

Chữ chánh niệm, *mindfulness*, ngày nay đã trở thành một danh từ "thông dụng và nghe rất bắt tai", bà Thubten Chodron chia sẻ, và mỗi người chúng ta lại sử dụng nó theo cách riêng của mình. Trong khi thực tập có chánh niệm về mỗi hành động của mình là một sự thực tập rất có giá trị, bà nói, nhưng một chánh niệm đưa ta đến giải thoát nó đòi hỏi nhiều công phu hơn thế. Xin gửi đến các bạn bài chia sẻ dưới đây của bà.

Thunten Chodron là một sư cô người Hoa kỳ, tu theo truyền thống Tây tạng. Hiện giờ bà là trụ trì của tu viện Sravasti Abbey gần Spokane, Washington.

--- oOo ---

Một Chánh Niệm Đưa Đến Giải Thoát

Có một người bạn đến thăm tu viện Sravasti Abbey và đã làm tặng cho chúng tôi những tấm bảng dùng trong các khóa tu để nhắc nhở cho các thiền sinh. Ở bàn để nước uống cô viết, "*Xin vui lòng lau chỗ nước đổ. Cám ơn sự chánh niệm của bạn.*" Ở nơi cửa ra vào, tấm bảng ghi "*Xin vui lòng đóng cửa nhẹ nhàng. Cám ơn sự chánh niệm của bạn.*" Tôi bắt đầu thắc mắc, không biết cô ta nói chánh niệm ở đây là có ý nghĩa gì đây! Dường như chữ chánh niệm, *mindfulness*, bây giờ đã trở thành một từ thông dụng nghe rất bắt tai, như là chữ *karma* vậy, lắm người dùng nhưng ít ai lại thật sự hiểu được ý nghĩa của nó.

Rồi gần đây tôi có dịp đọc một bài viết nói về ăn một trái cam trong chánh niệm - chú ý đến cái vị ngọt của nó, cấu tạo của nó, và chính cái kinh nghiệm ăn ấy. Trong một buổi pháp đàm, tôi nghe người ta dùng chữ chánh niệm để diễn tả lại một kinh nghiệm ngồi im quan sát đứa con của mình đang chơi và cảm nhận được giây phút hạnh phúc ấy. Một người khác dùng nó để diễn tả lại cái ý thức của mình có mặt trong giây phút hiện tại: "Tôi có chánh niệm về cơn giận của mình đang khởi lên. Tôi có chánh niệm về ý định của mình muốn nói lời giận dữ. Và tôi hoàn toàn có mặt trong giờ phút hiện tại, hoàn toàn có chánh niệm khi tôi nói lên những lời ấy!" Và chúng ta cũng nghe nói về áp dụng chánh niệm giúp người ta đối phó với những cơn đau kinh niên.



Mặc dù những ví dụ mà tôi vừa trình bày, có vài trường hợp là sự áp dụng có căn cứ và lợi ích của chánh niệm, nhưng *chúng có thật sự đưa ta đến giác ngộ chăng?* Chúng có phải là cùng với một thứ chánh niệm mà đức Phật đã trình bày trong kinh điển không, khi chánh niệm là một yếu tố thiết yếu trên con đường giải thoát?

Chánh niệm, *mindfulness*, là một từ rất tiện lợi đối với người Tây phương ngày nay, nhưng chữ "buông bỏ", *renunciation*, thì không! Chữ buông bỏ mang kèm với nó hình ảnh của một người ở trong một hang sâu, tối tăm, ăn thực phẩm vô vị, sống một thân một mình, và không ti-vi, iPod, điện thoại di động, máy điện tính, tủ lạnh hay thẻ tín dụng. Trong nền văn hóa tiêu thụ của chúng ta, thì *buông bỏ* được xem như là một con đường đi đến khổ đau. Và cũng giống như chánh niệm, danh từ buông bỏ cũng dễ bị hiểu lầm ở Tây phương.

Đức Phật có định nghĩa như vậy, buông bỏ là một ý muốn được tự do, thoát khỏi *dukkha*, một tình trạng bất toại nguyện và khổ đau của vòng luân hồi. Buông bỏ không có nghĩa là ta chối từ hạnh phúc, mà là từ bỏ khổ đau và những nguyên nhân của nó.

