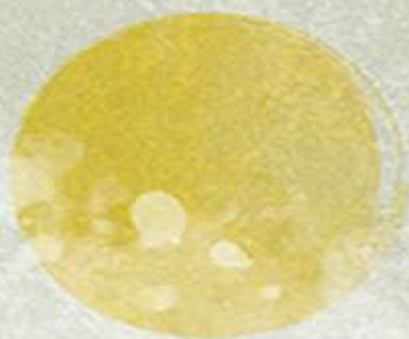


Thiền Sở Thiền



Với cuốn sách này
chưa bao giờ
thiền trở nên
đơn giản như vậy



NGUYỄN DUY NHIÊN
dịch



NGHỆ XUẤT BẢN
PHƯƠNG ĐÔNG

---* ❖ *---

THIỀN TÂM SƠ TÂM

Tác giả: **Shunryu Suzuki**

Người dịch: **Nguyễn Duy Nhiên**

Nhà xuất bản **Phương Đông**

Text: **Waka**

Ebook: **@nguyenthao-cuibap**

LỜI GIỚI THIỆU

Thiền sư *Shunryu Suzuki* (1904 – 1971) là người nối tiếp theo dòng thiền của thiền sư Đạo Nguyên, vị đã mang thiền Tào Động (Soto) từ Trung Hoa vào Nhật Bản. Đối với các đệ tử của Thiền sư Suzuki thì quyển sách này cũng chính là *Sơ tâm* của ông. Và tâm ấy cũng là *Thiền tâm*, cũng là tâm của ngài Đạo Nguyên, của những vị Tổ từ ngàn đời trước truyền xuống, không gián đoạn từ đời đức Phật cho đến hôm nay. Và đối với tất cả chúng ta, thì quyển sách này cũng có thể được xem như là những lời chỉ dạy, lời hướng dẫn, nhắc nhở chân thành của một vị thiền sư cho học trò mình.

Đây không phải là một quyển sách về lý thuyết mà là về thực hành. Nó bao gồm những lời chỉ dẫn về phương pháp ngồi thiền, về sống thiền, về một thái độ và một sự hiểu biết cần thiết cho sự tu tập thiền quán. Quyển sách này được chia ra làm ba phần: *thực tập*, *thái độ* và sự *hiểu biết* chân chánh của một thiền sinh. Ta cũng có thể nói rằng ba phần ấy có liên quan đến thân, cảm xúc và tâm của hành giả.

Quyển sách này ghi lại những bài nói chuyện của Thiền sư Suzuki sau các khóa thiền, trong nhiều năm. Những bài nói chuyện của ông được các đệ tử thu âm và sau đó được chép ra và in thành sách. Bản tiếng Anh có tựa là *Zen Mind, Beginner's Mind*, đến nay (1993) đã được tái bản đến lần thứ ba mươi.

Đây là những bài viết có một lối văn nói chuyện thân mật, vì học trò ông muốn giữ được cá tính cũng như tinh thần của ông, nên họ cố giữ lại nguyên văn y như lời ông nói. Những lời của ông tuy nghe có vẻ đơn sơ, tầm thường, ví dụ “*Hãy uống trà đi*”, nhưng nó cũng chuyên chở một chân lý sâu sắc trong ấy. Nhưng cũng một phần vì cố duy trì nguyên văn mà nhiều đoạn trong quyển sách này có vẻ như lặp đi lặp lại và cũng có lúc gần như tối nghĩa. Nhưng nếu theo dõi một cách cẩn trọng và trong tĩnh lặng, có thể bạn sẽ thấy được điều mà ông muốn trao truyền cho ta, điều ấy thoát ra ngoài văn tự.

Thiền sư Suzuki thuộc trường phái thiền Tào Động nên phương pháp tu học của ông rất chú trọng đến việc ngồi thiền, *Zazen*. Đối với ông ngồi thiền và giác ngộ chỉ là một. Trong quyển sách này, Thiền sư Suzuki sẽ dạy cho chúng ta thế nào là phương pháp tu tập và là một thiền sinh chúng ta cần phải có một thái độ nào, một sự hiểu biết nào. Đây là một quyển sách của những người muốn thực hành.

Trong những bài giảng của ông, có những đoạn dường như hơi tối nghĩa, nhưng bạn hãy tự hỏi vì sao ông lại nói điều ấy. Bạn hãy nhớ lời nhắn nhủ của ông, *“Cho dù bạn đã học nhiều về thiền, bạn hãy đọc mỗi câu trong quyển sách này với một tâm tĩnh lặng. Đừng bao giờ nghĩ rằng ‘Tôi đã biết thiền là gì rồi’. Vì đây cũng là một bí quyết cho mọi nghệ thuật: luôn luôn làm một người mới bắt đầu”*. Thiền sư Đạo Nguyên gọi đó là *Sơ Tâm*.

(Nguyễn Duy Nhiên)

LỜI MỞ: SƠ TÂM

Người ta cho rằng tu thiền là khó, nhưng họ thường không hiểu rõ lý do vì sao. Thiền không khó vì nó bắt ta phải ngồi tréo chân trong tư thế kiết già, hay vì nó đòi hỏi ta phải đạt đến sự giác ngộ. Nhưng khó là vì chúng ta không thể giữ cho tâm mình được thanh tịnh và sự tu tập của mình được trong lành theo đúng như bản chất của nó. Sau khi được lập nên ở Trung Hoa, thiền đã được phát triển qua nhiều lối khác nhau. Nhưng cũng trong thời gian ấy, thiền càng lúc càng bị pha trộn làm mất đi sự trong sáng của nó. Nhưng tôi không muốn bàn về thiền Trung Hoa hay về lịch sử Thiền tông. Ở đây, tôi chỉ muốn giúp cho sự tu tập thiền của bạn được trở lại thuần túy như xưa.

Ở Nhật Bản, chúng tôi có chữ *shoshin*, có nghĩa là *Sơ tâm*, “tâm của một người mới bắt đầu”. Mục đích của sự tu tập là làm sao giữ được mãi cái sơ tâm ấy của mình. Ví dụ như khi bạn mới tụng *Bát Nhã Tâm Kinh* lần đầu tiên. Lần tụng đó chắc là thú vị lắm. Nhưng nếu bạn tụng thêm hai lần, ba lần, bốn lần, hay nhiều hơn nữa thì sao? Bạn sẽ dễ dàng đánh mất đi cái thái độ cởi mở đầu tiên của bạn đối với bản kinh ấy. Việc tu thiền cũng thế. Trong thời gian đầu, bạn vẫn còn giữ được cái sơ tâm, nhưng sau khi tiếp tục hành thiền trong một, hai, ba năm hay lâu hơn nữa, mặc dù có thể bạn có vài tiến bộ, nhưng cũng có thể bạn đã đánh mất đi sự rộng mở vô biên của cái sơ tâm buổi ban đầu.

Đối với một thiền sinh, điều quan trọng nhất là đừng có một tâm phân biệt (dualistic). Cái sơ tâm của chúng ta hàm chứa hết tất cả mọi sự vật. Tự nó luôn luôn đầy đủ và giàu có. Ta đừng bao giờ để mất đi trạng thái luôn tự túc và đầy đủ ấy của tâm mình. Đó không phải là một tâm hẹp hòi, nhỏ nhen, mà đây chính là một cái tâm rộng không và sẵn sàng. Nếu tâm của bạn rộng không thì tự nhiên nó sẽ sẵn sàng cho mọi việc. Nó lúc nào cũng sẽ rộng mở và đón nhận được tất cả. Trong tâm của người mới bắt đầu, sơ

tâm, rất nhiều điều có thể xảy ra, nhưng trong tâm của một nhà chuyên môn thì việc ấy rất là hiếm hoi.

Nếu ta phân biệt nhiều quá, thì ta đang tự giới hạn mình đấy. Khi ta đòi hỏi và tham lam, có nghĩa là lúc ấy tâm ta đang túng thiếu. Nếu ta đánh mất đi cái bản tâm đã tự đầy đủ của mình, ta sẽ phạm vào hết mọi giới luật. Vì khi tâm ta đòi hỏi, muốn được việc này hay việc nọ, ta sẽ chiều theo nó, và cuối cùng phạm vào những giới luật như: không nói dối, không trộm cắp, không sát sanh, không tà dâm... Vì vậy, chỉ cần gìn giữ được cái tâm ban sơ ấy thì mọi giới luật tự nó sẽ được giữ gìn.

Với một sơ tâm, ta không hề có ý nghĩ, “Tôi đã đạt được một cái gì đó”. Mọi tư tưởng tự kỷ đều sẽ làm giới hạn cái tâm rộng lớn của ta. Chỉ khi nào chúng ta buông bỏ hết những ý niệm về thành đạt, về một cái “Tôi”, chừng ấy ta mới thật sự là những người mới bắt đầu tu tập. Và chỉ chừng đó ta mới thật sự tiếp nhận được những điều mới lạ. Sơ tâm cũng chính là tâm từ. Khi tâm ta có sự từ ái, nó sẽ trở nên rộng lớn, vô giới hạn. Thiền sư Đạo Nguyên, vị Sơ tổ của dòng thiền chúng tôi, luôn luôn nhấn mạnh vào việc tiếp xúc lại cái bản tâm nguyên thủy vô biên ấy của mình. Được như vậy chúng ta mới có thể sống thực với chính mình, có tình thương đối với mọi loài, và mới có thể thực sự tu tập.

Cho nên vấn đề khó khăn nhất là làm sao lúc nào chúng ta cũng giữ được cái sơ tâm ấy của mình. Bạn không cần gì phải có một sự hiểu biết sâu xa về thiền. Dù cho bạn đã đọc nhiều về văn học Thiền, bạn hãy đọc mỗi câu trong quyển sách này với một tâm mới mẻ. Đừng bao giờ cho rằng “Tôi đã biết thiền là gì”. Vì đây cũng là một bí quyết cho mọi nghệ thuật: luôn luôn làm một người mới bắt đầu. Hãy thật cẩn thận ở điểm này. Nếu bạn bắt đầu thực hành thiền, bạn sẽ cảm nhận và trân quý cái *sơ tâm* của bạn. Tinh yếu của sự hành thiền là ngay ở đấy.

PHẦN MỘT

Thực Tập

TƯ THẾ

Bây giờ tôi muốn bàn về tư thế ngồi thiền. Khi bạn ngồi trong tư thế kiết già, bàn chân trái của bạn đặt lên trên đùi bên phải, và bàn chân phải của bạn đặt lên trên đùi bên trái. Khi bạn ngồi xếp chân như thế, thì mặc dù bạn có chân phải và chân trái, nhưng lúc này chúng ta đã trở thành một. Tư thế này biểu hiện sự đồng nhất của một nhị nguyên: *không hai, mà cũng không một*. Đây là một giáo lý tối quan trọng: không hai mà cũng không một. Thân và tâm của ta, chúng không hai mà cũng không phải là một. Nếu bạn cho rằng thân và tâm của bạn là hai, điều ấy không đúng; nếu bạn cho rằng chúng là một, thì cũng sai. Thân và tâm của ta vừa là hai mà cũng vừa là một. Thường thường thì chúng ta hay quan niệm rằng, hễ cái gì không phải là một thì nó sẽ là nhiều hơn một; nếu nó không ít thì phải là nhiều. Nhưng trong kinh nghiệm thực tại, thì sự sống của ta không những là đa số mà cũng vừa là đơn số nữa. Mỗi người chúng ta vừa bị lệ thuộc mà cũng vừa hoàn toàn là độc lập.

Sau chừng vài chục năm chúng ta ai rồi cũng sẽ chết. Nếu chúng ta cho rằng sự sống chấm dứt ở đấy, thì đó là một nhận thức hết sức sai lầm. Nhưng một mặt khác, nếu ta cho rằng mình sẽ không bao giờ chết, thì điều ấy cũng không đúng. Chúng ta chết và chúng ta cũng không chết. Hiểu được như vậy mới là chánh kiến. Có người cho rằng tâm ta và linh hồn ta trường tồn mãi mãi, chỉ có cái xác thân này mới chết đi mà thôi. Nhưng sự thật không đúng hẳn như vậy, vì cả thân và tâm đều có cái chung cuộc của

nó. Nhưng cũng trong cùng lúc ấy, chúng lại hoàn toàn là bất diệt. Mặc dù chúng ta gọi thân và tâm, thật ra chúng chỉ là hai mặt của một đồng tiền. Thấy được như vậy là chánh kiến. Thế cho nên khi ta ngồi trong tư thế kiết già, nó biểu lộ được chân lý ấy. Khi tôi đặt bàn chân trái lên trên phía bên phải của thân, và chân phải lên trên phía bên trái của thân, tôi không còn phân biệt nữa. Vì bên nào cũng đều có thể là trái hay phải.

Điều quan trọng nhất trong tư thế ngồi thiền là giữ cho xương sống mình được ngay thẳng. Tai và vai của ta phải cùng nằm trên một đường thẳng. Giữ cho hai vai được thoải mái, và hơi đẩy lên hướng trần nhà với phía sau đầu của mình. Cằm nên đưa vào phía trong người. Khi cằm của bạn bị ngược lên, tư thế ngồi thiền của bạn sẽ không được vững vàng; có thể lúc ấy bạn đang mơ màng về một chuyện gì. Bạn cũng có thể làm cho tư thế ngồi thiền của mình được vững vàng hơn bằng cách hơi đè nhẹ hoành cách mạc (*diaphragm*), lớp bắp thịt mỏng nằm giữa buồng ngực và bụng, xuống phía bụng dưới của mình. Tư thế này sẽ giúp cho bạn giữ được một sự quân bình cho thân và tâm. Khi mới tập ngồi như vậy, có thể bạn sẽ cảm thấy khó thở một cách bình thường, nhưng khi quen rồi, thì hơi thở của bạn sẽ trở nên tự nhiên và sâu.

Hai bàn tay bạn nên bắt Vũ trụ ấn (*cosmic mudra*). Đặt bàn tay trái lên trên bàn tay phải, những khớp xương của các ngón giữa ngang bằng nhau, đầu hai ngón tay cái chạm nhẹ vào nhau, như là bạn đang giữ một tờ giấy ở giữa. Bàn tay bạn làm thành một hình bầu dục thật đẹp. Bạn hãy bắt Vũ trụ ấn một cách trân trọng, như là bạn đang giữ một cái gì thật quý báu trong hai bàn tay. Bàn tay nên để dựa vào người, với hai ngón cái để cao chừng ngang rốn. Hai cánh tay buông thả, tự nhiên, hơi cách người một chút, như là ở dưới mỗi cánh tay bạn đang cẩn thận kẹp nhẹ một quả trứng, khéo léo không làm chúng vỡ.

Thân bạn không nên để nghiêng qua một bên, ngã tới trước hay về phía sau. Bạn hãy ngồi thẳng người lên như là bạn đang chống đỡ cả bầu trời trên đầu mình. Những điều này không phải chỉ là cho hình thức. Nó hàm chứa cái yếu chỉ của đạo Phật. Đây cũng là một sự biểu lộ hoàn toàn cho cái Phật tánh của bạn. Nếu bạn muốn hiểu đạo Phật một cách thâm sâu,

bạn nên thực tập theo phương cách này. Những hình thức ấy không phải là một phương tiện giúp ta đạt đến một trạng thái an tịnh nào khác. Ngồi trong tư thế đó, tự nó đã là cứu cánh của sự tu tập rồi.

Khi bạn có được một thế ngồi vững chãi, tự nhiên bạn sẽ có được một tâm tĩnh lặng. Ta đâu cần gì phải dụng công để đạt đến một trạng thái đặc biệt nào khác nữa. Một khi bạn cố gắng để đạt một điều gì, tâm của bạn sẽ bắt đầu phiêu lưu đi ngàn dặm. Và khi bạn không có một mục tiêu nào để đạt đến, thì thân và tâm bạn sẽ có mặt ngay ở đây, trong giờ phút này. Một thiền sư có nói, “*Phùng Phật sát Phật*”. Hãy giết vị Phật ấy đi, nếu ngài hiện diện ở một nơi nào khác bên ngoài bạn. Giết vị Phật bên ngoài, để ta tiếp nhận lại được cái Phật tánh của chính mình.

Làm một việc gì tức là ta tự biểu lộ cái bản tánh của mình. Chúng ta đâu phải sống cho một ai khác. Chúng ta sống là vì mình. Đây là giáo lý căn bản biểu hiện trong tất cả mọi sự vật mà ta quan sát. Cũng như lúc ngồi thiền, hay khi đứng trong thiền đường, chúng ta cũng phải theo một số quy luật. Mục đích của những giới luật này không phải là để đồng hóa tất cả mọi người, nhưng là giúp cho mỗi người chúng ta biểu lộ được tự tính của mình một cách tự nhiên.

Ví dụ như là mỗi người chúng ta, ai cũng có một lối đứng khác nhau, nên thế đứng của ta phải được cân xứng với thân hình của mình. Khi bạn đứng, hai gót chân của bạn nên cách xa nhau khoảng chừng bằng một nắm tay, hai ngón chân cái thẳng hàng với hai bên ngực của mình. Cũng như trong tư thế ngồi thiền, bạn nên dụng một chút sức mạnh xuống phía bụng dưới. Trong vị thế này, hai bàn tay cũng phải biểu lộ được con người của bạn. Bàn tay trái nằm lại để sát vào ngực, những ngón tay khác ôm vòng ngón tay cái, bàn tay phải đặt lên trên. Ngón tay cái chỉ xuống đất và cánh tay trước để song song với sàn nhà. Hãy tưởng tượng như là bạn đang ôm một trụ nhà tròn và to trong vòng tay của mình. Trong tư thế ấy ta không thể ngã nghiêng về một phía nào được hết.

Điều quan trọng nhất là ta phải làm chủ được cơ thể. Nếu thân ta nghiêng ngả, ta sẽ đánh mất mình. Tâm ta lúc ấy sẽ phiêu bạt đây đó, thân ở một nơi còn tâm ở một nẻo. Tu tập không phải là như vậy! Lúc nào ta

cũng phải có mặt trong giờ phút hiện tại, ngay bây giờ và ở đây. Chìa khóa của sự tu tập là chỗ đó. Ta phải làm chủ được thân và tâm của mình. Mọi sự việc phải có mặt đúng nơi và đúng cách. Được như vậy rồi thì không còn gì là vấn đề nữa. Giả sử như chiếc máy vi âm mà tôi đang sử dụng đây, nếu nó có mặt ở một nơi nào khác thì đâu còn công dụng gì nữa! Một khi bạn giữ cho thân và tâm được ngay ngắn rồi thì mọi sự việc khác chung quanh bạn tự nhiên cũng sẽ được yên ổn, an vui theo mà thôi.

Nhưng thường thì, một cách vô ý thức, chúng ta lại hay đi thay đổi những việc bên ngoài, thay vì là chính mình, chúng ta cố gắng sắp xếp lại những việc chung quanh ta. Nhưng bạn biết không, ta không thể nào sắp xếp lại bất cứ một sự việc nào, nếu như ngay chính ta không có trật tự. Bạn là “*ông chủ*”. Khi ông chủ ngủ mê, mọi người sẽ ngủ mê. Khi ông chủ hành xử đúng, mọi người sẽ hành xử theo đúng cách và đúng thời. Và mọi việc sẽ được yên ổn. Tinh yếu của đạo Phật nằm ở đó.

Thế nên bạn lúc nào cũng hãy giữ cho thân của mình được ngay thẳng. Không phải chỉ trong khi ngồi thiền mà còn trong mọi hoạt động của cuộc sống hằng ngày. Trong khi lái xe, trong lúc đọc sách đều cũng vậy. Bạn thử đi! Nếu bạn ngồi đọc sách mà thân thể ngả nghiêng, sẽ dễ sinh ra buồn ngủ lắm! Giữ cho thân thể được ngay thẳng là một giáo lý quan trọng trong nhà thiền. Những giáo lý ghi trong sách vở chưa phải là chân giáo lý đâu. Văn tự là thực phẩm cho trí óc. Lẽ dĩ nhiên trí óc của ta cũng cần được nuôi dưỡng, nhưng vấn đề quan trọng là phải biết trở về với chính mình bằng chính sự thực tập.

Ngày xưa đức Phật đã không thể nào chấp nhận được những tôn giáo có mặt trong thời đại của ngài cũng là vì lý do ấy. Đức Phật đã theo học với nhiều bậc thầy, nhưng ngài không hài lòng với đường lối tu tập của họ. Ngài không tìm được câu trả lời trong lối tu khổ hạnh hay qua những lý thuyết viển vông, xa vời thực tại. Ngài không ham mê vào những thế giới siêu hình, huyền hoặc, mà chỉ muốn sống với thân và tâm của mình trong giờ phút hiện tại, ngay bây giờ và ở đây. Và khi đức Phật khám phá lại được chính mình, ngài hiểu rằng bất cứ một sự vật gì hiện hữu cũng đều có Phật tánh như ngài. Đó là sự giác ngộ của ngài. Giác ngộ không phải là một

trạng thái tâm thức siêu việt nào, hay là một cảm giác an lạc nào đó. Khi bạn ngồi yên đó trong tư thế ngay thẳng, thì tâm thức bạn trong chính giây phút đó, tự nó, là giác ngộ rồi. Nếu bạn không hài lòng với tâm của mình khi ngồi thiền, có nghĩa là tâm bạn vẫn còn đi lang thang đâu đó. Thân và tâm của ta không nên nghiêng ngả hay lang thang trong khi ngồi. Trong tư thế này ta không còn cần phải bàn đến chuyện giác ngộ làm gì nữa. Vì bạn đang có nó rồi. Đạo Phật chỉ có bao nhiêu đó thôi.

THỞ

Khi ngồi thiền, tâm ta lúc nào cũng phải theo dõi sự thở của mình. Khi thở vào, không khí đi vào thế giới bên trong. Khi thở ra, không khí trở về lại với thế giới bên ngoài. Thế giới bên trong là vô biên, và thế giới bên ngoài cũng là vô tận. Chúng ta gọi là “bên trong” và “bên ngoài”, nhưng thật chỉ là một mà thôi. Trong thế giới vô biên ấy, cổ họng chúng ta được ví như một cánh cửa khép mở. Không khí vào ra như có một người nào đó đi ngang qua cánh cửa ấy. Nếu bạn khởi nghĩ, “Tôi thở”, cái “Tôi” ấy là dư thừa. Không có ai để gọi là “Tôi” cả. Cái mà chúng ta gọi là “Tôi” đó thật ra chỉ là một cánh cửa khép mở khi ta hít vào và thở ra. Nó chỉ di động, thế thôi. Khi tâm bạn an tĩnh đúng mức để có thể theo dõi sự di động này, bạn sẽ khám phá ra rằng sự thật không có gì hết: không có “Tôi”, không có thế giới, không có thân và cũng không có tâm. Chỉ có mỗi cánh cửa đang khép mở mà thôi.

Trong khi ngồi thiền, chỉ có một hiện hữu duy nhất là sự chuyển động của sự thở, và ý thức của ta về sự chuyển động ấy. Chúng ta đừng nên xao lãng. Nhưng bạn nên nhớ rằng, ý thức về sự thở của ta không có nghĩa là chú ý đến cái “Ngã”, cái “Tôi” nhỏ bé của mình, mà nó chính là cái tự tánh rộng lớn, cái Phật tánh của mình. Ý thức ấy rất quan trọng, vì chúng ta đã quen sống với lối nhận thức một chiều. Chúng ta quen nhìn cuộc đời với một ánh mắt phân biệt nhị nguyên: ta với người khác, cái này với cái kia, tốt với xấu... Và chúng ta không thấy được rằng mỗi việc tự nó đang tàng

chứa hết toàn thể cả vũ trụ này. “Ta” có nghĩa là ý thức được trọn vẹn thể giới này qua biểu hiện của cái “Ta”. Và “Người khác” có nghĩa là ý thức được biểu hiện ấy trong người khác. Tôi và bạn chỉ là một cánh cửa khép mở di động mà thôi. Hiểu biết ấy rất là cần thiết. Mà gọi nó là hiểu biết tôi nghĩ cũng chưa đúng lắm, nó chính là một kinh nghiệm chân thật của sự sống qua thiền tập.

Trong khi ngồi thiền, ý niệm về thời gian và không gian cũng không còn hiện hữu nữa. Khi bạn ngồi xuống, bạn khởi nghĩ, “Tôi bắt đầu thiền vào lúc 6 giờ kém 15 trong thiền đường này”. Ý nghĩ ấy bao gồm một ý niệm về thời gian (6 giờ kém 15) và không gian (thiền đường này). Thật ra thì việc bạn đang làm là ngồi yên đây và ý thức đến một sự vận hành của vũ trụ. Chỉ có vậy thôi! Giây phút này cánh cửa mở vào chiều này, giây phút tới cánh cửa mở ra chiều kia. Hết giây phút này đến giây phút kế, chỉ có bấy nhiêu thôi. Nơi đây không có ý niệm về thời gian và không gian. Giả sử bạn nghĩ, “Chiều nay tôi mắc bận”. Cái “chiều nay” ấy đó có thật không? Chúng ta chỉ làm việc này tiếp sang đến việc kế. Chỉ vậy thôi. Cái ý niệm về “chiều nay”, hay “một giờ trưa”, “hai giờ chiều” hoàn toàn không có thật. Một giờ trưa nay bạn sẽ ăn trưa. Thì sự việc ăn trưa ấy tự nó là “một giờ” rồi. Ta không bao giờ có thể nào chia chẻ, tách lìa không gian ra khỏi thời gian được. Muốn sống trọn vẹn, sống an lạc, bạn phải ý thức được điều ấy. Tôi biết có những người thường than rằng, “Đáng lẽ tôi không nên đến chỗ ấy! Ăn trưa ở nơi kia tốt hơn nơi này!”. Trong tâm họ đã đem lười gươm ý niệm chia cắt, tách lìa thực tại này ra làm thời gian và không gian.

Hay bạn có thể nói rằng, “Chuyện đó không tốt, tôi không nên làm”. Thật ra bạn có thể nào không làm gì hết được chẳng? Khi bạn cho rằng, mình không nên làm một việc gì thì trong giây phút ấy bạn đã đang làm chuyện *không làm* việc ấy rồi. Bạn thấy không, chúng ta không có một sự chọn lựa nào hết. Khi chúng ta phân biệt ý niệm về thời gian và không gian, ta có cảm tưởng như mình có được một sự chọn lựa nào đó. Nhưng thật ra thì chỉ có một vấn đề duy nhất là ta hoặc làm một việc nào đó, hay là làm cái *không làm* mà thôi. Và làm cái *không làm* thì vẫn là làm một cái gì!

Vấn đề tốt và xấu chỉ có trong ý niệm của mình. Thế cho nên khi đối diện với một việc gì xấu bạn chỉ nên nói, “không làm” là đủ rồi. Trong lãnh vực tôn giáo thuần túy, không có vấn đề tốt xấu hay thời gian và không gian. Trong sự sống này, chúng ta chỉ cần hành động khi sự việc xảy đến với mình. Phải hành động. Nó có thể là làm một việc gì hay là làm cái *không làm*. Sống trọn vẹn trong giờ phút hiện tại là như vậy đó. Cũng như trong khi ngồi thiền với sự thở, chúng ta trở thành một cánh cửa đóng mở, và chúng ta đang làm những gì cần làm, những gì phải làm. Đó chính là thiền tập. Trong phương pháp tu tập này mọi việc đều rõ ràng và nếu chúng ta biết đem áp dụng chúng vào đời sống hằng ngày, ta sẽ không bao giờ còn sự nghi ngờ hay lẫn lộn nào nữa.

Thiền sư Động Sơn có nói, *“Núi xanh là cha của mây trắng. Mây trắng là con của núi xanh. Trọn đời chúng nương tựa mà vẫn không hề bị lệ thuộc vào nhau. Mây trắng bao giờ vẫn là mây trắng. Núi xanh bao giờ vẫn là núi xanh”*. Lời nói ấy thật đã diễn tả được một cách trọn vẹn, rõ ràng về sự sống này. Trong cuộc đời có biết bao nhiêu là núi xanh và mây trắng: nam và nữ, thầy và trò, thấp và cao, sanh và tử.... Tất cả đều nương tựa vào nhau để tồn tại. Nhưng chúng không hề khó chịu hoặc làm phiền nhau. Mây trắng vẫn có việc của mây trắng và núi xanh cũng có việc riêng của núi xanh. Sự sống của ta cũng nên theo lối đó, và phương pháp tu tập của ta cũng phải vậy.

Khi chúng ta sống thật sự với mình, ta sẽ trở thành một cánh cửa khép mở. Lúc ấy chúng ta được hoàn toàn độc lập, nhưng cùng một lúc, nương tựa vào mọi vật chung quanh. Thiếu không khí ta không còn hơi thở. Mỗi chúng ta đang có mặt giữa hằng hà sa số thế giới. Lúc nào ta cũng ở giữa trung tâm của vũ trụ, trong mỗi giây mỗi phút. Chúng ta hoàn toàn vừa độc lập mà cũng vừa phải nương tựa vào những sự sống khác chung quanh. Khi nào bạn có thể kinh nghiệm được việc ấy, bạn sẽ hoàn toàn được tự tại, lúc đó sẽ không còn việc gì có thể làm bạn xao động được nữa. Thế cho nên, trong khi ngồi thiền, bạn hãy có mặt với sự thở của mình. Sinh hoạt tầm thường ấy chính là nền tảng cơ bản của cả vũ trụ này. Không có kinh

nghiệm này, sự thực tập này, ta sẽ không bao giờ có thể hoàn toàn tự do được hết.

KIỂM SOÁT

Sống trong cảnh giới của Phật tánh có nghĩa là để cái “Tôi” nhỏ bé của mình chết đi trong từng mỗi giây phút. Mỗi khi chúng ta mất quân bình, ta chết. Nhưng cũng chính trong cái chết ấy mà chúng ta lại được phát triển và lớn lên. Hãy nhìn chung quanh bạn, mọi vật đang thay đổi, đang mất đi sự quân bình. Bạn có biết vì sao mọi vật chung quanh bạn trông thật đẹp không? Vì mặc dù chúng thay đổi, mất quân bình, nhưng cái nền tảng phía sau lúc nào cũng đang hòa hợp thật vẹn toàn.

Mọi hiện hữu trong thế giới của Phật tánh đều như vậy cả, chúng mất quân bình trên một nền tảng hoàn toàn hòa điệu và quân bình. Nhưng nếu như ta nhìn sự vật mà không thấy được cái nền tảng Phật tánh của chúng, mọi việc sẽ dường như biểu hiện hình tướng của khổ đau. Khổ đau tự nó không phải là sự sống mà là cách ta sống, cách ta biểu lộ lối sống của mình. Vì vậy mà trong thiền, đôi khi các thiền sư hay nhấn mạnh vào những yếu tố mất quân bình, vô trật tự của sự sống để giúp cho thiền sinh thấy được điều ấy.

Nghệ thuật hội họa của Nhật Bản ngày nay đã trở nên quá nặng về hình thức và mất hết sinh khí. Cũng vì vậy mà môn nghệ thuật hiện đại mới phát sinh. Những họa sĩ cổ truyền thường có một lối vẽ bằng cách sắp đặt những dấu chấm trên giấy theo một đường lối “vô trật tự”, nhưng có mỹ thuật. Chuyện ấy không phải dễ! Dầu bạn có cố gắng cách nào đi nữa, thường thì rốt cuộc rồi bạn cũng sẽ sắp đặt chúng theo một thứ tự nào đó.

Bạn tưởng rằng bạn có thể kiểm soát được việc ấy, nhưng không! Đường như là ta không bao giờ có thể nào sắp đặt những dấu chấm một cách vô trật tự được hết.

Chăm sóc cho công việc hàng ngày của ta cũng giống y như thế. Bạn muốn kiểm soát những người chung quanh bạn, nhưng việc ấy không bao giờ được. Ta sẽ không bao giờ có thể làm được việc ấy. Đôi khi phương pháp hữu hiệu nhất để kiểm soát một người nào là khuyến khích cho họ cứ việc mặc tình phá rối. Và chừng ấy họ sẽ nằm dưới sự kiểm soát của ta, theo một nghĩa rộng. Cũng như muốn kiểm soát một con trầu hay một con bò, bạn hãy thả nó vào một cánh đồng cỏ rộng bát ngát. Con người ta cũng giống như vậy, hãy để họ làm những gì họ muốn, rồi ta hãy theo dõi họ. Làm ngơ không biết đến là phương pháp tệ hại nhất. Kế đến là cố gắng điều khiển chúng. Chỉ có phương pháp hữu hiệu nhất là thấy biết chúng, chỉ cần thấy biết mà thôi, ta không cần gì phải điều khiển một ai hết.

Và ta cũng có thể áp dụng phương pháp ấy cho chính mình. Nếu bạn muốn tâm mình được tĩnh lặng thâm sâu trong lúc ngồi thiền, điều trước nhất là bạn đừng để những hình ảnh trong tâm làm mình khó chịu. Để chúng đến và để chúng đi. Đến khi ấy chúng sẽ dưới sự kiểm soát của ta. Phương cách ấy nói thì dễ, nhưng muốn thực hành còn đòi hỏi nhiều công phu lắm. Dụng công cách nào, đó cũng là bí quyết của sự tu tập. Giả sử như bạn ngồi thiền trong một hoàn cảnh rất là xao động. Nếu bạn cố gắng đè nén cho tâm mình lắng xuống, bạn sẽ không thể nào ngồi yên được. Nếu bạn cố gắng làm ngơ chúng thì đó cũng không phải là chánh tinh tấn. Những lúc ấy bạn chỉ có thể an tâm bằng cách ngồi đếm hơi thở hoặc tập trung tư tưởng vào nơi hơi thở ra vào. Chúng ta nói tập trung, nhưng tập trung tâm mình vào một điểm nào đó không phải là mục tiêu chánh của thiền. Thiền có nghĩa là nhìn thấy sự vật như nó đang là, quan sát những gì đang xảy ra và không bị dính mắc. Làm được như vậy tức là kiểm soát được mọi việc, theo một nghĩa rộng.

Thiền tập tức là tập mở rộng cái tâm nhỏ bé của mình ra. Định tâm chỉ là một phương tiện để giúp ta nhìn thấy được cái tâm rộng lớn của mình, *đại tâm*, nó rộng mở trùm khắp và tàng chứa hết tất cả. Nếu như bạn muốn

khám phá được ý nghĩa thật sự của thiền trong cuộc sống hàng ngày, bạn cần hiểu rõ ý nghĩa của việc giữ tâm trên sự thở của mình và thân cho vững vàng trong khi ngồi thiền. Làm được như vậy thì mỗi ngày sự thực tập của bạn sẽ được một thêm sâu sắc và cần trọng hơn. Chỉ duy có cách đó bạn mới có thể kinh nghiệm được sự tự do thiết yếu của thiền.

Thiền sư Đạo Nguyên có nói, *“Thời gian trôi từ hiện tại đến quá khứ”*. Nghe thì có vẻ như phi lý, nhưng trong sự thực tập đôi khi ta thấy điều ấy đúng. Thời gian không đi từ quá khứ đến hiện tại, mà ngược lại đi từ hiện tại trở về với quá khứ. Yoshitsune là một dũng sĩ nổi tiếng ở Nhật sống vào thời Trung cổ. Vì tình hình rối ren trong nước vào thời ấy, ông được triều đình gọi đi lên phương Bắc và ở nơi đó ông bị tử trận. Trước khi lên đường, ông già biệt người vợ của mình. Câu chuyện ấy bà có ghi lại trong một bài thơ, *“Cũng như khi ta kéo một sợi chỉ còn cuộn trong ống. Ôi ước gì ta có thể đem quá khứ trở về với hiện tại”*. Khi bà ta nghĩ như thế thì sự thật là bà đã đi từ hiện tại về quá khứ rồi. Trong tâm của bà, quá khứ bừng sống dậy và nó trở thành hiện tại. Đúng như lời của Thiền sư Đạo Nguyên nói, *“Thời gian đi từ hiện tại đến quá khứ”*. Điều ấy không đúng với lý trí, nhưng nó đúng với kinh nghiệm thật sự đem quá khứ trở về với hiện tại của chúng ta. Thơ và sự sống không cách xa nhau lắm đâu!

Khi ta kinh nghiệm được sự thật ấy là ta cũng hiểu được ý nghĩa thật sự của thời gian. Thời gian bao giờ cũng trôi từ quá khứ về hiện tại và từ hiện tại đến tương lai. Đúng vậy, nhưng thời gian cũng có thể đi từ tương lai đến hiện tại, và từ hiện tại về quá khứ nữa! Một thiền sư có nói, *“Đi một dặm về phía Đông tức là tiến một dặm về phía Tây”*. Tự tại là chỗ đó. Chúng ta cần phải đạt đến mức tự tại này trong sự tu tập của mình.

Nhưng sự tự do hoàn toàn ấy cũng đòi hỏi một số giới luật. Người ta, nhất là các bạn trẻ, thường cho rằng tự do có nghĩa là muốn làm gì thì làm và nhất là trong thiền thì chẳng cần luật lệ gì hết. Nhưng giới luật vô cùng cần thiết cho chúng ta. Sống trong giới luật không có nghĩa là lúc nào ta cũng phải bị kềm chế. Ngày nào bạn còn giữ giới luật là ngày ấy bạn còn cơ hội để đạt đến tự do. Cũng vì muốn được tự do trọn vẹn mà chúng ta thực tập thiền.

