

Thiền sư PHILIP KAPLEAU
ĐỒ ĐÌNH ĐỒNG dịch

BA TRỤ THIỀN
GIÁO LÝ – TU TẬP – GIÁC NGỘ

Cập Nhật và Hiệu Đính
theo Ấn Bản Kỷ Niệm Năm Thứ 35
của Nguyên Tác Tiếng Anh

BA TRỤ THIỀN
Nguyên tác: The Three Pillars of Zen
Tác giả: Philip Kapleau
Dịch giả: Đỗ Đình Đồng

Cùng người dịch:

Đã in:

<i>Góp Nhặt Cát Đá</i>	<i>Thiền sư Muju</i>
<i>Milarepa, Con Người Siêu Việt</i>	<i>Rechung</i>
<i>Gửi Lại Trần Gian</i>	<i>Milarepa</i>
<i>Ca Ngợi Cô Đơn</i>	<i>Kahlil Gibran</i>
<i>Ba Trụ Thiền (1991)</i>	<i>Philip Kapleau</i>

Ấn bản điện tử (e-books):

<i>Đạo Bước Vườn Thiền</i>	<i>Đỗ Đình Đồng góp nhặt</i>
<i>Tiếng Sáo Thép (100 công án Thiền)</i>	<i>Thiền Khi Như Huyền</i>
<i>Ba Trụ Thiền (2011)</i>	<i>Philip Kapleau</i>

Đang dịch:

<i>Trung Luận</i>	<i>Bồ-tát Long Thọ</i>
<i>Giác Ngộ với Thiền</i>	<i>Philip Kapleau</i>

Thành kính dâng lên với lòng biết ơn
các tôn sư tôi: Lão sư Nguyên Điền,
Lão sư An Cốc, và Lão sư Trung Xuyên,
cùng tất cả những người đã vô ngã dạy tôi
chân lý của Pháp vì phúc lợi cho tất cả chúng sinh.

Mục Lục

Tựa của bản dịch tiếng Việt, năm 2011	8
Tựa của bản dịch tiếng Việt, năm 1985	10
Lời nói đầu của Giáo sư Houston Smith	13
Lời tựa của tác giả	17

PHẦN I: GIÁO LÝ VÀ TU TẬP

* Chương I: Những Bài Giảng Nhập Môn	
Tu Thiền của Lão sư Bạch Vân	22
Dẫn nhập của người biên tập	22
Vài nét Tiểu sử của Lão sư Bạch Vân	46
1. <i>Lý thuyết và Thực hành Tọa thiền</i>	49
2. <i>Những Lời khuyên Cần thiết trong Tọa thiền</i>	57
3. <i>Những Thị kiến và Cảm giác Hư vọng</i>	60
4. <i>Năm Loại Thiền</i>	64
5. <i>Ba Mục tiêu của Tọa thiền</i>	69
6. <i>Độc tham</i>	72
7. <i>Chỉ quán đả tọa</i>	76
8. <i>Ngụ ngôn Diễn-nhã-đạt-đa</i>	77
9. <i>Nhân và Quả là Một</i>	80
10. <i>Một và Nhiều</i>	81
11. <i>Ba Yếu tố Tu Thiền</i>	83
12. <i>Nguyện vọng</i>	85
* Chương II: Đề Xướng (Teisho) của Lão sư Bạch Vân về Công Án Mu	89
Dẫn nhập của người biên tập	89
Đề xướng	95
* Chương III: Những Cuộc Độc Tham của Mười Người Phương Tây với Lão sư Bạch Vân	113
Dẫn nhập của người biên tập	113

Những Cuộc Độc tham	127
1. Học viên A (Đàn bà, 60 tuổi)	127
2. Học viên B (Đàn ông, 45 tuổi)	136
3. Học viên C (Đàn ông, 43 tuổi)	138
4. Học viên D (Đàn bà, 40 tuổi)	153
5. Học viên E (Đàn ông, 44 tuổi)	154
6. Học viên F (Đàn bà, 45 tuổi)	155
7. Học viên G (Đàn ông, 25 tuổi)	157
8. Học viên H (Đàn bà, 37 tuổi)	166
9. Học viên I (Đàn ông, 30 tuổi)	167
10. Học viên J (Đàn ông, 33 tuổi)	169
* Chương IV: Bài Thuyết Pháp về Nhất Tâm của Bát Tụy và Những Bức Thư Ông Gửi Môn Đệ	187
Dẫn nhập của người biên tập	187
Bài Thuyết Pháp	193
Các Bức thư	197
1. Gửi một Người từ Kumasaka	197
2. Gửi Sư bà chùa Shinryu	198
3. Gửi Lãnh chúa Nakamura, Tri phủ Aki	202
4. Gửi một Người Hấp hối	204
5. Gửi Cư sĩ Ippo (Homma Shoken)	205
6. Gửi ông Tăng ở am Shobo (vì yêu cầu khẩn thiết)	209
7. Gửi Ni cô Furasawa	211
8. Bức thư thứ nhất gửi Tu sĩ Thiên Iguchi	212
9. Bức thư thứ hai gửi Tu sĩ Thiên Iguchi	213
10. Bức thư thứ ba gửi Tu sĩ Thiên Iguchi	214
11. Bức thư thứ tư gửi Tu sĩ Thiên Iguchi	215
12. Gửi Một Ni Cô	216
PHẦN II: GIÁC NGỘ	
* Chương V: Tám Kinh nghiệm Ngộ Hiện thời của người Nhật và người phương Tây	219

Dẫn nhập của người biên tập	219
Các Kinh Nghiệm	236
1. Ông K. Y., <i>Quản trị viên Nhật, 47 tuổi</i>	236
2. Ông P. K., <i>Cựu doanh nhân Mỹ, 46 tuổi</i>	239
3. Ông K. T., <i>Người thiết kế vườn cảnh Nhật, 32 tuổi</i>	261
4. Ông C. S., <i>Công nhân chính phủ Nhật hồi hưu, 60 tuổi</i>	265
5. Bà A. M., <i>Giáo viên Mỹ, 38 tuổi</i>	271
6. Ông A. K., <i>Điều chỉnh viên bảo hiểm Nhật, 25 tuổi</i>	278
7. Bà L. T. S., <i>Nghệ sĩ Mỹ, 51 tuổi</i>	283
8. Bà D. K., <i>Nội trợ Ca-na-đa, 35 tuổi</i>	287
* Chương VI: Những Bức thư Ngộ của Yaeko Iwasaki gửi Lão sư Đại Vân và những Lời bình của Ông	302
Dẫn nhập của người biên tập	302
Vài nét Tiểu sử của Lão sư Đại Vân	307
Các bức thư và Lời bình	310
1. <i>Chúng Kiến tánh</i>	310
2. <i>Chúng Đại ngộ</i>	311
3. <i>Chúng Thâm ngộ</i>	314
4. <i>Chúng Trực nghiệm Đại Đạo Phật giáo</i>	316
5. <i>Chúng Đạt Tâm Không Thối Chuyển của Phổ Hiền</i>	318
6. <i>Chúng An Lạc được Hợp nhất với Pháp</i>	320
7. <i>Chúng thêm An Lạc được Hợp Nhất với Pháp</i>	322
8. <i>Dự cảm về cái Chết</i>	325
PHẦN III: PHỤ LỤC	
* Chương VII: Đạo Nguyên Nói về “Hữu-Thời”	329
* Chương VIII: Mười Bức Tranh Chấn Trâu với Lời Bình và Kệ	334

* Chương IX:	A. Minh Họa Các Tư Thế Tọa Thiền	357
	B. Hỏi và Đáp	369
* Chương X:	Chú Thích Dụng Ngữ Thiền và Giáo lý Phật Giáo	383
	Lời Cuối Sách của Bodhin Kjolhede	425
	Vài Nét Tiêu sử của Lão sư Philip Kapleau	440

TỰA CỦA BẢN DỊCH TIẾNG VIỆT (Năm 2011)

Bản dịch tiếng Việt *Ba Trụ Thiền* do chúng tôi thực hiện lần đầu tiên vào năm 1985 tại Sài Gòn, Việt Nam, và được nhà xuất bản Thanh Văn ấn hành lần đầu tiên vào năm 1991 tại California, Hoa Kỳ đã được nhiều độc giả tiếng Việt hâm mộ. Chúng tôi chân thành cảm ơn tất cả quý độc giả và hành giả tu tập thiền nhiệt tình, và nhà xuất bản Thanh Văn.

Thời gian gần đây, chúng tôi có chút ít thì giờ xem lại bản dịch ấy và thấy có đôi chỗ sai sót do chính người dịch cũng như do việc in ấn để lại. Do đó, chúng tôi cố gắng tận dụng thời giờ cũng như khả năng có giới hạn của mình sửa lại những chỗ sai, thêm vào những chỗ sót và hiệu đính theo những chỗ hoặc thêm vào hoặc bớt đi hoặc thay đổi hay sửa chữa của chính nguyên tác tiếng Anh theo ấn bản kỷ niệm năm thứ ba mươi lăm, do nhà xuất bản Anchor Books in năm 2000 ở New York, Hoa Kỳ, kể từ khi xuất bản lần đầu tiên vào năm 1965 cuốn *The Three Pillards of Zen* của Thiền sư Philip Kapleau, do nhà xuất bản John Weatherhill, Inc. ấn hành vào năm 1965 ở Tokyo, Nhật Bản.

Tuy nhiên, hầu hết nhưng không phải tất cả, những gì đã thêm hay bớt hoặc sửa chữa trong ấn bản kỷ niệm năm thứ ba mươi lăm của nguyên tác tiếng Anh được chuyển dịch sang tiếng Việt lần này. Đối với một vài thông tin hay chi tiết không ảnh hưởng nhiều cho sự thực hành tu tập sẽ không xuất hiện trong bản dịch năm 2011 này. Về điểm này, người dịch xin tạ lỗi với độc giả và tác giả.

Điểm thay đổi quan trọng trong bản dịch này là về cách dịch chữ “Mu” của Triệu Châu trong công án: “*Con Chó của Triệu Châu.*” “Mu” là cách phát âm của người Nhật khi nói chữ “Wu” trong chữ Hán. Âm Hán-Việt là “Vô.” “Mu” trong văn mạch của công án theo lời nói bình thường có nghĩa đen là “Không” hay “Không có” khi trả lời câu hỏi, “Con chó có Phật tánh hay không?” Nhưng, như chính Thiền sư Vô Môn, tác giả của *Vô Môn Quan*, đã chỉ rõ trong *Lời Bình* của sư, thì hành giả khi tham thoại đầu “Vô” không nên nghĩ “Vô” theo nghĩa “hư vô” hay “có, không.” Hơn nữa, chính Lão sư Philip Kapleau, tác giả của nguyên tác tiếng Anh, cũng đã tỏ ý chỉ rõ rằng nên để nguyên chữ “Mu” không dịch. Vì vậy ở đây người dịch để nguyên chữ “Mu” không dịch, như trong nguyên tác tiếng Anh. Hơn nữa, nếu có độc giả nào sau khi đọc *Ba Trụ*

Thiền và đến một trong các một trong các Thiền viện thuộc dòng Lão sư Đại Vân – Bạch Vân – Canh Vân – Philip Kapleau... ở Hoa kỳ hay Nhật bản để tu tập và được các sư chỉ định tham công án này sẽ cảm thấy quen thuộc hơn, vì đây là nếp nhà của hệ phái Thiền này nói riêng và Thiền công án Nhật bản nói chung. Thiền đương thời ở Hoa kỳ và các nước phương Tây khác là Thiền từ Nhật bản.

Trong bản dịch năm 1985, người dịch đã dùng chữ “Không” theo nghĩa đen của từ là “Không có” để dịch chữ “Mu” trong nguyên tác tiếng Anh, và chữ “Không” ấy không liên quan gì đến chữ “Không” hay “Tánh không” (Ph. Shunyata) mà tiếng Anh gọi là “Void” hay “Emptiness.” Tuy nhiên, những ai tham thoại đầu này xin cứ theo cách Thiền sư Vô Môn đã chỉ, tức không nghĩ “Vô” (Mu) là “hư vô” hoặc “có, không,” hoặc “Không” theo nghĩa “Tánh không.”

Nơi đây một lần nữa, người dịch xin chân thành cảm tạ công đức vô lượng của cố Thiền sư Philip Kapleau, tác giả của *Three Pillards of Zen*, đã biên tập và truyền đạt Thiền chánh truyền và sống thực của Phật và chư Tổ, qua sự thừa truyền của các Thiền sư Nhật, nhờ vậy những ai nhiệt tâm cầu Đạo của Phật có được phương tiện vô cùng quý báu, có thể theo đó thực hành tu tập, ít nhất cũng là lúc khởi đầu và không có chân sư trực tiếp chỉ dạy. Sư đã rộng lượng cho người dịch được phép chuyển tác phẩm của sư từ tiếng Anh sang tiếng Việt. Hơn nữa, chính sư và người thừa kế sư, tiên sinh Bodhin Kjolhede, Viện trưởng Thiền viện *Rochester Zen Center*, New York, vào năm 2001, đã nhiệt tình quan tâm đến bản dịch tiếng Việt và cho lời khuyên về cách dịch chữ “Mu” trong công án “Con Chó của Triệu Châu.”

Người dịch cũng xin đa tạ sư cô Thích Nữ Chân Thiền của Thiền viện Vĩnh Nghiêm, tác giả của *Thiền Thơ Không Tên*, đã trực tiếp trình bản dịch tiếng Việt *Ba Trụ Thiền*, do nhà Thanh Văn ấn hành năm 1991, với tác giả Thiền sư Philip Kapleau và tiên sinh Bodhin Kjolhede, và đã chuyển ý chỉ của tác giả đến người dịch.

Mặc dù đã cố gắng hết sức, nhưng vì khả năng bản thân người dịch có giới hạn, nên chắc vẫn còn có ít nhiều sai sót trong bản dịch lần này, mong độc giả lượng thứ và chỉ bảo cho.

Xin đa tạ.

Frederick, 09 tháng 12, 2011
Đỗ Đình Đồng

TỰA CỦA BẢN DỊCH TIẾNG VIỆT (Năm 1985)

Vào năm 1971, chúng tôi giới thiệu với độc giả Việt nam một số câu chuyện tu Thiền và sự đạt ngộ của một số các Thiền nhân Trung hoa và Nhật bản thời xưa và thời cận đại qua lời dịch tiếng Việt cuốn Sa Thạch Tập (Shaseki-shu) do Thiền sư Vô Trụ biên tập vào thế kỷ XIII và Paul Reys có bổ sung khi dịch sang tiếng Anh, tức cuốn Góp Nhặt Cát Đá do nhà Lá Bối ấn hành đầu tiên vào năm 1971 và lần thứ nhì vào năm 1973 tại Sài gòn. Góp Nhặt Cát Đá chỉ giới thiệu với người đọc phần lớn là giai đoạn hái quả chín muồi một cách ngon lành, tức giai đoạn đạt ngộ, mà thường không kể lại toàn bộ quá trình khổ công tu tập lâu dài trước đó, tức giai đoạn gieo hạt nảy mầm, thành cây, sâu bệnh... được vun xới, chăm bón và chữa trị như thế nào cho cây đơm hoa, kết trái, chín muồi... của các Thiền nhân ấy – mà hầu hết những tác phẩm Thiền đã xuất hiện bằng nhiều ngôn ngữ châu Á cũng như châu Âu, cổ điển Cũng như hiện đại cũng vậy - ấy là vì một số lý do đặc biệt của Thiền, nhất là chúng không cung cấp một cách đầy đủ và chi tiết mà chỉ nói một cách sơ sài, vắn tắt các phương pháp tu tập thực hành theo truyền thống.

Theo chỗ chúng tôi được biết, Góp Nhặt Cát Đá, tuy mỏng manh, nhỏ bé nhưng đã gây được trong lòng người đọc một cảm khái hay thích thú nào đó, nhất là đối với những ai muốn tự mình vượt qua chính mình, vượt qua những mớ hỗn độn, tạp nhạp và vô bổ trong nhiều khía cạnh và lãnh vực sinh hoạt khác nhau của con người, tức toàn bộ biểu hiện của vọng ngã, để tiến đến Sự Sống Đích Thực Viên Dung Viên Mãn, tức là thấy được Tự Tánh mình mà cũng là Bản Tánh của vũ trụ để từ đó sống một cách hồn nhiên, tự tại vô ngại giữa muôn loài trong cuộc tồn sinh như nhiều người đi trước đã thực hiện được. Ấy cũng là ước mơ và mục đích chung của toàn thể loài người xưa cũng như nay và mãi mãi về sau.

Nhưng Thiền không phải chỉ để đọc như đọc một cuốn tiểu thuyết, một cuốn truyện, hoặc chỉ để học như một bộ môn khoa học, xã hội học hay triết học... Nếu chỉ như thế thì Thiền chỉ là một món trang sức, một mớ kiến thức rỗng, một phương tiện kiếm ăn, hoặc một phương tiện chỉ nhằm phát triển cái ta hư vọng mà chính nó là nguồn gốc gây đau khổ muôn đời. Thực ra, Thiền là để hành, hành

khi tu, hành khi ngộ, hành sau khi ngộ, tức là hành trong mọi khía cạnh lớn nhỏ và bình thường của cuộc sống như ăn, uống, bài tiết, v.v...

Không may chúng ta duyên mỏng, không gặp được bậc chân sư thâm ngộ từ bi chỉ cho phương pháp thực hành đúng đắn, chân truyền của Phật giáo Thiền tông – mà biết đâu chúng ta còn ham mê cuộc sống vật chất quá nhiều đấy! – và thiếu một tài liệu chi tiết và chính xác nói về pháp môn ấy để làm bản đồ và kim chỉ nam cho cuộc hành trình đầy cam go trước khi đạt ngộ ấy.

Nhằm đáp ứng phần nào nhu cầu trên, hôm nay sau ngót mười lăm năm, chúng tôi lại xin giới thiệu với hành giả Việt nam, cũng qua lời dịch, một tài liệu chân truyền những lời chỉ dạy quý giá của các Thiền sư Nhật hiện đại, qua công phu mười ba năm tu tập và biên tập của một Thiền nhân người Mỹ đã đạt ngộ và được ấn chứng tại Nhật, về một số phương pháp thực hành cho người mới bắt đầu tu cũng như những người đã có công phu và thành tựu ở một mức độ nào đó có thể tự thẩm định kết quả đã đạt được của bản thân để tiếp tục tu tiến thêm nữa mà dứt khoát không sai lạc tông chỉ đích truyền của Phật và chư Tổ. Tài liệu ấy là cuốn Ba Trụ Thiền (The Three Pillars of Zen) này của Philip Kapleau.

Sách gồm có ba phần chính: Giáo lý, Tu tập, và Giác ngộ. Phần Giáo lý gồm các bài giảng nhập môn tu Thiền của Thiền sư Bạch Vân (Hakuun) và một số lời dạy tâm yếu của Thiền sư Bạt Tuy (Bassui); phần Tu tập chủ yếu ghi lại các cuộc độc tham (dokusan) của mười học viên phương Tây với Thiền sư Bạch Vân; và phần Giác ngộ là tường thuật về tám kinh nghiệm ngộ của những người Nhật và người phương Tây hiện đại. Tuy nhiên, mỗi phần tự nó đủ cả ba. Tài liệu cung cấp rõ ràng từng chi tiết về các phương pháp tọa thiền như đếm hơi thở (quán số tức), theo dõi hơi thở bằng con mắt tâm (quán tùy tức), tham công án hay tham thoại đầu, và chỉ quán đả tọa (shikan taza) hay mặc chiếu. Nó cũng chỉ rõ cách chọn chỗ ngồi, thời gian và thời lượng ngồi, các tư thế ngồi cổ truyền Ấn độ, Trung hoa, Nhật bản, Miến điện, những cách ngồi hiện đại, dụng cụ để ngồi..., cách đối trị các tư niệm ngẫu xuất, các hệ tư tưởng, các đau đớn thể xác khi ngồi, các vấn đề làm tâm trí bối rối, các vọng kiến, ma cảnh, v.v..., những cách tọa thiền di động như kinh hành, khát thực, lao động tay chân, cách ăn uống, cách tổ chức tụng kinh thuyết pháp, độc tham... Nói tóm là rất đầy đủ chi tiết cho một hành giả hoặc một cộng đồng tự viện.

Việc dịch thuật. Chúng tôi dịch theo ấn bản tiếng Anh có hiệu đính, do nhà xuất bản John Weatherhill Inc. in lần thứ hai, năm 1967 tại Tokyo, Nhật bản, trừ mười bài kệ trong phần Mười Bức Tranh Chấn Trâu là dịch theo nguyên tác Hán văn của Hòa thượng Quách Am. Ngôn ngữ được sử dụng trong khi dịch là tiếng Việt hiện đại, nhất là ngôn ngữ bình dân, cố tránh càng nhiều càng tốt các thuật ngữ chuyên môn của Phật giáo, cốt để người Việt hiện đại đọc có thể hiểu dễ dàng – đây cũng là muốn giữ tinh thần ngôn phong của các Thiền sư xưa nay – vì thế một số từ ngữ thông dụng nhưng mang một nội dung mới mà nguyên tác nhằm chuyển đạt. Chỗ nào không thể làm được như vậy, chúng tôi bắt buộc phải dùng thuật ngữ chuyên môn của Phật giáo sẽ có chú thích ở cuối trang hoặc giải thích thêm ở cuối sách (hầu hết đã được bản tiếng Anh làm rồi).

Về điều kiện để dịch một bản văn Thiền thì bản thân người dịch chỉ là con số không. Công phu tu chứng: không có; tài liệu để đối chiếu tham khảo: không có; chân sư để tham vấn những chưa với tới: không có. Vì thế bản dịch này chỉ được thực hiện với một nhiệt tâm tự học và một kiến thức rất nông cạn nên chắc đã để lại không ít sai lầm, lệch lạc một số khía cạnh của nguyên tác. Mong các độc giả và hành giả cao minh chỉ bảo cho, xin đa tạ.

Phần cuối của lời tựa này tôi muốn tỏ lòng cảm ơn sâu xa đến sư Minh Nghĩa, các đạo hữu Minh Tâm, Diệu Nhiên, ... đã góp sức người và sức của để bản dịch này thành hình và đến tay người đọc chuyển tay nhau để đọc, qua hình thức đánh máy, chẳng bao lâu sau khi việc dịch thuật hoàn tất.

Nơi đây tôi cũng xin tỏ lòng tri ân sâu xa đối với các Thiền sư Nhật, một cách gián tiếp, đã chỉ dạy tôi trên bước đường tu tập thực hành để thể hiện Tự Tánh mình. Một cách riêng tư, tôi xin tỏ lòng biết ơn sâu xa đối với tác giả và cũng là Thiền sư: Philip Kapleau, vì nếu không có tác phẩm của ông, tôi không bao giờ biết được Phật Pháp vi diệu như thế. Nơi đây, tôi cũng xin ông từ bi cho tôi mượn phép dịch tác phẩm của ông sang tiếng Việt để làm lợi ích cho Phật tử Thiền tông Việt nam, mà vì hoàn cảnh đặc biệt tôi đã không thể liên lạc với tác giả để xin bản quyền khi dịch sách này của ông.

Sài gòn, tháng 9 năm 1985
Đỗ Đình Đồng

LỜI NÓI ĐẦU

Truyền thống nói rằng vào thế kỷ thứ 6 sau công nguyên, cùng với cuộc du hành của Bồ-đề Đạt-ma từ Ấn độ đến Trung hoa, lần đầu tiên Phật giáo Thiền tông đã sang phương Đông. Sáu trăm năm sau, vào thế kỷ 12, nó lại Đông du một lần nữa, lần này đến Nhật bản. Giờ đây, hơn sáu trăm năm nữa đã qua, nó lại bước một bước khổng lồ sang phương Đông lần thứ ba, lần này nó đến phương Tây ư?

Không ai biết. Sự quan tâm đến Thiền hiện đang phổ biến ở phương Tây khoác lớp áo say mê phần nào, nhưng mỗi quan tâm ấy đang tiến sâu hơn. Tôi có thể dẫn chứng ấn tượng mà Thiền đã gây trên ba tâm hồn phương Tây đến một mức đáng kể, một nhà tâm lý học, một triết gia, và một nhà sử học. Cuốn sách mà C. G. Jung đọc trên giường trong lúc hấp hối là *Ch'an and Zen Teachings, First Series* (Thiền và Giáo lý Thiền, bộ 1) của Charles Luk và ông đã tỏ ý yêu cầu người thư ký riêng của ông viết thư báo cho tác giả rằng “ông rất nhiệt tình... Khi đọc những điều Hu Vân (H. Hsu Yun) nói, đôi khi còn thấy như mình đã nói những điều như thế! Đúng là “nó.”⁽¹⁾ Trong triết học, có thể viện dẫn Martin Heidegger, khi ông nói: “Nếu tôi hiểu [Tiên sĩ Suzuki] đúng, thì đây là những gì tôi đã cố gắng nói trong toàn bộ các bài viết của tôi.”⁽²⁾ Lynn White không phải là khuôn mẫu của tư tưởng hiện đại như Jung và Heidegger, nhưng ông là một sử gia hạng khá, và ông tiên đoán, “Rất có thể sự suất bản bộ thứ nhất của *Essays in Zen Buddhism* (Thiền Luận) năm 1927, dường như cũng sẽ là một biến cố trí thức vĩ đại trong các thế hệ tương lai như các bản dịch tiếng Latin của William Moerbeck về Aristotle ở thế kỷ 13, hay của Marsiglio Ficino về Plato ở thế kỷ 15.”⁽³⁾

Tại sao phương Tây như nó đang bị những hình thức tư tưởng có tính cách khoa học ngự trị đến mức như hiện nay lại phải đi học một viễn ảnh chậm tiến trước sự hưng thịnh của khoa học hiện đại? Vài người cho rằng câu trả lời nằm ở mức độ mà vũ trụ quan Phật

(1) Trích từ một lá thư không xuất bản của Dr. Marie-Louise von Franz gửi Charles Luk đề ngày 12 tháng 9 năm 1961.

(2) Trong *Zen Buddhism: Selected Writing of D. T. Suzuki*, William Barrett biên tập, trg. xi, Garden City, N.Y.: Doubleday Anchor Books xuất bản, 1956.

(3) *Frontiers of Knowledge in the Study of Man* (New York: Harper and Brothers, 1956), pp. 304-5.

giáo thâm nhập vào những gì khoa học đương thời khám phá bằng thí nghiệm. Những cuộc song hành đầy ấn tượng. Thời gian và không gian thiên văn học một cách không thể cưỡng lại được đã đập tan thế giới quan trước đó của phương Tây, đã lướt nhẹ vào cánh cửa của vũ trụ quan Phật giáo không chút ngần ngại. Nếu quay từ đại vũ trụ sang tiểu vũ trụ, từ cái vô cùng lớn sang cái vô cùng nhỏ, chúng ta sẽ thấy cùng một tiên kiến kỳ lạ như thế. Trong khi người Hy Lạp cho rằng nguyên tử là vĩnh cửu vì chúng không phải là hợp chất (*atomos* – không thể phân ly, không thể chia cắt), thì người Phật giáo dạy rằng mọi vật hữu hình đều vô thường (*anicca*) bởi vì kết hợp bằng các pháp (*dharmas*) như là các phần tử cực nhỏ trong thời gian chúng tồn tại trong không gian, như một đốm sáng thấp thoáng các phần tử ghi trên giao động kế của các nhà khoa học. Xin trở lại với đại vũ trụ một chút, Phật giáo không những đã thấy trước chiều kích của vũ trụ quan khoa học mà còn cả hình dáng của nó nữa. Chúng ta đã quen thuộc với cuộc tranh luận giữa hai thuyết về sự hình thành của vũ trụ: thuyết “Cái nổ bùng” của George Gamow và thuyết “Trạng thái đều đặn” của Fred Hoyle. Thuyết trước cho rằng vũ trụ là kết quả của cái nổ bùng của một nguyên tử đầu tiên duy nhất. Thuyết sau cho rằng vũ trụ luôn luôn ở trong trạng thái như chúng ta biết nó, chất khinh khí (*hydrogen*) mới được cấu tạo liên tục để thay thế chỗ trống vì sự co rút của các ngôi sao một khi vượt qua tốc độ ánh sáng. Lời công bố gần đây nhất từ núi Paloma cho biết là cả hai thuyết này dường như đều sai. Những chỗ đổi màu đỏ trên các báo hiệu của quang phổ kế từ các thiên hà xa xôi đang gợi ý rằng chúng đang chậm dần. Giả thuyết do điều ấy gợi lên là sau khi bành trướng một thời gian vũ trụ lại co rút lại, lập lại chu kỳ một cách vô cùng tận. Như nhà thiên văn học Harlow Shapley ở đại học Havard đặt vấn đề, thay vì các thuyết “Cái nổ bùng” hay “Trạng thái đều đặn,” chúng ta có thuyết “Bùng... Bùng... Bùng....” “Rất thú vị,” người Phật giáo nói, đây là điều vũ trụ quan của ông dạy từ lâu.

Phương Tây có thể tìm thấy những thí dụ như thế về sự tiên kiến có tính cách khoa học kích động của Phật giáo, nhưng không thể xem đây như là lời kêu gọi của Phật giáo. Chẳng hạn, phương Tây không thể cảm thấy rằng trong khoa học nó có điều để học của Phật giáo. Điều hay nhất nó có thể học trong thế giới này là cho người Phật giáo điem giới vì có vài cái thức sớm sửa. Nhưng còn một sự kiện nữa là không phải Phật giáo nói chung đang kêu gọi phương Tây nhiều như cái trường phái đặc biệt của nó là Thiên.

Chúng ta hiểu sự lôi cuốn đặc biệt của Phật giáo Thiền khi chúng ta nhận ra mức độ mà phương Tây hiện đại như nó bị cái “Tín ngưỡng tiên tri” kích động, thánh nghĩa của cái *phải*, sự lôi kéo của con đường sự vật có thể phải là nhưng vẫn còn chưa là. Tín ngưỡng như thế có những đức tính hiển nhiên, song trừ phi nó được cân bằng với một thánh nghĩa đồng hành của cái *là*, nó sẽ trở nên nặng nề cực độ. Nếu mắt người ta luôn luôn hướng về ngày mai, ngày hôm nay sẽ bị lướt qua và không được nhận biết. Đối với một phương Tây, trong mỗi quan tâm lập lại mô hình trời đất của nó, đang để cái hiện tại của cuộc sống – cuộc sống duy nhất mà chúng ta thật sự có – lọt qua kẽ tay một cách nguy hiểm, Thiền đến như một nhắc nhở rằng nếu chúng ta không biết nhận thức sự huyền diệu và vẻ đẹp của cuộc sống hiện tại của mình, chúng ta sẽ không nhận thức được giá trị của bất cứ cuộc sống nào, của bất cứ giây phút nào khác.

Còn một sự kiện nữa, là sự sụp đổ của siêu hình học, khoa thần học tự nhiên, và sự tiết lộ có tính cách khách quan, lần đầu tiên phương Tây như là một nền văn minh đang đối diện với vấn đề sống không có sự tuyệt đối minh xác một cách khoa học, nói tắt là không giáo điều. Khi chúa Kitô bước đi trên nước, thì người phương Tây hiện đại cũng phải bước đi trên biển hư vô, bồng bênh trong sự vắng mặt của những trợ lực vững chắc. Đối với sự chuyển nhượng bấp bênh này, người phương Tây nghe nói về những người vượt biển đã hằng thế kỷ, những người đã dựng nhà trong cái Không (Void), đã cảm thấy tự nhiên trong đó. Làm sao có thể như thế được? Phương Tây không hiểu, nhưng cái Không mà nó nghe thấy từ sự vượt biển kia vang lên như một cái gì đó có thể xác định được.

Thiền nói với chúng ta rằng *hữu* là thánh linh và Không là nhà, nhưng những khẳng định như thế không phải là Thiền. Đúng hơn, Thiền là phương pháp thực nghiệm chân lý của những khẳng định ấy. Do đó, tập sách này đến với chúng ta. Theo tôi biết, không một phương pháp nào khác có thể cho người đọc sự hiểu biết đầy đủ những gì phương pháp này đưa lại. Có điều lần đầu tiên nó giới thiệu bằng tiếng Anh “Những Bài Giảng Nhập Môn Tu Thiền” của Lão sư Bạch Vân (*Hakuun roshi*), ngừng bài giảng xứng đáng với sự ca ngợi nhiều nhất ở Nhật, như là, nói theo ngôn ngữ của Ruth Fuller Sasaki, “Bài Nhập Môn hay nhất về Phật giáo Thiền từng được viết.”

Nhưng tập sách này còn chứa đựng một phần thưởng khác còn kích động hơn nhiều. Cho đến bây giờ, nó chỉ là bất khả cho những ai bản thân không trải qua tu tập Thiền có nhiều nghi ngờ, những gì

tiết lộ trong một giai đoạn sinh tử của quá trình gọi là *độc tham* (dokusan) – những cuộc gặp gỡ riêng tư, nghiêm túc trong đó vị lão sư hướng dẫn sự tham Thiền của người môn sinh đưa đến mục tiêu giác ngộ - vì bản chất của những cuộc gặp gỡ này được coi là có tính cách cá nhân và không được tiết lộ.

Giờ đây, một lão sư tin rằng thời đại mới sản sinh phương thức mới, đã cho phép ghi lại một số các cuộc gặp gỡ riêng tư này. Một tư liệu như thế chưa bao giờ được xuất hiện ngay cả bằng tiếng Nhật, vì thế nó được xuất bản bằng tiếng Anh trong tập sách này, là cả một phá lệ lớn.

Ngoài Philip Kapleau, không ai có thể viết được tập sách này. Ông biết Thiền qua mười ba năm tu tập nhiệt thành, ba trong số những năm ấy ở những tự viện thuộc cả hai phái Tào Động và Lâm Tế. Ông biết những người Nhật đã cộng tác với ông đủ để khiến cho các bài dịch các tư liệu ít được biết đến không thể bị sai lầm được. Ông biết giỏi tiếng Nhật đủ để có thể làm người thông dịch cho các cuộc gặp gỡ của những học viên phương Tây với vị lão sư. Ông có kỹ năng những năm luyện tập của một phóng viên tòa án để ghi nhanh lại những cuộc gặp gỡ này bằng tốc ký ngay khi nó vừa diễn ra. Ngoài ra ông còn có một bút pháp trong sáng và thanh nhã nữa. Sự kết hợp của những tài năng này có tính chất có một không hai. Nó đã sản sinh ra một tập sách đáng kể và chắc chắn nó sẽ chiếm vị trí nổi bật trong tủ sách văn học Thiền bằng các ngôn ngữ phương Tây.

Huston Smith
Giáo sư Triết học
Viện Kỹ thuật học Massachusetts

LỜI TỰA CỦA NGƯỜI BIÊN TẬP

Nói vắn tắt, Thiền là một tôn giáo có phương pháp huấn luyện thân tâm độc đáo với mục đích là giác ngộ, nghĩa là nhận ra Tự Tính. Suốt tập sách này, tôi sẽ cố gắng chuyển vận đặc tính và tinh thần tôn giáo của Thiền, những nghi thức và biểu tượng của nó, tiếng gọi của nó đối với trái tim cũng như khối óc con người. Vì là một con đường giải thoát của Phật giáo, Thiền hầu như chắc chắn là một tôn giáo. Đặt nền tảng căn bản trên những lời dạy tối thượng của Phật, nó đã được mang từ Ấn độ đến Trung hoa, nơi mà các phương pháp và kỹ thuật của Thiền đã được phơi bày, và rồi qua hàng thế kỷ đã được định chế tại Nhật. Phật giáo Thiền như thế là tập đại thành của các kinh nghiệm tâm linh của ba nền văn minh vĩ đại của châu Á. Ngày nay ở Nhật, truyền thống ấy vẫn còn rất sống động ở các thiền tự, thiền viện và tại những tư gia, đàn ông và đàn bà, từ mỗi bước đi của cuộc sống, người ta có thể thấy thực sự đã thể nhập tọa thiền, nguyên tắc cơ bản của Thiền.

Ở mức sâu nhất, Thiền giống như mọi tôn giáo lớn khác, vượt qua giáo lý và phương pháp thực hành riêng của nó, song đồng thời cũng không có Thiền tách rời những cái ấy. Ở phương Tây, sự cố gắng cô lập Thiền trong khoảng trống không của lý trí, cắt đứt nó khỏi các phương pháp tu tập mà chúng là lý do tồn tại (*raison d'être*) của Thiền, đã nuôi dưỡng một thứ ngộ Thiền không gì khác hơn là một sai lạc do tâm trí kích động.

Đối với tôi, dường như cách hay nhất để sửa lại sự bóp méo này là biên tập một tập sách đưa ra những giáo lý tu tập chân chính của Thiền từ cửa miệng của các bậc thầy – vì ai là người biết các phương pháp này rõ hơn họ? – và chỉ cho thấy chúng vẫn còn sống nơi thân tâm của những người đàn ông và đàn bà ngày nay. Tôi đã làm việc này chủ yếu qua một bậc thầy thuộc phái Tào Động hiện đại, Lão sư Bạch Vân, một bậc thầy thuộc phái Lâm Tế ở thế kỷ 14, Thiền sư Bạt Tụy (*Bassui-zenji*), và những câu chuyện giác ngộ của những tín đồ người Nhật và người Mỹ theo Thiền. Những bài giảng nhập môn của Lão sư Bạch Vân, bài đề xướng (*teisho*) của ông về công án “Mu” và những cuộc độc tham của mười môn sinh phương Tây với ông tạo thành một mối nhất quán bao trùm toàn bộ cơ cấu tu tập Thiền theo truyền thống. Một người thiếu sự tiếp xúc với một vị

lão sư chân chính, song muốn tự tu tập Thiền sẽ thấy tài liệu này không gì khác hơn là một cảm nan để tự học.

