

# THIỀN TRONG TÌNH YÊU VÀ CÔNG VIỆC

Nguyên tác: Everyday Zen — Love &  
Work

Tác giả: Charlotte Joko Beck — Biên  
tập: Steve Smith

Dịch Việt: Lương Thanh Bình

---o0o---

*<http://thuvienhoasen.org>*

## Mục Lục

Lời tựa

Chương 1: Giai đoạn khởi đầu

Giai đoạn khởi đầu tu tập Thiền  
Thâm quyền

Gọng kèm của Sự hãi

Chương 2: Tu tập

Tu tập thì không phải là

Tu tập là gì?

Ngọn lửa của sự Chú tâm

Thúc đẩy cho Kinh nghiệm tự chứng

Cái giá cho sự Tu tập

Phần thưởng cho sự Tu tập

Chương 3: Cảm giác

Sự tự chế cao hơn

Mở ra chiếc hộp kỳ bí

Đừng Giận

Nỗi Sợ hãi không thật

Không Hy vọng

Tình yêu

Chương 4: Mọi quan hệ

Sự tìm kiếm

Tu tập với mọi quan hệ

Kinh nghiệm và Trạng thái

Mọi quan hệ không có kết quả

Mỗi quan hệ thì không phải chỉ dành  
cho người và người

Chương 5: Đau khổ

Nỗi Khổ Đau có thật và Đau khổ  
không thật.

Sự Từ bỏ

Không sao cả

Thảm họa

Tâm quan sát

Chương 6: Lý tưởng

Trải qua hoàn cảnh

Khát vọng và Kỳ vọng

Thấu suốt thượng tầng kiến trúc

Tù nhân của Sự hãi

Kỳ vọng to lớn

Chương 7: Giới hạn

Đường phân cách mỏng manh

Tiểu bang New Jersey không tồn tại

Tôn giáo

Sự Giác ngộ

Chương 8: Sự lựa chọn

Từ Vấn đề đi đến Quyết định

Bước Ngoặt

Đóng lại Cánh cửa

Sự ủy thác

Chương 9 : Sự Phục vụ

Ước muốn của các người (sẽ được)

hoàn tất

Không đôi chác

Dụ ngôn về Mushin

---o0o---

**Lời tựa**

Phương thức sống thành công có nghĩa là, sự vận hành luôn luôn suông sẽ trong lãnh vực của Tình yêu và Công

việc (hay còn gọi là Tình yêu và Sự nghiệp), Sigmund Freud đã từng công bố như vậy. Nhưng phần lớn những phương thức dạy Thiền đều bắt nguồn và tuân thủ theo những truyền thống và lề lối sinh hoạt của những tu viện. Lối sinh hoạt này hoàn toàn khác biệt hẳn so với cuộc sống thế tục — thế giới của lãng mạn, đam mê, trữ tình, hôn nhân, gia đình, công ăn việc làm, và tương lai. Có những thiền sinh phương Tây, đã từng tu tập sống theo nề nếp của tu viện trong một thời gian (theo khóa tu học hay ẩn cư ngắn hạn); thế nhưng phần nhiều trong những người này, sau khi trở về đời sống thế gian, họ vẫn để tâm lơ đãng trong những sự việc hàng ngày như những người khác; chẳng hạn

như là: khi giao tiếp, thay tả cho em bé, buôn bán nhà cửa, tìm một việc làm khá hơn. Bởi vì sao? Vì bởi, những thiền viện đã từng huấn luyện những thiền sinh như trên, luôn luôn muốn bảo tồn đường lối của tông phái mình một nét huyền bí và một sắc thái riêng biệt.

Những chiếc đạo bào, những mái đầu cạo nhẵn, và những buổi nghi lễ truyền thống trong tu viện đã làm tăng thêm cái ấn tượng về sự khác biệt giữa đời sống trong tự viện và đời sống thế tục. Thay vì ngược lại, chính phương pháp tu tập trong tu viện nên được áp dụng ngay trong cuộc sống thế gian này. Có như thế, Thiền sẽ làm cho cuộc đời của hành giả càng trở nên

hoàn hảo hơn. Vả chăng vì hình ảnh và sự chứng ngộ của những bậc Tổ sư ngày trước đều được ghi lại trong sách vở, luôn xảy ra từ những già lam, thiền đường; cộng thêm vào đó, những vị giáo thọ ngày nay truyền dạy phương pháp tu tập với một lẽ lối xưa cũ; họ không thể nào nói lên được sự áp dụng của phương pháp tu tập Thiền vào ngay những vấn đề luôn luôn xảy ra trong cuộc sống phương Tây trong thế kỷ hai mươi này. Vì thế, vô tình họ trở thành người đang khuyến khích các hành giả nên trốn chạy từ các trở ngại, các vấn đề trong cuộc đời, dưới cái chiêu bài là đi tìm kiếm những kinh nghiệm về tâm linh hay sự giải thoát. Nếu Thiền muốn hội nhập vào phong tục Tây

phương, thì nó cần phải có những thành ngữ một cách Tây phương. Thay vì “bữa cũ, gánh nước” thì nó phải trở thành “ân ái với người mình yêu, lái xe trên xa lộ.”

Cho đến khi nào người ta nỗ lực thức tỉnh về tự thân mình và cuộc sống của mình như-nó-là – đối diện với phút giây hiện tại – thì tinh thần của Thiên sẽ hiện hữu. Bên lề một con đường êm lặng ở vùng ngoại ô chưa được phát triển của San Diego, trong một ngôi nhà nhỏ vẫn chưa hoàn tất, Charlotte Joko Beck đang nỗ lực đưa vào đời sống thế tục một phương pháp Thiên “thiết thực và sống động”, đương đầu thẳng với tình cảm thế gian, khát vọng,



căng thẳng, cơn thẳng thẳm của đời sống.

Joko Beck là một trong những thiền sư đầu tiên của dòng Thiền Hoa Kỳ. Bà được sinh ra ở New Jersey và được giáo dục ở trường âm nhạc Oberlin; lập gia đình (theo họ của chồng là Charlotte) và có con cái. Sau khi hôn nhân không tròn vẹn, bà sống tự lập với các nghề như cô giáo, thư ký, và phụ tá phân khoa của một trường đại học lớn để chăm sóc bốn người con. Mãi đến tuổi bốn mươi, bà mới bắt đầu tu tập Thiền với lão sư Taizan Maezumi (Sensei) theo tông Lâm Tế ở Los Angeles, sau đó bà thực tập theo lão sư Bạch Vân và lão sư Soen Nakagawa theo tông Tào Động. Trong nhiều

năm, bà phải luôn luôn đi lại trên tuyến đường từ San Diego to Los Angeles thiền viện. Chính nhờ tính cần cù và lòng kiên trì bầm sinh đã giúp bà tiến bộ vững vàng và đều đặn trên con đường tu tập Thiền. Do nhân duyên (bà đã từng là giáo viên) bà dần dần đi vào con đường của một giáo thọ. Rất nhiều thiền sinh tìm thấy nơi bà một nền tảng vững chắc trong sự tu tập, một sự trong sáng trong sự truyền đạt và một sự cảm thông trong lối giao tiếp. Để rồi sau đó, Joko đã trở thành người kế thừa đời thứ ba của thiền sư Maezumi vào năm 1983. Bà đã về sống và dạy ở [San Diego Thiền viện](#).

Là một người đàn bà Tây phương bắt đầu sự tu tập ở vào giai đoạn nửa cuộc

đời, Joko không bị ràng buộc bởi những giới hạn của phong tục, tập quán của dòng Thiền Nhật bản. Bà không có những kỳ vọng lớn lao hay những hãnh diện từ nơi xuất thân, bà giảng dạy một lối Thiền rõ ràng theo đường lối Nguyên thủy – không có gì đặt biệt. Từ khi bà tu ở thiền đường San Diego, bà không còn cạo tóc và rất ít khi mặc đạo bào và mang đũa. Bà muốn phát triển phương pháp tu tập của Thiền đường này, vừa bảo tồn được sự tuân thủ giới luật, mà cũng vừa uyển chuyển thâm nhập tự nhiên vào bản tính và lẽ lối sống thế gian của người bản xứ.

Những buổi pháp thoại của Joko là sự tiêu biểu cho đường lối tu tập của thiền

viện, vừa đơn giản nhưng rất hiệu quả mà không thiếu yếu tố áp dụng thực trạng của cuộc đời. Đời sống của bà là một thí dụ điển hình cho cuộc đấu tranh đầy gian khổ, thăng trầm của thế gian. Những kinh nghiệm cá nhân đã được bà đưa vào thực tiễn để tháo gỡ những gút mắc, giao động cho các thiện sinh. Phương pháp dạy của bà đặt nặng về thực dụng tu tập trong đời sống để đi đến Tuệ giác hơn là tìm cầu một kinh nghiệm tịch tĩnh. Bà nhận biết rõ ràng rằng, sức mạnh tâm linh khi được phát triển không tự nhiên sẽ không mang đến một đời sống lành mạnh và nhân ái (đôi khi còn trở nên tệ hại hơn). Bà không tán thành một con đường tắt trong sự tu tập. Bà khuyến

khích một phương pháp đúng đắn nhưng vững chãi và đều đặn, giúp cho thiền sinh có đủ thời gian phát triển tùy theo căn cơ của mỗi người. Mỗi người phải biết giải quyết và đương đầu với Nghiệp quả (những rút mắc, nan đề) hiện tại của mình, để cho tâm mình vững mạnh hơn để đương đầu với những thử thách lớn hơn, thay vì tránh né vấn đề. Elihu Genmyo Smith, một thiền sinh của bà đã một lần mô tả về sự phân tích của bà:

Có một cách tu tập khác mà tôi gọi là “làm việc với mọi vấn đề (Cảnh trần),” trong đó bao gồm: tình cảm, suy nghĩ, cảm xúc, và cảm giác (hay gọi khác là: Thân, Thọ, Tâm, và Pháp). Thay vì chúng ta đè nén hay là ngăn cách

chúng bằng lối dùng Tâm của chúng ta như một bức tường sắt; hay là nhằm chán chúng với khả năng tập trung; mà ngược lại là, chúng ta trực diện với chúng. Chúng ta phát triển khả năng Tỉnh giác đối với những gì đang xảy ra trong từng sát na thời gian. Từng tư tưởng phát sinh rồi diệt đi, từng tình cảm mà chúng ta đang kinh nghiệm được v.v.. Thay vì, chúng ta gom Tâm vào một đề mục (hay một đối tượng Tâm), sự nhận thức toàn diện là đối tượng của chúng ta.

Vấn đề được đặt ra là, chúng ta tỉnh giác đối với những gì xảy ra “bên trong” và “bên ngoài”. *Khi tọa thiền, chúng ta cảm được nó là cái gì, và chúng ta cứ để nó vận hành theo đường*

*lối của nó, chúng ta không muốn bám níu nó, phê phán nó, hoặc là xua đẩy nó.* Càng nhận diện được một cách rõ ràng thực chất của các Trần, chúng ta càng phát triển khả năng quán sát chúng một cách tự nhiên hơn.

Với nhân sinh quan bình đẳng, Joko luôn luôn nghĩ mình chỉ là một người hướng đạo hơn là một đạo sư, bà chối từ tất cả mọi hình thức tôn sùng của mọi người. Bà chỉ muốn chia sẻ những kinh nghiệm khó khăn trong đời mình, làm tiền đề để khích lệ các thiền sinh tự tìm cho mình một lối hành xử riêng khi đối diện vấn đề trong cuộc đời.

Những tài liệu trong quyển sách nhỏ này được chọn lọc ra từ những buổi pháp thoại, những lần tu học, hay từ những buổi nói chuyện thường lệ mỗi sáng thứ bảy. Trong đây, Joko thường nhắc đến Tọa thiền, Tăng già, Chánh pháp (Sự thật, Chân lý). Những khóa tu học thường hay kéo dài từ hai cho tới bảy ngày, được hướng dẫn trong êm lặng, ngoại trừ thời gian trình pháp giữa giáo thọ và thiền sinh. Bắt đầu thật sớm mỗi ngày, từ tám giờ hoặc nhiều hơn cho tọa thiền. Sự tu tập là một thử thách lớn lao đối với mỗi thiền sinh về lần thân và tâm trong quá trình xây dựng khả năng Tỉnh thức.

Joko có rất ít nhẫn nại đối với những phương pháp huấn luyện tâm một cách



lệch lạc, dễ duôi, hay là đột giai đoạn (tu tắt). Bà thường hay nhắc đến một câu thơ trong Trung Dung Lục: “*Trên một cội cây héo tàn, có một bông hoa đang nở.*” Bà so sánh nó với: *Khi sống được với từng sát na của bản thể đời sống, bản ngã sẽ dần dần bị phân hóa, tạo điều kiện cho một đời sống hoàn thiện nảy sinh.* Joko đang đi trước chúng ta trên con đường này, với những lời lẽ đơn giản nhưng vẫn diễn tả được những gì lạ thường, hướng dẫn chúng ta trên bước đường một cách khéo léo thô sơ nhưng không kém phần duyên dáng.

**Cảm tạ**

Rất nhiều thiên sinh và bạn của Joko khích lệ để tạo dựng ra quyển sách này, giúp cho công việc của tôi trở thành một công tác tình thương. Tôi không thể nào tỏ hết được lòng biết ơn đối với những người mà tôi không biết hết, đã bỏ công đánh chữ những buổi pháp thoại của Joko ra giấy. Ở giai đoạn sơ khởi, có sự động viên của Rhea Loudon, sự cố võ và nói chuyện với Larry Christensen, Anna Christensen, Ehihu Genmyo Smith, và Andrew Taido Cooper gây dựng nội dung của quyển sách. Sự cố vấn của Arnold Kotler ở Parallax Press về những điểm quan trọng. Elezabeth Hamilton đã nhiều năm điều hành hữu hiệu trung tâm Thiên San Diego, với biết bao thời

gian và tâm huyết. Người cộng sự của tôi, Christopher Ives, là nguồn cung cấp tài liệu quý giá, cũng như giúp đỡ tinh thần. Giáo sư Masao Abe với hiểu biết thâm sâu đã giúp tôi trong giai đoạn cuối của quá trình. Pat Padilla luôn luôn vui vẻ công việc thư ký. Sự giúp đỡ của bà thật quan trọng. Lenore Friedman đã cung cấp bức tranh của “Joko và Giáo Dục”, trong “Buổi gặp mặt với người đàn bà phi thường: Giáo thọ tu Phật ở Hoa Kỳ” (Boston và London: Shambhala, 1987) đã giúp tôi viết phần Lời tựa.

Chính cái tầm nhìn của John Loudon ở Harper & Row là yếu tố tối hậu cho việc tạo ra cuốn sách này là khả thi. Cùng với người giúp việc của ông, cô

Kathryn Sweet, đưa quyển sách này đến nơi chốn. Nhờ có tình bạn thân thương và sự giúp đỡ của họ mà thành công trong quá trình xuất bản.

Hơn tất cả, tôi ghi ơn về mọi mặt đối với Joko, trong mọi lãnh vực, từ cách xử tiếp tử tế, kiên nhẫn khi giúp tôi viết bản thảo, cho đến sự vụng về của trên con đường tu tập.

*Steve Smith Berkeley, CA February  
1988*

Ghi chú của BBT:

Dưới đây là địa chỉ của Thiền sư  
Charlotte Joko Beck tại  
Trung Tâm Thiền San Diego:  
Zen Center of San Diego

2047 Felspar,  
San Diego, CA 92109  
(858) 273-3444

Teachers:  
Charlotte Joko Beck  
Elizabeth Hamilton  
Ezra Bayda

---o0o---

## **Chương 1: Giai đoạn khởi đầu**

### *Giai đoạn khởi đầu tu tập Thiền*

Con chó của tôi không lo lắng gì về ý nghĩa của cuộc đời. Nó có thể phiền hà nếu nó không có được buổi ăn sáng, nhưng nó sẽ không ngồi đó buâng khuâng về vấn đề là nó sẽ được thỏa mãn, giải thoát, hay là giác ngộ hay

không. Miễn là nó có được một ít thức ăn, chút tình trù mến, cuộc đời của nó như thế là tốt đẹp lắm rồi. Nhưng chúng ta là con người thì không thể dừng lại ở mức độ như thế. Chúng ta có một cái Tâm tự kỷ ám thị, mà cũng chính cái bản tính này luôn tạo cho ta vô vàn phiền phức. Nếu chúng ta không có được sự hiểu biết về cái lẽ lỗi tư duy sai lầm này — tự giác là khả năng thiên phú — thì chúng ta cũng phải đi dần vào sự hỗn loạn.

Ở một chừng mực nào đó, mỗi người chúng ta đều tìm thấy trong cuộc sống vậy đầy những chướng ngại, hoang mang, và bất công. Ngay cả trong lúc mọi sự việc trôi chảy, chúng ta vẫn lo lắng rằng, nó có thể sẽ không như thế

lâu dài. Tùy thuộc vào phối cảnh lịch sử cá nhân, mỗi người chúng ta trưởng thành với những cảm nghĩ về cuộc đời khác nhau. Nếu tôi nói với bạn rằng, đời sống hiện tại của bạn đang có là một đời sống hoàn hảo và lý tưởng; tôi tin chắc là bạn sẽ nghĩ rằng tôi bị loạn trí. Không một ai tin rằng mình đang có một đời sống hoàn mỹ. Thế nhưng, trong chiều sâu của mỗi cá nhân, chúng ta biết có một thứ gì đó tồn tại, nó thật là mênh mông, vô tận (Tâm thức). Chúng ta bị kẹt cứng một cách khôn đốn giữa sự thiếu hiểu biết về cuộc đời là nguyên do tạo ra bao khôn khổ và sự nhận thức lơ mờ về Tâm thức, về trạng thái không giới hạn của bản chất đời

sống. Do đó, chúng ta bắt đầu tìm kiếm câu trả lời.

Chúng ta luôn tìm giải đáp mọi vấn đề từ những gì bên ngoài chúng ta. Ban đầu là ở trong cuộc sống thế tục. Phần lớn con người trên cõi đời thường hay nghĩ rằng, nếu như họ có được chiếc xe hơi mới hơn, ngôi nhà đẹp hơn, chuyến nghỉ hè tốt hơn, một người giám đốc tử tế, hoặc một người hôn phối hoạt bát hơn, thì cuộc đời của họ sẽ có kết quả tốt. Tất cả chúng ta đều cũng đã từng nghĩ như thế. Dần dần, thì giả thuyết “nếu như” này không còn đứng vững được nữa theo thời gian. Lúc đầu chúng ta đưa ra những “nếu như” này vào lĩnh vực vật chất, danh vọng ngoài thân; nhưng lần này sang lần khác, nó



không thể nào đưa chúng ta đến bất cứ một giải đáp rốt ráo nào. Thế rồi! Chúng ta xoay qua lĩnh vực tâm linh. ***Nhưng thật không may, ở trong hoàn cảnh khác nhưng chúng ta lại vẫn ôm giữ cái lễ lối cũ.*** Đa phần những người đến trung tâm Thiên có phần nào đó tự biết rằng, một chiếc xe Cadillac sẽ không giải quyết được vấn đề, nhưng họ lại nghĩ sự chứng ngộ thì sẽ được. Bây giờ thì họ có một cái bánh vẽ mới, một cái “nếu như” mới. “Nếu như tôi có thể biết Giáo pháp ra sao thì tôi sẽ lấy làm hài lòng.” Rồi sau đến, “Nếu như tôi có được một chút ít kinh nghiệm tự chứng thì cũng lấy làm mãn nguyện.” Khi đến trung tâm để tu tập Thiên, mà chúng ta vẫn ôm ấp cái quan

niệm là chúng ta sẽ đến được một nơi nào đó — trở nên giác ngộ — và để có được những cái bánh vẽ (giải đáp) trong quá khứ mà chúng ta chưa bao giờ có.

Cả trong suốt cuộc hành trình đời sống, chúng ta luôn luôn đi tìm một thứ gì đó ở bên ngoài ta. Nhưng theo nguyên lý, nếu chúng ta dùng một chủ thể giới hạn — như là thân và tâm — để đi tìm một khách thể biệt lập, thì cái bị tìm đó cũng chỉ là cá thể giới hạn tương đương tính với cái đi tìm mà thôi. Chính thực chất của phương pháp mà chúng ta đang dùng, không thể mang đến cho ta kết quả, thì dù cho chúng ta có hao tổn bao nhiêu thời gian và nỗ

lực chỉ đưa đến cho ta những thất vọng ê chề.

Chúng ta đã dùng phần lớn cuộc đời mình để gây dựng một nhân sinh quan giới hạn về cuộc đời. Trong quan điểm nhìn đó, có một cái “Tôi” độc lập và những thứ khác xoay quanh — hoặc là làm hài lòng “Tôi” hay ngược lại làm tổn hại “Tôi”. Chúng ta luôn luôn có chiều hướng sống theo nếp sống nhìn vào mỗi sự, mỗi việc chung quanh ta với một cái nhìn đầy phán đoán: cái này “tôi” thích; cái kia không thuận mắt “tôi” tí nào cả; cái nọ làm cho “tôi” bực mình; v.v.. Và cứ thế, chúng ta cứ bỏ cả đời đi tìm cái “Tôi thích” càng nhiều càng tốt và đẩy ra xa hoặc cho người khác những cái “Tôi không

thích”. Từ sáng đến tối, chúng ta không hề mệt mỗi phân tích, dẫn đo, suy tư, kế hoạch cũng chỉ xoay quanh cái: “Tôi”, “thích”, “không thích”. Nếu chúng ta tinh tế một chút, chúng ta có thể nhận thấy rằng, dưới khuôn mặt thân thiện giả tạo bên ngoài kia, đều có đầy vẩy những nét lo âu, đau khổ, bất ổn.. Chúng ta có hàng ngàn phương thức che đậy những nỗi ưu tư này: chúng ta ăn quá độ, uống (chất say) quá mức, làm quá giờ, xem quá nhiều TV. Chúng ta luôn tìm làm một cái gì đó để khóa lấp cái tâm trạng bất ổn của mình. Phần lớn con người có lối sống như thế mãi cho tới cuối cuộc đời. Theo thời gian tình trạng càng trở nên nghiêm trọng hơn. Theo lối tịnh tiến,

đĩ nhiên ở vào tuổi hai-mươi-năm thì tình trạng tương đối khá hơn lúc chúng ta ở tuổi năm-mươi. Rồi đây ai cũng sẽ chết, mọi người đều biết thế. Nhưng trong suốt quá trình từ sinh ra cho đến cuối con đường, chúng ta đã được giáo dục và nhồi sọ (trong giai đoạn phát triển — từ nhỏ — cho đến trưởng thành) bằng một nhận thức sai lầm về cuộc đời. Để rồi với mớ hành trang méo mó đó, chúng ta bước vào xã hội tạo thêm nhiều khổ đau cho bản thân và những người chung quanh. Mỗi người chúng ta đều đã góp phần vào việc tước đi những sinh thú, lạc quan của dòng sống cuộc đời. Rồi chúng ta nhìn lại và nói: Đời là bể khổ. Và mỗi ưu tư đó ngậm nhấm chúng ta từng

giây phút trong suốt quãng đời còn lại — nhìn vào khuôn mặt có nét đờ đẫn của chúng ta thì biết — ngoại trừ khi một phút giây nào đó chúng ta chợt tỉnh và nhận diện sự thật rằng, chúng ta cần phải thay đổi lề lối sống (là cái quả) bằng cách chúng ta phải tư vấn cái nhân sinh quan đang có (cái nhân). Muốn được thế thì chúng ta cần phải Tu tập. Chúng ta cần phải thấy suốt cái khác biệt giữa cái “Ta” và “Tánh giác”; và chỉ có công phu mới làm cho sự khác biệt nhỏ dần; cho đến một phút giây nào đó cả hai hòa nhập thành một, lúc đó chúng ta nhận diện được chân lý cuộc đời.

Giác ngộ không phải là một điều gì mà ta có thể đạt được, mà nó là một trạng

thái thiếu vắng một thứ gì khác. Cả giai đoạn cuộc đời đã qua, bạn luôn luôn tìm cầu, đeo đuổi những mục đích. Giác ngộ thì buông xả những thứ đó, nhưng chỉ nói cũng không mang lại kết quả gì cả. Tu tập là việc làm của cá nhân không thể nào làm dùm được. Chúng ta có thể đọc cho đến ngàn năm, nó cũng không đưa chúng ta đến đâu cả. Chúng ta phải tu tập, và phải nỗ lực cho đến cuối cuộc đời mình.

Những gì chúng ta thật sự cần là một đời sống tự nhiên. Bởi vì đời sống của chúng ta không tự nhiên chút nào cả, cho nên khi bắt đầu tu tập Thiền, chúng ta gặp rất nhiều trắc trở. Nhưng khi chúng ta bắt đầu có chút manh nha rằng vấn đề trong cuộc sống không

phải ở ngoài chúng ta, thì chúng ta mới thật sự bắt đầu cất bước trên con đường đạo. Chỉ khi nào sự tỉnh thức phát sinh, thì chúng ta mới thấy được sự sinh thú, hài hòa của cuộc sống mà chúng ta chưa bao giờ nhận thấy bao giờ. Có thể chúng ta mới có thể tiếp tục trên con đường tu tập.

Tuân thủ giới hạnh trong khi tu tập Thiền, là chúng ta đang điều chỉnh lối sống của mình cho được hài hòa. Thiền đã phát sinh và truyền thừa trong suốt hơn hai-ngàn năm qua và cũng đã giải quyết biết bao nhiêu vấn đề. Dĩ nhiên là không dễ dàng áp dụng đúng cách, nhất là đưa nó vào trong đời sống thế gian. Tựu trung vẫn là, làm thế nào để có thể vận hành công việc bình



thường như: làm việc trong văn phòng, dạy dỗ con cái, tương quan tình cảm, v.v.. cho được tốt hơn. Muốn được thế, chúng ta phải điều chỉnh sự cân bằng trong tu tập và đời sống. Tất cả mọi thứ chúng ta muốn là thoát ra khỏi sự kiềm chế bởi lối hành xử kém hiểu biết của mình trong quá khứ.

Cần phải có nhiều nghị lực mới có thể tọa thiền tốt được. Thiền không nhất thiết thích hợp cho tất cả mọi người. Chúng ta cần phải có sự quyết tâm để làm một điều gì, mà đó không phải là một điều dễ dàng gì. Nếu chúng ta công phu với lòng kiên nhẫn, sự bền chí, cộng thêm sự hướng dẫn của một vị thầy tốt, thì cuộc đời của chúng ta sẽ được thăng hoa. Tình cảm sẽ không

còn tác động mãnh liệt vào cuộc đời ta như nó đã từng làm trong dĩ vãng. Giai đoạn đầu của tọa thiền, chúng ta sẽ bị choáng ngợp bởi các vọng tưởng và cái tâm dao động của mình. Chúng ta bị lôi cuốn bởi các tư tưởng rong chơi khắp nơi, thay vì đối diện với vấn đề trong sự tu tập để hiểu biết được phương thức công phu đúng đắn và vừa phải. Đến khi nào tâm trở nên trong sáng và bình thản và ***không còn bị phan duyên***, thì lúc ấy là khởi đầu cho một biến đổi lớn — chỉ trong một sát na thời gian, chúng ta có thể nhận chân được ta là ai.

Nhưng tọa thiền không phải là việc làm mà ta chỉ cần dụng công trong một hoặc hai năm, để rồi cho chúng ta

thuần thực rồi thôi, mà nó *là lối tu tập chúng ta sẽ thực hành mãi cho suốt cuộc đời còn lại của mình*. Sự nhận thức chân lý cuộc đời là vô cùng tận, không đoạn cuối, nó là khám phá vượt không gian và thời gian. Và sự công phu này sẽ đưa ta hòa nhập vào nó và sống với nó, nhận diện cái thực chất của nó. Từ đó nó chuyển hóa nhân sinh quan của chúng ta, lề lối sống của chúng ta. Chúng ta sẽ sống, làm việc, xử thế khác đi. Thiên là một phương thức sống, là đời sống, chứ không phải là ngồi vào tọa cụ ba-mươi hay bốn-mươi phút trong một ngày. *Cả cuộc sống của chúng ta là công phu, là tu tập, là thực hành, hai-mươi-bốn giờ trong một ngày và mỗi ngày*.

Giờ thì tôi sẽ trả lời một số câu hỏi về thực tập thiền và sự liên hệ của nó với đời sống của chúng ta.

Hỏi: Thầy làm ơn vui lòng giải thích thêm về phương thức buông xả tư tưởng khi nó xảy ra trong thời gian tọa thiền.

Joko: Tôi không nghĩ là, chúng ta cần phải buông xả bất cứ gì cả. Theo tôi, điều chúng ta làm là nhầm chán các Pháp. Nếu chúng ta ép buộc tâm mình làm một điều gì đó, thì khi ấy chúng ta lại trở về với cái tâm phân biệt — thích hay không thích, tốt và xấu, đúng và sai — đó là tình trạng mà chính chúng ta đang cố gắng siêu thoát. Phương cách hữu hiệu nhất để buông xả là,

*quán sát các tư tưởng khi phát sinh và ghi nhận chúng. “À! Tôi lại thất niệm nữa rồi.” — và không cần phê phán, chỉ đơn giản trở về với hiện trạng của mình trong phút giây này (theo dõi đề mục hay kinh nghiệm trực quán). Chỉ bình thản tiếp tục công phu. Chúng ta có lẽ sẽ phải làm như thế hàng trăm-ngàn lần và cái giá trị của sự tu tập chính là cái quá trình mà chúng ta đem tâm trở về với hiện tại lần này sang lần khác. Đừng bao mong mỗi một trạng thái mà trong đó tư tưởng không phát sinh. Tư tưởng vốn không thật, ở vào một thời điểm nào đó thì chúng ta sẽ nhận thấy cái chu kỳ mà tư tưởng phát sinh rồi tan biến không còn cấp bách như lúc ban*

đâu, và sau đó khoảng thời gian nó gần như tan biến. Khi ấy chúng ta thấy được rằng chúng không thật. Chúng phát sinh rồi hoại diệt mà chính chúng ta cũng không biết tại sao. Chính vì sự thiếu hiểu biết ấy, cho nên chúng ta chấp nó là ta và luôn luôn muốn bảo vệ nó. Nếu chúng ta cứ bình thản ngồi ngắm nhìn (như là xem chớp bóng), không phê phán, tư tưởng nổi lên rồi rơi rụng; chúng ta xem mãi rồi cũng phải chán, phải không?

Có hai loại suy nghĩ. Thật ra tư tưởng phát sinh cũng không có gì là sai, nhất là loại “tư tưởng thực dụng”. Dĩ nhiên chúng ta cần phải suy nghĩ để quyết định mình sẽ đi đến đâu, hoặc cách làm một cái bánh, hoặc giải một bài toán

vật lý. Sự suy nghĩ đó không có vấn đề gì cả. Nó chỉ là suy nghĩ, không có ảnh hưởng gì với thật hay là giả cả; suy nghĩ là suy nghĩ, thế thôi. Nhưng ý kiến, phê phán, kỷ niệm, mơ mộng tương lai, thì lại khác — chín-mươi phần trăm suy nghĩ xoay tít trong đầu chúng ta thật ra là không cần thiết và không có thực chất. Trừ khi chúng ta thức tỉnh, bằng không cứ như thế chúng luôn xoay tít không ngừng nghĩ cho đến cuối cuộc đời của chúng ta. Phần kinh khiếp của tọa thiền là khi chúng ta bắt đầu thấy được tâm của ta tăn mạn như thế nào, nó không bao giờ chịu ở yên một chỗ dù chỉ trong khoảng thời gian ngắn. Thật là hãi hùng khi chúng ta nhận thấy rằng con

người thật của chúng ta, nơi chiều sâu, chúng ta thật hung dữ, đầy thành kiến, và ít kỷ. Chúng ta là thế, vì bởi chúng ta đã được trưởng thành trong môi trường đã xây dựng trên quan điểm sai lầm từ ban đầu. Thật ra, cơ bản nhân sinh vốn hoàn thiện, tử tế, cảm thông. Nhưng chúng ta cần phải bỏ công khai thác mới có thể thấy được bản tính quý giá ấy.

Hỏi: Có phải thầy đã nói rằng, cần phải có khoảng thời gian phấn đấu thì cơn xáo trộn mới bắt đầu nhỏ dần cho đến khi nó tan biến đi?

Joko: Tôi không ám chỉ rằng, chúng ta không được để tâm mình rối loạn hay giận dữ. Cái mà tôi nói là: *khi tâm*



*chúng ta rối loạn, chúng ta đừng  
vướng mắc vào nó. Nếu chúng ta đang  
giận dữ, thì chúng ta cứ giận đi trong  
giây phút và biết thế; đó là sự khác biệt  
giữa người có và không có tu tập. **Chỉ  
biết mà không vướng mắc vào cơn  
giận thì làm sao tâm ta mất thăng  
bằng.** Tôi không nói là sau nhiều năm  
tu tập, chúng ta sẽ trở thành những xác  
chết biết đi, những người vô cảm; mà  
là hoàn toàn trái ngược. Chúng ta sẽ  
trở nên chân thành hơn trong tình cảm,  
nhiều cảm thông hơn với người khác.  
Chỉ có khác là **chúng ta không bị  
vướng mắc bên trong như trước kia,  
cho nên chúng ta có được sự bình  
thản nội tâm.***

Hỏi: Thầy làm ơn chỉ dạy thêm phương thức áp dụng sự tu tập vào công việc trong ngày?

Trong khi làm việc chính là lúc tốt nhất để tu tập và áp dụng thiền. ***Không cần biết đó là công việc gì, nó nên được hoàn tất với trọn vẹn tinh thần của chúng ta trong giây phút đó.*** Ví dụ như, chúng ta đang làm sạch cái lò nướng; thì chúng ta chỉ nên chăm chỉ công việc lau chùi và đồng thời canh chừng nếu có bất cứ tư tưởng nào nảy sinh để gián đoạn việc đang làm. “Tôi không thích làm sạch cái lò, nhất là cái mùi ammonia thật khó chịu! Ai trên thế gian mà thích làm cái việc này? Với cái trình độ học thức của tôi, tôi không nên làm cái việc này mới phải.” Tất cả

những ý nghĩ dư thừa này vốn không có dính dáng gì với công việc làm sạch cái lò nung. Nếu tâm ta trôi dạt về phương trời nào, ta cứ ghi nhận rồi kéo nó trở về với công việc lau chùi. Có cái công việc đang cần phải làm trước mắt, và có thật nhiều tư tưởng dẫn đo, phê phán, phàn nàn mà ta có đối với cái công việc đó. ***Công việc là những gì chúng ta cần phải thi hành và hoàn thành ngay trong phút giây này,*** nhưng không có mấy người chỉ vồn vện làm việc theo chiều hướng ấy. Khi chúng ta thực tập một cách bền chí và đều đặn, thì việc đang làm cũng sẽ hòa hợp mà vận hành trôi chảy theo. Chúng ta chỉ làm những gì khi cần. Giống như chỉ thêm dầu hay nhớt vào

trong guồng máy đang chạy lúc cần, để nó chạy trơn tru, chứ ta không cần phải đứng bên phê phán máy chạy chậm hay lẹ.

Dù cho bạn sống ở tầng lớp nào trong xã hội, tôi khuyến khích bạn nên biến lối sống của bạn trở thành lối sống trong tu tập.

### **Thực tập vào phút giây hiện tại này**

Tôi muốn nói về sự khó khăn căn bản của tọa thiền. Dù cho bạn mới bắt đầu hay là đã ngồi suốt nhiều năm, những trở ngại đều cũng như nhau.

Khi tôi dự khó tu học đầu tiên cách đây nhiều năm, tôi đã không thể khẳng định là ai điên hơn ai — tôi hay là những người ngồi quanh tôi. Thật không

tưởng được! Độ nóng trong ngày gần 105. Rồi nào là ruồi, tiếng ồn ào; đúng là khóa tu học không đủ tiêu chuẩn. Tôi đã thật sự bực mình và trở nên nghi ngờ cả tổ chức. Thỉnh thoảng tôi trình pháp với lão sư Yasutani, và ở đó tôi đã thấy một việc mà nó đã giúp cho tôi quyết định tiếp tục tọa thiền. Thật không may, trong suốt năm đầu tu tập thì luôn luôn rất gian nan. Bạn phải đối diện với sự mơ hồ, nghi ngờ, khó khăn; và nếu bạn không thực tập đủ lâu thì bạn sẽ không nhận chân được lợi ích chân thật của nó.

Khó khăn thì tất nhiên phải có, nhưng nó cũng có cái tốt của nó. Trong khi ngồi, tâm của bạn trực diện với những khó khăn này, có khi như mơ hồ, có lúc

xem như vô lý, nhưng bạn đang học thật nhiều về con người mình; và điều bạn học chỉ có giá trị cho riêng bạn mà thôi. Nếu có thể, bạn nên tu tập chung với nhau và trình pháp thường xuyên với thiền sư. Nếu được như thế, theo thời gian, bạn sẽ thấy rằng sự tu tập này là phần tốt đẹp nhất trong cuộc sống của bạn.

Pháp tu của chúng ta có gọi là gì, thật ra không quan trọng: theo dõi hơi thở, Chỉ quán, tham Công án; cơ bản tất cả đều có cùng một mục đích như nhau: “Chúng ta là ai?” “Cuộc sống này là gì?” “Chúng ta từ đâu đến?” “Chúng ta sẽ về đâu?” Điều cốt yếu để có kiếp sống trọn vẹn khi chúng ta có một sự hiểu biết đúng đắn. Vì vậy trước tiên

tôi muốn nói về phương pháp căn bản của tọa thiền, và nên xin luôn nhớ rằng, lời nói là dùng để chỉ cách thức thực hành — giống như là ngón tay chỉ mặt trăng — mà thôi.

Khi tọa thiền là chúng ta đang khám phá Chân lý tuyệt đối, Phật tánh, Thượng đế, Chân Tánh. Vài tông phái còn gọi là Như lai tạng. Ngôn từ thích hợp cho buổi nói chuyện đêm nay tôi muốn dùng là “Giây phút hiện tiền.”

Trong kinh Kim Cang có câu, “Tâm quá khứ bất khả đắc, Tâm hiện tại bất khả đắc, Tâm tương lai bất khả đắc.” Vậy đối với mọi người chúng ta ở đây; Chúng ta đang ở tâm nào? Chúng ta đang sống trong quá khứ? Không phải

vậy. Chúng ta đang sống ở tương lai? Cũng không phải thế. Chúng ta đang an trú trong hiện tại? Chưa chắc là vậy. Chúng ta không thể tin là thế. Vì sao? Vì chúng ta không thể nào cụ thể nói “đây là hiện tại”; khi chữ “tại” vừa lặn tiếng thì phút giây ấy đã trở thành quá khứ rồi. Chúng ta chỉ có thể nói: “Ta đang an trú trong phút giây hiện tại.” “Phút giây hiện tại” như một dòng chảy, ta không thể cột nó đứng lại, không thể đo lường, không thể định nghĩa, thậm chí không thể cảm được nó. Bởi vì nó vô lượng, vô giới hạn, vô tận. ***Chúng ta chỉ có thể sống với nó mà thôi***, nếu chúng ta thực hành đúng với giáo pháp của đức Phật.



Vậy thì chúng ta làm gì ở đây, trong khi nó quá đơn giản như thế? Tôi có thể nói, “Phút giây hiện tại”, nghe thì rất dễ phải không? Nhưng bắt được hay không là một vấn đề gian nan. Nếu không chúng ta không đến trung tâm Thiền làm gì.

Tại sao nó không dễ? Tại sao chúng ta không thể nhận diện được? Chúng ta cần những gì mới có thể nhận diện được nó? Để tôi kể cho các bạn nghe một mẩu chuyện nhỏ.

Nhiều năm về trước khi tôi theo ngành âm nhạc ở viện đại học Oberlin Conservatory. Tuy không nổi bật xuất sắc, tôi cũng là một sinh viên khá, và tôi rất mong muốn được theo học một

nhạc sư giỏi. Quả thật giáo sư đó có khả năng đào tạo ra những tay dương cầm lỗi lạc. Cuối cùng cơ hội đã đến với tôi.

Phiên học đầu tiên với người, tôi thấy thầy dạy với hai chiếc dương cầm. Ông không buồn chào tôi, ông chỉ ngồi bên chiếc đàn và đánh năm dấu nhạc, rồi nói, “Cô đàn đi.” Tôi nghĩ tôi nên đánh theo các nốt mà thầy vừa gõ. Tôi đã đánh như thế, nhưng ông nói, “Không đúng.” Rồi ông gõ lại, và tôi đánh theo. Và mỗi lần tôi đánh xong thì ông lại nói, “Không đúng.” Cứ thế một giờ đi qua.

Trong suốt ba tháng tôi chỉ vốn vẹn tập đánh có ba dòng nhạc, mắt chỉ chùng

ba mươi giây thời gian. Lúc bảy giờ tôi cảm thấy rất hài lòng: tôi đàn độc tấu trong một ban nhạc nhỏ. Sự thể vẫn diễn tiến như thế và tôi luôn đã khóc phần lớn thời gian trong suốt ba tháng đó. Ông là một người có đủ sắc thái của một giáo sư ngoại hạng, có đầy nghị lực và cương quyết mà học sinh có thể cảm nhận được. Và chính vì lý do đó ông là một nhạc sư tài ba. Rồi một hôm ông nói, “Rất tốt.” Cái gì đã xảy ra? Cuối cùng ông giải nghĩa, cô đã học được cách biết lắng nghe; khi cô biết lắng nghe thì cô có thể đàn ra hồn.

Có gì thay đổi trong suốt ba tháng này? Vẫn đôi tai này và nó vẫn không biến thể. Những gì tôi đàn thật ra không có gì là khó. Chỉ có khác là tôi đã học

được cách lắng nghe lần đầu tiên..  
trong khi tôi đã biết đàn rất nhiều năm.  
Tôi học *cách chú tâm*. Đó là lý do tại  
sao ông là thầy giáo siêu đẳng; ông dạy  
học sinh biết cách chú tâm. Sau khi  
học với ông, họ biết lắng nghe, họ biết  
thật sự lắng nghe, chỉ có vậy họ mới  
cảm được. Chính vì thế, lớp học của  
ông đã đào tạo ra những tay đàn ưu tú.

Đó là loại chú tâm mà thiền sinh cần  
phải có. Phật ngữ gọi nó là tập trung  
tâm ý (Cận Định), đó là trạng thái nhất  
tâm với đối tượng (hay đề mục) — sự  
hòa nhập của chủ thể và khách thể.  
Nhưng trong câu chuyện trên, trạng  
thái chú tâm đó tương đối dễ bắt. Ví  
như, chú tâm vào một vật gì tôi thích.  
Chìm đắm theo một kiệt tác nghệ

thuật. Say mê trong một cuộc chơi thể thao. Những trạng thái đó thì gần như (chứ chưa phải) là tập trung tâm ý, họ chỉ học được cách chú tâm cao độ.

Nhưng loại tập trung này, ở trong thực tập thiền, thì cao hơn, có giá trị hơn, và khó hơn. ***Chúng ta phải chú tâm toàn bộ vào những gì đang xảy ra lúc này, bây giờ.*** Lý do mà chúng ta không muốn chú tâm là vì bởi nó không luôn luôn dễ chịu chút nào cả. Nó không thích hợp cho chúng ta.

Là con người, chúng ta có cái tâm để suy nghĩ. Chúng ta luôn nhớ những đón đau. Chúng ta luôn luôn ước vọng về tương lai, những điều tốt đẹp ta sẽ có hay sẽ xảy đến cho chúng ta. Chúng

ta gạt bỏ những gì không làm ta hài lòng trong hiện tại: “Tôi không thích cái đó. Tôi không phải nghe điều đó. Tôi có thể quên nó ngay và mơ về những gì sẽ xảy ra.” Chúng ta sẵn sàng bỏ rơi hiện tại, để thả hồn mơ mộng về những viễn ảnh sẽ xảy ra trong tương lai. Chuyện này luôn quyến luyến chúng ta, tạo nên một lối sống mà chúng ta cho là bảo đảm, an toàn, vì vậy mà chúng ta cảm thấy tốt đẹp.

Nhưng khi chúng ta sống như thế, chúng ta vô tình đánh mất cuộc đời hiện tại của mình. Chúng ta không nhận ra lý lẽ đó là vì chúng ta bị mê mờ. Những gì chúng ta nhận biết đều đã bị biến thể. Nếu bạn hỏi mười người đọc quyển sách này, họ sẽ cho

bạn nhiều sự tiếp thu khác nhau. Họ bỏ qua những phần họ không hiểu thấu, hoặc họ không thích, họ chỉ ghi nhận những gì hợp với quan điểm của họ. Ngay cả lúc trình pháp, họ chỉ nghe những điều họ muốn nghe mà thôi. Chúng ta nên cởi lòng ra đối với thầy mình để lắng nghe trọn vẹn, có thể chúng ta mới có thể tiến bộ. Vị thầy không phải có mặt chỉ vì để đối xử tử tế với chúng ta.

Vấn đề nan giải của tọa thiền là: tất cả chúng ta phải liên tục và duy trì đem tâm lang thang về với “phút giây hiện tại.” Thế thôi. Đó là phương pháp tu tập của chúng ta. ***Sự tăng cường và khả năng ở trong giây phút hiện tại, là những gì chúng ta phải gây dựng***

*và phát triển.* Chúng ta có sự lựa chọn một trong hai ngã rẽ cuộc đời: sống tỉnh thức trong phút giây hiện tại hay là sống mơ hồ với cái thế gian đẹp như mộng luôn quay cuồng trong đầu của chúng ta. Cái mà gọi là tu học hay nhập thất thông thường chỉ là một nhòai, nhàm chán, và tê cứng hai chân. Cái quý giá mà chúng ta học được trong lúc ngồi im lặng với bao nhiêu bức xúc, thậm chí đau đớn là: khi đau đớn tâm ta thường hay bấn loạn (trôi dạt) và phản kháng (bao nhiêu đủ rồi, thay đổi một chút đâu có sao!) Chúng ta sẽ thấy đường lối vận hành của tâm ta ra sao. Chỉ có khi đau đớn tâm mới phản kháng và ta mới có cơ hội đọc nó dễ hơn so với tâm mê đắm (vi tế hơn —



khó đối phó hơn — mà ta phải vượt qua khi ta ...)

Tu tập thiền sẽ giúp cho chúng ta sống một cuộc sống hoàn hảo. Người sống hoàn hảo là người sống trọn vẹn với đời sống hiện tại của chính mình, không phiêu lưu mộng tưởng (người ở đây mà lòng ở đâu, không dính dáng gì nhau) dù trong bất kỳ tình huống nào: tốt, xấu, đau buồn, bệnh hoạn, nhứt đầu, chóng mặt, phiền não, vui vẻ.. không khác gì cả.

Một thiền giả có tiến bộ trên con đường tu tập luôn có những biểu hiện có thể cảm nhận khi ta gặp họ. Họ có chú tâm và luôn hòa theo dòng sống chứ không lơ đãng. Dĩ nhiên sóng gió

cuộc đời vẫn tác động vào họ, nhưng ảnh hưởng rất ít đối với họ. Chúng ta cũng có thể giống như họ. Nếu chúng ta có thể chấp nhận mọi sự cố như-nó-là, thì chúng ta sẽ không còn bị xáo trộn bởi nó, và nếu có bị thì sự xáo trộn đó sẽ qua đi mau chóng.

Hãy nhìn vào quá trình tọa thiền. Những gì chúng ta cần phải làm là: ***hòa nhập vào những gì đang xảy ra***. Bạn không cần phải tin tưởng tôi mà hãy tự thử nghiệm lấy. Khi tâm tôi bị trôi dạt khỏi hiện tại, tôi sẽ nghe tiếng xe chạy; tôi cố gắng không bỏ qua tiếng động nào, và không phê bình, tôi chỉ thật sự lắng nghe; làm thế cũng không khác gì tôi đang tham công án, bởi vì đây là những gì đang xảy ra. Vậy điều tối

quan trọng mà thiên sinh phải làm là: rời bỏ cơn mộng để trở về với cái thực tại bao la này. Có thể thôi!

Đây không làm là việc dễ làm; nó cần rất nhiều can đảm. Chỉ những người có nghị lực mới có thể thực tập theo thời gian. Nhưng chúng ta không phải thực hành cho cá nhân ta. Có thể là thế ở lúc ban đầu. Không sao cả. Nhưng khi nếp sống mới của chúng ta bắt đầu bắt rễ với lề lối của sự tu tập, thì người chung quanh chúng ta sẽ cảm nhận được và bị ảnh hưởng.

Thật ra vũ trụ này hiện hữu là do chúng ta. Nhưng để thấy được như thế bạn cần phải thực hành đúng phương pháp tu và phải đi cho đến cuối con đường.

Không phải chỉ có niềm tin suông. Giống như khoa học thực nghiệm; đã có người thực hành và đạt đến kết quả. Do đó, bạn có thể vững lòng, “Được! Ít nhất tôi làm thử, tôi sẽ được, tôi sẽ tận lực.” Bạn có thể nói được bấy nhiêu.

Phật tánh không là gì cả mà là chính chúng ta, lúc này, ở đây: nghe tiếng ồn, đau đớn hai chân, nghe tiếng nói chuyện; đó chính là Tánh giác. Bạn không thể bắt lấy nó, vì khi bạn cố bắt lấy nó, nó biến đổi. Hãy là ta trong lúc này, ví dụ như, khi ta giận thì ta là cơn giận (chứ không phải người giận), có được thế thì không ai bị tổn hại bởi vì nó trọn vẹn. Chúng ta cảm được cơn giận, cảm được cơn quặn thắt nơi thân

mình, thì tâm trí đâu (không có kẻ hở chen vào) mà nghĩ đến hại người khác. Con giận có thể gây hại cho người khác, là người có nét mặt cười tươi nhưng bên trong đang sôi sục.

Khi bạn ngồi thiền, đừng bao giờ mong mình sẽ trở thành thánh. Nếu chúng ta bỏ được cái tâm quay cuồng trong giây phút, chỉ ngồi với thực tại, lúc đó chúng ta như một tấm pha lê trong suốt; chúng ta thấy tất cả: những tham vọng thầm kín hay thô thiển, tự cao tự đại, nông nổi, bất an.. cái mà được gọi là tâm linh. Tâm linh chân chính chỉ là sống trọn vẹn với tất cả cảm giác kia. Nếu chúng ta có thể nhận chân được Tự tánh, và sống (hay hòa nhập) với

nó, thì khi ấy ta liễu ngộ (hoàn toàn thay đổi).

Thiền sư Shibayama có lần đã nói trong một thời khóa tu, “Phật tánh mà các bạn muốn thấy rất là e thẹn, nó rất khó mời gọi, và khó hiện thân.” Tại sao vậy? Vì Phật tánh là chúng ta, và chúng ta không bao giờ nhận ra cho đến khi nào chúng ta không còn lệ thuộc vào những thứ chung quanh. Khi chúng ta không còn bị vướng mắc bên ngoài, chúng ta sẽ trở về lại chính mình một cách chân thật, và hòa nhập với hiện tại, thì chúng ta sẽ thấy. Chúng ta không thể thấy từng phần, chúng ta chỉ có thể thấy hoặc là không thể. Sự thực hành của chúng ta không dính dáng gì với: “Tôi phải là thế này..; tôi phải là

thế kia; tôi nên tốt hơn đối với..., tử tế hơn....” Tôi là tôi bây giờ và ở đây. Ở trạng thái phút giây hiện tại là Phật tánh. Vậy thôi.

Có một lần tôi đã nói trong thiền đường đã làm nhiều người phiền lòng. Tôi đã nói: “Muốn tu tập pháp môn này, chúng ta phải từ bỏ tất cả hy vọng.” Rất ít người tán đồng về điểm này. Nhưng tôi muốn gợi gắm điều gì ở đây? Tôi muốn nhấn mạnh rằng, chúng ta phải từ bỏ đi cái ý tưởng ở trong đầu; mà cái ý tưởng đó vạch ra cho ta một con đường để đi đến một kiếp sống mà mình mong muốn (sự giải thoát, đắc quả vị..). Cuộc sống có đường lối vận hành của nó, chúng ta không thể thay đổi được, chỉ khi nào

chúng ta không còn có ý muốn thay đổi nó thì cuộc sống của chúng ta bắt đầu tươi màu và đơm hoa.

Khi tôi nói, bỏ đi hy vọng chứ không phải bỏ đi sự phấn đấu. Là một thiên sinh, chúng ta phải miệt mài tinh tấn. Nhưng khi tôi nói miệt mài không có nghĩa là cố gắng vượt ra ngoài khả năng của mình. Miệt mài ở đây ý là nói liên tục không gián đoạn trong sự thực tập đã dự định của mình (tọa thiền mỗi ngày, dự khóa tu học, trình và vấn với thầy), có được như thế thì một ngày nào đó bất chợt, có một tia chân lý chợt lóe lên. Nhưng nó có thể xảy ra nay mai, một năm, hai năm, hoặc mười năm, hay là lâu hơn.



Đó chỉ là sự khởi đầu. Chỉ một thoáng của một phần mười của một giây thời gian, nhưng nó cũng vẫn chưa đủ. Đời sống giác ngộ là phải luôn luôn nhận diện chân lý (tánh giác) trong mọi lúc. Chúng ta cần rất nhiều năm để biến chuyển bản thân ta tới giai đoạn đó.

Tôi không muốn làm cho bạn nản lòng. Bạn có thể nghĩ là bạn không còn đủ thời gian trong quãng đời còn lại để đạt đến kết quả rất ráo. Nhưng đó vốn không phải là vấn đề chính yếu. Trên con đường tu tập, mỗi một bước đi đã có sự trọn vẹn của chân lý trong đó rồi (không phải là về đến nhà mới có ly nước mát để uống, chúng ta vừa đi vừa uống — chỉ có điều là chúng ta không biết thưởng thức sự

tươi mát đó thôi). Khi chúng ta đang tu tập đúng đắn, thì cuộc đời ta đang dần thay đổi tốt hơn (nếu nhìn thấy được trên kia cạnh siêu thế gian), ta sẽ có nhiều an lạc hơn và vượt qua được nhiều phiền não hơn (tùy vào mức độ buông xả bao nhiêu), và sự hài hòa này sẽ tỏa ra tới người chung quanh. Nó có tính cách tỉ lệ thuận, đi càng xa kinh nghiệm càng nhiều, là vậy. Có một số người có một tư tưởng khờ dại là họ sẽ giác ngộ trong vòng hai tuần lễ.

Phật tánh vốn sẵn có trong chúng ta, đó là một điều không còn nghi ngờ gì cả. Vậy làm sao mình có thể trở thành một cái gì khác? Chúng ta đang hiện hữu lúc này và ở đây. Nhưng điểm chính yếu là làm sao nhận diện nó là như thế

nào — kinh nghiệm, trạng thái, ý thức hệ? — và làm sao áp dụng nó vào đời sống sau khi nhận diện nó. Đó là một quá trình tu tập không đoạn cuối. Nó không dễ. Nó cần rất nhiều cương quyết. Nó đánh đổi bằng rất nhiều sự hy sinh, dâng hiến chân thành cho bản thân chúng ta và cho mọi người chung quanh.

Dĩ nhiên, trong khi chúng ta tu tập, thì mọi sự và lý sẽ hòa nhập và vận hành cùng phát triển với nhau. Mặc dù chúng ta không thích, nhưng chúng ta vẫn phải ngồi. Thật tình mà nói, tôi cũng không thích giống như bạn. Nhưng khi chúng ta ngồi một cách kiên trì và nhẫn nại qua những cơn đau như thế, có một cái gì đó phát triển trong

mỗi chúng ta. Nếu có thể, thì trình pháp đều đặn với vị thầy; nó có thể không phải cái thứ mình nghĩ; nó cũng có thể không phải là cái mình đã suy đoán trong đầu. *Chúng ta thay đổi (Quả) bởi cái chúng ta làm (Nhân).*

Và chúng ta đang làm cái gì? Nó tùy thuộc vào sự lựa chọn của chúng ta trong từng giây phút; hoặc là từ bỏ cái giấc mơ của cái bản ngã không thật có của mình, hoặc là nhận cái bản chất hiện tại của mình như-nó-là.

Lúc ban đầu, có thể chúng ta không hiểu vì nó có vẻ quá trừu tượng. Khi tôi lần đầu tiên nghe thuyết pháp, tôi đã nghĩ, “họ đang nói gì vậy?” Nhưng chúng ta nên có đủ niềm tin để thực hành tọa thiền mỗi ngày, đi xuyên qua

sự mơ hồ, luôn kiên trì, tu tập một cách nghiêm chỉnh. Đây không phải là điều dễ dàng gì, cho nên những ai đã trải qua khóa tu học thành công rất đáng được ca ngợi. Tôi không muốn làm chương trình tu tập khó khăn hơn mức độ cần thiết. Tôi nghĩ những ai đến đây để tu học, họ là những người có tinh thần hướng thượng. Nhưng chính bạn mới là người có thể đem cái tinh thần đó của bạn áp dụng vào sự thực hành.

Trên phương diện tinh thần, chúng ta chỉ là những trẻ thơ; chúng ta chỉ trưởng thành trong một giới hạn chừng mực nào đó thôi. Thật ra, tầm khả năng phát triển của chúng ta là vô hạn. Nếu chúng ta thực hành đủ kiên nhẫn,

bền chí, phấn đấu, nỗ lực, chúng ta sẽ góp phần thật nhiều cho thế gian này. Nếu chúng ta thể nhập được vào bản thể của đời sống, lúc đó mới là lúc chúng ta sống với trọn vẹn — có từ bi hỉ xả — có sự hài hòa cho mọi người, cho bản thân. Vì vậy, tu tập hay không, là tùy theo mỗi người chúng ta.

Đó là tiến trình, còn quyết định làm hay không là tùy theo chúng ta. Phương thức có thể còn trừu tượng đối với một số người, và họ cần thời gian (có thể nhiều năm) mới trực nhận ra là phải làm như thế nào là đúng. Còn bây giờ ở giai đoạn này, hãy cố gắng hết khả năng: đến tu học, liên tục tọa thiền, nỗ lực trau dồi tận khả năng. Những việc này rất quan trọng: đây là một quá

trình chuyển hóa quan trọng bậc nhất trong một kiếp người.

---o0o---

### *Thẩm quyền*

Sau nhiều năm giao tiếp với nhiều người, tôi vẫn còn kinh ngạc là, có vấn đề tồn tại giữa đời sống và sự tu tập của chúng ta. Không đâu! ***Nhưng nói là một chuyện, còn nhận diện ra nó hay không là một chuyện khác.*** Lời cuối của đức Thế tôn trước khi đại Niết bàn là, “mỗi người hãy tự là ngọn đèn cho chính mình.” Ngài đã không có nói, “Hãy tìm đạo sư này hay thiền sư kia, hoặc đến trung tâm Thiền kia hay thiền đường nọ.” Không phải là như vậy, mà một lần nữa là, “Tự là ngọn

đèn cho chính mình.” Hay là, “Hãy tự thấp đuốc (ngọn đuốc kia chính là Chánh pháp) lên mà đi.”

Đề tài mà tôi muốn nói ở đây là vấn đề của “Thẩm quyền.” Thông thường chúng ta hoặc là có thẩm quyền đối với người khác (chỉ họ phải làm gì), hoặc là, tìm người lãnh đạo mình (bảo mình làm gì). Nhưng nếu chúng ta có đủ tự tin và sự hiểu biết thì chúng ta sẽ không tìm kiếm người lãnh đạo cho mình. Trong những trường hợp khẩn cấp, cuộc sống chúng ta có những phiền não, rắc rối, bấn loạn thì chúng ta nghĩ rằng chúng ta cần phải có một người linh hướng để chỉ cho ta phải làm gì. Tôi hay cảm thấy tức cười khi có một vị thầy ghé thăm, thì mọi người



đồ xô nhau để gặp người đó. Nói cho bạn nghe là, khoảng cách bao xa tôi phải đi để gặp vị thầy mới: có lẽ bên kia hành lang, chớ không xa hơn! Bởi lẽ tôi không phải là tôi không thích người này, mà là vì tôi biết rõ rằng, không ai có thể cho tôi biết về cuộc đời tôi ngoại trừ — ai? Không có thẩm quyền ở ngoài chính kinh nghiệm của mình.

Nhưng bạn có thể phản vấn, “Nhưng tôi cần một người thầy để giúp tôi thoát ly đau khổ của tôi. Tôi khổ và tôi không biết gì về nó. Tôi cần một người chỉ cho tôi phải làm những gì, phải không?” Không đúng! Bạn có thể cần, đó là một pháp tu; bạn cần người giảng nghĩa rõ ràng phương

pháp đó để bạn áp dụng vào đời sống của mình — một người có thể giúp bạn hiểu được rõ ràng rằng: người có thẩm quyền, là vị thầy thật sự cho cuộc đời bạn chính là bạn — và chúng ta tu tập là để nhận diện kẻ thẩm quyền này “ông chủ.”

Chỉ có một người thầy. Người thầy đó là cái gì? Bản chất của đời sống. Dĩ nhiên, mỗi người chúng ta là một sự biểu hiện của đời sống, chứ không là gì khác hơn. Bây giờ đây, sự sống vẫn đang diễn tiến không ngừng nghỉ, vừa chắc chắn, vô tận và luôn luôn dạy chúng ta. Đây mới là một sự chỉ đạo mà chúng ta nên tin tưởng, và hiện hữu bất cứ thời gian, không gian nào. Bạn không cần phải đi đến một nơi đặt biệt

nào cả để tìm ra vị thầy tốt hơn; bạn không phải có một hoàn cảnh thuận tiện (căn phòng yên tĩnh, đèn lò mờ, xa đường xe chạy... căn thất?) Thật ra, hoàn cảnh càng bất tiện lại càng tốt hơn. Một góc nhỏ trong phòng đọc sách đã là quá tốt rồi. Một căn nhà bình thường thì che đủ nắng mưa rồi. Những nơi như thế thường không bao giờ ngăn nắp cả — bao giờ cũng có một cuốn sách phải nhặt lên, một mảnh giấy vụn nên nhặt, ... Tất cả chúng ta đều biết cái kinh nghiệm trực tiếp từ nguồn này! Nó (một người thầy) lúc nào cũng dạy (thậm quyền) chúng ta.

Đây là một học đường siêu cấp không phải ai cũng có thể học được. Người ta thường hay ngoảnh mặt quay đi đối với

những phương thức dạy thế này. Họ không muốn nghe. Họ hay là bạn muốn nghe những gì? Cho đến khi nào chúng ta bị khổ đau tận cùng; trong cơn tuyệt vọng, thì chúng ta mới bắt đầu biết và chịu học những kinh nghiệm do khổ đau mang đến. Còn bằng không như thế, chúng ta cũng giống như là những con chim non. Chim non thì làm những gì? Chúng chỉ biết mở miệng ra và đợi chờ được mớm thức ăn. Chúng ta tương tự thế, “Làm ơn đúc cho tôi những bài pháp tuyệt vời, tôi chỉ sẽ mở to miệng nhưng bạn phải cho thức ăn vào.” Giống như chúng ta luôn nói, “Khi nào cha mẹ tới?” thì chúng ta lại nói, “Cho tới khi nào vị đạo sư, người linh hướng mới

xuất hiện, trao truyền cho tôi những bí pháp để diệt đi đau khổ trong đời tôi?” Tin mừng là, Cha và Mẹ đã đến tự bao giờ rồi. Nhưng ở đâu? Ở đây. Cuộc sống luôn luôn ở đây! Nhưng vì cuộc sống của tôi sao khó khăn, cô đơn, buồn bã, ảm đạm; nếu cần phải trực diện với cuộc đời (như-nó-là) thì ai chịu làm chuyện ấy. Chắc có lẽ không có ai. Nhưng khi bắt đầu kinh nghiệm được phút giây hiện tại — người thầy chân chính — hòa nhập được từ tư tưởng, cảm giác vào phút giây hiện tại, thì chúng ta sẽ sống được với sự tuyệt vời của Pháp, của Chân lý, của Hỷ lạc. Đó là tu tập thiền mà chúng ta không cần phải dùng đến từ “Thiền”.

Mạch sống cuộc đời đã đợi chờ ở đây từ bao nhiêu kiếp thời gian rồi. Chúng ta không thể lẩn tránh (dòng bộc lưu) dù chúng ta có muốn làm thế: trong khi làm việc; khi với bạn bè, gia đình, bất kỳ nơi đâu nó đều hiện hữu. “Tọa thiền, tụng kinh đều đặn.” Nếu chúng ta hiểu rằng, *mỗi phút giây đời sống là bài học*, chúng ta sẽ không thể lẩn tránh học hỏi. Nếu chúng ta thể nhập từng phút giây, sẽ không có khoảng trống cho trần cảnh bên ngoài chen vào chi phối và điều khiển ta. Nơi nào nó có thể trú đây? Khi tôi chính là cơn khổ đau của tôi, thì thẩm quyền đang ở đâu? Sự chú tâm, bản thể của kinh nghiệm chính là Thẩm quyền, và nó

cũng là nét rõ ràng cho hành động tốt nhất cần phải làm trong phút giây đó.

Có một vấn đề là chúng ta có chiều hướng nhận diện sai lầm về Thẩm quyền. “Nếu tôi là người có mọi thẩm quyền về tôi, vậy không ai có thể bảo tôi phải làm một điều gì cả.” Có một cái gì không ổn ở đây? “Tôi có tất cả thẩm quyền của tôi! Tôi sẽ đặt ra quan niệm sống cho riêng tôi, cách thức riêng tập thiền của tôi.” — thì rõ ràng chúng ta không bình thường chút nào cả. Nếu hiểu thẩm quyền (trong ý nghĩa hạn hẹp) như thế, thì chúng ta rơi vào nhị nguyên; lúc này thẩm quyền có nghĩa là Chủ đối lập lại với Tớ. Nếu tôi là kẻ có mọi thẩm quyền đối với tôi (trong nghĩa hạn hẹp này), thì tôi cũng

chỉ là một nô lệ cho bản thân giống như là nô lệ cho một người khác. Đây là điều mà chúng ta cần phải thông suốt rõ ràng, nếu không chúng ta có thể bị chơi với như đứng trong cát chảy: Nếu bạn không là chủ, tôi cũng không là chủ, những người khác bạn biết hoặc tôi biết cũng không là chủ, thì sự gì xảy ra? Bạn thấy thế nào?

---o0o---

### *Gọng kèm của Sự hãi*

Sự hạn chế của quan niệm về cuộc đời đã có từ lúc bắt đầu. Thực chất của quan niệm là nhân tố cho sự giới hạn của nó: nam hay nữ, chúng ta đều có những khuynh hướng dựa vào sự yếu đuối cơ thể hay vài loại bệnh tật nào



đó. Tất cả những sự cố, hoàn cảnh, môi trường tạo ra cá tính riêng cho mỗi người. Bằng chứng điển hình là những người mẹ cưu mang, có sự khác biệt lớn giữa các con mình ngay từ trong bụng; nhưng chúng ta chỉ thấy sự khác biệt ở lúc sinh xong. Với chúng ta, đứa trẻ sơ sinh thật vô tư và cởi mở. Trong những tuần đầu tiên, điều cần thiết cho đứa bé là duy trì sự sống, chỉ nghe tiếng khóc của em bé, mọi người trong gia đình đều đình chỉ mọi công việc đang làm ngay, và ai cũng tìm cách làm một điều gì đó để êm dịu nó. Đứa bé cũng học được điều đó. Cuộc sống quả không luôn luôn suông sẻ và dễ chịu. Tôi nhớ có một lần tôi làm rớt con trai đầu lòng của tôi xuống đất khi

nó vừa được chào đời có sáu tuần vì nó tròn xà phòng.., tôi nghĩ tôi là người mẹ vụng về nhất.

Trước hơn hết, chúng ta luôn luôn muốn tự bảo vệ mình đối với những bất trắc thường hay xảy ra. Với niềm lo sợ, chúng ta bắt đầu thu nhỏ mình lại. Cả vùng trời tuổi trẻ, đầy cảm giác bị bóp nhỏ, đưa nó lọt qua cái phễu, chui dần vào gọng kềm của sợ hãi. Khi bắt đầu có hiểu biết thì vận tốc thu hẹp càng gia tăng. Tri thức càng cao thì quá trình thu nhỏ càng trở nên cấp bách hơn. Và bây giờ, chúng ta không còn chỉ muốn giải quyết những mối hiểm họa, mà niềm sợ hãi đã ngấm nhấm vào mỗi tế bào trong thân thể, làm cho chúng ta liên hệ (qua ký ức) những đe

dọa mới và cũ thành một khối, tiến trình này trở thành tự nhiên.

Tất cả chúng ta rất quen thuộc với tiến trình tương quan điều kiện: ví dụ, khi tôi còn là một con bé; một thằng nhóc năm tuổi, tóc đỏ, vừa to con, vừa du côn, đến giục đi con búp bê của tôi mà tôi rất thích. Dĩ nhiên tôi sợ — một sự kiện. Từ độ đó, mỗi khi có một người tóc đỏ thoáng ngang qua đời tôi, tôi cảm thấy bất an mà không rõ lý do gì. Vậy chúng ta có thể nói sự kiện là nguyên nhân của vấn đề trong đời sống hay không? Không! không hẳn đúng là vậy. Sự việc mặc dù đã xảy ra, và có thể tái diễn nhiều lần nhưng rồi cũng tan biệt theo thời gian. Vì lý do đó, có người biện hộ một cách lầm lẫn rằng,

“Nếu tôi biết được quá khứ của tôi, tôi sẽ không còn ngạc nhiên và than trách gì về hiện cảnh tôi tàn hôm nay. Số mạng đã an bài vậy, tôi không còn hy vọng gì khác hơn.” thì không gói trọn vấn đề thật sự. Sự thật là: Đúng vậy! Chúng ta bị ảnh hưởng bởi những sự cố, lần này sang lần khác, làm cho ta thay đổi quan niệm sống. Điều đó có xảy ra là một sự thật. Bởi vì, nỗi lo sợ xâm lấn vào tư tưởng, và bao trùm cách hành xử, lề lối sống của chúng ta. Tôi có thể sửa đổi hay không, cái quan niệm, nhân sinh quan, thế giới quan cho phù hợp với cuộc đời; đó là điều không quan trọng. Cái quan trọng và đáng kể là, những quyết định cá nhân của tôi, dựa vào cái tầm nhìn hạn chế

(do sự lo sợ đã tạo cho ta cái nhìn nhỏ hẹp này) có thể cho tôi cơ hội tồn tại hay không trong đời sống này.

Cái gọng kềm của sợ hãi không phải là nguyên nhân của sự giới hạn; mà là do sự quyết định vì mình, tôi phải dựa vào điều kiện đó. Cũng may mắn là cái quyết định này là sáng tác của tư tưởng và được phản xạ qua sự co rút trong thân ta; cho nên nó có thể trở thành tài liệu cho ta học tập (kinh nghiệm) trong giây phút hiện tại. Tôi không cần sự hiểu biết tri thức về sự hạn chế của tôi mặc dù đôi khi nó cũng hữu ích. Tôi chỉ cần biết loại tư tưởng nào làm tôi luyến đăm lúc này, và mức độ giới hạn mà tôi đang bị vướng mắc. Trong lúc tọa thiền tôi có thể ghi nhận những tư

tướng và vương mắc, từ đó gọng kèm sợ hãi sẽ lộ diện. Khi tôi thấy được vấn đề là thế nào, thì cái định danh không thật của tôi cộng với cái ngã hạn chế từ từ phai mờ đi. Càng hiểu thấu và sống với bản thể tự thân (vô ngã), ta đáp ứng cuộc đời càng cởi mở hơn. Tự tánh từ lâu đã bị che khuất và bỏ quên, giờ đây hiển lộ; và bây giờ ta thấy được là gọng kèm sợ hãi vốn không thật, nó chỉ là sản phẩm của cái tâm thiếu hiểu biết dựng lên để tự trông vào cổ của chính mình.

Tới điểm này chợt nhắc cho tôi nhớ hai đoạn thơ nói về tám gương. Hai bài thơ được đặt ra để cho Ngũ Tổ Hoảng Nhân phán xét xem ai đã liễu ngộ, để chọn ra người kế thừa. Bài thơ của

thượng tọa Thần Tú nói, “Tu hành giống như là lau chùi tấm gương, mà bụi bám trên gương chính là vọng tâm, khi bụi sạch gương sáng thì tâm ta hiển lộ.” Ngũ tổ nói bài này chưa đến rốt ráo. Còn bài kia là của Huệ Năng, “Từ thưở ban đầu vốn không có tấm gương, thì làm sao có chỗ để bụi có thể bám, do đó đâu cần phải chùi... vấn đề là ở cái chỗ thấy”. Ngũ tổ thấy sự liễu ngộ trong bài pháp, nên chọn Huệ Năng làm người kế thừa.

Trường hợp bài kệ của Lục Tổ là thấy được Tự tánh; còn theo căn cơ của chúng ta — theo nghịch lý mà tu tập — thì nên theo bài kệ kia: chúng ta phải chùi gương; chúng ta phải quán sát tư tưởng và hành động của mình; chúng ta

phải quán sát những phản ứng bất thiện trong cuộc sống. Chỉ khi nào làm được thế, chúng ta sẽ thấy được cái gọng kèm sợ hãi kia chỉ là ảo tưởng. Sau khi rõ ràng được như vậy, chúng ta không còn bị mê mờ nữa. Nhưng chúng ta sẽ không liễu ngộ được Chánh tri kiến, nếu chúng ta không biết không ngừng nghĩ lau chùi tấm gương tâm của mình.

Thỉnh thoảng có người nói, “Đâu cần phải làm gì cho mệt; đâu cần thiết phải dụng công. Nếu bạn thấy rõ ràng đủ, thì tu tập như thế là ngớ ngẩn.” Nhưng mà chúng ta không thấy rõ ràng đủ. Và chính vì mê mờ cho nên chúng ta mới gây nên những náo động không cần thiết cho bản thân và mọi người chung



quanh. Chúng ta phải tu tập, chúng ta phải lau chùi (quán sát) cho đến khi nào thực chất cuộc đời thâm nhập đến nội tạng, xương tủy chúng ta. Khi đó, chúng ta có thể thấy các pháp từ lúc sinh cho đến lúc diệt; đời sống sẽ thật hoàn hảo. Nhưng đừng tự lừa dối mình bằng cách thực hành qua loa, và dừng lại hưởng thụ cái thành quả tưởng tượng do bộ óc suy đoán ra. Hãy tu tập nỗ lực cho đến khi sự thể rõ ràng hiển hiện trước mắt chúng ta.

Những gì tôi trình bày tới bạn là khía cạnh lạc quan của sự tu tập, mặc dù trong lúc thực hành sẽ có nhiều khó khăn và trở ngại. Nhưng hãy đặt câu hỏi cho vấn đề này, “chúng ta có sự lựa chọn nào khác không?” Một là chúng

ta chết dần — bởi vì, khi nào chúng ta còn nằm trong gọng kềm của sợ hãi, thì chúng ta sẽ bị bóp xiết cho đến chết trong đau khổ. Hoặc là, chúng ta từ từ có được sự hiểu biết và kinh nghiệm để siêu thoát cái gọng kềm quái ác đó. Tôi thì không nghĩ rằng chúng ta có sự lựa chọn nào khác. Còn theo bạn thì sao?

---o0o---

## **Chương 2: Tu tập**

### *Tu tập thì không phải là*

Nhiều người tu tập và có khái niệm rõ ràng về thế nào là tu tập và tu tập ra sao. Cái mà tôi muốn nhấn mạnh lúc này là (từ nhiều góc độ khác nhau), thế nào tu tập thì không phải là.

Đầu tiên, tu tập thì không phải để tạo ra sự thay đổi về tâm lý. Nếu chúng ta tu tập với sự hiểu biết tri thức, chuyển biến tâm lý sẽ phát sinh; tôi không nghi ngờ về điểm này — sự thật, nó rất kỳ diệu. Tôi muốn nói là, sự tu tập được ra công để hướng về một mục đích khác. Thay đổi tâm lý là sản phẩm phụ sẽ xảy ra trên con đường đi đến mục đích đó. Nó không là cứu cánh.

Tu tập thì không phải để hiểu biết về bản chất vật lý của thiên nhiên một cách tri thức, nguồn gốc cấu tạo và vận hành của vũ trụ. Nếu tu tập nghiêm chỉnh, chúng ta có chiều hướng sở đạt phần nào đó trong lãnh vực này. Nhưng nó không phải là mục đích của tu tập.

Tu tập thì không phải để đạt được trạng thái tĩnh lặng, hạnh phúc, thấy viễn ảnh, màu sắc (xanh, đỏ, trắng, hồng..). Tất cả những trạng thái này có thể và sẽ xảy ra nếu chúng ta tọa thiền đúng và đủ tiến bộ. Nhưng đây cũng không phải là mục đích cơ bản.

Tu tập thì không phải để vun bồi cho có được công năng đặc biệt. Có nhiều loại công năng và mỗi người dù ít hay nhiều đều có nó một cách tự nhiên. Ở trung tâm thiền này, tôi thỉnh thoảng có khả năng thấy được cách hai ngăn phòng, người trong nhà trừ sẽ chuẩn bị món ăn tối là gì. Và nếu họ có món tôi không thích, tôi sẽ không đến. Những khả năng như thế tuy có chút kỳ lạ

nhưng vẫn không phải là mục đích của sự tu tập.

Tu tập thì không phải để rèn luyện Định lực cá nhân — sức mạnh do rèn luyện trong tọa thiền nhiều năm. Định lực cũng chỉ là sản phẩm phụ trong Tọa thiền chứ không phải là cứu cánh.

Tu tập thì không phải để có được những cảm giác sung sướng, vui vẻ. Hoặc là để cho mình có cảm giác thánh thiện, đạo đức. Lý do hay sản phẩm hay mục đích của tu tập không phải là để luôn luôn được trầm tĩnh hay tập trung. Một lần nữa, nếu chúng ta công phu nỗ lực, thì những điểm này sẽ xuất hiện nhưng nó không phải là điều trọng yếu.

Tu tập thì không phải để luyện cho cơ thể tránh được bệnh hoạn, hay ít đau đớn trong lúc có bệnh tật. Tư thế ngồi có lợi cho một số người có được sức khỏe tốt hơn, nhưng đôi khi có kết quả trái ngược. Nếu muốn tìm cách để có được sức khỏe tốt hơn, thì tu tập Thiền không phải là cách; mặc dù sau nhiều năm tu tập có nhiều ảnh hưởng tốt cho sức khỏe của một số người, nhưng không có gì làm bảo đảm cả.

Tu tập thì không phải để đạt đến lãnh vực thông thái của một người biết mọi chuyện, hay một người có khả năng chinh phục con người và các vấn đề của thế gian. Thiền sinh có thể hiểu rõ ràng hơn trong một số vấn đề, nhưng người thông minh thông thường lại là

người nói và làm những chuyện ngớ ngẩn, đàn độn. Quán triệt thông thái vẫn không phải là đối tượng cả tu tập.

Tu tập thì không phải để trở thành thánh thiện như là người thế gian diễn tả. Nó thì không phải là gì cả. Vậy trừ phi là, chúng ta thấy rằng, chúng ta không thể trở nên “thiện lành”, thì chúng ta sẽ trở thành đối tượng cho sự quấy rũ xa đọa và tai hại.

Tu tập cũng không phải là phân loại sự việc tốt và xấu; rồi loại bỏ tất cả những gì mà ta cho là “xấu” đi. Xét cho cùng, không có gì là “Tốt” hay “Xấu” theo Chân đế. Đấu tranh, đấm đá với tự thân để trở nên là tốt, đó không phải là

tu tập. Loại rèn luyện đó là một hình thức tế nhị của sự đào tạo thân thể.

