

CHƯƠNG 8

TỰ DO TRONG TỰ CHẾ

Hiểu được nội tâm của chính mình là con đường tối ưu để thấu suốt đời sống. Con người và mọi vận động tồn tại của chúng ta luôn phát hiện từ ý thức. Tại sao mỗi người chúng ta đều có riêng một nếp sống, một thái độ tình cảm, một kiểu đối giao nhất định nào đó đối với thế giới quanh mình? Tất cả đều đi ra từ mỗi một thế giới nội tâm, tên gọi chung cho những tư duy, nhãn quan và cảm tính của mỗi người. Nói khác đi, chúng ta chỉ là một phóng ảnh của ý thức. Để thấy rõ điều đó, thật đơn giản, ta chỉ việc bỏ ra ít thời giờ tĩnh lặng rồi nhìn ngắm, lắng nghe nội tâm mình sinh diễn, hoạt động.

Thực hiện được công phu đó, chúng ta sẽ lập tức nhận thấy rằng nội tâm mình chỉ là một chuỗi dài vận động liên tục, thường trực: lúc này nó bình hòa, yên lặng để rồi giây phút khác lại bốc cháy với những tham sân. Cứ thế! Bản chất của nội tâm chúng ta mãi hoài là những biến động, sự tồn tại của nó được tái hiện qua đủ thứ hình thức kinh nghiệm. Nó được hình thành qua từng thời khắc đối xúc trần cảnh, qua từng thái độ cảm thức và phản ứng của chúng ta, những ảo tượng của chúng ta về thế giới ngoại tại. Có nghiêm cẩn quan sát nội tâm cùng các động lực cấu thiết nó, chúng ta sẽ đọc được qua đó lắm điều, chẳng hạn cái gì đã khiến ta ưu phiền cực lòng, cái gì giới hạn tâm hồn chúng ta cho chật hẹp tù đầy cũng như những động cơ nào chấp cánh cho tâm hồn ta vươn tới khả năng bao dung lồng lộng để từ đó chúng ta được tự do và dễ dàng yêu thương trần gian với tất cả sinh linh khổ lụy của nó.

Nhưng để có được cái nhìn thấu suốt đó, điều tiên quyết là ta phải tự trang bị một sức mạnh tâm linh nhất định nào đó: vững chãi và kiên định và cho đến khi nào chúng ta vẫn còn bị ngăn trở bởi những thành kiến, những xung động tình cảm đối đãi thì cứ xem như chúng ta vẫn còn bị cuốn hút trong cơn lốc xoáy của những sinh hoạt phù phiếm cùng các phản ứng nội tâm xuân động, mà điều đó lại là một chướng ngại nghiêm trọng cho khả năng phản tỉnh cùng trí tuệ giải thoát. Vậy vấn đề tối hậu ở đây là để bắt đầu một trí tuệ cần thiết cho đường tu, ta phải biết ổn định mọi sự bằng cách giàn xếp cho một nội tâm bất nhị.

Tông chỉ của Thiên định là quân bình hoá nội tâm. Chúng ta điều chế nội tâm mình vào sự tỉnh thức và chuyên nhất, đồng thời làm trung hòa sự tác niệm sao cho đúng mức: không lơ lửng hoặc quá phân khích. Từ cơ sở tĩnh lặng này, chúng ta mới có thể nhìn thấy xuyên suốt và sâu sắc tất cả kinh nghiệm nội tại. Chúng ta sẽ nhờ vậy mà kịp thời ý thức được tất cả những gì vừa xảy đến cho mình và cả thái độ tiếp nhận của bản thân đối với chúng. Chúng ta tự mổ xẻ chính mình ngay trong chính cái thực tại hiện hữu và thậm chí buông bỏ toàn triệt tất cả những ảo tượng, quan niệm lý tính. Trình độ tỉnh thức tinh xác này sẽ mang lại một khả năng tâm linh sâu thẳm vì tính chặt chẽ của nó: Không một thực tại lớn nhỏ nào không được chăm chú.

Trong từng phút, nội tâm hành giả luôn được giữ thẳng bằng vì chúng ta đã biết phơi mở từng loạt kinh nghiệm một cách vô cảm, khách quan. Chúng ta nhìn ngắm tường tận mọi sự đang xảy ra trong từng chớp mắt, phân biệt rạch ròi từng cấu tổ của danh sắc, cũng như nắm bắt được các quy luật vận động thật ra quá rõ ràng của chúng. Từ ngữ "Dhamma" trong tiếng Pàli (Dharma trong Sanskrit) còn có nghĩa là "quy luật", cho nên ở đây ta có thể hiểu rằng tất cả pháp môn tu hành đều có chung một lý tưởng là nhìn ngắm vào các quy luật, mà ở đây là các quy luật về sự hiện hữu của chúng ta.