SÓNG TÂM

Trong khi ngồi thiền, bạn đừng nên cố gắng ngăn chặn tư tưởng của mình. Hãy để nó tự dừng lại. Nếu có một ý nghĩ nào khởi lên, bạn cứ để cho nó đến và nó đi. Tự một mình nó không có mặt lâu đâu. Nếu bạn muốn ngưng tư tưởng của mình, tức là bạn bị chúng làm cho khó chịu. Đừng để bất cứ một việc gì làm cho bạn bức mình. Nhìn bề mặt thì những tư tưởng ấy dường như đến từ bên ngoài, nhưng thật ra chúng chỉ là những gợn sóng trong tâm của ta và nếu ta không để cho chúng làm khó chịu thì dần dần chúng sẽ trở nên lắng dịu, yên tĩnh xuống. Chỉ cần trong vòng năm hay nhiều lắm là mười phút, tâm bạn sẽ hoàn toàn được an tịnh và thanh thản. Hơi thở lúc ấy sẽ trở nên rất chậm, mặc dù nhịp tim có thể nhanh hơn một chút.

Tuy vậy cũng phải cần một thời gian dài bạn mới có thể tìm thấy sự an tĩnh, vắng lặng trong sự thực tập. Sẽ có nhiều cảm giác xảy đến, nhiều tư tưởng, hình ảnh khác nhau khởi lên, nhưng chúng chỉ là những gợn sóng trong tâm mà thôi. Không có gì đến từ bên ngoài tâm ta hết. Chúng ta thường nghĩ đến tâm của mình như là những ấn tượng, những kinh nghiệm tiếp thu từ bên ngoài. Nhưng sự thật thì tâm của ta tàng chứa hết tất cả. Khi bạn cho rằng một vật gì là ở bên ngoài, thì thật ra nó đang hiện diện ngay trong chính tâm ta. Không có một việc gì bên ngoài bạn mà lại có thể gây phiền nhiễu cho bạn được. Những gợn sóng trong tâm là do chính bạn tạo

nên đấy. Chứ nếu bạn để cho tâm mình như nó đang là, thì tâm ta sẽ trở nên tĩnh lặng. Tâm đó chính là một *tâm lớn*.

Cái tâm mà cần phải dựa vào một sự vật nào ở bên ngoài để tồn tại, ta gọi đó là *tâm nhỏ bé*, bị giới hạn. Nếu tâm ta không liên kết đến bất cứ một việc gì khác, thì những việc làm của nó sẽ không còn bị dính mắc vào ý niệm nhị nguyên. Ta sẽ hiểu rằng, những gì xảy ra chỉ là những gợn sóng của tâm mà thôi. Tâm lớn thì bao giờ cũng trùm khắp và kinh nghiệm được hết mọi việc. Bạn có hiểu được sự khác biệt giữa hai loại tâm mà tôi muốn trình bày đó không: một tâm lớn chứa đựng hết tất cả và một tâm nhỏ bé phải liên kết vào với một sự vật nào đó! Thật ra thì chúng cũng chỉ là một mà thôi, có khác biệt chẳng là sự hiểu biết của ta về chúng. Và thái độ của ta đối với cuộc sống này tùy thuộc vào sự hiểu biết nào mà ta có.

Tự thể của tâm ta chứa đựng hết tất cả mọi vật. Kinh nghiệm được điều ấy cũng đã là một sự giác ngộ. Mặc dù sóng có khởi lên, nhưng tự thể của tâm lúc nào cũng thanh tịnh và trong sáng; nó cũng giống như nước vẫn trong, mặc dù có vài làn sóng gợn. Mà mặt nước nào lại không khởi có sóng! Sóng cũng là một biểu hiện của nước. Nếu ta đem sóng tách rời ra khỏi nước hoặc đem nước tách riêng ra với sóng thì đó chỉ là một ảo tưởng. Sóng và nước chỉ là một. Tâm lớn và tâm nhỏ chỉ là một. Hiểu được điều ấy rồi thì ta sẽ cảm thấy an ổn hơn. Vì tâm ta không cần một điều gì khác từ bên ngoài, tự nó có đầy đủ hết. Tâm với những gợn sóng không phải là một tâm xao động, mà chỉ vì nó được phóng đại lên mà thôi. Sự thật thì bất cứ những gì bạn kinh nghiệm cũng chỉ là những biểu hiện của một tâm lớn mà thôi.

Một chức năng của tâm lớn là tự phóng đại mình lên qua những kinh nghiệm khác nhau. Ví dụ như những kinh nghiệm xảy đến với ta hằng ngày, hiểu theo một mặt thì chúng lúc nào cũng đều mới mẻ và khác lạ. Nhưng nhìn trên một khía cạnh khác thì chúng chỉ là những kinh nghiệm liên tục, được lặp đi lặp lại, những biểu hiện của cùng một cái tâm lớn mà thôi. Thí dụ như sáng nay khi ăn điểm tâm, bạn bảo rằng, “Buổi ăn sáng nay ngon”. Cái “ngon” đó là một kinh nghiệm mà bạn thu nhận được trong một quá khứ xa xôi, mặc dù có lẽ bạn không còn nhớ gì nữa. Với cái tâm

lớn này, chúng ta chấp nhận được mỗi kinh nghiệm của mình như là nhận diện được mặt mũi trong gương là của ta. Chúng ta không bao giờ sợ đánh mất đi cái bản tâm này. Chẳng có một nơi nào để đến, chẳng có một nơi nào để đi, không có cái chết nào để sợ hãi, cũng chẳng có nỗi khổ đau nào của già nua hay bệnh tật. Vì chúng ta có thể tận hưởng được mọi phương diện của sự sống như là một phần của cái tâm lớn, nên ta đâu cần gì đến một thứ lạc thú nào khác nữa! Nhờ vậy mà ta có được một thái độ điềm đạm và thản nhiên. Và với thái độ an nhiên đó, ta thực tập thiền quán.

CỎ DẠI CỦA TÂM

Mỗi sáng sớm nghe chuông đồng hồ báo hiệu, bạn thức dậy sửa soạn đi ngồi thiền. Tôi biết bạn không thích làm việc ấy. Đi ngồi thiền không phải là chuyện dễ. Có lẽ sau khi bước vào thiền đường và ngồi xuống rồi, mà bạn vẫn còn cần phải tự khuyến khích mình nên cố gắng tinh tấn. Những chuyện ấy chỉ là gợn sóng trong tâm. Khi bạn ngồi thiền, những gợn sóng này sẽ trở nên nhỏ đi dần và sự cố gắng của bạn cũng sẽ trở thành những cảm giác nhẹ nhàng, tinh tế hơn.

Người ta thường nói rằng, “*Nhổ cỏ để nuôi dưỡng cây*”. Chúng ta nhổ cỏ và đem chôn chúng dưới những gốc cây để đem chất bổ dưỡng nuôi cây. Cũng vậy, những khó khăn trong sự tu tập của ta, những gợn sóng trong tâm khi ngồi thiền, tự chúng cũng sẽ trở thành những yếu tố giúp cho ta. Thế nên, bạn đừng để cho tâm mình làm mình khó chịu, mà nên biết ơn những cỏ dại ấy, vì cuối cùng rồi chúng sẽ bồi dưỡng cho sự tu tập của ta. Nếu bạn kinh nghiệm được sự chuyển hóa của cỏ dại trong tâm thành chất bổ dưỡng, thì sự tu tập của bạn sẽ tiến bộ nhanh lắm. Tôi chắc chắn bạn sẽ cảm nhận được sự biến chuyển và tiến bộ này. Lẽ dĩ nhiên chúng ta có thể đem triết học, tâm lý học ra mà diễn giải những vấn đề ấy, nhưng có ích lợi gì! Điều quan trọng là chính ta phải thật sự trải nghiệm được sự chuyển hóa ấy.

Nghiêm túc mà nói thì bất cứ một sự dụng công nào trong khi ngồi thiền cũng đều không tốt, vì chúng sẽ tạo nên những gợn sóng trong tâm.

Nhưng sự thật thì ta không thể nào an tâm được nếu ta không dụng công. Chúng ta bắt buộc phải dụng công đến một mức độ nào đó. Điều quan trọng là đừng chấp có mình trong những nỗ lực ấy. Trong lãnh vực này không hề có chủ thể và đối tượng. Tâm ta hoàn toàn an tĩnh, vắng lặng hết mọi ý thức. Trong trạng thái ấy, mọi cố gắng, mọi ý niệm và mọi tư tưởng đều tan biến. Thế cho nên bạn cần phải tự khuyến khích mình và phải biết dụng công cho đến giờ phút chót, cho đến khi mọi cố gắng đều tan biến mất. Bạn hãy giữ tâm nơi sự thở cho đến khi nào bạn không còn ý thức gì đến chúng nữa.

Chúng ta phải biết luôn cố gắng, nhưng cũng đừng bao giờ kỳ vọng đến lúc mà ta có thể buông bỏ hết tất cả. Ta chỉ cần nhớ giữ tâm nơi sự thở. Sự thực tập thật sự chỉ là vậy. Công phu ấy sẽ được tôi luyện thêm trong khi bạn ngồi thiền. Lúc đầu thì sự dụng công của ta còn hơi thô thiển và không được nhẹ nhàng cho lắm, nhưng qua công năng của sự thực tập càng lúc nó sẽ càng được trở nên trong sáng hơn. Và lúc ấy thân tâm ta cũng theo đó mà trở nên nhẹ nhàng, tự nhiên hơn.

Một khi bạn hiểu được khả năng tự thanh lọc và ảnh hưởng được thế giới chung quanh, bẩm sinh của chính mình, bạn có thể hành động để giúp đỡ người khác và biết học hỏi, thương yêu hết mọi loài. Đó cũng chính là ân đức của thiền tập. Nhưng sự tu tập ở đây vẫn chỉ là ý thức được sự thở của mình, có được một oai nghi chân chánh và một sự cố gắng, tinh tấn trong sáng và đúng mức. Thiền tập là như vậy.

CỐT TỦY CỦA THIỀN

Kinh *Tạp A Hàm, Samyuktagama*, có nói về bốn loại ngựa: loại ngựa xuất sắc, loại ngựa giỏi, loại ngựa trung bình và loại ngựa dở. Loại ngựa thứ nhất có thể chạy nhanh hay chậm, sang trái hay phải, tùy theo ý muốn của người chủ, trước khi nó thấy bóng dáng của ngọn roi. Loại ngựa thứ hai cũng chạy giỏi như loại ngựa thứ nhất, nhưng trước khi ngọn roi chạm vào da của nó. Loại thứ ba chỉ vâng lời khi cảm thấy cái đau của ngọn roi trên thân. Còn loại thứ tư chỉ chạy khi nào cái đau đã thấm vào đến xương tủy. Bạn có thể tưởng tượng được sự học hỏi của loại ngựa thứ tư ấy là gian truân đến chừng nào!

Khi nghe câu chuyện trên, có lẽ ai trong chúng ta cũng muốn mình là những con ngựa xuất sắc. Nếu không thì tệ lắm cũng phải là những con ngựa hạng nhì. Tôi nghĩ đa số ai nghe câu chuyện trên trong kinh cũng đều hiểu như vậy. Và chúng ta nghĩ, trong khi ngồi thiền cũng thế, mình sẽ biết mình thuộc vào hạng ngựa nào. Nhưng thật ra, đó lại là một sự hiểu lầm đáng tiếc về thiền tập! Nếu bạn nghĩ rằng mục đích của thiền là để huấn luyện bạn trở thành một con ngựa xuất sắc, thì sự tu tập của bạn sẽ có một trở ngại khá lớn. Đó không phải là chánh kiến. Nếu bạn hành thiền cho đúng thì vấn đề bạn có là một con ngựa xuất sắc hay là một con ngựa dở, chuyện đó hoàn toàn không quan trọng. Bạn thử nghĩ về lòng từ bi của đức Phật đi! Bạn nghĩ trong bốn hạng ngựa đó đức Phật sẽ thương loại ngựa

nào nhất? Lẽ dĩ nhiên là ngài sẽ thương xót loại ngựa dở hơn loại ngựa xuất sắc chứ!

Nếu bạn quyết tâm tu tập với một tâm rộng lớn của Phật, bạn sẽ thấy được điều này: đôi khi những con ngựa dở mới lại là hạng đáng quý nhất! Ngay chính trong sự bất toàn của mình mà ta tìm được nền tảng của một bản tâm cầu đạo vững vàng. Còn những người ngồi thiền mà bề ngoài trông có vẻ như hoàn toàn an tĩnh, lại đôi khi mất nhiều thì giờ mới có thể thấy được chân tâm, cốt tủy của thiền. Những ai đã từng gặp nhiều trở ngại trên đường tu tập sẽ tìm thấy trong khổ đau có nhiều ý nghĩa. Vì vậy tôi cho rằng, đôi khi những con ngựa xuất sắc lại trở thành hạng dở, và những con ngựa dở mới lại là hạng xuất sắc.

Nếu bạn có học về bộ môn thư pháp (*calligraphy*) bạn sẽ nhận thấy rằng, những người học trò vụng về lại nhiều khi trở nên thành những nhà thư pháp giỏi. Và những người học trò khéo tay lại thường hay gặp nhiều trở ngại khi họ tiến lên đến một trình độ nào đó. Điều ấy đúng trong cả hai lãnh vực: nghệ thuật và thiền. Sự sống cũng giống như vậy. Khi nói về thiền, ta không thể nào bảo rằng, “Người này giỏi”, hay “Người kia dở”, bằng một hiểu biết thông thường. Oai nghi trong khi ngồi thiền của mỗi người mỗi khác nhau. Có người ngồi kiết già được dễ dàng, có người thì không. Nhưng cho dù ta không thể ngồi đúng tư thế, khi ta khơi dậy cái tâm trong sáng của mình, ta vẫn có thể thực tập thiền một cách sâu sắc nhất. Mà thật ra, chính những người có nhiều trở ngại trong việc ngồi thiền lại có thể khơi dậy cái tâm cầu đạo của mình dễ dàng hơn những người khác.

Khi nhìn lại những việc đã làm trong quá khứ, chúng ta thường hay tự phê phán và hổ thẹn với chính mình. Tôi có một người học trò, anh ta viết cho tôi một lá thư, trong đó kể, “Thầy có gửi cho con một quyển lịch và con cố gắng thực hành theo đúng những câu châm ngôn ghi trên những trang ấy. Năm chưa bắt đầu mà con đã phạm đủ thứ lỗi hết rồi!”. Thiền sư Đạo Nguyên thường nói, “*Shoshaku jushaku*”. Chữ *Shaku* thường có nghĩa là “lỗi” hay “sai lầm”. *Shoshaku jushaku* có nghĩa là “sau lỗi này là lỗi khác”, hay là liên tục lầm lỗi. Theo ngài Đạo Nguyên thì sự lầm lỗi liên tục của một người cũng có thể là thiền. Cuộc đời của một vị thiền sư cũng có

thể nói rằng là kết quả của năm tháng *shoshaku jushaku*. Nó có nghĩa là nhiều năm chuyên tâm cố gắng thực tập không ngừng nghỉ.

Người ta cũng thường nói, “*Một người cha tốt không phải là một người cha tốt*”. Bạn hiểu câu ấy không? Người nào cho rằng mình là một người cha tốt thì không còn là người cha tốt nữa, một người nghĩ rằng mình là một người chồng tốt thì cũng không phải là người chồng tốt. Nhưng người nào ý thức được rằng mình là người chồng xấu, thì có thể trở nên tốt nếu anh ta biết cố gắng sửa đổi. Nếu bạn không thể ngồi thiền được vì đau hay có một trở ngại nào đó trong thân, bạn có thể ngồi trên một tọa cụ dày hay trên một chiếc ghế cũng được. Mặc dù bạn có thể là một con ngựa dỏ, nhưng bạn sẽ thấy cốt tủy của Thiền.

Giả sử có một đứa con của bạn không may mắc phải một chứng bệnh khó chữa. Bạn rối trí không biết làm gì, nằm ngủ cũng không yên. Thường ngày thì mỗi khi mệt mỏi bạn có thể nằm xuống để nghỉ ngơi, nhưng trong những hoàn cảnh này thì sự lo lắng không để cho bạn yên. Bạn có thể đi tới, đi lui, vào rồi lại ra, nhưng cũng không giúp ích được gì. Thật ra thì trong những lúc ấy, phương pháp hay nhất để làm dịu bớt khổ đau là ngồi thiền, mặc dù tâm bạn lúc đó đang tán loạn và thể ngồi không được nghiêm chỉnh. Nếu bạn chưa từng có những kinh nghiệm như vậy thì bạn chưa thật sự là một thiền sinh đâu. Trong hoàn cảnh khó khăn này không việc gì có thể làm khuây khỏa được nỗi âu lo của bạn. Với những tư thế khác, bạn không có đủ năng lực để đối diện với chúng, nhưng trong tư thế ngồi thiền, sau những năm tháng tu tập chuyên cần, thân và tâm của bạn sẽ có khả năng chấp nhận được sự việc như nó đang là, dù đó có là khổ đau hay hạnh phúc.

Mỗi khi gặp những việc nghịch ý, khổ đau bạn nên ngồi thiền, nó có lợi cho bạn hơn. Vì đâu còn cách nào khác để chấp nhận hay sửa đổi nó! Trong giờ phút ấy thì cho dù bạn có là một con ngựa giỏi hay dở, tư thế ngồi thiền của bạn có ngay hay nghiêng ngả gì thì cũng chẳng thành vấn đề. Mọi người ai cũng có thể ngồi thiền, nó giúp ta đối diện với những khó khăn của mình và chấp nhận được chúng.

Khi bạn ngồi thiền giữa một khổ đau, vấn đề nào thật đối với bạn hơn: Nỗi khó khăn của bạn hay là chính bạn? Ý thức được rằng ta đang hiện hữu, có mặt ngay ở đây, trong giờ phút này, là một sự thật tuyệt đối. Thiền tập sẽ giúp bạn hiểu được điều này. Qua sự thực tập thường xuyên, sau một chuỗi hoàn cảnh thuận, nghịch, hạnh phúc, khổ đau tiếp nối nhau, bạn sẽ hiểu được cốt tủy của thiền và tiếp nhận được năng lực của nó.

BẤT NHỊ

Chúng ta bảo rằng sự tu tập của mình phải thoát ra hết mọi ý niệm, mọi ước vọng, ngay cả cái ý muốn giác ngộ. Nhưng điều ấy cũng không có nghĩa là ta ngồi thiền mà không với một mục đích nào hết. Sự tu tập mà không bị kẹt vào ý niệm này được dựa trên bộ kinh *Bát Nhã, Prajna Paramita Sutra*. Nhưng bạn nên cẩn thận, vì không khéo kinh *Bát Nhã* lại tạo cho bạn có thêm một ý niệm mới. Kinh viết rằng, “*Sắc chính là không, không chính là sắc*”. Nhưng nếu bạn chấp vào câu ấy thì lập tức bạn bị kẹt vào nhị nguyên: đây chính là *Tôi – Sắc*, và kia là *Không* – cái đối tượng mà tôi đang dùng *Sắc* để nhận thức. Vì vậy cho nên, “*Sắc chính là không, không chính là sắc*”, câu ấy vẫn còn nằm trong nhị nguyên. Nhưng may mắn thay, kinh còn nói thêm, “*Sắc chính thật là sắc, không chính thật là không*”. Nơi đây ý niệm nhị nguyên đã bị phá vỡ hoàn toàn.

Trong khi ngồi thiền, bạn dụng công để an tâm của mình, đây chính là giai đoạn “*Sắc chính là không, không chính là sắc*”. Nhưng trong thế giới nhị nguyên ấy, ta vẫn còn cố gắng tu tập, cho đến lúc phương tiện và mục đích trở thành một. Và khi sự thực tập của ta không đòi hỏi một sự dụng công nào nữa, tâm ta sẽ trở nên tĩnh lặng. Đây là giai đoạn “*Sắc chính thật là sắc, không chính thật là không*”.

An tâm không có nghĩa là cố gắng ngăn chặn những hoạt động của tâm. Nó có nghĩa là tâm ta hòa nhập trọn vẹn vào thân. Tâm ta theo dõi sự thở của mình một cách tự nhiên. Ta bắt ấn bằng đôi bàn tay với một tâm

trọn vẹn. Với một chánh niệm tròn đầy ta ngồi cùng cái đau nơi chân mà không hề khó chịu. Được như vậy sự thực tập của ta sẽ không bị kẹt vào ý niệm. Lúc đầu có thể bạn cảm thấy hơi bị gò bó trong tư thế ngồi của mình, nhưng khi bạn không còn thấy những giới hạn ấy là khó chịu nữa, thì tức là bạn đã hiểu được ý nghĩa của câu: *“Sắc chính thật là sắc, không chính thật là không”*. Vì vậy, tu tập thiền cũng có nghĩa là tìm một phương pháp riêng cho mình, trong những giới hạn và ràng buộc.

Nhưng bạn cũng nên để ý điều này, tu tập không có nghĩa là bất cứ việc gì chúng ta làm, như là nằm xuống chẳng hạn, cũng là thiền. Thiền tập chỉ có nghĩa là ta không bị ràng buộc bởi những giới hạn mà thôi. Khi bạn nói rằng, “Việc gì tôi làm cũng có Phật tánh hết, bất cứ việc gì cũng vậy mà thôi. Cho nên tôi cũng chẳng cần ngồi thiền mà làm gì”. Đó là một lý luận nhị nguyên của đa số chúng ta trong cuộc sống hằng ngày. Vì nếu như “việc gì cũng vậy mà thôi” thì ta đâu cần thiết phải nói lên điều ấy làm gì! Còn nhắc tới tức là ta còn quan tâm đến việc mình làm, và đó tức là nhị nguyên. Nếu sự thật chúng không quan hệ gì tới ta, ta sẽ không nói đến. Khi ngồi, ta ngồi. Khi ăn, ta ăn. Thế thôi đủ rồi! “Việc gì cũng vậy thôi”, câu ấy thật ra chỉ là một lời bào chữa cho những việc làm riêng tư của một cái “Tôi” nhỏ bé. Nó có nghĩa là ta vẫn còn bị dính mắc vào một đường lối hay một ý niệm riêng nào đó. Tôi thường nói rằng, “Chỉ cần ngồi là đủ rồi”, hoặc là “Làm việc gì cũng đều là thiền” nhưng không phải với cái ý đó. Lẽ dĩ nhiên chuyện gì bạn làm cũng là thiền, nhưng nếu vậy thì còn phải nhắc đến làm gì nữa!

Khi bạn ngồi thiền, bạn hãy ngồi yên và đừng để những cảm thọ như chân đau hoặc buồn ngủ làm khó chịu. Phương pháp ngồi thiền, *Zazen*, là như vậy. Nhưng lúc ban đầu thì chúng ta rất khó mà chấp nhận được sự việc như chúng đang là. Bạn sẽ cảm thấy bức mình với những cảm thọ phát sinh trong lúc ngồi thiền. Ngày nào bạn có thể làm bất cứ một việc gì, dù tốt hay xấu, mà không còn bị những cảm xúc chi phối, làm khó chịu, chừng ấy bạn sẽ hiểu được thế nào là *“Sắc chính thật là sắc, không chính thật là không”*.

Khi người ta bị một chứng bệnh bất trị như ung thư, và biết rằng mình chẳng còn sống được bao lâu nữa, người ta thường tìm đến con đường Đạo như là một nơi nương tựa. Có người dựa vào ơn phước của Thượng đế. Có người bắt đầu tập ngồi thiền. Họ ngồi thiền để muốn có được một tâm tĩnh lặng. Họ hy vọng rằng sự tu tập ấy sẽ giúp mình thoát ra khỏi những khổ đau của một cuộc sống nhị nguyên. Nhưng đây chỉ là một sự tu tập của “*Sắc chính là không, không chính là sắc*”. Trong sự tu tập ấy, với nỗ lực và cố gắng ta sẽ đạt được những gì mình muốn, lẽ dĩ nhiên, nhưng nó vẫn sẽ không trọn vẹn.

Biết rằng cuộc sống này rất ngắn ngủi, ta sống mỗi ngày cho thật trọn vẹn, từng giây từng phút một. Đó là cuộc sống của “*Sắc chính thật là sắc và không chính thật là không*”. Khi đức Phật đến, ta chào ngài, khi ma vương đến ta cũng tiếp họ. Thiền sư Vân Môn có nói, “*Nhật diện Phật và Nguyệt diện Phật*” có nghĩa là Phật mặt trời và Phật mặt trăng. Một hôm ngài bệnh, có người đến hỏi thăm, ngài chỉ đáp, “*Nhật diện Phật và Nguyệt diện Phật*”. Cuộc đời đối với ngài chẳng có gì là vấn đề cả. Sống một năm cũng tốt, mà một trăm năm cũng tốt. Nếu bạn tiếp tục tu tập, rồi một ngày bạn sẽ có được một cuộc sống tự tại như ngài.

Lúc đầu, trong sự tu tập ai cũng phải gặp nhiều trở ngại, ta phải cố gắng và nỗ lực mới có thể tiếp tục. Đối với những thiền sinh mới bắt đầu, tu tập mà không cố gắng thì không phải là tu tập. Nhất là đối với những người trẻ, họ cần phải cố gắng rất nhiều để đạt đến những gì họ muốn. Bạn phải dang rộng tâm tay mình ra mà với đến tận chân trời. Sắc là sắc. Bạn phải thành thật với chính mình và sự thực tập của mình, cho đến khi nào bạn thật sự cảm thấy rằng ta cần phải quên mình đi. Chừng nào bạn đến giai đoạn ấy thì hãy hay, chứ bây giờ tự cho rằng việc gì mình làm cũng là thiền và có thực tập hay không cũng không thành vấn đề, đó là một sai lầm rất lớn. Chỉ cần bạn cố gắng hết lòng, tiếp tục tu tập với trọn thân tâm của mình, không chấp vào một ý niệm nào hết, thì chừng ấy bạn làm việc gì cũng là chân tu tập. Tiếp tục tu tập chính là mục đích của bạn. Khi phải làm việc gì, thì chính việc làm ấy là mục đích của bạn. Sắc là sắc và tôi là tôi, và cái thực tánh rỗng không sẽ hiển lộ ra trong sự thực tập của bạn.

QUỖ LẠY

Sau mỗi thời ngồi thiền, chúng ta cúi xuống quỳ lạy chín lần. Trong lúc đánh lễ, chúng ta buông bỏ cái “Tôi” của mình. Buông bỏ cái “Tôi” có nghĩa là buông bỏ những ý niệm phân biệt, nhị nguyên của mình. Hiểu như vậy thì ta thấy ngồi thiền và quỳ lạy đâu có gì khác biệt nhau. Theo thường tình thì hình thức quỳ lạy là để tỏ lòng tôn kính của mình đối với một đối tượng gì cao thượng hơn. Nhưng khi chúng ta cúi xuống đánh lễ đức Phật, ta phải bỏ đi ý niệm về đức Phật, vì khi ấy ta đã thành một với ngài, ta cũng chính là Phật. Khi trở thành một với đức Phật, một với vạn vật, ta sẽ hiểu được ý nghĩa chân thật của thực tại. Và khi ta buông bỏ được những ý niệm về nhị nguyên, mọi vật sẽ là thầy của ta, lúc ấy tất cả đều cao thượng đáng để cho ta tôn kính.

Trong cái tâm lớn của ta, tất cả những ý niệm thuộc về nhị nguyên đều được rũ bỏ. Không có ý niệm về cái này và cái kia. Không có một sự phân biệt giữa thiên đàng và địa ngục, nam và nữ, thầy và trò. Đôi khi một người nam đánh lễ một người nữ, có khi một người nữ đánh lễ người nam. Có lúc trò đánh lễ thầy và cũng có lúc thầy đánh lễ trò. Nếu một vị thầy không thể đánh lễ học trò mình, thì vị ấy cũng không thể nào đánh lễ đức Phật được. Đôi khi chúng ta cùng với nhau quỳ lạy đức Phật. Cũng có lúc chúng ta có thể quỳ lạy một con chó hay một con mèo.

Trong cái tâm rộng lớn ấy, mọi vật đều cao quý như nhau. Việc gì cũng có thể là hiện thân của đức Phật. Khi bạn nhìn một vật hay nghe một

âm thanh, trong cái nghe và thấy ấy có trọn vẹn đầy đủ hết, mọi vật tự chúng đều là hoàn hảo. Trong sự tu tập cũng thế, bạn nên chấp nhận mọi việc như là chúng đang có mặt, tôn trọng mỗi vật như là một vị Phật. Tất cả đều có chung một Phật tánh. Đức Phật đánh lễ đức Phật và bạn tự đánh lễ bạn. Đây mới thật sự là đánh lễ.

Nếu bạn chưa có được niềm tin đó trong sự tu tập, thì cái lạy của bạn sẽ còn nhiều phân biệt lắm. Biết sống với thực tánh của mình, bạn sẽ là một với vạn vật. Lễ lạy là một phương pháp tu tập vô cùng quan trọng. Bạn hãy chuẩn bị để cúi đầu đánh lễ cho dù trong giây phút cuối cùng, khi mà bạn không còn làm gì khác hơn được nữa, bạn hãy thực hành điều ấy. Sự quyết tâm đó vô cùng quan trọng. Đánh lễ với tinh thần đó thì tất cả những giới luật, những giáo pháp, vạn vật trên cuộc đời này sẽ là thuộc về của bạn.

Sen no Rikyu là vị Tổ của trà đạo Nhật Bản. Ngài tự sát theo lối *hara-kiri*, mổ bụng mà chết, vào năm 1591 tuân theo lệnh vị chúa của ngài, *Hideyoshi*. Trước khi tự sát ngài nói, “*Khi ta cầm lưỡi gươm này trong tay, không có Phật mà cũng không còn có Tổ*”. Ngài muốn nói rằng, khi ta có lưỡi gươm chân tâm, sẽ không còn thế giới nhị nguyên phân biệt nữa. Tinh thần vô úy ấy bao giờ cũng hiện diện trong những buổi trà đạo của *Rikyu*. Ngài không bao giờ để sự phân biệt ngăn trở việc mình làm. Ngài sửa soạn để chết trong từng giây từng phút. Trong mỗi buổi lễ thiền trà, ngài chết đi để rồi được hồi sinh lại. Đó là tinh thần của trà đạo. Đó là phương pháp đánh lễ của *Rikyu*.

Vị thầy của tôi có một vết chai trên trán là do sự quỳ lạy của ngài. Ngài biết rằng mình là một kẻ bướng bỉnh, cứng đầu nên ngài siêng năng thực tập quỳ lạy. Lý do thúc đẩy ngài làm việc ấy là vì ngài nhớ lời la rầy của sư phụ mình. Thầy tôi bắt đầu xuất gia theo dòng thiền Tào Động vào năm thầy được ba mươi tuổi, so ra cũng đã hơi trễ. Những người trẻ tuổi xuất gia bao giờ cũng vẫn dễ dạy và dễ buông bỏ tánh ích kỷ của mình hơn. Thế cho nên sư phụ của ngài vẫn hay gọi ngài là “tên tu trễ kia” và rầy mắng ngài là đợi đến tuổi cao rồi mới chịu lo tu. Tuy bề ngoài la mắng như vậy nhưng vị sư phụ vẫn thương cái tánh cứng đầu của ngài. Khi thầy tôi được bảy mươi tuổi, ngài nói, “*Khi còn trẻ ta như là con hổ, bây giờ thì ta*

như là một con mèo!”. Nhưng thầy tôi rất vui lòng để được như một con mèo.

Quý lạ giúp ta dẹp được cái ý niệm về ngã chấp của mình. Điều ấy không phải dễ. Khó ai có thể phá bỏ được những ý niệm tự cao ấy và quý lạ là một phương pháp rất hay có thể giúp ta làm được việc ấy. Nhưng cái kết quả không phải là vấn đề, sự cố gắng thay đổi chính mình mới là quan trọng. Và đây là một sự thực tập mà ta có thể thực hành theo cả đời.

Mỗi cái lạ biểu lộ một lời nguyện trong Tứ hoằng thệ nguyện. Đó là: *“Chúng sanh vô biên thệ nguyện độ. Phiền não vô tận thệ nguyện đoạn. Pháp môn vô lượng thệ nguyện học. Phật đạo vô thượng thệ nguyện thành”*. Đã là vô lượng, vô biên, vô thượng rồi thì làm sao ta có thể đạt đến được? Nhưng chúng ta phải nên đạt đến. Đạo Phật là như vậy.

Mặc dù chuyện không thể làm được, nhưng chúng ta vẫn làm là vì thực tánh của ta đòi hỏi chuyện ấy. Được hay không được, không thành vấn đề. Nếu đó là một ước vọng sâu xa trong tâm hồn, thì ta phải thực hiện được việc ấy. Và một khi ước vọng của ta được giải tỏa rồi thì Niết bàn sẽ có mặt ngay ở đó. Trước khi bạn quyết định làm một chuyện gì thì vấn đề vẫn còn nhiều khó khăn, nhưng khi ta đã bắt đầu rồi thì mọi sự đều sẽ vào đó. Sự cố gắng của bạn sẽ thỏa mãn được ước vọng sâu kín nhất trong tâm hồn mình.

Không có một phương pháp nào khác để đạt đến sự an tĩnh trong tâm. An tâm không có nghĩa là bạn phải chấm dứt mọi hoạt động của tâm. Sự an tĩnh chân thật phải có mặt ngay ở giữa mọi sinh hoạt. An tĩnh trong sự vắng lặng thì đâu có gì là đặc biệt, nhưng an tĩnh giữa những náo động mới là sự an tĩnh thật sự.

Sau một thời gian tu tập bạn sẽ hiểu rằng, chúng ta không thể nào tiến bộ một cách nhanh chóng hoặc phi thường được hết. Cho dầu có gắng sức đến đâu, hành trình của bạn cũng vẫn phải là từng bước một. Tu tập không phải như là đi tắm mà bạn biết rằng mình sẽ bị ướt người. Nó cũng như là đi trong sương mù, khi bạn không biết là người bị ướt, nhưng sau một lúc quần áo sẽ bị thấm sương, từng chút, từng chút một. Nếu bạn có một tâm cầu tiến, bạn sẽ tự nhủ, “Ôi, như vậy thì chậm quá đi mất!”. Nhưng sự thật

thì không như bạn nghĩ đâu. Cái ượt của sương tuy chậm chậm nhưng sẽ lâu khô hơn. Vì vậy ta đừng nên quan tâm về vấn đề mau hay chậm.

Cũng như khi bạn học một thứ ngôn ngữ mới, chuyện ấy không phải một sớm một chiều mà được, nhưng bằng một sự kiên trì lặp đi lặp lại nhiều lần mà ta sẽ nhớ mãi. Đây là phương pháp tu tập của trường phái Tào Động. Chúng ta chỉ có thể tiến một cách từ tốn hay là không tiến được một chút nào hết. Hãy tự thành thật với chính mình và nỗ lực trong mỗi giây phút, bấy nhiêu đó là đủ lắm rồi. Niết bàn đâu có nằm bên ngoài sự tu tập của ta!

KHÔNG CÓ GÌ LÀ ĐẶC BIỆT

Sau những giờ ngồi thiền tôi không muốn nói thêm nhiều làm gì. Tôi cảm thấy rằng ngồi thiền là đủ lắm rồi. Nhưng nếu phải nói thì tôi muốn nhắc lại sự kỳ diệu của ngồi thiền. Mục đích của chúng ta là duy trì sự thực tập này mãi mãi. Sự tu tập này bắt đầu từ vô thủy và sẽ còn tiếp tục mãi cho đến vô chung. Nghiêm khắc mà nói, thì đối với con người chúng ta, không còn một cách tu tập nào khác hơn phương cách này. Không còn một lối sống nào tốt hơn lối sống này. Thiền tập là một biểu lộ trực tiếp thực tánh của mình.

Lẽ dĩ nhiên việc gì chúng ta làm cũng đều có thể biểu lộ được thực tánh của mình. Nhưng thiếu sự thực tập này, ta sẽ không thấy được điều ấy. Bản tánh của con người và của vạn vật là phải sinh hoạt. Ngày nào chúng ta còn sống là ta phải luôn luôn làm một việc gì đó. Nhưng nếu ta nghĩ rằng, “Tôi đang làm việc này”, “Tôi phải làm chuyện kia”, hay là “Tôi phải đạt được một điều gì đó đặc biệt” thì thật ra ta đang không làm gì cả. Và khi ta bỏ mặc, chẳng muốn, chẳng cần một việc gì hết, thì chừng ấy ta mới thật sự là hành động.

Lúc mà ta không còn ý niệm về sự thành đạt trong việc mình làm, đó mới thật sự là làm. Trong sự thực tập chúng ta làm nhưng không với một mục đích nào hết. Có thể chúng ta cảm nhận rằng mình đang làm một việc gì đó quan trọng, nhưng thật ra nó chỉ là một biểu hiện tự tánh của ta, nó đáp ứng với một ước vọng sâu kín nhất trong ta. Nhưng ngày nào ta còn

nghĩ rằng mình tu tập có một mục đích, thì sự tu tập ấy vẫn chưa được trọn vẹn.

