



# **Kinh nghiệm đầu tiên với thiền**

*(Tuyển Tập Phật Pháp của Achema)*

**Nguyên tác Anh ngữ: Achema**

**Việt dịch: Diệu Ngọc Kim Morris**

**Hiệu đính: ĐĐ Tuân /PhúcTuấn**

## **Achema - First experience with meditating**

### **Kinh nghiệm đầu tiên với thiền**

Thỉnh thoảng một câu hỏi nào đó xuất hiện trong tâm trí, và vài phút sau bạn sẽ nhận thấy câu hỏi đó nghe ngu ngốc.....hãy xem có gì xảy ra bên trong?

Đôi khi có những đám mây đen trên trời, bầu trời không thay đổi vì những đám mây đen này. Và đôi khi cũng có những đám mây trắng và bầu trời không thay đổi vì những đám mây trắng đó. Những đám mây đến và đi, và bầu trời còn ở đó.

Con người chân thật của bạn là bầu trời và ý nghĩ là những đám mây đến từ cái giả tạo này. Nếu ý thức của bạn quan sát những ý nghĩ của bạn trong từng giây từng phút, nếu bạn không bỏ lỡ cái nào, nếu bạn nhìn thẳng vào những ý nghĩ, điều thứ nhất sẽ là sự hiểu biết....và đây là sự hiểu biết vĩ đại. Đây sẽ là sự khởi đầu của việc bạn giác ngộ, là bước đầu tiên của sự giải thoát cho bạn, đây là khởi đầu của quả Phật của bạn.

Bạn không còn say ngủ nữa, bạn không còn hòa đồng với những đám mây đến và đi. Giờ đây bạn biết là bạn còn lại cái chính là bạn. Đột nhiên mọi hồi hộp bứt rứt biến mất. Không có gì thay đổi bạn, không có gì sẽ thay đổi bạn; vậy có chi mà phải hồi hộp, mà bứt rứt? Có chi mà bị lo lắng và căng thẳng? Không có cái lo lắng nào có thể làm được việc gì cho

bạn; căng thẳng cũng không giúp bạn giải quyết vấn đề của bạn. Cái bạn cần phải làm là ngồi yên, buông thả. Nhìn những sự việc này đến và đi, chúng chỉ là những gợn sóng trên mặt. Tận cùng trong chiều sâu của bạn, không hề có một gợn sóng nào nổi lên. Và bạn đang ở chỗ đó, và bạn là như thế. Bạn đang là cái thể đó. Người hành thiền gọi trạng thái này là tự làm chủ.

Thông thường, bạn trở thành quá đồng hóa với người khách, sự khổ sở của bạn từ ở chỗ đó. Một người khách đến, bạn trở nên quá vương vấn. Và khi người khách này thu xếp khăn gói ra đi, bạn khóc lóc và bạn rầu rĩ và bạn chạy nhảy lung tung....và bạn đi theo người khách đó, ít nhất là tiễn họ ra đi, đưa tiễn họ. Rồi bạn quay trở về khóc lóc và khóc lóc.... một người khách ra đi và bạn cảm thấy quá khổ sở. Rồi người khách khác lại đến và bạn một lần nữa lại hòa nhập với họ, bạn lại thành đồng hoá với khách, và người ấy lại ra đi... Khách đến và đi, họ không ở lại! Họ không thể ở lại, họ không được ở lại, họ không có ý ở lại.

Đã có bao giờ bạn quán sát tư tưởng nào của bạn chưa? Nó không bao giờ ở lại, nó không thể ở lại. Dù cho bạn muốn bắt giữ nó, nó không thể ở lại. Người ta đã thử làm việc đó nhiều lần, họ thử giữ một danh từ trong tâm trí. Thí dụ như: Họ muốn ghi nhớ âm thanh “Om”. Họ nhớ nó trong vài giây và rồi nó đi mất, nó vượt xa. Họ nghĩ trở lại về tiến trình của công ty của họ, trở lại nghĩ tới con cái, cha mẹ.....Bất thành

lĩnh họ nhận thức..... “Om” đâu rồi? Chữ này đã vượt ra khỏi tâm trí.

Khách là khách.....họ không tới để ở lại mãi mãi. Một khi bạn nhìn thấy những chuyện đó xảy ra cho bạn là nó đang xa rời bạn, thì tại sao bạn lại lo âu về chuyện đó? Coi nè: Cứ để họ tới, để cho họ thu dọn hành lý, cứ để cho họ ra đi. Bạn còn ở lại. Nếu bạn cảm thấy luôn luôn chấp nhận được sự kiện đó, bạn có thấy sự an bình phát khởi lên không? Đây là sự im lặng. Đây là trạng thái vô ưu. Đây không phải dày vò. Đau khổ ngưng ngay khi sự đồng hóa chấm dứt. Đừng để bị đồng hóa.... đó là tất cả. Và nếu bạn có thể nhìn thấy người nào đang sống trong thời gian vĩnh cửu như vậy, bạn sẽ cảm thấy cái ân sủng, sự tươi mát, và vẻ đẹp xung quanh người đó.

Đây là khởi đầu của cái nhìn sâu sắc của bạn. Ý thức không là nội dung. Bạn là ý thức, tư tưởng đến rồi đi: bạn là chủ nhân. Tư tưởng là khách, nó đến và ở chỉ trong giây lát, nghỉ ngơi chút xíu, giải khát, ăn vài thứ, hay ở qua đêm, và rồi nó đi mất. Bạn luôn luôn ở đó. Bạn luôn luôn ở đó, không bao giờ thay đổi, bạn là cái vô tận riêng chính nó.

Hãy quán sát, có lúc bạn đau ốm, có khi bạn khoẻ mạnh, có lúc bạn vui vẻ; có khi bạn mất tinh thần. Một ngày bạn đã là thật nhỏ nhoi, một đứa trẻ, rồi trở thành vị thành niên, và rồi thành già nua. Một ngày bạn đã khoẻ mạnh; một ngày đến lúc bạn thành yếu đuối. Tất cả những chuyện này đến rồi đi, nhưng ý thức của bạn luôn luôn còn nguyên vẹn. Đó là vì sao, nếu nhìn vào trong bạn, bạn không thể hình dung bạn đã

già nua đi bao nhiêu .....do sự “Không Có Tuổi tác”. Nếu bạn vào bên trong và tìm kiếm và cố xác định xem bạn già đi bao nhiêu, trong đó không có tuổi tác vì thời gian là vô hiệu. Bạn y hệt như lúc bạn là đứa trẻ hay lúc là một thanh niên. Bên trong bạn tuyệt đối y nguyên. Về tuổi tác phải nhìn vào lịch, vào nhật ký, thẻ căn cước, giấy khai sinh.....bạn phải tìm đến cái gì ở bên ngoài. Bạn sẽ không tìm thấy tuổi tác hay sự già nua ở bên trong. Bên trong là không có thời gian của sự vượt ngoài thời gian. Bạn tồn tại y hệt như cái gì là bạn, dù có một đám mây gọi là tuyệt vọng hay đám mây gọi là hạnh phúc, bạn vẫn giữ y nguyên là bạn.

Khi một ý nghĩ dấy động, nếu với cùng ý nghĩ đó nhận thức của bạn cũng khởi động theo.....nếu bạn thấy nó đang khởi lên, nếu bạn thấy nó đang đi tới, nếu bạn có thể thấy nó ở đó, nếu bạn có thể thấy nó đang ra đi.....là không có vấn đề gì hết. Cái thật sự thấy này, qua từng điểm một, trở thành thành trì của bạn. Cái nhận thức thực này mang tới cho bạn nhiều quả tốt. Bạn có thể trước hết nhìn thấy; khi thấy mình không phải là tư tưởng, ý nghĩ. Tư tưởng là riêng biệt khác với bạn; bạn không đồng hóa với nó. Bạn là ý thức và nó là nội dung. Tư tưởng đến rồi đi.....nó chỉ là khách, bạn là chủ. **Đây là kinh nghiệm đầu tiên của thiền quán.**

Achema – Malaysia 2009

Kim Morris lược dịch February 2011

## **Achema – Words do not mean truth**

### **Ngôn ngữ không thể diễn tả hết sự thật**

#### **Phần 1**

Người ta dùng ngôn ngữ để truyền thông tư tưởng, nhưng chính nó đôi khi lại xuyên tạc (bóp méo) sự thật.

Khi chúng ta nói đến “Tình Yêu”, nhiều người diễn tả nó một cách lưu loát, như ca ngợi.....nhưng lại không có chiều sâu, không thật tình, chỉ là hời hợt. Ngôn ngữ nông cạn, sự thâm lặng mới là sâu đậm hơn cả.

Khi tình yêu không được diễn tả từ tận đáy lòng, nó đòi hỏi yêu đương xác thật. Nếu tình yêu có thể sâu đậm trong thâm lặng thì không gian và thời gian không còn là trở ngại nữa. Tình yêu này hiện hữu ngay trong lúc đơn độc lẻ loi nhất. Tình yêu đậm đà không cần bộc lộ bằng lời nói, bằng ngôn ngữ. Chỉ khi thiếu tình yêu thực sự người ta mới dùng tới những lời nói hoa hoè để ca tụng chữ “Yêu.”. Những gì thiếu sót được đền bù bằng ngôn ngữ vì hình thức này dễ hiểu hơn. Rất nhiều sách viết về tâm lý học khuyên người ta nên diễn tả, bộc lộ tình yêu ngay cả những lúc họ không cảm thấy tình yêu sâu đậm. Cũng không nên tránh né tỏ tình yêu với đối tượng. Lấy thí dụ: Một người chồng buổi chiều về đến nhà sau một ngày làm việc mệt nhọc, anh ta nên ôm hôn vợ, dù



phải đóng kịch. Và sáng hôm sau, trước khi rời nhà đi làm, anh ta cũng phải nói là nhớ vợ cả ngày cho dù anh rất là vui mừng khi được thoát ra ngoài ngưỡng cửa .

Những sách đó nói đúng vì chúng ta sống bám vào lời nói và không biết tình yêu thực sự là gì. Tình yêu thật ra đã biến mất trong đời sống của chúng ta. Chúng ta chỉ sống bám vào lời nói yêu. Có thể chúng ta lạm dụng chữ yêu quá nhiều, biến nó thành một cái lệ. Nếu có người làm cho ta một việc tốt..., lập tức chúng ta đáp lễ bằng một lời “cám ơn” như một cái máy nói tuy thiếu sự chân thành. Người này sẽ cảm thấy mất vui, nếu mình không nói tiếng cảm ơn dù thực sự trong lòng mình rất mang ơn người đó.

Vì không thấu hiểu chiều sâu của sự yên lặng nên ngôn ngữ được trọng dụng. Trong giai đoạn tân tiến, ngôn ngữ trở thành rất quan trọng vì ta chỉ sống bằng ngôn ngữ. Nên nhớ là khi ta thực sự yêu ai, yêu tột bực, ta không thể nói lên lời, không tìm được ra chữ để diễn tả. Hẳn có ai trong chúng ta đã từng có kinh nghiệm về sự rung động này. Hai người yêu nhau thắm thiết, khi chuẩn bị cho cuộc hẹn hò, họ đã tập dượt trước trong tư tưởng, lập đi lập lại những câu nói yêu đương cho nhau. Nhưng khi gặp mặt, mọi chuẩn bị tan biến một cách lạ lùng. Họ không nói được một lời, mà chỉ biết im lặng nhìn nhau. Đây mới chính là thương yêu thật sự. Tình yêu không diễn tả được bằng lời, mà bằng sự im lặng. Tình yêu này tới từ tâm trong sáng nhất. Ai cũng có tình yêu này nhưng ta không đủ kinh nghiệm để nhận thức được nó thôi. Tất cả đều

từ sự im lặng mà thành .... tình thương yêu...có người cho rằng tình yêu này là “KHÔNG”, (Emptiness)... hay Sunyata...Nó vượt lên trên cả tâm và thân thể... và ai cũng có khả năng thu thập tình yêu cao cả này.

## Phần 2

Chúng ta được sinh ra trong thế giới nhị nguyên trong đó mọi vật đều là hợp chất với những đối kháng của chính nó. Khi chúng ta nói bài Kinh này hay, thì nó cũng có một ý khác đối ứng, một cái gì dờ ở trong chính Kinh đó. Giống như nhiều người cả tin vào Kinh Điển đến độ họ không chấp nhận những ngôn ngữ nào khác. Khi thấy chữ “Linh Hồn” hay “Thượng đế” tư tưởng của họ thông thường chối bỏ không chấp nhận vì những chữ đó không có trong Kinh sách. Sự kiện này thường xảy ra trong hàng ngũ Phật Tử cũng như trong hàng ngũ tín đồ của tôn giáo khác .

Hãy nhìn qua mối tương tự giữa hai cách dạy căn bản của Đức Phật và Chúa Jesus. Hai vị giác ngộ này dùng phương pháp riêng để giảng dạy nhưng nội dung chỉ là một. Cũng như nước sông chảy vào biển rộng. Các giòng sông có đường đi khác nhau nhưng rồi đều chảy nhập vào biển cả.



Trong Thiên chúa Giáo, ta thấy có chữ “Người phục vụ Chúa”....? tại sao ? Có người khác cao cả hơn chúng ta. Thực ra, chữ Người Phục Vụ ám chỉ một "tượng ngã", và Thượng đế là một "thực ngã". Những người thờ phụng Thượng Đế tin là không cần phải có cố gắng gì thêm ngoài sự tận tâm và thờ phụng. Họ cho rằng chỉ cần nói hãy đến gần với Thượng đế là đủ. Chữ “Upasana” của tiếng Sanskrit có nghĩa tuyệt đẹp, có nghĩa là ngồi bên cạnh Thượng đế; tới sát mục tiêu của sự tôn sùng. Trong tiến trình này người phụng thờ Thượng đế biến mất, cái “Tôi” cũng tan biến theo từng bước khi càng đến gần hơn với Thượng đế. Không phải làm gì khác hơn nữa. Người hữu thần tin rằng cái “Tôi” của họ gây sự chia rẽ giữa chính họ với Thượng đế. Chính cái “Tôi” là một vịnh ngăn cách người đi tìm và đối tượng của họ. Cái “Tôi” càng lớn khoảng cách càng xa. Cái “Tôi” là thước đo khoảng cách giữa người đi tìm và Thượng đế. Cho tới khi cái “Tôi” loãng ra và tan biến dần thì con người mới tiến đến gần với Thượng đế hơn. Rồi đến một ngày nào đó cái “Tôi” hoàn toàn biến mất, người đi tìm không còn nữa chính lúc này họ hòa nhập và thành Thượng đế .

Cho dầu phương cách thực hành khác với Phật tử ngành Nguyên Thủy, nhưng căn bản vẫn là một: Vô Ngã...nằm trong Phật tính tự nhiên. Giống như viên nước đá tan thành nước, nước bốc thành hơi và hơi tan biến vào không khí. Viên nước đá có phải tự cố gắng để tan thành nước không? Nếu nó cố gắng cho lắm, nó lại càng cứng như đá thật lạnh. Sự ép buộc chỉ làm cho viên nước đá rắn chắc hơn,

lâu tan hơn. Vì vậy, khi một người đi tìm đạo mà càng trói buộc vào kỷ luật, cái ngã của họ càng trở nên mạnh mẽ, càng cứng rắn, càng kết hợp lại vững vàng hơn. Họ sẽ ngã về hữu ngã thay vì vô ngã. Tình trạng này xảy ra cho bất cứ ai đã thực hành lâu dài trong khuôn khổ đạo đức quá đáng. Họ nhầm tưởng họ là người tốt rồi đấy. Cái “Ngã” của họ quá cao đến nỗi họ không thể ngồi gần hay ngồi cùng bàn ăn với ai khác như một người thường. Nhìn chung quanh bạn thấy những vị tăng sĩ nổi tiếng có được một đời sống bình dị hay không? Đời sống của họ trở thành giống như của một minh tinh điện ảnh.

Thượng đế và Phật... những danh từ này đánh vần hoàn toàn khác nhau. Những danh từ này đôi khi tạo rất nhiều trở ngại cho chúng ta. Cùng một danh từ, dù phát xuất từ miệng của Phật, hay từ miệng của chúng ta, cái nghĩa của danh từ đó thay đổi từ cửa miệng này sang cửa miệng kia. , Phật giảng chữ Thượng đế theo một nghĩa khác trong thời của ngài. Và Chúa Jesus lại giảng theo một nghĩa khác vào thời của Chúa. Cùng một chữ lấy ra từ từ điển, ý nghĩa của chữ đó lại thay đổi theo người sử dụng nó.

Ý nghĩa của một từ thường được tin tưởng là có ghi trong từ điển. Người không có cá tính tin vào từ điển. Người có cá tính dùng từ đó với ý nghĩa khác hơn theo tư tưởng riêng của họ. Các bậc giác ngộ không bao giờ bị trói buộc vào ngôn từ. Ngôn ngữ được sáng tạo để giao tiếp diễn khởi từ tâm trí. Cái chân thật nhất vượt khỏi thân-tâm. Mục tiêu của ngôn ngữ

đâu phải để diễn tả những gì cao xa hơn tâm trí. Cho nên ngôn ngữ làm sao có thể dùng hữu hiệu cho những gì vượt qua khỏi tâm trí con người? Không chắc những người tạo ra danh từ đã hiểu sâu xa về chữ "Sự Thật." Không phải cứ đọc từ Kinh Điển hay đọc lên danh từ là biết được Sự Thật. Biết được Sự Thật qua sự im lặng. Sự Thật xuất hiện trong sự im lặng tuyệt đối, không có cả sự hiện diện của danh từ. Vì vậy, ngôn ngữ là trở ngại cho những ai đã khám phá ra Sự Thật. Không có cách nào mô tả được. Vì không thể tìm được danh từ xứng đáng, đúng nghĩa. Giống như khi bạn đọc một lá thư, lá thư đó không thể làm cho bạn lập tức cảm thấy sự huyền diệu nào. Vì danh từ, ngôn ngữ có giới hạn, giới hạn đó làm cho không thể chuyển đạt cái ý trung thực mà người viết muốn mang tới cho bạn .

### **Phần 3**

Khi đã tìm được Sự Thật tối thượng, ta không thể thông báo ra bằng ngôn ngữ được ..... vì những thông báo đó đưa ta vào với nguyên lý của nhị nguyên. Con người không có một danh từ nào chỉ có một nghĩa độc nhất. Tất cả mọi danh từ đều có nghĩa nhị nguyên (hai mặt). Nêu ra bất cứ một danh từ nào là ta đã chia nó ra hai chiều hướng.

Sau khi “ Cái Tôi” hay “ Cái Ngã” biến mất, cái gì còn lại không thể diễn tả bằng danh từ được... nó vô danh...Bất cứ dùng tên nào đặt cho nó như: Niết bàn, Thượng Đế, Quang Minh v.v...đều mang người khác vào chỗ lầm lẫn. Vì những từ ngữ này chỉ là biểu tượng, là cử chỉ và ám hiệu. Ngôn từ

hoàn toàn không có cách gì mang người ta lên đến vị thế thu nhận toàn hảo được. Nếu có người hỏi một vị thiền sư đã thành đạt tại sao suốt 30 năm qua ngài chỉ lặng thinh ? Sau 30 năm im lặng... câu nói đầu tiên của vị đó là: “Cái gì nói ra được là cái không đáng để nói. Cái đáng nói thì lại không thể diễn tả được. Cho nên chỉ có một cách độc nhất là lặng im.” Những vị đại giác ngộ tuy biết giới hạn của ngôn ngữ nhưng vẫn tiếp tục dùng ngôn ngữ để truyền thông tư tưởng, không phải là họ thích tự sỉ nhục, mà ngược lại chỉ vì chữ “Yêu thương” từ tận đáy lòng của họ.

Người nào cố dùng ngôn ngữ để diễn tả Sự Thật thì ngôn ngữ đó đột nhiên trở thành mập mờ. Không thể quả quyết được, vì phải dùng cả hai nghĩa xác định và phủ nhận song hành. Hoặc phải chấp nhận hay chối bỏ cùng một lúc cả hai nghĩa trắng và đen. Điều này làm cho những lời thông báo thành vô lý, không vững chắc.

Luồng ánh sáng phóng qua lăng kính, khi ra nó chia thành 7 màu khác nhau. Lăng kính của ngôn ngữ chia Sự Thật ra làm hai phần. Và khi mà Sự Thật bị chia đôi, nó trở thành giả dối. Đây là lý do vì sao các nhà hiền triết đã giữ im lặng. Họ chỉ nhảy múa, ca hát, thổi sáo, làm dấu hiệu, nhưng không nói một lời nào. Họ diễn tả Sự Thật bằng điệu bộ, bằng các vũ điệu, bằng tiếng cười. Họ giơ tay lên trời hay thiên đường để cho biết Sự Thật như thế nào. Họ nói trong sự lặng im, nói với hết khả năng của họ. Nhưng không dùng ngôn từ nào cả.

Achema – Malaysia 2009

Kim Morris lược dịch February 2011

## **Zen – Ego & Pride**

### **Cái Tôi và Niềm tự hào**

Ta hãy đào sâu vào các hành vi thuận lý của tâm trí .

Như chúng ta đều biết, cái ngã giả tạo hay là cái "Tôi" và "Niềm Tự hào" cần sống còn. Đa số con người ta không thể sống mà không bám víu vào cái Tôi và sự Tự hào này. Cái Tôi này cần phải có năng lượng hỗ trợ để sinh tồn. Năng lượng này từ đâu tới? Một trong những đường lối của năng lượng này là cách “tiếp tục so sánh với người khác”.

Một khi đã có sự so sánh với người khác rồi, con người sẽ tiến tới sự phê bình. Tại sao phê bình ? Chê người khác là bệnh hoạn hay xấu xa là đơn thuần làm cho cái Ngã của họ cao giá lên thôi. Một khi ta có thể nói người này dở tức là ta đã có so sánh với người khác khá hơn. Có lẽ khi nói họ là dở thì đồng thời ta gián tiếp cho họ biết rằng chính ta là tốt. Thật hiếm có khi một người biết mình không tốt mà còn dám phê bình người khác là dở. Với nguyên tắc này..... nếu ta chê bai người nào đó rõ ràng là bệnh hoạn, tức là ta đã gián tiếp nói cho mọi người biết ta đương nhiên khỏe mạnh.

Tại sao người ta cần có những phê bình như vậy? Thật giản dị.....Cái Tôi cần sự “so sánh”, và đây là một hành vi thông thường của cái Tôi, vì cái Tôi cần có loại “thức ăn” này để



sinh tồn. Đây là một năng lực làm kích động cho cái Tôi. Cứ tiếp tục so sánh với người khác. Có khi loại năng lực kích động này sẽ mang con người đến sự đói khát quyền lực, đến thành người toàn hảo, và con người luôn luôn đắm chìm trong tình trạng và lĩnh vực so sánh. Họ tự trói buộc vào thế giới điên đảo, và tâm trí của họ chỉ có “Mục tiêu và Thành công”. Căn bản là phần lớn những người đó không thỏa mãn với chính họ và cứ tiếp tục làm việc cực nhọc hơn trong chiều hướng này, hướng nặng về một tương lai hảo huyền mà không bao giờ họ có được. Nếu một người nào đó sống cho tương lai như vậy, chắc chắn là họ không sống từng khoảnh khắc này đến khoảnh khắc kia trong hiện tại của họ.

Cho dù đang ở bất cứ nơi đâu, những người đó vẫn tiếp tục làm việc với cái tâm so sánh của họ. Mỗi khi tìm thấy có ai yếu kém hơn thì lại càng làm cho cái Tôi của họ tăng trưởng lên một cách dễ dàng hơn; nếu thấy ai hơn, thì đây cũng là cái cớ làm cho họ hoặc cảm thấy tự ti mặc cảm hoặc phải tự cố gắng hơn nữa để đạt tới mức ngang hàng với người đó. Tại sao những chuyện như vậy có thể xảy ra? Tại sao con người cần phải tạo ra những sự căng thẳng không cần thiết cho cuộc sống của họ? Đây là một trong những con đường con người tạo ra những khổ đau cho cuộc sống mà chính họ không tự nhận thức được. Tất cả những hành động này sẽ làm cho con người lạc mất con đường về nhà, họ sẽ phải phấn đấu với tình trạng lầm lẫn này thật lâu trước khi họ có thể phát giác ra được; có nhiều người sẽ không bao giờ nhìn thấy sự lầm lẫn đó trong suốt cuộc đời của họ.



Achema – Malaysia 2009

Kim Morris lược dịch April 2011

## **Achema - Zen - Talking about selfish**

### **Thảo luận về tính vị kỉ**

Hầu hết mọi tôn giáo đều dạy phải bỏ đi tính vị kỉ, nhưng Achema sẽ hỗ trợ sự vị kỉ và điều này lại thật trái ngược với tư tưởng của những người bình thường.

Tại sao vậy? Vì tính vị kỉ nằm trong tận cùng tâm khảm của con người, không ai có thể chống đối lại nó mà lại cần phải sống với nó cho đến khi tính vị kỉ này chuyển hoá thành lòng từ bi. Sao tính vị kỉ lại có thể biến đổi như thế ?

Không một ai là không vị kỉ.....ngoại trừ những người đạo đức giả.

Danh từ “vị kỉ” đã chiếm được vị trí liên hệ chặt chẽ với sự phỉ báng, vì hầu hết mọi tôn giáo đều lên án cái tính này. Tôn giáo muốn ta có lòng vị tha. Sao vậy? Để giúp đỡ người khác.....

Một người thanh niên trẻ nọ đi đến thành phố tìm việc làm, khi nói chuyện với người mẹ, bà nói, “Con phải nhớ luôn luôn giúp đỡ cho những người khác.” Người con hỏi lại, “Rồi những người khác đó sẽ làm gì?” Người mẹ trả lời một cách thật tự nhiên, “Thì rồi họ sẽ giúp đỡ cho những người khác

nữa.” Người thanh niên nói, “"Đây có vẻ như là một chuyện kỳ lạ. Tại sao mình không tự giúp đỡ mình trước mà lại chuyển sang chuyện giúp đỡ cho người khác để tạo ra những chuyện phức tạp không cần thiết? "

Ta cần nhận thức rằng tính vị kỉ là tính tự nhiên. Tính vị kỉ hiện hữu trong mọi cá nhân. Đúng thế, đôi lúc ta chỉ có thể chia sẻ cho nhau qua tính vị kỉ. Khi đang ở trong trạng thái thật vui sướng, ta có thể chia sẻ sự vui sướng đó. Nhưng vào lúc ta đang bị đau khổ lại phải đi giúp cho kẻ khổ đau khác, người mù dẫn lối cho kẻ không thấy đường. Thì khi đó ta có thể chia sẻ được cái gì? Ý tưởng chia sẻ thật nguy hiểm này đã được cổ võ, thi hành qua nhiều thế kỉ.

Trong một trường học nhỏ cô giáo bảo học trò, “Mỗi tuần ít nhất các em nên làm một việc thiện.” Một đứa bé hỏi cô giáo, “Xin cô cho vài thí dụ điển hình về việc thiện. Tụi em không biết thế nào là việc thiện.” Cô giáo nói, “Thí dụ như, một bà già mù loà muốn băng qua đường; hãy giúp bà ta qua đường. Đây là việc tốt; đây là việc thiện; đây là chuyện đạo đức.”

Tuần lễ sau cô giáo hỏi, “Có ai nhớ làm điều gì cô đã nói với các em không?” Ba học trò dơ tay lên. Cô ta nói, “Như thế này là không được.....gần như cả lớp đã không nghe lời cô. Nhưng ít ra cũng có được ba em làm việc tốt.” Cô quay sang đứa bé thứ nhất, hỏi “Em đã làm gì?” Nó trả lời “Em làm đúng y như cô dạy: Khi thấy một bà già mù loà, em đã giúp cho bà ta băng qua đường.” Cô giáo nói, “Tốt lắm. Thượng Đế sẽ ban ơn cho em.” Cô hỏi đứa học trò thứ hai, “Còn em

đã làm gì?” Học trò thứ hai trả lời, “ Cũng giống vậy.....em đã giúp một bà già mù qua đường.” Cô giáo chợt cảm thấy hơi thắc mắc .....” ở đâu mà chúng nó tìm ra được các bà lão mù này? Đây là một thành phố lớn; có lẽ chúng nó có thể đã tìm được hai bà lão mù”. Cô hỏi học trò thứ ba, cậu ta nói, “ Em cũng làm y như hai đứa bạn đó: giúp cho một bà lão mù mất đi băng qua đường.”

Cô giáo nói, “Nhưng các em tìm đâu ra được tới ba bà lão mù?” Cả ba đứa đều nói, “Cô không hiểu, chỉ có một bà già mù độc nhất thôi. Và việc giúp bà lão ấy băng qua tới đường bên kia thật quá khó khăn. Bà ta chống trả, đánh lại tụi em, hét lớn và la mắng, vì bà ấy không muốn băng qua đường, nhưng thực tình tụi em chỉ muốn giúp đỡ bà ta, muốn làm một việc nghĩa. Người đi đường tụi lại thành đám đông, họ la tụi em, nhưng tụi em bảo với họ, “Ông bà đừng lo ngại. Chúng tôi muốn dẫn bà lão này băng qua đường. Nhưng bà ta lại không hề có ý muốn qua bên kia đường.”

Chúng ta được dạy phải giúp đỡ người khác, và thâm tâm người dạy bảo đó lại trống rỗng. Họ đã được dạy phải yêu thương người khác.....yêu hàng xóm, yêu kẻ thù.....nhưng họ lại không bao giờ được dạy cho phải yêu thương chính họ trước. Tất cả mọi tôn giáo, trực tiếp hay gián tiếp, đều bảo đừng yêu mình mà chỉ nên thương yêu người khác. Một người mà đã không yêu thương chính mình thì không thể yêu thương người khác được; họ chỉ giả bộ thôi. Điều căn bản là hãy thực sự yêu thương chính mình trước rồi tình thương dư

dã đó sẽ tràn ra ngoài, lan đến với người khác. Chúng ta không phản đối sự chia sẻ, nhưng chúng ta cũng tuyệt đối chống đối sự bất vị kỉ. Để có thể chia sẻ, trước tiên ta phải có một cái gì để chia sẻ. Như thế, ta không bắt buộc phải làm một gì cho ai khác cả.....ngược lại, người nhận một cái gì của ta lại bó buộc ta. Ta phải biết ơn, vì người khác có thể từ chối sự giúp đỡ của ta; như thế là họ thật rộng lượng.

