

Bước Sen

Nữ Tu & Cư Sĩ Phật Giáo: Cuộc Sống, Tình Yêu & Thiền Định

Walking On Lotus Flowers
Buddhist Women: Living, Loving and Meditating

Tác Giả: MARTINE BATCHELOR

Biên Tập Viên: Gill Farrer-Halls

Viết Dịch: Diệu-Ngộ Mỹ Thanh & Diệu-Linh Lý Thu Linh

Mục Lục

PHẦN I : THIỀN LỘ

Chương 1: Khoảng Lặng
Chương 2: Hành Trình Về Thiền
Chương 3: Ly Đã Bể
Chương 4: Căn Bản Thiền
Chương 5: Bình An & Tĩnh Lặng
Chương 6: Bước Sen

PHẦN II: LUYỆN TÂM

Chương 7: Nước Và Sóng
Chương 8: Tu Tập Giải Thoát
Chương 9: Con Đường Chuyển Hoá
Chương 10: Cánh Cửa Giải Thoát

PHẦN III: CUỘC SỐNG ĐẦY SÁNG TẠO

Chương 11: Khám Phá Ánh Sáng
Chương 12: Phấn Đấu Đến Giải Thoát
Chương 13: Thiền & Hội Họa

PHẦN IV: HÀN GẮN THỂ GIỚI

Chương 14: Hoa Tâm Thức
Chương 15: Đôi Mắt Là Ngọc Quý
Chương 16: Ai Chữa Lành?
Chương 17: Phật Pháp Trong Đời Sống Gia Đình

-ooOoo-

Kính Tặng Mẹ Tôi: LEA FAGES
(Martine Batchelor)

Tôi xin chân thành cảm ơn tất cả các nữ tu và cư sĩ Phật giáo góp mặt trong quyển sách này về sự hỗ trợ, trí tuệ cũng như lòng ưu ái của họ. Tôi mang ơn sâu xa đối với tất cả quý tăng ni và giới cư sĩ đã từ tế giúp đỡ tôi trong các chuyến đi thu thập các tài liệu, thông dịch, và tìm chỗ trọ. Đặc biệt tôi muốn nhắc đến gia đình Koo, Ông và Bà Dodds, Paul và Suil Jaffe, Chatsumarn Kabilsingh và Sheryl Keller. Xin cảm ơn Susan Blake vì sự nhiệt tình biên tập của bà trong những giai đoạn khởi đầu, cảm ơn cô Gill Farrer-Halls về tài năng của cô, niềm vui đã được cùng cô làm việc, cũng như Liz Puttick ở nhà xuất bản Harper Collins về sự nhiệt tình hỗ trợ của cô. Cuối cùng tôi cũng xin cảm ơn chồng tôi, Stephen, vì đã thương yêu, giúp đỡ, ủng hộ tôi trong suốt quá trình thực hiện quyển sách này.

Quyển sách này cũng sẽ không được thành hình nếu không có sự tài trợ rộng rãi của Korea Foundation (Quỹ Hỗ Trợ Đại Hàn), Spalding Trust (Quỹ Spalding) và Hội Sinh Thái & Văn Hóa Quốc Tế (International Society for Ecology & Culture).

-ooOoo-

Lời Giới Thiệu

Làm sao tôi có thể hành thiền khi quá bận rộn với công việc và gia đình? Làm sao tôi có thể phối hợp hoạt động với ngôi yên một chỗ? Có các nữ tu sĩ không? Có thể tìm được các nữ đạo sư trong Phật giáo truyền thống không?

Là người dạy thiền, và cũng từng là nữ tu sĩ, tôi đã thường được nghe những câu hỏi như thế không biết bao nhiêu lần. Vì thế tôi quyết định soạn một quyển sách dựa trên những kinh nghiệm sống của các phụ nữ đương thời, để bạn đọc thấy rằng hành thiền có thể ảnh hưởng đến nhiều cách sống, nhiều hoạt động của chúng ta như thế nào. Thật vậy, tôi đã khám phá được nhiều vị ni, nhiều nữ cư sĩ đức độ trong thời hiện đại.

Từ lúc khởi ý đến khi hoàn thành quyển sách là một cuộc hành trình dài đằng. Tôi phải tự nhủ rằng mình có thể làm được điều đó và có thể tìm được nguồn tài trợ để điều đó có thể thành hiện thực. Tôi đã viết thư đến hai tổ chức tài trợ lớn, nhưng không có kết quả gì, tôi đành bỏ cuộc. Rồi bỗng nhiên, sau một thời gian dài, cả hai tổ chức đều chấp nhận hỗ trợ, cộng thêm sự hỗ trợ của một tổ chức khác nữa. Tôi thật bàng hoàng; vậy là tôi phải thực hiện thôi!

Những chuyến đi từ ngay nơi gần gũi, nơi tôi đã phỏng vấn các phụ nữ Tây phương, cho đến tận những nơi góc rẽ của Phật giáo như ở Đại Hàn, Nhật, Đài Loan và Thái Lan. Tôi vừa ngạc nhiên, vừa phấn chấn với những gì thu thập được từ bao cảnh đời. Một số phụ nữ tôi đã được biết, và đã liên lạc trước đó, nhưng tôi cũng được gặp thêm rất nhiều người đến nỗi tôi không biết phải chọn lựa ai vào quyển sách này. Tôi đã có 40 cuộc phỏng vấn, với tất cả những người phụ nữ thật đặc biệt, nhưng vì giới hạn của quyển sách, tôi chỉ có thể chọn 18 người dựa vào sự quyết định của các cuộc phỏng vấn. Tuy nhiên, ở một mức độ nào đó, họ là tiếng nói chung cho tất cả.

Khi phỏng vấn các vị này, tôi giống như một người sơ cơ, hỏi những câu hỏi đơn giản, thực dụng, phổ thông. Có những cuộc phỏng vấn bằng tiếng Anh, dễ thực hiện nhất. Nhưng cũng có nhiều cuộc bằng tiếng Hàn Quốc; hy vọng là công tác dịch thuật của tôi có thể phác họa được con người sau những lời nói ấy. Những cuộc khác lại được ai đó dịch từ tiếng Nhật, Trung Hoa hay Thái. Mỗi chương là một câu chuyện, với những lời chỉ dẫn về thiền bằng những lời nói riêng và những chứng nghiệm của riêng từng vị.

Gặp gỡ các vị nữ tu và cư sĩ Phật giáo này là một quá trình học hỏi mà nó càng phát triển thêm khi tôi thực hiện các cuộc phỏng vấn, rồi dịch thuật, ghi chú, đánh máy, và biên tập. Tôi chưa hề cảm thấy mệt mỏi, chán nản vì các câu chuyện tràn đầy sức sống và trí tuệ; thật là những câu chuyện tuyệt vời. Tôi vẫn tự nghĩ không biết mình có được sự can đảm và tin tưởng

của Sư cô Ani Tenzin Palmo khi phải đối mặt với các cơn bão ở Hy Mã Lạp Sơn, hay có được sự bình tâm chấp nhận của Ni Sư Ayya Khema khi đối đầu với căn bệnh ung thư.

Tôi vẫn luôn thần phục Haeju Sunim, người đã nói rằng tất cả chúng ta là Phật, nên cách sống duy nhất là phải thể hiện lòng từ bi và trí tuệ của một vị Phật; không cần phải đợi đến lúc khác, ở một khoá chuyển tu khác hay một kiếp sống khác. Tôi vẫn còn tán dương Sư Bà I Tsao Fashih, người đã cố gắng thuyết phục tôi cầu nguyện được tái sinh vào cõi Tịnh độ. Bà đã nhận thấy tôi không sốt sắng, nhưng vẫn vui vẻ, bao dung, ý nhị đến nỗi khi chia tay bà, tôi có cảm tưởng như chính mình cũng có thể bước trên những cánh hoa sen, và cuộc đời như thể sẽ tuyệt vời làm sao!

Tôi vẫn còn thấy buồn cười vì sự bình tâm của Maechee Pathomwan đối với cơn rấn trên đùi, so sánh với sự sợ ma của bà. Tôi kinh ngạc về sự tưởng tượng siêu thực của Yahne Le Toumelin. Tôi cảm động với sự giản đơn của họa sĩ thiền Okbong Sunim, và lòng từ bi của Jonmok Sunim, một nữ tu làm DJ và cũng là một cán bộ xã hội.

Một số họ có những kinh nghiệm giống tôi. Giống như Sư Chân Không, tôi cũng được bảo hãy cầu nguyện để được tái sinh làm người nam; giống như Sư, tôi coi đó là lời khuyên vô nghĩa, dầu người khuyên có vì lòng từ hay người đó có là bậc thánh hay bậc chứng đắc. Nhưng chúng ta đừng quên rằng Đức Phật thật là cấp tiến khi Ngài bảo rằng mọi người đều bình đẳng trong giác ngộ. Quyển sách này càng chứng minh thêm quan điểm của Đức Phật khi nó giới thiệu những người phụ nữ đã làm chủ được con đường tâm linh của mình và khi trình bày ở đây một cách tổng quát về các chứng quả trong thiền định.

Khá nhiều sách đã được viết về phụ nữ và Phật giáo từ cái nhìn của nữ giới, của tâm lý xã hội, tôn giáo, văn hoá hay lịch sử. Tôi muốn trình bày vấn đề này dưới một khía cạnh khác, dưới cái nhìn của các chứng quả trong thiền định, trong cuộc sống hằng ngày. Một vài phụ nữ trong quyển sách này đã đi tiên phong trên các diễn đàn ở Tây phương, như là Ni Sư Ayya Khema và bà Christina Feldman. Nhưng tôi muốn hiểu rõ về cách sống thực sự của họ hơn là những ý tưởng của họ; là những người con Phật, họ đã sống mỗi ngày như thế nào? Đạt được một tầng chứng nghiệm nào đó, điều đó có nghĩa gì đối với họ, là những phụ nữ tu theo Phật giáo?

Ở phương Đông, khi tôi nói về đề tài phụ nữ và Phật giáo hay tăng và ni, các ni cho rằng họ cảm thấy bình đẳng. Myongson Sunim, thí dụ, nói rằng tăng và ni là hai cánh của một con chim -chim cần cả hai cánh mới có thể bay được. Thực vậy, nhìn về các chứng quả của họ, họ đã bình đẳng, đạt được những gì mà người nam hay các tăng đạt trong cùng một hoàn cảnh hay một phương pháp tu. Ngay cả trong các điều kiện có vẻ khắc nghiệt đối với họ, như ở Thái Lan, điều đó cũng không cản trở được Maechee Pathomwang trở thành một nữ tu sĩ, rồi tu tập thực hành để trở thành một vị thầy khả kính.

Tôi cần nói đôi điều về vai trò của ni giới trong Phật giáo. Điều đó thay đổi tùy theo điều kiện xã hội, lịch sử ở mỗi nước, và khó thể nói hết ở đây. Tôi xin tóm tắt vài điểm: Ni giới ở Hàn quốc bình đẳng khoảng 90% với tăng, ở Nhật 60 phần trăm, Đài Loan 85 phần trăm, Thái 15 phần trăm, Tây Tạng 45 phần trăm. Thí dụ, ni giới ở Hàn quốc thọ đại giới với 338 giới luật, trong khi ở Thái, các ni hầu như không thọ đại giới, với chỉ tám hay mười giới cấm.

Không ngạc nhiên gì khi ni giới ở Hàn quốc được ủng hộ hơn, có nhiều cơ hội được học hành, huấn luyện. Nhưng điều gây ấn tượng và tạo lòng tin trong tôi, là dầu các điều kiện có khó khăn, tệ hại đến thế nào, các vị nữ tu và cư sĩ Phật giáo mà tôi đã gặp đều có thể chuyển hoá hoàn cảnh, sống một cuộc đời tràn đầy ý nghĩa, trở thành các vị thầy bằng chính sức lực của mình, như Maechee Pathomwan ở Thái Lan hay Pang Kwihi, một tiểu thuyết gia bị bại liệt ở Hàn quốc.

Tôi đã cố gắng thu thập nhiều truyền thống Phật giáo để giới thiệu khá nhiều phương pháp thiền, và tôi đã tìm được khá nhiều phương pháp và tiềm năng. Con đường Phật giáo nhiều

ngã; ai cũng có thể tìm được điều gì đó cho mình trong Phật giáo. Tuy nhiên, có một mẫu số chung xuyên suốt quyển sách đó là *chánh niệm*, là một sự tỉnh thức đầy sáng tạo, mà nếu biết áp dụng, biết vun trồng sẽ giúp ta nhìn sự việc rõ ràng hơn, chuyển đổi được con người ta, cách ta sống.

Cuộc đời của những người phụ nữ này gửi đến chúng ta một thông điệp rằng hãy tin ở chính mình, tin ở khả năng của mình, dầu ta là nam hay nữ, vị trí xã hội cao hay thấp, mạnh khỏe hay khuyết tật. Thông điệp đó là chúng ta không thể làm gì hơn là hãy cố hết sức mình. Những phụ nữ này đã làm tôi cười, tôi khóc và nghĩ ngợi; họ khiến tôi hiểu hơn, rộng vòng tay hơn với những khả năng bất tận mà cuộc đời có thể mang đến trên con đường tâm linh. Tôi mong rằng họ cũng mang đến cuộc đời của bạn những điều tương tự.

-ooOoo-

Lời Người Dịch

Theo lời giới thiệu của tác giả, bà Martine Batchelor, quyển Bước Sen (Walking On Lotus), là những câu chuyện về các nữ tu và cư sĩ Phật giáo. Quyển sách có 18 chương là 18 câu chuyện của nhiều số phận khác nhau, nhưng có cùng một mẫu số chung là tất cả đã tìm được hướng đi trong cuộc đời mình, đó là Phật đạo, là con đường đưa đến giải thoát, giác ngộ. Mặc dầu chúng ta có thể không tu theo phương pháp của các nữ tu sĩ này, hoặc giả chúng ta có thể không đồng quan niệm với họ về giới luật hay gì đi nữa, chúng ta cũng sẽ tìm thấy ở đây những tấm gương tu học sáng ngời, đáng để người đọc noi theo. Trong bản Việt dịch, chúng tôi quyết định không dịch chương thứ 17, vì đề tài có thể chưa thích hợp với độc giả Việt Nam, mong bạn đọc thông cảm.

Đây là quyển sách dịch chung sức đầu tiên của tôi và người cháu, Diệu Ngộ - Mỹ Thanh. Diệu Ngộ - Mỹ Thanh và tôi cũng có những duyên nghiệp đặc biệt. Lúc 6, 7 tuổi, cháu đã theo tôi xuống Saigon trọ học. Tôi như người mẹ trẻ của cháu. Rồi cô cháu xa nhau. Đến khi hội ngộ ở xứ người, thì cháu đã không nhận ra cô. Không biết bằng cách nào, cháu và cô đều tìm được con đường đến với Phật pháp, mỗi người theo cách riêng của mình. Chỉ biết là gần đây lên các website hay đọc các tạp chí Phật giáo, tôi đã ngạc nhiên thấy tên cháu ở cuối một số bài dịch. Ngạc nhiên vì cứ ngỡ là vốn tiếng Việt của cháu rất hạn chế, nói chi đến danh từ Phật học. Thật là duyên lành. Quyển sách dịch này thành tựu là kết quả của duyên lành đó. Mong rằng nó sẽ là hạt giống giúp chúng tôi dù sinh ra ở đâu, cũng luôn được biết đến Phật pháp. Mong là nó góp được chút sức vào công việc giới thiệu với bạn đọc, các đạo hữu, những tấm gương tu học sáng ngời.

Di nhiên, với sự hiểu biết hạn chế về Phật pháp, cũng như một số đề tài chuyên môn mà một số tác giả đã viết - như chương 11, về hội họa - chúng tôi không tránh khỏi nhiều sơ sót. Mong nhận được sự chỉ giáo, hướng dẫn của các bậc tôn sư, thiện hữu tri thức.

Quyển sách này được ấn tống với sự hùn phước của nhiều đạo hữu, bạn bè, thân quyến. Chúng con kính cần kê đầu đánh lễ tạ ơn chư Phật đã tạo điều kiện, phước duyên để Phật sự này được viên thành.

Diệu Liên - Lý Thu Linh
4/2005

-ooOoo-

[Đầu trang](#) | [Mục lục](#) | [1a](#) | [1b](#) | [2](#) | [3](#) | [4](#)

[[Trở về trang Thư Mục](#)]

last updated: 02-04-2005

Bước Sen

Nữ Tu & Cư Sĩ Phật Giáo: Cuộc Sống, Tình Yêu & Thiền Định

MARTINE BATCHELOR

Việt Dịch: Diệu-Ngộ Mỹ Thanh & Diệu-Linh Lý Thu Linh

I. THIỀN LỘ

Chương 1

KHOẢNG LẶNG

Ani Tenzin Palmo

Ani Tenzin Palmo sinh năm 1943 tại Anh. Năm 1964, bà sang Ấn Độ và đã ở lại đó tổng cộng 24 năm. Bà đã trải qua 6 năm ở Dalhousie trong tu viện của Thầy bốn sư, và 18 năm ở Lahul (gần Ladakh, phía Bắc Ấn Độ, vùng Hy Mã Lạp Sơn), trong đó có 12 năm nhập thất trong một hang núi, trước khi trở lại Âu châu để sống ở Assisi, Ý, năm 1988. Dầu bản chất thích sống ẩn dật, nhưng bà Ani Palmo là người rất vui tính, thẳng thắn, cởi mở khi tiếp xúc với người khác.

Bắt Đầu Từ Chỗ Của Bạn

Ai cũng phải bắt đầu từ một nơi nào đó. Không ai trên thế gian này có thể bắt đầu ngồi xuống tọa thiền ngay. Người Tây phương thường có quan niệm sai lầm là người Á châu chỉ cần ngồi xuống là mọi việc sẽ tuần tự xảy ra một cách hoàn hảo. Sự thật thì không phải vậy, tôi đã hỏi nhiều thiền sinh và các vị Lạt Ma về điều này. Tất cả đều cho biết lúc khởi đầu khó khăn thế nào, họ đã phải khổ công tu tập như thế nào. Vì thế chớ nên sớm nản lòng.

Nếu tâm bạn còn quá nhiều phiền não, bạn sẽ thấy rất khó định tâm lúc bắt đầu. Có nhiều con đường khác nhau để xuất phát, bởi nhiều phương cách hay bằng cách quán nội tâm. Điều quan trọng là: đừng nghĩ rằng bạn chỉ rèn luyện tâm khi ngồi trên chiếu thiền.

Thực Tập Từng Phút Giây

Người Tây phương thường nản chí vì cảm thấy họ không có thì giờ để thực hành. Họ luôn nói: "Chúng tôi phải làm việc, chúng tôi không có thời gian ngồi thiền". Họ nghĩ rằng chỉ có thể thực hành khi ngồi tụng niệm hay khi thực tập thờ ra hít vào. Không đúng như thế. Thực tập là việc ta phải làm trong từng phút giây, suốt cả ngày. Đó là cách bạn tiếp xúc với người khác. Cách bạn uống trà, cách bạn làm việc và cách bạn cảm nhận được những phản ứng nội tâm với mọi sự. Đó là sống một cách tỉnh thức. Phản đồng chúng ta sống trong trạng thái của người mộng du.

Thực tập là (bà búng ngón tay) sự tỉnh thức, phát triển trí tuệ, sáng suốt, đồng thời cũng thương yêu, từ tế, quan tâm đến người khác. Nhưng ta không chỉ từ tế đối với tất cả chúng sanh trong mười phương, như trong lời nguyện cầu, mà thực tế là phải từ tế với những người ở bên cạnh ta như chồng, như vợ, con cái, đồng nghiệp, người hành khách ta gặp trên xe buýt, hay bất cứ một ai. Bạn nên biết là họ cũng khổ như ta. Vì thế một nụ cười, một cử chỉ từ tế có ý nghĩa biết bao đối với họ. Đó là thực tập.

Không phải là bạn đã niệm được bao nhiêu câu kinh, điều đó không quan trọng. Thật là sai lầm khi người ta nghĩ là phải nhập thất cho lâu, hay phải thực hiện hằng triệu thứ thực tập khác nhau mới đạt được điều gì. Sự thực tập chân chính của Bồ Tát đạo không liên quan nhiều đến những điều đó, mà quan trọng là cách chúng ta sống, đối xử với mọi người quanh ta.

Hằng ngày, tôi thực tập quý trọng mọi người, không kể họ là ai, tuổi tác thế nào. Mọi người đều xem mình quan trọng. Chúng ta phải coi trọng điều đó. Tôi cũng cố gắng để người khác có thể là họ, mà không phán đoán, đánh giá họ.

Mỗi người đều đặc biệt, có cá tính riêng trong cách của họ. Giống như trong một vũ điệu, mà mỗi người đều có điệu nhảy riêng. Hay như trong một dàn nhạc giao hưởng, mỗi người sử dụng một nhạc cụ riêng, với tiết tấu riêng của mình. Người ta không phải hành động theo một mẫu mực nào đó; họ có quyền tự do được là họ.

Tôi thích có những lúc được ở một mình, nhưng không phải vì tôi không thích tiếp xúc với người khác. Chỉ vì trong tĩnh lặng, tôi tìm thấy sự hòa đồng cũng vũ trụ. Tôi không bỏ quên thế giới bên ngoài. Ngược lại, chính nhờ có những khoảng thời gian một mình, tôi cảm thấy cởi mở hơn với người khác, cảm nhận được sự có mặt của người khác.

'Bạn Là Một Kagyupa' (1)

Tôi trở thành một Phật tử năm 18 tuổi và bắt đầu tu tập ở Luân Đôn từ đó. Sau 6 tháng, tôi gia nhập hội Xã Hội Phật giáo. Họ có lớp cơ bản Phật giáo và lớp thiền.

Lúc bắt đầu tôi theo Nguyên thủy, tu tập ở Sinhalese Vihara. Lúc đó, bạn hoặc là tu theo Nguyên thủy hoặc là thiền. Phật giáo Tây tạng bị xem là không có phẩm chất, thấp hèn, với các phép thuật ma quái, những cách thể hiện dục tình kỳ quái - tóm lại tuyệt đối không phải là Phật giáo, nên dứt khoát là tôi không muốn dính dáng gì đến. Nhưng một ngày kia, tôi đã đọc một quyển sách, đến phần cuối có đoạn ngắn nói về Phật giáo Tây tạng như sau: "Ở Tây tạng có bốn tông: Nyingmapa, Sakyapa, Kagyupa và Gelugpa".

Khi đọc đến đó, bên trong tôi như có tiếng nói: "Bạn là một Kagyupa". Tôi không biết khám phá này có ý nghĩa gì, nên đã hỏi một người thông thái về Phật giáo Tây tạng, "Kagyupa là gì?" Cô bạn bảo tôi đọc Milarepa, rồi cô trao cho tôi một quyển sách dịch của Evans-Wentz's về cuộc đời của Mila. Sự kiện đó đã thay đổi hoàn toàn cái nhìn của tôi. Tôi nhận ra rằng mình phải tìm một vị thầy, có nghĩa là tôi phải đi Ấn Độ.

Khoảng thời gian đó, ngài Chogyam Trungpa Rinpoche đã có mặt cùng với Akong Rinpoche từ Ấn Độ, và ông đã hướng dẫn tôi tu thiền. Một ngày, ông bảo tôi: "Có thể Cô khó tin điều này, nhưng ở Tibet, tôi cũng là một lạt-ma có tiếng. Tôi không hề nghĩ sẽ đến nơi đây, nhưng tôi có thể dạy thiền cho Cô không? Tôi phải có một đệ tử chứ".

Tôi trả lời không có vấn đề gì đối với tôi, thế là ông bắt đầu dạy tôi thiền. Đó là phương pháp Mahamudra, ngồi xuống, để tâm thư giãn, rồi quán sát các vọng tưởng đến rồi đi.

Mahamudra (2)

Phương pháp Mahamudra rất đơn giản, và có lẽ đó chính là cái khó của phương pháp này. Căn bản phương pháp này chỉ việc là ngồi xuống với tâm thư giãn, đồng thời giữ tâm rất chánh niệm, tỉnh giác. Bạn chỉ thực tập nhận biết các vọng tưởng khi chúng đến rồi đi, mà không cố gắng phát khởi, ngăn cản hay chạy đuổi theo chúng. Bạn chỉ biết sự có mặt của chúng. Bản chất của tư tưởng là trong sáng. Một khi sự thực tập đã được phát triển, các vọng tưởng sẽ thưa dần, vì tâm được thư giãn. Khi các vọng tưởng đã thưa nhạt, khi sự tỉnh giác của bạn ở cao điểm, ở khoảng giữa của hai tường, bạn có thể bắt gặp được một sự thanh tịnh ở giữa và

sau các vọng tưởng. Sự trong sáng cực độ này là không gian bao la, sự tỉnh giác, bản tâm chân thật.

Bạn có thể chỉ thực hành duy nhất phương pháp Mahamudra. Cần có một vị thầy uyên thâm cạnh bên, vì ta dễ đi bị dẫn dắt đi lang thang, lúc đó cần có người chất vấn ta: "Cái gì đã xảy ra? Như thế nào? Có giống như thế này hay thế kia?" Điều đó giúp cho sự thực hành của ta được định hướng, rõ ràng. Bằng không, nên thực hành Mahamudra ở cuối thời thực tập quán tưởng chính của ta. Rồi hãy để tâm được thư giãn đi vào khoảng vắng lặng của nội tâm, và ý thức được điều đó. Cái không gian bao la, sự sáng suốt, sự tỉnh giác mà bạn nắm bắt được giữa các vọng tưởng, đó là tâm không.

Nếu chánh niệm của bạn rất cao ở lúc đó, bạn sẽ thấy được nó. Nói rằng 'thấy' có thể làm bạn hiểu lầm, vì ở thời điểm đó, không còn cái thấy nữa. Mahamudra là như thế đó.

Dĩ nhiên là khi đã nhận biết được trạng thái đó, bạn bắt đầu có thể phân tách được điều đó với cái nhìn thật sự của Phật giáo: chánh niệm, vọng tưởng, sự vắng lặng sau vọng tưởng, chúng có giống nhau hay khác nhau? Nếu chúng khác thì khác như thế nào? Nếu giống nhau, thì giống ở những điểm nào? Bạn bắt đầu đặt câu hỏi để thấu đạt được cái kinh nghiệm đó. Điều này rất quan trọng khi tu tập theo Phật giáo; hành giả không chỉ có chứng nghiệm, mà còn phải hiểu được sự chứng nghiệm của mình bằng cách phân tích, đặt câu hỏi.

Pháp Nhiệm Mẫu

Tôi luôn mơ ước được trở thành một nữ tu. Khi còn nhỏ, tôi đã nghĩ đến tu theo dòng Carmelites, là nơi mà bạn bước vào, cửa đóng lại sau lưng, và bạn sẽ không bao giờ ra khỏi nơi ấy. Rất tiếc là tôi không tin vào ý nghĩa của một vị Trời nào đó, nên Thiên Chúa giáo không hấp dẫn tôi. Khi mới được nghe nói đến Phật giáo, tôi chỉ nghe người ta nhắc đến các vị Tăng, nên tôi rất buồn vì tưởng là không có các nữ tu sĩ. Khi cuối cùng được thấy các ni cũng được nhắc đến ở đâu đó, tôi quá đỗi vui mừng, và biết đó là việc mình muốn được trở thành.

Nếu nhìn bề ngoài, tôi không giống một tu sĩ chút nào. Tôi luôn ăn mặc đẹp, có nhiều bạn trai, chạy lăng xăng bên ngoài - không phải là loại người sẽ trở thành người tu. Tuy nhiên, khi gặp được vị Lạt-ma của tôi, tôi chỉ muốn được ở cạnh Thầy, muốn hoàn toàn dâng hiến cả đời cho Phật pháp. Tôi hỏi Thầy cho tôi được xuất gia và Thầy đã chấp thuận dầu chỉ mới biết tôi được ba tuần.

Vì Phật pháp quá thâm thẳm nhiệm mầu, tôi cảm thấy không thể bỏ phí chút thì giờ nào, mà không trì Pháp. Tôi không muốn bị xao lãng vì những công việc khác; tôi chỉ muốn suốt đời được ở bên Thầy, hành pháp, trì giới bằng tất cả khả năng của mình. Tôi không muốn phí thì giờ cho tình cảm trai gái. Nếu tôi thật sự muốn yêu thương ai, thì tôi chỉ muốn dành sự thương yêu đó cho vị Lạt-ma của mình, mà không cần gì thêm nữa. Dĩ nhiên là khi ở bên cạnh Thầy, tôi làm việc. Tôi là thư ký của Thầy, cũng như dạy tiếng Anh cho các vị tăng trẻ. Tôi làm việc 12 tiếng mỗi ngày. Vì tất cả là cho vị Lạt-ma của tôi, cũng là cho Phật pháp.

Quan hệ của tôi với người khác giới hoàn toàn thay đổi. Là người tu, tôi có thể thân cận với họ mà không còn có ý niệm trai gái nào. Họ cũng cảm thấy thoải mái cạnh tôi. Tôi coi họ như bạn, anh hay em tôi, nên đơn giản là không có vấn đề gì. Điều này làm cho sự quan hệ của chúng tôi thêm cởi mở, phóng khoáng, và tôi rất cảm ơn điều đó.

Trong suốt bao năm làm nữ tu sĩ, tôi không hề, dù trong phút giây, ân hận về quyết định của mình. Tôi luôn hết lòng kính trọng, thương yêu tăng đoàn. Cái cảm giác rằng đã có được một truyền thống gìn giữ từ thời Đức Phật đến nay, cho tôi một sức mạnh, niềm vui vô bến bờ. Hình ảnh các vị tăng ni là tấm gương của cuộc sống vì đạo Pháp.

Tây phương cần có những tăng đoàn nhỏ, bao gồm các vị tăng ni thật sự là những người tận tụy, để trở thành trung tâm điểm của cuộc sống đầy chánh pháp. Điểm chánh yếu của việc trở thành tăng ni là chỉ với một hành động đó, nó có thể quét sạch bao vương vãi trong cuộc đời của bao người: sự quan hệ với người khác giới, việc yêu thương, ghen tuông, bất an, lập gia đình, có con cái. Đây là những điều quan trọng, nhưng chúng có thể làm suy giảm năng lực, sức mạnh tâm linh mà ta có thể dành cho sự thực hành Phật pháp.

Không phải ai cũng cần xuất gia, và cũng thật sai lầm nếu nghĩ rằng chỉ có người tu mới có thể hành pháp. Nhưng Đức Phật đã gây dựng nên tăng đoàn vì rõ ràng đó là một cách sống giúp người ta có sự tự do, phóng khoáng, và thời gian để dành cho sự tu tập thực hành pháp trọn vẹn.

Cuộc Sống Ấn Độ

Thầy Lạt-ma bảo tôi: "Phần con, sống một mình thì tốt hơn". Bất cứ khi nào tôi đề nghị được sống với ai, với một vị ni khác, thì Thầy luôn bảo: "Không, với con, tốt hơn là sống một mình".

Lúc đầu khi đến Lahul, tôi sống trong khuôn viên của tu viện, dù tôi sống một mình trong một gian nhà, cũng như mọi người khác trong tu viện. Có cả tăng và ni ở đó. Nói chung, chúng tôi sống rất hoà hợp, không có vấn đề gì. Tuy nhiên, đó không phải là nơi lý tưởng để nhập thất, vì thường tôi là người duy nhất nhập thất, và nhà tôi ở giữa khuôn viên tu viện. Ai cũng có những sinh hoạt bình thường, tụ họp bạn bè, nói chuyện dai dẳng, trên các sân thượng từ nhà này qua nhà kia, vì thế thật không được yên tĩnh lắm.

Tôi quyết định phải sống cô lập hơn. Sau đó, tôi được nghe về một cái hang, nên đến đó sống. Thật là một nơi lý tưởng, tôi sẽ không trách được ai nếu việc tu tập không có kết quả. Rõ ràng là nếu bạn thực sự muốn tu chuyên sâu, thì hoặc là bạn phải tuyệt đối sống một mình hoặc là phải ở với những người cùng mục đích. Nếu không thì sẽ rất khó khăn.

Mỗi năm tôi thường bị tuyết giam một thời gian dài, nhưng tôi chưa bao giờ cảm thấy cô đơn. Trái lại, tôi thường nghĩ rằng không có nơi nào trên trái đất này tôi muốn có mặt hơn là ở đây và không có việc gì tôi muốn làm hơn là tu tập.

Lần duy nhất trong đời tôi cảm thấy cô đơn là khi tôi sống với Thầy Lạt-ma của tôi trong tu viện của Thầy với 80 vị tăng khác và tôi là người ni, người ngoại quốc duy nhất. Mọi người sống với nhau như một cộng đồng, còn tôi luôn là người đứng ngoài. Khi tôi thực sự sống một mình, tôi lại không cảm thấy cô đơn dù trong phút giây. Thật là vui sướng khi biết rằng tôi có tất cả thời gian, không gian này để hoàn toàn chú tâm vào việc tu tập mà không bị cái gì khác làm xao lãng. Nếu thỉnh thoảng tôi thấy có hơi chán, tôi lại đọc một quyển sách thú vị về Phật pháp.

Tôi rất thích được một mình. Tôi cũng thích có người khác, nhưng chỉ trong một thời gian ngắn, trong khi tôi có thể ở một mình mãi mà không bao giờ chán. Tôi nghĩ có lẽ vì khi có người khác, tôi thường phải thỏa hiệp với họ, để thích hợp với hoàn cảnh, nên không hoàn toàn sống thật với chính mình. Khi một mình, tôi có thể sắp xếp việc trong ngày cho riêng mình, có thể chân thật với chính mình và tu tập. Điều đó khiến tôi cảm thấy không bị gò bó.

Phần đông đều có khó khăn khi phải nhập thất một mình, nhưng theo tôi nghĩ, đó là tùy thuộc tâm bạn thế nào. Có một số người đến ở trong hang của tôi, khi tôi không có mặt ở đó, họ vấp phải nhiều khó khăn. Cuối cùng họ trở về tu viện, hoặc tệ hơn trở về làng. Họ không thể ở một mình trong hang. Họ trở nên quá giải đãi, hay rơi vào trạng thái hoang tưởng hay sợ hãi cùng cực, khiến họ không biết giải quyết thế nào.

Một số người nghĩ rằng việc sống một mình để tu tập là chủ nghĩa trốn tránh, nhưng thực ra đó khoảng thời gian khi bạn có thể thực sự đối mặt với thực tại vì không còn có nơi nào để trốn tránh. Bất cứ việc gì xảy ra, bạn không thể mở TV, tán gẫu với hàng xóm, đi lang thang hay làm gì đó, bạn chỉ phải ngồi đó và đối mặt với nó. Đầu cho đó là một vấn đề ở bên ngoài hay ở nội tâm, chỉ có bạn mới giải quyết được. Riêng cá nhân tôi, tôi cảm thấy điều đó cho tôi thêm sức mạnh, vì tôi khám phá ra rằng thực sự tôi có nhiều khả năng hơn tôi tưởng.

Đào Hầm Ra!

Một năm kia, một trận bão tuyết bất thường đã kéo dài bảy ngày, bảy đêm. Nó gây ra những trận lở tuyết kinh hồn khắp nơi ở Lahul, nhiều làng mạc bị hủy hoại hoàn toàn, hàng ngàn cây cối bị tróc gốc và hàng trăm người tử nạn. Tôi bị kẹt trong hang dưới hàng tấn tuyết. Ông khói bếp lò của tôi bị bế, nên tôi không thể đốt lửa. Bên trong hang, mọi thứ tối đen, còn khi tôi mở cửa ra thì chỉ có bức tường nước đá trước mặt.

Tôi bị kẹt trong khoảng không gian nhỏ bé này. Tôi cảm thấy không khí càng lúc càng ít đi, tôi thực sự cảm thấy cái chết gần kề. Tôi còn có thời gian nghĩ đến điều đó. Giờ nhìn lại, cũng thấy thú vị vì tôi không cảm thấy hoảng loạn, không có cảm giác bị giam hãm, tù túng; tôi rất bình tĩnh, hoàn toàn chấp nhận sự việc. Sau khi nghiền ngẫm, tôi nhận ra rằng chỉ có vị lạt-ma là đáng cho tôi nhớ đến; ngài là chỗ nương trú duy nhất của tôi.

Với tất cả lòng thành, tôi cầu nguyện ngài dẫn dắt tôi trong cõi trung âm (cõi ở giữa sự chết và tái sinh), và khi tôi làm thế, tôi nghe một giọng nói vang lên trong tôi: "Đào hầm ra!" Nên tôi bắt đầu đào tuyết ra khỏi cửa. Dĩ nhiên làm thế thì tôi lại phải mang tuyết vào trong hang, không còn chỗ nào khác nữa. Lúc đầu tôi dùng một cái xẻng, sau đó, khi tôi bắt đầu có một đường hầm, tôi dùng nắp nồi, rồi sau đó là dùng tay. Mất khoảng một giờ hay gì đó. Có lúc tôi như bị nén trong cái ống nước đá nhỏ xíu này. Bên dưới cũng tối, mà trước mặt cũng đầy bóng tối.

Dần dần đường hầm bắt đầu có ánh sáng, và tôi thoát ra được. Tuyết phủ nhiều đến độ không còn thấy cái hang đầu nữa. Tôi không còn nhìn thấy cây cối gì chung quanh, cũng không thấy nóc của cây trụ ba thước cao của tôi, chỉ là một không gian trắng xoá, trong khi bão tuyết vẫn không dứt.

Tôi phải xúc tuyết ra khỏi hang, nên lại chui trở vào hầm. Khi vào đến bên trong, mắt tôi cảm thấy đau buốt, đỏ chực như thể có ai đã rải cát nóng vào đó. Nước mắt chảy ra, và tôi nhận biết mình đã bị chói tuyết. Dù sao, tôi cũng đã thoát chết.

Hôm sau, tuyết phủ trở lại, tôi lại phải xúc tuyết ra. Tôi phải làm như thế ba lần trước khi trận bão tuyết tan đi. Khoảng một tháng sau đó, một tăng sĩ từ tu viện đến báo cho tôi biết là các xóm làng đều bị tàn phá. Có lẽ tôi là người được an toàn nhất, sống trong cái hang không thể bị tàn phá này. Tôi nhận ra rằng trong lúc nguy kịch đó, tôi chỉ có thể dựa vào những gì mình có trong tầm tay và nghị lực bên trong. Không có ai để gánh vác cho tôi, tôi phải một mình vượt qua, và tôi đã làm được một cách hoàn toàn điều luyện.

Đài Truyền Hình Nội Tâm

Tôi thường nhập thất từ tháng mười một đến tháng năm hay sáu. Thường là tháng năm, vì khoảng thời gian đó tuyết bắt đầu tan, và tôi phải để ý đến điều đó, nên thực sự không thể tiếp tục nhập thất một cách nghiêm ngặt nữa. Những gì tôi làm giữa tháng Năm và tháng Mười Một thường thay đổi. Tôi phải chăm sóc vườn tược, lấy thêm đồ dự trữ, kiểm củi, trét bùn lên hang, vân vân. Thịnh thoảng cũng có người đến thăm. Tôi cũng dùng thời gian đó để đọc sách, vẽ nhiều hơn.

Rồi khoảng tháng mười, tôi đi Tashijong để thăm thầy Lạt-ma và trên đường về đôi lúc tôi ghé qua Manali để mua đồ dự trữ. Dĩ nhiên tôi vẫn hành thiền vào sáng sớm và tối, khi tôi phải bận rộn trong ngày.

Có lần tôi nhập thất ba năm, nhưng cuối cùng bị gián đoạn, nên thực sự chỉ có hai năm và chín tháng. Trong khoảng thời gian nhập thất đó, một người Lahul tiếp tế vật thực cho tôi hằng năm.

Về nội tâm, vấn đề chính, là có những lúc tôi cảm thấy chán thực tập. Suốt mười hai năm sống trong hang, điều đó thường xảy ra. Thời gian đầu sau khi nhập thất, sau khoảng hai tuần lễ, tôi cảm thấy: "Áy dà! Mình phải còn thực hành đến bao nhiêu tháng nữa!" Tóm lại, cũng giống như phải xem một chương trình truyền hình, bốn lần một ngày, tuần này sang tuần khác, tháng này qua tháng kia. Có những lúc, tôi cảm giác, "Thôi, không làm nữa!"

Vì không có ai ở đó để sách tấn tôi, hay để tôi tâm sự, hầu thoát ra khỏi sự đơn điệu, lần nữa tôi biết mình phải tự giải quyết thôi. Tôi biết cách duy nhất là không được đầu hàng, cứ phải tiếp tục. Sau một thời gian, tôi nhận diện được cảm thọ chán nản, nên nó không còn là vấn đề nữa. Tôi cứ tiếp tục, cứ tuân theo công việc đều đặn. Điều căn bản là không được gián đoạn, không được tự hỏi là có thích thực hành không. Sau một thời gian, việc tu tập của tôi tự nhiên trôi chảy đầu vào đây. Rồi nó bắt đầu lên một tầng cao hơn, trở nên rất thú vị, gần như cuốn hút. Vào cuối thời nhập thất, tôi tự động cảm thấy hăng hái tu tập hơn là lúc bắt đầu mới nhập thất.

Cuối cùng tôi nhận ra vấn đề chỉ là ở trong suy nghĩ của ta hơn là thực tế; cái ý nghĩ rằng làm sao tôi có thể chịu đựng suốt thời gian nhập thất, trong khi vẫn biết rằng thực ra tôi rất thích làm việc đó.

An Trú Và Hỷ Lạc

Khi mới bắt đầu tu Thiền, nhiều người thường quá hăng hái, bắt đầu ngay bằng cách ngồi cả tiếng đồng hồ. Nhưng thực tế cho thấy là họ khó duy trì được sự chú tâm trong suốt thời gian đó, ví thể họ trở nên chán nản. Sau đó, thì dù có ý hướng tốt, họ cũng đành bỏ cuộc. Tôi nghĩ tốt hơn hết là bắt đầu bằng 10 hay 20 phút mỗi ngày.

Bắt đầu bạn có thể đặt hình tượng vị nào mà bạn tôn kính, đốt nhang đèn, để chuẩn bị tâm thức. Hãy ngồi xuống và tự nhủ rằng bạn sẽ dành trọn khoảng thời gian ngắn ngủi này cho việc tham thiền, một việc không chỉ đem lại lợi ích cho bạn mà cho cả những người bạn tiếp xúc. Dầu ngắn ngủi, nhưng là một khoảng thời gian đặc biệt, riêng dành cho sự tu tập của bạn.

Khi bạn khởi niệm gì, suy tư hay lo lắng, hãy để chúng qua đi. Bằng cách chỉ ngồi theo dõi hơi thở. Đức Phật đã chứng ngộ bằng phương cách đó. Đó không phải điều đơn giản, nhưng ai cũng có thể làm được, rồi từ đó tiến lên, tiến lên mãi. Không có sự cùng tận.

Vì thế hãy ngồi im lặng, theo dõi hơi thở vào ra, ở mũi hay ở bụng, nơi nào bạn thấy thỏa mái là được. Cố gắng trụ theo hơi thở, theo sự vào ra, đừng lo sợ mất tâm. Không có vấn đề gì đâu. Bạn đừng mong đợi mọi thứ sẽ tốt đẹp ngay lúc bắt đầu; đó là kiêu mạn. Hãy theo dõi hơi thở vào ra. Nếu tâm khởi vọng tưởng, chỉ cần kéo nó trở lại, lần này tới lần khác. Kéo tâm trở về với hơi thở chính là sự thực tập.

Thực tập như thế trong 10 hay 20 phút. Và hãy dừng ở đó đầu bạn vẫn còn có thể tiếp tục. Hãy ngưng lại ở đó hơn là tiếp tục đến khi bạn trở nên trạo cử. Bằng không, lần sau bạn sẽ không cảm thấy sốt sắng ngồi nữa. Trái lại, nếu bạn ngưng lại khi vẫn còn muốn tiếp tục ngồi, thì bạn sẽ thấy hứng thú để ngồi lần sau. Hành thiền không phải là một thử thách, mà phải là sự an trú và hỷ lạc.

Quá Trình Khám Phá

Qua nhiều năm thực tập, việc hành thiền của tôi đã chuyên sâu hơn, trở nên rõ ràng hơn. Người ta thường nói về những điều thiền giả đạt được khi hành thiền, nhưng đối với tôi điều quan trọng không phải là mình đã đạt được gì mà là mình đã đoạn diệt được gì. Quá trình hành thiền là để bộc lộ, khám phá ra những gì ta vẫn hằng biết. Bạn sẽ không khám phá ra được điều gì mới lạ đâu. Chỉ là những điều bạn đã biết mà không biết rằng mình biết. Chúng ta biết tất cả, nhưng chỉ là không nhận thức được điều ấy thôi. Thiền mở ra cho ta những lối về với chính trí tuệ nội tâm, và phá vỡ các chương ngại để ta có thể thấy rõ ràng hơn.

Mỗi người khi hành thiền đều có những khó khăn riêng. Tuy nhiên nếu ta thực tập trong sự thoải mái, và có chủ tâm thì khó thể sai lệch. Vấn đề là đôi khi ta thấy sự hành thiền của mình dễ dàng quá. Ta cảm thấy được an lạc, trong khi thực sự thì tâm ta lúc đó ở trạng thái u lì. Bạn có thể dễ dàng ngồi như thế vài tiếng đồng hồ mà không hề hay biết tâm đang bị hôn trầm.

Dấu hiệu thực sự của việc hành thiền đúng cách là khi tâm sáng suốt, rõ ràng và hoàn toàn tỉnh thức, đồng thời cảm thấy thư giãn, nhẹ nhàng. Điều quan trọng là giữ được sự cân bằng này. Nếu bạn đạt được sự cân bằng đó, bạn sẽ biết ngay. Trong trạng thái tự tại, tỉnh thức, sáng suốt, bạn không thể nào có thể sai lạc được.

Vị Thầy Chỉ Đường

Tôi không nghĩ nhất thiết phải có thầy. Nếu bạn ở trong hoàn cảnh không có thầy, thì đó không phải là lý do để ta không thể bắt đầu tu tập. Có rất nhiều sách vở, và với chút ít hiểu biết căn bản, bạn có thể tự đi một bước dài mà không có thầy hướng dẫn.

Tuy nhiên, nếu có được một vị thầy chân chính thì chắc chắn là mọi việc sẽ dễ dàng hơn nhiều. Như trên một cuộc hành trình, bạn có thể đi một mình, nhưng nếu có người hướng dẫn đã qua đoạn đường ấy, đã biết địa thế rõ ràng thì chắc chắn là chuyến đi của bạn sẽ dễ dàng, nhanh chóng hơn. Bạn được đảm bảo không bị lạc đường, không phải lo lắng, vì bạn biết mình được bảo vệ. Đó là trách nhiệm của vị thầy, là để chỉ đường cho bạn. Họ không thể đi dùm bạn, không ai có thể làm được việc đó cho bạn. Họ chỉ có thể chỉ cho bạn hướng đi.

Với Thầy của tôi, thật là tuyệt vời. Từ lúc bắt đầu, ngay khi vừa nghe tên ông, tôi biết ngay đó là Thầy tôi. Ông cũng không nghĩ ngờ dù chỉ trong phút giây rằng tôi là đệ tử ông, nên từ lúc bắt đầu chúng tôi đã có một mối dây liên hệ thật thân thiết. Ông là một vị Lạt-ma tuyệt vời, và tôi mang ơn ông sâu nặng, không thể diễn tả bằng lời với ông như thế nào.

Ông đã dạy cho tôi thật nhiều bằng chính sự có mặt của mình, hơn là lời nói. Ông thường gợi ý tôi nên thực hành theo phương pháp nào và ban cho tôi khả năng thực hiện chúng. Sau đó tôi mới thực sự được các thiền sinh khác trong tu viện chỉ dạy. Vị Lạt-ma ở đó chỉ để có mặt, để hướng dẫn và hộ trì. Chỉ được ở cạnh bên Thầy Rinpoche, tôi đã học được rất nhiều. Sự có mặt của một vị thầy chân chính không thể diễn tả thành lời, một điều khó tin nổi - một hiện thân sống động của những gì ta mong đạt được. Bạn biết điều đó có thể thực hiện được vì Thầy có mặt để chỉ cho bạn phương cách.

Bất cứ điều gì tôi muốn thực hiện trong việc tu tập của mình, tôi có thể hỏi ý kiến Thầy và Thầy có thể cho tôi biết điều đó không cần thiết hay nên làm. Điều đó động viên tôi mạnh mẽ. Nếu vị Lạt-ma nói: "Tốt lắm, hãy làm đi". Tôi có thể bắt đầu ngay, và đặt hết mọi nghị lực của mình vào đó mà không chút gì lo lắng.

Trong những lúc khó khăn, thí dụ như khi tôi phải tu tập một mình, tôi vẫn có thể cầu nguyện đến với Lạt-ma. Nếu tôi có vấn đề gì, tôi chỉ cần chú tâm, cầu nguyện đến thầy Rinpoche xin một lời giải đáp. Dĩ nhiên đối với tôi, thì không thể thiếu Thầy. Lạt-ma luôn ở trong trái tim tôi.

Giờ thì chính sự hành thiền mang đến cho tôi sự cảm hứng. Ở thời điểm này, dù tôi có muốn bỏ hết tu tập, tôi cũng không làm được, nó đã trở thành một phần của tôi. Càng tu tập, tôi càng cảm nhận Phật pháp thật độc đáo, tuyệt vời làm sao. Tôi cảm tạ ơn sâu của Đức Phật đã truyền dạy lại cho chúng ta những điều này.

-ooOoo-

Chương 2

HÀNH TRÌNH VỀ THIỀN

Songgyong Sunim

Tôi may mắn được sống ở Hàn quốc trong 10 năm với tư cách là một nữ tu sĩ thiền Phật giáo, và ấn tượng sâu đậm nhất đối với tôi là được gặp gỡ Sư bà Songgyong Sunim, viện chủ của một trong những thiền viện chánh dành cho Ni giới ở Naewon Sa. Sư bà là một phụ nữ nhỏ nhắn, hơi khom nhưng năng động một cách đáng phục ở tuổi 80. Khi Sư bà không hướng dẫn hành thiền ở thiền đường, thì lại bận rộn gom góp các quả đầu và làm những công việc lật vật trong thiền viện.

Cuộc Sống Nhọc Nhọc

Tôi sanh ngày 2 tháng 5 năm 1903, trong một ngôi làng gần thành phố Ch'ongju. Chúng tôi là những nông dân rất nghèo. Khi tôi được chín tuổi, thì mẹ tôi qua đời. Tôi có một anh, một chị và một đứa em gái năm tuổi. Cha chúng tôi quá đau khổ về cái chết của mẹ, đã không lo lắng cho chúng tôi được đầy đủ. Cuộc sống trở nên rất khó khăn và cuối cùng thì tệ đến nỗi tôi đã có ý định tìm cái chết. Nhưng khi vừa định kết liễu đời mình, tôi nghe một tiếng nói từ trên không vọng xuống: "Con có duyên lành với Phật pháp. Tại sao lại kết thúc mạng sống?" Tôi hiểu điều đó có nghĩa là tôi phải trở thành người tu.

Vì thế năm 18 tuổi, tôi tìm đường đến một ni viện, gọi là Yongun Am, gần tu viện của Magok Sa. Đầu tiên tôi bị từ chối, không được nhận vào tu vì tôi quá nhỏ bé. Sau đó, sư bà Inu Sunim nói là dù tôi nhỏ thỏ, nhưng tôi nhìn cũng được. Thế rồi tôi được chấp nhận.

Năm sau các ni sư cạo tóc cho tôi và tôi được làm lễ thọ giới. Thầy của tôi tên là Myongdok Sunim. Bà đã đi rất nhiều từ ni viện này sang ni viện khác để thu thập kiến thức tu thiền. Sư phụ của bà lại là ni sư Inu Sunim, vị sư bà đã nhận tôi vào thiền viện. Ni sư Myongdok Sunim nhận lãnh việc dạy dỗ tôi và tôi đã làm thị giả cho ni sư trong nhiều năm.

Cuộc sống của tôi rất cực nhọc. Tôi phải giặt đồ, sửa soạn bữa ăn, bữa củi và thổi lửa. Đôi lúc tôi còn phải vào rừng chặt củi, rồi vác về trên chiếc khung đựng củi trên lưng. Tôi bàng hoàng vì không ngờ mình phải làm việc này, bởi vì trong làng, việc này thường dành cho cánh đàn ông. Một lần tôi nhớ mình đã nghĩ rằng đời sống ở tu viện còn tệ hơn là cuộc sống nơi làng quê cũ, nên tôi chán ghét liệng cái khung đựng củi trên lưng xuống. Và tôi ngồi xuống khóc. Vì tôi làm khung củi hư, vị giáo thọ hỏi tôi chuyện gì đã xảy ra. Tôi trả lời: "Tôi đã chán làm rồi công việc này! Tôi nhỏ con! Tôi lại là ni. Tại sao tôi phải làm việc đó?" Sau lần ấy, bà không bao giờ kêu tôi đi chặt củi nữa.

Nhu Cầu Hành Thiền

Tôi đã ở lại Yongun Am cho đến năm tôi 33 tuổi. Lúc này Nhật đang chiếm đóng khắp đất nước, và đang gây khó khăn cho cộng đồng Phật giáo. Kết quả là Giáo hội Phật giáo đề nghị rằng để cùng có công tác giảng dạy, các vị đại thiền sư trong thời gian này cần đến trụ trì ở

các thiền viện lớn. Do chính sách này, Thiền sư Mangong ở thiền viện Chonghye Sa gần Sudok Sa, được bổ nhiệm làm trụ trì của Magok Sa trong ba năm.

Trong buổi thăm viếng đầu tiên, thiền sư Mangong đã khuyến khích các vị tu sĩ xây một thiền đường. Rồi Thiền sư bỗng nói: "Các vị là tu sĩ, sao lại lãng phí cuộc sống mà không chịu tu Thiền?"

Khi nghe được câu này, tôi đã 32 tuổi. Tôi chưa bao giờ được nghe một câu hay như vậy. Thật là phi thường và điều này đã tác động mạnh đến tôi, khiến tôi quyết tâm tu thiền. Sau đấy, tôi thâm suy nghĩ và nhận ra rằng vai trò của tăng ni thật khác với những gì tôi đã được giáo huấn.

Các bài thuyết pháp của Thiền sư Mangong luôn phù hợp với người nghe. Với các thiền sinh, Thiền sư nói về thiền định; với các đệ tử của kinh điển, thầy nói về Bát Nhã Tâm Kinh (Heart Sutra), thôi thúc các vị ấy nên hiểu rõ nghĩa của kinh cũng như khơi dậy nhiều ý nghĩa sâu xa hơn của kinh qua sự thực tập thiền.

Tôi nhận thấy mình cần tìm một ni viện gần chỗ lưu trú của Thiền sư ở Chonghye Sa, khoảng 100 ki-lô-mét (62 miles), đông bắc của Magok Sa. Khi biết được ý định này của ni sư, thầy tôi (ni sư Myongdok) đã từ chối không cho tôi đi. Tôi giải thích rằng tôi muốn học hỏi thêm về vai trò thật sự của một vị ni. Nhưng Ni sư, thầy tôi, phản bác lại rằng nếu tôi bỏ đi mới thật là không hành đúng vai trò ấy. Bà cũng chất vấn về khả năng hiểu biết Pháp của tôi, vì tôi chưa từng nghe qua bài thuyết pháp nào. Bà nói thêm, một người nên sống như đang sống - và không có gì hơn điều này nữa. Bà còn cố gắng ngăn chặn không cho tôi rời viện, bằng cách giao cho tôi một chức vị quan trọng trong ni viện này, nhưng vô vọng. Không có gì có thể ngăn cản tôi lúc này và tôi đã van nài bà trong suốt bốn ngày.

Cuối cùng thì Ni sư tôi cũng xiêu lòng, nhưng nói rằng tôi có thể đi thăm cho biết thôi. Không cho tôi tiền hay chần mèn, bà giúp tôi sửa soạn hành lý, và dặn rằng, đi xem xong rồi sớm trở về.

