

ĐẦU PHẢI BỞI CUỘC ĐỜI

Bài phỏng vấn Charlotte Joko Beck Thực hiện bởi Amy Gross

Viết dịch: Diệu Liên Lý Thu Linh

---o0o---

Nguồn

<http://thuvienhoasen.org>

Chuyển sang ebook 8-8-2009

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

[Link Audio Tại Website http://www.phatphaponline.org](http://www.phatphaponline.org)

Mục Lục

LỜI GIỚI THIỆU
LỢI ÍCH TỐI ĐA
PHỎNG VẤN THIỀN SƯ S.N. GOENKA
QUAN ĐIỂM CỦA ĐỨC PHẬT
VƯỢT TRỞ NGẠI

---o0o---

LỜI GIỚI THIỆU

Charlotte Joko Beck, năm nay 81. Bà bắt đầu tu Thiền khi đã hơn 60, sau khi hoàn thành nhiệm vụ một mình nuôi bốn con trưởng thành. Bà trưởng thành trong một gia đình theo đạo Tin Lành ở New Jersey. Ở đại học Oberlin, bà theo học dương cầm, và sau đó biểu dương chuyên nghiệp, chuyên mà theo bà "chẳng có gì đáng kể". Tuy nhiên bà kiếm sống lại bằng các nghề dạy học, thư ký, và cuối cùng là quản lý phòng hóa học ở trường Đại học San Diego. Năm 1977, bà hưu trí, về sống ở Trung Tâm Thiền Los Angeles. Vào năm 1983, bà thành lập Trung Tâm Thiền San Diego, hướng dẫn các thiền sinh. Phương pháp dạy của Bà là luôn luôn cởi mở, đón nhận những điều mới mẻ. "Tôi sẽ tiếp nhận tất cả những gì tôi xét thấy là hữu ích. Vấn đề là cách nhìn để nhận ra những gì thật sự chuyển đổi cuộc sống của con người".

Tại sao bà bắt đầu tu Thiền?

Tôi có một đời sống ít sóng gió. Chồng tôi bệnh tâm thần, chúng tôi ly dị, nhưng ông ấy rất tốt. Các con tôi đều ngoan. Tôi có một nghề nghiệp vững vàng. Nhưng tôi thường thức giấc với câu hỏi: "Sống chỉ có thế ư?"

Thế rồi tôi gặp được Roshi Maezumi. Một lần Roshi đến giảng ở nhà thờ Unitarian, tôi đi cùng với người bạn. Sau đó chúng tôi lập thành nhóm tu Thiền mà bắt đầu chỉ có hai người, tôi là người thứ ba.

Do đâu bà lập ra Trung Tâm Thiền?

Chúng tôi chung tiền lại mua hai ngôi nhà sát liền nhau. Tôi cần một nơi để ở, và họ cần một nơi để đến tọa Thiền. Chúng tôi chia nhau không gian ấy. Không hoàn toàn lý tưởng, nhưng cũng nhờ đó mà nơi này thành thú vị. Không có hoàn cảnh nào xảy ra hoàn toàn theo ý mình, nên chúng tôi phải tập sống với cái mình có, và coi đó là một cách tu tập. Đôi khi những điều không như ý cũng có ích cho ta.

Việc tu tập ở Trung tâm này ra sao?

Thiền sinh rất đông, khó mà nhận hết được -chúng tôi phải giới hạn ở con số 50. Khóa tu dài nhất là năm, hay sáu ngày. Năm ngày là đủ. Đủ để chuẩn bị hành trang cho họ khởi hành. Buổi sáng chúng tôi trở dậy lúc năm giờ, làm vệ sinh cá nhân khoảng một giờ. Sau đó, tất cả thời giờ còn lại dành cho việc tu tập cho đến mười giờ tối.

Các Thiền sinh thực tập như thế nào?

Căn bản là các Thiền sinh mới học làm quen với thân tâm mình. Tập thói quen đặt tên các vọng tưởng của họ. Không có nghĩa là họ phải phân tích, mổ xẻ tư tưởng mình. Cũng gần giống như Thiền Vipassana, nhưng thay vì nói: "Nghĩ, nghĩ", tôi yêu cầu họ nói lại tư tưởng của mình. Nếu bạn thực tập như thế trong vòng ba, bốn năm, bạn sẽ biết rất rõ tâm bạn hoạt động ra sao.

Làm sao đặt tên tư tưởng?

Thí dụ: "Có nghĩ về Mary... Có nghĩ rằng tôi không thích cô ấy...Có nghĩ rằng tôi không thể chịu được cách cô ấy hoành hẹ mọi người". Chúng ta có suy nghĩ như thế phải không? Với phương cách đó -quán sát tâm, dần dần sự suy nghĩ của ta sẽ trở nên khách quan hơn. Phần đông chúng ta thay vì dừng lại ở chỗ có nghĩ đến Mary, lại đi xa hơn. "Ôi, tôi không thể chịu nổi cô ta, cô ấy làm tôi điên lên được". Và thế là họ bị lôi cuốn theo dòng tư tưởng đó.

Điều ta cần làm là tập nhìn một ý tưởng theo đúng thực chất của nó - một tâm hành, rồi cảm nhận ảnh hưởng của nó trên thân: sự căng thẳng ở thân chẳng hạn. Khi bạn đang giận ai, bạn thấy căng thẳng, phải không? Vì thế hãy sống với trạng thái đó. Ngay giờ phút đó, hãy quên cái ý tưởng đi, hãy chỉ là cái giận, sự xung đột, hay căng thẳng. Khi làm như thế, có nghĩa là bạn không cố gắng chuyển đổi cơn giận của mình. Bạn hoàn toàn hòa nhập vào nó. Rồi thì tự nó sẽ chuyển đổi.

Sự chuyển đổi này rất khác với sự thay đổi - một khác biệt quan trọng. Tôn giáo thường có khuynh hướng thay đổi con người: Họ nói "Bạn không tốt; bạn phải thay đổi làm người tốt". Nhưng ở đây, trong quá trình đặt tên và tự kinh nghiệm, bạn tập luyện để trở nên bớt cảm tính, bớt bị lôi cuốn bởi tất cả những gì đi qua đầu mình. Tánh hay nóng giận sẽ giảm, sẽ bớt sức mạnh, cho tới một lúc nào đó bạn sẽ nhận thấy sự chuyển đổi ở mình. Có thể bạn vẫn phản ứng một cách giận dữ trước một việc gì đó, nhưng giờ bạn có thể quán sát nó. Và người quán sát viên ngày càng sắc sảo.

Hành giả tiến đến cái Không như thế nào?