Các phương pháp tu tập của hai phái Tào Động và Lâm Tế được giới thiệu ở đây – lần đầu tiên bằng một ngôn ngữ châu Âu, chúng tôi tin như là một toàn thể nguyên vẹn của giáo lý Thiền, và đây không phải là chuyện có tính cách hàn lâm mà là kinh nghiệm sống. Phương Tây biết phái Tào Động còn ít. Những người truyền bá Thiền sang phương Tây đã dành nhiều nhiệt tình cho phái Lâm Tế, họ ít để ý đến các giáo lý và phương pháp của Thiền sư Đạo Nguyên (*Dogen-zenji*), cha đẻ của phái Thiền Tào Động Nhật bản và theo quan điểm của nhiều người, ông là một tâm hồn nhiều sinh lực nhất mà Phật giáo Nhật bản đã sản sinh. Vì thế không có gì đáng ngạc nhiên đối với số đông người phương Tây hướng về Thiền, thì *chỉ quán đả tọa* (shikan taza), trái tim của phép tu thiền định của Thiền sư Đạo Nguyên, còn khá khó hiểu. Trong toàn bộ tập sách này, mục đích và phương pháp của chỉ quán đả tọa cũng như phép tọa thiền công án, chủ trương của phái Lâm Tế, được Lão sư Bạch Vân, người sử dụng cả hai hệ thống trong giáo lý của mình, chủ yếu triển khai.

Trong các phần dẫn nhập tôi đã giới thiệu các tư liệu cơ bản và thêm phần phụ lục để giúp người đọc nắm được bản chất từng phần, nhưng tôi đã tự chống lại sự cám dỗ phân tích hay giải thích lời dạy của các sư. Nếu làm thế, tôi chỉ khuyến khích người đọc giải thích lại những giải thích của tôi, và dù muốn hay không người đọc cũng sẽ thấy mình sụp ngay vào vùng cát lún của lý trí và sự bành trướng của cái ta. Do đó, ngày nào đó người đọc nghiêm túc tu tập Thiền sẽ phải tự tháo lui một cách đau đớn. Rõ ràng vì chính lý do này, “việc bán tư tưởng” không bao giờ được các Thiền sư khuyến khích.

Tập sách này mang ơn nhiều người. Trước hết nó nợ lớn ơn sâu của Thiền sư Bạch Vân, giáo lý của người đã bao trùm hơn nửa tập sách và đã cho phép chúng tôi sử dụng các giáo lý ấy để truyền bá ở đây. Những người cộng tác và tôi, đều là môn đệ của người, cảm ơn người sâu xa vì sự chỉ dạy trí tuệ và tinh thần cao cả của người đã khích lệ chúng tôi trong suốt việc làm.

Ân huệ mà tôi nợ Lão sư Canh Vân (*Koun* hay *Kyozo Yamada roshi*), người thừa kế Lão sư Bạch Vân, không thể nói thành lời. Là bạn và là thầy, ông là tòa tháp sức mạnh để nương tựa. Nếu không có sự cố vấn trí tuệ và trợ giúp rộng lượng của ông, toàn bộ việc làm của tôi sẽ trở nên khó khăn vô lượng, nếu không nói là không thể

thực hiện được. Chúng tôi đã hợp tác dịch: Bài thuyết pháp Nhất Tâm và các bức thư của Thiền sư Bạt Tụy, các phần trong các bức thư của Yaeko Iwasaki, các bài kệ trong mười bài kệ Chấn Trâu, những câu trích dẫn lời của Thiền sư Đạo Nguyên và các sư xưa, đoạn trích từ bộ *Chánh Pháp Nhãn Tạng* (Shobo Genzo) của Thiền sư Đạo Nguyên.

Akira Kubota, người hợp tác thứ nhì của tôi, cũng đã tu Thiền khoảng mười lăm năm dưới sự hướng dẫn của Lão sư Bạch Vân và là một trong các môn đệ hàng đầu của lão sư. Chúng tôi đã cùng nhau dịch bài đề xướng về công án Mu, những phần trong các bức thư của Iwasaki, các trường hợp thứ tư và thứ sáu trong phần kinh nghiệm ngộ. Tôi xin tỏ lòng biết ơn vì sự lao động cần mẫn của ông.

Tôi đặc biệt cảm ơn T.s. Carmen Blacker của Đại học Cambridge. Những bài dịch ngay tại chỗ của nhiều bài thuyết giảng của Lão sư Bạch Vân về thực hành Thiền mà bà đã hợp tác với tôi đã trở thành những bài dịch xuất hiện trong tập sách này. Hơn nữa, tôi đã tự do chọn lấy nhiều đoạn từ bản dịch riêng của bà mà không sửa đổi về các phần của cùng một tài liệu đã xuất bản trong tạp chí Phật giáo ở Anh *The Middle Way* [Trung Đạo], vì cách diễn đạt của bà rất đạt đến độ tôi khó mà hy vọng cải thiện được nữa.

Tôi thật cảm ơn vô cùng Tiến sĩ Huston Smith, Giáo sư Triết học ở Viện Kỹ thuật học Massachusetts, tác giả của *The Religions of Man* [Những Tôn giáo của Loài Người], vì sự cố vấn và khuyến khích vô giá của ông ở giai đoạn đầu của bản thảo và Lời Nói đầu của ông.

Brigitte D'Ortschy, một Đạo hữu, đã trợ giúp rất nhiều. Bà đã đọc kỹ toàn bộ bản thảo và đưa ra nhiều đề nghị có giá trị làm cho tập sách này được tốt hơn.

Tôi cũng đã nợ vợ tôi, deLancy, không ít. Bà đã khuyến khích tôi, cùng làm việc với tôi, trong tất cả mọi giai đoạn viết tập sách này. Sự thực, trong nhiều năm, những lao động ấy đã tạo thành sự thực hành chính của bà trong tọa thiền.

Trong các bài dịch chúng tôi đã cố gắng, một mặt tránh những cái không tốt của cách dịch tự do phóng túng, và mặt khác, tránh cả cách dịch từng chữ một. Nếu chúng tôi có tạo được sự lôi cuốn đầu tiên đối với người đọc, có thể không phải vì chúng tôi có bút pháp thanh nhã mà chỉ nhờ vào sức mạnh trực tiếp và sự lặp lại có tính toán mà đó là khía cạnh độc đáo của Giáo lý Thiền. Hơn nữa, nếu chúng tôi cố bám một cách nô lệ vào từng chữ thì sẽ không thể tránh

được sự cường bức tinh thần và làm mờ tối ý nghĩa sâu xa bên trong của các bản văn.

Các bài dịch của chúng tôi có tính chất giải thích theo nghĩa toàn bộ bản dịch tham gia lựa chọn liên tục một trong số các từ ngữ khác nhau mà người dịch tin là có thể chuyển được nghĩa của nguyên tác. Những lựa chọn của người dịch hoặc thích đáng hoặc không, theo cách dịch thông thường tùy thuộc vào kỹ năng song ngữ và thói quen của bản thân người dịch đối với vấn đề. Song các bản văn Thiền lại rơi vào một phạm trù cá biệt. Vì chúng luôn luôn vắn tắt, mãnh liệt và các từ ngữ [Hán hoặc Nhật] có thể gây nghi ngờ vì có thể có nhiều cách hiểu khác nhau, một chữ cốt lõi thường chuyển vận một trật toàn bộ các khái niệm, muốn lựa chọn được cái “thần” nghĩa phù hợp với văn mạch đặt biệt đòi hỏi ở người dịch sự nhạy bén về ngôn ngữ học hơn là kiến thức bác học hàn lâm về Thiền. Theo chỗ chúng tôi thấy, nó không đòi hỏi gì hơn là sự tu tập Thiền và kinh nghiệm ngộ, thiếu hai cái này người dịch hầu như chắc chắn sẽ làm lệch lạc sự trong sáng và làm suy yếu sức mạnh của nguyên tác ở các khía cạnh quan trọng.

Vì thế, đứng ở vị trí ấy mà nói thì mỗi người dịch ở đây đều đã tu tập Thiền trong một thời gian đáng kể dưới sự hướng dẫn của một hay nhiều nhiều bậc thầy đã được ân chứng và đã mở con mắt Tâm đến một độ nào đó.

Nội dung của tập sách này được xếp theo thứ tự tự nhiên: Giáo lý, Tu tập, và Giác ngộ, song mỗi phần tự nó đầy đủ và người đọc có thể đọc theo ngẫu hứng của mình.

Philip Kapleau

Kamakura, ngày 8 tháng 12 năm 1964

PHẦN MỘT

GIÁO LÝ VÀ TU TẬP

CHƯƠNG I

**NHỮNG BÀI GIẢNG NHẬP MÔN
TU THIỀN
CỦA LÃO SƯ BẠCH VÂN**

(Trong bản dịch này người dịch xin dùng pháp danh của Lão sư Bạch Vân An Cốc (Hakuun Yasutani) là Bạch Vân để người Việt đọc cảm thấy quen thuộc và gần gũi hơn. Bạch Vân tiếng Nhật phát âm là Hakuun).

DẪN NHẬP CỦA NGƯỜI BIÊN TẬP

Những người phương Tây tu Thiền nhiệt tình song còn thiếu sự tiếp xúc với một bậc thầy tài năng, luôn luôn đối mặt với một trở lực lớn: thiếu tài liệu cho biết rõ tọa thiền⁽¹⁾ là gì và phải bắt đầu tu tập như thế nào. Sự thiếu vắng này không những không chỉ hạn chế trong tiếng Anh mà còn trong các ngôn ngữ châu Âu khác. Trong các bài viết của các Thiền sư Trung hoa và Nhật bản xưa còn truyền đến ngày nay chỉ nói rất ít về lý thuyết tọa thiền hoặc về sự tương quan giữa thực hành tọa thiền với ngộ. Cũng không tài liệu nào có nhiều chi tiết nói về những điều sơ đẳng như các tư thế ngồi, cách điều hòa hơi thở, cách tập trung tâm lực, sự ngẫu xuất của các thị kiến và cảm giác hư vọng. Điều này không có gì lạ. Việc ngồi trong tọa thiền từ lâu đã được chấp nhận là con đường đưa đến giải thoát tâm linh ở khắp châu Á, đến nỗi không một người Phật giáo Thiền nào thoát tiên phải được thuyết phục để tin rằng qua đó y có thể phát triển các năng lực tập trung tâm của mình để đạt sự hợp nhất và tĩnh lặng của tâm, và một cách bất ngờ, nếu hạnh nguyện của mình đủ thanh tịnh và dũng mãnh sẽ nhận ra Tự Tánh mình. Vì thế, một người phát tâm nguyện chỉ được cho vài lời chỉ bảo bằng miệng xếp chân như thế nào và tập trung tâm như thế nào. Qua quá trình thử thách đầy đau đớn và lằm lạc, những cuộc độc tham có định kỳ với

⁽¹⁾ *Tọa thiền* (Nh. zazen) hay ngồi thiền không phải là “trầm tư mặc tưởng” như chữ “meditation” trong tiếng Anh. Do đó, chúng tôi giữ nguyên dạng từ tiếng Nhật ấy trong suốt tập sách này. Nghĩa chính xác của nó sẽ trở nên rõ ràng khi sự đọc tiến hành.

thầy, đột nhiên y biết được bằng một lối hoàn toàn thực nghiệm không những về ngồi và thở mà còn biết được cả nội dung và mục đích của tọa thiền nữa.

Nhưng vì con người hiện đại, như Lão sư Bạch Vân đã chỉ ra, thiếu lòng tin và nhiệt tâm bùng lửa của những người đi trước họ trong Thiền. Họ cần một bản đồ mà tâm họ có thể tin được, phác họa toàn bộ cuộc hành trình tâm linh trước khi họ có thể khởi hành với lòng tin tưởng. Vì những lý do ấy, Lão sư Đại Vân (*Daiun*), thầy của Lão sư Bạch Vân, đã phương tiện đưa ra một số bài giảng nhập môn tu Thiền khoảng bốn mươi lăm năm qua, và đó là tài liệu làm căn bản cho các bài giảng này của Lão sư Bạch Vân.

Bản dịch này là biên tập một số bài giảng như thế (không có chú thích) do Lão sư Bạch Vân giảng cho những người mới bắt đầu trong mấy năm qua. Một học viên mới bắt đầu bắt buộc phải nghe hết các bài giảng này mới được nhận độc tham.

Các bài giảng này chứa đựng còn nhiều hơn là một bản tóm lược toát yếu những lời chỉ dạy về các khía cạnh hình thức tọa thiền, tức là ngồi, thở và tập trung. Chúng là sự giảng giải chính thống về năm loại Thiền, về các mục tiêu và những điều cốt yếu của tọa thiền, về mối tương quan vô cùng quan trọng giữa tọa thiền và ngộ. Có chúng làm bản đồ và la bàn, người tìm chân lý nhiệt tâm nhất không cần phải mò mẫm men theo các lối đi hoang vắng nguy hiểm của huyền bí, siêu linh hoặc mê tín, chỉ phí thì giờ và thường tỏ ra đầy nguy hiểm, mà có thể tiến ngay theo hướng đã vẽ một cách cẩn thận an toàn trong hiểu biết về mục tiêu tối hậu của mình.

Ở đây người đọc sẽ không tìm thấy một tường thuật nào về lịch sử và sự phát triển của Thiền, một giải thích nào về Thiền theo quan điểm triết học hay tâm lý học, một đánh giá nào về ảnh hưởng của Thiền đối với thuật bắn cung, nhu đạo, thơ *bài cú* (haiku) hoặc bất cứ một hình thức nào khác của nền nghệ thuật Nhật bản. Dù những nghiên cứu ấy có giá trị, nhưng chúng không có chỗ trú hợp lệ trong tu tập tọa thiền và chỉ làm nặng gánh một cách vô cơ của người phát tâm nguyện, khiến cho y lầm lẫn các mục đích của mình và làm y cạn hết hứng thú tu tập. Vì lý do đó, những nghiên cứu như thế đều được Lão sư Bạch Vân cẩn thận loại bỏ.

Việc Lão sư Bạch Vân nhấn mạnh khía cạnh tôn giáo của Thiền, nghĩa là lòng tin như là một điều kiện tiên quyết đưa đến ngộ, có thể là một ngạc nhiên đối với độc giả phương Tây quen với các “hình ảnh lý trí” về Thiền do các học giả không có nội kiến Thiền tạo ra. Sự kiện này phần lớn phát sinh từ giáo lý của Thiền sư Đạo

Nguyên, một trong các nhân vật tôn giáo trang nghiêm nhất trong lịch sử Nhật bản, người đã mang giáo lý phái Tào Động của Phật giáo Thiên tông từ Trung hoa về Nhật bản. Nếu không có kiến thức khái quát về hoàn cảnh cuộc đời của Đạo Nguyên, những yếu tố khiến ông trở thành một tăng nhân đi vào Thiền và du hành sang Trung hoa, nơi cuối cùng ông đã chứng đạt Đại Đạo, người ta sẽ thấy khó hiểu được các giáo lý của Thiên Tào Động mà nó là cốt lõi giáo lý của Lão sư Bạch Vân.

Sinh trong một gia đình quý tộc, ngay từ khi còn rất nhỏ, Đạo Nguyên đã tỏ ra thông minh dĩnh ngộ. Lên bốn tuổi ông đã đọc được thơ Trung hoa, và lên chín tuổi ông đã đọc một bản dịch luận A-tì-đạt-ma (Abhidharma) bằng tiếng Trung hoa. Nỗi đau buồn vì cha mẹ mất sớm - cha mất khi ông lên ba và mẹ mất khi ông lên tám - chắc chắn đã ghi sâu lên tâm hồn nhạy cảm của ông nỗi vô thường của cuộc đời và khiến ông trở thành một tăng nhân. Với sự khởi nhập vào đời sống tăng lữ Phật giáo ở tuổi quá sớm như thế. Ông bắt đầu nếp sống của một tăng nhân tu tập sự ở núi Tỉ duệ (*Hiei*), một trung tâm Phật học kinh viện ở Nhật bản thời trung cổ, và mấy năm kế tiếp ông nghiên cứu giáo lý Phật giáo của tông Thiên Thai (*Tendai-shu*) Vào năm mười lăm tuổi, một câu hỏi bùng lửa đã trở thành tâm điểm mà quay quanh nó là những nỗ lực tinh thần cố gắng giải đáp của ông: “Nếu như Kinh nói: Bản tánh của chúng ta vốn là Bồ-đề, tại sao chư Phật phải nỗ lực mới đạt giác ngộ?” Không thỏa mãn với những giải đáp ở núi Tỉ duệ khiến ông bất ngờ đến với Thiền sư Vinh Tây (*Eisai*), người đã mang giáo lý phái Thiên Lâm Tế từ Trung hoa về Nhật bản. Vinh Tây đáp câu hỏi của Đạo Nguyên: “Không Phật nào biết nó có (nghĩa là, có Yếu tánh), chỉ có mèo trâu [nghĩa là, hạng thô lậu] biết mà thôi.” Nói cách khác, rõ ràng vì là Phật, không còn nghĩ đến có hay không có một Bản tánh Toàn hảo, chỉ hạng mê hoặc mới nghĩ đến những điều như thế. Nghe những lời ấy, Đạo Nguyên tỉnh ngộ và nghi ngờ tiêu tan. Sự biến đổi xảy ra trong cuộc gặp gỡ chính thức [độc tham] giữa Đạo Nguyên với Vinh Tây tất cả chỉ có thế. Phải biết rằng vấn đề làm cho Đạo Nguyên bối rối, bất an trong một thời gian, và tất cả những gì ông cần là một câu nói của Vinh Tây lấy cò súng đẩy tâm ông vào trạng thái ngộ. Đạo Nguyên bắt đầu tu tập dưới sự hướng dẫn của Vinh Tây trong một thời gian ngắn, vì Vinh Tây đã qua đời trong vòng năm ấy và đã có Minh Toàn (*Myozen*), đệ tử lớn của Vinh Tây kế nghiệp. Trong suốt

tám năm ở với Minh Toàn, Đạo Nguyên đã vượt qua một số công án đáng kể và cuối cùng ông đã được Minh Toàn ấn chứng.

Mặc dù thành tựu như thế, Đạo Nguyên vẫn cảm thấy chưa thỏa mãn và mối bất an này khiến ông thực hiện chuyến du hành sang Trung hoa để tìm sự an tâm hoàn toàn. Ông đã dừng chân ở tất cả các tự viện nổi tiếng, tu tập dưới sự hướng dẫn của nhiều bậc thầy, nhưng khát vọng giải thoát hoàn toàn của ông vẫn chưa được thỏa mãn. Cuối cùng tại tự viện Thiên Đồng (*T'ien tung*), nơi vừa nhận một sư mới, Đạo Nguyên đã đạt được giác ngộ hoàn toàn, nghĩa là giải thoát cả thân tâm, qua những lời sau đây thốt ra từ miệng thầy ông, sư Như Tịnh (*Nyojo*): “Các ông phải xả bỏ thân tâm.”

Những lời này Như Tịnh thốt ra lúc bắt đầu thời tọa thiền thường lệ lúc sáng sớm, khi sư đang đánh một vòng giám sát, bắt gặp một ông tăng đang ngủ gật. Như Tịnh trách ông ta không hết lòng cố gắng. Rồi hướng về tất cả tăng nhân, sư tiếp: “Các ông phải tận lực bình sanh, ngay cả hy sinh mạng sống, muốn giác ngộ hoàn toàn, các ông phải xả bỏ thân tâm [nghĩa là trở thành vô niệm].” Khi nghe đến câu cuối này, con mắt Tâm của Đạo Nguyên bỗng mở hoát ra trong một cơn lụt ánh sáng và giác ngộ.

Sau đó, Đạo Nguyên xuất hiện ở phòng riêng của Như Tịnh, đốt nhang (một nghi thức thường dành cho các dịp lễ) và quỳ lạy trước thầy theo nghi thức quen thuộc.

-Tại sao ông thấp nhang? Như Tịnh hỏi.

Không cần nói, ai cũng biết Như Tịnh là một bậc thầy thượng thủ và đã nhận nhiều cuộc độc tham của Đạo Nguyên, Như Tịnh đã biết ngay là Đạo Nguyên đã đại ngộ khi nhìn bước đi, cách lạy và cái nhìn hiểu biết trong ánh mắt Đạo Nguyên. Nhưng Như Tịnh muốn biết rõ lời đối đáp như thế nào đối với câu hỏi nghe có vẻ ngây thơ này, muốn khiêu khích để xác định mức độ ngộ của Đạo Nguyên.

-Con đã xả bỏ thân tâm, Đạo Nguyên đáp.

Như Tịnh nói:

-Ông đã xả bỏ thân tâm, thân tâm đã xả bỏ.

Nhưng Đạo Nguyên trách:

-Xin hòa thượng đừng ấn chứng dễ dàng như thế.

-Tôi có ấn chứng dễ dàng như thế đâu.

Đạo Nguyên vẫn khẳng khẳng:

-Hãy chỉ cho con thấy hòa thượng không ấn chứng dễ dàng.

Như Tịnh lặp lại, chứng minh:

-*Đây là xả bỏ thân tâm!*

Đạo Nguyên lại lạy trước thầy một lần nữa để tỏ lòng tôn kính và biết ơn.

-*Áy là xả bỏ cái xả bỏ, Như Tịnh thêm.*

Điều đáng chú ý là ngay với kinh nghiệm thâm sâu này, Đạo Nguyên vẫn tiếp tục tọa thiền ở Trung hoa hai năm nữa trước khi trở về Nhật bản.

Vào lúc đại ngộ, Đạo Nguyên đang tu tập *chỉ quán đả tọa*, một hình thức tọa thiền không tham công án, cũng không đếm hay theo dõi hơi thở. Vì nền tảng của *chỉ quán đả tọa* là một lòng tin không lay chuyển, là ngồi như Phật ngồi, với tâm vô niệm, không một niềm tin, không một quan điểm, là sự khai mở hay thể hiện của Tâm Bồ-đề giác ngộ bản nhiên mà tất cả đều được phú cho. Đồng thời cái ngồi này nhập vào niềm tin rằng một ngày nào đó sẽ đạt đến cực điểm trong nhận thức đột nhiên và trực tiếp về chân tánh của Tâm này - nói cách khác là giác ngộ. Do đó, tự giác nỗ lực để ngộ hay cho bất cứ thành tựu nào khác qua tọa thiền là không cần thiết và không thể mong muốn được.⁽²⁾

Trong *chỉ quán đả tọa* chính thống, cả hai yếu tố này của lòng tin không thể miễn trừ được. Loại bỏ kinh nghiệm ngộ ra khỏi chỉ quán đả tọa là làm cái việc ịn con dẫu ô nhục vô nghĩa và còn có khuynh hướng lấy đau khổ làm khoái lạc trên các nỗ lực không ngừng hướng về giác ngộ của Phật, và bài bác những cuộc chiến đấu đầy đau đớn của chư Tô và của Đạo Nguyên để đi đến cứu cánh ấy. Mối tương quan giữa ngộ và chỉ quán đả tọa này có tầm quan trọng vô cùng. Không may nó thường bị hiểu lầm, nhất là những người phương Tây, những người mà toàn bộ các bài viết của Đạo Nguyên không tiếp cận được. Thế nên thường xảy ra việc các học viên người phương Tây đến một ngôi chùa hay một tự viện Tào Động sử dụng công án trong giáo lý của nó, họ trách vị lão sư về việc chỉ định cho họ tham công án, trên cơ sở công án như là mục đích để đạt ngộ. Họ tranh luận cần gì phải tìm ngộ. Vì thế cái mà họ đòi hỏi thực hành là chỉ quán đả tọa không dính dáng gì đến ngộ.

Một thái độ như thế không những chỉ tỏ ra thiếu lòng tin vào sự phán xét của thầy mà còn cho thấy quan niệm sai lầm nền tảng về cả bản chất lẫn cái khó của chỉ quán đả tọa, không kể các phương

(2) Ý thức nghĩ “Tôi phải giác ngộ” cũng là một chướng ngại như những gì khác treo lơ lửng trong tâm.

pháp chỉ dạy được sử dụng ở các chùa và tự viện Tào Động. Đọc một cách cẩn thận những bài giảng nhập môn và những cuộc độc tham của mười phương Tây với Lão sư Bạch Vân, ta sẽ hiểu tại sao những người mới tu, những người chưa biết làm sao ngồi với sự bất động và tịch tĩnh hoặc với những người mà nhiệt tâm của họ cần được gia tăng đều đặn bằng sự ngồi chung hay bằng sự khuyến khích của một bậc thầy, hoặc những người trước hết thiếu lòng tin vào Tâm Bồ-đề của chính mình gắn liền với quyết tâm dâng hiến cho kinh nghiệm thực tại trong đời sống hằng ngày, họ không thể thực hành thành công chỉ quán đả tọa chân chính.

Vì ngày nay, các Thiền sư tuyên bố, hầu hết tín đồ ít nhiệt tâm vì đạo và vì còn nhiều trở ngại tu tập do những phức tạp của đời sống hiện đại, các sư Tào Động hiếm khi có thể chỉ định cho người mới bắt đầu môn chỉ quán đả tọa. Các sư thích bảo người mới bắt đầu tu tập trước hết phải hợp nhất tâm họ qua sự tập trung vào hơi thở; hoặc nơi mà lòng ham muốn giác ngộ bùng cháy hiện hữu, để làm kiệt quệ lý trí biện biệt qua tính cách trang nghiêm của một loại vấn đề đặc biệt của Thiền (tức các công án) và như thế là chuẩn bị con đường *kiến tánh* (*kensho*).

Rồi vô hình trung, hệ thống công án bị hạn chế trong phái Lâm Tế như nhiều người tin tưởng. Lão sư Bạch Vân chỉ là một trong số các sư Tào Động dùng công án để dạy. Lão sư Genshu Watanabe nguyên trụ trì chùa Tổng Trì (*Soji-ji*), một trong hai tổ đình của phái Tào Động, cũng thường dùng công án, và ở chùa Phát Tâm (*Hosshin-ji*) thuộc phái Tào Động, nơi Lão sư Đại Vân làm trụ trì lúc sinh tiền, công án cũng được sử dụng rộng rãi.

Ngay cả Đạo Nguyên, như chúng ta đã thấy, đã tọa thiền công án tám năm trước khi sang Trung hoa thực hành chỉ quán đả tọa. Và khi trở về Nhật, Đạo Nguyên đã viết nhiều về chỉ quán đả tọa và giới thiệu nó với nhóm môn đệ nội bộ. Không nên quên rằng các môn sinh này là những người tự nguyện tìm chân lý, đối với họ công án là mối khích lệ không cần thiết để duy trì tu tập. Dù vậy, để nhấn mạnh chỉ quán đả tọa, Đạo Nguyên đã biên tập đến ba trăm công án nổi tiếng và mỗi công án có thêm lời bình riêng, tức cuốn “*Niệm Bình Tam Bách Tắc*” (Nempo Sambaku Soku). Do đó, và do sự kiện tác phẩm hàng đầu của ông, bộ *Chánh Pháp Nhãn Tạng* (Shobo Genzo), chứa một số công án, chúng ta có thể kết luận rằng Đạo Nguyên đã sử dụng công án trong giáo lý của ông.

Giác ngộ, theo cái nhìn của Đạo Nguyên, không phải là cái *tất cả hiện tại* và cái *tất cả cuối cùng* [nghĩa là, không phải phân quan

trọng nhất]. Hơn nữa, ông còn xem nó như là nền móng của một lâu đài nguy nga tráng lệ có cấu trúc siêu đẳng nhiều tầng tương ứng với nhân cách của cá nhân phát triển về mặt tâm linh, con người của đạo hạnh, trí tuệ và từ bi bao trùm tất cả. Một cấu trúc hùng tráng như thế, Đạo Nguyên dạy, chỉ có thể dựng được bằng nhiều năm tọa thiền thành tín trên cơ sở kiên cố của nội tri bất biến mà ngộ ban cho.

Thế thì, tọa thiền là gì và nó quan hệ với ngộ như thế nào? Đạo Nguyên dạy rằng tọa thiền là “ngõ vào giải thoát hoàn toàn” và Thiền sư Oánh Sơn (*Keizan-zenji*), một trong các Tổ sư của phái Tào Động Nhật bản, đã tuyên bố rằng chỉ có ngồi thiền “Tâm con người mới chiếu sáng.” Ở một chỗ khác Đạo Nguyên viết⁽³⁾: “Ngay cả đức Phật vốn sinh ra đã là hiền triết mà còn phải ngồi thiền sáu năm mới đạt được giác ngộ vô thượng, và một hình ảnh cao vời như Bồ-đề Đạt-ma cũng phải ngồi *diện bích* đến chín năm.”⁽⁴⁾ Đạo Nguyên và tất cả các Tổ sư khác cũng đã ngồi như vậy.

Với trật tự và sự bất động của đôi bàn chân, đôi chân, đôi bàn tay, đôi cánh tay, thân mình và đầu theo tư thế kiết già truyền thống ⁽⁵⁾, với sự điều hòa hơi thở, sự tĩnh lặng có phương pháp của tư niệm và sự hợp nhất của tâm qua cách tập trung đặc biệt, với sự triển khai có kiểm soát các tình cảm và sự gia tăng sức mạnh ý chí, với sự nuôi dưỡng một niềm im lặng sâu xa trong sự dừng nghỉ thâm sâu nhất của tâm, nói cách khác, qua tu tập tọa thiền, ở đó người ta thiết lập được các điều kiện tiên quyết lạc quan nhất để nhìn vào tâm và khám phá chơn tánh của tồn sinh.

Mặc dù ngồi là nền móng của tọa thiền, nó không phải như kiểu ngồi nào khác. Không phải chỉ thẳng lưng, điều hòa hơi thở và tập trung tâm ở bên kia tư niệm mà, theo Đạo Nguyên, phải ngồi với ý nghĩa trang nghiêm và cao cả, giống như hòn núi hay cây tùng cổ thụ, với lòng biết ơn Phật và chư Tổ, những người đã làm cho Pháp hiện thân. Chúng ta phải biết ơn tấm hình hài con người của mình, mà qua đó chúng ta có cơ hội kinh nghiệm chơn tánh của Pháp trong toàn bộ thâm sâu của nó. Hơn nữa, ý nghĩa trang nghiêm biết ơn này không bị hạn chế trong ngồi mà phải thể hiện nơi mọi hành vi, đến độ mọi hành động phát sinh từ tâm Bồ-đề phải có sự thanh tịnh và trang

(3) Trong *Phổ Khuyến Tọa Thiền Nghi* (Nh. Fukan Zazengi) của ông.

(4) Theo gương của Bồ-đề Đạt-ma, tín đồ Tào Động quay mặt vào vách hay tấm màn trong lúc tọa thiền. Theo truyền thống Lâm Tế, người ngồi đối diện với nhau thành hai hàng qua căn phòng, lưng quay vào tường.

(5) Xem Chương IX.

nghiêm vốn có của Phật tánh. Tính trạng nghiêm nội tại của con người về mặt sinh lý đã hiện thân nơi cái lưng thẳng đứng. Cái lưng thẳng đứng quan hệ với kiểu ngồi đặc biệt theo những cách thức quan trọng khác sẽ được bàn đến ở một điểm sau trong chương này.

Theo nghĩa rộng, tọa thiền hàm chứa nhiều hơn sự ngồi đúng đắn này. Đi vào mọi hành động với sự chú tâm trọn vẹn và trực quan rõ ràng là tương đương với tọa thiền. Chính đức Phật đã miêu tả đầy đủ điều này trong một kinh xưa: “Nơi cái được thấy ắt có cái thấy, nơi cái được nghe ắt có cái nghe, nơi cái được cảm biết ắt có cái cảm biết (ngửi, nếm, xúc cũng vậy), nơi cái được nghĩ ắt có cái nghĩ.”⁽⁶⁾ Tâm quan trọng của đơn tâm, của chú ý trần trụi được minh họa trong câu chuyện dật sử sau đây:

Một hôm trong chúng có người nói với Thiền sư Nhất Hưu (Ikkyū): “Thưa thầy, thầy có vui lòng viết cho tôi vài câu châm ngôn về sự khôn ngoan cao siêu nhất không?” Nhất Hưu lập tức cầm bút viết: “Chú ý.” Chỉ có thể thôi à?” - người ấy hỏi – “Thầy có thêm gì nữa không?” Bấy giờ Nhất Hưu viết một mạch hai lần chữ ấy: “Chú ý, chú ý.” “Ày!” người ấy tỏ vẻ bực tức: “Tôi thực không thể hiểu được cái thâm sâu, vi diệu trong những gì mà thầy vừa viết.” Nhất Hưu lại viết một mạch ba lần chữ ấy: “Chú ý, chú ý, chú ý.”

Nửa giận nửa dằn, người ấy hỏi: “Cái chữ ‘Chú ý’ ấy có nghĩa kiểu gì vậy?”

Nhất Hưu dụi dàu dáp:” Chú ý có nghĩa là chú ý.”

(Thiền Tăng Vấn Đáp)⁽⁷⁾

Đối với thường nhân, tâm còn vương kẹt trong mạng lưới suy tư, quan niệm và thành kiến, sự chú ý trần trụi đích thực không thể có được, như thế đời sống của họ tập trung không những vào thực tế mà còn vào *các ý niệm* về nó nữa. Bằng cách trọn vẹn qui tụ tâm vào mỗi đối tượng và mọi hoạt động, tọa thiền tước bỏ các ý nghĩ không quan hệ và cho phép chúng ta thể nhập trong sự hòa hợp trọn vẹn với cuộc sống.

⁽⁶⁾ *Udana I, 10*, bản dịch tiếng Anh của Nyanaponika Thera. Từ tiếng Phạn, “Udana” : Cảm hứng ngữ, hay là lời Phật tự nói lúc cảm hứng.

⁽⁷⁾ *Zenno Mondo* (Thiền Tăng Vấn Đáp), bản dịch tiếng Anh của Kuni Matsuo và E. Steinilber-Oberlin.

Tọa thiền ngồi và tọa thiền di động là hai vận hành động đích như nhau và bổ sung cho nhau. Một người ngồi thành tín trong tọa thiền hằng ngày, tâm thoát khỏi các ý niệm phân biệt sẽ thấy mình liên hệ với công việc hằng ngày một cách trọn vẹn và một người thực hiện mọi hành động với chú tâm trọn vẹn và trực quan rõ ràng sẽ ít thấy khó đạt vô niệm trong những lúc ngồi thiền.

Đối với người mới học, thực hành tọa thiền bắt đầu bằng đếm hơi thở ra vào trong lúc đang ngồi trong tư thế tọa thiền bất động. Đây là bước đầu trong tiến trình ổn định các chức năng vận hành của tâm, làm lắng dịu tư tưởng biện biệt và tăng cường sức tập trung. Gọi là bước đầu bởi vì trong khi đếm hơi thở ra vào theo nhịp tự nhiên và không cưỡng ép, tâm có được cái giàn chống đỡ vậy. Khi sự tập trung vào hơi thở được như thế thì trực thức đếm hơi thở trở nên rõ ràng hơn và không mất đếm. Bước kế tiếp được giao cho là một kiểu tọa thiền hơi khó hơn, tức là theo dõi hơi thở bằng con mắt tâm, cũng theo nhịp tự nhiên. Trạng thái cực lạc tuôn tràn từ sự tập trung vào hơi thở và giá trị của sự thở theo từng giai đoạn phát triển tâm linh như đã được Lạt-ma Govinda chỉ ra: “Từ trạng thái quân bình hoàn toàn của thân và tâm và sự hài hòa bên trong phát xuất từ đó, phát sinh niềm tĩnh lặng và hạnh phúc tràn ngập toàn thân với cảm giác cực lạc tựa như cái tươi mát mẽ của con suối nhập vào toàn bộ nước trong cái hồ trên núi... Như thế, thở trở thành một phương tiện vận chuyển kinh nghiệm tâm linh, cái trung gian giữa thân và tâm. Ấy là bước đầu hướng về sự chuyển hóa của thân từ trạng thái một cơ năng vật lý vận hành ít nhiều có tính cách thụ động và vô ý thức trở thành một phương tiện vận chuyển hay một công cụ của tâm đã phát triển và giác ngộ hoàn toàn như đã được thân Phật sáng ngời và toàn hảo chứng minh... Kết quả quan trọng nhất của sự thực hành ‘chú tâm vào hơi thở’ là nhận ra rằng quá trình thở là cái mắt xích nối liền các cơ năng ý thức và tiềm thức, chất thô và chất tinh, tự nguyện và không tự nguyện, và vì thế nó là biểu hiện toàn hảo nhất của toàn bộ cuộc sống.”⁽⁸⁾

Cho đến đây chúng tôi đã nói về tọa thiền không công án. *Tọa thiền công án* liên hệ với cả hai là sự ngồi bất động, ở đây tâm kịch liệt tìm cách thâm nhập công án, và tọa thiền di động trong ấy sự thâm nhập công án vẫn tiếp tục trong lúc làm việc, lúc chơi hoặc ngay cả lúc ngủ. Qua sự tự truy vấn kịch liệt – chẳng hạn, hỏi: “*Mu*”

(8) *Foundations of Tibetan Mysticism* của Lama Govinda (New York: E. P. Dutton, 1960) các trg. 151-152

là gì? – tâm dần dần trở nên trơ trụi, không còn vọng niệm mà lúc ban đầu ngăn trở sự nỗ lực của tâm trở thành một vớ công án. Khi các khái niệm trừu tượng sụp đổ, sức chú tâm vào công án gia tăng.

Bây giờ có thể hỏi: “Làm thế nào người ta có thể tự hỏi một cách hiển mình cho công án và đồng thời có thể tập trung tâm vào việc làm của một bản tánh đòi hỏi cao độ?” Trong thực hành, điều thực sự có thể xảy ra là một khi công án bám chặt lấy tâm - và sức bám chặt của nó tương ứng với sức thúc đẩy hướng về giải thoát - sự truy vấn vẫn tiếp tục không ngừng trong tiềm thức. Chừng nào tâm còn bị một thao tác đặc biệt chiếm giữ, chừng ấy câu hỏi biến mất khỏi ý thức, tự nhiên hiện lên bề mặt ngay khi hành động vừa dứt, tựa như một dòng nước chảy thỉnh thoảng biến mất dưới mặt đất và bắt đầu chảy lại công khai khi không có gì cản trở trên đường nó tiến tới.