Một trong những quy luật cơ bản nhất mà chúng ta cần ý thức trước tiên chính là quy luật Nghiệp Báo. Một cách nôm na, đó là quy luật xác định rằng mọi hành sự lớn nhỏ của chúng ta trong mỗi phút giây của đời sống thường nhật đều luôn để lại một hậu quả nhất định nào đó,

không một hoạt động nào là vô nghiệp, đồng thời quy luật này còn dạy ta hiểu rằng không một cái gì trên đời do ngẫu nhiên mà hiện hữu cả. Có chiêm ngắm bản chất các kinh nghiệm bản thân, ta mới bắt đầu có dịp thấy rõ tác động của nghiệp báo đối với đời sống chính mình ra sao. Nghiệp lý trong lòng hành giả lúc này đã là một quy luật sinh động, chứ không chỉ đơn giản là một tín điều trừu tượng hay một học thuyết để tiêu sấu nữa. Với chừng đó bản lĩnh ta sẽ ý thức đúng đắn giá trị của mỗi tư tưởng bằng tất cả tinh thần trách nhiệm.

Hãy nhớ rằng kinh nghiệm nội tâm của chúng ta luôn sẵn sàng bị chi phối bởi một cảm giác nhất thời nào đó. Tất cả chuyện đời buồn vui cùng những kích xúc tốt xấu của tâm lý đều do chính chúng ta đánh giá và tự quy định. Cùng đứng trước một sự cố, một sự cố bất trắc nào đó chẳng hạn, hai thái độ nội tâm khác nhau sẽ có lối xử lý không giống nhau: Một nụ cười bình thản bao dung hay một chút nhíu mày chua chát. Đó chính là ý nghĩa quan trọng của các cấu tố tâm lý đối với kinh nghiệm nội tâm của chúng ta vậy. Ta có thể gọi đó là sự tồn tại hay sự can dự của nghiệp lý, vì rõ ràng là tác động và hậu quả phản ứng trong chính thế giới nội tâm chúng ta đã thường trực hiện hữu từng thoáng chốc.

Ở đây chúng ta còn có một con đường khác để kinh nghiệm về quy luật nghiệp lý. Trong từng phút giây sống thiền định, nghiệp tính luôn hiển hiện qua những ấn tượng tâm lý tồn đọng của chúng ta về những sở hành quá khứ. Rồi chỉ bằng một ít tĩnh tâm của chúng ta, tất cả những ám ảnh đó sẽ tự khắc lộ diện, thậm chí bùng dậy một cách mãnh liệt để chúng ta có thể trực diện nhìn ngắm chúng như đang soi mình trước một tấm gương, mà phản ảnh của tấm gương nội tại này chính là chúng ta.

Những hồi ức quá khứ có ra sao đi nữa, khiến ta buồn hay làm ta vui, ta cũng phải đối mặt với chúng bằng tất cả ý thức bình đẳng, sáng suốt nhất. Với tâm thái tế nhị và an nhiên này, cảm thức kinh nghiệm của chúng ta về nghiệp lý (mà ở đây là các tiền nghiệp cùng hậu quả của chúng) có thể chính chắn hơn nhiều.

Chúng ta kinh nghiệm được nghiệp tính ngay trong chính những cấu tố tâm lý làm nên kinh nghiệm thực tại của mình xuyên qua những tư phong ý thức cùng các kích xúc cảm tính bản thân. Chúng ta có thể nhìn thấy vận động của nghiệp lý khi biết khách quan và tỉnh táo nhìn lại toàn bộ quá khứ của mình. Bất cứ khi nào ta cũng có thể thực hiện việc đó: Trong giờ thiền định chính thức hay một phút giây yên tĩnh, thoải mái nào đó của tâm hồn. Chúng ta có thể định nghĩa Nghiệp lý là một quy trình vận động và phát triển của những tập quán với những quy mô, giới hạn lớn nhỏ nào đó bất luận. Và từng nghiệp nhân luôn tạo ra một nghiệp quả đối xứng. Nói cách khác, hệ quả phản ứng ở đây luôn phản ảnh chính xác sức mạnh của lực tác động. Tới đây thì chúng ta còn có một cách hiểu nữa về vấn đề nghiệp báo như một định nghĩa chung nhất rằng, bất cứ một hoạt động tâm vật lý nào của con người cũng đều di hậu một hệ quả tương ứng như quan hệ liên lũy giữa một hạt giống với các hoa trái sau đó của nó.