Điểm chính ở đây là mỗi cá nhân đứng ra nên được vui sướng, nên có hoan lạc, nên trầm lặng, hài lòng trước, rồi từ trạng thái thoả mãn đầy đủ đó họ mới bắt đầu sự chia sẻ. Khi ta có quá nhiều, quá dư thừa, ta nặng sững như một đám mây mưa, thì phải đổ rào đi bớt.

Nếu khát vọng của người kia đã được thoả mãn, nhu cầu của trai dat duoc thoa man, do chi la nhung dieu thu yeu. Nếu mỗi cá nhân có đầy ắp những vui sướng, những tia sáng, sự trầm tĩnh tự chủ, người đó sẽ chia sẻ mà không cần có ai khuyến bảo, bởi vì sự chia sẻ khi đó mới thực sự là niềm vui sướng. Cho đi vui sướng hơn là nhận vào.

Toàn thể hình thức này cần phải thay đổi. Người ta đứng ra không nên được dạy phải có lòng vị tha.....Người có quá nhiều khổ sở..... có thể làm được gì hơn? Người bị u mờ..... có thể làm gì? Người bị mất mát quá nhiều trong đời sống..... có thể làm được gì? Người ta chỉ có thể cho đi cái gì mà họ có. Vì vậy họ chỉ đem những nỗi khổ sở, sự đau đớn, lo lắng, nôn nao ra cho những người mà họ gặp gỡ. Đây có phải là lòng vị tha không?. Không.....tất cả mọi người nên

thật vị kỉ..... theo đúng luật tự nhiên.....vì nó phải là như thế.

Chúng ta hãy xem thí dụ sau đây:

Mỗi cái cây đều ích kỉ: nó đem rễ tới chỗ có nước; đem chất nước màu mỡ tới các cành lá, tới những bông hoa và quả. Tàng cây lớn có bóng mát rộng. Khi cây trổ bông, hương thơm của bông toả ra cho mọi người hưởng; người có tên tuổi, người vô danh, những người quen hay kẻ lạ. Khi cây có đầy trái ngon ngọt, cây chia sẻ, mang những trái đó cho mọi người. Nhưng nếu dấy cho cây phải có lòng vị tha, tất cả ba chuyện kể trên sẽ tàn lụi đi (cây không có đủ nước để tự phát triển, èo uột nhỏ bé không cho bóng mát, không trổ bông thơm và không cho ra quả ngọt) như toàn thể nhân loại đã chết rồi...hoặc chỉ còn là những xác chết biết đi. Sự sống không hoàn toàn linh động nữa.

Achema – Malaysia 2009

Kim Morris lược dịch March 2011

**Zen - Talking about ourselves**

**Thảo Luận về Chính ta**



Có những người chỉ làm đúng theo những gì có ghi chép trong sách vở, bài viết, hay theo những gì họ nghe được từ những bậc thầy nổi tiếng, hoặc làm theo lời nói của những nhà tu hành có tiếng tăm phán xét về bất cứ vấn đề nào đó, và rồi từ đó họ cứ lặp lại những ngôn từ đó như một con vẹt mà không hề có một chút kinh nghiệm cá nhân về những vấn đề đó cả. Những người này ở đây rầy xung quanh ta và ta cũng có thể tìm thấy họ ở bất cứ nơi khác. Họ nói như một con vẹt hay như một băng thu thanh, Tất cả những lời nói của họ lấy nguồn từ những lời nói, từ những kinh nghiệm của người khác và không hề có một cái gì do chính tự họ khai triển ra.

Một người bệnh đang nằm trên giường không thể giúp người bệnh khác, người mù không thể giúp kẻ mù khác. Những kẻ đang ngụp lặn trong bóng tối không thể dìu dắt người khác ra chỗ có ánh sáng được. Những người chưa hề biết mùi vị của sự bất tử (xuất thân), không có cách nào giúp người khác buông bỏ sự sợ cái chết. Những người không sống đầy đủ trọn vẹn và xứng đáng, những người chưa từng có những câu hát chân thật xuất phát từ trái tim của họ, những người chỉ có những nụ cười gượng gạo trên môi không thể giúp cho kẻ khác trở thành chân thành và thuần túy được. Họ chỉ là những người đạo đức giả, giả vờ, không thể giúp người khác trở thành chân thực.

Những người chưa hề biết đến bản thân của chính mình, không hiểu biết gì về chính họ, không có một ý tưởng gì về chính cá nhân của họ.....những người vẫn còn bị mất trong



nhân cách, cái nhân cách giả dối do xã hội tạo ra.....không thể giúp cho người nào khác tìm biết đến chính kinh nghiệm cá nhân của họ được. Cho dù họ làm với tất cả chủ ý tốt, điều đó vẫn thật giản dị không thể thực hiện được.

Nếu ngọn lửa cuộc sống của ta chưa được thắp sáng, sao ta có thể làm cho ngọn lửa của người khác bùng cháy lên được? Ta phải đốt ngọn lửa của ta cho bùng lên; rồi sau đó mới làm cho lửa của người khác cháy lên. Nếu ta đang bùng cháy, lửa bốc rực rỡ, thì ta mới có thể làm cho đám cháy đó loang rộng ra xa khỏi tầm ước muốn của ta... Điều quan trọng trước tiên là ta phải tự bùng cháy lớn.

Ta phải có đôi mắt sáng thì mới dẫn được người mù đến cho y sĩ.....không có cách nào khác hơn. Ta chỉ có thể chia sẻ với người khác những gì mình có. Nếu ta đang đau khổ, ta chỉ chia sẻ nỗi buồn với người khác. Và khi hai người cùng đang đau buồn gặp nhau, sự khổ sở không những chỉ tăng gấp đôi, nó tăng trưởng nhiều hơn nữa . Chuyện này cũng xảy ra y hệt với hoan lạc, với tất cả những kinh nghiệm khác của ta.

Ta muốn thế giới này là như thế nào, thì trước hết ta phải làm người mẫu dẫn dắt. Ta phải tự trải qua thử thách của lửa trước và dùng chính kinh nghiệm cá nhân đó để chứng minh triết lý cuộc đời. Không thể cứ tiếp tục bàn cãi xuông về vấn đề này. Lý luận và tranh luận không giúp ích được gì; chỉ có kinh nghiệm của chính bản thân mới mang tới cho người khác mùi

vị của tình thương yêu, của thiên định, của sự tĩnh lặng, hoặc của tôn giáo.

Trước khi ta tự học hỏi kinh nghiệm, đừng cố gắng giúp cho ai cả.....vì đơn thuần như thế chỉ làm cho người khác rối loạn thêm hơn. Họ đã bị rối loạn rồi. Bao nhiêu thế kỉ qua truyền thống liên tục đã làm cho con người bị rối loạn. Ta sẽ tử tế vì không giúp đỡ một ai, vì sự giúp đỡ của ta sẽ thành rất nguy hiểm; sự giúp đỡ của ta chỉ làm cho người khác thêm nguy kịch.

Trước tiên phải tiến vào con đường ta phải đi, học hỏi kinh nghiệm về nó, hiểu rõ con đường đó đưa tới đâu..... sau đó ta mới có thể nắm tay người khác dắt họ đi cùng đường. Và hãy để cho họ tự học hỏi bờ bên kia. Đôi khi ta thấy rất là khó truyền đạt tư tưởng trên thế giới này. Ta phải học cách truyền thông những kinh nghiệm riêng để khi người khác cảm nhận, họ hiểu chính xác qua ngôn từ điều gì ta muốn diễn tả; nếu không, khi ta nghĩ ta đang chia sẻ ngọt bùi nhưng ngược lại nó trở thành thuốc độc trong cuộc sống của người khác. Họ đã bị đầu độc quá nhiều rồi.

Tốt hơn là hãy tự làm cho chính ta trong sạch trước, làm cho cặp mắt ta trong sáng hơn để nhìn được rõ hơn, rửa sạch tất cả bụi bặm và ta có thể nhìn với đôi mắt không bụi bám. Có thể.....và chỉ có thể thôi.....khi đó ta mới có thể giúp cho người khác. Ham muốn giúp đỡ là tốt, nhưng điều tốt lành không chỉ xảy đến từ những ham muốn tốt.

Có cả triệu người đang ra tay giúp đỡ người khác với dụng ý tốt, dậy dỗ khuyên bảo người khác..... họ không màng đến một điều thực tế đơn giản nhất là họ đã không làm theo những lời khuyên bảo cho chính họ. Vì những lời khuyên răn người khác mang đến cho chính họ niềm vui quá lớn..... được như thế ai cần phải làm theo lời khuyên của chính mình?

Niềm vui trong sự khuyên răn người khác là rất tinh tế, là một niềm vui vị kỉ. Người nhận lời khuyên trở thành ngu dốt; trong khi người cho thành thông thái. Lời khuyên là thứ độc nhất ai cũng thích cho chứ ít ai muốn nhận. Dù cho đó là lời khuyên tốt nhưng ít khi nào người ta nhận bởi vì nó đến từ những người không hiểu biết gì cả.....tuy họ không hề có ý tưởng xấu nào trong đó.

Ta nên nhớ, trong bản tính thật tự nhiên, nếu ta muốn thay đổi thế giới ta phải thay đổi chính ta trước. Cách mạng phải xảy ra ngay tại chính trong ta trước. Khi đó ta mới có thể truyền được hơi nóng ấm tới tim người khác. Chuyển động phải xảy ra cho chính ta, rồi sau đó sẽ thấy phép lạ màu nhiệm.....người khác cũng bắt đầu chuyển động cùng nhịp điệu đó với ta.....

Achema – Malaysia 2009

Kim Morris lược dịch March 2011

## Achema - Zen – Character

### Cá Tính

Khi một người đàn bà nói: “Chồng tôi là người trung tín”. Bà ta muốn nói điều gì vậy? Là ông chồng bà không còn biết yêu, ông ta ngừng sinh hoạt..... hay không còn có người đàn bà nào lôi cuốn, quyến rũ được ông ta nữa chẳng? Nếu không có người phụ nữ nào còn thu hút được ông ta thì sao bà lại còn tiếp tục thu hút được ông ấy? .....Bà cũng là một phụ nữ vậy. Thực tế, ông ta đang giả vờ đấy. Nếu ông ta còn đang muốn sống và đang yêu, thì khi nhìn thấy một người đàn bà xinh đẹp là ông ấy sẽ bị quyến rũ ngay. Đây là thiên tính của người đàn ông. Khi một người đàn bà đang yêu đời, đang còn yêu và đang sống động, bà ấy thấy một người đàn ông khỏe mạnh, đẹp trai, làm sao mà bà ta không bị lôi cuốn thu hút? Đây là chuyện tự nhiên. Ta không có ý nói là bà ta sẽ phải đi theo người đàn ông ấy..... Sự thu hút, sự lôi cuốn là chuyện thường tình. Bà ta có thể quyết định không theo đuổi người đàn ông đó..... nhưng nếu chối bỏ sự quyến rũ đó là chối bỏ cả chính sự sống.

**Zen – Thiên** – cho biết: Hãy sống thực trong sự tự do của ta. Rồi từ đó một trạng thái sống động hoàn toàn khác biệt khác sẽ bùng dậy trong bạn, rất bất ngờ, không tiên đoán được. Trạng thái đầy tôn giáo tính, nhưng không đạo đức. Cũng không phải vô đạo đức.....cũng không có tính chất luân lý: trạng thái đó vượt ra ngoài khuôn khổ đạo đức và cũng vượt ra ngoài sự vô đạo đức.

Đây là một chiều hướng mới mà Thiên nhìn vào cuộc sống. Đây là một thực tại riêng biệt mà ta đã đang sống ở trong đó. Là một phẩm chất mới; một phẩm chất không hề dính dấp tới một cá tính nào. Đôi khi từ ngữ "cá tính" này làm cho ta bị tổn thương, vì ta mê say xử dụng danh từ "cá tính" đó quá lâu. Ta bị lệ thuộc vào chữ "cá tính" qua nhiều thế kỷ. Người ta thường nói, "Người đó có cá tính riêng". Nhưng đã để ý quan sát kỹ chưa? Người có cá tính là một người đã chết rồi. Người có cá tính là người đã được phân biệt và xếp loại, người đó không có tương lai, mà chỉ có dĩ vãng.

Nên nghe cho kỹ điều này: Người có cá tính chỉ có dĩ vãng. Bởi vì cá tính có nghĩa là quá khứ. Người ấy, trong tương lai, thật giản dị vì chỉ lặp đi lặp lại cái quá trình của họ, như một đĩa nhạc hỏng cứ lặp đi lặp lại bài hát sau cùng và bị kẹt ở chỗ đó hoài. Cái đĩa nhạc này bị hư rồi. Nó cứ liên tục nhắc lại mãi một việc. Và không có gì mới để nói. Không có câu trả lời mới mẻ nào. Người đó không có gì mới để sinh hoạt, không có một hoạt động gì mới lạ. Do đó ta gọi họ là người có cá tính. Ta có thể trông cậy vào người đó, ta có thể nương nhờ vào họ. Người này sẽ không thất hứa..... phải rồi, quả thật đúng như thế. Người này rất hữu ích, là một công cụ lớn của xã hội nhưng người đó đã chết mất rồi, vì họ chỉ còn như một cái máy.

Một cái máy là đã chết rồi và một người nếu đang sống như thế cũng chỉ là cái máy chết. Một con ngựa không được tin cậy như một chiếc xe hơi. Con ngựa có một nhân tính ..... có



ngày nó không có ý chí gì, ngày khác nó lại không muốn đi theo hướng ta muốn nó đi. Nếu ta cưỡi con ngựa để tự vẫn thì chắc chắn là sẽ không được êm xuôi như lái một chiếc xe đâm vào đầu đó. Con ngựa sẽ nhảy dựng lên né tránh khi nó thấy sự nguy hiểm, nhưng chiếc xe sẽ không từ chối ....nó sẽ làm đúng theo sự hướng dẫn. Cái máy có một cá tính, một cá tính rất đáng tin cậy. Máy điện tính sẽ làm việc trên 24 giờ một ngày trong khi một toán học gia không thể làm nhiều giờ như vậy. Và ta lại cố gắng làm được như cái máy đó. Trước tiên người ta muốn biến con người thành cái máy; ta không thể nào thành công được 100 phần trăm, rồi người ta bắt đầu chế tạo cái máy để có thể dùng thay thế cho con người, cái máy đó có hiệu quả hơn, được tin cậy và tốt hơn nhiều.

Con người có sự thay đổi vì con người có “linh hồn”. Vì có linh hồn, nên con người có thể ở trong thể nguyên dạng nếu giữ được cho không có cá tính riêng. Người không bị trói buộc vào cá tính riêng là người từ bỏ dĩ vãng. Họ sống từng khoảnh khắc này sang khoảnh khắc khác, sống trong giây phút hiện tại. Họ sống trong bây giờ. Họ nhìn xung quanh và sống, họ nhìn những gì ở xung quanh họ và sống, họ cảm nhận những gì ở xung quanh họ và sống một cách phù hợp như thế. Họ không có ý tưởng cố định về cách sống, mà chỉ có nhận thức. Cuộc sống của họ được duy trì như một sự trôi chảy kiên cố. Họ có phản ứng cấp thời ... .. đây mới chính là một con người thực: không có cá tính. Họ có sự bộc phát sống động.



Người đó có phản ứng. Nếu ta nói điều gì, họ đáp ứng theo. Họ không lập lại bản chính. Họ trả lời lại..... cho riêng trong khoảnh khắc này, cho câu hỏi này, trong tình thế này. Họ không trả lời cho ai khác như đã biết trước nằm lòng. Họ trả lời với ta, họ nhìn thẳng vào ta. Họ không đóng kịch, họ đáp ứng. Thật là buồn cười, khi thấy có người cố gắng bắt chước và dùng cái danh từ mà họ cho là để trả lời nhưng thực ra chỉ là lập đi lập lại chỉ một điều. Làm sao mà họ có thể làm lẩn cái gì là để đáp ứng với cái gì là để phản ứng? Họ chỉ sử dụng những ngôn từ một cách đơn giản mà không có tâm nhận thức.

Hệ thống giáo dục của con người chúng ta bị hư hỏng vì nó dạy cho ta cùng một câu trả lời cho cùng một câu hỏi. Cái tâm lý đằng sau nó là gì? Không có gì khác lạ ngoài hơn là cái “Tôi” hay “Tôi Giả tạo” mà nó có thể được cố gắng xếp loại là “Trường tồn” hay “Vĩnh viễn”. Vì điều kiện đòi hỏi sâu đậm của cái “tôi giả tạo” của con người, nên nhiều tôn giáo được thành lập chỉ để thoả mãn những yêu cầu của cái ngã giả tạo này.

Ta không thể chấp nhận những điều trên một cách quá đơn giản như vậy được..... ta cần phải tự đào sâu vào sự Thật này. Nhận thức từng khoảnh khắc một, cuối cùng ta sẽ thấy trong chính ta các khủng hoảng đã được cấu tạo bằng cách nào? Khi ta nhận thức được sự rối loạn đó, ta chấp nhận nó là như vậy. Là không rối loạn.....cũng không sáng sửa. Cả hai đều hoàn toàn là sự Thật. Người tin theo tôn giáo luôn luôn cố

gắng chấp nhận cái tốt và khước từ cái xấu. Việc này vừa gây tổn hại và cũng vừa làm cho tôn giáo tê liệt. Làm thế nào một số linh mục lại có thể từ bỏ kẻ phạm tội và chỉ chấp nhận riêng người thánh thiện. Người thánh thiện không thể hiện hữu nếu không có kẻ phạm tội. Nếu họ tin tưởng rằng Thượng Đế tạo ra loài người, thì họ cũng cần phải chấp nhận là Thượng Đế cũng đã tạo ra những người không toàn hảo. Nếu vị linh mục từ bỏ kẻ phạm tội và chỉ chấp nhận người thánh thiện không thôi, vị này trực tiếp chối bỏ tư tưởng Thượng đế tạo ra loài người trong trạng thái nguyên thủy của nó.

Ở đây, chúng ta không làm náo loạn các ý nghĩ của ta. Mà chỉ làm cho ta nhìn thấy Sự Thật với chính kinh nghiệm của bản thân. Không có gì có thể làm cho thay đổi mà không có sự hiểu biết thật sự của chính mình. Người ta quên bẵng đi cái thiên nhiên, chỉ biết nhìn và chấp nhận những gì tốt đẹp nhất nhưng khước từ cái tệ hại nhất. Cũng thế như họ chỉ nhìn thấy cái thân của cây, cành cây, lá, hoa, quả của cây mà không nhìn thấy cái Rễ của cây. Đây là cái làm cho tôn giáo bị tàn tật. Chỉ nói đến điều tốt và khước bỏ cái xấu. Nó không phải là toàn bộ. Ta đơn giản ngây thơ chấp nhận một Cây không có rễ. Cái cây đó sẽ không thể sống sót nếu không có Rễ.

Achema – Malaysia 2009

Kim Morris lược dịch April 2011

## **Achema - Zen - Characterless**

### **Không Có Cá Tính**

Một người không có cá tính là người không có những câu giải đáp, không có một triết lý nào, không có một tư tưởng dị biệt xác định sự vật phải là như thế nào, và dấu cho người ấy có là thế nào đi nữa, người ấy cũng vẫn luôn luôn cởi mở. Người ấy là một tấm gương.....phản chiếu.

Đã bao giờ ta học được kinh nghiệm như dưới đây chưa?

Khi nhìn vào tấm gương, nếu ta giận dữ, tấm gương phản chiếu khuôn mặt giận dữ của ta; nếu ta vui sướng, tấm gương phản chiếu sự sung sướng của ta. Nếu ta xinh đẹp, gương sẽ phản chiếu vẻ đẹp của ta, nếu ta già nua, tấm gương cũng phản chiếu ra tuổi già nua đó. Không thể bàn cãi được với tấm gương vô tri. Như: “Lần trước soi gương tôi thấy còn trẻ và đẹp, hôm nay cũng tấm gương này sao tôi già và xấu xa thế? Thế là nghĩa làm sao? Tấm gương này không trung thực. Tấm gương này không có một cá tính nào cả! Ta sẽ vứt bỏ nó đi!”

Tấm gương không có cá tính. Và người nào có bản chất thật sự thì như là một tấm gương. Zen – Thiền không phán xét. Thiền không đánh giá, không đặt đê cá tính cho một ai cả. Vì khi áp đặt cá tính, thì cần phải có định giá.....tốt hay xấu. Đê áp đặt cá tính là phải tạo dựng lên cái “nên” và “không nên”; phải đưa ra những mệnh lệnh, những điều răn bảo. Đê áp đặt một cá tính, sẽ phải là như ông Moses (Thiên chúa giáo) mà không thể là Bồ Đề Đạt Ma (Phật giáo). Đê áp đặt cá

tính phải tạo dựng ra sự sợ hãi và tính tham lam. Vì nếu không, ai sẽ nghe theo lời ta? Cũng giống như việc huấn luyện các con chuột trong phòng thí nghiệm.....huấn luyện chúng bằng hình phạt và phần thưởng, cho nên chúng bị bắt buộc phải tuân theo một khuôn khổ nhất định chắc chắn nào đó. Nguyên tắc này đang được dùng trong xã hội, trong tôn giáo và ngay trong hệ thống giáo dục của chúng ta.

Đó là những gì đã được mang áp dụng cho chúng ta. Cha mẹ chúng ta đã làm như vậy, các thầy cô cũng làm như vậy, xã hội cũng vậy, các tiểu bang, các quốc gia cũng làm như vậy. Thiên nói: Như thế là đủ rồi, hãy rời bỏ nó đi. Buông bỏ cái vô ý nghĩa này, bắt đầu từ chính ta. Thiên, thay vì mang đến cho ta một cá tính, và lương tâm để thao túng cái cá tính đó; ngược lại nó cho ta ý thức.

Sự khác biệt này phải được chép xuống và ghi nhớ. Tất cả các tôn giáo khác đều cho ta lương tâm. Thiên cho ta ý thức.

Lương tâm có nghĩa là, "Điều này là tốt, điều kia là xấu. Nên làm điều này, đừng làm điều kia ". Ý thức có nghĩa là, " Hãy làm như tấm gương... .. phản ánh và đáp ứng." Để có tinh thần trách nhiệm không có nghĩa là phải làm theo những quy tắc nào đó; có tinh thần trách nhiệm có nghĩa là phải có khả năng đáp ứng

Thiên làm cho bạn ngời sáng từ bên trong. Không do sự áp đặt nào từ bên ngoài, cũng không do sự vun sới nào từ bên ngoài; thiên không cung cấp cho ta cái áo giáp hay một cơ chế tự vệ. Thiên không bận tâm về chu vi tầm vóc của ta; nó đơn

giản tạo ra một ngọn đèn từ trong trung tâm của ta, từ trong tận cùng trung tâm của ta. Ánh sáng ngọn đèn đó cứ bền bỉ tăng trưởng ... .. và một ngày nào đó toàn thể nhân cách của ta thành ngời sáng.

Làm thế nào mà thái độ này, hay phương pháp này, phát sinh? Nó phát sinh từ thiên định. Nó là đỉnh cao tối thượng của ý thức thiên định. Nếu ta hành thiên, cuối cùng ta sẽ thấy ... ..  
... .. tất cả mọi thứ là tốt, mọi thứ đều là rất đẹp đẽ, mọi thứ đều như phải là như vậy. “Nhu thị, phát sinh”. Khi đó, nếu thấy một tên ăn trộm ta không nghĩ rằng người ăn trộm ấy cần phải được chuyển đổi ... .. ta chỉ đơn giản đáp ứng. Rồi ta không nghĩ người ấy là xấu. Và khi ta không cho một người nào là xấu, là ác độc, là ta đang tạo ra một cơ hội cho họ được tự chuyển đổi. Ta chấp nhận người đó như là chính họ. Và bằng sự chấp nhận đó là sự chuyển đổi.

Có ai đã từng để ý thấy những điều như vậy trong cuộc sống chưa? Bất cứ khi nào có ai chấp nhận ta một cách hoàn toàn, vô điều kiện, là ta bắt đầu thay đổi. Sự chấp nhận của họ tạo cho ta lòng can đảm vô cùng .....Khi có bất cứ người nào yêu ta vì giản dị chấp nhận ta chính là ta, làm sao ta không thể không nhìn thấy sự mâu nhiệm đang xảy ra từ một cái gì thay đổi, rồi bắt đầu thay đổi ngay lập tức, và thật nhanh hay sao? Sự chấp nhận yêu ta vì ta là ta..... không đòi hỏi bất cứ điều gì khác ở ta..... như là mang đến cho ta cái linh hồn, làm cho ta hoà nhập, tạo sự tự tin, và lòng tin tưởng. Nó tạo cho cảm giác ta là một cái gì. “Không



đòi hỏi phải hoàn thành một kỳ vọng nào cả; ta vẫn có thể là ta, cái căn bản nguyên thủy của ta được tôn trọng.

Ngay khi tìm được một cá nhân độc nhất biết chấp nhận ta là ta, người mà không đòi hỏi bất cứ một điều gì, chấp nhận những gì ta làm. Thương yêu ta chỉ vì ta là ta, vì những gì ở trong thâm tâm ta, không vì chu vi tám vóc, y phục bên ngoài... không vì của cải ta có. Không lưu tâm để ý đến bất cứ điều gì khác ngoài điều... ta là gì. Là lúc đó ta cảm thấy linh hồn ta vô vàn đẹp đẽ.

Tình yêu là thế đó. Đó là lý do tại sao tình yêu là sự nuôi dưỡng vô cùng tận. Khi tìm được một người phụ nữ hoặc một người đàn ông yêu ta một cách thật đơn giản ... .. không vì một lý do nào khác, mà chỉ vì chính tình yêu mà thôi... .. và tình yêu làm biến đổi. Đột nhiên ta trở thành một người khác, một người chưa từng hiện hữu. Bỗng nhiên, tất cả buồn chán biến mất, sự đàn độn, tất cả tội lỗi không còn nữa. Đột nhiên, ta thấy bước đi của ta là điệu khiêu vũ, có một bài hát trong trái tim của ta. Và ta bắt đầu chuyển động theo một con đường khác ... .. ân sủng phát sinh.

Nhìn kỹ đi.....khi có ai yêu ta, cái hiện tượng rất tình yêu không thôi đó đã là quá đủ rồi. Sự lạnh nhạt của ta tan biến mất, ta thành nồng ấm hơn. Lòng ta không còn thờ ơ với thế giới bên ngoài nữa . Ta nhìn vào bông hoa nhiều hơn, nhìn lên bầu trời nhiều hơn ... .. bầu trời có một tin nhắn ... .. vì người phụ nữ đã nhìn thẳng vào mắt của ta, hoặc một người đàn ông đã nhìn thẳng vào mắt của ta và đã chấp



nhận ta hoàn toàn, không mong đợi. Nhưng những điều này không kéo ra dài lâu, vì ai cũng rất dại dột. Trăng mặt nào không sớm thì muộn sẽ phải chấm dứt.....một tuần, hai tuần, ba tuần là nhiều lắm. Sớm muộn gì người phụ nữ sẽ bắt đầu có kỳ vọng và người đàn ông bắt đầu mong muốn nhiều hơn, “Làm cái này. Đừng làm cái kia.” Và lần nữa, ta bị lôi kéo ngược trở lại; hôn ta không còn ở trên mây nữa. Trở lại lần nữa ta là gánh nặng, tình yêu đã tan biến mất. Giờ đây người đàn bà chỉ chú ý tới túi tiền của chồng. Giờ đây, người đàn ông chỉ ham các món ăn ngon. Lo cho gia đình êm ấm, lo trả nợ nhà, thanh toán nợ xe, và ngàn lẻ một các vấn đề khác nữa.....và rồi cả hai bên không còn đi cùng một nhịp điệu với nhau nữa.

Nếu sự hoà đồng còn thì mọi sự còn yên ổn. Ta có thể tiếp tục làm một ngàn lẻ một chuyện mà không bị phá rối. Nhưng một khi sự hoà đồng không còn nữa; hai người bắt đầu ý lại vào nhau, coi như chỉ còn làm bốn phận. Chỉ trong vòng vài tuần lễ hai người đã gán cho nhau những nhãn hiệu. Và ngày mà các nhãn hiệu gán xong cũng là ngày tàn của trăng mặt.

Achema – Malaysia 2009

Kim Morris lược dịch May 2011

**Achema - Dualistic Mind**

**Thế giới nhị nguyên.**

Ta thường nghe các nhà triết lý Phật học bàn luận hoặc bàn giải về triết lý nhị nguyên. Thế giới nhị nguyên, hay là thế giới hai mặt. Thí dụ điển hình cụ thể như hai mặt của một đồng xu. Khi đứng dưới góc của một cái cột trụ, thì đầu trên kia của cột trụ là đỉnh cao nhất.

Từ trên đỉnh của ngọn núi nhìn xuống, chân núi chôn sâu trong đất. Đỉnh núi và thung lũng xung quanh sườn núi đều phải là hai thể riêng biệt. Chúng chỉ là hai phần của chung một thể. Thung lũng sâu là do ngọn núi trồi lên cao. Núi có được vì có sự hiện hữu của thung lũng. Núi không thể có ngoài thung lũng. Đúng không? Ngoài danh từ, thực tại, chúng chỉ là hai đầu của một cột trụ.

Thân cây thông muốn với lên tận trời mây phải có rễ chôn thật sâu trong lòng đất. Chiều cao hay chiều sâu chỉ là hai kích thước của một vật, nhưng cùng một tỉ lệ.

