

Chỉ Có Sự Thực Tập

John Daido Loori là viện trưởng của thiền viện Zen Mountain Monastery, tại vùng núi Catskill ở New York. Ông đã được truyền tâm pháp từ cả hai trường phái Lâm tế và Tào Động. Thầy của ông là thiền sư Taizan Maezumi. Dưới đây là bài phỏng vấn của ông về kinh nghiệm tu học áp dụng vào đời sống hằng ngày.

--- oOo ---

Hỏi: *Tôi sống một mình nên tôi có thể dễ mang thiền tập vào đời sống hằng ngày của mình. Nhưng tôi sợ rằng sự thực tập có làm cho mình trở nên lập dị hay cứng nhắc quá không?*

John Daido Loori: *Tinh tấn thực tập không có nghĩa là ta sẽ trở nên cứng nhắc hoặc là khắc khe. Khi ta cố gắng tự khép mình vào trong khuôn phép, không có nghĩa là ta sẽ ôm chấp chặt vào nó. Hai việc ấy hoàn toàn khác nhau. Nếu bạn không còn cảm thấy vui tươi và cởi mở nữa, tôi khuyên bạn hãy nhìn kỹ lại sự thực tập của mình, xem ta đang làm những gì. Ta muốn có sự tự do hay là muốn được thêm quyền hành? Thật ra con đường tu học chỉ mang ta đến sự giải thoát và thông dong mà thôi. Và sự thực tập của ta phải mang lại một kết quả ấy. Thay vì buộc chặt lại, ta phải tháo mở ra. Tôi có những người học trò lúc nào cũng rất là khó khăn, nhưng sau một năm ở tu viện, họ trở nên cởi mở và dễ thương hơn. Và nếu như việc ấy không xảy ra cho bạn, tôi khuyên bạn nên tự nhìn lại xem, mình đang thực tập những gì và tu học như thế nào!*

Hỏi: *Trong nhà, mình có cần thiết nên sắp đặt cho có một nơi ngồi thiền riêng biệt và thanh tịnh không?*

John Daido Loori: *Trong nhà chúng ta nên có một nơi riêng biệt, thanh tịnh để ngồi thiền. Nhưng nơi ấy không cần phải là cầu kỳ hay phức tạp quá. Chỉ cần một nơi nào mà mỗi khi bước đến, bạn cảm thấy an tĩnh, tươi mát trong tâm, một nơi nhắc nhở ta trở về với sự thực tập của mình là được. Nó có thể là một góc phòng, với một toạ cụ và chiếc bàn thờ nhỏ, đơn giản. Mỗi khi ta bước vào khoảng không gian ấy, ta nên mặc áo lễ. Nếu không có áo lễ, ta có thể mặc đồ thoải mái, và y phục ấy chỉ dành riêng cho buổi ngồi thiền.*

Đôi khi, khoảng không gian ấy có thể là bất cứ nơi nào mà bạn ngồi xuống. Trong khi bạn ngồi thiền, khoảng không gian ấy sẽ tự nó có mặt và nở rộng ra chung quanh mình. Tôi đã ngồi thiền rất nhiều năm, nhưng có một lần kia trong khi đang ở

phòng làm việc, tôi muốn ngồi xuống thiền. Tôi chợt có ý muốn thắp một nén hương trên chiếc gạt tàn thuốc nhỏ, và bỗng dưng có một cảm giác sâu sắc rằng đây là việc mà tôi sẽ làm suốt đời mình. Đối với tôi đó là một giây phút rất nhiệm mầu. Và từ hôm đó, tôi bắt đầu giữ lại hết những tro tàn của các nén nhang sau mỗi thời ngồi thiền. Sau một thời gian, tôi có đủ tro để làm thành một bát nhang để cắm hương vào đó. Trong mỗi khoá tu, hay mỗi lần đi tu học, tôi cũng thường góp nhặt lại những tro tàn ấy. Và bây giờ thì trong thiền viện của tôi, trên mỗi bàn thờ đều có một phần của những tro tàn ấy, chúng cũng là những hạt tro của buổi đầu tiên ấy, cách đây hơn ba mươi năm.

