

---

**PHẬT GIÁO  
VÀ VIỆC CHỮA TRỊ BỆNH TẬT**

HOANG PHONG *dịch*

**PHẬT GIÁO  
VÀ VIỆC CHỮA TRỊ  
BỆNH TẬT**

NHÀ XUẤT BẢN HỒNG ĐỨC

## Lời tựa

Tất cả chúng ta đều nghĩ đến và chăm lo sức khỏe của mình, chỉ ít hay nhiều tùy theo mình còn trẻ hay già yếu và ốm đau. Thế nhưng sức khỏe không phải chỉ thuộc lãnh vực thân xác mà còn liên quan đến lãnh vực tâm thần. Như vậy thì tín ngưỡng nói chung và Phật giáo nói riêng có giữ một vị trí hay vai trò nào đối với mỗi quan tâm đó hay không.

Trong cuộc sống thường nhật cũng như qua các sinh hoạt xã hội, chúng ta thường xuyên bị chi phối bởi sự chăm lo sức khỏe đó, thế nhưng thường thì không mấy khi chúng ta ý thức được một cách sâu sắc và rõ rệt về sự quan tâm bằng bạc đó. Một mặt, chúng ta tìm kiếm sự bổ dưỡng, các thực phẩm “sạch” trong từng bữa cơm, miếng bánh, tìm đọc các sách dưỡng sinh, ngừa bệnh..., một mặt thì tập

thể dục, múa tài chí khí công, tập thở tập hít, chuyển cho nhau các “tài liệu” trên mạng về các loại hoa quả, rau trái có đặc tính ngừa hay trị bệnh, v.v... Trên phương diện sinh hoạt xã hội thì đóng tiền các quỹ tương trợ, y tế, đọ hỏi các bác sĩ giỏi, bệnh viện tốt. Tất cả các mối quan tâm đó đều hướng vào sức khỏe trên thân xác. Các mối quan tâm về sức khỏe tâm thần thì mơ hồ hơn nhưng không kém phần tích cực, lý do là vì mình không nhận biết được rõ rệt tình trạng sức khỏe của tâm thức mình. Nhằm làm giảm bớt các sự căng thẳng, lo lắng và hoang mang trong tâm thức thì ở cấp bậc thấp nhất là xem phim, nghe nhạc, mua sắm, đi hội chợ, dự lễ lạc, đình đám, say sưa, ma túy..., và ở cấp bậc cao hơn và tinh tế hơn là các hình thức nghệ thuật, văn chương, thi phú, âm nhạc, kịch nghệ, triết học, v.v..., nói chung là các cách che lấp và xoa dịu những đòi hỏi và lo sợ tàng ẩn sâu kín bên trong tâm thức mình. Các hình thức tranh chấp xã hội, chính trị kể cả chiến tranh, dưới một góc nhìn nào đó, cũng phản ánh một cách gián tiếp và kín đáo các mối quan tâm về sức khỏe thân xác và tâm thần của mỗi cá thể con người trong xã hội.

Các phòng đợi của các bác sĩ đầy người ngồi chờ, các bệnh viện đầy bệnh nhân, ngân quỹ y tế thiếu hụt. Số người bệnh tâm thần cũng rất đông, nhưng những người có “tâm trí khỏe mạnh” thường là không muốn trông thấy họ, và trong bất cứ một xã hội nào dù văn minh hay đang phát triển, các dưỡng trí viện đều được đặt ở những nơi kín đáo. Tất cả các sự kiện này cho thấy là vấn đề sức khỏe nói chung không được giải quyết một cách thỏa đáng bằng cách ăn uống, thể dục, giải trí, nghệ thuật... nêu lên trên đây. Dù có giải quyết được phần nào đi nữa thì sự già nua và cái chết vẫn cứ âm thầm diễn tiến một cách đều đặn, không buông tha bất cứ một ai cả. Đây là mảnh đất phát triển của tín ngưỡng, gián tiếp nói lên vị trí và vai trò của tôn giáo trong xã hội.

Sự kiện trên đây cho thấy vì sao trong các xã hội tân tiến - chẳng hạn như các nước Tây Phương - nơi mà y khoa và các ngành hiểu biết khác phát triển mạnh, thì tôn giáo lại thụt lùi. Chẳng qua là vì người ta bắt đầu hiểu được nguyên nhân và điều trị được rất nhiều thứ bệnh, con người nói chung bớt sợ hãi và ít

cần đến “đức tin” và sự “cầu khẩn” hơn. Thế nhưng tín ngưỡng Phật giáo dù mới đặt chân vào các xã hội này không lâu, dường như cho thấy có vẻ thích nghi và phù hợp hơn so với các tôn giáo lâu đời của các xã hội đó. Tại sao lại có hiện tượng này?

Chẳng qua là vì trong các xã hội đó, các ngành y khoa liên quan đến thân xác đạt được các tiến bộ vô cùng ngoạn mục, nhưng các ngành phân tâm học, tâm lý trị liệu... vẫn còn lẹt đẹt phía sau, người ta vẫn còn tiếp tục dấu diếm các dưỡng trí viện và cảm thấy bất lực và xấu hổ trước những người điên loạn. Điều đó cho thấy Phật giáo không nhất thiết là một tôn giáo xây dựng trên “đức tin” và sự “cầu khẩn”, mà là một “phương pháp trị liệu”, rất cần cho các xã hội vật chất Tây Phương. Nói chung Phật giáo là một “tín ngưỡng” có một chút gì đó khác hơn với các tôn giáo độc thần. Vị phát minh ra “phương pháp trị liệu” lâu đời nhất của nhân loại về các căn bệnh sợ hãi, lo âu, các hình thức bán loạn tâm thần của con người - nói chung là “vô minh” - mà ngày nay gọi là “Phật giáo”, thường được xem là một vị Y Sĩ. Thật vậy tuy Đức Phật đôi khi

cũng được xem là một vị “sáng lập” ra một tôn giáo, thế nhưng rất khó tìm thấy các điểm tương đồng của vị Y Sĩ đó để so sánh với các vị Tiên Tri (Prophets) nói lên những lời thần khải, mang tính cách khuyến dụ và hăm dọa, chẳng hạn như: thiên đường, địa ngục, hồng thủy, tận thế, tội lỗi, v.v...

Thế nhưng nếu nhìn trở lại châu Á nơi mà Phật giáo phát triển đã lâu đời, thì người ta lại thấy tín ngưỡng này suy yếu một cách trầm trọng tại một số quốc gia. Thật ra cũng không khó để nhận thấy nguyên nhân của sự kiện này: các quốc gia mà Phật giáo đang suy yếu là các quốc gia chạy theo các chủ nghĩa vật chất do người Tây Phương sáng chế ra, và bị lợi dụng như một phương tiện phục vụ cho chính trị. Hậu quả mang lại là Phật giáo tại các nước này trở nên quá “yếu” và trở thành một “tôn giáo đại chúng”, không phải là “Phật giáo” của Đức Phật và không còn đúng là một “phương pháp trị liệu” thuần túy của một vị Y Sĩ khác thường và siêu việt của nhân loại.

Các khía cạnh ứng dụng trong việc trị liệu - nhất là trên phương diện tâm thần - của Phật giáo đã từng được phát triển suốt trên

dòng lịch sử phát triển của tín ngưỡng này, và ngày nay rất được quan tâm trong thế giới Tây Phương, chẳng hạn như phép luyện tập thiền định được mang ra áp dụng trong một số các trường học và bệnh viện. Các phương pháp trị liệu cũng như các bài khảo luận về chủ đề **“Phật giáo và việc chữa trị bệnh tật”** vô cùng phong phú. Quyển sách nhỏ này cũng chỉ là một hạt cát, gom góp một vài bài viết và bài giảng ngắn qua các góc nhìn của một số học giả và các nhà sư Tây Phương - thuộc Phật giáo Theravada, Kim Cương Thừa, Thiền học, Phật giáo Tây Tạng, Đại Thừa... - về chủ đề này. Thế nhưng bên trong hạt cát đó cũng có thể chứa đựng những sự hiểu biết siêu việt, chẳng hạn như bài sau cùng trong quyển sách với tựa *“Ý nghĩa của khổ đau trong Phật giáo”* của nhà sư người Mỹ Ajhan Sumedho, trụ trì ngôi chùa nổi tiếng Amaravati ở Anh Quốc, có thể giúp chúng ta tẩy sạch các thứ bệnh tật - biết đâu có thể cả cái chết - bên trong tâm thức của chính mình.

Bures-Sur-Yvette, 22.03.16

**Hoang Phong**

## HÃY ĐẾN VỚI ĐỨC PHẬT ĐỂ CHỮA TRỊ BỆNH TẬT (Guérir avec le Bouddha)

Philippe Cornu

### Lời giới thiệu của người dịch:

Tập san *Hướng nhìn Phật giáo (Regard Bouddhiste)* của Pháp số tháng 3 và 5, 2015 với chủ đề “Phật giáo và việc chữa trị bệnh tật” mở đầu bằng bài viết này của Philippe Cornu. Ông là một giảng sư người Pháp, tốt nghiệp đại học, đã tu tập theo Phật giáo Tây Tạng từ vài chục năm nay, chuyên dịch thuật kinh sách Phật giáo Tây Tạng và cả các kinh sách của các học phái và tông phái khác (*ông thành thạo nhiều ngôn ngữ Đông Phương như: Pa-li, Phạn, Tây Tạng, Hán, Nhật...*). Philippe Cornu hiện là chủ tịch Viện Phật Học Âu Châu (IBE/Institut Bouddhique Européen) và

cũng là giảng sư của trường INALCO (Institut National des Langues et des Civilisations Orientales/Học Viện Quốc Gia về Ngôn Ngữ và Văn Minh Đông Phương). Ông là tác giả của nhiều công trình trước tác, trong số này có quyển *Tự Điển Bách Khoa Phật giáo* (*Dictionnaire Encyclopédique*, Seuil, 2006) (đã được sửa chữa và tái bản lần thứ hai và được dịch sang tiếng Tây Ban Nha, thế nhưng rất tiếc là chưa thấy bản dịch tiếng Anh nào cả) và quyển *Phải chăng Phật giáo là một triết thuyết về hạnh phúc* (*Le Bouddhisme, une philosophie du bonheur?* Seuil, 2013).



**Philippe Cornu**

(Ảnh chụp ngày 28.04.13, trong một cuộc phỏng vấn của đài truyền hình quốc gia Pháp về các khó khăn trong việc dịch thuật kinh sách Phật giáo)

\*\*\*\*\*

## Hãy đến với Đức Phật để chữa trị bệnh tật

Philippe Cornu

**Kinh sách Phật giáo thường ví Đức Phật như một vị Lương Y. Điều này hiển nhiên cho thấy việc chữa trị bệnh tật là tâm điểm của Phật giáo, và trên thực tế thì cũng đúng như thế. Tuy nhiên người ta cũng có thể tự hỏi việc chữa trị ấy là nhằm vào những thứ bệnh tật gì? Dầu sao cũng phải nhấn mạnh một điều là Phật giáo không hề là một xảo thuật y khoa mà là một con đường tu tập tâm linh thật toàn vẹn.**

### Chữa bệnh theo phương pháp Bốn Sự Thật Cao Quý

Qua bài giảng đầu tiên ở Bénarès (Ba-la-nại) Đức Phật đã tỏ ra mình là một vị Lương Y. Bốn Sự Thật Cao Quý được Ngài nêu lên như là một cách “chẩn bệnh”. Sự Thật thứ nhất là Sự Thật về Khổ Đau, là sự phát hiện ra căn bệnh mà chúng ta đang mắc phải: đó là những sự khổ đau và bất an hình thành

trong sự hiện hữu trói buộc của chính mình, một sự hiện hữu bị tàn phá bởi những sự bất toại nguyện (*frustration/mọi thứ xảy ra không đúng với sự mong muốn của mình*), vô thường và các hậu quả phát sinh từ các hành động của mình trong quá khứ. Kết quả chẩn bệnh ấy của Đức Phật cho thấy thật rõ ràng bệnh trạng mà chúng ta đang mắc phải. Đối với Sự Thật thứ hai là nguyên nhân mang lại khổ đau, thì Đức Phật cho biết là do đâu mà căn bệnh ấy đã phát sinh, chẳng qua là vì phải khám phá ra nguyên nhân làm phát sinh ra căn bệnh thì mới mong chữa lành được. Đức Phật cho biết sở dĩ chúng ta khổ đau là vì luôn thêm khát được hiện hữu, có nghĩa là khư khư bám víu vào các hiện tượng phát sinh từ sự u mê mà không thấu hiểu được bản chất của chính mình là gì. Sự Thật thứ ba là sự chấm dứt khổ đau, cho biết là những thứ đón đau của chúng ta có thể vĩnh viễn chữa lành được, sự khẳng định này quả thật hết sức đáng mừng, thế nhưng nếu muốn đạt được điều ấy thì chúng ta phải dứt bỏ được mọi sự bám víu bệnh hoạn vào sự hiện hữu, hầu khám phá ra bản chất tối thượng, không vương mắc (*inconditionné / un-conditioned*)

của chính mình (*có nghĩa là vượt thoát khỏi sự hiện hữu nhờ các điều kiện mà có này của mình, tức là một sự hiện hữu do hiện tượng/quy luật tương liên và tương tác - conditioned co-production/lý duyên khởi - tạo dựng ra cho mình*). Chẳng phải đây cũng chính là niềm hy vọng được chữa lành mà mình chờ đợi nơi vị Lương Y hay sao? Thế nhưng như vậy vẫn chưa đủ bởi vì còn phải cần đến Sự Thật thứ tư, là toa thuốc kê ra các phương thức chữa trị mà mình phải tuân theo nếu muốn được chữa lành: đây là Con Đường mang lại cho mình sự giải thoát cuối cùng và sự Giác Ngộ. Bởi vì theo Đức Phật thì tất cả mọi bệnh tật của mình đều phát sinh từ những sự khổ đau mang tính cách hiện sinh (*existencialism/một khuynh hướng triết học cho rằng bản chất của sự hiện hữu của con người là do con người tự tạo ra cho mình, có nghĩa là không mang tính cách định mệnh*) và phương thuốc duy nhất có thể thật sự chữa lành những khổ đau ấy là sự Giác Ngộ, tức là một thể dạng vượt thoát khỏi mọi sự trói buộc và tẩy trừ được các nguyên nhân mang lại khổ đau (*nghiệp do mình tạo ra trong quá khứ*).



## **Chữa lành à! Đúng thế, nhưng chữa lành cái gì và nhằm mục đích gì?**

Nếu hiểu việc chữa lành mà mình mong đợi sẽ mang tính cách toàn diện, tinh khiết, trọn vẹn và vĩnh viễn, tức là một thể dạng Tỉnh Thức Vẹn Toàn (Plein d'Eveil/Full Enlightenment) thì trong hoàn cảnh hiện tại mà chúng ta đang phải sống, tất cả chúng ta đều là những người bệnh hoạn, kể cả đối với những kẻ tự cho rằng mình đang khỏe mạnh!

Vì thế, dù nghĩ đến rồi đây mình sẽ được vĩnh viễn chữa lành các thứ đốn đau trên thân xác và trong tâm thức mình thì trong hiện tại mình vẫn còn phải kéo dài một cuộc sống đầy rẫy khổ đau và âu lo về bệnh tật: ngoài những thứ khổ đau của sự sinh, già nua và cái chết, thì bệnh tật là thứ khổ đau thứ tư trong cuộc sống mà con người không sao tránh khỏi được. Vậy phải xử trí như thế nào trước các thứ bệnh tật trên thân xác và trong tâm thức mình? Thêm một lần nữa đó là cách phải giữ một thái độ thật thực tiễn: nếu hiểu được bệnh tật xảy ra là một cách nhắc nhở mình về bản chất vô thường của sự sống, thì mình chấp

nhận chúng và xem chúng như là những thứ chướng ngại thật nghiêm trọng đã ngăn chặn mọi sự thăng tiến tâm linh của mình (*bệnh tật khiến mình mất đi sức khỏe và sự sáng suốt là những gì thật cần thiết hầu giúp mình bước đi trên Con Đường*). Do đó phải nhất thiết ngăn ngừa và nếu có thể được thì chữa lành các căn bệnh ấy bằng bất cứ phương tiện nào. Thật thế Phật giáo không hề chủ trương phải chấp nhận sự đau đớn hay một hình thức định mệnh nào cả! Điều đó không những đúng đối với các thứ bệnh tật trên thân xác mà cả đối với các sự xáo trộn về khí lực nội tạng và các sự bấn loạn trong tâm thần, là những thứ gây ra trở ngại cho việc tu tập tâm linh.

Các nước theo Phật giáo đều đưa ra nhiều phương pháp chữa trị mật thiết liên quan đến con đường Đạo Pháp, chẳng hạn như phương pháp y khoa Ayurveda (*nguyên nghĩa tiếng Phạn là “khoa học về sự sống”, là một ngành y khoa cổ truyền của Ấn Độ, hình thành vào thế kỷ thứ II trước Tây Lịch, chủ trương việc chữa trị phải mang tính cách toàn diện gồm cả ba mục đích: bảo toàn sức khỏe, chữa trị*

*bệnh tật và phát huy bản ngã của mình*) của Ấn Độ, rất phổ biến trong các tập thể theo Ấn giáo và cả Phật giáo, hoặc là phương pháp y khoa Tây Tạng, tuy chịu ít nhiều ảnh hưởng từ các phương pháp y khoa của Ấn Độ, nhưng phản ảnh thật rõ nét Đạo Pháp của Đức Phật (Buddhadharma), hoặc các phương pháp điều trị bệnh tật của Trung Quốc và Nhật Bản dựa vào việc cầu xin Dược Sư Phật. Trong các quốc gia này sức khỏe không những được xem là một thể dạng thăng bằng giữa các thành phần (*của cơ thể*) và “khí sắc” (humeur/mood, humor) tạo ra thân xác, mà còn là kết quả mang lại từ một sự kết hợp hài hòa giữa thân xác, khí lực (tức tiếng nói và hơi thở) và tâm thần.

Các phương pháp y khoa trên đây trước hết mang tính cách thật bao quát (holistic / toàn diện) với mục đích ngăn ngừa bệnh tật, và sau đó là tái lập lại sự thăng bằng trong cơ thể và chữa trị các sự rối loạn nếu có. Đối với các phương pháp chữa trị này thì việc thay đổi các thói quen ăn uống và phong cách sống sẽ giữ một vai trò tiên quyết, trước khi phải cần đến thuốc men.

Chẳng qua là vì phía sau bệnh tật luôn ẩn nấp các nguyên nhân cũng như các tình trạng tâm thần và khí lực làm phát sinh ra các bệnh tật ấy. Theo ngành y khoa Tây Tạng thì căn nguyên đưa đến bệnh tật là ba thứ độc tố tâm thần: sự hoang mang (*égarement/distracton/sự làm lẫn, xao lãng, vô ý thức*), sự ghét bỏ (*aversion/disgust/ác cảm, chán ghét*) và sự thèm khát (*avidity/tham lam, ham muốn, bám víu*). Sự gia tăng quá đáng (*các xúc cảm bùng lên quá mạnh*) của các thứ độc tố này trong tâm thức hoặc là trong các trường hợp khi chúng bị ức chế (*đè nén các xúc cảm*) đều gây ra các tác động ảnh hưởng đến sự vận hành chung của các luồng khí lực luân lưu trong cơ thể, khiến cho các cơ quan trong cơ thể bị suy yếu hoặc bế tắc, đưa đến các sự đau đớn trên thân xác. Do đó việc chữa trị hướng vào lãnh vực tâm thần sẽ mang lại các tác động trực tiếp ảnh hưởng đến thân xác, và ngược lại nếu biết giữ gìn phong cách sống, sự sinh hoạt thường nhật cũng như các thói quen ẩm thực được đúng đắn, thì tất sẽ mang lại các tác động thuận lợi trong lãnh vực tâm thần.

Ngoài các phương pháp y khoa trên đây còn có rất nhiều phép luyện tập tâm linh khác giúp chữa trị bệnh tật. Trong Đại Thừa Phật giáo có một bài kinh khẩn cầu Dược Sư Phật (Bhaishajyaguru, tiếng Tây Tạng là Sangyé Menlha, tiếng Nhật là Yakushi Nyorai), là vị Phật phát nguyện mười hai ước vọng cứu độ những ai đau ốm và tiếp dẫn những người quá cố vào cõi *Shudarshana* (*Hán dịch là Thiện Hiện Thiên, nguyên nghĩa tiếng Phạn là một cảnh giới tuyệt đẹp không có một chướng ngại nào*), tức là Cõi Y Giới Tinh Khiết (Terre Pure Médicinale/Medicinal Pureland/Cõi Tịnh Độ Y Giới) của vị Phật ấy, nếu những người này biết thành tâm cầu khẩn Ngài khi còn sống. Các vị y sĩ các ngành y khoa cổ truyền Trung Quốc và Nhật Bản đều thường xuyên cầu khẩn Dược Sư Phật. Đối với những người du-già (yogi) và các y sĩ Tây Tạng thì Dược Sư Phật là vị Tổ phát minh ra Bốn Phép chữa trị Tan-tra (còn gọi là Gyushi) (*là bốn phép chữa trị bệnh tật theo Tan-tra Thừa*). Tại các nước như Trung Quốc, Triều Tiên và Nhật Bản cũng đã từng có một giai đoạn (từ thế kỷ thứ V đến thứ

VIII) mà việc tôn thờ Dược Sư Phật phổ biến hơn cả Phật A-di-đà!

### **Chữa trị bệnh tật bằng cách phát huy lòng từ bi và trí tuệ**

Đại Thừa Phật giáo đưa ra nhiều phương pháp luyện tập tâm thức nhằm phát động lòng từ bi (tiếng Tây Tạng gọi là lodjong) chẳng hạn như phép luyện tập tonglen, là phép “nhận chịu và hiến dâng” dựa vào sự hô hấp: hít vào để nhận chịu sự khổ đau của tất cả chúng sinh và thở ra để hiến dâng cho họ hạnh phúc của mình. Phép luyện tập này do một vị đại sư Ấn Độ đưa ra trước nhất, sau đó được *Atisha* (*A-đề-sa, một vị đại sư người Ấn, 982-1054*) và *Guéshé Tchekawa* (*một vị đại sư Tây Tạng, 1102-1176*) đưa vào Tây Tạng. Nhà sư Atisha từng chứng kiến nhiều trường hợp bệnh nhân phong cùi đã khỏi bệnh nhờ vào phép luyện tập này. Vì thế việc phát động lòng từ bi không những mang lại lợi ích cho tâm thức mà cả cho thân xác nữa. Ngày nay khoa học đã chứng minh cho thấy những người phát động được một tâm thức vị tha sẽ mang lại cho mình một sức khỏe tốt trong cả hai lãnh vực tinh thần và thể xác. Chẳng

phải lòng từ bi cũng chính là hướng đi trên Con Đường của người Bồ-tát với tâm nguyện muốn làm vơi đi khổ đau của chúng sinh hay sao.

### **Sự quán thấy và các câu man-tra**

Thật hết sức rõ ràng, trong Kim Cương Thừa qua các phép luyện tập tan-tra, có rất nhiều phương pháp luyện tập tâm linh nhằm vào sự Giác Ngộ, thế nhưng đồng thời cũng mang một mục đích cấp thời hơn đó là việc chữa trị bệnh tật, hoặc thứ yếu hơn là mang lại sức khỏe cho người tu tập. Đối với những người bước vào Con Đường đó thì thân xác, ngôn từ và tâm thức của họ mặc dù bề ngoài có vẻ thiếu tinh khiết và không được hoàn hảo, thế nhưng thật ra đều là các phương tiện biểu lộ hay các cơ sở chuyển tải bản chất giác ngộ của họ. Chiếc chìa khóa của sự giải thoát nằm bên trong thân xác, đúng hơn là ở vào một cấp bậc thật sâu kín gọi là thân xác kim cương, đúng như phép luyện tập Hevajratatra nêu lên: “Những gì trói buộc [mình] trong thế giới cũng chính là những gì sẽ giải thoát [mình] ra khỏi những sự trói buộc của thế giới” (*Hevajratatra là một phép luyện tập dựa vào*

*vị thần linh nam tính Hevajra và căn cứ trên nguyên lý phi-đối-nghịch/non-duality trong giáo lý Phật giáo nói chung. Do đó phép luyện tập này thường sử dụng phép quán thấy thần linh nam tính Hevajra phối hợp với thần linh nữ tính Nairatmya. Và câu phát biểu trên đây có nghĩa là thân xác mình trói buộc mình trong thế giới, thế nhưng chính thân xác cũng sẽ là một phương tiện giúp mình tu tập hầu thoát ra khỏi những sự trói buộc của thế giới ấy, do đó việc tu tập là phải biến thân xác mình trở thành một thể dạng hài hòa phi-đối-nghịch).*

Trong các trường hợp trên đây thân xác không hề là một gánh nặng mà mình phải gánh chịu mà là cả một cỗ xe quý giá giúp mang lại cho mình sự Giác Ngộ. Thật hết sức hiển nhiên điều đó cho thấy là việc chữa trị bệnh tật trên thân xác phải nhờ vào một sự biến cải tâm thần và khí lực thật sâu rộng, và việc chữa bệnh đó nhất thiết phải nhằm vào mục đích tối thượng là sự Giác Ngộ. Thật vậy ốm đau trên thân xác phát sinh từ tình trạng bất quân bình của nội tâm, từ nghiệp trong quá khứ và các thói quen sinh hoạt thường nhật, bởi vì đây là những tấm màn

che lấp không cho phép mình phát hiện được bản chất giác ngộ của chính mình. Dầu sao cũng có rất nhiều phương pháp giúp người tu tập loại bỏ được những thứ ấy, chẳng hạn như phép quán tưởng thần linh (*một phép luyện tập đặc thù của Kim Cương thừa giúp mình “trở thành” chính vị thần linh hay một vị Phật nào đó mà mình quán tưởng*), các câu tụng niệm man-tra (*các câu chú mang tính cách thiêng liêng*), hoặc phép luyện tập tsa lough giúp tinh khiết hóa và chủ động các luồng khí lực tinh tế luân lưu trong cơ thể. Ngoài các nghi thức cầu khẩn Dược Sư Phật (*cầu an và tụng niệm kinh Dược Sư*), còn có một phép luyện tập rất phổ biến là phép tinh khiết hóa của vị Thần Linh Vajrasattva (*Vajra là kim cương, sattva là sinh linh, Vajrasattva là một vị Thần Linh mang thân xác rắn chắc và trong suốt của một tinh thể Kim Cương. Trên phương diện cấu trúc và ngữ pháp thì chữ Vajrasattva/Thần Linh Kim Cương tương đương với chữ Bodhisattva / Bồ-tát*), đó là cách vừa quán tưởng vị Thần Linh Kim Cương ngồi trên một tòa sen trên đỉnh đầu mình, vừa tụng niệm câu man-

tra gồm một trăm vần (*là một câu man-tra đặc biệt dùng để tụng niệm trong khi quán tưởng vị Thần Linh Kim Cương - xem phụ lục*). Trong khi người quán tưởng tụng niệm câu man-tra một trăm vần thì vị Thần Linh mang thân xác màu trắng thật tinh khiết (*tức là vị Thần Linh Kim Cương*) sẽ rót lên đầu mình một dòng nước cam lồ (*nectar/thần dược*) tỏa sáng, dòng cam lồ sẽ chảy xuyên qua đỉnh đầu, chan hòa trong cơ thể hầu tinh khiết hóa các cơ quan, các luân xa (*chakra*) và các kinh mạch tinh tế nhằm loại bỏ các tẩm màn u mê và khơi thông các nơi bế tắc trong cơ thể gây ra bởi dục vọng, và tẩy xóa các vết hằn của nghiệp trong quá khứ. Tất cả các thứ mang tính cách tiêu cực ấy sẽ bị dòng nước cam lồ cuốn trôi và tống khứ ra ngoài bằng các lỗ hổng bên dưới (*hậu môn và cơ quan sinh dục*), chúng sẽ thấm vào đất và hiến dâng cho vị thần Yama, tức là vị thần chết biểu trưng bởi một con bò mộng màu đỏ, mồm há hốc sẵn sàng nuốt chửng tất cả. Nhờ đó người yogi (*người hành thiền theo Kim Cương Thừa*) sẽ cảm thấy mình được tẩy sạch mọi thứ ô nhiễm, toàn thân sẽ ngập

trần nước cam lồ lấp lánh và các niêm phúc hạnh, vị Thần Linh Kim Cương sẽ hóa thành ánh sáng và hòa nhập vào thân xác mình, bởi vì vị ấy cũng chính là bản chất giác ngộ của chính mình. Quá trình điều trị trên đây kết hợp giữa tâm thần và thể xác thật hết sức cần thiết giúp mang lại sự Giác Ngộ cho người tu tập. Quá trình đó chỉ là một phần nhỏ - dù là rất quan trọng - nhưng tuyệt nhiên không mang tính cách tối thượng, bởi vì đây chỉ là một phương tiện giúp mình làm tan biến đi các tấm màn u mê che lấp không cho phép mình quán thấy được bản chất giác ngộ của chính mình mà thôi (*câu này rất quan trọng: dù đã tẩy sạch các thứ ô nhiễm ngăn chận sự giác ngộ, nhưng chưa phải là sự Giác Ngộ. Chúng ta có thể nhận thấy nhiều người tu tập chỉ lanh quanh với các phương tiện mà không trông thấy cứu cánh ở đâu cả. Chỉ khi nào phát huy được trí tuệ trong tâm thức giúp mình trực tiếp quán nhận được bản chất của hiện thực thì khi đó mình mới có thể đạt được sự Giác Ngộ tối thượng. Người tu tập không nên chỉ biết chạy theo phương tiện mà quên đi sự giải thoát*).



**Thần Linh Vajrasattva**

Ngoài ra cũng còn có các phép luyện tập tan-tra đặc thù khác nữa, không những có thể giúp mình đến gần với sự giác ngộ mà còn giúp mình chữa trị các căn bệnh trầm kha trên thân xác, chẳng như các bệnh ung thư và SIDA/AID. Với một tầm nhìn thật sâu xa, có thể xem các thứ bệnh tật ấy là do các sức mạnh thiên nhiên bị biến đổi bởi các hành vi mang tính cách tiêu cực của chúng ta chẳng hạn như phá rừng, hoặc là do môi sinh ô nhiễm gây ra.

Phép luyện tập về thần linh Garuda (Gà-lâu-la điều) biểu trưng cho sự hung tợn của chư Phật qua hình tượng của một con ó lửa huyền

thoại. Nếu thực thi phép luyện tập này song song với việc chữa trị bằng thuốc men, hoặc bằng các phương pháp hóa trị (chemotherapy) hay xạ trị (radiotherapy), thì sẽ mang lại nhiều hiệu quả hơn, ít nhất là theo lời của các nhân chứng đã chữa lành được các căn bệnh ấy bằng phép luyện tập trên đây. Sau hết là phải kể đến các phép luyện tập trường sinh (tiếng Tây Tạng là tsédrou) dựa vào phép hấp thụ các sinh khí thiên nhiên, Dầu sao cũng phải hiểu rằng mục đích của người luyện tập không phải là để “kéo dài” sự sống của mình mà là để có nhiều thì giờ hơn hầu phát huy trí tuệ với mục đích trao truyền trí tuệ ấy cho các thế hệ mai sau.



**Thần linh Garuda**  
(biểu tượng của quốc gia Thái lan)

### **Khí lực trợ giúp cho thân xác và tâm thần**

Qua dòng thời gian nhiều vị thầy Tây Tạng từng nhận thấy tình trạng hiếu động thái quá (hyperactivity), các sự phân tâm, xao lãng, tình trạng xao động tâm thần và chứng trầm cảm thường gây ra nhiều trở ngại nghiêm trọng ngăn chặn sự thăng tiến tâm linh, nhất là đối với những người tu tập Tây Phương. Thật ra tình trạng đó không nhất thiết là vì họ là người Tây Phương mà đúng hơn là do lối sống Tây Phương của họ (*phải chăng tác giả có hơi quá khắt khe đối với người Tây Phương “của họ” chăng? Bởi vì ngày nay nếu chúng ta nhìn vào lối sống xô bồ, chạy theo vật chất và các thứ giải trí rẻ tiền trong các xã hội của một số nước Á Châu, thì quả khó tránh khỏi sự kinh hoàng, bởi vì không còn mấy người trong các xã hội ấy quan tâm đến các vấn đề tâm linh và đạo đức nữa. Biến cải tâm linh hầu giúp mình trở thành một con người xứng đáng và cao cả hơn là cả một chuyện xa vời đối với họ, bởi vì không mấy ai hiểu được đây là gì*). Nhà sư Tarab Tülku (1934-2004) cho biết là ông hết sức kinh ngạc khi nhận thấy việc tu

tập tâm linh ngày nay bị tách rời khỏi các cảm nhận liên kết giữa thân xác và tâm linh (ressenti psycho-corporel/psycho-corporal experience), vì thế theo ông việc tu tập trước hết là phải lắng sâu vào thân xác của chính mình. Nhà sư Tsoknyl Rinpoché (1966 - ) thì cho rằng cần phải chữa trị các sự xao động đầy lo âu mà ông gọi là các tiếng “xì xào” (buzz/nhiều âm, tiếng ồn) trong tâm thức mình (*tức là các sự xao động, hoang mang và suy nghĩ miên man*) nhờ vào một kỹ thuật thật đơn giản là theo dõi hơi thở. Tại sao lại phải làm như vậy? Bởi vì nếu tu tập tâm linh mà tách rời thân xác ra khỏi tâm thức thì thật hết sức phi lý, vô hiệu quả và chỉ đưa đến sự thất bại mà thôi (*theo dõi hơi thở là một cách giúp mình trở về với con người của mình, với thân xác mình, với sự sống của chính mình*). Trong khi hành thiền nếu không liên kết được thân xác với việc điều hòa hơi thở thì sẽ khó tránh khỏi các sự bức rức (*xin lưu ý là đối với thiền học Zen cũng thế, hành thiền là phải luôn canh chừng tư thế ngồi cho thật đúng và theo dõi hơi thở, không phải là chỉ duy nhất hướng vào sự vận hành của tâm thức*).