Nếu bạn cứ tiếp tục thực tập điều đơn giản này mỗi ngày, bạn sẽ đạt được một số năng lực kỳ diệu. Trước khi bạn đạt được thì chúng là những gì kỳ diệu lắm, nhưng sau khi bạn có rồi thì chẳng có gì là đặc biệt hết, vì tất cả chỉ là một phần của bạn mà thôi. Ở Trung Hoa có một bài thơ viết:

*Lô Sơn yên tỏa Chiết Giang triều,
Vị đáo sanh tiền hận bất tiêu.
Đáo đắc hoàn lai vô biệt sự
Lô Sơn yên tỏa Chiết Giang triều.
(Khói tỏa Lô Sơn, sóng Chiết Giang,
Khi chưa đến đó, những mơ màng.
Đến rồi lại thấy không gì khác
Khói tỏa Lô Sơn, sóng Chiết Giang.)*

Người ta nghĩ rằng nhìn những rặng núi cao có mây bay trong khe núi, nhìn nước phủ ngập đến chân trời chắc là cảnh vật nhiệm màu lắm. Nhưng nếu bạn đến, bạn sẽ thấy chỉ là núi và nước. Thế thôi. Sự thật thì có gì là kỳ diệu đâu!

Sự giác ngộ cũng tương tự như thế. Những người không biết gì hết về sự giác ngộ sẽ cho rằng nó là một điều gì ghê gớm lắm. Nhưng khi đã đạt đến rồi họ sẽ thấy rằng nó không là gì hết. Tôi nói vậy chứ thật ra nó cũng không phải là “không là gì hết”. Bạn có hiểu được điều ấy không? Cũng như một người mẹ đã có con, chuyện có con đối với bà đâu có gì là đặc biệt. Thiên cũng vậy. Khi bạn tiếp tục tu tập, sau một thời gian bạn sẽ thu thập được một số điều – chẳng có gì đặc biệt, nhưng cũng là đặc biệt. Bạn có thể gọi đó là “chân tâm”, “Phật tánh” hay “giác ngộ” gì cũng được. Đối với những người đã đạt được rồi thì nó không là gì cả, nhưng cũng vừa là một cái gì đó.

Tôi cho rằng, khi ta biểu lộ được thực tánh của mình thì ta là một con người. Còn nếu không, tôi không biết ta là gì nữa! Ta không phải là loài thú vì ta đi bằng hai chân, nếu vậy thì ta là gì? Ta chỉ là một bóng ma, tôi không biết phải gọi tên gì cho đúng. Sinh vật ấy không thể có thật. Chúng

chỉ là một ảo tưởng mà thôi. Khi thiền không là thiền thì không có gì khác hiện hữu nữa! Nếu bạn cố gắng dùng trí năng để hiểu những điều tôi vừa nói, thì chúng sẽ không có nghĩa lý gì hết. Nhưng nếu bạn đã từng tu tập và có trải nghiệm thực hành rồi thì bạn sẽ hiểu được ý tôi.

Bất cứ một sự vật nào, nếu hiện hữu thì bắt buộc phải có một thực tánh, đó là Phật tánh. Trong kinh *Đại Niết Bàn, Parinivvana Sutra*, đức Phật có nói “*Mọi vật đều có Phật tánh*”. Nhưng Thiền sư Đạo Nguyên hiểu nó như vậy, “*Mọi vật là Phật tánh*”. Hai câu ấy khác nhau nhiều lắm. Nếu ta nói rằng, “*Mọi vật đều có Phật tánh*” nó có nghĩa Phật tánh có mặt trong mỗi sự vật. Nhưng khi ta nói rằng, “*Mọi vật là Phật tánh*” thì nó có nghĩa là mọi vật tự nó chính là Phật tánh. Nếu không có Phật tánh thì sẽ không có một vật nào hiện hữu hết. Ngoài Phật tánh mà tìm kiếm thì tất cả chỉ là ảo tưởng mà thôi.

Thế cho nên làm một con người tức là làm Phật. Phật tánh chỉ là một tên gọi khác cho thực tánh của mình. Vì vậy, mặc dù chúng ta không làm gì hết mà thật sự là đang làm. Chúng ta tự biểu hiện chính mình. Ánh mắt của ta, giọng nói của ta, cách hành xử của ta đều biểu lộ ra thực tánh của mình. Điều quan trọng là ta biểu hiện nó ra bằng một lối giản dị và tương xứng nhất và biết trân quý những điều nhỏ nhất nhất. Và chừng ấy ta sẽ thấy được Phật tánh trong tất cả mọi sự vật, cho dù chúng tầm thường đến đâu.

Khi bạn tiếp tục tu tập, tuần này sang tuần khác, năm này sang năm nọ, trải nghiệm của bạn mỗi lúc sẽ được sâu sắc hơn, và rồi một ngày nó sẽ bao trùm hết tất cả những việc mình làm trong cuộc sống hằng ngày. Điều quan trọng nhất là hãy quên đi hết mọi ý niệm về thành đạt, mọi phân biệt. Nói một cách khác: *hãy ngồi thiền*. Đừng nghĩ gì xa xôi. Ngồi yên trên tọa cụ và đừng có kỳ vọng nào hết. Cuối cùng rồi thì ta sẽ tiếp nhận lại được thực tánh, chân tâm của mình. Hay nói đúng hơn là chân tâm tự nó khôi phục lại chính nó.

PHẦN II

Thái Độ

CON ĐƯỜNG NHẤT TÂM

Mục đích của những bài nói chuyện của tôi không phải để đem lại cho bạn một sự hiểu biết tri thức, nhưng là để biểu lộ lòng chân thành của tôi về sự tu tập của chúng ta. Được ngồi thiền với tất cả các bạn là một điều rất hiếm hoi. Lẽ dĩ nhiên! Việc gì chúng ta làm cũng khác thường hết, vì sự sống tự nó là hiếm hoi và khác thường. Đức Phật nói, “*Kiếp người hiếm có như là đất đóng trong móng tay của ta*”. Đất trong móng tay thì rất ít ỏi so với vạn vật. Sự sống của ta hiếm có và màu nhiệm lắm.

Mỗi khi ngồi thiền, tôi cứ muốn được ngồi yên đó mãi, nhưng tôi tự khuyến khích mình phải đổi sang những phương tiện tu tập khác như là tụng kinh, quỳ lạy. Và khi tôi quỳ lạy, tôi lại nghĩ, “Cái này thích quá”. Nhưng rồi tôi phải đổi sang tụng kinh. Cho nên tôi muốn nói để bày tỏ sự biết ơn của mình đối với sự tu tập. Có vậy thôi. Phương pháp tu tập của chúng ta không phải là ngồi đó để mong đạt đến một điều gì, mà là để biểu lộ chân tâm của mình. Tu tập là như vậy.

Nếu bạn muốn biểu lộ chân tâm của mình, thì tôi nghĩ bạn phải chọn một phương pháp nào đó cho thích hợp và tự nhiên. Ngay lúc bạn điều chỉnh thân người trước khi ngồi thiền hoặc là nghiêng người qua lại sau khi xả thiền, đều là những biểu lộ tự nhiên của bạn. Những hành động ấy không phải chỉ là để chuẩn bị vào thiền hoặc xả thiền, nhưng tự chúng cũng chính là thiền. Vì vậy, chúng ta đừng nên xem chúng như là một sự sửa soạn, chuẩn bị cho một công việc gì khác.

Trong đời sống hằng ngày cũng vậy. Nấu ăn không phải là sự chuẩn bị, theo Thiền sư Đạo Nguyên, mà nó chính là tu tập. Nấu ăn không phải là chỉ để sửa soạn thực phẩm cho một người nào hay cho ta, mà là còn nói lên được tấm lòng chân thật của mình. Vì vậy khi nấu ăn bạn cũng phải biểu lộ thực tánh của mình, bạn hãy dành ra thật nhiều thì giờ làm với một tâm tĩnh lặng, bằng một tâm không mong cầu. Chỉ nấu ăn mà thôi. Đó cũng là một sự biểu lộ sự chân thành, là một phần của sự thực tập. Ngồi thiền là cần thiết, nhưng ta nên nhớ, ngồi không phải là một phương pháp duy nhất. Bất cứ làm một công việc gì nó phải là một biểu lộ của thực tánh. Bạn hãy trân quý công việc mình đang làm và nhớ rằng nó không phải là để chuẩn bị cho bất cứ một công việc nào khác.

Con đường của các bậc Bồ tát được gọi là “*pháp môn nhất tâm*” hay là “*con đường ray xe lửa dài vạn dặm*”. Con đường sắt xe lửa ở bất cứ một đoạn nào cũng đều giống y như nhau. Nếu nó rộng hơn hay hẹp hơn thì hậu quả sẽ tai hại vô cùng. Bạn đi đến đâu chúng cũng đều luôn luôn giống hệt nhau. Và con đường của bậc Bồ tát cũng tương tự như vậy, dầu cho mặt trời có mọc ở phương Tây, các vị Bồ tát vẫn chỉ có một đường tu. Sự tu tập của các ngài là làm hiển lộ thực tánh và sự chân thật của mình trong mỗi giây phút của sự sống.

Chúng ta nói về một con đường xe lửa, nhưng thật ra thì con đường ấy cũng không có mặt. Sự chân thật của ta chính là con đường sắt ấy. Phong cảnh hai bên đường sẽ thay đổi, nhưng con đường bao giờ thì cũng vẫn chỉ có một. Và con đường ấy cũng không có điểm bắt đầu và cũng không có điểm chấm dứt: vô thủy và vô chung. Đi trên đường ấy chính là sự tu tập của ta. Đó cũng là bản chất của Thiền.

Nhưng khi ta khởi tâm tò mò về con đường ấy thì sẽ có một sự nguy hiểm. Vì tò mò nhìn xuống sẽ làm cho ta bị chổng mặt. Hãy ngồi yên đó mà thường thức phong cảnh hai bên đường. Hành khách đâu cần gì phải quan tâm đến con đường sắt. Chuyện ấy thuộc về trách nhiệm của người khác. Đức Phật sẽ lo chuyện ấy cho ta. Nhưng nhiều khi chúng ta hay thắc mắc, tò mò, không tin tưởng rằng sự việc lúc nào cũng sẽ giống như nhau. Chúng ta tự hỏi, “Làm sao mà các vị Bồ tát lại có thể thực hiện được điều

ấy? Các ngài có một bí quyết gì?”. Nhưng thật ra không có một bí quyết nào hết. Mọi người đều có chung một thực tánh, cũng như những chiếc xe lửa đều cùng chạy trên một con đường sắt mà thôi.

Có hai người bạn thân, Trường Khánh (Chokei) và Bảo Phước (Hofuku). Cả hai đang bàn luận về Bồ tát đạo, Trường Khánh nói, “Dầu cho là bậc A la hán vẫn còn những tham vọng, chỉ có bậc Như lai mới không có hai lời. Tôi muốn nói bậc Như lai tuy vẫn sử dụng lời lẽ nhưng không còn ngôn ngữ của nhị nguyên”. Bảo Phước đáp, “Anh nói thế nhưng nhận xét ấy vẫn chưa được hoàn toàn”. Trường Khánh hỏi, “Vậy anh nghĩ lời của bậc Như lai như thế nào?”. Bảo Phước đáp, “Chúng ta bàn luận như thế đủ quá rồi, thôi mình *hãy uống trà đi!*”. Bảo Phước đã từ chối không trả lời, vì ngôn ngữ không thể nào diễn đạt được Đạo. Nhưng dù vậy, vì là một phần của sự tu tập nên hai người bạn đã bàn luận về Đạo, mặc dù họ không có kỳ vọng sẽ tìm một câu giải đáp nào mới lạ. Cuối cùng Bảo Phước đáp, “*Bàn luận đủ rồi. Hãy uống trà đi!*”.

Câu trả lời đó hay quá phải không bạn? Bài nói chuyện của tôi cũng vậy – khi tôi nói xong, bạn cũng thôi hết lắng nghe. Không cần gì phải nhớ những điều tôi nói, cũng không cần gì phải hiểu. Những gì tôi muốn nói, bạn đã biết hết rồi. Nó có mặt sẵn trong bạn. Không có gì là vấn đề cả.

LẶP ĐI LẶP LẠI

Trong thời đức Phật, ngài tiếp xúc với tư tưởng của Ấn Độ giáo, cho rằng con người là một tập hợp của hai yếu tố: linh hồn và thể xác. Người Ấn Độ cho rằng phần thể xác giam hãm phần linh hồn của mình, cho nên sự tu tập của họ là làm sao cho phần thể chất yếu đi, để cho phần linh hồn được tăng trưởng và giải thoát. Vì thế, những đường lối tu tập ở Ấn Độ trong thời gian đó thiên về sự khổ hạnh.

Nhưng đức Phật khám phá ra rằng lối tu khổ hạnh không có một giới hạn nào hết, người ta hành xác mình tới mức tận cùng. Điều ấy làm cho sự tu hành có vẻ dường như rất là lý tưởng. Nhưng sự chiến đấu với thân ta chỉ chấm dứt khi nào mình chết đi mà thôi. Người Ấn Độ tin rằng sau khi chết, ta sẽ được tái sinh trở lại và tiếp tục cuộc chiến đấu ấy. Cuộc phân tranh sẽ không bao giờ chấm dứt mà sự giác ngộ cũng sẽ không bao giờ đạt được. Và cho dù ta nghĩ rằng ta có thể làm cho thể xác mình suy yếu đi để giải thoát được phần linh hồn, thì ta vẫn phải tiếp tục duy trì lối tu khổ hạnh ấy mãi mãi. Khi ta trở lại một đời sống bình thường, ta phải phục hồi sức khỏe, nhưng rồi ta lại phải cho nó yếu đi để phát triển sức mạnh tâm linh.

Cái vòng lẩn quẩn ấy sẽ tiếp tục không bao giờ ngừng. Nói như vậy có thể là hơi giản dị hóa lối tu khổ hạnh của người Ấn Độ và ta có thể cảm thấy tức cười. Nhưng vẫn còn có người tu theo lối đó cho đến ngày nay. Đôi khi vì thiếu ý thức mà ý niệm về khổ hạnh cũng đã có mặt đâu đó trong

những ngõ ngách của tâm hồn ta. Tu tập theo đường lối ấy sẽ chẳng đưa ta đến đâu hết.

Con đường của đức Phật thì hoàn toàn khác. Lúc đầu ngài học phương pháp tu tập của Ấn Độ giáo có mặt trong thời đại ngài và thực hành theo lối tu khổ hạnh trong một thời gian. Nhưng đức Phật không tha thiết gì đến những yếu tố cấu tạo nên con người hoặc là những môn triết học, nhân sinh quan viển vông. Ngài chỉ quan tâm về sự có mặt của mình trong giờ phút hiện tại. Mục đích của đức Phật có bấy nhiêu thôi. Bánh mì được làm từ bột. Làm cách nào để bột trở thành bánh mì khi ta để vào lò là điều mà đức Phật cho là quan trọng nhất. Làm cách nào để được giác ngộ là mối quan tâm chánh của ngài. Một người giác ngộ là một cá nhân hoàn hảo mà đức Phật và mọi người, ai cũng ước muốn. Đức Phật muốn tìm hiểu về mẫu người lý tưởng ấy – làm cách nào mà những bậc thánh trong quá khứ đã đạt được Đạo. Muốn hiểu được làm cách nào bột có thể trở thành bánh mì, đức Phật đã phải làm đi làm lại nhiều lần cho đến khi ngài thành công. Phương pháp tu tập của ngài cũng giống như vậy.

Cứ nấu đi nấu lại hoài một món ngày này sang ngày nọ, chắc chắn là ta sẽ đâm ra nhàm chán. Nhưng nếu bạn đánh mất đi đức tánh kiên nhẫn ấy, vấn đề sẽ trở nên rất là khó khăn. Không có việc gì thật sự là khó nếu ta có sức mạnh và sinh lực. Bạn nhớ không, chúng ta không thể nào ở yên được, ta lúc nào cũng phải làm một việc gì đó. Cho nên nếu đã làm một việc gì rồi thì ta nên có thận trọng, chú tâm và quan sát về việc mình làm. Phương pháp của ta là để bột vào lò rồi quan sát nó thật cẩn thận. Khi ta hiểu được bột trở thành bánh mì bằng cách nào thì ta sẽ hiểu được giác ngộ. Làm cách nào để thân này trở thành một vị thánh, đó mới là quan tâm chánh của ta. Chúng ta chẳng cần phải biết bột là gì, bánh là gì, vị thánh là gì. Một vị thánh là một vị thánh. Những lý giải của thần học về thực tánh của ta không phải là điều mà ta muốn tìm hiểu.

Thế cho nên ta cũng không nên quá lý tưởng sự tu tập của mình. Nếu một nhà nghệ sĩ lý tưởng hóa nghệ thuật của mình thì ông ta sẽ tự tử mất, vì giữa lý tưởng và tài năng của ông sẽ có một khoảng cách rất sâu rộng, mà không có cây cầu nào có thể nối liền được. Đường lối tu tập thường thường

là cũng vậy. Nhưng phương cách của chúng ta thì khác, vì ta không theo đuổi một lý tưởng nào quá đáng hết. Thật ra thì ta cũng cần phải có một chút lý tưởng, ít nhất thì ta cũng muốn chiếc bánh mình nấu được thơm ngon. Sự tu tập phải được kiên trì lặp đi lặp lại cho đến một ngày ta biết được cách làm bột trở thành bánh. Phương pháp tu tập của ta không có gì là bí mật cả. Hãy tiếp tục hành thiền và tự bỏ mình vào lò, rồi một ngày bánh sẽ chín.

THIỀN VÀ MƠI LẠ

Thầy của tôi qua đời khi tôi được ba mươi một tuổi. Mặc dù lúc ấy tôi muốn dồn hết tâm lực vào việc hành thiền tại tu viện *Eihei-ji*, nhưng tôi phải trở về để nối nghiệp thầy tại ngôi chùa của ngài. Tôi trở nên rất bận rộn và cũng như mọi người trẻ tuổi khác, tôi gặp nhiều khó khăn. Những trở ngại này dạy cho tôi rất nhiều, nhưng không thấm vào đâu so với lối sống chân thật, an lạc và tĩnh lặng tại tu viện.

Tu thiền đòi hỏi ta phải giữ một lối sống đều đặn bình thường. Thiền tập không phải là một sự kích động nào hết, mà nó dạy cho ta chú tâm vào những công việc bình thường mỗi ngày của mình. Những khi ta quá bận rộn và kích động, tâm ta sẽ trở nên thô thiển và phân tán. Điều ấy không tốt. Nếu có thể, hãy giữ cho mình được luôn tĩnh lặng và an vui, tránh những sự kích động không cần thiết. Cuộc sống của ta mỗi ngày càng thêm bận rộn, nhất là giữa thời đại tiến bộ này. Nếu chúng ta có dịp về thăm lại nơi quê xưa chốn cũ sau một thời gian dài xa cách, ta sẽ giật mình vì những sự biến đổi. Ta không thể nào ngăn chặn được sự đổi thay. Nhưng nếu ta ham thích sự náo nhiệt, hay là ngay cả sự đổi thay của chính mình, ta sẽ bị cuộc đời chung quanh cuốn trôi đi, lạc về một phương trời vô định. Hãy giữ tâm cho được yên lặng và chuyên nhất. Giữa một cuộc sống náo động và đổi thay, ta vẫn có thể sống yên tĩnh và quân bình được.

Thiền không phải là một phương pháp gì đáng để làm cho bạn ham mê. Có người hành thiền vì tánh tò mò, nhưng hạng người này chỉ tự làm

cho đời sống họ bận rộn thêm mà thôi. Nếu sự tu tập lại làm cho bạn mỗi ngày một tệ hơn thì vô lý quá. Tôi nghĩ rằng mỗi tuần ngồi thiền một lần cũng là đủ bận rộn lắm rồi. Đừng đam mê cái gì quá. Những người trẻ tuổi khi ham thiền rồi thì bỏ cả chuyện học hành, trốn lên một ngọn núi hay vào rừng sâu để tu tập. Sự đam mê ấy không chân thật.

Hãy cứ tiếp tục công việc hằng ngày một cách tĩnh lặng và tự nhiên. Tu tập cũng giống như là nấu bánh – ta phải pha trộn từng chút, thực hành theo từng bước một, nhiệt độ đòi hỏi phải vừa đúng. Chỉ có bạn mới hiểu bạn nhất, bạn biết nhiệt độ cần thiết cho mình phải là bao nhiêu. Bạn biết rõ bạn cần gì. Nhưng nếu bị kích động, ham mê quá bạn sẽ quên đi nhiệt độ phải giữ và làm hỏng sự tu tập của mình. Điều ấy rất là nguy hiểm.

Đức Phật cũng giảng như thế về một người giữ trâu giỏi. Người chủ biết con trâu mình sức đến đâu và không bao giờ bắt nó chuyên chở những gì quá sức. Bạn biết được con đường của bạn đi và tình trạng của bạn. Đừng mang vác nhiều quá! Đức Phật cũng nói rằng, chuyện xây dựng cá tính cho mình cũng như đắp một con đê. Ta phải vô cùng cẩn thận. Nếu hấp tấp, muốn làm mọi việc cùng một lúc, con đê sẽ bị rỉ nước. Hãy đắp những bờ đất cho thật cẩn thận và rồi cuối cùng ta sẽ có được một con đê thật vững chắc.

Đường lối tu tập trầm tĩnh của ta trông có vẻ như là tiêu cực, nhưng không phải vậy! Đây là một phương pháp sáng suốt và hữu hiệu để ta tự tôi luyện. Điều đó rất là giản dị. Nhưng tôi thấy nhiều người không hiểu được điểm ấy, nhất là tuổi trẻ. Có người lại cho rằng phương pháp tôi nói thuộc về pháp môn *tiệm ngộ*, giác ngộ từ từ. Điều ấy cũng không đúng. Thật ra đây chính là pháp môn *đốn ngộ*, vì khi ta tu tập một cách tĩnh lặng và tự nhiên, cuộc sống hằng ngày tự nó đã là sự giác ngộ rồi.

CHÁNH TINH TẤN

Điều quan trọng nhất trong việc tu tập là ta phải có một sự tinh tấn đúng đắn. Sự tinh tấn ấy cần thiết để nhắm vào một chiều hướng đúng. Nếu chiều hướng ấy sai, mà bạn lại không ý thức được, thì những nỗ lực của bạn sẽ chỉ là hư ảo mà thôi. Trong việc tu tập, sự dụng công của bạn phải được nhắm vào con đường đi từ *thành tựu* đến *bất thành tựu*.

Thường thường khi làm một việc gì, chúng ta đều muốn được thành công, chúng ta dính mắc vào một kết quả nào đó. Đi từ thành tựu đến bất thành tựu có nghĩa là loại bỏ đi những gì không cần thiết và vô ích trong nỗ lực của mình. Nếu bạn có thể hành động với một tinh thần *bất thành tựu*, thì hành động ấy tự nó đã có một phẩm chất rất tốt rồi. Vì vậy, đôi khi ta chỉ cần làm mà không cần có một cố gắng đặc biệt nào hết, bấy nhiêu thôi là đủ rồi.

Vì khi bạn muốn nỗ lực để thành đạt một việc gì, sẽ có một phẩm chất dư thừa, một yếu tố không cần thiết, vướng mắc vào hành động của bạn. Ví dụ như khi sự tu tập của bạn tiến bộ, nhưng nếu thiếu ý thức bạn sẽ đâm ra hãnh diện với sự tiến bộ ấy. Sự hãnh diện ấy là một cái gì thặng dư. Chuyện của bạn làm là tốt, nhưng nó lại mang thêm một chút dư thừa. Những cái dư không cần thiết ấy, ta nên loại bỏ đi. Điều này thật vô cùng quan trọng, nhưng nhiều khi vì không tinh tế đủ để nhận diện được mà vô tình chúng ta bước theo một chiều hướng sai lầm.

Vì tất cả chúng ta đều cùng làm một việc, cùng lầm lỗi như nhau, nên ta không ý thức được chúng. Và cũng vì không ý thức được mà chúng ta lại càng lầm lỗi thêm. Chúng ta tự gây nên những khó khăn cho nhau. Sự dụng công sai lầm này còn gọi là “*Dharma vướng mắc*” hay là “*tu tập vướng mắc*”. Bạn bị mắc kẹt vào những ý niệm về tu tập và thành đạt mà không thoát ra được. Và một khi đã kẹt vào sự phân biệt nhị nguyên rồi thì sự tu tập của bạn sẽ không còn trong sáng tự nhiên nữa. Trong sáng ở đây hoàn toàn không có nghĩa là ta phải đánh bóng nó, cố gắng làm cho nó mới đẹp hơn lên. Trong sáng ở đây chỉ có nghĩa là sự vật như chúng đang là. Nếu chúng ta thêm bớt vào một cái gì khác thì vật ấy sẽ mất đi tính chất trong sáng thuần túy của nó. Cũng vậy, một sự việc gì khi đã bị phân biệt bởi nhị nguyên rồi thì cũng sẽ không còn thuần khiết nữa.

Thế cho nên khi bạn nghĩ rằng ngòi thiền sẽ giúp ta đạt được một điều gì, thì sự tu tập của bạn đã bị ô nhiễm rồi đấy. Bạn vẫn có thể nói về sự tu tập, bàn về giác ngộ, nhưng bạn không nên bị kẹt vào những ý niệm đó. Đừng để chúng làm ta bị vẩn đục. Khi ngòi thiền thì ta chỉ ngòi thiền mà thôi. Nếu giác ngộ đến thì nó sẽ đến, đừng để bị dính mắc vào vấn đề thành đạt. Thực tánh của thiền lúc nào cũng có mặt, cho dù bạn có ý thức về nó hay không. Vì vậy mà bạn hãy quên đi những gì mà bạn nghĩ rằng thiền tập đem lại. Hãy cứ thực hành. Tự tánh của thiền sẽ tự biểu lộ và đến chừng ấy bạn sẽ có được hết tất cả.

Có người hỏi rằng thế nào là ngòi thiền mà không có sự mong cầu? Nỗ lực nào là cần thiết cho sự tu tập nào? Câu trả lời là: Nếu bạn có thể buông bỏ những gì dư thừa trong sự tu tập của mình, thì đó tức là ngòi thiền mà không mong cầu và đó cũng là sự cố gắng cần thiết. Trong lúc ngòi thiền nếu có những tư tưởng dư thừa nào đến, hãy để chúng qua một bên. *Giữ cho sự tu tập của mình được trong sáng tự nhiên.* Đó là phương hướng mà sự tu tập của ta phải nhắm đến.

Trong nhà thiền có nói, “*Hãy lắng nghe âm thanh tiếng vỗ của một bàn tay*”. Thường thì tiếng vỗ được tạo nên bởi hai bàn tay và ta nghĩ rằng một bàn tay sẽ không tạo nên được một âm thanh nào hết. Nhưng thật ra thì một bàn tay tự nó chính là âm thanh. Mặc dù ta không nghe thấy gì nhưng

có âm thanh. Nếu chúng ta vỗ hai bàn tay, ta sẽ nghe thấy tiếng. Nhưng nếu âm thanh đã không có mặt trước khi ta vỗ, thì ta sẽ không thể nào tạo nên nó được. Trước khi bạn vỗ tay đã có âm thanh. Nhờ âm thanh đã có mặt từ trước mà ta mới có thể tạo nên và nghe thấy nó được. Âm thanh ở mọi nơi. Bạn đừng cố gắng lắng nghe. Nếu bạn không cố gắng thì âm thanh sẽ hiện diện khắp nơi. Bởi vì bạn muốn lắng nghe mà đôi khi bạn nghe thấy tiếng, và có lúc lại không. Bạn hiểu điều tôi muốn nói chứ? Mặc dù bạn không làm gì, bạn lúc nào cũng vẫn có phẩm chất của thiền. Nhưng vừa cố gắng tìm kiếm thì bạn đã đánh mất nó đi.

Ta hiện diện trong cuộc đời này như là những cá nhân độc lập, nhưng trước khi mang thân con người, ta đã có mặt ở đây rồi, hiện hữu tự bao giờ. Chúng ta luôn luôn đang ở nơi này. Bạn hiểu điều tôi muốn nói không? Bạn cho rằng trước khi sanh ra, ta chưa có. Nhưng làm sao mà ta có thể sanh ra được nếu như thế giới này không có ta? Bởi vì ta đã có mặt rồi nên ta mới có thể biểu hiện ra. Cũng vậy, không có một vật nào có thể mất đi nếu nó không hiện hữu. Vì nó có mặt mà nó có thể vắng mặt.

Bạn có thể nghĩ rằng, sau khi chết đi mình sẽ không còn nữa, hoàn toàn biến mất. Nhưng cho dù bạn có biến mất, cái gì hiện hữu thì không thể nào trở nên bất hiện hữu được. Nhiệm màu là chỗ đó. Cuộc đời này tự nó là nhiệm màu chứ ta không có tài năng nào hết. Vì chúng ta quan sát một vật gì, mà vật ấy có thể biến mất đi, chứ nếu ta không cố gắng nhìn thì làm sao nó có thể biến mất được! Nếu có người nào theo dõi bạn, bạn có thể trốn thoát họ, nhưng nếu không một ai theo dõi thì làm sao bạn có thể thoát khỏi được chính mình!

Thế cho nên đừng tìm kiếm một điều gì đặc biệt, cũng đừng cố gắng để đạt đến một thành quả nào. Bạn đã có đầy đủ hết nơi thực tánh của mình. Hiểu được chân lý này ta sẽ thoát ra ngoài mọi sự sợ hãi. Những khó khăn, trở ngại có thể vẫn còn đó nhưng ta sẽ không còn có một sự sợ hãi nào. Chỉ khi nào đối diện với những khó khăn mà ta không ý thức được chúng, đó mới thật sự là một trở ngại. Có những người bên ngoài biểu lộ một vẻ tự tin, họ cho rằng mình đang tinh tấn đi đúng hướng, nhưng họ không biết rằng những việc họ làm đều phát xuất từ lòng sợ hãi. Họ đang

sợ mất đi một vật gì. Nhưng nếu tu tập đúng hướng, ta sẽ không sợ bất cứ một sự mất mát nào. Cho dù con đường bạn đi có sai, nhưng nếu ý thức được, bạn cũng sẽ không bị dối lừa. Không có gì để mất cả. Tất cả chỉ là một chuỗi liên tục của sự tinh tấn tu tập đúng hướng mà thôi.

VÔ DẤU

Khi ngồi thiền, tâm ta tĩnh lặng và thật bình dị. Nhưng trong cuộc sống hằng ngày thì tâm ta rất bận rộn và phức tạp, khó mà có thể chú tâm được vào việc gì mình đang làm. Lý do là vì trước mọi hành động chúng ta suy nghĩ, và sự suy nghĩ này bao giờ cũng lưu lại một dấu vết. Việc làm của chúng ta bị che phủ bởi bóng dáng của những ý niệm, thành kiến sẵn có. Và sự suy nghĩ của ta không những chỉ lưu lại dấu vết và bóng dáng, mà chúng còn tạo nên những quan điểm, ý kiến về các sự việc xảy ra chung quanh. Những dấu tích và quan điểm này sẽ làm cho tâm ta càng trở nên phức tạp và rắc rối.

Mỗi khi làm một việc gì với một tâm bình dị và trong sáng, không bị vướng mắc vào ý niệm và bóng dáng của tư tưởng, hành động của ta sẽ vững vàng và chín chắn. Nhưng khi ta hành động với một tâm tính toán phức tạp, khi phải đối phó với những vấn đề, với con người và xã hội chung quanh, hành động của ta sẽ trở nên vô cùng rắc rối và phiền phức.

Đa số chúng ta ai cũng có ít nhất là hai hoặc ba ý niệm trong mỗi hành động của mình. Người ta thường nói, “*Bắt hai con chim với một hòn đá*”. Chúng ta cũng thường hay hành xử như vậy. Và cũng vì lo bắt hai con chim cùng một lúc, ta sẽ không tập trung được vào một việc nào duy nhất và rốt cuộc rồi sẽ mất hụt hết cả hai. Lỗi suy nghĩ đó bao giờ cũng để lại tì vết, bóng dáng của nó trên những hành động của mình. Nhưng những bóng dáng ấy tự nó không phải là sự suy nghĩ. Lẽ dĩ nhiên chúng ta phải biết suy

nghĩ, chuẩn bị trước khi làm một việc gì. Nhưng sự suy nghĩ chân chánh thì không bao giờ để lại một dấu tích nào cả. Sở dĩ có dấu vết là vì ta đã sử dụng cái tâm tương đối mà lúc nào cũng phải nương tựa vào một sự vật nào đó ở bên ngoài, và vì vậy mà nó bị rối ren và giới hạn. Và chính cái tâm nhỏ bé này đã tạo nên một ý niệm về thành đạt, mất còn và lưu lại dấu tích của mình.

Ngày nào những hành động của ta còn lưu lại dấu vết thì chắc chắn ta sẽ còn bị mắc kẹt vào chúng. Ví dụ ta có thể cho rằng, “Đó là việc tôi đã làm!”. Nhưng sự thật thì chúng chỉ là những gì còn sót lại trong ký ức của ta mà thôi, chứ sự thật chưa chắc đã xảy ra như vậy. Khi suy nghĩ bằng ký ức tức là ta đã tự giới hạn cái kinh nghiệm thật sự về việc đã xảy ra. Kẹt vào ý nghĩ rằng ta đã làm một việc gì, thì cũng có nghĩa là ta đã bị vướng mắc vào một ý niệm ích kỷ rồi.

Chúng ta thường tin rằng những việc mình làm bao giờ cũng tốt, nhưng sự thật chưa chắc đã là vậy. Trong tuổi về già, người ta thường nhớ lại và hãnh diện về cái quá khứ của mình. Khi người khác lắng nghe ai đó tự đắc kể lại chuyện xưa, họ thường mỉm cười thầm, vì họ biết rằng câu chuyện ấy hoàn toàn phiến diện, một chiều. Họ biết rằng, chuyện người ấy kể chưa chắc là chuyện anh ta thực sự đã làm. Nhất là lòng tự đắc chắc chắn cũng đã cộng thêm vào đó nhiều chi tiết khác nữa.

Cứ lặp đi, lặp lại câu chuyện theo một lối đó mãi thì sau một thời gian cá tính của người kể sẽ bị vắn vẹo đi nhiều, cho đến một ngày họ sẽ trở nên ương ngạnh và ngoan cố. Đó là một ví dụ về việc lưu lại dấu tích của tư tưởng. Chúng ta không nên quên đi những việc mình đã làm, nhưng cũng đừng nên thêm thắt vào. Nhớ lại là một chuyện, còn để lại dấu tích lại là một chuyện khác. Chúng ta cần phải nhớ những việc mình đã làm nhưng đừng để bị quyến luyến vào chúng. Cái mà ta gọi là “quyến luyến” ấy thật ra cũng chỉ là những dấu vết của tư tưởng và hành động của mình mà thôi.

Vì vậy trong cuộc sống hằng ngày muốn đừng lưu lại dấu tích, khi làm một việc gì thì ta hãy làm trọn vẹn với thân tâm của mình. Thận trọng và chú tâm vào việc mình làm. Hãy hành động cho thật hoàn hảo, như một ngọn lửa ngày hội sáng chói. Đừng như một ngọn lửa dật dờ tỏa khói mịt

mù. Ta hãy tự cháy mình cho thật trọn vẹn. Vì nếu không nó sẽ lưu lại dấu tích. Những gì của ta không cháy hết sẽ để lại dấu vết tàn dư của nó trong những việc ta làm. Hành động của thiền là những hành động đã được thiêu hủy toàn vẹn, không còn gì ngoài tro xám. Mục đích tu tập của ta là như vậy. Thiền sư Đạo Nguyên thường nói, *“Tro không bao giờ có thể trở lại thành củi được”*. Tro là tro. Tro phải là tro hoàn toàn. Củi phải chỉ là củi. Được như vậy thì một hành động sẽ bao trọn hết tất cả mọi hành động khác.

Thế cho nên vấn đề tu tập của ta không nằm ở việc chúng ta ngồi thiền một tiếng hay hai tiếng, hoặc là một ngày hay là một năm. Nếu chúng ta thực tập với trọn thân tâm thì một giây thôi cũng đủ gọi là thiền. Khi tu tập ta phải biết hết lòng trong từng giây phút một. Làm một việc gì đừng bao giờ để lại một dấu vết nào. Nhưng điều này không có nghĩa là ta phải hoàn toàn quên chúng đi. Nếu bạn hiểu được điểm này, mọi phân biệt nhị nguyên và mọi khó khăn trong cuộc sống này sẽ tan biến mất hết.