Không nên nhầm lẫn tọa thiền với quán tưởng. Quán tưởng, ít nhất cũng là lúc đầu, can dự vào việc đặt một cái gì đó vào tâm, hoặc là hình dung ra một hình ảnh hoặc một chữ thiêng liêng nào đó, hoặc một nghĩ đến hay tư duy một khái niệm nào đó, hoặc cả hai. Trong một vài kiểu quán tưởng của Phật giáo, người quán tưởng hình dung hay chiêm ngưỡng hay phân tích các mô hình cơ bản nào đó, giữ chúng trong tâm và loại bỏ mọi thứ khác. Hoặc người quán tưởng có thể tập trung vào trạng thái chiêm ngưỡng một vị Phật hay hình ảnh của một vị Bồ-tát, hoặc có thể quán tưởng về các phẩm hạnh trừu tượng như thế, chẳng hạn, lòng từ bi. Trong các hệ thống quán tưởng của Phật giáo Mật tông, các *mandala*(9) chứa những hạt giống âm tiết khác nhau của mẫu tự tiếng Phạn – như âm Om, chẳng hạn - được hình dung ra và trú trên đó theo cách thức qui định. Cũng được dùng vào mục đích quán tưởng là các *madala* gồm những cách sắp xếp đặc biệt các vị Phật và Bồ Tát và các hình tượng khác.

Cái độc đáo của tọa thiền nằm ở chỗ: tâm hoàn toàn tự do, không ràng buộc gì với *tất cả* các hình thức tư tưởng, thị kiến, đối tượng, tưởng tượng dù thiêng liêng hay cao cả, và đưa đến một trạng thái trống rỗng tuyệt đối, mà từ đó một ngày nào đó, tâm có thể nhận ra chân tánh của nó hay bản tánh của vũ trụ.

Những bài tập nhập môn như đếm hơi thở hay theo dõi hơi thở, nói một cách nghiêm túc, không thể gọi là quán tưởng vì chúng không dính dáng gì đến một đối tượng hay một tư duy về ý niệm

(9) *Mandala* (Ph.): có nghĩa là hình đồ hay đạo tràng. Xem Chương X.

nào. Cũng cùng những lý do đó, *tọa thiền công án* không thể gọi là quán tưởng được. Một người đang nỗ lực hợp nhất với công án, chẳng hạn đang kịch liệt tự hỏi: “Mu là gì?” thì không phải là người ấy đang quán tưởng theo nghĩa chuyên môn của từ.

Tọa thiền dẫn đến sự nhận ra Tự-tánh thì nó không phải là sự mơ màng giải đãi hoặc bất động rỗng không mà là một cuộc chiến đấu nội tâm kịch liệt, để nắm lấy sự kiểm soát tâm rồi dùng nó, như một tên lửa im lặng, nhập sâu vào cái hàng rào năm giác quan và lý trí biện biệt (tức là thức thứ sáu). Nó đòi hỏi năng lực, quyết tâm, lòng can đảm. Lão sư Bạch Vân gọi nó là “cuộc chiến đấu giữa các đối lực mê hoặc và Bồ-đề.”⁽¹⁰⁾ Tâm thái này đã được diễn tả một cách sống động trong những lời Phật nói dưới gốc cây bồ đề khi ngài nỗ lực vô thượng, được trích dẫn ở các thiền đường trong các buổi *nhiep tâm* (sesshin): “*Dù cho máu khô thịt héo và thân này chỉ còn da, gân và xương mà chưa đạt được giác ngộ viên mãn, ta sẽ không bao giờ rời khỏi chỗ ngồi này.*”

Sự cấp bách hướng về ngộ, một mặt, do sự trói buộc nội tâm đau khổ, sự thất bại trong cuộc sống, nỗi sợ chết, hoặc cả hai thúc đẩy, và mặt khác, do lòng tin quyết rằng nhờ ngộ người ta có thể được giải thoát. Nhưng chính trong tọa thiền, sức mạnh và sinh lực của thân tâm mới được phát triển và điều động để phá đường mở lối vào thế giới tự do mới này. Các năng lực bị lãng phí trước kia theo các chiều hướng cưỡng bách và trong những hành động không mục đích, bây giờ được giữ lại và dùng mở đường vào sự hợp nhất qua tọa thiền đúng đắn. Khi tâm đạt được sự qui nhất trong tọa thiền, nó sẽ không làn tản mát sức mạnh của nó trong sự phát triển nhanh chóng không có kiểm soát các tư tưởng giải đãi. Toàn bộ hệ thống thần kinh được thả lỏng ra và xoa dịu. Những căng thẳng bên trong bị loại bỏ và tất cả các cơ năng đều được gia tăng cường lực. Hơn nữa, sự khảo cứu liên hệ với tâm động kế và những thiết bị khác áp dụng trên những người đã thực hành tọa thiền từ một đến hai năm chứng minh rằng tọa thiền mang lại một sự giải phóng trong sự căng thẳng tâm lý và một sự ổn định lớn hơn của thân-tâm qua hạ thấp nhịp tim và sự biến đổi cơ thể⁽¹¹⁾. Tóm lại, bằng cách sắp xếp lại các năng lực của cơ thể, trí óc và tinh thần qua cách thở, sự tập trung và ngồi

(10) Câu này nói theo lập trường của thực hành và huấn luyện. Theo lập trường của Phật tâm nền tảng thì chẳng có mê hoặc cũng chẳng có bồ đề.

(11) *Psychological Studies on Zen*, Yoshiharu Akishige biên tập.

đúng đắn, tọa thiền thiết lập sự quân bình mới của thân-tâm với trọng tâm đặt ở *hara*.

Hara nghĩa đen chỉ dạ dày, vùng bụng dưới và các chức năng tiêu hóa, thẩm thấu, và sự thải bỏ có quan hệ với chúng. Nhưng nó có ý nghĩa *tâm thần*(12) và tinh thần song hành. Theo các hệ thống yoga Ấn độ giáo và Phật giáo, có một số trung khu tâm thần trong thân thể mà các sinh lực vũ trụ lưu thông qua đó. Có hai trung khu như thế bao bọc trong hara, một trung khu hợp tác với thần kinh thái dương, hệ thần kinh điều hành quá trình tiêu hóa và các cơ quan bài tiết. Trung khu kia hợp tác với *đan điền* (tanden), một điểm tập trung, nằm cách rốn độ khoảng bằng bề ngang của hai ngón tay, ở giữa bụng dưới. Hara như thế là cái nguồn của năng lực tâm thần. Lão sư Nguyên Điền (Harada roshi), một trong những Thiền sư được ca ngợi nhiều nhất vào thời ông, để thúc giục môn sinh tập trung con mắt tâm của họ [tức sự *chú ý*, tổng điểm của toàn bộ con người] ở đan điền, thường tuyên bố: “Các ông phải nhận ra” – tức làm cho hiện thực – “rằng trung tâm của vũ trụ là cái hốc bụng của các ông!” Để dễ dàng kinh nghiệm trực tiếp chân lý nền tảng này, người mới bắt đầu tu Thiền được dạy tập trung tâm một cách liên tục tại đan điền và từ điểm ấy tỏa ánh sáng lên tất cả những hoạt động tâm trí và thể xác. Với sự quân bình của thân-tâm tập trung ở vùng hara như thế, dần dần một chỗ ngồi của ý thức, một tụ điểm của sinh lực, được thiết lập ở đó ảnh hưởng toàn bộ cơ thể.

Ý thức mà vô hình trung bị giới hạn trong bộ não được Lạt-ma Govinda chỉ rõ khi ông viết: “Trong khi theo các khái niệm phương Tây, bộ não là chỗ ngồi độc quyền của ý thức, kinh nghiệm của yoga cho chúng ta thấy rằng bộ-não-ý-thức chỉ là một trong số những hình thức khả hữu của ý thức, và những hình thức này, theo chức năng và bản tánh của chúng, người ta có thể tập trung hay đặt nó ở một chỗ trong những cơ quan khác nhau của cơ thể. Những “cơ quan” này góp nhặt, biến đổi, và phân phát các năng lực lưu thông qua chúng, gọi là *cakras* hay trung khu năng lực. Từ các trung khu này tỏa ra các dòng lực tâm thần thứ cấp, có thể so sánh với những tai hoa của một bánh xe hay những cây kéo của một cái dù, hay những cánh hoa của một hoa sen. Nói các khác, các *cakras* này là những điểm mà các năng lực tâm thần và các chức năng của thể xác hòa vào nhau hay thâm nhập nhau. Chúng là những tụ điểm mà ở đó

(12) *Tâm thần* (psychic) ở đây không liên hệ gì với các hiện tượng hay năng lực siêu nhiên mà chỉ là các năng lực và trạng thái của thân-tâm không thể xếp loại như là sinh lý hay tâm lý.

các năng lực vũ trụ và tâm thần kết tinh thành các phẩm chất của thân, và ở đây các phẩm chất của thân phân tán hay biến thành các năng lực tâm thần trở lại.” (13)

Đặt trọng tâm của thân ở vùng dưới rốn, tức là, thiết lập một trung tâm ý thức ở đan điền, một cách tự động nó sẽ làm thư giãn những căng thẳng phát sinh từ sự oằn xuống theo thói quen của vai, sự căng mồi của cổ, và sự co bóp của dạ dày. Khi sự cứng ngắt này biến mất, thì sinh lực được nâng cao và ý nghĩa mới của tự do được kinh nghiệm qua suốt thân tâm, để lại càng lúc càng nhiều cho sự hợp nhất.

Tọa thiền đã chứng minh rõ ràng rằng với con mắt tâm tập trung ở đan điền làm giảm bớt sự phát sinh nhanh chóng của những tư niệm ngẫu xuất và làm sự qui nhất thành tựu nhanh hơn, vì sự sung huyết ở đầu được kéo xuống ở bụng dưới “làm mát” bộ não và xoa dịu hệ thần kinh tự trị. Và đến lượt điều này đưa tâm trí và cảm xúc đến một độ ổn định lớn hơn. Như vậy, một người vận hành từ hara không bị quấy nhiễu dễ dàng. Hơn nữa, một người như thế có thể hành động nhanh chóng và quyết định trong tình trạng khẩn cấp bởi vì tâm ý, ổn định ở hara, không lung túng.

Với tâm ổn định ở hara, sự suy nghĩ hẹp hòi và vị kỷ sẽ nhường cho cái nhìn rộng rãi và tinh thần đại lượng. Đây là vì suy nghĩ từ trung tâm sinh lực hara, không có sự suy tư của lý trí biện biệt giới hạn, nó tự phát và bao trùm tất cả. Nhận thức từ hara có khuynh hướng hướng về sự hợp nhất và toàn thể hơn là sự phân chia và tách ra từng mảnh. Tóm lại, ấy là sự suy thấy sự vật một cách vững chắc và toàn thể.

Hình ảnh Phật ngồi trên tòa sen – tịch tĩnh, ổn định, biết tất cả và bao trùm tất cả, phóng ra ánh sáng và bi tâm vô lượng – là thí dụ điển hình nhất của hara điển đạt qua sự giác ngộ viên mãn. Mặt khác, tượng “Người Suy Tư” của Rodin, một hình ảnh cô độc “lạc mất” trong tư tưởng và thân thể xiêu vẹo, xa xôi và biệt lập với cái Ta, tượng trưng cho trạng thái đối nghịch.

Khả năng suy nghĩ và hành động từ hara, giống như định lực (*yoriki*), chỉ liên hệ một cách trực tiếp với ngộ mà không đồng nghĩa với nó. Ngộ là một sự “xoay hướng” của tâm, một kinh nghiệm tâm lý ban cho nội tri, trong khi hara thì không gì khác hơn những điều vừa nói. Những bậc thầy của các nghệ thuật truyền thống Nhật bản đều có thành tựu trong suy tư và hành động từ hara – họ sẽ không

(13) *Foundations of Tibetan Mysticism*, trg. 135

xứng đáng với danh hiệu “sư” nếu họ không như vậy – nhưng chỉ ít người nếu họ đạt ngộ mà không qua tu luyện Thiền. Tại sao không? Bởi vì sự tu dưỡng hara của họ chủ yếu là cho sự hoàn thiện nghệ thuật mà không vì ngộ, sự thành tựu, như Lão sư Bạch Vân chỉ rõ trong các bài thuyết giảng nhập môn của ông, phóng định niềm tin vào thực tại sự giác ngộ của Phật và vào Phật tánh không tì vết của họ.

Với thân và tâm liên kết, tụ hội và tăng lực, cảm giác sẽ đáp ứng với sự nhạy bén và trong sáng gia tăng, ý chí sẽ tự vận hành với sức mạnh lớn hơn và có mục đích. Chúng ta không còn bị lý trí sống nhờ vào cảm xúc ngự trị, hoặc bị can thiệp lèo lái bởi những tình cảm không có lý trí hay ý chí kiểm soát. Đương nhiên tọa thiền đưa đến sự chuyển hóa nhân cách và cá tính. Khô khan, cứng ngắt và vị kỷ nhường chỗ cho âm áp, hoạt bát và từ ái, trong khi nhu nhược và sợ hãi biến thành tự chủ và can đảm. Vì đã biết tọa thiền có năng lực chuyển hóa như thế từ nhiều thế kỷ, các sư Nhật bản luôn đặt sự tin cậy vào tọa thiền để nuôi dưỡng đạo hạnh nơi người môn sinh hơn là chỉ dựa vào oai nghi giới luật bên ngoài. Thực ra, giới luật và tọa thiền cả hai đều có cơ sở nơi Phật tánh đồng nhất, là nguồn suối của tất cả sự trong sáng và cái tốt, hỗ trợ sức mạnh cho nhau. Quyết tâm giữ giới mạnh mẽ nhất sẽ chỉ thành công rời rạc nếu nó không được tọa thiền trợ lực; và tọa thiền ly khai với nếp sống giới luật phát xuất từ sự nỗ lực chân thành giữ giới, có thể là yếu ớt và không chắc chắn. Trong bất cứ trường hợp nào, trái với giáo lý Tiểu thừa gợi ý, giới luật không phải chỉ là những khuyên răn luân lý đơn giản bất cứ ai cũng có thể hiểu và giữ được dễ dàng nếu người ấy có ý chí. Thực ra, ý nghĩa tương-tuyệt đối không thể hiểu như là chân lý sinh động trừ phi đã tọa thiền lâu và nhiệt thành. Đây là lý do tại sao các Thiền sinh không được trao ngay cho tập sách gọi là *Thập Trọng Cẩm Giới* (Juju Kinkai) nói về mười giới chính như theo quan điểm của Tiểu thừa, mà theo quan điểm của Đại thừa, chính Phật tánh, của Bồ-đề Đạt-ma và quan điểm của Đạo Nguyên, cho đến khi họ kết thúc việc tu tập, khi sự giác ngộ và định lực tọa thiền của họ trở nên sâu hơn và trưởng thành. Quả thật, các sư Nhật bản và Trung hoa nhấn mạnh rằng chỉ với giác ngộ đầy đủ người ta mới có thể thực sự biết rõ tốt với xấu, và qua năng lực tọa thiền, người ta mới có thể chuyển trí tuệ này vào hành động hằng ngày của mình.

Trong sự tự do tinh thần của người có nhận thức sâu xa vốn có ý thức mạnh mẽ về trách nhiệm xã hội và cá nhân. Điều này đã được Lão sư Bạch Vân làm sáng tỏ khi ông trả lời một câu hỏi do

nhóm sinh viên đại học Mỹ đặt ra: “Nếu, như chúng tôi đã được hướng dẫn khiến chúng tôi tin, ngộ [satori] vạch rõ quá khứ và tương lai là không thực, thì người ta không nên tự do sống như mình thích trong hiện tại, không quan tâm đến quá khứ và lạnh lùng với tương lai ư?”

Để trả lời, Lão sư Bạch Vân chấm một điểm lên bảng đen và giải thích rằng cái điểm cô lập này biểu thị ý niệm “ở đây và bây giờ” của họ. Để vạch rõ cái phiến diện của quan điểm này, Lão sư Bạch Vân chấm lên bảng đen một chấm nữa, qua điểm ấy, ông vẽ một đường thẳng nằm ngang và một đường thẳng thẳng đứng. Rồi ông giải thích đường thẳng nằm ngang biểu thị thời gian từ quá khứ vô thủy đến tương lai vô chung, và đường thẳng thẳng đứng biểu thị không gian vô biên. Cái “giây phút hiện tại” của người giác ngộ đứng ở giao điểm này, ôm trùm tất cả mọi chiều kích của thời gian và không gian, ông nhấn mạnh.

Theo đó, thức ngộ rằng một người là điểm giao hội của thời gian quá khứ và tương lai với không gian, đương nhiên mang theo nó ý thức về tình bạn và trách nhiệm đối với gia đình và xã hội như là một toàn thể, cũng như đối với những người đi trước và những kẻ đến sau. Sự tự do của Thiền nhân đã giải thoát là “tiếng kêu” xa vọng tới “sự tự do” của người Thiền phóng nhiệm, vì sự tự do của loại người sau bị các dục vọng ích kỷ không có kiểm soát xúi giục. Sợi dây ràng buộc không thể chia cắt được với toàn thể nhân loại mà người chân ngộ cảm thấy sẽ ngăn trở bất cứ một thái độ cư xử vị kỷ nào như thế.

Vừa làm cho nhân cách phong phú vừa làm cho cá tính mạnh hơn, tọa thiền soi sáng ba đặc trưng của hiện hữu mà đức Phật đã tuyên bố. Thứ nhất, *các pháp là vô thường* (gồm cả tư tưởng, tình cảm và nhận thức) – chúng xuất hiện khi có các nhân duyên đặc biệt đem đến và biến mất cùng với sự xuất hiện của những yếu tố nhân duyên mới. Thứ hai, *sống là khổ* và thứ ba, *rốt ráo không có gì tự hiện hữu*. Tất cả mọi thứ hữu hình ngay trong bản chất là *không* [vạn sự giai không], nghĩa là các mẫu năng lực lưu động tùy thuộc vào nhau, đồng thời cũng chiếm lấy một thực thể nhất thời và hữu hạn trong thời gian và trong không gian, rất giống với những hành động trong một cuốn phim, có thực trong phim, nhưng mặt khác không bản chất, không có thực.

Qua tọa thiền, chân lý trọng đại thứ nhất, các pháp duyên hợp là vô thường, chúng không bao giờ y nguyên từ giây phút này sang

giây phút khác mà hóa hiện chập chờn trong dòng biến dịch không ngừng – trở thành vấn đề trực nghiệm của cá nhân. Chúng ta nhận thấy sự miên tục của tư tưởng, tình cảm và tâm thái của mình xuất hiện như thế nào, nảy nở và biến mất chóng vánh như thế nào. Chúng ta nhận biết rằng trạng thái “đang chết” này là đời sống của mọi sự vật, y như ngọn lửa đốt cháy tất cả tạo nên cuộc đời của cây nến.

Đau khổ của chúng ta cắm rễ trong sự ôm giữ vị kỷ và trong những nỗi sợ hãi kinh khiếp phát xuất từ sự không biết chân tánh của sinh và tử, sẽ trở nên rõ ràng đối với bất cứ người nào được tọa thiền cường bách phải đối mặt với chính mình một cách trần truồng. Tọa thiền cũng làm sáng tỏ cái mà chúng ta gọi là “đau khổ” thì chỉ là sự đánh giá về sự đau đớn mà chúng ta vẫn đứng tách rời. Đau đớn khi được chấp nhận một cách dũng cảm, nó chính là một phương tiện giải thoát. Trong đó nó phóng ra sự đồng cảm tự nhiên và lòng thương xót, nó còn khiến cho chúng ta có thể kinh nghiệm khoái lạc và niềm vui ở một độ sâu và thuần khiết mới nữa.

Cuối cùng, với giác ngộ, tọa thiền đem lại sự thức ngộ rằng bản thể của tồn sinh là cái *Không* (Ku) mà từ đó tất cả sự vật vào ra không ngừng và trở về bất tận, rằng cái Không này tích cực và sống động mà thực ra nó không khác gì cái sống động của một buổi hoàng hôn hay các giai điệu của một bản đại hòa tấu.

Sự hốt nhiên thức ngộ cái Phật tánh sáng ngời này chính là “cái nuốt chửng” vũ trụ, là sự xóa sạch mọi cảm nghĩ về đối lập và phân biệt. Trong trạng thái của chủ thể TA không điều kiện này, cái TA *vô ngã* là tối thượng. Vì thế Phật Thích-ca Mâu-ni tuyên bố: “Trên trời dưới đất duy chỉ mình TA là tôn quý.” Song, vì giác ngộ cũng có nghĩa là chấm dứt tình trạng bị ý niệm chấp có một *cái ta* chiếm hữu, đây đúng là thế giới của khách quan thuần túy. Do đó, Đạo Nguyên viết: “*Học đạo của Phật là học về chính mình. Học về chính mình là quên chính. Quên chính mình là kinh nghiệm thế giới như là khách quan thuần túy. Kinh nghiệm thế giới như là khách quan thuần túy là xả bỏ thân tâm của ta này và thân tâm của ta khác.*”⁽¹⁴⁾

Để giúp chúng ta thức ngộ thế giới Phật tánh, các Thiền sư còn dùng một kiểu tọa thiền khác nữa, ấy là tụng kinh và niệm chú. Bây giờ một bài chú (dharani) được miêu tả như là “một chuỗi chữ

(14) *Chánh Pháp Nhân Tạng*, phẩm thứ 11, gọi là “*Hiện thành Công án*” (Genjo Koan).

hay danh hiệu ít nhiều có tính cách vô nghĩa được cho là có năng lực huyền bí giúp người niệm vào một lúc nào đó đạt đến cực điểm.”⁽¹⁵⁾ Vì được chuyển âm từ tiếng Phạn, bài chú chắc chắn không tránh được mất nhiều ý nghĩa sâu xa do sự thay đổi các âm nguyên tác. Nhưng bất cứ ai niệm chú trong một thời gian dài đều biết, do ảnh hưởng của chúng tác động tinh thần, chúng có cái gì đó không phải là vô nghĩa. Khi được niệm với lòng chân thành và nhiệt tâm, chúng sẽ để lại nơi tâm người niệm các danh hiệu và đạo hạnh của các vị Phật và Bồ-tát được nhắc đến trong đó. Chúng xóa bỏ các chướng ngại bên trong để tọa thiền và định tâm trong một thái độ tôn kính và tin tưởng. Nhưng các bài chú ấy cũng là một cách diễn đạt biểu tượng bằng âm thanh và nhịp điệu chân lý cốt yếu của vũ trụ nằm bên kia lãnh vực lý trí phân biệt. Đến độ nào đó, tâm biện biệt sẽ bị dồn vào ngõ cụt trong khi niệm chú. Vì thế, chú có giá trị như một bài luyện tập tâm khác để tâm ngừng bám vào các kiểu suy tư nhị nguyên.

Tụng kinh cũng là một phương pháp tọa thiền còn thực hiện một mục đích khác nữa. Vì là ghi lại những lời dạy và các bài thuyết pháp của Phật, ở một mức độ nào đó, kinh tạo nên tiếng gọi trực tiếp đối với lý trí. Như thế, đối với những người mà lòng tin Phật Đạo còn nông cạn thì việc tụng kinh thường xuyên sẽ đem đến một mức độ hiểu biết nào đó, vì thế, làm mạnh thêm lòng tin vào chân lý của những lời Phật dạy. Trong một ý nghĩa khác, tụng kinh được so sánh với một bức tranh thủy mặc phương Đông vẽ, ví dụ, một cây thông, mà chiếm hầu hết bức tranh là khoảng không gian trắng bạch. Khoảng không gian trống không này tương ứng với các ý nghĩa thâm sâu khác của kinh do lời nói phác họa. Y như trong bức tranh, tâm chúng ta được đưa đến một trực quan cao độ của không gian trắng bạch, tựa như cây thông. Như thế qua tụng kinh, chúng ta có thể được đưa tới nhận thức thực tại nằm bên kia kinh điển, cái Không mà kinh điển chỉ.

Trong lúc tụng kinh hay niệm chú, mỗi cái biến đổi theo nhịp điệu người tụng có thể ngồi, đứng hoặc quỳ lạy hoặc đi vòng quanh nhiều vòng trong chùa. Thường giọng điệu đi theo nhịp đều đặn của tiếng *mō* (mokugyo: mộc ngư), hoặc được chấm câu bằng tiếng *chuông* (keisu: khánh) ngân nga. Khi tâm và trí thực sự là một với nó, sự kết hợp của tiếng tụng và tiếng gõ này của khí cụ có âm

(15) A Buddhist Bible, Dwight Goddard biên tập (New York: thức trực: E. P. Dutton, 1952), p. 662

hưởng có thể khơi dậy những tình cảm sâu xa nhất và mang lại trực quan rung động, cao vợi. Mặt khác, ít nhất nó cũng đem lại sự thay đổi nơi những gì có thể trở thành kỷ luật âm u và khắc nghiệt của sự ngồi thiền không trút bỏ được. Trong một tuần nhiếp tâm (*sesshin*), ít người có thể chịu được việc chỉ ngồi hết giờ này sang giờ khác. Dù cho việc ngồi như thế không tỏ ra khó đến độ không thể chịu đựng được, chắc chắn nó cũng gây phiền không ít, trừ những người nhiệt tình nhất. Bằng cách chỉ định cho nhiều kiểu tọa thiền khác nhau, nghĩa là ngồi, đi, tụng kinh, và lao động tay chân, các Thiền sư không chỉ nhằm giảm thiểu nỗi nhàm chán nguy hiểm, mà thực tế, còn làm gia tăng hiệu lực của mỗi kiểu tọa thiền.

Đạo Nguyên xem rất quan trọng các vị thế, dáng điệu, cử động của thân và tay chân trong lúc tụng kinh. Quả thực như vậy, trong tất cả các kiểu tọa thiền cũng thế, vì những âm hưởng dội lại của chúng trên tâm. Trong Phật giáo Chân ngôn tông, các phẩm hạnh đặc biệt của chư Phật và Bồ tát được người tín đồ gọi lên qua một số tư thế của bàn tay (*mudra*: thủ ấn) cũng như một số tư thế của thân, và có lẽ khía cạnh lời này Đạo Nguyên đã rút ra từ Chân ngôn tông. Dù sao, các tư thế được chỉ định thực sự có quan hệ với các tâm thái. Như thế, tụng Bốn Lời nguyện trong khi quỳ với hai tay chấp lại (*gassho*: hợp chưởng) như được thực hiện trong phái Tào Động gọi lên một tâm thái khiêm cung cảm thấy ít sẵn sàng như khi chính những lời nguyện ấy được tụng ngồi hay tụng đứng như trong phái Lâm Tế. Tương tự, việc hai ngón tay cái chạm nhẹ vào nhau (16) trong tọa thiền ngồi tạo ra cảm giác ổn định không dễ có được với hai bàn tay nắm lại.

Ngược lại, mỗi tâm thái phát hiện từ thân sự đáp đặc biệt của nó. Hành động quỳ quên mình trước một vị Phật như thế chỉ có thể có được nhờ sự tôn kính và lòng biết ơn kích động. Những cách “hạ cột buồm bản ngã” như thế làm cho tâm thanh tịnh, uyển chuyển, mở rộng và mở lối vào tri thức tâm cao cả và vạn hạnh của Phật và chư Tổ. Như thế bên trong chúng ta xuất hiện ước vọng bày tỏ lòng biết ơn và sự kính trọng trước các hình thức nhân hóa của các ngài qua các nghi thức tương xứng. Những tín ngưỡng này khi đã tự phát

(16) Những thí nghiệm bằng tâm động ký và các phương thức khác đã chứng minh rằng khi thân hợp thành một khối duy nhất, như trong tư thế kiết già – tức hai bàn tay (hai đầu ngón tay cái chạm nhẹ vào nhau) để yên trên hai gót chân, nhịp tim, mạch và hô hấp hạ xuống và trở nên yên tĩnh.

đi vào với tâm vô phân biệt sẽ đem lại sự sống cho hình tượng Phật, những gì trước kia chỉ là hình ảnh, giờ đây trở thành thực thể sống động với năng lực vô song xóa bỏ trong ta ý thức về ta và Phật ngay trong lúc lạy. Bởi vì trong thể điệu không suy nghĩ này, Tâm Bồ-đề không tỳ vết của ta chiếu sáng, chúng ta cảm thấy tươi lại mới lại.

Trong ánh sáng của những quán sát về sự tương tác của thân và tâm này, bây giờ chúng ta có thể khảo sát đầy đủ chi tiết hơn lý do tại sao các Thiền sư luôn luôn nhấn mạnh vào cái lưng thẳng đứng và tư thế kiết già cổ điển. Người ta biết rõ rằng một cái lưng cong sẽ đoạt mất của tâm sự khấn trang vì tâm bị các ý niệm và hình ảnh ngẫu nhiên xâm chiếm nhanh chóng. Nhưng một cái lưng thẳng do sự tập trung chú ý sẽ làm giảm nguy cơ xâm nhập của những ý niệm lăng vãng, và như thế tiến nhanh đến chánh định. Trái lại, khi tâm thoát được các ý niệm thì cái lưng có khuynh hướng tự thẳng lên không chút ý thức cố gắng.

Qua cột xương sống xiên vẹo và nhiều tư niệm kéo theo, nhịp thở điều hòa thường trở nên bị nhịp thở nhanh hơn và không đều thay thế, tùy theo bản chất các ý niệm. Sự kiện này tự phản ảnh ngay ở trạng thái căng thẳng thần kinh và bắp thịt. Trong các bài thuyết giảng của Lão sư Bạch Vân cũng chỉ rõ một cái lưng nặng nề sẽ phá hoại sức mạnh và sự sáng láng của tâm, đem lại cho nó sự buồn chán và phiền nhiễu như thế nào.

Sự thẳng đứng của cột xương sống này vô cùng quan trọng và sự khấn trang song hành của tâm sẽ duy trì một thời gian lâu nếu hai chân ở trong tư thế bán già hay kiết già và sự chú tâm sẽ tập trung ở vùng dưới rốn (hara).

Hơn nữa, vì thân là hình thái vật chất của tâm và tâm là hình thái phi vật chất của thân, hợp đôi bàn tay, đôi cánh tay, đôi chân, và đôi bàn chân thành một khối tại một tâm điểm, nơi mà hai bàn tay hợp lại nằm trên hai gót của đôi chân khóa lại trong tư thế kiết già, rất thuận lợi cho sự hợp nhất của tâm. Cuối cùng, tư thế kiết già, trong đó hai đầu gối và chỗ ngồi hình thành một chân đế tam giác có sự ổn định lớn, tạo ra cảm thức có gốc rễ nơi trái đất cùng với cảm giác về một nhất thể bao trùm tất cả, không còn ý thức trong và ngoài. Song, điều này chỉ có thể có thực khi nào tư thế được thực hiện và duy trì mà không có sự khó chịu.

Vì tất cả những lý do ấy, Thiền như là hiện thân của giáo lý và thực hành nòng cốt của Phật, trong suốt lịch sử lâu dài của nó đã

theo đúng phương pháp ngồi của Phật, như là con đường trực tiếp nhất để đạt tâm trống rỗng và cuối cùng là giác ngộ.

Tuy nhiên, điều này không ám chỉ rằng tọa thiền không thể thực hành được hoặc ngộ không thể đạt được trừ phi ngồi trong tư thế bán già hay kiết già. Thực tế, tọa thiền có thể có hiệu quả ngay cả trên một cái ghế hay một cái băng hoặc ngay trong tư thế quỳ gối nữa, miễn là cái lưng phải thẳng. Rốt ráo, cái gì bảo đảm sự thành công trong việc tìm ngộ không phải là một tư thế đặc biệt nào mà là một niềm khao khát kịch liệt chỉ vì chân lý. Đây là điều duy nhất khiến người ta ngồi một cách đều đặn trong bất cứ kiểu thức nào và để thực hiện tất cả công việc trong cuộc sống hằng ngày của mình với nhiệt tình và trực quan rõ ràng. Nhưng tọa thiền luôn luôn được coi là nền móng của tu thiền, chỉ vì hàng bao thế kỷ kinh nghiệm chứng minh rằng nó là phương pháp tĩnh tâm và đưa đến sự qui nhất dễ nhất đến độ người có thể dùng nó làm khí cụ khám phá Minh. Trong lịch sử lâu dài của Thiền, hằng nghìn và hằng nghìn người đã đạt ngộ qua tọa thiền, trong khi chỉ có một vài trường hợp chứng ngộ chân chính đã xảy ra không qua tọa thiền.⁽¹⁷⁾

Ngay cả Phật và Bồ-đề Đạt-ma, như Đạo Nguyên đã nhắc nhở chúng ta, cũng cần phải ngồi. Như vậy, chắc chắn không một kẻ có tâm nguyện nào có thể không cần tọa thiền. *Kiến tánh* (kensho) chỉ là cái thấy đầu tiên về Chân lý, dù là chỉ cái thoáng thấy hay cái thấy sâu và rõ ràng, người ta có thể phát triển nó qua tọa thiền. Song, tất nhiên nên nhớ rằng trừ phi được *định lực* (joriki: sức mạnh đặc biệt phát triển qua tọa thiền) tăng thêm sức mạnh, thị kiến về cái Một đạt được trong ngộ, nhất là khi nó bắt đầu yếu, theo thời gian nó trở nên lu mờ và đương nhiên sẽ chỉ còn là một kỷ niệm thích thú thay vì vẫn là một thực thể phổ hiện hình thành đời sống hằng ngày của chúng ta. Song chúng ta không nên để mất những gì đã nhìn thấy là tọa thiền còn nhiều hơn là một phương tiện để giác ngộ, là sự hiện thực của Chân Tánh chúng ta. Lão sư Bạch Vân đã làm sáng tỏ điểm tối quan trọng này trong các bài giảng sau đây cũng như trong các cuộc độc tham của mười người phương Tây với ông.

Có thể chắc chắn rằng đối với đa số người phương Tây, dường như do bản chất hiếu động hơn, bất an hơn người châu Á,

(17) Trong các trường hợp không tọa thiền mà ngộ thì Lục Tổ Huệ Năng là tấm gương sáng giá nhất. Trong lời tự thuật, Huệ Năng kể lại rằng Tổ đã ngộ lúc còn thanh niên, khi Tổ nghe một ôn tạng tụng kinh Kim Cang. Dĩ nhiên, trước đó Tổ chưa bao giờ thực hành tọa thiền chính thức.

ngồi yên hoàn toàn trong tọa thiền, ngay cả trên một cái ghế, cũng sẽ thấy đau đớn cả thể xác lẫn tinh thần. Không có ý nguyện chịu đựng sự đau đớn và khó chịu như thế ngay cả trong một thời gian ngắn, chắc chắn sẽ rút lui ngay vì tin chắc và sâu xa rằng đây không những vô lý mà còn có khuynh hướng lấy đau đớn làm khoái lạc để chấp nhận sự đau khổ một cách đả đo trong khi người ta có thể tìm được nhiều cách lẩn tránh hay xoa dịu nó. Vì thế đối với một vài nhà bình luận, hiển nhiên là không có thực hành Thiền, chúng tôi không khỏi ngạc nhiên, nhưng cũng cố gắng nêu rõ rằng việc ngồi là bất khả phân ly trong phép tu Thiền. Trong cuốn *“The Way of Zen”* [Con Đường Thiền] (các trang 101-103), Alan Watts đã cố gắng chứng minh bằng cách kể lại vài đoạn của một công án nổi tiếng, rằng chính các Thiền sư cũng đã công kích việc ngồi. Sau đây là lời dịch toàn bộ công án:

“Hằng ngày Mã Tổ ngồi thiền trong một cái am trên núi Nam Nhạc (Nan-yueh). Một hôm nhìn ông, Hoài Nhượng (Huai-jiang), thầy của Mã Tổ, nghĩ: “Người này sẽ là một đại sư,” và hỏi:

-Đại đức, ông cố gắng ngồi để làm gì vậy?

Mã Tổ đáp:

-Con cố gắng ngồi để thành Phật.

Vì thế, Nam Nhạc nhặt một miếng ngói bể và bắt đầu mài lên một hòn đá trước mặt Mã Tổ.

Mã tổ hỏi:

-Hòa thượng đang làm gì vậy?

Nham Nhạc đáp:

-Tôi mài cái này để làm gương soi.

-Làm sao mài ngói thành gương soi được?

-Thế làm sao ngồi thiền thành Phật được?

Mã Tổ hỏi:

-Thế con phải làm gì?

Hoài Nhượng đáp:

-Nếu ông đánh xe mà xe không chạy thì ông quát cái xe hay quát con bò?

Mã Tổ không đáp.

Hoài Nhượng tiếp:

-Ông đang tự mình tu tọa thiền chẳng? Ông đang cố gắng trở thành ông Phật ngồi ư? Nếu ông tu tọa thiền thì tọa thiền chẳng phải ngồi cũng chẳng phải nằm. Nếu ông tự tu để trở thành Phật, thì Phật không có hình thức nào cả. Pháp vốn không có chỗ trụ nhất

định, không cho phép phân biệt. Nếu ông cố trở thành ông Phật ngồi, thì có khác gì giết Phật. Nếu ông cố bám vào hình thức ngồi thì ông không đạt yếu lý vậy.

Nghe những lời ấy, Mã Tổ cảm thấy tươi lại như vừa được uống đề hồ.

Trong bản dịch của Alan Watts thêm (trg. 113): “Đây dường như là giáo lý đúc kết của tất cả các sư đời nhà Đường từ Huệ Năng đến Lâm Tế (*Rinzai*). Không nơi nào trong giáo lý của họ mà tôi có thể tìm được bất cứ sự chỉ dạy hay khuyên bảo nào về kiểu tọa thiền ấy mà ngày nay nó chiếm địa vị chủ yếu nơi các Thiền tăng.” Hiển nhiên là Alan Watts đã đọc cuốn *The Zen Teachings of Huang Po* [Hoàng Bá Ngữ Lục] do John Blofeld dịch. Ở đây chúng ta thấy Hoàng Bá, mất năm 850, khuyên (trg. 113): “Khi các ông tu *niếp tâm* (tọa thiền hay thiền định), hãy ngồi cho đúng cách, giữ cho hoàn toàn yên tĩnh, và đừng để cử động nào dù nhỏ nhất của tâm quấy rầy.” Chắc chắn đây là một bằng chứng rõ ràng rằng tọa thiền như nó được thực hành ngày nay ở Nhật, là một phương pháp tu tập ở đời nhà Đường và thực ra nó cũng đã được áp dụng ngay trong thời đức Phật.