Con người luôn luôn có sự lựa chọn giữa hai sự đối chọi của một vấn đề. Họ muốn bảo tồn lẽ phải, từ bỏ lẽ trái. Họ tìm kiếm cái đẹp, loại bỏ cái xấu. Họ muốn có thiên đàng, chạy trốn địa ngục. Tiến tới nơi có ánh sáng, ra khỏi bóng tối. Họ khao khát khoái lạc, không thích đau đớn. Họ chia sự kiện ra làm hai phần, phần này đối chiếu phần kia. Từ sự lựa chọn mới sinh ra đối kháng và từ đó sinh ra bất bình, bất mãn, đau khổ về tinh thần.

Có những người cho rằng con đường đạo của họ là chân lý. Họ phản đối các giáo phái khác và cho rằng những người đó

đi sai đường. Những người như vậy là không hoàn tất, hiện hữu. Vì sao. Vì con đường họ chọn luôn luôn lừa tâm họ; con đường họ tránh né sẽ luôn luôn theo réo họ. Họ không thể nào dẹp bỏ hết những gì họ không muốn, không ưa thích.

Khi một người càng cố dẹp tính dục, thì tình dục của họ càng tăng trưởng. Do đó, một tôn giáo dạy người ta dẹp bỏ tính dục, thì lại càng gây ra sự ám ảnh của tình dục. Người nào càng cưỡng bỏ tính dục, là gián tiếp từ chối một phần của thể xác của mình.

Chỉ có một phương cách hay nhất là chuyển hoá năng lực của tính dục. Như vậy thì không phải chống cự với nó nữa. Từ lâu ta vẫn coi tính dục là kẻ thù không đội trời chung. Nên chuyển hoá năng lực này và biến nó thành một người hợp tác, thay vì kẻ thù.

Thật sự, ai cũng luôn luôn có cơ hội đối bạn, đối đồng hành. Không ai có thể hiểu được kẻ thù rõ ràng. Muốn hiểu biết một vấn đề gì, điều thiết yếu, thiết tưởng, phải làm bạn với nó.

Chiến tranh và hoà bình cũng vậy. Ai cũng luôn luôn muốn gìn giữ hoà bình, loại bỏ xung đột và đấu tranh. Về vấn đề này có vẻ như chúng ta không thể hành động mà không có sự lựa chọn. Sự thật là thế giới đầy những mâu thuẫn và biện chứng. Thế giới này là một bản nhạc soạn cho hoà tấu với những nốt nhạc nhịp điệu đôi chiều khác nhau. Phải có những

nốt trầm, nốt cao vút... Và không phải toàn là những nốt nhạc đơn thuần.

Chỉ khi lìa cuộc đời này, người ta mới tìm được một nốt độc đáo cho riêng cá nhân họ. Cuộc đời này là tổ hợp của những nốt nhạc không cùng một điệu. Hãy tự đặt câu hỏi sao có thể kinh nghiệm hoà bình nếu không bao giờ có chiến tranh? Nếu không có bệnh hoạn sao biết có sức khoẻ là thế nào.

Con người ngu ngơ về vấn đề này. Từ lúc còn nhỏ, họ đã được tập cho cách phân biệt và lựa chọn. Càng phân biệt, càng bị tách rời khỏi toàn bộ của sự tồn tại. Đây chính là lúc con người lạc đường.

Những người hay nói đến đạo đức là những người chỉ nhìn thấy những mảnh vụn nhỏ... Nhiều người có tâm đạo nghĩ như vậy. Người có ý nghĩ như vậy luôn luôn sống trong xung khắc của nội tâm: giữa tốt và xấu. Một người đạo đức rất lấy làm hài lòng khi họ lên án cái xấu, cái ác. Như vậy sự quan tâm tới cái thiện mỹ của họ chỉ là tiêu cực. Có những vị thánh lấy làm vui khi họ lên án kẻ “có tội”. Vì nếu không, sao họ có cảm nghĩ là họ thánh thiện hơn người. Phải chăng sự hạnh phúc được lên thiên đàng dựa vào sự kết án của một người phải bị đọa xuống địa ngục? Nếu Cõi Tây Phương Cực Lạc không hiện hữu, chỉ có riêng trong Kinh Điển; hoặc khi người ta khám phá ra cảnh địa ngục cũng chẳng có thực, chắc họ cũng không muốn tạo dựng công đức, làm phước thiện chỉ cho uổng công, uổng của.

Cái hạnh phúc, giàu có của một người này là sự hy sinh khổ cực của người kia. Sự thoả mãn của một người vô tội không do sự tốt đẹp tự nhiên đưa tới, mà nó là do sự đau khổ của kẻ có tội. Khi con chiên trở thành người toàn hảo ông thánh sẽ mất đi hết sự hấp dẫn lôi cuốn và không còn được tôn sùng. Ông ta lập tức trở thành không đáng kể.

Toàn bộ vũ trụ tạo lập bởi đối chiếu, đối lập, nhưng chúng lại kháng khí bổ xung lẫn nhau. Như nhận xét cho ta thấy, cái gì chúng ta cho là xấu, thực ra nó chỉ là một cực điểm của cái gọi là đẹp và tốt.

Những ai bám víu vào tính nhị nguyên, phân biệt, là những người tu tưởng còn thiếu sót, vì họ chỉ chọn một nửa của sự thật và họ chỉ hiện hữu trong nửa phần này của thế giới.

Achema – Malaysia 2009

Kim Morris lược dịch May 2011

Ps: trong thuyết giảng Tứ Diệu Đế, Ngài Đa Lai La Ma nói: Chúng ta nên tôn trọng cả những người không có đức tin (vào Phật Đạo.)

**Zen - Humble**

**Khiêm tốn**



Hôm nay chúng ta nói về lòng “khiêm tốn”. Nhiều tôn giáo dạy chúng ta thành “khiêm tốn”. Nhưng ta có biết ý nghĩa thực sự của chữ “khiêm tốn” là gì không?

Phần lớn ai cũng đồng ý “tập để được tính khiêm tốn” là tốt, và nhiều người sẽ không có mảy may nghi ngờ nào về điều này vì nó cũng chỉ giống như thực hành tinh thần Luân lý đạo đức. Vì xã hội của chúng ta cũng luôn luôn đề cao những người thực thi tính khiêm tốn và đạo đức.

Thỉnh thoảng ngay khi ta nghe có người phát biểu ý nghĩ là ta phải tỏ lòng khiêm tốn và không nên tự đề cao quá. Và hầu hết mọi người đều không nghi ngờ gì về lời bình phẩm này mà còn hoàn toàn đồng ý 100 phần trăm nữa.

Nhưng hôm nay ..... chúng ta sẽ nhìn sâu vào tính cách “khiêm tốn” này.....

Nếu ta khảo sát cái hành vi của tâm trí hay cái Tôi giả tạo này, hay cái Ngã... vân vân. Ta sẽ nhận ra những ai thực hành tính “khiêm tốn” thì cũng đồng thời là hành giả của Ngã. Nhưng đương nhiên nó ít lộ liễu hơn những người tự tâng bốc mình lên. Cái gốc rễ thực sự của vấn đề là “Tôi” cần phải “khiêm tốn” để làm cho có vẻ..... tử tế với những người khác hay là để thủ lợi cho chính tôi sau này. Ngay cả việc thực hành tánh khiêm tốn cũng có liên hệ rất gần sát với cái Tôi này.

Người tự tâng bốc mình lên và người thực hành tính khiêm tốn cũng như là cùng một đồng xu nhưng có hai mặt. Người

có khiêm tốn sẽ nghĩ là họ tốt hơn người tự cao tự đại. Từ sự so sánh này cái "Ngã" của ta sẽ có thêm năng lực. Đây là điểm ngu muội của những ai đang thực hành khiêm tốn.....căn bản của vấn đề giống y như nhau vì cái "Tôi" này, "Tôi đó", "Của Tôi"... vân vân. Nhưng họ vẫn nghĩ là họ đang làm theo lời dạy của các Bực Vĩ Nhân.

Điểm khác là người cần phải "khiêm tốn" là một trong những người thiếu sự khiêm nhường trong bản chất của họ. Vì nếu ta đã có nó rồi, ta không cần có nó nữa. Nếu vẫn muốn làm chuyện đó, nói một cách khác ta muốn đạt được nó qua thực hành gián tiếp nghĩa là ta đang khát khao nó bởi vì nó không có trong bản chất tự nhiên của ta.

Người ta hiểu lầm là "sự khiêm nhường" này có thể được phát triển qua việc làm khiêm tốn cũng như việc làm đạo đức. Nhưng sự kiện thực tế.....là ta chỉ điều hành nó ... .. làm cho nó phụ thuộc vào với "bản diện" hoặc "tên" của ta mà ngay tự khởi đầu ta đã không hề có cái phẩm lượng như vậy. Tương tự như một bông hoa giả được vẩy vào một loại nước thơm nào mà thôi.

Hoa sẽ nở rộ và tỏa hương thơm tự nhiên. Bông hoa không cần phải tập luyện để tỏa hương thơm ra. Mọi chuyện xảy đến một cách tự nhiên. Vấn đề là người ta thiếu sự hiểu biết về cái thiên tính này và họ cố gắng chế tạo ra thay vì cứ để cho nó tự nhiên xảy ra. Đây là lý do tại sao người ta đi ngược

định luật tự nhiên một cách ngu ngốc, và rồi tự tạo ra mọi điều phiền toái trong đời sống của họ.

Hãy nhớ rằng Phật tính có ngay trong chính bản thân ta từ khi mới sinh ra. Ta không nhận ra nó thôi và rồi cứ đi tìm kiếm nó ở khắp nơi bên ngoài thay vì nhìn tận sâu trong chính ta. Cố gắng làm việc tận lực hay cố gắng áp dụng, để khổ công đạt được một cái gì mà lại quên bẵng đi cái Phật tính tự nhiên của ta không cần có cái gì giúp cho để có cả.

**Bạn đến trong thế gian này với hai bàn tay trắng, không có gì để đạt thêm không có gì để mất đi, bạn chỉ trải nghiệm các thử thách.**

Achema – Malaysia 2009

Kim Morris lược dịch April 2011

## **Achema – Fear**

### **Sự Sợ Hãi - Fear**

Chúng ta có thể phải đối đầu với nhiều sợ hãi, nhưng căn bản chúng chỉ là những cái chồi nhánh của một sợ hãi, là những cành của một thân cây. Tên của cái cây là sự chết. Người ta có thể không nhận thức được cái sợ này có dính dấp đến cái chết, nhưng mọi sợ hãi đều có liên hệ đến cái chết.

Sợ hãi chỉ là một cái bóng, nó có thể không rõ ràng như khi bạn sợ bị phá sản, nhưng thực tình chỉ là sợ không có tiền và trở thành yếu đuối, bất lực với cái chết. Người ta tiếp tục ôm giữ tiền bạc như một thần hộ mạng, mua càng nhiều loại bảo hiểm khác nhau mà họ có thể mua được, dù biết chắc là không có cách gì bảo vệ cho họ chống đỡ được cái chết. Thế nhưng, họ vẫn cần phải làm cái gì. Ít nhất việc làm đó giữ cho họ bận rộn, và việc giữ cho bận rộn là một thứ vô thức, là một loại “ma túy.”

Từ đó, mới có những người nghiện rượu, mới có những người say mê làm việc. Họ giữ cho chính họ đồng hóa vào với việc làm; họ không thể ngừng làm việc. Những ngày nghỉ lễ là đầy sợ hãi, họ không thể ngồi im. Họ có thể bắt đầu đọc lại một tạp chí hay một tờ báo mà họ đã đọc đi đọc lại ba lần buổi sáng hôm đó rồi. Điều họ muốn là tiếp tục được tham gia, vì việc làm giúp duy trì bức màn chắn giữa họ và sự chết. Nhưng tận cùng căn bản, cái sợ độc nhất vẫn là sợ chết.

Nhận xét thực tiễn tất cả mọi sợ hãi khác chỉ là những chồi nhánh, thì rồi có thể làm cái gì để giải quyết vấn đề đó nếu ta biết rõ nguồn cội. Nếu sự chết là căn bản và là cội nguồn của sợ hãi, thì chỉ có một cách làm bạn hết sợ, và đó là đạt được ngay bên trong bạn một ý thức bất tử. Không có gì khác nữa..... không có tiền, không quyền lực, không uy tín....không có gì có thể là một bảo đảm chống lại cái chết ngoại trừ sự thiên định vững chắc.....thiên định sẽ khai thị cho thấy nhục thân sẽ chết, tâm trí sẽ chết, nhưng cảm nhận tri thức sẽ

không bao giờ chết, nó vượt ra ngoài cơ cấu của thân và tâm. Phần thiết yếu của bạn, nguồn sinh lực cần thiết của bạn đã có ở đây trước bạn và sẽ vẫn còn tồn tại sau bạn. Nó đã thay đổi qua nhiều thể dạng; nó đã biến đổi qua nhiều hình thức. Nhưng nó không bao giờ biến mất, ngay từ lúc khởi đầu.....nếu từng có khởi đầu. Và nó sẽ không bao giờ biến mất vào lúc chót, nếu có chấm dứt.....vì Achema không tin vào bất cứ khởi đầu và chấm dứt nào.

Sự tồn tại không có khởi đầu và không có chấm dứt. Nó luôn luôn có ở đây và bạn cũng luôn luôn có ở đây. Hình dạng có thể khác biệt; hình dạng đã khác biệt ngay trong đời sống này. Ngày đầu tiên bạn ở trong tử cung của mẹ, bạn không lớn hơn dấu chấm của dấu hỏi. Nếu ai cho xem một tấm ảnh, bạn sẽ không nhận ra được đó là bạn. Bạn đang luôn luôn thay đổi. Tất cả những gì do duyên khởi đều là vô thường; bạn đang thay đổi hàng ngày. Khi bạn vừa chào đời, dù chỉ mới một ngày, bạn cũng không thể nhận diện ra mình. Bạn sẽ thốt lên, “Trời ơi, tôi đây sao?” Mọi chuyện sẽ thay đổi; bạn sẽ trở nên già nua, tuổi thanh niên sẽ ra đi. Tuổi thơ mất đi trước đó từ lâu, và sự chết sẽ tới. Nhưng sự chết sẽ chỉ đến với thể dạng, không đến với bản chất. Và cái gì đang thay đổi theo cuộc đời của bạn chỉ là thể dạng thôi.

Trở lại với đề tài sợ hãi, ai cũng sợ.....ta phải trải qua đời sống như thế. Và có những người trở thành không sợ mà lại không dũng cảm, vì người dũng cảm chỉ cần đè nén sự sợ hãi; người đó không thực sự không sợ. Người ta trở thành không



sợ bằng cách chấp nhận những sợ hãi. Đây không là câu hỏi về dũng cảm. Là cái nhìn đơn giản thẳng vào những dữ kiện của cuộc đời và nhận thức rằng những sợ hãi này là tự nhiên. Chỉ cần chấp nhận những sợ hãi đó!

Đôi khi người ta phân vân.....Có phải sợ hãi và tội lỗi là một không?

Sợ hãi và tội lỗi không là một. Sợ hãi được chấp nhận trở thành sự tự do; sợ hãi khi bị từ chối, bị bác bỏ, bị lên án, trở thành tội lỗi. Nếu bạn chấp nhận sợ hãi như là một phần của tình thế.....vì nó là một phần của tình thế.....Con người là một phần, cái Ngã là một phần, Hãn diện là một phần. Một phần là rất nhỏ bé tí teo và toàn bộ thì rộng lớn; một giọt, một giọt nước rất nhỏ so với cả một đại dương. Và toàn bộ là cả một đại dương. Sự run sợ khởi dậy: “Tôi có thể bị chìm mất trong toàn bộ; danh tánh của tôi có thể bị mất.” Đó là sự sợ cái chết. Tất cả sợ hãi là sợ chết. Và sự sợ cái chết là cái sợ sự huỷ diệt.

Người ta sợ hãi, run rẩy, là chuyện tự nhiên. Nếu chấp nhận nó, nếu nói cuộc sống là phải như vậy đó, nếu có thể chấp nhận nó hoàn toàn thì run rẩy chấm dứt ngay lập tức, và sợ hãi....cùng cái năng lực gây nên sợ hãi đổi thế..... cõi trời và trở thành tự do. Rồi bạn nhận thức và biết rằng ngay đến một giọt nước biến đi và trở thành đại dương, nó sẽ vẫn còn đó. Thực sự nó sẽ trở thành toàn thể đại dương. Điều này giống như khi bạn đang ở trong thiên định, cái gì đó làm cho cảm thấy thân thể của bạn tỏa rộng ra, bạn cảm thấy thật to

lớn.....quá to lớn cho đến khi bạn lấp đầy vũ trụ.....và bạn trở thành toàn thể vũ trụ.....bạn hoà nhập vào với vũ trụ.....rồi cái chết trở thành niết bàn, rồi bạn không còn sợ mất bạn nữa.

**Rồi bạn hiểu lời dạy của Phật Cồ Đàm hay lời nói của Chúa Jesus: “Nếu người bảo vệ cuộc sống của người người sẽ mất nó, và nếu người mất nó người sẽ bảo tồn được nó.”**

Achema – Malaysia 2009

Kim Morris lược dịch March 2011

## **Achema - Effort**

### **Nỗ Lực**

Không còn nghi ngờ nếu sử dụng hết nỗ lực là bạn có thể đạt được rất nhiều thứ trong thế giới này. Nhưng về tâm linh.....nó lại đi ra ngoài căn bản này.....

Ngay cả Thái Tử Tất Đạt Đa cũng đã làm chuyện đó, Ngài đã bỏ ra rất nhiều nỗ lực trong sáu năm trường và suýt chết đuối khi tắm sông. Không có gì xảy ra. Nhưng sau đó khi ngài buông bỏ tất cả mọi thứ, ngài buông bỏ ngay cả việc tìm kiếm

tâm linh của chính mình và để thả lỏng. Đột nhiên Ngài tỉnh thức và trở nên bực Giác Ngộ. Và người ta đã hiểu lầm cho rằng sự giác ngộ của đức Phật là do sáu năm nỗ lực đi tìm Chân Lý. Vì hình như sự giác ngộ là tiến trình của nỗ lực của ngài.

“Giác Ngộ” hay “Thức tỉnh” tương tự như người thức dậy từ giấc mơ. Trong giấc mơ trong đêm tối, ta có thể mơ thấy ta làm việc khó nhọc để một ngày nào đó trở thành “một nhân vật quan trọng”, nhưng khi tỉnh dậy, ta nhận thấy đó chỉ là giấc mơ.

Và hình như sự tỉnh giác đã là tiến trình của giấc mơ. Điều này làm cho rất nhiều người hiểu lầm là họ cần phải làm một cái gì, hay thực hành phương thức nào đó, hay theo một đường lối nào đó để đạt Giác Ngộ. Ý nghĩ này đã có mặt từ lâu. 2500 năm về trước thái tử Tất đạt Đa cũng đã có ý nghĩ như vậy. Nhưng hôm nay ta vẫn còn bám giữ vào hệ thống tin tưởng này. Nếu đạt được Giác Ngộ quá dễ dàng bằng sự thực hành một phương thức nào đó hay theo một đường lối nào đó, thì bây giờ phải có biết bao nhiêu người đã giác ngộ rồi. Tại sao cho tới ngày hôm nay gặp được một người Giác Ngộ thật là khó khăn? Hay thật khó khăn tìm gặp được một người nào dám tuyên bố rằng sự giác ngộ của họ..... là tùy thuộc vào sự thực hành một phương thức nào đó. Nên trong số hàng trăm ngàn Phật tử đã dùng cái gọi là “Nỗ lực đúng cách”..... tại sao không có ai đến được cảnh giới Niết Bàn? Câu trả lời thật đơn giản: Niết Bàn không thể đạt được bằng “Tôi đã đồ

quá nhiều nỗ lực vào đó”..... Niết bàn chỉ xuất hiện với sự vắng mặt của “Tôi” và “Nỗ lực” này.

Chỉ cần nghĩ về chuyện này..... ban đêm giữa cơn ngủ mơ, bạn có cần phải làm việc gì hay thực tập phương cách nào để được thức dậy vào buổi sáng không? Không.....sự thức dậy chỉ xảy ra “bất chợt”. Những người đã đạt độ cao về thiền Jhana hay Satori, (Không) ai cũng có thể chứng minh được giác ngộ đã xảy ra cho họ thật đột ngột. Nó chỉ xảy ra khi “Bạn” không “hy vọng” về nó. Cho tới khi nào bạn còn tìm kiếm nó, hay hy vọng thấy nó, nó sẽ không tới. Giống như Niết Bàn mà Phật Cồ Đàm giảng dạy.....Niết Bàn là.....”Vô điều kiện” (Asamkhata). Trong giấc mơ ngủ ban đêm, tất cả mọi sự trông như thật, bạn có thể cảm thấy sợ hãi, vui vẻ, ganh tị, giận dữ nhưng khi thức giấc, có lẽ bạn chỉ mỉm cười vì nó chỉ là một giấc mơ. Không có cái gì là thật cả. Thế giới này cũng vậy đối với ta trông giống như thật, ta cũng có thể cảm thấy sợ hãi, vui vẻ, ganh tị, giận dữ và vân vân. Nhưng theo quan điểm của những người đã giác ngộ, đây cũng chỉ là một giấc mơ. Hằng ngày ai cũng có thể có kinh nghiệm “Đột nhiên thức tỉnh từ giấc mơ” này . Người ta biết Nó mỗi buổi sáng.....ai cũng đã có kinh nghiệm về điều đó..... dù vậy con người vẫn chối bỏ tất cả.

Một số người nào đó phủ nhận thế giới này là không hơn một giấc mơ..... vì họ viện dẫn lý do Phật Cồ Đàm không hề dạy như thế. Phật Cồ Đàm không bao giờ đề cập thế giới này là

như một giấc mơ. Nhưng bạn có thể dễ dàng tìm thấy thế giới này chỉ là ảo ảnh. Giấc mơ và ảo ảnh có gì khác biệt?

Tại sao nó là ảo ảnh?

Chỉ cần suy ngẫm về điều này.....tất cả những gì bạn có thể nhìn thấy.....chỉ là năng lượng ánh sáng truyền vào các tế bào võng mạc và đổi thành một chuỗi hiện tượng điện từ kích thích các giây thần kinh năng lượng và chuyển nó đến tâm trí bạn.....và tâm bạn biến đổi năng lực này và phát triển thành hình ảnh. Và bạn tin một cách sai lầm là hình ảnh bạn nhìn thấy là ở ngoài kia trong nó có biết bao nhiêu loại khoảng cách và khác biệt. Thực tế.....tất cả là “Một” hay “Toàn Bộ” (Whole).....tất cả chỉ không gì hơn do tâm phát triển ra. Nó ở TRONG TÂM CHÚ KHÔNG Ở BÊN NGOÀI. Không có gì ở bên ngoài cả.....đó chỉ là ảo ảnh. Tất cả điều này ở trong Kinh Pháp Cú (Dhammapada).....kinh đó đã đề cập Tâm là khởi thủy của trạng thái. Tâm là chủ, tâm tạo ra mọi thứ.....

Tâm cũng là nguyên nhân của khổ đau trong cuộc sống. Giác ngộ có nghĩa là bạn đi ra xa khỏi cái thân-tâm, bạn chuyển hoá cái thân-tâm này. Giác ngộ là cách làm thế nào bạn tách biệt khỏi sự đau khổ trong cuộc sống. Giác ngộ không phải do nỗ lực của bạn, nó là vô điều kiện. Nó có thể xảy đến cho bạn trong lúc này hay lúc khác. Bạn có thể đạt được Giải thoát do “Đột ngộ”.....bạn có thể chuyển dạng từ một phàm nhân sang một người giác ngộ trong một khoảnh khắc.....thật khó tin là ai cũng có những cơ hội như nhau để



tỉnh mộng trong một khoảnh khắc đột ngột bất kể chủng tộc và tuổi tác.

Vì thế Thiền nói.....ai cũng có Phật tính. Chúng ta đang ở bên cạnh/rất gần với Phật tính thiên nhiên. **Vấn đề độc nhất là ta không cảm nhận thấy nó thôi.**

Achema – Malaysia 2009

Kim Morris lược dịch March 2011

## **Zen - Formality**

### **Hình Thức**

Nếu đi tìm hiểu rõ ràng về những quy luật, nghi thức và hình thức là đã bị chết trong khi ngược lại tính từ bi lại là “hoang dại” và “sống động”. Để hiểu rõ hơn, ta hãy nghiên cứu những mẫu chuyện dưới đây:

Một ngày mùa đông nọ, một người hiệp sĩ Nhật (samurai) đến chùa của thầy Eisai cầu cứu: "Con nghèo và bệnh hoạn," anh ta nói thêm, " và gia đình con đang chết đói. Xin thầy giúp cho chúng con."

Bị lệ thuộc vào người khác về mọi thứ như bà vợ góa của những con bọ ve, cuộc sống của thầy Eisai thật là khắc khổ, và ông không có gì để cho đi. Vừa định bảo người hiệp sĩ đi tìm nhờ chỗ khác giúp đỡ thì ông chợt nhớ tới bức tượng đức

Phật Dược Sư Yakushi-Buddha ngoài hành lang. Lấy bức tượng xuống, ông gỡ khung vòng hào quang ra đưa cho người hiệp sĩ: “Đem bán cái này đi” Thầy Eisai nói. “Nó sẽ giúp anh sống qua vài ngày”. Người hiệp sĩ tuy hoang mang nhưng quá tuyệt vọng anh ta cầm vòng hào quang ra đi.

Một trong những đệ tử của thầy Eisai kêu lên: “Su Phụ, như vậy là phạm tội”. Sao thầy lại có thể làm như vậy được?”

“Phạm tội? Ôi chà. Ta có hề bỏ cái tâm Phật đi đâu, nói cho đúng ta đã bỏ cái tâm đầy tình thương và bác ái đó đâu. Thực sự, nếu Phật có nghe biết đến anh hiệp sĩ nghèo khó này, Ngài đã chặt cánh tay của Ngài cho anh ta rồi.”

Đây thật là một câu chuyện tiêu biểu giản dị, trước hết, ngay khi không có gì để cho đi thì hãy nên nhìn lại xem. Ta sẽ luôn luôn tìm thấy có một cái gì để cho đi. Kể cả thái độ của ta. Dẫu cho nếu tuyệt đối không có gì để cho, ít nhất ta cũng có thể cho đi một nụ cười; hay có thể ngồi cạnh cầm lấy tay người đó một cách im lặng. Không phải là việc cho đi một vật gì, vấn đề chính là sự cho đi, là sự chia sẻ.

Eisai là một nhà sư Phật Giáo nghèo. Cuộc sống của ông rất khắc khổ và ông không có gì để cho đi. Thông thường, khi lấy vòng hào quang của tượng Phật và cho đi là phạm trọng tội. Khi có lòng tin ngưỡng, không một ai lại có thể nghĩ tới việc

làm đó. Chỉ có người thực sự ngoan đạo mới làm được như thế.....đó là vì sao tâm từ bi không biết quy luật, tâm từ bi vượt ra khỏi những quy luật. Tâm từ bi là hoang dã. Tâm từ bi không theo bất cứ một hình thức nào cả.

Ngay cả chính anh hiệp sĩ (samurai) cũng bị hoang mang. Anh ta không trông mong vào việc làm này của thầy. Chính anh ta cũng nghĩ thầy Eisai đã phạm trọng tội. Ông thầy này là loại người gì vậy? Ông ta là người theo Phật mà lại phá hủy tượng Phật. Ngay cả việc sờ vào tượng Phật cũng là có tội, huống chi ông ta lại gỡ bỏ vòng hào quang và cho đi nữa. Đây là sự khác biệt giữa người có đức tin chân chính và người gọi là có đức tin. Người được gọi là có tín ngưỡng luôn luôn nhìn về quy luật; họ luôn luôn nghĩ làm như thế này mới là đúng và như thế kia là không đúng cách. Nhưng người thực sự có lòng tin về đạo có thực sự thi hành theo quy luật không? Không có gì là đúng cách hay là không đúng cách đối với họ. Tất cả những gì ta làm vì lòng từ bi, lòng bác ái luôn luôn là vô cùng thích hợp vì tự nhiên nó trở thành đúng cách.

Hiểu biết là khác hơn tuân hành. Khi tuân hành, ta trở thành gần như mù quáng; vì khi đó bắt buộc phải áp dụng theo các quy luật. Nếu hiểu, rồi sau đó tuân theo, thì ta không còn là mù quáng nữa. Mỗi thời điểm cần có quyết định mới, mỗi

thời điểm ý thức của ta phản ứng, và bất cứ điều gì ta làm đều thành đúng.

Một câu chuyện đẹp nữa là vào nửa đêm mùa đông, một thiền sư xin vào trú ẩn trong một ngôi chùa. Ông ta run rẩy vì đêm lạnh và trời đổ tuyết thật nhiều. Thấy vậy, thầy trụ trì thương hại, nói với ông ta, “Thầy có thể ở lại, nhưng chỉ qua đêm nay thôi, vì chùa này không phải là một khách trọ. Sáng sớm thầy phải ra đi.”

Vào nửa đêm, thầy trụ trì bất ngờ nghe có tiếng động. Ông chạy vội ra xem và không thể tin vào mắt mình. Nhà sư đang ngồi cạnh một đồng lửa mà ông ta đã đốt lên bên trong chùa. Và một tượng Phật đã biến mất đâu. Ở Nhật tượng Phật được làm bằng gỗ.

Thầy trụ trì hỏi, “Tượng Phật đâu rồi?” Thiền sư chỉ vào đồng lửa: “Trời lạnh quá và tôi thì đang run lên.” Vị trụ trì nói, “Thầy như bị điên rồi, Thầy không biết thầy đã làm việc gì rồi sao? Đó là tượng Phật. Thầy đã đốt Phật.” Vị thiền sư nhìn vào đồng lửa, đang tàn lụi, rồi dùng cái que bới đồng tro ra. Thầy trụ trì hỏi: “Ông làm gì thế?” Thiền sư nói: “Tôi đang tìm xương của Phật.” Vị trụ trì: “Thầy điên thật rồi. Đó chỉ là một ông Phật gỗ. Làm sao mà có xương trong đó!”. Vị

thiền sư tiếp vào, “Đêm vẫn còn dài và trở nên lạnh hơn. Sao không đem nốt hai pho tượng Phật kia ra đây?”