Một tâm thức lo âu là dấu hiệu cho biết là mình chưa chủ động được các luồng khí lực tinh tế trong cơ thể. Nếu muốn cải thiện tình trạng đó thì phải nhờ vào phép luyện tập hô hấp gọi là “hơi thở êm dịu” (*jamloung*). Khi nào thân xác giữ được tư thế ngồi thật đúng thì các kinh mạch tinh tế sẽ trở nên thông suốt, và khi nào đã điều hòa được hơi thở vào và hơi thở ra, thì tâm thức sẽ trở nên trong sáng và tĩnh lặng. Phép luyện tập này dựa vào nguyên tắc gọi là *tsaluong* (nguyên nghĩa tiếng Tây Tạng là “kinh mạch và khí lực”), và khi nào thực hiện đúng đắn được phép luyện tập đó thì các rối loạn tâm thần, tình trạng trầm cảm, nhất là sự xao lãng và căng thẳng thần kinh (stress) gây ra bởi sự sinh hoạt xô bồ trong xã hội ngày nay sẽ giảm xuống ngay. Một lần nữa những gì trên đây cho thấy rằng chúng ta vừa chữa trị các rối loạn tâm thần nhưng cũng vừa giúp mình hướng vào mục tiêu tối thượng là mang lại sự Giác Ngộ cho mình.

Đối với Phật giáo Trung Quốc, từng phát triển lâu dài song song với Lão giáo, thì các nhà sư cũng như người cư sĩ tại gia thường



thực thi các phép luyện tập sức khỏe dựa vào sự vận hành khí lực trong ngành y khoa cổ truyền của Trung Quốc, chẳng hạn như các phép luyện tập Tài Chí (Taijichuan) và Khí Công (Qigong). Các phép luyện tập khí lực (qi/khí) mang tính cách thực dụng này rất gần với phép luyện tập *tsaloung* của du-già (yoga) Tây Tạng, và cho thấy rất hiệu quả, bởi vì các phép luyện tập này không những mang lại sức khỏe cho cơ thể mà còn là một phương tiện quý giá trợ giúp thêm cho phép tọa thiền (*tức là phép thiền định bằng tư thế ngồi yên*) bằng cách ghép thêm các động tác vào thể dạng tinh thức (*presence of mind, tức là thể dạng chú tâm giúp mình tránh bớt các sự xao lãng tâm thần*) khi hành thiền (*cấp bậc tiên khởi/thấp nhất trong việc hành thiền là sự chú tâm, giúp mang lại thể dạng tinh thức hay tinh giác. Tọa thiền bằng cách ngồi yên và theo dõi hơi thở sẽ giúp người hành thiền thực hiện được thể dạng tinh thức đó, tuy nhiên đối với một số người thì cách chú tâm hướng vào các động tác trên cơ thể trong khi múa Tài Chí hay Khí Công cũng có thể mang lại dễ dàng hơn thể dạng chú tâm hay tinh giác đó cho họ*).

### **Chữa trị các triệu chứng bệnh hoạn trong cõi luân hồi**

Đức Phật cho biết bệnh tật chỉ là các triệu chứng bên ngoài của những thứ đờn đau to lớn hơn, đó là tình trạng phải sống trong cõi luân hồi (samsara) qua những chu kỳ hiện hữu mang đầy khổ đau. Cho đến khi nào vẫn còn vướng mắc trong tình trạng đó thì việc tìm kiếm một sự thăng bằng hoàn hảo giúp mang lại cho mình một sức khỏe lâu bền sẽ chỉ là ảo giác mà thôi. Dù khỏe mạnh đến đâu thì con người cũng phải chết! Do đó vô minh (*sự u mê tâm thần*) và những thứ ảo giác do nó tạo ra chính là những gì cần phải chữa trị, thế nhưng con đường đó thì lại hết sức chông gai. Dầu sao đi nữa cũng không được phép xem Phật giáo là một kỹ thuật luyện tập nhằm mang lại sự thoải mái, phát huy bản ngã hay là một cách giữ gìn vệ sinh trong cuộc sống. Tuy nhiên trên con đường đó sức khỏe tốt bao giờ cũng là một lợi điểm - dù đôi khi bệnh tật cũng có thể giúp mình quyết tâm hơn - bởi vì khi đã lâm vào tình trạng sợ hãi gây ra bởi bệnh tật thì quả hết sức khó tạo ra cho mình một tâm thức trong sáng và bén nhạy. Những gì trên

đây cho thấy tại sao Phật giáo không phải là một tín ngưỡng nghèo nàn (*démuni / helpless / bất lực, thê thảm, chỉ biết cầu xin, không mang lại một điều gì cụ thể và thiết thực*) bởi vì Phật giáo đã đưa ra nhiều phép luyện tập hữu ích giúp chữa trị bệnh tật cho người tu tập (*thí dụ thật điển hình là phương pháp chữa trị bệnh tật bằng phương pháp thiền định MBSR / Mindfulness Based Stress Reduction, tức là cách tạo ra một Tâm Linh Tĩnh Thức bằng thiền định nhằm làm giảm xuống tình trạng căng thẳng tâm thần, do giáo sư Jon Kabat-Jinn của đại học nổi tiếng MIT của Mỹ đưa ra, và ngày nay rất phổ biến ở Mỹ cũng như trên toàn thế giới*). Thế nhưng không được rơi vào cái bẫy khiến mình nhầm lẫn giữa những gì chủ yếu (*trí tuệ*) và sự hữu ích (*sức khỏe*) để mà chỉ biết chạy theo một trong hai thứ ấy.

### Vài lời ghi chú của người dịch

Điểm nổi bật trong bài viết này là trước hết tác giả đưa chúng ta “phiêu lưu” trong thế giới thật đa dạng của các phương pháp chữa trị bệnh tật trong Phật giáo, thế nhưng ngay sau đó trong phần kết luận tác giả đã cảnh giác chúng ta bằng những lời thật đanh thép là

không được phép xem Phật giáo như là “*một kỹ thuật luyện tập nhằm mang lại sự thoải mái, phát huy bản ngã hay là một cách giữ gìn vệ sinh trong cuộc sống*”. Bởi vì Phật giáo hướng vào một chủ đích cao quý và dứt khoát hơn nhiều là mang lại cho chúng ta một sức khỏe vĩnh viễn, vẹn toàn và tuyệt đối, loại bỏ được mọi thứ khổ đau mang tính cách hiện sinh trong thế giới hiện tượng: đó là sự Giải Thoát và sự Giác Ngộ tối thượng.

Thật thế đối với Phật giáo khổ đau không phải chỉ là những thứ đờn đau trên thân xác và các bản loạn trong tâm thần, mà còn là sự già nua và cái chết, kể cả sự sinh đưa đến sự hiện hữu trói buộc chúng ta trong thế giới luân hồi này. Do đó nếu xem Đức Phật là một vị Lương Y thì Đạo Pháp (Dharma) của Ngài chính là phương thuốc hữu hiệu nhất giúp chúng ta loại bỏ được các nguyên nhân đưa đến tất cả những thứ khổ đau ấy. Vậy các nguyên nhân ấy là gì? Đó là những sự làm lẫn và u mê trong tâm thức đan kết vào nhau và dệt thành một tấm màn ảo giác, không cho phép chúng ta quán thấy được bản chất đích thật của chính mình và thế giới.

**Phụ lục**  
**Câu “man-tra một trăm vắn”**  
**trong phép quán tưởng**  
**Thần Linh Kim Cương**

Tác giả Philippe Cornu trong một quyển sách mang tựa *Tâm gương của Con Tim và phép luyện tập Tan-tra của học phái Dzogchen (Le Miroir du Coeur, Tantra du Dzogchen, Édition Sueil, Collection: Points-Sagesse, 1997)* có trích dẫn câu “man-tra một trăm vắn” và dịch câu này sang tiếng Pháp. Dưới đây là bản Việt dịch dựa theo bản tiếng Pháp này:

**Bản gốc tiếng Tây Tạng:**

OM BENZA SATO SAMAYA  
 MANOU PALAYA  
 BENZA SATO TÈNOPA TITHA  
 D’IDHO MÈ BHAWA  
 SOUTO KAYO MÈ BHAWA  
 SOUPO KAYO MÈ BHAWA  
 ANOU RAKTO MÈ BHAWA  
 SARWA SIDDHI MEMT’A YATSA  
 SARWA KARMA SOUTSAMÈ  
 TSITAM SHRIYAM KOUROU HOUM

HA HA HA HA HO  
 BHAGAWAN SARWA TATHA GATA  
 BENZA MAMÈ MOUNTSA BENZÈ BHAWA  
 MAHA SAMAYA SATO AH HOUM PÈ

\*

**Bản dịch tiếng Pháp của Philippe Cornu:**

Hommage au lien sacré de Vajrasattva,  
 Ô Vajrasattva protégez le lien sacré,  
 puissiez-vous demeurer fermement en moi,  
 donnez-moi complète satisfaction,  
 croyez en moi,  
 soyez bienveillant,  
 accordez-moi tous les accomplissements,  
 montrez-moi tous les karmas,  
 rendez mon esprit bon, vertueux et de  
 bon augure,  
 essence du coeur de Vajrasattva,  
 HA HA HA HA HO (quatre étapes de  
 l’accomplissement ou extases: HA),  
 Ô Bienheureux qui personnifiez tous les  
 Tathagatas de diamant ne m’abandonnez pas,  
 accordez-moi la réalisation de la Nature  
 de Vajra,  
 grand Être du Samaya, faites-moi un avec Vous”

**Bản Việt dịch:**

Xin hết lòng ngưỡng mộ sự kết nối thiêng  
liêng của Thần Linh Kim Cương,  
xin Thần Linh Kim Cương hãy bảo toàn sự  
kết nối ấy,  
cầu mong Ngài luôn an trú trong tôi,  
hãy giúp tôi được hoàn toàn toại nguyện,  
xin Ngài hãy tin tưởng nơi tôi,  
đoái hoài đến tôi,  
ban cho tôi mọi điều tốt đẹp,  
chỉ cho tôi trông thấy tất cả nghiệp của tôi,  
hãy biến tâm thức tôi trở thành nhân từ, đạo  
đức và mang nhiều niềm lành,  
là tinh túy của Thần Linh Kim Cương.  
HA HA HA HA, HỒ !  
*(là các tiếng bật lên khi đạt được bốn cấp  
bậc trong việc thực hiện sự quán thấy, biểu  
lộ sự toại nguyện của mình)*  
cúi xin Đấng Thế Tôn *(tức là Đức Phật)*  
từng chuyển hóa tất cả các vị Như Lai  
Kim Cương, hãy đừng bỏ tôi,  
hãy giúp tôi thực hiện được Bản Chất  
Kim Cương,

hồi vị Thần Linh vĩ đại  
của sự Hòa Nhập (Samaya)  
*(Samaya là tiếng Phạn có nghĩa là  
sự hội nhập hay hòa nhập,  
Hán dịch là Tam-muội-da (?))*  
hãy biến tôi trở thành một với chính Ngài.

Bures-Sur-Yvette, 06.08.15

**Hoang Phong** *chuyển ngữ*

## MỘT PHƯƠNG THUỐC ĐÚNG LÚC VÀ VƯỢT THỜI GIAN (Medicine – Timely & Timeless)

Thanissaro Bhikkhu

### Lời giới thiệu của người dịch

Dưới đây là một bài giảng ngắn của nhà sư người Mỹ Thanissaro Bhikkhu (1940-), tu tập theo truyền thống “Tu Trong Rừng” của Phật giáo Theravada, về việc chữa trị bệnh tật trong tâm thần cũng như trên thân xác nhờ vào phép thiền định về hơi thở. Tuy là một bài giảng ngắn, thế nhưng việc mô tả phép thiền định này thật hết sức chi tiết và rõ ràng mà mọi người đều có thể mang ra để luyện tập. Độc giả có thể tìm đọc bản gốc tiếng Anh của bài này trên mạng của nhà sư Thanissaro:

<http://www.accesstoinight.org/lib/authors/thanissaro/meditations5.html#medicine>

Đức Phật thường ví mình như một vị y sĩ, và Đạo Pháp là phương thuốc Ngài dùng để chữa bệnh. Thế nhưng điều quan trọng mà chúng ta cần phải hiểu là sự so sánh đó không có nghĩa Đức Phật giống như là một vị bác sĩ trong các bệnh viện tân tiến ngày nay. Quý vị không tìm đến Đức Phật để được Ngài tiêm cho một mũi thuốc. Ngài là một vị y sĩ cổ truyền, và y học cổ truyền thì mang rất nhiều tính cách chiến thuật (strategic) khác với y học tân tiến ngày nay. Trong Kinh sách có nhắc đến vị y sĩ của Đức Phật tên là Jivaka (*tên đầy đủ là Jivaka Komarabhacca, Hán dịch là Thời-phước-ka, là con của vua Bimbisara/Tần-bà-sa-la và một người thứ phi tên là Ambapali và là anh em cùng cha khác mẹ với vua Ajatasatru/A-xà-thế. Jivaka là một y sĩ lỗi lạc, chăm lo sức khỏe cho Đức Phật và toàn thể Tăng Đoàn - theo Đại-bát Niết-bàn kinh, DN 16*) cùng cho biết là nhờ đâu mà Jivaka đã trở thành một vị y sĩ tài ba, và đây cũng chính là hình ảnh của người y sĩ mà Đức Phật muốn nhắc đến. Jivaka có một kiến thức sâu rộng về các tác dụng y học của tất cả những thứ dược thảo mà ông biết, thế nhưng tài ba của ông không phải là chỉ có thế. Biệt tài của ông chính là ở mặt chiến thuật: làm sao để

có thể chẩn khám được cho mọi người bệnh khác nhau, cũng như chữa trị đủ các loại bệnh tật trầm kha.

Tương tự như vậy, khi Đức Phật bảo rằng mình là một y sĩ, thì Ngài cũng cho thấy là Ngài cũng đã dùng một phương thức mang tính cách chiến thuật. Những điều Ngài giảng dạy không hẳn luôn đúng là sự thật, mà trước khi thốt lên lời gì Ngài cũng luôn nắm chắc rằng những lời giảng dạy ấy đều mang lại lợi ích và đúng lúc. Nói một cách khác là những lời giảng dạy của Ngài đều nhằm đưa đến những tác động cụ thể, căn cứ vào từng bối cảnh khác nhau và được thốt lên đúng lúc và đúng chỗ,

Điều đó cho thấy tại sao khi Anathapindika (Cấp Cô Độc, một cư sĩ rất nhiệt thành, đã cúng dường khu vườn Jetavana/Kỳ Viên làm nơi an cư cho Đức Phật và Tăng Đoàn trong mùa kiết hạ) - một người đã bước vào dòng chảy (*stream-enterer*, là một thuật ngữ đặc thù của Phật giáo dùng để chỉ một người đã quán thấy được Đạo Pháp và bắt đầu bước vào con đường tu tập) và được xem như đã hội đủ khả năng hiểu biết - được hỏi về các quan điểm của Đức Phật là như thế nào, thì ông đã trả lời

như sau: “Tôi không hoàn toàn hiểu được hết những gì Đức Phật muốn nói!”. Đây chẳng qua là vì Cấp Cô Độc đã nhận thấy được là mỗi khi Đức Phật thuyết giảng thì Ngài giảng dạy với những cách khác nhau (*thích nghi với các trường hợp và bối cảnh khác nhau, nói một cách khác là tùy theo trình độ hiểu biết cũng như tình trạng vô minh của từng người*). Những lời thuyết giảng của Ngài không nhất thiết bao hàm toàn bộ các quan điểm của Ngài. Vì thế mỗi khi quý vị đọc rằng Đức Phật quán thấy thế giới hay suy tư thế này thế nọ, thì quý vị cũng cần phải tự hỏi rằng “Ngài đã thuyết giảng như thế là cho ai, trong bối cảnh nào và trong các hoàn cảnh nào?” Tất cả chỉ vì là một vị y sĩ thì tất Ngài phải khéo léo về mặt chiến thuật (*chữa trị các bệnh tâm thần - tức là trên phương diện tâm linh - phải thật khéo léo, không phải chỉ biết chẩn bệnh và biên toa. Người y sĩ cổ truyền chữa trị các thứ bệnh tâm thần phát sinh từ vô minh phải thông thạo về nhiều phương pháp khác nhau, và phù hợp với trạng thái tâm thần của từng bệnh nhân*).

Nếu quý vị đã từng được chữa trị bằng các phương pháp y học cổ truyền thì tất sẽ thấy rằng các phương pháp ấy rất đa dạng và

mang tính cách chiến thuật nhiều hơn so với hầu hết các phương cách của y học hiện đại. Tôi đã từng được chứng kiến một số trường hợp mà một vị y sĩ cổ truyền chữa trị một căn bệnh có sẵn bằng cách gây ra thêm một căn bệnh thứ hai (*xin hiểu bệnh tật ở đây là thuộc vào lãnh vực tâm thần. Chẳng hạn như đôi khi phải dùng sự mê tín và sợ hãi, kể cả các hình thức mê hoặc để thu phục những người sống trong sự u mê và xao lãng, rồi sau đó mới làm tan biến các sự mê tín, sợ hãi và mê hoặc đó hầu giúp họ tỉnh ngộ và hồi phục*). Một khi căn bệnh thứ nhất (*chẳng hạn như sự u mê*) đã chuyển thành căn bệnh thứ hai (*sự sợ hãi*), thì khi đó người y sĩ này mới làm cho căn bệnh thứ hai phải chấm dứt. Điều này có nghĩa là đôi khi quý vị dùng một thứ thuốc nào đó thì gây ra thêm cho mình các triệu chứng mới, và đến một lúc nào đó thì quý vị phải ngưng thứ thuốc ấy và dùng một thứ thuốc khác để chữa trị các triệu chứng mới đó. Có nhiều thứ thuốc có thể dùng liên tục suốt trong thời gian chữa trị, thế nhưng cũng có những thứ thuốc mà quý vị không thể tiếp tục dùng thêm được nữa sau khi đã chuyển sang thứ thuốc khác. Và dĩ nhiên là khi đang dùng món thuốc thứ nhất thì

không được động đến món thuốc thứ hai (*nói chung là các phép chữa trị tâm thần rất phức tạp và đa dạng. Nhà sư Thanissaro đã mượn cách chữa trị bệnh tật trên thân xác bằng thuốc men, nhằm cụ thể hóa vấn đề và giúp chúng ta dễ hiểu hơn. Nói chung đối với việc tu tập Đạo Pháp thì đây là các phương tiện thiện xảo, thế nhưng tiếc thay nhiều người tu tập đã dừng lại với các phương tiện thiện xảo, tức là căn bệnh thứ hai, nhưng lại không sao tìm được thuốc chữa các triệu chứng mới này*).

Do đó, mỗi khi nhìn vào giáo huấn của Đức Phật, thì quý vị phải luôn tự hỏi rằng: Phần giáo huấn nào có thể áp dụng toàn bộ và phần giáo huấn nào thì cần thiết cho một giai đoạn nào đó trên con đường tu tập của mình? Chẳng hạn như Đức Phật đã thuyết giảng rất nhiều về sự nhận thức (*perception*). Ngài nói rằng sở dĩ chúng ta khổ đau chỉ vì chúng ta nhận thức sai lầm về mọi sự vật, trông thấy sự bất biến từ những gì vô thường, thấy thích thú từ những gì khổ đau, thấy cái tôi từ những gì vô ngã, và thấy quyến rũ từ những gì xấu xí. Thế nhưng lời giảng dạy của Ngài không phải chỉ đơn thuần là: “Chỉ cần thay đổi sự nhận thức của mình vân vân...”, thì mọi khó khăn sẽ

được giải quyết”. Chuyện không hề đơn giản và giải pháp không đến thẳng như vậy.

Trước khi đề cập đến ba thứ nhận thức về tính cách bất định (inconstancy/vô thường), sự trầm cảm (stress/căng thẳng, khổ đau) và không có cái tôi (not-self/vô ngã) (*nhà sư Thanissaro Bhikkhu tránh không sử dụng các thuật ngữ đặc thù trong giáo lý Phật giáo như “vô thường”, “khổ đau” và “vô ngã”, mà chỉ dùng các thuật ngữ thông thường hầu giúp người nghe giảng dễ theo dõi hơn. Thật vậy, đôi khi các thuật ngữ chuyên biệt trong giáo lý thường bị lạm dụng và trở nên công thức. Tính cách bất định/inconstancy nói đến ở đây có nghĩa là “vô thường”; sự trầm cảm/stress phản ánh sự “khổ đau” của bệnh tật trong tâm thần và trên thân xác; không có cái tôi/not-self là bản chất “vô ngã” của một cá thể. Nói chung đây là ba đối tượng suy tư của phép thiền định về bản chất của cá thể con người. Sở dĩ dài dòng là vì tác giả sẽ còn nói đến ba thể dạng cảm nhận này trong một phần khác dưới đây nhưng với ý nghĩa có đôi phần khác biệt*) thì Đức Phật muốn chúng ta phát huy các sự nhận thức khác - đặc biệt nhất là sự nhận thức giúp tâm trí chúng ta tập trung tư tưởng (*muốn cảm nhận hay quán thấy*

*được bản chất của hiện thực thì trước hết phải phát huy được sự chú tâm hay sự tập trung tâm thần, đó là điều kiện cần thiết đối với bất cứ một phép thiền định nào. Sự chú tâm đó không phải chỉ được phát huy khi cần đến trong những lúc suy tư hay hành thiền, mà phải thực hiện trong bất cứ lúc nào trong cuộc sống. Một cách cụ thể là khi nào mình quán thấy được sự xao lãng của những người chung quanh - như xem phim, nghe nhạc, chơi các trò chơi điện tử, xem tiểu thuyết, sách báo nhảm nhí, những chuyện vô bổ trên mạng, hoặc nói chuyện ba hoa, đi dạo phố, v.v... - khiến mình cảm thấy kinh hoàng, thì khi ấy có nghĩa là mình đã thực hiện được sự chú tâm ở một mức độ nào đó trong cuộc sống thường nhật của mình. Đối với việc tu tập thì sự xao lãng tinh tế hơn, do đó chúng ta phải luôn nhìn vào việc tu tập của chính mình và tự hỏi là cách tu tập đó có mang lại sự giác ngộ và giải thoát cho mình hay không, hay đây chỉ là các phương tiện thiện xảo. Nếu chỉ là một phương tiện thiện xảo thì việc tu tập của mình cũng chỉ như dậm chân tại chỗ mà thôi). Quý vị đến đây để luyện tập sự chú tâm, vậy thì hãy tập trung vào hơi thở của mình. Thử hỏi cái gì đã buộc chặt quý vị với hơi thở? Đó là sự cảm*



nhận, tương tự như một hiệu lệnh trong tâm thức mình gọi là “thở”. Có rất nhiều phương cách luyện tập về sự chú tâm giúp mình cảm nhận về hơi thở và giữ được nó thật lâu trong tâm trí mình thật thoải mái và an lành. Quý vị cứ hãy luyện tập về sự cảm nhận hơi thở theo nhiều cách khác nhau, hầu tìm ra một phương cách hữu hiệu nhất - nói cách khác là cách thích hợp với mình hơn cả (*có nhiều cách chẳng hạn như theo dõi giác cảm gây ra bởi xúc giác khi không khí thoát ra và chui vào ở hai lỗ mũi mình: hơi mát khi hít vào và hơi ấm khi thở ra, hoặc sự phình lên và xẹp xuống của lồng ngực, của bụng, v.v..*)

Cách luyện tập đó có vẻ như đi ngược lại sự cảm nhận về vô thường, và quả cũng đúng là như thế (*theo dõi hơi thở mang lại cho mình một sự thăng bằng và bền vững nào đó, tức là một hình thức đi ngược lại với vô thường*). Quý vị muốn hơi thở của mình là một thứ gì đó thật vững chắc và thích thú mà mình có thể làm nơi nương tựa. Tuy nhiên, nếu cảm nhận hơi thở vào và hơi thở ra là hai thứ hoàn toàn khác biệt nhau, thì sẽ thật hết sức khó cho quý vị chú tâm vào hơi thở vì phải luôn chuyển đổi hai cảm nhận ấy theo hai chiều ra vào của hơi thở (*chỉ nên cảm*

*nhận duy nhất hơi thở như là sự sống của chính mình, theo dõi hơi thở nhưng không bám vào nó, chạy theo nó, không tự trói buộc mình vào với nó, không nghĩ đến là mình đang hít vào hay thở ra, chỉ quan tâm đến nhịp thở mà thôi*). Thế nhưng nếu quý vị nhận thức được năng lượng của hơi thở là một thứ gì đang hiện hữu trong cơ thể mình thì hãy cố gắng duy trì sự nhận thức đó trong tâm trí. Quý vị sẽ có một cảm nhận về quá trình hô hấp khác hẳn với trước đây. Hơi thở lúc nào cũng hiện hữu với mình, và chỉ cần để cho hơi thở vào hòa nhập với những gì “đang có sẵn” (*tức năng lượng của hơi thở bên trong cơ thể mình*). Sau đó quý vị hãy kiểm chứng lại xem những gì “đang có sẵn” ấy có bị thổi phồng quá đầy hay là bị bơm ra quá mức.

Khi nào quý vị nhận thấy năng lượng của hơi thở thăng bằng, thì lúc đó sẽ rất dễ dàng để điều chỉnh nhịp thở, giúp mình cảm thấy sáng khoái, khỏe mạnh và tràn đầy sinh lực. Quý vị sẽ cảm nhận được một sự tròn đầy tự nhiên mà không dồn nén. Mỗi lần thở ra, quý vị có thể cảm nhận được lúc nào là mình bắt đầu thở ra quá nhiều. Đây là lúc mà quý vị dồn ép và làm cạn nguồn năng lượng của hơi thở, và đó là điều không nên.

Trong giai đoạn luyện tập này, quý vị chỉ cần giữ sự cảm nhận về sự hít thở được thẳng bằng và thoải mái, và đó là điều mà mình có thể chủ động được. Chỉ khi nào cảm thấy tâm thức mình bị tách rời ra khỏi hơi thở (*suy nghĩ miên man khiến mình quên không theo dõi hơi thở*) và suy nghĩ về những gì khác, thì mới phải sử dụng đến ba thứ nhận thức (*thích thú, khó chịu và trung hòa, tức là theo dõi các cảm nhận trên thân xác và trong tâm thức mình*). Khi quý vị quán nhìn vào hạnh phúc và những sự thích thú phát sinh từ đó (*nắm bắt một thứ gì mà mình yêu quý*), thì hãy ý thức rằng sự thích thú ấy không bền vững bằng sự thích thú đến với mình khi ngồi yên với hơi thở của mình: sự quán nhìn vào hạnh phúc ấy chỉ gây thêm căng thẳng và khó chủ động được.

Do đó trong giai đoạn chữa trị các thứ bệnh tật này của quý vị thì trọng tâm cơ bản nhất là phải tạo ra cho mình một thể dạng tâm thức bền vững nhờ vào phương pháp theo dõi hơi thở mà lúc nào cũng sẵn có. Nhà sư Ajahn Lee (*nhà sư Thái Lan, 1907-1961, tu tập theo truyền thống “Tu Trong Rừng” của Phật giáo Theravada*) nói rằng quý vị cần nhìn thấy được

một thứ gì bền vững từ một thứ gì không bền vững. Nếu chỉ biết nhận thấy tất cả mọi thứ đều không bền vững (*bất định, vô thường*), thì bạn đã đánh mất đi một số khía cạnh chủ yếu trong việc luyện tập của mình. Nhà sư này đưa ra một thí dụ cụ thể như sau: Môi dưới của bạn không bao giờ có thể biến thành môi trên của bạn được. Mắt của bạn không thể biến thành tai của bạn được, đây là một cái gì bền vững về con mắt của bạn. Cũng thế, có một số thể dạng năng lượng của hơi thở bên trong cơ thể mang tính cách bền vững thật sự. Khi quý vị còn sống, thì năng lượng của hơi thở vẫn sẽ còn tồn tại trong cơ thể của mình.

Quý vị hãy luyện tập theo cách đó hầu mang lại lợi ích cho mình. Chỉ cần kết chặt sự cảm nhận về sự hít thở ấy với chính mình thì quý vị sẽ cảm nhận được năng lượng sâu kín của nó hiện lên như thế nào xuyên qua một chuyển động thật nhẹ nhàng. Quý vị hãy tập trung vào ý nghĩ là hơi thở luôn hiện ra với mình, và chỉ thỉnh thoảng thì quý vị mới có cảm giác hít vào quá đầy, hoặc thở ra quá nhiều khiến mình hụt hơi. Tuy nhiên quý vị cũng có thể điều chỉnh được nhịp hít vào và

thở ra được điều hòa hơn, và chỉ nên xem các chuyển động vào ra là thứ yếu, còn sự hiện hữu của năng lượng hơi thở trong cơ thể mới là chủ yếu, là những gì mà mình phải duy trì.

Ở vào giai đoạn này của cuộc chơi thì đây là cách mà quý vị sử dụng sự cảm nhận (*trong nguyên bản là “at this stage in the game”, tức tác giả có ý nói việc luyện tập hơi thở rất dễ chẳng khác gì như một trò chơi*). Chỉ khi nào sự chú tâm của quý vị đã khá vững chắc, thì khi ấy quý vị mới có thể bắt đầu sử dụng ba thứ nhận thức để mổ xẻ sự tập trung ra thành từng mảnh (*vấn ý thức được các sự cảm nhận của mình nhưng không tập trung sự chú tâm vào đó*). Tuy nhiên trước khi có thể đạt được cấp bậc này thì quý vị cũng không nên nghĩ đến chuyện ấy. Nếu quý vị khởi sự ngay với ba thứ nhận thức (*thích thú, khó chịu và trung hòa*) và tìm cách sử dụng chúng như một thứ thuốc để chữa trị bất cứ thứ gì do chúng làm phát sinh ra, thì quý vị sẽ khó lòng giữ được sự tập trung cho tâm thức mình.

Do đó phải ý thức rằng có nhiều cấp bậc khác nhau trong việc chữa trị. Tâm thức quý vị đang ốm đau. Vậy thì nó đang bị bệnh gì?

Đó là các thứ bệnh thèm muốn (*greed/ham muốn, thèm khát, tham lam, bám víu*), giận dữ và ảo giác (*các sự nhận thức sai lầm, sự tưởng tượng, các ảo tưởng...*). Và đây là phương pháp chữa trị các thứ bệnh ấy. Phương pháp này gồm có nhiều giai đoạn. Trước hết quý vị hãy cố gắng giữ cho tâm thức mình thật thẳng bằng và thoải mái (*tức là phép theo dõi hơi thở trên đây*). Trong giai đoạn này thì quý vị thực sự là còn đang phải chiến đấu chống lại ba thứ nhận thức trên đây. Thế nhưng đây chỉ là một cuộc chiến đấu với một sự thật mà quý vị biết là nó thật như thế nào, thật đến đâu, và giới hạn của nó là ở đâu (*đôi khi mình nghĩ rằng đã khám phá ra được sự thật, thế nhưng sự thật đó chỉ đúng dưới một số khía cạnh nào đó và ở một mức độ nào đó mà thôi*)?

Tóm lại quý vị phải luôn ý thức rằng hiện mình đang phải chọn cho mình một chiến thuật để chữa trị. Không nên tìm cách đột giai đoạn bằng cách lập tức dùng ba thứ nhận thức (*thích thú, khó chịu và trung hòa*) để giải quyết mọi vấn đề cho xong để sống. Việc luyện tập phải trải qua nhiều chu kỳ, việc chữa trị bệnh tật cũng thế, cũng có những chu kỳ phải đi qua.