Hơn nữa, giải thích từng chữ mẫu đối thoại trên như là một kết án tọa thiền là bạo hành đối với toàn bộ tinh thần công án. Hoài Nhượng không có ý ám chỉ rằng việc ngồi trong tọa thiền cũng vô ích như mài ngói làm gương – mặc dù nó dễ khiến cho người chưa bao giờ tu thiền đi đến kết luận như thế. Thực ra Hoài Nhượng đang cố gắng dạy Mã Tổ rằng: “Phật tánh không hiện hữu bên ngoài bản thân như là một đối tượng để cố gắng thành đạt vì xưa nay tất cả chúng ta vốn là Phật.” Rõ ràng Mã Tổ sau này trở thành một đại sư, lúc ấy đã bị mê hoặc cho rằng Phật tánh là một cái gì khác với chính mình. Thực tế Hoài Nhượng muốn nói: “Làm sao thành Phật được qua việc ngồi, nếu ông không bắt đầu là một vị Phật? Cũng như cố mài ngói làm gương là điều không thể được.”⁽¹⁸⁾ Nói cách khác, tọa thiền không ban cho ta Phật tánh, nó chỉ vén mở một tánh Phật luôn luôn hiện hữu. Hơn nữa, qua hành động mài ngói, Hoài Nhượng vén mở một cách cụ thể cho Mã Tổ rằng *mài* chính là biểu hiện của Phật tánh này, nó siêu việt tất cả mọi hình thức, kể cả ngồi, đứng hay nằm.

(18) Trong *kinh Pháp Bảo Đàn*, Lục Tổ Huệ Năng nói: “Nếu trong mình không tự có tánh Phật, thì tìm Phật thật ở đâu?”

Để đề phòng môn sinh cố chấp tư thế ngồi, các Thiền sư kết hợp tọa thiền di động vào việc huấn luyện họ. Quả thực không đúng như Alan Watts tuyên bố rằng, ngày nay việc làm chủ yếu của Thiền tăng là ngồi. Trừ toàn bộ sáu tuần lễ hoặc khoảng đó trong năm khi họ vào nhiếp tâm, các Thiền tăng Nhật bản dùng hầu hết thời gian của họ để làm việc chứ không phải để ngồi vào luyện tập. Ở chùa Phát Tâm [*Hosshin-ji*] (chùa có ít nhiều tính cách mẫu mực của phần lớn các Thiền viện Nhật bản trong khía cạnh này), tăng nhân thường ngồi một giờ rưỡi vào buổi sáng và khoảng hai hay ba giờ vào buổi chiều. Và thường họ chỉ ngủ sáu hay bảy giờ, khoảng mười hai hay mười ba giờ còn lại trong ngày được dùng cho các công tác lao động như làm ruộng ngoài đồng, làm rau trong vườn, chặt củi, bơm nước, nấu ăn, phục vụ các bữa ăn, giữ vệ sinh tự viện, quét rác và nhổ cỏ các khoảng đất rộng của tự viện. Những lúc khác, họ chăm sóc các ngôi mộ trong các nghĩa trang gần tự viện, tụng kinh đọc chú siêu độ người chết ở nhà tín đồ và ngay tại tự viện.

Thêm nữa, các Thiền tăng dùng nhiều giờ đi khất thực trên các đường phố và xin các vật dụng cần thiết khác để học khiêm tốn và biết ơn, như là một phần trong sự tu luyện của họ. Tất cả các sinh hoạt này dường như là để thực hành tọa thiền di động, vì chúng được thực hiện một cách có ý thức, với tất cả sự bận rộn. Châm ngôn nổi tiếng của Bách Trượng Hoài Hải: “Một ngày không làm, một ngày không ăn,” cổ vũ mãnh liệt tinh thần các Thiền viện ngày nay như nó đã từng cổ vũ ngày xưa.

Không có tọa thiền, dù bất động hay di động, chúng ta không thể nói Thiền là tu là luyện hay thực hành. Công án của Hoài Nhượng và tất cả những công án khác đều chỉ cái Tâm Phật mà tất cả chúng đều ta được phú cho, nhưng chúng không dạy làm *cách nào* để thức ngộ thực thể của Tâm này. Sự thức ngộ chân lý tối thượng này đòi hỏi sự dâng hiến và cố gắng lâu dài nghĩa là tu tập tọa thiền đầy lòng tin và sự trong sạch. Cố biện bác rằng tọa thiền là không cần thiết, rốt ráo, không gì hơn là hợp lý hóa sự không tự nguyện tận dụng sức mình vì chân lý. Trong *Chánh Pháp Nhãn Tạng*, Đạo Nguyên trách những người muốn hợp nhất mình với những lý tưởng cao cả nhất của Phật mà còn lẩn tránh nỗ lực cần thiết để đưa các lý tưởng ấy vào thực tế:

“Đạo lớn của Phật và các Tổ quan hệ với nỗ lực cao nhất. Nó tiếp tục không ngừng theo chu kỳ từ bình minh đầu tiên của chân lý tôn nghiêm, qua thử thách tu tập và thực hành, đến giác ngộ và Niết

bàn. Ấy là liên tục nỗ lực tiến hành không gián đoạn từ chu kỳ này đến chu kỳ khác...

Sự nỗ lực liên tục này, không phải cái mà con người thế gian yêu thích hay ham muốn, song nó là chỗ trú cuối cùng của tất cả. Chỉ qua sự tận lực của tất cả chư Phật quá khứ, hiện tại và vị lai mà tất cả chư Phật quá khứ, hiện tại và vị lai mới trở thành hiện thực... Bằng sự tận lực này, người ta thực hiện được Phật quả và những ai có thể tận lực mà không tận lực là những kẻ ghét Phật, ghét phụng sự Phật, họ không muốn xem Phật như một người thầy, một người bạn đồng hành. (19)

(19) Dẫn trong *Sources of Japanese Tradition*, William Theodore de Bary biên tập (New York: Columbia University Press, 1961), trg. 250-51.

VÀI NÉT TIÊU SỬ CỦA LÃO SƯ BẠCH VÂN

Lúc đã tám mươi tuổi, Thiền sư Bạch Vân An Cốc (Hakuun Yasutani Zenji) chuẩn bị một cuộc lưu trú dài hạn ở châu Mỹ để hoằng dương Phật Pháp. Trong chuyến du hành này, ông khơi dậy tinh thần đáng khiếp của Bồ-đề Đạt-ma, người mà trong những năm về sau của đời mình đã quay lưng lại quê hương, tiến về những bờ bến xa xôi để gieo hạt giống Phật giáo. Song đối với Lão sư Bạch Vân, đây chỉ là một sự cố đáng chú ý hơn trong một cuộc đời được những thành tựu vô song ghi dấu.

Từ sau sinh nhật thứ bảy mươi lăm, ông đã viết và xuất bản năm tập đề xướng đầy đủ về các tập công án nổi tiếng như: *Vô Môn Quan* (Mumonkan), *Bích Nham Lục* (Hekigan-roku), *Thung Dung Lục* (Shoyo-roku), *Truyện Quang Lục* (Denko-roku), và *Động Sơn Ngũ Vị* (Tozan Go-i). Toàn bộ các tác phẩm ấy tạo thành một kỳ công vô song trong lịch sử Thiền hiện đại.

Nhưng viết lách như thế cũng chỉ là một mặt nhỏ trong hoạt động giảng dạy kịch liệt của ông. Ngoài việc duy trì các khóa nhiếp tâm hàng tháng từ ba đến bảy ngày tại ngôi chùa riêng ở ngoại ô Tokyo và các tuần nhiếp tâm có định kỳ ở Cửu châu (Kyushu) và Bắc hải đạo (Hokkaido) cực nam và cực bắc Nhật bản, hằng tuần ông hướng dẫn một số hội *nhiếp tâm* (zazenkai) một ngày ở một vùng rộng lớn hơn Tokyo. Ở những nơi khác thì có các trường đại học lớn, nhiều xí nghiệp, Học Viện Quốc Phòng và một số chùa. Ông đã hai lần du hành sang phương Tây. Lần thứ nhất đến châu Mỹ vào năm 1962, ông đã tổ chức các khóa nhiếp tâm từ bốn đến bảy ngày ở Honolulu; Los Angeles, Claremont, California; Wallingford, Pennsylvania; New York; Boston; và Washington D.C. Năm sau ông lặp lại các khóa nhiếp tâm ở châu Mỹ và mở rộng các hoạt động gồm cả thuyết giảng về Thiền ở Anh, Pháp và Đức.

Là chồng, là cha, là thầy giáo và cuối cùng là Thiền sư, Lão sư Bạch Vân không thành tựu xuất chúng bằng cách tránh những đau đớn và khoái lạc xảy đến trong cuộc sống của con người bình thường mà bằng cách kinh nghiệm rồi vượt qua tất cả. Ở đây cuộc đời ông phản ánh lý tưởng Đại thừa và sự thể hiện Tự tánh đối với người gia trưởng không khác với nhà sư độc thân.

Lão sư Bạch Vân là con của một người mẹ sùng mộ Phật giáo và cha là chủ tiệm bánh ngọt ở một làng nhỏ. Lên năm ông đã cạo đầu, tượng trưng cho sự ông gia nhập vào giới tăng lữ Phật giáo. Sau đó, cha mẹ ông theo phong tục của các gia đình mộ đạo thời bấy giờ, đã gửi ông vào sống trong một ngôi chùa để ông có thể thấm nhuần bầu không khí tôn giáo và trở thành có khuynh hướng tu hành.

Ông đã ở lại ngôi chùa ấy đến năm mười hai tuổi, làm nhiệm vụ của một chú tiểu, theo học trường tiểu học và nhận sự giáo dục theo các nền tảng Phật giáo từ vị tăng đầu chúng. Vào sinh nhật thứ mười ba, ông trở thành một tân tăng ở một ngôi chùa lớn thuộc phái Tào Động. Rồi theo học trường công hơn hai năm, năm năm ở một Phật học viện do phái Tào Động hướng dẫn, và cuối cùng là bốn năm ở trường đào tạo giáo viên.

Vào năm ba mươi tuổi, ông cưới vợ và bắt đầu nuôi dưỡng một gia đình, theo thời gian số con lên đến năm người. Với danh nghĩa tu sĩ, ông giữ địa vị một giáo viên tiểu học, trợ giúp nuôi gia đình vì lúc bấy giờ không chùa nào sẵn sàng chấp nhận. Ông tiếp tục dạy học sáu năm, khi được thăng cấp hiệu trưởng ông phục vụ bốn năm nữa, cũng tại trường ấy.

Bất chấp gánh nặng nuôi dưỡng gia đình năm người và những đòi hỏi của việc làm, trong suốt những năm ấy ông vẫn tiếp tục việc tọa thiền mà ông đã bắt đầu từ nhiều năm trước, lúc mười lăm tuổi dưới sự hướng dẫn của nhiều bậc thầy. Trong khi các bậc thầy này được công nhận là nằm trong số các sư hàng đầu của phái Tào Động, thực ra họ chỉ bàn đến ngộ theo lối chung chung mơ hồ khiến cho sự thể hiện nó trở nên xa xôi huyền ảo.

Ông luôn luôn cảm thấy thiếu một bậc chân sư, một người như Phật có thể dắt ông bước chân lên chánh đạo. Cuối cùng, vào năm bốn mươi tuổi ông đã tìm thấy con người ấy nơi Lão sư Đại Vân (Daiun roshi), và với sự gặp gỡ này, đời ông đã đến một khúc quanh quyết định.

Ông đã từ chức hiệu trưởng, trở thành một tăng nhân ở tự viện đúng với sự thật cũng như danh nghĩa của từ, và ông bắt đầu nhiếp tâm đều đặn ở tự viện của Lão sư Đại Vân, chùa Phát Tâm (Hosshin-ji). Ngay tuần nhiếp tâm đầu tiên ông đã đạt *kiến tánh* với công án Mu.

Lão sư Bạch Vân đã năm mươi tám tuổi khi ông được Lão sư Đại Vân ấn chứng (*inka shomei: ấn khả chứng minh*) và gọi ông là người đặc Pháp của mình. Danh hiệu này ám chỉ rằng nội kiến tâm

linh của ông đã sâu, tư cách đạo đức đã cao, và tỏ ra đủ khả năng để dạy người khác.

Giống như ngôi chùa khiêm tốn của ông, Lão sư Bạch Vân giản dị và tự nhiên. Hai bữa ăn một ngày, không thịt, cá, trứng, rượu.

Người ta thường thấy ông rảo bước về hướng Tokyo trong chiếc áo cà sa và đôi dép nhựa trên đường đến hội tọa thiền, lưng đeo lưng lửng chiếc túi vải đựng sách Pháp, hay đứng trên toa xe lửa liên tỉnh hạng hai đông người. Trong sự giản dị hoàn toàn, không phân biệt sang giàu và danh vọng, ông bước theo dấu chân của hàng Thiền sư xuất sắc. (20)

(20) Lão sư Bạch Vân mất tại ngôi chùa của ông ở Tokyo vào ngày 28 tháng 3 năm 1973, lúc 88 tuổi. Khi sắp ăn điếm tâm, ông ngã nhào tới trước và qua đời không đau đớn. Một tuần trước đó, sức khỏe của ông đã bắt đầu yếu đi và ông đã nghỉ nhiều hơn từ thời biểu giảng dạy nặng nề của ông. Ba ngày trước khi ông thở hơi cuối cùng, ông đã chủ trì lễ *thọ giới* (jukai) cho mười hai người trong 45 phút đồng hồ. Sau đó ông đã tiết lộ với một đệ tử gần gũi: “Đó là lễ thọ giới cuối cùng tôi làm. Tôi đã hoàn thành nó với toàn ý lực.”

CÁC BÀI THUYẾT GIẢNG

1. LÝ THUYẾT VÀ THỰC HÀNH TỌA THIỀN

Những gì tôi sắp nói với quý vị đặt căn bản trên các lời dạy của tôn sư tôi, Lão sư Đại Vân⁽²⁰⁾. Mặc dù chính người thuộc phái Tào Động, người vẫn không tìm được một bậc thầy tài năng thật sự trong phái này và vì thế người đã đến tu tập trước tiên ở chùa Shogen, rồi chùa Nam Thiên (*Nanzen-ji*), hai tự viện thuộc phái Lâm Tế. Ở chùa Nam Thiên, kết quả người đã nắm được mật nghĩa thâm sâu của Thiền dưới sự hướng dẫn của Lão sư Độc Trạm (*Dokutan-roshi*), một bậc sư xuất chúng.

Trong khi sự thực không thể chối cãi được là người ta phải trải qua tu tập để hiểu chân lý của Thiền, Lão sư Đại Vân cảm thấy rằng tâm trí con người hiện đại quá biết những bài giảng kiểu này chỉ có nghĩa như là những điều sơ đẳng để thực hành cho những người mới bắt đầu. Lão sư Đại Vân đã kết hợp những cái hay nhất của mỗi phái và thiết lập một phương thức dạy Thiền độc đáo. Quý vị sẽ không tìm thấy ở bất cứ nơi nào trên đất Nhật cách dạy Thiền toàn bích và giản dị như vậy, rất phù hợp với khí chất tâm trí con người hiện đại, như tại tự viện của người. Là môn đệ của người trong khoảng hai mươi năm, nhờ ân huệ của người, tôi đã có thể mở được con mắt Tâm của mình ở một độ nào đó.

Trước khi bắt đầu các bài giảng của người, Lão sư Đại Vân đã khuyên chúng ta hãy lắng nghe. Điểm thứ nhất là mọi người hãy lắng nghe với đôi mắt mở rộng nhìn ông – nói cách khác, bằng toàn bộ con người mình vì ấn tượng chỉ nhận được qua cái nghe thông thường thì quá cạn cợt, giống như nghe đài phát thanh. Điểm thứ nhì, là mỗi người phải lắng nghe các bài giảng thuyết này như chỉ được nói cho mỗi một mình mình nghe, vì một cách lý tưởng là như thế. Bản tánh của con người là, nếu có hai người cùng nghe thì mỗi người cảm thấy chỉ có một nửa trách nhiệm để hiểu, nếu có mười người cùng nghe thì mỗi người cảm thấy có một phần mười trách nhiệm. Song quý vị đồng và đối với mọi

⁽²⁰⁾ Đại Vân (Daiun) là pháp danh của Lão sư Tô Nhạc Nguyên Điền (*Sogaku Harada Roshi*). Xem thêm phần tiểu sử của ông ở Chương VI, “Các bức thư ngộ của Yaeko.”

người tôi cũng nói y như nhau, tôi yêu cầu quý vị đến thành từng nhóm. Song quý vị phải lắng nghe như chỉ có mỗi một mình mình và chính quý vị phải tự mình chịu trách nhiệm tất cả những gì đã nói.

Bài thuyết giảng này được chia thành mười hai phần và sẽ được trình bày trong khoảng tám buổi giảng. Bài thứ nhất lý giải về tọa thiền và các phương pháp tu tập trực tiếp, bài kế nói về các khuyến cáo đặc biệt và những bài sau nói về các vấn đề xuất hiện trong lúc tọa thiền và cách giải quyết các vấn đề ấy.

Thực ra kiến thức về lý thuyết hay các nguyên tắc tọa thiền không phải là điều kiện tiên quyết để thực hành. Một người tu tập dưới sự hướng dẫn của một bậc thầy có thực tài chắc chắn sẽ nắm được lý thuyết này theo mức độ tu tập chín muồi. Song người học ngày nay, về mặt lý trí có khả năng biện biệt hơn những người đi trước họ trong Thiền, sẽ không theo đúng các chỉ dẫn, trước tiên họ phải biết lý do nằm phía sau các chỉ dẫn đó. Do đó, tôi cảm thấy nên bàn các vấn đề có tính cách lý thuyết. Song cái khó của lý thuyết thì vô cùng. Các kinh điển Phật giáo, giáo lý Phật giáo và triết học Phật giáo không gì khác hơn là những phương thức có tính cách lý trí về tọa thiền và tọa thiền là minh chứng thực tiễn của những cái ấy. Từ trong lãnh vực mênh mông ấy, bây giờ tôi rút ra những điều cốt yếu nhất để quý vị thực hành.

Chúng ta bắt đầu với Phật Thích-ca Mâu-ni⁽²¹⁾. Vì tôi nghĩ rằng tất cả quý vị đều biết Ngài đã bắt đầu với con đường ép xác, chịu những hành hạ và khổ hạnh mà những người trước Ngài không bao giờ dám thử, kể cả sự kiêng ăn lâu dài. Nhưng Ngài đã không đạt được giác ngộ bằng các phương tiện này, suýt chết vì đói và kiệt sức, và đã nhận ra rằng theo đuổi một con đường chỉ có thể đưa đến cái chết là vô ích. Vì thế ngài đã uống sữa cúng dường, dần dần lấy lại sức và quyết định theo con đường trung đạo giữa ép xác và tự do phóng túng. Từ đó Ngài chỉ sùng mộ tọa thiền đến sáu năm ⁽²²⁾ và kết quả vào một buổi sáng ngày mùng tám tháng mười hai đúng trong khoảnh khắc chợt thấy sao Mai (Venus) lấp lánh trên bầu trời phương Đông, Ngài đạt được giác ngộ viên mãn. Chúng ta tin tất cả điều ấy như một sự thật lịch sử.

(21) Từ tiếng Nhật truyền thống là *O-Shaka-sama* [Đại Sa môn?]. Nó có tính cách vừa kính trọng vừa thân mật. *O* và *sama* có tính cách tôn vinh, thử cường dịch các từ ấy, tôi theo cách dịch tiếng Anh thường dùng của danh hiệu này. Xem “Phật” ở Chương X.

(22) Có chỗ nói sáu năm kể từ khi Ngài rời nhà cho đến lúc giác ngộ viên mãn.

Những lời đức Phật tự nhiên thốt ra ngay lúc ấy được ghi lại nhiều cách khác nhau trong các kinh điển Phật giáo. Theo Kinh Hoa Nghiêm (*Kegon-kyo*), ngay vào lúc giác ngộ Ngài đã kêu lên: “Kỳ diệu thay! Tất cả chúng sinh vốn là Phật, đều được phú cho trí tuệ và đức hạnh, song vì tâm con người vướng kẹt trong vọng niệm nên không nhận ra điều ấy.” Lời tuyên bố đầu tiên của Phật về sự giác ngộ của Ngài dường như là một trong những điều đáng sợ và đáng kinh ngạc nhất. Vâng, kỳ diệu thay, tất cả loài người dù thông minh hay ngu độn, nam hay nữ, đẹp hay xấu, cũng đều nguyên vẹn và đầy đủ như họ vốn vậy. Nói như thế có nghĩa là bản tánh của mọi người vốn không tỳ vết, toàn hảo, không khác với bản tánh của Phật A-di-đà hay bất cứ một vị Phật nào khác. Tuyên bố đầu tiên này của Phật Thích-ca Mâu-ni cũng là kết luận cuối cùng của Phật giáo. Song con người bất an và lo âu, sống cuộc sống dở điên dở dại vì tâm mình bị phủ cứng lớp vỏ mê hoặc nặng nề, trở nên điên đảo. Vì thế chúng ta cần trở về với cái toàn hảo xưa nay của mình để thấy qua hình ảnh hư dối của chính mình là bất toàn và tội lỗi, và đánh thức cái tánh thanh tịnh và toàn hảo vốn có của mình.

Phương tiện hữu hiệu nhất để thực hiện điều đó là tọa thiền. Không những chỉ một mình Phật Thích-ca Mâu-ni mà nhiều môn đệ của Ngài cũng đã đạt giác ngộ qua tọa thiền. Hơn nữa trong suốt 2500 năm, từ khi Phật diệt độ, vô số tín đồ ở Ấn độ, Trung hoa và Nhật bản, bằng cách nắm lấy cái chìa khóa này, đã giải đáp cho chính mình câu hỏi nền tảng: “Sống và chết là gì?” Ngay cả ngày nay cũng có nhiều người đã có thể vứt cả âu lo, phiền não và tự giải thoát mình qua tọa thiền.

Giữa Như Lai (một đức Phật đã viên thành tối thượng) và chúng ta, những con người tầm thường, trong bản chất không có gì khác nhau hết. Cái “bản chất” này có thể ví với nước. Một trong những đặc tính nổi bật của nước là tính thích nghi, ở bầu thì tròn ở ống thì dài. Chúng ta cũng có cái tánh thích nghi như thế, nhưng vì sống ràng buộc và xiềng xích trong ngu muội, không biết bản tánh chân thực của mình, nên chúng ta đã đánh mất sự tự do này. Theo thí dụ này ta có thể nói rằng tâm của một đức Phật giống như nước yên lặng, sâu và trong sáng như pha lê, trên đó mặt trăng chân lý phản chiếu đầy đủ và toàn hảo. Mặt khác, tâm con người giống như nước đục, luôn luôn bị các cơn lốc vọng niệm khuấy động và không còn có thể phản chiếu mặt trăng chân lý được nữa. Mặc dù trăng vẫn chiếu sáng trên sóng, nhưng nước đã bị vẩn đục nên không thể thấy

ánh sáng phản chiếu. Vì thế, chúng ta đưa đời sống của mình đến chỗ thất bại và vô nghĩa.

Làm sao chúng ta có thể đem mặt trăng chân lý soi sáng đầy đủ cuộc sống và nhân cách của mình? Trước hết chúng ta phải làm cho nước ấy trong sạch, làm lặn những cơn sóng đang dâng lên bằng cách làm cho những cơn gió tư tưởng biến biệt ngừng lại. Nói cách khác, chúng ta phải làm cho tâm mình trống rỗng những gì kinh Hoa Nghiêm gọi là “niệm tướng của con người.” Đa số người ta đánh giá cao tư tưởng trừu tượng, nhưng Phật giáo đã chứng minh rõ ràng là tư tưởng biến biệt nằm nơi gốc rễ mê hoặc. Có lần tôi đã nghe có người nói: “Tư tưởng là tâm bệnh của con người.” Theo quan điểm Phật giáo, điều này hoàn toàn đúng. Hẳn nhiên, tư tưởng trừu tượng có ích khi được vận dụng một cách khôn ngoan – nói thế có nghĩa là, khi người ta hiểu đúng bản chất và giới hạn của nó – nhưng bao lâu con người còn nô lệ vào lý trí, bị nó xiềng xích và kiểm soát thì chừng ấy cũng có thể gọi là bệnh được.

Tất cả mọi tư tưởng, dù cao cả hay thấp hèn, đều bất định và vô thường, chúng đều có khởi đầu và kết thúc, dù cho chúng chỉ thoáng hiện, và điều này cũng đúng với tư tưởng của một thời đại hay một cá nhân. Trong Phật giáo tư tưởng được nói đến như là “dòng sinh tử.” Điều quan trọng là tiếp tục phân biệt vai trò của tư tưởng nhất thời và các khái niệm cố định. Những ý niệm ngẫu xuất thì tương đối không độc hại, nhưng các ý thức hệ, các tín ngưỡng, các quan niệm và quan điểm, không kể kiến thức thực tế, tích lũy ngay từ lúc mới sinh chúng bám chặt vào chúng ta, đều là những cái bóng làm u tối ánh sáng chân lý.

Bao lâu những cơn gió tư niệm còn tiếp tục khuấy động nước Tự Tánh, chừng ấy chúng ta chưa phân biệt được cái thật và cái không thật. Do đó, bắt buộc chúng ta phải làm cho những cơn gió ấy yên lặng. Một khi gió lặng thì sóng im, bùn lắng và chúng ta thấy ngay rằng mặt trăng chân lý chưa từng không chiếu sáng. Giây phút nhận ra như thế gọi là *kiến tánh*, tức là giác ngộ, là hiểu rõ bản thể chân thật của Tự-tánh. Không giống như các khái niệm luân lý và triết học, vì chúng có thể thay đổi, nội kiến chân thật không thể biến mất được. Bây giờ lần đầu tiên, chúng ta có thể sống với sự bình yên và cao quý bên trong, thoát khỏi sự bối rối và bất an, và hòa hợp với hoàn cảnh chung quanh.

Về mấy vấn đề này tôi đã nói một cách vắn tắt, nhưng tôi hy vọng rằng tôi thành công trong việc truyền đạt đến quý vị tầm quan trọng của tọa thiền. Bây giờ chúng ta hãy nói về thực hành.

Bước đầu tiên là chọn một căn phòng yên tĩnh để ngồi. Hãy trải một tấm đệm hay một tấm nệm mềm vừa phải, vuông vức khoảng một mét, trên nệm đặt một cái bồ đoàn nhỏ tròn, đường kính khoảng ba tấc để ngồi, hoặc dùng một tấm nệm vuông gấp đôi lại. Tốt hơn là không nên mặc quần tây dài hay mang vớ, những thứ này có thể cản trở cách xếp đặt đôi chân và đôi bàn chân. Vì một số lý do, tốt nhất là ngồi theo tư thế kiết già. Ngồi tư thế kiết già, quý vị đặt bàn chân phải lên trên đùi trái và bàn chân trái lên trên đùi phải. Điểm chính của phương pháp ngồi này là thiết lập một chân đế rộng, vững với đôi chân khóa lại và hai đầu gối chạm xuống nệm, quý vị sẽ đạt được sự ổn định tuyệt đối. Với thân bất động như vậy, tư tưởng sẽ không bị các cử động của thân kích động và tâm dễ trở nên yên tĩnh hơn.

Nếu thấy khó ngồi theo tư thế kiết già vì đau đớn, hãy ngồi theo tư thế bán già. Tư thế này chỉ cần đặt bàn chân phải lên trên đùi trái thôi. Đối với vị nào không quen ngồi xếp chân, ngay cả tư thế này cũng không duy trì được dễ dàng. Có lẽ quý vị thấy khó giữ yên hai đầu gối chạm nệm và có lẽ thỉnh thoảng phải đẩy một trong hai đầu gối xuống cho đến khi chúng nằm yên ở đó. Trong cả hai tư thế, kiết già và bán già, bàn chân đặt bên trên có thể đổi ngược lại khi hai chân cảm thấy mỏi.

Đối với những ai thấy không thể thích nghi được với hai tư thế này, có thể ngồi theo tư thế cổ truyền của Nhật bản là ngồi trên hai gót chân và hai bắp chân. Tư thế này có thể duy trì trong một thời gian lâu hơn nếu có cái đệm đặt giữa hai gót và hai hông. Lợi điểm của tư thế này là cái lưng có thể giữ thẳng đứng dễ dàng. Tuy nhiên, nếu tất cả những tư thế này tỏ ra đau nhiều, quý vị có thể dùng một cái ghế. (23)

Bước kế tiếp là giữ yên bàn tay phải trong lòng, lòng bàn tay để ngửa lên và đặt bàn tay trái lên trên lòng bàn tay phải, lòng bàn tay cũng ngửa lên. Đầu hai ngón tay cái chạm nhẹ vào nhau để tạo thành một vòng tròn dẹt với hai lòng bàn tay và hai ngón tay cái. Bây giờ, phía thân bên phải là cực dương, phía thân bên trái là cực âm. Do đó, trong lúc thực hành chúng ta ép bên dương bằng cách đặt bàn tay trái và bàn chân trái lên trên bàn tay phải và bàn chân phải, như thế là trợ giúp đạt độ ổn định cao nhất. Tuy nhiên, nếu nhìn một

(23) Xem các hình phát họa của tất cả các tư thế này, kể cả một tư thế được dùng rộng rãi ở các quốc gia Phật giáo Đông Nam châu Á, ở Chương IX.

tượng Phật, quý vị sẽ thấy vị trí của các bộ phận ấy trái ngược. Ý nghĩa của sự trái ngược này là một đức Phật, khác với tất cả chúng ta, đang tích cực dẫn thân vào việc cứu độ.

Sau khi xếp chân xong, hãy nghiêng thân mình tới trước để đẩy hai hông ra, rồi chậm chậm đưa thân mình trở về tư thế thẳng đứng. Đầu phải thẳng, nếu nhìn từ bên hông, tai phải ở trên một đường thẳng với vai và chót mũi phải thẳng đường với rốn. Thân mình từ eo trở lên dường như không có trọng lượng, không có sức ép hay căng thẳng.⁽²⁴⁾ Hãy giữ cho mắt mở và miệng ngậm, chót lưỡi phải chạm nhẹ phía sau hàm răng trên. Nếu nhắm mắt, quý vị sẽ rơi vào trạng thái hôn trầm và mơ mộng. Tia nhìn phải hạ thấp mà không tập trung vào bất cứ vật gì đặc biệt. Kinh nghiệm cho thấy rằng tâm yên tĩnh nhất với một nhọc hay căng thẳng ít nhất, khi mắt ở vị thế hạ thấp này.

Cột xương sống lúc nào cũng phải thẳng. Đây là lời khuyên quan trọng. Khi thân trầm trệ không những chỉ vì sức ép đặt trên các cơ quan bên trong, can thiệp vào các chức năng tự do của chúng, mà còn vì các đốt xương sống do sự tác động lên thần kinh có thể gây ra những căng thẳng loại này hay loại khác. Vì thân và tâm là một, nên bất cứ sự suy yếu nào của các cơ năng sinh lý đều khiến cho tâm vướng kẹt, và như thế làm giảm tính sáng láng và sự qui nhất của nó mà những cái này thiết yếu cho sự tập trung có hiệu quả. Theo quan điểm sinh lý thuần túy, sự thẳng đứng như cột cờ hoặc một tư thế nặng nề đều không đáng ưa thích, vì một cái phát xuất từ kiêu hãnh vô ý thức và một cái từ tự ty, hèn hạ và cả hai đặt nền móng nơi cái ta, nên chúng đều là chướng ngại cho sự giác ngộ.

Hãy cẩn thận giữ đầu cho thẳng, nếu nó có khuynh hướng nghiêng tới nghiêng lui hay nghiêng qua một bên, nếu cứ giữ nó như vậy trong một khoảng thời gian lâu đáng kể, thì kết quả có thể bị vẹo cổ.

Khi đã lập được một tư thế đúng, hãy hít một hơi thật sâu, giữ lại một chút, rồi thở ra chậm chậm và lặng lẽ. Hãy lặp lại như thế vài ba lần, luôn luôn thở bằng mũi. Sau đó, hãy trở lại thở tự nhiên. Khi đã quen thì một hơi hít sâu lúc đầu cũng đủ. Bây giờ, hãy nghiêng thân mình, trước tiên sang bên phải, nghiêng hết sức thì thôi, rồi nghiêng sang trái, khoảng bảy tám lần, bắt đầu bằng những vòng cung lớn, rồi những vòng cung nhỏ hơn cho đến khi thân mình trở về yên nghỉ ở chính giữa một cách tự nhiên.

(24) Trọng tâm của thân-tâm ở dưới rốn khoảng năm cen-ti-mét.

Bây giờ quý vị đã sẵn sàng để nhiếp tâm. Có nhiều phương pháp nhiếp tâm tốt do những người đi trước trong Thiền truyền lại. Phương pháp dễ nhất cho những người mới bắt đầu là đếm hơi hít vào và hơi thở ra. Giá trị của bài thực tập đặc biệt này nằm ở chỗ tất cả mọi suy lý bị loại bỏ và tâm phân biệt được yên nghỉ. Như thế, những làn sóng tư tưởng phân biệt lắng xuống và tâm dần dần trở nên qui nhất. Khởi đầu, đếm cả hơi hít vào và hơi thở ra. Khi hít vào, quý vị hãy tập trung vào “một” và khi thở ra hãy tập trung vào “hai” như thế cho đến mười, lại tiếp tục như trước, chỉ đơn giản thế thôi.

Như tôi đã nói, các ý niệm thoáng qua thay đổi bất thường một cách tự nhiên trong tâm thì chúng không phải là chướng ngại. Không may, điều này thường không được nhận ra. Ngay cả những người Nhật đã học và tu tập Thiền đến năm năm hoặc lâu hơn, cũng có nhiều người lầm tu Thiền là chận đứng ý thức. Thực ra, cũng có một kiểu tọa thiền nhằm mục đích chỉ làm như vậy⁽²⁵⁾, nhưng đó không phải là tọa thiền theo truyền thống của Phật giáo Thiền. Quý vị nên hiểu rõ rằng dầu có chăm chú đếm hơi thở đến đâu, quý vị cũng vẫn nhận thức được những gì xảy ra trong tầm mắt mình, vì mắt mở; quý vị sẽ nghe những âm thanh thường ngày, vì tai không bị bịt lại. Và lại đầu óc quý vị không buồn ngủ nên nhiều ý niệm lướt đi qua, lại, lui, tới trong tâm. Bây giờ, chúng sẽ không cản trở hay giảm thiểu hiệu quả của tọa thiền, trừ phi quý vị cho chúng là “tốt” rồi bám vào đó, hoặc nhất định chúng là “xấu” rồi cố gắng ngăn chận hay loại bỏ. Không nên xem bất cứ một nhận thức hay một cảm xúc nào là chướng ngại cho tọa thiền, cũng không nên theo đuổi chúng. Tôi nhấn mạnh điểm này: “theo đuổi” ở đây có nghĩa là bằng hành động nhìn, tia nhìn của quý vị vẫn vờ nơi các vật, bằng chiều hướng nghe, sự chú ý nơi âm thanh và bằng tiến trình suy tư, tâm quý vị bám vào các ý niệm. Nếu quý vị tự cho phép mình xao lãng trong những cách thức như thế thì sự tập trung vào việc đếm hơi thở bị trở ngại. Tóm lại, hãy để các ý niệm bất chợt xuất hiện và biến mất như vậy, đừng ve vãn chúng và cũng đừng cố trục xuất chúng mà chỉ tập trung toàn bộ năng lực mình vào việc đếm hơi hít vào và hơi thở ra mà thôi.

Khi kết thúc một thời ngồi, không nên đứng dậy ngay mà phải bắt đầu đưa mình qua lại, trước tiên bằng những đưa mình qua lại

(25) Xem Thiền Tiểu thừa (Shojo Zen) trg. 66.

nhỏ, rồi lớn hơn, khoảng năm sáu lần. Quý vị quan sát sẽ thấy rằng những cử động trong bài tập này trái ngược với những cử động quý vị đã làm lúc mới bắt đầu tọa thiền. Hãy đứng dậy chậm chậm và im lặng bước đi vòng quanh với những người khác, đi như thế gọi là *kinh hành* (kinhin), một hình thức của tọa thiền.

Kinh hành, thực hiện bằng cách đặt năm tay phải với ngón cái bên trong lên ngực và lòng bàn tay trái phủ bên ngoài năm tay phải trong khi hai cùi chỏ giữ thẳng góc, giữ cho hai cánh tay trước thẳng và thân thẳng đứng với đôi mắt giữ yên ở một điểm cách trước hai bàn chân khoảng hai mét. Đồng thời tiếp tục đếm hơi thở ra vào khi quý vị bước đi chậm chậm quanh phòng. Bắt đầu bước bàn chân trái trước và bước đi như thể bàn chân lún sâu xuống sàn nhà, gót chân xuống trước rồi các ngón chân xuống sau. Bước trầm tĩnh và đều đặn với sự ổn định và trang nghiêm, không nên bước đi một cách lơ đãng và tâm phải khấn trương như khi tập đếm hơi thở. Nên thực hiện kiểu đi này ít nhất năm phút sau mỗi lần ngồi hai mươi hoặc ba mươi phút.

Quý vị nên biết đi như thế là tọa thiền di động. Lâm Tế và Tào Động thực hiện kinh hành hơi khác nhau. Trong phương pháp Lâm Tế, bước đi nhanh và mạnh trong khi theo truyền thống Tào Động thì bước đi chậm và nhàn nhã, thực tế trong mỗi hơi thở quý vị chỉ bước tới khoảng một tấc rưỡi. Thầy tôi, Lão sư Đại Vân, bênh vực cách đi dung hòa giữa hai cách đi nói trên, và đó là cách đi đang thực hành ở đây. Hơn nữa, phái Lâm Tế úp bàn tay trái lên trên năm tay phải, trong khi theo truyền thống Tào Động thì bàn tay phải úp lên trên năm tay trái. Lão sư Đại Vân cảm thấy phương pháp của Lâm Tế thích đáng hơn nên ông đưa nó vào lối dạy của ông. Bây giờ, dù cho việc đi này làm cho hai chân bớt tê cứng, luyện tập như thế chỉ được coi là kết quả phụ, không phải là mục đích chính của kinh hành. Do đó, vị nào đang đếm hơi thở nên tiếp tục đếm và vị nào đang tham công án nên tiếp tục tham trong lúc kinh hành.