Dĩ nhiên ông ta bị đuổi cổ ra khỏi chùa ngay lập tức. Người này thật nguy hại! Khi đang bị kéo ra ngoài chùa, thiền sư nói, “Ông làm gì mà đuổi một vị Phật sống ra khỏi chùa? Chỉ vì một tượng Phật bằng gỗ à? Vị Phật sống đang bị quá khổ sở nên tôi phải bày tỏ lòng từ bi bác ái. Nếu Phật còn đương tại thế, Ngài cũng sẽ làm như vậy. Ngài sẽ đưa hết cả 3 pho tượng đó cho tôi. Tôi biết vậy. Từ thâm tâm, tôi biết chắc Phật cũng phải làm như vậy.

Nhưng có ai nghe ông ta đâu? Ông bị lôi ra ngoài trời tuyết và cửa chùa đóng lại sau lưng. Sáng ra, khi thầy trụ trì đi ra cửa chùa, ông thấy thiền sư đang ngồi gần một trụ đá bên trên có vài bông hoa và đang cầu nguyện. Vị trụ trì tới gần hỏi: "Thầy đang làm gì nữa đây? Lậy lụy một trụ đá sao?"

Thiền sư trả lời, ” Bất cứ ở đâu khi nào tới giờ làm lễ, tôi làm ra tượng Phật vì Phật luôn luôn ở quanh ta. Trụ đá này cũng tốt như Phật gỗ của ông trong kia.” Đây là vấn đề về thái độ. Khi nhìn bằng con mắt của người hành đạo, thì mọi thứ đối với ta trở thành linh thiêng. Nên nhớ..... câu chuyện về Eisai dễ hiểu vì lòng từ bi được mang áp dụng cho người khác. Câu chuyện thứ hai này khó khăn và phức tạp hơn vì lòng từ bi



được áp dụng cho chính mình. Người thực sự hiểu biết thì không gây khó khăn cho người khác hay cho chính mình vì lòng từ bi là điều độc nhất và cùng năng lượng trong cả hai trường hợp. Người hiểu biết chân chính không là người hung hãn. Người đó không là người tàn bạo cũng như không là người hung hãn. Người hiểu biết chân chính hiểu một cách đơn giản là không có sự khác biệt..... mọi thứ kể cả chính người đó đều là linh thiêng. Và ông ta sống từ sự hiểu biết đó.

Sống từ sự hiểu biết là từ bi bác ái. Đừng bao giờ cố gắng tập nó; nó thật giản dị: chỉ cần tự buông thả sâu vào trong thiền định và ta đột nhiên có khả năng gửi hương thơm phát ra từ chỗ sâu kín nhất trong ta. Rồi hoa nở rộ và lòng từ bi bác ái toả rộng. Thiền định là bông hoa và lòng từ bi là hương thơm của nó.

Achema – Malaysia 2009

Kim Morris lược dịch April 2011

**Achema – No Contradiction**

**Không có gì là mâu thuẫn**

Thưa các Anh Chị em Đạo Hữu

Thật là thích thú khi đọc những câu góp ý sau bài trước đây: “Achema, chúng tôi thiếu ông”. “Đúng lắm, bạn ơi, nói đúng đấy”... “Hiểu biết nhiều danh từ trong sách vở hay trên internet thực sự trái ngược với những gì Achema đã nói”..... và vân vân.

Tất cả những lời góp ý nhiều khi nhìn có khá nhiều khác biệt với nhau, nhưng thực tế tất cả đều đúng theo trạng thái hiểu biết riêng của từng người.

Hãy khảo nghiệm ở.....tại sao chúng coi có vẻ mâu thuẫn?.....

Con người thông thường bám víu vào và đồng ý hoàn toàn một trăm phần trăm cái ý nghĩ “Nỗ Lực Đúng” sẽ mang đến “Hiệu quả tốt”. Hầu hết mọi trường phái Phật Giáo đều dạy là phải có khuôn phép và nỗ lực. Và trong số đó vài trường phái lại đặt vấn đề “Hành sử đúng” hay “Hành sử sai” là rất hệ trọng. Có nhóm chỉ chấp nhận sự đúng và hoàn toàn chối bỏ cái sai. Số khác chỉ chú ý và bận rộn tích lũy phước đức, họ sẽ tíu tít tham dự vào những nghi thức và lễ nghi. Nhóm khác còn tham gia vào những lớp học thiền này nọ.

Thực tế, họ làm như vậy vì họ sống trong những khuôn khổ bình thường. Nhưng Achema cho như thế là sống trong những sự gò bó, hay sống khuôn khổ bình thường; là sống trong đời sống nhỏ mọn đáng thương, tự hạn chế, tù túng, và chật hẹp. Đời sống không bị gò bó vào khuôn khổ bình thường, nó vượt xa lên trên giới hạn thông thường, trên quy

luật, tư tưởng, và trên cả khái niệm. Sự thật là không có giới hạn và không thể hạn định được. Không thể đạt được toàn thể sự thật bằng tiếng nói biểu quyết dân chủ hay bằng phiếu bầu tối đa, sự thật không thể bị che lấp bằng những ý kiến hay lý tưởng, dù những điều đó có tuyệt vời cách mấy đi nữa. Chân lý có thể ở ngay tại nhà khi không có giới hạn và trong sự vô biên. Nếu chân lý bị giới hạn vào nỗ lực, kỷ luật, hay đạo đức, nó không còn là chân lý nữa.

Nỗ lực, nhiều lắm, chỉ dẫn dắt bạn tới “phần hồn”, đó là một thành quả không hoàn tất. Để kiện toàn, để đạt sự tối thượng, người ta phải nhảy vọt và phải từ bỏ cả phần hồn nữa. Người vì đạo nhảy vọt ngay từ bước đầu tiên. Bạn không thể đến chỗ tối cao bằng những nỗ lực. Khi tất cả nỗ lực không còn, chân lý tuyệt đối sẽ hiện ra. Người sùng tín ở vị thế tốt hơn; họ bắt đầu bằng sự buông bỏ cái “Tôi”, và sau khi đã bỏ cái “Tôi”, không còn gì hơn để buông bỏ nữa.

Và trong quan niệm của Achema.....cái mà phải buông bỏ sau cùng đáng lẽ phải bị bỏ ngay từ khởi đầu. Tại sao lại bám víu vào nó một cách vô ích? Sao phải trải qua một cuộc hành trình dài và đầy đấu tranh cực khổ và vô dụng? Sao lại đội trên đầu một gánh nặng đi từ chân núi lên tới đỉnh núi, khi bạn biết thừa là phải vứt nó xuống ngay trước khi đặt chân tại đỉnh? Thật rõ ràng là ngu xuẩn và phung phí năng lực. Không ai có thể mang một gánh nặng mà leo nổi hết ngọn núi. Sớm muộn gì gánh nặng đó cũng phải bị buông thả; chúng ta nói chúng ta sẽ ráng mang nó đi càng xa càng tốt. Đây là sự khác

biệt của người hành đạo và người vì đạo. Tuy nhiên, không có sự khác biệt một khi cả hai đều đã “đến nơi.”

Cái tiêu biểu quan trọng là cuộc hành trình của người hành đạo thì khó khăn và cực khổ, còn của người vì đạo thì vui tươi và dễ dàng. Sự ràng buộc của người thực hành vào cái “Tôi” sẽ tiếp tục cản trở từng bước tiến của họ, và có khi ép buộc họ phải bỏ dở cuộc hành trình. Người vì đạo đối diện trở ngại này độc nhất một lần....khi họ bắt đầu cuộc hành trình.

Cả hai giáo chủ Mahavira và Đức Phật đều nhắm vào khuôn khổ tâm linh, (sadhana), nỗ lực... Toàn thể tiêu chuẩn của họ nhấn mạnh trên những khuôn phép. Dĩ nhiên, Chúa Jesus là về vì đạo, Nabi Mohammad cũng vậy; Krishna nữa. Vì đạo là con đường của họ. Achema chấp nhận họ chung hết vào một và không có bất cứ một khó khăn nào.

Cho dễ giải quyết, Achema sẽ đặt vì đạo và hành đạo vào như hai đường lối riêng biệt và khác nhau và giải thích về sự tiêu biểu và những khó khăn tiềm ẩn của họ. Trước hết bạn phải biết bạn thuộc hạng người nào; rồi bạn chọn con đường cho đúng với hạng riêng của bạn. Điều này rất quan trọng cho những hành giả trên con đường tâm linh. Không có vấn đề gì cho những người nghĩ mình đã đạt tới....bất cứ nơi nào. Và một ngày nào đó bạn nhận thức được bạn không còn chỗ nào để đi, bất cứ nơi bạn đang ở là bạn đang ở trong chân lý..... thì khi đó cả vì đạo hay hành đạo đều không có nghĩa gì đối với bạn. Rồi bạn sẽ chỉ cười và cho rằng tất cả các hô hào về đường đi, và về kỹ thuật rõ ràng chỉ là điên rồ, còn nơi nào

nữa để đi tới; bất cứ bạn đang ở đâu, là bạn đang ở trong sự tôn kính, trong sự thật. Sự thật ở khắp mọi nơi, và chỉ có Sự Thật là hiện hữu.

Nhiều người không thấy được cái hương hoa của điều Bạc Giác Ngộ giảng dạy. Nhiều người nhìn thế giới này và những ngôn từ theo cách diễn giải riêng của họ và họ tạo ra đủ chuyện khác biệt giữa Phật, chúa Jesus, Lão Tử, Mahavira, Krishna và vân vân. Trên thực tế, tất cả các bậc Giác Ngộ đang cố dùng “danh từ hay ngôn ngữ” để chỉ vào mặt trăng. Nhưng ngôn từ chính nó không là mặt trăng. “Sự Thật không thể nói ra được, và cái có thể được nói ra không phải là Sự Thật” Lão Tử từng nói như vậy.

Khi chúng ta nhìn vào sự thật, là gì, từ một quan niệm riêng biệt, chúng ta ở trong tình thế khó khăn. Ta thường nhìn vào sự thật từ một vài quan điểm; nhìn nó qua mạng lưới của tư tưởng và khái niệm, qua cảm xúc và cảm giác của riêng ta. Cho đến bất cứ lúc nào mà chúng ta còn có ý nghĩ và khái niệm và quan điểm riêng tư, sự thật mà ta nhìn thấy chỉ là mảnh nhỏ rời rạc và không hoàn tất. Cũng được đấy nếu ta có cảnh giác là nhận thức về sự thật của chúng ta chỉ có một phần nhỏ và không đầy đủ; nhưng khi dùng một tầm nhìn rời rạc cho nó thành cái nhìn toàn bộ, cho nó thành một triết lý hoàn chỉnh, nó sẽ gây ra nhầm lẫn to lớn và ảo tưởng.

Không có sự nguy hiểm như vậy nếu một quan điểm có cảnh giác chỉ đơn thuần là một quan điểm. Nhận thức hoàn tất về sự thật chỉ có thể có được khi mọi điểm và mọi góc cạnh của



quan điểm biến mất, khi con người không có còn ở nơi nào hay khắp nơi, khi con người độc lập từ mọi ý kiến và khái niệm, từ mọi ngôn từ và hình ảnh, từ tất cả đồng lõa. Rồi chỉ riêng sự biết xảy ra, sự thật xảy ra.

Và có hai cách.....chỉ hai cách thôi..... để nói về sự thật. Một cách là **phủ định** và cách kia là **xác định**. Có thể có người còn cho rằng có cách thứ ba.....giữ im lặng như Bích Chi Phật (Pacceka Buddha.) Đức Phật Cồ Đàm dùng cách **phủ nhận** khi Ngài diễn tả sự thật là **hoàn toàn không**, là tuyệt đối không có gì cả, đó là **niết bàn**. Mặt khác, giáo chủ Shankara lại dùng phương cách nói **có ngã**, ông ta gọi nó là **tối cao**, giáo chủ Bà La Môn, là **toàn diện**. Điều trớ trêu là trong khi Đức Phật và Shankara có vẻ đối chọi với nhau, cả hai cùng nói lên một điều: đương nhiên, các công trình, các ẩn dụ, cách phát biểu của họ về sự thật khác nhau. Trong khi Shankara áp dụng cách **xác định**, Đức Phật chọn dùng cách **phủ định**.

Trước khi kết thúc lá thư dài này. Chúng ta hãy khảo sát một chuyện Thiên.....

Một nhà sư phái thiên tông sống ngoài một hang động, chẳng làm gì ngoài việc ngủ, ngày và đêm. Con đường đi qua túp lều của ông dẫn tới một địa điểm hành hương trên núi. Những người đi hành hương khi đi ngang qua căn lều thường ngạc nhiên khi thấy vị tu sĩ này nằm lây lất biếng nhác và không làm gì hết. Thỉnh thoảng có người hỏi nhà sư, “Sao thầy nằm ở đây?” Sao thầy không đi hành hương?”

Nhà sư bảo với họ, “Tôi đã tới cái nơi mà các người đang đến và đang đi.” Nói xong, nhà sư quay lưng vào họ. Nhà sư chưa từng đi hành hương, cũng không có ý định đi. Những người hành hương cho nhà sư là người khùng điên, nhưng ông ta nhắc đi nhắc lại: “Ta đã tới cái chỗ các người đang đi tới đó; ta không cần đi đâu và làm gì cả.”

Với người như vậy, vì đạo hay hành đạo không có nghĩa gì đối với họ. Nhưng với bạn nó rất có ý nghĩa. Từ lúc này cho đến khi khác, chúng ta sẽ đề cập về những điều này, về những lợi ích và ngay cả những sự vô dụng của nó. Nhưng trong đó không hề có sự mâu thuẫn nếu các bạn hiểu Achema rành mạch. **Không có gì là mâu thuẫn.**

Achema – Malaysia 2009

Kim Morris lược dịch February 2011

## **Achema - Zen - Dukka Seed**

### **Hột giống của Khổ Đau**

Từ những cuộc thảo luận mới đây, có người đưa ra vài “phản ứng” và những “bất bình.” Nhiều thư viết chỉ để than phiền, nhưng những than phiền này có ảnh hưởng thật tốt vì ít nhất

có hai người đã buông thả ra những “năng lực tiêu cực” cho cuộc thảo luận này.

Ta cũng thấy một vài người đã viết vào vài câu phê bình vì họ thực sự không thể chấp nhận loại năng lực tiêu cực này. Năng lực này chắc chắn sẽ kích động hột giống của sự đau khổ ”Dukkha seed”, trong con người. Hột giống khổ đau có sẵn trong cơ thể mọi người và ta có lẽ phải ngạc nhiên nhận thấy đôi khi con người cũng bị ràng buộc vào với hột giống đó. Từ những kiếp này qua kiếp khác, con người cứ liên tiếp sống một cuộc đời như thế cho đến khi nó trở thành tiềm ẩn, vô thức. Tận sâu bên trong tàng thức đó có đầy rẫy mầm mống của khổ đau này.

Khi một người nào đó tuôn xả ra những ám ức mới hay xé bỏ đi những phiền toái cũ là họ tuyệt đối đã mất đi cái khoảng sống hiện tại bây giờ. Dù cho thân thể họ đang sống trong thời điểm này nhưng tâm trí họ lại ở chỗ khác và bị trói buộc tù túng trong những ký ức chua sót xa xưa. Người này bất cứ lúc nào cũng luôn luôn đối diện với sự đau khổ về tinh thần. Vì đây là định luật Thiên nhiên.

Thông thường nếu lỡ gặp tình trạng này, đôi khi ta cũng phải bị ảnh hưởng lây của cái năng lực tiêu cực của họ và bị mắc kẹt theo vào trong đó; ta trở thành một trong số những người như họ, bị mất đi chánh niệm từ thời điểm hiện tại đến thời điểm kế tiếp sau đó. Những danh từ họ viết ra thật quá tiêu cực nên cái gọi là “lời thô lỗ” có thể dễ tự hiển hiện. Rồi ta cũng sẽ có những đau khổ về tinh thần giống như vậy. Nhưng

nếu ta phản ứng lại những “lời bất bình” đó, chắc chắn ta không “giúp đỡ” được gì cho họ mà còn có thể làm cái năng lực tiêu cực của họ “tăng trưởng” thêm lên. Tất cả những điều này xảy ra chỉ vì cái Tôi và Danh Dự lừa bịp.

Cái Tôi và Danh Dự cần có năng lực hỗ trợ. Nó tìm năng lực từ đâu? Thông thường năng lực này là do sự “so sánh” với những cái khác. Sau khi so sánh, nhãn hiệu sẽ được gán vào cho ai phải, ai quấy. Trong trường hợp này, “Phải” hay “Quấy” đều là như nhau.....tùy thuộc vào sự phát triển của ý tưởng của “Tôi”, “Cái Tôi”, “Của Tôi” hay “Cái của Tôi”: Khi người ta cố gắng bảo vệ cái “Tôi giả tạo” này là lúc sự bất bình xảy đến.

Khi mới được sinh ra trong thế giới này, ta không có “Tên” hay “Nhãn hiệu A.B.C ...” Cái tên hay hiệu này do cha mẹ đặt cho. Và ta được giáo huấn để mọi cá tính phát triển thích hợp với nhãn hiệu này. Sau khi cái tên và cá tính hội nhập vào với nhau, ta trở thành “một người nào đó” và mọi khổ đau về tinh thần sẽ sinh sôi nảy nở vì ta phải cố gắng bảo vệ “người nào đó” hay bảo vệ cái “tên và cái cá tính ảo tưởng” này. Trong Chân lý tuyệt đối, đó chỉ là một trò chơi của tâm, hay trò chơi của “cái Tôi”. Qua bao nhiêu kiếp sống nối tiếp nhau ta lập đi lập lại trò chơi này cho đến khi nó nhập vào tàng thức, nó trở thành cội rễ của hột giống Khổ Đau.

Hột giống Khổ Đau này có thể nảy mầm phát triển bất cứ lúc nào khi nó có đầy đủ điều kiện thuận lợi. Ta có thể nhận biết điều này khi thấy một người nào đó thoát đầu hé mở tung ra

những lời than van cũ kỹ và rồi một người nào khác tiếp tay theo lập lại y hệt những điều như vậy. Đôi khi thật đáng ngạc nhiên là chính những người này lại có thể viết ra được một bài thơ rất hay. Nhưng viết được bài thơ hay không có nghĩa là ta có kinh nghiệm và sống như diễn tả trong thơ. Có nhiều nhà sư ăn nói rất lưu loát và đọc thuộc lòng kinh Tứ Niệm Xứ không sót một chữ. Như thế không có nghĩa là ông ta có thể có chánh niệm trong lúc tụng kinh. Vấn đề xuất hiện khi người ta chỉ biết lập đi lập lại những câu kinh mà không có sự cảm nhận và cũng không hiểu hết ý. Sự hiểu biết của họ chỉ là ở trong “trí nhớ của tâm trí” chứ không phải là sự hiểu biết thật sự. Hiểu biết thật sự chỉ đến từ xa ngoài của thân-tâm.

Lỗi lầm rất lớn của con người là cố gắng dùng cái tâm trí của mình để hiểu thấu những sự việc vượt xa ngoài khả năng của họ. Ta không thể nào hiểu được sự việc đó với cái tâm trí này. Có lẽ tâm trí này là cái thùng cho ta biết được những bí ẩn của cuộc sống này. Ta càng gắn vào những hình ảnh đó càng nhiều nhãn hiệu khác nhau, thì cái Tôi càng gián tiếp nghĩ là ta đã hiểu biết về cuộc đời này nhiều hơn, nhưng trong thực tế ta đang ở quá xa những bí ẩn của cuộc đời.

Đây là lý do tại sao một vị Thầy giỏi sẽ bảo.....chỉ nên quan sát và không có gì làm khác hơn. Những hình ảnh có thể nhìn thấy bằng chính mắt là chỉ đang phát triển trong tâm trí của ta. Nó ở ngay bên trong ta chứ không phải ở đâu bên ngoài. Lầm lẫn tin tưởng tất cả mọi thứ là ở bên ngoài làm cho ta bị mắc bẫy trong trò chơi của tâm trí. Và như thế



thì không làm sao thực sự hiểu được bất cứ cái gì nằm xa ngoài tâm tâm trí này. Cái tâm trí và cái Ngã hiển nhiên đã hội nhập và gắn bó với nhau thật chặt chẽ rồi đó. Khi bị trói buộc vào cái tâm Ngã này, ta không thể nào biết được “Ta là ai?” hay “Ta thật là chính ta” hay “Phật tính của ta”. Cái Tôi cố gắng làm hết sức để làm cho ta trở thành một người nào đó và đồng thời mang ta rời xa khỏi cái Phật tính nguyên thủy của riêng ta.

Tất cả những người đã giác ngộ nhắc nhở cho biết chúng ta là ai. Chúa Giêsu, Phật Cồ Đàm, Lão Tử, Krishna, Osho, Eckhart Tolle và nhiều người khác nữa đang làm cùng một việc nhưng theo những phong cách và ngôn ngữ khác nhau tại một "khung thời gian" và tại những địa điểm nào đó. Lý thuyết căn bản giống như nhau, nhưng phong cách lại hoàn toàn khác nhau vì trên thế giới này không bao giờ hai người khác nhau lại có thể có một phong cách hoàn toàn giống nhau. Ngay những người đẻ sinh đôi cũng có những khác biệt. Chúng ta đều như vậy; chúng ta có ý thức biết quan sát tất cả những sự kiện trên thế giới này. Chúng ta không là gì khác hơn là cái năng lượng có ý thức. Dù ta là ai đi nữa, từ sự biến hóa của ý thức, hiển nhiên tất cả mọi người ai cũng có thể đạt được Phật tính thiên nhiên của họ. Đây là lý do tại sao người thông thái đã nói ... .. **ai cũng tự có sẵn hột giống Phật tính.**

Achema – Malaysia 2009

Kim Morris lược dịch April 2011

**Achema – See things with your Zen eyes**

**Transform**

**Zen – Chuyển hóa**

Thiền chuyển hoá, nhưng thiền không đề cập đến chuyện chuyển hoá. Thiền làm thay đổi, nhưng thiền không quan tâm đến sự đổi thay. Thiền đem nhiều điều tốt đẹp đến cho nhân loại hơn những thứ khác, nhưng thiền không chú tâm tới những chuyện đó. Thiền tới như là một duyên lành, như một món quà tặng. Thiền đến với sự thông hiểu. Đó là vẻ đẹp của Thiền, là vô giá mà không mang điều kiện. Thiền cho sự định giá là một thứ bệnh của tâm trí.... là đúng như thế. Không có gì là tốt và không có gì là xấu, mọi sự việc là như hiện diện. Mọi sự là y như xảy ra.

Một đường hướng mới được phát triển trong Thiền, đường hướng của sự chuyển hoá mà không cần có nỗ lực. Thiền nhìn sâu thẳng vào cái thiên nhiên của sự vật, không bị một ấn tượng tiền định nào cản trở.

Ngay khi ta nói người này là tốt, là ta đã ngừng không để ý tới người đó nữa. Ta đã cho người đó một nhãn hiệu; ta đã làm cho người đó bé nhỏ lại, ta đã đóng khung và phân loại họ. Khi ta nói “người đó thật tệ” thì sao ta còn có thể nhìn thẳng vào mắt người đó được nữa? Ta đã quyết định phủi tay, ta đã

chấm dứt với người này rồi. Người này không còn là sự bí mật nữa. Ta đã giải toả sự bí ẩn; đã đánh dấu lên nó “Cái này là xấu” hay “Cái này là tốt”. Từ lúc này trở đi ta sẽ chỉ đối ứng với những nhãn hiệu này, chứ không đối ứng với những thực tại nữa.

Một người tốt có thể trở thành xấu, người xấu cũng có thể trở thành tốt. Việc này xảy ra từng lúc một....Buổi sáng người này rất là tốt, nhưng đến chiều anh ta lại là tệ hại, rồi tối đến anh tốt trở lại. Nhưng nếu ta cứ cứ xử với người đó tương ứng với cái nhãn hiệu. Ta sẽ không đối thoại với chính người này, mà ta sẽ phải nói chuyện với cái nhãn hiệu của ta, theo hình ảnh ta tạo ra, theo quan điểm của chính ta. Làm theo cách này là ta làm mất đi cái thực tại, làm mất đi con người thật của họ. Sự kiện này tạo ra biết bao điều phức tạp và rắc rối. Lấy một thí dụ về những vấn đề nan giải này là: Ta có thực nói chuyện với bà vợ ta hay không? Khi đang nằm trên giường với vợ, ta có thực đang nằm với vợ hay là nằm với một hình ảnh nào khác chăng? Trên thực tế.... ít nhất đang có bốn người cùng nằm ở đó. Hình ảnh của ta thay cho người khác và của người khác thay cho ta, hai hình ảnh này đang cùng có ở đó. Những hình ảnh đó không bao giờ hoà hợp được với nhau... vì người thật thì cứ liên tục thay đổi, người thật không có thật. Người thật như một giòng sông liên tiếp thay đổi màu sắc. Người thật sống động. Dù cho ta đã gán cho một nhãn hiệu, không có nghĩa là người đó đã chết rồi....người đó vẫn sinh tồn.

Khi cái cây đang sinh tồn, nó sẽ trở hoa, sẽ mọc lá mới, chim sẽ đến làm tổ trên cành, người lữ hành sẽ dựa lưng nghỉ đêm

dưới tàng cây....mọi chuyện tiếp tục biến chuyển. Khi ta còn đang sống mọi việc vẫn có thể diễn biến. Nhưng một khi ta gán nhãn hiệu cho người này là tốt hay xấu, đạo đức hay không đạo đức, có tín ngưỡng, không tín ngưỡng, hữu thần hay vô thần, thế này hay thế kia....ta nghĩ như thế người này đã chết mất. Có lẽ ta chỉ nên gán cho họ cái nhãn hiệu sau khi họ đã chết mất. Ta có thể ra nghĩa địa và viết lên mộ họ: “Người này là như thế này”. Lúc này họ không thể chối cãi được nữa; mọi sự đã hoàn tất, đã chấm dứt.

Thế nhưng khi một người còn đang sinh hoạt....mà ta cứ gán cho họ cái nhãn hiệu....kể cả những đứa trẻ, những đứa bé con. Ta nói, “Đứa bé này biết vâng lời, đứa bé kia không nghe lời. Đứa bé con này là niềm vui, và đứa kia chỉ là rắc rối.” Là ta gán cho nó cái nhãn hiệu.... và nên nhớ, ngay khi đó ta đã tạo ra bao nhiêu chuyện phiền phức. Trước tiên, khi gán cho ai cái tên gì có nghĩa là ta chấp nhận cho người ấy hành động như vậy... chính cá nhân ấy bắt đầu cảm thấy họ bị bắt buộc phải làm đúng theo điều đó. Khi người cha nói, “Con tôi là rắc rối,” thì đứa con sẽ nghĩ, “Tôi phải chứng minh là cha tôi nói đúng” Cách suy nghĩ này là chuyện đương nhiên ... làm sao một đứa trẻ lại tin là cha mình sai được? Cho nên đứa trẻ sẽ tạo thêm nhiều rắc rối hơn, và rồi người cha xác định, “Thấy chưa. Đứa con này quả là rắc rối.”

Nếu ta gán cho nó một nhãn hiệu, ta sẽ làm cho đứa trẻ điên loạn....ta sẽ hủy hoại nó. Tất cả các nhãn hiệu đều là tàn phá. Đừng bao giờ cho người nào là kẻ phạm tội hay là thần thánh. Khi nhiều người cùng gán một nhãn hiệu cho một người nào

đó...và mọi người đều có khuynh hướng suy nghĩ như nhau; là khi những người đó không còn có ý nghĩ, nhận xét cá nhân, hay ý kiến nguyên thủy nữa. Ta có thể nghe lời đồn về một người nào đó là kẻ phạm tội và ta chấp nhận điều nghe đó. Và ta truyền đi cho người khác, người đó cũng đồng ý như vậy. Rồi tiếng đồn càng ngày càng đi xa, cái nhãn hiệu càng to hơn, lớn thêm, rộng hơn. Và một ngày nào đó trên thân thể người đó có cái bảng hiệu “KẺ PHẠM TỘI”, viết bằng chữ hoa lớn, làm bằng đèn nê ông sáng trưng, để cho người đó tự đọc lấy được và hành động tương ứng. Cả xã hội mong mỗi anh ta hành xử như một kẻ phạm tội, nếu không xã hội sẽ nổi giận....”Hắn đang làm gì vậy? Là kẻ phạm tội mà sao hắn lại làm ra vẻ như một ông thánh sống vậy! Hãy cư xử cho đúng cách đi.”

Xã hội là thế, xã hội có... có kỳ vọng đầu tư vào những nhãn hiệu gán thêm vào cho nhãn hiệu tuy nó không thể làm thế được. Con người không thể hành xử một cách toàn hảo, không bao giờ. Không thể làm được. Đúng thực là không thể thành công. Con người chỉ có thể giả vờ. Lúc này hay lúc khác khi con người không còn giả vờ được, khi họ lơ là buông thả một chút xíu ....hoặc khi họ đang ở trong trạng thái nghỉ ngơi hay vui chơi ở chỗ công cộng.... thì sự thật được khẳng định. Khi ấy ta nghĩ rằng ta đang bị lừa dối; người ấy là kẻ lường gạt. Ta đã nghĩ anh chàng này rất tốt, nhưng hôm nay anh ta lại đi ăn cướp của nhà tu. Bao nhiêu năm trời ta cứ nghĩ hắn ta rất tốt, hắn ta là một ông thánh... sao bây giờ hắn ta lại đi lấy trộm của nhà tu!



Có phải ta nghĩ là hắn đã lừa ta không? Không, chính cái nhân hiệu ta gán cho hắn đã lừa đảo ta. Hắn hành động đúng theo tình trạng thực tế của chính con người hắn. Đã từ lâu hắn cố làm theo khuôn khổ của ta cho hắn, nhưng hôm nay hay ngày nào khác hắn vượt ra khỏi cái khuôn khổ đó. Con người phải làm những gì họ muốn làm.

