Then Quan, Con duong hanh phuc - Nguyen Duy Nhien (2)

Nguyễn Duy Nhiên — Thiền Quán & Lời Kinh Xưa

Then Quan, Con duong hanh phuc - Nguyen Duy Nhien

Vietnamese, with Unicode Times font

Thiền Quán, Con Đường Hạnh Phúc

Nguyễn Duy Nhiên

It's Easier Than You Think

Sylvia Boorstein

Phần 1

Dễ Hơn Là Bạn Nghĩ

-ooOoo-

Tu Tập là Bình Thường

*

Vài n ăm trước đây, khi tôi chuẩn bị đi hướng dẫn một khóa tu thiền tại một th ành phố ở xa, một người trong ban tổ chức điện thoại đến hỏi xem tôi có cần những món ăn g ì đặc biệt không. Tôi cám ơn sự chăm sóc của anh v à giải thích cho anh ta nghe về những sở thích ăn uống của tôi. Tôi nói rằng tôi thường không ăn điểm tâm g ì nhiều, nhưng thích uống cà phê mỗi buổi sáng. Anh trả lời, với một giọng rất ngạc nhiên, "Bà uống cà phê?" Tôi chợt ý thức là tôi mới vừa tự thú lỗi lầm trong sự tu tập của mình với anh ta. Tôi cần phải suy nghĩ thật nhanh tìm một lối thoát, mà phải cho có tư cách nữa kìa, làm sao để vẫn giữ được cái uy tín tâm linh của m ình, rằng sự thật là tôi thích uống cà phê.

Tôi nghĩ người ta thường hay có một số quan niệm hơi cao kỳ về thế nào là một người "biết tu tập." Trong phòng tôi có treo một tấm hình hí họa, vẽ hai người ngồi ăn trong một nh à hàng. Một người nói với người kia, "Tìm gặp được một người m à không đang đi t ìm chân lý, không tu tập, tôi cảm thấy sung sướng và thoải mái vô cùng!" Tôi đồng ý! Trong sự tu tập ta thường rất dễ bị lạc v ào vấn đề tự tôn tự đại, dồn hết công sức của m ình vào việc làm sao để h ành xử giống như một "nhà tu".

Một người bạn rất thân của tôi, trong khi mỗi ngày ông mỗi trở nên một vị thầy dạy thiền có uy tín, ông lại càng bớt cảm thấy ngại ngùng khi nói cho người khác biết là ông vẫn còn thích coi chơi đá banh bầu dục (football) lắm. Ông c òn tự thú là đôi khi lại cảm thấy rất hào hứng về những trận đá nữa, cổ v õ trước máy ti vi như là đang ở trong sân vận động vậy. Ông không có cái thái độ anh h ùng "Xin cho đội n ào giỏi thắng" đâu! Quen thân với ông, tôi biết ông có một tr ình độ hiểu biết rất cao, và ông vẫn hành xử như một người bình thường trong một thế giới bình thường. Là một người tu tập và có một tâm tĩnh lặng, không có nghĩa là ta phải trở nên kỳ quặc.

Tôi nghĩ là tôi đ ã chọn tựa cho quyển sách này từ lâu rồi, trước khi tôi bắt đầu khởi sự viết. Thật ra, động cơ thúc đẩy tôi viết l à vì tôi muốn nói cho mọi người hiểu rằng, sống một đời sống tu tập không nhất thiết phải l à một vấn đề g ì to tát hết. Đôi khi người ta quyết định thay đổi lối sống của m ình để nuôi dưỡng chánh niệm, để giúp cho sự tỉnh thức của họ. Có người tham gia v ào một t ăng thân hoặc v ào một dòng tu. Có người thay đổi lối ăn uống của họ. Có người chọn một lối sống độc thân. Tất cả những sự chọn lựa ấy, đối với một số người, l à những phương tiện rất hữu ích cho sự tỉnh thức của họ, nhưng tự chúng vốn không phải là tâm linh.