Đôi khi quý vị cũng có thể muốn hỏi trước bác sĩ rằng: “Tôi còn phải theo cách chữa trị này thêm bao nhiêu tháng nữa thì mới khỏi bệnh?” Có thể là bác sĩ sẽ trả lời quý vị như sau: “Phải xem đã, tất cả còn tùy vào phản ứng của cơ thể”. Việc luyện tập sự chú tâm thì cũng thế. Nào có ai biết được là cần phải bao nhiêu năm? Nhà sư Ajahn Fuang (1915-1986, *đệ tử của nhà sư Ajahn Lee*) thường nói như sau: “Không nên thắc mắc gì cả. Chỉ cần làm những gì mình phải làm thế thôi”. Cứ để cho đến khi tâm thức đã chín muồi, có thể là mau hay chậm, và điều chủ yếu là nó phải chín muồi – thì mới sẵn sàng để quán thấy mọi việc (insight) và bước vào các cấp bậc khác của sự nhận thức.

Lúc này thì quý vị cũng không nên đánh mất niềm tin nơi đức Phật. Nếu hiện đang ở vào giai đoạn này của việc chữa trị thì quý vị phải vững lòng. Hãy đặt hết lòng tin vào Đức Phật như một vị y sĩ lão luyện. Có nhiều sự nghịch lý trong phương cách mà Đức Phật chỉ bày, thế nhưng các chiến thuật ấy đã mang lại hiệu quả suốt hơn 2.500 năm qua. Phương thuốc này đã trị được mọi bệnh tật trong tâm thức của tất cả mọi con người, dù là họ sinh

ra ở nơi nào, và thuộc vào lứa tuổi nào. Chính vì thế mà Đức Phật đã bảo rằng Đạo Pháp (Dhamma) vượt ra khỏi yếu tố thời gian. Đạo Pháp không phải chỉ đúng vào thời kỳ Đức Phật còn tại thế. Đạo Pháp lúc nào cũng đúng, xuyên qua thời gian. Khía cạnh thời gian chỉ là việc quý vị đang ở vào thời điểm nào trong quá trình chữa trị bệnh tật của mình. Do đó quý vị hãy cố gắng áp dụng những lời dạy của Đức Phật đúng lúc. Đây là cách sẽ giúp quý vị đạt được thể dạng phi thời gian tối thượng mà toàn bộ việc luyện tập hướng tới: ấy là sự giải thoát hoàn toàn khỏi mọi thứ ốm đau.

### Vài lời ghi chú của người dịch

Trong bài giảng trên đây có một thuật ngữ rất quan trọng là sự **cảm nhận** hay **nhận thức** (perception), đôi khi còn được gọi là “tri thức” hay “tri thức cá thể” (individual consciousness) tiếng Phạn là *samjñā*, tiếng Pa-li là *saññā*. Vậy sự cảm nhận hay nhận thức có nghĩa là gì?

Nếu muốn hiểu được sự cảm nhận là gì thì phải nắm vững khái niệm về năm thứ cấu hợp (*skandha/ngũ uẩn*. *Nguyên nghĩa tiếng Phạn của chữ skandha là “một đống”, một*

“*chông*” nói lên một sự kết hợp của nhiều hiện tượng phát sinh từ quy luật tạo tác tương liên - *conditioned co-production*), tức là một tổng hợp gồm các hiện tượng vật chất và tâm thần tạo ra một sự hiện hữu mang tính cách trói buộc hay lệ thuộc. Khái niệm về năm thứ cấu hợp có thể hiểu theo hai cấp bậc khác nhau: cấp bậc thứ nhất giới hạn trong khuôn khổ của một cá thể, tức là năm thứ cấu hợp tạo ra một cá nhân con người; cách hiểu ở cấp bậc thứ hai bao quát hơn mang tính cách toàn cầu, tức là các tổng hợp liên quan đến tất cả các hiện tượng trong vũ trụ. Ở cấp bậc cá thể thì năm thứ cấu hợp sẽ gồm có:

1- **thân xác** (*rupa/sắc*), tức là sự kết hợp của các hiện tượng vật chất.

2- **giác cảm** (*vedana/thụ*), gồm các kinh nghiệm cảm nhận trên thân xác như thích thú, khó chịu hay trung hòa, xuyên qua các giác quan (mắt, tai, mũi, lưỡi, xúc giác).

3- **sự cảm nhận/nhận thức** (*samjna/tướng*), là sự nhận biết, xác định, nhận định các sự vật qua sự tiếp xúc giữa một cá thể và các hiện tượng chung quanh, tức là các giác cảm mà một cá thể cảm nhận được qua

các giác quan của cấu hợp thứ hai. Sự cảm nhận hay nhận thức (*perception*) mà nhà sư Thanissaro nói đến trong bài giảng trên đây là thuộc vào cấu hợp thứ ba này.

4- **sự diễn đạt của tâm thức** (*samskara/hành*) về những gì mà nó cảm nhận được từ cấu hợp thứ 3. Nói cách khác đó là một quá trình tạo tác của tâm thức đưa đến những sự quán thấy xuyên qua các tác động của nghiệp quá khứ (có sẵn) của một cá thể. Các sự quán thấy ấy sẽ tạo ra trong tâm thức các “tác ý” (hành động) mang tính cách thuận lợi (thích thú, bám víu), bất thuận lợi (ghét bỏ, kinh tởm), hoặc trung hòa.

5- **tri thức** (*vijnana/thức*) hay là sự phân biệt (*discernment*), là cấu hợp sau hết của một cá thể, liên kết tất cả các sự kiện/thông tin mang lại từ các cấu hợp khác, có nghĩa là sự nhận biết, xác định, hình dung về các sự vật mà tâm thức tiếp xúc được. Các yếu tố tâm thần phát sinh từ những sự phân biệt, nhận biết, xác định, hình dung đó sẽ tạo ra một cấu hợp gọi chung là **tri thức** (*consciousness*). Có thể hiểu cấu hợp tri thức này như là một sự kết hợp của các thứ tư duy, xúc cảm, các

cảm tính, sự nhận định và các hành động/tác ý mang tính cách “thói quen” (automatism/các phản ứng, các cách suy nghĩ theo thói quen, mang tính cách quy ước và nhị nguyên) phát sinh từ sự liên kết với nghiệp quá khứ, đưa đến sự tạo nghiệp trong tương lai.

Tóm lại khái niệm về năm thứ cấu hợp (ngũ uẩn) phản ảnh bản chất của một cá thể, đồng thời cũng giải thích về sự vận hành của tâm lý con người nói chung và cả quá trình tạo nghiệp của một cá thể. Đức Phật nói đến khái niệm về năm thứ cấu hợp này ngay khi Ngài thuyết giảng lần đầu tiên về “Bốn Sự Thật Cao Quý” (Tứ Diệu Đế) (trong *Kinh Dhammacakkapavattana-sutta/Kinh chuyển Pháp Luân*). Trong kinh này Đức Phật có giảng một câu như sau: “*Này các tỳ kheo, năm thứ cấu hợp của sự bám víu đều là khổ đau*”, câu ấy có nghĩa là bản chất “khổ đau” (dukkha) chính là năm thứ cấu hợp: bất cứ một hiện tượng nào mang tính cách cấu hợp đều mang tính cách trói buộc/lệ thuộc và vô thường, nói chung là khổ đau. Sở dĩ dài dòng là nhằm mục đích giúp người đọc có một ý niệm rõ ràng hơn khi nhà sư Thanissaro nói

đến ba thứ cảm nhận hay nhận thức, tức là cấu hợp thứ ba của năm thứ cấu hợp tạo ra một cá thể. Theo dõi hơi thở là cách giúp mình chủ động cấu hợp này.

Điểm thứ hai đáng cho chúng ta lưu ý, và cũng đã được nói đến trong phần giới thiệu trên đây, là bài giảng của nhà sư Thaénissaro rất thiết thực, giúp chúng ta luyện tập về phép theo dõi hơi thở hầu mang lại sự an vui, thanh thản và sức khỏe cho mình. Tu tập không phải là chỉ tìm đọc những bài viết, hay đi nghe những bài giảng phù hợp với sở thích, trình độ và các nghiệp sâu kín của mình, hoặc là để giải tỏa những xung năng tàng ẩn bên trong nội tâm mình, mà phải mang những gì mà mình học hỏi được để ứng dụng vào cuộc sống của mình. Vậy chúng ta hãy thử ngồi vào một chiếc ghế hay treo chân ngồi lên một chiếc tọa cụ (một chiếc gối) và theo dõi hơi thở của mình theo những lời chỉ dẫn của nhà sư Thanissaro, xem có mang lại cho mình một chút hiệu quả nào hay không?

Bures-Sur-Yvette, 02.10.15

**Hoang Phong** *chuyển ngữ*

## NGAY CẢ ĐỨC PHẬT CŨNG PHẢI CHỊU ĐỤNG MỌI THỬ THÁCH (Même le Bouddha fut confronté à des épreuves)

Ajahn Sundara

### Lời giới thiệu của người dịch

Ajahn Sundara là một ni sư người Pháp, sinh năm 1946. Khi còn trẻ bà học võ cổ điển và hiện đại, và đã trở thành một võ công nổi tiếng, đồng thời cũng là giáo sư võ hiện đại. Thế nhưng bà luôn suy tư và khắc khoải về những gì khác sâu xa hơn. Năm 1978 sau khi tham dự một buổi nói chuyện của nhà sư Ajahn Sumedho về cuộc sống của một nhà sư dưới chiếc áo cà sa, bà đã xúc động mạnh, và cảm thấy dường như một con đường mới vừa mở ra cho mình.

Không lâu sau đó bà xin xuất gia trong ngôi chùa Cittaviveka do chính nhà sư Ajahn Sumedho thiết lập ở miền nam nước Anh. Bà là một trong số bốn ni sư đầu tiên xuất gia trong ngôi chùa này. Năm 1990 bà sang Thái Lan học thêm về thiền định hai năm liền tại một ngôi chùa thuộc truyền thống “Tu Trong Rừng” của Phật giáo Theravada. Trong vòng hai mươi năm sau khi trở về lại Anh quốc bà đã thường xuyên thuyết giảng và chủ trì các khóa ẩn cư và thiền định khắp Âu Châu và Bắc Mỹ.

Bài chuyển ngữ dưới đây được dựa vào bản tiếng Pháp của Romain Robert và Valérie Melsion dịch từ một bài giảng bằng tiếng Anh của bà. Người đọc có thể xem bản tiếng Pháp trên trang mạng *Buddhaline*:

<http://www.buddhaline.net/Meme-le-Bouddha-fut-confronte-a>



Ni sư **Ajahn Sundara**

(Ảnh chụp ngày 10.09.2010 trong một buổi phỏng vấn do chương trình Phật giáo của đài truyền hình Pháp thực hiện)

Chắc hẳn quý vị đều nghĩ rằng sau khi đạt được Giác Ngộ thì Đức Phật nhất định phải có một cuộc sống thật thoải mái, có đúng thể hay chăng? Có phải vì vậy mà tất cả chúng ta cũng đều hy vọng đạt được một chút “giác ngộ nho nhỏ” nào đó, hầu mang lại cho mình một cuộc sống thoải mái hơn hay chăng?

Thiết nghĩ tôi cũng phải nói lên một sự thật hầu giúp cho quý vị khỏi phải thất vọng về những gì mà mình hằng mong đợi. Trong suốt 45 năm thuyết giảng và hướng dẫn Tăng Đoàn, Đức Phật đã từng gặp phải không biết bao nhiêu khó khăn. Dù đã hoàn toàn giác ngộ,

thể nhưng Ngài vẫn phải gánh chịu hậu quả từ những nghiệp quá khứ của mình (*theo quan điểm của Phật giáo Theravada thì Đức Phật gồm có ba thể dạng thân xác (trikaya/tam thân) như sau: thứ nhất là thân xác mang hình tướng con người (caturmahabhutikaya) - gồm bốn thành phần là đất, nước, lửa, khí - tức là phần thân xác sẽ bị hủy hoại; thứ hai là thân xác tâm thần (manomayakaya) trong lúc Ngài còn tại thế, với thân xác này Ngài có thể du hành trong khắp các cõi thiên liêng; thứ ba là thân xác Đạo Pháp (Dhammakaya), có nghĩa là “thân xác” giáo lý, thân xác này không phải là một thể loại “thân xác” nào cả mà chỉ là “Đạo Pháp” mà Ngài đã lưu lại cho chúng ta ngày nay. Tóm lại duy nhất chỉ có “thân xác hình tướng gồm bốn thành phần” (tứ đại) của kiếp nhân sinh cuối cùng của Ngài là hậu quả phát sinh từ nghiệp trong quá khứ của Ngài mà thôi, và Đức Phật cũng chỉ phải gánh chịu những sự khó khăn xuyên qua thân xác ấy khi thân xác này tiếp xúc với các cơ duyên và điều kiện phát sinh từ bối cảnh chung quanh trong cuộc sống nhân sinh cuối cùng của Ngài. “Thân xác tâm thần” và “Thân xác Đạo Pháp” của Ngài đã vượt thoát khỏi mọi hình*



*thức của nghiệp và trở thành một thể dạng trí tuệ đơn thuần hoàn toàn tinh khiết).*

Những người tu hành khổ hạnh đã tìm đến Đức Phật để chất vấn và kết tội Ngài đã nêu lên các quan điểm lệch lạc và đã đưa ra một giáo lý sai lầm; các môn đệ của Ngài thì gây ra đủ mọi thứ khó khăn trong suốt cuộc sống của Ngài. Một vài đệ tử lại còn thách thức với Ngài khi họ chủ trương thả lỏng tối đa giác cảm, và ngược lại thì một số khác lại cho rằng cần phải siết chặt các giới luật hơn nữa, chẳng hạn như phải tuyệt đối ăn chay. Người em họ của Ngài là Devadatta (Đề-bà Đạt-đa) đã nhiều lần tìm cách ám hại Ngài, cho voi điên dầy xéo Ngài và đồng thời tìm cách chia rẽ Tăng Đoàn. Ngoài ra một số những người tu khổ hạnh vì ganh tị với Đức Phật đã xúi dục một phụ nữ hô hoán lên rằng Ngài là cha của đứa bé mà mình đang mang thai (*giữa đám đông trong lúc Ngài đang thuyết giảng, và đã bị lật tẩy tức thời sau đó vì những vật độn trong bụng bà ta bất thần bị rơi xuống đất*). Tóm lại chúng ta ngày nay còn may mắn hơn cả Đức Phật!

Chỉ cần suy tư vài hôm cũng đủ để hiểu rằng mục đích của việc tu tập không phải là

giúp mình tránh khỏi tình trạng bấp bênh của sự hiện hữu dưới thể dạng con người, hoặc là để loại bỏ các trở ngại trong cuộc sống, mà đúng hơn là để tìm hiểu tâm thức mình hầu giải thoát nó ra khỏi tình trạng vô minh chi phối nó. Vô minh hàm chứa một sức mạnh đáng nể, do đó nếu khinh thường nó thì nó sẽ xô mình xuống địa ngục một cách dễ dàng. Có khi nào quý vị ý thức được sức tác động của lòng quyết tâm, sự giận dữ, cứng đầu và tính hay bài bác của mình mãnh liệt đến dường nào hay không? Nếu không chủ động được sự bất an (mal-être/malaise, unhappiness, discomfort) của mình, thì chúng ta sẽ tìm mọi cách lấp đầy tâm thức mình với đủ mọi thứ nhằm đánh lạc hướng nó (*nghe nhạc, xem phim, đọc chuyện nhằm nhí, tô điểm thân xác, nghiện ngập, chạy theo những thú dục bản năng sơ đẳng nhất... là cách giúp mình tạo ra một tình trạng xao lãng tâm thần, che lấp những sự lo sợ, hoang mang và bất an của mình*); thế nhưng nào có phải vì thế mà những sự cảm nhận bất an ấy sẽ biến mất đâu? Chúng ta không thể nào chủ động được tâm thức mình bằng các phương cách đó.

Một trong những khía cạnh tích cực nhất trong giáo huấn của Đức Phật là giúp chúng ta thấu triệt được sự vận hành của tâm thức mình: đây là những lời chỉ dạy của Ngài đã nêu lên nguyên nhân mang lại khổ đau cho mình. Hầu hết trong chúng ta chỉ biết nhìn vào các nguyên nhân của khổ đau thuộc bối cảnh bên ngoài. Thật thế, tuy rằng có rất nhiều yếu tố bên ngoài mang đến cho mình sự bất an, các cảnh huống bất toại nguyện, v.v... thế nhưng Đức Phật thì lại cho biết nguyên nhân đích thật của khổ đau chính là *tanha*: tức là sự *thèm khát* (*tanha* là tiếng Pa-li và tiếng Phạn, là một thuật ngữ vô cùng quan trọng trong giáo lý Phật giáo. Nguyên nghĩa của chữ này là sự thèm khát / *thirst*, có thể hiểu như là một sự bám víu / *craving* hay *tham lam*, *khát khao*, *dục vọng* / *desire*. Rộng hơn nữa thì chữ này có nghĩa là *mong muốn thực hiện được những cảm nhận thích thú, sự hài lòng / pleasurable experiences*, nhằm tránh khỏi những thứ đờn đau, không thích thú / *painful, unpleasant*. *Tanha* / sự thèm khát, bám víu không những là nguyên nhân mang lại tất cả mọi thứ khổ đau mà còn là động lực trói buộc con người trong cõi luân hồi. Trong khi đó kinh sách

*gốc Hán ngữ thì lại dịch chữ tanha là “ái”, quả thật là một cách dịch không thích nghi, không nói lên được ý nghĩa của chữ tanha / thèm khát. Quyển Hán Việt Tự Điển của Đào Duy Anh chẳng hạn giải thích chữ “Ái” - 愛 - là: “Thương, yêu, tiếc”, và đưa ra nhiều từ ghép, trong số này có: “Ái hà”: là ái tình lai láng như nước sông; “Ái hoa”: yêu hoa, v.v..., không có từ nào nói lên ý nghĩa của chữ thèm khát / tanha trong tiếng Pa-li và tiếng Phạn).*

Một tâm thức thiếu sự cảnh giác sẽ dễ dàng rơi vào tình trạng bám víu, kể cả đối với những thứ thật nhỏ nhặt, chẳng hạn như chiếc tọa cụ (*cái gối dùng để ngồi thiền*) của mình, hoặc khi bị lọt ra sau lúc xếp hàng vào phòng ăn. Những chuyện lật vật như thế cũng có thể là nguyên nhân mang lại cho mình những khổ đau to lớn hơn. Sáng sớm chỉ cần một người nào đó gây ra cho mình một chút khó chịu thì cũng đủ khiến mình bực bội suốt ngày hôm ấy (*một sự bực bội hay bám víu dù thật nhỏ nhoi cũng đủ để trói buộc mình trong thế giới luân hồi này*). Thông thường chúng ta không ý thức được các thói quen liên quan đến các sự cảm nhận của mình. Quý vị có khi nào nhận thấy những người dễ nổi nóng nhưng

họ lại không hề ý thức được tính khí ấy của mình hay không? Trước đây chính tôi cũng đã từng mất rất nhiều thì giờ suy tư mới nhận ra được một cách thành thật là trong nhiều cảnh huống xảy ra hoặc trong khi giao tiếp với một vài người nào đó, thì tôi luôn cảm thấy bực dọc (*có nghĩa là gặp các trường hợp nghịch ý hoặc phải giao tiếp với những người mà mình không thích*). Thế nhưng sau khi đã ý thức được điều ấy thật minh bạch và sâu xa thì tôi cũng cảm thấy lòng mình nhẹ nhõm.

Hầu hết chúng ta đều mong cầu tìm được hạnh phúc cho mình nhưng lại không hề ý thức được là mình đang hạnh phúc. Dầu sao trước khi có thể cảm biết được hạnh phúc thì mình cũng phải trải qua giai đoạn *dukkha* tức là khổ đau. Đối với một số người, dù có vượt qua được giai đoạn đó thì cũng khó tránh khỏi ít nhiều kinh sợ. Họ nghĩ rằng: “Nếu tôi cảm thấy mình không sao tìm được hạnh phúc thì tôi sẽ phải tìm cách giải quyết ngay tình trạng đó, tôi sẽ từ bỏ người bạn đời của tôi, gian nhà của tôi, công ăn việc làm của tôi”. Họ nghĩ rằng rút ra khỏi một cảnh huống đờn đau là cách giúp mình giải quyết các khó khăn. Thế nhưng đây

không hề là con đường mang lại sự chấm dứt khổ đau. Đức Phật có nói dù mình có chạy trốn ở một nơi tận cùng của thế giới, thì mình vẫn cứ mang theo cái tâm thức của chính mình (*khổ đau ở bên trong tâm thức mình, không phải là ở bên ngoài để mà mình có thể chạy trốn nó!*)

Cuộc sống nơi chùa chiền sẽ tạo cơ hội cho người tu hành hiểu được nhanh chóng thế nào là khổ đau, bởi vì trong môi trường đó quý vị sẽ có thể cảm nhận được khổ đau trong từng ngày một mà không bị xao lãng. Khi phải sống chung với tăng đoàn, tức là với những người mà mình không có quyền chọn lựa, thì tất quý vị sẽ khó tránh khỏi rơi vào những cảnh huống mà mình không sao kiểm soát được. Một môi trường như thế thường dồn quý vị vào thế phải tự che chở lấy mình. Và cũng chỉ có một phương cách duy nhất có thể cứu giúp mình là hướng sự chú tâm vào khoảnh khắc của hiện tại. Khi đã phát huy được sự chú tâm đó thì chúng ta sẽ có thể chủ động được các xung năng của mình, giúp mình phát huy sự nhẫn nhục. Nói một cách khác là không mạt sát kẻ khác với những gì sinh sôi nảy nở bên trong tâm thức mình!

Tôi còn nhớ trước đây trong thời gian còn tu học ở ngôi chùa Chithurst, tôi phải nấu ăn cho một vị sư cả đau yếu đã từ nhiều năm. Tôi tự nguyện chăm lo việc ăn uống cho vị sư này bởi vì trước khi xuất gia tôi cũng đã có dịp học hỏi về các thực phẩm dưỡng sinh.

Thế nhưng một hôm mọi sự đều khiến tôi bực dọc. Tôi vừa nấu ăn cho vị ấy vừa nghĩ rằng: “Những sự rung động phát sinh từ sự giận dữ của tôi chẳng phải là một điều tốt đẹp gì, vậy nào nó có giúp ích được gì cho kẻ khác đâu?” Vì thế tôi bèn tìm vị Thầy của tôi và thổ lộ: “Có lẽ tôi phải ngưng mọi việc bếp núc. Lắm khi tôi cảm thấy quá bực tức, cứ như là mình sắp cho thuốc độc vào thức ăn của ông ta vậy”. Thầy tôi trả lời như sau: “Vậy thì hãy cứ hướng sự chú tâm vào sự nóng giận của mình, đây là cách giúp mình không đầu độc ông ta. Sự nóng giận của mình sẽ không thể nào làm cho thức ăn bị nhiễm độc được, bởi vì mình đã kèm giữ nó ở bên trong con người mình”.

Trong một dịp khác khi tôi đang thuyết giảng cho một nhóm khoảng 45 người, thì tôi chợt mất hết bình tĩnh, việc duy nhất mà tôi có thể làm được trong lúc ấy là bước ngay ra khỏi

giảng đường hầu hóa giải chất adrenalin trong người tôi (*adrenalin là một chất hormon do cơ thể tiết ra khi bị căng thẳng*). Thế nhưng nhờ tôi yên lặng giữ sự nhẫn nhục và ý thức rằng nếu mình cứ tiếp tục giảng thì tất tình trạng này rồi cũng sẽ phải biến đổi. Thật hết sức kỳ diệu! Trong lúc tôi đang bị chấn động mãnh liệt thì có một ni cô ngồi bên cạnh tôi và vị ni cô này sau đó đã hỏi tôi rằng tại sao lúc ấy tôi lại có thể tỏ ra bình tĩnh và an nhiên đến mức độ ấy được! (*Ni sư Sundara không nêu lên lý do tại sao mình không còn thích nấu ăn cho vị sư cả trong chùa, cũng không nói lên nguyên nhân nào đã khiến mình bực dọc trong khi đang thuyết giảng cho 45 người ngồi nghe, mà chỉ cho biết các cảm nhận bất toại nguyện phát sinh trong tâm thức mình và các cách hóa giải chúng. Đó là cách mà người tu hành không tìm nguyên nhân của sự bất an từ bên ngoài - vì đây chỉ là cơ duyên - mà chỉ nhìn vào bên trong nội tâm mình để nhận thấy nguồn gốc sâu kín của nó, tức là nghiệp của chính mình*).

Vậy thì nếu sáng mai quý vị phải đến văn phòng làm việc, nhưng lại không thể nào chịu đựng được người sếp của mình, hoặc không còn

một chút kiên nhẫn nào nữa, thì quý vị cũng chỉ cần đơn giản chú tâm vào chính sự cảm nhận ấy của mình, thì nhất định người sếp của quý vị cũng sẽ không hề hay biết gì cả (*người sếp chỉ là cơ duyên, sự khổ đau, bực dọc, cũng như những sự bất toại nguyên trong lòng mình là do nghiệp của mình mang lại cho mình, kể cả hoàn cảnh và công ăn việc làm của mình cũng là do nghiệp của mình đưa đẩy mình*).

Sự chú tâm sẽ bảo vệ chúng ta một cách hữu hiệu, và quý vị có biết không, khi nào phát huy được sự chú tâm thì quý vị sẽ không còn cần đến sự dè nén hay chờ đợi một sự bùng nổ nào cả để mà biểu lộ tâm trạng mình. Đây là cách mà quý vị phải làm, dù là đối với người bạn đời của mình, bạn hữu mình hay là con chó của mình. Thật hết sức đơn giản, mỗi sáng khi thức dậy thì mình cũng nên tự nhắc nhở mình về những gì thật sự quan trọng trong cuộc sống của mình. Trong thế giới Tây Phương, chúng ta thừa hưởng quá nhiều điều kiện thuận lợi, được ưu đãi quá mức. Ngay cả trong các trung tâm ăn cư chu toàn nhất người ta cũng cứ chê bai thức ăn không ngon, hoặc than phiền hết chuyện này đến chuyện nọ.

Hãy nhìn lại xem, chẳng phải trước mặt mình là cả một thiên đường hay sao? Thật hết sức dễ cho chúng ta rơi vào những ý nghĩ tiêu cực. Thế nhưng đôi khi đấy cũng là cách mang lại cho mình thêm nhiều nghị lực.

Thay vì cứ để mình rơi vào tình trạng tiêu cực ấy, thì phải chăng chúng ta cũng nên phát huy một thứ gì đó phong phú hơn, thay vì chỉ biết nhìn vào những sự bất mãn và không hài lòng? Các khoa học gia cho biết là chúng ta chỉ sử dụng 10% khả năng tâm thần của mình, thế nhưng ngay cả đối với cái phần khiêm tốn đó chúng ta cũng không khai thác hết, bởi vì chúng ta cũng chỉ biết hướng nó vào những gì vô ích, chẳng hạn như những sự ngờ vực, lo âu, sợ hãi, tham lam, thèm muốn, v.v...

Trong thế giới Tây Phương những tấm gương nêu cao các phẩm tính trí tuệ và lòng từ bi quả thật nghèo nàn (*một người Tây Phương đánh giá các xã hội của họ như thế, vậy với tư cách một người Đông Phương thì chúng ta có nên nhân đó để mà kiêu hãnh về các xã hội tràn đầy trí tuệ và từ bi của mình hay chẳng?*). Các vị anh hùng của thế giới tân tiến ngày nay không nhất thiết là những vị yêu chuộng hòa

bình, cũng không thấm nhuần trí tuệ. Trong các xã hội vật chất đó, chúng ta thường cảm thấy mình là những kẻ mồ côi trên phương diện tâm linh, thiếu hẳn những lời chỉ dạy của các bậc hiền nhân thâm đậm từ bi. May mắn thay những lời giáo huấn của Đức Phật đã giúp chúng ta luôn biết tìm về với vị thầy bên trong nội tâm mình. Tại nơi này và trong giây phút này, chúng ta nên lắng nghe và nuôi dưỡng trí tuệ bên trong tâm thức mình, thay vì chỉ biết đay đọa mình và làm hạ phẩm giá mình. Thật hết sức quan trọng là phải xem các khó khăn xảy ra trong cuộc sống cũng có thể là những dịp thuận lợi giúp mang lại sự biến cải và giác ngộ cho chính mình.

Ngay cả trường hợp bám víu vào điều tốt như là một thứ cứu cánh đi nữa, thì đây cũng chỉ là một cách mang lại khổ đau cho mình mà thôi. Cố gắng “không muốn mình nổi giận” hay cố gắng “muốn mình trở nên hoàn hảo hơn” cũng là những hình thức *dukkha*/khổ đau. Đức Phật cho biết chỉ có duy nhất một thứ bám víu lành mạnh: ấy là sự mong muốn đạt được sự giải thoát cho mình. Vì thế, hãy phát huy trong thâm tâm mình bằng cách an trú trong

sự chú tâm của mình, lòng quyết tâm giải thoát cho con tim mình khỏi mọi thứ khổ đau và tất cả những gì cản trở nó, không cho phép nó xóa bỏ tấm màn vô minh che khuất nó.

Khi nào chúng ta đã nếm thấy được hương vị của cuộc sống và trút bỏ được gánh nặng của sự thèm khát và bám víu, thì tất cả mọi sự cũng sẽ trở nên thật dễ dàng. Sức mạnh đó trong con tim mình sẽ che chở cho mình: đây là sức mạnh của sự nhẫn nhục, sự chú tâm, của tình thương yêu, lòng nhân từ và sự bình an.

### Vài lời ghi chú của người dịch

Điểm đáng lưu ý thứ nhất trong bài thuyết giảng này là ni sư Ajahn Sundara đã thuật lại một vài khó khăn mà mình đã gặp phải ngay bên trong sự sinh hoạt của tăng đoàn, và cả các phương cách đã giúp mình vượt lên trên các khó khăn ấy. Thật vậy, một tâm thức lành mạnh, nhẫn nhục và thương yêu của người xuất gia không những là một yếu tố mang lại sự đoàn kết và sức mạnh cho tăng đoàn mà xa hơn nữa còn là sự tồn vong của Đạo Pháp.

Điểm đáng lưu ý thứ hai là cách thức phải đối đầu như thế nào với các sự giận dữ

và bất an trong tâm thức mình. Các ngành Tâm lý học và Phân tâm học hiện đại của Tây Phương chủ trương là phải giải tỏa sự giận dữ và bất an bằng cách làm cho chúng phải thoát ra bên ngoài, mà không được ức chế hay đè nén chúng. Thế nhưng đối với Phật giáo thì phải làm ngược lại, tức là phải chủ động những sự giận dữ và bất an của mình, chặn đứng và hóa giải chúng ngay từ bên trong nội tâm mình và bên trong con tim mình, không được phép để cho chúng bùng lên để tàn phá mình và cả những người chung quanh, bởi vì đây là những gì phát sinh từ nghiệp của chính mình. Và đó cũng là những gì mà ni sư Ajahn Sundara đã khuyên chúng ta qua một vài kinh nghiệm cụ thể của chính bà dưới chiếc áo cà sa của một tu sĩ, và nếu nói một cách bao quát hơn thì đây cũng là những gì mà chúng ta cần mang ra để áp dụng trong cuộc sống thường nhật của mình.

Bures-Sur-Yvette, 23.10.15  
**Hoang Phong** chuyển ngữ

## TÂM THỨC LÀ VỊ LƯƠNG Y TỐT NHẤT

Phakyab Rinpoché

### Lời giới thiệu của người dịch

Tập san *Hướng nhìn Phật giáo (Regard Bouddhiste)* số 10, tháng 3 và 4, 2015, với chuyên đề “Phật giáo và việc chữa trị bệnh tật”, có một bài ngắn của nữ ký giả Suzanne Dellavoy phỏng vấn nhà sư Tây Tạng Phakyab Rinpoché, từng bị cầm cố ở Tây Tạng.

Phyakab Rinpoché, sinh năm 1966 tại Tây Tạng, xuất gia năm 14 tuổi, năm 1994 được chính thức thừa nhận là vị tái sinh thứ 8 của dòng truyền thừa Phakyab. Năm 1999 ông bị giam giữ, và sau đó ông xin tị nạn ở Mỹ năm 2003. Khi vừa đến thành phố Nữ Ước thì ông được đưa ngay vào bệnh viện vì

các vết thương tra tấn bắt đầu hành hạ ông. Các cơ bắp ở chân bên phải bị chết và lở loét, hôi thối và vô cùng đau đớn. Các bác sĩ Mỹ chăm sóc cho ông đều nhất loạt quyết định là phải cưa chân ông vì không có cách nào khác. Nhớ đến lời Đức Đạt-lai Lạt-ma khuyên ông hãy vận dụng trí tuệ hầu mang lại sức mạnh hỗ trợ mình trong việc chữa trị, ông bèn xin bệnh viện cứ để mặc ông tự chữa lấy bằng thiền định xem sao.

