

Họ đã nghĩ như thế

Đại đức Khemadhammo

Đối diện thương đau

Tiểu sử Tác Giả:

Đại đức Khemadhammo (Alan Adams) sinh năm 1944 tại Portsmouth, Anh Quốc. Ngài từng là một nghệ sĩ trong đoàn kịch quốc gia và đã đi lưu diễn khắp thế giới. Do một nhân duyên hạnh ngộ, đại đức đã cảm mộ Phật Giáo rồi bỏ hết sự nghiệp, sang tận Thái lan tu sa-di tại chùa Mahathat với Hòa thượng Tan Chao Khun Demp Siddhumani. Một năm sau đó lại thọ giới tỳ kheo ở chùa Pah Pong của thiền sư Ajahn Chah. Lúc đó là năm 1972.

Năm 1977, đại đức đã tháp tùng với Ngài Ajahn Chah cùng đại đức Sumedho sang thăm Anh Quốc rồi ở luôn tại chùa Hampstead Vihara. Theo lời khuyên của thiền sư Ajahn Chah, đại đức Khemadhammo đã dành trọn thời gian này để tiếp cận với các tù nhân bị giam giữ tại địa phương để an ủi và cải hóa họ. Đại đức tỏ ra rất hứng thú với Phật sự này và vào năm 1984, đại đức đã chính thức thành lập Hội Tương trợ Tù nhân Phật tử lấy tên là Hội Angulimàla. Thành phần chỉ đạo của hội này gồm các vị đại đức lỗi lạc như đại đức tiền sĩ Saddhatissa, đại đức Sangharakkhita, đại đức Sumedho và Lord Avebury.

Đại đức Khemadhammo đã xây dựng thêm một ngôi chùa ở Isle of Wight và sống tại đây suốt năm năm liền. Trong thời gian này, đại đức đã từng xuất hiện trên đài truyền hình của hãng BBC trong chương trình "Vẫn Còn Đây Lắm Nẻo Đường".

Năm 1985 đại đức lại dời chỗ về Forest Hermitage (Warwick). Tại đây, vào năm 1988 đã khánh thành một ngôi đại tháp vẫn được gọi là tháp Shwedagon của Anh Quốc (gọi theo tên một đại tháp tại Miến Điện, nơi thờ tám sợi tóc của Đức Phật). Hiện nay, đại đức Khemadhammo đang sống tại Warwick cùng một số huynh đệ, vẫn tiếp tục tới lui giúp đỡ các tù nhân rồi mở các khóa thiền đồng thời cũng là giáo sư thỉnh giảng tại đại học Warwick về ngành Phật học.

Bài viết sau đây của đại đức Khammadhammo đã được viết theo yêu cầu của tờ báo định kỳ Caduceus và xuất hiện trên trang báo vào tháng 12 năm 1987. Nội dung của bài viết đã được thu gọn trong hai dòng tít: Thiền Quán có thể tận dụng mọi thứ trên đời để làm đề tài tham chiếu, pháp môn này có thể biến mọi sự thành từng bước thăng hoa tâm linh.

Đối Diện Thương Đau

Sự đau đớn, dù về sinh lý hay tâm lý, quả là một đề tài hết sức quan trọng của con người. Ta có thể nói rằng mọi khổ tâm đều là thứ kinh nghiệm nội tại về những mức độ và hình thức sai biệt nhau của tất cả điều bất toại; còn nỗi đau sinh lý thì lại là những từng tiếng chuông cảnh báo để con người chúng ta huy động các sức mạnh sinh lý nhằm đối phó, đề kháng những bất toại đó. Cả hai nỗi đau khổ này dĩ nhiên chẳng dễ chịu tí nào và dĩ nhiên là chúng ta ai cũng nghĩ tới một cảnh giới, cụ thể hay trừu tượng, không có sự hiện diện của chúng. Việc đi tìm một khả năng ổn định tâm sinh lý từ đó coi như đã trở thành một phản ứng tất yếu của con người trong suốt chiều dài đời sống vốn vô ngã này.

