

# THIÊN SƯ DIPA MA

## *Một Thời Để Nhớ*

Nguyên tác: **Knee Deep in Grace**

Tác giả: **Amy Schmidt**

Dịch giả: **Tỳ kheo Thiện Minh**



### MỤC LỤC

Lời nói đầu

Lời tựa

Nhập đề: Nữ Thiền sư Dipa Ma,  
một phát hiện mới

**[01]** *Phần một - Một cuộc đời phi thường*

**Chương I - Dipa Ma: Sinh trưởng trong Phật giáo**

**Chương II - Giác ngộ**

**Chương III - Dipa Ma: An bình,**

không lay chuyển

## ***Phần hai - Cuộc hành trình biến đổi***

### **Chương IV - Bên bờ vực và xa hơn nữa**

Hãy luyện tập liên tục

Đừng có chây lười

Đâu là những giới hạn của chúng ta

Chỉ có ý tưởng mới ngăn bạn lại được

Bạn có đủ thời gian

Làm bất kỳ điều gì bạn có thể

Hãy dẫn tới mức tiếp theo

Thoải mái liên tục

Bạn có thực sự đang thực hiện điều đó không

Pháp ở khắp mọi nơi  
Cố gắng không chế vào đâu được

**Chương V** - Những điều trông  
thấy qua chuyện kể của chúng tôi

Không có vấn đề gì cả  
Đừng có nghĩ là họ vái con đâu  
né

Chẳng có gì đặc biệt  
Ý định của bạn là gì vậy

Gỡ ra manh mối  
Tất cả đều vô thường  
Không nên lo lắng làm gì  
Buông bỏ

**[02]** **Chương VI** - Tự do sâu đậm nhất

Thiền sinh nghiệp chướng  
Bạn đã đạt đến Giác ngộ chưa  
Chỉ cần hai hoặc ba ngày thôi

Ô kê, con hồ sẽ xuất hiện  
Điều quý báu nhất trên đời  
Mọi cảm xúc đều phát xuất từ ý  
tưởng

**Chương VII - Bạn hưởng cuộc  
sống của mình ra sao**

Bạn cột dây giày ra sao  
Giác ngộ đang khi ủi quần áo  
Khi vị thánh giặt quần áo  
Việc thánh nơi việc phàm tục  
Lòng đạo đức hoàn hảo  
Hiện diện thường xuyên  
Chỉ cần đứng hay ngồi là đủ  
Đi thẳng tới đức Phật

**Chương VIII - Tình yêu vái tình  
yêu**

Chúc lành cho kẻ trộm

Vẫn còn người kẻ để mà yêu  
Tôi cũng có một món quà dành  
cho bạn

Lòng từ tâm đối với mẹ  
Điều gây ngạc nhiên mọi người  
Anagarika Teddy  
Khi tâm lòng bạn không còn sợ  
nữa

Ánh sáng Calcutta

**Chương IX** - Tại nhà mà như lọt  
vào những cảnh giới lạ thường

Vượt cả không gian và thời gian  
Nhìn bằng thiên nhãn

Thiên cõi

Hiểu biết về tương lai

Vượt ra ngoài cả ngôn ngữ thông  
thường

Lòng kẻ lòng  
 Nụ cười kéo dài  
 Một trận mưa phúc lành  
 Một căn nhà không thấy đâu cả  
 Điều này có thật

**Chương X - Nữ đệ tử dũng cảm  
 của đức Phật**

Một truyền thống đầy thách thức  
 Cảm xúc không phải là cản trở  
 Dịu dàng và sức mạnh  
 Ngọn hải đăng  
 Đủ rồi  
 Có hy vọng cho Nam giới  
 Nghiên cứu với Dipa Ma và các  
 bà nội trợ Calcutta

[03]

***Phần ba - Di sản Dipa Ma***

**Chương XI - Mười bài học để**

sống

Hãy chọn lấy một cách luyện  
thiền và gắn bó với luyện tập đó  
Hãy hành thiền mỗi ngày  
Bất kỳ hoàn cảnh nào cũng có thể  
thực hiện được  
Kiên trì trong luyện tập  
Tâm giải thoát  
Hãy làm dịu ngọn lửa cảm xúc  
Hãy khôi hài trong cuộc sống  
Đơn giản hóa  
Vun đắp tinh thần chúc lành  
Đây là một cuộc hành trình lòng  
vòng

**Chương XII** - Hiện diện của một  
Thiền sư: Câu hỏi và trả lời

**Chương XIII** - Lặn ngụp trong ân

súng

Những đau khổ, một nhân vật  
sáng ngời

Sức mạnh luyện tập của tôi luôn ở  
cùng bạn

Khiêm tốn

Luôn luôn hiện diện

Hướng dẫn của bà không bao giờ  
chao đảo

Nếu tôi làm được điều đó, con  
cũng có thể làm được

Yêu điều không thể yêu

Người này là ai

Yêu cầu hiện diện của Dipa Ma

*Những cộng tác viên*

-ooOoo-

**Lời nói đầu**



Rất ít khi trong cuộc đời chúng ta lại bắt gặp một con người quá khác thường đến nỗi đã biến đổi được cả phong cách sống của chúng ta. Dipa Ma là một nhân vật như vậy. Thoạt tiên tôi được nghe Thiền sư của tôi, ngài Anaganka Munindra, kể về người phụ nữ phi thường này, khi tôi sang Bodh Gaya, Ấn Độ, vào năm 1967 để hành thiền. Thiền sư của tôi đã huấn luyện Dipa Ma tại Miến Điện, là nơi ngài đã huấn luyện và thuyết pháp chín năm về trước. Thiền sư đã kể về bà thường xuyên như một yogi (thiền sinh) đã đạt đến, tiến tới rất ngoạn mục.- nhiều điểm kể về bà các bạn sẽ được đọc trong cuốn sách này. Nhiều điểm Ngài không nói bằng lời, nhưng hình như lần đầu tiên tôi được gặp bà lại là với những đặc tính khác thường bà khiến cho mọi người gặp được bà phải

cảm kích lạ thường. Đó chính là đức tính bình thản, trầm lặng tuyệt vời, nó tràn ngập tình yêu thương ngọt ngào. Tính trầm lặng và bình an có một không hai trên trần gian này, không giống với bất kỳ điều gì tôi đã bắt gặp trước đây. Đây chẳng phải là một con người thực thụ. Và không muốn hay cần đến bất kỳ điều gì đáp trả lại. Chỉ đơn giản hoàn toàn vô ngã, chỉ độc nhất có tình yêu bình an còn sót lại nơi con người đó.

Dipa Ma sản sinh ra cho ta sức cố gắng cao độ. Không dùng luật giới nhưng bằng truyền cảm. Bà chỉ vẽ ra những gì có thể bằng cách sống, điều có thể đó.- và bà đã mở toang cánh cổng cảm hứng cho chúng ta. bà có niềm tin không chao đảo nơi bất kỳ khả năng nào của chúng ta để tiến

bước trên con đường Phật pháp. niềm tin đó được truyền tải tới chúng ta bằng cách chấp nhận hoàn toàn nơi chốn ta đang sinh sống. Cùng với tính nghiêm khắc động viên chúng ta đào sâu hiểu biết bằng cách tiếp tục luyện tập.

Mặc dù Dipa Ma chỉ thực hiện được hai chuyến sang phương Tây. Ấn tượng về Phật giáo tại nước Mỹ đã trở thành rất sâu đậm. Bà đã là một phụ nữ duy nhất đầu tiên thực sự đã hoàn toàn chức năng Thiền sư phụ nữ theo truyền phái Nam tông đến thuyết pháp tại quốc gia này. mặc dù bà rất gắn bó với truyền thống, bà cũng có hiểu biết cho là phụ nữ đạt đến được đỉnh siêu nhiên là điều không dễ dàng (đặc biệt lại là một người đàn bà nội trợ, ) không thể nào bằng bất kỳ cách nào lại dám sánh

vai với một hàng giáo phẩm mà nam giới đang chiếm lĩnh nhiều ưu thế . trong trường hợp như vậy Dipa Ma đã trở thành một nhân vật quan trọng tại đất nước này đối với cả phụ nữ lẫn nam giới. Hiệu quả bà đã mang lại cho biết bao nhiêu đạo hữu vẫn còn dấy lên nơi rất nhiều trong hàng Tứ chúng.

Tôi thật sung sướng và vô cùng biết ơn thấy rằng bà Amy Schmidt đã cứu mang được cuốn sách tuyệt vời này. đây chính là cơ may cho rất nhiều người trong chúng ta để nhớ lại những câu chuyện nhỏ nhỏ và những cuộc gặp gỡ với Dipa Ma và cũng là cơ hội thuận tiện cho nhiều người khác được gặp lại Dipa Ma lần đầu tiên.

***Joseph Goldstein***

## *Insight Meditation Society (IMS)*

*Tháng 03 năm 2002*

*\* Ghi chú: Chữ viết tắt "IMS" (Insight Meditation Society - Hội Thiền Quán, ở Barre, bang Massachusetts, Hoa Kỳ) được dùng rất nhiều lần trong quyển sách này (Bình Anson).*

-ooOoo-

### **Lời Tựa**

Ân Sùng, hiểu theo nghĩa "ân huệ" từ trời cao được ban tặng một cách mặc nhiên, nói một cách chính xác, không phải là một khái niệm Phật giáo. Tuy vậy cho dù có hay không qui cho "ân huệ" như là một tác động từ trời cao, thì cảm nhận về ân sủng vẫn rất quen thuộc nơi đa số chúng ta là những người tiến hành tu luyện

thiền. Nếu chúng ta nhìn kỹ vào cuộc sống mà coi - những hoàn cảnh cho phép chúng ta theo đuổi con đường tâm linh, những cơ hội được gặp và làm việc với các Thiền sư thành đạt, lòng chân tình của ta muốn đạt được tự do nội tâm đích thực - chúng ta sẽ thấy rõ là mình đã "lặn ngụp trong ân sủng" rồi vậy. Bắt đầu với các chương viết về tiểu sử tạo nên phần I cuốn sách này, qua những câu chuyện nhỏ nhỏ do những người đã trực tiếp biết đến Dipa Ma trong phần 2, đến những bài thuyết Pháp của bà trong phần 3, từ "Ân Sủng" thường xuyên xuất hiện, mang một bản chất hết sức đặc biệt, khó diễn đạt, và cởi mở cõi lòng nơi những cuộc gặp gỡ với vị Nữ Thiền sư tinh thần này.

Một trong những người Tây phương đầu

tiên được hội kiến Dipa Ma đó là Tiến sĩ Jack Engler. Sự việc xảy ra là ông đã theo học với Thiền sư, Thiền sư đó cũng đã dẫn dắt Dipa Ma trên bước đường luyện thiền. Đóng góp của tiến sĩ cho cuốn sách này thật đáng kể: hầu hết những thông tin về tiểu sử ở Phần 1, kể cả những trích đoạn trực tiếp từ Dipa Ma, được căn cứ vào những tư liệu ông viết đặc biệt dành cho cuốn "Lăn ngụy trong Ân sủng". Những thông tin đó đã được rút ra từ những kinh nghiệm riêng tư cũng như những trải nghiệm tâm lý về Dipa Ma, rất khớp với những mô tả truyền thống viết về cách thức Dipa Ma đã biến đổi hoàn toàn, sau khi đã ngộ đạo. Với sự cho phép của tiến sĩ Jack được sử dụng những tư liệu này khiến tôi có thể viết ra đây một bản tường trình đầy đủ về cuộc đời của

Nữ Thiền sư Dipa Ma. Tôi vô cùng biết ơn tấm lòng cao quý của tiến sĩ.

Việc nghiên cứu mang tính theo ngôn từ khoa học của tiến sĩ Jack Engler đã trình bày sự thành đạt tuyệt vời của nữ Thiền sư Dipa Ma đã đạt được về mặt đáng kể. Đa số những ai đã gặp được Thiền sư Dipa Ma, hay những ai chỉ biết đến Thiền sư qua ảnh hưởng của bà nơi những Thiền sư khác đều nhận rõ về Thiền sư qua nhiều lăng kính khác nhau. Xét trường hợp của tôi, Nữ Thiền sư là hiện thân của "Thiên Mẫu" một thiên mẫu xuất hiện nơi tất cả các nền văn hoá. Câu chuyện nhỏ dưới đây để tỏ lòng tôn kính Dipa Ma do một vị Đan sĩ dòng Trappist, linh mục Theophane, tác giả cuốn: Tales of a Magic Monastery. Đối với tôi câu chuyện



nhỏ này gọi lên lòng từ tâm vô biên nơi Thiên sư Dipa Ma nhìn dưới góc độ siêu nhiên.

*Trái tim của bạn giống điều gì vậy? Đó là điều họ muốn tìm hiểu. Một người vừa mới qua đời được đem lại. Họ tiến hành mở lòng ngực ra. Bạn không thể tin được thấy gì trong đó. Bạn không thể ngờ được đã thấy gì trong đó - người da trắng cũng như người da màu, vô thần, người giàu cũng như người nghèo, người nghiện ngập, dĩ điểm. Linh mục, chính trị gia, trẻ con, quan toà, vận động viên bóng chày, những người kỳ quặc, và cả tôi - tôi và bạn nhìn thấy gì trong đó?*

*Đó có phải là điều tôi muốn có khi tôi thành người thiên cổ hay không, khi họ mở lòng ngực tôi ra và thấy gì trong đó?*

Chớ gì chúng ta mở cõi lòng chúng ta để nhận lấy "Ân Sủng" lúc nào cũng luôn túc trực đó để trợ giúp chúng ta.

-ooOoo-

## **Nhập đề**

### **Nữ Thiên sư Dipa Ma: Một phát hiện mới**

Dipa Ma gợi nhớ nơi tôi một cái tên tôi đã từng biết đến từ lâu lắm rồi.

Khi mới mười chín tuổi, có người đưa cho tôi một bản "Siddhartha" của Hermann Hesse. Tôi đã đọc đi đọc lại đến bốn năm lần và hiểu từng chữ một. Cuốn sách đã đem lại cho tôi một niềm hy vọng. Có thể nói - và tôi hết sức mong muốn điều đó trở thành hiện thực - là có cách thoát khỏi

mọi đau khổ, và trên cõi đời này chúng ta có khả năng được giải thoát. Tôi bắt đầu luyện Thiền, nhưng không tìm thấy con đường dẫn đến Phật Pháp cũng như bất kỳ lời dạy trong đạo Phật, cho đến sáu năm sau: Ở ngay công hậu một quán cà phê tại Seattle tên là Allegro, tôi nhìn thấy một tờ bướm quảng cáo một nhóm Phật Pháp gắn trên bảng thông báo. Tôi hơi tò mò và muốn biết, thế nên tôi tạt vào xem. Có người hướng dẫn tôi cách hành thiền.

Ngay sau đó tôi cảm thấy mình như đã tìm thấy được điều gì đó cao siêu và việc luyện tập này mang nhiều ý nghĩa, một điều gì đó tôi biết mình phải dừng lại mà xem. Một Thiền sư từ Thái Lan tới thăm nhóm và thuyết pháp về giác ngộ. Vì đó cho biết mục đích hành thiền phải nhắm

tới và rằng điều này "khó diễn tả được," nó vượt trên cả tinh thần và thân chất, vượt qua mọi đau khổ. Tuy nhiên, điều hấp dẫn tôi hơn không phải là những gì được trình bày, mà lại là những gì không được nói thành lời, một sự tĩnh lặng nhiệm mầu vây quanh lời nói của vị Thiền sư, một sự yên tĩnh sâu lắng nơi ánh mắt vị Thiền sư đó toát ra. Đêm đó, trên đường về nhà bằng xe lửa tôi đã bước đi trong mưa, tôi đã phải dừng lại do bởi một cảm giác mạnh mẽ. Nước mưa hắt vào mặt tôi trong đêm tối, tôi nguyện (thề) dành quãng đời còn lại của mình để tìm kiếm giác ngộ. Cho dù phải tốn bao nhiêu thời gian - cho dù phải cần đến bất cứ điều gì - tôi sẽ không bỏ cuộc cho đến khi nào cảm nhận được sự an bình đó cho chính mình.

Thỉnh thoảng, cũng có các Thiền sư Phật giáo đến thăm nhóm chúng tôi: có một người đã được xuất gia tại Miến Điện (hiện giờ là nước Myanmar), một số nhà sư theo trường phái Thái Lan. lúc nào cũng vậy họ chỉ toàn là các Thiền sư nam giới, họ chỉ đề cập đến các đồng nghiệp nam giới mà thôi. Tôi thắc mắc: "Thế các phụ nữ trường phái này đâu cả rồi?". "những bậc thầy thông thái của tôi đâu cả?".

Hy vọng tìm hiểu thêm nhiều chi tiết về phụ nữ Phật giáo, tôi bắt đầu đọc các bản văn Phật giáo, nhưng điều đó chỉ khiến tôi thất vọng thêm. Không những phụ nữ rất ít được đề cập đến, nhưng nhìn chung những bản văn cổ xưa đó lại trình bày một cách nhìn miệt thị đối với phụ nữ chúng

tôi nữa. Giống như các phụ nữ thuộc thế hệ đó, tôi bỏ ý định tìm kiếm những phụ nữ Phật giáo tiêu biểu trong vai trò Thiền sư và chỉ biết lao vào tu luyện Phật Pháp mà thôi.

Sau năm năm cố gắng vượt bậc, tôi bắt đầu cảm thấy nhu cầu cần phải có thời gian tu luyện dài ngày hơn. Nhiều người bạn đề nghị tôi tham gia một khoá tĩnh tâm ba tháng, được tổ chức vào mùa hè hàng năm tại trung tâm Insight Meditation Society (IMS) ở thành phố Barre, bang Massachusetts. Tôi đăng ký và được chấp nhận. Ba tháng thình lặn - nhiều bạn bè của tôi suy nghĩ tôi điên mất rồi.

Một số các Thiền sư như Sharon Salzberg, Joseph Goldstein, Jack Kornfield, và một số Thiền sư khác đã thành lập

trung tâm, một địa điểm thật đẹp có cánh rừng nhỏ và đồng ruộng vây quanh. Các toà nhà chính là một kiến trúc cổ bằng gạch do nhà nước quản lý trước kia, có một ngôi nhà riêng của vị tướng thống đốc bang được xây dựng từ năm 1911. Sau khi sắp xếp vội vàng hành lý mang theo và làm quen với người bạn cùng phòng người Thụy Sĩ, có người hướng dẫn tôi đi dạo một vòng thăm các ngôi nhà tuyệt đẹp đó, là nơi tôi sẽ phải trải qua chín mươi ngày tu luyện trong tĩnh lặng. Nhìn quanh khắp nơi một vòng, tôi nhận thấy có nhiều ảnh Đức Phật và các Thiên sư, rồi còn có cả những tượng ảnh gợi cảm hứng nhằm động viên tinh thần cho các thiền sinh được trưng bày khắp nơi. Toàn là hình ảnh nam giới mà thôi.

Rồi, thỉnh thoảng ở một góc của thư viện, tôi thấy một điểm trắng bức hình một phụ nữ Ấn Độ mặc toàn đồ trắng, ngồi thiền giống như một đám mây trắng đang bay trên đám cỏ xanh mùa hè. Bà đeo một cặp kiếng gọng to điểm những sọc trắng. Đằng sau cặp kiếng đó là ánh mắt hết sức thanh thản và đầy từ tâm tôi chưa bao giờ bắt gặp. Trên bức ảnh đó không thấy ghi tên ai cả, nhưng tôi biết là mình đang nhìn ngắm một nữ Thiền sư vĩ đại. Một người phụ nữ đã tìm thấy cho mình niềm an bình và tự do nội tâm sâu đậm. Tôi muốn biết xem các Thiền sư có nói cho chúng tôi nghe về nữ Thiền sư này chưa. Tôi cũng tò mò muốn biết bà có thể thuyết pháp cho tôi được không.

Không phải đợi lâu để có câu trả lời. Chỉ



ít ngày sau khi tham gia cuộc tĩnh tâm. Các Thiền sư bắt đầu đề cập đến người phụ nữ trong bức hình, đó là Born Nani Bala Barua, nhưng tất cả chúng tôi đều biết bà với tên gọi *Dipa Ma* (tức là "*Mẹ Dipa*"), bà mới viên tịch hai tuần trước đây. Đích thân mỗi Thiền sư trong số năm vị đều biết nữ Thiền sư này và đã từng yêu mến bà rất sâu đậm. Hai Thiền sư trong số họ đã là thiền sinh của bà gần hai mươi năm. trong lòng họ vẫn còn hằn lên một nỗi buồn sâu đậm. Tôi cảm thấy tuyệt vọng vì chẳng còn bao giờ gặp lại được người phụ nữ này nữa. Rồi rục rịch trong tôi: qua các chuyện kể tôi được nghe và nguồn cảm hứng các câu chuyện đó truyền lại. Dipa Ma thực sự đã trở thành người thầy dạy của tôi.

Tôi cảm thấy mỗi thân tình ruột thịt với bà: có quá nhiều điểm tương đồng nơi các chuyện kể về người phụ nữ và bản thân tôi, bà đã phải trải qua những nỗi đau sâu đậm trong cuộc đời, khi mới mười hai tuổi đã phải rời bỏ gia đình và kết hôn theo phong tục Ấn Độ thời bấy giờ. Cuộc đời của tôi cũng thay đổi đột ngột và không thể lường trước được cũng ở vào tuổi mười hai. Một buổi sáng thức dậy tôi khám phá ra mẹ tôi, một con người tôi gắn bó mật thiết nhất, đã liêu lĩnh tự tử vào đêm hôm trước, hậu quả trên tôi thật vô cùng thảm khốc. Giống như đã xảy đến với Dipa Ma, tuổi thanh xuân của tôi kết thúc bất ngờ, chính xác là chỉ sau một đêm. Các biến cố khác trong độ tuổi lên mười mười và tuổi đôi mươi hình như giống hệt một số mát mát và những cố

gắng bà Dipa Ma đã phải trải qua trước khi bà khám phá ra việc tu luyện thiền

Khi còn là đứa trẻ tôi rất thích nghe mẹ tôi kể chuyện về những người Mỹ gốc Phi châu, mặc dù phải chịu nhiều thiệt thòi, họ đã vượt trên đau khổ để trở thành những nhân vật lãnh đạo và Thiền sư vĩ đại. Mahalia Jackson. Dr. Martin Luther King, Jr. Malcom X. Paul Robeson, Marian Anderson, Frederick Douglass, Rosa Parks: họ đều là những vị nam nữ anh hùng thời niên thiếu của tôi. Vào lúc này, tôi muốn được biết, Dipa Ma, một người nội trợ bình thường, đã vượt thắng không chỉ những khó khăn cá nhân, nhưng còn luôn cả những cưỡng ép gia tộc của nền văn hoá Á Châu nữa, và rồi tiếp tục tu luyện và thuyết pháp một cách

phi thường vào thời của bà. Cho dù bà chưa bao giờ tự nhận mình là một nhà lãnh đạo phụ nữ hay thiếu số, Dipa Ma nhắc tôi nhớ lại các vị anh hùng tuổi thơ ấu của tôi bằng gương sáng chịu đựng khi phải đối mặt với nghịch cảnh.

Tôi hăm hở muốn đi theo vết chân của bà. Tôi muốn biết hết mọi chi tiết về người phụ nữ này. Tôi đã đến gặp Joseph Goldstein vào cuối cuộc tĩnh tâm ba tháng và hỏi xem liệu ông hay có ai đã có ý định viết về Dipa Ma chưa. Câu trả lời là chưa, ông chưa biết ai có ý định đó cả. Chắc chắn ông không có thì giờ để viết rồi. Thế rồi, với một sự hồ hởi đặc biệt, ông nói. "Bà nên thực hiện điều đó thì phải"

Tôi cân nhắc kỹ đề nghị của ông trong nhiều ngày liên tiếp. Làm sao tôi có thể

viết về một con người mà tôi chưa bao giờ bắt gặp ? Đa số bạn bè tôi chỉ ra: có hàng triệu người nghe theo những lời thuyết pháp của Đức Phật trong suốt hai mươi lăm thế kỷ qua, kể từ khi ngài còn sống, chỉ có một số ít đếm trên đầu ngón tay biết ngài trực tiếp mà thôi. Đương nhiên kể cả đức Giê-su cũng vậy nữa, rồi đến Mohammed và nhiều nhà lãnh đạo tinh thần khác. Những chuyện kể về các vị đó lại chính là những bản văn sống.

Vì thế tôi bắt công việc nghiên cứu của tôi về Dīpa Ma thông qua những bản tường trình của những người đã biết Thiên sư. Trong vòng tám năm. Tôi đã thu thập được các mẫu chuyện kể về Thiên sư từ hồi còn là học sinh bất kể chỗ nào trong suốt nước Mỹ, Ấn Độ và Miến Điện. Mỗi

bước chân của bà trong các cuộc hành trình, trong từng cuộc họp và cả các cuộc chiêu đãi, từng bài đối thoại và những ghi nhớ được liên kết lại với tình yêu: tình yêu của Dipa Ma. Tình yêu Bát Chánh Đạo. Tình yêu đối với cuộc sống quý báu này.

Đức Phật đã mô tả những giáo lý cao siêu như là "hoàn hảo ở đoạn đầu, hoàn hảo ở đoạn giữa và hoàn hảo ở đoạn cuối." Khi tôi nghe các chuyện kể của mọi người, thuyết pháp của Dipa Ma thể hiện vẻ đẹp kiêu diễm đó rất nhiều lần. Ngay cả khi đã viên tịch, bà vẫn còn sống mãi trong lòng mọi người. Nhiều thiên sinh nói rằng họ cảm thấy bà đang tiếp tục hướng dẫn họ tu luyện. Một số chưa bao giờ gặp mặt bà cũng cho biết bà giúp đỡ họ khi hành

thiền hoặc đến thăm họ trong giấc mơ. Một số lại nói họ nghe tiếng bà nói, số khác cảm nghiệm được sự hiện diện của bà. Tôi nhận thấy những điều huyền nhiệm như vậy quả là những món quà ân sủng. Bất kể những mất mát nào chúng ta cảm thấy trong chính chúng ta hoặc giả tình hình thế giới có tuyệt vọng đến cỡ nào, bất luận chúng ta đang hiện diện ở nơi đâu, dù có biết hay không ý thức: Lúc nào chúng ta cũng luôn "*Lặn Ngụp Trong Ân Sủng*".

Chớ gì những chuyện kể này hướng dẫn bạn trên bước đường siêu nhiên. Nguyên tất cả sanh linh được giải thoát.

***Amy Schmidt***

-ooOoo-

[Đầu trang](#) | [Mục lục](#) | [01](#) | [02](#) | [03](#)

*Chân thành cảm ơn Tỳ kheo Thiện Minh đã gửi tặng bản vi tính (Bình Anson, 12-2003).*

**THIÊN SƯ DIPA MA**  
*Một Thời Để Nhớ*

**Phần Một**  
**MỘT CUỘC ĐỜI PHI THƯỜNG**

**Chương I**

**DIPA MA SANH TRƯỞNG TRONG  
PHẬT GIÁO**

*"Chẳng có gì khiến ta chấp thủ trên thế gian này cả"*

Nani Bala Barua sinh ngày 25 tháng 03 năm 1911, tại một ngôi làng miền Đông Bangal gần biên giới Miến Điện. Vùng Chittagong rất nổi tiếng với truyền thống



hoà đồng tôn giáo giữa các tín đồ Ấn giáo, Hồi giáo và Phật giáo chung sống hòa hợp bên nhau. Nền văn hoá bản xứ Ấn Độ hiện còn sót trong cộng đồng có lẽ đã xuất hiện liên tục từ thời Đức Phật cho đến tận ngày nay.



Gia đình Nani thuộc bộ tộc Bangali Barua, hậu duệ các Phật tử chính tông tại Ấn Độ. Mặc dù thói quen hành thiền đã mai một đi rất nhiều qua dòng thời gian, bộ tộc Nani vẫn sinh trưởng trong Phật giáo chính thống, một số gia đình vẫn còn nắm giữ những nghi thức và phong tục Phật giáo, trong số họ có cha của nàng Nani Bala Barua, ông Purnachandra Barua, và mẹ là bà Parsanna Kumari.

Là chị cả trong gia đình sáu chị em, Nani rất gần gũi với các em và cũng là đứa con cưng nhất trong họ hàng thân tộc. Cả Nani và mẹ đều rất lùn và có màu da đen xạm, cả hai có quan hệ gắn bó mật thiết với nhau. Nani nhớ lại mẹ là một phụ nữ dịu dàng và rất khả ái, cha nàng là một người đàn ông rất nguyên tắc, ông không bao giờ lùi bước trước những gì ông cho là phải lẽ. Cho dù với tính khí nghiêm khắc, mối quan hệ giữa Nani và cha cũng rất tuyệt vời.

Truyền thống bố thí là thói quen thường thấy trong gia đình Nani, cha mẹ cô bố thí cho các sư sãi Phật giáo, cho các giáo sĩ Ấn giáo và bất kỳ ai đến xin họ bố thí. Chính do cha mẹ cô chủ trương như thế nên Nani đã sớm học được ý nghĩa bố thí

cho người khác là như thế nào - đó là: khi bạn bố thí, không nên phân biệt, bạn nên bố thí cho hết mọi người.

Khi còn là đứa trẻ, Nani đã quan tâm đặc biệt đến các nghi thức Phật giáo. Nàng rất thích đi chùa và phục vụ các vị sư. Mặc dầu trẻ con thường bị cấm không cho tiếp cận với các vị sư khi các vị đi rảo quanh khất thực, do quá dễ thương và rất quyến rũ với các vị sư, nên Nani được phép dâng tặng đồ ăn và của bố thí, rửa chân cho họ và ngồi kế bên khi họ dùng bữa.

Nani chỉ giữ riêng việc đó cho mình và không mời gọi các trẻ em khác tham gia vào việc này. Nàng thường chơi Búp-bê, nhưng nàng đặc biệt thích làm các tượng Phật nho nhỏ. Đang khi đa số trẻ gái Ấn Độ thường thích nấu nướng, thế giới

tưởng tượng của cô lại tập trung vào việc tạo ra thực phẩm để bố thí và thu lượm hoa để trang hoàng bàn thờ Phật, và thực hiện các lễ nghi tôn giáo. Gia đình Barua sống gần một hồ có một ngôi chùa đẹp được xây kế bên bờ hồ; Nani thường lui tới đó để dâng cúng. Cô nhớ lại lòng sùng đạo của cô đến rất tự nhiên, cha mẹ cô không phải thúc dục cô điều gì cả.

Nani không chỉ ít quan tâm đến công việc bếp núc mà cô cũng không chú ý nhiều đến việc ăn uống. Rất hiếm khi người mẹ lo lắng dỗ ngọt con gái Nani ngồi dùng bữa trong gia đình. Thay vào đó, Nani chỉ ăn một miếng trái cây hay một cái bánh Bít-qui nho nhỏ. Nàng thường xuyên hỏi cha mẹ, "Cha mẹ có cảm thấy đói không? Đói là gì vậy?"

Mặt khác, niềm khát khao kiến thức của nàng thật bao la. Cho dù theo phong tục trong làng con gái không được đến trường, Nani không thể nào bỏ học, ngay cả khi nàng bị bệnh và cho biết là phải ở nhà một vài ngày, nàng cảm thấy như bị tước mất lớp học. mỗi buổi tối ta thường thấy nàng ngồi cùng bàn với cha để cùng thảo luận về những bài học ở trường, cho dù đa số các trẻ con ít khi học bài ở nhà.

Ở Ấn Độ thời bấy giờ, công việc học hành của trẻ nữ thường kết thúc rất sớm. Những em nào đi học thì không được phép học hết lớp năm. Chiếu theo luật lệ văn hoá lúc đó, Nani phải lập gia đình trước khi có kinh nguyệt. Như vậy, ở tuổi mười hai, cô đã phải bỏ học và lập gia đình với một người đàn ông hai mươi lăm

tuổi. Người tình của cô tên là Rajani Ranjan Barua, một kỹ sư sống trong ngôi làng kế bên tên là Silghata. Theo tục lệ, ngay sau khi lễ cưới kết thúc Nani phải đến sống ngay với người bạn đời của mình. Nàng nhớ cha mẹ vô cùng. Sự việc còn trầm trọng thêm, chỉ một tuần sau ngày cưới, chồng nàng đã sang Miến Điện để làm ăn kiếm sống. Nani bị bỏ lại một mình với cha mẹ chồng rất hà khắc, nàng rất sợ hai ông bà. Thỉnh thoảng nàng cũng được phép về thăm cha mẹ, nhưng rồi cha mẹ chồng lại buộc nàng về nhà chồng trở lại.

Sau hai năm bất hạnh, ở tuổi mười bốn. Nani bị buộc phải lên tàu sang Rangoon để sống với người đàn ông nàng chưa quen biết được một tuần lễ. Bước xuống

tàu, người con gái nhà quê nhút nhát bị sốc trước một môi trường hoàn toàn xa lạ. Thành phố Rangoon hết sức náo nhiệt ồn ào, một nơi xa lạ một rừng người với bộ mặt không quen, và ngôn ngữ bất đồng. Thoạt đầu Nani cảm thấy vô cùng cô đơn, thường xuyên nàng phải khóc thầm vì nhớ quê hương và gia đình.

Cuộc sống hôn nhân còn bày ra cho nàng nhiều thách thức. Cho dù mẹ và các cô em đã căn dặn hết sức kỹ càng về cách điều hành công việc gia đình, chẳng có ai nói cho nàng biết một lời nào về sinh hoạt tình dục cả. Chồng cô là người đầu tiên nói cho cô biết, và phản ứng của người con gái cảm thấy bị sốc, căng thẳng và mắc cỡ khủng khiếp. Trong suốt năm đầu cuộc sống gia đình, nàng rất sợ

chồng. Trong năm đó Rajani đã tỏ ra hoà nhã và thông cảm với vợ mình. Không bao giờ chàng áp đặt vợ mình làm bất kỳ điều gì. Dần dà, khi niềm tin đã nảy nở giữa hai người, Nani lại coi chồng mình như là một con người hiếm có. Chỉ ít năm sau đó, cả hai người đã cảm thấy có được tình yêu hết sức sâu đậm. Vào những năm cuối, Nani thường nói nàng coi chồng mình như là vị thầy đầu tiên của nàng vậy.

Tuy nhiên mối tương quan hạnh phúc của hai người lại thất bại do một vấn đề hết sức đau buồn. Mỗi kỳ vọng truyền thống nơi một người con gái Ấn Độ là sanh cho chồng một người con, tốt hơn cả là con trai nội trong năm đầu tiên cuộc sống gia đình. Nhưng năm này qua năm khác Nani



không có thể mang thai. Nàng cố gắng đi khám bác sĩ và đến với các thầy lang nhưng không ai khám phá ra lý do hiếm muộn của nàng. Điều này đã trở thành mầm mống gây hổ thẹn buồn tủi cho nàng. Rất may mắn là Rajani vẫn chăm sóc, thương yêu và kiên nhẫn, không thúc dục Nani hay công kích nàng vì đã không thể sanh cho mình một đứa con.

Mặc dù Rajani chấp nhận thiếu vắng hậu duệ của mình, nhưng gia đình và xóm giềng không dễ chấp nhận như vậy. Quan tâm đến nỗi lo lắng Nani có thể làm tuyệt tự cho gia đình, họ đã dỗ dành Rajani trở về lại Chittagong lấy lý do là có người thân trong gia đình mắc bệnh nặng. Khi đã trở về đến nhà, gia đình thông báo cho Rajani biết người vợ mới của chàng đang

chờ anh và người ta đã dàn xếp hôn lễ cho hai người ngay lập tức. Rajani cự tuyệt. Chàng báo lại cho họ hàng rằng: "Khi con cưới Nani con đã không qui định là nàng phải sanh con cái cho con, hay con sẽ bỏ nàng nếu không thực hiện được như vậy. Đây không phải là điều kiện cho hôn nhân giữa hai đứa chúng con. Thế nên thật không phải lễ nếu con từ bỏ nàng vào lúc này"

Rajani trở lại Miến Điện và cho Nani biết nàng không phải lo lắng gì nữa về việc không sanh con cái cho chàng. Rajani còn đề nghị vợ mình hãy cư xử với hết mọi trẻ con nàng bắt gặp như con của mình vậy - lời khuyên đó đã được thể hiện một cách hết sức nghiêm túc trong nhiều năm sau đó.

Năm mười tám tuổi, Nani biết tin mẹ nàng chết cách đột ngột. Mặc dù đã có được điềm báo trước trong giấc mơ về cái chết của mẹ, nàng rất kinh hoàng trước tin mẹ qua đời. Nàng chỉ gặp được mẹ có hai lần kể từ khi nàng theo chồng sang Miến Điện. Con đau tim về mất mát đó vẫn còn lưu lại nơi nàng nhiều năm tiếp theo. Rồi, tiếp ngay sau cái chết của mẹ mình, Nani mắc phải chứng bệnh thương hàn. Con bệnh đã bị chẩn đoán sai và điều trị không đúng cách và thế nên Nani đã phải nhập viện điều trị trong vòng nhiều tháng trời.