Một khi thấu suốt được quy luật nhân quả, chúng ta mới có thể điều động, thu xếp đường hướng sinh phong của mình một cách thích đáng và hiệu quả hơn. Để rồi từ đó, một trí tuệ được kết tụ cho chúng ta cái bản lĩnh và khả năng định hướng lý tưởng hoạt động và xác định được chôn đi về của mình. Tuy nhiên, ta cũng đừng ngộ nhận rằng chỉ với chút ít ý thức về nghiệp lý cùng một hướng đời giản đơn là người hành giả đã hoàn tất cuộc tu. Cái chúng ta cần phải vươn lên thêm nữa chính là một sức mạnh tâm linh có hiệu quả thực dụng, tức khả dĩ rút ngắn khoảng cách giữa trí tuệ lý tính với công phu thực nghiệm. Nói khác đi là hành giả biết đem trí tuệ nhìn ngắm và đối diện với thực tại chung quanh. Mà ở đây ta có thể nói rằng một trong những sức mạnh nội tâm hùng hậu và hữu hiệu nhất mà chúng ta có thể vận dụng để nhắm tới đích điem này chính là sự tự chế.

Hiểu được ý nghĩa của hai tiếng "tự chế" là cả một vấn đề quan trọng. Bởi vì nó chiếm một vị trí ngay trong chính tâm điểm của cuộc tu chúng ta. Chúng ta phải hết sức thận trọng để khu biệt sự tự chế với thái độ khắc kỷ cực đoan, mù quáng. Tự chế ở đây hoàn toàn không có nghĩa là một kiểu gò ép tư tưởng mình một cách khiếm cưỡng để rồi nhắm mắt xoay lưng chối bỏ thực tại, giá trị thực hữu của nó. Tự chế ở đây cũng không là một thái độ áp đặt cái nhìn cảm xúc nào đó cho kinh nghiệm bản thân. Bởi nếu thế, chính cái lãng quên thực tại sẽ đầy đọa chúng ta thêm thôi. Bao nhiêu nước mắt của trần gian đều chảy ra từ đó. Vô minh về thực tại là một tuyến lệ bất tận.

Với khả năng tự chế, chúng ta có thể trải rộng tầm mắt nhìn khắp mọi sự với một trí tuệ biện biệt thấu suốt, trọn vẹn. Từ trình độ trí tuệ và tinh thức đó, chúng ta còn phát hiện được con đường nào dẫn tới an lành cùng sự hiểu biết, phát hiện luôn nguồn cội nào đưa đến những khổ đau và xung đột. Tự chế chính là điều kiện năng lực cho hướng sống gan đực khơi trong, giúp ta những chọn lựa sinh tồn, đồng thời đó cũng là một sức mạnh nội tại hướng thượng đưa ta về với cảnh giới cao nhân.

Một hiệu lực khác của tự chế còn là sự đối trừ các khuynh hướng thị dục tập quán của chúng ta. Trong kinh điển có kể lại câu chuyện về một con khỉ đại dột. Trong một lần tìm xuống đồng bằng để rong chơi, để tìm cái ăn, nó đã đưa bàn tay vào một chiếc bẫy trét đầy những nhựa cây thật dẻo. Biết tay mình đã bị dính chặt trong đó, nó lần lượt dùng bàn tay còn lại rồi cả hai chân sau để thoát hiểm. Cuối cùng rồi, cả người nào đều bị dính chặt vào bẫy.

Đối với những phiền não tập quán của mình, chúng ta đâu khác gì con khỉ rừng đó. Chúng ta có thói quen ôm giữ cái gì mình thích, bị mất mát thì ta tìm kiếm hoặc lập tức tìm cái thay thế. Chúng ta tiếp tục bươn chải cho những ước muốn khoái lạc. Cứ thế mỗi người, từng ngày, tự trói mình bằng xiềng xích của lòng chấp thủ tù đày. Chúng ta bị giam hãm nghiêm trọng trong chính những ham muốn của mình và không chỉ mê lụy trong những điều kiện cụ thể cho một thỏa mãn thị dục, chúng ta còn bị trảmNich trong cái tập tính đầu tư những ham muốn. Bởi có lẽ ai cũng hiểu rằng chẳng riêng gì châu báu mà đến cả ý hướng phiêu lưu để tìm kiếm chúng cũng đều luôn hấp dẫn.

Tuy nhiên, có một điều có thể xem là quan trọng khi sự ham muốn được điều động sang một giá trị mới để trở thành cái gọi là ước vọng, một hình thái ý thức tích cực khả dĩ giúp ta tự do, vượt thoát mọi ngục tù của lòng ham muốn thay vì ngược lại. Thậm chí tâm thái đó lúc này còn có thể là một trợ lực hữu hiệu cho công phu tự chế nữa. Một hành giả ưu tú, bản lãnh có thể tự tại đón nhận nó như đối với một người khách vô hại.