Chúng ta hãy tưởng tượng ra một ngôi nhà tồn trữ nhiều đồ vật quý giá và được lắp đặt những trang thiết bị báo động tối tân nhất. Nếu không có một nhiễu động bất thường nào xảy ra thì mọi thiết bị đó dĩ nhiên tiếp tục im lặng. Theo thời gian, các thiết bị báo động có thể phải được kiểm tra và cũng có trường hợp chúng có những lần báo động không chính xác. Nhưng tất cả điều đó, về cơ bản, có thể không gây phiền phức cho chủ nhân của chúng bao nhiêu. Tuy thế, sau nhiều tháng hay nhiều năm không hoạt động, chẳng may, các thiết bị báo động kia thành linh bị hỏng đi để tiếng còi ré và đèn hiệu của chúng làm mất giấc ngủ người nhà hoặc chúng im lìm cho người đạo tặc mặc tình cướp trộm tài sản, chúng ta sẽ làm gì trước tình huống đó? Tiếp tục ngủ trở lại, hay tháo bỏ chúng vào một xô hoặc ngói lại nghĩ cách đối phó những bất trắc tiếp theo... Suy cho cùng, chúng ta thật ra vẫn đang đối diện với một nỗi đau, cái duy nhất mà mình vẫn còn giữ lại được trọn vẹn!

Chúng ta lúc này chỉ còn có hai thái độ chọn lựa: Truy bắt kẻ trộm để thu hồi tài sản đã bị lấy mất rồi lắp đặt trở lại các thiết bị báo động hoặc lặng lẽ chấp nhận mọi sự và nhìn thẳng vào những gì vừa xảy ra. Thái độ thứ nhất có tốt lắm thì cũng chỉ đưa tay quay trở lại tình cảnh ban đầu. Năm giữ trong tay mọi thứ bằng một sự bất an. Mọi cố gắng lúc này lại chỉ tái lập những điều kiện cho các bất trắc sắp xảy đến. Các bạn chẳng những không có thêm được cái gì mà lại còn bị tổn thất bản thân nữa là khác. Ngược lại, nếu chọn cách ứng xử thứ hai, bạn dù sao cũng có thể coi như mình đã có được cái gì đó. Tuy không tiếp tục tìm lại những gì mình đã một thời sở hữu nhưng xem ra bạn lại có được một thứ tài sản mới quý giá hơn mà không cần phải nhọc lòng lắp đặt một thiết bị báo động phiền phức nào để có thể gìn giữ nó, đó chính là đời sống sung mãn và yên thân. Kẻ trộm nào có thể đánh cắp được nó! - Có đúng như vậy không nhỉ?

Đời sống tu tập của một tu sĩ Phật Giáo như tôi phải luôn bao gồm một pháp môn tham chiếu về tâm thân sinh lý và điều đó đã cho phép tôi có đôi chút kinh nghiệm nội chứng về tình trạng sức khỏe sinh lý của mình cùng sự hiểu biết về lợi ích của kiêng khem trong vấn đề ăn uống. Đã có thời gian tôi chỉ ăn một số loại rau đậu mà vẫn cảm thấy thoải mái. Đức Phật đã từng dạy rằng quả thật là sai lầm khi ai đó nhắc tới hai tiếng "Khỏe Mạnh" để nói tới tâm hình hài này dù chỉ trong khoảng khắc. Nó là một hiện tượng luôn biến đổi không ngừng và hoàn toàn không hề có tí gì trong xác thân này là hoàn hảo cả. Từ đó, ta có thể thấy rằng Đức Phật đúng là một y sĩ kỳ tài nếu xét về lãnh vực y học, mặc dù có thể nói toàn bộ sự nghiệp trí tuệ của Ngài chỉ nhắm vào con đường đoạn trừ tất cả phiền não để chấm dứt toàn triệt mọi khổ đau thật sự của cuộc hiện hữu, kể cả những cái đau không mấy người nhận ra.

