau, thức dậy họ lại xếp dù và vác chúng đi trong nắng nóng.

Sư cũng làm điều đó cho đến khi Sư chán ngấy. Sư cũng du hành theo kiểu *dhutaga* nhưng cuối cùng cảm thấy quá khổ cực khi ở trong rừng. Lúc đó Sư ngộ ra rằng mục đích của mình không phải là để tự hành xác trong rừng, nên Sư tìm đường ra khỏi rừng. Đó là lý do tại sao Sư trở thành vị Sư tìm-đường-ra-khỏi-rừng.⁽²⁾

Thực ra, lý do tại sao Đức Phật khuyên chúng ta đi vào chỗ hoang vắng là để cho ta đạt được trí tuệ. Bạn đối mặt với

1. *Dhutanga* (*thudong*): Phiên âm từ chữ Pali là đầu đà, tức là những phương pháp tu khắc khổ. Gồm 13 pháp như là: mặc y phần tảo, ăn trong bát, không nằm... Còn ở Thái, *thudong* là cách tu đi du hành từ nơi này qua nơi khác, một ngày đi mấy chục cây số. (Theo Sư Định Phúc).

2. Ở đây Ajahn Chah chơi chữ với từ ngữ Thái *dhutaga* (*thudong*), bị cực khổ trong rừng (*thukdong*) và tìm đường ra khỏi rừng (*thaludong*).

khổ, bạn đối mặt với thực tại, để bạn có thể thấy và hiểu nó, và dần dần bạn trở nên chán ngán với những hành động tạo ra khổ. Không phải đi vào chốn hoang vắng là không tốt. Tốt chứ. Nó giúp ta đạt được trí tuệ.

Riêng nói về dhutaga, vấn đề không phải chỉ là chất lên vai dù, bát, rồi phơi mình dưới nắng, gió cho đến khi gần chết, giống như các ông nhà nông đi bán trâu nước ở Central Plains. Vấn đề là ở sự thực hành. Bạn học biết đủ. Bạn học tiết độ trong ăn uống, tiết độ trong ngủ nghỉ. Bạn phải ôm đi, khiến mọi thứ co lại, khiến chúng ngắn hơn, gom chúng khéo lại. Giống như quăng lưới đánh bắt cá vậy. Bạn nắm chặt một đầu lưới dưới chéo áo, rồi bạn dần dần túm lưới lại, túm lại, từng chút, từng chút. Bạn cột một đầu lại. Khi bạn đã bắt được cá, bạn nhanh chóng cột đầu còn lại. Vậy là bạn đã xong việc. Bạn không cần phải tìm kiếm nơi nào khác. Bạn không cần phải đọc thật nhiều sách. Chỉ quan sát chính tâm bạn. Các nguyên tắc căn bản nằm ngay nơi đó. Bằng cách đó bạn có thể hành thiền mà không bị vọng tưởng lôi kéo.

Nếu có kẻ nói lời khó lọt tai đối với bạn, khiến bạn nổi nóng, hãy tự nhủ: *“Đây là điều không chắc chắn. Vô thường”*. Nếu bạn được ăn món ngon và nghĩ: *“Hừm. Ngon tuyệt”*, hãy nhắc nhở bản thân rằng điều đó không chắc chắn. Bất cứ điều gì xảy ra, hãy tự nhủ: *“Điều này không chắc chắn”*. Vì sao? Vì đó là Pháp. Hãy sắp xếp mọi thứ lại, đi theo hướng của Đức Phật, hướng của vô thường. Vô thường – mọi thứ đều không chắc chắn: Đó là Phật trong tâm. Nếu bạn thực sự thấy vô thường, bạn thấy Pháp. Làm sao mà bạn không thấy Pháp cho được? Vì chân lý nằm ngay nơi đó. Nếu bạn thấy Pháp, bạn thấy Phật. Chân lý này đúng cả hai chiều. Nếu bạn thấy Phật, bạn thấy Pháp. Nếu bạn có thể nhìn như thế, bạn có thể sống ở bất cứ nơi nào. Khi bạn ngồi, Phật thuyết giảng

cho bạn nghe. Khi bạn nằm, Phật cũng thuyết giảng cho bạn nghe. Bất cứ bạn làm gì, Phật cũng thuyết giảng cho bạn nghe. Pháp sẽ phát khởi và Pháp bảo vệ cho những ai hành theo Pháp, để họ không rơi vào đường ác.