Mẹ Nani chết đi để lại một đứa em trai mới có 18 tháng tên là Bijoy. Cha cô không thể chăm sóc cho đứa con nhỏ đã đưa cho hai vợ chồng Rajani và Nani

chăm sóc đứa em trai nhỏ như con ruột, và như vậy Bijoy được gửi sang Rangoon sống với hai anh chị.

Nani và Rajani hết sức quan tâm và tham gia vào các sinh hoạt của cộng đoàn Phật giáo. Thêm vào việc tuân giữ năm giới luật tức - kiêng không sát sanh hay không làm hại; không lấy của người không cho; không thực hiện những việc dâm dục; không dùng tà ngữ và không sử dụng các chất gây hại - hàng ngày họ đều duy trì các nghi thức lễ lạy (tụng kinh ) tài trợ cho hai cuộc lễ tổ chức tại cộng đồng địa phương hàng năm; và bố thí cho các vị tăng ni tại địa phương. Họ rất nổi tiếng do lòng từ tâm và quảng đại của họ. Họ đã chi tiền giúp các em học sinh thuộc các gia đình khó khăn được đến trường

và nhường chính nhà mình cho những người không nhà không cửa.

Kể từ ngày nàng đến Rangoon. Nani cảm thấy một ước muốn sâu xa là có dịp hành thiền. Ngay cả khi các cô gái không bao giờ học thiền. Nàng đã liên tục xin phép Rajani cho nàng học thiền. Cứ mỗi lần nàng xin phép chồng thì chàng lại bảo hãy đợi nàng lớn tuổi thêm một chút nữa. Theo như phong tục truyền thống Ấn Độ là gác lại công việc tu luyện thiêng liêng đến khi nào những nhiệm vụ nội trợ trong gia đình được hoàn tất.

Cho dù nàng không nói được tiếng Miến Điện, Nani vẫn tìm cách theo đuổi nền giáo dục Phật giáo nơi quốc gia thứ hai của nàng. Bất kỳ khi nào nàng bắt gặp một cuốn sách đạo bằng tiếng Bangal,

nàng liền đọc và tự nghiên cứu lấy. Đối với các sách vở khác, nàng đã tham khảo sự giúp đỡ của người anh họ ba mươi tuổi, tên là Sunil, là người đã dịch các sách Phật cổ điển từ tiếng Miến sang tiếng Bangal. Việc chăm chỉ học hành của Nani đã khiến cho Sunil phải kinh ngạc và nàng đã nhớ rất rõ mọi sự người cậu đã đọc cho Nani nghe. (nhiều năm sau, khi nàng đã hoàn tất một đợt kiểm tra tâm lý, trí thông minh của nàng vượt trội hơn hẳn với mức độ như thần động vậy)

Năm 1941. lúc đó Nani đã ba mươi tuổi. Quân Phiệt Nhật chiếm đóng Miến Điện. Đây là một thời gian sợ hãi, thiếu thốn và khó khăn. Khi chiến tranh kết thúc vào năm 1945 Bijoy, lúc này đã lớn, và quay

trở về Ấn Độ để bắt đầu cuộc sống gia đình mới. Với một ngôi nhà trống trơn cha mẹ cả hai đều chết cả, Nani nghĩ, "hiện giờ là thời gian để luyện thiên."

Thế rồi một phép lạ xảy ra: sau hơn hai mươi năm cố gắng thụ thai một đứa con mà không thành. Nani khám phá ra mình đã có bầu. Bà đã ba mươi lăm tuổi đầu khi bà vui mừng sinh hạ một cô con gái. Tuy nhiên sau ba tháng đứa bé bị bệnh rồi qua đời. Nàng lại bị tràn ngập đau buồn, rồi Nani mắc chứng đau tim.

Bốn năm sau, nàng lại được chúc phúc với một lần có thai nữa. Lần này lại là một bé gái, bà đặt tên đứa trẻ là Dipa. Cũng vào thời điểm này tên Dipa Ma được đặt cho bà "Dipa Ma" có nghĩa là "Mẹ Dipa" vì Dipa cũng có nghĩa là ánh

"sáng". Tên mới đặt cho Nani cũng có nghĩa là "Bà Mẹ Ánh Sáng"

Dipa là một bé gái mới lẫm chẫm biết đi khoẻ mạnh trong khi mẹ cô bé lại có thai một lần nữa, lần này là một bé trai vô cùng quan trọng. Đứa bé này chết ngay sau khi sanh. Một lần nữa lại khiến cho Nani phiền muộn không thể nào nguôi. Trong nỗi tuyệt vọng, nàng lại xin chồng cho mình hành thiền. Một lần nữa, chồng bà lại nói rằng nàng còn quá trẻ để làm như vậy. Nàng doạ trốn khỏi nhà và Rajani cùng với nhiều người hàng xóm phải canh chừng nàng.

Việc canh phòng nàng chẳng bao lâu sau không còn cần thiết nữa. Bị chứng cao máu ảnh hưởng trầm trọng, trong vòng nhiều năm Dipa Ma không thể rời khỏi



giường bệnh được nữa. Trong suốt thời gian đó, nàng thực sự có thể chết bất kỳ lúc nào. Rajani một mình phải nuôi vợ bệnh và đưa con nhỏ Dipa đang lẫm chẫm biết đi, đồng thời vẫn phải đi làm nguyên ngày. Nỗi đau buồn trước tình huống đó tràn ngập ông ta. Một đêm nọ vào năm 1957, sau khi làm việc trở về nhà và ông nói với vợ là ông cảm thấy bị ốm. Chỉ trong vòng mấy tiếng đồng hồ sau đó, ông qua đời do bệnh tim.

-ooOoo-

## **Chương II**

### **GIÁC NGỘ**

*"Tôi có thể mang theo được gì khi phải qua đời"*

Trong vòng mười năm, Dipa Ma mất hai đứa con, ông chồng và sức khoẻ của mình. Khi đó bà đã ở tuổi bốn lăm. Một bà goá với đứa con gái lên bảy tuổi phải tự chăm sóc nuôi dạy con gái một mình. Cha mẹ hai bên nội ngoại đều chết cả, đất nước Ấn Độ thì quá xa xôi, và còn bà bị tan nát do đau buồn và hỗn loạn.

"Tôi không biết phải làm gì, đi đâu và sống ra sao," bà cho biết. "Tôi chẳng còn sự gì, và chẳng còn ai để cầu xin giúp đỡ cứu." Ngày tháng trôi qua, và chẳng còn biết làm gì hơn là kêu gào than khóc, ôm bức ảnh ông chồng Rajani vào lòng. Chỉ trong vòng ít năm, sức khoẻ của bà ngày giảm sút trông thấy. Hoàn cảnh của bà nghiêm trọng đến nỗi bà cảm thấy chỉ còn hy vọng sống sót duy nhất là luyện

thiền. Bà suy nghĩ về hoàn cảnh thật trở trêu. Khi còn khoẻ mạnh và hăm hở muốn hành thiền, chồng bà đã ngăn cản bà thực hiện điều đó. Lúc này, vì trách nhiệm với con gái và hoàn toàn kiệt quệ, trong nỗi thất vọng và phải đối mặt với cái chết, bà cảm thấy mình không còn lựa chọn nào khác. Đó là bà sẽ phải chết với tâm hồn tan nát trừ phi bà thực hiện điều gì đó để cải thiện hiện trạng tâm linh.

Bà tự hỏi mình. "Tôi mang theo được gì khi tôi chết?" bà nhìn một ít của hồi môn của mình, chiếc áo Xari bằng lụa và ít đồ trang sức bằng vàng; bà còn nhìn cả con gái bà nữa. "Tôi càng yêu con gái tôi bao nhiêu, tôi dự biết tôi không thể mang theo con tôi xuống mồ được... Thế rồi tôi liền nói: " hãy gia nhập thiền viện. Có lẽ tôi

có thể tìm thấy được điều gì đó có thể mang theo với mình khi chết."

Ngay giây phút cùng cực nhất của cuộc sống, đức Phật hiện ra với bà trong giấc mộng. Một sự hiện diện sáng láng, ngài nhẹ nhàng tụng một vần thơ trong Bản Kinh Dhammapada, thực chất dùng để an ủi một người cha khóc thương khóc con trai mới chết:

*Chấp thủ với những gì yêu quý sẽ đem lại  
sâu khổ.*

*Chấp thủ với những gì yêu quý sẽ đem lại  
sợ hãi.*

*Đối với người nào hoàn toàn thoát khỏi  
những điều mình mến chuộng  
Chẳng còn phải phiền muộn sâu khổ hay  
lo sợ nữa.*

Khi Dipa Ma tỉnh dậy, bà cảm thấy rõ ràng và bình thản. Bà biết mình phải luyện hành thiền bất kể tình trạng sức khoẻ của mình như thế nào. Bà hiểu rõ lời khuyên của Đức Phật : Nếu bà muốn có bình an đích thực, bà phải tu luyện thiền cho đến khi được giải thoát khỏi mọi tham lam và đau buồn.

Mặc dù bà đã thực hiện các nghi thức Phật giáo trong suốt cuộc sống, Dipa Ma biết rất ít về tập luyện thiền cần phải thực hiện những gì. Tuy nhiên, qua trực giác bà đã áp dụng cách thức cổ xưa nay vẫn dùng để được thoát khỏi đau khổ. Không giống như tập trung chú ý vào một đối tượng cố định, thiền minh sát tập trung liên tục vào những thay đổi nơi kinh nghiệm. "Thiền quán" yêu cầu nhận ra rõ

ràng ba điểm đặc trưng nơi kinh nghiệm giác quan: đó là vô thường, khổ và vô ngã. Đức Phật dạy rằng: thông qua hành thiền, ta có dư khả năng phá bỏ những ảo giác giới hạn cuộc sống chúng ta. Giải thoát hay giác ngộ, theo những lời dạy của Đức Phật hệ tại ở việc cảm nhận được bản chất hiện hữu.

Dipa Ma đã thu xếp để đến thiền viện Kamayut tại Rangoon. Mọi tài sản chồng bà để lại cho bà - tài sản, nữ trang và toàn bộ của cải vật chất- bà mang tặng cho người hàng xóm, nói rằng "Xin vui lòng nhận lấy toàn bộ những gì tôi có, và dùng để chăm sóc cho Dipa con gái tôi". Bà ra đi và không hy vọng sẽ trở lại nữa. Nếu bà chết bất kỳ cách nào, bà lý luận, ít nhất bà sẽ chết tại thiền viện mà thôi.

Bài luyện thiền đầu tiên trong cuộc tĩnh tâm không diễn ra như ý bà muốn. Vừa đến thiền viện bà được giao cho một căn phòng và những chỉ dẫn cơ bản và yêu cầu bà tường trình ngay tại phòng thiền vào bốn giờ chiều ngày hôm sau. Bà khởi sự luyện tập ngay từ những giờ buổi sáng tinh sương, thoát tiên bà tập trung chú ý vào hơi thở, rồi để ý đến những cảm giác có được, những suy nghĩ và những cảm xúc xuất hiện trong cơ thể và trong tâm trí nữa. Khi ngày sắp sửa kết thúc, sức chú ý của bà lại càng gia tăng. Ngay buổi chiều hôm đó bà bắt đầu đi tới phòng thiền để gặp Thiền sư của bà. Thành linh bà dừng lại. Không thể tiến thêm được nữa. Bà không biết chắc tại sao, bà chỉ biết là không thể tiến thêm được nữa chính xác là không thể nhắc chân lên được. Bà

đứng đó hơi bối rối nhưng đặc biệt là không lo lắng chi cả, sau năm phút hay mười phút gì đó. Cuối cùng, bà nhìn xuống và thấy một con chó rất to đã ngoạm nguyên hàm răng vào cẳng chân bà. Việc tập trung tư tưởng của bà lại càng trở nên sâu đậm hơn, ngay cả những giờ đầu luyện tập, đến nỗi bà không còn cảm thấy gì nữa.

Bật ra khỏi tình trạng chú ý, Dipa Ma liền kêu cứu và cố gắng lắc mạnh cẳng chân để cho con chó thôi ngoạm lấy cẳng của bà. Con chó nhất định không bỏ đi, nhưng sau cùng có mấy vị sư giúp gỡ hàm răng sắc bén của con chó ra khỏi chân cho bà. Nhưng dầu sao mấy vị sư cũng bảo đảm cho bà là con chó phải là chó dại, Dipa Ma quá sợ hãi phải chết -



thật là tức cười, bà đến thiền viện là để sửa soạn chết cơ mà. - rồi bà cũng tìm cách đến bệnh viện, tại đó bà được tiêm những liều thuốc phòng bệnh chó dại lần đầu tiên. Trên đường đi tới đi lui từ thiền viện đến bệnh viện có nghĩa là bà sẽ không còn cơ hội để ăn uống gì hết. Theo truyền thống các tu viện vùng Nam Á, chỉ sửa soạn có một bữa ăn cho mỗi ngày và phải được dùng vào buổi trưa. Chẳng bao lâu Dipa Ma đã trở thành yêu đuối kiệt sức đến nỗi thiền viện phải khuyên bà trở về nhà để được phục hồi sức khỏe.

Về đến nhà, cô con gái trẻ của bà, buồn vì cuộc ra đi đột ngột của mẹ đã không bao giờ rời mắt khỏi mẹ nữa. Dipa Ma cảm thấy cơ hội duy nhất của bà để đạt đến giác ngộ đã qua mất. Thường xuyên

bà bật khóc trước thất bại thê thảm đó.

Bà không bỏ qua và tiếp tục thực hiện tập luyện thiền, tuy nhiên sử dụng những bài học đầu tiên đã học được ở cuộc tĩnh tâm đầu tiên ngăn ngui đó. Bà đã kiên trì hành thiền tại nhà như vậy trong nhiều năm liền, kiếm thời giờ khi nào có thể. Bà tin tưởng rằng cuối cùng lẽ nào cũng có một dịp khác để bà có thể tham dự tĩnh tâm một lần nữa.

Cơ hội đó đã đến khi Dipa Ma được biết có một gia đình người bạn và cũng là một Thiền sư Phật giáo. Ngài Anagarika Munindra, đang cư ngụ gần thiền viện ("Anagarika" có nghĩa là "không là nội trợ" hay người nào đó đã bỏ gia đình để theo chánh đạo siêu nhiên), bà đã mời Thiền sư đến nhà chơi và kể lại kinh

nghiệm thiền bà đã có được vào lúc uống trà. Munindra động viên bà nên đến thiền viện Thathana Yeitha. Chính thiền viện này Thiền sư cũng đã đào sâu được việc luyện tập của ông trước đây. Dưới sự hướng dẫn của Ngài Mahasi Sayadaw, một vị sư nổi tiếng nhất, một học giả, một Thiền sư tại Miến Điện thời bấy giờ. Như vậy Dipa Ma đã được đề nghị cho một cơ hội thật hiếm hoi: được học luyện thiền với một Thiền sư nổi tiếng đến như vậy. Được một người bạn trong gia đình hướng dẫn bằng tiếng mẹ đẻ nữa. Vào khoảng thời gian đó, chị của bà là Herna và gia đình có đến Miến Điện để thăm, thế nên con gái Dipa có thể được sống với bà dì, với chú và các em, trong khi đó Dipa Ma đến ở trong thiền viện.

Dipa Ma lại gia nhập một buổi tĩnh tâm thứ nhì với một bối cảnh tâm trí hoàn toàn khác - ít khẩn trương hơn và không thúc bách ép mấy, được hoạch định kỹ hơn và thấu đáo hơn. Tuy nhiên bà đã bị chứng mất ngủ ngay từ lúc chồng bà là Rajani qua đời. Hiện giờ bà không có thể tĩnh giác được. Tuy nhiên vào cuối ngày tĩnh tâm thứ ba, bà đã đạt đến tập trung tư tưởng sâu đậm trở lại và nhu cầu ngủ cũng tan biến luôn cùng với ước muốn được ăn. Minindrira rất quan tâm đến hiện trạng tập trung chú ý của bà không được quân bình, đã yêu cầu bà đến tham gia nghe thuyết giảng của Mahasi Saydaw hàng tuần. Tuy nhiên vì bà không hiểu được tiếng Miến Điện, và cũng không muốn đến tham dự, nhưng vì Minindra quá nhân mạnh nên để làm vui lòng

Thiền sư bà đã nhận lời và đến tham dự.

Trên đường đi tham dự buổi thuyết giảng, Dipa Ma bắt đầu cảm thấy tiếng nhịp tim đập mạnh bà cảm thấy mình yếu hẳn đi. Bà quỳ xuống hai bàn tay và đầu gối chổng xuống đất, bà trườn lên cầu thang dẫn đến phòng hội họp. Tuy không hiểu bài nói chuyện nhưng bà vẫn tiếp tục hành thiền. Sau bài nói chuyện Dipa Ma cảm thấy mình không còn đứng lên được nữa, bà cảm thấy mình như bị dính chặt với tư thế ngồi, thân mình bà cứng nhắc, bất động vì tập trung chú ý quá độ.

Ngày hôm sau, bài luyện thiền của Dipa Ma còn thâm sâu hơn nhiều, khi bà chuyển nhanh chóng từ những giai đoạn thiền cổ điển để đạt đến thiền quán, được nhắc đến trước khi giác ngộ. Theo như

những lời thuyết pháp của các vị Thiên sư theo trường phái Nam Tông. Bà cảm thấy một luồng sáng chói chan, tiếp theo là cảm giác tất cả mọi sự đều tan biến hết, thân xác của bà, sàn nhà, đủ thứ chung quanh bà như đã biến thành từng mảnh nhỏ. Tan vỡ và trống rỗng. Điều đó nhường chỗ cho đau đớn khủng khiếp nơi thân xác cũng như tâm linh. Với một luồng lửa cháy hành hạ bà một cách khủng khiếp và bám chặt trên thân xác bà. Bà cảm thấy như bị vỡ tung ra do áp lực cực mạnh.

Thế rồi một điều hết sức phi thường đã xảy đến. Một khoảng khắc đơn sơ - ngay trong ban ngày, bà đang ngồi thiền ngay trên sàn hành thiền với một nhóm các vị Thiên sư - có một sự chuyển đổi tức thời

rất yên tĩnh và tế nhị, hình như chẳng có gì đã xảy ra. Nói về cái khoảng khắc sáng láng đó, sau này Dipa Ma có dịp đề cập đến, bà chỉ đơn sơ nói rằng, "Tôi chẳng biết sự gì sốt" và tuy nhiên trong cuộc đời bà đã xảy ra một biến đổi sâu rộng và toàn diện đến như vậy.

Sau ba thập kỷ đi tìm tự do, (giải thoát) ở vào tuổi năm mươi ba, sau sáu ngày luyện thiền, Dipa Ma đã đạt đến giai đoạn giác ngộ đầu tiên. Hầu như ngay lập tức huyết áp của bà đã trở lại bình thường và nhịp tim của bà cũng chậm lại. Trước đây bà không thể leo lên mấy bậc thang vào thiền viện được nữa thế mà bây giờ việc leo cầu thang này không cần phải cố gắng gì mấy và bà có thể đi bộ với bất kỳ nhịp điệu nhanh chậm tùy ý thích. Như

Đức Phật đã báo trước trong giấc mơ của bà, nỗi buồn khổ hàng ngày bà phải gánh chịu giờ đây đã tiêu tan hết. Nỗi sợ hãi liên tục nơi bà giờ đây đã tan biến luôn, nhường lại cho bà là một sự thanh thản chưa từng thấy bao giờ và một sự hiểu biết minh bạch đến nỗi bà có thể giải quyết mọi vấn đề ngay tức khắc.

Dipa Ma tiếp tục luyện thiền tại thiền viện Thathana Yeiktha thêm hai tháng nữa, sau đó bà trở về nhà tại thành phố Rangoon. Sau vài tuần nghỉ ngơi bà lại tham gia những chuyến đi qua lại thường xuyên với thiền viện này trong vòng một năm nữa. Trong cuộc tĩnh tâm tiếp theo, bà lại cảm nghiệm được hiện tượng khác thường nữa chỉ sau năm ngày hành thiền. Chánh đạo dẫn đến trực giác này cũng



tương tự như lần đầu tiên vừa đề cập đến ở trên, trừ một điều là lần này còn đánh dấu một sự đau đớn và buồn khổ đến tột độ. Sau khi đạt đến giai đoạn giác ngộ thứ hai, toàn bộ điều kiện thể lý và tâm linh của bà biến đổi hoàn toàn. Phóng tâm (*uddhacca*) giảm thiểu rõ rệt trong khi đó khả năng chịu đựng của bà lại tăng thêm rất nhiều.

Những người quen biết Dipa Ma như bị thôi miên do sự biến đổi nơi bà. Hầu như suốt đêm bà đã biến đổi từ một người hoàn toàn bị lệ thuộc, bệnh hoạn sang một người khoẻ mạnh, tự chủ, thân thể bà rực sáng lên, Dipa Ma nói với những người có mặt vây quanh bà. "Các bạn có thấy tôi không, tôi đã bị chán nản và sụp đổ do những mất mát chồng, con cái và

bệnh tật. Tôi phải chịu đựng đau khổ quá nhiều. Tôi không còn bước đi nổi nữa. Nhưng hiện giờ các bạn thấy tôi ra sao? Toàn bộ bệnh tật đã biến mất. Tôi đã khoẻ khoắn trở lại, và chẳng còn điều gì mắc mớ trong tâm trí nữa. Không còn buồn chán và đau khổ. Tôi rất hạnh phúc. Nếu các bạn cũng đến để luyện thiền, các bạn cũng sẽ tìm thấy được hạnh phúc, chẳng có ma thuật nào cả đâu. Chỉ cần tuân thủ các điều chỉ dẫn mà thôi."

Bị gương của Dipa Ma thôi thúc, bạn bè và cả gia đình của bà đã tham gia luyện thiền tại thiền viện đó. Người đến đầu tiên là em gái của bà, Hema, và một người bạn rất thân, Khuki Ma. Cho dù Hema là một bà mẹ có tám con, năm đứa còn sống tại gia đình. Bà đã thu xếp thời

gian để đến luyện thiền cùng với chị trong vòng một năm. Sau đó, con gái Dipa Ma, là Dipa, và một số con gái của Hema cũng đến tham gia. Họ là những dấu hiệu đáng noi theo: hai bà mẹ trung niên và các con của họ đang ở tuổi thiếu niên cũng luyện thiền giữa những nhà sư khổ hạnh và mặc áo màu vàng. Thông thường thì các thiền viện không cung cấp chỗ ăn ở cho các phụ nữ đến tĩnh tâm, thế nên các phòng ngủ dành cho họ thật là mộc mạc và giống như các túp lều ở một góc xa xa thiền viện. Con gái Hema, Daw Than Myint, nhớ lại họ phải leo qua những lùm cây của một cánh rừng nhỏ và bò lên triền đồi để đến tiếp truyện với Thiền sư Munindra .

Vào những ngày nghỉ hè, Dipa Ma và

Hema có tới sáu bảy đứa con đến tham gia luyện thiền chung với hai người. Cho dù có bầu khí gia đình thân thiện, những luật lệ ở thiền viện cũng rất nghiêm ngặt. "Chúng tôi phải dùng bữa trong im lặng chung với nhau như một gia đình. Daw Than Myint nhớ lại và chúng tôi không thể nhìn nhau được đâu. Một điều thật khác biệt với ở ngoài đời.!" Trong suốt năm luyện thiền đầy biến cố này có tất cả sáu đứa con nhà Barua , bốn gái hai trai đã đạt đến ít nhất giai đoạn đầu giác ngộ. Việc tận tâm hành thiền của những đứa nhỏ trong gia đình Dipa đã làm cho bà sung sướng vô cùng, bà chỉ muốn để lại cho con cái đôi điều gì đó có giá trị tồn tại vĩnh cửu, "Một món quà vô giá" bà luôn nhắc nhở con gái Dipa là hành thiền sẽ đem lại cho ta phương cách được bình

an tâm linh.

Em gái Dipa Ma, bà Hema cũng mang nặng món nợ hành thiền và cũng đã tiến triển nhanh chóng đến cùng một mức độ như Dipa Ma đã đạt đến. Daw Than Myint nhớ lại hiệu quả mạnh mẽ công việc hành thiền đã ảnh hưởng thế nào nơi mẹ của mình.

*Khi tôi trở về nhà vào kỳ nghỉ hè, mẹ tôi không có mặt để chào tôi. Đây là điều không bình thường, vì bà ít khi xa nhà lâu. Các anh em và chị tôi báo lại là mẹ đã đến luyện thiền tại thiền viện. Khi tôi tới thiền viện, tôi nhận ra mẹ đang ngồi thiền kế bên Thiên sư Munindra, rất bình thản và yên tĩnh và mẹ không còn cả nhận ra tôi đến thăm, điều này gây ấn tượng mạnh nơi tôi. Tôi muốn cũng muốn*

*sống tách biệt giống như mẹ. Tôi quyết định, nếu luyện thiền có khả năng thay đổi mẹ đến như vậy, chắc phải là điều gì đó mạnh mẽ, và như vậy tôi cũng phải thực hiện như vậy. Tuy nhiên sau này tôi khám phá ra là thiền chẳng có gì liên quan đến sống lạnh lùng và tách biệt cả.*

Một điều đáng tiếc là không phải tất cả các thành viên trong gia đình đều nhận ra những biến đổi nơi Hema.

*Cha tôi buồn rầu vì mẹ tôi không còn cáng đáng những công việc nội trợ ở nhà nữa; mẹ chỉ có ngồi thiền, ngồi thiền, và ngồi thiền. Thế nên ông dọa sẽ trình vụ việc với Ngài Mahasi Sayadaw. Mẹ tôi cho biết, "tốt thôi". Khi nào chú ấy đến gặp Sayadaw, chắc chắn Ngài Sayadaw sẽ thuyết phục chú ấy hành thiền cho mà*

*coi. Chẳng bao lâu sau ông ta đã được trực giác. Và cha tôi không còn làm phiền mẹ tôi vì đã ngồi thiền quá nhiều như thế.*

Năm 1965, Dipa Ma lại bị thu hút vào một loạt những luyện tập mới có tầm cỡ. Vì biết trước Munindra sẽ quay trở lại Ấn Độ ngài Mahasi Sayadaw nói với các thiền sinh của mình là kể từ ngày Munindra quay trở lại với "phương pháp tắt đèn" (sức mạnh tâm tinh). Thiền sư có biết chút ít phương pháp này. Sayadaw muốn luyện cho Munindra một ít Siddhis. Nhưng vì Munindra quá bận rộn diễn giảng nghiên cứu Siddhis. Thay vào đó, Munindra quyết định luyện cho người khác, một phần để thử chứng minh xem Siddhis có thực hay không. Vì lý do đó

ông đã chọn một số Thiên sư cốt cán của ông. Dipa Ma và các thành viên trong gia đình được ông chọn và huấn luyện họ trực tiếp theo cách chỉ dẫn trong bộ Visuddhimagga (Thanh Tịnh Đạo). Munindra biết rõ các sức mạnh tâm linh là điều không bình thường, nhưng lại có tính chất quá quyến rũ. Có quá nhiều nguy cơ lạm dụng trừ khi thiên sinh có sự phát triển bình thường trong luyện thiền. Dipa Ma được chọn không phải vì bà có khả năng tập trung chú ý cao độ, nhưng mặt khác cũng là vì bà có lòng đạo đức không chê vào đâu được.

Dipa Ma, Hema, và ba đứa con gái của họ được giới thiệu để luyện tinh thần hoá, body-doubling, nấu ăn không cần lửa. Đọc được suy nghĩ, tàng hình đến níp bàn



và hoả ngục, nhìn biết ai tới, biết cuộc sống quá khứ và nhiều thứ khác nữa. Dipa Ma là người giỏi nhất trong số các thiền sinh kể trên và cũng là thiền sinh tinh nghịch nhất. Bà đã tinh bơ đến với Thiền sư Munindra xin phỏng vấn bằng cách đi xuyên qua tường hay tự động thu mình nhỏ lại giữa thanh thiên bạch nhật. Bà đã học một cách dễ dàng những khả năng tâm linh là thông thạo cả năm khả năng tâm linh đó. (xem chương 9)

Năm 1966, sau khi Munindra rời khỏi Ấn Độ. Dipa Ma được giao cho việc hướng dẫn thiền và bắt đầu thuyết pháp tại Rangoon. Bà hết sức vui mừng vì có thể đem lại cho người khác sự bình yên mà bà đã tìm thấy được cho chính mình và bà đã thuyết phục được biết bao nhiêu

bạn bè và anh em tham gia luyện thiền.

Người thiền sinh chính thức của Dipa Ma chính là người hàng xóm Malati Barua, một bà góa phải nuôi dạy sáu đứa con nhỏ dại. Malati đã đưa ra một thách thức lớn rất hấp dẫn: Bà rất thích hành thiền nhưng không thể rời khỏi gia đình. Dipa Ma thì tin rằng giác ngộ có thể đạt đến được ở bất kỳ môi trường nào bà đã thu xếp cho thiền sinh của bà được thực hiện thiền ngay tại gia đình. Một trong những việc hành thiền bà dạy cho Malati đó là hãy lưu ý kiên trì đến động tác "đưa bé mút sữa" đang khi mẹ cho con bú, đặt hết chú tâm hoàn toàn vào đó. Trong suốt khoảng thời gian cho con bú. Điều này bà có thể phải thực hiện nhiều giờ trong ngày và như Dipa Ma mong đợi, Malati

đã đạt đến giác ngộ bước một mà không phải bỏ nhà đến thiền viện

Như vậy Dipa Ma bắt đầu sự nghiệp hướng dẫn cho các bà nội trợ đến với giác ngộ giữa những bề bộn của cuộc sống hàng ngày.

-ooOoo-

### **Chương III**

## **DIPA MA, AN BÌNH KHÔNG LAY CHUYỂN.**

*"Tất cả các con đều là con cái Phật Pháp của ta"*

Năm 1967, nhà cầm quyền Miến Điện ra lệnh trục xuất tất cả những người ngoại quốc, kể cả những người Ấn Độ nhập cư, phải rời khỏi quốc gia này. Dipa Ma rơi

vào tình thế khó xử không biết nên ra đi hay ở lại. Các vị sư bảo đảm cho bà là sẽ có phép đặc biệt để cho bà ở lại Miến Điện, cụ thể là tại Rangoon với danh nghĩa là một Thiên sư và con gái của bà cũng có thể ở lại tại quốc gia này. Đó là một vinh dự chưa từng thấy đối với một người ngoại quốc. Hơn thế nữa đảng này lại một phụ nữ góa chồng độc thân.

Bà suy nghĩ về khả năng lưu lại Miến Điện, nhưng tình hình chính trị, đặc biệt là tại Rangoon, ngày càng tồi tệ. Mọi quan tâm đến việc học hành của Dipa cuối cùng đã thuyết phục bà đã đến lúc phải rời khỏi Miến Điện. Tại Ấn Độ bà quyết định, Dipa có thể quan hệ với họ hàng, và cũng có thể theo đuổi học vấn cao hơn bằng tiếng bản xứ Bangal. Họ đi

chuyển đến nhà một người họ hàng vùng ngoại ô Calcutta (hiện nay là Kolkata). Trong hoàn cảnh mới, Dipa Ma mất liên lạc với những con người đồng chí hướng. Bà đã mời một số phụ nữ xóm giềng tham gia hành thiền, nhưng họ không quan tâm.

Sau một năm, mẹ và con gái di chuyển đến một căn phòng nhỏ tại một căn hộ cũ trên một tiệm bán máy mài kim khí tại trung tâm một quận cổ ở Calcutta. Đó là căn phòng nhỏ có cái bếp (rộng ba bộ dài sáu bộ) với một lò nấu bằng than ngay trên sàn nhà, không có nước máy (nước phải chuyển lên tới bốn đợt cầu thang), và một nhà vệ sinh công cộng cho nhiều gia đình sử dụng chung. Dipa Ma phải ngủ trên một cái nệm bằng rơm mỏng.

Cho dù Dipa phải đi học đại học do nhà nước bảo trợ, họ không có thu nhập nào và sống nhờ vào lòng hảo tâm giúp đỡ những người thân trong gia đình.

Cuối cùng, lời đồn khắp cộng đồng Bengal là có một Thiên sư đã thành đạt, một Thiên sư có thể đem lại những thành quả tốt lành cho mọi người, vừa từ Miến Điện về nước. Tuy có nhiều gia đình vẫn còn giữ những nghi thức Phật giáo, nhưng hành thiền vẫn còn xa lạ đối với những người thường dân ở đây. Dipa Ma đem lại cho họ một điều mới mẻ và rất khác là: một phương cách rèn luyện siêu nhiên. Từng bước một, các bà nội trợ tại Calcutta tìm đến gặp bà.

Trình bày một số bài học khó nhưng mang lại hiệu quả nhiều cho người nào

muốn hành thiền ngay nơi những công việc bề bộn trong cuộc sống hàng ngày. "Như thế là các bà nội trợ," bà nói với họ "hãy tận dụng mọi cơ hội thuận tiện để tập luyện". Bà nói cho họ là hãy tập trung chú ý có thể được áp dụng trong mọi sinh hoạt trong ngày: nói chuyện, ủi quần áo, nấu bếp, đi chợ, chăm sóc con cái. "đó là toàn bộ con đường chánh niệm" bà nhắc lại liên tục, "đó là: 'bất kỳ bạn làm gì, hãy dồn ý thức vào điều đó". Dipa Ma có niềm tin mạnh mẽ nơi sức mạnh luyện tập giữa những ồn ào của cuộc sống hàng ngày đến nỗi những người nhường mộ bà đặt cho bà cái tên "thánh bảo trợ các bà nội trợ" khi được hỏi về sự khác biệt giữa luyện thiền mang tính hình thức và cuộc sống hàng ngày, bà nhấn mạnh cách cứng rắn là "Bạn không thể tách biệt ra được

thiền với cuộc sống"

Tất cả những gì bà yêu cầu các thiền sinh thực hiện, Dipa Ma cũng tự mình làm hết và bà còn làm hơn thế nữa: gắn kết với năm luật giới, chỉ ngủ có bốn giờ một ngày và hành thiền nhiều giờ mỗi ngày. Các thiền sinh được yêu cầu tường trình về việc luyện tập của mình cho Thiền sư hai lần một tuần và tham gia những tiết học trong những cuộc tĩnh tâm tự hướng dẫn hàng năm. Trong khi đa số những người dân Calcutta thích bàn luận và nói chuyện. Dipa Ma thường giữ im lặng, hay nói chỉ có mấy chữ khi bà thuyết pháp. Các thiền sinh có thể tìm thấy nguồn trợ giúp nơi chính sự yên lặng của bà, nơi bình yên không thể lay chuyển nơi bà thể bà đem lại cho họ. Một thiền



sinh cho biết " Bà là một trong số ít người rất có ý nghĩa trong cuộc sống của tôi, với sự hiện diện của ba, tôi đã có thể giữ yên tĩnh nội tâm." Thiên sinh đó còn nhớ lại. " Tôi có thể yên nghỉ trong tĩnh lặng, như là trú nắng dưới bóng mát một cây to."

Căn phòng một gian của gia đình phải dùng làm phòng ngủ, phòng tiếp khách cho Dipa Ma, con gái, và cháu ngoại, Rishi, vừa mới sinh vào dịp này. Cũng là chỗ để bà giảng thuyết cho các thiên sinh, cả người Ấn Độ lẫn người Tây phương đang bắt đầu muốn đến gặp bà. Đôi khi phòng của Dipa Ma đầy nhóc các thiên sinh, đến nỗi họ phải đứng bên ngoài hành lang hay lối đi lên phòng. Với một lượng khách đến thăm liên tục từ sáng

sớm tinh sương cho đến tối mịt, Dipa Ma không từ chối bất kỳ ai, cho dù có mệt mỏi đến chừng nào đi chăng nữa. Khi con gái dục bà hãy dành nhiều thời gian cho chính mình, bà nhấn mạnh, "Họ là những người đói khát Phật Pháp, cứ để cho họ đến thoải mái."

Ngay cả những nhà sư đã được thụ phong cũng đến xin bà chỉ đạo với tư cách là một Thiền sư. Hoà thượng Rastrapala Mahathere, đến thời điểm này đã tám mươi tuổi, nhớ lại là có người phản đối ông về sự lựa chọn Thiền sư cho mình, hỏi tại sao, sau khi đã hoàn tất học vị tiến sĩ ông lại tu luyện dưới sự hướng dẫn của một nữ Thiền sư ông nói: "Tôi không biết đường" ông giải thích " còn bà ta biết, thế nên tôi muốn bà giúp đỡ tôi, Tôi không

coi bà là một phụ nữ, tôi chỉ nghĩ đến bà như là Thiên sư của tôi mà thôi." Ông đã thực hiện một cuộc tĩnh tâm dưới sự hướng dẫn của bà. Và cảm nghiệm được cho chính mình điều xưa nay ông đã học được trong suốt mười tám năm qua. Dipa Ma chúc phước lành cho ngài để giảng dạy, và sáu tháng sau tức vào năm 1970 ông đã thành lập một thiền viện tại Ấn Độ. Đó là Trung Tâm Thiền quốc tế nổi tiếng tại Bodh Gaya.