Đường lối "Phật Pháp trị liệu" này đã được chúng tôi vận dụng và truyền bá ngày càng rộng rãi hơn. Ngay hôm khánh thành trung tâm Forest Hermitage, các vị sư huynh tôi đã nhắc tới vấn đề này và đem so sánh trung tâm này với một bệnh viện nhỏ. Riêng tôi, tôi cứ xem Forest Hermitage chẳng khác nào một phòng mạch, hơn thế nữa, là một phòng phẫu thuật. Đề tài mà tôi muốn nói tới trong bài viết này chỉ có một danh từ thôi, đó là Sức Khỏe. Tiếng Sức Khỏe ở đây được dùng trong ý nghĩa rộng nhất của nó.

Một sức khỏe sinh lý thông thường được nuôi dưỡng bằng những chăm sóc vật chất và chúng sẽ suy sụp rồi trở nên vô nghĩa đi theo tuổi đời của mỗi chúng ta. Riêng cái sức khỏe thứ hai mà tôi muốn đặc biệt nhấn mạnh thì lại là một nguồn sinh lực nội tại được hình thành sự vững dầy tích cực của đời sống tâm linh và nếu đã vậy, nó mới chính là cái Sức Khỏe thật sự cần thiết cho đời sống mỗi người.

Dĩ nhiên, chúng ta không thể bỏ mặc tâm thân sinh lý của mình cho nó ra sao thì ra, nhưng khi chăm sóc nó ta đừng quên tư niệm rằng mình đang đầu tư cho một xác chết tương lai. Chỉ có sức khỏe của tâm hồn mới chính là người bạn đường thủy chung của chúng ta thôi, mức quan trọng của nó so ra đáng kể hơn một sinh lực thể xác nhiều lắm. Bởi cho dù có sở hữu được một thể hình sinh lý tuyệt vời đến mấy nhưng với một nội tâm bất ổn thì chúng ta coi như vẫn là một con bệnh.

Trong khi đó, nếu chẳng may tạng phủ và kinh mạch cũng như ngoại hình của chúng ta có vấn đề, mà đời sống tâm linh vẫn chói ngời, sung mãn thì ta lại trở thành một gương sống cho mọi người nữa là khác!

Chúng ta hãy tự phát họa ra hai nếp sống cho mình thử xem: Hoặc là ngồi đó khư khư những ham muốn ích kỷ và hưởng thụ, xây dựng quanh mình những phương tiện vật chất an toàn nhất rồi ngày đêm cực lòng đôi đầu với tình trạng sức khỏe bằng đủ thứ liệu pháp và các cách ăn uống kiêng khem rắc rối góp nhặt được từ những lời khuyên nhắc của y bác sĩ và thân nhân. Hoặc sống lẳng lẽ trong sự hiểu biết về những gì cần biết với một tâm thái lạnh mạnh, mãnh liệt. Có vạch ra rõ ràng như thế, ta mới thấy được rằng nếp sống nào là cần có và khả dĩ mang lại một sức sống lý tưởng...

Cái chúng ta tuyệt đối cần đến chính là thứ Sức Khỏe đó. Nó đến được với chúng ta qua tất cả hoàn cảnh và điều kiện sống mà mình đã can đảm đi qua. Ở đó có thể là những đau đớn, giằng xé hay ngọt ngào êm ái. Nhưng trong chính sự đối diện, chấp nhận để rồi phân tích và thấu đáo đó, chúng ta mới hy vọng có được một nguồn sức mạnh tâm linh mà nãy giờ tôi vẫn gọi là Sức Khỏe thật sự. Theo như những gì vừa nói, thì rõ ràng là sự trở lực càng lớn thì càng là một bài học tốt để người ta lớn mạnh. Chính tôi có lúc cũng đã nghĩ vậy. Nhưng quý vị cẩn thận đấy, có những đau đớn không thật sự cần thiết phải có như chúng ta vẫn nghĩ đâu. Hãy nhớ rằng, bản thân sự đau đớn (bất luận về tâm hồn hay thể xác) không hề mang lại cho ta một giá trị nào cả. Vấn đề chỉ nằm ở chỗ chúng ta đã nhìn ngắm và cảm nghiệm nó ra sao. Chúng ta phải học cách đối diện với mọi đau đớn một cách sáng suốt đúng mức để từ bất cứ nỗi đau nào, trí tuệ cũng đều có thể được khai sinh.

