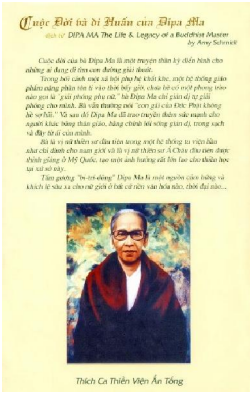
DIPA MA
Cuộc Đời Và Di Huấn



DIPA MA -- The Life and Legacy of A Buddhist Master

AMY SCHMIDT

Thiện Nhựt dịch

---o0o---

Nguồn

http://thuvienhoasen.org

Chuyển sang ebook 6-8-2009

Người thực hiện : Nam Thiên – namthien@gmail.com

Link Audio Tại Website http://www.phatphaponline.org

Mục Lục

Lời Giới Thiệu
Lời Tựa
Lời Mở Đầu
PHẦN I: CUỘC ĐỜI LY KỲ
Chương 1 : SANH TRONG ĐẠO PHẬT
Chương 2 : THỨC TỈNH
Chương 3 : AN LẠC CHẲNG LUNG LAY
PHẦN II : CON ĐƯỜNG CHUYỂN HÓA
Chương 4: TẬN SỨC VƯỢT QUA
Chương 5: NHÌN THẤU QUA CÁC VỌNG TƯỞNG
Chương 6: SỰ GIẢI THOÁT SÂU XA NHỨT
Chương 7: BẠN SỐNG ĐỜI BẠN RA SAO
PHẦN III : DI HUẤN CỦA DIPA MA
Chương 11: MƯỜI BÀI HỌC ĐỂ SỐNG ĐỜI
Chương 12: TRƯỚC MẶT THẦY : VẤN ĐÁP

---o0o---

Thân kính tặng các bà Mẹ Việt Nam

Thiện Nhựt

Kính dâng Hoà Thượng Kim Triệu Khippapanno, vị Thầy từ bi khả kính thường nhắc nhở chúng con về gương sáng Dipa Ma

---o0o---

Lời Giới Thiệu

Có đôi khi trong cuộc đời, ta gặp được một người thật khác thường mà chỉ bằng con người bình thường của chính họ đã làm thay đổi hẳn cách sống của ta. Dipa Ma chính là mẫu người đó. Tôi được nghe nói về Bà lần đầu khi theo học Thiền với sư phụ Anagarika Munindra tại Bồ Đề Đạo Tràng (Bodh Gaya) bên Ấn Độ vào năm 1967. Sư phụ tôi đã rèn luyện Bà Dipa Ma ở Miến Điện khi thầy còn hành thiền và giảng dạy trong chín năm trước đó. Thầy thường kể lại, Bà là một thiền giả được nhiều sự chứng đắc khác thường, mà quí vị sẽ đọc thấy trong tập sách này. Điều mà sư phụ tôi không nói thành lời nhưng lại nổi bật hẳn trong lần gặp gỡ đầu tiên là phong cách đặc biệt của Bà đã làm cảm động bất cứ ai được tiếp xúc Bà. Đó là sự hài hòa của một vẻ bình an thanh tịnh nhất với một tình thương luôn tràn đầy. Sự tĩnh lặng và tình thương đó rất khác lạ với những gì tôi đã kinh nghiệm qua. Cả hai đức tánh đó chẳng phải là cái bản ngã, và chúng không đòi hỏi gì, cũng không cần đến bất cứ gì đền đáp lại. Thật giản dị, trong sự vắng bóng của tự ngã, tình thương và an hòa là những gì còn lưu lại đó.

Dipa Ma làm khơi dậy được trong ta những nỗ lực tốt đẹp nhất chẳng phải bằng những quy luật mà chính vì Bà là nguồn cảm hứng. Bà chỉ cho thấy nhưng gì có thể làm được, bằng cách hãy là những gì có thể được - và điều đó đã nâng bổng lên tảng chướng ngại đang chận ngang các nguyện vọng của chúng ta. Bà đặt niềm tin tưởng chẳng hề lay chuyển nơi khả năng của mỗi ai đang bước trên con đường đạo pháp. Lòng tin cậy đó được trang trải cùng với phương cách biết tùy thuận vào bất cứ cảnh huống nào của chúng ra đang sống kèm theo sự kiên trì nhắc nhở ta luôn phải đào sâu hiểu biết qua công phu thực tập liên tục.

Mặc dầu Dipa Ma chỉ sang Tây phương có hai chuyến, nhưng ảnh hưởng Dipa Ma đối với nền Phật học ở Mỹ Châu thật là sâu xa. Bà là vị nữ thiền sư đầu tiên và hoàn toàn thành mãn theo truyền thống Theravada (Phật Giáo Nguyên Thủy) đã đến giảng dạy trên đất nước này. Dù có tín tâm thật thâm sâu đối với truyền thống, Bà vẫn tin tưởng mãnh hệt rằng các thành tựu về tâm linh của nữ phái (kể cả các bà nội trợ) có thể bằng, hay lắm khi còn viên mãn hơn phía nam giới luôn chiếm đa số trong hàng giáo phẩm. Trong ý hướng đó, Dipa Ma đã trở nên con người mẫu dũng mãnh làm gương sáng cho phụ nữ và cả nam giới nữa. Ảnh hưởng của Bà đối với thật nhiều hành giả vẫn còn âm vang trong cộng đồng đạo pháp

Tôi rất hoan hỉ và biết ơn đối với Amy Schmidt đã cho ra đời quyển sách tuyệt vời này.

Đây là một cơ hội quí báu cho nhiều người trong chúng tôi được nhắc nhở lại những mẩu chuyện, những cuộc gặp gỡ với Dipa Ma và là duyên lành cho những người khác được biết đến Dipa Ma lần đầu.

Joseph Goldstem

Hội Thiền Minh Sát

(Insight Meditation Society)

Tháng Ba năm 2002

---o0o---

Lời Tựa

Di pa Ma, trong ký ức tôi, không chỉ là thầy của tôi mà còn là một phụ nữ, một người mẹ, và một bà ngoại. Tôi nhớ Bà ngồi đó trên sàn căn nhà ở Barre, nơi Bà và gia đình tá túc trong thời gian viếng thăm Insigh Meditation Society. Bà chơi đùa cùng bé Rishi - cháu ngoại của Bà, vui cười với cậu rồi liền đứng dậy đến bên thiền sinh để hướng dẫn họ. Sau đó có thể Bà giặt tay quần áo và đem phơi. Cũng có thể bà đi thiền hành rồi trở về nhà ngồi thiền. Lúc ấy bé Rishi đang chạy quanh phòng, và con gái Bà - Dipa Barua - bận bịu nấu nướng. Còn Dipa Ma, Bà ngồi đấy, ngay giữa những náo động xôn

xao kia, an nhiên hành thiền. Khi có một ai ngồi xuống trước mặt Bà, Bà khoan thai mở mắt và tươi mát họ với tia nhìn ngập tràn yêu thương ân phước của Bà. Cứ như vậy, Dipa Ma đã giảng dạy hướng dẫn chúng ta, với nhiệt tâm ân cần, với vẻ binh dị, và với lòng từ bi vô lượng của Bà.

Đã rất nhiều lần tôi nghe tiếng Bà thì thầm bên tai, khuyến khích thúc giục rồi vươn lên, khai triển tất cả khả năng tôi có thể có được, nhất là những khả năng của tâm từ ái và bi mẫn. Bà là tấm gương tuyệt vời nhất về lòng từ bi đã được nẩy mầm giữa đau thương thống khổ của cuộc đời và từ đó thực chứng và thăng hoa, khiến những dấu ấn hệ trọng nhất của một thời khổ đau đã qua không còn là đau khổ nữa. Mỗi khi lòng tôi ngần ngại lo âu vì sắp phải phơi bày tâm tư với một ai, tôi lại thấy hình ảnh của Bà vừa ra khỏi thiền định giữa căn phòng ồn náo, dịu dàng chúc phúc người đối diện. Tôi nghe tiếng Bà khích lệ tôi. Và rồi ngập tràn trong ân phước của Bà, tôi vượt lên trên mọi nỗi lo âu sợ hãi và tìm được trong tôi những hạt giống từ tâm, qua hình ảnh của Bà, vì Bà chính là hiện thân huyền diệu của tâm từ ái.

Sharon Salzberg

---o0o---

Lời Mở Đầu

Tìm Gặp Dipa Ma

Rất lâu trước khi tôi chưa được nghe nói đến tên Bà, thì Dipa Ma đã kêu gọi tôi rồi.

Khi tôi lên mười chín tuổi, có ai đó đã trao cho tôi quyển Tất Đạt Ta (Siddhartha) của Herman Hesse. Tôi đã đọc bốn lần và gạch dưới hầu hết mỗi câu. Quyển sách đã đem cho tôi niềm hy vọng. Sách nói - và tôi mong mỏi gần như tuyệt vọng điều đó là sự thật - rằng có một con đường để vượt ra khỏi sự khổ đau, rằng giải thoát ngay trong kiếp sống này là chuyện có thể thực hiện được

Tôi đã bắt đầu thực tập Thiền Chỉ, nhưng tôi vẫn chưa tìm thấy con đường đi vào Giáo Pháp (Dharma), hay là Phật Pháp, mãi cho đến năm năm về sau. Tại phía sau ngõ hẻm một tiệm cà phê hiệu Allegro, ở tiểu bang Seattle, tôi nhìn thấy tờ cáo thị của một nhóm học pháp, dán trên bản thông báo của họ. Tò mò, tôi liền ghé vào Có ai đó đã chỉ dẫn tôi cách tọa thiền.

Ngay lúc đó, tôi cảm nhận rằng tôi đang tìm gặp được một chút gì sâu xa, đầy ý nghĩa, trong sự thực tập này, khiến tôi biết ngay là tôi cần phải ở nán lại. Một vị sư từ Thái Lan đến viếng nhóm bạn đạo và giảng về sự giác ngộ. Vị ấy nói mục tiêu của việc tham thiền là sự giác ngộ mà không gì có thể mô tả được, vượt khỏi thân và tâm, vượt khỏi mọi sự khổ đau. Điều làm tôi băn khoăn chính là những gì vị sư ấy còn chưa diễn đạt được bằng lời: một vẻ im lặng kỳ bí bao trùm bởi vị ấy nói, một sự an tĩnh sâu xa trong đôi mắt người. Đêm ấy, đi bộ dưới trời mưa về nhà tôi bị một cảm giác mạnh mẽ bắt tôi đứng dừng lại. Dưới cơn mưa tầm tã xối xả trên mặt tôi giữa màn đêm tăm tối, tôi phát nguyện, sẽ dành trọn cuộc đời của tôi, để tìm cho được sự giác ngộ. Cho dù phải trải qua bao lâu, cho phải gánh chịu những gì, tôi quyết chẳng dừng lại cho đến khi tôi thể nghiệm được sự an tĩnh đó cho chính tôi.

Thỉnh thoảng có nhiều vị sư Phật giáo đến viếng nhóm chúng tôi: một vị đã được truyền giới ở Miến Điện (nay là Myanmar), nhiều vị theo truyền thống Thái Lan. Các vị đã đến đây bao giờ cũng là nam tu sĩ cả, lúc nào cũng nói về các bậc đại sư của họ, cũng lại thuộc nam giới. “Vậy chớ, trong tông phái, các phụ nữ ở đâu rồi?”, tôi lấy làm lạ tự hỏi. “Còn tôi tìm nữ bổn sư ở đâu?”

Hi vọng tìm học thêm về nữ giới trong Phật giáo, tôi bắt đầu tìm tòi trong các kinh, sách Phật, điều đó lại càng làm cho tôi nản lòng. Chẳng những kinh sách ít nói tới các nữ tu, mà các bản cổ văn còn lại thường để lộ một cái nhìn xem nhẹ phụ nữ chúng tôi. Rồi cũng như bao người đàn bà vào thời đại đó, tôi liền xếp lại các quan niệm về vai trò kiểu mẫu của nữ Phật tử, và chỉ biết lăn mình vào sự thực tập của chính mình thôi.

Sau năm năm cố gắng chẳng ngừng, tôi bắt đầu cảm thấy cần phải có những khóa tu tích cực dài ngày. Nhiều bạn hữu mách cho tôi về khóa thiền ba tháng mùa Thu hàng năm tại Hội Thiền Minh Sát (Insight Meditation Society) ở Barre, tiểu bang Massachusetts. Tôi xin ghi tên tham dự và được thâu nhận. Ba tháng tịnh khẩu nhiều bạn tôi nghĩ, có lẽ tôi đã khùng rồi! Đó là năm 1989.

Trung tâm thiền quán do thiền sư Sharon Salzberg, Joseph Goldstein, Jack Kornfield và các người khác thành lập, được các cánh đồng và khu rừng nhỏ bao quanh. Ngôi nhà chính nguy nga, kiến trúc theo xưa bằng gạch, vốn là tư dinh của vị Thống Đốc được xây vào năm 1911 .

Sau khi rộn ràng mở mấy thùng hành lý ra và đến gặp người bạn Thụy Sĩ ở cùng phòng xong tôi được hướng dẫn đi thăm viếng nhà ngang dãy dọc, nơi mà tôi sẽ an trú và thực tập thiền trong những chín mươi ngày sắp đến. Thoáng nhìn quang cảnh, tôi nhận thấy nhiều tượng Phật và hình ảnh các vị thiền sư, những tượng ảnh đầy ý nghĩa khích lệ tâm linh được an vị trong các trang thờ ở góc tường. Tất cả đều là hình ảnh của nam giới.

Rồi bỗng nhiên, tôi nhận ra nơi góc tường của thư viện bức ảnh của một người đàn bà Ấn Độ mặc y phục trắng, ngồi giữa sân cỏ xanh mùa hạ, trông như một vầng mây bạc. Bà mang kiếng cận gọng dầy bị hư dán miếng băng keo nhỏ. Xuyên qua đôi kiếng trắng tỏa ra một luồng nhãn quang thật hết súc an tịnh và từ bi mà tôi chưa hề bao giờ được nhìn thấy. Chẳng thấy ghi tên bên dưới bức ảnh, nhưng tôi biết ngay là tôi đang chiêm ngưỡng một bực thầy, một người, phải, đã đạt giải thoát cùng sự an tịnh thâm sâu trong nội tâm. Tôi băn khoăn chẳng biết rồi đây các thiền sư của tôi sẽ nói về Bà hay không: tôi tự hỏi có thể nào Bà sẽ làm bổn sư cho mình chăng?

Tôi không phải chờ đợi lâu câu giải đáp. Chỉ sau vài ngày đầu khóa thiền, các thầy dạy bắt đầu nói đến người phụ nữ trong tấm hình. Khuê danh Bà là Nani Bala Barua nhưng mọi người đều gọi Bà là Dipa Ma (“Má của Dipa”), Bà vừa mới từ trần hai tuần lễ trước. Mỗi người trong năm vị thiền sư ở đây đều biết Bà với tư cách cá nhân và thương yêu Bà rất sâu đậm. Hai vị đã là đệ tử của Bà trong gần hai mươi năm. Nỗi đau buồn khi Bà mất vẫn còn nau náu trong tâm họ.

Tôi thật bàng hoàng khi biết chẳng bao giờ gặp được người phụ nữ đó nữa. Nhưng đồng thời lại bừng sáng nơi tâm tôi ý nghĩ này: xuyên qua các mẩu chuyện tôi đang nghe được và qua nguồn xúc cảm nơi các thiền sư đã trao truyền đến tôi, Dipa Ma hiện đang trở thành vị bổn sư của tôi.

Tôi cảm thấy có một sự liên hệ thân thuộc cùng Bà, với những điểm giống nhau giữa hai cuộc đời của Bà và của tôi. Đời Bà đã trải qua nhiều nỗi khổ đau cay đắng, mới mười hai tuổi đã phải rời gia đình về nhà chồng, theo phong tục tảo hôn của Ấn Độ. Đời tôi cũng bị hoàn toàn xáo trộn một cách đột ngột vào năm mười hai tuổi: một buổi sáng, tôi thức giấc để khám phá ra mẹ tôi, người mà tôi trìu mến thiết tha nhất vừa tự tử hụt đêm qua. Mặc dầu mẹ tôi chẳng thành công trong việc tự sát mãi cho đến nhiều năm về sau, nhưng biến cố đó đã gây bao ảnh hưởng thật tai hại cho tôi. Giống như Dipa Ma, tuổi niên thiếu của tôi đã chấm dứt thình lình trong một đêm. Nhiều biến cố khác trong tuổi đôi mươi của tôi cũng mường tượng với những sự

mất mát và tranh đấu mà Dipa Ma đã trải qua, trước khi người tìm ra đường lối tu tập thiền định.

Khi còn thơ ấu, tôi rất thích các câu chuyện của những người Mỹ gốc Phi Châu mặc dầu gặp bất hạnh nhưng đã vượt qua khỏi các sự thống khổ của họ để vươn lên thành những lãnh tụ và những đạo sư vĩ đại. Mahalia Jackson, Martin Luther Kinh, Malcolm X, Paul Robeson, Marian Anderson, Frederick Douglass, Rosa Park đều là những nam, nữ thần tượng của tôi. Tôi muốn biết bằng cách nào mà Dipa Ma, một người nội trợ tầm thường, đã khắc phục được mọi khó khăn tự bản thân đã vượt bao ràng buộc khắt khe của chế độ phụ hệ trong nền văn hóa Á Đông, để rồi dấn bước vào con đường thiền tập và giảng dạy lại cho nhiều người khác, theo phong cách rất khác lạ với thời đại của Bà. Mặc dầu Bà chẳng hề tự xem mình là lãnh tụ đấu tranh cho nữ phái, hay cho một thiểu số nào, Dipa Ma cũng gợi lên cho tôi nhớ đến các thần tượng hồi tôi còn bé, với tấm gương can đảm dũng mãnh của Bà trước nghịch cảnh.

Tôi khao khát được theo gót chân Bà. Tôi muốn biết tất cả về Bà. Tôi đến gặp Joseph Goldstein khi mãn khóa ba tháng và hỏi ông hay một vị thiền sư nào khác, có ý định viết về đời Bà Dipa Ma không. Không, ông đáp, và cũng không biết ai có ý định đó. Thật tình, ông không có thời giờ để làm việc này. Rồi, với một giọng nhiệt tình cố hữu ông nói tiếp: "Bạn nên làm việc đó đi"

Ngày lại ngày, tôi nghiền ngẫm đề nghị do Joseph gợi lên. Làm sao mà tôi có thể viết về một người mà tôi chưa hề gặp gỡ? Nhiều bạn hữu chỉ cho thấy rằng, hằng triệu người học giáo pháp của Đức Phật từ hơn hai mươi lăm thế kỷ, chỉ có một nhóm nhỏ người đã được thân cận với Ngài.

Điều đó cũng đúng với Chúa Jésus, với Mohamed, và cả với các vị lãnh đạo tâm linh khác nữa. Các mẩu chuyện về các Ngài, chính là những bản văn sống động của các Ngài.

Và như thế là tôi bắt đầu công cuộc sưu tầm về Dipa Ma qua các trần thuật của những ai đã biết Bà. Trong tám năm, tôi đã kết tập những mẩu chuyện về Bà từ các đệ tử của Bà tại Mỹ quốc, tại Ấn Độ và Myanmar (Miến Điện). Mỗi một bước đi trong hành trình, mỗi chuyến gặp gỡ, mỗi phút chia tay, mỗi lời trò chuyện, mỗi khi nhắc nhở kỷ niệm, tất cả đều đượm nồng tình thương: tình thương đối với Dipa Ma, tình thương về pháp đạo, tình thương về cuộc sống quí báu này.

Đúc Phật có mô tả Giáo Pháp như "khéo đẹp ở đoạn đầu, khéo đẹp ở đoạn giữa, và khéo đẹp ở đoạn chót." Khi tôi được người khác kể lại các mẩu chuyện, lời giảng dạy của Dipa Ma càng lộ ra vẻ khéo đẹp ở lần này và ở nhiều lần khác nữa. Ngay cả sau khi mất, Bà vẫn còn sống mãi trong lòng người. Có lắm đệ tử bảo rằng họ vẫn còn được chính Bà dẫn dắt cho trong việc tu tập của họ. Vài người mặc dầu chưa hề được gặp gỡ Bà lần nào, thuật lại rằng họ đã được Bà giúp đỡ trong thiền tâm của họ, hay đã thấy Bà đến viếng họ trong giấc mơ. Đôi người nói đã lắng nghe được tiếng của Bà; có kẻ bảo họ cảm được sự hiện diện của Bà. Tôi xem các điều huyền diệu này như là những món quà của sự ân sủng. Cho dầu chúng ta đang cảm thấy quá bơ vơ lạc lỏng nơi nội tâm chúng ta, hoặc cho dầu tình trạng thế giới có tuyệt vọng đến đâu đi nữa, cho dầu chúng ta đang ở bất cứ đâu, cho dầu chúng ta có biết đến hay chẳng biết đến, luôn luôn chúng ta đều được ngập tràn ân phước.

Mong sao các mẩu chuyện sau đây sẽ dẫn dắt bạn trong chuyến hành trình tâm linh của bạn!

Mong sao tất cả mọi chúng sinh đều được giải thoát!

--- o0o ---

PHẦN I: CUỘC ĐỜI LY KỲ

Chương 1 : SANH TRONG ĐẠO PHẬT

"Nào có gì đáng bám víu trên thế gian."

Nani Bala Barua sanh ngày 25 tháng 3 năm 1911, tại một làng thuộc miền Đông xứ Bengal, gần biên giới Miến Điện. Vùng Chittagong có đặc điểm là nơi hòa hợp các truyền thống tôn giáo; tín đồ ấn giáo, Hồi giáo và Phật giáo chung sống hài hòa bên nhau. Nền văn hóa Phật giáo tại đia phương này có lẽ là di sản chưa bi đứt khoảng còn sót lại từ thời Đức Phật.

Gia đình của Nani thuộc thi tộc Barua, dòng dõi của những người theo đạo Phật nguyên thủy từ Ấn Độ. Mặc dầu việc thực tập thiền định đã gần như bi thất truyền ở đây vào thời Nani ra đời, nhưng còn một số gia đình vẫn tiếp

tục giữ gìn các nghi thức và tập tục Phật giáo; trong số đó có gia đình của Nani, cha là Pumachandra, và mẹ là Prasana Kumari.

Là chị cả trong sáu người con trong nhà. Nani rất thân thiện với các anh chị em trong gia quyến và là đứa con được quí mến nhất trong đại gia đình. Nani và mẹ, cả hai đều tác tháp nước da mơn mởn, luôn luôn quấn quít nhau thật khắn khít. Nani nhớ lại, mẹ rất âu yếm và trầm lặng, còn cha là một người đàn ông rất nguyên tắc chưa hề chịu nhượng bước trước một điều nào mà ông cho là sai trái. Dù cha có nghiêm khắc, Nani đối với cha cũng luôn luôn trìu mến.

Gia đình Nani thưởng hành hạnh đàn na (bố thí). Cha mẹ Nani hay cúng dường thực phẩm cho tu sĩ Phật giáo, Bà La Môn giáo, và cho tất cả những ai đi khất thực. Chính nhờ nơi hạnh này của cha mẹ mà cô bé Nani đã học được ý nghĩa của sự bố thí: khi đem cho, chẳng nên phân biệt; nên cho khắp mọi người.

Ở tuổi ấu thơ, Nani đã tỏ lòng tôn kính các nghi thức Phật giáo. Nani thường thích đi chùa và cúng dường chư tăng. Mặc dầu trẻ con phải đứng nép xa khi có các vị khất sĩ đi qua, nhưng vì lòng quá mộ đạo Nani được phép đến gần chư tăng dâng thực phẩm, rửa chân quí thầy và ngồi gần bên cạnh khi các vị ấy thọ thực.

Nani thích ở một mình, ít khi nô đùa với các trẻ khác. Nani thường chơi với búp bê, nhưng đặc biệt say mê việc tạo tượng Đức Phật. Trong khi trẻ gái Ấn Độ lo giả bộ nấu nướng, Nani lại nướng theo trì tưởng tượng mà tạo thực phẩm, hoa quả cúng Phật, lau dọn bàn thờ, và quì lạy theo các lễ nghi tôn giáo.Gia đình Barua ở gần hồ nước, ở bên kia bờ có một ngôi chùa màu sắc sáng chói mà Nani thưởng đền viếng thăm hiến cúng. Nani nhớ lại rằng lòng mộ đạo đó đã đến với mình một cách tự nhiên, chớ chẳng hề do sự thúc giục của mẹ cha.

Chẳng những không thích nấu nướng, Nani lại còn ít ăn nữa. Đã biết bao lần mẹ của Nani dỗ dành Nani ngồi lại để ăn uống trong một bữa cơm thường ngày. Nani trái lại, chỉ muốn dùng một trái cây hay một chiếc bánh bích quy thôi. Nani thường hỏi mẹ: “Mẹ có đói bụng không? Đói thì ra làm sao, hở mẹ?”

Ngược lại, lòng khao khát học hỏi của Nani thật là không bờ bến. Mặc dầu phong tục trong làng không gởi con gái đến trường, nhưng với Nani chẳng

có gì ngăn cản được. Ngay cả khi đau yếu, được dặn phải ở nhà hôm đó, Nani vẫn lẻn trốn đến lớp học. Chiều chiều, Nani ngồi bên bàn với cha, nhờ cha chỉ dạy thêm bài vở trong trường, trong khi các đứa trẻ khác chẳng buồn mang sách về nhà.

Vào thời đó ở Ấn Độ, tuổi thiếu niên của các cô gái bị chấm dứt rất sớm. Những em may mắn được đến trường cũng không được phép tiếp tục học qua lớp năm. Theo đúng tập tục bấy giờ, Nani phải lấy chồng khi vừa có kinh nguyệt lần đầu. Thế nên, vừa lên mười hai, Nani đã bị kéo ra khỏi lớp học để kết hôn với một người đàn ông tuổi đã hai mươi lăm. Vị hôn phu của Nani là Rajani Ranjan Barua, kỹ sư, ngụ tại làng Silghata gần bên. Đúng theo phong tục, sau lễ cưới Nani liền được đưa ngay sang với gia đình bên chồng. Nani nhớ nhung cha mẹ vô vàn. Thảm thương hơn nữa, người chồng lại rời ngay sang Miến Điện làm việc. Nani sống trơ trọi một mình với gia đình chồng bên cạnh những người khó tánh mà Nani ngán sợ. Đôi khi được trở về thăm cha mẹ, nhưng người bên chồng đã vội đi qua bắt lại.

Sau hai năm buồn bã, vừa lên mười bốn, Nani được đưa xuống thuyền đi sang Rangoon (nay là Yangon, thủ đô của Miến Điện), để bắt đầu cuộc sống tại một nước mới, với người chồng, chỉ được quen biết nhau không quá một tuần lễ. Vừa bước ra khỏi thuyền, người con gái quê mùa nhút nhát đã bàng hoàng trước khung cảnh mới chung quanh, Rangoon là một đô thị ồn ào, xa lạ với biển người mặt mũi chưa hề quen thân, với một ngôn ngữ mà Nani chẳng thể nào hiểu được. Buổi đầu, Nani cảm thấy hết sức bơ vơ, luôn khóc nhớ đến quê hương và gia đình.

Cuộc sống lứa đôi cũng có nhiều thử thách. Mặc dầu Nani được cha mẹ và các cô dì dạy cho rất tận tình tỉ mỉ công việc nội trợ, nhưng chẳng ai nói tiếng nào về vấn đề tình dục. Được chồng, chính là người thứ nhất đã nói về vấn đề ấy với mình, Nani thất kinh, bối rối và hết mực thẹn thùng. Trong năm đầu chung chăn gối, Nani sợ chồng khủng khiếp. May là Rajani lúc nào cũng tỏ ra ân cần mềm mỏng và săn sóc đến vợ, chẳng bao giờ ép vợ theo ý dục của mình. Rồi từ từ, niềm tín cẩn được nẩy nở giữa hai người, Nani bấy giờ xem chồng như là một người hiếm có. Cùng với năm tháng trôi qua, cả hai cảm thấy yêu nhau tha thiết. Vào những năm về sau, Nani thường nói mình đã kính trọng Rajani như một vị thầy đầu tiên của mình.

Tình nghĩa đằm thắm của đôi vợ chồng, tuy nhiên, lại bị khuấy động bởi một vấn đề cực kỳ đau khổ: lòng mong mỏi nơi mỗi người đàn bà Ấn Độ có được một đứa con, con trai càng quí, một năm sau khi lấy chồng, đúng theo

phong tục bổn xứ; thế mà hết năm này sang năm nọ, Nani vẫn chưa có thai. Nani đi thăm nào bác sĩ, nào thầy lang, nhưng chẳng ai tìm ra được nguyên nhân hiếm muộn. Điều này khiến cho Nani cảm thấy tủi hổ và đau khổ. May thay, Rajani lúc nào cũng âu yếm, ân cần và nhẫn nại, chưa bao giờ thúc hối Nani hay phàn nàn sao chẳng sanh con.

Dẫu rằng Rajani chấp nhận việc không con cái, nhưng gia đình bên trong và bên ngoài, lại chẳng chịu như vậy. E rằng vì Nani mà tông đường thiếu người nối dõi, họ lấy cớ người nhà bị bịnh, gạt Rajani phải về Chittagong để kịp thăm. Về đến nơi, Rajam được thông báo là người vợ mới đang chờ chàng và lễ cưới đã sẵn sàng. Rajani từ khước. Chàng bảo thân nhân: "Khi kết hôn với Nani, tôi không hề buộc nàng phải có con, bằng không tôi sẽ bỏ nàng. Đó đâu phải là một điều kiện trong hôn ước của chúng tôi. Nay cưới vợ khác là bất công, tôi không thể nào xa lìa nàng được."