Khi ta ngồi thiền, *Zazen*, ta với ngồi thiền là một. Không có ta và cũng không có ngồi thiền. Khi cúi đầu đánh lễ thì lúc ấy không có Phật mà cũng không có ta. Chỉ hoàn toàn có một sự đánh lễ, thế thôi. Niết bàn là đây. Khi đức Phật truyền tâm ấn cho thầy Ma Ha Ca Diếp (Maha Kashyapa), ngài chỉ cầm một cánh hoa đưa lên và mỉm cười. Chỉ có thầy Ma Ha Ca Diếp hiểu ý đức Phật, ngoài ra trong đại chúng không còn có một ai. Không biết câu chuyện ấy có thật là một sự kiện lịch sử không, nhưng nó có mang một ý nghĩa. Nó minh chứng cho phương pháp tu tập theo truyền thống của ta. Những hành động nào có thể bao trùm trọn vẹn được hết tất cả thì mới thật sự là chân hành động và tâm ấn ấy đã được trao truyền xuống từ đức Phật cho đến đời chúng ta. Đây là một phương pháp tu tập chứ không phải chỉ là những giáo lý suông hay điều lệ do đức Phật dựng lên. Giáo điều thì cần được thay đổi tùy theo hoàn cảnh và con người, chứ còn bí quyết của sự tu tập này thì không. Nó lúc nào cũng vẫn y như vậy.

Thế cho nên, đối với chúng ta thì không còn một lối sống nào khác hơn nữa. Tôi tin điều đó. Phương pháp này dễ chấp nhận, dễ hiểu và rất dễ thực tập. Bạn hãy thử đem so sánh lối sống này với những gì đang xảy ra

trên thế giới và trong xã hội chung quanh mình, bạn sẽ thấy được sự quý báu và ích lợi mà giáo lý đức Phật đã để lại cho chúng ta. Sự thật của ngài để lại vô cùng giản dị và sự thực tập cũng thế. Nhưng bạn đừng vì vậy mà đâm ra khinh thường. Bạn hãy cố gắng tu tập để rồi một ngày sẽ khám phá được giá trị của nó. Thường thì khi một việc gì đơn giản, ta hay nói, “Ồ, thì tôi biết rồi! Có gì khó đâu. Chuyện đó thì ai mà chẳng biết!”. Nhưng nếu không thực hành thì cái biết ấy của ta sẽ có ích lợi gì? Chẳng khác gì hơn là không biết.

Càng có kiến thức về văn hóa bạn sẽ càng thấy được sự cần thiết và thực tế của đạo Phật. Nhưng điều ấy không có nghĩa là bạn nên đi tìm tòi và phê phán nền văn hóa của bạn. Thay vì vậy bạn hãy nên tu tập theo phương pháp đơn giản này. Rồi một ngày, bạn sẽ thoát ra được khỏi những ảnh hưởng và khó khăn tạo nên bởi xã hội và nền văn hóa của mình. Những ai còn quá chấp nhất vào nền văn hóa của mình sẽ đâm ra thích chỉ trích và phê bình, nhưng đó là chuyện tự nhiên thôi. Thái độ ấy chỉ có nghĩa là họ đang từ bỏ những hỗn độn, xô bồ của cuộc sống và quay trở về với chân lý đơn giản mà đức Phật đã để lại.

Con đường của chúng ta là chú trọng vào một phương pháp tu tập giản dị và một ý thức căn bản về sự sống. Đừng lưu lại dấu tích nào trong hành động của mình. Chúng ta đừng để bị dính mắc vào một ý niệm hão huyền nào hoặc một vật gì quyến rũ. Chúng ta cũng không cần phải đi tìm kiếm một điều gì tốt đẹp hơn. Bạn nên nhớ rằng chân lý bao giờ cũng nằm trong tầm tay với của mình – ở ngay trước mặt ta.

BỐ THÍ

Nói một cách tương đối thì mỗi sinh vật trong vũ trụ, mỗi sự sống, mỗi sự nghiệp văn hóa mà chúng ta tạo nên trên cuộc đời này, đều là những gì chúng ta hoặc là đem ra ban cho, hoặc là đã được ban cho. Nhưng nếu tự nguyên thủy mọi vật đều bắt nguồn từ một, thì thật ra chính ta là người đem ra ban cho tất cả. Trong mỗi giây mỗi phút, chúng ta đang sáng tạo một cái gì đó và đó cũng là niềm vui của cuộc sống.

Nhưng bạn nên nhớ rằng cái “Tôi” mà lúc nào cũng sáng tạo và ban cho ấy, không phải là cái “Tôi nhỏ bé” mà nó chính là một “Tôi rộng lớn”. Mặc dù chúng ta có thể chưa ý thức được sự đồng nhất giữa cái “Tôi rộng lớn” này với lại vạn vật, nhưng khi ta cho ai một vật gì, ta cảm thấy khoan khoái, dễ chịu, là vì khi ấy ta trở thành là một với việc mình cho. Vì vậy mà bao giờ ban cho cũng đem lại cho ta một cảm giác nhẹ nhàng, thoải mái hơn là thọ nhận.

Trong đạo Phật có pháp môn *Dana prajna paramita*, Bồ thí Bát nhã Ba la mật. *Dana* có nghĩa là bố thí, *prajna* được dịch là bát nhã, hay là trí tuệ, và *paramita* được dịch là Ba la mật, có nghĩa là *đáo bỉ ngạn* hay là vượt qua bờ bên kia. Cuộc đời của ta có thể ví như một hành trình đi qua sông. Mục đích của những cố gắng trong đời là làm sao đến được bờ bên kia: Niết bàn, *Nirvana*. *Prajna paramita*, Bát nhã Ba la mật, chân tuệ giác của cuộc đời, là trong mỗi bước chúng ta đều đã đến được bờ bên kia. Đến

được bờ bên kia trong mỗi bước đi của mình là một phương pháp sống chân chánh.

Đạo Phật có pháp môn *Lục độ Ba la mật* dành cho các hàng Bồ tát, mà trong đó Bồ thí Ba la mật là phương pháp tu tập đầu tiên. Phương pháp thứ nhì là *Sila pajna paramita*, tức là Trì giới Ba la mật. Kế đến là *Kshanti prajna paramita*, hay là Nhẫn nhục Ba la mật. *Dhyana prajna paramita* là Thiền định Ba la mật, và *Prajna paramita* là Trí tuệ Ba la mật. Thật ra thì sáu pháp Ba la mật này chỉ là một mà thôi, nhưng vì chúng ta đã quen nhìn cuộc sống qua nhiều khía cạnh khác nhau mà chúng ta có con số sáu.

Thiền sư Đạo Nguyên nói, “*Bồ thí là không dính mắc*”. Điều ấy có nghĩa là nếu như ta không bị dính mắc vào vật gì, thì đó cũng là bồ thí. Bất luận nó là vật gì. Cho một xu hay một chiếc lá cũng là thực hành Bồ thí Bát nhã Ba la mật. Cho một câu nói, hay chỉ một chữ của giáo lý cũng là Bồ thí Ba la mật. Với thái độ không dính mắc, những gì ta làm, những gì ta trao tặng đều là Bồ thí Ba la mật. Thế cho nên ngài Đạo Nguyên nói, “*Làm ra một cái gì, tham dự vào bất cứ một sinh hoạt nào của cuộc sống, cũng đều là Dana prajna paramita*”. Chèo một chiếc ghe đưa người qua sông, xây một cây cầu đều là Bồ thí Ba la mật. Thật ra thì khi nói cho ai nghe một câu giáo pháp, cũng có thể là ta đang đóng một chiếc thuyền cho người ấy vậy.

Theo Kitô giáo thì mỗi hiện hữu trên vũ trụ này đều là sáng tạo của Thượng đế ban cho ta. Đó là một quan niệm rất hoàn mỹ về bồ thí. Nhưng khi ta nghĩ rằng Thượng đế tạo dựng nên loài người, mà loài người là một cá thể riêng biệt với Thượng đế, ta sẽ cho rằng mình có khả năng tạo dựng nên những vật mới lạ khác, không thuộc vào sự sáng tạo của Thượng đế. Bạn hãy thử nhìn những công trình sáng tạo của loài người như là phi cơ hay là xa lộ chẳng hạn. Nếu ta cứ quen lặp đi, lặp lại rằng, “Tôi sáng chế, Tôi xây dựng, Tôi tạo nên”, thì rồi một ngày ta sẽ quên đi cái “Tôi” đó thật sự là ai. Đến lúc ấy ta sẽ không còn biết đến Thượng đế nữa. Văn hóa của loài người có hiểm nguy đó. Thật ra khi ta xây dựng bằng cái “Tôi rộng lớn” thì nó cũng đồng nghĩa với bồ thí.

Chúng ta không có một khả năng chế tạo và lấy làm của riêng bất cứ một vật nào hết, vì tất cả đều là sáng tạo của Thượng đế. Đừng bao giờ

quên chuyện đó! Nhưng đôi khi vì thiếu ý thức mà ta lại quyến luyến vào sự vật, và đi phân chia giá trị của chúng. Dưới sự sáng tạo của Thượng đế, mọi vật đều có một giá trị tuyệt đối như nhau. Mặc dù đối với cái nhìn hạn hẹp của ta, vật này có thể thua kém vật kia, hoặc dường như không có một giá trị nào, nhưng sự thật thì mỗi vật tự nó là vô giá. Thấy được chân giá trị của chúng, ta sẽ không còn bị dính mắc vào riêng bất cứ một vật nào. Mỗi việc ta làm phải được dựa trên hiểu biết ấy, chứ đừng bằng những giá trị vật chất được đánh giá qua cái “Tôi” nhỏ bé của mình. Được như vậy, mỗi hành động của bạn sẽ là chân bổ thí, là *Bố thí Bát nhã Ba la mật*.

Khi chúng ta ngồi yên trong tư thế kiết già, ta khôi phục lại cái nền tảng cơ bản của sự sáng tạo. Tôi cho rằng có ba loại sáng tạo. Loại thứ nhất là ý thức được lại con người của mình sau khi xả thiền. Khi ngồi thiền, ta không là gì hết, không hề biết mình là ai, chỉ ngồi yên đó. Nhưng khi vừa đứng dậy, ta hiện diện nơi đó! Đây là bước đầu của sự sáng tạo. Khi ta có mặt, mọi vật khác cũng sẽ đồng có mặt, ngay cùng một tức khắc. Khi chúng ta xuất hiện từ hư không, mọi vật sẽ xuất hiện từ hư không và khi ấy ta cảm nhận được một sự sáng tạo hoàn toàn mới mẻ và trong sáng. Đó là một sự không dính mắc. Loại sáng tạo thứ hai là khi ta hành động, tạo dựng, hay khi sửa soạn một việc gì, như là nấu ăn, pha một tách trà chẳng hạn. Loại sáng tạo thứ ba xảy ra bên trong chúng ta, ví dụ như là giáo dục, văn hóa, nghệ thuật hay là một hệ thống nào đó cho xã hội. Có ba loại sáng tạo, nhưng nếu ta quên đi loại đầu tiên, cái trọng yếu nhất, thì hai loại sau sẽ như những đứa con mất mẹ, những sản phẩm của chúng sẽ hoàn toàn vô nghĩa.

Chúng ta thường lãng quên về thiền. Mọi người ít ai còn nhớ đến Thượng đế. Họ nỗ lực rất nhiều cho loại sáng tạo thứ hai và thứ ba, nhưng Thượng đế không bao giờ giúp đỡ cho những loại sinh hoạt đó. Làm sao mà Thượng đế có thể giúp đỡ được trong khi ngài không hề có một ý thức nào về chính ngài là ai! Đó là nguyên nhân vì sao mà chúng ta có quá nhiều vấn đề trên quả đất này. Một khi đã quên đi cội nguồn của sự sáng tạo, chúng ta sẽ như những đứa con lạc loài bơ vơ không còn biết phải làm gì. Chả trách sao mà cuộc đời này lại có quá nhiều khó khăn!

Hiếu được Bồ thí Bát nhã Ba la mật bạn sẽ hiểu được vì sao chúng ta đã tạo nên quá nhiều khổ đau cho mình. Lẽ dĩ nhiên, sống tức là tạo nên vấn đề. Nếu chúng ta không sinh ra thì cha mẹ ta đâu phải nhọc nhằn vì mình. Sự hiện diện của ta đã là vấn đề để cho các bậc ấy rồi. Nhưng không sao hết. Vì bất cứ việc gì cũng phải có một số vấn đề nào đó. Thường thường thì ta cho rằng, khi mình chết đi, mọi việc sẽ yên, không còn khổ đau nào hết. Nhưng cái chết của ta cũng lại tạo nên vấn đề nữa! Vì vậy mà những vấn đề của ta phải được giải quyết, chuyển hóa ngay trong kiếp sống này. Khi ta ý thức được rằng, bất cứ việc gì mình làm, mình sáng tạo chỉ là một tặng phẩm của cái “Tôi rộng lớn” thì ta đâu còn gì để quyến luyến nữa, và ta cũng sẽ không còn gây khó khăn, khổ đau cho mình và người chung quanh.

Mỗi ngày chúng ta nên quên đi những gì mình đã làm. Đó mới thật là tinh thần vô chấp. Chúng ta hãy tiếp tục làm những công việc mới. Làm một việc mới lẽ dĩ nhiên ta cũng cần phải biết về quá khứ, và điều ấy không sao hết. Điều quan trọng là chúng ta đừng bao giờ bám chấp vào chúng mà thôi. Cũng vậy, ta phải biết được chuyện mình dự định làm trong tương lai. Nhưng tương lai là tương lai, còn quá khứ chỉ là quá khứ, trong hiện tại ta đang thực hiện một công việc mới.

Trong cuộc sống này, ta nên có một thái độ ấy. Đó cũng là *Dana prajna paramita*, bồ thí hay sáng tạo một vật gì đó cho chính mình. Vì vậy mà khi ta làm một việc gì cho thật trọn vẹn là ta đang khôi phục lại sự sinh hoạt của sự sáng tạo. Đó là lý do vì sao ta ngồi thiền. Mọi sự sẽ trôi chảy nhiệm màu nếu ta ý thức được điều ấy. Nhưng một khi ta quên nó đi, thế giới này sẽ trở nên đầy hỗn loạn.

LỖI LẦM TRONG SỰ TU TẬP

Có vài phương pháp tu tập sai lầm đáng tiếc mà tôi muốn bạn nên biết. Thường thì khi ta tu thiền, ta có khuynh hướng muốn được toàn thiện, toàn mỹ nên ta tự đặt ra một lý tưởng, một mục đích và bắt mình phải đạt tới. Như tôi đã nói nhiều lần, chuyện ấy vô cùng phi lý. Khi chúng ta lý tưởng hóa một việc gì, ta sẽ có một ý niệm về sự thành đạt và khi ta đạt được lý tưởng và mục tiêu mà mình đặt ra rồi, cái ý niệm về thành đạt ấy sẽ tạo thêm một lý tưởng mới khác. Thế cho nên, ngày nào sự tu tập của ta còn dựa trên ý niệm về thành đạt và ta thực hành theo một đường lối lý tưởng nào đó, ta sẽ không bao giờ có thể thật sự đạt đến mục tiêu mình muốn.

Hơn thế nữa, nếu không khéo bạn còn có thể đánh mất đi cái tinh yếu trong sự tu tập của mình. Vì những mục tiêu bạn mong cầu bao giờ cũng nằm ở phía trước, nên lúc nào bạn cũng phải hy sinh cái hiện tại của mình cho một lý tưởng xa vời trong tương lai. Cuối cùng thì bạn cũng chẳng được gì hết, chuyện ấy hết sức phi lý. Nhưng còn tệ hơn thế nữa là nếu bạn đem sự tu tập của mình ra để tranh đua với người khác. Đó là những phương pháp tu tập sai lầm, đáng thương hại mà tôi muốn bạn nên tránh.

Phái thiền Tào Động nhấn mạnh vào việc ngồi thiền hay còn gọi là *shikan taza*, tức là *chỉ quán đã tọa*, chỉ ngồi thôi. Thật ra thì phương pháp tu tập của chúng ta không có một tên gọi nào hết, khi ngồi thiền thì chúng ta chỉ biết có ngồi thiền, cho dù có tìm thấy an lạc hay không, ta vẫn cứ thực hành. Mặc dù chúng ta có buồn ngủ hay mệt mỏi, chán nản vì lặp đi

lặp lại một việc hết ngày này sang ngày khác, ta vẫn cứ tiếp tục. Cho dù có ai khuyến khích, nâng đỡ mình hay không, ta vẫn cứ tiếp tục.

Cho dù ta có tu tập một mình, không có thầy, tôi nghĩ bạn vẫn có thể biết được sự thực tập của mình có đúng đắn hay không. Những khi bạn cảm thấy mệt mỏi hoặc chán ngấy sự tu tập của mình, thì đó là những dấu hiệu báo động mà bạn cần phải nhận diện cho rõ. Khi mà bạn đâm ra chán nản tức là khi ấy sự tu tập của bạn đã bị lý tưởng hóa mất rồi. Bạn đã bắt đầu có những ý niệm về thành đạt và đánh mất đi cái sơ tâm của buổi ban đầu. Chỉ khi nào sự tu tập mang nhiều tham vọng thì chừng ấy ta mới cảm thấy chán nản, thất vọng mà thôi. Vì vậy mà bạn nên biết ơn những dấu hiệu ấy, vì chúng báo cho ta biết những chỗ yếu trong sự tu tập của mình. Lúc ấy, bạn nên quên đi những lỗi lầm cũ và làm mới lại, tiếp tục lại đường lối tu tập của buổi ban đầu. Điều này rất quan trọng.

Ngày nào bạn vẫn còn tiếp tục tu tập thì ngày ấy bạn vẫn còn có một sự an toàn. Nhưng có đôi lúc sự thực hành trở nên khó khăn, trắc trở thì bạn cũng nên tìm cách để tự nâng đỡ, khuyến khích mình. Trong những lúc tự khuyến khích mình ấy, bạn cũng nên cẩn thận, vì nếu không khéo chúng ta sẽ bị rơi vào một con đường tu tập sai lầm. Tự một mình, ta khó mà có thể giữ cho sự tu tập của mình được hoàn toàn thuần khiết và trong sáng lắm. Vì lý do ấy mà đôi khi ta cũng cần có một vị thầy. Vị thầy sẽ giúp cho ta thấy được những sự sai lầm của mình. Lẽ dĩ nhiên, có một vị thầy cũng sẽ có những khó khăn khác, nhưng dù vậy nó sẽ giữ cho ta khỏi bị rơi vào một con đường sai lạc.

Đa số các tu sĩ Phật giáo, không ít thì nhiều, cũng đều gặp những khó khăn với vị thầy của mình. Nghe họ kể, bạn có cảm tưởng rằng muốn tu thiền ta cần phải trải qua những sự chịu đựng ấy. Nhưng không phải vậy! Cho dù sự tu tập của bạn có gặp nhiều khó khăn hay không, ngày nào bạn còn tiếp tục thì ngày ấy bạn vẫn còn giữ được một sự tu tập thuần túy. Và cho dù có thể là bạn không nhận thức được việc ấy nhưng thật sự nó là như vậy. Ngài Đạo Nguyên nói, *“Đừng tưởng rằng mình cần thiết phải ý thức được sự giác ngộ của mình”*. Cho dù có ý thức được hay không, sự giác ngộ lúc nào cũng vẫn có mặt sẵn ngay trong sự tu tập của mình.

Một lỗi lầm khác mà tôi muốn nói đến là khi ta tu tập với mục đích tìm một sự an lạc nào đó. Nếu lý do để ta tu tập là vì một cảm thọ an lạc do nó đem lại, thì sự tu tập ấy chưa được tốt cho lắm. Lẽ dĩ nhiên đó cũng không hẳn là xấu, nhưng chưa phải là một sự tu tập chân chánh. Trong đạo Phật Nguyên thủy, *Theravada*, sự tu tập được xếp thành bốn hạng. Phương pháp cao tốt nhất là thực hành mà không cần một niềm vui nào, ngay cả niềm vui tâm linh. Chỉ nhất tâm thực hành, bỏ qua một bên mọi cảm thọ của thân và tâm, hành giả quên mình đi trong sự tu tập. Đó là giai đoạn thứ tư, giai đoạn cao tốt nhất. Thấp hơn một chút là giai đoạn thứ ba, ta có được một niềm vui nơi thân. Ở giai đoạn này ta có một sự hoan hỷ và ta tu tập là vì niềm vui ấy. Kế đến, thấp hơn một chút nữa là giai đoạn thứ hai, ở đây ta có được niềm vui nơi cả thân và tâm, một cảm giác tốt lành nguyên vẹn. Hai giai đoạn giữa này là những trường hợp mà ta tu tập là vì nó mang lại cho ta một sự an vui và hạnh phúc. Và giai đoạn thấp nhất là khi ta không hề nghĩ hay tha thiết gì đến chuyện tu tập. Bốn giai đoạn này cũng có thể đem áp dụng vào phương pháp tu tập của chúng ta. Nhưng dầu sao bạn cũng nên nhớ rằng cao tốt hơn tất cả là khi ta chỉ thực hành vì thực hành mà thôi.

Nếu trên con đường tu tập bạn gặp phải nhiều khó khăn, thì chúng là những dấu hiệu báo cho biết là bạn đang có những ý niệm sai lầm nào đó. Bạn nên cẩn thận. Nhưng đừng bao giờ gián đoạn sự tu tập của mình, ý thức được yếu điểm của mình và hãy tiếp tục. Nơi đây không có vấn đề thành công hay thất bại. Nơi đây không có một ý niệm cứng nhắc nào về giác ngộ. Không bao giờ ta có thể nói rằng, “Đây là giác ngộ”, hay “Đó không phải là sự tu tập chân chánh”. Nếu sự tu tập của ta có sai lầm đi chăng nữa, chỉ cần ý thức được điều ấy và tiếp tục tu tập, thì đó cũng đủ là sự tu tập chân chánh rồi. Sự tu tập của ta sẽ không bao giờ được hoàn hảo, nhưng đừng nản chí, hãy cứ tiếp tục. Bí quyết tu tập là ở đó.

Và nếu bạn muốn tìm sự khích lệ trong những lúc thối chí thì chính sự chán nản tu tập nó là một khích lệ cho ta rồi đó! Chính sự nản lòng của ta giúp ta tự khuyến khích mình. Khi ta không còn muốn thực tập nữa, thì đó chính là một dấu hiệu báo động. Cũng giống như khi răng ta bị hư, nó sẽ

đau, và chính nhờ cái đau ấy mà ta mới biết để đi nha sĩ. Con đường của ta theo cũng giống như vậy.

Nguyên nhân của những sự xung đột trong cuộc sống phần nhiều là do bởi thành kiến hoặc quan điểm một chiều của ta. Khi mọi người ai cũng biết được chân giá trị của sự tu tập rồi thì trên đời này sẽ không còn mấy xung đột nữa. Đây là bí quyết của sự tu tập và con đường của Thiền sư Đạo Nguyên. Ngài đã bàn nhiều về điểm này trong quyển sách của ngài *Chánh Pháp Nhãn Tạng, Shobogenzo*. Nếu hiểu được nguyên nhân của sự xung đột là do cái nhìn một chiều, phiến diện, thì từ đó ta có thể thấy được ích lợi của những phương pháp tu tập khác nhau, mà không dính mắc vào bất cứ một cái nào. Bằng không, ta có thể dễ dàng bị kẹt vào một con đường duy nhất và chấp rằng, “Đây là giác ngộ! Đây là phương pháp tối thượng nhất, hoàn hảo nhất. Còn những phương cách khác đều là thiếu sót”. Đây là một sai lầm to lớn.

Trên con đường tu tập, không có một phương pháp nào là duy nhất hết. Bạn hãy tự tìm cho mình một phương pháp thích hợp. Bạn phải thấy được cả hai phương diện, cái hay và cái dở của nó để khỏi bị nguy hại. Nếu như bạn có một thái độ chấp nhất và một chiều, bạn sẽ dễ bỏ qua những cái dở mà chỉ chọn nhìn thấy những cái hay, cái đẹp. Rồi một ngày, khi khám phá ra những điểm xấu bạn sẽ đâm ra chán nản và thối chí, lúc ấy thì đã quá muộn. Như vậy cũng là tại vì mình quá khờ khạo mà thôi. Chúng ta hãy cúi đầu tạ ơn những bậc thầy đi trước đã chỉ cho ta thấy những lỗi lầm này.

GIỚI HẠN NHỮNG SINH HOẠT

Con đường tu tập của ta hoàn toàn không có một mục đích hay một ý định nào đặc biệt hết. Ta cũng không có một đối tượng nào để sùng bái. Trên phương diện này thì sự tu tập của ta cũng có đôi chút khác biệt với các tôn giáo thông thường khác. *Tùng Thâm*, một thiền sư Trung Hoa, có nói, “*Phật vàng không độ được lò đúc, Phật gỗ không độ được lửa, Phật đất không độ được nước, Phật thật ngồi ở trong*”. Bất cứ là cái gì, nếu sự tu tập của bạn hướng về một đối tượng nào đó bên ngoài, như là Phật vàng, Phật đất, Phật gỗ chẳng hạn, là bạn sẽ bị kẹt. Ngày nào sự tu tập của bạn vẫn còn có một mục đích nào đó, sự tu tập của bạn sẽ không giúp được bạn một cách trọn vẹn. Có thể nó giúp bạn trong khi bạn hướng về mục đích đó, nhưng khi trở về với đời sống thường ngày, nó sẽ là vô ích.

Bạn có thể đặt vấn đề rằng, nếu như sự tu tập của ta không có mục đích, không có ý định nào, thì ta sẽ không biết mình phải làm gì! Nhưng ta biết chứ! Tu tập mà không cần mục đích có nghĩa là ta tự giới hạn những sinh hoạt của mình lại, có nghĩa là chú tâm vào việc mình đang làm trong giờ phút hiện tại này. Thay vì phải cần có một đối tượng nào đó trong tâm, chúng ta nên giới hạn những sinh hoạt của mình lại. Những khi tâm ta rong chơi ở một nơi nào khác, ta sẽ không có cơ hội để thật sự sống, để tự biểu lộ mình. Chỉ cần giới hạn những sinh hoạt của mình lại vào một việc mà mình có thể làm được trong giờ phút hiện tại này, ta sẽ biểu lộ được thực

tánh và đó cũng chính là Phật tánh của mình. Phương pháp tu tập của ta là vậy.

Trong khi ngồi thiền, ta tự giới hạn sinh hoạt mình lại trong một phạm vi nhỏ bé nhất. Giữ cho thân được ngay thẳng và tâm được an tịnh là một cách để ta biểu lộ thực tánh của mình. Lúc ấy ta đang trở thành một vị Phật và ta biểu lộ cái Phật tánh ấy ra. Thế cho nên, thay vì cần phải có một đối tượng để tôn thờ, chúng ta chỉ cần chú tâm vào mỗi công việc mình đang làm trong giờ phút hiện tại. Khi ta cúi lạy thì chỉ nên cúi lạy. Khi ta ngồi thì chỉ nên ngồi. Khi ta ăn, chỉ nên ăn. Làm được bấy nhiêu thôi thì lập tức chân tánh sẽ hiển bày. Ở Nhật chúng tôi gọi đó là *ichigyo-zammai* hay là *nhất hành định*. *Zammai* có nghĩa là định. *Ichigyo* có nghĩa là nhất hành, một hành động duy nhất.

Tôi nghĩ rằng trong số các bạn tập thiền ở đây, có người tin vào những tôn giáo khác. Nhưng tôi không thấy điều đó là một vấn đề. Sự tu tập của chúng ta không dính dáng gì đến niềm tin tôn giáo nào hết. Bạn cũng không cần phải ngần ngại khi tu tập theo phương pháp này, vì nó không có dính líu tới Kitô giáo, Shinto giáo hay là Ấn Độ giáo... Sự tu tập này dành cho tất cả mọi người. Thường thường thì khi một người tin vào một tôn giáo nào, thái độ của họ sẽ là càng ngày càng đưa mũi nhọn của mình sang một hướng khác. Nhưng phương pháp của ta không phải vậy. Trong sự tu tập của ta, mũi nhọn ấy sẽ luôn luôn được hướng về phía mình. Thế cho nên, bạn đừng lo gì về sự khác biệt giữa đạo Phật với lại tôn giáo mà bạn đang theo.

Lời dạy của Thiền sư *Tùng Thấm* về những ông Phật khác nhau, là nhằm để nhắc nhở những ai hay hướng sự tu tập của mình đến một vị Phật nào đó bên ngoài. Một ông Phật không thể nào giúp bạn một cách trọn vẹn được. Đôi khi bạn cần phải quăng đức Phật ấy sang một bên hay là ít nhất cũng quên ngài đi. Khi đã hiểu được tinh yếu của sự tu tập rồi thì bất cứ nơi nào bạn đến, bạn lúc nào cũng là “*Ông chủ*”. Trong bất cứ một hoàn cảnh nào bạn cũng không thể quên vị Phật ấy được, vì chính bạn là ngài. Và chỉ có đức Phật này mới có thể giúp được bạn một cách trọn vẹn mà thôi.

TỰ HỌC NƠI MÌNH

Mục đích của học Phật không phải là để học giáo pháp mà là để tự quan sát và học nơi chính mình. Nhưng ta không thể nào tự học ở mình nếu không có một giáo lý. Ví dụ nếu ta muốn biết nước là gì ta cần phải nhờ đến môn khoa học và khoa học gia cần có phòng thí nghiệm. Trong phòng thí nghiệm có nhiều phương cách để tìm hiểu, phân tách chất nước, nhờ đó mà ta có thể biết được những yếu tố cấu tạo nên nước, hình thể của nó, trạng thái tự nhiên của nó. Nhưng dù vậy, qua những thí nghiệm ấy ta vẫn chưa thể nào biết được nước trong tự thể của nó.

Chúng ta cũng vậy. Chúng ta cần một giáo lý, nhưng nếu chỉ ngồi học suông thì ta sẽ không bao giờ biết được mình thật sự là gì. Giáo lý có thể giúp ta hiểu được tự tánh con người. Nhưng giáo lý không phải là ta, mà chỉ là một sự giảng giải về ta. Thế cho nên, nếu ta bị mắc kẹt vào một giáo lý hay một vị thầy nào, đó là một sai lầm lớn. Khi mà bạn vừa tìm được một chân sư bạn hãy từ giã ngài ngay, bạn phải biết độc lập. Bạn cần một vị thầy nào có khả năng giúp cho bạn được trở nên độc lập. Khi bạn không bị kẹt vào vị thầy của mình, các ngài sẽ chỉ cho bạn con đường quay về với chính mình. Bạn nên nhớ rằng, ta cần một chân sư là để cho mình chứ đâu phải là cho các vị ấy!

Thiền sư *Lâm Tế* của Trung Hoa có phân tách về bốn phương pháp mà ngài dùng để dạy các đệ tử của mình. Có khi ngài trực tiếp dạy người đệ tử ấy, có khi ngài nói thẳng vào giáo pháp, có lúc ngài chỉ bình phẩm gián tiếp

về người đệ tử hay giáo pháp, và có lúc ngài không nói một lời nào hết. Ngài biết rằng, mặc dù không chỉ dạy, nhưng người học trò thì bao giờ cũng vẫn là người học trò. Nói một cách nghiêm túc thì một vị thầy đâu cần gì phải dạy, vì học trò cũng có cùng một Phật tánh y như mình, cho dù họ có ý thức được chuyện ấy hay không. Nhưng nếu người học trò ý thức được Phật tánh của mình mà lại chấp vào đó và cho đó là mình, thì đó cũng lại là một sai lầm lớn.

Khi bạn không nghe vị thầy mình giảng một lời nào, chỉ ngồi thiền, thì đó là dạy mà không cần giáo pháp. Nhưng đôi khi bấy nhiêu vẫn không đủ nên ta còn nghe thêm pháp thoại, tham dự pháp đàm. Ta nên nhớ rằng, mục đích của sự tu tập là để tự quan sát và học hỏi nơi chính mình. Vì muốn được độc lập mà chúng ta học cách để tự hiểu mình. Cũng như những khoa học gia, chúng ta cần một phương tiện để học và hành. Chúng ta cần một vị thầy hướng dẫn vì biết rằng tự một mình, ta khó có thể nào tự học hỏi mình được. Nhưng cũng đừng vì vậy mà ta đi nhận những giáo lý của vị thầy ấy và cho đó là mình. Những điều ta học được từ vị thầy chỉ là một phần của sự sống hằng ngày, một sinh hoạt bất tận. Thật ra, không có một sự khác biệt nào giữa sự tu tập của ta với lại những sinh hoạt hằng ngày. Khi bạn ngồi trong thiền đường quán chiếu về ý nghĩa của sự sống, thì việc ấy cũng chính là đi tìm ý nghĩa của những sinh hoạt trong đời sống hằng ngày. Cũng vì muốn ý thức được ý nghĩa của cuộc sống mà bạn ngồi thiền.

Trong thời gian tôi sống ở tu viện *Eiheji* tại Nhật, mọi người lúc ấy chỉ làm những chuyện mình phải làm. Thế thôi! Mỗi sáng, đến giờ, chúng tôi thức dậy. Đến giờ thiền, chúng tôi đi ngồi thiền. Khi lễ Phật, chúng tôi cúi lễ Phật. Chỉ có vậy thôi! Trong khi tu tập chúng tôi chẳng cảm thấy có gì là đặc biệt hết. Chúng tôi cũng không hề thấy là mình đang sống cuộc sống của một nhà tu. Đối với chúng tôi, đời sống trong tu viện là cuộc sống bình thường, còn những người khách lên thăm từ các thành phố trong họ mới là lạ kỳ. Khi thấy họ, chúng tôi thường bảo nhau, “Coi kìa, hôm nay có những người thật lạ thường ghé qua đây!”.

Nhưng sau khi rời tu viện *Eiheji* một thời gian dài, khi có dịp trở lại tôi mới nhận thấy có một sự khác lạ. Tôi lắng nghe những âm thanh của sự

tu tập – tiếng chuông, tiếng tụng kinh của các thầy – lòng tôi rung động thật sâu xa. Nước mắt tôi chảy dài. Có lẽ những người sống ngoài tu viện mới có những cảm xúc này. Còn những người sống trong tu viện không hề cảm nhận được điều ấy. Tôi nghĩ mọi việc khác trên đời này cũng tương tự như thế. Cũng như khi ta nghe tiếng vi vu của rừng thông trong một ngày lồng gió. Gió thổi lồng lộng giữa không gian và rừng thông đứng đấy trong gió. Ai làm phận sự người ấy, thế thôi. Nhưng khi một thi sĩ lắng nghe anh ta sẽ cảm xúc và viết thành một bài thơ. Tôi nghĩ muôn sự trên đời này đều như thế cả.

Thế cho nên, có được một cảm nhận về đạo Phật cũng chưa phải là mục đích chánh của ta. Cho dù cảm nhận ấy tốt hay xấu cũng không thành vấn đề, chúng ta đừng nên quan tâm đến làm gì. Đạo Phật có nghĩa là chúng ta làm những chuyện nên làm và cần làm. Lẽ dĩ nhiên, đôi khi chúng ta cũng cần những lời dạy dỗ khích lệ, nhưng ta phải nhớ rằng sự khích lệ thì dầu sao cũng chỉ là một sự khích lệ mà thôi. Nó không phải là mục đích chánh của sự tu tập. Ta có thể ví chúng như thuốc. Khi khỏe mạnh, ta đâu cần đến thuốc làm gì. Ta đừng nên lầm lẫn thuốc với lại thực phẩm của mình. Thuốc đôi lúc cũng cần thiết nhưng đừng bao giờ để cho chúng trở thành thực phẩm hằng ngày của ta.

Trong bốn phương pháp dạy của ngài *Lâm Tế* thì phương pháp thiện xảo nhất là không nói một lời nào, không bao giờ khích lệ người học trò. Nếu chúng ta xem thân thể này như là mình, thì giáo lý có thể ví như quần áo. Đôi khi ta nói về thân thể, có lúc ta bàn về quần áo, nhưng cả hai không có cái nào thật sự là ta hết. Ta là một sự sinh hoạt vô cùng rộng lớn. Và chúng ta chỉ có thể biểu lộ được một phần nào rất nhỏ của cái sinh hoạt rộng lớn ấy.

Hiểu được điều đó thì ta sẽ thấy rằng, ta không bao giờ cần gì phải nói gì về mình. Vì trước khi lên tiếng thì ta đã có mặt ở đấy trong cái sinh hoạt rộng lớn ấy rồi. Thật ra thì mục đích của việc nói về mình là để ta có cơ hội sửa chữa lại những ý niệm sai lầm của mình, khi ta chấp vào những hình tướng nhất thời của một sự sống vô biên và cho đó là mình. Nói về thân ta, về sinh hoạt của ta đôi khi cũng cần thiết, vì nó có thể giúp cho chúng ta

thoát khỏi những quan niệm sai lầm về chúng. Vì vậy mà nói về mình thật ra cũng có nghĩa là quên mình đi.