Tôi nhớ có lần được nghe một tay trộm nhà nghề kể lại rằng anh rất có hứng thú với những tư gia hay cơ sở có lắp thiết bị báo động trộm bởi những nơi đó thường có đồ vật đáng giá. Thậm chí có thể nói là cứ dựa vào mức độ tối tân, tinh xảo của các hệ thống cảnh báo thì coi như đã đánh giá được phần nào giá trị vật chất của các thứ được cất giữ bên trong. Ta cứ nghĩ xem, nếu ta chẳng có gì để phải nhọc sức trông chừng hoặc không có một sự ham thích ích kỷ trong bất cứ ngoại vật nào thì ta có lẽ đâu cần tới những biện pháp canh phòng rắc rối đó. Chúng có thì tốt, không có cũng tốt. Đừng để mình bị chúng quấy rầy, cứ điềm tĩnh và bình thản xem chúng là chúng, chẳng liên quan gì tới mình. Đó là một sức mạnh tâm linh, một sinh lực thật sự được trưởng dưỡng từ thái độ vô tham, vô chấp. Tư tưởng chúng ta lúc này coi như đã hóa băng và chẳng cần tới một hệ thống báo động buồn cười nào nữa. Nói một cách khác, chúng ta đã đứng ngoài mọi đau đớn, cực lòng!

Đức Phật đã đề cập tới sự đau khổ của tất cả chúng sinh một cách toàn diện: Vừa sâu sắc chi li mà cũng vừa phổ quát bao hàm. Ngài dạy rằng khổ đau trên đời có thể kể thành mười hai hoặc ba hoặc thậm chí nói có một cũng được. Nói có mười hai là kể theo giáo lý Tứ Đế hoặc Duyên Khởi: Sanh, Già, Đau, Chết, Sầu, Bi, Khổ, Ưu, Nỗi, thương phải xa, ghét lại gần, muốn chẳng được. Kể thành ba là Khổ khổ (tất cả đau khổ tâm sinh lý theo khái niệm đời thường), Hoại khổ (sự mong manh của tất cả những gì gọi là hạnh phúc), Hành khổ (bản chất bất toàn, giả lập của vạn hữu). Tính gọn còn lại một là Đức Phật nói tới thuộc tính căn bản của các hiện tượng pháp giới luôn phải y cứ nhân duyên mà có mặt.

Tất cả những phân tích đó của Đức Phật về sự đau khổ phải nói là quá rõ ràng nhưng tôi nghĩ ở đây ta cần phải bàn rộng hơn nữa về giáo lý Ngũ Uẩn, năm thành tố cơ sở mà Phật Giáo vẫn nhắc tới để phân tích cái gọi là Con Người.

Ngũ Uẩn là Sắc, Thọ, Tưởng, Hành và Thức. Chúng là từng đơn vị pháp giới phù du, vô chủ. Chúng tôi đôi lúc vẫn gọi chúng là một hệ thống tồn tại của tâm sinh lý. Sắc Uẩn là tất cả những gì thuộc về vật chất, bao gồm nhiều đơn tử tương thuộc lẫn nhau để tồn tại và hoàn toàn vô tri

giác. Tầm thân sinh lý của chúng ta chỉ là chỗ gặp nhau của các đơn tử Sắc Uẩn. Bốn uẩn còn lại, có chỗ gọi là Tứ Danh Uẩn, hoàn toàn tương ứng với cái mà ta vẫn gọi là Ý thức, tư tưởng, tinh thần hay tâm linh. Bốn danh uẩn này tương quan mật thiết với nhau để tồn tại, hình thành nên khối tâm linh với những khía cạnh và chức năng sai biệt cần thiết. Đã là một con người hay một sinh vật, ta không thể sống Độc Lập mà không cần tới những tương thuộc. Tất cả những đơn tử vật chất hay tinh thần luôn là thành tố nhất định cho mọi hiện hữu, từ con người cho đến con chim hay một chiếc phi cơ đang bay trên không. Mọi hiện hữu luôn hình thành bằng sự tương tác lẫn nhau qua các nhân duyên.