Rajam trở qua Miến Điện và bảo rồi đây Nani chớ có bao giờ lo lắng về việc phải có con nữa. Chàng gợi ý cho vợ là, hãy đối xử với mọi đứa trẻ mà nàng gặp được như chính con mình sanh ra - một lời khuyên thật quí báu mà Nani sẽ thực hiện được bằng nhiều cách rất đặc sắc những năm sau này.

Vào năm mười tám tuổi, Nani hay tin mẹ đã từ trần một cách đột ngột. Dầu đã có điềm báo trước trong giấc mộng, Nani cũng rất bàng hoàng khi được tin buồn. Kể từ khi sang Miến Điện, Nam chỉ về thăm mẹ có hai lần. Nỗi khổ mất mẹ vẫn còn ghi đậm nhiều năm trong tâm hồn của Nani. Liền sau cái chết của mẹ, Nani bị bịnh thương hàn quật ngã. Bịnh tình lại bị chẩn đoán sai, trị liệu lầm, khiến Nani phải nằm bịnh viện nhiều tháng.

Mẹ Nani để lại một đứa bé trai mười tám tháng, tên là Bijoy. Người cha không thể săn sóc chu đáo, nên đã hiến cho Nani và Rajani một cơ hội tốt được nuôi đứa em trai út như con ruột mình và Bijoy liền được gởi sang Rangoon để sống với họ.

Nani và Rajani tham gia hoạt động rất tích cực trong cộng đồng Phật giáo. Ngoài việc giữ đúng năm giới của người tại gia - không sát sanh và làm tổn hại, không lấy của không cho, không tà dâm, không nói dối, không dùng các chất say - họ còn tụng kinh hàng ngày, bảo trợ hai cuộc lễ hàng năm của cộng đồng dâng cúng thực phẩm cho các vị sư địa phương đi khất thực. Họ còn được mọi người biết đến vì tấm lòng quảng đại, cấp học bổng cho trẻ con nhà nghèo và chia sẻ mái ấm gia đình cho những kẻ không nhà.

Ngay từ khi mới đến Rangoon, Nani đã mong muốn thiết tha được tập thiền. Mặc dầu chẳng có cô gái nào chịu học thiền, nhưng Nani cứ nài nỉ xin phép Rajani được theo học. Mỗi lần Nani hỏi xin, Rajani đều đề nghị hãy đợi khi nào Nani đã lớn tuổi sẽ học, theo như tục lệ của người Ấn là phụ nữ gác việc học thiền lại cho đến khi đã làm xong bổn phận của người nội trợ.

Mặc dầu không nói được tiếng Miến Điện, Nani đã tìm ra được một phương cách học Phật pháp ngay tại quê hương mới này. Bất cứ lúc nào gặp được một cuốn sách đạo bằng tiếng Bengali, Nani liền đọc và tự học lấy một mình. Còn các sách khác, Nani nhờ đứa cháu trai mười ba tuổi, tên Sunil, dịch các bài Kinh căn bản Phật học từ tiếng Miến sang tiếng Bengali. Cậu Sunil ngạc nhiên đến kinh dị trước sự chăm chỉ và trí nhớ của Nani về những gì mà cậu đã đọc cho nghe. (Các năm về sau, khi Nani trải qua các cuộc trắc nghiệm tâm lý, người ta thấy trí năng của Bà vượt hẳn các thiên tài).

Năm 1941, khi Nani được ba mươi tuổi, Miến Điện bị quân đội Nhật Bổn tấn công và xâm chiếm. Đó là một thời kỳ đầy lo âu, khan hiếm và khổ cực cho dân chúng. Khi chiến tranh chấm dứt, Bijoy đã khôn lớn, trở về Ấn Độ và lập gia đình riêng. Với ngôi nhà hiu quạnh và cha mẹ đều khuất núi, Nani nghĩ. "Đây là lúc nên học thiền." Rồi một phép mầu bỗng hiện đến. Sau hai mươi năm chờ đợi, Nani khám phá ra mình mang thai. Vào tuổi ba mươi lăm, Nani hân hoan sanh được một bé gái. Tuy nhiên, ba tháng sau, đứa bé bịnh nặng rồi chết. Ngập chìm trong đau khổ, Nani vướng phải bịnh tim.

Bốn năm sau đó, phước lành lại đến với Nani, thọ thai lần nữa. Và chuyến này, cũng sanh gái, Nani đặt tên là Dipa. Và từ đó, Nani được gọi là Dipa Ma, hay là "Má của Dipa". Vì chữ Dipa có nghĩa là ánh sáng, nên cái tên mới của Nani cũng có nghĩa là Dipa Ma, Mẹ của ánh Sáng.

Dipa là một đứa bé khỏe mạnh, vừa biết đi lẫm đẫm, thì mẹ lại có thai lần nữa; kỳ này được một "quí tử" hằng mong đợi. Nhưng đứa bé vừa sanh ra đã chết, và điều vô phúc này đã khiến mối u sầu của Dipa Ma không có gì làm nguôi ngoai được. Trong cơn tuyệt vọng, Nani đòi hỏi được quyền học thiền để làm nhẹ bớt nỗi đau lòng. Nhưng chồng Bà, lại một lần nữa, bảo rằng Bà vẫn còn quá trẻ. Bà dọa sẽ trốn nhà ra đi, khiến cho Rijani và nhiều người láng giềng phải canh chừng Bà luôn.

Nhưng rồi họ cũng không cần phải canh chừng nữa. Bị chứng áp huyết cao, Dipa Ma trong nhiều năm, chẳng đủ sức để ra khỏi giường, nói chi là bỏ trốn. Trong thời gian này, Bà hoàn toàn trông đợi cái chết đến bất cứ giờ

phút nào. Chỉ có một mình mà Rijani phải săn sóc vợ, nuôi dạy con, vẫn tiếp tục làm việc trọn ngày với nghề kỹ sư. Áp lực của hoàn cảnh đè nặng lên, làm Rijani hết phương chống đỡ. Một đêm trong năm 1957 , ông đi làm về, than thở với vợ rằng mình đang đau bịnh. Vài giờ sau, ông chết vì con đau tim bộc phát.

---o0o---

Chương 2 : THỨC TỈNH

"Còn mang theo được gì khi tôi chết?"

Trong vòng mười năm, Dipa Ma đã mất hai con, chồng và sức khỏe của Bà. Chỉ ngoài bốn mươi tuổi, Bà trở thành góa phụ phải một mình nuôi dạy đứa con gái bảy tuổi. Cha mẹ đã qua đời, quê hương Ấn thì xa diệu vợi và Bà đang chìm ngập trong nỗi sầu lo bối rối.

"Tôi cũng chẳng biết phải làm gì, đi đâu, hay sống bằng cách nào đây?" Bà than thở. "Tôi chẳng có chút gì để gọi là của tôi, chẳng có ai để gọi là người thân." Tháng tháng trôi qua, và Bà chỉ biết cầm bức ảnh của Rijani để trên đùi mà than, mà khóc. Mấy năm kế tiếp theo, sức khỏe Bà càng ngày càng suy giảm. Hoàn cảnh thật nghiêm trọng khiến Bà nghĩ, hy vọng cuối cùng của Bà để sống sót là phải thực tập thiền. Bà ngao ngán ngắm cảnh ngộ trớ trêu của mình. Khi còn trẻ, đầy đủ sức khỏe, sốt sắng ham muốn hành thiền, thì lại bị ngăn cản. Giò đây, với

trách nhiệm nuôi dạy con thơ và sức khỏe đã mỏi mòn, đang tuyệt vọng đối đầu với cái chết, Bà cảm thấy chẳng còn lối thoát nào hơn là mang trái tim rạn vỡ đi vào cõi chết, trừ phi Bà làm được một chút gì để thay đổi được tâm trạng của Bà.

Bà tự hỏi, "Tôi mang theo được gì khi tôi chết?" Bà nhìn đến của hồi môn, mấy chiếc áo san bằng lụa, vòng vàng nữ trang, và cả đứa con gái thân yêu. "Tôi có yêu con tôi cho lắm đi nữa, tôi cũng không thể nào mang nó theo tôi được... Thôi thì, cứ đến trung tâm thiền tập đi. Biết đâu đến đó, tôi tìm ra được chút gì tôi có thể mang theo, khi tôi chết."

Ngay trong phút mà cuộc đời đã tuột xuống đến mức thấp nhất, Đức Phật đã hiện ra trong giấc mộng của Bà. Trong ánh hào quang rực rỡ, Ngài đã dịu

dàng ngâm lên bài Kệ trong Kinh Pháp Cú (Dhammapada), trước đây đã được Ngài nói lên để an ủi một người cha vừa mất đứa con trai:

Luyến ái sanh sầu muộn,

Trìu mến sanh lo sợ.

Ai cắt đứt dây luyến ái

Không sầu, sao có sợ?

Khi Dipa Ma tỉnh giấc, Bà cảm thấy tâm an tịnh và trong sáng. Bà biết ngay, mình phải học tập thiền, cho dầu tình trạng sức khỏe ra sao đi chăng nữa. Bà hiểu rõ lời Đức Phật dạy: muốn an tịnh thật sự, Bà phải thực tập cho đến khi nào cắt đứt mọi luyến ái ràng buộc và lo âu. Mặc dầu cả đời sống theo các lễ nghi Phật giáo, Bà chỉ biết rất ít về những gì việc tu tập thiền đòi hỏi. Trực giác Bà đã đẩy đưa Bà theo con đường xưa hứa hẹn sẽ được giải thoát khỏi mọi khổ đau. Khác với phương pháp thiền chỉ (Samatha) theo đó sự chú tâm được an trú trên một đối tượng duy nhất, Thiền Minh Sát (Vipassana) lại soi chiếu vào bản chất đổi thay liên tục của đối tượng. "Minh Sát" nghĩa là soi thấy thật rõ ràng về ba đặc tính của đối tượng: vô thường, bất toại nguyện, và vô ngã. Đức Phật dạy rằng. xuyên qua thiền quán, ta có thể phá vỡ các ảo tưởng đã hạn chế cuộc đời của chúng ta. Giải thoát, hoặc giác ngộ, căn cứ theo Giáo Pháp của Đức Phật, nằm trong kinh nghiệm về bản chất thật sự của đời sống.

Dipa Ma sắp xếp mọi việc để đi đến Trung Tâm Thiền Kamayut ở Rangoon. Tất cả những gì chồng Bà để lại tài sản, nữ trang, và các vật dụng khác – Bà giao cho người láng giềng trước cửa, "Xin làm ơn vui lòng nhận hết tất cả những gì tôi có đây, và dùng đó để nuôi dưỡng con tôi, Dipa". Bà chẳng hy vọng sẽ trở về lại. Nếu thế nào Bà cũng sắp đi vào cõi chết, Bà tự nhủ, sao lại chẳng đi tới chết tại trung tâm thiền tập?

Khóa thiền đầu tiên của Dipa Ma không được như mong muốn. Vừa đến trung tâm. Bà được chỉ cho một căn phòng và dặn qua các điều căn bản về thực tập, rồi bảo bốn giờ chiều ngày hôm sau phải đến trình pháp tại đại sảnh của thiền đường. Bà bắt đầu thực tập ngay từ sáng sớm, trước chú tâm vào hơi thở, kế đến các cảm giác, ý nghĩ, và các tình cảm khởi lên trên thân và trong tâm Bà. Ngày giờ lặng lẽ trôi qua, đinh lực của Bà từ từ lắng sâu. Chiều hôm đó Bà đi bộ đến đại sảnh của thiền đường để gặp thiền sư. Thình

lình Bà ngừng lại, không thể nào bước tới. Bà không biết chắc tại sao, Bà chỉ biết mình không cách gì dở chân lên được. Bà đứng khựng đó, bối rối nhưng chẳng quá hoảng hốt lo âu, trong vài phút. Cuối cùng, Bà nhìn xuống và thấy một con chó to lớn đang ngoạm chặt chân Bà. Định lực của Bà mới đó đã thâm sâu, ngay từ những giờ đầu tiên vừa thực tập, đến độ Bà chẳng còn cảm giác.

Bật ra khỏi cơn thiền định, Dipa Ma cất tiếng kêu cứu và cố vùng vẫy kéo chân ra. Con chó vẫn không chịu nhả, sau cùng mấy vị sư đến mới đàn áp được chó và đuổi nó đi. Mặc dầu được trấn an là con chó không điên, nhưng Dipa Ma lại sợ chết - trớ trêu thay, trước đó chính Bà cũng muốn đến để chết ở trung tâm thiền tập! - nên tìm đến bịnh viện để được chích ngừa chó dại. Đi nhà trường và trở về như thế có nghĩa là Bà phải mất phần ăn, vì theo truyền thống tại các tu viện Nam Tông, bữa ăn chỉ được cung cấp một lần mỗi ngày và phải dùng trước giờ Ngọ. Không bao lâu, Dipa Ma kiệt sức, các vị sư khuyên Bà nên trở về nhà để hồi phục sức khỏe lại.

Ở nhà đứa con gái nhỏ của Bà bấn loạn lên vì mẹ bỏ đi đột ngột, bây giờ không chịu rời mẹ lấy một bước. Dipa Ma nghĩ cơ hội duy nhất để được giác ngộ đã qua mất rồi. Bà thường tức tưởi khóc, khóc cho sự thất bại ê chề.

Tuy nhiên, Bà không chịu bỏ cuộc việc tu tập. Được chỉ dạy các điều căn bản sơ lược trong một ngày ngắn ngủi. Bà kiên nhẫn hành thiền trong nhiều năm, ngay tại nhà, mỗi khi Bà tìm được thời giờ rảnh. Bà tin tưởng chắc chắn rằng rồi đây sẽ có một cơ hội khác để đi an cư lần nữa. Cơ hội đó đến với Dipa Ma khi Bà hay tin có một người bạn trong gia đình và là một vị giáo thọ, pháp hiệu là Anagarika Munindra, đang ngụ tại một trung tâm thiền tập ở gần đấy. (Anagarika có nghĩa là xuất gia, rời bỏ gia đình đi tu). Bà liền thỉnh Sư đến nhà và trong khi Sư dùng trà, Bà thuật lại kinh nghiệm thiền tập vừa qua. Munindra khuyến khích Bà nên đến thiền viện Thathana Yeiktha, nơi mà Sư đang thiền tập tích cực, dưới sự giám thủ của Đại Lão Hòa thượng Mahasi, vị thiền sư và học giả lỗi lạc nhất ở Miến Điện vào thời bấy giờ. Như thế, Dipa Ma được duyên may hiếm có đến thọ giáo với một bậc thầy vĩ đại có sự hướng dẫn bằng tiếng mẹ đẻ của một người bạn trong gia đình. Đồng thời vào độ ấy, em của Bà là Hema cùng gia đình vừa mới sang định cư ở Miến Điện, thành ra Dipa có thể về ở với dì dượng, cùng anh chị em họ trong khi Bà đến thiền viện.

Dipa Ma tham dự kỳ thiền này với một tâm trạng khác hẳn - ít hối hả vụt chạc hơn, nhiều chuẩn bị và trầm tĩnh hơn. Mặc dầu từ ngày Rijani mất Bà

bị bịnh mất ngủ, nhưng nay Bà khó giữ sao cho khỏi ngủ gục. Tuy nhiên, đến ngày thứ ba, Bà đã đắc được một trạng thái định lực sâu, rồi nhu cầu ngủ nghỉ và ăn uống cũng không còn. Munindra lo ngại cho định lực của Bà mất thăng bằng, nên khuyên Bà phải tham dự các thời pháp hàng tuần của Ngài Mahasi, dù Bà chẳng hiểu tiếng Miến Điện. Bà đâu muốn đi, nhưng Munindra cứ khuyên mãi, nên để làm vừa lòng Sư, Bà phải đến đó.

Trên đường đến nghe pháp, Dipa Ma thấy tim đập loạn động, tay chân yếu ớt, nên phải bò lên cầu thang vào chánh điện. Bà chẳng hiểu tí nào về bài pháp, nhưng cứ tiếp tục ngồi hành thiền. Sau thời pháp, Dipa Ma không thể đứng lên nổi. Dán chặt vào chỗ ngồi, thân Bà trở nên cứng ngắt, bất động dưới ảnh hưởng của sức định thâm sâu.

Trong những ngày sau đó, công phu thực tập của Dipa Ma tiến bộ vượt bực, khi Bà nhanh chóng vượt qua trình tự phát triển về tuệ Minh Sát trước khi chứng ngộ, đã được mô tả rõ trong Giáo Pháp của truyền thống Theravada (Phật giáo nguyên thủy). Bà thể nghiệm một ánh sáng chói lọi, tiếp theo cảm giác mọi sự vật chung quanh Bà đang từ từ tan vỡ.

Thân Bà, sàn gỗ, mọi vật, đều rạn nứt từng mảnh, bể nát và trống rỗng. Điều đó đã đưa đến một sự đau đớn tột cùng cả thể xác lẫn tinh thần, với một cảm giác bị nung đốt và co rút nhức buốt làm toàn thân như sắp bị nổ tung.

Rồi một điều kỳ lạ xảy đến. Trong giây phút bình thường - vào ban ngày, Bà đang ngồi trên sàn nhà thực tập cùng với một nhóm thiền sinh - một sự chuyển tiếp tức khắc vô cùng an tịnh và vi tế, xem như chẳng có gì xảy ra cả. Giây phút sáng chói đó, sau này Bà Dipa Ma chỉ nói, "Tôi cũng chẳng biết nữa", vậy mà cả cuộc đời còn lại của Bà đã được chuyển hóa một cách thật sâu xa kỳ diệu.

Sau ba thập niên đi tìm sự giải thoát, vào tuổi đã năm mươi ba chỉ qua sáu ngày thực tập, Dipa Ma đã đạt đến nấc thang đầu của sự chứng ngộ. (Như đã diễn tả trong Thanh Tịnh Đạo, truyền thống Theravada công nhận có bốn giai đoạn giác ngộ. Mỗi giai đoạn là một tiến trình thanh lọc tâm được hành giả tự nhận biết rõ ràng). Gần như tức khắc liền sau đó, huyết áp của Bà trở lại mức bình thường và các hồi tim đập mạnh cũng giảm xuống. Trước đây Bà không thể bước lên cầu thang giảng đường của thiền viện, bây giờ leo lên chẳng chút mệt nhọc, và Bà cất bước với bất cứ nhịp độ nào.

Dipa Ma tiếp tục thực tập ở thiền viện ThathanaYeiktha thêm hai tháng nữa, rồi trở về nhà ở Rangoon. Vài tuần lễ sau, Bà đi đi lại lại thiền viện trong suốt một năm. Vào khóa thiền kế đó, Bà lại đạt thêm một thân chứng mới, chỉ sau năm ngày thực tập. Con đường đưa tới tuệ giác này cũng giống như lần trước ngoại trừ sự đau đớn lại gia tăng hơn. Sau khi đạt đến mức chứng ngộ thứ hai, tình trạng thể chất và tâm linh lại thay đổi hơn nữa; nơi Bà, sự xaođộng bất an giảm hẳn, còn tiềm năng chịu đựng lại gia tăng hơn.

Những ai trước kia được biết Dipa Ma đều kinh ngạc trước mọi thay đổi nhanh chóng của Bà. Rất nhanh, từ một thiếu phụ bịnh hoạn, nhu nhược, sầu não, Bà đã biến thành một người đàn bà tráng kiện, tự lập và rạng rỡ. Dipa Ma nói với các người chung quanh: "Các bạn đã biết tôi dạo trước ra sao. Tôi đã gục ngã não nề trước cái chết của chồng con, trước bịnh hoạn. Tôi đã đau khổ thái quá đến nỗi không cất nổi bước chân đi cho đàng hoàng. Nhưng bây giờ đây các bạn thấy không? Tất cả bịnh tật đều biến mất. Tôi tươi tắn, chẳng còn gì vướng bận trong tâm, không sầu lo, không hiềm hận. Tôi hoàn toàn an lạc. Nếu các bạn tới tập thiền, các bạn cũng sẽ an lạc. Chỉ cần làm đúng các lời chỉ dẫn thôi".

Phấn khởi noi gương Dipa Ma, các bạn hữu cùng gia đình họ đều đến trung tâm thực tập. Những người đến đầu tiên là em Bà, Hema và bạn thân là Khui Ma. Bà Hema mặc dầu có tám con, năm người còn ở chung trong gia đình, vẫn tìm đủ thời giờ đi thực tập với chị trong gần một năm. Sau đó, Dipa và các con của Hema cũng đến gia nhập. Một cảnh tượng cảm động đáng ghi nhớ là hai thế hệ phụ nữ trung niên và thiếu nữ vào tuổi cập kê cùng ngồi tập thiền bên cạnh các vị sư khắc khổ mặc áo cà sa màu vàng. Các thiền viện trưởng chẳng đủ chỗ trú cho các nữ thiền sinh, và họ phải chen chúc nhau trong những căn phòng nhỏ hẹp xây cất tận góc cuối của thiền viện. Con gái bà Hema, Daw Than Myint kể lại, họ phải len qua các bụi rậm trên đồi cao để có thể đi đến nơi trình pháp với thiền sư Munindra.

Trong những ngày trường nghỉ lễ, Dipa Ma và Hema có khi được đến sáu đứa con bên cạnh họ. Dầu không khí thân mật như trong gia đình, kỷ luật lại nghiêm khắc. "Cả một gia đình chúng tôi ăn cơm trong im lặng", Daw Than Myint nhắc lại, "Và chẳng ai nhìn nhau. Thật là hết sức đặc biệt!" Trong năm thực tập "phi thường" đó, tất cả sáu đứa con của thị tộc Barua, bốn gái hai trai, đã thành tựu ít nhất mức chứng ngộ đầu tiên. Việc cô Dipa nhiệt thành tập thiền là một phần thưởng quí giá cho mẹ, Dipa Ma. Bà muốn trao cho con một tặng phẩm có giá trị lâu dài, một "tặng phẩm vô giá". Bà nhắc

đi, nhắc lại mãi với Dipa rằng thiền tập cống hiến con đường duy nhất đi đến bình an.

Em của Dipa Ma là Hema cũng rất thâm hậu trong thiền tập và đã tiến bộ song song với Dipa Ma. Daw Than Myint đã kể lại hiệu lực mạnh mẽ của thiền tập đã đến với mẹ cô, như sau:

Khi tôi vừa về đến nhà sau kỳ nghỉ hè ở đại học, không thấy mẹ ra đón tôi. Thật là khác thường, bởi vì bà chẳng hề vắng nhà lâu như thế. Anh chị tôi cho tôi hay mẹ đang ở trung tâm tập thiền. Khi tôi đến trung tâm, tôi thấy mẹ tôi đang ngồi gần thiền sư Munindra, bà rất an tịnh, điềm nhiên và có vẻ không nhận ra tôi đang đi đến. Tôi rất xúc động. Tôi cũng muốn được xa vắng như thế. Tôi quyết định, nếu tập thiền mà thay đổi được mẹ tôi như thế, thì thiền phải có năng lực mạnh lắm và tôi cũng cần phải thực tập. Dĩ nhiên, sau này tôi mới hiểu ra dược là thiền không phải cốt chỉ để điềm nhiên và xa vắng.

Nhưng, đâu phải tất cả mọi người trong gia đình đều nỗng nhiệt với sự thay đổi của Hema:

Cha tôi rất bất mãn vì mẹ tôi chẳng nhúng tay vào việc nội trợ, bà chỉ ngồi, ngồi và ngồi, cho nên cha tôi dọa sẽ mách với Đại Lão Hòa thượng Mahasi. Mẹ tôi bảo: "Tốt!". Khi cha tôi đến trình với Hòa thượng Ngài thuyết phục cha tôi nên bắt đầu việc thiền tập của chính ông. Chẳng bao lâu, cha tôi cũng được được tuệ giác, rồi ông chẳng hề phiền hà việc mẹ tôi ngồi nhiều quá nữa.

Đến năm 1965, Dipa Ma được thu hút theo một chiều hướng mới của việc thực tập thiền. Biết trước thiền sư Munindra sắp trở về Ấn Độ, Đại Lão Hòa thượng Mahasi bảo đệ tử rằng, trước khi quay về với "mảnh đất của thần thông", sư cũng nên biết đôi chút về các năng lực tâm linh này. Ngài muốn truyền thọ cho Munindra các phép thần thông, nhưng Munindra quá bận bịu với việc giảng dạy không đủ thời giờ để tập luyện. Thay vì thế, Munindra quyết định huấn luyện các người khác để có thể phần nào chứng minh rằng thần thông là điều có thật. Nhằm vào mục tiêu này, ông chọn các đệ tử tiến bộ nhất của ông, Dipa Ma và gia đình Bà, và huấn luyện họ theo phương pháp được rút thẳng từ trong sách Thanh Tịnh Đạo (Visuddhimagga). Munindra biết rõ thần thông chẳng những phi luân lý mà còn có tiềm năng cám dỗ nữa. Nguy cơ lạm dụng rất lớn, trừ phi căn bản đạo đức của người đệ

tử được đảm bảo. Dipa Ma được tuyển chọn, chẳng những vì định lực thâm hậu mà còn là vì đức độ toàn bích của Bà nữa.

Dipa Ma, Hema và ba người con gái của họ được mời làm quen với các môn: phân tán vật chất, phân thân, nấu nướng không cần lửa, tha tâm thông, du hành cõi trời và địa ngục, vượt thời gian, túc mạng thông, và nhiều môn khác nữa. Trong hàng các đệ tử của Munindra về thần thông, Dipa Ma là hành giả thâm hậu nhất mà cũng lại hay hí lộng nhất. Bà thường hững hờ đến trình pháp với Munindra bằng cách đi xuyên qua tường, hoặc giữa khoảng không khí loảng. Bà học cách sử dụng theo ý mình muốn mọi khả năng về tâm trí và chế phục được tất cả năm loại thần thông (Xem Chương 9)

Từ năm 1966, sau khi Munindra đã rời về Ấn Độ, Dipa Ma trở thành vị thiền sư mà rất nhiều người tìm đến để được hướng dẫn và Bà bắt đầu giảng dạy tại Rangoon. Bà rất hân hoan cống hiến sự an lạc đến cho những người khác, sự an lạc mà chính Bà đã tìm thấy và Bà đã thuyết phục được nhiều thân bằng quyến thuộc cùng Bà thực tập thiền định.

Đệ tử chính thức của Dipa Ma là người láng giềng với Bà, tên là Malati Barua, một góa phụ phải nuôi dưỡng một mình sáu đứa con. Trường hợp của Malati là một thách thức kỳ thú: bà ta rất nhiệt tâm muốn tập thiền, nhưng chẳng thể rời nhà đi đến thiền đường. Dipa Ma tin rằng giác ngộ có thể xảy ra ở bất cứ môi trường nào, đã nghĩ một phương cách cho người đệ tử mới của mình có thể thực tập ngay tại nhà Bà bảo Malati hãy bền bỉ và cương quyết ghi nhận cái cảm giác khởi lên khi đứa hài nhi nút vào núm vú mình, trong mỗi lần cho con bú mớm, với một sự tỉnh thức toàn vẹn. Sự ghi nhận đó kéo dài hàng giờ mỗi ngày, và đúng như Dipa Ma đã kỳ vọng, Malati đã đạt đến giai đoạn đầu giác ngộ mà chẳng cần ra khỏi nhà.

Như thế, Dipa Ma đã bắt đầu sự nghiệp hướng dẫn các bà nội trợ đi đến trí huệ, ngay giữa đòi sống bận rộn của họ trong gia đình.

---o0o---

Chương 3 : AN LẠC CHẲNG LUNG LAY

"Giờ tôi đã hoàn toàn thanh tịnh.

Tôi an nhiên đón nhận mọi điều."

Năm 1967, chánh phủ Miến Điện ra lịnh mọi người ngoại quốc, kể cả các di dân Ấn Độ, phải rời khỏi nước. Dipa Ma rất bối rối chẳng biết nên ở lại hay ra đi. Các vị sư trấn an rằng Bà có thể xin giấy phép đặc biệt lưu lại Rangoon với tư cách một nhà giáo, và con gái Bà cũng có thể ở lại với Bà. Đấy là một vinh dự chưa hề dành cho người ngoại quốc nào, nữa lại là một phụ nữ, một người mẹ độc thân với đứa con thơ.

Bà còn đắn đo có nên ở lại chăng, nhưng càng ngày tình hình chánh trị, nhất là tại Rangoon, càng trở nên bất an. Mối quan tâm về học vấn của Dipa cuối cùng đã khiến Bà quyết định ra đi. Về Ấn Độ, Dipa có thể hội nhập lại cội nguồn của mình, đồng thời tiếp tục việc học ở cấp cao hơn bằng tiếng mẹ đẻ Bengali. Hai mẹ con đến ở chung với người bà con

tại ngoại ô thành phố Calcutta (nay là Kolkata). Trong khung cảnh mới này, Dipa Ma thấy vắng bóng các bạn bè đồng tâm nguyện với mình. Bà mời các bà láng giềng tu tập thiền, nhưng họ chẳng màng quan tâm đến.

Năm sau, hai mẹ con dọn đến ở một căn phòng nhỏ bé trên một cao ốc cũ kỹ, bên dưới là một hãng đúc kim khí, trong khu chợ cũ của đô thị Calcutta. Bếp núc thu gọn vào trong khoảng một thước bề ngang hai thước bề dài, với một lò lửa than đá kê trên sàn nhà, không có nước máy (phải gánh nước leo lên bốn từng lầu) và một phòng vệ sinh công cộng cho nhiều gia đình. Dipa Ma ngụ trên một manh chiếu rơm mỏng. Mặc dầu Dipa được chánh phủ cấp học bổng để theo bậc đại học, nhưng mẹ con chẳng có lợi tức nào mà phải nhờ vào các sự tặng dữ của những người tốt bụng trong gia quyến.

