

## Thiền Tâm Từ

Tỳ kheo **THIỆN MINH** dịch  
PL 2545 - TL 2002

### Phần Ba (tiếp theo)

## GIỚI LUẬT CHO NHỮNG NGƯỜI KHÔN KHÉO

Tôi và một số bạn bè đang trò chuyện; lúc ấy, một người trong bọn tôi đề cập đến một loạt những cuốn sách vi tính với các tựa đề như Microsoft Word for Dummies (Phần mềm Word cho những kẻ ngốc) và Windows for Dummies (Phần mềm Windows cho những kẻ ngốc). Anh ta nói rằng có nghe một ai đó cũng sẽ viết một quyển sách gọi là tình dục dành cho những người ngốc nữa - Sex for Dummies. Sau đó một người bạn khác nói thêm tình dục dành cho người ngốc thì quá dễ dàng. Cuốn sách chúng tôi cần là "Tình dục dành cho người thông minh" - Sex for Smart People. Hoặc có lẽ một tựa đề chính xác hơn cho cuốn sách chúng ta thật sự cần đến là "Tình dục khéo léo dành cho bất cứ ai" - Smart Sex for Anybody.

*Chúng ta có thể nhớ lại tất cả những hành động mà mình đã thực hiện dẫn đến khả năng dành cho bất cứ số lượng những tập sách được viết về hành động không khéo léo và tạo nên đau khổ. Câu hỏi chúng tôi cần được hỏi là: Làm cách nào chúng ta có thể tránh xa những hành động này và sống khôn khéo? Khi chúng ta đã phát triển sự hiểu biết rõ ràng, chúng ta nhận thấy rằng việc tìm kiếm hạnh phúc thật sự tùy thuộc vào việc ôn luyện về các tập sách "khôn khéo" như: Smart Sex for All People, Smart Communication for All People, The Intelligence Loving Yourself for All People hoặc The Wisdom of Caring for Others for All People. Thật sự, những giới luật của Phật giáo có trên 2500 năm có thể được xem như là nền tảng của những cuốn sách như thế này.*

Đối với những người tại gia, chỉ có 5 giới luật cơ bản (Ngũ giới) được truyền dạy. Giới thứ nhất là tránh sát sinh bất cứ sinh vật nào. Dựa trên mỗi quan tâm của chúng ta đến tất cả chúng sinh, sự kiện này phát triển một sự tôn kính trong chúng ta đối với toàn bộ cuộc sống. Giới luật kế tiếp là tránh xa trộm cắp hoặc lấy những gì mà không được người ta cho phép. Giới luật thứ ba, tránh xa tội tà dâm, có nghĩa kiểm chế việc sử dụng năng lực tình dục theo một cách để gây hại cho bản thân hoặc người khác. Thứ tư là tránh xa lời nói dối và vọng ngữ, mà được thừa nhận là có sức mạnh và sự tác động đối với việc chúng ta giao tiếp. Và giới luật cuối cùng của 5 giới luật căn bản là tránh xa những chất say, chẳng hạn như ma túy và rượu, làm cho tâm bị u mê và gây nên sự đả đốn, gây cản trở chúng ta cảm nhận được sự tỏa sáng tự nhiên của tâm.

*Cơ bản những giới luật mang lại một cơ cấu cho đời sống tâm linh. Chúng không có ý định đưa ra như là những luật lệ khắt khe. Nhờ sự tồn tại vĩnh cửu của những giới luật giúp cho cuộc sống của chúng ta chặt chẽ. Giữ tâm chánh niệm về những thôi thúc và những hành động của mình, chúng ta giữ bản thân khỏi tạo nên sự căng thẳng không cần thiết thực hiện điều này, chúng ta phát huy một tinh thần mãn nguyện, và tâm của chúng ta trở nên vắng lặng (tĩnh) cho sự nhận thức rõ ràng về sinh khởi. Một cuộc sống không có sự gìn giữ giới luật, chúng ta thiếu đi thành phần cần thiết này cho việc tu tập nội tâm. Tuệ giác sâu sắc nhất của chúng ta biến thành niềm hạnh phúc và lòng từ bi cũng như sự cảm nhận mà tất chúng ta đều có mối liên hệ lẫn nhau, tạo nên một khuynh hướng tự nhiên để tin được một cách hành động phù hợp đối với những giới luật.*

Có một lần trong một khóa thiền một người nọ đề nghị tôi nói về những giới luật cổ điển. Khi tôi trình bày xong, người đặt vấn đề dường như hết sức bức mình. Anh ta nói với tôi, "Nhưng tất cả những điều đó chỉ là một cách để tránh xa đau khổ! Điều đó có nghĩa là tất cả chúng ta đều sợ đau khổ. Và điều đó dường như đi ngược lại với tư tưởng Phật giáo" - chắc chắn những giới là một cách để tránh đau khổ - bằng cách là không tạo nên nó. Thực hiện điều này hoàn toàn không phải là một hành động hèn nhát. Trong thế gian này nơi mọi người chúng ta đều phụ thuộc lẫn nhau, những giới luật chỉ là thừa nhận rằng những hành động của chúng ta có những hậu quả. Đây không chỉ là một quan điểm tốt đẹp; nó là một định luật tự nhiên. Và như thế trong cuộc sống của mình, ta có lẽ tốt hơn chúng ta nên quyết định làm chiến sĩ đấu tranh giải thoát nỗi đau khổ còn hơn là một chiến sĩ vì nỗi đau khổ lớn lao hơn.

Và nó thật sự đem lòng dũng cảm của một chiến sĩ thoát khỏi những hành động đơn thuần chỉ là thích hợp, quen thuộc, và dễ dàng. Unconscious Sex (Tình Dục vô ý thức), Careless Speech (Lời phát biểu vô ý thức), Thoughtless Action (Hành động vô ý thức) tất cả những tựa đề trên có thể làm những cuốn sách rất dài, và nhiều người trong chúng ta có khả năng để viết ít nhất vài chương cho mỗi đề tài. Nhưng bất kể những hành động quá khứ của chúng ta, khởi sự ngay bây giờ, chúng ta có thể bắt đầu hiểu rõ ràng hơn và như vậy sống theo một cách khôn ngoan hơn và đầy lòng biết ơn hơn. Với tâm chánh niệm về cách cư xử của chúng ta, thay vì bị lôi cuốn bởi những thói quen cũ, chúng ta có thể quyết tâm chú ý đến những gì thật sự mang lại cho chúng ta hạnh phúc cũng như cho những người khác. Trong những lĩnh vực đó chúng ta đã bị đánh lừa, và đã bị đau khổ và gây nên khổ đau chúng ta có thể quyết định để trở nên tỉnh giác hơn... Bằng sự tạo lập lại cuộc sống của chúng ta theo cách này, chúng ta cũng mang lại sự vắng lặng cho tâm chúng ta và toàn bộ cách sống của chúng ta - để có những kho báu thật sự của cái tâm giải thoát có thể được, chúng ta phát hiện, soi sáng bản thân chúng ta.