Ngoài những điều kiện mang tính lý tưởng, sự tự chế còn có thể được tự thành từ khả năng dung hợp, hài hòa hợp lý. Với những ức chế và lo âu của mình, những tình huống tâm lý luôn có trăm ngàn con đường xảy đến, có thể tự nơi chúng ta hoặc từ các tác động ngoại lai. Sự tự chế ở đây không hề là một thái độ sống tù túng và khép kín, mà lại trở thành động cơ giúp ta phôi mở, vươn trải thái độ sống, đồng tự biết chọn lấy cho mình những trách nhiệm mang ý nghĩa sứ mệnh tích cực nhất.

Một nội tâm thiếu tự chế cũng giống như một đứa bé hư hỏng thiếu giáo dưỡng: Luôn bốc đồng, nông nổi và bất thường. Để uốn nắn một đứa bé, chúng ta phải biết đôi lúc phải nghiêm khắc trước những vôi vĩnh không chính đáng của nó. Các bậc cha mẹ biết khéo dạy con sẽ không bao giờ chịu chuộng hay đồng tình những thói xấu của chúng. Đối với nội tâm của chúng ta cũng thế, chúng ta tuyệt nhiên không thể dễ dãi dung dưỡng và đáp ứng thỏa mãn những ham muốn của mình. Chúng ta có thể học cách tự giác từ chối cái thị dục bằng những tâm thái cao khiết, hồn nhiên, kể cả một nụ cười trẻ con.

Sự tự chế thực sự hoàn toàn không phải được trau luyện từ những động lực tiêu cực như sự chán ghét hay đè nén. Nó đến từ một cái nhìn đơn sơ, hài hòa để từ đó thái độ sống của chúng ta trở thành một chuỗi dài vận động nhất quán, tương ứng với tri kiến như thật của mình: Một nội tâm trung thực như nhiên trong một nếp sống thật thà với tất cả định nghĩa sâu rộng nhất. Có sống chết với tinh thần tự chế đó, ta mới thấy nó quả nhiên là một nguồn sinh lực bất tận, mệnh mang...

Ngoài giá trị hàm dưỡng nội tâm, sự tự chế còn có ý nghĩa giữ lại cái sức mạnh vốn có (Năng lực bản hữu) của tâm linh. Điển hình chính là cái gì đã can thiệp hữu hiệu đối với những vận động tâm sinh lý của chúng ta trong giờ thiền định như là một sức mạnh nội tại. Sự can dự đó đôi lúc chính chúng ta cũng khó mà cảm nhận được. Nó vô hình nhưng hữu hiệu như phần không khí nằm trong một khí cầu. Những khi cảm thấy cuộc tu của mình có vẻ căng thẳng bất ổn, chúng ta thường có khuynh hướng đi tìm một lối thoát nào đó để tự giải tỏa, thay vì trực diện hóa giải và tự đồng hóa cái ma chướng đó bằng những giá trị thiện tâm tương ứng. Ở những khóa thiền, điều đó càng rõ ràng hơn. Các hành giả thường tự tìm lấy những giây phút thư giãn mà thực ra là họ đã làm thất thoát ít nhiều năng lực thiền định với những tiêu khiển phù phiếm: Uống trà, đọc tiểu thuyết, viết hồi ký lãng mạn, vớ vẩn, thơ mộng... mà không hề biết rằng mình đang vô tình tự tạo những chướng ngại nghiêm trọng cho công phu thiền định.

Bằng vào sức mạnh của sự tự chế, chúng ta có thể có được một bài học rằng: Thay vì phải tiêu hao biết bao là năng lực tâm sinh lý có phương hại làm thất thoát năng lực thiền định của chính mình, thì những chướng ngại tinh thần đó lại có thể là những động cơ hữu hiệu để chúng ta tri nhận về thực tại và khả năng trí tuệ ý thức kịp thời mọi sự cũng như là sự tự chế nội tâm, cùng công phu bảo trì sức mạnh nội tại trong từng giây phút. Mà với chừng đó bản lãnh cũng đã quá đủ cho chúng ta một sức mạnh tâm linh để thấu suốt và khai mở những cảnh giới nội tâm sâu sắc nhất.

Một giá trị khác của sự tự chế là giúp ta một khả năng hoán chuyển sâu sắc sức tri nhận của mình về thực tại. Sự tự chế không chỉ có hiệu quả đối với mỗi sinh hoạt lon nhỏ trong đời sống thường nhật cũng như giá trị bảo trì và xây dựng nội lực tâm linh trong từng giây khắc mà đồng thời nó có thể giúp chúng ta một cái nhìn rạch ròi về định lý vô thường, rỗng tuếch của vạn pháp. Bởi vì khi nào chúng ta còn tiếp tục đi tìm những ảo tượng trong cảm giác, còn phô trương một cách lộ bịch cái khả năng của bản thân, những mê lụy trong thế giới của thành kiến và cảm xúc thì chúng ta vẫn mãi hoài chết đắm trong những thành kiến đối đãi và bị trói chặt trong ngục tù ngã chấp.