Không một ai trên đời này làm đúng theo những kỳ vọng của ta. Chỉ có những kẻ hèn hạ mới cố gắng làm đúng theo những kỳ vọng của ta. Một con người đúng nghĩa sẽ phá hủy những kỳ vọng của người khác về mình, vì con người không phải bị sinh ra ở cõi đời này để bị ý tưởng của người khác sai khiến, làm tù túng. Con người sẽ chọn sự tự do. Họ sẽ chọn sự khác biệt...vì tự do là như thế.. Một người đúng nghĩa là một người khác biệt. Chỉ có những người giả dối mới đồng nhất. Một người thực sự là người chứa đựng nhiều đối nghịch trong chính họ. Người này thật hoàn toàn tự do. Họ có thể là thế này hay có thể là thế kia. Không có gì ngăn cản được họ. Sự tự do lựa chọn cho họ việc gì phải làm trong từng khoảnh khắc một. Thế nhưng ta lại đặt ra một mẫu mực và bắt buộc họ phải theo một đường lối nhất định.

Chắc là phải có một giá trị vĩ đại nào đó phát xuất từ sự đồng dạng. Chúng ta nói, “Người này thật lúc nào cũng vậy. Anh ta quá tốt...trước sau như một.” Nhưng sự “đồng nhất” này có nghĩa gì với chúng ta? Nó có nghĩa là người này đã chết, không còn sống nữa. Anh ta đã tự khai tử ngay khi anh ta trở nên trước sau như một....từ đó anh ta không còn sống nữa. Cũng ví như ta khẳng định cho là dòng sông lúc nào cũng

chỉ có cùng một màu. Đây là ý tưởng điên loạn và ý tưởng đó tuyệt đối không phù hợp với những định luật của thiên nhiên.

Achema – Malaysia 2009

Kim Morris lược dịch June 2011

## **Zen – The monastic mind 1**

### **Tâm của một vị tu sĩ**

Tâm của một tu sĩ, cái tâm trí mà cho đến bây giờ vẫn luôn bị cho là chỉ có tính cách tôn giáo mà thôi, có những sự khó khăn riêng của chính nó. Thông thường cái tâm trí đó sống trong sự đối chọi; vì nó phân chia mọi chuyện ra thành phần tốt và phần xấu. Một người có đạo đức thật thích thú khi lên án kẻ có tội; họ cảm thấy họ vĩ đại và tốt đẹp. Sự quan tâm của họ về lòng tốt là tiêu cực; nó xuất phát từ việc lên án điều ác đức. Một vị thánh đạt được thích thú nhờ sự kết án những người phạm tội; nếu không họ không có cách nào làm cho chính họ hài lòng được.

Toàn thể nổi vui mừng được lên thiên đàng lệ thuộc vào sự khổ sở và đau đớn của những kẻ bị đày xuống địa ngục. Nếu những người trên thiên đàng phát giác được biết là không hề có địa ngục thì tất cả niềm vui sướng của họ sẽ đột nhiên tan biến; họ sẽ khổ sở như bất cứ chuyện khổ sở nào khác. Tất cả những nỗ lực và công lao của họ sẽ bị đổ xuống cống rãnh

nếu họ biết địa ngục không hiện hữu. Nếu không có địa ngục, kẻ phạm tội, tội nhân cũng sẽ ở tại thiên đàng. Sau đó các thánh nhân sẽ đi đâu? Sự vui sướng của người có đạo đức lệ thuộc vào nỗi khổ đau của kẻ có tội; sự vui sướng của một phú hộ thực sự nảy mầm từ sự bất hạnh của người nghèo khó. Không phải từ chính sự giàu sang. Hạnh phúc của một người có đạo đức thực ra là từ việc kết án những kẻ có tội, nó không xuất phát từ chính sự tốt lành. Một thánh nhân sẽ mất hết sự ngưỡng mộ và lời ca tụng khi mọi người trở nên tốt; vị này ngay lập tức trở thành không đáng kể nữa.

***“Một buổi tối nạn Thiên Sư Shichiri Kejun đang ngồi tụng kinh, một kẻ trộm với thanh kiếm sắc bén vào đòi thầy hoặc đưa tiền cho anh ta hay bị giết. Shichiri nói: “Đừng làm phiền ta. Anh có thể lấy tiền ở trong ngăn kéo kia.” Rồi thầy tiếp tục tụng kinh.”***

Không buộc tội, không phán đoán. Chỉ giản dị chấp nhận.....thầy coi mọi việc như một làn gió nhẹ thoảng qua, chứ không phải là một kẻ ăn cướp. Ngay cả ánh mắt của thầy cũng không hề đổi khác.....thầy coi như một người bạn vừa tới chơi, chứ không phải một người ăn cướp. Thái độ không hề thay đổi.

***Thầy nói, “Đừng làm rầy ta. Anh có thể thấy tiền trong ngăn kéo kia. Không thấy ta đang tụng kinh hay sao? Ít nhất anh cũng nên tỏ vẻ kính trọng, không quấy rầy một***

***người đang tụng kinh, chỉ vì chút ít tiền bạc như vậy sao. Anh tự đi kiếm và lấy tiền đi. Đừng làm phiền tôi.”***

Thầy chưa.....thầy không chống đối kẻ cướp vì hấn tới chỉ để lấy tiền. Thầy không chống lại người ăn cướp vì hấn chỉ muốn tìm tiền, mê tiền.....không, không phải cách chống cự như thế. Điều giản dị là chấp nhận; anh ta là như vậy. Và có ai biết được? Đây là đường lối anh ta phải làm. Và tại sao ta phải kết án hấn? Ta là ai? Nếu hấn có lòng tử tế không làm phiền ta, cũng là đủ rồi, như thế còn đủ hơn là mong mỗi từ người khác. Vậy thì, đừng làm phiền ta.

***“Một thoáng sau thầy ngừng tụng kinh, gọi vọng ra: “Đừng lấy hết tiền trong đó, Ta cần có một ít để dùng cho ngày mai.”***

Thầy điếm đó chưa....thật là thân mật. Câu nói không chứa một ác cảm nào. Và vì không có ác cảm, câu nói không có sự sợ hãi. Vì không có sự kết tội, chỉ có một sự kính trọng sâu đậm, thầy tin là hấn sẽ bỏ đi. Khi ta thực lòng cho đi là ta có tin cậy.....ngay với người thật tẻ bạc, ít nhất họ sẽ kính nể ta vì ta coi trọng họ. Người đó sẽ nể nang, vì ta tin cậy họ. Khi ta tin cậy ai, khi ta không xét đoán và không kết tội, ta có thể tin là họ sẽ tin tưởng lại ta.

***Thầy nói một cách giản dị, “Đừng lấy hết tiền, ta cần một chút ít để dùng cho ngày mai.”***

***Kẻ lạt thu thập gần hết số tiền và sửa soạn ra đi. “Hãy cảm ơn người đã tặng quà.....” Thầy nói thêm.***

Bây giờ, thấy một người có lòng vị tha chưa. Thiên sư này không cho đó là ăn cướp, “Hãy cảm ơn người cho khi nhận được món quà tặng”. Thầy đang chuyển hoá; cái nhìn của thầy hoàn toàn khác biệt. Thầy không muốn hấn cảm thấy tội lỗi. Chắc hấn hấn đã tự cảm thấy tội lỗi rồi.....từ việc ăn cướp của một thầy tu nghèo nàn, một người khát thực già nua, từ một người chẳng có gì ngay từ lúc đầu... từ việc ăn cắp của một người đã sẵn sàng cho đi tất cả. Một người đã chấp nhận hấn hoàn toàn.....hấn sẽ cảm thấy tội lỗi, hấn sẽ bắt đầu hối lỗi. Khi về nhà hấn sẽ không thể ngủ được. Có thể sáng mai hấn sẽ phải quay trở lại để xin tha thứ.

Nhưng không.....như vậy sẽ không tốt. Thiên không tạo nên mặc cảm tội lỗi bằng bất cứ cách nào. Thiên chính là như thế đó, là một tôn giáo không tạo dựng lên tội lỗi nào. Một tôn giáo có thể được tạo dựng lên một cách dễ dàng với tội lỗi, những tôn giáo khác đã làm như vậy. Nhưng khi ta đã tạo dựng lên tội lỗi ta đã tạo nên những gì tệ hại hơn những gì ta đang chữa trị. Thiên không tạo dựng lên tội lỗi, thiên thậm trọng không làm cho bất cứ người nào thấy có tội. Thiên sư nói:” Hãy cảm ơn người ta khi nhận được quà. Đó là quà tặng. Anh không biết điều đó hay sao? Ta cho anh đó..... anh không cướp của ta đâu” Khác biệt ở chỗ nào? Chỉ cùng là một.



Thiên nói như thế này: Hãy cho đi.....thay vì nó bị cuỗm mất. Và đây là cái nhìn sâu rộng về cuộc sống. Trước khi cái chết xảy đến hãy cho đi tất cả để sự chết không cảm thấy tội lỗi. Cho thân chết cuộc đời của ta như món quà tặng. Đây là sự từ bỏ của thiên. Nó hoàn toàn khác sự từ bỏ của đạo Thiên Chúa.....họ cho đi để rồi lấy lại sau. Thiên cho đi để tội lỗi không có ở bất cứ nơi nào trên thế giới; và không có tội lỗi nào bị bỏ sót lại sau lưng.

***Kẻ lạ cảm ơn Thầy và bỏ đi. Vài ngày sau anh ta bị bắt và nhận tội, chung đăm với những can phạm khác. Khi Thầy Shichiri được gọi ra làm nhân chứng, thầy nói: “Người này không phải là kẻ cắp, tôi biết như vậy. Tôi đã cho anh ấy ít tiền và anh ấy đã cảm ơn tôi.”***

Thấy điểm này không? Thật kính trọng thay! Thật là một sự kính trọng vô vàn. Thật là một sự kính trọng vô điều kiện cho vị thiên sư ..... về việc ông đối xử với một người ăn cướp? Nếu thầy Shichiri là một ông thánh Công giáo, chắc thầy đã dọa là hắn sẽ bị đầy đọa khổ sở dưới địa ngục.....và ở trong địa ngục muôn đời. Nếu thầy là một ông thánh Ấn Độ giáo, chắc thầy sẽ giảng cho một bài học thật dài về việc không được trộm cắp, và chắc thầy sẽ làm cho hắn phải kinh sợ vì sẽ bị vớt vào lửa địa ngục. Thầy sẽ bắt hắn tự vẽ một bức tranh thật kinh hoàng về cảnh địa ngục, và thầy cũng sẽ giảng cho hắn nghe về sự vô dụng của tiền bạc.

Thấy không: Một thiền sư không hề đa động đến sự vô dụng của tiền bạc. Thực tế, thay vào đó thầy nói, “Hãy để lại cho ta một ít tiền; ta sẽ cần dùng sáng mai.” Tiền có một dụng ích. Người ta không cần lệ thuộc vào nó, bằng cách này hay cách khác, chạy theo hay chống lại nó. Tiền bạc là một công cụ. Ta không cần chỉ sống vì tiền, và ta không cần phải không có nó. Nó chỉ là một công cụ. Thiền có một cách đối phó căn bản hoàn toàn khác biệt, một vị thầy không cho tiền là thấp kém và không nên nhòm ngó vào tiền của người khác. Tiền có gì liên hệ với con người? Tiền không là của riêng ai. Vì thế khi nói với người khác, “Anh là một kẻ ăn cắp tiền,” là ta đã tin rằng tiền là tài sản riêng. Là tin rằng người này có tiền một cách hợp lý và người khác lại không; người này có quyền có sở hữu tiền bạc, và kẻ khác thì không.

Ăn cắp bị kết án là do ý nghĩ của giới tư bản trên thế giới; đó là một phần của tâm tư bản. Tâm tư bản cho rằng tiền là sở hữu của một người nào đó..... có một chủ nhân chính đáng, và không ai được lấy đi mất. Nhưng Thiền nói không có gì là sở hữu của bất cứ ai cả; không ai là chủ nhân chính đáng. Sao ta có thể là chủ nhân thế giới này? Không ai sở hữu nó cả; ta xử dụng nó. Và tất cả chúng ta đều cùng xử dụng nó. Đây chính là lời nhắn nhủ: “Cứ lấy tiền đi. Nhưng để lại cho ta một ít, ta cần nó để tiêu dùng, cũng giống hệt như anh cần nó để tiêu dùng vậy.”

Thật thực tế, thật là một thái độ chứng nghiệm. Không bị lệ thuộc vào tiền bạc! Và tại toà án thiền sư nói, “Người này

không phải là kẻ ăn cắp.....tôi biết. Tôi không biết gì về những người kia.....sao tôi có thể biết họ được? Tôi chỉ biết là: Tôi đã cho người này ít tiền và anh ta đã cảm ơn tôi. Chuyện đã xong rồi, sự tính toán không còn nữa. Anh ta không thiếu tiền tôi. Anh ta đã cảm ơn về việc đó.....anh ta đâu cần phải làm gì hơn nữa?”.

Nhiều lắm ta chỉ có thể nói lời cảm ơn. Ta có thể nghĩ sự hiện hữu của tất cả mọi thứ là quà tặng cho chúng ta.....ta có thể làm gì khác hơn được?

***Sau khi hết hạn tù, người ăn cướp đó đến gặp thiền sư Shichiri.và trở thành môn đệ của thầy.***

Ta có thể làm gì hơn khi gặp một người như thầy Shichiri? Ta chỉ có thể trở thành môn đệ. Thầy đã cải hoá một người ăn cướp thành một nhà tu hành. Đây là đường lối cải hóa, biến đổi của một vị thầy, thầy không hề bỏ lỡ một cơ hội nào. Tới gặp một vị thầy là để được chuyển hoá. Ta có thể tới vì một vấn đề nào khác, tựu trung ta có thể không cần đến với thầy.....người ăn cướp không tới vì thầy. Thật ra, nếu anh ta đã biết có vị thiền sư đang cư ngụ tại túp lều tranh này, anh ta đã không dám tới. Anh ta đến chỉ vì muốn lấy tiền; rủi ro là hẳn ta ngẫu nhiên gặp được thầy. Ngay cả khi ta rủi ro gặp một vị Phật, việc đó sẽ làm cho ta thay đổi tận gốc rễ. Ta sẽ không còn là ta như trước nữa.

Achema – Malaysia 2009

Kim Morris lược dịch June 2011

## **Achema - Zen - Monasticmind 2**

Following the essay on topic of “The monastic mind” – Tâm của vị Tu Sĩ

### **Zen - Thảo Luận về Tâm của Tu Sĩ 2.**

Một bậc Thầy không giảng pháp, không bao giờ bảo phải làm như thế nào. Phật pháp nói: “Thiền không có gì để nói, nhưng Thiền có nhiều cách biểu lộ.” Thầy đã chỉ đường cho anh ăn trộm. Thầy làm anh ta thay đổi một cách thật tài tình. Thầy phải là một nhà giải phẫu lão luyện.....Thầy mổ ngay trái tim của anh ta ra.....không gây nên một tiếng động nào. Thầy hoàn toàn thủ tiêu hẳn rồi lại mang hẳn trở lại thành người. Ngay cả hẳn cũng không hề hay biết những gì đã xảy đến cho chính mình. Đây mới đúng là sự màu nhiệm, là phép lạ của một bậc Thầy.

Một Thiền sư nói: “Một người hiểu biết không chối bỏ sai lầm”. “Sự Thật không cần phải được tìm hiểu trước tiên, vì nó có ở khắp mọi nơi, ngay cả trong sự sai lầm nữa. Vì thế ai chối bỏ sự sai lầm cũng là chối bỏ cả sự Thật.”

Các bậc Thầy này thật quả là vĩ đại. Ai từ chối lỗi lầm là chối bỏ sự thật. Ta có nhận ra vẻ đẹp của câu này không? Ngược ngạo, ngược đời, cách mạng hóa, hay điềm chính là gì? Thầy

Shichiri đã không gạt bỏ người này vì anh ta là kẻ trộm; thầy không gạt bỏ hẳn vì lỗi lầm hẳn làm....vì đằng sau cái lỗi lầm đó là sự hiện hữu linh thiêng, thần thánh. Chối bỏ lỗi lầm, là ta cũng chối bỏ thần thánh. Gạt bỏ lầm lỗi là ta gạt bỏ sự thật đang ẩn nấp sau lưng nó.

Thầy chấp nhận cái lầm lỗi đó để đón nhận sự thật. Một khi sự thật xuất hiện, được chấp nhận, nó lan rộng ra, thì rồi sự lầm lẫn tự nó sẽ biến mất theo chiều ý riêng của nó. Ta không cần phải chống chọi với bóng tối.... ý chính là như thế. Chỉ cần thắp lên một ngọn nến và bóng tối sẽ biến mất. Thầy đã thắp một ngọn nến trong tâm kẻ trộm này.

Một buổi khuya tối khi Thầy Taigan đang ngồi viết một bức thư, một anh ăn trộm lẻn vào phòng của thầy, mang theo một thanh gươm thật to. Nhìn thẳng vào mặt kẻ trộm, thầy nói: “Anh muốn gì..... muốn lấy tiền hay mạng sống của ta đây?”

Này, đây còn hơn cả Thiên..... thầy không cho anh ăn trộm một cơ hội để nói năng điều gì cả. Shichiri ít ra còn cho kẻ ăn cướp kia một cơ hội; với thầy Shichiri anh ta còn được nói lên ý muốn của anh ta, nhưng thầy Taigan lại cao hơn nữa. Thầy không cho kẻ trộm một cơ hội nào. Thầy nói luôn với anh ta, “ Anh muốn gì..... lấy tiền hay mạng sống của ta đây? Cả hai việc đều không đáng kể..... cứ việc lấy bất cứ cái gì anh cần đi, vì đó là sự lựa chọn của anh.”



“Tôi tới đây vì tiền,” anh ăn trộm trả lời, kèm theo một chút sợ sệt.

Hắn ta.....người chưa từng đối đầu một khủng long như thế này..... chỉ vì một câu nói, “Anh muốn gì”.....và thầy sẵn sàng cho: “Anh có thể lựa chọn.” Không phán xét, hoàn toàn không như vậy. Ngay cả việc nếu kẻ trộm này chọn lấy đi mạng sống, Thầy Taigan cũng vẫn cho cơ mà. Nếu tất cả sẽ phải bị cướp đi mất, tốt hơn cho trước hết đi. Một ngày nào đó sự sống cũng sẽ biến đi.....thì tại sao phải lo sợ làm chi? Sự chết đang tới, hãy để cho anh trộm này hưởng sự thích thú này trong một chốc lát.

“Tôi đến vì tiền,” anh ăn trộm trả lời, có một chút sợ sệt.

Thầy móc túi tiền ra, đưa cho anh ăn trộm, và nói: “Đây, tiền đây!” Nói xong Thầy quay sang tiếp tục viết thư như không có chuyện gì xảy ra. Anh ăn trộm cảm thấy ngượng nghịu và run rẩy rời khỏi căn phòng. “Khoan! Đợi một chút!” Thầy gọi anh ta lại. Anh ta đứng khựng lại, lo lắng. “Sao anh không đóng cửa phòng lại cho ta?” thầy hỏi.

Ngày hôm sau, anh ăn trộm bị cảnh sát bắt, anh ta khai: “Tôi đi ăn cướp bao nhiêu năm rồi, nhưng chưa lần nào tôi bị kinh hoàng như khi một ông Thầy tu Phật giáo gọi với theo bảo tôi, “Khoan! Đợi một chút!” Tôi vẫn còn đang run rẩy đây. Ông thầy này thật đáng sợ, và tôi không bao giờ có thể quên được ông ta. Một ngày nào đó sau khi tôi ra khỏi nhà tù, tôi sẽ đi tới gặp ông ta. Tôi chưa từng gặp ai như ông ta....thật là một

người có đầy đức tính. Tôi cầm thanh gươm trần trong tay, nhưng chẳng thấm chi cả. Thầy mới chính là một thanh gươm trần.”

Chỉ vì những chữ ngắn ngủi .... “Khoan! Đợi một chút!”  
..... và anh ăn trộm đã phải nói, “Tôi vẫn còn đang run sợ.”  
Khi ta tới gần một vị thầy, vị thầy này sẽ giết ta. Sao ta có thể giết một vị thầy được? Ngay cả khi ta cầm trong tay một thanh kiếm, ta cũng không thể nào giết được thầy; ngược lại thầy sẽ giết ta. Và sự sát hại đó đã xảy ra một cách thật âm thầm mà ngay ta cũng không nhận biết ra được là ta đã bị giết. Ta chỉ có thể nhận thức được điều đó sau khi ta phục hồi trở lại. Nhờ gặp vị thầy vĩ đại. Một ngày nào đó bất chợt ta không còn như trước nữa. Một ngày nào đó bất chợt ta không còn là ta như ngày xưa nữa. Một ngày nào đó đột nhiên mọi sự trở nên mới mẻ và tươi mát.....những con chim cất tiếng hót, những chiếc lá non đang phát triển lớn lên trong ta. Dòng sông khô cạn lại có nước trôi chảy trở lại, và ta như đang trôi về với biển cả.

Achema – Malaysia 2009

Kim Morris lược dịch June 2011



## **Lòng Từ Bi 1**

### **Zen –Compassion and Loving Kindness**

### **Lòng từ bi và nhân ái yêu thương**

Dear Brothers and Sisters in the Dhamma,

Nếu cứ để cho bài hát trường cửu này thấm vào, khích động lên...hay khi hoà hợp được với sự kỳ diệu, đi song hành được với bài hát đó ....thì khi đó từ bi, bác ái tự nhiên đến. Lòng từ bi, bác ái không dính dấp tới cá nhân của ta, nó chỉ hiện diện

khi ta tan biến. Muốn có lòng bác ái, ta phải tan biến hoàn toàn.....vì nó chỉ linh động trong sự vắng mặt của ta.

Cái tử tế được chăm sóc làm cho ta thành quá kiêu ngạo. Để ý xem, những người tử tế quá kiêu ngạo hơn những người độc ác. Đây là điều lạ....người độc ác ít ra còn cảm thấy chút ít tội lỗi, nhưng người được coi là tử tế cảm thấy hoàn toàn thoải mái, luôn luôn cho mình là đúng, luôn luôn cho mình tốt hơn những người khác. Họ rất có chủ tâm trong việc họ làm, vì mỗi hành động tử tế đều mang thêm năng lực và thêm quyền lực cho cái ngã của họ. Càng ngày họ càng cảm thấy cao cả hơn. Toàn thể cuộc hành trình là con đường vị kỷ.

Đây là vì sao sự toàn hảo không phải cái gọi là sự tử tế. Toàn hảo có một phần đặc thù của sự tử tế trong đó... ..là dịu dàng, là chia sẻ, cảm thông, không cứng rắn, là sáng tạo, và hay giúp đỡ. Nhưng việc làm như thế không có gì phát xuất do chính hành động của ta, mọi thứ chỉ trôi qua trong ta. Nó đến tự sự hiện hữu, và ta sẽ biết ơn và vui sướng vì cái hiện hữu đó đã chọn ta làm phương tiện chuyên chở. Sự tử tế này chỉ đi thoáng qua khi nào ta trở thành trong suốt. Trở thành trong suốt là lúc ta buông thả không cản trở bất cứ một cái gì. Sự tử tế tinh khiết không có bản ngã.

Mặt khác, lòng từ bi cũng không phải là cái gọi là “tình yêu”. Nó có phẩm chất cần thiết của tình yêu, nhưng không phải cái tình yêu mà ta biết. Tình yêu của ta chỉ là đam mê và cuồng vọng trình diễn như là tình yêu. Tình yêu của ta không dính dáng gì tới tình yêu... chỉ là một cách lợi dụng người khác,

bằng cái tên hoa mỹ, với khẩu hiệu to lớn..... “Em Yêu Anh”..... nhưng ta có yêu ai bao giờ chưa? Ta chỉ sử dụng người khác chứ chưa yêu. Lợi dụng người khác sao lại là yêu? Thực sự, sử dụng người khác có lẽ là một hành động tàn hại nhất trên thế giới... vì dùng người khác như một phương tiện là....”tội đại hình”..... Khi bắt đầu lợi dụng người khác...chồng lợi dụng vợ hay ngược lại.....là có nhiều ẩn ý bên trong. Và ta có thể nhìn thấy tất cả những chuyện đó ở chung quanh ta.

Ngoài ra, người ta không bị hủy hoại bằng sự ghét bỏ, nhưng bị hủy hoại bằng cái gọi là “tình yêu”. Vì khi người ta gọi nó là tình yêu, người ta không thể nhìn thẳng sâu vào nó. Vì khi họ gọi nó là tình yêu họ cho rằng yêu là phải làm chuyện tốt lành và đúng cách. Không phải vậy. Nhân loại bị đau khổ vì bệnh dịch gọi là tình yêu. Nếu nhìn sâu rộng hơn, sẽ thấy cuồng vọng và ham muốn trần trướng đó. Đam mê, cuồng vọng không phải là yêu, ham muốn cũng vậy. Cuồng vọng muốn chiếm giữ và thủ lợi, trong khi yêu thương muốn cho đi. Toàn thể mục tiêu của đam mê là “Vơ vào thật nhiều và nếu có thể cho đi càng ít. Cho ít và lấy nhiều. Nếu phải cho đi thì cái cho đi chỉ là “mồi câu”. Đam mê là sự mặc cả tuyệt đối. Đúng vậy, ta phải cho đi một vật gì vì ta muốn lấy lại cái khác.... tư tưởng căn bản là cho đi thì ít, lấy lại nhiều hơn. Điều này thường tình xuất hiện trong đầu óc của con buôn. Nếu có thể nhận được cái gì mà không cần phải cho đi, là quá xuất sắc. Nếu không được cái gì vì không cho đi, thì cho đi ít



thôi, rồi giả bộ như cho thật nhiều và giựt của người khác về tất cả .

Lợi dụng chính là cuồng vọng. Tình yêu không phải là lợi dụng. Cho nên từ bi không phải là tình yêu trong cái nghĩa thông thường, và tuy cũng là yêu nhưng ở trong cái nghĩa đích thực của nó. Từ bi chỉ có cho đi, không hề có ý lấy lại. Không những không lấy lại, không... ý nghĩ “lấy lại” đó hoàn toàn không bao giờ hiện hữu trong tư tưởng. Khi muốn lấy lại thật nhiều, thực sự ta đã lừa dối chính ta là chẳng nhận được gì hết. Sau cùng, riêng ta đã bị ảo tưởng.

Mỗi liên hệ tình yêu đều chấm dứt trong ảo mộng. Ta đã không nhìn thấy hay sao, nhìn thấy mỗi tình nào sau cùng cũng để lại một con rạch sâu đầy buồn nản, thất vọng và cảm giác bị lừa dối? Lòng từ bi không có ảo tưởng vì lòng từ bi không khởi đầu bằng ảo giác. Lòng từ bi không bao giờ đòi hỏi phải được hoàn trả lại bất cứ cái gì, không cần điều đó. Trước hết, bởi vì người có lòng từ bi cảm thấy “tôi có cho đi cái năng lực của riêng tôi đâu, tôi cho đi chính cái năng lực của sự hiện hữu. Tôi hỏi ai để lấy lại? Ngay cả việc đòi một lời cảm ơn cũng là vô nghĩa”.

Lòng từ bi là thế đó. Điều thứ hai là...lòng từ bi không phải cái gọi là tình yêu, và nó lại là tình yêu thực sự. Điều thứ ba...lòng từ bi là thông minh, chứ không phải là thông thái. Khi sự thông minh được độc lập từ mọi thể pháp, từ mọi nguyên lý, khi thông minh được độc lập từ mọi lời bàn cãi, từ cái gọi là lý sự....vì lý sự là bị đóng khung....khi thông minh là

tự do, thì đó là từ bi. Người có lòng từ bi thì thông minh vô biên, nhưng người đó không phải là người thông thái. Người đó có thể nhìn thông suốt, có tầm nhìn tuyệt đối, mắt không dính bụi, không có gì ẩn nấp được họ.... nhưng chuyện đó không là đoán mò. Lòng từ bi không dính với lý luận, không nhờ qua dẫn chứng, mà qua cái nhìn riêng, thông hiểu và kinh nghiệm.

Nên nhớ rằng: người có lòng từ bi không phải là không thông minh, nhưng họ cũng không phải là thông thái. Họ thông minh vô cùng, người họ phát tiết ra sự thông minh. Họ rục rở. Họ hiểu biết...nhưng không cần suy tư. Suy tư làm gì khi hiểu biết? Khi không biết, không hiểu bạn mới phải suy nghĩ. Suy tư chỉ là giai đoạn phụ giúp...và là một phụ giúp nghèo nàn. Nên nhớ... khi có thể hiểu biết, khi có thể thấy rõ, ai cần phải suy nghĩ nữa?

Người có lòng từ bi hiểu biết; người thông thái suy nghĩ. Người thông thái là người suy tính và người có lòng từ bi là người không suy tính, cũng là người không thông thái. Người có lòng từ bi có trí thông minh, có trí thông minh tốt bụng. nhưng sự thông minh của người đó không hoạt động qua khuôn khổ của sự thông thái. Sự thông minh của người đó hành động một cách trực giác.

Và điều thứ tư : Lòng từ bi không phải là một cảm giác....vì cảm giác có nhiều chuyện bên trong mà không phù hợp với từ bi. Cảm giác chứa đựng tình cảm..... cảm xúc....những thứ này không hiện hữu trong lòng từ bi. Người có lòng từ bi cảm

biết mà không cần có cảm xúc; cảm biết mà không cần có  
giao động tình cảm. Họ làm bất cứ điều gì cần nhưng vẫn  
không để bị cảm xúc ảnh hưởng. Điều này phải được hiểu  
thật tinh tường. **Và một khi hiểu được lòng từ bi, là đã hiểu  
được Phật là gì.**

May all beings be in Joy and Bliss  
Best regards and blessing to all

Achema - 2008

Kim Morris lược dịch

February 2011 - Revised in September 2011



## **Lòng từ bi 2**

### **Lòng từ bi Achema – Compassion and Desires**

### **Lòng từ bi và những đam mê, ham muốn**

Dear Brothers and Sisters in the Dhamma

Sự khác biệt giữa ham muốn giúp đỡ người khác và các ham muốn khác là gì?