Cái cảm nhận ấy rất là mầu nhiệm. Nếu ta biết trân quý sự thực tập nó sẽ nâng đỡ sự tu học của ta, và sẽ lan rộng chạm đến được những người chung quanh. Những thiền sinh mới bước vào thiền viện chúng tôi, họ sẽ cảm nhận được rằng đây là nơi chúng tôi đã thực tập công phu nhiều năm tháng, và thật sự có một sự chuyên hóa. Sự quyết tâm và ý nghĩa ấy là một thông điệp rõ rệt gửi đến cho tất cả mọi người bước vào nơi này.



Hỏi: Tại sao khi ta thực tập ở nhà bao giờ cũng khó khăn hơn là khi ta sống trong một trung tâm tu học hay là ở thiền viện?

John Daido Loori: Bạn nên nhớ một điều này, là thật ra những gì bạn làm ở nhà, tự chúng không có gì là khác biệt với lại khi bạn sống trong các trung tâm tu học! Cũng giống nhau thôi. Mỗi sáng chúng ta cũng đều thức dậy, rửa mặt và ngồi thiền. Rồi chúng ta cũng ăn sáng, dọn dẹp, thu xếp một chút, và bước ra cửa đi làm. Chiều về, chúng ta ăn tối, đọc sách, và ngồi thiền trước khi đi ngủ. Như vậy thì tại sao cũng làm cùng những việc như vậy, nhưng khi ở nhà thì ta lại thấy khó khăn hơn là khi ở Trung Tâm? Thật ra ở nhà hay ở Trung Tâm thì nguyên tắc cũng đâu có gì khác biệt nhau đâu! Có một điểm khác biệt là khi ở Trung Tâm ta có sự nâng đỡ của một chúng tu học - sangha. Nhưng tôi nghĩ, điều quan trọng là ta cần nên hiểu rõ thế nào là sự thực tập. Người ta ai cũng thường hay nói, "Làm việc gì cũng là một sự thực tập!" Nói thì bao giờ cũng dễ. Nhưng ta thực tập như thế nào? Ta đang cố gắng bao nhiêu trên con đường tu học? Và thật sự thì ta **muốn** cố gắng bao nhiêu? Đó mới là điều quan trọng.

Hỏi: *Nền văn hóa Tây phương của chúng ta rất nặng về phân trí thức, chúng ta được huấn luyện để phát biểu, diễn tả những hiểu biết của mình ra bằng lời nói. Chúng ta sử dụng ngôn ngữ để trốn tránh thực nghiệm. Chúng ta có thói quen, lúc nào cũng "biết" ngay lập tức, đặt tên cho những gì mình kinh nghiệm, để khỏi phải thực sự tự thân mình chứng nghiệm chúng.*

John Daido Loori: *Bạn nói rất đúng. Đó là một trong những vấn đề các vị giáo thọ ngày nay ở Tây phương gặp phải, mà các vị tổ ngày xưa không có. Phần nửa trong số các học trò của tôi là những người có bằng cấp tiến sĩ trong một ngành nào đó. Họ rất là trí thức, học rộng, hiểu nhiều, và có lẽ họ biết về giáo lý đạo Phật còn rành rẽ hơn tôi nữa. Những gì họ đọc được từ sách vở thì quá cao siêu! Và họ có khuynh hướng thu nhận hết tất cả vào như là một hệ luận trí thức, và tôi cố gắng giúp cho họ làm sao để thể hiện và chứng nghiệm được những gì họ nói một cách cụ thể.*

Tôi có một nhận xét là đôi khi những người trí thức lại khó có một khả năng cảm xúc và bén nhạy. Tôi có một người học trò vô cùng thông minh. Anh ta cũng rất là thành thật. Anh học về ngành triết học. Mới đây tôi khám phá ra rằng, khi anh ta làm thị giả cho tôi, anh không thể tập được những hành động uy nghi, cho dù là đơn giản hay nhỏ nhặt đến đâu, ví dụ như là đặt một tách trà xuống chẳng hạn. Anh ta lúng túng vô cùng. Khi tôi theo anh bước ra ngoài, nhìn dáng anh đi, tôi có cảm tưởng rằng thân anh đang ở nơi này mà tâm anh đang ở một nơi khác.

Hỏi: *Mối liên hệ giữa thân và tâm là như thế nào?*

John Daido Loori: *Chúng chỉ là một mà thôi. Thân và tâm là một, cả hai chỉ là một thực tại duy nhất.*

Nguyễn Duy Nhiên soạn dịch