Ông luyện tập các phép luyện tập tsa-loung và du-già về khí lực 12 giờ mỗi ngày. Sau ba năm thì ông hoàn toàn khỏi bệnh. Sau đó ông hợp tác với một đệ tử của Đức Đạt-lai Lạt-ma là bà Sofia Stril-Rever, nữ văn sĩ và học giả Phật giáo chuyên gia về các kinh sách bằng tiếng Phạn và tiếng Tây Tạng, giúp ông viết một quyển sách mang tựa “*Thiền định đã cứu mạng tôi*” (*La Méditation m’a sauvé*, nxb Le Cherche du Midi, 2014), được nhiều người biết đến.

Ngoài bài phỏng vấn trên đây, tập san *Hướng nhìn Phật giáo* còn đưa thêm hai bài ngắn nói về các phép luyện tập tsa-loung và các luồng khí lực trong cơ thể mà nhà sư

Phakyab Rinpoché đã sử dụng, vì thế người dịch cũng xin mượn dịp để chuyển ngữ cả hai bài báo trên đây trong mục phụ lục. Thiết nghĩ đây cũng là dịp giúp người đọc tìm hiểu thêm về phương pháp luyện tập của một tông phái Phật giáo rất tích cực, cụ thể và thiết thực, có thể mang lại tức khắc kết quả cho người tu tập trong ngắn hạn cũng như lâu dài. Hai phụ lục này là:

**Phụ lục 1: Tsa loung, phép tinh khiết hóa các vết hằn trên thân xác bằng tâm thức**

**Phụ lục 2: Chín phép hít thở mang lại sự tinh khiết hóa**

Dưới đây là phần chuyển ngữ bài phỏng vấn nhà sư Phakyab Rinpoché:



**Nhà sư Phakyab Rinpoché**



Sau khi bị đẩy đọa, vị đại sư Tây Tạng Phakyab Rinpoché và cũng là vị thừa kế thứ 8 của dòng truyền thừa Phakyab, xin được tị nạn ở Mỹ và đến Nữ Uớc năm 2003. Nhờ một tổ chức trợ giúp những người bị thương tật sau khi bị giam cầm trên toàn thế giới, ông được đưa ngay vào khu cấp cứu của một bệnh viện. Sau sáu tháng điều trị nhưng các vết thương ở chân phải vẫn không lành, các bác sĩ chuyên ngành chữa trị cho ông bèn lấy quyết định cưa chân của ông từ trên đầu gối (nhà sư Phakyab Rinpoché có hỏi ý kiến nhiều bác sĩ khác, thế nhưng tất cả đều cho biết là không có cách nào khác hơn cả), nếu không cưa chân thì không sao tránh khỏi phải chết vì toàn cơ thể sẽ bị nhiễm trùng. Nhà sư Phakyab rất giỏi về các phép luyện tập du-già về khí lực nội tạng, bèn quyết định tự chữa lấy theo một quá trình kéo dài ba năm. Sau ba năm ông khỏi bệnh và chân phải đi đứng bình thường trở lại.

Trong một chuyến du hành sang Pháp nhà sư Phakyab Rinpoché đã thuật lại các giai thoại thật ly kỳ đó trong cuộc đời mình

cho bà Sofia Stril-Rever nghe. Bà này trước đây cũng là tác giả một quyển sách viết về tiểu sử của Đức Đạt-lai Lạt-ma bèn cùng với nhà sư Phakyab thực hiện một quyển sách mang tựa: *“Thiền định đã cứu mạng tôi”*.

\*\*\*

**Tập san *Hướng Nhìn Phật giáo*:** Ông thường đề cao vai trò của thiền định trong quá trình chữa trị bệnh tật của mình. Tại sao?

**Phakyab Rinpoché:** Bà biết không, tôi đặt chân lên đất Mỹ trong túi không có lấy một xu, không biết một chữ tiếng Anh nào, không nơi ăn chốn ở, và chân thì què. Hoàn cảnh thật bi đát. Tôi lâm vào tình trạng khủng hoảng nặng nề, ngủ không yên, ăn không ngon, không thiền định được và cũng chẳng còn đủ sức để luyện tập. Tôi chỉ biết bám vào cái tâm thức chật hẹp của tôi. Thế nhưng sau đó tôi chấp nhận thật sâu xa những gì đã xảy ra với tôi và xem đấy là nghiệp (karma) của chính mình. Kể từ giây phút đó mọi sự đều thay đổi hết. Tôi nghĩ rằng tôi đang được đưa vào bệnh viện, có một chiếc giường để nằm, suốt ngày được các bác sĩ chăm sóc, trong khi đó nếu còn ở Ấn Độ

hay Tây Tạng, thì dù già hay trẻ, trong hoàn cảnh của tôi thì cũng chỉ biết chờ chết trên hè phố mà thôi. Hàng triệu người chết vì nóng bức, giá rét hay nghèo đói, đây chính là những thứ khổ đau mà tôi đang cảm nhận được trong tôi (*xem sự đau đớn của kẻ khác là sự đau đớn của chính mình, đang hành hạ mình*), thế nhưng tôi cũng lại nghĩ rằng thật may mắn cho tôi vì tôi đang được chăm sóc và chữa trị. Mỗi khi nghĩ đến những kẻ bất hạnh ấy thì cũng tương tự như tôi bị một vết thương nặng và thật sâu khiến tôi cảm thấy đau đớn vô cùng. Điều đó đã làm đảo ngược tất cả những ý nghĩ đen tối về hoàn cảnh của tôi, giúp tôi phấn khởi hơn: ăn, ngủ, tu tập và thiền định đúng đắn hơn. Dù chân bị lở loét, lao xương, phổi có nước, khắp thân thể đau nhức, thế nhưng tâm thức tôi luôn rộng mở, hoàn toàn rộng mở!

**Tôi xin mạn phép được nêu lên thêm một lần nữa là những gì giúp tôi chữa lành bệnh tật chính là chiếc chìa khóa mở toang cánh cửa của lòng từ bi trong tôi.**

*(dầu sao thì lòng từ bi cũng không phải là một tư duy mà là một xúc cảm, xúc cảm đó sẽ khiến cho khí lực và sức sống trong cơ thể*

*mình chuyển động, giúp mình biết để ngửa hai bàn tay. Từ bi không phải là một hành động chờ đợi hay mượn lòng tốt và sự hy sinh của kẻ khác để thực thi những gì mà mình gọi là lòng từ bi của mình. Tu hành không phải là để thuyết giảng lòng từ bi cho kẻ khác nghe, mà là để thực thi lòng từ bi của chính mình. Chính vì thế mà nhà sư Phakyab Rinpoché đã bị bắt giam và bị tra tấn, và cũng chính lòng từ bi ấy cũng đã khơi động sức sống trong ông và giúp ông chữa lành bệnh tật)*

**HnPG:** Các bác sĩ chữa trị lập hồ sơ bệnh lý cho ông từ lúc đầu đều quả quyết là ông không sao thoát chết được nếu không cưa chân vì các vết thương lở loét đã đến giai đoạn cuối cùng. Thế nhưng tại sao sau những năm dài sau khi ông đã tự chữa lành được các vết thương của mình thì lại không thấy có ai trong số họ đưa ra một lời giải thích nào về sự kiện này?

**Phakyab Rinpoché:** Nhiều người mà tôi được dịp tiếp xúc đều cho rằng việc lành bệnh của tôi là cả một phép lạ, thế nhưng thật ra chẳng có gì là phép lạ cả. Các bác sĩ chữa trị cho tôi từ lúc đầu mà tôi vẫn còn tiếp tục liên lạc sau đó và cả với các bác sĩ mà tôi chỉ gặp

lại họ sau ba năm chữa trị thật tích cực của tôi, hầu hết đều không biết là phải giải thích thế nào về sự kiện này, một số gạt phăng đi và không trả lời gì cả. Kiến thức của các bác sĩ Tây Phương rất cao, theo họ thì phải cưa chân để cứu tôi và họ thì có đầy đủ khả năng để làm việc ấy trong vài phút, thế nhưng họ lại không sao chữa lành được các vết thương lở loét của tôi bằng cách sử dụng tôi đa các thuốc trụ sinh thật mạnh. Thế nhưng tôi lại tự chữa lành được các vết thương ấy và chân tôi đã đi lại được. Các bác sĩ hiểu biết thật rành rẽ cơ thể và tác động của các hóa chất trên cơ thể đó, thế nhưng họ lại không biết gì về sự tương quan giữa tâm thần và thể xác. Đối với họ tâm thức là bộ não! Thế nhưng tâm thức có một sức mạnh của nó, sức mạnh ấy phát sinh từ bên trong nội tâm, từ con tim mở rộng, từ tình thương và lòng nhân ái. Đối với các bác sĩ mà tôi từng tiếp xúc thì dường như họ không hiểu gì về các khía cạnh này. Họ không nhận biết được sự tương tác giữa thể xác và tâm thần.

**HnPG:** Ông khuyên những người bị các chứng bệnh ngặt nghèo phải hành xử như thế nào?

**Phakyab Rinpoché:** Phải tuân theo các cách chữa trị đúng với căn bệnh của mình! Các bác sĩ biết rõ là họ phải chữa trị ra sao. Không nên tự ý ngưng việc chữa trị y khoa. Đối với việc chữa trị bằng thiền định thì vấn đề khó khăn là phải biết chọn các phương pháp thích nghi. Có rất nhiều phương pháp thiền định, thế nhưng theo tôi thì phương pháp thiền định dựa trên tình thương yêu, lòng từ bi và tình nhân ái hướng vào kẻ khác, là hiệu quả hơn cả. Tất cả mọi người đều có thể luyện tập theo phương pháp này. Phương pháp luyện tập này sẽ mang lại cho người hành thiền sự an bình, thư giãn và giúp họ trở nên bén nhạy hơn trước các tình trạng vô ý thức (*inconscious/unconscious/vô minh, u mê*), là nhân tố thúc đẩy chúng ta rơi vào ảo giác và đưa đến mọi thứ xúc cảm bấn loạn như sự giận dữ, thèm muốn, và từ đó sẽ tạo ra tình trạng trầm cảm và sự sợ hãi. Các thể dạng tiêu cực ấy sẽ khiến cho tâm thức trở nên yếu đuối và ảnh hưởng đến cả thể xác. Do đó thật hết sức quan trọng là phải biến cải các thể dạng tiêu cực trên đây bằng phương pháp thiền định dựa vào tình thương yêu.

Nhiều người cho rằng tuyệt đối không nên đương đầu với các trường hợp khó khăn, thế nhưng theo tôi thì các thử thách to lớn mà mình phải vượt qua chính là những vị thầy quý giá nhất giúp mình xử lý các khía cạnh “tiêu cực” trong tâm thức, hầu giúp mình biến cải chúng. Qua góc nhìn đó, thì khoảng thời gian phải điều trị trong bệnh viện trước đây là cơ hội tốt nhất đã từng giúp tôi luyện tập. Tôi học được rất nhiều điều trong khoảng thời gian này. Các hoàn cảnh khó khăn chính là các cơ hội tuyệt vời - nếu không muốn nói là duy nhất - có thể giúp mình tự biến cải lấy chính mình. Thật vậy làm thế nào có thể biến cải được các khía cạnh tiêu cực của tâm thức mình trước các bối cảnh không gây ra một chướng ngại nào? Dù có gặp phải các khó khăn to lớn đến đâu, thì cũng không nên thoái chí, không được tránh né, mà phải phát huy sức mạnh của tâm thức mình.

**HnPG:** Xin ông giải thích thêm là phép luyện tập tsa loung đã giữ vai trò như thế nào đối với việc chữa trị của ông?

**Phakyab Rinpoché:** Thật hết sức khó để giải thích chi tiết về phép luyện tập tsa loung, vì đây là một phép tập luyện tan-tra (*câu này*

*cho thấy Kim Cương Thừa và cả Đại Thừa nói chung chịu ảnh hưởng - hay vay mượn - ít nhiều các phép luyện tập tan-tra trong Ấn giáo. Tan-tra là một thuật ngữ chỉ chung một số văn bản/”kinh điển” xuất hiện kể từ thế kỷ thứ VI, nêu lên các đường hướng giáo lý, các thể thức nghi lễ và các quy tắc luyện tập thật chuyên biệt. Ngược lại Ấn giáo cũng đã từng vay mượn một số khái niệm trong Phật giáo. Cũng xin lưu ý thêm là chữ Tantrism/Đạo Tan-tra là một thuật ngữ do người Tây Phương đặt ra vào thế kỷ thứ XIX nhằm chỉ các nghi thức và phương pháp luyện tập tan-tra được sử dụng trong Ấn giáo và cả đạo Ja-in). Nói một cách tổng quát, tôi luyện tập theo các phép thiền định chuyên biệt, nhằm mang lại thể dạng tĩnh lặng tâm thần và quán tưởng về sự vận hành khí lực trong các kinh mạch của cơ thể, và cả phép thiền định gọi là tonglen (hiến dâng và nhận chịu). Phép luyện tập này sẽ giúp người hành thiền giải tỏa mọi sự bám víu thiển cận, đưa đến các chứng trầm cảm, mất ngủ và tình trạng âm thực vô độ. Xả bỏ mọi sự bám víu là cách mở toang cánh cửa nội tâm, giúp mình phát huy lòng từ bi vô biên đối với kẻ khác, chuyển biến mọi sự ích kỷ và biến cải cuộc sống của chính mình.*

## Phụ lục 1

### Tsa Loung

#### Phép tinh khiết hóa các vết hằn trên thân xác bằng tâm thức

Jean-François Buliard &  
Philippe Judenne

Trong sự sinh hoạt xã hội ngày nay, tâm thức con người thường vận hành dựa vào các khái niệm (*nói chung là sự suy nghĩ của chúng ta qua các sự giao tiếp trong xã hội thường là mang tính cách quy ước, kết quả mang lại từ giáo dục, gia đình và các kinh nghiệm cá nhân trong cuộc sống của mỗi người*) và chỉ biết tìm cách biến cải mình nhờ vào các phương tiện trí thức (*sự suy luận*). Thế nhưng các kinh nghiệm cảm nhận đối với chính tâm thức mình thì lại liên hệ đến **khí lực** nhiều hơn, tiếng Tây Tạng gọi là **loung**. Đối với một số nền văn hóa đông phương khác thì **loung** còn được gọi bằng các thuật ngữ như **prana** (*là tiếng Phạn, có nghĩa là sinh khí, sinh lực hay hơi thở*) hay **qi/t'chi** (*tiếng Hán, có nghĩa là khí/khí lực*). Một tâm thức có thể là cõi mở, trong sáng, hoặc xao động và hoang mang, tất cả đều do khí lực tạo

ra. Các truyền thống tu tập tâm linh lâu đời của Ấn Độ và Tây Tạng được thừa hưởng rất nhiều hiểu biết về **khí lực**, mà thế giới Tây Phương không hề biết đến. Phép **tsa loung** của Tây Tạng - nghĩa từ chương là “kinh mạch và khí lực” - bao gồm nhiều kỹ thuật tập luyện liên kết giữa thân xác và tâm thức dựa vào sự hô hấp và sự hiểu biết về hệ thống vận hành của khí lực tinh tế luân lưu trong các kinh mạch dẫn truyền (**nadi**) và các trung tâm khí lực gọi là luân xa (**chakra**). Các phép luyện tập này là do những người Phật giáo luyện tập về du-già (yogi) khám phá ra và được lưu truyền đến nay. Qua dòng lịch sử suốt nhiều thế kỷ, các vị thầy Phật giáo lại tiếp tục cải thiện thêm dựa vào các kinh nghiệm thực tiễn của chính họ. Việc truyền thụ các kỹ thuật luyện tập này được giới hạn trong khuôn khổ giữa thầy và trò: có nghĩa là giữa một người luyện tập du-già và một vài môn đệ của riêng mình (*chỉ truyền thụ cho các môn đệ nào có đủ trình độ và hội đủ khả năng*). Hơn nữa phép luyện tập tsa loung, nhất thiết dựa vào sự tập trung tâm thần, cần phải được thực hiện trong một bối cảnh thật trang nghiêm (trong các tu viện hẻo lánh và trong các dịp ẩn

cur tổ chức đúng theo các nghi thức cổ truyền) (các nghi thức cổ truyền ở đây là các phương tiện thiện xảo gồm các nghi lễ mang tính cách thiêng liêng, nhằm giúp các môn đệ thụ giáo phát huy một sự tập trung tinh thần cực mạnh).



### H.1: Các luân xa sử dụng trong phép luyện tập tsa loung

(Từ trên xuống dưới;

- 1- Luân xa Mahasukkha (Đại phúc hạnh),
- 2- Luân xa Sambhoga (Thụ hưởng),
- 3- Luân xa Dharma (Đạo Pháp),
- 4- Luân xa Nirmana (Biến hóa),
- 5- Luân xa Upaya Prajna (Phương tiện Trí tuệ/Bát nhã)

### Hô hấp là căn bản của các phép luyện tập

Các phép tập luyện tsa loung đều nhất loạt dựa vào sự hô hấp bình thường của cơ thể, giúp mang lại một sự chú tâm cao độ vượt lên trên các ám ảnh phát sinh từ nội dung của các tư duy có thể tạo ra các tác động ảnh hưởng đến chính nó - tức là sự chú tâm - hầu giúp nó có thể tiếp xúc trực tiếp với cấu trúc của các cảm tính, các sự cảm nhận và tư duy, đó là những gì thường khiến cho chúng ta bị xao lãng. Các phép luyện tập tsa loung giúp cho những người tập luyện không tập trung sự chú tâm của mình vào các cảnh huống xảy ra, các sự liên tưởng (*sự níu kéo của tư duy*) cũng như các sự mơ ước hão huyền, mà giúp mình kết nối với các cấu trúc tầng ẩn phía sau các thứ ấy. Phép thiền định này cũng tương tự như các phép thiền định khác nhằm mục đích mang lại sự tĩnh lặng tâm thần, mà tiếng Tây Tạng gọi là *shiné* và tiếng Phạn là *samatha* (*kinh sách gốc Hán ngữ gọi là “chỉ” hay là sự “tịch tĩnh”, một hình thức lắng xuống hay “dừng lại” của tâm thức*)

(Trên một bình diện thật bao quát, tất cả các phép luyện tập thiền định - dù là của

*Phật giáo Theravada, Thiền Zen hay Tantra thừa - đều gồm có hai thể dạng hỗ trợ cho nhau: sự tĩnh lặng tâm thần và sự quán thấy. Có nghĩa là trước hết phải tạo ra các điều kiện thuận lợi mang lại sự trong sáng và tĩnh lặng cho tâm thức, tạo điều kiện giúp mình quán thấy bản chất của hiện thực là gì và vị trí của mình ở đâu trong thế giới hiện thực đó, và sự quán thấy ấy có thể hiểu như là một sự giác ngộ. Tóm lại thể dạng “chú tâm và tĩnh lặng tâm thần” là điều kiện thiết yếu giúp người tu tập “quán thấy bản chất của hiện thực” mang lại sự giải thoát và giác ngộ cho mình. Cũng tương tự như thế: giai đoạn đầu tiên trên con đường tu tập Phật giáo nói chung là sự giữ gìn đạo đức và phát huy lòng từ bi - còn gọi là tu giới, giúp mang lại cho mình một cuộc sống tinh khiết và trong sáng, đó là điều kiện tiên quyết không thể thiếu sót hầu giúp mình có thể bước vào đoạn đường thứ hai, thênh thang và sáng sủa hơn - gọi là giai đoạn tu tuệ, tức là giai đoạn giúp mình phát huy sự hiểu biết siêu nhiên mang lại cho mình sự giải thoát và giác ngộ).*

### **Các đối tượng của việc luyện tập**

Dựa vào phép quán thấy hệ thống vận hành của thân xác tinh tế, gồm ba kinh mạch chính - theo truyền thống luyện tập của Ấn Độ - người hành thiền sẽ sử dụng hơi thở ra để tống khứ các cấu trúc khí lực của sự hoang mang. Trước hết người hành thiền kèm giữ không khí trong phổi và sau đó thở ra thật mạnh, đồng thời thì dồn sự chú tâm vào các sự bất loạn, hoang mang hay các khó khăn mà mình muốn tống khứ. Người luyện tập có thể hóa giải các sự hoang mang ở một cấp bậc thật tinh tế bằng phép luyện tập về chín phép hô hấp tinh khiết hóa (*xem phụ lục 2*). Phép luyện tập này được dựa vào cách quán thấy hệ thống ba kinh mạch chủ yếu dẫn truyền các luồng khí lực (*xem sơ đồ*). Phép luyện tập này đòi hỏi người hành thiền phải bén nhạy hầu giúp mình nhận biết và xác định được thật rõ ràng các sự “bất loạn” mỗi khi chúng được hồi tưởng lại trong tâm thức mình (*tức là nhớ lại các sự bất loạn đã từng xảy ra với mình từ trước*) hoặc trong giai đoạn đầu tiên khi chúng bất thần hiện lên trong tâm thức mình (*các bất loạn mới đang phát sinh*).

### **Sự xác định các xúc cảm nhờ vào sự tiếp xúc giữa thân xác, ngôn từ và tâm thức**

Nhà sư Tây Tạng Tenzin Wangyal Rinpoché trong quyển *Sự Giác Ngộ của thân xác thiêng liêng (L'Eveil du corps sacré, Éditions Claire Lumière, 2012)* có nói như sau: “Một khi bạn nối kết được với sự tĩnh mặc, sự im lặng và bầu không gian tri thức, thì đây cũng có nghĩa là bạn đã khám phá ra đúng chỗ giúp mình suy tư về một sự thách đố hay một sự khó khăn nào đó xảy ra gần đây trong cuộc sống của mình. Hãy cứ đón tiếp sự khó khăn đó trong tâm thức, trực tiếp nối kết với nó. Nhờ vào một thân xác bình lặng và một tâm thức minh mẫn bạn sẽ có thể tiếp xúc với nó đúng với những gì mà bạn cảm nhận được. Bạn nên cảm nhận các sự căng thẳng, xao động và các xúc cảm hiện ra với mình chỉ là như thế! Đối với ngôn từ tức là lãnh vực tiếp xúc thứ hai thì cũng vậy: khi nào giữ được sự im lặng và ý thức được chính sự im lặng ấy của mình, thì các luồng khí lực bên trong cơ thể cũng sẽ theo đó mà lắng xuống (*các luồng khí lực không phát lộ thành ngôn từ*). Khi nào bạn cảm thấy là mình đã nối kết được với các luồng khí lực bản loạn bên trong

sự im lặng ấy, thì có nghĩa là bạn đã xác định được chúng một cách đúng đắn. Thế nhưng nếu bạn cứ tiếp tục ăn nói ba hoa bên trong nội tâm mình (*suy nghĩ miên man*) thì sự xác định các sự bản loạn của bạn sẽ không được đúng đắn (*sự suy nghĩ miên man sẽ tạo ra đủ mọi thứ xúc cảm*). Thật ra thì cũng thật khó thực hiện được ngay tức khắc sự im lặng sâu xa ấy. Dầu sao đi nữa thì ít ra bạn cũng phải đủ sức chú tâm vào sự im lặng nằm bên cạnh sự ba hoa đó của bạn, thay vì chỉ biết theo dõi những gì chất chứa trong sự ba hoa ấy. Tâm thức phải luôn an trú trong bầu không gian của tri thức tinh khiết và mở rộng. Điều đó có nghĩa là phải biết tạo ra cho mình một sự nghỉ ngơi đối với cái tôi của mình (*không chạy theo cái tôi, cũng không để cho nó chỉ huy và lôi cuốn mình, nói cách khác là tìm cách “ngưng chiến” với nó*). Không nên lo nghĩ tại sao mình lại rơi vào các tình trạng xung đột ấy. Tất cả các thứ thắc mắc ấy đều nằm sẵn bên trong tâm thức mình (*bởi vì do mình tạo ra chúng*). Và nếu tư duy đã nằm sẵn trong ấy, thì cứ để yên chúng trong ấy (*không nên để cho chúng phát lộ dưới các hình thức xúc cảm, ngôn từ hay hành động*). Trong học



phái Dzogchen (Đại Cứu Kính) có một câu tục ngữ rất nổi tiếng như sau: “Cứ để mặc những gì như thế là như thế”. Trong bầu không gian của tri thức tinh khiết đó bạn sẽ có thể tiếp xúc được với luồng khí lực chuyển tải các sự bất loạn”.

Đây là cách giúp một người hành thiền nối kết với luồng khí lực thô thiển của sự bất loạn qua sự tĩnh lặng của thân xác. Với sự im lặng của ngôn từ, người hành thiền sẽ tiếp xúc được với luồng khí lực trung bình của sự bất loạn. Với một tâm thức trong sáng và tỏa rộng, người hành thiền sẽ khám phá được luồng khí lực thật tinh tế của sự bất loạn (*khí lực của thân xác mang tính cách “thô thiển”, khí lực của ngôn từ mang tính cách “trung bình”, và khí lực của tâm thức/tư duy mang tính cách thật “tinh tế”*). *Y khoa, Tâm lý học và Phân tâm học Tây phương không nghĩ đến các khía cạnh này trong sự sống nói chung của con người và cả các loài sinh vật ở một cấp bậc tiến hóa nào đó*).

Ở cấp bậc bình dị, tất cả chúng ta đều ra sức mang lại những sự đổi thay trong cuộc sống của mình. Thế nhưng thường thì đây cũng

chỉ là sản phẩm lập đi lập lại, tạo ra bởi nguyên nhân và điều kiện (*chúng ta chỉ biết lập đi lập lại các hành động mang tính cách khái niệm quy ước và công thức, đưa đến những kết quả trói buộc tạo ra bởi quy luật nguyên nhân và hậu quả*), và nhất là bởi các sự ba hoa trong nội tâm mình và những sự tin tưởng sai lầm của mình đối với hiện thực (*không nhận thấy được bản chất lệ thuộc, vô thường và khổ đau của thế giới hiện tượng*). Các thói quen ấy đã ăn sâu vào thân xác, xúc cảm và tâm thức mình. Các phép luyện tập tsa loung sẽ giúp mình không nuôi dưỡng các cấu trúc quá quen thuộc ấy, và chặn đứng chúng qua các sự nối kết giữa mình với chúng (*sự tĩnh lặng và không ba hoa trong tâm thức mình sẽ giúp hóa giải được các thói quen hành xử đó khi mình tiếp xúc với chúng*). Các thói quen ấy đều mang một cấu trúc riêng dưới thể dạng của một luồng khí lực, và luồng khí lực ấy có thể nắm bắt được và tổng khứ được. Khi nào tổng khứ được nó thì chúng ta sẽ có thể mở ra cho mình một bầu không gian tỏa rộng, và một sự chú tâm ngày càng trở nên sắc bén hơn.

\*\*\*

## Phụ lục 2

### Chín phép hít thở mang lại sự tinh khiết hóa

Tenzin Wangyal Rinpoché

(trích trong quyển: *Sự Giác Ngộ của thân xác thiêng liêng/L'Éveil du corps sacré, Éditions Claire Lumière, 2012*)

#### Tư thế tọa thiền căn cứ vào năm điểm

1. Ngồi lên một tọa cụ (*một chiếc gối*) đặt trên mặt đất (*trên chiếu hay một tấm thảm*), hai chân bắt chéo vào nhau.
2. Cột xương sống thẳng đứng, không xiêu vẹo.
3. Lồng ngực mở rộng, hai khuỷu tay hơi dang ra.
4. Hai bàn tay đặt vào ngang tầm với một vị trí cách khoảng bốn chiều ngang của một ngón tay bên dưới rốn, trong tư thế cân bằng. Đầu hai ngón cái chạm vào bên dưới các đốt của hai ngón áp út. Đặt các ngón của tay trái lên trên các ngón của tay phải, lòng bàn tay

ngửa lên phía trên (*xin lưu ý hình 2 chỉ là một sơ đồ cho thấy hệ thống kinh mạch bên trong cơ thể, không hoàn toàn đúng với tư thế tọa thiền mô tả trên đây*).

5. Cầm hơi gập vào nhằm giúp cho gáy căng nhẹ. Trong trường hợp nếu tư thế ngồi dưới đất tỏ ra khó khăn thì cũng có thể ngồi vào một chiếc ghế. Hai bàn chân téo vào nhau ở vị trí cổ chân. Giữ xương sống thật thẳng và ngay ngắn (*không tựa vào lưng ghế*), ngoài các chi tiết khác trên thân thể cũng giống như trên đây.

#### Hai mắt

Trong khi luyện tập về chín phép hít thở mang lại sự tinh khiết hóa, thì hai mắt có thể khép lại nhằm giúp mình dễ tập trung hơn. Sau khi hít thở lần sau cùng (*tức lần hít thở thứ chín trước khi chấm dứt việc luyện tập*) thì vẫn tiếp tục chú tâm vào sự mở rộng: tức là sẽ mở mắt ra nhưng vẫn hướng tầm nhìn vào bầu không gian, và hơi nhìn lên phía trên.

## **Kết nối mình với sự tĩnh mặc, sự im lặng và không gian**

Sau khi đã giữ được tư thế ngồi thoải mái, thì hãy tiếp tục thực hiện sự tiếp xúc đó với sự tĩnh lặng của tư thế ngồi, với sự im lặng của ngôn từ và sự mở rộng của bầu không gian trong tâm thức, trong một khoảnh khắc ngắn,

## **Quán thấy hệ thống ba kinh mạch ánh sáng**



**H.2: Hệ thống ba kinh mạch trong cơ thể cho thấy các đường luân lưu của khí lực**

*(Kinh mạch trung tâm màu xanh dương, kinh mạch phải màu trắng, kinh mạch trái màu đỏ. Xin lưu ý hình vẽ người ngồi hơi khác hơn với cách chỉ dẫn trong bài viết, bởi vì nếu vẽ hai bàn tay với các ngón đặt lên nhau ở vị trí dưới rốn sẽ che khuất điểm nối kết của các kinh mạch)*

Hãy hình dung, quán thấy và cảm nhận hệ thống gồm ba kinh mạch ánh sáng trong cơ thể mình. Kinh mạch trung tâm bắt đầu từ một vị trí khoảng bốn bề ngang của một ngón tay bên dưới rốn, hướng ngược về phía trên và thoát ra ở đỉnh đầu. Kinh mạch ánh sáng này có màu xanh dương rạng rỡ, tương tự như màu trời mùa thu quang đãng và chan hòa ánh nắng. Kinh mạch trung tâm có đường kính cỡ ngón tay cái. Hai kinh mạch phụ nằm hai bên kinh mạch trung tâm, có đường kính nhỏ hơn, cỡ ngón tay út. Kinh mạch màu đỏ nằm bên trái của mình và kinh mạch màu trắng nằm bên phải. Ba kinh mạch kết nối vào nhau ở vị trí khoảng bốn bề ngang của một ngón tay bên dưới rốn. Trong khi kinh mạch trung tâm mở ra ở đỉnh đầu, thì hai kinh mạch hai bên lại hướng ngược ra phía trước ôm sát bên trong vòm xương sọ, chui xuống phía sau hai mắt và thoát ra ở mũi, mỗi kinh mạch thoát ra bên ngoài bởi một trong hai lỗ mũi. Kinh mạch phải, màu trắng, chấm dứt ở lỗ mũi bên phải, biểu trưng cho năng lượng nam tính và các “phương tiện thiện xảo”, có nghĩa là phương pháp. Kinh mạch trái, màu đỏ, biểu trưng cho năng lượng nữ tính và trí tuệ.

Hãy giữ tư thế ngồi và an trú trong sự tĩnh lặng, thế nhưng phải duy trì sự tiếp xúc với cả ba kinh mạch ánh sáng ấy. Hãy lắng nghe sự yên lặng. Nối kết mình với sự vô biên của không gian (*xin lưu ý có ba thành phần tạo ra một cá thể: thân xác, ngôn từ và tâm thức. Mỗi thành phần đều hàm chứa một luồng khí lực riêng. Đối với thân xác phải giữ sự yên lặng/bất động, đối với ngôn từ phải giữ sự câm nín/im lặng, đối với tâm thức phải giữ sự chú tâm/vắng lặng*).

### **Bộ ba hít và thở thứ nhất nhằm tinh khiết hóa kinh mạch trắng**

**Xác định** - Hãy hồi tưởng lại các kinh nghiệm cảm nhận về một cơn giận hay một sự ghét bỏ xảy ra với mình gần đây nhất, hoặc chỉ cần đơn giản ý thức về một sự mong muốn được loại bỏ các sự cảm nhận nào đó của mình.

Hãy hình dung ra trong tâm trí các kinh nghiệm cảm nhận ấy, cố gắng cảm thấy được nó, tiếp xúc với nó xuyên qua thân xác, xúc cảm và tâm thức mình.

**Tổng khởi** - Dùng ngón áp út của bàn tay phải ấn xuống lỗ mũi phải (*bít lỗ mũi này lại*) và từ từ hít không khí trong lành màu xanh (lá

cây) nhạt bằng lỗ mũi trái. Hãy tưởng tượng và theo dõi luồng không khí đó lưu chuyển trong kinh mạch màu đỏ xuống vị trí nối kết (*bên dưới rốn*). Giữ nó ở vị trí này, trong khi đó thì đổi vị trí của ngón tay đang bít lỗ mũi phải để ấn xuống lỗ mũi trái.