Con gái Dipa Ma đã chứng kiến nhiều thay đổi nơi tập thể thiền sinh. Khi các thiền sinh mới bắt đầu học thiền, thái độ của họ hoàn toàn phóng tâm (uddhacca), sân hận (dosa) ăn nói huyên thuyên và nhảm nhí. Sau nhiều tháng tu luyện, thái độ đó được khuất phục. Các thiền sinh

nam giới thường phạm phải sát sanh (giết cá và súc vật), dần dà họ đã từ bỏ săn bắn và chài lưới, do Dipa Ma gây ảnh hưởng nơi họ.

Jack Engler, đến Ấn Độ vào giữa những năm 70 để xúc tiến công việc luyện thiền của ông và hoàn tất nghiên cứu lấy tiến sĩ về hành thiền Phật giáo, ông đã nhận thấy ngay cả những người đã sống gần với Dipa Ma cũng cảm thấy bị lôi cuốn do sự hiện diện của bà:

*Khi bà mới di chuyển đến căn hộ của toà nhà chung cư này, thật là một nơi ồn ào và cãi nhau liên tục, tối ngày các người thuê mượn nhà chỉ có cãi lộn, tranh cãi, kêu la inh ỏi tôi tệ hơn trước cửa là một cái sân tập thể nên mọi sự còn trở nên tôi tệ hơn. Mỗi người đều biết hết công*

*chuyện của người khác vì họ cãi cọ qua lại thường xuyên. Chỉ trong vòng sáu tháng, khi bà dọn đến chung cư này, toàn bộ chỗ ở đó trở nên yên tĩnh, mọi người đều lo làm ăn chung sống hoà thuận với nhau lần đầu tiên. Sự hiện diện của bà, và cách bà cư xử với mọi người - tĩnh lặng, bình tĩnh, dịu dàng đối xử với mọi người với từ tâm và kính trọng, xác định giới hạn và thách thức với thái độ khi cần thiết, nhưng phát xuất từ những quan tâm đến hạnh phúc của mọi người, chứ không vì sân hận hay chỉ đơn giản vì những tiện nghi - bà đã làm gương và thực hiện những gì không thể thực hiện trong cơn tức giận, cãi vã như trước kia. Chính do sức mạnh đơn giản sự hiện của bà: "Bạn không thể làm như vậy được có bà Dipa Ma hiện diện ở đó, bạn không thể đâu".*

Joseph Goldstein là thiền sinh người Mỹ đầu tiên được giới thiệu đến với Dipa Ma. Năm 1967, ông đã gặp Munindra đang khi lưu lại thiền viện Miến Điện ở Bodh Gaya, Munindra sau này đã nói với Joseph là ông có một nhân vật đặc biệt cần đến gặp và rồi người ta dẫn ông tới Dipa Ma. Mọi liên lạc giữa hai người phát triển thành mối quan hệ mẫu tử đầy yêu thương. Cho đến ngày bà chết hai mươi năm sau. Joseph nhớ lại lần đầu tiên đến thăm bà tại căn phòng chung cư bà đang sống.

*Để đến được căn phòng nhỏ xíu của bà nằm ở tận lầu trên cùng của chung cư, các bạn phải đi theo một lối chật hẹp tối thui rồi leo lên nhiều cầu thang cũng tối om. Nhưng khi bạn đã vào được căn*

*phòng của bà, chúng ta cảm thấy như tràn ngập ánh sáng. Cảm giác thật tuyệt vời. và khi tôi muốn ra về, tôi cảm thấy ngây ngất như mình đang trôi bồng bềnh xuống các cầu thang, dẫn xuống tới đường phố. Calcutta, trôi bồng bềnh qua những nơi bán thú và đông nghẹt người, thật là một cảm giác mê hoặc và linh thiêng.*

Vào đầu những năm 70, Joseph giới thiệu người bạn Sharon Salzberg với Dipa Ma, một mối quan hệ tương tự kéo dài cũng được thiết lập, Dipa Ma đã nhận cả Sharon và Joseph giống như con ruột của bà vậy. Sharon nhớ lại Dipa Ma đã giữ cuốn Album chụp hình chung họ với bà. Họ uống trà với bà và xem hình trong Album, đàm đạo với nhau về Phật Pháp.

Sharon và Joseph cả hai đều nhớ lại bà Dipa Ma là người "đáng yêu họ chưa bao giờ gặp được"

Jack Kornfield, gặp Dipa Ma vào cuối những năm 70 đã nhớ lại cuộc gặp gỡ lần đầu tiên với bà như sau:

*Tôi đã thụ phong thành một vị sư được một thời gian, và tôi thường có thói quen vái lạy các vị Thiên sư. Thế nên tôi bắt đầu bằng vái lạy bà. Tôi cảm thấy hơi ngỡ ngàng một chút. - bà không phải là ni sư, bà chỉ là một bà nội trợ thôi - nhưng bà đã nâng tôi dậy khi tôi phủ phục tới tận sàn nhà, và ôm chặt lấy tôi, đó là cách bà chào mỗi lần tôi gặp bà. Thật tuyệt vời. Như thế bà muốn nói với tôi: "Không cần phải vái lạy như thế làm gì, tôi chẳng phải là một Thiên sư gì, không*



*cần phải cực lòng làm như vậy cho thiền.  
Chỉ cần ôm hôn thôi là đủ."*

Jack, Joseph, và Sharon hiện nay cả ba đều thuyết pháp tại Hoa Kỳ, đã kể rất nhiều về Dipa Ma cho thiền sinh của họ nghe. Các thiền sinh lại kể lại cho nhiều người khác, đến lượt họ cũng lại kể cho nhiều người khác nữa. Dipa Ma đã trở thành một thực thể kỳ diệu đối với người Tây phương. Về thể lý mà nói bà hầu như là vô hình, một bà già mảnh mai lọt thỏm trong bộ đồ sari, "giống như một con bọ bọc trong tấm vải sợi" - một số người thường nói về bà như vậy. Ấy vậy mà xét về khía cạnh siêu nhiên thì quả thực bà là một người khổng lồ. Hiện diện trước mặt bà ta cảm thấy như mình lạc vào một cánh đồng sức mạnh, những điều ma

thuật có thể xuất hiện bất kỳ lúc nào: những biến đổi giác quan, quan hệ lòng kẻ lòng, và những trạng thái tập trung tư tưởng cao độ.

Vào năm 1980 và rồi 1984, Joseph, Sharon, và Jack Kornfield đã mời Dipa Ma đến thuyết pháp cho khoá tĩnh tâm ba tháng tại trung tâm thiền IMS. Cho dù Dipa Ma đã ở vào tuổi bảy mươi chín, với sức khoẻ rất tốt, và không mấy thuận lợi cho những chuyến bay dài, bà đã đồng ý thực hiện một chuyến sang Hoa Kỳ, mang theo con gái, cháu nhỏ đang lẫm chẫm biết đi, và một người thông ngôn.

Khoảng cách văn hoá giữa người Ấn Độ thật là to lớn. Họ hoàn toàn không quen biết gì với những chi tiết bình thường cuộc sống hàng ngày của người Hoa Kỳ.

Thí dụ, nước tắm được phân phối để tắm, chó có thể sống trong nhà và được cho ăn bằng bát. Cơm bắp và sữa được dùng mới muông, các hộp trên đường phố có thể khắc ra tiền chỉ cần ta bấm nút. Sharon Salberg kể lại giai thoại sau:

*Dipa Ma sống rất đơn giản và không hiểu gì các kỹ thuật Tây phương. Lần đầu tiên chúng tôi đưa bà sang Mỹ, chúng tôi chỉ cho bà đến các quầy bán tạp hóa và nhiều thứ khác. chúng tôi dẫn bà đến một trong những cỗ máy ATM rút tiền mặt đầu tiên, bạn chỉ cần đút thẻ vào, đục lỗ mã số của bạn, và bạn sẽ nhận được tiền. Bà đứng ngoài bức tường nhà băng, và chúng tôi thực hiện những điều cần thiết trong ngân hàng, và bà chỉ đứng thờ người ra đó lắc đầu nói rằng, "Oi, thật*

*đáng buồn, buồn thật" Chúng tôi hỏi bà, "Có gì mà buồn?" và bà trả lời, "Con người khôn khổ phải ngồi tối ngày bên trong căn phòng đó, không ánh sáng, không có cả khí để thở, và rồi bạn nhận vô một cái thẻ và họ phải đọc và đưa tiền cho bạn."*

*Chúng tôi nói với bà, "Không đâu, không đâu chẳng có ai phải ngồi trong đó cả, đây chỉ là một qui trình rút tiền tự động." bà lại nói thêm "À há, tương tự như vô ngã (anatta) vậy thôi" và chúng tôi xen vào "hoàn toàn đúng". Thế rồi bà bắt đầu giải thích, ngay lúc đó, một bài giảng về "vô ngã". Vô ngã chẳng phải là thiếu vắng một nhân tố vật thể cách này hay cách khác điều hành qui trình hoạt động nào đó. mà yêu cầu là thể xác và tâm linh*

*phải hành động nhịp nhàng với ý tưởng hay ước muốn hay ước vọng nào đó, nhưng cũng còn phải ăn khớp với mối liên kết, tính trong sáng, nhất quán nổi lên khi chúng ta nhìn vào tận đáy tâm hồn chúng ta.*

Cho dù kinh nghiệm thuyết pháp của Dipa Ma không bao gồm ngồi trước một kẻ thuyết trình có gắn máykhuyếch âm trước một phòng hội qui tụ các thiền sinh đông đảo lắng nghe, bà cũng cố gắng thích nghi với các vị chủ nhà Hoa Kỳ. Không quen với khí hậu lạnh tại Hoa Kỳ, bà đến phòng thiền, như một số thiền sinh nhớ lại "quấn mình trong áo choàng và khăn quàng cổ khiến cho các bạn không thể nhận ra người nào hay thứ gì di chuyển trong đó". Bà rất thích nói với cử tọa

bằng cách nhắc đi nhắc lại điệp khúc, "Các bạn con cái Phật Pháp thân mến, tôi không thể thờ ơ với lời mời gọi tôi đến đây với các bạn."

Trong khi tình hình sức khoẻ không cho phép bà quay trở lại Hoa Kỳ sau chuyến đi năm 1984, Dipa Ma tiếp tục thuyết pháp tại căn phòng nhỏ của bà tại Calcutta cho đến khi viên tịch. Bà qua đời vào buổi chiều ngày mùng một, tháng chín năm 1989, ở tuổi bảy mươi tám. Bà qua đời thật bất ngờ. Khi cô con gái Dipa đi làm vừa trở về đến nhà buổi chiều hôm đó, mẹ cô thấy trong người không được khoẻ. Dipa hỏi mẹ xem có cần mời bác sĩ không. Dipa Ma ngần ngại đồng ý, và người hàng xóm Sandip Mutsuddi chạy đi kiếm bác sĩ ,nhưng không kiếm được

bác sĩ nào cả. Khi Sandip quay trở lại, ông ngồi cạnh bà Dipa Ma và bắt đầu xoa bóp cánh tay cho bà. Ông vẫn còn nhớ:

*Thế rồi Ma đề nghị tôi xoa bóp đầu cho bà, nên tôi chạm đến đầu của bà, và tôi bắt đầu tụng kinh bà đã dạy tôi. Khi nghe tôi tụng kinh, bà liền vái lạy hai tay chấp lại miệng lâm râm cầu kinh. Bà vái lạy tượng Phật và không còn ngẩng đầu lên được nữa. Thế nên hai chúng tôi nâng bà lên khỏi sàn nhà và thấy hơi thở bà không còn nữa. Bà đã ra đi trong tư thế vái lạy Đức Phật. Gương mặt của bà bình thản và an bình.*

Có gần bốn trăm người tham dự đám tang Dipa Ma mấy ngày sau đó. Xác bà được đặt trong một cái giường cũ không đậy nắp. Từng người một, các thiên sinh, đi

thành hàng bước qua linh cữu của bà, đặt hoa trên xác Thiền sư của mình cho đến khi không còn nhìn thấy xác Thiền sư nữa.

-ooOoo-

## **Phần Hai**

# **CUỘC HÀNH TRÌNH BIẾN ĐỔI**

## **Chương IV**

### **BÊN BỜ VỰC VÀ XA HƠN NỮA**

*"Bạn có thể thực hiện bất kỳ điều gì bạn muốn."*

Theo gương cuộc đời Dipa Ma, chánh đạo là một cuộc hành trình dẫn đến biến đổi, trong đó ta áp ử những niềm tin cũng như những giới hạn đè nặng lên bản thân ta và thách thức ta từ mọi phía. Nhiệm vụ



của Thiền sư là thúc đẩy thiền sinh vượt qua ranh giới những gì họ có thể thực hiện được, để lật ngược tất cả những ý niệm về cái gọi là "tôi không thể". Vì ai là cái "tôi" lại "không thể" đó? và điều gì "không thể được" ngoài cái kết cấu tâm linh đây? Dipa Ma đã nhận ra điều đó, qua tập luyện sức mạnh, bà thấy rằng không có gì giới hạn được trí tuệ. Đôi khi bà chỉ dẫn và đề nghị rất mãnh liệt, lúc khác bà kiên định cách thanh thản và không khoan nhượng. Bà đã dẫn dắt thiền sinh đến tận bờ vực, và rồi còn thôi thúc họ tiến xa hơn nữa, bà cũng diễn giải là phải "vượt xa hơn nữa" có nghĩa là đơn giản tự phát hiện ra chính mình và những gì chưa khám phá ra, rồi phá bỏ và từ đó mà tiếp tục tiến lên.

Tuy nhiên, cuộc hành trình biến đổi còn dính líu nhiều hơn là chỉ cố gắng dũng cảm vượt qua những giới hạn của chính mình. Cuộc hành trình này còn đòi hỏi chúng ta lượng định lại cố gắng của mình, cân bằng ý định cũng như nghị lực của ta nữa. Dipa Ma thường nói, "Nếu bạn luyện thiền mà chỉ để nhắm đạt đến một kết quả nào đó, thì việc luyện thiền sẽ trở thành trở ngại". Ước muốn được giải thoát dù sao cũng chẳng phải là ước muốn suông đâu - do vậy ước muốn là một trở ngại chính đối với chánh đạo vậy. Đến một giai đoạn nào đó, lòng nhiệt tình rất hữu ích giúp ta tiến tới trên chánh đạo, và lôi kéo chúng ta tiến tới; ở giai đoạn khác, chính điều hữu ích đó lại trở thành vật cản. Chúng ta cần nhận ra khi nào cố gắng lại biến thành vật cản. Để kiên định

với điều đang diễn ra mà không phải bỏ qua - đôi khi vật cản đó trở thành tất cả tiềm năng để thực hiện mọi sự.

Có một nhà sư rất hăng hái người Miến Điện, tên là U Pandita, thường khuyên các thiền sinh Phương Tây của ông, kể cả tôi (tác giả) hãy "luyện tập bất chấp thân xác hay cuộc sống." Thiền sư Howard Cohn nhận định tư thế của Dipa Ma có hơi yếu, nhưng việc "luyện tập bất chấp thân xác và cuộc sống thì hoàn toàn khác - cộng với tình yêu trong trái tim bạn." Dipa Ma rất chuộng một hình thức cố gắng trưởng thành nào đó, hơn là gộp cả sức mạnh cộng với tính dễ dãi và thoải mái; kể cả ở nam giới lẫn nữ giới. Việc rèn luyện đòi hỏi nhiệt huyết hơn là thái độ chiến binh - Samurai, việc rèn luyện

đó cũng đòi hỏi chúng ta phải khám phá ra từ tâm và tình yêu trong chính chúng ta. Giống như Dipa Ma chúng ta có thể tham gia luyện tập, từ một nơi đầy thần kỳ trở về vô định trong chính chân lý chân thật.

Thiền sư Steven Smith nhận xét "Nơi Dipa Ma... có một đặc tính cố gắng kỳ lạ, mọi sự đều là phiêu lưu cả. Luyện thiền suốt đêm cũng là một cuộc phiêu lưu. Bà được biểu hiện nơi việc thể hiện động lực thúc đẩy cho việc luyện thiền đạt đến được điều kỳ diệu nơi từng khoảng khắc một."

"Bà đã dạy tôi 'Chánh niệm không phải là điều ta có thể phấn đấu đạt đến được'", thiền sinh Sharon Kreider nhắc lại, "Chánh niệm luôn xuất hiện và di chuyển

tới lui. Đúng hơn là điều gì đó tôi phải chiếm hữu lấy, chánh niệm chỉ xuất hiện với những gì đã hiện hữu, chỉ có vậy thôi"

Đối với nhiều Thiền sư Tây phương, thách thức lớn nhất là làm sao quân bình được cố gắng với thoải mái hoà nhã và chấp nhận đầy lòng trắc ẩn.

### **Hãy luyện tập liên tiếp**

Khi Dipa Ma hỏi tôi về việc luyện tập, tôi cho bà biết là tôi luyện thiền vào buổi sáng và buổi chiều mỗi ngày, còn những lúc khác tôi làm công việc. Thế rồi bà còn hỏi thêm. "Tốt lắm. Thế bạn làm gì vào những ngày cuối tuần.?" Tôi không nhớ đã trả lời bà như thế nào, nhưng câu trả lời của bà là, "Có hai ngày bạn phải

luyện thiền cả ngày: đó thứ bảy và chủ nhật." Thế rồi bà cho tôi một bài học thật nghiêm khắc làm thế nào để tận dụng thời gian một cách hiệu quả nhất. Tôi không bao giờ quên bài học này, đó là ý tưởng tôi nên luyện tập mọi nơi mọi lúc. -  
- *Bob Ray*

### **Đừng có chây lười.**

Lần cuối cùng gặp Dipa Ma trước khi bà qua đời, bà đã khuyên tôi nên ngồi thiền trong vòng hai ngày. Ý bà muốn nói không phải là tôi phải tham gia khoá huấn luyện hai ngày nhưng bà muốn đề cập đến cuộc hành thiền kéo dài hai ngày! Tôi cười toáng lên; hình như đối với tôi đây là điều không thể thực hiện được. Nhưng với tâm bi không khoan nhượng, bà chỉ đơn giản nói với tôi.

"Đừng có chây lười." -- *Joseph Goldstein*

## **Đâu là những giới hạn của chúng ta?**

Khi Dipa Ma đến thăm thiền viện IMS để thuyết pháp một khoá huấn luyện tinh lạng ba tháng vào năm 1984, Joseph và Sharon là một cặp thuyết pháp, còn tôi thì cùng với bà Dipa Ma làm thành một cặp khác. Chúng tôi phải chủ trì "phỏng vấn" thiền sinh suốt cả buổi sáng, dùng bữa trưa xong, Dipa Ma về nhà riêng ngay bên kia đường để nghỉ ngơi đôi chút, còn tôi trở về phòng riêng nghỉ ngơi trước khi tiếp tục công việc vào buổi chiều.

Ngay trước khi tôi ngã lưng nằm nghỉ. Tôi nhìn qua cửa sổ và thấy Dipa Ma đang thực hiện một cuộc hành thiền "bách bộ" bên ngoài. Năm đó bà đang bị

bệnh, còn thời tiết lại quá lạnh; tuyết rơi trắng xoá. Bà chỉ mặc một chiếc Xari trắng, bách bộ qua lại dưới tuyết rơi. Đây là cảnh một bà già đang bị bệnh tim, hành thiền bách bộ.

Tôi nhìn qua cửa sổ, rồi lại hướng mắt theo dõi Dipa Ma, nhìn vào chiếc giường đầy tiện nghi rồi lại nhìn Dipa Ma... tôi cảm thấy mình phải chấp nhận những giới hạn của bản thân. Tôi biết mình không thể ra ngoài là thực hiện hành thiền "bách bộ" vào lúc này được, nhưng tôi ngưỡng mộ và nhận ra sự khác biệt đó. Sự cống hiến vô tận của bà không bao giờ chấm dứt, giải thoát hoàn toàn đã khiến bà mạnh mẽ đến thế, tuy nhiên sức mạnh đó lại cực kỳ ngọt ngào. Bà không bao giờ dừng lại. Tôi có thể nhận ra rằng



những hành động khác thường của bà lại không phản ánh mục tiêu do ác cảm hay tham lam thôi thúc. Tôi nhận ra toàn bộ điều đó, thế rồi đành phải lên giường nghỉ ngơi đôi chút. -- *Michele McDonald Smith*

### **Chỉ có ý tưởng mới ngăn bạn lại được.**

Vào năm 1974, tôi dừng chân tại Calcutta để chào tạm biệt Dipa Ma. Tôi nói với bà, "Tôi về lại Hoa Kỳ một thời gian ngắn để dưỡng sức đôi chút và kiếm thêm chút tiền, và tôi sẽ quay trở lại."

Bà gãi đầu và quả quyết. "Không đâu, khi Cô về đến Hoa Kỳ Cô sẽ dạy thiền chung với Joseph."

Tôi nói, "Không đâu, tôi sẽ không làm điều đó," và bà đáp lại. "Đúng vậy, Cô sẽ

làm như thế đó," tôi cãi lại, "Không, nhất định không."

Cuối cùng bà nhìn thẳng vào mắt tôi và tuyên bố. "Cô có thể làm bất kỳ điều gì Cô muốn. Chỉ có ý tưởng mới có thể ngăn Cô lại được mà thôi." Bà còn nói thêm. "Cô nên dạy thiền vì Cô thực sự hiểu khổ (dukkha) là gì."

Đây chính là chúc lành to lớn bà đã ban tặng cho tôi khi lên đường trở lại Hoa Kỳ. Tới nay đã hai mươi tám năm trôi qua. Và bà đã có lý. -- *Sharon Salzberg*

### **Bạn có đủ thời gian.**

"Nếu bạn là một bà nội trợ, bạn có đủ thời gian" Bà Dipa Ma nói với tôi như vậy. "Ngay buổi sáng sớm bạn có thể hành thiền trong vòng hai tiếng đồng hồ."

Sau đó vào buổi tối bạn lại hành thiền thêm hai giờ nữa. Hãy tập chỉ ngủ bốn giờ một ngày thôi. Không nhất thiết phải ngủ hơn bốn tiếng đâu."

Kể từ ngày đó. Tôi cắt bớt giờ ngủ. Đôi khi tôi có thể ngồi thiền đến tận nửa đêm hay dậy sớm vào hai ba giờ khuya để ngồi thiền. Ma khuyển chúng tôi phải có sức khoẻ để luyện thiền. Bà cho biết hàng ngày ta chỉ cần nắm giữ trọn vẹn năm luật giới, điều này sẽ làm cho bạn mạnh khoẻ luôn." -- *Pritimoyee Barua*

### **Làm bất kỳ điều gì bạn có thể.**

Tôi hỏi Nani (Dipa Ma). "Tôi có nghe bà đang diễn giảng thiền quán (vipassana). Xin bà giải thích cho biết Thiền quán là gì vậy?"

Bà giải thích cho tôi về Thiền quán (vipassana), rồi bà nói thêm, "Cũng đã có lần tôi rơi vào tình huống giống hệt như ông bạn, phải chịu đựng đau khổ quá nhiều. Tôi tin là bạn có thể tiếp tục cách nào đó để được giải thoát khỏi những đau khổ đó."

Tôi nói với bà, "Tôi quá quan tâm đến mẹ và con trai tôi, và tôi còn phải điều hành một công việc kinh doanh làm bánh của cả gia đình. Tôi không thể thực hiện thiền quán được đâu."

"Ai nói vậy? Khi bạn nghĩ về mẹ và con trai, hãy tập trung ý thức ngay vào suy nghĩ đó. Khi bạn kinh doanh cho gia đình, hãy ý thức điều bạn đang thực hiện. Là thân phận con người chúng ta không bao giờ có thể giải quyết được toàn bộ

mọi vấn đề đâu. Những gì bạn phải đối mặt và đang gây ra đau khổ cho bạn, hãy ý thức vào điều đó"

"Nhưng giữa công việc nướng bánh và gia đình, tôi không tìm đâu lấy được năm phút để hành thiền."

"Nếu bạn thu xếp được chỉ có năm phút mỗi ngày thôi. hãy làm như vậy thôi. Điều quan trọng là bạn làm bất kỳ điều gì bạn có thể, ít hay nhiều không quan trọng."

"Tôi biết mình không thể kiếm đâu ra được năm phút rảnh rỗi"

Nani đề nghị tôi hành thiền chung với bà trong năm phút ngay lúc này và tại đây xem có được không, Thế là tôi đã ngồi thiền với bà trong năm phút. Bà hướng

dẫn tôi cách hành thiền như thế nào. Ngay cả như vậy tôi vẫn nói là mình không có thì giờ.

Tuy vậy tôi cũng đã để ra một ngày năm phút, và làm theo những gì bà đã chỉ giáo cho và phát xuất từ năm phút đó tôi đã được cảm hứng. Tôi đã hành thiền mỗi ngày năm phút, và rồi nhiều hơn nữa. Thiền đã trở thành ưu tiên số một đối với tôi. Tôi hành thiền bất kỳ lúc nào tôi có điều kiện. Tôi đã kiếm ra thời giờ hành thiền lâu hơn và dài hơn. Hiện giờ tôi đang thiền nhiều giờ trong ngày, có đôi khi tôi hành thiền suốt đêm sau khi đã làm xong công việc. Tôi đã tìm thấy nghị lực và thời gian mà tôi không biết. --

*Sudipti Barua*

**Hãy dẫn tới mức tiếp theo.**

Hầu như bất cứ khi nào tôi rời khỏi Dipa Ma khoảng độ vài giờ, bà lại khích lệ tôi nên cần mẫn luyện thiền. Bà cố gắng thôi thúc tôi tôi tiến liên tục tới mức tiếp theo: "Tôi hy vọng ông sẽ nhớ hành thiền từng này giờ nhé." hay "Tôi hy vọng ông sẽ làm điều đó nhé." Có đôi ba lần bà đã sử dụng những từ như, "Tôi kỳ vọng ở ông..." bà luôn nói với một giọng điệu hết sức dịu dàng, không bao giờ căng thẳng quá, nhưng bên dưới những lời dịu dàng đó là cả một quyết tâm thực sự. -- *Sharon Schwartz.*

### **Thoải mái liên tục.**

Trong một khoá huấn luyện ba tháng tôi thực hiện chung với Dipa Ma. Điểm tập trung chú ý trong các cuộc tiếp xúc bình thường với chúng tôi bà luôn xoáy vào

những lãnh vực việc tập luyện cần phải tiến hành. Thí dụ như, những cảm giác đặc biệt nào vẫn còn nổi lên mạnh hơn? Trong buổi ngồi thiền nào hay vào đoạn nào trong buổi ngồi thiền tập trung chú ý (ekeggata) bạn thấy còn yếu? Tôi đối phó với tình trạng uể oải vào cuối ngày ra sao? Bà không gây mất hứng đối với những gì đang tiến triển tốt, nhưng bà luôn muốn thảo luận về những gì cản trở ta có thể luyện tập liên tục.

Điều quyến rũ hay mê hoặc nơi Dipa Ma chính là trong cuộc sống bà rất kiên định và liên tục sống theo cách đó. Cho dù bà đang dùng bữa, đang hành thiền bách bộ, hay chăm sóc cho cháu ngoại cũng không thành vấn đề, bà luôn thực hiện những việc đó với tập trung chú ý cao độ nhưng



lại mang một sắc thái rất thoải mái.

Tôi nhớ lại cách tiếp cận phương cách luyện tập của Dipa Ma mới đây thôi, khi có người mang tặng cho thiền viện một con rùa sa - mạc để làm vật cảnh. Hàng rào nhỏ bé hình như không thể ngăn cản được con vật chậm chạp và kiên trì này tìm đường tẩu thoát. Để có thể theo dõi con rùa đi đâu. Chúng tôi dán một băng keo trên mu nó và ghi trên đó số điện thoại thiền viện, để lúc nào con vật biến mất, và chuông điện thoại sẽ báo chúng tôi, và ai cũng phải ngạc nhiên khi biết được con vật chậm chạp đó đã đi được bao xa và đến nơi mang con vật trở về lại thiền viện. Khi chúng tôi thả con rùa trở lại sân thiền viện, ngay khi đụng chân xuống sân, nó lại bắt đầu ngay một cuộc

hành trình mới.

Tương tự như vậy đối với trường hợp Dipa Ma - chúng ta có thể nhận thấy một sự kiên định liên tục và cố gắng không mỗi mệ, bà dạy tôi biết ân sủng (grace) thực sự chính là tiết kiệm thời giờ và tiền của. Không thái quá và cũng không quá ít. -- *Katrina Schneider*

**Bạn có thực sự đang thực hiện điều đó không?**

Bà luôn hỏi xem. "Bạn đã ngồi thiền được trong bao lâu. Bạn tập trung vào chánh niệm đến đâu rồi? Trong cuộc sống bạn ý thức công việc ra sao?" Chung qui lại về cơ bản câu hỏi đó được tóm lại như sau, "Bạn có thực sự đang thực hiện điều đó không? hay bạn chỉ liên

tưởng đến thôi? " Thật là một ý tưởng vĩ đại nếu ta sống theo chánh niệm, nhưng bạn đã thực sự sống cuộc đời bạn theo kiểu đó chưa? -- *Jack Kornfield*

## **Pháp ở khắp mọi nơi**

Vào cuối một khoá huấn luyện nọ, tôi đã nói với Dipa Ma, thật sự không dễ gì có thể quay về với cuộc sống của mình vì lý do tôi đang sống ở một phần xa nhất trên đất nước này, nơi đó không có bất kỳ một cộng đoàn tu trì Tăng-già [ hay cộng đoàn Phật tử ] nào cả. Tôi hỏi bà xem phải làm thế nào trong trường hợp như vậy và bà nói, "Pháp ở khắp mọi nơi, bất kỳ bạn sống ở phương trời nào đi chăng nữa đâu có thành vấn đề." -- *Michele McDonald-Smith*

## **Cố gắng không chê vào đâu được.**

Món quà vĩ đại nhất Dipa Ma tặng tôi chính là chỉ cho tôi thấy điều những gì có thể thực hiện được - và sống những điều đó. Sức cố gắng của bà không chê vào đâu được. Những con người có khả năng này không bao giờ nản lòng vì công việc kéo dài và khó khăn gặp phải lại quá to lớn. Cho dù có kéo dài hàng tháng, hàng năm cũng không thành vấn đề, vì can đảm trong tâm hồn vẫn còn đó. Bà chứng tỏ cho thấy với chánh tinh tiến, chúng ta có thể thực hiện bất cứ điều gì. -- *Joseph Goldstein*

-ooOoo-

## **Chương V**

### **Những điều trông thấy qua những**

## **chuyện kể của chúng tôi.**

*"Hãy buông bỏ ý tưởng và niềm tin sẽ xuất hiện bên trong nội tâm."*

Dipa Ma dạy rằng tâm trí chúng ta chứa đựng đầy nhóc những câu chuyện, mỗi câu chuyện như vậy lại nối tiếp câu chuyện khác. Giống như những ngăn đựng Búp-bê. Bạn mở một ngăn, ngăn khác lại xuất hiện bên trong đó. Khơi mở ra một câu chuyện rồi câu chuyện khác lại tiếp nối theo. Khi đến ngăn xếp Búp-bê cuối cùng, ngăn nhỏ nhất, bạn cũng mở ra. Bên trong có gì vậy ? Trống không, chẳng có gì trong đó cả, và tất cả những gì chung quanh bạn chỉ là những vỏ trống rỗng những câu chuyện cuộc đời bạn.

Vì Dipa Ma nhìn thấu suốt những câu chuyện tâm linh đúng nghĩa. Bà không chấp nhận bất kỳ một loại thảm kịch cuộc đời nào. Bà muốn các thiên sinh của mình sống bằng chân lý tâm linh sâu hơn là căn cứ vào những diễn giải, những phát hiện nào về những biến cố bên ngoài cuộc sống. Dipa Ma biết rõ toàn bộ những thảm kịch cuộc đời. Ngay chính bản thân bà đã phải chịu bệnh tật kinh niên; đau buồn do những cái chết của cha mẹ, của chồng và hai con; và chịu thất vọng ê chề. Chỉ khi nào bà đã vượt qua khỏi những xác định với các chuyện kể và với những thảm kịch cuộc sống của, lúc đó bà mới bắt đầu sống như một người được giải thoát.

**Không có vấn đề gì cả.**

Đôi khi, có người đến gặp bà mang theo rất nhiều phiền muộn lo lắng, bà lại cười toáng lên. Bà không thể nhìn cười được, cuối cùng bà nói, "Những khó khăn bạn đang phải chịu đựng chẳng là vấn đề gì cả, đó chỉ tại bạn tưởng tượng ra, đó là những " khó khăn của tôi" chính vì bạn có suy nghĩ " có vấn đề cần tôi phải giải quyết" mà ra cả. "Đừng suy nghĩ kiểu đó, và rồi sẽ chẳng có vấn đề gì xảy ra cả." --  
*Dipak Chowdhury*

**Đừng có nghĩ là họ vái con đâu nhé.**

Khi mới tám tuổi, tôi đã được thụ phong làm sư tại Chùa Bodh Gaya theo lời đề nghị của bà ngoại tôi. Tôi mới làm sư được có ba ngày. Ngay sau khi tôi được thụ phong, người ta bắt đầu vái lạy tôi. Tôi nghĩ, "Ôi ! thành công lớn rồi!" Tôi

cảm thấy rất đặc biệt. Nhưng bà ngoại tôi lại cảnh cáo tôi phải cẩn thận, "Đừng có nghĩ là họ vái con đâu nhé. Họ chỉ vái lay áo Ca-sa của thôi đó." -- *Rushi Barua, cháu ngoại của Dipa Ma*

### **Chẳng có gì đặc biệt.**

Chúng tôi ngồi trên xe ở ghế hậu đi quanh thành phố Calcutta vào một buổi trưa, đến thăm Thiên sư Munindra. Dipa Ma ngồi kế bên tôi và cầm lấy tay tôi. Qua bàn tay của bà tôi cảm thấy một sức ấm tình yêu không thể tưởng tượng nổi đang chạy ran khắp người tôi. Tôi đang sưởi ấm trong đó. điều đó kéo dài khoảng một vài phút, và khi tôi cảm thấy thú vị, tâm trí tôi nhảy lên. "Ôi bà thật là đặc biệt". Ngay lúc tôi thoáng có ý nghĩ đó, lập tức nhưng từ tốn bà rút tay của bà ra



khỏi tay tôi và không để tôi chạm vào tay bà nữa trong suốt cuộc hành trình còn lại.

-- *Matthew Daniell*

### ***Ý định của bạn là gì vậy?***

Vào một buổi tối nọ, có một thiền sinh muốn tỏ ra xem ai là người bắt đầu hỏi Dipa Biết nhiều nhất. Cậu ta hơi ra vẻ thách thức, đối chất và như muốn tỏ ra mình xuất thân từ một tư thế trù tượng tâm linh, và muốn lôi kéo bà vào chỗ phải tranh luận. Bà ngừng lại ở một điểm và nói với giọng hết sức từ tốn. "Bạn tới đây làm chi vậy? Ý định của bạn là gì vậy?" Tính chân tình của câu hỏi bà đưa ra lập tức cảm hòng ông bạn trẻ đó. --

*Ajah Thanasanti*

***Gỡ ra manh mối.***

[Vừa tới Ấn Độ] tôi muốn đến gặp Dipa Ma ngay tức khắc, Jack, Joseph và Sharon nói, "Cứ đi bừa đi!" Thế là tôi đến vào buổi tối hôm đó, đó là cơ hội đầu tiên tôi được gặp bà. Tôi có địa chỉ của bà, nhưng không biết làm sao biết đường đến đó. Trời đã bắt đầu nhá nhem tối, tôi chỉ nhớ khi ra khỏi taxi tại một khu vực nghèo của thành phố, và nhìn xuống con đường tối mù ảm ướt đầy rác rến, và tôi nghĩ, "Tôi không thể tin vào mắt mình được đó là chỗ đúng."

Tôi đi dọc xuống theo con đường và đến một cầu thang mở sang bên phải. Tôi được nói cho biết bà ở trên lầu bốn, nhưng trời tối rất khó nhìn, và tôi bắt đầu ái ngại. Tôi nghĩ mình đang lạc hướng đến chỗ bà ở lần đầu tiên. Cuối cùng tôi

ra đến hành lang lầu bốn và nói tên bà ta với người đầu tiên tôi bắt gặp. Họ chỉ vòng quanh hành lang sang phía bên kia chiếc sân. Vào lúc này đã là sáu giờ tối. Các thiên sinh của bà đang lục đục kéo nhau ra về, và không còn nghi ngờ gì đã đến giờ sinh hoạt gia đình riêng tư của bà bắt đầu. Tôi phải công nhận là mình hơi bối rối đôi chút và không nghĩ đến điều đó. Tôi vừa mới kết thúc sáu tháng luyện thiên căng thẳng, công việc của tôi là muốn nghiên cứu Phật Pháp và tôi nghĩ còn phải bận rộn nhiều hơn chút xíu nữa trong tương lai.