Tôi không nghĩ người ta có thể thấy tính Không, mà chỉ có thể hòa nhập vào đó, một cách tự tại. Tính Không đơn giản chỉ là sự vắng mặt của các phản ứng. Trong liên hệ, không có tôi, có anh, và trong tâm chúng ta không có những sự so sánh nọ kia. Khi tất cả những thứ đó không còn, thì ta đạt được tính Không. Thật khó diễn tả những điều ấy bằng lời. Đó là một vấn đề đối với nhiều người. Họ cố gắng để chứng nghiệm được tính Không. Nhưng tu tập không phải là để được cái gì cả. Tu tập chỉ có mục đích là để chuyển đổi được bản thân mình. Vì thế tôi thường nói với mọi người: "Bạn không thể đi tìm cái gì đó. Bạn phải để sự chuyển hóa tự thành hình". Có nghĩa là phải tinh tấn, khổ nhọc huân tập mỗi ngày. Tôi không bao giờ để một ý tưởng giận hờn đi qua đầu mà không quán sát nó. Không phải là mủ xẻ nó, mà chỉ là dừng nó lại. Phải có khả năng dừng lại, nhìn lại để quán sát nó. Không phải để nói đó là tốt hay xấu, nhưng chỉ là thuần quán sát xem bằng cách nào nó đã đến với tâm bạn.

Bà nghĩ tại sao ngày nay nhiều người tìm đến với Thiền, với Phật giáo?

Vì người ta tin rằng Phật giáo hay Thiền có thể giải thoát họ khỏi những khổ đau, thất vọng. Khi đó họ nói: "Tôi sẽ thử hành thiền". Nhưng trừ khi bạn hiểu rõ tại sao, thái độ đó chỉ làm trở ngại thêm cho bạn. Bạn phải hiểu sự

thực tập của mình không phải để dẹp bỏ đau khổ hay thất vọng mà là để có thể sống với chúng.

Ngày nay khi bà ngồi Thiền, tâm bà nghĩ gì?

Không có gì nhiều. Vọng tưởng đến rồi đi, chẳng ngại gì -nhiệm vụ của tâm là suy tưởng mà. Nhưng tôi cố gắng tĩnh thức càng nhiều càng tốt. Chỉ có thế. Tôi không lo lắng phải làm sao cho tốt hơn thế nữa. Tâm tôi khá yên tĩnh, nên tôi không bị nó phiền hà.

Có phải trước đây bà có tánh nóng nảy?

Vâng, tôi hay liệng đồ. Chọi đá vào cửa sổ. Người tốt cũng có những cơn giận ghê gớm lắm. Không phải lúc nào tôi cũng thế, nhưng tôi rất dễ nóng giận.

Làm thế nào việc tu tập có thể thay đổi được bà?

Bạn phải đối mặt với nỗi sợ hãi của mình, thay vì chạy trốn nó, hay biện hộ cho nó. Tất cả là do lòng sợ hãi mà ra. Bạn phải nhìn thẳng nó, tập làm quen với chính những điều làm bạn sợ. Thí dụ như gọi điện thoại để xin lỗi một người bạn. Không phải để chứng tỏ điều gì, chỉ là để tiếp xúc trực tiếp với nỗi sợ thể hiện qua những cảm giác nơi thân. Làm được những điều bạn không muốn làm rất hữu ích.

Cuộc đời đầy những bài học cho ta tu tập, nếu ta có đủ kiên trì. Thí dụ bạn thấy mình không có kiên nhẫn với người nào đó. Ngay lúc ấy, hãy tự hỏi: "Sự bực bội này là gì đây? Tại sao ta có thái độ này?" Nếu bạn hay bực mình, thì bất cứ điều gì cũng khiến bạn nóng giận. Còn nếu bạn không để mình bận tâm, thì bạn sẽ thấy mọi thứ trên đời đều dễ chịu.

Diệu Liên Lý Thu Linh

(Lược dịch theo Life's Not a Problem, Tricycle : Buddhist Review 1998)

---o0o---

LỢI ÍCH TỐI ĐA

Danai Chanchaochai - [Viết dịch: Diệu Liên Lý Thu Linh](#)



Danai Chanchaochai, người Thái, một doanh nhân thành đạt, đồng thời cũng là tác giả, dịch giả của nhiều đầu sách nổi tiếng. Ông được mời tham gia viết các chuyên mục của tờ Bangkok Post và nhiều tờ báo uy tín khác. Danai cũng thường được thỉnh giảng ở các tổ chức trong nước và quốc tế.

Bên cạnh những thành công kể trên, Danai còn dẫn các chương trình giao lưu trên đài phát thanh về quản lý, thị trường và phát triển bản thân theo tinh thần Phật giáo, là đề tài mà ông rất am tường.

Trên tất cả, ông đã nguyện tuân và thực hành theo giáo lý của Đức Phật trong thiền định và trong đời sống hằng ngày. Ông đã được công nhận rộng rãi là một ‘vị Đại sứ Phật giáo’.

Đối với Danai, mỗi thời khắc trong cuộc đời là mỗi thời khắc sống theo Pháp.

Đức Phật đã ban đem cho chúng ta những lời khuyên về kinh tế rất thiết thực trong giáo lý của Ngài.

Dường như mỗi ngày chúng ta đều bị tấn công bởi bao thông tin về kinh tế. Mỗi tờ báo đều có những trang dành cho chủ đề đó. Tất cả các đài phát thanh và truyền hình đều có các chuyên mục về kinh doanh thương mại, nơi các phát triển kinh tế mới nhất trên thế giới được nghiên cứu, thảo luận.

Đắm chìm trong những lo toan trong đời sống hằng ngày, phần đông chúng ta ít muốn nói đến việc cân bằng chi tiêu, lạm phát, giá cả sinh hoạt hay những thứ đại loại như thế. Có thể chúng ta tin chắc rằng các thông tin kinh tế không liên quan gì đến ta, hoặc còn tin cả rằng, là Phật tử, chúng ta không nên quan tâm đến những điều đó, vì ta xem cả thế giới kinh doanh thương mại như là bất thiện - một điều gì đó cần phải tránh xa.

Dĩ nhiên thực tế là chúng ta không thể trốn tránh nó. Bất cứ chúng ta làm gì, dầu ta sống đơn giản đến đâu, mỗi chúng ta là một bộ phận không thể tách rời của toàn hệ thống. Nếu chúng ta không thể thoát khỏi các hậu quả bao

trùm của cái mà hiện nay được coi như là khoa học kinh tế, thì chúng ta có thể chấp nhận các quy luật của nó để phản ánh các quan niệm Phật giáo của chúng ta không? Thực ra có thể có, một thứ được coi như là kinh tế Phật giáo (Buddhist Economics) không?

Nếu ta chấp nhận rằng kinh tế thật ra là một khoa học, thì nó có thể không giữ một vai trò quan trọng trong việc mang lại lợi ích cho nhân loại, giúp tạo nên những xã hội phồn thịnh, hòa hợp, mang đến sự bình ổn, và một mức sống có thể chấp nhận được cho tất cả mọi người sao? Câu trả lời rõ ràng là có, nó cần phải như thế, nhưng chúng ta cũng có thể thấy rõ ràng không kém là nó đã thất bại, nó không thể thực hiện được những điều đó. Thật ra, trong nhiều quốc gia trên thế giới, những sự quản lý kinh tế tồi tệ đã đem lại nghèo đói, cùng với các hậu quả xã hội bất an và xáo trộn.

