

Trái tim thiên tập

Trái tim thiên tập

Post: : Admin

Thiền tập không nằm ngoài xã hội, không trốn tránh xã hội mà là chuẩn bị để đi vào lại xã hội. Ta gọi là đạo Bụt nhập thế, hay đạo Bụt dẫn thân. Khi đến một trung tâm tu học nào đó, có thể ta có cảm tưởng là mình bỏ lại mọi thứ sau lưng, như gia đình, xã hội, bỏ lại tất cả những vấn đề rắc rối liên quan đến gia đình và xã hội. Mình đến thực tập với tính cách cá nhân để tìm kiếm an lạc. Nghĩ như vậy đã là vô minh rồi, bởi vì trong đạo Bụt không có cái gì là cá nhân cả.

Trái tim thiên tập Cũng giống như tờ giấy là hoa trái, là sự kết hợp của nhiều yếu tố mà ta có thể gọi những yếu tố ấy là những yếu tố không phải giấy. Cá nhân được làm bằng những yếu tố không phải là cá nhân. Nếu là nhà thơ chúng ta sẽ thấy được đám mây đang trôi nổi bồng bềnh trong tờ giấy. Không có mây thì sẽ không có mưa, không có mưa thì sẽ không có nước, không có nước cây sẽ không lớn lên được, và không có cây chúng ta không thể nào làm ra giấy. Vì vậy mây có mặt trong tờ giấy. Sự có mặt của tờ giấy phụ thuộc vào sự có mặt của đám mây. Giấy và mây rất gần gũi thân thiết với nhau. Chúng ta hãy nghĩ về những thứ khác như ánh nắng mặt trời. Ánh nắng mặt trời rất quan trọng vì rừng cây không thể lớn lên mà không có ánh nắng mặt trời. Con người chúng ta cũng vậy, chúng ta không thể lớn lên mà không cần ánh nắng mặt trời. Vì vậy người tiều phu cần mặt trời để có cây đốn củi, cây cũng cần ánh nắng mặt trời để được làm cây. Cho nên nhìn vào tờ giấy chúng ta thấy ánh nắng mặt trời. Nếu nhìn sâu hơn nữa với con mắt của các vị Bồ tát, con mắt của những người tỉnh thức, chúng ta thấy không chỉ có mây và ánh nắng mặt trời trong tờ giấy mà tất cả mọi thứ đều nằm trong tờ giấy. Lúa mì để làm nên bánh mì cho người tiều phu ăn, ba mẹ người tiều phu cũng có mặt trong tờ giấy.

Kinh Hoa Nghiêm (Avatamsaka) nói rằng chúng ta không thể tìm ra một thứ gì mà không liên quan đến tờ giấy. Vì vậy, ta nói giấy được làm bằng những yếu tố không phải giấy. Mây là một yếu tố không phải giấy. Rừng cây là một yếu tố không phải giấy. Ánh nắng mặt trời là một yếu tố không phải giấy. Giấy được làm bằng tất cả những yếu tố không phải là giấy. Nếu chúng ta nhìn rộng hơn, trở về những yếu tố không phải giấy cho đến nguồn gốc của những yếu tố không phải giấy ấy, như từ đám mây đến bầu trời, từ ánh nắng mặt trời đến mặt trời, từ người tiều phu đến cha mẹ của người tiều phu thì tờ

giấy là không. Không cái gì? Không có một thực thể riêng biệt. Nó được làm bằng những yếu tố vô ngã, những yếu tố không phải giấy, và nếu lấy tất cả những yếu tố không phải giấy ra thì tờ giấy thực sự không có. Tờ giấy không có một cái ngã riêng biệt. Không trong trường hợp này nghĩa là không có một cái ngã riêng biệt. Giấy có đầy đủ mọi thứ, có cả toàn thể vũ trụ nhưng không có một cái ngã riêng biệt. Sự có mặt của một tờ giấy nhỏ cho thấy sự có mặt của toàn thể vũ trụ.

Cũng vậy, một cá nhân được làm bằng những yếu tố không phải cá nhân. Làm sao các bạn nghĩ là mình có thể bỏ lại mọi thứ sau lưng khi đến một trung tâm tu học được? Nỗi khổ đau mà các bạn mang trong mình cũng là của xã hội. Các bạn mang nỗi khổ đau trong mình cũng là mang xã hội trong mình. Các bạn mang tất cả chúng tôi trong các bạn. Khi thiền tập, các bạn không chỉ thiền tập riêng cho cá nhân các bạn mà cho toàn xã hội. Các bạn tìm phương án giải quyết cho những vấn đề của các bạn cũng không phải là cho cá nhân của các bạn mà cho tất cả mọi người.