Cuối cùng về sau, tiếng đồn lan rộng trong cộng đồng Bengali rằng có một vị thiền sư lỗi lạc, "có thể đem lại kết quả" vừa mới từ Miến Điện về. Nhiều gia đình ở đây tuy thuần thành theo nghi thức Phật giáo, nhưng việc tu thiền vẫn còn xa lạ đối với hạng cư sĩ trung bình. Dipa Ma cống hiến một cái gì mới và khác: một sự tu tập thực tế về tâm linh. Từng người một, các bà nội trợ ở Calcutta bắt đầu đến gõ cửa nhà của Dipa Ma.

Trình bày các bài học, tuy khó khăn nhưng hiệu quả cho những người muốn tập thiền ngay trong cuộc đời bận rộn của các bà nội trợ, Dipa dạy các học viên của Bà phải biết lợi dụng bất cứ giây phút nào như một cơ hội để thực tập. Chánh niệm, Bà bảo, có thể vận dụng vào mọi động tác: nói năng, ủi quần áo, nấu nướng, đi chợ mua hàng, chăm sóc trẻ con. "Con đường chánh niệm trọn vẹn", Bà thường nhắc đi nhắc lại không hề mệt mỏi, chính là: "Bất

cứ việc gì bạn đang làm, bạn cũng phải nhận biết ngay việc đó." Dipa Ma tin tưởng rất mãnh liệt vào sức thực tập ngay giữa sự huyên náo ồn ào của đời sống gia đình, khiến cho một người ái mộ Bà đã phong tặng Bà là "Vị Thánh bảo hộ các bà nội trợ." Khi được hỏi sự khác biệt giữa công phu thực tập đúng theo nghi thức và đời sống hàng ngày, thì Bà cương quyết nhấn mạnh: "Bạn chẳng thể nào tách rời thiền tập ra khỏi đời sống của mình được."

Bất cứ điều gì Bà đòi hỏi các học viên phải làm, thì chính Bà, Bà cũng làm mà lại còn làm hơn thế nữa: giữ năm giới, ngủ nghỉ chỉ trong bốn tiếng thôi, thiền tập nhiều giờ mỗi ngày. Học viên phải trình pháp hai lần mỗi tuần và trong năm, phải dành ra nhiều thời gian tự thiền tập. Trong khi đa số người Calcutta thích trò chuyện và tranh cãi, thì Bà lại trầm lặng, chỉ nói vài câu giản dị khi giảng dạy. Các học viên của Bà có thể tìm nơi an trú trong sự im lặng và vẻ an hòa chẳng lay động của Bà. Một học viên nhớ lại "Bà là một trong số ít người tôi gặp được trong đời tôi mà khi gần bên họ, tôi cảm thấy thật lắng yên. Tôi có thể an trú vào bên trong sự im lặng của Bà như là đang ngồi nghỉ mệt dưới bóng mát tàng cây lớn."

Căn phòng duy nhất của gia đình dùng làm cả phòng khách, phòng ăn cho Dipa Ma, con gái Bà và sau này cho đứa cháu ngoại, Rishi. Lại cũng dùng chỗ đó để giảng dạy các học viên người Ấn và cả những người Tây phương đang bắt đầu tìm đến. Đôi

khi vì phòng chật quá, khách đến phải đứng ngoài bao lơn và hành lang. Từng đợt khách đến viếng từ sáng sớm cho mãi đến chiều muộn. Dipa Ma chẳng hề từ chối tiếp một ai cả, dầu có nhọc mệt đến mấy đi nữa. Con gái Bà theo nài nỉ Bà dành chút ít thời giờ riêng cho Bà, Bà cứ bảo, "Họ đang khát khao đạo pháp, hãy cứ để họ tới đây."

Ngay cả các vị tì kheo đã thọ cụ túc giới cũng đến nhờ Bà hướng dẫn như một vị sư phụ. Đại Đức Rastrapala Mahathera, xuất gia đã mười tám năm, kể lại rằng, nhiều người không tán thành việc chọn thầy của Sư, hỏi tại sao Sư đã đậu bằng tiền sĩ rồi mà còn đi học thiền với một người đàn bà. Đại Đức giải thích: "Tôi chẳng biết được phương pháp, còn Bà thì biết rõ, nên tôi đến nhờ cậy Bà, tôi không xem Bà như một phụ nữ. Tôi kính Bà như là vị sư phụ của tôi." Đại Đức đã theo dự một khóa thiền dưới sự hướng dẫn của Bà và nhờ đó đã thân chứng được những gì chỉ biết đọc qua trong mười tám năm. Dipa Ma vui lòng chấp thuận cho ông được dạy thiền, và sáu tháng sau, vào năm 1970, ông thành lập Trung tâm Thiền Minh Sát đầu tiên ở Ấn Độ, tại Bồ Đề ĐạoTràng (Bodh Gaya) rất nổi tiếng.

Con gái của Dipa Ma đã chứng kiến nhiều sự thay đổi khả quan trong cộng đồng các học trò của Bà. Khi mới đến để tập thiền, họ còn đầy xao động, giận hờn, ưa chuyện tào lao, nói năng thô lỗ. Sau vài tháng thực tập, các tư cách đó bớt dần. Nam thiền sinh trước thường câu cá, bẫy thú, nay cũng dẹp bỏ thói săn bắn, dưới ảnh hưởng của Dipa Ma. Jack Engler, vào khoảng giữa những năm 1970 đến Ấn Độ để trau giồi thiền tập và để hoàn tất việc khảo cứu luận án tiền sĩ về Thiền Định Phật giáo, ghi nhận rằng sự hiện diện của Dipa Ma đã ảnh hưởng nhiều đến cả những người lân cận:

Khi Dipa Ma mới dọn về chung cư, thì ở đó thật là một nơi ồn ào, xào xáo, có biết bao vụ cãi vả, gây gỗ và quát tháo của những người ở thuê, vang dội thêm trong khoảng sân trống. Người nào cũng biết người kia đang làm việc gì, vì cứ mãi nghe tiếng hò qua hét lại suốt ngày. Trong vòng sáu tháng kể từ ngày Dipa Ma dọn về, trọn khu chung cư làng dịu lại và chòm xóm láng giềng mới chịu thân mật nhìn nhau lần đầu. Sự hiện diện của Bà, và cách Bà đối đãi người khác - trầm tĩnh, điềm đạm, dịu hiền, cư xử với mọi người bằng sự kính trọng và ân cần, đạt giới hạn và đương đầu với hành vi của họ khi cần, nhưng cũng vì sự an lạc của mọi người chớ đâu phải do giận hờn hoặc ích kỷ vì tiện nghi của mình - đã làm tấm gương sáng cho họ để bỏ đi các thái độ thô xấu trước kia. Chính vì sự hiện diện giản dị của Bà ở đó, cho nên họ không còn tiếp tục hành xử như cũ nữa khi ở gần quanh Bà...

Joseph Goldstein là học viên người Mỹ đầu tiên được giới thiệu theo học với Dipa Ma. Năm 1967, ông gặp Munindra tại Trung Tâm Thiền Miến Điện ở Bồ Đề Đạo Tràng. Munindra sau đó có nói với Joseph rằng ông muốn giới thiệu một người hết sức đặc biệt cho ông, rồi dẫn ông đến nhà Dipa Ma. Mối liên hệ giữa hai người đã sớm biến thành sợi dây tình cảm thắm thiết giữa mẹ và con mãi cho đến ngày Bà mất đi hai mươi năm sau. Joseph hồi tưởng lại buổi gặp gỡ đầu tiên nơi nhà Bà như sau:

Muốn lên tới các căn phòng trên từng chót, bạn phải lách mình qua một hành lang chật hẹp và tối tăm, kế leo lên nhiều bực thang. Nhưng khi bước vào phòng Bà, bạn sẽ cảm thấy nơi đây như ngập tràn ánh sáng. Cảm giác đó thật là kỳ diệu. Và khi ra về, cơ hồ như tôi đang lướt nhẹ bập bềnh trong các nẻo đường dơ dáy, đông nghịt người của Calcutta. Thật là một kinh nghiệm thần bí và linh thiêng.

Vào nhưng năm đầu của thập niên 1970, Joseph giới thiệu Sharon Salzberg với Dipa Ma. Một mối liên hệ thân ái tương tự kết chặt họ với nhau và Dipa

Ma đã xem cả hai Joseph và Sharon như con ruột. Sharon thường nhắc lại, Dipa Ma lưu giữ các bức ảnh của họ trong tập hình của Bà. Và họ ngồi uống trà vừa xem ảnh, vừa luận bàn về Phật pháp. Sharon và Joseph đều tưởng nhớ đến Dipa Ma như "một con người khả ái nhất chưa từng gặp trên đời."

Jack Kornfield gặp gỡ Dipa Ma vào nhưng năm cuối của thập niên 1970. Jack kể lại chuyền gặp gỡ đầu tiên như sau:

Trước đây, tôi có xuất gia một thời gian, tôi quen đảnh lễ các vị thầy, vì thế vừa gặp Bà tôi đã cúi xuống lạy. Tôi tự nghĩ, điều này cũng hơi kỳ kỳ - Bà chẳng phải là một vị sư nữ, Bà chỉ là một người nội trợ thôi - nhưng Bà đã vội kéo tôi đứng lên, và ôm tôi thân ái. Từ đó về sau Bà chào tôi bằng cách đó, mỗi khi tôi đến gặp Bà. Thật là kỳ diệu! Ý như Bà muốn nói với tôi: "Chẳng nên lễ lạy rườm rà! Tôi đâu phải là một vị đại sư mà bày đặt lễ nghi như thế". Chỉ cần một cái ôm thân ái thôi.

Jack, loseph, và Sharon, nay tất cả đều dạy thiền ở Mỹ Châu; họ thường nói chuyện về Dipa Ma với các thiền sinh của họ. Rồi các thiền sinh lại nói lại với người này, người này lại nói với người kia. Dipa Ma trở nên một thực thể gợi sự hiếu kỳ cho người Tây phương: về thể chất, Bà rất nhỏ thó, một lão bà gầy yếu thò ra khỏi chiếc áo sari trắng tựa như "một con tằm nhỏ quấn trong mảnh bông gòn", như đã có người nói như vậy. Nhưng về mặt tâm linh, Bà thật là vĩ dại. Đi đến bên Bà cũng như đang đi vào một từ trường mà các điều kỳ diệu có thể xảy ra: nhận thứcđổi thay, thâm tâm thông cảm, và định lực thâm hậu ngẫu phát...

Vào năm 1980 và năm 1984 nữa, Joseph, Sharon, và Jack Kornfield thỉnh Dipa Ma sang giảng dạy tại khóa thiền ba tháng thường niên của Hội Thiền Minh Sát. Mặc dầu đã sáu mười chín tuổi, sức khỏe kém và chẳng thoải mái với các chuyến phi cơ, Bà cũng nhận lời du hành sang Mỹ quốc, cùng đi có con gái Bà với cháu ngoại vừa biết đi lẫm đẫm và một thông dịch viên.

Sự cách biệt văn hóa đối với người Ấn thật là sâu rộng. Họ hoàn toàn xa lạ với những chi tiết thông thường trong đòi sống hàng ngày ở Mỹ Châu, như đi tắm thì nước tuôn từ trên bông sen xuống, như chó được nuôi ngay trong nhà và ăn trong chén, như ăn bánh bắp sấy (com tiakes) với sữa thì phải dùng muỗng, như mấy thùng sắt kê ở góc đường lại nhả ra tiền khi ta bấm nút. Sharon kể lại giai thoại sau đây:

Dipa Ma sống rất bình dị và không hiểu được nền kỹ thuật Tây phương. Lần đầu tiên khi chúng tôi mời Bà sang Mỹ, chúng tôi dẫn Bà vào các khu chợ bán tạp hóa và nơi này nơi nọ. Chúng tôi đưa Bà tới gần một trong những chiếc máy ATM vừa mới sáng chế, khi ta đút cái thẻ vào rồi bấm các số mật mã thì giấy bạc lọt ra. Bà đứng đợi bên vách tường ngân hàng, trong khi chúng tôi làm thủ tục lấy tiền ở máy, Bà cứ đứng đó, lắc đầu và nói: "Ôi thật tội quá! Tội quá!". Chúng tôi ngạc nhiên: "Có chi mà buồn mà tội? Và Bà đáp: "Tội nghiệp cho cái người khổ sở phải ngồi cả ngày trong bức rường kín mít chẳng có ánh sáng, chẳng có khí trời, chờ có ai đưa thẻ vào, đọc rồi trao tiền ra."

Chúng tôi liền nói. "Không, chẳng có ai trong đó cả. Đấy chỉ là một máy móc tự vận hành vậy thôi." Bà liền nói: "A! Thế thì đó lại cũng như là vô ngã (anatta = sự vắng bóng của cái ta). Và chúng tôi đáp. "Vâng, đúng thế!" Rồi Bà bắt đầu giảng ngay trong giờ phút đó ý niệm về vô ngã. Đó, chẳng những là vắng bóng một tự ngã đang tìm cách kiểm soát phương tiện vận hành ấy, đang đòi hỏi thân tâm chúng ta phải hành động theo thị hiếu nhất thời của nó, theo ý muốn của nó, theo sự mong cầu của nó, mà lại còn là cái ý nghĩa thâm sâu về sự hỗ tương nhân quả, về sự trong sáng chỉ còn là một khi chúng ta quay nhìn thật sâu vào nội tâm chúng ta.

Mặc dầu việc giảng dạy của Dipa Ma không dùng đến bục gỗ cao với máy vi âm, trước một cứ tọa đông đảo trong một giảng đường rộng lớn, nhưng Bà luôn cố gắng làm thỏa mãn các người bạn Mỹ đã mời Bà đến. Còn chưa quen với tiết trời lạnh lẽo của tiểu bang New England, Bà đi đến thiền đường "quấn kín mít trong áo lạnh và khăn choàng cổ khiến ta chẳng biết đó là người hay vật gì", theo như lời của một thiền sinh. Bà thường thích nhắc đi nhắc lại như một điệp khúc rằng, "Tất cả các bạn ở đây đều là pháp tử

--- o0o ---

PHẦN II : CON ĐƯỜNG CHUYỂN HÓA

Chương 4: TẬN SỨC VƯỢT QUA

"Bạn có thể làm được bất cứ điều gì bạn muốn làm."

Như cuộc đời của Dipa Ma là một thí dụ điển hình, con đường đạo pháp là một hành trình của sự chuyển hoá nơi đó mọi tin tưởng hằng tưng tiu trong tâm và mọi hạn chế tự mình áp đặt cho mình được đem ra thách thức tại mỗi khúc quanh. Nhiệm vụ của vị Thầy là thúc đẩy các đệ tử vượt khỏi lằn ranh của điều mà họ tưởng là còn có thể làm được, để triệt tiêu hết mọi quan niệm về "Ta chẳng làm nổi". Bởi vì, cái "Ta" chẳng làm nổi" đó, và cái điều "chẳng làm nổi" đó, chúng là gì, nếu chẳng phải chỉ là một sản phẩm của tâm tư tạo dựng nên? Dipa Ma đã nhìn thấy, qua sự phát triển các năng lực của chính bà, rõ ràng rằng, chẳng có giới hạn nào ngăn cản tâm trí chẳng làm được. Đôi khi bà tỏ ra phẫn nộ trong lời bà giảng dạy hay đề nghị, và lắm khi bà rất trầm tĩnh nhưng cũng khăng khăng nghiêm khắc nhắc nhở. Bà muốn đưa các học viên của bà đến tận bờ ranh, rồi thúc dục họ hãy vượt qua khỏi. Bà cũng dạy rằng "vượt qua khỏi" có nghĩa chỉ là thiện chí đơn giản muốn tự tỏ lộ mình ra, là cứ để cho mọi sự việc tự chúng tháo gỡ ra, rồi tự tan vỡ lấy, và cứ từ điểm ấy mà tiếp tục đi tới mãi.

Con đường chuyển hoá tuy nhiên, còn đòi hỏi nhiều hơn nữa ngoài sức cố gắng vượt lên trên các sự hạn chế của mình. Nó cũng cần đến sự thăng bằng giữa nỗ lực, ý đồ và năng lực của chúng ta. Dipa Ma thường nói, "Nếu bạn thực tập để tìm một kết quả, thì đó cũng là một trở ngại." Ý muốn được giải thoát dù sao cũng vẫn là một ý muốn -- một trong các chướng ngại quan trọng trên con đường đạo pháp. Trong một giai đoạn, sự sốt sắng rất hữu ích trên đường đạo, và đẩy ta tiến lên; nhưng đến một giai đoạn khác, chính cái việc tiện lợi ấy lại trở thành một chướng ngại, điều mà chúng ta cần nhận cho rõ đúng lúc. Giữ theo đúng những gì đang xảy ra mà chẳng bỏ cuộc -- đôi khi đó là tất cả những gì có thể làm được.

Một vị thiền sư cương nghị của Miến điện, U Pandita, đã khuyến cáo các đệ tử Tây phương của ông, trong số có cả tôi nữa, "Phải thực tập Thiền chẳng kể chi đến thân, mạng." Thiền sư Howard Cohn có nhận xét là đường lối của Dipa Ma có đôi chút khác biệt nhưng đầy ý nghĩa: "Phải thực tập Thiền chẳng kể chi đến thân, mạng, và với cả tấm chơn tình trong tâm." Dipa Ma đã hoàn mãn một hình thức nỗ lực chín chắn, một hình thức có đủ hùng mạnh và dịu dàng, vừa nam tính lại vừa nữ tính. Thực tập Thiền còn yêu cầu nhiều hơn một sự hăng say như kiểu võ sĩ đạo. Nó đòi hỏi nơi ta tâm từ bi và lòng thương yêu. (...)

Thiền sư Steven Smith nhận xét: "Nơi Dipa Ma có một đức tánh kỳ diệu về nỗ lực. Mọi sự việc đều là một cuộc phiêu lưu; thực tập cho đến nửa đêm

cũng là một cuộc phiêu lưu. Nơi bà, thể hiện, thật rõ ràng, động cơ thúc đẩy việc thực tập Thiền đã khởi phát từ sự nhiệm mầu của mỗi phút giây."

Thiền sanh Sharon Kreider cũng phụ hoạ theo ý hướng đó: "Bà dạy chúng tôi rằng, chánh niệm trong sự tỉnh giác chẳng phải là điều mà ta cố tranh đấu để có được; nó có sẵn đấy, hiện diện ở mọi thời. Đâu phải tôi cần chụp nắm lấy nó, sự tỉnh thức chỉ giản dị có mặt cùng với những gì đang xảy ra, nó khởi lên vào mọi lúc."

Đối với đa số các thiền sanh Tây phương, mối thách thức to lớn nhứt chính là sự quân bình giữa nỗ lực, dịu dàng, hoà ái, với lòng từ bi chịu chấp nhận.

Thực tập trong mọi thời. - Khi Dipa Ma hỏi về sự thực tập của tôi, tôi đáp, tôi ngồi thiền buổi sáng và buổi tối mỗi ngày, thời gian còn lại tôi đến sở làm việc. Bà mới hỏi: "Còn hai ngày cuối tuần thì anh làm gì?" Tôi chẳng nhớ đã trả lời bà ra sao, nhưng bà nói tiếp: "Có những hai ngày. Anh phải nên thực tập suốt cả trọn ngày, thứ bảy và chúa nhựt." Rồi bà giảng cho tôi một bài học làm thế nào mà tận dụng thời giờ của tôi. Tôi chẳng thể nào quên bài học nầy: phải thực tập trong mọi thời. --Bob Ray.

Đừng có lười biếng. - Lần cuối cùng tôi gặp Dipa Ma trước khi bà mất, bà bảo tôi phải ngồi thiền trong hai ngày. Bà chẳng muốn nói là một thời tĩnh tâm trong hai ngày, mà là phải toạ thiền suốt hai ngày dài! Tôi phá lên cười; hình như đó là một điều hoàn toàn chẳng thể làm được. Nhưng với một giọng từ bi vô lượng, bà bảo tôi: "Đừng có lười biếng!" -- Joseph Goldstein

Giới hạn của chúng ta đến đâu? - Khi Dipa Ma đến giảng dạy ở Hội Thiền Minh sát trong ba tháng an cư năm 1984, trong giảng sư đoàn, Joseph và Sharon thành một nhóm, còn Dipa Ma và tôi một nhóm khác. Chúng tôi ngồi nghe thiền sanh trình pháp suốt buổi sáng, dùng cơm trưa xong, thì Dipa Ma trở về nhà bà bên kia đường; còn tôi thì quay về phòng riêng để nghỉ ngơi trước khi giảng dạy tiếp vào buổi xế.

Vừa đến lúc tôi sắp ngả lưng đánh giấc ngủ trưa thoải mái, tôi nhìn xuyên khung cửa sổ và thấy Dipa Ma đang đi thiền hành bên ngoài. Năm ấy, bà đang bịnh, và trời bên ngoài rất lạnh. Bà chỉ mặc chiếc áo sari vải trắng, đều đều bước đi tới, rồi bước quay lại, dưới màn tuyết trắng. Và người trong cảnh đó là một bà lão với bịnh trạng đau tim.

Tôi cứ nhìn qua cửa sổ, và tôi cứ nhìn Dipa Ma, rồi tôi lại nhìn đến chiếc giường của tôi, lại quay ra nhìn Dipa Ma... Tôi cảm thấy tôi phải chấp nhận giới hạn của mình. Tôi biết tôi chẳng thể bước ra ngoài đi thiền hành vào giờ nầy, nhưng tôi thấy được sự khác biệt và rất khen ngợi. Lòng chí thành kiên cố của bà để hoàn mãn, để được giải thoát hoàn toàn, đã đem lại uy lực mãnh liệt cho bà, nhưng lại là một uy lực rất ư dễ mến. Bà chẳng bao giờ ngừng nghỉ cả. Điều đó, cùng với sự nhận thấy ra hành động của bà chẳng phải do chán ghét hay do luyến ái thúc đẩy, làm lóa trí ta. Tôi đã thấy biết hết tất cả điều nầy, và rồi tôi lại bước lên giường nghỉ trưa! -- Michele McDonald Smith

Chỉ có ý tưởng mình mới hạn chế mình. - Năm 1974, tôi ghé Calcutta để từ giả Dipa Ma. Tôi nói với bà: "Tôi trở về Mỹ một thời gian ngắn để bồi bổ sức khoẻ và kiếm chút tiền nong, rồi sẽ trở qua đây."

Bà lắc đầu và quả quyết: "Không, khi chị về Mỹ rồi chị sẽ giảng dạy về Thiền với Joseph".

Tôi đáp: "Không, tôi chẳng dạy đâu", và bà bảo: "Ừ, chị sẽ dạy", rồi tôi nói: "Không, tôi chẳng dạy".

Sau cùng, bà nhìn thẳng vào mắt và tuyên bố: "Ta có thể làm bất cứ điều ta muốn làm. Chỉ có ý tưởng rằng ta chẳng làm nổi mới hạn chế khả năng của ta." Bà nói thêm: "Chị nên dạy, vì chị đã thật sự thấu hiểu sự đau khổ."

Đó là lời chúc phước lớn lao bà đã gởi cho tôi về Mỹ. Đã hai mươi tám năm qua rồi. Và bà nói đúng. -- Sharon Salzberg

Bạn có đủ thời giờ. - "Nếu bạn là một người nội trợ, bạn có đủ thời giờ", Dipa Ma bảo tôi như thế. "Sáng sớm, bạn tập thiền trong hai giờ. Tới khuya, bạn cũng tập thêm hai giờ nữa. Hãy học cách chỉ ngủ mỗi đêm bốn giờ thôi. Chẳng cần phải ngủ nghỉ hơn bốn tiếng.". Tôi ngồi thiền đôi khi cho đến nửa đêm, hoặc thức giấc vào hai hay ba giờ sáng để thực tập. Ma dạy chúng tôi rằng phải giữ sức khoẻ để có thể tiếp tục tu tập. Bà bảo giữ đúng năm giới mỗi ngày sẽ giúp ta có đầy đủ sức khoẻ. -- Pritimoyee Barua

Hãy làm gì bạn có thể làm. - Tôi hỏi Nani (Dipa Ma), "Tôi nghe nói bà dạy Thiền Minh sát (Vipassana). Thiền là gì vậy?

Bà cắt nghĩa cho tôi thế nào là Thiền Minh sát, rồi nói: "Trước đây, tôi cũng như chị, đau khổ rất nhiều. Tôi tin rằng chị có thể bước đi theo con đường đó để tự giải thoát mình."

Tôi bảo bà, "Tôi còn biết bao nhiêu sự lo lắng cho mẹ tôi, cho con trai tôi, tôi còn phải dọn dẹp nhà cửa trong gia đình, và coi sóc việc buôn bán ngoài lò bánh mì nữa. Còn có thể nào cho tôi thực tập Thiền Minh sát được hay sao?"

-- Ai bảo thế? Khi chị đang nghĩ tới con chị hay mẹ chị, chị hãy đến với họ trong chánh niệm. Khi chi đang lo việc bếp núc, chị biết chị đang làm việc đó. Là một con người, chị đâu thể giải quyết được hết tất cả mọi vấn đề của chị. Những việc chị đang phải đối đầu và chịu đau khổ, chị hãy mang sự tỉnh thức đến với chúng.

-- Nhưng mà giữa lò bánh mì và gia đình của tôi, tôi chẳng thấy có được nổi năm phút để tập Thiền. -- Nếu chị dàn xếp để có được năm phút mỗi ngày, thì cứ tập ngay đi. Thật là quan trọng phải làm ngay những gì mình có thể làm được, chẳng kể đến ít nhiều.

-- Tôi biết tôi chẳng thể nào dành riêng được năm phút. Chẳng thể được mà.

Nani liền hỏi tôi rằng, ngay giờ đây, tại chỗ nầy, tôi có thể ngồi xuống tập Thiền cùng bà trong năm phút không? Thế là tôi ngồi thiền cùng bà trong năm phút. Bà vẫn chỉ cho tôi các điều căn bản về thiền tập, mặc dầu tôi nói tôi chẳng có thời giờ.

Dầu sao đi nữa, tôi cũng tìm được năm phút rỗi rảnh mỗi ngày, và tôi tuân theo các lời bà dạy bảo. Tôi tập trong năm phút mỗi ngày, rồi lâu hơn, cứ lâu hơn nữa. TậpThiền trở nên ưu tiên số một của tôi. Tôi thực tập ngay những lúc nào có thể được. Rồi tôi tìm được thời gian càng ngày càng dài hơn để thực tập. Chẳng bao lâu, tôi toạ thiền nhiều giờ một ngày, đến khuya, đôi khi cả đêm sau khi làm xong mọi việc. Tôi đã tìm thấy được năng lực và thời gian mà tôi chẳng ngờ là tôi đã có. -- Sudipti Barua

Đẩy lên nấc cao hơn. - Hầu như mỗi lần tôi từ giả Dipa Ma sau hơn mấy giờ tiếp xúc, bà đều khích lệ tôi nên thực tập miên mật thêm hơn. Bà luôn luôn cố đẩy tôi vươn lên nấc thang cao kế tiếp. "Tôi hi vọng anh sẽ nhớ ngồi trong X giờ," hoặc "Tôi hi vọng anh sẽ cố gắng làm việc X đó." Có vài lần bà dùng đến từ ngữ: "Tôi kỳ vọng anh sẽ... " Bà hằng nói với một giọng thật

là dịu dàng, chẳng bao giờ đượm vẻ quá khẩn thiết, nhưng bên dưới lại có cả một sự quyết tâm chơn thành muốn điều đó. -- Steven Schwartz

Mãi luôn thơ thới. - Trong thời kỳ an cư hai tháng của tôi với Dipa Ma, tại các buổi trình pháp thường lệ của tôi, bà luôn luôn đặt trọng tâm vào những điểm cần phải cố gắng thêm trong việc thực tập của tôi. Thí dụ như các cảm xúc đặc biệt nào vẫn còn mạnh mẽ? Trong buổi ngồi thiền, hay trong lúc nào đang ngồi, sức chú tâm lại trở nên yếu ớt? Tôi đã làm được gì đối với sự ngầy ngật vào lúc hết ngày? Chẳng phải bà chẳng tán thành sự vui say về các thắng điểm trong việc thực tập, nhưng bà luôn luôn muốn thảo luận về những gì đã chướng ngại sự miên mật của việc thực tập.

Điều làm ta thán phục Dipa Ma là tình trạng an nhiên liên tục của bà. Chẳng kể là bà đang ăn trưa, đi dạo hay chơi đùa với đứa cháu ngoại còn nhỏ, bà đều làm với sự chú tâm vừa mạnh mẽ lại vừa thơ thới.

Tôi nhớ ngay đến phương thức hướng dẫn thực tậpThiền của Dipa Ma khi chúng tôi vừa có một con rùa hoang được cưng nuôi trong sân thiền đường. Hàng rào dầu rào kín đến đâu cũng chẳng là chướng ngại cho con thú chậm chạp và kiên trì nầy. Để theo dấu nó, chúng tôi đã dán lên cái mai của nó một miếng băng keo có ghi số điện thoại của chúng tôi. Vài ngày sau khi nó biến đi đâu mất, thì điện thoại lại vang lên và chúng tôi sửng sốt trước các dặm đường xa xôi khi chạy xe đến chỗ để mang nó trở lại. Khi chúng tôi vừa thả nó ra ngoài sân, chơn nó vừa đụng đất thì nó đã khởi lên chuyến du hành khác nữa.