Thiếu thốn khả năng đào dưỡng nội tâm, chúng ta sẽ thấy rằng trong từng phút mình bị mất mát và lằm lạc, ngộ nhận. Vậy thì chúng ta phải làm sao đối với nội tâm của chính mình khi nó vẫn thường trực tồn tại? Vấn đề rất đơn giản, hãy xem nó là nó và đừng gắn liền nó với một ý niệm sở hữu nào cả. Chúng ta đã trót tạo dựng biết bao nhiêu là ảo ảnh về đời sống chính mình và gán ghép cho nó những ảo tượng, ảo giác một cách nguy hiểm và bây giờ, là một hành giả, ta chỉ việc thả trôi chúng bằng chính cái thực tại của mình, cho chúng bay đi trong cơn vô thường, ác nghiệt của thâm tâm. Người hành giả chối bỏ những xúc cảm ảo giác nhưng điều đó không có nghĩa là thiếu cảnh giác đối với chúng. Bởi chúng ta cần phải hiểu rằng ẩn tượng về chúng càng mãnh liệt bao nhiêu thì chúng ta càng mất nhiều cơ hội thâm thấu thực tại.

Bằng vào sức mạnh của sự tự chế, chúng ta có thể bắt đầu cuộc giải trừ các thành kiến và những ảo vọng về thực tại. Pháp môn thiền quán chỉ đơn giản là cách nhìn ngắm vạn sự theo đúng bản chất của chúng. Hoặc nói theo lời một thiền sư người Thái thì pháp môn thiền quán dạy ta thấy cái gì ra cái nấy. Chính tuệ quán này đem lại đem lại cho ta khả năng tự kháng trước mọi ham muốn cũng như những ảo tượng về một cái Tôi. Sự tự chế mở ra cho chúng ta một thái độ tâm linh tự do cần thiết cho sự thấu suốt về bản chất rỗng không và vô thường của thế giới hiện

tượng. Như chính Đức Phật cũng thường dạy chúng ta hãy nhìn ngắm thế giới này như một bọt nước, một ánh sao băng, một làn chớp, một ảo ảnh, một giấc mơ...

Một trí tuệ thấu suốt như vậy sẽ cho ta một nếp sống vô trước, một thái độ sanh tử mà Đức Phật vẫn gọi là thành quả tối hậu của cuộc tu hành. Trong khi đó, chúng ta vẫn từng ngày bị tác động bởi quá nhiều ước muốn. Chúng ta luôn hy vọng rằng mình sẽ hạnh phúc hơn nếu tích lũy được càng nhiều những sở hữu về tài sản, danh vọng kể cả hạnh phúc sinh lý... Như vậy chúng ta cứ thường trực tự vây hãm mình bằng tất cả những lao tù tâm-vật lý. Mà căn cội của tất cả ước muốn đó thực ra chỉ nhằm vào mục đích tìm thấy một hạnh phúc cho bản thân. Nếu một phút giây nào đó chúng ta tạm thời để sang một bên cách nghĩ chủ quan xuẩn động của mình thì có lẽ ai cũng sẽ tự khắc thấy ngay rằng lối sống bôn ba bươn chải theo thị dục của mình thực ra chỉ là những ham muốn thấp kém mà hệ quả tất nhiên của nó vẫn thường xuyên là những thất vọng.

Một vấn đề cần được nói thêm ở đây là chúng ta không chỉ thơ ngây nắm bắt lý tưởng này rồi sống không lý tưởng. Điều ở đây muốn nhắn gửi cho chúng ta là ai cũng phải có một ước vọng sống, một hướng hoạt động nhưng với một tinh thần tự do thật sự. Trong cả cuộc đời mình, chúng ta đã ít nhiều cơ hội thưởng thức và hưởng thụ biết bao thứ ngọt ngào, từ những điều kiện khoái lạc vật chất cụ thể như năm món trần cảnh cho đến những khoái lạc tế nhị thuộc về tinh thần... nhiều và nhiều lắm nhưng có thể nói rằng chúng ta chưa bao giờ thoả mãn trọn vẹn tất cả những gì mình ham muốn. Bản chất của đời sống chúng ta thực ra chỉ là một chuỗi dài của những biến động lớn nhỏ: Chúng ta ước ao, được đáp ứng, ném trái được một ít hạnh phúc để rồi khi mọi thứ đã tàn cuộc, tất cả niềm vui lại qua đi, chúng ta tiếp tục quay về với những tầm cầu triền miên, rồi cuối cùng lại một mình đối diện với tất cả đổ nát hoang tàn. Chúng ta mãi mãi đi tìm một cái gì hoàn thiện bất hoại nhưng tiếc rằng đó là điều bất khả, để rồi qua bao đoạn đời chúng ta vẫn chưa thật sự làm được một điều gì đó cho mình.

