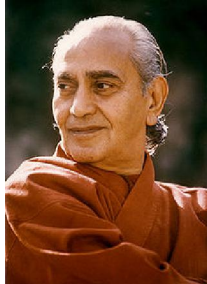


CHUẨN BỊ CHO CÁI CHẾT

Sri Swami Rama



Diệu Liên Lý Thu Linh Việt dịch

---o0o---

Nguồn

<http://thuvienhoasen.org>

Chuyển sang ebook 8-8-2009

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

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

Mục Lục

Lời Giới Thiệu
Đừng dính mắc
Bám Vít Vào Ngoại Cảnh
Ngã Vào Đời
THIỀN VÀ NGHỆ THUẬT NẤU ĂN
THẤT BẠI LÀ MẸ THÀNH CÔNG
VẤN ĐỀ Ý THỨC
NUÔI DƯỠNG TÂM
ƠN NGƯỜI ĐẦU BÉP

---o0o---

Lời Giới Thiệu

H. H. Sri Swami Rama

Nơi Sinh: Miền Bắc Ấn Độ

Tên Thế Tục: Brij Kishore Dhasmana

Sư Phụ: Bengali Baba

Lời Trích: “*Hãy sống hạnh phúc và không sợ hãi. Hãy nhớ rằng bạn là con của các vị thần thánh. Không có gì có thể lung lay bạn, dầu được hay mất*”.

Swami Rama (1925 – 1996): Được sinh ra ở miền Bắc Ấn Độ trong một gia đình người Bà La Môn, ở một ngôi làng nhỏ có tên là Toli, trong vùng Hy Mã Lạp Sơn. Từ nhỏ Ngài đã được giáo dục theo truyền thống Himalayas, là đệ tử của Ngài Madhavanada Saraswati. Dưới sự hướng dẫn của Sư phụ, Ngài đã đi du hành từ tu viện này đến tu viện khác và đã được thọ giáo với nhiều vị thánh, minh sư, kể cả vị đại sư của Ngài, người sống trong một vùng hẻo lánh của Tây Tạng. Sau nhiều năm tu tập trong các hang động ở Hy Mã Lạp Sơn, theo lời khuyên của sư phụ mình, Ngài đã đến các nước Tây phương để hoằng pháp, đặc biệt là ở Mỹ và Âu châu.

Cái chết cũng tự nhiên như sự sống, cũng đầy màu nhiệm và huyền diệu như sự sống.

Chúng ta cần hiểu về cái Chết để biết Sống, ngược lại ta phải thông suốt về sự Sống, để hiểu về cái Chết. Chết không phải là sự cáo chung của cuộc đời, nó chỉ là sự gián đoạn của một dòng chảy. Cái Chết giống như là một bến đỗ, một trạm dừng, một nơi chúng ta xuống tàu để chuẩn bị cho một chuyến đi khác.

Nói thế không phải để làm giảm ý nghĩa của vấn đề sinh tử. Chúng ta đã sống như thế nào, nói cách khác đi là sự chọn lựa chuyến tàu để chúng ta bước chân lên, sẽ quyết định tâm trạng của chúng ta khi tới bến, sẽ là hành trang cho chuyến đi sắp tới của chúng ta. Có thể chúng ta đã chọn một con tàu bản thủ, cũ kỹ, thay vì một con tàu sạch bóng, tối tân. Có thể chúng ta đã chọn một chuyến tàu đầy thú vui cám dỗ, với các cô gái nhảy, các trò chơi, với bao mời mọc của tiền tài và danh vọng. Chúng ta sẽ đau khổ biết bao khi phải rời chuyến tàu đó, nếu như ta đã bị dính mắc vào các thú vui hưởng thụ sắc dục. Mặt khác có thể chúng ta đã chọn một chuyến tàu chở ta qua bao nhiêu cảnh thiên nhiên đẹp đẽ bên đường, một chuyến tàu mà khi đỗ bến, chúng ta khoan khoái đứng dậy từ giã nó không quyến luyến.

---o0o---

Đừng dính mắc

Chỉ có thân xác, cái áo che cho tâm thức chúng ta khi sống ở đời, là bị hủy hoại. Tâm thức ta không hề bị hủy hoại.

Làm sao không buồn khi chúng ta phải mất đi những gì mình yêu thích ở cõi đời. Khi người thân ta mất, hãy thương xót, nhưng đừng để những đau khổ về sự mất mát kéo dài đến suốt cuộc đời. Quá đau khổ là u mê. Vì sự mất

mát, cái chết là điều không thể tránh khỏi. Vì thế, ở nhiều tôn giáo, nhiều tập quán văn hóa đã đề ra thời gian dành cho tang chế. Thí dụ, người Do Thái tỏ lòng thương tiếc người chết bằng cách ở trong nhà suốt bảy ngày, họ không ra đường trừ khi có việc khẩn cấp. Họ không cạo râu, không cắt tóc hay mặc đồ mới. Họ còn không được ngồi trên ghế hay mang giày. Trong bảy ngày này, họ chiêm nghiệm về sự đau khổ của mình.