Cuộc Sống Hòa Đồng

Tu viện của Chonghye Sa giống như một thế giới khác. Khi nhìn thấy thiền đường, tôi có cảm giác là đức Phật đang sống ở đây. Tôi muốn ở lại thiền đường của một ni viện gần đó, Kyongsong Am, nhưng không có lương thực. Vào lúc ấy (1936), tăng ni phải cung ứng một "mal" (18 ki-lô / 40 lbs) gạo trong vòng một tháng, tính ra đến ba "mal" mỗi khóa tu thiền. Ở Kyongsong Am, phương thức trả tiền này vừa chấm dứt không lâu trước khi tôi đến.

Mặc dù tôi không gạo, không tiền, họ cho tôi việc làm, nấu những món ăn kèm trong nhà bếp, trong vòng một năm. Tôi chấp nhận để đổi lại tôi được quyền thực tập trong thiền đường với các vị ni khác. Trong thời gian này, tôi được nghe các bài thuyết pháp của Thiền Sư Mangong và ni sư Pophui, một vị trưởng lão ni đang làm cố vấn trưởng ở Kyongsong Am.

Cuối năm, Ni sư xuất hiện ở Kyongsong Am, nài ni là bà không thể sống mà không có tôi, rằng tôi là người duy nhất có thể phục vụ bà một cách thích hợp. Bà nói nếu tôi không trở về, bà sẽ đến Kyongsong Am để sống với tôi. Tôi từ chối trở lại với đời sống của người tu sĩ mà Thiền Sư rõ ràng không chấp nhận. Ông thường nói, sống như thế sẽ đưa chúng tôi xuống địa ngục sau khi chết. Vì thế tôi đã khấn cầu bà ở lại đợi một khóa tu thiền với tôi, và bà bằng lòng.

Thật kỳ lạ, cuộc sống hoà đồng ở Thiền đường đã hấp dẫn Ni sư. Bà nhận xét rằng sống như thế này thật là tiết kiệm và hữu ích. Vì từ đó bà tham thiền trong Thiền đường, rồi thọ thực chung với ni chúng, nên tôi không cần phải làm thị giả cho bà nữa. Tôi chỉ giúp bà giặt quần

áo và làm những công việc lật vật. Ngồi thiền là một điều rất mới lạ đối với bà, nhưng bà phát khởi tín tâm vào "lòng quyết tâm mạnh mẽ" để thực hành đã nảy sinh.

Năm sau, vào cuối khóa thiền mùa hạ, Ni sư lại xuất hiện. Lúc đó bà đang sống ở thiền đường Yun'pil Am, một ni viện gần Mungyong, miền đông bắc của Nam Hàn. Bà hỏi tôi có muốn cùng đến đó không. Tôi nhận lời, quá đỗi vui mừng với triển vọng có nhiều thời gian để ở bên bà.

Cuộc Điện Kiến Kinh Hoàng

Tuy nhiên trước khi ra đi, tôi quyết định học thêm về "hwadu" (nghĩa đen là "thoại đầu", phần quan trọng của công án) từ lão sư Mangong. Tôi chưa bao giờ thực sự có cơ hội để tham vấn Sư, vì tôi luôn bận rộn trong nhà bếp. Mặc dù tôi đã nghe qua các bài thuyết pháp của Sư, đã thử thực hành những lời dạy của Sư, nhưng tôi thường bỏ cuộc sau một thời gian ngắn. Tôi cũng chưa thực tập một cách nghiêm túc một công án hwadu nào. Sư Mangong thường dạy các hwadus, "Vạn pháp trở về một. Một trở về đâu?", "Không!", hoặc "Cái gì đây?". Tôi nhận thức rằng nếu tôi thật sự muốn tham thiền, tôi phải có một hwadu (công án) của riêng mình.

Vì vậy, một ngày nọ tôi đến bái kiến Sư Mangong trong thư phòng của ngài. Sư đang ngồi một mình. Tôi cúi chào ba lần rồi thưa: "Con muốn có một hwadu. Xin Thầy dạy cho con một hwadu".

Sư đã thấy tôi vào, nhưng cũng chẳng ngược nhìn. Sư chỉ ngồi nhắm mắt. Tôi cảm thấy bối rối vô cùng, tự nghĩ không biết có phải Sư hành động như thế vì nghĩ tôi nhỏ con, không thể tu tập. Tôi cảm thấy buồn và bắt đầu nghĩ đến tất cả những khuyết điểm của mình.

Và rồi, sau 30 phút im lặng, tôi quyết định đi ra. Ngay lúc ấy, Sư bỗng mở lớn mắt, la lên: "Cô không có khả năng biết được đâu là đầu hay đuôi, thì làm gì biết được loại 'thoại đầu' nào mà nói?"

Tôi quá bất ngờ vì sự la lối này đến nỗi tôi cảm thấy nặng ngực, tim tôi đập như thể vừa bị một trái banh dội vào. Tôi chẳng biết làm gì nữa. Tôi cảm thấy đau khổ vì bị la thay vì được một hwadu, tôi bỏ nhào ra cửa sau không dám hỏi thêm gì nữa.

Sau đó không lâu, tôi ra đi theo sư phụ tôi. Tôi rất vui được đi với bà, nhưng dường như có một khối gì động lại nơi ngực của tôi, từ sau cuộc điện kiến kinh hoàng với Sư Mangong. Tôi vẫn còn trơ trẽn hẫng thất vọng và lo âu vì không có được một hwadu.

Không bao lâu sau khi chúng tôi đến Yun'pil Am, thầy Ch'ongam, một vị đệ tử của Sư Mangong, từ Taesong Am, một tu viện lớn gần bên, nơi thầy đang giữ chức vụ cố vấn Thiền môn, đến thăm ni viện. Tôi xin thầy dạy tôi chút ít về hwadu để tôi có thể hành thiền tốt hơn. Thầy kêu lên: "Nếu cô đã không học được hwadu từ nơi Sư Mangong, thì cô còn học được từ ai nữa?"

Điều này còn làm tôi đau khổ hơn và tôi suy gẫm về sự kiện đây là lần thứ hai tôi bị khiển trách bởi một vị thầy có tiếng. Lần nữa tôi lại tràn đầy lo lắng, xấu hổ.

Sự Sáng Suốt Rõ Ràng

Vài ngày sau đó thiền bắt đầu. Ba mươi vị ni đã họp lại ở thiền đường, toàn là những thiền sinh cần mẫn. Chúng tôi quyết định bắt đầu với thời gian là 30 ngày tích cực tham thiền. Nhưng tôi không thể nghĩ đến việc thực tập hàng hoàng nữa, tôi chỉ cảm thấy một nỗi thất vọng và xấu hổ cùng cực, nghĩ rằng mọi người có lẽ đang hỏi rằng tôi làm gì trong thời gian tham thiền này. Tôi phải pha trà vào buổi sáng, nhưng thời gian còn lại tôi ngồi thiền. Đôi lúc tôi cảm nhận những ý nghĩ đau buồn, đôi khi những nghĩ ngờ như "Tại sao tôi không thể thực

tập như những người khác?" và "Tại sao các vị taêng luôn quở trách tôi, không ban cho tôi một hwadu?"

Trong suốt 21 ngày sau đó, cái tâm tự khiển trách này vẫn không thuyền giảm. Tôi không còn thiết ngủ nghỉ hay trò chuyện với ai. Rồi tôi nhận thấy mình đang ở trong trạng thái sáng suốt rõ ràng. Ni chúng đều ngồi nơi lúc 11: 30 trong thiền đường ở chỗ riêng của họ, nhưng tôi lại vào phòng bên cạnh ngồi thiền suốt đêm. Dần dần, một trạng thái tâm tĩnh thức, sáng suốt phát sinh. Tất cả mọi vọng tưởng tan biến, chỉ còn lại một sự tĩnh lặng sáng suốt. Đôi khi câu hỏi, "Cái gì đây?" lại phát khởi trong tâm. Tất cả mọi dấu vết của phiền não biến mất, chỉ còn lại một tâm thức sáng suốt, thanh tịnh.

Đột nhiên một ý nghĩ độc nhất xuyên qua tôi, lên đến tận đỉnh đầu. Ý nghĩ này mãnh liệt đến nỗi tôi buột miệng thốt lên "Từ lúc ban sơ đã không đầu, không đuôi, vậy thì đầu là đầu, đầu là đuôi?"

Không Chứng Ngại

Sau đó không lâu, thầy Ch'ongam lại đến Yun'pil Am. Tôi thưa với Thầy tâm tự trách đã được hóa giải trong tôi, đến độ tôi cảm thấy tôi có thể không màng đến các vị đại sư. Thầy giải thích đó là đại nghi trong tôi sắp bùng vỡ. Nó còn trên đà phát triển trước khi bùng vỡ, nhưng một khi nó đã xảy ra thì sự thực hành sẽ tiến triển một cách dễ dàng.

Hôm sau, Thầy dán trên tường của thiền đường một câu như sau: "Ngồi trên con thuyền sắt không đáy, vượt qua sông không chướng ngại."

Khi đọc câu này, bất giác tôi nhận ra rằng không có chướng ngại trong tâm thức tôi. Chỉ còn lại sự nghi hoặc, nhưng rồi nó cũng sẽ biến mất! Lần sau gặp lại, tôi trình bày với Thầy làm thế nào mà tôi đã hiểu được con thuyền sắt không đáy chính là tâm thức. Tôi cũng nói thêm là vì cơ bản, tâm thức không có chướng ngại, nó không bị trở ngại khi vượt qua bờ bên kia.

Thầy trả lời là lòng nghi hoặc của tôi giờ đã bị phá vỡ rồi, và sự thực tập của tôi đang tiến triển tốt đẹp. Đường như đây là lần đầu tiên Thầy gặp một vị ni với tâm không còn nghi hoặc, điều đầu thúc giục Thầy quay về Chonghye Sa để thực tập hết sức tinh tấn dưới sự chỉ dạy của lão sư Mangong. Hình như Thầy sợ bị một vị ni qua mặt trong sự thực tập.

Giờ tôi không còn bị các vọng tưởng chi phối; tâm tôi hoàn toàn sáng suốt, thanh tịnh và phát tín tâm rộng lớn. Tôi rất vui với niềm tin tràn đầy và không thể nghĩ đến điều gì khác ngoài việc hành thiền.

Trong khóa tu thiền mùa hè đó, một sự kiện trong tiền kiếp của tôi chợt xuất hiện. Tôi thấy trong một tiền kiếp tôi là một tăng sĩ tuần tú, thông minh. Tôi cũng thấy một cô gái rất xinh đẹp được sinh ra từ cõi trời, rồi trở thành một vị ni. Tôi đã làm cho vị ni này phạm giới. Sau đó tôi chết đi ở tuổi 50, rồi tái sinh với thân thể nhỏ thó xấu xí, nhưng với một tâm thức trong sáng. Sau khi vị ni xinh đẹp từ trần, lại được tái sinh làm ni mà bây giờ là sư phụ của tôi.

Khi chung sống với sư phụ, tôi vẫn thường tự hỏi tại sao, bất kể hành vi của tôi, thầy tôi lúc thích tôi và lúc lại không ưa. Sau khi nhìn thấy điều này tôi hiểu rằng tại vì tôi đã làm bà ta phạm giới trong kiếp trước. Tôi không biết có nên coi trọng về ảo ảnh đã thấy hay không, tuy nhiên tôi cảm thấy rất sung sướng khi biết về nó.

Trên Đường Đi

Cũng gần bốn năm từ lúc tôi rời Yun'pil Am. Bây giờ tôi tin rằng nếu lúc ấy tôi ở lại thêm một năm nữa tôi có thể hoàn thành công tác (giác ngộ rốt ráo). Tuy nhiên, một bạn đạo đã thuyết phục tôi cùng chu du đây đó, và tôi quyết định đi chung. Người bạn này là Pongong Sunim.

Cô này đi với tôi vì cô nghe nói về sự đón ngộ của tôi và đề nghị cùng đi đến Đình Odae sau mùa an cư. Tôi đồng ý một cách hăng hái, nghĩ rằng đây là một chỗ tốt để thực tập và hoàn thành công việc.

Trước khi đi, chúng tôi thực hiện một thời khóa tụng niệm đặc biệt. Trong vòng bảy ngày chúng tôi giữ yên lặng, rồi tụng niệm và đứng suốt ngày. Lúc kết thúc, một bé trai xuất hiện trước mặt tôi như trong mơ. Pongong Sunim không thấy đứa bé, riêng tôi hỏi đứa bé ấy từ đâu đến và tại sao lại đến đây. Đứa bé trả lời đến từ Đình Odae, và rằng vị đại Lão Thiền sư Hanam sai cậu đến dẫn đường cho chúng tôi. Sự xuất hiện này rõ ràng là một dấu hiệu để củng cố lòng quyết tâm của chúng tôi.

Vì thế chúng tôi ra đi. Trên đường đi chúng tôi nhân tiện đó đến iếng Dãy núi Kim Cương (Diamond Mountains). Đây là lần đầu tiên tôi thấy những cảnh hùng vĩ đẹp đẽ như vậy. Ở động Podok, chúng tôi lại thực hiện trì niệm trong vòng bảy ngày, rồi là Nakasan Sa, và một nơi khác nữa, kéo dài đến 14 ngày. Vào cuối thời gian trì niệm này, Bồ Tát Quán Thế Âm, với hình ảnh treo trên điện, đã hiện ra nói với tôi : "Nếu con thật sự muốn thực tập, tại sao lại luẩn quẩn vô ích ở đây? Mau đến ra mắt vị đại Lão Thiền sư! Tham vấn Pháp với ngài, rồi thực hành tinh tấn!"

Vì vậy chúng tôi tiếp tục đi đến thiền viện của Lão sư Hanam. Khi xuyên qua những vùng núi non quanh Đình Odae, chúng tôi đến một ngôi chùa nhỏ. Vì trời đã tối, chúng tôi quyết định ngủ qua đêm. Ba vị tăng sĩ cư trú tại chùa rất ngạc nhiên khi thấy chúng tôi, vì họ chưa từng thấy các vị ni đi du hành chỉ để tiến sâu hơn trong sự tu tập. Vì chùa rất nhỏ hẹp, họ phải ngăn phòng chánh ra làm hai bằng tấm ngăn, rồi nhất quyết dành cho chúng tôi chỗ ấm nhất trên sàn để ngủ. Đây là vào tháng mười, tuyết đang rơi nhiều và chúng tôi còn đến 40 dặm (16km/ 10 miles) mới đến Sangwon Sa, thiền viện của Thiền Sư Hanam.

Các vị tăng sĩ khuyên chúng tôi nên đi theo đường đèo Sinsollyong, con đường mà họ nghĩ rằng sẽ không khó đi lắm. Sau khi dùng cơm, chúng tôi rời chùa rất sớm. Khi chúng tôi đang giữa đường lên núi, thỉnh thoảng một thanh niên xuất hiện và muốn biết chúng tôi đang đi đâu. Nghe xong, anh ta khuyên chúng tôi nên ngủ lại một làng gần đó đêm nay, vì chúng tôi hãy còn rất xa đích đến.

Lạc Lối

Sáng hôm sau, chúng tôi lại lên đường. Đó là một ngày sáng trong tươi đẹp, nhưng đi một lúc chúng tôi không thể tìm thấy đúng đường vì tuyết rất nhiều. Chỉ còn vài ngày nữa là khoá tu thiền bắt đầu, vậy mà ở nơi đây chúng tôi không thể tiến tới hay thối lui - thật là gay go. Rồi chúng tôi nghe tiếng la của một người đàn ông: "Các vị làm gì ở đây? Nếu các vị đi lạc đường bây giờ thì các vị sẽ chết công mất!" Chúng tôi năn nỉ anh ta chỉ dẫn đường và anh ta bảo chúng tôi nên chọn con đường chính giữa, mà chúng tôi cũng vừa nhận ra. Lại một điều là hình như đó cũng là người mà chúng tôi đã gặp hôm trước.

Cuối cùng, chúng tôi cũng đến được tu viện Sangwon Sa trong tình trạng ướt sũng. Khi diện kiến Thiền sư Hanam, ngài hết sức kính hoàng khi nghe chúng tôi kể đã chọn con đường nào để đến tu viện. Hình như kể cả những người rảnh rọt về vùng đó, cũng phải chết công, nếu đi theo con đường chúng tôi đã đi. Chúng tôi kể có một thanh niên đã giúp đỡ chúng tôi như thế nài. Ngài bảo rằng đôi lúc Bồ Tát Văn Thủ hiện thân để giúp những kẻ lạc lối có lòng tin thành kính.

Sau cuộc gặp gỡ ấy, chúng tôi được biết có năm vị ni nữa cũng đến từ Yun'p'il Am. Điều này làm cho chúng tôi vô cùng sung sướng vì nơi đây có đến 80 vị tăng.

Ngày hôm sau, sau bữa ăn sáng, bảy người chúng tôi đến đánh lễ mọi người để gia nhập tăng đoàn. Các tăng sĩ rất ngạc nhiên khi thấy bảy vị ni - vì đêm trước chỉ có hai người - và họ đã

từ chối không chấp nhận chúng tôi.

Chúng tôi đang bối rối, không biết phải làm gì sau đó. Thì Thiền sư Hanam đã ân cần cho chúng tôi biết về Chijang Am, một ni viện cách đây 30 dặm (12km / 7.5 miles), nơi chúng tôi có thể sẽ được nhận vào khóa tu thiền. Vị ni trưởng của Chijang Am hóa ra là một bạn đạo. Bà chỉ sống với một người học trò ở đây, nên rất niềm nở tiếp nhận chúng tôi. Vào ngày đầu khóa, chúng tôi tắm rửa, cạo đầu và đi trở lại thiền viện để nghe Thiền sư Hanam thuyết giảng. Bài pháp đầu tiên về Kinh "Platform Sutra" và tôi cảm thấy mình có thể hiểu được tất cả những gì Thiền sư đã nói.

Thiền sư Hanam rất từ bi, giống như một người mẹ, khi ngài cố gắng làm cho chúng tôi hiểu nghĩa kinh và nghiên cứu thêm. Ngài biết là tôi đã đến từ chỗ của Thiền sư Mangong và đang thực tập về "hwadu", nhưng tôi tham vấn ngài về điều ấy trong lần đầu gặp gỡ. Thật ra tôi cũng chưa bao giờ tham dự việc trao đổi pháp với ngài; mục đích của tôi ở đây chỉ đơn thuần là được học tập dưới sự hướng dẫn của ngài, cố gắng thực hành miên mật để giác ngộ và sau đó sẽ trở về gặp lại Thiền sư Mangong.

Người Giữ Chùa

Sau đó không lâu, một trưởng lão ni hỏi xem ai trong chúng tôi có thể trông coi dùm ngôi chùa nhỏ của bà ở tỉnh Kangnung. Không nhằm mùa an cư, nên tôi tình nguyện đi. Thức ăn ở đó rất tệ, vì vị lão ni ấy đã khoá kho chứa gạo trước khi đi, để lại cho tôi thức ăn sơ sài chỉ gồm khoai lang và bắp. Tôi không quen với những thức ăn này; hồi nào đến giờ tôi luôn có ít nhất chút cơm để ăn. Chẳng bao lâu tôi bắt đầu cảm thấy chóng mặt. Rồi cả thân thể tôi trở vàng vì bệnh vàng da.

Các vị ni tới thăm khuyên tôi nên trở lại Chijang Am, nhưng tôi thà chết chứ không muốn phân sự không tròn. Đến một lúc, da tôi trở nên rất vàng, và dù không cảm thấy đau đớn gì, nhưng tôi hoàn toàn kiệt lực. Tôi chỉ có thể ăn các cộng moku mà một huynh đệ trẻ tuổi đã đến nấu giúp và năn nỉ tôi ăn. Ít nhất các cộng moku này cũng có vị ngọt mà tôi rất thích.

Rồi tôi đã mơ. Một cậu bé cỡ 14 tuổi xuất hiện trước mặt tôi với một cái bát bằng đồng sáng chói đựng đầy cơm nóng hổi. Cậu đưa bát cơm cho tôi, nói rằng chứng viêm da vì thiếu dinh dưỡng sẽ được chữa khỏi và tôi sẽ được bình phục. Tôi ăn hết bát cơm và trong vòng ba ngày khuôn mặt tôi có thần sắc trở lại và cơn đói cũng biến mất. Tôi cảm thấy bây giờ mình sẽ sống. Sau đó không lâu, vị lão ni trở về và tôi quay lại Chijang Am.

Về đến nơi tôi lại có một giấc mơ khác. Pongong Sunim và tôi đang đi trên một con đường khi chúng tôi gặp một đám trẻ đang đào đất. Khi tôi hỏi chúng đang làm gì, thì chúng trả lời rằng đang tìm đủ loại thuốc và cho chúng tôi mỗi người một ít. Khi vừa nuốt xong phần thuốc của mình, tôi ngửi được một mùi hương kỳ diệu, tâm thức tôi cảm thấy bình yên, rộng mở. Cảm giác thật là dễ chịu, khiến lòng của tôi thêm sức mạnh. Sau đó sức khoẻ và sự ăn uống của tôi hoàn toàn được phục hồi.

Ở Chijang Am, tôi tinh tấn thực hành thiền định. Tuy thế, tôi vẫn phải đảm trách bao nhiêu công việc khác, có lẽ đó là một sai lầm trong quá trình tu tập của tôi, ở thời điểm đó. Dù tôi tiếp tục quán sát câu thoại đầu "Trở về với bản tâm", nhưng vì đã có lần sự nghi ngờ của tôi được vỡ ngộ, tôi cảm thấy mình đã tìm ra được câu trả lời. Điều này có nghĩa là sự nghi ngờ của tôi chưa đủ mạnh. Vì thế tôi tiếp tục quán sát câu thoại đầu, mà không đào sâu tận gốc rễ. Lý ra tôi phải tham vấn với Thiền sư Hanam về điều này, nhưng tôi nghĩ mình có thể chờ đợi để hỏi Thiền sư Mangong.

Ngôi Chùa Hoang

Ngày nọ một người bạn và tôi bị lạc đường khi đi hái cây cỏ dại trên sườn núi gần Puktae. Cuối cùng khi chúng tôi trở về, Pongong Sunim lại nói đã chuẩn bị bữa ăn cho chúng tôi ở Puktae. Thế là chúng tôi đi đến đó, với ý định sẽ viếng Sangwon Sa vào ngày sau để xin lỗi về việc đã gây ra lo lắng cho họ. Đêm đã xuống khi chúng tôi đến và trời rất tối. Puktae chỉ là một ngôi chùa hoang, nhưng vì đang buồn lo về những gì đã xảy ra, chúng tôi không cảm thấy sợ nữa. Người bạn của tôi đi ngủ liền, nhưng tôi chỉ ngồi đó, không thể ngủ được vì xấu hổ.

Tôi không cảm giác gì - không đau đớn, không đói - chỉ là nỗi đau đầu vì đã làm cho người khác buồn lòng. Thế nhưng vào lúc nửa đêm, sự xấu hổ của tôi đã chuyển hoá thành một trạng thái sáng tỏ, yên bình. Tâm tôi không có ý nghĩ nào, ngoài câu thoại đầu. Thành linh có một tiếng rít và đèn cây tắt phụp. Bạn của tôi vẫn ngủ đều. Nếu hoảng loạn, tôi đã có thể chết ngay lúc ấy, nhưng tôi chỉ đứng dậy, đốt lại đèn và ngồi trở lại. Tôi nghĩ đến Thiền sư Naong, người đã sống ở nơi này trước đây rất lâu, nghĩ đến những khó khăn mà ông đã phải trải qua.

Ngày hôm sau, khi gặp Thiền sư Hanam, tôi thưa với ngài là tôi đã không ngủ được và đã ngồi thiền cả đêm. Thiền sư khen ngợi sự tinh tấn của tôi và nói rằng chúng tôi đã có thể ở lại Puktae cũng là nhờ đó. "Một vong linh đã thổi tắt đèn của cô", ông nói. "Vong linh đó ở đây đã ba năm rồi. Chuyển là một ngày có tên trộm từ một làng dưới thung lũng đã lên đó để trộm gạo của nhà sư đang sống ở đó. Nhà sư đã thiệt mạng trong lúc chống cự tên trộm. Vì thế, ông đã trở thành một vong linh. Điều này có thể không xảy ra, nếu ông chết với tâm thanh tịnh".

Thiền Sư Mangong Qua Đời

Vào khoảng thời gian đó, tôi đã nghe tin buồn về sự ra đi của Thiền sư Mangong. Tôi đã khóc rất nhiều. Thiền sư Mangong giống như một người cha cứng rắn, nghiêm khắc. Sư chỉ lắng nghe những lời giác ngộ, và luôn cố gắng giúp mọi người thấy được bản tâm chân thật của mình. Đôi lúc sư viết thư cho các thiền sinh còn đang tham dự trong khóa tu thiền. Một lần Thiền sư gửi cho tôi một lá thư tới Yunp'il Am, bảo tôi viết cho thầy biết những thắc mắc của tôi. Tôi đã viết : "Sau khi nấu sồi một hòn đá cho đến lúc nó mềm ra, tôi sẽ tặng nó cho vị cô vấn duyên thâm". Sư trả lời rằng sư chọn lấy hòn đá chưa nấu.

Tôi không dự được đám tang hay buổi lễ cúng bốn mươi chín ngày của sư nhưng quyết định phải dự buổi lễ cúng một trăm ngày. Sau đó, Pophui Sunim, vị cố vấn cho các ni ở gần Kyongsong Am, khuyên tôi đừng trở lại Chijang Am. Ngoài ra, vị trụ trì của ni viện nhấn mạnh rằng điều quan trọng là trong khóa tu sắp tới, tôi phải sống hòa hợp với đồng đạo ni chúng và phải đảm nhận các công việc khác nữa. Tôi bảo rằng tôi phải đi, vì không mang theo mền và túi nài thì trống không. Bà nói có thể nhờ người khác mang đồ dùng của tôi đến đây. Vì bà quá cương quyết, tôi không còn lựa chọn nào khác hơn là ở lại Kyongsong Am mùa hè năm đó.

Thời Hạn Ba Năm

Ở Kyongsong Am tôi được giao ngay nhiệm vụ trông coi thực phẩm. Tuy nhiên, trước khi mãn thời hạn của nhiệm vụ này, tôi lại được cử làm người phụ bếp. Đường như họ không muốn tôi rời khỏi đây. Tôi cố gắng từ chối công việc này với lý do là tôi không biết quản lý tiền bạc, không biết đi mua bán, không biết giao tiếp. Họ bảo là sẽ có người giúp đỡ tôi, rồi tôi nghe một giọng nói bức bối: "Những người trẻ này, họ tưởng mình là ai chứ, cứ lang thang từ thiền đường này qua thiền đường khác mà không biết nhận lãnh một trách nhiệm nào hết. Không thể như vậy được!" Vì thế tôi nhận lãnh nhiệm vụ làm phụ bếp trong ba năm và thực tập trong Thiền đường khi nào tôi rảnh rang.

Một sáng sớm nọ tôi đang ngồi thiền thì cảm thấy như bị sét đánh và một mảnh của mặt trăng xâm nhập tôi. Tâm thức tôi thật sáng tỏ, còn thân tôi như thể đã bị cuốn đi xa. Tôi hét lên : "Tôi đã được giải thoát khỏi sanh tử!" Mọi người trong thiền đường giật mình, chắc họ tự hỏi

không biết tôi đã mơ thấy gì. Vì thế tôi rời thiền đường, cười khúc khích một mình, rồi thiền hành lặng lẽ một lúc bên ngoài.

Trước khi hết ba năm, tôi quyết định đi nơi khác. Tuy nhiên, vào đêm trước khi tôi định đánh lễ Tam bảo trong chánh điện để ra đi, Thiền sư Mangong hiện ra trong giấc mơ của tôi. Sư bảo người chủ lễ gióng chuông gọi người phụ bếp. Để một vị thiền sư đã viên tịch phải trở về lo lắng cho mình, tôi cảm thấy mình đã không còn trách nhiệm. Tôi mặc áo trắng vào phòng đánh lễ Sư. Nhìn Sư như người sống, khiến tôi không cảm thấy đó là một giấc mơ.

Khi tôi cúi xuống đánh lễ, Sư bảo: "Tôi nghe nói cô định từ bỏ nhiệm vụ của mình".

"Vâng, con sẽ đi.", tôi trả lời yếu ớt.

Sư nói: "Cô phải hoàn thành nhiệm vụ đủ ba năm, chỉ có thế cô mới trọn vẹn trách nhiệm".

Nhưng tôi nài nỉ rằng tôi đã quyết định rồi, và sẽ rời khỏi đây vào ngày mai. Thế là sáng hôm sau tôi đến đánh lễ ni chúng lần cuối.

Sau đó không lâu Kobong Sunim, vị thiền chủ mới của Chonghye Sa, bảo tôi đến gặp ông. Ông nói: "Cô đã phạm một sai lầm. Tăng đoàn nhờ tôi thuyết phục cô hoàn thành đủ ba năm trách nhiệm của mình. Nếu tăng đoàn đồng ý về việc gì, thì chắc chắn là đức Phật cũng thuận theo điều đó. Tôi có nghe về kinh nghiệm của cô ở Yunpil Am và tôi tin rằng nếu cô ở lại Kyongsong Am đủ ba năm, cô sẽ hoàn thành trách vụ của mình".

Tôi trả lời là đã quá đủ và sẽ đi.

Sau đó tôi có một giấc mơ gây ấn tượng rằng nếu tôi ở đủ ba năm ở Kyongsong Am, tôi sẽ hoàn tất mọi công đức cần thiết. Nhưng nếu tôi không làm tròn việc này, thì tôi sẽ không bao giờ có khả năng thuyết pháp. (Thật vậy, điều đó đã trở thành sự thật. Tôi không bao giờ có khả năng thuyết pháp.) Mặc kệ những giấc mơ này và lời nài nỉ của thầy Kobong Sunim, tôi rời bỏ nhiệm vụ.

Pophui Sunim khuyên tôi nghỉ việc phụ bếp, mời tôi theo bà về ni viện mà bà phải trông coi ở Seoul. Tôi vui vẻ nhận lời.

Các vị ni ở đây muốn tôi trở thành người hướng dẫn ở Thiền đường. Tôi cố gắng từ chối với lý do là tôi đã quá già và không biết điều hành. Nhưng họ khấn hoãn: "Bà chắc chắn biết phải làm sao. Chúng tôi đều nghe qua những chứng nghiệm của bà ở Yunpil Am."

"Tôi hết biết nói sao.", tôi trả lời.

"Nếu bà hết biết nói sao, thì tôi sẽ nói dùm cho bà," một người vặn lại.

"Cứ làm đi!"

Vì vậy tôi đã làm người hướng dẫn ở Thiền đường trong mùa hè đó.

Chiến Tranh Hàn Quốc Và Sau Đó

Vào lúc rảnh rang, không có khóa tu, tôi nói với Phophui Sunim là tôi phải đi thăm thầy của tôi ở Magok Sa trong một thời gian ngắn. Dù tôi đi không hành lý, nhưng vì chiến tranh ở Hàn quốc bùng nổ, nên đến ba năm sau tôi mới rời nơi đó được. Người ta đe dọa sẽ giết các vị thầy, vì thế rất nhiều thầy cũng như các Phật tử, phải lánh nạn ở Magok Sa, vì nghe nói là tu viện này được các chư thiên bảo vệ. Và đúng là như vậy; chiến tranh hoàn toàn không ảnh hưởng đến chúng tôi.

Sau chiến tranh, Pongong Sunim đến Magok Sa, đề nghị tôi cùng bà đến tu học tại Tonghwa Sa, một tu viện gần thành phố Daegu, nơi mà Thiền sư Huyobong đang trú ngụ. Tôi ở đây hai năm.

Tôi nhớ Sư có giảng một bài mà Sư nói : "Có một bực giảng ở trên trời cao. Vậy thì đức Phật phải đứng ở đâu?" Tôi đến đứng trước mặt Sư. Sư cười và nói rằng tôi đã hiểu.

Một lần khác, Sư Hyobong nhận được vài nắm lá trong một bao thư do Thiền sư Kyongbong gửi. Sư hỏi chúng tôi ý nghĩa của điều này. Tôi nói : "Thầy ấy đã sai khi nhặt nắm lá này."

Sư Hyobong rất từ bi, luôn luôn giúp đỡ mọi người nghiên cứu, học hỏi. Được học pháp với Sư, việc thực tập của tôi rất khả quan.

Sau khi rời Tonghwa Sa, Pongong Sunim và tôi lang thang khắp nơi suốt ba năm, hành thiền nơi này nơi kia. Cuối cùng chúng tôi đến thành phố Namhae, nơi có một ngôi chùa đặc biệt dành cho các tăng ni tổ chức các buổi lễ tụng. Chúng tôi ở gần đó trong một am nhỏ do một nữ cư sĩ cất. Chúng tôi đến Namhae tụng kinh trong bảy ngày, rồi quay về am để thực tập thiền. Tôi ở đó ba năm, nhưng chỉ tụng các thời trong khóa đầu tiên thôi.

Khi chiến tranh Hàn quốc gần kết thúc, tôi mới nhận người đệ tử đầu tiên. Một vị tăng đã dẫn người ấy đến chùa, rồi bảo hãy đánh lễ vị ni nào mà bà ấy muốn nhận làm thầy. Bà ấy đánh lễ tôi. Vì bà ấy đã quá già, tôi sợ bà ấy không thể học được kinh kệ vì cần phải học thuộc lòng nhiều bài kinh. Vì vậy sau hai năm, tôi gửi bà ấy đến những thiền đường nơi có những vị ni sư giỏi về Thiền, như Pophui Sunim và Mansong Sunim. Bà ta đặc biệt thích Mansong Sunim.

Tôi không gặp đệ tử của mình trong một thời gian dài. Rồi một ngày nọ bà xuất hiện ở thảo am. Bà nói rằng tôi đã ốm đi nhiều, quần áo thì quá lồi thối, và khuyến khích tôi trở lại Taesong Am, ni viện của Mansong Sunim với bà. Mặc dù Pongong Sunim rất bực bội là tôi đã nghe lời học trò, nhưng thật ra lời đề nghị đó cũng là ý muốn của tôi. Vì vậy, tôi nhất định ra đi, Pongong Sunim hứa là sẽ theo chúng tôi sau.

Mansong Sunim lo lắng cho tôi chu đáo, cung cấp thuốc men để tôi bồi bổ, nên mặt tôi tròn trịa ra.

Một lần Sansong Sunim và tôi đi đến một bờ sông. Bà ấy hỏi: "Dòng sông chảy hay là gió thổi?"

Tôi trả lời : "Đây là tâm của bào động". Bà cười. Đây là lần duy nhất mà chúng tôi trao đổi Pháp.

An Cư

Thế rồi chúng tôi cùng đến Naewon Sa để giúp cử hành một tang lễ đặc biệt. Mansong Sunim muốn tôi trở về với bà, nhưng các vị ni ở Naewon Sa xin tôi ở lại làm cố vấn cho họ. Khi đã ở hẳn đây, tôi có thể chăm sóc cho các vị ni trẻ đến học thiền. Cho đến lúc đó, vẫn còn là một phong tục khi các vị ni chỉ đến ở trong các khóa thiền, và trong những thời gian còn lại, nơi đây luôn vắng vẻ. Ni trưởng Suok Sunim xin tôi hãy coi ni viện này như nhà của mình, như thể sẽ khuyến khích ni chúng ở đây quanh năm.

Tôi rất thích sống ở Naewon Sa và trở nên hăng hái nhiều. Hai vị Trưởng lão: Sư Hyanggok và Sư Kyongbong, thường xuyên thăm viếng, khiến tôi thêm tinh tấn. Điều này rất hữu ích vì sự quyết tâm của tôi đã lung lay nhiều sau sự ra đi của Sư Mangong. Quán tưởng về câu thoại đầu, "Trở về với một", tôi đã hiểu là tất cả mọi thứ đều trở lại một và cái một đó lại trở về giữa tâm, chấm dứt ở đây. Tuy vậy, sau khi nghe Sư Hyanggok giảng, tôi thích nghi với thoại đầu "Không!" và đã thực tập từ đó đến giờ.

Sư Kyongbong một lần viết như sau : " Kinh điển từ đâu đến? Đức Phật lấy các kinh này từ đâu ra?"

Tôi hỏi lại Sư: "Tại sao, thưa Lão Sư, tại sao ngài lại lo nghĩ đến các vọng tưởng đó?"

Sư gật đầu, cười.

Dù Sư Kyongbong rất từ tế, tôi cũng không cảm thấy thích bàn luận với Sư về kinh nghiệm tu tập của mình. Có thể tại vì Sư đã quá già yếu, và thường lui ra ngay sau khi thuyết pháp.

Sư Hyanggok, ngược lại, rất là mạnh mẽ và thô bạo - thật ra, khá đáng sợ. Tôi nhớ Sư đã một lần la chúng tôi: "Các vị ở đây đông đảo thế này, nhưng các vị đang làm gì? Ăn uống, chăm sóc bản thân, ngắm cảnh, chỉ tốn hao sự cúng dường của cư sĩ? Tại sao các vị cả ngày chỉ lo chơi? Tại sao các vị không lo tu?"

Thế rồi, Sư cho một bài pháp. Trước khi chấm dứt, Sư lại lớn tiếng: "Muời ngàn vị Văn Thù ở đây. Hãy tìm ra vị chân thật, nguyên thủy!" và đi như vũ bão về phòng.

Tôi còn nguyên áo tràng, chạy theo Sư la to: "Vị Văn Thù chân thật, các vị Phật trong ba đời, các vị tổ trong dòng thiền, các vị thầy hiện tại, tất cả đều từ lỗ mũi tôi mà ra!"

Sư cười lớn và hỏi : "Lỗ mũi của cô đâu?"

Tôi trả lời : "Đầu tiên thì không có lỗ mũi, nhưng tôi không thể lên tiếng, nếu không nói về cái gì đó, tôi nói như thế này đây."

Sư lại cười và nói : "Cô đã cố gắng tu tập tốt. Hãy hướng dẫn và giúp các vị ni trẻ thực tập tốt."

Sau cuộc đối đầu đó không lâu thì Sư qua đời. Sư đã ban cho chúng tôi bài pháp đó vì Sư biết mình sẽ không còn sống bao lâu nữa.

Tôi đã bước vào Thiền đường năm 32 tuổi và già đi theo thời gian. Khi còn trẻ, tôi ráo riết tu tập, chỉ dành chút thời gian để ăn. Nếu tôi đã hoàn thành đủ nhiệm vụ ba năm ở Kyongsong Am, chắc chắn rằng tôi đã được giác ngộ. Nhưng khi tôi lắng nghe các bài thuyết pháp của các vị đại sư, tôi nhận ra rằng có rất nhiều thứ tôi biết mà cũng có rất nhiều thứ tôi không biết.

-ooOoo-

[Đầu trang](#) | [Mục lục](#) | [1a](#) | [1b](#) | [2](#) | [3](#) | [4](#)

Chân thành cảm ơn Chị Diệu Liên đã gửi tặng bản vi tính (Bình Anson, 04-2005)

[[Trở về trang Thư Mục](#)]

last updated: 02-04-2005

Bước Sen

Nữ Tu & Cư Sĩ Phật Giáo: Cuộc Sống, Tình Yêu & Thiền Định

MARTINE BATCHELOR

Việt Dịch: Diệu-Ngộ Mỹ Thanh & Diệu-Linh Lý Thu Linh

I. THIỀN LỘ (tt)

Chương 3

LY ĐÃ BỀ

Ayya Khema

Ni sư Ayya Khema là người Đức, nhưng đã chu du thế giới thuyết pháp. Là một phụ nữ bình thường, Bà cũng đã tạo dựng gia đình. Người ta tìm thấy nơi Bà sự thẳng thắn, sáng tạo. Tuy nhiên đôi khi người ta cũng thấy sự gay gắt nơi Bà, nhưng điều đó xuất phát từ lòng từ bi, ấm áp, chân thật của Bà. Là người lãnh đạo Phật giáo ở Âu Châu, Ni sư cũng là tác giả của quyển Being Nobody, Going Nowhere (ND: Vô Ngã Vô Ưu).

Sống hay Chết

Mới đây khi tôi được biết mình bị ung thư ngực, cần được chữa trị, tôi không coi đó là một tin mới lạ gì. Tôi tự biết mình mắc bệnh đã hơn 10 năm và đã sống với căn bệnh như thế từ ấy, cố gắng sử dụng tốt thời gian còn lại của mình, để khi không còn có thể chống đỡ nổi với căn bệnh, tôi có thể nhẹ nhàng ra đi. Tôi hoàn toàn không tìm cách chữa trị cho căn bệnh ung thư của mình, không dùng thuốc hay hóa trị, vì tôi không muốn bị dính vào cái bẫy của y học, của thuốc men và tái khám.

Tôi nghĩ nếu tôi phải chết, thì sẽ chết; nếu được sống thì sẽ sống. Nhưng cũng đến thời điểm tôi không còn có thể sống với sự đau đớn triền miên. Phải gần chín năm, cơn đau mới bộc phát, và trở nên nghiêm trọng đến nỗi tôi phải dùng đến thuốc giảm đau, nhưng cũng thấy chẳng hiệu quả gì.

Cuối cùng tôi cũng bằng lòng giải phẫu, giờ tôi chỉ phải uống viên một viên hormone mỗi ngày. Tất cả các bác sĩ, y tá đều rất tử tế với tôi, và những ngày sống trong bệnh viện đã để lại nhiều kinh nghiệm thú vị. Tôi rất vui vì các cô y tá đặt những câu hỏi về giáo Pháp. Đó cũng là dịp để tôi nghỉ ngơi, một sự nghỉ ngơi tôi rất cần nhưng đã trì hoãn quá lâu, nên tôi kiệt sức. Tôi ở trong bệnh năm tuần, bốn tuần ở viện hồi sức.

Cuộc sống của tôi đã thay đổi từ đó. Tôi vẫn tiếp tục công việc hồng pháp như trước đây, nhưng giờ đây tôi cảm thấy mình hoàn toàn buông xả, giải thoát khỏi mọi ham muốn. Có những ngày trong bệnh viện, đặc biệt là hai ngày mà tôi không thể nào quên, khi tôi cảm thấy rất cần kè với cái chết, vì dường như bao sinh lực trong tôi đều tan biến. Tôi không nói được nữa, và các bộ phận khác của cơ thể cũng đang rời bỏ tôi. Tôi sẵn sàng chấp nhận, nhưng các bác sĩ, y tá bằng mọi cách quyết định cứu sống tôi. Lúc đó tôi nghĩ nếu họ đã cố gắng đến như thế, thì có lẽ mình cũng phải cố lên đôi chút, và tôi đã cố gắng chống chọi.

Thêm nữa, bạn bè, đệ tử, những người ủng hộ tôi cũng gửi thiệp, hoa; có người điện thoại. Họ nói không quan trọng việc tôi có còn thuyết pháp được nữa hay không, nhưng biết tôi còn ở bên họ, đó mới là điều quan trọng. Điều đó cũng giúp tôi thêm sức mạnh cố chống chọi để được ở bên họ.

Giờ đối với tôi, "chiếc ly đã bể". Một người Tây phương hỏi ngài Achaan Chah, một vị đại sư Thái Lan, vì sao Ngài giữ gìn nhiều những đồ đạc, vật chất trong phòng. Vị thầy đáp: "Bạn nhìn cái ly kia, đối với tôi, nó đã bể. Giờ nó còn nguyên trên bàn, tôi còn dùng nó. Cái ly rất đẹp có màu sắc óng ánh dưới ánh sáng mặt trời, và phát ra những âm thanh thánh thót khi tôi khẽ chạm muông vào. Nhưng đối với tôi, cái ly như đã bể". Điều ấy có nghĩa là không bám víu, không chấp chặt vào bất cứ thứ gì.

Bệnh Hoạn Là Một Ông Thầy Tốt

Nếu bạn đang hành theo Phật Pháp, bạn sẽ biết coi sự bệnh hoạn như một ông thầy tốt, vì nó là cái khổ (dukkha) chung của mọi người. Khi Đức Phật còn là một vị Bồ Tát, chưa đắc đạo, Ngài nhận ra được sự vô thường, và khổ, là những động lực thúc đẩy Ngài đi tìm phương cách giải thoát chúng sanh ra khỏi khổ đau.

Có người phải trải qua hoàn cảnh khổ đau mới biết tu, vì thế đôi khi bệnh hoạn lại giúp con người tìm đến con đường tâm linh. Nếu bạn đã bước trên con đường đạo, thì bệnh hoạn giúp bạn phát khởi tâm xả ly. Vì chúng ta nhận ra rằng đó cũng chỉ là một trong bao cái khổ của nhân loại.

Trong bệnh viện ta chỉ thấy toàn người bệnh, bác sĩ, y tá và thuốc men. Có hàng trăm người bệnh trong một bệnh viện, trong mỗi quốc gia lại có hàng trăm bệnh viện. Nhận thức được như thế giúp ta biết các ưu tiên trong đời là gì, vì khi bạn bệnh nặng thì cái chết là một kết thúc tất yếu. Bệnh hoạn tạo cho ta cơ hội để buông xả tất cả. Lúc ấy bạn có thể thật sự nhận thấy mình mất hết các khái niệm về cá nhân và cá tính; chúng hòa nhập vào bản thể ban đầu, mà từ đó vạn pháp phát sinh.

Nếu may mắn ra, chúng ta bệnh hoạn mà không chết, thì hãy coi đó như một kinh nghiệm cận kề với cái chết. Chúng ta có thể coi như mình đã chết, nhưng được cho thêm một ít thời gian để giúp đỡ người khác. Coi như mình đã chết có nghĩa là ta không còn tìm kiếm những thành quả, lợi lộc cá nhân. Chúng có ích lợi gì khi ta đã chết? Trái lại, ta có thể dùng khoảng thời gian còn lại cho những việc ích lợi hơn, ở trường hợp của tôi, đó là hoằng pháp.

Hướng Dẫn Người Mới Bắt Đầu

Người bắt đầu học thiền có thể thấy dễ thực hành hơn nếu có phương thức giúp họ theo dõi hơi thở. Nếu thích con số, họ có thể đếm hơi thở. Nếu thích văn tự, họ có thể dùng các từ như "từ bi" hay "bình an". Nếu thiên về hình ảnh, họ có thể dùng hình ảnh các làn sóng biển. Tưởng tượng hơi thở như làn sóng biển, tấp vào, giật ra, có thể giúp tâm an định, cũng như thở vào, ta nói: 'từ bi', thở ra, 'bình an'.

Một khi tâm thiền đã ổn định hơn, họ có thể theo dõi khúc khởi đầu, khúc giữa và khúc cuối của từng hơi thở, và chú tâm đến các cảm thọ đi kèm. Họ cũng có thể tỉnh giác theo dõi các cảm thọ từ mũi đến bụng.

Sau đó tôi sẽ hướng dẫn họ về vô thường, bằng cách quan sát sự vô thường của hơi thở cũng như các vọng tưởng. Nếu bạn có thể đặt tên các vọng tưởng của mình, thì bạn có thể nhận ra những thói quen suy tưởng của mình. Chỉ dùng một từ để diễn tả như 'tương lai', 'quá khứ', 'dự tính', 'nghĩ nhớ', 'ao ước', 'chán nản', 'mộng mơ'. Không cần quan tâm từ nào đến trong đầu bạn trước tiên. dần dần, bạn sẽ nhận ra một khuôn mẫu, thí dụ, bạn không ngừng dự tính. Khi bạn

đã nhận ra được khuôn mẫu tư tưởng của mình, bạn sẽ thấy là chúng không ích lợi gì cả, và sẽ buông bỏ đi.

Người Quan Sát Không Phải Là Người Suy Tưởng

Một lợi ích lớn nữa từ việc đặt tên các suy nghĩ là bạn nhận ra rằng người quan sát không phải là người suy tưởng. Chúng ta có thể áp dụng điều này trong cuộc sống hằng ngày bằng cách thay thế các tư tưởng bất thiện bằng tư tưởng thiện, giống như khi ta thay thế vọng tưởng bằng cách chú tâm vào hơi thở khi hành thiền. Đức Phật gọi sự hoán chuyển này là 'Tứ Chánh Cần', tóm tắt là không để cho tư tưởng bất thiện được duy trì, mà thay thế chúng bằng tư tưởng thiện. Đây là một trong những cách thực tập thanh tịnh hóa. Để có thể thực hiện điều này, ta phải biết tâm ta chứa đựng những gì.

Việc đặt tên chỉ áp dụng cho những người mới bắt đầu. Đối với các thiền sinh đã có thể định tâm, ít có các vọng tưởng, thì phương pháp này không ích lợi, nhưng với người sơ cơ thì rất hữu dụng. Cách này cũng có ích lợi về mặt giúp ta nhận ra tư tưởng không đáng tin; chúng chỉ là vọng tưởng. Không cần phải hành động theo chúng. Nếu ta có thể nhận thức được điều này, ta sẽ không còn hay tranh cãi, là một sự chuyển đổi tuyệt vời.

Trong Đời Sống Hằng Ngày

Chánh niệm rất quan trọng trong cuộc sống đời thường. Chánh niệm trong thực tế đi kèm với trí tuệ; cái này không thể thiếu cái kia. Trí tuệ có nghĩa là bạn quan sát xem mục đích, động lực của mình, xét xem bạn có sử dụng những phương tiện thiện xảo không. Ngoài ra, ta cũng phải giữ cho tâm trí được thanh tịnh, để chắc rằng ta không duy trì các tư tưởng, hành động bất thiện, mà luôn hoán đổi chúng bằng những hành động, tư tưởng thiện. Sự hoán chuyển này, cộng với Chánh niệm, tự động giúp chúng ta được thanh tịnh.

Chứng Nghiệm

Ta cần phải thực sự hiểu mọi chứng nghiệm của mình ở mọi giai đoạn. Nếu không hiểu thì chúng có ích lợi gì cho ta? Một phụ nữ 60 tuổi đến gặp tôi, bảo rằng bà đã có một chứng nghiệm 30 năm về trước, mà bà không thể nào quên, nhưng bà không hiểu đó là gì. Bà đã vào tăng định thứ năm một cách tự nhiên.

Sau khi chúng tôi trao đổi về chứng nghiệm của bà, cuối cùng bà cũng hiểu, có được chút tri kiến về điều đó, và theo con đường tu thiền. Nếu bà biết tìm kiếm câu giải đáp trong những lời dạy của Đức Phật, bà đã có thể hiểu được sớm hơn. Sự chứng nghiệm mà ta có được ở trong tâm ta, đó là những cảm xúc của ta; sự hiểu biết lại ở trong đầu ta. Cả hai cần kết hợp thành một.

Thiền Định

Phương pháp tu tập chính của tôi là thiền định (jhanas). Đó là thực hành thiền chỉ (samatha). Các tầng thiền cao hơn - năm, sáu, bảy- được gọi là minh sát tuệ (vipassana-jhanas). Chúng mang đến cho ta tri kiến tự nhiên về vô ngã, giúp ta bỏ được ảo tưởng về sự hiện hữu của một cái ngã. Làm sao để buông bỏ được ngã tưởng được Đức Phật thuyết giảng chi tiết trong Trung Bộ Kinh Majjhima Nikaya).

Ba định cao hơn được gọi là 'không vô biên xứ', 'thức vô biên xứ' và 'vô sở hữu xứ'. Nếu chúng ta thực sự chứng nghiệm được các định này, thì ta biết thực sự không có ngã, chúng ta chỉ tạo ra 'cái tôi' trong tâm mình mà thôi. Từ đó ta mới thực sự có thể buông bỏ ngã tưởng này. Không bám víu và thức tỉnh là con đường Đức Phật đã đi và chỉ dẫn lại cho chúng ta.

Có tất cả tám tầng thiền định. Tầng đầu tiên có thể được coi là 'an định, hỷ lạc'; nói vậy cũng không diễn tả được gì nhiều, nhưng đó là một cảm giác thật tuyệt vời. Bốn tầng thiền đầu tiên được gọi là rupa-jhanas, có nghĩa là thiền sắc giới. Bốn tầng kế tiếp được gọi là arupa-jhanas, có nghĩa là vô sắc giới. Bốn tầng đầu tiên mang đến cho ta những tri kiến thực nghiệm nếu ta biết sử dụng chúng hợp lý và được sự hướng dẫn tận tình. Chúng ta phải từ bỏ các ngã tưởng và ngã sở trên nhiều bình diện để có thể đạt được thiền định, đưa đến sự hiểu biết sáng suốt.

Các tầng thiền năm, sáu và bảy đem lại cho ta những tri kiến rõ ràng về ngã tưởng. Sau khi nói về các tầng thiền định jhanas, tôi sẽ hướng dẫn các thiền sinh thực tập để xem thực sự tâm chúng ta có muốn buông bỏ cái ngã mà ta hằng yêu quý, và có thể chứng nghiệm được sự giải thoát không. Có nhiều phương thức để thực hiện được điều đó, không phải là điều không tưởng như ta nghĩ.

Tôi thường hướng dẫn thiền định jhanas cho những người đã chút ít kinh nghiệm thực hành thiền, tuy nhiên các khóa thiền này cũng mang đến nhiều ích lợi cho những người chưa từng hành thiền trước đây. Sự phụ của tôi bảo rằng điều đó phụ thuộc vào những đời trước của ta. Nếu bạn đã từng thực hành thiền trong các kiếp sống trước, bạn sẽ làm được thôi, bằng không thì bạn cũng có thể bắt đầu ngay từ bây giờ.

Cuộc Đời Là Một Sân Khấu

Quan niệm rằng thiền định jhanas nguy hiểm vì thiền giả có thể bám víu vào các chứng nghiệm, là đã lỗi thời. Trước hết, nếu ta bám víu vào cái gì đó, thì ta không thể nhận thức được điều đó. Hơn nữa, tri kiến thực sự mang đến cho ta một sự bình an thực sự. Chúng ta không thể có được một ít thứ này, mà thứ kia thì nhiều hơn. Sự an tĩnh tạm thời chỉ mang đến những nhận thức hạn chế.

Điều thú vị là bất cứ ai đã từng hành thiền đều có thể đạt được thiền định jhanas. Lúc ấy việc hành thiền trở thành là một thực tại, đáp ứng được nguyện vọng của chúng ta. Chúng ta chứng nghiệm được rằng thế giới còn có những cái mà mắt ta không nhìn thấy được, và điều đó khiến cho cuộc sống tâm linh của ta thêm ý nghĩa.

Đức Phật vẫn tiếp tục hành thiền sau khi đạt giác ngộ. Trước lúc nhập diệt, Ngài còn nhập định đến tầng thiền thứ tám, rồi xuất định, nhập định trở lại từ sơ thiền, diệt độ ở khoảng giữa tầng thứ tư và thứ năm. Điều này đã được tôn giả Anuruddha, là người có khả năng tâm linh, nhắc đến trong kinh Đại Bát Niết Bàn (Mahaparanibbana Sutra), nói về sự nhập diệt của Đức Phật.

Đức Phật bảo ta có thể kinh nghiệm được sự giải thoát sau khi chứng được bất cứ thiền na nào. Tuy nhiên điều này cũng khó thành hiện thực sau sơ thiền, vì nó chưa mang đến cho ta đủ trí tuệ. Sau khi đã đạt được các thiền quả, cảm nhận được sự an tịnh tuyệt đối, tâm thức đã được chuyển đổi, đó mới là lúc ta có thể hướng tâm đến giải thoát.

Bạn có thực hiện được điều đó hay không tùy thuộc vào bạn có hoàn toàn xả bỏ. Những lời hướng dẫn để đưa tâm đến chỗ giải thoát dành cho tất cả những ai có thể làm chủ được các tầng thiền định. Làm chủ có nghĩa là bạn có thể vào định nếu muốn, trụ ở đó bao lâu cũng được, sau đó chiêm nghiệm lại từng tầng thiền định, cũng như có thể đi từ tầng thiền này qua tầng thiền khác. Điều này được xem là rất khó thực hiện. Tuy nhiên thật là diệu kỳ, khi bao nhiêu người, với chút khả năng, và chủ tâm, có thể thực hành thiền định.