Thiền sư Đạo Nguyên nói, *“Học Phật có nghĩa là tự học mình. Tự học mình có nghĩa là quên mình đi”*. Khi chúng ta bị mắc kẹt vào một hình tướng nhất thời nào đó của thực tánh thì chúng ta cần nên luận bàn về đạo Phật, vì nếu không ta sẽ tưởng rằng biểu hiện tạm thời ấy là sự thật. Thật ra thì cái biểu hiện ấy không phải là chân lý nhưng cũng đồng thời nó chính là chân lý. Trong một giây phút thật nhỏ nhoi, chừng một sát na, nó là sự thật. Nhưng sự thật ấy không tồn tại mãi mãi, vì vừa chuyển sang sát na kế tiếp nó đã biến đổi mất rồi. Muốn hiểu được điều ấy ta phải học Phật. Mục đích của học Phật là tự học mình và tự quên mình. Vì chỉ khi nào có thể quên được mình, ta mới thật sự là một sự sống rộng lớn, bao trùm hết tất cả. Chính trong lúc ấy ta với thực tại là một. Hiểu được việc ấy thì trên đời này sẽ không còn gì là khổ đau nữa, chúng ta có thể sống trong tự tại và an lạc. Mục đích của sự tu tập là ý thức được sự thật ấy.

MÀI NGÓI LÀM GƯƠNG

Những công án trong nhà thiền rất là khó hiểu, trừ khi ta có ý thức được việc mình làm trong mỗi giây, mỗi phút. Tôi muốn nói, nếu ta biết rõ việc gì đang xảy ra trong giờ phút hiện tại, từng giây từng phút một, thì những công án không có gì là khó hiểu hết. Trong nhà thiền có rất nhiều công án. Tôi thường kể cho quý vị nghe về chuyện con cóc và mỗi lần như vậy quý vị đều bật cười. Con cóc nó ngộ nghĩnh lắm. Nó cũng ngồi yên y như chúng ta đang ngồi ở đây vậy. Nhưng có điều là con cóc không nghĩ rằng nó đang làm một việc gì đặc biệt hết. Khi bạn bước vào thiền đường và ngồi xuống, bạn có thể cho rằng mình đang làm một công việc gì đặc biệt. Trong khi những người khác đang ngủ say, ta đi ngồi thiền. Ta đang làm một việc quan trọng, còn người khác thì lười biếng. Có nhiều người hiểu thiền tập như vậy. Nhưng hãy nhìn xem con cóc kìa! Nó cũng ngồi yên như ta, nhưng nào có một ý niệm gì về ngồi thiền đâu! Hãy quan sát nó đi. Nếu có gì làm cho nó khó chịu, nó sẽ nhăn mặt. Nếu có một con bọ nào bay ngang qua, nó sẽ nhòe dậy và tát ngay, rồi lại ngồi yên đó. Thật ra, thiền tập của ta cũng là như vậy – không có gì là đặc biệt hết.

Và đây là một công án “con cóc” cho bạn. *Mã Tổ* là một Thiền sư rất nổi tiếng ở Trung Hoa. Ông là đệ tử của ngài *Nam Nhạc*, một học trò của lục tổ *Huệ Năng*. Mã Tổ là một người có thân thể vạm vỡ, khi ông nói lưỡi ông dài đến mũi, giọng nói sang sảng. Mỗi khi ông ngồi thiền trông vững vàng như một quả núi, hay là một con cóc. Một hôm trong khi Mã Tổ đang

ngồi thiền, ngài Nam Nhạc đi ngang qua thấy thế hỏi, “Ông đang làm gì thế?”. Mã Tổ đáp, “Dạ thưa thầy, con đang ngồi thiền”. Nam Nhạc hỏi tiếp, “Thế ông ngồi thiền để làm gì?”. “Dạ thưa, con ngồi thiền để được giác ngộ. Con muốn được thành Phật”. Quý vị biết ngài Nam Nhạc làm gì không? Ngài nhặt một miếng ngói cạnh đó và bắt đầu mài giữa. Mã Tổ thấy vậy, ngạc nhiên hỏi, “Thưa thầy, thầy làm gì vậy?”. “Ta muốn mài ngói này để làm gương soi mặt”. Mã Tổ nói, “Nhưng thưa thầy, ngói thì làm sao có thể mài thành gương được!”. “Thế thì ngồi thiền làm sao có thể thành Phật được!”, ngài Nam Nhạc hỏi lại. Ngài lại nói thêm, “Ông muốn thành Phật ư? Lìa tâm thì không có Phật. Ví như con trâu kéo xe, nếu xe không đi, ông lấy roi đánh trâu hay đánh xe?”.

Ở đây ý ngài Nam Nhạc muốn nói bất cứ chuyện gì chúng ta làm cũng có thể là thiền. Thiền vượt ra ngoài hình thức là nằm trên giường hay ngồi trong thiền đường. Vợ hay chồng của bạn đang nằm trên giường ngủ, đó cũng có thể là thiền. Nếu bạn cho rằng, “Tôi đang ngồi đây, còn vợ tôi đang ngủ” thì mặc dù bạn đang ngồi yên đó kiết già, nhưng thật sự bạn không có thiền. Bạn phải biết luôn luôn giống như là con cóc. Ngồi thiền thật sự là vậy.

Bàn về công án này, ngài Đạo Nguyên nói, “*Khi Mã Tổ trở thành Mã Tổ thì thiền trở thành thiền*”. Khi Mã Tổ trở thành Mã Tổ, sự ngồi thiền của ngài sẽ trở thành một lối ngồi thiền chân chánh. Và thiền trở thành thiền. Thế nào là ngồi thiền chân chánh? Là khi bạn trở thành bạn. Khi bạn thật sự là bạn thì bất cứ chuyện gì bạn làm cũng là ngồi thiền. Khi bạn nằm trên giường, bạn có thật sự là bạn không! Ngay cả khi bạn ngồi yên trong thiền đường, đôi khi tôi vẫn tự hỏi, bạn có thật sự là bạn không!

Sau đây lại là một công án danh tiếng khác. *Sư Nhan* là một thiền sư, ngài có thói quen hay tự gọi tên mình “Sư Nhan?”. Rồi ngài lại tự trả lời “Dạ!”. “Sư Nhan?”, “Dạ!”. Lẽ dĩ nhiên ông sống trong một chiếc cốc nhỏ và ở đó chỉ có mỗi mình ông và lẽ dĩ nhiên ông biết rõ mình là ai. Nhưng đôi khi ông lãng quên, thiếu tỉnh thức. Những lúc ấy ông tự gọi tên để đánh thức mình dậy, “Sư Nhan?”, “Dạ!”.

Nếu chúng ta được như con cóc, ta lúc nào cũng sẽ là mình. Nhưng con cóc đôi khi cũng lãng quên, đánh mất chính mình, và mặt nó nhăn nhó. Lúc đó nếu có một con bọ nào bay qua, nó sẽ tỉnh dậy và tấp ăn ngay. Tôi nghĩ con cóc thỉnh thoảng cũng biết tự gọi tên để đánh thức nó. Chúng ta cũng nên làm việc ấy. Mặc dù tuy là đang ngồi thiền, nhưng đôi khi ta cũng có khi ta đánh mất chính mình. Những khi bạn buồn ngủ, hay tâm bắt đầu lo nghĩ, là những lúc bạn đang đánh mất chính mình. Khi chân bạn bị đau, “Sao chân tôi đau quá vậy?”, là những lúc bạn thiếu tỉnh thức. Vì quên lãng, đánh mất mình mà vấn đề lại trở thành là một vấn đề cho bạn. Còn nếu không thì cho dù có bao nhiêu nhiều chuyện khó khăn cũng không hề gì, vì thật ra đối với bạn không có vấn đề gì hết. Bạn ngồi yên đó an ổn giữa những khó khăn. Khi ta là một phần của vấn đề, hay khi vấn đề là một phần của ta, sẽ không có gì là vấn đề cả, vì chính ta là vấn đề. Vì nếu như vấn đề cũng chính là ta thì đâu còn gì là vấn đề nữa!

Khi sự sống của ta là một phần của hoàn cảnh chung quanh, nói một cách khác, khi ta trở về với hiện tại, bây giờ và ở đây, thì không có gì là vấn đề hết. Nhưng khi ta để mình bị trôi dạt về một nơi chốn mơ hồ, thực tại xa vời nào đó, thì hoàn cảnh hiện tại chung quanh sẽ không còn là thật nữa và ngay cả tâm mình cũng vậy. Khi bị mê mờ rồi thì giờ phút hiện tại này cũng sẽ trở nên mơ hồ, mù mịt như một ngày mù sương. Một khi đã rơi vào ảo tưởng rồi thì khó mà thoát ra được lắm. Ta sẽ bị lôi kéo theo hết ảo tưởng này đến ảo tưởng khác. Những người sống trong thế giới của ảo tưởng thì thường bị vướng mắc trong mọi vấn đề của họ và miệt mài tìm kiếm một giải pháp. Nhưng họ đâu biết rằng sống có nghĩa là sống với vấn đề. Và phương cách giải quyết vấn đề là ta phải trở thành một phần của chúng, thể nhập vào chúng.

Như vậy bạn sẽ lấy roi đánh ai, chiếc xe hay là con trâu? Bạn sẽ đánh ai, bạn hay vấn đề của bạn? Nếu còn đặt câu hỏi ấy có nghĩa là bạn đang bắt đầu xa rời thực tại rồi đấy. Khi bạn đánh con trâu, chiếc xe sẽ lập tức di động. Thật ra thì cũng không có sự khác biệt giữa con trâu và chiếc xe. Khi ta đã là ta thì không có vấn đề nên đánh con trâu hay chiếc xe. Khi bạn là bạn, ngồi thiền sẽ là sự ngồi thiền chân chánh. Lúc ấy mỗi khi bạn ngồi

thiền, vấn đề cũng sẽ ngồi thiền với bạn, và tất cả mọi vật cũng cùng thực tập chung với bạn. Cho dù chồng hay vợ bạn đang nằm trên giường nhưng họ cũng đang cùng ngồi với bạn, khi chính bạn ngồi thiền. Nhưng nếu mình chưa thật sự ngồi thiền thì sẽ có một sự phân chia, ta và người thân của ta, hai cá thể hoàn toàn riêng biệt và độc lập. Thế cho nên, khi sự tu tập của bạn được chân chánh rồi thì tất cả sẽ cùng với bạn đồng tu tập.

Vì vậy mà ta lúc nào cũng phải tự cảnh tỉnh mình, luôn tự khám sát như một vị y sĩ. Điều này vô cùng quan trọng. Ta phải tu tập như vậy từng giây phút một, không ngừng nghỉ. Người ta thường nói rằng, “*Khi đêm vừa đến, đã thấy bình minh ló dạng*”. Không hề có một khoảng cách giữa đêm và ngày. Hè chưa qua thì thu đã đến. Ta phải hiểu sự sống theo lối đó. Hãy tu tập bằng tuệ giác ấy và đối phó với những vấn đề của mình cũng giống như vậy. Nhưng thật ra thì nếu ta biết tiếp xử với những khó khăn của mình bằng một tâm trong sáng là cũng đủ lắm rồi. Hãy cứ giữa mài miếng ngồi đi, sự tu tập của ta chỉ có bấy nhiêu thôi. Mục đích của ta không phải là để mài ngồi làm gương soi mặt. Hãy cứ ngồi cho yên, bấy nhiêu thôi cũng là chân tu tập. Vấn đề không phải là ta có thành Phật hay không, có mài ngồi thành gương sáng được hay không. Sống và sinh hoạt trong cuộc đời này với sự hiểu biết ấy mới là điều quan trọng nhất.

Chân tu tập là như thế đó, thiền là như vậy đó. Vì thế chúng ta thường nghe nói, “*Khi ăn, ăn!*”. Bạn biết không, ta hãy thật sự tiếp xúc với những gì đang có mặt trước mắt mình. Đôi khi chúng ta không biết cách ăn. Ta ngồi đây mà tâm ở một phương trời nào khác. Ta không hề biết mùi vị của thực phẩm mình đang nếm ra sao. Nếu bạn có thể thật sự ăn khi bạn đang ăn thì bạn được bảo đảm rồi. Đừng lo gì nữa hết. Bởi vì bây giờ bạn thật sự chính là bạn.

Và khi bạn là bạn, thì bạn sẽ có thể nhìn thấy rõ được chân tướng của mọi vật như chúng đang là và lúc ấy bạn trở thành là một với tất cả những gì có mặt chung quanh. Đó là thực tánh của mình. Khi đó ta sẽ có được một sự tu tập chân thật, sự tu tập của một con cóc. Con cóc là một ví dụ rất hay, khi con cóc trở thành con cóc, thiền sẽ trở thành thiền. Khi nào bạn hiểu được con cóc một cách trọn vẹn và sâu sắc, bạn sẽ được giác ngộ, bạn sẽ

thành Phật. Và bạn sẽ là một báu vật cho những người chung quanh: chồng mình, vợ mình hay con cái của mình. Thiện là vậy!

BỀN BỈ

Lời khuyên cho chúng ta ngày nay là “*Tu tâm sửa tánh*”. Nghĩa là đừng nên đi mong cầu vào một điều gì ở bên ngoài ta. Điểm ấy rất quan trọng và đó cũng là con đường duy nhất để tu tập thiền. Lẽ dĩ nhiên chuyện học kinh luận, tụng niệm hay ngồi thiền đều cũng là thiền. Nhưng nếu sự tu tập và dụng công của ta không được hướng đạo đúng cách nó sẽ không đi đến đâu. Đôi khi còn có thể làm tâm ta bị vẩn đục thêm nữa. Và lúc ấy, càng biết nhiều về thiền bao nhiêu, tâm ta càng bị hư hỏng bấy nhiêu. Bởi vì tâm bạn lúc đó đã bị chứa đựng những cặn bã, và bị pha trộn lẫn đủ thứ.

Chúng ta thường hay có thói quen thích đi thu thập những kiến thức từ nhiều nguồn gốc khác nhau. Ta nghĩ rằng như vậy sẽ làm giàu thêm cho kiến thức của mình. Nhưng thật sự thì phương cách đó cuối cùng sẽ đưa đến chỗ là ta không còn biết tin gì cả. Mục đích của học Phật không phải là đi thu thập lý thuyết để gia tăng kiến thức. Thay vì thu thập cho nhiều, ta phải tập buông bỏ hết những gì mình đã biết. Vì khi tâm ta trống rỗng thì sự hiểu biết chân thật sẽ thuộc về ta. Khi bạn lắng nghe tôi với một tâm thanh tịnh, rỗng không, bạn sẽ cảm thấy những điều tôi nói đều là những chuyện bạn đã biết rồi. Ta gọi đó là cái tánh Không, là một cái “Ta” trùm khắp thông suốt hết mọi sự. Khi chúng ta tự cho rằng mình đã biết hết rồi thì tâm ta sẽ như một bầu trời đen không trăng sao. Thỉnh thoảng cũng có một vài tia sáng lóe lên trong màn đêm, nhưng sau đó ta không nhớ gì hết, bầu trời lại tối đen như mực. Bầu trời không bao giờ ngạc nhiên khi đột

nhien trong đêm đen có một tia sáng lóe lên. Khi trời chớp sáng, những cảnh vật nhiệm màu sẽ hiện ra cho ta thấy. Và nếu ta rỗng không, ta sẽ luôn luôn sẵn sàng để quán sát và thấy rõ được những tia chớp sáng ấy.

Ở Trung Hoa vùng Lô Sơn nổi tiếng về phong cảnh sương mù, huyền ảo. Tôi chưa từng đến Trung Hoa bao giờ nhưng chắc ở miền đó có núi non hùng vĩ. Được nhìn mây trắng luồn qua khe núi, hay cảnh tượng núi xanh lẫn khuất trong sương mù, chắc là đẹp lắm. Mặc dù đẹp thì đẹp, nhưng có một bài thơ viết, *“Lô Sơn nổi tiếng vì những ngày mưa trời sương mù, và dòng sông Chiết Giang với ngọn thủy triều đến và đi. Nhưng chỉ có vậy thôi”*. Chỉ có vậy thôi, nhưng nó vẫn đẹp hùng vĩ. Đây cũng là phương pháp để ta thưởng thức mọi vật.

Bởi vậy, bạn nên tiếp nhận những kiến thức mới như là khi bạn lắng nghe một điều gì mình đã biết rồi. Nhưng không có nghĩa là bạn chấp nhận chúng vì chúng là những âm vang của ý kiến mình. Nó có nghĩa là ta đừng nên bao giờ ngạc nhiên trước những gì mình thấy hay nghe. Nếu bạn chỉ đón nhận những ý kiến ấy vì chúng giống của bạn thì bạn đã không thật sự hiểu chúng, bạn đã không thật tâm chấp nhận chúng. Khi ta nói rằng, *“Lô Sơn đẹp vì những ngày mưa sương mù”*, không phải ta tán thưởng chúng vì ta so sánh với lại những cảnh đẹp trong ký ức mình, *“Tôi đã từng thấy nhiều cảnh đẹp hơn thế nhiều. Lô Sơn này chẳng ra gì!”*. Không phải vậy. Nếu chúng ta biết chấp nhận sự vật như là nó hiện hữu, ta sẽ đón nhận nó như một người bạn thân cũ, nhưng với một tâm tình mới.

Và ta cũng không nên thu thập, tích trữ kiến thức làm gì, hãy buông bỏ chúng đi. Sưu tầm những kiến thức khác nhau để làm tài liệu cũng tốt, nhưng đó không phải là đường lối của ta. Đừng lấy sự hiểu biết của mình để lòe người khác. Cũng đừng bao giờ tham muốn một điều gì đặc biệt. Muốn thưởng thức một vật gì cho thật trọn vẹn thì bạn hãy quên mình đi. Hãy tiếp nhận nó như là một tia sáng lóe lên trong một bầu trời đang tối đen như mực.

Đôi khi chúng ta nghĩ rằng, ta không bao giờ có thể hiểu được một vật gì đó mới lạ đối với ta. Nhưng sự thật thì không có một vật nào là hoàn toàn xa lạ đối với ta hết. Có người nói rằng, *“Tôi sẽ không bao giờ có thể*

hiếu được đạo Phật vì hai nền văn hóa khác nhau quá. Làm sao người Tây phương có thể hiểu được tư tưởng của Đông phương?”. Bạn nói đúng, đạo Phật không thể nào tách rời ra khỏi nền văn hóa của nó được. Nhưng nếu một người Phật tử Nhật Bản đến Hoa Kỳ thì anh ta đâu còn là người Nhật thuần túy nữa. Tôi đang sống giữa nền văn hóa của quý vị. Tôi ăn thực phẩm của quý vị, tôi nói bằng ngôn ngữ của quý vị. Mặc dù có thể quý vị không hiểu tôi hoàn toàn, nhưng tôi muốn được hiểu quý vị. Và tôi nghĩ tôi có thể hiểu quý vị hơn bất cứ ai có thể nói tiếng Anh thành thạo. Sự thật là như vậy. Mặc dù tôi không nói được tiếng Anh nhưng tôi vẫn có thể truyền đạt với những người chung quanh. Lúc nào chúng ta cũng có một khả năng để hiểu, nếu chúng ta cùng có mặt trong một bầu trời hoàn toàn tối đen như mực, nếu chúng ta cùng sống với nhau trong một tánh Không.

Tôi thường bảo rằng, muốn học Phật bạn phải cần nhiều kiên trì. Nhưng tôi cố tìm một chữ cho chính xác hơn là kiên trì. *Nin* trong tiếng Nhật thường được dịch là “*kiên nhẫn*” nhưng có lẽ “*bền bỉ*” thì đúng hơn. Muốn kiên trì ta phải dụng công, nhưng trong sự bền bỉ thì không có một cố gắng nào hết – chỉ là một khả năng chấp nhận sự vật như là chúng xảy ra một cách không suy suyển. Đối với những ai chưa có một kinh nghiệm nào về tánh Không thì khả năng này có thể giống như là kiên trì, nhưng kiên trì cũng chưa đúng hẳn, vì đôi khi nó vẫn còn là một hình thái không chấp nhận. Những người hiểu, hay đôi khi chỉ dùng trực giác để hiểu cái rỗng không này, sẽ có khả năng chấp nhận được sự vật như là nó đang là. Họ sống hòa hài với tất cả mọi việc. Trong những việc họ làm, cho dù có gian nan đến đâu, họ cũng đều giải tỏa được bằng sự bền bỉ ấy.

Nin chính là con đường tu dưỡng tâm. *Nin* cũng là con đường tu tập không ngừng nghỉ của ta. Chúng ta nên luôn sống trong một bầu trời rỗng lặng, đen tối. Bầu trời bao giờ cũng vẫn là bầu trời. Cho dù mây đen, đông tố, sấm chớp có kéo ngang qua, bầu trời cũng không hề bị động. Cho dù tia sáng giác ngộ có lóe lên, sự tu tập của ta cũng sẽ quên nó đi. Và cũng nhờ đó mà ta lại sẵn sàng cho một sự giác ngộ kế tiếp. Ta cần phải có hết giác ngộ này đến giác ngộ khác, nếu được, trong từng giây phút một. Người ta gọi đó là một sự giác ngộ trước khi mình thành đạt và sau khi thành đạt.

TRUYỀN THÔNG

Truyền thông là một vấn đề vô cùng quan trọng trong thiền. Vì tôi không nói thạo ngôn ngữ của quý vị cho nên tôi lúc nào cũng cố tìm một đường lối khác để truyền thông với quý vị. Tôi nghĩ rằng sự cố gắng này sẽ có những kết quả tốt. Chúng ta thường nói, nếu ta không hiểu lời của thầy mình thì ta chưa phải thật sự là đệ tử của ngài. Hiểu được ngôn ngữ của của thầy mình tức là hiểu được chính các ngài. Và khi bạn hiểu được thầy mình rồi, bạn sẽ khám phá rằng ngôn ngữ của các vị ấy không phải là loại ngôn ngữ thông thường, nhưng chúng phải được hiểu theo một nghĩa rộng lớn hơn. Qua ngôn ngữ của các ngài, ta có thể lãnh hội được nhiều hơn là chính lời nói của họ.

Khi ta phát biểu một điều gì, bao giờ vấn đề ấy cũng đã bị ảnh hưởng bởi hoàn cảnh hoặc sự chủ quan của mình. Vì vậy mà sẽ không có lời nào là thật hoàn toàn, lúc nào chúng cũng có một sự méo mó trong đó. Vì lý do đó mà ta phải nên cẩn trọng, khi nghe lời dạy của thầy mình chúng ta phải cố nhìn để thấy được sự thật của vấn đề – một sự thật tuyệt đối. Sự thật tuyệt đối không có nghĩa là một cái gì tối hậu, vĩnh cửu, không thay đổi, mà chỉ có nghĩa là sự vật như là nó đang có mặt trong giờ phút hiện tại, cái *đang là*. Bạn có thể gọi đó là “*hiện hữu*” hay là “*thực tại*” gì cũng được.

Chúng ta muốn học thiền, muốn học Phật, là vì ta muốn hiểu được thực tại như nó đang là bằng một kinh nghiệm trực tiếp. Qua sự học Phật, bạn sẽ hiểu được thực tánh của mình, các quan năng tri thức, và thấy được

chân lý có mặt trong các sinh hoạt của ta. Ta có thể thấy được những cá tánh này của con người khi ta quán chiếu thực tại. Nhưng chỉ bằng sự thực tập thiền quán ta mới có thể kinh nghiệm được thực tại một cách trực tiếp và cũng nhờ đó mà ta hiểu được ý nghĩa của lời Phật dạy, hay lời của thầy mình. Thật ra mà nói thì ta không thể nào dùng ngôn ngữ để diễn tả được thực tại. Nhưng dù vậy, là một thiền sinh, ta phải hiểu nó trực tiếp qua lời dạy của thầy mình.

Các thiền sư không phải chỉ dạy bằng ngôn ngữ mà thôi, tác phong của các ngài cũng có thể là một phương tiện để truyền thông. Trong nhà Thiền, chúng ta nhấn mạnh đến cử chỉ, thái độ hay là tác phong. Tác phong không có nghĩa là một lễ lối hành xử nhất định nào mà ta phải tuân theo, nhưng chúng là sự biểu lộ thật tự nhiên của ta. Chúng ta nhấn mạnh vào lòng chính trực và ngay thẳng. Chúng ta phải biết thành thật với cảm xúc của mình, tâm ý của mình, biết tự biểu lộ mà không hề dè dặt. Được như vậy người nghe sẽ dễ dàng cảm thông với ta hơn.

Một khi lắng nghe ai, ta nên bỏ qua một bên mọi thành kiến và những lập trường có sẵn của mình. Ta phải biết thật sự lắng nghe, chỉ nên quan sát đường lối của họ. Đừng quá chú trọng vào chuyện đúng sai hoặc tốt xấu. Chỉ cần nhìn thấy được sự việc như là nó đang xảy ra với người ấy và chấp nhận chúng. Đó là phương cách để chúng ta có thể hiểu được nhau. Thường thì khi ta lắng nghe một lời phát biểu nào, ta nghe chúng như là một âm vang của chính mình. Nếu vậy thì thật ra ta chỉ lắng nghe ý kiến của mình mà thôi, hợp ý thì ta chấp nhận, còn ngược lại ta sẽ lập tức bác bỏ hoặc chẳng thèm để ý đến. Đó là một hiểm nguy ta thường gặp phải khi lắng nghe ai. Còn một nguy hiểm khác là khi ta chấp vào lời phát biểu ấy. Ví dụ nếu không hiểu được chân nghĩa của lời thầy dạy ta sẽ dễ dàng bị mắc kẹt, hoặc vì chủ quan, hoặc vì chấp vào một phương cách đặc biệt nào đó mà vị thầy đã sử dụng để phát biểu. Khi ấy chúng ta sẽ chấp vào lời của vị thầy như đinh đóng cột, mà không còn thấy được tinh thần phía sau những lời nói ấy. Những hiểm nguy này lúc nào cũng hiện diện, ta phải cẩn trọng.

Giữa bậc cha mẹ và con cái rất khó mà có được một sự cảm thông với nhau, vì cha mẹ luôn luôn có những chủ ý riêng. Chủ ý của các người đa số

là tốt, nhưng cách họ truyền đạt, diễn tả cho con cái hiểu không được tự do lắm. Vì thường thì những ý kiến ấy chỉ có một chiều và thiếu thực tiễn. Mỗi người chúng ta ai cũng có một đường lối biểu lộ riêng và khó ai mà có thể thay đổi để thích ứng với hoàn cảnh chung quanh. Nếu các bậc cha mẹ có thể truyền đạt bằng nhiều cách khác nhau, tùy theo hoàn cảnh, thì vấn đề giáo dục con cái không có gì là khó khăn hết.

Nhưng chuyện ấy không phải dễ. Đến như các vị thiền sư mà mỗi người cũng có một đường lối riêng. Thiền sư *Nishiari* khi quả mắng đệ tử của mình, ngài hay nói, “*Hãy rút đi nơi khác!*”. Có một người học trò chấp vào câu nói ấy và bỏ tu viện mà đi. Nhưng vị thiền sư đâu có ý xua đuổi người học trò. Đây chỉ là cách ông tự biểu lộ mình mà thôi. Thay vì nói “*Hãy cẩn thận!*”, ông nói, “*Hãy rút đi nơi khác!*”. Nếu cha mẹ của ta có những thói quen này thì chắc chắn là ta sẽ dễ hiểu lầm các Người lắm. Nguy hiểm này luôn luôn có mặt trong đời sống hằng ngày của ta. Thế cho nên là một đệ tử hay là một người biết lắng nghe, chúng ta phải cần biết loại trừ những ý tưởng nào có thể làm méo mó sự thật trong tâm mình. Một đầu óc chứa đầy những thành kiến có sẵn, những ý kiến chủ quan, hay thói quen, sẽ ngăn chận không cho ta nhìn thấy sự vật như chúng thật sự đang là nữa. Cũng vì vậy mà chúng ta ngồi thiền để thanh lọc tâm mình khỏi những gì còn nương tựa vào ngoại vật.

Giữ cho mình được tự nhiên, và cùng một lúc theo dõi những gì người khác nói hay làm, một cách chính xác, điều ấy rất là khó. Nếu chúng ta cố gắng để thích nghi với hoàn cảnh thì ta không thể nào tự nhiên được. Và khi ta cố tự sửa đổi theo một đường lối nào đó thì ta sẽ đánh mất mình. Thế cho nên, đừng cố tâm quá và cũng đừng dựa vào một phương pháp dị kỳ nào để sửa đổi, hãy cứ biểu lộ mình một cách thật tự nhiên, đó là điều kiện quan trọng nhất giúp ta được hạnh phúc và người chung quanh được hạnh phúc. Thiền tập sẽ giúp ta có được khả năng ấy. Thiền không phải là một cách sống kỳ dị hay đặc biệt nào hết. Giáo lý của Thiền dạy cho ta một lối sống thật, lúc nào cũng có mặt với hiện tại. Luôn cố gắng trong từng giây phút một là đường lối tu tập của ta.

Thật ra, điều mà chúng ta học được trong cuộc sống này nằm ngay trong những việc chúng ta phải xử lý trong giờ phút hiện tại. Chúng ta không thể nào học lời Phật dạy bằng kinh điển. Lời dạy của ngài phải được trải nghiệm qua những việc ta làm trong ngay giây phút này. Vì vậy mà khi làm một việc gì, ta phải làm trọn vẹn với thân tâm của mình, và chúng ta phải hết sức tự thành thật, nhất là với những cảm xúc của ta. Ví dụ như khi bạn cảm thấy bất an, tốt hơn là bạn nên biểu lộ sự bất an ấy ra mà đừng để bị kẹt vào đó, hoặc có thêm một chủ ý nào khác. Bạn có thể nói, “Xin lỗi nhé, tôi không cảm thấy an ổn lắm”. Vậy là đủ rồi. Bạn không cần phải thêm, “Anh làm cho tôi bất an!”. Dư thừa quá. Bạn có thể nói, “Ồ, tôi xin lỗi, tôi đã nổi giận với anh”. Đừng bảo rằng mình không giận trong khi thật sự mình đang nổi sân. Nhưng bạn cũng chỉ cần giản dị nói rằng, “Tôi đang giận”. Bấy nhiêu thôi đủ rồi.

Sự truyền thông chân thật được dựa trên sự trung thực giữa chúng ta với nhau. Các thiền sư rất là thẳng thắn. Nếu bạn không hiểu được thực tại trực tiếp qua lời các ngài, các ngài có thể dùng gậy đánh cho bạn vài cây. “*Cái gì đây?!*”, các ngài sẽ quát lên. Phương pháp của chúng ta rất là trực tiếp. Nhưng thật ra thì chúng vẫn chưa phải là thiền. Truyền thống của chúng ta không phải như vậy, nhưng đôi khi ta tạm mượn những hình thức ấy để biểu lộ dễ dàng hơn. Nhưng phương pháp truyền thông hay nhất vẫn là ngồi yên đó mà không cần phải nói một lời nào hết. Nếu tôi có dùng gậy đánh quý vị cho đến khi tôi mất bình tĩnh, hoặc cho đến khi bạn chết, cũng vẫn không đủ. Phương pháp hay nhất là ngồi yên.

TIÊU CỰC VÀ TÍCH CỰC

Càng hiểu rõ về sự suy nghĩ của mình, ta sẽ càng thấy khó mà có thể bàn luận về nó. Mục đích của những điều tôi chia sẻ không phải để tạo cho bạn một ý niệm nào về đường lối tu tập, chúng không phải để cho ta bàn luận, mà cần phải được thực hành. Cách hay nhất là cứ thực hành mà đừng nói gì hết. Bởi vì khi ta bàn về đường lối tu tập thì chắc chắn sẽ có hai bề mặt: *tiêu cực* và *tích cực*.

Khi ta bàn về phương diện tiêu cực thì phương diện tích cực sẽ thiếu sót và nếu ta bàn về phương diện tích cực thì phương diện tiêu cực sẽ vắng mặt. Chúng ta không thể nào cùng một lúc vừa nói về mặt tiêu cực lẫn tích cực. Ta không biết phải nói gì đây. Làm sao có thể luận bàn về đạo Phật được! Thế cho nên đừng nói gì hết chỉ cần thực hành thôi là phương cách hay nhất. Giơ lên một ngón tay, vẽ một vòng tròn cũng có thể là một phương thức, hay đôi khi chỉ cần đơn giản cúi đánh lễ.

Hiểu được điểm này rồi thì chúng ta sẽ biết được cách để nói về đạo Phật, và từ đó ta sẽ có được một sự truyền thông hoàn hảo. Nói về một chuyện gì là một phương pháp tu tập, lắng nghe cũng là một phương pháp tu tập. Khi ngồi thiền thì chúng ta chỉ ngồi thiền chớ đừng có một ý niệm thành đạt nào khác. Cũng vậy, khi nói về một vấn đề nào thì ta chỉ nói về vấn đề ấy thôi, tích cực hoặc tiêu cực, mà không cần phải cố gắng diễn tả một tri thức hoặc một ý niệm một chiều nào. Và khi lắng nghe cũng vậy, ta đừng bận tâm tìm kiếm một hiểu biết tri thức nào, hoặc là thiên về một khía

cạnh nào. Khi bàn về giáo pháp cũng như khi lắng nghe pháp thoại, ta nên theo phương pháp đó.

Dòng thiền Tào Động luôn luôn có hai nghĩa, tích cực và tiêu cực. Đường lối của chúng ta bao gồm cả hai truyền thống: Phật giáo Nguyên thủy (*Theravada*) và Phật giáo Phát triển (*Mahayana*). Tôi thường cho rằng phương pháp tu tập của chúng ta rất là thiên về truyền thống Nguyên thủy. Thật sự thì ta thực hành phương pháp Nguyên thủy với một tinh thần Phát triển – đường lối thực hành nghiêm túc, nhiều nghi thức với một tinh thần cởi mở, phóng khoáng. Mặc dù sự tu tập của ta có vẻ như cầu nệ, nặng nhiều nghi thức, nhưng tâm ta thì không. Dầu chúng ta có ngồi thiền đều đặn mỗi sáng giống như nhau, nhưng không phải vì vậy mà ta cho đó là gò bó theo nghi thức. Vì tâm phân biệt của ta mà nó có trở nên là một nghi thức hay không. Tự trong chính sự tu tập không có vấn đề hình thức hay không hình thức. Nếu chúng ta có một tâm Phát triển thì với những việc người khác gọi là nghi thức ta lại cảm thấy là không. Thế cho nên, giữ giới theo truyền thống Nguyên thủy có thể là phạm giới trong truyền thống Phát triển. Và nếu chúng ta quá cầu nệ vào việc giữ giới một cách nghiêm ngặt ta có thể đánh mất đi tinh thần Phát triển của mình.

Trước khi hiểu được điểm này chúng ta thường bị có vấn đề: không biết mình nên theo đường lối tu tập một cách thật nghiêm khắc, hay là đừng nên quá quan tâm vào hình thức. Nhưng một khi đã hiểu được rồi thì ta sẽ thấy rằng không có gì là vấn đề cả, bởi vì làm gì cũng đều là tu tập cả. Một khi ta đã có tinh thần cởi mở của Phát triển thì không còn có chuyện phân biệt tu tập theo truyền thống Nguyên thủy hoặc là Phát triển. Mặc dù đôi khi ta có vẻ như là phạm giới nhưng thật ra là ta đang giữ giới theo nghĩa chân thật nhất của nó. Vấn đề là ta có một tâm rộng lớn hay là tâm nhỏ bé. Nói tóm lại, khi chúng ta hành động mà không phải lo nghĩ đúng hay sai, ta hành động trọn vẹn với thân tâm mình, thì khi đó mới thật là con đường tu tập của chúng ta.

Thiền sư Đạo Nguyên nói, “*Khi ta nói một điều gì cho một người nào nghe, họ có thể không chấp nhận, nhưng đừng bao giờ làm cho họ hiểu điều ấy một cách tri thức. Cũng đừng tranh luận, chỉ lắng nghe sự phản đối*”

của họ, cho đến khi nào họ tự thấy được những điều sai lầm trong ấy”. Lời khuyên đó rất là lý thú. Đừng bao giờ bắt người khác phải nghe theo mình, chỉ nên cùng suy nghĩ chung với họ. Nếu bạn cảm thấy mình đã thắng cuộc tranh luận thì đó là một thái độ sai lầm. Đừng bao giờ cố thắng một cuộc tranh luận nào, chỉ cần biết lắng nghe. Nhưng nếu vì vậy mà ta lại coi như mình đã thua cuộc thì cũng không đúng. Thường thì khi phát biểu điều gì, chúng ta có khuynh hướng là để rao bán giáo lý của mình, hoặc là muốn người khác phải nghe theo. Nhưng giữa những thiền sinh với nhau thì không có mục đích đặc biệt nào trong sự trao đổi hết. Có lúc chúng ta lắng nghe, có lúc chúng ta nói, thế thôi. Nó cũng giống như một lời chào buổi sáng. Và bằng cách truyền thông tự tại này mà chúng ta sẽ có thể phát triển đường lối của mình.