Chúng ta đau khổ vì sự ra đi của người thân và lo sợ cho chính cái chết của mình. Kiếp con người là một vòng luân hồi của đến và đi, của sinh và tử. Sự mất mát thân xác không phải là tất cả. Tâm vẫn tồn tại, vì thế đau khổ kéo dài quá hạn định là u mê. Nếu ta quá coi trọng sự mất mát, thì cái chết là một nỗi ám ảnh lớn lao, khủng khiếp đối với ta. Vì ta nghĩ cái Chết là sự tận cùng của tất cả. Là nỗi khổ đau khôn tả. Nhưng nếu chúng ta biết buông bỏ những gì đã qua, đã mất, dầu đó là của cải vật chất, hay thân bằng, quyến thuộc, và chỉ chú trọng vào sự trường tồn của Tâm thức thì cái Chết không còn đáng sợ nữa. Đó chỉ là một ngã rẽ, một sự thay áo. Hãy thương xót, nhưng chớ kéo dài quá lâu nỗi đau khổ. Lời khuyên này có thể áp dụng cho tất cả mọi thứ mất mát khác: tình yêu, hạnh phúc gia đình, công việc làm, bạn bè, nhà cửa... Hãy đau khổ, nhưng rồi bước tới.

Sợ chết, nỗi đau khổ vì chết chóc gây ra do ta bám víu vào những thứ bên ngoài chúng ta như thân xác, danh vọng. Ta luôn tìm cách sở hữu của cải, tình cảm... trong đời như một cách để phủ nhận cái Chết, để trốn tránh phải đối mặt với thực tại là cuộc đời này chỉ tạm bợ. Sự dính mắc, cái ý nghĩ là chúng ta không thể sống thiếu những thứ đó càng làm cho cái Chết trở nên thêm khủng khiếp. Trong khi tính cách vô thường sẵn có trong vạn vật, trong mọi tương quan tình cảm càng làm cho sự thay đổi, mất mát là điều không thể tránh khỏi. Sự thay đổi, sự hủy hoại, mất mát... không làm con người thức tỉnh, trái lại còn làm họ thêm sợ. Họ sợ sự mất mát của thân xác, tư tưởng, của cải, tương quan tình cảm. Chìa khóa để giải thoát khỏi những khổ đau này là buông bỏ mọi dính mắc.

Thuyết Tứ Diệu Đế của Đức Phật đã dạy chúng ta rằng chính lòng ham muốn khiến chúng ta sợ hãi, khổ đau, người không ham muốn sẽ không đau khổ, bớt sợ hãi.

Bám Vít Vào Ngoại Cảnh

Từ khi còn nhỏ, chúng ta đã được huấn tập là Hạnh phúc được đo lường bằng những của cải, những tương quan tình cảm mà ta có thể sở hữu được. Nên khi vật chất bị đánh mất, liên hệ tình cảm thay đổi, con người trở nên khổ đau. Chúng ta đã gắn chặt mình với những hình ảnh, tình cảm nào đó, nên chúng ta đau khổ khi mất chúng. Chúng ta nghĩ thân xác này là “ta” nên ta đau đớn khi nó bệnh hoạn, già nua hoặc khi nhìn người khác bệnh hoạn, già nua, chúng ta cũng thấy đau khổ.

Đau khổ là dấu hiệu của sự mất thăng bằng trong đời sống. Sự đau khổ khi mất mát của cải vật chất, thay đổi tình cảm, hư hoại cơ thể, nói với ta điều gì? Có thể đơn giản đó là bản chất của cuộc đời. Chúng ta có mặt ở cõi đời, đấu tranh, giành giật để đạt được những gì ta nghĩ là ta cần có, và đau khổ trên con đường tìm kiếm chúng. Hết chuyện. Nhưng thật vô nghĩa nếu cuộc đời chỉ có thế. Nếu bạn cảm thấy đau ở chân, cái đau báo cho bạn biết chân bạn bị nhiễm trùng, bạn có chỉ rùng vai rồi nói: "Ồ, đời là vậy mà. Có chân, thì phải đau". Nếu thế, sự nhiễm trùng sẽ lan tràn cơ thể, làm chúng ta mất mạng sống. Như thế thật vô lý. Con người sẽ biết cái đau đã báo hiệu một bộ phận nào đó bị thương tổn, cần được chữa trị. Con người sẽ biết cái đau là một vấn đề cần được giải quyết. Cũng thế, những đau khổ trong cuộc đời có lẽ là dấu hiệu cảnh báo với chúng ta rằng cách chúng ta cảm nhận về của cải vật chất, liên hệ tình cảm, tư duy, thân... không đúng.

Chúng ta bị lệ thuộc vào của cải vật chất, con người, tình cảm, thân thể. Chúng ta tưởng chúng chính là ta, và bám vít vào chúng. Khi chúng bị hư hoại, hay mất mát, chúng ta cảm thấy đau khổ. Chính sự bám vít này, cùng với u mê, là nguyên do đưa đến sự sợ chết. Càng bám vít, ta càng sợ chết. Ai biết buông xả -biết rằng không có gì thuộc về mình, biết rằng thân chúng ta chỉ là một phương tiện- người ấy được giải thoát khỏi sự sợ hãi.