Nhưng lòng ham muốn của chúng ta là gì mới được chứ? Đó là sự khao khát những cảm giác khoái lạc. Có được chúng, ở đây là lục trần khả ái, chúng ta dĩ nhiên sẽ cảm thấy hạnh phúc. Chỉ hiềm một nỗi là mọi niềm vui luôn ngắn hạn, phù du. Trong khi đó chúng ta lại cứ mãi quần quanh đi tìm cái gì hằng cửu trong thế giới hiện tượng khói sương mà bản chất của nó vẫn luôn là sương khói.

Ở đây chúng ta có một giai thoại nhỏ về nhân vật Mullah Nasruddin của văn học Hồi giáo có thể tạm thời minh họa cho vấn đề này: Một đêm kia, mấy người bạn của Nasruddin đến thăm ông ta và trông thấy ông ta đang loay quay mò mẫm như để tìm kiếm một thứ gì đó dưới cột đèn đường. Họ hỏi ông muốn tìm cái gì, ông nói đã đánh mất chìa khóa cửa nhà. Cả đám bạn cùng ngồi xuống lề đường để tìm giúp ông nhưng họ chẳng thấy chiếc chìa khóa đâu cả. Sau cùng một người trong nhóm đã hỏi Nasruddin xem ông có thể nhớ đại khái là đã đánh mất nó ở đâu. Ông ta điềm nhiên trả lời rằng: "Mình đã bỏ quên chìa khóa trong nhà". Đám bạn bè ngạc nhiên hỏi ông biết vậy sao đi tìm ở một chỗ vớ vẩn như vậy, Nasruddin mỉm cười như không: "- Bởi vì ở đây có đèn sáng."

Chúng ta cũng có thái độ tầm cầu hạnh phúc gần giống như vậy, là luôn có khuynh hướng đi tìm hạnh phúc trong những điều kiện mà mình có đặt hy vọng. Điều kiện càng có vẻ hứa hẹn thì càng lôi cuốn chúng ta. Mà một nguồn hạnh phúc và an bình thật sự thì chỉ có được từ một sự tri túc, dung dị. Vì thực ra cái hạnh phúc thật sự cần thiết cho chúng ta đâu có chỉ là nhiều. Một sinh phong giản dị với một tâm thái hồn nhiên là đã đủ mang lại ánh sáng và cảnh giới cao rộng cho đời sống của chúng ta rồi. Một khi những xung động tham dục đã được lắng xuống, nội tâm không còn bị điều hành bởi các ham muốn phù phiếm, thì chúng ta sẽ cảm nghiệm được một sự an bình tuyệt vời.

Chúng ta đừng bao giờ hiểu lầm rằng thái độ sống như trên là sự lãnh đạm xoay lưng với thế giới quanh mình (bởi thường thì đã có không ít những cá nhân hiểu và sống như vậy), mà ngược lại ta cần thấy rằng thái độ nội tâm đó, nếu được khéo vận dụng, sẽ làm hoán chuyển cuộc sống của chúng ta với phong cách hoạt động tích cực và trọn vẹn.

Tinh thần thoát sải và bao dung đó là một biểu hiện sống động cho trình độ trí tuệ của mỗi người. Nó xây dựng cho chúng ta một trái tim hào sảng và khoáng đạt trước mọi sự từ sinh hoạt thường nhật đến cách xử lý các tình huống, và cao nhất chính là một tâm hồn biết yêu thương, tha thứ.

Bên cạnh cái giá trị cơ bản mang ý nghĩa làm nên một nhịp cầu nối giao với tha nhân, thì ở đây một tấm lòng luôn rộng mở còn giúp chúng ta cái nhìn tinh tế, thấu suốt về chiều sâu tế vi, nhỏ nhiệm của nội tâm mình cùng những tập tính kín khuất mà mình không mấy khi có thể nhận diện được.

Trong những năm tháng thực tập thiền định tại Ấn Độ, tôi (tức là tác giả Joseph Goldstein) đã mất một thời gian dài để nghĩ hoài về hai tiếng "bố thí", bởi ở những nơi mà tôi đã từng đi qua, đặc biệt ngay tại chỗ ở của tôi lúc đó, vẫn luôn có quá nhiều người nghèo khổ đặt thẳng vấn đề yêu cầu được bố thí, nhất là những hành khất. Chúng ta có nghèo nàn ra sao, điều đó không quan trọng, vấn đề nằm ở ngay trong tâm hồn mình thôi. Lần đó sau khi mua xong mấy quả cam ở một quầy bán, tôi bước ra đường và gặp ngay một thằng bé ăn mày. Nó xin tôi, tôi đặt vào tay nó một trái cam. Rồi chẳng một lời cảm ơn hay ít nhất là một nụ cười, thằng bé cứ đứng đưng xoay lưng đi thẳng. Tôi lúc đó dĩ nhiên cũng có tí khó chịu nếu không muốn nói là phật lòng, nhưng rồi một bài học thú vị đã tự đến trong tôi.