Những người khác sẽ chọn những phương tiện khác. Trong quyển sách này, phương tiện chánh là chánh niệm . Chánh niệm, một ý thức rõ ràng, một sự quân bình chấp nhận những kinh nghiệm trong hiện tại, là trái tim của thiền quán trong đạo Phật. Quyển sách n ày có mục đích l àm tập sách vỡ lòng c ăn bản cho người Phật tử, nhưng bạn đừng nản l òng. Nó dễ hơn là bạn nghĩ.

-ooOoo-

Xoay Xở Khéo Léo

*

Dưới đây l à một quang cảnh đ ã làm gợi cảm hứng cho quyển sách này:

Tôi tham dự một buổi họp mặt của những vị giảng sư Phật giáo Hoa Kỳ. Ít nhất mỗi n ăm một lần, những vị thầy dạy thiền quán tr ên toàn nước Mỹ, họ đều l à bạn của tôi, về lại để gặp nhau, c ùng sống chung với nhau trong đôi ba ng ày. Chúng tôi cùng nhau hoạch định chương tr ình, và nói về những gì chúng tôi dạy. Chúng tôi cũng bỏ ra một phần lớn thời giờ để chia xẻ những kinh nghiệm cá nhân của m ình. "N ăm nay anh, chị có g ì lạ không?" "Mọi việc đối với anh, chị như thế n ào?" Chúng tôi đi v òng quanh phòng và mỗi người chia xẻ những gì đ ã và đang xảy ra trong đời sống của họ.

Khi lắng nghe mọi người nói, tôi cảm nhận được một cái g ì rất đặc biệt. Khi kể lại, họ nói những lời như, "Tôi rất l à mãn nguyện" hoặc "Tôi cũng không có vấn đề g ì" hoặc "Tôi hạnh phúc lắm." Và dù vậy, chúng tôi chỉ kể lại những câu chuyện, kinh nghiệm rất là bình thường. Mọi người có một đời sống b ình thường bên cạnh những ông Quýt và bà Xoài bình thường. Có người gặp khó kh ăn trong vấn đề t ình cảm, có vấn đề với ba má trong tuổi gi à. Có một người nào đó có con bị bệnh nặng, v à một người khác phải đối diện với một sự mất mát rất lớn trong đời. V à mặc dù vậy, ai cũng nói những lời như "Nói chung thì tôi cũng có hạnh phúc" hoặc là "Tôi mãn nguyện lắm." Mà việc ấy không có nghĩa là họ đ ã không phải vất vả với những gì xảy đến cho họ. Nó không có nghĩa l à họ đ ã siêu vượt được hết những khó khăn, v à họ có hạnh phúc là vì họ không còn cảm thấy đau đớn v ì chúng nữa. Thật ra họ đ ã vất vả nhiều lắm, và nhiều khi với đớn đau v à lo lắng, nhưng dù vậy, họ vẫn có hạnh phúc. Tôi tự bảo mình trong khi nhìn chung quanh, "Việc mà chúng ta làm là tất cả chúng ta đ ã biết cách xoay xở khéo léo."

Biết xoay xở cho khéo, việc ấy cũng không phải là chuyện dễ đâu. Tôi rất h ài lòng khi nghĩ rằng mình biết cách xoay xở trong cuộc sống. So với mười, hai mươi n ăm trước th ì tôi đ ã tiến bộ nhiều lắm. Khi xưa cách hành xử của tôi bao giờ cũng đầy căng thẳng v à sợ hãi. Chúng ta ai ai cũng phải biết cách xoay xở bằng cách này hoặc cách khác, bất cứ ai đang sống v à đọc quyển sách n ày đều đ ã từng xoay xở. Xoay xở một cách khéo léo hoặc là khéo léo phân nửa thôi, cũng là tuyệt diệu lắm rồi.