Nhờ thiền định, ta có thể nhìn thế giới một cách khác. Việc hành thiền làm thay đổi chúng ta, cái nhìn của ta đối với thế giới bên ngoài cũng thay đổi, dầu là ta chưa đạt tới giác ngộ. Như Shakespeare (ND: Nhà đại văn hào người Anh) đã nói: "Thế giới chỉ là một sân khấu, mà chúng ta đều là những diễn viên".

Tuy nhiên, vì chúng ta còn sống, nên vẫn còn tiếp diễn vở kịch. Người mà có thể nhìn cuộc đời là một sân khấu, và đã thấu đáo lời Phật dạy, sẽ có thể hoằng pháp và sẽ giang tay đến với cuộc đời bằng lòng từ bi. Họ còn có thể làm gì khác hơn chứ?

Kinh Nghiệm Bản Thân

Năm 1963 tôi tham dự một khóa Thiền ở tịnh thất Sri Aurobindo, ở Pondicherry. Ngài Sri Aurobindo đã mất, nhưng mẹ ngài vẫn còn sống, và bà đã hướng dẫn chúng tôi hành thiền. Chúng tôi thường ngồi ngoài trời, trên sân trường lắng nghe bà thuyết giảng. Đó là lần đầu tiên tôi được biết đến Thiền, và tôi lập tức thích ngay.

Cái tôi cảm thấy còn thiếu sót là sự hướng dẫn chính xác. Tôi luôn nghĩ thật là kỳ diệu khi một hiền triết có thể chứng đắc, nhưng còn tôi, tôi phải làm thế nào? Tôi cố gắng tìm ra con đường. Tôi đọc sách của bà mẹ, cảm thấy chúng rất thực dụng, không giáo điều, nhưng không thể hiểu nổi thầy của bà, là ngài Sri Aurobindo.

Vào năm 1973, một tăng sĩ người Anh, Đại đức Khantipalo đến Úc, và qua thầy, lần đầu tiên tôi biết đến Phật giáo. Đây rõ ràng là con đường đạo tôi có thể hiểu, tin và hành theo. Tôi cảm thấy đây đích thực là con đường tâm linh chân chánh để tôi theo.

Tôi bắt đầu học giáo lý của Đức Phật được dịch từ kinh tạng Pali sang tiếng Anh. Tôi tìm được những lời hướng dẫn cụ thể, thực tế, phù hợp với những gì xảy ra hằng ngày trong đời sống của tôi. Khi học về năm điều chú trọng, tôi đã cố gắng thực tập buông bỏ chúng. Thật là kỳ diệu. Sau ba năm, đại đức Khantipalo mời tôi tham gia thuyết giảng với thầy.

Mỗi lần đọc một bài kinh, tôi cố gắng đem ra thực hành. Tôi vẫn còn đọc các kinh vì có quá nhiều, nên tôi luôn tìm được những điều mới lạ để học hỏi. Tôi thường giảng dạy dựa vào các kinh. Nếu bạn chưa từng hành thiền Phật giáo, bạn sẽ thấy kinh điển khá khó hiểu; chúng ta không thể đọc kinh điển như những quyển sách bình thường.

Thành Quả Tốt Đẹp Nhất Của Tôi!

Tôi xuất gia năm 1979. Tôi đã thành lập được tu viện Wat Buddha Dhamma ở Úc và cùng với Đại đức Phra Khantipalo hoằng pháp tại đây. Tôi nghĩ trở thành một nữ tu sĩ là việc đáng làm nhất. Đó là cách duy nhất để bảo vệ tôi khỏi những việc thế gian làm mất nhiều thì giờ, công sức của tôi. Tôi đã thực hiện được nhiều việc và đã làm việc cho ngân hàng Bank of America bảy năm. Nhưng có ai lại muốn làm việc đó suốt đời?

Làm người tu sĩ đem lại nhiều lợi ích cho tôi. Tôi không cần phải lái xe, phải lo có xe cộ. Không cần có tài khoản ở ngân hàng để lo lắng. Tôi không cần phải đi mua sắm, lo lắng về việc ăn uống, để ý đến đầu tóc, quần áo. Đến việc trả lời điện thoại, tôi cũng không phải làm.

Đó là một sự bảo vệ tuyệt đối cho bạn, và là một lợi ích vô hạn cho việc tu tập. Gần như lập tức ngay sau khi vừa xuất gia, tôi đã có cảm giác được giải thoát. "Tôi không cần phải là ai cả. Không cần phải làm đẹp, làm duyên, phải giàu có hay quan trọng. Tôi chỉ cần khoác y vào, và cố gắng hết sức mình".

Đó là một cảm giác buông xả thực sự, hoàn toàn nhẹ nhõm. Một khi bạn đã cạo tóc và khoác y. Nếu ai có thích bạn cũng tốt, không thích cũng chẳng hề gì. Đó là việc tốt đẹp nhất tôi đã làm được!

Hồ Trợ Phong Trào Ni Giới

Ở Sri Lanka, tôi có thiết lập một hòn đảo dành cho ni giới tên là Pappuduwa Nuns' Island, gần bên một đảo của chư tăng do Đại đức Nyanyatiloka lập ra năm 1911, cũng ở bên hồ Radgania.

Tôi có thể thực hiện được điều đó vì tôi có một đệ tử thuần thành, sống bên cạnh bờ hồ. Tôi cảm thấy hoàn toàn có thể tin tưởng người này, nên tôi trao cho ông tất cả tiền cúng dường tôi đã nhận được, và ông ấy đã xây một ni viện ngay trên đảo. Đã có rất nhiều phụ nữ Tây Phương đến đảo này để tu tập, hay xuất gia. Hai trong số các vị ni này đang ở đó, lo việc giảng dạy và trụ trì ni viện.

Bạn tôi, Ayya Nyanyasiri, một nữ tu sĩ người Mỹ ở Sri Lanka, đã thành lập được một nơi dành cho quý sư cô thuyết pháp và tu tập. Vị trí của ni giới ở Sri Lanka khá thấp kém, nhưng nhờ vào những cố gắng này, mà nó đã được cải thiện. Giờ thì chính quyền nơi ấy cũng đang rất cố gắng để nâng cao trình độ học vấn cho ni chúng. Hai trong số các thiền sinh của tôi đã có thời gian hướng dẫn thiền cho các vị ni ở đây.

Năm 1987, tôi thọ đại giới ở Chùa Tây Lai ở Los Angeles. Tôi làm việc này chỉ là cho giống như các vị nữ tu sĩ Tây phương khác khi họ thọ giới tỷ kheo ni. Việc này không thay đổi cuộc sống của tôi cũng như công việc của tôi dưới hình thức nào, nhưng là một kinh nghiệm thật thú vị, và tôi cũng mừng là nó đã qua đi nhanh chóng.

Ngay hiện tại tôi rất hoan hỷ được hỗ trợ các phong trào nữ Phật giáo quốc tế. Điều quan trọng là nữ giới thuộc nhiều tôn giáo trên thế giới cần nhận lãnh nhiều trách nhiệm hơn, điều này hoàn toàn không có nghĩa chống đối, thù hận đối với nam giới. Tôi hoàn toàn tin tưởng rằng các nữ tu và cư sĩ Phật giáo mà tôi biết không hề có vấn đề này.

Tôn giáo là lãnh vực cuối cùng trong guồng máy phụ hệ khiến người phụ nữ cảm thấy khó phát triển hết khả năng của họ. Tuy nhiên, tôi cũng nhận thấy là người phụ nữ mạnh mẽ lúc nào cũng để lại dấu ấn.

Năm 1987, tôi được mời tham dự một cuộc trao đổi giữa Phật giáo và Thiên Chúa giáo tại trường Đại Học Berkeley, bang California. Chúng tôi có hai nhóm phụ nữ, gồm hai vị thuộc Phật giáo và hai vị thuộc Thiên Chúa giáo. Các vị bên Thiên Chúa giáo phát biểu trước về những vấn đề hàm chứa trong đề tài 'phụ nữ và tôn giáo'. Khi đến phiên tôi, tôi bảo rằng là tôi rất mừng là các vị bên Thiên Chúa giáo cũng có nhiều vấn đề giống như chúng tôi. Cả phòng họp cười rộ, nhưng tôi thật sự rất nghiêm túc khi phát biểu. Có khoảng tất cả 700 thánh giả và tất cả dường như rất thông cảm, ủng hộ chúng tôi.

Có 12 buổi tối, mỗi buổi có một bài thảo luận. Mười một bài là của phái nam, chỉ có một của phái nữ. Tất cả các vị kia được phát biểu trong một tiếng đồng hồ, còn bốn phụ nữ chúng tôi chỉ được trình bày mỗi người 15 phút. Chúng tôi nói với ban tổ chức: "Quý vị rất may mắn là chỉ trả một lệ phí cho cả bốn người!". Đó là vào năm 1987 ở Đại Học California ở Mỹ, được coi là xứ sở cởi mở nhất về giới tính. Nhưng tất cả những việc đó đều là vô tình, không có dụng ý xấu.

Truyền Thống Không Phải Là Giáo Điều

Tôi thật sự vui mừng vì đã gặp được giáo lý của Đức Phật để tu tập. Tôi dựa vào truyền thống này để bồi dưỡng sự tu học và hiểu biết của mình. Tôi không thể làm được điều đó nếu không có những lời chỉ dẫn của Đức Phật. Khi giảng dạy, tôi giải thích những điều cơ bản dựa vào những kinh nghiệm của chính mình, mà không đi ra ngoài cái khung căn bản mà Đức Phật đã để ra, dầu rằng tôi có thể thêm vào đó sự diễn giải riêng của tôi về các giáo lý truyền thống.

Tôi đã tìm được cả một kho tàng các lời giáo huấn của Đức Phật trong tạng kinh Pali mà tôi đã cố gắng chuyển tải qua kinh nghiệm và hiểu biết của riêng mình. Trong nhiều năm, tôi đã trao đổi kinh nghiệm với Thầy tôi, Sư Nannarama, một người hoàn toàn theo truyền thống và được Thầy chứng minh. Mười bốn năm trước, Sư Nannarama trở thành Thầy tôi, khi tôi đi tìm một người để có thể trao đổi và chứng minh cho các chứng nghiệm của mình. Tôi đã thưa hỏi các vị thiền sư khác, nhưng họ không giúp được tôi nhiều. Sư Nannarama viên tịch đầu năm

1992, thọ 91 tuổi. Ngài đã hỗ trợ tôi rất nhiều. Qua nhiều lần trình thưa với Thầy về những chứng nghiệm, và tri kiến của mình, tôi có thể chắc rằng tôi không tưởng tượng hay diễn đạt sai lạc các hiện tượng đó.

Sư Nannarama dạy tôi phải đi khắp nơi, giảng dạy thiền định jhanas vì không còn nhiều người biết đến những điều này. Lúc đầu tôi cũng ngần ngại, nhưng tôi thấy nhiều người có thể chứng nghiệm và điều đó làm cuộc đời họ thay đổi hoàn toàn.

Tôi theo truyền thống, nhưng chắc chắn không phải là chính thống vì tôi thấy rằng chính thống, giáo điều chỉ trói buộc con người, chứ không phải giải thoát. Là người Do Thái, tôi thấy rằng Do thái Giáo Chính Thống có thể khiến người ta không có những hành động thích hợp, thí dụ phải đổi mũ lông trong lúc thời tiết nóng. Những sai lầm tương tự cũng tiềm ẩn trong các giáo điều của truyền thống Nguyên Thủy.

Truyền thống có thể mang đến cho ta sự an tâm vì ta biết rằng chúng được dựa trên những sự thật tuyệt đối đã được thử thách với thời gian. Do đó truyền thống cần được gìn giữ, tuân theo. Trái lại giáo điều, theo tôi, là mở quảng tuân theo một số khuôn mẫu hành động không thích hợp ở một đất nước khác, một thời điểm khác. Tôi thường thay đổi một số hành động khuôn mẫu để thích hợp với xã hội mình đang sống, để chúng không gây khó khăn cho những người bình thường khác.

Phật Giáo Có Thể Được Xã Hội Hóa Không?

Phật giáo ở Tây phương không nên dùng ngoại ngữ của Châu Á, nên dùng ngôn ngữ Tây phương hiện đại. Đức Phật có bài Kinh gọi là Sự Diễn Giải Không Xung Đột (The Exposition of Non-Conflict), trong đó Đức Phật dạy rằng phải học Phật pháp bằng tiếng mẹ đẻ và phải được truyền đạt một cách chính xác. Không được thay đổi những điều cốt lõi của giáo lý. Khi chúng ta cố gắng hiểu theo quan niệm của nhiều người, để được xã hội chấp nhận là chúng ta đã đánh mất đi sự vĩ đại, siêu việt của một lý tưởng hoàn toàn giải thoát.

Mục đích của xã hội nhằm đạt được, trở thành, được sở hữu và duy trì. Trong khi giải thoát là con đường của xả bỏ, không trở thành gì cả; chỉ hiện hữu và buông bỏ. Nó hoàn toàn trái ngược lại với những gì xã hội thường mong muốn. Phật giáo đã bị biến chế theo ý hướng của xã hội sẽ trở thành là pháp tâm (psycho-dharma), chỉ chứa đựng một phần sự thật. Tu theo Phật giáo là phải chuyển hóa hoàn toàn nội tâm, không phải là chỉ để cải thiện các hành động, cư xử của chúng ta. Ở phương Tây, với khuynh hướng biến chế Phật giáo đe dọa tính xác thực của tôn giáo này.

Chúng ta phải chắc chắn rằng Phật giáo chỉ được thuyết giảng vì một mục đích duy nhất đó là để đạt được Niết bàn. Đó là lý do để chúng ta tụ tập, thuyết giảng, hành thiền theo con đường của Đức Phật. Cần luôn ghi nhớ điều đó trong tâm như là một đường hướng chung. Nếu Niết bàn không phải là điều chúng ta theo đuổi, thì pháp Phật chỉ là một triết lý hay tâm lý học, hay tệ hơn là cái hội của những người có ý hướng giống nhau.

Niết Bàn

Niết bàn là sự biến mất hoàn toàn các ý niệm về ngã. Thật ra chúng ta dễ sống ở đời hơn nếu không có ngã sở. Nếu bạn có thân hình quá kích cỡ, khi đi qua một khung cửa hẹp, bạn phải va chạm đau đớn cả thân. Cũng thế nếu ngã của bạn quá lớn, thì bạn cũng gặp trở ngại ở khắp nơi, là điều luôn làm ta đau đớn. Nếu không còn ngã, thì không còn gì để đau.

Chúng ta sẽ sống tốt hơn nếu không còn ngã chấp. Cuộc sống sẽ trở nên một màn kịch sân khấu thú vị với nhiều điều đáng nhớ. Kinh Hạnh Phúc (Mahamangala Sutra) nói rằng: "Đầu những hoàn cảnh cuộc đời có tác động, tâm người giác ngộ không lay chuyển". Các nghịch cảnh trong đời có xảy ra, tâm họ không đổi dời theo chúng. Hoàn toàn diệt ngã là Niết bàn,

nhưng con đường đó gồm nhiều chặng, nhiều giai đoạn của sự đoạn diệt, cho đến khi chúng ta có thể hoàn toàn buông bỏ mọi giấc mơ ảo tưởng.

Chúng ta có thể thực hành các lời dạy của Đức Phật, chứng nghiệm chúng, dầu ta có thuộc một truyền thống tôn giáo nào hay không. Con người thường hay tranh cãi; nhưng thực tế thì chỉ có một sự thật duy nhất và tất cả mọi thần bí của tất cả thời đại cũng tìm đến một sự thật. Có một tâm thức về vũ trụ mà chúng ta có thể chứng nghiệm trong thiền định - thức vô biên xứ.

Tất cả các tâm hành thiền cuối cùng đều đi theo một con đường, vì không còn con đường nào khác. Dầu ta tự cho mình là Thiên Chúa giáo, Hồi giáo, Do Thái giáo hay Phật giáo, không quan trọng, tất cả chúng ta đều có cùng tâm con người. Sự bài xích tôn giáo thì cũng vô lý như tính vị kỷ của chúng ta.

Tâm vũ trụ không phải là Phật giáo, nhưng là vô cùng tận. Thức vô biên xứ là cội nguồn của sự chứng nghiệm của cái không nơi mọi thứ đều hòa lẫn vào nhau.

Ứng Xử Với Lòng Từ Bi

Sau một khóa tu chuyên sâu, ta thường cảm thấy bức bối vì những uế nhiễm quanh ta. Chỉ có một thuốc chữa duy nhất đó là lòng từ bi - cư xử với lòng từ bi ở khắp nơi, bất cứ nơi nào ta có mặt. Mỗi khi ta tiếp xúc với ai, cũng được coi là một thử thách cho sự tu tập của ta.

Trong suốt khóa tu, mỗi tối chúng ta đều hành thiền từ bi chung với nhau. Điều đó giúp ta trở nên quen thuộc, thân thiết với cảm giác này. Tất cả chúng ta đều có nhiều va chạm với người khác, vì thế điều quan trọng nhất chúng ta có thể làm là thực hành lòng từ bi. Ngồi yên lặng khi thiền chỉ là một phương pháp. Chúng ta không thể ngồi trước ai đó và nói: "Hãy chờ một chút, tôi phải ngồi xuống, tôi mới từ từ với bạn được". Lòng từ bi là điều ta có thể thực hành hàng ngày này qua ngày khác cho đến khi nó trở thành một cách cư xử tự nhiên.

-ooOoo-

Chương 4

CĂN BẢN THIỀN

Aoyama Sensei

Aoyama Sensei là ni trưởng của một trung tâm đào tạo Ni, thuộc truyền thống Thiền Soto của Nhật bản. Bà là một nhà văn nổi tiếng, cũng là một nhà chuyên môn về trà đạo và nghệ thuật cắm hoa. Bà rất trang nghiêm nhưng cũng bình dị, đáng vẻ uy nghi nhưng vẫn toát ra lòng đại bi.

Ngồi Thẳng Và Thẳng Thẳng

Căn bản của việc tọa thiền (Zazen) {za, "toa, ngồi", zen, "thiền"} là để điều chỉnh thân; nghĩa là, ngồi tréo chân, đôi tay để lên nhau, lưng thẳng. Ngồi thẳng lưng nghĩa là phần mông sau đưa ra, bụng cũng đưa ra phía trước và lưng thì thắt chặt. Rồi bạn điều hòa hơi thở. Điều chỉnh thân và tâm không phải là hai công việc tách biệt; bản thể tâm linh được biểu tượng hóa bằng hình thể vật lý này.

Đừng nghiêng bên này, bên kia, qua bên trái hay bên phải. Hãy giữ tư thế cho thẳng. Nếu việc tọa thiền phát triển tốt, bạn có thể sinh tự kiêu và nghĩ rằng mình hơn hẳn thiên hạ. Trái lại, nếu việc tọa thiền không suông sẻ, bạn có thể thất vọng, chán nản, nhưng điều quan trọng là

không đi đến hai thái cực này, phải trung dung. Ngồi cho thẳng và thẳng thắn trong sự thực tập.

Bước cuối cùng để phát triển tư thế tọa thiền đúng cách là hòa hợp hơi thở với tư thế. Bắt đầu bằng cách thở ra, đẩy hết hơi thở của bạn ra và để cho thân theo hơi thở, rồi hít thở vào từ từ trong lúc bạn sửa lại tư thế cho đúng. Khi thở ra, bạn đẩy ra tất cả các khí xấu (năng lượng). Khi bạn để thoát ra ngoài tất cả những khí cũ, hơi hám chất chứa trong phổi, tức là bạn cũng đẩy ra tất cả những ý nghĩ lộn xộn và các vọng tưởng.

Khi bạn thở ra, các cơ quan cũng được thư giãn. Nếu có sự căng thẳng các cơ quan tế bào, bạn sẽ bị giao động và nếu bạn ngồi thiền với sự căng thẳng này, kết quả là bạn sẽ cảm thấy buồn bực hơn. Một khi bạn thở các căng thẳng này ra, cảm thấy nhẹ nhàng, là bạn đã ở tư thế sẵn sàng để tọa thiền.

Sự Phản Chiếu Trong Gương

Giờ bạn đang hít thở điều hoà và thân đang ở vị trí thiền tọa. Mọi thứ đều thẳng bằng, nhưng bạn phải nhớ rằng thân này liên hệ đến tâm. Kể cả khi mọi thứ đều đầu vào đó và tâm bạn mở ngo cho thanh tịnh thì vọng tưởng dấy lên. Tiếng động đến tai. Mắt thấy ánh sáng thay đổi. Tất cả đều là những hoạt động tự nhiên của tâm, ta không cần phải chối bỏ chúng, nhưng cũng không nên chạy theo chúng. Chúng như những hình ảnh phản chiếu qua chiếc gương soi.

Các tư tưởng dấy khởi giống như mũi tên xuất phát. Quan trọng là đừng nắm bắt và theo đuổi chúng, cũng như là những mũi tên kế tiếp. Hãy để cho mũi tên đầu tiên rơi xuống chứ đừng bám theo nó. Nếu bạn có nghe tiếng xe bên ngoài, đừng bắt đầu nghĩ: "Người này đi đâu mà vội vã quá?" Nếu một tư tưởng dấy khởi, đừng theo đuổi nó, vì đó là sự bắt đầu của bám víu, si mê.

Tư tưởng dấy khởi thường làm chủ, trong ý nghĩa là chúng ta có khuynh hướng chạy theo nó như một kẻ nô lệ. Hành thiền là không để cho các vọng tưởng làm chủ. Đừng theo đuổi nó, hãy để nó tự đến, tự đi. Nếu các tư tưởng xuất hiện, chỉ cần quay lại tư thế ngồi ngay thẳng. Ở đây tôi muốn dùng một biểu tượng của Thiên Chúa giáo. Tọa thiền giống như cây thập tự giá. Đấng Christ trên thập tự giá là biểu tượng của cái chết của tự ngã tâm thường. Tự ngã chết đi và tái sanh thành vũ trụ vạn vật.

Chúng ta thường nghĩ rằng các ý tưởng của mình là những điều tuyệt diệu, nhưng chúng đã từng có mặt ở đây 20, 30, 50 hoặc có thể là 100 năm rồi. Những gì mà con người có thể suy nghĩ và hiểu được thật rất giới hạn, và thường xoay quanh cái ngã. Rất ít có những ý tưởng đáng để ta theo đuổi.

Chúng ta tọa thiền, là mong cái tự ngã thường theo đuổi các vọng tưởng, có thể chấm dứt, nhưng các vọng tưởng cứ tiếp tục hiện đến. Mỗi khi nhận thức được rằng chúng ta đang dong ruổi trên chuyến xe lửa vọng tưởng về Luân đôn hay đến Mỹ quốc, chúng ta phải quay lại việc tọa thiền của mình. Chúng ta phải khơi dậy niềm mong muốn đạt được giải thoát. Dầu ta có dong ruổi hằng tỷ lần, nhưng tất cả việc ta cần làm là quay trở về với tâm tỉnh thức và sự tọa thiền của mình.

Việc tọa thiền là nền tảng, và quá trình điều khiển thân tâm, sự hít thở; không chạy đuổi theo những vọng tưởng, lúc nào cũng quay trở lại với công việc trước mắt, chỉ tọa thiền. Đây là nền tảng dựa trên đó bạn vun trồng tâm linh này, đem nó trở về với đời sống nội tâm của mình.

Khi bạn lau chùi, hãy giữ thân và tâm nơi việc lau chùi. Bất kỳ bạn làm gì, chỉ chú tâm vào việc đang làm và quay trở về với nó ngay khi biết mình đang lạc hướng. Cả cuộc đời bạn phải là chỉ để thực hành. Kodo Sawaki có nói: 'Tôn giáo là đời sống'. Đây là cuộc sống hằng ngày

của chúng ta - lau chùi, giặt giũ, chỉ làm bẩn phận của mình. Tôn giáo cần phải đến với cuộc đời, hoà nhập vào cuộc sống đời thường.

Người Ăn Xin Cửa Thiền

Đừng cố gắng đạt được điều gì đó qua việc tu tập của mình. Dĩ nhiên một người đã từng tu tập sẽ khác, nhưng đây chỉ là kết quả, không phải là chủ đích mà ta nhắm đến. Tu tập với ý muốn sẽ đạt được một cái gì đó cho bản thân là kẻ ăn mày cửa thiền.

Chữ "thực tập", viết theo tiếng Nhật là *shuygyo*. Có hai cách để viết chữ *shu*. Một là nét chữ được dùng trong chữ "đại thương" (big business). Nó có nghĩa là một công việc với năng khiếu đặc biệt hoặc với một khả năng nhất định nào đó, như bác sĩ, chẳng hạn. Một nét chữ khác có nghĩa là tự dâng hiến mình cho cái gì đó. Tôn giáo là *gyo*, nghĩa là di động, thi hành. Đó là việc bạn phải thực hiện, không phải để phát triển một năng khiếu đặc biệt nào. Những người hành thiền với ý muốn là nó sẽ dẫn ta đến đâu đó hay đạt được điều gì đó cho bản thân, thường bỏ cuộc sau vài năm thực tập.

Trí Tuệ Và Lòng Từ Bi

Mặc dù hành thiền là nền tảng của việc tu tập cả một đời, bạn vẫn có thể ngồi thiền với ý niệm sai lầm. Sau vài năm thực tập, nó sẽ thay đổi tính tình của bạn, vì vậy việc hành thiền cũng phải được chỉnh sửa. Bạn biết mình làm đúng hay không bằng cách lắng nghe một vị thầy mà bạn kính phục và bằng cách đọc những bài viết về Phật giáo. Đây là trí tuệ.

Thế giới của trí tuệ là thế giới của trí thức. Từ bi là thế giới của cảm xúc. Chúng ta phải nhớ rằng cảm xúc mạnh hơn trí thức. Chúng ta có thể biết một hành động là bất thiện, nhưng cảm thấy không thể dừng lại; thí dụ, người ta vẫn hút thuốc, dù biết nó có hại cho sức khoẻ.

Từ bi bao gồm tình thương yêu, nhưng gốc rễ của từ bi là biết rõ tất cả chúng ta đều đau khổ. Đức Phật đã chịu khổ cùng với tất cả chúng sanh. Vì thế Ngài hiểu rõ tất cả nỗi đau cũng như lòng ái dục của chúng ta. Nếu bạn hiểu sâu sắc về điều này, năng lượng cảm xúc sẽ thấm vào bạn và sẽ hỗ trợ cho công phu tu tập của bạn. Lần nữa, việc tu tập phải theo một hướng đi đúng, và đó là công việc của trí tuệ.

Nguồn Gốc Của Đau Khổ

Từ bi là cái nhìn về thế gian với tất cả chúng sanh được xem như là biểu hiện của tính đồng nhất của vạn vật. Tuy nhiên, cái ngã nhỏ bé của chúng ta không nhận biết rằng sự hiện hữu của chúng ta phát xuất từ một nguồn ánh sáng vũ trụ. Cái tự ngã nhỏ bé không muốn bị đau đớn, nó muốn mọi thứ tốt đẹp cho nó, và muốn bảo vệ cái ngã nhỏ bé ấy; đó là nguồn gốc của khổ đau. Chẳng nào chúng ta còn chưa nhận biết đó là nguồn gốc của khổ đau, thì sẽ không có cách gì để khắc phục.

Căn phòng đầy ánh sáng này, nhìn có vẻ sạch sẽ, nhưng nếu ta làm cho nó tối đi, chỉ cho ánh sáng chiếu qua khe, ta có thể thấy bụi bặm rất rõ trong luồng ánh sáng đó. Lắng nghe các bài pháp Phật giáo, ta có thể nhận biết các lỗi lầm của mình, và nguồn gốc của chúng. Chúng ta nhận ra hoàn cảnh đáng thương của mình.

Qua sự hiểu biết này và những giọt mắt đi kèm, ta có thể nhìn những kẻ đau khổ khác, đang chỉ lo cho bản thân của chính họ, mà không trách móc họ. Ta có thể thông cảm với họ, cảm thương họ. Đó là bước khởi đầu của lòng từ bi chân thật; chia sẻ khổ đau với người khác thay vì phê bình, quay lưng lại với họ.

Chỉ thực hành trí tuệ thôi chưa đủ, nếu bạn không có lòng từ bi, thì sự tu tập của bạn rất nông cạn. Cùng chia sẻ đau khổ với người khác, đó mới là sự tu tập chân chánh. Khi người khác

thấy bạn không kết tội họ mà bạn cũng đang khổ như họ, hoặc bạn chịu khổ vì họ, họ sẽ cảm nhận một cách khác. Bạn có thể thực sự thức tỉnh qua việc thông cảm hoàn toàn với người khác.

-ooOoo-

Chương 5

BÌNH AN VÀ TĨNH LẶNG

Maechee Pathomwan

Maechee (7) Pathomwan là Trưởng Ni của cả một tỉnh ở Thái Lan. Sư bà cao, ốm, hay mặc áo trắng, trông rất thánh thiện, trầm tĩnh. Nhưng các câu chuyện về thời thơ ấu của Sư bà cũng rất ranh mãnh, buồn cười. Sư bà đã xuất gia hơn 38 năm, đã từng giảng dạy Vipassana (Minh Sát Tuệ) trong nhiều năm.

Ma Vương Và Rắn

Tôi xuất gia khi mới được 12 tuổi. Từ lúc còn thơ ấu, tôi đã mong muốn được gia nhập tăng đoàn, nên khi vừa được 7 tuổi, tôi đã xin phép cha tôi cho mặc áo tu. Nhưng mãi đến năm 12 tuổi, cha mới cho phép tôi được lên ở chùa một tuần lễ, nhưng tôi cứ gia hạn từ tuần này sang tuần khác.

Khi còn trẻ, tôi đã nhận thấy rằng dù cuộc đời thế tục cũng sung sướng, ôn hòa, nhưng tôi vẫn thấy có một cái gì đó rất đặc biệt nơi những người xuất gia mà tôi đã có dịp tiếp xúc. Họ đầy vẻ trang nghiêm, tĩnh lặng, và điều đó làm tôi choáng ngợp. Lúc đầu tôi chỉ muốn thử trong một tuần lễ, như đã hứa với cha tôi.

Tuần lễ đầu, tôi được dạy tụng kinh công phu sớm chiều. Khi thấy người ta tọa thiền, tôi cũng muốn được học. Tôi đã học được phương pháp thiền bằng cách theo dõi hơi thở nơi bụng. Bạn sẽ cảm nhận được không khí tràn đầy lồng ngực, bụng phồng lên, rồi thì bạn thở ra, bụng xẹp xuống. Tôi muốn biết kết quả của việc thực tập ra sao.

Năm năm sau, sau khi đã tốt nghiệp trường Phật học, tôi dời về tu viện Nanachat, nơi tôi được truyền dạy về bốn phương pháp chánh niệm được coi là căn bản của thiền.

Là một ni cô trẻ, tôi rất sợ ma, nên tôi vào ở trong một thất nhỏ, cạnh khu nghĩa trang. Nhiều phen tôi sợ điếng người, nhưng quyết định tiếp tục ngồi thiền để trấn áp sự sợ hãi.

Lần khác, có ai đó đã khoét trái dưa hấu, rồi đặt vào đó một cây đèn cầy, mà tôi thấy tưởng là ma, nên rất sợ. Tuy nhiên, trước khi chạy, tôi ngừng lại, đứng yên, nhìn thẳng vào con ma đó, như cha tôi đã dạy, cho đến khi tôi nhận ra được đó chỉ là trái dưa với ngọn đèn cầy.

Tu viện nơi tôi dung thân còn nổi tiếng có nhiều rắn. Một ngày kia, tôi quyết định sẽ ngồi suốt 3 giờ liền, nhưng chỉ sau 10 phút, tôi cảm thấy có gì lạnh lạnh trên chân tôi. Vì sợ là ma, tôi mở choàng mắt ra. Tôi thờ phào khi thấy đó chỉ là một con rắn độc, vì thế tôi càng ngồi yên hơn theo lời dạy của sư phụ khi gặp rắn.

Qua thầy tôi, tôi được học cách thiền bằng cách đưa bàn tay lên xuống. Trước tiên trong ba ngày, ba đêm tôi nâng bàn tay lên và hạ bàn tay xuống, cho đến khi tôi cảm nhận được sự tỉnh thức trong lòng bàn tay. Sau đó tôi thực tập trong suốt 12 ngày liền để xem việc gì sẽ xảy ra. Cuối cùng tôi nhập thất trong 6 tháng liền

Có lần tôi quyết định ngồi suốt ba giờ liền để quan sát sự lên xuống, phồng xẹp của bụng. Tôi rất chú tâm, đến độ cảm thấy người rất nhẹ và an lạc. Có một vi ni khác chăm sóc tôi. Khi mở mắt ra, sau một lúc tưởng chừng như chỉ mới 10 phút, tôi hỏi đã đủ ba tiếng chưa, thì được trả lời là tôi đã ngồi được 10 tiếng rồi.

Sự Chuyển Đổi

Đã có những chuyển đổi rõ ràng trong tánh tình tôi qua những chặng đường đời. Lúc còn trẻ, tôi rất cứng đầu. Lúc nóng giận, tôi nói năng thô lỗ, đập phá đồ đạc. Khi đã biết tu tập, dần dần những tánh xấu này biến mất, tôi trở nên bình tĩnh, dịu dàng hơn. Đó là việc trọng đại đối với tôi: phát triển được khả năng quan sát con giận khi nó phát khởi, rồi chấm dứt với chánh niệm, thấu hiểu rõ ràng về nguồn gốc con giận, và có thể đối mặt với nó mà không cần phải biểu lộ ra ngoài. Tôi cảm thấy rằng chánh niệm, sự tỉnh thức và cái nhìn thấu đáo, rất quan trọng trong cuộc sống hàng ngày của tôi.

Tôi đã bắt đầu bằng lòng tin vào Phật giáo và tam bảo (Phật, Pháp và Tăng). Và nguyên do khiến tôi muốn sống cuộc đời tu hành là vì muốn được an trú trong tam bảo (Phật, Pháp và Tăng). Dần dần qua nhiều năm thực tập với chánh niệm, tất cả không chỉ là lòng mến mộ, mà tôi thực sự chứng nghiệm được sự vô thường của vạn vật. Điều đó giúp tôi nuôi dưỡng thêm lòng tin nơi Phật Pháp và đời sống tu hành của mình.

Cảm nhận được kết quả của sự tu tập của mình ngày càng phát triển, càng cũng cố thêm niềm tin của tôi vào Phật Pháp. Dưới góc độ nào đó, lòng tin của tôi không thay đổi, nhưng dưới khía cạnh khác, thì dường như lòng tin của tôi được bồi đắp thêm. Tôi càng tăng thêm lòng tin vào công phu tu tập, tin rằng Niết bàn có thể đạt được bằng sự kiên trì tu tập.

Phương Pháp Thiền

Bắt đầu bằng sự chú tâm nơi đầu mũi của mình, chú tâm vào hơi thở vào ra ở mũi. Con người ta cũng giống như chiếc xe hơi - chúng ta cần một ống thông hơi để thông thoát tất cả những đau khổ, phiền não trong ta. Khi ta tập thở vào để dịu lắng tâm, và thở ra các tạp khí trong ta, cũng giống như khi chiếc xe thải ra ngoài các thán khí để tiếp tục chạy máy.

Đôi khi các bạn mới tập tu tìm đến tôi với những tâm tư, cảm xúc mãnh liệt. Khi họ nóng giận, tôi bảo họ thở ra, thở vào trong ba phút. Khi thiền sinh đã thấy được kết quả của việc làm giảm con giận, trở nên bình tĩnh, thì họ tăng thời gian thực hành lên năm hay mười phút. Dần dần tôi tăng thời gian lên, cho đến khi họ thực sự cảm nhận được những lợi ích của thiền, lúc đó họ thường xin được ngồi lâu hơn.

Bằng cách thực hiện thiền nhắc tay, đưa lên, rồi hạ xuống, chúng ta nhận ra được sự liên hệ giữa thân và tâm. Tâm như người chủ, thân là đầy tớ. Để có thể hiểu các hành động của mình, ta phải hiểu cả hai, thân và tâm. Và chú tâm vào tay, vì tay tạo ra hành động. Tay ta đã tạo nên điều thiện hay việc ác. Nhận thức, chú tâm vào các cảm xúc ở nơi bàn tay, sự thức tỉnh ở nơi tay, giúp ta quan sát sự liên hệ giữa tâm và thân.

Ta có thể cảm thấy khó chịu khi ngồi đó, tiếp tục đưa tay lên xuống, nhưng ta không cần phải thực hiện việc này trước mặt người khác, ta có thể làm việc này lúc một mình. Sau một thời gian, ta có thể cảm thấy nhịp điệu của bàn tay, giống như nhịp tim đập. Khi sự thức tỉnh của ta trở nên tinh tế hơn, ta có thể cảm nhận được dòng máu lưu chuyển. Đôi tay trở thành một bộ phận khác mà ta có thể quan sát giống như hơi thở.

Tâm

Sau khi đã phát triển được một căn bản vững chắc, ta có thể duy trì chánh niệm một thời gian dài và có thể bắt đầu nhìn thẳng vào tâm. Chúng ta có thể quan sát sự phát sinh của các cảm

xúc, phản ứng. Ta cảm nhận mỗi cảm thọ như thế nào? Lúc toạ thiền, những cảm thọ nào dấy khởi? Ta cần cố gắng nhận biết những cảm thọ đang dấy khởi trong ta.

Tâm là trung tâm của các cảm nhận giác quan. Chúng ta phải chú tâm vào sự hiểu biết xem các bộ phận giác quan liên hệ với tâm như thế nào.

Vì tâm là nơi ta nhận biết các cảm xúc, đó cũng là nơi dấy khởi những tội lỗi. Đó là nơi ta có thể quan sát sự dấy khởi của tham ái. Trong một lúc ta cần duy trì chánh niệm để có thể hiểu được các cảm thọ khởi lên trong ta, và nguồn gốc của chúng.

Một khi ta đã nhận biết các vô lậu, tạp nhiễm có thể dấy khởi, và ta có một nơi, một trung tâm, nơi mà tưởng, thức, cảm giác, sự tự nguyện xảy ra, thì ta có thể thực tập bằng cách quan sát chúng cho đến khi chúng qua đi. Một khi ta đã biết bản chất sự vật, biết đó là ái dục, thì ta có thể hiểu được nó, không bám víu nó nữa, thì nó sẽ qua đi.

Thực tập bằng cách đó, ta có thể quan sát được sự sinh diệt của vạn vật, và để cho mọi thứ qua đi. Chúng ta có thể nhận thấy rằng nguồn gốc của ái, của hữu liên quan đến tham, sân si. Chúng ta có thể biết một cảm giác nào đó đang xảy ra, và do sự hiểu biết này mà ta không bám víu vào nó, vì thế nó sẽ qua đi.

Khi ta có thể nhìn thấu rõ các cảm thọ này, chúng ta sẽ biết mất. Như khi ta có thể quan sát lòng ham muốn đến, rồi đi, ta có thể làm giảm đi chính quá trình bám víu, chấp chặt, khi ta tiến thêm trên bước đường thực tập. Tự nhiên ta sẽ bắt đầu suy nghĩ về *anicca* (vô thường), *dukkha* (khổ) và *anatta* (vô ngã); mọi việc phát sinh như thế nào, trong cuộc đời ta, bao đau khổ đã đến và qua đi như thế nào.

Chúng ta tiếp tục thực hành như thế; khi có việc gì xảy đến, chúng ta quan sát nó, để nó tự nhiên cho đến khi ta có thể hiểu được rõ ràng nó phát khởi như thế nào, rồi để nó qua đi. Như thế là ta đã hiểu được diệu đế thứ nhất (khổ), diệu đế thứ hai (tập), diệu đế thứ ba (đoạn) và thứ tư (đạo đế).

Ái Dục

Ta cần phải cẩn trọng đối với ái dục. Khi chúng ta chạy đuổi theo các dục lạc, sắc đẹp, ta dễ bị cuốn hút bởi các khoái lạc, rồi hoặc là bám víu vào đối tượng hay những khoái lạc mà đối tượng đó mang đến. Vì thế, ta cần phải gìn giữ tâm luôn tỉnh giác. Cần thận trọng để dính mắc vào dục lạc, tránh ở trong những hoàn cảnh hay môi trường nơi sân hận hay những tình cảm thương ghét mãnh liệt có thể phát khởi.

Ta rất dễ bị cuốn hút bởi ảo tưởng, mà không thật biết ảo tưởng là gì. Ảo tưởng giống như một cơn say -tâm bị choáng váng, không phải bởi những chất kích thích bên ngoài, mà bởi những tình cảm, trạng thái như thương yêu, ham muốn, những tình cảm ta bám víu vào, những dục lạc ta chạy đuổi theo. Cần quan sát thêm điều gì khiến ta xúc cảm, khiến ta chạy đuổi theo cái gì đó.

Khoảng Không Gian Tươi Mát

Tôi khuyến khích người cư sĩ nên thực hành bố thí (*dana*), không nhấn mạnh vào những vật chất trao tặng nhau bên ngoài, mà là sự bố thí tâm linh, như tha thứ cho nhau. Bạn phải thực tập tha thứ cho người, và hãy dành cho họ một khoảng không gian nào đó để họ có thể vượt lên những khó khăn họ đang đối mặt.

Khi bạn giận ai đó, điều quan trọng là phải tìm một không gian để giải tỏa, cân bằng sự tiêu cực bằng tích cực, bằng cách nghĩ đến những điều tốt mà người ấy đã mang đến cho bạn. Cố gắng đừng bám vào giây phút lúc bạn đang giận; thay vào hãy cố gắng tìm một nơi mát mẻ, để

tìm lại sự thăng bằng cho tâm hồn. Rồi đem tâm từ trải đến cho người bạn đang giận hờn. Điều quan trọng là ta phải biết cách đối đầu với những hoàn cảnh khó khăn, nhờ đó có thể tạo được sự hòa hợp trong gia đình.

Tôi thường khuyên các gia đình hãy tìm ra nguồn gốc của sự phiền não trong cuộc sống hàng ngày, mà đó thường không phải do những điều kiện bên ngoài. Không phải là vì ai đó mà bạn cảm thấy giận dữ, khó chịu hay thất vọng. Trái lại thường là do chính bạn vun trồng các tình cảm này; nguồn gốc chính là trong nội tâm. Hãy chánh niệm lời nói và hành động của mình. Hãy bình tĩnh, hãy biết rằng nguyên do tạo nên khổ đau chính là các cảm xúc của mình, do đó cần trọng các hành động đối với những người sống quanh ta.

Mỗi người đều có một mức độ hiểu biết nào đó, dù họ không tu tập thiền định. Ở Thái Lan, khi người nông dân chăm bón đất đai, phải có một mức độ chánh niệm nào đó, nếu không, anh ta sẽ không thể nào hoàn thành tốt công việc của mình. Nhưng 'sự chánh niệm trầm tĩnh' chỉ có được sau nhiều công phu hành thiền liên tục, tinh tấn.

Chỉ Là Tiếng Vọng

Mới đầu tâm luôn xao động. Vừa ngồi xuống tọa thiền, tâm tôi bắt đầu lên tiếng: 'Đáng lý ra nên đi kinh hành'. Thế là tôi bắt đầu đi kinh hành. Rồi tâm lại bảo đứng lại. Nên tôi đứng, rồi tâm bảo đi nằm. Hay có lúc thì tâm vọng tưởng đó lại nói là tôi không có hy vọng gì để chứng đắc, thì tại sao cố gắng làm chi? Hoặc có lúc nó lại thì thầm: 'Bạn chỉ mới 16 tuổi. Sao không vui hưởng cuộc đời? Không phải là chỉ người lớn tuổi mới ngồi nhắm mắt thiền định hàng giờ đó sao? Sao không vui hưởng khi còn trẻ?' Lúc thì tâm hoang tưởng đó lại nói: 'Nếu suốt đời làm tu sĩ, thì ai sẽ chăm sóc lo lắng cho bạn lúc tuổi già? Tốt nhất là nên lập gia đình, có con cái để chúng lo cho khi già yếu'.

Rõ ràng đối với tôi, những lời nói này không đáng tin. Lúc nào cũng có một nơi để tôi an trú vào đó, mà nhận thức rõ được những lời nói luôn ám ảnh tôi. Tôi biết rằng điều cốt yếu là cứ tiếp tục thực hành, duy trì nỗ lực, chịu đựng kham nhẫn.

Cuối cùng, trong một đêm kinh hành, tôi cảm thấy rất sáng suốt, tĩnh lặng. Tôi có cảm giác rõ ràng rằng tôi chỉ cần tiếp tục tu tập thì sẽ gặt hái được đạo quả thôi. Trong tôi vang lên tiếng nói nhẹ nhàng: 'Cứ tiếp tục tu hành, rồi sự tuyệt mỹ của con đường đạo sẽ hiển lộ cho bạn'. Do đó dù có những lời nói vắn vơ, điên rồ, nhưng cũng có tiếng nói khôn ngoan, trí tuệ khuyến khích, giúp đỡ tôi tiến bước.

Tâm Nhẹ Nhàng

Trước hết ta quán thân trên thân, các cảm xúc. Cảm giác thể nào trong thân này? Kể đến ta quán các cảm thọ trên cảm thọ. Sau đó đến quán tâm. Các sự quan sát này giúp ta phát triển tâm chánh niệm, khiến ta có thể nhận ra được các trạng thái tâm vọng niệm, ái dục. Nói thì dễ, nhưng ta phải thực hành để được tri kiến, để tự chứng nghiệm.

Sự thực tập này đem lại cho tôi cảm giác nhẹ nhàng, hỷ lạc, đầy biết ơn đối với cuộc sống. Điều đó tiếp theo sức mạnh cho tôi, và tôi khám phá ra được vẻ đẹp thật sự của sự hiện hữu của con người. Mục đích của sự hiện hữu này là để nhận ra được sự hoại diệt của tâm vọng niệm, để đạt được tâm thanh tịnh, và chấm dứt khổ đau.

Phần thưởng của công phu tu tập này là một cảm giác hỷ lạc, tự tại, cõi mờ, an bình trong tâm. Ta phải kiên trì chịu đựng những trạng thái khó chịu đối với tất cả những gì ta đang gánh vác, những gì ta đang đảm nhiệm, với sự hiểu biết rằng tất cả sẽ chấm dứt. Con người tự tại này cũng sẽ mang tình thương, lòng bi mẫn đến với mọi chúng sinh.

Rèn Tâm Chánh Niệm

Có được trí tuệ siêu việt về bản chất tuyệt đối của vạn vật là phần thưởng tối hậu mà bạn có thể đạt tới được. Hãy kiên trì tu tập dầu bất cứ chuyện gì xảy ra, và duy trì chánh niệm trong mọi hoạt động. Nếu bạn biết cách tu tập, nếu bạn biết phải tu tập về cái gì, thì sự tu tập đó vượt qua giới hạn thời gian. Bạn có thể tu tập bất cứ lúc nào, ở bất cứ đâu. Không quan trọng là bạn phải lập thất để phát triển tâm chánh niệm, nhưng bạn phải có lòng tin vào việc tu tập của mình.

Khi bạn có con, nếu đứa trẻ chậm lớn, bạn đâu có bỏ rơi con mình, mà bạn chăm sóc nó, bồi dưỡng cho nó, làm tất cả để giúp nó mau lớn. Đối với việc tu hành của ta cũng thế. Bạn cũng cần phải tưới tắm, chăm bón, vun trồng liên tục, thì đứa trẻ mới lớn bằng cha mẹ nó hay lớn hơn thế nữa. Bạn phải kiên trì tu tập để rèn luyện tâm chánh niệm như mài bén lưỡi kiếm. Bạn cần tâm chánh niệm để quan sát.

Nếu bạn thực hành mỗi ngày, liên tục, bạn sẽ nhận ra được sự khổ đau, phiền não của kiếp con người. Đó là lý do khiến tôi tiếp tục thực hành. Chánh yếu là vô minh. Biết rằng mình còn vô minh, tôi vẫn còn nhiều đau khổ (*dukkha*). Cuộc sống đời thường cho ta thấy con người chịu nhiều đau khổ, và nó giống như một vòng tròn. Tuy nhiên chúng ta đừng nên gán ghép mình với *dukkha*, vì không có cái ngã nào để chịu đau khổ.

Chánh niệm được tính cách vô thường của vạn vật, chỉ riêng điều đó, cũng mang đến cho tôi sự an bình. Nhìn thấy được tính vô thường ở bên ngoài, ở nội tâm, ở thân, sẽ mang đến cho ta sự an bình, tự tại, nhưng ngay chính điều đó cũng vô thường. Vì sự tự tại cũng vô thường, nên ta phải kiên trì thực hành.

Sự tu tập không bao giờ chấm dứt; phải liên tục thực hành. Nếu bạn kiên trì tu tập, tâm bạn sẽ luôn trong trạng thái chánh niệm, tỉnh giác, trí tuệ thông suốt.

Tất cả chúng sinh đều có tội lỗi, đều mang những nghiệp riêng vào cuộc đời. Chúng ta cũng chìm đắm trong ái dục, bám víu chấp ngã, và ngã sở. Tôi vẫn thấy mình còn nhiều tội lỗi (*klesas*). Tôi có thể tu tập, để an trụ trong chánh niệm, nhưng tôi không thể đứng yên, không tu tập. Cần phải kiên trì tu tập, không chỉ cho riêng tôi, mà cũng cho tất cả chúng sinh.

Chúng ta không chỉ thực hành cho đến lúc có được chút tri kiến về bản chất của sự vật, rồi nghĩ: 'Đây rồi!' và ngừng thực tập. Chỉ thực tập một thời gian, hiểu được sự liên tục của các cảm thọ, các trạng thái đưa đẩy, điều khiển ta, và rồi ngưng lại, không tiếp tục tu tập thì không lợi ích gì. Chúng ta vẫn còn nhiều uế nhiễm, chấp ngã cho đến khi ta có thể diệt mọi cấu uế. Đó là lúc ta có thể ngưng lại; khi đã đạt được sự giác ngộ tối thượng.

Không Có Ai Ở Đây

Nếu bạn tiếp tục quan sát thế giới phàm tục này, nhận ra được tính cách vô thường của nó, rồi bạn sẽ đạt được một trạng thái của không, nhận thức được rằng không có ai ở đây vào lúc này. Chúng ta đạt đến trạng thái ở giữa cái thực tại đây quy luật này và thế giới vô điều kiện, đề đi đến sự thật tuyệt đối. Chúng ta sẽ bắt đầu biết những điều này thực sự là sao. Khi đã cảm nhận được sự vô ngã, thì ta cũng cảm nhận được tính vũ trụ bao trùm.

Hãy tiếp tục quan sát, suy tư về tên gọi, về hình tượng trong thế giới phàm tục này - sự phân biệt Đông Tây, Nam Bắc, Á Châu, Âu Châu, nghĩ rằng, 'Đây là thân tôi, nhà tôi, thành phố của tôi, xứ sở của tôi'. Nếu qua sự quan sát thấu đáo này, ta có thể hiểu ra được tất cả chỉ là phương tiện, ta sẽ đạt được tính không. Không có ai ở đó cả, trong thân này, trong các cảm xúc, suy tưởng, trong tâm hành hay thức cả. Từ đó đào sâu thêm vào cảm nhận của tánh không.

Người Ngộ Cũng Là Người Dẫn Đường

Không nhất thiết phải đoạn diệt mọi cấu uế mới có thể thấy, chứng nghiệm được tính vô ngã, vì chúng ta cần có các cấu uế để chuyển đổi chúng. Ta cần phải biết, phải nhận mặt ái dục trước khi có thể chuyển hóa ái dục. Ta phải biết tính chấp vào 'cái tôi' mới có thể thật sự chuyển hóa nó. Giống như người vượt biển với miếng ván thuyền, khi đã tới bờ bên kia, ta sẽ vứt bỏ tấm ván, không cần dùng đến nó nữa.

Chúng ta cứ kiên trì tu tập để có thể thấy được trạng thái vô thường trong vạn vật. Với sự tỉnh thức mà ta xử dụng như người dẫn đường, nó luôn có mặt vững chãi xuyên suốt trong mọi quan sát của ta. Từ ngã đến vô ngã, giống như trên một cuộc hành trình, nên đến khi ta đoạn diệt mọi cấu uế, là ta đến đích, đã đạt được sự tỉnh giác, một cảm giác của người quan sát, người ngộ cũng là người dẫn đường.

Cần phải trải qua nhiều cuộc hành trình trước khi đạt được ánh sáng trí tuệ. Giống như chùi rửa một món đồ rất đồi dơ, ta phải chùi mãi đến khi nó sáng lại. Bằng cách tẩy rửa đó, ta phát triển trí kiến, một dụng cụ của trí tuệ. Chứ không phải cứ nhìn mọi thứ như là vô thường, khổ, vô ngã, mãi rồi được như thế. Không như việc sản xuất trong các nhà máy, cứ tự động mà thành, trái lại cần phải có trí tuệ, có trí kiến, nên ta biết rằng kết quả đó tuyệt vời biết bao. Nên ta cứ kiên trì tẩy rửa. Kiên trì tu tập để tẩy trừ các cấu uế với tâm chánh niệm và trí tuệ thông suốt. Giống như khi nhổ cỏ - chúng ta cứ kiên trì bứng gốc các tội lỗi (*klesas*), vì chúng ta kiên trì nỗ lực tu tập; ta cứ nỗ lực mãi cho đến khi không còn gốc rễ nào có thể nảy sinh ra nữa.

Cứ Thông Thả

'Không có gì, không có pháp nào, không có lời dạy nào đáng cho ta bám víu vào'. Thực tại tuyệt đối không thể gán ép với một trạng thái nào. Đừng vội vã trong việc thực hành, đừng coi nó quá nghiêm trọng. Đừng biến việc tu tập thành một gánh nặng cho bạn. Hãy đi từng bước một, không kẻ lâu mau. Hãy tôn trọng bản thân. Nếu bạn vội vã, mong muốn mau thành công, là bạn đã không biết tôn trọng mình, không tạo cho bản thân một cơ hội. Cứ thông thả. Tất cả mọi người đều tới nơi.

Đừng biến mình thành kẻ chủ bại với suy nghĩ: 'Tôi không có đủ chánh niệm. Tôi sẽ không bao giờ đến đích. Tôi không gieo trồng đủ thiện duyên để chứng đắc'. Đừng để cái ngã cản trở ta thực hành bằng cách lắng nghe những điều tiêu cực này. Làm thế là chúng tỏ là bạn không biết tôn trọng bản thân. Cứ tiếp tục đi tới, cung cấp cho bản thân thêm năng lượng bằng cách vun trồng năm yếu tố: tín tâm, tinh tấn, chánh niệm, tỉnh thức và trí tuệ; những yếu tố này có thể đưa bạn đến đích của sự tu hành.

Chúng ta dễ bị áp lực bởi những gì mình không thể thấy. Còn những gì có thể thấy, bạn có thể buông bỏ khi đã nhìn thấu suốt chúng, khi chúng trở thành gánh nặng cho mình. Chấp ngã là một gánh nặng và cái ngã muốn đạt được điều gì đó sẽ làm cho sự tu tập của ta trở nên quá nặng nề. Áp lực của việc tu tập có thể khiến ta phản ứng lại bằng ý niệm của tự ngã. Thật là nghịch lý khi bạn muốn tu tập để thấy được tâm vô ngã, vậy mà cái làm cản trở bạn chính là vì bạn coi cái ngã của mình quá quan trọng.

Ngưng Bặt Nghĩ Suy

Hãy ngưng bặt mọi nghĩ suy. Ta thường bám víu quá nhiều vào những suy nghĩ của mình. Chính sự nghĩ suy có thể làm gián đoạn việc thực hành của bạn. Khi tâm bị các vọng niệm khuấy khởi, làm bận rộn, ta có thể dùng chánh niệm, và trí tuệ thông suốt để nhận ra được bản thể của chúng. Đừng cố gắng đào sâu, tìm hiểu chúng. Chỉ cần buông bỏ. Mỗi lần một vọng tưởng khởi lên, chỉ cần báo cho tâm quan sát biết: 'Đây chỉ là một vọng tưởng'. Bạn không cần phải theo đuổi, phải tìm hiểu nó; cố gắng tìm hiểu chỉ làm nó thêm nghiêm trọng.