Khi Pháp có mặt, tâm luôn chánh niệm. Tâm biết: “*Điều này sai. Điều kia đúng. Đây là thiện, đó là ác. Đây là khổ. Đó là nguyên nhân của khổ. Đây là sự thoát khổ. Đây là pháp hành đưa đến thoát khổ*”.

Đây là con đường. Mọi thứ đều gom tụ vào con đường. Khi bạn củng cố con đường đạo, ứ nhiễm của bạn giảm trừ. Các ứ nhiễm giống như một đoàn binh. Nếu đoàn binh hùng mạnh, con đường đạo sẽ teo tóp. Nếu con đường đạo hạnh tăng trưởng thì các ứ nhiễm dần dần tháo lui, biến mất. Chúng bị suy giảm sức mạnh. Bạn sẽ chỉ làm điều lành. Những gì sai trái, bạn từ bỏ, từ bỏ hết và rồi con đường sai trái sẽ biến mất.

Khi bạn đã thiết lập, đã chọn được con đường chân chính (chánh đạo), bạn có thể sống ở bất cứ nơi nào bạn muốn. Được cũng giống như mất; mất cũng giống như được. Không còn vấn đề gì nữa. Tâm được bình an – bình an trong trí tuệ. Khi bạn nhìn thấy được như vậy, bạn không còn bám víu vào việc gì. Nếu có ai mang gì đến để đánh đổi tâm này, bạn cũng không màng. Bạn không tin họ. Đó là lúc mọi thứ chắc chắn, vững bền. Hãy nhớ kỹ điều này.

Cũng giống như khi ta biết các loại trái cây: Đây là trái ô-liu, đây là trái ổi, đây là trái xoài. Một khi bạn đã biết chúng thì dầu người ta có đồ tất cả trái cây vào chung một rổ, rồi cầm từng trái lên để hỏi bạn. “Đây là trái gì?”, “trái ổi”. “Đây là trái gì?”, “trái ô-liu”. “Đây là trái gì?”, “trái xoài”.

Người ta có thể tiếp tục hỏi như thế với hàng trăm giỏ trái

cây, hàng ngàn giỏ trái cây, bạn cũng không bị lầm lẫn trái nào. Bạn thấy trái xoài là trái xoài, trái ổi là trái ổi - bất cứ trái gì, bạn cũng nhìn thấy nó đúng như thế. Đó là khi mọi thứ đều chắc chắn. Không ai có thể lừa dối bạn. Bạn không thể đi lạc đường, vì tất cả mọi thứ trong tâm là con đường chân chánh. Khi bạn ngồi, bạn có chánh kiến. Khi bạn đi, bạn có chánh kiến. Khi bạn nằm, bạn có chánh kiến. Tâm lúc nào cũng giống nhau, luôn như nó từng là: Tự tại, bình an. Những thứ này khó mà diễn tả.

Lạc không phải là tăng cao nhất của Pháp. Tâm bình an vì nó không còn bị khuấy nhiễu bởi khổ hay vui. Nó trống rỗng. Nó không bám víu, không chấp. Dầu bạn ở đâu nó vẫn luôn như thế.

Thí dụ, nếu ai đó cố tình gây hấn với bạn – “Này Sur, Sur là đồ chó” - bạn vẫn tự tại. Một khi bạn vững tin ở bản thân, thì sẽ như thế. Nhưng nếu họ gọi bạn là chó và bạn thật sự trở thành chó, cần họ thì chứng tỏ là bạn chưa vững tin ở bản thân. Bạn chưa chắc chắn. Một khi bạn đã chắc chắn thì bạn không là gì cả. Tại sao bạn muốn trở thành thứ này, thứ nọ? Đại đức Sii, Thượng tọa Saa, Hòa thượng Maa: Vấn đề không phải là bạn đã được gọi như thế trước đây. Chúng chỉ được đặt cho bạn mới đây thôi.

