

Trời cuối tháng năm mà nghe lạnh lạnh. Buổi sáng đến sở làm vẫn phải mặc thêm một chiếc áo khoác ngoài. Những ngày mưa tháng tư đã đi qua. Có những hôm ngồi thiền nghe tiếng gió mưa dội vào cửa sổ rào rạt, và cũng có những khuya sau khi thổi tắt ngọn đèn có vệt ánh trăng soi sáng một khoảnh bàn viết. Mấy tuần nay trời trở lạnh, sáng nay ngày nào bầu trời cũng trong xanh. Nơi tôi ở trời đất có bốn mùa rõ rệt, những tuần cuối xuân trời đột nhiên trở lạnh trước khi bước vào hè.

Vậy mà Trung Tâm cũng đã được một năm. Tôi đã có những ngày nhìn ngôi nhà Chuyển Hóa giữa một rừng cây xanh um, với ngàn hoa đỏ tím vàng, với rừng cây chuyển màu lá trái chín cây và giữa những đồi núi phủ trắng tuyết. Ngày tháng chung quanh ta cứ thông thả trôi từng ngày một, mà tôi nghĩ con đường tu học của mình cũng vậy, bước tới từng mỗi bước một. Không dừng lại và cũng không cần vội vã.

Xin được gửi đến các anh chị một bài viết của Kevin Griffin, ông là một tác giả và cũng là một giáo thọ từ Spirit Rock Center hiện sinh hoạt tại miền bắc California. Ông là tác giả của quyển *One Breath at a time*. Xin được gửi đến các bạn một chia sẻ của ông về kinh nghiệm thực tập của mình.

Duy Nhiên

--- oOo ---

Kinh Nghiệm Một Thiền Sinh

Có nhiều lúc tôi cảm thấy mình là một thiền sinh rất tệ. Có những ngày tôi ngồi thiền nhưng chẳng có chút gì là chánh niệm hết. Tôi tự hỏi, không biết mình có cố gắng đủ hay không? Tôi có lười biếng quá không? May mắn thay, vì được dạy rằng mình cần phải biết rộng lượng và tha thứ cho những thất bại của mình trên con đường tu học, nên tôi cũng không cảm thấy buồn nản cho lắm. Nhưng cũng có thể vì vậy mà tôi thiếu sự tinh tấn chẳng?

Sự thật là nhiều năm trước đây, tôi nhận thấy thật ra mình cũng không thể nào kiểm soát được những gì xảy ra trong lúc ngồi thiền - tôi chỉ có thể có mặt ngồi nơi tọa cụ mà thôi. Trong thời gian đầu, tôi vất vả cố gắng để thực hành theo lời hướng dẫn - theo dõi hơi thở, khi nào tâm ta lo ra, buông bỏ tư tưởng ấy và trở lại với hơi thở của mình - nhưng chẳng có gì đặc biệt xảy ra hết. Thật ra, tôi cảm thấy rất bất an trong những lúc ngồi thiền. Sau đó, tôi cảm thấy khá hơn một chút, nhưng cái kinh nghiệm ấy tự nó vẫn là khó chịu.

Nhưng cuối cùng rồi thì tôi cũng vượt qua, và bắt đầu có được những kinh nghiệm tĩnh lặng và sáng tỏ. Và trong suốt nhiều năm, và các khóa tu, kế tiếp, tôi cố gắng giữ một sự quân bình trong sự thực tập của mình, "dụng công nhưng không dụng lực." Khi nào tôi thể hiện được điều này thì mọi việc dường như đều rất trôi chảy, tôi cảm thấy mình có một sự tinh thức tự nhiên và buông bỏ nhẹ nhàng. Và ngược lại, những khi thất bại, tôi cảm thấy mình lạc lõng, bối rối và tràn ngập bởi những tư tưởng và cảm giác rằng mình hoàn toàn mất sự tự chủ. Và rồi từ đó tôi lại tự hỏi không biết phương cách thực tập này của tôi có thích hợp không.

Gần đây, tôi có đọc được bài kinh mở đầu trong Tương Ứng Bộ Kinh (Samyutta-Nikāya). Trong bài kinh ấy có người hỏi đức Phật bằng cách nào để ngài vượt qua được dòng nước lũ, ý nói về sự giác ngộ của ngài. Câu trả lời của Phật thật vô cùng đơn sơ:

- "*Này Hiền giả, không đứng lại, không vội vã, Ta vượt khỏi dòng nước lũ.*"

- "Thưa ngài, làm sao không đứng lại, không vội vã, Ngài vượt khỏi dòng nước lũ?" Người ấy hỏi.

- "Này Hiền giả, khi Ta đứng lại, thời Ta bị chìm xuống. Khi Ta vội vã, thời Ta bị cuốn trôi; do vậy, này Hiền giả, không đứng lại, không vội vã, Ta vượt khỏi dòng nước lũ."

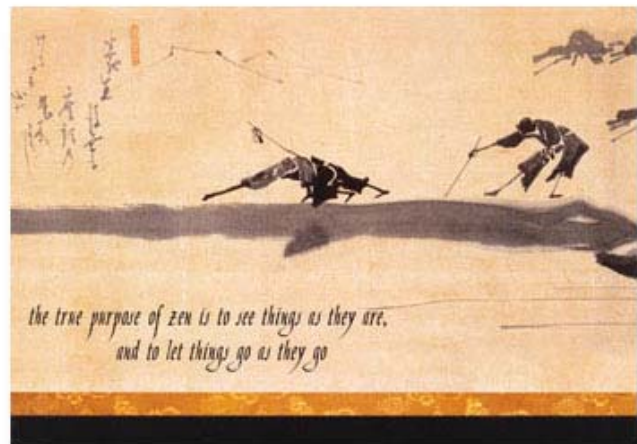
Tôi nghĩ câu trả lời của đức Phật diễn tả được điều mà tôi đang cố gắng để đạt đến trong sự thực tập của chính mình. Tôi cứ tiếp tục có mặt nơi toạ cụ của mình, dù cho chuyện gì xảy ra, nhưng không cố sức quá.