Tôi thấy một người phụ nữ nhỏ xíu đang đứng ngoài cửa và nói điều gì đó, và bà tiến lại gần tôi và đợi. Bà nhờ con gái Dipa dịch cho bà, tôi tự giới thiệu và cho

biết: tôi là một thiền sinh đang học Phật Pháp và bạn tôi là Joseph Goldstein và Sharon Salzberg. Bà mời tôi vào một căn phòng nhỏ xíu.

Tôi vẫn còn nhớ mình ngồi trên chiếc giường gỗ của Dipa Ma và bắt đầu giải thích lý do tại sao tôi tới đây và kể cho bà biết về những bài học rất căng thẳng tôi vừa thực hiện và điều gì tôi đã trải qua. Bà không thể tỏ ra đáng yêu và hồ hởi chào đón chúng tôi hơn được nữa. Bà nghe rất chăm chú và kiên nhẫn những gì con gái dịch cho bà nghe, như thể chẳng có gì tốt hơn để để làm lúc này là chú ý lắng nghe một cậu trai trẻ vừa đột nhập vào phòng của bà mà lại như có cảm giác rất quen với cậu ta. Vì tôi tiếp tục nói, có điều gì đó được tỏ lộ ra trong tôi.

Chưa hề có điều gì tương tự như vậy đã xảy đến với tôi trước đó và ngay buổi tối hôm đó. Tôi thực sự hơi sững sốt gặp được một con người như vậy; tôi đã gặp rất nhiều người trong đời và nhiều năm qua. Nhưng chẳng có gì giống như vậy đã xảy ra. Tôi càng nói, thì càng cảm thấy hoang mang và bối rối dâng trào và tôi hoàn toàn bị choáng ngợp. Tôi nghĩ mình đã làm điều gì đó vô nghĩa. Tôi cảm thấy bối rối hoàn toàn. Toàn bộ niềm kiêu hãnh trong tôi, tầm quan trọng nơi tôi, toàn bộ kinh nghiệm và cảm nghĩ mình đã là một hạng người nào đó đặc biệt và đang tham dự cuộc hành hương đặc biệt này như thể xụp đổ và tan vỡ hoàn toàn chỉ nội trong vòng mấy phút. Và Ma chẳng làm bất kỳ điều gì khác hơn là ngồi đó và nhìn tôi một cách dịu dàng và chú ý

đến tôi. -- *Jack Enghler*

## **Tất cả đều là vô thường.**

Khi con trai tôi qua đời vào năm 1984, Dipa Ma đã làm cho tôi bị sốc với những lời của bà. Đó là một bài học khó tôi không bao giờ quên: "Hôm nay con trai bạn từ giã cõi đời này, chị đau khổ phiền não làm chi, tất cả đều là vô thường mà thôi, con trai chị cũng là vô thường, con gái chị cũng vậy, cuộc sống chị cũng thế nốt, chồng chị con gái chị cũng là vô thường mà thôi, tiền của tài sản của chị cũng thế, nhà cửa cũng vậy, chẳng có gì không là vô thường đâu, khi bạn còn sống, bạn có thể suy nghĩ, "Đây con gái tôi, đây chồng tôi, tài sản của tôi, nhà cửa của tôi, chiếc xe này thuộc về tôi. Nhưng khi chết chẳng có gì thuộc về bạn cả. Đồ

ngu ngốc! Bạn nghĩ bạn là một thiên sinh  
 nghiêm túc phải không, nhưng bạn phải  
 nghĩ tất cả chỉ toàn là vô thường mà thôi.  
 -- *Sudipti Barua*

### **Không nên lo lắng làm gì.**

Tất cả những gì khiến tôi lo lắng - mất  
 chồng, mất con cái - đã xảy đến với Dipa  
 Ma, và vậy mà bà vẫn thanh thản, vẫn  
 tĩnh lặng và thản nhiên vui vẻ. Chiêm  
 ngưỡng bà dưới góc độ như vậy tạo ra  
 nơi tôi mới quan tâm vì tôi có quan tâm,  
 nhưng không lo lắng gì lại là điều đầy  
 sáng tạo. -- *Sylvia Boorstein*

### **Buông bỏ.**

Một số người Mỹ quan tâm đến điều kiện  
 sống nghèo khổ tại vùng lân cận, nơi  
 Dipa Ma đang sống, đã quyên góp một số

tiền giúp cho bà chuyển ra khỏi nội ô thành phố. Một thiên sinh nhớ lại những gì đã xảy ra khi giao số tiền quyền được giúp bà xây căn nhà mới.

Tôi mang đến cho bà tất cả hai ngàn rưỡi đô-la, một ngân khoản quyền góp được, tôi nghĩ là ở Ấn Độ với số tiền đó bà sẽ đủ xây được một nửa căn nhà. Số tiền này đủ cho cả gia đình Dipa Ma sống trong hơn một năm. Vì tôi quá yêu mến bà - và có thể cũng vì vậy mà tôi cảm thấy mình hơi quan trọng - tôi lãnh trách nhiệm mang số tiền đó đến cho bà một cách hết sức nghiêm túc nhưng cũng kèm theo nhiều sung sướng.

Tôi nghĩ, "Hãy đợi khi nào bà nhận ra tôi mang lại cho bà những gì, một số tiền trị giá đến một nửa căn nhà của bà định



xây!"

Khi tôi vào trong nhà, tôi nói với bà tôi mang đây một ít tiền bằng đô-la Mỹ. "Chúng tôi không được phép dùng đô-la. Anh phải đổi sang tiền Rupees" tỷ số hối đoái vào thời điểm đó là vào khoảng: 2500 đô la đổi được bốn mươi lăm nghìn rupees. Tôi đến ngân hàng American Express và tờ giấy bạc cao nhất họ có là tờ một trăm rupees. Tôi bước ra khỏi ngân hàng với một giỏ sách đầy nhóc giấy bạc rupees. Tôi đã bị mất cắp hai lần ở Ấn Độ - một lần với một ngàn đô-la và lần này là 2500 đô. Vì thế tôi rất hồi hộp phải mang số tiền mặt đi qua phố phường Calcutta. Tôi cảm thấy như công chính tương lai Dipa Ma trên lưng: xây một căn nhà cho bà, toàn bộ tài sản của bà có và

cơ hội cho cuộc sống an nhàn của bà sau này. Tôi đi thẳng từ ngân hàng đến căn phòng của bà. Tôi phải đi mất khoảng một tiếng đồng hồ và từng bước trên đường đi tôi cảm thấy lo lắng vô cùng. Nhưng tôi vội vàng không thể không thể dừng gặp mặt bà. Chúng tôi nghĩ ít nhất cũng phải cần đến năm năm mới có thể quyên góp được món tiền lớn như vậy, nhưng giờ đây, chỉ trong vòng có ba tháng tôi đã có thể giao cho bà được một nửa căn nhà. Tôi nghĩ chắc là bà sẽ rất sung sướng.

Khi tôi bước vào căn phòng của bà, tôi thực sự thấy toát mồ hôi, khi vừa vào đến cửa, Dipa Ma lấy tay xoa đầu tôi và tặng cho tôi một cái hôn như thường lệ. Bà nói, " Xem kìa, anh quản trí mất rồi." Tôi

không muốn nói là tôi thực sự rất sợ người dân nước bà. Tôi nghĩ tôi sẽ mất cắp một lần nữa. Thay vào đó chỉ nói. "Vâng, tôi phải đi đổi tiền, có quá nhiều tiền, tôi rất lo vì mang theo mình quá nhiều tiền mặt trong người."

Tôi dỡ ba lô xuống, mở ra, và đổ trên sàn nhà. Căn nhà tự dung giống như một cảnh trong phim với hàng cọc tiền rupees khắp trong phòng. Dipa Ma không nháy mắt trước số tiền nhiều như vậy. Bà không cả cử động hay tỏ ra hào hứng hay sung sướng gì cả. Bà cầm lấy số tiền, đẩy nhẹ vào gầm giường và phủ lên một tấm vải.

Tôi suy nghĩ, "Dưới gầm giường? bốn mươi lăm ngàn rupees - bà không muốn cất số tiền đó vào nơi nào an toàn hơn

hay sao mà lại để dưới gầm giường. Hãy để tiền chỗ nào chắc chắn hơn kẻo trộm lấy mất. Và còn ngôi nhà mới thì sao. Hãy thử bàn đến ngôi nhà mới xem sao."

Bà chẳng dả động một lời nào đến số tiền đó gì cả, thay vào đó, bà chỉ quan tâm đến tôi mà thôi. Bà nói "anh hãy bình tĩnh lại đi, đừng quá căng thẳng như vậy" Rồi bà quay sang con gái Dipa và nói, "Chúng ta đưa anh ấy đi ăn."

Trên đường đi tôi suy nghĩ có thể tốt hơn là nói số tiền đó cho Dipa biết. Tôi nói, "Mẹ của em để tất cả số tiền đó dưới gầm giường, tôi rất áy náy có lẽ không an toàn mấy, em phải đưa đến gửi ở nhà ngân hàng cho chắc ăn."

Dipa cười. " Ôi, để ở ngân hàng không an

toàn đầu. Nhưng để ở nhà mới an toàn hơn," Tôi bắt đầu phản đối, nhưng rồi tôi nhận ra: vấn đề là tại ở tôi cả, tôi không phải là "chiếc xe" chyen tiền hộ những tấm lòng thành của người khác. Tôi đã coi số tiền đó là "của tôi." Tôi đã biến số tiền lớn đó để tự "quan trọng hoá" chính mình. trong tình huống này. Ngay cả sau khi tôi đã đưa tiền đó cho họ. Tôi đã không sẵn lòng "Buông bỏ"... nhưng khi Dipa nói, "Đừng lo gì cả, ở đây an toàn hơn." Tôi Mới có thể an tâm nói, "Ôkê, tiền đó là của em đó."

Tôi chẳng bao giờ hỏi một câu nào nữa hay nghĩ đến số tiền đó lần thứ hai, khi tôi bước ra khỏi căn phòng, tôi cảm thấy tự do thoải mái. Thực chất, tôi chẳng biết họ có xây nhà hay không và đây là lần

đầu tiên tôi đã nghĩ về số tiền đó sau  
mười lăm năm. -- *Steven Schwartz*

-ooOoo-

[Đầu trang](#) | [Mục lục](#) | **01** | [02](#) | [03](#)

## **THIÊN SƯ DIPA MA** *Một Thời Để Nhớ*

### **Chương VI** **Tự do sâu đậm nhất**

*"Dần dà tôi quen với đau khổ, nguyên nhân đau khổ, đau khổ xuất hiện và kết thúc như thế nào".*

Dipa Ma tin tưởng cách vô điều kiện giác ngộ - giải thoát hoàn toàn tâm trí và tâm hồn. - chính là mục tiêu cuộc sống nhân

loại và là lý do chính để luyện tập hành thiền. Bà không mỗi mội nhắc nhở các thiền sinh là: "Các con phải đạt đến ít nhất một bậc giác ngộ. Bằng không các con không thể tận dụng được cuộc sống nhân loại của các con".

Theo truyền thống Phật giáo Nam Tông, có rất ít văn bản viết về những kinh nghiệm giác ngộ. Tính dè dặt của rất nhiều Thiền sư liên quan đến vấn đề này chủ yếu là tránh lập thành một thái độ gắng sức đạt đến giác ngộ nhất định. Chương này sẽ đem ra ánh sáng những kinh nghiệm giác ngộ với mục đích chính yếu là chứng minh không có gì là bí mật hay siêu phàm trong vấn đề này cả. và khi nào không có được ý nghĩ đúng đắn về chánh đạo và kết quả là không có gì để

so sánh, để phán đoán hay đoán trước. Joseph Goldstein công hiện cho chúng ta một cảnh báo: kinh nghiệm giác ngộ quan hệ tại ở từ bỏ "bản ngã" qua nhiều năm. Tôi đã thấy nhiều người đạt đến kinh nghiệm giác quan lại tạo ra bản ngã nhiều hơn. Họ còn chấp thủ với kinh nghiệm đó và tự đồng hoá với nó. Làm như vậy là đánh mất quan điểm. Và như vậy có thể tạo ra hàng loạt đau khổ khác.

### **Thiền sinh nghiệp chướng.**

Khoá huấn luyện ba tháng của tôi tan tành ra mây khói, "Đó là một loại huấn luyện bùng nổ hạnh phúc trong tôi, được mô tả mình như là thiền sinh nghiệp chướng. Nhưng khoá huấn luyện ba tháng lần thứ ba thì lại đầy nước mắt từ đầu chí cuối... đã có lúc, tôi cảm thấy bị



ngứa ngứa nội tâm và bị dày vò đến nỗi tôi nghĩ mình không thể ngồi thiền được đến năm phút. Thoạt tiên tôi tường trình điều này cho Dipa Ma, bà đề nghị tôi chỉ cần "ghi nhận lấy điều đó"

Nhưng cuối cùng đến một chừng mực nào đó tôi thực sự nghĩ là tôi sắp sửa bị nổ tung ra nếu tôi tiếp tục ngồi thiền thêm ít lâu nữa. Dipa Ma ngồi xuống bên cạnh tôi, nắm lấy tay tôi, cầm lên và bắt đầu vuốt ve với tình yêu và dịu dàng như thể vuốt ve một đứa trẻ nít vậy. Đang khi bà làm như vậy, bà đoan chắc với tôi, "Nếu con qua khỏi được tình huống này con sẽ được rất nhiều công phúc."

Làm như vậy, bà chuyển cho tôi một sự biến đổi tuyện đối lòng tin và tình yêu của bà. Mọi nghi ngờ của tôi tan biến hết;

tôi tin tưởng hoàn toàn vào lời của bà. Tôi quay trở lại phòng thiền, ngồi trên nệm thiền và ... một điều gì đó đã mở ra trước mắt tôi. Tôi không biết phải mô tả như thế nào. Tôi bắt đầu cảm nhận được giống như các bạn thấy trong các trích đoạn cổ điển nói về giác ngộ. Bà đã hướng dẫn tôi với tính cương quyết đặc biệt trong lần này.

Tôi rất biết ơn bà vì đã giữ cho tôi tiếp tục hành thiền. Mặc dù có tới hai tháng rưỡi trời tôi đã bị cuốn theo phóng tâm (uddhacca) và đau đớn. Và chỉ muốn cuốn nệm và về nhà, bà đã giữ tôi ở lại. --  
*Vô Danh*

**Bạn đã đạt đến giác ngộ chưa?**

Dipa Ma đã đến giảng dạy một lớp học ở

trường tôi trong vòng ba tuần. Vào cuối khoá học, chúng tôi thực hiện một buổi huấn luyện căng thẳng cuối tuần. Một ngày trước buổi huấn luyện căng thẳng đó bà nói với tôi, "bạn sắp "thể hiện được linh cảm", tôi ngạc nhiên "điều dự định đó là gì vậy?"

Đêm hôm đó, tôi ngồi thiền một lúc và rồi tôi đứng dậy vì tôi buồn ngủ khủng khiếp. Tôi trở lại phòng của tôi, và có điều gì đó đổi thay. Tôi nhận thấy mình cần phải quay trở lại và ngồi thiền tiếp thêm một ít nữa. Thế là tôi quay trở lại hành thiền, và tôi tập trung hết sức cao độ.. .chỉ cần đơn giản chú ý đến hơi thở. Tôi đã nhận ra được thế giới vĩ mô của tôi. Đang sanh và diệt, từng chút một và tôi đã có thể xem thấy ý định nơi suy

nghĩ xảy ra. Tôi giống như một cái bong bóng có thể nổ tung. Thế rồi ý tưởng lại trở lại rồi lại qua đi, chẳng còn gì nữa. Thế rồi một ý tưởng khác lại xuất hiện, rồi nổ tung như bong bóng trên mặt nước.

Chẳng phải tôi đã làm điều này, vì tôi tuyệt đối không có khả năng đạt đến trình độ tập trung chú ý đến như vậy. Tôi nghĩ đây chắc phải là ân huệ của Dipa Ma ban cho. Rồi tỉnh lặng không thể tin nổi lại xuất hiện, và rồi tiếp đến là một khoảng không gian khổng lồ giữa tư tưởng nơi đó chẳng có gì diễn ra.

Rồi tiếp đến lại một thay đổi to lớn nơi nhận thức. Như thể tôi "vượt ra ngoài" đâu đó là nơi chú ý lại quay trở lại. Chẳng còn ai hiện diện trong đó cả, chỉ có mọi vật sinh rồi lại diệt. Điều đó làm

tôi biến mất hoàn toàn.

Ngày hôm sau Dipa Ma hỏi tôi, "Sao, bạn đã đạt đến giác ngộ chưa? " Sau này vì tôi vẫn còn mới bắt đầu thiền, tôi chẳng có được một bề dày hay một mớ kinh nghiệm nào cả. - hàng loạt hoảng sợ lại nổi lên. Thoạt tiên là một trực giác không thể tin nổi. Thế rồi sợ hãi nổi lên khi tôi nhận ra rằng mọi sự đề đã bị đoạn diệt từng thời điểm một. Tâm trí tôi bối rối khủng khiếp và đó là một khoảng thời gian dài trước khi kinh nghiệm của tôi mới đạt đến trưởng thành trong tôi. Ba năm trước đó tôi đã có ước muốn hành thiền trở lại. -- *Vô danh*

Giác ngộ là một hiện thực hiển nhiên đối với các thiền sinh Ấn Độ, Dipa Ma hướng dẫn hành thiền. Jack Engler nhớ

lại là họ luyện tập trong khung cảnh gia đình thường ngày. "Khi Dipa Ma nhận ra một thứ chín mùi nhất định nào đó nơi họ, bà sẽ nói, 'Hãy thu xếp công việc, xem coi bạn có thể tham gia hai tuần lễ phải xa nhà và đến lưu lại trong phòng này kế bên tôi và chỉ dành mười ngày hay hai tuần tập luyện.' Đó là khi giác ngộ xuất hiện nơi họ. Đó là toàn bộ những luyện tập căng thẳng họ phải thực hiện và rồi đã xảy ra như vậy, sau đó một số có thể trở lại nhà trong khoảng thời gian đó để lo lắng công việc gia đình".

### **Chỉ cần hai hoặc ba ngày thôi.**

Tôi dẫn mẹ tôi (em Hema của Dipa Ma) mỗi buổi chiều đến chùa, và một lần kia tôi bắt gặp một bà người Miến Điện ở đó nói với tôi về công việc luyện thiền của

bà ta. Tại nhà cùng với những đứa con nhỏ. Bà đi làm vào ban ngày và hành thiền vào ban đêm khi các con của bà đã lên giường đi ngủ. Bà cho biết, "chỉ trong vòng hai tháng bà đã đạt đến giác ngộ bậc một."

Thế nên tôi noi gương này khi tôi đang phải theo đuổi chương trình đại học để lấy bằng tiến sĩ. Tôi thức dậy lúc bốn giờ sáng và thiền tới năm giờ ba mươi. Tôi đến trường cho tới 3 giờ 30 chiều và rồi tôi hành thiền "bách bộ" với con chó của tôi trong vòng một tiếng đồng hồ. Rồi tôi dẫn mẹ đến chùa.. sau đó tôi làm bài tập cho tới chín giờ khuya. Rồi tôi lại hành thiền "bách bộ" trong vòng một tiếng đồng hồ nữa với con chó của tôi. Rồi sau đó tôi ngồi thiền một giờ nữa cho tới 11

giờ đêm và tôi đi ngủ.

Lúc nào cũng vậy, trên xe buýt tới trường, trong giờ học, ở mọi nơi. Tôi đều luyện tập ghi chú (ghi chú trong tâm linh mỗi kinh nghiệm giác quan.) khoảng độ hai hay ba tuần lễ liên tiếp. Munindra bảo tôi hãy đi nghỉ và đến đây và thiền. Tôi nói với ông không thể nào bỏ học được, và ông nói "Được rồi, chỉ cần hai ba ngày cũng được." Thế là tôi đã đi từ thứ năm cho đến thứ bảy. Vì có quá ít thời gian tôi quyết định thức suốt đêm thứ năm và tiếp tục thiền cho đến ngày thứ sáu.

Vào đêm thứ sáu khoảng 1 giờ sáng, tôi suy nghĩ có điều gì đó "không ổn xảy ra" vào buổi sáng, tôi nói với mẹ tôi và Dipa Ma là có điều gì đó lạ lắm đã diễn ra trong tôi. Họ bắt đầu cười vang. Họ nói



với tôi đó là thiên bậc thứ nhất, và họ rất lấy sung sướng vì tôi. -- *Daw Than Myint*

## **Ô-kê, con hổ sẽ xuất hiện.**

Vào ngày thứ nhất tôi được gặp mặt bà. Nani (Dipa Ma) đã truyền cho tôi một số kiến thức về hành thiền và nói với tôi, "Bạn có thể luyện thiền ở nhà." Tôi về nhà chiều hôm ấy và lập tức bắt đầu luyện thiền trong vòng hai mươi ngày.

Trong hai mươi ngày luyện thiền đó tôi cảm thấy mình bị sốt. Tôi cảm thấy giống như một chiếc bàn ủi nóng thâm nhập vào thân xác tôi. Tôi nhìn thấy rắn bò khắp nơi và những con cạp nhảy bổ vào tôi. Tôi tường trình điều này cho Nani và bà nói với tôi. "Đừng lo lắng gì cả, đừng uống bất kỳ loại thuốc nào cả nhé. Bạn bị

sốt, nhưng không phải là một chứng bệnh.: cơn sốt sẽ tự động biến mất thôi. chỉ cần ý thức là đủ. Chỉ cần cảm thấy cơn sốt đó và ghi nhận lại. Khi rã và cọp xuất hiện đừng có lo lắng gì cả. chỉ cần ghi nhận lại, 'Ô-Kê một cơn cọp xuất hiện. chỉ có vậy thôi."

Rồi tôi lại nhìn thấy những xác chết thật là nhân tiên. Tôi nhìn thấy, nhiều và rất nhiều xác chết. Nơi những chỗ khô cằn và tôi lại phải đi dạo trên những xác chết đó. Tôi hoảng hồn khủng khiếp. Nani nói, "Đừng sợ gì cả, hãy ghi lại bằng trí tuệ những gì đã quan sát được". Những ảo giác đó đến từ rất nhiều cuộc sinh của chúng ta. Điều chúng ta đã làm ở kiếp trước thường xuyên xuất hiện trong tâm trí khi hành thiền. "Từ những kiến thức

của bà, tôi ghi lại một xác chết.và " dẫm trên xác chết mà đi tôi ghi nhận lại, tôi vẫn tiếp tục ghi nhận và nhận ra được trong tâm trí tôi."

Chẳng bao lâu chỉ còn có ý thức mà thôi. Tôi bắt đầu hiểu ra thân xác tôi là gì, tâm trí tôi trở thành sáng suốt và bình an và tôi đã đi đến giác ngộ. Tất cả mọi đau khổ của tôi đã bị tận diệt. Tôi đi đến chỗ hiểu rõ thân xác tôi. Tâm trí tôi là gì, trí tuệ của tôi là gì và cách thiền là như thế nào. Không còn đường thối lui nữa. Sau hai mươi ngày tôi cảm thấy chỗ ngồi của tôi và chạy ra ngoài tiến vào một thế giới mới. -- *Joytishmoyee Barua.*

## **Điều quý báu nhất trên đời**

Khi tôi còn thực hiện nghiên cứu tại

Calcutta. Dipa Ma đã dẫn người hàng xóm đến gặp tôi, đó là một người đàn bà sáu mươi lăm tuổi tên là Madhuri Lata. Bà đang phải chăm sóc gia đình, các con của bà đã đi khỏi và không giống như những gia đình Ấn Độ khác, bà sống một mình với chồng, không có họ hàng thân thuộc sống trong cùng một ngôi nhà. Chồng bà nói, " Bà chẳng có gì để làm vào lúc này, người dì của bà, Dipa Ma, đang dạy thiền, tại sao bà không đến thưa chuyện với bà ta, bà ta sẽ cho bà việc gì để làm".

Madhuri, hơi đãng trí một chút, đã đến gặp Dipa Ma, và Dipa Ma đã dạy cho bà những kiến thức cơ bản [ tập trung chú ý vào sự nổi lên và trụt xuống của lồng ngực với mỗi lần hít vào và thở ra.] bà

chỉ cần ghi nhận, "xuất hiện, biến đi, xuất hiện, biến đi, xuất hiện, biến đi" Mahuri nói "được rồi" và bắt đầu về nhà. Bước xuống bốn học cầu thang và đi ngang qua lối vào căn hộ. Bà chưa xuống hết nửa cầu thang thì đã quên mất những lời dặn dò. Thế là bà lại phải quay trở lại.

"Tôi phải làm những gì theo như dì đã dặn tôi nhỉ?" Bà hỏi Dipa Ma.

"Nổi lên, sụp xuống, nổi lên, sụp xuống, nổi lên, sụp xuống." Dipa Ma nói.

"Ôi ! được rồi, được rồi,"

Đã bốn lần, Madhuri quên mất lời dặn và phải quay trở lại. Dipa Ma rất kiên nhẫn với bà, Madhuri cần đến hơn một năm mới nhớ hết những lời dặn căn bản, nhưng một khi bà nhớ rồi, bà giống như

một con hổ. Trước khi bắt đầu luyện tập Madhuri gập mình xuống thành một góc chín mươi độ với chứng viêm khớp, bệnh thấp khớp, và đau ruột, khi tôi gặp được bà, sau khi bà đã cảm nghiệm được giác ngộ, bà đi lại lưng thẳng, không còn đau ruột, bà đã trở thành một người đàn bà đơn sơ nhất, dịu dàng nhất và khả ái nhất.

Sau khi bà kể cho tôi về câu chuyện giác ngộ của bà. Bà nói, "Lúc nào cũng vậy, tôi đều muốn kể cho ai đó nghe về điều kỳ diệu đã xảy đến với tôi và tôi chưa bao giờ được chia sẻ với ai trước đây. Đây là điều quý báu nhất trong cuộc sống. --

*Jack Engler*

**Mọi cảm xúc đều phát xuất từ ý tưởng.**

Cho dù phải chịu những khó khăn gay gắt

về cảm thọ, một vị sư người Việt Nam. Sayadaw Khippapanno (Thiền sư Kim Triệu), là một người đã đạt đến thiền quán nhờ vào những lời động viên của Dipa Ma. Năm 1969 Ngài đến tham dự một khóa huấn luyện trong đó, có đến năm ngày, ngài không thể dừng không cười vang hay gào khóc. Thiền sư của ông, nhận định Khippapanno đã bị điên và truyền cho ông ngừng tham gia huấn luyện và trở về chùa. Khi Dipa Ma nghe thấy điều này, bà mời Khippapanno đến hành thiền chung với bà.

Trong vòng một tháng trời tôi đã luyện thiền với bà tại nhà riêng. Bà khuyên tôi: "Sư sẽ vượt qua được khó khăn này, nếu như sư ghi nhận tất cả mọi sự, tất cả những khó khăn cảm thọ của sư sẽ tan

biến. Khi nào sư cảm thấy hoan hỷ, đừng để hết tâm trí vào niềm hạnh phúc đó, và khi sư cảm thấy buồn chán, cũng đừng quá quan tâm đến nỗi buồn đó làm gì. Bất kỳ điều gì xảy ra, đừng lo lắng gì cả, chỉ cần ghi nhận lấy điều đó là đủ".

Trong buổi huấn luyện sau vừa qua, khi tôi cảm thấy tình trạng điên dại xuất hiện, tôi nhớ lại những lời bà đã dạy. Tôi đã gặp quá nhiều khó khăn về vấn đề cảm thọ, đến nỗi tôi muốn rời bỏ cuộc huấn luyện, nhưng tôi lại nhớ đến niềm tin bà đặt ở nơi tôi, và những lời bà nói, "Việc tu luyện của sư thật tốt, chỉ cần sư ghi nhận mọi sự và sư sẽ vượt qua mọi khó khăn." Với hiểu biết về niềm tin tưởng nơi tôi, tâm chánh định của tôi tiến triển rất nhiều.



Sau đó ít lâu tôi nhận ra tất cả cảm thọ của tôi, do suy tư và ghi nhận nhiều hơn, tôi cảm thấy rằng tôi biết quan sát được tư tưởng dẫn tôi tới những tình cảm đó. Tôi có thể vượt qua được những khó khăn đó. Tôi nhận ra rằng mọi tư tưởng đã xảy ra trong quá khứ và sẽ xảy đến trong tương lai vì thế nên tôi chỉ sống trong giây phút hiện tại mà thôi và tôi tu luyện chánh niệm ngày càng nhiều hơn... Tôi không suy tư trong một thời gian dài, chỉ luyện chánh niệm và rồi toàn bộ những khó khăn tình cảm của tôi qua đi, chỉ có vậy thôi! Tiếp theo tôi lại có được kinh nghiệm. Không chắc nắm được điều đó diễn ra như thế nào. Đó chỉ là một khoảng khắc ngắn ngủi và không có ai xác định được ngay lúc này, những vấn đề tình cảm của tôi không bao giờ quay

trở lại nữa.

Cuối những năm 1984, khi tôi gặp lại Dipa Ma tại Hoa Kỳ. Bà đã kéo tôi sang một bên và hỏi về công việc luyện thiền của tôi. Khi tôi cho bà biết, bà nói là tôi phải hoàn tất giai đoạn (giác ngộ) này. Bà nói với tôi tựa như người mẹ khuyên nhủ đứa con của mình vậy. -- *Sayadaw Khippapanno (Thiền sư Kim Triệu)*

-ooOoo-

## **Chương VII**

### **BẠN HƯỞNG CUỘC SỐNG CỦA MÌNH RA SAO?**

*"Toàn bộ con đường của chánh niệm là: Bất kỳ bạn thực hiện điều gì hãy ý thức lấy điều đó."*

Tôi nghe một đôi tác Thiền sư tinh thần có lần đã nói, "Tôi biết ông đang học một số điều gì đó vì ông gặp không ít khó khăn để chịu đựng điều đó." Thiền quán chính là sự biến đổi chính công toàn diện cách sống chúng ta; thiền quán cũng khiến chúng ta dịu dàng hơn với người khác. Có lẽ việc luyện tập của bạn đã đem lại phần thưởng cho bạn bằng thiền quán sâu xa hơn. Nhưng thiền quán thường thì rất tuyệt, những kinh nghiệm đó lại chóng qua. Giác ngộ được hay không, vấn đề vẫn còn đó. Bạn hưởng cuộc sống của mình ra sao? Đây là một thử thách đơn giản nhưng lại rất quan trọng; bạn rửa chén thế nào? Bạn phản ứng ra sao một khi có người nào đó ngăn cản bước đường bạn đang đi?

Dipa Ma là một tấm gương sống động cho chúng ta để biết phải sống làm sao trên cõi đời này và phải luyện tập ra sao và những sinh hoạt trần thế của chúng ta do sự hiện diện của mình ngày này qua ngày khác trên cõi đời này chỉ là một. Bà nhấn mạnh đến việc luyện tập phải luôn được thực hiện. và chúng thực hiện những công việc phải làm qua ngày tháng mà không biến những công việc đó thành vấn đề. Dipa Ma muốn biết "Chúng ta tỉnh ngộ (giác ngộ) đến cỡ nào trong cuộc sống". Có phải các bạn chỉ suy nghĩ đến ý thức mà thôi hay sao, hay các bạn thực sự sống với ý thức đó.?" Dipa Ma cho biết ngay cả khi bà đang nói, bà cũng có thể thiền được, "Nói năng, ăn uống, làm việc, suy nghĩ về con gái của bà. Chơi đùa với cháu ngoại - chẳng có hành động nào có

thể cản trở bà luyện tập vì bà thực hiện tất cả những điều đó với chánh niệm. Bà cho biết, "Khi tôi đi chuyên, đi mua hàng tất cả mọi điều tôi làm, tôi làm tất cả với chánh niệm hay ý thức cao độ. Tôi biết (ý thức) điều gì tôi phải làm, nhưng những điều đó tuyệt đối không thể trở thành vấn đề cho chúng ta được. Ngược lại, tôi không bao giờ dùng thời gian để nói chuyện tầm phào hay thăm viếng và làm bất kỳ điều gì tôi coi như không cần thiết cho cuộc sống của tôi."

### **Bạn cột dây giày ra sao?**

Bà động viên tôi để sống những gì tôi đã giảng dạy. Chất lượng sự hiện diện của bà giống như trong các câu chuyện cổ tích Hasidie, khi có người nào đó hỏi, "Tại sao bạn lại phải đến gặp thầy Rabbi?"

Có phải bạn chỉ đến để nghe ông ấy thuyết pháp cho bạn một bài nói chuyện hùng hồn về Kinh Torah, hoặc để xem ông ấy làm việc thế nào với đám đồ đệ của ông ấy hay không?" và có người trả lời, "Không đâu, tôi đến để xem ông ấy cột dây giày như thế nào." Dipa không muốn bất kỳ ai đến sống ở Ấn Độ luôn hay chỉ trong ít năm ít tháng hoặc trở thành sư hay thầy Ashram, tại đó. Bà cho biết "Hãy sống cuộc đời mình, hãy rửa chén, giặt giũ quần áo, đưa con tới mẫu giáo. Dạy dỗ con cái, hay cháu chắt. Hãy chăm sóc đến cộng đồng bạn đang sống. Hãy thực hiện tất cả những điều đó như là chánh đạo của bạn vậy và theo chánh đạo đó với tất cả tâm hồn của mình. --  
*Jack Kornfield*

## **Giác ngộ đang khi ủi quần áo.**

Bà tin là bạn có thể được giác ngộ đang khi bạn ủi quần áo. .. Bà cảm thấy mọi sinh hoạt nên được thực hiện với chánh niệm cao độ. Và rồi sự quan tâm chăm sóc cũng sẽ xuất hiện ở đó. - hãy chăm sóc cho bất kỳ ai bạn đang ủi đồ cho họ vậy. -- *Michelle Levey*

## **Khi vị thánh giặt quần áo.**

Một cảnh tôi thích nhất ( cuốn phim 8 ly) trong cuốn phim tôi quay được Dipa Ma đang phơi quần áo. Nên nhớ Zen đó nói. "after the ecstasy, the laundry?" (sau cơn xuất thần, là giặt giũ quần áo chăng?) Vâng, cảnh này hơi dài một chút khoảng độ hai ba phút Dipa Ma đang tươi cười và thích thú phơi quần áo bà vừa mới giặt.

Thật tuyệt vời ngắm bà trong sân dưới ánh nắng mặt trời tôi muốn in thành hình cảnh này và đặt tên "Khi vị thánh giặt quần áo" -- *Jack Kornfield*

## **Việc thánh nơi việc phàm tục**

Khi tôi đến gõ cửa, con gái bà Ma Dipa ra mở cửa. Tôi cảm thấy hồi hộp khi đến gặp Dipa Ma và nẩy ra trong đầu một số thắc mắc. Tôi muốn hỏi bà về thiền. Sau một vài phút một người phụ nữ lớn tuổi (Dipa Ma) xuất hiện. Hình như bà hoàn toàn không để ý đến sự hiện diện của tôi. Bà chẳng thèm nhìn tôi. Không nhận ra tôi. Bà hoàn toàn im lặng và dịu dàng không thể tưởng tượng nổi. Quá bệ vệ bệch trực đến nỗi tôi phải đợi cho đến khi bà sẵn sàng giao tiếp với tôi. Bà không có tách biệt. chính xác là vậy. Chính xác



hơn đó là tĩnh lặng thực sự.

Khi bà bước vào trong phòng, bà liền nhặt con vịt bằng nhựa lên, chắc là món đồ chơi của cháu ngoại và mang đến một cái chậu nhựa gần bậu cửa sổ. Dưới ánh nắng êm dịu buổi chiều chiếu qua cửa sổ. Bà bắt đầu tắm cho con vịt. Giống như bà rửa tội con vịt nhỏ xíu bằng nhựa đó. điều khiến ấn tượng mạnh nhất là bà thực hiện công việc hết sức chăm chú. Đây chỉ là một đồ vật hết sức phàm tục, ở một chừng mực nào đó còn đối chọi lại với những gì là siêu nhiên. Chỉ đơn giản là một con vịt bằng nhựa bản thủ, ấy vậy mà bà đã dốc toàn tâm toàn lực vào công việc lau chùi, điều này lập tức khiến tôi tập trung tư tưởng khi nhìn bà. -- *Andrew Getz*

## **Lòng đạo đức hoàn hảo.**

Khi mùa hè sắp kết thúc, trời đang trở đông tại thiên viện IMS, nhiệm vụ của tôi là nhật nhật nhúng sửa soạn áo mùa đông cho cả gia đình Dipa Ma. Có người tặng cho Dipa Ma một khăn quàng cổ, và số khác bắt đầu cung cấp quần áo đông cho Dipa Ma. Một trong số những phẩm vật tôi đưa cho bà đó là một cặp vớ rất ấm bà thường mang khi di chuyển trong nhà. Tôi rất hài lòng vì món quà nhỏ của tôi tỏ ra rất ích lợi cho bà. Nhưng tôi đã phạm phải một sai lầm nho nhỏ, trong những bận rộn của những ngày đó, tôi đã không chính thức mang đến cho bà, như là một món quà để tặng cho bà.