Thân xác sinh lý và tinh thần của chúng ta luôn ảnh hưởng qua lại với nhau theo qui luật trên. Hình thái tồn tại của chúng được qui định bởi những gì đã cấu tạo nên chúng để tùy thuộc vào đó mà chúng mất còn. Ở đây ta có thể lấy đôi mắt làm trường hợp thí dụ. Một cảnh quan tốt hay xấu bất luận, khi lọt vào nhãn quan ta, nó phải cùng lúc được ghi nhận với các thành tố tâm lý liên hệ, đồng thời nó phải là một đối tượng nằm trong thị lực cho phép của ta nữa. Ta không thể nhìn thấy nếu không có đôi mắt hoặc đối tượng đó nằm ở một góc độ không thích hợp và nếu có một thị lực tốt nhưng cứ nhìn vào khoảng không gian trong suốt vơi vơi thì đôi mắt ta cũng không thấy được gì hết. Bằng vào sự tỉnh thức của trí tuệ Thiền Quán, ta sẽ thấy rõ ràng toàn bộ thế giới với cả những kinh nghiệm của ta về nó cũng chỉ là các uẩn trong Ngũ Uẩn và cái gọi là Đau Khổ cũng chỉ là sản phẩm phù du của lòng ham muốn mộng mị tự đáy lòng mình, một tình trạng tâm lý bệnh hoạn yếu hèn.

Cảnh giới cảm nghiệm của chúng ta thực ra chỉ là một tuồng giả lập của Tứ Danh Uẩn, điểm hợp quần của các đơn vị tâm lý: Một ý thức (Thức Uẩn) khi phát khởi để tri nhận sự vật nào đó phải luôn cùng lúc gắn liền với một cảm giác vui buồn (Thọ Uẩn) rồi là một kinh nghiệm dựa theo những khái niệm hay hồi ức sẵn có (Tương Uẩn) để đi đến một thái độ xử lý vẫn đề theo một khuynh hướng tốt xấu nào đó mang giá trị quyết định tính chất của một đơn vị ý thức mà ta vẫn gọi là sự cảm nghiệm đời sống (Hành Uẩn). Tất cả những chi tiết ý thức này diễn ra một cách chớp nhoáng đủ để ta có một ảo giác về một ảnh tượng, vật thể nào đó mà mình vẫn ngỡ là đã nắm bắt được vận tốc và ý nghĩa tồn tại thực sự của nó. Chính ảo giác này đã tạo ra cái Tôi ngộ nhận mà chúng ta vẫn trân trọng quan tâm!

Hãy sống tỉnh thức, ghìm cương mình lại và nội quán cẩn thận để nhờ vậy, trong từng hơi thở đi qua ta sẽ thấy được mọi thứ trên đời chỉ là những hiện tượng trôi chảy triền miên, xê dịch liên tục, không có gì là một thực thể hằng tại và sự đầu tư những tham đắm về cuộc đời chỉ có ý nghĩa tự chuốc lấy thất vọng. Điều này có nghĩa là sự nhìn ngắm tinh tế các quá trình vận động của các tư tưởng, cảm giác cùng mọi kinh nghiệm khác sẽ giúp cho khái niệm về một cái Tôi sẽ được phá vỡ và lòng tham chấp đối với nó cũng được giải quyết theo đó. Đây là cả một sự hoán chuyển và thoát xác cực kỳ quan trọng trong đời sống tâm linh của chúng ta. Ta sẽ bắt đầu thấy được bản chất như thật của mọi sự vật. Con đường nội quán và trí tuệ cứ thế mà thành tựu. Chúng ta chỉ có thể được hạnh phúc thật sự từ khả năng trí tuệ này chỉ vì một lý do thật đơn giản: Không bị câu thúc trong bất cứ sự bám víu nào và đây chính là một khỏe tinh thần mà chúng ta tuyệt đối cần đến.