Chúng ta có thể tiếp tục bản liệt kê về mặt này mãi mãi không bao giờ dứt. Thật sự, bất cứ ai trong tu tập đều có một số ảo tưởng trên. Chúng ta ai cũng mong thay đổi, mong đến một nơi nào đó. Chính sự mong muốn đó đã là sai lầm rồi. Hãy xem xét, suy tư lòng mong muốn này để hiểu nó rõ ràng; chính quá trình tư duy đó (về sự mong muốn) sẽ tác động làm thay đổi cuộc sống của chúng ta. Khi chúng ta bắt đầu hiểu thấu rằng, lòng mong cầu của mình — sự thay đổi bản thân tốt hơn, đạt đến nơi nào đó — là ảo tưởng, là nguồn gốc của khổ đau.



Nếu chiếc bè chở đầy những hy vọng, ảo tưởng, tham vọng (đạt đến đâu, thánh thiện, hoàn mỹ, giác ngộ) bị lật úp. Chiếc bè trống đó là gì? Chúng ta là ai? Chúng ta nhận diện được gì trong ý thức hệ đời sống? Và cái gì là tu tập?

---o0o---

### *Tu tập là gì?*

Tu tập thì rất đơn giản. Nó không có nghĩa là, nó sẽ không chuyển hướng cuộc đời và lối sống của chúng ta, dù thế nào đi nữa, tôi muốn duyệt xét lại những gì chúng ta làm trong lúc Tọa thiền. Nếu bạn nghĩ là bạn đã vượt qua giai đoạn này, thì có thể không cần phải nghe vậy.

Ngồi thật ra là một hình thức đã được đơn giản hóa. Cuộc sống hằng ngày của chúng ta là di động không ngừng: nhiều sự cố xảy ra, nhiều cuộc đàm thoại, nhiều tiết mục. Trong những thứ đó xoay quanh liên tục, chúng ta khó mà cảm nhận được rõ về đời sống của mình là gì. Khi ta đơn giản hóa hoàn cảnh (trong lối ngồi), tạm thời chúng ta đặt mình vào vị thế tách rời cái thế gian mình đang sống trong đó: từ tiếng điện thoại reo, truyền hình, khách khứa, dất chó đi bộ, .. cho chúng ta có cơ hội — tin tưởng rằng đáng giá làm vậy — để đối diện với chính mình. Thiên định không phải là cho một trạng thái, mà là cho tự thân của hành giả. Nó không phải là những hoạt động cụ thể, hoặc

sửa chữa một điều gì, hoặc hoàn tất một công trình gì; mà là cho chính bản thân ta. Nếu chúng ta không đơn giản tình trạng đang có, thì cái cơ hội nhìn thấy được bản tâm rất ư là nhỏ — bởi vì chúng ta luôn luôn có chiều hướng nhìn những thứ khác hơn là tâm mình. Mỗi khi có gì không ổn, chúng ta nhìn vào những gì? Chúng ta nhìn xem cái gì bất ổn và đổ lỗi cho người khác đã là nguyên nhân của cái tình trạng sai trái của ta. Chúng ta luôn nhìn ra bên ngoài trong mọi thời, chứ không bao giờ chịu nhìn vào bên trong.

Khi tôi nói thiền định là hướng về người hành thiền, tôi không có ý là chúng ta sẽ bị lôi cuốn vào sự tự phân.

Điều đó cũng không đúng. Vậy thì chúng ta làm cái gì?

Khi chúng ta có một tư thế tốt nhất — vừa dễ chịu và thăng bằng, chúng ta chỉ ngồi và tọa thiền. “Chỉ ngồi” là như thế nào? Nó là nhu cầu cần thiết nhất trong tất cả mọi sinh hoạt. Thường thường trong thiền định chúng ta không nhắm mắt lại. Nhưng ở giai đoạn lúc này, tôi mong bạn hãy nhắm mắt và chỉ ngồi đó. Cái gì đang xảy ra? Đủ tất cả mọi thứ. Một bắp cơ co nơi vai trái, sức ép tăng dần ở nơi hông.. Chú ý mặt của bạn một chút. Cảm giác nó. Nó có chỗ nào bị gồng cứng lên không? Nơi vùng miệng, nơi vùng trán? Di chuyển xuống một chút. Cảm giác ở phạm vi chung quanh cổ

của bạn. Kế đến là hai bên vai, sau lưng, trước ngực, vùng bụng, hai cánh tay, hai vế. Tiếp tục cảm giác bất cứ những gì bạn có thể cảm giác được. Cuối cùng là cảm giác cái hơi thở ra và vào. ***Đừng điều khiển nó, chỉ cảm nhận nó thôi.*** Bản năng đầu tiên của ta là muốn điều khiển nó. Hãy để nó tự nhiên, nó có thể vào đến ngực hoặc nó có thể đi sâu xuống vùng bụng, nó có thể căng phồng. Chỉ kinh nghiệm hơi thở như-nó-là. Chỉ cảm giác nó thôi, cảm tất cả về hơi thở. Nếu chiếc xe chạy ngang qua, nghe tiếng xe. Nếu phi cơ bay qua, nhận biết điều đó. Bạn có thể nghe tiếng máy lạnh chạy và ngừng, chỉ nhận biết thế. Chỉ vậy thôi, đó là tất cả những gì bạn cần phải làm,

một cách triệt để tất cả những gì bại phải làm: *kinh nghiệm những thứ đó và bám chặt theo nó*. Bây giờ bạn có thể mở mắt ra.

Nếu bạn có thể làm như thế thôi, liên tục không bị gián đoạn trong vòng ba phút thời gian thì đã là một điều kỳ diệu lắm rồi. Thông thường sau chừng một phút là chúng ta bắt đầu suy nghĩ. Sở thích của chúng ta về những diễn tiến ở hiện tại (những gì chúng ta đang làm) thật là tệ. “Thầy muốn nói tất cả những thứ này là Tọa thiền đó sao?” Chúng tôi không thích vậy. “Chúng tôi đi tìm sự giác ngộ kia mà, phải không?” Sự thật ở hiện tại chừng như không hấp dẫn đối với chúng ta chút nào cả. Dường như là không! Chúng ta

muốn suy nghĩ. Chúng ta muốn lo lắng về tất cả mọi sự việc mà đang làm cho ta suy tư. Chúng ta muốn giải đáp và sắp đặt đời sống. Do đó, trước khi chúng ta biết được những điều đó; chúng ta đã hững hờ đánh mất cái cuộc sống hiện tại đang có của mình ngay bây giờ; chúng ta luôn thả hồn theo những thứ như: bạn bè, người tình, con cái, việc làm, nỗi lo lắng đang tồn tại trong tâm hồn .. Thật ra không có gì là tội lỗi khi phát sinh những mơ mộng, chỉ là khi chúng ta đắm chìm trong đó, chúng ta mất đi những thứ giá trị khác. Khi chúng ta đắm say trong suy nghĩ, trong mơ mộng, chúng ta mất những gì? ***Chúng ta mất phút giây hiện tại;***

*đời sống đã rời khỏi tầm tay của chúng ta rồi.*

Đây là những gì con người đang làm; không phải chúng ta chỉ thỉnh thoảng làm, mà chúng ta luôn luôn làm vậy. Tại sao chúng ta làm thế? Dĩ nhiên, bạn đã biết câu trả lời. Chúng ta làm thế vì bởi chúng ta đang luôn cố gắng bảo vệ bản ngã của mình; chúng ta muốn thoát khỏi những khó khăn hiện đang có, hoặc là ít nhất hiểu được nó. Không có gì sai đối với tâm vị kỷ, chỉ là khi chúng ta đồng hóa với chúng, thì hiện cảnh đời sống về sự thật của chúng ta bị khuất lấp. Vậy chúng ta nên làm gì khi tư tưởng nổi lên? ***Chúng ta nên đặt tên (Niệm) tư tưởng.*** Nên cụ thể trong khi Niệm:



không phải là ở mức độ hời hợt như là “suy nghĩ, suy nghĩ” hoặc “lo lắng, lo lắng” mà cho một cái tên chi tiết hơn. Thí dụ: “Có tư tưởng là cô ta sao hống hách quá.” “Có tư tưởng là anh ta xử thế bất công với tôi.” “Có tư tưởng là tôi không bao giờ làm việc gì đúng.” Nên cụ thể. Nếu tư tưởng tuông ra lệ quá chúng ta không thể niệm kịp được gì cả, ngoại trừ sự mơ hồ, thì đặt tên mơ hồ loạn kia là “mơ hồ”. Nhưng nếu bạn kiên trì thử tìm đời sống của từng chấp tư tưởng, sớm muộn gì rồi bạn sẽ bắt được.

Khi chúng ta tu tập theo cách này, chúng ta học làm quen với chính mình, cuộc sống của mình vận hành ra sao, chúng ta đang phản ứng thế nào với

nó. Nếu ta nhận thấy được vài loại tư tưởng trôi dạt hàng trăm lần, là chúng ta biết được vài điều về chính mình mà ta đã chưa từng biết trước đây. Có thể là trước đây, chúng ta cứ triền miên lang bạt vào quá khứ hay tương lai. Một số người thì hay nghĩ về những sự kiện đã xảy ra; cũng có người thích nghĩ về người khác; hoặc là có người thích luôn luôn nghĩ về bản thân mình. Một số người chỉ muốn không ngừng phê phán người khác. Chỉ khi nào chúng ta lập Niệm tư tưởng của mình ít nhất bốn hay năm năm, thì may ra ta mới có thể hiểu được phần nào về chính mình. Khi chúng ta niệm tư tưởng một cách chắc chắn và chính xác, thì cái gì sẽ xảy ra đối với chúng (tư

tưởng)? Chúng sẽ thừa dần. Chúng ta đâu cần phải đàn áp để loại bỏ nó. Khi nó bứt nổi lên, chúng ta quay trở lại với sự kinh nghiệm về thân và hơi thở; và cứ thế mà tái lập Niệm lần này sang lần khác. Mặc dù tôi đã nhấn mạnh rất nhiều lần, nhưng tôi dần cảm thấy không bao giờ đủ; chúng ta không những lặp lại cái chu kỳ này ba lần, thậm chí mười-ngàn lần; và *khi ta làm như vậy, cuộc đời của ta sẽ biến chuyển*. Đó là trên lý thuyết đã mô tả về tọa thiền. Nó đơn giản; không có gì là phức tạp cả.

Bây giờ hãy lấy một thí dụ cụ thể trong đời sống. Giả sử bạn làm việc trong một xưởng kỹ nghệ hàng không, và bạn được biết rằng (do tin tức hay lời

đòn) hợp đồng hiện có với chính phủ sắp hết hạn và có thể sẽ không được tái lập. Bạn tự bảo lấy mình, “Tôi sẽ bị mất việc. Tôi sẽ không có tiền lương để lo cho gia đình. Thật là khôn khổ!” Cái gì sẽ xảy ra đây? Đầu óc bạn sẽ lẫn quẫn với vấn đề này. “Rồi đây sẽ ra sao? Tôi phải làm sao?” Đầu óc bạn sẽ quay cuồng càng lúc càng nghiêm trọng hơn với sự lo lắng.

Không có gì là không đúng về việc trù định cho tương lai; chúng ta phải kế hoạch, dự kiến. Nhưng khi chúng ta bị hỗn loạn, chúng ta không chỉ kế hoạch, mà chúng ta còn bị nó ám ảnh. Chúng ta bóp méo, vắn vẹo vấn đề theo hàng ngàn lối khác nhau. Nếu chúng ta không hiểu biết đường lối của tâm lo

lãng biến chuyển ra sao, thì làm sao biết được cái gì sẽ xảy ra sau đó? *Tư tưởng sẽ tạo ra cảm giác và cảm giác sẽ làm cho chúng ta càng bị dao động hơn.* Tất cả những cơn dao động cảm quan đều do tâm tạo. Và nếu chúng ta cứ để tiến trình này xảy ra trong khoảng thời gian dài, chúng ta sẽ bị bệnh tật về thân thể và suy nhược về thần kinh. Nếu tâm không duy trì bảo quản hoàn cảnh với sự tỉnh giác, thì thân thể sẽ làm thay cho nó. Thân thể này sẽ nói, “Nếu bạn không lo gì về hiện trạng này, tôi nghĩ tôi sẽ phải làm vậy.” Và nó sẽ làm bằng phản ứng của riêng nó, bằng cách phát sinh: cảm cúm, phát ban, nổi mụn, loét bao tử,.. hoặc là gì đó tùy theo kiểu cách của

mỗi cá nhân. Một cái tâm không tỉnh giác thường tạo ra bệnh tật. Đây không phải là sự chỉ trích. Tôi không biết một người nào mà không từng bệnh qua, kể cả bản thân tôi. Khi sự lo lắng trở thành quá to tát, chúng ta gầy dựng lên biết bao khó khăn, chướng ngại cho chính mình. Với sự tu tập đều đặn, chúng ta sẽ bớt được vấn đề này dần dần. Bất cứ gì mà chúng ta không hoặc có sự chú tâm, đều tạo ra quả tương ứng, trên phương diện này hay khía cạnh khác.

Từ góc độ nhân sinh, những gì xảy ra không tốt trong đời sống của chúng ta có thể chia ra làm hai loại. Một loại là những sự kiện xảy ra ở bên ngoài ta, và loại kia là những biến chuyển tác động

bên trong, ví dụ như là bệnh hoạn trên thân. Cả hai điều là sự tu tập của chúng ta, và có thể giải quyết cùng một chiều hướng giống nhau. Chúng ta lập Niệm tất cả những gì xảy ra chung quanh chúng, và kinh nghiệm chúng trên thân thể cả chính mình. Quá trình đó là thực chất của sự tu tập Thiền.

Nói về điểm này thì thật là dễ dàng, nhưng để làm được tốt thì thật là cực kỳ khó khăn. Tôi chưa biết được lấy một người có thể làm được trọn vẹn trong mọi lúc. Tôi có biết một ít người có thể làm tốt trong khoảng thời gian nào đó. Nhưng khi chúng ta dụng công theo pháp tu này, trở nên tỉnh thức về mọi sự kiện tác động vào cuộc đời chúng ta (cả bên trong lẫn bên ngoài),

thì cuộc đời của chúng ta sẽ biến đổi. Khi chúng ta có được khả năng, trí tuệ nội quán, và ngay cả sự giác ngộ, thì nó cũng đơn giản là kinh nghiệm về bản chất chân thật của đời sống vô phân biệt, như-nó-là. Vốn không có gì là huyền bí cả.

Nếu bạn là người mới bắt đầu tu tập thiền, điều rất quan trọng cần nên hiểu rằng, chỉ đơn giản ngồi vào tọa cụ trong mười-lăm phút là một sự chiến thắng to lớn cho chính mình rồi. Chỉ ngồi với tư thế hoa sen, và có mặt trong hiện tại ở đây là sự bắt đầu tốt lắm rồi.

Nếu chúng ta sợ ở trong nước và không biết bơi lội, thì chiến thắng đầu tiên sẽ



là khi ta nhúng mình vào trong nước; rồi bước kế tiếp là ngâm mặt dưới mực nước. Nếu chúng ta là người bơi lội tài giỏi thì thử thách có thể là đưa tay vào trong nước với góc độ nào đó và đánh bơi. Vậy có nghĩa là người bơi lội này tài giỏi hơn người kia chăng? Không đúng! Cả hai đều là người hoàn hảo ở mức độ của mình. *Tu tập ở bất cứ trình độ nào cũng là hiện hữu với mình trong phút giây này, mà không có nét phán xét tốt xấu, giỏi dở.* Thỉnh thoảng sau buổi nói chuyện của tôi có người nói, “Tôi không hiểu những điều đó.” Và điều đó cũng tốt nữa. Trình độ hiểu biết của chúng ta sẽ tăng trưởng theo thời gian tu tập, nhưng ở bất cứ thời điểm nào chúng ta đều nên là

chính mình, ở mức độ và khả năng hiện tại vào điểm đó.

Chúng ta bắt đầu học được rằng, duy chỉ có một cá thể trong đời mà chúng ta có thể tùy thuộc hay nương tựa vào. Cá thể đó là gì? Chúng ta có thể nói, “Tôi trông cậy nơi người hôn phối của tôi.” Chúng ta có thể thương yêu người vợ hoặc người chồng của mình; nhưng chúng ta không thể nào hoàn toàn nương tựa vào họ; bởi vì những người khác (giống như bản thân của chúng ta) thì luôn luôn ở một chừng mức nào đó không đáng tin cậy. Đương nhiên, chúng ta có thể thương yêu hay thân thiện với người khác; nhưng không có một cá nhân nào trên cõi đời này mà chúng ta có thể hoàn

toàn tin cậy được. Theo góc độ nhìn này, chúng ta có thể nương tựa vào cái gì trong đời sống, nếu đó không là một con người? Tôi đã từng hỏi nhiều người, có một lần cô ta nói, “Bản thân tôi.” Bạn có thể nương tựa nơi bản thân mình không? Trông cậy vào tự thân thì rất tốt, nhưng một cách hiển nhiên nó thì rất là giới hạn.

Có một “tư tưởng hệ” trong đời sống là bạn có thể luôn luôn (nếu không muốn nói là tuyệt đối) tùy thuộc vào: Trạng thái của thực chất đời sống. Hãy phát triển quan điểm này rõ ràng hơn. Giả sử có những gì đó mà tôi thật sự rất là mong muốn: Có lẽ, tôi muốn chắc chắn kết hôn với một người nào đó, hoặc lấy được bằng Tiến sĩ, Thạc sĩ, hoặc có

được đưa con ngoan, khỏe mạnh. Nhưng biến diễn cuộc đời lại có thể xảy ra một cách hoàn toàn trái ngược lại những gì tôi mong muốn. Chúng ta không thể nào biết chắc được rằng chúng ta sẽ kết hôn chính xác với một người nào đó. Nếu được như ý, người đó có thể bị chết đi ngày mai. Chúng ta có thể hoặc không thể lấy được bằng cấp cao học. Có thể là sẽ có, nhưng chúng ta không thể tính được là có lúc này. Chúng ta không thể nào dựa vào bất cứ một điều gì cả trong tương lai ở trong phút giây hiện tại. ***Đời sống thì luôn luôn thay đổi theo chiều hướng riêng của nó.*** Vậy tại sao chúng ta không thể nương tựa vào sự thực? Có gì khó khăn đâu về điểm này? Tại sao

chúng ta lại bức xúc như vậy? Giả dụ như căn nhà bạn mới vừa bị san bằng bởi một cơn địa chấn, và bạn mất một cánh tay, và mất sạch cả số tiền tiết kiệm của một đời làm việc. Bạn có thể nào tùy thuộc vào sự thật cuộc đời như-nó-là không? Bạn có thể chấp nhận hoàn cảnh này không? Nếu không, bạn có thể thay đổi khác hơn không?

*Tin tưởng vào dòng sống cuộc đời (nó xảy ra theo chiều hướng của nó) là một bí quyết sinh tồn, cũng là để đạt được sự bình thản nội tâm.* Nhưng chúng ta không muốn nghe như thế. Tôi tuyệt đối tin tưởng rằng cuộc đời tôi ở năm tới sẽ thay đổi, sẽ khác hơn, nhưng theo chiều hướng của nó (có thể tốt hơn hay xấu hơn). Nếu ngày mai

tôi bị vỡ mạch tim, tôi có thể chấp nhận nó, bởi vì nếu tôi bị thì tôi bị vậy thôi! Tôi có thể bình thản trôi theo dòng đời như-nó-là.

Khi chúng ta làm một việc gì (ví như làm việc thiện), trong tư tưởng của chúng ta có một cái “Tôi” hiện hữu (giống như Krishnamurti nói trong nhiều cuốn sách Thiên của ông), thì rồi mọi việc không còn suông sẻ nữa. Đó là lý do tại sao chúng ta phải luôn Chánh Niệm, để giữ cái việc làm độc lập mà không bị dính theo bởi nhân ngã. Khi chúng ta tu tập đủ lâu, chúng ta có thể nhận thấy được rằng, tư tưởng cũng chỉ là cảm xúc (đối tượng) giác quan của Ý căn, giống như âm thanh đối với Nhĩ căn hay hình sắc đối với

Nhãn căn. Và chúng ta có thể nhận diện tâm ta biến chuyển theo từng giai đoạn của dòng vận hành từ lúc phát sinh: ban đầu, chúng ta luôn tin là tư tưởng của ta là thật, cho nên chúng ta nảy sinh lòng luyến đắm tự kỷ; từ đó ta nhìn đời qua cái lăng kính Tự kỷ ám thị đó. Do đó, ta không còn thấy người và cảnh một cách trung thực nữa; bởi vì chúng ta bị kẹt cứng trong lăng kính tự kỷ kia rồi. Bản thân của tư tưởng chỉ là đối tượng giác quan (Ý căn), là một mảnh vỡ không tròn vẹn của một năng lượng lớn hơn, có vậy thôi. Nhưng chúng ta lại sợ khi thấy thực chất của tư tưởng là thế.

Khi chúng ta thiết lập Niệm, là chúng ta bước lùi ra sau một bước để tạo nên

một khoảng cách. Chúng ta tách rời (tạm thời) sự tiếp xúc với đối tượng giác quan. Có sự khác biệt to tát giữa hai tên cho cùng một niệm, “Cô ta thật phi lý” và “Có một tư tưởng rằng cô ta thật là phi lý.” Nếu chúng ta kiên trì lập Niệm cho mỗi tư tưởng, thì bộ mặt giả tạo của cảm giác sẽ bị rớt xuống, chỉ còn trơ trên một mảnh vỡ của năng lượng không tên mà chúng ta không còn lý do gì để bị vướng mắc vào. Nhưng nếu chúng ta nghĩ tư tưởng đó là thật, chúng ta sẽ bị nó sai khiến. Nếu chúng ta làm theo sự điều khiển của nó, thì cuộc sống của chúng ta sẽ bị xáo trộn. Một lần nữa tôi muốn nói, tu tập là chúng ta phải thực hành Niệm ở lãnh vực này mãi cho đến khi nào nó



trở thành một bản năng thứ hai của chúng ta. Tu tập không phải là đạt đến sự nhận thức trong đầu, nó phải do thực tập để thể nhập vào thói quen (vào tới xương tủy) của chúng ta. Dĩ nhiên chúng ta phải có tư tưởng-tri thức: làm theo cách hướng dẫn nấu ăn, làm sao lợp mái nhà, dự kiến cho cuộc nghỉ hè. Nhưng chúng ta vốn không cần sự hoạt động của cảm giác tự kỷ trong lúc làm những việc này. Đó không phải là suy nghĩ; nó là sự lầm lạc của suy nghĩ.

Thiền là do đời sống mà có, nó nên thể nhập vào đời sống. Khi chúng ta biết được tâm ta và cảm giác mà do sự suy nghĩ tạo ra, chúng ta có chiều hướng nhìn và ứng xử về sự việc trước mặt, trong cuộc đời tốt hơn. Thiền là một

đời sống tích cực, chớ không thụ động ngồi ì ra đó không làm gì cả. Nhưng tất cả mọi hành động của chúng ta đặt bản chất của thực tế. Khi nào chúng ta có cách hành xử dựa trên nền tảng của phương thức suy nghĩ sai lầm (tức bị điều kiện hóa — méo mó bởi cảm giác tự ngã), thì đó là những hành động không phù hợp với pháp. Khi chúng ta thấu suốt được sự vận hành của tư tưởng, chúng ta có thể thấy được chúng ta cần nên làm gì.

Những gì chúng ta đang làm, không phải sửa lại bản năng của chúng ta, mà là giải phóng chúng ta ra khỏi vòng kèm tỏa của bản năng tự ngã, bằng cách thấy được rằng, tự ngã là không thật có. Nếu sửa lại nó, thì chỉ là tiến

trình thay đổi bằng cách nhảy từ căn tù này sang qua căn tù khác, rồi lễ lới phản ứng và cách hành xử vẫn như cũ. Giả dụ, tôi có một lập trình gọi là, “Tôi thiếu tự tin.” Và tôi quyết định tôi sẽ thay đổi nó trở thành, “Tôi có tự tin.” Thì cả hai lập trình không thể nào đứng vững dưới sự tác động thay đổi của dòng thác lũ cuộc đời; bởi vì có cái “Tôi” trong đó. Cái “Tôi” rất là dễ vỡ, không thật — và dễ dàng bị lừa dối. Sự thật vốn không có cái “Tôi”. Cái điểm quan trọng là thấy nó trống rỗng, ảo tưởng; chứ không phải là muốn phân hủy nó. Khi tôi nói, nó trống rỗng là ý nói, nó không có thực chất; nó chỉ là sản phẩm do tư tưởng tự kỷ tạo ra.

Tu tập Thiền thì không bao giờ đơn giản như là nói về nó. Ngay cả một thiền sinh đã có được một mớ hiểu biết về phương pháp, và đã tu tập qua một thời gian, vẫn có xu hướng nhảy vọt qua phần cơ bản. Nhưng khi chúng ta ngồi tốt thì mọi thứ khác nương theo đó mà thể nhập, tuần tự, và trôi chảy. Do đó, không khác gì giữa người đã ngồi năm năm, hai-mươi năm, hay mới bắt đầu, là phải ngồi đúng đắn và tỉ mỉ.

---o0o---

### *Ngọn lửa của sự Chú tâm*

Khoảng năm 1920, khi ấy tôi chừng tám hay mười tuổi và sống ở New Jersey. Nơi đó mùa đông thì lạnh lắm, chúng tôi phải có lò sưởi than trong

nhà. Đó là sự kiện dễ nhớ; trong khu phố mỗi khi chiếc xe vận tải đến từng nhà để cung ứng than vào từng kho than của mỗi nhà. Tôi được biết có hai loại than trong kho: than hầm mỏ (than đá) và than bùn (than mềm). Cha tôi bảo rằng sự khác nhau là sự cháy của than ra sao. Than đá cháy rất sạch và để lại rất ít tro; còn than mềm thì lại khác nó để lại rất nhiều tro. Khi than bùn được dùng thì lò trở nên đầy lọ và một ít có thể bay lên trên lầu và phòng khách. Mẹ tôi chắc chắn sẽ có vài lời về vấn đề này. Vào buổi tối, cha tôi sẽ phải tắt ngọn lửa, và tôi cũng học cách làm thế. Ngăn ngọn lửa nghĩa là bao chung quanh một lớp than rồi đóng cửa thông hơi lên trên ống thổi hơi nóng,

vậy là lửa phải cháy ở độ thấp. Đêm đi qua thì nhiệt độ trong nhà sẽ lạnh xuống; buổi sáng ngọn lửa sẽ được khơi lên và ống thông hơi sẽ được mở ra để đi lên ống thổi, sưởi ấm nhà.

Những thứ này có dính dáng gì với sự tu tập của chúng ta? Tu tập là để cắt đứt sự vướng mắc vào cái tự ngã. Cái quá trình này đôi khi được gọi là thanh lọc tâm. “Thanh lọc tâm” không có nghĩa là chúng ta trở thành thánh thiện hoặc trở thành một người khác hơn là chính mình; nó chỉ có nghĩa là từ bỏ đi những gì ngăn trở chúng ta sống cách tốt nhất — giống như lò sưởi được đốt với than đá. Nhưng không may là những gì trong chúng ta chỉ toàn là than bùn. Trong quyển kinh thánh có

nói: “Con người giống như ngọn lửa trong lò luyện kim.” Đó là sự tương tự có thể tìm thấy trong các tôn giáo khác. Tọa thiền qua một khóa tu học giống như ngồi trên ngọn lửa của lò luyện kim. Thiền sư Eido có một lần nói, “Thiền đường này không phải là một thiền đường hạnh phúc, mà nó là một cái buồng cháy dùng để đốt sự ít kỹ, sự mê mờ, ngu dốt.” Thiền đường không phải là một nơi cho ta hạnh phúc và thư giãn, mà là cái lò chuyên đốt tính ít kỹ, mê muội. Dụng cụ nào chúng ta cần phải dùng? Chúng ta ai cũng biết nhưng lại rất ít khi dùng đến. Nó được gọi là “sự chú tâm.”

Sự chú tâm là thanh kiếm. Trong sự tu tập của chúng ta nên dùng thanh kiếm

này càng nhiều càng tốt. Không ai thích dùng thanh kiếm này; nhưng khi ta dùng — dù trong vài phút ngắn ngủi — thì nó có tác dụng tức thì. Tất cả mọi sự thực hành đều không ngoài mục đích tăng trưởng khả năng chú ý này, không phải chỉ trong lúc tọa thiền, mà là trong từng giây phút trong cuộc sống hàng ngày của chúng ta. Trong lúc chúng ta ngồi, chúng ta hiểu thấu rằng tiến trình khái niệm tư tưởng khởi sinh là không thật; và càng hiểu rõ vấn đề này thì khả năng chú ý vào thực trạng của chúng ta càng nhạy bén. Tổ Hoàng Bá có nói: “Nếu bạn có thể, chỉ cần thu dọn tư tưởng khái niệm, thì bạn sẽ có cơ hội hoàn tất chuyện lớn. Nhưng nếu bạn chỉ tìm hiểu phương pháp, mà



không thực hành thu dọn tư tưởng khái niệm trong một chớp mắt, mặc dù bạn phấn đấu trong thời gian dài vô tận (kiếp sống này sang kiếp sống kế tiếp), bạn sẽ không bao giờ hoàn thành vấn đề sanh tử.” Chúng ta “dọn dẹp tư tưởng khái niệm” khi — bằng cách duy trì quán sét — chúng ta nhận diện cái bản chất không thật của tư tưởng tự kỷ. Được vậy, chúng ta trở về bản thể của mình, điềm tĩnh và không còn bị tác động bởi chúng. Đó không có nghĩa là chúng ta trở thành người lạnh lùng vô cảm. Mà là, chúng ta không còn bị vướng mắc và lôi cuốn vào trong vòng lẩn quẩn của hoàn cảnh hỗn loạn chung quanh.

Đa số người trong chúng ta thì không làm được vậy. Vừa bắt đầu một ngày của cuộc sống, là chúng ta khám phá ra, là chúng ta không có sự điềm tĩnh chút nào cả. Chúng ta có quá nhiều ý kiến từ cảm giác và luôn phê phán về mọi sự việc; cảm giác của chúng ta rất dễ bị người tổn hại. Chúng ta không có một chút nào gọi là “điềm tĩnh và không dễ bị tác động” bởi điều kiện chung quanh. Vậy, rất ư là tối quan trọng ghi nhớ rằng, mục đích chính yếu của khóa tu học là để thiêu đốt tư tưởng bằng ngọn lửa chú tâm, để cuộc sống của chúng ta có thể trở nên “điềm tĩnh và không còn bị tác động” bởi điều kiện bên ngoài. Tôi nghĩ không có ai trong chúng ta ở đây làm được việc này

trọn vẹn. Nhưng sự tu tập của chúng ta là để làm việc đó. Nếu chúng ta thật sự hoàn tất sự đốt cháy những vương mắc, thì không cần phải tọa thiền làm gì cả. Nhưng tôi không nghĩ là có ai có thể nói thế. Chúng ta cần khoảng thời gian thích hợp mỗi ngày để tọa thiền, để chú ý xem cái gì đang xảy ra trong thân và tâm của mình. Nếu chúng ta không ngồi thường xuyên, chúng ta không thể nào thấu hiểu được cách áp dụng nó một cách triệt để vào những công việc trong đời sống hàng ngày, như rửa xe, nói chuyện với quản lý trong văn phòng, vv...

Tổ Lâm Tế nói, “Chúng ta không thể tháo gỡ Nghiệp trong quá khứ ngoại trừ sống trong giây phút hiện tại. Khi

mặc áo thì mặc áo. Khi đi bộ thì đi bộ. Đừng có một ý tưởng nào trong tâm về việc đi tìm Phật tánh.” Một lần có người hỏi tôi, “Joko, có bao giờ thầy nghĩ là sẽ đạt đạo và chúng ngộ rất rạo chãng?” Tôi trả lời, “Tôi hy vọng là một ý tưởng như thế đừng bao giờ nảy sinh trong tâm tôi.” Không có thời gian hay địa điểm đặt biệt cho sự giác ngộ bùng nổ. Tổ Hoàng Bá nói, “Không có gì phân chia giữa Chân lý tuyệt đối và thế giới cảm giác.” Nó không ngoài, đậu xe, mặc áo, tản bộ. Nhưng nếu than bùn (vọng tưởng) là thứ mà ta đang đốt, thì chúng ta sẽ không đi đến đâu cả. Đốt than bùn cũng giống như ta đốt đời ta trong vọng tưởng. Chúng ta không thể chặt

đứt những rau mơ, rễ má khi chúng ta đụng độ chúng. Mà thủ phạm lại chính là cảm giác chấp thủ của chúng ta đối với điều kiện chung quanh. Ví dụ, xếp của bạn muốn bạn làm một việc gì thật là phi lý. Trong phút giây đó, sự khác biệt là loại than nào ta nên đốt? Hoặc là bạn phải đi tìm một việc làm mới — nhưng những việc làm chúng ta có thể được toàn là việc làm mà chúng ta không thích cả. Hoặc là, đứa con của bạn bị vướng vào sự rắc rối ở trường.. Đối phó với những tình trạng này, sự khác biệt là chọn loại than gì để đốt? Nếu không có được sự thấu hiểu về sự khác biệt, chúng ta đã phí bỏ bao thời gian cho khóa tu học rồi. Phần lớn chúng ta đến đây để đi tìm Phật tánh

(hay Tánh giác). Nhưng Tánh giác chính là làm cách nào xử thế đối với xếp ở sở làm hay với con cái ở nhà, với người mình yêu hoặc người hôn phối, hay bất cứ ai. Cuộc sống của chúng ta thì luôn luôn là tuyệt đối: Nó lúc nào cũng là một tổng thể trọn vẹn. Sự thật không ở nơi nào khác. Nhưng chúng ta lại có cái tâm (Vô minh) luôn cố gắng nghiền nát quá khứ hoặc ngẫu nhiên tương lai. Sống với (đối diện) hiện tại — Phật tánh — thì chúng ta luôn tránh né.

Khi ngọn lửa trong lò được tấn than chung quanh, nếu bạn muốn ngọn lửa lớn mạnh thì phải làm gì? Bạn phải cho không khí vào. Chúng ta cũng là ngọn lửa vậy; *khi tâm lắng dịu, chúng*

*ta có thể thở sâu hơn và không khí đi vào phổi nhiều hơn.* Chúng ta đốt trọn vẹn những gì đi vào, và hành động của chúng ta cũng phát sinh từ ngọn lửa vô nhiễm đó. Thay vì cố phân tích trong đầu để tìm một phương thức hành xử; chúng ta chỉ cần sự trong sáng tự thân, và trong sự trong sáng đó ta thấy được ta sẽ phải làm gì. Tâm lắng dịu bởi vì chúng ta quán sát nó thay vì lặn ngụp trong nó. Sau khi hơi thở trở nên sâu, đó là lúc ngọn lửa đốt hữu hiệu nhất, không có thứ gì mà không bị đốt sạch; khi đó ngay cả cái Ngã cũng không thể tồn tại nổi, tất cả trong ngoài trở thành một, không còn cái Ngã cách ngăn.

Chúng ta không thích chấp nhận là chúng ta chỉ là thật thể vật lý; nhưng

toàn thể của sự chuyển hóa của tọa thiên là ở phương diện vật lý. Nó không phải là phép màu gì xảy ra trong đầu của ta. Khi chúng ta đốt than bùn, là chúng ta đang xử dụng tâm không đúng; do đó những mơ mộng, ý kiến, tham vọng, suy đoán, phân tích làm nghẹt, trói buộc ta — và chúng ta vụng vầy một cách vô vọng mong tìm một hành động đúng để thoát ra khỏi cái vũng lầy đó. Khi cuộc sống chúng ta có trắc trở, chúng ta cố gắng làm gì? Chúng ta ngồi đó, phân tích nó, nghiền ngẫm nó, suy luận nó. Những việc đó không giải quyết được gì cả. Cách giải quyết là nhận biết tâm lý sai lầm của mình — nó không phải suy tư thật sự. Chúng ta quan sát tư tưởng cảm giác.



“Vâng, tôi không thể hiểu cô ta! Cô ta thật phi lý!” Chúng ta chỉ nhận biết, nhận biết, nhận biết. Rồi thì tâm và thân ta sẽ lắng dịu, ngọn lửa có cơ hội bùng lên, cháy sạch những vướng mắc tạo chỗ trống cho suy tư thật sự làm việc, và khả năng thấy được hành động thích hợp nhất cho vấn đề hiện tại hiện ra. Tính linh động là một nghệ thuật được sinh ra từ ngọn lửa chú tâm cao độ đó.

Chúng ta muốn suy nghĩ, suy đoán, mơ mộng, giải quyết vấn đề, biết được bí mật vũ trụ. Khi chúng ta ở trong trạng thái đó, cũng giống như ngọn lửa đang bị tán một lớp than bùn thiếu không khí. Rồi chúng ta ngạc nhiên tại sao chúng ta bị bệnh, tinh thần lẫn thể xác.

Hệ thống cháy bị nghẹt, hơi nóng không ra chỉ có bụi bặm và lọ thôi; và lọ than không chỉ làm cho ta dơ, nó còn làm bẩn những thứ khác. Vậy rất là quan trọng để tọa thiền mỗi ngày, nếu không thì, do sự hiểu biết lơ mờ thì sẽ làm ngọn lửa trong tâm lúc nào cũng bị bao phủ (thiếu không khí). Chúng ta phải tọa thiền mỗi ngày — mười phút vẫn tốt hơn không ngồi gì cả. Khóa tu cũng rất quan trọng cho những hành giả tích cực; ngồi mỗi ngày có thể giúp ngọn lửa cháy ở độ thấp, nhưng ít khi (không có nghĩa là không có) nó bùng lên thành ngọn lửa xanh.

Vậy hãy tiếp tục với khóa tu. Không có điều gì mà bạn không gặp trước khi bạn có được sự thành tựu: giận dữ,

ganh tị, hạnh phúc, buồn chán. Quan sát tự thân trong lúc bạn bị vướng mắc để cảm thấy buồn cho chính mình; ngay trong lúc chấp chặt vào phiền não, hay vào hoàn cảnh tăm tối của cuộc đời. Đó là diễn kịch của đời bạn. Sự thật mà nói, chúng ta rất thích thú tuồng kịch của đời mình thật là nhiều. Người ta kể cho tôi nghe là, họ muốn siêu thoát những khó khăn của họ; nhưng khi họ lặn ngụp trong những rau mớ rề má của chính họ, mà họ vẫn muốn gìn giữ, ôm ấp cái thế giới giả tạo mà họ đang có. Chúng ta yêu thích tuồng kịch cuộc đời của chúng ta. Chúng ta thích phàn nàn, khổ sở và rên rỉ (và các thứ tình tiết bi đát triền miên). “Thật là khổ sở! Tôi cô đơn

quá! Không ai yêu tôi cả.” Chúng ta vui vẻ với mớ than bùn của chúng ta. Nhưng những cù cặn sau quá trình cháy vỡ có thể để lại những thâm kịch cho tôi và cho bạn. Hãy thực tập tốt.

---o0o---

### *Thúc đẩy cho Kinh nghiệm tự chứng*

Dòng chữ mà tôi thích nhất trong Trung Dung Lục: “Trên một cội cây héo tàn, có một bông hoa đang nở.” Khi tất cả sự vương mắc và lòng tham dục bị phân hóa, Trí tuệ và lòng bi mẫn phát sinh. Đây là trạng thái giác ngộ. Theo tôi, không có người nào hoàn toàn sống trong trạng thái này; hoặc có vài người đạt được lãnh vực này trong lịch sử nhân loại. Nhưng chúng ta làm

lẫn giữa người có công năng đặt dị và người chứng quả giác ngộ. Vậy hãy nhìn vào cái tiến trình của sự giác ngộ, mà dụng công theo con đường ngược.

Trở thành bậc giác ngộ hoàn toàn (và có lẽ trên giả thuyết), thì sẽ thể nhập tuyệt đối. Không có gì trong vũ trụ có thể sánh bằng, Nam mô đại bốn sư, “Thể nhập với Chứng Quả Bồ Đề”. Bạn và tôi không thể nói cái này hoàn toàn thích hợp với mọi thứ. Chúng ta có thể làm là, cố gắng, nỗ lực tận hết khả năng để làm (tu tập). Nhưng chỉ vị Phật mới là người có thể nói điều đó (thể nhập Chân lý), không còn bị giới hạn và cách biệt với mọi vấn đề trong vũ trụ.

Trước khi giác ngộ triệt để, thì người đó phải đạt đến trạng thái ung dung tự tại thật sự. Dĩ nhiên người này vẫn còn giới hạn (theo vật lý), hạn chế (theo tinh thần), cho nên ở một chừng mực nào đó trạng thái (tự tại) này sẽ bị gãy (tới tột đỉnh của nó). Tuy nhiên, đó chỉ là sự hòa hợp thân và tâm (tự chủ), kỳ diệu và khác thường. Phần lớn trong chúng ta cũng đang ở trong giai đoạn tiến dần theo chiều hướng để đến đó, có nghĩa là chúng ta có phần nào (không phải toàn bộ — thỉnh thoảng có sự căng kéo trong thân) làm chủ được thân ta. Cho nên ta chỉ nói, chúng ta có thân này, chứ không nói là, chúng ta là thân này. Rồi ở giai đoạn trước hơn đó (khi chúng ta chưa có quan hệ với

thân này), chúng ta có thể nghĩ là, chúng ta chỉ là cái tâm. Rồi ngay cả giai đoạn trước hơn đó (chúng ta không thật sự điều khiển những chấp tâm) nữa; chúng ta tách những chấp tâm đó ra theo từng nhóm.

Tuỳ thuộc vào điều kiện hiện tại, chúng ta có thể thấy ở chừng mực nào đó và nắm giữ ở một mức độ nào đó thôi. Trạng thái tôi đã nhắc trên chỉ là tâm nhận xét hạn hẹp, thật nhỏ đến nỗi bất cứ những gì hơi lớn hơn được mang ra để nói sẽ dẫn đến sự sợ hãi. Nếu nói quá sớm đôi khi còn có hại hơn là có lợi cho sự tu tập; vì đây là phạm vi mà chúng ta va chạm với tác dụng không bình thường và có hại của sự tu tập. Đối với một người giới hạn, họ thấy vũ

trụ tương đương với tia sáng lớn bằng mũi kim, nếu cho họ thấy được tia sáng như mặt trời, vì họ không thể chịu nổi, có thể họ sẽ phát điên.

Tôi đã trải qua nhiều khóa tu học, nơi mà có những cảnh trạng la hét, quát mắng, xô đạp: bạn phải dụng công! bạn (cái Ngã) phải chết! Những đàn ông, đàn bà khóc thâu đêm, còn đối với vài người đã có nội hàm vững chắc thì mọi sự không thành vấn đề. Những người (thường là những thanh niên và thiếu nữ có tinh thần) chưa sẵn sàng — bỏ qua giai đoạn căn bản ban đầu, giai đoạn xây dựng khả năng để thấy phút giây hiện tại, để cho họ có một “lối vào” — mà nhảy vọt. Có tốt không? Không! Không tốt. Những ai đã sẵn



sàng, kinh nghiệm mới sẽ là điều kỳ diệu trên đời. Họ có thể cảm nhận được nó, trước khi họ có được nó và họ chuẩn bị sẵn sàng đón nhận nó. Nhưng những ai chưa đủ khả năng, thì không những không có kết quả ích lợi, mà trái lại còn có những tai hại to lớn là điều không thể tránh.

Một người thầy, có thể giúp thiền sinh bằng cách, cho mỗi người một công án để thâm nhập cái tâm nhìn và hạn chế khoảng không gian cho thiền sinh để tập trung, giống như Mã Tổ. (Mã Tổ: Một công án được đưa ra cho một thiền sinh mới để nghiên ngẫm bằng cách gom tâm về một chỗ. Từ ngữ “Không” hay “Trống rỗng” không diễn đạt hết được tầm quan trọng của tu Thiền.)

*Nhưng một người chưa có khả năng bén nhạy về mặt cảm giác, thì những nỗ lực như thế có thể sẽ tốt hơn bằng một pháp tu khác.* Cảnh giác cao độ đòi hỏi nhiều thời gian thực tập; kinh nghiệm tự chứng lúc còn non kém chưa phải là một điều tốt. Để có loại kinh nghiệm đó (kinh nghiệm giác ngộ), nền tảng cơ bản phải gây dựng trên chánh-tri-kiến — Vô Ngã và không có gì tồn tại trong vũ trụ một cách vĩnh hằng (mà là luôn thay đổi) — Vô thường. Chúng ta sẽ đối đầu với trở ngại to lớn nhất đó là bản thân. Khi nào chúng ta nhận chân (thể nhập và kinh nghiệm chứ không chỉ hiểu biết theo tri thức) được sự thật này, thì chúng ta sẵn sàng cho sự giải thoát. Nhưng đối với một

người chưa sẵn sàng, thì đó là sự hủy diệt hoàn toàn. Ngay cả cho một người đã sẵn sàng cho loại kinh nghiệm ấy, có thể còn mất rất nhiều năm tu tập (đi quanh quẩn, dọn dẹp những cù cặn) cho sự trưởng thành để làm cho nó trở nên sáng tỏ ra.

Vài người thầy có những kinh nghiệm dồi dào ở lãnh vực cao, nhưng lại không có nhiều (hay không từng trải qua vì căn cơ sai khác) với giai đoạn cơ bản. Dĩ nhiên họ thấy cả, nhưng căn cơ không hợp (không có duyên), sự hòa hợp giữa cá nhân và pháp môn không khế hợp có thể mang đến tai hại mà không có kết quả tốt đẹp.

Chúng ta có thể tin tưởng rằng, kinh nghiệm tự chúng thì giống như ăn một miếng bánh sinh nhật. “Nghe hấp dẫn quá! Tôi muốn được.” Nhưng có người diễn tả loại kinh nghiệm này như là mang một món đồ trang sức nặng nề, đau đớn. Ngoại trừ khi thân thể người mang nó đủ to lớn, mạnh khỏe, bằng không nó sẽ đè thân người đang mang nó gãy đổ. Do đó, chọn bất cứ ai đang đi ngoài đường kia, rồi thôi thúc (bắt họ khán thoại đầu hay tham công án) họ; đó không phải là một hành động thông minh. Vài vị thầy không chịu hiểu vấn đề đó: Họ làm việc theo trực giác mà không hiểu thấu căn cơ của mỗi người. Nhiều năm trước tôi có hỏi một người đánh dương cầm giỏi, “Làm

cách nào tôi có thể cải tiến tốt hơn khi đánh bài nhạc này? Tôi thật sự có rất nhiều khó khăn khi đánh nó.” Cô ta trả lời, “Ồ! thật là dễ. Cứ đánh thế này.” Đối với cô thì rõ ràng và dễ dàng, nhưng với tôi thì không giúp ích được gì cả. Vấn đề vẫn tồn tại.

Thứ mà tôi đòi hỏi nơi bạn là sự kiên nhẫn. Tôi đã gặp nhiều người từng tọa thiền trong thời gian dài và có được mức độ thành tựu đáng kể, nhưng tất cả đều bị hững hờ vì sự phát triển của họ không thăng bằng. Trạng thái thăng bằng thì không phải là vấn đề đơn giản gì. Khi tọa thiền, chúng ta biết được cái tâm của chúng ta phức tạp như thế nào; và có muôn ngàn cơn xoáy cuộn trong cái Ngã huyền bí ấy, cho nên

chúng ta cần nhiều người hiểu biết trên nhiều lãnh vực khác nhau giúp đỡ ta. Thiên không thể nào chăm sóc và cải thiện mọi thứ. ***Khi cường độ của sự tu tập lên đến mức mãnh liệt vào thời kỳ quá sớm, sẽ có nguy hiểm của sự mất thăng bằng, chúng ta cần phải chậm lại. Chúng ta không nên thấy quá nhiều, quá sớm.***

Tại sao lại phải nói về sự giác ngộ? Khi một người đã sẵn sàng (khi trình độ đã đến chứ không phải do cái tư tưởng nhị nguyên tò mò muốn biết), người đó có sự khát khao để biết rất mạnh; vị thầy có thể nhận thấy rõ ràng và chỉ cho thiên sinh cái gì cần phải làm kế tiếp. Chúng ta cần phải nhẫn nại với cuộc đời của mình, với lòng tham về dục lạc,

quyền lực, an ninh — không ai tránh khỏi những điểm này gồm cả bản thân tôi. Vậy tôi mong rằng bạn hãy kiểm soát lại tư tưởng của mình về sự mong muốn được giác ngộ, rồi đối mặt với nó. Đây là một việc cần phải làm một cách thông minh và phải làm liên tục, bền bỉ. Với sự tu tập chuyên cần, đời sống của ta có thể tăng trưởng liên tục trong khả năng kiểm soát (tự thân) và tính hài hòa (với hoàn cảnh chung quanh); khả năng kiểm soát bên trong và bên ngoài sẽ tạo ra nhiều lợi lạc trong mọi lãnh vực.

Mỗi khi chúng ta kéo tâm về phút giây hiện tại, khả năng kiểm soát tăng dần thêm một lần. Mỗi lần chúng ta tỉnh giác được tâm ta lang thang khỏi hiện

cảnh, khả năng kiểm nhận tăng lên một lần. Rồi sự trầm tĩnh và trong sáng của tâm và thân sẽ hiển lộ. Nó rất rõ — chúng ta có thể nhận ra khi một người có trạng thái đó khi bạn gặp họ.

Trong kiếp này, nếu chúng ta tu tập tốt, thì chúng ta đi dọc theo con đường thanh tịnh đạo, có thể có được phần nào kinh nghiệm giác ngộ trên con đường trong lúc tu — Đó là điều tốt. Nhưng chúng ta đừng bao giờ đánh giá thấp sự liên tục trong tu tập, chúng ta phải tấn công những hiểu biết sai lầm, thứ này sẽ làm cản bước tiến của chúng ta trên cuộc hành trình đi tìm chân lý. Xem xét bức tranh chẵn trâu của Thiền Tông, ví dụ: một người muốn đi từ bước thứ nhất cho đến bước thứ mười.



Nhưng chúng ta có thể đang ở bước thứ chín và tuột về bước thứ hai. Sự tiến bộ không phải luôn luôn là tồn tại và chắc chắn. Chúng ta có thể ở tầng thứ mười trong vài giờ, rồi ngày sau lại rơi xuống tầng thứ hai. Trong nhập thất, tâm chúng ta trở nên trong sáng và im lặng — nhưng nếu có người đến chỉ trích ta thì sao?

Mười bức tranh chặn trâu của Thiền tông: Bức tranh mô tả tiến trình tuần tự trong pháp tu Thiền từ mê đến ngộ. Nó được phát họa trong quá trình một người chặn con trâu.

“Trên một cội cây héo tàn, có một bông hoa đang nở.” Hoặc trong kinh Thánh, “Để cho anh chết, anh sẽ không

còn tái sinh.” Dĩ nhiên, sự tu tập của chúng ta là từ bỏ đi dần dần, từng bước, những thứ gì mà ta bị ràng buộc vào (cái Ngã). Nếu chúng ta còn bị trói buộc vào bất cứ đâu, nghĩa là chúng ta (cái Ngã) chưa chết. Ví dụ như chúng ta còn vướng mắc với gia đình của mình. Buông xả chấp thủ với người thân không có nghĩa là chúng ta không còn thương yêu họ nữa. Chẳng hạn như là: vợ, chồng, người yêu — đó là lệ thuộc. Càng tu tập lâu dài, sự lệ thuộc sẽ dần dần giảm thiểu. ***Tình thương thì tăng thêm và lệ thuộc thì giảm đi.*** Chúng ta không thể yêu thương cái chúng ta lệ thuộc vào. Nếu chúng ta lệ thuộc vào sự chấp nhận của ngoại vật (con người và sự kiện) thì

chúng ta không thể từ bỏ được. Nếu chúng ta lệ thuộc vào quyền lực, vào địa vị, không thể chấp nhận được khi làm công việc của một người đày tớ, thì chúng ta chưa từ bỏ được. Chúng ta chưa buông xả đúng tinh thần của giáo pháp. Tôi chỉ nhận biết về sự vướng mắc và tôi xả ly chưa đến mức. Nhưng khi nói, *có sự buông xả nghĩa là không có sự chấp thủ vào khách trần ở đó* (nên hiểu là, buông xả là buông xả sự vướng mắc chứ không phải buông xả khách trần). Theo ý nghĩa này: Giác ngộ thật sự thì không còn là con người nữa rồi — và tôi không biết có người như vậy. Tôi đã quen biết nhiều người xuất sắc, phi thường nhưng không có người nào như thế cả. Vậy hãy mãi

nguyện với hiện trạng của chúng ta và nỗ lực từ đây. Đối với chúng ta ở thời điểm và không gian này là hoàn hảo nhất.

Khi chúng ta chấp chặc ít chùng nào, chúng ta lại có nhiều hơn trong đời sống của mình, đây là lời nguyện của đức phật A Di Đà. Cho đến khi sự tu tập của chúng ta chín mùi, chúng ta lại có nhiều hơn nữa, và chúng ta có thể giúp đỡ được nhiều người hơn; đó là cái tinh thần của Thiên. Tọa thiền là phương cách, vậy hãy tận lực tu tập. Tôi chỉ có thể là, tôi ở lúc này và nơi đây; tôi có thể kinh nghiệm trạng thái đó và làm việc với nó (trạng thái hiện tại). Có thể thôi. Những thứ còn lại

khác chỉ là viên ảnh không thật của tự  
ngã.

---o0o---

### *Cái giá cho sự Tu tập*

Khi chúng ta gặp những khó khăn, bất toại nguyện trong đời sống, chúng ta cố gắng trốn chạy những vấn đề đó bằng nhiều phương pháp, cơ chế thật vi tế khác nhau. Trong lúc cố gắng thử như thế, chúng ta đối diện với cuộc sống của mình mà trong đó bao gồm một cái “Ta” và một nhóm khác “đời sống ngoài Ta”. Bao giờ chúng ta còn nhận diện cuộc đời qua cái nhân sinh quan như thế, chúng ta sẽ vắn méo tất cả mọi phần đầu của chúng ta, bằng cách thức là đi tìm một thứ gì đó hay là một

người nào đó để xử lý cuộc đời của ta thay cho ta. Chúng ta có thể tìm người mình thương, vị thầy, vị linh hướng, một trung tâm — một người, sự kiện, một nơi chốn, để chống đỡ những khó khăn cuộc đời của ta dùm cho ta. Chừng nào chúng ta còn thấy cuộc sống này qua lăng kính tương đối nhị nguyên; chúng ta đã luôn bị gạt gẫm chính mình và tin tưởng từ bấy lâu nay rằng, chúng ta không cần phải trả cái giá nào cả mà vẫn có thể nhận ra thực chất của đời sống. Tất cả chúng ta đều chia sẻ nhau sự hiểu biết sai lầm này ở một chừng mực khác nhau; và để nó dẫn dắt chúng ta vào những ngõ cụt, tăm tối của cuộc đời.

Trong khi sự tu tập của chúng ta tiến dần, thì cũng chính là lúc những ảo tưởng đang bị tấn công. Từ từ chúng ta bắt đầu cảm nhận (khủng khiếp!) được rằng, chúng ta phải trả một cái giá cho sự giải thoát; mà bản thân ta phải trả cái giá đó, không ai có thể thay thế. Khi tôi nhận biết được sự thật đó, quả đã làm cơn sùng sốt lớn trong đời tôi. Cuối cùng tôi hiểu rằng, sớm hay muộn rồi tôi cũng phải trả cái giá cho sự hiểu biết này; không ai có thể thay thế cho tôi. Chừng nào chúng ta còn chưa hiểu rõ sự thật này, thì chúng ta vẫn còn trì trệ trong việc tu tập. Dù cho sau khi chúng ta đã nhận rõ sự thật này, những trở ngại cũng vẫn còn xảy ra nhưng đã

bớt đi nhiều. Rất là khó mà duy trì sự hiểu biết ở mức cao độ trong mọi lúc.

Có cách nào mà chúng ta không cần phải trả cái giá này không? Cách duy nhất là liên tục chịu sự khổ đau một cách miễn cưỡng; và mãi tự dối mình rằng, chúng ta có thể tránh né, hay xem như nó không hiện hữu, hoặc mong cho nó tự biến mất, hay hy vọng một người nào khác sẽ mang nó ra khỏi cuộc đời cho chúng ta. Chúng ta nghĩ rằng, chúng ta có quyền không hứng chịu nỗi đau đớn của đời mình. Chúng ta hy vọng một cách tha thiết và sắp xếp cho người khác — chồng hay vợ, người tình, con cái — gánh chịu nỗi đau đớn của chúng ta thay ta. Sự ỷ lại như thế làm suy yếu sự tu tập của ta:



“Tôi sẽ không ngồi buổi sáng nay; tôi không cảm thấy hứng thú.” “Tôi sẽ không nhập thất; tôi không thích thấy những thứ nổi dậy ấy.” “Tôi sẽ không ngậm miệng khi tôi nổi giận — tại sao tôi phải làm thế?” Chúng ta nghi ngờ và khó gìn giữ niềm tin chân thật của chính mình mỗi khi có khổ đau trắc trở. Chúng ta sẽ bỏ cuộc những mối quan hệ không còn giá trị giúp cho chúng ta đạt đến mục đích của mình. Tiềm ẩn bên dưới tất cả sự lẩn tránh này là, niềm tin những người khác sẽ thỏa mãn chúng ta; thu dọn những rối ren, rác rưởi mà chúng ta đã tạo ra.

Sự thật không ai có thể kinh nghiệm đời sống của ta thay ta; hay cảm giác được những niềm đau không thể tránh

trong đời sống của ta thay cho ta. Cái giá mà chúng ta phải trả để trưởng thành thì luôn ngay trước mắt; chừng nào chúng ta nhận biết được rằng, chúng ta bắt buộc phải trả cái giá (chịu đựng khổ đau dù không muốn), thì chúng ta mới có sự tu tập đúng đắn (để thoát khổ đau). Thật buồn cười là, khi ta lần trốn cũng chính là lúc ta tách rời mình khỏi những gì kỳ diệu nhất của đời sống và cũng tách xa bản chất thật của mình. Ta luôn mong mỗi người khác sẽ xoa dịu bớt những cơn đau cho mình. Thay vì, ta tập trung tâm ý giải quyết vấn đề của mình, thì ngược lại, ta lại hao tốn thời gian tìm mọi phương cách điều khiển người khác, giữ họ với mình, thậm chí lừa gạt họ để họ chăm

sóc niềm đau khổ cho ta. Nhưng đáng tiếc, trên thế gian vốn không có gì miễn phí, tặng không; mọi thứ đều phải có cái giá của nó. Nếu ta muốn thoát ly Khổ, thì ta phải đạt được trạng thái đó qua tiến trình tu tập vững trải không gián đoạn.

Ta phải đạt được trạng thái an ổn của từng sát na trong đời sống, chứ không chỉ trong lãnh vực tâm linh thôi. Làm thế nào ta tròn bổn phận với mọi người, làm thế nào ta giúp đỡ người, bất cứ ra sao ta luôn có sự chú tâm (Tỉnh giác) trong từng giây phút trong đời sống — khi ta sống như thế nghĩa là ta đang trả cho cái giá cho sự giải thoát.

Tôi không phải đang gầy dựng lên một ý thức hệ mới cho “Tôi nên như thế nào.” Tôi muốn nói là, ta chỉ có thể đạt được tính chân thật và cuộc sống hoàn thiện bằng mỗi hành động, mỗi lời nói của mình. Từ quan điểm thế gian, cái giá mà ta phải trả thật là to tác — thế nhưng nhìn lại thì nó không là gì cả, chỉ là cái đặc quyền. Trong tiến trình tu tập cao hơn, ta sẽ thấu hiểu cái đặc quyền này nhiều hơn.

Trong quá trình, ta khám phá ra rằng, nỗi đau của ta và của người khác vốn không khác biệt (nếu không nói là một). Sự tu tập của ta và của họ cũng không riêng biệt, bởi vì khi ta thật sự rộng mở đời mình, là ta mở rộng cửa đối với mọi đời người (tất cả). Sự cách

biệt do ảo tưởng (mê mờ) đã thu nhỏ đời sống ta; nay trong sự tu tập chú tâm, ta nhận thức được điều đó nên khắc phục ảo tưởng, mở rộng đời sống mình tới mọi người. Ngày nào, ta còn chấp chặt vào sự phân biệt — quan niệm của tôi, quan niệm của bạn, cái tôi muốn, cái bạn muốn — thì ta còn bị trói buộc (chưa trả cái giá), là còn phải khổ. Trả cái giá nghĩa là, ta cho ra những gì — thời gian, tiền tài, vật chất — mà đời sống cần phải có (đừng lầm lẫn với thỏa mãn đời sống bằng cách cung cấp cho cuộc đời ta những gì ta muốn có); đôi khi không cho những thứ này lại là giải pháp tốt nhất nữa. Tinh tấn tu tập sẽ cho ta cái nhìn trong sáng về cái gì đời sống cần ta cho ra và

cái gì bản thân ta muốn cho — đây vốn không phải là việc dễ dàng. Sự tu tập cam go là cái giá ta cần phải trả nếu ta muốn đạt đến giải thoát khổ đau.

Ta không thể giới hạn sự tu tập của mình vốn vẹn trong thời gian tọa thiền, đúng là thời gian trong khi tọa thiền thì rất ư quan trọng. Nhưng tu tập phải là tiến trình của mọi thời, hai-mươi-bốn giờ trong một ngày (cái giá đầy đủ không thể bớt).

Khi sự phấn đấu tăng trưởng theo thời gian, ta sẽ thấy rõ giá trị của chân lý cuộc đời. Nhưng nếu ta vẫn còn lặn ngụp, quan trọng hóa mọi vấn đề, đời sống, xung đột, hoặc vẫn phung phí thời gian để giải quyết những vấn đề

tương đối, thì tia sáng cuối đường hầm sẽ không bao giờ có thể thấy được.

Dù không thấy được nhưng trí tuệ giải thoát luôn hiện hữu — ta không thể nào thấy cho đến khi trả đủ giá (tu tập đủ). Trí tuệ giải thoát là thứ mà đời sống ta cần, vấn đề là bạn có chịu trả giá để được nó hay không thôi?

---o0o---

### *Phần thưởng cho sự Tu tập*

Chúng ta lúc nào cũng cố gắng thay đổi đời mình từ buồn khổ để tới vui tươi hạnh phúc. Hoặc nói khác đi, chúng ta ước mong có một kiếp sống sung sướng, thay vì đời sống đầy vất vả bôn ba đang có. Nhưng hai lãnh vực này lại không giống nhau: buồn khổ tới

hạnh phúc thì không giống với bôn ba vất vả đến sung sướng. Vài phương pháp trị liệu tìm cách chuyển đổi ta từ một con người buồn bã thành một con người vui vẻ. Nhưng Thiền (và có lẽ vài kỹ luật hoặc pháp trị liệu) có thể giúp ta từ một người không vui thành một người không còn phiền não.

Có một cái “Ta” nghĩa là chúng ta là người vị kỷ. Trạng thái vị kỷ — cho nên có những thứ khác ngoài ta — chúng ta lúc nào cũng bất an và lo lắng về bản thân. Ta nổi giận nhanh chóng khi hoàn cảnh không như ý; ta dễ dàng bị dao động. Là con người vị kỷ, chúng ta thường hay bị làm lẫn. Đây là cách mà mọi người từng có kinh nghiệm trong đời mình.



Mặc dù chúng ta không quen với trạng thái trái ngược của Tự ngã (tức là Vô ngã), hãy thử cố gắng hình dung thể nào là đời sống vô ngã. *Vô ngã không có nghĩa là hoàn toàn biến mất khỏi hành tinh này hay là không hiện hữu.* Nó cũng không phải là vị kỷ, mà cũng không không-vị-kỷ, mà chỉ là một thể. Đời sống vô ngã không trụ vào bất cứ một cái gì, mà là “trụ mà không trụ” vào tất cả — nghĩa là hiện hữu mà không vướng mắc — cho nên không có chỗ cho một cái Ngã tồn tại. Ta không bất an, không lo phiền, không nổi giận dễ dàng, không dao động dễ dàng, và hơn tất cả, cuộc sống của ta không có thói quen của mê mờ (theo bản năng). Vì thế, vô ngã thì tự tại. Không những

thế, vô ngã không có điều tương phản cho nên có lợi cho tất cả.

Cho phần lớn trong chúng ta, tu tập phải đi theo trình tự, liên tục không ngừng để phân hủy cái tự ngã. Mà bước đầu tiên vẫn là đi từ không vui cho đến vui (niềm vui thế tục hay nhị biên). Tại sao? Bởi vì không thể nào có một con người không vui — một người luôn luôn bị xáo trộn bởi bản thân, người ngoài, hoàn cảnh (không có an lạc) — mà có thể có cuộc sống vô ngã. Do đó, trước tiên sự tu tập giúp cho ta từ không vui đi đến vui; những năm đầu trong tọa thiền là cho giai đoạn này. Cho vài người, trị liệu tâm lý có thể mang lại lợi ích ở điểm này. Nhưng mỗi người mỗi khác, cho

nên không có một công thức chung cho mọi người. Tuy thế, chúng ta không thể (không nên) bỏ qua giai đoạn này.

Tại sao tôi gọi là niềm vui tương đối (nhị nguyên)? Không cần biết ta cảm nhận cuộc đời ta vui sướng mức độ nào, nó vẫn đặt trên cái tự ngã, thì niềm vui đó không bền vững và đó không phải là giải pháp rốt ráo. Tại sao như thế? Bởi vì đời sống tương đối xây dựng trên giả thuyết nhị nguyên, giả thuyết đó là ta là một thực thể. Tất cả chúng ta đều tin thế — không ngoại trừ ai. Bất cứ sự tu tập nào đặt mục đích vào sự hoàn chỉnh cái tự ngã, sẽ không bao giờ mang đến kết quả tối hậu nào cả.

Nhận biết tự thân phật tánh hay vô ngã — một người giác ngộ — là quả vị và cũng là con đường tu tập. Sự quan trọng duy nhất là đi theo con đường này. Trong khi ta mãi đắm đá với câu hỏi về Chân Tánh — Ngã hay Vô ngã — nền tảng cuộc sống của ta cũng đổi thay. Để trang bị đầy đủ cho cuộc đấu tranh này, toàn thể tình cảm, mục tiêu, hướng đi cho cuộc đời mình sẽ phải biến chuyển. Những giai đoạn nào sẽ phải đi qua cho loại tu tập như thế?

Như tôi đã có nhắc qua, trước tiên là ta đi từ không vui cho đến niềm vui tương đối. Đây chỉ là thành tựu thế gian (tạm thời), con người vẫn dễ dàng bị dao động. Nhưng ta phải có một chừng mực nào đó của niềm vui nhị nguyên

và sự tự ổn định mới có thể tham dự vào quá trình tu tập nghiêm chỉnh. Sau đó, giai đoạn kế tiếp: quá trình rạn lọc không ngừng cho thân và tâm bằng tọa thiền. Chúng ta sẽ nhận ra tính tham, tính lệ thuộc, sự thao túng bởi cái Ngã của mình, và ta sẽ nhận biết vòng vận hành phát sinh theo khuôn mẫu, những thứ này tập hợp lại thành cái mà ta gọi là Bản Ngã. Khi sự tu tập tiến dần, ta bắt đầu hiểu về tính trống rỗng và không bền của những khuôn mẫu này, và ta có thể không còn lệ thuộc chúng nữa. Ta không thử từ bỏ chúng, chúng cũng từ từ tàn héo và chết đi — khi ánh sáng của sự tỉnh giác đến đâu, nó sẽ thiêu cháy những mê mờ và sự thật sẽ tự phơi bày — không có gì sáng bằng

ánh sáng thiên tuệ trong từng ngày và lúc nhập thất. Trong khi những chu trình của Tham dục, Kiến chấp héo tàn, thì Vô ngã — nó bao giờ cũng có mặt — sẽ tự hiện ra, mang theo tĩnh lặng và hạnh phúc cao thượng.

Quá trình này qua sự diễn tả bằng lời nói thỉnh thoảng cũng có nét ghê sợ, u ám, làm nản lòng người, bởi gì những thứ mình trân quý, nâng niu, bảo vệ sẽ bị tấn công, vùi dập từng phút từng giây trong nhiều năm tháng sắp tới. Chúng ta cảm được sự lo sợ to lớn khi sự biến chuyển này xảy ra. Thoáng nghe qua thì như là hấp dẫn lắm, nhưng thật sự “tu tập” có thể rất là khủng khiếp.

Thế nhưng, cho những ai kiên nhẫn và tinh tấn trong tu tập, niềm hoan hỷ tăng trưởng, an lạc nhiều hơn; đời sống sẽ hài hòa và lòng bi mẫn lan rộng; những ham muốn thế gian đã từng có trong đời trong quá khứ cũng từ từ thay đổi ở tầng lớp sâu kín. Sự biến chuyển này xảy ra nơi bản thân người sống — chứ không nơi đời sống — do đó, những thăng trầm của cuộc đời vẫn còn đó. Thông thường, chúng ta lại nhận thấy rằng, sau một khoảng thời gian tu tập thật tiến bộ, cuộc đời của ta còn tệ hại hơn khi trước (trước khi tu tập); đó bởi là vì, ta nhận ra được những tệ trạng này rõ ràng hơn (phần lớn, nó không phải mới phát sinh, mà là nó vẫn có đó nhưng vì trước khi tu tập, tâm ta luôn

dao động bởi cảnh trần nên không thể thấy nó). Khi phối cảnh này xảy ra, ta có hơi hoãng hốt lúc ban đầu, nhưng rồi ta có được cảm giác hài hòa và hiểu biết tăng trưởng. Đây là nền tảng của sự hài lòng.

Tiếp tục tu tập thông qua những trở ngại khốc liệt, đòi hỏi chúng ta phải có rất nhiều kiên nhẫn, bền chí, và lòng can đảm. Tại sao? Bởi vì, lối sống thế gian — con người chỉ biết đi tìm sự sung sướng trong chốc lát, đấu tranh để thỏa mãn tham vọng, vật lộn để tránh né đau khổ về tâm sinh lý — thì chỉ muốn làm ngã lòng những người hướng thượng. Chúng ta nên khẳng định rõ ràng vào trong xương tủy, chớ không chỉ trong óc, là hạnh phúc cuộc



đời không có trong sự tìm kiếm dục lạc thế gian, mà là trong kinh nghiệm và phương cách sống đối với bản chất của dòng sống; hạnh phúc chân thật không có trong sự thỏa mãn tham vọng cá nhân, mà ở trong sự cung cấp cho những gì đời sống đang cần; không phải trong sự trốn tránh khổ đau, mà là chịu đựng sự khổ đau khi ta cần thiết phải kinh nghiệm thế. Đó là sự đòi hỏi to lớn, khó khăn. Còn bằng như không theo con đường tu tập, đời sống có dễ chịu lắm không?

Từ khi bắt đầu có tri thức, không ai không lý luận. Ta luôn luôn suy tính, hy vọng, đau khổ, dao động. Nhưng muốn có một giải đáp tối hậu, thì giải pháp phải xuất phát từ lãnh vực khác

biệt so với lý luận. Đường lối tu tập của sự Vô chấp, phát triển Vô ngã, là chìa khóa cho sự hiểu biết chân chính. Vào giai đoạn cuối, ta nhận chân được rằng, không có con đường, không có giải đáp; bởi vì từ ban đầu Tự tánh của ta là con đường, ở đây và bây giờ. Cũng chính vì không-lối đi, cho nên sự tu tập đi theo con đường không-lối một cách vô cùng tận — và Vô chúng. Vô ngã thì Vô chúng: Từ nguyên thì Tự tánh đã tròn đầy.

---o0o---

### **Chương 3: Cảm giác**

*Sự tự chế cao hơn*

**(Lòng Khoan dung/Chịu đựng)**

Ở vào tuổi chín-mười-năm, thiền sư Genpo, một đại thiền sư thời hiện đại, đã nói về cái cửa “Vô môn”, và ngài chỉ ra rằng, không có cái cửa nào thật sự mà chúng ta cần phải đi qua để nhận thấy được cuộc đời của mình ra sao. Tuy nhiên, ngài nói, từ quan điểm của tu tập, ta phải đi qua một cái cửa, cái cửa của lòng tự trọng (tự mãn, tự cao) của chính ta. Mỗi người chúng ta, từ sáng cho đến tối đều luôn đối diện với lòng tự trọng của mình. Ta phải tự vượt ngang qua cái cửa “Tự trọng” này, thì mới có cơ hội đi xa hơn.

Lòng tự trọng thì hay bực tức. Bực tức đây tôi muốn chỉ là đủ loại chán nản, bao gồm khó chịu, phẫn uất, ganh tị. Tôi nói nhiều về bực tức để tìm hiểu nó

và học cách làm sao đối trị nó trong tu tập để có thể đến gần cửa “Vô môn”.

Trong đời sống hàng ngày, chúng ta biết ý nghĩa thế nào là lùi lại một chút để nhận diện vấn đề. Thí dụ: Tôi nhìn Laura đang cắm một chậu bông. Cô ta kéo và khều những bông hoa rồi đứng lui ra sau, ngắm nhìn xem chậu hoa có cân đối hay cần điều chỉnh thêm hay không. Nếu bạn là người may áo, trước tiên, bạn đo, cắt, may, rồi thử mặc, đứng trước gương soi xem nó như thế nào, vai có vừa dạn không, đường lai ra sao, v.v.. Cùng thế đó, để đưa đời ta vào viễn cảnh của cuộc đời, ta nên lùi lại và nhìn xem hiện cảnh của ta ra sao.

Tu thiên là giúp ta phát triển khả năng dừng lại để nhìn. Hãy chọn một ví dụ cụ thể: tranh cãi. Cái nguyên nhân quan trọng nhất cho sự tranh cãi chỉ là lòng tự trọng. Giả sử tôi có gia đình và có sự tranh cãi với chồng tôi. Ông ấy đã làm một việc mà tôi không lấy làm vừa lòng — số là ông ấy đã phung phí số tiền dành dụm của gia đình vào chiếc xe mới — trong khi chiếc xe đang có vấn đề còn dùng được. Tôi nghĩ — sự thật là vậy mà — rằng tôi thì đúng. Tôi nổi giận, điên tiết lên, muốn la hét. Vậy tôi có thể làm gì với cơn giận của tôi? Việc ích lợi gì tôi có thể làm? Đầu tiên, tôi nghĩ ý kiến hay nhất là dừng lại một phút giây và bước lùi một bước: *hành động và nói năng*

*càng ít càng tốt trong phút giây này.*

Trong khi rút lui một chút, tôi tự nhắc nhở mình rằng, tôi thật sự muốn cái gì, có khả năng tự chế cao hơn. Khi làm thế nghĩa là ta bước vào một lãnh vực mới, nếu cần phải đặt một cái tên thì hãy gọi, lãnh vực tâm linh.

Hãy nhìn vào chuỗi nối tiếp của những bước tu tập. Nên biết rằng, trong khi cơn giận đang dâng cao, thật sự rất ư là khó khăn cho ta tu tập niệm Pháp khi nó xảy ra. Nhưng cố gắng lùi một vài bước, làm và nói thật ít, hay rời đi nơi khác (nếu có thể, hãy xem mình là một người khác còn xác thân kia là của người đang trong cơn giận). Khi ta đã có được khoảng cách đối với hiện trạng, chỉ (ngồi một mình) trong yên

lặng mà quan sát. Ý tôi muốn nói là, quan sát hay xem cuốn phim đang trình diễn trong tâm mình: ông ấy đã nói gì, đã làm gì, tôi đã nói gì về việc ấy, tôi nên làm gì về việc đó... những thứ này đã xảy ra đều là hoang tưởng. Nó không là sự thật của những gì đã xảy ra. Nếu có thể (rất khó làm trong lúc giận) hãy niệm những tư tưởng này. Tại sao lại khó? Vì khi giận, có một chướng ngại vật đứng chắn ngang con đường tu tập: Thật sự ta không muốn tu tập — ta thích thỏa lòng tự trọng của mình, thích là người đứng trong cuộc tranh cãi, vấn đề. Ta không muốn tìm sự thật — ta chỉ muốn bảo thủ quan điểm của mình. Đó là lý do tại sao, trước hết là phải lùi lại, nói ít lại. Phải

mất rất nhiều tuần lễ hoặc nhiều tháng thời gian tu tập tích cực mới có thể nhận thấy và làm được sự kiện này. Cái chúng ta muốn không phải là người đúng (người kia sai), mà chúng ta muốn xây dựng khả năng tự chế cao hơn. Lùi lại và quan sát. Đặt tên (niệm) tư tưởng của cơn sôi động: vâng, ông ấy không nên làm thế; vâng, tôi không thể chịu đựng được việc làm đó của ông; vâng, tôi sẽ làm cái gì đó để trả đũa — phương thức này tuy thô thiển, nhưng nó cũng diễn tả trọn vẹn một màn kịch.

Nếu chúng ta thật sự lùi bước và quán sát — như đã nói, rất khó làm trong khi giận — chúng ta sẽ (có lúc nào đó) có khả năng thấy được tư tưởng chỉ là tư



tưởng (không thật) và nó không phải là sự thật. Đôi khi, ta phải trải qua tiến trình (lùi bước và quán sát) này mười, hai-mười, ba-mười lần mới có thể thấy được tư tưởng bắt đầu dịu xuống. Khi chúng hạ xuống, thì ta còn lại những gì? Chỉ còn lại cho ta kinh nghiệm trực quán của những phản ứng vật lý trong cơ thể, những cặn bã (sự căng thẳng, sự co rút). Trong kinh nghiệm trực quán không có nhị biên, ta sẽ có cơ hội đi vào sự tĩnh lặng. Ở trong trạng thái này, ta tự biết phải làm gì, hành xử ra sao; cách hành xử tốt nhất cho bản thân ta và cho người khác. Trong quá trình tạo dựng khả năng tự chế cao hơn, ta có thể kinh nghiệm trực tiếp được bản thể Chân như.

Chúng ta có thể nói về Chân như khi nào con trâu về đến nhà. Nhưng làm cách nào chúng ta thật sự tách rời bản thân khỏi những thứ khác? Thế nào? Lòng tự trọng làm phát sinh cơn giận là cái phân chia ta. Giải pháp duy nhất là tu tập. Khi tu tập, chúng ta sẽ kinh nghiệm được là, cảm giác cách ngăn chỉ là một trạng thái rõ ràng của thân. Lúc đó, lòng bao dung rộng mở.

Những thứ đã phát sinh và tăng trưởng là mức độ chịu đựng (tự chế) những thăng trầm đời sống mà không làm cho ta dao động hay mất thăng bằng. Lúc ban đầu, mức độ chịu đựng này rất nhỏ có giới hạn, sau đó nó sẽ lớn rộng hơn, và rồi nó sẽ lớn thêm mãi. Nó sẽ không ngừng lớn rộng hơn. Trạng thái

giác ngộ thì rất bao la và từ bi. Nhưng bao giờ ta vẫn còn sống, ta vẫn thấy có sự giới hạn của mức chịu đựng này và đó cũng là lý do ta phải luôn tu tập. Làm sao ta biết mức chịu đựng này tới đâu? Khi ta cảm được cơn giận thì ta nên biết rằng ta đang tới giới hạn cao nhất của mình rồi; không có gì là bí mật cả. Sức mạnh của sự tu tập là cái khả năng tự chế tăng trưởng đến mức độ tương ứng.

Trong khi tu tập, chúng ta cần nên khoan dung đối với chính mình. Chúng ta cần phải nhận ra lúc nào tâm của ta không muốn tu tập. Thật ra không có ai muốn tu tập luôn luôn và đó cũng không phải là điều xấu gì khi chúng ta không tu tập. Chúng ta

thường hay làm những gì khi chúng ta đã sẵn sàng để làm việc đó.