Thế nào là sự bám vít hay đồng hóa ta với điều gì đó? Bám vít có nghĩa là chúng ta nghĩ rằng chúng ta cần có điều gì đó để hiện hữu. Đó là sự chấp ngã. Nói cách khác là ta nghĩ, "Tôi là người quan trọng, nên tôi cần có chiếc xe này. Chiếc xe này là của tôi, làm chủ chiếc xe này chứng tỏ là tôi giàu có, thành công ở đời, chiếc xe này giúp tôi xác định bản ngã của mình". Hay "Tôi cần người phụ nữ/người đàn ông này ở bên tôi. Không có người đó, tôi sẽ không thể có hạnh phúc với ai khác. Nếu người đó bỏ tôi, tôi sẽ chết mất, cuộc đời tôi sẽ mất hết ý nghĩa". Người ta còn bám vít vào cả một tư duy nào đó. Thí dụ, trong văn hóa Mỹ, từ nhỏ người ta đã giáo dục con cái là

phải có thứ này, thứ kia mới là có một cuộc sống xứng đáng, một cuộc sống thành công. Mẫu cuộc đời đó là sinh ra, lớn lên có một gia đình hạnh phúc, sống trong những ngôi nhà gạch trắng, bao bọc bởi những vòng rào bằng hoa, có những đứa con thành đạt. Ước vọng của mọi người là làm sao để tậu được những căn nhà rộng lớn, có được hai chiếc xe, có được căn nhà thứ hai, thứ ba ở những nơi nghỉ dưỡng (resort), và được hưu trí sớm. Những ước vọng này đã được xã hội mớm cho họ, gầy mồm trong họ, và khi họ không đạt được những điều này, họ trở nên rất khốn khổ. Họ nghĩ là cuộc đời đã bạc đãi họ.

Đó là do chúng ta đã đồng hóa mình với ngoại vật. Ta đã tự vẽ ra mình, tự đồng hóa mình với những mẫu người sống trong các ngôi nhà sạch sẽ, sang trọng và có một cuộc sống hoàn hảo. Ta nghĩ đó mới chính là ta. Nhưng sự thật không phải thế. Đừng bám víu vào các hình ảnh này. Hãy sống như cuộc đời dẫn dắt, đưa đẩy chúng ta với những thăng trầm của nó.

Cũng thế, khi sân si, chúng ta nghĩ, "Tôi giận". Nói rằng, "Tôi giận" là tự đồng hóa mình với tình cảm giận, là nghĩ rằng tình cảm đó là chúng ta. Tình cảm không phải là chúng ta. Là con người, chúng ta có khả năng giận dữ, có cảm thọ giận nhưng tất cả các cảm thọ đó không phải là chúng ta.

Cũng thế, thân chúng ta không phải là chúng ta. Chúng ta có thân. Chúng chỉ là phương tiện. Ta nói: "Tôi cao thước sáu. Tóc đen. Da trắng". Nhưng đó không phải là chúng ta. Vậy mà có ai chê gì về dáng vẻ bề ngoài của ta, thì ta thấy đau khổ. Chúng ta hoảng sợ khi nhận ra cơ thể của chúng ta trở nên già nua, chậm chạp. Hầu hết chúng ta đều bám víu vào thân, đồng hóa thân này với ta. Do đó ta trở nên sợ hãi khi nghĩ đến mất thân, tức là mất đi cá thể và sự hiện hữu của mình. Bao giờ còn chưa thức tỉnh, chúng ta còn sợ hãi cái chết. Chúng ta còn là nô lệ của sự sợ hãi.

Cũng thế, ai càng bám víu vào của cải vật chất, nhà cửa, quần áo, nữ trang, tiền bạc, người đó càng sợ mất chúng. Vì họ tự đồng hóa với chúng, nghĩ rằng chúng mang đến cho họ sự hãnh diện, ý nghĩa trong cuộc sống. Lại có người bám víu vào người khác. Họ đồng hóa tình cảm gắn bó với họ. Họ sợ cái chết sẽ cướp mất đi tình cảm đó. Họ sợ cái chết của người họ thương cũng vì lý do đó.

Để giải thoát khỏi những khổ đau, ta đừng bám víu vào thân, của cải vật chất hay người khác. Ta cần phải nhớ rõ điều này. Việc giảm bớt dần, rồi đi đến chỗ dứt bỏ hẳn những bám víu đó, không có nghĩa là chúng ta phải quay

lung lại với cuộc đời, từ bỏ hết những niềm vui trong cuộc sống, làm cho cuộc đời chúng ta nghèo nàn, mất ý nghĩa sống. Trái lại là khác. Khi không vướng mắc, bám víu vào thứ gì, cuộc đời ta sẽ thêm ý nghĩa, sẽ hạnh phúc hơn. Ta sẽ biết cho, biết nhận và cởi mở hơn với tất cả. Bám víu có nghĩa là nắm chặt, giữ lấy, không buông thả. Nên khi cái Chết đến, tất cả những sự nắm giữ sẽ bị dẫn ra khỏi tay ta. Càng nắm chặt, sự giằng co, xé rời càng dữ dội. Nỗi đau càng bội phần. Nếu chúng ta đi qua cuộc đời với hai bàn tay mở rộng, không nắm giữ, thì dầu cái Chết có đến, chúng ta cũng sẽ ung dung tự tại, không luyến tiếc, níu kéo gì.