Câu trả lời là: ham muốn là ham muốn, tất cả không có gì khác nhau. Dầu muốn giúp hay muốn hại một người, bản chất của ham muốn vẫn giữ nguyên vẹn.

Phật Cồ Đàm không có ham muốn giúp đỡ con người. Ngài giúp cho con người, nhưng không có sự ham muốn trong đó. Cũng tương tự như hương thơm của bông hoa đang nở. Hoa không có ham muốn nhờ gió đem hương thơm của hoa đến cho người. Hương thơm đó dù có hay không tới mũi người ta, cũng hoàn toàn không là mối quan tâm của hoa. Nếu hương thơm đến với người nào, đó chỉ là ngẫu nhiên. Nếu không đến, đó cũng chỉ là chuyện ngẫu nhiên. Bông hoa vẫn tiếp tục tỏa ra hương thơm. Giống như khi màn đêm rũ xuống, bóng đêm đâu có ham muốn làm cho người ta đi ngủ. Khi mặt trời mọc, nó cũng không có ham muốn đánh thức người ta dậy, không có ham muốn làm cho cây cối sinh trưởng, hay ham muốn giúp cho chim chóc ca hát. Mọi chuyện xảy ra tùy theo tiến trình riêng của chính những vật đó.

Một vị Phật giúp đỡ cứu độ không phải vì ham muốn cứu độ mà chỉ vì lòng từ bi trong bản thể của ngài. Bất cứ ai thực hành thiện định đều trở thành từ bi, nhưng không trở thành người hâu cho kẻ khác. Những kẻ hâu hạ người khác là vì tác phong bệnh hoạn của họ; thế giới bị đau khổ quá nhiều từ loại người này vì sự ham muốn của họ được ngụy trang như là bác ái. Và ham muốn không bao giờ có thể là từ bi, bác ái được.

Ham muốn luôn luôn là lợi dụng. Ta có thể dùng chiêu bài từ bi bác ái để lợi dụng; ta có thể lợi dụng bằng chiêu bài của sự tử tế; ta cũng có thể lợi dụng với đủ mọi danh từ hay nhãn hiệu hoa mỹ. Ta có thể kêu gọi về những dịch vụ cho nhân loại, cho tình huynh đệ, hay về tôn giáo và Thượng đế và



Chân Lý. Tất cả những lời nói hoa mỹ đó chỉ mang đến thêm chiến tranh và nhiều chiến tranh hơn, mang đến nhiều đổ máu hơn, nhiều người bị đóng đinh trên thập tự giá, bị thiêu sống hơn. Tất cả những chuyện đó vẫn còn đang xảy ra cho tới ngày hôm nay. Và nếu không ai mang đến cho thế giới này một sự hiểu biết mới mẻ thì mọi chuyện vẫn tiếp tục xảy ra trong cùng một chiều hướng.

Cho nên việc đầu tiên phải nhớ là nhận biết cái gì được gọi là ham muốn. Bất cứ ham muốn để giúp đỡ hay làm hại người ta đều như nhau. Câu hỏi đặt ra không phải về đối tượng của ham muốn; câu hỏi đặt ra phải là về chính bản chất của ham muốn. Cái bản chất của ham muốn sẽ dẫn ta tới tương lai, nó cũng mang cả ngày mai vào luôn. Và với ngày mai, tất cả những bất ổn, những băn khoăn về việc mình sẽ còn sống sót hay không, mình sẽ thành công hay không cũng đến theo. Sự sợ hãi vì thất bại và tham vọng thành công luôn luôn có mặt trong đó.....Ta sẽ mất sự sống hiện tại ngay trong khoảnh khắc này, hay ngay “bây giờ”..... Dù ham muốn về tài chánh hay quyền thống trị người khác, hay ham muốn trở nên từ bi hay mang sự cứu rỗi tới cho người khác, tất cả chỉ là cùng một trò chơi. Chỉ có tên và nhãn hiệu là thay đổi. Điều này đúng ra phải được coi như là điều căn bản của sự hiểu biết về ham muốn.

Một người hỏi ông thầy: “Con mong muốn giúp đỡ người khác, xin thầy chỉ cho con.” Ông Thầy nhìn người ấy rồi im lặng. Ông ta phân vân, bối rối. Bèn hỏi thêm: “Tại sao thầy

lại im lặng? Con có nói điều gì sai không?” Ông thầy trả lời: “Con có thể làm thế nào để giúp cho người khác? Con đã không tự giúp được chính con? Con sẽ chỉ làm hại người ta trong cái danh nghĩa giúp đỡ thôi.”

Ham muốn là ham muốn; không có ham muốn về tinh thần cũng không có ham muốn về vật chất. Cả hai là giống nhau, đó chỉ là con đường vị kỷ. Cố gắng giúp người khác và ta trở nên cao cả hơn họ.....chỉ vì ta biết mà họ không biết.....Ta muốn giúp người khác vì ta đã ra tới chỗ ánh sáng, trong khi cái đám người kia còn u mê, còn quay cuồng trong vô minh và ta muốn là ánh sáng cho họ..... điều này cũng sẽ chẳng giúp ích gì cho chính ta.....Chỉ làm tai hại tăng gấp đôi.....là cái gươm hai lưỡi.....; nó sẽ chém những người khác và cùng một lúc ta cũng chém chính ta. Đây không là sáng tạo, mà chỉ là huỷ hoại.

Có một cách giúp đỡ khác không phát xuất từ ham muốn; là cách giúp đỡ không phát nguồn từ vị kỷ. Cách giúp đỡ này chỉ xảy ra tại điểm cao nhất của Thiên định: nó được gọi là tâm từ bi, lòng bác ái.

Lòng từ bi là đoá hoa cực đẹp của tri thức. Là đam mê phá tan mọi bóng tối, là đam mê cắt bỏ mọi trói buộc, là đam mê lọc sạch mọi chất độc. Đam mê trở thành từ bi, bác ái. Đam mê là hạt giống; từ bi là đoá hoa của hạt giống đó. Nếu ai đã tập đè nén cái đam mê của mình, thì người đó đã gián tiếp giết chết đoá hoa từ bi.

Một số người nào đó đang nhầm lẫn giữa từ bi, bác ái với sự tử tế. Lòng từ bi bác ái không phải là tử tế, và sự tử tế không phải là từ bi bác ái. Sự tử tế là một thái độ do vị ngã thúc đẩy, nó làm tăng cường sức mạnh cho vị ngã. Khi tử tế với người nào đó, ta cảm thấy ta ở thế thượng phong. Khi tử tế với người nào đó, là có sự si nhục ẩn sâu ngay đằng sau..... hạ nhục người khác vì ta thấy thích thú trong việc hạ nhục người đó. Vì vậy sự tử tế không bao giờ bị bỏ quên. Bất cứ ai được “bị” giúp đỡ sẽ tiếp tục, bằng mọi cách, tại mọi nơi, oán giận ta và người ấy có khuynh hướng trả thù lại. Đó là vì sự tử tế chỉ xuất hiện mặt ngoài như là lòng từ bi, nhưng sâu kín bên trong lại không có dính dấp gì tới lòng từ bi, bác ái cả. Sự tử tế này có những gì khác.....những động lực thầm kín. .

Lòng từ bi, bác ái không đến từ cá nhân ta, mà đến từ sự hiện hữu, từ chân thiện mỹ. Tử tế đến từ ta, đây phải là điều đầu tiên phải được hiểu. **Tử tế là cái gì ta làm; nhưng từ bi, bác ái là do sự hiện hữu làm ra.** Ta không thể đề phòng, cũng không ngăn cản được nó; ta chỉ cần đơn thuần tan biến và thành giống như một ống dẫn nước trống không, để mặc cho dòng nước chảy qua một cách tự nhiên. Dòng nước chỉ có thể lưu thông trong sự vắng mặt của ta. Sự tử tế làm bản ngã vững mạnh, và chỉ khi nào cái bản ngã biến đi hoàn toàn, thì từ bi, bác ái mới có thể ra mặt. Cho nên đừng để bị những cuốn sách từ điển lừa dối, vì trong từ điển chữ từ bi bác ái đồng nghĩa với chữ tử tế.

May all beings be Joy and Bliss,

Best regards and blessing to all,  
Achema – Malaysia 2008

Kim Morris lược dịch

Feb. 2011 – Revised September 2011



### **Long Tu Bi 3 – 1<sup>st</sup> Revision**

### **Achema - Compassion Energy**

### **Năng lực của Từ Bi.**

Sau khi Thái Tử Tất Đạt Đa đạt được giác ngộ, cái ngã của Ngài tan biến, và những ham muốn cũng biến mất theo. Khi không còn ham muốn nữa làm sao tâm thân còn tiếp tục tồn tại được? Công việc xong rồi nó biến mất chứ. Tại sao Đức Phật có thể ở nán lại trong nhục thể lâu hơn được?

Muốn hiểu vấn đề này, chúng ta cần hiểu vài điều sâu xa hơn. Khi sự ham muốn tan biến, năng lực của ham muốn không thể tan theo với nó ngay, cái năng lực này vẫn tồn tại, nhưng nó sẽ chuyển sang một hình thể khác. Ham muốn chỉ là hình thể của cái năng lực đó; vì thế ta có thể chuyển nó vào chỗ khác. Thí dụ như: giận dữ có thể trở thành ham dục. Ham dục có thể trở thành giận dữ. Một người đang thật giận dữ sẽ không có thích thú về tình dục. Tất cả năng lực của tình dục đã trở thành giận dữ. Đây là một trong những lý do ta thấy một người nào đang bị đè nén tình dục người đó sẽ bị giận dữ, sự giận dữ luôn luôn sẵn sàng trồi lên trên mặt. Cho dầu người đó giữ im lặng, họ cũng không thể che dấu được trong ánh mắt, trên vẻ mặt.

Cái gì xảy ra khi mọi ham muốn biến mất? Năng lực không thể chỉ biến đi một cách nhanh như thế; năng lực không bao giờ bị huỷ diệt. Nó cần biến đổi sang một thể khác. Một năng lực nào đó đã hiện hữu trong Phật Cồ Đàm khi Ngài đạt giác ngộ. Những năng lực này đã chuyển động trong tình dục, trong giận dữ, trong tham lam, trong cả triệu phương cách. Rồi những thể dạng đó biến dạng.....thế thì cái năng lực đó đi đâu? Năng lực không thể thoát ra ngoài sự hiện hữu, nên khi ham muốn không còn nữa, năng lực thành vô hình nhưng vẫn còn đó. **Tất cả năng lực đó chuyển hoá sang Từ bi, bác ái (Compassion).**

Ta không thể nào biết từ bi bác ái là gì vì ta vẫn còn tham lam, còn ham dục, còn giận dữ, vân vân....Ta không thể trở



thành từ bi vì còn thiếu năng lực. Mọi năng lực của ta đã bị phân tán ra nhiều trạng thái khác nhau... đôi khi là tham lam, đôi khi là nóng giận, đôi khi là tình dục.....Chỉ khi nào tất cả các ham muốn tan biết mất, khi đó năng lực mới chuyển thành từ bi, bác ái.

Nếu không có sự hiểu biết thấu đáo về nguyên tắc này, người ta cứ “mù quáng” tiếp tục vun trồng cái tâm từ bi mà chính nó không thể bị đào luyện được. Vì cái gì mà ta muốn đào luyện đó đến từ cội gốc của “ham muốn”. Không thể vun trồng lòng từ bi nhưng chỉ khi ta không còn ham muốn gì nữa, thì từ bi xuất hiện vì mọi nguồn năng lực di chuyển vào cho từ bi bác ái. Sự chuyển động này rất khác biệt. Những ham muốn đều có động lực ở trong, có mục tiêu; từ bi không có động lực nào, không có mục tiêu nào ở trong. Từ bi là thuần túy đầy tràn năng lực.

Từ bi bác ái có nghĩa là sự chuyển hoá thân và tâm. Ta không còn là một nô lệ nữa, đã trở thành một chủ nhân. Bây giờ phải hành xử một cách có tri thức. Ta không còn bị lôi cuốn, điều khiển hay bị thúc đẩy bởi những sức mạnh của vô thức; bây giờ ta hoàn toàn độc lập, tự do, Cùng cái năng lực tạo ra đam mê đã chuyển sang cho từ bi. Đam mê là mê muội; từ bi là yêu thương. Đam mê là tham lam, từ bi là chia sẻ. Đam mê là ham muốn, từ bi là không ham muốn. Ham muốn là muốn dùng người khác như những phương tiện; từ bi tôn trọng người khác như thể tôn trọng chính mình.

Một trong những điều căn bản của từ bi bác ái là tôn trọng tất cả mọi người, làm cho mọi người biết rằng những gì đã xảy ra cho ta cũng có thể xảy ra cho họ; rằng không ai là tuyệt vọng, không ai là vô dụng; rằng giác ngộ không phải là phần thưởng, mà là tự chứng của mỗi cá nhân.

Nhưng những lời nói này phải đến từ người đã giác ngộ, chỉ có những người đã giác ngộ mới tạo được niềm tin. Nếu đến từ những học giả không giác ngộ, những lời nói của họ sẽ không thể tạo được niềm tin. Lời nói, phát ra từ người đã giác ngộ, bắt đầu thành hơi thở, bắt đầu có nhịp tim đập của chính lời nói đó. Nó trở nên sống động, nó đi thẳng ngay vào tim ta....và nó không phải là những trò chơi trí thức hay thể dục biểu diễn. Nhưng với một học giả, lại là chuyện rất khác hẳn. Chính học giả này cũng không biết ông ta đang nói về chuyện gì, hay viết về chuyện gì. Ông ta đang ở trong trạng thái mơ hồ cũng như ta vậy.

**Đức Phật Cồ Đàm là một trong những điểm mốc về sự chuyển hoá của tri thức; sự đóng góp của Ngài lớn lao không thể lường được.** Trong sự đóng góp này, tư tưởng về tâm từ bi là điều cần thiết (chính yếu) nhất. Nhưng ta phải ghi nhớ rằng dù có lòng từ bi bạn cũng không trở thành cao cả hơn; nếu không nhớ ta sẽ làm thối nát mọi chuyện. Nó trở lại con đường vị ngã. Nhớ đừng khinh thường người khác bằng lòng từ bi, như thế là ta đang không có lòng từ bi.....sau những danh từ đó ta đang vui thích trên nổi nhục nhã của họ.

Riêng đối với từng cá nhân, thiên định là đủ rồi. Điều vĩ đại nhất của Đức Phật là Ngài là đề cập đến tâm từ bi trước khi vào thiên định. Ta nên yêu thương hơn, tử tế hơn, vị tha hơn. Có một bài học ẩn dấu trong đó. Trước khi được giác ngộ nếu tâm của ta đã tràn đầy từ bi bác ái, thì triển vọng sau lúc thiên định ta sẽ làm cho những người khác biết được cùng một vẻ đẹp, cùng một sự thanh cao. Đức Phật làm cho giác ngộ được truyền nhiễm dễ dàng. Nhưng nếu người ta quay trở về nhà thì sao còn đề ý tới ai nữa? Đức Phật lần đầu tiên làm cho sự giác ngộ không ích kỷ; ngài đặt nó là trách nhiệm của xã hội. Đây là một thay đổi vĩ đại trong lịch sử nhân loại. Nhưng lòng từ bi phải được học hỏi trước khi giác ngộ, nếu không thì khi một người trở nên rất hoan lạc, lúc đó hình như ngay chính lòng từ bi lại ngăn ngừa sự vui vẻ riêng tư, tạo sự rối loạn trong sự hoan lạc của người đó. Đây là lý do tại sao đã có hàng trăm người giác ngộ, nhưng rất ít ai là bậc Thầy. Giác ngộ không có nghĩa nhất thiết ta sẽ trở thành một bậc Thầy. Trở thành một bậc Thầy có nghĩa là ta phải có lòng từ bi rộng bao la.

Lòng từ bi một cách căn bản có nghĩa là chấp nhận sự mảnh mai, những yếu kém của con người; không mong mỗi con người phải hành xử như những người hoàn hảo hay thần thánh. Sự mong mỗi đó là ác độc. Tâm từ bi chỉ có được với cảm thông và nhận thức. Không riêng việc hiểu biết và tôn trọng người khác, mà còn phải tìm hiểu sâu xa tận cốt lõi của chính ta nữa. Thấy được cốt lõi của chính mình, khi đó sẽ có khả năng nhìn thấu cốt lõi người khác. Lúc này người kia

không còn hiện diện như một thân thể hay một khối óc mà họ xuất hiện như một “ánh sáng.” Ánh sáng không bị chia rẽ, khi hai tia sáng gặp nhau, chúng nhập vào thành một. **Lòng từ bi bác ái là một hình thức tối thượng của tình yêu.**

May all beings be Joy and Bliss,

Best regards and blessing to all,

Achema – 2009

Kim Morris lược dịch

February 2011 – revised September 2011

## **Achema – Body Energy**

### **Năng lực của thân**

Hôm nay ta thảo luận vài điều về năng lực của thân thể. Như các bạn biết cái thân thể này là một dạng của năng lực. Hình thức vật lý của thân là do sự rung động của các nguyên tử ở tần số cao. Giống như một chiếc quạt có ba cánh sẽ trông như có một cánh khi nó quay ở một tốc độ nào đó.

Tâm thân cũng là một dạng của năng lực. Năng lực của tâm có liên hệ mạnh với năng lực của cơ thể. Bất cứ cảm xúc nào

được cấu tạo trong tâm đều cần phải thoát ra ngoài cơ thể, nếu quá trình này không xảy ra.....do bị bế tắc trong cơ thể.....hậu quả là đủ loại bệnh truyền nhiễm và ốm đau sẽ xuất hiện trong cơ thể vật lý này.

Thông thường bệnh tật sẽ phát triển ở đám người già nhiều hơn là lớp trẻ con. (Trừ những đứa trẻ có mang một năng lực vô thức mạnh mẽ có dấu tích của kiếp trước gọi là nghiệp). Tại sao? Khi bạn thấy những đứa trẻ chơi đùa, lúc chúng giận dữ, năng lực từ cơ thể thoát ra bằng những nắm tay hay cơ thể rung động, hay la lối và khóc ra nước mắt. Một lát sau khi khóc chúng có thể cười và tiếp tục chơi trở lại. Đây là diễn tiến của định luật thiên nhiên.....nhưng khi những đứa trẻ này đã được giậy dỗ..... vì cái gọi là những hành vi đạo đức.....nên chúng cần học cách giấu kín đi cái năng lực cảm xúc .....đây là loại cảm xúc “huỷ hoại” tạo ra từ xã hội của “Cái Tôi” và “Sự Kiêu Ngạo”. Đây là vì sao thông thường người lớn không thể tiếp tục cười sau khi họ nổi giận. Do cái gọi là đạo đức ..... đa số người lớn sẽ kèm giữ cái cảm xúc huỷ hoại này trong cơ thể và trí nhớ....hậu quả là nó sẽ trở thành sự bế tắc trong cơ thể và là nguyên nhân của đủ loại ốm đau và bệnh truyền nhiễm của cơ thể.

Thí dụ: Khi bạn quá mệt mỏi vì làm việc, bạn cảm thấy không thích về khối lượng công việc của bạn. Cái “năng lực huỷ hoại” này sẽ biến đổi thành cảm cúm hay nóng sốt để cho bạn ở nhà nghỉ ngơi và lại là lý do tốt để tránh không phải làm việc.



Trên thực tế năng lực huỷ hoại này rất “ích lợi” trong thời cổ xưa vì nó liên hệ gần với sống còn. Khi loại năng lực này phát triển trong cơ thể, người ta sẽ dùng nó để chiến đấu với kẻ thù và bảo vệ cơ thể vật chất của họ. Bạn có thể nhận thấy giống năng lực này trong vương quốc động vật hoang dã.

Năng lực của tâm rất mạnh mẽ.....nó có thể dùng cho sự sáng tạo và cũng cho sự phá huỷ. Bạn có thể chỉ chăm sóc cái vườn xung quanh nhà của bạn và yêu cây cối và vui thú với nó. Bạn không phải đánh bóng một cục đá và dùng nó tạc ra một cái tượng. Bất cứ người thông minh nào cũng cần làm một cái gì có tính cách sáng tạo ngoài sự sinh sống của họ. Ai không có thì giờ cho sự sáng tạo thông thường sẽ tự làm hại cho chính cơ thể của họ.

Cho nên hãy chọn một hoạt động trong cuộc sống làm điều vui thích riêng. Hướng tất cả năng lực về đó, rồi sẽ không còn năng lực huỷ hoại nào còn sót lại. Càng có nhiều ý sáng tạo bạn càng ít nóng giận. Nóng giận là dấu hiệu của người không sáng tạo. Mang thật nhiều năng lực trong người, những năng lực này sẽ thoát đi đâu? .....Nó sẽ chuyển thành tình dục, qua ham muốn tình dục....nó cần thoát ra từ chỗ nào đó.....nếu không cơ thể bạn sẽ khổ vì năng lực huỷ hoại này..... Lý do mà các nhà sáng tạo, người làm thơ nổi tiếng, nhà điêu khắc vĩ đại, họa sĩ tài ba vẫn ở độc thân là vì tất cả năng lượng của họ được sử dụng cho quá trình sáng tạo. Năng lượng của họ đang được chuyển hoá, được thăng hoa.

Thân và tâm không tách rời nhau được.....nó cùng chung với nhau; là tâm thân. Tâm và thân là một. Tâm là một thể vi tế nhất của cơ thể, và thân là phần thô thiển của tâm. Nói cách khác chúng không phải là hai thứ riêng biệt. Đó là tại sao bất cứ cái gì xảy ra cho thân đều là tiếng vọng của tâm. Đôi khi người được gọi là “thần y” là người có thể dùng phép mầu chữa bệnh cho bạn. Tại sao?.....người này biết luồng lưu thông của năng lực. Chí Công hay Thái Cực quyền dùng tất cả trong mức độ của năng lực của cơ thể.....đây là vì sao họ có thể chữa được cả bệnh ung thư. Bằng một hành động Yoga nào đó, những chỗ tắc nghẽn trong cơ thể có thể được giải toả và có thể chữa lành bệnh của bạn.

Vì vậy khi đứng trước một hiền giả.....bạn không thể dấu giếm bất cứ một bí mật nào.....cơ thể của bạn sẽ cho họ biết tâm bạn hoạt động ra sao. Có người bị bệnh tiểu đường và đang bị đau trong cơ thể đến nói với bạn là họ vẫn hoàn toàn vui sống, người này nhất định đang nói dối.....bởi vì cái phần thô thiển của tâm (thân) hoàn toàn khác biệt.

Tất cả mọi người có cường lực tự chữa cho mình và cho người khác một khi họ có kinh nghiệm sự lưu thông của năng lượng từ chính bản thân họ. Vài cách chữa bệnh của bộ lạc da đỏ Zulu hay Chòm sao Gia đình, nếu tâm thức của bạn vừa đủ cao bạn có thể thấy năng lực “tình yêu” luân chuyển như thế nào, (như khi bạn trông thấy bằng mắt trần, những hình ảnh phản chiếu hào quang của cơ thể và năng lực của vía) và chữa cho người ta khỏi bệnh. Bằng sự thấy này, bạn có thể

cũng biết cách chữa lành bệnh cho người khác. Đây là tại sao các vị có tâm thức cao khi gặp nhau, họ có thể biết năng lực của nhau ở chiều sâu khác nhau và hiểu biết trong mực độ khác nhau so với những người mới học làm người chữa bệnh.

Achema – Malaysia 2009

Kim Morris lược dịch March 2011

## **Zen – Body - Bodilessness**

### **Thân thể - Vô thân**

Trong Kinh Tứ Niệm Xứ, **Satipatthana-sutta**, một trong những nền tảng của chánh niệm là “Thân Thể” (Body)..... hãy nói về cái thân thể này.

Định nghĩa đối ngược của nhục thân là vô thân thể (bodilessness). Thông thường người ta không cảm thấy “cái đó là thân thể của ta”, nhưng ngược lại, đa số lại cảm thấy là “Tôi chính là cái thân thể”. Nếu cảm giác “ta là cái thân thể” biến mất, thì ta sẽ trở thành vô thân thể. Nếu sự đồng hóa với cái thân thể bị phá vỡ, vô thân thể sẽ xảy đến. Chỉ cần việc nhỏ nhất này xảy ra thì cuộc đời ta cũng đủ trở thành thiêng liêng. Đây là thành quả nối liền với vũ trụ bao la mà ta đạt được. Ta liên kết với vũ trụ bao la nhưng chưa hẳn đã sát nhập vào đó, chưa trở thành Một (đồng nhất) với nó. Ta chỉ nhận thức được cái linh thiêng đó nhưng ta không là nó. Đây chỉ là bước đầu tiên đến tánh không. Ta còn cần phải buông

bỏ sự nhận dạng, đồng hóa với cái thân, buông bỏ cái cảm tưởng ta là cái thân.....

Làm sao có thể học được tất cả các cách này? Làm sao đạt được như vậy?

Nếu ta đang ngồi, đang đứng, đi bách bộ, hay đang ngủ ta hãy cố gắng nhớ những việc đó.....nếu để tâm thêm vào một chút, nhìn sâu hơn trong chính ta khi đang thả bộ, nhìn sâu vào khi đang đọc thư này, hãy nhìn sâu vào khi đang gõ trên bàn phím máy vi tính. Khi chân hay ngón tay ta động đậy, có một cái gì ngay trong ta không hề động đậy một chút nào, mà nó chỉ quan sát chân và ngón tay của ta động đậy thôi. Khi ta bị một cái đau nào trong tay hay trong chân, khi làm cho ngón tay hay bàn chân đau, lúc đó nếu dùng chánh niệm nhìn sâu vào bên trong ....ta có bị đau không? Hay chỉ là cái thân bị đau và ta đã hòa đồng với cái đau? Khi cơ thể bị đau ta cảm thấy như cái đau đớn đó đang xảy ra bên trong ta, điều này cũng xảy đến cho dù khi ta chỉ chứng kiến cái đau không thôi, cho dù chỉ là nhân chứng cho cái đau. Nếu bị đói, hãy dùng nhận thức nhìn vào để xem nếu ta đói hoặc cơ thể của ta đói.

Nếu thấy buồn, hãy cố gắng tìm cái chỗ mà nỗi buồn này thực sự đang xảy ra? Bất kể chuyện gì đang xảy ra.....hãy liên tục làm nỗ lực để nhận thức xem có phải những chuyện đó đang xảy ra cho ta hay ta chỉ là một nhân chứng? Cái thói quen xưa cũ của tâm nằm quá sâu trong sự hoà đồng này. Giống như khi ta xem một cuốn phim hay một vở kịch, ta có thể bắt đầu khóc hay cười. Vì khóc hay cười là ta đã trở nên đồng hóa

với cá tính của diễn viên....nếu có chuyện đau khổ nào xảy ra cho vai trò mà diễn viên đang diễn xuất , ta cũng bắt buộc phải đồng hóa với cái đau khổ này và bật khóc.

Cái tâm nào nghĩ bất cứ cái gì đang xảy ra cho thân là đang xảy ra cho chính ta là một cái tâm u mê thông thường và gần như đại đa số con người ai cũng có loại tâm này. Đây là một trong những nguyên nhân chính đóng góp cho sự đau khổ về tinh thần trong cuộc sống. Và chỉ có một nguyên nhân độc nhất tạo nên mọi sự khổ sở trong cuộc đời.....đó là bất cứ khi nào ta bắt đầu đồng hóa với cơ thể.

Buổi tối khi vào giường ngủ, điều quan trọng là phải nhận thức rằng cơ thể đi ngủ chứ không phải chính ta. Buổi sáng, khi thức dậy cũng cần nhớ là thân thể ra khỏi giường, chứ không phải chính ta. Khi ăn sáng, nhớ là cơ thể đang ăn, khi mặc quần áo, nhớ là thân thể đang mặc quần áo và quần áo chỉ che chở cho cơ thể, chứ không phải cho ta. Nếu có ai làm cho đau, bằng nhận thức này ta sẽ có thể nhớ là cái cơ thể đang bị đau, chứ không phải ta bị đau. Bằng cách quan sát liên tục này và nhắc nhớ, một sự “nổ bùng” đột nhiên sẽ đến và sự đồng hóa sẽ bị vỡ tung ra. Lúc này ta đạt được tới trạng thái vô thân thể thực sự. Đừng sợ, nó cũng giống như một giấc mơ, trong giấc mơ ta đã bỏ quên chính cái thân của ta. Trong giấc mơ ta không biết là có cái nhục thân . Càng đi vào sâu trong chính mình, ta càng quên đi cái nhục thân nhiều hơn. Trong giấc mơ ta không nhận thức được có cơ thể, và



trong giấc ngủ thật say, hay trong trạng thái vô thức, ta hoàn toàn không còn nhận thức được cái thân thể nữa.

Sau đây là một thử nghiệm đơn giản mà ta có thể tự làm. Thử nghiệm này sẽ giúp phá vỡ sự hòa đồng với cơ thể. Trong phòng tối, nằm xuống, thư giãn cơ thể, khi hơi thở đã trở nên nhẹ nhàng thoải mái và ta trở nên yên lặng ... .... hãy tự cảm thấy như nếu ta đã chết. Và nhận thức trong chính mình, do việc mình đã chết, những người thân yêu đang bao quanh, thấy những hình bóng của họ đang tập hợp xung quanh ... .. họ làm những gì, ai khóc, ai buồn ... .. làm theo đề nghị này quán sát với mức độ thật tinh xảo, thì những hình ảnh đó sẽ hiện lên cho thấy rõ rệt. Cứ như thế rồi thấy tất cả các bạn bè và họ hàng, cũng như những người bạn thương yêu tụ họp lại và đi đến và nhìn vào cái xác của ta. Nhìn xem họ đặt cái xác chết vào quan tài như thế nào, nhìn xem họ đem quan tài vào nhà quản, đem vào nhà hỏa táng, cứ quan sát, những ngọn lửa bùng cháy lên và xác chết cháy tiêu thành tro bụi.