Tu tập để tạo ra khả năng tự chế cao hơn thì có tính cách tâm linh, bởi vì nó vốn không hình tướng. Cái khả năng này không phải là một vật; sự nhận biết đâu phải là một vật; sự chứng kiến đâu phải là một vật hay một người. Đâu có một người nào đang chứng kiến. Hơn nữa, ai đây có thể chứng kiến được thân và tâm của ta ngoài thân và tâm của chính mình. Nếu tôi có thể quán sát thân và tâm của tôi trong cơn giận dữ, vậy ai là người đang quán sát (và ai đang lên cơn giận)? Từ đó cho thấy, tôi khác với cơn giận của tôi và tôi lớn hơn nó (vì tôi thấy nó mà nó không chuyển tôi.) Sự hiểu biết này sẽ

giúp tôi phát triển cái khả năng tự chế (sức chịu đựng) cao hơn lên. Vậy cái mà cần phải tăng là khả năng quán sát. Cái bị (đối tượng) quán sát là thứ hai. Chúng ta nổi giận thì không có gì lạ (ta vẫn là con người mà), nhưng ***có được khả năng quán sát cái cơn giận trong lúc nó phát sinh rồi diệt đi mới là quan trọng.***

Khi khả năng tăng trưởng dần, ***ban đầu ta chỉ quán sát (cơn giận), rồi đi đến kinh nghiệm (cơn giận)***, thì sẽ có hai yếu tố đồng thời cũng lớn mạnh lên: Trí tuệ, là khả năng nhìn được thực chất cuộc đời (theo đường lối vận hành của nó, chớ không phải đường lối ta muốn nó ra sao), và lòng thương cảm chân thật, tình cảm phát sinh từ cái

nhìn hài hòa với bản chất cuộc đời. Ta không thể có lòng thương cảm chân thật với bất cứ vật hay người nào, nếu lòng tự trọng và cơn giận luôn bám víu theo ta và phát tác bất ngờ; điều đó không thể nào xảy ra. Lòng thương cảm gia tăng theo độ cao khả năng tự chế của ta.

Trong khi tu tập, chúng ta đang giải phẫu đời sống của mình đồng thời đang học nó. Tiến trình và lợi ích có sự khác biệt tùy vào trường hợp của mỗi người. Một số người, tùy thuộc vào điều kiện sống và bối cảnh gia đình, quá trình này có thể rất thuận lợi và sự giải thoát thì xảy ra chậm. Những người khác, tiến trình có nhiều sóng gió, những cơn sóng tình cảm to lớn,

nó nổi cuộn lên như một cái đập cao bị vỡ, ta có thể bị choáng ngợp hay bị nhận chìm. Chính trong những khổ đau, nghịch cảnh đó đưa dồn họ vào trạng thái cực đoan tương tự như thể nước cao của cái đập ngay bên bờ đại dương, chỉ cần đập bị vỡ thì nước trên đập có thể hòa nhập vào đại dương bao la một cách nhanh chóng.

Tuy thế, tôi nghĩ rằng, thật là quan trọng cho một tiến trình đều đặn (đừng lẹ lảm). Nếu nó đi lẹ quá, ta nên chậm lại. Dĩ nhiên khóc than, dao động, giận dữ không là điều con người muốn có. Cái đập rồi cũng sẽ bể, nhưng không cần thiết phải vỡ đập quá sớm, tốt hơn nên chậm lại. Còn như không thể chậm lại được thì để nó tự nhiên — ta

không cần thiết phải thay đổi nó. Chúng ta không giống nhau về căn cơ, bối cảnh cuộc đời, khó khăn trong quá khứ, những thứ này là những xúc tác quan trọng cho việc cái đập bề chậm. Nhưng không cần biết là thế nào (dù trắc trở hay trơn tru) thì bao giờ cũng phải có một cái đập nước tồn tại và sẽ phải vỡ ra ở một thời điểm nào đó.

Cũng nên nhớ rằng, một chút ví dõm về tất cả những thứ này chưa hẳn là điều không tốt. Từ trong tầng sâu thăm tâm hồn, chúng ta đâu có từ bỏ một cái gì đâu. Chúng ta không cần phải từ bỏ những thói quen đã bị ám ảnh bấy lâu nay; cái chúng ta làm là, thấy được chúng rõ ràng, và nhận ra chúng ta thật là ngộ nghĩnh (tại sao mình lại làm



nghĩ và có khuynh hướng như thế trong quá khứ), và đó cũng là một phần của đời sống thế gian. Thậm chí, đôi khi ta có cảm tưởng là, toàn thể (người và vật) đều là điên khùng hết (gồm cả ta trong đó); nhưng khi xưa ta có bao giờ nghĩ rằng là ta cũng khùng như thế (hay là hơn nữa) bởi vì đó là lòng tự trọng đã tạo cho ta có ý nghĩ như thế.

---o0o---

### *Mở ra chiếc hộp kỳ bí*

Chất lượng của sự tu tập thì luôn được phản ánh trong chất lượng đời sống của chúng ta. Nếu chúng ta thật sự tu tập đúng đắn thì chắc chắn sẽ có sự thay đổi theo thời gian. Giờ đây, chúng ta có thể có một ảo tưởng về sự tu thiền

của mình là, tu tập sẽ làm cho mọi sự việc trong đời sống của mình thoải mái hơn, trong sáng hơn, thuận lợi hơn, hạnh phúc hơn, v.v... Không có gì hơn qua sự thật. Trong khi uống cà phê sáng hôm nay, đột nhiên có hai câu chuyện thần thoại xuất hiện lên trong đầu tôi. Tôi nghĩ rằng phải có một lý do gì đó. Chuyện thần thoại luôn luôn được thể hiện những sự thật căn bản về con người. Đó là lý do nó vẫn tồn tại theo thời gian.

Câu chuyện thần thoại đầu tiên mà tôi nghĩ đến là chuyện về nàng công chúa và hạt đậu: xa xưa có sự thử thách cho nàng công chúa là, nếu nàng ngủ trên một cái giường lót bằng ba-mươi tấm nệm chất lên nhau, cô ta có thể nào

cảm giác được nếu có một hạt đậu nằm dưới tấm nệm dưới cùng. Bây giờ nếu bạn nghĩ là, tu thiền sẽ chuyển hóa ta thành những công nương, hoàng tử. Không, ta sẽ trở nên dễ thông cảm và nhạy bén hơn; chúng ta sẽ biết nhiều điều về ta và người khác mà ta không biết trước kia. Chúng ta trở nên truyền cảm hơn nhưng đồng thời đôi khi dễ cáu kỉnh, hay bực bội nữa.

Câu chuyện kia nói về cái hộp kỳ bí. Bạn nhớ — người nào đó tò mò về cái gì ở bên trong một cái hộp kỳ dị và cuối cùng nhìn không nổi, đã mở nó ra — và những đồ vật, rác rến tuông ra, tạo nên không gian rối loạn, không trật tự. Tu tập đối với ta cũng thường xảy ra như thế. Mở cái hộp (Tâm) ra.

Mọi người chúng ta cảm giác là, chúng ta và đời sống thì phân cách nhau; giống như có một bức tường bao lấy chung quanh ta. Dù là bức tường vô hình, nhưng nó hiện hữu. Khi nào ta còn cảm giác phân cách với đời sống là ta có cảm giác bức tường tồn tại. Người giác ngộ thì không có bức tường đó. Tôi thì chưa có hân hạnh gặp được một người như thế. Thế nhưng, với sự tu tập, bức tường đó sẽ từ từ mờ nhạt đi và sẽ hoàn toàn biến mất.

Bức tường đã giữ cho chúng ta bị biệt lập. Chúng ta có thể bồn chồn, có những tư tưởng xáo trộn, nhưng chính bức tường che khuất làm cho chúng ta không nhận thức ra được những cảm giác đó. Nhưng khi ta tu tập (và nhiều

bạn đã biết điều này), giống như chúng ta bắt đầu tạo ra những cái lỗ trên bức tường này. Trước kia nó bao quanh ta một cách liền lạc và kín mít, còn bây giờ thì nó có nhiều lỗ, vì sự tu tập giúp cho ta ý thức và nhạy bén hơn. Ta không lý gì ngồi bất động ra đó trong nửa giờ mà không học được điều gì. Ngày lại ngày qua, ba-mươi phút mỗi ngày, ta học và học không cần biết ta có thích hay không.

Khi sự bít bùng không còn bởi đã có những lỗ hổng, âm thanh và màu sắc có thể xuyên qua bức tường. Dĩ nhiên mục đích của bức tường là ngăn cách không cho chúng ta biết những gì về mình. Nhưng khi những lỗ đã xuất hiện thì cũng giống như cái hộp kỳ bí kia

sắp bật mở ra. Điều lý tưởng của tu thiền là làm cho cái hộp (Tâm) đừng bật mở tung ra. Bởi vì sự giải thoát là một điều gì không thể đoán trước được. Cho nên, nếu cái hộp mở sớm quá — mọi sự sẽ phơi bày ra lúc này (những thứ trong hộp hay những sự thật về bản tâm ta). Nếu tâm ta đủ trưởng thành để đón nhận hiện trạng thì mọi sự trở nên hoàn hảo; bằng ngược lại, có khi kết quả còn tệ hại hơn.

Cái hộp kỳ bí là tất cả những hoạt động của cái vị kỷ, và những cảm xúc tương ứng mà nó tạo ra. Ngay cả khi ta tu tập thật tốt, cũng có lúc (trong vài trường hợp) cái hộp muốn nổ tung ra — và bất ngờ như một cơn bão xảm xúc cuốn xoáy quanh ta. Nhiều người không

thích ngồi khi sự cố này xảy ra. Nhưng những người có lòng quyết tâm cao, họ sẽ vượt qua một cách dễ dàng và tiếp tục tọa thiền. Trong đời tôi, sự từ bỏ xảy ra rất vi tế, chắc có lẽ bởi vì tôi tọa thiền nhiều và dự nhiều lần nhập thất.

Ở trung tâm Thiền, tôi đã chứng kiến nhiều thiền sinh trưởng thành trong tu tập và bắt rẽ đi vào đời sống của họ. Như thế không có nghĩa là cái hộp kỳ bí kia không mở; cả hai đang biến chuyển: sự hình thành và sự khó chịu. Đối với một số người, đây là khoảng thời gian nhức nhối khi cái hộp đang chuẩn bị mở. Ví dụ, một cơn giận bất ngờ xuất hiện. Nó trái ngược lại cái ảo tưởng mà mình đang có là, trong khi tu tập là ta luôn có hạnh phúc và tình

thương. Cái hộp kia có mở hay không là do điều kiện chung quanh (cần hay không cần), thì là chuyện bình thường; không xấu cũng không tốt; nó chỉ vậy. Tương tự như, chúng ta rất muốn cuộc sống của mình được tự chủ và không phải bị trói buộc trong lề lối chỉ biết phản ứng lại môi trường chung quanh; thay vì đáp ứng lại nó. Do đó, ***chúng ta cần phải tu tập vào những thời điểm mà ta đang phản ứng lại môi trường, đó mới là chính yếu.***

Tu tập thì không dễ tí nào cả. Nó sẽ chuyển biến đời sống của ta. Nhưng nếu ta có một ý tưởng khờ dại là sự chuyển đổi có thể hoàn thành mà không phải trả một cái giá (không tốn công sức), thì rõ là ta đang tự lừa dối



chính mình. Đừng thực hành ngoại trừ bạn cảm thấy không còn việc gì khác để làm. Nếu bạn thấy đi lướt sóng, tập thể lực, rèn luyện khả năng âm nhạc là điều bạn muốn (hay thích) làm, thì nên làm thế. Đừng tu tập trừ khi bạn cảm thấy mình cần làm vậy. Bởi vì, tu tập thật sự cần lòng dũng cảm cao độ; bạn sẽ phải đối diện mọi thứ về bản thân đang được giấu kín trong chiếc hộp kỳ bí đó, bao gồm những khó chịu nhất mà bạn không muốn biết tí nào cả.

Tu thiền ta phải gây dựng một phương thức sống. Theo từ ngữ truyền thống, đời sống đó đặt căn bản trên những lời nguyện, nó vượt lên trên điều yêu cầu cá nhân: ta phải lập nguyện rằng, cuộc đời ta sẽ gây dựng theo tiêu chuẩn

chung và cũng sẽ làm mẫu mực cho người khác. Nếu chúng ta đang sống với ý thức hệ (hãy bỏ qua vấn đề tốt hay xấu, nó chỉ là một ý thức hệ) là chỉ vì mình, chỉ quan tâm về “ta cảm giác ra sao”, hay là “ta muốn những gì”, thì tu thiền sẽ là một việc rất khó khăn. Có lẽ chúng ta nên chờ một thời gian. Là một người hướng dẫn, tôi có thể thúc tiến sự tu tập và khuyến khích hành giả tinh tấn, nhưng tôi không thể sống cho người khác, bởi vì trong đời sống thì sự tu tập mới là nơi chốn để thiền tập có tác dụng.

Cái hộp thì đang hé mở cho một số người ở đây — bạn phải làm thế nào với những thứ rác rến đó? Đây là những thứ bạn nên biết vì nó sẽ làm

xáo trộn giai đoạn tu tập của bạn. Một là, đối với những người đi trên con đường này, nó rất là bình thường — thật ra, rất cần thiết. Hai là, nó sẽ không tồn tại lâu dài. Và ba là, nó sẽ còn trở lại nữa vào lúc khác, vào lúc khi ta cần hiểu biết sự tu tập của mình và biết kiên nhẫn là cái gì. Nhất là trong thời gian nhập thất. Nếu bạn đã tọa thiền hai-mươi, ba-mươi năm, tu học hay không thì không còn là quan trọng nữa. Nhưng ở vào một giai đoạn nào đó, tu học hay nhập thất rất ư là quan trọng, và bạn nên tham gia càng nhiều, khi hoàn cảnh sống cho phép, thì càng lợi ích. Lời khuyên đó hàm ý cái sức mạnh để duy trì cường độ của tu tập. Nếu chúng ta không muốn loại

“dành riêng cho tu tập”, thì cũng không là một điều xấu, tôi muốn nhấn mạnh rõ ở điểm này. Đôi khi người ta cần mười-năm hay là dài hơn lang thang, thơ thần, chờ cho cuộc đời dạy cho mình những bài học thực tiễn, trước khi sẵn sàng để cam kết cho một sự tu tập nồng nhiệt.

Vậy cái hộp kỳ bí đó đã làm đảo lộn và quấy rầy ta, đã làm trôi lên những thứ mà chưa hề nhận thức được từ trước: sự oán hận của ta đối với cuộc đời. Nó (sự oán hận) sẽ thiêu cháy ta sớm hay muộn. Đây là cái Ngã, cơn oán hận cuộc đời bởi vì cuộc đời không xảy ra theo chiều hướng chúng ta muốn. “Nó không chịu theo ý ta! Nó không cho tôi cái mà tôi mong muốn! Tôi muốn đời

phải ưu đãi tôi hơn!” Nó là sự phẫn nộ của ta khi con người hay sự kiện trong cuộc đời không cho những gì chúng ta mong muốn.

Có lẽ cái hộp của bạn giờ đây đang mở ra giữa chừng rồi. Ở một lúc nào đó, tôi muốn bạn chia sẻ những gì ích lợi mà bạn đã tìm thấy trong sự tu tập lúc này. Là thiên sinh, trên vài phương diện, có thể ích lợi cho bạn đạo hơn so với người như tôi; vì tôi có thể không còn nhớ gì những kinh nghiệm vào giai đoạn này nữa. Tôi hiểu về sự xung đột nhiều hơn, nhưng kinh nghiệm về những khó khăn có thể nhạt dần. Đó là một trong những điều tốt về giáo đoàn; vì nó là một nhóm người có cùng một đường lối tu tập chung. Trong giáo

đoàn, ta có thể thành thật, ta không cần phải giấu kín những khó khăn, trở ngại của mình. Điều đau đớn nhất là khi mình có ý nghĩ, tôi thật không bình thường, và không ai lại có quá nhiều trắc trở như tôi. Dĩ nhiên, đó không phải là sự thật.

---o0o---

### *Đừng Giận*

Khi tôi giảng, tôi cố gắng làm sáng tỏ vấn đề bằng mọi phương tiện thiện xảo đã xảy ra chính vào bản thân tôi, hầu mong giúp được người khác rút tĩa cho riêng họ, để đả phá mê lầm. Nói về vấn đề này thật là khó khăn. Tôi không bao giờ thích giảng pháp, bởi vì ngôn từ không thể nào diễn đạt hết sự thật:

tôi luôn có chiều hướng đi xa trọng tâm của vấn đề, hoặc dùng không đúng từ, làm người khác lẫn lộn... Nhưng một lần nữa, đây cũng là một phần của tu học. Pháp thoại không nhất thiết phải được hiểu; nếu nó làm cho bạn phản ứng và lơ mờ, đôi khi đó lại là điều tốt. Ví dụ: Chúng ta có thể nói, mọi người trên thế gian ở giây phút này, đang là tốt nhất với tất cả khả năng của họ. Chính cái từ “tốt nhất” tạo ra vấn đề. Tương tự như câu nói, “mọi sự như nó đang là, thì hoàn hảo” cũng có rắc rối nữa. Hoàn hảo? Làm tốt nhất? Ý của bạn là, khi một người làm một điều tồi tệ, là lúc họ đang làm tốt nhất? Chỉ nhận thức qua từ ngữ ta dùng cũng đủ nói lên sự xáo trộn kinh khủng trong

đời sống và sự tu tập của ta như thế nào rồi.

Sự thật cuộc sống của chúng ta thì mập mờ bởi vì chúng ta có sự xáo trộn khái niệm (thay vì kinh nghiệm tuyệt đối) về thực tại. Cho nên, pháp thoại có chiều hướng đã phá khái niệm tương đối của ta. Khi dùng từ theo lối cụ thể tạo ra nhiều nghi vấn cũng là điều ích lợi. Hôm nay, tôi muốn tạo ra thêm nhiều sự mơ hồ. Tôi sẽ kể cho bạn nghe một mẩu chuyện và rồi đánh lạc hướng vấn đề để xem chúng ta sẽ đi đến đâu. Ở trung tâm này, chúng ta không nói nhiều về Kinh tạng hoặc Bát Chánh Đạo, vì lý do: người giảng sai ý Kinh tạng là phạm luật. Đó không phải là lý do chính và duy nhất. Tuy nhiên,



hôm nay tôi muốn nói về lời Kinh dạy “Đừng giận”. Tôi sẽ không nhắc lại, nhưng đề tài của bài giảng là: “Đừng giận.”

Giả sử, chúng ta đang ở trong một cái hồ rộng bao phủ bởi nhiều (không quá dày đặc) sương mù và đang bơi nhẹ chiếc thuyền con một cách nhàn hạ. Bỗng bất chợt từ trong sương mù, chiếc thuyền con khác xuất hiện và xâm xâm đâm thẳng vào con thuyền của chúng ta. Và rồi... rầm! A, trong giây phút này, ta thật sự nổi cơn lên — cái tên ngu xuẩn nào thế? Tôi mới vừa sơn chiếc thuyền xong, thế mà giờ lại bị đụng như vậy. Nhưng khi quay qua thì thấy chiếc thuyền kia không có người. Cái gì xảy ra cho cơn giận? Nó

sẽ như cái bong bóng xì hơi.. Tôi lại phải sơn chiếc thuyền thêm một lần nữa, vậy thôi. Nhưng nếu có một người hiện diện trên chiếc thuyền kia thì sự thể sẽ ra sao? Bạn biết cái gì sẽ xảy ra! Những sự va chạm bất ngờ với cuộc đời, con người, sự kiện, cũng giống như cái tống mạnh không kèm thắng của con thuyền trống kia thôi. Nhưng khổ thay ta lại không kinh nghiệm cuộc đời bằng lối dẫn giải này. Ta kinh nghiệm những va chạm kia giống như luôn luôn có người hiện diện trên chiếc thuyền kia, và ta thật sự bị những kẻ đó nện liên tục từng đòn này sang đòn khác. Ý của tôi chỉ muốn nói, tất cả những đụng độ trong cuộc đời chỉ là sự va chạm với chiếc thuyền

trông không có người trên đó. Thế thôi!

Hãy để câu hỏi đó qua một bên một chút. Người ta thường hỏi rằng, “Bạn học (có) được gì từ sự tu tập?” Cái thay đổi là gì? Cái chuyển hóa là gì? Tu thiền là việc làm gian khổ, giới hạn và khó khăn. Ta đã được dạy là phải ngồi mỗi ngày. Ta sẽ được gì từ những thứ này? Người ta thường nghĩ, “Tôi sẽ tiến bộ. Tôi sẽ tốt hơn. Nếu tôi dễ mất bình tĩnh, có lẽ sau thời gian tọa thiền tôi sẽ không dễ dàng mất bình tĩnh.” Hoặc là, “Thành thật, tôi không là thiện nhân, có lẽ sau thời gian tu tập, tôi sẽ thành người tử tế.” Tất cả những ý tưởng này không hoàn toàn đúng. Cho nên tôi muốn kể cho bạn nghe vài sự

kiện nhỏ để là sáng tỏ thêm vấn đề một chút.

Tôi muốn nói về cái chảo phẵng trong nhà tôi, nơi tôi sống với Elizabeth. Tôi về hưu, nên ở nhà cả ngày. Sau mỗi lần tôi xả hết nước trong bồn rửa chén, tôi hay đặt cái chảo phẵng trong đó, dùng nó như là một cái đĩa úp những cái ly cần dùng trong ngày, vừa tiện lợi. Tôi nghĩ cách này là tốt nhất. Nhưng mỗi lần Elizabeth rửa chén, cô ta rửa cả cái chảo phẵng và úp nó xuống cho ráo nước. Vào buổi trưa, tôi ở nhà một mình, nhưng cô ta về nhà vào mỗi ngày lúc năm giờ chiều. Vậy tôi hay nghĩ, “A, tôi là người hay là con chuột? Tôi nên làm sao về cái chảo phẵng? Tôi nên đặt nó theo cách

của Elizabeth muốn hay không?” Tôi làm cái gì đây? Thật ra, tôi thường hay quên cả vấn đề và làm theo thói quen.

Có vấn đề khác về Elizabeth. Tôi sống chung với Elizabeth và cô ta thì rất tốt, nhưng tính tình cô ấy thì hoàn toàn khác với tính tôi. Một điều thú vị trong cuộc sống của tôi là tìm thấy một món đồ gì trong phòng chứa đồ mà tôi có thể bỏ.. đi. Elizabeth thì khác, cô ta có nhiều cái cho một thứ và không muốn bỏ đi bất cứ món gì. Vậy thì, khi tôi muốn tìm thứ gì cũ, tôi thường không thể bởi vì tôi đã liệng bỏ hết. Còn cô ta thì không thể tìm được món cô muốn tìm, bởi vì cô ấy có quá nhiều món trong một lúc.

Thêm một ví dụ nữa rồi ta sẽ trở lại vấn đề: Tôi kể bạn nghe cái cảnh trạng khi tôi đi xem xi-nê với con gái của tôi: “Mẹ! mẹ đã biết những cuốn phim mẹ chọn thì thật là tệ!” Và tôi nói, “À! con không nhớ cái cuốn phim mà con chọn lần trước chúng ta xem sao? Thế nào?” Rồi tranh cãi, đưa đẩy... rồi cuối cùng chúng tôi xem đại một cuốn phim nào đó.

Ý nghĩa của những mẫu chuyện này là gì? Căn bản đó chỉ là những vấn đề vụn vặt, nhưng ta đừng để mất đi thói quen tỉnh giác từ sự tu tập. Tôi và con gái tôi thật ra không quan trọng hóa gì về cuốn phim nào, nhưng cãi cọ với nhau cũng là một phần của đời sống. Đó chỉ là mặt vui nhộn của cuộc đời,

bạn có nghĩ vậy không? Ta không cần phải phân tích nó, chia xén nó, hoặc nghị luận về nó. Kỳ diệu của đời sống với mọi hoàn cảnh là .. gì? Sự hoàn hảo của bản chất hiện trạng của nó như-nó-là.

Bây giờ bạn có thể đang nói rằng, đó chỉ là sự kiện tầm thường ở mức độ thô thiên. Còn những vấn đề quan trọng hơn như phiền não, sân hận? Tôi sẽ trả lời là, chúng thì cũng không khác. Nếu bạn có người thân mới từ trần, thì thực chất của nỗi buồn chính là kỳ diệu của cuộc sống, và là trạng thái của bạn lúc đó. Và trong trạng thái đó theo phong cách của bạn chứ không phải của tôi. Tu tập là sẵn sàng cho cái hiện trạng của đời sống — từ ngữ “sẵn sàng”

cũng không diễn tả đúng. Phần lớn cuộc đời, như trong câu chuyện tôi kể, thì khôi hài, ta chỉ có thể nói thế; nhưng ta thì không chịu nhìn nó với khía cạnh khôi hài. Ta luôn nghĩ rằng người chung quanh ta nên khác đi: “Tôi nghĩ họ nên là thế này.” Khi ta đến điểm mà ta gọi là “điểm nóng” trong cuộc đời, nó không thú vị gì cả — tôi thì không nói thế — nhưng cũng vẫn “như-nó-là”, nó vẫn hoàn hảo.

Tôi muốn thêm một điểm nữa: Tôi nghĩ sự tu tập vững vàng là khả năng thể nhập với đời sống và sống trong nó với “như-nó-là”. Đó không có nghĩa là, bạn không có quyền duyệt xét, mọi thứ lảng xãng về đời. Bạn vẫn có! Nhưng đó không phải là điểm quan



trọng. Nó giữ vai trò theo một cách khác. Tất cả phương pháp tu tập là để vùi cái “điểm nóng” ra xa hơn, có thể ta có thể chịu đựng (hay tự chế) lâu và nhiều hơn. Ban đầu ta chỉ có thể giữ (bình thản đối với) vài sự kiện trong một chừng mực nào đó. Nhưng sau sáu tháng tu tập thì cái “điểm nóng” đó kéo dài xa hơn, rồi một năm, mười năm, lâu hơn... Nhưng khi nào ta còn sống thì ta vẫn còn “điểm nóng” đó, và tùy vào thành tựu trong tu tập mà nó xa hay gần mà thôi.

Trong lúc sự thực hành của chúng ta trở sang giai đoạn phức tạp, chúng ta sẽ cảm giác được cái lòng tham to lớn, sự tàn nhẫn kinh khiếp của chính mình. Chúng ta thấy ra nhiều thứ trong đời

sống mà ta ngoảnh mặt làm ngo, rồi những thứ mà ta không chịu bỏ qua; thêm những thứ mà ta ghét bỏ; cũng như những điều mà ta không thể chấp nhận. Và nếu chúng ta tu tập một thời gian dài, chúng ta sẽ có nỗi buồn về những điều đó. Nhưng cái mà ta bỏ qua (vô tình) không thấy là lãnh vực mà sự tu tập tiến bộ — lãnh vực mà ta có sự đồng cảm với cuộc sống như-nó-là. Chỉ là sự dễ thương, nhiệt tình của Elizabeth như chính là bản thân cô ta, chứ không phải là gì khác mà cô nên là; cô ta tốt đẹp với như cô-ta-là vậy, cũng như chính tôi, chính bạn, chính tất cả mọi người. Cái phạm trù này lan rộng, nhưng luôn luôn có một điểm mà nơi ấy ta không thể nào thấy được sự

toàn mỹ. Và đó là cái điểm mà ta cần tu tập. Nếu bạn là hành giả sơ cơ, thì “điểm nóng” đó đang ở ngay đây. Không sao cả! Tại sao nó lại phải ở nơi khác? Theo thời gian của dòng đời, cái “điểm nóng” đó di động, không bao giờ biến mất, nó luôn hiện hữu. Đó là lý do tại sao chúng ta ở đây hôm nay. Ngồi như chúng ta đang ngồi, và mặc cho cái gì sinh ra rồi diệt đi bên trong chúng ta. Sinh ra, trụ đó, rồi diệt mất. Nhưng khi ta tới “điểm nóng” thì ta không còn nhớ gì nữa những gì ta đang cần phải làm. Bởi vì rất ư là khó khăn khi ta đang ở nơi điểm này. Tu tập thật là không phải dễ dàng gì.

Những thứ vụn vặt trong đời không làm tôi bận lòng. Ngược lại nó còn

làm tôi thấy vui vui. Thỉnh thoảng, tôi còn thấy thích tranh cãi với con gái của tôi nữa. “Mẹ! bao nhiêu năm qua rồi mà mẹ vẫn không thể nào buộc giầy an toàn khi ngồi trên xe?” “À! tôi không thể.” Đó cũng là cái thú vui, khi sinh hoạt với người khác. Nhưng còn về cái “điểm nóng” thì sao? Đó là nơi dành cho tu tập. Và để hiểu cũng như thực hành nó, hay nhớ áp dụng nó vào mọi thời, nhất là lúc ta không muốn thực tập — đó cũng chính là lúc thực tập trở nên cần thiết nhất. Chúng ta không muốn trở thành thánh nhân, mà là một con người thật sự, với tất cả mọi thứ thăng trầm trong đời sống và cũng hòa nhập với những buồn vui cuộc đời của người chung quanh. Khi chúng ta

không thể làm được thế, thì chúng ta nên nhận ra đó là dấu hiệu báo cho ta biết, đây là lúc tu tập. Tôi biết thế — tôi đã gặp điểm này vào tuần trước. Nó thật không dễ. Nhưng tôi đã đi qua nó và bây giờ tôi chờ đợi cho điểm đó sẽ xảy ra lần nữa và rồi lần nữa. Đó là sự tu tập của tôi.

Đồng thời chúng ta có thể nhạy bén hơn đối với đời sống của mình và bản chất thật của đời sống, chúng ta không thể nào trốn chạy. Chúng ta có thể thử tránh né một lúc và phần lớn con người cố gắng càng lâu càng tốt; nhưng thật ra, chúng ta không thể nào chạy mãi được. Nếu ta tọa thiền vài năm, thì ta chạy trốn càng khó khăn hơn. Vì vậy tôi mong rằng các bạn hãy tri ơn sự tu

tập của mình, cuộc đời mình, và người khác. Chỉ thế thôi, không có gì là phức tạp; và nhận thức được “điểm giới hạn” của mình. Ai cũng có “điểm nóng” đó cả. Bạn có lẽ ngoảnh mặt nơi khác và chối từ nhìn nó, nhưng nếu bạn làm thế thì bạn sẽ không bao giờ trưởng thành và hoàn cảnh chung quanh bạn cũng không tốt hơn. Nhưng chắc chắn là bạn không thể nào tránh né hơn khoảng thời gian nhất định.

Hỏi: Tỉnh thoã khi tôi đọc về thiền, dường như là ta chỉ là một khán giả.

Joko: Không! Chắc chắn không phải là một khán giả. Bản thân của Thiền là hành động.

Hỏi: Chừng như có liên hệ đến “điểm hạn chế”. Khi ta ở ngay vào “điểm hạn chế” đó, thì hành động mà ta chọn luôn có vẻ không được sáng suốt như là cách ta nên làm...

Joko: Hãy trở lại chiếc thuyền. Giả như, phần lớn chúng ta đã kinh nghiệm qua khi quây quần với nhiều trẻ con có thể thấy những sự việc chúng hay làm — ngay cả nếu chúng chạy đến gần và đá vào ống quyển của bạn — đó là một chiếc thuyền trống không, phải không? Bạn phải chấp nhận vậy. Tôi nghĩ đức Thế tôn có nói, “Tất cả chúng sanh là con ta.” Điều muốn nói là, để cho cái “điểm giới hạn” đó di chuyển, ta cần phải tu tập những khi ta không thể xem

“Tất cả chúng sanh là con ta.” Tôi nghĩ đó là cái bạn vừa muốn nói.

Hỏi: Tương tự nhưng xa hơn một chút: thay vì nói đứa trẻ sắp đá vào ống quyển ta, mà là sắp châm lửa đốt nhà.

Joko: Vâng, ngăn cản nó! Lấy que diêm đi! Nhưng mà nó làm thế vì có một lý do nào đó (theo nó đang nghĩ vào lúc ấy). Cố gắng tìm cách giúp nó hiểu để học từ cái vấn đề đang xảy ra.

Hỏi: Nhưng khi ta ngăn cản nó, thầy sẽ làm gì khác hơn nếu thầy cảm thấy hành động đó có tính cách xúc phạm cá nhân.

Joko: Nếu vậy, thì đành chấp nhận thôi. Với trẻ con thường thường ta thấy đó là xúc phạm cá nhân, đúng vậy



không? Nhưng nếu ta suy nghĩ trong mười giây, ta sẽ biết rằng ta phải có lối hành xử thích hợp với một đứa trẻ; ta có thể làm vậy trừ khi ta cảm thấy lòng tự trọng của ta bị đe dọa bởi hành động của đứa bé. Lúc đó chiếc thuyền không còn trông không nữa. Tất cả bậc cha mẹ đều có loại phản ứng này. Chúng ta muốn con cái của chúng ta hoàn hảo; chúng nên là những đứa con gương mẫu nếu không người ta sẽ chê cười và chê trách chúng ta. Nhưng chúng chỉ là những đứa trẻ. Chúng ta không hoàn toàn và chúng cũng không hoàn toàn.

Hỏi: Thầy có nhắc qua, “Đừng giận dữ.” Tôi có thắc mắc về điểm này. Thầy nói rằng, khi cơn giận trôi lên, hãy để nó tự nhiên! chỉ chúng kiến và

để nó đi qua. Nhưng nếu tôi có thói quen phản ứng bằng cách này hay cách khác trong cơn giận qua khoảng thời gian, thì làm cách nào để nó đi qua?

Joko: Theo kinh nghiệm cơn giận không có lời nói hay hình tướng. Bạn không thể nào bắt buộc nó đi, nhưng bạn đâu cần bắt buộc phải trút lên đầu người khác.

Hỏi: Tôi muốn suy diễn thêm trường hợp tương tự của chiếc thuyền. Nếu ta thấy chiếc thuyền kia đang đi về phía chúng ta và có người trên đó, ta có lẽ la hét lên, “dừng lại và giữ một khoảng cách!” Ngay cả nếu đó là chiếc thuyền trống, ta có lẽ chỉ vớ mái chèo và chông chiếc thuyền qua một bên,

không cho nó đụng vào thuyền của chúng ta.

Joko: Đúng, ta sẽ phải làm hành động thích hợp vào lúc ấy.

Hỏi: Tôi không dám chắc là vậy, bởi vì thông thường ta sẽ hét lớn, ngay cả nếu nó là một chiếc thuyền trống; ta đổ thừa cho ông trời hay bất cứ gì khác.

Joko: Vâng, nó giống như trường hợp cái chảo phẫng. Bạn có thể la to, nhưng có sự khác biệt giữa lúc đó và sự suy nghĩ về sự kiện này vào lúc ở mười dặm sau đó.

Hỏi: Mặc dù không có ai trong đó, ta vẫn viện lý do để đổ cho tạo hóa đã làm ra vấn đề cho chúng ta. Ngay cả

khi nó là chiếc thuyền trống, ta vẫn đặt một người nào đó vào đó.

Joko: Vâng! Đúng vậy. Nó thì luôn luôn là con thuyền trống. Điểm chính một lần nữa, càng tu tập lâu thì nó xảy ra ít đi. Không phải vì ta nói, “Tôi sẽ không giận” — phản ứng thì không có đó. Ta cảm thấy khác hơn và ta có thể không biết là tại sao.

Hỏi: Nếu chúng ta kinh nghiệm cơn giận đang lên cấp, thì có phải đó là dấu hiệu của điểm giới hạn của ta?

Joko: Vâng, đó là lý do tại sao tôi nói cái đề tài của cuộc nói chuyện này là “đừng giận dữ.” Lại một lần nữa, điểm chính yếu là hiểu được ý nghĩa của tu tập đối với cơn giận; nó không phải là

một luật cấm (hay là giáo điều) đơn giản, nó sẽ không có ích lợi gì.

Hỏi: Rõ ràng là tôi vẫn phải thực hành thêm nữa. Cái gì xảy ra cho tôi, khi những tai họa bộc phát như là: “Tôi không nên bị trặc trở này.” “Bạn tôi không bị thế.” “Làm thế nào nó lại xảy ra?” Tôi bị trói buộc trong sự bất công và cứ lần mò theo đường hướng chống trả lại sự không công bằng mà tôi nghĩ.

Joko: Không sao. Nó thật là rất khó, vô cùng khó khăn. Nhưng nó cũng là cơ hội cho sự tu tập.

Hỏi: Tôi bị mập mờ khi nghe nói về sự giác ngộ bất chợt. Nếu đây là một quá trình, thì thế nào là trạng thái giác ngộ?

Joko: Tôi đã không có nói là có. Nhưng kinh nghiệm giác ngộ — thành linh thấy Chân lý như-nó-là — chỉ có nghĩa là, trong giây phút đó cái tư tưởng tương đối về cuộc đời đang vắng mặt. Và trong phút giây đó người ấy nhận diện được Chân lý. Cái nguy hiểm đối với kinh nghiệm giác ngộ là người ta bám víu vào nó, trân quý nó, để rồi nó trở thành một chướng ngại. Điểm quan trọng không phải là sự kinh nghiệm — mà là hòa nhập nó với dòng sống của ta. Nếu có giá trị, thì kinh nghiệm đó chỉ có giá trị bên trong ta, ta không cần phải lo lắng gì về nó. Cho phần lớn chúng ta, chiếc thuyền đó luôn đầy ắp người, ít khi nào nó trống không. Và do vậy.. “điểm giới hạn”

của ta là ở đây. Ta chỉ cần làm việc từ nơi đây. Còn nhớ không hai bài kệ từ thời Ngũ tổ — một nói về không ngừng lau chùi cái gương, bài kia nói về cái gương vốn không có thật thì cần gì phải lau chùi. Nhiều người lý luận rằng, nếu bài kệ sau đúng thì bài kia sẽ không có ích lợi gì. Nhưng thật ra không phải thế, sự tu tập của chúng ta trước tiên là nghịch lý. Lau chùi tấm gương. Cái điểm giới hạn là nơi lau chùi tấm gương. Cho nên đó là điều cần thiết. Bởi vì khi làm việc này (tọa thiền) ta sẽ thấy được nét hoàn mỹ của sự vật như-nó-là. Ta không thể nào thấy được ngoại trừ khi ta trải qua sự tu luyện khắc khe, khó chịu.

Hỏi: Vậy! Đó là điều tốt để kinh nghiệm cơn giận.

Joko: Nếu bạn học được từ nó. Tôi không nói gì về việc trút cơn giận lên người khác. Đó là vấn đề khác. Ta hay làm điều đó. Tôi không nói ta không làm điều đó; nhưng đó là việc làm không mang lại lợi ích gì cả (nếu không muốn nói là có hại). Cái kinh nghiệm về cơn giận thì rất là vi tế, nó không om sòm tí nào cả.

Hỏi: Tôi nghĩ là, vấn đề phát sinh lúc thầy nói, “Đừng giận”, rồi lại nói, “Cứ giận.”

Joko: Ta nên thận trọng ở chỗ này.. Tôi nói rằng, nếu cơn giận là bạn, thì kinh nghiệm nó. Cuối cùng nó chỉ còn là



thực chất của phút giây hiện tại. Vậy, nếu ta giả vờ như là cơn giận không có nổi lên và che đậy nó với cách tự điều khiển chính mình như là “Đừng giận,” thì ngay đó, ta không có cơ hội để nhận ra cái thực chất của cơn giận như-nó-là ra sao. Cái mặt trái của cơn giận, nếu ta kinh nghiệm sự trống rỗng của nó và đồng hành với nó, luôn là sự đồng cảm. Nếu ta thật sự cùng đi chung với nó suốt con đường.

---o0o---

### *Nỗi Sợ hãi không thật*

Bởi vì chúng ta là con người, chúng ta có chiều hướng tạo ra nhiều vấn đề không thật. Sở dĩ, có vấn đề là vì chúng ta không có sự chọn lựa, mà chỉ

biết sống theo sự cá biệt và tư tưởng kỳ hoặc của tâm. Cái lối suy nghĩ của chúng ta thì không giống như lối của con mèo, hay con ngựa, hay là của con cá heo. Bởi vì cách xử dụng đầu óc không đúng của chúng ta, làm cho chúng ta trở nên lẫn lộn giữa hai loại sợ hãi. Loại một là loại thông thường: nếu có sự đe dọa vật lý rõ ràng thì ta phản ứng bằng cách làm một điều gì — bỏ chạy, chống trả, gọi cảnh sát. Đây là những gì ta làm một cách tự nhiên đối với nỗi sợ hãi thông thường. Nhưng phần lớn của cuộc sống bồn chồn của chúng ta thì không dựa vào loại này, mà dựa vào nỗi lo sợ không có thật.

Nỗi sợ giả tạo tồn tại bởi vì ta dùng sai cái tâm của mình. Bởi vì ta thấy có cái “Ta” hoặc cái “Tôi” như là một thực thể biệt lập, cho nên chúng ta tạo nên đủ vấn đề với cái “Tôi” như là một chủ thể. Tất cả mọi vấn đề đều vây quanh hay xảy ra ảnh hưởng đến cái “Tôi”, hoặc là những sự kiện này có tác dụng gì — và tất cả những suy diễn, liên đới, tưởng tượng không ngừng, rồi dẫn đến phân định cho bản thân và cho người khác.

Bởi vì tất cả niềm sợ hãi phát sinh từ một diễn cảnh trừu tượng, cho nên chúng ta không cách nào hành động một cách đúng đắn; nỗi sợ hãi đó làm cho chúng ta gắng gượng lánh né, vùng vẫy, lôi kéo. Khi nào chúng ta dựng

lên một sự kiện nào đó, hay một người nào, ta có thể hành động. Nhưng hành động này lại được đặt trên quan điểm sai lầm — sự sai lầm của ý niệm là có một cái “Tôi” riêng biệt từ cái hành động. Ta có thể có tư tưởng như, “Tôi không thể nào đạt đến mức độ đó.” “Tôi không thể nào có tác động gì.” “Cuối cùng rồi tôi không là gì cả.” “Rửa chén không thể nào là việc làm cho một người như tôi.” Những cái ý niệm từ cái “Tôi” đó, một hệ thống đo lường kỳ hoặc, lạ đời được phát sinh và tăng trưởng. Chúng ta có chiều hướng quý trọng những ai, hay những sự kiện mà ta nghĩ rằng sẽ duy trì hay củng cố thêm sự an toàn hay bảo vệ cho sự tồn tại của cái “Tôi”. Ta nhận xét bản thân

và dựng lên trăm ngàn phương cách để bảo tồn cái “Tôi” này. Tâm lý chung của người vùng nam Cali hay nói, “Ta phải thương lấy chính mình.” Nhưng ai là người thương và ai là kẻ được thương? Làm cách nào cái “Tôi” có khả năng thương yêu cái “chính mình”? Chúng ta cảm thấy rằng, “Tôi phải thương chính mình, Tôi phải tử tế đối với chính mình, Tôi phải tử tế đối với bạn.” Có một sự sợ hãi to lớn nằm phía dưới những suy xét này, cái sợ hãi rằng không làm được việc gì. Chúng ta có cái “Tôi” hư cấu mà chúng ta cố gắng bảo vệ và yêu thương. Ta hao tốn gần cả cuộc đời để đùa vui với cái trò đùa không kết quả này. “Cái gì sẽ xảy ra? Nó sẽ đi như thế nào? Ta sẽ có

được gì từ những thứ này?” Tôi, Tôi, Tôi — Nó là trò chơi tâm lý của ảo tưởng và ta đang lạc vào trong đó không thấy lối thoát.

Chúng ta có thể giả định rằng, một khi ta nhận thức được cái trò đùa đó thì nó chấm dứt — nhưng không phải thế. Đó cũng giống như bảo một người đang say rượu, đừng say rượu nữa. Chúng ta đang say, say một cách dai dẳng. Nhưng bắt nạt, hăm dọa, kêu gọi bản thân, không tạo nên tác dụng gì cả. “Tôi sẽ không làm thế này nữa” thì không phải là câu trả lời. Vậy câu trả lời là gì? Ta phải đi tới vấn đề từ một góc độ khác, đi vào bằng cửa sau. Trước tiên, ta phải trở nên cảnh giác về ảo tưởng của mình, cái say của mình.

Sách người xưa có dạy, muốn soi sáng tâm thay vì cho nó ánh đèn, ta đưa nó sự lưu ý. Đây không giống như làm lớn mạnh thêm cái Ngã, mà là cố gắng điều chỉnh cuộc sống mình. Nó là shikan — chỉ ngồi đó, chỉ kinh nghiệm, chỉ nhận biết cái ảo tưởng (những thứ vây quanh cái “Tôi”) như-nó-là.

Cái “Tôi” kia không thể nghe tiếng chim, chỉ có sự nghe đang nghe tiếng chim hót. Hãy để bạn là sự thấy, sự nghe, sự hành. Đó là những thứ mà ta gọi là tu thiền. Vì cái không có thật “Tôi” kia đã che lấp mất tất cả những huyền diệu cuộc đời bằng tham vọng liên tục, để suy tính và thỏa mãn cái “Tôi”. Trong khi tất cả kỳ diệu cuộc đời đang xảy ra: tiếng chim ca, xe

chạy, cảm xúc liên tục, tiếng nhịp tim — cuộc sống là những gì kỳ diệu trong từng giây; nhưng mãi mơ mộng với cái “Tôi” hão huyền sẽ làm cho ta đánh mất cơ hội để nhận diện những gì trong đời. Vậy hãy ngồi với những thứ mà ta cảm thấy mơ hồ. Chỉ cần cảm giác nó, hòa hợp với nó, tri ơn nó. Sau đó ta có thể thấy xuyên qua cái giấc mộng không thật kia đã bao phủ cuộc đời ta một cách triền miên bất tận. Và để thấy cái gì ở đó?

---o0o---

### *Không Hy vọng*

Cách đây vài ngày, tôi được báo tin buồn về một người bạn đã tự tử, một người mà tôi đã từ lâu không gặp. Mặc



dù lúc đó — chừng mười-hai năm trước — tự tử luôn là đề tài mà anh ta bao giờ cũng nói tới, vì vậy tôi không mấy lấy làm ngạc nhiên khi nhận được tin này. Tôi không nghĩ chết là một thảm kịch của đời sống. Chúng ta ai rồi cũng sẽ phải chết; đó không phải là tai họa. Có lẽ không có gì là tai họa cả, nhưng đó là lỗi tôi nghĩ. Ta có thể nói rằng, sống mà không biết thưởng thức và cảm ơn cuộc sống này thì ít nhất đó là một điều đáng thẹn thù.

Chúng ta có một cơ hội rất ư là quý giá để sống một kiếp con người. Đây là một cơ hội giống như nhặt được một hạt gạo từ một bờ biển cát. Nó là một cơ hội rất hiếm hoi, nhưng không biết bằng cách nào, như trường hợp người

bạn của tôi, những ý tưởng sai lầm lại xuất hiện. Những ý tưởng sai lầm kia đều hiện hữu trong mỗi người chúng ta — không hoàn toàn tri ân những gì ta đang có trong những phút giây ta đang sống.

Cho nên hôm nay những gì tôi muốn nói là về trạng thái “không hy vọng”. Nghe qua có vẻ khủng khiếp quá phải không? Thật ra, nó không có chút nào là kinh khủng cả. Một đời sống với “không hy vọng” thì rất là êm đềm, sung sướng, cảm thông với người khác. Khi nào ta còn phân biệt thân tâm của mình với người khác — và tất cả chúng ta là vậy — thì ta vẫn còn có hy vọng về những thứ mà có thể mang lại lợi ích cho thân và tâm này. Ta hy

vọng thành công, hy vọng sức khỏe tốt, hy vọng đạt đến giác ngộ. Ta có mọi thứ để hy vọng. Dĩ nhiên, những hy vọng này gây dựng từ quá khứ phác họa cho tới tương lai.

Bất cứ ai ngồi qua một thời gian đều có thể thấy rằng, quá khứ và tương lai không hiện hữu ngoại trừ cái tâm của ta. Không có gì cả, chỉ có cái Ngã luôn hiện diện trong lúc này. Nó không trốn tránh đâu cả. Chúng ta chạy ngược xuôi như một tên khùng để tìm cái mà ta gọi là “Ta”, cái “Ta” tốt đẹp đang lẫn trốn. Nhưng nó trốn nơi nào? Chúng ta hy vọng về những thứ mà nó có thể bảo tồn cái “Ta” nhỏ xíu này, bởi vì chúng ta không nhận ra rằng,

chúng ta chính là cái “Ta” đó, là cái mà ta luôn tìm kiếm điên đảo luôn.

Một thiên sinh vừa cho tôi mượn một quyển sách tựa đề “Điển tọa giáo huấn” viết bởi thiên sư Đạo Nguyên. Trong đó, thiên sư viết, theo ông một người huấn luyện viên, một đầu bếp chẳng hạn, nên hướng dẫn bằng phẩm chất và lối sống của mình.

Theo quan điểm của Đạo Nguyên thiên sư thì người hướng đạo phải là người vững chặc và tỉ mỉ nhất trong tu viện. Nếu sự thực hành của người này không thể hiện được chức năng của một người hướng đạo nên là, thì theo góc nhìn của ngài, cả sinh hoạt của toàn thiên viện bị tổn hại. Nhưng rõ ràng trong sự diễn

đạt cái chất lượng và lễ lối hành xử của người giáo thọ nên làm, không chỉ nhắm vào phương pháp hướng dẫn. Ngài muốn nói về đời sống của thiền sinh, người phật tử. Đó mới là điều hữu ích và xứng đáng để đọc quyển sách của ngài.

Vậy ta tìm thấy được những gì trong khi ngài Đạo Nguyên diễn tả đời sống của người hướng đạo tỉnh thức? Hình ảnh huyền bí chẳng? Những trạng thái sung sướng chẳng? Tất cả đều không phải. Có nhiều đoạn nói về cách đãi cát ra khỏi gạo hoặc gạo ra khỏi cát. Rất ư là tỉ mỉ. Không có một chi tiết nhỏ nào xảy ra trong nhà trù mà ngài bỏ qua; ngài viết về chỗ nào là nơi đặt

cái giá, làm cách nào để máng cái giá, và vv..

Để tôi đọc cho bạn nghe một đoạn văn. “Sau đó, bạn không nên bắt cần đồ đi phần nước vo gạo. Trong thời xưa, một cái bao vải được dùng để lọc nước khi nó được đồ đi. Khi bạn vo gạo xong, để gạo vào trong nồi nấu cơm. Phải thật là thận trọng vì sợ rằng một con chuột bị tai nạn rơi vào đó. Không thể nào, dù trong bất cứ hoàn cảnh nào, cho phép một ai vô tình đi ngang qua nhà trù có thể chạm vào hay nhìn vào bên trong cái nồi.”

Thiền sư Đạo Nguyên muốn kể cho chúng ta nghe những gì? Ngài đã

không có viết gì về cách hướng đạo.  
Tất cả chúng ta có thể học cái gì?

Trong quyển sách này, Đạo Nguyên Hy Huyền lập lại nhiều lần một câu chuyện nổi tiếng. Nếu ta hiểu câu chuyện này, ta thật sự hiểu ra tu thiền là cái gì. Lúc còn trẻ, Đạo Nguyên đến Trung Quốc để viếng thăm nhiều thiền đường để xin tu học. Một ngày kia trong chuyến đi, vào một buổi chiều rất ư là thiêu đốt, ngài thấy một hòa thượng thật lớn tuổi đang làm việc một cách cực nhọc bên ngoài một nhà trù. Ông đang trải nắm rom ra để phơi trên một manh chiếu.

Ông vác trên vai cây đòn tre nhưng trên đầu của ông không có đội nón.

Ánh nắng gắt gao gọi xuống một cách khốc liệt làm nung nóng những miếng gạch lót theo lối đi, như muốn đốt bỏng những bàn chân trần bước lên trên nó. Ông hăng say làm việc và cả người tắm mồ hôi. Tôi không thể giúp đỡ nhưng cảm thấy công việc thật là ngoài khả năng của một người ở tuổi như ông. Lưng ông cong như một càn cung đang căng quá mức, hàng đôi mái bạc như hai con nghê trắng nghển cao cổ.

Tôi lại gần và hỏi tuổi của ông. Ông trả lời là ông đã sáu-mươi-tám tuổi. Tôi liền hỏi tại sao ông không dùng người giúp việc.

Ông trả lời, “Người khác thì không phải là tôi.”



“Ông nói đúng.” Tôi nói; “Tôi có thể thấy rằng công việc của ông là phật sự, nhưng tại sao ông phải làm việc cực nhọc trong khi mặt trời đang đốt cháy thế này?”

Ông trả lời, “Nếu tôi không làm nó bây giờ, thì lúc nào tôi mới có thể làm nó.”

Tôi không còn gì có thể nói được nữa. Trong khi tôi đi dọc theo lối nhỏ, tôi bắt đầu cảm giác được một chuyển biến thật sự bên trong khi nhìn thấy ra thực chất của một hành giả.

Vị trưởng lão nói, “Người khác không phải là tôi.” Hãy nghiên cứu câu này. Cái mà ông muốn nói là, *cuộc đời của tôi là tuyệt đối. Không một ai có thể sống cho tôi. Không một ai khác có*

*thể cảm giác nó cho tôi. Không ai có thể đáp ứng nó cho tôi. Việc làm của tôi, nỗi khổ đau của tôi, cảm giác sung sướng của tôi là tuyệt đối.*

Không có cách nào dù một phút giây, bạn có thể cảm giác được cơn đau nơi ngón chân của tôi; hoặc tôi có thể cảm giác được nỗi đau nơi ngón chân của bạn. Không có cách nào. Bạn không thể ăn thay tôi, ngủ thay tôi. Đó là vấn đề nghịch lý: Gánh lấy trách nhiệm cho cuộc sống của mình bằng cách ôm trọn vẹn niềm đau và cơn vui của mình — nếu thấy được điểm này rõ ràng — thì ta giải thoát. Ta đạt đến “không hy vọng”, “không cần những gì khác” cả.

Nhưng ta thường hay sống trong niềm hy vọng hảo huyền về sự kiện hay con

người nào đó sẽ giúp cho đời ta dễ dàng hơn, vui thú hơn. Ta hao phí gần cả đời mình để cố gắng xây dựng cuộc sống theo lẽ lối sẽ thành sự thật như mình mong ước; trong khi sự thể thì trái ngược lại những gì ta nghĩ: sinh thú của đời sống là trong lúc hết lòng làm việc và đang ở trong trạng thái vận hành, ở trong lúc làm những gì cần phải làm. Nó không dính dáng gì đến “cái việc cần phải làm”; mà là “cái trạng thái đang làm” cho nên chúng ta làm, vậy thôi.

Thiền sư Đạo Nguyên nói về Tự tánh nằm trong Tự ngã. Ý của ngài là gì về câu này? Ngài có ý là, chỉ có bạn mới có thể kinh nghiệm nỗi đau và niềm vui của mình. *Nếu có một cảm tưởng đi*

*vào đời mình mà ta không nhận được, thì ta đã chết đi một phút giây đó rồi.*

Không ai trong chúng ta hoàn toàn sống như thế, nhưng ít nhất, ta đừng để mất đi chín-mươi phần trăm của phần kinh nghiệm đời mình.

“Nếu tôi không làm xong bây giờ, thì lúc nào tôi mới có thể làm đây.” Chỉ có tôi chăm sóc cái Ngã từ sáng đến tối. Chỉ có tôi tiếp nhận đời sống. Sự va chạm từng giây mà thiền sư Đạo Nguyên muốn nói khi ngài diễn tả một ngày của hành giả. Chăm lo cái này; săn sóc cái kia.. Không chỉ vo gạo mà làm một cách thận trọng, từng hột một. Không chỉ đổ nước đi; mà từng miếng chúng ta ăn, từng lời chúng ta nói, từng lời bạn nói, từng va chạm, từng giây..

không tụng kinh với tâm lang thang; không thể nào người ở đây đang làm việc mà tâm lang bạt nơi phương trời khác.

Tôi vẫn nhớ thời gian tôi thường sống trong mộng bốn hay năm giờ mỗi lần. Và bây giờ — thấy buồn khi tôi thấy rất nhiều người phí cuộc đời mình trong cơn mộng dài như thế. Đôi khi, một người (đàn ông hay đàn bà) mơ về một người bạn đời lý tưởng, họ mơ và mơ thật lâu. Nhưng khi ta sống một đời sống trong mơ và hy vọng, thì những gì cuộc đời có thể cho ta, người đàn ông hay đàn bà đang ngồi cạnh ta — bình thường, không quyền rũ — sự huyền diệu của cuộc đời bỏ ta mà ra đi, cũng bởi vì ta chỉ hy vọng những gì mà

ta cho là đặt biệt (theo cách ta tưởng tượng). Mà những thứ thiên sư Đạo Nguyên nói cho ta nghe là sự tu tập thật sự, nó không có dính dáng gì với những thứ ta nghĩ.

Tôi nói thêm một lần nữa là, tọa thiền là sự giác ngộ. Tại sao? Bởi vì từng giây trong lúc ta ngồi, ta đang ngồi, thể thôi. Vị trưởng lão đang sàng rong biển — đó là cuộc sống đầy tình thương, dùng đời mình để tạo thức ăn cho người. Sự thật, tất cả chúng ta đang không ngừng chuẩn bị thức ăn cho người khác. Loại thức ăn này có thể là đánh máy chữ; nó có thể là làm toán học hay vật lý học; nó có thể là chăm sóc con cái. Nhưng chúng ta có sống với quan điểm tri ân cho việc làm của

mình không? Hay là chúng ta luôn hy vọng rằng, “A! Nơi nào khác, ta có thể có nhiều thứ hơn ở đây? Đúng vậy, tất cả chúng ta luôn luôn hy vọng.

Chúng ta không chỉ hy vọng, mà chúng ta còn trao cả vận mệnh cuộc đời cho hy vọng ấy, cho những tư tưởng vĩ đại và hoang đường. Đến khi chúng không mang lại kết quả chúng ta mong muốn, chúng ta bần chôn, rồi cuối cùng tuyệt vọng.

Một thiên sinh gần đây có kể cho tôi nghe một chuyện vui. Câu chuyện kể về một người đàn ông ngồi trên mái nhà của ông bởi vì con thủy triều dâng cao qua làng của ông. Khi mực nước dâng lên gần tới mái nhà thì có nhóm

người cứu tai chèo thuyền nhỏ đến cứu ông. Họ vất vả tìm phương cách đến gần ông và gọi to, “Lẹ lên, hãy từ từ cẩn thận leo vào thuyền.” Ông nói, “Không! Không! Thượng đế sẽ đến cứu tôi.” Nhóm người đành phải lo đi cứu người khác. Nhưng nước lại vẫn tiếp tục dâng cao hơn, ông ta đành phải tìm cách leo lên chỗ cao hơn trên mái nhà. Mặc dù sức nước rất ư là chảy xiết, nhưng một chiếc thuyền khác đã cố gắng đến được nơi gần ông. Lại lần nữa họ khuyên ông hãy leo lên thuyền để tự cứu mình. Nhưng một lần nữa ông lại từ chối, “Không! Thượng đế sẽ cứu tôi! Tôi đã khẩn nguyện. Ngài sẽ cứu tôi.” Cuối cùng rồi nước dâng tới vai ông. Một chiếc trục thẳng đến cứu,



“Mau lên, đây là cơ hội cuối cùng cho ông, hãy ráng leo lên.” Nhưng ông vẫn giữ vững lòng tin của mình, “Không! Thượng đế sẽ cứu tôi kia mà. Lời của ngài đã ghi trong Thánh kinh.” Thế rồi nước tiếp tục hững hờ dâng lên và người đàn ông kia đành phải chịu chết đuối. Khi ông về cõi vô hình, thì ông than phiền tới Thượng đế, “Thượng đế, tại sao ngài đã không cứu tôi?” Và Thượng đế trả lời rằng, “Ta đã thử cứu ông những ba lần. Ta đã gọi đến cho ông hai chiếc thuyền và một chiếc trục thẳng.”

Chúng ta tốn quá nhiều thời gian đi tìm một điều gì đó, được gọi là sự thật tuyệt đối. Thật ra không bao giờ có điều đó, ngoại trừ trong mỗi sát na thời

gian, trong từng đợt vận hành của đời sống. Nhưng hy vọng lớn lao của ta mong muốn một nơi chốn an nghỉ nào đó; điều này đã tạo cho ta sự kém hiểu biết và không biết trân quý những gì đang có trong lúc này và ở đây. Vì vậy, trong khóa tu học, trong tọa thiền, dạy cho ta đạt đến “không hy vọng.”

Có nghĩa là chỉ ngồi thôi, đây thật sự là tọa thiền. Mộng mơ và lãng mạn không phải là điều sai quấy; chỉ có điều là đừng để nó trói buộc ta; có nó, thấy nó, nhận diện nó là không thật và cho nó qua đi. Chỉ nên sống với những gì thật có lúc này: kinh nghiệm về hơi thở, về thân, về điều kiện chung quanh.

Bây giờ không ai trong chúng ta muốn dứt bỏ hy vọng của mình. Thật sự, không ai trong chúng ta sẽ muốn dứt bỏ tất cả chúng trong cùng một lúc. Nhưng chúng ta có thể tạm dứt bỏ chúng trong khoảng một thời gian — một vài phút hay vài giờ — để kinh nghiệm giây phút hiện tại. Dần dần ta có thể thể nhập với những gì ta đang có trong từng giây phút hiện tại. Đó là cuộc sống của mình.

Vậy nếu chúng ta tu tập như thế thì ta sẽ nhận được những phần thưởng gì? Nếu ta thật sự tu tập như thế này, nó sẽ lấy tất cả những gì ta có. Chúng ta sẽ có lợi ích gì từ sự tu tập? Câu trả lời sẽ là, *không có gì cả*. Do đó, đừng có hy vọng gì cả. Chúng ta sẽ không được gì

hết. Ta chỉ có cuộc sống của mình, dĩ nhiên là ta đã có nó tự bao giờ rồi. Vậy đừng như người bạn của tôi, không biết tri ân cuộc sống của mình và sự tu tập của mình. Đời sống này là Niết bàn. Chứ ta nghĩ nó ở nơi đâu?

Hãy nhớ đến vị trưởng lão kia. Nếu ta tu tập theo cách ông ấy sáng rong biển, thì ta có thể được phần thưởng với “*không có gì cả*”.

---o0o---

### *Tình yêu*

Tình yêu là từ ngữ rất ít được nhắc đến trong kinh điển Phật giáo. Tình yêu (lòng bi mẫn) mà kinh ghi lại thì không phải nói về loại rung động, hay ít nhất không phải là loại rung động mà ta

thường hay nghĩ. Nó chắc chắn không phải là cái rung động mà ta gọi là “tình yêu lãng mạn”. Cái “tình yêu lãng mạn” này có dính dáng rất là ít tới Tình yêu trong Phật pháp. Đây cũng là điều tốt để nghiên cứu “Tình yêu” là gì và nó có liên hệ ra sao đối với sự tu tập, vì hai quả thơm của sự tu tập là Trí tuệ và lòng bi mẫn.

Thiền sư Menzan (1683-1769) là một học giả lớn của tông Tào động, và vượt bậc hơn những thiền sư đời trước, ông đã giúp cho đường lối tu tập rõ ràng hơn. Đôi khi chúng ta đọc sử sách ghi lại và tạo nên hình ảnh của đường lối tu tập mà không có dính dáng gì đến việc mua thức ăn ở những tiệm thực phẩm. Lời của ngài thật là giản dị, “qua quá

trình tu tập, bạn sẽ biết được thực chất của tu thiền thật uyên thâm, những khối băng phủ chặt của cảm giác-tư tưởng đã phong kín từ muôn thưở sẽ tan đi một cách tự nhiên. Nhưng ngài cũng nói: “Nếu bạn nghĩ rằng, bạn phải cắt đứt những tư tưởng diễn đông, *thay vì làm sáng tỏ cách thức chảy tan cảm giác-tư tưởng*, thì chúng sẽ trôi dạt tiếp tục, tương tự như là bạn cắt ngọn của cỏ hay thân của cây mà chừa lại gốc còn sống.” Nhiều người hiểu lầm là, tu tập giống như cắt đứt tư tưởng diễn đông. Dĩ nhiên tư tưởng là hão huyền, như thiền sư Menzan đã nói, nếu bạn cắt đứt chúng thay vì “rạn lọc để hiểu cách nó tan biến”, thì ta sẽ học được rất là ít. Nhiều người đã có một

chút kinh nghiệm tự chứng; nhưng bởi vì họ không chịu tìm hiểu cách làm cho tư tưởng cảm giác tan đi, thì mùi vị đắng cay của tư tưởng cảm giác sẽ là món ăn của họ trong những chuỗi ngày còn lại của cuộc sống. Thiền sư Menzan viết, “Tư tưởng cảm giác là nguồn gốc của Vô minh, một loại vướng mắc khó trị đối với cái nhìn biên kiến đã được tạo ra bởi sự nhận thức điều kiện của ta.

Trọng tâm của lối tu tập ở đây là làm sáng tỏ cách nào cảm giác-tư tưởng tan biến. Trước tiên, ta phải nhận thức được nó là gì: cái tư tưởng cảm giác, vi kỷ mà ta luôn quan trọng hóa trong mọi thời. Sự vắng bóng — những tư tưởng này — theo ngài khẳng định, là trạng

thái tự chúng, bản chất giác ngộ. Không ngoại trừ một ai, chúng ta đều bị câu thúc bởi những cảm giác-tư tưởng, chỉ là ở chừng mực nào mà thôi. Có một sự khác biệt lớn lao giữa người bị trói buộc chín-mươi-năm phần trăm và người chỉ bị năm phần trăm.

Nói thẳng ra, mối liên hệ là đối với mọi pháp hữu vi — cái tách, tâm thãm, ngọn núi, con người. Trong buổi nói chuyện hôm nay, chúng ta sẽ nói về mối liên hệ nhân sinh, bởi vì đây là mối tương quan đã tạo ra nhiều phiền phức nhất. Trừ khi ta sống xa lánh cuộc đời trong rừng sâu núi thãm suốt hai-mươi năm, chúng ta ai cũng có sự tương quan với một số người. Trong mối liên hệ này, có loại tình cảm chân



thật, mà cũng có tình cảm không thật. Tùy thuộc vào cách nào ta xử thế đối với tình cảm giả dối, ta sẽ có được mức độ tương xứng tình cảm chân thật; bởi vì chính do tình cảm giả dối là nguyên nhân sinh ra yêu cầu, hy vọng, điều kiện của cảm giác-tư tưởng. Khi cảm giác-tư tưởng còn tồn tại, ta luôn mong muốn là mối quan hệ nên tạo cho ta cảm giác tốt đẹp. Bao giờ liên hệ còn thỏa mãn được những gì ta mong mỏi, thì ta nghĩ là: đây là mối tương quan tốt đẹp.

Nhưng khi ta chung sống (hôn nhân) với một người, loại mơ ước kia không còn có thể duy trì được. Thời gian trôi qua, điều kiện tốt đẹp kia sẽ phải sụp đổ dưới sức ép của cuộc sống, ta thấy

rằng ta không thể nào bảo tồn được hình ảnh tốt đẹp của đôi bên. Dĩ nhiên, chúng ta rất muốn giữ gìn hình ảnh toàn vẹn của mình mãi mãi. Tôi thật muốn tin rằng tôi là một người mẹ hiền: kiên nhẫn, thông cảm, tinh tế. (Nếu con của tôi đều nghĩ như thế thì tốt biết bao!) Nhưng khổ thay, tính chất không thực tế của cái loại cảm giác-tư tưởng kia lại choáng ngợp cả cuộc đời ta.

Đặt dị nhất là trong lĩnh vực tình cảm lãng mạn, cảm giác-tư tưởng càng trở nên hoang đường hơn hết. Tôi mong là người tình của tôi thỏa mãn cái bức tranh hoàn mỹ mà tôi đã dựng lên. Nhưng khi người ấy không làm thế (đã có thời gian làm thế trước kia mà) thì

tôi nói, “Tuần trăng mật đã qua. Người ấy đã thay đổi? Tôi không thể nào chịu nổi những việc người ấy làm.” Rồi tôi lấy làm lạ, tại sao tôi cảm thấy bất hạnh thế này. Người hôn phối của tôi không còn thích hợp với tôi nữa; người đó không còn phản ánh cái viễn cảnh tốt đẹp mà tôi đã dựng lên, không còn ủng hộ niềm an lạc và hạnh phúc của tôi nữa. Tất cả những đòi hỏi về cảm giác trên kia vốn không có dính dáng một tí gì cả tới tình yêu. Khi viễn ảnh đổ vỡ — thường xảy ra trong liên hệ hôn nhân — loại “tình yêu” kia trở thành sự căm ghét và xung đột.

Cho nên, trong tình cảm hôn nhân, từ lúc này qua lúc khác, ta sẽ bị khổ đau, bởi vì không có mối liên hệ nào sẽ vĩnh

viễn thích hợp hoàn toàn cho ta. Không có một người nào có thể sống với ta và sẽ thỏa mãn trọn vẹn những gì ta mong muốn cả. Vậy, bằng cách nào ta đối diện với nỗi thất vọng? Chỉ có cách là, ta phải tu tập để tới gần hơn, để kinh nghiệm đau khổ của mình, thất vọng của mình, mãnh vụn của niềm hy vọng, viễn ảnh tan vỡ của mình. Kinh nghiệm đó thì, một cách cơ bản, không thể nào diễn tả bằng lời hết được. Ta phải quan sát nội dung tư tưởng cho đến khi nào nó lắng đọng, rồi ta mới có thể đi vào kinh nghiệm trực quán của thất vọng và đau khổ. Khi ta kinh nghiệm được khổ đau một cách trực tiếp, sự tan chảy của cảm giác-không

thật kia bắt đầu và lòng bi mẫn chân thành trời dậy.

Hoàn thành lời nguyện của chúng ta là một việc làm mà chúng ta chỉ có thể làm cho người khác. Càng tu tập dài lâu, cái tâm thương cảm và cởi mở càng tăng trưởng. Khi sự phát triển toàn vẹn (nghĩa là không có gì trong cõi đời này làm cho ta phê phán), thì đó là cảnh giới của lòng bi mẫn và giác ngộ. Cái giá mà chúng ta phải trả cho trạng thái này là cả một cuộc đời dài tu tập đối với những vướng mắc vào cảm giác-tư tưởng, một hàng rào cản ngăn, phân cách ta với Tình thương và lòng bi mẫn.

---o0o---

## Chương 4: Mỗi quan hệ

### *Sự tìm kiếm*

Mỗi thời khắc trong đời sống chúng ta đều có mối tương quan. Không có gì có thể ở ngoài sự liên hệ. Giây phút này, mỗi liên hệ của tôi là tâm thần, căn phòng, cơ thể, âm thanh của giọng nói. Không có gì khác cả ngoại trừ sự liên hệ trong từng giây. Khi ta tu tập, cái mà tăng trưởng trong cuộc sống của ta là: một, sự hiểu biết rằng, không có gì cả chỉ là mối liên quan tới những gì đang xảy ra trong hiện tại; hai, lòng nhiệt tình cả ta tăng cao cho mối tương quan này. Rõ là quá đơn giản — vậy cái gì đã cản trở? Cái gì đã làm trở ngại lòng nhiệt tình của ta trong mối tương quan với một người, hoặc trong

ngiên cứu, trong việc làm, trong lúc giải trí? Cái gì là vật ngăn cách?

Bởi vì chúng ta không luôn luôn hiểu ý nghĩa là gì trong sự tương quan với giây phút hiện tại, cho nên chúng ta mãi tìm kiếm. Khi tôi nhận cú điện thoại gọi đến trung tâm, tôi hỏi, “À! Bạn đang nghĩ gì?” Họ có thể nói, “Tôi là người đang đi tìm kiếm.” Họ nói rằng, họ đang đi tìm cầu một đời sống tâm linh. Những người mới đến trung tâm nói với tôi, “Tôi đến đây để đi tìm kiếm.” Đó cũng là một điều tốt tương tự như phần giới thiệu cho tu tập; ta sẽ tìm kiếm nếu ta cảm nhận ra cuộc đời mình đang thiếu một thứ gì đó. Theo ngôn từ truyền thống, ta đang tìm Thượng đế; hoặc ngôn ngữ thời đại

là tìm “Thật Ngã”, “Chân lý cuộc đời” hay là bất cứ từ ngữ gì nếu ta muốn gọi. Nhưng điều quan trọng là hiểu được ý nghĩa của cái đang đi tìm. Nếu ta muốn một đời sống hài hòa, trong sáng, thanh bình, ta phải hiểu rõ cái gì ta đang đi tìm.

Vậy chúng ta đang đi tìm cái gì? Tùy vào trường hợp mỗi người, bối cảnh quá khứ, điều kiện chung quanh, thì cái cầu tìm có thể khác nhau cho từng người; nhưng rất rõ, tất cả chúng ta đều tìm một đời sống hoàn mỹ. Chúng ta có thể định nghĩa đời sống đó như: một người hôn phối toàn diện, một việc làm tốt, và một nơi đầy đủ tiện nghi để sống. Ngay cả những điều hoàn mỹ kia có vẻ xa vời đối với chúng ta, chúng ta



biết thế, nhưng chúng ta vẫn muốn được nó. Cho nên, chúng ta đang luôn luôn đang đi tìm.

Trong lối tu tập như thế này, chúng ta có khuynh hướng tìm kiếm thứ gì đó mà ta gọi là trạng thái “giác ngộ.” Đó là một dạng tìm kiếm rất vi tế. Nhưng ta phải biết tìm nơi đâu chứ. Nếu bạn nhìn bầu trời San Diego về đêm, đừng hy vọng sẽ thấy được sao Nam cực, bạn sẽ không bao giờ thấy nó. Bạn cần phải qua Úc châu thì mới có thể. Chúng ta phải biết ý nghĩa của cái mà mình muốn tìm. Chúng ta phải biết xoay chiều cái quan niệm của mình trong sự tìm kiếm này. Và tu tập là một loại xoay chiều. Giác ngộ không phải là thứ gì mà ta có thể tìm, nhưng ta lại

nghĩ rằng ta phải tìm một thứ gì đó.  
Vậy chúng ta đang tìm gì đây?

Mặc dù tôi đang sống với đời sống của mình, trôi giữa dòng đời không phải là điều mà làm tôi hứng khởi. Chừng như có cái gì đó thiếu vắng ở đây, cho nên tôi có ý muốn ra công tìm phần thiếu sót này. Tôi thơ thẩn bên ngoài trung tâm giống như tia ánh sáng trên bánh xe lăn. Đầu tiên, tôi đi đây, rồi tôi đi đó. Tôi thử cái này vào, rồi tôi từ bỏ cái kia. Cái này thì tốt, cái kia thì không. Tôi đi tìm, tìm, tìm.. Có lẽ tôi tìm một người hôn phối lý tưởng: “A! người này có nhiều điểm thích hợp, nhưng cô ta chắc chắn vẫn còn thiếu nhiều mặt khác.” Tùy thuộc vào mức khó khăn của chúng ta, ta tìm, ta đi tìm,

ta tiếp tục đi tìm.. Chúng ta có thể nghĩ, chúng ta không bao giờ có một công việc làm thích hợp. Cho nên, chúng ta tìm và quan trọng hóa vấn đề. Thay vì, chúng ta có thể làm tốt hơn công việc của mình đang có, hoặc là chúng ta nghĩ, “Tôi không nói cho ai biết cả, nhưng tôi sẽ không làm việc này dài lâu.” Theo chiều hướng này, điều này cũng không có vấn đề gì cả. Tôi không nói phải làm một việc làm mãi mãi. Hành động nông nổi không phải là vô giá trị. Sự thật là, chúng ta luôn nghĩ, thực chất của sự đi tìm là có giá trị.

Nếu ta dừng lại (tạm không nhìn, tìm), ta còn lại những gì? Chúng ta còn lại với những gì ta đang có ở đây từ bao

giờ. Ẩn tàng phía dưới của tất cả sự tìm, có nhiều lo lắng, khó chịu. Thời điểm ta nhận ra rằng, điều quan trọng không phải là sự tìm kiếm, mà là *chính nỗi đau đớn và lo sợ đã thúc đẩy cho sự tìm kiếm này*. Đó là phút giây kỳ diệu — khi chúng ta hiểu biết ra được sự tìm kiếm bên ngoài ta thì không phải là cách. Trước tiên, nó lóe ra trong chúng ta một đầu mối của vấn đề. Dần dần nó càng trở nên tỏ rõ theo thời gian khi ta chịu đựng khổ đau. Bạn thấy không, những gì chúng ta tìm kiếm sẽ làm cho chúng ta thêm thất vọng. Bởi vì vốn không có trạng thái lý tưởng, công việc hoàn hảo, nơi sống tuyệt vời. Do đó, sự tìm kiếm sẽ kết

thúc đủng vào một nơi; đó là ... thất vọng. Một nơi tốt đẹp.

Nếu chúng ta có chút tư duy thì nó cuối cùng cũng bùng tỉnh: “Tôi đã từng làm thế này.” Và ta bắt đầu thấy rằng, nó không phải là sự tìm; có gì đó sai lầm về nơi chốn chúng ta nhìn. Rồi chúng ta trở lại lần này sang lần khác với nỗi tuyệt vọng luôn luôn tồn tại ở đây. Cái gì nằm phía dưới tất cả những tác động đi tìm? Nỗi sợ hãi. Nỗi bất an. Nỗi đau buồn. Cảm giác bất hạnh. Chúng ta trong cơn đau và chúng ta dùng sự tìm kiếm để làm giảm bớt cơn đau. Chúng ta bắt đầu thấy được cơn đau đến bởi vì chính chúng ta ngắt nhéo lấy chính mình. Chỉ cần hiểu biết này cũng đã làm cho ta khuây khỏa, hoặc

hơn nữa là bình an. Sự bình an chúng ta luôn luôn tìm kiếm khó khăn vốn luôn luôn nằm trong sự nhận biết sự thật này. Tôi đang đánh đấm lấy tôi; không có ai khác làm cho tôi đau khổ.

Do đó, tất cả mọi sự kiếm tìm nên bỏ đi. Khi nào ta dừng lại, ta sẽ thấy rằng sự tu tập không phải là sự tìm kiếm. Tu tập là có mặt với quá trình chịu đựng (chính sự chịu đựng thúc đẩy sự tìm, là bất an, đau buồn). Đây là lúc quay trở lại.

Nó không phải tất cả xảy ra ở một lần. Tham ái đeo đuổi theo dọc lạc có một sức quyến rũ mãnh liệt làm cho ta choáng ngợp. Không cần biết tôi nói gì, sau khi tất cả rời khỏi nơi đây, chỉ

năm phút, mọi người chúng ta sẽ đi tìm thứ gì có thể giúp ta. Giống như một lời nguyện, “Tham vọng không bao giờ cạn kiệt.” Nhưng bạn sẽ không cạn kiệt lòng tham muốn bằng sự tìm kiếm; mà bạn sẽ sa thải chúng bằng cách kinh nghiệm những gì nằm ẩn kín bên dưới chúng.

Thế là chúng ta bắt đầu có hiểu biết về sự cần thiết của tu tập. Tu tập không phải khóa học, ví như lớp bơi lội. Nhiều người nói với tôi, “Tôi không có thời giờ cho sự tu tập của tôi trong khóa này. Joko, tôi bận quá. Khi nào tôi có thời gian rộng rãi, tôi sẽ trở lại sự tu tập của tôi.” Đó là vì họ không hiểu biết đúng đắn về tu tập là gì. Tu tập là luôn luôn bận rộn, luôn bị phiền

toái — mà chính ta luôn kinh nghiệm trạng thái đang có.