Không nói một lời nào có thể rất là tốt, nhưng cũng không có một lý do nào bắt ta phải hoàn toàn giữ im lặng. Làm bất cứ một chuyện gì, kể cả việc không làm gì hết, đều là sự tu tập của ta. Đó là một biểu lộ của cái tâm rộng lớn. Vì vậy mà cái tâm lớn là một cái gì để cho ta biểu lộ chứ không phải để ta tìm hiểu. Tâm lớn là một cái gì mà ta vẫn hằng có chứ không phải để ta tìm kiếm. Chúng ta bàn về cái tâm rộng lớn ấy, biểu hiện nó ra trong sinh hoạt của mình và sống hạnh phúc với nó. Nếu thực hiện được những điều ấy thì trong việc trì giới của ta sẽ không còn có vấn đề Nguyên thủy (*Theravada*) hay là Phát triển (*Mahayana*). Chỉ khi nào ta cố gắng thành đạt bằng lối tu tập nặng về hình thức nghiêm nhặt, mà nó trở thành một vấn đề cho ta. Còn khi ta đã biết chấp nhận tất cả như là một biểu hiện của một tâm lớn thì đâu có gì là vấn đề nữa.

Đôi khi vấn đề là vì cái tâm lớn ấy quá phức tạp, và đôi khi lại là vì nó quá giản dị. Tất cả cũng đều là cái tâm rộng lớn trùm khắp của mình, nó có khả năng dung chứa hết tất cả. Nhưng vì ta muốn nắm bắt nó, muốn giản dị hóa nó mà sanh ra đủ chuyện. Sự sống của ta có gặp khó khăn hay không là tùy thuộc vào thái độ của mình, vào sự hiểu biết của mình. Vì chân lý bao giờ cũng có hai bề mặt, có một sự nghịch lý mà ta phải cần đến một tâm Phát triển rộng lớn mới có thể hiểu được. Và cái Tâm rộng lớn ấy, rồi một ngày ta sẽ thấy được nhờ sự tu tập của mình.

NIẾT BÀN, THÁC NƯỚC

Nếu bạn có dịp đến Nhật và ghé qua thăm tu viện *Eiheiji*, trước khi vào bạn sẽ thấy một chiếc cầu nhỏ tên là *Hanshaku-kyo*, có nghĩa là cây cầu *Nửa Thìa*. Ngày xưa khi Thiền sư Đạo Nguyên dùng muổng múc nước từ dòng sông này, ông chỉ lấy phân nửa mà thôi, phần còn lại ông trả cho dòng sông mà không phải đổ đi. Vì vậy mà cây cầu này có tên là *Hanshaku-kyo*, “*Nửa Thìa*”. Tại tu viện *Eiheiji* mỗi khi rửa mặt, chúng tôi đổ nước vào bồn đầy đến chừng bảy mươi phần trăm sức chứa của bồn. Và khi dùng xong, chúng tôi đổ nước về hướng của mình, thay vì ra phía bên ngoài. Hành động này không phải vì một lý do tiết kiệm nào mà là biểu lộ sự kính trọng đối với nước. Thật khó mà hiểu lý do vì sao ngài Đạo Nguyên lại trả nửa phần nước ông đã múc trở lại với dòng sông. Việc làm đó nằm ngoài phạm vi hiểu biết của chúng ta. Khi chúng ta cảm nhận được vẻ đẹp của nước, khi chúng ta là một với dòng sông, tự nhiên chúng ta sẽ hành động y như ngài Đạo Nguyên. Thực tánh của ta là như vậy. Nhưng nếu thực tánh của ta bị những ý niệm như là tiết kiệm, hiệu quả xen vào làm che mờ, thì hành động của ngài Đạo Nguyên hoàn toàn vô nghĩa.

Tôi có lần đến thăm Công viên Quốc gia *Yosemite*, nơi đây tôi thấy nhiều thác nước thật to. Thác cao nhất có đến 1340 bộ^[1], từ trên cao nước đổ xuống như một tấm màn buông xuống từ đỉnh núi. Nước không rơi nhanh như bạn tưởng mà dường như thật là chậm vì khoảng cách cao. Và nước không rơi xuống thành một khối mà lại tách ra thành nhiều dòng nhỏ.

Từ đằng xa trông giống y như một tấm màn. Và tôi có ý nghĩ rằng, mỗi giọt nước rơi từ trên đỉnh núi xuống, chắc là trải qua nhiều kinh nghiệm khó nhọc lắm. Nó phải mất biết bao nhiêu lâu mới có thể chạm đến đáy của thác nước. Và tôi chợt nghĩ rằng có lẽ kiếp người cũng giống như thế. Trong cuộc sống, ta trải nghiệm biết bao nhiêu nỗi khó khăn. Nhưng cùng lúc đó, tôi hiểu, dòng sông ban đầu chỉ là một, nó không hề có sự chia rẽ. Và chỉ khi nào bị tách rời ra nó mới có một sự khó khăn khi rơi xuống. Dường như nước không có một cảm giác nào hết khi nó trợn vện là một dòng. Chỉ khi nào chúng tách rời ra thành nhiều giọt nước nhỏ mà chúng bắt đầu có cảm xúc và có thể biểu hiện sự sống. Khi nhìn dòng sông một cách toàn thể ta sẽ không nhận được những sinh hoạt của nước. Nhưng khi ta mức lên trong một muống nước, ta sẽ kinh nghiệm được cảm giác của nước, và ta cũng sẽ cảm nhận được giá trị của người mức nước. Và khi cảm nhận được ta và nước như thế, chúng ta sẽ không bao giờ có thể nào sử dụng nước như là một đồ vật bình thường. Nó là một sự sống.

Trước khi sanh ra ta không có một cảm xúc nào hết, ta với vũ trụ là một. Điều đó cũng được gọi là “*cốt tủy của tâm*”, “*duy tâm*” hay là “*đại tâm*”. Vừa khi bị tách rời khỏi cái Một ấy, khi chúng ta được cha mẹ sanh ra, như nước rơi xuống từ thác nước bị tách rời bởi gió và đá, ta bắt đầu có cảm xúc. Sở dĩ chúng ta có những khó khăn là vì ta có cảm thọ. Ta bám víu vào những cảm thọ này mà không ý thức được chúng bắt nguồn từ đâu. Vì không thấy được rằng ta là một với dòng sông, là một với vũ trụ, mà ta đâm ra sợ hãi. Dầu cho nước có tách ra thành từng giọt nhỏ hay không, thì nước vẫn là nước. Chuyện sanh tử của ta cũng giống y như vậy. Hiểu được sự thật ấy ta sẽ không còn sợ cái chết và sự sống nữa, mình sẽ được tự tại hơn.

Khi nước trở về hội nhập với dòng sông nguyên thủy, lúc ấy nó sẽ không còn giữ một cảm thọ riêng biệt nữa. Nó tiếp nối tự tánh của mình và tìm lại được sự an ổn của lúc ban đầu. Dòng sông lúc ấy chắc là vui mừng lắm. Nếu như vậy thì chúng ta sẽ cảm thấy thế nào khi mình chết đi? Tôi nghĩ chúng ta sẽ giống như nước trong chiếc thìa nọ. Chúng ta sẽ cảm thấy an ổn, một sự an ổn hoàn toàn. Có lẽ bây giờ thì ta không thể tin được chuyện ấy, vì ta còn bám víu vào những cảm thọ và tin nơi sự hiện hữu độc

lập của mình. Bây giờ thì ta sợ chết nhưng sau khi đã tiếp nối lại được với cái tự tánh ban sơ của mình rồi thì đó sẽ là Niết bàn. Chúng ta thường hay nói, “Đạt đến Niết bàn có nghĩa là qua đời”. Nhưng chữ “qua đời” ấy không chính xác lắm. Có lẽ chữ “*hội nhập*”, “*tiếp nối*” thì diễn tả đúng hơn. Bạn có thể tìm một diễn tả nào về cái chết cho chính xác hơn không? Nếu trả lời được, bạn sẽ có một giải thích mới về cuộc sống này. Nó sẽ giống như kinh nghiệm của tôi khi đứng nhìn dòng nước đổ xuống từ một ngọn thác thật cao. Bạn tưởng tượng đi, nó cao đến 1340 bộ!

Chúng ta thường nói rằng, “*Tất cả đều từ không mà ra*”. Cả một dòng sông hay là bản tâm của mình đều không. Hiểu được điều đó chúng ta sẽ thật sự hiểu được ý nghĩa của sự sống. Hiểu được điều đó ta sẽ cảm nhận được sự nhiệm màu của kiếp người. Trước đó, mọi vật chỉ là ảo giác. Đôi khi chúng ta quá đề cao một vẻ đẹp, cũng có khi ta lại quá xem thường nó, tất cả cũng vì cái tâm nhỏ bé của mình chưa tiếp xúc được với thực tại.

Nhưng nói thì bao giờ cũng dễ, còn thật sự cảm nhận được điều ấy mới là khó. Bằng thiền tập, ta có thể vun trồng, nuôi dưỡng được cảm nhận này. Khi ta có thể ngồi với thân tâm mình một cách trọn vẹn, ta sẽ có được một sự hiểu biết chân chánh. Cuộc sống hằng ngày của bạn sẽ được luôn luôn đổi mới, không còn bị mắc kẹt vào những quan niệm sai lầm của quá khứ. Nhờ vậy mà ta cũng nhận thấy được sự phi lý của những thành kiến xưa cũ, và biết bao nhiêu nỗ lực vô ích mà ta đã cố công thực hiện. Ta sẽ hiểu được ý nghĩa thật sự của cuộc đời. Đến lúc ấy, cho dù hành trình rời từ đỉnh núi xuống đáy thác có gặp nhiều gian truân, ta vẫn yêu quý cuộc đời mình.

[1] 1 bộ Anh (feet) bằng 0,3048 mét, như vậy thác nước cao 1340 bộ tương đương với 408,432 mét (BT).

PHẦN BA

Hiếu Biết

PHÙ DU

Giao lý căn bản của đạo Phật là giáo lý về *vô thường*. Mọi sự vật luôn luôn thay đổi là chân lý căn bản của sự sống. Không ai có thể chối bỏ được sự thật ấy, và tất cả những giáo lý của đức Phật đều được gói ghém trong đó. Bài học ấy là cho tất cả chúng ta, dù có đi đến đâu hay ở trong hoàn cảnh nào cũng vậy.

Giáo lý vô thường cũng còn được hiểu như là giáo lý *vô ngã*. Vì mọi vật đều luôn luôn biến đổi nên nó không thể nào có được một tự thể độc lập. Sự thật thì tự tánh của mỗi vật chính là sự biến chuyển, thay đổi không ngừng ấy, và nó cũng là một đặc tánh chung của vạn vật. Vì lý do ấy mà không có một hiện tượng nào trên vũ trụ này lại có thể hiện hữu một cách độc lập được. Nếu nhìn cho kỹ thì ta sẽ thấy giáo lý về Niết bàn cũng nằm ở đây. Vì khi ta ý thức được chân lý bất diệt của “tất cả đều biến đổi”, biết rằng mọi vật luôn thay đổi nhưng vẫn tìm được ngay trong đó một sự an ổn, thì tức là ta đã tìm thấy Niết bàn rồi vậy.

Nếu chưa chấp nhận được sự thật mọi vật luôn thay đổi ấy, thì ta sẽ không thể nào có được một sự an ổn hoàn toàn. Than ôi, mặc dù đó là một chân lý nhưng nó vẫn không dễ dàng để cho ta chấp nhận. Và vì không thể chấp nhận mà ta chịu khổ đau. Hầu hết những nguyên nhân của khổ đau là do sự chối bỏ sự thật ấy. Giáo lý về nguyên nhân của khổ đau và giáo lý về vô thường chỉ là hai mặt khác nhau của một đồng tiền. Nói một cách chủ quan, giáo lý vô thường là nguyên nhân của khổ đau. Nói một cách khách

quan, giáo lý vô thường chỉ giản dị nói lên một sự thật căn bản là cái gì rồi cũng thay đổi.

Thiền sư Đạo Nguyên có nói, *“Giáo pháp nào mà không bắt buộc ta phải tin vào một điều gì, thì đó mới thật sự là chân giáo lý”*. Giáo lý về vô thường tự nó không hề bắt bạn phải tin một điều gì, nó chỉ trình bày cho ta thấy một sự thật. Nhưng con người có khuynh hướng là khi nhận một điều gì đều có cảm tưởng như là mình bị ép buộc. Nhưng cho dù ta có thích hay không thích thì sự thật ấy vẫn hiện hữu. Nếu không có gì hiện hữu thì sự thật này cũng sẽ không hiện hữu. Đạo Phật có mặt là vì sự có mặt của tất cả.

Chúng ta phải tìm thấy được sự sống hoàn hảo trong những hiện hữu bất toàn. Ta phải thấy được sự hoàn toàn nằm ngay trong sự bất toàn. Đối với chúng ta cả hai không hề khác biệt nhau. Bên ngoài có mặt là nhờ ở những gì không phải bên ngoài. Theo đạo Phật thì khi ta tìm cầu vào một vật gì bên ngoài chúng ta thì đó là tà kiến. Vì ngoài chúng ta ra không có gì hết, ta đừng tìm kiếm nữa. Ta phải biết nhận diện chân lý ấy ngay trong cuộc đời này qua những khó khăn và những khổ đau của chính mình. Đó cũng là giáo lý căn bản của đạo Phật. An lạc và khổ đau không khác biệt gì nhau, tốt cũng không khác gì xấu. Xấu là tốt mà tốt cũng là xấu. Chúng chỉ là hai mặt của một đồng tiền. Vì vậy mà ta phải nhớ rằng giác ngộ phải có mặt ngay trong sự tu tập. Đó là một hiểu biết chân chánh về sự tu tập và cuộc sống của mình.

Và một cách duy nhất để chấp nhận lý vô thường, là ta phải biết nhìn thấy được hạnh phúc ngay trong những khổ đau. Chúng ta không thể nào sống trong cuộc đời này mà không chấp nhận được sự thật ấy. Không một ai có thể tránh né nó được. Nếu bạn nghĩ rằng còn một phương pháp nào khác hơn thì bạn đang mơ mộng đấy. Dầu cho bạn có thích hay không thì bạn vẫn phải chấp nhận nó. Bạn hãy tiếp tục cố gắng thôi.

Thế cho nên, đến khi nào ta vững mạnh đủ để thấy được an lạc và khổ đau như nhau, bằng không ta phải tiếp tục nỗ lực. Thật ra, thì nếu ta đủ thành thật, đủ ngay thẳng để đối diện với nó, thì chấp nhận sự thật ấy cũng không khó. Chúng ta chỉ cần thay đổi lối suy nghĩ của mình một chút. Việc

ấy khó, nhưng sự khó khăn ấy không phải lúc nào cũng y như vậy. Sẽ có lúc này, lúc khác. Nếu bạn đang khổ đau, bạn sẽ cảm thấy một an ủi lớn khi ý thức rằng mọi việc rồi cũng sẽ đổi thay. Giữa những lúc khó khăn, lời dạy ấy có thể giúp ta tìm thấy hạnh phúc. Những khi khác tại sao ta lại không chịu chấp nhận? Nó cũng giống nhau thôi. Có lúc, chúng ta sẽ bật cười khi nhìn lại và khám phá ra được những tánh ích kỷ, nhỏ nhen của mình. Nhưng dầu sao đi nữa, điều quan trọng là bạn hãy thay đổi cách suy nghĩ của mình, và chấp nhận tính cách phù du, biến đổi của mọi vật trong cuộc sống vô thường này.

PHẨM CHẤT CỦA SỰ SỐNG

Mục đích của thiền tập là để đạt được một sự tự do cho con người của mình, về cả hai mặt thân và tâm. Theo Thiền sư Đạo Nguyên thì mỗi sự sống là một tia chớp sáng trong một thế giới hiện tượng mênh mông. Mỗi hiện hữu chỉ là một biểu lộ khác nhau về phẩm chất của sự sống ấy.

Trong buổi sáng tinh mơ tôi thường thấy trên bầu trời có nhiều vì sao. Các vì tinh tú ấy chỉ là những tia sáng du hành với một siêu vận tốc từ một ngân hà xa xôi nào đó. Nhưng đối với tôi thì các vì sao ấy không phải là những cá thể di động, mà chúng lại có tính cách tĩnh lặng, vững vàng và an lạc. Chúng ta thường nói rằng, “*Trong tĩnh phải có động và trong động phải có tĩnh*”. Thật ra tất cả chỉ là một mà thôi. Tĩnh hay động cũng chỉ là hai cách diễn giải cho cùng một sự thật. Trong động mà có sự hòa hợp thì tự nhiên sẽ có sự tĩnh lặng. Đức tính hòa hợp này là phẩm chất của sự sống. Và phẩm chất tĩnh lặng ấy cũng chẳng khác gì hơn chính là sự chuyển động nhanh lẹ của nó.

Khi ngồi thiền ta cảm thấy rất tĩnh lặng và an ổn, mặc dù ta không biết việc gì đang xảy ra bên trong. Sở dĩ chúng ta cảm thấy nhẹ nhàng, tươi mát là vì những hoạt động trong thân ta đang có được một sự hòa hợp hoàn toàn. Cho dù ta không cảm nhận được sự tĩnh lặng ấy, nó vẫn có mặt. Thế cho nên chúng ta đừng nên quá quan tâm đến vấn đề động hay tĩnh, yên lặng hay sinh hoạt. Một khi làm việc gì, nếu biết chú tâm trọn vẹn vào đó thì phẩm chất của tâm ta cũng chính là việc làm ấy. Và cũng thế, khi chúng

ta chú tâm vào phẩm chất của mình, thì chúng ta cũng đang trọn vẹn với việc mình đang làm. Hành động chính là phẩm chất của sự sống. Khi ta ngồi thiền, sự tĩnh lặng, vững vàng và an ổn cũng là phẩm chất của một sinh hoạt toàn vẹn của chính sự sống.

“Mọi vật chỉ là một tia chớp sáng trong thế giới hiện tượng mênh mông”, câu ấy diễn tả được sự tự tại của ta trong cuộc sống. Nếu chúng ta ngồi với một tư thế vững vàng, với một hiểu biết chân chánh, thì ta sẽ có được một sự tự do hoàn toàn, cho dù mình chỉ là một hiện hữu nhất thời. Trong ngay giờ phút này, sự có mặt nhất thời này không thay đổi, không biến động, và luôn luôn độc lập với những sự sống khác. Sang giây phút kế, sẽ có một sự sống khác khởi lên, và có thể chúng ta sẽ đổi sang một hình thái khác. Nghiêm túc mà nói, thì giữa tôi hôm qua và tôi trong giây phút này không có một sự liên hệ nào hết. Ngài Đạo Nguyên bảo, *“Than không thể biến thành tro được”*. Tro là tro, chúng không dính dáng gì đến than. Tự chúng có quá khứ và tương lai riêng của chúng. Chúng là những hiện hữu độc lập, vì chúng là tia chớp sáng lòe trong một thế giới hiện tượng mênh mông. Than và lửa là hai tự thể hoàn toàn độc lập. Than đen cũng là một tia sáng chói lòa trong thế giới hiện tượng. Hễ có than đen thì sẽ không có than hồng. Thế cho nên, than đen là một tự thể riêng biệt với than hồng, cũng như là tro độc lập với củi. Mỗi sự sống đều là độc lập.

Hôm nay tôi đang ngồi đây ở Los Altos. Sáng mai tôi sẽ đến San Francisco. Không có một sự liên hệ nào giữa “Tôi” ở Los Altos này và “Tôi” ở San Francisco. Chúng là hai người khác nhau. Về điểm này thì cả hai cái “Tôi” đó đều có một sự sống hoàn toàn tự do biệt lập với nhau. Giữa tôi và bạn cũng vậy, chúng ta không có một phẩm chất liên hệ nào hết. Khi tôi nói “Tôi” thì sẽ không có “Bạn”, và khi tôi nói “Bạn” thì sẽ không có “Tôi”. Bạn độc lập mà tôi cũng vậy, chúng ta có mặt trong hai thời điểm khác nhau. Nhưng điều này cũng không có nghĩa là chúng ta hoàn toàn khác biệt nhau. Chúng ta chỉ là một mà thôi. Giống nhau mà lại khác nhau. Nó nghe như rất là mâu thuẫn nhưng sự thật là như thế. Nhờ sự độc lập ấy mà mỗi chúng ta có thể trọn vẹn là một tia sáng lòe trên bầu trời của thế giới hiện tượng bao la này.

Khi tôi ngồi thiền thì chỉ có một mình tôi, nhưng điều ấy không có nghĩa là tôi đã bỏ quên bạn. Lúc ấy tôi đang hoàn toàn là một với mọi sự sống khác trong thế giới hiện tượng này. Vì vậy mà khi tôi ngồi thiền thì bạn cũng ngồi thiền, cả vũ trụ này cùng ngồi với tôi. Tất cả là một phần của nhau. Bạn làm nên con người của tôi và tôi sẽ là một phần của bạn. Với sự tu tập này ta sẽ có được một sự tự do giải thoát hoàn toàn. Hiểu được bí mật này thì giữa sự tu tập của ta và sinh hoạt hằng ngày đâu có gì là khác biệt. Bạn có thể diễn giải bất cứ việc gì tùy theo ý bạn.

Một bức tranh tuyệt mỹ là kết quả của những cảm xúc nằm trong các ngón tay của bạn. Nếu bạn có thể cảm được sự đầy mỏng của nét vẽ trong ngọn bút, thì bức tranh đã hiện hữu trước khi bạn bắt đầu. Khi bạn chấm chiếc bút lông vào mực, bạn đã biết được bức họa sẽ ra sao rồi, bằng không làm sao bạn có thể vẽ được! Cũng vậy, trước khi ta làm một việc gì thì nó đã hoàn tất rồi, kết quả đã hiện hữu. Mặc dù ta có vẻ như ngồi đó yên lặng, nhưng nó hàm chứa hết mọi sinh hoạt của ta trong quá khứ, hiện tại và tương lai, và kết quả cũng đã có mặt ngay trong lúc đó. Giờ phút ấy ta không có nghĩ ngợi đâu. Tất cả mọi hoạt động đều đang có mặt trong ta. Sự hành thiền của ta là vậy. Mọi kết quả của sự tu tập đều đã có mặt ngay lúc đó trong khi ta ngồi thiền.

Thiền sư Đạo Nguyên bắt đầu ham mê Phật pháp lúc còn là một đứa bé, khi ngài ngồi cạnh bên xác chết của mẹ ngài, nhìn khói nhang mờ tỏa. Ngài cảm thấy sự vô thường phù du của một kiếp người. Cảm xúc này trong ngài tăng trưởng thêm, và cuối cùng đã đem đến cho ngài sự giác ngộ và một triết lý sâu xa. Khi Đạo Nguyên nhìn khói hương bay và nhận thức được sự phù du của cuộc sống, ngài cảm thấy rất là cô đơn. Nhưng cảm giác cô đơn ấy mỗi lúc một lớn mạnh và cuối cùng nở ra một đóa hoa giác ngộ vào năm ngài hai mươi tám tuổi. Trong giây phút ấy ngài thốt lên, *“Không có thân mà cũng chẳng có tâm!”*. Khi nói lên những lời đó, thì cả bản thể của ngài trong giây phút ấy đã trở thành một tia sáng chớp lờ vào thế giới mênh mông của hiện tượng. Một tia sáng tàng chứa hết tất cả, bao trùm hết tất cả và có một phẩm chất bao la chứa đựng được hết cả thế giới hiện tượng, một hữu thể hoàn toàn độc lập.

Đó là sự chứng đắc của ngài Đạo Nguyên. Bắt đầu là một cảm giác cô đơn vì thấy được sự phù du của kiếp người, ngài đã đạt đến một kinh nghiệm mãnh liệt về sự hiện hữu của mình. Ngài nói, “*Ta đã buông bỏ thân và tâm của mình rồi*”. Chúng ta cảm thấy cô đơn, lẻ loi là vì nghĩ rằng mình có thân và tâm. Nhưng khi hiểu được rằng mọi sự chỉ là tia sáng chớp trong một vũ trụ vô biên, ta sẽ cảm thấy vững mạnh hơn, và cuộc sống có rất nhiều ý nghĩa. Đó là sự chứng đắc của ngài Đạo Nguyên và cũng là sự tu tập của chúng ta.

SỰ TỰ NHIÊN

Có một sự hiểu lầm rất lớn về ý niệm tự nhiên. Đa số những người đến gặp chúng tôi thường tin vào một sự tự do hay một sự tự nhiên nào đó. Nhưng sự hiểu biết về tự nhiên của họ được chúng tôi gọi là *jinen kengedo*, hay là *tự nhiên giả hiệu*. *Tự nhiên giả hiệu* tức là khi ta bất chấp đến hình thức – một thái độ mặc kệ, buông lung. Đa số chúng ta lại bị kẹt vào loại tự nhiên giả hiệu này. Nhưng đó không phải là sự tự nhiên mà tôi muốn đề cập đến.

Thật ra thì cũng khó mà giải nghĩa, nhưng sự tự nhiên mà ta muốn nói ở đây, tôi nghĩ, là một cảm nhận về một sự sống hoàn toàn độc lập, không nương tựa vào bất cứ một việc gì khác. Hay nói một cách khác, nó là một sinh hoạt được dựa trên nền tảng của một sự rỗng không. Một vật gì phát sinh từ cái không thì đó chính là tự nhiên, như một hạt giống nảy nằm lên từ mặt đất. Hạt giống ấy không hề có ý niệm rằng mình là loại cây gì. Nó chỉ biết phát triển theo hình tướng của nó, hoàn toàn hòa hợp với đất nước và môi trường chung quanh. Khi lớn lên, theo thời gian cái cây ấy sẽ biểu lộ được sự tự nhiên của nó. Không có một sự sống nào mà lại không cần đến hình tướng và màu sắc. Bất cứ đó là gì, nó cũng phải có hình và sắc, và hình sắc ấy luôn luôn bao giờ cũng hài hòa với những sự sống khác. Nhờ vậy mà không có gì là nhọc nhằn hết. Sự tự nhiên mà tôi muốn nói ở đây là vậy đó.

Đối với một hòn sỏi, một cọng cỏ thì tự nhiên không có gì là vấn đề khó khăn cả. Nhưng đối với chúng ta thì đó lại là một vấn đề, một vấn đề rất lớn. Sống tự nhiên là việc mà chúng ta còn cần phải học hỏi rất nhiều. Khi việc chúng ta làm phát xuất từ một sự trống không, ta sẽ cảm thấy một sự mới lạ. Ví dụ như khi đói ta ăn, chuyện đó hoàn toàn là tự nhiên. Ta cảm thấy tự nhiên. Nhưng khi ta lại có một kỳ vọng nào đó thì chuyện ăn uống không còn là vấn đề tự nhiên nữa. Ta không còn cảm thấy một sự mới lạ nào, và sẽ không biết trân quý nó.

Việc ngồi thiền cũng phải giống như là ta uống một ly nước khi mình khát. Được như vậy là một sự tự nhiên. Khi ta buồn ngủ, ta đi nằm nghỉ một chút là điều hết sức tự nhiên. Nhưng nếu ta đi nằm nghỉ vì lý do làm biếng, như khi ta xem việc đi ngủ là một đặc quyền của con người, thì đó là mất tự nhiên. Ta tự hỏi, “Người chung quanh ai cũng ngủ, tội vạ gì tôi phải thức? Mọi người ai cũng lười biếng, tại sao tôi lại phải siêng năng? Họ ai cũng giàu có lo kiếm tiền, tại sao tôi lại chịu nghèo?”. Nhưng đó là mất tự nhiên. Vì tâm bạn đã bị vướng mắc vào những ý niệm của người khác, bạn không còn độc lập, không phải là mình, và vì vậy mà mất đi sự tự nhiên.

Cho dù bạn có ngồi đó thật yên trong tư thế kiết già, nếu việc ngồi thiền của bạn không tự nhiên thì nó chẳng phải là một sự tu tập chân chánh. Bạn đâu cần phải tự bắt buộc mình phải uống nước khi khát, bạn rất mừng là được uống nước. Nếu bạn có được một sự an lạc trong khi ngồi thiền thì bạn đã có sự tu tập chân thật rồi đó. Nhưng cho dù bạn có phải tự ép buộc mình ngồi thiền, nếu như bạn cảm thấy một sự ích lợi nào đó trong sự thực hành, thì nó cũng có thể là sự tu tập đúng đắn. Thật ra thì vấn đề không phải là mình có bị ép buộc hay không. Trong những lúc khó khăn, nếu bạn thật lòng muốn cố gắng, đó cũng là sự tự nhiên.

Vấn đề tự nhiên này rất khó mà giải thích được. Nhưng nếu ta có thể ngồi và kinh nghiệm được cái thực tại của tánh Không trong sự tu tập, thì không có gì cần phải giải thích nữa hết. Nếu nó bắt nguồn từ một sự trống không thì chuyện gì bạn làm cũng là tự nhiên, và đó cũng là hành động chân thật. Bạn sẽ tìm thấy nơi đó niềm vui trong sự tu tập, trong sự sống. Mọi người đều từ không mà biểu hiện, trong mỗi giây mỗi phút. Và trong

mỗi giây phút ta có được niềm vui thật sự. Vì vậy chúng ta thường nói, “*Chân không, diệu hữu*”, từ một sự rỗng không mà hiện hữu nhiệm màu xuất hiện.

Nếu không có chân không thì cũng không có sự tự nhiên. Hiện hữu phát xuất từ chân không mà có, trong mỗi giây phút. Chân không lúc nào cũng có mặt, và nhờ vậy mà vạn vật mới có thể xuất hiện. Nhưng thường chúng ta lại quên đi cái chân không ấy, mà hành xử như là ta thật sự có một vật gì. Việc làm của chúng ta vì dựa trên một ý niệm về sở hữu, hay một sự cố chấp nào đó, mà mất đi tự nhiên.

Ví dụ, khi lắng nghe một bài pháp thoại, bạn đừng nên có một ý niệm nào về mình. Bạn cũng đừng giữ một tư kiến nào khi lắng nghe người khác nói, hãy quên đi những gì mình đã biết mà nghe họ nói. Có một tâm rỗng lặng là có được sự tự nhiên. Được như vậy ta mới hiểu được những gì người khác muốn chia sẻ. Nếu ta đem ý kiến của mình ra để so sánh thì ta sẽ không còn nghe gì được nữa hết, những tư tưởng của ta lúc ấy sẽ chỉ còn một chiều, phiến diện và mất tự nhiên. Khi làm một việc gì bạn hãy chú tâm cho thật trọn vẹn. Và như vậy bạn sẽ được là rỗng không. Khi không có sự rỗng không, hành động của ta không còn tự nhiên.

Đa số chúng ta, ai cũng bị mắc kẹt vào một ý tưởng nào đó. Gần đây giới trẻ hay thích bàn về tình yêu. Lúc nào cũng tình yêu! Tình yêu! Tình yêu! Đầu óc họ đầy ắp tình yêu! Và khi họ học thiền, nếu điều gì tôi nói không hợp với quan niệm về tình yêu của họ, họ sẽ không chấp nhận. Quý vị biết không, có lúc họ cứng đầu lắm. Quý vị không ngờ được đâu! Lẽ dĩ nhiên không phải ai cũng vậy, nhưng những người có một thái độ cố chấp ấy đã đánh mất đi sự tự nhiên của mình. Mặc dù họ thích bàn về tình yêu, tự do, hay tự nhiên nhưng họ không hề hiểu được chúng là gì. Làm như vậy thì làm sao mà họ có thể học thiền được. Nếu muốn học thiền, bạn hãy quên đi những thành kiến có sẵn của mình, chỉ thực hành thôi, rồi xem mình sẽ có những kinh nghiệm gì. Đó mới là sự tự nhiên.

Làm việc gì cũng vậy, thái độ ấy rất là cần thiết. Đôi khi chúng ta gọi nó là một tâm “*mềm dẻo và uyển chuyển*”. Với tâm này ta sẽ có được một niềm vui sống và nếu đánh mất nó ta sẽ không còn lại gì hết. Thật ra ta đâu

có gì đâu! Mặc dù ta tưởng rằng mình có, nhưng thật sự thì không. Nhưng vì những việc ta làm bắt nguồn từ một sự rỗng không mà ta lại thấy mình có hết tất cả. Bạn hiểu được điều ấy không? Sự tự nhiên mà tôi muốn nói chỉ là vậy thôi.

RỒNG KHÔNG

Muốn học Phật trước hết ta cần phải quên đi những định kiến sẵn có của mình. Điều trước nhất là cần phải buông bỏ cái ý niệm về có một tự thể, một hiện hữu riêng biệt. Nhân sinh quan của ta thường được cảm rễ rất sâu trên ý niệm ấy. Đối với phần đông chúng ta thì mọi vật đều có một hiện hữu, ta cho rằng cái gì mình có thể nghe được, thấy được thì nó phải có mặt. Lẽ dĩ nhiên con chim mà ta nghe hót ngoài kia, nó hiện hữu chứ! Nhưng cái hiện hữu mà tôi muốn nói ở đây khác với cái hiện hữu mà bạn hiểu. Đạo Phật cho rằng cuộc đời vừa hiện hữu mà cũng không hiện hữu. Con chim kia vừa có mặt, mà cũng cùng một lúc vắng mặt. Tôi cho rằng nhân sinh quan chỉ được đặt nền tảng trên sự có mặt mà thôi cũng không đúng. Nếu bạn đi chấp rằng sự vật tồn tại một cách thường hằng và bất biến thì đó là một cái thấy sai lầm. Và đa số chúng ta bị mắc phải cái thấy sai lầm này.

Chúng ta nói rằng một hiện hữu thật sự phải được phát khởi từ chân không, và rồi quay trở về với chân không. Những gì được phát xuất từ chân không đều là chân hiện hữu. Chúng ta phải đi qua cánh cửa của chân không. Ý niệm về hiện hữu này khó mà giải thích lắm. Ngày nay, nhiều người đã bắt đầu cảm nhận được điều ấy, ít nhất là trên bình diện tri thức. Họ bắt đầu nhận thấy được sự hụt hẫng của cuộc sống văn minh và sự mâu thuẫn trong nền văn hóa của họ. Trong quá khứ, ví dụ, người Nhật có một sự tự tin vững chắc vào một nền văn hóa bất biến và đường lối cổ truyền

của họ. Nhưng sau khi thua trận Thế chiến thứ Hai, họ bắt đầu trở nên thực tế hơn. Có người cho rằng thái độ thực tế này là sai lầm, nhưng thật ra nó tốt hơn thái độ xưa cũ nhiều lắm.

Ngày nào mà ta vẫn còn những ý niệm cố định hay kỳ vọng về tương lai, thì ta sẽ không thể nào thật sự sống trong giờ phút hiện tại. Chúng ta thường nói, “Tôi có thể làm chuyện ấy ngày mai, hay là năm tới”, và tin rằng chuyện gì đang có mặt hôm nay cũng sẽ còn đó trong ngày mai. Mặc dù không chịu cố sức nhiều, nhưng ta tin rằng những ước vọng của tương lai rồi sẽ đến, miễn là ta biết hành xử theo một đường lối nhất định nào đó. Nhưng thật ra không có một đường lối nào là cố định mãi mãi. Không có một con đường nào dọn sẵn cho ta. Trong mỗi giây phút ta phải tìm cho mình một con đường riêng. Một ý niệm hoàn hảo nào đó, một phương pháp hoàn mỹ nào đó, dù được tạo dựng bởi bất cứ một ai, cũng không thể nào là con đường đúng cho chính ta.

Mỗi người phải tự tìm ra con đường riêng cho mình và khi ấy nó sẽ làm hiển lộ được một con đường chung cho tất cả. Đó là một sự nhiệm màu. Khi ta hiểu được một việc gì cho thật thâm thấu, ta sẽ hiểu hết được tất cả mọi việc. Và ngược lại, nếu ta cố hiểu hết mọi việc, ta sẽ không hiểu được một việc nào hết. Phương pháp tốt nhất là tự hiểu mình, chừng đó không việc gì mà ta lại không biết. Vì vậy mà khi ta tự cố gắng đi theo con đường của mình, ta sẽ có thể giúp đỡ người khác và kẻ khác sẽ giúp được cho ta. Nhưng trước khi ta tự bắt đầu thì ta không thể nào giúp gì cho ai, và cũng không ai có thể giúp ta. Muốn có được sự độc lập thật sự, ta hãy quên đi những gì mình đã có, và khám phá những điều mới lạ trong mỗi giây phút đang có mặt. Cuộc sống là như vậy.

Thế cho nên, tuệ giác bắt nguồn từ một tánh Không. Khi học Phật ta nên quét dọn căn nhà tâm của mình cho được sạch sẽ, ngăn nắp. Bạn phải dọn những đồ vật trong phòng ra và quét dọn cho kỹ lưỡng. Cũng có khi bạn cần phải mang chúng trở lại vào nhà, từng cái một. Nhưng nếu không cần thiết, bạn cũng không nên lưu tồn chúng làm gì.

Nhìn một con chim đang bay, đôi khi ta thấy được dấu vết của nó. Thật ra thì ta không thể nào thấy dấu chim bay, nhưng có lúc ta cảm thấy

như vậy. Điều ấy cũng hay! Nếu cần thiết, bạn cũng nên đem những đồ vật đã mang ra trở lại vào phòng. Nhưng bạn phải mang những đồ vật ra ngoài trước cái đã, vì nếu không căn phòng bạn sẽ trở nên nhỏ hẹp, chật chội, vì những thứ không bao giờ xài đến, phế thải lâu đời.