Trong pháp tu này, bạn huân tập buông bỏ, buông bỏ trong tâm trí. Đặt tâm trí của bạn lên trên các cảm xúc, các trạng thái tâm lý mà bạn quan sát được, nhờ thế bạn không bị chúng chế ngự. Đừng phản ứng theo chúng; hãy để các trạng thái, tình cảm, cảm giác của bạn tự nhiên, không tạo ra thêm nghiệp với chúng. Hãy để chúng tự qua đi. Khi một tình cảm mãnh liệt dấy khởi, đừng đặt mình vào ngay trong đó bằng cách phản ứng lại, chỉ cần để nó như một người khách tạm trú trong tâm bạn, nghĩ là để nó tự qua đi.

Nữ Tu Sĩ

Trong cách thực hành riêng của tôi, tôi ngồi thiền một tiếng, đi kinh hành một tiếng. Là người tu sĩ giúp tôi đề tu tập hơn vì tôi có thể nỗ lực không ngừng. Dầu rằng thỉnh thoảng, tâm tôi cũng ở trong trạng thái ulla, không thể nhận biết sự dấy khởi, hoại diệt của một trạng thái tâm lý, tôi vẫn luôn có thể nương tựa vào Tam Bảo. Lòng tin vào cuộc sống cho tôi sức mạnh để luôn bước tới, giúp tôi có thể nhìn xuyên qua bức màn vô minh.

Người nữ tu sĩ cần phải tuân giữ những giới luật đã được trao truyền, đó là điều quan trọng. Các nữ tu thọ Bát Giới (tám điều giới luật) ở Thái Lan được dạy phải tôn kính chư tăng, vì chư tăng phải tuân theo nhiều giới luật hơn họ. Chúng ta tôn trọng chư tăng vì chúng ta muốn giúp họ giữ giới luật *vinaya* (những cung cách cư xử trong tu viện), và vì ta muốn tạo cơ hội cho họ tu tập. Chúng ta hành động như những người hỗ trợ, hơi giống như một chỗ tựa cho chư tăng. Không liên quan gì đến ngôi thứ. Tôi không coi đó là tự ti hay tự tôn. Tôi chỉ coi giới luật, *vinaya*, là điều cốt lõi.

Ở Thái Lan, ngài Tan Ajahn Dhamadaro, vị trụ trì của chúng tôi, là một người độc đáo. Thầy rất cởi mở, công bằng, thực sự là đầy nữ tính. Tuy nhiên cũng có những vị tăng thực sự rất chống đối việc phụ nữ muốn trở thành nữ tu. Nếu một nữ tu sĩ đến tu viện của họ, họ sẽ xua đuổi; không muốn liên hệ gì với các vị nữ tu.

Tất cả chúng ta, quý tăng cũng như quý ni, đều có những điều kiện, những cách làm việc khác nhau. Chúng ta không phải sống chung trong một cộng đồng tăng chúng, chúng ta có cuộc sống riêng, nhưng thỉnh thoảng cũng có lúc gặp gỡ, liên hệ với nhau. Miễn là chúng ta tôn trọng sự mệnh của nhau, chỉ cần thế là đủ. Rõ ràng là chúng ta không cần các thứ bậc, so sánh hơn thua. Không cần bàn cãi đến những vấn đề bình đẳng vì chúng ta thật khác nhau.

Thế Giới Ước Lẽ

Không cần phải bàn cãi về sự bất bình đẳng của hai giới tính, vì điểm trọng yếu trong việc tu hành của chúng ta là để đạt được giác ngộ. Ta phải tự thích ứng với những gì mình có. Các vị nữ tu sĩ có khoảng từ tám đến mười giới và các luật của Sa di, thế là đủ. Nếu ta kiên định trong việc tu tập để được giải thoát, ta không cần phải đòi hỏi gì hơn. Điều ta cần làm là kiên trì tu tập. Ta không thể thắng tiến trên đường tu tập nếu cứ đi so sánh với người nọ, người kia mãi. Ta tu tập thực hành để quay vào nội tâm quan sát ba độc tham, sân và si.

Khi chúng ta xuất gia với mục đích có thể với tới và thấu đạt chân lý tuyệt đối, thì thực tại tầm thường này không phải là cái ta muốn bám víu vào. Với cái nhìn thấu đáo, ta sẽ thấy một người không phải nữ cũng chẳng là nam. Trong thế giới ước lệ, chúng ta chỉ chấp nhận sự việc như thế, mà không bám víu vào đó. Công phu tu tập luôn giải thoát ta ra khỏi mọi ràng buộc.

Nếu chúng ta gánh lấy một vai trò nào đó, ta sẽ bị dính mắc vào thế giới ước lệ này và cuối cùng có thể chỉ phí hết thời gian của ta để bàn về sự bất bình đẳng và ngôi thứ. Chúng ta phải thực sự nhìn lại chính mình, quan sát xem tại sao ta lại đảm nhận vai trò đó. Chúng ta phải kiên định trong bất cứ hoàn cảnh nào để nhận chân sự vật thực sự là thế nào đối với chân lý tuyệt đối. Chúng ta cần phải xem mọi trở ngại như một thử thách để tu tập. Nếu nhận thấy có

một vấn đề gì, rồi ta bị dính vào vấn đề đó, thì ta không thể tiến bước hoặc giải thoát mình ra khỏi đó để trưởng thành. Điều đó sẽ ngăn chặn sự tiến triển trên con đường đạo.

Có một con đường đạo trước mắt - hãy nắm tay nhau, cùng bước tới trên con đường này trong tinh thần hoà hợp, thân thiện! Mục đích của chúng ta là để được chuyển hoá. Cuối cùng rồi thì thân chúng ta cũng sẽ bị hoá tắng, và ngọn lửa cháy trên thân người nam hay người nữ cũng không khác màu nhau. Tất cả chúng ta đều đi theo một con đường.

Nếu bạn tin có cái ngã, nếu bạn tin vào thực tại đầy tính ước lệ này thì làm sao bạn có thể chứng đắc được?

Pháp Vượt Thời Gian

Chân lý tuyệt đối và thực tại đầy ước lệ này vẫn hiện hữu bên nhau. Chúng ta cố gắng nhìn ra và thông suốt cả hai thực tại. Điều đó không có nghĩa là ta phải thực hành cho đến khi thấy được tánh không, đạt được trạng thái của chân lý tuyệt đối. Nhưng tất cả chúng ta đều có khả năng đạt được thực tại đó, ném trải được chân lý tuyệt đối, miễn là ta có chánh niệm, thiền định và trí tuệ.

Phật pháp không bị thời gian trói buộc. Pháp pháp vượt thời gian. Vì thế bất cứ ai muốn tu tập đều có thể làm được. Không tùy thuộc bạn phải là tu sĩ hay cư sĩ, nam hay nữ. Nếu bạn đã tìm được cho mình một phương pháp tu tập, là bạn đã tìm được con đường và tâm bản đồ để hướng dẫn bạn đến đó, nên cứ bước tới. Vì tôi mặc áo tu không có nghĩa là tôi sẽ đạt được trí tuệ. Tất cả chúng ta đều phải đi trên cùng một con đường để tới đích. Bất kể giới tính, thứ bậc, vân vân, tất cả chúng ta đều có thể tu tập. Chân lý tuyệt đối ở trong tất cả chúng ta.

-ooOoo-

Chương 6

BƯỚC SEN

I Tsao Fashih

Pháp Sư I Tsao là một nữ tu sĩ Đài Loan trẻ. Một trong những người chuyên tu theo Pháp môn Tịnh Độ truyền thống tại chùa Phổ Quang Sơn (Fo Kuang Shan), Đài Loan. Tôi cảm thấy Sư là người rất hoạt bát, vui vẻ. Sư đã để lại trong tôi một cảm giác an lạc tuyệt vời. Mắt sáng rỡ, nụ cười thân thiện và giọng nói như hát của Sư đã khiến tôi khởi tín tâm đối với Pháp môn Tịnh độ.

Lòng Tin Vào Tịnh Độ

Chính Đức Phật Thích Ca Mâu Ni đã nói có cõi Tịnh Độ (Pure Land) nơi đức Phật A Di Đà (Amitabha) đang an trú, vì vậy chúng ta tin tưởng điều này. Đức Phật A Di Đà nói với chúng ta là cõi nước của Ngài vô cùng tươi đẹp. Nếu bạn muốn tu pháp môn Tịnh Độ, đầu tiên bạn cần hiểu rõ về pháp môn này, như vậy bạn mới có thể thực tập được. Sự thành tựu của bạn sẽ tùy thuộc vào mức độ hiểu biết sâu sắc của bạn về pháp môn này. Bạn cần phải hiểu là tại sao đức Phật A Di Đà muốn giảng nói Kinh A Di Đà, như vậy bạn mới có niềm tin để thực tập. Bạn phải biết tại sao bạn muốn đến cõi Tịnh Độ. Bạn cảm giác thế nào về việc đến đó? Bạn có tự tin và phát đại nguyện không?

Bạn cần thực tập ngay nơi tâm mình. Sau khi bạn đã tin tưởng vào cõi Tịnh Độ ở bên ngoài thì bạn sẽ tin tưởng có cõi Tịnh Độ ở bên trong tâm của mình. Cuối cùng rồi thì bạn sẽ thấy cả thế giới là cõi Cực Lạc.

Bạn biết là có Mỹ châu, đầu bạn chưa bao giờ đến đó; nhưng bạn biết một ngày nào đó mình sẽ đi đến đó. Cũng thế đối với Cõi Tịnh Độ.

Nếu bạn quyết đến cõi Tịnh Độ, thì ngay bây giờ, bạn phải tin rằng có cõi Tịnh Độ. Như vậy, bạn sẽ trở nên tự tin, để có thể tu tập được. Một người đạt đến sự giải thoát, giác ngộ, thì vị ấy có thể đến hay đi vào cõi Tịnh Độ theo ý muốn. Tôi chưa giác ngộ, nhưng trong những giấc mơ, tôi đã thường đến đó.

Trách nhiệm là ở chúng ta. Bởi chúng ta đã làm những việc bất thiện cho nên chúng ta mới sanh ra ở thế giới đau khổ này; chúng ta có mặt ở đây để tu sửa những hành động bất thiện trong quá khứ của mình. Để một ngày kia, chúng ta lại có thể trở về cõi Tịnh Độ.

Có ba điều cần phải được vun trồng trong Pháp môn Tịnh Độ. Thứ nhất, phải có tín tâm, để tin rằng có cõi Tịnh Độ của đức Phật A Di Đà. Thứ hai, bạn phải lập nguyện ước đi đến đó, và thứ ba là bạn thực hành.

Thí dụ, đầu tiên bạn tin rằng có chùa Phổ Quang Sơn (Fo Kuang Shan) ở niệm nam Đài Loan. Kế đó bạn phải lập nguyện ước đi đến đó. Bạn có thể đến đó bằng máy bay, xe buýt hoặc xe riêng và bạn cần có tiền để mua vé và mọi thứ khác.

Cây Bằng Vàng Và Hồ Pha Lê

Bạn có muốn biết cõi Tịnh Độ ra sao không? Tôi hiểu bạn quan tâm muốn biết làm cách nào để thực tập pháp môn này hơn, nhưng nếu bạn muốn biết các cách thực hành, trước hết bạn cần phải biết cõi ấy ra sao đã. Nếu không, bạn có thể sẽ bỏ cuộc nửa chừng.

Cõi ấy đầy những cây bằng vàng và các hồ đẹp như pha lê. Nơi đây bạn không cần lo lắng về nạn kẹt xe hay rớt máy bay. Có nhiều hoa sen; những hoa sen nhỏ cũng to lớn như đảo Đài Loan. Nơi đây rất tiện nghi và bạn có thể ngồi trên hoa sen nếu muốn. Bạn có thể đi đây đó theo ý muốn, hoàn toàn tự do, không cần thẻ thông hành. Nếu bạn thích mặc y phục đẹp, thì tự nhiên bạn được mặc đẹp. Nếu bạn muốn ăn ngon, lập tức chúng sẽ hiện ra ngay trước mặt. Mỗi khi bạn nghĩ về điều gì, bạn sẽ được như ước muốn.

Cõi Tịnh Độ cũng được gọi là cõi Cực Lạc. Tôi là người hạnh phúc nhất và giàu nhất trên thế giới. Mỗi ngày nơi làm việc, tôi nghe tụng niệm và tâm trí tôi đầy bao Cực Lạc khi đang làm việc. Khi đi, tôi như đang bước trên các cánh hoa sen, vì vậy tôi luôn luôn hạnh phúc. Khi chết, tôi sẽ đến cõi Tịnh Độ; tuy nhiên, tôi biết rõ rằng ngay hiện tại tôi cũng đang sống ở cõi Tịnh Độ.

Hãy Để Tự Nhiên

Tôi đang cố gắng sống một cách an lạc. Mỗi khi ai đó muốn tranh cãi về điều gì, tôi tự nhủ: "Hãy bỏ đi, hãy để tự nhiên". Từ từ, tôi cố gắng dẹp bỏ mọi vấn đề để mỗi ngày đều sống an lạc. Trong đời sống hằng ngày tôi ráng chỉ nói những điều tốt lành về mọi người.

Ngày kia, tôi mơ thấy mình đến cõi Tịnh Độ. Nơi đó có bảy báu, và một người đã đưa tôi đi xem chúng. Tôi chọn lấy một và thốt lên: "Thật là đẹp!" Khi tôi quay lại, tôi thấy đức Phật A Di Đà. Tôi cũng thấy cây báu của đức Phật.

Một lần khác tôi mơ thấy những cây kim cương và tôi tự hỏi tại sao kim cương lại mọc trên cây. Tôi thấy một cô bé trong cõi của đức Phật A Di Đà, và hỏi cô bé ấy nếu tôi có thể đem về một cây. Tôi chọn lấy một cây cao khoảng chừng 0,3 mét. Ở cuối thân cây là một hoa sen và hoa sen này tôi xin dành tặng cho bạn.

Ba năm trước đây, tôi đã viếng một bảo tàng viện, nơi đó có nhiều châu báu quý giá. Người hướng dẫn hỏi tôi có muốn đến gần hơn để xem không. Tôi nói với anh ta là không cần thiết lắm, vì những châu báu hiếm quý đều ở cõi Tịnh Độ. Tôi muốn nói kho báu nằm ở trong tâm tôi, vì thế tôi không cần đến những viên kim cương giả tạo.

Tất cả những gì được diễn tả trong Kinh A-Di-Đà đều là sự thật. Đó không phải là điều mà bạn bắt buộc phải tin, đây là sự thật, cõi Tịnh Độ là có thật. Có một con tàu đi đến cõi Tịnh Độ, và tôi cũng đã mơ thấy nó. Tất cả những giấc mơ này làm tăng trưởng thêm niềm tin của tôi vào cõi Tịnh Độ. Thế bạn có muốn đến cõi Tịnh Độ không?

Trong mười năm, tôi đã dùng đất sét, nặn tượng của các vị Bồ Tát Đại Thế Chí, Quan Âm, Phổ Hiền và Văn Thù Sư Lợi. Sau những tượng này, tôi đã nặn tượng đức Phật A Di Đà. Tôi nặn tượng Phật A Di Đà để lễ lạy và chiêm ngưỡng Ngài, để tạo công đức đi vào cõi Tịnh Độ. Trong một giấc mơ, tôi thấy tượng A Di Đà từ từ biến thành gạo và điều này làm tôi nhận thấy rằng gạo giúp cho cơ thể chúng ta mạnh khoẻ.

Thực Tập

Tôi cảm thấy đức Phật A Di Đà đã phù hộ giúp đỡ tôi trong công phu tu tập của mình. Sau khi nặn tượng đức Phật A Di Đà xong, tôi làm một tượng Quan Âm nữa và hai tượng Ma Ha Tát, những vị đang bảo vệ cõi Tịnh Độ. Khi tôi nặn xong ba tượng này, tôi bắt đầu nghiên cứu kinh điển. Tôi đọc về pháp môn Niệm Phật, làm thế nào để tập trung tư tưởng và làm sao để tưởng nghĩ đến cõi Tịnh Độ của đức Phật A Di Đà.

Khi tôi khám phá ra Kinh A-Di-Đà, tôi bắt đầu tụng đọc mỗi ngày 15 lần. Những giấc mơ của tôi tương ứng với nội dung của bài kinh. Trong cõi Tịnh Độ, có khoảng sáu, hoặc bảy thứ bậc và tôi tiếp tục thực tập cho đến khi tôi đạt đến bậc cao nhất. Tôi niệm hồng danh Phật A Di Đà mỗi khi tôi làm việc và không bận rộn lắm. Sau 5 giờ chiều, khi trở về phòng của mình, tôi lại tụng kinh lần nữa.

Một khi bạn đã thuộc kinh, bạn có thể đọc tụng trong vòng 5 phút. Trên đường từ văn phòng về phòng riêng, tôi đọc được ba lần. Tôi cũng tụng chú A-Di-Đà. Sau 30,000 lần lập đi lập lại, bạn biết rằng đức Phật A Di Đà đã ở trong tâm trí bạn, nhưng điều này không phải làm được trong một ngày. Bài kinh dạy tôi biết phải luôn nghĩ đến sự vĩ đại của Phật A Di Đà.

Đôi lúc tôi hành một pháp tu đặc biệt, trong vòng một tuần lễ tôi chỉ niệm hồng danh đức Phật A Di Đà. Nhiều người họp lại, kinh hành và niệm hồng danh Phật. Khi trở lại chỗ ngồi, tôi thấy đức Phật A Di Đà thật to lớn, vĩ đại đến nỗi tôi chỉ thấy kim thân Phật, không thấy kim thù của Ngài.

Trong các giấc mơ, tôi thấy tượng Phật A Di Đà và Quán Âm và tôi đã đánh lễ. Các tượng đang toạ lạc dưới những tàng cây, trên một bàn thờ thật đẹp. Đức Phật A Di Đà ngồi trên tòa sen, nắm lấy tay tôi, như một người mẹ đang nắm tay con.

Mỗi ngày tôi lễ Phật nhiều lần. Trong phòng riêng, tôi có một bàn thờ nhỏ với nhiều tượng của các vị Bồ Tát mà mỗi ngày tôi lễ lạy trên 100 lần.

Bằng cách niệm hồng danh Phật và tụng kinh tôi sẽ tạo được nhiều công đức. Tất cả những công đức mà tôi có được, tôi xin hồi hướng cho tất cả mọi người và rồi tôi sẽ đi đến cõi Tịnh Độ.

Tôi Là Người Giàu Có Nhất

Khi có thời gian, tôi thực tập và tôi cũng giúp tu viện bằng cách làm các việc văn phòng. Tôi đã là người tu sĩ trên 10 năm rồi; trước đó, tôi làm kế toán viên cho một văn phòng ở Đài Bắc

(Taipei). Tôi đã muốn học hỏi về Phật giáo, để trở thành một tu sĩ Phật giáo, nhưng chưa tìm ra nơi nào thích hợp. Tôi mơ đến một ngọn núi và có cảm giác là đức Phật ngụ tại nơi đó. Nơi đó giống như một thế giới hoa sen, nhưng ở Đài Loan có rất nhiều núi, tôi không biết phải tìm ở đâu hay đi đâu.

Trước tiên tôi đến ni viện Yungmin, nơi mà Ngài Hư Vân (Hsu Wan) thường giảng dạy, nhưng tôi đã quá lớn tuổi để mà gia nhập khóa tu học đó. Tôi đã 31 tuổi, mà khóa học ấy chỉ dành cho những người dưới 30 tuổi. Sau đó tôi nghe nói về Phổ Quang Sơn, nơi các ni dưới 35 tuổi đều có thể vào học. Vì vậy tôi lên đường và gia nhập vào khóa học này.

Ngày nọ, tôi tụng kinh Quán Âm, và sau khi xong tôi đi dạo, vừa ngược nhìn lên các đỉnh núi. Tôi nhận thấy các dãy núi này rất quen thuộc. Chúng chính là những ngọn núi tôi đã mơ trước đây. Tôi quay trở lại và đánh lễ đức Quán Âm, vì tôi hiểu rằng mình đã tìm được nơi đang kiếm tìm.

Trong khóa học, tôi phải học về nghệ thuật Phật giáo. Tôi không thích môn này lắm, vì tôi nghĩ mình không có khiếu mỹ thuật, nhưng bà thầy của tôi lại rất hào hứng. Tôi hỏi bà làm sao vẽ và nặn một cái hoa sen, và từ đó, tôi bắt đầu có nhiều hứng thú trong việc nặn tượng. Sau khi khắc được hoa sen, tôi quyết định nắn tượng Phật.

Tôi làm kế toán nên phải đếm tiền, nhưng không có vấn đề gì, vì mỗi đồng tiền tôi đếm, tôi niệm hồng danh Phật A Di Đà, A Di Đà Phật! Trong tâm trí tôi, tất cả đều là Phật A Di Đà. Tôi rất hạnh phúc, tôi là người giàu có nhất. Mọi nơi trong nhà tôi, trong tâm tôi đều là Phật A Di Đà. Cây cối ở bên ngoài, bên trong tôi, mọi thứ đều là Tịnh Độ.

Bạn cần phải có niềm tin và thực hành. Rồi tôi sẽ gặp lại bạn ở cõi Tịnh Độ. Bất cứ ai nếu thực tập theo lời Phật dạy và thiên quán đều có thể đi đến đó. Thiên không rời khỏi việc tụng niệm. Sự thực hành pháp môn Tịnh Độ và pháp môn Thiên không khác, bạn có thể thực tập cả hai cùng một lúc. Thiên không rời Tịnh Độ, và Tịnh Độ không khác Thiên. Vì thế bạn có thể đến cõi Tịnh Độ và chúng ta có thể gặp nhau ở đây.

-ooOoo-

[Đầu trang](#) | [Mục lục](#) | [1a](#) | [1b](#) | [2](#) | [3](#) | [4](#)

Chân thành cảm ơn Chị Diệu Liên đã gửi tặng bản vi tính (Bình Anson, 04-2005)

[[Trở về trang Thư Mục](#)]

last updated: 02-04-2005

Bước Sen

Nữ Tu & Cư Sĩ Phật Giáo: Cuộc Sống, Tình Yêu & Thiền Định

MARTINE BATCHELOR

Việt Dịch: Diệu-Ngộ Mỹ Thanh & Diệu-Linh Lý Thu Linh

II. LUYỆN TÂM

Chương 7

NƯỚC VÀ SÓNG

Myongsong Sunim

Unmunsa là một tu viện lớn tại Hàn quốc, có khoảng 300 ni. Sự thành công của viện nhờ vào Ni trưởng và cũng là vị giảng sư chánh là Myongsong Sunim, một trong những người giảng pháp lỗi lạc nhất của Hàn quốc, được rất nhiều người kính trọng. Tu viện Unmunsa càng ngày càng lớn mạnh, có thêm nhiều phòng ốc; học viện thì hài lòng với không gian hoà hợp yên tĩnh. Ni sư Myongsong khoảng 60 tuổi, nhưng nhìn bà rất trẻ so với tuổi. Bà nhanh nhẹn nhưng cũng trầm tĩnh, nghiêm khắc mà thân thiện, cân bằng, mực thước, luôn lo cho phúc lạc của các ni sinh. Các ni sinh có cảm giác rằng Ni trưởng đối với họ rất tốt vì bà biết cách chăm sóc cho cây cỏ. Muốn trông phong lan và cây cối đòi hỏi sự kiên nhẫn, vì mỗi thứ cây cần được chăm sóc khác nhau. Cũng vậy, dường như Ni trưởng biết phải ứng phó như thế nào với nhiều ni sinh khác nhau.

Giáo Lý Của Đức Phật Là Gì?

Chúng ta cần biết ý nghĩa thật sự về chữ Phật trước khi ta có thể thiền hay tụng niệm. Nếu thực hành một cách mù quáng, chúng ta có thể đi sai mục đích. Chúng ta cần phải tìm hiểu về giáo lý của đức Phật trước khi thấp hương, niệm Phật. Chúng ta phải biết kinh trước khi có thể tụng. Đó là lý do tại sao tôi học kinh điển.

Trước tiên, bạn phải có tâm chân thành khi học kinh. Ban đầu, khi đức Phật đi tu, Ngài cũng có lý do. Tại sao đức Phật lại đi tu? Cũng giống như, đi chợ để mua một món hàng nhất định nào đó, hoàn toàn khác với việc đi chợ chỉ vì theo một người bạn, hoặc đi mà không có mục đích gì cả.

Từ nhỏ, tôi đã đọc rất nhiều sách về tôn giáo : Phật giáo, Khổng giáo, Thiên Chúa giáo, kể cả sách của Socrates. Tôi muốn trở thành một đại bác học. Nhưng tôi đọc sách Phật là phần lớn và muốn đi theo con đường này. Nhìn người khác, tôi thường tự hỏi cuộc sống của họ có ý nghĩa gì, khi dường như họ sống một cuộc sống vô vị. Tôi quyết định xuất gia năm 23 tuổi.

Tâm Ban Đầu

Khi bắt đầu tu tập, ta nên tự hỏi: Động lực nào thúc đẩy ta? Mục đích của ta là gì? Chúng ta cần có một đường hướng căn bản vì thế ta nên bắt đầu học kinh *Chobalshim* (Tâm ban đầu).

Tâm rất quan trọng. Ta cần tạo ra một tâm thức như thế nào? Tâm giống cái gì? Cái mà ta gọi là tâm không hình dáng, không mùi vị. Ta không thể thấy tâm bằng mắt hoặc nghe bằng tai; vậy tâm là gì?

Điều quan trọng là tiếp tục không gián đoạn với động cơ ban đầu của ta. Tâm ban đầu, khoảng giữa và cuối đều phải giống nhau. Nếu tâm ban đầu thay đổi, thì bạn có thể có những hành động bất thiện hay là không chính đáng.

Tâm ban đầu cần được chuyển tiếp cho tâm theo sau; chúng là một. Trong kinh *Chobalshim* có nói: 'Vội tâm ban đầu hành giả sẽ đạt được giác ngộ'. Tôi thường giảng về tâm nhất nguyên và làm thế nào để tâm ấy không hai.

Nước Và Sóng

Nếu bạn nghĩ thiền và học kinh điển là đối chọi nhau, thì bạn rất sai lầm. Hoàn toàn không phải vậy. Nếu tâm Phật là thiền thì lời Phật là giáo pháp. Giáo pháp của Phật không hiện hữu ngoài tâm Phật.

Giống như nước và sóng không khác nhau. Nếu nước chuyển động thì là có sóng, khi lắng dịu thì vẫn là nước. Sóng thì chuyển động và nước thì yên lắng, hai thứ không khác nhau. Cũng như vậy thiền và giáo pháp không khác.

Trong đời sống hàng ngày, không có gì không phải là thiền. Khi chúng ta biết ngồi quay mặt vào vách quán sát, 'Cái gì là tâm?', thì mọi thứ trong cuộc sống của chúng ta trở thành thiền. Từ lúc sáng thức dậy cho đến lúc nằm xuống ban đêm, chúng ta quán: 'Cái gì đang nằm ở đây?' Nếu suy tư sâu lắng ta thấy cái đang nằm ở đây có thể ví như một xác chết còn động đậy. Đây là một hình thức tu tập.

Giáo lý của Phật chỉ là sự diễn đạt của tâm Phật, qua văn tự và ngôn ngữ. Nhiều người không biết đó là một chữ không phải hai. Một thiền sinh có thể nói giáo lý là xa vời. Ngược lại kẻ chấp vào kinh điển có thể phỉ báng các thiền giả, cho rằng họ là những kẻ ngu si, nhưng những khái niệm này đều sai lầm.

Đời Sống Hàng Ngày

Dầu lạy Phật hay là nhỏ cò, chúng ta cũng phải làm những việc đó với tâm bình đẳng. Nếu chúng ta lạy Phật vì Phật ngồi trên cao, đó là tôn thờ hình tượng. Nếu lạy Phật, khi chúng ta nghĩ Phật ở ngoài chúng ta, đây cũng là tôn thờ hình tượng. Nếu ta nghĩ tâm hiện tại của ta là Phật, chúng ta đánh lừa chân tâm của mình với lòng thành kính, cố gắng không để tâm dẫn đến cống cao ngã mạn. Đó mới thật là ý nghĩa của sự đánh lễ.

Trong cuộc sống hàng ngày, khi làm những nhiệm vụ lớn nhất hay nhỏ nhất, nếu chúng ta sống chân thật, kiểm soát việc mình làm, đây chính là ý nghĩa của chữ Phật. Khi nhỏ cò, hoặc quét sân, thưa hỏi người cao tuổi hoặc làm bất cứ chuyện gì, nếu ta làm những việc này một cách thành tâm thật lòng, thì đây là thiền.

Nếu chúng ta tinh tấn hành thiền nhưng rồi nổi giận hoặc nổi tham, thì còn tệ hơn chưa từng thực tập gì hết. Mục đích của thiền là sửa đổi các tư tưởng sân hận, si mê hay tham đắm. Chúng ta thiền là để trở về với tâm trong sạch, chân thật. Nếu chúng ta sống một cuộc sống hoang đường, không lành mạnh, thì đó không phải là học tu hay hành thiền.

Tôi thích nói về pháp một cách cởi mở, giản đơn. Tôi dạy người cư sĩ biết sống lành mạnh trong cuộc sống hàng ngày. Như sen vươn lên từ vùng bùn nhơ, vẫn nở hoa tinh khiết, đẹp đẽ, người cư sĩ sống ở thế gian, vẫn có thể nở hoa như sen vậy. Nếu họ vun trồng một cách sống tốt đẹp với nhau, đó là họ đã thực hiện ý hướng của đức Phật.

Như Nước Trong Nguồn Chảy Ra

Ngay trước khi dạy bảo ai điều gì đó, chúng ta đã phải khiêm nhường. Nếu khuyên ai nên tạo công đức, chúng ta cần nhún nhường khi nói điều này. Trước hết chúng ta cần xét lại việc tạo công đức của chính bản thân. Trước khi bảo ai đừng nóng giận, tôi phải xét lại bản thân xem mình có khả năng chịu đựng, nhẫn nại mà không trở nên giận dữ.

Khi muốn nhắc nhở ai điều gì đó, ta không cần lớn tiếng. Trước tiên, ta phải nhìn lại mình; có thể ta mới có tự tin để dạy dỗ người khác. Chúng ta phải làm mọi việc với lòng tự tin. Nhưng thật khó tự tin, đúng không nào? Xét hành động của người thì dễ hơn của mình.

Nguồn cảm hứng phải phát khởi từ trong lòng. Nếu ta hy vọng tìm được điều đó từ bên ngoài, như thể nó rơi từ trên trời xuống, thì thật là sai lầm. Sự dũng mãnh cũng phải bắt nguồn từ bên trong, từ lòng tự tin của chính mình. Giống như nước từ trong nguồn chảy ra. Đâu có nơi nào khác mà ta có thể tìm được?

Riêng cá nhân tôi, sự cảm hứng không ích lợi gì. Tất cả các công trình đã được hoàn thành ở đây không phải do tôi làm, mà do từ tất cả năng lượng của nhiều người khác hợp lại. Không phải chỉ có sức mạnh của tôi mà chúng được hoàn thành. Vì nhiều vị ni quyết hợp sức cùng làm, tu viện Unmunsa mới được như thế đó. Công trình này không phải thành công nhờ tôi có sức mạnh phi thường gì. Mọi thành tựu đều do sức mạnh của từng ni sinh đang học tập tại đây; góp chung lại, nó được kết tinh thành.

Khi bạn chơi trò kéo dây, một nhóm người kéo dây, và vì mọi người cùng chung sức kéo, sợi dây chuyển động. Người đứng phía trước, hay bất cứ ai, không thể nói, 'Tôi là người làm cho sợi dây chuyển động'. Không phải một người, mà là mọi người cùng nhau hoàn thành điều gì đó.

Người ta không thể truyền đạt ý của mình cho người khác. Ai đó có thể hỏi tôi : 'Tại sao bà lại sống giữa núi vậy?' Tôi có thể xử dụng câu trả lời của một vị thiền sư cho câu hỏi này. 'Trên đỉnh núi, mây đến rồi đi'. Câu này rất hợp với tôi. Hạnh phúc, niềm vui của một người không thể giải thích được. Nếu tôi uống nước, thì chỉ có tôi mới biết được nước lạnh hay nóng, và nóng hay lạnh như thế nào. Vì lý do này, tôi không thể diễn đạt được niềm cảm xúc mà tôi, một người nữ tu, đã trải qua.

Nguồn Gốc Của Giới Luật

Các vị tăng ni cần phải chú tâm, đặt nặng vấn đề đạo đức hơn người tại gia. Xét kỹ, ta thấy, đối với các vị tỷ kheo có tất cả 250 giới, tỷ kheo ni có 338 giới, cư sĩ thì có năm hay 10 giới và cho sa di (*sramanera*) có 10 giới.

Tôi đã giảng nhiều về các giới luật của tỷ kheo ni. Theo tôi, nhìn lại nguồn gốc của giới luật, tôi cảm thấy không cần thiết phải tuân theo giới luật một cách quá chặt chẽ. Nguồn gốc của giới luật là để 'bỏ điều ác, làm điều lành'. Vậy là đủ rồi. Nếu chúng ta luôn giữ nguồn gốc của giới luật, nó sẽ trở thành bản tánh tự nhiên; tự động ta sẽ giữ các giới luật mà không cần được nhắc nhở: 'Hãy làm việc này, đừng làm việc đó!' Đừng làm việc ác và xem điều này như nền tảng để làm việc tốt! Đó chính là lời dạy của Đức Phật.

Thiền Định Và Trí Tuệ

Tâm chúng ta giống như sóng biển, lúc nào cũng nhấp nhô. Thiền giúp cho tâm giao động trở nên yên tĩnh, để có thể tìm giữa bao thứ trong tâm ta cái ý tưởng vững chãi, không xao động. Có lời dạy rằng: 'Đừng chấp vào những cái bên ngoài mà bạn có thể thấy, có thể nghe. Hãy buông bỏ ngay lập tức.'

Trạng thái mà nội tâm tôi không bám víu, không nôn nao, không bận rộn, là trạng thái khi tâm tôi đã lắng dịu hoàn toàn, cũng như nước đang lắng đọng. Biển tâm, dòng nước sâu thẳm của tâm, khi đã lắng xuống một cách êm đềm, thì đấy là định.

Dầu bận rộn thế nào, bạn cũng cần phải cần trọng hơn, chú tâm hơn và điềm tĩnh hơn. Để giúp mình bình tĩnh hơn, hãy tự hỏi: 'Tôi phải giải quyết việc này như thế nào?' Nếu bạn có chánh định, thì dầu công việc của bạn có rắc rối, khó khăn thế nào, bạn cũng không bị áp lực, kiệt sức, thật ra bạn còn điềm tĩnh hơn. Nếu bạn có khả năng của chánh định, thì bạn có đủ sức mạnh để đối phó với mọi hoàn cảnh. Mắt của thiền giả có thể trụ vào một nơi cố định, không liếc ngang dọc mọi nơi. Đó chính là nhờ sự chú tâm.

Nếu dòng nước tâm lắng đọng êm đềm, thì tâm sẽ trở nên trong hơn và chói sáng sau mọi phản chiếu. Nhờ có định, mà trí tuệ phát sinh một cách tự nhiên, rõ ràng. Trí tuệ của Đức Phật không thể có được giống như cách chúng ta tạo ra của cái vật chất. Khi tâm thức lắng đọng, lập tức ánh sáng trí tuệ chói sáng.

Thiền sư Bojo có nói: 'Không có điều ác trong tâm thức, đó là giới luật, không có xao động trong tâm, đó là định, không có si mê trong tâm, đó là trí tuệ.'

Đôi Cánh Chim

Giữa tăng và ni, không có sự khác biệt. Cả hai đều là đệ tử Phật. Tăng và Ni như đôi cánh của một con chim. Sự mệnh của chúng ta trong đời là truyền bá lời dạy của Đức Phật.

Tu Viện UNMUNSA

Ở Unmunsa, có rất nhiều ban, khoa. Có khoa giáo dục nhằm mục đích truyền bá Phật pháp. Có ban văn hóa phát hành tờ tin. Ban hoạt động xã hội tổ chức các gian hàng bán lấy tiền gửi đến các trại phong, nhà dưỡng lão và cô nhi viện. Các vị ni thăm viếng những nơi mà con người đang đau khổ như một hiện thân của lòng từ bi của đức Phật.

Công việc của chúng tôi là giảng dạy ý nghĩa của Đức Phật. Đây là các nguyên tắc chỉ đạo của trường đại học: chúng tôi phải phát đại nguyện bằng cách vun trồng các ý định của mình. Phải tinh tấn và dốc cả tâm trí vào tất cả những việc ta làm, không được dễ dãi. Không được trở lại với các thói quen cũ, và phải luôn tinh tấn. Chúng ta phải truyền bá những lời Phật dạy, vì Đức Phật bảo bánh xe pháp phải quay không ngừng.

Khi tôi mới đến đây, có chừng khoảng 70 vị ni. Trong 22 năm, nhiều việc đã đổi thay và số ni tăng lên rất nhiều. Hiện tại có khoảng 230 ni sinh. Nếu cộng luôn tất cả những người làm việc ở đây, con số có thể lên đến 257 người. Trong tương lai, tôi mong có những vị ni xuất chúng, có kiến thức cao hơn tôi sẽ xuất hiện và phát triển tu viện này hơn nữa.

Tôi bảo với tất cả ni sinh rằng họ phải trở nên những con người giác ngộ. Bằng những thành quả của chính mình, họ phải trở nên các nhà tư vấn thông thái. Đi đến đâu họ cũng không phải quỳ lạy, khúm núm. Tất cả chúng ta phải trở thành những phụ nữ xuất sắc trên con đường Đạo.

Sống Hòa Hợp

Ban đầu, tôi không tha thiết muốn được trở thành Ni trưởng. Ý tôi định là nghiên cứu và giảng dạy kinh điển ở thủ đô. Tuy nhiên, ni chúng ở tu viện Unmunsa nhất quyết muốn tôi làm giảng sư cho họ và sau đó yêu cầu tôi làm ni trưởng. Điều mà tôi thích khi làm ni trưởng, là tôi có trọn quyền để làm cho các ni sinh thêm thoải mái. Nếu tôi chỉ là giảng sư, tôi phải xin phép ni trưởng để mua bàn ghế, màn cửa, máy photocopy, vân vân, và có thể bị cấm. Nhưng vì tôi là ni trưởng, tôi có thể cung cấp mọi thứ cần dùng cho các ni sinh.

Sống hoà hợp là mục đích của ni chúng này. Khi các ni có sự bất đồng ý kiến, họ cố gắng tìm hiểu quan điểm của người khác. Nếu nhìn vào gương, tôi thấy khuôn mặt của mình phản chiếu trong đó; sự phản chiếu đó không tốt hơn cũng không xấu hơn khuôn mặt của tôi, nó chỉ phản chiếu sự vật như nó thật là. Chúng ta không nên ôm thù hận đối với kẻ khác. Mọi lỗi lầm cần được xem xét lại bằng cách nhìn lại mình, và chúng ta phải kiên nhẫn, nhún nhường đối với nhau.

Chúng tôi chủ trương sống với lòng khiêm cung. Vì thế mặc dù có 250 ni sống chung với nhau, các vụ ấu dâm hay tranh cãi không xảy ra thường xuyên. Dù sao, họ cũng phải học hành chăm chỉ, giữ gìn khuôn viên sạch sẽ, trồng hoa và rau quả, vì thế họ rất bận rộn, không có thời gian để bất hoà.

Đại Ái Và Đại Bi

Chữ từ bi trong tiếng Hán được kết hợp một cách rất ý nghĩa, bao gồm từ *ja*, là 'thương yêu', và *bi*, nghĩa là 'buồn, thương xót'. Chữ 'từ bi' này, cũng đi ghép với chữ 'vĩ đại'. Chúng ta luôn nói về lòng đại từ bi.

Trong cuộc sống thế gian, người ta thương không trọn vẹn. Họ nghĩ, 'Tôi mong mọi việc suông sẻ tốt đẹp cho con trai hay con gái tôi.' Họ làm điều này kể cả khi cầu nguyện. Đối với sự từ bi này, bạn không thể thêm vào từ 'đại' phía trước.

Đại bi nghĩa là khi ai đó gặp nhiều đau khổ, chúng ta phải tốn nhiều công sức để giúp họ ra khỏi đó. Cũng có nghĩa là khi chúng sanh buồn, ta cũng buồn với họ. Khi họ khóc, ta cũng khóc. Đại ái là khi chúng sanh vui, ta cũng vui với họ. Chia sẻ buồn vui cùng nhau, đó mới là đại từ bi. Đại ái nghĩa là chúng ta ban tặng hạnh phúc lớn lao; đại bi nghĩa là chúng ta giúp người thoát khỏi khổ đau.

Ý nghĩa của từ bi thật tuyệt vời. Gandhi đã nói ông học được tình thương yêu đồng loại từ Thiên chúa giáo, nhưng ông học được tình thương yêu tất cả mọi loài chúng sanh nơi Phật giáo. Mọi vật đều được tôn trọng, kể cả con muỗi. Thật là một ý tưởng tuyệt vời, thương yêu tất cả chúng sanh một cách bình đẳng. Vì thế, để không vật gì bị giết hại, chúng tôi không ăn thịt. Nếu tôi lo cho sự sống của mình, thì tôi cũng phải lo cho mọi sự sống khác, do đó tôi không thể giết hại bất cứ một chúng sinh nào. Như thế lòng từ bi sẽ mãi tuôn tràn.

-ooOoo-

Chương 8

TU TẬP GIẢI THOÁT

Huiwan Fashih

Pháp Sư Huiwan, người Hoa thuộc trường phái Thiên Thai, hiện đang sinh sống tại Đài Loan. Sư đã 81 tuổi, là họa sĩ, thiền sư, nhà học giả, nhà giáo dục. Vừa qua Sư đã xây dựng được một trường kỹ thuật có thể chứa khoảng 600 sinh viên. Không thể ngờ dù tuổi đã cao, Sư vẫn rất năng động; tuy nghiêm nghị nhưng Sư cũng rất tử tế.

Phật Xuống Núi

Từ lâu, tôi đã thích về giáo dục và Phật giáo. Năm 1942, trong chiến tranh Nhật Bản, tôi đang trú ngụ tại một chùa trên Đỉnh Omei, Trung Quốc. Một buổi sáng, đọc thơ của một vị tăng thời xưa, tôi bắt đầu có ý muốn xuất gia để tránh khỏi những rắc rối của thế gian. Tôi bắt đầu sống trong chùa và dạy học ở một trường dành cho các vị ni. Sau đó tôi viếng thăm Ấn Độ

một thời gian. Khi trở về, tôi dựng nên bốn trường học ở Hồng Kông và dạy học cho trẻ ty nạn người Hoa.

Tôi được mời vẽ chân dung đức Phật, vì thế tôi đọc rất nhiều sách về nghệ thuật Phật giáo. Tôi đã bỏ ra sáu năm để vẽ 10 bức họa. Cho đến lúc đó tôi rất thích văn hoá và nghệ thuật Trung Hoa, các tác phẩm hay của Khổng Tử, nhưng tâm trí tôi chưa cởi mở. Sau khi hoàn thành 10 bức họa, tôi nhận ra rằng cuộc đời cũng giống như tranh. Trước đó tôi chưa bao giờ có cảm xúc mạnh đối với đức Phật, cũng như tôi chưa bao giờ có cảm xúc về bất cứ việc gì chung quanh tôi; tôi chỉ thích các tư tưởng. Nhưng khi vẽ xong các tấm hình về đức Phật, trong tôi có một cái gì đó đã được thông suốt.

Một số học sinh tôi dạy rất nghèo nàn, dơ bẩn. Tôi đã hỏi đức Phật: "Tôi đang sống trong cuộc đời này, họ cũng thế. Tại sao họ lại quá nghèo?" Đức Phật đây là sự từ tế trong lòng tôi. Tôi nhận ra rằng nghệ sĩ thường có tâm lòng tràn đầy từ bi, vì người ấy nhìn và phải nhận thức được mọi thứ để vẽ. Lòng từ bi và trí tuệ của đức Phật - cả 40 năm sau những chữ này vẫn gây xúc động trong tâm tôi. Tôi trở thành một tu sĩ không phải chỉ cho tôi, nhưng vì đức Phật phải xuống núi để giúp những chúng sanh đang đau khổ.

Giáo Dục Không Phải Chỉ Là Học Vĩ

Tôi rất lo lắng về sự xuống dốc của các giá trị đạo đức trong thời đại máy móc này, và nghĩ rằng các đề tài nhân văn cần phải được dạy trong chương trình khoa học và kỹ thuật. Giáo dục không chỉ là phổ biến kiến thức học vĩ, nhưng cũng cần phải dạy về các giá trị luân lý. Vì lẽ này, tôi bắt tay vào việc xây dựng trường Đại học Kỹ thuật Huafan vào năm 1987.

Đã từ lâu tôi có ý muốn xây dựng một trường học về văn hoá và Phật giáo Trung Hoa ở Đài Loan, nhưng Bộ Giáo Dục không còn cho phép mở trường đại học nhân văn. Họ chỉ muốn mở trường đại học cho sinh viên học những kỹ năng thiết thực, để tìm được việc làm. Tôi nhận thấy rằng kiến trúc cũng là nghệ thuật, vì thế chúng tôi quyết định là trường đại học của chúng tôi sẽ chuyên về ngành kiến trúc và các kỹ thuật liên quan.

Chúng tôi có một câu lạc bộ Phật giáo, nhưng không liên quan gì đến Phật giáo. Tuy nhiên, vì tôi là ni sư và là người sáng lập, điều này cũng phần nào ảnh hưởng cách điều hành trường, và các sinh viên mới tôi dạy thiện. Tôi hy vọng rằng họ sẽ phấn khởi với các giá trị Phật giáo và sẽ hâm mộ nghệ thuật.

Nền giáo dục giải thoát làm trong sạch tâm thức. Không phải từ ngôn ngữ hay sách vở - khi bạn nhìn một vật gì và có cảm giác thích thú bên trong, nghĩa là khi ấy bạn đã học được một điều gì đó. Nếu các sinh viên suy nghĩ về cuộc sống nhiều hơn, thì họ sẽ hiểu nó nhiều hơn. Biết áp dụng các giá trị đạo đức, có hiểu biết về trí tuệ siêu việt và có lòng từ bi đối với người khác là những nội quy của trường đại học kỹ thuật này.

Giáo Dục Để Giải Thoát

Thầy của tôi là Thượng toạ Tan Hsu, người đã hiến cả cuộc đời để lo cho giáo dục. Khi mất, ông không nhắm mắt cho đến khi tôi lập thế nguyện ngay lúc ấy, rằng tôi sẽ hiến dâng cuộc đời tôi cho sự nghiệp giáo dục.

Đây không phải là cho tôi, không có gì là cho tôi cả. Điều quan trọng là nơi đây sẽ thành trường đại học, cơ sở nghiên cứu về giáo dục Phật giáo. Kỹ thuật và văn hoá cần phải bổ sung cho nhau, và tôi muốn thực hiện điều này cho xã hội. Tôi mong muốn hoà hợp kỹ thuật, văn hoá, cùng với Phật giáo và nghệ thuật.

Khởi đầu giáo dục nhằm dạy cho con người biết "vươn tới điều tốt đẹp nhất". Ngày nay giáo dục rất phát triển, nhưng dường như không thành công trong việc giúp đỡ con người vươn tới

điều tốt đẹp nhất. Một nền giáo dục lý tưởng không phải chỉ trao tay kiến thức, mà còn gồm bao gồm những phương cách thanh lọc tâm, để học giả không bị giao động bởi vật chất thế gian, và để đạt đến trí tuệ siêu việt. Giáo dục để giải thoát có nghĩa là nuôi dưỡng sự tinh thức và chuyển hoá ý thức trở thành trí tuệ.

Giáo Dục Tự Nhiên

Nền giáo dục hữu hiệu nhất là phát triển cá tính và dạy ta làm thế nào để có được sự an vui trong cuộc sống. Kết hợp môi trường thiên nhiên với giáo dục sẽ dễ thành công, và tạo được nhiều cơ hội. Từ lâu Ấn Độ đã nhận thấy sự cần thiết của giáo dục giữa môi trường thiên nhiên, để thực hiện được sự phát triển của thân tâm.

Một rễ cỏ nhỏ, một hạt cát; mỗi thứ là một vũ trụ thu nhỏ, giúp chúng ta nhận thức được mối liên hệ giữa một cá nhân và thế giới, cũng như trạng thái vô hạn của trí tưởng tượng. Thiên nhiên và con người tương tác và phụ thuộc lẫn nhau, vì thế nên sống chung hoà hợp với nhau. Như thế, một nền văn hoá không bị giới hạn sẽ tự nhiên xuất hiện.

"Nền giáo dục tự nhiên" của đức Phật là một tiến trình của giải thoát; là bản tánh chân thật của con người để vươn tới giải thoát. "Giáo dục tự nhiên" không chỉ có nghĩa là truyền dạy sự hiểu biết, nuôi dưỡng tình thương và lòng từ bi, mà cũng là sự thực tập và chứng nghiệm thực sự.

Môi trường giáo dục cần phải xa những nơi đô thị bụi bặm, ồn ào, ở giữa rừng cây yên tĩnh. Nhà ở cần phải đơn sơ, thoải mái. Môi trường học tập cần được trang trí với các tác phẩm văn chương, nghệ thuật, nên chứa đựng những sản phẩm đưa người ta đến với các tư tưởng tôn giáo và thiên định. Về mặt học vị, sức mạnh của trí tưởng tượng và phẩm chất của lòng từ bi cần được phát huy.

Phương Thuốc Hữu Hiệu

Nếu muốn thanh tịnh tâm thức, gạt bỏ những lo âu đời thường và đạt được trí tuệ miên viễn, chúng ta phải giữ nội tâm tinh thức, quen dần với sự yên tĩnh và trầm lắng. Một tâm thức an lạc và thông thái sẽ giúp ta phân biệt được việc tốt xấu.

Nền giáo dục thông thường chỉ phát huy việc chia xẻ và thu thập kiến thức. Giáo dục giải thoát của Phật giáo rèn luyện về cả hai mặt kiến thức và đạo đức, nhằm mục đích việc trừ diệt si mê để trí tuệ được hiển lộ. Lý tưởng Phật giáo là để đạt mục đích của việc dạy đồng thời cũng là học.

Trong thời đại bùng nổ tri thức, kỹ thuật tân tiến dường như đang phát triển bằng các bước nhảy vọt. Nhưng tri thức nhân loại càng phát triển, thì tâm thức con người càng trở nên cô đơn, tuyệt vọng. Đây là lúc chúng ta cần phải khảo sát kỹ lưỡng, sâu sắc về những nhu cầu đích thực của nhân loại.

Làm thế nào để các bạn trẻ phát triển sự tự tin? Thanh lọc tư tưởng của họ sẽ mang lại lòng từ bi và trí tuệ, rồi họ sẽ nhìn thấy mọi thứ quanh họ đáng quý và họ sẽ thực sự tôn trọng sự tương quan giữa mọi vật. Như vậy, các bạn trẻ có thể cống hiến cho thế giới này, phấn đấu, lên kế hoạch cho sự phát triển tốt đẹp hơn của thế giới.

Thanh Tịnh Và Linh Hoạt

Tôi thiền về mọi việc mà tôi làm. Khi còn trẻ tôi nghiền ngẫm về một công án Thiền trong vòng tám năm. Tôi tranh đấu ngày đêm, nhưng luôn có cảm giác còn một cái gì đó mà tôi chưa thấu triệt, các cánh cửa nội tâm của tôi dường như bị khoá chặt.

Sư Tan Hsu dạy Kinh Pháp Hoa (Lotus Flower Sutra) ở Hồng Kông. Sư thuộc trường phái Thiên Thai và đến từ miền đông Trung quốc. Khi tôi được biết về Kinh Pháp Hoa và trường phái Thiên Thai, tôi đã có một cảm nhận rõ rệt. Lần đầu tiên được gặp vị bốn sư, tâm tư và suy tưởng của tôi đã thay đổi. Có rất nhiều nguyên tắc và chân lý đáng được học hỏi từ truyền thống Thiên Thai.

Từ năm 1953 tôi đã thực hành *samatha* (thiền chỉ để được thanh tịnh) và *vipassana* (tuệ giác dẫn đến sự linh hoạt). Quan trọng là phải hiểu về trạng thái của "thanh tịnh và linh hoạt". Nếu không hiểu điều này, thì ta không thể hiểu được thiền. Trạng thái thiền định của chúng ta phải trong sáng và linh hoạt.

Trường Phái Thiên Thai

Các giáo lý căn bản của trường phái Thiên Thai dựa trên Kinh Pháp Hoa (Lotus Sutra). Ba đại ý đã được nhắc đến trong chương hai " Phẩm phương tiện", về sự bình đẳng, độc lập và dừng cảm đều tương quan lẫn nhau. Đây là những mục đích táo bạo của trường phái Thiên Thai.

Bình đẳng có nghĩa là không có sự phân biệt giữa các đức Phật và chúng sanh; mọi người đều có cùng Phật tánh. Tình thương yêu và lòng bi mẫn chỉ có thể phát sinh từ tâm bình đẳng. Sự độc lập biểu lộ thể tánh giác ngộ của tất cả chúng sanh, là điều khiến cuộc đời tươi sáng hơn. Sự dừng cảm có nghĩa là một người có tình thương và lòng từ bi cao cả sẽ không dễ bị bất cứ điều gì chi phối. Nếu mọi người có thể phản ứng, hành xử dựa trên ba điểm căn bản này, thì thế giới sẽ đầy đầy những con người có phẩm cách và sáng suốt.

Theo trường phái Thiên Thai, toàn bộ hệ thống tư tưởng Phật giáo được coi là "Kinh điển và thiền định". Việc nghiên cứu kinh điển đi chung với thiền định, có nghĩa là: sẽ không có mâu thuẫn giữa trí thức và tâm linh. Dựa trên các kết quả hỗ trợ nhau của việc thực hành và nghiên cứu trí tuệ, đúng theo luật nhân quả, giáo Pháp vi diệu sẽ hiển bày.

Theo trường phái Thiên Thai về *samatha/vipassana*, cả hai thiền định và trí tuệ đều đầy đủ. Có thể nói rằng: "*Samatha* bước đầu làm lắng dịu những yếu tố tinh thần đang ràng buộc con người vào đau khổ, *vipassana* là phương tiện thiết yếu để gạt bỏ hết cấu uế".

Phái Thiên Thai phân biệt ba loại thanh tịnh - *samatha* - *tri kiến* - *vipassana* - đó là làm thanh tịnh tâm trí qua việc chấm dứt phân biệt giữa các đối nghịch, thực tập các phương tiện tinh xảo phù hợp với tinh thể và chân lý giác ngộ; và ba tri kiến siêu việt về tánh không, trạng thái hiện hữu do duyên hợp và trung đạo. Tất cả được tạo ra để mọi người tùy theo khả năng của mình mà ứng dụng các phương pháp.

Điều Khiển Tâm

Khi bạn đã vào trong thiền đường, tại sao bạn vẫn còn hỏi: "Cửa ở đâu?" Bạn có thể đến nơi này hoặc nơi kia để tìm kiếm một cái gì đó, nhưng bạn luôn phải quay trở về. Khi bạn đã hiểu về vấn đề sanh tử, bạn sẽ không còn cảm thấy buồn ngủ trong lúc thực tập thiền.

Nửa đêm khi mọi vật đều yên tĩnh, nếu chúng ta quan sát tâm trong cô tịch ta có thể thấy tận nơi sâu thẳm đó có một sự sáng suốt tuyệt diệu. Chúng ta ý thức trực tiếp mọi thứ với một trạng thái tinh thức rõ ràng. Khi đó chúng ta đã đạt đến trạng thái của thiền định [*dhyanā*].