Thở ra từ từ theo kinh mạch màu trắng, bắt đầu thật chậm và khi sắp chấm dứt thì thở ra thật mạnh. Hãy cảm thấy những gì mà mình đã xác định được đang bị tống ra từ lỗ mũi phải chuyển tải bởi không khí của hơi thở ra, và chúng sẽ tan biến đi trong không gian. Hãy hít vào và thở ra ba lần như thế và ghi nhận mỗi lần kinh mạch màu trắng được khai thông thì không gian cũng theo đó mà mở rộng thêm. Hãy duy trì sự liên kết giữa vị trí nối kết (*bên dưới rốn*) và cửa ngõ thoát ra (*trên đỉnh đầu*) và đồng thời chú tâm vào kinh mạch màu đỏ.

### **Bộ ba hít và thở thứ hai nhằm tinh khiết hóa kinh mạch đỏ**

**Xác định** - Hãy nhớ lại các kinh nghiệm cảm nhận về một sự bám víu gần đây nhất hay là một sự chiếm hữu nào đó, hoặc đơn giản chỉ là một ý định muốn lấp đầy không gian (*làm mất*

*không gian, tạo ra sự gò bó và chật chội*), hoặc lấp đầy sự im lặng bằng cách ăn nói ba hoa.

**Tổng khứ** - Ấn ngón áp út của bàn tay trái vào lỗ mũi trái và từ từ hít vào không khí trong lành, màu xanh (lá cây) nhạt bằng lỗ mũi bên phải. Theo dõi luồng không khí đó lưu chuyển trong kinh mạch trắng xuống đến vị trí nối kết và giữ nó ở vị trí ấy một lúc, trong khi đó thì đổi vị trí của ngón tay để ấn xuống lỗ mũi phải. Thở ra từ từ, bắt đầu thật chậm, và cuối cùng thì thở ra thật mạnh, đồng thời hãy tưởng tượng là hơi thở thoát ra từ kinh mạch trái sẽ khiến cho sự bám víu mà nó chuyển tải hòa tan trong không gian.

Hãy hít vào và thở ra ba lần như thế và đồng thời ghi nhận mỗi khi kinh mạch đó được khai thông thì không gian càng mở rộng thêm. Hãy tiếp tục duy trì sự nối kết với sự mở rộng đó và đồng thời chú tâm vào kinh mạch trung tâm.

### **Bộ ba hít và thở thứ ba nhằm tinh khiết hóa kinh mạch trung tâm**

**Xác định** - Hãy hồi tưởng lại các kinh nghiệm cảm nhận về một tình trạng mất định

hướng (*hoang mang, không còn biết phải giải quyết ra sao*), hoặc một sự do dự hay thiếu tự tin nào đó. Hãy giúp cho cảm tính ấy hiện lên thật rõ ràng. Quan sát nó, nhưng không phán đoán hay phân tích gì cả, chỉ cần đơn giản cảm nhận được nó trong thể dạng đơn thuần là như thế.

**Tổng khứ** - Hít không khí màu xanh (lá cây) nhạt, thật mát và tinh khiết bằng cả hai lỗ mũi, theo dõi sự luân chuyển của nó dọc theo hai đường kinh mạch hai bên cho đến tận chỗ nối kết. Giữ hơi thở lại một cách thật nhẹ nhàng, sau đó thì từ từ thở ra bằng cả hai lỗ mũi và tưởng tượng luồng khí tinh tế đang luân lưu trong kinh mạch trung tâm sẽ khai thông nó. Trước khi thở ra gần hết, thì thắt nhẹ màn ngăn ruột (diaphragm/cơ hoành) và đẩy không khí ra ngoài thật mạnh, đồng thời hãy tưởng tượng là mình đang tổng khứ các thứ chướng ngại ra khỏi đỉnh đầu, và các chướng ngại ấy sẽ tan biến vào không gian. Lập đi lập lại cách thở này ba lần, cùng lúc cảm nhận sự gia tăng của cảm tính mở rộng và khai thông hiện ra trong kinh mạch trung tâm màu xanh dương.

### **Kết luận: hãy an trú trong sự mở rộng**

Hãy cảm nhận cả ba kinh mạch - trái, phải và trung tâm - luôn mở rộng ra bên ngoài và ngày càng trở nên trong sáng hơn. Hãy chú tâm vào tâm điểm của thân xác mình và hướng vào sự mở rộng và trong sáng của nó, đồng thời giữ cho sự hô hấp được êm dịu và bình thường. Nếu muốn duy trì một sự gần gũi nào đó với các kinh nghiệm cảm nhận về sự cởi mở vừa thực hiện được, thì chỉ cần đơn giản giữ sự chú tâm của mình an trú trong sự cởi mở của tri thức mình. Hãy nghỉ ngơi, không hoạch định một dự án nào cho tương lai cả. Không dừng lại trong quá khứ, nhưng cũng không tìm cách thay đổi hiện tại. Hãy cứ để mọi sự đúng là như thế.

Trên đây là những lời hướng dẫn về phép luyện tập chín phép hít thở mang lại sự tinh khiết hóa.

### **Vài lời ghi chú của người dịch**

Bài phỏng vấn nhà sư Phakyab Rinpoché và hai phụ lục trên đây có thể giúp chúng ta hình dung được phần nào sự vận hành thật sâu sắc và phức tạp của tâm thức con người mà các ngành Tâm lý học và Phân tâm học Tây

Phương vẫn chưa theo kịp được, nhất là đối với các phương thức ứng dụng thiết thực và cụ thể mang lại từ những sự hiểu biết của Phật giáo nhất là của Kim Cương Thừa, về lãnh vực tâm thần nhằm cải thiện sức khỏe trên thân xác và cả nội tâm. Bằng chứng cụ thể là Kim Cương Thừa qua các hình thức tu tập của Phật giáo Tây Tạng đã chinh phục được người Tây Phương rất duy lý và thiết thực. Thật vậy Phật giáo Tây Tạng được người Phương Tây ưa chuộng nhất và tu tập nhiều nhất, sau đó mới đến Thiên học Zen và Phật giáo Theravada.

Cầu xin và tụng niệm là một khía cạnh chung của các tôn giáo, kể cả Phật giáo qua một số hình thức tu tập nào đó, giúp con người lần tránh hiện thực và những sự khổ đau sâu kín của mình, nói lên sự yếu đuối của tâm thức mình. Nếu quan sát thật kỹ thì tất chúng ta sẽ nhận thấy những người càng cầu xin và càng tụng niệm thì lại càng trở nên phờ phạc, tâm thần càng hoang mang hơn. Một khi đã bước vào con đường đó và mỗi khi rời ra khỏi nó thì người tu tập sẽ dễ rơi vào tình trạng lo sợ, tâm thần mất định hướng và bị tách rời ra khỏi hiện thực, nói cách khác tức là tình trạng vô minh hay u mê của tâm

thức, và đây cũng chính là nguyên nhân sâu xa và kín đáo nhất đưa đến các sự tranh chấp, xung đột và chiến tranh. Thật vậy khía cạnh nhu nhược và thụ động của các việc cầu xin và tụng niệm thường được che dấu bên trong chiếc áo khoác đức tin phủ lên tâm thức mình, nhưng thật ra các sự cầu xin và tụng niệm lại hàm chứa bên trong chúng hay phía sau chúng một sự bất mãn, một hình thức ích kỷ hay một sự nổi loạn nào đó với chính mình và kẻ khác, phản ánh một sự bất lực, mong manh và yếu đuối của chính mình. Vì thế cũng có thể hiểu rằng chiến tranh, xung đột và độc tài không phát sinh từ sự hung dữ mà là sự yếu đuối.

Các phép luyện tập của Phật giáo Tây Tạng trên đây giúp tinh khiết hóa tất cả những thứ bản loạn ấy ở bên trong nội tâm mình, bằng cách dựa vào sự yên lặng của thân xác, sự im lặng của ngôn từ và sự tĩnh lặng của tâm thức, hầu giúp mình quán thấy được bản chất của hiện thực và đến gần hơn với con người một cách thật tự nhiên và giản dị.

Bures-Sur-Yvette, 02.09.15

**Hoang Phong** chuyển ngữ

## TỌA THIỀN VÀ VIỆC CHỮA TRỊ BỆNH TẬT (Guérir avec Zazen)

Roland Yuno Rech  
Ký giả phỏng vấn Carole Rap

**Khi đã bước vào con đường tu tập tâm linh, nhất là con đường Phật giáo, thì bệnh tật sẽ là một lời giáo huấn, cũng như những gì xảy đến với mình tất cả đều là những lời giáo huấn.**

### Lời giới thiệu của người dịch

Tập san Phật giáo *Regard Bouddhiste* (*Hướng nhìn Phật giáo*) của Pháp, số tháng ba và tư, 2015, với chuyên đề “Phật giáo và việc chữa trị bệnh tật” có một bài của nữ ký giả Carole Rap, phỏng vấn thiền sư Roland Yuno Rech về phép tọa thiền (zazen) và việc chữa trị bệnh tật.

Roland Yuno Rech sinh năm 1944, được nhà sư Niva Rempo Zeji vị lãnh đạo cao cấp nhất của thiền phái Tào Động (Soto) ở Nhật phong chức “Thầy” năm 1984 nhằm chứng nhận ông là một thiền sư uyên bác của học phái này. Roland Yuno Rech là đệ tử của vị Thiền sư nổi tiếng Taisen Deshimaru (1914-1982), người đã đưa thiền phái Tào Động vào Âu Châu. Roland Yuno Rech hiện trụ trì một thiền viện do chính ông thành lập ở Nice, một thành phố đẹp và sang trọng bên bờ Địa Trung Hải, miền nam nước Pháp. Ngoài ra ông cũng thường xuyên chủ trì các khóa tu thiền tổ chức tại Pháp cũng như tại các nước khác ở Âu Châu.

Bài phỏng vấn dưới đây nêu lên nhiều nhận xét thật sắc bén và sâu sắc về sự vận hành sâu kín của tâm thức. Thật vậy các khía cạnh thật phức tạp đó của tâm thức chỉ có thể quán thấy được bởi một vị đại thiền sư mà thôi.



\*\*\*

## Tọa thiền và việc chữa trị bệnh tật

Roland Yuno Rech

### **Tập san Hướng nhìn Phật giáo (HnPG):**

Người ta thường so sánh Đức Phật với một vị Đại Lương Y là tại sao vậy?

**Roland Rech:** Đức Phật đã nhiều lần nhắc đi nhắc lại rằng mỗi quan tâm lớn nhất



của Ngài là: **khổ đau, nguyên nhân mang lại khổ đau và phương thuốc chữa trị các thứ khổ đau ấy**. Thật hết sức rõ ràng những gì trên đây là một phép chữa trị bệnh tật. Đức Phật không quan tâm đến các vấn đề triết học siêu hình, Ngài bảo rằng các thứ ấy không giúp ích được gì trong việc tìm kiếm các giải pháp nhằm đối đầu với các thứ khổ đau trong tâm thức và mang lại các phương tiện làm cho những thứ khổ đau ấy phải chấm dứt. Điều đó có nghĩa là chúng ta phải trở lại với Bốn Sự Thật Cao Quý, là căn bản của toàn bộ Phật giáo: tức là phải tìm hiểu những nguyên nhân nào đã mang lại khổ đau. Sự tìm hiểu đó không phải chỉ trên phương diện trí thức mà phải căn cứ vào các kinh nghiệm cảm nhận của chính mình mang lại từ việc hành thiền. Dầu sao thì ít nhất cũng phải chấp nhận khổ đau là những gì rất thật.

Nhiều người cho rằng Đức Phật quá yếm thế, vì đôi khi người ta cũng có thể cảm thấy hạnh phúc trong cuộc sống. Thế nhưng phải hiểu rằng khổ đau không nhất thiết chỉ là những sự đau đớn mãnh liệt, mà còn là những sự bất toại nguyện (*là những gì xảy ra*

*không đúng với sự mong muốn của mình, tức là những thứ khổ đau gây ra bởi hiện tượng vô thường*) thật sâu kín, phát sinh từ sự thiếu giác ngộ về hiện thực sâu xa trong sự hiện hữu của chính mình. Các thứ khổ đau đó thường bị che lấp bởi các sự thành công, hoặc những khi mình chiếm hữu được một vật gì đó mang lại sự thích thú cho mình. Khổ đau sẽ hiện ra trở lại, chẳng qua là vì những gì bù đắp tạm thời cho những sự bất toại nguyện đó đều là mang tính cách vô thường. Một khi chúng ta chưa sẵn sàng chấp nhận sự hiện hữu của sự khổ đau mang tính cách thật căn bản trong cuộc sống, và chưa đạt được một sự giác ngộ thật sâu xa về bản chất trôi buộc, vô thường và khổ đau của mình, thì khi đó chúng ta vẫn chưa ý thức được là mình cần phải chữa trị tâm linh (*tu tập*).

**HnPG:** Vậy việc chữa trị ấy có nghĩa là gì?

**Roland Rech:** Có hai phép chữa trị: một thuộc lãnh vực tâm lý, và một thuộc lãnh vực tâm linh. Phép chữa trị thứ nhất liên quan đến “Đạo Pháp trong thế giới luân hồi” (Samsara Dharma), tức là giáo huấn giúp mang lại cho chúng ta một thứ hạnh phúc nào đó trong cuộc

sống. Với phép chữa trị này thì ngoài việc ý thức về nghiệp (karma), tức là hậu quả mang lại từ những hành động sai lầm của mình, và cũng là nguyên nhân mang lại khổ đau cho mình, chúng ta còn phải nắm vững được các phương thức giúp mình loại bỏ các thứ khổ đau ấy. Thế nhưng căn nguyên sâu xa của khổ đau vẫn chưa được loại bỏ hết. Người ta chỉ tạm chữa lành một phần nào trên phương diện tâm lý, học được phương cách giúp mang lại cho mình một vài sự thỏa mãn chính đáng và loại bỏ được các triệu chứng rối loạn thần kinh, thế nhưng vẫn còn phải tiếp tục gánh chịu những biến cố có thể xảy đến với mình bất cứ lúc nào trong cuộc sống, làm mất đi những sự bù đắp tạm thời, đã khiến mình tưởng như tìm thấy được đầy đủ hạnh phúc. Thế nhưng bất thần có một thứ gì đó thoát ra khỏi sự chủ động của mình, và tất cả đều sụp đổ (*nghiệp quá khứ - căn nguyên sâu kín và lâu đời - bất thần hiện ra trở lại khi gặp được cơ duyên phù hợp với nó trong hiện tại*).

“Đạo Pháp của Niết-bàn” (Nirvana Dharma) (*phép chữa trị thứ hai*) mới thật sự giúp chúng ta chữa lành được cội rễ của khổ

đau, đó là ảo giác (*phát sinh từ những sự u mê/vô minh trong tâm thức*), sự bám víu vào cái ngã và sự thiếu giác ngộ (*không nhìn thấy được bản chất của chính mình và hiện thực là gì*), nói chung là tình trạng không tạo ra được một phong thái sống hòa hợp với hiện thực sâu kín của sự hiện hữu của chính mình, và đó cũng là bản thể đích thật của chư Phật (*Phật Tính/Chân Như*).

**HnPG:** Phải làm thế nào để chăm sóc cho mình trong cuộc sống thường nhật?

**Roland Rech:** Phong thái của người hành thiền chỉ có thể phát sinh từ một sự luyện tập đều đặn mỗi ngày. Thiền định không phải là một thứ gì đó mà người ta chỉ cần thỉnh thoảng luyện tập một vài giờ (*chỉ cần 15 phút mỗi ngày, dần dần sẽ thành thói quen và có thể ngồi lâu hơn và nhiều lần trong ngày, sau một thời gian nào đó thì không bắt buộc phải đều đặn nữa mà lúc nào mình cũng ở trong trạng thái thiền định, dù phải làm những công việc thường nhật*). Việc luyện tập phải thật đều đặn. Một trong các nguyên tắc căn bản nhất của thiền (Zen) là không được tạo ra tính cách nhị nguyên (*duality/sự đối nghịch*) giữa

việc tu tập và sự thực hiện (*đây là một ý niệm hay quan điểm đặc thù của thiền Zen: “luyện tập” và “giác ngộ” chỉ là một. Việc tọa thiền không nhằm vào bất cứ một mục đích nào, cũng không chờ đợi một kết quả nào cả, tọa thiền tự nó đã là sự giác ngộ*). Sự Giác Ngộ không phải là một sự kiện chỉ xảy ra trong một vài khoảnh khắc (*để tạo ra tính cách nhị nguyên giữa việc luyện tập và kết quả do nó mang lại. Sự giác ngộ mang tính cách thường xuyên tàng ẩn bên trong phép tọa thiền/zazen*). Tuy nhiên sự kiện ấy cũng có thể xảy ra, đó là những gì giúp làm tan biến những sự ngờ vực căn bản và biến cải tình trạng tri thức của mình (*sự “giác ngộ” ấy cũng chỉ là một sự hé thấy nào đó - chưa phải là sự giác ngộ đích thật - thế nhưng cũng có thể giúp mình vững tin hơn và mang lại cho mình một sự hiểu biết sâu sắc hơn về hiện thực hầu giúp mình tiếp tục biến cải tâm thức mình*). Theo quan điểm thiền học thì việc chăm sóc cho mình trong cuộc sống thường nhật cũng đơn giản chỉ là cách biết sống thật tinh thức với những gì thật bình dị trong từng ngày. Đối với việc luyện tập thiền định, và nếu có thể thì

ngay từ sáng sớm cho đến chiều tối, lúc nào cũng phải cảm nhận được sự hiện diện của mình (*tức là cảm nhận được sự hiện hữu của mình tương quan và liên đới với tất cả những gì đang xảy ra chung quanh mình. tóm tắt là tạo ra một sự chú tâm trong từng khoảnh khắc của cuộc sống, giúp mình tránh mọi hình thức xao lãng tâm thần*) với những gì mình đang làm: có nghĩa là trở thành một với từng sự vật, từng hành động một, không phân biệt là việc dọn dẹp trong nhà, đang ngồi thiền hay trong những lúc sinh hoạt nghệ thuật (*viết thư pháp, cắm hoa, làm vườn...*). Trong các thiền viện Zen, người đầu bếp - gọi là tenzo - được xem là vị thầy giỏi nhất (*người đầu bếp trong chùa lo toan các việc linh tinh và bình dị nhất: rửa rau, nhóm bếp, nấu cơm, quét dọn..., dù bận rộn nhưng người đầu bếp lúc nào cũng giữ được sự chú tâm vào từng động tác và theo dõi từng tư duy của mình*). Thiền phái Tào Động đặc biệt quan tâm đến các phép luyện tập thiền định này và với những gì thật bình dị trong cuộc sống thường nhật (*thật vậy có những người nội trợ vừa quét nhà vừa miên man nghĩ đến đủ mọi chuyện, xúc cảm đủ loại*

*theo đó dấy lên trong tâm trí mình khiến mình cũng không hay biết là mình đang cầm chổi quét nhà), chẳng những đối với các công việc của mình mà kể cả các sự giao tiếp trong cuộc sống tập thể (gia đình và xã hội). Quan tâm đến kẻ khác, giúp đỡ họ, không gây ra phiền toái cho họ (phiền toái/harm, hurt, tiếng Pa-li và tiếng Phạn là **himsa**, là một thuật ngữ rất quan trọng trong giáo lý Phật giáo, có nghĩa là gây ra thiệt hại/thiệt thòi cho kẻ khác, nghĩa rộng là gây ra sự “bất toại nguyện” cho họ. Chữ **ahimsa**, có nghĩa là **phi-bạo-lực/not-hurling, non-violence**), giữ sự hào hiệp, không làm bất cứ điều gì dưới chi phối của cái ngã bé tí của mình: cách giữ gìn đó cũng tương đương với phép tọa thiền (zazen), tức là tập trung vào tư thế ngồi yên và quan sát tâm thức mình (như đã được ghi chú trên đây: người tu tập lúc nào cũng phải giữ được thể dạng thiền định trong tâm thức mình, không phải chỉ trong những lúc tréo chân và ngồi yên trên tọa cụ). Đồng thời phải buông bỏ tất cả mọi hình thức tham lam (thèm muốn, bám víu), mong được chiếm hữu bất cứ một thứ gì. Tọa thiền là một phép thiền định bất vụ lợi (không nhắm vào một chủ đích nào cả) và*

chỉ nhắc nhở mình là phải biết sống hòa mình với các sinh hoạt thường nhật. Khi nào việc luyện tập đã trở thành thói quen, thì phong thái đó cũng sẽ trở thành bản chất thứ hai của chính mình. Ngoài ra phong thái đó còn nói lên các giá trị đích thật của chính mình, do đó sẽ không còn phải là một bổn phận mà mình phải thực thi và giữ gìn nữa, mà mình chỉ cảm thấy tự nhiên là như thế.

**HnPG:** Phải chăng đây cũng là một sự nghịch lý khi cho rằng việc tọa thiền (zazen) sẽ mang lại sự thoải mái, trong khi đó thì lại xem phép tọa thiền không mang một chủ đích nào?

**Roland Rech:** Không nên quá khắt khe trong việc tìm kiếm một sự thoải mái cho mình. Tôi nghĩ rằng việc tìm kiếm sự thoải mái ấy cho mình thật chính đáng. Thật hết sức đơn giản vì đây là điểm xuất phát. Chính sự mong cầu được an vui hơn sẽ làm phát sinh ra bồ-đề tâm (bodhicitta), tức là tinh thần giác ngộ phản ảnh lòng ước mong được bước vào con đường tu tập tâm linh. Vì thế phép luyện tập trên đây cần phải được hướng dẫn bởi một vị thầy lão luyện nhằm giúp người tu tập không dừng lại với chủ đích mong cầu

sự thoải mái, mà trái lại phải kích lệ họ nên vượt xa hơn nữa hầu tạo ra cho mình một bầu không gian hàm chứa những sự toại nguyện to lớn hơn, đó là sự buông xả (*không còn bám víu vào gì nữa*). Sự thoải mái (*an bình, an vui*) đích thật chính là thể dạng loại bỏ được mọi sự thèm khát (*mong muốn, bám víu*) kể cả sự mong muốn tìm được sự thoải mái. Nếu tôi luyện tập hầu giúp tôi quán thấy hiện thực “cũng chỉ là như thế”, và giúp tôi không quá bám víu vào việc thực hiện các sự mong muốn của tôi, thì tôi sẽ đạt được một sự sung sướng thật tròn đầy dù trong bất cứ hoàn cảnh nào. Một ngày mưa hay nắng đều là một ngày đáng quý (*trong các nước ôn đới một ngày nắng ấm thường hiếm hơn những ngày ẩm đạm, một người bình dị cảm thấy vui thích khi thức dậy với một ngày chan hòa ánh nắng, và buồn rầu khi thấy tiết trời ẩm đạm. Đối với một người tu thiền thì một ngày cũng chỉ là một ngày, và nếu đã là một ngày thì nó cũng chỉ là như thế, lòng mình lúc nào cũng thanh thản và an vui, không hy vọng một ngày nắng ấm cũng chẳng chán ghét một ngày ẩm đạm*).

**HnPG:** Làm thế nào để giúp mình đương đầu với bệnh tật?

**Roland Rech:** Trước hết không được bực tức với chính mình. Thật hết sức tự nhiên, ốm đau sẽ xảy đến với mình một ngày nào đó. Sau đó thì nên tự hỏi xem nguyên nhân nào đã đưa đến các bệnh tật ấy, có phải là do tình trạng mất thăng bằng trong cuộc sống, trong việc ẩm thực, hay trong công ăn việc làm hay không. Khi đã bước vào con đường tu tập tâm linh, nhất là con đường Phật giáo, thì bệnh tật sẽ là một lời giáo huấn, cũng như những gì xảy đến với mình tất cả đều là những lời giáo huấn. Vì tình trạng mất thăng bằng đó, hệ thống miễn dịch bị suy yếu. Khi ốm đau xảy đến với mình thì mình cần phải nghỉ ngơi, hãy lợi dụng cơ hội đó để suy tư. Tọa thiền là cách mang lại cho mình một sự tỉnh giác giúp mình theo dõi những gì xảy ra trong cơ thể, và đây cũng là cách giúp mình nhận biết được tình trạng mất thăng bằng của mình đã là nguyên nhân gây ra bệnh tật cho mình. Đối đầu với bệnh tật cũng là một cách tập cho mình kiên nhẫn, bởi vì dù là mình có khám phá được nguyên nhân và được điều trị thuốc men đúng

cách đi nữa, thì cũng cần phải có thời gian, bởi vì bệnh tật không thể chấm dứt trong đầu hôm sớm mai được. Ngoài ra cũng phải chấp nhận tình trạng ốm đau của mình, không nên oán hận các nguyên nhân mang lại những sự bất toại nguyện và đón đau cho mình, mà phải nhìn vào mọi sự một cách nhẹ nhàng hơn.

**HnPG:** Có các phương pháp luyện tập đặc thù nào giúp chữa trị bệnh tật trên thân xác hay không?

**Roland Rech:** Thiền phái Tào Động được hình thành ở Trung Quốc, và các việc chữa trị bệnh tật trong các thiền viện thời bấy giờ là các phương pháp y khoa cổ truyền của Trung Quốc. Đó là các phương pháp xoa bóp (*án huyết*), đốt ngải cứu, các phương thuốc thiên nhiên (dược thảo, v.v...). Thế nhưng ngày nay người ta không còn khuyên người bệnh chỉ nên theo các cách chữa trị ấy mà thường bảo họ nên tìm bác sĩ để chữa trị với các phương pháp tân tiến hơn. Tuy nhiên ngày nay người ta vẫn còn tiếp tục bảo tồn nền y khoa cổ truyền. Đối với việc luyện tập thiền Zen thì phép hít thở giữ một vai trò thật chủ yếu. Phép thở ra rất quan trọng, phải đẩy hơi

thở ra cho thật hết, đây là cách tống khứ ra ngoài tất cả cặn bã của hơi thở, và khi hít vào thì cũng phải thật sâu, tương tự như khi thở ra (*khi nào cảm thấy mệt mỏi thì nên hít vào thật sâu bằng mũi và thở ra bằng miệng, vì thở ra bằng miệng sẽ giúp cho không khí trong phổi dễ thoát ra ngoài hơn. Trong những lúc bình thường trong ngày nếu có thể hít thở theo cách đó cũng tốt cho sức khỏe. Trong lúc tọa thiền thì việc hít thở đều phải bằng mũi, giữ thật đều đặn và thật sâu*). Cách hít thở thật sâu sẽ dồn năng lượng xuống vùng ruột bên dưới rốn, là một trung tâm năng lượng đôi khi còn được xem như là não bộ thứ hai. Mỗi khi bị kích thích thì vùng năng lượng này sẽ giúp cho tâm thần lắng xuống, và có thể làm giảm xuống các sự đau đớn trên thân xác (*kích thích và dồn năng lượng vào vùng ruột ở vị trí dưới rốn sẽ làm nhẹ bớt sự căng thẳng của não bộ*). Ở Âu Châu những người tu tập thiền Zen thường khuyên người mang thai nên áp dụng cách hít thở trong phép tọa thiền khi chuyển bụng và cả trong lúc sinh nở (*cách hít thở đúng theo phép tọa thiền sẽ giúp người phụ nữ tập trung tâm thần, bình tĩnh, thư giãn*).

Có tất cả ba trung tâm năng lượng: trung tâm tinh thần thuộc vùng não ở vị trí trước trán, trung tâm xúc cảm thuộc một vùng ở giữa xương ức và rốn (plexus solaire/đám rối dương), và trung tâm tồn lưu năng lượng thuộc vùng ruột ở vị trí khoảng ba đốt tay bên dưới rốn (tiếng Nhật gọi là trung tâm hara) và cũng là trung tâm quan trọng hơn cả. Trong những lúc sinh hoạt thường nhật, vùng não bộ trước trán phải làm việc nhiều nhất và do đó thường tạo ra tình trạng căng thẳng tâm thần. Trong những lúc sinh hoạt đó người ta suy nghĩ quá nhiều, lúc thì hướng về quá khứ, lúc thì hy vọng hoặc lo lắng về những gì sẽ có thể xảy đến với mình trong tương lai. Nếu biết tập trung năng lượng vào vùng trung tâm xúc cảm thì tâm thần sẽ lắng xuống (*theo thiền ý của người dịch các dòng này thì đó là một cách đánh “lạc hướng” sự suy nghĩ trong tâm thức, dồn năng lượng của sự suy nghĩ vào vùng dưới rốn là cách gián tiếp hóa giải các xúc cảm do tư duy tạo ra trong não bộ. Thí dụ trong lúc cơn giận đang nổi lên thì dồn năng lượng của sự giận dữ vào vùng trung tâm hara bên dưới rốn, năng lượng của sự giận*

*dữ sẽ không bùng lên qua các hình thức xúc cảm hung hăng trong tâm thức và các ngôn từ và động tác trên thân thể)* và nhờ đó sẽ giúp mình hòa nhập dễ dàng hơn với từng khoảnh khắc của thực tại. Trong đời sống xã hội tân tiến ngày nay, vùng trung tâm bị kích động thứ hai là vùng trung tâm xúc cảm. Nhiều người hô hấp thật căng thẳng và hơi hợt (*hít thở quá nhanh nhưng không sâu*) bởi vì họ bị bế tắc ở vị trí của màn ngăn ruột (diaphragm / cơ hoành) (*tức là vùng trung tâm xúc cảm*). Họ tự tạo ra một tấm áo giáp bao bọc cơ thể, đưa đến tình trạng căng thẳng trầm trọng. Nếu làm cho vùng này (*trung tâm xúc cảm ở vị trí màn ngăn ruột*) được thư giãn thì đó là cách giúp nó tiếp nhận các xúc cảm dễ dàng hơn, không quá bám víu vào chúng, nhờ đó nó cũng sẽ loại bỏ được các xúc cảm một cách tự nhiên hơn, không cần cố gắng nhiều (*các xúc cảm nói đến trên đây là các xúc cảm đủ loại - thường là bản loạn, phát sinh với những người bình dị qua các sự giao tiếp và sinh hoạt xã hội của họ. Đối với một người tu hành thì các xúc cảm - dù hiện ra trong bất cứ cảnh huống nào - thường là thấm đượm lòng từ bi,*

*tình thương yêu và sự hào hiệp. Những xúc cảm ấy thay vì gây ra sự bế tắc cho trung tâm xúc cảm, thì trái lại sẽ khai thông trung tâm này và mở ra một bầu không gian tỏa rộng mang lại sự thanh thoát và hân hoan).*

**HnPG:** Việc đó có thể thực hiện được bằng phép tọa thiền (zazen) hay không?

**Roland Rech:** Tọa thiền là cách tốt nhất giúp thực hiện cách hít thở đó (*hít thở thật sâu*). Tư thế tọa thiền giúp cho việc hô hấp được dễ dàng. Với tư thế tọa thiền, vùng khung chậu (*phần dưới của thân thể: gồm mông và đùi*) sẽ nghiêng về phía trước, năng lượng nhờ đó sẽ dồn vào bụng dưới dễ dàng hơn, bụng trên sẽ không bị ép lại và hơi thở ra sẽ có thể khởi động thật sâu từ vùng ruột bên dưới (*nếu muốn tạo ra tư thế ngồi đó thì người hành thiền phải có một tọa cụ - gối ngồi - thích hợp với tầm vóc của mình. Các chùa Phật giáo Theravada và một vài chùa Phật giáo khác thường có trang bị “tọa cụ” cho Phật tử đến chùa, nhưng thường là các tấm đệm mỏng hoàn toàn không thích nghi cho việc tọa thiền. Tọa thiền đúng cách phải có tọa cụ với chiều cao phù hợp với tầm vóc của mỗi người*). Khi

người hành thiền chú tâm vào tư thế ngồi và hơi thở thì sẽ không bị lôi cuốn bởi các hiện tượng tâm thần hiện ra trong tâm trí mình, nhất là các hiện tượng thuộc lãnh vực xúc cảm (*cũng tương tự như những lúc chú tâm vào các động tác của tay chân khi múa Tài Chí và Khí Công, sự chú tâm đó sẽ giúp mình không miên man nghĩ đến các chuyện khác, và sau khi múa xong thì mình thấy tỉnh táo, đó là nhờ trong lúc múa may các xúc cảm đủ loại không phát sinh từ sự suy nghĩ miên man của mình*). Không tìm cách loại bỏ chúng, nhưng cũng không nên để mình bị chúng nắm bắt, nhờ đó mình sẽ dễ chủ động được chúng hơn (*trong khi hành thiền chỉ cần theo dõi các hiện tượng tâm thần - tư duy và xúc cảm - hiện ra, dấy lên và sau đó tự tan biến, chỉ cần giữ thanh thản và bình tâm và xem các tư duy và xúc cảm ấy không phải là của mình*).