## NIỀM HÂN HOAN CỦA LÒNG BI MẮN

Vào mùa hè nọ, tôi tham dự một hội thảo tại một tu viện Thiên chúa giáo đề tài Phật giáo. Ở đây Đức Lạt Lai Lạt Ma là người tham dự chính yếu. Sự kiện được mở màn với buổi lễ trồng cây có sự tham dự của toàn bộ huynh đệ của tu viện. Tôi tình cờ đứng kế bên Đạt Lai Lạt Ma khi sắp sửa khai mạc buổi lễ. Bất ngờ, Ngài nhận ra một đồng đạo huynh đệ hết sức lớn tuổi ngồi trên chiếc xe lăn bên kia sân. Đức Đạt Lai Lạt Ma kêu lên phá tan bầu không khí trang nghiêm "Ồ, ông ấy thọ quá!" và theo sau là những người bảo vệ và phóng viên truyền hình, Ngài băng qua sân và ôm lấy vị sư già. Điều làm tôi xao huyền trong khoảnh khắc ấy là niềm vui mà Đức Đạt Lai Lạt Ma kêu lên, "Ông, ông ta thọ quá!" Đó không phải là sự thương xót; đó là niềm vui thích hân hoan. Đức Đạt Lai Lạt Ma đang ca ngợi tuổi thọ của vị sư già, và niềm vui Ngài cảm thấy có vị sư già tham dự với chúng tôi.

Chúng ta thường suy nghĩ về lòng bi mẫn được tạo nên bởi sự nhận thức nỗi khổ đau - và chắc chắn là đúng thật. Nhưng cũng có một phẩm chất của lòng bi mẫn, một cảm giác về mối quan hệ sâu sắc, phát sinh từ niềm hân hoan vui mừng. Có một lần một ai đó đã hỏi Munindra tại sao Ngài tu tập thiền. Những thiền sinh của Ngài tu tập xung quanh, mong đợi một câu trả lời kiêu kỳ đề cao. Thiền sư Munindra trả lời "Tôi tu tập thiền để ghi nhận những bông hoa tím nhỏ mọc bên vệ đường nếu không thì có thể bỏ quên". Khi chúng ta bắt đầu để ý những bông hoa tím nhỏ, chúng tôi cũng mong mỏi những người khác thấy chúng, vì niềm vui và sự khây khỏa của họ. Tuy vậy điều này không phải là sự thương hại nhưng là lòng bi mẫn ước mong được chia sẻ niềm vui hoan lạc.

Lòng bi mẫn đầy hân hoan như thế cũng có thể phát sinh từ sự thích thú của chúng ta trong những trạng thái tâm nào đó. Sau khi tu tập lòng cao thượng hoặc từ bi chúng ta có thể nhận thấy tâm của mình mở rộng và dứt bỏ những tình huống ở đó chúng ta thường bám víu, lo sợ mất đi một điều gì quý báu, hoặc tự hỏi liệu chúng ta chừng nào sẽ đạt được mong ước. Trong khi tu tập thiền, chúng ta thích thú và thậm chí say mê trong những sự mở rộng này và trong

những nhận thức đó xảy ra với chúng ta. Niềm vui thích này không tiêu biểu bởi sự chấp thủ, bởi vì chúng ta biết rằng những cảm nhận này theo bản chất của chúng sẽ thay đổi. Đúng hơn, nó được tiêu biểu bằng lòng biết ơn đối với khả năng của con người được mở rộng, yêu thương, chăm sóc, nhận thấy chân lý, mối quan hệ. Nhận thức rằng tất cả mọi người đều có khả năng này, lòng bi mẫn hân hoan được thức dậy trong chúng ta cũng như sự cầu chúc cho tất cả những người khác có thể mở rộng trái tim, quan tâm chăm sóc, và mối quan hệ, hơn là mãi mãi cô đơn và lo sợ.

Một điểm quan trọng cần ghi nhớ rằng sự mong ước của lòng bi mẫn này không xuất phát từ một quan điểm tự cho mình là đúng hoặc lòng ham muốn cái đạo. Nó đến từ sự nhận thức có biết bao nhiêu con người ham muốn được hạnh phúc và tuy thế thật sự có được mấy người hạnh phúc. Cảm giác của lòng bi mẫn phát triển trong chúng ta biết như thế nào về sức mạnh của tình yêu có sẵn quanh chúng ta. Nhưng tuy vậy cũng còn có nhiều người cô đơn đường nào. Lòng bi mẫn phát sinh từ vẻ đẹp của những chiếc hoa tím nhỏ mọc bên vệ đường và tuy thế nhận ra chúng bị người ta bỏ quên hoàn toàn. Nó đến từ sự quan sát có bao nhiêu bậc trưởng thượng khôn ngoan trong chúng ta, và họ đã bị quên lãng và lụi tàn như thế nào, lòng bi mẫn thú vị đến từ sự biết được khả năng tuyệt vời của tấm lòng con người để tạo mối quan hệ, và mong ước nhiều người hơn trong chúng ta cảm thấy mỗi quan hệ lẫn nhau.

## KẾT THÚC CON ĐƯỜNG TÂM LINH

Ấn Độ có nhiều loại thiền sư, nhà sư và nhiều con đường tu tập khác nhau, đủ loại và nhiều kiểu. Đối với một số người, sự kiện này tạo nên sự bối rối và mâu thuẫn. Còn một số người khác, đó là điều thú vị. Khi tôi đang tu học với Ngài Munindra ở Bồ Đề Đạo Tràng, những người bạn thiền sinh của tôi đôi khi thường đến Ngài bày tỏ ý định tu tập và khám phá truyền thống tôn giáo khác, hoặc là muốn thọ giáo vài vị thầy khác. Tôi lấy làm ngạc nhiên về thái độ bao dung của thiền sư Munindra. Ngài thường khuyến khích cô vũ họ nên đi. Khi có người ngạc nhiên hỏi tại sao Ngài lại hành động như thế, Munindra ôn tồn đáp "Sự so sánh không làm tổn hại gì đến Dhamma - Giáo pháp hết.

Sự thật là sự thật. Chúng ta không thể nào chia cắt nó ra thành những miếng nhỏ để rồi xem đó như là những mảnh chân lý riêng của mình, hoặc xem nó như một biểu tượng, một thành tựu đặc biệt của mình. Chúng ta đau khổ vì sự so sánh, chứ Giáo pháp thì không. Chúng ta đau khổ vì độc quyền về sự thật, vì cảm nhận chia rẽ và đua tranh. Giáo pháp không phải là điều gì để chấp thủ, để phòng, hoặc chứng tỏ cao cả hơn. Chúng ta không cần phải chấp thủ với chúng, như thế chúng là một món đồ chúng ta có thể giữ lại một vật sở hữu của mình. Cuối cùng, duy nhất chỉ có cuộc sống của chúng ta và sự chọn lựa giáo pháp để đem lại sự sáng suốt, chứ không phải sự u mê. Đây là tinh hoa về giáo pháp của Đức Phật: lòng ta không còn đau khổ chứ không phải là việc chọn lựa tông phái.

Phần cốt lõi của giáo pháp, sự tu tập, và tấm gương điển hình sống động về đức Phật được biết đến "Phật pháp". Con đường của Đức Phật, danh xưng "Buddhism" được xem là một học thuyết hoặc một hệ thống đức tin, là một sự đối mới gần đây của người phương Tây và thật sự điều này không chính xác. Theo Buddhadharma thì không có nghĩa là chấp nhận "một học thuyết", trung thành với một giáo điều, hoặc dán lên cho mình một nhãn hiệu nào khiến ta trở nên khác biệt với người khác. Đây không phải là một vấn đề của đức tin. Nó cũng không phải một phương cách tuyệt đối để đi theo gót chân của Đức Phật lịch sử. Nó là một phương tiện cho chúng ta nhận ra được trí tuệ bẩm sinh của mình và lòng bi mẫn vô hạn.