Bài thứ nhất đến đây là hết. Quý vị tiếp tục đếm hơi thở như tôi đã chỉ cho đến khi quý vị lại đến trước tôi.

2. NHỮNG LỜI KHUYẾN CẦN THIẾT TRONG TỌA THIỀN

Đây là bài nói thứ nhì. Bây giờ tôi muốn quý vị thay đổi bài tập thở một chút. Hồi sáng tôi đã bảo quý vị đếm “một” khi hít vào và “hai” khi thở ra. Từ đây về sau tôi muốn quý vị chỉ đếm “một” lúc thở ra, như thế một hơi thở đầy đủ [hít vào và thở ra] sẽ là “một.” Đừng đếm hơi hít vào, chỉ đếm “một”, “hai”, “ba” và cứ như thế lúc thở ra.

Nên tọa thiền đối diện với một bức tường, một tấm màn hoặc một cái gì đại loại như thế. Đừng ngồi quá xa cũng đừng dí mũi vào tường. Khoảng cách lý tưởng là từ bảy tấc đến chín tấc. Và lại cũng đừng ngồi chỗ nào mà quý vị có thể nhìn quanh quẩn vì nó làm ta dễ xao lãng, hoặc nhìn ra một phong cảnh đẹp hấp dẫn, vì nó sẽ quyến rũ quý vị bỏ tọa thiền để ngắm nhìn. Trong quan hệ này, điều quan trọng là phải nhớ rằng dù cho mắt mở quý vị cũng đừng thực sự cố nhìn. Vì tất cả những lý do ấy, khôn nhất là quay mặt vào tường. Tuy nhiên, nếu quý vị bất chợt phải tọa thiền theo nghi thức trong một ngôi chùa Lâm Tế, quý vị sẽ không có sự lựa chọn nào cả mà chỉ ngồi quay mặt vào nhau vì đây là thói quen đã thành nếp trong phái này.

Bắt đầu, nếu có thể, hãy chọn một căn phòng vừa yên tĩnh vừa sạch sẽ và ngăn nắp, một căn phòng mà người ta có thể xem là tôn nghiêm. Quý vị có thể hỏi: có thể tọa thiền trên một cái giường có chiều dài bằng căn phòng, sạch và không ồn ào có được không? Đối với những người có sức khỏe bình thường thì câu trả lời là: “không,” có một số lý do khó giữ tâm ở trạng thái khấn trương đặc biệt trên một cái giường. Một người bị bệnh nằm liệt trên giường, dĩ nhiên, không có sự lựa chọn nào cả.

Có lẽ quý vị sẽ thấy rằng những âm thanh tự nhiên như tiếng côn trùng kêu, tiếng chim hót hay tiếng nước chảy không quấy rầy mình, cũng như tiếng gõ nhịp của cái đồng hồ hay tiếng nô bình bịch của chiếc xe gắn máy. Song những tiếng động thành linh như tiếng máy bay phản lực gầm, làm chói tai. Nhưng quý vị có thể lợi dụng những âm thanh nhịp nhàng được. Thực tế, một môn sinh của tôi đã đạt ngộ bằng cách lợi dụng tiếng đập lúa đều đặn trong lúc tọa thiền. Những âm thanh đáng đề phòng nhất là tiếng người nói, hoặc nghe trực tiếp, hoặc nghe qua đài phát thanh hay vô tuyến truyền hình. Vì thế, khi bắt đầu tọa thiền, quý vị nên tìm một căn phòng cách xa

những âm thanh như thế. Tuy nhiên, khi sự ngồi đã chín muồi thì không có một thứ tiếng ồn nào có thể quấy rầy quý vị được.

Ngoài việc giữ phòng sạch sẽ và ngăn nắp, quý vị nên trang trí và thắp nhang, vì những thứ này, bằng cách truyền một cảm giác về sự thanh tịnh và thánh thiện, khiến cho quý vị dễ kết hợp mình với tọa thiền và như thế tâm dễ bình tĩnh hợp nhất nhanh chóng hơn. Hãy mặc đơn giản, phục sức thích nghi cho quý vị một cảm giác trang nghiêm và thanh tịnh.

Tốt hơn, không nên mặc quần áo ngủ vào buổi chiều, trừ phi trời nóng, và một câu hỏi có thể đặt ra: hoặc tọa thiền trong bộ quần áo ngủ hoặc chẳng mặc gì cả có được không? Dầu sao cũng nên mặc quần áo ngủ. Nhưng quý vị phải tự giữ mình sạch sẽ và ngăn nắp.

Phòng không nên sáng quá hay tối quá. Nếu phòng sáng quá, quý vị có thể giăng một tấm màn thâm, hoặc ban đêm, quý vị có thể dùng một bóng đèn nhỏ. Ảnh hưởng của một căn phòng tối cũng giống như quý vị nhắm mắt vậy, nó làm mọi vật trầm trệ. Điều kiện tốt nhất là ánh sáng hoàng hôn. Hãy nhớ rằng tọa thiền Phật giáo không nhằm mục đích làm tâm không hoạt động mà nhằm làm tâm yên tĩnh và hợp nhất trong hoạt động.

Một căn phòng lý tưởng là không quá nóng vào mùa hè và không quá lạnh vào mùa đông. Hành hạ thân xác không phải là mục đích của tọa thiền, vì thế không cần thiết phải chiến đấu với cái cực nóng hay cực lạnh. Tuy nhiên kinh nghiệm cho thấy rằng, người ta có thể tọa thiền khá hơn khi cảm thấy hơi mát, một căn phòng quá nóng khiến ta dễ buồn ngủ. Song khi nhiệt tâm tọa thiền trở nên sâu hơn, tự nhiên quý vị sẽ không quan tâm đến lạnh hay nóng nữa. Nhưng phải biết giữ gìn sức khỏe cho mình là khôn.

Kế tiếp chúng ta hãy bàn đến thời gian tốt nhất để tọa thiền. Đối với người hăng say và quyết tâm thì bất cứ lúc nào trong ngày và mọi mùa trong năm đều tốt như nhau. Nhưng đối với người bận việc hay vì nghề nghiệp, thì sáng hay chiều cũng đều là thời gian tốt nhất, hay cả hai thì còn tốt hơn nữa. Hãy cố gắng ngồi buổi sáng, tốt hơn là trước khi đi làm và buổi tối, ngay trước khi đi ngủ. Nhưng nếu chỉ ngồi được một lần thôi – ít nhất một lần một ngày – quý vị nên xét xem công đức tương đối của sáng và chiều. Mỗi buổi có lợi và cái bất lợi của nó. Nếu quý vị thấy buổi sáng và buổi chiều cũng tốt như nhau và hỏi tôi nên chọn buổi nào (vì chỉ có thể ngồi mỗi ngày một lần), tôi sẽ nói buổi sáng. Sáng sớm thường không có khách viếng, trong khi buổi chiều quý vị có thể bị làm cho gián đoạn.

Như thế, buổi sáng - dù ở thành phố - vẫn yên tĩnh hơn buổi chiều rất nhiều, vì đường phố ít xe cộ hơn. Hơn nữa, vì buổi sáng quý vị đã được nghỉ ngơi và bụng hơi đói, đây là điều kiện tốt cho tọa thiền. Trong khi buổi chiều, quý vị đã mệt lại vừa ăn cơm chiều, quý vị có thể bị trầm trệ hơn. Vì khó mà tọa thiền với cái bao tử đầy, tốt hơn không nên ngồi ngay sau bữa ăn khi quý vị là người mới bắt đầu. Tuy nhiên, tọa thiền trước bữa ăn vẫn lợi hơn. Khi nhiệt tâm phát triển thì ngồi trước, sau, hay ngay trong lúc ăn cũng chẳng thành vấn đề.

Mỗi lần tọa thiền nên ngồi bao lâu? Không có luật chung nào hết vì nó thay đổi tùy theo mức độ nhiệt tâm cũng như mức trưởng thành của tu tập. Đối với những người mới bắt đầu, thời gian càng ngắn càng tốt. Nếu quý vị ngồi một cách sùng mộ năm phút mỗi ngày trong một hay hai tháng, rồi tăng thời gian ngồi đến mười phút hoặc lâu hơn tùy theo mức phát triển nhiệt tâm của mình. Khi có thể ngồi với tâm khản trương, giả sử, trong ba mươi phút mà không thấy đau đớn hay khó chịu, quý vị sẽ có cảm giác an lạc do tọa thiền đem lại và sẽ muốn thực hành đều đặn. Vì các lý do đó, tôi khuyên những người mới bắt đầu hãy ngồi với những thời ngắn hơn. Mặt khác, nếu quý vị tự cưỡng bức mình ngồi những thời dài ngay từ lúc mới bắt đầu, thì sự đau đớn ở hai chân rất có thể không chịu đựng nổi trước khi đạt được tâm yên tĩnh. Như thế quý vị sẽ chóng chán tọa thiền, cảm thấy nó lãng phí thời giờ hoặc quý vị cứ nhìn đồng hồ luôn. Cuối cùng, quý vị sẽ không thích tọa thiền nữa và bỏ ngồi luôn, đây là điều thường xảy ra. Bây giờ dù cho quý vị chỉ ngồi hai mươi phút mỗi ngày thì cũng có thể bù lại sự ngắn ngủi ấy bằng cách tập trung kịch liệt vào việc đếm mỗi hơi thở, như thế sẽ gia tăng được hiệu quả. Quý vị không nên đếm một cách lơ đãng hoặc máy móc tựa như làm một bổn phận.

Dù cho khả năng quý vị có thể ngồi một tiếng đồng hồ hay lâu hơn với cảm giác cực kỳ yên tĩnh, hãy giới hạn thời gian mỗi lần ngồi chừng ba mươi hay bốn mươi phút là khôn. Thông thường không nên tọa thiền lâu hơn khoảng thời gian ấy cho mỗi lần ngồi, vì tâm không thể duy trì lâu năng lực và sự khản trương, do đó giá trị của cái ngồi giảm sút. Dù có nhận ra hay không, sự giảm sút dần dần trạng thái tập trung kịch liệt của tâm vẫn xảy ra. Vì lý do này, tốt hơn nên thay đổi một thời ngồi ba mươi hay bốn mươi phút với một vòng tọa thiền đi. Theo cách này, người ta có thể tọa thiền trọn ngày hay cả tuần lễ với kết quả tốt. Tuy nhiên, càng tiếp tục tọa thiền, thời gian để tọa thiền càng tăng. Thực tế, người ta có thể lợi dụng vào

nếp sinh hoạt này bằng những thời kỳ lao động tay chân. Không cần nói quý vị cũng biết phải giữ tâm mình ở trạng thái ý thức rõ ràng trong lúc lao động tay chân như thế và không để tâm lơ lửng hay trầm trệ.

Xin nói vài lời về thức ăn. Tốt hơn không nên ăn nhiều hơn tám mươi phần trăm khả năng của quý vị. Tục ngữ Nhật có câu: “Tám phần bao tử no nuôi sống con người, hai phần nữa no nuôi thầy thuốc.” Cuốn *Tọa Thiền Dụng Tâm Ký* (Zazen Yojinki) đã biên soạn khoảng 650 năm qua, cũng khuyên chúng ta nên ăn khoảng hai phần ba khả năng mình. Tác phẩm ấy còn bảo chúng ta nên chọn các thứ rau bổ dưỡng - dĩ nhiên ăn thịt không thuộc truyền thống Phật giáo và vào thời viết cuốn *Dụng Tâm Ký*, điều ấy bị cấm - như khoai tây, mì, mận chua, nấm và ngó sen. Sách ấy cũng khuyên dùng nhiều loại rong biển có độ dinh dưỡng cao và lưu lại cho cơ thể chất kiềm. Bây giờ tôi không có thẩm quyền nói về các sinh tố, khoáng chất và ca-lo-ri, nhưng thực tế đa số người ngày nay ăn những món ăn hằng ngày tạo ra quá nhiều chất acid trong máu và thủ phạm chính trong vụ này là thịt. Hãy ăn nhiều rau thuộc các loại kể trên vì chúng có chất kiềm. Ngày xưa có cách ăn kiêng *âm dương* (yin-yang). *Dương* là chất kiềm và *âm* là chất acid, các sách xưa bảo rằng các món trong bữa ăn hằng ngày không nên *dương* quá hay *âm* quá. Thực ra đây là điều tôi vừa nói.

Có ý kiến cho rằng khi ngồi nên có một tập giấy và cây bút chì đặt trước mặt để ghi chép, bởi vì các nội kiến thay đổi sẽ lóe lên trong tâm và quý vị sẽ nghĩ: “Ta phải ghi lại cái này kẻo quên mất.” Những quan hệ trước kia không hiểu được, giờ đây bỗng nhiên được soi sáng và những vấn đề khó khăn được giải quyết tức thời. Nếu không ghi ngay chúng sẽ làm phiền quý vị, và như thế nó làm trở ngại sự tập trung của quý vị.

3. NHỮNG THỊ KIẾN VÀ CẢM GIÁC HƯ VỌNG

Đây là bài nói thứ ba. Trước khi bắt đầu, tôi sẽ chỉ cho quý vị một phương pháp tập trung mới. Thay vì đếm hơi thở ra như từ trước đến giờ, quý vị hãy đếm “một” vào hơi hít vào thứ nhất và “hai” vào hơi hít vào kế tiếp và cứ như thế cho đến mười. Cách này hơi khó hơn cách đếm hơi thở ra, vì tất cả hoạt động tinh thần và thể

xác đều được thực hiện vào lúc thở ra. Chẳng hạn, ngay trước khi vô mồi, các con thú đều thở ra một cái. Nguyên tắc này cũng được biết nhiều trong kiếm đạo (kendo) và nhu đạo (judo), ở đó người ta dạy rằng hãy quan sát thật kỹ hơi thở của đối thủ trước khi tấn công. Vì bài tập này khó, quý vị phải thực tập như một phương tiện nhiếp tâm nữa của mình. Cho đến khi quý vị lại đến trước tôi, hãy tập trung đếm hơi hít vào, không phải đếm lớn mà chỉ trong tâm thôi. Tuy nhiên, không nên theo bài thực tập lâu. Nếu quý vị thực hành một mình thì một tuần lễ cũng đủ.

Ma cảnh (makyō) là những hiện tượng - ảo kiến, ảo tưởng, mật khải, cảm giác hư huyền – mà người tọa thiền hay trải qua ở một giai đoạn đặc biệt trong khi ngồi. *Ma* là “ác độc,” *cảnh* là “thế giới đối tượng.” Do đó *ma cảnh* là những hiện tượng quấy rầy “tác hại” đối với một người trong lúc tọa thiền. Chúng chỉ trở thành chướng ngại nghiêm trọng đối với sự tu tập khi người ta không biết rõ thực chất của chúng và bị mắc bẫy của chúng.

Từ *ma cảnh* được dùng theo cả hai nghĩa chung và riêng. Nói rộng, toàn bộ cuộc sống của một người thường không gì khác hơn là một ma cảnh. Ngay cả các Bồ-tát như Văn Thù và Quan Âm, dù đã phát triển cao độ, song vẫn còn dấu vết của ma cảnh. Vì thế, quý vị biết, ngay cả sau khi đã ngộ cũng vẫn còn ma cảnh, nhưng chúng ta không đi vào khía cạnh đó trong các bài nói này.

Theo nghĩa riêng, số ma cảnh có thể xuất hiện thực là vô hạn, thay đổi tùy theo nhân cách, tính khí của người ngồi. Trong kinh *Lăng Nghiêm* [Nh. Ryogon-kyō] Phật cho biết năm mươi loại khác nhau, nhưng dĩ nhiên Ngài chỉ đề cập đến những ma cảnh thông thường nhất. Nếu quý vị theo dự một khóa nhiếp tâm dài từ năm đến bảy ngày và thực hành cần mẫn liên tục, vào ngày thứ ba là quý vị có thể sẽ kinh nghiệm ma cảnh ở nhiều mức độ khác nhau. Ngoài các ma cảnh liên quan đến thị giác, có nhiều ma cảnh liên quan đến xúc giác như sờ, mó, ngửi, nghe hoặc đôi lúc chúng làm cho thân thể bỗng nhiên di động qua lại, lui tới hoặc nghiêng qua một bên hoặc tựa như bị chìm xuống hay nhô lên. Cũng thường hay có trường hợp phát ra lời nói không thể kiểm soát được hoặc hiêm khi hơn, có người tưởng mình đang ngửi một mùi thơm đặc biệt. Cũng có khi hoàn toàn vô thức, người ta viết ra những điều mà về sau đúng sự thật như tiên tri.

Rất thường có là các ảo ảnh thị giác. Trong khi quý vị đang tọa thiền với đôi mắt mở thì bỗng nhiên các làn gợn của chiếc nệm lót trước mặt nhô lên thụt xuống như những gợn sóng, hoặc bất ngờ mọi

vật trước mắt hóa trắng hết hay đen hết. Một cái mắt gỗ trên cánh cửa bỗng nhiên hóa thành con dã thú, con quỷ hay một thiên thần. Một môn đệ của tôi thường thấy cảnh mặt nạ - mặt nạ quỷ hay mặt nạ hề. Tôi hỏi anh đã từng có kinh nghiệm đặc biệt nào về mặt nạ không và hóa ra lúc còn bé, anh ta đã xem mặt nạ trong một buổi lễ ở Cửu châu (Kyushu)(26). Tôi biết một người khác cực kỳ phiền muộn trong lúc thực hành vì các ảo ảnh Phật và các vị đệ tử của Ngài vừa đi vòng quanh vừa đọc kinh, và người ấy chỉ có thể đánh tan được ảo giác này bằng cách nhảy ùm vào một thùng lạnh như nước đá trong vài ba phút.

Nhiều ma cảnh liên quan đến thính giác. Một người có thể nghe tiếng đàn dương cầm hoặc tiếng ồn náo như tiếng nổ thật lớn (mà không ai khác nghe thấy) và đã nhảy dựng lên thực sự. Một môn đệ của tôi luôn luôn nghe tiếng sáo trúc vi vu trong lúc tọa thiền. Nhiều năm trước anh ta đã học chơi sáo, nhưng đã bỏ lâu rồi, song khi anh ta ngồi thiền tiếng sáo vẫn đến.

Trong *Tọa Thiền Dụng Tâm Ký* chúng ta thấy có nói đến ma cảnh trong những lời sau: “Thân có thể cảm thấy nóng hoặc lạnh, hoặc như gương, hoặc cứng hoặc nặng hoặc nhẹ. Sở dĩ có như thế là vì hơi thở không được điều hòa [với tâm] và cần phải được điều hòa thật kỹ.” Rồi tiếp: “Người ta có thể trải qua cảm giác chìm hay nổi hoặc có thể cảm giác thấy mơ hồ hay linh mãnh sắc bén. Người môn đệ có thể phát triển khả năng nhìn thấy xuyên qua các vật rắn tựa như chúng trong suốt, hoặc người ấy có thể thấy thân thể mình như một chất trong suốt. Y có thể thấy Phật và Bồ-tát. Các nội kiến thông suốt có thể đến với y, hoặc những đoạn kinh khó hiểu bỗng nhiên trở nên rõ ràng sáng sủa. Tất cả những thị kiến và cảm giác bất thường này chỉ là những dấu hiệu của sự bất toàn phát xuất từ sự điều chỉnh sai lệch của tâm với hơi thở.”

Các tôn giáo và môn phái khác đều để lại cả kho tàng vĩ đại những kinh nghiệm liên quan với các thị kiến về Thượng đế hay tiếng nói từ trên trời, thực hiện các phép lạ và nhận những thông điệp thần linh, hoặc trở thành thanh tịnh qua nhiều nghi thức khác. Chẳng hạn trong phái Nhật Liên (Nichiren), người tín đồ hô to nhiều lần tên kinh Liên Hoa kết hợp với các động tác mạnh mẽ của thân và cảm thấy rằng mình nhờ đó tẩy sạch được các ô nhiễm. Ở một bình diện khác, những cách làm như thế đem lại cảm giác sung mãn. Song theo quan điểm của Thiền, tất cả đều là trạng thái bệnh hoạn,

(26) Đảo ở cực nam Nhật bản, một trong những đảo chính của Nhật bản.

hoàn toàn không có ý nghĩa tôn giáo đích thực và vì thế chỉ là những ma cảnh.

Thế thì thực chất của những hiện tượng quấy phá mà chúng ta gọi là ma cảnh ấy là gì? Chúng là những trạng thái tinh thần nhất thời xuất hiện trong lúc tọa thiền, khi khả năng tập trung của chúng ta phát triển đến mức độ nào đó và sự thực hành đang bắt đầu chín muồi. Khi các cơn sóng vọng niệm đầy voi trên bề mặt lớp thức thứ sáu đã phần nào lắng xuống, các yếu tố tồn lưu của các kinh nghiệm quá khứ “chứa” trong các lớp thức thứ bảy và thức tám nổi lên mặt một cách rời rạc, truyền cái cảm giác về một thực tại vĩ đại hay rộng lớn hơn. Tùy lúc, ma cảnh là một hỗn hợp của cái thực và cái không thực, không phải không giống các giấc mộng thông thường chỉ vì các giấc mộng không xuất hiện trong lúc ngủ say và chỉ xuất hiện trong lúc nửa ngủ nửa thức. Vì thế ma cảnh không đến với những người đang tập trung cao độ hay nhập đại định. Đừng bao giờ để bị chúng quyến rũ mà nghĩ rằng chúng là thật và có ý nghĩa nào đó. Thấy một cảnh đẹp về một vị Bồ-tát không có nghĩa là mình sắp thành Bồ-tát. Điều này cũng tựa như nằm mộng thấy mình trở thành triệu phú không có nghĩa là khi tỉnh mộng mình sẽ giàu có. Do đó, không có lý do để phân khởi vì các ma cảnh như thế. Cũng vậy, dù cho quý dữ xuất hiện cũng không có lý do gì để sợ. Trước hết, đừng để mình bị cám dỗ bởi những cảnh thấy Phật hay thần ban phúc, hoặc truyền cho thông điệp mật khải linh thiêng, hoặc bởi những ma cảnh có liên quan đến những tiên tri hóa thành sự thật. Theo đuổi một cách ngu ngốc những cái không đem lại kết quả gì chỉ là phung phí năng lực của mình.

Nhưng những ma cảnh như thế chắc chắn là dấu hiệu báo cho biết quý vị đang ở tại một điểm sinh tử trong sự ngồi của mình và nếu dốc hết sức bình sanh thì chắc chắn sẽ chứng kiến tánh.

Truyền thống nói rằng ngay cả Phật Thích-ca Mâu-ni cũng đã trải qua vô số ma cảnh mà Ngài gọi là “ma chướng.” Bất cứ lúc nào ma cảnh xuất hiện quý vị chỉ cần làm ngơ không thèm biết đến chúng và cứ tiếp tục ngồi với tất cả năng lực của mình.

4. NĂM LOẠI THIỀN

Bây giờ tôi sẽ nêu năm loại Thiền khác nhau. Trừ phi biết phân biệt các loại ấy, quý vị có thể làm những điểm quyết định như ngộ có cần thiết cho Thiền hay không, hoặc Thiền có nói đến sự vắng bật tư tưởng phân biệt và những điều đại loại như thế hay không. Sự thật có nhiều kiểu Thiền, có cái sâu, có cái nông, có cái đưa đến ngộ có cái không. Người ta nói rằng trong thời Phật có đến chín mươi hay chín mươi lăm trường phái triết học hay tôn giáo khác nhau. Mỗi trường phái có kiểu Thiền riêng và mỗi kiểu khác với kiểu kia.

Tất cả các tôn giáo lớn đều hàm chứa Thiền ở một mức độ nào đó vì tôn giáo cần cầu nguyện và cầu nguyện cần nhiếp tâm. Các giáo lý của Khổng Tử, Mạnh Tử, Lão Tử và Trang Tử, tất cả đều có yếu tố Thiền riêng. Thực ra, Thiền bao hàm nhiều hoạt động khác nhau của đời sống như trà đạo, kịch Noh, kiếm đạo, nhu đạo... Ở Nhật bản bắt đầu từ thời Minh Trị Duy Tân, ngót một trăm năm qua và tiếp tục cho đến ngày nay, đã phát sinh một số giáo lý và môn phái mang các yếu tố Thiền. Trong số đó, tôi có thể kể Hệ Thống Tĩnh Tọa của Okada, và Phương Pháp Tu Dưỡng Thân Tâm của Emma. Gần đây, một Tempu Nakamura đã hăng hái bênh vực cho một hình thức Yoga Ấn độ. Tất cả những phương pháp tập trung khác nhau này, hầu như vô số, đều xuất hiện dưới cái đầu đề Thiền rộng rãi. Tốt hơn hết, hãy cố gắng xếp loại tất cả. Tôi sẽ đề cập năm phân loại Thiền như đã được Thiền sư Khuê Phong (Keiho-zenji), một trong những Thiền sư xuất hiện rất sớm ở Trung hoa đưa ra, mà cách xếp loại tôi cảm thấy vẫn còn giá trị và hữu ích. Chỉ có một số dị biệt nhỏ trong cách xếp chân, tay hoặc điều hòa hơi thở. Nhưng có ba yếu tố cơ bản chung cho tất cả: một tư thế ngồi thẳng đứng, kiểm soát hơi thở và nhiếp tâm. Tuy nhiên, những người mới bắt đầu cần nhớ rằng trong *bản chất* và *mục đích*, các loại Thiền này khác nhau rõ rệt. Những điểm khác nhau này rất quan trọng đối với quý vị, khi từng người trong quý vị đến nói nguyện vọng của mình với tôi, vì chúng có thể giúp quý vị xác định rõ ràng mục đích của mình và như vậy tiện cho tôi trong việc chỉ định riêng cho từng vị phương pháp tu nào là thích hợp.

Loại thứ nhất trong các loại ấy chúng ta gọi là Thiền *phàm phu* (Bompu) hay của người thường đối lại với bốn loại kia. Có thể cho rằng mỗi loại là một loại Thiền đặc biệt thích hợp với mục đích

riêng của từng cá nhân khác nhau. Thiền *Phàm phu* hoàn toàn không chứa một nội dung triết lý hay tôn giáo nào, dành cho tất cả mọi người. Ấy là thứ Thiền thực hành thuần túy vì tin rằng nó có thể cải thiện sức khỏe tinh thần lẫn thể xác. Vì hầu như chắc chắn không có một kết quả xấu nào, nên bất cứ ai cũng có thể thực hiện được, dù người ấy có theo hay không theo một tín ngưỡng nào. Thiền Phàm phu sẽ loại bỏ các bệnh về tâm sinh lý và cải thiện sức khỏe nói chung.

Qua thực hành Thiền phàm phu, quý vị sẽ biết tập trung và kiểm soát tâm. Chưa bao giờ xảy ra chuyện người ta cố thử kiểm soát tâm mình và không may phương pháp huấn luyện cơ bản này bị bỏ rơi ngoài chương trình giáo dục hiện thời, vì nó không phải là thành phần của cái gọi là thu thập kiến thức. Song không có nó, khó mà giữ lại được những điều đã học, bởi vì chúng ta học không đúng cách, trong quá trình chúng ta đã lãng phí nhiều năng lực. Quả thực, chúng ta bị què quặt thực sự trừ phi chúng ta biết cách hạn chế tư tưởng và tập trung tâm lực. Hơn nữa, bằng cách thực hành phương pháp luyện tâm rất tuyệt diệu này, quý vị sẽ thấy mình tiến bộ, có thể chống lại được những cám dỗ mà trước kia đã đánh ngã mình và có thể cắt đứt được những sợi dây từ lâu ràng buộc mình. Sự phong phú thêm về nhân cách, sự mạnh thêm về cá tính đương nhiên sẽ theo sau vì ba yếu tố cơ bản của tâm – tức lý trí, tình cảm và ý chí – phát triển một cách điều hòa. Việc ngồi tĩnh tọa thực hành trong đạo Không dường như nhấn mạnh chủ yếu các hiệu quả này của nhiếp tâm. Tuy nhiên, còn một điều nữa là Thiền phàm phu, mặc dù có ích lợi nhiều trong sự tu tập hơn là đọc vô số sách đạo đức và triết học, vẫn không giải quyết được vấn đề nền tảng của con người và mối tương quan của con người và vũ trụ. Tại sao, Vì nó không thể phá vỡ được cái mê hoặc cơ bản về chính mình của hạng người thường là mình rõ ràng khác với vũ trụ.

Loại thứ hai trong năm loại Thiền là Thiền *ngoại đạo* (*gedo*). Ngoại đạo có nghĩa đen là “con đường bên ngoài” và như thế, theo quan điểm Phật giáo, nó ám chỉ các giáo lý khác Phật giáo. Ở đây chúng ta có một loại Thiền có quan hệ với tôn giáo và triết học, nhưng không phải là Thiền Phật giáo. Yoga của Ấn độ, phép tĩnh tọa của Không giáo, các phép chiêm bái thực hành trong đạo Ki-tô, tất cả đều thuộc phạm trù Thiền ngoại đạo.

Một khía cạnh khác của Thiền ngoại đạo là nó thường được thực hành để luyện các năng lực siêu nhiên khác nhau nào đó ở ngoài tầm mức người thường. Thí dụ tốt thuộc loại này là Tempo

Nakamura, người mà tôi đã nhắc đến trên kia. Người ta kể rằng ông ta có khả năng bảo người khác cử động bắp thịt hoặc nói thành lời mà ông ta không có mặt ở đó. Mục đích của phương pháp Emma là biểu diễn những kỹ xảo ngoạn mục như đi chân trần trên lưỡi kiếm bén hoặc nhìn những con chim sẻ khiến chúng trở nên tê liệt. Tất cả những trò biểu diễn kỳ diệu này là kết quả của sự tu luyện *định lực* (joriky) tức sức mạnh hay năng lực phát sinh cùng với sự thực hành nhiếp tâm kịch liệt mà tôi sẽ nói chi tiết hơn sau. Ở đây tôi chỉ nhắc quý vị nhớ rằng một thứ Thiền mà mục đích chỉ nhằm tu luyện định lực với các mục tiêu như thế không phải là Thiền Phật giáo.

Một mục tiêu nữa mà Thiền ngoại đạo nhằm thực hiện là để được tái sinh nơi các cõi trời khác nhau. Một vài môn phái Ấn độ giáo như chúng ta biết thực hành thiền để tái sinh nơi cõi trời. Đây không phải là đối tượng của Thiền Phật giáo. Trong khi người Phật giáo Thiền không tranh luận các khái niệm về các cõi trời khác nhau, về niềm tin rằng một người có thể được tái sinh ở các cõi ấy qua sự thực hiện mười loại đạo hạnh mà chính y không mong ước tái sinh nơi cõi trời. Các điều kiện ở đó rất thích thú và dễ chịu, vì thế y rất dễ bị cám dỗ từ bỏ tọa thiền. Và lại khi công đức ở cõi trời suy cạn, y rất có thể bị rơi xuống địa ngục. Vì thế người Phật giáo Thiền thích được sinh nơi cõi người hơn và thích thực hành tọa thiền với mục đích tối hậu là thành Phật.

Tôi sẽ dừng lại ở đây và bài nói kế tiếp sẽ kết thúc về năm loại Thiền.

Đến đây, tôi đã bàn với quý vị về hai loại Thiền đầu tức là phàm phu và ngoại đạo. Trước khi tiếp tục ba loại kế tiếp, tôi sẽ chỉ cho quý vị một phương pháp nhiếp tâm khác: kinh nghiệm hơi thở. Trong thời gian ngừng đếm các hơi thở, thay vào đó, quý vị hãy tập trung khấn trương vào việc theo dõi các hơi thở ra và hơi hít vào, cố gắng kinh nghiệm chúng một cách rõ ràng. Quý vị hãy thực hành bài tập này cho đến khi quý vị lại đến trước tôi.

Loại Thiền thứ ba là *tiểu thừa* (shojo), nghĩa đen là cái xe nhỏ (Hinayana). Đây là cái xe đưa quý vị từ một tâm thái này (mê) đến một tâm thái khác (ngộ). Được gọi là cái xe nhỏ vì nó được dự trữ chỉ chở một người. Có lẽ quý vị có thể so sánh nó với chiếc xe đạp. Cái xe lớn hơn (Mahayana), mặt khác, giống như chiếc xe ca hay chiếc xe buýt, nó chở luôn cả những người khác. Vì vậy, Thiền tiểu

thừa là một loại Thiền chỉ chú trọng đến sự an tâm của riêng mình thôi.

Ở đây chúng ta có một thứ Thiền Phật giáo, nhưng không phải là loại Thiền phù hợp với giáo lý tối thượng của Phật. Nó là loại Thiền thích hợp cho những ai không thể nắm được ý nghĩa sâu xa nhất sự giác ngộ của Phật, nghĩa là hiện hữu như là một toàn thể không thể phân ly, mỗi một người trong chúng ta đều bao trùm cả vũ trụ trong toàn thể tính của nó. Điều này đúng, nếu thấy rằng mình không thể đạt an tâm đích thực bằng cách chỉ tìm sự cứu độ riêng mình trong khi vẫn lạnh lùng với hạnh phúc của người khác.

Tuy nhiên, có những người - một vài người trong số quý vị đang lắng nghe tôi đây có thể ở trong số đó - không thể tự khiến cho mình có thể tin một cách đơn giản vào sự có thực của một thế giới như thế. Dầu sao họ cũng đã thường được dạy rằng thế giới tương đối của phân biệt và đối lập mà họ đang cố bám vào là hư huyền, là sản phẩm của những cái thấy sai lầm nên họ không thể nào tin khác được. Đối với những người như thế, thế giới dường như chỉ có xấu xa và tội lỗi, xung đột và đau khổ, đầy giết chóc và bị giết chết, và trong thất vọng họ muốn chạy trốn. Quả thật, chết còn đáng thích hơn sống. Cái tội không thể chịu đựng hơn hết trong tất cả mọi tội là gánh lấy sự sống trong bất cứ hình thức nào và trong bất kỳ hoàn cảnh nào, vì cái ấy buộc họ vào đau khổ bất tận, hóa thân như là dã thú hay quỷ dữ trong vô số kiếp tương lai vì luật nghiệp báo không thể dung thứ. Như thế, chết không phải là hết. Do đó những gì họ cần tìm chỉ là con đường con đường tránh tái sinh, một phương pháp chết không bị tái sinh.

Thiền tiểu thừa cung cấp câu trả lời cho nhu cầu này. Nói như thế, vì mục đích của nó là chặn đứng mọi tư tưởng để tâm trở nên trống rỗng hoàn toàn và đi vào trạng thái gọi là *vô tâm* (mushinjo), một trạng thái trong đó mọi cơ năng cảm biết bị loại bỏ và khả năng ý thức bị đặt trong tình trạng do dự phân vân. Với thực hành ai cũng có thể tu dưỡng được năng lực này. Trong trường hợp không có ý muốn chết, người ta có thể đi vào trạng thái giống như xuất thần trong một thời gian có hạn định - một vài giờ hay một vài ngày - hay có thể ở trong trạng thái ấy vô hạn định, trong ấy cái chết đương nhiên xảy ra một cách tự nhiên, không đau đớn và - đây là điều quan trọng nhất - không tái sinh. Toàn bộ quá trình chết không tái sinh này được nói một cách rất chi tiết trong một tác phẩm triết học Phật giáo gọi là *Câu xá luận* (Kusharon).

Loại thứ tư gọi là *đại thừa* (daijo), là cái xe lớn [Mahayana] và đây là loại Thiền Phật giáo đích thực vì mục đích chính của nó là *kiến tánh ngộ đạo* (kensho godo) tức là nhìn thấy bản tánh của mình và nhận ra rằng Đạo ở trong cuộc sống hằng ngày của mình. Đối với những ai có thể hiểu được ý nghĩa sự chứng ngộ của Phật và khao khát xuyên phá cái nhìn hư vọng của mình về vũ trụ và kinh nghiệm Thực Tại Tuyệt Đối không phân biệt, Phật giáo chính là tôn giáo của giác ngộ. Đức Phật sau khi chứng ngộ đã dùng khoảng năm mươi năm để dạy cho mọi người biết cách làm thế nào tự họ có thể chứng ngộ Tự Tánh của mình. Các phương pháp của Ngài đã được truyền lại từ thầy sang trò, thẳng đến chúng ta ngày nay. Vì thế, có thể nói rằng một thứ Thiền mà nó không biết đến hoặc chối bỏ hoặc coi nhẹ ngộ thì không phải là Thiền đại thừa Phật giáo chân chánh.

Trong thực hành Thiền đại thừa, mục đích của quý vị khởi đầu là thức tỉnh với Chơn Tánh của mình, nhưng khi ngộ quý vị sẽ nhận ra rằng tọa thiền còn hơn là một phương tiện để ngộ - nó là sự hiện thực của Chơn Tánh mình. Trong loại thiền này, đối tượng là giác ngộ, người ta dễ nhầm lẫn tọa thiền chỉ là một phương tiện mà thôi. Tuy nhiên, một bậc thầy trí tuệ ngay từ lúc khởi đầu sẽ chỉ rõ rằng tọa thiền đích thực là sự hiện thực của Phật tánh vốn có và không phải chỉ là một kỹ thuật để đạt ngộ. Nếu tọa thiền không gì khác hơn là một kỹ thuật như thế, người ta sẽ thấy rằng sau khi ngộ, tọa thiền sẽ không còn cần thiết nữa. Nhưng như chính Đạo Nguyên đã chỉ rõ rằng ngược lại mới đúng, càng chứng ngộ sâu càng thấy cần thực hành.

Thiền tối thượng thừa (saijojo), loại cuối cùng của năm loại, là chiếc xe cao nhất, là đỉnh cao cùng tột của Thiền Phật giáo. Thiền này đã được tất cả Phật quá khứ - như Thích-ca-mâu-ni và Phật A-di-đà - thực hành và là sự biểu lộ của sự sống tuyệt đối, sự sống trong hình thức tinh khiết nhất. Nó là cách tọa thiền mà Thiền sư Đạo Nguyên chủ yếu bênh vực và nó không dính dáng gì đến việc đấu tranh để đạt ngộ hay bất cứ đối tượng nào khác. Chúng tôi gọi nó là *chỉ quán đả tọa* (shikan taza) và tôi sẽ nói chi tiết hơn về phương pháp này trong một bài sau.