Vì cái thấy của ta bị che mờ bởi vô minh, cho nên ta ít khi nào ý thức được rõ rệt về khổ đau và nguyên nhân của nó. Và phương cách để đối trị vô minh là một cái nhìn sáng tỏ - không lẫn tránh, không chối bỏ, hoặc tự biện hộ - cho hoàn cảnh của mình, thấy được ngay sự thật của những gì đang xảy ra. Có chánh niệm. Điều này đòi hỏi một thái độ hết sức thành thật của ta, nó thử thách quan niệm của ta về chính mình.

Trong kinh *Tương Diên Đảo*, Vipallasa Sutta thuộc Tăng Chi Bộ kinh IV. 149, đức Phật có nói về bốn cái thấy sai lầm, những ngộ nhận căn bản về kinh nghiệm của ta. Chúng được đức Phật gọi là bốn cái thấy điên đảo, vì sự vật được nhìn trái ngược lại với chân tướng của chúng. Bốn cái thấy điên đảo đó là:

1. Trong vô thường thấy là thường. Nắm bắt những gì vô thường và cho đó là thường.
2. Trong khổ thấy là lạc. Tin rằng những sự vật trong cuộc đời, mà tự tánh của chúng là bất toại nguyện hoặc khổ đau, sẽ mang lại cho ta hạnh phúc.
3. Trong bất tịnh thấy là thanh tịnh. Thấy những gì không thanh tịnh là đẹp và hấp dẫn.
4. Trong vô ngã thấy là ngã. Ôm giữ những sự vật mà tự tánh của chúng là vô ngã và không có thực chất.

Trong Vô Thường Nghĩ là Thường

Sáng nay khi thức dậy, bạn có nghĩ là mình đã già đi một ngày và cũng gần kề hơn với cái chết một ngày chăng? Mặc dù lý trí của ta biết rằng cơ thể của mình đang già yếu đi trong từng mỗi giây phút, nhưng cảm nghĩ sâu xa trong ta vẫn là thân này sẽ bền vững mãi và cái chết sẽ không

bao giờ đến với mình - hay ít nhất là nó cũng còn xa xôi lắm. Thái độ này là một ví dụ cho ta thấy mình đang ôm giữ thân này như nó là thường, là trường cửu mãi. Và cũng thế, chúng ta xem những mối liên hệ của mình như là cố định và khi có một người thân nào qua đời, ta cảm thấy sững sốt và bất ngờ. Chúng ta muốn người thân mình sẽ có mặt mãi cạnh bên ta và nắm chặt lấy niềm hy vọng ấy.

Và chúng ta có thể học cách để đối phó với sự vô thường của cuộc đời một cách rất nhẹ nhàng. Nhưng trước hết, ta cần phải thấy được sự sai lầm trong nhận thức của mình về những gì ta cho là thường, là bền vững, và có chánh niệm về tự tánh biến đổi trong mọi người và mọi vật.

Trong Khổ Nghĩ là Lạc.

Bất cứ những gì mang lại cho ta niềm vui cũng sẽ mang lại cho ta những vấn đề: một người hôn phối lý tưởng bỏ ta, đứa con yêu dấu cãi lại ta, công việc mới tăng chức và cũng tăng thêm giờ làm việc và sự căng thẳng cho ta. Những khoái lạc của vòng xoay trong cuộc đời cứ mang đến cho ta hết thất vọng này đến thất vọng khác, nhưng ta lại vẫn cứ tìm đến nó, nghĩ rằng *lần này* nó sẽ mang lại cho ta một hạnh phúc dài lâu hơn. Chúng ta cũng như một người đánh bạc, tin rằng ván bài mới sẽ mang lại cho ta một vận may lớn. Ta như một tên nghiện chờ một điều thuốc kế tiếp.

Với chánh niệm ta sẽ thấy rõ được sự điên đảo thứ hai này. Ta sẽ nhận thấy rằng đa số những gì xả hội đã dạy cho ta, và những gì ta truyền lại cho con cháu mình về vấn đề hạnh phúc là không thật. Một hạnh phúc chân thật và bền vững chỉ có thể hiện hữu bằng cách diệt trừ những nguyên nhân gây nên khổ đau - những tình cảm muộn phiền và những hành động (*karma*) do chúng thúc đẩy.

Trong Bất Tịnh Nghĩ là Thanh Tịnh.