Khi có một sự quyến luyến vào một hệ thống đức tin thì có nhu cầu để bảo vệ nó. Chính Đức Thế Tôn đã từ chối tham dự vào những cuộc tranh luận về giáo điều: Sự kiện này rất phổ biến khi Ngài còn đương thời. Ngài phát biểu một cách xác đáng "Như Lai đây không muốn tranh cãi với mọi người, nhưng chính là mọi người tranh cãi với Như Lai". Bằng sự nhận thức phong phú cùng với lòng bi mẫn, Ngài thật sự cổ vũ những môn đệ của Ngài đoạn trừ tất cả

những sự dính mắc, kể luôn cả điều tinh túy của việc chứng minh bằng con đường tâm linh riêng rẽ của một người. Ngài mô tả về giáo pháp của Ngài như là một chiếc bè, chúng ta dùng để vượt qua dòng sông khổ đau, cho tới khi đến bến bờ an lạc bên kia. Một khi ta đã đặt chân đến nơi đó rồi, chúng ta từ bỏ ngay chiếc bè. Chúng ta đừng tiếp tục kéo nó theo mình.

Sự chứng minh cứng nhắc với hệ thống tín ngưỡng phát sinh do một phần hoang mang và lo sợ. Khi chúng ta không cảm thấy liên hệ với một ý tưởng riêng tư về chân lý, chúng ta không thấy thanh thản và bám víu vào những quan điểm hẹp hòi. Nếu chúng ta cảm thấy bị lừa dối hoặc bối rối, chúng ta lo sợ và tìm kiếm một điều gì để bám víu, một hình thức an toàn ở một nơi nào đó. Đây là hình ảnh của chủ nghĩa giáo điều, chủ nghĩa cuồng tín và tính kiêu ngạo.

Kiểu tâm linh dạy đời bắt nguồn từ những quan điểm bè phái gây ra một cảm giác phân biệt lớn lao, về chúng ta "và" họ là tốt đẹp hơn" mà cuối cùng cho thấy đó là một chốn ngục tù do mình tạo dựng lên; một cái hang được trang trí tuyệt vời. Do bởi bám víu vào những quan điểm tâm linh bằng một tính cách như thế, chúng ta sử dụng vẻ kỳ bí và cái đẹp của tâm linh như là một đối tượng để khai thác, thay vì nó là bí quyết để dẫn đến tình thương vô hạn.

Để đoạn trừ việc dính mắc vào những quan điểm, chúng ta phải chấp nhận một cách chân thành nỗi lo sợ phát sinh ra khuynh hướng này. Khi chúng ta đối mặt với nỗi sợ hãi của mình, chúng ta có thể lần tìm trở lại nỗi hoang mang trong tâm của mình. Nhờ tu tập, khi ấy chúng ta cảm nhận chân lý của sự hiện hữu, và chúng ta thấy được vô thường, khổ và vô ngã, chúng ta cảm thấy không cần thiết để bảo vệ hoặc bám víu thật chắc vào giáo điều. Chúng ta có thanh thản nương tựa vào chân lý. Lòng của chúng ta xao động vì nỗi khổ của mình và của những người khác. Chúng ta không muốn gieo trồng thêm một cảm giác cách biệt với bất cứ ai. Như lời của thiền sư Munindra dạy "Sự so sánh không làm tổn hại gì đến giáo pháp hết". Chúng ta không cần phải đau đớn vì sự so sánh, bởi vì chúng ta không cần đòi hỏi một sự độc quyền về chân lý. Chân lý sẽ bảo vệ chúng ta, chúng ta không cần phải bảo vệ chân lý.

Giáo pháp của Đức Thế Tôn mang lại một tính cách để sống, điều đó chứng tỏ tính lôgic của nó, tính hiệu quả của nó, ngay trong sự tu tập của chúng ta. Như thế, Giáo pháp không phải là một đức tin để được bảo vệ nhưng là sự hướng dẫn cho sự biến đổi. Trên chuyến hành trình khám phá riêng rẽ của mình, chúng ta thấy rằng sự chấp thủ vào tính cách mà chúng ta đi theo không phải hoàn toàn là điểm mấu chốt; nhưng chân lý của bản thân, nó là mục đích của việc theo đuổi con đường chánh đạo. Sự chấm dứt việc chấp thủ toàn bộ các vấn đề, kể luôn cả con đường tâm linh này, mới là phần cuối của con đường tâm linh.

## SẢN SÀNG CHẾT

Bà Aung San Suu Kyi đang đi xuống con đường làng với một ít người của bà. Ngay khi ấy một số người lính nhảy khỏi xe, khom người xuống, đặt súng nhắm vào bà, và chuẩn bị nổ súng theo lệnh viên đại úy của họ. Suu Kyi xua tay bảo những những người ủng hộ bà tránh xa ra và bà một mình tiến đến trước các tên lính. Sau đó bà ta kể "Tôi thấy để họ chỉ có một mục tiêu nhắm bắn dễ hơn là kéo những người khác vào". Vào giây phút cuối một viên sĩ quan cao cấp hơn đến hiện trường và hủy bỏ lệnh.

*Sau đó Suu Kyi nói "Tôi chưa bao giờ nghĩ đến bản thân mình như là một người đặc biệt gan dạ". Can đảm, bà bình luận thêm, "xuất phát từ việc tu dưỡng thói quen khác phục bằng cách đối mặt với sự sợ hãi trước mệnh lệnh của một người". Suu Kyi có thể làm điều đó mà bà tin tưởng sâu sắc những gì cần phải được thực hiện, dù cho bất cứ sự sợ hãi nào mà chắc hẳn bà phải cảm nhận.*

Bà Aung San Suu Kyi được trang bị với sự quyết tâm chấm dứt sự áp bức chính trị trong đất nước, bà đã chối từ sự tự do và sự an toàn của mình. Suốt những năm tháng bị giam cầm bà, chính quyền quân sự để nghị trả tự do cho bà, nhưng chỉ khi bà rời khỏi Durma và sống lưu đày. Bà ta đã luôn luôn từ chối. Nhiều người ủng hộ bà đã khuyên bà ra đi và tiếp tục công

việc của bà vì sự nghiệp dân chủ ở hải ngoại, nơi đó sẽ an toàn hơn cho bà. Nhưng bà ta không ra đi. Sau sáu năm giam cầm, Suu Kyi phát biểu trong một cuộc phỏng vấn, "À, tôi biết rằng mình sẽ không đầu hàng, nhưng luôn luôn có khả năng là tôi sẽ chết trước lúc họ trả tự do cho tôi".

