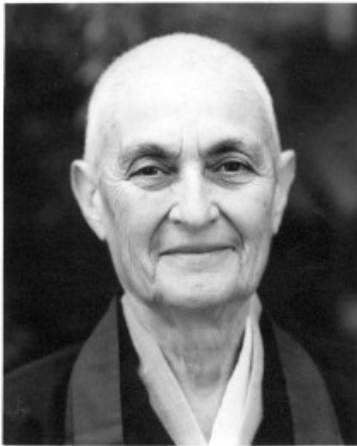


Tu Tập Thế Nào Cho Có Kết Quả ?

Hỏi: Tôi là một Phật tử và cũng đã hành thiền hơn hai mươi năm. Nhưng tôi chưa bao giờ thật sự kinh nghiệm được một sự an lạc nào lâu dài. Tôi cũng đã được học hỏi và thực hành theo nhiều lời dạy của các thiền sư, nhưng sao thấy mình vẫn bị sai xử bởi những cảm xúc và thói quen cũ. Nhiều lúc tôi tự hỏi, "Mục đích để làm gì đây?" Tôi cần phải làm gì bây giờ?

Blanche Hartman: Câu hỏi của bạn là câu hỏi chung của đa số chúng ta. Khi chúng ta bắt đầu bước chân vào con đường tu học, lẽ dĩ nhiên ai cũng muốn có được một số kết quả nào đó. Có thể mục đích của ta là vì muốn được cải thiện, hay là muốn khám phá được những gì mình còn thiếu sót. Thật ra khi ta tu tập, hành thiền, chắc chắn là sẽ có một sự chuyển hóa. Chỉ có điều là sự chuyển hóa ấy có thể khác với ý ta nghĩ, hoặc không đúng theo kỳ vọng của ta mà thôi.



Bạn cũng không nói rõ là bạn có đang theo sự hướng dẫn của một vị thầy hay một tăng thân nào không, sự thực tập của bạn có đều đặn hay là bất thường, bạn có đi tham dự những khóa tu nhiều ngày không. Những điều ấy rất quan trọng, chúng có ảnh hưởng lớn đến con đường tu tập của bạn.

Mặc dù trong giai đoạn ban đầu chúng ta cần phải có một mục đích trong sự tu tập, nhưng nếu ta làm gì cũng phải có một mục tiêu thì nó có thể trở thành một trở ngại lớn trên con đường tu học. Thiền sư Suzuki Roshi có nói, "Tự mỗi chúng ta đều rất là vẹn toàn," "Ta có hết tất cả những gì mình đang cần," và "Ta đang sống như vậy cũng là đầy đủ rồi." Và cũng phải mất một thời gian khá lâu tôi mới thật sự hiểu thấu được chân lý ấy. Thiền sư Suzuki có khuyên chúng ta "hãy luôn luôn cố gắng hết sức mình trong mỗi giây mỗi phút," nhưng cũng đừng bao giờ có một kỳ vọng nào hết. Nhưng thế nào là cố gắng tu tập mà lại không có một mục tiêu hay kỳ vọng nào hết?

Như bạn đã tu tập hành thiền hơn hai mươi năm rồi, thì có lẽ bạn cũng đã thấy được cái phần sâu kín bên trong mà đã giữ bạn tiếp tục ở mãi trên con đường tu tập. Nó là gì? Nếu ta nhìn thấy được cái phần sâu kín ấy cho thật rõ, là ta cũng sẽ thấy được chính con người thật của mình, cái tự tánh của mình, nó sâu xa và rộng lớn hơn tất cả bất cứ mọi ham muốn, kỳ vọng hay mục tiêu nào khác của ta.