Cũng cùng thế ấy với Dipa Ma -- ta có thể trông thấy rõ một sự liên tục sâu xa cộng với vẻ nhàn nhã. Bà đã dạy tôi nếp phong nhã chính là sự tiết kiệm đúng mức: chẳng quá nhiều mà cũng chẳng quá ít. --Katrina Schneider

Bạn có thật sự làm điều ấy chăng? - Bà thường hay hỏi: "Bạn đã ngồi trong bao lâu? Sự tỉnh thức của bạn được như thế nào? Bạn đã giác tỉnh đến mức nào trong đời bạn?" Căn bản mà nói, câu hỏi của bà là: "Bạn có thật sự làm điều ấy không, hay là bạn chỉ nghĩ về điều ấy?" Thật là một tư tưởng vĩ đại: "Sống trong sự tỉnh thức!" nhưng bạn có thật sự đang sống như thế ấy không? -- Jack Kornfield

Pháp (Dharma) ở khắp nơi. - Khi khoá an cư chấm dứt, tôi nói với Dipa Ma rằng, thật là khó khăn cho tôi, vì tôi ở tại một nơi xa vắng trong nước, chẳng có một tăng đoàn (Sangha, Tăng già, một cộng đồng các vị tì kheo) nào ở

gần. Tôi hỏi bà cách tu tập làm sao khi chẳng có Tăng già. Bà đáp: "Phật pháp ở khắp nơi. Bạn ở nơi nào, cũng thế thôi." -- Michele McDonald-Smith

Sự tinh tấn toàn bích. - Món quá cao quí nhứt mà Dipa Ma đã hiến tặng tôi là chỉ cho tôi thấy những gì tôi có thể làm được và luôn luôn sống với điều ấy. Sự tinh tấn nơi bà thật là toàn bích. Những bực với khả năng tinh tấn đó chẳng hề cảm thấy chán nãn thoái tâm khi việc làm phải kéo dài thật lâu, hay khi gặp phải khó khăn trở ngại cách mấy đi nữa. Tháng vắn năm dài nào có xá chi, bởi vì sức can đảm nhẫn nại trong lồng ngực vẫn sẵn sàng có mặt đó. Bà đã đem lại cho tôi ý nghĩa: với chánh tinh tấn, mọi sự việc đều có thể thành tựu được. -- Joseph Goldstein

-ooOoo-

Chương 5: NHÌN THẤU QUA CÁC VỌNG TƯỞNG

"Hãy suy tư, và niềm tin sẽ đến từ bên trong."

Dipa Ma dạy rằng, bên trong tâm có đầy vọng tưởng, hết cái nầy đến cái khác, cũng tựa như những con búp bế có nhiều lớp, lồng vào nhau thành một con (nesting dolls). Khi bạn cởi con ngoài, thì còn những con bên trong. Cởi một con, lại lòi ra một con khác nữa. Đến khi bạn đã lột tới con cuối cùng, và mở nó ra, bạn thấy gì ở bên trong? -- chỉ là một sự trống không, chẳng còn có chi hết cả. Và xung quanh bạn đầy những cái vỏ trống của những mẩu chuyện cũ của đời bạn, những vọng tưởng của đời bạn mà thôi. Bởi vì Dipa Ma đã có khả năng nhìn thấu suốt qua tất cả các mẩu chuyện cũ của cuộc đời (vọng tưởng của tâm), nên bà chẳng bao giờ công nhận có những thảm kịch cá nhơn bất cứ dưới hình thức nào. Bà muốn các học viên của bà phải sống với một sự thật sâu xa hơn là sự giải đoán rồi tự đồng hoá mình với những biến cố ngoại lai của đời mình. Dipa Ma đã thấu hiểu tường tận các thảm kịch của cuộc đời. Bản thân bà đã nếm mùi thống khổ của căn bịnh trầm kha, nỗi đắng cay trước cái chết của chồng, của cha mẹ và của hai con, và cơn tuyệt vọng dày vò. Chỉ khi bà đã vượt qua khỏi sự tự mình đồng hoá với những cố sự và thảm kịch của đời bà, bà mới bắt đầu trở nên một con người giải thoát.

Chẳng thành vấn đề! - Đôi khi gặp người đến với bà, mang theo tất cả những nỗi âu lo phiền muộn, thì bà cười dòn, lại cứ cười. Bà chẳng thể nín cười được. Sau cùng, bà ôn tồn bảo: "Cái vấn đề mà bạn đang phải đối đầu đó chẳng thành vấn đề đâu. Chỉ vì bạn nghĩ, "Đấy là nỗi khổ của tôi!", "Đấy là

điều mà tôi phải giải quyết cho xong". Đừng suy nghĩ theo chiều hướng đó nữa, rồi thì chẳng có vấn đề nào cả." -- Dipak Chowdhury

Đừng tưởng họ đã đảnh lễ con! - Khi tôi lên tám tuổi, tôi được làm lễ xuất gia ở Bồ đề đạo tràng (Bodh Gaya) theo sự đề nghị của bà. Tôi được làm tu sĩ trong ba ngày. Ngay sau lễ xuống tóc, thiên hạ bắt đầu đảnh lễ tôi. Tôi nghĩ, "Chà! Oai quá nhĩ!" Tôi cảm thấy mình rất đặc biệt. Nhưng bà ngoại tôi đã nhắc chừng tôi: "Đừng tưởng họ đảnh lễ con. Họ chỉ đang lạy cái áo cà sa vàng của con đó mà thôi." -- Rishi Barua, cháu ngoại của Dipa Ma

Chẳng đặc biệt gì! - Chúng tôi ngồi ở băng sau trên chiếc xe đi thăm viếng thiền sư Munindra. Dipa Ma ngồi kế bên tôi và bà nắm tay tôi. Xuyên qua bàn tay của bà, tôi cảm thấy một luồng hơi nóng rần rần đầy tình thương truyền sang người tôi. Tôi như phơi mình trong nắng ấm. Có lẽ trong một hay hai phút, tôi đang say sưa đắm mình vào đó, thì trong đầu tôi lại nẩy vụt lên ý tưởng: "Ồ! Bà thật là đặc biệt!" Ngay lúc tôi nghĩ như thế, thì bà tức khắc buông tay tôi ra, một cách hết sức dịu dàng, và kể từ phút đó bà chẳng chạm tới nữa cho đến hết cuộc hành trình. -- Matthew Daniell

Bạn có ý định gì? - Một buổi tối nọ, một người sinh viên đến gặp Dipa Ma và đặt ra rất nhiều câu hỏi. Đến từ một nơi trí thức đầy ắp lý thuyết trừu tượng, chàng ta tỏ rất thách thức và thích chạm trán, và cố làm cho bà phải tranh luận. Độ một lúc, bà ngưng lại và nói với một giọng hết sức trầm tỉnh: "Vì lý do nào mà bạn đến đây? Bạn có ý định gì?" Sự thành thật của câu bà hỏi đã tức thời làm câm miệng chàng sinh viên. -- Ajahn Thanasanti

Tháo mở tuôn ra. - Vừa mới tới Ấn độ, tôi muốn đến gặp ngay Dipa Ma. Jack, Joseph và Sharon liền nói: "Cứ đi đi." Thế là tôi đến tìm bà, ngay chiều tối hôm ấy. Tôi có địa chỉ của bà, nhưng chẳng biết đi lối nào đến đó. Trời đã tối sầm khi tôi tới. Tôi còn nhớ bước xuống taxi, tại một khu nghèo khó trong thành phố, và vừa nhìn xuống con đường hẽm nhỏ hẹp, tăm tối, đầy rác bẩn, tôi vừa nghĩ: "Đây, chắc chẳng phải đúng chỗ đâu." Nhưng mà đúng nơi thật.

Đến mút đường hẽm, tôi bước tới gần một cầu thang trống trải, bên phải. Tôi được chỉ dẫn là bà ở tầng thứ tư, nhưng rất khó nhìn rõ và tôi càng lúc càng lo lắng có lẽ đã đi qua khỏi mất rồi. Nhưng sau rốt, tôi cũng đến bao lơn lầu tư, nói lên tên bà với người đầu tiên tôi gặp. Họ trỏ vòng quanh bao lơn về phía bên kia của khoảng sân trống. Có lẽ lúc nầy đã sáu hay bảy giờ tối rồi. Các học viên của bà đã ra về cả, và hiện giờ chắc là thời giờ dành riêng cho

gia đình. Tôi lúng túng cáo lỗi, vì tưởng đâu chẳng tới quá muộn như vầy. Tôi vừa học xong bốn tháng thực tập thâm luyện. Nay đổ đuờng đến đây chỉ để học pháp, tôi nghĩ điều nầy chắc cũng phải quan trọng hơn là lo việc riêng tư cho mình.

Tôi nhìn thấy một người đàn bà gầy thấp đang đứng ngoài cửa. Tôi bấp búng vài tiếng, thì bà bảo tôi chờ, và gọi con bà là Dipa ra thông dịch. Tôi tự giới thiệu và nói là bạn- đạo rất thân với Joseph Goldstein và Sharon Salzberg cùng học pháp với nhau. Bà mời tôi đi vào căn phòng nhỏ của bà.

Tôi nhớ, ngồi trên chõng gỗ của bà, tôi bắt đầu kể lại vì sao tôi đến đây, thuật đầy đủ về mấy tháng tu tập ráo riết vừa qua và những kinh nghiệm đã thâu thập được. Bà thật hết sức tử tế và hiếu khách. Bà chăm chú nhẫn nại lắng nghe qua lời thông dịch của Dipa, dường như thể là vào giờ phút nầy, chẳng biết làm chi hơn là ngồi nghe một người đàn ông trẻ, kẻ vừa xâm nhập vào nhà bà, phô trương các kinh nghiệm đầy mình của hắn. Tôi càng tiếp tục nói thì có một sự việc gì, tự bên trong tôi, cứ tự tháo mở mà tuôn ra.

Chuyện xảy ra chiều hôm ấy chưa hề đến với tôi lần nào và cả về sau nữa. Tôi cũng đã lắm lần tỏ ra lo lắng khi gặp người khác trước đây. Qua năm tháng, tôi cũng đã gặp nhiều người quan trọng ở mọi tầng lớp xã hội. Nhưng chưa hề có chuyện giống như chiều nay. Tôi càng tiếp tục nói, từng đợt hoảng hốt và bối rối càng khởi dậy lên và tràn ngập cả tâm hồn tôi. Tâm tôi bắt đầu quay cuồng đến mức chẳng còn kiểm soát được. Tôi lo nghĩ có lẽ tôi đã bắt đầu nói mà chẳng ai hiểu được cả. Tôi cảm thấy cuống cuồng hoàn toàn và bối rối hết mực. Tất cả sự cao mạn của tôi, tất cả sự tự quan trọng hoá của tôi, tất cả kinh nghiệm của tôi, tất cả sự tự cho mình là đặc biệt và đang dự cuộc hành hương phi thường nầy, tất cả đều sụp đổ dữ dội bên tai tôi, chỉ trong khoảnh khắc. Và Dipa Ma chẳng có làm chi hơn là cứ ngồi đó nhìn tôi với đôi mắt từ ái và lắng nghe chăm chú. -- Jack Engler

Tất cả mọi sự vật đều vô thường. - Khi con trai tôi mất năm 1984, Dipa Ma đã làm tôi sửng sốt rụng rời khi nghe bà nói. Đó là một bài học khó quên cho tôi. "Hôm nay con trai bạn đã rời cõi đời nầy. Tại sao bạn lại rụng rời thê thảm thế? Tất cả mọi sự vật đều vô thường. Chồng bạn vô thường. Con trai bạn vô thường. Con gái bạn vô thường. Tiền bạc của bạn vô thường. Nhà cửa bạn vô thường. Vật nào, việc gì cũng vô thường. Chẳng có chi là thường còn hết. Khi bạn còn sống, bạn có thể nghĩ: "Đây là con gái tôi, đây là chồng tôi, đây là tài sản của tôi, đây là nhà của tôi, chiếc xe nầy thuộc về tôi". Nhưng đến khi bạn chết đi, chẳng có gì là của bạn hết. Nầy chị Sudipti, chị

nghĩ chị là một thiền sanh đứng đắn, nhưng chị còn phải thật sự học hỏi rằng tất cả đều vô thường." -- Sudipti Barua

Chẳng chút lo lắng. - Điều mà tôi lo sợ nhứt -- chồng mất, đàn con mất -- đã xảy ra cho Dipa Ma, tuy vậy, mà coi kìa, bà thật là yên lặng, trầm tĩnh, và tươi cười. Nhìn thái độ bà trước những nỗi khổ tâm gây nên phiền muộn, mà chính tôi cũng đã trải qua, nhưng chẳng chút lo lắng nào, thật một nguồn cảm hứng lớn. -- Sylvia Boorstein

Một số người Mỹ, lo âu về tình trạng nghèo khó trong khu vực chợ cũ của đô thị Calcutta, nơi Dipa Ma sanh sống, đã chung góp tặng phẩm để giúp bà dời khỏi nơi ấy. Một thiền sanh kể lại việc anh đến nhà Dipa Ma để trao số tiền xây cất nhà mới.

Buông xả. - Tính tổng cộng lại, tôi được hai mươi lăm ngàn đô la Mỹ trong quỹ xây cất ngôi nhà đó, tôi nghĩ nếu đổi ra tiền Ấn độ thì đủ cất được nửa ngôi nhà. Số tiền trên cũng dư cho cả gia đình Dipa Ma sống đầy đủ trong một năm. Bởi vì tôi mến thương bà quá -- và cũng có lẽ tại vì tôi tự quan trọng hoá mình chút chút -- tôi đã nhận lấy trách nhiệm mang số tiền đó đến long trọng trao cho bà, và với cả một niềm thích thú to tát.

"Hãy chờ xem bà nhìn đến những gì tôi đang mang lại cho bà", tôi đang thầm nghĩ, "Cả nửa ngôi nhà, chớ bộ!"

Khi đến nơi, tôi thưa với bà, tôi mang từ Mỹ đến một số tiền bằng đô la Mỹ. Bà bảo: "Chúng tôi chẳng thể đổi tiền Mỹ được. Chúng tôi lại chẳng được phép giữ đô la nữa. Bạn nên đem đổi ra tiền ru pi của Ấn độ." Cứ theo giá chánh thức đổi ngoại tệ vào lúc đó, thì hai mươi lăm ngàn đô la Mỹ trị giá khoản bốn mươi lăm ngàn ru pi. Tôi đến ngân hàng American Express Bank, và giấy bạc lớn nhứt mà họ có là giấy một trăm ru pi. Tôi bước ra khỏi nhà băng trên vai vác một bao tải đầy ắp giấy bạc ru pi. Trước đây, tôi đã bị cướp giựt hai lần tại Ấn độ -- một lần đến một ngàn đô la -- nên tôi cảm thấy thần kinh căng- thẳng khi vác bao bạc qua các đường phố ở Calcutta. Tôi lại có cảm tưởng như vai mình đang mang cả tương lai của Dipa Ma: ngôi nhà của bà, trọn tài sản của bà, và cả cơ duyên may mắn cho bà sống một đời sung túc. Tôi đi thẳng từ ngân hàng đến nhà bà. Mất gần một giờ mới đến nơi, và theo mỗi bước đi, lòng lo âu của tôi càng lên cao. Tôi rất nôn nóng để nhìn thấy gương mặt bà. Trước đây, chúng tôi nghĩ là phải mất đến năm năm mới quyên đủ số, thế mà đây, sau ba tháng đầu thôi, tôi lại được hân hạnh đem nửa ngôi nhà đến cho bà. "Chắc bà vui mừng lắm!", tôi thầm nghĩ

mãi như thế. Đến lúc tới nơi, tôi ướt đẫm cả mồ hôi. Tôi vừa bước qua cửa, Dipa Ma đã đặt tay lên đầu tôi và nói các lời chúc lành thường lệ. Bà bảo, "Bạn thật trông như người mất hồn!" Ý tôi chẳng muốn nói ra: "A! Tôi ớn sợ các đồng bào của bà ở đây lắm. Tôi sợ bị cướp giựt." Thay vì như vậy, tôi đã nói: "A! Tôi phải đem đổi hết số tiền. Thật nhiều giấy bạc quá, nên tôi lo lắng khi mang tiền mặt nhiều như vầy."

Tôi đặt bao tải xuống, mở ra và đổ đầy lên sàn nhà. Cảnh tượng lúc ấy giống như trong phim chiếu bóng, từng chồng, từng chồng giấy bạc ru pi khắp cả gian phòng. Bà chẳng chớp mắt nhìn, chẳng có chút chi tỏ ra hân hoan hay khích động. Bà lặng lẽ đẩy các chồng giấy bạc xuống dưới gầm giường, rồi lấy tấm vải phủ lên trên.

Tôi thắc mắc ngẫm nghĩ, "Để dưới gầm giường à? Bốn mươi lăm ngàn ru pi -- ai lại đem dấu dưới gầm giường một số bạc to tát như vậy? Sao lại chẳng tìm một nơi nào an toàn hơn để khỏi bị đánh cắp? Rồi làm sao mua nhà mới? Thôi hãy bàn về vụ nhà cửa!."

Bà chẳng nói đến tiếng nào về ngôi nhà và số tiền dành để mua. Thay vào việc đó, bà lại tỏ ra lo lắng cho tôi. Bà bảo, "Nầy anh bạn, bạn nên trầm tĩnh lại. Bạn đừng quá xao xuyến như vầy." Rồi bà quay lại bảo Dipa: "Chúng ta phải mời khách dùng cơm chớ!"

Dọc đường ra về, tôi nghĩ có lẽ nên nói với Dipa về số bạc. "Mẹ chị để hết số bạc dưới gầm giường. Tôi lo chẳng được an toàn đấy. Chị nên mang gởi ở ngân hàng."

Dipa cười to: "Ồ! Gởi nhà băng đâu có an toàn. Nhưng ở đây, an toàn hơn."

Tôi định phản đối, nhưng rồi tôi nghĩ ra, vấn đề ngay tự lúc ban sơ, chính là do tôi. Tôi chẳng phải chỉ là một công cụ giản dị để chuyển đạt lòng hảo tâm của những người khác, tôi còn muốn xem đó như là "của tôi". Tôi đã biến việc đó ra thành một đại sự, bằng cách bơm chích vào đó chút ý tưởng "mình là người quan trọng". Ngay cả khi tôi đã trao số bạc cho mẹ con bà rồi, tôi cũng còn chưa muốn buông xả nó. Chỉ khi Dipa bảo, "Đừng quá lo, sẽ được an toàn mà!", tôi mới bừng tỉnh mà nói được lên: " O.K., bây giờ là của chị đó."

Tôi chẳng hỏi thêm câu nào nữa, và cũng chẳng còn nghĩ đến lần thứ hai về số bạc hay về ngôi nhà. Khi tôi rời chung cư nơi họ ở, tôi cảm thấy được cởi

nhẹ một gánh nặng. Trên thực tế, tôi chẳng hề được biết họ có xây cất ngôi nhà hay không. Và chính bây giờ là lần thứ nhứt mà tôi nghĩ đến việc ấy, sau mười lăm năm. -- Steven Schwartz

-ooOoo-

Chương 6: SỰ GIẢI THOÁT SÂU XA NHỨT

"Lần hồi, tôi làm quen với sự đau khổ,
nguyên nhân của đau khổ,
sự khởi sanh của đau khổ,
và sự chấm dứt của đau khổ.

Dipa Ma tin tưởng, một cách vô điều kiện, rằng sự giác ngộ -- sự giải thoát hoàn toàn của tâm và trí -- là mục đích của đời sống con người và là lý do căn bản của việc tu tập thiền định. Bà nhắc đi nhắc lại, chẳng hề mệt mỏi, với các học viên của bà: "Các bạn phải thực tập cho đến ít nhứt là giai đoạn đầu của sự chứng ngộ. Bằng không, các bạn đã phí mất cuộc sống làm người."

Trong truyền thống của Phật giáo Nguyên thủy (Theravada), ít thấy viết về các kinh nghiệm thật sự về giác ngộ. Sự kín tiếng của nhiều vị thiền sư ít chịu bàn huận về đề tài nầy, phần lớn là để tránh sự khởi lên một thái độ nỗ lực (vì mong cầu). Chương nầy đem ra ánh sáng những kinh nghiệm về giác ngộ, với mục đích là chỉ cho thấy rõ chẳng có gì bí mật hay siêu nhiên về các kinh nghiệm đó cả. Và trong khi chẳng hề có "một đường lối chơn chánh" (duy nhứt) trên con đường đạo pháp, và do lẽ ấy, chẳng có chi để phán đoán, so sánh hay dự đoán, thì Joseph Goldstein đã cống hiến một cái "thắng hãm bớt lại" quan trọng nầy: "Kinh nghiệm về giác ngộ là sự xả bỏ cái "tự ngã". Qua bao năm, tôi đã từng thấy nhiều người đã thể nghiệm sự chứng ngộ và dùng nó để tạo thêm tự ngã. Họ bám vào kinh nghiệm đó và tự đồng hoá với nó. Đó là đã lạc mất mục tiêu rồi, và gây thêm ra rất nhiều đau khổ."

Thiền giả cảm tử (Kamikaze yogi). - Hai lần đầu tôi dự khoá an cư, ba tháng mỗi lần, (...) tôi tự miêu tả tôi như là một "thiền giả cảm tử" (Kamikaze yogi). Nhưng đến khoá an cư thứ ba thì chảy nước mắt ngay từ ngày đầu cho đến ngày chót. Nhiều lúc, tôi cảm thấy đau thắt bên trong và rã rời ra từng

mảnh, cho đến nổi tôi tưởng chẳng thể nào ngồi lâu hơn năm phút được. Lúc đầu, tôi đến trình với Dipa Ma, và bà đề nghị tôi chỉ cần "ghi nhận điều đó".

Nhưng sau cùng, đã đến một lúc nào đó tôi cảm như tôi sẽ vở tung lên, nếu tôi nán ngồi lâu thêm nữa. Dipa Ma ngồi bên cạnh, cầm lấy tay tôi, và vuốt ve rất dịu dàng và âu yếm, như người mẹ đang vuốt ve đứa hài nhi. Vừa làm thế, bà vừa trấn an tôi: "Nếu chị vượt qua được chuyến nầy, chị sẽ được công đức rất lớn."

Bằng hành động và lời nói ấy, bà đã trao truyền sang tôi lòng tín nhiệm và từ ái của bà đối với tôi. Tất cả mọi sự ngờ vực đều tan biến khỏi nơi tôi. Tôi hoàn toàn đặt niềm tin nơi lời bà nói. Tôi liền trở lại thiền phòng, ngồi lên toạ cụ của tôi và... một cái gì vừa mới mở ra... Tôi chẳng biết phải mô tả như thế nào mới đủ. Tôi bắt đầu thể nghiệm các điều như bạn đã đọc thấy trong các bản văn cổ điển về giác ngộ. Bà hướng dẫn tôi với các quyết định đặc biệt trong thời gian nầy.

Tôi hết sức thâm cảm bà đã kéo giữ tôi lại để tiếp tục thực tập. Mặc dầu trong hai tháng rưỡi còn lại tôi bị sự đau nhức và xao động bất an đến hành hạ và nhiều lần tôi muốn "cuốn chiếu lại" để về nhà, bà giữ tôi lại để tiếp tục mãi. -- Ẩn danh.

Bạn có được chứng ngộ không? - Dipa Ma đến dạy một khoá học ở trường tôi, trong ba tuần lễ. Đến cuối khoá,chúng tôi phải thực tập một cuộc an cư cuối tuần. Một ngày trước cuộc an cư, bà nói với tôi rằng: "Chị sẽ có được một "kinh nghiệm về thấu hiểu rõ". Tôi phân vân tự hỏi, "Chẳng biết kinh nghiệm đó nghĩa ra làm sao?"

Đêm đó, tôi ngồi thiền được một lúc rồi đứng dậy vì tôi buồn ngủ quá. Tôi trở lại phòng tôi, và có cái gì thay đổi xảy ra. Tôi nhận ra là tôi cần trở lại thiền phòng và thực tập thêm. Tôi liền quay lại ngồi tập, và tôi trở nên hết sức chú tâm. Chỉ giản dị là sự theo dõi hơi thở của tôi. Tôi để ý đến cả từng tiểu vũ trụ của sự phồng lên và dẹp xuống của bụng, từng chi tiết nhỏ nhiệm, và tôi lại có cả khả năng nhìn ra sự khởi lên của ý định tư tưởng. Nó cũng tựa như cái bong bóng sắp vỡ, rồi tư tưởng có mặt ở đấy, rồi lại qua đi, và kế đến là một sự dừng nghỉ, rồi lại một ý định tư tưởng khác khởi lên tiếp để rồi lại vỡ tan như bọt bong bóng trên mặt nước. Và cứ như thế.

Đó, chẳng phải là do tôi đang làm được như vậy, vì tôi đâu có đủ khả năng về trình độ định lực đó. Tôi nghĩ đó chỉ giản dị là ân sủng của Dipa Ma đã

ban cho tôi. Có một sự lắng đọng khó tin, và một khoảng không gian khổng lồ giữa các tư tưởng với nhau nơi mà chẳng có gì xảy ra.

Kế đó là một sự chuyển biến lớn lao về sự tỉnh thức, tựa hồ như tôi đã "đi vắng" ở nơi nào đó mà sự chú ý trở ngược lại. Chẳng còn có ai ở đó cả, chỉ có sự khởi lênvà sự qua đi của sự việc. Điều đó đã thổi tung tôi đi mất.

Ngày hôm sau, Dipa Ma hỏi tôi: "Sao, bạn có được chứng ngộ chưa?" Sau nầy, vì hiện tôi còn mới thực tập thiền -- tôi chưa có căn bản và kinh nghiệm về thiền quán -- nên có nhiều sợ hãi nổi lên. Trước nhứt là sự tỉnh giác rất khó tin nầy, kế đến là sự sợ hãi khởi sanh khi tôi thấy mọi sự vật đang được hủy diệt từng giây phút. Tâm trí tôi trở nên hết sức mù mờ; tôi chưa có khả năng nhìn thấu qua sự mù mờ đó, và phải đợi một thời gian thật lâu trước khi kinh nghiệm chín muồi nơi tôi. Mãi ba năm sau tôi mới có ý muốn ngồi thiền lại. -- Ẩn danh

Sự chứng ngộ đúng ra là việc thường tình đối với các thiền sinh Ấn độ của bà Dipa Ma. Jack Engler kể lại rằng, họ thực tập trong khung cảnh gia đình, và ngay trong đời sống hằng ngày. "Khi Dipa Ma nhận ra được một sự chín muồi trong việc thực tập của họ, bà liền bảo họ: "Hãy thu xếp công việc, xem coi bạn có thể vắng nhà trong hai tuần lễ không, rồi đến đây và ngồi trong căn phòng nầy, bên cạnh tôi, để dành trọn nỗ lực trong mười hay mười lăm ngày cho việc tu tập". Đấy chính là lúc sự chứng ngộ đã xảy đến cho họ. Đó là tất cả sự thực tập ráo riết nỗ lực của chính họ, và kể cả khi một vài người trong bọn họ phải trở về nhà trong thời gian đó để giải quyết công việc trong gia đình."

Chỉ cần hai hay ba ngày thôi. - Tôi chở mẹ tôi mỗi buổi chiều đến tu viện (lời của con gái bà Hema, gọi Dipa Ma bằng dì). Tôi gặp được một phụ nữ người Miến điện kể cho tôi nghe việc bà thực tập thiềntại nhà, giữa bầy con còn nhỏ. Bàphải làm việc cả ngày, và ngồi thiền vào buổi tối khi các con bà đã ngủ. Chỉ trong hai tháng, bà bảo bà đã đạt được giai đoạn đầu của sự chứng ngộ.

Tôi liền noi theo tấm gương đó trong khi tôi đang theo học chương trình cao học ở nhà trường. Tôi thức giấc vào bốn giờ sáng và ngồi thiền đến năm giờ rưỡi. Tôi đi học cho đến ba giờ rưỡi chiều, kế đó đưa mẹ tôi tới chùa. Sau đó, tôi làm bài, học bài cho đến chín giờ đêm. Bấy giờ, tôi đi thiền hành trong một giờ, tay dắt con chó của tôi. Rồi tôi toạ thiền thêm một giờ nữa, đến mười một giờ khuya mới đi ngủ.

Trong mọi thời, trên xe buýt đến trường, trong lớp học, bất cứ nơi nào, tôi cũng tập "niệm" (ghi nhận mỗi kinh nghiệm cảm giác). Hai hay ba tuần lễ sau, thiền sư Munindra bảo tôi, hãy lấy ngày nghỉ phép, rồi đến tập thiền. Tôi đáp, chẳng thể nào nghỉ học được; ông lại bảo: "Thôi được, hai hay ba ngày cũng đủ rồi!" Thế là tôi đến từ ngày thứ Năm cho tới hết ngày Chúa nhựt. Vì thời gian eo hẹp, tôi quyết định thức trọn cả đêm Thứ Năm và liên tục ngồi thiền cho đến sáng Thứ Sáu.

Đến gần một giờ khuya đêm Thứ Sáu, tôi cảm thấy dường như có cái gì bất ổn đây. Sáng ngày, tôi thuật lại cho mẹ tôi và dì tôi là Dipa Ma hay rằng có điều gì lạ lùng đã xảy ra cho tôi đêm qua. Cả hai phá lên cười, và cười. Hai bà bảo tôi, đó là giai đoạn đầu của sự chứng ngộ, và hai bà rất mừng cho tôi. -- Daw Than Myint

OK, có một con cọp đi đến. - Chính vào ngày tôi gặp gỡ Nani (Dipa Ma) lần đầu tiên, bà đã dạy tôi những điều căn bản về thiền tập rồi bảo tôi rằng, "Chị có thể thực tập ngay tại nhà." Xế trưa hôm đó, về tới nhà, tôi thực tập ngay, và ròng rã trong hai mươi ngày.