**HnPG:** Tại sao ba thứ độc tố tâm thần (vô minh, tham lam và giận dữ) cũng là các độc tố của thân xác?

**Roland Rech:** Vô minh khiến người ta chênh mảng không quan tâm đúng mức đến các đòi hỏi của thân xác, do đó việc ẩm thực



không điều độ, sự sinh hoạt thiếu thăng bằng. Tham lam (*thèm khát*) thường là một hình thức bù đắp cho những thứ khổ đau phát sinh từ những sự mong cầu sâu kín, theo tôi thì chúng là những gì thuộc lãnh vực tâm linh. Các hình thức bù đắp ấy sẽ đưa đến các hậu quả nguy hại đến thân xác. Nhiều người cứ hễ gặp phải một chút bất toại nguyện nào (*lo buồn hay khổ đau*) thì chộp ngay các cửa ngọt để ngấu ngiến, hoặc uống rượu hay hút thuốc lá. Đối với sự giận dữ thì chỉ cần giận dữ thật sự một lần thì bạn sẽ cảm thấy ngay là nó đầu độc mình đến mức độ nào! Sự giận dữ sẽ khiến cơ thể tiết ra các kích thích tố (hormone) hung hăng khiến nội tâm căng thẳng. Người ta tìm cách thoát khỏi sự chi phối sinh lý của sự giận dữ bằng cách cứ mặc cho thân xác nổ tung - cách mà chúng ta phải tránh - hoặc bằng thiền định. Người ta có thể khắc phục sự giận dữ khi hiểu được nguyên nhân làm phát sinh ra nó, ngay từ lúc nó mới bắt đầu phát sinh. Xúc cảm giận dữ khi mới bắt đầu hiện ra thật không đáng kể. Thế nhưng sau đó nếu không ý thức được những gì đang xảy ra và vì nguyên nhân hiềm khích nào đã khiến mình giận dữ, thì sức mạnh của nó sẽ bùng lên rất

nhanh. Sự vô ý thức đó - tức là tình trạng u mê của mình - sẽ khiến mình phản ứng hoàn toàn không thích nghi.

**HnPG:** Làm thế nào để chữa trị sự sợ hãi?

**Roland Rech:** Không cần thiết phải chữa trị sự sợ hãi. Lần đầu tiên tôi đi nghe vị Thầy Deshimaru thuyết giảng là vào năm 1972. Ông ta bắt đầu bằng câu sau đây: “Các bạn phải biết sợ hãi”; sợ hãi vì mình không đạt được giác ngộ, sợ hãi vì mình không thấu hiểu được sự vận hành của vũ trụ (*nguyên văn là: suivre l'ordre cosmique/follow the cosmic order/bắt kịp được quy luật chuyển động của vũ trụ*). Sợ hãi là một sự cảnh báo. Những kẻ không biết sợ hãi là gì rất là nguy hiểm, cho chính họ và cho cả người khác. Tuy nhiên nếu sự sợ hãi là một hình thức xúc cảm đón đau phát sinh từ một sự lo sợ triền miên, thì phép tọa thiền nhất định là có thể chữa lành được, bằng cách tìm hiểu ngược về căn nguyên đã đưa đến sự sợ hãi đó: sợ hãi vì cho rằng mình có thể sẽ bị mất đi những gì mà mình bám víu, hoặc sợ hãi vì nghĩ rằng mình có thể sẽ không đạt được những gì mà mình thèm muốn. Sự sợ hãi luôn luôn đi đôi với sự thèm khát (*thèm*

*muốn/mong cầu*). Đó là các triệu chứng hé lộ cho thấy cái ngã của mình đang cảm thấy yếu đuối và mong tìm một sự an toàn nào đó cho mình. Nguyên tắc căn bản nhất trong phép luyện tập thiền Zen là buông bỏ sự bám víu vào cái ngã của mình. Điều đó không có nghĩa là không được phép có cái ngã, mà chỉ có nghĩa là không được bám víu vào nó, sự khác biệt là ở chỗ đó.

**HnPG:** Nhiều người cho rằng Giáo Huấn của Đức Phật là nhằm vào việc chữa trị tâm thần hơn là thể xác. Tại sao ?

**Roland Rech:** Mỗi khi đau khổ thì chính là tâm thức đau khổ, không phải là thân xác. Tất nhiên cũng có những sự đau đớn trên thân xác, thế nhưng các giác cảm đau đớn là do tâm thức cảm nhận. Đau đớn phát lộ bên trong tâm thức. Do đó nếu chủ động được tâm thức thì có thể làm giảm bớt những sự đau đớn trên thân xác. Một số các vị thầy tu tập theo thiền Zen có thể chịu đựng được các phẫu thuật y khoa mà không cần đến thuốc tê hay thuốc gây mê.

**HnPG:** Người ta có thể chữa lành được tâm thức hay không?

**Roland Rech:** Tôi vừa xuất bản một quyển sách mang tựa là *Chữa lành Tâm thức* (*Guérir l'Esprit*, Éditions Yuno Kusen), góp phần hướng dẫn thêm cho những người giảng dạy về thiền Zen. Tôi muốn nhấn mạnh một điều là thiền Zen không phải là một thứ thuốc trị bá bệnh. Phép tọa thiền tuy rất hiệu nghiệm trong việc giải trừ ba thứ độc tố tâm thần là sự bám víu (*thèm muốn*), hận thù (*ghét bỏ*) và vô minh (*u mê tâm thần*), nhưng không chữa lành được các bệnh tâm thần (psychosis) (*thật hết sức hiển nhiên bởi vì việc tọa thiền cần đến một quyết tâm tinh khiết và một sự minh mẫn nào đó, một khi đã lâm vào các chứng bệnh tâm thần thì thật hết sức khó để mà tọa thiền, do đó phép tọa thiền chỉ có thể giúp ngăn ngừa các thể dạng bán loạn và khủng hoảng tâm thần có thể đưa đến các chứng điên loạn trầm trọng hơn*). Nhiều thứ bệnh tâm thần phải cần đến các phương pháp tâm lý trị liệu hoặc sự theo dõi của các bác sĩ phân tâm học. Việc luyện tập thiền định, nhất là phép tọa thiền, chỉ có thể góp phần giúp cho các phương pháp tâm lý trị liệu mang lại nhiều kết quả hơn thế thôi, vì thiền định sẽ giúp bệnh nhân ý thức

được nhanh chóng hơn các xúc cảm của mình khi chúng mới bắt đầu bùng lên, hầu giúp mình sớm chủ động được nó.

**HnPG:** Nếu thực hiện được thể dạng Giác Ngộ của chư Phật thì có thể giúp cho các thể dạng thân xác và tâm thức mình được tốt đẹp hơn hay không?

**Roland Rech:** Đúng vậy, nhất định là phải như thế. Theo tôi thì sự Giác Ngộ là một sự quay về với thể dạng sức khỏe tâm thần đích thật của mình. Các tôn giáo khác thường gọi đấy là sự cứu rỗi (salut/salvation). Cứu rỗi và sức khỏe mang cùng một ý nghĩa như nhau. Sức khỏe đích thật là những gì cứu chúng ta ra khỏi ảo giác và giúp chúng ta sống trong sự Giác Ngộ, có nghĩa là sống hài hòa với Đạo Pháp. Sức khỏe hay sự Giác Ngộ giúp chữa lành được những gì do dấu ấn thứ nhất của Đạo Pháp nêu lên đó là sự khổ đau (dukkha), và giúp mình biết sống hòa mình với hai dấu ấn khác của Đạo Pháp là vô thường và vô ngã (*bốn dấu ấn của Đạo Pháp/Dharma mudra* là: 1) *tất cả những hiện tượng cấu hợp đều vô thường*, 2) *tất cả các hiện tượng ô nhiễm đều là khổ đau*, 3) *tất cả các hiện tượng cấu*

*hợp đều vô thực thể*, 4) *Niết-bàn là an bình - xin lưu ý là tùy theo kinh sách và các cách giải thích của các vị đại sư, khái niệm bốn dấu ấn có thể khác biệt nhau đôi chút*), có nghĩa là tạo ra cho mình một tâm thức uyển chuyển (*hòa hợp và thích nghi với thực tại/hiện thực*). Thể dạng tri thức mà thiền Zen gọi là *Hishiryō* (*tiếng Nhật*) là một thể dạng tri thức không trụ vào bất cứ gì cả. Thể dạng tri thức này được nêu lên trong kinh Hoa Sen: “*Khi tâm thức không trụ vào bất cứ gì, thì tâm thức đích thật sẽ hiển hiện*”. Tâm thức đích thật sẽ vận hành một cách thật bình thường phù hợp nhất với bản chất tự nhiên của chính nó, có nghĩa là không tự buộc chặt vào bất cứ một thứ gì cả, mà luôn hiện hữu trong từng khoảnh khắc của thực tại, có nghĩa là hoàn toàn cảm nhận được hiện thực “cũng chỉ là như thế”, tức là không bị đông cứng (*ghép chặt, buộc chặt*) với nghiệp quá khứ, với kỷ niệm và sự vận hành quy ước của tâm thức. Theo tôi nghĩ sự Giác Ngộ mà Đức Phật đã từng đạt được không phải đơn giản chỉ là một sự khám phá bất chợt (eurêka) vào một buổi sáng nào đó sau một đêm thiền định, mà là khả năng giúp mình sống hòa hợp với những

gì mà Đức Phật đã khám phá ra trước đây qua sự Giác Ngộ của Ngài, và cả với những gì mà tất cả chúng ta đều có thể giác ngộ được cho chính mình (*câu này thật hết sức quan trọng, nhiều người trong chúng ta quán thấy được một sự thật nào đó, một khía cạnh nào đó của sự giác ngộ kể cả sự giác ngộ toàn vẹn, thế nhưng vẫn còn chạy quanh bên ngoài sự thật và sự giác ngộ ấy của mình, tức là còn thuộc vào lãnh vực trí thức, không giúp mình hòa nhập và trở thành “một” với sự thật ấy hay sự giác ngộ ấy*), chẳng qua là vì tất cả những thứ ấy đều mang tính cách toàn cầu và sẽ hiện ra thật hết sức hiển nhiên mỗi khi chúng ta thiền định: đây là vô thường và tính cách vô-thực-thể của tất cả các tư duy của mình, kể cả các cảm nhận, các sự nhận thức cũng như tất cả các hình thức cấu hợp tạo dựng ra cái ngã của mình, cá tính của mình. Tất cả những thứ ấy hoàn toàn vô thường, không hàm chứa một mảy may thực thể nào cả (*tức là tính cách vô ngã của tất cả mọi hiện tượng*). Nếu không đủ sức quán thấy được những điều ấy (*những sự thật hiển nhiên là vô thường và vô ngã của tất cả mọi hiện tượng*) thì người ta sẽ khó tránh

khỏi tạo ra cho mình một thái độ ích kỷ tự xem mình là trung tâm của tất cả, khiến mình trở nên cứng nhắc, tất cả chẳng qua là vì chúng ta luôn ở trong tình trạng lo sợ thành trì tự vệ - chẳng hạn như cá tính của mình, v.v... - mà mình đã khổ công xây dựng sẽ bị sụp đổ, (*có nghĩa là bản sắc, cái tôi, cái của tôi, cái ngã của mình mà mình cứ khư khư xem chúng là thành trì kiên cố bảo vệ mình và mình phải bảo vệ nó, thật ra cũng chỉ là một hiện tượng cấu hợp và vô thường, phát sinh từ những thứ cấu hợp khác của tâm thức*). Do đó một tình trạng mong manh và lo âu - tức là một sự khổ đau tiềm tàng - luôn hiện ra với mình. Trái lại, “Giác Ngộ” là cách giúp mình quán nhận hiện thực cũng “chỉ là như thế”, có nghĩa là cái ngã của mình cũng chỉ là vô thường và vô-thực-thể, và điều ấy cũng có nghĩa là chấp nhận cái chết như là hậu cảnh (background) của mọi thứ lo buồn”.

### Vài lời ghi chú của người dịch

Trong bài phỏng vấn trên đây, ngoài những sự nhận xét và phân tích thật sâu xa và sắc bén, thiền sư Roland Yuno Rech còn nêu

lên một khái niệm khá mới lạ và đáng lưu ý là hai giáo huấn của Đức Phật hay là hai thứ Đạo Pháp: “Đạo Pháp của thế giới Luân Hồi” (Samsara Dharma) và “Đạo Pháp của Niết-bàn” (Nirvana Dharma). Vậy hai giáo huấn hay Đạo Pháp ấy là gì?

Đạo Pháp của thế giới Luân Hồi là giáo huấn giúp mang lại cho chúng ta một thứ hạnh phúc tương đối và tạm thời trong cuộc sống thường nhật của mình qua các sự giao tiếp trong xã hội. Giáo huấn đó gồm có sự ý thức về các khái niệm căn bản về đạo đức và giáo lý giúp mình tránh được rất nhiều khổ đau trong kiếp sống hiện tại, tức là sự hiện hữu mà mình đang có trong thế giới Luân Hồi này. Các khái niệm căn bản đó gồm chung trong sáu con đường đúng đắn đầu tiên của Bát Chánh Đạo trong Phật giáo Theravada là: 1- chánh kiến (quan điểm đúng), 2- chánh tư duy (suy nghĩ đúng), 3- chánh ngữ (ngôn từ ngay thật), 4- chánh mệnh (hành động/cung cách hành xử đúng), 5- chánh nghiệp (phương tiện sinh sống đúng), 6- chánh tinh tấn (cố gắng/quyết tâm đúng). Cách tu tập theo sáu con đường đầu tiên của Bát Chánh Đạo trên đây

cũng còn được gọi là Tu Giới, và cũng tương đương với bốn hành vi siêu việt của khái niệm Lục Ba-la-mật trong Phật giáo Đại Thừa là: 1- bố thí siêu việt (bố thí ba-la-mật), 2- đạo đức siêu việt (giới ba-la-mật), 3- kiên nhẫn siêu việt (nhẫn ba-la-mật), 4- nghị lực/siêng năng siêu việt (tinh tiến ba-la-mật).

Đạo Pháp của Niết-bàn là giáo huấn mang lại trí tuệ giúp chúng ta đạt được sự giải thoát và sự Giác Ngộ tối hậu. Giáo huấn này còn gọi là Tu Tuệ, gồm hai phép luyện tập sau cùng của Bát Chánh Đạo là: 7- suy nghiệm đúng (chánh niệm), 8- tập trung tâm thần đúng (chánh định). Hai phép luyện tập này tương đương với hai hành vi siêu việt sau cùng nêu lên trong khái niệm Lục Ba-la-mật của Đại thừa Phật giáo là: 6- thiền định siêu việt (thiền ba-la-mật), 6- sự hiểu biết siêu việt (trí tuệ ba-la-mật).

Ngoài ra điều đáng lưu ý thứ hai trong bài phỏng vấn trên đây là câu kết luận vô cùng sâu sắc, cô đọng và ngắn gọn: **“Giác Ngộ là cách giúp mình quán nhận hiện thực cũng ‘chỉ là như thế’, có nghĩa là cái ngã của mình cũng chỉ là vô thường và vô-thực-thể,**

***và điều ấy cũng có nghĩa là chấp nhận cái chết như là hậu cảnh của mọi thứ lo buồn”.***

Vậy câu này có nghĩa là gì? Tất cả những thứ khổ đau, lo buồn và bệnh tật trong tâm thức cũng như trên thân xác cũng chỉ là những sự hiển lộ bên ngoài, phản ánh một hiện tượng vô thường thật căn bản là cái chết. Tu tập thiền định với mục đích cải thiện sức khỏe, chữa trị bệnh tật cũng chỉ mang tính cách giai đoạn và hời hợt, một sự bám víu nông cạn và thô thiển. Khi nào biết nhìn vào cái chết như là một hiện tượng vô thường, vô thường và vô-thực-thể như chính cái ngã của mình, thì đây là cách giúp mình quán nhận được tất cả “cũng chỉ là như thế”, không bám víu vào gì cả, và đây cũng có nghĩa là đạt được sự giải thoát và Giác Ngộ.

Bures-Sur-Yvette, 25.08.15

**Hoang Phong** *chuyển ngữ*

## Ý NGHĨA CỦA KHỔ ĐAU TRONG PHẬT GIÁO (Comprendre la souffrance)

Ajahn Sumedho



**Nhà sư Ajahn Sumedho**

### **Lời giới thiệu của người dịch**

Trong bài giảng dưới đây, nhà sư Ajahn Sumedho giải thích thật khúc triết và minh

bạch thế nào là khổ đau và sự Giác Ngộ qua các thể dạng vận hành tinh tế của tâm thức. Cách giải thích vô cùng sâu sắc và trong sáng đó cho thấy ông là một vị thiền sư siêu việt. Thật cũng không lấy làm lạ bởi vì ông là đệ tử của nhà sư Thái Lan Ajahn Chah (1918-1922), một trong số các vị thiền sư lỗi lạc nhất của thế kỷ XX.

Ajahn Sumedho (tên thật là Robert Jackman) sinh ngày 27 tháng 7 năm 1934 tại Seattle (Hoa Kỳ). Ông đến với Phật giáo từ năm 1966 khi ông xin học thiền tại ngôi chùa nổi tiếng Wat Mahathat của thủ đô Bangkok, Thái Lan. Cùng năm này ông xin xuất gia trong ngôi chùa Wat Si Saket thuộc tỉnh Nong Khai bên bờ sông Mekong trên miền bắc Thái, và năm sau thì được thụ phong tỳ kheo.

Sau một năm tu tập tại ngôi chùa này ông cảm thấy cần có một vị thầy chỉ dạy thêm cho mình. Thế rồi một hôm có một nhà sư lạ đến viếng chùa và cho biết là mình có quen với nhà sư Ajahn Chah, là một nhà sư danh tiếng, sống trong vùng đông bắc Thái. Người tỳ kheo trẻ Sumedho bèn nhờ nhà sư này đưa mình tìm nhà sư Ajahn Chah, và đã được nhà sư này nhận làm đệ tử. Ông tu tập suốt mười

năm liền bên cạnh nhà sư Ajahn Chah trong ngôi chùa nổi tiếng Wat Pah Pong của ông.

Năm 1976 nhà sư Ajahn Chah khuyến người tỳ kheo Sumedho nên đứng ra thành lập thêm một ngôi chùa khác nhằm đón tiếp những người Tây Phương muốn xuất gia. Một ngôi chùa mới mang tên là Wat Pah Nanachat được thành lập không lâu sau đó và trở thành trung tâm quốc tế của truyền thống “Tu Trong Rừng”, và đã được nhiều người Tây Phương tìm đến đây tu học. Đường như ở Việt Nam truyền thống này được gọi là “Khất Sĩ” (?), chữ sĩ trong tiếng Hán mang ý nghĩa tôn kính và cao quý, chẳng hạn như sĩ phu, tướng sĩ, nghệ sĩ, v.v..., và cũng là tầng lớp cao nhất của xã hội - sĩ, nông, công, thương, trong khi đó thì người tu hành theo truyền thống “Tu Trong Rừng” luôn tự xem mình là một người ăn xin, sống bằng khất thực và chịu đựng mọi sự khắc khổ, đúng với ý nghĩa từ chương của chữ bhikkhu (tỳ kheo) trong tiếng Pa-li.

Năm 1977 ông và vài tỳ kheo khác tháp tùng nhà sư Ajahn Chah khi nhà sư này được mời sang viếng nước Anh. Trong dịp này, nhà sư Ajahn Chah khuyến ông nên lưu lại Anh

quốc để hoằng pháp. Hai năm sau tức là vào năm 1979, ông thành lập tu viện Chithurst Monastery bên bờ biển miền nam Anh Quốc. Truyền thống “Tu Trong Rừng” bắt đầu đặt chân vào thế giới Tây Phương từ đó. Các ngôi chùa khác tiếp tục được thiết lập ở Anh, Ý, Thụy Sĩ, Tân Tây Lan, Hoa Kỳ... Hiện nay nhà sư Ajahn Sumedho trụ trì ngôi chùa Amaravati do chính ông thiết lập năm 1984 tại một nơi không xa thị trấn Hemel Hempstead trong tỉnh Hertfordshire miền bắc Luân Đôn.

Năm 1981 ông được phong tước *Upajjhaya* (là tiếng Phạn và tiếng Pa-li, có nghĩa là một vị “Thầy”, tức là một người giảng dạy đã hội đủ tư cách thụ phong (*còn gọi là thụ giới*) cho các vị tỳ kheo khác, và với tước vị này ông đã thụ phong cho hàng trăm tỳ kheo người Tây Phương.



**Ajahn Sumedho tiếp một nhà sư Thái Lan**

## Ý nghĩa của khổ đau trong Phật giáo

Ajahn Sumedho

Đức Phật nêu lên Sự Thật Cao Quý Thứ Nhất và gọi Sự Thật này là *dukkha*. Thuật ngữ *dukkha* trong tiếng Pa-li thường được dịch là “khổ đau” (*suffering*), tuy nhiên người ta vẫn tiếp tục cố gắng tìm xem có chữ nào khác mang tính cách thật bao quát hầu có thể phản ánh trung thực hơn thuật ngữ *dukkha* hay không. Do đó thường thấy chữ “bất toại nguyện” (*dissatisfaction / insatisfaction / bất mãn, không tạo được sự trọn vẹn, không đúng như ý muốn của mình*) được đề nghị thay cho chữ “khổ đau”, hầu nói lên cảm tính “không hài lòng” (*unsatisfactory/insatisfaisant/không thỏa mãn, không bằng lòng, không đáp ứng được sự mong muốn của mình*) về bản chất căn bản của mọi sự vật. Thiết nghĩ đây cũng là một đề nghị khá thích nghi. Dầu sao thì chữ Pa-li *dukkha* cũng đã trở thành một từ trong tiếng Pháp, tương tự như các chữ “Bouddha” (Đức Phật), “Dhamma” (Đạo Pháp), “Sangha” (Tăng đoàn), v.v... (*xu hướng ngày nay của các học giả Tây Phương là không dịch mà*



dùng thẳng các thuật ngữ bằng tiếng Phạn hay tiếng Pa-li của Phật giáo, lý do là Phật giáo là một nền tư tưởng đặc thù của phương Đông, hoàn toàn xa lạ với các nền văn hóa, triết học và tín ngưỡng độc thân của phương Tây, và do đó trong các ngôn ngữ Tây Phương không có các từ tương đương để chuyển dịch các thuật ngữ Phật giáo. Đây cũng là một trong các khó khăn không nhỏ của người Tây Phương trong việc dịch thuật kinh sách Phật giáo, dù rằng các ngôn ngữ của họ khá khúc triết, phong phú và chính xác. Trong khi đó kinh sách tiếng Việt lại hoàn toàn lệ thuộc vào Hán ngữ, một ngôn ngữ tượng hình, thiết thực nhưng “nghèo nàn” trên phương diện khoa học và triết học và nhất là không có văn phạm rõ rệt. Hơn nữa các kinh sách Hán ngữ thường được dịch cách nay từ hơn mười đến hai mươi thế kỷ trước - các bản dịch đầu tiên được thực hiện từ thế kỷ thứ II, một cách chính xác là từ năm 148 - nay đã hoàn toàn lỗi thời? Đây là chưa nói đến các trường hợp dịch sai, thêm thắt, hoặc các kinh giả mạo. Lệ thuộc vào kinh sách Hán ngữ là một sự bế tắc của Phật giáo Việt Nam giữa thời đại tân tiến ngày nay.

Cũng xin nhắc thêm là các nhà sư Thái Lan, Miến Điện, Tích Lan trên nguyên tắc đều phải học và thông thạo tiếng Pa-li). Các ngôn ngữ tân tiến ngày nay rất uyển chuyển, qua nhiều thế kỷ đã chịu ảnh hưởng của nhiều ngôn ngữ khác - như tiếng Anh (Anglo-Saxon), tiếng La-tinh, tiếng Hindi (Ấn Độ)..., và kết nạp thêm nhiều từ ngoại lai. Tóm lại là các ngôn ngữ này mang một khả năng du nhập và đồng hóa vô cùng rộng lớn.

Trái lại các ngôn ngữ “cổ điển” còn gọi là “cổ ngữ” - chẳng hạn như tiếng La-tinh, tiếng Pa-li, tiếng Phạn - là các ngôn ngữ không còn tiến hóa nữa, và cũng chính vì thế nên đã trở thành các ngôn ngữ thật hữu ích cho việc tham chiếu (*căn cứ để mọi người cùng hiểu giống nhau*). Trong khi đó thì ý nghĩa của các từ và các cách diễn đạt sau khi đã được chuyển từ các cổ ngữ sang tiếng Pháp hay tiếng Anh sẽ có thể bị biến đổi với thời gian (*ý nghĩa nguyên thủy bị lệch lạc và hiểu sai*), trong khi đó thì tiếng Pa-li lúc nào cũng giữ được ý nghĩa nguyên thủy của nó. Do đó việc học tiếng Pa-li thật hết sức là cần thiết (*ngày nay tự điển rất nhiều, dù không được học tiếng Pa-li nhưng cũng có thể*

*tra cứu được*). Tóm lại, thuật ngữ *dukkha* có thể dịch một cách từ chương là “những gì không thể chịu đựng được hay kham được” (*tác giả khá dài dòng trên phương diện thuật ngữ như trên đây là với mục đích giúp chúng ta nắm bắt được ý nghĩa sâu xa và bao quát của từ khổ đau/dukkha trong Phật giáo. Thật vậy đối với Phật giáo, khổ đau không phải chỉ là những thứ đau đớn và bệnh tật trên thân xác, những sự lo buồn, tức giận, tiếc nuối v.v..., trong tâm thần, mà còn là các cảm tính “không hài lòng” (unsatisfactory/bất toại nguyện) đôi khi khó nhận biết, thế nhưng luôn bàng bạc trong tâm thức của mỗi cá thể. Theo nhà sư Sumedho thì phải nắm vững được ý nghĩa thật bao quát, sâu kín và thường xuyên đó của khổ đau trong tâm thức mình thì mới có thể giúp mình đạt được sự giải thoát toàn vẹn và dứt khoát*).

Mỗi khi suy tư về thế giới giác cảm mà chúng ta đang sống trong đó, tức là lãnh vực của tri thức và giác cảm, thì tất chúng ta sẽ nhận thấy rằng mình bắt buộc phải trải qua suốt cuộc đời mình trong khuôn khổ của một thân xác vật chất duy nhất (*chúng ta bị giam hãm trong một thân xác vật chất và hình dung*

*ra thế giới bên ngoài xuyên qua các sự “tiếp xúc” - tiếng Pa-li là “phassa” - giữa các giác quan của mình và những gì xảy ra bên ngoài mà các giác quan ấy có thể cảm nhận được*). Chúng ta không có cách nào khác hơn là phải chấp nhận tình trạng tù tội đó, có nghĩa là suốt đời phải bị giam hãm trong hình tướng con người (*tạo ra bởi nghiệp của mình*). Thế nhưng hình tướng đó lại rất nhạy cảm, chẳng qua là vì nó thường xuyên phải gánh chịu mọi sự tấn công của thế giới bên ngoài dưới hình thức này hay hình thức khác - nào là nóng bức, giá rét, tiếng động, mùi, vị, các sự đụng chạm (*xúc giác*) - đây là chưa nói đến mọi thứ khổ đau phát sinh từ bên trong tâm thức mình (*tri thức là giác quan thứ sáu*): nào là sợ hãi, thèm muốn, hận thù, và cả sự hiểu biết sai lầm về mọi sự vật. Ngoài ra còn có những thứ khổ đau phát sinh từ khả năng ký ức mà chúng ta thường sử dụng nó để nhớ lại những kỷ niệm đau buồn, mà đôi khi đã xảy ra rất lâu từ những thời thơ ấu.

Cứ mỗi khi hồi tưởng lại một chuyện gì đó thật đau đớn, thì chúng ta cũng sẽ cảm nhận trở lại sự đau đớn ấy trong hiện tại. **Chỉ**

**vì bị giam hãm trong vô minh không quán nhận được mọi sự vật qua tầm nhìn của Dhamma (Đạo Pháp), nên chúng ta cứ khư khư bám chặt vào những thứ khổ đau ấy, mà không hiểu rằng là mình đang khổ đau vì những thứ khổ đau đã xảy ra từ nhiều năm trước!** Chẳng hạn như các nỗi khổ đau của tuổi trẻ, khi con tim bị vỡ tan, cuộc tình dang dở, tình yêu một chiều, bất công xã hội, bị khiển trách về những gì mà mình không hề vi phạm, hoặc không được người khác khen ngợi hay hiểu mình. Thật hết sức dễ cho mình bám víu vào những kỷ niệm đại loại như thế cho đến lúc chết. Trong một dịp viếng thăm một nhà dưỡng lão ở Anh, tôi gặp một bà cụ ngồi yên lặng suốt ngày trong gian phòng xem truyền hình, thỉnh thoảng thốt lên một câu duy nhất “Đồ bản thù !” (Sh\*t). Quý vị cứ hãy tưởng tượng xem, nếu đây là ý nghĩ cuối cùng trong tâm trí mình trước khi lìa đời thì đây chẳng phải là một điều hết sức đau lòng hay sao? Một bà cụ khác thì cứ lầm bầm: “Ta nhất định không để cho mi động đến một xu nào của ta cả”. Quả thật là đáng buồn! Các chuyện đó cho thấy là những ý nghĩ đại loại như thế

thường biến thành những nỗi ám ảnh nặng nề cho những người trọng tuổi.

Đối với chúng ta thì cũng thế, nào có khác gì với họ, chúng ta sử dụng khả năng ký ức để hồi tưởng lại những giây phút thật đẹp, những chuỗi ngày hạnh phúc, những sự thành công, hầu mang lại cho mình hạnh phúc..., hoặc biết đâu cũng chỉ là đau buồn, bởi vì hạnh phúc rồi cũng sẽ trở thành một thứ gì đó của quá khứ, trong khi đó thì hiện tại cũng chưa hẳn là huy hoàng như thế. Khi nào *avijja* (tiếng Pa-li, tiếng Phạn là *avidya*, có nghĩa là “vô minh”, *ảo giác*, *mê lầm*) vẫn còn hiện hữu trong hiện tại, thì thể dạng u mê đó trong tâm trí sẽ không cho phép mình quán thấy được mọi sự vật chỉ là như thế. Dù các năng khiếu giác cảm thật bén nhạy của mình có mang lại cho tri thức mình những kinh nghiệm cảm nhận thật tinh tế đi nữa, thế nhưng nếu mình không đạt được một sự quán thấy hay một tầm nhìn sâu xa về Dhamma (Đạo Pháp), thì tất cả cũng sẽ chỉ là nguồn gốc mang lại khổ đau tức là *dukkha* mà thôi. Nói cách khác là chúng ta có cảm giác là mình không kham nổi mọi sự, chúng ta có vẻ như vượt quá sức chịu đựng của

mình. Chúng ta bị tràn ngập bởi các ý nghĩ như: “Tôi không còn chịu đựng được nữa! Tôi không kham được nữa! Tôi không còn đủ sức để chịu đựng thêm chuyện ấy nữa. Quả là chịu hết nổi rồi!”. **Chính các tư duy đại loại như thế sẽ giữ vai trò quyết định toàn bộ những sự khổ đau do chính mình tự tạo ra cho mình trong giây phút hiện tại.**

Tôi vẫn còn nhớ lúc mới bắt đầu tu học bên cạnh nhà sư Ajahn Chah ở Thái Lan, tôi cũng đã từng bị tràn ngập bởi những thứ tư duy như thế, nhất là đối với các thức ăn mà tôi cho là quá tệ. Tôi có cảm giác không sao chịu đựng thêm được nữa: “Tôi không thể nào nuốt nổi những thứ ấy, thật vô phương!” Thế nhưng sau đó chẳng những tôi có thể nuốt, mà lại còn nuốt được rất nhiều! (*nhà sư Ajahn Sumedho mỉm cười*). Đây là cả một sự khám phá mới lạ đối với tôi. Dường như có một tiếng nói trong nội tâm thốt lên với tôi trước đây: “Tôi không còn chịu đựng được nữa. Tôi không còn nuốt được những thứ ấy nữa”, thế nhưng thật ra thì đây cũng chỉ là những gì mà tôi tự tạo ra cho tôi mà thôi. **Nếu tôi cứ khư khư tin như thế thì nhất định**

**là tôi sẽ tự giam mình trong đó, và tôi sẽ phải dừng lại ở đó. Thế nhưng trên thực tế thì tôi vẫn tiếp tục chịu đựng được, và hiểu rằng không nên tin vào tiếng nói đó và đồng thời tôi cũng bắt đầu nhận thấy được là những thể dạng khổ đau ấy nhất thiết chỉ là sản phẩm của vô minh mà thôi.**

Có một thứ *dukkha*/khổ đau mang tính cách “tự nhiên”, phát sinh từ sự kiện sinh ra với thân xác con người, Các thứ khổ đau ấy thường là dưới hình thức những kinh nghiệm cảm nhận đau đớn (*bị thương tích, bệnh tật chẳng hạn*) từ khi mới lọt lòng cho đến lúc chết. Sự sinh là cả một sự chấn thương: có nghĩa là bắt buộc phải chui ra khỏi một nơi ấm áp và êm ái để rơi vào một gian phòng được khử trùng, gạch men trắng toát, mọi người chung quanh đều mang khẩu trang, và người mẹ sinh ra mình thì cũng có thể là đang bị ngứa xiu - bởi vì người mẹ mình biết đau cũng không còn đủ sức chịu đựng thêm được nữa!... (*nhà sư Ajahn Sumedho lại mỉm cười*). Đây là một kinh nghiệm cảm nhận về sự đau đớn. Và rồi người ta cũng cứ lớn lên, già nua và chết. Đức Phật đã chỉ cho chúng ta trông

thấy thật rõ ràng hai thứ khổ đau: một thứ do chúng ta tự tạo ra cho mình và một thứ thật “tự nhiên” mà tất cả chúng ta không sao tránh khỏi, đó là khổ đau của sự sinh, của già nua, bệnh tật và cái chết. Thế loại khổ đau này là một thứ gì đó thật “bình thường” khi mình phải sinh ra trong thế giới này. Chẳng phải là sự sinh sẽ bắt buộc đưa đến cái chết hay sao? Tất cả những gì sinh ra đều phải chết vào một ngày nào đó, và dù cho sự sống có kéo dài được khá lâu đi nữa, thì quá trình của cái chết và bệnh tật cũng sẽ không dừng lại trên con đường mà chúng diễn tiến. Đây là một thứ kinh nghiệm cảm nhận thật tự nhiên đối với tất cả mọi con người.