Có một lần tôi đã phụ trách hướng dẫn một khóa thiền dành cho những nhà hoạt động xã hội, trong nhóm này có một số ít người vô gia cư trước khi tham gia vào công tác xã hội. Một người tham gia là một kẻ nghiện ngập trước đó đã sống sót qua nhiều năm làm kẻ trộm lén. Chúng tôi hỏi thăm anh ta bằng cách nào để anh ta tiếp cận những người anh có ý định ăn cướp. Điều gì ở trong tâm anh ta? Anh ta có một kỹ thuật? Anh ta trả lời "Không, chẳng có kỹ thuật nào, nhưng khi tôi đến gần những người ấy, tôi phát hiện ra rằng một chỗ nào đó trong thân tôi hoàn toàn sẵn sàng để chết, và tôi không nói một lời, hãy biết rõ điều đó. Đó là những gì làm cho người ta hèn nhát. Vũ khí tuyệt vời nhất của tôi sự thật là tôi không sợ chết".

Hai người, Aung San Suu Kyi và kẻ trộm lén, cả hai đều dành cho những mục đích của mình, tuy nhiên họ có thể khác biệt nhau, nhưng cả hai đều sẵn sàng để chết. Kẻ cướp giật trước đây nói anh ta không sợ chết, và điều này mang lại cho anh ta khả năng đặt mình vào những vị trí bấp bênh và làm tổn thương người khác. Bà Aung San Suu Kyi nói rằng trong khi bà chắc hẳn là hết sức sợ hãi khi đối mặt với kẻ thù của mình, dù thế nào đi nữa bà đã hành động như vậy, mặc dù có thể làm bà mất mạng, và nó tạo cho bà cái khả năng phục vụ cho kẻ khác. Cả hai người này rõ ràng đã vượt qua sự sợ hãi. Nhưng có một sự khác biệt về cơ bản trong bản chất về sự không sợ hãi của họ.

Chúng ta có thể tưởng tượng là mình không sợ hãi, sẵn sàng chết bởi vì chúng ta bị kẹt trong một thế giới u buồn và hoang vắng; tình cảm của chúng ta bị ngăn trở và giới hạn đối với sự sống còn riêng tư. Hoặc chúng ta thật sự có thể không lo sợ và sẵn sàng chết bởi vì chúng ta khám phá được cái cảm giác sâu kín nhất và những gì mang ý nghĩa là còn sống. Chúng ta có thể thật sự không sợ hãi chỉ khi có một tấm lòng bị mẫn bao dung, chúng ta nhận ra nỗi sợ hãi sâu kín trong lòng hết sức vi tế, khi chúng ta giữ chánh niệm về nó; không thù ghét bản thân vì sợ hãi, và không bị nó khống chế. Đây là sức mạnh đặc biệt của tâm chánh niệm. Những quyết định của chúng ta không bị sai nhiệm bởi cảm giác mà chúng ta không có ý thức - những cảm giác đó làm trở ngại khả năng nhìn vào sự thật của chúng ta.

Dâng hiến hết tấm lòng để chấm dứt nỗi khổ đau trên thế giới. Phương hướng hành động của Suu Kyi được thực hiện rõ ràng. Được củng cố bằng tâm chánh niệm, bà ta có thể nói "Nỗi sợ hãi chính là nhà tù và sự giải thoát thật sự là thoát khỏi nỗi sợ hãi".

## TỪNG BƯỚC

Vào thập niên 80, Joseph Goldstein cùng tôi đến Zimbabwe, châu Phi, để dạy. Những người học trò của chúng tôi tổ chức một chuyến đi cùng chúng tôi đến Thác nước Victoria và khu vực chung quanh nó. Vào một buổi hoàng hôn, Joseph và tôi khởi hành lên một con thuyền nhỏ cùng với một người hướng dẫn, thả theo dòng sông Zambezi, ngắm cảnh hoàng hôn, nghe những âm thanh lạ thường của những con thú bản xứ bên bờ. Nó là một cảnh đẹp kỳ lạ. Tôi cảm thấy như thể tôi tình cờ gặp được thời kỳ nguyên thủy, tôi thấy rõ mình ở giữa một tạo vật kỳ bí. Toàn bộ thế giới và tất cả những rắc rối của nó hoàn toàn biến mất.

Một lát sau đó Joseph đề nghị với người dẫn đường có thể cho thuyền cập bờ và đi bộ trong một khoảng thời gian cho tới khi rạng đông. Câu trả lời của người hướng dẫn cất ngay những cảnh tượng nên thơ của chúng tôi. Anh ta nói rằng "Toàn bộ bờ biển bị gài mìn trong thời nội chiến. Thú vật thường bị mìn nổ tan xác. Nhiều trẻ em đi lang thang bị mất mạng ở đó hoặc mất chân tay. Tốt hơn đừng nên". Đúng vậy, tốt hơn đừng nên. Thả trôi xuống hạ lưu sông Zambezi, những cảm nhận của tôi bắt đầu chuyển sang sự khùng khiếp của những sự hiểm nghèo ẩn núp ở đó, ở giữa cảnh "thiên đàng".

Tôi đã từng biết rằng có hơn 100 triệu tấn mìn bẫy nằm rải rác khoảng 60 quốc gia trên thế giới. Một thời gian dài sau đó, những đội quân đã bỏ trống chiến trường và những chiến trường chính trị đã thay đổi, những bãi mìn vẫn nằm bất động dưới mặt đất vẫn tiếp tục hủy hoại mạng sống con người, sống trên một quy mô rộng lớn. Mìn bẫy không phân biệt giữa một quân thù đang tiến đến gần và một đứa bé chơi đùa vui vẻ, giữa một kẻ xâm lấn nguy hiểm và một khách du lịch vô tư đi tản bộ. Có hơn một ngàn người bị chết bởi mìn bẫy mỗi tháng, nhiều người bị thương hơn hoặc bị tàn tật suốt đời. Về vấn đề tài chính, việc dọn một bãi mìn tốn kém gấp một trăm lần khi đặt nó xuống đất, và sự việc này hiển nhiên là một công việc rất nguy hiểm. Kết quả phần nhiều các bãi mìn vẫn chưa được tháo gỡ.

Có một bản thỉnh nguyện của những người dân khắp mọi nơi để xin chữ ký, yêu cầu tất cả các quốc gia ngưng sản xuất và sử dụng mìn bẫy. Hàng năm nhà sư người Kampuchia, Đại Trưởng lão Maha Ghosananda, ngài được đề cử giải Nobel hòa bình dẫn một đoàn hòa bình đi khắp Kampuchia thu thập chữ ký cho lệnh nghiêm cấm. Sau nhiều thập niên tàn sát đẫm máu và nội chiến. Kampuchia là một trong những quốc gia có nhiều mìn nhất trên thế giới. Bãi mìn nằm trên hơn phân nửa lãnh thổ Kampuchia không an toàn cho nông nghiệp hoặc bất cứ hoạt động nào của con người và đây là một xứ sở có tỷ lệ phần trăm người cao nhất thế giới bị tàn tật vì các vụ nổ mìn. Kampuchia cũng đã đóng góp nhiều chữ ký cho bản thỉnh nguyện hơn bất cứ quốc gia nào. Thông thường một chữ ký là một đầu tay bằng mực đỏ, bởi vì có quá nhiều người mù chữ.

Ở mỗi nơi dừng chân của đoàn biểu dương hòa bình, Ngài Maha Ghosananda thuyết giảng một bài Pháp đơn giản về "sự cần thiết của việc tháo gỡ những bãi mìn trong tim của chúng ta: tham, sân, ảo tưởng, chúng như là nguồn gốc các bãi mìn ở dưới đất". Những lực lượng này nằm ẩn trong tâm tâm chúng ta, có lẽ nằm phía sau của một vẻ bề ngoài thanh thản. Nhưng khi một ai đó gây một điều gì cho chúng ta mà chúng ta không thích, hoặc những tình huống nào phát sinh, rồi chúng sẽ nổ tung, thật thảm thương gây nguy hại cho người khác và bản thân mình.