Trong phương pháp thực hành cao nhất này, phương tiện và cứu cánh hợp thành một. Thiền đại thừa và Thiền tối thượng thừa thực thể bổ sung cho nhau. Phái Lâm Tế đặt đại thừa lên cao nhất và tối thượng thừa ở dưới, trong khi phái Tào Động làm ngược lại. Trong tối thượng thừa, khi được thực hành đúng quý vị ngồi trong

niềm tin kiên định rằng tọa thiền chính là thể hiện Chân Tánh không ô nhiễm của mình và *đồng thời quý vị ngồi trong niềm tin trọn vẹn rằng cái ngày ấy sẽ đến khi kêu lên: “Ồ, nó đây rồi!” Quý vị sẽ nhận ra Chân Tánh này không nhầm lẫn.* Vì thế, về mặt tự thức, quý vị không cần cố gắng để ngộ.

Ngày nay nhiều người trong phái Tào Động chủ trương rằng tất cả chúng ta vốn là Phật thì ngộ đâu có cần thiết. Một sai lầm quá đáng như thế khiến cho *chỉ quán đả tọa*, đúng ra là một hình thức ngồi cao nhất, nó trở thành không gì khác hơn một thứ Thiền phạm phu, loại đầu trong năm loại.

Đến đây, tôi đã tường thuật đầy đủ về năm loại Thiền khác nhau, nhưng trừ khi nào tôi nói với quý vị về ba mục tiêu của tọa thiền thì sự giới thiệu của tôi về năm loại Thiền, nhất là hai loại cuối cùng vẫn chưa hoàn toàn đầy đủ.

5. BA MỤC TIÊU CỦA TỌA THIÊN

Mục tiêu của tọa thiền có ba:

- a) phát triển *định lực* (joriki).
- b) *thấy tánh ngộ đạo* (kensho godo).
- c) *thể hiện Đạo vô thượng* (mujodo no taigen) trong cuộc sống hằng ngày.

Ba mục tiêu này tạo thành tạo thành một thể không thể phân chia, nhưng vì mục đích biện luận, tôi buộc phải phải nói đến chúng một cách riêng rẽ.

Định lực, mục tiêu đầu tiên trong ba mục tiêu, là năng lực hay sức mạnh phát sinh khi tâm được hợp nhất đưa đến sự qui nhất trong tọa thiền. Định lực này còn hơn cái khả năng tập trung theo nghĩa thông thường của từ. Nó là một động lực, một khi được vận động, có thể khiến chúng ta, ngay cả trong những tình huống đột ngột và bất ngờ nhất, hành động tức khắc, không ngần ngại hợp trí tuệ lại và trong một cách thức hoàn toàn thích ứng với mọi hoàn cảnh. Một người đã phát triển định lực không còn nô lệ vào các đam mê của mình. Luôn luôn làm chủ cả chính mình lẫn các hoàn cảnh đời mình, người ấy hành động với sự tự do và bình tĩnh hoàn toàn. Nhờ định lực, người ta cũng có thể luyện được những năng lực siêu nhiên, như trạng thái trong đó tâm trở nên giống như nước trong sạch và yên tĩnh.

Hai loại đầu trong năm loại Thiền tôi đã nói hoàn toàn tùy thuộc vào định lực. Bây giờ, mặc dù sức mạnh của định lực có thể phát triển vô tận qua thực hành đều đặn, nó sẽ thụt lùi và bất thần biến mất nếu chúng ta chệnh mảng tọa thiền. Và trong khi có nhiều năng lực phi thường phát sinh từ định lực, song chỉ một mình định lực thì chúng ta không thể cắt đứt được gốc rễ cái thấy hư vọng của mình về thế giới. Một mình sức mạnh của tập trung thì không đủ cho loại Thiền cao nhất, phải có giác ngộ hỗ trợ nữa mới được. Trong một tài liệu ít được biết đến do Tổ sư Thạch Đầu Hy Thiên (Sekito Kisen), người sáng lập một trong các phái Thiền vào giai đoạn sớm nhất, truyền xuống đến chúng ta ngày nay, có đoạn nói: “Trong tông môn của chúng ta, sự nhận ra Phật Tánh chứ không phải chỉ lòng sùng mộ hay định lực là toàn cảnh.”

Mục tiêu thứ hai là *kiến tánh ngộ đạo*, thấy Chơn Tánh của mình và đồng thời thấy bản tánh tối hậu của vũ trụ và “tất cả vạn vật” trong ấy. Ấy là sự hốt nhiên nhận ra rằng: “Xưa nay ta vốn đầy đủ và toàn hảo. Kỳ diệu thay, kỳ diệu thay!” Nếu là thấy tánh thật, thì thực chất sẽ luôn luôn y nhau đối với bất cứ ai kinh nghiệm nó, dẫu người ấy là Phật Thích-ca Mâu-ni hay Phật A-di-đà hay bất cứ người nào trong quý vị tụ hội nơi đây. Nhưng nói thế không có nghĩa là tất cả chúng ta đều có kinh nghiệm kiến tánh ở cùng một mức độ, vì trong độ rõ, độ sâu, và đầy đủ của kinh nghiệm có những khác biệt lớn. Để minh họa quý vị có thể tưởng tượng một người mù ngay từ lúc mới sinh vừa bắt đầu thấy lại dần dần. Thoạt đầu, người ấy chỉ có thể thấy rất mờ mờ, u tối và chỉ thấy những vật ở gần mình. Rồi khi cái thấy khá hơn, người ấy có thể phân biệt các vật cách khoảng một mét, rồi những vật cách khoảng mười mét, cuối cùng người ấy có thể nhận ra bất cứ vật gì ở xa đến một ngàn mét. Ở mỗi giai đoạn này, thế giới hiện tượng người ấy nhìn thấy không khác nhau, nhưng những khác biệt trong độ rõ ràng và chính xác của cái thấy về thế giới đó rất to lớn như giữa tuyết và than. Các kinh nghiệm kiến tánh của chúng ta cũng khác biệt như thế về độ rõ và độ sâu.

Mục tiêu cuối cùng trong ba mục tiêu này là *thể hiện Đạo vô thượng* trong toàn thể con người và trong những hoạt động hằng ngày của chúng ta. Ở điểm này, chúng ta không phân biệt cứu cánh và phương tiện. *Tối thượng thừa* tôi đã nói là loại thứ năm, là loại cao nhất trong năm loại Thiền, tương ứng với giai đoạn này. Khi quý vị ngồi một cách hăng say và không vị kỷ, hợp với sự chỉ đạo của

bậc chân sư, nghĩa là hợp với tâm mình mặc dù có ý thức đầy đủ, hoàn toàn vô niệm như tờ giấy trắng tinh không một vết bẩn, bây giờ dù quý vị đã ngộ gay chưa, Phật tánh thanh tịnh vốn có của mình vẫn khai mở. Nhưng ở đây phải nhấn mạnh rằng chỉ với chân ngộ quý vị mới có thể trực nhận được chân thể Tánh Phật của mình và Tối thượng thừa, loại Thiền thuần khiết nhất, không gì khác hơn là loại Thiền đã được chư Phật thực hành.

Thực hành Thiền Phật giáo phải bao gồm cả ba mục tiêu này, vì chúng tương quan với nhau. Chẳng hạn, giữa định lực và kiến tánh có một mối liên kết chặt chẽ. Kiến tánh là “huệ kết hợp tự nhiên với định,” nó là năng lực phát sinh từ sự tập trung. Định lực còn kết hợp với kiến tánh theo một cách khác nữa. Nhiều người sẽ không bao giờ kiến tánh được trừ phi trước hết trước hết phải luyện được định lực đến một mức nào đó, nếu không, họ có thể tự thấy quá bất an, quá nóng nảy và không dễ kiên nhẫn tọa thiền. Hơn nữa, trừ phi được định lực tăng sức cho, một kinh nghiệm kiến tánh đơn độc sẽ không có hiệu quả đáng kể đối với cuộc sống quý vị và nó sẽ tàn lụi chỉ còn là một kỷ niệm. Vì dù qua kinh nghiệm kiến tánh, quý vị đã hiểu được cái nhất thể sâu kín của vũ trụ bằng con mắt Tâm, không có định lực, quý vị cũng không thể tác động với toàn bộ sức mạnh con người mình trên những gì nội kiến vén mở.

Ngoài ra còn có mối tương quan giữa kiến tánh và mục tiêu thứ ba, *thể hiện Đạo vô thượng*. Kiến tánh khi đã hiện thân trong toàn bộ hành động của quý vị là *thể hiện Đạo vô thượng*. Với Vô-thượng Chánh-đẳng Chánh-giác (Anuttara Samyak Sambodhi), chúng ta hiểu ý niệm của chúng ta về thế giới như là nhị nguyên và đối lập là sai lầm, và với nhận thức này, thế giới của cái một, của hài hòa và bình an chân thật đã vén mở.

Phái Lâm Tế có khuynh hướng cho rằng ngộ là mục tiêu tối hậu, xem nhẹ định lực và sự thể hiện Đạo vô thượng. Như thế, nhu cầu tiếp tục thực hành sau khi ngộ bị giảm thiểu và việc tham công án, vì nó không được tọa thiền hỗ trợ và hầu như không quan hệ gì với cuộc sống hằng ngày, chủ yếu trở thành một trò chơi của lý trí thay vì là một phương tiện để phát triển và tăng sức cho ngộ.

Mặt khác, trong khi thực hành được các chi nhánh chính của phái Tào Động ngày nay bênh vực, nó lại nhấn mạnh sự *thể hiện Đạo vô thượng*, thực tế nó không có gì khác hơn là sự tích lũy định lực, như tôi đã nói, nó sẽ “rỉ lậu” hoặc thoái hóa và cuối cùng biến mất trừ phi tọa thiền đều đặn. Phái Tào Động ngày nay chủ trương rằng kiến tánh là không cần thiết và người ta không cần gì hơn là

thực hiện các hoạt động hằng ngày với Phật tâm. Như thế chỉ là bề ngoài không có thực chất vì không kiến tánh, quý vị không bao giờ biết được Tâm Phật này là cái gì.

Những sự mất quân bình như thế trong cả hai phái⁽²⁷⁾ trong những lúc gần đây không may đã làm tổn hại phẩm chất giáo lý Thiền. Đến đây kết thúc bài nói về ba mục tiêu của tọa thiền.

6. ĐỘC THAM

Quý vị cứ tiếp tục thực hành bài luyện tập tôi cho lần cuối, tức là tập trung vào hơi hít vào và hơi thở ra, cố gắng kinh nghiệm rõ từng hơi một.

Bài này bàn về *độc tham* (dokusan), nó là thời gian dành cho việc mang tất cả các vấn đề thuộc về thực hành ra trước vị lão sư một cách riêng tư. Truyền thống chỉ dạy riêng từng cá nhân bắt đầu với chính Phật Thích-ca Mâu-ni và đã được tiếp tục không gián đoạn cho đến ngày nay. Chúng ta biết thế vì một trong các đại sư phái Thiên Thai (*Tendai*), đại sư Trí Giả, trong sự hệ thống hóa của ông về toàn bộ các kinh điển thành Tám Giáo và Năm Thời có ghi giáo lý bí mật mà nó tương ứng với độc tham.

Không có sự hướng dẫn cá nhân này, chúng ta không thể nói việc thực hành tọa thiền của mình là chính thống. Không may, từ thời Minh Trị (Meiji), gần một trăm năm qua, độc tham đã chết thực sự trong phái Tào Động và chỉ còn trong truyền thống Lâm Tế. Nếu chúng ta ví tọa thiền với một cuộc du hành thì một vài người khởi hành nhanh rồi sau đó chậm lại, một vài người bắt đầu chậm rồi sau đó gia tăng tốc độ. Một vài người thấy giai đoạn này gian nan hơn giai đoạn kia, và tất cả mang những gánh nặng hành lý khác nhau (tức các dự tưởng), chúng ta bắt đầu có thể hiểu được tại sao không thể bỏ được sự hướng dẫn cá nhân trong độc tham.

Người ta có thể hỏi tại sao phải giữ bí mật cuộc độc tham. Vì

(27) Đoạn sau đây trích từ một bản thảo chưa xuất bản của Thiên Khi Như Huyền (Senzaki Nyogen), đã quá cố, miêu tả những dị biệt giữa Lâm Tế và Tào Động một cách thơ mộng và hấp dẫn: “Trong giới học Thiền có người nói rằng: ‘Giáo lý Lâm Tế như sương cuối thu, làm người ta rụng mình, trong khi giáo lý Tào Động như gió xuân êm nhẹ ve vuốt bông hoa giúp nó chóng nở.’ Rồi có người khác nói: ‘Giáo lý Lâm Tế giống như một dưng tướng điều động ba quân không trễ nãi, trong khi giáo lý Tào Động giống như một nông gia chăm sóc ruộng lúa, hết cây này đến cây khác một cách kiên nhẫn.’”

không có gì là phi đạo đức, tại sao không thể công khai giữa công chúng? Trước hết, vì chúng ta là những người tâm thường với cái ta, trước mặt kẻ khác chúng ta thường có khuynh hướng tỏ ra mình tốt hơn mình thật sự. Chúng ta không thể trợ trụ linh hồn và trần trụi thể xác thực sự. Vả lại, chúng ta ngại nói toàn bộ sự thật vì sợ bị cười. Hoặc giả, bị lão sư quở trách, dùng ngôn ngữ thô bạo, chúng ta sẽ quan tâm đến ảnh hưởng của điều này vì sự có mặt của những người khác hơn là chỉ lắng nghe lão sư với lòng mở rộng.

Còn một lý do nữa để giữ bí mật các cuộc độc tham. Sau kinh nghiệm kiến tánh đầu tiên, quý vị đi từ công án này tới công án khác và nếu có mặt người khác ở đó, khi quý vị cần chứng công án, nghe các câu trả lời của lão sư, họ có thể nghĩ rằng: “A, câu trả lời là như thế” mà hoàn toàn không hiểu ý nghĩa của công án. Điều này làm tổn thương việc tu tập của họ, thay vì họ đi đến Tự chứng ngộ và trình bày nó với lão sư, họ lại nhớ đến những câu trả lời của lão sư, câu này có thể chấp nhận được, câu kia thì không. Song không phải thế, và như thế là tự làm hại mình. Việc tham công án của họ sẽ thoái hóa và chỉ còn là một tác dụng của lý trí. Vì những lý do đó, quý vị phải giữ im lặng khi có ai hỏi gì về một công án mà người hỏi chưa vượt qua được. Cuộc nói chuyện vô trách nhiệm có thể đưa đến những hậu quả nguy hiểm khác. Tin đồn có thể lan truyền rằng có người bị đánh dã man trong lúc độc tham, chẳng hạn, đem lại cho Thiền tiếng xấu không xứng đáng. Vì thế, đừng bàn luận với bất cứ người nào về công án của mình, dù cho với những người bạn tốt nhất, hay với người thân trong gia đình.

Rõ ràng sự vi phạm bí mật bao quanh hệ thống công án xưa kia đã đưa đến sự suy đồi đều đặn trong giáo lý Lâm Tế. Những gì tôi sắp nói đến không áp dụng cho hàng cư sĩ, những người thường rất nghiêm túc trong tu tập. Nhưng ở tự viện, nơi có những tăng nhân phần uất với toàn bộ sự huấn luyện ở những nơi đó, ở địa vị đầu tiên chỉ phục vụ thời kỳ đòi hỏi để hưởng quyền tăng nhân nội trú của một ngôi chùa, vấn đề này trở nên rất nghiêm trọng. Ở các tự viện mà giới luật còn khiếm khuyết, một tăng nhân lớn tuổi hơn thường hỏi một tăng nhân nhỏ tuổi: “Chú đang tham công án gì thế?” Khi được nói cho biết, người lớn tuổi hơn sẽ hỏi: “Chú có hiểu nó không?” “Không.” – “Được rồi, tôi sẽ bảo chú câu trả lời,” người tăng nhân lớn tuổi hơn nói – “và đáp lại chú phải mua cho tôi một ít bánh ngọt nhé.”

Vị lão sư có thể nói câu trả lời ấy chân xác hay không, nhưng vì một lý do nào đó, ông vô tình có thể chấp nhận câu trả lời không

phải của tăng nhân ấy. Sự tu tập này có thể không có gì nguy hiểm đặc biệt nếu một tăng nhân như thế chỉ ở vài ba năm trong tự viện trước khi trở thành tăng nhân nội trú trong chùa, khi không đòi hỏi tăng nhân ấy nhiệm vụ đánh giá sự giác ngộ của người khác. Nhưng điều có thể xảy ra là không có sự khai mở nào cả khi tăng nhân ấy hoàn tất sự tu tập tối thiểu để mình có thể ở lại tự viện có thể đến tám hoặc mười năm, thông qua toàn bộ hệ thống công án với những câu trả lời không phải của mình. Cuối cùng, theo thông lệ trong phái Lâm Tế, khi một người hoàn tất toàn bộ các công án sẽ được nhận danh hiệu là sư. Như thế một người không có sự hiểu biết chân chánh trở thành “đủ phẩm cách” hướng dẫn người khác. Sự tu hành gian trá này đã ngấm ngàm phá hoại giáo lý Thiền. Các học giả Tào Động nghiên cứu Thiền một cách hàn lâm công kích hệ thống công án chính vì những lý do này.

Điểm kế tiếp nói về hỏi những gì là thích đáng trong lúc độc tham. Tất cả các câu hỏi phải liên quan với các vấn đề phát sinh trực tiếp từ sự thực hành của quý vị. Điều này đương nhiên loại bỏ các vấn đề cá nhân riêng tư. Quý vị có thể thấy rằng sự riêng tư trong độc tham đem lại cơ hội tuyệt hảo để bàn đến các vấn đề cá nhân, nhưng phải nhớ rằng những người khác đang chờ và nếu quý vị đưa ra những vấn đề khác ngoài các vấn đề tu tập của mình là quý vị đang làm trở ngại đấy. Đúng ra, quý vị có thể hỏi về cái bao tử của mình, chẳng hạn, nếu nó còn cào hoặc cái răng đau đến nỗi không thể ăn được, hoặc về các ma cảnh quý vị có thể đang trải qua. Tuy nhiên, quý vị không nên hỏi về giáo lý Phật giáo hay triết học tỷ giáo hoặc sự khác biệt giữa kinh này và kinh khác. Quý vị có thể hỏi bất cứ điều gì chừng nào nó còn phát xuất trực tiếp từ việc thực hành của quý vị.

Thủ tục đối với một học viên mới là biểu tiền mua nhang cho vị lão sư trước khi vào độc tham. Người ta có thể hỏi tại sao lại có nghi thức như thế? Độc tham, không thể nhấn mạnh quá đáng, không phải là chuyện tầm phào vô ích. Trong khi mọi người tự do thực hành tọa thiền và lắng nghe lão sư bình thuyết về nhiếp tâm, đặc trưng chủ yếu của độc tham là tạo nên một mối dây nghiệp duyên giữa thầy và trò, ý nghĩa của nó rất sâu xa trong Phật giáo. Vì thế, không thể coi nhẹ độc tham. Hơn nữa, vì những gì diễn ra giữa lão sư và môn sinh trong độc tham có liên hệ với các vấn đề về bản tánh sâu xa và tối thượng, ở đó người ta phải nói sự thật. Trong những cuộc hội họp công cộng thường người ta rất ngại nói những

điều làm phật ý người khác, nhưng trong độc tham không thể như thế được, vì chân lý tuyệt đối luôn luôn phải chiếm ưu thế. Vì những lý do này, những nghi thức đã được thiết lập không thể xem nhẹ được.

Mặc lễ phục vào độc tham là đúng, nhưng ngày nay người ta không cố chấp việc ấy, quý vị có thể mặc bất cứ thứ gì thấy thích hợp là được. Khi được báo cho biết sắp độc tham, quý vị hãy sắp hàng phía sau cái chuông bên ngoài phòng tọa thiền. Khi đến lượt mình nghe tiếng chuông tay của tôi, hãy gõ vào cái chuông trước mặt quý vị hai lần và đến phòng này. Quý vị không nên chạy thốc vào vì như thế sẽ gây bối rối và quý vị sẽ không ở trong một tâm thái có lợi cho độc tham. Quý vị cũng không nên đi thờ thần vào vì có những người khác đang chờ. Theo tục lệ, đầu tiên quý vị lạy ba lạy ở ngưỡng cửa, rồi lạy ba lạy trước lão sư, và rồi lạy ba lạy nữa ở lối ra khi quý vị bước ra, nhưng bây giờ người ta giản lược chỉ còn ba lạy tất cả, mỗi lạy ở mỗi nơi kể trên.

Khi lạy, trán của quý vị phải chạm nhẹ xuống thảm, hai bàn tay giơ ra phía trước đầu, lòng bàn tay ngửa lên. Rồi co hai cánh tay ở hai cùi chỏ, đưa hai bàn tay lên, lòng bàn tay ngửa quá đầu một tấc. Dáng điệu thọ nhận đôi bàn chân, những phần thấp nhất của thân đức Phật, tượng trưng cho sự khiêm tốn và sự tiếp nhận đầy lòng biết ơn Đạo của Phật vào cuộc sống của mình. Trừ phi đã nhận chìm cái ta của mình, thì quý vị không thể làm được việc ấy. Hãy nhớ rằng vị lão sư không những chỉ là người thay mặt Phật mà thật sự ông đang đứng chỗ của Phật. Lạy như thế thực ra là quý vị đang bày tỏ lòng kính trọng Phật như chính người đang ngồi tại đó và kính trọng Pháp.

Kế tiếp, hãy đến trước tôi cách khoảng ba bốn tấc và nói cho tôi biết môn tu tập của mình. Chỉ nói một cách đơn giản: “Tôi đang đếm hơi thở,” “Tôi đang tham công án ‘Mu’” hoặc “Tôi đang thực hành chỉ quán đã tọa.” Hãy hỏi những câu ngắn gọn và đúng trọng tâm. Nếu có gì cần nói, tôi sẽ nói sau khi quý vị nói xong. Nhưng đừng vào làm phí thì giờ hỏi những điều vớ vẩn, hãy nhớ có những người khác đang chờ gặp tôi. Khi tôi rung cái chuông này là để quý vị tỏ dấu cúi đầu chào từ giã. Sau đó, nếu quý vị nhớ đến điều gì, hãy để đến lần độc tham khác, vì người kế tiếp đã sẵn sàng bước vào.

7. CHỈ QUÁN ĐẢ TỌA

Cho đến bây giờ quý vị vẫn còn đang tập trung vào hơi thở, đang cố gắng kinh nghiệm một cách sống động hơi hít vào chỉ là hơi hít vào và hơi thở ra chỉ là hơi thở ra. Từ giờ trở đi, tôi muốn quý vị thực hành *chỉ quán đả tọa* (shikantaza). Tôi sẽ mô tả chi tiết ngay bây giờ.

Không phải tôi cứ thích thay đổi nhanh chóng các bài tập đâu, tôi làm như thế để công hiến quý mùi vị các phương pháp tập trung khác nhau (28). Sau khi các bài nói nhập môn này kết thúc, quý vị đến trước tôi từng người một, tôi sẽ chỉ định cho từng vị phương pháp tu tập thích hợp với bản chất của nguyện vọng mình, cũng như với mức độ quyết tâm của từng vị, nghĩa là đếm hoặc theo dõi hơi thở, chỉ quán đả tọa hoặc một công án.

Bài này sẽ bàn về chỉ quán đả tọa. *Chỉ quán* nghĩa là “chỉ” hay “duy” trong khi *đả* là “đánh” và *tọa* là “ngồi.” Như thế, chỉ quán đả tọa là một phương pháp thực hành, trong đó tâm chỉ tập trung kịch liệt vào việc ngồi mà thôi. Trong loại tọa thiền này, tâm rất dễ bị xao lãng vì nó không được các trợ lực như đếm hơi thở hay công án trợ giúp. Vì thế, sự bình tĩnh đúng đắn của tâm trở nên quan trọng gấp đôi. Bây giờ, trong chỉ quán đả tọa tâm không được vội vã song đồng thời hãy cắm vững vàng hay đứng sừng sững như núi Phú sĩ (Fuji). Nhưng nó cũng phải linh mẫn và vươn ra như dây cung trương lên. Như thế, chỉ quán đả tọa là một trạng thái của trực thức tập trung cao độ, song không căng thẳng, cũng không vội vã và chắc chắn không bao giờ giải đãi. Ấy là tâm của một người đang đối mặt với cái chết. Chúng ta hãy tưởng tượng mình đang nhập cuộc song đấu kiếm thuật kiểu thường xảy ra ở Nhật bản ngày xưa. Khi đối mặt với đối thủ, quý vị không ngừng theo dõi, thủ thế, sẵn sàng. Nếu lơ lỏng sự cảnh giác, dù chỉ giây phút thôi, quý vị sẽ bị hạ ngay. Một đám đông tụ tập để xem cuộc đấu. Vì không mù, nên quý vị thấy họ qua khoe mắt của mình, và vì không điếc nên quý vị nghe họ nói. Nhưng quý vị không nên để tâm mình bị các ấn tượng cảm giác ấy quyến rũ dù chỉ trong phút chốc.

Trạng thái này không thể duy trì lâu được - thực tế, quý vị không nên thực hành chỉ quán đả tọa hơn nửa giờ mỗi thời ngồi. Sau

(28) Nếu quý vị đang thực hành tu tập mà không có thầy hướng dẫn, đừng đổi từ bài tập này sang bài tập khác cho đến khi nào quý vị có thể đếm từ một đến mười mà không mất đếm hoặc đi quá mười, ví dụ, trong mười lăm phút.

ba mươi phút, hãy đứng dậy đi vòng quanh theo lối kinh hành, rồi bắt đầu ngồi lại. Nếu thực hành đúng cách, chỉ trong nửa giờ thôi, quý vị sẽ toát mồ hôi, ngay cả trong mùa đông trong một căn phòng không nóng, vì sức nóng do sự tập trung cao độ sinh ra. Khi quý vị ngồi quá lâu, tâm sẽ mất dần sinh lực, thân sẽ mệt và các nỗ lực sẽ nhận được phần thưởng ít hơn là nếu quý vị hạn chế thời gian ngồi trong ba mươi phút.

So với tay kiếm bất tài, một bậc kiếm sư sử dụng thanh kiếm không chút gắng sức. Nhưng không phải luôn luôn như thế, vì có lúc ông ta phải nỗ lực đến độ chót vì kỹ thuật chưa toàn hảo để cứu sinh mạng mình. Chỉ quán đả tọa cũng giống như vậy. Lúc mới bắt đầu không tránh được căng thẳng nhưng với kinh nghiệm chín muồi, sự căng thẳng này trở nên lui ra song vẫn ngồi với chú tâm đầy đủ. Giống như tay kiếm bậc thầy tuốt kiếm vung lên không chút gắng sức và tiến công một cách giản dị, chỉ quán đả tọa cũng thích hợp với cái ngồi không chút gắng sức, linh mẫn và chú tâm y như vậy. Nhưng đừng tưởng việc ngồi như thế có thể đạt được dễ dàng, dù chỉ trong một phút thôi mà không có sự luyện tập lâu và thành khẩn.

Đến đây chấm dứt bài nói về chỉ quán đả tọa.

8. NGỤ NGÔN DIỄN-NHÃ-ĐẠT-ĐA

Trong nửa sau của bài này tôi sẽ nói về câu chuyện Diễn-nhã-đạt-đa (Enyadatta), trích từ kinh Lăng Nghiêm. Đây là câu chuyện ngụ ngôn hay phi thường. Tôi cam đoan rằng nếu quý vị suy nghĩ kỹ, nó sẽ soi sáng nhiều điểm còn u tối trong Phật giáo.

Người ta bảo rằng chuyện này xảy ra vào thời đức Phật. Chuyện có thật hay chỉ là truyền thuyết, tôi không thể nói được. Dầu sao, Diễn-nhã-đạt-đa vẫn là một cô gái đẹp không thích gì hơn là ngắm mình trong gương mỗi sáng. Một hôm khi soi gương, nàng thấy mình không có đầu. Tại sao vào buổi sáng đặc biệt này nàng lại không có đầu, kinh không nói. Dù sao, nổi kích động lớn đến nỗi nàng hóa điên, chạy quanh hỏi xem ai đã lấy mất đầu mình: “Ai lấy đầu tôi? Đầu tôi đâu rồi? Nếu không có đầu, tôi chết mất!” Rồi nàng khóc, mặc dù mọi người bảo nàng rằng: “Đừng có ngốc, đầu cô trên cổ cô đấy chứ có mất bao giờ đâu!” Nhưng nàng không tin: “Không, không đúng! Không, không đúng, phải có người nào đó đã lấy mất

đầu tôi!” Nàng kêu lên, tiếp tục tìm kiếm điên cuồng. Cuối cùng, các bạn nàng tin nàng điên, lôi nàng về nhà, buộc nàng vào góc cột đèn phòng nàng tự làm hại mình.

Có thể so sánh sự trói buộc này với việc tọa thiền. Với sự bất động của thân, tâm sẽ đạt một độ yên tĩnh nào đó. Và trong khi vẫn còn rối loạn, tâm của Diễn-nhã-đạt-đa cứ tin rằng mình không có đầu, thì lúc bấy giờ thân tránh được sự tiêu tán năng lực.

Các bạn thân của nàng từ từ thuyết phục nàng rằng nàng luôn luôn có đầu, và dần dần nàng tin một nửa. Tiềm thức của nàng bắt đầu chấp nhận rằng có lẽ mình nghĩ lầm là mình bị mất đầu.

Có thể so sánh việc Diễn-nhã-đạt-đa chấp nhận lời tái khẳng định của các bạn nàng với việc nghe vị lão sư thuyết pháp. Lúc đầu, những lời thuyết pháp khó hiểu nhưng lắng nghe nhiều thì từng lời sẽ chìm vào tiềm thức, rồi quý vị sẽ đi đến chỗ bắt đầu nghĩ: “Điều này có thực đúng như vậy không?... Tôi ngờ... Vâng, nó phải thế.”

Bỗng một người trong các bạn nàng cốc vào đầu nàng một cái thật mạnh, vì đau và kích động, nàng kêu: “Ui cha!” – “Đó, đầu mi đó!” bạn nàng bảo và tức khắc Diễn-nhã-đạt-đa thấy mình đã làm khi nghĩ rằng mình bị mất đầu, mà thực tế thì lúc nào mình cũng có đầu.

Cũng thế, cái cốc trong tọa thiền cũng có giá trị tối đa như vậy. Đương nhiên là phải đúng lúc - nếu sớm quá sẽ không có hiệu quả - về mặt vật lý được cây kích trượng (kyosaku) hoặc lời nói của một bậc thầy có kiến thức làm cho giật nảy mình có thể đưa đến chứng ngộ Tự Tánh. Không phải chỉ cây kích trượng có giá trị thúc đẩy quý vị tiến tới mà ngay khi quý vị đã đạt đến một giai đoạn quyết định trong tọa thiền thì một cái đánh thật mạnh cũng có thể đẩy tâm quý vị vào nhận thức Chân Tánh – nói cách khác, giác ngộ.

Khi sự kiện này xảy ra với Diễn-nhã-đạt-đa, nàng quá phấn khởi, chạy quanh kêu lên: “A, tôi có đầu rồi! Cuối cùng tôi đã có đầu rồi, sung sướng quá!”

Đây là sự khoái lạc của kiến tánh. Nếu kinh nghiệm là chân thực, thì quý vị sẽ không ngủ được vài ba đêm vì vui. Song nó lại là một trạng thái nửa tỉnh nửa điên. Quá vui vì đã tìm lại được cái đầu mà mình đã có ngay từ đầu, ít nhất cũng có thể nói là kỳ quặc. Vui vì sự khám phá ra bản tánh của mình, cái mà quý vị không bao giờ không có, cũng kỳ quặc không kém. Trạng thái xuất thân tuy đủ chân thực, nhưng tâm thái quý vị không thể gọi là tự nhiên cho đến khi nào quý vị hoàn toàn loại bỏ được ý niệm: “Tôi đã trở nên giác ngộ.” Hãy chú ý thật kỹ điếm này vì nó thường bị hiểu lầm.

Khi niềm vui lắng xuống, Diễn-nhã-đạt-đa thoát được trạng thái nửa điên. Đối với ngộ cũng thế. Khi trạng thái mê hoan hỷ dịu xuống, kéo theo các ý niệm về chúng ngộ, quý vị sẽ ổn định trong cuộc sống thật tự nhiên và không có gì kỳ quặc cả. Song cho đến khi nào đạt đến điểm này, quý vị không thể sống hài hòa với chung quanh hoặc tiếp tục tu dưỡng tinh thần thực sự được.

Bây giờ tôi sẽ đặt biệt nêu rõ hơn phần đầu của câu chuyện. Vì đa số người ta thờ ơ với giác ngộ, họ không biết sự khả hữu của một kinh nghiệm như thế. Họ giống như Diễn-nhã-đạt-đa khi nàng không biết mình có đầu như thế. Dĩ nhiên, cái đầu này tương ứng với Phật tánh, với sự toàn hảo bên trong của chúng ta. Dù rằng mình có Phật tánh, đối với đa số con người chưa bao giờ biết chuyện ấy cho đến khi họ chợt nghe nói: “Tất cả chúng xưa nay vốn có Phật tánh.” Bỗng nhiên họ kêu lên: “Thế thì tôi cũng có tánh Phật ư, nhưng nó ở đâu vậy?” Cũng giống như Diễn-nhã-đạt-đa lúc đầu bị mất đầu và bắt đầu chạy trốn, họ bắt đầu tìm kiếm Chân Tánh của mình.

Họ bắt đầu lắng nghe nhiều bài đề xướng, mà chúng có vẻ trái nghịch và rối mù. Họ nghe nói rằng bản tánh của họ không khác với bản tánh của Phật, hơn nữa bản thể của vũ trụ cùng hiện hữu với tánh Phật của họ, song vì tâm họ bị mê hoặc che mờ nên họ thấy mình chạm trán với một thế giới của những thực thể riêng rẽ. Một khi tạo được niềm tin vững chắc vào thực tính của tánh Phật, họ được thúc giục khám phá nó với toàn bộ sức lực của con người họ. Giống như Diễn-nhã-đạt-đa chưa bao giờ không có đầu, chúng ta cũng chưa bao giờ tách rời khỏi tánh Phật của mình dù chúng ta ngộ hay không. Nhưng chúng ta không biết điều ấy. Chúng ta giống như Diễn-nhã-đạt-đa khi nàng được các bạn bảo rằng: “Đừng phi lý, cô luôn luôn có đầu, nghĩ khác là lầm đấy!”

Có thể so sánh sự khám phá ra Chân Tánh của chúng ta với sự khám phá ra đầu của Diễn-nhã-đạt-đa. Nhưng chúng ta khám phá ra được cái gì? Chỉ là cái mà chúng ta không bao giờ không có nó. Song chúng ta rất hân hoan, y như Diễn-nhã-đạt-đa tìm ra được đầu. Khi trạng thái xuất thần lui đi, chúng ta nhận ra rằng mình không có được cái gì phi thường cả, chắc chắn không có gì đặc biệt hết. Bây giờ chỉ có mọi vật hoàn toàn tự nhiên.

9. NHÂN VÀ QUẢ LÀ MỘT

Quý vị không hy vọng gì hiểu được bản chất cao quý của Thiền mà không hiểu bài nói về *nhân quả nhất như* (inga ichinyo) này, nghĩa là nhân và quả như là một. Câu nói này phát xuất từ bài “*Tọa Thiền Hòa Tán*” (Zazen Wasan) của Thiền sư Bạch Ẩn (Hakuin-zenji). Hãy nhớ rằng bài nói này không giải thích về nhân và quả theo nghĩa rộng mà chỉ nói đến khía cạnh liên quan để thực hành tọa thiền.

Nói một cách nghiêm túc, quý vị không nên nghĩ về thời gian tọa thiền. Nói chung, thực ra nếu quý vị tọa thiền một năm, sẽ có kết quả tương ứng với một năm nỗ lực, và nếu tọa thiền mười năm sẽ có kết quả tương ứng với mười năm nỗ lực. Song các kết quả của tọa thiền liên quan đến ngộ không thể đo lường được bằng thời gian thực hành. Thực tế, có một số người đạt ngộ sâu chỉ sau vài năm thực hành, trong khi có những người thực hành đến mười năm vẫn không có chứng ngộ gì cả.

Ngay từ khi khởi đầu thực hành, một người tiến lên những giai đoạn khác nhau rõ rệt có thể xem như những bậc thang nhân quả. *Nhân quả* có nghĩa là nguyên nhân và kết quả ám chỉ cả về mức độ lẫn sự khác biệt, trong khi *nhất như* có nghĩa là như nhau hay giống nhau, như là một. Như thế, trong khi có nhiều giai đoạn tương ứng với thời gian thực hành ở mỗi giai đoạn trong các giai đoạn khác nhau này, bản thể của tâm giống như bản thể của một vị Phật. Do đó, chúng ta nói nhân và quả như là một. Tuy nhiên cho đến khi ngộ, quý vị không mong gì có được sự hiểu biết sâu xa hơn về nhân quả.

Bây giờ chúng ta hãy liên hệ điều này với ngụ ngôn Diễn-nhã-đạt-đa hôm trước. Thời gian nàng không thấy đầu phản chiếu trong gương và chạy quanh tìm nó như điên – đây là bậc đầu tiên hay bậc thấp nhất. Khi các bạn nàng buộc nàng vào cột và quả quyết rằng nàng có đầu, khi nàng bắt đầu nghĩ: “Có thể như thế,” khi họ cốc mạnh vào đầu nàng và nàng kêu: “Ui cha!” và nhận ra rốt cuộc nàng có đầu, khi nàng vui sướng vì thấy có nó, cuối cùng khi niềm vui hạ xuống và cảm thấy sự có đầu này tự nhiên đến nỗi không còn nghĩ đến nó nữa – tất cả những lúc ấy là những bậc hay mức tiến hóa khác nhau - ấy là khi quay lại nhìn. Ở mỗi một giai đoạn này, nàng chưa bao giờ không có đầu, dĩ nhiên nàng chỉ nhận ra điều này sau khi “đã tìm thấy” nó.