Trong khoảng thời gian hai mươi ngày thực tập thiền định, tôi cảm thấy lên cơn sốt nặng, tựa như có một thanh sắt nóng đang xuyên qua thân tôi. Rồi tôi thấy rắn bò lổm ngổm khắp nơi, với bầy cọp nhảy tới chụp tôi. Tôi trình lại với Nani, và bà nói với tôi, "Đừng có lo ngại. Khỏi uống thuốc men gì cả. Bạn đang sốt, nhưng đó chẳng phải là một cơn bịnh: cứ để nó tự nhiên lui đi mất. Chị chỉ cần tỉnh giác về việc ấy. Cứ cảm thấy nó và ghi nhận nó. Khi rắn hay cọp đến, đừng sợ hãi, cứ niệm: "OK, một con cọp đi đến". Chỉ có thế mà thôi!"

Rồi tôi lại thấy nhiều hình ảnh quái dị: thây người chết. Tôi thấy nhiều thây chết, rất nhiều, ở những nơi khô cằn, và tôi phải ngang qua các xác chết. Tôi sợ đến hãi hùng. Nani bảo, "Đừng sợ hãi gì. Cứ niệm trong đầu "Thấy! Thấy!". Những hình ảnh đó đến do từ nhiều kiếp trước của mình. Những gì chúng ta đã làm trong các kiếp trước, thường hiện lên trong tâm chúng ta khi ngồi thiền." Theo lời bà chỉ dạy, tôi niệm: "Thấy một xác chết!" hoặc "Bước qua một xác chết!" Và tôi tiếp tục ghi nhận, "Tôi đang thấy trong tâm..."

Chẳng bao lâu, chỉ còn có sự tỉnh giác mà thôi, các hình ảnh đã tan biến, ngừng hẳn, và tâm tôi trở nên trong suốt và an lạc, và tôi đã đi đến sự giác tỉnh. Tất cả những đau nhức đã được quét sạch. Tôi đạt đến sự thông hiểu rõ

về thân tôi là gì, tâm tôi ra sao, và chính đó là đường lối của sự tu tập Thiền. Chẳng hề có sự thoái chuyển. Sau hai mươi ngày, tôi rời chỗ ngồi và dấn thân đi vào thế giới. -- Jyotishmoyee Barua

Vật quí báu nhứt. - Khi tôi đang bận lo công cuộc khảo cứu ở Calcutta, Dipa Ma giới thiệu người láng diềng của bà cho tôi. Bà ấy sáu mươi lăm tuổi, tên là Madhuri Lata. Bà nầy đã nuôi nấng con cái, nay chúng đã lập gia đình riêng nơi khác. Chẳng giống với những đại gia đình Ấn độ đông con cháu, bà Madhuri sống quạnh hiu với người chồng già. Chồng bà bảo, "Ngày nay bà chẳng có việc chi làm. Có người "dì"của bà là Dipa Ma đang dạy tu tập Thiền kia. Sao chẳng đến thưa chuyện với bà ấy? Rồi sẽ có việc cho bà để làm đấy." Bà Madhuri, trí óc hơi chậm chạp, nghe lời chồng, đi đến gặp Dipa Ma, và được Dipa Ma chỉ dạy cho những điều căn bản (chú ý vào sự phồng, xẹp của cái bụng theo mỗi hơi thở vào và ra, rồi) ghi nhận trong tâm "phồng, xẹp, phồng, xẹp". Madhuri bảo, "Được rồi", và quay ra về. Vừa bước xuống lầu chưa được nửa cầu thang, bà đã quên khuấy mất lời chỉ dạy. Bà trở lên lại.

-- Tôi phải làm những gì? Bà ta hỏi Dipa Ma.

-- "Phồng, xẹp, phồng, xẹp", Dipa Ma đáp.

-- A! Đúng rồi!

Bốn bận, Madhuri quên mất lời dạy và phải quay trở lại hỏi nữa. Dipa Ma rất kiên nhẫn với bà Madhuri. Phải mất cả năm, bà ta mới thông hiểu rõ lời chỉ dạy căn bản; nhưng một khi bà đã nắm vững được rồi, dõng mãnh tựa như con cọp, bà bắt đầu thực tập. Madhuri trước đây lưng còng xuống thấp vì bị bịnh phong thấp và đau ruột. Khi tôi gặp bà, sau khi bà đã thể nghiệm sự chứng ngộ, bà đi đứng thẳng lưng. Chẳng còn đau ruột nữa. Bà ta thật là một người đàn bà bình dị, dịu ngọt và dễ mến nhứt.

Bà kể việc bà chứng ngộ cho tôi nghe, "Hồi nào tới giờ, tôi vẫn muốn kể lại cho một ai nghe cái giây phút thần diệu ấy đã đến với tôi, mà chưa có dịp, như hôm nay, để chia xẻ vật quí báu nhứt trong đời tôi." -- Jack Engler

Mặc dầu gặp các khó khăn thật nghiêm trọng về cảm xúc, một tu sĩ Việt Nam, Hoà thượng Khippapanno, đã đạt được sự chứng ngộ, dưới sự khuyến khích của Dipa Ma. Năm 1969, người tham dự một khoá an cư, và trong năm ngày, người chẳng thể nào ngừng dứt được vừa cười vừa khóc. Vị thiền

sư hướng dẫn cho rằng Khippapanno đã phát cuồng rồi và khuyên ông nên chấm dứt an cư để trở về nhà. Hay tin đó, Dipa Ma mới mời Khippapanno đến thực tập cùng với bà.

Mọi cảm xúc đều từ trong suy nghĩ mà ra. - Trọn một tháng trời, tôi đến thực tập tại nhà bà. Bà khuyên dạy tôi, "Ông sẽ khắc phục được sự khó khăn nầy. Nếu mọi sự việc đều được ghi nhận, tất cả những khó khăn về cảm xúc của ông sẽ biến mất. Khi ông cảm thấy vui, chớ có bám dính vào sự vui. Và khi ông cảm thấy buồn, cũng đừng bám dính vào nỗi buồn. Bất cứ điều gì đến, cũng đừng lo âu. Chỉ cần biết nó đến, vậy thôi!"

Trong kỳ an cư sau, khi tôi cảm thấy sự điên rồ trở lại, tôi liền nhớ đến lời bà dạy. Tôi gặp phải khó khăn quá nhiều về các cảm xúc, đến nổi tôi muốn bỏ ra về, nhưng tôi nhớ sự tín nhiệm bà đã đặt nơi tôi và lời bà nói: "Sự thực tập của ông tốt. Chỉ cần niệm tất cả mọi sự việc, rồi thì ông sẽ khắc phục nỗi khó khăn." Với ý thức biết bà tín nhiệm nơi mình, nên định lực của tôi càng lắng sâu dần.

Chẳng bao lâu, tôi nhận thấy được mọi xúc cảm đều từ nơi suy nghĩ mà phát xuất, chẳng có gì thêm. Tôi đã tìm thấy ra rằng, một khi tôi biết cách quán sát các tư tưởng dẫn đến các cảm xúc, tôi có thể khắc phục được chúng. Và rồi tôi thấy rằng tất cả mọi tư tưởng đều do từ dĩ vãng hay từ tương lai mà đến, vậy nên tôi bắt đầu chỉ sống với hiện tại, và rồi tôi phát triển được sự thức tỉnh càng ngày càng hơn lên... Tôi dứt bặt mọi tư tưởng được trong một thời gian, chỉ có chánh niệm thôi, và bấy giờ thì tất cả mọi khó khăn về cảm xúc đều biến mất. Giống như vầy! Thế rồi tôi lại được một sự thể nghiệm. Tôi cũng chẳng biết đó là gì, vào độ ấy. Đó chỉ là một giây phút, và chẳng có ai lúc ấy để xác nhận. Các vấn đề xúc cảm của tôi, tự bấy giờ, chẳng hề trở lại.

Sau nầy, vào năm 1984, khi tôi gặp Dipa Ma ở Mỹ, bà kéo tôi đứng riêng ra và hỏi về sự thực tập thiền của tôi. Khi nghe tôi kể lại, bà bảo rằng tôi đã chứng xong được giai đoạn thứ nhứt của sự giác ngộ. Bà nói với tôi, như người mẹ nói với con vậy. -- Sayadaw Khippapanno

-ooOoo-

Chương 7: BẠN SỐNG ĐỜI BẠN RA SAO

"Trọn con đường của chánh niệm là:

Đang làm gì, phải ý thức việc đang làm."

Tôi được nghe một vị thiền sư có lần nói với bạn: "Tôi biết anh ta đang học được một việc gì, bởi vì bây giờ thấy bới khó sống gần anh ấy." Tuệ giác, tuệ giác thật sự, thay đổi cả lối sống của chúng ta; tuệ giác khiến ta trở nên dịu hiền hơn đối với mỗi người với nhau, và đối với cả hành tinh. Sự tu tập của bạn có thể mang lại phần thưởng lớn về tuệ giác. Nhưng dầu cho tuệ giác đến mức thần diệu đến đâu, các kinh nghiệm về tuệ giác cũng vút qua, nhứt thời. Dầu có được giác ngộ cùng không, thì vấn đề vẫn là: Bạn đã sống đời bạn ra sao? Đây, một trắc nghiệm giản dị, nhưng quan trọng: Bạn rửa chén bát ra sao? Bạn phản ứng như thế nào khi có người lái xe cắt ngang bạn trên xa lộ?

Dipa Ma là một tấm gương sáng sống động cho lối sống trên cõi thế gian nầy, cho sự dung hợp thành một giữa sự tu tập và các hoạt động thường nhựt nơi trần thế. Bà nhấn mạnh rằng việc tu tập cần được thực hiện vào mọi thời, và chúng ta nên làm bất cứ việc gì trong ngày mà chẳng biến chúng trở thành vấn đề. Dipa Ma muốn biết, "Bạn đã tỉnh giác đến mức nào, trong đời bạn? Có phải bạn đang nghĩ đến sự tỉnh giác, hay là bạn đang thật sự tỉnh giác?"

Dipa Ma bảo, ngay cả khi bước chơn đi, bà cũng thiền quán. Nói năng, ăn uống, làm việc, nhớ đến con gái, chơi với cháu ngoại -- chẳng có việc nào cản trở sự tu tập của bà, bởi vì bà thi hành mỗi việc trong chánh niệm. "Khi tôi đang di chuyển, mua hàng, làm mọi sự việc, tôi luôn luôn làm trong chánh niệm. Tôi biết đấy là những sự việc mà tôi phải làm, nhưng chẳng hề xem chúng như một vấn đề khó. Mặt khác, tôi chẳng mất thì giờ nói chuyện tào lao, hay đi thăm viếng, hoặc làm việc gì mà tôi chẳng thấy cần thiết cho đời tôi."

Bạn buộc dây giầy cách nào? - Bà khuyến dạy tôi phải nên sống đúng theo điều tôi đang dạy. Phẩm chất của sự hiện diện của bà cũng tựa như giai thoại Hasidic (nhóm tín đồ mật tông Do thái gốc Hung gia lợi) sau đây: Một người hỏi, "Tại sao ông lại đến gặp ông giáo sĩ (Rabbi, tu sĩ Do thái)? Có phải ông đến để nghe giáo sĩ thuyết một bài đại pháp về Kinh luật Torah (toàn bộ Luật tạng của Do thái), hay là ông đến để xem vị ấy làm việc thế nào với các đệ tử?" Và người kia trả lời: "Không, tôi chỉ đến để xem vị ấy buộc dây giầy cách nào!" Dipa Ma chẳng muốn thiên hạ đến nơi đây và sống luôn mãi tại Ấn độ, hoặc trở thành tu sĩ hay vào ở trong đền thờ Ấn giáo. Bà thường bảo: "Hãy sống cuộc đời của bạn. Hãy rửa chén bát. Hãy giặt quần áo. Hãy dắt

sắp nhỏ đến nhà trẻ. Hãy nuôi nấng, dạy dỗ các con của bạn, các cháu của bạn. Hãy giúp đỡ cộng đồng mà bạn đang sống chung. Bạn hãy lấy tất cả việc đó làm con đường đạo của mình, và đi theo con đường đạo ấy với tất cả tấm lòng." -- Jack Kornfield

Ủi quần áo trong tỉnh giác. - Bà tin tưởng là bạn sẽ được chứng ngộ ngay trong khi đang ủi quần áo... Bà bảo, mọi hoạt động đều phải làm trong chánh niệm. Và tình thương ân cần nữa cũng có mặt ở đó -- ân cần thương người mà ta đang ủi quần áo giùm cho. Michelle Levey

Phơi quần áo với Thánh. - Cái cảnh đắc ý nhứt của tôi trong khúc phim 8 mm mà tôi quay theo cách tài tử, đã thâu được hình ảnh lúc Dipa Ma đang phơi quần áo. Có một câu thiền ngôn nói (đại khái như sau): "Sau phút xuất thần ngây ngất, là việc phơi quần áo." "A, tôi đã quay được cảnh ấy, lâu gần hai hay ba phút, cảnh Dipa Ma đang tươi cười và thích thú phơi quần áo. Thật là tuyệt diệu khi nhìn bà dưới ánh nắng ngoài sân. Tôi muốn lộng khuôn kiếng để treo bức tranh đó lên và đặt tên là "Phơi quần áo với Thánh". -- Jack Kornfield

Thiêng liêng ngay trong phàm tục. - Khi tôi đến gỏ cửa, con gái bà là Dipa ra mở. Tôi rất nôn nóng kích thích để gặp gỡ bà và tôi có cả một bụng câu hỏi về thiền quán để thưa trình bà. Sau đôi phút, một người đàn bà lớn tuổi bước ra. Bà dường như chẳng để ý đến sự có mặt của tôi. Bà chẳng nhìn tôi, và cũng chẳng thấy đã nhận ra sự hiện diện của tôi. Bà thật hết sức im lặng và lắng dịu, thật an vững và tự tại, khiến tôi biết tôi phải chờ đến khi bà sẵn sàng nói chuyện với tôi. Đó chẳng phải là sự lãnh đạm lạnh nhạt, mà là một biểu lộ của sự trầm lặng thật sự.

Khi bước vào phòng, bà cúi nhặt lên một món đồ chơi nhỏ bằng plastic, hình con vịt, chắc là của đứa cháu ngoại trai của bà. Bà đem con vịt đó lại một thau nước bên bệ cửa sổ. Dưới ánh nắng nhạt xế chiều xuyên qua khung cửa sổ, bà bắt đầu tắm cho con vịt plastic, chẳng khác chi đang làm thánh lễ rửa tội cho nó. Điều làm cho tôi cảm kích nhứt là bà tắm rửa nó với cả một tấm lòng chú ý. Đây là những vật thật hết sức tầm thường, phàm tục, chẳng chút nào có ý nghĩa tâm linh, thế mà cung cách bà làm hết sức chú tâm trịnh trọng. Điều ấy đã làm tôi bừng tỉnh để biết chỉ cần quan sát bà mà thôi. -- Andrew Getz

Giới đức nghiêm tịnh. - Khi trời thu sắp bước sang đông, ở Hội Thiền Minh sát (Insight Meditation Society, IMS), nhiệm vụ của tôi là quyên góp tất cả

những quần áo cần thiết cho mùa đông dành cho Dipa Ma. Có người may cho Dipa Na một chiếc khăn choàng, những kẻ khác lo đóng góp để sắm sửa y phục cho bà. Một trong những món tôi đem đến cho bà là một đôi vớ ấm rất tiện nghi, để bà mang đi tới lui trong nhà. Tôi rất vui sướng thấy món quà nhỏ bé của mình đã tỏ ra rất ích lợi cho bà. Nhưng giữa sự bận rộn trong những ngày ấy, tôi lại sơ suất phạm vào lỗi là chẳng theo đúng các nghi thức hiến tặng các vật phẩm.

Sau bảy tuần lễ cùng nhau chia xẻ cuộc sống chung hằng ngày với nhau, đã đến lúc tôi phải đưa bà và gia đình bà lên phi trường và nói lời giã biệt. Khi tôi trở về nhà, lòng tôi buồn man mác, thấy thời gian nỗ lực nhiều để tu tập đã trôi qua. Căn nhà như quá trống trải.

Khi tôi bước vào căn phòng bà nghỉ lúc trước, tôi nhìn thấy một số vật dụng đặt ở chơn giường rất có thứ tự. Một trong các món đó là đôi vớ ấm của tôi. Tim tôi như ngưng đập. Tôi chẳng thể nào hiểu được vì sao bà lại cố ý để chúng lại.

Sau một hồi suy nghĩ, tôi hiểu ra rằng, đôi vớ đó đã được trao tặng một cách chẳng được minh bạch, bà đã chẳng thể nào xem đó như là những vật bà có quyền giữ lấy. Dầu chuyện đó xảy ra xem như quá nhỏ nhiệm, nhưng nó lại mạnh mẽ dạy tôi một bài học về giới đức nghiêm tịnh (sila, giới luật) cần phải giữ gìn một cách chẳng thể chê trách được -- một bài học đôi lúc hơi đau khổ, nhưng mà tôi muốn nhớ nó mãi trong lòng. -- Michael Liebenson Grady

Hiện diện bất động chuyển. - Tôi thưa với Dipa Ma, "Xin mời bà sang phòng bên để ngồi. Có một nhóm thiền sinh đang tới ở bên ấy."

-- Tôi đang ngồi hiện giờ. Sao lại phải sang ngồi bên ấy?

-- Vâng, chúng tôi định toạ thiền bên ấy."

-- Thì chúng ta đang ngồi vậy.

-- Nhưng các người khác đang đến, và họ muốn toạ thiền bên ấy.

Sau cùng, tôi cũng mời được bà sang ngồi ở phòng bên. Bà ngồi đấy, bất động chuyển. Mắt bà có thể mở ra, có thể nhắm lại, nhưng đó chẳng có gì

khác biệt. Sự hiện diện của bà, ở trong nhà chúng tôi, đã làm nổi bật lên ý nghĩa của việc "Sao lại dời chỗ? Còn gì thật sự đáng làm ở đó?"

Trong những buổi toạ thiền như thế, đôi khi có đến năm mươi người tới để được bà ban phước lành; nhưng dầu nhiều mấy đi nữa, bà cũng đến với từng người, từng người một, và hoàn toàn hiện diện với người ấy. Nhìn đôi mắt bà chiếu thẳng vào tiêu điểm nơi người đối diện và mối giao cảm tỏa ra, tôi thấy cách bà đang liên hệ với mỗi người, cũng giống như Thượng Đế. -- Steven Schwartz

Đứng thẳng, ngồi ngay. - Tôi chưa hề bao giờ thấy Dipa có một phút lơ đãng hay xao động, và tôi thường quan sát bà trong tất cả mọi thời. Khi bà đứng, thì thẳng như hòn đá dựng. (...) Và khi bà ngồi, thì bà ngồi. Chấm. Chẳng bao giờ có việc gì khác thêm nữa cả. Bà chẳng hề nhìn quanh hoặc để mất tiêu điểm của mắt bà bao giờ. Michael Liebenson Grady

Thẳng đến Phật đà. - Ở Calcutta, một học viên của Dipa Ma và của Munindra vừa góp đủ tài chánh để mở tiệc tân gia, mời đông khách đến ăn mừng nhà mới. Tôi bước lên cầu thang cùng với Dipa Ma và giúp bà cởi giày. Tân khách chuyện vãn, ăn uống, và máy stereo đang vang dội. Không khí ồn ào như một dạ yến sâm banh, trong cảnh sôi động.

Dipa Ma bước qua ngưỡng cửa, khoan thai và đều bước, bà tiến thẳng ngay đến bên tượng Phật phiá tường bên kia. Khi bà đã đến trước bức tượng, bà quì sát xuống nền và bắt đầu lạy, ngay giữa đám thực khách đang dùng mấy món ăn chơi và vui vẻ dự tiệc. Tôi nhận thấy ra, với Dipa Ma, bất chấp việc gì đang xảy ra, bà chỉ có một mục tiêu: Chơn Lý. -- Ajahn Thanasanti

--- o0o ---

PHẦN III : DI HUẤN CỦA DIPA MA

Chương 11: MƯỜI BÀI HỌC ĐỂ SỐNG ĐỜI

Tiểu sử của Dipa Ma là một truyện thần kỳ kiểu mẫu của những người đang đi tìm con Đường giải thoát. Các giai đoạn được mô tả -- dấn bước, phát nguyện, đối đầu và khắc phục các khó khăn, tìm ra được sự giải thoát, và chia xẻ các sự khám phá của mình với người khác trên thế gian -- đi song

hành chặt chẽ với các giai đoạn mà chính Đức Phật đã trải qua con đường chuyển hoá.

Sau khi đại giác ngộ dưới cội cây bồ đề, Đức Phật đã tuyên lên Bốn Chơn Lý Nhiệm Mầu: thứ nhứt, có sự khổ và khổ là dấu ấn tín đóng lên tất cả mọi hiện hữu bị điều kiện hoá; thứ hai, nguyên nhân của khổ là sự luyến ái; thứ ba, có thể tận diệt khổ được; và thứ tư, có con đường, được Ngài kể ra rõ tất cả chi tiết, tránh xa được sự khổ và dẫn đến mục tiêu hằng ôm ấp là sự giải thoát. Sự tu tập theo Phật đạo, nói cách thật tóm tắt và giản dị, là sự chấm dứt đau khổ cho chúng ta và cho tất cả chúng sanh.

Chính sự thầm hứa nguyện -- rằng đau khổ của chính tôi sẽ chấm dứt -- trước đã thúc dục tôi tìm đến sự tu tập thiền quán. Và chính tấm gương cuộc đời của Dipa Ma đã đem lại cho tôi lòng tự tín để dấn bước lên con đường tu tập. Là một người đàn bà, một người mẹ, một người nội trợ, Dipa Ma đã chỉ rõ con đường Thánh đạo của Đức Phật đang mở rộng cho tất cả mọi người, và mục tiêu vĩ đại được giải thoát ngay trong cuộc đời nầy.

Những đoạn sau đây là những bài học tôi đã rút ra từ các lời giảng căn bản của Dipa Ma. Nguyện cầu các bài học đó sẽ giúp ích cho bạn, trên con đường giải thoát.

Bài Một: Chọn một cách thực tập thiền quán và đeo theo cách ấy mãi.

"Nếu bạn muốn có tiến bộ về thiền quán, phải kiên trì giữ theo một kỹ thuật duy nhứt mãi."

Đối với những người mới bắt đầu theo con đường tu tập tâm linh, Dipa Ma khư khư bảo phải trung thành tuân theo một kỹ thuật về thiền quán đã chọn. Đừng bỏ cuộc, và đừng nhảy từ kỹ thuật nầy sang kỹ thuật khác. Hãy chọn một kỹ thuật hợp với bạn và theo đuổi mãi cho đến khi bạn thấy được "bờ ranh", tức là tại nơi điểm mà các khó khăn bắt đầu nổi dậy.

Lỗi thông thường của nhiều người Tây phương đang theo con đường tâm linh là xem các khó khăn như một bài toán nan giải đối với một sự thực tập nào đó. Thế rồi, khi tình trạng trở nên ngặt nghèo, thì liền chạy quanh để tìm thuốc chữa. Đứng từ đỉnh núi nầy (nơi đang gặp khó khăn) trông sang núi nọ, thì thấy các kỹ thuật khác bao giờ cũng tốt hơn ở đây. "Có lẽ ta nên tu tập theo lối "ca ngâm" Tây tạng,.. hoặc theo lối "nhảy múa" Sufi (phái mật

tông Hồi giáo tu khổ hạnh)". Thật ra, các sự khó khăn gặp phải, thường thường là một triệu chứng đáng tin cậy rằng sự thực tập đang được trôi chảy.

Hãy suy nghĩ thật chín chắn, cặn kẽ, về lời khuyên của Dipa Ma. Nên cứ đeo đuổi mãi một lối tu tập mà bạn đã chọn, xuyên qua khó khăn và ngờ vực, xuyên qua cảm hứng cùng trì trệ, xuyên các thăng trầm chẳng thể tránh được. Nếu bạn giữ vững lòng trung thành với sự thực tập bạn đã nguyện chọn, xuyên qua thời kỳ đen tối, ánh bình minh trí huệ sẽ lố dạng.

Bài Hai: Phải ngồi thiền mỗi ngày.

"Phải tập ngay bây giờ. Đừng tưởng bạn sẽ làm nhiều hơn về sau."

Dipa Ma kiên quyết tuyên bố rằng, nếu bạn muốn được an lạc, bạn phải tu tập đều đặn. Bà nhấn mạnh là các thiền sanh phải tìm ra thời giờ để tu tập mỗi ngày, ngay cả khi chỉ có được năm phút thôi. Nếu cả điều đó mà cũng chẳng thể có được, thì bà lại nói, " Ít nhứt là khi lên giường đi ngủ, bạn chỉ cần theo dõi một hơi thở vào và một hơi thở ra, trước khi bạn nhắm mắt ngủ."

Ngoài việc tọa thiền chánh thức, ngồi trên toạ cụ, Dipa Ma còn thúc dục các thiền sanh của bà phải dùng tất cả mọi thời, mọi lúc trong cuộc sống để tập thiền quán. Nhiều thiền sanh rất bận rộn, thấy rất khó mà để riêng ra một chút thời giờ nào cả. Dipak Chowdhury thưa với Dipa Ma rằng, chẳng thể nào thực tập được hết, vì thời biểu công tác của ông thật đầy ăm ắp, ở ngân hàng nơi ông làm việc. Ông bảo rằng, ông phải làm toán cả ngày, phần vụ của ông lại đòi hỏi ông phải di chuyển tới lui luôn, thật là bận rộn và lăng xăng, làm sao mà nghĩ đến thiền quán được. Nhưng Dipa Ma chẳng muốn nghe như thế, bà cứ bảo, "Nếu bạn bận rộn đấy, cứ lấy ngay sự bận rộn đó để thiền quán." Bà dạy tiếp, "Khi bạn đang làm toán, hãy nhận biết rằng bạn đang làm toán. Thiền quán chính là nhận biết rõ việc mình đang làm. Nếu bạn đang vội vã đi vào sở làm, thì bạn hãy nhận biết là bạn đang vội vã. Khi bạn đang ăn, đang mang giầy, mang vớ, đang mặc quần áo, bạn phải giữ chánh niệm trong khi làm các việc đó. Đấy là cả một sự thiền quán đó. Ngay cả khi bạn đang cắt móng tay, cũng nên để tâm trí vào việc cắt móng tay đó nữa: nhận biết rõ là bạn đang cắt móng tay."

Đối với Dipa Ma, sự tỉnh thức chẳng phải là điều mà bà cố tạo nên, mà sự tỉnh thức chính là bà, bà đang như thế ấy -- trong tất cả mọi thời, mọi lúc. Thái độ tốt nhứt để tập thiền, theo ý bà, là lòng tin cậy và thiện chí. Khi tâm

trí bạn đi vẩn vơ, chỉ cần bắt đầu tập lại lần nữa. Dipa Ma bảo rõ rằng, chẳng có điều gì hỏng khi gặp nhiều lúc thiếu tỉnh thức. "Sự thiếu tỉnh thức thường xảy ra cho mọi người. Đó chẳng phải là một vấn đề khó khăn thường trực." Ngay khi ta đã mất cả nỗ lực và quyết tâm, bà khuyên ta chỉ cần nên nhận biết rõ tâm trạng đó và rồi chuyển ngay sang một hình thức tu tập khác -- đi thiền hành, theo dõi và ghi nhận các hoạt động thông thường, hoặc là ngồi toạ thiền -- trong đó sự quyết tâm đang hiện diện

Bài Ba: Xử dụng mọi trường hợp.

"Mỗi người chúng ta đều có năng lực vĩ đại. Hãy dùng năng lực đó để tự cứu mình và giúp đỡ kẻ khác."

Đức Phật Thích ca đã rời vợ và con để lên đường tìm sự giác ngộ. Nhưng Dipa Ma, vì hoàn cảnh bó buộc, đã tự tìm ra con đường giải thoát cho mình, ngay trong khung cảnh gia đình, làm mẹ và nội trợ. Thông điệp của bà gởi đến cho tất cả phụ nữ ở khắp nơi là, "Bạn chẳng cần phải rời khỏi gia đình bạn mới có thể đạt đến được các chứng đắc nội tâm và trí huệ cao tột. Bạn có thể vừa là vợ, là mẹ, lại vừa theo đuổi con đường đạo pháp được."

Mặc dầu ngay tự buổi đầu bà nghĩ là bà phải lìa con gái bà để đi đến tu viện và tu tập trong sự độc cư, nhưng về sau, Dipa hiểu ra được rằng, bà có thể mang cả gia đình trên vai mà dấn bước vào con đường đạo pháp. Đường lối của bà là một sự hội nhập triệt để -- tất cả, kể luôn cái bồn nước rửa chén trong bếp.

"Trên thế gian nầy, chẳng có bất cứ sự vật gì mà ta nên bám níu lấy," Dipa Ma dạy, "nhưng ta có thể tìm lấy chỗ hữu dụng của mọi sự vật trên thế gian. Cuộc sống chẳng phải là để chối bỏ đi. Đời sống có mặt ở đó. Và trong bao lâu mà đời sống vẫn còn đấy và chúng ta còn ở đây, chúng ta có thể đem nó ra xử dụng một cách thật tốt đẹp nhứt."

Dipa Ma chẳng hề mê luyến một vị sư phụ đặc biệt nào, hoặc một địa điểm nào, hay một lối sống nào cả. Toàn thể thế giới là tu viện của bà. Sharon Kreider còn nhớ rằng, "Vào tuổi đôi mươi đầy lý tưởng mộng mơ của tôi -- khi tôi muốn tin rằng nếu tôi chịu ngồi đủ lâu bên cạnh vị thầy giỏi, thì mọi việc sẽ được vừa ý -- bà chỉ cho tôi thấy rằng đó là chuyện phải tỉnh giác càng nhiều hơn nữa. Bà là một tấm gương sáng cho cả thế giới, làm thế nào mới trở nên một bà mẹ thật sự. Làm một bà mẹ thật sư là cảm được sức sống mãnh liệt. Làm một bà mẹ thật sự là mở rộng vòng tay ra đón nhận tất cả

những gì tìm đến, với sự tỉnh giác, và nhận mọi hoàn cảnh như vị thầy của mình.