Phương cách để thanh tịnh tâm thức là điều khiển nó. Phật giáo đầy đầy những cách thức để điều khiển tâm thức, một trong những phương thức ấy là đếm hơi thở. Đây là đếm hơi thở từ một đến mười và ngoài việc đếm số ra, không có một ý nghĩ nào khác có thể lọt vào tâm. Nếu bạn bị chi phối bởi những ý nghĩ khác, thì bạn phải bắt đầu đếm từ một trở lại.

Lúc ban đầu có thể bạn chỉ đếm "một" mỗi lần bạn hít vào và thở ra, vì tâm thức bạn còn lăng xăng. Sau đó, khi tâm bạn trở nên lắng đọng hơn, bạn có thể đếm từ một, hai, ba, cho đến mười. Nếu bạn suy nghĩ về việc nào khác, bạn sẽ quên đếm, vì thế bạn luôn phải trở về với đếm số. Nghe giống như là mẩu giáo vạy, nhưng nhờ đó tâm bạn dần dần sẽ trở nên yên tĩnh hơn cho đến khi bạn có thể đếm từ một đến mười mà không bị chi phối. Thì đây là thiền định.

Tiếp theo, bạn có thể niệm hồng danh Phật A Di Đà: "Amitofo, Amitofo" (A Di Đà Phật, A Di Đà Phật). Bắt đầu bạn niệm lớn tiếng, sau đó bạn có thể niệm khẽ trong lòng. Niệm danh hiệu Amitofo có thể làm cho tâm ta rất yên tĩnh.

Trước hết bạn phải nắm giữ con trâu cho thật chặt, sau đó bạn có thể để trâu tự do, bởi vì nó không còn gây phiền hà cho bạn nữa.

An Trú Trong Thanh Tĩnh

Phân đông chúng ta không biết "thanh tịnh" là gì, kể cả khi ta ngồi bất động. Chúng ta thấy khó mà an trú trong thanh tịnh vì thân và tâm hoạt động không phù hợp nhau; vì thế dù thân bất động, tâm vẫn chạy nhảy lung tung với đủ loại vọng tưởng. Trong lúc đếm hơi thở, thiền giả không thật sự ở trong trạng thái tĩnh lặng vì tâm vẫn còn đếm số. Tuy nhiên, bài tập có chủ định này giúp cho tâm lăng xăng được thuần hoá.

Tiến trình của sự thực tập là trước hết đếm hơi thở, thứ hai là theo dõi hơi thở, thứ ba lắng đọng, thứ tư quán, thứ năm quay trở vào, thứ sáu là thanh tịnh hoá. Đây là một quá trình thực tập từng bước từng bước đòi hỏi lòng kiên nhẫn.

Có ba giai đoạn thực tập thiền định đưa đến trí tuệ siêu việt. Giai đoạn đầu bao gồm việc làm lắng dịu tâm. Suốt ngày ta bị bao ý tưởng xuất hiện quấy rối, không có thời gian để suy gẫm sâu sắc hơn bao vấn đề, nhưng đầu bạn rộn bao nhiêu, ta cũng nên dành thời gian để quán sát về ý nghĩa sâu sắc của cuộc đời.

Giai đoạn thứ hai bao gồm sự thanh tịnh hoá tâm thức. Nếu tâm thanh tịnh, ta có thể quán sát xem cuộc sống thực sự có ý nghĩa gì, ta sẽ thấy thế giới này là vô thường. Nếu hiểu được tính chất tạm bợ của cuộc sống, ta sẽ hiểu chúng không thực sự hiện hữu. Và nếu hiểu được như thế, ta sẽ hiểu được sự không hiện hữu của cái ta. Như thế ta không phải lo lắng quá nhiều về việc ta thành công hay thất bại, được hay mất, sở hữu cái gì đó hay không. Tâm bình lặng này giúp ta thoát khỏi bao phiền não, ta không còn đau khổ vì thất bại hay phản kích bởi thành công. Thay vào đó, tâm được thanh tịnh hoá và ta được an lạc.

Giai đoạn ba bao gồm việc chuyển tâm ta thành tâm Phật. Thanh tịnh hoá tâm chỉ vì lợi ích cho bản thân, chưa phải đúng là mục đích của người Phật tử. Một Phật tử chân chánh không thể chỉ ngồi thiền trong rừng. Tuy nhiên, hành giả vẫn có thể sống trong rừng ngắn hạn để tìm phương cách giúp mọi người đạt giác ngộ. Chúng ta phải chia xẻ nỗi đau khổ mà tất cả chúng sanh đều phải hứng chịu và cố gắng giúp họ bớt khổ đau. Vì hiểu được tánh không, nên chúng ta có thể đang trải lòng từ bi vô hạn đến tất cả muôn loài không phân biệt, như cha mẹ đối với con cái vậy.

Trí Tuệ Và Sự Tự Biết Minh

Căn bản quan trọng cho sự phát triển của một nền văn hoá Phật giáo hiện đại gồm có sự phát triển trí tuệ. Trí tuệ giống như nước, vì nó có thể làm sạch tâm, và giống như tâm gương nơi phản chiếu tâm ta thật rõ ràng. Trí tuệ có thể thanh tịnh hoá ta, cho ta ánh sáng và sức mạnh. Nhờ có trí tuệ, ta có thể tự hoàn thiện mình cũng như chia sẻ những hiểu biết của ta với người. Đó là tinh thần của lòng thương yêu và lòng bi mẫn, cũng là ý nghĩa căn bản về những lời dạy của Đức Phật.

Chúng ta phải hiểu rõ những vấn đề của mình và giải quyết chúng để có thể phát triển trí tuệ. Khi hiểu được như thế rồi, ta bắt tay hành động. Nếu không, đó không phải là trí tuệ thực sự. Chúng ta cần phải luôn kiểm soát tâm thức của mình, xem chừng, thí dụ, ta đang nói dối hay chân thật. Thường thì ta đã trở thành bạn với sự lừa dối mà không hay biết. Ta nghiền ngẫm về những việc không quan trọng, và có ý nghĩ tiêu cực về những người không đồng ý kiến với ta. Khi ta đau khổ, tức là đang có một cuộc chiến tranh tinh thần bên trong ta.

Làm sao chúng ta biết được những ý nghĩ nào là có hại cho tinh thần của ta? Điều này đòi hỏi sự thực tập thiền quán và sự tự vấn. Tâm ta cần được dọn trống trước khi có thể thâm nhập cái khác vào. Rồi ta mới có thể quyết định phải giải quyết các vấn đề của mình hay để chúng qua đi.

Điều quan trọng là ta phải có lòng tự trọng. Khi theo Phật giáo, đừng quan tâm đến những khuyết điểm, mà hãy nghĩ đến những lợi thế của mình. Bạn phải tự trọng, cũng như kính trọng đức hạnh của người khác, và lấy đó làm mẫu mực, khuyến khích cho bản thân. Lòng tự trọng là thiết yếu và rất khác với sự ngạo mạn. Thêm nữa, nếu bạn kính trọng người khác, họ sẽ kính trọng bạn. Chúng ta không xem thường ai, nhưng nên coi trọng các đức hạnh và cá tính của mình, vì đức hạnh đem lại trí tuệ.

Bước Khoan Thai

Thiền định và đạo đức không thể tồn tại riêng rẽ. Là đệ tử Phật, chúng ta phải giữ giới, và khi ngồi thiền chúng ta phải ngồi yên lặng và thẳng lưng. Nếu là các tu sĩ, chúng ta đại diện cho Phật giáo, vì thế chúng ta phải cẩn thận với trọng lời nói, hành động và thân. Khi đi, chúng ta không nên hấp tấp, mà bước chậm rãi, từng bước một. Có một vị ni 90 tuổi ở Hồng Kông, khi băng qua đường, bà ấy quả trang nghiêm đến nỗi tất cả các xe đều ngừng lại. Nếu chúng ta giữ giới thì đức Phật sẽ che chở cho chúng ta.

Việc quan trọng là biết rõ bạn có thái độ đạo đức hay không. Nếu bạn làm một điều gì đó, thì đấy là pháp nếu như điều đó hợp đạo lý. Những việc làm chỉ cho lợi ích của bản thân thì không phải là pháp. Không nên làm việc gì với sự tính toán, ích kỷ. Phật pháp thật vi diệu. Bạn có thể làm bất cứ việc gì, bạn có thể đi mọi nơi, nhưng vị bốn sư của bạn luôn dõi mắt theo bạn. Nếu bạn làm việc bất thiện, thì sẽ thất bại, vì pháp là chánh niệm.

Có một câu nói như sau "con một chết trong sách". Có nghĩa là nếu bạn không hiểu được ý nghĩa hoặc giáo lý trong kinh điển, thì kinh điển không lợi ích gì. Nếu bạn không thực tập điều mình đã học mà chỉ chấp vào ngôn từ, bạn sẽ chết giống như con một trong sách. Bạn phải nghiên cứu kinh điển, nhưng cũng phải biết đem chúng ra áp dụng bên ngoài. Khi đó mới đúng là bạn biết hành pháp.

Tâm Phật là từ bi. Chúng ta cần có lòng từ bi, và luôn mong muốn nó được phát triển thêm. Tôi tin tưởng mãnh liệt rằng kinh điển là pháp, nhưng hành giả phải làm sống lại những lời Phật dạy ngay trong hiện tại, chứ không phải 2500 năm trước. Đức Phật vẫn còn sống trong hiện đời; đây là cõi Phật.

Tranh Trong Tim

Đến năm học thứ bảy trong ngành hội họa tôi đã khóc, tuyệt vọng vì tôi vẫn không thể vẽ đẹp như thầy tôi. Tôi nghĩ đến việc bỏ hội họa để học y khoa. Nhưng có người bảo nếu tôi thấy máu là sợ thì làm sao học y khoa? Vì thế tôi đành lê bước theo hội họa và vẫn chương.

Thầy tôi bảo phải kiên trì thêm ba năm nữa. Vì thực tập hoài thì sẽ giỏi, sau 10 năm thực tập, tôi đã có thể làm chủ cây cọ của mình. Có thể vẽ bất cứ gì mà tôi muốn. Trong 10 năm, tôi đã đặt một nền móng vững chắc cho mình.

Các họa sĩ bình thường vẽ vì hội họa, nhưng người họa sĩ thực hành thiền thì vẽ từ những bức tranh xuất hiện một cách tự nhiên trong tim họ, được ấp ủ như một điều tự nhiên, chứ chủ yếu không phải là để được họa lại.

Một nhà thơ, nhà thư pháp Trung hoa cổ xưa có nói: "Lúc đầu tôi không hiểu chi về hội họa, nhưng qua việc thực tập quán xét về chân lý của Phật giáo, tôi trở nên ý thức được sự có mặt của tính tự nhiên không gò bó". Một họa sĩ phải phấn đấu để đạt được tính chất thanh thoát, tự nhiên trong tác phẩm của mình. Nghệ thuật xuất phát từ trí tuệ. Hội họa Trung hoa rất phong phú về nét đẹp thơ mộng và các lý thuyết Trung hoa về hội họa cũng được áp dụng trong văn chương và trong các nguyên tắc sống.

Đây là một bài thơ - hay có thể được gọi là một bức họa:

*Tâm tôi sáng rỡ tựa trăng thu.
Soi chiếu trên mặt hồ phẳng lặng.
Thanh khiết này có gì so sánh đặng,
Làm sao tôi diễn tả được đây?*

-ooOoo-

Chương 9

CON ĐƯỜNG CHUYỂN HÓA

Ani Thubten Chodron

Ani Thubten Chodron, người Mỹ, tu theo truyền thống Phật giáo Tây tạng Gelugpa. Bà dốc mọi tâm huyết, dâng hiến tất cả cuộc đời cho Phật giáo.

Ý Nghĩa Cuộc Đời Là Gì?

Khi còn rất trẻ, tôi đã được dạy rằng một cuộc đời thành đạt là phải có nhà to, xe đẹp, nhiều bạn bè, và danh tiếng. Tuy nhiên khi lớn lên, tôi cảm thấy những điều này không còn nhiều ý nghĩa nữa. Rồi khi ra trường, tôi cảm thấy hoàn toàn thất vọng với cuộc đời. Xã hội (Mỹ) trong thời kỳ tham gia chiến tranh ở Việt Nam thật quái dị. Tôi không thể chấp nhận những giá trị của xã hội lúc đó. Nghĩ rằng chỉ có giáo dục là lối ra cho mọi bế tắc, nên tôi quyết định quan tâm đến trẻ em, cố gắng dạy dỗ chúng một cách tích cực để làm cho xã hội tốt đẹp hơn, do vậy tôi đã trở thành một nhà giáo.

Sau khi lập gia đình với một luật sư trẻ, tôi chu du Âu châu, Bắc Phi và Á châu. Lúc đó tôi không biết gì về Phật giáo, nhưng thấy một ít lưu niệm mang về Phật giáo, chúng tôi cũng thích. Vợ chồng tôi mang về nhà nhiều ảnh tượng Phật để treo tường, không phải vì chúng tôi tin vào Phật giáo nhưng chỉ vì muốn có nhiều món đồ lạ mắt để khi có khách đến, họ có thể trầm trồ khen ngợi.

Trở về Mỹ, tôi bắt đầu dạy ở một trường tiểu học ở Los Angeles, vừa học tiếp cao học. Năm 1975, một ngày kia tôi thấy một tờ bướm quảng cáo về một lớp Thiền, và đầu không có ý đi tìm một con đường tâm linh nào vào thời điểm đó, tôi cũng quyết định tham dự. Tôi đã có tất cả những gì mà người khác cho là hạnh phúc: một người chồng tốt, việc làm ổn định, được tiếp tục học lên cao, quen biết nhiều. Tất cả mọi thứ nhìn từ bên ngoài đều hoàn hảo, nhưng tôi vẫn thấy thiếu thốn một cái gì đó, đầu tôi không biết là cái gì.

Mùa hè năm đó tôi ghi danh học khóa Thiền do ngài Lạt ma Yeshe và Lạt ma Zopa hướng dẫn. Tất cả đều thay đổi từ đó. Điều làm tôi ngạc nhiên hơn cả là Phật giáo nhấn mạnh về động lực hành động. Khiến tôi bắt đầu để ý xem *tại sao* mình hành động thế này, thế khác

thay vì mình đã *làm gì*. Phật pháp cũng giúp tôi nhận ra rằng sân hận, bám víu là tâm phiền não gây đau khổ cho mình và cho người. Trước đây tôi chưa bao giờ nghĩ là mọi đau khổ đều do tâm tôi tạo ra.

Quay trở vào, soi lại mình, quán sát tình cảm, thái độ của mình khi phải đối mặt với những bất như ý trong cuộc đời là một điều mới lạ: Tôi bị sốc khi nhận ra rằng mình không phải là người khá tốt như mình hằng tưởng. Khi tôi bắt đầu hành thiền, và quán xét xem tại sao tôi có các hành động nọ kia, tôi chỉ có thể nhận ra một vài hành động vô vị lợi trong cuộc đời mình. Thành thật mà nói, tất cả mọi hành động của tôi đều phát khởi từ lòng vị kỷ, kèm theo sân hận, cố chấp.

Lúc đầu tôi khó chấp nhận thuyết luân hồi sinh tử, nhưng càng suy gẫm về đề tài này, tôi càng thấy thông hiểu hơn. Khi tôi đem thuyết luân hồi ra suy gẫm cùng với thực trạng tâm tôi hầu như luôn xáo trộn, tôi bắt đầu nghĩ đến điều gì sẽ xảy ra khi tôi tái sinh trở lại. Lúc nhỏ, tôi thường suy nghĩ về cái chết, đưa đến những câu hỏi như là: "Nếu tôi chết, cuộc đời tôi có ý nghĩa gì? Nếu khi chết, tôi không thể mang theo gì, thì tất cả những gì tôi làm còn có ý nghĩa gì?" Khi các vị thầy Phật giáo bắt đầu giảng về cái chết, các thắc mắc của tôi như được giải tỏa, khiến tôi phải suy nghĩ lại mình đang làm gì với cuộc đời mình, và hậu quả hành động của tôi đối với các kiếp sống sau.

Con Đường Chuyển Hóa

Pháp thiền đầu tiên tôi thực hành là Lam Rim, một phương pháp thiền Tây Tạng, có nghĩa là "con đường chuyển hoá đến giác ngộ". Chúng tôi được dạy đôi chút về thiền quán hơi thở, nhưng chánh yếu là pháp thiền Lam Rim quán sát, phân tích nầy. Lam Rim là con đường chuyển hoá đến giác ngộ, với những lời hướng dẫn từng bước từng bước về những pháp thiền nào phải thực hành khi nào, theo thứ tự nào. Điều đó giúp cho người học đạo có thể sắp xếp rõ ràng các lời giáo huấn trong tâm trí mình. Pháp thiền này luyện tâm bằng cách chuyển hoá dần dần để có sự suy nghĩ đúng. Tôi cảm thấy pháp thiền phân tích nầy rất hữu ích, vì tôi là người hay suy luận; tôi sống trong thế giới trí tuệ. Tập suy nghĩ một cách thực tế và hữu ích khi hành thiền rất thích hợp với cá tính của tôi.

Thí dụ, khi quán về cái chết, thì bước đầu tiên là chúng tôi phải quán rằng cái chết là điều không thể tránh khỏi; ai cũng phải chết và không thể đi đâu để trốn khỏi cái chết. Bước thứ hai, chúng tôi quán về sự không lường trước được của cái chết; không ai biết mình sẽ sống trong bao lâu, đôi khi một tai nạn nhỏ cũng cướp được đời sống của ta, không có gì bảo đảm ta sẽ được sống lâu. Thứ ba, chúng tôi suy gẫm về những được coi là giá trị ở thời điểm lia đời, khi ta bỏ lại phía sau thân xác, bạn bè, người thân, sở hữu. Thực hành quán sát như thế giúp chúng tôi nhận ra được những gì thật sự quan trọng trong đời mình.

Phương pháp nầy từng bước từng bước giúp tôi hiểu rõ hơn về cuộc đời mình. Tôi không phải là loại người thích ngồi, thiền quán, luyện sự chú tâm. Tôi muốn khám phá, tìm hiểu về cuộc đời. Giáo lý Lam Rim đã tạo một khuôn mẫu triết và tâm lý để qua đó tôi có thể nhìn lại cả cuộc đời mình, để nhìn nhiều vấn đề dưới góc độ phù hợp hơn, khiến chúng có ý nghĩa hơn. Những tánh tốt của tôi là gì? Và tánh xấu? Pháp Lam Rim dạy tôi một cách rõ ràng phải làm gì khi những uế nhiễm như -vị kỷ, bám víu, sân hận, vân vân - khởi lên. Khi sân hận dấy khởi, pháp Lam Rim dạy ta phải thay đổi cách nhìn vấn đề; khi sự bám víu nổi lên thì lại phải đối phó với nó một cách khác. Có rất nhiều cách đối trị, nhiều cách khác nhau để nhìn một vấn đề, biết như thế, dần dần ta sẽ thay đổi.

Thay vì dễ bị lôi cuốn theo các cảm xúc của mình, khiến ta phản ứng lại bằng cách làm đau khổ người khác, ta có thể dừng lại và suy nghĩ: "Đây là những tình cảm tiêu cực. Tôi có thể nhìn vấn đề này dưới một khía cạnh khác không? Tôi phải sắp xếp tình huống lại như thế nào để các phản ứng của tôi sẽ chuyển đổi một cách tự nhiên và các tình cảm tiêu cực không khởi lên?"

Đó không phải là đè nén hay trốn tránh các xúc cảm; đó là một cố gắng để nhìn vấn đề dưới một khía cạnh khác, khiến cho sự giận dữ, lòng ganh tỵ không thể dấy lên. Nhận biết được rằng một số tình cảm hay tư tưởng là những trạng thái tâm tiêu cực, đối với tôi là một cuộc cách mạng. Trước đây tôi vẫn coi các thái độ này là đúng; tôi đã nghĩ rằng nếu tôi không tỏ ra giận dữ, người khác sẽ lợi dụng tôi, lấn áp tôi.

Khi đã biết những nguyên nhân gây ra các trạng thái tâm tiêu cực, ta có thể dùng một trong các cách đối trị hợp lý. Thí dụ, ta có thể đặt mình vào hoàn cảnh người khác, nhìn vấn đề qua cái nhìn của họ. Thông thường khi nóng giận, ta ngỡ là ta đã phân xét vấn đề một cách trung thực, nhưng thực ra ta đã nhìn chúng qua vỏ bọc của cái tôi, cái của tôi. Khi chúng ta nhìn vấn đề theo quan điểm của người khác, nó hoàn toàn khác đi. Khi ta nhìn lại hành động của mình dưới mắt người khác, ta có thể hiểu tại sao người ta không thích mình hay tại sao họ lại hành động thế này, thế nọ. Tôi cảm thấy điều này rất hữu ích, nên áp dụng chúng trong giao tiếp với người.

Tâm tôi đã hoàn toàn thay đổi sau một thời gian kiên trì hành pháp. Trước đây tôi rất đanh đá, miệng lưỡi cay độc, hay chỉ trích người, giờ tâm lý tôi không còn lên xuống bất thường. Tôi không còn chán nản, tâm tôi trở nên kiên định hơn. Liên hệ giữa tôi và người khác nhờ thế cũng được tốt hơn, nhất là từ khi tôi bắt đầu để ý đến lời nói của mình. Biết quán sát thân, khẩu và ý là biết thực tập chánh niệm, thực tập nhận ra các thái độ tiêu cực khi chúng dấy khởi và sửa đổi trước khi chúng tạo ra đau khổ cho mình và cho người.

Tìm Lại Nguồn Gốc Của Khổ Đau & Hạnh Phúc

Dầu phương pháp thiền quán hơi thở không được chú trọng trong truyền thống Tây Tạng, tôi thấy nó rất thích hợp cho người tây phương. Tâm của chúng tôi đầy chất chứa, nên pháp quán hơi thở giúp thanh lọc tâm. Theo dõi hơi thở khiến chúng tôi từ tốn, thư thả hơn. Rồi quán sát quá trình tư duy của tâm mà không phán đoán giúp ta trở thành người bạn của chính mình.

Dầu chúng ta thường quan niệm rằng những đau khổ hay hạnh phúc của ta đến từ bên ngoài, nhưng chính tâm ta mới là nguồn gốc của hạnh phúc và khổ đau. Khi kiểm lại những kinh nghiệm mình đã trải qua, ta có thể thấy rằng chính thái độ của ta cũng góp phần vào đó, vì thế ta có thể thay đổi thái độ của mình, ta có thể thay đổi những kinh nghiệm này. Khi thiền quán, ta hãy tự hỏi xem sự bám víu, chấp chặt có mang đến hạnh phúc cho mình hay không? Chúng ta bám víu vào cái gì? Hậu quả của việc bám víu trong cuộc đời ta, nó có đem lại lợi ích gì không? Chúng ta cũng có thể quán về tánh sân như thế: sân hận là hành động xây dựng hay đập đổ? Điều gì khiến chúng ta nổi giận? Tại sao ta nổi sân? Nếu chúng ta nhìn sự việc dưới một góc độ khác thì sẽ như thế nào?

Vì pháp Lam Rim thường được dạy theo truyền thống cho người Tây Tạng, pháp này có thể khó cho người chưa có kinh nghiệm thiền hay căn bản Phật giáo, mà phần đông người Tây phương là như thế. Trước hết ta phải quán sát tâm và các cảm thọ của mình, đó là điều tối cần. Sau đó ta mới có thể quán sát tâm theo thuyết tái sinh, sự trải dài của tâm từ quá khứ đến hiện tại sang tương lai. Tâm chúng ta là một chuỗi liên tục, luôn chuyển đổi không có khởi đầu, không có kết thúc. Những sự quán sát này giúp ta có thể hiểu được nghiệp, sự tái sinh và từ diệu đế.

Khi đã có một hình ảnh tổng quát về cuộc đời là như thế nào, chúng ta có thể bắt đầu thực tập các phương pháp thiền Lam Rim về sự được tái sinh vào thân người quý báu, về cái chết, về sự nương trú, vân vân. Khi ta đã có sự hiểu biết về tất cả pháp Lam Rim, ta có thể bắt đầu tri chú.

Sự Thực Tập Hằng Ngày

Bất cứ khi nào có điều gì phiền phức xảy ra hay các cảm xúc bất thiện khởi lên, tôi thường cố gắng soi lại mình: "Tôi đang có cảm giác gì đây? Nút nào vừa được bấm?" Trong ngày, tôi cố gắng quán xét xem điều gì đang xảy ra trong nội tâm, chứ không để sự việc dồn ứ lại đến tối, hay ngày này qua ngày khác. Sự thực tập căn bản của tôi là chuyển hóa tư tưởng của mình. Điều đó bao gồm thiền quán -cũng có trong pháp Lam Rim- để phát triển lòng từ bi, trí tuệ và để chuyển đổi mọi hoàn cảnh mà ta gặp phải thành con đường giác ngộ. Tôi áp dụng các phương pháp thiền này vào bất cứ việc gì đang xảy ra, hay để tìm giải pháp cho một vấn đề nào đó. Nếu quá bận rộn trong ngày thì tôi thực tập những điều này vào buổi tối.

Gần đây tôi thực tập chánh niệm theo truyền thống Nguyên thủy đôi chút. Khi có vấn đề gì khởi lên trong tâm, tôi ngồi xuống, cảm giác về chúng, chấp nhận bất cứ điều gì đang xảy ra ở thời điểm đó. Điều đó có thể giúp tôi đôi chút. Tuy nhiên, tôi cần cái trí tuệ do pháp thiền phân tích mang đến để có thể chỉ ngồi và cảm nhận các cảm xúc.

Tôi không phải là loại người chỉ có thể thực hành chánh niệm, vì tôi phải hoàn toàn bị thuyết phục, thí dụ, rằng tánh sân là bất thiện. Tôi không thể chỉ ngồi đó, nhìn, quán sát: giận, giận, giận. Trước hết tôi phải hiểu rằng đó thực sự là một sự diễn đạt sai lạc thực tế. Thiền phân tích giúp tôi làm như thế, sau đó tôi mới có thể ngồi mà cảm nhận năng lực của bất cứ điều gì dấy khởi lên. Tôi quán sát xem cảm giác lúc ấy ở thân như thế nào, trạng thái tâm ra sao, và sự chuyển đổi của tâm.

Nói chung, tôi áp dụng một số phương pháp thiền vì chúng ta cần phải phát triển cá tính của mình về nhiều mặt. Tôi chọn phương pháp thiền nào tùy thuộc vào lúc đó tâm tôi cảm thấy pháp nào hiệu quả, nhưng thường dựa vào sự chuyển hóa tư duy, ở những lúc khác thì tôi trì chú và hướng tâm đến cảnh khác.

Quan trọng là chúng ta phải thực tập mỗi ngày, chứ đừng thay đổi liên tục. Có người ngồi thiền một lúc ba tiếng, rồi mấy tuần sau đó không có tiếng nào, hay ngồi một ngày, lại nghỉ một ngày. Dầu ta có bận rộn mấy, cũng phải cố gắng thu xếp để có thể ngồi ít nhất nửa tiếng mỗi ngày. Dầu ta có mệt mỏi, bịnh hay nghĩ rằng chẳng thấy kết quả gì, điều quan trọng là ta vẫn phải tiếp tục thực hành vì thiền thực sự mang lại kết quả.

Mỗi sáng khi thức dậy, trước tiên ta nên khởi nghĩ trong đầu: "Hôm nay tôi nguyện không làm hại ai. Tôi nguyện làm lợi ích cho người khác. Hôm nay tôi muốn tất cả mọi hành động của mình đều do lòng mong cầu được thành Phật vì lợi ích của chúng sanh thúc đẩy". Khởi nghĩ như thế trước khi ra khỏi giường, sẽ thay đổi cả một ngày. Sau đó ngồi dậy, làm vệ sinh, uống trà, rồi ngồi xuống tọa thiền ngay, trước bất cứ điều gì khác. Sau đó, tiếp tục những sinh hoạt hằng ngày khác, cố gắng chánh niệm về lời nói, hành động, nghĩ suy, cảm giác của mình suốt cả ngày. Nếu chúng ta mất chánh niệm, quay trở lại, quán tâm để tìm cách giải quyết vấn đề.

Cuối ngày, ta cần ngồi xuống kiểm điểm lại những việc đã qua trong ngày; những gì ta đã làm tốt, ta đã giúp được gì cho ai? Hành động nào là thiện? Khi chúng ta có thể từ bỏ một hành động xấu hay làm được điều gì tốt, dù nhỏ mọn đến đâu, cũng nên mừng. Chúng ta cần được tự hào, nhất là ở Tây phương. Một trong những trở ngại lớn nhất trên bước đường tu là có cái nhìn tiêu cực về mình hay đầy tự ti. Điều này cả hai giới nam nữ đều mắc phải, thể hiện ra bằng những cảm giác như không hài lòng hay ghét chính bản thân. Trước hết, chúng ta phải cảm thấy hạnh phúc về những việc ta làm, về con người ta như thế nào, sau đó ta mới có thể xem những gì cần sửa đổi thêm về thân, khẩu và ý.

Mỗi năm, tôi luôn dành vài tuần dự các khóa tu thiền. Tôi không phải làm gì khác trong thời gian này. Giống như những ngày nghỉ lễ, vì thường ngày tôi phải bận rộn lo cho người khác. Nhưng trong các khóa thiền, không cần phải trả lời điện thoại, thư từ, tư vấn, giảng dạy hay gì cả, tôi chỉ cần đem những điều đã giảng dạy ra áp dụng, giữ im lặng, tịnh khẩu. Những khóa tu dài hạn rất ích lợi, nếu bạn có chuẩn bị, nếu không chúng ta chỉ lãng phí thời gian mà thôi.

Khi dự một khoá tu về một vị Phật hay Bồ Tát nào đó, một hiển thị đặc biệt của Đức Phật, tôi hành lễ bốn lần một ngày. Lúc trước tôi làm lễ bằng cách nguyện trì chú và đếm số chú niệm. Giờ tôi dành thời gian để thiền nhiều hơn, không chú trọng đến việc đếm chú nữa. Tôi thích dành thời gian ở các khoá tu để thư thái ngồi thiền, cảm nhận những gì thiền mang đến cho tôi. Các thời thiền này không phải chỉ là nghi lễ, chúng thực sự chuyển đổi được tâm.

Tim Trí Tuệ

Tôi đã thề nguyện trước các vị thầy của tôi là sẽ hành Thiền mỗi ngày, nhờ đó tôi tập được thói quen thực tập mỗi ngày. Dầu có nhiều ngày, tôi không thực hành tốt lắm, nhưng tôi vẫn thấy phấn khởi nhờ vào sự tinh tấn này. Nếu tôi nghĩ tưởng đến năng lực của ngài Tara, Chenrezig hay Yamantaka, thí dụ, thì trong ngày khi có vấn đề gì phải đối mặt, tôi thường giải quyết trọn vẹn. Nếu giữ đúng lời nguyện thực hành mỗi ngày, dù không thành công, năng lực của chư Phật vẫn có mặt, tôi vẫn có thể nương tựa vào đó khi cần.

Khi chúng tôi nguyện tu theo hạnh của một vị Bồ Tát hay một vị Phật nào, thì các thầy dạy chúng tôi quán về các vị đó mỗi ngày. Bắt đầu bằng sự an trú, rồi khởi tâm từ bi hướng về người khác. Chúng tôi hình dung ra vị Phật -tâm toàn giác của vị ấy- rồi thực tập để thanh tịnh hóa tâm mình, tích tụ những tiềm năng tích cực. Điều quan trọng cần nhớ là vị Phật hay thánh đó vốn không hiện hữu; họ không phải là một đấng thiêng liêng ở bên ngoài ta. Chúng ta đã tưởng tượng ra họ trong đầu ta, và họ thâm nhập vào ta. Khi tâm ta và tâm của vị đó hoà quyện làm một, chúng ta quán về sự thiếu vắng của một thực thể rắn chắc, độc lập, của vị ấy cũng như của ta. Trong không gian đó, tâm trí tuệ của ta hiển hiện sự có mặt của vị đó.

Cách thiền quán này chuyển đổi cái nhìn về tự ngã của ta. Ta không còn cố gắng bám víu vào một thực thể nào để khẳng định mình như: "Tôi là Chodron, tôi là một nữ tu sĩ, là phụ nữ, người Mỹ, tôi có cá tính như thế này, tôi có thể làm điều này, không thể làm việc kia, tôi tự ghét mình vì quá dốt". Thay vì bị dính vào một hình tướng cụ thể nào đó, ta bắt đầu nhận thức được rằng đó chỉ là ảo vọng, một sản phẩm của tâm. Chúng ta gạt bỏ cái ảo vọng đó, để nhìn tâm trí tuệ của mình trong bản thể trong sạch của nó. Công phu tu tập của tôi chưa được hoàn chỉnh, nhưng nó cũng giúp tôi nhìn ra được rằng không có một thực thể cố định như thế, mà tôi còn có những tiềm năng khác nữa trong tôi.

Tôi khuyên các hành giả không nên chỉ học thiền qua sách vở. Điều đó khá mạo hiểm; chúng ta có thể tự vẽ vời với chính mình, rồi diễn giải sai lệch. Ta cần có thầy để chỉ ta cách ngồi thiền, để giải thích thiền sẽ ảnh hưởng đến tâm lý ta như thế nào, và mục đích của thiền là gì. Nếu không rất dễ cho tâm hiểu sai mọi thứ. Đối với những cách thực hành căn bản, không cần phải làm lễ khai thị, nhập môn. Nhưng để thực hiện những pháp thiền cao siêu trong đó ta tưởng mình như một vị thánh -thiền mật tông- ta cần có sự khai thị từ một vị thầy kinh nghiệm.

Tôi khuyên các hành giả nên thận trọng trong việc thực hiện những sự khai thị cao cấp quá nhanh vì tôi đã nhìn thấy nhiều người vội vã thọ nhập các cấp bậc thiền quá cao, để rồi sau đó bị rối loạn, đành bỏ dở tất cả. Như thế sẽ không ích gì cho họ hay cho Phật pháp. Tốt hơn là bắt đầu bằng những bước căn bản để ổn định cách sống của ta. Khi cuộc sống của ta đã vào nếp, ta có thể bắt đầu thực hành các pháp khác, có thể hành Chenrezig(3) hay Tara(4). Nhưng để hành các hình thức mật tông du giả cao cấp nhất, ta cần phải đợi đến khi đã có một nền tảng vững vàng. Nếu không cũng giống như ta có lợp mái nhà khi chưa làm xong tường hay khi chưa đặt móng cho vững.

Nhiều người có cái nhìn sai lạc về Kim Cang thừa; họ nghĩ nó thần bí, quý hiếm hay một con đường tắt, để đi đến giác ngộ. Có người còn nghĩ nó có sức mạnh huyền bí hay tình dục. Những quan điểm sai lầm như vậy phát sinh do thiếu thông tin hay do đọc những quyển sách bậy bạ. Như Ngài Đạt Lai Lạt Ma đã nói, Kim cang thừa được xây dựng trên nền tảng thực hành của đạo đức, của cuộc sống giản đơn, của lòng từ bi, tình thương yêu chúng sanh, trí tuệ

và tánh không. Chỉ khi chúng ta đã phát triển được sự hiểu biết thực sự của những điều vừa nêu, thì ta mới nên với tới Kim Cang thừa. Tuy nhiên, Kim Cang thừa là một thiện xảo nếu hành giả có chánh kiến.

Tâm Sư Học Đạo

Điều quan trọng là phải có Thầy. Mỗi liên hệ cá nhân đó, thí dụ từ một hành giả thực sự tu tập và được sự hỗ trợ dạy dỗ từ một con người bằng xương bằng thịt là điều không thể thay thế bằng sách vở. Vị thầy sẽ cho ta cảm giác được hỗ trợ trong công phu tu tập, được có ai đó luôn ở phía sau ta, nên khi ta sinh tâm hoài nghi, thắc mắc hay giao động, ta có chỗ để quay về. Ngoài ra, vị thầy cũng ngăn cản được 'sự vấp ngã của ta'. Với một vị Thầy mà ta có được mối tương quan tốt đẹp, thì Thầy có thể dẫn dắt để ta không bị lạc lối. Lúc đầu, ta cần phải có nhiều thời gian ở bên thầy, khi đã vững chãi hơn, ta không cần phải luôn ở bên họ.

Ngài Đạt Lai Lạt Ma dạy rằng chúng ta phải cẩn thận chọn lựa thầy trước khi bái họ làm sư phụ của mình. Chúng ta phải cẩn thận, phải hiểu rõ mục đích của việc có một người hướng dẫn tâm linh mình. Thiết lập mối liên hệ với một vị thầy là để phát triển trí tuệ, trách nhiệm của ta, chứ không phải đem chúng cho người khác gánh thay.

Phần lớn các thầy của tôi thuộc phái Gelugpa (5), nhưng có một vị là Kagyupa. Tôi không muốn tự xưng mình là một Gelugpa, vì nghe có vẻ chia ra tông phái. Tôi chỉ tự xưng mình là một Phật tử hay một Phật tử Tây Tạng. Khi ở Singapore, tôi được biết về truyền thống Nguyên thủy cũng như Phật giáo Trung Hoa, tôi cũng rất ngưỡng mộ họ. Tôi mang ơn các tông phái khác, cũng có những điều tôi học được từ họ, cảm thấy gần gũi với họ, dầu tôi chuyên chú chính vào Phật giáo Tây Tạng và Gelugpa.

Phụ Nữ

Nhiều quan điểm về phụ nữ đã bị quy cho Phật nói. Lúc đầu tôi tin vào đó 100%, nên đã có lúc tôi đánh mất niềm tự tin vào chính bản thân. Sau tôi nhận thức rằng Đức Phật hẳn không phải nói ra những điều này nhằm mục đích để làm người nữ chán nản, không muốn tu tập. Điều đó đi ngược lại với ý nguyện của Đức Phật, là muốn cho tất cả chúng sanh đều phát triển tiềm năng của họ, để đạt được giác ngộ, giải thoát.

Tôi bắt đầu đặt Phật giáo vào hoàn cảnh văn hoá, lịch sử của thời đó, so sánh với những nghiên cứu về xã hội, chủng tộc và lịch sử học của phương Tây. Theo đó, ta có thể thấy rằng Phật giáo cũng như các cơ quan tôn giáo phụ thuộc vào xã hội nơi chúng có mặt, một phản ánh của văn hoá nơi đó.

Nói về vấn đề giới cũng như những cách để đối phó với vấn đề kỳ thị, phân biệt đối xử, điều quan trọng là chúng ta cũng phải nhìn lại thái độ của mình. Bất cứ khi nào tôi bị miệt thị vì là một phụ nữ, tôi thường phản ứng lại một cách đầy tự ái và sân hận. Nhưng khi tâm ta tràn đầy tự ái, giận dữ, ta không thể đối với ai tốt đẹp. Nếu chúng ta giận dữ, tỏ ra hung hỏ, người đối diện sẽ cảm thấy bị dồn vào ngõ cụt, do đó cả hai đều không thể thông cảm nhau. Giờ triết lý của tôi là thu xếp lại cuộc sống của mình, buông bỏ mọi thái độ tiêu cực, sống rất thẳng ngay. Nếu tôi thực hiện được như thế, người khác cũng sẽ nhìn thấy được. Lúc đó nếu có ai buông câu gì có ý phân biệt giới tính, nếu thích hợp và tôi có thể khéo léo, thì tôi sẽ trao đổi với người đó, và giải quyết vấn đề một cách tế nhị.

Đến Gần Phật Hơn

Vào năm 1975, khi tôi bắt đầu tu Thiền, những lời dạy của Đức Phật ảnh hưởng sâu đậm đến tâm hồn tôi. Tôi biết rằng nếu tôi tiếp tục sống trong hoàn cảnh hiện tại của mình -sống đời sống gia đình, đi làm, đi học và quan hệ bạn bè- tôi sẽ dễ dàng bị lôi cuốn theo cách sống u mê, đầy sân hận, bám víu và vị kỷ. Tôi cần một cách sống để thay đổi và phát triển tâm linh.

Biết rằng từ bỏ tất cả để trở thành một người tu sẽ tạo cho tôi không gian lý tưởng đó, nên tôi quyết định xuất gia.

Tôi đã tranh đấu, suy nghĩ nhiều trước khi đi đến quyết định đó, vì tôi biết là cha mẹ tôi sẽ không chấp thuận. Nhưng nếu tôi tiếp tục lối sống cũ, có thể tôi sẽ làm vừa lòng cha mẹ và người phối ngẫu của tôi một thời gian nào đó, nhưng làm sao tôi có thể làm cho họ luôn hạnh phúc được. Hơn nữa, nếu tôi không lo tạo ra nhiều nghiệp thiện thì khi chết đi, tôi sẽ tái sinh vào một cõi giới tối tăm, lúc đó thì tôi hoàn toàn không thể giúp gì được cho ai. Tôi dứt khoát thệ nguyện phải thay đổi không tiếp tục sống ích kỷ, cao ngạo và chấp ngã.

Được sống cuộc đời xuất gia, làm tu sĩ suốt 18 năm nay là một hạnh phúc cho tôi. Cuộc sống ở tu viện đã giúp cho tôi cái nhìn rõ ràng hơn, một hướng đi chính xác.

Là một người tu, tôi có thể nhìn rõ nhiều khía cạnh cuộc đời, nhất là mối liên hệ giữa con người với nhau. Tôi không còn thấy có nhiều khác biệt giữa người nam, người nữ. Chúng tôi cố gắng làm sao để người khác có thể hòa hợp với mình dễ dàng hơn. Là người tu, tôi cảm thấy cởi mở, chân thật, đơn giản hơn với mọi người vì tôi không còn phải tuân theo những luật lệ của cuộc đời.

Dẫu tôi chưa thông suốt nhiều Phật pháp, tu thiền chưa vững lắm, nhưng ít nhất là tôi đã giữ được các giới luật. Thệ nguyện xuất gia giúp tôi thấy gần hơn với Đức Phật. Tôi luôn cảm thấy sự gắn bó, gần gũi đó dẫu tôi ở đâu, làm gì. Nếu tôi không đi tu, với tánh tình ngang bướng của mình, chắc chắn tôi sẽ hành động buông lung không kiểm chế. Lời thệ nguyện giúp tôi gìn giữ tu tập, gắn bó tha thiết với Phật, Pháp và Tăng.

-ooOoo-

Chương 10

CÁNH CỬA GIẢI THOÁT

Haeju Sunim.

Haeju Sunim, Giáo sư Phật học tại một trường đại học Hàn quốc ở Tongguk. Bà là người thông minh, trầm tĩnh. Tôi rất vui mừng khi biết rằng bà là người khởi xướng trường phái Hoa Nghiêm (Avatamsaka school), tạo ảnh hưởng rất lớn đến Thiền Phật giáo Trung hoa, Hàn quốc, và Nhật bản, nhưng hiện nay trường phái này đã mất dần. Thật là phần khởi được gặp một vị ni sư sống tuân theo giới luật một cách triệt để như thế.

KINH HOA NGHIÊM

Trong kinh Hoa Nghiêm (Avatamsaka Sutra) có dạy rằng : 'Vạn pháp đều do tâm tạo'. Tôi xuất gia vì muốn nghiên cứu về tâm thức, vì thế tôi rất quan tâm đến kinh này. Càng tụng đọc Kinh Hoa Nghiêm, tôi càng nhận thấy rằng nơi cần tu tập, bồi dưỡng hơn hết, không đâu khác là ngay bản thân tôi, ngay trong giờ phút hiện tại.

Kinh còn dạy thêm: 'Con đường đạo của Đức Phật nằm trong 84000 cánh cửa giải thoát.' Vì thế bạn có thể thấy cả ngàn cánh cửa giải thoát, cả ngàn phương tiện thiện xảo. Vì vậy đi đến một nơi đặc biệt nào đó để tham công án không phải là con đường duy nhất để tu tập. Bất cứ trong hoàn cảnh nào, bất cứ ta đang làm gì, mọi nơi đều có thể là chỗ để đạt giải thoát. Cuối cùng tôi đã nhận ra điều đó. Vì lẽ đó, tôi ở lại Seoul và tiếp tục dạy học.

Tôi xuất gia để tìm lời giải cho vấn đề tâm thức. Tôi tu tập để đạt giác ngộ và giải thoát. Tôi đã không học hành một cách nghiêm túc, vì tôi cho rằng không thể đạt giải thoát từ đó. Tôi

theo học ở học viện Unmunsa trong một thời gian nhưng nhiều lần tôi đã nghĩ đến việc tìm một chỗ nào đó để hành thiền. Tuy nhiên, khi học các kinh điển, dần dần tôi bắt đầu nhận thấy rằng việc thông suốt kinh điển một cách thấu đáo là điều rất quan trọng. Sau khi tốt nghiệp ở Unmunsa, tôi tiếp tục theo học tại đại học Tongguk.

Sau khi hoàn tất chương trình đại học, tôi dự kiến phải thật sự học hỏi, thực tập ở một nơi nào đó và hành thiền ở nơi xa sâu trong núi chẳng hạn, trong khung cảnh yên tĩnh. Nhưng chương trình học của tôi còn một cấp bậc nữa, vì thế tôi tiếp tục vào cao học. Tôi chọn kinh Hoa Nghiêm (Avatamsaka Sutra) làm đề tài hoàn tất chương trình thạc sĩ.

Tất Cả Chúng Sinh Đều Là Phật

Khi tôi nghiên cứu triết lý của kinh Hoa Nghiêm như một đề tài liên quan đến nguồn gốc của chư Phật, tôi tìm thấy câu kinh này: 'Tâm chúng sinh chính là tâm Phật.' Chúng sinh là Phật.

Vì tôi không biết gốc của mình là Phật, tôi không thể sống như một đức Phật. Do đó tôi hành động, cư xử như một chúng sinh. Nhưng trong tôi có một khả năng vô hạn, giống như của Phật. Vì thế tôi nghiên cứu tư tưởng chúng sinh và Phật, thân không khác.

Trong chương trình thạc sĩ, tôi nghiên cứu về tâm bồ đề, rất cần thiết để trở thành Phật. Nhưng trong chương trình tiến sĩ thì tôi không nghiên cứu 'cái tâm để trở thành trong tương lai', mà là 'tâm bản sanh vốn có của chúng ta'.

Quan niệm của tôi về thế nào là tu tập đã thay đổi hoàn toàn. Bây giờ tôi thực tập bằng cách này, ngay nơi đây chính lúc này. Tôi đã được phú cho tâm Phật ngay từ đầu, tôi áp dụng trực tiếp và sử dụng nó trong khả năng tốt nhất của mình. Đó là cốt lõi của công phu tu tập của tôi. Đó là điều quan trọng cần được truyền dạy lại cho bất cứ ai quan tâm đến vấn đề này.

Phật Sự

Cuộc sống của tôi rất khác biệt so với các ni sống chung trong ni chúng. Cả đời tôi quần quanh ở đại học, theo thời khoá biểu của một giáo sư. Tôi dạy hầu hết các ngày từ 9 giờ sáng đến 5 giờ chiều; đôi lúc tôi có lớp giảng vào buổi tối. Thời gian còn lại tôi chuẩn bị giáo án hoặc quán chiếu tâm. Tôi cũng hành thiền chánh niệm chút ít. Tôi viết các bài luận văn về Kinh Hoa Nghiêm, rồi gom lại thành sách.

Điều quan trọng là thái độ của chúng ta đối với tâm thức. Tất cả việc tôi làm, tôi đều xem như là một Phật sự. Như Kinh Hoa Nghiêm đã dạy: 'Trên thế gian này, không có một việc làm nào mà không phải là Phật sự, nhất là khi việc ấy mang lại hạnh phúc cho người. Trong Phật Pháp (Buddhadharma), không có một pháp nào có thể bị chối bỏ.'

Khi tôi dạy học, việc này khác với việc thuyết pháp cho Phật tử tại gia. Phật giáo là một tôn giáo và tôn giáo là niềm tin. Ở đại học người ta theo đuổi kiến thức; các sinh viên không đến để học hỏi về Phật giáo, để có niềm tin. Trái lại, họ bắt đầu từ một điểm hoàn toàn đối lập với niềm tin. Họ phải đặt câu hỏi, kiểm tra, phải phê phán.

Vì cái nhìn khác biệt này, có một số tăng ni cho rằng họ đã mất niềm tin khi đến học ở đây. Chúng ta phải buông bỏ niềm tin kiểu ấy. Nếu chúng ta tin vào một điều mà ta đã hiểu sai, rồi cũng có lúc ta sẽ gặp ai đó sửa lại sự hiểu lầm này. Nếu ta tiếp tục tin rằng tà kiến của mình là đúng, thì điều này chẳng ích lợi gì cho cuộc đời của chúng ta. Những gì chúng ta đã tin, đã hiểu lúc trước, chúng ta cần phải tra đi hỏi lại thêm. Có thể, ta mới có thể đạt được chánh tín, niềm tin được hiểu biết một cách chính xác. Bằng cách tra vấn lại, ta khám phá ra được ý nghĩa chân chánh, và củng cố niềm tin thêm sâu đậm. Tôi kết hợp sự học hỏi và niềm tin. Bằng cách này việc học hỏi đem lại nhiều lợi ích cho cuộc đời của tôi.

Tâm thức mà chúng ta đang quán sát được biểu lộ qua hành động và lời nói. Trong cuộc sống hằng ngày, chúng ta suy nghĩ, lắng nghe, quan sát. Bất cứ bạn làm gì, đó cũng là tu tập, vì nó xử dụng và thể hiện tâm thức. Chỉ học sâu, hiểu rộng giáo lý của Phật thôi chưa đủ, chúng ta cần phải ứng dụng, sống trong pháp. Đó là sự thực hành của tâm thức.

Vòng Hoa

Kinh Hoa Nghiêm do đức Phật thuyết giảng. Qua kinh này, Đức Phật muốn nhắn nhủ điều gì với chúng ta? Đây là bài kinh nói về sự giác ngộ của Đức Phật. Điều này được biểu lộ qua 'Vòng Hoa' tức là Hoa Nghiêm (Avatamsaka); những đoá hoa là hoạt động của vị Bồ Tát.

Nói về một thế giới giác ngộ không phải là một điều dễ dàng. Rất khó diễn tả thế giới đó với những người chưa được giác ngộ, chưa từng thấy được thế giới này. Để cho dễ hiểu, thế giới này được trình bày qua những hoạt động của các vị Bồ Tát, những người đang chỉ cho chúng ta con đường để sống như một vị Phật.

Khi Đức Phật giác ngộ, Ngài chứng ngộ được sự tương quan lẫn nhau và các Phật từ từ đó đến giờ, đã nói lên điều này bằng nhiều cách khác nhau. Tông Hoa Nghiêm nói rằng mọi vật, mọi chúng sinh đều tương quan lẫn nhau, và là một. Vì thế đây là một thế giới không có sự phân biệt, chia rẽ.

'Không có gì không phải là Phật Tỳ Lô Xá Na (*Vairocana Buddha*)'. Chúng ta là một phần trong thế giới của Phật Tỳ Lô Xá Na, thế giới ấy hiện đang ở tại nơi này. Khởi đầu, chúng ta là hiện thân của Phật Tỳ Lô Xá Na và vì lý do này chúng ta phải sống như một vị Phật, trong mọi cảnh đời. Theo quan niệm của Kinh Hoa Nghiêm, khi chúng ta nhận thức rõ ràng mình là một vị Phật ngay hiện tại, thì không còn cần tu tập gì thêm nữa. Khi ấy chúng ta sống như một vị Phật và tâm của ta cũng là tâm Phật.

Tất Cả Chúng Ta đều Là Phật

Trong truyền thống Thiền, đặc biệt là ở Hàn quốc, người ta cho rằng sự giác ngộ, hay thế giới của Phật, không thể được diễn tả bằng lời; ngay khi bạn vừa buông lời, thì bạn đã sai rồi. Chỉ những bậc đã bước vào thế giới giác ngộ mới có thể biết nhau mà thôi.

Nhưng Kinh Hoa Nghiêm đã diễn tả thế giới giác ngộ, thế giới của Phật. Thế giới ấy thật là mỹ lệ mà với niềm tin, bạn có thể bước vào đây. Cõi giác ngộ này không xa và cũng không phải là không đến được. Ngay hiện tại, bạn đã là Phật, nhưng không biết điều đó.

Nếu bạn đặt Đức Phật trên một bệ thờ thật cách xa bạn, thì bạn không thể sống như một Đức Phật. Hãy xoay lại và thức tỉnh; đây mới là thực tập. Tâm thức tin tưởng hoàn toàn rằng bạn là Phật, đây là tín tâm, theo quan điểm của Kinh Hoa Nghiêm. Hãy kiên quyết sống như một vị Phật bởi vì bạn là Phật.

Giáo lý của Đức Phật là để đạt được giác ngộ, nhưng các phương cách để giác ngộ đã thay đổi theo thời gian. Ngay thời Đức Phật còn tại thế và một thời gian sau đó, người ta tin rằng một chúng sanh bình thường không thể nào trở thành Phật, cho dù người đó có tu tập công phu đến đâu. Mà chỉ có thể đạt đến thế giới của các vị A-la-hán [các thánh giải thoát] và tự giải thoát chỉ đến cấp bậc này thôi. Chỉ duy nhất có một Đức Phật, đó là Thích Ca Mâu Ni mà thôi.

Quan niệm này đã thay đổi khi các trường phái Đại Thừa được phát triển, trong đó có phái Hoa Nghiêm. Phái Đại Thừa (*Mahayana*) cho rằng nếu chúng ta tu tập và sống như Đức Phật đã tu tập trong quá khứ, thì chúng ta cũng có thể trở thành Phật. Để nâng tâm bình thường lên thành tâm Phật là nâng tâm đến trình độ giác ngộ không có gì có thể vượt trội hơn.

Sự khác biệt giữa một chúng sinh và một vị Bồ Tát là chúng sinh nghĩ họ không bao giờ có thể thành Phật và sống theo cách đó. Các vị Bồ Tát nghĩ rằng họ có thể tu tập giống như Đức Phật, trau dồi sự hoàn thiện [Ba-La-Mật] để trở thành Phật một lúc nào đó, cho dù ngay lúc này họ chưa là Phật. Nhưng thời gian đó cũng rất lâu, thường được coi là ba kiếp.

Tiếp đó là trường phái Một Xe (*One Vehicle*) cho rằng không cần thiết phải mất một thời gian dài để trở thành Phật; ta có thể trở thành Phật trong một kiếp sống nếu ta tu tập một cách miên mẫn. Vì lý do này, các vị đại sư đã nói: 'Đừng uổng phí cuộc sống, đừng chờ đợi kiếp sống khác, đừng để việc lại cho kiếp sau mới làm, hãy tỉnh thức ngay trong kiếp sống này'. Trong kiếp sống này, được có thân người, ta có rất nhiều cơ hội và thời gian để giác ngộ. Nhiều người đã giác ngộ và chứng thực được Phật tánh của họ.

Tuy nhiên, theo Kinh Hoa Nghiêm: 'Ngay hiện tại bạn đã là Phật'. Không cần thiết phải trở thành, phải đạt giác ngộ. Uisang Sunim, một vị đại sư Hàn quốc của phái Hoa Nghiêm đã nói : 'Từ rất lâu, chúng ta đã là Phật'.

Khi tôi mơ, trong giấc mơ tôi không biết là mình đang mơ. Chúng ta phải thức tỉnh từ giấc mơ để biết rằng chúng ta đã mơ. Giờ tôi là Phật, nhưng nếu tôi không nhận thức được điều đó, vì tôi không biết mình là Phật, để 'điều khiển tâm' trở nên ý thức rằng ta là Phật. Ngay tại nơi này, chúng ta có thể sống trên thiên đường hạnh phúc. Chúng ta có thể hiện lộ tất cả trí tuệ và lòng từ bi của một vị Phật.

Theo quan điểm của Hoa Nghiêm, tu tập để trở về nơi chúng ta xuất phát. Để sống theo bản thể của ta là để tung tăng trong thế giới giác ngộ. Thế giới giác ngộ này không xa, nó ở ngay trên Trái Đất nơi chân ta vẫn từng bước đi tới.