Người ta hay xem thường lá, cho lá là con của cây. Đồng ý lá là con của cây, được sinh ra từ cây, nhưng lá cũng là mẹ của cây. Lá tổng hợp nhựa nguyên, nước, chất khoáng, chất khí cùng với ánh nắng mặt trời, chuyển thành nhựa luyện để nuôi cây. Như thế thì lá trở thành mẹ của cây. Tất cả chúng ta đều là con của xã hội nhưng chúng ta cũng là mẹ của xã hội. Nếu chúng ta bị bứng văng ra khỏi xã hội thì chúng ta không thể biến xã hội thành một nơi có thể chúng sống được cho chúng ta và cho con cháu chúng ta.

Tôi đã làm vườn nhiều năm và tôi biết có những loại cây rất khó để cấy ghép. Muốn cấy ghép ta phải dùng thuốc kích thích để giúp chúng đâm rễ dễ dàng. Tôi tự hỏi liệu trong thiền tập có thể tìm thấy một loại năng lực, sức mạnh nào có thể giúp cho những người bị mất gốc (bị bứng văng ra khỏi xã hội) cắm rễ lại vào xã hội được hay không? Thiền tập không phải là chạy trốn khỏi xã hội. thiền tập là để trang bị cho mình khả năng hội nhập lại với xã hội.

Trong các trung tâm thiền tập có những vấn đề mà chúng ta cần quan tâm, ví dụ như một số người trẻ thấy mình không thoải mái khi sống với xã hội, vì vậy họ vào chùa tu. Họ không biết một sự thật rằng là họ không thể đến trung tâm tu học với tính cách cá nhân. Đến trung tâm tu học với nhau, họ hình thành một xã hội khác. Là một xã hội (dù ở trong trung tâm tu học) thì nó cũng có những vấn đề như những xã hội khác. Trước khi đến một trung tâm tu học, họ hy vọng tìm thấy được sự bình an trong thiền tập. Nhưng giờ đây,

khi thực tập và hình thành một xã hội mới, họ vỡ lẽ ra rằng cái xã hội này thậm chí còn khó hơn cái xã hội lớn bên ngoài nữa. Toàn là những người xa lạ. Sau vài năm họ thấy thất vọng, tình trạng còn tệ hơn trước khi đến trung tâm tu học. Điều này xảy ra là do ta hiểu lầm thiền tập, do ta hiểu lầm mục đích của thiền.

### Trái tim thiền tập

Thiền là cho tất cả mọi người mà không phải chỉ cho những người thực tập. Đưa trẻ em đến trung tâm tu học là điều rất tự nhiên. Ở Làng Mai, trẻ em thực tập chung với người lớn. Thịnh thoảng Làng mở cửa cho thiền sinh mang theo con cái đến thực tập chung với nhau. Chúng ta chăm sóc trẻ em rất đặt biệt. Khi trẻ em hạnh phúc, người lớn cũng hạnh phúc. Có ngày tôi nghe các em nói chuyện với nhau: “Sao ở đây ba mẹ mình dễ thương quá vậy?”. Có người thực tập được 14 năm rồi mà chưa bao giờ chỉ cho con cái thực tập. Chúng ta không thể thực tập một mình. Chúng ta phải thực tập chung với con cái chúng ta. Nếu con ta không hạnh phúc, không thể cười được thì ta cũng không thể cười được. Khi chúng ta bước được một bước chân an lạc thì bước chân ấy không chỉ cho ta mà còn cho con cháu ta và cho cả xã hội.

Tôi nghĩ rằng sống ngoài xã hội rất khó. Nếu không cẩn trọng, ta có thể bị văng ra khỏi xã hội và một khi bị văng ra khỏi xã hội thì ta không thể làm gì được để giúp thay đổi tình trạng xã hội, không thể biến xã hội thành một nơi để có thể dễ dàng chung sống với nhau được. Thiền tập là một phương pháp giúp ta có mặt cho xã hội. Điều này rất quan trọng. Chúng ta đã chứng kiến những người thấy mình bị lẻ loi, xa cách với xã hội và không thể hội nhập được với xã hội. Điều này cũng có thể xảy ra với tất cả chúng ta nếu ta không cẩn thận.

