

Nghệ Thuật So Sánh

Những khi bạn tự so sánh mình với người khác, thì thường thường bạn có khuynh hướng cảm thấy là mình hay hơn hay dở hơn? Nếu như trong sự so sánh bạn ưa chuộng mình hơn, bạn có cảm thấy hạnh diện không? Và nếu ngược lại thì bạn có cảm thấy khổ đau không? Nhưng thật ra thì cả hai lối phản ứng ấy đều ngăn chặn không cho ta thấy được chân tướng của sự vật. Và nếu như bạn là người có cảm nhận hay so sánh, thì câu hỏi thật sự là: **Ai là người so sánh?** Bạn cũng đừng nên chối bỏ cảm nhận này, hoặc tự trách mình là xấu, nhưng bạn hãy nhìn cho kỹ đi vì thật ra ta cũng quý mến nó lắm.

Thiền sư Đạo Nguyên của thế kỷ thứ 13, người sáng lập dòng thiền Tào Động ở Nhật bản, có lần được một người học trò hỏi rằng, "Thầy sẽ làm gì nếu Thầy bị kẹt vào một cuộc tranh luận? Thầy có cố gắng để thắng cuộc tranh cãi ấy không, hay là Thầy sẽ nhượng bộ, mặc dù biết rằng mình đúng?" Thiền sư Đạo Nguyên đáp, "Ta không cần phải theo hai con đường ấy. Chỉ cần ta không quan tâm và thiết tha đến nó nữa, thì tự nhiên sự tranh cãi sẽ mất đi năng lượng." Và chúng ta cũng có thể áp dụng lời khuyên ấy cho cảm nhận ganh đua, hơn thua của mình trên con đường thực tập: buông bỏ cái ý niệm rằng mình là người thắng, là người "thực hành đúng nhất."



Ta hãy thực tập với những gì đang xảy ra với chính ta ngay trong giây phút này, với tư tưởng của mình, cảm xúc của mình, với những bất an, và với cả những suy nghĩ vẩn vơ của ta. Nó có nghĩa là ta hãy thực tập bằng con người thật của chính mình, ngay nơi đây, ngay trong giây phút này. Đó mới thật sự là một công phu chân thật.

Và năm điều sau đây có thể giúp chúng ta thực hiện được việc ấy:

1. *Giây phút hoàn hảo nhất để thực tập là ngay bây giờ* - chứ không phải là ngày mai hay tuần tới, cũng không phải là khi nào ta bớt bận rộn hơn, nhưng phải là ngay lúc này. Trong giây phút này ta đâu có thiếu thốn một điều kiện nào đâu? Pháp môn lúc nào cũng rộng mở. Tất cả những "nhưng mà", "tại vì" trên cuộc đời này chỉ là những sự bào chữa giữ cho ta không gặp gỡ và tiếp xúc được với giờ phút hiện tại.

2. *Nơi chốn hoàn hảo nhất để thực tập là chính ngay nơi mà ta đang có mặt* - chứ không phải là trong một thiền viện nào ở Thái lan hay Nhật bản, cũng không phải ở một trung tâm tu học, hay trên tọa cụ của mình. Ta thì lúc nào cũng muốn so sánh. Nhưng thay vì đòi hỏi, bạn hãy thực tập ngay ở đây, ở nơi bạn đang đứng, đang đi, hay đang ngồi. Hãy bắt đầu thực tập.

3. *Lời dạy hoàn hảo nhất là những gì đang có mặt ngay ở trước ta* - Thiền sư Richard Baker Roshi có lần kể lại một giấc mơ của ông. Trong mơ ông thấy mình đang suy nghĩ cố tìm kiếm câu trả lời cho một vấn đề nào đó, và ngay lúc ấy điện thoại reo vang. Ông làm lơ đi, không trả lời, và tiếp tục cố gắng tập trung tìm cho ra câu trả lời. Đến cái reng thứ ba mươi thì ông nhắc điện thoại lên, bên kia đầu dây có người nói cho ông biết câu trả lời mà ông đang mãi mê tìm kiếm. Cái có mặt ngay trước mắt mà ông cho rằng không cần thiết, lại chính là điều mà ông đang tìm kiếm.

4. *Vị thầy hoàn hảo nhất là người đang có mặt với ta* - Vì đó là một mối tương quan có thật, chứ không phải là một sự so sánh, hơn thua. Chúng ta vẫn có thể học được rất nhiều từ những vị thầy hay những người bạn vẫn còn có những lầm lỗi.

5. *Người học trò hoàn hảo nhất chính là ta* - Ta có hết tất cả trong ta những điều kiện và yếu tố cần thiết cho sự thực tập. Bạn là một người hoàn toàn có đầy đủ khả năng, và khi bạn ý thức được điều này, bạn sẽ tìm thấy được những sự hỗ trợ cần thiết cho sự thực tập của mình. Và đây là điều quan trọng nhất trong năm điều.

Tuy vậy, đôi khi, biết so sánh mình với người khác cũng có thể thật sự mang lại cho ta ích lợi. Trên con đường tu tập, sẽ đến một lúc mà bạn đã sửa đổi hết những điều dễ cần được sửa đổi trong bạn, nhưng những vấn đề chánh cơ bản thì ta vẫn chưa thể chuyển hóa được. Khi bạn có cảm tưởng như mình đã đi vào một ngõ bí, không tiến thêm được nữa, và nhìn lại sự tu tập của mình thấy dường như không còn tiến bộ, lúc ấy bạn có thể khơi lại niềm tin bằng cách

quan sát những người bạn cùng đi trên con đường tu học với mình. Bạn sẽ nhận thấy được rằng, thật ra chúng ta cũng vẫn đang tiến triển, một cách chậm rãi và kín đáo.

Và bạn cũng nên nhớ rằng, "*Ai là người so sánh?*" Khi ta càng nhìn thấy được những người khác trong ta bao nhiêu, thì ta lại càng có thể dùng những gì có mặt và xảy ra chung quanh để tự hiểu rõ mình hơn. Và khi ta càng chuyển hóa được mình bao nhiêu thì ta lại càng có thể trở thành một nhân tố chuyển hóa của người chung quanh. Tất cả chúng ta đều có những liên hệ rất mật thiết với nhau, và ta rộng lớn hơn mình nghĩ.

*Giác ngộ là một sự cố gắng
nhưng không hề bận chút ham muốn
Mặt nước trong xanh đến tận đáy hồ
một con cá bơi lội thong dong như cá
Bầu trời trong xanh mênh mông vô cùng tận
một con chim bay lại tự tại như chim*

- Đạo Nguyên

Michael Wenger - Competing With The Incomparable

Nguyễn Duy Nhiên phỏng dịch