Chúng ta nói rằng, *“Từng bước, từng bước một, tôi làm im bất tiếng suối réo rất chảy”*. Đi cạnh một con suối nhỏ, bạn sẽ nghe tiếng nước chảy réo rắt. Âm thanh ấy liên tục không ngừng nghỉ, nhưng bạn phải có khả năng ngăn dừng nó nếu bạn muốn. Đó là một sự tự do, đó là một sự dứt bỏ. Trong mỗi giây phút, tâm ta sẽ có những tư tưởng theo nhau khởi lên, nhưng nếu muốn, ta phải có khả năng ngừng nghỉ. Một khi chúng ta có thể làm yên lặng được âm thanh của dòng suối, ta sẽ có khả năng dừng lại và cảm thấy sự an vui của công việc mình đang làm trong hiện tại. Nhưng nếu ta vẫn còn những định kiến hoặc bị mắc kẹt vào thói quen cũ, ta sẽ không thể nào cảm nhận được chân nghĩa của sự vật như nó đang là.

Ngày nào bạn vẫn còn đi tìm kiếm tự do thì bạn sẽ không bao giờ tìm gặp. Bạn phải được hoàn toàn tự do trước khi bạn có thể đạt được sự tự do hoàn toàn. Sự tu tập của ta phải được như vậy. Con đường của ta đi không phải lúc nào cũng về một hướng. Đôi khi chúng ta sang Đông, có lúc lại sang Tây. Tiến về phương Tây một dặm cũng có nghĩa là đi lui về phương Đông một dặm. Thường thì nếu ta đi một dặm sang Đông có nghĩa ngược lại với đi một dặm sang Tây. Nhưng nếu ta có thể đi một dặm về hướng Tây thì cũng có nghĩa là ta có thể đi một dặm về hướng Đông. Đó là tự tại. Thiếu sự tự do này ta không thể nào chú tâm được vào chuyện mình đang làm. Lúc ấy mặc dù ta tưởng rằng mình đang chú tâm nhưng thật ra là ta đang cảm thấy khó chịu. Vì khi nào ta vẫn còn bị vướng mắc vào ý niệm Đông – Tây thì hành động của ta sẽ còn bị kẹt vào một sự phân biệt đối đãi của nhị nguyên. Và ngày nào mà ta vẫn còn sống trong thế giới nhị nguyên, ta sẽ không bao giờ có thể có được sự tự do tuyệt đối, và ta không thể nào chú tâm được.

Chú tâm không có nghĩa là cố gắng tập trung quan sát vào một đối tượng. Khi ngồi thiền nếu chúng ta chú tâm vào một điểm nào duy nhất, thì chỉ chừng trong vòng năm phút là ta mệt mỏi rồi. Đó không phải là định.

Định có nghĩa là tự do. Muốn được như vậy thì sự dụng công của ta phải được đặt trên nền tảng của một sự rỗng không. Bạn không nên tập trung vào một đối tượng hay đề mục nào hết. Đặt tâm mình nơi sự rỗng không. Khi ngồi thiền ta thường bảo rằng phải chú tâm vào hơi thở, nhưng phương pháp để giữ tâm nơi hơi thở là tự quên mình, ta chỉ cần ngồi và cảm nhận sự thở của mình một cách trọn vẹn. Khi ta chú tâm vào sự thở là ta tự quên mình, và khi ta quên mình là ta đang chú tâm vào sự thở. Tôi cũng không rõ cái nào xảy ra trước. Cho nên thật ra thì ta cũng không cần cố quá sức để chú tâm vào sự thở làm gì. Tu tập theo khả năng của mình là đủ rồi. Cứ tiếp tục thực hành, ngồi và cảm nhận trọn vẹn sự thở của mình, rồi một ngày bạn sẽ kinh nghiệm được thế nào là diệu hữu bắt nguồn từ một chân không.

Ý THỨC CHÁNH NIỆM

Trong *Bát Nhã Tâm Kinh* điểm quan trọng nhất, lẽ dĩ nhiên, là ý niệm về tánh Không. Trước khi chúng ta hiểu được tánh Không thì mọi vật dường như hiện hữu một cách có thực thể. Nhưng sau khi chúng ta nhận thức được sự rỗng không của hiện hữu rồi thì mọi vật sẽ trở nên là thật – nhưng không có nghĩa là chúng có một thực thể riêng biệt. Biết rằng những gì ta thấy đều là một phần của sự rỗng không, chúng ta sẽ không còn bị dính mắc vào bất cứ một hiện tượng nào hết. Ta hiểu rằng chúng chỉ là những cấu tạo, sắp đặt tạm thời của hình tướng và màu sắc mà thôi. Và từ đó ta sẽ thấy được thực tánh của mọi hiện tượng. Khi mới nghe rằng, vạn vật chỉ là một sự sắp đặt tạm thời của hình sắc, chúng ta sẽ cảm thấy thất vọng. Nhưng sự thất vọng này là do bởi một nhân sinh quan và vũ trụ quan sai lầm mà ra. Cũng vì cái ý niệm về Ngã đã ăn sâu vào cái nhìn của ta từ lâu đời nên mới có sự thất vọng này. Nhưng cũng chính nhờ ở tuệ giác này mà chúng ta có thể vượt ra ngoài mọi khổ đau.

Trong kinh nói, “*Bồ tát Quán Tự Tại nhìn sâu thấy được sự rỗng không của mọi vật mà từ đó ngài vượt qua hết mọi khổ đau*”. Không phải sau khi ngài thấy được chân lý ấy mà ngài thoát ra ngoài mọi khổ đau – chỉ cần nhận thức được thực tại ấy là tức thì ta sẽ không còn khổ đau. Vì vậy mà ý thức được sự thật ấy thôi cũng có nghĩa là giải thoát rồi. Chúng ta nói rằng “khi nào ý thức được”, nhưng thật ra thì ý thức ấy bao giờ cũng ở ngay cạnh bên ta. Không phải sau khi ngồi thiền mà ta thấy được sự thật,

ngay trước khi ngồi thiền thì sự hiểu biết ấy cũng có mặt rồi. Cũng không phải sau khi thấy được chân lý rồi ta mới giác ngộ. Muốn thấy được chân lý ấy ta phải thật sự sống – có mặt ngay ở đây trong giờ phút này. Đây không phải là vấn đề hiểu biết hay là thực hành. Nó là một chân lý tối thượng.

Trong bài kinh này đức Phật nói rằng, trong mỗi giây phút của sự sống chúng ta luôn luôn đối diện với một sự thật tuyệt đối. Điểm này vô cùng quan trọng. Đây là Thiền của ngài Bồ Đề Đạt Ma. Trước khi bắt đầu tu tập ta đã có giác ngộ rồi. Nhưng thông thường thì ta hiểu tu tập và giác ngộ như là hai việc riêng biệt: Sự tu tập như là một cặp mắt kiếng, khi ta thực hành cũng như là mang kiếng vào, ta thấy giác ngộ. Đó là một hiểu biết sai lầm. Vì vậy mà cho dù bạn có làm một việc gì, hay là không làm gì hết, giác ngộ bao giờ cũng có mặt. Đó là sự hiểu biết của ngài Bồ Đề Đạt Ma về sự giác ngộ.

Nếu bạn vẫn còn thấy rằng có ta là người đang ngồi thiền thì bạn sẽ không thể nào thật sự hành thiền được. Và khi bạn vừa thôi có ý định ngồi thiền, thì lúc ấy lập tức ta có giác ngộ, có được một sự tu tập chân chánh. Khi chúng ta thực hành, ta thường tạo nên những ý niệm cứng nhắc về “Tôi” hay “Anh” và ta cũng có những ý kiến nhất định về thế nào mới là tu tập. Vì vậy mà có sự phân chia ra ta ở bên phải và ngồi thiền ở bên trái. Ta và sự ngồi thiền trở thành hai việc khác biệt, riêng rẽ.

Chỉ khi nào ta và sự thực hành được kết hợp trở lại thành một thì đó mới là sự tu tập chân chánh. Sự phân biệt này sẽ không còn khi bạn thật sự hiểu rằng trong sự rộng không mọi vật đều có mặt. Con người của ta đâu phải là một kho tích trữ mà ta có thể đem ra phân chia. Chúng ta không thể nào đi chia cắt thực tại ra thành những mảnh rời rạc được. Nó lúc nào cũng có mặt và luôn luôn hoạt động. Đó là giác ngộ. Vì vậy mà không có một phương pháp tu tập nào nhất định hết. Kinh có viết, “*Vô nhân, nhĩ, tử, thiệt, thân, ý...*”. Cái tâm “Vô” này chính là *Thiền tâm*, trong đó chứa đựng và đầy đủ hết tất cả.

Sự hiểu biết của ta cần phải có một cái nhìn trôi chảy và lối suy nghĩ tự do. Chúng ta phải biết cách suy nghĩ và quan sát mà không bị ngăn ngại. Có một khả năng chấp nhận hết tất cả mọi vật. Muốn được vậy, tâm ta phải

mềm dịu và cởi mở đủ để có thể hiểu được sự việc như là nó hiện hữu. Lối suy nghĩ ấy có hàm chứa một sự an tĩnh và điềm nhiên. Ta gọi đó là chánh niệm. Suy nghĩ với một tâm phân tán thì đâu phải thật là suy nghĩ. Trong chánh niệm cần phải có yếu tố định. Cho dù ta có một đề mục hay đối tượng nào hay không, tâm ta lúc nào cũng vẫn phải vững vàng và đừng bao giờ để bị phân tán. Đó mới thật là Thiền.

Ta không cần phải cố gắng suy nghĩ theo một đường lối nhất định nào hết. Điều quan trọng là sự suy nghĩ của ta đừng bao giờ để bị một chiều. Hãy suy nghĩ một cách tròn vẹn và thấy được sự vật như là chúng đang là mà không cần một sự cố gắng nào hết. Chỉ cần nhìn thấy thôi, và sẵn sàng để có thể thấy cho thật tròn vẹn, thì đó tức là thiền. Nếu chúng ta lúc nào cũng sẵn sàng thì đâu cần gì phải dụng công mới có thể suy nghĩ được. Đó là chánh niệm. Có chánh niệm tức là có tuệ giác. Tuệ giác ở đây không phải là một quan năng đặc biệt hay là một triết lý nào, mà đó là một tâm lúc nào cũng sẵn sàng.

Người ta có thể hiểu tuệ giác như là những giáo lý, triết học, hệ phái hay kết quả của một sự nghiên cứu. Nhưng ta không nên để bị mắc kẹt vào những loại trí tuệ ấy, cho dù đó có là giáo pháp của đức Phật. Trí tuệ không thể học được. Trí tuệ là kết quả của chánh niệm. Vì vậy mà điểm thiết yếu là lúc nào ta cũng sẵn sàng để quan sát mọi sự vật, lúc nào cũng sẵn sàng để thấy. Đây cũng gọi là sự trống không. Hiểu như vậy thì tánh Không chẳng có gì khác hơn là sự tu tập thiền của ta.

KHÔNG NÊN TIN GÌ CẢ

Tôi khám phá ra một điều rất cần thiết, vô cùng cần thiết, là không nên tin vào bất cứ một điều gì hết. Nó cũng có nghĩa là chúng ta chỉ nên tin vào những gì không có hình tướng và màu sắc – những gì hiện hữu *trước khi* có sự xuất hiện của hình sắc. Điểm đó rất là quan trọng. Không cần biết bạn tin vào Thượng đế nào, chủ nghĩa nào, nếu bạn chấp vào nó thì niềm tin của bạn sẽ ít nhiều bị kẹt vào trong một ý niệm ngã chấp. Bạn nỗ lực cho một đức tin hoàn hảo và hy vọng rằng niềm tin ấy sẽ cứu được mình. Nhưng trong thời gian nỗ lực ấy bạn lại bị kẹt vào một sự tu tập quá lý tưởng. Bạn mãi mê đeo đuổi thực hiện một hoài bão xa xôi mà đánh mất đi thực tại, đánh mất đi sự an lạc của mình. Chúng ta đâu cần phải có một đức tin nào mới có hạnh phúc. Chúng ta chỉ cần chấp nhận sự vật như chúng đang có mặt, phát khởi từ một sự trống không, biết rằng phải có một cơ duyên nào đó mà hiện tượng với hình sắc ấy mới xuất hiện, thì ngay lúc ấy ta sẽ hoàn toàn có an lạc.

Khi bạn nhức đầu thì nhất định phải có một lý do. Hiểu được lý do ấy rồi bạn sẽ cảm thấy phần nào dễ chịu hơn. Còn bằng không, bạn có thể tự nghĩ, “Ôi, nhức đầu quá! Chắc là tại vì mình thực hành không đúng cách. Nếu thiền khá hơn một chút thì đâu có chuyện này xảy ra!”. Nếu cứ suy nghĩ theo lối ấy thì ta sẽ không bao giờ có được niềm tin trọn vẹn nơi mình và sự tu tập, trừ khi chúng ta có thể đạt đến một sự toàn thiện. Mà tôi sợ

rằng mình sẽ không bao giờ có thể đạt đến mức toàn thiện mà mình mong muốn và rồi suốt đời sẽ bị mang chứng bệnh nhức đầu đó.

Phương pháp tu tập đó đại khờ lăm và không bao giờ bạn có thể thành công được. Nhưng khi bạn có niềm tin vào những gì đã hiện hữu trước khi bạn nhức đầu và hiểu được lý do của bệnh mình, bạn sẽ cảm thấy dễ chịu hơn, một cách tự nhiên! Nhức đầu là chuyện tự nhiên, phải có sức khỏe bạn mới có thể nhức đầu được. Nếu bị đau bụng thì bụng bạn phải tốt bạn mới có thể cảm nhận được cái đau ấy. Chứ còn như bạn không cảm thấy gì hết thì nguy hiểm lắm đấy. Cuộc sống của bạn có thể chấm dứt ở đó.

Vì vậy mà tôi cho rằng tất cả chúng ta cần phải biết đặt niềm tin của mình vào một sự rỗng không. Nhưng cái rỗng không ấy không phải là một sự hư vô. Nó có một cái gì, nhưng “cái gì” đó bao giờ cũng sẵn sàng biến chuyển để trở thành một hình sắc mới, chịu chi phối bởi một số luật lệ, học thuyết, sự thật nào đó, trong những sinh hoạt của nó. Ta gọi đó là Phật tánh, hay là một đức Phật cũng được. Khi hiện hữu này được nhân cách hóa thì ta gọi đó là Phật. Khi chúng ta nhận thức nó như là một chân lý tối thượng thì đó là Pháp, *dharma*. Và khi chúng ta chấp nhận chân lý ấy, sống theo nó, thì chúng ta sẽ trở thành một tăng thân, *sangha*. Mặc dù chúng ta nói về ba hình thái khác nhau của Phật tánh, nhưng chúng đều bắt đầu từ một hiện hữu không có một hình dáng hay màu sắc đặc biệt nào. Và vì vậy mà nó luôn luôn sẵn sàng để chấp nhận và biểu hiện một hình sắc mới.

Đây không phải là triết lý suông. Đây cũng không phải là Phật giáo. Đây cũng chính là một sự hiểu biết rất cần thiết cho sự sống của chúng ta. Không hiểu được điều này thì sẽ không có một tôn giáo nào có thể giúp bạn được. Không cần trọng chúng ta sẽ bị tôn giáo của mình trói buộc và làm khó nhọc mình thêm. Nếu bạn có trở thành một nạn nhân của Phật giáo thì tôi có thể vui, chứ chắc chắn là bạn không vui được chút nào đâu. Sự hiểu biết này vô cùng, vô cùng quan trọng!

Trong lúc ngồi thiền, chúng ta có thể nghe thấy tiếng mưa rơi tí tách vỗ đều trên mái ngói trong một buổi sáng sớm, khi ngoài trời còn đang tối. Lát nữa đây, khói sương mù sẽ quện trên rừng cây, và khi mặt trời lên ta sẽ thấy một cảnh tượng nhiệm màu của mây núi hùng vĩ. Nhưng cũng có

thể có những người đang nằm trên giường cảm thấy khó chịu vì tiếng mưa rơi. Họ không biết rằng nếu sáng nay cứ mưa mãi như vậy, thì chút nữa đây họ sẽ có dịp nhìn thấy mặt trời mọc hay không! Nếu ta chỉ biết nghĩ đến mình thì chắc chắn ta sẽ có nỗi lo âu này. Nhưng nếu chúng ta thấy được mình như là một hiện thân của chân lý, của Phật tánh, thì sẽ không còn có một phiền não nào hết. Vì ta biết rằng, “Ngoài kia trời đang mưa, nhưng ai biết được chuyện gì sẽ xảy ra kế tiếp. Đến lúc mình bước chân ra ngoài có thể là trời sẽ trở nên nắng đẹp, cũng có thể là một ngày mưa bão. Nhưng vì ta không biết, nên mình hãy cứ tận hưởng tiếng mưa rơi trong giờ phút hiện tại này đi”. Đó mới là một thái độ chính đáng. Nếu ý thức được rằng ta là hiện thân tạm thời của thực tại, ta sẽ không có sự ngăn ngại nào hết. Bạn sẽ có thể tận hưởng được cảnh vật chung quanh và ngay cả chính mình như là một phần nhiệm màu của Phật pháp, cho dù giữa giông bão của cuộc đời.

Nói theo thuật ngữ của nhà Phật thì ta nên bắt đầu bằng sự giác ngộ, rồi sau đó mới đi tới tu tập và cuối cùng mới là suy nghĩ. Vì thông thường, khi ta bắt đầu suy nghĩ thì chắc chắn sẽ có một sự chấp ngã trong đó. Trong cuộc sống hằng ngày, chín mươi chín phần trăm sự suy nghĩ của ta là có liên quan đến mình: “Tại sao tôi khổ đau? Vì sao tôi lại gặp muộn phiền?”. Ví dụ như khi nghiên cứu một môn khoa học hay đọc một quyển kinh hơi khó nào, chúng ta thường trở nên lười biếng và buồn ngủ. Nhưng khi suy nghĩ về vấn đề nào có liên quan tới mình thì ta sẽ tỉnh táo ngay! Thế cho nên, nếu sự giác ngộ đến trước tiên, trước khi ta tu tập và suy nghĩ, thì sự suy nghĩ và tu tập đó sẽ khỏi bị kẹt vào ngã chấp. Giác ngộ mà tôi muốn nói ở đây có nghĩa là đừng tin vào gì hết, chỉ tin vào những gì không có hình dạng và màu sắc, nên chúng lúc nào cũng sẵn sàng để chuyển đổi. Sự giác ngộ này là một chân lý bất biến. Đó cũng là một chân lý nguyên thủy mà những sinh hoạt, tư tưởng và sự tu tập của ta phải lấy đó làm nền tảng.

CHẤP VÀ VÔ CHẤP

Thiền sư Đạo Nguyên nói, “Mặc dù trời đang giữa đêm khuya nhưng bình minh đang có mặt. Mặc dù bình minh đến nhưng nó vẫn là nửa đêm khuya”. Những lời này chuyên chở được một tuệ giác được truyền thừa từ đức Phật xuống các Tổ, từ các Tổ xuống ngài Đạo Nguyên, và rồi đến chúng ta. Ban ngày và ban đêm không có gì là khác biệt. Cùng một thực tại nhưng đôi lúc ta gọi là ban ngày, có khi ta lại gọi là ban đêm. Tất cả chỉ là một.

Ngồi thiền và công việc hằng ngày chỉ là một. Chúng ta gọi ngồi thiền là sự sống hằng ngày, và sự sống hằng ngày là ngồi thiền. Nhưng chúng ta lại thường nghĩ rằng, “Bây giờ thì ngồi thiền xong rồi, mình sẽ trở lại làm công việc hằng ngày”. Hiểu như vậy là sai vì chúng chỉ là một. Chẳng có một nơi nào để cho ta trốn. Trong tĩnh có động và ở trong động cũng có tĩnh. Tĩnh và động không hề khác biệt nhau.

Mọi hiện tượng đều phải nương tựa vào nhau mà có mặt. Nghiêm khắc mà nói thì không có một sự sống nào độc lập hay riêng rẽ được hết. Tất cả chỉ là nhiều tên gọi khác nhau cho một hiện hữu duy nhất. Đôi khi người ta lại hay nhấn mạnh và quá chú trọng đến cái *Một*, sự đồng nhất. Trong sự tu tập của mình, chúng ta không chú trọng đến bất cứ một điểm nào đặt biệt hết, cho dù đó là *Một*. Cái *Một* rất quý báu nhưng cái *Nhiều* cũng nhiệm màu lắm. Nếu ta quên đi cái nhiều và sự khác biệt, mà chỉ biết chú trọng đến một hiện hữu tuyệt đối thì điều này cũng rất là phiền diện và sai lầm.

Vì hiểu như vậy tức là ta phân chia, tách rời ra giữa cái *Một* và cái *Nhiều*. Nhưng thật sự thì cả hai hoàn toàn giống nhau, ta phải thấy được cái *Một* hiện diện trong cái *Nhiều*. Vì vậy mà chúng ta cần phải chú trọng đến cuộc sống đa diện hằng ngày, thay vì chỉ chú ý vào một trạng thái tâm thức đặc biệt nào đó của tâm. Chúng ta phải nhìn được thực tại trong mỗi giây phút và trong mỗi hiện tượng. Điểm này vô cùng quan trọng.

Thiền sư Đạo Nguyên nói, “*Mặc dù tất cả đều có Phật tánh, nhưng chúng ta chỉ biết có yêu hoa mà không tha thiết gì đến cỏ dại*”. Đó là sự thật về tâm tánh của con người. Nhưng thật ra, chấp vào một cái gì đẹp, tự nó cũng vẫn là Phật đạo. Mà xem thường cỏ dại cũng là Phật đạo. Nếu chúng ta ý thức được điều đó thì ta có thể chấp vào sự vật mà không sao cả. Vì nếu đó là cái chấp của Phật thì nó cũng có nghĩa là vô chấp. Thế cho nên trong thương cũng cần phải có ghét, hay đó là không vướng mắc. Và trong ghét cũng cần phải có thương, vì đó là sự chấp nhận. Thương và ghét chỉ là một cho nên ta đừng chỉ có chấp vào thương mà thôi. Chúng ta phải biết chấp nhận sự ghét bỏ cũng giống như chấp nhận cỏ dại. Nếu chúng ta không ưa nó, thì đừng thương nó và nếu chúng ta thương nó, hãy thật sự thương nó. Thế thôi.

Chúng ta thường hay tự trách mình là không biết công bằng đối với hoàn cảnh chung quanh. Ta phê phán thái độ không biết chấp nhận của mình. Nhưng tôi muốn bạn thấy được sự khác biệt giữa thái độ chấp nhận thông thường của ta và sự chấp nhận mọi vật mà tôi muốn nói ở đây, mặc dầu chúng dường như có vẻ giống y như nhau. Chúng ta đã nói rằng, không có sự cách biệt giữa ngày và đêm, giữa tôi và bạn. Vì tất cả chỉ là cái *Một*, cái duy nhất. Nhưng chúng ta không nên chú trọng đến cái *Một* ấy, bởi nếu đã là *Một* rồi thì còn cần gì phải nhắc đến nữa làm gì.

Ngài Đạo Nguyên nói, “*Học một vấn đề gì tức là tự biết mình, học Phật tức là tự học mình*”. Học không phải là để thu thập một điều gì mà mình trước đó chưa hề biết. Ta đã biết về vấn đề ấy trước khi ta học rồi. Không có một sự ngăn cách giữa cái “Tôi” trước khi học, và cái “Tôi” sau khi học. Không có sự khác biệt giữa kẻ ngu và người trí. Chúng ta thường nghĩ rằng, “*Hắn là một tên khờ, còn tôi mới là người trí*”, hay là, “*Khi xưa*

tôi còn dại khờ nhưng bây giờ thì tôi khôn ra rồi”. Nhưng kẻ ngu cũng là người trí và người trí cũng là kẻ ngu. Làm sao ta có thể có trí nếu ta là một kẻ dại khờ?

Đó cũng là tuệ giác mà đức Phật đã trao truyền xuống cho chúng ta, không hề có một sự phân biệt giữa kẻ ngu và người trí. Thật vậy. Nhưng khi tôi nói như thế thì người ta cho rằng tôi nhấn mạnh về cái *Một*. Không phải vậy. Tôi không muốn nhấn mạnh vào một điều gì hết. Chúng ta chỉ muốn thấy rõ được sự vật như là chúng đang là mà thôi. Thấy rõ được rồi thì ta sẽ không còn chú trọng đến một điểm nào, không có một vật gì để cho ta nắm bắt, mà cũng không có cách nào để nắm bắt được. Tuy vậy ngài Đạo Nguyên vẫn nói, “*Đóa hoa rơi rụng, cho dù ta có yêu quý nó đến đâu. Cỏ vẫn cứ mọc tràn lan cho dù ta không hề ưa chúng*”. Mặc dù vậy, đó vẫn là sự sống của chúng ta.

Nếu ta hiểu được điều đó thì đâu có gì là vấn đề nữa. Cũng vì chúng ta chỉ để ý vào một điểm đặc biệt nào đó thôi mà vấn đề mới khởi lên. Chúng ta phải biết chấp nhận sự vật như chúng đang là. Trong cuộc sống ta phải có một thái độ và sự hiểu biết ấy. Thật sự thì kinh nghiệm ấy hoàn toàn vượt ra ngoài mức suy nghĩ của mình. Trong thế giới tư tưởng này thì có *Một* và *Nhiều*, nhưng trong sự trải nghiệm thì cả hai chỉ là một mà thôi. Chúng ta tự tạo dựng nên ý niệm về *Một* và *Nhiều* để rồi bị dính kẹt vào đó. Rồi chúng ta lại cứ tiếp tục trong cái vòng lẩn quẩn suy nghĩ bất tận ấy, mặc dầu thật ra chẳng có gì để cho ta phải suy nghĩ.

Trong lãnh vực tình cảm thì ta có nhiều vấn đề, nhưng những vấn đề này hoàn toàn không có thật, chúng chỉ do ta tạo dựng lên. Những vấn đề khó khăn ấy có mặt là do ý niệm và tư tưởng chấp ngã của ta. Vì ta nghĩ đến chúng, chỉ điểm ra chúng, mà chúng trở thành một vấn đề. Nhưng làm sao ta có thể chỉ ra một sự việc nào riêng rẽ được! Vì hạnh phúc là khổ đau mà khổ đau cũng là hạnh phúc. Trong hạnh phúc có những gian nan và ngay trong những gian nan hạnh phúc cũng có mặt. Mặc dù ta cảm nhận rằng chúng khác biệt, nhưng thật sự thì không, tự thể chúng chỉ là một. Đó là tuệ giác mà đức Phật đã trao truyền lại cho tất cả chúng ta.

TĨNH LẶNG

Một bài thơ thiền viết, “*Gió vừa dứt tôi chợt thấy đóa hoa rơi rụng. Nhờ tiếng chim mà tôi cảm thấy sự tĩnh lặng của núi non*”. Trong thế giới tĩnh lặng, nếu không có một việc gì xảy ra ta sẽ không cảm thấy sự tĩnh lặng ấy. Nhờ có một việc gì xảy ra bên trong thế giới ấy mà ta nhận thấy được sự tĩnh lặng. Ở Nhật có câu, “*Mây có là vì trăng. Gió có là vì hoa*”. Những khi nhìn ánh trăng bị che khuất đi một phần bởi mây, hay cây, hoặc cành lá, mà ta cảm nhận được sự tròn sáng của nó. Nhưng khi ta nhìn mặt trăng đứng một mình lồ lộ giữa hư không, ta lại không cảm thấy được sự toàn vẹn như khi ta nhìn nó xuyên qua một vật gì khác.

Khi ngồi thiền, ta an trú giữa một sự tĩnh lặng hoàn toàn của tâm mình, lúc ấy ta không hề cảm thấy gì hết. Ta chỉ ngồi đó. Nhưng sự tĩnh lặng ấy sẽ nuôi dưỡng ta trong đời sống hằng ngày. Vì vậy, thật ra ta sẽ cảm nhận được sự ích lợi và hiệu quả của thiền trong cuộc sống thường ngày, chứ không phải trong lúc ngồi thiền. Nhưng điều này không có nghĩa là ta xao lãng việc ngồi thiền. Mặc dù trong khi ngồi chúng ta không nhận thấy gì, nhưng nếu không có nó ta sẽ không thể nào tìm được bất cứ một việc gì khác. Có thể ta sẽ tìm thấy cỏ dại, mây, gió, cành lá, nhưng chắc chắn sẽ không bao giờ ta thấy được mặt trăng. Cũng vì vậy mà chúng ta lại cứ hay than phiền. Đối với một thiền sinh thì một ngọn cỏ, mà người khác cho là tầm thường và vô dụng, cũng rất là quý báu. Với thái độ này, bất cứ chuyện gì bạn làm, cuộc sống này sẽ trở thành một nghệ thuật.

Khi ngồi thiền, ta không nên mong cầu sẽ đạt được một thành quả nào hết. Hãy ngồi với một tâm hoàn toàn tĩnh lặng, và cũng đừng nên nương tựa vào một điều gì. Giữ cho thân được ngay thẳng và đừng để nghiêng về một phía, hay dựa vào đâu hết. Giữ cho thân ngay cũng có nghĩa là không nương tựa vào đâu. Được như vậy thì cả thân và tâm ta sẽ đạt đến một sự tĩnh lặng hoàn toàn. Nếu trong lúc ngồi thiền mà ta lại nương tựa vào điều gì, hoặc là làm một việc gì đó, thì lập tức ta bị kẹt vào nhị nguyên và sự tĩnh lặng không là trọn vẹn.

Trong cuộc sống hằng ngày, thường thường thì chúng ta lúc nào cũng bận rộn. Lúc nào ta cũng có một dự định muốn thực hiện, có một chuyện gì muốn sửa đổi, hay là muốn đạt đến một mục đích nào đó. Sự cố gắng ấy, tự nó cũng biểu lộ được thực tánh của ta. Ý nghĩa của sự sống nằm trong chính những sự cố gắng ấy. Chúng ta nên tìm thấy được ý nghĩa của sự dụng công, trước khi thành tựu điều mình muốn. Ngài Đạo Nguyên nói, *“Chúng ta phải giác ngộ trước khi mình giác ngộ”*. Không phải sau khi giác ngộ ta mới tìm thấy được chân nghĩa của cuộc đời, mà chính sự cố gắng tự nó đã là giác ngộ rồi. Những khi chúng ta gặp chuyện gian nan, khó xử thì ngay nơi đó đã có sự giác ngộ. Giữa những náo động, vẫn đục, mà ta có được sự tĩnh lặng và trong sáng. Thường thì chúng ta thấy khó mà sống trong một cuộc đời quá phù du ngắn ngủi, nhưng chính nhờ sự ngắn ngủi ấy mà ta có thể tìm thấy được niềm hạnh phúc của một sự sống vĩnh cửu.

Khi bạn tiếp tục tu tập với sự hiểu biết ấy, mỗi ngày mình sẽ được tự cải thiện thêm. Nếu như bạn cố gắng đạt một điều gì mà thiếu sự hiểu biết này, bạn sẽ không thể nào thực hành đúng được. Bạn sẽ đánh mất mình trong nỗ lực đạt đến mục tiêu, chẳng đạt được gì hết và rồi lại tiếp tục khổ đau với những khó khăn do chính mình đã tạo nên. Với một hiểu biết chân chính bạn sẽ từ tốn bước tới. Đến chừng ấy, bất cứ chuyện gì bạn làm, mặc dù chưa được hoàn toàn, nhưng nó sẽ phát xuất từ chân tâm của mình, và rồi từng chút một, mục tiêu sẽ đạt đến.

Bạn nói cho tôi nghe cái gì quan trọng hơn: được giác ngộ, hay được giác ngộ trước khi mình giác ngộ? Có một triệu đồng, hay là an vui trong

cuộc sống với những nỗ lực nho nhỏ của mình, mặc dầu có thể mình sẽ không bao giờ có được một triệu đồng? Được thành công, hay là tìm thấy hạnh phúc trong sự cố gắng để thành công? Nếu bạn không trả lời được, thì bạn sẽ không thể nào tu thiền được. Và nếu bạn trả lời được, là bạn đã tìm thấy một kho tàng vô giá trong cuộc đời này rồi vậy.

KINH NGHIỆM CHÚ KHÔNG PHẢI TRIẾT LÝ

Mặc dù nhiều người ở xứ này quan tâm đến đạo Phật, nhưng tôi thấy không mấy ai biết đến một đạo Phật thuần túy. Đa số chỉ thích học hỏi giáo lý hay là thích nghiên cứu về môn triết học Phật giáo mà thôi. Khi đi so sánh với những tôn giáo khác, họ nhận thấy cái hay của đạo Phật có thể làm thỏa mãn được những thắc mắc tri thức của họ. Nhưng nếu đạo Phật có là một môn triết lý sâu xa, là hay đẹp, hoặc hoàn toàn đi chẳng nữa, thì đó cũng không phải là vấn đề quan trọng. Giữ cho sự tu tập của mình được trong sáng, thuần thiết, đó mới là mục tiêu chánh của chúng ta. Đôi khi tôi cảm thấy có một sự lộng ngôn, phạm thượng, khi nghe người ta bàn đến đạo Phật như là một môn triết học, một giáo lý toàn thiện, mà không hề thật sự biết nó là gì.

Cùng tu tập chung với nhau trong một nhóm là điều quan trọng nhất cho đạo Phật – và cho chính chúng ta – vì sự thực hành này cũng là con đường nguyên sơ của sự sống. Không hiểu được nguồn gốc của sự vật, thì chúng ta sẽ không thể nào thông cảm được kết quả của những nỗ lực trong cuộc sống. Những nỗ lực của ta phải mang một ý nghĩa nào đó. Khi ta tìm hiểu ý nghĩa của những cố gắng, nỗ lực của mình, thì cũng chính là ta đi tìm nguồn gốc, nguyên nhân của chúng. Vấn đề đi tìm cội nguồn rất là

quan trọng, vì nếu cội nguồn không được trong sáng thì sự cố gắng của ta cũng bị ô nhiễm và kết quả sẽ không mấy là tốt đẹp.

Chúng ta cần phải tìm lại và tiếp nhận được cái bản tâm nguyên sơ của mình và dựa trên đó mà hành động. Lúc ấy, chắc chắn ta sẽ trân quý được những kết quả của việc mình làm trong mỗi giây, mỗi phút, hoặc mỗi năm. Những ai chỉ biết khư khư cố chấp vào kết quả, sẽ không bao giờ có cơ hội cảm nhận chúng, vì kết quả ấy sẽ không bao giờ đến. Nhưng nếu trong mỗi giây phút, sự cố gắng của ta được bắt nguồn từ một sự trong sáng, thì tất cả những gì ta làm cũng đều tốt đẹp và ta sẽ có an lạc trong mọi việc mình làm.

Thiền tập là một phương pháp tu tập giúp ta tiếp nhận lại lối sống trong sáng của mình, vượt ra ngoài những ý niệm về thành đạt, danh và lợi. Sự tu tập ấy giúp ta giữ cho thực tánh của mình được mãi y như vậy. Chúng ta không cần phải suy luận coi cái thực tánh đó là gì, bởi vì nó nằm ngoài phạm vi hiểu biết trí năng của chúng ta. Và ta cũng không cần phải tán thưởng nó, vì nó hoàn toàn nằm ngoài sự tán thưởng của ta. Vì vậy, chỉ cần ngồi yên đó, không có một ý niệm nào về thành đạt, với một ý muốn thuần khiết, giữ yên lặng như cái thực tánh rỗng lặng ban sơ – đó là sự tu tập của ta.

Trong thiền đường không có hành động nào là kỳ lạ hay đặc biệt hết. Ta bước vào và ngồi xuống. Sau khi trao đổi với nhau chúng ta trở về nhà và tiếp tục cuộc sống hằng ngày của mình, như là một sự tiếp nối cho sự tu tập thuần túy ấy, an vui với cuộc sống. Vậy mà việc ấy cũng được nhiều người xem như là một cái gì lạ lắm. Đi đến đâu người ta cũng hỏi tôi, “Đạo Phật là gì?” và họ chăm chú cầm quyển sổ tay sẵn sàng ghi xuống những điều tôi sắp nói. Bạn có thể tưởng tượng được là tôi cảm thấy ra sao rồi chứ! Nhưng ở nơi đây chúng ta chỉ biết hành thiền mà thôi. Chúng ta chẳng có một nhu cầu cần để tìm hiểu thiền làm gì. Thiền phải được kinh nghiệm chứ không phải để hiểu suông bằng trí năng hay qua lý thuyết. Việc này, tôi nghĩ, đối với xã hội Hoa Kỳ có lẽ là họ thấy khác thường lắm.