Sự việc giống như gài mìn thì dễ dàng hơn là tháo gỡ, cũng giống như những thói quen được tạo ra một cách vô ý thức. Giống như mìn bẫy ở dưới đất là kết quả của những hành động vô ý thức, được thực hiện mà không nghĩ đến những hậu quả lâu dài. Chúng ta cũng vậy, trong cuộc sống hàng ngày của chúng ta, tham dự vào những hành động tham, sân, hoặc ảo tưởng, những hậu quả lâu dài vô ý thức.

Trong chuyến hành trình của chúng ta để từ bỏ những khuynh hướng quen thuộc của tham, sân và ảo tưởng, chúng ta thường tìm được sức mạnh trong sự đoàn kết. Chúng ta có thể giúp nhau để cùng nhau thực hiện những gì mà một người nào đó cảm thấy rằng chúng ta không thể tự lực. Trong những kinh điển Phật giáo "có những người bạn tốt" được nhấn mạnh như là một sức lực đóng góp mạnh mẽ để duy trì những phẩm chất lạc quan, chẳng hạn như tình yêu hoặc trí tuệ. Có những người bằng hữu tốt đẹp, các vị thầy, những người cố vấn và cộng đồng giúp đỡ chúng ta bằng cách mang lại một ý thức đoàn kết, chia sẻ những giá trị, hỗ trợ lẫn nhau, tạo phần khởi và nhắc nhở lẫn nhau.

Ngài Maha Ghosanada đã nói "Chuyến hành trình của chúng ta vì hòa bình bắt đầu từ hôm nay và mỗi ngày. Chúng ta sẽ không bao giờ hèn nhất. Chúng ta sẽ đi từ từ, từ từ, từng bước, từng bước. Mỗi bước sẽ là một lời cầu nguyện". Chúng ta chỉ có thể thực hiện chuyến này để tháo gỡ bãi mìn; những điều trong tâm hoặc ngoại cảnh, từng bước, từng bước. Mỗi bước tạo nên một phần nhỏ của tâm thức của chuyến hành trình. Đi cùng nhau, chúng ta có thể làm nhiều điều để giảm bớt đau khổ của bản thân và không ngừng giảm bớt sự khổ đau ở thế gian này.

**PHONG THÁI CỦA LÒNG KIÊN NHẫn**

Trong mấy tuần đầu sau khi khánh thành Hiệp hội Thiền Minh Sát Tuệ (IMS), chúng tôi nhận được nhiều sự yêu cầu cung cấp thông tin. Trong những lá thư này có hai lá đặc biệt đáng ghi nhớ về cách họ viết. Một, được viết cho "Hiệp Hội Thiền Định Muộn Màng", dường như đề nghị rằng cách nhìn của chúng tôi thật tuyệt vời, 20/20, hoặc là chúng tôi đã khởi xướng IMS như là một điều được nghĩ đến sau này. Mặt khác, mà tôi nhận ra thậm chí gây thích thú hơn nhiều, nó được gởi cho "Hiệp Hội Thiền Định Cấp Tốc". Tuyệt vời biết bao! Tôi tưởng tượng đến một gói thiền hút nước mà người ta chỉ cần cho thêm một ít nước xong rồi trộn lẫn với nhau để có được cái tâm an lạc cấp tốc. Đương nhiên, thật buồn cười về điều này, có phải đó là phần thiền cấp tốc là phần cấp tốc này - và rồi phần tiếp theo nữa. Và thành phần quan trọng nhất trong "thiền cấp tốc" ở ý tưởng này là sự kiên nhẫn.

*Sự kiên nhẫn thật sự là tính không thay đổi - Sự nhiệt tình kiên định để sử dụng khoảnh khắc thực tại này như là một phương tiện để đạt trí tuệ và lòng bi mẫn. Sự kiên nhẫn không phải là việc nghiêng rỗng lại và nói "Tôi sẽ chịu đựng vấn đề này thêm 5 phút nữa bởi vì tôi chắc chắn nó sẽ chấm dứt và rồi một điều gì đó tốt đẹp hơn sẽ xảy ra". Kiên nhẫn không phải không hoài nghi, và nó dễ chịu. Nó là một mối liên kết chân thật với bất cứ việc gì đang xảy ra ngay lúc này. Kiên nhẫn là một sức mạnh tuyệt vời; nó như là một sự nghiêm khắc cao cả và cũng là một hình thức hiền dăng cao thượng.*

Kiên nhẫn là một sức mạnh vững chắc mà chúng ta áp dụng từng khoảnh khắc. Nó không bao hàm một ý tưởng khuất phục, tính tự mãn dứt bỏ, hoặc ngay cả một lòng nhiệt tình kiên định. Kiên nhẫn không có nghĩa là bị kìm kẹp trong chốc lát, nó cũng không có nghĩa là chúng ta phải chấp nhận bất cứ điều gì xảy đến mà không bao giờ đưa ra một hành động để thay đổi những sự việc. Nếu trong khoảnh khắc đòi hỏi đưa ra một loại hành động thích hợp nào đó, chúng ta phải làm như vậy. Điều quan trọng nhất là tính cách mà chúng ta hành động. Tính kiên nhẫn thực tế hết sức đơn giản. Nó có nghĩa là một mối liên kết rộng mở và trọn vẹn với khoảnh khắc - một mối liên kết đòi hỏi tính chính trực độc đáo.

*Sự ý thức về văn hóa là được tập trung tức khắc vào những sự việc xảy ra; đó là một nỗ lực có ý nghĩa đối với chúng ta để nuôi dưỡng cái hình thức tận tâm tận lực này ở mỗi khoảnh khắc. Dường như chúng ta luôn luôn nghĩ đến những điều sẽ xảy ra tiếp theo. Một người bạn của tôi đã từng kể cho tôi nghe một câu chuyện về một vườn rau mà anh ta lúc còn bé. Anh ta trồng cà rốt trong mảnh vườn, nhưng anh ta thường cảm thấy hết sức nôn nao khi thấy những chiếc mầm non nhỏ bé trong lúc anh ta nhổ những cây cà rốt khỏi mặt đất để xem chúng phát triển như thế nào. Sự tu tập lòng kiên nhẫn là đang học hỏi sống trong khoảnh khắc hiện tại, trong lúc những sự kiện khác tiên tri theo giờ giấc của chúng.*

Đây là hình thức kiên nhẫn, chúng ta đưa vào việc tu tập thiền. Thầy Munindra của tôi thường nói "Trong việc tu tập thiền, thời gian không phải là một yếu tố. Nó không phải là một điều ảnh hưởng đến tiến trình này. Tu tập là bất tận. Đưa việc tu tập tâm linh vào trong một điều kiện thời gian, có nghĩa là một sự tiên liệu, thất vọng, mong đợi và phản bội. Giống như việc trồng một mảnh vườn và cố làm cho cây cà rốt lớn nhanh hơn chúng thật sự có thể phát triển. Chúng phát triển theo giờ giấc và theo tính cách của chúng. Chúng ta gieo hạt, chăm bón, tưới nước, chúng ta để nó sống tự nhiên.