Các nền kinh tế thị trường thường thất bại vì mục tiêu của chúng hạn hẹp và không màng đến các giá trị đạo đức. Đối với một nhà kinh tế thị trường, một chai rượu whisky và một quyển sách nói về sự áp dụng các nguyên tắc Phật giáo trong thương mại, cả hai đều có cùng một giá trị kinh tế. Những tác dụng tai hại tiềm tàng trong rượu có thể mang đến cho cá nhân và xã hội hoặc những ích lợi của các nguyên tắc thương mại dựa trên Phật giáo, có rất ít ảnh hưởng hoặc không ảnh hưởng gì đến việc quyết định mở một tiệm rượu hay một tiệm sách của họ.

Theo quan điểm Phật giáo, kinh tế không được xem như là một phạm trù hiểu biết đặc biệt. Đúng hơn, nó cần phải được xem như là một trong số những nguyên tắc tương quan hòa hợp với nhau để tiến tới một mục đích chung là đảm bảo an toàn cho cá nhân, xã hội, và môi trường.

Rất lâu trước khi kinh tế được coi như là một “khoa học”, Đức Phật đã đề ra những nguyên tắc cho việc thực hành kinh tế bền vững, và ngay chính trong thế giới hiện đại với những công ty liên doanh đa quốc gia và với nền kinh tế vĩ mô, chúng vẫn còn đúng, và có thể được áp dụng cả cho các công ty lớn hay cho các cá nhân.

Đức Phật dạy rằng điều tiên quyết trong các nguyên tắc này là khi chúng ta làm việc để có được tài sản, chúng ta phải thực hiện nó một cách đạo đức, không lợi dụng người khác hoặc tham gia vào những công việc hay các thứ kinh doanh không ‘Chánh mệnh’ (Right Livelihood), nói một cách khác là ‘bất thiện’ (unwholesome). Thí dụ, trong danh sách này phải kể đến việc buôn bán vũ khí, buôn bán nô lệ, bán thú vật còn sống cho các lò giết mổ,

buôn bán rượu và những chất gây nghiện khác, và kiếm sống bằng việc cho vay lấy lãi.

Danh sách này còn có thể kéo dài thêm nữa, nhưng chúng ta cũng không cần phải được nhắc nhở rằng ngày nay, trong phần lớn các quốc gia trên thế giới, tất cả các loại kinh doanh thương mại này đóng một vai trò quan trọng trong việc phát triển nền kinh tế của các quốc gia ấy.

Các nhà lãnh đạo cộng đồng thường khuyến khích mọi người phải góp tay vào việc giúp đỡ để chiến đấu với sự đe dọa của ma túy. Đó là một thông điệp nhắm thẳng đến những người đang phải chịu đau khổ nhất vì chúng – người tiêu dùng. Không có kinh doanh nào có thể trường tồn nếu không có khách hàng.

Đặc biệt là những người trẻ, cần được khuyến khích tuân theo Bát Chánh Đạo và sống cuộc đời của họ theo ngũ giới. Chỉ riêng hành động đơn giản này cũng bảo đảm rằng sẽ không còn có khách hàng nào cho những kẻ buôn bán ma túy.

Nguyên tắc kinh tế thứ hai của Đức Phật nói đến sự quan trọng của việc cẩn thận tích trữ tiền bạc và của cải mà chúng ta đã kiếm được. Đó là sự khôn ngoan biết để dành tiền cho những ‘ngày mưa bão’, những lúc khó khăn - của việc tiêu dùng đồng tiền một cách khôn ngoan chứ không phải cho một cuộc sống bê tha, phung phí.

Sống trong giới hạn của mình là trọng tâm của nguyên tắc thứ ba. Ngày nay, khi có quá nhiều người trẻ tự làm mình bị vướng vào nợ nần vì đã tiêu xài thể tín dụng quá mức, lời dạy cơ bản này đặc biệt quan trọng.

Lời khuyên thiết thực thứ tư của Đức Phật là tạo ra những người bạn tốt trong đời. Đức Phật đã nhấn mạnh đến sự quan trọng của đức tính này, đặc biệt trong phạm vi kinh tế, bằng cách dạy rằng chỉ lo thu gom, tích trữ và sử dụng của cải thì chưa đủ tốt. Chúng ta cần phải tìm kiếm, đào tạo những người tốt để làm việc chung, trước khi ta có thể sử dụng tài sản của mình. Đức Phật cũng khuyến khích trong khi kiếm sống, chúng ta cần tránh giao tiếp với những người phạm giới.

Lời khuyên của Đức Phật đối với những vấn đề liên quan đến kinh tế thực tiễn một cách đáng ngạc nhiên đến mức độ có cả những lời khuyên ta nên phân chia và quản lý ngân sách gia đình như thế nào. Một phần cần được để dành cho nhu cầu sinh hoạt gia đình, một phần để giúp đỡ bạn bè, một phần

để dành cho những ngày khó khăn hay trường hợp khẩn cấp, một phần cho từ thiện, và một phần để cúng dường quý tăng ni.

Nhưng bạn có thể nói, có người gần như kiếm không đủ sống, làm sao họ có thể nghĩ đến việc để dành? Có người còn bị đẩy đến việc trộm cắp hay phạm các loại hình sự khác chỉ để nuôi nấng con cái.

Bạn cảm thấy tội nghiệp cho họ, rồi bạn trách chính phủ, đổ thừa cho lương bổng thấp giống như các viên chức cảnh sát tham nhũng mà ta đọc mỗi ngày trên báo.

Hãy nghĩ kỹ lại xem bạn có thực sự tin rằng việc trộm cắp, việc đòi hỏi và nhận hối lộ có thể được chấp nhận đơn giản vì người đó ham muốn nhiều hơn khả năng có thể có của họ?

May mắn thay vẫn còn có những câu chuyện để cho ta thấy một mặt khác của đồng tiền. Đó là câu chuyện của những bậc cha mẹ chịu thương, chịu khó, làm bất cứ những công việc tay chân vất vả gì và sống trong những hoàn cảnh nghèo khổ phải tranh đấu mỗi ngày để nuôi nấng, chăm sóc, và giáo dục con cái, uơm trồng cho con họ những đức tính của lòng chân thật, ngay thẳng - của Chánh mạng. Họ quản lý những đồng tiền mà họ có một cách khôn ngoan và đôi khi còn có thể giúp đỡ người khác.

Sự quản lý kinh tế của họ dựa trên những nguyên tắc thiết thực, bền vững, những nguyên tắc của nền kinh tế Phật giáo.