Cho nên có hai câu hỏi. Một là, ta có hiểu được sự cần thiết của tu tập chăng? Trong đây, không có nghĩa là chỉ nói đến Tọa thiền. Tôi có hiểu được sự cần thiết tu tập cho cả cuộc đời của tôi? Hai là, tôi có biết tu tập là gì không? Tôi có thật sự biết không? Tôi từng gặp nhiều người, họ vẫn còn làm trong suốt hơn hai-mươi năm những gì mà gọi là tu tập. Nếu thời gian này họ bỏ ra để luyện nghệ thuật đánh gôn có lẽ sẽ có lợi ích hơn cho họ.

Bây giờ đây, mỗi người trong chúng ta có thể nhìn vào cuộc đời của chính mình. Chúng ta sẽ tìm kiếm những gì?



Nếu chúng ta có thể nhìn xuyên thấu qua sự lục soát, chúng ta có thấy được nơi mà ta phải tìm chăng? Chúng ta thấy những gì ta có thể làm không? Sự tu tập có tính tự nguyện sẽ xảy ra từ lý lẽ là không có gì khác cần làm. Loại quyết định này có thể phải mất hai-mươi-lăm năm mới có. Vậy hai câu hỏi là: Tôi có hiểu được sự cần thiết của tu tập? và Tôi có biết tu tập là cái gì không?

Hỏi: Theo tôi nghĩ, tu tập là từng giây phút mở lòng ra đón nhận tất cả những cảm xúc giác quan đến với tôi cũng giống như tư tưởng của tôi.

Joko: Một cách *kinh nghiệm* thì đúng, nhưng vẫn cần phải thêm. Theo đường

lối tu tập thì vậy cũng tạm đủ cho bây giờ rồi.

Hỏi: Tôi nghĩ rằng, tu tập là có mặt trong những nỗi đau buồn, bất an nằm bên trong, và an bày cũng như kết hợp chúng vào những mối tương quan của ta.

Joko: An bày và kết hợp với chúng nghĩa là thế nào?

Hỏi: Ví dụ như, khi ta thật sự hờn giận: ta là cơn giận, kinh nghiệm nó xem nó tác động nơi thân thể ta ra sao; đồng thời cũng nhận xét xem những tư tưởng phát sinh do cơn giận tạo ra.

Joko: Đúng thế! Nhưng thỉnh thoảng nhiều người nói với tôi những gì họ

nên làm, trái lại đó là những thứ họ không làm.

Hỏi: Đó bởi là vì ta không ở trong trạng thái thật sự cho phép ta cảm nhận và kinh nghiệm những nỗi đau buồn ở trong thời điểm nó xảy ra.

Joko: Tôi rất tán thành. Nhưng thí dụ ngay bây giờ, bạn đang ở trong lúc khởi trình một khóa hội thảo mới. Nếu bạn nói những điều trên, thì sẽ có người nhìn vào bạn và nói, “À! Tôi không biết bạn đang muốn nói cái gì?” Hoặc họ có thể nói, “Tốt, tôi đã là cơn giận của tôi nhưng đâu có gì xảy ra đâu.” Thật ra không phải dễ dàng để hiểu những lý luận này.

Hỏi: Tu thiền là học thế nào ta có thể thể nhập với phút giây hiện tại hoặc cái gì mà ta gọi là “bây giờ.” Học thế nào để có thể có mặt ở đây, bây giờ.

Joko: Vấn đề là, đa phần trong chúng ta diễn giải phút giây hiện tại theo nhiều cách khác nhau. “Làm thế nào sống trong phút giây hiện tại” nghe thì rất là hấp dẫn. Nhưng nếu có ai đó nói, “Buổi thuyết trình của ngài hôm nay thật là tệ, Joko,” thì tôi không muốn sống trong phút giây hiện tại này, vì không ai muốn kinh nghiệm cảm giác bẻ bàng phải không?

Hỏi: Dường như là vậy, nếu tôi thật sự sống với cơn giận của mình, tôi có thể trở nên nao động và trong kinh nghiệm

trực tiếp như thế, tôi có thể sẽ làm những hành động tai hại kẻ khác.

Joko: Không phải thế! Nếu chúng ta thật sự kinh nghiệm cơn giận, ta sẽ không hành xử như thế. Nếu chúng ta tin vào ý nghĩ giận dữ của mình thì ta có thể sẽ phản ứng theo nó để làm hại người khác. Nhưng *kinh nghiệm thuần túy không có thành phần của mệnh lệnh, cho nên sẽ không có những gì cần phải làm để thực hành mệnh lệnh trên*. Nguyên chất của cơn giận thì rất êm lặng và bạn sẽ không bao giờ hại ai khi có nó cả.

Tu tập không có nghĩa là, ngay trong khi đang đấm đá với một ai đó, ta dừng lại và nói, “Tôi sẽ kinh nghiệm cái

này.” Khi sự tu tập của ta càng tiến triển hơn thì ta có thể kinh nghiệm tự nhiên hơn, mỗi lần cơn giận nổi lên. Nhưng phần lớn người ta, khi họ giận dữ, hành động theo chiều hướng ý tưởng của họ sai khiến; và rồi họ mới quay trở về lúc sau đó để kinh nghiệm cơn giận qua ký ức; bởi vì họ không có được cái khả năng để tỉnh giác lúc cảm giác đang làm chủ họ.

Hỏi: Tu tập có liên hệ gì với sự chú tâm. Khi tôi hoàn toàn chú tâm vào một sự việc gì — như là tôi đang bàn luận với con trai của tôi — sự việc xảy ra rất sôi động nhưng không bắt nguồn từ cá tính của tôi hay quan niệm nào cả.

Joko: Vâng! đúng vậy. Bởi vì không nhị nguyên. Trong kinh nghiệm trọn vẹn, vốn không có người đang kinh nghiệm, *chỉ có thể của kinh nghiệm*. Khi sự phân biệt vắng bóng, thì “có” nguồn năng lượng và trí tuệ để biết cái gì nên làm. Giống như những gì bạn đã nói, sự việc xảy ra không ngừng. Nhưng thông thường ta lại không kinh nghiệm được những gì cả. Chúng ta biết hết tất cả mọi phương cách cần phải làm gì khi đối diện những hoàn cảnh này, nhưng lại rất ít khi xử dụng được vì tâm ta luôn luôn trở về theo lẽ lối cũ mỗi khi đối diện với cảm giác đau khổ.

Hỏi: Một phần của sự tìm kiếm của tôi trong giai đoạn này là cố gắng hòa hợp

để học hỏi trong những điều kiện không thoải mái hoặc những cảm giác không hài lòng bên trong, với phần đầu để trở nên thân thiện với những quan niệm sai lầm về phút giây hiện tại.

Joko: Thật là đúng, nếu theo lập trường khái niệm.

Hỏi: Thông thường là thế!

Joko: Vâng! Đối với phần lớn trong chúng ta, là vậy. Chúng ta có thể nói thẳng ra như thế trong lúc này, đó là một trong những lý do tại sao người ta hay nói những học sinh cao cấp thì bao giờ cũng khó huấn luyện. Họ nghĩ rằng họ đã biết; nhưng thật ra họ chưa biết (làm). Họ chỉ biết nói thôi.



Hỏi: Những từ ngữ mà tôi tiếp nhận được về tu tập thì “dễ thương tổn” và “sống với.” Đó là sự cố gắng sống mà không có một hệ thống phương pháp tự bảo tồn, hoặc ít ra cũng phải cảnh giác về điều kiện chung quanh.

Joko: Đó là sự thật. Nhưng phần lớn chúng ta, tự bảo vệ là phản ứng tự nhiên. Những phản ứng đó là nơi phát sinh sân hận. Có một cách nói nào khác hơn về sự dễ bị thương tổn không?

Hỏi: Ta vẫn chưa thể đóng cái cửa của Ý căn.

Joko: Dễ bị thương tổn có nghĩa là tôi không phải đóng cả các Căn ngay cả khi tôi đang bị đau khổ. Lý do tôi

muốn để cánh cửa mở rộng là khi tôi cảm nhận khổ đau, tôi sẽ thoát khỏi nó. Điểm quan trọng là, khi tôi cảm thấy đau khổ, nhưng tôi sẽ không bỏ cuộc chỉ vì lý do tôi không thể hàng phục nó. Hãy để ý xem, người ta khi đứng dậy từ chiếc ghế ở nơi sân sau nhà, họ không để ý đến việc cần phải đẩy chiếc ghế vào lại gần cái bàn. Đó là vì họ không có sự cam kết với chiếc ghế. Họ cảm thấy, “cái ghế không quan trọng, tôi phải trở lại thiên đường để nghe về Chân lý.” Nhưng chân lý đang là chiếc ghế, là cái nơi chôn mà chúng ta đang hiện diện. Khi chúng ta để cánh cửa mở rộng, một phần là ta không muốn có sự liên hệ với bất cứ sự kiện gì, vậy ta thoát khỏi sự khống chế

của nó. Chúng ta tìm chân lý thay vì chấp nhận ở chung với bất an và lo lắng mà ta đang có.

---o0o---

### *Tu tập với mỗi quan hệ*

*Tâm quá khứ bất khả đắc;*

*Tâm tương lai bất khả đắc;*

*Tâm hiện tại bất khả đắc.*

*Kinh Kim Cang*

Bây giờ là mấy giờ? Sự thật có thời gian hay không? Chúng ta có thể nói gì về đời sống hàng ngày của ta trong sự liên hệ với thời gian, với vô thời gian, vô ngã? Chúng ta có thể học gì từ mối liên hệ với cái vô thời gian, vô ngã này chăng?

Thông thường, chúng ta nghĩ một buổi pháp thoại hoặc hòa nhạc hay một sự kiện nào trong cuộc sống luôn luôn có sự bắt đầu, đang tiến hành, và phần kết thúc. Nhưng ở bất kỳ thời điểm nào trong buổi nói chuyện này, ví dụ như nếu tôi dừng lại ở ngay nơi đây, thì những gì tôi đã nói đang ở đâu? Chúng vốn không hiện hữu. Nếu tôi dừng lại ở một điểm nào đó sau này, thì những lời tôi đã nói ở đâu? Chúng không còn tồn tại. Khi buổi pháp thoại đã qua, thì lời nói ở đâu? Không có lời nói. Tất cả chỉ còn lại một luồng ký ức trong bộ não của chúng ta mà thôi. Những điều nhớ này, bất cứ điều gì, chỉ là những mảnh vụn và không trọn vẹn; chúng ta chỉ nhớ đôi phần của những kinh

nghiệm thật sự. Cùng dạng đó cho buổi hòa nhạc — thật ra, ta có thể nói tương tự cho một ngày hay cả cuộc sống của chúng ta cũng như thế. Ở giây phút này đây, quá khứ của ta ở đâu? Nó không còn tồn tại nữa rồi.

Vậy tất cả những lý luận này có liên quan ra sao tới mối quan hệ, tới sự liên đới giữa ta với bất cứ sự việc hay con người — tới sự liên hệ giữa ta với cái tọa cụ, với buổi ăn sáng, với một người, với văn phòng, hay con cái của mình?

Cách thức mà chúng ta thường hay nắm giữ một mối quan hệ là như thế này, “Mối quan hệ này là đó, ngoài kia (thân và tâm), và nó cần phải cung cấp

cho tôi sự thích thú. Tối thiểu nhất, nó không gây ra cho tôi phiền toái.” Nói một cách khác, chúng ta biến mối quan hệ thành một ly kem. Cái ly kem ngoài kia, cho chúng ta niềm vui thích, và làm cho chúng ta thoải mái. Rất ít người trong chúng ta nhận định mối tương quan ở vào khía cạnh khác hơn là, “Thế này nhé! Tôi đã chọn bạn và bạn phải biết bạn nên làm gì.” Cho nên, khi chúng ta lo lắng về mối liên hệ, chúng ta không phải đang hướng về khía cạnh tốt đẹp; dù cho phần tốt đẹp này đang là phần lớn của toàn bộ mối liên hệ. Nhưng cái chúng ta luôn luôn đề ý đến là phần không dễ chịu: “Nó không nên có ở đây.” Và khi tôi nói “không dễ chịu,” nó có thể là từ mức

độ quấy nhiễu cho tới mức độ nghiêm trọng hơn.

Vậy tất cả những thứ này có liên hệ ra sao với vô thời gian, vô ngã?

Hãy chọn một cuộc tranh cãi trong buổi ăn sáng. Đến giờ ăn trưa, chúng ta vẫn còn phiền muộn; không những chỉ phiền muộn mà chúng ta còn đi than van và kể cho nhiều người biết về vấn đề đó, để mong có được niềm an ủi, cảm thông, đồng tình — trong khi trong đầu của chúng ta thì đã suy tính. “Khi tôi thấy anh ta tới nay, tôi sẽ nói rõ ràng cái vấn đề này; tôi sẽ làm cho sáng tỏ đến nơi chốn của vấn đề.” Vậy thì, chỉ có một bất đồng ý kiến trong buổi ăn sáng, rồi sinh ra nỗi phiền

muộn chiếm hết buổi ăn trưa, rồi thêm những thời gian kể đến — Ta làm gì với cái nỗi phiền muộn này.

Nhưng thật ra, cái gì mới là đang ở đây? Cái gì mới thật sự là bây giờ? Trong khi ta ngồi đây ăn buổi ăn trưa, thì cái cuộc tranh cãi trong buổi ăn sáng đang ở đâu? “Tâm quá khứ bất khả đắc.” Vậy nó ở đâu? Buổi ăn tối mà ta đang chuẩn bị để giải quyết vấn đề (dĩ nhiên là để thỏa mãn ta) đang ở đâu? “Tâm tương lai bất khả đắc.” Nó vốn không hiện hữu.

Vậy thì cái gì hiện hữu đây? Cái gì mới là thật đây? Chỉ là cơn bực tức ngay bây giờ trong buổi ăn trưa. Câu chuyện tôi diễn tả những gì xảy ra



trong buổi ăn sáng, thì không phải là “cái đã xảy ra” — nó đã diệt, mà là câu chuyện tôi kể lại thôi — nó không thật (không có thực chất, chứ không phải là tôi đang nói dối). Vậy cái gì là thật? Là cơn đau đầu của tôi đang có, trạng thái bối rối đang sôi trong bụng của tôi. Và chính lời nói huyền thuyên của tôi đã biểu lộ ra những năng lượng vật lý đó. Ngoài những kinh nghiệm vật lý đó ra thì không còn cái gì khác nữa là thật cả. Và tôi không biết đó có là thật hay không, nhưng đó là tất cả mà tôi có thể nói đến.

Cách đây vài tuần, có một cô gái trẻ (không phải là thiên sinh) đến nói chuyện với tôi và muốn kể tôi nghe về những gì mà chồng của cô đã đối xử

với cô vào ba tuần lễ trước đó. Cô ta rất ư là giận đến nỗi không thể nói ra thành lời. Cho nên tôi đã hỏi, “Vậy chồng của cô hiện giờ ở đâu?” “Ồ! Anh ấy đang ở sở làm.” “Vậy thì cơn giận của cô đâu, cuộc tranh cãi đâu?” “A! Thì tôi đang kể cho thầy nghe đây.” Tôi lại hỏi, “Nhưng mà nó đâu, chỉ cho tôi.” “A! Tôi không thể chỉ cho thầy, nhưng tôi kể cho thầy nghe về nó. Đây này, nó xảy ra như thế này.” “Nhưng xảy ra khi nào?” “Ba tuần trước.” “Nó ở đâu?” .... Cô ta càng trở nên cáu gắt. Cuối cùng, cô ta có thể thấy ra, cơn giận kia không có thật tí nào cả. Sau đó cô nói, “Nhưng nếu đó là những gì xảy ra, tôi phải làm thế nào để đối xử với anh ta?”

Cái điểm cốt yếu là, chúng ta gây dựng một hệ thống tỉ mỉ, cảm xúc, những tình tiết xuất phát từ niềm tin dựa vào thời gian — quá khứ, hiện tại, và tương lai. Mọi người đều làm vậy và hãy tin tôi, làm thế không phải là một việc tầm thường. Con người hay tự đặt mình — tôi từng làm thế — vào trong một tình trạng làm cho mình khó mà xoay trở; họ không thể nào thi hành bốn phận của họ, và dần dần tạo cho họ chứng bệnh về tâm cũng như sinh lý.

Bây giờ hãy nói về, ý nghĩa ra sao là chúng ta không cần làm gì cả khi chúng ta đang lên cơn giận? Không! Chúng ta làm những gì chúng ta cần nên làm. Chắc chắn, chúng ta chỉ làm những gì chúng ta nên làm vào mỗi

thời điểm, và làm tốt nhất với khả năng của mình.

Nhưng hành động dựa trên sự mập mờ và thiếu hiểu biết sẽ đưa đến càng mập mờ, đảo lộn, và u tối hơn. Hãy để tốt và xấu qua một bên, tất cả chúng ta đều làm thế cả không có ai ngoại lệ. Vì trong sự thiếu hiểu biết, lòng tin dựa vào kinh nghiệm sống trong quá khứ của chúng ta — Cái đó xảy ra hôm qua, và bây giờ đây và rồi ... — chúng ta sống trong một thế giới đầy những than phiền, như là một nạn nhân hoặc là người xâm lấn, trong tất cả những thứ này tạo nên một môi trường không thân thiện tí nào cả.

Chỉ có một thứ, duy nhất một thứ tạo nên cái thế gian thù địch này. Đó là Tư tưởng của chúng ta — những viễn ảnh và tưởng tượng của chúng ta. Chúng sản xuất ra không gian, thời gian, và đau khổ. Nhưng nếu chúng ta cố gắng tìm quá khứ và tương lai nơi mà cái mà tư tưởng của chúng ta đang cư ngụ, thì đó là một việc bất khả thi — chúng bất khả đắc.

Có một thiên sinh kể cho tôi nghe rằng, anh ta bị bí lối từ khi anh nghe tôi nói về thời gian, bởi vì anh luôn muốn tìm quá khứ của anh. Anh nói, “Nếu không có quá khứ, không tương lai, và tôi không thể nắm bắt hiện tại — nghĩa là tôi cố gắng nắm níu với hiện tại nhưng nó cứ ra đi — vậy tôi là ai?”

Đây là câu hỏi rất hay; là câu hỏi mà ai cũng muốn hỏi. “Tôi là ai?”

Hãy chọn một ý tưởng tiêu biểu mà ai cũng có thể có làm ví dụ, “Bill làm cho tôi phát chán.” Ở đây, có “Tôi”, “Bill”, và một cảm giác (nhàm chán). Mọi thứ ở đây. Bây giờ tôi dựng lên một cái “Tôi”, tạo ra một cái “Bill”, và thế nào đó một cái “chán” phát sinh.

Hãy nói thế này: “Tôi/Bill/chán.” Chung lại thành một. “TôiBillchán.” Rồi kinh nghiệm như vậy, bây giờ. Lúc nào cũng thế, chúng ta sẽ thấy rằng, nếu chúng ta chỉ kinh nghiệm, thì có ngay cái giải đáp trong đó. Thật ra, thực chất kinh nghiệm và giải đáp không phải là hai thứ riêng biệt.

Nhưng trong giây phút ta nói, “Cô ta làm cho tôi phát ghét,” “Anh ta gây phiền nhiễu cho tôi.” “Chúng ta đã làm cái này,” “Cô ta đã làm cái kia.” “Nó làm cho tôi muốn bệnh, làm cho tôi cáu gắt; xúc phạm cảm giác của tôi,” thì chúng ta có cái “Tôi”, “người kia”, cái gì đó mà ta đã bào chế xong. Thay vì: không có gì cả — ngoại trừ phút giây hiện tại không thể bắt của tôi-anh-giận hờn. Thể nhập vào đó, lúc đó giải đáp trở nên hiển lộ.

Nhưng chừng nào chúng ta còn đánh xoáy tư tưởng của mình, như là “Bill làm cho tôi phát bực.” thì chúng ta còn có vấn đề. Bạn sẽ nhận ra rằng cái câu nói có đoạn đầu, đoạn giữa, và đoạn

cuối; và đi đến thế gian: thù nghịch, đe dọa, và phân chia.

Bạn thấy không! Không có gì là sai đối với câu nói. Chúng ta sống trong một thế giới tương đối; tương tự như: buổi ăn sáng, trưa, và tối. Không có gì là quan ngại cho một thế gian tương đối trên phạm trù khái niệm. Nhưng cái gì làm cho nó “sai lệch”? Đó là, chúng ta không bằng lòng nhìn nó với thái độ “như-nó-là”. Chúng ta không chịu chấp nhận nó “như-nó-là,” mà chúng ta luôn có chiều hướng chọn bạn hay người yêu giống như thái độ khi xem TV.

Ví dụ, chúng ta gặp một người con gái dễ nhìn và, “Hừm, cô ta giống như đài



số 4 và tôi thì luôn luôn bình thản và thoải mái với băng tầng số 4; tôi biết cái gì có trong đài này; một phạm vi nhất định vài tiết mục này vài phim truyện kia, và một ít tin tức — Tôi có thể thoải mái với người đài số 4.” Rồi chúng ta cùng tụ họp và sinh hoạt trong một thời gian, mọi thứ đều tốt. Có nhiều tiện lợi và thỏa hợp. Rõ ra đây là một mối tương quan tốt.

Nhưng thật là lạ, cái gì xảy ra sau một thời gian? Khi không bắt ngờ, đài số 4 chột nháy qua đài số 63, có nhiều sự khó chịu và giận dữ; đôi khi nháy qua đài 49, những mơ mộng và ảo tưởng. Tôi làm gì với những lúc này? Thấy không, tôi đang giả vờ chung sống với (người) đài số 4. Nhưng không, (bên

trong) tôi lại thích hưởng thụ một ít thời gian với đài 33, có hoạt họa trẻ con, nói nhiều về giấc mơ thời thơ ấu có công nương và hoàng tử. Kế đó, tôi muốn có chút âm nhạc, chán chương, mặc cảm ở đài số 19. Trong khi tôi đang muốn co rút trong buồn chán và cô đơn, thì cô ta lại đang muốn nổi bật và nổi loạn; thật không tiết tấu chút nào cả. Hoặc là đôi khi, tất cả các đài cùng kéo lên một lúc. Chúng ta bị đảo lộn, ồn ào, và một hay cả hai bên bắt đầu đâm đá hoặc ngoảnh mặt quay đi.

Làm gì bây giờ? Chúng ta giờ đây đang ở trong phối cảnh hỗn loạn mà ta thường hay có; chúng ta phải cố gắng dọn dẹp nó phải không? Dù thế nào, nó cũng đã có một thời gian tốt đẹp.

Vậy chúng ta phải làm gì. Quá rõ ràng, cả hai đều trở về đài số 4. Chúng ta nói với cô, “Cô phải nên thế này, cô nên làm thế kia: Đó là người mà tôi đã yêu.” Trong giai đoạn tạm thời, hai bên có sự cố gắng tích cực, bởi vì có một sự hòa bình giả tạo ở đài số 4 (và nhiều cơn buồn chán.) Thật ra, phần lớn những cuộc hôn nhân đều như thế này cả sau một thời gian. Có người nói, bạn có thể nhìn ra ai là người đã lập gia đình trong nhà hàng — đó là cặp không nói chuyện với nhau.

Có một điều lý thú là không một ai có câu hỏi, khi cái đài trở nên lộn xộn, là “Ai đã bật lên những đài này? Ai là nguồn gốc của tất cả những thăng trầm, chuyển biến, tiết mục này?” Nên nhớ,

không có gì là sai trái về các đài này. Nhưng chúng ta không bao giờ đặt vấn đề là ai là người đã bật những đài này lên. Ai là người tác động hành động của chúng ta? Nguồn gốc là gì? Đây là câu hỏi rất quan yếu.

Nếu chúng ta không hỏi câu hỏi này và chịu đựng nỗi khổ đau cho đến cùng cực, thì chúng ta sẽ quyết định tách rời sự quan hệ để đi tìm một đài số 4 khác — bởi vì nếu chúng ta đã thích mẫu đài số 4, thì ta sẽ có chiều hướng đi tìm loại đó. Toàn bộ tiến trình sẽ lặp lại không những cho mỗi quan hệ hôn nhân, mà cả trong việc làm, trong những cuộc nghĩ hè, hay bất cứ cái gì. Đây là những gì chúng ta hay làm.

Sau những đoạn tình tiết không trọn vẹn, chúng ta bắt đầu nhìn vào toàn thể bức tranh cuộc đời của mình. Thỉnh thoảng, có một vài người may mắn thật sự, bắt đầu cứu xét câu hỏi tổng thể về ta sẽ làm những gì với cuộc sống của mình, và cũng bắt đầu hỏi những câu hỏi căn bản, “Tôi là ai? Tôi từ đâu đến? Tôi sẽ về đâu?”

Đôi khi rất là buồn thắm, chúng ta nhận ra rằng, sau khi chung sống với một người trong khoảng thời gian dài, mà như là chưa gặp hay biết qua người ấy. Tôi đã gặp tình huống đó trong suốt mười-lăm năm. Có người sống chung cả đời mà vẫn chưa hề gặp. Tầng số thỉnh thoảng có va chạm, nhưng gặp gỡ thì không.

Chúng ta có thể may mắn và đặng độ một phương pháp tu học tốt. Trong Kinh tạng, đức Phật có dạy, “Hiểu rõ ràng tất cả mọi đau khổ. Đây là sự thật, không phải là gian dối.” Chúng ta có thể không hiểu ý nghĩa của lời này là gì; nhưng nếu chúng ta là một trong những người may mắn, chúng ta có thể bắt đầu tu tập trí tuệ theo một tiến trình đầy nỗ lực, thì chúng ta có thể hiểu được.

Tu Tuệ có nghĩa là làm sự chuyển đổi vi tế liên tục, từng bước một; ban đầu từ mức độ thô thiên tới tế nhị, và rồi càng trở nên tế nhị hơn. Ở vào mức độ vi tế cao độ, ta bắt đầu thấy xuyên thấu qua cái mà ta gọi là phạm cách của ta, đây là những gì mà chúng ta vẫn

thường hay nhắc đến. Chúng ta bắt đầu thật sự nhìn vào tâm, thân, tư tưởng, nhận thức giác quan, mọi thứ mà chúng ta nghĩ rằng đó là chúng ta.

Giai đoạn khởi đầu của sự tu tập là, trong khi chúng ta ở ngay giữa cơn bão rồi, con lộ đông đảo, chúng ta khó mà tìm thấy một khoảng trống và xe cộ thì tủa ra khắp nơi. Nó rất là lộn xộn và đe dọa. Đó là lối sống mà phần lớn chúng ta cảm nhận qua. Chúng ta quá bận rộn với những gì đang liên tục lao vào chúng ta, nên không thể nào nhận ra được những cạm bẫy đang chờ đợi mình khắp nơi. Nhưng nếu chúng ta xem xét kỹ càng một lúc, chúng ta sẽ nhận ra những hang lỗ chung quanh ta. Chúng ta vẫn có thể bước sang bên lề

để có một cái nhìn thoáng hơn. Không cần biết giao thông có bận rộn ra sao, chúng ta vẫn có thể thấy nơi nào có thông lộ.

Bây giờ thì bước kế tiếp của chúng ta là đi vào một tòa biệt thự cao và ra ngoài lang cang của tầng thứ ba để quan sát giao thông từ nơi đó. Nó thật có khác phải không? Chúng ta có thể thấy được chiều hướng của dòng xe cộ luân lưu về theo hướng nào. Chúng ta nhìn theo phong cách là, *sự chuyển động kia không có dính dáng gì đến ta. Nó vận hành theo chiều hướng của riêng nó.*

Rồi nếu chúng ta đi càng lên cao hơn, chúng ta sẽ thấy rằng giao thông chỉ là



một mô hình; nó có đẹp chứ không có gì đe dọa cả. Nó chỉ là một luồng chảy và chúng ta bắt đầu thấy được nó như một bức địa đồ lớn. Chúng ta cũng thấy nơi nào có khó khăn so với nơi khác trong phong cảnh chung, mà không cần phải phân ra tốt hay xấu; nó chỉ là một bộ phận của toàn bộ — giống như đời sống của chúng ta. Sau nhiều năm tu tập, chúng ta có thể đạt tới trình độ mà lúc nào chúng ta cũng có thể vui vẻ đối với bất cứ những gì mà chúng ta thấy; vui vẻ với bản thân, với mọi vấn đề như nó là. Chúng ta có thể lạc quan và thương thức chúng nhưng không bị vướng mắc vào chúng, và ta thấy được tính vô thường và luôn thay đổi của chúng.

Rồi chúng ta lại đi xa hơn nữa, đi tới lãnh vực mà ta chỉ là nhân chứng cho cuộc đời của ta. Tất cả vẫn vận hành, thú vị; chúng ta không còn bị ràng buộc bởi bất kỳ những gì. Để rồi sau cùng, chúng ta trở ra lại đường phố, vào lại chợ đông, ngay trong lòng của sự ồn ào, hỗn loạn; để thấy những mơ hồ, bối rối như-nó-là mà không bị nó chuyển giống như khi trước. Chúng ta có thể yêu thích nó, hưởng thụ nó, phục vụ nó, và cuộc đời ta được thấy như-nó-là tự bao giờ — tự tại và giải thoát.

Vậy vào lúc ban đầu, nơi chúng ta bị vướng buộc ngay trung tâm của hỗn loạn và mơ hồ, cũng là nơi mà nhiều người trong chúng ta bắt đầu sự tu tập.

Đó cũng là nơi mà đa phần trong chúng ta thấy mối quan hệ của mình đang mập mờ, rối ren, thậm chí có phần cay đắng. Bởi vì, chúng ta mong rằng mối quan hệ của chúng ta sẽ mang lại cho ta bình an từ những rối loạn.

Nhưng trong khi chúng ta nỗ lực tu tập với mối quan hệ, chúng ta bắt đầu thấy được rằng, chính những mối quan hệ là phương tiện tốt nhất cho ta phát triển khả năng thực hành; ta có thể thấy cái gì là tâm, thân, cảm xúc, và tư tưởng thật sự là gì. Tại sao những mối tương quan lại hữu ích cho tu tập? Tại sao chúng giúp cho chúng ta đi vào cái mà chúng ta gọi là cái chết dần của bản ngã? Bởi vì, ngoài việc tọa thiền ra, không có con đường nào là thù thắng

hơn, có thể từ trong mỗi quan hệ, giúp cho thấy ra nơi nào ta bị vướng mắc, những gì ta bị ràng buộc. Chừng nào ta chợt nhận diện ra được, là ta có cơ hội học hỏi và tiến triển hơn. Cho nên mỗi quan hệ là một món quà tốt, không phải vì nó làm cho ta vui vẻ — nó thường thì không làm vậy lâu dài — nhưng bởi vì bất cứ mỗi quan hệ cá nhân được đưa vào ánh sáng tu tập, thì nó sẽ tỏ rõ như tập gương.

Bạn có thể nói rằng mỗi quan hệ là cánh cửa dẫn đến Thật tánh của chúng ta, tới vô ngã. Trong nỗi sợ hãi của chúng ta, chúng ta luôn gõ vào cánh cửa mà đã được dựng lên bởi những ước mơ, hy vọng, ham muốn của chính mình; chúng ta lại xa lánh nỗi khổ đau

của cái cửa “Vô môn”, cái cửa rộng mở cho bất cứ ai, bất cứ những gì như-nó-là, bây giờ và ở đây.

Thật là ngộ nghĩnh khi thấy rằng, người ta không nhìn thấy được mối liên hệ nào giữa niềm khốn khổ và sự phàn nàn của họ — cảm giác là một nạn nhân, cảm giác là mọi người đều là tác nhân cho niềm khốn khổ của họ. Thật là không thể tin nổi. Có được bao nhiêu lần sợi dây liên hệ này được mổ sẻ trong những buổi pháp thoại? Bao nhiêu? Tại sao thế? Bởi vì nỗi sợ cho nên chúng ta không dám nhìn thẳng.

Chỉ những con người có thông tuệ, năng lực, và kiên nhẫn mới có thể tìm thấy được cái điểm tựa mà vũ trụ dùng

đề xoay. Thật không may mắn, cuộc sống của những người không thể nhận diện ra giây phút hiện tại thì rối loạn và căng thẳng; không thân thiện; không lân mẫn. Căn bản của sự thật là, không phải đời sống mang đến những điều rắc rối cho họ, mà chính họ mới là người tạo ra cái cảnh khốn khó cho chính mình. Nhưng nếu chúng ta chối từ không nhìn vào những gì chúng ta đang làm — đó là một điều đáng lấy làm hối tiếc — thì chúng ta sẽ phải nhận lấy từ những gì do cuộc sống mang đến. Để rồi chúng ta lấy làm bâng khuâng tại sao đời mình sao lại có nhiều gian khổ. Nhưng đối với những ai tu tập kiên trì trong cuộc sống, thì sẽ càng hưởng được nhiều niềm vui trong

mối quan hệ trên tinh thần Vô ngã (hay nói cách khác, trong tinh thần cởi mở.) Tuy là hiếm hoi nhưng nó vẫn xảy ra. Khi nó có xảy ra, lúc đó ta không biết có còn gọi nó là mối quan hệ nữa hay không. Ai là người có liên hệ với ai khác? Bạn không thể nào nói là vô ngã quan hệ với vô ngã. Cho nên, ở lãnh vực này thì ngôn từ không thể nào diễn đạt được. Đây là tình cảm và lòng bi mẫn không biên giới, như lời của Tam Tổ Tăng Xáng, “Không có hôm qua, không có ngày mai, và không có hôm nay.”

---o0o---

*Kinh nghiệm và Trạng thái*

**(cách cư xử)**

Theo kinh nghiệm, tôi muốn nói là, giây phút ban đầu khi chúng ta cảm nhận cuộc đời trước khi một chấp tâm phát sinh. Ví dụ: trước khi suy nghĩ, “Ồ! Đó là chiếc áo màu đỏ,” thì có “Cái thấy” (hay kinh nghiệm thấy, sự thấy.) Chúng ta cũng có thể nói, “Cái nghe”, “Cái va chạm”, “Cái vị”, “Cái biết.” Đây là chân lý tuyệt đối: gọi nó là Thượng đế, Phật tánh, hay là bất cứ gì bạn thích. Kinh nghiệm này, bị lọc qua hệ thống quan điểm giới hạn của con người để tạo ra cái thế giới của chúng ta. Chúng ta không thể nào chỉ ra bất cứ gì trong thế gian này, chừng như ở ngoài hay ở bên trong chúng ta, mà ta không cách nào kinh nghiệm được. Nhưng chúng ta không thể nào



có cái mà ta gọi là đời sống con người nếu ta không thể biến chuyển cái kinh nghiệm đó thành trạng thái. Bằng trạng thái thì sự việc vận hành theo mọi điều kiện chung quanh. Ví dụ, là một cá thể như chúng ta: ta ngồi, ăn, đi lại, nói. Trong chừng mực này thì ngay cả tâm thức cũng có cái trạng thái: như là nằm trải ra đó. (Nếu chúng ta nhìn nó dưới một kính hiển vi cực mạnh, ta sẽ thấy nó không bất động tí nào cả. Nó là một dòng năng lượng đang di động ở một vận tốc kinh khủng.)

Vậy chúng ta có thể phân biệt sự phát sinh — chính là Thượng đế, Phật tánh, chân lý, hay là gì đó — là đối cực của cái thế gian được tạo thành nhanh chóng bởi điều kiện. Thật ra, cả hai chỉ

là một: sự phát sinh và thể gian vốn không khác. Nếu chúng ta có thể thật sự nhận chân (hiểu thấu bằng kinh nghiệm) vấn đề này thì chúng ta sẽ không còn có trở ngại khó khăn gì nữa trong cuộc đời của mình, bởi vì nó quá rõ ràng là không có quá khứ hay tương lai — chúng ta thấy được ra rằng, tất cả những thứ mà chúng ta lo lắng đều không thật.

Phần lớn trong cuộc sống, chúng ta chỉ lơ mờ nhận thức được kinh nghiệm của mình. Chúng ta chỉ hao hao biết một khía cạnh nào đó, ở chừng mực nào đó, cách cư xử của ta và cái kinh nghiệm có mối liên quan mật thiết với nhau. Nếu chúng ta có cơn nhức đầu và có thái độ cau có; chúng ta có thể nhận ra

là, có sự ảnh hưởng giữa những cái đập như búa bổ trong đầu và cái trạng thái quạo quọ đang có của mình. Vậy ngay cả khi chúng ta không thể trọn vẹn nhận thức cái kinh nghiệm của mình, ít ra chúng ta không hoàn toàn có cái nhìn bản thân ta độc lập hẳn hoi với kinh nghiệm của chính ta. Nhưng nếu người nào khác cau có, chúng ta lại phán xét họ theo lẽ lồi trái ngược (thái độ và kinh nghiệm của họ bị tách ra; nói khác đi, họ không thể được thông cảm như là, vì họ đang kinh nghiệm đau khổ cho nên họ có trạng thái hành xử không thân thiện). *Chúng ta không thể nào cảm được kinh nghiệm của họ, cho nên chúng ta chỉ phán xét cái lồi cư xử của họ trong lúc ấy* (cộng

thêm cái thành kiến sẵn có của chúng ta đối với cá nhân đó trong quá khứ, thì lại đưa ta đi xa hơn). Nếu chúng ta nghĩ, “Cô ấy không nên có thái độ ngạo mạn,” chúng ta chỉ nhìn vào cách hành xử và phán định, bởi vì chúng ta không có sự nhận thức thật sự về kinh nghiệm, cảm giác lo sợ của cô ta đang có. Chúng ta đã vội vã kết tội về thái độ kiêu căng của cô ta theo quan điểm biên kiến của mình rồi.

Thái độ cư xử là những gì mà chúng ta luôn luôn quan sát. Chúng ta không thể quan sát kinh nghiệm. Lưu ý là, chúng ta có một sự quan sát về một sự kiện. *Sự kiện đi qua rồi vào quá khứ; còn kinh nghiệm thì không bao giờ nằm trong quá khứ.* Đó là lý do tại

sao trong Kinh Phật có nói, *chúng ta không thể đụng, không thể thấy, không thể nghe, và không thể nghĩ về nó* — vì bởi trong phút giây chúng ta dự định làm thế, thời gian và sự phân định nhị nguyên đã tạo ra cái thế giới hiện tượng tương đối rồi. Khi tôi quán sát cánh tay của tôi đang được nâng lên, thì nó (cánh tay hay cái tâm biết đó) không phải là tôi. Khi tôi quán sát tư tưởng của tôi, thì chúng nó (tư tưởng hay tâm đang suy nghĩ) không phải là tôi. Khi tôi nghĩ, “Đây là tôi,” thì tôi cố gắng bảo vệ cái “tôi” đó. Sự thật, những gì mà tôi đang quán sát về mình (ngay cả những hiện tượng mà tôi ưa thích và gần gũi nhất) đều không phải là tôi. Đó chỉ là trạng thái của tôi trong

lúc ấy, là hiện tượng thế gian. Tôi là ai, *chính là lãnh vực kinh nghiệm tự thân*, vĩnh viễn không bao giờ xác định được. Phút giây tôi đặt tên nó, nó đã diệt rồi.

Trạng thái hành xử và kinh nghiệm trên căn bản không riêng rẽ. Khi tôi kinh nghiệm bạn (thấy, đụng, nghe bạn), thì bạn đang là kinh nghiệm của tôi, như-nó-là. Nhưng khuynh hướng nhân bản thì không chịu dừng lại ở đây; thay vì tôi chỉ thể nhập kinh nghiệm của mình, tôi lại cộng thêm cái quan niệm của mình về cái mà chừng như (không chắc chắn) bạn đang làm — để rồi tôi phân cách giữa tôi và bạn. Khi thế gian có sự cách biệt, tôi nghĩ rằng nó cần phải nghiên cứu, phân tích, và phán đoán.

Chính vì chúng ta sống theo lối sống như thế, thay vì kinh nghiệm tự thân, cho nên chúng ta luôn có vấn đề. Chúng ta lệ thuộc vào ký ức, khái niệm; nhưng nếu chúng ta không hiểu biết tường tận nguồn gốc những thứ này, chúng ta sẽ không áp dụng nó đúng đắn, cho nên chúng ta tạo ra hỗn loạn.

Cũng giống như chúng ta, người khác chỉ đơn thuần kinh nghiệm, mà trông có vẻ như là phong cách hành xử. Nhưng chúng ta lại nhìn họ bằng phong cách hành xử; chúng ta chỉ chú trọng vào khía cạnh của lối hành xử của họ mà bỏ qua kinh nghiệm đang có của họ. Kinh nghiệm thiết thực là tổng thể bởi vì đó là cái mà tất cả chúng ta

là. Chừng nào chúng ta có thể thấy ra sự câu thúc ngu xuẩn của mình về tư tưởng, quan niệm, thì chúng ta có thể dùng thời gian cho kinh nghiệm trong cuộc sống, lúc đó chúng ta mới có thể cảm nhận hơn được thực chất đời sống — kinh nghiệm thật sự — của người khác. Một đời sống mà không bị điều khiển bởi quan niệm, mà là thể nhập kinh nghiệm hiện tiền, là chúng ta bắt đầu chăm sóc cho mọi người — bản thân và mọi người. Từ đó chúng ta không còn nhìn người như là một đối tượng, con khi có lỗi xử thế thì không gì hơn là bản thể của lỗi xử thế đó.

***Tất cả sự tu tập đều không ngoài mục đích đưa chúng ta về lại với kinh nghiệm đơn thuần. Từ những kinh***



nghiệm đơn thuần này sẽ làm nảy sinh tư duy và hành động thích ứng. Thông thường chúng ta không thể nào làm được vậy; bởi vì chúng ta hành động theo sự thao túng của tư tưởng và những quan niệm đang xoay cuồng trong đầu chúng ta — đi ngược lại mục đích tu tập của chúng ta.

Gần như luôn luôn chúng ta nhìn người khác ở vào khía cạnh của phương cách hành xử của họ. Chúng ta không bao giờ hứng thú đến sự thật rằng, cách hành xử của họ vốn bị ảnh hưởng vào kinh nghiệm đang có của họ. Với bản thân, chúng ta có ý thức phần nào về sự ảnh hưởng này, nhưng không trọn vẹn. Trong tọa thiền, chúng ta thấy rằng, chỉ một phần tự thân thì có thể hiểu biết;

khi khả năng nhận thức về kinh nghiệm tăng trưởng, thì hành động của chúng ta cũng chuyển biến: không còn bị lệ thuộc nhiều nữa vào điều kiện, ký ức, mà phản ánh từ đời sống như-nó-là trong từng sát na thời gian.

Đây là lòng bi mẫn chân chính. Bao giờ chúng ta sống với kinh nghiệm của chính mình, chúng ta thấy là, trong khi chúng ta có cái thân và cái tâm vận hành theo một đường lối riêng, mà không có gì là bền vững. Chúng ta cũng nhận thức qua trực giác được là những người khác cũng đều như thế. Mặc dù, cách xử thế của người khác có thể là vô trách nhiệm, và chúng ta có thể cần thiết phải phản đối lại lối cư xử như thế một cách cứng rắn, nhưng thực

chất giữa ta và họ đều như nhau. Chỉ ở chừng mức nào đó, chúng ta sống bằng kinh nghiệm cho nên chúng ta có thể hiểu được đời sống của người khác. Lòng bi mẫn vốn không phải là một ý tưởng hay một tiêu chuẩn, nó không có thể dạng nhất định, nhưng nó phát triển một không gian to lớn và đầy năng lực trong tu thiền.

Cái không gian này thì luôn luôn hiện hữu. Chúng ta không cần phải tìm kiếm và cố gắng đạt được. Nó chính là chúng ta, bởi vì nó là kinh nghiệm của chính chúng ta. Chúng ta không thể là gì khác hơn — nhưng chúng ta có thể bao phủ nó bằng vô minh của chính mình. Chúng ta không phải “tìm” gì cả — đó là tại sao đức Phật nói rằng, sau

bốn-mươi-năm ngài không đạt được gì cả. Có gì để mà đạt đến? Nó luôn ở ngay nơi đây.

---o0o---

### *Mối quan hệ không có kết quả*

Tôi vừa mới trở về từ Úc châu. Tôi qua đó với niềm hy vọng sẽ hưởng được thời tiết tốt — vậy mà trong hai ngày đầu tiên trời mưa tầm tã mà lại vui vẻ. Rồi năm ngày còn lại của khóa tu học ở Brisbane, lại có một cơn bão biển lạnh buốt. Cuồng phong thì thật mạnh đến nỗi chúng tôi khó mà thẳng người lên khi chạy từ tòa biệt thự này sang bên kia. Chúng tôi phải vất vả lắm chỉ giữ cho khỏi bị ngã. Gió rú như còi xe trên những mái nhà trong

mọi thời. Dù thế nào đi nữa, đó là một khóa tu học thật giá trị, và tôi gặt hái được (tôi luôn luôn thu hoạch) là, không cần biết là tôi đi đến đâu, con người vẫn là con người: đầy những kỳ diệu và cũng đầy vấp vắn đề. Nơi nào có con người, vắn đề quấy rầy người Úc cũng giống như quấy rầy chúng ta. Họ có khó khăn đầy ắp với mỗi quan hệ cũng giống như chúng ta. Cho nên tôi muốn nói một chút về những ảo tưởng mà chúng ta có về mỗi tương quan tốt đẹp sẽ xảy ra. Bạn thấy không! Nó không bao giờ có kết quả như ta mong muốn cả. Bạn có thể nói, “À! Thế tại sao chúng ta lại bỏ công sức cho sự tu tập này nếu lời đó là đúng.” Thật ra, chúng ta muốn có một

cái gì đó tốt đẹp xảy ra, nhưng chính “cái muốn” kia làm cho mỗi quan hệ trở nên không tốt đẹp.

Cuộc sống có thể tốt đẹp — nhưng nó không phải bắt nguồn từ quan điểm là, chúng ta sẽ làm gì đó để cho nó tốt đẹp. Trong bất cứ điều gì chúng ta làm trong sự liên hệ với người khác, luôn luôn có một kỳ vọng — rõ ràng hay vi tế. Chúng ta nghĩ, “Bằng cách nào đó, tôi sẽ nghĩ ra cách làm cho mỗi quan hệ này có kết quả tốt, và sau đó tôi sẽ có được những cái mà tôi mong muốn.” Tất cả chúng ta đều muốn thứ gì đó từ người mà ta có quan hệ với. Không ai có thể nói, tôi không muốn bất cứ gì từ những người mà tôi đang có liên hệ. Ngay cả khi chúng ta từ

chối một mối quan hệ, thì đó cũng là một cách của “muốn một thứ gì đó”. Cho nên mỗi quan hệ không bao giờ mang lại kết quả.

Nếu vậy thì cái gì mang lại kết quả đây? Một thứ có thể mang đến kết quả tốt đẹp (nếu chúng ta thật sự tu tập) là một ước muốn “không muốn gì cho bản thân cả, mà chỉ giúp đỡ cho tất cả mọi đời sống, trong đó có những mối quan hệ cá nhân.” Bây giờ thì bạn có thể đang nghĩ, “À! Nghe có vẻ hay hay, được tôi sẽ làm thế!” Nhưng không ai thật sự muốn làm vậy cả. Chúng ta không muốn ủng hộ người khác, vì *chân thành ủng hộ một người có nghĩa là bạn phải cho họ mọi thứ mà không kỳ vọng gì cả.* Bạn có lẽ sẽ cho

họ nhiều thời gian của mình, ra sức giúp đỡ, phân chia tiền tài, bất cứ thứ gì. “Nếu anh cần gì, tôi sẽ cho anh.” Tình cảm không mong đợi đền trả. Thay vì thế, chúng ta lại chơi cái trò đùa: “Tôi sẽ tâm sự (với anh/chị) để cho mối quan hệ của chúng ta tốt đẹp hơn.” có nghĩa là, “Tôi sẽ tâm sự để cho bạn biết tôi muốn cái gì.” Tiềm ẩn phía dưới sự mong chờ, chúng ta đem tới những trò chơi để tạo cho mối quan hệ có vấn đề. Nếu chúng ta thật sự thấy thế, thì vài người trong chúng ta sẽ bắt đầu hiểu ra những bước kế tiếp, và có thể thấy tình trạng sẽ đi về đâu. Chúng ta có lẽ nhìn thoáng nhanh vấn đề ngay bây giờ, để rồi, “Vâng, tôi có thể làm việc này cho bạn, tôi có thể



nâng đỡ đời sống của bạn và không mong đợi một sự đền trả nào cả. Hoàn toàn không.”

Có một câu chuyện có thật về một người đàn bà, mà chồng bà đi viễn chinh ở Nhật trong thời chiến tranh. Khi ở Nhật, ông sống với một người đàn bà Nhật bản và có được hai đứa con. Ông yêu người vợ Nhật này thật nhiều. Khi ông trở về Mỹ, ông đã không kể lại cho vợ của mình (người vợ ở Mỹ) về cuộc tình này. Nhưng trong phút giây hấp hối trước khi chết, ông đã tỏ thật cùng bà về mối tình này và những đứa con. Lúc ban đầu, bà thật là giận dữ. Nhưng sau đó, không biết có những biến chuyển gì bên trong đã xảy ra, và bà đã đối diện với cảm

giác sâu hận của mình. Trước phút giây chồng bà từ giả cõi đời, bà đã nói, “Tôi sẽ chăm sóc cho họ. Ông hãy yên lòng ra đi.” Thế rồi, bà đã đi Nhật (sau khi tang sự cho ông hoàn tất), tìm kiếm người đàn bà trẻ kia và lo mọi thủ tục để mang bà ấy cùng hai con về Mỹ. Họ xây dựng một gia đình chung và người vợ lớn kia đã tận toàn khả năng mình để giúp người đàn bà trẻ kia, dạy tiếng Anh, giúp bà có việc làm, giúp đỡ chăm lo cho hai đứa con, mà không bao giờ nghĩ gì đến một kỳ vọng gì cho mình. Đó là cái mà ta nên gọi là tình yêu đúng nghĩa.

Tu thiện không phải là một việc làm không thực tế, mà là một phương cách để có thể tiếp xúc với đời sống của

chúng ta. Khi chúng ta thực hành, chúng ta càng thấy rõ ràng hơn thế nào là cách sống khác hơn, và chúng ta sẽ không còn tiếp tục sống theo nề nếp sống theo tự ngã — không phải chọn một điểm tựa khác thay vì tự ngã, bởi vì nó vẫn bao gồm chúng ta — mà là sống theo chiều hướng của tổng thể. Nếu chúng ta tu tập mà vẫn không tiến dần theo chiều hướng này, thì sự tu tập của chúng ta đang hành là sai lầm. Chừng khi nào chúng ta muốn bất cứ gì, chúng ta nên biết là sự tu tập cần phải tiếp tục. Tôi đã thực hành trong một thời gian khá dài, nhưng tôi nhận ra rằng, trong lần đi khóa tu học vừa qua (đó là một chuyến đi dài đối với người ở lứa tuổi của tôi, mặc dù đó là

một khóa tu rất tốt, và có tầm ảnh hưởng lớn rộng cho nhiều người), tôi đã nói, “À! Chuyến đi này thật đã ảnh hưởng khá nhiều cho tình trạng sức khỏe của tôi, tôi không biết là tôi sẽ đi vào năm tới. Có lẽ tôi cần nhiều thời gian nghỉ ngơi.” Cái tâm con người là thế đó. Giống như tất cả mọi người, tôi muốn được thoải mái, thích dễ chịu, không thích bị mệt mỏi. Bạn có thể đang nghĩ, “À! Có gì sai trái đâu, khi muốn một tí thoải mái cho bản thân?” Không có gì là sai cả khi có ý muốn như thế, trừ khi cái ý muốn kia bất đồng với định hướng cuộc đời của tôi — cái này còn quan trọng hơn cái cảm giác thoải mái mà tôi đang muốn. Nếu cái định hướng cuộc đời không xuất

hiện ra từ sự tu tập, thì sự tu tập không còn có một giá trị gì. Nếu chúng ta biết định hướng cuộc đời của mình, nó sẽ ảnh hưởng sâu đậm vào mỗi cơ bắp đời sống của ta, vào mỗi quan hệ, công việc làm, tất cả. Nếu có một cái gì đó không lộ ra từ sự tu tập, thì đó chỉ là thứ mà ta “muốn”, những thứ sẽ làm cho cuộc sống của ta thêm thú vị. Vậy cái đó không phải là tu tập.

Nhưng đừng đơn giản hóa vấn đề. Trong khi chúng ta ngồi như thế này, chúng ta phải xây dựng hai, ba, bốn hình thái của sự tu tập. Chỉ ngồi với sự tập trung cao độ là đã có giá trị rồi. Nhưng chúng ta phải coi chừng, chúng ta có thể, một cách vô tình, dùng phương thức này để trốn tránh đời

sống. Sự thật, con người có thể dùng loại tiềm năng này để gây dựng một năng lượng theo chiều hướng không tốt. Định là một phần của tu thiền; chúng ta không muốn nhấn mạnh điều này ở đây, nhưng cái năng lực sẽ đạt được ở giai đoạn nào đó trên tiến trình tu tập. Thiền Minh Sát (tôi lúc nào cũng thích hơn) dạy chúng ta trong mọi lúc nên chú ý, quán sát, nhận diện, thì rất là giá trị và tôi nghĩ rằng, nó là pháp hành tốt nhất mà lại căn bản nhất trong tất cả pháp hành. Nhưng, nó lại có thể dẫn hành giả (như tôi cũng đã có một giai đoạn qua) trở nên hoàn toàn lạnh cảm. Không còn một thứ gì làm cho tôi xúc động bởi vì tôi đã trở thành một cái máy quan sát. Đó có thể gọi là một

giới hạn (hay trở ngại) cho pháp tu tập này. Có rất nhiều phương pháp tu tập. Mỗi pháp môn đều có điểm hay, và cũng có điểm giới hạn. Cũng tương tự như những phương pháp trị liệu tâm lý hay sinh lý, đều có tác dụng tốt lẫn xấu. Đường lối phát triển nhân sinh tốt nhất cho một con người phải bao gồm: Phong thái trung dung, trí tuệ sáng suốt, đầy lòng bi mẫn. Thế thôi, thật là đơn giản, phải không?

Trong mỗi quan hệ, bất cứ khi nào chúng ta cảm thấy khó chịu — đó là nơi không thích hợp cho ta — câu hỏi lớn nên được mang ra chất vấn, những gì đang xảy ra trong ta. Làm thế nào chúng ta có thể tu tập với những cảm giác bất an này? Tôi không có nói là

tất cả các mối quan hệ đều nên kéo dài đến mãi mãi. Bởi vì, *nguyên nhân của mỗi quan hệ vốn không dính dáng gì đến bản chất của mỗi quan hệ cả.* Cái nguyên nhân chỉ cộng thêm sức mạnh cho đời sống của chúng ta; nhất là trong lúc đời sống đang đối diện với mỗi quan hệ, cũng giống như bắt vào một làn sóng dài phát hình vậy thôi. Một mối quan hệ tốt sẽ cho đời sống nhiều năng lượng hơn (thấy hình rõ hơn). Nếu hai người có mối quan hệ tốt, thì cuộc đời có nguồn năng lượng (có một dài tốt); so với hai người không có mối quan hệ (không có dài nào cả) hoặc là có nhưng mà không tốt (có dài nhưng mà yếu không thấy hình) thì không có năng lượng hay có nhưng



mà yếu. Cứ thế mà suy ra, hai, ba, ... vô số đài. Có nhiều đài cùng băng tầng thì hợp lại thành một đài chung thật lớn. Đó là những gì mà cuộc đời muốn tìm; nó đâu có cần biết đến là, chúng ta có “vui vẻ” trong mỗi quan hệ hay không; nó chỉ muốn tìm mỗi quan hệ (băng tầng), và nó muốn nguyên nhân của mỗi quan hệ tốt (cộng thêm năng lực). Nếu mỗi quan hệ nào không còn đủ năng lực (mất đi nguyên nhân tồn tại) thì cuộc đời sẽ loại bỏ đi (mỗi quan hệ chấm dứt). Cuộc đời đâu cần nghĩ đến mỗi quan hệ của chúng ta; nó chỉ đi tìm những mỗi quan hệ có nguyên nhân tốt (đài có năng lực) để nó có thể vận hành ở mức tối đa. Cái giòng vận hành này là những gì chúng ta tùy

thuộc vào. Còn tất cả những tình tiết, lâm ly, sôi động của bạn, của tôi, của anh ấy, của cô ta, thì cuộc đời không có hứng thú biết tới. Cuộc đời chỉ đi tìm những mối tương quan (đài phát), giống như một luồng gió mạnh, nó sẽ dùi dập vào những mối quan hệ để thử thách nó. Nếu mối quan hệ chịu đựng không nổi thử thách, thì hoặc là mối quan hệ cần phải phát triển lớn mạnh hơn để còn chịu đựng, bằng ngược lại nó sẽ phải bị phân hủy để một cái gì mới và tươi tốt hơn có thể phát sinh từ sự điêu tàn này. Dù cho nó có đổ vỡ hay không thì không quan trọng bằng những gì mà chúng ta học được từ tiến trình này. Nhiều người lập gia đình trong khi không có gì để làm căn bản

(không có nguyên nhân — không có năng lượng) để phục vụ cho mối quan hệ. Dĩ nhiên, tôi không tán thành người khác đoạn tuyệt hôn nhân của họ. Tôi chỉ đơn giản nói rằng, chúng ta thường hay hiểu lầm ý nghĩa của hôn nhân là gì. Khi mối quan hệ không tốt đẹp, có nghĩa là cả hai người đều ám ảnh bởi cái “Tôi”: “Những thứ tôi muốn là ...” hoặc “Cái này không thích hợp cho tôi.” Nếu có vương vấn một chút gì đòi hỏi, mong muốn, thì dẫn đến mối quan hệ trở nên găng bó và vận động trơn tru hơn. Đó là lý do tại sao cuộc đời thật kỳ thú. Là một tự ngã riêng biệt với tham vọng tách rời, thì bạn không có giá trị gì cho cuộc đời này cả. Và tất cả mối quan hệ không ra

hồn, phản ánh được sự thật rằng họ chỉ muốn những thứ cho bản thân của ông ta hay bà ta.

Đây là những câu hỏi mà tôi luôn nghĩ đến, và bạn có thể không đồng ý với những gì tôi đang nói. Tuy nhiên, tu thiền là đi vào trạng thái Vô ngã, là nhận thức ra rằng, con người là không có cái Ngã. Đó không có nghĩa là một người tầm thường. Nó có nghĩa là một người vững mạnh. Nhưng vững mạnh không có nghĩa là cứng ngắt. Tôi có nghe về một phương cách thiết kế nhà ở bờ biển, nơi mà những trận bão lớn có thể làm ngập lụt nhà cửa: khi nhà bị ngập, phần đồ đạc trong nhà bị sụp đổ. Còn dòng nước thay vì lôi cuốn cả căn nhà, nó chỉ đột phá qua và trôi đi

những thứ bên trong và để lại căn nhà trống trơ trọi. Mỗi quan hệ tốt cũng giống như thế. Nó có một kiến trúc uyển chuyển và một khả năng làm giảm bớt chấn động và căng thẳng, cho nên nó có thể giữ nguyên vẹn và tiếp tục tồn tại vận động. Nhưng khi mỗi quan hệ xây dựng phần nhiều trên “tôi muốn”, thì đó là một loại kiến trúc cứng ngắt. Khi nó cứng thì nó không thể nào chịu nổi sức ép của cuộc đời, và nó không thể phục vụ đời sống tốt được. Đời sống cũng giống như con người, rất uyển chuyển, cho nên đời sống có thể dùng con người cho những gì nó cố gắng hoàn thành.

Nếu chúng ta hiểu về tọa thiền và sự thực hành của mình, chúng ta có thể

bắt đầu làm quen dần với bản thân mình, và cũng hiểu được cảm xúc đón đầu luôn tàn phá cuộc sống của ta như thế nào. Nếu chúng ta thật sự tu tập, thì từ từ theo thời gian, sức mạnh sẽ được tích lũy. Đôi khi có giai đoạn thật là khó khăn khủng khiếp. Nếu có ai nói với bạn một cách khác — không khó khăn, không trở ngại, hay là rất dễ dàng nhanh chóng ... — thì họ không phải nói với bạn về phương pháp tu thiền đúng đắn. Tu thiền đúng đắn thì không phải là một tiến trình tu tập cầu kỳ, hạnh phúc. Nhưng nếu chúng ta thực hành đúng trong một thời gian, chúng ta sẽ biết được những gì chúng ta đang đi theo; chúng ta bắt đầu thấy ta là ai. Vậy tôi muốn bạn nên thưởng

thức sự tu tập của mình và thực hành nó một cách nghiêm chỉnh. Tu tập không phải là cắt tĩa gọn gàng cuộc đời mình. Tu tập chỉ là dựng nền tảng. Nếu không phải vậy thì không có thứ gì khác cả. Vậy hãy giữ sự trong sáng rõ ràng những gì ta tu tập trong giây phút hiện tại. Ai biết được, vài người trong chúng ta có thể thấy ra bản thân mình, thể nhập vào một mối tương quan mỹ mãn — mối tương quan có một nền tảng khác biệt. Đó cũng tùy thuộc vào mỗi người chúng ta tạo dựng ra cái nền tảng đó. Cho nên, chỉ lo cố gắng tu tập.

---o0o---

## *Mỗi quan hệ thì không phải chỉ dành cho người và người*

Chúng ta tọa thiền là để biết chúng ta là ai. Chúng ta có tâm và thân; nhưng những phần này không thể nào giải thích được đời sống mà ta đang sống. Shakespeare's Polonius có nói, “Đối với cái Ngã của anh thì phải theo nó cả ngày lẫn đêm, nếu anh không thể thì thất bại cho người khác.” Chúng ta muốn biết Chân như của mình. Chúng ta có thể gầy dựng lên một hình ảnh nào đó và đặt tên “Bản thể”, và nếu nó quả là một thật thể, rồi nó cũng sẽ phải liên tục thay đổi. Chúng ta tọa thiền để khám phá, để thể nhập Chân như của mình. Nhưng nó là cái gì?



Nếu bạn phải định nghĩa “Chân như” thì bạn sẽ nói gì? Hãy nghĩ một giây. Cái gì tôi có thể nghĩ đến? Những thứ như: sự vận hành của một cá nhân mà không bị điều khiển hay chi phối bởi lòng vị kỷ. Thật là khó mà thấy loại người như thế được chấp nhận như một con người theo khía cạnh nhân sinh mà ta thường hay gặp. Nhưng từ một góc độ nhìn khác, loại người như vậy thì thật sự là một con người hoàn hảo — nhưng không theo cách mà chúng ta thường hay nghĩ về bản thân mình hay người khác. Loại người như vậy giống như không phải là một người nào cả.

Trong khi chúng ta vật lộn trong đời sống và có cảm giác thiếu sót gì đó từ những mối quan hệ với người này hay

người nọ, hoặc đối với việc làm hay một sự kiện nào đó; vì bởi một trong những lỗi lầm mù quáng của chúng ta là có cái quan niệm rằng, “tôi có liên hệ với người đó hay sự kiện đó.” Ví dụ, giả như tôi là người có gia đình. Thông thường chúng ta nghĩ hôn nhân là, “Tôi là hôn phối của anh ta.” Nhưng chừng nào tôi còn nói, “tôi là vợ của anh ta,” thì có hai cá nhân và ***trong thật thể không thể có hai được.*** ***Thật thể không biết có sự phân biệt.*** Nhìn bề ngoài thì tôi đám cưới với anh ấy, nhưng thật thể — gọi nó là tiềm năng vô hạn — không thấy có sự phân biệt. Thật thể hình thành ở nhiều dạng khác nhau nhưng cốt yếu nó vẫn ở trong điều kiện của một thể, một tiềm

năng lực. Khi tôi nói tôi kết duyên cùng bạn, hoặc tôi sở hữu chiếc xe Toyota hay là tôi có bốn người con, trong ngôn ngữ hằng ngày là vậy. Nhưng chúng ta cần phải nhìn ra rằng, đó không phải là sự thật rất ráo. Thật tế, tôi không có kết duyên với bất cứ ai hay vật gì; tôi chính là người ấy, tôi mới là vật ấy. Bản thể vốn không biết có sự khác biệt.

Vậy bây giờ bạn có thể đang tự nhủ, tất cả những thứ đó thì tốt; nhưng nói theo thực tế, chúng ta làm gì về những vấn đề khó khăn xảy ra trong cuộc sống của ta? Tất cả mọi người đều biết, đó là một sự thử thách rất ư là to lớn; cũng như con cái, cha mẹ, mối quan hệ. Giả sử tôi kết duyên với một người vô cùng

khó chịu. Và những đứa con thì đang bị quản thúc rất là gắt gao. Tôi thường hay nói về sự thật rằng, khi chúng ta chịu đựng khổ đau, thì chúng ta phải trở thành cơn chịu đựng đó. Đó là phương thức chúng ta tiến bộ, và hoàn toàn đúng. Nhưng bây giờ thì làm sao áp dụng vào hoàn cảnh khó khăn này khi nhiều người đều chịu đựng chung một nỗi khổ? Chúng ta làm gì đây? Có nhiều dạng biến đổi của vấn đề trong mỗi quan hệ. Ví dụ là, tôi có một người hôn phối, mà người ấy thì đang làm việc trong một cuộc nghiên cứu, và nơi thí nghiệm cho luận án này thì phải qua Phi châu trong ba cho tới bốn năm — còn công việc của tôi thì ở đây. Vậy thì làm sao? Tôi phải làm gì?

Hoặc tôi có cha mẹ già cần nhiều chăm sóc — nhưng nghề nghiệp của tôi, trách nhiệm và bổn phận, cần tôi ở nơi khác, tôi phải làm gì? Những vấn này là thiết thực trong đời sống ngày nay. Dĩ nhiên không phải tất cả những vấn đề đều khó khăn như thế này, nhưng những vấn đề nhỏ nhất hơn vẫn có thể làm cho chúng ta luôn luôn lo lắng.

Trong bất kỳ hoàn cảnh nào, lòng hy sinh của chúng ta không nên cho đến người khác như là cho một cá thể; mà nên là cho đến một bản thể. Dĩ nhiên, người nhận đó cũng nằm trong bản thể đó, nhưng vẫn có sự khác biệt giữa hai tiêu điểm này. Nếu mỗi người của chúng ta là một phần tử của một tổ hợp nào đó, thì mối liên hệ của chúng ta thì

không phải với những người trong tổ hợp, mà là với cái “bản thể” của cái tổ hợp đó. Nói đến cái Bản thể, tôi không phải chỉ ra một cái bóng ma huyền bí nào đó đang quanh quẩn trên kia. Bản thể không là gì cả, nhưng nó lại là thứ duy nhất luôn thao túng đời sống của chúng ta. Nó là “chủ nhân ông”. Tu thiền hay nhập thất đều nhằm mục đích để hiểu biết hơn về bản thể của mình. Nếu chúng ta không hiểu được, thì chúng ta sẽ bị mập mờ bởi mọi vấn đề và sẽ không biết phải làm những gì cho đúng khi đối diện với chúng. Cho nên, một thứ mà nên đáp ứng thật sự thì không phải là một đạo sư, cũng không phải là một trung tâm (thiền viện, chùa, nhà thờ..), cũng không phải là một

công việc (dĩ nhiên là cần cho đời sống tương đối, nhưng ở đây đang nói về pháp chân đế), cũng không phải là một người bạn đời, cũng không phải là một đứa con, mà là cái Bản thể (hay bản lai diện mục, hay Chân như) của ta. Vậy làm thế nào chúng ta biết cách để đáp ứng với cái bản thể đó? Tất nhiên, đó không phải là dễ dàng gì, và cần mất rất ư là nhiều thời gian, đi chung với sự kiên nhẫn ngoại hạng để học hỏi.

Sự tu tập chỉ cho ta thấy rất rõ rằng, phần lớn trong đời sống của chúng ta, chúng ta không mấy hứng thú gì về bản thể của mình; chúng ta thích thú với cái Ngã nhỏ bé tương đối của ta hơn: chúng ta hứng khởi với những gì cái Ngã đó muốn, những gì cái Ngã đó

nghĩ đến, những gì cái Ngã đó mong  
mỗi, những gì làm cho cái Ngã đó cảm  
thấy sung sướng, những gì bảo đảm  
cho sức khỏe của ta, sự sung mãn của  
ta; đó là những lãnh vực mà chúng ta  
hao tổn hầu hết năng lực vào. Tu tập  
tích cực từ từ chiếu sáng cho thấy sự  
thật đó. Thật ra, đó không phải là vấn  
đề tốt hay là xấu, khi chúng ta có chiều  
hướng sống theo lẽ lối suy nghĩ như  
thế, nó vận hành theo chiều hướng do  
điều kiện tạo ra vậy. Khi chúng ta có  
được một chút manh nha về sinh hoạt  
của mình luôn nằm trong khuôn mẫu  
của vị kỷ; khi chúng ta nhận thức ra nỗi  
buồn và bao thống khổ mà lẽ lối sinh  
hoạt này tạo ra, thì đôi khi chúng ta có  
thể ngoảnh mặt làm ngơ với nó.



Chúng ta có thể thậm chí có một khoảnh khắc sống theo một chiều hướng khác hơn: sống với bản thể (Chân như).

Nói một cách cụ thể, cái gì là phương thức để tiếp xúc với bản thể? Cách thức thì có thể rất thô thiên, thậm chí rất ư tàn nhẫn — và đôi khi nó có thể là trái ngược. Không có một công thức nhất định nào cả. Có lẽ tôi bỏ công việc làm tương đối tốt của tôi ở New York để ở nhà chăm sóc cha mẹ tôi. Hoặc lẽ là không. Không ai, ngoại trừ bản thể của tôi, mới có thể bảo tôi cái gì tôi nên làm. Nếu sự tu tập của chúng ta lớn mạnh đến giai đoạn chúng ta không còn hay tự lừa dối chính mình — bởi vì chúng ta thể nghiệm được

bản chất kinh nghiệm của mình — thì chúng ta biết nhiều hơn về cái gì là hành động đầy lòng bi mẫn mà ta nên làm. Khi chúng ta không là ai cả, Vô ngã (dĩ nhiên chúng ta sẽ không bao giờ đạt đến trạng thái đó một cách hoàn toàn), thì hành động chân chánh (Chánh Nghiệp) sẽ biểu lộ rõ ràng.

Bất cứ mối quan hệ nào cũng có thể dạy cho chúng ta hoặc ít hay nhiều; và một số mối quan hệ, một cách đáng tiếc, là phải đi đến kết thúc. Đôi khi, cách tốt nhất cho con người lại là sự phân hóa mối quan hệ để tiếp tục khoảng đời còn lại. Không một ai có thể nói cho tôi biết cách nào là tốt nhất; không ai có thể biết ngoại trừ bản thể của tôi. Không cần biết là mẹ tôi nghĩ

như thế nào, hay dì tôi nghĩ ra sao; và chắc chắn không cần biết tôi sẽ nói gì về vấn đề này. Có một vị thầy từng nói, “Cuộc đời của bạn vốn không mắc mớ gì đến bạn. Cho nên bạn đừng nên lo.” Nhưng sự tu tập của ta thì chắc chắn là chuyện ta cần phải làm. Sự tu tập là cách học những gì để giúp cho chúng ta hiểu được những điều mà chúng ta không thể thấy, chạm, nắm, hay ngửi. Theo thực chất, bản thể không là gì cả, nhưng nó lại là ông chủ. Khi tôi nói, nó không là gì cả, là tôi nói theo nghĩa thông thường; chủ nhân ông không phải là một vật, nhưng nó lại là thứ duy nhất. Khi chúng ta lập gia đình, chúng ta không phải kết hôn với người hôn phối, mà là với cái bản

thể. Khi chúng ta dạy một nhóm trẻ em, chúng ta không phải đang dạy dỗ những đứa trẻ, mà là chúng ta đang diễn tả cái bản thể theo chiều hướng thích hợp tới cả lớp.

Những thứ này vừa nghe qua có sắc thái của chủ nghĩa duy tâm và xa vời; nhưng mỗi năm phút chúng ta có một cơ hội thực hành nó. Ví dụ: sự giao tiếp với một người mà người đó hay làm cho ta khó chịu; một sự kiện nhỏ không như ý, khi chúng ta cảm thấy người khác nên biết rõ (đừng nên làm). Con bực bội khi đứa con gái của tôi hứa sẽ gọi điện thoại cho tôi nhưng rồi lại quên. Cái gì là bản thể trong tất cả những dự kiện này? Thường khi, chúng ta không thể nào nhận ra bản

thể; chúng ta chỉ có thể thấy ra cách nào mà chúng ta nắm bắt hụt nó. Chúng ta có thể nhận thức ra nỗi bực bội, phiền muộn, bồn chồn. Những loại tư tưởng như thế chúng ta có thể Niệm được. Chúng ta có thể làm được một cách kiên nhẫn; chúng ta có thể kinh nghiệm sự căng thẳng do tư duy tạo ra. Nói khác đi, *chúng ta có thể kinh nghiệm được những gì mà chúng ta ép đặt giữa chúng ta và bản thể của chúng ta.* Khi sự tu tập cẩn thận như vậy được đặt vào cuộc sống của chúng ta trên hết tất cả mọi thứ khác, chính là lúc chúng ta phục vụ cho ông chủ — và rồi chúng ta phát triển thêm sự hiểu biết về những gì cần phải làm xong.

Chỉ có một ông chủ. Ông chủ không phải là tôi, hoặc một ai khác, không phải là người giác ngộ này hay là đạo sư kia; không một người nào có thể là ông chủ cả. Thiền viện cũng chỉ là một phương tiện cho ông chủ. Hôn nhân, quan hệ hay bất cứ gì khác cũng như thế. Nhưng để hiểu thấu được điều này, chúng ta phải chiếu rọi mọi hoạt động của ta không chỉ một lần, mà là mười-ngàn lần hay hơn nữa. Chúng ta phải đặt ánh sáng của chiếc đèn pha (tỉnh giác) vào những tư tưởng không thân thiện về người hay việc. Chúng ta phải lưu ý rõ ràng vào những cảm thọ, ham muốn, kỳ vọng, phán xét về người khác hay bản thân mình — những thứ này phủ kín mọi sự vật. Chúng ta

giống như là một con mực nhỏ, chúng ta đã tinh nghịch xì ra chất mực làm cho chính bản thân mình cũng không thể thấy được môi trường chung quanh. Khi chúng ta thức dậy mỗi sáng, chúng ta lập tức nặn ra mực rồi. Mực của chúng ta là gì? Mỗi bận tâm vị kỷ, chính nó đã che tối tất cả những gì chung quanh ta. Khi chúng ta sống một đời sống vị kỷ, chúng ta luôn luôn tạo ra vấn đề. Chúng ta có thể khẳng định là, chúng ta không thích những câu chuyện thần thoại khủng khiếp, nhưng chúng ta lại hành động theo những sự khủng khiếp đó. Có cái gì đó bên trong chúng ta đã luôn bị quấy rầy bởi sự sôi động của ta và chúng ta bám

vào nó (cái gì đó) và làm cho chính mình lu mờ, bôi rối.

Tu tập đúng đắn sẽ đưa chúng ta đi vào sâu hơn vùng không gian rõ ràng và thực tế (không có dấu vết của giả tạo và sai lầm), nơi mà mọi sự là như-nó-là — chỉ có sự vận hành. Sự vận hành này không thể bắt nguồn từ trạng thái vị kỷ. Tọa thiền sẽ làm tăng vượt bậc cái cơ hội cho chúng ta an trú trong không gian này nhiều hơn trong cuộc sống còn lại của chúng ta. Nhưng chúng ta phải có kiên nhẫn liên tục, và lập trường; chúng ta phải giữ trạng thái bình thản và ngồi. Bản thể không là gì cả. Nó chỉ là sự vắng bóng của tất cả những thứ khác. Đó là những thứ gì?



---o0o---

## Chương 5: Đau khổ

### *Nỗi Khổ Đau có thật và Đau khổ không thật.*

Hôm qua tôi có ghé thăm một người bạn; bà vừa trải qua một cuộc giải phẫu lớn. Trong lúc chúng tôi nói chuyện, tôi có hỏi bà là, cái gì là một đề tài tốt cho một buổi pháp thoại, và bà đã cười rồi nói, “Kiên nhẫn và Nỗi đau.” Bà nhận ra rằng, nó thật là thú vị. Những ngày ngay sau khi cuộc thủ thuật hoàn tất, nỗi đau thì rõ ràng (nơi đau và không đau), sạch sẽ (giữa đau và không đau), sắc bén (giữa cảm giác đau và không đau); ngoài ra không có vấn đề gì khác. Trong khi cơ thể dần dần

phục hồi, thì tâm cũng bắt đầu hoạt động — và sự chịu đựng bắt đầu. Tất cả sự suy nghĩ của bà, về những gì đã xảy ra, cũng từ từ kéo nhau về.

Một mặt của sự tu tập là, chúng ta ngồi không phải cho một mục đích gì cả. Nhưng mặt kia thì, chúng ta muốn siêu thoát nỗi khổ đau. Không chỉ thế, mà chúng ta còn muốn những người khác cũng vượt thoát đau khổ. Vậy thì quá rõ ràng là, điểm trọng yếu trong sự tu tập của chúng ta là để tìm hiểu nỗi khổ đau là gì. Nếu chúng ta thật sự hiểu rõ “khổ đau” thì chúng ta thấy được cách tu tập, không chỉ lúc ngồi thiền mà là trong mọi lúc của cuộc đời còn lại. Chúng ta có thể hiểu đời sống hàng ngày của ta và thấy rằng, nó thật ra

không phải là vấn đề gì cả. Cách đây vài tuần, có một người cho tôi một bài báo nói về nỗi khổ, và phần đầu của nó cô đọng về ý nghĩa ngôn từ của “Khổ”. Tôi thấy hứng thú với những ý nghĩa này; tự thân của chúng đã có tính cách giáo dục rồi.

Người viết bài báo này chỉ ra rằng, chữ “Khổ đau” (suffering) thì dùng để diễn tả nhiều thứ. Phần thứ hai của chữ, “fer” là bắt nguồn từ chữ động từ Latin “ferre” có nghĩa là “mang mẽnh”. Còn phần đầu của chữ là “suf” thì bắt nguồn từ chữ “sub”, có nghĩa là phía dưới. Vậy có một cảm giác trong cái từ, “ở phía dưới”, “mang mẽnh phía dưới”, “tất cả ở phía dưới” — “chịu đựng để chống đỡ cái gì từ phía dưới.”

Ngược lại, những từ ngữ như “sự đau đớn,” “nỗi buồn”, và “sự chán nản” lại mang sức diễn tả gợi hình hơn, có tính cách nặng trĩu hơn vào con người chúng ta. Sự thật, từ ngữ “nỗi buồn” bắt nguồn từ chữ Latin “gravare” có nghĩa là “đè xuống.”

Cho nên có hai loại khổ. Một là loại, khi chúng ta cảm thấy như là, chúng ta đang bị đè nén; như là nỗi khổ xâm lấn chúng ta từ bên ngoài, như là chúng ta đang nhận một thứ gì đó như một hình phạt, làm cho ta khổ đau. Loại kia là loại vi tế, nó hiện hữu từ bao giờ, và chúng ta luôn luôn cưu mang nó (một là do điều kiện tạo ra và do ta cảm nhận ra được; loại kia thì ta mơ hồ về nó và đã có từ bao giờ). Sự khác biệt

trong hiểu biết về khổ là điểm quan trọng thiết yếu để hiểu sự tu tập của chúng ta.