Trong cuộc sống hàng ngày của chúng ta, lòng kiên nhẫn có thể biểu thị như là một sự quyết tâm để thực hiện việc cần phải làm. Tôi có một người bạn, có đứa con gái nhỏ của họ được chẩn đoán là bướu não. Cái bướu lành tính nhưng nằm ở một chỗ được cho là có thể nguy hiểm chết người. Sự kiện đòi hỏi đến hai cuộc giải phẫu, mỗi lần 11 giờ, không tìm cách để cắt bỏ cái bướu. Người bạn tôi đưa con của chị đến một nhà thần kinh học nổi tiếng, ông này bảo bệnh của đứa bé vô vọng. Ông ta phỏng đoán - đứa bé gái ngày thơ xinh đẹp sẽ chết trong vòng hai năm nữa.

Người bạn của tôi không chịu đầu hàng nhưng tiếp tục nhẫn nại, cương quyết tìm những phương cách chữa trị. Bà tìm đến một nhà thần kinh học khác, ông ta gợi ý dùng một phương pháp phóng xạ trị đặc biệt. Sự chữa trị này được kết hợp với một số phương pháp khác đã bắt đầu làm teo bớt cục bướu. Khi cuộc thử nghiệm đầu tiên cho thấy rằng bướu đang teo nhỏ lại, vị bác sĩ cùng với mọi người trong phòng đều cảm động. Cuối cùng không còn chút nào vết tích của cục bướu. Khi tôi ca ngợi sự kiên không chịu đầu hàng của chị, lạc quan tìm một phương pháp điều trị mới cho con gái mình, chị nói mình chỉ làm những gì cần phải làm, đứng ngay vào thời điểm. Đây là lòng kiên nhẫn.

*Bất cứ hoàn cảnh nào của chúng ta cũng có thể xảy ra khả năng để sống từng khoảnh khắc, làm những gì cần phải làm, và để cho tiến trình mở rộng. Điều này đích thật là một trong những sức mạnh lớn lao nhất của chúng ta. Dù trong cuộc sống hoặc trong lúc tu tập thiền của chúng ta, chúng ta được hỗ trợ bởi một sự dâng hiến can đảm cho lòng kiên nhẫn và lòng nhiệt tình hiện diện ở trong khoảnh khắc này của cuộc sống chúng ta.*

## NIỀM VUI CỦA SỰ HIẾN TẶNG

Một người bạn của tôi có người ông di trú đến Hoa Kỳ vào đầu thế kỷ. Người đàn ông này cũng giống như nhiều người khác từ Đông Âu đến New York bằng tàu thuyền và dừng chân ở Ellis Island. Ông đã cùng với một người bạn thân của mình đi trong chuyến hành trình, nơi đến của người bạn ông là một nơi khác ở Hoa Kỳ. Họ rất yêu mến nhau, và trước khi chia tay họ muốn tặng nhau một vật gì để làm vật kỷ niệm. Tuy thế, cả hai chẳng còn trên mình một thứ gì ngoại trừ quần áo họ đang mặc; cả hai người không ai có vật sở hữu nào để trao cho nhau - cho tới khi họ tìm được một vật. Mỗi người xé cái thẻ tên của mình, và viết cái tên Mỹ mới của mình trên tấm thẻ đó, rồi trao cho nhau. Bằng cách trao đổi tên của họ, họ đang ở trong một hình thức chia xẻ cái tương lai chưa biết đến của họ; họ muốn giữ lại mối liên hệ bằng tất cả những những viễn cảnh được mở ra cho những thế hệ tương lai.

Tôi thích câu chuyện này bởi vì nó diễn tả thật tuyệt vời cái sự kiện là chúng ta luôn luôn có một điều gì để dâng hiến, và món quà cao quý nhất là lòng nhiệt tình của chúng ta để kết nối với cuộc đời của ai đó - để quan tâm về họ. Lòng cao thượng được xuất phát từ tinh thần của chúng ta và có một chút quan hệ dù chúng ta có những món quà tốt để trao tặng hoặc không. Ở Ấn Độ và Miến Điện, tôi là người nhận được những tấm lòng bao dung không thể tưởng tượng được của nhiều người mà họ có rất ít vật chất để trao tặng. Về một phương diện khác, một số nền văn hóa rất phong phú về vật chất thì lại càng ít cho. Một cuộc nghiên cứu vừa mới đây cho thấy rằng Los Angeles, với một phần trăm những người giàu có nhất, nằm ở mức gần cuối trong việc thăm định lòng bác ái. Mineapolis, một thành phố có mức dân trung lưu, là ở hàng đầu danh sách. Lòng bao dung độ lượng mà tất cả mọi người chúng ta là vấn đề của trái tim.

Đức Phật dạy rằng không có đời sống tâm linh thật sự mà không thể có tấm lòng bao dung độ lượng. Đức Thế Tôn dạy, tấm lòng khoan dung độ lượng là phẩm chất chủ yếu của một cái tâm tinh giác. Sự tu tập lòng khoan dung độ lượng giải thoát, chúng ta khởi ý tưởng cô lập phát sinh từ sự dính mắc và chấp thủ. Khi chúng ta nghĩ rằng mình cô đơn, tấm lòng của chúng ta khép lại. Tiếp theo đó chúng ta thật khó khăn để cảm thấy điều tốt lành cho bản thân và nghĩ rằng mình chẳng có điều gì để hiến dâng. Ngoài ra do bởi chúng ta tìm kiếm một điều gì đó hoặc bởi một ai đó ngoài bản thân để mang lại cho chúng ta một ý tưởng trọn vẹn, chúng ta không thấy được cái mức độ tuyệt đối mà chúng ta cho là trọn vẹn và đầy đủ.

Khi ý định phát sinh trong chúng ta, thì thường thường cũng có một cảm giác sợ hãi xuất hiện. Có thể là sợ món quà không đủ sang trọng hoặc bị từ chối. Chúng ta có thể nghĩ rằng: "Tôi không có cái gì xứng đáng để tặng ai" hoặc "khi nào tôi trúng số tôi có thể dâng tặng, nhưng ngay lúc này tôi không thể cho được cái gì". Tuy thế, với tâm chánh niệm, chúng ta có thể nhận thấy rằng những nỗi sợ hãi của chúng ta thật mơ hồ, chúng không có sự kiên quyết,



chúng ta không cần phải do dự vì chúng. Khi chúng ta nhận thức rằng những nỗi lo sợ này là những ý nghĩ quen thuộc, mà không thể quyết định được những hành động của chúng ta, chúng ta bắt đầu thấy khả năng phi thường của lòng bi mẫn nằm trong bản thân chúng ta.