Tuy nhiên, không phải tự dung một buổi sáng thức dậy là chúng ta có thể buông xả hết mọi vướng mắc. Cần phải tu tập cả đời. Cần phải thức tỉnh từng giây phút mới làm được việc đó vì có biết bao quyền rũ, cảm dỗ trong cuộc đời để chúng ta lại rơi vào sự dính mắc.

---o0o---

Ngã Vào Đời

Chết có phải là sự tận cùng của cuộc đời? Có phải tử thân là ma vương nấp trong bóng tối, rình mò để bắt chộp phủ chụp chúng ta không báo trước?

Theo triết lý Đông phương, Chết không phải là sự tận cùng của đời sống. Cơ thể ta ngưng hoạt động, các duyên hợp (trong không gian và thời gian) tan rã. Nhưng tâm thức không mất. Hiểu như thế thì cái Chết không quá đen tối, khủng khiếp.

Cái Chết cũng tự nhiên như sự Sống, cũng diệu kỳ và tốt đẹp như nhau. Tử cũng như Sinh đều dẫn đến sự sống, sự phát triển.

Nhìn dưới khía cạnh đó, con người do duyên hợp (trong không gian và thời gian) vì một nhân duyên nào đó. Giống như khi trồng trọt ngoài đồng. Phải đợi đúng lúc, đúng nơi để gieo mầm, cấy hạt. Nhưng khi xong việc rồi, không có lý do gì để nấn ná ngoài ruộng. Rồi đến giai đoạn chờ đợi cho hạt nảy mầm, lớn lên. Lúc lúa đã chín, cây đã cao, ta lại ra đồng vì một mục đích khác, ở một thời điểm khác. Cuộc đời con người cũng thế. Chúng ta sinh ra để sửa soạn, phân bón cho một mảnh đất vào một thời điểm nào đó, rồi lại ra đi, chờ khi đến mùa gặt hái lại trở về.

Người ta có thể nói về cuộc đời con người như một căn duyên, một năng lực, một kết hợp của không gian, thời gian. Nguồn năng lực đó không thể bị

hủy diệt, nó chỉ có thể được luân chuyển. Con người đến ở một khoảng thời gian, không gian nào đó, rồi lại ra đi, đến một nơi khác. Triết lý phương Đông cho rằng nghiệp lực của con người dẫn dắt họ đi từ nơi này đến nơi khác, vì mục đích này hay mục đích khác, trong khoảng thời gian này hay khoảng thời gian khác.

Dù ít, dù nhiều, Chết vẫn là mối đe dọa của chúng ta. Giây phút từ giã cuộc đời là giây phút trọng đại, khi con người chiếu rọi lại tất cả những gì đã xảy ra trong cuộc đời mình trong giây phút cuối: tất cả tình cảm, kỷ niệm, việc làm của cả một đời người được cô đọng lại, tạo thành một lực dẫn dắt ta đi. Năng lực đó mạnh mẽ đến nỗi nó có thể tạo hình cho cuộc đời mới của ta. Chúng ta đã sống như thế nào cho tới giờ trước khi ra đi rất quan trọng.

Thử so sánh cái chết và giấc ngủ. Suốt ngày ta làm gì sẽ tác động đến giấc ngủ của ta. Nếu ta lên giường ngủ với bao hồi tiếc, sợ hãi, bất mãn... thì giấc ngủ của ta sẽ bất ổn, và chắc chắn chúng sẽ ảnh hưởng đến cả ngày hôm sau. Những ước vọng chưa được thỏa mãn của ngày hôm trước sẽ ám ảnh ngày kế tiếp. Hay đúng hơn một ngày mới đã bị đánh mất vì những hồi tưởng của ngày vừa qua.

Trái lại nếu ta đi vào giấc ngủ với một tâm lòng thoải mái, tự tại, thì ngày hôm sau sẽ là một ngày mới đón chờ chúng ta. Hãy sống trọn vẹn cho ngày hôm nay và đừng vương mắc. Ngày mai là chuyện của ngày mai. Mỗi ngày có nhiệm vụ và mục đích riêng của nó.

Cũng vậy, con người đã sống một cuộc đời như thế nào thì sẽ ảnh hưởng đến giây phút lâm chung của họ thế ấy. Nếu cuộc đời một người chỉ toàn sống bằng sợ hãi, ám ảnh thì giây phút lâm chung sự sợ hãi còn tăng gấp vạn lần. Một người đã sống cuộc sống vô lễ lối, thì cái chết cũng đến một cách vô lễ lối. Một người không làm chủ đời mình, sống không có mục đích thì cái chết cũng không thể lường trước được.

Trái lại, một người đã sống cuộc đời nề nếp, kỷ luật, không bám víu vào gì, sẽ ra đi một cách thông thả. Như một người khách biết đã đến lúc phải chia tay. Mục đích của cuộc đời họ đã đạt. Họ thản nhiên ra đi, biết rằng thực tại ở bên trong họ vĩnh hằng, không hề bị ảnh hưởng hay dao động bởi người khác, bởi vật chất của cuộc đời mà họ sắp giã từ.

Sống hay Chết cũng nằm trên vòng chuyển của bánh xe luân hồi. Hết vòng này lại đến vòng kia, nối tiếp nhau, không ngừng...