Sư Tử Vàng

'Trong một pháp có vạn pháp', Uisang Sunim đã nói. Ông lại thêm: 'Trong vạn pháp có một pháp'. Tôi là một, những người khác là nhiều. Có sự liên hệ gì giữa một người và nhiều người? Đó là sự liên hệ khiến họ sống chịu đựng lẫn nhau.

Tuy nhiên, tánh cách của chúng sinh khiến họ không thể sống chịu đựng lẫn nhau. Một thế giới nơi mà mọi người sống, hòa hợp với nhau là thế giới của Phật. Tất cả pháp hòa quyện lẫn nhau, chúng là một. Vì lý do đó có câu nói: 'Sắc tức là không, không tức sắc', có nghĩa là tất cả hiện hữu là một.

Cũng như sóng và nước là một. Cũng giống như làm một con sư tử bằng vàng. Hình dạng là sư tử, nhưng làm bằng vàng. Với vàng bạn có thể làm nhiều món trang sức, nhẫn, dây chuyền, hoa tai, vân vân ... Chúng đều có nhiều dạng khác nhau, nhưng tất cả đều làm bằng vàng. Vàng không thay đổi, không khác biệt. Sư tử cũng y như thế.

Vì thế tất cả chúng sinh hình dạng có khác biệt, nhưng tất cả đều có cùng chung một Phật tánh. Phật tánh đó được ẩn giấu dưới các hình dạng, giống như trong hình dạng sư tử ẩn chứa vàng vậy. Hình dạng sư tử và bản chất vàng là một, tạo nên một sư tử vàng.

Khi nhìn thấy con sư tử vàng, bạn có thể chỉ thấy một thứ, thường là hình dáng. Người sáng suốt thì sẽ nhìn vào thể chất vàng hơn là dạng sư tử, bởi vì sư tử thì không quan trọng lắm. Nhưng đa số có thể nói: 'Hãy nhìn con sư tử kia! Thật là lớn. Thật đáng sợ'. Một đứa trẻ thì sẽ buột miệng: : 'Hãy nhìn con sư tử kia!' chứ không nói: 'Hãy nhìn tảng vàng kia!'

Tuỳ theo mỗi người, họ sẽ thấy hoặc là sư tử hoặc là vàng. Nếu người chỉ thấy sư tử, thì sẽ không thấy vàng; nếu người thấy vàng thì sẽ không thấy sư tử. Nhưng trong thực tế, cả hai đều hiện hữu. Vì thế nên nói: 'Chúng sinh thật sự là Phật.'

Nhìn Thấy Mọi Khía Cạnh

Nghe những điều này, bạn có thể bắt đầu chỉ nhìn thấy Phật mà không thấy chúng sinh. Bạn có thể tự hỏi: 'Còn gì để làm nữa, tại sao tôi phải tụng niệm? Tôi là Phật. Hãy đến tôn thờ tôi. Tại sao tôi phải lễ bái ba lần trước các vị cao tăng và ni trưởng? Tại sao tôi phải hành Bồ Tát hạnh?' Đó là do bạn chỉ nhìn thấy bản tánh ban đầu của mình là Phật. Bạn không thấy rằng đồng thời bạn cũng là chúng sinh.

Mặt khác, bạn có thể nói: 'Tôi không thể làm được bất cứ việc gì, đừng đòi hỏi tôi điều gì', đó là vì bạn chỉ thấy mình là chúng sinh. Bạn không thể thấy những tiềm năng vô hạn của Phật tánh mà từ ban đầu nó đã ẩn chứa trong tâm bạn. Vấn đề của cả hai phía là họ chỉ nhìn thấy có một mặt. Ta phải tập nhìn thấy hai mặt cùng lúc.

Việc này vẫn thường xảy ra trong đời sống hằng ngày. Đọc báo, thường chúng ta chỉ biết một phía nào đó tờ báo nêu ra. Chúng ta phải tập nhìn phía sau các khái niệm để khám phá ra tất cả vấn đề. Chúng ta thường sống cách đó, chỉ nhìn một chiều. Giống như khi vác trên vai một tấm ván rộng, ta chỉ thấy có phần nửa cạnh vật.

Tương tự, ta có khuynh hướng chỉ thấy lỗi người mà không thấy lỗi mình. Khi đau đớn, ta cũng chỉ thấy nỗi đau của mình mà nói bệnh của một người khác không thấm vào đâu so với nỗi đau của mình. Khi người khác nói, ta chỉ bám theo lời nói, do đó thường đưa đến kết quả là xung đột. Ta phải xét xem phía sau lời nói tâm ý của người ta thế nào.

Mạng Lưới Của Indra (8)

Theo Kinh Hoa Nghiêm, 3000 đại thiên có thể chứa đựng trong một nang lông của Phật. Mỗi nang lông có dung lượng giống nhau. Tất cả vũ trụ chứa đựng trong một hạt bụi; tất cả là một. Khi thể giới của Phật hiển lộ, các thể giới khác cũng được hiển lộ đồng thời.

Cũng giống như mạng lưới châu báu của Indra. Trong mỗi gút có một hạt châu và mỗi hạt châu phản ánh tất cả những hạt châu khác. Ngược lại, tất cả các châu báu phản ánh một hạt châu. Không chỉ có thế, mà tất cả các phản chiếu qua lại của các hạt châu, cũng được phản chiếu trong cái vô cùng tận.

Khuôn mặt ta được cấu tạo bởi mắt, mũi, lỗ tai, vân vân. Từng phần, chúng đều có đặc điểm khác nhau. Nếu phối hợp hài hoà, ta có thể nói đó là một khuôn mặt đẹp, nhưng ta không thể nói rằng mũi đẹp hơn, hoặc mắt đẹp hơn. Hơn nữa, cả khuôn mặt có chức năng riêng của nó, và mỗi thành phần lại có chức năng riêng nữa. Thí dụ, mũi để ngửi, vân vân. Tuy nhiên khi bạn nhìn từng thành phần, thí dụ, đôi mắt, thì bạn không thể không thấy khuôn mặt. Thấy một thành phần, là bạn cũng thấy toàn bộ.

Theo Kinh Hoa Nghiêm có 10 điều hoàn thiện và theo Đại Thừa thì có sáu. Nếu có thể trau dồi tất cả các điều thì rất tốt. Tuy nhiên, nếu bạn có thể thực tập hoàn hảo về chỉ một điều, thì cũng giống như bạn đã thực tập tất cả. Qua một việc gì đó mà bạn có thể thực hiện hoàn hảo, thì bạn có thể khiến cả vũ trụ siêu phàm phát sinh.

-ooOoo-

[Đầu trang](#) | [Mục lục](#) | [1a](#) | [1b](#) | [2](#) | [3](#) | [4](#)

Chân thành cảm ơn Chị Diệu Liên đã gửi tặng bản vi tính (Bình Anson, 04-2005)

[\[Trở về trang Thư Mục\]](#)

last updated: 02-04-2005

Bước Sen

Nữ Tu & Cư Sĩ Phật Giáo: Cuộc Sống, Tình Yêu & Thiền Định

MARTINE BATCHELOR

Việt Dịch: Diệu-Ngộ Mỹ Thanh & Diệu-Linh Lý Thu Linh

III. CUỘC ĐỜI SÁNG TẠO

Chương 11

KHÁM PHÁ ÁNH SÁNG

Yahne Le Toumelin.

Yahne Le Toumelin là một họa sĩ trường phái siêu thực Pháp, với những bức họa đầy màu sắc và các hình dạng biến đổi. Bà cũng là một nữ tu sĩ Phật giáo Tây Tạng. Bà Yahne rất hóm hỉnh, không quan trọng hoá vấn đề, thường chơi chữ đến độ không thể dịch ra được. Tuy nhiên, bà là người tu tập miên mật, đã thực hiện nhiều khoá tu thiền kéo dài cả năm.

"Không Hành Động"

Tôi trở thành một nữ tu sĩ Phật giáo từ năm 1968. Đây là cuộc cách mạng năm 68 của cá nhân tôi. Đối với tôi, trở thành một nữ tu sĩ Phật giáo, trước tiên có nghĩa là không hành động - 'nun-action'. (ND: Ở đây Ni Sư đã chơi chữ, non-action 'không hành động' và nun-action 'hoạt động của ni' đều phát âm giống nhau). Giống như ánh sáng đổ phía sau lưng; nó không hiện hữu. Tôi cảm thấy rất tuyệt vời được làm một nữ tu sĩ.

Trước khi xuất gia, tôi luôn thầm ao ước tình yêu sẽ đến với tôi, nhưng tôi khám phá ra rằng cuộc sống tình cảm của tôi hoàn toàn thất bại vì tình yêu của tôi chính là cuộc tìm kiếm chân lý, ý nghĩa thật sự của cuộc đời. Từ lúc tôi từ bỏ những cuộc chạy đuổi theo tình ái, trở thành người tu, cuộc sống của tôi trở nên hữu hiệu hơn, vậy là sự buông bỏ đã mang lại kết quả.

Nếu chúng ta muốn thoát khỏi những vấn đề tình cảm, nhưng lại muốn tìm được hạnh phúc qua các cảm xúc, thì thật là mâu thuẫn, bởi vì các cảm xúc là nguồn gốc của khổ đau. Tôi quan tâm đến các cảm xúc của mình bởi vì tôi không chỉ là một người nghệ sĩ, mà còn là một người phụ nữ giàu cảm xúc. Vì thế tôi đã tự gây cho mình nhiều đau khổ.

Bây giờ sự khổ đau của tôi hoàn toàn khác: đó là nỗi đau của tha nhân- nhưng tôi chưa giải quyết được điều này. Ở Tây Tạng, người ta nói rằng nếu một que diêm có thể làm cháy cả cánh rừng, thì một thiện ý có thể mở cửa thiên đường cho kẻ khác. Tôi tin rằng hoà bình trên thế giới tùy thuộc vào chúng ta.

Chúng ta có một kho báu, đó là bản tánh của ta, và ta có thể tỉnh thức trong niềm hạnh phúc và hoà hợp của nó. Để khám phá ra kho báu, ta phải phá vỡ những gì đang che đậy nó, như các tình cảm, các tư tưởng tiêu cực. Để đoạn diệt đau khổ, ta phải tự giải thoát mình ra khỏi các nguyên nhân của khổ đau: sự bám víu, tình cảm, tư tưởng, quan điểm. Thật là đơn giản, nhưng không phải dễ dàng.

Ngày xuất gia, tôi được thọ giới, được phát nguyện. Xuất gia, tôi coi như đã đánh mất mọi hy vọng vào thế giới hão huyền tầm thường này, nhưng tôi có được sự tự do và niềm vui to lớn. Đó là một nghi lễ oai nghiêm; thọ giới là một quà tặng tuyệt diệu, một sự trao truyền thanh khiết từ thời đức Phật. Tuy nhiên, tôi không phát nguyện là không vẽ nữa, vì tôi có thể dễ dàng ngừng vẽ rồi cũng dễ dàng vẽ lại.

Tôi không ở trong giai đoạn vô-thiền, dù tôi cho rằng thật ra không có gì để phải thiền hết. Vì thế tôi hành thiền để có được sự vững chãi trong vô-thiền. Lời khuyên của tôi cho mọi người, cũng như cho bản thân, là hãy tiếp tục hành thiền cho đến ngày bạn không còn bất cứ một ảo tưởng nào về thực tại.

Ánh Sáng Của Lạt Ma

Thiền trụ trên Lạt Ma, nhưng Lạt Ma không phải là một người. Đó là hào quang, ánh sáng, không gian của Lạt Ma. Nhờ chúng, ta khám phá ra tất cả. Dĩ nhiên ta cần sự thanh tịnh hoá để khám phá ra những gì ở phía sau các uế nhiễm của tấm mạng vô minh.

Khi tôi nói, hơi đùa một chút, là không có gì để thiền, đây là vì các ảo tưởng của ta đã nhạt phai, không gian trở nên minh mông, trong sáng hơn, không còn có sự giới hạn nào. Khi tôi nói về bầu trời, cái quan trọng nhất trong bầu trời là sự trong sáng cần thiết cho ánh sáng mặt trời tỏ rạng.

Lòng từ bi của lạt ma có thể khiến bạn cảm nhận được lòng từ bao la, trùm phủ cả vũ trụ, vì họ không phải là một cá thể và bạn cũng thế. Công phu miên mật dành cho lạt ma cũng giống như mặt trời trên bầu trời; đây là lòng từ bi trong cái không hay cái không trong lòng của từ bi. Chúng ta có sự liên hệ với vị lạt ma đương thời, qua đó có được khả năng tâm linh. Nếu chúng ta có bạn hay người yêu, thì chính người đó biểu lộ các tình cảm thân hữu hay tin yêu, sự vĩ đại, tiềm năng, và năng lực của tình cảm đó dành cho ta.

Có một vị lạt ma duy nhất của riêng mình hiện hữu, và khi ta tìm được vị này, ta sẽ tìm thấy họ trong tất cả chúng sinh. Họ đều giống nhau. Tuy nhiên, có một người mà ta phải thọ ơn nhiều nhất, vì người đó phải khó nhọc dẫn dắt ta và giúp ta thanh tịnh hoá bản thân. Những lời giáo huấn của lạt ma chính là sự có mặt của người. Chiêm ngưỡng thầy tôi, trên tất cả đó là sự hiện hữu của người. Ông dạy như ông sống, và sống theo những điều mình dạy. Chúng ta có thể nhận biết được bậc chân tu qua những lời dạy, hành động, và oai nghi của họ.

Chúng ta không cần có niềm tin mù quáng. Vị thầy biểu lộ cho ta biết bản chất riêng của chính ta, và sự chứng nghiệm về điều này. Sau sự chứng nghiệm đó, ta lại đòi hỏi thêm ở Thầy nữa, và vì Người không có giới hạn, con đường được mở ra cho chúng ta. Đây là vị thầy bên trong được khám phá, nhờ vào vị thầy bên ngoài. Nếu đã được chứng nghiệm, ta sẽ không cần đến vị thầy bên ngoài vì chúng ta đã sẵn có vị thầy bên trong. Ta sẽ không cần đến thầy nào cả. Chứng nghiệm là một lạt ma tự động!

Chúng ta thật sự cần một người như bà mẹ, bác sĩ hay một người làm vườn, nhưng người làm vườn không phải là đất hay hạt giống. Chúng ta tựa như hạt giống đầy tiềm năng, nhưng vị lạt ma giúp cho sự tỉnh thức của chúng ta dễ dàng hơn, như mặt trời và mưa, giúp cho hạt giống nảy mầm, và được nảy mầm tươi tốt là ý nghĩa của hạt giống, là sự tỉnh thức, là niềm hạnh phúc của nó.

Ân Sủng

Ân sủng là gì? Đó là niềm hạnh phúc trở hoa của nội tại, đây đủ một cách huyền bí, một khoảng không gian đầy tin yêu dễ chịu, một sự tươi mát, phóng khoáng nội tại, mà chúng ta cần tri ân vị lạt ma. Nếu bạn có thể cảm thấy điều này với ai đó, dĩ nhiên bạn sẽ hướng đến đó hơn là sự đau đớn và thống khổ. Tôi từng là một họa sĩ, một người mẹ, rất ư là thống khổ,

nhưng nhờ được gặp gỡ các vị thầy Tây Tạng và được nhận những ân sủng từ họ, tất cả đã được thay đổi.

Không phải chỉ với những ý định, khái niệm tốt mà người ta có thể vẽ nên một bức tranh đẹp, vì thế khi một sáng kiến, một điều mới lạ phát khởi trong tôi, tôi đều làm lễ tạ ơn. Những thói thúc sáng tạo này hoàn toàn tự nhiên và tôi tạ ơn chúng. Tôi tạ ơn đất lành, để hạt giống tốt sẽ dần trở thành một đoá hoa, nghĩa là, một bức tranh. Thay vì vẽ ánh sáng, tôi cố gắng sống trong ánh sáng; vì ánh sáng, giống như lửa, là biểu tượng của đời sống.

Tự bản thân, tôi không thể tạo nên bức họa này. Tôi hiến tặng màu xanh với kỹ thuật nhíp nhàng cho tình yêu của lòng dâng hiến, rồi nó tự phác họa mình dưới những hình thể khác nhau. Đây là hội họa. Nếu có ai thích, thì càng tốt. Cũng như có người thích bánh chanh, người không. Tóm lại, mọi thứ đều đơn giản thế thôi. Nếu là mẹ của bạn đã làm cái bánh chanh ấy, bạn có thể cảm nhận được năng lượng của tình thương trong đó; do đó bạn hãy thiết lập mối liên hệ với tất cả những ai đã cảm nhận được nguồn năng lượng đó.

Khám Phá Ánh Sáng

Ở phòng triển lãm Uffizi ở Florence, 80 phần trăm các bức họa là những bức *marouflés*, là tranh dán giấy. Loại giấy này thường màu trắng. Màu trắng là ánh sáng. Ánh sáng là nền, và khi gỡ màu sơn đi thì ánh sáng sẽ được phơi bày. Người Đức tạo nên những kỷ xảo phim trường từ đó, còn tôi khám phá ra các tác dụng này một cách tình cờ. Kỹ thuật này giúp tôi tạo ra được nhiều ứng dụng về ánh sáng. Khi tôi khám phá ra điều này, cũng giống như khám phá ra bánh xu kem, và khi đang đói, ai mà không ăn quá nhiều.

Turner thường dùng rất nhiều giẻ để bôi bỏ lớp màu sơn. Còn Degas, có lần Degas tự giam mình trong xưởng vẽ để tạo ra một mô-nô-tip (một bản in độc đáo từ kiếng hoặc từ miếng kim loại), vì ông đã khám phá ra rằng bằng cách gỡ bỏ lớp sơn sẽ cho ta những hiệu quả ánh sáng diệu kỳ. Hội họa Đức chấp cánh cho tôi và có thể một cách vô thức tôi bị ảnh hưởng của Max Ernst, người mà trong những năm cuối đời cũng đã khám phá ra những kỹ thuật này. Tôi khám phá ra kỹ thuật đó bằng cách gỡ lớp sơn, để ánh sáng phơi bày ra ở phía sau, từ bên dưới, bằng cách phát hiện ra vai trò của màu trắng trong giấy. Thường điều đó hoàn toàn trái ngược lại với những gì chúng ta đã học ở trường, nơi người ta xử dùng bóng, rồi thêm vào màu trắng để tạo ra ánh sáng.

Tôi làm một khung cử, một cái khung thích hợp với tôi ngày hôm đó. Rồi trên cái khung này một tay tôi dùng cọ tô màu, tay kia lại gỡ sơn ra. Tất cả trường phái ấn tượng trong tôi - trường phái tranh mà tôi ngưỡng mộ như là của Rembrandt, Turner, Monet - tôi thêm vào, rồi lại gỡ bỏ, đó là trường phái hội họa Đức, của những họa sĩ Albrecht Altdorfer và Matthias Grunewald của thế kỷ mười sáu.

Kỹ thuật này tương ứng với những gì tôi tìm kiếm về mặt tâm linh. Nhờ việc gỡ bỏ, phân huỷ, hoà tan mà ánh sáng được phơi bày. Động tác này thật là một biểu tượng tuyệt vời. Phần nào đó, phương cách này gỡ bỏ tôi, nhưng cũng lại lôi cuốn tôi vô cùng, vì nó phơi bày rất nhiều ánh sáng. Thật là kỳ diệu. Tôi ngạc nhiên với chính mình, từ bất ngờ này sang bất ngờ khác, từ huyền diệu này đến huyền diệu khác. Phương cách của tôi tạo ra một hiện tượng tỏa sáng lạ thường.

Đây là một phong cách mới trong hội họa. Rất nhiều thứ có mặt trong tranh của tôi, nhưng chúng không lẫn át nhau. Đây hơi giống như một cuộc lướt sóng; tôi phải giữ sự cân bằng. Đây là một lối đời thoải mái mà tôi cố gắng không để rơi vào đối đãi.

Một Thể, Một Ánh Sáng

Khi bạn thực hiện một bức tranh trên giá vẽ, với một chủ đề mà bạn sao chép lại theo phương cách cổ điển. Sau lưng bạn, có cả một nền lịch sử nghệ thuật đang chiêm nghiệm, và trước mắt bạn là bức tranh. Riêng tôi, tôi làm việc theo chiều ngang. Khi tôi hoạ, các hình ảnh xuất hiện và tôi trở thành một với các đợt sóng, với sự xuất hiện. Tôi vừa ngạc nhiên vừa thú vị. Mỗi lần như thế là một khám phá mới cho tôi.

Trong tranh của tôi như có sự kiếm tìm thứ ánh sáng thuần khiết nhất. Thường thì chỉ có một loại. Đó là nhờ một nhà buôn tranh nghệ thuật có thể lực, ông René Drouin, người hết lòng tin vào tranh của tôi. Ông bảo rằng vì tôi có trí tưởng tượng phong phú như thế, tôi có thể thử chuyên hoạ về một dạng duy nhất, theo xu hướng cổ động, với chỉ một màu. Trong hai năm, tôi đã thử sử dụng phương thức này trong các trại sáng tác.

Những dạng đơn giản nhất là hình tròn và hình vuông. Thường hình của tôi gần như vuông. Chúng mong manh đến độ phải có vài lớp sơn mỏng. Ánh sáng phía sau và bạn thấy một lớp màn, một lớp nữa. Rồi tiếp theo một lớp nữa. Tôi gọi chúng là "những tấm gương soi" vì tôi thích cái mà Marguerite Porète viết về "tấm gương soi những tâm linh mỏng manh đã bị huỷ diệt". Tấm gương soi có vỏ bề ngoài rạn rờ. Trong các loại văn chương tín ngưỡng có rất nhiều hình ảnh gương soi: trong Do Thái giáo (Talmudism), chủ nghĩa đạo Xu-Phi (Sufism), Phật giáo Tây Tạng (Tibetan Buddhism). Đó là một biểu tượng phong phú đa dạng.

Tôi muốn bày tỏ lòng kính trọng đến Marguerite Porète, người đã bị các cha người Pháp đốt ở Toà Thị Sảnh Ba-Lê vào năm 1310, bởi vì bà ta đã viết một bản thảo về một linh hồn ngất ngưỡng trên các ngọn núi, trên các ngọn gió. Bản văn đó thật sự kỳ diệu, rất giống với các công trình nghiên cứu của tôi. Paris cần phải bày tỏ lòng kính trọng đến Marguerite vì họ đã hoả thiêu bà với bản thảo ấy. Tuy nhiên, một bản thảo đã được bảo tồn. Sự diễn tả của bà về linh hồn thật là tuyệt vời.

Khi người Eskimo muốn diễn tả một điều gì, họ xếp các viên đá theo một cách nào đó để tạo thành các hình ảnh. Những viên đá này được gọi là 'inuchnuks'. Một người quản lý bảo tàng Nhật rất xúc động khi ông nhìn thấy những viên đá này, thế là ông mang chúng về bảo tàng viện của ông. Người xem bình thường nhìn vào chỉ thấy là một đồng đá, nên họ nghĩ rằng ông quản lý bảo tàng chắc là điên rồi. Sau đó, người quản lý sắp xếp các viên đá lại như người Eskimo đã từng làm, thật là đẹp.

Mỗi ngày, kể cả khi tôi đã hoạ tranh 'baroque', rất mệt mỏi, tôi vẫn kết thúc bằng cách xếp đặt để tạo ra một 'inuchnuks'. Không một ánh sáng nào giống nhau, cho dù tôi làm cả trăm lần. Hình ảnh đơn sơ nhất của ánh sáng cũng diễn tả một điều gì đó. Giống như người nam để xuống một viên đá, một 'inuchnuks', và người nữ để ánh sáng. Điều đó quá rõ ràng đến độ tôi không thể lý giải thêm, nên sẽ không thêm gì nữa cả. Đôi lúc tôi thêm vào một phản diện của ánh sáng giống như một thanh gươm, kể đó một phác dạng của ngọn sóng. Sự chuyển động, một sức sống to lớn, trùm phủ bởi ánh sáng tối thượng.

Hình Giọt

Có hai sự chuyển động. Thứ nhất sự chuyển động đầy màu sắc. Giống như một vũ điệu. Khi tôi gỡ bỏ đi, thì nó cũng vẫn giống điệu vũ. Tôi không xóa bỏ trong một động tác, như khi ta buông màn xuống, nhưng một cách từ từ. Đây là động tác hội hoạ, nhưng nó cũng được gọi là trừu tượng, ảo giác hay kỳ quái. Tôi không quan tâm đến các chi định chuyên nghiệp; tranh của tôi có thể theo xu hướng nghệ thuật baroque kỳ dị hay cổ điển, tĩnh lặng hay sôi nổi.

Trong các bức hoạ gần đây của tôi có những gương soi giống như các cánh cửa sổ mở, giống như thủy triều, cả một cuộc sống đang tuôn chảy như bầy chim đang vỗ cánh bay. Victor Hugo nói các thiên sứ là những thành phố thiên đàng, chim chóc của ngoại ô. Trong vài bức tranh của tôi, bạn sẽ thấy các thiên sứ ở mặt nổi và bầy chim đang vỗ cánh. Chúng là xao động của đường thẳng và màu sắc, thật ra là những xao động của không gian. Mặt trời phản ánh

trong các gương này. Tôi cố gắng giảm bớt sự mờ mịt của không gian, mà không làm mất đi hương vị của nó. Khoảng trống mờ mịt này giống như đại dương đang nuôi dưỡng hồ muối và cho nhân loại muối. Tôi đã sống trong một khung cảnh như thế trong một thời gian rất dài.

Vào năm 1978, tôi đã hoàn thành một loạt tranh được gây hứng khởi bởi Talièsin. Ông là một nhà thơ người Celte đã viết nhiều bài thơ tuyệt tác. Truyền thuyết Celte về con đường tâm linh đã gây hứng khởi rất nhiều cho tranh của tôi. Có truyền thuyết nói rằng: 'Một trăm ngàn năm nằm ở đầu lưỡi gươm của tôi'. Câu này thật sự tạo nhiều cảm xúc trong tôi.

Có một lần tôi vẽ cây chia ba tượng trưng cho ly thánh Grail. Tranh có một chất nền ánh sáng với một hình giọt (a drop). Người ta thường tìm thấy rất nhiều hình giọt trong tranh của tôi. Đây cũng là một sáng tạo cổ điển. Khi các bản thảo Kinh Thánh được tìm thấy ở Biển Chết (Dead Sea Scrolls), tôi nhận thấy những người Thiên chúa giáo đầu tiên gọi sự ban ơn "giọt" (drop): "Nó đến giống như mưa thu trên trái đất cần cỗi của con tim chúng ta." Đây là sự kết hợp của trời và đất, nhân tố đầu tiên.

Khi đến Darjeeling, tôi được thấy một số trang hoàng có hình giọt nước. Tôi mang về một giọt pha lê cho thầy tôi. Trường phái Nyíngmapa(6) thường nói về giọt tim. Tất cả dường như nung nấu trong tôi lòng nhiệt tình đối với các hình giọt.

Hội Họa Một Ngôn Ngữ Tâm Linh

Tôi rất quan tâm về hình giọt, một khối trong suốt, thánh thiện; đó là ngôn ngữ. Tôi cũng vẽ khá nhiều các lâu đài. Một lần tôi vẽ cho thầy dạy múa Maurice Bejart, 120 thước lâu đài, những lâu đài thủy tinh với các cửa mở đầy ánh sáng, có các thiên thần đang bay lượn, và một biên ánh sáng trải dài. Tôi có một kỹ thuật đặc biệt để tạo ra biển. Khi vẽ biển, tôi với biển là một.

Gần đây tôi được mời vẽ Đấng Cứu Thế của Handel (Handel's Messiah). Tôi muốn thực hiện một cái gì thật to lớn - một khối ánh sáng, những biển đầy ánh sáng, rất nhiều thứ bay lượn và ánh sáng. Giống như ngôn từ của tâm linh, không dừng dứt. Tôi đã tạo ra vô số thiên thần ở ngay đầu mũi kiếm của tôi.

Trong nghệ thuật tạo hình của tôi cũng có rất nhiều các ngọn núi bằng vàng. Tôi khám phá ra các ý tưởng này trong những bài thánh văn của các vị nữ tu Hildegard ở Bingen và Hordewich ở Anvers, vào thế kỷ thứ 14. Họ đã nhắc đến những biển ánh sáng; những lâu đài thủy tinh và các cánh cửa mở lên thiên đàng. Tuy nhiên, hiện nay xu hướng nói về địa ngục nhiều hơn thiên đàng.

Cầu Vòng Và Màu Sắc

Sự quan tâm của tôi về các phong thái của hình thức hội họa và đời sống tâm linh cũng giống nhau. Khi còn nhỏ, tôi đã có rất nhiều thắc mắc. Tôi đã nghĩ Thượng đế là một vòng tròn và tôi đã vẽ các hình thể liên hệ đến vấn đề siêu hình này. Cuối cùng tôi hoàn tất chương trình thạc sĩ về môn triết cùng lúc trở thành một họa sĩ. Tôi đã đến các phòng tranh để vẽ và vẽ.

Ở tuổi 17, tôi đã sao chép lại hàng trăm bức vẽ cổ điển. Tôi đã vẽ chân dung cho tất cả bạn bè và cả phong cảnh. Lúc đó tôi là một họa sĩ thuộc trường phái cổ điển. Nhưng một hôm, có một điều gì đó đã xảy ra trong xưởng vẽ của thầy tôi - tôi chỉ nhìn thấy các cầu vòng, với các màu sắc hoà quyện vào nhau, và tôi đã vẽ lại hình ảnh này. Nhưng thầy tôi, Mac Avoy, chỉ nói là tôi cần uống thêm thuốc bổ (lúc này đang thời kỳ chiến tranh). Vì thế có người giới thiệu tôi đến với họa sĩ André L'hote. Trái với thầy tôi, họa sĩ này khen tôi hết lời, và khoe tôi với nhiều người khác, nhưng vì ông không hề sửa lỗi cho tôi, nên cuối cùng thì tôi cũng chẳng học được gì. Ông luôn tán thưởng rằng tranh của tôi thật lý tưởng.

Nhanh Hơn, Nhanh Hơn Nữa

Cuối cùng thì tôi hiểu ra đây là nghệ thuật đương đại. Sau đó, tôi gặp được Gurdjieff, người khiến tôi phải vẽ nhanh hơn, nhanh hơn nữa. Ông thường nói với tôi đây là du già Huedia (Huedia yoga). Ông luôn bắt tôi phải vẽ, nhắc nhở: 'Nhanh hơn, nhanh hơn nữa!'. Cách vẽ này phần nào giúp tôi khám phá ra kỹ thuật vẽ nhanh.

Tôi cũng vẽ theo phái cổ điển, như Bosch và Bruegel - những tác phẩm tuyệt vời mà cũng kỳ quặc, một loại *tempera*. Tôi tiếp thu được phương pháp này chính ra ở Mỹ Tây Cơ, với một trong những người bạn của Max Ernst là Leonora Carrington. Chúng tôi muốn đi Tibet với nhau vì chúng tôi cũng rất hợp nhau về vấn đề tâm linh. Leonora là một phụ nữ tuyệt vời, thật sự là người theo chủ nghĩa siêu thực, với những khả năng siêu nhiên và rất sáng tạo trong mọi hoạt động. Bà giới thiệu tôi với họa sĩ siêu thực, André Breton, cho tôi là một ảo thuật gia, vì thế Breton đã thực hiện một chuyến viễn du để gặp tôi, nhưng cũng vì ông ta muốn biết về Gurdjieff. Thời đó, người ta nhìn Gurdjieff như một hiện tượng huyền bí, với một chút phở trương, rẻ tiền.

Cuối cùng thì tôi đã vẽ mà không cần phụ thuộc vào người thầy nào, tuy nhiên tôi vẫn nhớ đến Gurjjeff, với cách làm việc nhanh chóng. Tôi đã lao động ở Paris trong nhiều năm, đặt rất nhiều hy vọng vào các tác phẩm của mình, mong muốn tìm ra được chân lý về các phong thái trong hội họa. Đó là những năm tháng kinh hoàng nhất vì tất cả đều kết thúc trong sự tuyệt vọng, khổ đau. Tôi thật sự cảm thương cho các họa sĩ vì thật ra không có gì để khám phá cả. Các phong thái đều cạn kiệt, tất cả không có gì sâu sắc.

Con Tim Giải Phóng

May mắn thay, lúc ấy tôi đang đọc các sách thần bí, như là quyển Biển Chết, vân vân. Mỗi tối, tôi lại thấy ảo ảnh. Tôi đã thấy những lâu đài, núi non, và các thiên thần. Các họa phẩm của tôi đều phản ánh cuộc sống của bản thân. Cuối cùng tôi tổ chức một cuộc triển lãm vào tháng 2, năm 1968. Lúc ấy đã phảng phất chút gì của tháng 5, 1968 trong không khí. Chủ đề của tôi là 'giải phóng sự tưởng tượng sáng tạo', và tôi đã treo nhiều biểu ngữ lớn mà sau này được tái tạo trong những ngày của tháng 5, năm 68.

Cuộc triển lãm này kết hợp chặt chẽ với đời sống tâm linh của tôi, và là cuộc triển lãm lần đầu thành công. Tôi kiếm được ít tiền vào ngày kết thúc cuộc triển lãm, tôi đi tới Darjeeling, Ấn độ. Bản tuyên ngôn của cuộc triển lãm đó là 'Cách mạng trái tim muôn năm'. Tôi mang một trái tim nhỏ bằng bạc kiểu Breton cho vợ của thầy tôi ở Ấn độ. Ngay lập tức bà đặt điểm nhọn của trái tim hướng lên trên. Đó là cuộc cách mạng của trái tim. Sau đó thầy Kangyur Rinpoche nói với tôi là có những vị du sĩ với trái tim trở ngược. Những cuộc gặp gỡ như thế cho tôi thêm sức mạnh, vì đối với tôi, trái tim thường giống như ngọn núi, và tôi cũng đã về nó với điểm nhọn trở lên trên.

Khi đến Darjeeling, tôi đeo ở cổ một tấm gương tròn với hình xoắn ốc ở phía trên. Tôi đã hỏi Rinpoche cái này nghĩa là gì. Thầy trả lời: 'Không là gì hết'. Tôi đã bật khóc. Hai mươi năm nghiên cứu về hình xoắn ốc và gương, nhưng tất cả đều không nghĩa lý gì! Vì thế, tôi chấp nhận một cách tự nguyện vượt lên trên mọi biểu tượng mà tôi đã sáng tạo từ cuộc sống tâm linh của dân Paris.

Tôi đã ở lại Darjeeling và chẳng vẽ gì trong suốt bảy năm đó. Tôi đã vượt lên khoảng không gian của hội họa. Tôi đã buông bỏ những bức tranh ương dở của mình mà không hối tiếc, nhất là cách sống của dân Paris, một lối sống nghệ sĩ. Cuối cùng tôi đã hoàn toàn cắt đứt khỏi cuộc sống đó.

Giống Như Làm Bánh

Tôi trở về Pháp vào năm 1975 khi thầy tôi qua đời và đã sống ở lâu đài Chaban ở Dordogne. Chúng tôi đã đón tiếp rất nhiều vị thầy Tây Tạng ở đó. Tôi đã tình nguyện nấu ăn cho các thầy trong nhiều năm.

Ngày nọ, thầy Dudjom Rinpoche nhận xét là không thấy tôi còn vẽ nữa. Thầy đã nhìn thấy nhiều bức tranh của tôi ở nhà các bạn tôi. Tôi thưa với Thầy tôi không biết vẽ thể nào sau bấy năm không cầm cọ. Thầy trả lời: 'Thì cũng giống như lúc bà nấu ăn'. Tôi nghĩ, 'Tại sao không? Nếu người ta có thể nấu ăn ngon, làm bánh khéo, hay làm việc gì đó hoàn hảo, thì sao không thể vẽ cũng như thế?'

Vì thế, tôi bắt đầu vẽ lại. Trong lúc vẫn nấu ăn cho thầy Dudjom Rinpoche, tôi đã thực hiện được 30 bức họa trong 30 ngày, hoàn toàn do sự khuyến khích của thầy. Thật tuyệt vời.

Đến lúc này, tôi đã biết không chấp vào phong cách của tranh nữa. Tương tự, tôi cố gắng không bám víu vào người khác.

Vào năm 1979, tôi được mời tổ chức một triển lãm của riêng mình ở Grand Palais, về chuyên môn, đó là một điều thật thú vị. Mỗi ngày tôi thức dậy với niềm phấn khởi như đang ở thiên đàng. Đôi khi đó được gọi là người họa sĩ 'với một chủ đề'; đối với tôi, lúc đó nó là một chủ đề không giới hạn. Mỗi bức tranh của tôi đều thất bại, thật sự không diễn tả được những gì tôi thấy hay cảm nhận, nhưng điều đó lại khiến cho chúng tốt hơn thường lệ. Tất cả tranh của tôi từ lúc đó đều thất bại. Mỗi lần vẽ, tôi muốn tự thú nhận sự ngu dốt của mình. Giống như khi ta nói: "Cái bánh này!", có người thích, có người không. Có người cảm nhận được sức sống trong tranh của tôi; thí dụ, Thầy Deshimaru thường nói là có khí trong tranh.

Họa Phẩm Của Niềm Vui

Hiện tại, đôi khi tôi không vẽ. Khi tôi theo khoá tu chuyên sâu bốn năm, tôi không hề vẽ mà cũng chẳng thấy thiếu vắng điều gì.

Khi tôi bắt đầu trở lại, tôi gặp lại Maurice Bejart trong buổi lễ kỷ niệm Cách mạng Pháp ở Grand Palais. Ông nói: 'Tại sao bà không thực hiện một hình ảnh của niềm vui? Hẳn là bà rất mong được làm như thế?' Dĩ nhiên sự mong muốn đó tràn ra như thác đổ trong tôi. Ông ấy cho tôi sử dụng Grand Palais và tôi được độc quyền sử dụng những lúc cuối tuần.

Trong hai năm tôi vẽ cả trăm bức tranh, những họa phẩm của niềm vui. Tôi không thể giải thích như thế nào, chúng chỉ đến một cách rất tự nhiên. Đó hoàn toàn không phải là những bức họa theo truyền thống. Đọc luận án của Shintao về tranh Tàu, cuối cùng tôi tìm được sự liên hệ với các họa sĩ Trung Hoa, những người đã vẽ núi non, sông nước, âm và dương.

Một Công Thức Diệu Kỳ

Ở trường Nyingmapa, có một chương trình tu chuyên sâu dài hạn, một công thức tuyệt diệu được hiển lộ trong không gian khép kín, với bao ân sủng và năng lực. Mục đích là giác ngộ, giải thoát và khả năng có thể nói lên sự thật, bớt nói láo. Khó thể định nghĩa được sự giác ngộ, nhưng con đường đưa ta đến đó được phát triển qua đủ các phương cách, các sự cầu nguyện, nghiên cứu và thuật du già, với thuật du già tâm linh, dĩ nhiên là điểm chánh yếu trong tất cả.

Vì chúng tôi nhận được nhiều sự khai tâm trong suốt khóa tu, nên có một số thực hành chúng tôi phải tiếp tục mỗi ngày tiếp sau đó. Chừng nào chúng ta còn chưa đạt được sự an định, chúng ta còn cần đến sự hỗ trợ của việc tinh tấn thực hành, đọc tụng và quán tưởng. Riêng tôi, tôi chưa đến trình độ không cần thực tập nữa; tôi không phải là một dzogchenpa sống một cuộc sống an nhiên, hoàn hảo.

Muôn Hình, Vạn Vẽ

Thầy tôi, Tulku Pema Wangyal, không phê phán tranh tôi vẽ. Thầy không hề nói gì về các phong thái biểu hiện, chỉ đề tôi được diễn tả những hiện tượng này, là điều không giống như đạt được ước mơ hay sự rỗng không của chúng. Sự rỗng không này không giống như tôi đã tưởng. Nó không phải là hư không để thêm vào các biểu hiện. Sẽ dễ dàng hơn để xếp nó đơn giản như là vô thường, sự đổi đào, phong phú của các phong thái, của các biểu hiện đến, rồi đi, phù du và không kiên định.

Vị Đạt Lai Lạt Ma bấy giờ thường nói về sự đầy đủ và sung túc, và ở Bhutan, người ta thường đọc từ bài Kinh Bát Nhã (Prajnaparamita sutra), trong đó có câu: 'Sắc tức thị không'. Tuy nhiên, họ lại có những sáng tạo phong phú trong các vũ điệu, điêu khắc, và nghi lễ. Trong cuộc sống của họ lại đầy bao sắc thái, hoàn toàn không có một sự giới hạn. Thật là một sự rỗng không phong phú! Ở những nơi mà người ta cho rằng hình thể là cố định, thì họ hoàn toàn cứng ngắc, giống như các họa sĩ Tây phương. Đó là một cái ách. Khi người họa sĩ tìm ra một thể hiện nào đó, họ không thể buông ra được; họ bị dính vào đó, đông cứng. Có một cuộc triển lãm tranh bộ ba ở Louvre - các bức họa, một đen, một trắng và một xám. Đã bao thế kỷ, người ta đã không được làm thế. Thật là đáng chán!

Đối với tôi sự sáng tạo là một trạng thái tự nhiên. Giải thoát trạng thái tự nhiên, là chúng ta giải thoát 'sự từ tế nguyên thủy'. Điểm gốc ngọn, là giây phút hiện tại, có một tiềm năng, một khả năng mong mỏi được thăng hoa, cởi mở, một không gian bao trùm.

Thường người ta không hiểu khi họ nhận thấy sự hồ hởi, phấn khởi của tôi. Họ không hiểu làm sao mà sự phấn khởi đó có thể đến từ một người đang trên con đường tìm kiếm tâm linh. Họ tưởng rằng họa phẩm của tôi sẽ trở nhạt. Tôi không được những người thực hành thiền như một thử trang sức tán thưởng lắm, ngược lại tôi cũng thấy họ cạn kiệt, khô cằn. Đối với tôi, ngược lại, sự rỗng không, sự tan rã, là biên của niềm vui. Đây không phải là một sa mạc nơi mà cát cũng chẳng có.

Cảm Nhận Về Không Gian

Tôi cũng bị ảnh hưởng bởi tình bạn với các họa sĩ Pierre Soulages và Georges Mathieu. Tôi rất ngưỡng mộ sự phóng túng trong điệu bộ của họ, theo phong cách Jackson Pollock. Họ đối nghịch nhau trong quan điểm sáng tạo và nhận thức. Soulages thường nói rằng Mathieu có những điệu bộ dễ gây xúc cảm, trong khi Soulages thì có những điệu bộ của sự hiện hữu.

Từ họ, tôi học cảm nhận về sự tự do và trở nên cởi mở hơn đối với sự tự do. Khi ngắm tranh của tôi, họ đã nói: "Sao bà không vẽ lớn hơn?" Tôi đến Brittany nơi tôi có một studio để vẽ trong một căn nhà rộng rãi. Tôi tìm một phòng lớn nhất mà tôi có thể tìm được (những tấm vải nhựa vinyl), rồi đặt chúng trên sàn nhà. Thật là tuyệt diệu; cuối cùng tôi cũng tìm ra được không gian thích hợp cho những gì tôi muốn diễn tả. Tôi mang cảm nhận về không gian này lên các khung vẽ của mình.

Người ta thường nói về không gian của người họa sĩ. Khi đó là một tác phẩm tượng trưng, người ta sẽ thấy một con thuyền nhỏ nơi đường chân trời. Khi đó là một bức họa điệu bộ (gestural painting), nó có thể là một không gian không lệ thuộc vào kích thước hoặc khái niệm giống như không gian âm nhạc.

Có những người bán chất phóng khoáng (không gian nội tại) dù họ không phải là họa sĩ. Tôi cảm nhận được điều này khi tôi gặp nhà nhiếp ảnh Henri Cartier-Bresson ở studio của L'hotel. Bỗng nhiên tôi nhận ra một người phóng khoáng. Trong các bức ảnh chụp của ông, người ta nhận ra điều ấy. Và giờ đây điều đó thể hiện trong các bức họa của ông. Ông là một người theo tự do chủ nghĩa, một nhà cách mạng. Người phóng khoáng chắc chắn phải có tính cách mạng vì họ đã vượt lên trên mọi điều lệ.

Đuổi Theo Những Áng Mây

Khi còn nhỏ, hãy còn bận rộn với sách vở ở trường, tôi đã từng muốn đến Tibet, sau khi đọc những quyển sách của Alexandra David-Neel, nhà du lịch, nhà văn viết về Tibet. Đó là mơ ước của tôi, nỗi ám ảnh của tôi. Tôi khổ sở, bất mãn về việc học của mình, dù cha mẹ tôi từ tế, dễ thương, không từ chối tôi điều gì cả. Dưới mắt của họ, mọi thứ đều tốt đẹp, duy chỉ có tôi đau khổ vì không thể ở nơi mà tôi có thể thực hiện được điều gì đó sâu sắc hơn những thứ mà tôi đang hưởng thụ, đang tìm kiếm. Tôi đã kiếm tìm. Tôi đã tìm đến với những vị thầy tu dòng Dominic, nhưng điều đó cũng không tốt; lúc đó, nếu bạn đọc Master Eckhart, bạn cũng bị phê phán.

Năm 1968, nhờ duyên lành tôi được biết đến Phật giáo. Tôi cảm thấy mình không xứng đáng được có niềm hạnh phúc đó, nó hơn tất cả những gì tôi đã mơ ước, phác họa ra. Khi diện kiến vị Thầy Tây Tạng của mình lần đầu tiên, tôi thấy nơi Thầy toả một sự rộng không, mà tôi không xác định được, và tình thương yêu mà tôi đang tìm kiếm, bao trùm tất cả như ánh mặt trời. Cho đến tận phút ấy tôi chỉ toàn chạy đuổi theo những áng mây.

Một Lần Xanh

Phần lớn các tranh của tôi trước đây theo trường phái biểu hiện, tràn đầy những đau khổ. Tôi hối tiếc đã vẽ loại tranh đó. Đó là những gì khiến tôi không thích trong hội họa, chúng vừa u ám vừa không mang lại lợi ích gì cho ai. Và thường đưa người ta đến tự tử hoặc điên loạn, giống như Van Gogh và Nicolas de Stael. Tôi tránh được điều đó, nhưng vẫn thấy nao lòng khi chứng kiến những sự lãng phí trước mắt. Giống như một nhà tù, như đang đền tội. Tôi không thể nào thích được các bức họa ấy, vì chúng không phải là những bức họa của tình thương. Chúng là những bức họa của khổ đau, không mang lại được gì cho ai cả.

Hiện tại, tôi cố gắng vẽ một cách tự nhiên. Bạn có thể bộc lộ tính tự nhiên ở mọi nơi. Bạn có thể phác họa cả lòng từ tế trong hội họa. Trước kia, tôi thường lo âu, bức rức, vì thể hình dáng của dầu thập tự cho tôi biết tôi đang làm việc với lòng tức giận bên khung vẽ. Có khá nhiều tranh như thế, từ Soutines đến những họa sĩ đương thời. Họ xé nát họa phẩm của mình và mọi người nói đó là sự kết thúc của hội họa thủ công. Hội họa điều bộ không bắt buộc giống như đấu quyền anh, hung hãn. Nó có thể là sự hài hoà giữa trời và đất, một vũ điệu của thái cực.

Một ngày, tôi vẽ một đường màu xanh trên một bức họa. Tôi cảm thấy thật là tuyệt diệu. Cùng ngày đó, một vị bác sĩ đã nhìn thấy bức tranh, ông mua ngay và mang nó đi. Tôi rất vui mừng vì đã bán được bức tranh. Ngày hôm sau, tôi cũng vẽ một lần màu xanh, nhưng tôi không thể nào vẽ lại được cái lần xanh của hôm đó nữa.

-ooOoo-

Chương 12

PHẦN ĐẦU ĐẾN GIẢI THOÁT

Pang Kwihi

Pang Kwihi, là một nhà văn Phật giáo Đại Hàn. Bà có một khuôn mặt đẹp, đầy duyên cảm, nhưng thân dưới bị liệt, nên phải ngồi xe lăn. Bà là một tiểu thuyết gia, một nhà viết kịch, một giảng sư Phật giáo nổi tiếng. Thời trẻ, bà đã ao ước được trở thành bác sĩ, nhưng những năm 1970, các trường đại học không tiếp nhận sinh viên khuyết tật, vì thế bà không được nhận vào học ở trường Y. Bà đổi sang ghi danh học ở Đại Học Phật giáo Tongguk, ban đầu không phải vì lòng yêu thích Phật giáo mà vì chỉ có đại học này chấp nhận cho bà theo học.

Đương Đầu Với Trở Ngại

Tôi bắt đầu học Phật mà không trọn niềm tin. Tôi không được tiếp xúc với Phật giáo vì không thể đi đến các chùa, do đó không thể được gặp quý tăng ni, dầu mẹ tôi là một Phật tử thuần thành, thường xuyên thăm viếng các chùa chiền. Khi bắt đầu đến với Phật giáo, tôi nhận ra đây là một triết lý rất hữu dụng, từ đó tôi trở nên gắn bó với nó.

Tôi cố gắng áp dụng các giáo lý của Đức Phật vào cuộc sống đời thường. Tôi thường gặp nhiều khó khăn trong đời sống, những lúc đó tôi nghĩ đến những lời dạy nào của Đức Phật có thể giúp tôi đương đầu với chúng. Thí dụ trong Bát chánh đạo, tôi thấy có chánh ngữ. Tại sao là chánh ngữ? Vì khi gặp gỡ, tiếp xúc với người khác, tôi hiểu tại sao cần phải nói lời chân thật, cách nói cũng phải thích hợp, vì người nghe sẽ tiếp nhận, phản ứng với những điều ta nói.

Ngoài ra chánh tinh tấn, triết lý về con đường trung đạo, chân lý về ba độc (tham, sân si); tất cả những điều này cũng rất quan trọng, cần phải nhớ để áp dụng, gìn giữ trong cuộc sống hằng ngày. Những lời dạy của Đức Phật đã thành kim chỉ nam cho cuộc đời tôi. Khi tôi có những hành động thế này, thế nọ, tôi suy gẫm lại tại sao Đức Phật có những lời dạy khác nhau cho nhiều căn cơ khác nhau.

Lòng Tin Mù Quáng

Các Phật tử Đại Hàn thường có quan niệm rằng nếu ai bị bệnh hoạn, tật nguyền hay bị nhiều trở ngại, thì đó là do những ác nghiệp trong các kiếp quá khứ. Điều đó làm chúng tôi cảm thấy như đó là lỗi mình khi phải mang thân hình khuyết tật; do đó có nhiều người khuyết tật không thích Phật giáo. Nói chung, người khuyết tật ở Đại Hàn không thiện cảm với Phật giáo vì lý thuyết nghiệp quả.

Trong khi nếu chúng ta càng có khó khăn, hay bị khuyết tật, chúng ta càng cần đến tôn giáo, có ý hướng về tôn giáo. Nếu chỉ có 40 phần trăm người bình thường tin theo một tôn giáo nào đó, thì có đến 80 phần trăm người khuyết tật có tín ngưỡng. Trong số đó, 4 phần trăm theo đạo Phật, 88 phần trăm theo Tin Lành và số còn lại theo Thiên Chúa. Ngay cả số 4 phần trăm theo đạo Phật, cũng chưa hẳn họ là người Phật tử thuần thành mà chỉ vì họ sinh trong gia đình theo đạo Phật.

Tuy nhiên tôi lại nhìn vấn đề dưới khía cạnh khác. Vào thời Đức Phật còn tại thế, trong xã hội An độ đã có tư tưởng về luân hồi tái sinh và nghiệp quả từ tiền kiếp. Tư tưởng đó mạnh mẽ vô cùng, nó đã ăn sâu vào tâm trí mọi người và được lưu truyền cho đến ngày nay. Tư tưởng này không phải do Đức Phật đề ra, nó đã có mặt trong nền văn hoá An Độ, do đó người Phật tử chỉ thuận theo để được thông cảm và chấp nhận đối với xã hội đó. Các học giả cũng công nhận điều này.

Đức Phật không hề nhấn mạnh về việc trả quả, rằng trong kiếp này chúng ta phải trả quả cho các ác nghiệp trong tiền kiếp. Ngài không quá quan tâm đến sắc thân và ý nghĩa của nó; đúng ra Đức Phật đã dạy chúng ta cần phải tu tập đầu thân thể ta có bị thế nào, mà không nên quá quan tâm đến nó.

Trong các bài giảng của mình, tôi thường tìm kiếm các câu chuyện, các lời dạy trong tạng kinh của Phật giáo, liên quan đến người khuyết tật. Một trong mười vị đại đệ tử của Đức Phật, có ngài Anayuli bị mù hai mắt. Ngài bị mất thị giác không phải vì nghiệp quả xấu của đời trước, mà vì Ngài đêm ngày thực hành Phật pháp không ngơi nghỉ, nên sinh ra bệnh mắt. Đức Phật bảo rằng Anayuli đã đạt được con mắt trí tuệ -dù Ngài không thể nhìn thấy với đôi mắt thường, Ngài có thể thấy bằng đôi mắt tâm, Ngài đã đạt được sức mạnh đó nhờ sự tu hành tinh tấn. Đức Phật đã hết lời khen ngợi Anayuli, và Ngài đã trở thành một trong những vị đệ tử nổi tiếng nhất của Đức Phật.

Vào thời Đức Phật, các đệ tử Phật thường đi khát thực và may y áo bằng những mảnh vải rách. Anayuli không nhìn thấy dễ xỏ kim, nên Đức Phật đã đến giúp đỡ ông. Qua đó, ta thấy Đức Phật rất quan tâm, giúp đỡ người khuyết tật, và trong các kinh điển của Phật có nhiều thí dụ tương tự như thế. Tôi nghĩ có ngày tôi sẽ sưu tầm chúng để làm thành sách.

Điều Gì Là Sự Bất Hạnh Nhất?

Năm 1988, sau thế vận hội Olympic ở Seoul, một Olympic dành riêng cho người khuyết tật đã được tổ chức. Người ta nhận ra rằng người khuyết tật cũng có các nhu cầu, nên quan tâm đến các phúc lợi của họ hơn. Tôi bắt đầu có những bài thuyết pháp cho nhiều nhóm người khuyết tật. Tôi cũng nói về các vấn đề an sinh xã hội Phật giáo cho những ai quan tâm, vì tôi đã từng làm luận án về đề tài này.

Tôi muốn cho người khuyết tật hiểu đúng hơn về luân hồi và nghiệp quả, cố gắng giới thiệu Đức Phật và giáo lý của Ngài sao cho họ thấy hữu ích hầu phát triển lòng tin của họ.

Đức Phật đã lang thang khắp nơi vì những nỗi đau khổ của chúng sanh và ước nguyện tìm ra phương cách đoạn diệt khổ đau của Ngài. Đức Phật nhận thấy vẫn còn điều gì đó chưa hoàn mãn, nên Ngài đã bỏ cả thế giới, để trở thành một vị tu sĩ khát thực. Tôi rất ngưỡng mộ điều đó ở Ngài. Ngài đã có tất cả -tiền bạc, uy quyền, tài năng- không thiếu thứ gì trong cuộc sống vật chất. Tuy nhiên chính vấn đề tâm linh mới khiến Ngài suy tư, bắt đầu với cái chết của mẹ Ngài. Tôi nhận thấy điều này rất thuyết phục, đó là câu chuyện rất gần gũi với chúng ta. Ngày nay, cũng có bao người giàu sang, tài giỏi mà vẫn khổ đau; và cũng có những người đau khổ như chúng tôi vì nghèo khó, và khả năng hạn chế. Thật ra, điều gì là nỗi bất hạnh lớn lao nhất? Tôi vẫn thường suy gẫm về vấn đề này. Phật giáo có rất nhiều thứ để ban tặng cho chúng ta vì Phật giáo cho ta một lối thoát, với rất nhiều phương pháp thực tập để đoạn diệt được tận gốc rễ của phiền não, khổ đau.