Cũng thế, sau khi ngộ chúng ta nhận ra rằng ngay từ đầu mình chưa bao giờ không có Tánh Phật. Cũng như vậy, Diễn-nhã-đạt-đa cần đi qua tất cả các giai đoạn ấy để nhận ra sự thật rằng lúc nào nàng cũng có đầu. Chúng ta cũng phải vượt qua các giai đoạn tọa thiền kế tiếp nhau để trực nhận ra Chân Tánh của mình. Các bước kế tiếp nhau có quan hệ với nhau về mặt nguyên nhân, nhưng sự thật chúng ta vốn là Phật, trong câu chuyện ngụ ngôn, đó là việc Diễn-nhã-đạt-đa nhận ra rằng nàng vốn luôn luôn có đầu – đây là cái như nhau, là cái không khác.

Trong *Chánh Pháp Nhãn Tạng*, Thiền sư Đạo Nguyên tuyên bố rằng: “Sự tọa thiền dù là của người mới tu, cũng thể hiện toàn thể bản tánh của mình.” Ở đây Đạo Nguyên muốn nói rằng tọa thiền chân chính là thể hiện Phật tâm, cái Tâm tất cả chúng ta đã được phú cho.

Tọa thiền này là *Tối thượng thừa*, trong đó Đạo của Phật tràn ngập toàn bộ con người quý vị và nhập vào toàn thể cuộc sống của quý vị. Mặc dù ban đầu chúng ta chưa biết trọn vẹn điều ấy, nhưng khi sự tu tập tiến bộ, chúng ta sẽ dần dần đạt được hiểu biết và nội kiến, và cuối cùng với ngộ, tỉnh thức với thực tế rằng tọa thiền là thể hiện tánh Phật thanh tịnh vốn có của mình, dù chúng ta có ngộ hay không.

10. MỘT VÀ NHIỀU

Khi kiến tánh quý vị thấy thế giới của nhất thể hay bình đẳng, và sự chứng ngộ này có thể là nông hay sâu; kiến tánh đầu tiên thường không sâu. Trong trường hợp nào, quý vị cũng vẫn không hiểu thế giới của phân biệt, thế giới mà người ta hay tưởng họ thật hiểu nó. Khi quý vị tiếp tục tham các công án kế tiếp, trực thức của quý vị về thế giới của nhất thể, của vô phân biệt trở nên rõ ràng hơn, rồi qua thế giới nhất thể này quý vị thấy thế giới phân biệt, thế giới phân biệt cũng trở nên rõ ràng hơn.

Ngay từ lúc đầu, nhận thức về nhất thể là không phân biệt - vẫn còn ý niệm “cái gì đó cản ta!” Với tu tập sâu hơn, cái rào cản trở này sẽ dần dần tiêu tán. Dầu vậy, cảm giác người khác thực sự là chính mình vẫn còn yếu, và điều này đặc biệt đúng khi những người khác này có những phẩm chất chúng ta không thích. Với kiến tánh

nông cạn, chúng ta phản kháng lại cảm giác rằng những người như thế quả thực là chính mình. Dù vậy, với tu tập thêm nữa, quý vị có thể sống đời sống bình đẳng và thấy rằng ngay cả những người mà quý vị biết như là có những tính cách tiêu cực cũng không thua kém quý vị. Khi quý vị thực sự nhận ra thế giới của nhất thể, quý vị không thể đánh lại kẻ khác dù cho “kẻ khác” đó muốn giết quý vị, vì người đó không gì khác hơn là hóa thân của chính quý vị. Ngay cả đến việc chống lại y cũng bất khả nữa. Một người thức ngộ thế giới bình đẳng sẽ quan tâm đến ngay cả những người có ý định giết hại mình với lòng từ bi, vì theo nghĩa nền tảng này, họ và mình có giá trị ngang nhau. Cùng cách thức như vậy, tất cả thiên nhiên, núi và sông, đều thấy như là chính mình. Trong thức ngộ thâm sâu hơn về nhất thể, quý vị sẽ cảm thấy sự quý giá của mỗi vật thể trong vũ trụ, không từ chối bất cứ vật gì, từ đó, sự vật cũng như con người sẽ được thấy như là những hình thái chính yếu của chính quý vị. Trục thức thâm sâu hơn này, nên nhớ, chỉ đến sau khi sự tu tập của quý vị trưởng thành trọn vẹn.

Chúng ta hãy xem thân thể như là thí dụ cụ thể về tính bình đẳng tuyệt đối của sự vật. Trong nhận thức về hình thái giống nhau, về mỗi vật thể có giá trị như nhau, bộ mặt và gót chân của quý vị không khác nhau, một cái không cao cái kia thấp. Tương tự, kẻ phạm pháp vốn không phải là ác, kẻ tuân theo luật pháp cũng không phải là rườn cột đạo đức.

Tuy nhiên, để xã hội vận hành hài hòa, những ai đi ngược lại luật pháp đã được chấp nhận – những người sát sanh hay trộm cắp, chẳng hạn – phải được biệt lập để bảo vệ những người khác. Điều này là thật, rõ ràng rằng có một hình thái khác, hình thái của tương đối – trong trường hợp này, là những khác biệt luân lý.

Hiếu và hành động do sai khác không phải là sự thể đơn giản. Thí dụ, một người hiếu sự khác biệt và có thể vận hành phù hợp với nó không bao giờ ăn quá độ. Y chỉ ăn khi đói và chỉ ăn vừa đủ để thỏa mãn cơn đói. Người tầm thường chưa giác ngộ nghĩ rằng họ hiếu thế giới tương đối, thông thường của phân biệt, nhưng hiếu biết chân thật chỉ có thể xảy ra khi thức ngộ thâm sâu hình thái của nhất thể. Kinh nghiệm thế giới bình đẳng qua kiến tánh, bây giờ người ta thấy những khác biệt ở trong và qua hình thái của cái không khác.

Khi tôi đến châu Mỹ lần đầu tiên, tôi nhìn vào mặt người ta, tất cả họ đều trông giống nhau. Bây giờ tôi có thể phân biệt những khuôn mặt ở đây thật dễ dàng. Quý vị có thể giúp người ta chỉ khi nào quý vị có thể nhận ra và chấp nhận những khác nhau giữa họ,

thấy mỗi cá nhân trong ánh sáng của những phẩm chất độc nhất của y. Làm như thế là biểu thị một cảnh giới tu luyện đã cao.

Ngay cả sau khi kiến tánh, khi quý vị nhận thức rằng mọi sự vật là một, và quý vị không còn bị thế giới bên ngoài cản trở nữa, quý vị vẫn chưa thể sống trong và qua kinh nghiệm đó. Quý vị vẫn trở về với tâm thái trước kia bằng cách nào đó. Tuy nhiên, nếu quý vị tiếp tục tham các công án theo trình tự, mỗi lần quý vị hóa giải một công án khác, kinh nghiệm đó lại được khẳng định và quý vị trở lại thế giới vô phân biệt với sự trong sáng lớn hơn. Dần dần, sự trong sáng và khả năng sống trong thế giới nhất thể này cải thiện.

Vậy, trong tu Thiền có cả nhanh chóng [đốn] và dần dần [tiệm]. Kinh nghiệm ngộ thì nhanh chóng, nhưng sự hợp bích của kinh nghiệm ấy vào đời sống của mình thì dần dần.

Ngộ nhanh không nhất thiết là lợi, ngộ chậm không nhất thiết là bất lợi. Khi quý vị hằng hái tu tập mỗi ngày là quý vị đang hiện thực hình thái của nhất thể trong cuộc sống của quý vị. Dù không gắng sức vì ngộ, một người dần dần trở nên thức ngộ thế giới bình đẳng qua nhất tâm trọn vẹn tọa thiền.

Nghe điều cuối cùng này, quý vị có thể nghĩ, “Nếu qua toàn tâm tọa thiền trong đời sống hằng ngày là chúng ta đang hiện thực tâm thái kiến tánh, cần gì phải nghĩ về kiến tánh?” Như quý vị đã nghe tôi nói nhiều lần, khi quý vị dán thân vào tọa thiền đến điểm tự vượt qua, đó là ngộ tự hiện thân. Do đó, trong Thiền người ta nói, “Một phút ngồi là một phút Phật.” Tọa thiền là nhân, giác ngộ là quả. Nhưng vì nhân và quả là đồng thời, hay là một, quý vị không trực thức một cách có ý thức về sự giác ngộ này. Khi *nhận ra* sự giác ngộ vốn có này – hốt nhiên kêu lên, “Ô, nó đây!” – lại là chuyện khác. Cái sau này là một quả khác biệt, khác với “nhân và quả là một,” và sự nhận ra nó đòi hỏi lòng tin mãnh liệt mà người ta có thể tỉnh thức với Chân Tánh. Điểm sanh tử này không được bỏ qua.

11. BA YẾU TỐ TU THIỀN

Những gì tôi sắp nói đặc biệt áp dụng cho Thiền đại thừa, nhất là trực chỉ đến ngộ, nhưng nó cũng bao hàm cả tối thượng thừa, dù ở mức độ ít hơn.

Yếu tố đầu tiên trong ba yếu tố tu Thiền là *đại tín căn* (daishinkan) tức lòng tin mãnh liệt. Nó còn hơn là một niềm tin. Chữ *căn* có nghĩa là “rễ” và *tín* là “tin.” Do đó, thành ngữ đại tín căn ám chỉ một niềm tin cắm rễ vững chắc, sâu xa, không lay chuyển, giống như cái cây không lồi hay tảng đá kết sù. Hơn nữa, nó còn là một niềm tin không hoen ô như tin vào năng lực siêu nhiên hay mê tín. Phật giáo thường được miêu tả như là tôn giáo của trí tuệ. Nhưng nó là một tôn giáo và cái gì tạo nó thành tôn giáo thì đó là yếu tố niềm tin, thiếu niềm tin thì nó chỉ là một triết lý. Phật giáo bắt đầu với sự giác ngộ vô thượng của đức Phật mà Ngài đã đạt được sau khi nỗ lực kịch liệt. Do đó, niềm tin sâu xa của chúng ta là ở nơi sự giác ngộ của Ngài, bản chất của sự giác ngộ ấy Ngài đã tuyên bố là bản tánh của con người, của toàn bộ cuộc tồn sinh. Nó vốn toàn hảo, không tỳ vết, vô biên – nói tóm, là hoàn toàn. Không có niềm tin không lay chuyển vào điều ấy – trái tim của Phật giáo – thì không thể tiến xa trong tu tập được.

Phẩm chất bất khả phân ly thứ hai là *đại nghi đoàn* (daigidan) (29) tức một tình cảm nghi ngờ mãnh liệt. Nên nhớ, nó không phải là cái “nghi” đơn giản, mà là một “khối nghi” – và đương nhiên nó phát xuất từ lòng tin mãnh liệt. Nó là cái nghi tại sao chúng ta và thế giới có vẻ quá bất toàn, quá đầy xao động, xung đột, và đau khổ, khi thực tế lòng tin sâu xa bảo chúng ta rằng chính cái nghịch lại mới đúng. Nó là cái nghi không để chúng ta an ổn. Mặc dù chúng ta hoàn toàn biết rõ mình là triệu phú song lại thấy thiếu thốn một cách khốc liệt, không thể giải thích được vì không một xu dính túi. Vì thế, cái nghi mãnh liệt hiện hữu tương ứng với niềm tin mãnh liệt.

Tôi có thể minh họa tâm thái này bằng một thí dụ đơn giản. Hãy lấy ví dụ, một người đang ngồi hút thuốc và bỗng thấy rằng cái ống điều trong tay mình một phút trước đây mà giờ đã biến mất. Người ấy bắt đầu tìm kiếm với sự chắc chắn có thể tìm được. Chỉ một phút trước đây nó còn đó, không ai ở gần cả, nó không thể biến mất được. Càng không tìm được, người ấy càng săn đuổi với sức lực và quyết tâm. Từ tình cảm nghi ngờ này, yếu tố thứ ba, *đại phẫn chí* (daifunshi) tức quyết tâm mãnh liệt, xuất hiện một cách tự nhiên. Nó là quyết tâm tràn ngập cố đánh tan khối nghi này bằng toàn bộ sức mạnh ý chí và năng lực của mình. Tin bằng mọi lỗ chân lông trên con người mình vào chân lý của lời Phật dạy rằng chúng ta đều được

(29) Trong Thiền, “nghi” không ám chỉ sự hoài nghi mà ám chỉ trạng thái của phức tạp, của truy vấn thăm dò, của tự hỏi kịch liệt.

phú cho cái Tâm Bồ-đề không tỳ vết, chúng ta quyết khám phá và kinh nghiệm thực tại của Tâm này cho cùng ta.

Hôm kia có người hiểu lầm hoàn toàn tâm thái mà ba yếu tố này đòi hỏi, đã hỏi tôi: “Tin rằng chúng ta là Phật thì có gì khác hơn là chấp nhận sự kiện thế giới này là toàn hảo, liễu thì xanh và cầm chướng thì đỏ?” Tính chất hí luận ở đây tự nó hiển nhiên. Nếu chúng ta không hỏi tại sao có tham lam và xung đột, tại sao người thường lại hành động giống Phật, thì trong chúng ta không có quyết tâm nào xuất hiện để giải quyết sự mâu thuẫn hiển nhiên giữa những gì chúng ta tin như là vấn đề của niềm tin và những gì thức giác chúng ta cho biết thì chỉ là trái ngược, và như thế việc tọa thiền của chúng ta bị tước mất nguồn năng lực tiên khởi.

Bây giờ tôi sẽ liên hệ ba yếu tố này với Thiền đại thừa và tối thượng thừa. Trong khi cả ba đều có mặt trong Thiền đại thừa, khối nghi này là động cơ chính đưa đến ngộ vì nó không cho phép chúng yên ổn. Như thế chúng ta kinh nghiệm ngộ và giải quyết khối nghi này nhanh hơn với Thiền đại thừa.

Mặt khác, trong Thiền tối thượng thừa, yếu tố tin mạnh nhất. Không có khối nghi thuộc loại nền tảng như tôi đã nói tán công chúng ta, và như thế chúng ta không bị thúc giục loại bỏ nó, vì chúng ta ngồi trong niềm tin không lay chuyển rằng chúng ta vốn là Phật. Không giống như Thiền đại thừa, Thiền tối thượng thừa mà quý vị nhớ là kiểu tọa thiền thuần khiết nhất, không dính dáng gì đến nỗ lực đầy xao xuyến vì ngộ. Nó là kiểu tọa thiền trong đó sự chín muồi xảy ra một cách tự nhiên, lên đến cực điểm trong giác ngộ. Đồng thời, tối thượng thừa là hình thức tọa thiền khó nhất trong tất cả mọi hình thức tọa thiền, đòi hỏi sự ngồi cương quyết nhất và thành khẩn nhất.

Tuy nhiên, cả ba yếu tố đều cần thiết trong cả hai kiểu tọa thiền và các sư ngày xưa nói rằng chừng nào cả ba đồng thời còn có mặt thì chừng ấy đạt giác ngộ viên mãn còn dễ hơn bước nhậm chân.

12. NGUYỆN VỌNG

Ngay cả khi tất cả chúng ta cùng tọa thiền, nguyện vọng từng cá nhân cũng không đồng nhất. Các nguyện vọng ấy tự quyết định thành bốn nhóm hay bốn hạng chính.

Hạng đầu tiên và cạn nhất không dính dáng gì đến niềm tin vào Phật giáo Thiên, cũng như ngay cả một hiểu biết bất chợt về nó. Một người chỉ chợt nghe nói về nó và nhất định rằng mình thích ngồi với một nhóm tọa thiền hay một khóa nhiếp tâm. Song, trong hàng triệu người mê mờ hoàn toàn không biết gì về Phật giáo, một cá nhân riêng rẽ sẽ được dẫn đến dòng giáo lý đã 2500 năm vẫn nguyên vẹn, theo quan điểm Phật giáo, thì không phải là chuyện ngẫu nhiên mà là một nghiệp duyên và do đó có ý nghĩa rộng lớn về mặt tinh thần.

Nhóm nguyện vọng thứ hai là hạng không đi sâu quá ước vọng tọa thiền chỉ để cải thiện sức khỏe thể xác hoặc tinh thần, hoặc cả hai. Hạng này, quý vị nhớ lại, rơi vào loại đầu của năm loại Thiên, tức là Thiên phàm phu.

Ở hạng thứ ba, chúng ta thấy những người không những không còn thỏa mãn với việc gia tăng an lạc thể xác và tinh thần mà còn muốn đặt chân lên Con Đường của Phật. Họ thấy vũ trụ quan Phật giáo cao diệu làm sao, nó nhìn cuộc tồn sinh không bị giới hạn trong một kiếp nhân sinh mà nhìn suốt cuộc sống hết kiếp này đến kiếp khác nối tiếp nhau không dứt, với cái vòng định mệnh mà con người chỉ kết liễu được khi thành Phật. Hơn nữa, họ đã thiết lập được niềm tin vào thực tại của kinh nghiệm ngộ và quyết tâm đạt ngộ vẫn chưa được đánh thức, nhưng khát vọng theo đuổi Con Đường của Phật thì đã rõ ràng và chân thật.

Hạng thứ tư bao gồm những người quyết tâm nhận ra Chân Ngã của mình. Họ biết kinh nghiệm này là một thực tại sống động, vì họ đã gặp những người đã có kinh nghiệm ấy, và họ tin quyết rằng họ cũng có thể đạt được. Khi họ đến trước thầy, họ đến với cõi lòng mở rộng và khiêm tốn, sẵn sàng theo bất cứ phương pháp nào thầy họ chỉ định, biết chắc làm như vậy họ có thể thực hiện được mục tiêu của mình trong thời gian ngắn nhất.

Bây giờ tôi tóm tắt nhanh bốn hạng nguyện vọng này: Những người không có niềm tin nơi Thiên, đến với Thiên qua nghiệp duyên may mắn; những người thực hành tọa thiền chỉ vì ước vọng trợ giúp sức khỏe thể xác hoặc tinh thần, hoặc cả hai; những người tu tập Thiên vì tin vào bản chất cao diệu của giáo lý Phật giáo; và những người có quyết tâm mãnh liệt để trở thành giác ngộ.

Từ giờ trở đi, quý vị sẽ đến trước tôi từng người một và tôi sẽ hỏi quý vị thấy nguyện vọng của mình thuộc nhóm nào, nghĩa là quý vị rơi vào hạng nào trong bốn hạng ấy. Hãy nói các cảm nghĩ của mình một cách chân thật. Đừng vì tự kiêu mà thêm thắt vào, cũng

đừng vì khiêm tốn giả tạo mà cắt giảm bớt đi. Tùy theo những gì quý vị nói, tôi sẽ chỉ định cho quý vị phương pháp tọa thiền nào thích hợp nhất cho từng vị.

Không có phương pháp thực hành nào cố định áp dụng cho mọi người. Nói chung, một người tự đặt mình vào hạng thứ nhất sẽ được chỉ định cho phương pháp đếm hơi thở, một người thuộc hạng thứ hai sẽ theo dõi hơi thở, một người thuộc phạm trù thứ ba thì chỉ quán đả tọa, thuộc hạng thứ tư thì một công án, thường là công án “Mu.”⁽³⁰⁾

Có những học viên lần đầu tiên đến trước tôi họ đưa ra những câu trả lời hoàn toàn có tính cách tò mò. Vài người nói: “Tôi nghĩ tôi thuộc vào giữa hạng thứ nhất và hạng thứ nhì.” Vài người khác bảo: “Tôi có cái dạ dày xấu kinh niên, thầy có vui lòng chỉ cho tôi loại tọa thiền nào giúp tôi trong tình trạng này không?” Hoặc đôi khi có người nói: “Tôi hơi điên điên, loại tọa thiền nào giúp được tình trạng này?”

Tùy theo loại người và sức mạnh của quyết tâm, tôi sẽ chỉ định cái mà tôi tin là phương pháp thực hành thích hợp với người ấy. Với một cá nhân lãnh đạm thì thường được thúc giục bằng kích trượng là thích đáng. Trong khi một người hơi nóng tính hoặc nhạy cảm có thể tọa thiền tốt hơn nếu không có kích trượng. Chỉ khi nào quý vị thành thực đánh giá đúng mức cảm nghĩ của mình thì tôi có thể chọn cho quý vị phương pháp thực hành hiệu quả nhất.

(30) Tự mình chỉ định công án cho mình là không khôn ngoan. Chỉ có người thầy nào đã cho quý vị độc tham, và do đó, biết tính khí, nguyện vọng, khả năng của quý vị, cùng với sự trợ giúp của quý vị, chỉ định cho quý vị công án thích hợp và đặc biệt ngay từ đầu, cho quý vị sự hướng dẫn cần thiết.



Chữ “Mu,” thư pháp của Lão sư Đại Vân

CHƯƠNG II

**ĐỀ XUỐNG CỦA
LÃO SƯ BẠCH VÂN VỀ
CÔNG ÁN MU**

DẪN NHẬP CỦA NGƯỜI BIÊN TẬP

Mãi từ khi Triệu Châu, một trong các Thiền sư vĩ đại của Trung hoa đời nhà Đường, đáp “Mu”⁽¹⁾ cho một ông tăng hỏi con chó có Phật tánh hay không, những âm vang ngẫu nhiên đã dội qua các sảnh đường của các Thiền tự và Thiền viện hàng bao thế kỷ. Ngay cả ngày nay, không một công án nào thường được chỉ định cho hàng moi tu nhiều hơn nó. Giữa các sư Nhật bản thường đồng ý với nhau rằng không vượt qua được nó thì không phá vỡ nổi tâm vô minh và mở con mắt Pháp được.

Trong *Vô Môn Quan* (Nh. Mumonkan, H. Wu-men-kuan) do Vô Môn, do Thiền sư Vô Môn (Nh. Mumon, H. Wumen) biên tập, “Mu” mở đầu tập sách bốn mươi tám công án này. Nguồn năng lực của “Mu” là gì, cái gì khiến nó giữ vị trí hàng đầu trong các công án hơn một ngàn năm qua? Và lại, những công án như “Tiếng vỗ của một bàn tay là gì?” và “Bộ mặt trước khi cha sinh mẹ đẻ là gì?” đều như mỗi tâm phân biệt và kích thích trí tưởng tượng, “Mu” vẫn giữ sự lạnh lùng cách xa lý trí và tưởng tượng. Sự thực, cố gắng giải đáp “Mu” bằng lý luận, chúng ta được các sư cho biết, là giống như “cổ đắm nắm tay qua vách sắt.” Bởi vì, lý luận và lý trí hoàn toàn không

(1) Đây là công án “Mu” của Triệu Châu [hay “*Triệu Châu Câu Tử*”], Tàu phát âm là “Wu,” âm Hán-Việt là “Vô,” Nhật phát âm là “Mu,” có nghĩa đen là “Không” hay “Không có.” Trong ấn bản “Ba Trụ Thiền” do nhà xuất bản Thanh Văn ấn hành ở Hoa Kỳ năm 1991, người dịch đã dùng chữ “Không” để dịch chữ “Mu” của công án này. Chữ “Không” đã dùng trong ấn bản đó chỉ có nghĩa là “Không có” và nó không liên quan gì đến chữ “Không” trong nghĩa “Tánh Không” hoặc chữ “Emptiness” trong tiếng Anh. Đây là nói về mặt từ nghĩa, không phải nói về cách tham công án. Theo ý chỉ của Lão sư Philip Kapleau, tác giả của nguyên tác tiếng Anh, nên để nguyên chữ “Mu” theo cách phát âm của người Nhật, không dịch như đã giải thích ở Lời Tựa. (Đỗ Đình Đồng)

thể thâm nhập vào Mu được và hơn nữa dễ dàng mà nói rằng nó đã tự chứng minh nó như là một con dao giải phẫu tiện dụng phi thường để cắt đứt gốc rễ khỏi vô thức sâu kín nhất sự phát triển của cái “ta” và cái “không phải ta” hiểm ác, đánh độc tính thanh tịnh vốn có của Tâm và phá hoại tính toàn thể nền tảng của nó.

Mỗi công án là một biểu hiện độc đáo của Phật tánh sống động, bất khả phân mà lý trí nhị nguyên không thể hiểu được. Bất chấp sự trái nghịch của các yếu tố khác nhau, các công án đều có ý nghĩa sâu xa. Tất cả đều chỉ bộ mặt con người trước khi cha sinh mẹ đẻ (*bản lai diện mục*: bộ mặt xưa nay), cái chân ngã của mình. Đối với những người áp ủ văn tự cao hơn tinh thần thì công án tỏ ra thật là rắc rối, vì trong cách phát biểu, các công án đã thận trọng ném cát vào con mắt lý trí để buộc chúng ta mở con mắt Tâm thấy thế giới và mọi sự vật trong đó mà không bị bóp méo bởi những quan niệm và phán xét của chúng ta.

Các công án đều lấy các đề tài cụ thể, các sự vật trần gian như con chó, cái cây, cái mặt, ngón tay để làm cho chúng ta thấy rằng, một mặt, mỗi sự vật đều có giá trị tuyệt đối, và mặt khác, chặn đứng khuynh của lý trí tự neo mình trong những tư tưởng trừu tượng. Nhưng ý nghĩa của mọi công án đều giống nhau, thế giới là một toàn thể tương tùy, và mỗi một người riêng rẽ trong chúng ta là cái Toàn Thể đó.

Các Thiền sư Trung hoa, những thiên tài tâm linh, đã sáng tạo những cuộc vấn đáp nghịch lý, không ngần ngại bịt mũi chế nhạo cái ý nghĩa hợp lý luận và thông thường trong các sáng tạo kỳ diệu của họ. Bằng cách tán tỉnh lý trí thử đưa ra những giải đáp không thể có được, các công án vén mở cho chúng ta các giới hạn cố hữu của tâm như là một phương tiện để nhận ra Chân lý tối hậu. Trong quá trình ấy, chúng giải phóng tâm ra khỏi cái bẫy ngôn ngữ, “mà nó vừa khít như một cái áo chèn,”⁽²⁾ nói lỏng chúng ta ra từ sự nắm giữ những giáo điều và thành kiến, cởi bỏ cho chúng ta xu hướng phân biệt tốt xấu và làm chúng ta trống rỗng hết vọng niệm về ta và người. Cuối cùng một ngày nào đó, chúng ta có thể nhận thức được rằng thế giới của Toàn Hảo thực ra không có gì khác với thế giới mà trong đó chúng ăn và bài tiết, cười và khóc.

(2) Lời của William Golding, do Raynor C. Johnson dẫn trong “*Watcher on the Hills*, Harper, (New York, 1959) trang 27.

Khi có người hỏi Thiền sư Trung Phong (Chung-feng) tại gọi giáo lý của Phật và chư Tổ là công án, sư đáp: “Công án không biểu thị quan niệm riêng tư của một cá nhân nào mà biểu thị nguyên lý tối thượng... Nguyên lý này phù hợp với nguồn tâm linh, phù hợp với huyền nghĩa, diệt sanh tử, siêu việt phiền não. Không thể hiểu nó bằng luận lý; không thể truyền đạt nó bằng lời nói; không thể giải thích nó bằng văn tự; không thể đo lường nó bằng lý lẽ... Vì những cái cốt yếu của siêu việt tất cả, của giải thoát tối hậu, sự thâm nhập hoàn toàn, và sự đạt thành đồng nhất, không một cái gì có thể vượt qua công án.”⁽³⁾

Công lao to lớn của các công án, được xếp hạng trên cả lãnh vực mênh mông của các giáo lý Đại thừa, là bắt chúng ta, theo cách thức tinh xảo và thường có tính chất kịch, học các giáo lý không phải chỉ đơn giản bằng trí óc mà còn bằng toàn thể con người mình, và từ chối cho phép chúng ta ngồi lý thuyết về chúng một cách vô tận trong trừu tượng. Những gì Henrich Zimmer nói về một số kiểu quán tưởng cũng đặc biệt đúng với các công án, tinh thần ấy phải được chứng minh trước vị lão sư và không chỉ giải thích: “Tri thức là phần thưởng của hành động... Vì do làm việc mà người ta trở nên thay đổi. Thực hiện một dáng điệu có tính cách tượng trưng, thực sự sống, đến tận giới hạn, qua một vai trò đặc biệt, người ta sẽ đi đến thể hiện sự thật vốn có trong vai trò ấy. Đau khổ vì các hậu quả của nó, người ta hiểu rõ và làm kiệt quệ nội dung của nó...”⁽⁴⁾

Tuy nhiên, không nên giả định rằng người ta có thể đạt đến điểm này một cách dễ dàng mà không có sự độ lượng nào của thất vọng và ngay cả tuyệt vọng. Trong *Zen Comments on the Mumonkan* [Thiền bình Vô Môn Quan] (trg. 101), Thiền sư hiện đại Shibayana dẫn lời thầy ông về chức năng của công án: “Giả sử ở đây là một người hoàn toàn mù đang cựa nhọc nương theo cây gậy của y và tùy thuộc vào trực giác của mình. Vai trò của công án là, một cách không thương xót, lấy đi cây gậy của y và đẩy y ngã xuống sau khi làm y quay mòng. Bây giờ người mù đã mất chỗ nương tựa duy nhất và trực giác của y, y không biết sẽ đi đâu hay tiến tới như thế nào. Y bị ném vào hố sâu tuyệt vọng. Cùng cách thức như thế, công

(3) Miura và Sasaki dẫn trong *Zen Dust*, trg. 5.

(4) *Philosophies of India* của Henrich Zimmer, do Joseph Campbell biên tập (Princeton, N.J., Princeton University Press, 1969), trang 544.

án sẽ tước mất tất cả lý trí và tri thức của chúng ta một cách không thương xót. Tóm lại, vai trò của công án là không dẫn chúng ta đến ngộ một cách dễ dàng, trái lại còn làm cho chúng ta mất cả đường lối và đẩy chúng ta vào tuyệt vọng.”

Giải đáp đầy đủ một công án liên hệ với sự vận động của Tâm từ trạng thái vô minh (mê hoặc) đến nhận thức rung động bên trong về chân lý sống động. Điều này ám chỉ sự hiện lên trong vùng ý thức của Phật Tâm không tỳ vết, là cái trái nghịch với tâm mê hoặc. Quyết tâm chiến đấu với một công án, thoát đầu, phát sinh do lòng tin vào thực tại của Tâm Bồ-đề, chính cuộc chiến đấu là nỗ lực của Tâm này vút bỏ sợi xích vô minh và đi đến Tự Tri.

Lời đề xướng này do Thiền sư Bạch Vân ban cho, không có chú thích, khoảng ba mươi lăm cư sĩ tại một khóa nhiếp tâm vào năm 1961. Nó được ghi lại ở đây bằng lời dịch đúng như ông đã công hiến, trừ sự xuất hiện phụ của vài từ ngữ lặp đi lặp lại vụng về không thể tránh được len vào lời nói ứng khẩu. Bằng sự rõ ràng và sắc bén, bằng hứng khởi, khích lệ và dẫn dắt, nó đem lại cho hàng mới tu cũng như hàng cao đệ, nó đúng như một lời bình kiệt xuất về công án thời danh này.

Lời bình luận sinh động, sâu sắc (khác với lời bình đi kèm công án) thật là vô giá đối với người phát nguyện ước mong lợi dụng công án làm bài tập luyện tinh thần. Ngoài ra, để làm cho y quen với bối cảnh của các nhân vật trong vở kịch và diễn đạt bằng ngôn ngữ hiện thời các từ ngữ khó hiểu và ám ngữ ẩn dụ thường gặp trong ngôn ngữ hằng ngày của Trung hoa thời xưa mà các công án và lời bình khi soạn thảo đã sử dụng, nó ném trước mặt y tinh thần của công án bằng ngôn ngữ ngắn gọn, mạnh mẽ. Một người thiếu định hướng này rất có thể sẽ thấy công án xa lạ, nếu không nói là kỳ dị.

Vì đề xướng (teisho) không phải là bài giảng thông thường hay bài thuyết pháp nói với tất cả mọi người không trừ ai mà là một phần trong toàn bộ sự huấn luyện Thiền, nó thường được ban cho trong khóa nhiếp tâm, cốt yếu làm lợi ích cho những ai đến để thực hành tọa thiền.⁽⁵⁾ Trong tự viện, đề xướng diễn ra ít nhất một lần và thường là hai lần một ngày, được tiếng *bán chung* (hansho) trang nghiêm báo trước, giữa tiếng chuông, trống và thanh la lớn nhất dùng trong Thiền viện. Lúc có báo hiệu ấy, từ phòng tọa thiền tất cả xếp hàng vào chánh điện và chia thành hai nhóm đối diện nhau,

(5) Các tín đồ cũng có dịp được nghe *đề xướng*, mặc dù họ không tham dự nhiếp tâm. Trong một vài tự viện, đề xướng cũng được ban cho vào những lúc khác ngoài nhiếp tâm mà đầu tiên là cho các tăng nhân nội trú.

thẳng góc với bàn thờ, tự ngồi trên tấm đệm trong theo tư thế ngồi cổ truyền của người Nhật (*seiza*: túc tọa). Rồi vị lão sư xuất hiện với người thị giả thấp tùng mang tập sách công án⁽⁶⁾ bọc trong tấm lụa lễ, cả hai như là dấu hiệu tôn kính và bảo vệ. Tất cả đều khiêm tốn cúi đầu trước vị lão sư khi ông tiến tới trước bàn Phật (*Butsudan*: Phật đàn) để đốt nhang và cắm trước tượng Phật. Rồi vị lão sư dẫn đầu, mọi người đứng lên, mặt hướng về bàn Phật và ông tự quỳ lạy ba lần. Những hành động sùng mộ này tỏ lòng biết ơn, tôn kính và khiêm cung đối với Phật và các Tổ sư đều được mọi người thực hiện. Vị lão sư ngồi trên một tấm tọa cụ lớn đặt trên một cái bệ, mặt hướng về bàn Phật, chân xếp theo tư thế kiết già và hướng dẫn cả nhóm tụng một đoạn ngắn rút ra từ một quyển kinh. Bây giờ ông bắt đầu bài đề xướng.

Cũng giống như đoạn kinh tụng trước, bài đề xướng là một lễ vật dâng lên Phật, và thực tế đây là ý nghĩa việc lão sư hướng mặt về bàn Phật mà không hướng mặt về phía người nghe trong khi đề xướng. Trong khi chính ông nói với Phật, quả thật vị lão sư nói: “Đây là lời con bày tỏ về Chân Lý trong các lời dạy của Người và mong Người sẽ hài lòng.”

Bài đề xướng không phải là một bài diễn văn thông thái về “ý nghĩa” của công án, vì vị lão sư biết rằng những giảng giải, dù phức tạp hay vi diệu đến đâu cũng không thể đưa đến nội tri ấy, mà chỉ có nó mới làm cho người ta chứng minh được tinh thần công án với sự chắc chắn và lòng xác tín. Thực tế, các Thiền sư chỉ xem định nghĩa và giải thích là khô khan, không có sự sống, và cuối cùng sẽ dẫn đến lầm lạc vì vốn bị giới hạn. Chỉ một tiếng “Đồ ngu!” thốt ra từ đáy lòng còn nói được nhiều hơn hàng triệu chữ định nghĩa nó. Vị lão sư cũng không làm nặng gánh người nghe bằng những diễn thuyết thuần triết học về giáo lý Phật giáo hay về bản chất siêu hình của thực tại tối hậu.

Mục đích của Thiền sư là làm sống lại tinh thần và kịch cảnh của công án, qua từ ngữ và dáng điệu có trọng lượng, ông đem lại sự sống cho sự thật vốn có trong vai trò của các nhân vật chính khác nhau. Nhận thức sắc bén về các mức độ hiểu khác nhau của người nghe, ông nói lời bình luận để mỗi người nhận được tùy theo khả năng hiểu của họ, ngay cả khi ông liên hệ tinh thần công án với kinh nghiệm sống thường ngày của người nghe. Nói theo ngôn ngữ

(6) Về tên của những sách này, xem “Công án” ở Chương X.

Thiền, vị lão sư “kích phát” công án từ hara, hy vọng rằng các tia chân lý bắn ra soi sáng tâm người nghe.

Rồi chính vị lão sư phải đưa ra lời đề xướng từ hara, nếu nó chọi ngời tinh thần và sức mạnh toàn thể con người ông và tương tự, người nghe cũng phải tập trung tâm họ ở hara, nếu họ muốn lãnh hội và thâm nhập trực tiếp và trọn vẹn tâm lý đang máy động mà vị lão sư đang phóng vào họ. Lắng nghe đề xướng thực ra là một hình thức khác của tọa thiền, nghĩa là một trạng thái tập trung không gián đoạn đưa đến sự thâm nhập toàn bộ. Vì thế, tâm tập trung không nên để bị sự ghi chép những điểm đáng chú ý trong khi nghe đề xướng hoặc bị sự chuyên hướng của đôi mắt trong tư thế “ngồi” làm phân tán. Trong một tự viện kỷ luật nghiêm túc, các vị trưởng tăng sẽ khiển trách những người mới tu cố gắng ghi chép những điểm đáng chú ý hoặc để mắt vắn vơ khắp thiền đường nhìn người khác ngồi.

Riêng đối với những ai sùng mộ mà bài luyện tập tinh thần là một công án, lời đề xướng bằng cách cung cấp nhiều “mẫu cứ” giới thiệu một cơ hội vô song để đạt nội kiến trực tiếp ý nghĩa cốt yếu của công án. Nếu người ấy đã thành công trong việc làm cạn kiệt các tư niệm qua sự tập trung nhất tâm và đạt sự hợp nhất tuyệt đối với công án của mình, một câu nói duy nhất do vị lão sư thốt ra cũng có thể là mũi tên vàng bất thần tìm thấy đích của nó, xé toang chiếc áo u tối sâu kín nhất và làm tâm tràn ngập ánh sáng và nội tri. Đối với người tâm chưa chín muồi – nói cách khác, vẫn còn bị bao phủ trong vọng niệm – lời đề xướng là một nguồn chỉ điểm phong phú cho sự thực hành tương lai. Nhưng đối với tất cả, dù tâm của họ ở trạng thái nào, một bài đề xướng đánh thép cũng đem lại cho họ hứng khởi và khích lệ.