Diệu Liên Lý Thu Linh

(Trích dịch từ SACRED JOURNEY: LIVING PURPOSEFULLY AND DYING GRACEFULLY)

---o0o---

THIỀN VÀ NGHỆ THUẬT NẤU ĂN

Edward Espe Brown - Diệu Liên Lý Thu Linh Việt dịch

Năm 1965, tôi bắt đầu học nấu ăn cùng lúc với việc tôi bắt đầu hành thiền. Hai công việc này qua nhiều năm thực tập đã làm cuộc đời tôi thêm phong phú, đến nỗi ngày nay tôi không còn có thể tách biệt chúng ra. Tôi thích pha trộn các nghi thức hành thiền trang nghiêm với các sinh hoạt đời thường. Tôi muốn mang các vấn đề tâm linh vào đến tận nhà bếp. Nếu không tâm tôi vô cùng trống vắng, tẻ nhạt.

Nấu ăn không phải là một phương tiện tốn thì giờ để đạt được mục đích, mà đó chính là phương thuốc, là thiền và dinh dưỡng. Thiền sư Suzuki, thầy tôi, đã dạy: "Khi vào bếp, con không chỉ sửa soạn bữa ăn, mà con còn sửa soạn cho cả tâm con và tâm người".

Thật sai lầm khi ta quá chú trọng vào sự giải thoát ngay lập tức và sự an lạc tức thời, mà không hiểu rằng chính sự lao động, công sức ta bỏ vào công việc làm tâm từ bi của ta thêm rộng lớn.

Khi sửa soạn bữa ăn, ta cùng đóng góp, chia sẻ với người khác việc duy trì sự sống, đem con người gần lại với nhau. Củ hành và khoai tây, táo và cải salad quyện trộn với bầu trời và mặt đất, nước và ánh sáng mặt trời. Cho và nhận hòa quyện vào nhau.

Sửa soạn một bữa ăn với các vật thực tươi ngon còn là cách để ta biểu lộ lòng chân thật, biết ơn. Với sự trân trọng, ta sửa soạn bữa ăn sao cho sự tươi ngon của vật thực được thể hiện qua các món ăn, để ta có thể biểu lộ được bản tánh thiện của mình, của người.

Nhiều vấn đề cá nhân hay xã hội phát sinh là do sự hay phân chia cuộc đời ra thành nhiều ngăn riêng biệt. Chúng ta làm việc để kiếm sống, nhưng công việc thường không mang lại kết quả như mong muốn đưa đến trạng thái chán việc, tránh né công việc. Việc nấu nướng, sửa soạn bữa ăn là một

phương pháp giúp ta thấy cuộc sống của mình trọn vẹn hơn: ta tìm thấy niềm vui ngay trong công việc nấu nướng, chứ không chỉ sau khi các món ăn đã hoàn thành. Niềm vui khi trộn bột làm bánh, khi rửa trái cà, lật rau, thay vì những niềm vui trống rỗng, vô ích.

Chúng ta thường không nghĩ đến những gì nuôi sống chúng ta, và khi ta không có gì để liên hệ với sự vật quanh ta, thì cuộc đời sẽ trở nên nghèo nàn, khô cạn. Thật tầm thường nếu chỉ coi thực phẩm như một thứ để nuôi sống ta. Sự giác ngộ hay kiến tánh trong thiền đôi khi diễn dịch là ‘đạt đến sự hòa quyện’ (attaining intimacy): Thực sự nắm bắt trong tay, hiểu thấu đáo, thấm nhuần và trưởng thành. Không có gì ta có thể hòa quyện được hơn là với thực phẩm: chúng trở thành ta. Cái được coi là tâm linh không thể tách rời cái được coi là vật chất. Món ăn tâm linh dù ngay ở trước mặt, ta cũng phải bung lên trong tay, ngửi, nếm hương vị của chúng.

Do đó việc sửa soạn bữa ăn chính là cuộc sống, là sự học hỏi, là sự ý thức. Hãy ý thức từng miếng ăn ta bỏ vào miệng. Hãy nếm từng miếng ăn với ý thức về phước báu to tát ta có được, phước báu được có khả năng nếm, cảm nhận, khả năng phát triển và nuôi dưỡng lẫn nhau.

---o0o---

THẤT BẠI LÀ MẸ THÀNH CÔNG

Tôi có thể cam đoan với các bạn, thất bại là điều không thể tránh được trong quá trình học tập nấu ăn, một điều kiện tất yếu trong quá trình trưởng thành. Nếu bạn muốn trở thành đầu bếp, nếu bạn muốn có thể tự chủ trong cuộc đời, thì các bạn sẽ phải nếm mùi thất bại trên đường đi đến đích.

Gặp mưa khi tổ chức đám cưới ngoài trời, đồ ăn bị cháy, bữa tiệc không đúng hẹn, tình cảm bị đổ vỡ, tất cả đều có thể xảy ra trong cuộc đời này. Thông thường, ai cũng ảo tưởng rằng nếu họ cư xử đúng theo lời hướng dẫn, hành động như đã được dạy bảo, thì mọi thứ đều sẽ xảy ra theo ý muốn. Như trong các quyển sách dạy nấu ăn vẫn nói: Nếu làm đúng như chúng tôi chỉ dẫn, các bạn sẽ có được một món ăn hoàn hảo. Thực tế thì có biết bao hoàn cảnh có thể xảy ra hoàn toàn nằm ngoài dự đoán của chúng ta.