Đức Phật đã tuyên bố rằng lý Tứ Đế là một hệ thống giáo lý hoàn hảo một cách tối yếu mà chính Ngài đã chứng ngộ để trở thành một vị Chánh Đẳng Chánh Giác. Giáo lý Tứ Đế bao gồm bốn phạm trù căn bản: Khổ đau và nguồn cội của nó, sự giải thoát khổ đau và hành trình dẫn đến cứu cánh đó. Nếu xem đau khổ là một căn bệnh thì liệu pháp của Phật Giáo tức đệ tứ Thánh Đế được gói ghém trọn vẹn trong giáo lý Tam Học: Giới học, Định học và Tuệ học. Đối với chúng ta, thiền định là phương pháp trau luyện, bình ổn và thanh lọc tâm hồn. Ta hãy tưởng tượng xem nếu có một viên ngọc nằm dưới đáy sâu của một bể nước luôn nổi sóng và bị khuấy đục bởi những bùn sinh, đất cát thì dù có đứng trên thuyền nhìn xuống, ta cũng không tài nào nhìn thấy được viên ngọc kia. Nhưng nếu ở một bể nước phẳng lặng, trong suốt, không cạn cẩu thì việc nhìn thấy

một viên ngọc nằm bên dưới sẽ dễ dàng hơn bởi trong điều kiện thích hợp này, ánh sáng của viên ngọc có thể giúp ta định vị được nó.

Cũng cứ như vậy mà hiểu. Một nội tâm tạp loạn và hỗn độn mông muội luôn là một trở lực ngăn ngại cho trí tuệ. Dĩ nhiên, việc dần xếp một nội tâm kiểu đó không thể đơn giản như việc kiếm tìm viên ngọc trong bể nước bởi chúng ta không thể ngồi chờ đợi một trí tuệ xuất hiện một cách bị động như người ta có thể ngồi chờ đợi cái thời điểm yên tĩnh của bể nước để thấy viên ngọc. Ở đây chúng ta phải biết tỏ ra hết sức năng động và cùng lúc huy động tất cả các khả năng tập trung cùng công phu nội quán tức sự tĩnh lặng và trong sáng để xác định thực tại, đối tượng của trí tuệ Thiên Quán. Ở trung tâm Forest Hermitage, tôi đã đề nghị các thiền sinh trau dồi định tâm bằng phép tu Từ tâm và thực hành pháp môn Thiên quán bằng con đường hàm dưỡng Chánh Niệm. Hai pháp môn này được tôi cho áp dụng song hành nhằm hỗ trợ nhau.

Có một điều mà tôi muốn nói thêm ở đây là trong các giờ thiền tọa, chúng ta rất dễ dàng bắt gặp những đau đớn tâm sinh lý nói chung. Chúng có thể là các cảm giác tê mõi hay nhức buốt ở một vùng cơ thể nào đó hoặc những tư tưởng, hồi ức có nguy cơ khơi gợi ở chúng ta một nỗi đau tâm lý hoàn toàn bất lợi cho công phu thiền quán của mình. Chúng ta có thể tận dụng chúng để tu tập được hay không thì điều này còn tùy thuộc vào khả năng tự lực của bản thân thông qua trình độ định tĩnh và nội quán tự chính mình. Một khi đã nhận diện được một nỗi đau đớn nào đó, bất luận thuộc về tinh thần hay thể xác, bước đi cần thiết của chúng ta là bằng vào sức mạnh định tĩnh của nội tâm, hãy cố gắng đưa mình ra khỏi cơn đau đó, không lún chìm trong nó, bằng sự quay về với đề mục căn bản mà mình đang đi theo bằng một sức mạnh tập trung càng lớn càng tốt.

Có tu tập về Từ Tâm, chúng ta mới dễ dàng có được cái nhìn khoáng đạt về những nỗi đau. Pháp môn này giúp ta giải phóng các áp lực của từng cơn bức xúc khó chịu của tâm sinh lý và đưa ta nhanh chóng quay lại với án xứ Thiên Quán của mình. Chúng ta thường có thói quen dùng sự tập trung tư tưởng như một biện pháp trấn áp, đề kháng, đối diện với các cơn đau mà quên rằng điều này tuyệt nhiên không phải là cần thiết. Ta dùng bao giờ có ý muốn chối từ hay trốn chạy nó mà ngược lại chỉ nên tập trung vào đề mục án xứ của mình với một sự chú niệm đúng mức, dẹp bỏ hoàn toàn mọi ý niệm đối kháng. Đó là nói về trường hợp vận dụng Từ Tâm làm phương tiện Tu Quán và có thể xem đây là một công đoạn thứ nhất.