Một trong những nỗi đau khổ lớn nhất là sự xung đột. Dầu ta có giàu bao nhiêu, có tích lũy bao nhiêu của cải, tất cả những thứ này không thể giúp ta giải tỏa khổ đau. Có thể nói, chính sự giàu sang khiến cho ta càng xa rời hạnh phúc hơn. Thực sự, lý do nào khiến ta đau khổ? Nếu ta học hỏi Phật pháp, và biết áp dụng chúng, ta sẽ nhận thấy rằng chân hạnh phúc có thể được vun trồng, và điều đó giúp ta có thể bằng lòng với cuộc sống hơn.

Thiền Không Có Nghĩa Là Bất Động

Thiền quán không chỉ là ngồi yên một chỗ. Người khuyết tật có trở ngại khi ngồi Thiền cũng như khi lạy Phật. Trong Thiền Chúa giáo không có hình thức đặc biệt nào nơi thân khi cầu nguyện, chỉ cần cầu nguyện, nhưng trong Phật giáo chúng ta phải bái lạy hay ngồi Thiền trong những tư thế nhất định. Những hình thức lễ bái này gây trở ngại cho người khuyết tật, và là rào cản giữa người khuyết tật và thế giới tâm linh. Chúng ta cần tìm trong Phật giáo các phương cách để việc hành Thiền cũng như các nghi lễ khác có thể áp dụng cho mọi người.

Điều thiết yếu là chúng ta phải trở về với những điều căn bản trong cuộc đời Đức Phật và những lời giáo huấn nguyên thủy của Ngài. Không cần một hình thức đặc biệt nào, ai cũng có thể đọc vài dòng kinh mỗi sáng để không quên những lời giáo huấn, để áp dụng chúng trong ngày. Thí dụ, hôm nay tôi sẽ thực hành chánh niệm để không nói những lời vô tâm, những câu vô ý. Ngay cả trong những hoàn cảnh khiến tôi cảm thấy muốn nói lời không chánh niệm, tôi cũng sẽ cố gắng kiểm chế mình, nhắc nhở mình nhẫn chịu.

Nếu mỗi sáng chúng ta rời nhà với tâm niệm đó, thì dù có gặp phải người khó chịu, chúng ta vẫn có thể làm chủ tâm, giữ cho tâm được an tịnh, mà không gây đau khổ cho người. Đó là chúng ta nỗ lực áp dụng Phật pháp vào cuộc sống. Nếu chúng ta có thể giữ được năm giới cũng đã là đầy đủ. Ngay cả như mỗi tháng chúng ta chỉ cần giữ được một giới, thì chắc chắn là hành động của chúng ta sẽ được được sửa đổi nhanh chóng.

Chúng Ta đều Bình Đẳng

Tôi viết kịch bản cho đài phát thanh, các tham luận hay truyện ngắn cho các tạp chí của người khuyết tật hoặc tạp chí Phật giáo và một quyển sách mỗi năm. Sách của tôi không chuyên đề, tôi quan tâm đến văn chương hơn. Khi suy gẫm về cuộc đời, ý nghĩa và những khó khăn của nó, tôi lại liên kết với văn chương. Tôi đã viết khoảng mười đầu sách phần lớn là tiểu thuyết, nhưng tôi chỉ viết về những đề tài liên quan đến Phật giáo hay người khuyết tật.

Tôi đã viết một tiểu thuyết tựa là *Rahula*, nổi tiếng và được nhiều người đọc. *Rahula* là con của Đức Phật và tên của ông có nghĩa là "khiếm khuyết". Trong quyển sách này, tôi đã nghiên cứu xem điều gì cản trở, trói buộc con người trong cuộc sống của họ và điều gì có thể giải phóng họ. Họ đã phản ứng thế nào khi bị trói buộc và khi được giải thoát? Con người bị trói buộc rồi được giải thoát, rồi bị trói buộc trở lại; tôi triển khai sự chuyển biến này trong sách của tôi.

Có nhiều nhà văn là người khuyết tật, không phải vì họ có nhiều tài viết lách, nhưng đó là một trong những số ít việc họ có thể làm được. Có những người phải ngồi hay nằm suốt ngày, có người không thể đi đâu cả, nhưng họ có thể viết và diễn tả những gì trong tâm và trí của họ. Tôi đã lập Hội Các Nhà Văn Khuyết Tật để họ được nhiều người biết đến và để tìm nhà xuất bản cho các tác phẩm của họ. Chúng tôi cũng hợp tác xuất bản một tạp chí văn chương.

Tôi làm tất cả những việc này vì tôi thích, nhưng cũng vì thật đáng buồn rằng thái độ của người Đại Hàn đối với người khuyết tật không thay đổi. Mức sống đã cao lên, người dân đã khá giả hơn, đôi khi họ cũng giúp tiền cho người khuyết tật. Nhưng như thế vẫn chưa đủ; chỉ khi nào họ nhìn người khuyết tật như một con người bình đẳng, đó mới thật sự là an sinh. Điều quan trọng là chúng ta phải thay đổi thái độ và suy nghĩ đối với người khuyết tật, và phần lớn công việc của tôi là cố gắng làm cho người dân Hàn quốc chấp nhận người khuyết tật.

Bề Ngoài Không Quan Trọng

Tôi được xem một chương trình trên TV về những người có các dị dạng trên khuôn mặt của họ. Họ có thể đi đứng, nói, nghe và mọi thứ khác hoạt động bình thường. Tuy nhiên chỉ vì khuôn mặt họ khác với người bình thường, họ không thể hoà đồng trong xã hội. Ở trường họ bị chế nhạo, vì thế họ không thể đến trường; ở công sở họ không được chấp nhận và bị làm khó dễ. Khi nghe điều này, tôi cảm thấy rất buồn. Điều đó làm tôi suy nghĩ vì sao cơ thể và bề ngoài của chúng ta quá quan trọng trong xã hội. Đó là lý do tại sao những lời dạy của Đức Phật cần phải được nhiều người biết đến vì Đức Phật cho rằng bề ngoài không quan trọng. Điều quan trọng là cái tâm và tư tưởng bên trong chúng ta.

Điều quan trọng là ta cần giúp người khác trở nên cởi mở chấp nhận những cái khác biệt và ít phân biệt đối xử hơn. Nếu không rất nhiều đau khổ sẽ được tạo ra chỉ vì nước da, khuôn mặt hay thân thể của người này khác với người kia. Chính Đức Phật đã nói: "Đừng sanh tâm phân biệt". Khi chúng ta gặp một người chưa quen biết, chúng ta thường nhìn người ấy với tâm phân biệt, nhưng không cần phải làm thế; tất cả chúng sanh đều bình đẳng.

Tôi luôn cố gắng thực hành niềm tin này. Dĩ nhiên đôi khi tôi cũng tự hỏi và phán đoán: "Không biết người này có học nhiều hay không?" Khi tôi bắt gặp mình có những tư tưởng như vậy, tôi lại nhắc nhở mình và thay đổi những suy nghĩ phân biệt như thế ngay lập tức.

-ooOoo-

THIỆN VÀ HỘI HỌA

Okbong Sunim

Okbong Sunim là một trưởng lão ni, vừa là một họa sĩ Thiện. Ni Sư đã có nhiều cuộc triển lãm và một quyển sách về tranh của Ni Sư vừa được xuất bản gần đây. Ni Sư bị bệnh thấp khớp làm hạn chế nhiều sinh hoạt, nhưng Ni Sư vẫn rất sống động, thân thiện. Ni Sư sống trong một căn hộ nhỏ ở Seoul.

Vẽ Là Thiện

Đối với tôi, vẽ là thiện. Khi cầm cây cọ lên, cũng không khác với khi tôi ngồi thiền. Dầu có bao vọng tưởng muốn phát khởi, cũng không có chỗ cho chúng khi tôi đang vẽ. Tâm tôi hoàn toàn không bị quấy nhiễu, trước mắt tôi chỉ có một việc phải làm là vẽ. Đó là thiện vì chỉ có một ý nghĩ trong đầu tôi. Nếu bạn đã ngồi thiền với một công án trong đầu, thì bạn sẽ thấy rằng vẽ hay quán công án cũng không khác nhau. Quán công án và trụ tâm vào việc vẽ cũng là một.

Ở tu viện, hay ở đây, trong căn hộ này, tôi cũng tự nhiên thức dậy lúc 3 giờ sáng. Sau khi vệ sinh cá nhân, tôi ngồi thiền. Sau đó tôi ăn sáng, rồi làm các công việc bình thường trong ngày. Buổi tối khá yên tĩnh, nên tôi tụng kinh và lại ngồi thiền.

Có lúc tôi vẽ suốt ngày; có thể coi như tôi Thiền suốt ngày. Tôi chú tâm vào công việc đến nỗi đôi khi tôi không nhận ra rằng ngày đã đi qua. Nếu quá mệt mỏi, tôi không thể vẽ, nhưng nếu đỡ hơn, thì tôi lại cầm cọ. Nếu có ai nhờ tôi chỉ dạy, thì tôi dạy họ.

Hãy Kiên Trì

Khi dạy các sinh viên mỹ thuật, tôi bắt đầu bằng những điều căn bản. Thanh niên ngày nay rất bén nhạy, họ hiểu nhanh, áp dụng ngay được những điều tôi dạy, nhưng điều họ làm tôi thất vọng là sự thiếu sự kiên trì. Nếu bạn bắt đầu một việc gì, bạn phải cố gắng hoàn tất công việc đó. Nếu bạn cầm cây cọ lên, bạn phải vẽ, phải sơn đi sửa lại. Vẽ 'bốn loại cây cao quý' (lan, cúc, trúc và đào) không phải dễ, nhưng khi gặp công việc khó, bạn khắc phục bằng cách cố gắng không ngừng. Sự nỗ lực là điều quan trọng. Ngày nay, nhiều người chỉ bỏ chút ít sức lực, rồi xuôi tay đầu hàng. Người ta gọi đó là "Bắt đầu thì năng nổ, mà kết thúc thì yếu xìu". Mỗi đầu khóa học, tôi đều hỏi họ: "Các bạn có tiếp tục theo đuổi hội họa cho đến tuổi 60, 70 không?" Tất cả đều gật đầu. Nhưng sau đó, lúc nào họ cũng có lý do để bỏ cuộc. Họ quá bận rộn hay vì lý do này, lý do nọ.

Là một họa sĩ hay nghệ sĩ, bạn cần giữ cái tâm ban đầu của mình, ngay cả khi bạn không thể cầm cọ vẽ mỗi ngày. Bạn cần tập thói quen cầm cọ ít nhất 10 hay 20 phút mỗi ngày, nếu có thể vẽ trên một tờ báo cũ, coi như một trò chơi. Nếu bạn làm như thế, thì thói quen đó luôn ở với bạn, nó sẽ thành nếp. Không cần phải thực hành lâu hơn thế. Ngay như khi bạn phải theo đuổi những công việc khác, thì trong tâm bạn cũng không được buông bỏ ý chí, sự ý thức đến hội họa.

Hãy Luyện Tâm

Hãy để tâm lắng đọng, chăm chú. Bạn sẽ không thể vẽ nếu tâm bạn lăng xăng, lo lắng. Tâm cần yên tĩnh, tự tại. Bạn nên lắng tâm ngồi Thiền trong vài phút trước khi bắt đầu vẽ. Nếu tâm bạn yên định thì không có lý do gì khiến bạn không thể vẽ. Vì tất cả đều do tâm mà ra. Tâm là tất cả. Nền hội họa cũng là tâm. Nếu tâm lăng xăng, không lắng đọng thì tranh vẽ của ta cũng lăng xăng, lộn xộn. "Vạn pháp tụ về một pháp", là như thế đó.

Phật giáo thiên về những gì có vẻ tự nhiên, về sự tĩnh thức để trở về với chân tánh của mình, và hội họa là một cách để diễn tả nội tâm, cảm xúc của mình. Mỗi nghệ sĩ bày tỏ ra, tự nhiên như thế, những cá tính riêng của mình. Khi ta tạo ra được một sản phẩm nghệ thuật từ sự tĩnh lặng, thì sự tĩnh lặng đó được biểu lộ ra, không còn sự phân biệt giữa người và ta.

Nếu tác phẩm được tạo ra từ sự nhất quán, nó sẽ cho ta thấy sự nhất quán. Thí dụ, nếu tâm ta lắng sâu, yên tĩnh thì công án là thế nào? Rõ ràng công án phải là: "Cái gì đây?" Nếu có những lúc bạn có thể cầm cây cọ lên và vẽ, thì là bạn đang vẽ với tâm nhất quán.

Bốn Loại Cây Cao Quý

Lúc trẻ, tôi rất thích thư pháp và được học với một vị thầy giỏi. Tôi bắt đầu học vẽ năm 15 tuổi. Các tác phẩm của tôi không hoàn toàn Đông phương, mà cũng không phải Tây phương. Đó là 'bốn cây cao quý': lan, trúc, đào và cúc. Suốt đời tôi chỉ có vẽ bốn loại này.

Bốn loại cây cao quý này có rất nhiều ý nghĩa. Nếu bạn vẽ một cây lan, đầu chỉ có một lá, trong đó cũng hàm chứa sự toàn vẹn, chủ tâm. Nó tượng trưng cho thiên nhiên và cái đẹp. Có một loại lan rất đặc biệt; nếu nó có mặt ở đây thì cả căn phòng này sẽ lừng hương thơm, người đứng ngoài phòng cũng có thể ngửi thấy. Cây phong lan tự tỏa vẻ đẹp, thiên nhiên và hương ra mà không màng đến lời khen, chê.

Trúc thì thẳng và xanh ngát, lúc nào cũng thế. Không bao giờ thay đổi sự thẳng đứng hay xanh tươi của mình. Dầu cho thời tiết nắng nóng hay lạnh lẽo tuyết rơi, lúc nào cũng như thế. Trong bốn loại cây cao quý này, trúc mạnh mẽ, đầy cá tính nhất. Trúc cũng được dùng làm cây sáo từ rất lâu vì nó cho tiếng thanh tao nhất.

Hoa đào nở rất đặc biệt vì nó nở trên những cành trơ, cuối mùa đông, trong gió tuyết, khi cành không còn lá, không có màu xanh hay bất cứ màu sắc nào. Sự bền bỉ của cây đào nở hoa thật tuyệt vời. Dầu thời tiết lạnh đến đâu, nó vẫn trở hoa.

Cúc đặc biệt vì nó xuất hiện khi tất cả các loại hoa khác đều đã tàn vào mùa thu, và nở hoa sau những mảng tuyết đầu tiên của mùa đông vừa xuất hiện.

Do đó bốn loại cây cao quý này đều có những đặc tính riêng, và đều là biểu tượng của vẻ đẹp, sự bền bỉ, vẹn toàn.

Lúc trẻ tôi sống trong vùng nơi có bốn họa sĩ rất nổi tiếng. Một trong những vị này khuyên tôi không nên hạn chế mình với chỉ bốn loại cây quý này mà phải vẽ cả núi sông nữa. Tuy nhiên, tôi nghĩ chỉ các loại cây này cũng đủ rồi.

Thật ra để vẽ bốn loại cây quý này đòi hỏi rất nhiều nỗ lực. Bạn có thể chỉ nhìn thấy bức vẽ bằng mực đen và nghĩ nó được tạo ra dễ dàng, nhưng mỗi cái lá đều phải sống động; nếu không như thế là bức tranh đã không đạt. Lá này qua lá khác, từng cái phải sống động, và đó là lý do tại sao chúng đáng được vẽ ra. Những họa sĩ có tài thiên phú để vẽ bốn loại cây cao quý này rất hiếm. Khi tôi bắt đầu theo học với thầy tôi, tất cả có năm sinh viên, nhưng tôi là người duy nhất còn trụ lại được.

Trở Lại Với Hội Họa

Tôi xuất gia từ năm ba mươi mấy tuổi, giờ tôi đã 80 tuổi. Tôi đã bắt đầu vẽ được vài năm trước khi xuất gia. Sau khi được giải phóng khỏi sự thống trị của người Nhật, thì tiếp theo sau đó là cuộc chiến Hàn quốc. Hàn quốc trước là một đất nước nguyên vẹn, sau đó bị chia cắt làm Nam và Bắc vào cuối cuộc thế chiến thứ hai, rồi Bắc Hàn lại gây chiến với Nam Hàn, dẫn đến cuộc chiến tranh Hàn quốc. Nhiều sự chết chóc, đau khổ đã diễn ra, chính người Đại Hàn

bắn giết lẫn nhau. Tôi chứng kiến mọi thứ với sự kinh hoàng và bắt đầu chán sống trong một thế giới như thế.

Khi chiến tranh chấm dứt, đất nước bị chia cắt làm hai bởi một lần ranh giới. Tôi không còn muốn sống dù chỉ thêm một ngày trong thế giới đó, vì thế tôi vào tu ở Tongkaksa, một Phật học đường. Tôi quyết định tu Thiền, vứt bỏ cớ vẽ qua một bên và đã tham dự nhiều khoá tu thiền ở nhiều thiền viện.

Ít năm sau, sau nhiều mùa an cư thiền định ở Soknamsa (một ni viện gần Pusan, ở miền nam của Nam Triều Tiên), gôi tôi bắt đầu bị đau nhiều. Đau đến độ tôi không thể ngồi, hay quỳ lạy, đi đứng rất khó khăn. Tôi phải đến Seoul chữa bệnh, vì thế tôi cần tiền. Bao nhiêu năm tu hành, tôi hoàn toàn không để ý đến chuyện tiền bạc, nhưng giờ tôi cần đến chúng. Bạn bè khuyên tôi triển lãm tranh của mình.

Thành ra vì bệnh hoạn mà tôi bắt đầu vẽ trở lại. Tôi dồn hết tâm sức vào đó, và vẽ được nhiều bức tranh khá thành công. Sau cuộc triển lãm, tôi đi chữa bệnh, hy vọng rằng mình được chữa khỏi và muốn trở lên núi tiếp tục tu Thiền. Nhưng chân tôi vẫn không khỏi, lưng tôi cũng bắt đầu đau. Sự chữa trị có giúp căn bệnh tôi đôi chút, nhưng không khỏi bệnh.

Tôi có một đệ tử. Cô ấy đã theo tôi từ lúc cô vừa rời khỏi trường tiểu học, tôi ở lại Seoul cũng là để giúp cô theo đuổi việc học của mình. Giờ cô ấy đã vào đại học. Tôi cảm thấy có bốn phần lo cho việc học của cô. Vào thời đó, các ni cô trẻ cần được giáo dục nhiều điều. Vì thế tôi đã ở lại Seoul ngày qua tháng lại cho đến hôm nay, tôi vẫn còn ở đây. Bốn năm trước đây, một tạp chí tổ chức triển lãm tất cả tranh của tôi. Lúc đầu tôi từ chối nhưng sau đó đã nhận lời.

Người Nghệ Sĩ

Họa sĩ thì phải vẽ tranh, vì thế tôi không thể không làm chuyện đó. Khi bệnh, tôi nghĩ về công án. Khi đỡ hơn, tôi cảm thấy phải cầm cọ vẽ. Lúc đó tôi quên hết mọi chuyện, vọng tưởng, và nhiều thứ nữa. Hội họa và tôi trở thành một. Ngay cả nếu tôi dự định làm chuyện gì khác, tôi cũng không thể; tôi quên tất cả, và mọi chuyện chìm lắng một cách tự nhiên.

Dù người nghệ sĩ thuộc trường phái nào, họ cũng có những cá tính nổi bật, vì thế họ dễ bị hiểu lầm, nhưng thật sự phải có cái gì trong họ, khiến họ có thể sáng tạo những tác phẩm trí tuệ, sắc sảo. Nếu có người nghệ sĩ nào mơ hồ, nhạt nhẽo, thì tác phẩm của họ cũng thế, cũng sẽ không thể nổi bật.

Đôi khi bạn có thể thắc mắc: "Tại sao người này lại cư xử như thế?" Bạn không thể hiểu, không thể biết. Các nghệ sĩ thường nói với nhau: "Bức họa này tiến triển không tốt rồi". Điều đó khiến họ đau đầu, họ bực bội, la lối, rồi bỏ đi. "Sao lại bỏ đi?", có người hỏi. "Vì bức họa không tiến triển tới đâu", người kia trả lời. Nhưng nếu mọi tác phẩm đều là một thành công, thì cũng không thực tế, chúng cũng không còn giá trị nữa. Tác phẩm chỉ có giá trị khi giữa lúc nó dường như không tiến triển tới đâu, bỗng nhiên ta tiến lên một cấp bậc cao hơn. Đó chính là nghệ thuật. Dầu bạn là người nghệ sĩ như thế nào, dầu bạn theo trường phái nào, khi nói đến cái tâm cần có để tạo nên một tác phẩm nghệ thuật, thì tất cả đều giống nhau.

-ooOoo-

[Đầu trang](#) | [Mục lục](#) | [1a](#) | [1b](#) | [2](#) | [3](#) | [4](#)

Chân thành cảm ơn Chị Diệu Liên đã gửi tặng bản vi tính (Bình Anson, 04-2005)

[\[Trở về trang Thư Mục\]](#)

last updated: 02-04-2005

Bước Sen

Nữ Tu & Cư Sĩ Phật Giáo: Cuộc Sống, Tình Yêu & Thiền Định

MARTINE BATCHELOR
Việt Dịch: Diệu-Ngộ Mỹ Thanh & Diệu-Linh Lý Thu Linh

IV. HÀN GẮN THỂ GIỚI

Chương 14

HOA TÂM THỨC

Jongmok Sunim

Jongmok Sunim, một nữ tu sĩ trẻ Hàn quốc, rất đặc biệt; cô là người chọn nhạc cho đài phát thanh Phật giáo trong chương trình nhạc cổ điển. Ngoài ra cô còn tham gia chương trình giúp đỡ người khốn khó. Là một ca sĩ tài năng, thỉnh thoảng cô cũng tổ chức những buổi hòa nhạc, rất được ưa chuộng. Tôi được chứng kiến cô giới thiệu một chương trình nhạc buổi chiều và cô tỏ ra rất thông minh: đi dóm đồng thời cùng đầy tâm linh.

Đài Phát Thanh Phật Giáo

Ba năm nay, tôi là người quản lý chương trình nhạc ở đài phát thanh Phật giáo. Khi còn rất trẻ, tôi đã yêu thích âm nhạc, có năng khiếu sử dụng các nhạc khí và ca hát. Một khi đã bước chân vào ni viện, không còn cơ hội để sáng tác nhạc, nhưng khi đài phát thanh Phật giáo ra đời, tôi muốn truyền giáo pháp và giới thiệu âm nhạc đến mọi người.

Đối với tôi, âm nhạc được kết nối với các cảm xúc tôn giáo, không nhất thiết phải là một tôn giáo nào. Chúng ta đã được sinh ra, và đang sống. Vậy phải sống như thế nào? Sống làm sao để có thể thương yêu nhau? Tôi cố gắng chuyển tải những tình cảm, bản khoăn này qua âm nhạc. Tôi muốn làm một ngọn đèn nhỏ tỏa sáng, và tôi thấy âm nhạc là một phương tiện thiện xảo mà tôi có thể sử dụng để chuyển tải tình thương yêu, lòng từ bi đến với mọi người.

Thầy Bojo bảo rằng các kinh tụng Phật giáo là những bài kệ từ tâm thức sâu thẳm của Đức Phật. Đó không chỉ là những lời được lặp đi lặp lại. Đức Phật đã dạy rằng lời nói là hoa của tâm, và nhạc là trái của tâm. Ca hát là để bày tỏ rằng hoa đã nở, và quả đang chín tới.

Các bản nhạc không phải chỉ là các âm thanh được cấu tạo bởi một ai đó. Tụng kinh là cách bày tỏ bằng âm thanh của cái tâm có ý hướng trở thành Phật.

Gặp Phật Qua Âm Nhạc

Tôi tổ chức các buổi họp mặt âm nhạc trong sân chùa vì tôi muốn mang những âm nhạc tuyệt vời đến cho người yêu nhạc. Tôi muốn cho các cư sĩ tại gia thấy rằng bên trong các tu viện, nơi Đức Phật hiện hữu, không phải chỉ bằng cầu nguyện, đọc tụng họ mới được diện kiến Đức Phật mà còn bằng cả âm nhạc cổ điển. Đức Phật luôn xuất hiện trong trạng thái tâm an lạc, tự tại.

Tôi rất hài lòng với các buổi họp mặt âm nhạc; chúng giúp người ta cảm nhận được một niềm vui tràn đầy. Các Phật tử có thể học về âm nhạc; nhưng giữa các con số tôi cũng chen vào vài lời giải thích kinh điển.

Tôi cố gắng truyền đạt thông điệp của Đức Phật, không chỉ bằng các Phật ngôn, mà cả trong các lời nói của Chúa Jesus, Khổng Tử và Socrates. Đức Phật là một vị thầy đã sống 2500 năm trước ở Ấn độ, nhưng qua bao thời gian, đã có rất nhiều người đang cố gắng để sống như Phật. Theo gương họ, tôi cũng hy vọng được dẫn bước trên con đường trí tuệ và từ bi ấy. Được nghe về các kinh nghiệm của họ, ta có thể suy gẫm về cuộc đời, cân nhắc để sống sao cho thật tốt đẹp.

Trong cuộc sống hằng ngày tôi muốn tặng cho mọi người một cái gì đó, có thể mang đến cho họ hạnh phúc, an vui, khiến họ muốn chia sẻ tình thương yêu với mọi người.

Làn Gió Mới

Trong sân vườn nhà tôi có một loại cây. Vào mùa đông lá cây cuộn lại, rơi xuống, cong queo. Quan sát việc này, tôi không hiểu tại sao lá cây lại héo rụng đi, và tôi đem việc ấy hỏi bà tôi. Bà tôi bảo tất cả những gì được sanh ra rồi sẽ chết. Tôi luôn cảm nhận được sự đau khổ của sanh tử, nhưng ở trường học người ta không dạy về những điều này khiến tôi cảm thấy rất khó chịu. Tôi tìm kiếm một cách vô vọng cho đến một ngày tôi được gặp các vị ni sư, được trò chuyện với họ. Tôi cảm thấy như có một làn gió mới vừa thổi qua, nên tôi quyết định được giống họ, để trau dồi tâm thức và mang lại lợi ích cho người.

Tôi đã thành một tu sĩ 16 năm nay. Tôi xuất gia năm 16 tuổi, nên tôi làm thị giả cho một vị trưởng bối, là người điều hành thiền đường. Mỗi sáng, mỗi chiều, bà dạy tôi ngồi thiền. Bà hy vọng rằng tôi sẽ sống ở thế gian để truyền bá giáo pháp rộng rãi, và khuyến khích tôi giảng dạy cho giới cư sĩ ở khắp nơi trong nước.

Bước chân ra xã hội, tôi nhận thấy mình cần phải học về công tác xã hội, vì thế tôi vào đại học. Tôi rất thích công tác xã hội nhưng cũng tha thiết muốn được hành thiền. Nếu tôi bỏ thời gian ngồi yên lặng thiền định trong núi, chắc là tôi sẽ hiểu, chứng nghiệm về tự ngã của mình tốt hơn. Nhưng điều đó, dưới một khía cạnh nào đó, cũng là ái dục, vì thế tôi tự kiểm chế, dần dần lòng ham muốn đó, để tự nhủ mình: 'Hãy sống với một tâm thức luôn biết tu tập giữa những người khốn khó.'

Giới Là Rào Chắn

Giới luật trong Phật giáo giống như rào chắn vậy. Dạy người ta làm điều lành thì khó, nhưng sống ích kỷ thì không cần ai dạy. Ở trường học hay ở bất cứ môi trường giáo dục nào, người ta cũng luôn nhắc nhở bạn làm điều lành, nhưng dường như rất khó cho con người luôn hành xử tốt.

Đức Phật không bao giờ cho rằng giới luật là tuyệt đối; Ngài không đặt ra các giới luật như một mệnh lệnh: 'Phải tuân theo giới luật bằng bất cứ giá nào!' Nhưng có giới luật là để giúp chúng ta kiểm soát hành vi của mình. Giới luật khiến ta xem xét lại các hành vi của mình, để cải thiện chúng một cách tự nguyện, và ta có thể sử dụng giới luật như là một phương tiện giúp đỡ, hỗ trợ ta trong việc tu tập.

Nếu xét kỹ về giới luật (*vinaya*), ta có thể nhận thấy Đức Phật tựa như một người cha chu đáo, từ tế. Chúng ta có thể thật sự cảm nhận được lòng nhân đạo của Đức Phật, ngay trong lời dạy các ni ngồi trên bồ đoàn khi hành thiền. Mỗi giới luật được đặt ra là để chỉ cho ta biết, tùy theo hoàn cảnh, hành vi nào có hại cho mình và cho người. Đức Phật khuyên ta không thực hiện những hành vi gây đau khổ. Đây là điều cơ bản của các giới luật: không gây đau khổ cho mình và cho người.

Đức Phật thuyết rằng âm nhạc liên quan đến các giác quan. Chúng ta có thể dễ dàng và nhanh chóng đánh mất bản thân trong các cảm xúc, các niềm ô, dẫn đến sự sao lãng. Vì thế Đức Phật dạy rằng các vị tăng và ni không nên ca hát, nhảy múa, không đến những nơi vui chơi hát xướng, nhảy múa, không đeo nữ trang hay xức dầu thơm. Ý của tôi không phải là để cho chúng ta hưởng thụ khoái lạc qua các giác quan, nhưng là để qua chúng, thực hành, chứng nghiệm tình thương yêu. Do đó âm nhạc không phải là mục đích, mà là một phương tiện để mang tình thương đến với tâm thức.

Trong kinh Phật cũng có dạy: 'Các giới luật là để được chế ra và được bỏ đi', vì vậy điều quan trọng là phải biết khi nào nên áp dụng giới luật và khi nào không. Chúng ta phải cẩn thận để đừng làm cho giới luật trở nên quá hẹp hòi, hoặc bất di bất dịch, nếu không thì chúng ta có thể rơi vào sự cứng nhắc. Mặt khác, giữ giới luật quá lỏng lẻo, hoặc hoàn toàn không giữ giới luật mà chỉ hành động theo ý muốn không cần nhắc, cũng không phải là đúng cách.

Đức Phật Từ Bi

Có người hỏi một vị Đạt Lai Lạt Ma: 'Làm thế nào một người bình thường biết được Ngài là một vị Phật sống?' Vị ấy trả lời một cách dễ dàng: 'Một vị Phật là một người luôn từ bi với tất cả mọi người.' Một vị Phật không phải là người có những hành vi khác thường, có những phép thuật siêu phàm hoặc là người kiêu căng. Ngược lại, sống một cuộc sống rất bình thường, như một nông dân hoặc một người lao công, chúng ta cũng vẫn có thể luôn cố gắng từ tế với hàng xóm, láng giềng. Nếu ta có thể luôn biểu lộ được tâm từ bi thì ta đã được phú cho tâm và hành động của một vị Bồ Tát.

Đó là điều mà tôi muốn truyền đạt - lòng từ bi. Người ta thường nghĩ những lời dạy trong các tôn giáo thường rất 'cao xa' và khó hiểu. Tại sao vậy? Mỗi tôn giáo sử dụng một loại từ vựng đặc biệt, khó hiểu đối với người bình thường. Tuy nhiên, Đức Phật đã nói một cách dễ hiểu, sử dụng những từ đơn giản. Đức Phật đã nói bằng một cách khiến tất cả chúng sanh đều có thể hiểu được, và Phật đã dùng những chữ mà chúng sanh thường dùng.

Trong thiền, chúng ta thường nói "Không sanh, không diệt", nhưng đó là ngoại lệ. Ai có thân cũng biết chắc rằng họ đã được sanh ra, và sẽ chết và có thể chúng nghiệm điều đó bằng chính mắt mình, do đó thật khó tin và khó hiểu đối với lời nói trên. Chỉ những ai đã từng hành thiền mới có thể hiểu ngay điều ấy.

Các vị đại sư đã nói đến 'việc đạt ngay quả vị Phật bằng trực ngộ'. Đối với họ, không có con đường tiệm tiến. Nhưng với người bình thường, họ không hiểu cách nói này, vì thế chúng tôi phải giải thích ý nghĩa đó cho họ, giúp họ bước theo con đường của Phật.

Không Có Gì Là Duy Nhất Và Vô Song

Các tôn giáo cần cẩn thận khi tuyên bố chỉ có tôn giáo của mình mới là chân lý, là duy nhất. Có người cho rằng thiền là duy nhất và vô song; người khác nói giáo lý của Đức Phật là duy nhất và vô song. Nhưng không có gì là duy nhất và vô song cả. Tùy theo sự đồng cảm và nghiệp mà chúng ta đi theo một con đường nào đó, và tùy theo khả năng mà ta thực hành con đường Phật pháp. Từng bước từng bước, chúng ta dần tiến gần đến với Đức Phật.

Thường trong một vài tôn giáo, con số tín đồ được sử dụng như một chứng cứ cho chân lý của tôn giáo đó. Nếu một tôn giáo chỉ có vài tín đồ thì dường như là tôn giáo đó ít có hoặc không có chân lý gì. Đó là một điều hết sức buồn cười - chân lý không dựa vào con số tín đồ. Điều quan trọng là họ đã thực hành và chứng nghiệm giáo lý đó như thế nào.

Dưới ảnh hưởng của một số lãnh đạo tôn giáo, người ta từ bỏ mọi thứ. Vừa qua một vị nào đó tuyên bố đã đến ngày tận thế. Người ta tin tưởng vào ông và cầu nguyện để được cứu rỗi vào

ngày đó, nhưng không có gì xảy ra hết! Vì thế, chúng ta có thể thấy tôn giáo có rất nhiều quyền năng để lừa bịp con người.

Nếu ánh sáng giác ngộ tỏa chiếu rực rỡ, thì tôn giáo giống như mặt trời soi sáng mọi vật, nhưng nếu chúng ta sai lầm, chúng ta giống như người mù có thể bị té chết trong hố thẳm vì mọi thứ đều đen tối..

Đôi khi tôn giáo làm cho người ta sợ hãi, bằng cách nói rằng họ cần phải tin vào Thượng đế hoặc tin vào Phật. Nhưng Đức Phật dạy rằng tin vào tôn giáo như thế là sai lầm. Lời dạy của Đức Phật bày tỏ và chuyển tải trực tiếp lòng từ bi, và Phật giáo là tôn giáo của lòng từ bi. Tôi kính ngưỡng Đức Phật, xem Ngài là vị Thầy của tôi, và tôi muốn sống theo lời dạy của Ngài về lòng từ.

Không Làm Éch Ngồi Đáy Giếng

Đôi khi tôi trực đường dây điện thoại Phật giáo trực tuyến, gọi là Đường Dây Từ Bi. Trước đây chưa có dịch vụ điện thoại tư vấn cho Phật tử, vì điện thoại được xem là một cái máy khiến người ta liên tưởng đến vật chất, máy móc. Phật tử thường có khuynh hướng xem mình vượt trên vật chất tầm thường. Tuy nhiên, xã hội thay đổi, điện thoại trở thành một dụng cụ bình thường trong cuộc sống và chúng tôi nhận thấy tư vấn, tham vấn qua điện thoại rất ích lợi cho nhiều người.

Để sửa soạn cho việc tư vấn, tôi thực tập sáu tháng ở một đại học cộng đồng. Rồi sáu tháng tiếp theo, tôi thực hiện việc tư vấn qua điện thoại dưới sự giám sát từ 10 giờ đêm đến 8 giờ sáng. Khi tư vấn qua điện thoại, tôi cảm nhận được nỗi đau khổ cùng cực mà người gọi phải trải qua. Tôi cảm nhận được những khó khăn mà họ phải đối mặt, và có những hoàn cảnh thật là hãi hùng.

Trước đây chủ yếu tôi chỉ liên lạc với giới cư sĩ Phật tử. Nhưng tôi muốn nhập thế giống như Đức Phật, tiếp xúc với bất cứ ai mà tôi gặp gỡ. Tôi cảm thấy rằng sống trong tu viện và chỉ tiếp xúc với các cư sĩ muốn tìm hiểu về Phật pháp thì cũng giống như chú ếch ngồi đáy giếng nghĩ rằng thế giới bằng với đáy giếng.

Việc tư vấn cũng khá ích lợi, nhưng tôi cảm thấy rất khổ đau, tôi đã khóc thật nhiều. Tại sao tôi khóc? Đôi khi tôi không hiểu tại sao tất cả chúng sanh không thể sống chung hoà bình, không có khổ đau? Tại sao con người không sống bằng tình thương tràn đầy trong tâm hồn đẹp đẽ của họ? Tại sao có quá nhiều người sống trong đau đớn, trải qua bao vấn đề trong cuộc sống? Trong lúc khẩn nguyện trước Đức Phật, tôi suy gẫm về những thắc mắc này và tôi khóc.

Nhiệm vụ của người tư vấn không phải là áp dụng một giải pháp đóng khung, mà phải đặt mình vào hoàn cảnh của người. Chúng tôi phải trở thành như bạn của người ấy, một người có thể hiểu và chấp nhận họ hoàn toàn. Chúng tôi phải trở nên thân thiết đến độ không còn gì phải e dè với nhau. Nếu chúng ta nghĩ ở đâu giây bên kia là thân chủ, và bên này là người thầy hay người tư vấn, thì đó không phải là sự tư vấn thực sự và sẽ không thể thành công.

Tôi cũng quan tâm đến những người khiêm tốn, muốn mang Phật pháp truyền đạt cho họ. Trong ba tháng, tôi học ngôn ngữ ra dấu và rất thích trao đổi với họ qua phương cách này, nhưng vì công việc ở đài phát thanh tôi phải dừng lại.

Giúp Láng Giềng Đang Gặp Khó Khăn

Mỗi thứ sáu trên đài phát thanh, có một tiếng đồng hồ chương trình 'Giúp láng giềng đang gặp khó khăn'. Các tình nguyện viên tìm kiếm những đang người gặp khó khăn, tìm hiểu về hoàn cảnh của họ, rồi báo cáo lại trong chương trình này. Chúng tôi được nghe tiếng nói của người gặp khó khăn, khi họ kể lại hoàn cảnh cũng như yêu cầu được giúp đỡ của họ. Qua chương

trình, những người muốn giúp đỡ gọi đến cho chúng tôi. Tiền cứu trợ được gửi đến và trong vòng một tuần tôi chuyển số tiền ấy cho người khó khăn. 18 tháng vừa qua, 70 gia đình đã được giúp đỡ. Gặp gỡ những gia đình khó khăn đó, tôi cảm thấy mình như là một sứ giả của các vị Bồ Tát.

Một trong những kỷ niệm sâu sắc nhất là về một phụ nữ đã luống tuổi. Trong thời chiến tranh Hàn quốc, bà phải vào miền Nam với đứa con trai nhỏ, nhưng chồng bà và con trai lớn bị kẹt lại ở miền Bắc. Bà đã nuôi con lớn và người con trai này học rất chăm chỉ ở đại học. Trước khi tốt nghiệp, anh gặp tai nạn, bị té, khiến cho đầu óc không còn tỉnh táo, và bị đưa vào bệnh viện tâm thần.

Giờ người con trai đã 55 tuổi, đã ở trong viện tâm thần suốt 30 năm. Để đi thăm con, người mẹ phải có khoảng 20 bảng Anh để đi xe buýt và mua bánh trái, nhưng gần đây vì không có đủ tiền, bà đã không thể đi thăm con. Bà rất buồn, ngày nào cũng khóc. Hơn nữa, bà còn bị đau chân trái, không thể đi đứng bình thường. Là Phật tử, bà cầu nguyện mỗi ngày ở nhà, vì không thể đến chùa.

Qua chương trình "Giờ Giúp Đỡ" chúng tôi đã đến thăm và giúp đỡ bà. Có tài xế taxi đã đề nghị chở bà miễn phí, để bà có thể thỉnh thoảng đi thăm con. Và nhờ vào sự viếng thăm thường xuyên của bà mẹ, người con trai đã thuyên giảm bệnh.

Sau khi được giúp đỡ qua chương trình này, người mẹ đã nói với tôi: 'Trên thế gian này, không có gì xảy ra mà không có lý do.' Cần phải nhớ điều đó, nhất là đối với những người hay khi dễ kẻ khác hoặc không giúp đỡ người nghèo khó, đau khổ. Có cái gì, tôi muốn chia sẻ cái đó với người đang cần, những người khó khăn hơn tôi.

Khi người mẹ này nhận được một bát cơm hoặc thức ăn gì đó, bà liền chia sẻ với những người già khác trong xóm. Khi chúng tôi cho bà tiền, bà không giữ lấy cho riêng mình, mà cùng chia sẻ với người khác. Mỗi ngày bà đều dậy từ 3 giờ sáng, cầu nguyện Đức Phật và ngời thiên. Khi được gặp những người giống như bà, tôi tràn đầy niềm vui, cảm thấy công việc của mình cũng có ích lợi. Tôi vui mừng vì cả hai chúng tôi đều có duyên lành với Đức Phật và duyên nghiệp ấy đã đưa chúng tôi đến với nhau.

Làng Sen

Một câu chuyện khác cũng gây nhiều xúc động cho tôi là câu chuyện về một người đàn ông khuyết tật rất nặng. Anh giờ đã 37 tuổi, bị bại liệt từ lúc 3 tuổi. Từ lâu anh đã không thể sử dụng phần thân dưới và chỉ có thể di chuyển trên một chiếc xe (cart) gỗ nhỏ. Cha mẹ anh đã qua đời, để lại anh và ba anh em nữa. Một người em khác cũng bị khuyết tật và đã chết. Hai người còn lại đã rời bỏ gia đình, từ đó anh không biết tin tức gì về họ.

Trong bao năm anh đã sống trong một khoảng không gian nhỏ bé chỉ vừa đủ để ngồi bán báo. Anh thường để dành cho đến khi có đủ một số tiền. Rồi anh gọi taxi, phải trả tiền gấp đôi vì sự khuyết tật của mình, đến thăm mộ mẹ, cúng ít thức ăn và cầu nguyện. Trước căn lều nhỏ của anh, có tiệm bán bánh của một cặp vợ chồng Phật tử trẻ. Tám năm nay, họ luôn giúp đỡ, chia sẻ thức ăn cho anh.

Rồi người ta quyết định làm đường lớn hơn, nghĩa là căn lều của anh phải bị tháo dỡ và anh không biết phải đi về đâu. Chúng tôi nghe được câu chuyện của anh, và sau khi kêu gọi giúp đỡ trên đài, chúng tôi nhận được 800 bảng Anh. Chúng tôi cố gắng tìm chỗ ở cho anh qua sở xã hội và các dịch vụ giúp người khuyết tật, nhưng không nơi nào nhận anh vì anh không có nguồn lợi tức thường xuyên và bị khuyết tật nặng.

Tuy nhiên, ở một tỉnh miền đông bắc có một nơi gọi là Làng Sen, do một vị sư Phật giáo thành lập để giúp đỡ mọi người - khuyết tật, vô gia cư và người bệnh tâm thần. Vị sư vừa là

cha vừa là mẹ của tất cả họ. Cuối cùng, chúng tôi nhận được điện thoại của nhà sư báo chúng tôi hãy đem anh đến và sư sẽ chăm lo cho anh ấy. Vào mùa thu hoạch, khi người Hàn quốc đi tảo mộ tổ tiên, vị sư lại đưa anh từ Yecheon đến Incheon (một chuyến đi xa) để anh cầu nguyện nơi mộ mẹ anh, sau đó lại đưa anh trở về chùa.

Ánh Sáng Trong Bóng Tối

Mỗi sáng tôi thức dậy sớm, thực tập hít thở trong vòng 20 phút, rồi tụng kinh trước bàn thờ Phật. Sau đó tôi quán tưởng làm thế nào để nói lời chân thật, đúng sự thật bằng cách quán chiếu về ý nghĩa của các bài kinh. Trước khi kết thúc, tôi đọc một chương kinh Phật, vì tôi muốn truyền đạt, diễn tả ý nghĩ và lời nói của Đức Phật hơn là ý nghĩ và lời nói của tôi.

7 giờ, tôi đến đài phát thanh. Một ngày làm việc của tôi luôn bận rộn, đôi khi tôi về trễ khoảng 8, 9 giờ tối. Dù rất mệt mỏi, mỗi tối tôi vẫn tụng kinh và lạy Phật, vị thầy của tôi. Sau đó tôi quán xét về những việc đã làm trong ngày, hành thiện, đếm hơi thở vào ra trong 20 phút trước khi đi vào giấc ngủ. Tôi sắp xếp việc hành thiện vào buổi sáng và buổi tối như một cách để nối cả một ngày cho việc thực hành tâm linh của mình.

Trong thế giới này giữa bao đau khổ chúng ta vẫn có thể tìm thấy hạnh phúc giống như trong bóng tối ta vẫn có thể thấy ánh sáng. Trong những nỗi đau khổ cùng cực vẫn có nhiều người sẵn sàng chia sẻ hạnh phúc của họ. Nghĩ về các số tiền đã quyên góp được, tôi thấy nhiều người đóng góp không kể đến hoàn cảnh của họ, không phân biệt giữa họ và người.

Đối với tôi điều đó còn hơn cả bạc tiền; tôi thấy những sự đóng góp từ thiện này là do lòng chân thành và hảo tâm của con người. Đối với người không có nhà cửa, chúng tôi cố gắng tìm cho họ một chỗ ở; đối với người cần được phẫu thuật, chúng tôi giúp họ được giải phẫu; đối với trẻ mồ côi, chúng tôi giúp tiền học phí và cố gắng làm tròn bổn phận cha mẹ đối với chúng. Chúng tôi cố gắng giúp đỡ những người khổn khổ. Nếu Đức Phật còn tại thế, Ngài cũng sẽ làm như thế.

-ooOoo-

Chương 15

ĐÔI MẮT LÀ VIÊN NGỌC QUÝ

Ni Sư Chân Không

Chân Không, một ni sư Phật giáo Việt Nam, hết lòng vì sự nghiệp chuyển hoá xã hội. Hơn ba thập kỷ, Sư đã hợp tác chặt chẽ với Thiền sư Thích Nhất Hạnh ở Việt Nam cũng như ở làng Hồng bên Pháp. Lúc nào Sư cũng tìm cách giải quyết những khó khăn và tán thán niềm vui trong cuộc sống vì người khác. Làng Hồng thường vang lên giọng hát thanh thoát của Sư, và phong phú hơn vì sự có mặt đầy an nhiên tự tại của Sư.

Hãy Dừng Lại Và Quán Sát

Ở nhà tôi khuyên bạn nên bỏ ít nhất năm phút vào buổi sáng chỉ để dừng lại. Thiền Phật giáo chia ra làm hai phần: dừng lại và quán sát. Dừng lại là *samatha* và quán sát là *vipassana*.

Chỉ cần năm phút cho những người rất bận rộn và cảm thấy mình không có thời gian để ngồi thiền. Bạn có thể thực hành ít nhất năm phút, trước khi đi làm: theo dõi hơi thở, thâm nhủ, 'Thở vào, tôi lắng dịu thân tâm, thở ra, tôi mỉm cười.' Hoặc bạn có thể chú tâm vào một hình ảnh được Thầy [Thích Nhất Hạnh] minh họa: 'Thở vào, tôi thấy tôi là một đoá hoa; thở ra tôi

thấy mình tươi mát'. Vào buổi chiều, lúc ăn bạn có thể dành thời gian để dừng lại và theo dõi ba hơi thở trước khi ăn.

Phần thứ hai của thiền Phật giáo là quán sát. Nếu bạn tỉnh thức suốt trong ngày, thân tâm bạn sẽ không rơi vào cái bẫy của những hoạt động bất thiện. Buổi tối rất quan trọng vì bạn có thể trở nên chánh niệm về tất cả những hoạt động bạn đã làm trong ngày.

Mặc dù bạn đã cố gắng hành động một cách có chánh niệm, điều đó rất dễ quên. Vào buổi tối bạn có thể suy ngẫm về các động cơ hành động của mình. Có thể bạn được mời trở thành chủ tịch của một hội đoàn nào đó để giúp người hoạn nạn và bạn rất phấn khởi về điều đó. Khi quán sát lại, bạn sẽ ngạc nhiên để nhận ra rằng bạn không quan tâm mấy về các nạn nhân bằng việc có một vị trí quan trọng. Vì thế bạn phải quán sát sâu sắc để thấy rõ những ý nghĩ, động cơ, và chủ đích của bạn tốt hơn. Như thế, bạn sẽ không bị danh lợi, tiền tài hay tiếng tăm lôi cuốn dưới cái vỏ bọc là sự quan tâm vì xã hội.

Hơi Thở Là Chỗ Nương Tựa

Đức Phật thực hành việc thở trong tỉnh thức cho đến khi Ngài nhập diệt. Sau khi giác ngộ, Đức Phật thực hành chánh niệm trong hơi thở để sống nhập thể gian mà không bị vướng mắc vào các hoạt động của thể gian. Chúng ta thường nghĩ khi một người trở thành Phật, thì sẽ thường hằng. Nhưng trở thành một vị Phật cũng là vô thường, vì thế quả vị Phật của chúng ta cần luôn được vun bồi. Nếu quá tự mãn về sự chứng ngộ của mình, chúng ta có thể sa lầy. Người đã tu tập phải luôn tiếp tục tu tập.

Đức Phật dạy rằng dù thân ta ở nơi này, tâm của ta có thể ở rất xa. Hơi thở là sợi dây kết nối thân và tâm. Bất cứ một thiền sinh nào khi mới bắt đầu đều phải học 16 cách thở tỉnh thức mà đức Phật đã dạy trong Kinh Quán Niệm Hơi Thở (*Anapanasati Sutra*). Thầy tôi, Thích Nhất Hạnh, đã tóm lược 16 bài tập này trong những bài thơ ngắn như sau: 'Trong - Ngoài - Sâu lắng - Chậm rãi, tĩnh lặng - thư giãn - mỉm cười - buông thả, giây phút hiện tại - giây phút tuyệt vời.'

Nghe thì dễ quá, như là cho trẻ con, nhưng kể cả người đã thực hành 50 năm, cũng vẫn phải tiếp tục thực hành, nhất là khi họ lo âu, giận dữ hay không an lạc. Không phải lúc nào chúng ta cũng có thể an nhiên, tự tại, vì thế ta phải luôn trở về với hơi thở - khi ngồi trên xe lửa, trên máy bay, ngay cả trong một cuộc họp quan trọng, vì không phải lúc nào chúng ta cũng có thể đến thiền đường để thực tập.

Hơi thở của chúng ta là nơi nương tựa vững chắc nhất. Khi trở về với hơi thở, ta có thể tách mình ra khỏi những phiền não. Thí dụ, trong một cuộc thảo luận ở một buổi họp, ta có thể tách mình khỏi cái miệng, khỏi đôi tai. Chúng ta thở một cách có ý thức bốn hay năm lần để chắc chắn rằng tâm đang có mặt với hơi thở vào ra.

Sau đó, chúng ta có thể chuyển thành bình tĩnh, thư giãn, bình tĩnh, thư giãn. Hoặc ta có thể cảm nhận hơi thở của mình chậm hay sâu hơn. Rồi ta sẽ thấy bình an. Đó là vì không khí làm cho các tế bào ở phổi ta dịu xuống, rồi khi hơi thở sâu hơn, theo máu đi khắp nơi, làm cho mọi tế bào trong thân bình lặng. Hít vào và thư giãn. Thư giãn tất cả các dây thần kinh, làm cho các tế bào lắng dịu. Mỉm cười và thở ra, buông xả mọi lo âu; vì thế hãy bình tĩnh, thư giãn, mỉm cười và buông xả.

Khi cười, chúng ta buông thả tất cả những căng thẳng nơi các bắp thịt. Ta không chỉ mỉm cười trên mặt, ta còn mỉm cười với tất cả mọi tế bào trong thân. Mỗi tế bào đều mỉm cười, mỉm cười và buông thả. Khi đã cảm thấy bình tĩnh, thư thái, ta có thể trở về với giây phút hiện tại. Ta chỉ có thể là một vị Phật trong giây phút hiện tại; từ một ngạ quỷ, ta có thể chuyển hóa mình thành một vị Phật.

Không có sự khác biệt giữa bên trong và bên ngoài. Khi bạn ra ngoài với cảm giác tức giận, hãy trở về với hơi thở: vào, ra, trầm tĩnh, thư giãn, mỉm cười, buông thả. Khi bạn cảm thấy nổi sân hận quá mãnh liệt, và với nhiều người ở xung quanh bạn không thể giải tỏa nó, bạn có thể đi vào phòng vệ sinh hay nhà tắm để thiền hành. Trước hết hãy dừng lại, tự trấn tĩnh mình, rồi quán sát để nhìn rõ vấn đề, để tìm giải pháp nào có thể khắc phục được vấn đề và chuyển hoá tình trạng tiêu cực thành một tình trạng tốt hơn.

Quán sát không phải là suy đoán hay vận dụng trí óc. Nó có nghĩa là thử đặt mình vào địa vị của người kia trong trường hợp đó. Có cảm nhận được những trở ngại từ quan điểm của người. Dựa vào đó, bạn có thể hiểu và chấp nhận người kia. Nếu cần bàn luận về điều gì hoặc làm cho người kia thông hiểu, bạn có thể làm được cũng dựa trên cơ bản đó. Mỗi khía cạnh của việc bạn làm sẽ trở nên dễ chấp nhận đối với người, một khi bạn đã đặt mình vào hoàn cảnh của họ.

Sống Với Niềm Vui & An Lạc

Nhìn thấy người khác được hạnh phúc là niềm vui lớn nhất trong cuộc sống tâm linh của tôi. Tôi muốn cống hiến điều gì đó cho hạnh phúc của người. Hạt giống muốn chia sẻ hạnh phúc với người trong tôi rất mãnh liệt. Tôi muốn mang mọi người sang bờ bên kia.

Tôi cố gắng giữ chánh niệm càng nhiều càng tốt khi đi, khi ngồi, khi ăn. Tôi không nhắm tới một kết quả đặc biệt nào. Tất cả những hạt giống lành của chủ đích tôi là ở đó. Khi tôi thanh tịnh, trong sạch, tất cả mọi hạt giống tốt trong tiềm thức của tôi, như sự cởi mở, lòng tự nguyện giúp đỡ người, sẽ tự nảy mầm.

Mục đích của tôi là đạt được niềm vui, an lạc và thanh tịnh, sống một cách sâu sắc, và làm mới lại cuộc sống trong từng giây phút. Khi ở bên cạnh ai đó, tôi cố gắng luôn có mặt, tươi cười, vui vẻ. Khi đến bưu điện để mua tem, tôi cố gắng mỉm cười, tử tế, chánh niệm hết sức mình với người làm việc ở đó. Trong mỗi bước chân, tôi không có mục đích nào khác ngoài việc làm cho mỗi bước đi đầy chánh niệm, và khi làm được như thế, niềm ước muốn lớn lao của tôi là mang hạnh phúc đến cho người khác tự động phát sinh.

Tôi cố gắng hết sức để thực tập mà không có lòng kỳ vọng. Khi tôi thực tập lòng không kỳ vọng, người ta có thể nghĩ rằng tôi chẳng làm gì hết, chỉ trú trong trạng thái an lạc, hạnh phúc, thật ra tôi rất năng động, đầy tinh thần trách nhiệm. Nếu suy nghĩ quá nhiều về điều này, tôi có thể trở nên bất an. Nhưng khi tôi thực tập không kỳ vọng, niềm vui và an lạc trong từng bước, cố gắng tươi mát, mỉm cười, làm mới lại chính mình từng giây phút, thì khi gặp ai đó tôi có thể hoàn toàn có mặt bên họ.

Thời sinh viên, tôi thích làm việc với những người nghèo trong các xóm lao động ở Saigon. Chương trình học ở trường được sắp xếp để sinh viên không có nhiều bài thi trong năm, nhưng lúc cuối năm tôi phải hoàn toàn thuộc lòng 3000 trang về khoa sinh vật và ký sinh vật. Trong năm học, tôi bỏ thời gian với những người nghèo trong các khu ổ chuột, đến lúc thi tôi chỉ còn hai tháng trước khi thi. Tôi tự nhủ phải ráng học thật chăm để không làm buồn lòng cha tôi. Trong hai tháng, mỗi ngày tôi học từ 60 -100 trang. Tôi thích học như thế và tôi học đi học lại mỗi trang một cách có hệ thống. Trong hai tháng, tôi học hết 3000 trang. Vấn đề là ở chỗ biết sắp xếp, nhưng sau khi sắp xếp xong bạn có thể thực tập không kỳ vọng.