Những sự thất bại đó khiến chúng ta cảm thấy như bị bội phản: Ta hỏi trời: Tại sao việc đó có thể xảy ra cho tôi chứ? Tại sao lại là tôi chứ? Ta đổ lỗi, kết tội người khác: Có ai đó đã không tuân theo lời chỉ dẫn, không làm chuyện đáng lý phải làm hay làm chuyện đáng lý ra không nên làm. Đôi khi

ta còn tự nhủ sẽ chẳng bao giờ dốc tâm làm một điều gì nữa, để tránh khỏi phải đối mặt với những thất bại dường như không thể lý giải được, khi ta đã cố gắng với hết sức mình.

Tuy nhiên khả năng chịu đựng thất bại sẽ giúp ta khám phá ra được những kho tàng tiềm ẩn trong ta. Nếu sự thành công đến quá dễ dàng thì ta đâu cần phải tận dụng hết khả năng của mình. Những bất trắc sẽ làm nổi bật tính năng động, thông minh, độ lượng và kiên nhẫn của ta. Có thể mọi việc xảy ra không hoàn toàn như chúng ta đã dự định, nhưng có lẽ khi chúng ta đã làm với hết sức của mình.

Thiền sư Nan-Chuan nói, "Tôi khuyên các đệ tử tôi hãy đặt mình vào thời kỳ chưa có Phật trên thế giới này". Nhưng không chỉ các thiền sư, mà các đầu bếp cũng cần được nhắc nhở là không có con đường nào, phương cách nào là đúng, là duy nhất trong việc nấu ăn. Bạn cần phải có khả năng chọn lọc những gì thích hợp với kinh nghiệm của bản thân mình, với cá tính của mình.

---o0o---

VẤN ĐỀ Ý THỨC

Sau một tuần khổ nhọc hành Thiền, lần đầu tiên tôi có cơ hội được diện kiến với thiền sư Suzuki để hỏi đạo. Tôi đã ráo riết hành Thiền bằng phương cách tôi nghĩ là đúng. Tôi muốn đạt được điều gì đó để phản ánh được sự cố gắng của tôi. Có lẽ tôi sẽ đạt được trạng thái 'vô tướng' hay định tâm'. Có thể tôi sẽ đạt được 'kiến tánh'. Những thành tích này còn đáng giá hơn là làm ra của cải, được thành danh hay thành công trong cuộc đời, có phải không? Ít nhất là tôi tin như thế.

Vấn đề là tôi thấy mình chẳng tiến bộ hơn chút nào. Dù tôi cố gắng tập trung vào hơi thở, nhưng dường như vừa ngồi xuống tọa thiền là đầu óc tôi bắt đầu tính toán, hồi tưởng, đánh giá, xem xét tôi đang ở đâu, tôi cần phải làm gì để đạt được mục đích.

Vì thế khi đến tham vấn với thiền sư Suzuki, tôi chẳng có 'gì' để chứng tỏ sự nỗ lực của mình. Tôi cảm thấy xấu hổ, buồn bực, thối chí. Thầy sẽ nghĩ sao về một thiền sinh như tôi? Tôi muốn được thầy quan tâm, nhưng tôi biết chuyện ấy làm sao có thể xảy ra? Bước vào phòng, tôi cúi lạy theo quy định, nhưng không hướng về Thiền sư, mà hướng về chánh điện, nơi có thờ tượng Đức Phật với nhang đèn.

Tôi cúi mình, đầu và hai tay chạm sàn, rồi nhấc tay lên, để ngửa hai bàn tay. Thiền sư nói tôi đã lạy không đúng cách. Ngài nói: "Khi đứng dậy, tay con phải úp xuống như thể con đang nâng chân Đức Phật lên. Với hai bàn tay ngửa ra, khum khum giống như con đang hứng cái gì đó, biểu hiện sự tham dục". Giọng của Ngài dịu dàng, tự nhiên.

Tôi cảm thấy dễ chịu hơn khi thấy thiền sư quan tâm chỉ bảo, hướng dẫn để tôi ý thức hơn về hành động của mình. Tuy nhiên tôi vẫn không giữ được sự tự nhiên, bình tĩnh trước mặt thiền sư.

Tôi ngồi trên bồ đoàn, chân xếp bằng, lưng thẳng trước mặt người. Tôi không biết phải làm gì, không biết Thiền sư muốn tôi phải làm gì, nên đành ngồi im lặng. Tôi không nghĩ Thiền sư máy may để ý gì đến việc tôi có đạt được 'gì' hay không. Thầy có vẻ tự tại, im lặng và chánh niệm trong tư thế ngồi của mình. Tôi bắt đầu cảm thấy thư giãn hơn. Sau vài phút, cuối cùng Thiền sư hỏi: "Con hành Thiền thế nào rồi?"

"Thưa thiền sư, không được tốt lắm", tôi nói.

"Việc gì không được tốt lắm?"

"Thưa, con không thể nào kiểm chế suy nghĩ lung tung", tôi than thở.