Giống như vị cư sĩ đang tu bát quan trai kia: Anh ta từ đâu đến? Anh ta có sinh ra với một cái tên gọi như thế nào không? Cha mẹ anh ta chỉ mới đặt tên đó thôi. Nếu họ cho bạn là người, thì có gì quá hạnh phúc với điều đó? Nếu họ gọi bạn là chó, thì có gì đáng bức bối? Đó chẳng phải là dấu hiệu chứng tỏ bạn đang loạn động sao?

Vì thế hãy tiếp tục quán chiếu, tiếp tục quán sát, cho đến khi bạn thấy đúng. Thấy đúng khi bạn đang ngồi, thấy đúng

khi bạn đang nằm. Dầu bạn làm gì, bạn luôn thấy đúng. Luôn giữ được cái đúng. Nhưng nếu bạn bắt đầu tranh luận về Pháp, thì bạn khó tránh khỏi khổ đau.

Cũng giống như miếng sắt được nung đỏ rực. Nó sẽ không có chỗ nguội. Rờ phía trên, nóng. Chạm phía dưới, nóng. Đụng hai bên, nóng. Tại sao? Vì cả miếng sắt đều nóng thì làm sao có chỗ nguội?

Ở đây cũng thế. Một khi bạn đã bám vào thứ gì đó – bất cứ thứ gì - là bạn sai ngay lập tức. Tất cả mọi thứ đều sai, tất cả mọi thứ đều là khổ. Nếu bạn bám vào cái xấu, bạn khổ. Nếu bạn bám vào cái tốt, bạn cũng khổ.

Đa phần, chính những cái tốt mới dễ đưa người ta đến hoang tưởng. Họ bị hoang tưởng bởi cái tốt. Khi cái tốt đi quá đà, nó cũng không còn tốt nữa, bạn biết không? Bạn có để ý đến mùa mưa năm nay không? Mưa nhiều quá nên nó vượt qua sự vừa phải, làm ngập lụt nhà dân. Đó là điều sẽ xảy ra khi cái tốt vượt quá giới hạn.

Đức Phật dạy chúng ta phải có trí tuệ.

“Nếu thấp, hãy nhảy qua đầu”.

“Nếu cao, hãy luôn dưới đó”.

“Đục lỗ thẳng ngay cái chốt”.

Hãy luôn nhớ những quy tắc này. Chú tâm ngay đó thì không có vấn đề gì bạn không giải quyết được. Đó là sự thật chân chánh. Sự thật là như thế đó. Đừng quan tâm đến việc bạn già hay trẻ, hoặc bao nhiêu ngày đêm đã qua, hay đang là ngày nào trong tuần. Chỉ cần tiếp tục giữ tâm theo cách này.

Trong pháp hành, đừng nghĩ rằng bạn phải ngồi mới có thể hành thiền, rằng bạn phải đi tới đi lui mới là hành thiền. Đừng suy nghĩ như thế. Thiền chỉ là vấn đề thực hành. Dầu

bạn đang giảng Pháp, hay đang ngồi lắng nghe, hay rời khỏi nơi này, hãy tiếp tục thực hành trong tâm của bạn. Hãy cảnh giác với những gì đúng hay không đúng.

Dừng nghĩ rằng trong mùa an cư phải tuân giữ hạnh đầu đà là đúng và bỏ thực hành khi mùa an cư qua đi. Như vậy không đúng. Sự việc không xảy ra như thế. Cũng giống như khi chúng ta phát quang một thửa ruộng. Chúng ta tiếp tục cắt bỏ, cắt bỏ và dừng lại khi mệt. Rồi chúng ta dọn dẹp rơm rạ và một hay hai tháng sau trở lại. Cỏ dại bây giờ đều cao hơn gốc. Nếu cố gắng phát dọn lại chỗ mà chúng ta đã làm trước đây thì quá sức chúng ta.

Ngài Ajaan Mun có lần đã nói rằng chúng ta phải thiết lập sự thực hành của mình theo hình một vòng tròn. Vòng tròn không có điểm tận cùng. Hãy tiếp tục không dừng. Hãy để sự thực hành tiếp tục không dừng nghỉ. Tôi đã lắng nghe ngài và suy nghĩ: *“Sau khi nghe xong bài pháp thoại này, tôi phải làm gì?”*.