*Sự hiến dâng, sự cho thật lòng là một niềm vui thích để chúng ta nên làm. Chúng ta cảm nhận niềm hạnh phúc khi chúng ta có một ý định cho, trong cái hành động cho thật sự, và khi nhìn lại sự kiện mà chúng ta đã thực hiện. Lòng bao dung độ lượng là một điều đáng ca ngợi. Khi chúng ta cho ai một vật gì, chúng ta cảm thấy mình liên hệ với chúng, và sự tinh tấn của chúng ta đi đến con đường an lạc và tinh giác sâu sắc hơn. Sự rung động của trái tim khi chúng ta thực hành lòng khoan dung độ lượng với thế giới bên ngoài phản ánh lại sự rung động của trái tim khi chúng ta dứt bỏ những quan điểm gò bó bản thân về chuyển hành trình trở về nội tâm của mình. Sự dứt bỏ tạo nên một cảm giác thanh thản thú vị trong tâm của chúng ta. Bằng cách này công việc nội và ngoại tâm kết hợp với nhau tạo nên một tinh thần bao dung độ lượng đó là một hình thức biểu lộ về sự giải thoát.*

## THÁI ĐỘ BAO DUNG

Tôi đến Ấn Độ lần đầu vào năm 1970, tôi đã đi bằng đường bộ qua châu Âu, Thổ Nhĩ Kỳ, Iran, Afghanistan và Pakistan trước khi đặt chân đến Ấn Độ. Lúc ấy tôi mới 18 tuổi, vẫn chưa bao giờ đi khỏi thành phố New York, quê nhà của tôi hơn một trăm (100) dặm đường. Tôi nhớ lại khi ở trên những bờ sông Bosphorus Srait nơi chia cắt châu Âu và châu Á. Đứng nhìn dòng nước chảy về hướng châu Á, tôi tự hỏi rồi đây sẽ như thế nào, và cảm thấy trong lòng trào dâng một nỗi niềm phiêu lưu kỳ thú và đầy sợ hãi. Khi ở bên bờ sông đó, tôi không biết rằng chính những con người xa lạ, những nền văn hóa nơi ấy, cùng với những truyền thống tâm linh châu Á sẽ trở thành mục đích của cuộc đời tôi. Tôi chỉ biết rằng mình đang tìm kiếm một thứ hạnh phúc cao cả hơn, và tôi sẵn lòng mở rộng tâm lòng với bất cứ điều gì có thể xảy đến.

Ý tưởng mở rộng này thì hết sức giống như phương pháp chúng ta, cần để nương tựa trong lúc tu tập thiền. Sự bao dung mang lại cho chúng ta lòng can đảm để tiến đến cuộc hành trình, dứt bỏ những gì chúng ta biết và đi vào nơi xa lạ. Thế giới vắng lặng và sự hiểu biết bằng trực giác để chúng ta đi vào thiên định, mà có lẽ nó không giống như bất cứ nơi nào chúng ta đã biết trước đây. Với một chút kiến thức đổi thay, chúng ta bám víu hoặc sử dụng để bảo vệ bản thân tránh khỏi thử thách từ cuộc sống chúng ta thì vẫn chưa được thỏa mãn.

Và tương tự như nhiều cuộc hành trình, thiền không phải là một tiến trình dài và hạn hẹp từng bước một; chúng ta luôn luôn không biết chính xác nơi nào mình sẽ đến hoặc thậm chí những gì chúng ta sẽ đi tiếp theo sau đó. Có một câu chuyện ngụ ngôn tôi nghe người ta kể ở Burma về một người thợ săn đi vào rừng để tìm bắt một con chim. Anh ta đi khắp nơi trong rừng trong nhiều ngày, nhưng kết cuộc chẳng bao giờ bắt được con chim. Nhưng điều đó cũng tốt thôi, bởi vì suốt quá trình đi lang thang đó, anh ta đã nắm rõ tất cả những đường đi nước bước trong khu rừng. Sự việc này giống chúng ta tu tập thiền. Chúng ta có thể có ý nghĩ rằng có một điều gì mình cần nắm bắt, hoặc có thể phô trương một điều gì. Vấn đề là chúng mở rộng sự hiểu biết về những tính cách của thân tâm. Vấn đề là chúng ta hiểu được cách khám phá như thế nào, và làm cách nào để thực hiện chuyển hành trình khám phá này hài hòa với mối quan hệ của chúng ta đối với tất cả chúng sinh.

*Khi chúng ta hiểu được cách nhìn rõ ràng những quy ước của những chiều hướng bình thường khi nhìn vào các sự kiện, vào một lúc nào đó chúng ta có thể nhận thức nhiều về những gì chúng ta đã mất đi hơn là đã tìm thấy. Có một lần khi tôi đi từ New Mexico trở về East Coast cùng với những người bạn và một đứa bé con bốn tuổi của họ. Ở phi trường St Louis, đứa bé đi lang thang và lạc đường. Tất cả mọi người chúng tôi liền cuống chạy đi tìm kiếm con bé. Cuối cùng, loa phát thanh thông báo "Xin quý vị hành khách vui lòng đến công số hai nhận lại con gái của mình". Khi chúng tôi đến đó, nhận thấy đứa bé hết sức rối loạn và sợ hãi. Cô bé nói với mẹ mình "Mẹ không ở lại nơi mà con nghĩ đến". Thực tế, mẹ có ta chẳng*

bao giờ rời khỏi nơi cô ta nghĩ đến, và chính đứa bé bỏ đi lang thang. Sự việc xảy ra làm chúng tôi nhớ lại sự khiếp đảm và nỗi sợ hãi, đôi khi chúng ta cảm thấy trong cuộc sống của mình, chúng ta khám phá ra rằng hạnh phúc đã không ở nơi chúng ta mong đợi nó như vậy. Chúng ta đã được bảo rằng hạnh phúc chắc chắn sẽ được tìm thấy ở trong những vấn đề nào đó như là: ở mỗi quan hệ tiền bạc, công việc, và một nơi đặc biệt. Và như thế, khi chúng ta bất hạnh, chúng ta nghĩ rằng mình phải bị mất mát. Chúng ta cho rằng có một điều gì không ổn trong bản thân chúng ta chính xác hơn là một vấn đề nào đó. Tuy thế, nhờ thiên định chúng ta có thể thấy rằng có những nơi khác mà chắc hẳn chúng ta chưa được nói đến, ở đó cũng có niềm vui và sự mãn nguyện. Và vì thế chúng ta thanh thân từ già những khuôn mẫu quen thuộc và sự dối trá, để bước vào một phong cảnh mới lạ.

Khi chúng ta tiếp cận cuộc sống với nỗi thắc mắc, nó tạo cho chúng ta lòng can đảm để mở rộng tâm lòng của mình càng ngày càng nhiều hơn nữa, như vậy chúng ta có thể tìm thấy một thứ hạnh phúc cao cả hơn mà chúng ta chưa hề biết đến trước đây. Có một điều kỳ ảo trong sự thắc mắc, khi làm bạn với sự vắng lặng trong khoảng không giữa hai hơi thở, trong sự tìm thấy món quà đẹp đẽ của mỗi quan hệ. Nhờ tu tập thiên chúng ta có sự hiểu biết những vấn đề bí mật, đòi lại những món quà tặng bỏ quên.

Chúng ta ít khi diễn tả bằng lời nói về những gì xảy đến với chúng ta trong lúc thiền. Điều này hợp lý thôi, bởi vì đôi khi ngôn từ chỉ dùng để lập điều lệ những gì đang thay đổi và sống động. Nhà Vũ sư Isadona Duncan có lần nói, "Nếu tôi có thể nói cho anh biết ý nghĩa của nó, thì tôi đâu có vũ múa làm gì nữa". Chúng ta không thể cầm giữ sự tự do (giải thoát) như là một vật sở hữu cá nhân; chúng ta chỉ có thể giải thoát: chúng ta không thể, chúng ta chỉ có thể múa với nó. Khi chúng ta bận tâm về ý nghĩa những cảm nhận là gì, khi chúng ta cố gắng tính toán và giải thích chúng, chúng ta chấm dứt việc tạo một ý tưởng xa cách và sử dụng sự hiểu biết của mình như là một phương cách ngăn chặn lòng bao dung độ lượng.