"Vậy việc con suy nghĩ có vấn đề gì?", Thiền sư hỏi, và ngay lúc đó, khi tôi nhìn thẳng vào vấn đề, thì tôi không thể thấy vấn đề gì. Tôi cảm thấy nhẹ người, dễ chịu hơn, nhưng vẫn khó thể chấp nhận rằng tôi không có gì thắc mắc. Không phải là các vị thiền sư khác vẫn khuyên ta chú trọng vào hơi thở, và không được suy tưởng đó sao?

"Thưa, nhưng khi tọa thiền, con không được suy nghĩ", tôi giải thích.

Thiền sư Suzuki nói: "Suy nghĩ cũng là chuyện bình thường thôi, phải không?" Cách Ngài nói thật tự nhiên, không có vẻ trách móc, điều cốt hay phán đoán.

Tôi công nhận rằng suy nghĩ là chuyện bình thường, nhưng "đáng lý ra con không được suy tưởng phải không thưa Thiền sư?"

"Chức năng của tâm là suy tưởng", Thiền sư giải thích. "Việc con phải thực hành là không được bám theo chúng. Nếu con tiếp tục thực hành, thì dần dần

sự suy nghĩ của con sẽ tự nhiên thay đổi. Đôi khi nó sẽ dừng lại. Sự suy tưởng sẽ tự điều hòa, con không phải lo lắng".

Được lời, tôi cảm thấy an tâm hơn, tiếp tục ngồi im lặng, chờ đợi chuyện gì sẽ xảy ra kế tiếp. Căn phòng đầy tĩnh lặng. Một lúc sau Thiền sư lại lên tiếng: "Con mong mọi điều gì hơn cả?"

Một ý tưởng hiện ngay lên trong đầu tôi, nhưng tôi cân nhắc. Đó có phải là câu trả lời không? Có phải là điều tôi thật sự mong muốn không? Điều đó tốt hay xấu? Cuối cùng tôi nói: "Sự thật".

Tôi cảm thấy ngượng ngùng khi nói như thế, nhưng đã lỡ nói rồi. May mà sự im lặng của Thiền sư, sự tĩnh lặng của gian phòng hình như đã phủ lấp lời tôi. Có rất nhiều điều đã được nói trong sự im lặng đó.

Sau một lúc, Ngài nói: "Hãy tiếp tục với việc hành thiền của con". Chúng tôi vái chào nhau. Buổi tham vấn đã chấm dứt. Tôi ra về, lòng nhẹ nhõm, sung sướng, nôn nóng được trở về với chiếu thiền.

Các bữa ăn do tôi chuẩn bị không phải lúc nào cũng thành công như tôi muốn, và tôi có thể xét nét, tự chê trách, nhưng tôi cũng biết không quan tâm lắm về sự suy nghĩ của mình. Tôi có thể hài lòng với những cố gắng của mình, và lại lăn xả vào bếp. Ước nguyện được nuôi dưỡng chính bản thân và tha nhân đã trợ lực cho tôi.

---o0o---

NUÔI DƯỠNG TÂM

Cùng ngồi ăn, chia sẻ bữa ăn với nhau là một trong những phương cách giúp con người gần lại với nhau. Sự liên hệ giữa con người với nhau được thiết lập không chỉ vì ta có mặt ở cùng một nơi, cùng một lúc, cùng chia sẻ các thực phẩm, mà còn vì sự phục vụ, việc dọn ăn, tiếp đồ ăn cho nhau.

Tôi nhận ra rằng việc bung dọn thức ăn ở thiền đường Tassajara là một phương pháp tu tập rất hữu hiệu. Hữu hiệu vì đó là một cử chỉ rất thân thiện.

Thiền sư Suzuki thường nói rằng khi ta ngồi thiền trong im lặng với nhau, sự khác biệt giữa người này với kẻ kia rất dễ lộ ra. Cũng vậy, khi tiếp thức ăn cho mọi người, tôi cũng đọc được sự lo lắng, lòng tham, sự tự tại, lòng tôn trọng, sân hận, hay mệt mỏi nơi họ. Tất cả đều phơi bày trước mắt tôi.

Ngược lại, có lẽ người tiếp nhận thức ăn cũng thấy được ở người dọn ăn sự khéo léo, vụng về, bồn chồn hay tự tại.

Tâm của thiền sư Suzuki đặc biệt cởi mở, phóng khoáng thay vì hẹp hòi, nhỏ mọn. Hình như Ngài không cố gắng để tạo ra một kết quả nào đó, mà cũng không tránh né khi chúng xuất hiện. Phong thái của Thiền sư cũng bình thường, không có gì đáng chú ý, nhưng lúc nào Ngài cũng đầy tự chủ. Không có vẻ hấp tấp hay bị hồi thúc, nhưng bát của Ngài bao giờ cũng ở đúng chỗ để tiếp nhận thức ăn, tiếp nhận tôi. Ngày này qua ngày khác, khi tiếp thức ăn cho Thiền sư, tôi đều cảm thấy thế. Một tình cảm nhẹ nhàng luôn tràn dâng trong tôi: Thiền sư luôn có mặt, luôn sẵn sàng chờ đón bất cứ điều gì có thể xảy ra.