Sau bảy tuần chia sẻ cuộc sống hàng ngày với nhau, đã đến giờ đưa cả gia đình

Dipa Ma ra sân bay và chào tạm biệt. Khi tôi quay trở lại nhà, tôi thấy nỗi buồn xâm chiếm lòng tôi. Một giai đoạn căng thẳng lớn đã qua. Căn nhà trở nên trống vắng.

Khi tôi vào phòng ngủ, tôi thấy một số đồ được xếp gọn gàng ngay chân giường. Một trong số đó là đôi vớ, tim tôi se lại. Tôi không thể hiểu được tại sao bà để lại đôi vớ đó.

Sau ít phút suy nghĩ, tôi nhận ra là đôi vớ đó đã được tặng cho bà một cách không rõ ràng. Nên bà đoán không phải là của bà để mang về nước. Một việc nhỏ đến như vậy, đã truyền tải một giáo lý vững chắc nơi lòng đạo đức hoàn hảo luật giới phải được thực hiện như thế nào. Bài học thật thấm thía cho tôi trong một thời gian.

Nhưng đó là một bài học nhớ đời. --  
*Michael Liebenson Graby*

## **Hiện diện thường xuyên**

Tôi hỏi Dipa Ma, "Bà có muốn di chuyển đến một phòng khác để ngồi thiền hay không? Có một nhóm khác đang đến đây luyện thiền chiều nay."

"Tôi đang ngồi đây , tại sao lại phải di chuyển sang phòng khác làm gì?"

"Chúng tôi đang thiền ở đó"

"Nhưng những người khác muốn đến thì sao? Và họ cũng muốn ngồi thiền ở phòng đó thì sao ?"

Cuối cùng tôi cũng đưa bà sang phòng khác để ngồi thiền ở đó. Bà chỉ "hiện diện ở đó" bất động. Mắt bà nhắm lại,

hay mở ra không có gì khác cả. Đó là một sự hiện diện đáng nhớ của bà trong nhà chúng tôi. Câu hỏi "Sao lại phải đi chuyển, thực sự phải làm gì ở đó.?"

Tại những buổi ngồi thiền này, đôi khi có đến năm mươi người đến để nhận chúc lành của bà, nhưng cho dù có đông đến mức độ nào, bà đều tiếp từng người một và có mặt hoàn toàn cho hết mọi người. Nhìn xem đặc tính cá biệt trong tập trung chú ý và quan hệ của bà, tôi có thể nhận ra bà đang quan hệ với từng người một như là Thiên Chúa vậy. -- *Steven Schwartz*

**Chỉ cần đứng hay ngồi là đủ.**

Tôi chưa bắt gặp Dipa Ma trong tình trạng phóng tâm hoặc lo ra bao giờ, và tôi

thường để ý nhìn xem bà luôn. Khi bà đứng, giống như một hòn đá chồng. Bà chỉ đơn giản đứng đó và khi bà ngồi, chỉ đơn giản bà ngồi đó. Một lát. Chẳng có gì xảy ra. Bà không bao giờ nhìn ngó ngang ngửa và hoàn toàn tập trung chú ý. --

*Michael Liebenson Grady*

## **Đi thẳng tới Đức Phật**

Tại Calcutta có một thiên sinh của Dipa Ma và Munindra rất thành công trong kinh doanh người này đã tổ chức một buổi lễ làm phép căn nhà mới xây. Tôi bước lên cầu thang và giúp Dipa Ma đi giấy. Một số người đang nói cười và ăn. Máy hát được bật lên và tinh thần phấn chấn hẳn lên, bầu khí đó giống như một buổi liên hoan Cham-pa. Căn phòng chuyển sang sinh động hơn, và hưng

phần.

Dipa Ma bước vào căn phòng chững chạc và cương quyết tiến thẳng tới bàn thờ Đức Phật ( ở phòng bên cạnh). Khi bà đứng trước tượng Phật, bà phủ phục xuống tận sàn nhà và bắt đầu vái, ngay giữa những người đang ăn món khai vị và ca hát vang lên, tôi nhận ra là Dipa Ma, bất kỳ điều gì xảy ra, bà chỉ có một mục đích và đó là chân lý. -- *Ajahn Thanasanti*

-ooOoo-

## **Chương VIII**

### **TÌNH YÊU VÁI TÌNH YÊU**

***"Trái tim của bạn thông biết mọi sự"***

Vào một buổi sáng nọ trong một quán cà

phê nhận nhíp tại Santa Fe, tôi hỏi Sharon Salzberg, "Món quà lớn nhất Dipa Ma tặng cho bạn là gì vậy".

Sharon ngừng trong giây lát rồi gương mặt của bà dịu hẳn lại.

"Dipa Ma thực sự rất yêu tôi," bà cho biết. "và khi bà chết, tôi tự hỏi, "Không hiểu có còn ai yêu tôi thực sự đến như vậy nữa không?"

Cả hai chúng tôi đều im lặng, và chỉ trong giây lát hình như có một cánh đồng mở ra để chúng tôi lọt vào một thế giới khác. Tại nơi khác đó chỉ có một điều tồn tại đó là tình yêu hoàn hảo và toàn diện. "

"Đương nhiên," Sharon nói thêm với một nụ cười, "Không chỉ có mình tôi, không



phải chỉ cá nhân tôi".

Jacqueline Mandell một lần kia hỏi Dipa Ma xem bà có luyện chánh niệm hay từ tâm hay không. Dipa trả lời. "Theo kinh nghiệm của tôi, không có sự khác biệt nào giữa chánh niệm và từ tâm cả." đối với bà, tình yêu và ý thức chỉ là một. Hãy suy nghĩ về điều đó. Khi bạn tỏ ra yêu thương trọn vẹn, bạn không ý thức là gì? Khi bạn ý thức hoàn toàn đó chẳng phải là bản chất của tình yêu hay sao?

Joseph Goldstein nhớ lại có một lần kia ông nhìn thấy Dipa Ma vái tượng Phật. Có một điều rõ là không có ai trong phòng đó cả. Chỉ có tình yêu "vái lạy tình yêu mà thôi". Một thiền sinh khác lại nói, "Đối với Dipa Ma, giác ngộ là tình yêu vĩ đại. Thuyết pháp của bà chính là mỗi

tương quan giữa bá tánh với nhau". Tấm lòng của bà như một cánh cửa phòng luôn mở rộng và trong trái tim bao la đó là tất cả mọi người. - Cho dù trong cơn buồn phiền hay vui mừng - mọi người có thể đến hay ra đi và đều được bà ôm hôn thấm thiết. Thiền sư Sofi Asha Greer, đã mô tả khi được bà Dipa Ma ôm chặt vào lòng, "Thật chu đáo đến nỗi cái thân hình sáu feet của tôi được ôm trọn vào tấm lòng trống rỗng bao la của bà, có chỗ cho toàn thể mọi thụ tạo.

### **Chúc lành cho kẻ trộm**

Một vài năm trước, hình như khi tôi tới Nữ Ước, xe hơi của tôi thường gặp nạn và Radio của tôi hay bị đánh cắp. Một lần người bạn tôi mời đi ăn cưới tại Queens. Tôi nói với Dipa Ma rằng tôi nghĩ tôi

phải đi xe lửa vì chiếc radio xe hơi của tôi luôn bị mất cắp mỗi lần tôi lên Nữ Ước.

"Đừng có khùng" bà nói, "đi xe hơi thôi."

Thế rồi tôi quyết định đi xe hơi, vào thời đó tôi gắn thêm một bộ phận an toàn. Tôi đậu xe và vào tham dự đám cưới. Khi chúng tôi ra xe, xe của tôi đã bị phá một lần nữa. Lần này kẻ trộm không chỉ lấy đi chiếc radio mà còn toàn bộ các băng nhạc của tôi nữa.

Khi tôi quay trở về nhà, bước vào nhà tôi nói với Dipa Ma và bà hỏi tôi, "Đám cưới ra sao?"

"Đám cưới vui tuyệt" tôi nói, "Nhưng xe hơi của tôi lại bị lục lọi một lần nữa, và chiếc Radio lại bị đánh cắp, tôi thực sự

rất buồn."

Dipa Ma bật cười toáng lên.

"Thật là kỳ cục"

"Chắc ông phải là một tay trộm ở kiếp trước. Thế ông nghĩ còn bao nhiêu lần nữa ông sẽ bị mất Radio."

Tôi đáp lại "Bà nên nói cho tôi biết mới phải, còn phải bao nhiêu lần nữa. Hãy cho tôi biết để tôi còn phải sửa soạn."

Như quên câu hỏi của tôi bà nói, "Anh định làm gì nào? Phản ứng của anh ra sao?" Khi chiếc xe của anh bị lục lọi.?"

Tôi thực sự rất bực bội vì điều này xảy đến cho tôi quá nhiều lần rồi. Và tôi nghĩ tôi phải đặt một hệ thống báo trộm."

Bà nhìn tôi thật ngạc nhiên. "Anh muốn

nói là anh không nghĩ đến tên trộm lấy chiếc Radio của anh sao? Cuộc đời của người đó thật buồn thảm làm sao?"

Bà nhắm mắt lại và bắt đầu tụng kinh cách yên lặng, và tôi biết bà đang tụng kinh từ tâm (những phước lành do lòng từ tâm) cho kẻ trộm. Thực là một bài học nhớ đời cho tôi. -- *Steven Schwartz*

### **Vẫn còn người khác để mà yêu**

Bà thật sự rất đáng yêu và là một bà ngoại đúng điệu. Khi bạn bước vào nhà, được biết tại Ấn độ câu hỏi đầu tiên bà hỏi đó là, "Ông cảm thấy ra sao? Ông có khoẻ không? ông có ăn được không? ông có chịu được khí hậu và đồ ăn Ấn Độ hay không.?" và nhiều điều khác... Bà mỉm cười khi có ai bước vào nhà của bà. và

bộc lộ lòng từ tâm chào đón. Bất kể là ai bước vào, hoặc trong hoàn cảnh như thế nào. Hoặc họ muốn nói gì với bà. Mọi tình huống đều có quan hệ đến bà cả. Điều quan trọng nhất đó là lại có một người khác nữa đề được yêu. -- *Jack Kornfield*

## **Tôi cũng có một món quà dành cho bạn**

Trong chuyến đi Ấn Độ đầu tiên của tôi. Bạn tôi là Sharon Salzberg đi theo tôi và chia sẻ với bà một số kinh nghiệm rất được ưa chuộng. Tại vùng Bemaresh có một loại kẹo rất đặc biệt và bà muốn tôi dùng thử. Gọi là rasmali, thật là tuyệt.

Quay trở lại Calcutta chúng tôi đến thăm Dipa Ma, bà hỏi tôi " Điều anh thích nhất

Ăn Độ là gì? tôi tưởng tượng câu trả lời đúng nhất phải là điều gì đó đại loại như, "Tôi đến chùa Godh Gaya để cầu nguyện," hay "Tôi nhìn thấy một bức tượng Phật rất tuyệt" hay "tôi tham gia một tuần huấn luyện" nhưng thay vào đó, tôi đã buột miệng nói ra câu đầu tiên hiện ra trong đầu tôi, đó là, "Tôi được bà tặng cho mấy cái kẹo tại Barnes, ăn ngon tuyệt." Sharon vội liếc tôi, và tôi không hiểu Dipa Ma nghĩ gì về câu trả lời của tôi.

Sau đó, khi rời Calcutta, chúng tôi dừng lại ở nhà cửa nhà bà để tỏ lòng kính trọng trên đường ra phi trường. Chúng tôi vái chào tạm biệt bà và tặng bà một món quà, "tôi cũng có một món quà gửi cho hai ông." Bà nói, rồi đưa ra mấy cái kẹo

rasmali trước chúng tôi.

Bà phải sai người yêu của Dipa đi tìm khắp Calcutta để mua cho chúng tôi mấy cái kẹo, chúng tôi đã ăn thử tại Barnes. Tôi hết sức cảm động vì cử chỉ của bà cho tôi bất kỳ điều gì tôi khoái. Cho dù có là mấy cái kẹo đi chăng nữa. Nếu như tôi nói tôi khoái ăn. Bà sẽ tìm cho tôi ngay. -- *Steven Schwartz*

### **Lòng từ tâm đối với mẹ**

Tôi đã gặp một người đang luyện thiền tại Ấn Độ vào cuối những thập niên 60 và 70, anh ta là một người khao khát hành thiền. Anh ta cạo đầu, mặc áo trắng, và vào ở trong chùa nhiều năm. Cha mẹ anh ta ghét anh ta và họ nghĩ anh phải theo học đại học để trở thành Bác sĩ ở độ tuổi



ba mươi. Hay học trường luật. Mẹ của anh hết sức bất hạnh. Bà coi như thể anh đã chết và bà đã mất một người con trai.

Bất kể khi nào anh gặp Dipa Ma, bà liền hỏi anh về mẹ, "Mẹ anh ra sao rồi? Bà có khoẻ không? Anh có thực hiện từ tâm với bà hay không? Mỗi lần anh ngồi thiền, anh nên để mẹ anh trong trái tim anh, và tặng cho bà lòng từ tâm."

Một lần kia bà đến ngồi trên tấm nệm thiền trong phòng phía sau và rút ra một tờ giấy bạc 100 rupees Ấn Độ. Trị giá khoảng 12 đô, một món tiền lớn đối với bà. Bà ta đặt vào tay anh ta. Gặp các ngón tay anh lại và nói. "Đi mua cho mẹ một món quà và gửi cho bà đi" Đó là cách bà thuyết pháp như thế nào. -- *Jack*

## *Kornfield*

### **Điều gây ngạc nhiên mọi người.**

Khi Dipa Ma lần đầu tiên đến nhà chúng tôi, bà và cháu ngoại Rishi rất sợ chó. Bà chưa bao giờ sống trong nhà có nuôi chó bên trong. Chó nuôi nơi chỗ bà ở thường rất gầy yếu. Vì vậy nuôi chó trong nhà thật là điều không phải,.

Tuy nhiên, khoảng độ vài tuần, có sự biến đổi ngoạn mục đã xảy ra giữa bà và con chó.. "dog" là từ tiếng anh đầu tiên bà được học. Mỗi buổi sáng bà xuống cầu thang và nói cách ngập ngừng, "Dog, con chó đâu rồi.?" Và rồi con chó tên Yeats của chúng tôi vội chạy tới. và bà qui xuống vuốt ve con vật với lòng từ tâm đặc biệt giống hệt như bà vuốt ve chúng

tôi và các thiên sinh khác.

Yeats thực sự rất thích điều này. thật là tuyệt vời nhìn ngắm hai sinh vật giao tiếp với nhau, một phần vì đó có một phần văn hoá bên trong. Nhưng bà vẫn đối xử với con vật với tấm lòng và cả người và vật đã trở thành bạn thân. Ngày bà rời nước Mỹ bà chạy lại chỗ Yeats thường ngủ và ngồi xuống nói chuyện với con chó. Bạn cho con vật một lời tụng đặc biệt về lòng từ tâm. -- *Steven Schwartz*

## **Anagarika Teddy**

Khi Dipa Ma đến IMS vào năm 1984, tôi phát hiện ra một con gấu nhồi bông to ngồi ngay trên đồng rác người ta vứt đi trong vùng đó. Tôi nhặt lấy con thú nhồi

bông và đưa cho cháu ngoại Rishi cũng đang có mặt ở đây với mẹ cháu. Chúng tôi đặt tên con gấu là Anagarika Teddy [có nghĩa là người vô gia cư] khi Dipa và gia đình rời thiên viện IMS Teddy bị để lại trong xe tôi, và tôi hơn kém quên con thú nhồi bông mất tiêu.

Vài năm sau, tôi sang Ấn Độ và đến thăm gia đình Dipa Ma tại Calcutta. Khi bà nhận ra tôi, bà liền hỏi ngay. "Anagarika Teddy ra sao rồi?" Bà đã không quên cả một con thú nhồi bông, được cứu thoát khỏi đồng rác. Tôi hết sức sửng sốt. Điều đó khiến tôi nhận ra là bà chăm sóc đến các sinh vật, có hơi thở như tôi cẩn thận để chừng nào. Điều đó để lộ ra tính trong sáng của trí tuệ bà Dipa Ma vậy. -- *Buzz Bussewitz*

## **Khi tâm lòng bạn không còn sợ nữa**

Khi Dipa Ma sắp sửa từ biệt Thiên Viện IMS, toàn nhóm chúng tôi gần hai mươi người đến đứng kế bên bà, cầm tay bà đặt trong lòng chúng tôi, vì lý do nào đó, ngay trước khi bà bước lên xe, bà quay lại nhìn vào mắt tôi thật gần gũi, và cầm tay tôi trong yên lặng. Bà nhìn trân vào tôi với toàn bộ tình yêu, và trống rỗng. Bà ân cần. Trong giây phút đó bà truyền sang tôi một lòng từ tâm chân tình... Tôi cảm thấy có nguồn nghị lực tâm linh (shakti) tuôn trào sang tôi. Rồi bà quay đi và từ từ bước lên xe.

Ngay trong giây phút đó, bà chỉ cho tôi một thứ tình yêu tôi chưa bao giờ cảm nghiệm thấy trước đây. Thực là một thứ tình yêu hiếm thấy không thể chia lìa hay

khác biệt. Đây là cách tôi cảm nhận được (ném thử) sự hiện diện của một người đã được giác ngộ lần đầu tiên. Giây phút đó mạnh mẽ đến nỗi như mới xảy ra ngày hôm qua.

Biết được tình yêu đó, và nhìn thấy tình yêu đó có thể truyền xuống cho người khác trên bước đường tôi đi. Dipa Ma là gương sáng làm sao khi trái tim không còn sợ sệt, tình yêu có thể tuôn trào qua. -  
- *Sharda Rogell*

## **Ánh sáng Calcutta**

Bà đã đến chiếm một chỗ trong trái tim tôi đến nỗi vượt lên cả hổ thẹn lẫn sợ hãi. Một chỗ cảm thấy hoàn toàn mới lạ, ngây thơ. Bà là ai và bà nhìn thấy gì nơi mọi sự. Khi tôi rời căn hộ của bà, tôi được mở

ra với những điều thần kỳ và tinh tuyền. Tôi nhìn thấy sự nghèo khổ và cùng cực của Calcutta dưới một góc độ khác. Ánh sáng hình như được rọc lên nơi những người cùi hủi và ăn mày. và tôi có thể nhận ra được bản chất tốt đẹp của hết cả mọi người. -- *Steven Smith*

-ooOoo-

## **Chương IX**

### **TẠI NHÀ MÀ NHƯ LỘT VÀO NHỮNG CẢNH GIỚI LẠ THƯỜNG**

***"Đó chính là tập trung cao độ"***

Dipa Ma đã luyện được sức mạnh tâm linh (thần thông) dưới sự hướng dẫn của Thiền sư Munindra và không bao giờ bà tỏ ra cho thấy mình có được sức mạnh tâm linh (thần thông) như vậy. Sức mạnh

tâm linh nơi bà không được đạt đến qua thiền minh sát. Nhưng thông qua luyện tập thiền định, trong khi đó trí tuệ thâm nhập được vào cõi thiền sắc giới (Rupajhana). Khi bà luyện thiền, Dipa Ma có thể nhập vào bất kỳ một trong tám cõi thiền sắc giới nào và lưu lại trong đó bao lâu tùy ý. Các qui trình hoạt động thể lý có thể chậm lại hầu như là ngưng trệ, thế nên bà không cần phải ăn uống ngủ nghỉ và di chuyển hoặc bài tiết. Dipa Ma có thể quyết định nhập vào một cõi thiền đặc biệt nào đó và "nhận ra điều lạ" hay nổi lên từ cõi thiền đó vào một thời điểm định trước. Một lần kia bà quyết định nhập vào tám cõi thiền sắc giới và lưu lại trong đó trong vòng ba ngày, hai mươi ba giờ, tám phút và ba giây. Bà thoát ra khỏi cõi thiền đó chính xác vào giây phút bà



đã định trước.

Khi chúng tôi quay trở lại Ấn Độ, Dipa Ma đã ngưng không còn thực hành loại thiền này nữa. Cho rằng loại thiền này có dính dấp đến bản ngã và như vậy là trở ngại để được giải thoát. Munindra lại tán thành. Ông cho là "những sức mạnh này không quan trọng, mà giác ngộ mới là quan trọng và các bạn phải cần có khôn ngoan mới sử dụng được các sức mạnh này. Các bạn không muốn dùng sức mạnh này với bản ngã và chúng đâu có là của bạn. Bạn không thể dùng các sức mạnh này và cho là chính bạn là người có sức mạnh đó. Điều này không phải là khôn ngoan.

Đã có lần Jack Englar hỏi Dipa Ma xem hiện nay bà còn có sức mạnh thần thông

bà đã đạt được nhiều năm về trước khi bà theo học Munindra.

Bà cho biết, "Không"

"Bà còn có thể lấy lại được sức mạnh đó không?"

Bà cho biết, "Có, nhưng cần phải có một thời gian lâu."

"Thế bao lâu?", Jack hỏi, nghĩ rằng chỉ cần vài tháng hay một năm.

Bà trả lời, "Ôi, chỉ cần vài ba ngày thôi. nếu tôi tập luyện thực sự."

Có tới sáu loại thần thông: năm loại thuộc phạm trần, đạt được qua tập luyện thiền định cao độ đặc biệt nơi thiền sắc giới bậc bốn. Và một loại siêu thế chỉ đạt đến được qua luyện thiền quán và được

coi như là dấu hiệu giác ngộ. Năm loại thần thông phàm trần được thấy nơi tất cả các truyền thống hành giả và xuất hiện tự nhiên ở một mức độ kém hơn nơi một số cá nhân, năm sức mạnh đó như sau:

- Thần thông (Magical powers): là khả năng biến đổi được một trong số bốn nguyên tố cơ bản thuộc thế giới vật lý (đất, khí, lửa và nước ) thành các nguyên tố khác.

- Thiên nhãn (Divine eye): khả năng nhìn thấy tương lai. Nhìn các vật ở xa và gần, trên mặt đất và các cõi khác.

- Thiên nhĩ (Divine ear): khả năng có thể nghe được những tiếng động gần xa, trên trần gian này và nơi các cõi khác.

- Biết được các lần đầu thai trước kia và

các lần sanh trước đây của người khác (Túc mạng thông).

- Biết được những tình trạng trí tuệ của các sinh vật khác tức là khả năng đọc được hay biết được suy nghĩ của người khác (Tha tâm thông).

Dipa Ma đã minh chứng được từng sức mạnh này cho Munindra người đã xác nhận là bà đã có được thần thông đó. Bài tường thuật sau đây được căn cứ trên những hồi ức của bà và hồi ức của một số thiên sinh của bà kể lại.

Có một lần Munindra đang trong phòng của bà khi đó ông thấy có điều gì đó không bình thường trên bầu trời bên ngoài cửa sổ. Ông ta nhìn ra ngoài và thấy Dipa Ma trông không khí gần nghìn

cây, đang cười với ông và chơi trong một căn phòng bà đã xây trên không trung. Bằng cách thay đổi nguyên tố khí thành đất. Bà đã có thể tạo ra một cấu trúc trên không trung.

Chuyển từ thể đặc sang thể khí được tạo ra thường ít gây ngạc nhiên hơn. đôi khi Dipa Ma và em gái là Hema đến phỏng vấn Munindra bằng cách xuất hiện tự nhiên trong phòng ông, và Dipa Ma thỉnh thoảng cũng biến mất đi qua cửa vẫn còn đóng. Nếu bà cảm thấy đặc biệt thích thú bà có thể nâng bổng cả chiếc ghế đang ngồi; đi lại tường gần đó và bước qua cả bức tường đó nữa.

Dipa Ma học nấu đồ ăn bằng cách bật lửa bằng ngón tay của bà. Bà cũng có thể thay nguyên tố đất thành nước, bà đã

chứng minh cho Munindra thấy khi bà lao xuống một khoảng đất nhỏ và hụp lặn trong đó rồi nhoi lên với quần áo và tóc ướt xũng. Nếu bà phải đi một mình trong đêm, Dipa Ma có thể biến thành hai người tạo thành người bạn đường cho mình để không có ai có thể chọc ghẹo được bà.

Có một lần Dipa Ma và Hema dùng sức mạnh tâm linh để cộng tác di dời cả chiếc xe buýt. Một buổi chiều nọ, họ chờ xe buýt tại trạm. Khi xe buýt tới, khoảng độ một giờ sau, họ nhận ra là có thể trễ cuộc hẹn. Vì là một cuộc hẹn quan trọng và phải đến đúng giờ, cả hai bắt đầu dùng thần thông để làm cho xe buýt chạy đúng thời biểu. Munnindra giải thích: Khi Angulimala có ý định giết Đức Phật, ông

ta đuổi theo Đức Phật, nhưng Đức Phật không di chuyển, và như vậy mà ông ta không thể bắt được ngài. Điều này xảy ra là vì ngài dùng thần thông để biến khoảng cách lúc nào cũng như nhau thật là một điều đơn giản.

Dipa Ma có thể nhìn và nghe được những biến cố đã xảy ra hay đang xảy ra ở những không gian và thời khác nhau. Khi Ngài U Thant một nhà ngoại giao Miến Điện được bầu làm tổng thư ký Liên Hiệp Quốc, Munindra biết là U Thant sẽ đọc bài diễn văn nhậm chức. Chính xác như đã được dự báo.

### **Vượt cả không gian và thời gian.**

Dipa Ma cho biết là bà có thể đi ngược thời gian tới thời Đức Phật và nghe

những bài thuyết pháp của ngài nữa. Khi tôi hỏi làm thế nào bà làm được như vậy bà mỉm cười và nói. "Tôi quay trở lại khoảng khắc trí tuệ bằng chính khoảng khắc trí tuệ". Tôi phải nhìn bất động, vì bà cười và nói, "Ôi, bạn không cần làm vậy để được vào Níp-bàn đâu." Rồi bà cười to và nói, "Thật là tức cười, chỉ cần tập trung định cao độ mà thôi." Nhìn vào mắt bà khi nói như vậy, trông bà thật thanh thoát và tinh tuyền. -- *Michael McDonald-Smith*

## **Nhìn bằng thiên nhãn (Divine eye)**

Dipa Ma có thể nhìn thấu bên trong cơ thể của ta và mô tả chính xác bộ não và tim hoạt động như thế nào với chính xác khoa học và ở một mức độ vượt hẳn kiến thức giáo dục của bà. Bà đã mô tả được



những cỗ máy mới được chế tạo từng bộ phận khác nhau trên thế giới. Bà có thể nói cho Munindra biết về những sáng chế mới như thế nào, dùng làm gì, được cất dấu ở đâu. Munindra tìm cách thử nghiệm khả năng của thiên sinh của mình và khi ông kiểm tra lại những mô tả của Dipa Ma ông thấy là hoàn toàn chính xác một trăm phần trăm.

Munindra yêu cầu bà quan sát xem có gì xảy ra trong phòng bên cạnh, và mô tả cho ông nghe. để ông có thể kiểm chứng. Sau đó ông có thể hệ thống hoá mức độ sức mạnh tâm linh xem thấy những địa điểm khác nhau và những khoảng cách xa hơn, nhưng chỉ những chỗ nào ông có thể kiểm chứng được mà thôi. Thí dụ như bà chưa bao giờ đến Bodh Gaya, và bà cần

mô tả lại cho ông nghe. - cây Bồ Đề mọc ở đâu. Có những gì còn sót lại từ thời cổ đại. Ông có một người phụ tá ở Chùa trong nhiều năm và ông ấy biết rất rõ những chi tiết về cảnh quang đó.

Bà không những chỉ có thể thăm nhiều chỗ khác nhau trên mặt đất này, nhưng bà còn có thể thăm cả những cõi hiện thực khác nữa được mô tả theo vũ trụ học Phật giáo. - các thiên cõi và cõi địa ngục. Bà có thể mô tả cả những sinh vật trong đó và những gì đang diễn ra. Đôi khi bà còn đề cập đến một cách hết sức tự nhiên tới những cuộc du hành tới các chân trời khác nhau.

## **Thiên cõi**

Trong khoá huấn luyện ba tháng tại thiên

viện IMS, vào một ngày mùa thu trời trong xanh như pha lê tại Hoa Kỳ. Khi trời xanh lại điểm một vài gợn mây và cây cối cùng hoa cỏ đang khoe sắc dưới ánh nắng. Chúng tôi tổ chức một buổi đi dạo ngoài trời. Chúng tôi đang ngồi cạnh một cái hồ trên triền đá, và hồ phản chiếu muôn màu sắc.

Có một số người cũng hiện diện ở đó. và một người trong số họ nói với Dipa Ma, "Ở đây trông giống như cõi bồng lai" - Chúng tôi biết bà đã đi đến nhiều cõi khác nhau. Và bà nhìn người đó và nói, "không đâu, chẳng có gì giống cõi bồng lai đó cả. Được thôi, nhưng chẳng có gì ta có thể sờ mó được." -- *Jack Kornfield*

Thiên nhãn của Dipa Ma còn giúp bà có thể tiên đoán được tương lai các thiên

sinh của bà. "Bà tiên đoán nghề nhà giáo của tôi tương đối chính xác ở vào một thời điểm tôi chưa giảng dạy gì cả." Joseph Goldstein cho biết. "Tôi thiết nghĩ bà nhìn thấy toàn bộ cuộc đời của tôi."

## **Hiểu biết về tương lai**

Vào cuối khoá huấn luyện ba tháng tôi đang tham dự bà nhìn tôi và cho biết, "Khi anh trở về nhà anh sẽ giảng dạy từ tâm tại bệnh viện." Lời phát biểu này khiến tôi khó xử vì tôi chưa có bất kỳ liên lạc nào với bệnh viện cả. Nhưng tôi nghĩ "Ô-kê."

Tôi chưa về đến nhà thì một tháng trước đó khi tôi còn đang tham dự khoá học thiền, có người đến từ Bệnh Viện Nhi hỏi tôi xem có thể điều hành trong liên hệ

*phản hồi sinh học* (biofeedback center). Thật là kinh ngạc. Thế nên tôi suy nghĩ. "Ô-kê, đây cũng là một bộ phận của bệnh viện." Đây là một bệnh viện nhi, đa số các em đến đây đều ở trong tình trạng căng thẳng thần kinh: đau nửa đầu, đau bụng, ám ảnh sợ hãi, và nhiều chứng khác nhau và tôi phải dạy chúng từ tâm. Tôi phụ trách bộ phận liên hệ phản hồi sinh học trong phạm vi như vậy. Nhưng tôi thực sự dạy các em thực hiện lòng nhân ái với nhau và đối với những tạo (critters) khác cũng như các trẻ em khác. Tôi thắc mắc không hiểu bà gửi công ăn việc làm đến cho tôi hay là bà chỉ biết công việc xây ra như vậy. Khi tôi gặp được cú điện thoại đó, giống như Dipa Ma gọi lại cho tôi bảo phải làm như vậy.

-- *Michelle Levey.*

## **Vượt ra ngoài cả ngôn ngữ thông thường.**

Với công việc tại khoá huấn luyện, tôi phải rửa chén tại nhà riêng của bà trong hai tuần lễ. Khi tôi báo cho bà là tôi phải ra đi. Bà ban phước lành cho tôi. Bà hỏi tôi về đủ thứ việc những câu hỏi thuộc phạm vi của bà nội trợ. Đại loại như tôi đã có gia đình chưa và đang làm công việc gì. Rồi bà kể cho tôi biết một số chi tiết về Bagali, đặt tay lên đầu tôi, và giống như bị một tia chớp đánh trúng. Giống như mọi thiên sinh khác tôi cảm thấy bà biết chính xác điều gì tôi đang suy nghĩ trong đầu, và chúng tôi đối thoại với nhau vượt ra ngoài cả ngôn ngữ thông thường... .Chúng tôi liên lạc với

nhau trên một bình diện hoàn toàn mới, chỉ bằng những yếu tính căn bản trí tuệ....liên lạc thuần túy qua ý thức giữa tôi và bà. Tôi cảm thấy như mình bị đánh trúng đầu. một cách thật dễ chịu. Sau khi nhận phước lành của bà tôi như lọt vào trạng thái phờn phơ lâng lâng. Tôi nhớ lại mình đang bước vào cửa thiền viện IMS và cảm thấy như mình đang bước đi trên không trung. -- *Carol Constantian Lazell*

## **Lòng kẻ lòng**

Bất cứ khi nào tôi đến gặp Dipa Ma mang theo một số khó khăn trong việc luyện tập thiền, bà nhìn thẳng vào mắt tôi với tinh tĩn, với ánh mắt tựa như định thần. Đang khi tôi kể lại với bà, trước khi người phiên dịch vẫn bắt đầu dịch cho bà nghe, tôi cảm thấy ngứa ngáy ngay đàng

sau gáy. Có điều gì đó "bất chợt" xảy ra và vấn đề đã biến mất, cùng với bất cứ khó khăn tình cảm nào tôi đang mắc phải.

Tôi tin bà có khả năng liên hệ với thần linh hay ngoại cảm, làm việc trực tiếp với các trí tuệ khác. Bà diễn giảng cho tôi một cách thâm lặng là câu trả lời cho bất kỳ vấn đề nội tâm nào cũng nằm trong trạng thái cơ bản trí tuệ, chứ không bằng lời nói hay bằng bất kỳ cách điều chỉnh kỹ thuật ý thức nào. Bà đưa ra câu trả lời cho bất kỳ khó khăn nào cho tôi bằng cách chia sẻ trạng thái ý thức khác trong đó những khó khăn chẳng còn tồn tại. Đây thực là một biến đổi bất ngờ và nhanh chóng; giống như một cách điều chỉnh nắn sai khớp tâm linh. -- *Daniel Boutemy*



## Nụ cười kéo dài

Tôi đã được theo học và huấn luyện tại Ấn Độ trong một khoảng thời gian khá dài, và đã phải trải qua rất nhiều khó khăn trong cuộc sống. Tôi đã dự tính quay trở lại Hoa Kỳ để thuyết pháp những khoá huấn luyện ba tháng tại thiền viện IMS. Trên đường rời khỏi quốc gia này, tôi quyết định dừng lại Calcutta và gặp lại Dipa Ma. Tôi còn nhớ, vào một ngày nắng nóng khủng khiếp: 110 độ F và trời đầy sương khói bụi bặm. Tôi đến tỏ lòng kính trọng bà, và chúng tôi ngồi trò chuyện với nhau đôi chút. Khi tôi đứng dậy để ra về, bà ôm tôi thắm thiết như thường lệ, và rồi bà bắt đầu chúc lành cho tôi. Tôi quì gối trước mặt bà, như vậy mới vừa bằng chiều cao của bà.

Với lời chúc lành đặc biệt. bà lấy tay và cú lên đầu và toàn thân tôi, thổi hơi vào tôi và đồng thời tụng một vài lời Kinh Phật. Hình như đây là một lời chúc lành quá dài. Thoạt tiên tôi chỉ cảm thấy thú vị, nhưng khi bà tiếp tục tôi cảm thấy khá hơn rồi lại khá hơn trước, lúc bà kết thúc, tất cả như bay bổng lên và mở toang ra, và tôi cười toe toét đến tận mang tai.

"Hãy đi và thuyết pháp những khoá huấn luyện cho tất cả những người ở bên đó." bà nói "Hãy ra đi với lời chúc lành của tôi. " Giống hệt như bà nội sai bạn ra đi với những lời cầu chúc may mắn.

Tôi rời khỏi chỗ bà ở, đi bộ ra thành phố Calcutta nóng bức ngọt ngào vào mùa hè oi ả ngọt ngào và tôi gọi taxi đưa tôi tới phi trường Dum Dum. Cần hai giờ đi taxi

mới đến được phi trường. Tài xế thường có thói quen bóp còi liên tục trên đường đi. Chạy lắt léo giữa những xe xích-lô và xe cộ đi lại dày đặc, kèm theo là ô nhiễm và sức nóng khủng khiếp cộng với độ ẩm, nghèo khổ và rác rến khắp nơi. Cuối cùng tôi cũng đến được phi trường và phải qua thủ tục hải quan Ấn Độ, có nghĩa là lại phải xếp hàng một tiếng đồng hồ nữa để cho người ta lục soát đồ đạc, hành hạ tôi và đóng dấu các giấy tờ, cuối cùng tôi cũng lên được máy bay và bắt đầu chuyến bay hai tiếng đồng hồ đến Bangkok.

Sân bay Bangkok giống như sân bay Nữ Ước; rất lớn. Lại nữa, những hàng người dài, thủ tục hải quan, và một tiếng rưỡi đồng hồ đi taxi qua những đường phố

Bangkok đông đúc đến khách sạn và tôi không thể nhìn cười trong suốt quãng đường. Các chuyến bay cất cánh lên xuống, đi taxi, kẹt xe, và đủ thứ - và tôi chỉ còn biết ngồi đó với nụ cười trên môi. Mọi sự vẫn chưa kết thúc, thật là tuyệt vời. -- *Jack Kornfield*

## **Một trận mưa phúc lành**

Michell Levey cùng với chồng là Joel đã xin Dipa Ma chúc lành hôn phối cho cho hai người vào năm 1984.