Diệu Liên Lý Thu Linh

(trích dịch theo Dhamma Moments, NXB Third Printing International Edition)

---o0o---

PHÒNG VẤN THIỀN SƯ S.N. GOENKA

[Viết dịch: Diệu Liên Lý Thu Linh](#)

(trích dịch từ Superscience: An Interview with S.N.Goenka, Tricycles, Winter 2000)



Thiền sư S.N.Goenka đã giảng dạy về thiền Minh Sát (Vipassana) hơn ba mươi một năm và rất nổi tiếng, có lẽ vì những khóa tu thiền tích cực 10 ngày của thiền sư, được tổ chức tại các trung tâm thiền ở khắp nơi trên thế giới hoàn toàn miễn phí, nhờ vào sự hỗ trợ của các cựu thiền sinh.

Thiền sư S.N.Goenka sinh năm 1924, tại Mandalay, Miến Điện, là đệ tử của Ngài Thiền Sư Sayagyi U Ba Khin (1899-1971). Sau mười bốn năm tu tập, ngài S.N.Goenka đã quyết định từ bỏ vị trí của một nhà doanh nghiệp thành đạt để dốc toàn lực vào việc dạy thiền. Ngày nay Thiền sư coi quản một tổ chức với hơn tám mươi trung tâm thiền trên thế giới và đã thành công vang dội trong việc mang thiền Minh Sát (Vipassana) vào các trại giam, đầu tiên là ở Ấn Độ, rồi lan rộng đến nhiều nước trên thế giới. Tổ chức này ước tính đã có khoảng hơn 10,000 phạm nhân, cũng như nhiều thành viên trong ngành cảnh sát, và quân đội, đã dự các khóa thiền 10 ngày này.

Bà Helen Tworkov, biên tập viên của tạp chí Tricycles đã phỏng vấn thiền sư S.N.Goenka nhân dịp Thiền sư đến tham dự Hội Nghị Thượng Đỉnh về Hòa Bình Thế giới Thiên Niên Kỳ tại Liên Hiệp Quốc vào mùa Thu, năm 2000.

Nhân dịp Thiền sư S.N.Goenka sắp đến Việt Nam để tổ chức hai khóa thiền Minh Sát 10 ngày tại TX Ngọc Thành, Thủ Đức, chúng tôi xin trích dịch bài phỏng vấn này để giới thiệu với bạn đọc một số nét về Thiền sư và phương pháp tu thiền Minh sát (Vipassana) của Ngài.

Theo một số người thì thiền Minh Sát (Vipassana) là một phương pháp thiền đặc biệt của hệ phái Nguyên Thủy; theo một số khác, thì đó là một dòng thiền độc lập. Thưa theo ý Thiền sư thì như thế nào?

Đó là một dòng thiền, nhưng không liên quan đến một hệ phái nào. Theo tôi, Đức Phật chẳng bao giờ thiết lập ra các tông phái. Khi tôi bái kiến ngài Sayagi U Ba Khin, thầy tôi, ngài chỉ hỏi tôi vài điều. Ngài hỏi, là một người Ấn Độ có danh phận, tôi có phản đối việc giữ giới (sila) không? Làm sao tôi lại phản đối việc giữ gìn đạo đức, giới luật chứ? Nhưng làm sao giữ được giới luật khi tâm ta không ổn định? Ngài bảo, ta sẽ dạy cho con thực hành

giữ giới với tâm bình ổn. Ta sẽ dạy con thiền định (samadhi). Đồng ý không? Làm sao có thể không chấp nhận thiền định? Rồi sư phụ tôi tiếp, nhưng chỉ đơn thuần được định cũng không ích lợi gì –định chỉ có thể thanh lọc tâm con ở bề nổi. Sâu thẳm bên trong còn có những điều phức tạp hơn, có những thói quen hành động mà thiền định không thể phá vỡ. Ta sẽ dạy cho con prajna, trí tuệ, giúp con đi sâu hơn vào tâm thức, cội nguồn, nơi phát sinh của những ô uế, bất thiện, rồi nhân rộng, tích lũy chúng, để ta phải ra sức tiêu trừ.

Do đó khi sư phụ bảo tôi: Ta sẽ dạy cho con chỉ ba điều –giới, định và tuệ và không có gì hơn thế nữa, tôi hoàn toàn bị thuyết phục. Tôi trả lời: Xin ngài, hãy cho con được thử.

Làm sao có thể giữ được giới chỉ bằng cách theo dõi tâm?

Khi tôi bắt đầu học thiền Minh Sát (Vipassana), tôi đi đến kết luận rằng Đức Phật không phải là người tạo dựng nên một tôn giáo, Ngài là một nhà khoa học, một nhà khoa học tâm linh siêu việt. Khi Đức Phật dạy về Giới, dĩ nhiên, mục đích là vì chúng ta là những con người, sống trong xã hội loài người, thì chúng ta không nên làm bất cứ điều gì có thể xâm hại đến xã hội. Điều đó hoàn toàn đúng. Nhưng rồi –như một nhà khoa học- Đức Phật nói những lời sau đây, khi ta làm hại người, khi ta làm những điều bất thiện, thì ta sẽ là nạn nhân đầu tiên. Trước tiên là ta hại mình, rồi mới hại đến người. Ngay khi một tư tưởng ô uế, bất thiện phát khởi trong tâm, thì tự nhiên ta sẽ cảm thấy bứt rứt, bất an. Tuệ minh sát đã dạy cho tôi biết điều đó.

Như thế nếu người ta có thể thấy rằng tâm bất thiện tạo ra sự đau khổ, bất an cho bản thân, thì đó có phải là sự khởi đầu của giới và tâm bi mẫn?

Nếu bạn có thể chuyển hóa điều đó thành tâm bi mẫn, thì lúc đó một thực tại khác sẽ trở nên rõ ràng. Nếu thay vì dấy khởi sân, oán thù, sợ hãi, ngã mạn, tôi phát khởi lòng thương yêu, bi mẫn, thiện tâm, thì rồi tự nhiên tôi sẽ được đáp trả. Tôi sẽ cảm thấy rất tự tại, bình an trong nội tâm. Tương tự, nếu tâm tôi ô uế, bất thiện thì tôi sẽ bị trừng phạt bằng cách này hay cách khác, cũng như khi tôi thanh lọc tâm thì tôi sẽ được đền đáp bằng cách này hay cách khác.

Khóa thiền Minh Sát (Vipassana) 10 ngày là gì?