Bài Bốn: Tập nhẫn nhục.

"Nhẫn nhục là đức tánh quan trong nhứt để phát triển tỉnh giác và định lực."

Nhẫn nhục được tôi luyện bằng cách luôn luôn đối đầu với "bờ ranh"(dịch gượng chữ the edge). Nếu bạn kiên trì theo cách tu tập thiền định, chẳng thể nào bạn tránh khỏi được những lúc mà các sự khó khăn nổi lên. Trong những trạng huống đầy thách thức nhứt, chỉ cần giản dị biết mình có mặt ở đấy, có thể đây là điều duy nhứt có thể làm được -- và như thế kể cũng đã đủ rồi.

Kate Wheeler kể lại một thí dụ nhẫn nhục như thế trong đời của Dipa Ma: "Bà đã nhìn thấy rõ tâm bà trải qua mọi sự thống khổ và bà đã đủ năng lực để ngồi thiền cho nó trôi qua. Sau đó, khi bà xuất ra khỏi cảnh lửa đỏ đó, thì có một cái gì rất quyết tâm đáng sợ trong ánh mắt bà nhìn vào bạn, bởi vì bà đã tự thấy rõ bà. Chẳng có chỗ nào để che giấu. Bà nêu gương cho bạn thấy, chẳng phải chỉ cần ngồi yên (toạ thiền) đấy mà nghĩ tưởng đến lúc chứng đắc được sự giải thoát. Bạn cần phải nắm vững các sự thật nầy và ghi vào trong tâm bạn ở mức độ nào thâm sâu nhứt."

Dipa, con gái của bà, thuật lại đức tánh kiên nhẫn của mẹ như sau: "Một ngày trước hôm mẹ tôi mất, thằng Rishi bấy giờ được mười một tuổi, giở chướng ngỗ nghịch lên, khi tôi sửa soạn sắp đi làm. Tôi giận lắm, và định quất cho nó một trận. Nó chạy núp vào mẹ tôi. Bà chẳng để tôi được đụng vào mình nó. Tôi bực tức và hét to lên, "Má chẳng thấy nó làm cho con tức muốn chết hay sao, con phải đánh phạt nó!" Mẹ tôi dịu dàng, nhỏ nhẹ, bảo tôi, "Nầy Dipa con, con là con gái của mẹ, con cũng đã có lần rất kỳ khôi với mẹ. Nhưng mẹ đâu có liệng con ra khỏi nhà vì đã ngỗ nghich với mẹ." Rồi với giọng chẫm rãi, mẹ tôi giảng về thái độ âu yếm, ân cần và kiên nhẫn. Đó là một bài học mà tôi nhớ mãi."

Sự nhẫn nhục cần được thực tập suốt đời mình, cần được phát huy và tinh luyện qua thời gian. Theo Dipa Ma, sự nhẫn nhục rất cần thiết cho sự trưởng thành của tâm trí và do đó là một đức tánh quan trọng nhứt cần được vun bồi.

Bài Năm: Hãy giải thoát tâm của bạn.

"Tâm của bạn còn đầy vọng tưởng"

Dipa Ma chẳng có nói rằng trong tâm có đầy các câu chuyện, mà bà bảo rằng tâm chẳng là gì khác hơn là những câu chuyện. Chúng là những bi hài kịch riêng tư của mỗi người đã tạo nên và gìn giữ mãi một ý nghĩa về tự ngã, "một lý lịch cá nhơn": chúng ta là ai, chúng ta làm gì, những gì chúng ta làm được và làm chẳng nổi. Nếu chúng ta còn chưa ý thức được việc đó, thì những chuỗi dài vô tận của những tư tưởng như thế sẽ lôi kéo chúng ta mãi và hạn chế cuộc sống của chúng ta. Tuy nhiên, các vọng tưởng đó đều chẳng có thực chất.

Dipa Ma thường thách đố sự tin tưởng của các học viên của bà vào các mẩu chuyện của họ, sự luyến ái vào chúng. Khi có ai đó nói rằng, "Tôi chẳng thể làm nổi việc đó", bà liền hỏi ngược lại, "Bạn có chắc như thế không?", hay "Ai bảo thế?", hoặc "Tại sao lại không chớ?". Bà luôn khuyến khích các học viên nên quán sát các mẩu chuyện tư, các vọng tưởng đó, để nhận ra sự rỗng tuếch của chúng, để rồi vượt thoát qua khỏi những hạn chế mà chúng đã áp đặt lên họ. "Hãy dẹp bỏ việc suy nghĩ đi", bà thường thúc dục, "Thiền quán đâu phải là suy tưởng."

Đồng thời, Dipa Ma dạy rằng, tâm trí chẳng phải là một kẻ thù mà mình cần gạt bỏ đi. Đúng ra là, nhờ bằng vào tiến trình tỏ ra thân thiện với tâm trí, nhờ được tìm hiểu, biết rõ thêm và được chấp nhận thì tâm trí sẽ hết trở nên một vấn đề khó. Dipa Ma biết rõ sự giải thoát theo sau tiến trình đó, và bà luôn sống trong tâm trạng tỉnh thức vô niệm.

Trong một cuộc phỏng vấn tập thể, Jack Kornfield đã ngây thơ hỏi: "Bên trong tâm trí bà, giống như thế nào vậy?" Dipa Ma mỉm cười, mắt nhắm lại, và lặng lẽ đáp: "Trong tâm tôi, có ba việc: định lực, từ bi và an lạc."

Jack, còn chưa chắc đã nghe rõ đúng, hỏi thêm, "Chẳng còn gì khác nữa sao?". Dipa Ma đáp lại, "Vâng, chỉ bấy nhiêu thôi"

Trong phòng im phăng phắc. Rồi có một vài tiếng thở dài và nhiều nụ cười lặng lẽ, theo sau lời ấp úng nho nhỏ vừa đủ nghe của Jack: "Thật là tuyệt vời!"

Bài Sáu: Hãy dập tắt ngọn lửa tình cảm.

"Sân hận là ngọn lửa".

Khi có người đến thăm Dipa Ma, chẳng kể là ai đó, chẳng kể đến tâm trạng đang nung nấu của khách, chẳng kể đến hoàn cảnh nào của họ, bà đều đối xử với mỗi người bằng tấm lòng từ bi hoàn toàn chấp nhận.

Chúng ta có thể nào cống hiến sự chấp nhận đó đối với các tình cảm đang khởi lên trong tâm chúng ta chăng? Chúng ta có thể nào xem các trạng thái tình cảm của chúng ta như là tân khách để được đón tiếp ân cần chăng? Chúng ta có thể nào giản dị để cho sự giận hờn và các tình cảm khác khởi lên trong tâm chúng ta và trôi qua đi mà chẳng phản ứng theo nhiều cung cách thường gây ra thương tổn chăng?

"Trong đời sống hằng ngày, có rất nhiều chuyện xảy ra chẳng vừa ý mình," Dipa Ma nói, "Đôi khi, tôi thể nghiệm một sự bực bội, nhưng tâm tôi lại vẫn mát mẻ. Bực bội đến rồi lại qua đi. Tâm tôi chẳng bị khuấy rối vì bực bội. Sân hận là ngọn lửa. Nhưng tôi chẳng cảm thấy nóng chút nào. Nó đến rồi nó tắt lịm đi". Tôi rất phấn khởi trước tấm gương của Dipa Ma, nhưng tôi thường tự hỏi, còn có một vài trường hợp mà sự tức giận dường như cũng thích hợp chăng? Trong một vài hoàn cảnh đặc biệt nào đó, sự sân hận có đáng được xem ít nhứt là chánh đáng chăng? Đối với Dipa Ma, câu trả lời giản dị cho sự thắc mắc đó là không, sự sân hận chẳng bao giờ tự biện minh chánh đáng được. Và bà đã tìm ra được cách để lèo lái con thuyền đời bà lướt sóng gió mà chẳng vướng bận giận hờn.

Sylvia Boorstein, một nữ thiền sư đã tiếp đón Dipa Ma đến ở trong gia đình bà, vào năm 1980, có nói rằng, chồng bà ta đã có một lần thách thức Dipa Ma về điểm đó. "Dipa Ma đang nói về tầm quan trọng của việc duy trì tâm bình đẳng và tịch tĩnh và vô sân; và chồng tôi mới hỏi bà, "Bà có thể làm đúng như thế chăng? Nếu có người bằng cách nào đó gây hiểm nguy cho cháu Rishi, hăm doạ cháu, bà sẽ phản ứng ra sao?" Dipa Ma bình tĩnh đáp: "Dĩ nhiên, tôi sẽ ngăn người ấy lại, nhưng chẳng có chút tức giận nào."

Bài Bảy: Hãy cứ vui hưởng lạc thú ở dọc đường.

"Tôi rất vui sướng. Nếu bạn đến tập thiền, bạn cũng sẽ vui sướng."

Jack Engler hỏi Dipa Ma, chỗ nào vui thích trong Phật giáo. "Mọi điều đều có vẻ quá u buồn", ông ta nói, "Phải dẹp bỏ đam mê, phải diệt trừ giận hờn,

phải quét sạch ham muốn. Trông như một cuộc sống buồn bã, xám xịt. Còn ở đâu là mật ngọt?"

Dipa Ma bật cười to: "Ồ, bạn còn chẳng hiểu! Đời sống bình thường ngày qua ngày cứ diễn ra giống nhau buồn tẻ lắm. Mọi việc chúng ta kinh nghiệm qua đều được nhìn dưới cùng một màu kiếng. Một khi tham lam, hờn giận và si mê đã được bỏ đi rồi, trong mọi thời, nhìn lại mọi sự vật ta thấy chúng tươi tắn và mới mẻ hơn. Mỗi phút giây là một khoảnh khắc mới. Đời sống tẻ nhạt trước kia, nay ngày ngày, mọi lúc đều mang đầy ý nhị và thú vị".

Eric Kolvig nhắc lại trong một buổi phỏng vấn tập thể hôm đó, tánh thích đùa bỡn của Dipa Ma được lộ ra dưới một hình ảnh khó mà quên được. Thằng cháu ngoại của bà đang bực tức giận dữ việc gì trong nhà bếp. Nó hét to lên như cho cả thế giới phải biết đến, trong một cung cách thường thấy nơi các "đấng độc tài" hai tuổi. Bà gọi nó đến bên chiếc ghế nệm dài, đặt nó nằm úp trên đùi bà và dỗ dành nói bằng cách đấm nhè nhẹ lên lưng nó để vuốt cơn ấm ức của nó, một lối chúc lành rất hợp với tuổi nó. Có một chiếc xe cam nhông bằng plastic, hai màu xanh, vàng, đang nằm lăn lóc giữa hai bà cháu. Với một vẻ thanh thản sâu xa chưa bao giờ rời khỏi gương mặt bà, bà cúi xuống lượm chiếc xe lên, lật ngược lại, úp ngay... lên trên đầu bà, rồi tiếp tục giảng pháp ngay tại điểm mà bà đang khai triển. Bà giữ món đồ chơi ấy trên đầu bà, suốt thời gian của cuộc phỏng vấn.

Hình ảnh đó khiến tôi luôn luôn nhớ đến bà: vuốt ve lưng đứa bé khóc nhè đang nằm trên đùi và tiếp tục thuyết giảng đạo pháp với chiếc căm nhông plastic màu xanh vàng úp ngược trên đầu mình. Dipa Ma là một chiến sĩ tâm linh vĩ đại nhứt mà tôi được biết đến. Trên đầu bà, chiếc xe plastic trở thành chiếc mũ sắt quí phái của người chiến sĩ. Tôi nói như thế chỉ có nửa phần diễu cợt mà thôi."

Bài Tám: Giản dị hoá.

"Hãy sống cuộc đời bình dị. Một đời sống giản dị bao giờ cũng tốt cho mọi sự. Quá nhiều xa hoa làm chướng ngại cho sự tu tập."

Dẫu rằng Dipa Ma và gia đình bà sống trong hai căn phòng nhỏ hẹp, nhưng hầu hết các tân khách đến thăm thấy hai căn phòng ấy vẫn rộng rãi và chói chan ánh sáng. Một học viên đã nhận xét rằng, trong khi chúng ta ở Tây phương nghĩ rằng cần có thật nhiều khoảng không gian vật lý, còn Dipa Ma thì lại có thật rộng khoảng không gian tâm linh.

Về mọi phương diện, Dipa Ma sống trong sự giản dị đến mức tối đa. Bà ít chịu giao tế hội hè bè bạn. Bà chẳng hề tham gia vào các cuộc nói chuyện chẳng cần thiết. Bà chẳng chịu dự vào các mối quan tâm của người khác, nhứt là các việc than phiền. Kim chỉ nam của bà và cho các học viên của bà là sống sống ngay thật và chẳng bao giờ quở trách kẻ khác.

Thường thường Dipa Ma giản dị nghỉ ngơi trong im lặng. Bà thường bảo: "Mỗi khi tôi có được thời gian riêng một mình, tôi thường quay tâm hướng vào bên trong". Bà chẳng bao giờ dành thời giờ cho một việc mà bà nghĩ chẳng cần thiết cho đời bà. Cũng như trong khi thiền quán, chúng ta chỉ chú tâm mỗi lần đến một việc thôi, Dipa Ma khi làm việc chi thì làm cho xong hoàn toàn việc ấy, chẳng hề nghĩ tới việc kế tiếp. "Tư tưởng về dĩ vãng, và tương lai", bà bảo, "làm hư mất thời giờ của các bạn". Bất cứ làm việc gì, bà hoàn toàn sống trong hiện tại với việc ấy, rất khoan thai, rất tĩnh lặng, và rất bình dị.

Bài Chín: Vun bồi tinh thần chúc phước lành.

"Nếu bạn chúc lành cho người chung quanh bạn, bạn sẽ được thêm sự chú tâm vào mọi phút giây."

Dipa Ma khiến cho đời bà trở thành một sự cầu chúc phước lành liên tục. Bà chúc phước lành đến mọi người. Bà chúc lành họ, từ đỉnh đầu xuống ngón chơn, thổi nhẹ hơi vào họ, tụng đọc kinh bên tai họ, vuốt tóc họ.

Dipa Ma khuyến khích một học viên vừa là phi công hàng không, nên rải tâm từ bi và chúc phước lành đến các hành khách và bạn đồng nghiệp, khi anh nầy đang lái phi cơ. Bà nói điều nầy sẽ làm cho anh phi công trở nên tỉnh táo hơn, đồng thời khiến mọi người cũng được vui sướng.

Sự cầu chúc phước lành của bà, tuy nhiên, chẳng phải chỉ dành riêng cho con người. Trước khi bước lên máy bay, bà cũng chúc phước cho chiếc phi cơ. Ngồi xe hơi cũng là cơ hội để bà chúc lành chẳng những cho chiếc xe mà còn cả cho tài xế và các người đã bơm xăng cho xe.

Thực hành sự chúc phước cả ngày như thế có thể khiến cho sự tầm thường trở thành điều đặc biệt. Đó là một lối tiếp thọ ân sủng phút nầy sang phút khác. Đó là một lối nói lời tạ ân, chẳng phải chỉ vào lúc trước bữa ăn, mà còn trọn cả ngày, đối với mọi việc mình làm.

Bài Mười: Một hành trình theo vòng tròn.

"Thiền quán thành toàn nhơn cách con người."

Vị thầy và cũng là bạn của tôi là Matthew Flickstein, có một lần nói với tôi rằng: "Chị Amy nầy, chị biết không, chị chẳng bước tới gần chơn lý hơn chút nào so với lúc chị bắt đầu tập thiền quán, mười tám năm về trước."

Sự sửng sốt hoảng hốt của tôi thật rất hiển nhiên.

"Chị chẳng đến gần chơn lý hơn", ông nói tiếp, "bởi vì chị chính là chơn lý".

Các người Phật tử thường nói một cách ẩn dụ "rời khỏi thế gian" và "trở lại thế gian" (xuất thế và nhập thế), nhưng sự thật thì chẳng lìa thế gian cũng chẳng có quay về với thế gian. Chúng ta chẳng thể lìa hay trở lại với bản thể của chúng ta, với cái chơn lý căn để của thân mạng chúng ta, bởi vì bản thể đó ở ngay tại đây, nhưng chỉ bị che mờ bởi một màn mỏng của sự si mê. Bạn chẳng cần phải khám phá tìm ra nó, đúng lý là bạn phải để nó hiển lộ ra, vẹt khỏi lớp mây mờ đang bao quanh bạn. Nhìn thẳng vào bản thể chơn thật của bạn có nghĩa là nhận định được rõ ràng rằng bạn được liên kết thật chặt chẽ với mọi người chung quanh bạn, với mọi sanh vật đang có mạng sống, rằng bạn, thật vậy, có trách nhiệm trong mọi việc đang xảy ra trên thế gian nầy.

Sự đẹp đẽ của hành trình tâm linh là con đường đạo pháp đó đã đưa chúng ta, một cách chẳng hề đổi thay, đến nơi vòng quanh trở lại điểm khởi hành. Khi Dipa Ma đau khổ về sự hiếm hoi chẳng sanh đẻ của mình, chồng bà đã đề nghi một cách rất đúng đắn là bà nên xem tất cả mọi đứa trẻ như con của chính bà. Nhưng trong những ngày khó khăn buồn thảm đó mà bà phải cam chịu trước khi gặp được các lời giáo huấn đã chuyển hoá cả đời bà, bà đã chìm đắm trong ưu sầu vì những gì mà bà đã thiếu mất và luôn luôn tìm cách "lấp vào lỗ hổng". Tuy nhiên vào giai đoạn cuối cùng của cuộc đời bà, Dipa Ma đã thật sự trở thành bà mẹ của tất cả. Để lấp vào "lỗ hổng" đó, quả tim bà đã giản dị mở rộng ra thừa tiếp mọi người.

-ooOoo-

Chương 12: TRƯỚC MẶT THẦY : VẤN ĐÁP

Các câu hỏi và lời giải đáp sau đây được ghi chép lại trong các cuộc phỏng vấn với Dipa Ma tại Ấn độ vào những năm của thập niên 1970 và tại Hội Thiền Minh Sát (Insight Meditation Society) vào những năm của thập niên 1980.

-- Tôi phải tập Thiền Minh Sát (Vipassana) như thế nào?

-- Ngồi thẳng lưng. Nhắm mắt lại và theo dõi sự phồng lên và sự xẹp xuống của bụng, trong khi bạn đang thở. Hãy cảm nhận hơi thở. Khi theo dõi hơi thở vào và hơi thở ra, hãy tự hỏi, "Hơi thở chạm vào chỗ nào?"Phải đặt tâm ý vào chỗ chạm đó mà thôi. Bạn chẳng phải làm gì với hơi thở, mà chỉ cảm thấy nơi hơi thở chạm. Nếu hơi thở nặng nề, cứ để nó nặng nề. Nếu hơi thở ngắn, cứ dể nó ngắn. Nếu nó tế nhị, cứ để nó tế nhị. Chỉ cần cảm nhận nó thôi.

Khi tâm ý bạn đi vẩn vơ, hãy để ý đến việc đó và tự nói với bạn, "Suy nghĩ", rồi trở lại với sự phồng lên và xẹp xuống của hơi thở. Nếu bạn cảm thấy có một cảm giác ở chỗ nào khác, thí dụ như nhức ở chơn, thì liền đưa tâm ý bạn đến chỗ nhức và ghi nhận, "Nhức". Khi cơn nhức bớt dần hoặc hết nhức, thì bạn lại quay lại theo dõi chỗ chạm của hơi thở. Nếu có sự xao động đến, ghi nhận rằng "Xao động".

Nếu bạn nghe một tiếng động, hãy tự nói với bạn, "Nghe, Nghe", rồi cũng trở lại với cảm giác về hơi thở. Nếu nhớ đến việc gì, thì hãy ghi nhận "Nhớ". Bất cứ việc gì bạn thấy, bất cứ sự gì đến trong tâm, chỉ cần biết đến sự việc đó. Nếu bạn thấy có hình ảnh hay ánh sáng, chỉ cần ghi nhận "Thấy" hoặc "Ánh sáng". Chẳng cần giữ chúng lại, hay bắt chúng ở lại. Chỉ cần quan sát chúng mà thôi.

Trong Thiền Minh sát bạn phải quan sát sự phồng lên và xẹp xuống của hơi thở và các hiện tượng khởi lên trong tâm và trên thân. Do đó, có việc dời tâm đi từ các cảm giác đã nhận, cảm giác thích thú, hay đau đớn, đến các ý tưởng khác nữa. Bất cứ có điều gì đang xảy ra, cũng đều được ghi nhận, rồi điều ấy qua đi, và có điều khác lại đến. Theo cách đó, sự tu tập Thiền Minh sát là một phương pháp quan sát. Tất cả sáu căn (mắt, tai, mũi, lưỡi, thân và ý; tâm ý là căn thứ sáu) sẽ khởi lên. Bạn chỉ cần quan sát khi chúng khởi lên, rồi chúng lại qua đi, thì bạn liền trở về với cảm giác nơi hơi thở. Bất cứ điều gì bạn thấy, bất cứ điều gì khởi lên trong tâm, bạn chỉ cần biết rõ nó, ý thức được nó, mà thôi.

-- Mục đích của Thiền Minh sát là gì?

-- Mục đích của Thiền Minh sát là để diệt trừ Mười Kết sử; các kết sử nầy là những nút thắt gút, hay là chướng ngại trong tâm bạn. Từ từ, từ từ, do sự quán sát mỗi phút giây với sự tỉnh thức, bạn sẽ cởi mở hết các nút thắt buộc đó ra. Mười Kết sử đó là: ngã kiến (ý kiến sai lầm cho rằng có cái "ta" riêng biệt, cái tự ngã), nghi ngờ, giới cấm thủ (tuân theo các nghi lễ ngoại đạo và dị đoan), tham, sân, sắc ái, vô sắc ái, kiêu mạn, trạo cử và vô minh.

Vào mỗi giai đoạn của sự giác ngộ, chầm chậm và từng cái một, các kết sử lần lượt tiêu mất, cho đến quả vị của giai đoạn thứ tư, bậc A la hán, thì tất cả mười kết sử mới tận diệt. Các kết sử có liên hệ đến sự tái sanh, cũng giống như chất dầu làm cháy ngọn đèn. Các kết sử cũng như là chất dầu trong tâm của bạn. Khi dầu cạn lần lần, ánh sáng ở ngọn đèn cũng lu mờ lần lần. Sau cùng khi dầu cạn hết thì ánh sáng cũng tắt mất. Một khi các kết sử được tận diệt, vòng tái sanh luân hồi cũng chấm dứt. Vào thời điểm nầy, bạn có thể hiểu được rằng sự sanh ra và tái sanh đang nằm trong tay của bạn.

-- Tôi phải làm gì khi bị ngủ gục trong lúc ngồi thiền?

-- Ngủ gục chẳng hại gì cả. Các thiền giả cũng ngủ như thế, gọi là "thiền miên"(giấc ngủ thiền). Điều đó thường xảy ra. Đừng lo ngại về điều đó. Khi tôi mới bắt đầu thiền quán, tôi thường khóc luôn, bởi vì tôi muốn nỗ lực theo đúng các lời chỉ dạy một cách thật nhiệt tâm, nhưng tôi chẳng thể làm được, bởi tôi buồn ngủ quá. Tôi cũng chẳng đứng thẳng lên và đi thiền hành cho đàng hoàng, vì tôi buồn ngủ quá. Trước kia, trong năm năm, tôi đã cố gắng để ngủ mà chẳng ngủ được. Và nay, ở đây, tôi đang cố gắng để tập thiền, thì sự buồn ngủ lại cản trở tôi. Tôi đã tận dụng tất cả năng lực của tôi để xua đuổi cơn buồn ngủ, nhưng tôi chẳng thể làm được thế. Rồi một hôm, đùng một cái, tôi đạt đến trạng thái mà sự buồn ngủ biến đi đâu mất; và rồi cơn buồn ngủ cũng chẳng đến với tôi, ngay cả khi tôi ngồi thiền hằng mấy giờ.

-- Có phải nghiệp (karma) giống như sổ kết toán được cất giữ lại hay không? Nếu phải, thì cất nó ở đâu?

-- Mỗi người đều có một bánh xe nghiệp (nghiệp luân). Nghiệp đó nằm ngay trong tay của bạn; chẳng ai khác cất giữ nó cả. Mỗi khi bạn hành động, nghiệp được gom cất lại. Nghiệp trôi theo dòng ý thức. Ngày bạn sanh ra, nghiệp cùng đến với bạn. Những kẻ khác chỉ có thể trỏ đường đi cho bạn, chớ họ chẳng thể sửa đổi nghiệp của chính bạn. Chẳng một ai có thể lấy

nghiệp của người khác. Chính bạn, bạn phải làm việc đó. Bởi do nghiệp mà có người tu tập tiến bộ nhanh, có người tiến bộ chậm. Vài kẻ bị đau nhức nhiều, có người thì không.

-- Nếu chẳng có linh hồn, thì ai thấy, nghe, và biết?

-- Trí huệ.

-- Phải làm gì khi năng lực và cố gắng xuống thấp?

-- Đôi khi năng lực xuống thấp, có lúc nó lại lên cao. Đôi khi sự cố gắng tụt xuống, có lúc nó lại trồi lên cao. Nhưng bạn chỉ cần ghi nhận trong tâm bạn rằng "năng lực thấp, cố gắng thấp". Nếu bạn ghi nhận nó khi nó đang thấp, tự nó tự nhiên điều chỉnh lại. Biết rõ mức "năng lực thấp", "năng lực cao" cho đến khi nào một năng lực trung bình hiện thấy ra. Điều nầy cần được làm một cách êm thắm, từ từ, và dịu dàng. Năng lực và cố gắng được điều chỉnh đúng mức khi ta ghi nhận chúng. Ta chẳng nên trở thành nạn nhơn của các năng lực.

-- Bà làm cách nào để thương mà đồng thời chẳng luyến ái?

-- Một thí dụ thật giản dị là nước. Chẳng luyến ái có nghĩa là bạn trôi trên mặt nước. Bạn chẳng lặn sạu dưới nước. Bạn thả mình trôi theo dòng mà chẳng chìm sâu xuống đáy nước.

-- Có đúng chăng, thiền giả phải ăn chay?

-- Vấn đề ăn chay hay ăn mặn chẳng quan trọng. Điều quan trọng là tâm ý bên trong. Ngay cả khi bạn ăn chay với một tâm trạng ô nhiễm vì tham, sân hay si, thì bữa ăn chay của bạn trở thành ăn mặn. Đó là lời Đức Phật đã dạy. Nếu tâm ý bạn thoát khỏi tham, sân, thì bữa ăn mặn cũng hoá ra bạn đang ăn chay. Đối với mỗi hành động -- thân, miệng, ý -- Đức Phật đặt nặng nơi ý định.

-- Đôi khi tôi cảm thấy quá chán nản và muốn tự sát.

-- Sự chán nản đến mức suy nhược và ý muốn tự sát là những căn bịnh tâm thần. Đôi khi nó lại xảy ra cả cho những thiền giả đã tu chứng thật cao nữa. Nên tập phát triển cho có được một viễn ảnh thật thực tiễn. Một mặt, bạn phải biết rõ hậu quả của việc tự sát: đó là một hành động chẳng cứu giúp bạn

được gì trong nhiều kiếp sống liên tiếp; và mặt khác, hãy ráng nhớ, mạng sống con người là điều quí báu nhứt. Đừng phung phí nó. Bạn nên gắng tập Thiền Minh sát và vui tươi lên.

-- Trí năng có quan trọng lắm trong sự tiến bộ thiền quán không?

-- Không. Tôi chẳng có chút trí năng nào cả. Và trước kia, tôi chẳng hề biết đến thiền quán hay là các trạng thái của tâm thức. Tôi chỉ có lòng tin thành khẩn nơi đạo pháp. Tôi cảm thấy chắc có điều gì dành cho tôi ở đấy. Với lòng tin ấy, tôi bắt đầu tu tập.

-- Sự tỉnh thức có ích lợi gì?

-- Để tôi kể cho các bạn nghe một thí dụ. Nếu tôi bảo bạn, có một số châu báu được chôn dấu tại một nơi nào đó và tôi dục bạn đi lấy về, bạn sẽ rời nhà lên đường để đi đến đó. Dọc đường, bạn gặp một cuộc đánh lộn, bạn dừng lại xem một lát. Nhưng sau đó, bạn lại tiếp tục lên đường. Rồi bạn lại thấy một đám cưới đi ngang qua, kèn trống vang lên, bạn lại dừng bên đường để ngắm. Lát sau, bạn lại đi tiếp. Có thể bạn thấy một cuộc đua xe trên công lộ, bạn cũng đứng lại xem, một lát sau mới đi tiếp. Nếu bạn chẳng có tỉnh thức, bạn chẳng thể đi tới nơi chốn dấu châu báu mà tôi đã bảo đến lấy. Nhưng khi có sự tỉnh thức ở đấy rồi thì mặc dầu có những sự ngừng nghỉ hay cản trở, bạn chẳng hề lạc mất lối, và tiếp tục đi tới mãi. Sự tỉnh thức giúp bạn đạt tới mục tiêu.

-- Các sự chuyển hoá quan trọng trong đời bà đã xảy ra trong khi tu tập ráo riết hay là ngay trong cuộc sống hằng ngày theo đường lối thiền quán?