Vào cuối nghi thức, bà nhìn chúng tôi rất dịu dàng và nói, "Một hôn lễ hành thiên đã diễn ra cho hai người." Chúng tôi quì xuống, và Dipa Ma đặt tay trên trán chúng tôi và chúc lành cho chúng tôi. Tôi cảm thấy như trán chúng tôi nổ tung, đầu

chúng tôi mở toang trước vùng không gian bao la. Rồi như thể bà tải xuống trên tôi một chuyên giao trực tiếp vào đầu chúng tôi. Bà đã đổ xuống trên chúng tôi bình an và lòng nhân ái (từ tâm) ngay vào đầu óc chúng tôi và hàn gắn tâm hồn chúng tôi lại với nhau. Cả hai chúng tôi chưa cảm thấy bất kỳ cảm giác nào như vậy bao giờ.

Sau buổi chúc lành, chúng tôi đi bộ một chút trong khu rừng đằng sau thiền viện. Đó là một ngày tháng chạp trong sáng, không khí mát lạnh. Ấy vậy mà khi chúng tôi đi ngang qua cánh rừng chúng tôi nghe thấy tiếng động rào rào như những hạt gạo rơi xuống trên chúng tôi. Như tiếng mưa đá - tách, tách, tách, đều khắp cánh rừng. Chúng tôi nhìn lên bầu

trời, nhưng chỉ thấy khoảng không trong xanh, thật giống hệt như một trận mưa ân phúc giáng trên chúng tôi. Chúng tôi tiếp tục cất bước, và có điều gì đó không ổn xảy ra tại đây vào lúc này. Chúng tôi tiếp tục bách bộ, và đi mãi đi mãi như thể chúng tôi đã đi được rất xa - nhưng chúng tôi lại thoát ra ngay ở mức khởi hành. Giống hệt như là đi dạo trên một xe buýt nhỏ, nghĩ rằng chúng tôi sẽ kết thúc đâu đó trên đường đi, ấy vậy mà chúng tôi chỉ quanh quẩn đi tới đi lui và cùng nhau trở lại một cách kỳ diệu. -- *Joel và Mitchell Levey*

Dipa Ma tự thuật về một cuộc gặp bất ngờ với một điều huyền bí, bà cho biết, bởi vì bà đã tuân thủ luật giới đạo đức Phật giáo.

## **Một căn nhà không thấy đầu cả.**

Nơi các quốc gia Phật giáo, người dân thường tuân thủ tám giới luật bốn ngày trong tháng, và nhiều người đi chùa vào ngày rằm. Vào một ngày rằm nọ tôi và một bà bạn quyết định đi chùa với nhau.

Khi chúng tôi rời khỏi nhà, trời lất phất mưa, nhưng khi chúng tôi bước lên xe buýt, trời lại đổ mưa nặng hạt. Vào lúc chúng tôi xuống xe, trời lại mưa xối xả, và đoạn đường lên chùa lụt lội đầy nước. Có nhiều người đợi chúng tôi trong chùa, nhưng chúng tôi không thể tiến xa hơn được vì chúng tôi run lập cập, ướt xũng và hơi lạnh.

Ngay lúc đó có một chiếc xe đến và ngừng ngay chỗ chúng tôi, có người trên

xe bảo chúng tôi có một ngôi nhà thật đẹp mới xây gần đó. Ông lấy xe đưa chúng tôi trú mưa ở đó. Chiếc xe dừng lại trước căn nhà được trang hoàng rất đẹp và có một cái cổng ở đằng trước. Chúng tôi bước vào trong nhà và đi lên cầu thang, chúng tôi quyết định trú mưa trong đó cho đến khi trời tạnh. Chúng tôi lưu lại trong đó độ mười lăm phút rồi vội vã lên chùa.

Ngay khi chúng tôi tới chùa, có người nói, "Ôi bà ướt hết cả! có gì xảy ra vậy?" Chúng tôi kể lại cho họ nghe điều gì đã xảy ra khi chúng tôi bước xuống xe buýt. Trời đổ mưa nặng hạt và đường phố lầy lội, và chúng tôi đã thấy một căn nhà và trú mưa trong đó. Chúng tôi tả cho mọi người nghe có một căn nhà hai tầng, mới



xây. Nhưng những người địa phương và các vị sư sãi trong chùa mỗi ngày đi khát thực trong khu vực đó, cho biết, "Chúng tôi chẳng bao giờ nhìn thấy một căn nhà như vậy tại địa điểm bà mô tả,"

Tôi nói với họ. "Vâng, có thể tôi làm chãng, nhưng chúng tôi đã đụng mưa trong đó khoảng mười lăm đến hai mươi phút, vì vậy nhất định phải có một căn nhà đâu đó." Có tranh cãi qua lại và cuối cùng chúng tôi nói. "Thôi được rồi, hãy đi và xem." Chúng tôi ở lại và nghe thuyết pháp về Phật pháp. và rồi trên đường về nhà chúng tôi đi kiểm căn nhà đó, chúng tôi quay trở lại khu vực đó nhưng không thấy căn nhà đâu cả. Làm sao như thế được, chúng tôi đang thắc mắc. Chúng tôi đã bước vào căn nhà và

nay lại không thấy đâu cả? Chúng tôi thử đi sang một khu phố khác để tìm, nhưng vẫn không thấy căn nhà đâu cả.

Ngày hôm sau một vị sư trong chùa cũng cho biết, ông ta đã thử kiểm căn nhà như chúng tôi đã mô tả, nhưng vị sư này không thấy. Chúng tôi trở lại và đi kiểm căn nhà, nhưng vẫn không thành công và đã nổ ra những lời bàn tán khá nhiều về vấn đề này. Cuối cùng chúng tôi đi đến kết luận: vì chúng tôi đang tuân giữ các luật giới đạo đức thực thi Phật Pháp và đã cầu kinh " Xin Trời Phật gìn giữ chúng con khỏi mọi hãm hại." Trời Phật đã đến giúp đỡ chúng tôi và đã dọn chỗ cho chúng tôi trú mưa.

Chính vì vậy mà tôi nói với các bạn hãy cố gắng tuân giữ luật giới, vì chắc chắn

sẽ có người giúp đỡ các bạn và che chở các bạn khỏi mọi hoạn nạn. Điều này là từ kinh nghiệm bản thân chúng tôi đã thấy. Có hai người trong chúng tôi, vì vậy tôi biết chắc rằng đó là sự thật chứ không phải mơ mộng hay tưởng tượng. Trời Phật đã đến hỗ trợ chúng tôi. -- *Dipa Ma*

Một thiền sinh nghe Dipa Ma kể câu chuyện trên nhớ lại câu trả lời như sau:

### **Điều này có thật**

Tôi rất thích con người mặc đồ trắng tinh đó đến phòng thiền kể lại cho chúng tôi nghe những mẩu chuyện từ những kinh nghiệm luyện tập của bà đề động viên chúng tôi. Một trong những chuyện kể đó là căn nhà xuất hiện một cách nhiệm mầu trong cơn mưa để cho bà trú mưa. Vì bà

là đầy tớ Phật Pháp đích thực. Khi chúng tôi cười nhạo, hay tỏ ra khô hài tẻ nhị Thiên sư nổi tiếng của chúng ta, bà chỉ nhìn chúng tôi, vì không hiểu nổi mối hoài nghi thuần lý chúng tôi có với đức tin của bà, bà đã đáp lại. "Điều này có thật" và chúng tôi đều nín thinh. -- *Lesley Fowler*

-ooOoo-

## Chương X NỮ ĐỆ TỬ DŨNG CẢM CỦA ĐỨC PHẬT

*"Tôi có thể thực hiện bất kỳ điều gì nam giới có thể làm"*

Là một bà góa ở vậy nuôi con, đang cố gắng thực hiện chánh đạo cao siêu trong phạm vi giới luật tu hành trong Phật giáo.

Dipa Ma chưa bao giờ hoài nghi mình có thể đạt đến được mục tiêu cao nhất. Trong không gian và thời gian đó, không có phong trào "Giải Phóng Phụ Nữ," Dipa Ma chỉ đơn giản tự giải thoát chính mình. Như bà đã phát biểu, "Các nữ đệ tử của Đức Phật đầy can trường."

Trước khi Dipa Ma bắt tay vào công việc luyện thiền, bà được mọi người biết đến với thân phận đầy áy náy lo âu và phụ thuộc vào người khác. Căn cứ vào trình độ cá nhân và văn hoá của bà - lập gia đình ở tuổi 12, giam hãm nơi nhà chồng, phục tùng tuyệt đối đức lang quân ông chồng - thật ngạc nhiên biết bao bà đã nổi lên như một nhà "tư tưởng độc lập" đến mức độ như vậy. Bà đã nhấn mạnh, tỷ dụ như con gái Dipa của bà phải có được

giáo dục đại học và sau này trở thành chỗ dựa vững chắc cho bà khi Dipa quyết định ra đi lập gia đình.

Dipa Ma đã công nhận những khó khăn của các phụ nữ đồng xóm giềng với bà và nhấn mạnh là cả họ nữa cũng có thể theo đuổi chánh đạo để được giải thoát. Bà trao đổi với một thiên sinh tên là Pritimoyee Barua, "Khi các bạn được sinh ra trên trần gian này, các bạn đã phải đối mặt với khổ (dukkha), đặc biệt nếu các bạn là thân phận phụ nữ. Cuộc sống của một người phụ nữ thì cực kỳ khó khăn.

Nhưng các bạn không cần gì phải lo lắng gì cả, các bạn nên duy trì cho mình tập luyện. Các bạn không nên quá lo lắng là mình phải chăm sóc chồng con. Nếu các

bạn đi trên chánh đạo Phật Pháp, các bạn sẽ vượt qua hết thảy mọi việc. Mọi vấn đề sẽ được giải quyết thông qua Phật Pháp."

Ngoài những công việc tư vấn tinh thần, Dipa Ma thường xuyên đưa ra nhiều lời khuyên thực tiễn cho các phụ nữ tìm đến bà xin trợ giúp. Một bà nội trợ tại Calcutta nhớ lại, "Bà đã thuyết pháp cho tôi, "Các bạn đừng tưởng phụ nữ là bất lực, các bạn không bất lực chút nào cả. điều tiên quyết là các bạn phải có học vấn, và thứ đến là các bạn phải thực hiện một vài điều phục vụ chi đó, nếu các bạn chăm lo đến kinh tế gia đình, tôi tin chắc các bạn sẽ được tự chủ."

Đa số các trường hợp Dipa Ma truyền lực cho người khác bằng gương sáng của bà.

Bà là một Thiên sư chính hiệu nơi một dòng dõi tu trì hoàn toàn chỉ là nam giới, và bà đã là một trong số các Thiên sư phụ nữ đầu tiên được mời sang Hoa Kỳ để thuyết pháp. Dipa Ma không lạm dụng nhiều những thành công của bà, nhưng gương sáng mạnh mẽ của bà đã tạo cảm hứng và động viên cho nhiều phụ nữ thuộc mọi nền văn hoá khác nhau.

### **Một truyền thống đầy thách thức.**

Một ngày nọ tất cả chúng tôi đều ngồi thiền trong căn phòng nhỏ bé của Dipa Ma. Trời rất nóng nực và căn phòng chật cứng người. Munindra cũng đang ngồi ở một góc phòng và đang diễn giảng Phật Pháp và phương pháp tu luyện. Chỉ có tôi và ông ấy là nam giới có mặt trong căn phòng. Đang khi ông nói, Ma ngồi trên



chiếc giường gỗ của bà, tựa lưng vào tường mắt nhắm nghiền lại. Trông y hệt như bà đang chợp ngủ lơ mờ. Bà không được khỏe và cũng chẳng có ai để ý đến điều đó.

Bài thảo luận bàn về tái sinh, không biết sao lại bàn lan man đến tận việc Đức Phật tái sinh. Rõ ràng là không suy nghĩ nhiều đến điều đó. Vì điều này thuộc một phần truyền thống. Điều xảy đến với Munindra là ông nói là chỉ có nam giới mới trở thành Phật được: để trở thành Phật các bạn phải được tái sinh vào một thân xác người đàn ông (theo như những bài bình luận sau này, không phải là bản văn nguyên gốc). Thành linh, Dipa Ma đứng phắt dậy, mắt mở to, và nói bằng một giọng đầy thuyết phục tự nhiên và dứt

khoát."Tôi có thể thực hiện được bất kỳ công việc gì nam giới có thể làm". Phản ứng của chúng tôi cũng hết sức tự nhiên không kém: tất cả chúng tôi cười toáng lên. Munindra nói thêm. Tôi nghĩ tất cả chúng ta đều biết điều đó đúng trăm phần trăm. -- *Jack Engler*

### **Cảm xúc không phải là cản trở.**

Khi bà đề cập đến phụ nữ có thể tiến sâu hơn và nhanh hơn nam giới trong việc tu luyện vì trí tuệ người phụ nữ nhẹ nhàng hơn, điều này khiến tôi ngạc nhiên. Sự nhẹ nhàng đó tạo ra cảm xúc, và thay đổi nhiều hơn trong trí tuệ. Rất nhiều phụ nữ nghĩ là cảm xúc sẽ gây trở ngại cho công việc luyện tập. Nhưng Dipa Ma nói, "Phụ nữ thường thiên về tình cảm hơn không gây trở ngại cho công việc luyện tập.." bà

khuyên chúng tôi, "Chỉ cần quan sát cảm xúc và không nên xác định chúng làm gì. Tăng thêm chánh niệm để nhận ra và tập trung chú ý . -- *Michelle Lewey*

## **Dịu dàng và sức mạnh**

Bà là sự phối hợp giữa dịu dàng (không giả tạo) và sức mạnh. Thực tế Dipa Ma là một phụ nữ có chiều sâu và quyền lực còn mạnh mẽ hơn nhiều. Chẳng có gì nơi bà bạn sánh được với bất kỳ người nào hướng dẫn bạn cả. Bà chưa cao nổi sáu bộ và lại mặc áo sari. Bà gầy nhom, nhỏ con. Nhưng bà là người thực sự đầy cảm xúc vì bà đã thực hiện được điều đó, và còn đi xa hơn thế nữa. Điều đó chứng tỏ tôi cũng có thể làm được điều đó. -- *Kate Wheeler*

## **Ngọn hải đăng**

Vào lúc tôi gặp bà, chỉ có toàn là gương mẫu nam giới, Thiên sư nam giới, Phật nam giới. Để gặp được một người đàn bà nội trợ sống với con gái và cháu ngoại và người đó đã đạt đến giác ngộ, lại là một điều khó tả ra bằng lời. Bà là hiện thân điều tôi muốn trở nên giống như vậy. Cho dù tôi đã có quyết tâm để tu luyện trước khi gặp được bà. Bà khiến cho sự giải thoát dễ dàng đạt đến được. Bà chỉ đơn giản thực hiện, đây không phải là một ý tưởng thuần tri thức. Đối với tôi là một người đàn bà nội trợ, coi bà như là một phụ nữ nội trợ tôi cảm thấy ngay điều này. "Nếu bà thực hiện được như thế, thì tôi cũng có thể làm được. bà giống như một hải đăng... một ánh lửa tôi

hướng tới khi tôi cần đến can đảm để tiếp tục bước đi theo chánh đạo. -- *Michele McDonald-Smith.*

## **Đủ rồi.**

Tôi là dân California, lúc mới tới thiền viện hình ảnh cá nhân tôi như là một phụ nữ mạnh mẽ như một nữ tướng (amazon) lái chiếc xe pic-cup với chiếc cửa máy và hiên ngang nhảy vào cuộc đời. Nhưng sức mạnh nơi Dipa Ma là sức mạnh cảm hoá lòng người. Bà biết tôi rất rõ và như vậy tôi không thiết phải dấu diếm hay mắc cỡ gì vì tôi cảm thấy cả hai hoàn toàn hiểu nhau và đồng thời hoàn toàn yêu nhau.

Tôi nhớ lại có viết một bức thư cho bạn bè ở nhà sau khi cảm nghiệm được thứ

tình yêu đó. Tôi đã nói cho họ biết là nếu như cuộc hành trình của tôi kết thúc ở điểm này, thì cũng đã quá tốt rồi. Chỉ cần quan hệ với thứ tình yêu sâu đậm đó thì đã đủ lắm rồi. -- *Ajahn Thanasanti*

### **Có hy vọng cho nam giới**

Có một lần nọ Dipa Ma nói, "Nữ giới có lợi thế hơn nam giới bởi vì trí tuệ của họ mềm dẻo hơn...". Đối với nam giới điều này thật khó hiểu, chỉ vì họ là nam giới, tôi hỏi bà, "Thế có hy vọng gì cho chúng tôi không?" bà trả lời, "Đức Phật là đàn ông và Đức Giê-su cũng là nam giới. Như vậy cũng còn nhiều hy vọng cho các ông là nam giới". -- *Joseph Goldstein*

**Nghiên cứu với Dipa Ma và các bà nội trợ Calcutta**

Sau một năm luyện tập thiền căng thẳng với Munindra, tôi tiến lại gần ông để khởi sự công việc nghiên cứu lấy bằng tiến sĩ trên qui mô và các hệ lụy của luyện thiền quán, một phần việc nghiên cứu là cố gắng thông qua những bài tường thuật về những thay đổi cổ điển cũng như hiện đại như đã được đề cập đến tiếp sau khi đã đạt đến giác ngộ. Tìm ra được những chủ đề đó chẳng phải là công việc dễ dàng gì, vì phải xác định được các Phật Tử chính cống là những người ít nhất cũng phải đạt đến "thiền bậc một." hay giác ngộ bước một, và phải có được sự cộng tác của họ. Đối với các Thiền sư Ấn Độ truyền thống, đây là một yêu cầu hết sức dị giáo, còn Munindra lại đang lưỡng lự. Sau khi đã thảo luận, cuối cùng ông đã đồng ý đưa tôi tới Calcutta và giới thiệu tôi với

một vài thiên sinh tiến bộ của ông. Người chủ chốt nhất đó là Dipa Ma, lúc ban đầu bà cũng hơi nghi ngờ. Tuy nhiên, cuối cùng bà cũng giới thiệu tôi với một số thiên sinh và chính bà cũng đã tình nguyện và cả con gái bà nữa. Munindrira cũng đồng ý tham gia.

Để nghiên cứu, Ma phải cung cấp cho tôi những phụ nữ trung niên hay lớn tuổi hơn. Điều cần thiết là phải ghi nhớ là theo thói quen thông thường các phụ nữ Ấn Độ không đi ra ngoài một mình; những phụ nữ này thuộc ngoại lệ của nền văn hoá lâu đời hơn, và đa số họ đều vô cùng bận rộn với những trách nhiệm điều hành và duy trì một đại gia đình Ấn Độ. Chúng có tôi nghe được về họ thường rất phổ biến: đó là các phụ nữ đều là những



thiền sinh rất tốt. Tôi chưa bao giờ biết tận tường về điều này, tôi có hỏi Ma, đặc biệt là theo bà có phải các phụ nữ thường có xu hướng tiến xa hơn trong luyện thiền hơn đàn ông không. Một số Sayadaws tại Miến Điện và một số Thiền sư Ấn Độ cho tôi biết điều đó. Ma chỉ đơn giản cho biết bà cũng như một số nam giới đã đạt đến "đạo" như các phụ nữ khác, nhưng họ không rảnh rỗi vào ban ngày khi tôi muốn phỏng vấn họ để kiểm tra.

Hơn sáu tháng trong năm 1977, căn phòng nhỏ của Dipa Ma đã trở thành trung tâm phỏng vấn rất có hệ thống và những thử nghiệm tâm lý học đối với các đạo hữu Phật giáo tiên tiến. Hầu hết các cuộc phỏng vấn được thực hiện trong mùa hè

nóng bức. Nếu bạn đã qua một mùa ẩm ướt và ngọt ngào, thường xuyên bị nóng hanh của mùa khô nhiệt đới, bạn có thể tưởng tượng được những điều kiện trong một thành phố giống như Calcutta và ảnh hưởng của khí hậu đó trên tài nguyên con người và môi trường. Điện thường bị cúp vào những giờ nóng nhất vào buổi chiều và buổi trưa. - để bảo quản cho các nhà máy điện thành phố khỏi phải chạy hết công suất. Nếu chúng ta có thể bắt đầu làm việc và thương thì nóng bức lại ngăn cản chúng ta.- chúng tôi thường kết thúc công việc trong đêm tối ướt xũng mồ hôi. Nếu như có xe chở đến một thành phố cổ vào buổi sáng, thường không chắc chắn có xe chở chúng tôi trở về lại vào ban tối. Sau khi mùa mưa bắt đầu, có đôi khi tôi đến vùng bà đang cư ngụ và không thể

đến tới được vì toàn bộ khu phố phía trước lại bị ngập nước đến tận đầu gối, hay đến tận thắt lưng và tôi lại phải lấy xe xích - lô chạy đến một số căn hộ kế bên. Chạy trên nước. Tuy nhiên những người đàn bà của Ma vẫn thường có mặt ở đó trước tôi.

Cuộc xét nghiệm khả năng giao tiếp của Dipa Ma, đặc biệt là những câu trả lời cho bản xét nghiệm Rorschach, thật rất rõ ràng, chưa có nhà nghiên cứu nào có được bất kỳ câu trả lời như vậy. Bản sát hạch Rorschach, dùng để đo đạc không chỉ có nhân cách nhưng còn cả quan sát, được mô tả là phản ánh được "thực tế tự sáng tạo." Trong trường hợp Dipa Ma, kết quả sát hạch Rorschach hình như đã khẳng định bà đã trải qua một giai đoạn

tái cấu trúc nhận thức tình cảm sâu rộng và sự hoà hợp tâm linh liên đới với những bậc giác ngộ sâu xa nhất. Trong số những điều khác, bà đã tự nguyện và cố gắng không mỗi mệ̄t đan kết những trả lời liên tiếp vượt khỏi ranh giới những phiếu điều tra tới những bài tường thuật đang diễn ra và phơi bày toàn bộ những lời giảng thuyết của Đức Phật. Tất cả đều không vi phạm những hình thức quan sát trung thực trên mỗi thẻ kiểm chứng. - một kết quả rất xuất sắc không có nhà nghiên cứu nào chúng kiến được từ trước đến giờ. (tường trình từ Thiền Chanh niệm II, trong tác phẩm in Transformation of Consciousness. Ken Wilber, Jack engler, and Daniel Brown, Boston: Shambhala 1986) -- *Jack Engler*

-ooOoo-

[Đầu trang](#) | [Mục lục](#) | [01](#) | [02](#) | [03](#)

## THIÊN SƯ DIPA MA

### *Một Thời Để Nhớ*

### Phần ba

## DI SẢN CỦA DIPA MA

### Chương XI

## MƯỜI BÀI HỌC ĐỂ SỐNG

Chuyện kể về việc khai phóng siêu nhiên nơi Dipa Ma là một câu chuyện nguyên hình dành cho tất cả những người tìm kiếm Chánh Đạo. Các giai đoạn câu chuyện mô tả - sự bố trí, thực hiện cam kết, đối mặt và vượt qua những khó khăn,

tìm kiếm giải thoát và chia sẻ những khám phá với thế giới - tương đương với những giai đoạn của chính cuộc hành trình biến đổi nơi Đức Phật.

Sau cuộc giác ngộ vĩ đại dưới gốc cây bồ đề, Đức Phật đã đề ra Tứ Diệu Đế: trước tiên, khổ (dukkha) hiện hữu và thực chất là dấu xác nhận phẩm chất mọi pháp hữu vi; thứ hai, nguyên nhân khổ là tham (lobha) ; thứ ba, khả năng chấm dứt khổ và thứ tư, có một chánh đạo, ngài đã giải thích rõ ràng đến từng chi tiết, để giải thoát ta khỏi khổ (dukkha) và dẫn đến mục tiêu đã được ấp ủ là giải thoát. Việc luyện tập Phật giáo, diễn tả một cách đơn giản, là chấm dứt đau khổ cho chính chúng ta và cho toàn thể bá tánh.

Đây chính là lời hứa tiềm tàng - đau khổ

của chính tôi sẽ được chấm dứt - trước tiên dẫn tôi tới luyện tập thiền. Và đây cũng chính do gương sáng cuộc đời Dipa Ma đã đem lại cho tôi một niềm tin để tham gia vào cuộc hành trình này. Với tư cách là một phụ nữ, một bà mẹ và là bà nội trợ, Dipa Ma đã biến Chánh Đạo của Đức Phật xem ra có thể tới được và mục tiêu to lớn của tự do cũng có thể đạt đến được ngay trong cuộc đời này.

Những gì bàn đến tiếp theo đây là một số bài học tôi rút ra được từ những thuyết pháp cô đọng của Dipa Ma. Chớ gì các bài học này sẽ giúp bạn trong chính cuộc hành trình giải thoát của bạn.

## **Bài học thứ nhất**

**Hãy chọn lấy một cách luyện thiền và**

## **gắn bó với luyện tập đó.**

*"Nếu bạn muốn tiến bộ trong hành thiền, hãy kiên định với một kỹ xảo nào đó."*

Đối với những người mới bước vào con đường siêu nhiên. Dipa Ma rất cứng rắn với cam kết theo đuổi một phong cách hành thiền. Không được bỏ qua, và nhảy vòng vèo hết cách này sang cách khác. Hãy tìm cho ra một kỹ thuật thiền thích hợp cho bạn, và theo đuổi cho đến khi bạn khám phá ra được "ranh giới" của bạn là một điểm nào đó khó khăn bắt đầu lộ hiện.

Một sai phạm thông thường đối với nhiều người tìm kiếm Chánh Đạo siêu nhiên Phương Tây là hay giải thích những khó khăn như là cách luyện tập cá biệt đó có



vấn đề. Thế rồi, khi việc tiến bước đó trở nên khó nuốt, lại chịu đựng cuộc hành trình siêu nhiên đó. Xuất phát từ điểm lợi thế nơi ranh giới bất tiện đó lại thấy một số luyện tập khác xem ra khá hơn."Có lẽ tôi nên tụng kinh kiểu Tây tạng... , hoặc cử điệu nhảy Sufi." Thực tế thì các khó khăn ta gặp phải thường là dấu chỉ đáng tin cậy giúp cho việc luyện tập chạy tốt.

Ta hãy luôn chạy lại lời Dipa Ma khuyên nhủ. Hãy kiên trì với một việc luyện tập bạn đã chọn cho dù phải vượt qua mọi khó khăn và nghi ngờ, mọi cảm hứng và trì trệ đình đốn, hay những trời sục không thể tránh khỏi. Nếu như bạn vẫn tiếp tục giữ được cam kết luyện tập trong những thời gian đen tối nhất, chắc chắn khôn ngoan sẽ rạng sáng.

## **Bài học thứ hai**

### **Hãy hành thiền mỗi ngày.**

*"Hãy tập luyện ngay lúc này, đừng nghĩ sau này rồi bạn sẽ thực hiện."*

Dipa Ma khẳng định cách mạnh mẽ là nếu muốn có khinh an nội tâm, bạn cần phải tu luyện đều đặn. Bà lại nhấn mạnh các thiền sinh phải kiếm ra thời giờ luyện thiền mỗi ngày, ngay cả chỉ độ dăm ba phút. Nếu ngay cả điều đó cũng không thể được, bà khuyên ta, "Ít nhất khi nằm nghỉ ban đêm, bạn chỉ cần lưu ý đến nhịp thở ra và hít vào trước khi bạn ngủ thiếp đi."

Ngoài việc ngồi thiền bài bản trên nệm thiền, Dipa Ma còn đề xuất các thiền sinh nên biến từng giây phút cuộc sống của

mình thành một bài thiền liên tục, nhiều người trong số họ quá bận rộn, không còn tìm đâu ra một chút thời gian rảnh rỗi. Dipak Chowdhury cho Dipa Ma biết là ông vô phương kiếm ra thời gian luyện tập thiền vì phải tuân thủ một thời biểu đầy ắp tại ngân hàng nơi ông đang công tác. Ông giải thích là trong suốt những ngày làm việc trong tuần ông phải thực hiện các tính toán. và công việc đó lại đòi hỏi ông phải di chuyển liên tục, quá bận rộn, quá bộn chồn đến cả chỉ đơn giản nghĩ đến hành thiền thôi cũng không thể. Dipa Ma không đồng ý với ý kiến đó; bà nhấn mạnh là thiền lúc nào cũng có thể thực hiện được, hành thiền không thể tách khỏi cuộc sống. "Nếu bạn bận rộn, thì chính cái bận rộn của bạn đó cũng là một bài thiền đó," bà nói với ông ấy.

"Khi bạn thực hiện những bài toán đó, hãy nhận biết là mình đang tính toán (ý thức). Hành thiền chính là nhận ra điều bạn đang thực hiện. Nếu bạn đang vội vã đến văn phòng làm việc, bạn hãy lưu ý đến sự vội vã đó. Khi bạn ăn, đi giày, đeo vớ, bạn chỉ cần ý thức những gì bạn đang làm. Tất cả những việc đó có thể là thiền cả! Ngay cả khi cắt móng tay, hãy để tâm vào việc đó. Nên biết rằng điều bạn đang làm là cắt móng tay."

Đối với Dipa Ma, chánh niệm không phải điều bà đã làm, mà chính là điều bà đang thể hiện được nơi bản thân con người của bà - lúc nào cũng vậy. Bà cho biết, thái độ tốt nhất để tiếp cận với luyện thiền chính là niềm tin và ý chí. Nếu khi nào tâm trí bạn lang thang đâu đó, hãy bắt

đầu lại. Dipa Ma cho biết thêm, với chánh niệm, chẳng có gì sai trái nếu bạn vấp ngã trong đó, "điều này đã xảy ra với hết thảy mọi người và đó chẳng phải là một khó khăn trường kỳ. "Ngay cả khi bạn mất hết nghị lực hay mục tiêu thúc đẩy, bà vẫn khuyên ta, chỉ cần chú ý vào việc gì bạn đang làm và rồi chuyển sang trạng thái luyện ý thức - như hành thiền bách bộ, luyện chánh niệm nơi hoạt động bình thường, hay ngay cả ngồi thiền cũng được - trong đó chắc chắn sẽ có được nhiều động cơ thúc đẩy hơn.

### **Bài học thứ ba**

**Bất kỳ hoàn cảnh nào cũng có thể thực hiện được.**

*"Mỗi người chúng ta ai cũng có sức mạnh khủng khiếp, sức mạnh đó có thể*

*dùng vào việc giúp đỡ chính mình hay người khác."*

Đức Phật đã từ bỏ vợ con để theo đuổi giác ngộ. Nhưng Dipa Ma, ngoài sự cần thiết phải từ bỏ đó, bà đã tìm ra chánh đạo trong phạm vi chu toàn bốn phận làm mẹ và cuộc sống sinh hoạt gia đình bình thường. Thông điệp bà gửi tới cho các phụ nữ trên khắp thế giới đó là, "Bạn chẳng cần phải từ bỏ gia đình mới đạt đến những hiện trạng tiến bộ cao hơn nơi kiến thức siêu nhiên. Các bạn có thể làm cha làm mẹ và vẫn theo đuổi được Phật Pháp."

Ngay lúc ban đầu bà cũng đã có suy nghĩ là phải bỏ con gái lại để vào chùa và tu luyện trong yên tĩnh, Dipa Ma đã hiểu ra rằng gia đình của bà vẫn có thể là một

phần trong cuộc hành trình đó. Cách tiếp cận của Dipa Ma mang tính chất bao gồm cơ bản — tất cả mọi sự kể cả công việc rửa chén trong bếp cũng đều là hành thiền cả.

Dipa Ma đã dạy, "Trên trần gian này chẳng có gì tuyệt đối để ta phải chấp thủ đến cả, nhưng ta có thể tận dụng mọi sự trên trần gian này. Cuộc sống đâu phải là đồ bỏ, nó luôn hiện hữu, và một khi cuộc sống vẫn còn đó và bản thân ta vẫn còn sống, chúng ta phải tận dụng tối đa cuộc sống này."

Dipa Ma không quá chấp thủ với bất kỳ một Thiền sư, một nơi chốn hay một phong cách sống nào cả. Toàn bộ thế gian này đều là Chùa cả. Sharon Kreider nhớ lại." Vào lúc tuổi khôn khoảng độ 20

tuổi - khi đó tôi chỉ muốn tin là nếu tôi ngồi thiền đủ thời gian với một Thiền sư thích hợp, thì mọi sự đều ổn cả - Dipa Ma đã chỉ cho tôi thấy còn có thể đạt được cao hơn thế nhiều. Bà là gương sáng cho những ai muốn trở thành một bà mẹ đích thực trên trần gian này. Trở thành người mẹ đích thực có nghĩa là cảm nhận được cuộc sống một cách mãnh liệt, nghĩa là phải biết ôm trọn bất kỳ điều gì xảy đến với ta với ý thức, và biến mọi hoàn cảnh thành Thiền sư của mình vậy."

## **Bài học thứ tư**

### **Kiên trì trong luyện tập**

*"Kiên trì là một trong những đức tính quan trọng để tu luyện chánh niệm và chánh định"*



Kiên trì được tôi luyện bằng cách kiên định gặp gỡ với giới hạn của mình. Nếu bạn theo đuổi việc luyện thiền của bạn, điều không thể tránh khỏi đó là khó khăn sẽ xuất hiện. Trong những hoàn cảnh đầy thách thức, chỉ cần tỏ ra mình đang có mặt. Rất có thể, chắc tất cả đều khả thi - Như vậy đã đủ rồi.

Kate Wheeler kể lại những hậu quả nơi tính kiên trì trong cuộc đời Dipa Ma như sau: "Bà đã phải chú tâm tới mọi đau khổ và đã vượt qua được tất cả. Sau này, khi đã qua khỏi lò lửa đó bà đã trở nên rất kiên định, đến nỗi bạn phải giật mình mỗi khi bà nhìn thẳng vào mặt bạn, vì bà đã nhận ra chính mình. Chẳng có nơi nào để che dấu cả. Bà nêu gương cho ta, không thể nào chỉ ngồi thiền và suy nghĩ vẩn vơ

mà đạt đến giác ngộ được. Bạn phải nắm vững lấy chân lý đó một cách thâm sâu nhất nơi con tim bạn."

Con gái Dipa Ma nói về sự kiên trì của mẹ mình như sau, "Một ngày trước khi mẹ tôi qua đời, Rishi, lúc đó độ mười một tuổi, đã hành động sai trái, khi tôi sửa soạn đi làm. Tôi rất tức giận và có ý đánh cho nó một trận và nó chạy lại nấp ở đằng sau bà ngoại, tức mẹ tôi. Bà không để tôi đụng đến thằng bé. Tôi rất buồn và bắt đầu la mẹ tôi, "Mẹ không biết nó hư quá rồi, Con muốn phạt nó." Mẹ tiến lại gần tôi với một sự dịu dàng, bà hạ giọng và nói. "Dipa, con gái yêu của mẹ. Cả con cũng đã có thời không tốt đó mà. Mẹ đã không quăng con ra khỏi nhà vì con đã không mấy tốt lành đó sao." Mẹ tôi nói

về tình thương và lòng kiên trì và nói chậm rãi. Đó là một bài học tôi nhớ mãi.

Kiên nhẫn là một bài luyện tập suốt cả đời người, phải được tu luyện và tôi luyện luôn. Theo Dipa Ma, kiên nhẫn là điều cốt yếu để trưởng thành trí tuệ và chính vì thế đó là một trong những đức tính quan trọng nhất cần được vun trồng.

## **Bài học thứ năm**

### **Tâm giải thoát**

*"Tâm trí bạn đầy nhóc những câu chuyện"*

Dipa Ma không nói tâm trí hầu như chỉ gồm toàn những câu truyện; bà chỉ muốn nói tâm trí ta chẳng có gì ngoài những câu truyện cả. Có rất nhiều thảm kịch cuộc đời được tạo ra và xác định ý nghĩa

nhân cách cá nhân mỗi cá nhân chúng ta. "Bạn là ai, bạn làm gì, bạn có thể và không thể làm được gì. Thiếu ý thức về điều đó, thì hàng loạt những giai thoại vô tận trong tâm trí ta sẽ xô đẩy ta và giới hạn cuộc đời chúng ta. Và như vậy những câu chuyện đó lại chẳng có một nội dung nào cả.

Dipa Ma đã thách thức các thiền sinh hãy tỏ niềm tin của mình nơi những chuyện kể của riêng họ và sự chấp thủ của họ với những câu chuyện đó đến mức độ nào. Khi có ai đó nói là "Tôi không thể làm được điều đó." Bà hỏi lại, "Bạn có chắc không?" hay "Ai nói vậy" hay "Sao lại không?" Bà động viên các thiền sinh hãy quan sát kỹ các chuyện kể của mỗi người, để nhận ra trống rỗng bên trong đó. Và

vượt qua những giới hạn áp đặt lên bạn. "Hãy đến xem sao" Bà thúc dục các thiên sinh, "thiền không phải chỉ có suy tư thôi đâu."