Trong một buổi tham vấn, có người đã hỏi Thiền sư nghĩ gì khi người đó tiếp thức ăn cho Ngài. "Ta có cảm giác như con đang dâng cho ta tất cả tình thương của mình, cả con người mình", Ngài trả lời. Và tôi biết đó là sự thật, vì đúng đó là điều tôi đã làm khi tiếp thức ăn cho Thiền sư, và tôi biết là Ngài đã tiếp nhận thức ăn, tiếp nhận tôi với tất cả tấm lòng, không vương mắc. Tôi luôn cảm thấy an lạc mỗi khi được tiếp thức ăn cho Ngài.

Tuy nhiên tình cảm đó nhanh chóng qua đi, khi tôi tiếp tục làm phận sự đó với các huynh đệ của mình. Tâm bình thường của tôi lại xuất hiện. Tôi trở nên vội vã, đầu óc luôn phê phán nọ kia. "Người gì chậm chạp quá, sao không để bát sẵn ra đây? Tâm trí gửi ở đâu vậy?" "Sao mà tham ăn quá?" "Thôi đừng chê món nọ, khen món kia nữa". Ai cũng có điều để tôi chê trách trừ thiền sư Suzuki.

Chúng tôi đã được rèn luyện theo thiền Nhật Bản là phải di chuyển nhanh nhẹn, phán đoán. Vì thế tôi cố tiếp thức ăn thật nhanh cho càng nhiều người càng tốt, mà không nhận ra hành động đó thiếu tế nhị, lịch sự. Thật ra tôi ngầm thi đua với người bạn tiếp thức ăn ở dãy phía bên kia xem ai là người xong trước.

Những người tôi tiếp thức ăn hình như lúc nào cũng cản trở sự nhanh nhẹn của tôi. Họ như cố tình không tiếp tay với tôi. Thỉnh thoảng tôi phải dừng lại để tự nhủ mình phải cố gắng tìm trong các chương ngại một điều gì đó để học tập. Hãy chậm tay lại, tôi tự nhủ mình, đừng vội vã quá. Nhưng thật khó làm sao vì tôi ngầm hãnh diện khi được làm người tiếp thức ăn nhanh nhất.

Tôi cũng không sung sướng gì khi hay vương mắc như thế, nhưng tôi không

biết phải làm sao. Bỗng một ngày, tôi chợt nghĩ: "Sao ta không coi mọi người như chính thiền sư Suzuki vậy?" Thật sự có sự khác biệt giữa con người hay không? Hay sự khác biệt chỉ ở trong tâm của tôi, và tôi cho chúng là quan trọng? Ai cũng có quyền được tôn trọng, được đối xử công bằng chứ? Tại sao tôi không đối xử với họ như với thiền sư Suzuki, vì trong mỗi người cũng có một thiền sư Suzuki. Từ đó, tôi quyết định đối xử với mọi người cùng cung cách mà tôi đã đối xử với thiền sư Suzuki: tôn trọng, lễ độ, dịu dàng và kiên nhẫn.

Tôi không biết có ai để ý đến sự thay đổi đó không. Nhưng chính tôi, tôi cảm thấy nhẹ nhàng hơn, gần gũi hơn không những chỉ với tha nhân mà còn với chính thân tâm mình. Sự thật là khi tôi không còn tính chê bai, coi thường người khác thì tôi thấy nhẹ nhõm hơn, dễ chịu hơn vì chính tôi không còn sợ người khác chê trách mình. Khi bạn tôn trọng người được bạn phục vụ, là bạn đang nuôi dưỡng tâm và tự tôn trọng mình vậy.

---o0o---

ƠN NGƯỜI ĐẦU BẾP

Khi thọ lãnh thức ăn, biết rằng đã có bao sức lực, tâm trí bỏ vào việc chuẩn bị, sửa soạn bữa ăn, tôi cảm thấy mang ơn mọi người đầu bếp gần xa. Cảm ơn cả những người đã cắt, gọt, rửa, nấu nướng. Cảm ơn người trồng cây, chăm bón, thu hoạch. Tôi muốn trải rộng lòng biết ơn đến cả những người đầu bếp từ bao thế hệ đã truyền thừa cho chúng ta biết cây nấm nào có công dụng làm sao, biết ngâm trái chanh, biết xào, biết chiên. Biết bao bàn tay đã chịu đựng nắng mưa, đông lạnh, chai sạn, nứt nẻ để ta có thức ăn, có thức uống.

Khi ngồi tĩnh lặng, có thể bạn sẽ cảm thấy trong đôi bàn tay mình, trong thân thể mình, có bao cố gắng, bao công sức để chúng ta có mặt ở đây hôm nay. Thân tâm này hiện hữu không phải do một sự ngẫu nhiên nào đó. Nó đã được đào tạo từ bao trái tim không mệt mỏi. Thân thể này không chỉ gồm có da, xương, thịt, mà nó còn được tạo hình bởi sự cố gắng và lòng quan tâm của bao thế hệ.

Hãy tràn dâng lòng biết ơn đến với mọi người !

Diệu Liên Lý Thu Linh

(Lược dịch theo Tomato Blessings and Radish Teachings, NXB Harmony Books)

---o0o---
HÉT