

Lúc nào ta cũng c n nh r v tính vô th ng (anicca) c a v n pháp, không ch trong lúc t a thi n



Phi n nã đôi khi d y kh i là do thân t đ i b t n, nh ng ph n l n là do tâm. Tâm t o ra bao đau kh cho ta, nên ta c n ph i bi t đi u ph c tâm.

Chính tâm khi n ta c m th y h nh phúc hay đau kh - ch không do nguyên nhân nào khác. Ta th ng ph n ng theo b n năng trong m i hoàn c nh, vì th ta c n theo dõi tâm t ng gi t ng phút.

Môi tr ng t t nh t đ làm đ u đó là lúc hành thi n. Trong thi n có hai tr ng thái: Ch (samatha) và Quán (vipassana). N u ta có th đ t đ c đ nh, dù ch trong m t th i gian ng n, đi u đó ch ng t vi c to thi n c a ta có nhi u ti n b . Nh ng đ nh tĩnh đó không đ c dùng đ phát tri n tu , thì cũng ch làm lãng phí th i gian. N u tâm ta đ c đ nh, h l c s phát sinh, nh ng ta nên nh r ng ni m h l c đó ch thoáng qua. Ch có tu giác thì không thay đ i. Khi đ nh càng sâu, ta càng có th ch u đ ng đ c bao phi n nã, ch ng ng i. Lúc ban đ u b t c ti ng đ ng, s khó ch u hay v ng t ng nào cũng có th làm ta b l o i cu n, nh t là khi tâm đã không đ c an đ nh su t trong ngày.

Lúc nào ta cũng c n nh r v tính vô th ng (anicca) c a v n pháp, không ch trong lúc t a thi n. Chánh ni m là trung tâm đ i m trong lúc to thi n, đ đi vào đ nh. Chúng ta ch có th dành m t ít th i gian cho vi c to thi n, nh ng ta có th dành t t c th i gian còn l i đ quán sát tâm mình. Đó là n i khi n m i vi c trên th gian này x y đ n cho ta. Không có gì có th hi n h u ngoài tâm.

Càng quán sát tâm và th y đ c nh ng gì tâm có th mang đ n cho ta, ta càng c n ph i chăm chút cho nó h n. Sai l m l n nh t c a chúng ta là coi th ng tâm. Không bi t r ng tâm có kh năng mang đ n ni m vui hay phi n não cho ta. Ch nh ng khi ta có th gi đ c bình tĩnh, an l c, d u cho b t c hoàn c nh gì x y ra, lúc đó ta m i có th nói là đã ph n nào ki m soát đ c tâm. N u không, có nghĩa là tâm n m ngoài vòng ki m soát c a ta, và lúc đó ta ch là k nô l cho t t ng c a mình

*Cái h i c a k thù gây cho k thù,  
Hay oan gia đi v i oan gia.  
Không b ng cái h i tâm ni m hành ác*

*Gây ra cho ta.  
Ch ng ph i cha m  
Hay thân b ng quy n thu c  
Nh ng chính tâm ni m chánh th n  
Kh n ta thêm t t h n.*

Dhammapada 42 – 43 (Kinh Pháp Cú 42 – 43)

Theo l i d y c a Đ c Ph t, không có gì quan tr ng h n là làm ch đ c tâm. Tuy nhiên ta không ch đi u ph c tâm trong lúc to th n – đó ch là m t trong nh ng cách th c t p đ c bi t. Gi ng nh khi b n h c đánh tennis. B n th c hành v i hu n luy n viên ngày này, qua ngày n , cho đ n khi b n có th tìm th y s thắng b ng, đ b n lĩnh đ t đ u m t mình. Chi n tr ng đ ta luy n tâm chính là cu c s ng hàng ngày – bao g m t t c m i hoàn c nh ta ph i đ ng đ u.

Chánh ni m là ph ng ti n h tr đ c l c nh t c a ta, nghĩa là ta ph i có m t trong t ng giây phút s ng. N u tâm lúc nào cũng b theo dõi, nó không th t o ra nh ng chuy n phi n não v th gi i hay b n bè quanh ta, hay khi n ta mong c u th này th kia. T t c suy t ng trong đ u ta có th x y ra tri n miên, nh ng m t khi ta có chánh ni m thì t t c ng ng b t. Có chánh ni m nghĩa là có m t trong t ng giây phút, không ch a m t k h cho t c t t ng nào có th len l i vào. Lúc nào ta cũng có m t t giây phút hi n t i, b t c đó là gì – lúc đi, đ ng hay n m ng i, c m th y h nh phúc hay kh đau – và ta duy trì thái đ bi t mà không có s phán đoán, phân bi t, ch bi t.

Có ch đích rõ ràng hàm ý m t s đánh giá: thí d nói chúng ta hi u đ c m c đích c a t t ng, hành đ ng hay i nói c a mình, nghĩa là chúng ta bi t mình có hành x khéo léo không, có đ t đ c nh ng đ i u mình mong mu n không. Ta có th t o cho mình m t kho ng cách đ ta có th đánh giá mình m t cách khách quan, vì n u ta t g n mình v i m t s ki n nào đó, thì ta khó có th gi đ c s khách quan. Chánh ni m đi đôi v i ch đích rõ ràng t o đ c cho ta kho ng cách c n thi t đó.

B t c s đau kh nào x y đ n cho ta, d u l n hay nh , tri n miên hay thoáng ch c đ u do tâm t o tác. T t c nh ng gì x y ra cho ta đ u do chính ta t o cho mình, không có ai khác. T t c chúng ta đ u vào vai trong v k ch “cu c đ i”. Đôi khi ng i khác tình c có m t c nh ta, th là ta nghĩ là h có trách nhi m v s b t h nh c a mình. Th c t nh ng gì ta làm đ u do tâm hành c a ta đ i u khi n.