Thế nhưng sự nhạy cảm của mình không nhất thiết chỉ gồm những thứ khổ đau của sự sinh, già nua và cái chết, mà còn liên hệ đến các giác quan của mình nữa. Đối với thị giác chẳng hạn: chúng ta bắt buộc phải trông thấy những gì lọt vào tầm mắt mình, những thứ ấy không nhất thiết chỉ toàn là những thứ xinh đẹp mà có thể là những gì xấu xí hay kinh tởm. Chúng ta không thể nào đòi hỏi vũ trụ phải mang tặng mình toàn là những thứ thích thú để

mình nhìn, có đúng thế hay chẳng? Mọi sự vật không hiện ra theo cung cách như thế. Mỗi khi trông thấy một vật thể đẹp, thì chúng ta sẽ cảm nhận được một thứ cảm tính nào đó, mỗi khi trông thấy một vật thể xấu xí hay kinh tởm, thì chúng ta lại cảm nhận một thứ cảm tính khác. Chúng ta luôn bị chi phối bởi các sự tiếp xúc của các giác quan với các thể dạng bên ngoài. Thế nhưng đồng thời thì chúng ta cũng nên quan tâm đến các tác động gây ra bởi các sự tiếp xúc xảy ra bên trong nội tâm mình, hầu giúp mình quán thấy được chúng cũng chỉ là như thế (*thật hết sức quan trọng là phải hiểu rằng Phật giáo xem tri thức là giác quan thứ sáu, và các đối tượng cảm nhận của nó là tư duy và các thứ xúc cảm: có những thứ tư duy và xúc cảm mang lại cho mình sự thích thú và hạnh phúc, nhưng cũng có những thứ tư duy và xúc cảm mang lại cho mình sự giận dữ, lo buồn, thất vọng, khổ đau, v.v..., chẳng hạn như hơi nóng qua sự cảm nhận của xúc giác có thể mang lại sự ấm áp cho làn da nhưng cũng có thể làm cho da bị bỏng*). Thế giới mà chúng ta đang sống gồm cái đẹp lẫn cái xấu, thích thú và đốn đau. Tất cả là như thế.

Khi đề cập đến khổ đau và sự giải thoát ra khỏi khổ đau, thì đây cũng không có nghĩa là nhằm biến mình trở thành vô cảm, Một số người cho rằng Giác Ngộ sẽ hoàn toàn biến một con người trở nên vô cảm một cách tuyệt đối, tương tự như mặc một chiếc áo giáp để che chở mình, khiến mình khi trông thấy một thứ gì đó buồn thảm hay xấu xí thì cũng sẽ không cảm nhận được một thứ cảm tính nào cả: hoàn toàn bình lặng và dửng dưng... Thế nhưng ý nghĩa của chữ “bình lặng” (*equanimity*/bình thân, thanh thân, tiếng Pa-li là *upekkha*, tiếng Phạn là *upeksa*, nói lên một sự vắng lặng của mọi xúc cảm hay xao động, kinh sách Hán ngữ gọi là “xả” hay “buông xả”. Đây cũng là thêm một thí dụ về các thuật ngữ Phật giáo gốc Hán dễ gây ra hiểu sai. “Xả” hay “buông xả” trong Phật giáo không có nghĩa là “tha thứ”, “xả bỏ” hay “mặc kệ” mà là một thể dạng tâm thức vắng lặng không có một xúc cảm nào dấy lên) nào có nghĩa là như thế đâu? Sự Giác Ngộ phải chăng là một cách mang lại cho mình một sự nhạy cảm, nhưng không hề sợ hãi trước sự bấn nhay ấy của mình, và đồng thời cũng không để mình bị rơi

vào cạm bẫy của nó? (*nhà sư Sumedho giải thích sự “buông xả”/upekkha thật tài tình. Chữ equanimity/bình lặng, thanh thân, bình thân... trong các ngôn ngữ Tây Phương cũng như chữ “xả” trong kinh sách Hán ngữ không hoàn toàn phản ánh được ý nghĩa của chữ upekkha. Trước một cảnh tượng đau thương người tu hành phát lộ lòng từ bi vô biên của mình - “bén nhay” - nhưng vẫn giữ được sự bình lặng và thăng bằng của xúc cảm, khiến mình không bị xao xuyến hay rung động, chẳng hạn như trước một sự phật lòng, người tu hành vẫn giữ được sự bình lặng của xúc cảm, không một thoáng giận dữ nào bùng lên. Tóm lại upekkha/equanimity/xả/bình lặng của xúc cảm v.v..., không đơn giản chỉ là một hình thức cảm nhận/vedana mà là một “phẩm tính hay thái độ đạo đức” dưới hình thức một “tác ý”/cetana/volition, tức là một “hành động tâm thần” mang tính cách đạo hạnh).*

Tôi còn nhớ rõ các kinh nghiệm cảm nhận khi tôi mới tập hành thiền, lúc đó tất cả những gì mà tôi mong muốn là phải đạt được các cấp bậc tập trung cao độ giúp tôi biến các cảm nhận của tri thức trở nên thật

tinh tế hầu chận đứng hoàn toàn sự uể oải, các ý nghĩ độc ác (*chẳng hạn như trong khi hành thiền có một con muỗi đến đậu trên trán thì mình cứ muốn lấy tay đập bẹp nó*), sự xao động và bứt rứt gây ra bởi thế giới giác cảm, mỗi khi tôi lâm vào tình trạng đó. Lúc đầu, tôi cứ muốn thực hiện được tình trạng cô lập hóa mình trên phương diện giác cảm ấy, hầu mang lại sự chú tâm cho mình. Cũng tương tự như thế, tôi cứ ước mơ được trở thành một người tu hành ẩn dật giúp tôi thoát ra khỏi mọi sự phiền toái, lo sợ và bất an trong cuộc sống xã hội. “Ước sao tôi được sống lẻ loi một mình!”. Tôi hình dung mình là một thiền sư zen sống trong một vùng núi non, bên cạnh là một thác nước, chỉ bận làm thơ, không có một người tu hành nào khác quấy rầy mình... (*nhà sư Sumedho mỉm cười*).

Vì thế, dưới một góc nhìn nào đó, những gì đã khiến tôi xuất gia sống nơi chốn chùa chiền chính là sự mong muốn được thoát ra khỏi sự nhạy cảm ấy của con người - tôi không sao chịu đựng được nữa, thật hết sức nặng nề (*nên hiểu sự “nhạy cảm” ở đây có nghĩa là những sự tấn công của thế giới bên ngoài đối*

với các giác quan, kể cả sự quấy rầy của các tư duy và xúc cảm bên trong tâm thức mình - tương tự như nóng, lạnh, ồn ào, hôi hám... của thế giới bên ngoài, thế nhưng nếu muốn tránh được những sự tấn công và quấy rầy đó thì không phải chỉ cần tạo ra các điều kiện bên ngoài là đủ). Và đây chính là động cơ thúc đẩy tôi đi tìm một hang động kín đáo hay một chiếc kuti (*tiếng Pa-li có nghĩa là một túp lều, một chiếc am hay một cái “cốc” của một người tu hành ẩn dật*) trong rừng giúp mang lại cho mình một cảm giác đơn độc tránh được các thứ phiền toái phát sinh từ những sự giao tiếp trong cuộc sống con người. Tôi hy vọng rồi đây sẽ phát huy được các thể dạng tập trung sâu xa giúp tôi sống với các cấp bậc tri thức thật tinh tế. Tôi tự nhủ dù có phải sống cực khổ trong rừng đi nữa, nhưng nếu hòa nhập được vào thể dạng *samadhi* (*thể dạng “định” của tâm thức, một thể dạng chú tâm thật sâu xa mang lại sự vắng lặng và thảnh thơi cho tâm thức. Thể dạng vắng lặng và thảnh thơi đó của xúc cảm tiếng Pa-li gọi là upekkha/equanimity/”buông xả” đã nói đến trên đây, và thể dạng này cũng là một trong số các cấp bậc của thể dạng định/*

*samadhi*, giúp mang lại sự quán thấy sâu xa về hiện thực) thì chính sự khắc khổ ấy cũng sẽ phải giảm bớt đi. Có những người luyện tập du-già (luyện tập thiền định theo một số kỹ thuật nào đó) đạt được thể dạng tập trung suốt trong nhiều ngày, có khi là cả một tuần, và trong suốt thời gian này thì họ không hề cảm thấy một thứ cảm tính nào cả. Tôi nghĩ rằng: “Ồ! nếu thực hiện được từng đợt chú tâm kéo dài suốt một tuần như thế thì chẳng còn gì tốt hơn!”.

Những người dùng các chất ma túy thật mạnh khiến mình trở thành nghiện ngập cho biết là mỗi khi uống hoặc tiêm các thứ ấy vào người thì họ cảm thấy hết lo âu, cảm tính về cái tôi sẽ không còn hành hạ mình nữa (người nghiện dưới tác động của các chất ma túy không còn mặc cảm, lo âu, sợ hãi, ganh ghét...), cũng như các cảm tính thật đớn đau như: “Tôi không còn kham được nữa, thật quá sức chịu đựng của tôi”. Các chất ma túy có thể tạm thời tạo ra cảm tính an vui và thích thú trong một lúc nào đó. Vì thế cũng dễ hiểu là tại sao lại có nhiều người thích ma túy, rượu mạnh và các chất độc hại khác với mục đích tạo ra cho mình một thể dạng an vui và

tạm thời làm biến đi cảm tính về “cái tôi” của mình (những người nghiện ngập thường là những người yếu đuối, lo âu và sợ hãi, “cái tôi” thường xuyên hiện lên quá mạnh và làm bùng lên những sự khổ đau sâu kín trong tâm thức họ. Các thành phần hóa học trong các chất ma túy và rượu tác động đến não bộ, tạo ra một thể dạng “xao lãng” và “ngây ngất” tâm thần, khiến tạm thời làm quên đi trong chốc lát những sự hành hạ của “cái tôi”, thế nhưng sau khi sinh lý cơ thể đã loại bỏ được các thành phần hóa học ấy thì “cái tôi” với các thứ lo âu, sợ hãi và khổ đau của nó lại hiện lên trở lại). Cảm tính về cái “ngã” như là một cá nhân con người (a person) đối với tôi là một thứ gì đó không sao chịu đựng nổi. Cứ mỗi lần có đông người vây chung quanh tôi, thì tôi thường tự hỏi: “Họ đang nghĩ gì về tôi? Tôi có lỡ lời thốt ra điều gì không nên chăng? Họ có quý mến tôi không?”. Hoặc tôi lo sợ bị người khác ruồng bỏ, chỉ trích, khinh thường, hay đánh giá tôi là thế này hay thế nọ. Tất nhiên khi ứng xử theo cung cách đó thì mình cũng sẽ nhận thấy là mình cũng làm cho kẻ khác phải chịu đựng những thứ ấy giống



như mình (*nếu mình sống trong lo sợ, hoang mang và nghi kỵ thì tình trạng đó cũng sẽ lây sang cho những người chung quanh*); và mình cũng sẽ khám phá ra rằng những gì mình lo sợ kẻ khác nghĩ về mình đều phát sinh từ sự nghi kỵ bên trong tâm thức của chính mình. Sự nghi kỵ bắt nguồn từ những gì mà tâm trí mình không thích, không muốn hoặc không hợp ý mình. Cảm tính *sakkaya-ditthi* đó (*tiếng Pa-li sakkaya có nghĩa là “sự hiện hữu với tư cách là một cá nhân con người”, ditthi là “quan điểm, sự quán nhận hay quán thấy”, sakkaya-ditthi có nghĩa là “sự quán thấy về sự hiện hữu - mang tính cách rất thật - của “cá nhân con người” với hậu ý là một sự quán thấy sai lầm*) về chính mình như là một “cá nhân con người” (a person), sẽ là thứ gì đó vượt quá sức chịu đựng của mình - dầu sao đi nữa thì đây cũng chính là cảm tính mà tôi đã từng cảm nhận được trong những khoảng thời gian trước đây (*ngày này thì đã khác, cảm tính sakkaya-ditthi đã hoàn toàn biến mất trong tâm trí của nhà sư Ajahn Sumedho*).

**Sự khổ đau ấy chính là những gì nêu lên trong Sự Thật Cao Quý Thứ Nhất** (*trong*

*số Bốn Sự Thật Cao Quý, còn gọi là Tứ Diệu Đế*), và **chúng ta có thể nhận thấy sự khổ đau đó rốt cuộc cũng chỉ là những gì phát sinh từ tình trạng vô minh của chính mình**. Sự nhạy cảm (*sensitivity/các kinh nghiệm cảm nhận của các giác quan và tri thức*) là **như thế**. Thân xác là như thế, tri thức phát sinh từ giác cảm cũng là như thế, ký ức, ngôn từ và tất cả các tư duy, lý trí, sự hợp lý, các thói quen xúc cảm, tất cả cũng là như thế. Dù chúng ta nhìn vào những thứ ấy qua tầm nhìn của Dhamma (Đạo Pháp) hay qua nhãn quan của cái “ngã”, thì **chẳng phải tất cả là tùy vào mỗi người hay sao?** (*sự khác biệt giữa “tu tập” và “không tu tập” cũng chỉ đơn giản như vậy: “tu tập” là cách quán nhìn mọi sự vật qua trí tuệ của Dhamma/Đạo Pháp, hầu giúp mình loại bỏ “cái tôi” và các sự tác hại do nó gây ra; “không tu tập” là nhìn mọi sự vật qua các sự thúc dục bản năng và sự u mê tâm thần để mà mang lại khổ đau cho mình*).

Chính vì thế mà tôi xem trọng cảm tính “an trú” (*quy y*) nơi Đức Phật, Đạo Pháp và Tăng Đoàn. Đây là một điểm chuẩn giúp chúng

ta định hướng: Đức Phật trông thấy được Sự Thật là Dhamma (Đạo Pháp), Ngài thấu triệt được các quy luật của thiên nhiên, tức là bản chất của “những gì là như thế”. Đây là thể dạng thông minh tinh khiết. Do đó người ta có thể bảo rằng Đức Phật chính là trí tuệ tinh khiết, là trí thông minh tinh khiết (*Đức Phật đã hoàn toàn trở thành trí tuệ, tất cả các thứ cấu hợp tạo ra thân xác và tâm thức Ngài - nói cách khác là tất cả những gì tạo ra hình tướng và “cái tôi” hay “cái ngã” của Ngài - đã tan biến hết. Những gì còn lại là thể dạng trí tuệ đơn thuần và tinh khiết, và cũng nên hiểu rằng mỗi con người trong chúng ta đều hàm chứa thật sâu kín thể dạng tinh khiết và đơn thuần ấy của trí tuệ*). Mỗi khi nêu lên bản thể của Phật, thì phải hiểu rằng đây là cách mà mình phải vượt lên trên cấp bậc của các thứ nhận thức tạo ra bởi các điều kiện liên hệ đến các ảnh hưởng văn hóa của mình (*giáo dục, thói quen, các kinh nghiệm quy ước trong cuộc sống...*), hầu có thể giúp mình quán thấy được thể dạng tự nhiên của trí thông minh tinh khiết ấy.

**Nếu chúng ta không quán thấy được tiềm năng đó của Đức Phật, tức là sự giác**

**ngộ của Ngài, và đồng thời cũng hàm chứa nơi mỗi người trong chúng ta, thì chúng ta cũng chỉ sẽ nhận diện được mọi thứ qua góc nhìn của “cái tôi” mà thôi, và cái “cá nhân” ấy (tức “cái tôi” ấy) thì cũng chỉ biết sống với vô số những thứ mà nó không sao chịu đựng nổi, hoặc là những gì quá khổ nhục đối với nó.** Khi nào chúng ta chưa đủ khả năng nhìn vào mọi sự vật qua ánh sáng của Dhamma (Đạo Pháp), thì tất cả những gì trong cuộc sống đều sẽ là thảm họa. Chúng ta sẽ cảm nhận tất cả mọi thứ dưới hình thức những sự tấn công giác cảm hay ngôn từ, hoặc các sự nhục mạ hay bài bác (*nói chung là những sự cảm nhận “bất toại nguyện”*). Tất cả những thứ ấy sẵn sàng tàn phá “tôi” hoặc là làm cho “tôi” phải khổ sở trên một bình diện hoàn toàn mang tính cách cá nhân. Sự sống sẽ diễn tiến giữa sự sợ hãi và khát vọng: chúng ta cứ muốn khắc phục được mọi thứ, cứ muốn chứng tỏ mình là một người tốt, cứ muốn được an toàn: cổng khóa thật chặt, hệ thống báo động hoạt động tốt, hôm nay chó vẫn chưa cho ăn, vậy tên trộm nào muốn viếng thì cứ viếng... (*nhà sư Sumedho mỉm cười*); nhà có điện thoại để

gọi cảnh sát khi cần, điện thư và máy fax hoạt động tốt. Tất cả những thứ ấy mang lại cho tôi một sự trấn an nào đó (*thế nhưng thật ra đây là những thứ khổ đau đang hành hạ mình, những thứ khổ đau phát sinh từ tình trạng bám víu vào “cái tôi” của mình. Nếu nhìn xa hơn nữa thì đây là những thứ thúc dục của bản năng sinh tồn và sống còn của mình*).

Sự sợ hãi là một hình thức xúc cảm mang tính cách bản năng. Sự sợ hãi ở cấp bậc thấp nhất phản ánh một cái gì đó của hàng súc vật. Tôi liên tưởng đến những con sóc trong sân chùa của chúng tôi ở Anh Quốc. Mỗi khi rời cành cây và tuột xuống đất thì chúng rất sợ hãi, chỉ cần nhìn chúng là thấy ngay. Chúng cảm thấy căng thẳng trong một môi trường không an toàn. Khi còn trên cành thì chúng rất tự tin, đuôi bắt nhau thật ngoạn mục, nhảy thật xa từ cành này sang cành khác, thế nhưng khi tuột xuống đất thì chúng cảm thấy mọi mối hiểm nguy, sợ mèo chó đang rình rập mình. Các con sóc hiểu rằng giữa chúng và đám mèo chó không có một sự tôn trọng đạo đức nào cả, không có chuyện *panatipata!* (*là giới thứ nhất trong số năm giới luật: không được*

*giết hại hoặc làm tổn thương các chúng sinh khác*) Điều ấy nói lên quy luật sống còn của kẻ mạnh và xảo quyệt (*khôn ngoan*). Trí thông minh của những loài thú hoang dã là trí thông minh của sự sống còn: làm thế nào để có thể tiếp tục sống mà không bị các con thú khác giết. Con người và thú vật cùng chia sẻ sự sợ hãi ấy. Tất cả chúng ta đều hàm chứa một tiềm năng cảm nhận được sự sợ hãi bị giết hoặc bị tấn công bởi một thứ gì khác thuộc vào bối cảnh bên ngoài. Các mối hiểm nguy ấy có thể xảy đến với bất cứ ai trong chúng ta.

Tại nơi này và trong suốt khóa an cư này, chúng ta sống chung và cùng tôn trọng một giới luật gọi là *panatipata*: không sát sinh và không được cố tình gây ra sự sai trái đối với một chúng sinh nào, nói một cách tổng quát là phải phát lộ một sự kính trọng đích thật đối với sự sống. Chẳng hạn như nếu có những con kên kên đang lẩn quẩn ở đây khiến quý vị nảy sinh ra ý nghĩ sát sinh, thế nhưng cũng không phải vì thế mà quý vị sẽ tìm cách giết chúng. Trong trường hợp có kiến chui vào phòng thì cũng thế (*tức là không tìm cách giết chúng*). Ở Thái Lan thường có những đàn mối

di trú, nhiều lần khi quay về chiếc am bé xíu của tôi trong rừng, thì mỗi nhung nhúc trong đó. Trước cảnh tượng ấy thì cũng nên nhìn vào tâm trạng mình: “Thế là đàn mối đã xâm chiếm chiếc *kuti* (chiếc am/chiếc “cốc”) của tôi rồi! Chúng đục khoét không chừa một chỗ nào!” Túp lều của tôi được dựng bằng tre và lợp bằng rơm, vì thế cũng không lấy gì làm lạ, bọn mối gặm nhấm không chừa một thứ gì, tôi nghĩ rằng rồi đây vào một buổi sáng đẹp trời nào đó thì túp lều của tôi sẽ chẳng còn lại gì cả! Thật ra thì đàn mối đang di trú và chiếc *kuti* của tôi thì lại nằm đúng trên con đường của chúng, và chúng thì cũng chỉ đi ngang thế thôi, vào một buổi sáng nào đó thì chúng cũng sẽ kéo nhau đi hết. Vậy những gì đáng để mình phải quan tâm là phải nhìn vào tâm trạng mình trước một cảnh huống xảy ra. Trước đây tôi chỉ muốn tống khứ chúng, giết chúng! “Giá mà tôi vớ được một bình xịt...!” Tôi nhớ rõ mồn một cảm tính của tôi trước đây khi bị tràn ngập bởi những thứ sinh vật xa lạ từ nơi khác kéo đến xâm chiếm cả bầu không gian của tôi, cảm tính đó là phải làm thế nào để tống khứ những con mối ấy ngay tức khắc và thật hữu

hiệu. “Tôi không sao chịu đựng nổi đàn mối trong *kuti* của tôi”. Dù vào lúc đó cảm tính của tôi là không sao chịu đựng nổi, thế nhưng thật ra thì tôi cũng đã chịu đựng nổi! (*nhà sư Sumedho mô tả sự khổ đau thường xuyên của con người một cách thật đơn giản và tài tình. Trong từng khoảnh khắc một chúng ta khổ đau với từng bước chân của sự già nua và bệnh tật, từng vết hằn của sự bất toại nguyện trong tâm thức mình, thế nhưng mình thì vẫn cứ chịu đựng được mà không hề hay biết. Những sự thèm khát, hy vọng, ước mơ, của cải, miếng ăn, phần son, văn chương, nghệ thuật..., kể cả các sự thúc dục bản năng, tất cả đã che khuất những bước chân yên lặng và che lấp những vết kín đáo của khổ đau trong tâm thức mình. Tuy trữu nặng thế nhưng những thứ khổ đau ấy rất khó nhận biết, và do đó cũng sẽ rất khó cho chúng ta loại bỏ chúng. Đối với thế giới bên ngoài thì mọi sự xảy ra không vừa ý mình/”bất toại nguyện”/khổ đau/dukkha: nào là kên kên, kiến, mối mọt... nếu chúng ta bám víu vào những thứ ấy thì chúng sẽ biến thành những thể dạng “bất toại nguyện”/khổ đau bên trong nội tâm mình. Tóm lại đối với*

*những thứ khổ đau bàng bạc trong tâm thức mình thì mình phải nhận ra chúng để loại bỏ chúng; đối với những gì hiện ra chung quanh mình thì cũng không nên chuyển chúng trở thành những thứ “bất toại nguyện” bên trong tâm thức mình. Hãy cứ giữ sự bình lặng hay sự “buông xả” (upekkha) trước những gì xảy ra bên trong nội tâm cũng như thế giới bên ngoài và nhất là không nên nghĩ rằng là mình “không sao chịu đựng nổi”).*

Vì thế chỉ cần giữ sự chú tâm. *Lokavidu* có nghĩa là “Người hiểu biết thế giới”, là một trong các danh hiệu mô tả Đức Phật. Những gì mà tôi muốn nêu lên với quý vị là thế giới cũng chỉ là như thế. Tôi thiết tha mong quý vị hãy nên suy tư về sự kiện được làm người sẽ mang ý nghĩa như thế nào vào thời đại của chúng ta trên hành tinh này: **chỉ là như thế**. Mọi sự vật không bắt buộc phải hiện ra phù hợp với lý tưởng của quý vị cũng không bắt buộc là phải đúng theo sự mong muốn của quý vị là phải như thế, và quý vị cũng không nên oán trách những thứ ấy **tại sao** lại là như thế, mà chỉ cần đơn giản giữ sự chú tâm, tỉnh giác và nhạy cảm trước **những gì là như thế**

*(câu này không có nghĩa là bất động và vô cảm mà phải sống với tất cả sự rung động và bấn nhay của mình trước những gì xảy ra là như thế chung quanh mình và cả bên trong nội tâm mình). Chẳng hạn chúng ta chỉ có thể ngồi yên được một lúc nào đó thế thôi, ngồi lâu quá sẽ bứt rứt và mỏi mệt, phải đứng lên để đi tiểu chẳng hạn, ngoài ra thì có lúc chúng ta cảm thấy đói hay khát, có lúc thì lạnh hay nóng bức, hoặc bực bội vì tiếng ồn, hoặc khó chịu vì có người gõ cửa hay đóng cửa quá mạnh..., v.v... Các giác quan của chúng ta thường xuyên bị tấn công từ bên ngoài, dưới hình thức này hay hình thức khác, sự tấn công ấy cũng chỉ là như thế. Vậy thì chúng ta cũng nên suy tư về bản chất của thế giới mà chúng ta đang sống, và đây cũng có nghĩa là suy tư về sự kiện được làm người thì cũng chỉ để mà già nua, gánh chịu khổ đau, bệnh tật và chết.*

Đức Phật đã chỉ bày cho chúng ta trông thấy “những gì là như thế” và tập cho chúng ta quán thấy những thứ ấy xuyên qua tầm nhìn của Dhamma (Đạo Pháp) mà không nên căn cứ vào một lý tưởng nào cả. Chẳng hạn như lúc còn thơ ấu, tôi thường hay thắc mắc: “Trời

không nên sáng tạo ra khổ đau. Đã là Trời thì phải sáng tạo những gì chính đáng hơn, hầu không có những người vừa mới sinh ra đã bị khuyết tật mang lại cho mình đủ mọi khó khăn (*vừa sinh ra đời đã phải chịu sự bất công*). Mọi thứ không được phép xảy ra như thế. Một Vị Trời lý tưởng chỉ có thể sáng tạo ra một thế giới lý tưởng”. Thật ra đây cũng chỉ là những gì mà mình sáng tạo ra từ bên trong tâm thức mình: chúng ta hình dung ra một thế giới lý tưởng mà mọi sự bắt buộc phải là như thế này hay như thế kia, và mỗi khi thế giới ấy không cho thấy đúng với lý tưởng đó thì chúng ta sẽ bảo rằng: “Tôi không thể nào chịu đựng được. Chuyện đó vượt quá sức chịu đựng của tôi. Những sự bất công đó không thể nào chấp nhận được. Sự kiện tất cả mọi thứ đều tỏ ra không hoàn hảo khiến tôi không sao chịu đựng nổi, quả là quá sức của tôi. Không thể là như thế được”. Cảm tính cho rằng mình có lý sẽ tạo ra hận thù, giận dữ và sẽ khiến chúng ta tìm cách trách cứ kẻ khác, hoặc đây là Trời hay bất cứ một thứ gì khác (*Trời là do con người sáng tạo ra trong tâm trí mình và tôn lên làm “Trời”, lý tưởng của Trời và*

*tính cách toàn năng của Trời cũng là do con người gán cho Trời, thế nhưng nếu Trời làm những gì không vừa ý mình thì mình oán trách Trời. Đối với gia đình, láng giềng, các thể chế xã hội, chính trị... thì cũng thế mà thôi: gia đình là như thế, láng giềng là như thế, xã hội là như thế, chính trị là như thế..., “Trời” thì cũng là như thế. Thiên đường mà mình hình dung ra trong tâm trí mình khác với thiên đường mà Trời tạo ra cho Ngài. Thiên đường của mình là như thế, Thiên đường của Trời là như thế, lý tưởng của mình là của mình, lý tưởng của Trời là của Trời, không nên bắt buộc Thiên đường của Trời, lý tưởng của Trời phải giống với thiên đường và lý tưởng mà mình hình dung và tạo dựng ra trong tâm trí của mình. Chỉ khi nào xóa bỏ được những sự tưởng tượng ấy thì trí thông minh tự nhiên và tinh khiết của mình mới có thể hiển lộ được).*

Những người vướng vào cách suy nghĩ ấy (*thắc mắc và căn cứ vào một lý tưởng nào đó*) thường là những người không hề biết suy tư về bản chất của thế giới. Họ không phải là những kẻ Lokavidu (*đã giải thích trên đây: Lokavidu là tiếng Pa-li và có nghĩa là “người*

*hiểu biết thế giới”*), họ không trông thấy được thế giới đúng thật với bản chất của nó. Đối với Phật giáo, mỗi khi đề cập đến thế giới thì đây là cái thế giới mà chính mình tạo ra cho mình. Mỗi khi nhìn vào mọi sự vật xuyên qua tầm nhìn của Dhamma (Đạo Pháp), và không dựa vào một thế giới dưới một hình thức lý tưởng nào cả, thì tất chúng ta sẽ quán thấy được Dhamma (Đạo Pháp) của thân xác (*vô thường và bệnh tật*), và cả các thể dạng tâm thần (*vô minh và khổ đau*) và đồng thời chúng ta cũng sẽ nhận thấy chính mình là kẻ sáng tạo ra một thế giới riêng cho mình (*xuyên qua các giác cảm của lục giác - xin nhắc lại Phật giáo xem tri thức là một giác quan tương tự như ngũ giác - mỗi cá thể đều tự tạo ra cho mình một thế giới riêng hiện ra từ sự tổng hợp của các giác cảm phát sinh từ lục giác của mình - gồm ngũ giác và tri thức. Khi một cá thể chết đi thì thế giới ấy cũng sẽ tan biến theo với cá thể ấy*). Thế giới mà tôi đang sống phản ảnh một “cá tính con người” (a personality) (*thế giới của mỗi cá thể phản ảnh nghiệp đã tạo tác ra cá thể ấy, nghiệp không giống nhau giữa các cá thể do đó mỗi cá thể mang một “cá tính”*

*riêng, sự khác biệt giữa các “cá tính” thường đưa đến cảm tính về “cá nhân con người”, nếu cảm tính ấy bị sự tưởng tượng đẩy quá xa thì người ta thường đồng hóa nó với một cá nhân con người mang một “linh hồn” riêng. Thế nhưng “cá tính” riêng biệt ấy - personality - hay thế giới giới tạo ra bởi mỗi cá thể chỉ đơn giản là “gia tài” riêng của cá thể ấy, phản ảnh nghiệp của cá thể ấy*), do đó thế giới của tôi nhất định là khác với thế giới của quý vị. Chúng ta có thể cùng chia sẻ một số cảm nhận giống nhau hoặc có cùng một thái độ cư xử như nhau, thế nhưng nhất thiết thế giới của tôi “là của tôi” (*chúng ta có thể có những cảm nhận giống nhau: chẳng hạn cùng cảm thấy trời nóng, hoặc cùng trông thấy một gian nhà. Đó là cách mà chúng ta cùng chia sẻ một sự cảm nhận chung và một sự “hiểu biết” chung. Thế nhưng tuy cùng cảm thấy trời nóng nhưng có thể một người thì cảm thấy chịu đựng được - có thể còn thích thú nữa - vì liên tưởng đến xứ sở nhiệt đới trước đây của mình, trong khi đó thì người kia lại cho là quá sức oi bức và oán trách con người đã làm cho môi sinh bị biến đổi. Tuy cùng trông thấy một gian nhà,*

cùng hiểu như nhau đây là một gian nhà để che mưa che nắng, chẳng qua là vì sự hiểu biết ấy là do giáo dục và các kinh nghiệm trong cuộc sống mang lại, do đó các sự hiểu biết ấy chỉ mang tính cách quy ước để “hiểu ngầm” với nhau theo một chiều hướng nào đó. Tuy cùng hiểu đây là một gian nhà, thế nhưng hình ảnh gian nhà sau khi tác động với nghiệp bên trong tâm thức sẽ mang lại các xúc cảm khác nhau đối với mỗi cá thể), có nghĩa là phản ảnh những sự sợ hãi và thèm khát (desires) mà chính tôi đã tự tạo ra cho tôi (thế giới của tôi là do tôi tác tạo ra cho tôi. Đến khi chết thế giới ấy của tôi sẽ cùng tan biến với tâm thức tôi. Trong kiếp tái sinh này của tôi thì cái thế giới mà tôi đã tạo dựng ra bằng các nghiệp của tôi trong kiếp sống trước đang hiển hiện ra trở lại với tôi trong kiếp tái sinh ấy, thế nhưng nó sẽ mang nhiều thể dạng và đặc tính khác hơn với thế giới mà tôi đã tạo ra trong kiếp sống trước đây của tôi, bởi vì thế giới “mới” trong kiếp sống này, ngoài các ảnh hưởng tạo ra bởi tác động của nghiệp trong quá khứ của tôi, còn bị lệ thuộc vào bối cảnh đang hiện ra chung quanh tôi và

cả các nghiệp mới mà tôi đang làm phát sinh ra trong tâm thức tôi trong kiếp sống hiện tại này. Dưới một góc nhìn khác thì có thể xem quá trình biến động và đổi thay của thế giới do tôi tạo ra bên trong nội tâm tôi cũng chính là sự vận hành của nghiệp bên trong tâm thức của chính tôi). Người ta bảo rằng “Đức Phật là người hiểu biết thế giới”. Nói cách khác là nếu biết an trú (*quy y*) trong sự hiểu biết của Đức Phật thì đây sẽ là cách giúp mình quán nhận được thế giới là như thế, mọi sự vật là như thế, có nghĩa là khác hơn với các cách quán nhận của “cái ngã”.