-ooOoo-

Giác Ngộ

*

Khi tôi mới bắt đầu tập thiền v ào đầu thập ni ên bảy mươi, thì chuyện ấy rất hợp thời trang ở Tây phương. Mọi người ai ai cũng tập thiền. Mỗi cuối tuần bạn đều có thể đi tham dự một khoá tu tập về thiền, không dưới h ình thức này thì cũng bằng hình thức khác. Chương trình quảng cáo cho khoá tu tập bao giờ cũng hứa hẹn là sau mấy ngày bạn sẽ được giác ngộ ho àn toàn.

Tôi còn nhớ thời gian ấy có lần đi tham dự một buổi tiệc b ình thường, mọi người cười đ ùa, ăn uống, thăm hỏi nhau vui vẻ. V à ngay giữa buổi tiệc có một bà ngồi yên với một vẻ mặt khác thường, mắt nhắm, mặt thanh thản, hoàn toàn như không biết gì đến những g ì đang xảy ra chung quanh. Một người kề sát b ên tai tôi thì thầm, "Xem bà ấy kìa, bà đ ã giác ngộ rồi đấy!" V à lúc ấy tôi tự nghĩ, "Nếu giác ngộ có nghĩa là như vậy , thì chắc tôi không muốn đâu!"

Cái mà tôi đ ã muốn, ít nhất cũng trong một thời gian, là có được những quyền năng phi thường. Tôi từng nghe kể truyện về những người có khả năng xuất hiện ở hai chỗ c ùng một lúc hoặc bay bổng trong không khí. Có đôi khi, trong lúc ngồi thiền, tôi kinh nghiệm một cảm giác khinh khoái rất đặc biệt trong thân, tôi tưởng tượng rằng có lẽ m ình cũng đang sắp sửa bay bổng đây. Tôi hy vọng tôi sẽ bay thật. Tôi nghĩ việc ấy sẽ rất l à tuyệt, bay cao lên khỏi tọa cụ của mình, lơ lửng nửa chừng trong không khí.

Tôi nghĩ, có lẽ tôi cũng một phần bị ảnh hưởng bởi câu chuyện của ông Nội tôi kể về bà Nội - bà mất khi tôi mới lên chín tuổi. Trong ký ức của tôi bà là một bà cụ nhiều bệnh hoạn, nhưng đối với ông tôi th ì bà lúc nào cũng là một thiếu nữ xinh đẹp, m à ông đ ã xin cưới khi bà mới tuổi đôi chín. Ông nói b à tôi xinh đẹp đến độ b à "tỏa sáng trong bóng tối." Tôi hỏi việc ấy có thật không, ông đáp, "Thật chứ con!" Rồi ông kể, "Có một lần ở tiệc cưới của đứa cháu trai, hội trường thời ấy được thắp sáng bằng đ èn dầu vì chưa có điện, cho n ên tối om om, vậy mà ai cũng nhìn bà nội con rồi nói, 'Coi cô ấy kìa, cô ta như là tỏa sáng trong bóng tối' " Tôi giữ mãi hình ảnh tỏa sáng và kỳ diệu ấy trong ký ức mình như là một lý tưởng cao đẹp. Trong sự tu tập thiền quán của tôi, tôi muốn m ình cũng sẽ đạt được một sự tỏa sáng như vậy. Tôi nghĩ trong những ng ày xa xưa ấy, đa số chúng tôi ai cũng mơ chuyện thần thông hết.

Những vị thầy Phật giáo dạy thiền cho tôi, vào n ăm 1977, các ng ài chỉ nói đến vấn đề giác ngộ chứ không hề đề cập g ì đến chuyện thần thông. Các ng ài nói về "nhìn cho sâu

sắc" và nó có thể đem lại cho ta hạnh phúc v à chấm dứt được khổ đau. V à có lẽ đó l à phép thần thông mà tôi mong muốn nhất.