Khi trí tưởng tượng của ta đến tới thời điểm chỗ xác chết tan biến mất và khói bốc cao lên trời, những ngọn lửa đã tan biến vào trong không khí và chỉ còn lại tro bụi này, ngay lập tức, với thuần túy nhận thức, nhìn vào trong chính ta;....chuyện gì đang xảy ra? Có lẽ đúng lúc đó ta sẽ đột nhiên khám phá ra ta không là cái thân; có lẽ chỉ có thể nhìn thấy một cái thân thể nào đó nằm trong căn phòng tối; thì ngay khi đó sự hòa đồng với cơ thể sẽ bị phá vỡ hoàn toàn.

Đúng lúc đó ta đạt được cái gọi là “bất tử”. Sau khi lập đi lập lại thử nghiệm này nhiều lần, ta đứng dậy, bước đi, nói chuyện, đánh máy, sẽ thấy ta không còn là nhục thân nữa. Tình trạng này gọi là trạng thái vô thân (bodilessness).

**Đây là một phiên bản khác của Kinh Tứ Niệm Xứ trong chương Quán Thân Thể. Dẫu cho các ngôn từ tuy khác nhau nhưng ý chủ yếu vẫn giống hệt nhau.**

Achema - Malaysia 2009

Kim Morris lược dịch March 2011

## **Achema – Vipassana**

### **Thiền Quán 1**

Có một số căn bản về thiền định. Số một, thiền định không phải là sự tập trung mà là sự buông thả.... buông thả đơn thuần cho riêng mình. Càng buông thả, càng cảm thấy mình rộng mở, dễ thấu nhận. Bạn bớt cứng cõi, dễ đáp ứng hơn....và đột nhiên hiện hữu bắt đầu xâm chiếm bạn. Bạn không còn là một tảng đá vô tri, bạn đã cởi mở tất cả. Buông thả có nghĩa là tự cho phép mình không làm gì cả, vì nếu còn làm một chuyện gì, sự căng thẳng sẽ vẫn còn tiếp tục. Thiền định là trạng thái không làm gì. Bạn đơn thuần buông thả, thường thức cảm giác của sự buông thả. Buông thả trong chính bạn, nhắm mắt lại, cứ nghe những diễn tiến ở xung quanh. Không cần để bị bất cứ cái gì lôi cuốn. Khi cảm thấy

bị lôi cuốn, chia trí thì cái đó là sự hủy hoại, bạn đang từ bỏ cái huyền diệu. Huyền diệu đến với bạn trong hình thức một con chim. Đừng xua đuổi nó. Sự huyền diệu đến gõ cửa bạn trong hình thức con chim. Lát sau nó đến trong hình thức con mèo, một đứa trẻ đang khóc nức nở, hay một người điên đang cười. Đừng phủ nhận, cũng đừng loại bỏ nó. Chấp nhận huyền diệu trong hình dạng đã đến .

Chấp nhận.....vì nếu bạn từ chối bất cứ cái gì bạn sẽ trở nên căng thẳng. Tất cả những loại bỏ tạo nên căng thẳng. Hãy chấp nhận. Nếu bạn muốn buông thả, căn bản là sự chấp nhận. Hãy chấp nhận bất cứ việc gì xảy ra chung quanh ở và để mặc cho nó thành một khối bất biến. Nó là..... bạn có thể biết hay không, nhưng mọi việc đều có liên hệ bên trong. Những con chim này, những đoá hoa, cây cối, mặt trời, mặt trăng, bầu trời, trái đất, bạn, tôi.... tất cả liên hệ với nhau. Đó là một kết hợp bất biến. Nếu mặt trời biến mất, cây cối sẽ biến mất, bông hoa sẽ biến mất, chim chóc sẽ biến mất, ngay chính bạn cũng không thể có mặt để đọc thư này. Bạn cũng sẽ biến mất. Đó là sinh thái. Mọi việc liên hệ sâu đậm với mọi việc khác. Cho nên đừng chối bỏ bất cứ cái gì, vì bất cứ khi nào bạn bắt đầu chối bỏ, là bạn cũng đang từ bỏ cái gì trong chính bạn. Khi bạn chối bỏ những con chim đang líu lo hót cái gì đó trong bạn cũng bị chối bỏ theo.

Nếu bạn phủ nhận, không chấp nhận cái nhìn của người khác, nếu bạn bị phân tâm, nếu bạn thấy giận dữ, bạn đang chối bỏ cái gì đó bên trong bạn. Chỉ cần lắng nghe lại tiếng chim mà

không bị chia trí, nổi giận, và đột nhiên bạn sẽ thấy con chim đó ngay trong những đáp ứng của bạn. Rồi những con chim đó không còn là kẻ xa lạ, kẻ xâm nhập.....đột nhiên toàn thể sự hiện hữu trở thành một gia đình. Đây, và ta gọi một người có tín ngưỡng là người đã đạt tới sự hiểu biết rằng toàn thể hiện hữu là một gia đình. Người này có thể không đi nhà thờ, tu viện hay chùa chiền, người này có thể không cầu nguyện tại bất kỳ đền thờ Hồi giáo nào...điều đó chẳng sao, không đáng đề cập tới. Nếu bạn làm gì, tốt, cũng được; nếu không làm gì, cũng tốt, chẳng sao. Nhưng khi ai đã hiểu sự kết hợp nguyên chất của toàn thể là có tính cách cố định họ thường trực có mặt trong nhà thờ, chùa, đền hồi giáo, họ cũng thường trực đối diện với những sự việc linh thiêng và huyền diệu.

Nhưng khi bạn lập đi lập lại những ngôn từ thiêng liêng nào đó bạn sẽ không nghĩ là những con chim là ngu ngốc. Nếu bạn lập đi lập lại những gì vô nghĩa, hay suy nghĩ về vài trò đồ vui.....bạn có thể gọi đó là triết học, tôn giáo....thì những con chim trở thành sự phân tâm. Tiếng hót của chim đơn thuần huyền diệu. Chúng nó không nói gì, chỉ giản dị lú lo thoả thích. Tiếng hót của nó không có nghĩa gì ngoài dấu hiệu của năng lực tràn đầy . Chúng muốn chia sẻ với hiện hữu, với cây cối, với bông hoa, và với bạn. Chúng không có gì để nói, chính chúng thảo nhiên ở đó.

Nếu bạn nghi ngại, buông thả, bạn chấp nhận; chấp nhận sự hiện hữu là một cách độc nhất để thư giãn. Nếu những chuyện nhỏ nhoi nào làm bạn phiền phức, đó chính là thái độ của bạn

làm bạn phiền hà. Ngồi im lặng; lắng nghe tất cả những gì đang xảy ra chung quanh bạn, và thả lỏng. Chấp nhận, thư giãn....và đột nhiên bạn cảm thấy luồng năng lượng bao la phát triển ở trong bạn. Năng lượng này sẽ được cảm nhận đầu tiên như sự sâu đậm khi bạn thở thật sâu, nếu thực tập yoga với hơi thở, bạn khởi động một chuyện gì đó, là bạn làm một nỗ lực. Nỗ lực đó không cần. Bạn chỉ giản dị chấp nhận cuộc sống, buông thả, và đột nhiên bạn sẽ thấy hơi thở của bạn xuống sâu dần. Càng buông thả, hơi thở càng đi sâu trong bạn. Hơi thở sẽ trở nên chậm chạp, nhịp nhàng, và bạn có thể gần như tận hưởng nó; nó cho bạn một niềm vui nào đó. Từ đó bạn sẽ cảm nhận hơi thở là nhịp cầu giữa bạn và toàn thể.

Chỉ cần quán sát (quán chiếu). Đừng làm gì hết. Khi Achema nói quán sát, bạn đừng cố quán sát, nếu không bạn sẽ bị căng thẳng trở lại và bạn sẽ phải bắt đầu chú tâm vào hơi thở. Đơn thuần buông thả, giữ yên thư giãn, buông thả, và nhìn.....vì bạn có thể làm được cái gì khác? Bạn ở đó, không có gì cần hoàn tất, mọi chuyện đã được chấp nhận, không có gì bị từ chối, hay loại bỏ, không đòi phỏ, không chiến đấu, không mâu thuẫn, hơi thở xuống sâu .... .bạn có thể làm gì đây? Bạn chỉ việc nhìn. Nên nhớ, bạn chỉ đơn giản giữ sự cảnh thức. Đừng tạo nỗ lực để nhìn. Phật gọi đây là thiền quán – **vipassana**.....sự nhận thức của hơi thở, đừng cố thở ra hay hít vào, đừng làm gì cả. Bạn chỉ cần thư giãn và để mặc cho hơi thở được tự nhiên..... đi, đến theo lộ trình của riêng nó.....và sẽ có nhiều việc đến sẵn sàng cho bạn xử dụng...Sự Thật sẽ tự lộ diện ra trước bạn.



Sự thật đầu tiên bạn cảm nhận là sự thở có thể chấp nhận bằng hai lối vì nó là một nhịp cầu. Một phần nhịp cầu nối với bạn, phần kia nối với hiện hữu. Vì thế sự thở có thể được hiểu và chấp nhận trong hai cách. Có thể cho là việc tự nguyện. Nếu bạn muốn hít vào thật sâu, bạn cũng có thể làm được. Phần này nối với bạn. Nếu bạn không làm gì cả, hơi thở vẫn tiếp tục. Không cần phải làm gì, sự thở vẫn tiếp tục. Đây cũng là không tự nguyện.

Phần kia nối với chính sự tồn tại (hiện hữu). Bạn có thể nghĩ tới nó như là bạn đang mang nó vào, bạn hít vào, hay bạn có thể nghĩ ngược lại về nó.....nó thở bạn. Và cách kia phải được hiểu vì sự thở sẽ đưa bạn đến thư giãn sâu đậm. Đó không phải là bạn đang thở, mà tồn tại đang thở bạn. Đó là sự tổng hợp vào cùng một thể những gì có cùng công việc (gestalt), nó xảy ra tự nó. Nếu bạn tiếp tục thư giãn, cảm nhận tất cả, thư giãn ngay trong chính bạn, tự đó, đột nhiên, bạn nhận ra bạn không còn làm chủ những hơi thở nữa, tự nó đến và đi. Và thật duyên dáng.....với phẩm hạnh như vậy.....với sự nhịp nhàng như vậy. Với nhịp điệu hoà đồng như thế. Ai đang làm thế?... Bạn mới nhận thức ra Tồn Tại đang thở bạn. Nó đến trong bạn, nó rời khỏi bạn. Mỗi khoảnh khắc làm bạn tươi trẻ lại, mỗi khoảnh khắc làm bạn sống còn một lần nữa và lần nữa và một lần nữa.

Achema – Malaysia 2009

Kim Morris lược dịch dịch Feb. 2011

## **Achema - Breath**

### **Thiền định 2 - Thở**

Phật Cồ Đàm lấy sự thở là nền tảng căn bản. Hơi thở thật sâu, thoải mái, sự cảm thức về nó, mang đến cho bạn đúng thực một im lặng bao la, buông thả, cuối cùng bạn chỉ tan chảy, hoà nhập và biến mất. Bạn không còn là một hòn đảo biệt lập, bạn bắt đầu rung động với toàn bộ. Rồi bạn không còn là một nốt nhạc lẻ loi mà là một phần của cả ban đại hoà tấu. Sau đó, tâm từ bi phát sinh. Tâm từ bi chỉ phát sinh khi bạn có thể nhìn thấy mọi người đều liên quan với bạn. Tâm từ bi chỉ phát sinh khi bạn thấy bạn là một phần của mọi người và mọi người là một phần của bạn. Không ai đứng riêng rẽ. Khi ảo tưởng cách biệt rơi mất, lòng từ bi phát suất. Tâm từ bi không phải là khuôn phép.

Trong kinh nghiệm về nhân loại, cái liên hệ giữa bà mẹ và đứa con là tối cận, gần nhất với lòng từ bi. Người ta gọi đó là tình yêu, nhưng nó không nên được gọi là tình yêu. Nó thiên về từ bi hơn là tình yêu, vì không có sự đam mê trong đó. Tình thương yêu của mẹ cho con là gần với tâm từ bi nhất. Tại sao? Vì người mẹ từng biết đứa con tự trong chính bà; đứa bé đã là một phần của bà. Bà từng biết đứa con như một phần của bà và khi đứa con được sanh ra, lớn lên, người mẹ vẫn

tiếp tục có một nhịp điệu thâm kín cảm thức với đứa con. Nếu đứa trẻ đau ốm, từ ngàn dặm xa xôi người mẹ lập tức cảm thấy. Bà mẹ có thể không cảm nhận chuyện gì đã xảy ra nhưng bà sẽ trở thành chán nản; bà có thể không biết con bà đang đau khổ nhưng bà sẽ bắt đầu đau đớn.... Bà sẽ tạo ra vài lý do tại sao bà đang khổ sở.....bụng bà không được yên, bị nhức đầu, hết cái đau này tới cái đau kia.....nhưng bây giờ bạn có kinh nghiệm là đứa con luôn luôn duy trì, nối liền với những làn năng lực thâm kín, bởi vì những làn sóng đó vẫn liên tục rung động trên cùng tần số.

Thần giao cách cảm (telepathy) dễ dàng giữa mẹ con hơn là giữa những cặp khác. Trường hợp này cũng xảy ra cho trẻ sinh đôi. Thông thường trẻ sinh đôi rất thần giao cách cảm. Chúng rung cảm trên cùng một tần số; chúng bị ảnh hưởng bởi cùng một thứ. Là vì chúng từng ở chung trong một dạ con và là một phần của nhau; chúng đã cùng lúc hiện hữu trong tử cung của mẹ. Cảm giác của người mẹ về đứa con giống lòng từ bi bác ái vì khi bà cảm thấy cái gì cho đứa bé là bà cảm thấy cho chính bà.

Khi một người đi sâu vào thiền định và kinh nghiệm “Giác ngộ”, người ấy giống như một bà mẹ. Đức Phật giống như bà mẹ hơn là ông bố. Chữ “Cha” dùng trong đạo Thiên chúa không có ý nghĩa và đẹp lắm. Gọi một đấng thiêng liêng là “Cha” coi như một cái gì có khuynh hướng nam tính và cái gì liên hệ tới lãnh vực quyền lực và kiểm soát. Nếu có Thượng

Đế, thì thượng đế chỉ có thể là người mẹ không phải người cha. “Người Cha” là quá thể chế và mẹ thì tự nhiên hơn.

Bên phương Đông, nhiều người, nhiều truyền thống, gọi Thượng Đế là mẹ. Sự tiếp cận của họ hình như thực tế hơn. Đây cũng là một biểu thức ẩn dụ chung khi trái đất được gọi là Đất mẹ thay vì Đất Cha.

Nếu bạn thực sự trở thành một thiên sĩ, tự nhiên bạn sẽ thấy nhiều thay đổi trong bạn và bạn sẽ cảm nhận như một phụ nữ hơn là một đàn ông, duyên dáng hơn, dễ chấp nhận hơn, bất bạo động nhưng yêu thương. Và lòng từ bi sẽ liên tục phát sinh từ bạn; nó sẽ là một hương thơm tự nhiên.

Nếu bạn cảm thấy .....hoặc nghĩ là cảm thấy, hay giả vờ cảm thấy.....từ bi, đi sâu vào và xem. Phân tích nó bạn sẽ luôn thấy một số động lực khác ở trong. Nó không thể là một từ bi tinh khiết. Và nếu nó không tinh khiết, nó không là từ bi. Tinh khiết là một chất liệu căn bản trong từ bi, nếu không nó sẽ là cái gì khác.....nó chỉ là một hình thức không hơn không kém. Chúng ta đã từng học sao cho đúng cách.....làm sao cư xử với vợ, với chồng, với con cái, với cha mẹ, với bạn bè, với thầy cô. Ta đã học mọi thứ. Từ bi không phải là cái có thể học được. Khi bạn học giải bỏ hết hình thức, hết cách thức và nghi thức, từ bi phát khởi trong bạn. Từ bi là hoang dã; nó không chứa đựng mùi vị của nghi thức, hay của hình thức; những cái đó chỉ là những gì đã chết so với từ bi. Từ bi là rất sống động, là ngọn lửa của tình yêu.

Cuộc sống đã trở thành sản phẩm kỹ nghệ, giả tạo, hình thức bởi vì bạn phải làm những việc nào đó mà bạn làm. Bạn tất nhiên miễn cưỡng làm bốn phận, nhưng nếu bạn bỏ lỡ nhiều bốn phận trong cuộc sống thì đó là tự nhiên, vì cuộc sống chỉ có thể khi bạn còn sống sót, mạnh mẽ sống sót. Nếu ngọn lửa của chính bạn bị bao phủ bởi hình thức, bốn phận, luật lệ, mà bạn phải miễn cưỡng hoàn tất, bạn chỉ có thể kéo lê. Bạn có thể kéo lê một cách thoải mái, cuộc sống của bạn có thể là cuộc sống tiện nghi, nhưng nó không thực là sống sót.

Một đời sống thực sự sống sót là, trong một cách nào đó, rối loạn; vì rối loạn có kỷ luật riêng của nó. Nó không có các quy tắc và đã không có một quy tắc nào. Nó có quy tắc cơ bản xây dựng ngay trong chính nó và không cần những quy tắc ngoài lề.

Những lời lẽ này có vẻ rất bất thường cho người đọc. Đằng nào cũng vậy đây không phải là lá thư đòi hỏi biểu quyết. Nếu bạn không đồng ý cũng được, nếu đồng ý cũng được. **Điều quan trọng là bạn đừng chấp nhận một sự việc gì khi tự bạn không có kinh nghiệm bản thân.**

Achema – Malaysia 2009

Kim Morris lược dịch February 2011

**Achema - Zen is not perfectionist.**

**Thiền định không là toàn hảo.**



Thiền định không là toàn hảo. Bây giờ các chuyên gia phân tâm học đã biết rằng toàn hảo hóa là một bệnh thần kinh. Thiền là tôn giáo duy nhất không phải là bệnh thần kinh. Thiền chấp nhận (tolerate). Sự chấp nhận của thiền là chấp nhận toàn thể, toàn thể cực độ, đến độ không gọi kẻ giết người là kẻ giết người, kẻ trộm cắp là đồ trộm cắp. Cái mà thiền nhìn thấy chỉ là Phật tính hoàn toàn tự nhiên trong con người. Thiền thấy một cực kỳ chuyển hoá.

Thiền định là một tôn giáo độc nhất không có kinh sách ấn bản, không có quy định nào được ghi chép và vân vân. Điều này làm cho thiền có giá trị vô điều kiện..... một khi lập ra điều kiện, ta đã bỏ đi mất điễm chính yếu. Thiền không có sợ hãi và không có tham vọng. Thiền không có Thượng Đế và Ma Quỷ, và Thiền cũng không có thiên đường hay địa ngục. Thiền không làm cho người ta tham lam bằng cách dụ dỗ, hứa hẹn cho hồng phúc lên thiên đường, thế giới tây phương cực lạc hay lâu son gác tiá. Và thiền không làm cho ai hoảng hốt sợ hãi bằng cách tạo ra ý niệm kinh hoàng của địa ngục.

Thiền không hối lộ ta bằng những giải thưởng, và cũng không trừng phạt ta bằng những tra tấn. Thiền chỉ giản dị mang cho một cái nhìn sâu sắc vào sự việc.....và cái nhìn sâu sắc đó giải phóng ta. Cái trực giác đó không có nền tảng của tham lam và không lấy sợ hãi làm điễm tựa. Tất cả các tôn giáo khác đều có tham lam, tất cả các tôn giáo khác đều đặt căn bản sâu nặng trên những sợ hãi. Vì vậy ta dùng chữ “ sợ

thần-thánh” cho người có tín ngưỡng.....một người có tín ngưỡng là người sợ thần thánh.

Thế nhưng tại sao sợ hãi có thể là tín ngưỡng? Không thể được. Sợ hãi không thể là tín ngưỡng.....tín ngưỡng là sự không sợ hãi mà thôi. Khi có ý tưởng về tốt và xấu, ta không thể nào trở thành không sợ hãi. Ý nghĩ về tốt và xấu làm cho con người cảm thấy có tội, làm cho tê liệt, làm cho con người tàn tật. Làm thế nào có thể giúp con người thoát khỏi mọi sự sợ hãi? Không thể được. Ngược lại ta chỉ tạo thêm nhiều sợ hãi hơn là can đảm.

Người bình thường không có tín ngưỡng thì lại ít sợ, có phần ít sợ hãi hơn là người có tín ngưỡng. Người có tín ngưỡng trong lòng luôn luôn run sợ, luôn luôn hồi hộp không biết họ có thành công hay không. Những mẩu chuyện về nghiệp báo mà các nhà sư giảng dạy làm cho người ta sợ làm lỗi lầm, sợ bị tái sinh vào địa ngục? Không dám làm gì. Hay họ sẽ có thể làm một việc không thể làm để lên thiên đàng?

Tôn giáo đặt căn bản trên lòng tham lam và sự sợ hãi rất thường xuyên. Cũng từ một cái tham lam có nhiều tiền ngày nào nó biến đổi thành tham lam trở thành Thượng Đế hay tham lam tái sinh vào cõi cực lạc. Lúc đó, Thượng Đế hay cõi cực lạc trở thành tiền bạc của mình. Bây giờ ta sợ nhà cầm quyền, sợ cảnh sát, sợ cái này hay cái nọ.....và ta cũng bắt đầu sợ địa ngục, và tối cao pháp viện; sợ tới tối cao pháp viện của Thượng Đế, ngày phán xét sau cùng.

Thông hiểu cũng đủ. Hãy để sự thông hiểu là một định luật duy nhất; không có gì khác hơn. Đừng bị lay chuyển vì sợ hãi; nếu không ta sẽ đi vào tối tăm. Và cũng đừng bị lay chuyển vì tham lam..... vì tham lam chỉ là sợ hãi đảo ngược. Cùng một vấn đề có hai khía cạnh; một phía là tham lam, phía kia là sợ hãi. Người có tính sợ hãi luôn luôn tham lam, người có tính tham lam luôn luôn có tính sợ hãi; chúng ở cạnh nhau và song hành với nhau.

Chỉ có sự nhận thức và thông hiểu, chỉ với khả năng nhìn thấy bản thể của sự việc..... có thể nào ta chấp nhận bản thể của sự hiện hữu không? Và bằng cách không chấp nhận nó, cũng không có gì thay đổi. Cái gì đã từng thay đổi? Từ ngàn năm ta đã chối bỏ rất nhiều việc.....cho tới ngày nay.....chúng vẫn còn đó, lại còn nhiều hơn nữa. Kẻ trộm cắp không biến mất. Kẻ giết người cũng không biến mất. Không có gì thay đổi; mọi việc vẫn y nguyên như chúng đã luôn luôn là như thế. Nhà tù tiếp tục được xây lên nhiều hơn. Luật lệ tiếp tục gia tăng và trở nên phức tạp hơn. Nhưng chẳng có gì thay đổi.

Không có gì thay đổi. Đây không phải là đường lối thay đổi sự việc, nó đã chứng minh sự thất bại hoàn toàn. **Thiền nói thay đổi đến từ hiểu biết, chứ không do sự áp đặt bất cứ cái gì.**

Thiền đàn và địa ngục là gì? Không là gì ngoài cùng một ý tưởng giống nhưng được mang vượt xa ra ngoài cuộc sống. Cùng một ý tưởng của nhà tù trở thành ý tưởng của địa ngục. Và cùng một ý tưởng khen thưởng ... .... tưởng lục của chính

phủ, phần thưởng của tổng thống, huy chương vàng, cái này cái nọ ... .. cùng một ý tưởng đó mang thành thiên đường, niết bàn. Nhưng tâm lý căn bản là như nhau.

Thiên phá hủy cái tâm lý đó từ cội rễ. Thiên không lên án bất cứ cái gì. Thiên chỉ có độc nhất sự hiểu biết; thiên dạy cố gắng hiểu biết về bản thể của sự việc. Ráng hiểu biết con người như là con người.....đừng áp đặt một lý tưởng nào, và cũng đừng bảo người ta phải làm như thế nào.

Ngay khi bảo con người phải như thế nào, là ta đã trở thành mù quáng về thực thể của con người đó. Ý tưởng “Đáng lẽ ra” thành quá nặng nề. Khi mình có một lý tưởng, một lý tưởng toàn hảo, và mọi người khác, đương nhiên, không đạt tới được. Khi đó mọi người bị ta kết án.

Những người ngã mạn bằng cách nào đó có thể thu xếp cưỡng ép chính họ vào những lý tưởng này..... có tính cách ít giả tạo nhất, ít bộc lộ nhất..... trở thành bậc thánh vĩ đại. Họ không là gì cả trừ cái ngã mạn to tướng. Và họ lại ở ngay đây kết án và chuyển hóa bạn.

Thiên định không lưu tâm đến sự chuyển hóa của bất cứ ai. Nhưng thiên định là chuyển hoá..... Đó là sự mâu thuẫn. Thiên không quan tâm đến việc đáng lẽ phải như thế nào; thiên chỉ quan tâm tới bản thể của con người. Giám sát bản thể, giám sát với đôi mắt thương yêu, săn sóc. Cố tìm hiểu nó là gì và từ sự hiểu biết này sự chuyển hóa đi đến. **Sự chuyển hóa là tự nhiên..... không ai phải nhúng tay vào, nó xuất**

**hiện theo phương cách riêng của nó.**

Achema – Malaysia 2009

Kim Morris lược dịch March 2011

## **Zen - Renunciation**

### **Sự từ bỏ**

Đây là một trong những lời phê bình cho loạt bài về thiền định mà Achema đã nhận được:

“Ông biện hộ cho tư tưởng của ông bằng cách bêu xấu những truyền thống “khác” (một cách liên tục về: Ấn Độ giáo, Hồi giáo, và thường xuyên nhất là Thiên Chúa giáo). Tôi dùng chữ “khác” vì những gì ông viết ra đều được đóng khung trong những quan điểm của Phật tử (không ít thì nhiều có tính cách giả tạo)

Người này rất tử tế khi đưa ra lời phê bình như trên, đặt căn bản trên sự đồng thanh tương ứng.....hôm nay ta sẽ đi xa hơn một bước nữa .....hãy nói riêng về chính Phật giáo thôi.....

Trong Phật giáo người ta thi hành sự “từ bỏ” .....tại sao? Để trở thành Vô Ngã? Nhưng bằng cách từ bỏ, ta chỉ thực tập cái vô ngã bằng sự từ bỏ. Người nào từ bỏ cái bản ngã của họ, là khước từ chính họ, loại bỏ dần dần chính họ cho tới khi họ không còn gì để bỏ đi nữa. Nhưng đạt được tình trạng vô ngã



này chỉ là một từ bỏ tiêu cực, vì tận cùng bên trong nó vẫn còn lại một hình thức rất tinh xảo của bản ngã, nó chỉ có nghĩa là "Tôi đã rút ngắn được việc từ bỏ bản ngã." thôi.

Người thực hành theo kỹ thuật gạt bỏ này chỉ đạt được tới phần "hồn" (atman), có nghĩa là phần di tích to lớn cuối cùng của ngã ở trong thể dạng "Tôi là". Tất cả mọi thứ của bản ngã của họ đã biến mất, nhưng phần "Tôi" tinh khiết này vẫn còn lại. Và người như thế này sẽ không bao giờ đạt được tới trạng thái tối cao.

Người đi theo con đường phủ định tiếp tục gạt bỏ, tiếp tục chối bỏ, từng chút ít một, mọi thứ đang góp phần và củng cố cho bản ngã. Nếu tài sản là một trong những yếu tố của ngã, người đó từ bỏ tài sản. Nhưng đó có thể là lầm lẫn khi nghĩ rằng chỉ người giàu có mới có bản ngã, và người nghèo mạt thì không có bản ngã.

Người nghèo có bản ngã của người nghèo, nhưng vẫn là bản ngã. Và đừng nghĩ rằng chỉ có người có nhà cửa mới có ngã mạn, còn nhà sư thì không. Nhà sư cũng có cái ngã của nhà sư. Tuy nhiên nếu ta từ bỏ hết các thứ đã tạo nên và củng cố cho cái ngã; nếu ta bỏ đi tiền tài, gia đình, mối liên hệ; đừng nghĩ rằng nếu ta từ bỏ tất cả các thứ làm củng cố cho cái ngã, bản ngã sẽ không còn một hỗ trợ nào nữa. Khi đó cái "Tôi" cũng không biến mất; tự nó sẽ bám chặt lấy chính nó, bám lấy cái "Tôi" tinh khiết.

Đây là hình thức tinh vi nhỏ nhất của cái “Tôi”, cái tôi đó đến từ tiến trình của sự từ bỏ. Nhiều người bị kẹt ở chỗ này và vẫn còn bị dính cứng vào cái “Tôi” đó, vì cái “Tôi” này là rất nhỏ bé, là vô hình. Cái ngã của một phú hộ thì thật lớn và âm vang; ông ta nói ông ta có rất nhiều tiền bạc, công ty của ông ta thật vĩ đại, ông ta điều khiển nhân viên khéo léo. Cái tôi của người tu hành, người đang tập từ bỏ, thì vi tế, vô hình, nhưng nó vẫn ở đó; dù cho người tu hành này có nói đã từ bỏ quá nhiều tiền bạc và sự phú quý.

Bản ngã của người có nhà cửa thì rất rõ ràng; ông ta có nhà cửa, có gia đình, có những vật sở hữu. Những thứ này là những chất liệu của bản ngã và cũng là bằng hiệu của nó nữa. Nhưng người tu hành cũng có tu viện, Phật tử đoàn, chùa chiền, gia đình và môn đệ. Dẫu cho người tu hành đó là một nhà tu Phật giáo, hay Ấn Độ Giáo, hay là linh mục Công giáo. Một nhà tu vẫn có những của sở hữu riêng biệt làm cho họ mù quáng và nuôi nấng cái ngã của họ; người đó bị mắc kẹt tại một chỗ nào đó. Nhưng bản ngã của người đó là rất bé nhỏ, là vô hình; người đó không xử dụng tiếng “Tôi”; ông ta đã bỏ mất nó. Nhưng điều đó vẫn không làm cho khác biệt. Người ta phải tiến xa ra khỏi trạng thái vi tế nhất của “Ngã” và cái đó thật là vững chắc bền bỉ ..... Thái tử Tất đạt Đa đã chuyển hóa được điều đó.

