Ba câu hỏi

Bạn có thể nhận biết bản thể của mình

Nhưng nếu không luôn gần gũi với nó

Thì bạn không khác một đứa trẻ ngoài trận mạc

Kẻ thù "tư tưởng" áp đảo bạn thật dễ dàng.

Longchenpa, bậc thầy Phật giáo (1308-1363)

Năm ngoái, tôi theo một lớp học ngắn hạn về leo núi đá. Trong khi bám mình vào những núm đá có dạng kỳ quái, đầy mầu sắc gắn trên một bức tường nghiêng, tôi phải quyết định nhanh chóng phải làm gì tiếp trước khi chân tay đuối sức và tôi sẽ ngã.

Về sau nghĩ lại, tôi thấy để leo núi đá, phải hiểu 3 điểm sau đây :
1-Phải sốt sắng, dù có thể bạn sẽ ngã trên một đống dây hay một tấm nệm.
2-Phải biết rành rẽ kỹ thuật leo, biết điều khiển thân thể và xử dụng dụng cụ.
3-Phải có khả năng, sức mạnh và biết cách níu, đẩy hay nắm giữ.

Sau này, tôi thấy rằng muốn thực hành Phật giáo cho đứng đắn cũng phải hiểu 3 điểm tương tự. Sở dĩ hành giả mất quân bình và gặp một số lớn khó khăn là vì không biết điểm nào trong ba điểm trên cần phải chú ý đến.

Sốt sắng : bạn có thực sự muốn thực hành không ?

Một hôm, khi ở nhà một người bạn, Nasrudin liếc qua tường sang sân nhà hàng xóm và trông thấy khu vườn đẹp đẽ chưa từng thấy. Ông nhận thấy một cụ già đang kiên nhẫn nhặt cỏ, nên hỏi :

-Đây là một khu vườn đẹp, tôi muốn có một khu vườn đẹp như thế này, làm sao cụ có thể tạo nên một khu vườn đẹp thế ?
-Cần cù làm việc trong 20 năm.
-Thôi bỏ đi.

Bạn nói bạn muốn tỉnh thức và hiện diện trong đời, nhưng chỉ thỉnh thoảng bạn mới thực tập và cũng chỉ trong một thời gian ngắn. Có thể bạn thực tập thường nhưng không xâu sa, và ngừng lại trước một bức tường bạn có thể cảm nhận được, nhưng không biết gọi là gì. Cái gì làm bạn ngừng lại ? Bạn có muốn sờ vào bức tường ấy và bước thẳng vào nó không ? Bạn có muốn hiện diện trong từng kinh nghiệm xẩy ra, bất luận là sự giận dữ, xấu hổ, thương yêu, thành công, phiền não, chửi rủa hay thất bại không ? Thật ra, khi thực hành bạn mong được cái gì ?

Sự tỉnh thức đòi hỏi một sự hiện diện tuyệt đối. Thức tỉnh và tỉnh thức là thức tỉnh và tỉnh thức. Không thể đè nén và bỏ qua những trạng thái này được. Bạn không thể chọn những gì bạn tỉnh thức và không thể không hành động một khi tỉnh thức vì như thế cũng là bỏ qua. Mỉa mai thay, bạn tưởng là mình có thể lựa chọn, nhưng thật ra bạn không được tự do. Bạn có muốn sống như thế không?

Sốt sắng nghĩa là gạt bỏ những lo ngại thông thường về hạnh phúc, giầu sang, địa vị, tiếng tăm, những điều thường tình trong xã hội. Khi còn giới hạn những kinh nghiệm để sống hòa mình với xã hội, thì đời sống tinh thần của bạn cũng chỉ giới hạn ở mức nó không chạm tới đời sống trong xã hội của bạn.

-Vì con người phải sống trong xã hội, nên không thể có tự do, trừ những trường hợp không quan trọng. Nhưng bởi vì con người phải hiện hữu trong tinh thần, nên xã hội không thể áp đặt luật lệ hay giới hạn trong những vấn đề quan trọng.

Peter Drucker , chuyên viên ngành quản trị (1969-2005).

Sốt sắng có nghĩa là tập sống trong thế giới của kinh nghiệm hiện tiền, không thời gian, nơi mà bạn không thể trao đổi một vật gì với ai cả, nơi không có ai cả ngay cả chính bạn. Đó là nơi mà bạn kinh nghiệm lúc này. Nó cũng có nghĩa là "20 năm cần cù làm việc".

Thông hiểu kỹ thuật: bạn có biết bạn phải làm gì không ?

Nasrudin có lần làm người lái đò. Một ngày kia ông chở một nhà học giả qua sông .
-Ông có học văn phạm không ?
Nasrudin lắc đầu.
-Không tốt ! Ông đã phí nửa đời.
Một lúc sau, gió nổi lên, và sóng bắt đầu xô vào thuyền. Nasrudin hỏi nhà học giả :
-Ông có biết bơi không ?
Và nhà học giả lắc đầu .
-Vậy ông đã mất cả đời, thuyền chúng ta đang chìm.