-ooOoo-

Tỉnh Thức Không Phân Biệt Tôn Giáo

*

Mọi tôn giáo mà tôi biết đều có đề cập đến việc tỉnh thức dậy để thấy chân lý. Mọi con đường m à tôi biết đều hứa hẹn sự kinh nghiệm trực tiếp được chân lý sẽ khai phóng chúng ta, đem lại cho ta hạnh phúc, v à thúc đẩy ta có những h ành động từ bi đối với cuộc đời. Biết được chân lý sẽ đem lại hạnh phúc.

Tu tập chánh niệm (mindfulness) và tâm từ (metta) không phải là những thử thách có tính cách tôn giáo. Vì vậy mà chúng có thể là những phương tiện tu tập cho thiền sinh trong mọi truyền thống. Có ý thức, sáng suốt, từ ái, rộng lượng, và hiểu biết - những cái ấy đều phải có tr ên con đường tu tập của tất cả mọi người.

Trong khóa tu thiền đầu ti ên mà tôi tham dự, tôi chỉ là phần tử của một đám đông, có lẽ l ên đến trăm người, thực tập thiền quán rất nghi êm túc tại một tu viện ở Barre, Massachusetts. Khóa tu được diễn ra trong thinh lặng, cho n ên trừ sự khác biệt về y phục ra, ta không thể biết được ai l à ai hết.

Ngày qua ngày, chúng tôi cùng sống chung và tu tập với nhau trong thinh lặng. Tôi thấy có những vị sư nguyên thủy trong chiếc áo cà sa màu cam, những vị theo truyền thống Zen có y phục riêng của họ, và các vị t ăng ni Tây Tạng. Có những b à quấn những chiếc áo sa-ri màu hồng, mà tôi đoán có lẽ họ theo Ấn độ giáo. Có v ài người mặc y phục màu đỏ v à đeo tr àng hạt, họ là đồ đệ của một vị đạo sư Hindu n ào đó. Một người đ àn ông bận áo tu sĩ của dòng Franciscan. Tôi thường hay thích đi ngang cạnh ông, v ì sợi chuỗi mân côi dài và chiếc thánh giá đeo ngang hông chạm nhau tạo th ành một âm thanh dễ chịu theo mỗi bước đi của ông.

Buổi tối thứ sáu, tôi bước vào phòng ăn v à thấy có người nào đó thắp hai ngọn nến đặt tr ên một chiếc bàn nhỏ, đặt trong góc ph òng, giữa một nơi công cộng của mọi người. Cạnh hai ngọn nến là một tấm bảng ghi, " Đây l à ngọn nến của ngày Sabbath. Xin vui lòng đừng thổi tắt. Chúng sẽ tự cháy hết, v à tôi sẽ thu dọn vào ngày mai sau khi mặt trời lặn."

Tôi nhìn chung quanh và tự nghĩ, "Tất cả chúng ta đều có mặt nơi đây! Thực phẩm chay của chúng ta không có một sự phân cách tôn giáo n ào, nên mọi người ai cũng có thể ở đây được. Chúng ta c ùng có một lễ nghi chung là sự thinh lặng, nên mọi người đều có thể ở đây được. Mỗi người chúng ta, cho d ù đang sống trong một truyền thống tôn giáo n ào, cũng đều đang cố gắng để tỉnh thức dậy. Tu tập chánh niệm, chúng ta c ùng có thể thực tập chung với nhau."

Bản đồ được vẽ ra trong quyển sách n ày chắc chắn là một bản đồ của Phật giáo. Nhưng chúng rất l à rõ ràng và cụ thể và không hề bị hạn hẹp bởi giáo điều. Chân lý l à

chân lý. Tâm ý dính mắc và khổ đau ở nơi đâu cũng vậy, v à lòng mong cầu hạnh phúc và chấm dứt khổ đau, th ì cũng rất là phổ thông.

-ooOoo-

Đầu trang | 01
| 02
| 03
| 04 | Mục lục
[Trở về trang Thư Mục]

last updated: 12-03-2005

Nguồn: Giảng Sư (giangsu.io.vn) — văn bản trích từ kho sách cổ và kinh điển.