Tôi thỉnh thoảng phân biệt giữa “sự đau khổ” và “đau đớn”, nhưng bây giờ tôi muốn dùng từ ngữ “sự đau khổ” và phân biệt ra giữa cái mà tôi gọi là sự đau khổ không thật và sự đau khổ thật có. Hiểu biết được sự khác nhau thì rất ư là quan trọng. Nền tảng của sự tu tập, và Diệu đế thứ nhất (Khổ Đế) trong Tứ diệu đế, là lời của đức Phật, “Đời sống là khổ đau.” Ngài đã không nói, nó thỉnh thoảng khổ đau — mà là, cuộc sống là khổ. Tôi muốn phân biệt giữa hai loại khổ này.

Thường khi người ta nói, “Tôi chắc chắn có thể thấy rằng, đời sống là khổ đau khi mọi thứ không tốt xảy ra và không vui. Nhưng tôi thật sự không hiểu ra được, khi cuộc sống đang trên đà suông sẻ và tôi cảm thấy rất là vui vẻ (thì đâu có khổ lúc này).” Khổ có nhiều cấp bậc. Ví dụ, khi chúng ta không có được một thứ gì mình mong muốn, chúng ta đau khổ. Nhưng khi chúng ta có được nó rồi, chúng ta cũng khổ. Bởi vì, chúng ta biết rằng, nếu chúng ta có được thì chúng ta cũng có thể mất đi. Không cần biết chúng ta có sở hữu được nó hay là không; hay là nó có xảy ra cho chúng ta hay không. Chúng ta khổ bởi vì đời sống thì luôn luôn đổi thay (Vô thường). Chúng ta

biết được chúng ta không thể nào bắt  
nắm mãi những điều tốt đẹp, và chúng  
ta cũng biết rằng, ngay khi lúc những  
điều khổ đau của chúng ta biến mất,  
chúng cũng có thể vẫn sẽ trở lại với ta.

Từ ngữ “khổ đau” không cần thiết phải  
ám chỉ những kinh nghiệm to lớn đã  
gây ấn tượng sâu sắc; ngay cả một  
ngày tốt đẹp nhất cũng không tránh  
khỏi nỗi khổ đau. Ví dụ, bạn có thể  
đang có một buổi ăn sáng tuyệt vời  
chưa từng có bao giờ — dù cho bạn đã  
từng tưởng tượng, bạn có thể vừa gặp  
một người bạn mà bạn hằng mong  
muốn, hay bạn đi làm việc và mọi thứ  
xảy ra thật là trôi chảy. Chưa từng có  
một ngày nào thật tốt đẹp như ngày  
này; cho dù vậy, chúng ta biết rằng,

trong những ngày sắp tới sự việc có thể xảy ra hoàn toàn trái ngược. Cuộc sống không cho chúng ta một sự bảo đảm nào cả; và cũng vì chúng ta biết thế, chúng ta luôn luôn cảm thấy không dễ chịu và bất an. Nếu chúng ta thật sự nghiên cứu hoàn cảnh của chúng ta từ quan điểm chung, thì đời sống là khổ đau, giống như là một môi trường dùng để tạo ra đau khổ.

Bây giờ thì bạn của tôi nhận biết được rằng, khi nào chỉ có cơn đau vật lý thì không có vấn đề gì mà phải bận lòng. Từ phút giây bà ấy bắt đầu có cảm nghĩ về cơn đau, thì bà bắt đầu có cảm giác chịu đựng và tình trạng khốn khổ phát sinh. Sự kiện này nhắc lại cho tôi nhớ đến lời nói của thiền sư Hoàng Bá:



“Cái tâm này không phải là tâm của tư tưởng khái niệm và nó hoàn toàn không có thể dạng gì cả. Cho nên Phật tánh và trạng thái khả năng cảm thọ vốn không khác. Nếu bạn có thể đưa tự thân siêu thoát tư tưởng nhị nguyên, thì bạn có thể liễu kết đại sự. Nhưng nếu bạn vẫn còn một tơ hào tư tưởng khái niệm, thì dù cho bạn có phấn đấu bao nhiêu vạn kiếp, bạn cũng sẽ không bao giờ đạt được một kết quả gì cả.”

Đó là sự vận hành của tâm, nó gây dựng những giá trị khái niệm về mọi sự kiện chung quanh chúng ta, và đó cũng chính là vấn đề. Thật ra không có gì là sai đối với thực chất của khái niệm; nhưng khi nào chúng ta đem sự phán xét của mình về sự việc, gán lên cho

nó, rồi mang nó gán với một mẫu mực tuyệt đối nào đó (đúng hay sai). Khi tới đây, chúng ta lại chỉ thấy có phần giá trị đúng/sai hay tốt/xấu mà ta gán cho, mà bỏ quên đi phần thực chất khái niệm mà nó đã có; cho nên chúng ta đau khổ. Đó là nỗi khổ đau không thật. “Thiên đường và địa ngục chỉ cách xa nhau có một sợi tơ tằm.”

Cái điểm mà tôi muốn thêm vào nơi đây là, sự việc xảy ra như thế nào cũng không có khác biệt gì: nó có thể không công bằng; nó có thể tàn khốc. Tất cả chúng ta đều đã trải qua những sự kiện không công bằng, ghê gớm, tàn khốc; và theo chiều hướng chung, chúng ta nghĩ, “Thật là không thể chịu đựng được!” Chúng ta phản kháng, chúng ta

chống đối lại sự việc. Chúng ta thử làm theo lời Shakespeare nói: “Để không chế cả hàng vạn vấn đề, chỉ bằng cách duy nhất là phản kháng để tiêu diệt chúng.”

Dĩ nhiên, nó thật là tốt đẹp nếu nó có thể bị tiêu diệt “Cung và tên là những vật không lành.” Ngày qua ngày, chúng ta chỉ gặp toàn là những sự kiện bất công, và chúng ta cảm thấy rằng, phương pháp duy nhất để giải quyết những công kích là phản kích; và đường lối chúng ta phản kháng là bằng tâm của mình. Chúng ta trang bị cho mình bằng sự giận dữ của mình, quan điểm của mình, sự tự cho mình là đúng của mình, giống như chúng ta mặc vào một chiếc áo chống đạn. Rồi chúng ta

nghĩ, đây là phương châm để sống cuộc đời của mình. Bằng tất cả những thứ này, chúng ta càng tạo ra thêm sự phân cách, làm leo thang những sân hận, tạo cho mình và những người chung quanh trở nên khốn khổ hơn. Vậy, nếu phương pháp giải quyết này không kết quả, chúng ta làm cách nào để đối mặt với nỗi khổ đau của cuộc đời? Có một câu chuyện về vấn đề này.

Vào thuở xa xưa, có một người trai trẻ, mà cha của cậu là một nhà giáo xuất sắc vào thời bấy giờ, ông rất được mọi người ngưỡng mộ và kính trọng. Người trai trẻ này luôn được dạy dỗ bởi người cha bằng những lời dạy đầy trí tuệ, cho nên anh ta nghĩ mình đã học và biết hết

tất cả những gì mình cần biết. Nhưng cha của anh lại nói, “Không, ta không thể dạy cho con những gì con cần phải biết. Người mà ta muốn con đi gặp là một vị thầy ở vùng quê, ông ta là một người mù chữ, và chỉ là một nông phu.” Người trai trẻ này thật không vui vẻ với sự quyết định này, nhưng anh vẫn ra đi theo lời người cha dặn bảo. Trên bước bộ hành một cách miễn cưỡng, anh cuối cùng rồi cũng đến ngôi làng, nơi mà người nhà quê này đang sống. Sự kiện xảy ra lúc đó là, người nông phu kia đang cưỡi ngựa về từ một cánh đồng khác và ông nhìn thấy người trai trẻ này đang đi ngược chiều về hướng ông đang đi.

Khi người trai trẻ đến gần ông và cúi đầu chào ông, người thầy quê mùa kia nhìn xuống và nói, “Chưa được.”

Ngay sau đó người trai kia quì gối xuống và cúi đầu chào ông lần nữa. Thế nhưng người thầy mộc mạc kia lại vẫn nói, “Chưa được.” Người con trai kia bèn quì xuống và cúi chào thấp ngang tầm gối ngựa, nhưng người thầy khó tính kia vẫn chưa hài lòng và vẫn nói, “Chưa được.” Cho nên lần này, người trai trẻ kia quì xuống cúi chào một lần nữa và đầu anh chạm vào móng chân ngựa. Người thầy nông phu kia mới nói với anh bạn trẻ kia, “Anh có thể trở về được rồi. Anh đã dụng được những gì anh cần phải học rồi.” Có thể thôi!

Cho nên chúng ta phải luôn ghi nhớ cái định nghĩa của từ “Khổ đau” cho đến khi chúng ta cúi đầu xuống và mang mệnh, chịu đựng nỗi khổ đau của cuộc đời — không phải là phản kháng nó, mà là hấp thụ nó và sống với nó — chúng ta không thể thấy cuộc đời của ta là gì. Điều này không có nghĩa là thụ động hay bị bó tay, mà là hành động từ quan điểm hoàn toàn chấp nhận nó (ngay cả từ ngữ “chấp nhận” cũng chưa hoàn toàn đúng xác nghĩa của trạng thái này) — nó chỉ là đơn giản thể nhập nỗi đau khổ. Nó không phải là vấn đề bảo vệ mình hay chấp nhận những thứ khác. Hoàn toàn mở rộng, hoàn toàn dễ cảm giác với đời, là (ngạc nhiên lắm phải không) phương

cách hoàn hảo nhất để sống cuộc đời chúng ta.

Dĩ nhiên, nếu bạn giống như tôi thì bạn nên tránh xa nó càng lâu càng tốt — bởi vì đó là một vấn đề nói ra thì dễ nhưng làm thì rất ư là khó muôn phần. Nhưng khi chúng ta làm, chúng ta biết được — từ tận cùng sâu thẳm tâm hồn — chúng ta là ai và người khác là ai; những cách ngăn giữa ta và người khác không còn nữa.

Sự tu tập suốt cuộc đời còn lại của chúng ta là vậy thôi: Bao giờ chúng ta có những quan điểm hay nhận xét khắc khe về đời sống (bao gồm những thứ này, loại bỏ những thứ kia.. ). Chúng ta có thể đã chấp chặc nó qua nhiều



thời gian (khó mà thay đổi trong thời gian ngắn), nhưng nếu chúng ta chân thành tu tập, sự tu tập có thể làm lung lay cái quan điểm đã bắt rễ đó; nó sẽ không còn đứng vững nữa. Khi chúng ta bắt đầu đặt câu hỏi cho quan điểm của mình; chúng ta có thể cảm nhận sự lúng túng, đảo lộn, khi chúng ta cố gắng bào chữa, khóa lấp, rồi dần dần đi đến giai đoạn thiết lập một nền tảng cho sự thấu hiểu mới để đưa vào đời sống của mình. Đó chính là phần lớn của quá trình tu tập. Cuối cùng, chúng ta trở nên sẵn lòng để kinh nghiệm nỗi khổ đau của mình thay vì phản kháng nó. Khi chúng ta làm được như vậy, quan điểm và nhân sinh quan về cuộc sống dần dần xoay chiều. Rồi lần nữa,

với nhân sinh quan mới chúng ta sống với nó một thời gian, và sự tu tập vẫn tiến triển đều đặn — cho đến khi một vòng chu kỳ mới bắt đầu.

Rồi lần nữa những khó khăn mới lại phát sinh, và chúng ta lại phải vùng vẫy, đi qua nó lần nữa. Cứ mỗi lần chúng ta trải qua — là mỗi lần chúng ta đi vào nỗi đau khổ và để cho nó hiện thân — nhân sinh quan của chúng ta lại lớn ra hơn. Tương tự như là một cuộc leo núi. Ở mỗi vị thế chúng ta leo lên tới chúng ta thấy nhiều hơn. Cái nhìn kia không có khắc chế hay chống đối gì với những gì dưới kia — nó bao gồm tất cả — nhưng nó càng nở rộng ra hơn với mỗi chu kỳ leo lên cao hơn, phần đầu hơn. Và chúng ta thấy càng

nhiều, nhân sinh quan càng nói rộng, chúng ta biết những gì cần phải làm, hành động nào nên có.

Nói chuyện với nhiều người, tôi nhận thấy rằng, điều quan trọng nhất mà họ không hiểu là “khổ đau”. Dĩ nhiên tôi cũng không luôn luôn hiểu; tôi cố gắng tránh xa nó mãnh liệt hơn bất cứ ai khác nữa. Nhưng để có được sự hiểu biết theo lý thuyết về khổ ra sao, và tu tập với nó bằng cách nào, thì là một vấn đề hữu ích vô cùng tận, đặc biệt nhất là trong những kỳ tu học. Chúng ta có thể hiểu tốt hơn về khóa tu và thế nào là cách áp dụng tốt nhất và thật sự tu tập.

Cái tâm tạo ra nỗi khổ không thật này, thường hay hoạt động liên tục trong những khóa tu. Không một ai có thể ngoại lệ cho vấn đề này. Tôi nhận ra tâm này vào đêm qua. Tôi có thể nghe tâm tôi phản nản: “Cái gì! Lại một khóa tu khác? Mình mới vừa hoàn tất một khóa vào cuối tuần rồi mà!” Tâm của chúng ta hoạt động như thế đó. Rồi khi thấy được sự vô lý đó, chúng ta tự nhắc nhở mình, “Tôi thật sự muốn những gì cho bản thân mình hay cho người khác?” Sau đó tâm ta êm lặng xuống lại.

Cho nên khi chúng ta tọa thiền, chúng ta chối từ một cách kiên nhẫn sự choáng ngợp của những tư tưởng này và quan niệm về bản thân; về sự việc;

về người khác; và chúng ta luôn luôn quay lưng với một sự thật: ***Giây phút hiện tại***. Làm như thế, sự tập trung và thiền định của chúng ta liên tục tiến sâu hơn. Cho nên trong tọa thiền, lời tuyên bố từ bỏ của đức Phật A Di Đà cũng là tu tập như là, ngoảnh mặt quay lưng từ những mộng tưởng của mình, mơ ước cá nhân, để sống với sự thật trong ***giây phút hiện tại***. Trong khóa tu, mỗi phút giây mà chúng ta tu tập đều như thế, nó cho ta những gì mà những đường lối khác không thể cho ta, Tri thức hiện tiền về tự thân. Khi chúng ta đang đối diện trực quán với phút giây hiện tại; cũng chính là lúc chúng ta đối diện với nỗi khổ đau. Khi chúng ta thật sự sẵn lòng chấp nhận sống chung với nó, thể

nhập với nó, thì khi đó chúng ta biết những thứ khác là cái gì, chúng ta là gì — mà không cần ai nói cho ta biết.

Đôi khi có người nói, “Thật là khó khăn quá.” Nhưng sự thật, không tu tập gì cả thì lại khó khăn hơn nhiều. Chúng ta thật ra đang tự dối lừa mình khi chúng ta không tu tập. Vậy hãy vui lòng làm cho sáng tỏ, rõ ràng với chính mình về những gì chúng ta cần phải làm cho xong để chấm dứt khổ đau; cũng từ tu tập với lòng can đảm, chúng ta mới có thể giúp người khác không còn sợ hãi và khổ đau. Chúng ta làm thế bằng một lối tu tập trí tuệ, kiên nhẫn, vững bền. Chúng ta không bao giờ làm nó bằng sự phàn nàn, cay đắng, sân hận của chúng ta. Tôi không

phải có ý là chúng ta phải đè nén chúng. Nếu chúng phát sinh, nhận biết chúng; bạn không cần phản đàn áp chúng. Chỉ nhận thức rồi lập tức trở về với hơi thở và thân của mình ngay lập tức, chỉ ngồi thế thôi. Khi chúng ta làm thế, không một ai trong chúng ta mà không nhận ra một phần thưởng từ tọa thiền ở vào đoạn cuối của khóa tu.

---o0o---

## *Sự Từ bỏ*

### **(Buông xả)**

Thiền sư Suzuki có nói, “Từ bỏ không phải là bỏ đi những gì trong cuộc đời này, mà là chấp nhận rằng, chúng rời khỏi ta.” Mọi vật đều vô thường; sớm hay muộn gì chúng cũng sẽ ra đi. Từ

bỏ là một trạng thái của tự tại, chấp nhận mọi sự ra đi. Thật ra Vô thường là tên khác của hoàn mỹ. Lá cây rơi, mảnh vụn và rác rến chồng chất; từ những đồng vụn vỡ xuất hiện hoa thơm, cỏ lạ, những thứ mà chúng ta nghĩ là đáng yêu chuộng. Sự hủy diệt thì cần thiết. Một trận cháy rừng thì cần thiết. Phương thức chúng ta cản trở những trận cháy rừng (do thiên nhiên) có thể không phải là một điều tốt. Nếu không có sự hủy diệt thì sẽ không có đời sống mới; và những kỳ diệu cuộc đời, sự thay đổi không ngừng, có thể không xảy ra. Chúng ta phải sống và rồi sẽ chết đi. Cái chu kỳ này, tự thân nó, đã là một sự hoàn mỹ.



Tất cả những thay đổi này, bằng bất cứ cách nào, không phải là những gì chúng ta có trong tâm. Động cơ làm cho chúng ta không đánh giá cao sự hoàn mỹ của vũ trụ, là vì tham vọng cá nhân muốn tìm một phương cách để gìn giữ những gì mà chúng ta cho là rục rĩ, huy hoàng sẽ mãi mãi ở lại với mình. Nghe qua thì có vẻ là mắc tức cười, nhưng đó là những gì chúng ta luôn đang làm. Sự kháng cự lại dòng thay đổi thì lại không thích hợp với luật hoàn mỹ của thế gian — chính là tính chất vô thường. Nếu thế gian không vô thường (luôn thay đổi) thì nó không thể hoàn mỹ như-nó-là. Mặc dù vậy, thứ cuối cùng chúng ta thích vẫn là tính vô thường của chính mình. Ai là người

không trải qua, một sợi tóc bạc màu và nghĩ, “ồ-ồ!” Cho nên, cuộc chiến lan rộng không ngừng trong lịch sử sinh tồn của loài người. Chúng ta khước từ nhìn nhận sự thật xảy ra chung quanh chúng ta. Chúng ta không thật sự thấy đời sống chút nào cả. Mọi sự chú tâm của chúng ta thì ở nơi khác. Chúng ta bị lôi cuốn vào trận chiến không đoạn cuối với nỗi sợ hãi của mình, cho mình, và sự tồn tại của mình. Nếu chúng ta muốn nhìn thấy cuộc đời, chúng ta phải lưu ý tới nó. Nhưng kỳ lạ thay, chúng ta không thích làm chuyện đó, chúng ta chỉ hứng thú trong trận đấu tranh để bảo tồn chính mình mãi mãi. Dĩ nhiên nó là một trận đấu tranh đầy vẫy âu lo và vô hiệu quả, một trận chiến không

thể nào khả thắng. Người thắng luôn luôn là tử thần — cánh tay phải của Vô thường.

Những gì chúng ta muốn từ đời sống mà chúng ta đang sống là, người khác dàn xếp và ca ngợi cho sự vinh quang của mình. Chúng ta muốn người bạn đời bảo đảm sự an ninh của chúng ta, tạo cho chúng ta cảm giác tuyệt vời, cho chúng ta những gì chúng ta muốn, có thể nỗi bồn chồn của ta có thể lắng dịu trong thời gian ngắn. Chúng ta tìm bạn, mà những người ấy ít nhất chia cắt đi một phần nỗi lo sợ của chúng ta, nỗi lo sợ mà chúng ta không muốn có, dù chỉ một ngày. Chúng ta không muốn thấy nó. Điều tức cười là, những người bạn của chúng ta không dễ bị chúng ta

gạt gẫm; họ thấy rõ ràng những gì chúng ta đang muốn từ họ. Tại sao họ lại thấy rõ ràng thế? Bởi vì, họ cũng làm giống như chúng ta (cùng một mảnh khoe). Họ không hứng thú về cố gắng của chúng ta đang muốn trở thành trung tâm vũ trụ. Nhưng chúng ta lại cứ dấy động chiến tranh không ngừng nghỉ. Chúng ta luôn luôn bận rộn một cách hỗn loạn. Khi những mưu đồ cá nhân để thắng trận chiến không có kết quả, chúng ta thử tìm hòa bình trong chiêu bài của tôn giáo. Có người hứa rằng, phần thưởng sẽ làm bạn trở nên giàu sang. Chúng ta đang cố vớt vát một người nào đó nói với chúng ta, “Đừng lo, mọi việc sẽ trở nên tuyệt vời cho bạn.” Ngay cả tu tiên, chúng ta

cố gắng tìm một lối tắt để chúng ta có thể đạt được một thắng lợi cá nhân.

Nhiều người thường hay nói với tôi, “Joko, tại sao bà lại làm cho sự tu tập trở thành quá khó khăn thế? Tại sao bà không đưa ra một điều kỳ diệu nào cả?” Nhưng từ quan điểm của cái Ngã hạn hẹp, tu tập chỉ có thể khó khăn. Tu tập là dùng để tiêu diệt hoàn toàn cái Ngã nhỏ bé kia, và cái Ngã kia biết thế nên nó không thích một tí nào cả. Nó không thể nào đón chào sự tiêu diệt này với sự hoan hỉ. Cho nên không có gì là tuyệt diệu cho cái Ngã nhỏ nhoi kia, ngoại trừ chúng ta muốn bị phỉnh phờ.

Bề mặt kia của sự tu tập thì trái lại: Khi cái Ngã nhỏ bé — bao gồm sân hận, tham vọng, phàn nàn, tráo trở, thao túng tự thân — bị tiêu diệt, thì điều kỳ diệu lại xuất hiện: lạc thú và lòng tự tin chân chính. Chúng ta bắt đầu hưởng được cái cảm giác quan tâm đến người khác mà không đòi hỏi bất cứ gì đền trả. Đây là lòng từ bi chân chánh. Chúng ta có được nó bao nhiêu tùy thuộc vào mức độ cái Ngã nhỏ bé kia bị thu nhỏ bấy nhiêu. Khi nó chết, vào lúc này hay khi khác, cũng là lúc chúng ta nhìn thấy được cuộc sống là gì. Đôi khi, chúng ta có thể hành động một cách tự nguyện và giúp đỡ người khác. Lúc tình trạng này tiến triển hơn, nó cũng làm phát sinh lòng hối hận, bởi vì

lúc ấy chúng ta nhận diện ra rằng, chúng ta gần như mọi lúc gây tác hại cho bản thân và người khác. Chúng ta ân hận và bản chất của sự ân hận này là niềm hân hoan trong sạch.

Vậy chúng ta hãy nhận thức rằng, sự phấn đấu của chúng ta trong khóa tu là để hoàn thiện bản thân: chúng ta muốn được giác ngộ, chúng ta muốn sáng tỏ, chúng ta muốn trạng thái bình thản, chúng ta muốn trí tuệ. Trong khi buổi tọa thiền của chúng ta đi dần vào phút giây hiện tại thì ta lại nói, “Thật rõ là chán! những xe cộ chạy qua, hai gối của tôi đau không chịu được, bụng của tôi đang gào thét...” Chúng ta không có hứng thú với sự hoàn mỹ của vũ trụ vô hạn. Thật ra, sự hoàn mỹ của vũ trụ

vô biên có thể là người đang ngồi bên cạnh chúng ta, người mà đang thở một cách ồ ề hay đang xuất hạn mồ hôi. Sự toàn mỹ chính là điều kiện không thuận tiện này đây: “Tôi không có được những thuận lợi gì cả.” Ở vào bất cứ phút giây nào, sự việc luôn xảy ra theo chiều hướng của nó. Nhưng chúng ta lại không tiếp nhận như thế; chúng ta thấy nhàm chán. Mọi chú tâm của chúng ta theo đuổi những thứ khác. “Bỏ qua cái sự thật gì đó đi! Tôi đến đây để được giác ngộ thôi!”

Nhưng thiền là một pháp tu tập tế nhị: ngay cả khi chúng ta đấu tranh, chống đối, bóp méo vấn đề, những khái niệm của chúng ta về vấn đề có chiều hướng hủy diệt bản thân nó. Không cần biết



chúng ta như thế nào, dần dần chúng ta bắt đầu hứng khởi với những gì sự tu tập thật sự như thế nào, nó trái ngược lại với ý tưởng của chúng ta đã có về cái phương pháp mà chúng ta nghĩ nó nên ra sao. Cái tiêu điểm mấu chốt của tu tập chính là khoảng thời gian va chạm của những tham vọng của mình — về sự đòi bại cá nhân, sự tự đề cao của mình, lòng ham muốn thao túng hoàn cảnh của mình. Khi giây phút này xảy ra thường xuyên trong đời sống của chúng ta: là những phút giây khi chúng ta cảm thấy cau có, ganh tị, kích động — sự va chạm giữa cách tôi muốn nó ra sao và cách nó xảy ra như thế nào. “Tôi ghét cách thờ ờ ào của cô ta. Làm sao tôi có thể chánh

niệm được về hiện tại khi cô ta làm thế?” “Tôi phải tu tập làm sao khi những đứa trẻ hàng xóm đang chơi nhạc âm ỉ?” Mỗi phút giây cho chúng ta một cơ hội quý báu. Ngay cả trong những lúc êm lặng nhất — đến mức như không có gì xảy ra cả trong ngày — chúng ta cũng vẫn có nhiều cơ hội để nhận thấy sự va chạm giữ những gì ta muốn và những gì nó đang xảy ra, khác ra sao.

Sự tu tập tốt luôn nhắm vào mục đích làm sáng tỏ những nhận thức sai lầm của chúng ta, cho nên không có gì trong kinh nghiệm tâm-sinh lý của ta là bí ẩn cả. Chúng ta không chỉ muốn hiểu biết cơn giận của mình, mà chúng ta còn cần phải biết phương cách riêng

của mình để đối diện nó. Nếu một sự phản ứng phát sinh lúc không có chánh niệm, thì chúng ta không thể nào quan sát được cơn giận và nhìn thấy lúc nó ra đi. Mỗi một phản ứng ngăn ngừa (và chúng ta có ít nhất một lần trong mỗi năm phút) là thực hành. Nếu chúng ta thực hành với tư tưởng và cảm xúc, là những cơ nguyên tạo thành sự phản ứng đó, thì chúng ta có thể tiếp diện với cái tuyệt đối hay sự thiêng liêng hay bạn muốn gọi là bất cứ tên gì bạn muốn. Trong quá trình tu tập đúng đắn chúng ta luôn luôn biến chuyển từ thói quen tự ngã (bám víu vào phản ứng theo tiềm thức — bản năng) sang hành động gần gũi với sự vận hành của vũ trụ; dòng năng lượng (sự vận hành)

này thay đổi vũ trụ hàng triệu lần trong một giây. Trong đời sống hiện tượng, những gì chúng ta thấy đều vô thường; ngoài ra thì thuộc về lãnh vực khác; chúng ta sẽ không cho nó một cái tên. Khi chúng ta tiến đều trong tu tập — chúng ta càng gần nguồn năng lực của vũ trụ hơn và sự chết cũng mất đi sức chi phối.

Một chướng ngại vật to lớn cho sự thấy là thiếu hiểu biết rằng, tất cả sự tu tập đều có những trở ngại to lớn của nó. Cái giới hạn của lòng miên cưỡng sẽ vẫn còn tồn tại cho đến bao giờ cái tự ngã bị hoàn toàn tiêu diệt. Chỉ có đức Phật mới không có sự đề kháng bên trong, và tôi không nghĩ là trong loài người ngày nay có được bao nhiêu

người. Cho đến cuối cuộc đời, chúng ta luôn luôn có những sự đề kháng tự thân mà chúng ta cần phải học biết.

Trở ngại to lớn thứ hai là thiếu trung thực về tự thân trong từng phút giây (không luôn luôn đối diện với con người thật của mình). Thật là khó nhìn nhận, “Tôi đang bị quả báo,” hay là, “Tôi đang bị trừng phạt,” hoặc là, “Tôi đang tự thi.” Loại trung thực này thì rất khó làm. Chúng ta không bao giờ muốn chia sẻ với người khác những gì chúng ta thấy về bản thân mình; nhưng không có điều gì xảy ra mà chúng ta không nên không chú tâm. Chúng ta phải công nhận rằng, chúng ta luôn chạy đuổi theo lý tưởng hoàn mỹ hơn là học biết sự bất toàn của chính mình.

Trở ngại thứ ba chúng ta bao giờ cũng có là, chúng ta dễ bị ảnh hưởng làm cho mất tâm tập trung khi đi đến một ngưỡng cửa (thấy cảnh giới) trong một buổi tọa thiền. Chúng chỉ là những pháp hữu vi cũng giống như những thiện pháp khác — nó không bền — không thật quan trọng ngoại trừ chúng ta biết mang nó áp dụng vào đời sống của mình.

Chương ngại thứ tư là chúng ta có hiểu biết quá giới hạn về tiến trình tu tập mà chúng ta đang bắt tay vào. Chúng ta nghĩ là chỉ cần nỗ lực trong khoảng thời gian nào đó để hoàn thành vấn đề này như là xây xong một căn nhà, hay học xong một chương trình khoa học nào đó mà thôi. Cái công việc mà

chúng ta đang làm thì không phải vô khả thi, mà cũng không quá khó khăn, nhưng nó thì không đoạn cuối.

Chương ngại thứ năm là chúng ta không có đủ Chánh tín. Phần lớn những người bỏ nhiều thời gian ở thiền viện thì thay thế những buổi pháp thoại, tham luận Phật pháp, đọc ngữ lục và kinh điển, cho chính sự tu tập. Chúng ta nói càng ít về tu tập thì càng tốt hơn. Những buổi trình pháp là lúc duy nhất tôi nói về tu thiền. Và tôi không nói về Pháp. Tại sao lại nói về nó? Việc làm của tôi là *nhận biết ra* tôi vi phạm nó ra làm sao. Bạc cổ đức có nói, “Tri giả bất ngôn, ngôn giả bất tri.” Có nghĩa là, “Người biết thì không nói, còn người nói thì không

thật biết.” Khi chúng ta nói về sự tu tập trong mọi thời, sự đàm luận của chúng ta cũng là một dạng của Chương ngại cho sự tu tập của mình, đang được biện hộ bởi hình thức trao đổi và học hỏi. Nó giống như là một nhà lý thuyết sông muốn cứu vớt nhân loại hằng đêm trong buổi ăn tối. Họ chỉ nói, nói, và nói — nhưng những lời nói kia làm được những gì? Đối cực lại với đó là mẹ Teresa. Tôi không nghĩ bà nói gì nhiều bởi vì bà bận rộn với việc đang làm.

Tu tập trí tuệ là luôn luôn làm việc với một điều chính: Nỗi sợ hãi ở ngay trên cái nền của sự tồn tại nhân loại, sự sợ sệt là Tôi không là gì cả. Dĩ nhiên tôi không là gì cả, nhưng đó là điều tối hậu



tôi muốn biết. Bản chất của tôi là vô thường trong thể nhân sinh thay đổi không ngừng mà bề ngoài trông có vẻ thật. Tôi sợ thấy ra tôi là cái gì: chỉ là một dạng năng lượng luôn thay đổi. Nhưng tôi không muốn như thế. Cho nên, tu tập đúng là đối diện với sợ hãi. Sợ hãi có rất nhiều thể dạng phát sinh từ sự suy tư liên tục, suy đoán, phân tích, tưởng tượng. Với tất cả các hoạt động như thế, chúng ta tạo ra một vầng mây bao phủ để bảo vệ an toàn cho tự thân qua sự tu tập giả vờ. Tu tập chân chính thì không an toàn chút nào cả; nó là tất cả những thứ khác ngoại trừ an toàn. Nhưng chúng ta thì không thích thế, cho nên chúng ta bị ám ảnh với sự phấn đấu một cách bồn chồn của mình

để đạt đến cái viễn ảnh mơ mộng cá nhân. Loại tu tập ám ảnh đó, tự nó cũng là một đám mây ngăn che giữa chúng ta và sự thật. Điều quan trọng là thấy sự việc bằng lối nhìn Vô ngã: nhìn sự việc như-nó-là. Khi những bình phong đang che đậy kia bị rớt xuống rồi, thì chúng ta cần gì phải đặt tên nó. Chúng ta chỉ cần sống và kinh nghiệm nó (cuộc sống). Và khi chúng ta từ giả cõi đời này, thì chúng ta tự tại ra đi, không có một vấn đề gì cả.

---o0o---

### *Không sao cả*

Giác ngộ là phần cốt lõi của mọi tôn giáo. Nhưng chúng ta có cái nhìn rất khác biệt về lãnh vực này. Chúng ta

đánh giá trạng thái giác ngộ đồng dạng với cảnh giới thật là tinh tịch, tốt đẹp, hoàn mỹ, êm ã, thỏa mãn. Nhưng nó không phải là thế.

Tôi sẽ đặt một số câu hỏi về trạng thái khó chịu rõ ràng. Tôi không có nói rằng, đừng nên cố gắng ngăn ngừa những trạng thái này, đừng nên thay đổi chúng. Tôi không có nói, chúng ta không nên có những cảm giác mạnh hay ưa chuộng chúng. Tuy nhiên, từ những ví dụ này, chúng ta khởi đầu cho vài manh mối; khi chúng ta có manh nha thì chúng ta có thể thấy rõ hơn những gì chúng ta đang làm trong tu tập. Những câu hỏi là:

Nếu có người cho tôi biết, “Joko, bà chỉ sống được một ngày nữa thôi.” Tôi có chấp nhận được không? Hay nếu ai đó nói với bạn như thế, thì bạn sẽ chấp nhận ra sao?

Nếu tôi bị một tai nạn khốc liệt, và mất đi hai chân hay/và hai tay. Tôi có chấp nhận được không? Nếu xảy ra cho bạn, bạn sẽ chấp nhận ra sao?

Nếu tôi sẽ không bao giờ còn nhận được những lời khuyến khích thân thiện, tử tế của một người nào nữa. Tôi có chấp nhận được không?

Nếu vì một lý do gì đó, tôi bị phải nằm liệt trên giường và bị cơn đau hành hạ cho đến hết cuộc đời còn lại. Tôi có chấp nhận được không?

Nếu tôi làm một việc thật là ngu xuẩn trong một hoàn cảnh thật tệ hại. Tôi có chấp nhận được không?

Nếu mỗi tình mà tôi luôn hằng mơ ước sẽ không bao giờ trở thành hiện thực. Tôi có chấp nhận được không?

Nếu vì một lý do nào đó, tôi không còn gì cả và trở thành một người hành khất, không có đủ ăn và không nơi chốn ở. Tôi có chấp nhận được không? Còn bạn thì sao?

Nếu tôi phải chia tay với những gì hay những người thân thương nhất của tôi. Tôi có chấp nhận được không?

Bây giờ tôi không thể trả lời “Không sao cả” cho bất kỳ một câu hỏi trên. Nếu bạn là người thành thật, tôi không

nghĩ là bất cứ ai trong chúng ta có thể trả lời như thế. Nhưng trả lời được “Không sao cả” là một trạng thái chứng ngộ cao, nếu chúng ta hiểu được ý nghĩa ra sao về một vấn đề gì như thế nào mà vẫn “Không sao cả.” *Cho một điều kiện trở nên “Không sao cả”, nó không có nghĩa là, tôi không kêu gào, hay không than khóc, hay không phản đối, hay không căm ghét nó.* Hát ca và nhảy múa là âm giai của Pháp; và la hét cùng rên rỉ cũng là cung điệu của Pháp. Cho những sự việc này trở nên “Không sao cả” đối với tôi, không có nghĩa là, tôi sẽ vui mừng về chúng. Vậy, nếu nó như thế thì “Không sao cả” có nghĩa là gì? Trạng thái giác ngộ là gì? Khi không còn sự

phân cách tồn tại giữa bản thân và hoàn cảnh điều kiện trong đời sống của chính mình, bất kỳ nó có xảy ra thế nào, thì hãy như-nó-là.

Dĩ nhiên, tôi đưa ra một nhóm vấn đề theo chiều hướng đặt biệt khó chịu cho chúng ta. Thay vì tôi nên hỏi, “Nếu bạn phải nhận một tỉ đô la, bạn có chấp nhận được không?” Và bạn có thể nói, “Vâng!” Nhưng để có một tỉ đô la cũng cho thấy mức độ khó khăn tương đương như để trở thành một người ăn mày. Trong mỗi trường hợp trên, câu hỏi là “*Ta sẽ hành xử ra sao để sống với hoàn cảnh mà đời sống mang đến cho ta?*” Đó không có nghĩa là một sự chấp nhận mù quáng. Nó không có nghĩa là, nếu bạn bị bệnh, thì bạn sẽ

không tận hết khả năng để kháng phục; nhưng đôi khi, sự việc tiến triển không thể tránh khỏi thì sao — có khi ta hoàn toàn đành phải bó tay. Thế thì đành vậy “Không sao cả” phải không?

Có lẽ bạn không tán đồng với quan điểm này mà tôi vừa mới đưa ra. Một người mà có được trạng thái “Không sao cả” thì không còn là một con người nữa. Theo cách nói đó, thì bạn rất là đúng; loại hành xử đó không phải là con người bình thường nữa. Hoặc chúng ta có thể nói họ là con người thật đúng nghĩa. Chúng ta có thể nói thế nào cũng được. Nhưng một người không có ác cảm với hoàn cảnh và điều kiện chung quanh, thì vốn không phải là lối hành xử dễ dàng gì, nhất là đối



với loại người mà chúng ta từng biết. Tôi có biết vài người gần như giống như vậy. Đây là một trạng thái giác ngộ: trạng thái của một người, mà người đó có thể cởi lòng ra một cách chân thành, ôm lấy bất cứ biến chuyển cuộc đời, dù cho là tốt hay xấu. Tôi không đang nói về một vị thánh; tôi đang nói về một lãnh vực (thường là đứng trước một thử thách to lớn) tự tại. Ví dụ, chúng ta thường hay kinh ngạc về vấn đề chúng ta sẽ chết như thế nào. Điểm trọng yếu là, không phải ta học làm sao để chết một cách can đảm, mà là học: ***không cần chết một cách can đảm***. Chúng ta có thể nghĩ về nó trong một chừng mực nào đó, nhưng đa phần chúng ta mong muốn trở thành

một thứ gì đó chứ không phải là chính ta hiện tại. Có một quan điểm thú vị thật sự là: Không nên học cách để lừa đảo những hoàn cảnh khác nhau (có nghĩa là: trong hoàn cảnh này thì làm cách này; còn hoàn cảnh kia thì làm cách kia, giống như là đã có kế hoạch trù định sẵn trước), mà là học “Không cần một quan điểm nhất định nào cho một hoàn cảnh tương ứng.”

Phần lớn những pháp trị liệu có dự định điều chỉnh những nhu cầu và mong muốn của tôi cho tới của bạn, để thúc đẩy sự đồng cảm giữa chúng ta. Nhưng giả sử tôi không có bất kỳ sự phản bác nào đối với những nhu cầu và mong muốn của tôi hay của bạn — tất cả đều hài hòa như nó là — thì cái gì

cần phải điều chỉnh đây? Bạn có thể muốn nói rằng, một người mà có thể trả lời bất cứ câu hỏi trên với “Không sao cả!” là một người quái đản. Tôi thì không nghĩ như thế. Nếu bạn gặp một người như thế, bạn sẽ không thấy có một điều gì là bất ổn cả. Bạn có thể cảm nhận ra một sự bình lặng mênh mông phát ra từ con người này. Một người có rất ít tư lợi, luôn hài lòng với những gì trong hiện tại, với mình, với mọi người và mọi sự kiện chung quanh một cách chân thành. Bạn sẽ tìm thấy người như thế rất ư là hòa điệu và lân mẫn vào đúng những tình cảnh thích hợp, hoặc không hoàn toàn đồng tình những lúc cần thiết phải như thế.

Người này biết sự khác biệt, biết phải làm gì, bởi vì người đó sẽ là bạn.

Vậy tôi mong bạn suy nghĩ lại: những gì là căn bản cho bạn để có thể đáp lại những điều kiện của cuộc sống bằng “Không sao! Tôi không phàn nàn gì cả”? Đó không có nghĩa là bạn vĩnh viễn không còn đảo lộn nữa, mà là có một nền tảng làm chỗ dựa khi đối diện với mọi hiện tượng đổi thay trong đời sống, và bạn vẫn có thể điềm tĩnh, “Không sao!” Những gì chúng ta đang làm trong sự tu tập của mình (dù cho bạn có biết hay không; hoặc là bạn có muốn hay không) là học hỏi để biết cái nền tảng này, sự thật này, để giúp cho chúng ta có thể nói đúng lúc: “Không sao!” Hoặc tương tự như những lời

cầu nguyện với đức Chúa trời: Ước muốn của người sẽ được toại.

Một cách để đo lường sự thực hành của chúng ta là, nhận xét xem cảm nghĩ của chúng ta có cởi mở nhiều hơn với đời sống ra sao. Dĩ nhiên, khi nó thì bình thường thì chúng ta không có gì để nói, nhưng nó vẫn là sự tu tập của chúng ta. Khi việc gì khả dĩ hài lòng với ta, chúng ta chấp nhận mọi thứ về nó; chúng ta chấp nhận sự phản kháng, sự đấu tranh, sự bối rối của mình; thật ra chúng ta không đi đến đâu được cả theo lối nhìn sự việc của chúng ta như thế. Và đang lúc chúng ta vui lòng về những thứ ấy, thì tất cả những phiền trọc kia (đấu tranh, đau đớn, mơ hồ) cũng vẫn đang tiếp tục diễn ra. Đây

chính là cơ hội cho tu tập. Trong khi chúng ta tọa thiền băng ngang qua nó, thì sự hiểu biết tăng dần hơn: “Đúng rồi! Tôi trải qua những thứ này và tôi không thích chúng — mong rằng tôi có thể vượt thoát khỏi — và rồi, nó cũng không đến nỗi tệ hại lắm.” Một bước tiến xa. Ví dụ: Bạn có thể sống hạnh phúc với người bạn đời của bạn, và nghĩ, “À! người này đúng là người thích hợp nhất cho tôi!” Thành linh anh ấy hay cô ấy rời bỏ bạn; nỗi khổ đau sắt nét phát sinh và kinh nghiệm khổ đau kia rồi cũng phai pha đi. Suốt quá trình tu thiền, chúng ta xây đắp một con đường đi vào công án này, nghịch lý này và dùng nó để chống đỡ đời sống. Chúng ta biết càng nhiều về

những gì xảy ra, thì ngược lại chúng ta càng ghét cái chúng bấy nhiêu; và cũng chừng bấy nhiêu ấy chúng ta phải đấm đá với chúng — để đi đến “Không sao cả!” Tôi đang làm cho sự tu tập trở nên khó khăn phải không? Nhưng quả thật tu tập thì thật là khó khăn. Lại đời thay, những người tu tập thế này lại là những người sống rất yêu đời giống như Zorba the Greek. Vì không kỳ vọng gì từ đời sống nên họ có thể hưởng thụ nó. Khi những cố sự xảy ra, đa phần người ta cho là rất thảm hại; những người này có thể cũng vậy vùn, tranh đấu và náo động, nhưng (có khác nhiều người khác) họ vẫn có thể lạc quan — Không sao cả!

Trừ khi chúng ta hoàn toàn hiểu sai về tu thiền là gì, chúng ta càng cảm thông nhiều hơn những khó khăn, mệt mỏi và đau đớn, dù là chúng ta không thấy thích chúng. Và cũng đừng quên những phút giây thần kỳ của khóa tu: để rồi sự vui sướng và sự hiểu rõ giá trị của chúng ta có thể làm cho chúng ta bàng hoàng sửng sốt. Đối với lối tu tập như thế, sự thặng dư sẽ vung bời cho Trí tuệ. Tôi thì không hứng thú lắm về kinh nghiệm chứng ngộ so với việc tăng trưởng thêm Trí tuệ trong tu tập. Bởi vì khi nó phát triển, cuộc đời của ta sẽ thay đổi một cách triệt để. Dù là, nó có thể không đổi thay theo chiều hướng mà chúng ta mong muốn. Chúng ta sẽ trưởng thành hơn trong sự hiểu biết và



sự cảm kích về nét hoàn mỹ của mỗi phút giây hiện tại trong đời sống: cơn tê đau ở gối và lưng, sự ngứa ngáy nơi đầu mũi, sự xuất hạn. Chúng ta trầm tĩnh đủ để nói, “Không sao!” Sự thần diệu của tạo thiên là sự cảm biết thần kỳ của sự hiểu rõ giá trị “phút giây hiện tại.”

Thật là khó khăn cho tôi, nếu tôi không còn nghe nhận được những lời lẽ chân tình và thân thương. Tôi có chấp nhận được chăng? Dĩ nhiên là không, nhưng chính gì “không” đó mà tôi cần phải tu tập. Nếu tôi bị bắt cóc ở một quốc gia hoang dã và bị giam vào ngục tối, thì sự tu tập sẽ là gì? Những sự kiện trầm trọng không thường xảy ra cho phần lớn của chúng ta. Nhưng ở trong phạm

vi hạn hẹp hơn, thiên tai thì luôn xảy ra và chúng ta có thể hình dung được đời sống của chúng ta có thể bị thay đổi lớn hoặc hủy diệt hoàn toàn. Lúc ấy trên ngã rẽ cuộc đời chúng ta bắt buộc phải lựa chọn cho mình một hướng đi: một là chúng ta trực diện đối mặt cùng thảm họa và biến nó thành sự tu tập cho chúng ta; hai là, chúng ta thêm lần nữa trong cuộc đời, trốn chạy và không học được gì từ cố sự, chỉ nối kết thêm cho những khó khăn mình đã có trong quá khứ? Nếu chúng ta muốn một cuộc sống hòa bình và giá trị, chúng ta cần những gì? Chúng ta ***cần có một khả năng*** (thứ này cần học chặm chạp và miến cưỡng) để kinh nghiệm cuộc sống của mình như-nó-là. Trong mọi

thời, tôi không muốn làm vậy, và tôi tin rằng bạn cũng thế. Nhưng đó là những gì mà chúng ta đến đây để học. Ngỡ ngàng thay, chúng ta đang học nó. Phần lớn trong chúng ta thì lạc quan hơn sau khi khóa tu kết thúc. Có thể là “cuối cùng thì cũng xong, mệt quá!” nhưng không chỉ có thế. Sau khóa tu học, chỉ thả bước theo con đường cũng đủ nghe lòng thanh thản; nó không thanh thản trước khóa nhưng lại có cảm giác sau đó. Cái thái độ này có thể không kéo dài. Ba ngày sau, chúng ta lại quay về đường mòn của tâm thức, đi tìm những giải đáp kế tiếp. Tuy vậy chúng ta có học một ít về những điều bất ổn của lối tìm kiếm này. Càng kinh nghiệm nhiều hơn,

cuộc sống càng nới rộng với trạng thái “Không sao!”, chúng ta sẽ có ít khuynh hướng lánh xa nó (cuộc đời và những hiện tượng tốt/xấu) hơn, để mong cầu tìm một ảo ảnh của Chân, Thiện, Mỹ.

---o0o---

### *Thảm họa*

Theo tự điển, Thảm họa là “một tác phẩm văn hoa hay nghệ thuật sân khấu mô tả một nhân vật chính nào đó bị vướng mắc vào sự đấu tranh có tác động lớn vào nền tảng đạo đức nhưng kết quả đi đến điều tàn hay sự thất vọng sâu xa.” Từ quan điểm thông thường này thì “đời sống” là một thảm họa — nhưng chúng ta lại bỏ phí cả cuộc đời mình, cố gắng một cách tuyệt

vọng để lần trốn thảm họa (“đời sống”) này. Mỗi người chúng ta là nhân vật chính của cái sân khấu nhỏ của mình. Mỗi người chúng ta có cảm tưởng là mình đang đối diện với một cuộc đấu tranh đạo đức lớn lao. Thế nhưng không một ai chịu nhìn nhận điều này — vì cuộc chiến này sẽ kết thúc đời ta trong điêu tàn và đổ nát không thể nào tránh được. Bên cạnh những biến cố bất ngờ mà chúng ta đụng độ trong cuộc đời mình, còn có một “biến cố” ở cuối con đường đời mà không một ai có thể tránh khỏi. Chúng ta đành chịu. Từ phút giây đời sống hữu vi bắt đầu nó đã đi dần theo chiều hướng để đến điểm cuối cùng rồi. Theo quan điểm cá nhân thì rõ ràng đây là một thảm

họa. Cho nên, chúng ta đã hoang phí cuộc đời mình cho cuộc đấu tranh vô nghĩa là, cố gắng tránh cái kết cuộc đó. Chính cuộc đấu tranh không đúng chỗ đó mới là một thảm họa thật sự.

Giả sử chúng ta sống gần đại dương, trong một vùng khí hậu ấm, nơi mà chúng ta có thể tắm biển quanh năm, nhưng cũng nơi đó lại cũng là vùng có nhiều cá mập. Nếu chúng ta là những người bơi lội thông minh, chúng ta sẽ nghiên cứu xem nơi nào của bãi biển là nơi mà cá mập thường hay lai vãng, rồi chúng ta tránh xa nơi ấy. Nhưng cá mập thì luôn luôn là cá mập (nhám nhúa và láo cá), sớm muộn gì một con trong đàn sẽ tản mạn vào nơi ta hay bơi lội để thăm viếng chúng ta. Chúng ta

thì có bao giờ ngờ là, nếu một con cá mập không chộp được ta thì ngọn thủy triều vẫn có thể. Chúng ta có thể đã bơi lội cả đời mà chưa từng gặp một con cá mập, nhưng lo sợ về chúng thì có thể làm những ngày bơi lội trở nên mất sinh khí và vui tươi.

Mỗi người chúng ta đều hình dung ra được con cá mập trong cuộc đời của chúng ta ở đâu, và chúng ta đã phí gần hết năng lực đời mình để âu lo về chúng. Thật hợp lý khi ta cẩn thận đối với những tai nạn vật lý; chúng ta mua bảo hiểm, chúng ta cho con cái chích ngừa, chúng ta cố gắng giảm bớt độ mở trong máu. Tuy thế, những sai số vẫn len lén đi vào tư tưởng của chúng ta. Những dung sai đó là gì?

Sự khác biệt là gì giữa sự đề phòng hợp lý và sự lo lắng liên miên, cho tới nỗi đầu óc quay cuồng? Có một dụ ngôn trong kinh Phật: một người đàn ông đang bị một con cọp rượt. Trong cơn tuyệt vọng, anh ta nhảy bổ lên một vách đá của một cái hồ to và chụp lấy một chùm vây leo. Trong khi con cọp trên cao kia đang nhe móng vuốt muốn vói tới anh, nhìn xuống dưới vách đá; hỡi ôi! một con cọp khác (cọp đâu mà nhiều đến thế?) đang ngán đầu chờ cho anh mỗi một rồi buông tay. Trên kia bên bờ vách đá, thì lại có đang có hai con chuột tinh nghịch đang gặm mòn dần chùm dây leo mà anh ta đang bám víu. Trong giây phút chỉ mảnh treo chuông kia, anh chợt thấy một chùm



dâu (trông thật ngon) gần đó, anh một tay giữ lấy chùm giây leo, còn tay kia với hái chùm dâu và ăn lấy nó. Chùm dâu thật ngon ngào làm sao! Rồi kết cuộc của người đàn ông kia ra sao? Dĩ nhiên chúng ta cũng biết. Những gì xảy ra cho người ấy có là một thảm họa hay không?

Nên nhớ rằng, người kia bị đuổi bắt bởi một con cọp, anh ta không phải đang nằm đó và nói, “Ồ, tạo hóa thật đẹp tuyệt vời. Chúng ta là cùng một thể, làm ơn ăn tôi đi.” Câu chuyện không nói về nét khờ khạo — mặc dù ở một mức độ nào đó, người kia và con cọp là một (không phải sau khi ăn anh ta xong!). Người kia đã cố gắng tự bảo vệ (bằng cách chạy và nhảy xuống

vách đá) với hết khả năng, cũng như tất cả chúng ta. Tuy thế, nếu chúng ta ở trong tình trạng của người đàn ông kia, chúng ta hoặc là hoang phí phút giây còn lại của đời mình (để bôn chôn, hoảng sợ, kêu cứu) hay là để hưởng thụ cái giá trị của nó (cái phút giây thời gian đó chớ không phải chùn dẫu!). Biết đâu mỗi phút giây không phải là phút giây cuối cùng phải không? Không có phút giây nào khác hơn là phút giây này.

Chăm sóc Tâm và Thân của ta là điều rất ư hợp lý; vấn đề phát sinh là chúng ta áp đặt thêm vào nó một định danh độc đáo. Một vài cá nhân trong lịch sử nhân loại xem cái mệnh danh tương tựa như là tất cả đời sống trong vũ trụ này

như chính là họ. Theo họ vốn không có thăm kịch, bởi vì theo họ không có kẻ thù hiện hữu. Nếu chúng ta và cuộc sống là một — không cần biết là ai, là cái gì, hoặc nó làm gì — không là vai chính, không là kẻ địch, không là bị kịch.. thì chùm dâu kia có thể thưởng thức được rồi.

Khi sự tu tập của chúng ta đều đặn, liên tục, có cường độ, chúng ta bắt đầu cảm được những sai lệch về định danh của thân và tâm. Dĩ nhiên, chúng ta thấy điều này ở nhiều mức độ khác nhau và có số người không thấy gì cả. Nó không phải là khả năng lãnh hội tri thức. Vật lý học hiện đại làm sáng tỏ phương diện này là, chúng ta là “Một”, nghĩa là chúng ta chỉ là một dạng khác

của năng lượng mà thôi, và đó thì không khó khăn gì để thấu hiểu một cách tri thức. Nhưng là một nhân sinh với tâm, thân, và cảm giác, chúng ta biết được bao nhiêu về những tế bào trong cơ thể của chính mình?

Khi những danh phù với tâm và thân của chúng ta nở rộng ra tới một mức độ nào đó ta có thể thấy như-nó-là, chúng ta lúc đó sẽ trở nên cởi mở hơn để nghĩ đến người khác, mặc dù chúng ta không hoàn toàn tán đồng với họ, thậm chí chúng ta còn phải đối kháng lại với họ. Thay đổi thái độ có thể bao gồm cả những quan điểm đối nghịch của người khác. Khi sự việc xảy ra như thế, sẽ không còn một vai chính phản kháng lại kẻ địch.

Tu tập là để thấy sâu suốt hơn vào cái định danh hư cấu này, đây là một căn bệnh khái niệm đã cưỡng chế mọi hành động của chúng ta từ bao đời. Trong quá trình tu thiền, chúng ta có một cơ hội quý giá để đối diện với chính mình, để thấy cái bản chất của tư duy sai lầm; do sự sai lầm này đã tạo ra cái ảo tưởng của một cái Ngã riêng biệt.

Cái tâm xảo huyệt vô cùng tận của con người có thể hoạt động rất năng động khi không gặp trở lực nào; nhưng dưới sự tấn công của thiền tập, ngòi bất động trong nhiều giờ, tính lừa đảo và trốn tránh trách nhiệm của tâm phải bị phơi bày rõ ràng. Sự căng thẳng được tạo ra bởi cái tâm lừa đảo kia cũng bắt đầu bị ảnh hưởng. Sự kiện này kéo

chúng ta về, để nhận thức rằng không có gì bên ngoài ta đang công kích ta cả. Chúng ta chỉ bị đột kích bởi tư tưởng của mình, nhu cầu của mình, luyến đắm của mình, tất cả đều được sinh ra từ cái định danh của chúng ta, với sự trợ giúp của cái tư duy lệch lạc của chúng ta. Từ những hiện tượng này thay phiên nhau tạo thành một cuộc sống gần như khốn khổ và toi tả (không trọn vẹn). Tọa thiền mỗi ngày, chúng ta có thể trốn tránh (ngoài giờ ngồi) được sự nhật thức này, nhưng nếu chúng ta tu thiền tám giờ một ngày thì thật là khó mà trốn chạy được; càng tu tập càng nhiều thì nó càng khó hơn.

Khi chúng ta tu tập một cách kiên nhẫn (kinh nghiệm hơi thở của mình, chú

tâm về quá trình tư duy), sự nhận thức phát sinh, không phải theo lẽ lối tri thức, mà là trong từng tế bào của bản thân. Tư tưởng lệch lạc sẽ tan biến như làn mây trong sức nóng của mặt trời, và chúng ta tìm thấy ở giữa nỗi đau khổ của chúng ta một sự cởi mở, khoáng trống và niềm vui mà chúng ta chưa từng biết trước đây.

Có một lần một người khẳng định với tôi, “Những thứ đó vẫn không thể nào giải quyết vấn đề của sự chết. Chúng ta vẫn phải chết.” Tất nhiên chúng ta sẽ phải chết. Nhưng nếu trong một giây trước ngưỡng cửa tử thần mà chúng ta có thể nói được, “Ồ! Chùm dâu thế mà lại thật ngon!” — như vậy thì đâu có vấn đề gì đâu. Nếu con cá mập ăn

chúng ta, thì con cá mập có được một bữa ăn ngon. Rồi có lẽ trong lúc ấy người ngư phủ lại đang lưới rập con cá mập. Từ quan điểm của con cá mập thì đó là một thảm họa, nhưng từ góc độ đời sống con người sao lại là không phải.

Tôi không đề xuất ra một tiêu chuẩn mới nào cho chúng ta theo đuổi. Người đàn ông chạy trốn chết từ nanh vuốt của con cọp, run rẩy trong sợ hãi, hữu vi pháp. Chúng ta là gì cũng là hữu vi pháp. Vậy khi bạn tọa thiền, và cũng như khi bạn đấu tranh, hay cảm thấy bất hạnh, hoặc là bối rối, thì hãy là vậy. Nếu bạn đang hạnh phúc, thì hãy là vậy — nhưng **đừng bám víu vào nó**. Có thể, mỗi phút giây thì chỉ hòa



nhập với những gì của phút giây đó là. Với lối tu tập kiên nhẫn như thế, chúng ta thấy ra cái tình trạng sai lệch của định danh cá biệt của mình buộc chặt lấy với thân và tâm ta; chúng ta bắt đầu hiểu biết.

Thảm họa luôn luôn cần đến một vai chính bị lôi cuốn vào một cuộc tranh đấu. Nhưng chúng ta không bắt buộc phải là nhân vật chính, đang bị vướng vào một cuộc tranh đấu không lối thoát bằng vũ lực bên ngoài chúng ta. Sự phân tranh là do sự diễn dịch của chính chúng ta, chấm dứt trong hoang tàn chỉ khi nào chúng ta nhìn nó theo chiều hướng đó. Trong Tâm Kinh có nói, “Vô vô minh diệt vô vô minh tận. Nãi chí vô lão tử diệt vô lão tử tận. Vô

Khô, Tập, Diệt, Đạo. Vô trí diệt vô đắc.” Người đàn ông bị cạo rượt kia cuối cùng rồi cũng bị cạo ăn thịt (dĩ nhiên là con chò phía dưới kia). “Không sao cả.” Nhứt thiết hữu vi pháp đều không bền vững...

---o0o---

### *Tâm quan sát*

“Ai đó?” Trời hỏi. “Tôi đây.”

“Đi chỗ khác đi.” Trời nói. Một chút sau...

“Ai đó?” Trời hỏi. “Là Ông.”

“Vào đi.” Trời trả lời.

Cái mà chúng ta thường hay nghĩ về như một cái “Ta” thì có nhiều hình thái. Có cái Tâm suy nghĩ, cái Tâm cảm xúc, cái Tâm hoạt động dùng để

làm việc. Gồm lại tất cả để tạo nên một cái “Ta” khả năng diễn tả của chúng ta. Không có điều gì trong phạm trù này mà chúng ta không thể mô tả. Ví dụ, chúng ta miêu tả chức năng vật lý của mình như là: đi tản bộ, về nhà, ngồi xuống. Về cảm xúc: chúng ta có thể thường hay diễn đạt tình trạng chúng ta cảm thấy thế nào; khi chúng ta kích động hay giận dữ, chúng ta có thể nói rằng cảm xúc của ta đang dâng cao, tột đỉnh, và hạ xuống theo cường độ. Và chúng ta cũng có thể diễn tả tư tưởng của mình. Những khía cạnh của cái “Ta” đó là những tác nhân quan trọng nhất của đời sống chúng ta: Một bản Ngã có thể suy nghĩ, cảm xúc, và hành động.

Có một khía cạnh khác của cái Ngã là, chúng ta từ từ tiếp xúc với nó khi chúng ta tu thiền: Tâm quan sát. Nó rất quan trọng đối với vài phương pháp trị liệu Tây phương. Thật ra, khi xử dụng đúng cách thì những pháp trị liệu kia có kết quả. Nhưng những phương thức trị liệu này không nhận ra sự khác biệt gốc rễ giữa Tâm quan sát và những tâm kia, hoặc họ không hiểu hết đặt tính của những khía cạnh tâm này. Tất cả những phần có khả năng diễn tả thì rất là hạn chế. Những nét đặt trưng mà họ biết cũng rất là trực tuyến; đến và đi theo phạm trù thời gian. Nhưng tâm quan sát không thể áp đặt trong cách xếp loại đó, không cần biết chúng ta thử bằng cách nào. Tâm quan sát

không thể tìm và không thể diễn tả. Nếu chúng ta tìm kiếm nó, sẽ không thấy gì hết. Vì không có thấy gì hết nên chúng ta khó có thể khả dĩ biết về nó, chúng ta có thể nói, nó nằm trên là một tọa trục khác.

Trong tu tập, chúng ta quan sát — hoặc gom tâm — càng nhiều càng tốt về cái tâm có khả năng diễn đạt của mình. Những pháp trị liệu làm tương tự như thế nhưng chỉ ở một chừng mực nào đó thôi; còn tu thiền thì tiếp tục trong nhiều năm, vun đắp cái tâm quan sát triệt để hơn so với những pháp trị liệu kia. Trong khi chúng ta tu thiền, *chúng ta phải quan sát chúng ta làm việc như thế nào, chúng ta ân ái như thế nào, chúng ta như thế nào khi dự*

*buổi họp mặt, chúng ta như thế nào trong những hoàn cảnh khác biệt với những người xa lạ. Không có gì về bản tâm và thân có thể bỏ sót dưới sự khảo sát tường tận.* Đó không có nghĩa là chúng ta phải đình chỉ tất cả những hoạt động bình thường khác. Ngay cả khi chúng ta hoàn toàn bị cuốn hút trong cuộc sống hàng ngày, quá trình quan sát vẫn tiếp tục. Bất cứ lãnh vực nào về ta mà không được quan sát thì vẫn còn ở trong điều kiện không rõ ràng, mơ hồ, bí ẩn. Nó (những gì không lọt vào trong tầm sự quán sát của ta) thì chừng như còn độc lập từ ta, giống như nó có thể vận hành theo chiều hướng riêng của nó. Bao giờ chúng ta bị rơi và mắc kẹt vào tầm hoạt

động của nó, nó sẽ mang chúng ta đi sâu vào vùng không gian tâm tối.

Ở một lúc này hay vào khi khác, tất cả chúng ta bị đưa vào tâm hoạt động của một cơn giận nào đó. (Cơn giận này có thể là sự bực tức, ganh tị, phiền muộn, hay là sự chán nản.) Trong nhiều năm tu thiền, chúng ta dần dần khám phá ra cái cấu thể của cơn giận và những tư tưởng cảm xúc khác. Trong một giai đoạn của cơn giận, chúng ta cần phải biết tất cả những tư tưởng liên quan đến sự kiện. Những tư tưởng này thì không thật nhưng chúng có ràng buộc với những cảm giác, sự cảm xúc của những biến chuyển vật lý (căng bắp thịt, co gân) của thân. Chúng ta cần phải quan sát nơi mà các bắp thịt co rút

và nơi nào thì không. Một số người cơn giận thể hiện trên mặt, một số thì căng cứng phía sau lưng, lại có người thì phản ứng khắp toàn thân. Biết càng nhiều chi tiết — khả năng quan sát mạnh — thì những bí ẩn về cảm giác ít đi, và chúng ta ít bị chúng không chế.

Có vài phương pháp để thực hành. Một là dùng sự tập trung hoàn toàn (thường hay dùng phổ biến trong các trung tâm thiền), như là ta nhận một công án, tham nó với mọi nỗ lực để phá nó. Theo phương pháp này, những gì chúng ta thật sự làm là, đàn áp những tư tưởng và cảm xúc không cho nó có cơ hội khởi sinh. Vì chúng không là thật, chúng ta giả sử rằng, không hại gì khi đàn áp chúng. Và



đúng như thế, nếu chúng ta kiên trì và  
khán thoại đầu đủ lâu, chúng ta đôi khi  
có thể đột phá Vô minh mà đập tan cái  
Ngã. Một phương pháp khác là chúng  
ta áp dụng ở đây, một cách chậm chậm,  
mở rộng thân và tâm ra với sự kỳ diệu  
của cuộc đời bằng cách lưu ý tỉ mỉ tới  
bản chất của phút giây hiện tại. Từ từ  
chúng ta trở nên điêu luyện và hiểu biết  
nhiều, để rồi chúng ta có thể bắt gặp  
các hiện tượng ở lúc nó khởi sinh. Ví  
dụ như, chúng ta nhận thức được ngay,  
khi chúng ta không thích một người  
nào đó, thì ta bệu mép trái của mình.  
Theo pháp tu này, mọi hiện tượng  
trong đời sống — sự kiện tốt lẫn xấu,  
cơn khích động, sự nản lòng, nổi thất  
vọng, cơn bực bội của chính mình —

đều trở thành lúa cho cái máy xay. Chứ không phải là chúng ta đi lục lạo những mâu thuẫn và vấn đề; những thiên sinh vững chãi thì rất hoan nghênh chúng, bởi vì chúng ta có thể học rất nhiều kinh nghiệm từ chúng, khi bản chất của chúng được sáng tỏ, tự do và lòng bi mẫn sẽ tăng trưởng hơn.

Pháp thứ ba là thay thế những tư tưởng không tốt bằng những tư tưởng thiện lành (theo tôi thì đường lối này không mang lại kết quả cao.) Ví dụ như: nếu chúng ta đang giận điều gì, chúng ta nên dừng lại và nghĩ đến một tình cảm tốt đẹp của đối tượng hay của một hiện tượng khác. Với điều kiện thay đổi có thể giúp chúng ta cảm thấy dễ chịu

hơn. Nhưng phương pháp này khó mà chịu nổi sức ép của cuộc đời, và trao đổi một điều kiện với một điều kiện tốt hơn chỉ là một hình thức tránh né, chúng ta bỏ lỡ cơ hội tu tập. Điểm mấu chốt là, không phải cảm giác thiện thì tốt hơn cảm giác bất thiện, mà là tất cả tư tưởng và cảm giác đều Vô thường, thay đổi, và không thật (theo giáo pháp). Chúng không thật có trên bất kỳ góc độ nào. Trạng thái tự tại của chúng ta có được bằng sự hiểu biết được tích lũy qua nhiều năm quan sát và kinh nghiệm những tư tưởng và cảm giác tự ngã (và tác nhân khởi sinh chúng) là trống không. Chúng không có thực chất; nhưng nếu chúng ta không thấy được bản chất không thật

của chúng (cho chúng là thật) thì chúng trở nên tai hại cho chính mình. Khi chúng ta nhận biết được điều này, chúng ta có thể từ bỏ chúng. Làm được như thế, tự nhiên chúng ta đi vào được phạm trù siêu thế.

Phạm trù siêu thế gian — thiên đường hay tịnh độ — mở ra khi chúng ta không còn bị vướng chấp trong Tự ngã: khi không còn là “Tôi đây,” mà là “Là anh”, hay “Là ngài.” Tôi là tất cả khi không còn sự ngăn cách. Đây là đời sống của lòng Từ Bi chân chính và không một ai sống được với nó trong mọi thời. Trong lối tu tập với cái nhìn chăm chăm, thì trong lúc chúng ta đối diện người khác mà cũng vừa thực dụng, đó cũng chính là lúc chúng ta có

thể bỏ một bên những tư tưởng, tình cảm để thật sự nhìn vào đôi mắt người khác, chúng ta nhận ra một trạng thái Vô ngã. Chúng ta thấy sự diệu kỳ, và chúng ta thấy ra người này cũng là chính mình. Đây là liều trị liệu phi thường, nhất là cho mối quan hệ của loài người, cho những ai thiếu thiện cảm với nhau. Chúng ta thấy trong một giây phút những gì về người kia là: họ Vô ngã cũng như chúng ta, tất cả chúng ta là sự kỳ diệu.

Trong một khóa tu học ở nhiều năm trước, tôi có thực tập lối nhìn mắt với một người đàn bà trẻ, bà nói cuộc đời của bà trở nên sụp đổ sau cái chết của người cha. Bà nói rằng, không có việc gì bà có thể làm khả dĩ mang lại sự

bình yên qua sự mất mát kia. Trong sáu-mươi phút, chúng tôi nhìn vào mắt nhau. Nhờ vào sự tu tập, tôi có đủ khả năng giữ cho cái nhìn của tôi vững và không gián đoạn một cách dễ dàng. Khi bà bị dao động thì tôi có thể kéo bà trở về. Ở giai đoạn chót bà bật khóc. Tôi ngạc nhiên về cái gì sai, nhưng bà nói, “Cha tôi thật ra không mất! Tôi đâu có mất ông. Không sao, tôi tìm thấy sự bình an cho mình rồi.” Bà đã thấy bà là ai và cha của bà là ai. Cha của bà không phải là cái thân xác đã chết đi. Trong sự kỳ diệu, bà đã biết chấp nhận.

Chúng ta có thể tu tập quan sát mình khi bắt đầu lên cơn giận: tư tưởng phát sinh, thân thể biến chuyển, nhiệt độ và

sức căng thay đổi. Thường thường chúng ta không thấy cái gì xảy ra bởi vì khi chúng ta đang giận, *chúng ta đồng hóa mình với khát vọng cho mình là “đúng” của mình.* Thành thật mà nói, chúng ta không còn hứng thú gì với tu tập trong lúc này. Nó thật là nông nổi trong khi giận dữ; và khi cơn giận lên cao chúng ta thấy rằng, thật là khó khăn mà tu tập với nó. Lợi ích của Tu tập là có kết quả với những cơn giận thông thường xảy ra trong mọi ngày; khi chúng ta thực tập với chúng mỗi khi chúng phát sinh, chúng ta học hỏi; để rồi khi cơn giận lớn hơn ập đến, mà thường hay dồn dập chúng ta một cách phũ phàng, thì chúng ta có thể ít bị choáng ngợp hơn. Rồi theo thời gian,

chúng ta có thể bị nó thao túng ít đi, ít đi.

Có một công án cũ về một vị sư, người đi đến thầy của mình và nói, “Tôi là người rất dễ giận, thầy từ bi giúp cho con.” Người thầy nói, “Đem cái giận của ông ra cho tôi xem.” Vị sư kia nói, “A! Bây giờ thì con đâu có giận. Con làm sao có thể chỉ nó cho thầy.” Người thầy nói, “Vậy rõ ràng nó không phải là ông, vì đôi khi nó không có ở đó.”

*Chúng ta là người có nhiều mặt, nhưng nhiều mặt này lại không phải là chúng ta.*

Có người hỏi tôi, “Quan sát có là lối tu tập nhị biên không? Bởi vì khi chúng ta quan sát thì có cái quan sát và cái bị



quan sát.” Thật ra thì nó không phải  
nhị nguyên. Vai quan sát thì Không.  
Thay vì có một quan sát viên, chúng ta  
nên nói là chỉ có *sự quan sát*. Không  
có người nghe, mà chỉ có sự nghe.  
Không có người thấy mà chỉ có sự  
thấy. Nhưng chúng ta không hoàn toàn  
bắt được vấn đề đó. Nếu chúng ta thực  
hành đúng mức, bất kể ra sao, chúng ta  
học được là, *không những chỉ là  
người quan sát thì Không, mà đối  
tượng bị quan sát cũng Không*. Đến  
giai đoạn này, người quan sát (hay là  
chúng nhân) sẽ bị phân hóa. Đây là  
giai đoạn cuối cùng của sự tu tập;  
chúng ta không cần lo về cái này. Tại  
sao người quan sát cuối cùng bị sụp  
đổ? Khi rỗng không nhìn thấy rỗng

không, thì chúng ta có gì? Chỉ là sự kỳ diệu của cuộc đời. Con người và hiện tượng không còn phân cách nữa; chỉ có thực chất của đời sống (dòng trôi chảy cuộc đời): nghe, chạm, thấy, ngửi, suy tư. Chỉ có tình thương và lòng bi mẫn: không phải “Tôi đây” mà là “Là Anh.”

Thế cho nên, phương pháp mà tôi nhận thấy có hiệu quả nhất là phương pháp giúp tăng thêm sức mạnh quan sát. Bất cứ khi nào chúng ta giận dữ thì chúng ta mất khả năng đó. Chúng ta không thể giận dữ nếu chúng ta đang quan sát, bởi vì *người nhân chứng đúng nghĩa thì không bao giờ bị lôi cuốn vào sự kiện đang xảy ra.* “Rõng không” cũng không thể giận dữ. Vậy nếu chúng ta

có thể là chứng nhân, chúng ta xem bất cứ vở kịch nào với sự chú ý và đồng tình, nhưng không thể giận dữ. Tôi chưa gặp được một người nào có thể quan sát trọn vẹn trong mọi thời cả. Nhưng có sự khác biệt lớn lao giữa một người có thể quan sát phần lớn thời gian và một người ít khi quan sát. Mục đích của sự tu tập là tăng thêm khoảng trống khách quan. Mặc dù, nó nghe hấp dẫn — giống như pháp tu thiền thì nghe hấp dẫn — nhưng nó không tạo ra người hấp dẫn. Hoàn toàn trái ngược. Khi chúng ta đến giai đoạn mà chứng nhân bị phân hóa, chúng ta bắt đầu biết đời sống là gì. Nó không phải là một điều đáng sợ, ngược lại, nó có nghĩa là, khi tôi nhìn vào một người, tôi chỉ nhìn

thôi; tôi không có cộng thêm mười-ngàn tư tưởng vào “cái tôi đang thấy”. Đó là không gian của lòng bi mẫn. Chúng ta không phải cố gắng tìm kiếm nó. Đó là thật tánh của chúng ta khi cái Ngã vắng bóng.

Chúng ta thường hay ở vào trong trạng thái không tự nhiên. Với tất cả những khó khăn trong đời sống, chúng ta có cơ hội nhận diện bản tâm mà không loài sinh vật nào khác có được. Con mèo là một kỳ quan của cuộc đời, nhưng chính con mèo đâu biết được điều đó, nó chỉ sống vậy thôi. Nhưng loài người thì chúng ta có khả năng nhận biết được điều đó. Theo sự hiểu biết của tôi, chúng ta chỉ là sinh vật duy nhất trên mặt quả địa cầu này có

khả năng này thôi. Có được khả năng — có thể gọi là thiên phú — chúng ta nên cảm kích vô tận rằng chúng ta có cơ hội để nhận thức đời sống là gì và chúng ta là ai.

Cho nên chúng ta cần phải có kiên nhẫn — không chỉ trong khóa tu mà là mỗi ngày trong cuộc sống — để đối diện với những vấn đề thử thách: quan sát một cách tỉ mỉ tất cả khía cạnh của đời mình, để có thể thấy bản chất của nó, cho đến khi người quan sát thấy không còn gì nữa, ngoại trừ chỉ còn lại đời sống như-nó-là, thì tất cả mọi điều đều là kỳ diệu. Tất cả chúng ta đều có phút giây như vậy. Sau khóa tu, chúng ta có thể ngắm nhìn cảnh hoa trong giây phút mà không bị định kiến bóp

méo. Sự tu tập của chúng ta mở cửa ra và đưa ta đến gần với đời sống của mình hơn. Đó là những gì mà chúng ta hiện hữu trên cõi đời này để làm. Tất cả những kỷ luật tôn giáo căn bản đều nói giống như nhau: người, vật, sự kiện, đèn, cỏ, con đường, tôi và tất cả những thứ khác đều là Một. Trong khi chúng ta tu tập, chúng ta từ từ nói rộng sự nhận thức này.

Khóa tu là nơi huấn luyện. Tôi chỉ hứng thú về những gì các bạn sẽ làm khi bạn tìm thấy mình đang trong cơn khủng hoảng, trong hai tuần lễ kể từ bây giờ. Khi ấy bạn sẽ hiểu cách nào để tu tập hay không? Quan sát tư tưởng của bạn, kinh nghiệm bản thân, thay vì bị những suy nghĩ lo âu mang

bạn đi lang bạt, hãy cảm nhận sự co thắt cơ bắp nơi bụng mình, đứng vững ngay giữa cơn khủng hoảng. Những gì tạo cho đời sống trở nên đáng sợ chính là vì, chúng ta thả trôi tự thân hòa trộn trong những rác rến đang bị lôi cuốn trong luồng lốc xoáy. Chúng ta vốn không phải làm thế. Hãy tọa thiền vững vàng.

---o0o---

## **Chương 6: Lý tưởng**

### *Trãi qua hoàn cảnh*

Tôi nói chuyện với nhiều người và nhận thấy một điều là, chúng ta không thấy ra được đời sống là gì và tu tập là gì. Chúng ta luôn luôn làm lẩn về cái cốt lõi của sự tu tập và chúng ta bị lạc

hướng bởi những quan niệm sai lầm về nó. Chính ở góc độ sai lầm đó đã góp phần đưa đẩy chúng ta đến những khổ đau.

Tu tập có thể trình bày rất đơn giản là, *thay đổi từ một lối sống tự tạo đau khổ cho bản thân sang một lối sống không còn tạo khổ đau cho chính mình và mọi người chung quanh.*

Nghe qua thì rất là đơn giản — ngoại trừ khi, chúng ta thay thế sự tu tập thật sự bằng những quan niệm như là, chúng ta phải nên khác đi hay tốt hơn chính mình hiện giờ; hay là cuộc sống của chúng ta nên khác hơn so với đời sống đang vận hành trong hiện tại của mình. Khi chúng ta hoán đổi những ý niệm về những cái “nên là” (chẳng hạn



như quan niệm “Tôi không nên giận giữ, hay không nên bối rối, hay không nên không-bằng lòng) thế vào cho đời sống của ta (như-nó-là), thì chúng ta đã đánh mất đi cái tư thế thẳng bằng rồi và sự tu tập của ta sẽ không có kết quả tốt đẹp gì cả.

Giả sử, chúng ta muốn nhận biết cảm giác của một người chạy đua đường trường như thế nào; nếu chúng ta chạy chỉ hai góc phố, hoặc hai dặm, hay năm dặm, thì chúng ta sẽ biết những gì về một người chạy qua những đoạn đường này; nhưng chúng ta vẫn chưa thể nào biết những điều tương tự về khoảng đường xa hơn. Chúng ta có thể thuộc lòng những lý thuyết về chạy đường trường; chúng ta có thể diễn giải các

bảng thống kê về thể lực của những người chạy đường trường hay nghiên cứu chông chất tư liệu nhiều vô tận về chạy đường dài, vẫn không có nghĩa là chúng ta biết được nó ra sao. Chúng ta chỉ có thể biết rõ khi chúng ta là người làm việc đó. Chúng ta chỉ biết đời sống mình khi chúng ta kinh nghiệm trực tiếp nó thay vì mơ mộng về nó ra sao khi chúng ta làm cái này hay có cái kia. Cái này gọi là trải qua giai đoạn thực nghiệm, thể nhập với tự thân, ở đây và bây giờ.