Cả quá trình là một phần của sự chứng nghiệm hoàn toàn, quá trình của sự tự chứng, chân lý liên quan đến bản thân, do bản thân, tự trong bản thân. Đó

không phải là một trò chơi của lý trí, cũng không phải là trò chơi của tình cảm hay lòng tin ngưỡng: “Ồ, Đức Phật nói rằng, và rằng . . . Thật quá tuyệt vời, tôi phải chấp nhận chúng thôi. . . “. Trái lại, nó hoàn toàn khoa học, tôi phải thật sự hiểu điều gì đang xảy ra bên trong tôi. Chân lý nào ở bên trong tôi? Chúng ta bắt đầu bằng hơi thở. Có vẻ như là một khái niệm vật lý, hơi thở vào, ra. Đúng là thế. Nhưng ở một mức độ sâu xa hơn, hơi thở gắn kết chặt chẽ với tâm, với những uế nhiễm, bất thiện trong tâm. Trong khi hành thiền, chúng ta theo dõi hơi thở, nhưng khi tâm bắt đầu phóng đi xa –về những kỷ niệm trong quá khứ, những viễn ảnh trong tương lai- thì lập tức ta nhận thấy hơi thở không còn bình thường: hơi gấp rút, hơi nặng nề. Và ngay khi các uế nhiễm qua đi, thì hơi thở trở lại bình thường. Điều đó có nghĩa là hơi thở được kết nối với tâm một cách mãnh liệt, không chỉ với tâm bình thường, mà còn với các tâm uế nhiễm. Do đó, chúng ta có mặt ở khóa thiền 10 ngày là để trải nghiệm, khám phá ra những gì đang xảy ra bên trong ta. Ở một mức độ sâu xa hơn, người ta thấy rằng tâm và thân gắn kết nhau qua các cảm xúc (sensations).

Điều này đưa đến một sự khám phá lớn khác –rằng bạn không phản ứng với một đối tượng bên ngoài. Thí dụ tôi nghe âm thanh và tôi nhận ra đó là lời khen hay tiếng chê của ai đó. Tôi trở nên hài lòng hay giận dữ. Ở bề nổi thì là bạn đã phản ứng lại với âm thanh. Đúng. Bạn đang phản ứng. Nhưng Đức Phật cho rằng chính là bạn đang phản ứng lại với cảm xúc, cảm xúc nơi thân. Rằng khi bạn cảm nhận một cảm xúc nơi thân, và nếu bạn vô minh, thì bạn cứ tiếp tục làm uế nhiễm tâm mình bằng lòng ham muốn, hay ghét bỏ, bằng ái dục hay sân hận. Vì bạn không biết điều gì đang xảy ra.

Khi bạn nghe lời khen hay tiếng chê, có phải là phản ứng được lọc qua tâm lý để đưa đến cảm xúc nơi thân, hay cả hai xảy ra cùng một lúc?

Việc này xảy ra tiếp theo việc kia, nhưng vì chúng xảy ra quá nhanh đến nỗi bạn không thể tách rời chúng ra. Quá nhanh! Cho đến một lúc nào đó, tự động bạn có thể bắt đầu nhận thức được rằng, “Hãy xem điều gì đang xảy ra này! Tôi vừa khởi tâm giận”. Và người thiền sinh hành minh sát tuệ sẽ lập tức nói: “Ồ, rất nhiều sân hận! Rất nhiều sân hận nơi thân, mạch đang nhảy liên hồi. . . Ôi, tôi khổ sở quá. Khổ sở quá”.

Nếu không đối mặt với những cảm giác nơi thân, thì ta chỉ đối phó với nó trên lý trí. Bạn có thể nói, “Sân hận là không tốt”, hay “Tham là không tốt”, “Sợ hãi là không . . . “. Tất cả đều là tri thức, những đạo đức chúng ta được dạy từ ấu thơ. Tuyệt vời. Cũng ích lợi. Nhưng khi đã tu tập, bạn sẽ hiểu tại

sao chúng không hoàn hảo. Không chỉ là chúng ta đem lại tai hại cho người khác, bằng cách phát khởi những uế nhiễm của tâm sân hận hay đam mê, sợ hãi, hay thù đoạn, mà ta cũng hại chính bản thân.

Thiền Minh sát quán sát sự thật. Với hơi thở tôi đang quán sát chân lý ở bề nổi, ở trên mặt. Nhưng từ đó nó đưa tôi đến những tầng sâu, sâu hơn nữa. Trong ba ngày thực tập rất ráo, tâm trở nên sắc bén, vì bạn luôn thực tập quán sát chân lý. Không phải là sự tưởng tượng, không phải là triết lý hay tư duy. Chân lý, hơi thở, chân lý cũng như là hơi thở, sâu hay cạn. Tâm trở nên rõ ràng, sắc bén quanh vùng mũi, bạn bắt đầu cảm nhận được một số phản ứng sinh hóa (biochemical), nghĩa là một số cảm xúc nơi thân. Những cảm xúc này luôn có mặt khắp thân, nhưng tâm thô lậu chỉ có thể cảm nhận được những cảm xúc mạnh mẽ như đau đớn hay gì đó. Trong khi có biết bao cảm xúc khác nơi thân mà tâm không thể nhận ra.

Thưa Thiền sư có phải phương cách tu tập này là trọng tâm của Phật giáo?

Đúng vậy. Nếu sự quán sát đúng đắn không được hướng đến các cảm giác thì chúng ta sẽ không thể đi vào những tầng thức sâu hơn trong tâm. Tầng thức sâu nhất của tâm, theo Đức Phật, luôn kết nối với các cảm giác nơi thân. Và bạn chỉ có thể khám phá ra điều đó bằng thực hành.

Vai trò của người thầy như Ngài là như thế nào?

Một người thầy vì lòng bi mẫn và thương yêu, thấy rằng ai đó đang đau khổ nên muốn chỉ cho họ con đường. Nhưng chính mỗi cá nhân phải tự đi trên con đường đó. Người thầy không có phép màu gì. Chắc chắn như thế. Ông chỉ là người chỉ đường. Đó là nhiệm vụ duy nhất của người thầy, không có gì hơn thế nữa.

Thiền sư đã tạo dựng nên hệ thống tu thiền này khắp thế giới, nhưng dường như Ngài không có người kế thừa.

Có quá nhiều người theo học, do đó để chọn ra một người nào đó để kế thừa sẽ làm xáo trộn sự thanh tịnh. Đức Phật chẳng bao giờ đề cử ai để làm người kế thừa. Vậy tôi là ai mà chọn lựa? Tất cả năm hay sáu trăm người thầy tôi đã huấn luyện, họ sẽ kế thừa. Nếu tôi không còn có mặt, họ vẫn tiếp tục. Không phải vì họ có lòng tin vào vị thầy –mà họ có lòng tin vào phương pháp, vào phương pháp đã đem đến cho họ kết quả. Đó là những gì sẽ còn tồn tại. Nếu không, họ sẽ nghĩ rằng vì thầy ta còn đó nên ta được tất

cả mọi điều lợi ích –khi thầy không còn nữa, tất cả đều cũng mất. Đó là sự sùng bái cá nhân. Phương pháp thiền Minh sát này rất tuyệt vời. Nó sẽ tồn tại. Đừng lo (cười). Tôi rất tự tin. Nó sẽ tồn tại.

. . . Nhìn về Á châu, thấy các quốc gia như Miến Điện, Sri Lanka, với những sự bạo động, đau thương trong các quốc gia Phật giáo này –chúng ta có thể sử dụng sự tu tập, thực hành của mình như thế nào để có thể mang lại hòa bình, thừa Thiền sư?