Đem cái ý nghĩa bao dung đối với cuộc sống của mình qua thiên định có thể giúp chúng ta thỏa thích với bất cứ điều gì mà chúng ta cảm nhận, khi chúng ta bước vào một nơi xa lạ và không quen thuộc Đạo Lão có một câu châm ngôn:

"Tiên gần đến nó và không có sự khởi đầu,  
đi theo nó, và không có sự kết thúc.  
Bạn không thể biết nó, nhưng rồi bạn có thể là nó,  
cuộc sống của bạn thật là thanh thân".

## TIỀN VỀ PHÍA TRƯỚC

Tôi đã khóc nhiều khi Dipa Ma qua đời, rồi tôi nghĩ rằng "Chẳng còn ai sẽ yêu thương tôi giống như bà nữa". Thay vào đó điều mà tôi đã tìm được là tình yêu thương bà để lại, nó được xem như là một phần đời của tôi. Nguồn cảm hứng từ những lời nói và hành động của bà vẫn là kim chỉ nam trong cuộc sống của tôi, thúc đẩy sự tu tập của tôi, chỉ dạy tôi như tôi dạy người khác.

Một trong những kỷ niệm đáng yêu của tôi về Dipa Ma là từ đầu thập kỷ 70 khi tôi cùng nhiều bè bạn đang sống ở Ấn Độ, tu tập thiền hết sức tích cực. Một người bạn của tôi nhận được thư của mẹ mình, bà ta vô cùng giận dữ khi biết con mình đang tu tập theo Phật giáo ở Ấn Độ. Bà mẹ nói "Chẳng thà mẹ thấy con chết đi còn hơn trông thấy con như bây giờ". Anh ta hơi lấy làm sùng sốt và không thể biết cách nào để viết thư hồi âm. Anh trình bày với Dipa Ma về hoàn cảnh của mình, về sau, bất cứ khi nào anh ta gặp Dipa Ma, bà ta cũng thường hỏi "Mẹ anh có khỏe không? Bà ấy có cảm thấy đỡ hơn không? Khi tu tập thiền, con có giữ tâm từ đến cho bà ấy không?" Sau đó, Dipa Ma trao cho bạn tôi tờ bạc 100 đồng rupi (tiền Ấn), mà một thiên sinh đã gởi cho bà như là vật cúng dường. Vào lúc ấy tờ bạc này tương đương 20 đôla, đối với Dipa Ma là một số tiền lớn. Bà đưa số tiền này cho anh ta và nói "Hãy đi mua một món quà và gởi tặng cho mẹ con". Một trong những lời dạy của đức Phật là nếu bạn giận hờn

*ai, bạn nên gửi tặng họ một món quà. Lời dạy đó cách đây 2500 năm nhưng vẫn sống động đối với bạn tôi bởi tính cách của người phụ nữ này, chỉ có một chút cho bản thân, đưa tiền cho người học trò mình để từ thiện chỉ làm hòa.*

Tôi nhớ lại Dipa Ma không chỉ là thầy của tôi mà còn là một người phụ nữ, một người mẹ, một bà ngoại. Một khi, người nào đó hỏi bà có phải bà nhận thấy những mối quan tâm tâm thường là một điều trở ngại. Bà trả lời "Chúng không phải là một trở ngại bởi vì bất cứ điều gì tôi hành động đều có thiện ở đó. Nó thật sự chẳng bao giờ rời khỏi tôi. Thậm chí khi tôi đang trò chuyện, tôi đang thiền. Khi tôi đang ăn uống hoặc nghĩ về đứa con gái của tôi - sự kiện này không làm trở ngại việc hành thiện" khi bà thăm viếng Hoa Kỳ cùng với gia đình mình, tôi nhớ lại khi theo dõi bà cùng chơi đùa với đứa cháu trai, Rishi, cười nói vui vẻ, xong rồi đứng dậy hướng dẫn cho một ai đó hành thiện. Có lẽ sau đó bà đi giặt quần áo bằng tay và đem phơi cho khô. Có lẽ bà đang thực hành hành thiện hành rồi quay trở lại ngồi thiền. Rishi thường chạy nhảy vui đùa chung quanh phòng, trong lúc người con gái của Dipa Ma nấu nướng trong bếp hoặc xem truyền hình để cho máy mở hết âm thanh. Và Dipa Ma vẫn thường hành thiện ngay giữa những khung cảnh đó. Bất cứ khi nào có ai ngồi xuống phía trước mặt bà, bà thường mở mắt ra và tâm cho người ấy những trận mưa hạnh phúc.

Mặc dù bà chỉ cao bốn bộ anh và trong tình trạng sức khỏe rất yếu, nhưng năng lực của bà hết sức mạnh mẽ. Tôi nhớ lại bà như là một chiến sĩ năng động trong sự tu tập và một vị thầy đòi hỏi cao nơi các môn sinh. Không lâu trước khi bà qua đời, Joseph Goldstein và tôi đã gặp bà ở Ấn Độ, bà đề nghị rằng chúng tôi gắng ngồi hành thiện trong hai ngày. Bà không có ý nói đến khóa thiền hai ngày, nhưng hành thiện liên tục hai ngày. Cả hai chúng tôi đều có ý nghĩ sai lầm là không thể có khả năng để thực hiện một việc như thế. (Và tôi thắc mắc có phải bà ta thực sự nghĩ chúng tôi là như vậy). Nhưng khi chúng tôi bắt đầu phản đối, bà chỉ nói "Đừng lười biếng".

*Tôi vẫn còn nghe giọng nói của bà thì thầm bên tai, thách thức tôi mở rộng bản thân để khám phá những gì mà tôi thật sự có khả năng thực hiện, nhất là khi tôi cảm thấy bị giới hạn trong những từ ngữ về thực chất của tình thương và lòng bi mẫn mà tôi có thể đánh thức. Theo như tất cả mọi người chúng tôi, khả năng của tôi dành cho lòng từ bi hỷ xả đã vượt qua những ý tưởng về khả năng của mình. Khi tôi nhận ra mình do dự, không tiến bước về phía trước và thể hiện mối quan hệ mà tôi có thể thực hiện được, tôi trông thấy hình ảnh đôi mắt bà mở to và ban phúc lành cho một ai đó, hoặc cho người bạn của tôi tiền để mua quà cho mẹ anh ta, hoặc tôi nghe giọng nói của bà bảo tôi "Đừng lười biếng". Như vậy là tôi tiến bước về phía trước.*

-ooOoo-

[Đầu trang](#) | [Mục lục](#) | [1.1](#) | [1.2](#) | [2.1](#) | [2.2](#) | [3.1](#) | [3.2](#)

Chân thành cảm ơn Tỳ kheo Thiện Minh đã gửi tặng phiên bản vi tính (Bình Anson, 01-2002)

[\[Trở về trang Thư Mục\]](#)

updated: 01-02-2002