Giai đoạn ban đầu trong tu tập là nhận ra rằng, chúng ta không trải qua hoàn cảnh, chúng ta luôn nghĩ về cuộc sống của ta ra sao (hay đã từng là thế nào). Những gì đang hiện có trong cuộc đời

mình lúc này thì chúng ta không muốn trải qua (hay kinh nghiệm nó). Những thứ gì mà xảy ra nhiều lần, cùn nhụt, đau khổ, hay bất hạnh: chúng ta không muốn thể nhập với nó. Tất nhiên! Giai đoạn đầu tiên trong tu tập là nhận ra một điều là: chúng ta rất ít khi sống với hiện tại; chúng ta không kinh nghiệm đời sống, chúng ta luôn nghĩ về nó, khái niệm hóa nó, có phán xét về nó; ***nhưng lại sợ kinh nghiệm nó***. Bộ phận lớn của sự tu tập là nhận ra nỗi sợ và bất mãn này, nó đã làm choáng ngợp ta như thế nào.

Nếu chúng ta tu tập với kiên nhẫn và bền chí, chúng ta đi vào giai đoạn kế tiếp. Chúng ta dần dần bắt đầu nhận ra cái Ngã làm chướng ngại cả đời sống

của mình: Tư tưởng, Cảm giác, Lẫn trốn, Thao túng, đều có thể quan sát và cụ thể hóa dễ dàng hơn. Sự thể hiện cụ thể này thì làm cho ta đau đớn khi nó bị phơi bày ra; và nếu chúng ta càng tiếp tục, những đám mây mờ kia che phủ toàn cảnh sẽ trở nên mỏng đi theo thời gian tu tập.

Tính quyết định và khả năng chữa trị ở giai đoạn thứ ba là gì? Nó là sự trực nghiệm của những gì mà toàn bộ cuộc sống ở từng giây phút mà chúng ta trải qua. Đơn giản lắm phải không? Vâng. Dễ dàng không? Không.

Tôi nhớ về một buổi sáng thứ bảy, khi chúng tôi bị trì hoãn buổi tọa thiền sáng theo thời biểu trong hai-mươi

phút để cho vài người trong chúng tôi có thể đi vài góc đường để có cơ hội tốt thấy được những người về trước tiên trong cuộc chạy đường trường ở San Diego. Vào lúc 9:05 thì họ đến. Tôi thật lấy làm kinh ngạc bởi vận tốc di chuyển của người dẫn đầu: mặc dù anh ta còn lại năm dặm cuối trong cuộc đua, anh ta vẫn lướt đi theo con đường một cách gọn gàng. Thật không khó để đánh giá cao cái khả năng chạy của anh — nhưng ở nơi nào mới là cái mà chúng ta phải chạy và tu tập? Chúng ta phải tu tập với chính mình trong hiện thời. Thấy được người chạy bộ cao cấp thì thật là hứng khởi, nhưng nghĩ là chúng ta nên giống họ lúc này thì không có ích lợi gì cả. Chúng ta phải

chạy nơi chúng ta đang hiện diện, chúng ta phải học ở đây và bây giờ, từ phong cách chúng ta đang ở đây và bây giờ.

Chúng ta không bao giờ tiến bộ bằng cách mơ mộng về một phối cảnh huy hoàng trong tương lai hay bằng cách hồi tưởng những thành quả trong quá khứ. Chúng ta trưởng thành bằng cách sống trong hiện tại và kinh nghiệm những gì cuộc sống của chúng ta là, ngay bây giờ. Chúng ta phải kinh nghiệm cơn giận của mình, nỗi buồn, thất bại, nỗi lo sợ; tất cả chúng đều có thể là thầy của ta, trong khi chúng ta không phân chia giữa ta và chúng. Khi chúng ta trốn chạy từ những gì đang có, chúng ta không thể nào học hỏi

được, thì chúng ta không thể trưởng thành được. Điều đó không có gì là khó hiểu, mà chỉ khó làm mà thôi. Những ai bền lòng thì chính là người sẽ trưởng thành trong hiểu biết và có sự thương cảm. Loại tu tập như thế này thì cần thời gian bao lâu? Vĩnh viễn.

---o0o---

### *Khát vọng và Kỳ vọng*

Niềm khát vọng là thành phần căn bản của sự tu tập. Chúng ta có thể nói rằng, toàn bộ của quá trình tu thiền phát sinh từ niềm khát vọng của chúng ta; không có nó thì không có gì xảy ra cả. Trong cùng thời gian chúng ta nghe là, chúng ta nên tu tập với không có kỳ vọng gì. Nghe qua có vẻ mâu

thuần, bởi vì chúng ta thường bị lẫn lộn giữa khát vọng và kỳ vọng.

Khát vọng, trong bối cảnh của tu tập, thì không là gì cả, mà là chính Chân tánh của riêng ta tìm kiếm để nhận thức và diễn đạt chính nó. Theo bản chất, tất cả chúng ta là Phật, nhưng Phật tánh của ta bị khuất lấp. Khát vọng là chìa khóa đi tới tu tập, bởi vì không có nó, Phật tánh của ta như là một chiếc xe thật đẹp: cho đến khi nào có người nào đó ngồi vào nơi chỗ tài xế và cho máy nổ, bằng không, nó thì vô dụng. Khi chúng ta bắt đầu tu tập Thiên thì niềm khát vọng vẫn còn nhỏ; nhưng theo thời gian tu tập phát triển thì niềm khát vọng cũng gia tăng. Chỉ cần sau sáu tháng tu tập, niềm khát vọng của một



thiên sinh đã khác hẳn so với lúc mới bắt đầu, và sau mười năm thì chắc chắn khác nhiều hơn. Nó luôn luôn thay đổi trong thể dạng bên ngoài (mức độ cao, thấp), nhưng bản chất thì không bao giờ khác. Bao giờ ta còn sống nó sẽ luôn tăng trưởng.

Một manh mối chắc chắn nhất là, hoặc là chúng ta được thúc đẩy bởi khát vọng hay kỳ vọng là, ***khát vọng thì luôn luôn cần đáp ứng; nó có thể không dễ chịu, nhưng nó luôn luôn cần thỏa mãn. Kỳ vọng, thì khác hơn, thì luôn luôn không bao giờ thỏa mãn,*** bởi vì nó phát khởi từ cái tâm hẹp hòi, cái Ngã của chúng ta. Khởi đầu từ khi còn bé, chúng ta sống theo lẽ lối luôn tìm kiếm những thỏa mãn từ bên

ngoài. Chúng ta tìm những phương thức để che đậy những nỗi lo sợ tiềm ẩn, những thứ này là sự thiếu vắng trong cuộc đời ta. Chúng ta đi từ thứ này qua thứ khác để cố gắng lấp vá những lỗ trống mà chúng ta nghĩ rằng chúng tồn tại.

Chúng ta cố gắng nhiều cách để lần tránh sự không hài lòng. Ví dụ, phấn đấu để đạt được một điều gì cũng là một trong những cách đã nói. Sự thành công, bản thân nó, là một điều tự nhiên, và điều quan trọng là chúng ta học cách quán xuyến cuộc đời mình tốt đẹp. Nhưng bao giờ chúng ta vẫn còn cầu tìm những phần thưởng từ bên ngoài cho tương lai thì, chắc chắn chúng ta sẽ bị thất vọng về những kỳ vọng của

mình. Cuộc sống có đường lối vận hành riêng của nó, và một trong những cách hay nhất nó có thể làm hữu hiệu nhất, thường xuyên nhất là làm cho ta thất vọng.

Thông thường chúng ta nhìn cuộc đời dưới hai dạng câu hỏi: “Tôi sẽ được gì từ vấn đề này?” hoặc “Cái này sẽ gây tổn hại tôi không?” Chúng ta có thể trông bề ngoài thì yên ổn nhưng bên dưới cái bề ngoài yên ổn kia tàng ẩn hai câu hỏi kia luôn nung nấu và sôi sục. Chúng ta tiếp xúc với những pháp huấn luyện tâm linh chẳng hạn như Thiền là cố gắng tìm sự bình an và mãn nguyện mà chúng ta không có được. Vậy chúng ta làm sao đây? Chúng ta vẫn khư khư cái thói quen hàng ngày,

mang nó vào trong sự tu tập của mình. Vẫn gầy dựng lên hết mục tiêu này sang qua tiêu điểm khác, vẫn giữ theo lẽ lối cũ là luôn đeo đuổi theo một thứ gì đó: “Tôi tự vấn bao nhiêu công án, tôi có thể trải qua khóa tu này” hoặc là “Tôi có thể ngồi lâu hơn cô kia, nhưng sao cô ta dường như tiến bộ lạ quá,” hay là “Thiền tọa tối qua của tôi thật tốt — làm cách nào tôi có thể quay lại như thế lần nữa.” Dù cách này hay cách khác, phong cách tu tập của chúng ta vẫn đặt trên nền tảng của đấu tranh để đạt đến một thứ gì đó: được thừa nhận bởi cái nhìn chăm chú của ta, trở nên quan trọng trong thiền giới, tìm một hang động kín để ẩn trốn. Chúng ta vẫn làm theo nề nếp mà ta đã làm;

chúng ta kỳ vọng thứ gì (trong trường hợp này là có được từ tu thiên) sẽ cho ta một sự thỏa mãn và an toàn.

Thiền sư Đạo Nguyên nói, “Tìm Phật pháp ngoài ta, thì giống như đặt một con quỉ trên đầu mình.” Tổ Lâm Tế nói, “Đừng để đầu lên trên đầu.” Đó là tìm chân bình an và mãn nguyện bên ngoài mình, thì thật là vô vọng.

Thật là quan trọng cho chúng ta liên tục nghiên cứu Tự tâm để thấy nó ở đâu (ở trong hay ở ngoài?) và nó luôn tìm kiếm những gì. Chúng ta luôn tìm những gì ngoài ta? Những gì, theo ta nghĩ, sẽ làm việc ấy? Nơi chốn? Sự tương quan? Tham công án? Vẫn là những gì các thiền sư nói, đặt thêm đầu

lên trên đầu mình. Đừng tạo thêm những gì không cần thiết cho đời mình.

Mỗi phút giây như-nó-là thì hoàn hảo và trọn vẹn với thực chất của nó rồi. Nhận biết được điều đó thì không cần biết điều gì xảy ra trong mọi thời, mọi nơi chốn chúng ta có thể để nó tự nhiên (không muốn phán đoán hay thay đổi nó). Ngay bây giờ, hiện tại của bạn là gì? Hạnh phúc? Bồn chồn? Vui vẻ? Ngã lòng? Chúng ta hòa nhập với đời sống bằng lối thể nhập với từng giây phút như-nó-là. Sự tu tập của mình, nỗi khát vọng của mình, là thể nhập như thế. Nếu bạn sợ sệt, thì hòa nhập với nỗi sợ, và nơi đó bạn tìm ra an ổn, không có sợ hãi tồn tại.

Có câu chuyện về ba người chăm chú nhìn một nhà sư đang đứng trên đỉnh một ngọn đồi. Sau một khoảng thời gian quan sát, một trong ba người thốt, “Ông ta phải là một người chẵn cừ đang tìm một con cừ đang bị thất lạc.” Người thứ hai không tán thành, “Không! Ông đâu có nhìn chung quanh. Tôi nghĩ ông ta đang chờ đợi người bạn.” Người thứ ba thì nói, “Có lẽ ông ấy là một nhà sư. Tôi bảo đảm ông ta đang thiên định.” Thế rồi họ tranh cãi về vấn đề vị sư kia đang làm gì. Để phân định cuộc tranh luận vụn vặt này, họ đi lên đồi để đến gần hơn. “Ông đang tìm kiếm một con cừ phải không?” “Không! Tôi đâu có con cừ nào đâu mà tìm.” “Ồ! vậy ông phải

đang chờ đợi một người bạn.” “Không! Tôi không đợi ai cả.” “À! Vậy thì ông đang thiên định.” “Không! Tôi chỉ đứng đây thôi và không làm gì cả.”

Thật là khó khăn cho ta để giảng giải tường tận về một người đang đứng và không làm gì cả, bởi vì chúng ta luôn luôn cố gắng đến một cách rối loạn để đến một nơi nào đó, để làm một việc gì đó. Thật là không thể thoát ra khỏi thói quen này dù cho chúng ta luôn cố gắng thử. Chúng ta mang cái phong cách này vào trong sự tu thiền: “Tôi biết Phật tánh phải ở nơi nào đó ngoài kia. Nếu tôi tìm thật kỹ và ngồi thật lâu tôi sẽ tìm ra thôi!” Nhưng để thấy được Phật tánh, chúng ta cần phải buông xả tất cả mọi thứ, để hoàn toàn thể nhập



với từng giây phút. Cho nên buông xả bất cứ gì ta đang làm — tìm con cừu lạc, đợi bạn, thiền tập — chúng ta chỉ đứng đây, bây giờ, không làm gì cả.

*Nếu chúng ta cố gắng trở nên trầm tĩnh, thông tư, và hiểu thấu một cách thần kỳ mọi sự bằng cách tu thiền, thì chúng ta sẽ không bao giờ hiểu đúng và hành đúng.* Từng phút giây như-nó-là, là một sự biểu thị bất ngờ của sự thật tuyệt đối. Nếu chúng ta tu tập với nỗi khát vọng, chỉ sống với phút giây hiện tại, cuộc đời ta dần dần chuyển biến và thay đổi tốt đẹp. Ở phút giây nào đó, chúng ta bất chợt có sự tự chứng, nhưng điều quan trọng nhất vẫn là sự thực hành đều đặn trong từng giây phút với sự mong muốn sâu xa.

Khi chúng ta sẵn sàng sống trong giây phút hiện tại, đúng chuẩn như-ta-đang-là, thì cuộc đời sẽ suông sẻ: cảm thấy khỏe cũng bình thường, mà cảm thấy bất an cũng không sao cả; nếu sự kiện xảy ra tốt hay xấu cũng không sao cả.

*Sự xáo trộn cảm giác mà chúng ta kinh nghiệm có trở thành vấn đề phiền não cho mình chỉ khi nào chúng ta không muốn sự kiện xảy ra theo chiều hướng của chúng.* Tất cả chúng ta đều có kỳ vọng, nhưng khi sự tu tập phát triển mạnh dần thì những kỳ vọng này sẽ teo nhỏ lại, như những chiếc lá khô và sẽ bị gió thổi bay đi. Rồi chúng ta chỉ còn lại tro tro với những gì ở đây và bây giờ. Cảnh trạng này trông có vẻ đáng sợ bởi vì cái tâm

luôn kỳ vọng của ta bao giờ cũng muốn đời sống trôi chảy theo một chiều hướng nhất định: chúng ta muốn vui vẻ, chúng ta không muốn bị phân vân, không muốn bị chao đảo — mỗi người của chúng ta có một bảng kê khai riêng cho chính mình.

Nhưng khi chúng ta mệt mỗi sau khi làm việc, thì đó là mệt mỗi chân tâm; khi chân bị đau sau buổi tọa thiền thì đó là tê cứng chân tâm; khi bạn thất vọng về một khía cạnh nào đó của mình, thì đó là thất vọng chân tâm. Thế thôi!

Khi chúng ta có khát vọng, chúng ta nhìn vào sự việc trong một chiều hướng khác hẳn hơn so với khi chúng

ta có những kỳ vọng. Chúng ta có can đảm đối diện với hiện trạng — thật ra, đây chỉ là hiện trạng duy nhất ta có thể có. Nếu tâm lang bạt theo những kỳ vọng, *có được nỗi khát vọng sẽ nhẹ nhàng kéo ta về với phút giây hiện tại.* Tâm lúc nào cũng lang thang, vơ vẩn; khi nó lạc lõng như thế ta chỉ đơn giản kéo nó trở về hiện tại mà không cần phải lo lắng hay phẫn khởi gì cả. Định, tập trung tư tưởng, hay Thiền Định phi tưởng phi phi tưởng xử sẽ phát triển tự nhiên và không thể nào tránh được từ lối tu tập này, và thực chất của nỗi khát vọng cũng sẽ bành trướng sâu rộng và rõ ràng hơn.

---o0o---

## *Thấu suốt thượng tầng kiến trúc*

Giả sử rằng, chúng ta nói về cuộc đời mình giống như một cái nhà và chúng ta sống trong đó, rồi những sự việc xảy ra chung quanh. Có những ngày đẹp trời, có khi trong ngày có giông bão; đôi khi ngôi nhà cần sơn phết lại. Mọi tình tiết sôi nổi xảy ra bên trong cái nhà, giữa những người sống trong căn nhà kia diễn tiến đều đặn. Chúng ta cũng có khi bị bệnh, hay khi vui, khi buồn. Hầu như ai cũng như thế. Chúng ta sống với đời sống của mình trong căn nhà (mua hay mượn) và mọi thứ xảy ra theo chiều hướng của nó. Nhưng — chính thứ này làm cho sự tu tập trở nên quan trọng — chúng ta có căn nhà này, mà căn nhà này lại nằm

bên trong một căn nhà khác lớn hơn. Nói khác hơn, căn nhà của ta là một bộ phận nhỏ của căn nhà kia.

Nếu đời sống của ta tốt đẹp thì không sao cả. Chúng ta lại thường hay không nghĩ thế, chúng ta luôn nghĩ rằng có một điều gì không ổn cho cuộc sống của mình. Nhưng thật ra đời sống của ta không có gì là bất ổn cả, nó luôn là thế. Nhưng chúng ta luôn dựng đứng lên một cái khung (khái niệm) vừa dày, vừa tối lên trên cái nhà mà ta đang sống. Cho nên cái nhà của ta càng trở nên giống một căn tù vừa tối tăm và mờ mịt. Chính cái không gian nửa sáng, nửa tối đó tạo ra nét huyền bí đáng sợ, và dễ chán nản. Cái lỗi lầm to lớn nhất trong cuộc đời (cũng như

trong tu tập) của chúng ta là: chúng ta nghĩ rằng cuộc đời với những thăng trầm, thay đổi, mà ta đang sống là có vấn đề. Chính vì ta nghĩ như thế, cho nên ta luôn luôn bận rộn; và gần như trọn cuộc đời mình, chúng ta bận rộn với công việc xây thêm cái khung kia để bảo vệ căn nhà của mình — nhưng vô tình chung, chúng ta đang biến căn nhà (đời sống) của mình thành một nhà tù giam lấy chính mình.

Tu thiền trước hết phải thấy rằng chúng ta từng làm (dựng cái khung) như thế; rồi sau đó nhìn ra cái khung kia là gì — nó làm việc ra sao, nó làm bằng những thứ gì, những gì chúng ta phải làm và không phải làm đối với nó. Chúng ta thường hay nghĩ, “Thật khó chịu, tôi

phải thoát bỏ nó.” Không phải vậy! Tôi không nghĩ đó là cách. Thật ra, cái khung kia đang bao phủ cuộc đời chúng ta, vốn không có thực chất. Sở dĩ nó hiện hữu là vì bởi chúng ta sử dụng tâm của mình không đúng. Cho nên vấn đề ở đây không phải là thoát khỏi nó, vì nó không thật có; mà là nhận diện rõ cái thực chất của vấn đề. Và khi chúng ta thấy được cái bản thể của vấn đề, thì cái khung kia không còn dày và tối nữa, mà nó trở nên trong suốt và chúng ta có thể nhìn xuyên suốt qua nó. Giác ngộ (mang vào nhiều hơn ánh sáng) là những gì xảy ra trong tu tập. Thật ra, chúng ta không phải bỏ đi cái khung không thật kia, mà là nhìn thấu ra nó không thật có; khi chúng ta



nhận thức ra bản thể của nó là thể thì nó không còn tác động mạnh mẽ được vào đời sống của ta; đồng thời chúng ta có thể nhìn được sự việc đúng đắn hơn những gì xảy ra trong đời sống quanh ta. Và cứ thế mà tuần tự hoạt động thì cuộc đời của ta sẽ đầu vào đó thôi, không có gì trở ngại cho ta cả. Ngay cả trong trường hợp ta gặp phải vấn đề khó khăn to lớn, thì nó cũng là một phần của đời sống. Chính vì bởi chúng ta không chịu chấp nhận đời sống như-nó-là; chúng ta chỉ ưa chuộng những gì vui sướng, cho nên ta lựa chọn những thứ mình thích từ cuộc đời và tránh xa những thứ khác (mình không thích). Nói cách khác, chúng ta không chịu yên sống khi hoàn cảnh sống thay đổi

vào giai đoạn nó không vừa lòng mong  
mỗi của ta.

Mỗi người trong chúng ta ở đây đều có  
một bảng thống kê những sự việc mà  
mình không thích có trong cuộc đời  
của mình. “Nó không là thế! Nó không  
nên như vậy!” Ví dụ: Khi tôi vẫn còn  
ở tuổi mới trưởng thành, nếu tôi không  
có cuộc hẹn hò vào tối thứ bảy, thì đó  
là một điều mà tôi không thể chấp nhận  
được. Tôi đã áp đặt không biết bao  
nhiều lý do lên trên nỗi buồn của  
“không có cuộc hẹn nào”: “Có gì đó  
không ổn. Tôi nên thay đổi kiểu tóc  
của tôi. Tôi cần nên có màu nước sơn  
khác cho móng tay. Tôi cần ...” Tất  
nhiên, đó là một ví dụ ngớ ngẩn.  
Nhưng trong những cơn sốc lớn trong

đời sống chúng ta thường hay làm những hành động ngớ ngẩn như thế. Bởi vì sự thiếu thiện ý về đời sống của chúng ta là như thế, chúng ta luôn luôn cộng thêm biết bao là những thứ không liên hệ và không cần thiết vào những vấn đề đang có. Không ai ở đây mà không làm thế cả, không loại trừ ai hết. Chừng bao giờ ta còn sống, chúng ta sẽ luôn có ít nhất một lớp bao bọc quanh cái khung cho đời sống của mình. Còn dày bao nhiêu thì đó vẫn còn là câu hỏi.

Tu tiên không phải là đạt đến một nơi hay một trạng thái bình an đặc biệt, hay một thứ gì đó khác hơn so với cái đời sống của ta như-nó-là. Đó là một điều khó khăn nhất cho một người nhận

thức ra: rằng sự khó khăn đang có trong giây phút này chính là sự hoàn mỹ. “Thầy ám chỉ gì khi nói chúng (những khó khăn) là sự hoàn mỹ? Ta tu tập để từ bỏ chúng kia mà!” Không! Chúng ta không phải từ bỏ chúng, mà là phải thấy cái bản chất của chúng. Cái khung kia sẽ trụ hình trước mắt ta, rồi ta có thể mang cái búa Trí tuệ đập vào nó để tạo ra một lỗ lớn ở chỗ này, rồi chỗ kia. Cho nên có một điều mà tôi muốn bạn làm là, nhận diện cho mình cái gì trong cuộc đời mình lúc này làm cho bạn không thể chấp nhận đời mình như-nó-là. Nó có thể là cái phiền muộn về người hôn phối; nó có thể là sự mất việc làm; nó có thể là sự thất vọng về một mục tiêu chưa đạt

được. Ngay cả, có thể là những sự kiện xảy ra thì rất ư là đáng sợ và căng thẳng. Đó là điều khó khăn để nhận ra được nó. Tu tập tinh tấn thì rất là cần thiết để có thể tạo ra một vết lõm vào trong cái lối nhìn cuộc đời theo thói quen. Thật là khó để hiểu thấu là chúng ta vốn không cần phải từ bỏ những thiên tai. Thiên tai là lẽ thường. Chúng ta không bắt buộc phải thích nó, nhưng nó là chuyện thường tình.

Bước đầu tiên trong sự tu tập là nhận thức ra rằng, chúng ta đã từng dựng lên một cái khung không tưởng này. Và khi tọa thiền (nhất là trong lúc chúng ta lập Niệm) chúng ta bắt đầu thấy rằng chúng ta không bao giờ sống với đời

mình như-nó-là. Cuộc sống của chúng ta bị lạc vào trong luồng tư tưởng vị kỷ, bị đổi màu bởi cái khung dày kia. (Chúng ta cho là chúng ta muốn nhìn xuyên suốt qua cái khung này. Nhưng cũng có người không muốn thế. Cũng không sao cả. Không phải ai ai cũng nên tu thiền. Nó đòi hỏi làm cho vỡ mộng. Nghe qua có vẻ như hù dọa đối với những người mới bắt đầu, nhưng rõ ràng đó là một mặt của phương pháp tu này. Còn mặt kia thì, đời sống sẽ trở nên hoàn hảo hơn khi ta tu tập. Cả hai luôn hỗ trợ với nhau.) Vập quá trình tu tập là, trước tiên phải có sự chú tâm, ban đầu có vẻ hơi mơ hồ về những gì mình đã gây dựng lên; và kế tiếp là thực hành. Sự giải thoát là nhìn thấu

suốt cái bản chất không thật của cái khung mà mình đã dựng lên. Không có nó, cuộc đời sẽ luân lưu trôi chảy mà không có trở ngại. Bạn có hiểu tôi nói gì không? Nghe qua có vẻ hơi điên phải không?

Hãy nhận thức xem những khái niệm của chúng ta lập ra có phải là những cái khung không? Khi chúng ta bị câu thúc bởi lối nhìn — chúng ta phải như thế này hay là người kia phải nên thế kia — chúng ta có thể thông cảm rất ít về đời sống như-nó-là. ***Tu tập là phải làm cho tan vỡ cái khái niệm sai lầm kia của chúng ta.*** Rồi chúng ta phát biểu một sự thật mà phần lớn con người ta thì không thể chấp nhận được (vì nó không phù hợp với những khái

niệm đã chống đỡ cái thế giới hư cấu của họ). Bây giờ đây, nhìn vào sự tu tập của mình để xem mình có muốn thực hành hay không. Sau một thời gian tọa thiền thì cái gì sẽ xảy ra, “Tôi không muốn làm những thứ này! Tôi không thích tu thiền chút nào cả!” Nhưng đó cũng là một giai đoạn của tu tập kia mà.

Để nhìn vào cái khung mà chúng ta đã dựng lên, là một quá trình đòi hỏi nhiều nghị lực và tế nhị. Điều bí mật là, chúng ta thích cái khung không thật kia nhiều hơn là cái đời sống thật của ta. Nhiều người thà là tự giết dần bản thân chứ không muốn phá hủy đi cái khung kia của họ. Họ sẽ (bằng lòng) từ bỏ đi đời sống của mình, trước hơn là từ bỏ



sự chấp thủ vào cơn mơ của họ. Đó vốn không phải là một điều lạ lùng gì. Nhưng dù muốn hay không, chúng ta có muốn tự tử đi chăng nữa, cái chấp thủ vào giấc mơ của ta vẫn mãi ở trong tình trạng nghi vấn và không thể đạt đến. Chúng ta (có) đang tự giết chết chính mình (để phản kháng lại cuộc đời) thì đời sống thật của chúng ta vẫn trôi chảy mà chừng như không hề hay biết đến. Chúng ta bị làm cho mất cảm giác bởi cái quan niệm con người phải như thế này hay thế kia, đó là một thảm họa. Cái lý do khiến chúng ta không hiểu rằng đó là một thảm họa là vì niềm mơ mộng kia thật là êm ái và quyến rũ. Thông thường chúng ta nghĩ là, thảm họa là những sự kiện xảy ra

như sự chìm của chiếc tàu Titanic. Nhưng khi chúng ta lạc mất trong khái niệm và sự hoang tưởng của mình, sự khoái lạc do chúng mang đến, đây chính là thảm họa, sẽ chìm chết chúng ta.

Có một điểm khác tôi muốn nói. Con gái của tôi và tôi đang nói về một người đàn ông, mà người này thì đang làm một điều tồi bại, và tôi thì thầm, “Ông ta nên ý thức về những gì ông ta đang làm.” Cô ta cười và nói, “Mẹ, nếu ta không-ý-thức, thì bản chất của không-ý-thức là gì? Chỉ là trạng thái không-ý-thức.” Đúng là như vậy: *trạng thái không ý thức nghĩa là ta không thấy ra những gì ta đang làm.* Vậy có một vấn đề trong tu tập là, tất

cả chúng ta ở một mức độ nào đó “không ý thức” và không sẵn lòng để ý thức. Mô sẽ vấn đề này như thế nào đây? Một phần của công việc này là của tôi, nhưng phần lớn vẫn là của bạn. Tôi nhớ có một thiền giả lớn tuổi ở nhiều năm trước, người cúng dường một buổi nói chuyện thật đáng yêu về bố thí và lòng bi mẫn. Ngày hôm sau, tôi chăm chú nhìn ông khi có người gọi để tập hợp thành hàng để trình pháp. Ông dường như bò lách để được vị trí phía hàng đầu — không ý thức được tính ích kỷ của mình. **Cho đến khi nào chúng ta thấy chúng ta đang làm gì, bằng không chúng ta sẽ làm tương tự như ông kia.** Vậy trong sự tu tập của chúng ta, một trong những nhiệm vụ

của mình là *luôn gìn giữ cái khả năng để nhận thấy này*. Thật là khó, bởi vì chúng ta không có hứng thú nhiều gì về lối nhìn thế này.

Kỷ luật có mục đích chính giúp cho chúng ta tự ép buộc mình làm một điều gì. Nhưng kỷ luật thì đơn thuần là, mang mọi ánh sáng mà chúng ta có thể mời gọi, để giúp ta có thể thấy tốt hơn trong tu tập. Kỷ luật có thể là chính thức, như là nghi lễ trong thiền đường, hay là không chính thức, như giới hạnh trong đời sống. Người thiền sinh kỷ luật là người luôn luôn áp dụng học hỏi trong mọi lãnh vực trong ngày để tiến bộ.

Câu hỏi thì cũng vẫn là vậy: trong phút giây hiện tại, những gì chúng ta thấy và không thấy? Nếu chúng ta tu tập thật tốt, một ngày nào đó chúng ta sẽ thấy những thứ mà chúng ta chưa từng bao giờ thấy trước đây. Rồi sau đó chúng ta có thể làm việc với nó. *Tu tập là để giữ cái sức ép ngũ ngầm hoạt động luôn từ sáng cho đến tối.* Trong khi chúng ta làm thế, cái khung kia sẽ trở nên trong suốt dần để cho ta có thể thấy rõ ràng đời sống như nó là.

Những gì tôi nói đây là theo chiều hướng chung của sự tu tập, buổi nói chuyện như vậy có thể nhấn mạnh vài điều và lướt qua vài điều khác. Đó là điều không thể tránh khỏi. Những câu

hỏi có thể giúp làm sáng tỏ thêm buổi nói chuyện.

Hỏi: Vâng! Đúng thế. Có hai người của tôi ở đây và chúng tôi bị lẫn lộn khi thầy thuyết giảng như thế. Một người của tôi có rất nhiều quan niệm...

Joko: Vâng! Đó là những gì chúng ta muốn phá hủy đi.

Người khác hỏi: Có phải chẳng là thầy muốn nói, tôi không nên dính líu với những việc của đoàn thể?

Joko:Ồ! Dĩ nhiên là không phải.

Hỏi: Nhưng đó là một lý tưởng.

Joko: Không! Nó không phải là một lý tưởng, bạn chỉ làm nó thôi. Nhưng (bạn phải) nhận được ra bất cứ tư

tưởng khái niệm nào mà bạn đã cộng thêm vào cho những gì bạn làm mà thôi. Nếu có người sắp bị chết đi vì đói trước sân nhà của bạn, chúng ta chắc chắn sẽ không hỏi xem cần phải làm gì. Chúng ta đi tìm ngay thức ăn cho người ấy. Rồi sau đó, chúng ta có thể quan tâm đến vấn đề là: chúng ta tốt như thế nào khi làm việc (thương người?) ấy. Đó là những gì chúng ta cộng thêm vào. Đó là cái thượng tầng kiến trúc. Có cái bản thể của hành động và kể đến có cái khung thượng tầng kiến trúc. Bằng tất cả ý nghĩa của “làm”. Phương thức hữu hiệu nhất để làm lay động cái thượng tầng kiến trúc là, làm tất cả mọi thứ mà chúng ta vẫn thường hay làm, nhưng *làm chúng với*

*sự chú tâm càng nhiều càng tốt và nếu có thể cộng thêm sự tập trung.*  
Rồi chúng ta thấy nhiều thêm hơn.

Hỏi: Đó chính là một phần kia của con người tôi. Nửa phần còn lại thì thất nghiệp, chán nản, và đói khát, cộng thêm những người đang nương tựa vào tôi. Những gì tôi nghe thầy nói là, tôi nên thương thức cơn đói và tình trạng thất nghiệp của tôi, và dường như là tôi không nên tìm một công việc làm.

Joko: Không phải như thế! Dù cho bằng bất cứ cách diễn giải của ngôn từ nào! Nếu bạn thất nghiệp, hãy tận dụng khả năng mình để tìm một việc làm. Hay là nếu bạn bị bệnh, làm những gì bạn có thể để được kháng phục lại.



Nhưng những gì bạn cộng thêm vào những hành động cơ bản này thì là thượng tầng kiến trúc. Nó có thể là, “Tôi là một người vô dụng, không ai muốn mượn một người như tôi cả!” Đó là cái khung. Bị thất nghiệp nghĩa là, nhìn vào cái sắc xuất của công việc mà bạn làm so với nhu cầu đòi của thị trường trong giai đoạn hiện tại và nếu cần thiết phải học hỏi thêm những kiến thức mới để nâng cao khả năng làm việc của bạn trong nghề nghiệp đó. Nhưng chúng ta luôn làm là cộng vào sự thật cơ bản bằng với mọi hiện trạng cho xấu thêm.

Hỏi: Tôi nhìn vào đời sống của cha mẹ tôi và bị ảnh hưởng. Trong vài lãnh vực thì họ không vững vàng và tôi có

vẽ lo lắng về vấn đề này. Nhà tâm lý học nói rằng, năm năm đầu trong cuộc đời của một người có tác động lớn về sự hình thành cái căn bản của một đời sống. Thầy nghĩ sao về vấn đề này?

Joko: Có hai lối nhìn. Từ góc nhìn tương đối, chúng ta có di truyền. Nhiều sự việc xảy ra cho mỗi người chúng ta và chúng ta như là hôm nay bởi vì một phần của di truyền tính. Nhưng theo góc độ khác, chúng ta không có di truyền tính. Tu thiền là nhìn xuyên suốt sự tham đắm của chúng ta, bằng cách bám víu vào bối cảnh và tìm nguyên do cho những gì chúng ta hôm nay, thay vì đối diện với hiện thực của những gì đang là chúng ta bây giờ. Có nhiều loại trị liệu.

Nhưng bất cứ phương pháp trị liệu nào đưa bạn tới cảm giác là cuộc đời của bạn thì tàn tệ bởi vì những thứ do người khác gây ra cho bạn, thì mang lại kết quả ít nhất. Bởi vì mỗi người chúng ta có tác động lớn nhất cho chính mình kia mà, phải không? Nhưng trách nhiệm của chúng ta thì luôn luôn ở đây, bây giờ, là kinh nghiệm cái thực chất của đời sống của mình như-nó-là (chứ không trút trách nhiệm cho người khác.) Nếu chúng ta đổ trút trách nhiệm vào bất kỳ một ai, thì ta nên biết rằng ta đang bị vướng mắc; ta có thể chắc chắn điều đó.

Hỏi: Làm sao biết được?

Joko: Biết gì?

Hỏi: Làm sao thầy biết được tất cả những thứ này?

Joko: Tôi không có nói là tôi biết nó... Tôi nghĩ là nó quá rõ ràng từ nhiều năm tọa thiền. Và tôi cũng không bảo rằng bạn nên tin vào đó. Tôi không muốn một người nào ở đây tin vào những gì tôi đang nói cả — Tôi muốn bạn hãy làm việc với kinh nghiệm của chính mình. Rồi sẽ tự thấy những sự thật cho mình. Nhưng cái cụ thể mà bạn muốn hỏi về những gì tôi nói là gì?

Hỏi: Có lẽ tôi muốn hỏi sự sẵn lòng của tôi để tin vào thầy.

Joko: Nhưng tôi không muốn bạn tin vào tôi kia mà! Tôi muốn bạn thực dụng! Chúng ta gần giống như những

khoa học gia làm việc với đời sống riêng của mình. Nếu chúng ta là quan sát viên, thì chúng ta nhìn vào tự thân để xem là phương pháp thí nghiệm có hữu hiệu hay không. Nếu chúng ta tu tập với đời sống của chính mình và cái thượng tầng kiến trúc kia mong đi, thì chúng ta sẽ biết được tự thân. Và sự tu tập không bao giờ quay trở lại gây tổn hại cho bạn. Không có gì mà tôi đã khuyên bạn làm sẽ gây thương tổn cho bạn cả.

Hỏi: Câu hỏi của tôi thì hòa lẫn với đạo hữu kia. Chừng như khi tu tập chúng ta phải có nhiều niềm tin trong chính mình. Đây là theo cảm giác của tôi.

Joko: À! Gọi nó là niềm tin nếu bạn thấy thích vậy. Tôi nghĩ là, bạn sẽ không đến đây nếu bạn cảm thấy sự tu tập sẽ không mang lại lợi ích gì cho mình. Đó cũng là một dạng của niềm tin.

Hỏi: Theo tôi suy luận, tôi cảm thấy nó thật sự quan trọng để biết những gì xảy ra tới tôi trong thời thơ ấu...

Joko: Tôi chưa hề nói là nó không có ích lợi gì. Nhưng kinh nghiệm của bạn trong giây phút hiện tại thì gói trọn cả cuộc đời của bạn, bao gồm cả quá khứ, và nó tùy thuộc vào bạn có biết hay không cái cách kinh nghiệm những thứ đó ra sao — thật sự kinh nghiệm nó. Thấy hay không, chúng ta nói thật

nhiều về thể nhập kinh nghiệm, nhưng làm được thì không dễ dàng gì và chúng ta lại áp dụng nó rất rời rạc. Một điều tôi hay thuyết giảng về kinh nghiệm là, rất khó khăn để hành nó cho nên chúng ta hay tránh né nó. Nhưng khi chúng ta tu tập tốt, cuộc đời mình — quá khứ và hiện tại — sẽ tự phân tách ra lấy, từng chút, từng chút một.

Hỏi: Nơi nào là người cầu nguyện và sự xác định trong Tu thiền?

Joko: Người cầu nguyện và thiền giả là giống nhau, không khác. Còn sự xác định thì tôi tránh, bởi vì sự xác định (như là câu “Tôi thật sự là người khỏe mạnh”) có thể tạo ra một cảm giác khỏe mạnh tạm thời, nhưng nó lại

không biểu thị được sự thật hiện tiền — là có thể tôi đang mang bệnh trong người.

Hỏi: Còn về tất cả các thế lực xấu xa chung quanh chúng ta chừng như càng trở nên lớn mạnh thêm ra?

Joko: Tôi không nghĩ rằng có các thế lực xấu xa chung quanh chúng ta. Tôi nghĩ là, có những hành động bất thiện đã được tạo ra, nhưng đó thì khác hẳn. Nếu một người đang gây hại một đứa bé, chắc chắn bạn muốn ngăn chặn ngay hành động đó; nhưng chỉ trích con người có hành động bất nhân kia là kẻ hung tàn thì nghe có vẻ không thực tiễn chút nào cả. ***Chúng ta nên chống đối những hành động ác độc, chứ***



***không phải chống đối con người.***

Nhưng trên thực tế thì chúng ta làm trái ngược, chúng ta đi khắp nơi để phê phán loại người này, chỉ trích nhóm người kia, mà trong đó có cả chúng ta.

Hỏi: Nếu như theo lý luận trên, thầy không thể gọi bất cứ ai là người tốt cả.

Joko: Đúng thế! Thực chất theo thiên ngữ, chúng ta “không là gì cả”... chúng ta chỉ là “sự làm” những gì chúng ta đang làm. Nhưng nếu chúng ta thấy được cái bản thể không thật của cái thượng tầng kiến trúc, thì chúng ta có chiều hướng làm những sự việc có tính chất thiện. Khi không còn gì ngăn cách giữa chúng ta và những thứ (người và sự kiện) khác tự nhiên chúng

ta làm đúng. Bản chất của chúng ta là làm hành động có tính chất thiện.

Hỏi: Đó là hành động.

Joko: Đúng thế! Chúng ta làm những hành động một cách tự nhiên. Nếu chúng ta không phân biệt người khác bởi những tư tưởng vị kỷ Tham, Sân, và Si, chúng ta sẽ hành động tốt. Chúng ta không cần phải ép buộc lấy mình để làm nó. Đó là bản chất của chúng ta.

---o0o---

### *Tù nhân của Sự hãi*

Tất cả chúng ta đều biết cái bức tranh về một người giám đốc quan trọng làm việc cho đến mười-giờ đêm, trả lời cú

điện thoại, chụp vội chiếc bánh trong khi đang vội vã đi ra. Tâm thân nghèo nàn của ông ta đang bị bán rẻ mạt. Ông ta nghĩ là, sự cố gắng cuông cuông của ông là điều không thể thiếu cho “đời sống tốt đẹp”; ông không thấy được rằng cái tham vọng đang điều khiển đời sống của ông — và nó tác động tất cả đời sống của chúng ta nữa. Bởi vì chúng ta bị điều khiển bởi tham vọng của mình, chúng ta chỉ có sự tỉnh giác lơ mơ về sự thật căn bản về sự hiện hữu của chúng ta.

Phần lớn những người không thực hành một phương pháp tu tập nào cả thì rất ích kỷ; họ luôn bị ràng buộc trong tham vọng: trở thành quan trọng, sở hữu thứ này hay thứ khác, trở nên

giàu có, nổi danh. Dĩ nhiên điều đó vẫn đúng đối với chúng ta ở một chừng mực nào đó. Nhưng khi chúng ta tu tập, chúng ta bắt đầu đặt vấn đề về đời sống của mình; có thể là, nó thì không hoàn toàn vận hành theo chiều hướng mà những đoạn quảng cáo trong truyền hình đã nói. Trên quảng cáo đề xuất là, nếu bạn có loại keo cho tóc mới nhất, mỹ phẩm mới sản xuất, hệ thống mở cửa ga xe từ xa, thì cuộc đời của bạn sẽ trở nên ngoại hạng. Phải không? A! Phần lớn trong chúng ta thấy ra điều đó là không thật. Khi chúng ta thấy ra thế, chúng ta bắt đầu thấy rằng, cái phương thức đang sống của chúng ta không mang đến kết quả lâu dài. Lòng tham

lam ích kỷ điều khiến cuộc sống của chúng ta không mang đến kết quả tốt.

Kể đến chúng ta bắt đầu màn hai: “À! Nếu ích kỷ không có kết quả, vậy tôi sẽ không ích kỷ.” Phần lớn những phương pháp huấn luyện của các tôn giáo (và vài pháp tu thiên) là về tính không ích kỷ. Nhìn thấy tính bản tiện, sự tàn nhẫn của chính mình, chúng ta quyết định theo đuổi một tham vọng mới: trở nên tử tế, trở nên tốt bụng, trở nên kiên nhẫn. Tội lỗi luôn đi đôi với tham vọng, giống như anh cả và đàn em: khi chúng ta không thỏa mãn cái diễn cảnh của chúng ta dựng lên — chúng ta nên như thế nào — chúng ta cảm thấy tội lỗi. Chúng ta vẫn cố gắng trở nên những gì mà đó không phải là

ta. Chúng ta cố gắng tìm mọi cách để trở thành những gì khác hơn là chính mình. Khi chúng ta không thể nào hoàn tất được điều lý tưởng (mình muốn) của mình, chúng ta phát sinh tội lỗi và chán nản. Trong sự tu tập của chúng ta, chúng ta chuyền qua cả hai giai đoạn. Chúng ta thấy rằng, chúng ta bủn xỉn, tham lam, hung dữ, ích kỷ, tham vọng. Cho nên chúng ta tạo ra một hình thái cho tham vọng mới, trở nên không ích kỷ. “Tôi không nên có những tư tưởng này. Tôi đã tu thiền trong thời gian dài rồi, tại sao tôi vẫn còn tham lam và keo kiệt? Tôi nên trở thành tốt hơn mới phải chứ.” Tất cả chúng ta đều qua trải giai đoạn này. Nhiều phương pháp tu tập của tôn giáo

nhắm vào mục đích đào tạo người tốt một cách sai lầm là, những người này không làm và nghĩ những điều xấu. Vài trung tâm tu thiền cũng rơi vào chiều hướng này nữa. Nó dẫn đến một loại kiêu ngạo và tự cho mình là đúng bởi vì, nếu chúng ta làm nó đúng, trong khi những người không biết cái tiêu chuẩn đó và không làm những điều đó; Thì sao? Có người nói với tôi, “Buổi tu học của chúng ta bắt đầu vào ba giờ sáng. Của thầy thì khi nào? Ở 4:15 sáng? Ở...” Cho nên ở giai đoạn hai này có nhiều sự kiêu ngạo trong đó. Tôi lỗi có nhiều nét kiêu ngạo trong nó. Tôi không nói là, thật là xấu khi kiêu ngạo; đó chính là chúng ta (trong

trạng thái đó) nếu chúng ta không thấy ra.

Nhưng chúng ta phải nỗ lực to lớn để trở nên tốt. Tôi từng nghe người nói, “Tôi vừa mới xong khóa tu học và một người đã lấn lướt tôi trên xa lộ — và thầy biết gì không, tôi đã giận dữ. Tôi thật là một học sinh thật tệ..” Tất cả chúng ta đều như thế. Thấy không, luôn luôn muốn — nhất là muốn có được một phong cách hành xử nhất định nào đó — là trung điểm cho Bản ngã và Sự hãi. “Nếu tôi có thể hoàn mỹ, nếu tôi có thể hiểu thấu hay giác ngộ, tôi sẽ khắc phục được sự hãi.” Bạn có thấy được tham vọng trong đó không? Có sự tham lam to lớn để có thể rời xa con người thật của mình, để



đi vào một chuẩn mực không tưởng. Vài người không màng gì về giác ngộ; nhưng lại có cảm giác, “Tôi không nên quát mắng vào người hôn phối.” Dĩ nhiên, ta không nên la hét vào người bạn đời của mình; nhưng sự cố gắng, để trở thành một người mà không la mắng người hôn phối của mình, sẽ làm tăng mức căng thẳng thần kinh.

Đi từ cá tính ích kỷ và tham lam sang cố gắng không là như thế, thì cũng giống như mang xuống tất cả những bức tranh buồn chán và xấu trong phòng, rồi thay vào những bức tranh đẹp. Nhưng nếu căn phòng kia là một ngăn nhà tù, bạn có thay đổi lối trang hoàng và nó trông khá hơn, mà sự tự do bạn muốn vẫn không có đó; bạn vẫn

bị cầm tù trong một căn phòng. Thay đổi những bức tranh trên tường từ Tham, Sân, Si thành ra Lý tưởng (không Tham, không Sân, không Si) làm cho bề ngoài có vẻ khác đi; nhưng ta vẫn còn bị kèm kẹp (trước kia ta bị Tham, Sân, Si thao túng; giờ thì bị không-Tham, không-Sân, không-Si điều khiển, thì cũng như nhau — đâu có tự do gì).

Điều đó nhắc cho tôi nhớ lại một câu chuyện cổ. Có một ông vua muốn chọn một người khôn ngoan nhất để làm Tể tướng. Khi sự lựa chọn đi đến giai đoạn kết cuộc, thì còn lại ba nhân tuyền cho một cuộc thử nghiệm sau cùng: ông cho ba người vào trong ba căn phòng trong hoàng cung và khóa

chắc bằng loại ổ khóa tinh xảo. Ba người được cho biết rằng: nếu ai là người ra trước tiên sẽ được chọn vào chức vị. Hai người trong ba người bắt tay vào việc để thiết lập một phương trình toán học phức tạp nhất để giải mã các mật số cho các ổ khóa tinh vi. Còn người thứ ba kia chỉ ngồi bất động trong một lúc — rồi đứng dậy mà không đụng gì đến giấy bút, đi đến cửa, quay tay nắm — và cánh cửa mở rộng. Thật ra nó có bị khóa bao giờ đâu! Cái điểm chính của câu chuyện là gì? Căn tù, chúng ta đang sống trong đó, có những bức tường trang trí một cách hỗn loạn, vốn không phải là một ngăn tù. Thật ra, cánh cửa cũng không có khóa chắc — không có ổ khóa. Chúng

ta đâu cần phải ngồi trong ngăn tù của mình và đấu tranh cho tự do bằng lối cố gắng thay đổi mình một cách hỗn loạn — bởi vì chúng ta luôn luôn tự do.

Dĩ nhiên, chỉ nói thì không thể giải quyết vấn đề gì cho chúng ta cả. Chúng ta nhận thức sự thật về tự do như thế nào? Chúng ta nói rằng, ích kỷ và có ham muốn không-ích kỷ, cả hai đều là nền tảng trên sợ hãi. Ngay cả mong muốn được khôn ngoan, được hoàn mỹ, cũng đặt trên sợ hãi. Chúng ta sẽ không đeo đuổi những tham muốn nếu chúng ta nhận ra là mình hoàn toàn tự do. Vậy sự tu tập của chúng ta luôn luôn trở về vấn đề xưa cũ: làm sao để thấy rõ hơn, làm sao để không bị đi xuống đường hẻm u tối, giống như là

cố gắng trở nên không-ích kỷ. Thay vì, đi từ ích kỷ vô ý thức sang qua không-ích kỷ có ý thức, những gì chúng ta cần làm là nhìn thấy sự đàn độn của giai đoạn hai — hoặc là, nếu chúng ta đùa giỡn với nó, ít nhất có tỉnh giác rằng chúng ta làm vậy. Những gì chúng ta cần đi đến giai đoạn thứ ba, đó là gì?

Lúc ban đầu chúng ta phải khóc trong hai giai đoạn đầu. Chúng ta trải qua (hai giai đoạn kia) để trở nên một nhân chứng (có khả năng). Thay vì nói, “Tôi không nên thiếu kiên nhẫn,” *chúng ta nên quan sát chính mình đang thiếu kiên nhẫn.* Chúng ta bước lùi lại và ngắm nhìn. Chúng ta thấy sự thật về sự thiếu kiên nhẫn của mình. Sự thật thì chắc chắn không phải là một

bức tranh tâm lý về trạng thái tử tế và kiên nhẫn; trong bức họa chúng ta chỉ chôn kín sự tức giận và khó chịu để cho nó nhảy ra sau này. Vậy sự thật của phút giây đảo lộn, khi chúng ta thiếu kiên nhẫn, ganh tỵ, hay chán nản là gì? Khi chúng ta bắt đầu làm việc như thế này — nghĩa là thật sự quan sát tâm mình — chúng ta thấy chúng liên tục mơ mộng quay cuồng về hình ảnh: chúng ta nên hay không nên ra sao; hay là, người khác nên hay không nên như thế nào; về chúng ta đã là như thế nào trong quá khứ, và chúng ta sẽ như thế nào trong tương lai; về chúng ta sắp xếp sự việc như thế nào để chúng ta có được những gì mình muốn.

Khi chúng ta lùi lại một bước và trở nên một chứng nhân kiên nhẫn và bền bỉ, chúng ta sẽ hiểu được rằng cả hai giai đoạn trước không làm cho chúng ta hay người khác được tốt gì cả. Có như thế chúng ta mới — không cần phải cố gắng — đi vào giai đoạn thứ ba *là chỉ đơn thuần kinh nghiệm sự thật của phút giây hiện tại về thiếu kiên nhẫn*, cảm giác thiếu kiên nhẫn trong phút giây hiện tại. Khi chúng ta có thể làm thế, chúng ta vượt qua nhị nguyên của “có tôi” và “có một hệ trạng tôi nên là” — và chúng ta trở về tự thân như-nó-là. Khi chúng ta kinh nghiệm tự thân như-nó-là — bởi vì chỉ có tư tưởng mới là nơi duy trì sự thiếu kiên

nhẫn thối — sự thiếu kiên nhẫn kia bắt đầu tự phân hóa.

Cho nên sự tu tập của chúng ta là làm sao cho sự sợ hãi trở thành rõ ràng, thay vì chạy lẩn quẩn bên trong lao tù của sự sợ hãi, cố gắng làm cho nó dễ coi hơn và dễ chịu hơn. Tất cả những phần đầu của chúng ta trong đời sống là những hình thức gắng sức cho sự trốn chạy: chúng ta cố gắng tránh né khổ đau, trốn tránh đau đớn về những gì mà chúng ta là hiện thân. Ngay cả mặc cảm tội lỗi cũng là một dạng lẩn trốn. Sự thật của mỗi phút giây là luôn luôn chỉ là “như chúng ta là”. Đó có nghĩa là, hãy kinh nghiệm sự tàn nhẫn của chúng ta khi chúng ta đang khát khe. Chúng ta không thích làm thế



(bởi khi làm thế chúng ta thấy được con người thật của mình). Chúng ta thích nghĩ về mình như loại người đạo đức, nhưng thường thì chúng ta không phải.

Khi chúng ta kinh nghiệm tự thân như-nó-là, rồi từ đó đến sự kết liễu của cái Ngã, rồi từ sự héo tàn kia thì hoa thơm nở rộ. Trên một cội cây héo tàn, một đóa hoa chớm nở — một dòng chữ kỳ tuyệt từ Trung Dung Lục. Một đóa hoa nở trên một thân cây héo tàn thật, chứ không phải trên cây giả. Khi chúng ta rời khỏi khái niệm của chúng ta và tìm hiểu chúng như một nhân chứng, để trở về dần với những gì chúng ta là — đó chính là Trí tuệ của bản chất cuộc đời.

Quá trình mà chúng ta đang nói thì liên quan tới sự giác ngộ như thế nào? Khi chúng ta thoát ra sự hão huyền bằng cách chỉ làm chúng nhân mọi sự, chúng ta thấy nó như-nó-là; chúng ta thể nhập vào sự thật. Có thể ở lúc ban đầu, chúng ta chỉ thấy nó trong một giây, nhưng theo thời gian thì tỉ lệ sẽ tăng lên. Khi chúng ta có thể trải qua trên chín-mươi phần trăm đời sống của mình như-nó-là, chúng ta sẽ thấy cuộc sống là gì. Lúc ấy, chúng ta là đời sống. Khi chúng ta là bất cứ gì, chúng ta biết nó là gì. Chúng ta giống như là con cá kiên quyết nhất, trải qua suốt đời sống bơi từ người thầy này sang người thầy khác. Nó muốn biết đại dương là gì; vài vị thầy bảo nó, “A!

Anh phải cố gắng thật nhiều để là một con cá tốt. Đây là một lãnh vực rộng lớn mà anh sẽ nghiên cứu. Anh phải thiền định trong nhiều giờ, anh phải sửa sai mình, anh phải thật sự cố gắng là một con cá tốt.” Nhưng cuối cùng con cá gặp một vị thầy và hỏi, “Đại dương to lớn là cái gì? Cái gì là đại dương rộng lớn?” Và vị thầy chỉ mỉm cười.

---o0o---

### *Kỳ vọng to lớn*

Tựa đề của hai cuốn sách چاپ chờn trong đầu tôi gần đây là: Kỳ vọng lớn lao của Charles Dicken và Thiên Đàng đã mất của John Milton. Có một sự

liên hệ thân thiết giữa hai cuốn sách này. Đó là gì?

Tất cả chúng ta đều đang tìm Thiên đàng, Giác ngộ, hay bất cứ gì đó tùy bạn lựa cho một cái tên. Đối với chúng ta thì Thiên đàng đã bị đánh mất: “Không có gì đáng kể trong cuộc đời tôi,” phần lớn mọi người nói thế. Chúng ta muốn “Thiên đường” này, “Giác ngộ” này; chúng ta rất cần nó. Chúng ta đến đây để tìm nó. Nhưng nó thì ở đâu? Nó là gì?

Chúng ta đến để tu học với một kỳ vọng lớn. Chúng ta phấn đấu, kiếm tìm, hy vọng; vài người trong chúng ta còn kỳ vọng. Cái thú nhân sinh dần tiếp diễn liên tục. Chúng ta có vài hy

vọng (nếu không là kỳ vọng lớn) rằng một thoáng nào đó thiên đường sẽ xuất hiện tới ta.

Bây giờ nếu chúng ta không biết thiên đường là gì, thì chúng ta chắc chắn biết cái gì không phải là thiên đường. Chúng ta biết chắc là thiên đường thì phải là tình trạng khôn khổ. Thiên đường thì không phải là thất bại khi làm việc gì. Nó cũng không phải là tình trạng bị chỉ trích, hay bị sỉ nhục, hay bị trừng phạt theo một cách nào đó. Nó cũng không là sự đớn đau thân xác. Nó không tạo ra tội lỗi. Nó cũng không đánh mất người thân, bạn bè hay con cái. Thiên đường lại càng không thể là sự lầm lẫn hay chán nản. Nó không phải là trạng thái cô đơn, hay là

phải làm việc trong khi mệt mỏi hay bệnh hoạn. Chúng ta có những bảng thống kê xác định về những gì mà thiên đường thì không phải là. Nhưng nếu nó không phải là những trạng thái này, thì nó là gì?

Có phải nó là có nhiều tiền, hay nhiều an ninh không? Có ưu thế, quyền lực, tiếng tăm, hay trọng vọng hơn người khác là nó không? Thiên đường có phải là được mọi người chung quanh ủng hộ và yêu chuộng không? Nó có nhiều bình an, êm lặng, nhiều thời gian suy tư về ý nghĩa của đời sống không? Nó có phải là trong những thứ này chăng? Hoặc là nó không phải?

Vài người ở đây có “tạo ra” thành một bảng thống kê thứ hai. Họ có vài điều trong những thứ này, một chút của “đời sống may mắn”. Nhưng không cần biết chúng ta có những gì, khi đã có nó .. “Ồ! Nó đây phải không? Nhưng không! Cũng không phải là nó.” Nó ở đâu? Chúng ta chừng như không bao giờ có thể bắt được nó. Nó giống như là chạy đuổi theo ảo mộng: khi chúng ta đến gần, nó biến mất.

Có điểm kỳ lạ là có nhiều người khi họ gần kề cái chết, cuối cùng họ mới có thể thấy hay nhận biết ra những gì mà họ chưa bao giờ thấy hay biết được tới bao giờ trước kia. Có được sự nhận thức đó, họ ra đi một cách an bình, đôi khi còn có sự vui sướng, cuối cùng họ

đi vào ngưỡng cửa của thiên đường.  
Họ đã thấy được những gì? Họ đã gặp  
được những gì?

Còn nhớ không câu chuyện cổ tích về  
người đàn ông bị cạo rượt? Đối diện  
với tử thần phía trước và phía sau, mà  
anh ta vẫn có thể thốt lên một cách  
ngạc nhiên khi ăn chùm dâu, “Nó thật  
là ngon!” — bởi vì anh ta biết rằng nó  
dành riêng cho mình và nó cũng là  
hành động cuối cùng của đời anh.

Bây giờ hãy trở lại cái bảng thống kê  
đầu tiên của chúng ta — nói về những  
gì không phải là thiên đường — và cho  
nó một quan điểm mới. “Tôi thật là  
khốn khổ, nhưng đồng thời nó cũng  
thật thú vị!” “Tôi thật là thất bại nhưng



nó quả thật cũng thú vị lắm!” “Tôi chưa từng bị nhục nhã như thế này trong cuộc đời tôi trước kia, nhưng nó quả là có niềm thú vị riêng của nó!” “Tôi cảm thấy cô đơn quá, nhưng nó thật cũng quá kỳ diệu!” Khi chúng ta hiểu thấu hoàn toàn những trạng thái này, thì bất cứ hoàn cảnh nào trong cuộc sống đều là bản thể của thiên đường.

Giờ thì hãy xoay qua vài lời của thiền sư Đạo Nguyên. Ngài có lần nói, “Hãy bỏ và quên đi thân và tâm của bạn. Quăng đời bạn vào sự tối luyện của Pháp, sống theo sự thay đổi và hướng dẫn của Pháp. Khi bạn làm được mà không còn dựa vào năng lực vật lý hay sinh lý, bạn sẽ trở nên một vị Phật,

thoát khỏi vòng sinh tử. Đây là thật. Không cần phải đi tìm Chân lý này ở nơi nào khác cho mất thời gian.”

“Hãy bỏ và quên đi thân và tâm của bạn.” Nó có nghĩa là gì? “Quăng đời bạn vào sự tôi luyện của Pháp.” Sự tôi luyện của Pháp là cái gì? Ngài ám chỉ tới lầm lỗi của con người trong câu đầu: “Hãy bỏ và quên đi thân và tâm của bạn.” Thay vì đề cập tới sự thoải mái, sự bảo vệ niềm khoái lạc cho thân và tâm — những gì chúng ta luôn đang làm — ngài khuyên chúng ta “Quăng đời bạn vào sự tôi luyện của Pháp.” Nhưng cái lò nung kia ở đâu? Chúng ta nên liệng cuộc đời mình vào đâu?

Phật tánh thì không gì ngoài hơn phút giây tuyệt đối của đời sống (nó thì không ở quá khứ, hiện tại hay tương lai), ngài nói rằng, ở phút giây hiện tiền là “sự tôi luyện của Pháp”, giác ngộ, thiên đàng. Nó không là gì cả, mà là bản chất đời sống ở phút giây hiện tiền. ***Cho dù chúng ta có khổ sở hay hạnh phúc, thất bại hay thành công, không có gì mà chúng ta kinh nghiệm mà không là sự tôi luyện của Pháp.*** “Quăng đời bạn vào sự tôi luyện của Pháp, sống theo sự thay đổi và hướng dẫn của pháp.” Nó có nghĩa là gì?

Chúng ta không thể sống mà không có sát na hiện hữu hiện tiền, bởi vì đó chính là đời sống. Để pháp dẫn dắt ta, là để cho ta có thể thấy (sát na đó và

pháp), cảm nó, ném nó, va chạm nó, kinh nghiệm nó, và để nó chỉ ra những gì cần được làm. Ngài nói rằng, khi bạn làm được mà không còn dựa vào năng lực vật hay sinh lý — ngay đó, không có sự phán xét của bạn về sự việc nên ra sao — bạn sẽ trở nên một vị Phật, thoát khỏi vòng sinh tử. Tại sao? Tại sao bạn trở thành một vị Phật? Bởi vì bạn vốn đã là một vị Phật. Bạn là phút giây hiện tiền của đời sống. Bạn không thể nào là gì khác hơn.

Khi chúng ta ngồi (thiền), khi chúng ta sống theo lịch trình của nếp sống, chúng ta đang ở trong sự tối luyện của pháp (đang ở trong lò nung). Chúng ta không ở đó thì có thể ở đâu được nữa?

Từng phút giây trong tọa thiền bao gồm đau đớn, an bình, buồn tẻ, là những gì? Thiên đường, Niết bàn, Sự toilet luyện của Phật pháp chứ là gì. Nhưng chúng ta đến với kỳ vọng lớn lao để tu học hầu mong tìm thấy nó! Vậy nó ở đâu? Rồi khi chúng ta rời nơi đây, nó ở đâu? ***Cái sự thiêu đốt trong lò nung kia của pháp chính là cái kinh nghiệm trực giác của thân và tâm của chính bạn.*** Nếu không phải là nó, thì là cái gì khác? Thiền sư Đạo Nguyên nói, “Đây là thật. Không cần phải đi tìm Chân lý này ở nơi nào khác cho mất thời gian.” Bạn có thể tìm kiếm ở đâu?

Không có một thiên đường bị đánh mất, cũng không có một thiên đường

để tìm về. Tại sao thế? Bởi vì bạn không thể nào lẩn tránh được phút giây hiện tại. Bạn có thể lơ đãng với nó, nhưng nó thì luôn luôn tồn tại ở đó. Bạn không thể né tránh thiên đường (có thể nó không là thứ thiên đường như bạn nghĩ nó là?) nhưng bạn có thể không nhìn nó.

Khi người ta biết ngày từ giả kiếp sống này gần kề, những yếu tố gì thường hay biến dần đi? Đó là những kỳ vọng là cuộc sống sẽ xảy ra theo chiều hướng mà họ mong muốn. Khi những kỳ vọng này càng phân hóa hết đi, thì họ có thể nhận diện ra mùi vị “thơm ngon” của chùm dâu — bởi vì ngoài chùm dâu (phút giây hiện tại) kia, chúng ta đâu có còn gì khác nữa.

Trí tuệ là để thấy rằng không có gì cả để mà tìm kiếm. Nếu bạn sống với một người khó tính, đó là Niết bàn. Hoàn mỹ. Nếu bạn bất hạnh, chính là nó đó. Tôi không muốn nói là bạn nên thụ động, không làm gì cả; rồi bạn sẽ ôm ấp Niết bàn như là một trạng thái cứng (ôm ấp lấy trạng thái khổ đau để tìm khía cạnh Niết bàn của nó?) Niết bàn không ở thể đặc, nó luôn thay đổi. Không có một sự “ám thị” nào cả cho “không làm gì cả”. Nhưng những hành vi được làm thì đều bắt nguồn từ sự hiểu biết không tác động bởi sự phán xét và cảm giác. Không có kỳ vọng gì trong đó, chỉ đơn thuần là hành động xuất phát ra từ lòng bi mẫn.

Khóa tu học thì thường là một cuộc chiến với sự thật: chúng ta tuyệt đối không muốn kinh nghiệm của mình xảy ra như-nó-là. Một cách chắc chắn là chúng ta không cảm thấy nó là một trạng thái của tự chúng. Nhưng kiên nhẫn ngồi qua khóa tu và ngoảnh mặt đi từ tất cả những khái niệm — “Thật là khó, thật là kỳ diệu, thật là tẻ nhạt, những thứ này không thích hợp cho tôi.” — như thế này có thể giúp chúng ta theo thời gian nhận biết Chân lý của đời sống. Ngày đầu tiên trong khóa tu thì tất cả dành cho bảng thống kê đầu tiên. Cái tâm chạy đua theo tất cả những vấn đề trong đời sống của mình, tham vọng của mình, chán nản của mình; tất cả hòa lẫn và kết thành khối,



cộng thêm sự mệt lã người của ngày đầu tiên, tạo cho tình trạng thân thể bất an. Tất cả những quan niệm thân yêu của chúng ta luôn bị vùi vập liên tục trong suốt khóa tu.

Luôn luôn chúng ta đang tìm một phương cách tránh né mọi khó khăn và trở ngại để đi vào cái thiên đường khó bắt kia. Nhưng một lần nữa với lời nói của thiền sư Đạo Nguyên, “Hãy bỏ và quên đi thân và tâm của bạn.” nhắc nhở chúng ta chỉ cần bảo tồn sự tỉnh giác trong sáng trong mọi thời của tâm và thân, quan sát cái tham vọng tìm lạc thú tránh khổ đau. Nhưng cả hai đều là giây phút hiện tại. Cho nên ngài nói, “Quăng đời bạn vào sự tôi luyện của Pháp.” Ném cuộc đời của bạn; sống với

phút giây hiện tại; ngừng phán xét nó, trốn chạy nó, phân tích nó, chỉ sống với nó. Ngài nói, “Đây là thật. Không cần phải đi tìm Chân lý này ở nơi nào khác cho mất thời gian.” Tại sao? Tại sao chúng ta không thể tìm thấy nó ở nơi khác? Không có nơi nào khác để tìm bởi vì không có gì xảy ra cả. Ngoại trừ? Ở đây. Bây giờ. Nó là bản thể của Tự tánh, giác ngộ. Chúng ta có thể thức tỉnh để nhìn không?

---o0o---

## **Chương 7: Giới hạn**

### ***Đường phân cách mỏng manh***

Tất cả loài người chúng ta đều nghĩ là, có một cái gì đó để hoàn thành, để nhận thức, ở nơi nào đó mà chúng ta

phải đạt đến. Cái ảo tưởng này khởi sinh từ tâm con người đã tạo ra biết bao vấn đề. Thật ra đời sống là một vấn đề rất đơn giản. Ở bất cứ giây phút nào, chúng ta nghe, thấy, ngửi, chạm, nghĩ. Nói cách khác, có cảm xúc giác quan, chúng ta chuyển giải những khách trần này, để rồi mọi vấn đề phức tạp khác xuất hiện.

Khi chúng ta xen vào trong đời sống với đơn thuần: thấy, nghe, ngửi, chạm, nghĩ (tôi không nói là tư tưởng vị kỷ). Nếu chúng ta sống theo lẽ lối này thì sẽ không có vấn đề gì cả, không thể có được. Chúng ta chỉ như thế. Có cuộc sống và chúng ta trong đó; chúng ta không phân cách từ cuộc sống. Chúng ta chỉ là những gì cuộc sống là; bởi vì

chúng ta thể nhập và hòa lẫn với đời sống: nghe, nghĩ, thấy, vv... Cả hai cùng hòa hợp và vận hành tốt đẹp. Không có gì cần phải nhận thức bởi vì chúng ta cũng là thực chất đời sống, chúng ta biết quá rõ thì đâu có nghi vấn gì về đời sống (cũng là chính mình). Nhưng đó không phải là chiều hướng mà chúng ta đang sống — cho nên chúng ta có thật là nhiều nghi vấn.

Khi chúng ta không sống theo sự tinh nghịch cá nhân của mình, thì đời sống thật là liền lạc. Cả chúng ta và đời sống thì giống như một tấm vải không có nơi chấp vá vào nhau. Nhưng chúng ta không luôn cảm thấy mình gắn liền với đời sống — trong khi đời sống như-nó-là — khi nó chừng như

có vẻ đe dọa quan điểm riêng tư của mình (có sự phân biệt giữa đời sống và cá nhân ở đây) cho nên chúng ta bị đảo lộn, và tách rời nó. Ví dụ, sự việc xảy ra mà chúng ta không thích, hoặc người nào đó làm một việc gì tới chúng ta và chúng ta không thích, hay là người bạn đời của ta thì không giống như ta mong muốn: có hàng triệu vấn đề có thể làm cho con người nổi giận. Bởi vì họ đặt nền tảng vào giả thuyết là, bất ngờ không là chỉ như-nó-là (thấy, nghe, chạm, ngửi, nghĩ) nữa; chúng ta tách rời chúng ta và bẽ gãy sự lạnh lặn (không dấu nổi) bởi cảm giác bị đe dọa của mình, do mình tạo ra. Giờ thì, đời sống thì ở đằng kia và tôi thì ở nơi đây, đang suy nghĩ về nó. Tôi không còn

hắn sâu vào nó nữa; sự kiện khổ đau xảy ra ở đằng kia và tôi muốn nghĩ về nó từ chỗ này, để hầu mong tìm ra giải đáp thoát ra đau khổ.

Cho nên bây giờ chúng ta chia cắt đời sống ra làm hai phần nhỏ — một ở đây và một khác ở nơi kia. Trong kinh Thánh, tình trạng này gọi là “bị trục xuất ra khỏi khu vườn địa đàng”. Vườn địa đàng là một đời sống liên lạc đơn giản. Tất cả chúng ta đều có cơ hội đến đó khi này hay khi khác. Đôi khi sau khóa tu, sự đơn giản này thì rất tỏ rõ và sau một thời gian chúng ta biết rằng đời sống thì không phải là một vấn đề.

Nhưng phần lớn thời gian, chúng ta có ảo tưởng rằng cuộc sống của chúng ta ở bên kia đang phơi bày cho ta thấy những vấn đề bên đây. Cái thể nguyên vẹn kia bị cắt rời ra. Cho nên chúng ta có một đời sống phiền toái bởi câu hỏi: “Tôi là ai? Đời sống là gì? Làm thế nào tôi có thể sửa chữa cho nó tốt hơn?” Chúng ta dường như bị vây quanh bởi con người và sự kiện, mà chúng ta phải kiểm soát và sửa chữa bởi vì chúng ta cảm thấy riêng rẽ. Khi chúng ta bắt đầu phân tích đời sống, nghĩ về nó, quan trọng hóa và lo lắng về nó, cố gắng hiện diện với nó, chúng ta bị đẩy vào tất cả mọi giải pháp giả tạo — trong khi sự thật của vấn đề thì từ lúc rất ban sơ, là không có gì cần phải giải

quyết. Nhưng chúng ta không thể thấy một cái thể trọn vẹn hoàn hảo như thế; bởi vì sự khác biệt của chúng ta bao phủ lên trên nó, phân cách nó ra từ chúng ta. Đời sống của chúng ta thì hoàn hảo chẳng? Không ai tin vào điều đó cả.

Vậy có đời sống mà chúng ta thật sự gắn sâu trong đó (vì tất cả chúng ta là nghĩ, thấy, nghe, ngửi, chạm và chúng ta cộng thêm vào tư tưởng vị kỷ của mình về “nó không thích hợp cho tôi ra sao.”) Để rồi chúng ta không còn có thể chú tâm về sự thể nhập ta với đời sống. Chúng ta cộng vào những phản ứng cá nhân của mình và khi chúng ta làm thế, khoắc khoải và căng thẳng bắt đầu phát sinh. Chúng ta thực hành sự



thêm thắt này vào mỗi năm phút, thì nó không còn là một bức tranh đẹp nữa....

Bây giờ thì, tôi muốn nói gì về đường phân cách mỏng manh? Những gì chúng ta phải làm, là hàn gắn lại những mảnh rời rạc của đời sống, thì cũng giống như đi trên đường phân cách mỏng manh; rồi những mảnh rời này có thể kết nối lại. Nhưng cái gì là đường phân cách mỏng manh?

Tu tập là để hiểu biết về đường phân cách mỏng manh và cách làm việc với nó. Chúng ta luôn luôn có cái ảo giác về trạng thái khác biệt mà chính chúng ta tạo ra. Khi chúng ta bị đe dọa hay khi đời sống không làm cho ta hài lòng, chúng ta trở nên lo lắng, chúng ta bắt

đầu nghĩ về một phương thức khả dĩ. Không cái ai là ngoại lệ trong vấn đề này. Chúng ta không thích đời sống như-nó-là, bởi vì nó có thể bao gồm đau khổ, và đó là điều không thể nào chấp nhận được đối với chúng ta. Dù cho là một cơn bệnh ngặt nghèo, một sự chỉ trích không đáng, một hoàn cảnh cô đơn, hay cơn thất vọng, tất cả những thứ đó thì không thể nào chấp nhận được. Chúng ta không có ý định nào cả để sống với nó hay chấp nhận nó, nếu chúng ta có thể tránh nó. Chúng ta muốn sửa chữa vấn đề, giải quyết nó, loại bỏ nó. Đó chính là lúc chúng ta cần phải hiểu rằng: *sự tu tập là quá trình bước đi trên đường phân cách mỏng manh*. Cái điểm mà chúng ta

cần phải hiểu nó là khi nào chúng ta bắt đầu bị chao đảo (giận dữ, bực tức, phần nộ, ganh tị).

Trước tiên, chúng ta cần phải biết là, chúng ta đang giận. Nhiều người không biết được khi nó xảy ra. Cho nên bước thứ nhất là, lưu ý rằng cơn giận đang hoạt động. Khi chúng ta tu thiền và bắt đầu làm bạn với tâm mình và phản ứng của mình, chúng ta bắt đầu chú ý sự đồng tình đó, chúng ta đang giận.

Đó là bước đầu tiên, nhưng nó không phải là đường phân cách mỏng manh. Chúng ta vẫn còn phân biệt nhưng bây giờ chúng ta biết được điều đó. Chúng ta mang những mảnh rời đời sống của

ta lại gần với nhau như thế nào? Đi trên đường phân cách mỏng manh là làm việc đó; chúng ta một lần nữa phải là: như chính mình-căn-bản-là (nghĩa là thấy, chạm, nghe, ngửi) chúng ta phải kinh nghiệm bất cứ gì cuộc-sống-của-mình-là ngay trong phút giây này. Nếu chúng ta giận dữ, chúng ta phải kinh nghiệm trạng thái giận. Nếu chúng ta sợ hãi, thì chúng ta kinh nghiệm trạng thái sợ. Nếu chúng ta ganh tị, thì chúng ta phải kinh nghiệm trạng thái ganh tị. Loại kinh nghiệm đó là trạng thái vật lý; nó không có dính dấp gì với những tư tưởng đang phát sinh về cơn giận cả.

***Khi chúng ta kinh nghiệm một cách không lời, là chúng ta đang đi trên***

*đường phân cách mỏng manh* — chúng ta đang sống trong hiện tại. Khi chúng ta đi theo cái đường phân cách mỏng manh của tình trạng khoắc khoải, của sự phân biệt đang được kéo lại gần nhau, và chúng ta kinh nghiệm mà có lẽ không hài lòng nhưng có vui sướng. Hiểu thấu đường phân cách mỏng manh (không phải chỉ hiểu mà phải làm) là những gì tu thiền là. Lý do nó trở nên quá khó khăn là vì chúng ta không bao giờ muốn làm việc đó. Chúng ta biết chúng ta không muốn làm nó, chúng ta chỉ muốn vượt thoát nó.

Nếu tôi cảm thấy rằng tôi đang bị bạn làm cho tổn thương, tôi muốn giữ cái tư tưởng của tôi về nỗi đau. Tôi muốn

tăng thêm sự ngăn cách của tôi; cảm giác thật mê ly khi bị cạn kiệt do sự thiêu đốt của tư tưởng tự cho mình là đúng. Do suy tư tôi cố gắng tránh cảm giác đau đớn. Sự tu tập của tôi càng trở nên phức tạp bao nhiêu, thì chừng bấy nhiêu nhanh hơn tôi thấy cái cạm bẫy và trở về để kinh nghiệm cơn đau, đường phân cách mỏng manh. Nơi chốn tôi từng có thể giữ cơn giận dài trong hai năm, dần dần cơn giận co lại còn hai tháng, hai tuần lễ, hai phút. Thậm chí tôi có thể kinh nghiệm một cơn giận phát sinh và tồn tại ngay trên đường phân cách mỏng manh.

*Thực tế, đời sống giác ngộ thì đơn giản, có thể đi trên cái đường phân cách mỏng manh đó trong mọi thời.*

Tôi không biết một ai có thể làm được thế, nhưng sau nhiều năm tu tập, tôi tin chắc rằng, chúng ta có thể làm được trong khoảng thời gian khá lâu. Nó thật là hạnh phúc trong khi đi trên đường phân cách mỏng manh đó.

Tôi vẫn muốn lập lại: Cần thiết để thừa nhận rằng, phần lớn thời gian của chúng ta đều không muốn đối diện với cái đường phân cách mỏng manh kia; chúng ta muốn ở lại với sự phân cách. Chúng ta muốn đắm mình trong sự thỏa mãn vô sinh “Tôi thì đúng.” Dĩ nhiên, đó là sự thỏa mãn yếu hèn, nhưng chúng ta thường hay tạm ổn định cho một cuộc sống thu hẹp, hơn là kinh nghiệm cuộc sống như-nó-là, mỗi khi nó chùng như đau đớn và khó chịu.

Tất cả quan hệ khó khăn ở nhà và ở sở làm đều phát sinh từ ước muốn được khác biệt. Bằng sự dàn xếp này chúng ta hy vọng trở nên một người khác biệt thật sự và thật quan trọng. Khi chúng ta đi trên đường phân cách mỏng manh, chúng ta không là quan trọng; chúng ta là Vô ngã, nằm sâu trong đời sống. Đây là những gì chúng ta sợ — mặc dù cuộc sống khi Vô ngã là niềm vui trong sáng. Sự lo sợ của chúng ta làm cho chúng ta ở lại bên này trong sự tự thị một cách cô đơn của mình. Quả là một điều nghịch lý: chỉ khi nào đi trên đường phân cách mỏng manh, trong kinh nghiệm trực giác nỗi sợ hãi, chúng ta mới có thể biết thế nào là không có sợ hãi.



Bây giờ tôi nhận thức ra chúng ta không thể thấy tất cả điều này trong một lần hay thực hiện tất cả trong một lần. Đôi khi, chúng ta nhảy vô đường phân cách mỏng manh và rồi lại nhảy trở ra, giống như nước rơi vào một cái chảo khô đang nóng trên lò. Nhưng đó có lẽ là những gì chúng ta có thể làm vào lúc ban đầu, và như thế cũng tốt. Nhưng càng tu tập thâm sâu, chúng ta trở nên dễ chịu hơn ở đó. Chúng ta tìm thấy ra, đó chỉ là nơi mà chúng ta có được bình an. Rất nhiều người đến trung tâm và nói, “Tôi muốn được bình an.” Nhưng lại có rất ít hiểu biết về thế nào là bình an có thể tìm thấy. Đi trên đường phân cách mỏng manh là cách. Không ai muốn nghe điều đó. Chúng

ta muốn một ai đó sẽ mang đi nỗi lo sợ của mình hay hứa hẹn cho chúng ta hạnh phúc. Không một ai muốn nghe sự thật và chúng ta sẽ không bao giờ nghe nó cho đến khi nào chúng ta sẵn sàng để nghe nó.