-- Các sự chuyển hoá lớn xảy ra trong khi tu tập ráo riết. Rồi sau đấy, tôi vun bồi các sự thay đổi đó ngay trong đời sống hằng ngày. Các sự biến đổi ngày càng thâm sâu hơn, theo phương cách đó.

-- Các ưu phiền và sầu não của bà từ từ mất dạng hay đã nhanh chóng tiêu trừ như là một thành quả của sự giác ngộ?

Lần lần tôi có thể cảm thấy chúng từ từ ra đi mất. Rồi sau đấy với sự thực tập thiền quán nhiều hơn, tôi phát triển được chút ít trí huệ, thì toàn bộ ưu não đều tiêu tán.

-- Ai có thể dạy thiền quán được?

-- Cần có hai điều về việc giảng dạy Giáo pháp. Một là kiến thức và sự sáng trí. Còn điều kia là sự chứng đắc được đạo quả thứ nhứt hay đạo quả thứ nhì trong sự giác ngộ. (Sau đây là lời của Jack Kornfield đã nói rộng ra, dựa theo câu trả lời của Dipa Ma). Các ba la mật (đức tánh toàn thiện) cần có đủ, để xứng làm một vị thầy dạy thiền, rất khác với các ba la mật cần có để tu tập thiền định. Cả hai loại khả năng rất khác nhau về căn bản. Vài người có tiềm năng rất rộng trong việc thiền quán và đời sống tâm linh, trong khi những kẻ khác lại có khả năng rất tế nhị để truyền thông và giảng dạy. Hai hạng người đó đâu phải bó buộc là cùng một hạng như nhau. Tuy nhiên để giảng dạy, điều đáng mong ước là họ có đủ cả hai đức tánh: kinh nghiệm tốt và thâm sâu về đời sống tâm linh và khả năng trao truyền các kinh nghiệm đó cho người khác.

-- Điều gì tốt nhứt cần làm khi các dục vọng quá mạnh?

-- Hãy quán tưởng và chiếu soi mạnh và trực tiếp vào các dục vọng. Hãy biết rằng chúng rất mạnh. Hãy cố gắng tìm hiểu chúng cho rõ ràng... Nhờ xuyên qua sự hiểu biết về các điều ham muốn của các giác quan khi các ham muốn đó vừa khởi lên, bạn có thể khắc phục được chúng. Bạn có thể sống trong cõi dục giới mà vẫn là một người Phật tử thuần thành, bởi vì bạn có thể đồng thời "xuất thế gian"được, với ý nghĩa là bạn chẳng để bị lôi kéo hay bị ràng buộc.

-- Sự hiểu biết căn bản của bà về đời sống có thay đổi chăng?

-- Lối tôi nhìn đời đã thay đổi rất nhiều. Trước kia, tôi bám níu vào mọi sự việc; tôi rất chiếm hữu, tôi đòi muốn muôn vật. Nhưng nay, tôi như đang trôi bồng bềnh, chẳng bị vướng bận gì. Tôi đang sống ở đây, nhưng tôi chẳng ham muốn vật gì, tôi chẳng mong chiếm hữu bất cứ vật gì. Tôi đang sống, thế thôi. Thế là đủ rồi.

-- Tôi phải tập tâm từ bi như thế nào?

-- (Các đoạn sau đây là sự kết hợp giữa những lời dạy của Dipa Ma đã được ghi âm, với các hồi tưởng của Michelle Levey về lời Dipa Ma đã dạy. Michelle Levey đã thực tập thiền quán về tâm từ bi trong hơn hai mươi năm. Các bạn có thể chọn, hoặc dùng suốt thời thiền toạ để quán về tâm từ bi, hoặc khởi đầu hay chấm dứt thời khoá với tâm từ bi. Sau cùng, năm giai đoạn, được kể ra sau đây, có thể phối hợp tập chung trong một thời khoá;

nhưng khi mới bắt đầu tập, tưởng nên mỗi lần chỉ chiếu soi kỹ vào một giai đoạn mà thôi).

a) Giai đoạn một.

Giai đoạn đầu là phải thương ngay chính mình, là bạn thân với chính mình. Bắt đầu rải tâm từ bi đến cho mình. Bạn có thể dùng các câu nguyện sau đây, hay các tâm ảnh, để soi đường cho bạn trong việc làm phát khởi và hướng dẫn tâm từ bi của bạn:

Nguyện tôi chẳng có kẻ thù.
Nguyện tôi chẳng vướng hiểm nguy.
Nguyện tôi chẳng âu lo
Nguyện thời thời tôi được thân an tâm lạc.

"Kẻ thù" có nghĩa là kẻ thù bên ngoài mà mình cũng làm kẻ thù cho chính mình nữa. Kẻ thù có thể thấy ở cảnh giới các cảm thọ, từ một chút bực bội cho đến sự sân hận mãnh liệt hoặc đối với mình hay đối với kẻ khác. Trong khi thầm niệm các câu trên, hãy nhìn vào trong tâm bạn thấy thật rõ ràng hình ảnh của chính bạn. Nếu chẳng thể dùng tâm nhãn như thế, thì cố nhớ lại bóng dáng bạn khi bạn soi gương. Nếu nhớ lại chẳng được hết, thì bạn cứ nhìn thẳng vào một bức ảnh còn mới của bạn cho đến khi nào bạn có thể thấy rõ bạn bằng mắt tâm.

Lập lại các câu trên theo thứ tự. Nếu tâm đi vẩn vơ và đang quên mất một câu nào, thì nhẩm đọc lại ngay từ câu đầu. Đem tâm quay về với mỗi câu nhiều lần như thế sẽ khiến cho định lực của bạn càng thâm sâu.

Điều quan trọng là bạn phải bỏ rơi nghĩa chữ và cảm tưởng của bạn dính sau các chữ ấy, mà vẫn để trọn lời nguyện trong câu hướng dẫn bạn, cắm sâu bạn vào sự thực tập mà đi tới. Hãy nuôi dưỡng trong tâm trí cảm giác an lạc cùng hình ảnh của bạn và miên mật niệm các câu nguyện trong bao lâu mà thời khoá cho phép.

Khi việc thực tập đã khá sâu, khi bạn cảm thấy bạn thật tình yêu chính bạn, khi bạn có thể lưu giữ vững trong tâm bạn hình ảnh rõ ràng của chính bạn, thời bấy giờ, nếu bạn muốn, hãy chuyển sang giai đoạn thứ hai, về cách rải tâm từ bi đến cho một người bạn lành.

b) Giai đoạn hai.

Dùng các câu nguyện cũ như trước, hướng tâm từ bi đến một người bạn lành hay đến vị thầy đã tỏ ra thân ái với bạn. Cũng như khi bạn đã rải tâm từ bi đến cho chính bạn, hãy nhìn lâu thật rõ hình ảnh của người thân trong tâm bạn và rải tâm từ bi đến cho người ấy:

Nguyện cầu bạn chẳng có kẻ thù.
Nguyện cầu bạn chẳng vướng hiểm nguy.
Nguyện cầu bạn chẳng âu lo.
Nguyện cầu thời thời bạn được thân an tâm lạc.

Khi bạn cảm thấy rằng bạn thương người thân ấy cũng như bạn thương chính bạn vậy, hoặc khi bạn có lưu giữ tâm ảnh của người thân nơi tâm bạn thật lâu và thật rõ cùng với những câu cầu nguyện, thời nếu bạn muốn, bạn có thể chuyển sang giai đoạn thứ ba.

c) Giai đoạn ba.

Nhóm người kế tiếp để rải tâm từ bi được gọi là những người đang đau khổ -- bất cứ ai hoặc nhóm nào đang khổ sở. Trước đây, bạn lưu giữ vững trong tâm hình ảnh của mỗi một người, thì nay bạn hãy mở rộng nhãn quan để chiếu soi đến một nhóm đông người. Bắt đầu nhìn tâm ảnh của một nhóm người đang đau khổ. Rải tâm từ bi đến các người đó như bạn đã rải cho chính bạn và cho người thân:

Nguyện cầu các bạn chẳng có kẻ thù.
Nguyện cầu các bạn chẳng vướng hiểm nguy.
Nguyện cầu các bạn chẳng âu lo.
Nguyện cầu thời thời các bạn được thân an tâm lạc.

Nếu có những hình ảnh của các nhóm khác tự động khởi lên trong tâm bạn, ví dụ như những bịnh nhơn trong nhà thương, hoặc các nạn nhơn chiến tranh, thời cũng tốt vậy, bạn cứ hướng tâm từ bi đến với họ, làm như thế là thiền quán theo một đường lối linh động với một dòng các hình ảnh di động. Hãy tiếp tục niệm những câu nguyện trong khi cố gắng chú tâm càng nhiều đến các cảm giác về từ bi ẩn sau các chữ.

Từ trên căn bản biết thương chính mình, bạn nhận ra rằng sự tự mình thương yêu mình chính là căn bản và chất nhiên liệu để nới rộng tình thương đến người khác. Vừa thương mình, bạn thương luôn người thân như thương

chính bạn. Rồi bạn thương đến những người đang đau khổ, như bạn đã thương người thân của bạn, và thương người nầy cũng như bạn đã thương chính bạn. Với sự tập luyện miên mật, tất cả mọi nhóm đều được hoà hợp lại thành một nhóm duy nhứt.

d) Giai đoạn bốn.

Trong giai đoạn thứ tư nầy, tâm từ bi và tâm bình đẳng được hoà chung nhau lại. Việc thực tập là lưu giữ trong tâm một ý nghĩa thật rộng rãi về mọi chúng sanh và rải tâm từ bi một cách đồng đều đến cho họ -- các bằng hữu, các người đau khổ, các người mà bạn dửng dưng, các người gây khó khăn cho bạn, và tất cả chúng sanh khắp nơi.

Nguyện cầu mọi chúng sanh chẳng có kẻ thù.
Nguyện cầu mọi chúng sanh chẳng vướng hiểm nguy.
Nguyện cầu mọi chúng sanh chẳng âu lo.
Nguyện cầu mọi chúng sanh thời thời được thân an tâm lạc

Muốn được như thế, hãy khiến tâm của bạn trở thành tâm từ bi, bằng cách chú ý và quan tâm nhứt về tình cảm của mình đối với sự từ bi. Các chữ, các câu nguyện, mà bạn dùng đã nhiều lần đến nay, chỉ là những mốc chỉ đường cho bạn hướng về các tình cảm đó. Hãy để tâm trí bạn trở nên từ bi và an trú nơi đấy với sự bình đẳng chẳng cho nghiêng riêng về một hướng nào cả.

c) Giai đoạn năm.

Giai đoạn cao điểm nhứt của sự quán chiếu tâm từ bi là phối hợp tất cả các giai đoạn lại, rồi chiếu rọi trong một lúc đến mỗi giai đoạn riêng biệt, vào suốt thời gian dành cho việc quán chiếu. Thực tập theo đường lối đó, sự quán tưởng trở nên như một buổi hoà tấu của tâm từ bi trong đó bạn khởi lên với chính bạn, rồi mở rộng ra, mở rộng thêm ra, mở rông mãi thêm ra, cho đến khi nào tâm bạn thật sự an trú trong bình đẳng tâm vô lượng và vô biên.

Chương 13: Ngập sâu trong ân sủng

Lời giáo huấn của một vị đại sư có thể mang nhiều hình thức. Một trong những lối giáo hoá mạnh mẽ nhứt và nhiệm mầu nhứt chính là sự thân giáo, phát xuất từ bản thân hiện diện của vị thầy. Như nhiều người đã xác nhận, chính lối sống bình dị, trong sáng và từ hoà của Dipa Ma trên thế gian nầy

đã cống hiến một sự khuyến khích có sức mạnh thúc bách ta dấn bước trên con đường đạo pháp.

Ngay cả khi bà đã lìa đời rồi, nhiều người đệ tử vẫn còn tiếp tục thể nghiệm được sự hiện diện của bà. Jack Kornfield có nói, vào những giờ phút khó khăn lớn lao hoặc hứng khởi sâu đậm của ông, lòng ông xúc động vô cùng trước sự tỉnh giác cảm thông về anh linh của bà. Theo vị thiền sư Munindra, nghiệp lành của các bực đã giác ngộ, như Đức Phật hoặc Dipa Ma, luôn luôn có sẵn đó cho chúng ta thừa tiếp vào công cuộc tu tập, nếu chúng ta biết tìm đến.

Dipa Ma cũng đã hoá hiện đến với những người chưa hề quen biết bà và những bản tường trình vẫn tiếp tục nói về sự hiện diện của bà, hơn cả chục năm sau khi bà mất. Đối với các đệ tử, được thấy bà trong giấc mộng hay trong tâm ảnh hoặc cảm nhận sự có mặt của bà như tăng thêm năng lực, thường xảy ra trước khi họ đi vào tình trạng định lực thật thâm sâu. Một vị dạy về thiền quán, thường thể nghiệm được sự hiện diện của bà, có nói rằng, "Bạn có thể gọi đó là ân sủng. Dầu đó là gì gì đi chăng nữa, mỗi khi nó xuất hiện, tôi rất cảm tạ mối ân sâu đó."

Dipa Ma đã đến với tôi trong nhiều lối. Một trong những thí dụ khá lý thú đã xảy ra khi tôi tham dự khoá an cư ở miền Tây Nam và đang soạn quyển sách nầy.

Trên tường trước bàn viết của tôi có treo một bức phóng ảnh màu, dài cở một tấc rưỡi ngang một tấc, in hình của Dipa Ma đang toạ thiền. Một hôm, sau khi treo lên một bức ảnh khác của Dipa Ma, mới và đẹp hơn, tôi quẳng tấm phóng ảnh cũ vào sọt rác. Bỗng tôi cảm thấy xốn xang hối hận: "Có lẽ mình chẳng nên quẳng tấm hình đi." Tôi mơ hồ nhớ lại lời răn trong Phật giáo chớ có quẳng các pháp khí đi, vì khiếm lễ như thế sẽ đem lại nghiệp quả xấu. Tôi tư lự một hồi: "Hành động vừa rồi có quay lại ám ảnh ta chăng?" Sau cùng tôi quyết định: "Vô lý! Đó chỉ là một phóng ảnh. Nó đã nằm trong sọt rác, rồi sẽ được vứt xuống hố. Tôi đã treo thế vào đó một bức ảnh đẹp hơn. Tôi chẳng có khiếm lễ chút nào!" Thảo luận chấm dứt!

Vài tháng sau, vào một xế trưa hè nóng bức, tôi đang phụ giúp để triệt hạ một cái cổng sắp sụp đổ ở ngoài sân. Khi chúng tôi kéo cái ngạch đá rời khỏi bức tường, ở tận trong cùng phiá dưới của khung cửa, tôi nhìn thấy một cái ổ chuột lông đuôi xù (packrat). Mẹ chuột đã sưu tập được cả một cuộc triển

lãm các đồ vật đầy màu sắc, nếu ta mà thưởng ngoạn đến, chắc cũng khá thích thú.

Khi tôi bước lại gần hơn, có một cái gì đập vào mắt tôi. Ở giữa ổ chuột, bên cạnh mấy cọng lá xương rồng, tờ giấy thiếc mỏng, vài miếng plastic đỏ, đôi viên phân chuột, và một cây viết bi mực xanh, có bức ảnh của Dipa Ma đang tham thiền còn nằm đó, hoàn toàn nguyên vẹn. Đang mỉm cười nhìn tôi.

Đúng như thật sự việc đã xảy ra, đó là bức ảnh mà tôi đã nhìn thấy mấy năm trước kia ở trên tường thư viện, khi tôi đến viếng Hội Thiền Minh sát (Insight Meditation Society) lần đầu tiên. Một sự khởi đầu và một hồi kết cuộc -- tất cả là một.

Bà vẫn còn đang dạy tôi.

Giữa sự khổ đau, vẫn còn hiện hữu của ánh sáng. - Khi tôi đang đau khổ hay khi tôi gặp những thân chủ cũng đang đau đớn thật nhiều, (...) thì Dipa Ma "hiện lên". "Hiện lên" chẳng phải theo nghĩa bà thật sự có mặt tại nơi đây, nhưng còn hơn nữa, với đức độ của sự bà hiện diện giữa nơi khốn khổ triền miên. Bà đã hiện lên trong tâm tư tôi trong những trường hợp như thế.

Khi điều nầy xảy ra, sự quân bình nội tâm của tôi trở nên tốt đẹp hơn, và có sự gia tăng trong niềm từ bi. Bà đã hiện nhiều lần trong khi tôi đang (...) làm việc với một người cũng đang đau đớn dữ dội. Bà nhắc nhở tôi biết rằng, "Trong những giờ phút đen tối nhứt của sự khốn khổ, vẫn còn có sự hiện hữu của ánh sáng". -- Roy Bonney

Sức mạnh thiền tập của tôi vẫn ở bên cạnh bạn. - Tôi cảm thấy thật sâu xa như tôi vẫn còn đang tiếp tục thọ nhận lời bà giảng dạy. Một thí dụ để chứng minh điều đó đã xảy ra sau khi bà vừa mới mất, đầu tháng Chín năm 1989.

Năm ấy, tôi theo khoá tập thiền ba tháng ở Hội Thiền Minh sát (IMS, Insight Meditation Socieyty), và phải chịu đựng một cuộc toạ thiền đặc biệt đau đớn về thể xác, và một lời phát nguyện khởi lên trong tâm tôi: " Tôi quyết ngồi cho qua cái đau nầy, tôi có đủ sức mạnh để nhìn thẳng vào nó." Khi cơn đau trở nên dữ dội quá, tôi bỗng cảm thấy như đang tràn ngập hình bóng của Dipa Ma. Tôi cảm nhận được sự hiện diện của bà và thấy bà cống hiến cho tôi: "Sức mạnh thiền tập của tôi hiện đang có mặt ở đây, với bạn đó." Và rồi đấy, một nguồn năng lực dồi dào dâng trào lên, rồi tôi đã đủ sức mạnh để vượt xuyên qua suốt cơn đau." -- Janne Stark

Khiêm nhẫn. - Vào khoảng thời gian gần lễ thọ giới tỳ kheo ni của tôi, mặc dầu đã nhiều năm trôi qua kể từ ngày bà mất, tôi vẫn cảm thấy như bà đến nói với tôi, bảo rằng, công việc tu tập của tôi là phải học về hạnh khiêm nhẫn. Nhìn ngược lại những tháng năm tôi sống trong tu viện, tôi mới hiểu ra điều đó thật là đúng một cách rất sâu xa.

Chúng tôi trồng hai cây để tưởng niệm đến Dipa Ma. Một cây trồng trong vườn Cittaviveda của nữ tu viện Phật giáo tại Chithurst, Anh quốc. Hoà thượng và các vị tỳ kheo khác có đến dự. Chúng tôi tìm được gần tịnh xá tỳ kheo ni một nơi thích hợp để đào đất trồng xuống. Khi đào lỗ, chúng tôi bắt gặp được một mảnh sành nằm dưới đáy hố, lượm lên thấy có hàng chữ ghi lời cầu nguyện Đức Chúa. Phải chăng đó là một dấu hiệu hùng hồn chứng tỏ sự siêu thoát của các tôn giáo?

Vài năm sau, việc tưởng niệm đến Dipa Ma lại được nới rộng thêm ra bằng dự án xây cất một cây cầu bắt ngang qua dòng nước chảy trong khuôn viên vườn các tỳ kheo ni. Tôi rất vui thích với ý kiến đó, vì hình ảnh vượt qua dòng sông khiến tâm tôi liên tưởng thật sâu xa đến bà.

Tuy nhiên, trong khi thảo luận chi tiết việc xây cầu, có một điều nào đó xảy ra đã làm cho tôi tức giận. Mặt tôi lúc ấy tái xanh lại và cơn giận thật là mãnh liệt. Sau đó, tôi tìm đến gần bên cây đã trồng độ trước, thấy cành lá trở nên uá xào.

Rồi cây ấy lại chết mất. Đấy là một thông điệp thật rõ ràng gởi đến cho tôi về hậu quả của sự sân hận. Một vật để tưởng niệm Dipa Ma chẳng thể nào tạo nên được với tâm còn chưa rửa sạch hiềm hận. Về sau, cây cầu cũng được xây lên với tấm bảng đồng vinh danh Dipa Ma.

Chúng tôi cũng có trồng một cây sồi để tưởng niệm Dipa Ma, tại khu Phật động trong vườn cây ăn trái của Tu viện Phật giáo Amaravati ở Hertfordshire, Anh quốc. Cây nầy lớn rất nhanh, cành lá sum sê, tươi thắm.

Mỗi khi tôi cảm thấy lòng mình bực tức hay bị thách thức, tôi tìm đến ngồi dưới bóng cây đó và đọc chú, niệm kinh hướng về Dipa Ma. Đôi khi tôi lại đặt một bệ thờ trên cành cây và bước đi thiền hành. Khi làm như thế, sau một lúc, tôi thấy toàn thân tôi thư giản hoà vào niềm an lạc từ bi và thông cảm của bà, và mặc dầu hoàn cảnh bên ngoài còn chưa được cải thiện, nhưng vấn đề khó khăn chẳng còn quá cấp bách nữa. -- Ajahn Thanasanti

Luôn luôn có mặt. - Bà như ánh ngọn nến của Chánh pháp luôn bùng cháy rạng rỡ trong tâm tôi. Bà luôn luôn hiện diện nơi tôi.

Khi bà còn sanh tiền và ngay cả bà đã khuất núi, sự có mặt của bà chẳng hề rời xa tôi. Lúc tôi tham thiền, món quà quí báu nhứt mà tôi tìm thấy chính là cảm nhận bà ngay trong nội tâm tôi. Tôi lắng nghe bà nói: "Bạn sẽ tìm thấy mọi lời giải đáp ngay từ bên trong bạn. Hãy tiếp tục lắng nghe." -- Michelle Levey

Sự hướng dẫn của bà chẳng hề phai nhạt. - Tôi đi cùng bà ra phi trường, khi bà rời Hội Thiền Minh sát (IMS, Insight Meditation Society) vào năm 1980. Tôi đã ở bên cạnh bà thời gian rất lâu, và tôi hiện đang cảm thấy một nỗi ưu phiền rất sâu đậm. Tôi khóc sướt mướt và tim tôi nặng trĩu. Nỗi đau đớn vô cùng sâu xa cũng tựa như lúc mẹ tôi mất đi khi tôi lên ba tuổi rưỡi. Dipa Ma quay lại nhìn thẳng vào mắt tôi và nói:

-- Đừng quá lo lắng. Tôi sẽ luôn luôn ở cạnh bạn.

Bà đặt hai bàn tay bà lên ngay trên tim tôi và ngay phút ấy, sự đau đớn, nỗi ưu phiền, mọi thứ đều tan rã hết, và tôi cảm như đang được ngập tràn ánh sáng. Kinh nghiệm nầy tôi giữ mãi cho riêng tôi trong nhiều năm, nhiều nhiều năm mà chưa chia xẻ cùng một ai, bởi vì nó thật sâu xa, thật khó mà diễn tả lại được với kẻ khác.

Tôi vẫn có thái độ ngờ vực trong một thời gian thật lâu về câu bà nói, "Tôi sẽ luôn luôn ở cạnh bạn", nhưng sự hiện diện của bà đã củng cố và lưu lại rất lâu với tôi. Kể từ khi tôi bắt đầu toạ thiền đến nay đã mười tám năm, sự hướng dẫn của Dipa Ma chẳng bao giờ phai mờ cả.

Các người khác cũng có thể cảm nhận những giây phút như thế nữa. Năm nay, tôi có đến dự một buổi lễ thanh tịnh hoá ở Lakota của sắc dân da đỏ Sioux miền Tây, tiểu bang Iowa, Hoa kỳ. Tôi rất kinh hoàng trước một nghi thức mà bà chủ lễ, một vị nữ trrưởng lão Sioux, thực hành theo truyền thống của tổ tiên bà để lại. Tôi cảm thấy có cái chết, cái tự ngã đã chết mất. Tôi chẳng biết là mình còn có thể theo dõi đến hết buổi lễ chăng. Tôi muốn rời khỏi cuộc lễ, bởi vì tôi thầm nghĩ quá căng thẳng cho tôi chịu đựng nổi đến hết. Nước mắt chảy ràn rụa, tôi gục đầu xuống đất, đôi má dính đầy cát, mắt nhắm kín lại và tưởng niệm đến Dipa Ma.

Ngay trong giây phút đó, tôi chìm ngập trong ánh sáng và cả nỗi lo sợ vụt biến mất. Một niềm an lạc sâu xa thấm nhuần vào thân tâm tôi, từ lúc tôi khởi lên trong tâm hình ảnh của Dipa Ma. Vào lúc ấy, vị nữ trưởng lão buổi lễ ở Lakota trân trân nhìn tôi và nói: "Chị đang ngập tràn ánh sáng."

Trực giác tôi bảo tôi rằng Dipa Ma chẳng hề hiện trở lại trong hình hài nầy. Bà hiện đang vui thích giảng pháp tại một cảnh giới nào đó. Đôi khi, mắt tâm tôi lại thấy rõ hình ảnh thật linh hoạt của bà nơi đó. Có ánh sáng thật chói lọi. Sự hiện diện của bà được ta cảm thấy như đang tuôn tràn trong ánh sáng.

Bà vẫn còn tiếp tục hướng dẫn chúng ta trên cảnh giới của quả đất nầy mãi cho đến bao lâu mà chúng ta còn cần đến bà. Bà là một trong những vị thiên thần theo bảo hộ chúng ta. Bà luôn luôn trông chừng chúng ta. -- Sharon Kreider

Nếu tôi làm được, thì bạn cũng làm được. - Trong một khoá an cư ba tháng, tôi gặp phải thật nhiều khó khăn. Trọn ngày, tôi cứ lo tranh đấu, cứ nỗ lực tranh đấu rất lâu.

Tại một buổi thiền quán, tôi lại thấy tôi đang ước mơ, phải chi tôi gặp gỡ được Dipa Ma, và tự hỏi thầm, "Bây giờ còn có cách nào liên lạc được với bà chăng?"

Bỗng nhiên, tôi vụt cảm thấy được sự hiện diện của bà và bà đang tiếp xúc với tôi, nhiệt liệt khuyến khích tôi bằng những lời nói, "Nếu tôi làm được điều đó, bạn cũng có thể làm được chớ."

Sau kinh nghiệm đó, tôi đã đi sâu vào một trạng thái thâm định kéo dài suốt cả hai tuần lễ. -- Ẩn danh

Thương điều khó thương. - Tôi chưa hề được nghe nói đến Dipa Ma, cho đến khi môt người bạn thân kể cho tôi nghe bà là một vị thiền sư vĩ đại và làm cách nào để tìm biết thêm về bà.

Mấy hôm sau, tôi đang ngồi một mình trong phòng, đọc bản tường thuật về đời bà. Khi tôi đọc tới trang ba, tôi bắt đầu cảm thấy một sự an lạc khó tả. Mọi sợ hãi, âu lo đã hoàn toàn lìa khỏi nơi tôi và tôi cảm thấy một sự thanh thoát sâu rộng đối với chính mình và đối với tất cả sự việc trong đời mình -- một sự an lạc trọn vẹn và một sự cởi mở hoàn toàn. Từ trước đến giờ, tôi

chưa từng thể nghiệm được như thế. Ngay trong lúc việc đó xảy ra, thì tôi lại có cảm giác như có một sự hiện diện thể chất nào đang đứng trước mặt và hơi chếch về bên tay mặt: cái cảm giác biết mơ hồ có ai đang đứng gần mình, kéo dài lâu chừng năm phút.

Trong hai ngày sau đó, tôi cảm thấy như mình trôi bỗng lơ lửng, và các việc trước kia gây cho tôi âu lo và ưu phiền bây giờ đã mất đi tầm quam trọng của chúng. Đó, cũng như tôi đã bước xuyên qua một cánh của đi vào một cảnh giới khác lạ. Tôi thường được nghe các vị thầy của tôi nói về "trái tim rộng mở" nhưng tôi còn chưa hiểu thực sự đó là gì, mãi cho đến bây giờ. Tôi bắt đầu thấy rõ trái tim chỉ cởi mở ra khi chẳng còn sự lo sợ trong đó. Thật là một kinh nghiệm phi thường và nó đã làm cho tôi phải khêu cháy sáng lại ý nghĩa của sự nhiệm mầu.

Kể từ ngày hôm đó, một câu nói cứ vờn qua vờn lại mãi trong tâm trí tôi, và tôi nghĩ nó phát xuất từ cửa miệng của Dipa Ma: "Hãy thương những gì khó thương." -- Pamela Kirby

Người ấy là ai? - Khi tôi tham dự khoá an cư từ bi tại Hội Thiền Minh sát (Insight Meditetion Society), có một đêm Joseph Goldstein đã thuyết giảng một thời pháp tuyệt vời về tâm từ bi, trong đó ông đã kể lại những mẩu chuyện về vị thầy của ông là Dipa Ma. Sau thời pháp, tôi rời thiền đường và cảm thấy như bị một nguồn năng lực cực mạnh lôi tôi đi. Tưởng chừng như tấm thân tôi là một cái viên qui (com ba, compass) đang được di chuyển hướng về một vật nào đó. Rõ ràng đó là sức mạnh từ bên ngoài tới, chớ chẳng phải do từ bên trong tôi, hoặc do tình cảm của tôi thúc đẩy.

Sau phút do dự ban đầu, tôi quyết định đi khám phá ra năng lực đó -- nó từ đâu tới, nó sẽ đun đẩy đến đâu. Quanh quẩn tìm kiếm một hồi, tôi nhận thấy ra rằng tôi đang bị sức đó lôi kéo đi lên lầu và xuyên qua hành lang đi tới căn phòng số M101. Khi vừa cầm đến tay nắm ổ khoá ở cửa phòng, tôi biết ngay là bất cứ cái chi phía sau cánh cửa nầy, đó chính là nguồn gốc của năng lực ấy.