Trong thời gian qua, tôi cũng có thực tập theo chương trình *Twelve-Step programs*, họ có một câu châm ngôn là "chỉ từng ngày một." Tôi nghĩ câu ấy có nghĩa là, ta đừng cố gắng phải giải quyết hết mọi vấn đề trong cùng một lúc - hay là đạt giác ngộ - chỉ cần ta chăm sóc cho những gì cần thiết trong ngày hôm nay. Hôm nay ta chỉ cần ngồi trên toạ cụ của mình theo thời gian hạn định. Đừng tự trách móc hay phê phán về buổi ngồi thiền ấy là thành công hay thất bại. Đó không phải là chuyện của mình. Chuyện của mình là có mặt và ngồi ở đó. Nếu bạn bỏ sự thực tập vì nó không đạt đúng với "tiêu chuẩn" của mình muốn, như đức Phật dạy, bạn sẽ bị chìm xuống.

Đức Dalai Lama cũng có khuyên chúng ta không nên lúc nào cũng cứ xem xét và phê phán sự thực tập của mình. Ngài dạy, chúng ta chỉ nên nhìn lại sau một thời gian dài, như là năm hay mười năm, chừng ấy ta mới thật sự thấy được sự tiến triển của mình. Tôi nghĩ có lẽ ý ngài cũng khuyên chúng ta đừng nên dừng lại.

Nhưng dù vậy, trên con đường thực tập, có những lúc tôi nhìn chung quanh và thấy hoang vu, không có gì thay đổi hay khác biệt. Tôi có tự dối gạt mình hay không? Tôi có thật sự cố gắng đủ chưa? Có lúc, tôi thực tập với một vị thầy dạy cho tôi những phương pháp thực hành gắt gao hơn, nhưng rồi tôi vẫn trở về với đường lối nhu hoà của mình. Đó có phải là phản ảnh của một tính khí yếu đuối chăng? Có lẽ tôi cần phải nên cố gắng nhiều hơn để tăng trưởng định lực và chánh niệm của mình. Vấn đề là mỗi khi tôi cố gắng gò bó mình, cuối cùng tôi lại cảm thấy còn tệ hại hơn trước. Chắc có lẽ tôi chỉ có thể là vậy thôi. Đứa con gái của tôi khi lên sáu, mỗi lần bị la rầy nó hay nói, "Con đâu phải là chủ của đầu óc của mình." Nghe thấm thía làm sao.

Tôi là một giáo thọ, tôi đi hướng dẫn các khóa tu, vì vậy cho nên tôi thuộc vào hạng "Bác sĩ, hãy lo chữa bệnh cho mình đi!" Thật ra thì tôi cũng hiểu về những ý nghĩ ngờ vực này của tôi lắm chứ. Nhưng vấn đề tôi muốn nêu ra là thế nào là *Chánh Tinh Tấn*? Thật ra đó không phải là một



vấn đề của riêng tôi. Trong những khóa tu, tôi thường khuyên người khác nên từ tốn với chính mình, có niềm tin vào sự thực tập, nhìn mọi việc xảy ra trong một không gian rộng lớn, và nhớ rằng cái gì cũng rồi sẽ qua. Hãy có niềm tin vào đạo pháp, cho dù ta không có niềm tin nơi mình. Đó là lời khuyên mà tôi có thể dùng được!

Là một giáo thọ, tôi không tránh khỏi ghi nhận những hình ảnh của các vị giáo thọ khác, và thấy rằng gương mặt họ lúc nào cũng tươi sáng và nở nụ cười. Hình như họ có một thông điệp là, "Nếu bạn thiền tập như tôi, bạn sẽ có *hạnh phúc!*" Và những lời hướng dẫn thiền tập cũng vậy, có vẻ như rất hoàn hảo, không có chút gì là bất toàn hết. Đôi khi tôi tự hỏi, ta có nên ghi thêm những câu này trong các khóa tu không: "Những kinh nghiệm thật sự của bạn trong khóa tu này sẽ tùy thuộc vào những nghiệp quả trước đó, *karma*, của bạn. Các vị thầy và trung tâm này không thể bảo đảm về sự giác ngộ của bạn (hoặc là bạn có vui thích hay không)."

Cuộc đời của tôi có biết bao những thăng trầm - buồn vui, căng thẳng, hân hoan, mệt mỏi. Và tất cả những trạng thái ấy đều được phản ánh trong buổi ngồi thiền hằng ngày của tôi. Đôi khi, tôi muốn sự thiền tập của mình hoàn toàn cách biệt hẳn với chúng, như là một trạng thái nhiệm mầu nào đó mà tôi có thể bước vào và lánh xa hết tất cả. Nhưng thật ra thiền tập không phải là một sự trốn tránh thực tại, mà ngược lại, nó là một nhận thức về thực tại sâu sắc hơn. Và nếu ta nhìn cho sâu và cho thật rõ, bên dưới cái thực tại bất an ấy là một thực tại tĩnh lặng, tuệ giác và hạnh phúc. Đó mới chính là chân thực tại.

Và nếu tôi không dừng lại và cũng không vội vã, sự tĩnh lặng và tuệ giác này này sẽ tự nhiên hiển lộ - theo thời điểm của nó, chứ không phải của tôi.

Kevin Griffin

Nguyễn Duy Nhiên chuyên dịch