Thái độ của thằng bé ăn mày đã tình cờ vén ra cho tôi một góc kín của nội tâm, về một nhu cầu tâm lý hết sức tế nhị: Chúng ta luôn cần tới sự đáp đền, thù tạc cho một hy sinh lớn nhỏ nào đó của mình, kể cả những cử chỉ được thực hiện bằng một sự cực lòng, thậm chí bất đắc dĩ! Với một chút tư nghiệm nghiêm cẩn, chúng ta có thể nhận diện và loại trừ những bất toàn tâm lý đó cùng học cách đối trừ chúng bằng một tinh thần "Phong lai sơ trúc lưu thanh, nhạn quá hàn đàm vô lưu ảnh"!

Vào những ngày cuối đời của mình, Aldous Huxley cho biết rằng ông đã thấu suốt được giá trị tu dưỡng tối thượng của tình thương đối với tha nhân. Đào luyện tinh thần vị tha chính là sự hài hòa, bao dung với tất cả mọi người thay vì đặt giữa đôi bên một rào cản ngăn cách và phân biệt. Tình thương vị tha có thể phá vỡ tất cả giới tuyến cách ly giữa mình với người và ở một mức độ vị tha nhất định nào đó, chúng ta sẽ tự biết lãng quên bản ngã của mình, rồi mở rộng vòng tay đón chào tất cả. Chính nhờ lòng vị tha rộng lớn này, chúng ta coi như cũng đã tự cứu thoát mình ra khỏi ngục tù chật hẹp của mọi ngã chấp, những cái tôi đã giam cầm sinh phong của chúng ta từ bao năm tháng ngộ nhận. Và một điều hết sức quan trọng trong công phu phát triển tình thương vị tha là chúng ta không nên tự quy định một điều kiện, tiêu chuẩn mang tính máy móc và quy tắc nào cho tình thương của mình. Ta thương người ở mọi không gian, thời gian mà không hề chờ đợi một cơ hội tối ưu, hợp lý nào đó. Bởi chỉ cần chúng ta có sẵn một tấm lòng thì mọi nơi, mọi lúc luôn có đất lành cho từ tâm của chúng ta đậu xuống.

Tình thương thay lòng từ bi sẽ thành ra nguồn sống mãnh liệt khi chúng ta còn được nếp sống hiểu biết, có ý thức trong hoạt động cùng lối hành xử đối giao hài hòa, vô hại với người khác. Và ta cũng có thể nói rằng năm giới cấm căn bản người Phật tử cũng khả dĩ mang lại một hướng sống vừa dung dị mà cũng hiệu quả trong tương giao, hòa đồng với người khác, đồng thời cũng là những tác động rất tích cực đối với môi trường sống quanh mình. Ngũ giới là những giá trị đức hạnh cơ bản, cần thiết cho sự tự chế bởi tự chúng đã có cái chức năng gạn lọc rất ý nghĩa cho sự tự chế trước những hướng sống đầy âu lo và ngộ nhận, mê lầm. Thậm chí, chỉ với một tâm

hồn giàu tình thương và vô hại của mình thì coi như chúng ta đã hiến tặng cho tất cả những người đối diện một món quà thật quý giá bởi chúng ta đã sống với một sinh phong tuyệt vời: "Chẳng khiếp sợ một ai và cũng chẳng làm ai khiếp sợ".

Tâm nghiệp từ hòa luôn tạo ra một sức mạnh nội tâm đáng kể bởi từ đó toàn bộ năng lực tâm hồn của chúng ta không bị giới hạn bó buộc trong những ý tưởng chiếm hữu, những tập tính đối trá cũng như những mặc cảm tâm lý tệ hại. Đồng thời, một sự chấp trì nghiêm túc các học giới cũng có thể giúp ta tự tránh được những lầm lỗi trong đời sống, kể cả một căn rút, ám ảnh nội tâm nào đó. Điều này được nhắc tới ở đây là chính vì một ý nghĩa dễ hiểu là mặc dù trong đời sống bươn chải bề bộn của mình, chúng ta không mấy khi có thể cảm nhận được những kinh nghiệm nội tại tế vi đó nhưng ở một trình độ tĩnh lặng đúng mức, những ấn tượng về quá khứ sẽ tự dung hiển hiện một cách sống động và rõ ràng hơn bao giờ hết. Mà bên cạnh đó, chỉ cần có được một ý thức sống hoàn thiện và đạo hạnh, chúng ta có thể dễ dàng tẩy xóa, xoa dịu những ray rức thống hối về quá khứ của mình, những mặc cảm tội lỗi vẫn dày vò, giằng xé chúng ta từ bấy lâu nay.