Ở bước thứ hai với trí tuệ nội quán khách quan, chúng ta huy động Chánh Niệm để ngắm nhìn từng cơn đau đi qua trên thân hay trong tâm mình. Về ý nghĩa căn bản rất ráo rắt, Thiên quán là sự tập trung tất cả tinh thức qua mỗi cảm nghiệm thực tại.

Thực ra có rất nhiều phương cách để giúp chúng ta thực hiện được điều vừa nói và thật tuyệt vời nếu ta có thể tự mình đưa chúng vào đời sống thường nhật của mình, đặc biệt là một sự hướng dẫn chuyên môn nào đó. Tất cả những đau đớn được nhận diện qua con đường này sẽ không còn là vấn đề nghiêm trọng nữa. Chúng có thể mất đi hay lại tái hiện nếu ta chỉ đón nhận chúng bằng một thái độ thuần cảm giác. Nhưng cứ khởi sự trắc lượng chúng bằng sự tinh táo nhất, ta sẽ thấy chúng thật ra không hề là một Nỗi Đau nào cả, cũng không phải là một thực thể riêng tư chuyên biệt chi hết mà chỉ đơn giản là từng giai đoạn chuyên hóa liên tục của các cảm nghiệm luôn trôi chảy không ngừng để tương tác lẫn nhau tạo ra cái mà chúng ta gọi là Đau Khổ. Chúng ta lúc này coi như đang sống hết mình với kinh nghiệm nội quán và cách đối diện với các nỗi đau theo phương cách này xem ra trung thực và nhiều ý nghĩa hơn. Bởi ta đã thấy nó và học hỏi nhiều điều từ nó. Tất cả nỗi đau luôn có thể đem lại cho ta những bài học quan trọng: Chúng giúp ta hiểu rằng chúng rất đổi phù du và không ngừng biến động, ta chỉ càng nuôi lớn chúng khi chỉ biết sợ hãi và chán ghét chúng, quan tâm nhiều tới chúng. Chúng ta có thể vì vô minh mà bị chính những nỗi đau che khuất trí tuệ bằng cách nghĩ đến một trạng thái nào đó khả dĩ thế chỗ cho những cơn đau, cái gì cũng được và có ra sao cũng mặc, miễn là không phải chúng thì được. Đây cũng là một tình trạng sinh lý thiếu sinh lực. Có nhận ra điều này thì xem như chúng ta đã thực sự tiến bộ.

Nói tóm lại, điểm kỳ diệu của Thiên Quán là chúng ta có thể lấy bất cứ cái gì làm án xử tu tập cũng được và mọi sự trên đời luôn có thể là từng bước tiến của chúng ta. Bất cứ thực tại nào xảy đến, ta chỉ việc quan sát một cách tinh tường. Không để nội tâm mình bị tác động xấu từ bất luận cái gì mà chỉ ngắm nhìn nó như là nó bằng tất cả ý thức tinh tảo. Nó ra sao thì thấy như vậy, không đánh giá thông qua một lăng kính chủ quan nào hết. Mọi thứ luôn luôn tương đối một cách tuyệt đối. Cái gì rồi cũng đổi khác, hãy nên sống trọn vẹn với hiện tại, nó kỳ diệu và cần thiết. Chỉ có cái Đang Là mới thực sự là cái mà chúng ta sở hữu được và tìm thấy ở đó một khả năng trí tuệ. Lời kết thúc cho bài viết này là hãy thận trọng đời sống tâm linh, giữ được tinh thần an vui, thấu đáo bản chất như thật của mọi sự để có được một sức mạnh tâm linh.

Chúng ta hãy lên đường để thực nghiệm điều đó và nguyện cầu mọi người luôn được an lành.

-ooOoo-