Câu trả lời là phải làm cho sự tỉnh giác của bạn akaliko: Vô hạn. Hãy chắc chắn là tâm biết và thấy điều gì đúng, điều gì sai, ở mọi lúc, mọi nơi.

Giống như nước trong bình này. Nếu bạn nghiêng bình để từng giọt nước chậm rãi chảy ra – bụp ... bụp - thì chúng được gọi là giọt nước. Nếu bạn nghiêng bình sâu hơn, giọt nước chảy ra nhanh hơn: bụp-bụp-bụp. Nếu nghiêng hơn nữa, nước sẽ chảy thành dòng. Vậy dòng nước từ đâu ra? Nó từ các giọt nước mà ra. Nếu chúng không chảy liên tục, thì ta gọi chúng là những giọt nước.

Nước ở đây cũng giống như sự tỉnh giác của chúng ta. Nếu bạn tăng tốc nỗ lực của mình, nếu sự tỉnh giác của bạn liên tục, thì chánh niệm của bạn sẽ tròn đầy. Cả ngày lẫn

đêm, nó vẫn luôn tròn đầy như thế. Nó đã trở thành một dòng nước. Như chúng ta đã biết, các vị thánh nhân đều liên tục chánh niệm. Như một dòng nước. Hãy để sự tỉnh giác của bạn liên tục. Khi nào có sự gián đoạn hay thiếu sót như thế nào đó, bạn lập tức biết ngay. Sự tỉnh giác của bạn sẽ như một vòng tròn, tròn đầy. Đó là khuôn mẫu của sự thực hành.

Không hẳn là bạn phải gắng sức thái quá. Một số người thực sự độc tâm khi họ ngồi thiền: *“Hãy để máu tôi cạn khô, hãy để da tôi nứt rạn, nếu không đạt được giác ngộ, tôi sẵn lòng chết”*. Họ đã đọc được điều đó trong tiểu sử của Đức Phật, nhưng đến phiên họ thì thân bắt đầu đau buốt từ chân lên đến đỉnh đầu. Sự quan tâm của họ dần dần suy giảm, cho đến khi cuối cùng họ mở mắt ra để nhìn cây nhang đang cháy trước mặt.

“Tuồng nhang tàn rồi chứ, nhưng sao còn nhiều thế!”.

Rồi họ hít một hơi thở dài, và lập chí nguyện rằng khi nào nhang chưa tàn thì họ không mở mắt ra, bấp chấp mọi chuyện. Nhưng một lúc sau, cái đau lại hành hạ họ từ chân lên tới đầu, nên họ lại mở mắt ra.

“Tuồng nhang tàn rồi chứ, nhưng sao còn nhiều thế!”.

Cuối cùng, họ buông xuôi dầu nhang chưa tàn hết. Sau đó, họ sẽ ngồi suy nghĩ: *“Mình tu hành thật tẻ”*. Họ không biết trút giận cho ai, nên họ tự oán trách bản thân. *“Ta thật chẳng biết giữ lời”*. Họ tự nguyện rửa mình. *“Ta thật vô vọng. Ta đang tạo ra nghiệp xấu. Ta đáng sa địa ngục”*. Đủ mọi thứ chuyện. *“Ta còn tu hành làm chi nếu chẳng thể ngồi thiền? Bao nghiệp xấu của ta sẽ trở rạn gãy”*. Họ tự đưa ra lý do để buông xuôi. *“Thà làm cư sĩ chỉ giữ năm giới chẳng tốt hơn sao?”*. Họ tự suy tưởng chứ không chia sẻ điều mình suy nghĩ với ai. Và càng nghĩ, họ càng thấy mình đúng.

Tại sao chúng ta lại đặt ra những mục tiêu như thế cho mình? Đức Phật dạy rằng khi hành thiền, chúng ta cần phải tự biết bản thân. Giống như người thương lái khi xếp hàng hóa lên xe: Họ phải biết họ đang làm gì – họ có bao nhiêu bò kéo, chúng mập, mạnh ra sao, xe hàng của họ bao lớn. Họ biết những thứ như là: trong mỗi xe, họ có thể chất bao nhiêu bao gạo. Họ biết xếp bao nhiêu lên xe cho vừa với sức bò kéo, với tải trọng của xe.