Càng quán sát tâm trong lúc t a thi n, ta càng d đi vào đ nh. Khi ta quán sát t ng tr ng thái c a tâm lúc v ng t ng đ y kh i, hay khi ta ng ng không đ u i theo chúng, ta s đ có thái đ khách quan h n. V ng t ng không ng ng đ n r i đi, gi ng nh h i th vào ra c a ta. N u ta bám v u vào chúng, phi n não s l p t c phát sinh. Khi ta tin các t t ng này là ta, ta s tìm cách đ ph n ng, ch ng c l i. Hành đ ng này t o ra phi n não, kh đau.

Ph ng châm c a Đ c Ph t v t vô l ng tâm đáng cho ta ghi nh : “Không đ ác tâm phát kh i, n u nó ch a phát kh i. Không duy trì ý x u n u nó đã phát kh i”.

Ta càng nhanh chóng th c hành các đ u trên, càng thêm t t cho ta. Nh ng đó ch là m t ph n c a nh ng gì ta có th th c hành đ c khi ng i thi n. N u ta có th th c t p buông b đ c các v ng t ng đ y kh i khi đang t a thi n, thì ta cũng có th hành đ ng nh th đ i v i các t t ng b t thi n trong đ i s ng hàng ngày. Khi ta có th ng ng các t t ng lo ra đ ch chú tâm vào h i th , thì ta cũng có th x đ ng ph ng pháp đó đ b o v tâm ta trong b t c lúc nào. Chúng ta càng có kh năng khép cánh c a tâm l i đ i v i nh ng t t ng khi n tâm đau kh , thì cu c s ng c a ta càng thêm đ ch u. Kh năng nh n bi t và buông b không đ ng nghĩa v i s đề nén. Tâm an l c là tâm tràn đ y lòng t bi.

Đau kh là do t chính mình gây ra cho mình. N u chúng ta th c s mu n tránh kh i nh ng kh đau, ta c n ph i luôn quán sát tâm. Ta c n ph i quay tr vào đ th c s hi u tâm ta mu n gì? Đ ng l c nào khi n ta ph n ng? Ta ph n ng nh th nào? Có trăm ngàn đ ng l c, nh ng ch có hai ph n ng. M t là thái đ h x , hai là ch p ch t, tham đ m.

Bất cứ hoàn cảnh nào cũng có thể là một bài học tốt cho ta. Hôm nay ta phải đóng cửa hàng lâu ngân hàng, thì đó là bài học tiếp tính kiên nhẫn cho ta. Dù việc tiếp có thành công hay không, không quan trọng. Cái chánh đó là kinh nghiệm học tiếp của ta. Tất cả mọi việc ta làm đều là một sự thách tiếp, và thử thách đối với ta. Đó là mục đích sống của tất cả nhân loại, đó là lý do hiển hiện của ta. Ta dùng thời gian sống ít ỏi trên mặt đất này là để học hỏi, và trở nên thành. Ta cần nhìn cuộc đời của mình giống như một tập hợp bất túc. Tất cả các mục đích khác đều là sai lầm.

Chúng ta chỉ là những người khách ở đây, và những học sinh của một người khách. Nếu ta biết rõ rằng thời gian của mình để tìm hiểu nội tâm của mình - và những gì ta yêu, ta ghét, những sợ hãi, sợ hãi của chúng ta – thì ta đã sống một cuộc đời rất xứng đáng. Một cuộc sống như thế đòi hỏi ta phải có nhu cầu thu thập. Đức Phật gọi đó là ‘sống nôm nóng’ (samvega), khiến ta cảm thấy thế hành điếu đó ngay bây giờ, mà không thể chờ đợi tiếp lại, hay một ngày nào đó khi ta có thêm thì giờ. Tất cả đều là những kinh nghiệm học hỏi, và thời gian bất đều là ngay bây giờ.

Khi ta gặp khó đau - người bị bệnh thân thể của mọi người – ta hãy hỏi: “bệnh từ đâu đến?” Khi được trả lời, ta phải gặp những nỗi đau, và tiếp tục đào sâu thêm nỗi đau. Chỉ có một câu trả lời đúng sự thật, nhưng không phải để tìm thấy nó ngay. Đôi khi ta phải đi qua bao câu trả lời trước khi ta đến được đích cuối cùng, nhưng ra được đó là do cái Ngã của ta. Khi đã đi đến câu trả lời đó, ta biết là ta không cần phải hỏi thêm nỗi đau, vì đó là sự bất đều của trí tuệ. Sau đó ta có thể quán sát tại sao cái Ngã của ta lại tỏ ra đau khổ cho ta. Chúng ta đã làm gì? Đã phạm những sai lầm nào? Khi đã tìm ra nguyên nhân ta có thể buông bỏ những cái nhìn sai lầm. Lúc đó ta sẽ thấy nhân quả thực tại của hành động mình, và ta sẽ không bao giờ quên được đó. Tiếp tục tiếp tục có thể làm đầy thùng, tiếp tục đưa đi nhỏ nhỏ giúp ta thanh lọc được tâm. Tiếp tục giây phút đều xứng đáng công lao của chúng ta.

Ta càng nghiêm túc tiếp tục giây phút đều đáng cho ta chú tâm, tâm càng thêm tinh tấn. Không có giây phút nào trôi qua vô ích, mọi giây phút đều quan trọng, nếu ta biết rõ rằng chúng ta một cách khéo léo. Tâm ta trở nên mạnh mẽ hơn. Và chỉ cần những giây phút nhỏ nhoi đó để góp lại thành một cuộc đời thực sự đáng sống làm sao.