Cùng lúc đó, Dipa Ma dạy rằng trí tuệ không phải là một kẻ thù phải được trừ khử đi. Mà trong quá trình thuần hoá trí tuệ, ta cần khám phá ra và chấp nhận. Trí tuệ sẽ không còn là vấn đề nữa. Dipa Ma đã phát hiện được tự do tiếp theo sau qui trình đó; bà đã sống trong hiện trạng ý thức không còn phải suy tư nữa.

Trong một nhóm tham gia phỏng vấn, Jack Kornfield đã ngây thơ hỏi, "Trí tuệ của bà có gì trong đó thế.?"

Dipa Ma cười, nhắm mắt lại, và trả lời cách bình thản, "Trong trí tuệ tôi có ba

điều: Chánh Định, từ tâm và khinh an."

Jack không tin chắc những gì bà vừa nói, và vặn lại, "Chỉ có thể thôi sao?"

Dipa Ma trả lời "Vâng, chỉ có vậy"

Căn phòng trở nên yên tĩnh. Thế rồi ta thấy có một vài dấu hiệu và những tiếng cười nhè nhẹ, tiếp theo sau là tiếng thì thầm rõ ràng của Jack ta có thể nghe được, "Ôi tuyệt vời biết bao"

## **Bài học thứ sáu**

### **Hãy làm dịu ngọn lửa cảm xúc.**

*"Sân hận là lửa đỏ"*

Khi có ai đó đến thăm Dipa Ma, bất kể họ là ai, bất kể hiện trạng trí tuệ của người đó có như thế nào đi chăng nữa, và bất luận họ rơi vào những tình huống

kiểu gì. Dipa Ma đã cư xử với mỗi người với sự chấp nhận hoan nghênh hết mình và đầy từ tâm.

Chúng ta có thể hân hoan chấp nhận cảm xúc nổi lên trong ta với cùng phương cách như vậy được không? Chúng ta có nhận ra những cảm xúc như là những vị khách cần phải được đối xử với từ tâm hay không? Chúng ta có thể đơn giản để cho sân hận và các cảm xúc khác nổi lên rồi qua đi, mà không có phản ứng gì trước những cách thức có thể quay trở lại hãm hại chúng ta không?

Dipa Ma nói, "Có quá nhiều biến cố nhỏ nhỏ xảy ra trong cuộc sống không đáng hoan nghênh chút nào cả. Đôi khi tôi cảm nhận được một số điều sân hận, nhưng tâm trí tôi lại quá lạnh lùng. Những bực

bội đót sinh rồi diệt. Tâm trí tôi không hề mảy may bận tâm chút nào. Sân hận là một ngọn lửa. Nhưng tôi không cảm thấy sức nóng nào cả. Nó sinh rồi lại diệt tức khắc."

Tôi cảm hứng thấy nơi gương sáng của Dipa Ma. Nhưng tôi vẫn thắc mắc không hiểu có cơ hội nào khi sân hận lại tỏ ra thích hợp hay không? Đối với Dipa Ma câu trả lời là , "Không, sân hận không bao giờ là điều chính đáng cả. Và bà tìm được cách để lèo lái sân hận qua cuộc sống để không còn sân hận nữa.

Sylvia Boorstein, một Thiền sư đã một lần tiếp Dipa Ma trong nhà mình vào năm 1980 cho biết là chồng bà đã một lần thách thức Dipa Ma về điểm này. "Dipa Ma đã đề cập về sự quan trọng phải duy



trì cho được khinh an và hành xả và vô hận, và chồng tôi đã hỏi bà," Bà có thể làm được vậy không?" Điều gì sẽ xảy ra nếu có ai đó hãm hại hay đe dọa cháu ngoại Rishi của bà.?"

Dipa Ma trả lời, "Đương nhiên tôi sẽ ngăn cản họ, nhưng không bằng sân hận đâu"

## **Bài học thứ bảy**

### **Hãy khôì hài trong cuộc sống.**

*"Tôi rất hạnh phúc, nếu bạn đến cùng thiền với tôi, bạn cũng sẽ hạnh phúc cho mà xem"*

Jack Engler hỏi Dipa Ma về vị thế hài hước trong việc luyện thiền như thế nào. Ông cho biết, "Tất cả chỉ toàn một màu sám ảm đạm quá, nào là diệt dục, diệt sân

hận, diệt tham muốn. Tất cả thứ đó xem ra có vẻ quá u ám, đâu là tinh hoa của việc hành thiền, thưa bà?."

Dipa Ma bật cười toáng lên, "Ôi ông bạn không hiểu gì cả, cuộc sống đời vẫn y nguyên như vậy cơ mà. Chúng ta luôn cảm nhận được mọi diễn biến trong cuộc sống qua lăng kính khác nhau. Có lúc thì tham lam, lúc lại sân hận, và ảo giác biến mất. Bạn cũng sẽ nhận ra nhiều điều tươi mát và mới mẻ trong đó. Mỗi giây phút đều là gì mới mẻ trong đó. Cuộc sống lúc đầu có thể khá nhàm chán, nhưng mỗi ngày, mỗi giây mỗi phút đều đầy ắp những hương vị và biết bao điều thú vị."

Eric Kolvig nhớ lại một lần trong một nhóm phỏng vấn, tính tình nghịch của Dipa Ma đã được bộc lộ bằng một hình

ảnh khó quên. "Cháu ngoại của Dipa Ma buồn vì gặp phải bất ổn trong nhà bếp. Ông tỏ ra cho mọi người biết những gì xảy ra nơi đứa trẻ hai tuổi giống hệt như các nhà độc tài. Bà gọi đứa nhỏ lại bên cái trường kỷ bà đang ngồi. Bà đặt cháu ngoại nằm úp mặt xuống đất trên hai chân của bà và dỗ dành cháu ngoại bằng cách xoa lưng cháu và vỗ nhẹ vào mông-một cách ban phước lành rất đặc biệt. Có một chiếc xe ben đồ chơi bằng nhựa màu xanh vàng vút lăn lóc bên cạnh đó. Bà thanh thản chậm rãi nhặt lên, đặc úp ngược chiếc xe ben đồ chơi trên đầu. Và tiếp tục diễn giải về điểm Phật Pháp bà đang nói đến dở dang. Bà cứ tiếp tục như vậy cho đến hết cuộc phỏng vấn. Chính vì vậy mà tôi luôn nhớ đến bà: vỗ nhẹ lên mông đứa nhỏ làm trò cười cho mọi

người để làm cho đứa cháu nguôi giận, đồng thời giảng Phật pháp và tiếp tục tranh luận đang khi còn để cả chiếc xe đồ chơi trên đầu. Dipa Ma là một chiến binh siêu nhiên vĩ đại nhất tôi chưa từng biết đến bao giờ. Chiếc xe đồ chơi bằng nhựa đó để trên đầu đã biến thành chiếc nón giáp quý tộc của người chiến binh. Tôi mới nói đùa chơi có một nửa mà thôi."

## **Bài học thứ tám**

### **Đơn giản hoá**

*"Sống đơn sơ, một cuộc sống giản dị thì tốt đủ điều. Quá hào phóng lại cản trở việc luyện thiền vậy."*

Mặc dù Dipa Ma và gia đình sống trong một căn hộ hai gian nhỏ xíu, đa số khách đến thăm đều nhận thấy hai phòng đó

rộng rãi và sáng sủa lạ lùng. Một thiền sinh quan sát thấy rằng đang khi chúng ta người Phương Tây nghĩ rằng ta cần đến một không gian rộng rãi, điều Dipa Ma có đó là một khoảng không gian tâm linh rộng lớn bao la.

Dipa Ma sống rất đơn sơ về mọi mặt. Bà kiên không hòa nhập vào với xã hội. Bà không giầy mình vào những công việc không cần thiết. Bà không dấy mình vào những mối quan tâm của người khác, đặc biệt là những lời phàn nàn oán trách. Nguyên tắc chỉ đạo của chính bà và các thiền sinh của bà chính là sống trung thực và không trách móc bất kỳ ai.

Dipa Ma thường nghỉ ngơi trong thình lặng. Bà cho biết, "Bất kỳ khi nào tôi có thì giờ ở một mình tôi luôn luôn quay trở

lại với nội tâm." Bà không bao giờ lãng phí thời gian vào những hoạt động không cần thiết cho cuộc sống.

Như thế trong việc hành thiền chúng ta luyện tập chú ý hoàn toàn vào một công việc nhất định trong một khoảng thời gian nào đó. Dipa Ma thực hiện mỗi công việc hoàn toàn không lo lắng băn khoăn về những gì sẽ xảy đến tiếp theo. Bà cho biết, "Những suy tư quá khứ, tương lai gây tổn hại thời giờ của tôi." Trong bất kỳ công việc nào đã được dự tính, bà dồn hết sức lực vào đó bằng thoải mái, yên tĩnh và đơn sơ.

## **Bài học thứ chín**

### **Vun đắp tinh thần chúc lành**

*"Nếu bạn chúc lành cho những người*

*xung quanh, bạn sẽ được cảm hứng chăm chú đến từng giây phút một."*

Dipa Ma đã biến cuộc đời mình thành một công việc chúc lành liên lý, bà chúc phúc cho tất cả mọi người. Bà chúc lành cho họ từ đầu đến chân. vái lạy họ, tụng kinh cho họ, và vuốt tóc họ.

Dipa Ma mời một thiên sinh là một phi công ban phước từ tâm và chúc phúc cho anh cùng với các đồng nghiệp điều hành chuyến bay. Bà cho biết, điều đó sẽ làm cho anh tỉnh táo hơn và làm cho mọi người được hạnh phúc.

Phước lành của bà không chỉ dành cho con người mà thôi. Trước khi lên máy bay bà cũng chúc phúc lành cho cả máy bay nữa. Đi xe hơi cũng là cơ hội thuận

tiện để bà chúc lành không chỉ cho chiếc xe nhưng còn cho cả chuyến đi và cho cả những người bán xăng nữa.

Thực thi tinh thần chúc lành suốt cả ngày có thể khiến cho những điều bình thường trở thành đặc biệt. Đó chính là cách tiếp cận với ân sủng từng giây từng phút một. Đó cũng là cách ta dâng lời cảm tạ, không chỉ trước bữa ăn, nhưng còn cả ngày, đối với bất cứ điều gì chúng ta làm.

**Bài học thứ mười.**

**Đây là một cuộc hành trình lòng vòng.**

*"Hành thiện giúp ta hoà nhập với con người toàn diện"*

Bạn tôi và Thiên sư Matthew Flickstein có một lần nói cho tôi hay, "Amy, bà biết không, bà đâu có được gần gũi với chân



đề hơn khi bạn mới khởi sự hành thiền mười tám năm về trước."

Điều kinh ngạc của tôi quá hiển nhiên.

"Bạn không gần gũi hơn với chân lý" ông ta cho biết, "là vì bạn chính là chân lý"

Các Phật tử thường nói bóng nói gió, "Từ giã cõi đời này" và "quay trở lại cõi đời này " nhưng trong thực tế chẳng có từ biệt hay trở lại cõi đời này đâu. Chúng ta đâu có từ bỏ hay trở lại với bản chất cơ bản được chân lý thấp nhất thuộc nhân loại chúng ta, vì điều này đã và đang là chân lý, nhưng là chân lý được giấu dưới một dạng phim nhựa mỏng manh vô minh mà thôi. Bạn không thể khám phá ra chân lý mà chỉ để cho chân lý tự xuất hiện mà thôi. Chân lý tự xuất hiện ra khỏi

đám mây vô minh bao quanh chúng ta. Nhìn vào chính bản thân đích thực của bạn, có nghĩa là nhận ra mình bị trói buộc với hết mọi người và hết mọi sinh vật trên trần gian này, mà quả thực bạn cũng có một phần trách nhiệm đối với bất kỳ những gì xảy ra trên trần gian này.

Cái đẹp nơi cuộc hành trình siêu nhiên chính là con đường bất biến giúp ta quay trở lại với điểm xuất phát. Khi Dipa Ma còn chịu cảnh son sẻ, chồng bà đã khôn khéo đề nghị với bà có thể nhận bất kỳ đứa trẻ nào bà muốn làm con nuôi. Nhưng trong những ngày khó khăn đó, trước khi bà gặp được Phật pháp có thể biến đổi cuộc đời, bà cũng đã phải chịu cảnh lạc lõng trong buồn khổ vì những gì bà không có được, cố gắng "trám đầy lỗ

hông" vào cuối đời, Pipa Ma đã được làm mẹ tất cả mọi người. Thay vì trám đầy lỗ hông đó. Chỉ cần có trái tim luôn mở rộng mà thôi.

-ooOoo-

## **Chương XII**

### **HIỆN DIỆN CỦA MỘT THIỀN SƯ**

#### **CÂU HỎI VÀ TRẢ LỜI**

Những câu hỏi và trả lời dưới đây được thu thanh trong các cuộc phỏng vấn Dipa Ma tại Ấn Độ trong thập niên 70 và tại thiền viện IMS vào thập niên 80.

***Bằng cách nào tôi có thể thực hiện hành thiền minh sát?***

Hãy ngồi (thẳng lưng). Nhắm mắt lại và theo dõi hơi thở lên xuống, lên xuống nơi

vùng bụng của bạn. Hãy cảm nhận hơi thở. Khi chăm chú theo dõi nhịp thở ra hít vào, hãy tự hỏi, "Cảm xúc hơi thở được cảm thấy ở chỗ nào? Hãy duy trì tiếp xúc liên tục với hơi thở. Bạn chẳng cần làm gì cả với hơi thở cả. Nếu hơi thở quá mạnh, hãy cứ giữ nguyên như vậy, nếu hơi thở bạn yếu cũng không sao, cứ duy trì cùng một mức độ như thế. Nếu hơi thở của bạn điều hoà ổn định, cứ giữ nguyên như vậy. Bạn chỉ cần cảm thấy như vậy là đủ rồi.

Khi trí tuệ bạn đi thơ thần đâu đó, hãy ghi nhận tình trạng này và tự nhủ, "Suy nghĩ đi nào" và rồi lại trở lại với nhịp điệu hơi thở hít vào rồi hơi ra. Nếu bạn cảm thấy có cảm giác gì nổi lên đâu đó, tỷ dụ như, đau nơi bắp chân, hãy lưu ý đến chỗ đau

đó và nghi nhận xem "đau đớn" đó ra sao. Và khi đau đớn đã qua hay tan biến, lúc này bạn lại quay trở lại tiếp xúc với hơi thở, nếu như phóng tâm (uddhacca) xuất hiện hãy ghi nhận lấy "phóng tâm" đó.

Nếu như bạn nghe thấy một tiếng động, hãy tự nhủ, "thính giác, thính giác" rồi sau đó quay trở lại ngay với hơi thở. Nếu một vài kỷ niệm nào đó xuất hiện, hãy nhận ra những "kỷ niệm" đó. Bất kỳ điều gì bạn nhìn thấy, bất kỳ điều gì xuất hiện trong tâm trí bạn, chỉ cần "ý thức" lấy điều đó. Nếu bạn nhìn thấy một cảnh tượng hay điểm sáng nào đó, chỉ cần ghi nhận lấy "quan sát" hay "điểm sáng" đó. Không nhất thiết phải giữ lại bất kỳ điều gì cả, chỉ cốt làm sao để "vật quan sát" và "điểm sáng" đó tồn tại, và chỉ đơn giản

quan sát mà thôi.

Khi hành thiền minh sát, bạn đang quan sát nhịp thở ra và hít vào và những hiện tượng gì đang nổi lên nơi trí tuệ phát xuất từ những cảm giác đó. Cả những cảm giác đau đớn và dễ chịu. Rồi điều đó sẽ qua đi, và điều gì mới khác lại xuất hiện. Cứ như vậy luyện thiền minh sát là một phương pháp quan sát. Toàn bộ sáu giác quan (trí tuệ là giác quan thứ sáu) sẽ xuất hiện. Chỉ cần lưu ý quan sát các cảm giác đó xuất hiện rồi tan biến đi ra sao và rồi quay trở lại với hơi thở. Bất luận điều gì bạn nhìn thấy, bất luận điều gì xuất hiện trở lại với trí tuệ, bạn chỉ cần "ý thức" được là đủ.

***Mục đích thiền minh sát là gì?***

Thiền minh sát có mục đích đoạn trừ 10 kiết sử (samyojanas), là những nút cột hay là những tắc nghẽn cản trở nơi tâm trí bạn. Chỉ cần chậm rãi quan sát bằng "ý thức" từng giây phút một. Bạn sẽ gỡ được các nút cột hay tắc nghẽn đó. Có tới mười loại kiết sử (samyojanas) đó là: thân kiến, hoài nghi, giới cấm thủ, tham, sân, ái, ái sắc giới, mạn, trạo cử, vô minh.

Ở mỗi giai đoạn giác ngộ, từ từ dần dần, từng thứ một, một số kiết sử sẽ bị dập tắt, cho đến khi đạt đến giai đoạn thứ tư hay là đạt đến Bạc A-la-hán, đến lúc đó thì mọi kiết sử sẽ tan biến hết. Các triền cái được gắn liền với sanh cùng một cách tương tự như dầu làm cho ngọn đèn được cháy trong đèn vậy. Các triền cái giống như dầu trong trí tuệ bạn. Khi dầu ngày

càng cạn bớt đi. Cuối cùng sẽ cạn hết, thì ánh sáng cũng biến tan luôn. Một khi các triền cái được tận diệt thì chu kỳ tái sinh kết thúc. từ điều đó, bạn có thể hiểu được sanh và tái sanh đều nằm trong tay bạn.

***Tôi phải làm gì khi hành thiền mà lại buồn ngủ?***

Không hề chi cả, các thiền sinh đôi khi cũng còn ngủ gục kiểu đó cơ mà, được gọi là "giác ngủ của thiền sinh" điều này xảy ra bình thường, đừng lo lắng gì cả. khi tôi mới bắt đầu hành thiền, tôi luôn phải bật khóc lên, vì tôi muốn theo những lời chỉ dẫn của Thiền sư đã toàn tâm toàn lực chỉ vẽ cho tôi, và phấn khởi hăm hở thực hiện, nhưng tôi không thể, là vì buồn ngủ luôn ngăn cản tôi, tôi không thể ngay cả thực hiện được hành thiền đứng



hay bách bộ đúng cách cũng tại buồn ngủ. Khoảng độ năm năm trước đây. Tôi đã cố gắng ngủ lại, nhưng không tài nào ngủ nổi được nữa. Và hiện nay tôi như vậy đây, tôi đang cố gắng hành thiền và buồn ngủ ngăn cản tôi thực hiện điều đó. Tôi đã sử dụng toàn bộ nghị lực để xua đuổi cơn buồn ngủ, nhưng tôi vẫn không thể làm được. Thế rồi một ngày kia thật là bất ngờ, khi tôi đạt đến một hiện trạng trong đó cơn buồn ngủ biến mất. Và tôi không còn cảm thấy gì nữa cơ, ngay cả nếu như tôi ngồi thiền hàng nhiều giờ liền.

*Nghiệp chướng có tương tự như hồ sơ kế toán được lưu trữ hay không? nếu như vậy, nghiệp chướng được lưu trữ ở đâu?*

Mỗi người trong chúng ta đều có bánh xe (luân hồi) nghiệp chướng riêng cho mình, bánh xe đó nằm trong tay bạn, chẳng có ai khác có thể lưu trữ được điều đó. Ngay khi bạn hành động thì tức khắc bánh xe nghiệp chướng đó đã lưu trữ, nghiệp chướng chảy vào dòng ý thức của bạn. Ngay ngày bạn sinh ra, nghiệp chướng này cùng xuất hiện với bạn. Người khác chỉ biết vẽ đường cho bạn, họ không thể thay đổi nghiệp chướng của bạn được đâu. Chẳng ai muốn nhận lấy nghiệp chướng của người khác cả. Bạn phải tự làm lấy cho mình mà thôi. Cũng chính do nghiệp chướng mà một số người tiến triển mau lẹ. Và một số khác lại tiến tới chậm chạp trong việc hành thiền. Một số lại gặp đau khổ rất nhiều, và số khác lại

không phải đau khổ gì cả.

***Nếu không có linh hồn, thế thì ai sẽ quan sát, nghe và biết?***

Trí thông minh (wisdom).

***Chúng ta phải làm gì khi nghị lực và cố gắng xuống thấp?***

Đôi khi nghị lực của ta xuống quá thấp, đôi khi lại lên quá cao. Đôi khi ta lại ít cố gắng, đôi khi ta lại cố gắng nhiều hơn. Nhưng trong những giây phút như vậy, bạn chỉ cần ghi nhận "nghị lực yếu, cố gắng thấp" nếu như bạn ghi nhận được như vậy trong trường hợp nghị lực và ý thức không được cao lắm, tự động cả hai đều sẽ được điều chỉnh lại. Hãy nhận biết "nghị lực thấp" hay "nghị lực cao" Cho đến khi nào một loại trung bình xuất

hiện, điều này phải được thực hiện một cách êm ả, từ từ và không được căng thẳng. Nghị lực và cố gắng chỉ được điều tiết bằng ghi nhận lấy mà thôi. Chúng ta không được trở thành nạn nhân của nghị lực.

***Làm cách nào để yêu mà vô tham cùng một lúc?***

Một ví dụ đơn giản đó là nước. Vô tham (alobha) có nghĩa là ta bơi trên mặt nước. Bạn không lặn hụp trong đó. Bạn nổi trên mặt nước chứ không chìm xuống khỏi mặt nước.

***Một nhà hành thiền dứt khoát phải ăn chay có phải không?***

Ăn chay hay không ăn chay, không thành vấn đề gì cả, điều quan trọng là tùy thuộc

vào tâm tính của ta. Ngay cả khi bạn dùng đồ chay, với một tâm tính ô nhiễm do tham lam và sân hận, thì khẩu phần chay của bạn sẽ trở thành không kiêng cử. Đó là điều chính Đức Phật đã dạy. Nếu tâm trí người đó được giải thoát khỏi tham lam, và sân hận, thì khẩu phần ăn không kiêng cử của người đó cũng sẽ trở thành kiêng cử vậy. Đối với bất kỳ hành động nào, thể chất lời nói hay suy tư Đức Phật đã nhấn mạnh đến tầm quan trọng ở mục đích hành động đó mà thôi.

***Đôi khi tôi cảm thấy như muốn tự kết liễu đời mình, và thất vọng.***

Thất vọng và có ý định muốn tự tử là một căn bệnh. Căn bệnh này có thể xảy ra với thiên sinh. Vậy cố gắng đạt đến một quan điểm thực tiễn thôi. Mặt khác, bạn nên

nhớ đến hậu quả do tự tử đem lại: Đây là một hành động nếu sai phạm, bạn không thể tự cứu mình được khỏi nhiều cuộc tái sanh. Các bạn cũng nên nhớ rằng cuộc sống con người quý báu vô cùng, tốt hơn hết là hãy nhập thiền minh sát và hãy sống cho hạnh phúc.

***Trí thông minh có quan trọng trong qui trình hành thiền hay không?***

Không đâu, tôi chẳng có một chút kiến thức nào cả, và tôi cũng chẳng biết chút gì về hành thiền hoặc các trạng thái ý thức. Tôi chỉ có một đức tin đơn sơ nơi Phật Pháp mà thôi. Tôi cảm thấy ở đó có gì đó cho tôi, với niềm tin đơn sơ này tôi đã bắt đầu hành thiền.

***Chánh niệm có tác dụng gì hay không?***

Tôi xin kể cho các bạn một ví dụ. Nếu như tôi chỉ cho bạn có một kho tàng dầu ở đâu đó, và tôi yêu cầu bạn đến đó và đào lấy, bạn có thể rời bỏ nhà cửa và đến nơi có kho tàng cất dầu đó. Trên đường đi kiếm kho tàng, bạn có thể gặp một trận chiến nổ ra, và bạn muốn dừng lại và nhìn xem trận đánh, nhưng sau đó một chút, bạn lại tiếp tục lên đường, bạn lại nhìn thấy một đám cưới diễn ra với trống kèn và bạn cũng muốn dừng chân lại ở đó để xem. Nhưng lại một lần nữa sau một chút bạn lại lên đường. Bạn nhìn thấy một cuộc diễn binh trên đường phố, và bạn lại muốn dừng lại để xem và sau đó lại lên đường. Nếu bạn không có ý thức, bạn không thể tiến tới địa điểm cất dầu kho tàng để chiếm lấy kho báu tôi muốn bạn đào lấy. Nhưng bất kỳ khi nào bạn có

chánh niệm cho dù có trở ngại và ngăn trở, bạn cũng sẽ không lạc, bạn tiếp tục tiến lên. Chánh niệm giúp bạn đạt đến mục tiêu.

*Có phải đa số các thay đổi quan trọng trong cuộc đời chỉ xuất hiện ở những thời điểm tu luyện thực sự căng, hay khi bạn chỉ sống cuộc sống đời bình thường một cách chánh niệm?*

Những biến đổi to lớn diễn ra trong quá trình tu luyện căng thẳng và rồi bạn đã tu luyện được trong cuộc sống hàng ngày, chúng sẽ trở thành ngày càng rõ nét hơn.

*Liệu những nỗi buồn và than khóc sẽ dần tan biến mất, hay lại xuất hiện nhanh chóng như là kết quả của minh sát hay không?*



Dần dần tôi sẽ cảm thấy nó tan biến đi. Và rồi sau khi đã luyện thiền tốt hơn tôi sẽ gạt hái được hiểu biết nhiều hơn, và toàn bộ những điều đó sẽ biến mất.

### *Ai nên diễn giải thiền đây?*

Có hai việc cần phải được diễn giải cho kỹ. Một là kiến thức và hiểu biết. Điều thứ hai là đạt đến hiểu biết đó. Đó là thiền bậc một và thiền bậc hai (*những gì tiếp theo là do Jack Korfield ghi lại câu trả lời của Dipa Ma*) các Ba La Mật (Paramis) hay các nhân đức hoàn hảo nhất để trở thành một Thiền sư hoàn toàn khác với các nhân đức của người hành thiền. Cơ bản chỉ là sự khác biệt nơi tài khéo mà thôi. Một số người có nhiều tiềm năng trong hành thiền và cuộc sống tinh thần và người khác lại có khả năng

truyền cảm và diễn giải. Cả hai không nhất thiết phải giống nhau. Nhưng đối với một số người dạy thiền họ sẽ hy vọng có được cả hai đức tính đó nơi kinh nghiệm trong cuộc sống tinh thần và khả năng truyền đạt cho người khác.

***Điều gì tốt nhất ta có thể làm được khi tham muốn giác quan nổi lên mạnh mẽ?***

Trực tiếp hành thiền và tập trung chú ý của bạn vào đó. Nên nhận ra là những tham muốn đó rất mạnh mẽ. Nên biết rõ điều đó... thông qua am hiểu những thèm muốn giác quan khi chúng diễn ra. và rồi bạn có thể vượt qua được. Bạn có thể dừng lại nơi cảm giác giác quan, và vẫn có thể là một Phật Tử tốt, hiểu theo nghĩa là bạn không bị cuốn hút theo hay chấp

thủ với chúng.

***Những hiểu biết cơ bản của cuộc sống bạn có thay đổi hay không?***

Quan điểm của tôi đã thay đổi khá nhiều, trước kia tôi tham lam đủ mọi thứ. Tôi muốn có mọi thứ. Tôi muốn đủ mọi thứ, nhưng hiện nay hình như tôi nổi bông trên mặt nước. Tôi đang hiện diện ở đây, nhưng tôi có muốn điều gì đâu. Tôi chẳng muốn có được điều gì cả, chỉ đơn giản tôi đang sống mà thôi. Điều đó là quá đủ rồi.

***Tôi phải hành thiền tâm Từ như thế nào?***

*[Dưới đây là tổng hợp những lời giảng dạy của Dipa Ma được thu băng và Michelle Levey đã sưu tầm. Levey là*

*người đã thực hiện thiền từ tâm trong vòng hai mươi năm, và đã học hỏi được nơi Dīpa Ma rất nhiều.]*

Bạn nên chọn và dốc toàn tâm toàn lực vào phần luyện tập từ tâm hoặc giả bạn cũng có thể quyết định bắt đầu hay kết thúc luyện tập tùy hỷ. Cuối cùng thì năm bước có thể phối hợp thành một phần mà thôi, nhưng lúc mới bắt đầu tốt hơn là tập trung chú ý vào từng bước lỗi lầm mà thôi.]

## **Bước thứ nhất**

Bước một là tự yêu chính mình, trở thành người bạn tốt cho chính mình, hãy bắt đầu với việc trải rộng từ tâm trên chính mình cái đã. Bạn có thể sử dụng những lời sau đây hay những hình ảnh trí tuệ để

hướng dẫn bạn và để tạo ra và hướng dẫn những cảm giác của bạn về từ tâm.

*Hãy tự giải thoát mình khỏi kẻ thù.  
Hãy tự giải thoát mình khỏi những mối nguy hiểm.*

*Hãy tự giải thoát mình khỏi những phiền sâu tâm linh*

*Hãy tận hưởng thời giờ của bạn với thân thể tráng kiện và tâm hồn minh mẫn.*

Kẻ thù gồm cả kẻ thù bên ngoài và cũng như cả khi bạn trở thành kẻ thù của chính mình nữa. Kẻ thù có thể xuất hiện trong lãnh vực cảm giác, qua những bức dọc nhỏ mọn nhất, cho tới sân hận tổng lực và hiềm khích (vyapada) đối với chính mình và người khác.

Đang khi bạn nhắc thầm trong lòng những lời này, hãy có được hình ảnh của chính bạn chắc chắn và rõ ràng. Nếu bạn không thể hình dung ra được mình như thế nào, chỉ cần cố gắng nhớ lại hình ảnh của bạn trong gương. Nếu thực sự vẫn còn quá khó, bạn nên lấy ngay cái gương hay một bức hình mới chụp nào đó, chỉ đến khi nào bạn có thể nhận ra được chính mình một cách rõ ràng nơi tuệ nhãn của mình.

Hãy nhắc lại những câu trên theo thứ tự. Nếu trí tuệ của bạn đang suy nghĩ lan man và bạn quên mất bạn đang nhắc lại những câu nào, nên bắt đầu lại từ đầu. "Hãy tự giải thoát mình khỏi mọi kẻ thù". Kéo trí tuệ trở lại với câu vừa mới nhắc lại đó và luôn luôn đi sâu vào chánh định.

Điều quan trọng là đừng đi sâu vào ý nghĩa và cảm giác nơi các từ đó, hãy để cho những từ đó trở thành người dẫn đường chỉ lối cho bạn và hãy tiếp tục thả neo nơi việc luyện tập đó. Giữ lấy cảm giác sung sướng cho chính bạn trong trái tim và trí tuệ, cùng với hình ảnh tâm linh, và tiếp tục nhắc lại những câu trên trong đầu càng nhiều lần càng tốt nếu buổi luyện thiền đó cho phép.

Khi đã đạt đến độ thâm nhập nhất định, khi nào bạn cảm thấy thực sự yêu chính mình, khi bạn có thể giữ được rõ ràng và chắc chắn hình ảnh của mình rồi nếu bạn muốn bạn có thể tiến sang bước kế tiếp. Đó là lan trải rộng từ tâm sang bạn hữu của mình.

## **Bước thứ hai**

Cũng sử dụng cùng những câu trên như đã nêu, hướng từ tâm của bạn sang một người bạn tốt hay một Thiền sư tỏ lòng quý mến bạn. Giống y như khi bạn đem từ tâm đến cho chính mình. Lúc này bạn giữ lấy hình ảnh của người bạn mình rõ ràng và kiên định trong đầu và tỏ từ tâm đến với họ.

*Cầu mong bạn được thoát khỏi mọi kẻ thù.*

*Cầu mong bạn được thoát khỏi mọi nguy hiểm.*

*Cầu mong bạn được thoát khỏi mọi phiền muộn.*

*Cầu mong bạn có được những giây phút hạnh phúc nơi thân xác cũng như trong*



*tâm hồn.*

Khi nào bạn cảm thấy yêu bạn mình như chính mình, và khi nào bạn cảm thấy có thể giữ được hình ảnh của bạn mình rõ ràng và chắc chắn cùng với những câu đó, rồi nếu bạn muốn, bạn có thể đi tiếp sang bước kế tiếp.

### **Bước thứ ba**

Nhóm chúng sanh thứ ba bạn phải trao từ tâm của bạn được gọi là "những người đau khổ" bất kỳ chúng sanh hay nhóm chúng sanh nào đang chịu đau khổ. Như thể trước khi bạn giữ được một hình ảnh vững chắc và tập trung vào một người nào đó, giờ đây hãy lan toả điểm tập trung chú ý của bạn để chứa đựng cả một nhóm người lớn hơn. hãy bắt đầu bằng

cách giữ trong đầu toàn khối một nhóm sinh vật nào đó đang phải chịu đau khổ. Lan tỏa từ tâm của bạn y hệt như bạn đã làm với chính mình và người bạn thân của mình trước đó.

*Ước mong bạn được thoát khỏi mọi kẻ thù*

*Ước mong bạn được thoát khỏi mọi nguy hiểm*

*Ước mong bạn được thoát khỏi mọi phiền muộn trong lòng.*

*Ước mong bạn được hưởng hạnh phúc nơi thân xác và trong tâm hồn.*

Nếu như hình ảnh tự nhiên nổi lên về một nhóm người đang phải chịu đau khổ. Như là những người ở trong bệnh viện hay trong chiến tranh. Thì là điều tốt đẹp biết

bao nếu như bạn hướng từ tâm của bạn đến với họ. Hãy thiền với một cách năng động với dòng chảy những hình ảnh đang biến đổi. Tiếp tục nhắc lại những câu trên đang khi bạn cảm thấy những cảm giác từ tâm đang sau những câu nói đó.

Xuất phát từ căn bản tình yêu bản thân đích thực và sâu đậm, hãy quan sát xem tình yêu bản thân như là nền tảng và là nguyên liệu để yêu người khác. Trong khi tự yêu mình, các bạn sẽ yêu bạn mình như chính mình vậy. Rồi sau đó bạn sẽ yêu những người đau khổ như người bạn, cũng như chính mình. với luyện tập liên tục như vậy tất cả các nhóm sẽ được hoà quyện vào nhau.

## **Bước thứ tư**

Bước thứ tư, tâm Từ và hành xả quyện vào nhau. việc luyện thiền chứa đựng một ý nghĩa rộng lớn bao trùm mọi sinh vật ta có thể liên tưởng tới. và chuyển từ tâm đến tất cả những sinh vật ấy. Bạn bè, người đau khổ, những người bạn chỉ có cảm giác khi khổ khi sướng, cả những người bạn gặp rắc rối và toàn thể bá tánh khắp nơi.

*Nguyện cầu bá tánh được thoát khỏi mọi kẻ thù.*

*Nguyện cầu bá tánh thoát khỏi mọi nguy hiểm.*

*Nguyện cầu bá tánh thoát khỏi mọi lo âu phiền muộn trong lòng.*

Để làm được điều này, cho phép tâm trí bạn trở thành từ tâm. Hãy thực hiện điều này để được chủ yếu lòng từ tâm. Những

từ cũng như những câu bạn sử dụng cho đến thời điểm này chỉ đơn giản là những điểm chỉ cho bạn có được cảm giác. Cho phép tâm trí bạn trở thành từ tâm. Và an nghỉ trong đó với hành xả và thiện ý.

## **Bước thứ năm**

Giai đoạn hoàn thiện thiền từ tâm là liên kết tất cả các bước đó lại với nhau và tập trung chú ý một lát về mỗi giai đoạn trong một qui trình hành thiền. Thực hiện theo phương án này, hành thiền trở thành giống như một buổi hoà nhạc thi thố từ tâm trong đó bạn khởi đầu với chính mình, và rồi mở ra, mở ra, mãi cho đến cuối cùng chúng ta được an nghỉ trong hành xả.

-ooOoo-

## **Chương XIII**

### **LẶN NGỤP TRONG ÂN SỬNG**

Lời dạy của một vị Thiên sư tâm linh siêu nhiên vĩ đại có thể mang nhiều hình thức khác nhau. Một trong những hình thức mạnh mẽ và bí hiểm nhất là giảng dạy bằng sự hiện diện thuần túy. Như nhiều người đã chứng thực điều này, cách hiện diện đơn sơ, trong sáng và đầy từ tâm của Dipa Ma trên thế gian này đã công hiến cho nhiều người nguồn động viên đầy sức thuyết phục để tiến bước trên con đường Phật Pháp.

Ngay sau khi Dipa Ma đã viên tịch, nhiều thiên sinh tiếp tục cảm nhận được sự hiện diện của bà, Jack Kornfield đã cho biết nhiều lần ông gặp rắc rối to và nhận được cảm hứng to lớn, ông rất cảm kích do ý

thức được tinh thần của Dipa Ma. Theo Munindra, nghiệp thiện nơi những chúng sanh giác ngộ giống như Dipa Ma hay đức Phật luôn luôn rất có giá trị cho việc luyện thiện của chính chúng ta, nếu chúng ta chân tình tìm kiếm sự hiện diện này.