Dù cho ta đã từ bỏ tất cả các vật sở hữu, những thứ gọi là của tôi, thì cái “tôi” tinh khiết vẫn còn tồn tại. Làm sao có thể vượt khỏi cái tôi đó? Có lẽ chỉ có một phần ngàn người đạt

được tình trạng vô ngã bằng cách từ bỏ này; 999 người còn lại sẽ bị kẹt trong cái “Tôi” tinh khiết này. Dù cho Đức Phật đã chuyển hoá được cái bản ngã vi tế này, nhưng ngày nay.....các đệ tử của Ngài vẫn còn đang bị vướng vào thế kẹt..... và Đức Phật không thể cho họ một lời khuyên, lời hướng dẫn nào về vấn đề này vì Ngài đã nhập vào đại Niết bàn mất rồi. Rất khó và rất hiếm có người đạt tới hoàn toàn vô ngã theo phương cách từ bỏ này. Bỏ rơi những yếu tố hỗ trợ cho cái “Tôi” thì thật dễ. Nhà tu hành chỉ tuân theo khuôn phép và quy luật, nhưng gần như vẫn không làm sao bỏ rơi được cái tinh chất cuối cùng của cái “Tôi”, cái “Tôi” tinh túy.

Những người đi theo bước chân Đức Phật như là đệ tử của Ngài, có một câu hỏi có tính cách mong ước, “Tôi phải làm thế nào để đạt được giải thoát?” Đây chính là sự khó khăn của họ. Không có cái “Tôi” nào đã đạt được sự giải thoát. Hình thức giải thoát của “Tôi” và “Chính Tôi” mới là vấn đề chính. Sự từ bỏ, bằng cách khắc khổ và khổ hạnh, cách thực hành trường kỳ, chỉ làm cho cái tôi của họ tăng trưởng và cứng rắn hơn. Tuy sau cùng họ thoát ra được khỏi mọi thứ, nhưng họ vẫn thấy việc xóa bỏ cái cốt lõi của cái tôi thật vô cùng khó khăn ... ..có thể gọi nó là cái **tôi thánh thiện**... .. vẫn còn tồn tại với họ.

Xem một chuyện vui sau đây:

Khi Thái Tử Đất Đạt Đa (Phật Cô Đàm) trở về thăm nhà sau khi đạt được giác ngộ; vợ ngài, Công chúa Da Du Đà La nói với Ngài “ Từ lâu em chỉ muốn hỏi anh một chuyện. Bây giờ

nhân dịp anh có mặt ngay tại đây, em muốn biết tại sao những gì anh đạt được trong rừng sâu lại không thể có ở ngay tại đây? Đức Phật thấy thật khó trả lời. Nếu ngài nói tất cả có ngay tại cung điện của ngài.....và quả đúng như vậy, thì những gì có trong rừng rậm bao la cũng có thể có ngay trong bất cứ nhà của ai..... Da Du Đà La sẽ nhắc cho ngài biết nàng đã từng nói với ngài điều đó. Cõ lẽ Da Du Đà La quả có nói như thế thật. Đó là lý do tại sao Thái Tử Tất Đạt Đa đã bỏ nhà ra đi giữa nửa khuya tầm tối mà không cho vợ biết. Nếu ngài chấp nhận sự thật có ở khắp mọi nơi, Da Du Đà La sẽ lập tức nói như vậy là không còn một lý do chính đáng nào bào chữa cho việc từ bỏ, rõ ràng đó chỉ là sự điên rồ của ngài thôi.

**Và đó đúng là sai lầm khi nói sự thật không tìm thấy được tại nhà, mà chỉ tìm thấy được trong rừng rậm, vì Đức Phật bây giờ tự biết những gì Ngài đã tìm được ở chỗ hoang dã cũng có sẵn ngay trong nhà riêng của mình, nó có ở khắp mọi nơi.**

Achema – Malaysia 2009

Kim Morris lược dịch April 2009

**Achema – Time concept**

**Khái Niệm về Thời gian**

Trong lúc nói về “Ngôn ngữ không diễn tả hết sự thật 3” trước đây .....và có vài tranh luận đang diễn ra..... thì đột nhiên đề tài về “Khái niệm Thời Gian” đã nổi lên và điều

này rất quan trọng cần phải hiểu rõ để giúp cho ta đạt được một cách chính xác những gì như trong kinh điển đã diễn tả dù cho nó nghe có vẻ hơi huyền thoại.

Trong những kinh điển, đặc biệt là những mẩu chuyện nhỏ trong Kinh Pháp cú, ta được biết Đức Phật có thể phát uy nhiều phép lạ, phát ánh sáng ra từ cơ thể để kích lệ đệ tử của ngài, rồi mang vài người đến gặp một số phạm thiên trong cõi cao hơn. Như: Đức Phật chỉ cho ông Nan Đà thấy nhiều tiên nữ trên cung trời Đao Lợi đẹp còn hơn công chúa Janapada Kalyani. Khi đọc các câu chuyện như thế, có thể có người cho là không đúng sự thật, có thể cho là chuyện đó chỉ dùng gợi ý cho một cái gì đó. Nhưng đối với những ai đã từng đạt tới được Giác Ngộ, họ có khả năng biết điều đó là thật do qua kinh nghiệm cá nhân thật sự, và họ không cho đó là “huyền thoại.” Đó là dữ kiện.

Đôi khi ta tự hỏi làm cách nào Đức Phật chỉ dùng một bài giảng mà chuyển hóa một người từ bình thường thành một bậc thánh. Nếu ta thực sự gặp được bậc Giác Ngộ, ta sẽ thấy một vài người trong đám của họ đích thực có thể làm giống y như gì kinh điển diễn tả. Dù cho một vị Thầy đang chờ ta hoặc ta đang tìm và gặp được thầy, chuyện đó đã xảy ra một cách hoà hợp nhịp điệu tự nhiên .

Trở lại với đề tài khái niệm về thời gian, như ta biết kinh Đại Tứ Niệm Xứ có đề cập đến việc thực hành chánh niệm, và Eckhart Tolle cũng có nói về sức mạnh của Hiện tại. Thực ra



cả hai cách khác nhau này đều dạy chúng ta làm thế nào để vượt ra ngoài cái “khái niệm về thời gian”. Nếu không nắm vững khái niệm về thời gian, ta rất khó kết nối được với vũ trụ nên có người đã nói: “Tôi cũng đồng ý là khả năng chánh niệm lúc nào cũng có mặt. Nhưng Đức Phật là người đã sống và chết từ lâu lắm rồi cơ mà.” Câu nói như thế theo ý nghĩ tập quán có vẻ bình thường vì hầu hết mọi tâm thức đều bị ràng buộc vào với khái niệm về thời gian này. Đây là lý do vì sao tâm thức phát triển những quan điểm riêng về quá khứ, về hiện tại và vị lai. Nhưng thực tế.....với chánh niệm ta có thể đi vào một phương hướng khác của thế giới gọi là vô thời gian tính . Không có bắt đầu và cũng không có kết thúc. Để giải thích thêm về chi tiết ta cần dùng tới một vài dẫn ý.

Một khi ta đã kết nối được với vũ trụ. Là ta có thể biết hết mọi thứ và thấy hết mọi thứ. Nếu không có sự liên kết này, ta chỉ biết một phần của Chân Lý thôi, và đó không phải là toàn thể tâm ảnh. Thí dụ như: Có một căn phòng lớn trong một ngôi nhà to, và cửa nhà bị khóa. Không thể vào bên trong. Ta không biết có ai ở trong phòng. Nhưng chỉ có thể chỉ nhìn được vào bên trong qua lỗ khoá nhỏ trên cánh cửa, rồi có thể phải đợi cả ngày trời và đột nhiên ta thấy Đức Phật Cồ Đàm có mặt ở trong phòng đó, rồi ngày hôm sau ta thấy Chúa Jesus và ngày thứ ba ta thấy tiếp theo là Mohamad. Vì không thể thấy toàn thể căn phòng cùng một lúc, nên hiểu rằng Phật Cồ Đàm đến trước, tiếp theo là Chúa Giêsu và rồi Mohamad sau cùng. Điều này dường như được

đa số những người đang sống trong một khung cảnh của thời gian đồng ý. Nếu có người vô được trong căn phòng, sẽ thấy Đức Phật Cồ Đàm, Jesus, Mohamad và một số người khác đang cùng ở trong phòng đó. Vì người đó có thể thấy toàn thể căn phòng, và như thế sẽ không còn thắc mắc ai là người tới trước hay ai là người tới sau.

Khi tâm của ta mắc kẹt trong khoảng thời gian này, cái vòng tròn của thời gian có một khoảng trống giữa Phật Cồ Đàm và Jesus, khoảng trống khác giữa chúa Jesus và Mohamad, khoảng giữa Mohamad và ta. Nhưng khi kết hợp lại, không còn bất cứ một khoảng trống nào nữa, ta đang ở ngay tại trong “nhà.” "Nhà" là vô tận hoặc không có thời gian. Không có khởi đầu và cũng không có chấm dứt. Nếu có điều gì xảy ra và yếu tố thời gian được loại bỏ ra ngoài, thì sự giác ngộ của ta và sự giác ngộ của Phật Cồ Đàm đã xảy ra cùng một lúc. Bởi vì không có khoảng cách trong sự kết nối này. Mọi khoảng cách lệ thuộc vào thời gian và không gian. Tại ngay trung tâm điểm nơi sự trường cửu chủ hành, mọi khoảng cách không còn nữa.

Điều này cũng có thể được giải thích theo một cách khác. Nhìn vào sự chuyển động của một bánh xe đạp, bánh xe tròn bên ngoài kết nối với trục xe bên trong. Khi bánh xe di chuyển trục xe không di động, do đó, sự di chuyển của bánh xe phụ thuộc vào một cái trục bất động. Ngay khi bánh xe quay cả ngàn lần, trục xe vẫn đứng nguyên. Dù cho bánh xe và trục xe nối liền với nhau, nhưng một vật di chuyển và vật

kia vẫn bất động. Tháo bỏ cái trục ra bánh xe sẽ thành vô dụng. Cũng như với thời gian, lịch sử là chu vi bên ngoài trong khi Chân Lý, hay thiên tính là trung tâm điểm.

Ta luôn luôn đề tâm tới thời gian.....ai đến trước và ai tới sau. Nhưng trong chỗ trường cửu, không ai là người đầu tiên và cũng không ai là người cuối cùng. Trong cái vô tận, thời gian không có khởi đầu và cũng không có kết thúc. Vì vậy, sự thắc mắc về một người nào đó giác ngộ sớm hay muộn không được nêu lên. Thắc mắc này chỉ có cho những người đang tự kềm kẹp trong khái niệm về thời gian mà thôi. Những người này tin rằng thời gian đang có và kết thúc

Kích thước dùng đo thời gian trong từng giây phút, từng ngày, và từng năm là tưởng tượng; do tâm trí con người phát minh ra. Nó chỉ là một khái niệm, không phải là dữ kiện. Nó là sự tiện dụng, không là thực thể. Sự thật thời gian là một khái niệm, chứ không là thực tại. Thực tại là trường cửu và không đo lường được. Và Giác Ngộ, Thức Tỉnh, Niết Bàn, Giải Thoát, hoặc bất cứ cái nhãn hiệu nào ta đặt cho nó đều xảy ra ngoài thời gian, trong chỗ không có thời gian tính.

Do đó, khi nghe một vị thầy đích thực bảo rằng thời điểm ta đạt được giác ngộ cũng giống như thời điểm của Đức Phật Cồ Đàm đạt được giác ngộ vậy. Thoạt đầu, ta có thể bị bối rối bởi vì ta đã chưa hiểu tới được khái niệm về thời gian, và có thể hiểu lầm

bậc Thầy này là "giả tạo", những gì ông ta nói chỉ là điều vô nghĩa, nhưng đó là một dữ kiện.

Loại thư này rất hiếm có và nó là nền móng cho bất cứ ai muốn làm theo để sửa soạn cho chính mình đạt tới trình độ ý thức cao hơn.

Achema – Malaysia 2009

Kim Morris lược dịch April 2011

## **Achema – Light**

### **Ánh sáng**

Từ một số thảo luận trong danh sách, bạn có thể chứng kiến..... một số người nào đó sẽ phản ứng về danh từ hay ngôn ngữ của người khác và một số người khác nào đó thậm chí sinh ra khó chịu, không ưa thích, không thoải mái, và đủ loại cảm xúc tiêu cực khi họ đọc bảng có chữ nhỏ bé ABC này.... ..

Tại sao? Vì họ đã thất bại không nhìn thấy tia năng lực “sáng” trong thể dạng nguyên thủy của nó.

Hôm nay chúng ta thảo luận về đề tài ánh sáng.

Ánh sáng là gì? Ánh sáng là một loại năng lượng.....trong thiên định.....ta có thể chứng kiến nó.....vài người nào từng trải qua kinh nghiệm sắp chết cũng cảm thấy

nó.....hầu như tất cả những người đó cho là họ thấy ánh sáng và họ cảm thấy bình thản hơn.....Tại sao?

Nếu ta đi sâu vào cơn thiên định.....lúc này ta nhìn thấy ánh sáng với đôi mắt khép kín.....luồng ánh sáng này rất chói lọi khiến ta không biết nó từ đâu đến..... nó chan hoà khắp nơi trong căn phòng.....bạn cảm thấy thật bình yên và bình thản..... bởi vì đây là “nhà” của bạn bạn được đến tới từ căn “nhà” này.” Ở đây đầy tình “Yêu Thương.” Trạng thái nguyên thủy của bạn là ánh sáng của tình yêu.

Với ánh sáng của yêu thương.....trái đất này được nó nuôi dưỡng.....với cái năng lượng của yêu thực vật và các loài sinh vật được nuôi dưỡng. Trái đất không thể được như ngày nay nếu không có năng lượng ánh sáng này. Khi bạn ăn một trái cây, rau cỏ và vân vân; bạn gián tiếp chuyển hoá cái năng lượng của tình yêu này thành năng lượng của bạn.....Đánh máy bằng tay.....Năng lượng nguyên thủy là năng lượng của tình yêu này..... nhưng tâm trí ta đến và làm ta phiền phức.....chia ta ra qua cái nhìn tốt và xấu, thích hay không thích, đúng hay sai.....những điều này làm ta phân rẽ và không thể nhận ra cái ánh sáng nguyên thủy hay năng lượng ánh sáng tinh khiết này nữa.

Người nào có thể nhìn thấy tất cả những điều này và nhận thức được ánh sáng sẽ thấy tất cả mọi thứ hóa ra quá đẹp đẽ, bởi vì tất cả mọi thứ đã tương quan quá sâu đậm với chuỗi



năng lực Tình Yêu. Nếu bạn có thể nhìn thấy và tự mình nhận ra Chân Lý vào thời điểm này..... bạn không thể nào nhìn thấy những bảng chữ cái nhỏ bé trở thành "mĩa mai", "khó chịu", "không thoải mái" và vv ... .. bởi vì nguồn gốc của nó xuất phát từ năng lượng của tình yêu. Bạn cần năng lượng để đánh máy ra những chữ a, b, c trên bản phím. Năng lượng này từ đâu đến? Trong lúc bạn đang trong bụng mẹ, không phải năng lực tình yêu của mẹ cũng chuyển hóa sang cho bạn bằng sự trợ giúp của ánh sáng này sao?

Người tạo ánh sáng (Light Worker) hay người săn sóc trái đất (Earth Keeper) là người liên tiếp bảo và hướng dẫn ta đạt tới chính bản ngã nguyên thủy. Cái bản ngã thực sự chỉ là một loại năng lực của ánh sáng. Khi bạn tách rời khỏi thân-tâm.....ý thức của bạn sẽ tụ tập lại trong hình thức của ánh sáng và thoát đi. Một số người nào đó có thể nhìn thấy nó, và một số người nào đó khác thất bại không thể nhìn thấy nó bằng đôi mắt trần được.

Khi thấy người nào đó đang giết con gà..... đôi khi bạn phải ngạc nhiên khi nhìn thấy một luồng ánh sáng thoát ra từ con gà.....người không biết sẽ đổ thừa cho người làm thịt con gà là có liên hệ tới sự giết chóc.....nhưng bạn không bao giờ thấy sự giết chóc nào.....vì không thể nào giết chết năng lực ánh sáng này được. Nó “bất tử”.

Năng lực ánh sáng này sẽ dùng những yếu tố của trái đất như là dụng cụ và cũng dùng các yếu tố của trái đất để phát triển

mọi loài sinh vật và dùng nó để cảm nhận và đạt được sự tồn tại của cuộc sống. Sau khi những yếu tố của trái đất bắt đầu phân tán, những yếu tố đó sẽ tách ra và nhập vào những yếu tố mới kết hợp khác.

Lời giảng đầu tiên của Chúa Giêsu về "linh hồn" là mô tả "năng lượng ánh sáng" này. Nhưng vì nhiều người không thể nhìn thấy hoặc không thể chứng minh được điều đó với đôi mắt trần của họ, nên "linh hồn" này trở thành cái gì khác.

Khi bạn có khả năng chứng kiến điều này .. ... và bạn sẽ phải chuẩn bị để bước vào vùng xa lạ không quen thuộc nơi mà thế giới ánh sáng nhỏ bé của bạn sẽ đến chỗ kết thúc, nơi mà bạn sẽ nhập vào một vùng không gian hoàn toàn tối tăm. Trong không gian không được thắp sáng đó bạn sẽ tìm thấy không có cái gì ở đó giống với hình dạng và khuôn mặt bạn đã quen thuộc trong quá khứ. Tất cả các hình dạng cũ sẽ giải thể và biến mất, và tất cả các sự đồng dạng và trái ngược sẽ ngừng thành một cách đơn giản. ... ..

Nhưng phần lớn con người bị mắc kẹt trong các cõi biệt lập này. Và họ vẫn còn đang học hỏi từ cảm giác thoải mái hoặc khó chịu, vài người trong số đó vẫn quyết định đào thoát khỏi sự đối diện với bất kỳ sự khó chịu, không yên ổn, hay đủ loại cảm giác tiêu cực. Họ cần phải đi qua quá trình này để nhìn thấy và nhận thức cái gì đang xảy ra

Bạn không thể hiểu được ánh sáng này bằng cách chỉ đọc thư này. Bạn cần kinh nghiệm ánh sáng với riêng bản thân của

mình. Cách tốt nhất để đến gần với nó là qua thiền định. Khi toàn thân của bạn ở trong tư thế hoàn toàn buông thả ... .. không có tâm trí dính dấp và không có cơ thể ... .. đột nhiên ... .. ánh sáng sẽ tự nó xuất hiện.

**Làm ơn đừng tin vào bất cứ điều gì trong thư này. Bạn cần phải nhìn thấy nó và chứng minh điều đó với chính bản thân mình nếu không bạn chỉ là một người tin tưởng mù quáng.**

Achema – Malaysia 2009

Kim Morris lược dịch April 2011

**Achema –Zen – See things with your Zen Eyes**

**Tiến triển từ từ và tiến trình đột ngột.**

Trong loạt thơ đáp ứng về những đề tài thảo luận, Achema nhận được một bức thư có câu hỏi khá hay như sau: “Ông đã không trả lời thẳng vào câu hỏi đầu tiên của tôi. Thay vào đó ông đã cố ý đánh trống lảng. Điểm tôi muốn nói là nhiều người nằm trong danh sách là những con người bình dân có những cảm giác nhân bản, họ có thể bị tổn thương nếu ông phản chiếu những cảm giác đó ngược trở lại cho họ. Người ta đã đau khổ đủ rồi không còn cần ai bồi đắp thêm vào nữa.”

Đây là một nhận xét, một lời phát biểu rất hay vì phần lớn ai cũng đã đồng ý một trăm phần trăm về những gì ông ta nói. Có lẽ vì đa số con người không ai có thể thực sự chấp nhận cái cảm giác tiêu cực của chính họ.

Khi thấy một người bị tổn thương, ngay lập tức người ấy sẽ đổ thừa là ta đã sát thêm muối vào vết thương làm cho họ đau thêm. Đây là phản ứng tự nhiên của họ. Một số người khác không phản nản vì họ tin muối có tính cách khử trùng. Không biết cái tin tưởng này là đúng hay sai. Dầu sao..... ta hãy tìm xem cái gì đang diễn tiến trong tâm trí con người.....

Những người theo Đạo Phật thường tin rằng con đường đi tìm giác ngộ là một tiến trình thặng tiến chậm rãi. Chỉ một thiểu số tin là có thể giác ngộ cấp tốc, bất chợt. Đây là lý do tại sao đã có quá nhiều luật lệ và nguyên tắc đạo đức bắt buộc phải tuân hành. Điều này chủ đích dành cho người tin tưởng rằng giác ngộ là một tiến trình thặng tiến từ từ.

Nếu nhìn qua câu nói này: “Con người đã có quá đủ đau khổ rồi không cần ai bồi đắp thêm vào nữa.”, thì chắc ta cũng đồng ý 100 phần trăm. Nhưng trong con mắt của Thiên (Zen).....đây lại là một cơ hội để thức tỉnh.....

Con người tin tưởng vào tiến trình thặng tiến chậm rãi của sự giác ngộ sẽ đồng ý 100 phần trăm với lời nói ở trên. Cái mà ta

gọi là....”giác ngộ từ từ”. Hiểu một cách khác, nó có nghĩa là phát triển thăng tiến dần tới giác ngộ. Và ta hiểu cái ngôn ngữ của sự dần dần/ chậm chậm. Ta có thể hiểu một đồng bạc có thể phát triển lên thành hai và hai thành ba đồng, cứ tiếp tục như thế. Thế nhưng khi một người nghèo khó đột ngột trở nên giàu có thì là chuyện không ai có thể hiểu nổi.

Nhưng một thiền sư nói: “Tại sao phải qua một tiến trình dai dẳng và không cần thiết như vậy?” Ta nghèo khi ta có một đồng bạc, và ta cũng vẫn còn nghèo khi có 30 đồng. Ta cũng sẽ vẫn còn nghèo ngay khi có một triệu đồng vì có những người có tới cả tỉ bạc cơ mà. Vì thế, hãy bỏ ngang đi cái cách tính toán của một người nghèo. Ta sẽ làm họ trở thành một ông Vua ngay lập tức.

Đường lối của Thiền là nhắc nhở cho một người là ai. Đây không phải là cái gì để thực tập, mà chỉ là một cách ghi nhớ. Nhưng trong một khoảnh khắc của sự ghi nhớ này mọi thứ được chuyển hoá.

Thí dụ như:

Một ông vua nọ trực xuất đưa con trai độc nhất còn nhỏ tuổi chỉ vì vài lỗi lầm ngu ngốc của đứa con- ra khỏi vương quốc. Anh ta không có một tài năng hay nghề nghiệp gì. Con vua có thể biết làm việc gì? Đã không được học hành, vì vậy anh ta không thể làm việc gì để sống đàng hoàng được. Tuy nhiên,



vì sở thích, khi còn nhỏ tuổi anh ta đã học được một chút ít về ca hát và nhảy múa. Cho nên anh ta đi ca hát và nhảy múa kiếm sống trên đường phố của một tỉnh rất nóng nực trong quốc gia láng giềng cũng là nơi anh ta trú ẩn.

Anh con vua này sống cuộc đời của kẻ ăn xin vô gia cư trong suốt 10 năm. Sống với quần áo bẩn thỉu, rách nát tả tơi. Cho nên anh ta hoàn toàn quên hẳn đi mình đã từng là một hoàng tử. Đúng lý ra, trong mười năm đó, anh ta đã dần dần trưởng thành ở địa vị để nắm vương quyền, vì anh là con trai độc nhất của một ông vua mà càng ngày ông ta càng già nua hơn. Nhưng trong lúc này, anh ta chỉ là một người không ai biết mặt mũi với cái bát của người ăn xin trong tay đi từ cửa nhà này sang cửa nhà khác.

Nhà vua trở nên quá già nua, càng ngày ông càng lo lắng cho tương lai của ngai vàng. Ai sẽ là người nối nghiệp và điều hành vương quốc sau khi vua băng hà đây? Vì vậy vua ra lệnh cho ông thủ tướng đi tìm người con độc nhất của mình. Cỗ xe ngựa của ông thủ tướng dừng lại trước cửa một khách sạn, ông ta đã tìm thấy con của vua. Dưới sức nóng của mặt trời giữa trưa thiêu đốt, người thanh niên đang xin người quản lý khách sạn ít tiền để mua một đôi dép. Anh ta đang chỉ vào đôi chân trần trụi đang nhuốm máu vì có đầy vết thương rách nát. Ông thủ tướng xuống xe tiến đến gần người ăn mày trẻ này.

Dù đã qua 10 năm nhưng ông ấy cũng vẫn nhận diện dễ dàng ngay được anh ta trong y phục rách nát, thân hình tiêu tụy, mặt mày héo hắt và cháy nắng. Ông cúi lạy và nói: “Nhà vua đã tha tội cho hoàng tử và muốn hoàng tử trở về vương quốc.”

Chỉ trong một giây, một giây thật ngắn ngủi vẻ mặt của người thanh niên biến đổi ngay và anh ta quăng cái bát ăn xin đi.

Ngay lập tức, anh ta không còn là một kẻ ăn xin nữa mà đã trở thành một ông vua. Anh bảo ông thủ tướng: “Người hãy đi ra chợ mang về cho ta một đôi giày tốt và ít quần áo mới.”

Và với phong cách của một hoàng tử, anh ta tiến đến cỗ xe ngựa và bước lên. Mọi người, trong và ngoài khách sạn, vài phút trước đã xua đuôi, từ chối không bố thí cho anh ta, bây giờ vội vã, ùn ùn chạy tới vây quanh cỗ xe. Và họ nhận thấy anh ta đã hoàn toàn khác hẳn lúc trước, bây giờ anh ta không cả nhìn tới họ nữa. Người ta hỏi anh, “Sao anh quên chúng tôi nhanh chóng thế?” Người hoàng tử trả lời, “Ta đã nhớ tới các người cũng lâu như ta đã quên ta là ai. Ngay lúc này ta đã có nhớ ta là ai, nên đã quên ta là kẻ ăn xin.” Khi đám đông nhắc lại cho anh ta nhớ trong khoảnh khắc trước đây anh ta đã là ai, anh ta nói: “Giờ đây ta nhớ ra rồi. Bây giờ ta biết ta là vua. Ta đã luôn luôn là một ông vua.”

Việc trở thành một ông vua là một biến cố bất chợt. Đây là sự

thức tỉnh bất chợt. Và hãy nhớ ở đây một người chỉ trở thành ông vua một cách đột ngột. Một người nào đó có thể trở thành kẻ ăn xin một cách chậm rãi, từng giai đoạn một, cao nhất là trở thành kẻ ăn xin khá hơn, một kẻ xin tiền, và không là gì khác.

Cho nên trong Thiên, không hề có loại kỷ luật về tâm linh nào hết; mà chỉ là một bước nhảy vọt trực tiếp đến sự thức tỉnh, vào giác ngộ. Nhưng “con người bình thường” đã không có can đảm chấp nhận bước nhảy vọt như vậy cho nên họ bào chữa nói đây không phải là một tách nước trà của họ. Và chúng tôi chỉ muốn tiến một cách thận trọng, chậm rãi, từng bước một thôi.

Nhưng hãy ghi nhớ.....nếu ta di chuyển theo phương cách này.....ta sẽ cứu vãn cái “bản ngã” của ta theo từng bước đi. Chính vì thực sự muốn cứu vãn cái bản ngã mà ta không chịu nhảy vọt. Tốt hơn nên giữ cho tất cả những cảm giác không bị những người khác động chạm tới nhưng nếu có ai chạm tới, khuấy động lên, phản ảnh lại hay làm khuếch đại cảm giác đó lên .....ta nhất định sẽ đổ thừa cho người đó là tại sao còn làm cho người đã khổ sở bị đau khổ thêm.....Bước nhảy vọt chắc chắn là nguy hiểm cho cái bản ngã; cái ngã có thể không sống sót sau cái nhảy vọt đó.

Bước đi chậm rãi để cứu vớt cho chính bản thân, nhưng những gì giữ lại được tại mỗi bước đi sẽ vẫn còn được an toàn ngay cả tại bước đi sau cùng của cuộc hành trình. Rồi cái bản ngã sẽ bảo là cứ tiếp tục đi vào Niết Bàn hay giải thoát và ta cũng vẫn còn nguyên vẹn. Nhưng không thể nào vẫn giữ cái ta nguyên vẹn mà vào với niết bàn được. Chuyện này không bao giờ xảy ra. Chỉ có thể nhập niết bàn được sau khi cái bản ngã đã hoàn toàn bị huỷ diệt. Sự chết của bản ngã là cái giá của sự giải thoát.

Đây là một rắc rối mà ta phải đương đầu vào lúc cuối cùng, tuy luôn tránh né. Không thể nào thoát đi được. Vì vậy tốt hơn hết ta nên trực diện cái rắc rối đó ngay từ lúc khởi đầu hơn là trì hoãn cho tới lúc sau cùng. Tại sao lại phung phí quá nhiều năng lực và thời giờ? Cứ cố cất dấu rác rưởi dưới tấm thảm và không chịu nghe lời của bất cứ người nào bảo cho biết phía dưới tấm thảm có rác rưởi dơ bẩn. Rồi lại đổ thừa cho họ là làm ta tổn thương nếu họ dám nhắc đến rác rưởi dưới tấm thảm. Đây là những gì xảy ra xâu tận trong tâm trí con người.

Achema – 2009

Kim Morris lược dịch October 2011

<http://www.quangduc.com/ipad/index.html>

<http://www.quangduc.com/tacgia/dieungoc.html>