

Còn Cần Gì Nữa Đây?

"**Nếu ta thấy có một niềm vui lớn nào phát sinh** nhờ sự từ bỏ một niềm vui nhỏ hơn, thì ta nên sẵn sàng buông bỏ niềm vui nhỏ ấy để được cái lớn hơn." Tỳ khuru Thanissaro chia sẻ lời Phật dạy.

Lời dạy ấy dường như nghe thật đơn giản, nhưng có biết bao nhiêu lần, sau những thời gian thực tập, chúng ta lại thấy mình bị rơi trở lại vào một cuộc sống bị khống chế bởi những đeo đuổi theo các niềm vui vụn vặt? Và nếu như chúng ta chấp nhận lý luận rằng, nếu ta biết tự kiềm chế một chút - không để bị dính mắc vào những ham muốn lật vặt - thì ta sẽ có được một hạnh phúc to tát hơn, và không còn bị khổ đau nữa, thì đáng lẽ ra làm việc ấy phải rất dễ dàng chứ?

Ta cứ nghĩ là vậy! Nhưng nói thì bao giờ cũng dễ hơn làm. Nói đến vấn đề tự kiềm chế thì tôi có thể đem trường hợp của mình ra ví dụ. Sau vài tháng tập thể dục hết sức đều đặn và ăn uống dinh dưỡng, tôi tự hỏi là không biết làm sao mình lại có thể sống theo một lối nào khác hơn. Nhưng chẳng bao lâu thì câu trả lời đã đến với tôi qua hình thức tăng lên một vài cân, và phải mặc quần rộng hơn một chút! Tôi biết là như vậy, nhưng tại sao vấn đề tự kiềm chế lại khó khăn đến thế?

Có những lúc trong sự tu tập tôi vẫn giữ theo đúng quy củ, nhưng những triệu chứng thì có chút ít khác biệt: tôi bị lôi kéo từ một lạc thọ tạm bợ này sang một lạc thọ tạm thời khác, và quên mất cái hạnh phúc rộng lớn mà sự thực tập đều đặn có thể mang lại cho mình. Như mới ngày hôm kia đây, khi sự thực tập của tôi cũng hơi dễ duôi, tôi mở e-mail ra đọc thư của một người bạn, mời tôi đến tham dự một ngày thiền tập. Trong thư anh ta có trích dẫn bài kệ hô canh buổi tối:

*Ngày nay đã qua, đời sống ngăn lại
Hãy nhìn cho kỹ, ta đã làm gì?
Hãy cùng tinh tấn, thiền tập hết lòng
Đừng để tháng ngày trôi đi oan uổng.*

Tôi nhún vai. Và trong ngày hôm ấy tôi có ngồi thiền không? Lẽ dĩ nhiên là không! Như vậy thì tôi còn chờ một sự thúc đẩy nào nữa đây? Tôi có thể viện dẫn nhiều lý do cho sự bất nhất của mình, chẳng hạn như là năm điều chương ngại trong sự tu tập



mà thường được các kinh điển đề cập đến: tham muốn, sân hận, lười biếng, bất an và nghi ngờ. Bất cứ hôm nào tôi cũng có thể chọn và viện dẫn đại một trong năm lý do đó, nhưng trong tuần ấy thì cái chướng ngại rõ ràng nhất của tôi là sự nghi ngờ. Tôi tự hỏi, con đường tu tập này có mang tôi đến đâu không? Vấn đề giác ngộ có thật sự là chuyện có thể được chăng?

Chắc chắn là **có**, nhà tâm lý học của đại học Havard, Jack Engler, sẽ trả lời như vậy. Ông Engler đã thực tập thiền với ngài Anagarika Munindra và bà Dipa Ma trong đầu thập niên 70, và nó đã in sâu vào ông một niềm tin vững chắc vào sự giác ngộ mà cho đến hôm nay vẫn không hề lay chuyển. Trong khi đa số những vị thầy Á châu khác khuyên các thiền sinh Tây phương của mình khoan vội, hãy hoãn sự giác ngộ của mình lại vào một kiếp khác, thì ngài Munindra và bà Dipa Ma không hề dạy như thế. Thay vì vậy, hai vị ấy còn nhấn mạnh rằng vấn đề giác ngộ là chuyện có thật, và ta có thể chứng nghiệm ngay bây giờ và ở đây, ngay trong kiếp sống này. Cuộc đời của hai vị đó đáng lẽ phải đủ mang lại cho tôi một niềm tin lớn, và phá tan đi hết bất cứ những nghi ngờ nào tôi đang có. Nhưng dù vậy, sự chống đối trong tôi vẫn không chịu lắng nghe. Tôi tự hỏi, nó phải còn cần đến cái gì đây?

Một mùa đông, tôi ngồi trong một thiền đường lạnh cóng, trong một khóa thiền mười ngày. Trong giờ tham vấn buổi tối có một thiền sinh đặt câu hỏi, "Tôi phải làm gì khi có một tư tưởng dễ chịu khởi lên và rồi tâm tôi bị thả lỏng và chạy theo nó?"

"Chỉ cần theo dõi tư tưởng ấy phát sinh lên và rồi qua đi," vị thầy trả lời.

"Nhưng nếu tôi không thể tự kiềm chế được và bị nó lôi cuốn theo thì sao?" Cô ta nhất quyết. "Thầy có thể cho tôi một lời khuyên nào hay hơn không?"

Tiếp theo đó là một sự im lặng ngắn, trong khi vị thầy thu thập lại ý nghĩ của mình. Với một giọng hơi có chút bực mình, cuối cùng ông đáp, "Được chứ, tôi có lời khuyên khác hay hơn. Có những lúc mà cô phải mạnh dạn lên và tự bảo với chính mình" - và ông nói lớn - "*Thôi dẹp đi! - 'Just cut it out' "*

Mọi người đều phá lên cười trong cái giây phút tĩnh thức chung ấy. Dường như chúng tôi chợt thấy và hiểu được cái giá trị, niềm vui và sự tự do mà sự tự chủ có thể mang lại, và công năng khai phóng khổ đau của nó nữa. Không có lời bào chữa nào, kể lể nào, và chắc chắn là không có một nỗi nghi ngờ nào có thể so sánh được với nó. Và cũng như lời khuyên của các vị thầy tôi, ngay chính lúc ta trở về với chính mình, là lúc mà sự tu tập của ta được mạnh mẽ nhất.

What Does It Take? - Tricycle's editor

Nguyễn Duy Nhiên phỏng dịch