Công Bằng Xã Hội Trên Thế Gian

Tham gia công tác xã hội luôn là một phần trong đời sống của tôi. Lúc đầu, tôi không biết chi về Phật pháp, dù tôi được sanh ra trong một gia đình rất rộng rãi, thích giúp đỡ người nghèo. Khi còn trẻ tôi muốn học một cái gì đó để có khả năng giúp đỡ người nghèo một cách rộng rãi hơn. Dần dần tôi bắt đầu học về Phật giáo và những lời dạy của Đức Phật làm tôi rất cảm kích.

Tôi muốn sử dụng những lời dạy đó để tạo nên công bằng xã hội, nhưng các vị sư mà tôi biết lúc ấy không đồng ý với tôi. Họ nói rằng tôi cần phải giác ngộ trước. Chỉ khi nào tôi giác ngộ, tôi mới có thể giúp đỡ mọi người. Nhiều vị sư quá bảo thủ đến độ cho rằng làm thân người nữ là một trở ngại; họ khuyên tôi nên tu tập để được tái sinh làm người nam. Rồi sau đó, nhiều kiếp nữa tôi mới có thể trở thành Phật.

Tôi nghĩ là tôi không cần có thân người nam, tôi không cần trở thành Phật, tôi chỉ cần sử dụng một số lời dạy của Đức Phật để mang công bằng xã hội đến cho thế gian này. Sau nhiều năm tìm kiếm, tôi được gặp thầy Thích Nhất Hạnh. Thầy nói chỉ cần làm một việc, nhưng nếu ta làm với chánh niệm, ta có thể giác ngộ. Thầy kể cho tôi nghe chuyện một vị sư chỉ thực hành bằng cách may đồ, nhưng may với chánh niệm, trở về với mỗi hơi thở, hoàn toàn chú tâm vào công việc; sau sáu năm, vị sư này giác ngộ. Tương tự như thế, có một vị thầy chỉ giặt gạo và một vị khác nữa đã giác ngộ khi nấu ăn.

Tôi quyết định là tôi có thể giác ngộ khi là một cán sự xã hội. Tôi không cần trở thành người nam, và trải qua nhiều kiếp để trở thành Phật. Tôi có thể giúp người nghèo, làm giảm nỗi khổ đau của họ, dần dần họ trở thành một phần của con đường đạo của tôi.

Chưa Từng Nói Lời Nào

Người ta gán cho tôi nhiều danh hiệu - 'cán sự xã hội', 'sư cô', 'hành giả'- nhưng chúng chỉ là tên gọi. Một cán sự xã hội cần phải là một người thực hành chánh niệm tinh tấn. Nếu người cán sự xã hội làm việc với chánh niệm, với sự hiểu biết sâu sắc, công việc họ làm sẽ trở nên tuyệt vời, giống như tác phẩm của một nghệ sĩ. Tên gọi chỉ là tạm bợ, những nhãn hiệu ngẫu nhiên. Tôi chỉ là tôi.

Sau 45 năm thuyết pháp, Đức Phật tuyên bố: 'Ta chưa từng nói lời nào'. Đức Phật muốn nhấn nhủ rằng Ngài chỉ sử dụng ngôn từ như chiếc bè để đưa con người từ bên bờ khổ đau sang bên bờ giác ngộ, nhưng sau khi đã sang được bên kia bờ rồi, ta không nên bám víu một cách cứng ngắc vào chiếc bè, là những lời dạy, những giáo pháp.

Khi tôi được biết đến Phật pháp lần đầu tiên vào những năm 1950, tôi muốn trở thành một ni cô, một người từ bỏ tất cả - việc làm, danh lợi, vinh quang, vân vân - để sống trọn vẹn cho người khác với tâm lòng từ bi, thông cảm. Danh hiệu 'ni cô' đối với tôi thật cao quý. Nhưng sau đó tôi đã gặp một số ni không xứng với hình ảnh tôi đã phác họa, vì vậy tôi quyết định trở thành ni cô không mang hình thức. Nghĩa là tôi vẫn để tóc, không cạo đầu trong nhiều năm, nhưng vẫn tu tập như một người ni. Gần đây, vào năm 1988, tôi quyết định trở thành một ni cô thật sự, thọ giới với thầy Thích Nhất Hạnh ở đỉnh Linh Sơn, Ấn Độ.

Đôi Mắt Là Những Viên Ngọc Quý

Tôi luôn cố gắng giúp đỡ các gia đình Việt Nam gặp mâu thuẫn. Có khi là người cha ghét người mẹ và ngược lại. Con cái đau khổ, hoặc gây gỗ với cha chúng vì bậc cha mẹ không tôn trọng lẫn nhau. Tôi cố gắng giúp những gia đình này giải quyết mâu thuẫn để họ có thể sống hoà hợp.

Là một giảng sư tôi đã chuyển hoá được khá nhiều gia đình, nhiều người trong số đó sau này muốn giúp tôi trong công việc tôi làm, chính họ cũng trở thành các cán sự xã hội. Có người đã thành lập những cộng đồng riêng ở châu Âu, châu Úc, và châu Mỹ để giúp các trẻ em đói nghèo ở Việt Nam. Vì vậy bây giờ tôi không phải công hiến tất cả thời gian của mình để trực tiếp giúp đỡ trẻ em nghèo, thay vào đó tôi làm việc với những người tôi có thể chuyển đổi, để rồi họ trở lại giúp tôi trong công việc chuyển đổi xã hội.

Với nhiều gia đình, tôi phải vờ dạy con cái giáo pháp để có thể gần gũi với người lớn. Khi tôi trao đổi với con cái, cha mẹ cũng thấy xúc động sâu xa, và rồi họ cũng chuyển đổi theo.

Tôi thích giảng dạy giáo pháp mà không sử dụng những từ ngữ to lớn, nhất là đối với trẻ em. Tôi có thể nói, 'Hôm nay cô có món quà cho tất cả các cháu. Không phải thuốc, không phải thức ăn. Các cháu có biết là đôi mắt của mình là những viên ngọc quý không? Khi các cháu mở mắt, các cháu được thấy mẹ, thấy cha và bầu trời trong xanh. Các cháu có thể thấy tất cả các hình dáng, tất cả màu sắc. Các cháu có viếng thăm trường dành cho người mù ở kế bên không? Họ không thể thấy, còn các cháu thì có những viên ngọc quý.'

'Các cháu còn có một món quà quý hơn nữa. Hãy nhìn mẹ kìa. Mẹ thật hiền, luôn chăm sóc các con thật chu đáo. Hãy biết sự có mặt của mẹ là quý nhường bao, vì một ngày nào đó có lẽ sẽ quá muộn. Hãy nhớ điều đó.'

Bằng cách này tôi đã dạy cho họ biết trân trọng lẫn nhau.

Lắng Nghe

Gia đình đầu tiên mà tôi giúp đỡ, người con gái than phiền là cha cô rất khó chịu. Cứ khoảng 3 giờ, mỗi sáng, ông đều thức dậy, chơi đàn ghi-ta. Không ai có thể ngủ được. Tiếng đàn của ông làm phiền cả gia đình. Tôi đến thăm họ và trong một bữa ăn tôi lắng nghe người cha và các con bày tỏ sự khó chịu của họ.

Tôi hiểu rằng khi người cha dậy vào lúc 3 giờ sáng để chơi đàn ghi-ta, đó là vì ông nhớ nhà. Đối với ông, chơi đàn ghi-ta là để gắn bó với cô hương, cái nền văn hoá sâu thẳm Việt Nam mà đứa con gái lớn lên ở phương Tây, không thể nào hiểu. Đối với ông, đàn ghi-ta không phải là âm nhạc, mà là quê hương - một người em đang bệnh mà đói nghèo, một người anh lâm vòng tù tội, và nhiều thứ nữa mà ông không thể bày tỏ bằng cách nào khác.

Con gái của ông nói tiếng Anh và lớn lên như bao cô gái Úc bình thường khác. Cô không biết gì về Việt Nam và điều này làm cho ông càng buồn giận. Ông không biết làm sao giải thích cho cô hiểu, vì thế ông chơi đàn. Ông còn đập phá đồ đạc để bày tỏ sự tức giận của mình. Khi tôi kể chuyện này với Thầy, Thầy khuyên hai cha con nên có nhiều thời gian bên nhau, bớt bận rộn để nói chuyện và lắng nghe nhau, để chia sẻ khổ đau của nhau.

Tôi xếp đặt cho hai cha con tham gia giúp đỡ những người nghèo khó ở Việt Nam và công việc này đã giúp cả gia đình. Lúc đầu, vì đứa con gái sống ở phương Tây không hiểu được cái khổ ở Việt Nam, nên cô bắt cần. Nhưng khi bắt đầu giúp đỡ một số người trong dòng họ, cả gia đình đã bắt đầu lắng nghe người cha.

Rồi tôi giải thích với người cha: 'Con gái ông đi làm, cô rất mệt mỏi. Khi về nhà thì đã kiệt sức, cô cần được nghỉ ngơi. Ông có thể giúp con thư giãn chứ?' Bằng cách này, cả gia đình tập lắng nghe, tôn trọng lẫn nhau.

Lễ Hội & Vui Chơi

Tôi sử dụng âm nhạc và hát ca như một phần của sự thực tập. Âm nhạc là một nghệ thuật, nó có thể làm rung động lòng người sâu xa. Tôi thường được nhắc nhở rằng tu sĩ không nên ca hát, nhưng ở tất cả chùa Phật giáo đều có xướng tụng. Tụng kinh là âm nhạc tâm linh. Một bản nhạc thể hiện vấn đề tâm linh có thể tưới tâm hạt giống tâm linh cho người. Tôi không phân biệt giữa âm nhạc và tụng kinh. Chỉ cần chúng sâu sắc, thanh cao, làm rung động lòng người là đủ. Thực tập thiền nhạc có nghĩa là bạn hát với tất cả tâm trí. Tôi hát với đôi mắt, với âm thanh, với cả sự hiện hữu của mình.

Chúng tôi có rất nhiều lễ hội ở Làng Mai, để tán thán cuộc sống. Có lễ hội quýt. Khi một nhóm 20 đứa trẻ, cùng ăn 20 quả quýt, quán sát quả quýt, tận hưởng cái thú khi lột vỏ, ngửi mùi quýt, và ném vị của quýt, đó thật sự là một sự ăn mừng. Hoàn toàn khác biệt với việc ăn quýt với sự thờ ơ. Chúng tôi có nhiều lễ hội giống như thế.

Có lẽ hội, chúng tôi làm mới lại những dây liên hệ với gốc rễ của mình, và người dự lễ đến để cảm nhận, hiểu rõ hơn giá trị của nền văn hoá của mình.

Chân Không

Pháp danh của tôi, Chân Không, nghĩa là 'cái không thực sự'. Trong Phật giáo chữ "không" được dịch từ tiếng Sankrit *sunyata* có nghĩa 'vắng bóng một cái ngã riêng biệt'. Đây không phải là một từ tiêu cực, tuyệt vọng. Đây là sự tán thán về các mối liên kết nội tại, của sự tương tức. Nó có nghĩa là không có gì có thể hiện hữu riêng lẻ, rằng tất cả các pháp đều liên hệ một cách chặt chẽ với nhau.

Tôi biết là tôi phải luôn tu tập để nhớ rằng tôi không có một tự ngã riêng biệt, mà mang bao kỳ diệu của vũ trụ, bao gồm lòng rộng lượng của ông bà, cha mẹ, bao thiện hữu tri thức, các vị thầy đã giúp đỡ, hỗ trợ tôi trên con đường đạo. Chúng ta 'những hiện hữu liên kết', do đó chúng ta không có một cá tính tách biệt khỏi mối liên kết ấy.

-ooOoo-

Chương 16

AI CHỮA LÀNH?

Daehaeng Sunim

Daehaeng Sunim, một nữ tu sĩ Hàn quốc, là người chữa bệnh nổi tiếng. Bà sinh năm 1926, đã trải qua nhiều đau khổ thời còn trẻ khi quân Nhật chiếm đóng đất nước bà. Bà được thọ giới ở tuổi đôi mươi, và đã trải qua nhiều năm ở trong núi sâu, hành thiền, sống đạm bạc. Chính trong thời gian này, bà phát triển khả năng chữa bệnh.

Quý sư cô ở tu viện của bà rất nhiệt tình, câu chuyện lập tức chuyển ngay sang việc hành thiền trong cuộc sống hàng ngày. Mục đích của họ là theo dõi tâm thức trong ngày và tin tưởng vào Nhất Tâm (One Mind). Họ không thực hành nhiều việc ngồi thiền, vì họ nghĩ cần phải chuyển động theo thời gian và không phân biệt giữa sự bận rộn và tĩnh lặng.

Vị ni trưởng, là đệ tử của ni sư Daehaeng Sunim, dáng người nhỏ bé nhưng rất mạnh bạo. Bà tiếp nhận người bệnh đến từ mọi miền trên đất nước Hàn, để được ni sư Daehaeng Sunim chữa bệnh. Bà hỏi lý do tại sao họ đến - đau lưng, đau bụng, bệnh tâm thần, phiền muộn với chồng hay con (vì phần đông người đến là phụ nữ). Ngay sau khi họ kể về bệnh tình, Ni trưởng báo họ đây không phải là nhà thương, đây là nơi tu tập. Tại sao họ muốn gặp ni sư Daehaeng Sunim? Chỉ có họ mới có thể chữa bệnh của chính mình. Cuối cùng mọi người cũng sẽ được gặp ni sư chữa bệnh, nhưng chỉ sau khi họ suy nghĩ sâu xa về động cơ, về nguồn gốc căn bệnh.

Quan Sát Và Thử Nghiệm

Khi ai đó đến gặp tôi, bất cứ đau khổ hay khó khăn gì họ gặp phải, về tinh thần hay thể chất, tôi khuyên họ gom tất cả sức lực, khả năng của họ lại, rồi hãy để mọi việc cho *Ju In Gong* (thầy của cơ thể). *Ju In Gong* là cái tâm thức khiến cho cái 'Tôi' hiện tại, di chuyển, nói năng, ăn uống, nghĩ suy. Nguồn năng lượng của vũ trụ trực tiếp nối kết với tâm thức này, vì thế nguồn năng lượng này được gọi là *Ju In Gong*.

Quan sát tâm trong mọi hành động có nghĩa là trong đời sống hằng ngày không có gì không phải là thiền. Đây cũng có nghĩa là khi đang tham công án, thì tất cả đều là công án. Chúng ta không thể nói là mình giữ công án riêng biệt ở nơi nào đó. Không có gì riêng biệt khi nói đến việc khám phá ra cái ngã thật sự của chúng ta, vì chân lý nguyên thủy của vũ trụ không thể chia cắt.

Bạn cần phải hiểu và tin ở bản thân. Để biết được những khó khăn hay nỗi khổ của mình, bạn phải để việc đó cho vị thầy nội tại bên trong bạn. Không cần phải coi nỗi khổ là mình, vì tất cả đều là không và không có gì để bạn bám víu vào. Vì lẽ đó, hãy buông xả nó, rồi như nó là, nó sẽ tan biến đi.

Tuỳ vào cách bạn đã sống trong quá khứ, mọi thứ đều tự động ghi lên sổ phận của bạn. Khi một việc gì đó đã được ghi lại, thế là nó sẽ xuất hiện trong hiện tại. Hãy đặt mọi thứ xuống, để nó lại chỗ đã xảy ra. Nếu bạn làm như thế, thì cả nghiệp tốt lẫn nghiệp xấu của bạn sẽ hoà tan, biến mất. Cái máy ghi băng đã lưu trữ dữ liệu của tất cả các nghiệp sẽ trở nên trống rỗng. Cái gì sẽ được ghi lại trên cuộn băng trống ấy? Bạn hãy tự quyết định.

Bỏ mọi thứ xuống, tất cả những điều bạn biết hay không biết. Nếu bạn biết một điều gì đó, có thể bạn cũng không biết một điều gì khác, như thế bạn không thể biết định luật của nhất nguyên, không đối đãi. Bất cứ là điều gì, tất cả mọi thứ bạn có thể biết, hãy buông bỏ. Nếu bạn không buông bỏ, tôi không thể nào thấy được bản ngã chân thật của bạn.

Cuộc Sống Mỗi Ngày Là Thiền

Tôi sống đời sống một nữ tu, bỏ hết mọi thứ sang một bên, như thế tôi hành động không một chút phân biệt. Hãy sống không phân biệt. Khi bạn làm một việc gì đó, bạn có thể nói rằng bạn đã thật sự làm việc đó không? Nhìn, nghe, nói - mọi thứ đều xuất phát từ thiên hình, vạn trạng do sự vật trong từng phút giây.

Khi bạn thấy một vật gì, nghe một điều gì hoặc làm một việc gì, bạn có thể nói là tôi đã thấy, nghe hay làm gì đó không? Thế giới của tâm linh bao gồm vạn pháp, và bạn có thể gọi đó là nhất tâm. Nó giống như không gian - bạn không thể thấy hoặc nắm bắt được, nhưng tâm đó vẫn hiện hữu.

Chỉ có sự tĩnh lặng không thể là thiền. Ôn ào quá cũng không phải là thiền. Cái được gọi là 'Thiền' cũng không dính với chữ 'công án'. Thiền đứng, thiền nằm và thiền ngồi - tất cả đều là Thiền. Trong suốt cuộc sống, không có cái gì không phải là thiền. Bất cứ tôi làm gì - vào nhà vệ sinh, ăn, ngủ - tất cả đều là thiền. Bạn có thể gọi là gì khác hơn? Kể cả cái gọi là 'thiền', bạn cũng không thể bám víu vào, vì nó chỉ là nó.

Với quý tăng, ni hay cư sĩ, tôi đều giảng dạy giống như thế. Vì trong cuộc sống, không có cái gì không phải là Thiền, cuộc sống mỗi ngày là thiền. Cứ như thế, hãy quan sát, cứ như thế, hãy hành động, đó là thiền.

Vì lý do đó mỗi người tự chữa bệnh cho mình. Chính họ phải làm cho nỗi đau, nỗi khổ biến mất, chính họ phải làm cho gia đình hoà hợp, như thế họ mới tiến bộ được. Tôi không thể cho họ lòng từ và trí tuệ; chỉ có họ tự biết, và tự tìm kiếm. Nếu bạn quan sát, nếu bạn thử nghiệm, trí tuệ sẽ tăng trưởng, các vấn đề sẽ được giải quyết.

Con người có nỗi khổ tuỳ theo nghiệp của họ. Bạn có thể tự suy nghĩ, và không nuôi dưỡng oán giận, hãy nói năng, hành động một cách dịu dàng. Tất cả mọi việc hãy để cho *Ju In Gong*. Nếu bạn làm việc gì cũng nhẹ nhàng, dịu dàng, mọi vấn đề sẽ được giải quyết. Khi đêm tối, nếu bạn đốt đèn lên thì bạn có thể sống trong ánh sáng.

Không Có Gì Cố Định

Giữ giới luật có nghĩa là bạn giữ mọi việc trong lòng mình. Đừng đổ lỗi cho ai. Nếu bạn sống không tham lam, thì bạn không chỉ giữ được 100, 200, 300 giới luật, mà bạn còn có thể hoàn toàn giữ được mọi thứ khác. Kể cả trí tuệ. Nó còn có thể ở nơi nào khác nữa? Trí tuệ không xa rời giới luật.

Rỗng không nghĩa là những gì bạn thấy không cố định. Bạn có thể thấy, nghe cái này hay cái kia, đến nơi này, nơi khác, gặp gỡ người này, người kia, ăn thứ này, thứ khác. Không có gì cố định. Vì lý do này, khi tôi làm một việc gì đó, tôi không thể nói tôi đã làm cái gì đó, và khi tôi thấy một cái gì, tôi không thể nói tôi đã thấy cái gì đó. Kể cả cái tôi cũng rỗng không. Tất cả đều rỗng không.

Đức Phật có nghĩa là nguồn gốc cuộc sống. Giáo lý muốn nói là bạn thấy và không thấy, vạn pháp trong thế gian, tất cả đều nối kết, xoay vần với nhau. Sự hòa nhập của vạn pháp là một bài pháp. Vì thế giáo lý của Đức Phật không có biên giới, không rào chắn, hay giới hạn; Phật giáo là sự diễn tả chân lý rốt ráo nhất.

Người Tây phương có khuynh hướng suy nghĩ quá nhiều về trạng thái tâm của họ, kết quả là họ đau khổ. Khi khổ đau dấy khởi, nếu bạn giao nó cho Nhất Tâm, thì tâm trở nên an lạc. Như thế, bạn sẽ không có vấn đề gì trong việc hành thiền, không đuổi theo các vọng tưởng. Bên ngoài bạn không bị dính mắc, và nội tâm trở thành nơi thực tập quan sát, giữ gìn, chứng nghiệm.

Chữa Lành

Bạn, chính bạn là Đức Phật Dược Sư, Bồ Tát Quán Âm, Đức Phật Thích Ca Mâu Ni, tất cả mọi thứ. Bạn có thể trú nơi bản tâm, nhưng bạn cũng phải quan sát, giữ gìn tâm thức của mình. Bằng cách này, người ta có thể tự chữa bệnh trong khi thực tập, rồi đau khổ của họ sẽ biến mất.

Tâm của tôi và tâm của người cư sĩ không phải là hai. Giống như dòng điện: cần có hai dây để tạo ra ánh sáng. Tương tự như thế, tâm của người cư sĩ và tâm của tôi kết hợp với nhau để tạo ra năng lượng. Ai có thể nói là người nào chữa bệnh cho người nào? Vì hai tâm thức này giống như dây điện và bóng đèn, cần phải chạm vào nhau, kết hợp nhau để tạo ra ánh sáng, khi có sự va chạm, ánh sáng tự động phát ra. Vì lẽ này, không bên nào có thể nói là chính mình làm việc ấy. Điều duy nhất chúng ta có thể nói là đức Phật đã lành bệnh.

Có cái gì không phải là Phật không? Bên trong Đức Phật, có chúng sanh; trong chúng sanh có Phật. Đó là sự phân chiếu. Đôi khi người ta hỏi tôi nếu giáo pháp có thể trị được bệnh, nhưng thật ra có ai ở đó để được chữa bệnh? Khi bạn tu tập là bạn đã tự chữa bệnh cho chính mình.

-ooOoo-

Chương 17

PHẬT PHÁP TRONG ĐỜI SỐNG GIA ĐÌNH

Christina Feldman

Christina Feldman, giáo sư dạy thiền, và là mẹ của hai đứa con nhỏ, sống ở Toronto, Devon. Rất bận lo cho con cái, nhưng bà cũng tham gia các hoạt động ở Gaia House, một trung tâm dạy thiền mà bà đã đồng sáng lập vào năm 1984. Giữa bao bận bịu, bà vẫn đơn giản, dễ thương. Bà là tác giả của quyển sách Quest Of The Warrior Woman (Cuộc Truy Lùng Của Người Nữ Chiến Binh, NXB Aquarian, 1994) và nhiều sách khác.

Một Hoàn Cảnh Đầy Thử Thách

Khi đã có gia đình, tôi vẫn quyết tâm tiếp tục tu hành. Vì thế nhiều người bảo rằng tôi không thể nào kham nổi việc đó. Họ nghĩ nếu đã có con nhỏ, lý ra tôi đã phải nghỉ dạy vì việc chăm sóc các con đã chiếm hết thì giờ và sức lực của tôi; việc hành thiền, dạy thiền phải gác lại cho sau này. Nhưng tôi kiên quyết phá bỏ các ý kiến, quan niệm gò bó này, dầu đó không phải là động cơ chính của tôi.

Đó là một thử thách vì có rất ít các thầy cô giáo là phụ huynh, lại càng ít hơn các cô giáo có con nhỏ. Vì thế khi tôi có đứa con đầu lòng, người ta đã nghĩ là tôi sẽ nghỉ dạy, đến khi tôi có đứa thứ hai, họ nói rằng: 'Giờ thì chắc chắn rằng cô ấy phải nghỉ dạy thôi!'; nhưng tôi vẫn tiếp tục. Có con không có nghĩa là chấm dứt việc hành thiền và dạy thiền, chi hoàn toàn lo bồn phần làm mẹ cha, trong khi tôi coi việc này dưới nhiều khía cạnh là một thử thách lớn để mình tu tập.

Nếu sống ở tu viện, bạn dễ hành thiền hơn. Cũng thế, bạn dễ là thiền giả khi ở trong một môi trường lý tưởng, được bảo vệ như ở các khóa tu thiền. Nhưng thử thách cam go của pháp hành là khả năng sống trong pháp, áp dụng pháp của chúng ta, không chỉ trong những lúc vui vẻ, thoả mái mà cả trong những hoàn cảnh khó khăn. Tôi phát nguyện mạnh mẽ trong tâm rằng phải tiếp tục việc hành và dạy thiền của mình.

Tôi rất may mắn được làm người hướng dẫn hành thiền vì tôi không phải làm các công việc nhàm chán mỗi ngày từ sáng tới chiều. Tôi cũng được sự hỗ trợ của chồng, là người có lòng ngưỡng mộ Phật pháp sâu xa, cũng như công việc truyền bá Phật pháp. Anh luôn sẵn lòng giúp đỡ tôi chăm sóc con cái. Khi các con còn nhỏ, còn phụ thuộc nhiều vào tôi, tôi phải đặt ra những kỷ luật khắc khe cho mình để có thể tiếp tục tu hành, giảng dạy một cách sống động, đầy khám phá.

Khi các con còn nhỏ, tôi thường không thể bắt đầu làm việc hay có thời gian để tĩnh lặng, quán tưởng hoặc viết lách cho đến khoảng chín, mười giờ tối, mà rồi cũng chỉ được có vài tiếng đồng hồ. Có lẽ cha mẹ nào cũng biết, trẻ con thường cứ hai ba tiếng lại thức giấc. Thật rất cần một sự rèn luyện khắc khe khi các con còn nhỏ và còn phụ thuộc nhiều vào mình, đó là điều tối cần thiết; nếu không công phu tu tập của tôi chắc đã bị gián đoạn.

Đôi khi tôi phải cần ráng chịu đựng để tuân giữ các kỷ luật đó. Đến khi các con ngủ, tôi cũng rất muốn đọc sách hay nằm xuống nghỉ ngơi. Vậy mà mỗi đêm tôi vẫn dành thời gian tọa thiền, nhưng cuối cùng tôi nhận thấy rằng mình đã góp phần duy trì sự sống của một đường hướng nội tâm, của cái thấy nội tâm, mà không bất cứ vai trò nào khác của tôi trong cuộc sống có thể chi phối nó. Mỗi lần được hành thiền như vậy là một cảm giác tươi mát, đầy định hướng như lan sang cả ngày hôm sau. Từng phút giây tọa thiền đều đáng trân quý, dầu rằng đôi khi tôi cũng ở trong trạng thái hôn trầm.

Hành Thiền & Nuôi Con

Khi các con lớn hơn, chúng càng khiến tôi thấy việc hành thiền thêm cấp bách. Bồn phần làm cha mẹ là một thách thức ở mọi lúc, mọi nơi. Tất cả những yếu tố quan trọng trong việc hành thiền như -kiên nhẫn, tha thứ, buông bỏ, từ bi, kiên định và xả ly- cũng là những yếu tố quan trọng trong việc nuôi dạy con cái. Con cái tạo cho chúng ta cơ hội để phát triển, vun trồng, bồi dưỡng các đặc tính này một cách trực tiếp, mạnh mẽ.

Một số điều trong thiền mang đến cho bạn sự sâu lắng, hiểu biết và thanh tịnh, cũng áp dụng được trong việc nuôi dạy con cái. Tôi nhận thấy hình như sự buông xả là mối liên hệ quan trọng nhất giữa tham thiền và làm cha mẹ -chỉ là không bám víu vào các sự việc, hình ảnh của những gì vừa xảy ra ít phút trước, của những bất ổn từ giây phút này qua giây phút khác. Sống

với tâm rộng mở, tươi mát khiến cho việc nuôi dạy con cái trở thành một kinh nghiệm thiền định hơn là một bổn phận.

Nếu các bậc cha mẹ phải đến một thiền viện để tu tập chuyên sâu, họ sẽ cần có lòng từ bi, xả ly, tinh tấn và kỷ luật. Nếu bạn mời một vị tăng hay ni đến nhà để chăm sóc con bạn, họ cũng cần phải vững vàng trước đầy đủ các đức tính kể trên. Cốt yếu là chúng ta phải trân trọng các đức tính này như một phần của cuộc hành trình đời sống này, trong bất cứ hoàn cảnh nào. Chúng không thể thiếu trong việc tu tập cũng như nuôi dạy con cái.

Tôi rất quan tâm đến cuộc sống của các con. Tôi theo dõi sát sao việc học hành của chúng, liên hệ tốt với các thầy cô của chúng, và giúp đỡ trường học của chúng khá thường xuyên. Tôi cố gắng tạo cho con cái có những hoạt động hữu ích bên ngoài học đường. Khi các con rảnh rỗi, chúng tôi dành nhiều thời gian ở bên chúng, phần lớn là ở ngoài thiên nhiên. Chúng tôi rất cởi mở, chia sẻ tâm tình với con cái. Khi chúng lớn hơn, có những điều trong cuộc sống, chúng sẽ không muốn tôi quan tâm đến. Ngay chính bây giờ, có những việc chúng đã không mời tôi tham dự, và tôi cũng không buồn phiền vì chúng đã làm như thế.

Khoảng thời gian mà các con xa tôi lâu nhất là tám ngày. Tôi luôn mang chúng theo khi tôi phải dạy các khoá thiền ở nước ngoài. Tôi không bao giờ muốn mình trở thành những người cha, người mẹ luôn vắng bóng, và con cái chúng tôi biết cha mẹ luôn có mặt bên cạnh mình. Đối với tôi, cha mẹ có ý thức có nghĩa là họ phải sẵn sàng tham dự vào cuộc sống của nhau. Tôi tin rằng mối dây thân thiết mà chúng ta thiết lập từ khi con cái còn nhỏ sẽ tạo nên một nền tảng vững chắc cho sự tự lập của chúng khi chúng trưởng thành.

Là những người cha mẹ theo Phật giáo có nghĩa là chúng ta phải thiết lập trong gia đình một sự hiểu biết sâu xa về các vấn đề đạo đức, những điều luật mà các con phải tuân theo. Những giá trị đạo đức mà giờ chúng phải tuân theo, sẽ thành một phần của cuộc đời chúng. Điều đó liên quan đến cái nhìn của chúng ta về cuộc sống, cảm nhận của chúng ta về sự tương quan và trách nhiệm đối với nhau.

Tâm Linh Của Con Cái

Khi các con tôi lớn hơn, chúng cảm nhận được rằng Phật pháp là trọng tâm đời sống của tôi. Nhưng chúng cũng dự phần lớn trong đó và tôi khuyến khích chúng tự chọn lựa con đường tâm linh của mình. Chúng ủng hộ một cách tự nguyện công việc tôi làm, việc giảng dạy của tôi, cũng như khi chúng theo tôi đến các khóa tu thiền.

Con cái thường tìm con đường riêng của chúng trong vấn đề tâm linh và sứ mệnh của tôi không phải là ép con cái vào một khuôn mẫu nào đó của những người hành pháp. Tuy nhiên hầu hết cha mẹ không thể tránh được việc ảnh hưởng đến con cái qua các hành động, lời nói, việc làm của mình. Điều quan trọng là tôi đã ảnh hưởng tốt đến các con, khuyến khích chúng biết tự suy xét, tìm hiểu vấn đề.

Tôi đề nghị là chúng ta dạy cho con cái những nền tảng đạo đức trong Phật pháp, các giới luật. Những điều này đã là một phần trong cuộc sống của các con tôi từ khi chúng mới biết nghe, và nhờ sự ảnh hưởng này, các con tôi dần có một sự hiểu biết sâu xa về các mối liên hệ. Thí dụ, chúng sẽ không làm hại bất cứ sinh vật nào, vì chúng biết, từ kinh nghiệm bản thân, rằng đó là sự xâm phạm cuộc sống. Dĩ nhiên các giá trị đạo đức của chúng không thể tách rời khỏi sự ảnh hưởng của cha mẹ, của kinh nghiệm thời thơ ấu, nhưng chúng đã thấm nhuần các điều này. Chúng tôi dạy cho các con biết về chánh niệm, lòng từ bi, sự tỉnh thức bằng các kinh nghiệm của chúng. Nhưng bạn không thể *khiến* chúng tỉnh thức, bạn không thể bỏ buộc chúng phải như thế nào đó. Chúng phải tự chọn cuộc hành trình cho mình, cha mẹ chỉ là người hướng dẫn, giống như vị pháp sư cũng chỉ là một hướng dẫn viên.

Trong 10 năm, tôi đã làm người hướng dẫn các khóa tu thiền chuyên sâu dành cho các gia đình ở Barre (tiểu bang Massachusetts, Hoa Kỳ). Mục đích của một khóa tu gia đình là để tạo cơ hội cho các bậc cha mẹ có thể tu tập mà không phải rời xa con cái. Chúng tôi có tổ chức giữ trẻ, để cha mẹ có những giờ phút yên ổn hành thiền. Việc này ít có ở phương Tây, vì rất ít các trung tâm tu thiền chịu tiếp nhận trẻ nhỏ.

Thông thường cha mẹ phải tạm xa con cái để theo đuổi, phát triển đời sống tâm linh cho riêng họ. Dưới mắt con cái, cách làm này thật kỳ quặc, vì có vẻ như tâm linh là một việc mà cha mẹ phải đi đâu mới thực hiện được; cha mẹ của bạn bè chúng thì đi nhà thờ hay thánh đường, trong khi cha mẹ chúng phải đi đâu đó để hành thiền. Qua các khóa tu thiền dành cho gia đình, chúng tôi muốn tìm cách phá vỡ sự cách biệt này.

Con cái sẽ không có khái niệm gì về thiền cả, nên chúng sẽ coi tâm linh là một vấn đề lạ lẫm, kỳ quặc, khó hiểu. Tôi thấy rõ nhiều trẻ em không hề biết đến tâm linh trong cuộc sống của chúng. Cha mẹ chúng thuộc thế hệ bác bỏ mọi tôn giáo truyền thống, không hề đến nhà thờ, chùa chiền, nên những đứa trẻ này hoàn toàn không biết đến một biểu tượng tôn giáo nào. Ở Mỹ, việc giáo dục tôn giáo ở nhà trường là bất hợp pháp; thay vào đó trẻ em được dạy về các biểu tượng của chủ nghĩa tiêu thụ, lòng ham muốn, sự tầy chay. Rõ ràng là Phật giáo ở phương Tây cần đề cập đến những vấn đề này, và góp phần đào tạo một thế hệ mới của những người có ý thức tâm linh.

Tâm linh có thể bao gồm tất cả mọi vấn đề trong cuộc sống của chúng ta, kể cả việc nuôi dạy con cái, các mối liên hệ, sự ứng xử với người chung quanh, cũng như trong công việc. Như thế, tâm linh không phải là sự nguy trang hay lột áo ta mặc vào khi đến các khóa tu, rồi lại cởi bỏ ra khi trở về nhà. Cho con cái theo đến các khóa tu là một cách để nhận nhìn vấn đề này. Trong việc giảng dạy thiền ở phương Tây, người ta thường nghĩ rằng cuộc hành trình tâm linh là lãnh địa của người lớn, nên cuộc sống tâm linh của người trẻ tuổi thường ít được đề cập đến. Tựa như là con cái không có những lãnh vực tâm linh và nhu cầu tâm linh của riêng chúng. Hình như là chúng ta mong mỏi con cái mình sẽ trưởng thành trong nền văn hóa phương Tây, tạo ra những lỗi lầm gì đó, tích lũy những vấn đề không thể giải quyết nào đó mà chúng có thể tích lũy, rồi khi đã đủ trưởng thành, chúng sẽ tìm đến một khóa tu nào đó để giải quyết tất cả.

Vì thế với các khóa tu gia đình, chúng tôi bắt đầu cho con cái dự trong những thời khóa ngắn, và cho cả gia đình hành thiền với nhau. Các cháu sẽ đến thiền đường mỗi ngày một lần trong nửa tiếng và chúng tôi sẽ hành thiền quán từ bi, tụng một ít kinh hay thực hiện một nghi lễ gì đó. Tôi cũng không biết các bậc phụ huynh có chấp nhận việc tôi dạy Phật pháp cho con cái họ hay không, nên năm đầu tiên, việc này được thực hiện rất giới hạn.

Với thời gian, một số em có những nhu cầu khác, nên đã ra đi, và các em mới đến lại thế chỗ vào. Các em muốn có thêm trong khóa tu những gì liên quan đến các nhu cầu của các em, hơn là những gì người khác nghĩ là các em cần. Các em lớn hơn nữa, lại yêu cầu có thêm các nhóm thảo luận, giảng dạy và thực hành. Các em cũng thực hành một số thời khóa tọa thiền và kinh hành. Các em nhỏ hơn thì có những sinh hoạt hơi khác, và cũng còn cần nhiều thay đổi.

Qua quá trình gần gũi các em, nhất là những em đã đến với khóa tu thiền hơn một lần, tôi nhận thấy rằng các em rất cởi mở, có thiện chí, có hứng thú trong việc tìm hiểu Phật pháp, là điều gây khá nhiều ấn tượng nơi tôi.

Dần dần tôi cảm thấy tự tin hơn vào khả năng truyền dạy Phật pháp cho các em cũng như khả năng lãnh hội của chúng. Tôi nghĩ điều quan trọng và thiết yếu là chúng ta phải xem các em như những người có đầy đủ trách nhiệm tâm linh. Các em có thể chưa phát triển đầy đủ về thể xác, còn thiếu sót trong giao tế, nhưng các em cũng được thụ hưởng tâm cởi mở và một khả năng lãnh hội đáng kể.

Giải Thoát Không Đòi Hỏi Giới Hạnh Hoàn Hảo

Thiền tu trung là sự tỉnh thức trong cuộc sống và trong chính nội tâm của ta. Đó là tâm điểm của mọi con đường đạo. Chánh niệm giúp chúng ta tỉnh thức, có mặt trong từng giây phút hiện tại, và một số nghi thức, cũng như công phu hành thiền là những việc làm để nhắc nhở chúng ta chánh niệm. Khi mới bắt đầu tu thiền, tôi không có kế hoạch gì đối với những gì tôi đang theo đuổi, tôi thường dựa vào các vị thầy của tôi. Họ khuyến khích tôi quán về từ bi, về các mối liên hệ hay sự vô thường, về cái không ngay chính trong các kinh nghiệm của bản thân.

Dần dần, tôi phát triển lòng tin, tin tâm sâu đậm, cả trong việc thực hành lẫn trí tuệ phát sinh từ việc thực hành. Giờ tôi thấy sự hành thiền của mình đã có nền nếp riêng, không liên quan gì đến sự chọn lựa của tôi. Nó có những giây phút vận hành riêng, đôi khi không lường trước được. Có những lúc tôi có ý phát triển định, tâm từ hay tâm nghi, nhưng nhiều khi sự hành thiền của tôi lại phát triển theo một cách khác, không liên quan gì đến ý hướng của tôi.

Định không nhất thiết phải có trước khi đạt được trí tuệ, nhưng sự bình an, tĩnh lặng giúp cho trí tuệ thêm sâu lắng và sự chuyển hoá được tinh tế hơn. Bất cứ ai muốn được giác ngộ đều được lợi ích khi biết cách phát triển trạng thái thanh tịnh, tâm sáng suốt, là những yếu tố liên quan mật thiết đến sự phát triển chánh niệm.

Thật khó mà bày tỏ các sự lợi ích của chánh niệm, chú tâm với người khác, mà không hàm ý rằng việc đạt được giác ngộ tùy thuộc phần lớn vào sự hoàn thiện của từng cá nhân. Động lực chính thúc đẩy người ta bắt đầu hành thiền là người ấy phải thật sự muốn chuyển đổi, muốn hoàn thiện bản thân, muốn tìm con đường giải thoát khỏi mọi khổ đau. Thiền không phải chỉ là theo đuổi việc hoàn thiện bản thân và hạnh phúc cá nhân; con đường tâm linh là nhằm chấm dứt khổ đau cũng như nguyên nhân của khổ đau, nhằm phát triển lòng từ bi vô hạn, cũng như trí tuệ giải thoát.

Khả năng biểu lộ trí tuệ qua các hành động khôn ngoan, từ bi không nhất thiết phải gắn với các chứng nghiệm cao sâu nào trong thiền định. Bám víu vào sự hoàn hảo, vào kết quả của các chứng nghiệm, cùng với sự tự đánh giá không ngừng nghỉ trong nội tâm dựa vào sự có đạt được chứng nghiệm hay không là một trong những rối loạn thần kinh trầm trọng của người hành thiền.

Có hàng ngàn phương pháp tu thiền khác nhau, nhưng mục đích chính trong phần lớn các phương pháp vẫn là để giúp cho người hành thiền đến gần hơn với sự sống trong từng giây phút hiện tại, vì vậy các phương pháp đều nhằm vào phát triển sự tỉnh thức. Do đó các đề mục được sử dụng -dầu là câu niệm, một hơi thở hay sắc thân- điều đó không quan trọng lắm. Đề mục có thể thay đổi tùy theo sự thích hợp của mỗi người, tùy theo điều gì đem lại cho thiền giả nhiều lợi ích nhất. Không có một quy trình thứ lớp nào cho các đề mục thiền quán; theo dõi hơi thở để phát triển trí tuệ không hẳn là tốt hơn việc sử dụng một câu chú niệm hay ngược lại.

Tất cả mọi người bắt đầu đến với thiền đều đã được trang bị đầy đủ những gì cần có. Họ không cần phải học nhiều điều trước khi bắt đầu hành thiền; mọi người đều có hơi thở để trụ vào đó, chú tâm theo dõi. Bạn không cần phải có bí truyền hay mật truyền gì, không cần có nhiều kinh nghiệm hay một môi trường đặc biệt nào. Đó là điều quý báu nhất của thiền -bạn không cần phải là một người đặc biệt nào đó, hay ở một nơi đặc biệt nào khác. Tỉnh thức là chuyển hóa, nó phá vỡ các thành kiến, sự bám víu, ảo tưởng, xuyên tạc, để nhanh chóng mang đến cho nội tâm ta sự bình an, hạnh phúc.

Tỉnh Thức Mang Lại Hạnh Phúc

Tôi cố gắng giữ cho cuộc sống của mình đơn giản, quyết tâm không để cho cuộc đời mình chịu nhiều xáo trộn. Tôi không muốn có những xáo trộn, đó không phải là điều tôi chọn lựa,

chúng không đem lại lợi ích gì cho tôi. Khi có nhiều việc phải làm, tôi cẩn thận sắp xếp các việc phải làm mỗi ngày. Đó là những lúc tôi làm được việc. Nếu tôi tiếp xúc với tâm an tĩnh, thì cuộc sống tôi được an tĩnh ngay cả khi tôi rất đang bận rộn. Ngược lại nếu tôi không cảm thấy an tĩnh, thì tôi không thể tìm được sự an tĩnh, hoà hợp bất cứ ở đâu trong cuộc sống. Tôi không nghĩ rằng sự xáo trộn, mất thăng bằng gắn liền với cuộc sống; mà đúng hơn là với sự lựa chọn của chúng ta trong cuộc sống và cách sống của chúng ta.

Tôi luôn sống trong chánh niệm. Dẫu đang viết lách, tiếp chuyện với người, gặp gỡ các thiện sinh hay đọc sách báo, phần nhiều tôi luôn giữ chánh niệm. Đôi khi chúng ta dễ nghĩ rằng được mộng mơ cũng thích, như khi ta chìm trong những giấc mộng, trong sự tưởng tượng nhưng thực ra, tôi cảm thấy sống xa rời thực tế như thế mới đúng là phiền não.

Tôi rất cần tạo cho mình những khoảng thời gian được một mình, vì tôi cảm thấy sự đơn độc tái tạo sinh lực, làm tươi mát tôi hơn. Ở phương Tây, chúng ta có nhiều cách thư giãn rất kỳ lạ. Chúng ta đọc sách, nghe nhạc, ăn uống và mơ mộng cùng một lúc, vậy mà ta lại nghĩ là mình đang chăm sóc bản thân. Đối với tôi, đó là đơn đặt hàng cho sự xáo trộn.

Khi hướng dẫn một khóa tu thiền, tôi cũng coi đó là một khóa tu dành cho bản thân. Tôi không coi đó là khoảng thời gian chỉ để dạy người khác. Vì các khóa tu tạo cho tôi những cơ hội quý báu để tham dự vào nhiều thời khóa tu thiền, tĩnh lặng. Do đó tôi không cảm thấy mình chỉ là người dạy.

Tôi chưa bao giờ có cảm giác mình đã đạt được điều gì trong công phu tu tập của bản thân; hình như lúc nào cũng có một điều gì nữa cần được khám phá, vì thế việc hành thiền của tôi luôn sống động, mãnh liệt. Nếu thiền chỉ là một điều gì đó tôi thực hiện cho người khác, chắc là tôi chẳng còn hứng thú gì. Tôi chưa từng có cảm giác đó, và hy vọng rằng tôi sẽ chẳng bao giờ có cảm giác rằng mình đã đến đích.

Cộng Đồng Tâm Linh: Một Sa Mạc Hay Ốc Đảo?

Để hành thiền trong cuộc sống đời thường, quan trọng là ta phải thường dành thời gian để tĩnh lặng, để tiếp xúc với những người đồng chí hướng. Đối với nhiều người, rõ ràng là có một khoảng cách lớn giữa cuộc sống đời thường và cuộc sống ở các khóa tu thiền, đó chính là do sự thiếu vắng một cộng đồng tâm linh. Như câu thành lập tăng đoàn là điều cần phải nhấn mạnh ở đây. Ở phương Đông thì không thiếu vắng các tăng đoàn, vì hầu như ở mọi góc đường đều có chùa chiền, nhưng ở phương Tây có một khoảng cách lớn giữa các mối liên hệ tâm linh, và nhiều người đành phải trú trong những sa mạc tâm linh khi tiếp xúc với thế giới bên ngoài. Nếu họ đã trải qua những giai đoạn phát triển tâm linh sâu xa ở các khóa tu thiền chuyên sâu, rồi sau đó lại đánh mất chúng, thì họ cần xét lại lối sống, cách làm việc, các mối liên hệ của mình rất ráo hơn.

Nhiều người quá coi trọng sự chứng nghiệm đến nỗi họ coi thường con đường của trí tuệ đạt được do thiền quán bên ngoài các khóa tu. Trí tuệ chứng nghiệm được từ công phu tu thiền nghiêm mật, khi chúng ta có thể trực tiếp chứng nghiệm được cái không, sự vô thường, hay sự liên hệ giữa khổ đau và nguyên nhân của khổ đau. Những chứng nghiệm trực tiếp, bóc trần chúng ta đến từng lớp tế bào. Nhưng người ta nhận thấy rằng các chứng nghiệm này không phải là giải thoát trừ khi họ có thể áp dụng chúng. Trong cuộc sống, buông bỏ, sống trong tinh thần của cái không, của từ bi có nghĩa là gì? Trí tuệ do thiền quán mang lại, được coi như mang nhiều dấu ấn của truyền thống Tây Tạng, do đó có lẽ không được quan tâm đủ trong truyền thống Nguyên thủy, cũng như trong đời sống của nhiều người phương Tây.

Các Khóa Chuyên Tu Dài Hạn

Trong các khóa tu ngắn hạn, từ vài ngày đến một tuần, tôi có một phương cách tiêu chuẩn cho việc thực hành, nhấn mạnh đến chánh niệm, trí tuệ và cái không. Ở các khóa tu dài hạn, tôi

thường trao đổi với thiền sinh xem có điều gì họ muốn chú tâm thực hành. Họ có thể muốn phát triển định sâu xa hơn hay ổn định các trạng thái tâm. Đôi khi họ chỉ muốn thực hành tâm không phân biệt.

Người tham gia các khóa tu dài hạn là người có trách nhiệm cao đối với con đường đạo và cuộc hành trình tâm linh của mình. Vì vậy, tôi không cảm thấy đúng để biểu hiện quyền lực của mình bằng cách bảo điều gì mới đúng cho họ, điều gì họ cần phải phát triển. Có người cảm thấy tâm họ có khuynh hướng hay sân hận hay ham muốn, nên muốn thực hành niệm xả nhiều hơn. Người khác lại có những khuynh hướng khác. Tôi để họ tự quyết định hướng đi của họ hơn là áp đặt ý tưởng của tôi.

Phát triển các trạng thái định sâu xa hơn và các tầng thiền định, đòi hỏi một thời gian dài, cũng như môi trường, sự hỗ trợ nào đó. Nhiều khi một khóa tu dài hạn là nơi duy nhất mà thiền sinh có thể có đủ hết các điều kiện này. Tuy nhiên, tôi không nghĩ rằng các khóa tu dài hạn là điều thiết yếu để được chứng nghiệm, vì sự chứng nghiệm không liên quan gì đến thời gian. Có người chỉ đến các khóa tu ngắn hạn hay không đến một khóa tu nào cũng có thể đạt được những chứng nghiệm sâu xa. Tuy nhiên, các khóa tu dài hạn tạo cho bạn một môi trường mà bạn có thể có được một cái đầu chín chắn, sung mãn và một trái tim cao cả.

Một Phương Pháp Kết Hợp

Tôi bắt đầu hành thiền với Geshe Rabten, một vị thầy khả kính trong Phật giáo Tây Tạng, ở Dharamsala, Ấn Độ. Trong nhiều năm, tôi thực hành theo truyền thống Tây Tạng, kể cả quán tưởng, quán chiếu và tất cả các nghi thức trong Kim Cang thừa. Sau đó tôi tham gia một vài khóa thiền minh sát khi tôi vẫn còn theo thầy Geshe Rabten, rồi thêm các khóa tu dài hạn, một mình cũng như theo nhóm, thực hành theo thiền minh sát. Lúc đó tôi cũng thực hành thiền định và theo một số phương pháp của thiền Nguyên thủy.

Sau một vài năm, tôi từ bỏ các cách tu hoàn toàn theo Phật giáo Tây Tạng. Tuy nhiên, tôi đem theo các căn bản về quán tưởng vào việc thực hành thiền minh sát. Đó vẫn còn là nền tảng mà tôi thường dùng để giảng dạy và thực hành.

Phần lớn việc thực hành của Nguyên thủy (Theravada) là về sự khám phá bản thân và tuệ giác, nhất là tuệ giác về các đặc tính của hiện hữu như là: vô thường, khổ và vô ngã. Đó là con đường có thể mang lại một số chứng nghiệm, khám phá, tiến bộ. Điều nguy hiểm là chúng ta có thể bị kẹt vào những khám phá về bản thân mà quên đi những lãnh vực rộng lớn hơn trong Phật giáo Đại thừa (Mahayana), nhấn mạnh đến việc phát triển tâm từ bi.

Đôi khi người ta hình như không tìm thấy mục đích gì trong Phật giáo Nguyên thủy truyền thống ngoài việc chấm dứt khổ đau, giải thoát bản thân. Những phát triển sau này của Nguyên thủy như là thiền quán về từ bi, được xem như yếu tố phụ thuộc. Trong Đại thừa (Mahayana), nhấn mạnh về động lực và ý muốn hoàn thiện các đặc tính của tâm tri, có vẻ hỗ trợ một nền tảng rộng rãi hơn cho việc hành thiền.

Hai nền tảng Phật giáo này trong tôi bổ túc cho nhau chứ không hề gây một xung đột nào. Tuy nhiên, đôi khi tôi cũng thấy khó khăn khi giảng dạy mà đều nhấn mạnh đến cả hai. Khi tôi được huấn luyện theo truyền thống Đại thừa, nhấn mạnh đến văn, tư, tu và giới luật. Trong khi theo truyền thống Nguyên thủy (Theravada) như được dạy ở phương Tây (không nhất thiết giống như thế ở phương Đông), lại nhấn mạnh đến thanh tịnh tâm, đưa đến tĩnh lặng.

Tự Nguyên

Chúng ta cần phải quán xét kỹ càng xem mình phải áp dụng Phật pháp như thế nào vào cuộc sống. Trong các khóa tu, điều chính yếu khiến người ta có thể chuyển hóa hay chứng đạt là nhờ vào sự tự nguyện chú tâm chánh niệm của họ. Nếu họ đến với các khóa tu với ý nghĩ

giống như đi nghỉ phép, thì họ cũng chỉ được có thể. Họ có thể cũng dự mọi buổi tọa thiền, nhưng sẽ chỉ để ngủ. Chính lòng tự nguyện chú tâm chánh niệm mới đem lại cho sự hành thiền của ta sự sống động, mãnh liệt. Điều đó đến từ người tham dự khóa tu, chứ không phải từ trạng môi trường tu.

Sự tự nguyện để chú tâm chánh niệm là yếu tố tiên quyết để chúng ta có được cái cảm giác mình đang trên một cuộc hành trình tâm linh. Nếu trong mọi khía cạnh của cuộc sống, chúng ta cũng đều có sự tự nguyện chú tâm chánh niệm, chúng ta sẽ cảm thấy mình thực sự sống đầy tâm linh ngày này qua ngày khác. Nếu đánh mất lòng tự nguyện chú tâm chánh niệm đến những gì xảy ra trong từng giây phút, thì thiền trở thành một hoạt động tĩnh tại chỉ xảy ra khi chúng ta ngồi trên gối thiền.

-ooOoo-

Chú thích:

Hiệu đính dựa theo "Tự Điển Phật giáo & Thiền", Shambhala (Shambhala's Dictionary Of Buddhism & Zen, 1991).

(1) **Kagyupa**: Một trong bốn môn phái chính trong Phật giáo Tây Tạng. Môn phái này nhấn mạnh vào việc truyền tâm ấn (great seal). Được mang từ Tây Tạng đến Ấn Độ vào thế kỷ thứ 11 bởi đệ tử của ngài Milarepa.

(2) **Mahamudra**: 'Đại Ngộ (Great Seal), là những giáo lý chỉ thẳng, trực tiếp trong Kim Cang thừa để chứng đạt tâm chân thật. Ở Tây Tạng, đặc biệt được truyền dạy trong tông phái Kagyupa.

(3) **Chenrezi**: Được coi như Bồ Tát Quan Thế Âm trong Phật giáo Tây Tạng. Thường được thể hiện bằng hình tượng có bốn tay, ngồi trên toà sen.

(4) **Tara**: Là hình ảnh của Bồ Tát Quán Thế Âm, rất phổ biến trong Phật giáo Tây Tạng. Được biết qua 21 hình tượng, màu sắc khác nhau.

(5) **Gelugpa**: Một trong bốn tông phái chánh của Phật giáo Tây Tạng, chú trọng vào giới luật và sự thông suốt kinh điển. Do Tsongkhapa sáng lập vào thế kỷ thứ 15.

(6) **Nyingmapa**: Một trong bốn tông phái chánh của Phật giáo Tây Tạng, 'Trường phái Cổ Điển', kết hợp mọi truyền thống Phật giáo cổ điển nhất của Tây Tạng, được truyền bá từ Ấn Độ.

(7) **Maechee**: Tên gọi nữ tu sĩ Phật giáo ở Thái Lan.

(8) **Indra's Net**: Nhân đà la võng. Lưới trời Đế Thích. Vô số châu ngọc trang trí bao phủ cung trời Đế Thích hình thành một 'mạng lưới' bao quát các châu ngọc này cùng phản chiếu lẫn nhau hình thành một 'mạng lưới trùng trùng cánh giời' bên trong mỗi viên ngọc. Điều này được sử dụng như một ẩn dụ để minh họa sự tương nhập và hỗ dung của Pháp giới Viên Dung của Hoa Nghiêm. (Theo *Bảng Tự Điển Thuật Ngữ của Thanh Lương-Thích Thiện Sáng trong Triết Học Phật giáo Hoa Nghiêm Tổng*, 1971)

-ooOoo-

[Đầu trang](#) | [Mục lục](#) | [1a](#) | [1b](#) | [2](#) | [3](#) | [4](#)

[[Trở về trang Thư Mục](#)]

last updated: 02-04-2005