Đôi khi có những lúc, trong chúng ta ai cũng bị những cảm xúc và tập quán, thói quen của mình sai xử. Nếu như trong lúc ngồi thiền thì ta có thể thừa nhận sự có mặt của chúng, ghi nhận được cảm giác của chúng có mặt trên một phần nào đó trong cơ thể của mình. Và nếu ta biết sử dụng năng lượng của hơi thở và tâm từ, thì ta sẽ tạo nên một khoảng không gian rộng lớn cho nó được chuyển hóa. Những tập quán và thói quen chúng có gốc rễ rất sâu xa và không dễ gì thay đổi. Có một thiền sư nói rằng, sự tu tập của ta nhiều khi cũng giống như người đi quét rác rưởi gom

lại thành đồng, và rồi ta tìm một viên ngọc quý trong ấy. Nếu người xưa như vậy thì ngày nay ta cũng thế, có lẽ *trong những đồng rác dơ của mình, cũng có mặt một viên ngọc quý.*

Tulku Thondup Rinpoche: Phẩm chất (quality) của sự tu tập nó quan trọng hơn là số lượng (quantity) của sự tu tập. Bạn có thể chỉ cần ngồi thiền mỗi ngày chừng 20 hoặc 30 phút thôi, nhưng hãy ngồi cho thật trọn vẹn 100%, và có một sự an lạc. Và rồi, trong đời sống thường ngày, bạn hãy thực tập khơi dậy và tiếp xúc lại với cái năng lượng an lạc ấy trong lúc ngồi thiền. Lúc đầu, bạn hãy tập khơi dậy trong vòng vài giây thôi, mỗi ngày chừng năm lần, cho dù bất cứ bạn đang làm gì hay ở đâu. Hãy thọ hưởng niềm vui và sự an lạc ấy.



Và rồi, trong những tháng kế tiếp, bạn hãy từ từ tập tăng con số thời gian khơi dậy cái năng lượng an lạc ấy lên, cho đến mười lần, hai mươi lần, hoặc nhiều hơn nữa. Khi bạn thực tập như vậy, năng lượng an lạc được chế tác trong lúc ngồi thiền sẽ trở thành nền tảng của cuộc sống của bạn. Nó sẽ thiết lập nên một nền móng an lạc, giúp ta có thể trở về nương tựa những khi ta va chạm với những khổ đau trong cuộc đời.

Sự tu tập, hành thiền, dù rằng ta không thấy kết quả gì lớn lao, nhưng bao giờ nó cũng có một ảnh hưởng. Khi ta thực hành cho chân chánh và đúng pháp, mặc dù chúng ta không nhận thấy một kết quả nào to tát hết, nhưng nó vẫn có một tác động rất sâu sắc trong ta. Những khi ta gặp khổ đau, năng lượng an lạc ấy sẽ khơi dậy và bảo hộ cho ta. Và ngay cả trong giây phút cuối trước cái chết – khi tâm ta không còn bị vướng mắc vào thân và những hoàn cảnh chung quanh nữa – những năng lượng an tĩnh in sâu trong tâm nhờ năm tháng thực tập, chúng sẽ tự động khởi lên và soi sáng cho ta.

Nhưng chúng ta cũng nên thực tế một chút. Giả sử như mỗi ngày ta bỏ ra một giờ để tu tập, hành thiền. Nó cũng có nghĩa là ta bỏ hai mươi ba giờ còn lại để lo toan, suy tính cho những việc khác. Và ngay trong một giờ ngồi thiền ấy, ta thật sự có được một sự an tĩnh nào không, hay là lại cứ lo nghĩ về đủ mọi chuyện viển vông hoặc những buồn lo khác. Và nếu ta không hết lòng thực tập thì ta đâu thể trách hay đổ thừa rằng nó không có hiệu quả.

Điều căn bản là ta phải thực tập hết lòng mình và biết *đem quả trái an lạc ấy ra áp dụng vào đời sống hằng ngày* của mình. Làm được như vậy ta mới có thể biến mỗi giây mỗi phút của sự sống mình thành một bánh xe pháp luân chuyển mãi.

Nguyễn Duy Nhiên lược dịch