Chúng ta đeo đuổi và dính mắc vào sự hấp dẫn của chính cơ thể mình và của kẻ khác. "Cơ thể đẹp" là một trong những điều mà tất cả chúng ta đều cùng công nhận. Nhưng nếu cơ thể này hấp dẫn đến vậy thì tại sao chúng ta lại tốn hao biết bao nhiêu công sức để thay đổi nó? Chúng ta tìm đủ mọi cách để làm cho cơ thể của mình được nhìn khá hơn: nhuộm tóc, thêm hoặc bớt cân, mặc những quần áo nào mà làm nổi bật những phần trong cơ thể. "Giữ cho được trẻ mãi" cũng là một trong những ngành kinh doanh thương mại lớn lao nhất ở xứ sở này. Nhưng nếu chúng ta cứ sống hoà hài với thực tại thì sao? Tất cả chúng ta *đang già*. Chúng ta có thể nào học sống hạnh phúc với da nhăn, với tóc bạc, với những bắp thịt mềm yếu đi được chăng? Tuổi già đâu cần phải đáng sợ đến thế, nhưng cái thấy sai lầm của ta biến nó thành như vậy.

Trong Vô Ngã Nghĩ là Ngã.

Một quan niệm sai lầm và nguy hại nhất là chấp có một cái ta thật trong thân và tâm này. Chúng ta nghĩ và có cảm tưởng rằng trong ta có một cái "tôi" thật, và nó là một cái "tôi" quan trọng nhất

trên vũ trụ này - hạnh phúc của tôi là thiết yếu nhất, và khổ đau của tôi cần phải được giải quyết trước nhất. Chúng ta tưởng tượng ra hình ảnh của một người nào đó và rồi cứ nhất quyết sống theo đúng cái ảo tưởng ấy. Và đa số những ý nghĩ của ta về mình là hoàn toàn sai trật. Tự tánh của chúng ta không phải là xấu xí, đẹp đẽ, tài giỏi, thua kém, lừa biếng, ngu si, thông minh... hay bất cứ một đặc tính tốt lành hoặc thấp kém nào mà ta tự gán cho mình.

Và không những chúng ta nghĩ rằng, trong ta có một cái "tôi" có thật và bền vững làm chủ thân, tâm cũng như cuộc sống của mình, mà ta còn tin rằng những người và vật khác chung quanh ta cũng có một thực thể như thế. Ta tin tưởng rằng mọi vật hiện hữu đúng y theo với hình tướng bên ngoài của chúng. Và cũng vì vậy mà ta tin rằng, những ai là kẻ thù của ta thì họ là những người có bản chất xấu xa và gian ác. Chúng ta đi dành giựt và bảo vệ những gì là *thuộc về mình*. Vì không thấy được cái tự tánh luôn biến đổi và không có thực thể của mọi hiện tượng mà biết bao nhiêu những phiền não và khổ đau đã sanh lên. Và rồi từ đó ta bị những tình cảm như là sân hận, tham ái, lo âu, lừa biếng... sai xử và làm chủ cuộc đời mình. Tất cả cũng bởi vì chúng ta đã đi nắm bắt những gì không thật và cho đó là thật.

Nhờ có chánh niệm, mindfulness, về bốn cái thấy sai lầm và điên đảo ấy - vô thường, bất toại nguyện, bất tịnh và vô ngã - mà chúng ta ý thức được khổ đau do chúng mang lại và nguyện từ bỏ chúng. Và đó chính là sự buông bỏ, renunciation. *Chánh niệm phải đưa ta đến sự buông bỏ.*

Một chánh niệm ấy sẽ mang lại cho ta một cái dũng và khả năng đi ngược lại với những thói quen và tập quán tự kỷ của mình. Nhìn chung quanh, ta thấy mọi người ai cũng giống như ta, ai cũng muốn xa lìa khổ đau và mong mỗi có hạnh phúc. Và từ đó lòng chân thành muốn giúp đỡ kẻ khác phát sinh lên. Ý thức được những hạnh phúc mang lại từ sự giúp đỡ kẻ khác, tình thương và tâm từ sẽ khởi lên trong ta. Ta thấy mình có một liên hệ rất mật thiết với tất cả mọi người, mọi loài, và ta nguyện muốn được thanh tịnh và chuyển hóa hết mọi khổ đau của chính mình - được trở thành một vị Phật - để ta có thể giúp người khác trọn vẹn hơn. Và chính bằng cách đó mà chánh niệm đưa ta đến con đường giải thoát.

Thubten Chodron

Nguyễn Duy Nhiên chuyển dịch