Trong thế giới ngày nay, trong hầu hết thành thị chúng ta có thể gập và học hỏi với một vị thầy trong mọi truyền thống của Phật giáo. Bạn có thể chọn một trong nhiều pháp Thiền Phật giáo đã phát triển từ 2500 năm nay. Nhưng giáo lý này không đảm bảo bạn biết tu tập và dùng những giáo lý này để hiện hữu trong kinh nghiệm.

Làm thế nào để đạt được kỹ thuật ? Người Trung Hoa có một câu nói :
-Để biết cách làm một việc, hãy làm việc đó một vạn lần.
Bạn học được rất nhiều khi làm một việc thật nhiều lần. Cal Ripken Jr là cầu thủ đánh bóng thần thoại của đội bóng baseball Baltimore Orioles. Ông ta tập đánh bóng 1 ngàn lần mỗi ngày, do đó ông đánh bóng giỏi.

Bạn cũng có thể học được kỹ thuật bằng sự tìm tòi và tranh đấu, chứ không phải nhờ nghe một bài giảng hay ngay cả khi một vị thầy chỉ bảo riêng. Bạn có thể học hỏi được rất nhiều từ một vị thầy, ***nhưng muốn***

thực biết thì phải đối diện chính những khó khăn của bạn. Như Suzuki Roshi nói :
-Chính trong những khuyết điểm của mình mà bạn sẽ tìm ra được căn bản của cái tâm đi tìm đạo.

Trước khi bơi, bạn cần tập học bơi. Nhưng rồi bạn sẽ bơi được bao xa ?

Khả năng : bạn có năng lực không ?

Một hôm, Nasrudin khoe trong một phòng trà :
-Tôi có thể nhìn trong tối.
-Nếu thế tại sao đôi khi tôi thấy ông cầm đèn đi phố ?
-Chính là để người khác khỏi đâm vào tôi.

Đôi khi, bạn thấy sự thiền định của mình chẳng có ý nghĩa gì cả. Bạn ngồi đó, có vẻ như hiện diện trong kinh nghiệm, nhưng trong thực tế là bạn hoặc quan sát những tư tưởng và cảm giác tới rồi đi, hoặc bị một ý nghĩ hoàn toàn chi phối. Chỉ dần dần bạn mới thấy mình có khả năng trụ trong sự hỗn loạn đó. Đó là bạn đang phát triển khả năng chú ý.

Đôi lúc, bạn cố gắng tìm hiểu một điều gì đó mà bạn không có thể kinh nghiệm một cách trực tiếp. Bạn chưa đủ khả năng chú ý nên không đi xa hơn được. Vì không hiểu điều này, bạn càng cố tìm hiểu những pháp như: khoảng không, lòng từ, vô ngã, bằng cách chỉ hiểu chúng. Thay vì phát triển khả năng chú ý, bạn lại dùng năng lượng để gia tăng sự hiểu biết. Không khác gì một người tìm cách trèo qua một góc núi nhô ra bằng cách đọc một cuốn sách dậy kỹ thuật thay vì tập cho chân tay và ngực cho thêm khoẻ.

Bạn phát triển khả năng bằng 2 cách : làm đi làm lại và tăng dần cái khó khăn, giống như khi bạn tập cho thêm sức khỏe và sức chịu đựng. Bạn phát triển khả năng bằng cách lập lại nhiều lần sự luyện tập và chú ý hay tỉnh thức khi ngồi thiền cũng như khi không thiền. Và bạn phát triển khả năng bằng cách tập tỉnh thức trong những kinh nghiệm ngày càng khó

khăn hơn. Chẳng hạn, khi thực hành lòng từ bạn bắt đầu với những người gần bạn, dần dần đến những người không quen biết, rồi đến những người bạn ghét.

Tóm tắt.

Khi bạn gập khó khăn trong sự tập luyện hãy tự đặt 3 câu hỏi sau :
1-Tôi có muốn hiện diện trong kinh nghiệm này không?
2-Tôi có biết làm thế nào để hiện diện trong kinh nghiệm này không?
3-Tôi có khả năng hiện diện trong kinh nghiệm này không?

Bạn sẽ sốt sắng khi bạn biết tại sao bạn tập luyện. Càng luyện tập trong những tình huống khó khăn thì bạn càng vun bồi kỹ thuật. Và càng cố gắng luyện tập thì bạn càng phát triển khả năng. Bạn cần cả 3 điều này. Bạn hãy quan sát những điểm yếu của mình và đặt năng lượng để phát triển những thiếu sót này. Đừng dùng cái này để bổ khuyết cái kia : những cố gắng không quân bình sẽ đem lại những kết quả không quân bình. Thiếu khả năng là cái yếu thông thường nhất. Giống như Nasrudin nhiều người không muốn bỏ nhiều thời gian và năng lực. Cho nên chúng ta lại trở về điểm bạn có sốt sắng luyện tập không.