Ở Hoa Kỳ có nhiều lối sống và nhiều tôn giáo khác nhau, cho nên người ta cảm thấy rất tự nhiên khi họ bàn về sự khác biệt giữa các tôn giáo,

hay khi đem đạo này ra so sánh với đạo khác. Nhưng đối với chúng ta, mình không cần thiết phải đem đạo Phật ra mà so sánh với Kitô giáo, hay bất cứ một tôn giáo nào khác. Đạo Phật là đạo Phật, và đạo Phật là con đường tu tập của ta. Ta còn chưa biết mình đang làm gì, khi ta tu tập với một thực tánh trong sáng, thì làm sao có thể đi so sánh với một tôn giáo nào khác! Có người cho rằng Thiền của đạo Phật không phải là một tôn giáo. Có thể là vậy, hay cũng có thể Thiền là một tôn giáo trước khi có tôn giáo! Tôi chỉ biết rằng nó không phải là tôn giáo hiểu theo nghĩa thông thường. Nhưng Thiền nhiệm màu lắm, mặc dù chúng ta không thể học hỏi nó bằng tri thức, mặc dù chúng ta không có thánh đường để phô trương, nhưng ta vẫn có thể cảm nhận được sự kỳ diệu của một thực tánh trong sáng. Điều này, tôi nghĩ, cũng rất là nhiệm màu.

VƯỢT NGOÀI Ý THỨC

Chúng ta nên đặt sự tu tập của mình vào nơi nào mà không còn có một ý niệm về sự thực hành hoặc giác ngộ. Vì khi sự tu tập của ta bị chi phối bởi hai ý niệm ấy, ta sẽ không bao giờ có thể sống trọn vẹn an lạc với chính mình. Nói một cách khác, chúng ta phải vững tin vào thực tánh của mình. Thực tánh của chúng ta vượt ra ngoài phạm vi kinh nghiệm của tri thức. Cũng chính vì kinh nghiệm tri thức mà ta mới có những sự phân biệt giữa tu tập với giác ngộ, xấu với tốt. Nhưng cho dù ta có ý thức được tự tánh của mình hay không, những gì có mặt ở nơi đó nằm ngoài sự hiểu biết của chúng ta và đó chính là nơi mà ta nên lập nền tảng cho sự tu tập của mình.

Có được những điều tốt trong tâm cũng chưa chắc là tốt. Đức Phật có lúc dạy ta, “Các con nên làm thế này. Các con không nên làm thế kia”. Nhưng nếu ta cứ luôn ghi nhớ những lời ấy trong đầu cũng không tốt. Nó sẽ trở thành một gánh nặng, và có lúc ta sẽ cảm thấy mệt mỏi. Thật ra thì chứa những tư tưởng bất thiện có khi còn có ích cho ta hơn là cứ khư khư giữ những ý niệm về cái gì tốt, cái nào nên làm. Vì có những tư tưởng không tốt như vậy mà đôi khi ta lại cảm thấy hòa hợp hơn. Thật vậy! Nhưng điểm tôi muốn nói ở đây không phải là vấn đề tốt hay xấu. Vấn đề là ta có thể có an lạc với chính mình không và ta có thể duy trì nó mãi không.

Khi chúng ta khư khư giữ một điều gì trong tâm, ta sẽ không bao giờ có thể có được một sự an tĩnh hoàn toàn. Phương pháp hay nhất là buông

xả chúng đi. Lúc đó tâm ta sẽ trở nên tĩnh lặng, nó mở rộng và trong sáng đủ để thấy và cảm nhận được hết mọi việc, như là chúng xảy ra mà không cần đến một sự cố gắng nào. Phương thức hay nhất để ta đạt đến sự tĩnh lặng trọn vẹn là đừng giữ một ý niệm nào, bất cứ là về vật gì – quên chúng đi, và đừng lưu lại một dấu vết hay bóng dáng nào trong tư tưởng.

Nhưng bạn phải cẩn thận, vì buông bỏ không có nghĩa là ngăn chặn. Nếu chúng ta cố gắng ngăn chặn tư tưởng, hay những sinh hoạt tâm ý của mình, thì ta tự tạo thêm gánh nặng cho mình mà thôi. “Trong khi tu tập tôi phải làm dừng tư tưởng của mình lại, mà tôi làm không được. Tôi tu còn dở quá!”. Lỗi suy nghĩ này cũng là một sự tu tập sai lầm. Đừng ngăn chặn tư tưởng của mình. Hãy để cho mọi việc như chúng đang là. Như vậy nó sẽ không bao giờ có mặt lâu. Việc đến như là nó sẽ đến và đi như nó sẽ đi. Và nhờ vậy mà tâm tĩnh lặng, trong sáng của ta sẽ được tồn tại rất lâu.

Có một niềm tin vững chắc vào tự thể rỗng không của tâm là điều quan trọng nhất trong sự tu tập. Trong kinh, đôi khi Phật sử dụng thật nhiều những hình ảnh tỷ dụ để diễn tả cái tâm rỗng lặng này. Đôi khi đức Phật dùng những con số thật vĩ đại, không thể nào đếm xuể, như là số cát của sông Hằng chẳng hạn, để bắt ta phải buông bỏ đi sự tính toán thông thường của mình. Số cát sông Hằng không ai có thể đếm cho hết, vì vậy mà khi liên tưởng đến, ta bắt buộc phải buông bỏ hết những ý niệm thông thường. Phương pháp tỷ dụ ấy gợi lên trong ta một ý thức về vô số, nó làm ngưng bật hết những tư tưởng trong cái tâm nhỏ bé của mình.

Nhưng chỉ trong giờ phút ngồi thiền ta mới có được một kinh nghiệm trực tiếp, thuần khiết nhất, về trạng thái rỗng không này. Thật ra thì sự rỗng không ấy cũng không phải là một trạng thái của tâm, mà nó chính là cái bản tâm mà đức Phật và ngài Lục tổ đã từng kinh nghiệm. “Chân tâm”, “Bản lai diện mục”, “Phật tánh”, “Tánh Không” – tất cả những tên gọi này đều diễn tả sự rỗng lặng tuyệt đối ấy của tâm ta.

Trong cuộc sống hằng ngày, chúng ta biết cách để cho thân nghỉ ngơi, nhưng ta vẫn chưa biết cách làm cho tâm được an nghỉ. Mặc dù chúng ta nằm yên đó trên giường nhưng đầu óc lúc nào cũng bận rộn. Trong một giấc ngủ say, tâm ta vẫn còn bận rộn với những giấc mơ. Tâm ta lúc nào

cũng hoạt động rất nhiều. Điều ấy không tốt, chúng ta cần phải tập cách buông xả cái tâm lúc nào cũng bận rộn, lo nghĩ đó. Muốn được như vậy, điều cần thiết là ta phải có một niềm tin kiên cố vào sự rỗng lặng của tâm. Vững tin nơi sự an ổn hoàn toàn của tâm mình, chúng ta sẽ tiếp xúc lại được trạng thái tĩnh lặng ban sơ ấy.

Ngài Đạo Nguyên nói, “*Ta hãy thiết lập sự tu tập ngay giữa những ảo tưởng của mình*”. Vì mặc dù ta nghĩ rằng mình đang sống giữa ảo tưởng, nhưng ngay nơi đó thực tánh cũng có mặt. Thấy được thực tánh ngay giữa những ảo tưởng chính là sự tu tập. Và nếu thực tánh của ta có mặt trong giờ phút hiện tại, thì lập tức những ảo tưởng kia sẽ biến mất. Nó không thể nào tồn tại khi ta nhận diện được chúng, “*Đây là ảo tưởng!*”. Chúng sẽ hổ thẹn mà cúi đầu chạy trốn mất. Vì vậy mà ngài Đạo Nguyên khuyên chúng ta nên đặt sự tu tập của mình ngay giữa những mộng tưởng ấy.

Có ảo tưởng là có sự tu tập. Đó cũng là giác ngộ trước khi mình ý thức được mình giác ngộ. Vì vậy mà khi ta nói, “*Cái này là ảo giác,*” thì tức khắc chính đó là giác ngộ. Còn khi ta xua đuổi, rốt cuộc chỉ làm chúng lì lợm thêm hơn, và tâm ta lại càng trở nên bận rộn để tìm cách đối phó với chúng. Điều ấy chẳng ích lợi gì. Ta chỉ cần nhận diện, “*Ồ, đây chỉ là một ảo tưởng*” và đừng để cho nó làm khó chịu. Khi ta quan sát những ảo tưởng ấy cho thật rõ, ta sẽ thấy được chân tâm của mình, một tâm tĩnh lặng và an lạc. Nhưng ta phải thật cẩn trọng, vì vừa khi muốn đối phó hay xử lý chúng, là ta lập tức bị rơi vào vòng ảo tưởng mịt mù ngay rồi.

Vì vậy mà tôi nói, cho dù ta có giác ngộ hay không, chỉ cần ngồi thiền là đủ rồi. Khi cố gắng để được giác ngộ là ta tự vác thêm một gánh nặng vào tâm. Tâm ta lúc ấy sẽ không còn trong sáng đủ để nhìn thấy sự vật chung quanh như là chúng đang xảy ra, đang là. Mà khi bạn thấy sự việc như nó *đang là*, thì bạn cũng sẽ thấy được nó *phải là* như thế nào. Một mặt chúng ta cần phải đạt đến giác ngộ – sự việc *phải là* như thế. Nhưng một mặt khác, ngày nào ta còn mang xác thân này, thì thực tế khó mà đạt được giác ngộ lắm – sự thật *đang là* trong giây phút này. Trong lúc ngồi thiền, hai bề mặt của thực tại sẽ cùng có mặt và ta sẽ thấy được chúng cùng một lúc trên cả hai phương diện “*phải là*” và “*đang là*”. Vì bây giờ ta còn kém

cỏi nên ta vẫn còn một ý muốn tu tập để được toàn thiện hơn. Nhưng khi có được một tâm siêu việt rồi thì ta sẽ vượt lên trên cái “*phải là*” và “*đang là*” ấy. Trong cái rỗng lặng của tâm mình chúng chỉ là một, và nơi đó ta sẽ tìm được một sự an tĩnh hoàn toàn.

Thường thường thì phần lớn các tôn giáo chỉ phát triển trên bình diện của ý thức. Có nghĩa là họ chỉ tìm cách để tu bổ đường lối tổ chức, xây những đền thờ thật đẹp, sáng tác nhạc, phát triển triết lý, thần học... Nhưng đó chỉ là những sinh hoạt trong thế giới ý thức mà thôi. Đạo Phật chú trọng vào thế giới của vô thức. Phương pháp hay nhất để phát triển đạo Phật là ngồi thiền – chỉ việc ngồi đó với một niềm tin vững chắc vào thực tánh của ta. Cách này hữu hiệu hơn là đọc sách hay nghiên cứu kinh điển, triết học. Lẽ dĩ nhiên vấn đề triết học cũng cần thiết vậy, vì nó sẽ củng cố thêm cho niềm tin của mình. Nhưng triết học của đạo Phật phổ quát và hợp lý đến độ nó không phải chỉ là một môn triết học dành riêng cho đạo Phật, mà còn là cho chính sự sống. Mục đích của đạo Phật là chỉ thẳng vào sự sống vượt ra ngoài ý thức, có mặt ngay trong cái thực tánh ban sơ của chúng ta. Những phương cách tu tập được đặt ra là để bảo vệ chân giáo pháp này, chứ không phải là để đi quảng bá đạo Phật bằng những đường lối huyền bí, kỳ lạ nào khác.

Vì vậy mà khi luận bàn về tôn giáo, ta phải nói bằng một ngôn ngữ phổ thông và cụ thể nhất. Chúng ta không nên tuyên truyền đường lối của mình bằng những tư tưởng triết học cao kỳ. Trong một vài lãnh vực thì đạo Phật hơi có vẻ như thích tranh biện, dường như là bảo thủ, bởi vì người Phật tử phải bảo vệ con đường của mình, tránh khỏi bị kẹt vào những ý niệm huyền bí, thần thông xa vời. Nhưng sự tranh biện triết học không bao giờ là con đường hữu hiệu để học Phật. Nếu bạn muốn là một người Phật tử thuần thành, bạn nên ngồi thiền. Chúng ta rất may mắn còn có dịp để ngồi như vậy. Tôi muốn bạn có một niềm tin vững chắc, bất di bất dịch, vào sự ngồi thiền. Chỉ cần ngồi thôi, bấy nhiêu đó là đủ rồi.

SỰ GIÁC NGỘ CỦA ĐỨC PHẬT

Tôi rất vui được có mặt ở nơi đây trong ngày Phật thành đạo dưới gốc cây bồ đề. Sau khi giác ngộ dưới cây bồ đề, đức Phật nói, *“Nhiệm màu thay, khi thấy được tất cả mọi loài chúng sinh đều cùng có một Phật tánh như nhau!”*. Ý ngài muốn nói rằng, khi hành thiền chúng ta đều có chung một Phật tánh, và mỗi người cũng là một vị Phật. Nhưng hành thiền không có nghĩa là ta phải ngồi dưới gốc cây bồ đề, hay ngồi kiết già trong tư thế hoa sen. Mặc dù sự thật thì tư thế ngồi ấy là phương pháp căn bản nguyên thủy nhất. Nhưng ý đức Phật muốn nói là núi non, cây cỏ, nước chảy, hoa nở, lá xanh – mọi vật như là chúng hiện hữu – đều là Phật. Nó có nghĩa là mọi vật đều sinh hoạt như một vị Phật, theo những đường lối riêng của chúng.

Nhưng sự sống của mỗi vật không nên được hiểu qua cái giới hạn của chính nó, trong thế giới của ý thức. Những gì ta thấy, ta nghe, chỉ là một phần nhỏ bé, còn bị kẹt trong ý niệm hữu hạn, của một thực tánh rộng lớn. Nhưng khi chúng ta thật sự có mặt, như nó đang là – khi mỗi vật hiện hữu theo đường lối riêng của chúng – thì tất cả sẽ là biểu hiện của đức Phật. Nói một cách khác, khi chúng ta tu tập, như ngồi thiền chẳng hạn, thì đó là Phật đạo, Phật tánh. Nhưng khi ta vừa thắc mắc, muốn hiểu về Phật tánh là lập tức nó biến mất ngay. Con đường duy nhất để hiểu Phật là ngồi thiền, có mặt ở đây ngay trong giờ phút này, như nó đang là. Thế cho nên, khi đức Phật nói về Phật tánh là ngài muốn nói về sự có mặt ấy, nó thoát ra ngoài phạm vi ý thức của chúng ta.

Phật tánh chính là bản tánh nguyên thủy của ta. Ta đã có nó trước khi ta hành thiền và ngay cả trước khi ta ý thức được nó. Hiểu được điều ấy thì việc gì ta làm cũng là Phật sự. Nếu ta muốn hiểu, ta lại càng không thể nào hiểu được. Và khi ta không thêm quan tâm đến, thì sự hiểu biết sẽ có mặt ngay nơi ấy.

Thường thì sau mỗi giờ ngồi thiền tôi thường nói một bài pháp thoại, nhưng lý do người ta đến đây không phải là để nghe tôi nói, mà là để ngồi thiền. Chúng ta đừng bao giờ quên điểm ấy. Lý do tôi nói pháp là để khuyến khích bạn hành thiền theo con đường của Phật. Mặc dù ai cũng có Phật tánh, nhưng nếu ta có ý niệm rằng mình đang ngồi thiền, hoặc không ngồi thiền, hay là ta không thể chấp nhận mình là Phật, thì chúng ta chưa hiểu gì về Phật tánh, hay là Thiền hết. Chỉ khi nào ta thật sự thực hành như là đức Phật đã thực hành, ta mới hiểu được con đường ấy. Chúng ta đâu cần gì phải nói nhiều, qua những sinh hoạt ta vẫn có thể truyền thông với nhau, vô tình hoặc cố ý. Chúng ta lúc nào cũng cần phải tỉnh thức đủ để có thể truyền thông qua ngôn ngữ, hoặc không bằng ngôn ngữ. Đừng bao giờ quên điều này, vì đó là phần quan trọng nhất của đạo Phật.

Bất cứ ở đâu cũng vậy, ta đừng bao giờ để đánh mất lối sống này. Ta gọi đó là “*làm Phật*” hay là “*làm Ông chủ*”. Bất cứ nơi nào ta đến, ta phải làm chủ được hoàn cảnh chung quanh. Điều ấy có nghĩa là ta đừng bao giờ quên sự tu tập của mình. Ta gọi đó là Phật, vì nếu ta lúc nào cũng có thể sống đúng như vậy, thì ta chính là Phật. Không cần cố gắng làm Phật, ta vẫn là Phật. Giác ngộ là như vậy đó, là luôn luôn ở với Phật. Bằng cách tiếp tục lặp đi lặp lại một việc mãi, bạn sẽ có được sự hiểu biết ấy. Nhưng nếu ta quên đi điều ấy và tự hào với thành quả của mình, hoặc thất vọng vì có một lý tưởng quá cao xa, lúc ấy con đường tu của ta sẽ bị khép kín lại giữa bốn bức tường cao đầy. Đừng bao giờ xây lên những bức tường và rồi tự giam hãm mình lại.

Khi giờ thiền đến, thức dậy và cùng ngồi thiền với vị thầy mình, hãy chia sẻ với ngài và lắng nghe ngài nói và rồi trở lại về nhà – những phương tiện này đều là một phần của sự tu tập. Nếu làm được những điều ấy, không với một ý niệm thành đạt nào, lúc nào ta cũng là Phật. Sự tu tập chân chánh

là vậy. Đến chừng ấy, bạn sẽ hiểu được ý nghĩa câu nói đầu tiên của đức Phật, thốt lên khi ngài vừa giác ngộ, “*Tất cả mọi loài chúng sinh đều cùng có một Phật tánh như nhau!*”.

LỜI KẾT

THIỀN TÂM

Ở Hoa Kỳ chúng ta không thể định nghĩa một Phật tử tu thiền giống như ở Nhật Bản. Thiền sinh ở Hoa Kỳ không phải là tu sĩ mà không hẳn là cư sĩ. Tôi thấy như vậy! Các bạn không phải là tu sĩ chuyện ấy dễ hiểu, nhưng các bạn không hoàn toàn là cư sĩ thì việc ấy cũng hơi khó hiểu một chút. Tôi nghĩ quý vị là những hạng người đặc biệt và vì vậy mà cần một phương pháp tu tập đặc biệt, không hẳn cho tu sĩ mà cũng không hẳn cho cư sĩ. Quý vị đang trên đường khám phá ra một phương pháp sống thích hợp cho chính mình. Tôi nghĩ đó là một nhóm người có cùng một chí hướng với nhau, như chúng ta ở đây.

Nhưng chúng ta phải ý thức được con đường nguyên thủy của mình là gì, và con đường của ngài Đạo Nguyên là thế nào. Ngài Đạo Nguyên nói rằng, trong chúng ta có người sẽ đạt đến giác ngộ và có người thì không. Đây là điểm mà tôi rất là quan tâm. Mặc dù tất cả chúng ta đều theo chung một phương pháp tu tập cơ bản như nhau, nhưng sẽ có người giác ngộ, có người không. Điều ấy có nghĩa là cho dù ta không kinh nghiệm được sự giác ngộ, nhưng nếu ta ngồi với một tư thế thích hợp, với một thái độ và sự hiểu biết đúng đắn về sự tu tập, thì đó cũng là Thiền. Điểm quan trọng là ta phải thực hành cho nghiêm túc, và thái độ quan trọng là phải hiểu và có niềm tin vào cái thực tánh rộng lớn của mình.

Khi chúng ta nói về “*đại tâm*”, tâm lớn, hay “*tiểu tâm*”, tâm nhỏ, một “*Phật tâm*” hay là “*thiền tâm*”, những tên gọi ấy đều có mang một ý nghĩa. Nhưng bạn biết không, ta không nên cố gắng hiểu chúng bằng kinh nghiệm thường tình. Chúng ta hay nói về một kinh nghiệm giác ngộ, nhưng kinh nghiệm ấy không thể nào hiểu được bằng những ý niệm: tốt hay xấu, thời gian hay không gian, quá khứ hay tương lai. Nó là một kinh nghiệm vượt ra ngoài mọi phân biệt và cảm xúc. Vì vậy ta đừng bao giờ hỏi, “Kinh nghiệm giác ngộ là gì?”. Những loại câu hỏi đó chứng tỏ ta không hề biết gì về

thiền tập hết. Giác ngộ không thể được tìm hiểu bằng cách suy nghĩ thông thường. Chỉ khi nào ta không bị vướng mắc vào lối suy nghĩ ấy, ta mới hy vọng hiểu được thế nào là kinh nghiệm giác ngộ.

Cái tâm lớn mà ta cần phải đặt niềm tin vào, nó không phải là một vật gì mà ta có thể kinh nghiệm khách quan được. Nó luôn luôn ở với ta, kề sát cạnh một bên. Mắt ta lúc nào cũng ở cạnh bên ta, nhưng ta không thấy được mắt mình và chúng cũng không thể nào tự nhìn thấy chúng được. Mắt chỉ có thể nhìn thấy những vật bên ngoài chúng, một cách khách quan. Khi ta suy tưởng về cái “Tôi” của mình, thì cái “Tôi” ấy không còn là thật nữa. Chúng ta cũng không thể nào phóng chiếu mình thành một đối tượng khách quan để quan sát. Cái tâm mà tôi nói đó cũng chính là *đại tâm*, cái tâm rộng lớn, trùm khắp, bất biến, không sai biệt. Ta cũng gọi đó là *Thiền tâm*. Bất cứ những gì ta thấy đều là cái bản tâm rộng lớn ấy, nó hiện hữu trong vật ta nhìn. Mặc dù ta không biết được bản tâm của mình nhưng nó lúc nào cũng hiện diện – giây phút mà ta nhìn thấy một vật gì thì ngay lúc đó nó đã có mặt. Nhiệm màu lắm! Tâm ta luôn luôn ở với vật mà ta quan sát. Cho nên bạn thấy không, bản tâm này cũng chính là vạn vật.

Chân tâm cũng là một tâm quan sát. Bạn không thể nào phân biệt rằng, “Đây là Tôi, một cái “Ngã” nhỏ bé, một cái tâm giới hạn, và kia là đại tâm”. Vì đó là tự giới hạn mình, tự giam hãm chân tâm của mình lại và đối tượng hóa nó. Ngài Bồ Đề Đạt Ma nói, “*Muốn thấy cá ta phải nhìn thấy nước*”. Thật ra khi thấy nước là ta đã thấy cá. Trước khi thấy Phật tánh ta nhìn tâm mình. Thấy được nước là tức thì thấy được chân tâm, thực tánh. Chân tâm là nhìn thấy nước. Khi bạn nói, “Sự hành thiền của tôi còn kém cỏi lắm!” là ngay khi ấy bạn đã có chân tâm rồi, nhưng chỉ vì ngu ngơ mà không nhận thấy đó thôi. Có khi là vì ta cố ý không chịu nhìn thấy nó.

Cái “Tôi” mà bạn dùng để quan sát tâm mình, nó quan trọng lắm. Cái “Tôi” ấy khác biệt rất xa với cái “Tôi” rộng lớn mà tôi muốn nói. Cái “Tôi” của bạn lúc nào cũng hoạt động không ngừng nghỉ, lúc nào cũng bơi lội, mang đôi cánh bay ngang qua bầu trời mênh mênh. *Đôi cánh* ở đây là tôi muốn ám chỉ đến những tư tưởng và sinh hoạt của ta. *Bầu trời* mênh mênh ấy là tâm của ta, nhà của ta. Nhưng thật ra thì không có bầu trời mà cũng

chẳng có chim bay. Khi con cá bơi lội thì cá với nước cũng chính là cá. Ngoài cá ra không còn gì khác nữa. Bạn hiểu điều ấy không? Bạn không thể nào tìm thấy Phật tánh bằng cách mổ xẻ thực tại được. Ta không thể nào nắm bắt thực tại bằng tư tưởng hay cảm xúc. Trong mỗi giây phút, quan sát sự thở của mình, quan sát tư thế của mình, đó là thực tánh. Ngoài việc ấy ra không còn một bí mật nào khác nữa.

Người Phật tử chúng ta không hề có những ý niệm như là duy tâm hay duy vật, là một sản phẩm của tâm, hay tâm chỉ là một đặc tính của sự sống. Điều mà chúng ta muốn nói ở đây là tâm và thân, hay tâm và vật, bao giờ cũng chỉ là một. Nhưng nếu không khéo, ta có thể nghe như rằng tâm là một đặc tính nào đó của hiện hữu, hay là trong sự sống có “tâm” và có “vật”. Có thể đó là một phương tiện ta tạm dùng để diễn đạt. Nhưng thật ra, lúc nào chúng ta cũng chỉ nói đến một bản tâm duy nhất mà thôi, đó chính là chân tâm hay thực tánh. Sự tu tập của chúng ta là để tìm hiểu, ý thức được bản tâm đó, nó lúc nào cũng ở với ta nhưng ta không chịu nhìn thấy. Bạn hiểu tôi không? Nếu bạn cố gắng để được giác ngộ, thì việc ấy cũng giống như là bạn nhìn thấy một ngôi sao thật sáng trong đêm tối, thật đẹp và bạn tự nhủ, “À, đó là sự giác ngộ”, nhưng cái đó chưa phải là giác ngộ. Sự hiểu biết ấy rất là sai lạc, vì nó chỉ là một ý niệm duy vật mà thôi. Ta sẽ có rất nhiều những kinh nghiệm giác ngộ tương tự như vậy – có cái duy vật, có cái chỉ là đối tượng của tâm, như là trong sự tu tập ta tìm thấy một ngôi sao thật sáng. Chúng chỉ là những ý niệm của chủ thể và đối tượng. Đó không phải là con đường đi đến giác ngộ.

Thiền tông được đặt nền tảng trên chân tâm, thực tánh của ta, và chúng được biểu lộ ra bằng sự thực hành. Thiền không bao giờ bị lệ thuộc vào một giáo lý nào, hay là chấp nhận một giáo lý nào thay thế cho sự thực hành. Chúng ta hành thiền là để biểu lộ thực tánh của mình, chứ không phải để được giác ngộ. Đạo Phật của ngài Bồ Đề Đạt Ma là thực hành, là giác ngộ. Lúc đầu có thể chúng chỉ là một thứ niềm tin, nhưng dần dà chúng trở thành những gì các thiền sinh có thể cảm nhận được, hay là mình đã có được.

Những luật lệ, oai nghi trong sự thực hành không phải là dễ hiểu, nhất là đối với người Tây phương. Quý vị có một ý niệm về sự tự do, mà trong đó đặt nặng vào sự tự do của thân thể và các sinh hoạt. Ý niệm này gây cho quý vị một sự phiền phức, khó chịu, cảm thấy như là mất hết tự do khi tu tập thiền. Bạn muốn hạn chế sự suy nghĩ của mình, bạn cho rằng chúng vô ích và phiền toái, đem lại cho mình khổ đau, nhưng bạn lại không muốn giới hạn những sinh hoạt về thân của mình! Vì lý do này mà Thiền sư *Bách Trượng* đã đặt ra những thanh quy và đường lối sinh hoạt trong các thiền viện ở Trung Hoa. Ngài quan tâm đến sự biểu lộ và truyền đạt được một sự tự do của chân tâm. Thiền tâm được truyền đạt qua sự sống thiền, dựa theo những điều luật được ghi chép lại trong bộ *Bách Trượng Thanh Quy* của ngài.

Tôi nghĩ rằng chúng ta cũng cần tìm cách sống chung thành một nhóm, một tăng thân, cũng như ngài Bách Trượng ngày xưa đã đặt ra quy luật cho đời sống trong các thiền viện ở Trung Hoa. Tôi nghĩ chúng ta, những thiền sinh Hoa Kỳ ngày nay, cũng nên thiết lập một lối sống thiền cho Tây phương. Tôi không nói đùa đâu, tôi nghiêm túc mà nói đây! Nhưng tôi cũng không muốn khắt khe quá, vì nếu trở nên nghiêm túc quá ta sẽ làm mất đi ý nghĩa của nó. Từng bước, từng bước một, với kiên nhẫn và chịu đựng, chúng ta sẽ tìm cho mình một con đường để có thể sống hài hòa với chính mình và với người khác. Bằng cách đó, ta sẽ tìm ra được những điều luật chung cho cả nhóm. Nếu chúng ta biết tu tập cho tinh cần, ngồi thiền cho chuyên và tổ chức đời sống để hỗ trợ cho sự tu tập của mình, ta sẽ tìm thấy những gì mình cần phải làm.

Nhưng chúng ta cũng nên thận trọng trong việc đặt ra quy luật. Nếu nghiêm khắc quá nó sẽ thất bại, nếu lỏng lẻo quá nó sẽ không thành. Quy luật của ta phải nghiêm khắc đủ để có uy lực bắt buộc mọi người phải tuân theo. Quy luật phải hợp lý để ai cũng có thể theo được. Truyền thống Thiền đã được thiết lập trên nền tảng này, quyết định theo từng bước một. Chúng ta không thể ép buộc được ai hết. Nhưng một khi giới luật đã được đặt ra rồi, chúng ta phải nhất quyết tuân theo cho đến khi nào chúng được sửa đổi. Vấn đề ở đây không phải là tốt hay xấu, tiện hay là bất tiện. Chúng ta chỉ

nên thi hành mà không cần thắc mắc. Được như vậy tâm ta sẽ tự do. Điều quan trọng là tuân theo giới luật của mình mà đừng phân biệt. Phương cách đó sẽ chỉ cho ta thấy được một *Thiền tâm* thuần khiết. Sống đời sống của chính mình cũng có nghĩa là khuyến khích người khác có một đời sống tâm linh hơn, tương xứng hơn với cuộc đời của họ. Và tôi tin rằng, rồi một ngày nào đó, quý vị sẽ tìm được một đường lối tu tập cho chính quý vị ở đất Hoa Kỳ này.

Chỉ có một con đường duy nhất để thấy được chân tâm của mình là thực hành. Thực tánh của ta luôn muốn có được một môi trường, một đường lối nào đó, để chính nó có thể tự nhận thức và biểu lộ ra được. Chúng ta đáp ứng cho sự đòi hỏi này bằng chính những giới luật của mình, và các Tổ từ đời này sang đời khác cũng đã chỉ rõ cái chân tâm của các ngài cho ta thấy. Nhờ đó mà ta có được một cái nhìn chính xác, sâu sắc về sự tu tập của mình. Nhưng chúng ta vẫn cần phải có thêm kinh nghiệm trong sự thực hành. Ít nhất cũng phải có một chút kinh nghiệm giác ngộ nào đó. Chúng ta phải đặt niềm tin vào cái tâm rộng lớn lúc nào cũng có mặt trong ta. Chúng ta phải biết cảm nhận được mọi vật như là một biểu lộ của tâm rộng lớn ấy. Đây không phải chỉ là một niềm tin. Nó là một chân lý tuyệt đối mà ta không thể nào chối bỏ được. Dầu cho có dễ hành hay không, có dễ hiểu hay không, thì ta cũng chỉ có mỗi một con đường là tu tập mà thôi.

Tu sĩ hay cư sĩ điều đó không thành vấn đề. Điều thiết yếu là chính ta phải là một hành giả, một người thực hành – tiếp xúc lại với thực tánh của mình, bao giờ ta cũng vẫn là một với vạn vật, với đức Phật, và được sự hỗ trợ của tất cả. Ngay trong lúc này! Bạn có thể bảo rằng điều ấy không thể nào thực hiện được. Nhưng trong giây phút này ta có thể làm được! Chỉ cần giây phút này thôi! Và nếu ta có thể thực hiện được trong giây phút này, thì ta sẽ thực hiện được trong giây phút kế tiếp, và tiếp tục mãi mãi. Thế cho nên, có được niềm tin này tức là có một kinh nghiệm về giác ngộ. Chỉ bấy nhiêu thôi ta cũng đủ là một Phật tử thuần thành đúng nghĩa nhất rồi, mặc dù ta chưa đạt đến một sự giác ngộ nào hết.

Cũng vì vậy mà Thiền sư Đạo Nguyên nói, “*Đừng tưởng rằng ai thực hành thiền rồi cũng sẽ giác ngộ, cũng thấy được cái chân tâm mà bao giờ cũng có mặt với ta*”. Ngài muốn nói rằng, nếu bạn nghĩ rằng chân tâm, thực tánh, có mặt ở một nơi nào đó bên ngoài ta, ngoài sự tu tập của ta, thì đó là một sai lầm lớn. Cái tâm rộng lớn ấy bao giờ cũng hiện diện với ta. Vì vậy mà tôi cứ lặp đi lặp lại mãi, nếu như tôi nghĩ rằng quý vị vẫn chưa hiểu. Thiền không phải chỉ dành riêng cho những người biết ngồi kiết già, hay cho những ai có một khả năng tâm linh vĩ đại. Chúng ta ai cũng có Phật tánh. Chúng ta mỗi người phải tự tìm cho mình một phương pháp để ý thức được điều ấy.

Mục đích của sự tu tập là để ta có thể kinh nghiệm được trực tiếp cái Phật tánh này. Bất cứ việc gì bạn làm cũng phải là một kinh nghiệm trực tiếp của Phật tánh ấy. Phật tánh cũng có nghĩa là ý thức được cái Phật tánh ấy. Sự tu tập của bạn phải được mở rộng ra để cứu độ tất cả mọi chúng sinh. Nếu lời nói của tôi vẫn chưa đủ, tôi sẽ lấy gậy mà đánh cho quý vị mấy hèo. Tới chừng đó quý vị sẽ hiểu lời tôi. Và nếu bây giờ bạn vẫn chưa hiểu, thì rồi một ngày nào đó bạn sẽ hiểu. Rồi một ngày sẽ có người hiểu tôi. Tôi sẽ chờ cho đến ngày mà hòn đảo, người ta nói, sẽ trôi từ Los Angeles lên đến tận Seattle.

Tôi có cảm tưởng rằng người Hoa Kỳ, nhất là giới trẻ, có một cơ hội rất lớn để có thể tìm ra một lối sống chân thật cho con người. Quý vị khá được tự do, ít bị ràng buộc bởi vật chất, và quý vị tu thiền với một tâm rất là chân thật, một *Sơ tâm*. Bạn có thể hiểu được lời đức Phật dạy chính xác như là ý ngài muốn. Nhưng chúng ta đừng để bị mắc kẹt vào những ý niệm về Hoa Kỳ, hay Phật giáo, hay là ngay cả đường lối tu tập của ta. Chúng ta phải có một sơ tâm, không nắm bắt bất cứ một cái gì, và thấy rõ được sự biến đổi không ngừng của vạn vật. Mọi vật chỉ hiện hữu tạm thời trong một hình dạng và màu sắc tạm bợ mà thôi. Vật này biến chuyển thành vật kia và không thể nào nắm bắt được. Trước khi cơn mưa tạnh ta đã nghe tiếng chim hót. Mặc dầu giữa trận bão tuyết ta vẫn thấy được những giọt nước tan và những mầm xanh mới. Nhìn về phương Đông tôi đã thấy được cây đại hoàng. Ở Nhật trong mùa xuân chúng tôi ăn dưa.

Table of Contents

LỜI GIỚI THIỆU

LỜI MỞ: SƠ TÂM

PHẦN MỘT Thực Tập

1

TƯ THẾ

2

THỞ

3

KIỂM SOÁT

4

SÓNG TÂM

5

CỎ DẠ CỦA TÂM

6

CỐT TỦY CỦA THIỀN

7

BẤT NHI

8

QUỲ LẠY

9

KHÔNG CÓ GÌ LÀ ĐẶC BIỆT

PHẦN II Thái Độ

10

CON ĐƯỜNG NHẤT TÂM

11

LẶP ĐI LẶP LẠI

12

THIỀN VÀ MƠI LẠ

13

	<u>CHÁNH TINH TẤN</u>
<u>14</u>	<u>VÔ DẤU</u>
<u>15</u>	<u>BỒ THÍ</u>
<u>16</u>	<u>LỖI LẦM TRONG SỰ TU TẬP</u>
<u>17</u>	<u>GIỚI HẠN NHỮNG SINH HOẠT</u>
<u>18</u>	<u>TỰ HỌC NƠI MÌNH</u>
<u>19</u>	<u>MÀI NGÓI LÀM GƯƠNG</u>
<u>20</u>	<u>BỀN BỈ</u>
<u>21</u>	<u>TRUYỀN THÔNG</u>
<u>22</u>	<u>TIÊU CỰC VÀ TÍCH CỰC</u>
<u>23</u>	<u>NIẾT BÀN, THÁC NƯỚC</u>
<u>PHẦN BA Hiếu Biết</u>	
<u>24</u>	<u>PHÙ DU</u>
<u>25</u>	<u>PHẨM CHẤT CỦA SỰ SỐNG</u>
<u>26</u>	<u>SỰ TỰ NHIÊN</u>
<u>27</u>	<u>RỎNG KHÔNG</u>
<u>28</u>	<u>Ý THỨC CHÁNH NIỆM</u>

29

KHÔNG NÊN TIN GÌ CẢ

30

CHẤP VÀ VÔ CHẤP

31

TĨNH LẶNG

32

KINH NGHIỆM CHỨ KHÔNG PHẢI
TRIẾT LÝ

33

VƯỢT NGOÀI Ý THỨC

34

SỰ GIÁC NGỘ CỦA ĐỨC PHẬT
LỜI KẾT THIỀN TÂM