Trên đường phân cách mỏng manh, chìm sâu trong đời sống, không có “Tôi” và “Bạn”. Loại tu tập này có lợi ích cho tất cả khả năng cảm thụ và dĩ nhiên, những gì tu thiền là.. cuộc sống của tôi và cuộc sống của bạn phát triển trong trí tuệ và lòng bi mẫn.

Vậy tôi muốn khuyến khích các bạn tìm hiểu, chịu khó vượt qua nó nếu có thể. Ban đầu, chúng ta phải hiểu với tri thức: chúng ta phải biết một cách tri

thức tu tập là gì. Sau đó chúng ta cần phát triển qua thực hành Chánh niệm sâu sắc mỗi khi chúng ta phân cách chúng ta từ cuộc sống của mình. Sự hiểu biết lớn mạnh do nền tảng gây dựng từ tọa thiền mỗi ngày, từ nhiều khóa tu học, và với sự tinh tấn duy trì Tỉnh giác trong mọi lần đưng độ từ sáng cho đến tối. Từ khi chúng ta không sản lòng để biết về đường phân cách mỏng manh, Trí tuệ hiểu biết này sẽ không phơi bày trên cái đĩa cho chúng ta; chúng ta phải nỗ lực giành lấy nó. Nhưng nếu chúng ta kiên nhẫn, khả năng nhìn thấy của chúng ta sẽ trở nên rõ ràng hơn và sau đó chúng ta sẽ thấy viên ngọc đời sống bắt đầu chói sáng. Dĩ nhiên, viên ngọc kia luôn

luôn ngời sáng, nhưng nó trở nên vô hình đối với những người không biết cách để nhìn. Để có thể thấy, chúng ta phải đi trên đường phân cách mỏng manh. Chúng ta phản đối, “Không! Không thể nào! Bỏ đi! Nó thì rất tốt cho tựa đề một quyển sách, nhưng tôi không muốn nó trong đời sống của tôi.” Điều đó là thật không? Tôi nghĩ là không. Trên căn bản, chúng ta đều muốn bình an và vui sướng.

Hỏi: Làm ơn nói một ít về phân cách từ cuộc đời.

Joko: Vâng! Trong phút giây có sự bất đồng giữa chúng ta và người khác — và chúng ta nghĩ chúng ta là đúng — chúng ta đang phân cách tự thân.

Chúng ta ở nơi này và người thô tục đó thì ở bên kia và hẳn thì “sai”. Khi chúng ta suy nghĩ theo phương cách này, chúng ta không có hứng thú gì về phúc lợi của người ấy. Những gì chúng ta quan tâm vào là những quyền lợi của chính mình. Cho nên sự hoà hợp nguyên vẹn bị phá vỡ. Đa phần cho chúng ta, nhiều năm tu tập không ngừng nghĩ thì rất ư là cần thiết trước khi có thể từ bỏ đi lối suy nghĩ như vậy.

Hỏi: Tôi thấy rằng giận dữ phải có tác động gì đó đối với tôi vì tôi không muốn đối diện với những gì đang xảy ra. Nhưng tôi vẫn chưa rõ ràng về lý do tại sao cơn giận làm phân cách ta từ đời sống.

Joko: Nó không phân cách nếu đó là thực chất kinh nghiệm. Nhưng phần lớn thời gian chúng ta từ chối làm thế. Chúng ta thích làm hơn những gì? Chúng ta thích nghĩ hơn về nỗi khổ của mình. “Tại sao anh ta không thấy nó theo chiều hướng của tôi? Tại sao anh ta ngu quá?” Những tư tưởng như thế là những nhân tố cho tình trạng phân cách.

Hỏi: Tư tưởng? Mà không là sự tránh né?

Joko: Tư tưởng là sự tránh né. Chúng ta sẽ không suy tư nếu chúng ta không cố gắng tránh né kinh nghiệm nỗi sợ hãi.

Hỏi: Thầy muốn nói là tư tưởng gây ra sự phân cách?

Joko: Nó sẽ không, nếu chúng ta hoàn toàn chú tâm về tư tưởng và biết rõ chúng chỉ là những ý tưởng. Chỉ khi nào chúng ta tin tưởng vào chúng thì sự phân cách khởi sinh. (“Sự khác biệt của một sợi tơ tằm thì thiên đàng cùng địa ngục bị tách rời.”) Không có gì là không đúng đối với thực chất của tư tưởng, ngoại trừ khi chúng ta không thấy ra bản chất không thật của chúng.

Hỏi: Chúng ta có thể nào phản ứng mà không phát sinh tư tưởng?

Joko: Nếu chúng ta phản ứng thì tư tưởng đang nảy sinh. Chúng có thể không hiển nhiên rõ ràng đối với chúng

ta, nhưng chúng đã hình thành. Ví dụ, nếu bạn sỉ vả tôi, tôi sẽ không phản xạ trừ khi tôi có vài tư tưởng về hành động xúc phạm đó. Nhưng khi chúng ta bắt đầu phán xét người khác là đúng hay sai, chúng ta đã và đang phân cách tự thân; đúng và sai chỉ là những ý tưởng và không là sự thật.

Hỏi: Những gì mà thầy vừa diễn tả nghe qua thì rất là thụ động hoặc là tiêu cực. Thầy có thể khai thác thêm về vấn đề này?

Joko: Không! Nó không tiêu cực và nhu nhược chút nào cả. Chúng ta không thể nào thỏa hợp một cách nhanh nhẹn với những sự kiện trong đời sống nếu chúng ta bị kẹt trong



những tư tưởng về chúng. Chúng ta phải có một cái nhìn rộng lớn hơn thế. Tu thiền là quá trình của hành động, nhưng chúng ta không thể hành xử thích nghi nếu chúng ta tin vào tư tưởng của mình về hiện trạng. Chúng ta phải thấy theo trực giác những gì đang xảy ra. Nó luôn luôn khác hẳn những gì mà chúng ta nghĩ về nó. Chúng ta có thể chọn một hành động thông minh mà không thật sự nhìn thấy những gì — không phải những gì chúng ta muốn thấy hay những gì làm cho ta thoải mái, mà là như-nó-là ở lúc đó — thật sự xảy ra không? Không! Tôi chắc chắn không đang nói về xử thế thụ động và không làm một hành động gì.

Hỏi: Khi tôi thấy người ta, khi họ đang tập trung trong những gì đang xảy ra, họ hành động nhanh hơn và tốt hơn là tôi làm. Tôi để ý nhận ra trong cuốn phim mẹ Teresa là, bà đi thẳng vào những nơi thảm họa và bắt tay vào việc.

Joko: Chỉ làm. Làm thôi. Bà đã không dừng lại để cân nhắc, “Tôi nên làm việc này không?” Bà chỉ thấy những gì cần phải làm và làm nó thôi.

Hỏi: Dường như có nhiều kỳ vọng về chính chúng ta để có thể đi trên đường phân cách mỏng manh, bởi vì ký ức của chúng ta đi vào mỗi phút giây về những gì đã xảy ra trong cuộc đời của chúng ta.

Joko: Kỷ niệm là những tư tưởng và gần như luôn luôn được chọn lựa và đã bị méo mó theo thời gian. Chúng ta có lẽ hoàn toàn quên bẵng đi những gì tốt đẹp mà người bạn của ta đã làm nếu chỉ có một lần chúng ta cảm thấy sự kiện có nét chống đối ta. Tu tập đòi hỏi sự hợp tác lớn lao của chúng ta; nhưng chúng ta chỉ sống trong phút giây hiện tại; chúng ta không có 150,000 phút giây trong một lần. Chúng ta chỉ có một đời sống. Đó là lý do tại sao tôi nói, “Việc gì khác bạn phải làm đây? — bạn chỉ có thể tu tập tốt trong mỗi phút giây trong hiện tại hay không mà thôi.”

Hỏi: Vâng! Tôi nghĩ đường phân cách mỏng manh thì ở một bình diện nào đó

thì buồn tẻ. Chúng ta thường hay nhận ra là, khi chúng ta có một cơn bộc phát tình cảm mãnh liệt, nhưng khi chúng ta rửa chén, thì không có gì nhiều để mà nói. Nó chỉ ...

Joko: Đúng thế! Nếu chúng ta chỉ làm thôi những gì cần phải làm trong mỗi phút giây, thì không có một vấn đề gì cả; chúng ta đang trên đường phân cách mỏng manh. Nhưng khi chúng ta cảm thấy giận dữ, thì đường phân cách mỏng manh trở nên xa lạ đối với chúng ta, bởi vì để kinh nghiệm cơn giận là kinh nghiệm những cảm giác sinh lý không dễ chịu của thân. Do vì chúng không dễ chịu, chúng ta không thể thấy là, cơn giận trên căn bản của đời sống thì cũng giống như là rửa chén. Cả hai

sự việc đều hoàn toàn đơn giản như nhau.

Hỏi: Nếu chúng ta từ bỏ niềm tin trong tư tưởng của chúng ta, nghe qua có vẻ ghê sợ — làm sao chúng ta biết cái gì để làm?

Joko: Chúng ta luôn luôn biết cái gì để làm nếu chúng ta tiếp xúc với đời sống như-nó-là.

Hỏi: Theo tôi, đường phân cách mỏng manh là kinh nghiệm những gì trong giây phút hiện tại. Trong khi tôi tiếp tục tu tập tôi thấy ra nhiều hơn ra là, những thứ tầm thường, đơn giản của đời sống không còn nhạt nhẽo đối với tôi như trước kia. Đôi khi tôi còn thấy

ra vẽ đẹp và chiều sâu mà tôi chưa từng lưu ý qua.

Joko: Thật vậy à! Lâu lâu thì có một thiên sinh đến để nói chuyện với tôi, cô ta tọa thiền thật tốt nhưng cô ta phàn nàn, “Nó thật là tẻ nhạt! Tôi chỉ ngồi và không có gì xảy ra cả. Chỉ nghe xe cộ qua lại...” Nhưng chỉ nghe tiếng xe cộ là một sự tuyệt vời rồi! Cô ta hỏi, “Ý thầy muốn nói là tất cả chỉ có vậy thôi sao?” Đúng vậy, tất cả chỉ có vậy thôi. Không một ai trong chúng ta muốn đời sống “chỉ vậy” thôi, bởi vì như thế cuộc đời không là thứ hấp dẫn cho chúng ta. Nó chỉ vậy như-nó-là; không có những tình tiết, sôi nổi và chúng ta thì lại thích những tình tiết. Chúng ta ưa chuộng được “thăng”

trong một cuộc tranh cãi, nhưng nếu chúng ta không thể thắng, chúng ta thà đành bị thua, còn hơn là không có một tình tiết gì về mình cả. Lão sư Suzuki có một lần đã nói, “Đừng vội chắc chắn rằng bạn muốn được giác ngộ. Từ góc độ nơi bạn đang nhìn, giác ngộ thì thật là chán ngắt một cách kinh khủng.” Chỉ làm những gì bạn đang làm. Không sôi động, tình tiết, pha chế.

Hỏi: Theo dõi hơi thở có là đang đi trên đường phân cách mỏng manh?

Joko: Quả nhiên là vậy. Tôi thích nói như thế này hơn, “kinh nghiệm thân thể và hơi thở.” Tôi muốn thêm vào đó, trong khi theo dõi hơi thở, tốt nhất đừng cố gắng điều khiển nó (điều khiển

là nhị biên, tôi điều khiển cái gì đó phân cách từ tự thân), mà chỉ kinh nghiệm hơi thở như nó là: nếu nó phồng, thì kinh nghiệm sự căng phồng; nếu nó nhanh, kinh nghiệm sự nhanh; nếu nó dừng ở ngực, kinh nghiệm thế. Khi sự kinh nghiệm vững vàng, hơi thở sẽ dần dần chậm lại, dài ra, và sâu xuống. Nếu sự vướng mắc vào tư tưởng bị thu nhỏ lại một cách đáng kể, thân thể và hơi thở lập tức thư giãn và hơi thở sẽ trôi chảy ra một cách êm thấm.

Hỏi: Tại sao cơn giận đối với người thân cận với tôi lúc nào cũng mãnh liệt hơn?



Joko: Bởi vì nó mang tính cách đe dọa nhiều hơn. Nếu người bán giày cho tôi công bố, “Tôi sẽ lìa xa bà,” tôi không quan tâm gì cả, mọi sự không có gì ảnh hưởng đối với tôi; tôi sẽ tìm một người bán giày khác. Nhưng nếu chồng của tôi nói, “Tôi sẽ rời xa em,” nó không còn là một chuyện phớt tỉnh chút nào cả.

Hỏi: Sự đe dọa có tính cách cấp bách hay có tính cách ngũ ngầm cho một điều kiện tâm lý chưa giải quyết?

Joko: Vâng! Có sự ngũ ngầm; nhưng nguồn tích trữ ấy thì luôn luôn giữ trong thân thể của chúng ta như sự thu nhỏ trong phút giây hiện tại. Khi chúng ta kinh nghiệm sự co thắt hay

căng thẳng, chúng ta kéo theo trọn vẹn cả quá khứ của mình. Quá khứ của chúng ta đâu? Ngay ở đây. Không có quá khứ tách biệt từ hiện tại. Quá khứ là người của chúng ta trong phút giây hiện tại. Cho nên khi chúng ta kinh nghiệm, có nghĩa là chúng ta cũng chăm sóc cho quá khứ. Chúng ta không cần phải biết tất cả về nó.

Hỏi: Nhưng còn đường phân cách mỏng manh liên quan ra sao tới giác ngộ? Có ai? Nó là giác ngộ.

Joko: Đúng là nó. Không ai trong chúng ta có thể đi trên nó trong mọi thời, nhưng khả năng của chúng ta làm được tăng vượt bậc theo nhiều năm tu

tập. Nếu không thì chúng ta tu tập không đúng rồi.

Hãy kết thúc. Nhưng vui lòng duy trì sự chánh niệm của mình với tận khả năng trong mỗi phút giây của đời sống. Giữ gìn câu hỏi luôn với mình: bây giờ, tôi có đang đi trên đường phân cách mỏng manh không?

---o0o---

### *Tiểu bang New Jersey không tồn tại*

Chúng ta đặt giả thiết rằng, sự thật như chúng ta thấy nó và nó cố định, không đổi. Ví dụ: Nếu chúng ta nhìn ra ngoài và thấy bụi hoa, cây, và xe, chúng ta giả định là, chúng ta đang thấy mọi vật như-nó-là. Nhưng đó là cách chúng ta thấy sự thật ở mức độ thấp nhất. Nếu

chúng ta đang ngồi trên chiếc phi cơ ở độ cao 35,000 bộ tây trong một ngày bầu trời trong, và chúng ta nhìn xuống, chúng ta không thể thấy được người và xe gì cả. Ở độ cao đó, sự thật của chúng ta không có bao gồm con người, mà là gồm có đỉnh núi, bình nguyên, và nước trong đại dương. Khi phi cơ hạ thấp xuống thì kinh nghiệm về sự thật của ta cũng đổi thay. Mãi cho đến khi phi cơ gần mặt đất, thì chúng ta thấy con người, nhà cửa, xe, ngựa. Đối với một con kiến đang bò dọc theo vệ đường, loài người có thể không hiện hữu vì nó quá to lớn đối với loài kiến. Sự thật của con kiến có thể là ngọn đồi và thung lũng của via hè. Cái chân

dẫn lên con kiến — đó là cái gì?  
(Động đất, thiên tai?)

Cái sự thật mà chúng ta đang sống trong đó, cần chúng ta để vận hành theo một chiều hướng nhất định. Để làm vậy, chúng ta phải phân biệt từ những gì chung quanh chúng ta — từ tâm thẳm, hay người khác. Nhưng một kính hiển vi mạnh sẽ phơi bày cho ta thấy rằng, sự thật chúng ta va chạm luôn thì không hoàn toàn thật sự phân cách từ chúng ta. Ở mức độ uyên thâm, chúng ta chỉ là một nguyên tử, mà hạt nhân nguyên tử thì luôn di động ở một tốc độ to lớn. Không có sự phân cách giữa chúng ta và tâm thẳm hay người khác: tất cả chúng ta chỉ là một vùng năng lượng to lớn mà thôi.

Gần đây con gái của tôi cho tôi xem vài tấm ảnh của tế bào bạch huyết cầu trong động mạch của loài thỏ. Những tế bào này là phé liệu, chúng có tác dụng dọn dẹp những mảnh vụn và những chất không cần thiết trong thân thể. Bên trong động mạch ta có thể thấy những sinh vật li ti bò dọc theo và làm sạch bằng cách kết thành những cái nấc thang giả để tiến dần đến mục tiêu của chúng. Sự thật cho bạch huyết cầu thì không phải là sự thật mà chúng ta thấy. Vậy sự thật của những tế bào là gì? Chúng ta chỉ có thể quan sát công việc của nó, là làm sạch. Giờ đây, trong khi chúng ta ngồi đây, có hàng triệu những tế bào như thế bên trong chúng ta, làm sạch các động

mạch với mọi khả năng của chúng. Nhìn vào những tấm hình đã chụp được, người ta có thể thấy công việc của các tế bào đang cố gắng làm việc: những tế bào biết mục đích của nó.

Loài người chúng ta, với món quà vô cùng to lớn của tạo hóa, là loài sinh vật duy nhất trên trái đất nói, “Tôi không biết ý nghĩa của đời sống của mình. Tôi không biết nguyên do gì tôi hiện hữu nơi đây.” Không có sinh vật nào khác — chắc chắn không phải tế bào bạch huyết cầu — thì lộn xộn như thế. Tế bào bạch huyết làm việc không biết mệt cho chúng ta; nó ở bên trong chúng ta, làm vệ sinh mãi cả đời sống của chúng. Dĩ nhiên, đó chỉ là một trong trăm ngàn chức năng đang xảy ra

bên trong loài sinh vật trí thức khổng lồ là chúng ta. Nhưng bởi vì chúng ta có một bộ óc lớn để suy nghĩ và làm việc, chúng ta lại lạm dụng cái món quà thiên nhiên của mình và chuyên làm những chuyện nghịch ngợm không dính dấp gì cho phúc lợi của đời sống. Có được món quà suy nghĩ, chúng ta sử dụng sai nó bằng cách thả nó đi lung tung. Chúng ta tự trục xuất mình ra khỏi vườn địa đàng. Chúng ta tư duy không theo nề nếp làm việc giúp ích cho đời sống, mà là làm thế nào để phục vụ cho cái ngã phân cách của mình — một việc táo bạo không bao giờ xảy ra đối với các tế bào bạch huyết. (Nếu nó lạm dụng như ta thì thân thể của ta không biết ra sao?) Chỉ



trong một khoảng thời gian rất ngắn, cuộc sống của chúng sẽ đi qua; nó sẽ bị thay thế bởi những tế bào khác. Nó không suy nghĩ; nó chỉ làm việc của nó.

Trong khi chúng ta tọa thiền và nhận thức được nhiều hơn về tính chất ảo huyền của sự suy nghĩ sai lầm của mình, trạng thái vận hành tự nhiên bắt đầu vững mạnh. Trạng thái đó thì lúc nào cũng hiện hữu; nhưng nó đã bị che khuất cho nên chúng ta không biết nó là gì. Chúng ta bị kẹt cứng trong những kích thích, phiền muộn, hy vọng, sợ hãi của mình nên không thể thấy nó. *Chức năng của chúng ta không phải là sống vĩnh viễn, mà là sống trong phút giây hiện tại.* Chúng

ta cố gắng trong vô vọng để bảo vệ lấy mình với những tư tưởng lo lắng: chúng ta bày mưu lập kế để có thể tạo ra hoàn cảnh tốt hơn cho mình, làm thế nào cho chúng ta an toàn hơn, là sao cho chúng ta có thể duy trì mãi mãi cái Tự ngã của mình. Thân của chúng ta cũng có trí tuệ riêng của nó; nhưng sự lạm dụng của bộ não đã làm rối loạn đời sống của mình.

Cách đây không lâu, tôi bị gãy cổ tay và phải băng thạch cao trong ba tháng. Khi thạch cao được lấy ra, tôi bị kích động bởi cái tôi thấy. Tay tôi chỉ còn da và xương, thật yếu ớt và run rẩy; nó quá yếu để làm bất cứ việc gì. Nhưng khi tôi về đến nhà và bắt đầu làm việc với cánh tay khỏe, cánh tay nhỏ chỉ còn

da bọc xương kia lại cố gắng giúp đỡ. Nó biết những gì nó nên làm. Thật là cảm động: mẫu xương nhỏ bé không có sức mà vẫn muốn giúp đỡ. Nó biết chức năng của nó. Trong khi tôi nhìn nó, dường như nó không có dính dấp gì tới tôi; cánh tay chùng như có đời sống riêng của nó; nó muốn làm việc của nó. Nó di động để thấy mẫu hình nộm ốm yếu đang cố gắng làm việc của một cánh tay bình thường.

Nếu chúng ta không làm cho mình rối loạn, chúng ta cũng biết những gì chúng ta nên làm trong đời sống. Nhưng chúng ta luôn làm cho mình lẫn lộn. Chúng ta bị lôi cuốn vào những mối quan hệ không bình thường; những quan hệ không có kết quả tốt; chúng ta

bị ám ảnh với một cá nhân, hay với một hành động, hay với một quan điểm triết lý. Chúng ta làm bất cứ điều gì ngoại trừ sống đời sống của mình theo một chiều hướng lành mạnh. Nhưng với sự tu tập, chúng ta bắt đầu thấy xuyên suốt sự hỗn loạn của mình, và có thể nhận thức rõ những gì chúng ta cần phải làm — giống như cánh tay trái của tôi, dù là khi nó không thể hoạt động bình thường, nhưng vẫn cố gắng góp phần để làm những việc cần phải xong.

Khi có gì đó thật sự làm cho chúng ta cáu gắt, khó chịu, rắc rối, chúng ta bắt đầu suy nghĩ. Chúng ta lo lắng, chúng ta kéo ra mọi thứ mà chúng ta có thể nghĩ ra, và nghĩ, nghĩ, nghĩ — bởi vì đó là những gì chúng ta tin tưởng là có

thể giải quyết vấn đề của đời sống. Trên thực tế, những gì giải quyết vấn đề của đời sống là, *chỉ đơn giản kinh nghiệm sự khó khăn đang diễn tiến, và hành động từ đó*. Giả sử là, đứa con của tôi hét vào tôi và nói là: tôi là một người mẹ thật tệ. Tôi làm gì đây? Tôi có thể lý giải cho nó biết về tôi, dẫn chứng tất cả các điều tốt đẹp mà tôi đã làm cho nó. Nhưng thực sự cái gì chữa lành cái hoàn cảnh này? *Đơn giản kinh nghiệm nỗi đau về những gì đang xảy ra, nhìn những tư tưởng của tôi về sự kiện. Khi tôi làm việc đó một cách chân thành và kiên nhẫn, tôi có thể cảm nhận được con tôi một cách khác hơn (những gì tôi đã nghĩ), và tôi có thể thấy ra những gì phải*

*làm*. Hành động của tôi phát sinh từ kinh nghiệm của mình. Nhưng chúng ta thì không làm vậy đối với vấn đề của đời sống; thay vì chúng ta xoay cuông với chúng, chúng ta phân tích chúng hay cố gắng tìm xem ai là người mà ta có thể qui trách nhiệm. Khi chúng ta làm tất cả thế xong, chúng ta cố gắng tính toán ra một hành động. Đó là lối đi ngược. Chúng ta cắt đứt mình ra khỏi hẳn từ vấn đề; với tất cả suy tư, phản ứng, phân tích, chúng ta đâu thể nào giải quyết nó. Tình trạng bế tắc gây ra bởi cái tư tưởng cảm giác của chúng ta làm cho vấn đề trở nên nan giải.

Một lần trong khi tôi ngồi trên phi cơ đang bay xuyên qua lục địa Hoa Kỳ, và

tôi phỏng chừng là chúng tôi đang ở khoảng giữa quốc gia, tôi nhìn xuống phía dưới và nghĩ, tiểu bang Kansas thì ở đâu? Không có cách nào để nói nơi nào là Kansas. Nhưng chúng ta thật sự nghĩ rằng, có Kansas, Illinois, New Jersey, New York, trong khi trên thực tế chỉ có mảnh đất chạy dài nối tiếp. Chúng ta hành xử tương tự cho chính mình. Tôi nghĩ tôi là New Jersey và anh ta là New York. Tôi nghĩ rằng, New York thì đổ trách nhiệm cho vấn đề của New Jersey (nó đưa tất cả mọi người đi lại tới New Jersey.) Còn New Jersey lập tức ôm lấy trọn vẹn một khối vấn đề cho riêng nó. Nó nhận diện ra những điều kỳ diệu về New Jersey; và một cách chắc chắn là nó không có lợi

ích gì cho Pennsylvania ở bên kia. Thật ra, những ranh giới này được đặt ra cho thuận tiện; nhưng nếu chúng ta nuông chiều theo tư tưởng cảm giác của mình mà phân cách ra, chúng ta nghĩ là có một ranh giới giữa chúng ta và người khác. Nếu chúng ta làm việc với tư tưởng cảm giác một cách tri thức, những ranh giới dần dần bị phân hóa, và chúng ta nhận ra một cái Tổng thể thì luôn luôn tồn tại ở đó. Nếu tâm của chúng ta cởi mở, chỉ hòa hợp với các cảm xúc giác quan mà đời sống phơi bày, chúng ta không phải phấn đấu cho cái mà ta gọi là “sự giác ngộ vĩ đại”. Nếu New Jersey không tồn tại như một thực thể riêng biệt, thì nó đâu cần phải biện hộ cho chính nó. *Nếu chúng ta*



*không tồn tại như một thực thể riêng biệt, thì chúng ta đâu có vấn đề gì.*

Nhưng cuộc sống của chúng ta bị hấp thụ với câu nghi vấn, “Những gì sẽ tốt nhất cho tôi? Tôi có thể làm sao để mọi thứ tốt đẹp cho tôi?” Chúng ta bao gồm người khác và sự vật ở một chừng mực nào đó nếu chúng sẵn lòng vui chơi với cái trò chơi của chúng ta. Dĩ nhiên, họ không bao giờ thật sự vui lòng bởi vì họ cũng giống như chúng ta (họ muốn chúng ta chơi trò chơi của họ hơn!) Cho nên, trò chơi không bao giờ có kết quả gì. Ví dụ, làm thế nào cuộc hôn nhân có hạnh phúc nếu hai người mà họ cho là mình như là New Jersey và New York? Trông có vẻ nó yên ổn và có kết quả trong một khoảng thời

gian nào đó, trong khi họ thấy không có cái ranh giới (đó có nghĩa sự phân hóa của tình trạng bế tắt cảm giác tư tưởng). Khi cái ranh giới kia xuất hiện lại, thì có một trận chiến xảy ra giữa họ.

Chúng ta không có học thể nào để sống như một kiếp con người; chúng ta tạo ra một thể giới sai lầm và áp đặt nó lên bên trên một cái thật thể. Chúng ta lầm lẫn cái bản đồ với chính cái sự thật. Bản địa đồ thì hữu ích; nhưng chỉ nhìn vào bản đồ chúng ta không thể thấy cái tổng thể của nước Mỹ. Không có một thực thể riêng biệt cho Kansas. Giống như tế bào bạch huyết, chúng ta được sinh ra để làm một chức năng nào đó ở trong một khối năng lượng khổng lồ.

Chúng ta phải có một thể nhất định để hoạt động; giống như tế bào bạch huyết có hình dạng những cái chân nhỏ làm việc dọn dẹp. Chúng ta có một dạng nhất định để sinh hoạt; chúng ta phải trông như là chúng ta phân cách, để chơi cái trò chơi kỳ diệu mà chúng ta đang ở trong đó. Nhưng điều trở ngại là, chúng ta không chơi cái trò chơi thật sự. Chúng ta chơi cái trò chơi giả mà chúng ta tạo ra và đặt nó lên ở bên trên cái trò chơi thật kia; và cái trò chơi kia sẽ tàn phá chúng ta. Nếu chúng ta không thấy rõ thấu nó, chúng ta sống qua những ngày trên trái đất mà không biết hưởng thụ niềm hạnh phúc chân thật. Cái trò chơi (thật phía dưới) kia trở nên tốt chỉ khi nào chúng ta chơi nó

thật tốt. Nó bao gồm buồn, vui, thất vọng, và khó khăn. Nhưng nó luôn luôn thật và đòi hỏi, và nó không mang lại sự không vừa lòng và vô nghĩa. Tế bào bạch huyết không bao giờ hỏi, “Ý nghĩa của đời sống là gì?” Nó biết. Khi chúng ta vượt thoát được tình trạng bế tắc của tư tưởng cảm giác, thì chúng ta cũng biết chúng ta là ai và những gì chúng ta cần phải làm trong cuộc sống. Những gì chúng ta làm trong đời sống? Nếu chúng ta không làm cho mình rối loạn với vầy đầy những tư tưởng sai lầm, thì chúng ta sẽ biết. Khi chúng ta quay lưng từ những gì ám ảnh mình, thì giải đáp trở nên rõ ràng. Nhưng chúng ta không làm thế một cách dễ dàng, bởi vì chúng ta bị

vướng mắc vào cái lối suy nghĩ luôn tự cho mình là đúng kia.

Nhưng thỉnh thoảng, khi chúng ta tu tập tỉ mỉ, có giây phút (đôi khi nhiều giờ, hay nhiều ngày) chúng ta vẫn còn những trắc trở giống nhau, không sao cả. Càng lâu hơn, càng khó hơn, chúng ta càng tu tập thì trạng thái này càng dài ra. Đó là trạng thái giác ngộ: khi chúng ta đơn giản thấy, “Ồ! Đó cần làm kế tiếp — Được rồi. Tôi phải gặp nha sĩ ngày thứ Ba; tôi có thể không thích, nhưng không sao. Tôi phải trải qua hai giờ với người rắc rối đó.. được rồi, để xem nó sẽ ra sao.” Thật là kỳ diệu: Dòng chảy thì rất dễ dàng. Sau đó (nếu chúng ta không cẩn thận) sự rối loạn của chúng ta bắt đầu xâm lấn trở

lại. Sự trong sáng và sức mạnh bắt đầu phai nhạt đi. Dấu vết của nhiều năm tu tập tốt là thế, thời gian trong sáng sẽ dài ra và phút giây rối loạn thì ngắn lại.

Dĩ nhiên, không cần biết bao lâu chúng ta tu tập, vẫn có một phần của đời sống trông có vẻ xáo trộn và mờ mịt. “Tôi không biết rõ cái gì đang xảy ra ở đây.” Nhưng nói một cách nghịch lý, *chấp nhận tình trạng xáo trộn và mờ mịt là bản chất của sự hiểu biết trong sáng*. Tôi nghe lần này sang lần khác từ các thiên sinh, “Bây giờ tôi cảm thấy mơ hồ về sự tu tập của tôi, một chút bồn chồn. Tôi chùng như không thể nào thấy mọi sự rõ ràng.” Cái gì chúng ta làm kế tiếp đây? Thật ra, tất cả đời sống đều như thế cả. Cho

mỗi người chúng ta, mỗi ngày đều có những khoảng thời gian như thế. Chúng ta làm gì? Thay vì cố gắng tìm cách giải quyết sự rối loạn và căng thẳng để chúng ta có thể đến một nơi nào khác, chúng ta hãy hỏi mình, “Cảm giác của sự rối loạn như thế nào?” — rồi chúng ta ngồi lại quan sát thân thể, cảm giác của nó, theo dõi những tư tưởng đang trôi dạt. Trước khi chúng ta biết ra, chúng ta đã trở về quỹ đạo rồi.

Trong thời gian của rối loạn và chán chường, việc tệ nhất mà chúng ta có thể làm là cố gắng tạo ra tình trạng trái ngược. Cái công “Vô môn” thì luôn luôn ở đây, khi chúng ta kinh nghiệm chính mình như-nó-là, không phải là

cách chúng ta nghĩ chúng ta-nên-là. Khi chúng ta thật sự làm thế, cánh cửa mở ra — dù cho nó mở ra khi nó nên làm thế, chứ nó không cần thiết khi chúng ta muốn mở nó. Cho một số người, cánh cửa kia mở ra sớm mang lại nhiều tai hại hơn là tốt. Tôi hoài nghi về loại tu tập trực lợi; thúc đẩy cho sự trong sáng quá sớm sẽ tạo ra nhiều vấn đề. Dĩ nhiên, sự thay thế là không phải tọa thiền và không làm gì cả. Chúng ta phải duy trì Tỉnh giác về cảm xúc giác quan, tư tưởng và bất cứ gì khác ở đây. ***Chúng ta không cần phán xét tọa thiền của mình dù cho tốt hay xấu.*** Chỉ có, “Tôi ở đây, và ít nhất tỉnh giác về đời sống của mình.”



Khi tôi ngồi một cách tỉ mỉ thì tỉ lệ có chiều hướng đi lên.

Một phần của chúng ta thì giống như các tế bào bạch huyết: nó luôn luôn có mặt và biết làm gì. Nó muốn hoạt động. Tu tập thì không phải là một sự thúc đẩy kỳ bí vào trong lãnh vực nào khác, Thượng đế biết nơi nào. Sự tuyệt đối thì không phải ở nơi nào khác; ngoài nơi đây thì ở đâu? Sự e dè của tôi là gì? Từ khi nó tồn tại ở đây và bây giờ, nếu tôi e thẹn, thì đó là Niết bàn, đó là tuyệt đối. Vậy thôi. Không có nơi nào để đi; chúng ta luôn luôn ở đây. Ngoài nơi đây, còn nơi nào khác ta có thể tới? Chúng ta luôn luôn là mình như-nó-là. Cái thông minh thiên bẩm để biết chúng ta là ai, nó biết

những gì chúng ta ở trong thế gian này nếu chúng ta không làm hỏng nó đi.

---o0o---

## *Tôn giáo*

Người ta đến trung tâm Thiên thì thường hay giận dữ về những mê lầm của những kinh nghiệm về tôn giáo trong quá khứ của họ. Ý nghĩa nguyên thủy của từ “religion” thì rất ngộ nghĩnh: nó từ chữ Latin “religare”, có nghĩa là “trói buộc về phía sau, cột loài người và Thượng đế vào nhau.” “Re” nghĩa là “phía sau” and “ligare” nghĩa là “cột hay buộc lại”.

Chúng ta cột cái gì? Trước hết, chúng ta cột cái Ngã của mình vào cho chính nó — bởi vì ngay cả bên trong chúng

ta, chúng ta đã phân cách. Chúng ta cột mình với người khác và luôn cả tất cả các thứ khác, khả năng cảm thụ và vô cảm (vô tri giác). Chúng ta cột người khác vào người khác. Bất cứ gì không bị ràng buộc với nhau là trách nhiệm của chúng ta. Nhưng phần lớn, công việc của chúng ta là buộc chính mình vào người sống chung, công ăn việc làm, người hôn phối, con cái hay bạn bè, và rồi cột mình vào Miền điện, Mẽ tây cơ, rồi tới tất cả mọi thứ trên thế gian này và vũ trụ này.

Bây giờ cái đó nghe rất hay! Nhưng trên sự thật, chúng ta không thường thấy đời sống theo cách đó. Bất cứ phương thức tu tập chân chính của tôn giáo là một lần nữa những gì đã xảy ra

như vậy: nhìn thấy cái tổng thể cơ bản của mọi sự vật, thấy bản lai diện mục của mình. Nó sẽ buông bỏ đi những chướng ngại giữa chúng ta và người khác hay vật: từ bỏ hay nhìn xuyên qua cái bản chất của các chướng ngại.

Người ta thường hay hỏi tôi, nếu cái Tổng thể cơ bản này là một trạng thái thật của mọi vấn đề, tại sao nó chùng như chưa bao giờ được thấy? Đó là vì chúng ta còn thiếu trữ liệu khoa học đúng đắn về nó; Tôi biết nhiều nhà vật lý học có tri thức uyên thâm, nhưng khi họ đối diện với đời sống, họ đã không thể phản ánh sự tỉnh giác này.

Nguyên nhân chính cho những chướng ngại — và lý do chính mà chúng ta

không thấy được ra là chương ngại đã xuất hiện rồi — là vì chúng ta lo sợ bị tổn hại. Chính vì vậy cho nên, nó dường như phân cách chúng ta. Không cần phải nói, thân thể của chúng ta thì cần được bảo tồn, bằng như không nó không thể hoạt động. Ví dụ như, nếu chúng ta có một buổi cắm trại ngoài trời trên một đường rầy xe lửa và toa xe thì đang di chuyển về hướng chúng ta; rõ ràng hành động tốt nhất là dọn ra chỗ khác. Cần thiết để tránh vấp hơn là sửa chữa những hư hại vật chất. Nhưng có sự lầm lẫn to lớn giữa loại tổn hại đó (vật chất) và những chuyện xảy ra khác có ít tính cách xác thực hơn (tinh thần) mà thương tổn chúng ta nhiều hơn. “Người yêu của tôi lìa xa

tôi, thật là đau khổ khi cô đơn.” “Tôi sẽ không bao giờ tìm được một việc làm.” “Những người kia thật là độc ác.” Chúng ta nhìn tất cả những thứ này như là xuất xứ của nỗi khổ đau. Chúng ta thường cảm thấy chúng ta luôn bị người khác tổn hại.

Nếu chúng ta nhìn lại trong cuộc đời mình, chúng ta có thể lập ra một bảng kê khai về những người hay những sự kiện đã từng gây thương tổn chúng ta. Tất cả chúng ta đều có bảng kê khai của mình. Ngoài cái bảng dài kia ra, chúng ta khai thác ra một phương pháp điều kiện tính để nhìn cuộc đời: chúng ta học cái đường lối lẩn tránh; chúng ta có phán đoán và ý kiến về bất cứ gì và

bất cứ ai mà chúng ta sợ có thể ám chỉ bóng gió tới chúng ta.

Khả năng thiên phú của chúng ta là sử dụng trong chiều hướng của lẩn tránh, theo chiều hướng của phản nản, của một nạn nhân, của cố gắng sắp xếp để cho chúng ta bảo tồn được quyền kiểm soát. Để rồi đời sống chân thật — cái tổng thể cơ bản — vượt thoát khỏi chúng ta. Thật buồn bã, có nhiều người trong chúng ta từ giả cõi đời mà chưa từng thật sự sống qua, bởi vì chúng ta bị ám ảnh quá nặng nề với việc cố gắng tránh né cho khỏi bị thương tổn. Một điều mà chúng ta chắc chắn là: nếu chúng ta đã bị tổn hại, chúng ta không muốn nó xảy ra lần nữa. Và rồi hệ thống cơ quan dùng cho

sự tránh né của chúng ta luôn hoạt động không ngừng nghỉ.

Bây giờ trong nhiều truyền thống tôn giáo, và một cách riêng biệt là trong truyền thống thiên tông, có một cái kho lớn thông dụng được gọi là “Cửa” hay là “Kinh nghiệm tự chứng.” Loại kinh nghiệm như thế thì khá thay đổi. Nhưng nếu chúng là thật, chúng rọi sáng hay đem tới sự lưu ý của ta và luôn luôn xảy ra như vậy: Chân tánh của đời sống, cái tổng thể cơ bản. Cái gì tôi đã thấy (và tôi biết nhiều bạn cũng thấy nó nữa,) là chưa đầy đủ. Chúng có thể có lợi ích; nhưng nếu chúng ta bám chặt vào chúng, thì chúng trở thành chướng ngại cho ta. Cho một số người, những kinh nghiệm



này thì không khó khăn gì có được. Chúng ta khác nhau trong phương diện đó — và sự thay đổi thì không phải là vấn đề của đạo đức nữa. Nhưng không có sự gắng công khốc liệt cho sự hợp nhất đời sống một người, thì những kinh nghiệm này không tạo ra khác biệt gì nhiều. Những gì thật sự có giá trị là tu tập; chúng ta phải trải qua từng phút giây với những gì mà chừng như tổn hại đến ta, hay đe dọa chúng ta, hay không vừa lòng chúng ta — có hay không khó đối với người cộng sự, gia đình, hay hôn phối của chúng ta hay bất cứ người khác thì không biết được. Trừ khi trong sự tu tập của chúng ta, chúng ta đến điểm mà chúng ta phản

ứng rất ít, một kinh nghiệm tự chứng thì không có khả năng chủ yếu to lớn.

Nếu chúng ta thật sự muốn thấy cái tổng thể cơ bản, không chỉ thỉnh thoảng mà là trong phần lớn thời gian — đó là những gì mà đời sống tôn giáo là — thì sự tu tập quan trọng nhất của chúng ta phải như là những gì thiền sư Menzan (tông Tào động) gọi “chướng ngại của tư tưởng cảm giác.” Ý của ngài là, *khi sự vật dường như đe dọa chúng ta, chúng ta phản kháng. Ở phút giây chúng ta phản kháng thì chướng ngại khởi sinh để làm mờ khuất cái khả năng nhìn thấy của chúng ta rồi.* Từ khi đa phần trong chúng ta phản ứng trong mỗi năm phút, dễ hiểu ra rằng gần như trọn cuộc đời

của chúng ta bị bao trùm trong mờ mịt. Chúng ta bị trói buộc bên trong mỗi người của mình, chúng ta bị kẹt trong những chướng ngại này.

Tu tập quan trọng nhất của chúng ta là đối phó với những chướng ngại này. Không có tu tập này, không có sự hiểu biết tất cả về bên trong lẫn bên ngoài của những chướng ngại mà chúng ta dựng lên — vốn không phải là chuyện dễ dàng gì — chúng ta sẽ vẫn là nô lệ và phân cách. Chúng ta có thể thấy bản lai diện mục của mình thỉnh thoảng trong một nháy mắt tình cờ nào đó, nhưng chúng ta vẫn không thể nào sống được với chính mình trong từng giây phút. Nói cách khác, đời sống theo tôn giáo thì không thể trở thành

hiện thực: loài người và thượng đế luôn luôn còn phân cách. Có tôi và có cái đời sống ngoài kia mà tôi thấy như là một sự đe dọa — và ngay cả chúng ta đây cũng không thể đến với nhau thật sự.

Những chương ngại của tư tưởng cảm giác thường hay có dạng của sự do dự giữa hai đối cực. Một bên là sự hòa hợp: hy sinh cho thượng đế, cho tự thân, làm vừa lòng cuộc đời, làm vừa lòng người khác, là người tử tế, cố gắng như là một người hoàn hảo, đè nén những gì thật sự là mình ở vào mọi lúc. Đây là một người cố gắng hành động tốt, cố gắng tu tập nghiêm túc, cố gắng đạt đến giác ngộ, cố gắng và cố gắng.. Sự nỗ lực như thế thì rất ư là

bình thường, đặt biệt là trong những thiên sinh. Nhưng nếu chúng ta tu tập với sự thông minh, chúng ta bắt đầu cảm nhận ra cái kiểu cách hòa hợp mà chúng ta đang bị chìm đắm trong đó và chúng ta có chiều hướng lắc lư để đi về phía cực bên kia, một hình thức nô lệ khác: sự nổi loạn hay không hòa hợp. Rồi người ta khẳng định, “Không ai có thể bảo tôi phải làm điều gì! Tôi cần có không gian của riêng tôi, và tôi muốn mọi người phải tránh ra!” Theo lối hành xử này, chúng ta phán xét người khác một cách cay nghiệt và có một quan điểm tiêu cực không chịu nổi. Thay vì nhìn tự thân như kẻ dưới thấp và phụ thuộc, chúng ta bây giờ lại đi cho mình là cấp trên (tự phụ) và độc

lập. Những trạng thái này (hòa hợp và bất hòa hợp) luôn liên tục thay đổi trong từng giây phút. Trong những năm đầu tu tập, phần lớn người ta đong đưa qua lại giữa trạng thái thứ nhất (hòa hợp) và vào trạng thái thứ hai (bất hòa hợp). Ở nơi đó, chừng như đời sống của họ trở nên tệ hơn, nếu không nói là không tốt hơn! “Con người tử tế của tôi trước kia đâu rồi?” Cả hai trạng thái đều là mất tự chủ cả, vì ***chúng ta vẫn còn đang phản ứng với đời sống.*** Hoặc là chúng ta hòa hợp với nó hay là chúng ta chống đối nó; con người và thượng đế vẫn còn phân cách.

Tất cả chúng ta đánh đu giữa hai trạng thái này. Vào một ngày của tuần trước, tôi quyết định trong tâm vào 9 giờ sáng

tôi sẽ trả lời một lá thư, một lá thư khó mà tôi đã không muốn trả lời. Vào lúc 3 giờ chiều, nó chọt lóe trong đầu tôi là tôi vẫn chưa trả lời lá thư đó. Tôi tìm ra 15 thứ việc để làm từ 9 tới 3 cho nên tôi chưa thể trả lời lá thư. Phản ứng ban đầu của tôi là, “Tôi nên trả lời lá thư.” Đó là sự hòa hợp. “Nó cần tôi, tôi nên làm cho nó.” Nhưng sau đó thì, “Anh không thể nào bắt buộc tôi. Tôi không phải làm việc đó. Tôi có thể để nó đó.” Nhưng trong thời gian ngắn, người quan sát thấy cả hai trạng thái, cái gì đã xảy ra? Khi tôi quan sát cả hai tư tưởng, tôi ngồi xuống và trả lời lá thư.

Sự quyết định là gì? Cái gì giải quyết cái trận chiến đang tiếp diễn bên trong

ta? Cái gì mang chúng ta và thượng đế lại với nhau? Cho đến khi nào chúng ta hiểu được điều bí ẩn mà chúng ta bị kẹt trong đó. Điều trước tiên được thấy là cái gì chúng ta đang làm. Khi chúng ta ngồi xuống, thì nó sẽ tự bộc lộ ra. Ban đầu chúng ta sẽ có ý nghĩ, “Tôi nên làm nó.” Và nếu chúng ta ngồi lâu hơn một chút, thì tư tưởng khác nổi lên, “Tôi không muốn làm nó.” Chúng ta bắt đầu thấy rằng, chúng ta đu đưa giữa hai tư tưởng, qua và lại...

Trong suốt quá trình qua-lại, không có gì trong đó cả ngoại trừ sự phân cách. Chúng ta giải quyết nó bằng cách nào? Chúng ta giải quyết nó bằng kinh nghiệm là, chúng ta không muốn kinh nghiệm. ***Chúng ta cần kinh nghiệm***



*trong im lặng cái sự khó chịu, giận dữ, nỗi sợ mà chúng đang nằm phía dưới sự do dự này giữa hai đối cực.* Đó là tu thiền chân chính, cầu nguyện chân chính, tu tập tôn giáo chân chính. Cuối cùng cơn giận (như là kinh nghiệm sinh lý) sẽ bắt đầu đổi số. Nếu chúng ta thật sự giận dữ, cấp độ thay đổi có thể cần thời gian vài tuần lễ hay vài tháng. Nhưng nếu chúng ta chịu thua cho cảm giác kinh nghiệm, nếu chúng ta “ôm lấy con cọp”, nó sẽ lập tức thay số ngay — bởi vì khi chúng ta là bản thể của kinh nghiệm, thì không có còn chủ thể và đối tượng nữa. Khi chủ thể và đối tượng thể nhập, cái chướng ngại của tư tưởng cảm giác biến mất và lần đầu

tiên chúng ta có thể thấy rõ ràng. Khi chúng ta có thể thấy (rõ), chúng ta biết cái gì để làm. Những gì chúng làm sẽ không ngoài tình thương yêu và lòng bi mẫn. Cuộc sống đạo có thể sống từ đây.

Khi nào chúng ta không cảm thấy cởi mở và thương yêu, sự tu tập của chúng ta vẫn còn đang chờ đợi chúng ta ở đó. Từ khi phần lớn thời gian chúng ta không cảm thấy rộng mở và thương cảm, thì chính ngay trong khoảng thời gian đó chúng ta nên thực hành một cách tỉ mỉ. Đó là đời sống của đạo; đó là “tôn giáo” — mặc dù chúng ta không phải dùng những từ ngữ này. Nó là sự hòa giải của con người và quan niệm phân cách của họ. Lập

trường quan điểm của chúng ta về sự hòa giải là, nó nên như thế nào; là người khác nên ra sao, sự hòa giải về sự sợ hãi của chúng ta. Sự hòa giải của tất cả những thứ đó là kinh nghiệm — của cái gì? của Thượng đế? của tất cả như nó là? Đời sống đạo là một tiến trình của sự hòa giải, từng giây, từng giây một.

Mỗi lần chúng ta đi qua chương ngại này, có gì đó thay đổi bên trong chúng ta. Thời gian đi qua chúng ta trở nên ít phân cách hơn. Nó thì không phải dễ, bởi vì chúng ta muốn bám víu vào những gì thân yêu: là phân cách, là tự phụ hay tự ti, là “người” trong quan hệ với thế gian. Dấu vết của sự tu tập nghiêm túc là trạng thái cảnh giác và

nhận diện ra khi sự phân cách đó phát sinh. Thời gian ngắn chúng ta có một tư tưởng phán xét người khác phớt qua, thì ngọn đèn đỏ của tu tập nên bật lên ngay.

Tất cả chúng ta đều có làm vài hành động vô ý thức, gây tổn hại. Nhưng chúng ta tu tập càng nhiều, chúng ta thấy rõ hơn về những gì chúng ta không thể thấy trước kia. Đó không có nghĩa là chúng ta sẽ thấy mãi mãi tất cả chúng — luôn luôn có nhiều điều chúng ta không thấy. Điều đó không có nghĩa là tốt hay xấu; đó chỉ là thực chất của sự vật.

Vậy tu tập thì không chỉ đi đến khóa tu học hay tọa thiền mỗi buổi sáng.

Những thứ đó thì quan trọng, nhưng vẫn chưa đủ. Sức mạnh của sự tu tập và khả năng để truyền đạt sự tu tập của mình với người khác nằm ở trong mức độ sống của chúng ta. Chúng ta không phải cố gắng dạy người khác. Chúng ta không phải nói một lời gì. Nếu sự tu tập của chúng ta kiên định, nó sẽ biểu lộ trong mọi thời. Chúng ta không phải nói về pháp; Pháp đơn giản là chúng ta như-nó-là.

---o0o---

### *Sự Giác ngộ*

Có người nói với tôi mấy ngày trước đây, “Thầy biết không, thầy không bao giờ nói gì về giác ngộ cả. Thầy có thể nói vài điều về nó không?” Cái vấn đề

khi nói về “Giác ngộ” là, lời nói của chúng ta có khuynh hướng phác họa ra một hình ảnh về nó là gì — nhưng giác ngộ thì không phải là một hình ảnh, mà là sự tiêu hủy hoàn toàn tất cả những hình ảnh của chúng ta. Một đời sống sụp đổ thì không phải là những gì chúng ta mong đợi.

Nó có nghĩa là gì, tiêu hủy cái lẽ lối nhìn thường lệ về đời sống của chúng ta. Kinh nghiệm bình thường của tôi về cuộc sống là tâm điểm chung quanh bản thân mình. Sau hết, tôi kinh nghiệm những ấn tượng này đang tiến triển — tôi không thể có kinh nghiệm của bạn về đời sống của bạn. Tôi luôn luôn có nó của riêng tôi. Những gì không thể tránh khỏi xảy ra là, tôi đến

để tin rằng có một cái “Tôi” ở ngay trung tâm đời sống của tôi, vì bởi kinh nghiệm về đời sống của tôi trông như xoay quanh cái “Tôi”. “Tôi” thấy, “Tôi” nghe, “Tôi” cảm giác, “Tôi” nghĩ, “Tôi” có quan niệm này. Chúng ta rất hiếm khi nghi vấn về cái “Tôi” này. Bây giờ trong trạng thái giác ngộ, không có cái “Tôi”; *có cái thực chất của đời sống đơn giản, một nhịp rung của dòng năng lượng bất tận rất tự nhiên bao gồm — hay chính là — bất cứ thứ gì.*

Quá trình tu tập thì bắt đầu để thấy tại sao chúng ta không nhận diện ra cái Chân tánh của mình; nó thì luôn luôn là định danh riêng biệt cho thân và tâm của riêng ta, cái “Tôi”. Để nhận ra cái

trạng thái chân thật của giác ngộ, chúng ta phải thấy cái sai lầm này và tiêu hủy nó. Con đường tu tập là đi khoan thai ngược lại dòng cuốn say sưa tầm thường của cuộc sống.

Giai đoạn đầu của tu tập là để thấy rằng cuộc sống của tôi là hoàn toàn xoay quanh bản thân tôi: “Vâng! tôi có những Quan niệm Tự ngã, tôi có những Tư tưởng Tự ngã, tôi có những Cảm giác Tự ngã... Tôi, Tôi, Tôi có tất cả những thứ này từ sáng cho đến tối.” Chỉ có sự tỉnh giác này tự nó là một bước thay đổi lớn.

Giai đoạn kế tiếp (và những giai đoạn này có thể cần nhiều năm) là quan sát những gì chúng ta làm với tất cả những



tư tưởng, tưởng tượng, và tình cảm; những thứ mà chúng ta luôn luôn bám víu vào chúng, yêu thích chúng, tin tưởng rằng chúng ta sẽ khôn khổ và lạc lõng khi không có chúng. “Không có người đó tôi sẽ bơ vơ; ngoại trừ khi tình trạng này xảy ra theo ý tôi muốn, tôi không thể nào sống được.” Nếu chúng ta đòi hỏi là đời sống phải diễn ra theo một chiều hướng nào đó, chúng ta đau khổ là một điều không thể nào tránh được — vì đời sống thì luôn luôn thay đổi như-nó-là, và không luôn luôn công bằng, không luôn luôn thú vị. Đặt biệt là, đời sống chừng như không luôn luôn vận chuyển theo chiều hướng chúng ta muốn, nó chỉ là nó vậy thôi. Nó cũng không cần ngăn chặn sự

hưởng dụng, sự hiểu biết, lòng biết ơn của chúng ta đối với nó.

Chúng ta giống như những con chim non, ngồi trong tổ đợi chờ chim mẹ và chim cha đặt thức ăn vào miệng. Điều đó thì thích hợp cho những chim non, mặc dù mẹ và cha có tự do, bay vòng vòng cả ngày. Chúng ta có thể nghĩ là chúng ta không ganh tỵ với đời sống của chim non; nhưng chúng ta lại làm những việc chúng làm, kỳ vọng đời sống đặt một ít điều tốt vào miệng của mình: “Tôi muốn nó thế này; tôi muốn cái tôi muốn; tôi muốn bạn gái của tôi khác hơn; tôi muốn mẹ của tôi làm hài lòng tôi; tôi muốn sống nơi tôi thích; tôi muốn tiền hay thành công hay...” Chúng ta giống như những chim non

chỉ khác là chúng ta biết giấu vím lòng tham lam của mình còn chúng thì không.

Trong phim tài liệu thiên nhiên, con gấu mẹ thì chỉ dạy cho những gấu con của mình cách săn, bắt cá, leo trèo, những điều mà gấu con cần phải học để sinh tồn. Rồi một ngày, gấu mẹ rượt tất cả các gấu con chạy lên cây. Kế đó gấu mẹ làm gì? Gấu mẹ lìa xa chúng và không bận lòng nhìn trở lại! Những gấu con cảm thấy thế nào về sự kiện này? Có lẽ chúng rất sùng sờ nhưng con đường của tự do thì rất lấy làm kinh sợ.

Tất cả chúng ta đều là chim non hay gấu con, và chúng ta muốn tìm một

phần nhỏ cuộc sống của người mẹ để bám chắc vào — hay nhất là trong 18 cách khác nhau, nhưng ít nhất là một cách. Không ai trong chúng ta ước muốn nhảy ra khỏi cái tổ của mình bởi vì đó là điều kinh sợ. Nhưng quá trình để trở nên hoàn toàn độc lập (hay để kinh nghiệm rằng chúng ta đã sẵn sàng tự lập) thì thật là kinh hoàng, hết lần này sang lần khác. Chúng ta phản kháng lại trạng thái được tự do, đối kháng lại sự từ bỏ ước mơ của mình là, cuối cùng đời sống sẽ đúng như là chúng ta mong ước, là nó sẽ bảo vệ chúng ta; đó là lý do tại sao tu tập trông ra thật là khó khăn. Tu thiền là giải phóng mình để sống một đời sống tự tại, trong đó có tự do, không vương

mắc, là một trạng thái giác ngộ — chỉ là bản chất của đời sống.

Trong năm đầu tiên của tu tập, chúng ta tọa thiền để hiểu quá trình bị trói buộc của mình trên bình diện thô thiên; rồi theo thời gian, chúng ta tu tập với những vương chấp ở mức độ vi tế hơn (và độc hại hơn). Tu tập là việc làm cho cả đời người, không có đoạn cuối. Nhưng nếu chúng ta thật sự tu tập chúng ta chắc chắn nhận thức ra tự do riêng của mình. Một con gấu con xa lìa gấu mẹ trong hai hay ba tháng có thể không có khả năng và sức mạnh như gấu mẹ, nhưng vẫn có thể sống tốt và có lẽ hưởng thụ đời sống hơn là con gấu con còn đang theo sau lưng gấu mẹ bất cứ nơi nào mẹ nó đến.

Tọa thiền mỗi ngày là điều không thể thiếu; nhưng bởi vì chúng ta quá cứng đầu chúng ta thường cần có áp lực của cơn ngồi lâu để thấy những chập chặc của mình. Ngồi một khóa tu dài là một cú đánh mạnh vào những hy vọng và giấc mơ của chúng ta, vào những chướng ngại đi tới giác ngộ. Để nói rằng, không có hy vọng gì cả thì không bị quan tí nào. Có thể là không hy vọng bởi vì không có gì cả ngoài phút giây hiện tại. Khi chúng ta hy vọng, chúng ta lo âu để rồi chúng ta bị lạc lõng giữa nơi chúng ta đang là và nơi chúng ta hy vọng vào. Không có hy vọng (không chấp vướng, trạng thái giác ngộ) là một đời sống của không nhất định, của bình thản, của tư tưởng

chân thật và tình cảm. Nó là quả ngọt của sự tu tập chân chính đưa đến, luôn luôn có ích cho bản thân và cho người khác, đáng giá cho sự hy sinh, tu tập vô tận.

---o0o---

## **Chương 8: Sự lựa chọn**

### *Từ Vấn đề đi đến Quyết định*

Đôi khi có người đến trung tâm — nhất là người mới — nói rằng, những gì họ thật sự muốn tìm ở đây là đời sống tâm linh, hay đời sống của tuyệt đối, một đời sống mà họ cảm thấy là, họ là một thể với tất cả thay vì có phân cách. Điều đó không có gì là sai cả; đó là những gì chúng ta làm ở đây.

Tuy nhiên, tôi không nghĩ bất cứ ai trong chúng ta có thể nói ra “đời sống tâm linh” là cái gì. Cho nên chúng ta phần lớn nói về những gì không phải là nó. Có một câu nói trong Thiền học: “Thiên đường và Địa ngục cách xa nhau chỉ một sợi tơ tằm.” Điều đó muốn nói gì? Cái khác biệt cách nhau chỉ một sợi tơ tằm là gì khi “thiên đường và địa ngục cách xa nhau”, khi đời sống chung thì rối loạn (hay chúng ta nghĩ là nó rối loạn)? Từ góc độ tuyệt đối, không gì có thể làm cho nó rối loạn, nhưng từ góc nhìn tương đối, cái gì đó dường như không ổn. Cái thực chất của đời sống chung chừng như không dùng được cho chúng ta. Tỉnh thoảng chúng ta có một thoáng



(nhanh như cái liếc mắt) của nó — ngoài ra thì chúng ta không có.

Cho một ví dụ: Vào mùa Giáng sinh, là thời gian, hoặc là người ta cảm thấy vui vẻ hay trở nên cuồng nhiệt (nổi loạn). Đôi khi chúng ta có thể có cả hai! Đó là mùa khi chúng ta có chiều hướng chú tâm những xáo trộn, sự rời rạc của mình. Nhưng cũng cùng lúc chúng ta gần kề năm mới, chúng ta cảm nhận rằng mùa lễ là thời gian cho những chỗ ngoặt, và không một ai có thể đón nhận sự thay đổi đó một cách hời hợt. Chúng ta chỉ có một số nhất định cho mỗi bức ngoặt trong một năm trên hành tinh này. Đối với người rất nhạy cảm, ngã rẽ của năm mới thì thật là quan trọng. Chúng ta cần thấy được

cái “chỉ một sợi tơ tằm” khác biệt này — để thấy được nó là gì, nó liên hệ ra sao với ngã rẽ trong cuộc đời mình.

Một câu trong Kinh thánh nói, “Như một người suy nghĩ trong tâm, hấn là người như thế.” Trạng thái không dễ này mà chúng ta đang nói về, sự phân cách, “chỉ một sợi tơ tằm” khác biệt đến từ phương cách một người “tư duy trong tâm hấn.” (Chữ “Tâm” ở đây không phải ám chỉ vào đặc tính của cảm giác, mà nó về tâm trạng, bản chất của vấn đề, thực chất, như trong Bát Nhã Tâm Kinh.) “Như một người suy nghĩ trong tâm, hấn là người như thế.” — tương tự như một người bắt đầu thấy bản thể của đời sống — rồi hấn là đời sống. Giờ đây, chúng ta thấy thực

chất của đời sống là gì nhiều bao nhiêu, chúng ta thấy “chỉ một sợi tơ tằm” khác biệt bấy nhiêu. Nó sẽ dẫn ta tới hai chữ quen thuộc và ta thường hay thay phiên nhau để dùng: quyết định và vấn đề.

Cuộc sống từ sáng đến tối không ngoài những quyết định. Ngay trong phút giây thức giấc chúng ta đã quyết định: Ta nên thức dậy bây giờ hay năm phút sau? Nhất là, ta nên thức dậy và ngồi đây! Ta nên có một tách cà phê trước tiên không? Ta nên có gì cho điểm tâm? Ta nên làm gì trước tiên hôm nay? Nếu hôm nay là ngày nghỉ, ta nên đến ngân hàng không? Hay là ta chỉ nên hưởng thụ? Ta có nên viết lá thư mà ta chưa viết? Từ sáng tới tối chúng

ta quyết định từ việc này sang việc nọ và đó là chuyện bình thường; không có gì là lạ cả. Nhưng chúng ta lại thấy đời sống trong hình thức của vấn đề, chứ không phải của quyết định.

Cụ thể như, bạn có thể nói, “Vâng! Việc đi đến ngân hàng hay chọn lựa đi siêu thị, chỉ là một quyết định đơn giản. Nhưng những gì tôi có trong đời sống của tôi là một vấn đề.” Nó có thể có dính dáng với việc làm của ta; có thể là chúng ta đang làm một công việc mà chúng ta thật sự không thích. Hay là có lẽ chúng ta đang bị thất nghiệp.. hay bất cứ gì khác. Chúng ta không nghĩ đó chỉ là một quyết định, chúng ta nghĩ nó là những khó khăn. Tất cả chúng ta đều lo lắng về phương pháp

giải quyết vấn đề đời sống của mình; tất cả chúng ta nhìn cuộc đời như là một vấn đề khó khăn, ít nhất là trong một đoạn thời gian nào đó. Một ví dụ khác: “Tôi có việc làm ở San Diego, tôi có người bạn gái ở đây và tôi rất thích khí hậu nữa — nhưng oái oăm thay, có một việc làm dành cho tôi với mức lương cao hơn ở Kansas City.” Chúng ta cảm thấy chúng ta không thể nào chỉ chọn lựa một quyết định — và vậy cho nên chúng ta có vấn đề. Đây là nguyên nhân cuộc sống loài người tự tất nghìn và “chỉ một sợi tơ tằm” khác biệt bắt đầu hiện ra.

Chúng ta nên làm gì về những vấn đề của mình — trong khi phản kháng lại cơn nóng nảy, phân tích, bối rối, phần

nộ? Tôi không đang nói về những sự kiện nhỏ; chúng ta sẽ chọn một số quyết định và tiếp tục từ đó. Nhưng khi chúng ta có những sự việc trọng đại trong cuộc đời — “Tôi có nên mắc vào mối quan hệ này không?” “Tôi có nên cắt đứt mối quan hệ này không?” “Nếu tôi muốn chấm dứt mối quan hệ này, tôi phải làm cách nào?” — chúng ta lấy làm rắc rối về những gì để làm. Đó là nơi mà đoạn trích dẫn này được dùng: “Như một người suy nghĩ trong tâm, hẳn là người như thế.” Cái gì thật sự quyết định cho vấn đề là phải từ sự suy nghĩ phát ra từ Tâm. Từ những gì chúng ta thấy trong đời sống của mình như-nó-là, rồi chúng ta quyết định.

Giả thiết chúng ta đã tọa thiền trong hai năm qua; chúng ta có thể không biết được, nhưng chúng ta có lẽ thấy một cách khác hơn đối với những vấn đề về phương cách chấm dứt một mối quan hệ hơn là chúng ta đã làm trước khi chúng ta tu tập. Bởi vì chúng ta nghĩ về mình và người đối tượng, ai là người thay đổi. Tu tập đúng đắn sẽ thay đổi lối nhìn của chúng ta về cuộc đời, và vì thế những gì chúng ta làm với đời cũng bắt đầu khác đi. Người ta muốn có một hệ thống máy móc cho việc chọn quyết định, cho giải quyết vấn đề. Không thể nào có một hệ thống nhất định được. Nhưng nếu chúng ta biết nhiều hơn về chúng ta

như-nó-là, rồi từ đó chúng ta có quyết định hơn (nếu không là tốt nhất).

Cụ thể là: giả sử chúng ta nói tới mẹ Teresa, “Vâng! Như mẹ Teresa, bạn có thể cân nhắc để sống ở San Francisco hơn là ở Calcutta; đời sống về đêm thì tốt hơn. Bạn sẽ có những nơi tốt hơn để chọn ăn buổi tối. Khí hậu dễ chịu hơn.” Nhưng bà đã quyết định như thế nào? Làm sao bà chọn một quyết định ở nơi cực kỳ khốn khổ nhất của Calcutta để làm việc? Cái quyết định đó từ đâu mà bà có? “Như một người suy nghĩ trong tâm, hẳn là người như thế.” Bà có lẽ gọi nó là lời cầu nguyện khẩn thiết: từ nhiều năm của bà với chính tự thân, bà thấy nơi nào bà làm việc hay những gì bà làm *không giống*



*như là một vấn đề, mà chỉ là một quyết định.*

*Chúng ta biết chúng ta là ai nhiều hơn, là những vấn đề của chúng ta cũng thay đổi nhiều hơn, “Tôi là thế này cho nên tôi làm thế, hay tôi có mức độ nào đó sẵn lòng để làm việc ấy.”* Thỉnh thoảng chúng ta chọn lựa chỉ nhìn người khác rất miễn cưỡng, rất khó chịu. “Bạn nghĩ gì mà sẽ làm cái đó? Nếu là tôi thì tôi không làm thế.” Nhưng nếu đối với tôi, từ trong tận đáy lòng mà đó là những gì tôi cảm nhận về tôi và cuộc đời tôi đang biểu lộ chính nó như-nó-là, thì nó không còn là một vấn đề nữa.

Vậy khi điều gì đó trong cuộc đời mình dường như không thể giải quyết được, có nghĩa là chúng ta nghĩ rằng, có một vấn đề ngoài kia mà chúng ta nhìn vào như một vật thể, như là một quả bưởi. Chúng ta đã không nhìn vấn đề như là tự thân. Một cách để biến chế một vấn đề trở thành một sự giải quyết là, ngồi xuống với nó, tọa thiền. Cho một ví dụ cụ thể, sự quyết định về nơi tôi sẽ làm việc: nếu tôi ngồi với nó, những tư tưởng sẽ trôi dạt tới về tất cả những điều e ngại của tôi, cái này hay chuyện kia về một việc làm ở tiểu bang khác. Tôi cứ lập Niệm (đặt tên) từng tư tưởng một, rồi để chúng bèn bồng trôi qua; tôi lo lắng, phân tích, hay náo động không cần thiết. Tôi duy trì để

trở về lại với kinh nghiệm trực quán trong thân thể mình là một sự thật của vấn đề trong hiện tại. Tôi chỉ ngồi với căng thẳng và co rút, mà thở xuyên qua chúng. Trong khi làm việc này, tôi va chạm nhiều hơn với “tôi là ai” và sự quyết định trở nên rõ ràng ra. Nếu tôi cảm thấy hoàn toàn xáo trộn thì đó không phải là do có vấn đề gì để cho tôi phải tìm một phương cách giải quyết, mà là vì tôi chỉ không biết được “tôi là ai” trong sự liên hệ với vấn đề đó.

Cho một ví dụ, giả sử tôi không biết là tôi nên gả cho một người có nhiều tiền hay cho một người khác mà không có lý do gì — tôi chỉ thích anh ta thôi. Nếu câu hỏi đó chưa bao giờ nảy sinh

cho tôi, thì không có gì về bản thân tôi mà tôi không biết. Vấn đề thì không phải ngoài kia. Vấn đề thì ở đây: Tôi không biết “tôi là ai”. Khi tôi biết được “tôi là ai”, giống như mẹ Teresa tôi sẽ không có vấn đề gì về những gì phải làm. Trong khi tôi biết nhiều hơn về “tôi là ai”, tôi bắt đầu tháo gỡ bớt đời sống của mình xuống mức độ những gì mà cuộc đời tôi thật sự cần. Tôi không còn thấy bất ngờ là, tôi nhất định phải có cái đó, cái kia. ***Đó không phải là tôi từ bỏ chúng, mà chỉ là tôi không thật sự thấy cần chúng nhiều nữa.*** Nhiều người tọa thiền qua nhiều năm thấy cuộc đời của họ trở thành đơn giản một cách đáng kể — không phải vì đức hạnh, mà là mong cầu ít lại,

lòng tham tự nhiên bị trôi dạt mất. Những người quen biết tôi hiện tại, không tin rằng, nhiều năm về trước tôi không thể nào đi làm nếu màu sơn móng tay không trùng hợp với màu sơn trên môi: Tôi thật rất lấy làm khó chịu với vấn đề này. Dù cho tôi không bao giờ có nhiều tiền, tôi vẫn luôn luôn có áo quần thật sang trọng. Thật ra, không có gì là sai với việc chung diện sang trọng; tôi không nói là thế. Tôi muốn nói rằng, *khi lòng ham muốn Tự ngã là sự quan tâm chính, thì bạn sẽ có rất nhiều khó khăn với sự quyết định của mình.* Và những khó khăn đó sẽ trở thành vấn đề nữa. Nhưng khi bạn tu tập, sự quan tâm chính của bạn, về những gì bạn thật sự mong muốn

cho cuộc đời mình, sẽ thay đổi; tham vọng và sự thiếu quyết đoán dần dần mất đi.

Cho nên chúng ta có khó khăn vào Giáng sinh, lãng xãng không ngừng để thỏa mãn tham muốn của những người khác. Chúng ta phải biết cho bản thân cái gì là quan trọng nhất. Rồi sau đó, chúng ta biết chừng mực là bao nhiêu để làm cho thích hợp. Dĩ nhiên sự hiểu biết này về “tôi là ai” thì luôn luôn rời rạc, không trọn vẹn, thậm chí còn rất sơ cấp. Tuy nhiên, trong khi chúng ta tu tập càng nhiều, thì đời sống càng ít đi vấn đề hay than phiền.

Tôi không muốn ám chỉ rằng, chúng ta không bao giờ nên vui vẻ. Chúng ta sẽ

có một khát vọng, mà khát vọng ấy thì cũng đầy nét vui vẻ mà lại hài hòa với điều kiện hiện tại của chính mình. Nếu chúng ta cần nhiều thời gian lẫn tránh, đó chỉ là cách mà chúng ta nhìn bản thân và đời sống của mình. Nhưng theo thời gian, quá trình đó sẽ thu nhỏ lại. Bởi vì chúng ta không thể tiếp xúc được với cái cốt lõi — tâm của chính mình — mà không có sự thay đổi những gì chung quanh nó. T.S. Eliot đã viết về cái điểm tựa mà vũ trụ xoay quanh. Điểm tựa đó không phải là một cái gì cả. Trong khi chúng ta tu tập, chúng ta biết càng nhiều về nó là cái gì. Nhưng không có sự kiên trì liên tục, kiên nhẫn công phu, thì đối với phần lớn trong chúng ta đều có khuynh

hướng làm lẫn về tu thiên. Ví dụ, chúng ta có lẽ đòi hỏi tự thân rất nhiều sự tự từ bỏ; nhưng đôi khi từ bỏ chính mình cho người khác có thể là không tốt cho người đó. Đôi khi chỉ là những việc để làm. Khi nào chúng ta đối diện với một quyết định cần phải chọn lựa hoặc là làm hay không một việc gì đó cho người, rồi cuối cùng nói, “Không! Tôi sẽ không làm điều đó cho bạn” — quyết định này từ đâu ra, từ khả năng để lập một quyết định sáng suốt? Nó đến từ sự trong sáng tăng trưởng về “chúng ta là ai” và cuộc đời của chúng ta về cái gì. Trải qua nhiều năm, tôi làm việc giúp người khác càng ít hơn, theo cái ý nghĩa mà tôi thường hay nghĩ. Cho đến khi nào bất kỳ ai có khó



khăn gì đến gõ cửa, thì tôi cảm thấy là tôi phải nói chuyện với họ lập tức. Giờ thì tôi thường hay đặt bản thân mình trước tiên trong nhiều lúc; đó không hẳn là vì tính ích kỷ, mà *có thể là vì đó là việc làm tốt nhất để làm thế.*

Sự hiểu biết về những gì cần làm thì từ từ rõ ràng với quá trình tu tập. Sự quyết định trở thành bản chất của sự quyết định (tự nó biểu thị mà không có sự đắn đo), không có vấn đề thương tâm. Một khóa tu là một phương thức đẩy chúng ta vượt qua giai đoạn làm cho ta hốt hoảng về những vấn đề của mình. Bằng cái cấu trúc hướng dẫn chúng ta, dù cho ta có muốn hay là không, trong không gian mà có thể giúp ta thấy rõ ràng hơn. Nhưng điều

quan trọng nhất vẫn là tọa thiền mỗi ngày. Tôi không phải nói về lối ngồi theo những lễ lối cũ. Nếu cách ngồi đó không tốt, thì nó còn tệ hơn là không ngồi gì cả. Chúng ta phải biết chúng ta làm gì. Bằng không, chúng ta xây dựng một thế giới tưởng tượng, mà có thể có hại nhiều hơn là không tọa thiền gì cả.

Hỏi: Dường như là, nếu ta có ý tưởng về đúng và sai, nó quấy rầy liền.

Joko: Chắc chắn là vậy! Bởi vì những thứ này là tư tưởng, và tư tưởng trong đầu ta về cái gì đúng và sai là cái nhìn cá nhân của ta — và thường hay dựa trên cảm giác — nó ngăn cản với sự

thấy của ta về bản thân hay người khác một cách rõ ràng.

Hỏi: Tôi nghĩ câu trả lời sẽ là nhìn sự thật theo chiều hướng như-nó-là.

Joko: Đó cũng tốt. Một lần nữa, đó có nghĩa là gì theo thuật ngữ của tình trạng tu tập thật sự có thể không quá đơn giản như là lúc nói. “Sự khác biệt chỉ một sợi tơ tằm” ... nó là gì?

Hỏi: Nếu điều gì đó mà tôi dự định làm và thứ gì khác chợt phát sinh bất ngờ, cho nên có hai thứ tôi phải chọn — trong cái khoảng trống đó, tôi bắt đầu tức giận và có tư tưởng vị kỷ...

Joko: Bạn có một “vấn đề” phải không?

Hỏi: Hơn “chỉ một sợi tơ tằm”!

Joko: Hơn “chỉ một sợi tơ tằm”! Phải rồi!

Hỏi: Sự khác nhau có lẽ có liên quan đến nhận thức ra những gì đến với tôi, trách nhiệm đến với tôi.

Joko: Bạn có luôn biết chúng là gì không?

Hỏi: Không!

Joko: À! Những thứ tạo ra sự khác biệt hai bên của “chỉ một sợi tơ tằm”, đã làm cho chúng ta không thể thấy là cái gì? Tất cả chúng ta đều có trách nhiệm và bổn phận, nhưng chúng ta lại làm lẫn giữa chúng với nhau nữa, rồi biến hóa (do sự làm lẫn) chúng thành vấn đề cho mình. Những gì chúng ta làm (sự làm lẫn?) đã tạo ra sự khác biệt của hai hiện tượng cách nhau chỉ một sợi tơ

tầm?

Hỏi: Chúng ta ham muốn.

Joko: Đúng thế!

Hỏi: Chúng ta có tư tưởng về cho những gì cho ra.

Joko: Chúng ta chỉ có thể thật sự bố thí khi chúng ta không cần đền trả. Đúng không? Tôi muốn, muốn, muốn. Chỉ nhận diện là tôi muốn, muốn, muốn đời sống của tôi thế này, không phải thế nào khác hơn — đó có nhiều dính dấp với sự khác biệt giữa hai bên “chỉ một sợi tơ tầm”. Tất cả chúng ta đều muốn đời sống xảy ra theo ý của mình, thích thoải mái hơn. Thú vị. Còn gì nữa? Tương lai đây hy vọng? Không có tương lai! “Rồi đây nó sẽ tốt đẹp hơn

vài một ngày nào đó.” Ai đoán biết được?

Hỏi: Đối với tôi, đó là sự qui hàng. Nếu tôi có thể qui phục những gì đang xảy ra, thì tôi không còn phải nuôi dưỡng những thứ mà tôi phải đâm xam vào.

Joko: Nếu chúng ta có thể thật sự đầu hàng, thì cũng là điều tốt. Nhưng những gì đứng cản trên bước đi của người qui hàng kia? Ta. Và cái “Ta” gồm có những gì?

Hỏi: Giận dữ. Tôi muốn nó theo cách khác! Đó không phải là những gì mà tôi dự định.

Joko: Đúng thế! Và những thứ này đều là tư tưởng. Nếu chúng ta (nhận) thấy

những tư tưởng này chỉ là những tư tưởng (làm được hay không?) thì chúng ta có thể trở về với những gì cần phải làm.

Hỏi: Khi chúng ta thấy một vấn đề, chúng ta có nên dùng nghị lực, ý chí của mình để thay đổi nó không?

Joko: Bạn đang nói về sự khác biệt giữa quyết định và vấn đề. Nếu bạn thật sự thấy ra bất cứ vấn đề như là bản thể của mình, *thay vì nhìn nó như là một vấn đề cần phải giải quyết*, bạn có thể tự hỏi, “Cái gì đang xảy ra đây?” Những gì bạn thấy đang xảy ra thường là cơn giận của chính mình, hay là nỗi sợ hãi, hay chỉ là tư tưởng. Bạn càng làm quen với chúng nhiều hơn, thì

cũng quen với sự đi theo của những căng thẳng sinh lý, dù có muốn hay là không thì sự chọn lựa muốn thay đổi hay không của bạn trở thành tỏ rõ ra đó. Tôi không nói là, đừng bao giờ thay đổi bất cứ gì. Nhưng nó sẽ trở nên rõ ràng, cũng giống như là đối với mẹ Teresa.

Hỏi: Đó là một phương pháp giải quyết mọi vấn đề phải không?