Qua bao thế kỷ, trong lịch sử của Phật giáo chưa từng có một sự kiện nào trong đó người Phật tử nhân danh truyền bá đạo pháp để gây ra đổ máu. Phật giáo đi tới đâu, cũng mang theo tình thương yêu, lòng bi mẫn. Vì thế truyền thống đó đã nói lên rằng đây là con đường không có bạo động hay đổ máu. . .

Theo giáo lý của Đức Phật, theo khoa học, khoa học nhân văn, và thực tại mà chúng ta đang đối mặt, chúng ta rất mong muốn hòa bình trong xã hội loài người. Chắc chắn là ai cũng mong muốn điều đó. Phật tử hay không Phật tử, đều mong muốn điều đó. Nhưng làm sao có một xã hội hòa bình, nếu con người sống trong xã hội đó không có hòa bình, an lạc. Nếu các cá nhân luôn giận dữ, sôi sục, thì không thể có an lạc. Thì làm sao ta có được xã hội hòa bình. Theo tôi, đó là điều không tưởng. Không hợp lý chút nào.

Thừa Thiền sư, không sử dụng từ “Phật giáo” có ích lợi không, như thế ai cũng có thể tiếp cận với nó, tất cả mọi người?

Có hai từ tôi tránh dùng trong suốt ba mươi một năm qua. Trong suốt ba mươi mấy năm qua kể từ khi tôi bắt đầu giảng dạy, tôi không dùng từ “Phật giáo”. Tôi cũng không bao giờ dùng từ “tôn giáo”, để nói về giáo lý của Đức Phật. Theo tôi, Đức Phật chưa bao giờ thiết lập ra một tôn giáo. Đức Phật chưa bao giờ dạy về Phật giáo. Đức Phật chưa biến ai thành một Phật tử.

Mọi người công nhận rằng mọi tôn giáo trên thế giới đều có những yếu tố chung, mà tôi gọi đó là cốt lõi nội tại của tôn giáo –đạo đức, làm chủ tâm, thanh tịnh tâm, vân vân. Tôi coi đó là cốt lõi, cốt lõi thiện của tất cả mọi tôn giáo. Rồi mới đến cái vỏ bên ngoài. Cái vỏ bên ngoài của mỗi tôn giáo có khác nhau. Hãy để mọi người tự do, bằng lòng với các nghi lễ, hình thức tôn giáo của họ -nhưng họ không được quên điều cốt lõi bên trong. Nếu họ quên điều đó, mà lại tự xưng, tôi là người theo tôn giáo này hay tôn giáo kia vì tôi

đã tuân theo các nghi lễ, các quy cách, thì là họ tự lừa dối mình, họ đang lừa dối người. . .

Diệu Liên Lý Thu Linh

(trích dịch từ Superscience: An Interview with S.N.Goenka, Tricycles, Winter 2000)

---o0o---

QUAN ĐIỂM CỦA ĐỨC PHẬT

[Diệu Liên Lý Thu Linh](#)

(Trích Dịch trong The Zen Eye, NXB Weatherhill)



Ngài Sokei Shigetsu Sakaki, một trong những thiền sư Nhật Bản đã đến truyền đạo từ rất sớm ở Mỹ, và đã hiến cả cuộc đời mình để giới thiệu về Thiền đốn ngộ (Sudden Awakening Zen) cho người Mỹ. Thiền sư bắt đầu thuyết giảng ở Manhattan từ những năm 1930. Khi thiền sư Shigetsu chuẩn bị sang Mỹ hoằng pháp, một người bạn đã hỏi ông, “Làm sao ông giáo huấn được những kẻ không biết gì đó?”. Ngài Sokei trả lời: “Tôi giáo huấn họ bằng sự Im lặng”. Thiền sư mất vào tháng 5 năm 1945.

Bài này trích trong *The Zen Eye (Con Mắt Thiền)* là tổng hợp các bài giảng về Thiền của Thiền sư.

Trong Dighanikaya (Trường Bộ Kinh), cổ kính lâu đời nhất của Phật giáo, có nói về quan điểm của Đức Phật –niềm tin của chính Ngài.

Đức Phật trong những ngày cuối đời, khoảng 80 tuổi, đi về thành Kusinara, nơi Phật sẽ nhập Niết Bàn. Ở mảnh đất khô cằn đó, Ngài đã không thể giữ được 1250 đệ tử ở lại với Ngài, vì thế Ngài khuyên họ giải tán và tự đi kiếm

sống. Sau đó Ngài đi đến vùng cây sala ở Kusinara với Ananda, vị đệ tử trung thành của Ngài.

Ngài Ananda bèn hỏi Đức Phật, "Bạch Thế Tôn, Thế Tôn sắp nhập Niết Bàn, sao Thế Tôn không tụ họp các đệ tử lại để giảng cho họ nghe bài Pháp cuối cùng?".

Đức Phật trả lời: "Ta đã nói cho họ nghe tất cả Pháp của ta, và đã nói cho họ nghe tất cả những kinh nghiệm ta đã trải qua. Nhưng nếu họ không có kinh nghiệm tự thân, thì họ không thể nghe đặng lời của ta. Ta đã Giác Ngộ, ta đã đạt đạo. Họ cũng phải làm như ta. Ta không muốn nói với họ về những kinh nghiệm của riêng ta để họ giữ mãi bên mình, cho lợi ích của riêng ta. Có lần ta đã nói với họ về kinh nghiệm của mình và thế là đủ. Sao phải tụ hội họ lại để làm mất đi thời gian tu tập để đạt Giác Ngộ của họ? Những lời ta nói để họ hiểu, ta đã nói sao phải lặp lại lần nữa?".

Nếu bạn đã kinh nghiệm về vấn đề gì đó, thì khi người khác nói về kinh nghiệm của họ, bạn sẽ hiểu ngay. Nhưng nếu bạn chưa từng kinh qua một điều gì đó, thì dầu người khác có nói bao nhiêu lời, bạn cũng sẽ khó thấu hiểu.

Trong Phật giáo, hành giả phải tự mình tu tập, tự mình thực hành để khai sáng trí tuệ, để tự giải đáp cho mình những thắc mắc về cuộc đời, thiên nhiên, vũ trụ. Còn đâu thì giờ để nói về kẻ khác.

Vì thế, người ta đã cho rằng Phật giáo có thái độ ích kỷ, chỉ lo tu cho riêng mình -không để ý đến những đau khổ của người khác. Và kết tội các nhà sư luôn sống ẩn dật trong các nơi rừng núi hẻo lánh, không để ý đến cuộc sống ở thế giới bên ngoài.

Ngày nay, ở Nhật một số tu sĩ Phật giáo cũng bắt chước theo Thiên Chúa giáo dạy kinh điển cho trẻ con vào ngày Chủ Nhật. Số khác vẫn duy trì truyền thống cũ - không có những hoạt động bên ngoài xã hội.