Mỗi khi suy tư về sự kiện mỗi người trong chúng ta tự tạo ra một thế giới cho riêng mình, thì sẽ chẳng có gì đáng để ngạc nhiên khi nhận thấy có quá nhiều khó khăn xảy ra liên quan đến sự hiểu biết giữa con người với nhau, nhất là khi tất cả đều tin rằng mình cùng sống chung trong một thế giới duy nhất, trong khi đó trên thực tế thì trong số các thế giới của mỗi người trong chúng ta không có một thế giới nào giống với thế giới nào cả. Thông thường khi có một nhóm người cùng sống chung trong một chu vi giới hạn và khép kín,



chẳng hạn như tăng đoàn trong một ngôi chùa, các thành phần trong một gia đình, người dân trong một xã hội, thì họ sẽ khó tránh khỏi những hành động sai lầm khi nghĩ rằng kẻ khác cũng suy nghĩ và phản ứng giống như mình trước cùng một cảnh huống như nhau, nếu không thì họ sẽ quả quyết rằng kẻ khác đang gặp phải khó khăn: “Hắn ta sanh chuyện hả? Nếu hắn biết suy nghĩ như tôi thì hắn sẽ không phản ứng như thế!”.

Vì thế chúng ta hãy tập suy tư như thế nào để mà mình có thể hiểu được thế giới là như thế, thân xác là như thế, thay vì chỉ biết nghĩ rằng: “Thân xác này là của tôi”. Đối với sự già nua chẳng hạn, thì nó cũng chỉ là như thế. Mỗi khi nhìn vào quá trình của sự già nua qua tầm nhìn của Dhamma (Đạo Pháp), thì già nua cũng là một điều lý thú! Trái lại nếu nhìn qua nhãn quan của “cái ngã” thì có thể người ta sẽ cho rằng: “Tôi chẳng thấy có gì là lý thú trong đó cả! Trước đây tôi cường tráng và tràn đầy sinh lực; nay thì đứng lên cũng khó khăn, mặt mày nhăn nhúm, tôi không còn đẹp để giỡn người khác nhìn vào. Tôi là một người già yếu (*nhà sư Sumedho thuyết giảng bài này lúc*

*67 tuổi, đến nay - 2015 - thì ngài đã 81 tuổi*). Quý vị có còn cần đến tôi nữa hay không? Khi tôi già hơn thế này nữa thì quý vị có còn mời tôi ăn uống nữa không? (*nhà sư Sumedho lại cười*). Thế nhưng qua góc nhìn của Dhamma (Đạo Pháp) thì tôi vẫn nhận thấy sự kiện già nua là một điều lý thú. Tôi thích được già nua. Đối với tôi đây là một thành quả của sự sống, không hề là một sự thất bại đối với cá nhân tôi, bởi vì nếu chống lại quá trình của sự già nua và tìm đủ mọi cách để kéo dài sự trẻ trung càng lâu càng tốt, thì lúc đó sự già nua sẽ trở thành một sự thất bại. Dầu sao đi nữa thì cũng không sao tránh khỏi sự già nua, có đúng thế hay chẳng? Đó là một quá trình tự nhiên, mọi thứ đều diễn tiến như thế.

Hơn nữa, sự già nua và cả một lô các khó khăn mà nó kéo theo cũng cho thấy một số khía cạnh tích cực nào đó. Chẳng hạn như vào tuổi tôi thì người ta không còn nhìn mọi sự quá nghiêm trọng nữa, mà người ta thường là trở nên nhu hòa hơn, không cần phải tìm cách chủ động sinh lực của tuổi trẻ nữa, tức là phải khắc phục các thứ dục vọng nóng bỏng ấy! Tất cả mọi sự đều trở nên êm ả hơn. Ngày nay

thật hết sức dễ dàng cho tôi ngồi yên trong im lặng, không như hai mươi năm - kể cả mười năm - trước đây nữa.

Đối với trường hợp bệnh tật và các sự đau đớn trên thân xác thì cũng thế. Có bao nhiêu người trong số quý vị đã từng chịu đựng sự đau đớn, các căn bệnh trầm kha, hoặc các sự sa sút về thị giác, thính giác, để rồi cảm thấy những thứ ấy như là cả một thảm họa nghiền nát mình, hay là một hình thức bất công nào đó? Tại sao chúng ta lại không nhìn vào những thứ ấy qua tầm nhìn của Dhamma (Đạo Pháp)? Mỗi khi trò chuyện với những người mang bệnh nặng, đau đớn lâu ngày hoặc phải chịu đựng các khó khăn nào đó về sức khỏe, thì tất người ta sẽ nhận thấy là cách suy nghĩ đó rõ ràng là có thể biến cải được, bằng chứng là họ đã vượt lên trên được cấp bậc: “Tôi không còn chịu đựng được nữa, thật quá sức tôi!”, và giúp họ biết nhìn mọi sự qua tầm nhìn của Dhamma (Đạo Pháp) (*khi giao tiếp với những người bệnh nặng từ lâu, chúng ta vẫn thấy họ còn đủ sức đàm đạo với mình, ấy là cách mà họ đã vượt thoát khỏi cấp bậc “tôi không sao chịu đựng nổi”, và đấy cũng là*

*cách mà họ nhìn thấy được căn bệnh của họ qua tầm nhìn của Dhamma, tương tự như một người tu tập vậy*). Khi nào bắt đầu quán thấy mọi thứ kể cả bệnh tật và những sự đau đớn trên thân xác qua tầm nhìn đó, thì người ta sẽ học được nhiều điều, sẽ hiểu được thế nào là Dhamma (Đạo Pháp), thay vì chỉ biết nhìn vào các cảnh huống của mình như là một thứ gì đó đang tàn phá cả cuộc đời mình (*không tu tập nhưng biết nhìn vào bệnh tật của mình chỉ là như thế, thì cũng giúp mình quán nhận được Dhamma tương tự như một người tu tập*).

Đối với cái chết thì trong lúc này tôi chẳng biết phải nói gì, chẳng qua là vì tôi chưa chết. Thế nhưng nếu suy tư về mọi thứ qua tầm nhìn của Dhamma (Đạo Pháp) thì cái chết là một sự viên mãn (fullness / plénitude / tròn đầy). Riêng đối với tôi thì đấy là một kinh nghiệm cảm nhận tối hậu. Do đó tốt hơn hết là nên giữ một thái độ rộng mở, hoàn toàn sẵn sàng đón nhận cái kinh nghiệm cảm nhận tối hậu vô cùng lý thú và sâu xa đó của cái chết trên thân xác. Đấy là cách mà tôi nhìn vào mọi sự, dù sao đi nữa thì đấy cũng là một thứ gì đó mang tính cách cởi mở và thật chủ yếu

mà tôi đã chuẩn bị trước cho tôi. Điều đó thật hết sức tương phản với cách nói: “Thật ra ai mà chẳng phải chết vào một ngày nào đó, thế nhưng riêng tôi thì tôi không muốn nghe nói đến chuyện ấy, thật hết sức đáng sợ, gần như là một sự kinh tởm. Ngay cả nghĩ đến chuyện ấy tôi cũng không thích”.

Tất nhiên đây là cảnh huống phải đối mặt với một thứ gì đó mà mình chưa hề biết. Mỗi khi nêu lên cái chết của thân xác mình thì tất cả những gì mà mình có thể nói lên là mình không hề biết đây là gì; đó là chuyện thuộc vào tương lai. Dù tương lai là một thứ gì chưa hề biết thế nhưng chúng ta cũng có thể hình dung được nó. Đối với quá khứ chúng ta có ký ức giúp mình hồi tưởng lại rất nhiều chuyện mà mình đã trải qua trước đây. Quá khứ là một kỷ niệm. Đứng vào thời điểm này và qua góc nhìn của hiện tại, tức là *paccupanna-dhamma* (*paccupanna* có nghĩa là hiện tại hay khoảnh khắc hiện tại, *paccupanna-dhamma* có nghĩa là “thực tại” hay “hiện thực” hay “sự thật” của mọi “hiện tượng” đúng trong giây phút hiện tại này) tức là thực tại ở nơi này và trong giây phút này, thì quá khứ cũng sẽ biến thành

kỷ niệm. Hôm qua kể cả sáng hôm nay cũng chỉ là kỷ niệm. Ngược lại nếu từ hiện tại nhìn vào tương lai, thì chúng ta sẽ chẳng biết được gì cả, bởi vì đây không phải là một kỷ niệm; chúng ta không thể nào nhớ lại được những gì thuộc vào ngày mai. Thế nhưng nhất định chúng ta có thể dự đoán được: ngày mai cũng chẳng khác gì hôm nay, chúng ta sẽ thiền định vào lúc 5 giờ 30 sáng, xen kẽ giữa cách tọa thiền và hành thiền, v.v..., thế nhưng thật ra thì đây cũng chỉ là một cách hoạch định, chúng ta tưởng tượng ra ngày mai mình sẽ làm việc này hay việc nọ. Đây chỉ là sự dự đoán. Thế nhưng người ta cũng có thể phóng tưởng về những nỗi sợ hãi của mình: “Tôi không nghĩ rằng là tôi sẽ đủ sức để đối đầu với hoàn cảnh đón đầu đó”. Người ta có thể dự đoán sự sợ hãi, chẳng hạn như sợ hãi trước một cảnh huống đón đầu nào đó trong tương lai. Nói cách khác là người ta có thể tạo ra trong hiện tại một thể dạng tâm thần, một hình thức xúc cảm hay một sự sợ hãi trước khi xảy ra các điều kiện cần thiết làm phát sinh ra những thứ ấy. Sở dĩ không biết trước được những gì sẽ xảy đến với mình, cho nên

người ta thường tưởng tượng ngày mai sẽ là một ngày đầy chướng ngại.

Do đó qua tầm nhìn của Dhamma (Đạo Pháp), chúng ta sẽ hiểu rằng chính chúng ta đã tạo ra các thứ ảo giác mang tính cách thời gian ấy: chính đây là chúng ta, là quá khứ của chúng ta, là tương lai của chúng ta. Ngay cả sự cảm nhận (*vedana/perception, feeling, sensation*) về hiện tại cũng chỉ là một sự cảm nhận. Hiện tại theo ý nghĩa của *paccupanna* (đã được giải thích trên đây, tức là những “giây phút của hiện tại” này) không phải là một thứ gì đó mà chúng ta có thể nắm bắt được; đây chỉ là một cách nhắc nhở mình về sự chú tâm và giác ngộ (*paccupanna/hiện tại, thực tại, cũng chỉ là một khái niệm, một phương tiện: quán nhìn vào hiện tại là một cách kéo tâm thức mình trở về với hiện thực*). **Những gì tôi muốn khuyên quý vị ở đây là không nên chỉ biết chú trọng đến sự quán thấy mọi sự vật, kể cả đối với khoảnh khắc của hiện tại, mà phải nhận thấy khả năng mang lại sự giác ngộ bất thần trong cái khoảnh khắc của hiện tại ấy** (câu này vô cùng quan trọng: trở về với hiện tại là một phương tiện mang

lại sự chú tâm, không cho tâm thức mình “sống” với quá khứ hoặc “phóng tưởng” vào tương lai. Khi đã thực hiện được sự chú tâm đó ở một cấp bậc thật mạnh thì sẽ giúp mình quán thấy được bản chất của chính mình và tất cả các hiện tượng đang chuyển động chung quanh mình. Cũng tương tự như trường hợp trên đây, nhiều người lầm tưởng “Tánh Không” là một lý tưởng, một mục đích mà người tu tập phải đạt bằng được, do đó vô số các bài viết, bài giảng mô xẻ, nghiên cứu và tán dương “Tánh Không” trong giáo lý Phật giáo tràn ngập sách báo và trên mạng. Thế nhưng nếu đọc cẩn thận hai bài kinh mà Đức Phật thuyết giảng về Tánh không là “Bài kinh ngắn về Tánh Không” và “Bài kinh dài về Tánh Không” (*Culasunnata-sutta, MN 121* và *Mahasunnata-sutta, MN 122*) thì sẽ nhận thấy rằng “Tánh Không” do Đức Phật nêu lên chỉ là một phương tiện hay một đối tượng thiền định, giúp người hành thiền và tu tập quán thấy bản chất cấu hợp và vô thường của mọi hiện tượng để không bám víu vào đây, hầu mang lại cho mình một thể dạng tinh thức và giác ngộ. Tóm lại là người tu tập phải

*cẩn thận, không nên dừng lại và xoay quanh các phương tiện mà phải nhìn xa hơn để nhận thấy được chủ đích tối hậu trong việc tu tập của mình. Đối với một người hành thiền thì cũng phải hiểu rằng việc giữ tâm thức mình an trú trong những giây phút hiện tại là cách tạo ra cho mình sự chú tâm cao độ, tức là thể dạng định/samadhi, tiếp theo đó còn phải thực hiện được sự quán thấy/vipassana về bản chất của mọi hiện tượng bên trong những giây phút của hiện tại ấy).*

Tóm lại là người ta có thể quán thấy được mọi sự vật qua góc nhìn của tương lai: “Tôi đã già, tôi nghĩ rằng tôi sẽ không còn đủ sức để mà chịu đựng được chuyện ấy nữa”, thế nhưng trên thực tế thì người ta sẽ vẫn có thể chịu đựng được. Dù là bị ung thư vào giai đoạn chót thì người ta cũng vẫn có thể dự đoán được những gì có thể sẽ xảy ra sau này, chẳng hạn như nghĩ rằng rồi đây mình sẽ không sao chịu đựng thêm căn bệnh này được nữa (*dù mình có dự đoán là mình sẽ không sao chịu đựng được cái chết của mình, thế nhưng rồi mình cũng sẽ chịu đựng được nó!*); nếu bị mù, điếc hay các khuyết tật khác, thì

người ta có thể nghĩ rằng mình không sao chịu đựng nổi - thế nhưng người ta vẫn chịu đựng được (*nhìn vào các đứa trẻ trong sân của một trường mù, chúng ta vẫn có thể thấy chúng vui đùa!*) Người ta có xu hướng phóng tưởng những chuyện có thể sẽ chẳng bao giờ xảy ra cả, thế nhưng ngay trong lúc này thì người ta lại cứ tạo ra cho mình tâm trạng: “Tôi không thể nào chịu đựng nổi chuyện ấy. Tôi không muốn nó xảy đến với tôi”. Tóm lại là ngay cả trước khi mọi sự xảy đến với mình thì mình đã tự tạo ra khổ đau cho mình trong hiện tại. Đây là những gì mà tôi muốn nêu lên với quý vị: tức là những thứ khổ đau mà mình tự tạo ra cho chính mình. ***Làm cho khổ đau phải chấm dứt có nghĩa là làm cho sự quán thấy sai lầm về mọi sự vật - do mình tự tạo ra cho mình trong hiện tại - phải chấm dứt.***

Đức Phật cũng không tránh khỏi già nua. Ngài đau lưng, đau bụng thế nhưng cũng phải để tâm đến các nam nữ tỳ kheo của mình, chẳng qua là vì họ thường gây ra lắm chuyện rắc rối cho cả Tăng Đoàn. Ngài phải thiết lập Vinaya (*Luật Tạng*) tức là các Quy tắc về giới luật, bởi vì ngay cả vào thời đại của Ngài các

nam nữ tu sĩ cũng đã từng có các tác phong thiếu phẩm hạnh - đôi khi còn kém hơn cả các người tu hành ngày nay (*Có phải là nhờ có sẵn giới luật lưu lại từ thời đại của Đức Phật để tuân thủ, nên tác phong của những người tu hành ngày nay - trên nguyên tắc - mang nhiều phẩm hạnh hơn chăng?*)! Tôi tin chắc rằng Đức Phật cũng đã từng cảm nhận sự bực bội, một hình thức bất toại nguyện nào đó khi phải giải quyết các khó khăn ấy, và phải đưa ra các thứ quy tắc kỷ luật thích nghi. Và sau đó thì người em họ Ngài đã tìm cách giết Ngài, và Ngài phải chịu đựng mọi thứ đe dọa và sỉ nhục... Nếu nghiên cứu về cuộc đời của Đức Phật sau khi Ngài đạt được Giác Ngộ thì tất người ta sẽ phải thấy rằng cuộc sống của Ngài không phải lúc nào cũng là màu hồng. Ngài phải giải quyết các khó khăn trong Tăng Đoàn, đương đầu với các vấn đề chính trị thời bấy giờ, và cả sự ganh tị của các nhóm tín ngưỡng khác, kể cả một số môn đệ của mình - nói cách khác là kể cả ngày nay chúng ta cũng vẫn thấy xảy ra các vấn đề khó khăn như thế! Thế giới là như thế. Vì vậy, không nên hy vọng rằng sau khi đạt được Giác Ngộ thì mình

sẽ sống thường xuyên trong một thể dạng tràn đầy phúc hạnh và hoàn toàn vô cảm trước các khó khăn của cuộc sống cho đến khi nào cái chết của thân xác vật chất xảy đến với mình!

***Phải chăng sự Giác Ngộ không nhất thiết chỉ là cách gạt bỏ được cảm tính “Tôi không còn chịu đựng được nữa, không sao còn kham được nữa”, mà còn là cách biết dừng lại (“đình chỉ”/nirodha) không khiển trách kẻ khác, không ta thán về bất cứ điều gì, làm tan biến các thể dạng bất toại nguyện hiện lên thường xuyên trong tâm trí mình, biết dừng lại mọi sự sợ hãi về tương lai, cả mọi sự sợ hãi về những gì mà mình chưa biết là sẽ có xảy đến với mình hay không, biết dừng lại không nghiên ngẫm trong tâm trí những điều oán giận, tội lỗi, hối hận? Do đó phải chăng sự Giác Ngộ cũng chỉ là cách loại bỏ cảm tính mình là một cá nhân con người nào đó, một sakkaya-ditthi (đã có dịp giải thích trên đây, và cũng xin nhắc lại là chữ này có nghĩa là sự “cảm nhận” - với ý nghĩa một sự cảm nhận sai lầm - mình chính là một “cá nhân con người”) với đủ mọi cách mà nó làm cho mình phải khổ sở với nó và tạo***

***ra mọi thứ khổ đau cho mình xuyên qua thể dạng vô minh của chính mình? Sau khi đã làm dừng lại (“đình chỉ”/nirodha) được tất cả các thứ ấy, thì sẽ còn lại những gì? Đây là cái tri thức đúng thật và sự bén nhạy tự nhiên của con người trong môi trường của chính nó. Đây cũng là cung cách diễn tiến tự nhiên của mọi sự vật, và cũng chính là Dhamma (Đạo Pháp), và đây cũng là sự thật của mọi sự vật: chỉ là như thế.***

Khi biết nhìn vào mọi sự vật qua góc cạnh đó thì tất chúng ta sẽ phải dừng lại (“đình chỉ”) mà không còn đòi hỏi những gì không thể thực hiện được đối với cuộc sống, đối với Trời, đối với vũ trụ và cả Đức Phật. Chúng ta đạt được sự giác ngộ về hiện thực chỉ là như thế của mọi sự vật từ ngay bên trong cuộc sống thường nhật của mình. Đây cũng là một hình thức lương thiện nào đó, một cách chấp nhận sự mở rộng, giúp mình học hỏi những gì mà sự sống có thể dạy cho mình khi mà mình vẫn còn phải mang thể dạng con người này của mình cho đến lúc cái chết xảy đến với mình.

Vị Thầy Ajahn Chah vẫn thường nói: “Chết trước khi chết!” Mỗi khi có người

Tây Phương đến viếng chùa thì không phải lúc nào vị Thầy cũng ân cần với họ. Tôi vẫn còn nhớ một hôm có một nhóm người Tây Phương đến chùa tham vấn vị Thầy lưng danh ấy, hầu mong đón nhận một vài lời trí tuệ. Thật hết sức hiển nhiên là họ mong sẽ được nghe những câu thật ý nghĩa thốt ra từ chính miệng của vị Thầy, thế nhưng vị Thầy lại bất ngờ hỏi họ: “Có phải là quý vị đến đây để mà được chết hay không?” (*nhà sư Sumedho mỉm cười*). Họ vội trả lời: “Không, không, không! Chúng tôi đến đây là để mong cầu tìm được sự Thật “ (*câu trả lời cho thấy những người viếng chùa không hiểu được ý mà vị Thầy nêu lên: Cái Chết của họ chính là Sự Thật mà họ đang mong cầu. Vậy chúng ta hãy theo dõi xem cách giải thích của nhà sư Sumedho về “Sự Thật” hay “Cái Chết” ấy như thế nào dưới đây*).

Đây là cái chết của “cái ngã” xảy ra đúng vào lúc mà chúng ta bắt đầu nhìn thấy được cách mà mình đã tự làm phát sinh ra *dukkha* hay khổ đau, từ sự hiểu biết sai lầm của mình về Dhamma (*chữ Dhamma trong trường hợp này có thể hiểu là các sự vật hay là các hiện*

*tượng*). Một khi “cái ngã” chết thì *sakkaya-ditthi* (cá nhân con người) cũng sẽ biến mất. Cảm tính “đây là tôi, tôi chính là con người này đây” hay “đây chính là tôi, cá tính của tôi là như thế này” - tất cả những thứ đại loại như thế đều chết. Đây có nghĩa là cái chết xảy ra trước cái chết của thân xác vật chất. Và đây cũng là những gì mà vị Thầy Ajahn Chah muốn nêu lên khi nói rằng: “Chết trước khi chết”. Đây không phải là vì thù ghét thân xác mình để mà chối bỏ nó và tự hủy hoại mình (*thù ghét nếu có thì chỉ là sự thù ghét “cái tôi”/“cái ngã” của mình*) để biến mình thành một bóng ma (*trong nguyên bản là chữ “zombi”, có nghĩa là “người sống nhưng giống như đã chết”*). Ý nghĩa của câu “*làm cho cái tôi phải chết*” không có nghĩa là thù ghét mình và sự sống của mình, mà là thù ghét vô minh và làm cho vô minh phải chết). Thật ra một khi đã buông bỏ được “cái ngã”, cho phép nó đình chỉ, thì những gì còn lại là trí thông minh tinh khiết, là sự hiểu biết, là trí tuệ và khả năng quán thấy Dhamma (Đạo Pháp) (“*cái tôi*” chết có nghĩa là “*vô minh*” tan biến hết, nhưng thân xác vẫn còn, tâm thức vẫn còn, thế nhưng

*thân xác ấy chỉ đơn thuần là một thể dạng tinh khiết - tức là Tánh Không - và tâm thức ấy cũng chỉ là trí tuệ tinh khiết. Các chữ “khả năng quán thấy Dhamma” mang ý rất sâu sắc và cũng là một cách diễn đạt rất kín đáo và siêu việt: chữ Dhamma trong trường hợp này có nghĩa là “hiện tượng”, “khả năng quán thấy Dhamma” có nghĩa là khả năng quán thấy được mọi hiện tượng đúng với bản chất của chúng là như thế. Xin nhắc lại là trong giáo lý Phật giáo chữ dhamma/Dhamma có hai nghĩa: “hiện tượng” và “Đạo Pháp” của Đức Phật. Nhìn thấy được hiện tượng đúng thật với chúng là như thế, cũng có nghĩa là nhìn thấy được Dhamma/Đạo Pháp của Đức Phật cũng chính là như thế. Xin chấp tay bái phục nhà sư Sumedho qua câu phát biểu tuy ngắn gọn nhưng siêu việt này). Đây là hiện tại đúng nghĩa của nó: là một vị Phật quán thấy được Dhamma (*cái tâm thức đơn thuần trí tuệ và tinh khiết ấy sẽ biến một con người thực hiện được nó trở thành một vị Phật, nói cách khác là một vị Phật quán thấy được Dhamma*).*

Vậy tôi rất mong quý vị hãy mang ra thực hành những gì nêu lên trên đây nhờ vào sự



quán thấy của mình về khoảnh khắc của hiện tại. Tất cả cũng chỉ có thể: **những giây phút của hiện tại này**. Giác Ngộ đang hiển hiện trong giây phút này, một vị Phật cũng đang hiển hiện trong giây phút này (*có nghĩa là một người tu tập một khi đã quán thấy được hiện tại ngay trong giây phút này cũng sẽ tức thời trở thành một vị Phật ngay trong phút giây hiện tại ấy*). Dhamma (Đạo Pháp) cũng đang hiển hiện trong giây phút này. Đây không phải là cách luyện tập trong hiện tại để ngồi chờ sự Giác Ngộ sẽ hiện lên với mình vào một ngày nào đó, mà đúng hơn là để tạo ra cho mình một sự vững tin ngày càng vững chắc hơn về sự ý thức ấy: có nghĩa là nhìn thấy được hiện tại, sử dụng nó, hòa nhập với nó, suy tư thật minh bạch về nó. Dù quý vị tự nhủ: “Thật quá sức tôi, tôi không còn chịu đựng được nữa”, thì quý vị vẫn còn đủ sức để ý thức được rằng đây cũng chỉ là một đối tượng cảm nhận của tâm trí mình mà thôi (*không phải là “mình” hay là “của mình”*), một thứ tư duy phát sinh từ sự trói buộc (*hay lệ thuộc: một sự tạo tác do điều kiện mà có / conditioned co-production/pratityasamutpada*), không phải là hiện thực -

và quý vị nên đặt tất cả sự tin tưởng của mình vào sự ý thức đó, và nhất là không nên nghe những gì mà tâm trí mình nói với mình (*chẳng hạn như: “tôi không chịu đựng nổi”, v.v...*).

Vì thế tôi rất mong quý vị hãy suy tư như trên đây, hãy nhìn vào mọi sự vật một cách thật trực tiếp đã được mô tả trên đây và hãy mang ra ứng dụng cách tiếp cận ấy. Không nên nghĩ rằng mình thiếu trí tuệ. Tất cả chúng ta đều có trí tuệ - chỉ vì chúng ta không thường xuyên mang nó ra để mà sử dụng thế thôi! Trí tuệ là một phẩm tính tự nhiên của con người mỗi khi con người biết cởi mở và chú tâm. Vậy thì tôi cũng xin khuyên quý vị hãy cứ luyện tập theo chiều hướng đó.

### Vài lời ghi chú của người dịch

Bài thuyết giảng của nhà sư Ajahn Sumedho tuy thật súc tích, khúc triết và sâu sắc, nhưng cũng hết sức trực tiếp, minh bạch và dễ hiểu, và nhất là vô cùng thiết thực, do đó người chuyển ngữ chẳng có một lời nào ghi chú thêm. Nếu không thì chỉ biết nhắc lại là chính “cái tôi” hay “cái ngã” của mình đày đọa mình, làm phát sinh ra mọi thứ khổ đau

cho mình, vậy hãy làm cho nó chết trước khi mình chết.

Nhà sư Ajahn Sumedho còn được gọi là Luang Por Sumedho (tiếng Thái *Ajahn* có nghĩa là *Thầy* và *Luang Por* có nghĩa là *Người cha đáng kính*) đã thuyết giảng bài trên đây vào mùa kiết hạ 2001 tại chùa Amaravati ở Anh Quốc, và người nghe hầu hết là những người đồng tu với mình. Bài giảng này thuộc vào một loạt bài với chủ đề *Dhamma Talk* (*Thuyết giảng về Đạo Pháp*) và đã được gộp thành một quyển sách mang tựa là *Intuitive Awareness* (*Giác Ngộ bằng Trực giác*). Người đọc có thể xem quyển sách này trên trang mạng: [http://www.buddhanet.net/pdf\\_file/intuitive-awareness.pdf](http://www.buddhanet.net/pdf_file/intuitive-awareness.pdf), và bản chuyển ngữ trên đây chủ yếu đã được dựa vào bản dịch tiếng Pháp của bà Jeanne Schut: [http://www.dhammadelaforet.org/sommaire/a\\_sum/a\\_sum\\_comprendre\\_souffrance.html](http://www.dhammadelaforet.org/sommaire/a_sum/a_sum_comprendre_souffrance.html).

Bures-Sur-Yvette, 19.10.15

**Hoang Phong** chuyển ngữ

## MỤC LỤC

Lời tựa.....	5
Hãy đến với Đức Phật để chữa trị bệnh tật.....	11
Một phương thuốc đúng lúc và vượt thời gian.....	40
Ngay cả Đức Phật cũng phải chịu đựng mọi thử thách..	60
Tâm thức là vị lương y tốt nhất.....	77
Tọa thiền và việc chữa trị bệnh tật.....	109
Ý nghĩa của khổ đau trong Phật giáo.....	139

## Một số sách cùng dịch giả/tác giả

2006- *Ý nghĩa sự sống – Luân hồi và sự tự do* (nxb: Văn Hóa Sài Gòn).

2007- *Nhận thức cái chết để sống tốt hơn* (nxb: Phương Đông).

2008- *Giáo Huấn của Đức Đạt-lai Lạt-ma* (nxb: Phương Đông).

2008- *Tu Tuệ* (nxb: Phương Đông).

2008- *Lịch sử cuộc viễn chinh Nam Kỳ* (nxb: Phương Đông).

2009- *Ryokan gã thiền sư đại ngu trên con đường trống không* (nxb: Văn Hóa Sài Gòn).

2009- *Những lời khuyên tâm huyết của Đức Đạt-lai Lạt-ma* (nxb: Tôn Giáo 2009).

2010- *Chủ động cái chết để tái sinh trong một cuộc sống tốt đẹp hơn* (nxb: Phương Đông).

- 2010- *Trí Tuệ trong Phật giáo* (nxb: Phương Đông).
- 2010- *Con đường đưa đến hạnh phúc* (nxb: Phương Đông).
- 2010- *Một cõi Tịnh Độ trong mỗi chúng ta* (nxb: Tôn Giáo).
- 2011- *Cẩm nang cho cuộc sống* (nxb: Tôn Giáo).
- 2011- *Vì Mẹ một vần thơ* (nxb: Văn Hóa).
- 2011- *Những lời khuyên tâm huyết của Đức Đạt-lai Lạt-ma* (nxb: Phương Đông).
- 2011- *Phật giáo trong thế giới tân tiến ngày nay* (nxb: Phương Đông).
- 2011- *Thể dạng trung gian giữa cái chết và sự tái sinh* (nxb: Phương Đông).
- 2011- *Khái niệm về tám mối lo toan thế tục* (nxb: Phương Đông).
- 2012- *Quyển sách cho nhân loại* (nxb: Phương Đông).
- 2012- *Phật giáo trong thế giới tân tiến ngày nay* (nxb: Tôn Giáo).
- 2012- *Khổ đau phát sinh và vận hành như thế nào* (nxb: Phương Đông).

- 2012- *Nhìn lại bản chất con người* (nxb: Phương Đông).
- 2012- *Phật giáo nhập môn* (nxb: Phương Đông).
- 2012- *Cốt lõi cõi bồ đề* (nxb: Phương Đông).
- 2013- *Khái niệm Tánh Không trong Phật giáo* (nxb: Hồng Đức).
- 2013- *Tu Tuệ* (ấn bản mới) (nxb: Hồng Đức).
- 2014- *Tìm hiểu Phật giáo Theravada* (nxb: Hồng Đức).
- 2014- *Quan Điểm Phật Giáo về sự Đau Đớn và Bệnh Tật* (nxb: Hồng Đức).
- 2014- *108 Lời Dạy của Đức Đạt Lai Lạt Ma* (nxb: Phương Đông)
- 2015- *Ý Nghĩa Sự sống, Luân Hồi và Sự Giải Thoát* (nxb: Phương Đông)
- 2015- *Lời Di Huấn của Đức Phật và sự Tôn Vọng của Giáo Huấn Phật giáo* (nxb: Hồng Đức)
- 2015- *Đôi bàn tay để ngửa* (nxb: Hồng Đức)