Joko: Giải quyết vấn đề? Không có sự giải quyết vấn đề gì cả; nhưng cái phút giây mà bạn ôm lấy cuộc đời và thể hợp với nó, bạn thấy được nó là gì, những gì đang xảy ra. Rồi khoảng “cách chỉ một sợi tơ tằm” kia biến mất, bạn có hiểu không? Bởi vì vấn đề



không có ở đó. Chỉ có bản thể của bạn. Nó không có gì đáng sợ cả. Trong khi chúng ta tọa thiền một cách kiên nhẫn, chúng ta có khuynh hướng thấy nhiều hơn những gì để làm. Nó không còn gì là huyền bí cả. Chúng ta biết khi nào để thay đổi sự việc và khi nào thì không. Như đã nói, chúng ta thu thập thêm khả năng chấp nhận sự việc mà chúng ta không thể thay đổi, dũng cảm thay đổi những gì cần phải đổi và trí tuệ để biết sự khác biệt giữa đổi hay không.

Hỏi: Cái gì tạo cho chúng ta muốn làm sự việc thích hợp?

Joko: Chúng ta luôn luôn muốn làm những điều thích hợp khi chúng ta tiếp

xúc với thực chất của mình. “Như một người suy nghĩ trong tâm, hấn là người như thế.” Không chỉ là “Hấn là người như thế.” Mà “Hấn là thế” cho nên hấn làm thế.

---o0o---

### *Bước Ngoặt*

Tất cả chúng ta đều muốn một đời sống tự do và thông cảm, một đời sống trọn vẹn đầy ý nghĩa. Một đời sống đầy ý nghĩa trọn vẹn thì không bị trói buộc vào bất cứ gì cả, không vào sự tu tập, không vào một pháp tu, không vào một đạo sư, thậm chí không vào Chân lý — nếu chúng ta bị trói buộc vào Chân lý, thì chúng ta không thể thấy nó.

Tôi xem thấy một câu chuyện qua tin tức trên màn ảnh về một người đàn ông, ông tìm thấy thật nhiều thùng chứa đồ phụ tùng xe. Ông ta không có một hiểu biết gì về những thứ này dùng vào việc gì, nhưng ông vốn là người có hứng thú làm những việc lắp ráp đồ vật với nhau. Và cũng chính vì cái ản số kia càng tạo ra nhiều nét kỳ thú hơn. Cho nên ông bắt đầu công việc tay chân này. Ông đã phải mất gần mười năm thời gian để lắp ráp hàng ngàn bộ phận nhỏ, lớn lại với nhau. Khi ông hoàn thành công việc, thì ông mới biết đó là một chiếc xe Ford kiểu T mới toanh, bóng loáng và thật đẹp. Nhưng (rõ ràng là ông chưa có vợ! Vì nếu có không đã không có mười năm làm cái

công việc này?) ông đã lắp ráp chiếc xe này ngay trong căn phòng khách của ông. Cho nên, sau nhiều lúc đắn đo suy nghĩ, ông phá vỡ vách phía trước của căn phòng và đẩy chiếc xe ra mái hiên nhà — một sự cải tiến dứt khoát. Mái hiên nhà thì cao đến bốn bộ tây, cho nên ông lại phải xây một cái dốc để xuống cái sân. Cuối cùng, ông mới có thể chạy chiếc xe ra đường lộ. Một chiếc xe Ford kiểu T thật sự, hoạt động tốt.

Đây là một câu chuyện tuyệt diệu, bởi vì nó giống như những gì chúng ta muốn cuộc đời của chúng ta xảy ra tương tự vậy. Chúng ta xây dựng lên một tác phẩm kỳ lạ mà chúng ta gọi là “Tôi”. Thật là không may mắn, chúng

ta lại không khéo léo lắm trong việc kiến trúc cái “Tôi” này; vì trong khi chúng ta xây dựng nó, chúng ta có cái cảm nhận không ổn lắm rằng, cái “Tôi” (giống như chiếc xe Ford kia) thì bị giam giữ bên trong những bức tường. Cái “Tôi” có thể trông như thật bóng bẩy, thậm chí rất bề thế, nhưng vẫn cảm thấy bị xiết chặt một cách khó chịu đối với chúng ta.

Giờ thì tới sự chọn lựa máu chốt: có hai cách để đi, mỗi khi chúng ta cảm thấy bị tù túng và bòn chòn về cái “Tôi”. Một là giả bộ rằng, không gian chúng ta đang sống thì thật sự tương đối đủ chỗ cho chiếc xe và chúng ta trang trí những bức tường hay tạo ra mảnh khoe bằng những tấm kính để

làm cho ta thấy như có nhiều không gian, từ đó ta có ảo tưởng là thoải mái và rộng rãi. Hai là nhận thức rằng, cái “Tôi” cứng ngắt, tù túng này, bằng cách này hay cách khác phải dời nó đi, vậy chúng ta vượt qua nó để tới một nơi có nhiều ánh sáng và không khí hơn.

Ở vào điểm này (khi chúng ta bắt đầu nghiên cứu cái “Tôi” (chiếc xe) mà chúng ta đã gây dựng lên) sự tu tập của chúng ta thật sự mới bắt đầu. Chúng ta không còn hy vọng để sửa chữa sự kiện, hoàn cảnh chung quanh nữa; thay vì chúng ta dời chiếc xe (cái Tôi) ra để chúng ta có thể xem xét kỹ nó. Dĩ nhiên đây cũng không phải là giai đoạn cuối cùng; giai đoạn cuối của đời sống

đâu phải là xem xét và phân tích cái Ngã, để tìm xem nó kêu như thế nào; mà là đem cuộc đời của ta ra phổ chợ nơi mà nó có thể vận hành trọn vẹn. Nỗi đau khổ bị giam giữ trong những bức tường là sự kích lệ tiên khởi cho phần lớn chúng ta di chuyển; chúng ta biết chúng ta phải làm điều gì đó về những bức tường giam kia. Nó là một bước quan trọng to lớn khi dời chiếc xe ra mái hiên, nơi mà chúng ta có thể có một chút ánh sáng vô nó, một chút không gian và tầm nhìn. Trong tu tập, nó là một ngã queo rất quan trọng. Vậy những gì chúng ta phải làm đây để đến được cái ngã queo này?

Hãy xem xét cái quan niệm về “Nguyện từ bỏ”. Chúng ta thường cảm

thấy rằng, đời sống của chúng ta phải có một khởi điểm mới, còn điểm cũ phải đoạn tuyệt đi. Xét xem chúng ta từ bỏ cái gì? Chúng ta có thể từ bỏ thế gian vật chất, giống như quan điểm chúng ta nhận thức nó; hay là chúng ta có thể từ bỏ thế giới cảm giác và tâm linh.

Nhiều truyền thống khuyến khích từ bỏ tất cả những sở hữu vật chất. Những nhà sư theo truyền thống chỉ giữ một hộp nhỏ đựng những thứ cần thiết. Đây là sự tự nguyện từ bỏ không? Theo tôi thì đó là không phải; mặc dù là nó ích lợi cho sự tu tập. Nó tương tự như là, nếu chúng ta cảm thấy là buổi ăn tối chưa trọn vẹn nếu không có tráng miệng; để rồi chúng ta sống theo



phương cách là buổi ăn tối không có món tráng miệng (giống như không có tư hữu) trong một thời gian để học cái tâm ra sao trong khi buổi ăn tối không trọn vẹn; và đó là một cách tu tập tốt.

Kể đó chúng ta có thể cảm thấy rằng, những gì đang diễn tiến trong tư duy và cảm giác của chúng ta thì không ổn: “Tôi nên có khả năng từ bỏ tất cả những cái đó; tôi nên có khả năng dẹp bỏ nó. Tôi thật không tốt khi suy nghĩ hay cảm giác thế này.” Nhưng đó cũng không phải là sự nguyện từ bỏ nữa; nó là sự đùa giỡn với quan niệm tốt và xấu.

Vài người trong chúng ta làm một sự cố gắng tối hậu. Bởi vì chúng ta làm

lần và nản lòng về đời sống hàng ngày của mình, chúng ta cuối cùng quyết định, “Tôi phải đi tới Chứng ngộ — tôi phải sống một đời sống tâm linh tròn đầy và từ bỏ tất cả những thứ khác.” Đó thật là tốt nếu chúng ta hiểu nó có ý nghĩa là gì. Nhưng với tất cả những hiểu biết sai lầm về sự tự nguyện từ bỏ, những tiềm ẩn nhất ở lãnh vực này được gọi là huấn luyện tâm linh, trong đây chúng ta có những ý niệm như là “Tôi nên trong sạch, thánh thiện, khác biệt hơn những người khác.. có lẽ nên sống một nơi hẻo lánh, một vùng yên tĩnh.” Và những thứ đó cũng không có dính dấp gì với sự tự nguyện từ bỏ cả.

Vậy cái gì là sự tự nguyện từ bỏ? Có tình trạng như thế tồn tại không? Có lẽ

chúng ta có thể làm sáng tỏ vấn đề này tốt nhất bằng cách xem xét một từ ngữ khác, “không ràng buộc”. Chúng ta thường nghĩ rằng nếu chúng ta lãng phí thời gian với những sự kiện hời hợt của cuộc sống mình, cố gắng thay đổi chúng, lo lắng về chúng hay về bản thân, chúng ta đang thỏa thuận với tình trạng của “sự tự nguyện từ bỏ” — nơi chôn mà thật tế chúng ta không cần “từ bỏ” bất cứ gì, chúng ta chỉ cần nhận thức là, sự từ bỏ chân chính là tương đương với “không ràng buộc”.

Quá trình của sự tu tập là nhìn xuyên thấu, chứ không phải loại bỏ, bất cứ gì mà chúng ta chấp chặc vào. Chúng ta có thể có nhiều tài sản và không bị nó ràng buộc, hay là chúng ta có thể

không có gì cả nhưng lại rất chắc chắn vào tình trạng “không có” này. Thông thường, nếu chúng ta thấy thông suốt cái thực chất của chấp thủ, chúng ta sẽ có khuynh hướng sở hữu ít hơn, nhưng đó là một tình trạng không cần thiết. Phần lớn sự tu tập bị kẹt ở giai đoạn này do lãng phí thời gian cho hoàn cảnh chung quanh và cái tâm lơ đãng. “Tâm của tôi nên yên lặng.” Tâm của chúng ta không phải là vấn đề; *vấn đề ở đây là không bị ràng buộc bởi những hoạt động của tâm.* Những tình cảm của chúng ta thì vô hại ngoại trừ chúng điều khiển ta (ngay chỗ này, nếu chúng ta chấp vào chúng) — để rồi cho chúng có cơ hội tạo ra sự bất hòa cho mọi người. Vấn đề trước tiên

trong tu tập là để thấy rằng **chúng ta đang chấp thủ**. Trong khi chúng ta kiên định, nhẫn nại tu thiền, chúng ta bắt đầu biết rằng, chúng ta không là gì cả ngoại trừ sự chấp thủ: chúng (sự chấp thủ) cai trị đời sống của chúng ta.

Nhưng chúng ta chưa bao giờ dứt bỏ được dù chỉ một chấp thủ qua lời nói, nó phải bị dứt bỏ. Chỉ khi nào chúng ta đạt được sự tỉnh giác về thực chất của nó (chấp thủ), thì nó sẽ lắng dịu xuống và nhỏ dần đến mức không đáng kể, rồi héo tàn; giống như một lâu đài cát bị những đợt sóng đập lên nhiều lần, cuối cùng nó cũng bị xóa tan và bằng phẳng — bây giờ ta không còn thấy nó đâu nữa, hay nhớ nó hình dạng ra sao nữa.

Câu hỏi được đặt ra không phải là làm thế nào để dứt khoát hay từ bỏ những chấp thủ; mà là làm sao để nhận thấy ra cái thực chất của nó, vô thường, thay đổi, và trống rỗng. Chúng ta không cần phải dứt bỏ gì cả. Điều khó nhất, ngủ ngầm nhất, là sự chấp thủ vào những gì mà chúng ta nghĩ là sự thật “tâm linh”. Chấp thủ vào cái mà chúng ta gọi là “tâm linh” thì rất linh động, làm cản trở đời sống tâm linh. Nếu chúng ta bị vướng mắc vào bất cứ gì, chúng ta không thể có tự do hay tình cảm chân thật.

Chừng bao lâu chúng ta có định kiến về phong cách mà chúng ta phải ra sao hay người khác phải như thế nào, thì chúng ta còn đang bị trói buộc; mà đời

sống tâm linh chân chính thì đơn thuần chính là sự vắng bóng của những thứ này. “Đề học hỏi về cái ngã, là phải quên đi cái Ngã.” là những lời của thiền sư Đạo Nguyên Hy Huyền.

Trong khi chúng ta tiếp tục tọa thiền hôm nay, hãy chú ý về vấn đề trung tâm: tu tập về không ràng buộc. Hãy tiếp tục một cách cần cù, nhận biết nó có thể là rất khó và biết sự khó khăn đó thì không phải là điểm muốn bàn. Mỗi người trong chúng ta có một sự lựa chọn. Nó sẽ là cái gì? Một đời sống tự tại và sự cảm thông — hay là gì khác?

---o0o---

## *Đóng lại Cánh cửa*

Vào thập niên 1960, lão sư Bạch Vân An Cốc bắt đầu chuyến viếng thăm mỗi năm để giảng pháp ở Mỹ. Trong mỗi lần viếng thăm, ngài hướng dẫn khóa tu học trong một tuần ở đây miền nam California. Giống như những người khác bắt đầu tu thiền với lão sư Bạch Vân trong những lần ghé sang, tôi tu tập một cách tập trung với ngài trong bảy ngày mỗi năm, và cho phần còn lại trong năm thì tiếp tục tọa thiền riêng một mình. Những khóa tu này thật là khó khăn tột đỉnh đối với tôi, và tôi phải nói rằng, nếu từng có một sự tu tập xáo trộn thì đó là sự tu tập của tôi. Nhưng có cơ hội để theo học với ngài, mặc dù chỉ một tuần cho mỗi năm, và



thấy cái phong thái của ngài — khiêm nhường, hòa nhã, đầy nghị lực, và không gò bó — thì cũng đủ cho tôi bèn lòng đi tới.

Ngài đã quá lớn tuổi khi tôi biết ngài, ở vào tuổi tám-mươi và có nhiều khó khăn trong sự đi lại. Khi ngài lê chân vào trong thế tọa thiền, tôi không biết là ngài có thể hoàn chỉnh vào bộ vị ngồi hay không. Chỉ từng chút, ông lão lưng còng, xê dịch vào chỗ ngồi. Nhưng khi ngài bắt đầu buổi pháp thoại, thì tôi không thể nào tin tưởng được! Nó giống như một tia chớp chạy xuyên qua căn phòng — đầy sức sống, tự nhiên, sự dâng hiến toàn diện. Không cần biết ngài nói những gì, hay ngài có người thông dịch. Sự hiện diện

của ngài đã biểu lộ pháp: không thể nào quên nếu đã có một lần đối diện.

Hai phẩm chất ưu tú của lão sư Bạch Vân gây ấn tượng sâu đậm trong tôi nhiều nhất. Tôi muốn nói là ngài thật sáng ngời và lại rất bình thường ở trong cùng một lúc. Nhìn vào đôi mắt của ngài trong buổi nói chuyện nghiêm trang, giống như nhìn vào hồ thăm ngàn dặm — không có gì ở đó cả. Thật là kỳ diệu. Nhưng có gì đó trong khoảng không gian bao la, có đầy sức xoa dịu mãnh liệt.

Ngoài buổi tọa thiền, ngài chỉ là một người đàn ông nhỏ con bình thường, chạy lòng vòng với cây chổi trên tay và

ông quần xăn cao, ăn cà rốt. Ngài rất thích cà rốt.

Lão sư Bạch Vân đã cho tôi kinh nghiệm đầu tiên của tôi về những gì mà một thiền sư chân chính là thế nào, và nó là một kinh nghiệm khiêm nhường bởi vì ngài rất ư là khiêm nhường. Tỏa ra từ ngài là tự tại, tự nguyện, và lòng bi mẫn, những báu vật mà tất cả chúng ta tìm kiếm trong sự tu tập của mình. Nhưng chúng ta phải cẩn thận là chúng ta đừng tìm kiếm những thứ quý giá này không đúng chỗ, bên ngoài ta, làm lần không thấy rằng, thực chất cuộc sống của ta chính là phẩm vật vô giá — có lẽ chưa đánh bóng, nhưng nó đã hoàn hảo, trọn vẹn và đầy đủ.

Khi bạn đi thẳng vào nó, pháp thì thật là đơn giản và luôn luôn sẵn sàng; nhưng khó khăn là chúng ta không biết thế nào để nhìn nó. Vì bởi chúng ta không biết, cho nên ngọc báu này, tự do này, ở ngoài tầm với của chúng ta.

Tự do như là một thứ gì rất khó khăn để diễn tả. Phương thức thông thường để tìm kiếm tự do của chúng ta là nhìn nó như một thể trạng độc lập, như muốn đến một nơi nào đó, hay làm một việc gì đó. Chúng ta hy vọng rằng, cái gì “ngoài kia” sẽ cho chúng ta tự do; khi chúng ta nằm trong cảnh ngộ không vừa lòng và tù túng, chúng ta luôn có một cánh cửa mở toang để chúng ta có thể chạy ra để tìm một hy vọng và tự do mới. Tất cả chúng ta ai

cũng làm qua thế, không ai là ngoại lệ; nó mang cho chúng ta một chữ khó diễn tả khác, “lời ủy thác”.

Một khía cạnh quan trọng trong sự tu tập của chúng ta là tìm kiếm một cách trung thực ở sự diễn tiến đều đặn của hy vọng, sợ hãi, và tất cả những ý đồ, những thứ này là một nét phản ánh về sự thiếu tận tụy với cuộc sống của mình. Để làm được điều này cần chúng ta phải đóng cánh cửa mà chúng ta thích mở rộng kia, và quay mặt lại đối diện với bản tâm như-nó-là. Đây là sự ủy thác, và không có nó thì sẽ không có tự do.

Xuyên qua quá trình tu tập, chúng ta làm hao mòn những ảo tưởng về ý

muốn chạy ra ngoài để tới một thứ gì ở ngoài kia. Chúng ta đặt phần lớn sự cố gắng của chúng ta vào việc duy trì và bảo vệ cái Ngã; chính cái Ngã này tạo ra cái nhìn thiếu hiểu biết là “Ta” tồn tại riêng biệt từ tất cả trong đời sống. Chúng ta phải trở nên chú tâm về cái kiến trúc giả tạo này và quan sát xem nó hoạt động ra sao, bởi vì — mặc dù nó không thật và không có thực tánh — ngoại trừ khi chúng ta hiểu thấu nó, bằng không chúng ta sẽ tiếp tục hành động theo sợ hãi và ngạo mạn. Ngạo mạn, ý tôi muốn nói là, cảm thấy mình đặt biệt, không bình thường như người khác. Chúng ta có thể kiêu căng về bất cứ việc gì: về thành quả của mình, về trở ngại của mình, thậm chí về thái độ

khiêm nhường của mình. Từ nỗi lo sợ và lòng kiêu ngạo, chúng ta bám víu vào tất cả mọi thứ về thái độ, phán xét tự ngã, và từ đó tạo ra không biết bao nhiêu là khốn khổ cho bản thân và người khác.

Tự do thì có dính dáng mật thiết với mỗi quan hệ của chúng ta để đưa đến đau đớn và đau khổ. Tôi muốn phân chia sự khác biệt giữa đau đớn và đau khổ. *Đau đớn đến từ kinh nghiệm đời sống mà phát sinh như-nó-là, mà không có bị tô điểm.* Chúng ta có thể gọi nó là *niềm vui về kinh nghiệm trực giác.* Nhưng khi chúng ta cố gắng trốn chạy và vượt thoát từ kinh nghiệm đau đớn của mình, thì chúng ta đau khổ. Vì bởi nỗi sợ hãi về đau đớn, tất

cả chúng ta gây dựng lên một kiến trúc Ngã để bảo bọc mình, và do đó chúng ta đau khổ. Tự do là sự chấp nhận mạo hiểm có thể bị thương tổn bởi cuộc đời; nó là cái kinh nghiệm của bất cứ gì phát khởi trong mỗi phút giây hiện tại, nhức nhối hay dễ chịu. Trạng thái này đòi hỏi sự ủy thác toàn diện và triệt để cho đời sống của mình. Khi chúng ta có thể trao trọn vẹn cho tự thân, không giữ lại một điều gì và không một tư tưởng trốn khỏi cái kinh nghiệm ở phút giây hiện tại, thì sẽ không có khổ đau. Lúc ấy chúng ta hoàn toàn kinh nghiệm đau đớn của mình, nó thì rất hạnh phúc.

Tự do và sự ủy thác thì liên kết rất gần với nhau. Khi hai người lập sự ủy thác



với nhau trong sự kết hôn, họ đóng cánh cửa trong tim của họ, cũng như khóa chặt cái cơ hội trốn chạy khi có sự bùng cháy và sức ép cuộc đời làm cho mối quan hệ của họ bị gãy đổ. Nhưng khi chấp nhận như một phần của sự ủy thác, sự thiêu đốt và sức ép làm cho họ trưởng thành và mối quan hệ nở hoa. Tôi không đang nói rằng, con người nên ủy thác bản thân với bất cứ mối quan hệ đến với họ — đó là điều điên rồ. Ý tôi là sự tu tập của chúng ta là sự ủy thác tự thân cho kinh nghiệm trong mỗi phút giây hiện tại của mình. Giống như sự ủy thác hôn nhân đặt chúng ta dưới sức nóng và sức ép, tọa thiền cũng thế ấy. Chúng ta có thể nói rằng, việc đầu tiên chúng ta

phải làm trong tu thiền là kết gã tự thân. Chúng ta đóng cánh cửa và ngồi êm lặng với những gì như-nó-là, cảm giác sức nóng và sức ép.

Thường thì người ta có ý niệm rằng, khi họ bắt đầu tu tập nó sẽ tốt đẹp và dễ chịu. Nhưng tu thiền trạng thái nào thì cũng có nhưng ngoại trừ thú vị. Bằng cách ngồi đó trong giây phút hiện tại, những bức tường của cái kiến trúc bảo vệ cái Ngã đang bị sụp dần, và tiến trình này có thể mơ hồ và đau đớn. Kinh nghiệm sinh lý những cảm giác mơ hồ và đau đớn hơn là lẩn tránh chúng là mấu chốt đi tới tự do. Chúng ta phải ôm chầm lấy nỗi khôn khổ, làm cho nó trở thành người bạn tốt nhất của mình, và đi thẳng vào nó để tới tự do.

Quý báu của tự do là đời sống của ta như-nó-là, nhưng nếu chúng ta không hiểu mối quan hệ giữa đau đớn và tự do, chúng ta có thể tạo ra đau khổ cho chính mình và người khác. Chúng ta phải sẵn lòng nằm dưới lưỡi con dao, ở đó và sống với bất cứ những gì phát sinh trong từng phút giây. Sự hãnh diện, tham vọng, kiêu ngạo, đau đớn, niềm vui — đừng cố gắng thử lôi kéo những gì sinh khởi trong lúc tọa thiền. Ngồi với sự chú tâm ở mức độ cao nhất mà ta có thể đến, sự chấp thủ đến lúc thì sẽ héo tàn đi.

Khi lão sư Bạch Vân ở tuổi tám-mươi-tám, trong ngày sinh nhật cuối cùng của ngài trước khi tịch, ngài có viết, “Những ngọn đời phát triển cao hơn.”

Càng thấy rõ ràng hơn, chúng ta nhận ra rằng không có gì là cần phải hoàn tất cả, mà chúng ta càng thấy rằng cần làm hơn. Đó là điều kỳ lạ; khi chúng ta thật sự chia sẻ những gì chúng ta có — thời gian của mình, vật sở hữu, và quan trọng nhất là tự thân — thì đời sống của ta lại vận hành thật suông sẻ. Có một câu chuyện về cái giếng nước được nuôi dưỡng bởi một dòng nước suối thật nhỏ; nó luôn luôn cung cấp lượng nước tốt. Một ngày kia, cái giếng kia bị đóng nắp và lãng quên cho đến khi một người nào đó mở nắp nó ra sau nhiều năm. Bởi vì không ai lấy nước từ cái giếng, cho nên dòng suối nhỏ kia đã ngừng cung cấp nước cho cái giếng, và rồi cái giếng bị khô cạn.

Nó cũng tương tự như chúng ta: chúng ta có thể cho ra chính mình và mở lòng ra thêm, hoặc là chúng ta có thể giữ lại và khô héo đi.

Tu thiền là đóng cái cửa của cái nhìn nhị nguyên của đời sống, và để làm được việc này cần phải có sự ủy thác. Khi bạn thức dậy vào một buổi sáng và không muốn tọa thiền, đóng cái cửa đó lại. Đưa chân ra khỏi giường và bước đi. Nếu bạn cảm thấy lười trong khi làm việc, đóng cái cửa đó lại và làm cho tốt nhất. Trong mỗi quan hệ, đóng cái cửa của sự chỉ trích và khắc khe, tàn nhẫn lại. Trong tọa thiền, đóng cái cửa của nhị nguyên lại và cởi lòng ra cho cuộc đời như-nó-là. Dần dần, trong khi chúng ta học kinh nghiệm

đau khổ của mình, thay vì bỏ chạy cho xa, đời sống sẽ phơi bày ra cho chúng ta, cũng như niềm vui.

---o0o---

### *Sự ủy thác*

Ngày xưa, có một chàng trai trẻ yêu điên cuồng một người đàn bà trẻ đẹp nhưng rất ư là độc ác. Người đàn bà trẻ đẹp và độc ác kia muốn anh chàng này không được nghĩ gì cả ngoại trừ về nàng, và nàng đã tuyên bố, “Tôi sẽ trao trọn bản thân cho chàng chỉ khi nào chàng cắt cái đầu của mẹ chàng và mang nó đến cho tôi.”

Bấy giờ, chàng trai trẻ kia rất yêu mến mẹ của mình. Nhưng anh ta đã bị làm cho cuồng dại bởi người đàn bà độc ác

đến nỗi anh không thể đợi cho đến khi nàng yêu cầu lần thứ hai. Cho nên chàng trai kia vội vã trở về nhà và cắt đầu của mẹ mình. Anh ta túm lấy tóc của chiếc đầu và vội vàng ra đi vào trong bóng đêm, bởi vì anh ta không thể đợi được để gặp lại người yêu độc ác của mình. Với chiếc đầu của mẹ trong tay, anh ta phóng nhanh ngựa theo con đường với hết khả năng của mình. Khi ấy, chiếc đầu cất tiếng nói với anh: “Đừng vội vã, con của ta; coi chừng bị té và gây thương tích cho mình.”

Câu chuyện kể về tình thương bất diệt của người mẹ và sự ỷ thác không hề thay đổi của bà. Sự ỷ thác và tình thương chân thật là hai chị em sinh

đôi. Từ ngữ “ủy thác” là bắt nguồn từ Latin *committere*, có nghĩa là “nối liền”, giao phó, tiếp nối. Nó có nghĩa là chuyển giao một người hay một vật cho một đối tượng chăm nom.

Để hiểu sự ủy thác, chúng ta phải tăng thêm nhận thức qua trực giác về bản chất thực tế — không chỉ trong đầu, mà trong tận gân cốt của ta: Ta là ai và mọi vật là cái gì. Chúng ta có thể cảm giác rằng chúng ta đã ủy thác rồi cho một công việc làm nào đó hay một người nào đó; nhưng sự ủy thác chân chính là những gì thật sâu thẳm. Sự ủy thác của chúng ta sẽ thiếu sức mạnh và quyết tâm, ngoại trừ khi chúng ta hiểu lời nguyện cơ bản của ta, đó là sự ủy thác cho tất cả khả năng cảm thụ, chứ không



phải chỉ một số nào đó. Trong quan niệm thông thường của sự ủy thác, chúng ta có chiều hướng nghĩ sự việc như là, “Được! Bây giờ chúng ta đã ủy thác cho nhau; một cách rõ ràng là, nàg chỉ nên hành xử một lẽ lối nhất định: nàg nên yêu chỉ một mình tôi thôi, nàg chỉ nên luôn luôn bên cạnh tôi thôi, nàg nên luôn đặt tôi trước hết tất cả mọi thứ..” Nếu chúng ta ủy thác hết cho công việc của mình thì chúng ta trở nên chiếm giữ nó: công việc của tôi, hay kế hoạch của tôi, hay công ty của tôi, hay lợi nhuận của tôi. Chúng ta có lẽ nói, “Bởi vì tôi được ủy thác, tôi phải có cách hành xử nhất định trong sự ủy thác này.” Theo quan niệm thông thường của chúng ta về sự ủy

thác, đối tượng của sự ủy thác trở nên — trong lối nhìn của ta — đối tượng chúng ta sở hữu, một sự đầu tư nên cho ta sự an toàn và hạnh phúc.

Thật ra sự ủy thác của chúng ta thường là một sự hỗn hợp của Phật tánh — phần của chúng ta có thể nói, giống như người mẹ trong câu chuyện trên, “Dù cho nàng có làm bất cứ điều gì, tôi vẫn yêu nàng, tôi mong những gì tốt nhất cho nàng” — và phần kia của chúng ta thì nói, “Tôi giao phó tình cảm của tôi cho nàng nếu ...” Cái “nếu” độc hại kia là gì! Sự ủy thác chân thành và tình cảm thật sự không có những cái “nếu”. Chúng không bị lung lay bởi hoàn cảnh đi qua. Như nhà văn Shakespeare đã viết, “Tình yêu

không phải là tình mà thay đổi khi nó bị sự đổi thay tìm gặp.”

Sự ủy thác không thể nào bị cưỡng chế bởi sự la rầy, bởi giận dữ, bởi đột kích, bởi bất kỳ mưu mẹo để làm vui lòng, dù chúng ta cố gắng tất cả những thứ này. Nó không thể ép buộc dù bất cứ phương thức nào. Để thêm đậm nét sự ủy thác của mình, chúng ta phải là chứng nhân của những mảnh khóc và mưu mẹo của mình, là chứng nhân của mưu đồ vi tế và thô thiển để được những gì mình muốn; những thứ này thì luôn là sự an toàn và bảo đảm cho bản thân. Người mẹ trong câu chuyện trên chắc chắn đã không có sự an toàn và bảo đảm; bà chỉ có cái đầu. Nhưng ngay cả trong lúc đã chết, bà vẫn mong

điều tốt nhất cho con trai của bà. Dĩ nhiên chúng ta không giống như thế. Chúng ta là con người bình thường.

Tôi không bao giờ bảo bất kỳ một ai, “Chỉ ủy thác bản thân cho ai đó — rồi chiến đấu ra từ đó.” Ngay cả nếu chúng ta trải qua nhiều tháng, nhiều năm quyết định là “chính là người này,” chúng ta có lẽ chỉ bắt đầu ủy thác mình cho người đó. Chúng ta tự lừa gạt lấy chính mình và người khác nếu chúng ta nghĩ rằng, bởi vì chúng ta lập vài lời hứa hẹn, chúng ta phải lập một sự ủy thác.

Trong sự ủy thác chúng ta sẽ đóng cái cửa. Kể từ chúng ta không nhận diện ra Phật tánh, chúng ta không thể (hay

sẽ không) ủy thác cho chỉ bất cứ ai. Dù thế, sau nhiều lo lắng và phân vân, cuối cùng chúng ta ủy thác cho một người hay một vật. Mỗi lần chúng ta làm vậy chúng ta phải đóng cánh cửa của cái lò và nấu nó. Sự ủy thác có nghĩa là, chúng ta không để sẵn cho ta một khung cửa tàu thoát. Bất kỳ mối hôn nhân nào, bất kỳ mối quan hệ nào — bao gồm sự ủy thác cho con cái của ta, cho cha mẹ của ta, cho bạn bè của ta — là về loại chọn lựa này.

Khi chúng ta “đóng cái cửa” thì chúng ta sẽ hạnh phúc không? Đôi khi thôi! Nhưng đó không phải là điểm trọng yếu. Điểm quan trọng của sự ủy thác không phải là nó có làm hài lòng chúng

ta hay không. Dĩ nhiên, thỉnh thoảng thì có, nhưng đừng kỳ vọng vào đó.

Sự ủy thác thì không luôn luôn cho một người khác. Chúng ta có thể lập một sự ủy thác cho tình trạng cô độc. Phần lớn con người, loại ủy thác như vậy là sự tu tập tốt, ít nhất thỉnh thoảng cũng một lần. Có thể chúng ta ủy thác bản thân cho tình trạng một mình trong sáu tháng, hay một năm, hay năm năm. Vài người trong chúng ta thấy tình trạng cô độc chỉ là một mình; chúng ta thấy nó như là cô đơn và khốn khổ. Nhưng tôi không phải đang nói về kiểu rút lui vào trong một hang động. Tôi có ý là tình trạng cô độc để cho chúng ta có thể tu tập, dâng hiến tự thân cho mọi loài và mọi người. Nếu chúng ta

thực hiện sự tu tập như vậy, chúng ta phải thành thật về những gì kín đáo đi kèm theo nó. Không ai muốn dâng hiến bản thân cho mọi loài và mọi người. Đó là một mức độ sâu thẳm, đòi hỏi sự tu tập mà không có nhiều người thiết tha để làm.

Jesus có nói, “Ngay trong khi các người đã làm nó cho một số ít, trong đó cũng có ta.” Chúng ta không thể ủy thác cho bất kỳ gì hay bất cứ ai ngoại trừ chúng ta ủy thác cho tất cả. Đó không có nghĩa là chúng ta phải ưa thích nó, hoặc là chúng ta có thể làm nó để được trọn vẹn. Mà đó là do sự tu tập. Nó rất quan trọng cho mỗi người trong chúng ta nhận thức ra những gì, trong đời sống cá nhân của mình, là

“một số ít”. Chúng ta lập tức nghĩ về những người nghèo đói. Nhưng “một số ít” là những gì ít nhất cho “tôi”, hay cho “bạn”. Cái ít nhất cho bạn là gì? Những gì trong đời sống của bạn mà bạn ít quan tâm tới nhất? Đối với phần lớn trong chúng ta “một số ít” là những người mà chúng ta không thích hay có phiền phức với họ: những người mà chúng ta xem như là không cần thiết (cho mình). “Một số ít” này cũng có thể là những người mà chúng ta e sợ, những người gây cho chúng ta lo lắng khi gần họ. Một cách tế nhị hơn, họ có thể là nhóm người mà chúng ta cảm thấy rằng chúng ta phải chỉ thị, hướng dẫn họ, hay soi đường dẫn lối cho họ, hay cần giúp họ.



Bạn có thể không tán đồng, “Hãy nên thực tế một chút. Làm thế nào tôi có thể hy sinh bản thân cho một người mà tôi không thể nào chịu đựng được? Sự thật mà nói, nếu tôi ở gần hắn trong phạm vi ba mươi bộ Anh thì đã là quá sức chịu đựng của tôi rồi.” Bằng cách nào chúng ta có thể làm được việc đó? Thế này! Chúng ta ***học cách tu tập với nó***. Có nghĩa là, hãy tuyệt đối thành thật với chính mình: nhận biết ra rằng chúng ta không thích người đó và không muốn gần gũi hắn, và dĩ nhiên (ta sẽ cũng luôn luôn) quan sát tất cả cảm giác tư tưởng phát sinh chung quanh mối quan hệ này. Chúng ta cũng dùng phương pháp này với công việc của mình kia mà. Vài người trong

chúng ta đang làm những công việc mà lại cảm giác bên trong (hay che dấu ẩn tàng phía dưới nét mặt) “Tôi có bằng cấp đại học. Tại sao tôi chỉ sắp xếp những cái hộp vào trong kệ? Làm thế nào tôi có thể dâng hiến bản thân cho một công việc như đày tớ này?”

Người ta muốn sự tu tập thì nhẹ nhàng, dễ dàng. Nhưng nó không dễ dàng chút nào cả. Tuy nó không khó để nói, “Ô! Tôi sẵn lòng ủy thác cho thế gian, cho pháp.” Nhưng nó lại rất khó để làm. Thế gian, pháp, thì phơi bày khắp nơi cho chúng ta bằng mỗi tạo vật và hoàn cảnh mà chúng ta đang đối diện. Chúng ta có ủy thác cho người trên đường đang nôn mưa vào rãnh nước kia không? Chúng ta có ủy thác cho

người bán hàng trong cửa tiệm khi này đã vừa thối tiền thiếu cho ta, hay cho người đang có hành động trịch thượng đối với ta hay không?

Chúng ta vốn sẵn có Phật tánh, cho nên chúng ta biết rằng có hạnh phúc là quyền kế thừa của chúng ta. Nhưng nó ở đâu? Nó đang đợi chờ chúng ta trong mỗi buổi tu tập mà chúng ta đang nói. Chỉ khi trải qua sự tu tập như thế chúng ta mới có thể đi đến hạnh phúc hay sự ủy thác chân thật cho công việc, mối quan hệ của chúng ta, trong tất cả phương diện của đời sống của chính mình.

Bởi vì sự khó khăn to lớn của chúng ta là đối với con người, chúng ta không

nói rõ ràng được về sự ủy thác của mình (hay là thiếu sự ủy thác) cho đối tượng. Ví dụ: Nếu chúng ta để cho căn phòng của mình hỗn loạn và dơ bẩn, vậy thì chúng ta thì không ủy thác rồi. Chúng ta đang báo hiệu ra rằng, có gì đó quan trọng đối với chúng ta hơn là những gì trong đời sống của chúng ta. (Tôi đã được nuôi dưỡng bởi một người mẹ hoàn hảo, và trong nhiều năm tôi chống đối lại tình trạng ăn mặc bê bối.) Chúng ta không phải đang nói về sự gọn gàng bất thường. Dù thế, sự tu tập của chúng ta nên bao gồm mỗi người và vật, con mèo, bóng đèn, tấm giấy chà nhám, cọng rau, miếng tã. Nếu chúng ta không chăm sóc cẩn thận, thì chúng ta không biết sự ủy thác

là cái gì. Sự ủy thác không phải là những thứ xảy ra ngẫu nhiên. Sự ủy thác là một năng lực. Và nó phát triển giống như bắp thịt phát triển: bằng cách huấn luyện.

Tôi không muốn lập ra một bảng điều lệ cho những gì “nên”. Tôi không nói nhiều về lời dạy hay châm ngôn bởi vì người ta hay hiểu sai về chúng: “Tôi nên ăn mặc lịch sự. Joko nói thế.” Nhưng chúng ta cần nhìn vào khuynh hướng của mình hay liệng đồ vật tung, để đèn sáng không cần thiết, lấy nhiều thức ăn vào đĩa nhiều hơn mình có thể dùng. Tại sao? Nếu sự ủy thác của chúng ta không trọn vẹn, vậy những gì chúng ta gọi tên cho sự ủy thác của mình về hôn nhân, con cái,

công việc, tu tập, phật pháp, sẽ bị làm suy yếu đi. “Ngay trong khi các người đã làm nó cho một số ít, trong đó cũng có ta.” Nếu chúng ta muốn biết hạnh phúc, chúng ta không thể nói ra, “Không sao! Tôi chỉ hơi bất cẩn thôi.” Sự tu tập của chúng ta là luôn luôn cho “Một số ít” kia.

Sự ủy thác là một công năng. Bởi vì chúng ta cố gắng tránh né hoạt động, chúng nhân phải luôn sắc bén như mũi đinh. Tôi không cần biết bao nhiêu kinh nghiệm giác ngộ bạn vúi bám vào. Không có chi cả ngoài đời sống hàng ngày. ***Vùng rộng lớn này chính là pháp.*** Ngày hôm qua thì đầy bụi bặm; hôm nay thì bụi bặm đang vẫn được lau chùi. Chúng ta đang đi đến

cuối đoạn đường của một khóa tu. Nhưng đừng tự dối lừa mình: Khóa tu khó khăn (thật sự) bắt đầu lúc ta trở lại đời sống hàng ngày của mình kia.

---o0o---

## **Chương 9 : Sự Phục vụ**

### *Ước muốn của các người (sẽ được) hoàn tất*

Trong tuần này, nhiều người trong chúng ta xem chương trình tài liệu từ truyền hình về đời sống và việc làm của mẹ Teresa. Vài người gọi bà là thánh. Tôi không chắc rằng cái tước hiệu như thế kia có ý nghĩa nhiều gì đối với bà; nhưng những gì tôi thấy ra đáng quan tâm nhất là bà chỉ làm việc kế tiếp, rồi kế tiếp, rồi lại kế tiếp, hoàn

toàn cuốn hút bản thân bà vào trong mỗi việc — đó là những gì chúng ta cần nên học. Đời sống của bà là công việc của bà, làm mỗi việc một cách hết lòng, từng phút giây.

Chúng ta, những người Mỹ sành điệu có khó khăn thấu hiểu lối sống như thế; nó thật là khó, nhưng nó là sự tu tập của chúng ta. Nó không phải ước muốn của tôi mà là của anh chị được toại. Đây không có nghĩa là “của anh chị” thì khác biệt so với của tôi, nhưng nó thì khác hơn theo cảm giác là: đời sống của tôi là một hình thức cá biệt theo thời gian và không gian, còn ước muốn của anh chị thì không theo thời gian và không gian nhưng sự vận hành của chúng: móng tay vẫn mọc, lá gan



vẫn lợc trong thân thể, sự nỗ tung của một vì sao — nỗi thống khổ và kỳ diệu của vũ trụ. Chủ nhân ông.

Vấn đề với sự tu tập của vài tôn giáo là sự cố gắng vội vàng của cá nhân để tu tập một đời sống theo “Ước muốn của anh chị được toại” trước khi có bất kỳ sự hiểu biết thâm sâu gì để nhận lãnh. Trước khi tôi có thể hiểu “Ước muốn của anh chị”, tôi phải bắt đầu thấy cái ảo tưởng của “Ước muốn của tôi”: Tôi phải biết càng thâm sâu bao nhiêu càng tốt bấy nhiêu rằng cuộc đời của tôi bao gồm “Tôi muốn” và “Tôi muốn” và “Tôi muốn.” Tôi muốn cái gì? Dường như mọi thứ, có khi nó tầm thường, đôi khi “thuộc về tinh thần,” và thông

thường nhất cho chúng ta là “lề lối mà chúng ta nghĩ nó nên là thế nào.”

Khó khăn trong đời sống phát sinh bởi vì những gì “Tôi muốn” sẽ luôn luôn va chạm chỉ là sớm hay muộn với những gì “Anh chị muốn.” Đau đớn và khổ đau thì không thể tránh khỏi theo đến sau. Khi xem mẹ Teresa thì rất rõ ràng là, nơi nào không có “tôi muốn” tồn tại thì có hạnh phúc hiện hữu; hạnh phúc của làm những gì cần phải hoàn tất với quá trình không có tư tưởng của “tôi muốn.”

Một điểm mà bà đã biểu hiện được là sự khác biệt giữa công việc của một người và công tác của một người. Mỗi người trong chúng ta có vài hình thức

của công việc — chẳng hạn như một bác sĩ, luật sư, học sinh, nội trợ, thợ sửa nhà — nhưng những hình thức này không phải là công tác của chúng ta. Tại sao? Trong tự điển ghi là, “công tác” bắt nguồn từ từ ngữ Latin “vocatio”, nghĩa là kêu gọi hay mời gọi. Mỗi người chúng ta (dù cho chúng ta có lưu ý hay không) thì được mời gọi hay kêu gọi bởi bản thể (của anh chị); chúng ta sẽ không có mặt ở trung tâm thiên nếu cái gì đó không khuấy động. Đời sống của mẹ Teresa thì không giúp đỡ người nghèo, nhưng để đáp lời lại tiếng kêu và sự mời gọi. Giúp đỡ người nghèo không phải là công việc của bà, nó là công tác của bà. Truyền đạt kiến thức không phải là

công việc của tôi, nó là công tác của tôi. Bạn cũng thế.

Thật ra công việc và công tác của chúng ta vốn là một. Ví dụ, hôn nhân là nhiều dạng của công việc (kiếm tiền, chăm sóc con cái và nhà cửa, giúp đỡ người hôn phối và cộng đồng), nhưng công tác của hôn nhân vẫn luôn là tâm điểm. Nó là bản thể của chúng ta, kêu gọi, mời gọi chính mình. Khi chúng ta rõ ràng về ai là chủ nhân ông, thì công việc trôi chảy một cách dễ dàng. Khi chúng ta không rõ ràng về công việc của mình thì sẽ có sai lầm, mối quan hệ của chúng ta có rạn nứt, bất kỳ hoàn cảnh nào có chúng ta dự phần đều có thiếu sót.

Tất cả chúng ta quay cuồng một cách vui vẻ về phía trước, làm việc làm của mình, nhưng chúng ta có thể mù quáng về công tác của mình. Vậy thì làm thế nào để chúng ta bớt đi mù quáng, làm thế nào chúng ta có thể nhận thức ra công tác của mình, chủ nhân ông của mình? Làm thế nào chúng ta hiểu “Ước muốn của các anh chị được toại”?

Hai giai đoạn tu tập thì đòi hỏi nơi chúng ta (và chúng ta luôn do dự giữa chúng). Giai đoạn một là nhận thức ra một cách thành thật rằng, tôi không muốn làm “Ước muốn của anh chị” — mà thực tế, quên hẳn nó đi, tôi không có thích thú gì cả trong việc làm ấy. Tôi muốn luôn luôn làm những gì tôi

muốn thôi: tôi muốn được cái tôi muốn; tôi không muốn những thứ làm cho tôi khó chịu; tôi muốn thành công, lạc thú, sức khỏe, không phải là những thứ khác. Cảm nhận này về “tôi muốn” tỏa khắp từng tế bào của thân thể tôi; đó là điều không thể nào cho chúng ta dễ diễn giải tường tận về đời sống nếu không có nó.

Tuy nhiên, khi chúng ta ngồi một cách kiên nhẫn qua nhiều năm với sự chú tâm cao độ, chúng ta có thể tập trung, thì giai đoạn thứ hai hình thành: kiến thức được gây dựng trong tế bào của chúng ta về chúng ta thật sự là ai, đồng thời, niềm tin trên khái niệm của chúng ta (ước muốn của tôi) từ từ yếu đi. Vài người thích nhìn thấy tu thiền như là

một cái gì bí ẩn, xa vời, tách biệt hẳn từ thực tế. Không! Hoàn toàn không đúng như thế cả. Thay vì một sự chuyển đổi chậm ở mức độ vi tế dạy cho chúng ta theo thời gian từ năm này sang năm khác. Với sự vắng mặt của tình trạng cân nhắc triết lý, chúng ta bắt đầu thấy ra ai là Chủ nhân ông. Ước muốn của anh chị và ước muốn của tôi thì càng trở nên giống như nhau.

Tôi không cảm thấy buồn gì cả cho mẹ Teresa. Bà đã làm những gì đã mang đến cho bà những niềm hoan hỉ lớn lao. Tôi ngược lại cảm thấy buồn cho tất cả chúng ta, những người đang bị kẹt cứng một cách mù quáng trong lao tù đời sống của “ước muốn của tôi sẽ

được thành”, kẹt trong sự bồn chồn và hỗn loạn.

Tất cả đời sống của chúng ta đều mang lại những vấn đề — hoặc là, có phải chúng ta đã được cho những cơ hội? Chỉ khi nào chúng ta học cách tu tập và có thể chọn (cho mình một cách ứng phó) không trốn chạy những cơ hội của mình, mà chỉ ngồi qua cơn giận, sự kháng cự, nỗi buồn và thất vọng của mình, thì chúng ta có thể nhìn thấy bề mặt phía bên kia. Mặt kia thì luôn luôn: không phải là ước muốn của tôi mà là của anh chị được toại — một đời sống chúng ta thật sự muốn. Những gì cần thiết? Một đời sống dài cho tu tập



---o0o---

## *Không đời chác*

Sự phân biệt giữa một đời sống có thao tác và một đời sống không bị lôi kéo là gì? Là một thiên sinh, chúng ta có lẽ không nghĩ về bản thân mình như một kẻ thao tác. Hãy thừa nhận sự thật, chúng ta đâu phải đang đánh cướp phi cơ đâu. Nhưng ở mức độ vi tế, tất cả chúng ta đều là người thao tác, và chúng ta thật ra không muốn như vậy.

Hãy xem xét hai lối mà chúng ta hành xử trong đời sống. Một mặt, hành động có thể bị điều khiển bởi “vọng tâm” của ta: sự ước đoán của tâm, tưởng tượng, tham vọng — cái tâm bé nhỏ mà chúng ta đời mặc trong khi ta tọa

thiên. Ví dụ, chúng ta có vài lý do để không thích một người, và đã đối xử với người đó theo một cách có thành kiến. Mặt khác, hành động có thể bắt nguồn từ cảm xúc giác quan vào đời sống của mình. Giả sử là, khi đi ngang qua nhà bếp, tôi làm rơi một quả nho xuống sàn nhà. Tôi nhận ra đó, cúi xuống, nhặt nó lên. Đó là hành động bị điều khiển bởi cảm xúc giác quan; nó là hành động không bị thao tác.

Nhưng giả sử rằng, tôi có một khái niệm: nhà bếp thì phải thật sạch sẽ. Có cái khái niệm này, tôi luôn luôn tìm cách lau chùi và giữ cho nó thật sạch. Giờ đây, có cái khái niệm này thì không thành vấn đề; nó cũng tốt khi có một nhà bếp sạch sẽ. Nhưng khi cái

khái niệm chừng như không còn được xem như là một khái niệm nữa — ví dụ, nếu chúng ta sống trong một gia đình mà căn nhà sạch sẽ là điều quan trọng nhất trong đời sống gia đình — chúng ta có một khái niệm để phát sinh ra hành động, thay vì hành động bắt nguồn từ cái nhu cầu do nhận thức được. Ví dụ cụ thể, mức độ sạch sẽ của sàn nhà bếp có thể được áp chế tùy vào ta có trẻ nhỏ hay là không. Nếu bạn có ba hay bốn đứa con vào khoảng sáu tuổi hay nhỏ hơn, cái sàn nhà bếp của bạn sẽ không bao giờ sạch bóng — ngoại trừ khi bạn là mẫu người mẹ nghĩ rằng cái nhà bếp bóng loáng thì quan trọng hơn gia đình. Vài người trong chúng ta đã lớn lên trong những

gia đình như thế. Trong trường hợp này, thì mọi thứ bị trở ngược. Một khái niệm thì chừng như không chỉ còn là một khái niệm nữa — nó được xem như là một chân lý rồi. “Nhà bếp nên thật sạch. Đó là một điều tội lỗi nếu nhà bếp thì không sạch sẽ.”

Để thành toàn cái khái niệm của chúng ta, chúng ta sẽ tàn phá gia đình, đất nước, mọi thứ. Tất cả chiến tranh đều dựa vào những khái niệm, vài ý thức hệ mà một quốc gia nói là sự thật (chân lý, đúng). Cái vọng tâm thì luôn luôn độc tài, luôn luôn muốn sửa chữa cái thế giới để ép buộc thi hành cái khái niệm, thay vì cởi mở để nhận thức ra những nhu cầu. Cho nên khi hành động trái ngược (đi ngược chiều) thì nó trở nên

có tính thao tác. Chúng ta phải có những khái niệm để vận hành; chúng thì không phải là vấn đề. Vấn đề được tạo ra khi chúng ta tin rằng những khái niệm này là chân lý. Nghĩ là một nhà bếp phải sạch sẽ, thì không phải là một sự thật — nó là một khái niệm. Vọng tâm thích thú đôi chác chứ không thích kinh nghiệm. Đó có nghĩa là gì?

Nỗi khổ đau của chúng ta đã bám rễ trong cảm giác không thật của bản ngã, *một cái ngã cấu thành từ khái niệm*. Nếu chúng ta nghĩ cái ngã này thực sự tồn tại, và tin tưởng vào những khái niệm của nó là chân lý, kể từ đó chúng ta bắt đầu cảm thấy chúng ta phải bảo vệ cái ngã đó, phải thỏa mãn tham vọng của nó. Nếu chúng ta nghĩ, một

nhà bếp phải sạch sẽ, rồi chúng ta áp dụng bản thân để tiến hành mệnh lệnh này, ngay cả áp bức kẻ khác để đạt đến mục đích. Một cái “Ngã” đơn giản là một cá nhân mà người ấy tin tưởng khái niệm của mình là một sự thật, và bị ám ảnh bởi bất cứ việc gì có thể thực hiện được để bảo vệ cái ngã với những khái niệm để kích lệ lạc thú và tiện lợi của nó.

Khi chúng ta sống ở trong vũ trụ của mình bằng phương cách hai chữ: “Tôi muốn”. Nếu chúng ta thật sự nhìn, chúng ta sẽ thấy rằng, Tôi muốn đang điều khiển cuộc sống của chúng ta. Chúng ta có thể muốn được ủng hộ, muốn thành công, muốn được giác ngộ, muốn được yên tĩnh, muốn được

khỏe mạnh, muốn được kích thích, muốn được yêu đương. “Tôi muốn, tôi muốn, tôi muốn, tôi muốn.” Luôn luôn chúng ta muốn bởi vì chúng ta cố gắng chăm sóc cái khái niệm này, cái mà chúng ta nghĩ là “Bản ngã” của ta. Chúng ta muốn uốn nắn đời sống ăn khớp với cái khái niệm về nó (cuộc sống) của chúng ta.

Ví dụ, nếu chúng ta muốn xuất hiện như một người không ích kỷ, chúng ta sẽ sắp đặt mọi thứ để cho chúng ta trông có nét vị tha. (Nó có lẽ không dính dấp gì với nhân cách thật của ta.) Để được thế, trong sự đánh đổi, thì không được cử chỉ, không được hành động, không có thứ nào thuộc tư cách của chính mình được tự do thoải mái

do sự kỳ vọng (có nét vị tha). Khi chúng ta làm một hành động chúng ta kỳ vọng điều gì đó trở về; giống như trong sự trao đổi cho những gì chúng ta kỳ vọng có lại thứ khác. Trong nghĩa trao đổi thông thường, nếu bạn bán chuối, tôi trả tiền nhiều thì tôi sẽ có nhiều chuối; đó là trao đổi công bằng. Nhưng cái trò chơi mà chúng ta đang chơi về kỳ vọng có được những gì từ sự trao đổi cách xử thế của chúng ta thì không giống như vậy.

Ví dụ, nếu tôi cho ra một món quà (thời gian, hay tiền bạc, hay sự phấn đấu), tôi kỳ vọng những gì? Bạn kỳ vọng những gì? Có lẽ tôi cảm thấy tôi nên có được sự biết ơn. Nếu chúng ta cho ra bất kỳ thứ gì chúng ta kỳ vọng



trao đổi cho một thứ khác. Chúng ta muốn người đó thỏa mãn khái niệm cá nhân của chúng ta. Khi chúng ta cho ra một món quà thì chúng ta là cao thượng phải không? Chúng ta đang cho hẳn gì đó; anh ta ít nhất phải nên biết phải không? Chúng ta kỳ vọng sự trao đổi cho cái đó. Nó là một sự đổi chác; chúng ta biến đời sống “ngoài kia” thành những gì mà chúng ta đang trao đổi, mua bán.

Nếu chúng ta làm việc cho một tổ chức, chúng ta kỳ vọng sự đổi chác cho đó. Nếu chúng ta làm một điều gì cho tổ chức, nửa phần kia thì ở đâu, sự trao đổi thì ở đâu? Nếu chúng ta tham gia vào một hội đoàn, chúng ta kỳ vọng

một thứ gì đó: có thể sự thừa nhận, sự quan trọng, tiếp đãi đặt biệt.

Nếu chúng ta kiên nhẫn trong một hoàn cảnh khó khăn, và giữ êm lặng (“Bạn biết, bất cứ ai khác sẽ nổi cơn, nhưng tôi thì kiên nhẫn”), chúng ta kỳ vọng gì trong sự trao đổi này sau đó? Có ai đó nên nhận ra chúng ta kiên nhẫn ra sao! Luôn luôn chúng ta tìm kiếm sự trao đổi; chúng ta thậm chí đặt dấu hiệu đồng tiền lên nó. Hoặc là nếu chúng ta là người hiểu biết và tha thứ (“Rốt ráo thì mọi người đều biết cô ta là người khó tính như thế nào rồi”) chúng ta kỳ vọng gì? Nếu chúng ta hy sinh bản thân, chúng ta nên có được những gì trong sự trao đổi? Nhiều trò giữa bậc cha mẹ và con cái thì nằm trong phạm

vi này. “Ta đã làm mọi thứ cho con — con thật không biết ơn và ..!” Đây là “sự đổi trao” một cách tâm lý: thao túng, một hình thức cướp đoạt một cách tế nhị cao cấp.

Những gì chúng ta kỳ vọng thì thường rất ít khi có được. Nếu chúng ta tu tập đủ lâu thì sẽ thấy rằng, bất cứ sự kỳ vọng nào qua cách trao đổi đều là sai lầm. Thế gian không bao gồm những đối tượng “ngoài kia”, nhằm mục đích để thỏa mãn những khái niệm của tôi. Vào lúc chúng ta thấy rõ ràng rằng, phần lớn mọi thứ chúng ta làm đều không ngoài sự kỳ vọng qua sự trao đổi — một nhận thức đau lòng nhất.

Khi sự kỳ vọng không thành — khi chúng ta không có được những gì chúng ta đeo đuổi — chính phút giây đó thì sự tu tập có thể khởi đầu. Sư trưởng Trungpa đã từng viết rằng “Sự thất vọng là một chiến xa tốt nhất để dùng trên con đường phật pháp.” Sự thất vọng là người bạn chân chính, cảm nang có thể tin cậy của chúng ta; nhưng dĩ nhiên không một ai thích loại bạn như thế.

Khi chúng ta khước từ làm việc với sự thất vọng của mình, thì chúng ta đã vi phạm lời dạy: thay vì kinh nghiệm con thất vọng, chúng ta lại dùng tới giận dữ, tham lam, tán gẫu, chỉ trích. Nhưng phút giây của trạng thái thất vọng thì rất lợi ích; nếu chúng ta không

vui lòng kinh nghiệm nó, thì ít nhất chúng ta nên nhận ra là chúng ta không sẵn lòng để làm thế. Phút giây thất vọng trong đời là một món quà không gì sánh bằng mà chúng ta nhận nhiều lần trong một ngày nếu chúng ta cảnh giác. Món quà này thì luôn luôn phơi bày ra trong đời sống của mọi người, ở trong phút giây “Đó không phải là cách tôi muốn nó xảy ra!”

Bởi vì đời sống hàng ngày trôi qua lẹ quá, chúng ta không luôn luôn có sự tỉnh giác rõ ràng về những gì đang xảy ra cho ta. Nhưng khi chúng ta ngồi yên thì chúng ta có thể quan sát và kinh nghiệm nỗi thất vọng của mình. Tọa thiền mỗi ngày là việc cơ bản của chúng ta, chất liệu căn bản của pháp;

không có nó chúng ta có khuynh hướng bị làm lẫn.

Ngay cả sau một khóa tu ngắn hạn như khóa vào tuần rồi của chúng ta, tôi thấy vui lòng khi nhìn thấy nét mềm dẻo, cởi mở ở mọi người. Khóa tu thì đơn giản chỉ là một lời từ chối đối với những kỳ vọng của chúng ta. Từ khi bắt đầu cho đến phút cuối của một khóa tu đã được trù tính để làm cho ta thất vọng! Không thể tránh khỏi là nó làm cho ta đau đớn từ thể xác cho đến tinh thần. Nó kéo dài cái kinh nghiệm về “Đó không phải là cách thức mà tôi muốn nó!” Khi chúng ta ngồi với những cảm giác đó, luôn luôn có những chuyển biến thặng dư trong chúng ta. Trong vài trường hợp nó thì

rất rõ ràng. Nhưng người mà đạt được kết quả tốt nhất thì thường là người không hay dự nhiều khóa tu. Những người kỳ cựu có thể tránh khóa tu ngay cả khi họ dự nó! Họ biết cách để tránh cơn đau đớn ở chân cho nên nó không đến nỗi quá tệ; họ biết nhiều mảnh khóc tế nhị để tránh mọi thứ. Bởi vì người mới có ít kỹ năng cho nên khóa tu ảnh hưởng nặng nề hơn và thông thường có những thay đổi rõ rệt.

Chúng ta cảnh giác những kỳ vọng của mình càng nhiều, thì chúng ta thấy nhiều hơn sự khao khát của ta muốn thao túng cuộc sống hơn là sống với như-nó-là. Những thiên sinh vững vàng không còn giận dữ thường xuyên nữa bởi vì họ thấy kỳ vọng, tham muốn

của họ trước khi họ phát khởi cơn giận. Nhưng nếu thời kỳ của cơn giận đã đến thì nó là sự tu tập. Tín hiệu của chúng ta để tu tập, “đèn đỏ” của mình, là ở phút giây đảo lộn, thất vọng. “Đó không phải là cách thức mà tôi muốn nó!” Vài kỳ vọng không được hoàn thành và chúng ta cảm nhận sự cău bản, sự chán nản, cái tham vọng để được nó, thì hoàn toàn trái ngược. “Tôi muốn” thật là thất vọng. Ở phút giây này, khi mà “Tôi muốn” thì thật là thất vọng, chính là công “Vô Môn” — bởi vì con đường duy nhất để thay đổi hoàn toàn “Tôi muốn” trở thành “Tôi là” là quá trình kinh nghiệm bản chất của nỗi thất vọng và tình trạng chán nản.



Hành động phát xuất từ kinh nghiệm — nhật quả nho lên từ sàng nhà bếp — là hành động bắt nguồn từ nhu cầu mà mình nhận thức ra; nó thì không bị thao túng. Hành động xuất phát từ vọng tâm của sự kỳ vọng, “Tôi muốn” là chuyên chế, từ tâm của kẻ cướp. Khi chúng ta tin tư tưởng và khái niệm của mình về người khác và sự kiện, chúng ta có khuynh hướng thao tác, và đời sống của chúng ta có rất ít cảm thông. Nhưng một đời sống của lòng bi mẫn thì không thao tác — đời sống không có sự dối chác.

---o0o---

## *Dụ ngôn về Mushin*

Ngày xưa trong một phố nhỏ có tên là Hy Vọng, có một người trai trẻ tên là Joe. Joe học khá sâu Phật pháp, và anh có một pháp danh là Mushin.

Joe sống một cuộc sống bình thường như mọi người khác. Anh đi làm và có một người vợ tử tế; nhưng mặc dù Joe hứng thú với Phật pháp, Joe vẫn là một người cộc cằn, tự cao, và cay cú. Rồi cũng chính vì cá tính đó cho nên một ngày kia, sau khi anh tạo ra mọi sự hỗn loạn trong sở làm, người xếp của anh nói, “Tôi chịu đựng anh đủ rồi, Joe. Tôi đuổi anh!” Thế rồi Joe rời sở làm. Thất nghiệp. Nhưng khi anh về đến nhà, anh tìm thấy một lá thư từ vợ của

anh, và trong thư có viết, “Tôi chịu đựng anh đủ rồi, Joe. Tôi rời xa anh.” Vậy thì Joe chỉ còn có cái phòng thuê, bản thân mình, và không còn gì khác.

Nhưng Joe, Mushin, không phải là người đầu hàng một cách dễ dàng. Anh nguyện rằng, dù cho anh không còn có việc làm và người vợ, anh sẽ có một thứ trong cuộc đời mà thật sự quan trọng — sự giác ngộ. Anh vội vã chạy đến một tiệm sách gần nhất. Joe nhìn qua loạt sách cuối cùng về phương thức đạt đến giác ngộ. Và có một cuốn mà anh tìm thấy đặc biệt thích thú. Nó có tựa đề “Phương pháp để bắt kịp con tàu giác ngộ” Cho nên anh mua cuốn sách và nghiền ngẫm nó thật kỹ càng. Khi anh nghiền cứu nó một cách hoàn

toàn, anh về nhà và trả lại căn phòng đang thuê, bỏ tất cả vật dụng của mình trong túi ba lô và bỏ đi tới trạm xe lửa ở ngoại ô của phố nhỏ. Quyển sách nói rằng, nếu bạn theo tất cả chỉ dẫn của nó — bạn làm cái này, và cái kia, và cái nọ — rồi khi đoàn xe lửa đến, bạn sẽ có thể bắt được nó. Và anh nghĩ, “Rất tốt!”

Joe tới trạm xe lửa, vốn là một nơi vắng vẻ, và anh đọc lại cuốn sách một lần nữa, ghi nhớ mọi lời chỉ dẫn, và rồi ngồi yên đó để chờ đợi. Anh đợi và đợi và đợi. Hai, ba, bốn ngày, anh đợi chờ “Con tàu Giác ngộ” đến, bởi vì trong sách có nói, chắc chắn nó sẽ đến. Và anh có lòng tin mãnh liệt với cuốn sách của anh. Quả thật, vào ngày thứ

tư, anh nghe tiếng gầm lớn từ xa, tiếng gầm này thật là to lớn kinh khủng. Và anh biết đây phải là con tàu. Cho nên anh chuẩn bị sẵn sàng. Anh thật quá kích động bởi vì con tàu đang đến, anh thật khó mà tin tưởng được ... và whoosh .. nó đi qua! Nó chỉ là một cái bóng mờ lướt qua thật nhanh. Cái gì đã xảy ra? Anh không thể nào bắt được nó!

Joe thật là hoang mang nhưng không nản lòng. Anh lấy quyển sách ra và một lần nữa nghiên cứu thêm những bài thực tập, và anh làm, làm trong lúc anh ngồi trên cái nền, và đặt tất cả mọi thứ anh có bên cạnh. Rồi ba hay bốn ngày sau, một lần nữa anh nghe tiếng gầm to lớn từ xa, và lần này anh chắc

chấn anh sẽ bắt kịp con tàu. Rồi đột ngột, kia nó .. whoosh .. nó biến mất. A! làm gì bây giờ? Bởi vì rõ ràng là có con tàu, chớ đâu phải là không có. Anh biết điều đó, nhưng anh không thể nào bắt kịp nó. Cho nên anh nghiên cứu thêm, và anh cố gắng thêm, anh làm, và là, và rồi sự kiện lại xảy ra lần này sang lần khác.

Rồi thời gian trôi qua, nhiều người khác cũng đến tiệm sách kia và mua quyển sách đó. Cho nên Joe bắt đầu có người cùng chí hướng. Ban đầu thì có bốn hay năm người đến trông chờ con tàu, và rồi ba-mươi hay bốn-mươi người trông chờ con tàu. Sự kích thích thì thật là to lớn! Đây là câu trả lời, một cách rõ ràng đến. Tất cả họ đều có

thể nghe tiếng gầm khi con tàu đi qua và dù cho không một ai đã từng bắt kịp nó. Có một niềm tin vĩ đại là, vì lý do gì đó, một ngày nào đó, ít nhất một người trong họ sẽ bắt được con tàu. Ngay cả nếu chỉ một người có thể bắt kịp, nó cũng sẽ gieo niềm hy vọng cho những người còn lại. Vì vậy, nhóm nhỏ kia tăng thêm dần, và niềm kích thích cũng rất kỳ diệu.

Theo thời gian trôi đi, Mushin để ý thấy rằng một số trong những người đến đây họ mang theo cả con cái nhỏ cả họ. Và họ quá mãi mê trong việc tìm kiếm con tàu đến đôi khi những đứa trẻ cần sự lưu ý của cha và mẹ, họ bảo chúng, “Đừng có quấy rầy, đi chỗ khác chơi.” Những đứa trẻ này thật sự

bị bỏ bê. Mushin thì thật ra không phải là một người đến nổi tệ như vậy, anh bắt đầu kinh ngạc, “A! Tôi rất muốn tìm thấy con tàu, nhưng phải có người chăm sóc những đứa trẻ.” Cho nên anh bắt đầu dành ít thời gian cho chúng. Anh tìm trong túi ba lô của mình và mang ra những bọc đậu, nho khô, kẹo chocolate và chuyền cho những đứa bé. Vài đứa thật sự đang đói. Những người cha, mẹ đang tìm nhìn con tàu chùng như không biết đói là gì; nhưng con của họ thì đói. Chúng bị trầy gối, nên anh tìm những băng cá nhân trong túi ba lô của mình để chăm sóc đầu gối của chúng, và anh đọc những câu chuyện từ những cuốn sách nhỏ của chúng cho chúng nghe.



Sự việc khởi nguồn như thế, trong khi anh vẫn dành ít thời giờ cho con tàu, nhưng bọn trẻ trở thành sự quan tâm chính của anh. Rồi lại đến nhiều thêm. Trong một tháng, có những đứa trẻ vị thành niên và với lứa tuổi này, chúng có thật nhiều năng lực và hiếu động. Cho nên Mushin gom những đứa trẻ vị thành niên lại và gây dựng đội bóng chày ở phía sau trạm ga. Anh khởi sự vườn trồng trọt để giữ bọn chúng bận rộn. Ngay cả việc anh khuyến khích vài đứa vững chắc giúp đỡ anh. Những gì sẽ xảy ra thì tất phải xảy ra, anh có cả một kế hoạch trừ định vận hành và có ít đi thời gian cho con tàu; anh đã giận dữ mình về vấn đề này. Vấn đề quan trọng cần làm cho

những người lớn là chờ đợi con tàu, nhưng anh phải chăm sóc tất cả mọi công việc với bọn trẻ, và vì thế cơn giận và niềm cay đắng của anh thật đang sôi sục. Nhưng dù cho thế nào đi chăng nữa, anh biết anh phải chăm sóc cho bọn nhỏ, và anh vẫn làm thế.

Trãi qua thêm thời gian, hàng trăm và rồi ngàn người đến để ngắm nhìn con tàu, họ mang theo con cái, người thân. Mushin thì thật là phiền toái với tất cả những nhu cầu của mọi người cho nên anh phải mở thêm cái trạm xe. Anh phải làm thêm giường ngủ; anh phải xây lên nhà buro điện, trường học và anh rất ư là bận rộn; nhưng cơn giận và niềm phần uất của anh cũng ở ngay đó. “Các người có biết không, tôi chỉ

hứng thú với sự giác ngộ. Những người kia thì tìm ngắm con tàu, còn tôi, tôi thật sự đang làm cái gì?” Nhưng anh vẫn tiếp tục làm những việc này.

Nhưng rồi một ngày kia anh chợt nhớ là, trong khi anh liệng bỏ đi phần lớn những quyển sách trong căn phòng anh đã thuê, vì một lý do nào đó anh vẫn còn giữ một quyển nhỏ. Cho nên anh lục lạo trong túi ba lô của anh. Cuốn sách có tên “Phương pháp tọa thiền.” Thế rồi Joe có một phương pháp chỉ dẫn mới để học. Nó dường như cũng không đến nỗi khó khăn lắm; anh ngồi xuống và học cách tọa thiền. Thật sớm mỗi ngày trước khi mọi người thức giấc, anh ngồi trên tọa cụ và tu tập trong một lúc. Theo thời gian, cái thời

khóa đòi hỏi luôn bận bịu mà anh bị chìm đắm một cách miễn cưỡng kia dường không làm cho anh căng thẳng quá mức nữa. Anh nghĩ rằng, có thể có sự liên hệ giữa pháp tọa thiền này, thế ngồi này, và trạng thái bình yên mà anh bắt đầu cảm nhận. Một vài người khác ở trạm ga cũng cảm thấy nản lòng nhiều về con tàu mà họ không thể bắt kịp; cho nên họ bắt đầu ngồi với anh. Một nhóm tọa thiền mỗi sáng, và cùng thời, hệ thống tìm ngắm con tàu vẫn liên tục lớn dần. Ở trạm ga kế của lộ trình, một tập đoàn mới cho những người tìm ngắm con tàu được hình thành. Những vấn đề khó khăn được lập lại giống như ở đây, cho nên thỉnh thoảng nhóm người của anh phải đến

đó giúp họ giải quyết những khó khăn của họ. Và rồi một cái trạm ga thứ ba... công việc chừng như vô tận.

Họ thật sự rất bận rộn. Từ sáng cho đến tối, họ nuôi trẻ em, làm đồ gỗ, điều hành bưu cục, xây dựng nhà y tế mới — cả một cộng đồng cần phải hoạt động và sinh tồn. Và suốt trong những thời gian này, họ không thể nào tìm ngắm con tàu. Nó chỉ tiếp tục chớp qua. Họ có thể nghe tiếng gầm, nhưng những ganh tị và niềm cay đắng thì vẫn còn đó. Tuy thế, họ phải chấp nhận rằng, nó không còn giống ngày xưa nữa; nó còn đó và đôi khi chừng như nó không còn đó. Cái ngã rẽ của Mushin là khi anh ta cố thử cái điều mà trong cuốn sách nhỏ của anh diễn tả là

“khóa tu”. Anh tập hợp mọi người trong nhóm của anh, trong một góc của cái trạm ga, họ dàn xếp một khoảng trống riêng biệt để họ có thể tọa thiền liên tục trong bốn hay năm ngày. Thỉnh thoảng họ có nghe tiếng gầm của con tàu từ xa, nhưng họ làm ngơ không chú ý đến nó và tiếp tục ngồi. Và họ cũng có giới thiệu phương pháp tu tập khó khăn này cho những trạm ga khác.

Mushin giờ thì đã vào trong tuổi năm mươi. Sự căng thẳng và vất vả theo thời gian đã tác động vào người của anh biểu lộ ra rất rõ. Trông anh có vẻ rất mệt mỏi với chiếc lưng còng. Nhưng giờ đây, anh không còn lo lắng về những gì mà anh vẫn thường hay lo lắng trước kia. Anh đã quên mất

những câu hỏi có tính triết học vĩ đại mà thường kẹp chặt anh: “Tôi có thật hiện hữu không?” “Đời sống có thật không?” “Cuộc sống phải chăng là một giấc mộng?” Anh thì quá bận rộn với tọa thiền và làm việc cho nên mọi thứ đã phai nhạt dần theo năm tháng ngoại trừ những gì cần phải làm trong ngày. Niềm cay đắng cũng mờ phai. Câu hỏi đại sự cũng lu mờ. Cuối cùng không còn gì nữa cả cho Mushin ngoại trừ những gì cần phải làm. *Nhưng anh không còn cảm thấy phải làm cho xong, anh chỉ làm nó, thế thôi.*

Giờ đây, có cả một cộng đồng khổng lồ ở những trạm ga xe, làm việc, mang con cái đến, cũng đồng thời là những người chờ đợi con tàu. Một số trong

nhóm người này dần dần sát nhập vào cộng đồng và số khác vẫn là kẻ đến qua. Mushin cuối cùng cảm thấy đồng cảm với những người tìm ngấm con tàu nữa. Ông phục vụ họ, giúp đỡ họ để tìm ngấm. Theo nề nếp vận hành như thế trong nhiều năm. Mushin trở nên già hơn và mòn mỏi hơn. Những câu hỏi ngày xưa của ông đã hoàn toàn biến mất. Không còn gì cả. Chỉ còn có một ông già Mushin và đời sống của ông, *làm những gì cần làm trong từng giây phút.*

Vào một đêm, vì một lý do gì không biết, Mushin nghĩ, “Tôi sẽ ngồi trọn đêm nay. Tôi không biết tại sao tôi muốn thế. Tôi sẽ chỉ làm thế.” Đối với ông, ngồi không còn là một câu hỏi



để tìm gì, cố gắng cải thiện, cố gắng trở nên thánh thiện. Tất cả những ý niệm này đã phai tàn từ nhiều năm tháng xa xôi rồi. Đối với Mushin, không có gì cả ngoại trừ sự ngồi: Nghe vài chiếc xe chạy từ xa trong đêm. Cảm nhận không khí lạnh về đêm. Thường thức sự thay đổi trong thân thể. Mushin ngồi và ngồi qua suốt một đêm, và vào lúc bình minh, ông nghe tiếng gầm của con tàu. Kế đó, rất là nhẹ nhàng, con tàu đến và dừng lại ngay trước mặt của ông. Ông nhận thức ra điều đó, *từ ngay lúc ban đầu ông đã ở trên con tàu. Sự thật, ông chính là thực chất của con tàu.* Không cần phải bắt kịp con tàu. Không có gì cần nhận ra. Không có nơi nào để đi. Chỉ là thực

chất của đời sống tổng thể. Tất cả những câu hỏi cổ xưa mà chưa từng hỏi qua đã tự trả lời. Rốt cuộc, con tàu tan biến và chỉ còn một ông già ngồi đó qua trọn một đêm.

Mushin duỗi thẳng và đứng lên từ tọa cụ. Ông ngồi và pha ly cà phê buổi sáng, chia cho mọi người vừa mới đến làm việc. Sau đó chúng ta thấy ông đi đến tiệm thợ mộc với những người con trai, chỉ cách họ làm một bộ dụng cụ đánh đu cho sân chơi. Đó là câu chuyện về Mushin. Mushin thấy được những gì? Tôi sẽ để đó cho bạn nghĩ.

---o0o---

**Notes**

## **Preface**

v. an amazingly pure Alan Watts, "Beat Zen, Square Zen and Zen" in *This Is It and Other Essays on Zen and Spiritual Experience* (New York: vintage, 1973), 106.

vii. There is another Elihu Genmyo Smith, "Practice: Working With Everything," unpublished manuscript.

viii. From the withered *Compare The Record of Tung-Shan*, translated by William F. Powell (Honolulu, Hawaii: University of Hawaii Press, 1986), 63:

"The blooming of a flower on a sear old tree, a spring outside of kalpas."

See also Isshu Miura and Ruth Fuller Sasaki, *Zen Dust: The History of the Koan and Koan Study in Rinzai* (Lin-

Chi) Zen (New York: Harcourt, Brace & World, 1966), 104: "In the spring beyond time, the withered tree flowers."

### **The Fire of Attention**

32. If you can Huang Po, from *The Zen Teaching of Huang Po*, translated by John Blofeld (New York: Grove Press, 1959), 33.

33. We cannot solve Compare The Recorded Sayings of Ch'an Master Un-chi Hui-chao of Chen Prefecture, translated by Ruth Fuller Sasaki (Kyoto, Japan: The Institute for Zen Studies, 1975), 9 ff.

33. On no account Huang Po, in Blofeld, *The Zen Teaching*, 130.

### **No Hope**

67. Next, you should Zen Master Dōgen and Kasha Uchiyama, *Refining Your Life: From the Zen Kitchen to Enlightenment*, translated by Thomas Wright (New York, Tokyo: Weatherhill, 1983), 5.

67. He carried a Ibid., 9 ff.

## **Love**

71. When, through practice ... own conditioned preconceptions. Menzan Zenji, *Shikantaza: An Introduction to Zazen*, edited and translated by Shōhaku Okumura, published by Kyoto Sōtō-Zen Center (Toyko, Japan: Tōkō Insatsu KK, 1985), 106.

## **True Suffering and False Suffering**

107. This mind is Huang Po, in Blofeld, *The Zen Teaching*, 33.

## **Renunciation**

110. Renunciation is not Shunryu Suzuki, Roshi, Wind Bell 7, no. 28, 1968.

## **Tragedy**

119. a man was "A parable," in Zen Flesh, Zen Bones: A Collection of Zen and Pre-Zen Writings, compiled by Paul Reps (Garden City, New York: Anchor Books, no date), 22 ff.

Compare also Leo Tolstoy, "My Confession," in The Complete Works of Count Tolstoy, vol. 13, translated and edited by Leo Weiner (Boston: Dana Estes & Co., Publishers; Colonial Press, 1904), 21 ff.

## **The Observing Self**

122. Who is There? in Arthur J.

Deikman, M.D., *The Observing Self: Mysticism and Psychotherapy* (Boston: Beacon Press, 1982), 88. See also 91-118, *passim*.

## **Great Expectations**

149. Let go of Compare "Shòji," final paragraphs, *A Complete English Translation of Dògen Zenji's Shòbògenzò*, translated by Kòsen Nishiyama and John Stevens (Toyko, Japan: Kawata Press, 1975), 22.

---o0o---

**HÉT**