Đời sống tu tập của chúng ta thực ra có một phần nền tảng nằm ở tâm hồn vị tha mà tính chất của nó luôn hàm chứa những khía cạnh tương hợp nhau: Lòng Từ là ước muốn mang lại hạnh phúc cho tha nhân, mong ai cũng luôn được an lành toại nguyện, tâm Bi là sự bất nhẫn, trắc ẩn trước những đau khổ của người khác và tâm Hỷ (hay lòng từ hỷ) là sự chung vui chân thành với những thành đạt hạnh phúc của tha nhân, một sự san sẻ vô tư, lấy cái hạnh phúc của người khác làm niềm vui cho mình. Những giá trị nội tâm này sẽ luôn là những món trang sức tô điểm cho những ai thủ đắc, sở hữu được chúng. Thay vì chỉ biết tự tô lục chuốt hồng cho mình bằng những điểm trang hình thức, chúng ta hãy tự làm đẹp mình bằng những chuỗi ngọc tình thương và với chính cái đẹp nội tại này, chúng ta coi như đã là một hình tượng mỹ thuật cao nhất mà trình độ nghệ thuật của con người có thể vươn tới, đó là thứ nghệ thuật hiện hữu mang trọn tất cả ý nghĩa cao đẹp nhất: Đẹp mà Lành.

Đoạn cuối bài viết, tôi muốn nhấn mạnh một vấn đề tối hậu mà cũng có thể là tối trọng rằng cái cốt lõi của cuộc tu phải là chúng ta cần tự biết chuyên hóa cái thể trí biện thông, tức những sở tri thuần lý cho trở thành một giá trị thực chứng thể nghiệm, biến cái hiểu biết thành ra hành động minh chứng. Bởi không thể nào bằng những tri kiến lý tính máy móc mà chỉ trong một sớm một chiều ta có thể dễ dàng thành Phật, thành Thánh. Đành rằng trên giáo lý giác ngộ, vấn đề thời gian đôi khi chẳng là cái gì, nhưng chúng ta cũng phải ý thức rằng cuộc tu không hề đơn giản xong cuộc ở đầu hôm sớm mai.

Do đó điều tôi muốn nhấn gởi đến các bạn là ngay từ bây giờ, cầm lấy chút hành trang tâm linh, hãy nhớ cầm nhẹ tay thôi, đừng nắm xiết quá chặt, chúng ta hãy lập tức khởi hành ngay tại đây và bây giờ. Chúng ta lên đường vào cuộc với chính những kinh nghiệm thực sự của mình, đừng để mắt tới những mơ mộng vớ vẩn bên đường hay trước mặt. Và nói gì thì nói, chúng ta phải lập tức khởi sự hành trình. Đừng e sợ gì cả, hãy nhìn lại túi hành lý của mình đi, chúng ta đã có qua nhiều thứ cần thiết mặc cho chúng là những thứ chỉ có thể sử dụng ngắn hạn, nhưng miễn sao là hữu ích thì đã quá đủ để ta dần bước: Đây là những học giới có giá trị của một cẩm nang giúp ta tự điều hành đời sống hoạt động thường nhật; đây là một nếp sống giản đơn dung dị như cây cỏ để ta có thể tự tồn mà không lợi dụng, gây phiền cho bất cứ ai. Đây là khả năng sống tự chế có thể giúp ta kiên toàn sức mạnh tâm linh để chối từ, xoay lưng với những gì hệ lụy có phương hại cho sự an bình của nội tâm. Với những kiến giải chính chắn về nghiệp lý, cuộc sống và hoạt động của chúng ta sẽ được chỉ đạo đúng mức. Chúng ta có lòng từ bi để có thể dễ dàng yêu thương và phụng sự tha nhân. Tất cả hành trang đó sẽ là tất cả cuộc tu của chúng ta. Chúng nuôi lớn trong nội tâm ta một trí tuệ sâu sắc và trường dưỡng trong trái tim ta một tình thương bao la vô bờ.

Ở đây, tôi muốn nhắc lại câu nói tuyệt vời của Ngài Lạt-ma Gyalwa Karmapa: "Dầu là một tấm lòng hào sảng bố thí không tiếc tay hay một niềm tin thành tuyệt đối nơi Phật Pháp cũng đều chỉ là những hạt cát trên con đường giác ngộ. Vấn đề cấp thiết phải là một nếp sống thực nghiệm, thể chứng chứ không phải là sự thỏa mãn quá sớm với những hạt cát bé tí đó."

J. G.