Tông phái của tôi, Thiên tông, rất thụ động. Chúng tôi bận rộn với việc tu học để giác ngộ mình trước, rồi nếu còn thì giờ sau đó, chúng tôi mới giúp người khác như một cách để báo ân Đức Phật Thích Ca Mâu Ni. Chúng tôi coi việc tu truyền Phật giáo như là một cách để báo ân vì đã được uống "nguồn sữa của Pháp". Giống như đứa bé đang đói, hành giả được uống nguồn sữa đạo luật từ vị Thầy của mình. Hành giả tự nuôi dưỡng thân tâm mình nhu thế, và tự mở mắt ra để nhìn thấy được những luật chân thật của

vũ trụ, thiên nhiên và con người. Nhờ thế khi bước chân vào đời, hành giả không cảm thấy sợ hãi, bối rối, không thấy nghi ngại cuộc đời mình đang sống. Hành giả đầy tự tin. Đối với hành giả hình như thế giới bên ngoài không có bóng tối và thế giới bên trong thì rõ ràng, phân minh. Chúng ta mang ơn Thầy, vị Thầy Giác Ngộ Đức Phật Ca Mâu Ni, vì thế hành giả phải làm gì đó để báo ân Thầy. Truyền pháp cho người khác cũng là một cách để báo ân -không phải vì những mục đích khác như tiền bạc, danh lợi- hành giả chỉ báo ân trong khả năng của mình. Nếu không có nhân duyên để báo ân, hành giả cũng chỉ chờ chúng đến. Vì thế, nếu có ai đến với tôi, tôi sẽ dựa vào nhân duyên đó mà báo ân cho Phật.

Chúng ta hy vọng có thể truyền thừa những điều Phật dạy được lâu dài - qua những kiếp người và còn xa hơn nữa trong tương lai. Nhưng chúng ta không thể tạo ra sự giác ngộ cho người khác. Tôi không thể ăn giùm cho bạn. Đôi khi chúng ta băn khoăn không biết phải làm gì, truyền dạy điều gì, kêu gọi Phật tử như thế nào -nhưng tất cả những sự lo âu đó đều là vô ích. Hành giả chỉ cần quán tưởng và thực hành, và nếu có thì giờ thì hành giả báo ân thêm chút nữa. Nếu không có nhân duyên thì chỉ việc chờ đợi. Đó mới chính là quan niệm của các bậc thầy cũng như của người tu học chân chánh. Không cần thiết phải làm gì hơn thế nữa. Không cần thiết phải “quảng cáo” về sự Giác ngộ của chính mình, của quý thầy. Không cần phải chỉ trích ai hay chê bai chỗ này, chỗ kia. Hành giả chỉ cần giữ tâm mình cho sáng. Nếu vị thầy có được lòng tin đúng đắn và có khả năng giúp bạn hiểu được đạo một cách chân chính, đó là tất cả những gì bạn cần -rồi bạn sẽ đi đến đích thôi.

Diệu Liên Lý Thu Linh

(Trích Dịch trong The Zen Eye, NXB Weatherhill)

---o0o---

VƯỢT TRỞ NGẠI

Của Linda Ruth Cutts Diệu Liên Lý Thu Linh

(Lược dịch theo Breaking Through The Concrete)

Tác giả Linda R. Cutts là giảng sư về Thiền, hướng dẫn việc tu Thiền ở Green Gulch Farm, ở California. Bà tu theo dòng Thiền của Thiền Sư Shynryu Suzuki.

Khi tôi bắt đầu tu tập, khoảng hai mươi tám năm về trước, tôi đang ở trong trạng thái trầm uất, đau đớn, tưởng như không có gì cứu được tôi. Có lúc tôi đứng trước cánh cổng mạ vàng, chạm trổ công phu của Ghiberti (ND: Ghiberti Lorenzo, nhà điêu khắc nổi tiếng của Ý), ở Florence, được gọi đó là The Gates Of Haven (Cổng Thiên Đàng). Trong các lớp học về Mỹ thuật, tôi đã được nghe nhiều về chúng, đã mơ ước được nhìn thấy tận mắt. Vậy mà giờ chúng đang ở trước mắt tôi, nhưng hoàn toàn không gây được cảm xúc gì trong tôi. Tôi nhớ đã tự trách mình: "Ngốc quá, đây là một tác phẩm nghệ thuật vĩ đại. Hãy quan sát! Hãy ngắm nhìn!". Nhưng không chỉ có cái đầu của tôi đóng băng mà cả con người tôi dường như cũng tê dại.

Đã có lúc trong cuộc sống, tôi phải sống như một tảng băng để tự cứu lấy mình. Tôi quyết định khiến các cảm giác tôi đông lạnh trước những nỗi đau khổ của mình.

Tôi sụp đổ tinh thần là do phản ứng của gia đình khi biết tôi mang thai vào năm đầu tiên bước chân vào đại học. Đó là năm 1966, và đó là một tấn thảm kịch cho cả tôi và gia đình tôi. Tôi tự vận tất mọi cảm giác, để không còn ai có thể làm cho tôi đau đớn thêm. Tôi không khóc nữa trước mặt những người thân của tôi.

Chính sự chuyển đổi trong cơ thể tôi -một cách bí mật và nhục nhã- làm tôi đau đớn. Không còn cài được váy, chiếc quần trượt tuyết của tôi phứt rách khi tôi khom người. Và sự nôn ói. Không còn gì là tốt đẹp nữa. Thế giới không còn là chỗ dung thân an toàn, một mái nhà cho tôi nữa. Và thân thể xinh đẹp của tôi cũng biến mất. Cái thân thể đã từng được người thân của tôi thương yêu, vỗ về, giờ lại là mục tiêu của sự chê bai, ghét bỏ.

Mẹ dẫn tôi đi mua đồ mặc bầu ở tận New York, thật xa các cửa hàng quen thuộc ở thành phố tôi ở, lẩn tránh một gặp gỡ tình cờ nào đó với những người quen biết.

Rồi tôi được gửi đi đến một nơi rất xa, qua bao miền đất nước, đến tá túc với một cặp vợ chồng chịu chứa chấp những cô gái Do Thái chữa hoang. Mẹ tôi ra về sau khi đã nhìn lướt qua ngôi nhà nơi tôi sẽ ở trong sáu tháng. Vậy là tôi chỉ có một mình nơi xa lạ này. Mẹ không kể gì với tôi về kinh nghiệm sinh nở của bà.

Mặc bao khó khăn, mỗi tháng qua, tôi càng cảm thấy gắn bó sâu đậm hơn với đứa con trong bụng mình. Khi nó bắt đầu máy mó, tôi cảm thấy hạnh phúc bùng lên như một ngọn lửa trong cái lạnh của khổ đau.

Tôi tự chuẩn bị bằng cách đọc sách. Có một thư viện nhỏ gần nhà, và mỗi tuần vài chuyên tôi lại đến đó mượn hàng đống sách về sinh sản. Năm ngày sau khi sinh, người ta mang con tôi đi cho.