Khi bước vào trong phòng, tôi thấy sức lôi kéo trở nên mãnh liệt, chẳng thể kháng cự lại được. Thân tôi rúng động và tôi phải ngồi bệt xuống trong góc phòng. Thế rồi, theo hướng mà năng lực đã phát ra, tôi để ý đến một bức ảnh của một người mà tôi độ chừng là đàn ông, vận y phục trắng, đang ngồi toạ thiền. Rồi thì, tựa như cơn gió lốc quay cuồng, sức mạnh ấy quấn lấy tôi, đưa đến trước bức ảnh. Tôi bước tới và cầm lấy bức ảnh, và rõ ràng là sức

lôi kéo thay đổi mỗi khi tôi đưa bức ảnh lại gần hay đẩy ra xa, hoặc lộn ngược trên dưới.

Tôi ngạc nhiên hỏi thầm, "Người nầy là ai vậy?" Rồi tôi lại nghĩ, "Chắc tôi sẽ bỏ rơi cả gia đình, cuốn gói đi theo vị thầy nầy. Thật là mãnh liệt quá chẳng thể lờ bỏ qua đi."

Sau đó, tôi ngồi lại trong phòng một thời gian và thiền quán với bức ảnh, thân tâm chìm đắm trong cảm giác mãnh liệt ấy. Kinh nghiệm nầy khiến khởi sanh trong tâm tôi ý niệm về tâm từ bi, an lạc và định tĩnh, kéo dài đến mấy ngày, và cho đến nay nó vẫn còn ảnh hưởng đến tôi ở một giai tầng thâm sâu hơn.

Sau nầy, tôi được một nhơn viên trong Hội cho biết, bức ảnh đó chẳng phải là hình của một người đàn ông, mà chính là của Dipa Ma. -- David Grant

Khởi niệm triệu thỉnh sự hiện diện của Dipa Ma. - Vài học viên của Dipa Ma đã cống hiến các ý kiến về cách triệu thỉnh sức hiện diện của Dipa Ma:

* Tôi cầu nguyện bà vào mọi thời. Dưới nhiều hình thức, bà là một phần của chính tôi. Sự hiện diện của bà chẳng bao giờ chẳng có đó. Một điều còn thiếu sót trong Thiền Minh sát (Vipassana) là toàn thể phương diện sùng mộ, nên tôi cố đem nó trở vào lại trong việc tu tập hằng ngày của tôi.

Tôi bắt đầu mỗi buổi sáng bằng việc khởi lên trong tâm niệm chư Phật, chư Bồ tát, chư Tổ sư, tất cả các bực đại giác. Tôi cảm được sự hiện diện của quí Ngài, cầu nguyện cùng quí Ngài, thỉnh cầu quí Ngài dìu dắt tôi và nêu gương sáng cho tôi. Rồi thì suốt trọn cả ngày, tôi rước các Ngài vào ngự trong tâm tôi. Dipa Ma là một trong các vị ấy. -- Jack Engler

* Người Tây Tạng đôi khi bảo rằng, năng lực đạo hạnh của Ngài Milerapa (một vị Tổ sư Phật giáo Tây Tạng) vẫn còn lưu lại nơi đây. Tôi cảm nghĩ rằng lòng sùng mộ đạo pháp của Dipa Ma, sự hăng say của bà, chí quyết tâm của bà, những gì bà đã khắc phục, những gì bà đã vượt qua khỏi -- tất cả đại hùng lực ấy vẫn còn sẵn sàng đấy để được thừa dụng. Bằng vào sự tưởng niệm đến bà, bằng vào sự quán chiếu đến bà, đại hùng lực ấy còn đó để được san sẻ cho ta. Chúng ta có thể hướng tâm ngưỡng vọng đến sự toàn giác của bà.

Mỗi khi các nỗi khó khăn chợt đến, tôi cố gắng tưởng tượng, "Dipa Ma, thầy ở đâu rồi?", hoặc cố ứng cảm, sâu vào nội tạng, cái ý chí sắt đá của bà vẫn còn đang thấm nhuần trong tâm tôi. Khi tôi tưởng niệm đến hình ảnh hoặc cảm quan của bà, tôi liền ngưng được tức khắc sự chìm đắm chới với của lòng tôi trong các vọng tưởng mà trí tôi đang khơi lên bằng các mẩu chuyện tâm sự của nó. Tôi nhớ lại được rằng có thể vượt qua khỏi các vọng tưởng đó. -- Kate Wheeler

* Trải bao năm qua, tôi đã gặp gỡ khá nhiều vị thầy dạy thiền. Thường thường ở đầu buổi toạ thiền, tâm tôi khởi dựng lên để quy y hình bóng một cây bồ đề có Đức Phật cùng các vị thầy tổ. Bằng mắt tâm, tôi quán thấy từng vị một và cảm nhận được các đức tánh độc đáo đầy năng lực của mỗi vị. Thật là tuyệt diệu khi cảm thông được với các bực đó. Khi tôi quán thấy Dipa Ma, tôi cảm nhận được nơi bà sự hoà hợp giữa tánh không với tâm từ. Hình ảnh bà mang đến một niềm sâu kín phi thường nơi tâm tư. -- Joseph Goldstein

* Việc tập Thiền của tôi (tác giả Amy Schmidt) với Dipa Ma là đặt trọn tâm tôi dưới sư che chở săn sóc của bà.

Có một lần tôi được nghe trong cuốn băng ghi âm bài giảng pháp của bà cho một nhóm học viên ở nhà bà bên Ấn độ, lời nói dịu dàng đầy tình thương của bà, hướng về một học viên tới trễ, còn chưa tìm được chỗ ngồi trong căn phòng chật hẹp của bà, "Xin mời vào. Nếu hết chỗ rồi, thì cứ lại ngồi trên đùi tôi đây... Cháu đây, cũng như là con của tôi vậy." Mỗi khi tôi thấy buồn tủi, tôi tưởng tượng như nghe tiếng bà gọi tôi: "Lại đây con, lại ngồi trên đùi mẹ đây con!" Trong tâm tôi, tôi thấy tôi chạy ngay lại, gối đầu lên đùi bà, rồi bà dịu dàng, từ từ vuốt tóc tôi, trong khi tôi đang nức nở.

Xuyên qua sự quá vãng của Dipa Ma, cũng như của mỗi vị đại sư nào khác, chúng ta học hỏi làm cách nào để những lời di huấn của người trở thành gia tài cho chúng ta thọ hưởng. Bà là ngọn đuốc sáng trưng mà chúng ta hướng về, để có thể tự cứu lấy mình. Như Jack Kornfield có nói, "Điểm quan trọng chẳng phải là "rập khuôn" giống theo Dipa Ma hay một vị đại thiền sư hoặc vị thánh nào khác mà bạn đã được đọc qua. Điểm quan trọng còn hơn thế, thật khó nhiều hơn thế nữa: hãy sống với chơn ngã của bạn, và khám phá ra rằng tất cả những gì bạn đang đi tìm đó đã nằm sẵn, tại đây và hiện giờ, ngay trong tâm bạn."

* * *

Nơi mà các câu chuyện nầy chấm dứt, nguyện cầu câu chuyện của chính bạn bắt đầu tại đó, và nguyện cầu các lời chúc lành của Dipa Ma sẽ hướng dẫn bạn trên con đường về quê nhà:

Tất cả những gì tôi đã đạt được, sức mạnh, từ bi, tôi trao tặng bạn, để bạn có đủ lòng tin, để bạn được an lạc.

Ngưỡng vọng hồng ân của Đức Phật, Chánh pháp và Tăng già,
Nguyện cầu tất cả đều an lành cho bạn,
Nguyện cầu bạn luôn luôn được an lạc,
Nguyện cầu bạn tránh khỏi mọi hiểm nguy,
Và nguyện cầu bạn tiến bộ trong thiền quán.

Những người đã cộng tác

* Dipa Barua là con gái của Dipa Ma. Bà giúp việc trong Chánh Phủ Trung Ương ở Kolkata (Calcutta) và thường tham gia công tác trong các tổ chức xã hội và tôn giáo.

* Jyotishmoyee Barua là nội trợ ở Kolka và có năm con.

* Pritimoyee Barua là nội trợ ở Kolkata, và có hai con trai.

* Rishi Barua là cháu ngoại trai của Dipa Ma. Ông có bằng bằng Cử nhơn, trường cao đẳng St Xavier ở Kolkata và đang theo ban Cao học về Thương mại ở viện đại học Kolkata.

* Sudipti Barua được Dipa Ma hướng dẫn làm phụ giáo tại các khoá thiền ở Bồ đề đạo tràng (Bodh Gaya) và Kolkata. Bà có sáu con, nội trợ trong gia đình và chủ cửa tiệm bánh mì ở Kolkata.

* Roy Booney là nhiếp ảnh gia,(...) kiêm luật sư thuộc vùng Vịnh San Francisco. Ông gặp Dipa Ma vào năm 1974.

* Sylvia Boorstein là một trong các sáng lập viên của Thạch Linh Thiền viện (Spirit Rock Meditation Center) và là tác giả quyển sách Dễ Hơn Bạn Tưởng: Con Đường Đi Đến An Lạc của Phật Giáo (It"s Easier Than You Thinhk: The Buddhist Way to Happiness)và các quyển sách khác về sự thực tập đạo pháp.

* Daniel Boutemy tu tập theo phái Thiền thuộc Phật Giáo Nguyên thủy (Theravada) trong hai mươi bảy năm.(...) Ông tu theo với một số khá nhiều thiền sư ở Tây phương cũng như ở Đông phương, cả về Thiền Minh sát (Vipassana) và Thiền na (Jhana).

* Robert Bussewitz, pháp danh Buzz Ananda, theo học tập Thiền Minh sát từ năm 1978 và dự nhiều cuộc hành hương viếng thăm các thánh tích ở Á châu, kể cả Tây tạng. Hiện cư trú ở Jamaica Plain, tiểu bang Massachusetts, Hoa kỳ.

* Sukomal Chowdhury, giám đốc hồi hưu và giáo sư tại trường Cao đẳng Phạn ngữ ở Kolkata, giữ nhiều chức vụ quan trọng trong các tổ chức xã hội và tôn giáo. Giúp vào quyển sách nầy, ông đã dịch từ tiếng Bengali sang Anh- ngữ một tác phẩm nói về đời của Dipa Ma.

* Dipak Chowdhury là một nhân viên ngân hàng ở Kolkata, có hai con. Ông tham gia vào nhiều tổ chức xã hội và tôn giáo địa phương, hoạt động hăng say trong công cuộc cứu giúp người nghèo.

* Howard Cohn tập luyện về thiền quán hơn hai mươi lăm năm. Ông là một nhơn viên giảng huấn đầu tiên của Thạch Linh Thiền viện (Spirit Rock Center), đã hướng dẫn nhiều khoá an cư khắp nơi trên thế giới, từ năm 1985. Giảng pháp của ông bao quát nhiều truyền thống từ Phật giáo Nguyên thủy (Theravada), Zen, Dzogchen, và Advaita Vedanta.

* Matthew Daniell là một thiền giả về Thiền Minh sát đã lâu năm. Hiện ông dạy thiền quán Phật giáo và du gìa tại viện Đại học Tufts.

* Jack Engler là một nhà tâm lý học giảng dạy và giám sát khoa tâm lý trị liệu tại Nha Phân tâm học của Bịnh viện Cambridge và của Trường Y khoa Harvard. Ông là nhân viên trong Chủ tịch đoàn của Trung Tâm Phật học Barre, ông từng theo học với thiền sư Munindra, Hoà thượng Mahasi và Thomas Merton. Hiện sống với vợ và con gái ở tiểu bang Massachusetts, Hoa kỳ.

* Lesley Fowler là một học giả nhiều năm về Thiền Minh sát và là tác giả nhiều tập thơ và sách giả tưởng. Bà sống ở Úc đại lợi.

* Andrew Getz đã tu tập thiền quán từ năm mười ba tuổi kể cả một thời gian xuất gia trong một tự viện ở Á châu. Ông quan tâm đặc biệt về việc giảng dạy Trí huệ Bát nhã cho các thanh thiếu niên "bụi đời" trong một tổ chức mà ông cộng tác để thành lập, Hội Chơn Trời Mới Cho Thanh Thiếu Niên (Youth Horizons).

* Joseph Goldstein là một trong các sáng lập viên và giảng viên của Hội Thiền Minh Sát (Insight Meditation Society). Ông thường giảng pháp về thiền Minh sát tại các khoá an cư khắp nơi từ năm 1974. Tác giả nhiều sách, như quyển Pháp Nhứt Thừa (One Dharma) và quyển Thể nghiệm về Thiền Minh sát (The Experience of Insight), ông cộng tác thành lập Tùng lâm Forest Refuge, một tịnh xá để ẩn cư tu tập dài hạn.

* David Grant là giáo sư Trung học ở Portland, tiểu bang Maine, Hoa kỳ, nơi Ông đang sống cùng vợ và con gái.

* Asha Greer là một nữ nghệ sĩ, y tá, giáo sĩ cao cấp của truyền thống Sufi (một phái mật tông khổ hạnh của Hồi giáo). Bà là một trong các sáng lập viên của Cơ Sở Lạt Ma (Lama Foundation) ở tiểu bang New Mexico, Hoa kỳ và của Phong trào Cứu tế ở Charlottesville, tiểu bang Virginia. Bà sống ở Batesville, tiểu bang Virginia, Hoa kỳ.

* Pamela Kirby là một nhà xuất bản độc lập ở tiểu bang South Carolina, Bà sống ở Woodacre, tiểu bang California, Hoa kỳ.

* Sayadaw (Hoà thượng) Khippapanno (Kim Triệu) là một tu sĩ Việt Nam đã thọ giới tỳ kheo từ hơn năm mươi hai năm. Hiện Ngài đang trụ trì tại Thích ca Thiền viện gần Los Angeles và Kỳ viên Thiền viện (Jetavana Vihara) ở thủ đô Washington. Ngài dạy Thiền Minh sát từ năm 1982.

* Eric Kolvig hướng dẫn các khoá an cư thiền tập và giảng pháp khắp nơi ở Hoa kỳ. Ông hiện sống ở tiểu bang New Mexico.

* Jack Kornfield có xuất gia làm tỳ kheo ở Á châu. Ông là sáng lập viên của Hội Thiền Minh sát (Insight Meditation Society) và của Thạch Linh Thiền Viện (Spirit Rock Meditation Center). Ông giảng dạy thiền quán khắp nơi từ năm 1974. Ông trước tác nhiều sách về Phật pháp, như quyển A Path with Heart (Đạo với Tâm) và quyển After the Ecstasy, the Laundry (Sau cơn xuất thần, là sự giặt gya).

* Sharon Kreider, vợ và mẹ của hai người con, bắt đầu thực tập thiền Minh sát ở Ấn độ từ năm 1977. Trị liệu viên có cấp bằng hoạt động với lứa tuổi thanh thiếu niên và gia đình họ, bà còn giảng dạy về khoa tâm lý và cách điều quản áp lực (stress management) tại trường Cao đẳng Cộng đồng Front Range ở Fort Collins, tiểu bang Colorado.

* Carol Constantian Lazell bắt đầu thực tập thiền Minh sát ở Hội Thiền Minh sát từ năm 1978 và ở trong ban nhơn viên từ năm 1981 đến 1983. Mẹ của một bé gái mười một tuổi, bà sống ở San Francisco và làm việc trong thư viện một trường tiểu học.

* Michelle và Joel Levey là tác giả của nhiều quyển sách, như Sống Quân bình (Living in Balance), Thiền quán Giản dị và Thư giản (Simple Meditation and Relaxation), Trí Huệ và Công tác (Wisdom at Work), và các sách khác (xin xem thêm www.wisdomwork.com) Hai người đã thực tập với nhiều vị thiền sư theo truyền thống khác nhau, và cả hai đều rộng giảng Phật pháp, đưa các nguyên lý đạo pháp vào dòng chánh lưu (dịch gượng đoạn: taking principles of the dharma into the mainstream) xuyên qua công tác của họ với cấp lãnh đạo và tổ chức hội đoàn văn hoá.

* Michael Liebenson Grady là thiền sư hướng dẫn tại Trung tâm Thiền Minh sát Cambridge. Ông tập thiền từ 1973.

* Ann Lowe là nghệ sĩ vẽ kiểu cho bìa bao sách. Bà sống ở San Lorenzo, tiểu bang New Mexico, cùng với chồng và hai con chó.

* Jacqueline Mandell là một thiền sư Phật giáo, mẹ của hai người con gái sanh đôi, và Chủ tịch của Hội Chỉ đạo từ Tâm thanh tịnh (Leadership From a Pure Heart). Michele McDonald Smith thực tập thiền Minh sát kể từ năm 1973 và giảng dạy khắp nơi kể từ năm 1982. Bà rất quan tâm đến việc bảo tồn giáo lý cổ điển và tìm phương cách trình bày lại dưới hình thức mà đại chúng có thể hiểu được dễ dàng.

* Maria Monroe bắt đầu thực tập Thiền Minh sát với thiền sư Munindra tại Bồ đề đạo tràng (Bodh Gaya) từ năm 1968 và thăm viếng Dipa Ma vào năm 1979. Bà dạy Thiền Minh sát trong khoảng thời gian 1979 1984. Bà hiện sống ở vùng Portland, tiểu bang Oregon, Hoa kỳ.

* Anagarika Munindra là vị thiền sư có danh tiếng quốc tế. Thọ giới tỳ kheo với Hoà thượng Mahasi, ông hiện trú tại Hàn lâm viện Quốc tế Thiền Minh sát (S.N. Goenka"s Vipassana International Academy) ở Igatburi, Ấn độ.

* Sandip Mutsuddi là một công chức của Chánh phủ tiểu bang ở Ấn độ. Ông là cha trong gia đình và sống ở Kolkata, Ấn độ.

* Daw Than Myint là cháu gọi Dipa Ma bằng dì. Bà hiện là giáo sư Cao đẳng ở Myanmar (Miến điện)

* Susan O"Brien sang Ấn độ năm 1979 cùng với Joseph, Sharon và các người khác, khi họ viếng Dipa Ma ở Bồ đề đạo tràng (Bodh Gaya) và tại nhà bà ở Calcutta. Bà Susan bắt đầu giảng thiền quán từ năm 1996 và là phối hợp viên của chương trình học khoá hàm thụ tại Hội thiền Minh sát (Insight Meditation Society).

* Đại đức Rastrapala Mahathera là chủ tịch của Trung Tâm Quốc tế Thiền Minh sát tại Bồ đề đạo tràng (Bodh Gaya). Nơi đây, ông đã lấy tên của Dipa Ma để đặt tên cho đại giảng đường. Ông là một văn sĩ và giáo sư dạy thiền Minh sát.

* Bob Ray và vợ là Dixie, cùng là sáng lập viên của Trung tâm Tây Nam Đời Sống Tâm Linh (Southwest Center For Spiritual Living). Bob hướng dẫn một nhóm ngồi Thiền hàng tuần tại Las Vegas, tiểu bang New Mexico, Hoa kỳ.

* Sharda Rogell thực tập thiền theo Phật giáo Nguyên thủy (Theravada) từ năm 1979 và giảng dạy khắp nơi từ năm 1985. Chịu ảnh hưởng của các phái Advaita và Dzogchen, bà nhấn mạnh đến sự thức tỉnh tâm thức.

* Janice Rubin là nhiếp ảnh viên chuyên nghiệp, trụ sở ở Houston. Nhiều tác phẩm được xuất bản và tham dự các cuộc triển lãm quốc tế từ năm 1976, như cuộc triển lãm năm 2001 của bà và quyển sách Dự án Mikvah (The Mikvah Project) nghiên cứu về nghi thức cổ điển và bí ẩn của (...)phụ nữ Do thái.

* Sharon Salzberg là một trong các sáng lập viên của Hội Thiền Minh sát (Insigt Meditation Society) và một trong các giảng viên hướng dẫn. Bà thực tập thiền từ năm 1970 và giảng dạy khắp nơi từ năm 1974. Bà sáng tác nhiều quyển sách như: Niềm tin: Tin cậy vào Kinh nghiệm Sâu xa nhứt của Bạn

(Faith: Trust Your Own Deepest Experience), Từ bi: Nghệ thuật cách mạng của An lạc (Lovingkindness: The Revolutionary Art of Happiness).

* Katrina Schneider đã thực tập ráo riết trong một tu viện giữa rừng sâu ở Miến điện, dưới sự hướng dẫn của Hoà thượng Taungpulu. Bà hiện sống tại Mỹ và áp dụng thiền quán vào công tác cứu giúp bịnh nhơn và dân chúng đau khổ vì bịnh trầm kha.

* Steven Schwartz thực tập thiền Minh sát hơn ba mươi năm và là một trong các sáng lập viên của Hội Tiền Minh sát (Insight Meditation Society). Ông là học viên của Dipa Ma suốt trong thời kỳ nầy và đứng ra bảo trợ chuyến du hành sang Mỹ quốc đầu tiên của bà.

* Steven Smith là một trong các sáng lập viên của Thiền Minh sát Hạ uy di (Vipassana Hawaii) và là giáo sư hướng dẫn tại Hội Thiền Minh sát (Insight Meditation Society). Ông lãnh đạo nhiều khoá an cư khắp nơi.

* Janne Stark vừa là mẹ, săn sóc gia đình, vừa là điều dưỡng trẻ con đi lẫm đẫm, vừa là quản lý viên các Phiên chợ Nông trại (Farmers" Market). Bà lãnh đạo một nhóm hành Thiền ở Portland, tiểu bang Oregon, Mỹ quốc.

* Ajahn Thanasanti được biết đến thiền quán Phật giáo năm 1979 khi tham dự một lớp do Jack Engler giảng pháp. Mười năm sau, bà đến Tu viện Amaravati bên Anh quốc và thọ giới Sa di ni. Năm 1991, bà thọ giới tỳ kheo ni do bổn sư của bà là Ajahn Sumedho truyền thọ. Bà hiện sống ở Úc đại lợi.

* Cha Theophane là tu sĩ thuộc dòng Trappist (tu khổ hạnh cấm khẩu) tại Tu viện Snowmass, ở tiểu bang Colorado. Cha là tác giả quyển Truyện về một Tu viện Thần bí (Tales of a Magic Monastery).

* Kate ("Lila") Wheeler dự khoá an cư Phật giáo lần đầu vào năm 1977. Bà có viết một cuốn đoản thiên tiểu thuyết nhan đề là "Khi Núi Biết Đi" (When Mountains Walked)và một Tập Truyện Ngắn, nhan đề "Chẳng Phải Từ Nơi Tôi Đã Khởi Hành" (Not Where I Started From). Bà cũng viết nhiều bài đăng trong các báo New York Times và tạp chí khác, như "Tam Luân: Tạp chí Phật học" (Tricycle: The Buddhist Review). Bà hiện sống ở tiểu bang Massachusetts, Mỹ quốc.

---o0o---

Vài nét về nữ tác giả

Amy Schmidt là giảng sư thường trú của Hội Thiền Minh sát (Insight Meditation Society) ở Barre, tiểu bang Massachusetts, Hoa kỳ và là đồng sáng lập viên của tu viện Tăng Già Tây Nam (Southwest Sangha), một tịnh xá ẩn cư ở miền Nam tiểu bang New Mexico, Mỹ quốc. Là một cán bộ hợp lệ của ngành y tế xã hội, Amy Schmidt là đồng tác giả của quyển khảo luận "Undrestanding Alzheimer"s: A Guide for Families, Friends, and Health Care Providers " (Hiểu biết về bịnh lão nhược: Cẩm nang cho gia đình, bằng hữu và các nhà điều dưỡng y tế), ấn phẩm của Đại học Washingtom, năm 1993. Các hình vẽ hí hoạ của bà được tìm thấy trong Budddha Laughing, (Đức Phật Cười), Bell Tower, 1999.

Các nhà biên tập:

* Don Morreale là biên tập viên của tạp chí The Complete Guide to Buddhist America (Cẩm nang đầy đủ cho Phật tử Mỹ châu). Là một học giả lâu năm về Phật pháp, và một văn sĩ độc lập, ông hiện sống ở Denver, tiểu bang Colorado, Mỹ quốc.

* Madelaine Fahrenwald là một biên tập viên độc lập, và học giả lâu năm về Phật pháp.

(Muốn có thêm chi tiết về Dipa Ma, xin xem trên mạng lưới thông tin: www.dipama.com.)

Thiện Nhựt xin thưa vài lời...

Sau hơn ba tuần lễ vừa phỏng dịch vừa đánh máy, Thiện Nhựt đã làm xong nhiệm vụ của đạo hữu Diệu Nhẫn bên Washington gọi điện thoại qua giao phó: chuyển dịch quyển sách Knee Deep In Grace của Amy Schmidt. Kể như đã tạm xong phần vụ của Thiện Nhựt, còn việc xin phép tác giả và trao đến bạn đọc Việt nam, xin để đạo hữu Diệu Nhẫn lo chu tất.

Như bạn đọc đã xem qua nguyên tác, nội dung của quyển sách gồm có ba phần, mà phần Thiện Nhứt thích nhứt chính là phần đầu, thuật lại cuộc đời thật đơn sơ mà rất ly kỳ của Dipa Ma: một người nội trợ ốm yếu, bận rộn, chịu nhiều khổ sở, đã vượt qua tất cả để tu tập Thiền, chứng đắc giác ngộ và

giải thoát ngay trong cuộc đời nầy. Chẳng cần phải dùng lời lẽ cao xa, dao to búa lớn, để ca tụng bà -- bà đâu có cần ta ca tụng bà -- chỉ cần khi đọc xong, cứ quay lại nhìn chính mình, mình nhìn vào lòng mình, và... thấy gì? có thấy muốn noi gương bà hay không, hay là vẫn cứ than thân trách phận, sao tôi khổ quá, chẳng có rảnh rang được một chốc để... tu. Bà có dạy, nên tu ngay trong lúc mình đang bận đấy!

Thiện Nhựt rất ngại ngùng khi nhận được sách từ nhà xuất bản gởi tới, quà tặng của Đạo hữu Diệu Nhẫn, hàng chữ nhan đề Knee Deep In Grace. Chữ Grace là chữ mà Thiện Nhựt đã rất khổ tâm, một là nếu dịch là Hồng ân thì trùng với Hồng Ân của Đức Phật; hai là Đạo Phật rất công bằng, chẳng có đối xử riêng với Phật tử, chẳng phải là có ơn huệ riêng gì cho ai cả. Duyên may biết đến Phật, biết đến Pháp, đang đến và sẽ đến với tất cả mọi người chẳng phân biệt chủng tộc, tôn giáo chi cả, miễn là ta có sẵn sàng trong tâm để thừa tiếp duyên may.

Tôi chẳng hoàn toàn đồng ý với tác giả, với các người đã cộng tác với tác giả, về những cảm nghĩ của họ đối với các "kinh nghiệm" tâm linh, các "cảm giác" mà họ nhận thấy trong tâm họ về sự hiện diện của Dipa Ma ngay trong những ngày, tháng, năm mà bà đã lìa cõi đời nầy. Đấy chẳng phải là tôi chối bỏ sự hiển linh của bực đã giác ngộ, nhưng tôi nghĩ rằng sự linh ứng còn tùy vào sức cảm thông của chính người đương sự. Mà sức cảm thông ấy, phải chăng đã dựa trên nghiệp duyên của từng người, mặc dầu việc hiển linh kia của bực đã giác ngộ và giải thoát đã rưới bủa xuống chung cho mọi sanh linh, tựa như cơn mưa rào thấm nhuần muôn vật. Một trong những "ân sủng" mà Đức Phật đã ban cho mọi người Phật tử là bảo cho ai nấy đều rõ biết rằng: "Mình làm chủ nghiệp duyên của mình"; vận mạng mình nằm trong tay mình, ai biết thừa hưởng ơn huệ đó thì lo tu tập để cải thiện nghiệp, dầu đang ở trong hoàn cảnh khó khăn đến mức nào đi nữa.

Tôi rất hổ thẹn vì mặc dầu đã sống hơn hai mươi năm trên miền Bắc Mỹ châu nầy, tôi còn chưa quen rành với lối nói đặc thù, với nền văn hoá thực tiễn của người Mỹ, khiến cho việc phỏng dịch quyển sách quí báu nầy chưa được trôi chảy như ý muốn. Nhiều từ ngữ, nhiều ý văn đã "bị" tôi lướt bỏ qua, lại còn ở vài đoạn tôi "lén thêm" vào ít hình dung từ, đôi ba thành ngữ, cho "ra vẻ" Việt nam một chút. Tôi xin cáo lỗi với các tác giả, và xin sám hối trước với các đọc giả Việt nam, nếu có, khi đọc đến bản dịch nầy.

Sau cùng, tôi xin tán thán công phu nhiều năm trời của tác giả Amy Schmidt, người chỉ nghe đến Dipa Ma sau khi bà đã chết, sưu tập tài liệu,

phỏng vấn thật nhiều người, để viết lại cuộc đời ly kỳ của một bà nội trợ Ấn độ, tranh đấu với hoàn cảnh khổ sở để tu tập chứng đắc giác ngộ và giải thoát rồi đem kinh nghiệm đó chỉ lại cho hàng xóm, cho bằng hữu cả Đông và Tây phương. Nếu được phép tóm tắt lại quyển sách, tôi xin nói thêm: "Một người nội trợ ít học, khổ sở như bà đã làm được, sao ta lại chẳng làm được?"

Nguyện cầu mọi người thấm nhuần "ân sủng" của Dipa Ma trong hồng ân của Đức Phật!

Montreal, 2003-01-01,
Thiện Nhựt

--- o0o ---
Hết