Tôi biết nhiều người thực tập đạo Bụt ở Mỹ rất trẻ và có trí thức. Họ đến với đạo Bụt không phải bằng tín ngưỡng mà bằng cánh cửa tâm lý. Nhiều người ở Tây phương khổ đau nhiều vì tâm lý, chính vì vậy mà họ đã trở thành Phật tử, thực tập thiền để giải quyết những vấn đề tâm lý ấy. Nhiều người vẫn sống với xã hội, nhưng một số thì bị văng ra khỏi xã hội. Sống khá lâu trong xã hội này, chính bản thân tôi cũng thấy khó sống, không thể đi theo xã hội được. Nhiều thứ xảy ra khiến tôi không muốn làm gì cả, chỉ muốn rút về trong cái vỏ của mình. Nhưng sự thực tập giúp tôi tiếp tục duy trì, tiếp xúc với xã hội bởi vì tôi ý thức rằng nếu từ bỏ xã hội thì tôi sẽ không có khả năng giúp thay đổi tình trạng. Hy vọng rằng những ai đang thực tập đạo Bụt thành

công, có khả năng đứng vững trên đôi chân của mình thì ở lại với xã hội. Đó là niềm hy vọng của chúng ta cho sự an lạc và hòa bình thế giới.

Cách đây hơn 30 năm, lúc đó tôi khoảng 27,28 tuổi, tôi có làm một bài thơ về một thầy tu rất đau khổ đã từ bỏ xã hội để đến trung tâm thiền tập. Vì chùa là cửa từ bi nên mọi người ai cũng tiếp đón thầy. Khi một ai đó có nhiều khổ đau, họ tìm đến chùa chiêm hoặc trung tâm tu học. Trước hết là để được xoa dịu và an ủi. Những người trong chùa có đủ từ bi để cho họ đến, cho họ một nơi để khóc. Người đó cần bao lâu, bao nhiêu năm để khóc? Chúng ta không biết. Nhưng cuối cùng họ nương tựa vào chùa, vào trung tâm tu học và không muốn trở lại xã hội nữa. Đã quá đủ cho thầy ấy. Thầy nghĩ là thầy đã tìm thấy được một ít an lạc. Nhưng một ngày nọ tôi đến châm lửa đốt cái thất nhỏ, nơi trú ngụ cuối cùng của thầy. Theo thầy thì thầy không có gì khác ngoài cái chòi tranh đó. Thầy không có một nơi nào để đi bởi vì xã hội không phải của thầy. Thầy nghĩ thầy phải đi tìm giải thoát cho riêng mình. Nhưng dưới ánh sáng của đạo Phật thì không có một cái ngã cá nhân như thế. Như chúng ta đã biết, khi đến một trung tâm tu học chúng ta mang theo tất cả những thương tích, những vết sẹo từ xã hội và chúng ta cũng mang theo cả xã hội. Trong bài thơ này tôi là người thầy tu trẻ đó và cũng là người đến châm lửa đốt chòi tranh.

TÔI SẼ XIN RẰNG TẤT CẢ

Nếu hỏi rằng “người muốn bao nhiêu”

tôi sẽ xin rằng “tất cả”

tôi tham lam hơn ngày xưa, tham lam tột độ,

cả ngài, cả tôi

cả người thiên hạ

xuôi về, sáng hôm nay, trong duy nhất nhiệm màu.

ôi những mảnh rời nhau, khổ đau.

tách rời ngoài đại thế !

đã từ lâu, ngàn vạn đời,

chúng tôi tự tìm, sờ soạng, trong ngục tù giả trá an vui

sáng hôm nay em tôi trở về quỳ dưới Phật đài

mắt đầm đìa lệ,

ôi những linh hồn đi tìm bến đỗ

(hình bóng của tôi xưa

phiêu lưu ngàn năm, một hôm sầu khổ, khao khát bến bờ)

hãy để yên cho em quỳ lâu trên điện Phật

cho lệ em thâm lặng chảy  
cho lệ em mặc sức tràn trề  
hãy để yên cho quỳ lâu thêm nữa  
đủ thì giờ cho lệ em khô ráo  
bởi vì người ơi, một sáng mai kia,  
tôi sẽ đến châm lửa vào túp lều nhỏ của em ở ven đồi  
túp lều duy nhất còn lại của đời em  
cho lửa cháy lên cao  
cho tan hoang tất cả  
cho chỗ nương tựa cuối cùng tan rã  
cũng như chiếc bè, trên đại dương, tan rã  
để vỏ cứng hồn em, trong hỗn độn nhiệm màu,  
sẽ vỡ toang, tràn trề ánh sáng!  
tôi sẽ gặp em, bên ánh lửa hồng cháy rực của túp lều  
nước mắt sung sướng chan hoà  
tôi nhìn em

và khi cầm tay em, tôi hỏi rằng: “em muốn bao nhiêu ”  
tất nhiên em sẽ cười và sẽ xin rằng “tất cả ”