Ngay buổi tối tôi trở về gia đình, không ai nhắc đến chuyện ấy nữa. Tôi trở về nhà sau khi sinh con và bị tước đi quyền làm mẹ, nhưng câu đầu tiên cha mẹ tôi nói là: "Con định chọn môn gì trong khóa tới?".

Tôi trở lại học đường, nhưng cảm thấy mình già dặn so với các bạn gái quanh tôi. Cơ thể tôi đã đổi thay; tôi đã có những vết rạn nứt. Ở tuổi mới lớn đó, lần đầu tôi biết về tính cách vô thường của thân.

Trong tình trạng đó, tôi được biết về thiền. Tôi sẽ không bao giờ quên ơn những người thầy đã dạy cho tôi biết Pháp. Sự tu tập đối với tôi như một sự tỉnh thức. Chánh niệm là tỉnh thức. Như một người đã ngủ quên, tôi được lay dậy, được chỉ đường để tỉnh lại. Những điều rất đơn giản như: giữ thẳng sống lưng, đếm hơi thở, ngồi nhẹ nhàng... Bằng những điều thực tập nhỏ nhất như thế, tôi đã bắt đầu tỉnh thức.

Lần đầu tiên bước chân đến trung tâm Thiền, tôi rất lo âu. Sau bữa ăn, tôi được giao nhiệm vụ cất dẹp muối mè. Người ta bảo: "Nè, làm cái này đi. Em sẽ thích đó". Có mấy cái tô đựng muối mè với những cái muổng nhỏ xiu xiu, một bàn chải cũng đặc biệt nhỏ và một hủ to đựng muối mè. Bồn phận của tôi là dùng những cái muổng nhỏ đó để xúc muối mè trong tô bỏ trở vào hủ lớn, dùng bàn chải quét trong lòng tô cho sạch, rồi xếp tô chồng lên nhau, từng cái một. Thật hạnh phúc được làm công việc nhỏ mọn đó. Không có gì đòi hỏi phải suy nghĩ, chỉ cần xúc từng muổng, quét, quét, rồi để xuống. Tôi có cảm tưởng như mình đang làm những công việc này với tất cả sự cẩn trọng, như thể đang chăm sóc từng hành động của tôi, và như thế cũng có nghĩa là tôi đang chăm sóc chính tôi.

Đối với tôi được làm công việc nhỏ mọn đó với tất cả lòng chân thành là một liệu pháp giúp tôi trở về với cuộc sống. Đã bao nhiêu năm nay, tôi chỉ hành động để được khen thưởng, được chấp nhận, để thu nhỏ mình lại tránh bị để ý: đó từng là thế giới của tôi. Đó là ngày 2 tháng 1, năm 1971. Tôi sẽ không bao giờ quên ngày đó. Tôi được yêu cầu làm một việc vẹn toàn, không có điều kiện, tôi coi đó là một hành động từ bi. Người bảo tôi làm việc đó hẳn đã nhìn thấy nỗi đau của tôi và nói: "Đây -em sẽ yêu thích việc này".

Thực tập chánh niệm giúp ta bỏ được tâm phán đoán, phê bình. Chánh niệm giúp ta chú tâm vào đối tượng, luôn ở với nó, trong khi thế giới chung quanh ta, vạn vật vẫn xoay vần. Ta có thể trụ ở hiện tại, mà vẫn ý thức được sự chuyển đổi, vô thường của vạn vật. Ở thời điểm đó trong cuộc đời, tôi đã rất may mắn được học thiền, tọa thiền, thực tập chánh niệm, chú tâm đến hơi thở, đứng ngồi trong sự tỉnh thức. Với thời gian, những năm tháng đông lạnh dường như đã bốc hơi, sự tê dại trong tâm hồn tôi đã biến mất. Sức sống như những sợi dây leo xuyên mình qua bức tường trở ngại cho đến khi nở rộ ra từng chùm lá xanh.

Nhưng quá trình trở về với thân không phải là bằng phẳng. Những năm sống ở Thiền viện Tassajara trên núi, tôi đã không thể ngồi yên khi tọa thiền. Trong thiền đường, tôi nhích bên này, bên kia bỏ đoàn không ngừng, đến nỗi tôi phải bám chặt lấy bò đoàn, như thể đang ngồi trên chiếc chiếu thần lơ lửng, trong khi mọi người chung quanh đều ngồi yên tĩnh. May mà tiếng chuông đánh lên, tôi đứng dậy sửa lại tọa cụ, đi ra ngoài, làm công việc của mình thì mọi việc dường như bình thường trở lại. Nhưng cứ hễ bước vào thiền đường, tôi như một mù đàn bà lên cơn điên. Không kiềm chế được tôi đụng người này, người kia, lấn qua lấn ranh. Rồi ding, cúi lạy đi ra, và trở lại bình thường. Tại sao vậy? Câu hỏi đó là công án của tôi trong suốt mười năm. Trong mười năm, tôi ngồi với những cử động không cưỡng chế được. Lúc đầu chúng phóng túng tự tác, nhưng dần dần các cử động thu hẹp lại, bớt lại dần cho đến ngày tôi có thể ngồi yên.

Bây giờ tôi hiểu mười năm đó là thời gian cơ thể đông cứng của tôi cần có để vỡ ra. Những cử động không kiềm chế là biểu hiện của những khổ thọ tôi bung bít, chôn kín trong lòng. Những nỗi đau nơi thân tâm đòi hỏi tôi phải chú tâm đến chúng, và quật phá tôi cho đến lúc tôi phải nhận diện chúng. Dần dần tôi đã để tâm đến chúng, chấp nhận sự có mặt của chúng trong tôi; các khổ thọ đã đi xuyên qua tôi, phá vỡ bức tường đông cứng.

Hậu truyện: Vài năm trước đây tôi nhận được một cú điện thoại từ một cán sự xã hội ở Philadelphia. Tôi bàng hoàng -điều này chỉ có thể là.... Đã nhiều năm qua, tôi cố công tìm đứa con trai đã thất lạc của tôi, và đã để lại địa chỉ, điện thoại để khi cần người ta sẽ liên lạc với tôi. Người cán sự xã hội, sau khi chắc chắn tôi là người bà muốn tìm, nói: "Con trai của bà hiện có mặt trong văn phòng tôi, nó đã trưởng thành!" Rồi bà chuyển điện thoại lại cho con tôi.
"Có thật là con đó không? Con tên là gì?", tôi hỏi. Hai chúng tôi nói chuyện gần tiếng đồng hồ, và rồi hẹn ngày gặp mặt.

Thật vui mừng và sung sướng khi biết rằng con tôi đã sống sót và được nuôi dưỡng nên người. Con tôi còn sống! Vết thương tôi vẫn mang trong lòng đã lành miệng. Một lần nữa, tôi thực sự được sống!

Diệu Liên Lý Thu Linh

(Lược dịch theo Breaking Through The Concrete)

---o0o---

HẾT