Khi bạn thực hành, phương cách cũng phải phù hợp với sức khỏe của mình. Trong trường hợp này, bạn chỉ có một cỗ xe duy nhất, bò kéo thì chỉ bằng cỡ nắm tay của mình, vậy mà bạn muốn chiếc xe đó chở nhiều như một xe tải mười bánh. Bạn nhìn thấy một chiếc xe tải mười bánh chạy ngang trên đường và bạn muốn được giống như thế. Nhưng bạn không phải là chiếc xe tải mười bánh. Bạn chỉ là một chiếc xe thô. Chắc chắn là xe phải ngã đổ. Như thế bạn là thứ người ta gọi là trái úng trước khi chín, món ăn bị cháy trước khi nấu xong.

Thế là cuối cùng những vị thiên sinh đầy nhiệt tâm này sẽ xuất thế. Sau khi hoàn tục, họ lại bắt đầu suy nghĩ. *“Hình như mọi thứ đều tốt đẹp hơn khi tôi còn là tu sĩ. Hay là tôi nên trở lại xuất gia. Con đường đó sáng sủa hơn, chứ không đen tối như bây giờ”*. Sau khi suy tính một thời gian, họ xuất gia trở lại. Làm một khởi đầu mới. Lúc đầu có vẻ như họ sẽ tiến bộ hơn, giống như một võ sĩ mới lên đài chưa cần đến nước. Họ có sức mạnh. Họ tinh tấn. Họ có tiến bộ. Nhưng rồi dần dần họ suy yếu hơn, suy yếu dần. *“Chắc tôi lại thất bại nữa rồi. Đây là lần thứ hai rồi mà có vẻ như tôi không trụ được. Nếu tiếp tục tu, tôi còn sa đà hơn nữa. Tốt hơn tôi nên hoàn tục. Không ích lợi gì. Các vị đệ tử Phật có người xuất gia rồi còn cỏi y hoàn tục đến bảy lần”*. Giờ thì những vị này xem các

tu sĩ hoàn tục bảy lần như khuôn mẫu để noi theo. Đừng lấy kinh nghiệm xấu đó làm tấm gương cho mình.

“Họ phải đợi đến lần thứ bảy trước khi đạt được giác ngộ. Có lẽ tôi cũng phải đợi đến lần thứ bảy mới đạt được giác ngộ như họ”. Họ cứ tiếp tục nói nhảm như thế.

Không có gì trong Pháp mà Phật dạy lại vượt trên khả năng của con người. Đừng quan tâm đến những thứ bạn không thể thấy: tThiên đàng hay Niết-bàn ở trên trời. Tất cả mọi Pháp mà ta cần thấy, cần biết, Đức Phật đã tuyên dạy đầy đủ. Còn những thứ bạn không thể thấy, đừng quan tâm đến chúng. Đừng để ý tới chúng. Thay vào đó hãy nhìn vào thực tại. Bạn đang sống như thế nào? Nếu khổ phát sinh, tại sao có khổ? Điều gì đang xảy ra? Bạn giải quyết các vấn đề ngay đó như thế nào? Bạn vướng mắc chỗ nào? Đó là bám víu và chấp. Bạn bám vào ý nghĩ rằng bạn hay hơn người khác, hoặc bằng người, hay dở hơn người. Bao nhiêu thứ chuyện. Khi bạn sống với người khác, bạn chán ngán họ. *“Người này hành xử rất tệ. Người kia đối xử chẳng ra gì”*. Bạn bỏ đi sống một mình, rồi cuối cùng là chán ghét bản thân. Giống như bạn đã nói.

Diệu Liên Lý Thu Linh

(Chuyển ngữ theo, *In The Shape of A Circle*, trong quyển *Still, Flowing Water* vừa được Sư Thanisaro, chuyển ngữ từ Thái qua Anh ngữ. Quyển sách có tám bài Pháp thoại, bài này và bài *Becoming A Samana* là hai bài không có trong các ấn bản khác của *Still, Flowing Water*).