Đối với tôi, trung tâm thiền tập phải là nơi mà ta có thể trở về với chính mình để hiểu rõ mình, hiểu rõ thực tại và làm lớn mạnh thêm hiểu biết thương yêu trong ta, chuẩn bị để trở lại xã hội. Nếu không thì đó không phải là một trung tâm tu học đích thực. Khi chúng ta đạt được sự hiểu biết đúng đắn thì chúng ta có thể trở lại xã hội và đóng góp đích thực cho xã hội. Trong đời sống hàng ngày, chúng ta có nhiều hình thức sinh hoạt khác nhau. Có khi ngồi thiền, có khi không ngồi thiền. Hai thời điểm này rất khác nhau nhưng liên quan mật thiết với nhau. Ta thường nghĩ rằng khi ngồi thiền là mình thực tập chuyên sâu (intensive) còn khi không ngồi thiền là mình không thực tập chuyên sâu. Kỳ thực thì chúng ta có thể thực tập cái không thực tập một cách chuyên sâu. Đó là “tu vô tu tu”. Chúng ta đã tạo ra một bức tường ngăn cách giữa thực tập và không thực tập. Thực tập chỉ dành cho những thời công phu như ngồi thiền, đi thiền, tụng kinh... còn lại thì chúng ta không thực tập. Làm sao để ta có thể hòa trộn hai thời điểm này lại với nhau? Làm sao để ta có thể đem thiền ra khỏi thiền đường? Đem thiền vào nhà bếp và văn phòng? Làm thế nào để thời gian ngồi thiền ảnh hưởng tốt đến suốt thời gian còn lại trong ngày của ta, ảnh hưởng đến những lúc ta không ngồi thiền? Khi bác sĩ chích thuốc cho ta thì không những thuốc ảnh hưởng lên cánh tay ta mà nó còn ảnh

hưởng lên toàn bộ cơ thể. Nếu trong ngày ta thực tập một giờ ngồi thiền thì một giờ đó phải ảnh hưởng lên 24 giờ mà không phải chỉ ảnh hưởng trong giờ ngồi thiền thôi. Một nụ cười, một hơi thở phải mang lại lợi ích cho ta cả ngày mà không phải chỉ có lợi ngay lúc thở và lúc cười. Chúng ta phải thực tập như thế nào để lấy đi ranh giới giữa thực tập và không thực tập.

Khi đi trong thiền đường, ta bước những bước chân thật chậm rãi và cẩn trọng. Còn ở phi trường thì ta bước nhanh hơn, ít chánh niệm hơn. Làm thế nào để ta có thể thực tập được lúc ở phi trường và ở chợ? Đó là đạo Bụt nhập thế, hay đạo Bụt dẫn thân. Đạo Bụt nhập thế không chỉ có nghĩa là xử dụng đạo Bụt để giải quyết những vấn đề chính trị, xã hội, để chống lại những trái bom nguyên tử hay những bất công xã hội mà trước hết là để giải quyết những vấn đề trong đời sống hàng ngày. Vì vậy chúng ta phải mang đạo Bụt vào trong đời sống hàng ngày của ta. Tôi có một người bạn thực tập hơi thở ý thức khi gọi điện thoại, điều đó giúp cô ấy rất nhiều. Một người khác thì đi thiền hành từ điểm hẹn này đến điểm hẹn khác, bước những bước chân chánh niệm từ dãy nhà này sang dãy nhà khác trong khu thương mại ở Denver.

Khách qua đường nhìn ông mỉm cười, những cuộc gặp gỡ của ông dù với những người khó tính đến mấy cũng biến thành vui vẻ và thành công.

Chúng ta nên đưa sự thực tập trong thiền đường vào trong đời sống hàng ngày. Thực tập như thế nào để hiểu được cảm thọ, tri giác của mình. Chúng ta không chỉ xử lý cảm thọ, tri giác trong lúc ngồi thiền mà phải xử lý chúng suốt ngày. Chúng ta phải pháp đàm với nhau làm thế nào để thực hiện được điều đó. Chúng ta có thực tập hơi thở ý thức khi gọi điện thoại không? Chúng ta có mỉm cười khi lật rau, làm bếp không? Chúng ta có thực tập buông thư sau mỗi giờ làm việc biết ứng dụng đạo Bụt vào bữa cơm tối, vào thời gian rảnh rỗi và ngủ nghỉ thì đạo Bụt sẽ đi vào đời sống hàng ngày của ta. Và như vậy sẽ có những ảnh hưởng lớn đến những mối quan tâm của xã hội. Bụt, Pháp, Tăng trở thành những vấn đề hàng ngày của ta trong mỗi giây, mỗi phút mà không phải là những lời giảng giải xa xôi.

Trích từ tác phẩm "Being Peace" (Muốn an được an) của Sư Ông Làng Mai do sư cô Chân Hội Nghiêm chuyển ngữ

Nguyên tác: Being Peace (Muốn an được an)

Sư cô Chân Hội Nghiêm chuyển ngữ