Dipa Ma cũng hiện ra với rất nhiều người chưa bao giờ gặp mặt bà, và các tin đồn về sự xuất hiện của bà tiếp tục được ghi nhận hơn một thập niên qua sau cái chết của bà. Đối với nhiều thiền sinh, nhìn thấy Dipa Ma bằng thị kiến hoặc trong giấc mơ hay cảm thấy sự hiện diện của bà như nguồn sức mạnh được tiếp nối sau một giai đoạn tập trung tư tưởng và an bình thâm sâu. Một Thiền sư thường xuyên nghiệm được sự hiện diện của

Dipa Ma cho biết, "Các bạn có thể gọi đó là ân sủng. Bất luận điều đó là gì đi chăng nữa. Khi điều đó xuất hiện, tôi thấy vô cùng cảm khoái. "

Dipa Ma đã đến với tôi bằng nhiều cách khác nhau. Một trong những điển hình đáng ghi nhận nhất đã xảy ra khi tôi đang sống tại thiền viện vùng Tây Nam Hoa Kỳ và đang viết cuốn sách này.

Trên bức tường trước bàn làm việc của tôi có treo một bức chân dung màu sao chụp khổ 3 x 5 của Dipa Ma đang ngồi trong tư thế hành thiền. Một ngày nọ, sau khi treo lên đó một bức hình mới đẹp hơn. Tôi vô và vứt tấm hình đó vào thùng rác. Rồi tôi cảm thấy đau nhói: "Có lẽ tôi không nên vứt bức hình đó vào thùng rác." Tôi ngờ ngợ nhớ lại một số lời



khuyên của Đức Phật về việc dục bỏ những đồ Phật Pháp một cách bất cẩn, có thể mang lại nghiệp chướng bất thiện.

Tôi lưỡng lự trong giây lát. "Không hiểu hành vi này có quay trở lại ảnh hưởng tôi không.?"

"Thật vô lý" cuối cùng tôi quyết định, "Đó chỉ là một bản sao chụp. Đã vứt vào thùng rác, và sắp sửa phải đổ đi. Tôi treo lên chỗ đó một bức hình đẹp hơn. Chắc là tôi không phạm phải điều bất kính đâu."

Kết thúc cuộc tranh luận.

Mấy tháng sau, vào một buổi trưa mùa hè nóng bức, tôi đến giúp gỡ cái cổng hậu siêu vẹo của thiền viện. Khi chúng tôi gỡ tấm bảng trên bức tường xuống, tôi nhìn thấy bên trong có một ổ chuột bỏ không.

Chuột mẹ đã tha về đủ thứ đồ nhiều màu sắc về làm tổ và tôi tò mò thích thú muốn nhìn xem có gì trong đó.

Khi lại gần, có điều gì đó đập vào mắt tôi. Ở giữa ổ chuột kể những miếng xương rỗng, giấy thiết vận, mấy miếng nhựa màu đỏ, phân chuột và một cây viết bi màu xanh là bức ảnh Dipa Ma đang ngồi thiền vẫn còn nguyên vẹn.

Điều xảy ra như vậy, đó chính là bức hình tôi đã bắt gặp lần đầu tiên ở cuối thư viện tôi đến thăm thiền viện IMS nhiều năm trước đây (tôi đã đề cập đến ở trên). Lần đầu tiên trên đời tôi gặp Dipa Ma, Khởi đầu cũng như kết thúc công việc viết cuốn sách này - tất cả đều trùng khớp nhau một cách kỳ lạ.

Hiện Bà Dipa Ma vẫn còn đang dạy cho tôi nhiều điều.

*Giữa những đau khổ, một nhân vật sáng ngời.*

Khi tôi gặp quá nhiều đau khổ, khi tôi gặp khách hàng đang phải chịu đau đớn khủng khiếp, hoặc giả khi tôi gặp phải những tình huống có quá nhiều đau khổ. Dipa Ma liền "hiện ra" với tôi. Không phải theo nghĩa như là một nhân vật hữu hình hiện ra với tôi, nhưng hơn kém là sự hiện diện đặc trưng của bà đang hiện diện thực sự giữa những người đau khổ. Bà hiện ra với tôi trong suy nghĩ trong những hoàn cảnh như vậy.

Khi điều này xảy ra, tôi tìm được căn bằng nội tâm khá hơn, và từ tâm nơi tôi

gia tăng đáng kể. Bà hiện ra với tôi ở một số trường hợp khi tôi đang làm đồng xe (body-work) với một người đang trong tình trạng đau khổ tột độ. Bà luôn là điều nhắc nhở tôi" giữa những đau khổ tột độ, vẫn còn le lói một tia ánh sáng." -- *Roy Bonney*.

***Sức mạnh luyện tập của tôi luôn ở cùng bạn.***

Tôi cảm thấy rất rõ như thể mình vẫn tiếp tục được nghe những lời thuyết pháp của bà. Một ví dụ điển hình đã xảy ra ngay sau khi bà viên tịch vào đầu tháng chín năm 1980.

Tôi đến tham dự khoá huấn luyện thiền ba tháng tại thiền viện IMS năm đó, và khi đang ngồi thiền tôi cảm thấy đau

nhức trong người một cách khủng khiếp, và thoáng trong tâm trí tôi một lời nguyện nổi lên là "Tôi sẽ tiếp tục ngồi thiền bất chấp phải chịu đau đớn đến cỡ nào, và tôi đã nhận được sức mạnh kỳ diệu để thực hiện lời nguyện đó." khi đau đớn hành hạ tôi dữ dội, thỉnh thoảng tôi cảm thấy như Dipa Ma tràn ngập toàn thân tôi. Tôi cảm thấy sự hiện diện của bà và lời đề nghị của bà. "Sức mạnh luyện tập của tôi luôn ở cùng bạn" Chỉ có vậy thôi, và tiếp theo sau là sự gắng sức lạ lùng khiến tôi có thể vượt qua đau đớn. -- *Janne Stark*

### ***Khiêm tốn.***

Vào khoảng thời gian tôi sắp sửa được thụ phong xuất gia, cho dù đã nhiều năm sau ngày Dipa Ma đã viên tịch. Tôi cảm

thấy hình như bà vẫn đến nói với tôi, nói rằng nghề của tôi là phải học hỏi nghiên cứu lòng khiêm tốn. Nhìn lại những năm tu luyện tại Chùa, tôi nhận ra lời nhắc bảo đó thật là chính xác đến chừng nào.

Chúng tôi đã trồng hai cây để tưởng nhớ đến Dipa Ma. Cây đầu tiên tại ngôi vườn dành cho các Ni sư trong Ngôi Chùa Cittaviveka [Chithurst] Anh quốc. Thiền viện trưởng và một số các nhà sư cùng tham gia với chúng tôi, các Ni sư xuống căn chòi tranh, chúng tôi tìm thấy một điểm và bắt đầu đào lỗ để trồng cây.

Khi đào chúng tôi phát hiện thấy một miếng gốm dưới lỗ đó. Lượm miếng gốm lên, chúng tôi thấy viết lời Kinh của Đấng Thế Tôn. Đây hình như là một minh chứng hùng hồn về việc truyền đạo

sang đất nước này.

Vài năm sau, khu tưởng niệm Dipa Ma được mở rộng gồm cả cây cầu vượt qua một con suối nhỏ. trong ngôi vườn dành cho các ni sư. Tôi rất hài lòng với ý tưởng đó vì hình ảnh cây cầu vượt qua suối có liên quan mật thiết với bà nơi trái tim tôi.

Tuy nhiên, khi thương lượng những chi tiết để xây cây cầu đó, có điều gì đó xảy ra khiến tôi vô cùng bực mình. Thực tế là, tôi đã tỏ ra vô cùng bực dọc và giận dữ đến tột độ. Sau này, tôi xuống xem cây chúng tôi đã trồng và thấy cây đó đang chết dần.

Cuối cùng cây chúng tôi trồng để tưởng niệm Dipa Ma đã chết. Đây là một thông

điệp rõ ràng đối với tôi về hậu quả do sân hận đem lại. Đài kỷ niệm của Dipa Ma không thể thực hiện được một khi sân hận chưa được giải quyết. Cuối cùng thì cây cầu cũng được xây dựng với bia tưởng niệm Dipa Ma.

Chúng tôi cũng trồng thêm một cây sồi nữa để tưởng nhớ tới Dipa Ma tại vườn cây của tu viện Phật giáo Amaravati tại Hertfordshire, bên nước Anh gần bên hang động Đức Phật. Cây này tiếp tục lớn lên và phát triển mạnh mẽ.

Thường thường khi tôi cảm thấy buồn phiền hay bị thách thức, tôi lại đi dạo đến thăm cây sồi đó và ngồi dưới bóng và tụng kinh (mantra) và hát về Dipa Ma. Đôi khi tôi còn dựng một bàn thờ và hành thiền bách bộ. Khi tôi thực hiện những



điều vừa kể trên tôi thường cảm thấy toàn thân tôi được thư giãn sau đó, như lọt vào cảm giác bình an nơi tình yêu và hiểu biết Dipa Ma đã mang lại cho tôi, cho dù hoàn cảnh bên ngoài vẫn còn y nguyên, vấn đề khó khăn không còn quá cấp bách nữa. -- *Ajahn Thanasanti*

### ***Luôn luôn hiện diện***

Bà giống như ánh sáng đèn cây Phật Pháp lung linh vững vàng không lay chuyển đã ngự trị trong tâm hồn tôi. Bà luôn hiện diện nơi tôi.

Khi bà còn sống và ngay cả hiện nay khi bà đã viên tịch, sự hiện diện của bà vẫn không xa lìa tôi. Khi tôi hành thiền, món quà quý giá nhất chính là tôi có thể thấy được bà thực sự hiện diện trong tôi. Bà

bảo với tôi, "Con sẽ có câu trả lời cho chính mình từ bên trong nội tâm. Hãy lắng nghe cho cẩn thận. -- *Cichelle Levey*

***Hướng dẫn của bà không bao giờ chao đảo.***

Tôi cùng ra phi trường với bà khi bà rời thiên viện IMS vào năm 1980. Tôi đã dành nhiều thời gian với bà và cảm thấy một nỗi buồn mang mác. Tôi đang khóc thầm, tâm hồn tôi nặng nề quá, và nỗi đau thấm khóc không thể tưởng tượng nổi, giống hệt như khi mẹ tôi bỏ đi khi tôi mới ba tuổi rưỡi Dipa Ma đã quay lại nhìn thẳng vào mắt tôi.

Bà nói, "Đừng lo lắng gì cả Mẹ luôn ở cùng con"

Bà lấy tay và đặt ngay trên trái tim tôi và

từ lúc đó, đau đớn, buồn phiền, tất cả đều tan biến hết và lòng tôi tràn đầy ánh sáng. Tôi giữ lấy kinh nghiệm đó cho chính mình trong nhiều năm này qua năm khác và nhất định không bao giờ chia sẻ với ai cả vì kinh nghiệm này quá sâu đậm và không dễ gì tỏ lộ ra bên ngoài.

Trong một thời gian dài nhất tôi vẫn nghi ngờ lời bà nói."Tôi luôn luôn ở cùng con." Nhưng sự hiện diện của bà đã ngự trị trong tôi và tăng sức mạnh cho tôi. Tôi đã khởi sự luyện thiền chánh niệm trong suốt mười tám năm qua và nhờ Dipa Ma hướng dẫn tôi đã không bao giờ chao đảo.

Nhiều người khác cũng cảm thấy được những giây phút như vậy. Năm nay tôi đến tham dự một nghi thức sám hối với

vị Thiên sư niên trưởng Lakota Sioux nghi thức này đã được tổ chức đầu tiên của bà truyền lại. Đến một điểm trong nghi thức tôi hoàn toàn khiếp sợ. Tôi cảm mình đã chết, đã chết với bản ngã của mình. Tôi không chắc mình có thể qua khỏi nghi thức đó. Tôi cảm thấy muốn bỏ ngang nghi thức vì tôi nghĩ rằng nghi thức đó quá căng thẳng đối với tôi. Nước mắt chảy thấm mặt tôi, tôi úp mặt xuống đất, nhắm mắt lại và liên tưởng ngay đến Dipa Ma.

Ngay lúc đó một luồng sáng như bao phủ tôi và nỗi sợ hãi tan biến luôn. Một sự bình an thâm sâu tràn ngập con người tôi, mọi suy nghĩ trong tôi đều đổ dồn vào Dipa Ma. Ngay thời điểm đó vị niên trưởng phụ trách nghi thức Lakota nhìn

tôi và nói."Bà tràn ngập ánh sáng."

Bằng trực giác tôi biết bà không trở lại với tôi bằng xương bằng thịt. Bà đang vui hưởng ở nơi bà đang thuyết pháp. Có đôi khi tôi cũng hình dung ra được một hình ảnh hết sức sinh động về nơi bà ở. Là nơi tràn ngập ánh sáng. Sự hiện diện của bà được cảm thấy bằng một luồng sáng mạnh mẽ.

Bà vẫn còn hướng dẫn chúng tôi trên cõi đời này cho đến khi nào chúng tôi vẫn còn cần đến bà. Bà là một trong những người hướng dẫn chúng tôi. Bà luôn bảo vệ chăm sóc chúng tôi. -- *Sharon Kreider.*

***Nếu tôi làm được điều đó, con cũng có thể làm được.***

Tôi đã gặp rất nhiều khó khăn trong khóa huấn luyện ba tháng. Tất cả những gì tôi phải làm là chiến đấu, chiến đấu và chiến đấu trong một khoảng thời gian khá dài.

Trong những giờ hành thiền, tôi cảm thấy mình muốn được gặp lại Dipa Ma và tự hỏi mình, "Không hiểu còn có cách nào để giao tiếp với bà được nữa hay không?"

Thình thình tôi cảm thấy như bà xuất hiện và giao tiếp với tôi. Tôi cảm thấy những lời lẽ động viên mạnh mẽ của bà, "Nếu tôi làm được điều đó, con cũng có thể làm được"

Sau kinh nghiệm đó tôi bước vào một hiện trạng tập trung tư tưởng kéo dài trong vài tuần lễ. -- *Vô danh*

## *Yêu điều Không Thể Yêu.*

Tôi chưa bao giờ nghe nói đến Dipa Ma cho tới khi một người bạn bắt đầu kể cho tôi nghe bà là một Thiền sư vĩ đại đến dường nào và tôi phải tìm hiểu thêm về bà như thế nào.

Vài ngày sau đó, tôi đang ngồi một mình trong căn phòng và đọc một bài viết về cuộc đời của bà. Khi tôi đọc đến trang thứ ba, tôi bắt đầu cảm thấy thanh thản khôn tả. Mọi sợ hãi và phiền muộn hoàn toàn biến mất. và tôi cảm thấy hoàn toàn thoải mái và dễ chịu không lường với chính mình và với đủ mọi sự trong cuộc sống. - một sự bình an tuyệt đối và cởi mở hoàn toàn. Chẳng giống bất kỳ điều gì tôi cảm nghiệm được trước kia.

Ngay lúc điều đó còn đang diễn ra. Tôi cảm thấy như có một sự hiện diện thể chất nào đó trước mặt tôi và từ từ tiến sang bên phải tôi. Cảm giác có ai đó đang đứng gần tôi như vậy kéo dài trong năm phút.

Trong hai ngày liên tiếp, tôi cảm thấy như mình đang trôi bồng bềnh và những gì trước kia khiến tôi phiền hà và lo lắng chỉ còn là chuyện nhỏ. Giống như tôi vừa bước qua cánh cổng lọt vào một cuộc sống hoàn toàn khác biệt. Tôi thường nghe Thiên sư của tôi nói về "Cõi lòng mở ra." Nhưng tôi chưa bao giờ hiểu điều đó cho đến tận bây giờ. Tôi bắt đầu nhận ra rằng trái tim chỉ lộ ra khi không còn sợ hãi. Thật sự là một kinh nghiệm hết sức tuyệt vời và điều gì đem đến cho tôi là



cảm thấy phấn chấn một cách lạ lùng.

Kể từ ngày đó trở đi một giai đoạn mới chạy xuyên suốt tâm trí tôi, và tôi suy nghĩ đó hẳn phải là những gì Dipa Ma đã nhắn nhủ tôi: "Hãy yêu điều gì khó yêu".

*Pamela Kirby*

### ***Người này là ai?***

Khi tôi tham gia khoá huấn luyện từ tâm (metta) tại thiền viện IMS, một đêm nọ Joseph Goldstein đã nói chuyện một bài giảng tuyệt vời về từ tâm trong đó ông kể nhiều mẫu chuyện về Dipa Ma. Sau buổi nói chuyện, tôi rời phòng thiền và cảm thấy một nguồn nghị lực mạnh mẽ thôi thúc tôi. Tôi cảm thấy thân xác tôi giống như một chiếc La-bàn và đang di chuyển hướng về phía điều gì đó. Đây thực sự là

một sức mạnh bên ngoài nào đó và chẳng phải do nội tâm hay tình cảm mà có.

Sau ít phút ban đầu lưỡng lự, tôi quyết định khám phá xem nguồn nghị lực này - xuất phát từ đâu, và dẫn tôi đến chỗ nào. Sau nhiều vòng đi lại và xem xét, tôi nhận ra nguồn nghị lực đó kéo tôi lên cầu thang trong toà nhà tại thiền viện. Rồi lại quay xuống phòng thiền số M101. Ngay khi tôi đưa tay cầm lấy nắm đấm cửa phòng, tôi biết chắc là vật gì đó đang sau cánh cửa nhất định phải là nguồn sức mạnh đó.

Khi tôi bước vào trong phòng, cường độ năng lực hầu như bao trùm lấy toàn bộ căn phòng, tôi nhìn thấy một bức hình mà tôi cứ ngỡ ngỡ là hình một người đàn ông

mặc toàn đồ trắng đang ngồi thiền .

Tôi đến ngay chỗ đó và thấy như một cơn xoáy lực hút. Kéo tôi lại gần tấm hình. Tôi bước lại đó và nhật tấm hình lên. Kỳ lạ thay lực hút đó đổi hướng theo phương tôi di chuyển tấm hình. tôi đưa tấm hình lên xuống, di sang bên phải rồi bên trái. Đưa hình ra xa khỏi tôi, tôi đều cảm thấy rõ ràng nguồn lực đó ảnh hưởng trên tôi.

Tôi kinh ngạc "Không hiểu nhân vật trong bức hình đó là ai?" Và thế là tôi cảm thấy, "Sắp sửa từ bỏ gia đình và đi theo Thiên sư này. Đây thực sự là một điều mà mãnh lực khiến tôi không thể nào quên nổi.

Sau đó tôi còn lưu lại trong phòng một ít thời gian nữa và ngồi thiền cùng với bức

hình đó, lặn hụp trong cảm giác mạnh mẽ này. Kinh nghiệm này tạo ra trong tôi cảm giác tập trung tư tưởng, tình yêu, và an bình kéo dài trong nhiều ngày liên tiếp, và thực sự vẫn còn ảnh hưởng quá sâu đậm nơi tôi từ hồi đó đến giờ.

Sau này một nhân viên trong ban điều hành cho tôi hay, tấm hình đó không phải là một người đàn ông, đó chính là hình của Dipa Ma. -- *David Grant*

### ***Yêu cầu sự hiện diện của Dipa Ma.***

Một số thiền sinh theo học thiền với Dipa Ma đã gợi ý, ta phải yêu cầu sức mạnh hiện diện của bà ra sao.

Tôi cầu nguyện với bà luôn. Bà là một phần của đời tôi trong nhiều năm liền. Sự hiện diện của bà không bao giờ thiếu cả.

Một điều không thấy có khi hành thiền minh sát đó là khía cạnh sùng bái, chính vì thế nên tôi đã đưa vào việc luyện tập hàng ngày của tôi.

Mỗi buổi sáng tôi bắt đầu hành thiền bằng cách kêu cầu toàn thể Chư Phật, chư Bồ-tát, các Thiên sư và tất cả chúng sanh giác ngộ. Tôi cảm nhận được sự hiện diện của họ. Tôi cầu xin họ hướng dẫn và trở thành người dẫn lối chỉ đường cho tôi. Rồi, suốt cả ngày, tôi nghĩ đến những nhân vật đó, Dipa Ma là một trong số của họ. -- *Jack Engler*

Những người Tây Tạng đôi khi đề cập đến sức mạnh Milerapa hiện vẫn còn được phổ biến ở một số nơi. Tôi cảm thấy lời cam kết của Dipa Ma, sự nhiệt tình của bà, lòng quyết đoán, biết bao lần bà

dứt bỏ đi được, làm sao bà vượt thắng được tất cả - tất cả những sức mạnh đó vẫn còn có tác dụng. Bằng cách tưởng nhớ đến bà, nghĩ về bà, khiến cho sức mạnh đó lại nổi dậy trong ta. Chúng ta có thể kêu cầu sức mạnh giác ngộ của bà.

Khi khó khăn xuất hiện. tôi cố gắng tưởng tượng, "Dipa Ma đang ở đâu?" hay liên lạc được với cảm giác nội tạng của bà. Đặc tính cứng tựa sắt của bà tôi vẫn còn cảm nhận được. Khi tôi nhớ lại cảm giác hay hình ảnh của bà, rồi ngừng không lặn hụp vào các câu chuyện trí tuệ đang kể cho tôi nghe. Tôi nhớ lại điều đó có thể vượt qua nổi. -- *Kate Wheeler*

Sau nhiều năm. tôi đã có một số các Thiền sư. Thường vào lúc bắt đầu ngồi thiền tôi liệt kê một những nhân vật hỗ

trợ (refuge tree) với Đức Phật và các Thiên sư của tôi. Tôi hình dung ra từng người một, và rồi cảm nhận những đức tính nghị lực đặc biệt của mỗi người tôi mừng tượng ra.

Thật là một mối liên lạc tuyệt vời với những nhân vật này. Đến khi tôi hình dung tới Dipa Ma tôi cảm nhận được sự phối hợp đặc biệt giữa trống rỗng và từ tâm. Hình ảnh của bà đem lại cho tôi một chiều sâu nội tâm bao la. -- *Joseph Goldstein*.

Việc luyện tập của chính tôi với Dipa Ma chính là đặt trái tim tôi trong trái tim của bà. Có một lần trong băng ghi của một nhóm đến nhà bà tại Ấn Độ. Tôi nghe được tiếng gọi đầy yêu thương của bà với một thiên sinh đến trễ, không kiếm được

chỗ nào để ngồi, "Vào đây đi con. Nếu không còn chỗ nào nữa, hãy đến ngồi vào lòng tôi.... Bạn là con của tôi mà." Bất kể khi nào tôi cảm thấy buồn, tôi lại tưởng tượng ra tiếng bà gọi tôi, "Hãy đến ngồi vào lòng mẹ, con yêu." Trong tâm trí tôi chạy ngay với bà và đặt đầu tôi vào lòng bà, và bà chậm rãi và âu yếm vuốt tóc tôi trong khi đó tôi bắt đầu khóc.

Qua cái chết của Dipa Ma, cũng như bất kỳ Thiền sư vĩ đại nào qua đời. Chúng ta thường tìm kiếm di sản của họ để lại trở thành của riêng của mỗi người. Bà đã trở thành ánh sáng chúng ta có thể hướng về mà làm được những gì bà đã thực hiện. Như Jack Kornfield cho biết, vấn đề không phải trở nên giống như Dipa Ma hay bất kỳ một Thiền sư, một vị thánh



chúng ta đã đọc được. Nhưng vấn đề ở đây còn khó gấp bội đó là: tự thể hiện chính mình, và khám phá ra tất cả những gì bạn tìm kiếm phải được kiếm ra trong trái tim bạn, tại đây và vào lúc này,"

Nơi các chuyện kể này ngừng lại, ước gì các chuyện kể của bạn sẽ bắt đầu xuất hiện, và ước gì phước lành của Dipa Ma hướng dẫn bạn trên bước đường về quê nhà:

*Bất kể điều gì tôi đã có - sức mạnh, từ tâm*

*Tôi trải rộng tới bạn để bạn được niềm tin, để bạn được bình an.*

*Nhờ ơn sủng Đức Phật, Giáo Pháp và Tăng-già*

*Nguyện hết thấy mọi điều tốt lành đến với*

*bạn.*

*Ước mong bạn được hạnh phúc,  
Ước mong bạn được che chở khỏi mọi  
hiểm hoạ,*

*và được tiến triển trong việc hành thiền.*

-ooOoo-

## **NHỮNG CỘNG TÁC VIÊN:**

**Dipa Barua** là con gái của Dipa Ma. Cô là nhân viên nhà nước tại Kolkata (Calcutta) và tham gia rất nhiều tổ chức xã hội và tôn giáo.

**Jyotishmoyee Barua** là một bà nội trợ tại Kolkata và là bà mẹ có năm người con trai.

**Pritimoyee Barua** là một bà nội trợ tại

Kolkata và là bà mẹ có hai người con trai

**Rishi Barua** là cháu ngoại của Dipa Ma đậu cử nhân tại trường đại học St. Xavier, Kolkata và đang theo học lấy bằng tiến sĩ thương mại tại Đại học Kolkata.

**Sudipti Barua** được Dipa Ma huấn luyện trở thành trợ lý Thiền sư và giúp tổ chức các khoá huấn luyện tại Bogh Gaya và Kolkata. Là bà mẹ với sáu người con, bà điều hành một cơ sở kinh doanh bánh ngọt tại Kolkata.

**Rou Bonney** là nhiếp ảnh, thợ làm đồng xe và uỷ viên tại thiền viện vùng San Francisco Bay, gặp Dipa Ma vào năm 1974

**Sylvia Boorstein** một Thiền sư sáng lập thiền viện Spirit Rock Meditation. Và là

tác giả cuốn: *It's easier than you think: the Buddhist Way to Happiness* và một số cuốn sách khác về tu luyện Phật Pháp.

**Daniel Boutemy** là một thiền sinh thuộc phái Nam Tông. trong vòng 27 năm. Tự coi mình là người đam mê Phật giáo đã theo học với nhiều Thiền sư tại miền Tây Hoa kỳ và Á châu, cả theo truyền thống thiền minh sát và thiền định.

**Robert Bussewitz** là thiền sinh của trung tâm thiền từ năm 1978, đã hành hương đến nhiều chỗ tại châu Á kể cả Tây tạng. Vừa rồi ông đến sống tại Jamaica Plain, Massachusetts.

**Sukomol Chowdhury** là một hiệu trưởng và giáo sư về hưu của Đại học Sanskrit. Giữ vị trí quan trọng trong

nhiều tổ chức xã hội và tôn giáo trong cuốn sách này ông dịch ấn bản viết về cuộc đời Dipa Ma bằng tiếng Bangal sang tiếng Anh.

**Howard Cohn** luyện thiền hơn 20 năm là thành viên sáng lập Thiền viện Spirit Rock Ông điều hành các buổi huấn luyện khắp thế giới từ năm 1985. Huấn luyện của ông bao gồm nhiều truyền thống, kể cả Nam Tông, Zen, Dzogchen và Advaita Vedanta

**Matthew Daniell** là một thiền sinh lâu năm nghiên cứu về thiền quán, Ông dạy thiền Phật giáo và thiền sinh ở đại học Tufts.

**Jack Engler** là một nhà tâm lý học giảng dạy và điều trị bằng tâm lý trị liệu tại

khoa phân tâm học tại trường Cambridge Hospital và Harvard Medical và là uỷ viên tại trung tâm Barre nghiên cứu về Phật giáo ông theo học Thiền sư Angarika Munindra, Thượng toạ Mahasi Sayadaw và Linh mục Thomas Merton. ông sống tại Massachusetts với vợ và con gái.

**Lesley Fowler** là một thiền sinh dài hạn tại Trung tâm Thiền Quán IMS và tác giả nhiều cuốn sách thơ và văn chương. Bà sống tại Úc

**Andrew Getz** luyện tập thiền quán khi còn là một thiếu niên. Kể cả giai đoạn huấn luyện tu trì tại Á châu. Ông đặc biệt quan tâm đến chăm sóc các thanh thiếu niên gặp nguy hiểm thông qua một tổ chức ông đồng sáng lập gọi là Youth

## Horizons

**Joseph Goldstein** Thiền sư đồng sáng lập và hướng dẫn thiền tại thiền viện IMS. Ông giảng các khoá huấn luyện thiền quán trên khắp thế giới từ năm 1974. Tác giả nhiều cuốn sách kể cả cuốn *One Dharma and the Experience of Insight*, là người sáng lập thiền viện Forsest Refuge - một thiền viện tu luyện và các khoá dài ngày.

**David Grant** giáo viên trung học tại Portland, Maine, ông sống ở đó với vợ và con gái.

**Asha Greer** một nghệ nhân, y tá, và Thiền sư cao niên theo truyền phái Sufi đồng sáng lập Lama Foundation tại New Mexico và phong trào nhà tế bản tại

Charlottesville Virginia Bà sống tại  
Batesville Virginia.

**Pamela Kirby** là một biên tập viên tự do  
tại South Carolina. Bà sống tại  
Woodacra, California.

**Sayadaw Khhippananna (Thiền sư Kim  
Triệu)** một nhà sư người Việt nam xuất  
gia hơn 50 năm trước. Trụ trì tại chùa  
Shakyamuni gần Los Angeles và  
Jetavana Vihara tại Washington, D.C,  
ngài giảng dạy thiền quán (Insight  
Meditation) từ năm 1982.

**Fric Kolvig** hướng dẫn các khoá học  
thiền quán (Insight meditation) và thuyết  
pháp khắp nước Mỹ ông sống tại New  
Mexico.

**Jack Kornfiel** từng là nhà sư tại Á Châu,



là người sáng lập thiền viện IMS quốc tế từ năm 1974, ông viết một số sách về Phật Pháp kể cả cuốn *A Path with the Heart* và *After the Ecstasy, the Laundry*.

**Sharon Kreider**, một bà vợ và mẹ có hai đứa con bắt đầu luyện thiền quan (Insight meditation) tại An độ từ năm 1977. một nhà phân tâm làm việc với thanh thiếu niên và gia đình của các em. Bà dạy tâm lý học và sử lý độ quy tại Đại học Front Range Community tại Fort Collis, Colorado.

**Carol Constantian Lazell** bắt đầu luyện thiền quán (Insight meditation) tại thiền viện IMS từ năm 1978 và gia nhập ban điều hành thiền viện khoá 1978- 1983. Mẹ của một con gái 11 tuổi sống tại San Francisco và làm việc tại một thư viện

trường tiểu học.

**Michelle và Joel Levey** là tác giả cuốn *Living in Balance, Simple Meditation and Revelation, ...* và các cuốn sách khác (xin xem liệt kê tại [www.wisdomatwork.com](http://www.wisdomatwork.com)). Cả hai đều luyện tập với nhiều Thiền sư khác nhau và giảng dạy rất rộng rãi. Đưa những nguyên tắc Phật Pháp vào cuộc sống thông qua công việc và lãnh đạo các tổ chức đoàn thể văn hoá.

**Michal Liebenson Grady** là một Thiền sư hướng dẫn tại CIM, ông đã thực hành thiền quán (Insight meditation) từ năm 1973.

**Ann Lowe** một thợ thiết kế sách. Sống tại San Loranzo, New Mexico với chồng

và hai con chó.

**Jacqueline Mandell** là một Thiền sư. Mẹ của hai đứa con song sanh. Là chủ tịch lãnh đạo tại Pure Heart.

**Michele McDonald Smith** luyện thiền quán (Insight meditation) từ năm 1975 thuyết pháp khắp thế giới có khiếu siêu tâm các giáo lý cổ và tìm cách diễn đạt cho hợp với thời đại này.

**Maria Monroe** luyện thiền quán (Insight meditation) với Munindra tại Bodh Gaya năm 1968 và đến thăm Dipa Ma vào năm 1970, bà giảng thuyết về thiền quán (Insight meditation) từ năm 1984 sống tại Portland, Oregon.

**Angarika Munindra** là một Thiền sư quốc tế. Thụ phong làm nhà sư dưới sự

hướng dẫn của Ngài Mahisi Sayadaw, thường trú tại hội Thiền Quán (Vipassana International Academay) của S.N. Goenka tại Igatpuri Ấn Độ.

**Sandip Mutsuddhi** là cha và công nhân viên nhà nước tại Kolkata, India

**Daw Thant Myint** là dì của Dipa Ma là một giảng viên đại học tại Miến Điện.

**Susan O'Brien** du hành sang Ấn Độ với Joseph, Sharon và một số người khác từ năm 1979 khi họ viếng thăm Dipa Ma tại Bodh Gaya và nhà của bà tại Calcutta. Bà bắt đầu thuyết pháp từ năm 1960 và điều phối viên các khoá huấn luyện tại IMS,

**Hòa thượng Rastrapala Mahathera** là giám đốc trung tâm Thiền quán (Vipassana International Center), tại đó

ngài đặt tên cho phòng thiền là Dipa Ma để tưởng nhớ đến bà. Ngài là một nhà văn và Thiền sư thiền quán (Insight meditation).

**Bob Ray** là đồng sáng lập với vợ Dixie thiền viện Southwest Center for Spiritual Living. Bob hướng dẫn khoá huấn luyện thiền hàng tuần tại Las Vegas New Mexico.

**Sharda Rogell** luyện theo phái Phật giáo Nam Tông từ năm 1979 thuyết pháp khắp thế giới từ năm 1985. Bị nhóm Advaita Vedanta và Dzogchen ảnh hưởng, bà nhấn mạnh nhiều đến giác ngộ tâm Từ.

**Janice Rubin** là một nhiếp ảnh tác phẩm của ông đã được triển lãm trong nước và quốc tế từ năm 1976 (Muốn biết thêm chi

tiết xin xem trang web:  
[www.mikvahproject.com](http://www.mikvahproject.com))

**Sharon Salzberg** là đồng sáng lập IMS, bà là một trong những Thiền sư hàng đầu. Luyện thiền từ năm 1974, tác giả nhiều cuốn sách, kể cả: Faith: Trusting your Own Deepest Experience and Lovingkindness. The Revolutionary Art of Happiness.

**Katrina Schneider** theo học tại tu viện trong rừng tại Burma dưới hướng dẫn của Taugpulu Sayadaw. Bà thường sống tại Mỹ và áp dụng thiền vào công việc cứu tế các bệnh nhân, và những người đau khổ do tâm thần.

**Steven Schwartz** đã luyện thiền quán (Insight meditation) hơn ba mươi năm là

thiền sinh của Dipa Ma, là một trong các vị sáng lập IMS. Bà đã tiếp đón Dipa Ma ở trong nhà mình trong chuyến đi thứ nhất sang Mỹ.

**Steven Smith** là đồng sáng lập thiền Vipassana Hawaii. ông là Thiền sư hướng dẫn thiền quán tại thiền viện IMS. Ông hướng dẫn huấn luyện thiền khắp thế giới.

**Janne Stark** là một tấm lòng nhân hậu, một người mẹ và là nhà cung cấp chăm sóc cho các trẻ biết đi, và là giám đốc thị trường nông thôn (Farmers' Market Manager). Hướng dẫn một nhóm thiền tại Portland, Oregon.

**Ajahn Thanasanti** được giới thiệu nhập môn theo Phật giáo từ năm 1979 tại một

khoá huấn luyện do Jack Engler thuyết pháp. 10 năm sau, bà đến tu viện Phật giáo Amaravati tại Anh quốc ở đó bà thực tập và trở thành ni sư năm 1991, được xuất gia với Hòa Thượng Ajahn Sumedho. Bà sống tại Úc.

**Father Theophane** là một tu sĩ dòng Trappist sống tại tu viện Snowmass, Colorado, ông là tác giả cuốn Tales of a Magic Manastery.

**Kate (Lila) Wheeler** tham dự khoá huấn luyện đầu tiên vào năm 1977 bà viết một tiểu thuyết . When the Mountains Walked, và một cuốn sách chuyện nhỏ. Not Where I Started From, cũng như một số bài cho tạp chí New York Times, Tricycle, the Buddhist Review, và một số



ấn phẩm khác, bà sống tại Massachusetts.

***Tác giả:***

**Amy Schmidt** là một Thiền sư chính thức tại thiền viện IMS ở Barre, Massachusetts và là đồng sáng lập Tăng-già Southwest, là một trung tâm khóa tự tu tại nam New Mexico. Là một người hoạt động y tế xã hội, Amy là đồng tác giả cuốn thủ bản "Understanding Alzheimer", là cuốn sách hướng dẫn cho các gia đình, bạn bè và những người cung cấp dịch vụ y tế (University of Washington Press, 1993). Cuốn hoạt hình của bà xuất hiện trong Buddha Laughing (Bell Tower, 1999).

***Biên tập viên:***

**Don Morreale** là biên tập viên cuốn

Complete Guide to Buddhist America. Là một thiền sinh Phật pháp dài hạn và là một văn sĩ tự (tự do) sống tại Denver, Colorado

**Madelain Fahrenwald** cũng là một biên tập viên tự và là một thiền sinh Phật pháp lâu năm.

Nếu muốn biết thêm thông tin về Dīpa Ma, xin xem website: [www.dipama.com](http://www.dipama.com)

-ooOoo-

[Đầu trang](#) | [Mục lục](#) | [01](#) | [02](#) | [03](#)