Khi hoàn tất bài đề xướng, vị lão sư lặng lẽ xếp tập công án lại và tắt cả cùng với ông tụng Bốn Lời Nguyện. Trong khi hay sau khi đề xướng, không lúc nào ông yêu cầu hay khuyến khích ai hỏi câu nào cả. Giáo lý Thiền cau mày với những câu hỏi có tính cách lý thuyết vì chúng không dẫn đến kinh nghiệm trực tiếp và đầu tiên về chân lý. Thái độ ấy có thể là noi dấu Phật, người đã giữ một “niềm im lặng cao quý” bất cứ khi nào có người hỏi những câu như, “Vũ trụ và linh hồn hữu hạn hay vô hạn? Bậc thánh còn hiện hữu sau khi chết hay không?” Và Phật giáo Thiền, tinh túy của giáo lý Phật giáo, cũng từ chối bàn đến những câu hỏi mà rốt ráo không có câu trả lời, hoặc những câu hỏi mà câu trả lời chỉ có thể hiểu được với cái tâm đã tắm trong ánh sáng trực quan toàn vẹn, tức là giác ngộ viên mãn. Trong lúc độc tham khi có người hỏi những câu hỏi trừu tượng, lý

thuyết (vì thỉnh thoảng có như thế), thường vị lão sư ném trả chúng lại cho người hỏi, cố gắng làm cho người hỏi thấy cái nguồn phát sinh ra những câu hỏi ấy, nối kết người hỏi với cái nguồn ấy.

Nhưng còn một số lý do khác nữa tại sao các câu hỏi trừu tượng bị nhìn với thái độ không thích thú? Sự bận rộn với những câu hỏi như thế không những chỉ có khuynh hướng chiếm mất chỗ của tọa thiền và sự giác ngộ mà chỉ có tọa thiền mới đưa đến được, mà còn bằng cách cù lét lý trí chúng tạo ra khó khăn vô số cho tâm tĩnh lặng và rộng không, rất thiết yếu cho kiến tánh. Câu đáp cổ điển của Phật cho một tăng nhân dọa bỏ cuộc sống tu hành trừ phi Phật trả lời câu hỏi của ông ta về bậc thánh còn hiện hữu sau khi chết hay không, đáng được nhắc lại:

“Nếu có người bị một mũi tên tẩm độc đã thương thì bạn bè và thân nhân có nên tìm cho người ấy một y sĩ hay một nhà giải phẫu; và người bệnh có nên nói: ‘Tôi sẽ không chịu rút mũi tên này ra cho đến khi nào tôi biết được người bắn tôi bị thương thuộc đẳng cấp chiến sĩ hay đẳng cấp Bà-la-môn... Biết được anh ta cao hay thấp, trung bình, có da đen, ngăm ngăm hay vàng, ở thôn quê, thị xã hay thành phố, nó là mũi tên thường hay mũi tên đầu có ngạnh...Người ấy sẽ chết mà không bao giờ biết được điều ấy.’”(7)

Và trong một đối thoại khác Phật nói: *“Cuộc sống tôn giáo không tùy thuộc vào tín điều thế giới là thường hay vô thường, hữu hạn hay vô hạn; linh hồn và thể xác là đồng nhất hay khác biệt hoặc tín điều bậc thánh còn hiện hữu sau khi chết hay không... Nó không lợi ích gì cả, nó cũng chẳng liên hệ gì với các nền tảng tôn giáo, cũng không có khuynh hướng diệt dục... để đạt trí tuệ vô thượng và Niết-bàn.”(8)*

ĐỀ XƯƠNG

Hôm nay tôi sẽ bàn về trường hợp đầu của Vô Môn Quan, nhan đề: “Con chó của Triệu Châu.” Tôi sẽ đọc chính công án, rồi đến lời bình của Vô Môn.

(7) Majjhima Nikaya 63.

(8) Majjhima Nikaya 72.

Công án:

Một ông tăng hết sức trang nghiêm hỏi Triệu Châu: “Con chó có Phật tánh hay không?” Triệu Châu đáp: “Mu.”⁽⁹⁾

Lời Bình của Vô Môn:

Tu Thiền phải lọt qua cái ải⁽¹⁰⁾ do các Tổ dựng lên. Để nhận ra điều kỳ diệu này gọi là ngộ, phải dứt tất cả tư niệm [phân biệt]. Nếu không vượt qua được ải ấy, không diệt được sự xuất hiện các tư niệm, thì cũng giống như bóng ma bám trên đầu cây ngọn cỏ.

Thế thì cái ải do các Tổ dựng lên là gì? Ấy là “Mu,” một cái ải của lời dạy tối thượng. Rốt ráo, nó là cái ải không phải là ải. Ai đã lọt qua ải ấy không những chỉ thấy Triệu Châu mặt đối mặt mà còn tay trong tay cùng bước với tất cả Tổ sư. Quả thật, người ấy có thể đứng mây đối mây, nghe cùng lỗ tai, thấy cùng con mắt.

Kỳ diệu thay! Ai không muốn lọt qua ải ấy? Vì nó, phải tập trung ngày đêm, tự hỏi bằng từng cái trong 360 cái xương và 84 ngàn lỗ chân lông. Đừng biện giải “Mu” là không có gì hết, cũng đừng suy nghĩ nó bằng các hạn từ hiện hữu hay không hiện hữu. [Phải đạt đến độ cảm thấy] như nuốt hòn sắt nóng đỏ mà không thể khạc ra được dù đã cố hết sức. Khi đã dứt bỏ tất cả vọng niệm và phân biệt, trong và ngoài như một, thì sẽ giống như người cầm nằm mộng [không thể nói được mình mộng cái gì]. Một khi hốt nhiên ngộ được, sẽ long trời lở đất. Tựa như đoạt được thanh long đao của Quan tướng quân, có thể gặp Phật giết Phật [nếu họ cản trở mình] gặp Tổ giết Tổ [nếu họ chướng ngại mình]. Đối mặt với sanh tử, nhưng vẫn tự do, có thể dạo chơi trong sáu nẻo luân hồi và bốn cách sinh trong niềm vui chánh định vô tư.”

Làm sao đạt được như vậy? Hãy vận dụng toàn tâm toàn lực vào Mu. Nếu cứ tiếp tục như thế không gián đoạn thì tâm giống như

(9) “Mu” nguyên là chữ Hán, người Tàu phát âm là “Wu,” âm Hán Việt là “Vô,” người Nhật phát âm là “Mu,” có nghĩa đen là “Không” hay “Không có” và không liên quan gì với chữ “Không” trong nghĩa “Tánh Không” hay chữ “Emptiness” trong tiếng Anh. Đây là nói về mặt từ nghĩa, không phải nói về cách tham công án này. Vậy, người chỉ định công án này và người nhận tham nó tùy nghi chọn cách phát âm cảm thấy thích hợp (‘Mu’ hay ‘Wu’ hay ‘Vô’). Xem phần âm Hán-Việt và lời dịch toàn bộ công án “*Triệu Châu Câu Tử*” theo nguyên tác Hán văn của Thiền sư Vô Môn, ở Chương X.

(10) Ở Trung hoa ngày xưa, các cửa ải được dựng trên các con đường chính dẫn đến một thị trấn hay một thành phố, nơi ấy người ta phải qua sự kiểm soát trước khi được phép nhập vào thị trấn hay thành phố, có thể so sánh đại khái với các trạm quan thuế hay các trạm kiểm soát di trú ngày nay.

ánh chớp lóe lên trong bóng tối, bỗng nhiên trở nên sáng ngời. Kỳ diệu thực!

Kệ của Vô Môn:

*“Con chó, Phật tánh!-
Toàn thể, tuyệt lệnh!
Một niệm “có,” “không”
Chôn thân mất mạng.”*

Nhân vật chính của công án này là Triệu Châu, một Thiền sư lừng danh Trung quốc. Tôi nghĩ tốt hơn nên gọi sư là Tổ Triệu Châu. Tôi nghĩ rằng lời đề xướng của tôi hôm nay sẽ dài, tôi sẽ bỏ qua không nói với quý vị các sự kiện về cuộc đời Triệu Châu. Nói như thế này cũng đủ, như tất cả quý vị đều biết, sư là ông Tổ vĩ đại của Thiền. Trong khi có nhiều công án tập trung quanh sư, chắc chắn đây là đây là công án được biết đến nhiều nhất. Sư Vô Môn hằng hái tham công án này đến sáu năm và cuối cùng đã chứng ngộ Tự-tánh. Hiển nhiên nó đã tạo ấn tượng sâu sắc nơi sư, vì sư đã đặt nó ở đầu tập sách bốn mươi tám công án của mình. Thực ra không có lý do đặc biệt nào tại sao phải đặt công án này ở vị trí đầu tiên – người ta có thể đặt bất cứ công án nào khác ở đầu cũng được – nhưng tình cảm của Vô Môn dành cho nó rất thân thiết đến nỗi sư đặt nó ngay ở đầu sách một cách tự nhiên.

Dòng đầu tiên viết: “Một ông tăng *hết sức trang nghiêm* hỏi Triệu Châu...” nghĩa là câu hỏi của ông tăng không phải vu vơ, cũng không nhằm nhí mà có sự quan tâm sâu xa.

Phần kế tiếp: “Con chó có Phật tánh hay không?” dựng câu hỏi: “Phật tánh là gì?” Một câu rất nổi tiếng trong kinh *Niết Bàn* nói rằng: “Tất cả chúng sinh đều có Phật tánh.” Thành ngữ “Tất cả chúng sinh” nghĩa là toàn bộ cuộc tồn sinh. Không phải chỉ có con người mà loài vật, ngay cả cây cỏ cũng là chúng sanh. Vì thế, con chó, con khỉ, con chuồn chuồn, con sâu đều có Phật tánh, theo kinh *Niết Bàn*. Tuy nhiên, theo văn mạch của công án này, quý vị có thể xem hạn từ ấy chỉ nói đến động vật.

Thế thì Phật tánh là gì? Một cách vắn tắt, bản tánh của vạn vật là như thế và nó có thể thành Phật. Bây giờ, một vài người trong quý vị nghĩ rằng có một cái gì đó gọi là Phật tánh *ấy* ẩn nấp bên trong chúng ta, có thể hỏi về chỗ của Phật tánh này. Quý vị có thể cân nhắc

nó với lương tâm cái mà mọi người, ngay cả kẻ ác, đều cho là mình có. Quý vị sẽ không bao giờ hiểu được chân lý của Phật tánh cho đến khi nào quý vị còn chấp chứa một cái nhìn bề ngoài như thế. Thiền sư Đạo Nguyên giải thích câu kinh Niết Bàn này có nghĩa là cái gì vốn có đối với tất cả chúng sinh là Phật tánh, và không có nghĩa rằng tất cả chúng sinh có một cái gì đó gọi là Phật tánh. Như thế, theo cách nhìn của Đạo Nguyên, chỉ có Phật tánh, không có gì khác.

Trong Phật giáo, “Phật tánh” là một từ thân mật và “Pháp tánh” là một từ không ngôi vị. Nhưng nếu chúng ta nói Phật tánh hay Pháp tánh, bản chất cũng như nhau. Một người trở thành giác ngộ đối với Pháp là một vị Phật, vì thế Phật xuất hiện từ Pháp. Kinh Kim Cương nói rằng tất cả chư Phật và sự giác ngộ của các Ngài đều xuất hiện từ Pháp. Do đó, Pháp là mẹ của Phật. Thực ra chẳng có mẹ cũng chẳng có con, như tôi đã nói, dù nói Phật hay nói Pháp thì cũng như nhau.

Pháp của Pháp tánh là gì? Pháp có nghĩa là hiện tượng. Những gì chúng ta gọi là hiện tượng – là những cái hiển nhiên đối với các giác quan – trong Phật giáo gọi là *pháp* (dharmas). Chữ *hiện tượng*, vì nó chỉ lên hệ đến các khía cạnh có thể quan sát, không ám chỉ cái mà nó làm cho chúng hiển hiện, có một nội dung giới hạn. Các hiện tượng này gọi là Pháp (Dharma), chỉ vì chúng xuất hiện không do ngẫu nhiên cũng không do ý muốn của một tác nhân đặc biệt giám thị vũ trụ. Tất cả mọi hiện tượng đều là kết quả sự vận hành của luật nhân quả. Chúng xuất hiện khi các nhân duyên tác động hội đủ. Khi một trong các nhân hay duyên trở nên thay đổi thì hiện tượng cũng thay đổi theo. Khi sự kết hợp của các nhân và duyên hoàn toàn phân tán thì hình thể cũng biến mất theo. Toàn bộ cuộc tồn sinh là biểu hiện của Luật này, Pháp này. Bây giờ, vì có nhiều cách thức hiện hữu vì thế cũng có nhiều pháp tương ứng với các hiện hữu này. Bản thể của các pháp khác nhau này chúng ta gọi là Pháp tánh. Hoặc chúng ta nói Pháp tánh hoặc chúng ta dùng một hạn từ có tính cách ngôi vị hơn “Phật tánh,” các từ ngữ này cùng chỉ một thực tại duy nhất. Mọi sự vật, theo bản tánh của chúng, tùy thuộc vào quá trình biến hóa vô tận – đây là Phật – hay Pháp tánh.

Bản thể của Phật – hay Pháp tánh này là gì? Trong Phật giáo gọi nó là *Không* (Shunyata). Bây giờ, *Không* không phải chỉ là cái trống rỗng, nó là cái gì sinh động, năng động, không có hình khối, không cố định, ở bên kia cá thể tính hay nhân cách tính – là cái bao bọc mọi hiện tượng. Ở đây, chúng ta có nguyên lý nền tảng hay giáo lý hay triết lý Phật giáo.

Đối với Phật Thích-ca Mâu-ni, đây không phải chỉ là lý thuyết mà còn là chân lý mà Ngài đã trực ngộ. Với sự chứng ngộ mà nó là suối nguồn của toàn bộ giáo lý Phật giáo, quý vị sẽ lĩnh hội thế giới Không này. Thế giới này – không cố định, không hình khối, siêu việt cá thể tính hay nhân cách tính - ở ngoài tầm mức của trí tưởng tượng. Do đó, bản thể chân thực của sự vật, tức Phật hay Pháp tánh, thì không thể suy nghĩ hay tìm hiểu được. Vì cái gì có thể tưởng tượng được đều mang hình thể hoặc màu sắc, bất cứ điều gì người ta tưởng tượng về Phật tánh đều không thực. Thực ra, cái gì người ta suy nghĩ, tưởng tượng chỉ là hình ảnh về Phật tánh, không phải chính Phật tánh. Nhưng trong khi Phật tánh ở bên kia mọi suy tưởng, bởi vì chúng ta vốn là Phật tánh, chúng ta có thể giác ngộ được Phật tánh. Tuy nhiên, chỉ qua chứng ngộ chúng ta mới có thể khẳng định được nó trong Tâm. Vì thế, giác ngộ là tất cả. Một khi nhận ra thế giới Không, quý vị sẽ sẵn sàng hiểu bản tánh của thế giới hiện tượng và thôi bám vào nó. Những gì chúng ta thấy là hư vọng, không có bản chất, giống như các trò hề của những hình nộm trong phim. Quý vị sợ chết ư? Không cần phải sợ. Hoặc quý vị bị giết hoặc chết một cách tự nhiên, cái chết không có thực chất nào khác hơn thực chất của các hình nộm ấy. Hoặc nói cách khác, nó không có gì thực hơn dùng dao chém không khí hoặc sự nổ vỡ của bong bóng, chúng sẽ tái hiện dù vẫn thường vỡ tan như vậy.

Khi thức ngộ thế giới của Phật tánh, chúng cũng sẽ thân nhiên với cái chết, vì biết rằng mình sẽ tái sinh qua sự giao hợp của một người cha và một người mẹ nào đó. Chúng ta sẽ tái sinh khi các quan hệ của nghiệp bắt chúng ta phải tái sinh. Chúng ta sẽ chết khi các quan hệ của nghiệp đưa chúng ta đến cái chết. Chúng ta là hóa thân của các quan hệ của nghiệp và khi chúng biến đổi chúng ta cũng biến đổi theo. Cái chúng ta gọi là cuộc đời không gì khác hơn là một quá trình của những thay đổi như thế. Nếu chúng ta không thay đổi, chúng ta sẽ không sống. Chúng ta trưởng thành và già cỗi vì chúng ta sống. Bằng chứng chúng ta sống là sự kiện chúng ta chết. Chúng ta chết vì chúng ta sống. Sống có nghĩa là sinh và tử. Sáng tạo và hủy diệt có nghĩa là sống.

Khi thực hiểu nguyên lý nền tảng này, quý vị sẽ không lo âu về sự sống và cái chết của mình. Rồi quý vị sẽ có được tâm vững chắc và hạnh phúc trong cuộc đời. Dù cho trời đất có bị đảo ngược, quý vị cũng không sợ hãi. Và dù cho bom nguyên tử hay bom khinh khí nổ, quý vị cũng sẽ không chao động vì sợ hãi. Bao lâu quý vị còn trở thành một với trái bom, thì có gì phải sợ? “Không thể được,” quý

vị sẽ nói. Nhưng dù muốn dù không, quý vị cũng bắt buộc phải trở thành một với nó, phải không? Và lại, nếu quý vị bị bắt đem đi tế sinh, đương nhiên quý vị sẽ bị thiêu sống. Vì thế, hãy trở thành một với ngọn lửa khi không có cơ hội nào để thoát thân! Nếu quý vị rơi vào nghèo túng, hãy sống như thể không phàn nàn, bấy giờ sự nghèo túng sẽ không còn là gánh nặng nữa. Trái lại, nếu quý vị giàu có, hãy sống với sự giàu có của mình. Tóm lại, Phật tánh có tính chất thích ứng vô cùng.

Trở lại với công án, chúng phải tiến gần đến câu hỏi: “Con chó có Phật tánh hay không?” với sự cảnh giác, vì chúng ta không biết ông tăng ấy ngu thật hay chỉ giả vờ để thử Triệu Châu. Nếu Triệu Châu trả lời, “Có” hoặc “Không có” thì sư sẽ bị hạ ngay. Quý vị có thể hiểu tại sao không? Bởi điều quan hệ không phải là vấn đề “có” hoặc “không có.” Mọi sự vật đều là Phật tánh thì trả lời thế nào cũng sẽ phi lý. Nhưng đây là “Pháp chiến,” Triệu Châu phải đỡ quả đấm. Sư đã đỡ bằng cách đáp sắc bén “Mu.” Cuộc đối thoại chấm dứt tại đây.

Trong các bản khác của công án này, ông tăng hỏi tiếp: “Tại sao con chó không có Phật tánh trong khi kinh Niết Bàn nói tất cả chúng sinh đều có Phật tánh?”⁽¹¹⁾ Triệu Châu gạt phăng: “Nó có nghiệp riêng!” Những gì Triệu Châu muốn nói là Phật tánh của con chó thì không gì khác hơn là nghiệp. Các hành động được thực hiện với tâm mê hoặc sẽ sản sinh ra kết quả đau đớn. Đây là nghiệp (karma). Nói rõ hơn, con chó là con chó như là kết quả nghiệp quá khứ của nó qui định nó thành con chó. Đây là sự vận hành của Phật tánh. Vì thế, đừng nói, dường như có một cái gì đó đặc biệt được gọi là “Phật tánh.” Đây là ẩn ý trong chữ “Mu” của Triệu Châu. Thế thì rõ ràng “Mu” không dính dáng gì đến sự hiện hữu hay không hiện hữu của Phật tánh. Lời đáp “Mu” phơi bày và đồng thời ném trọn vẹn Phật tánh ra trước mặt chúng ta. Bây giờ, trong khi quý vị có thể không hiểu được trọn vẹn những gì tôi đang nói thì cũng không bước lạc đường nếu quý vị biện giải Phật tánh theo cách này.

Lý trí không thể lãnh hội được Phật tánh. Để trực tiếp lãnh hội nó, quý vị phải tìm tâm mình với lòng sùng mộ tột cùng, cho đến khi nào quý vị tin tuyệt đối vào sự hiện hữu của nó, vì rốt ráo, quý vị chính là Phật tánh này. Trước tôi đã nói rằng Phật tánh là Không (*Ku*) – không ngôi vị, không hình khối, không cố định và có thể biến

(11) Ông tăng hiền nhiên đã cho chữ “Mu” của Triệu Châu có nghĩa là “Không có.”

hóa vô cùng – tôi chỉ cố gắng hiện một bức chân dung về nó mà thôi. Có thể *ngĩ* về Phật tánh theo các hạn từ đó, nhưng quý vị phải hiểu rằng bất cứ điều gì quý vị suy nghĩ, tưởng tượng nhất thiết đều không thực. Vì thế không có cách nào khác hơn là kinh nghiệm chân lý trong tâm mình. Đây là cách Vô Môn với lòng tốt vô lượng đã chỉ cho.

Bây giờ chúng ta hãy xét đến lời bình của Vô Môn. Sự bắt đầu bằng cách nói: “Tu Thiền...” Tọa thiền, đọc tham, nghe đề xướng – tất cả những cái này gọi là tu Thiền. Chú tâm vào các chi tiết trong cuộc sống hàng ngày của mình cũng là tu Thiền. Khi cuộc sống của mình và Thiền là một là quý vị đang sống Thiền thực sự. Trừ phi nó hợp với các hoạt động thường ngày của mình thì Thiền chỉ là một món trang sức. Quý vị phải thận trọng, không nên khoa trương Thiền mà chỉ lặng lẽ hòa lẫn nó vào cuộc sống của mình. Một thí dụ cụ thể về sự chú ý, khi quý vị bỏ đôi guốc lại ở hàng ba hay đôi dép lại ở nhà tắm, quý vị phải cẩn thận xếp chúng lại đúng vị trí để người kế có thể dùng được ngay cả trong đêm tối. Sự chú ý như thế là một biểu hiện thực tế của Thiền. Nếu quý vị đặt guốc hay dép một cách lơ đãng là quý vị đang thiếu chú tâm. Khi đi quý vị phải bước cẩn thận để không bị trượt té hay vấp ngã. Chớ trở nên sơ hở.

Nhưng tôi lạc đề rồi. Hãy tiếp tục: “...phải lọt qua cái ải do các Tổ dựng lên.” “Mu” đúng là cái ải như thế. Ngay từ đầu tôi đã nêu rõ: chẳng có ải nào cả. Mọi sự vật đều là Phật tánh, không có công nào để vào hay ra cả? Nhưng để thức tỉnh chúng ta biết sự thật rằng mọi sự vật đều là Phật tánh, các Tổ miễn cưỡng dựng lên các ải và thúc giục chúng ta vượt qua. Các Tổ kết tội sự thực hành không đúng và phản đối những câu trả lời không đủ của chúng ta. Khi quý vị phát triển đều đặn trong chân thành, một ngày nào đó, quý vị sẽ hốt nhiên Tự ngộ. Khi sự kiện này xảy ra, quý vị có thể vượt qua ải một cách dễ dàng. *Vô Môn Quan* là một tập sách chứa bốn mươi tám cái ải như thế.

Dòng kệ tiếp bắt đầu: “Để nhận ra điều kỳ diệu này gọi là ngộ...” Hãy xét chữ “kỳ diệu,” bởi vì ngộ không thể giải thích được, không thể suy nghĩ được, nên nó được miêu tả là kỳ diệu... “phải dứt tất cả mọi tư niệm [phân biệt]. Câu này có nghĩa là tiến gần Thiền bằng cái nhìn giả sử hay lý luận là vô ích. Quý vị không bao giờ đi đến ngộ được qua suy luận, nhận thức hay khái niệm hóa. Hãy thôi bám vào tất cả mọi hình thức tư niệm! Tôi nhấn mạnh điểm này,

vì nó là tâm điểm của tu Thiền. Và đặc biệt đừng nhầm lẫn mà suy nghĩ rằng ngộ phải thế này hay thế kia.

“Nếu không thể vượt qua ải ấy, không diệt được sự xuất hiện của các tư niệm, thì cũng giống như hồn ma bám nhờ trên đầu cây ngọn cỏ.” Hồn ma bóng quế không xuất hiện công khai giữa ban ngày mà chỉ lén lút hiện ra theo bóng tối, người ta nói thế, bám vào đất hay dương liễu. Chúng tùy thuộc vào các vật phụ trợ này để hiện hữu. Theo một nghĩa nào đó, con người cũng là những hồn ma bóng quế, vì đa số chúng ta không thể vận hành độc lập với tiền, thế đứng xã hội, danh vọng, bạn bè, uy quyền, hoặc những thứ khác mà chúng ta cảm thấy cần đồng hóa mình với một tổ chức hay một ý thức hệ. Nếu quý vị muốn làm một con người đáng quý thực sự và không phải là một bóng ma, quý vị phải có khả năng tự mình đứng thẳng, không tùy thuộc vào cái gì hết. Khi quý vị còn chấp chứa những tư tưởng triết học hoặc niềm tin tôn giáo, hoặc các quan niệm hay lý thuyết thuộc loại này hay loại khác, thì quý vị cũng vẫn là hồn ma bóng quế, dĩ nhiên, vì quý vị trở thành bị trói buộc vào chúng. Chỉ khi nào tâm quý vị trống rỗng những cái trừu tượng như thế, quý vị mới thực sự tự do và độc lập.

Hai câu kệ tiếp viết: “Thế thì cái ải do các Tổ dựng lên là cái gì? Ấy là “Mu,” một cái ải của lời dạy tối thượng.” Lời dạy tối thượng không phải là một hệ thống luân lý mà là cái gì nằm tại gốc rễ của mọi hệ thống như thế, nghĩa là Thiền. Chỉ cái gì có tánh thanh tịnh không bị pha trộn, hoàn toàn thoát khỏi những mê tín hay siêu nhiên mới có thể gọi là căn cội của mọi lời dạy, và vì thế nó là tối thượng. Trong Phật giáo, Thiền là giáo lý duy nhất không nhuộm màu các yếu tố siêu nhiên ở mức độ này hay mức độ khác – như vậy chỉ có Thiền được gọi là giáo lý tối thượng và “Mu” là một cửa ải của giáo lý tối thượng này. Quý vị có thể hiểu “một cửa ải” có nghĩa là cửa ải duy nhất hay là một trong nhiều cửa ải. Rất ráo, không có cửa ải nào cả.

“Ai đã lọt qua ải ấy không những chỉ thấy Triệu Châu mặt đối mặt...” Vì chúng ta đang sống trong một thời đại khác, dĩ nhiên chúng ta không thể thấy thực tế Triệu Châu bằng xương bằng thịt được. “Thấy Triệu Châu mặt đối mặt” nghĩa là hiểu Tâm mình. “...mà còn có thể tay trong tay cùng bước với tất cả chư Tổ.” Chư Tổ bắt đầu với Ma-ha Ca-diếp, người thừa kế Phật, xuống đến Bồ-đề Đạt-ma, Tổ thứ hai mươi tám, và tiếp tục đến hiện tại. “...mày đối mày...” là một hình ảnh ngôn ngữ hàm ý rất thâm mật. “...nghe cùng lỗ tai, thấy cùng con mắt,” ám chỉ khả năng nhìn thấy sự vật theo

cùng quan điểm như Phật và Bồ-đề Đạt-ma. Dĩ nhiên nó ám chỉ rằng chúng ta lĩnh hội rõ ràng thế giới giác ngộ.

“Kỳ diệu thay! Quả thật kỳ diệu!” Chỉ những ai nhận ra sự quý giá của Phật, Pháp, và chư Tổ là có thể thương thức một câu cảm thán như thế. Những ai không để ý gì đến Phật và Pháp cũng có thể cảm thấy cái gì đó rất lạ lùng, nhưng vô ích.

“Ai không muốn lọt qua ải này?” Câu này khuyến dụ quý vị tìm chân lý bên trong chính mình. “Vì nó, phải tập trung ngày đêm, tự hỏi bằng từng cái trong 360 cái xương và 84 ngàn lỗ chân lông.” Những hình ảnh này phản ánh cách suy nghĩ của người xưa, họ tin rằng thân thể con người được cấu tạo theo kiểu này. Dù sao, những gì ý ở đây muốn nói đến là toàn bộ con người quý vị. Hãy để cho toàn bộ con người của quý vị trở thành một khối nghi và vấn. Tập trung và thâm nhập vào Mu. Thâm nhập vào Mu có nghĩa là đạt sự hợp nhất tuyệt đối với nó. Làm sao có thể đạt được sự hợp nhất này? Bằng cách liên tục bám chặt Mu suốt ngày đêm! Đừng tách rời nó bất kỳ hoàn cảnh nào! Hãy liên tục chú tâm vào nó. “Đừng biện giải Mu là không có gì hết, cũng đừng suy nghĩ về nó bằng các hạn từ hiện hữu hay không hiện hữu.” Nói cách khác, quý vị không nên nghĩ về Mu như là một vấn đề liên quan đến sự hiện hữu hay không hiện hữu của Phật tánh. Thế thì quý vị phải làm gì? Hãy ngừng suy lý và hãy tập trung trọn vẹn vào Mu - chỉ Mu thôi.

Đừng vẫn vơ, hãy thực hành với từng chút sức. “[Phải đạt đến độ cảm thấy] như nuốt hòn sắt nóng đỏ...” Nói nuốt hòn sắt nóng đỏ, dĩ nhiên là nói quá, tuy nhiên chúng ta cũng thường vô ý nuốt phải cái bánh bột gạo nóng, nghẹn ở cổ, gây sự khó chịu đáng kể. Một khi nuốt Mu, quý vị cũng cảm thấy khó chịu kịch liệt, và cố gắng khạc nó ra một cách tuyệt vọng... “mà không thể khạc ra được dù đã cố hết sức,” đoạn này miêu tả những người tham công án này. Bởi vì Tự chứng ngộ là một viễn ảnh rất hấp dẫn, họ không thể từ bỏ được, mà họ cũng chưa nắm được ý nghĩa của Mu. Vì thế không còn cách nào khác cho họ, trừ cách tập trung vào Mu cho đến khi họ “trở nên xanh mặt.”

Cách ví von với hòn sắt nóng thực đáng thích thú. Quý vị phải nung tan các mê hoặc của mình với hòn sắt Mu đỏ rực mắc ở cổ họng quý vị. Các quan niệm mà quý vị theo và kiến thức thế gian của mình đều là mê hoặc. Kể cả các tư tưởng triết học và luân lý, dù cho cao siêu đến đâu, cũng như các tín ngưỡng tôn giáo và các giáo điều, ấy là chưa kể các ý nghĩ ngây ngô, tầm thường. Tóm lại, mọi ý niệm suy tư đều bao gồm trong hạn từ “mê hoặc” và như thế chúng cũng

là chướng ngại cho sự nhận ra Bản-tánh của mình. Vì thế hãy đốt tan chúng bằng hòn lửa Mu.

Quý vị không nên thực hành một cách bất thường. Quý vị sẽ không bao giờ thành công nếu quý vị chỉ tọa thiền khi hứng và rồi bỏ dễ dàng. Quý vị phải thực hành một cách đều đặn trong một, hai, ba hay ngay cả đến năm năm mà không chệnh mảng và luôn cẩn trọng. Như thế quý vị sẽ dần dần thành đạt trong thanh tịnh. Thoạt đầu quý vị không thể toàn tâm gieo mình vào Mu. Nó sẽ chạy trốn một cách nhanh chóng vì tâm quý vị sẽ bắt đầu lang thang đây đó. Quý vị sẽ phải tập trung một cách cực nhọc hơn, chỉ “Mu! Mu! Mu!” Nó sẽ lại lần trốn quý vị. Mỗi lần quý vị cố gắng tập trung nhiều hơn là mỗi lần thất bại. Đây là cái kiêu thông thông thường trong các giai đoạn đầu của thực hành. Ngay cả khi Mu không còn lần trốn nữa, sự tập trung của quý vị cũng trở nên bị phân chia vì có nhiều sự cưỡng bức khác nhau của tâm. Những sự cưỡng bức này sẽ biến mất theo thời gian, song vì chưa hợp nhất với Mu nên quý vị còn xa sự chín muồi. Hợp nhất tuyệt đối với Mu, thâm nhập không suy nghĩ vào Mu - đây là chín muồi. Khi đạt đến giai đoạn thanh tịnh, cả trong lẫn ngoài tự nhiên tan chảy hợp nhất. “Cả trong lẫn ngoài” có nhiều khía cạnh ý nghĩa. Có thể hiểu là chủ và khách hay tâm và thân. Khi quý vị thâm nhập trọn vẹn vào Mu, ngoài và trong hòa tan thành một nhất thể duy nhất. Nhưng không thể nào nói về nó được, quý vị sẽ giống như “người cầm nằm mộng.” Người cầm thì không thể nói gì về giấc mộng đêm qua của mình. Cũng giống như vậy, chính quý vị sẽ nếm mùi vị chánh định mà không thể nào nói cho người khác biết được.

Ở giai đoạn này, Tự ngộ sẽ đột nhiên xảy ra nhanh như chớp. “Hốt nhiên ngộ được” chỉ đòi hỏi một chớp nhoáng. Nó xảy ra giống như một vụ nổ. Khi nó xảy ra, quý vị sẽ kinh nghiệm rất nhiều! Sẽ “long trời lở đất.” Mọi sự dường như thay đổi rất nhiều đến nỗi quý vị sẽ nghĩ là trời đất đảo lộn. Dĩ nhiên không có chuyện đảo lộn theo nghĩa đen. Với ngộ, quý vị sẽ thấy thế giới là Phật tánh, nhưng đây không có nghĩa là tất cả sẽ trở thành sáng chói như một vàng hào quang. Đúng hơn, mọi sự vật thay đổi tận gốc mặc dù vẫn y như nó đang là.

Đây thật đúng như Vô Môn miêu tả: “Tựa như đoạt được thanh long đao của Quan tướng quân.” Quan tướng quân là một dũng tướng không thể đánh bại được với thanh long đao của ông. Vì thế Vô Môn bảo quý vị sẽ trở thành người dũng cảm đoạt được thanh long đao của Quan tướng quân. Nói thế có nghĩa là đối với quý vị không gì không thể khắc phục được. Qua Tự chứng ngộ, người ta có

được tự tin và phong thái hùng tráng trang nghiêm. Khi một người đến trước vị lão sư mà phong cách của người ấy hàm ý, “Hãy thử đi bằng bất cứ cách nào tùy ý,” như thế người ấy chắc chắn mình có thể “đánh” luôn cả thầy.

“...có thể gặp Phật giết Phật [nếu họ cản trở mình], gặp Tổ giết Tổ [nếu họ chướng ngại mình].” Những người nhút nhát sẽ sững sờ khi nghe nói như thế và họ sẽ tuyên bố rằng Thiền là khí cụ của quý. Những người khác ít thận trọng hơn, song cũng không thể hiểu được tinh thần câu nói này, sẽ cảm thấy khó chịu. Chắc chắn Phật giáo khơi dậy trong chúng ta lòng kính trọng cực độ đối với tất cả chư Phật. Nhưng đồng thời nó cũng khuyên chúng ta phải tự giải thoát mình ra khỏi sự ràng buộc với họ. Khi chúng ta đã chứng ngộ được Tâm của Phật Thích-ca Mâu-ni và tu dưỡng các đạo hạnh vô song của Ngài, thì chúng ta đã nhận ra mục đích đích cao nhất của Phật giáo. Rồi chúng ta vĩnh biệt Ngài, chúng ta gánh vác việc truyền bá những lời dạy của Ngài. Tôi chưa bao giờ nghe nói đến một thái độ như thế trong các tôn giáo dạy tín ngưỡng vào Thượng đế. Trong khi mục tiêu của người Phật tử là trở thành Phật, dù có thể là cùn nhụt, quý vị cũng có thể giết được Phật và chư Tổ. Những ai đã chứng ngộ đều có thể nói: “Nếu có Phật Thích-ca Mâu-ni và lão Bồ-đề Đạt-ma xuất hiện, tôi sẽ chém ngay, hỏi: Sao các ông lại đi ngã xiêu ngã tó như vậy? Các ông không còn cần thiết nữa!” Quyết tâm của quý vị sẽ là như thế.

“Đối mặt với sinh tử, nhưng vẫn tự do, có thể dạo chơi trong sáu nẻo luân hồi và bốn cách sinh trong niềm vui chánh định vô tư.” Quý vị sẽ đối mặt với cái chết và sự tái sinh mà không lo âu. Sáu nẻo là địa ngục (hung), quỷ đói (pretas), thú vật, quỷ hiếu chiến (asuras), người và thần (devas). Bốn cách sinh là: sinh thai, sinh trứng, sinh nơi ẩm ướt, và sinh bằng cách biến hóa. Sinh ở cõi trời hay ở địa ngục vì không đòi hỏi có thân xác là sinh bằng cách biến hóa. Ai đã từng nghe nói về một vị thần phải chịu đau đớn khi sinh? Ở cõi trời hay địa ngục làm gì có cô mụ hay nữ hộ sinh?

Quý vị có thể được sinh ra ở bất cứ nơi nào và bằng bất cứ phương tiện nào, quý vị cũng có thể sống tự nhiên và vui vẻ, như trẻ thơ đang vui chơi. Đây là ý nghĩa của “niềm vui chánh định vô tư.” Chánh định (samadhi) là sự thâm nhập hoàn toàn. Một khi đã ngộ, quý vị có thể xuống địa ngục sâu nhất hay lên cõi trời cao nhất với tự do và vui sướng.

“Làm sao được như vậy?” Bằng tọa thiền. “Hãy vận dụng toàn tâm toàn lực vào Mu.” Hãy kiên trì với tất cả sức lực của thể

xác và tinh thần. “Nếu cứ tiếp tục như thế không gián đoạn...” Quý vị không nên bắt đầu rồi lại bỏ. Phải thực hiện đến cùng, giống như con gà mái ấp trứng cho đến khi nở con. Quý vị phải tập trung vào Mu không lùi bước, quyết không bỏ dở cho đến khi kiến tánh. “...thì tâm giống như ánh chớp lóe lên trong bóng tối, bỗng nhiên trở nên sáng ngời. Kỳ diệu thực!” Với ngộ, tâm thoát khỏi sự vô minh của nó trong quá khứ vô tận, sẽ sáng lên tức khắc. “Kỳ diệu thực!” thêm vào vì không có gì kỳ diệu hơn thế.

Dòng kệ đầu Vô Môn viết: “*Con chó, Phật tánh.*” Không cần chữ “tánh”, “Con chó là Phật,” chữ là dư. “Con chó, Phật” cũng còn thừa. “Chó” đủ rồi. Hay chỉ “Phật” thôi. Khi nói chó là Phật là quý vị đã nói quá nhiều. “Chó!” Thế đủ rồi. Nó hoàn toàn là Phật.

“Toàn thể, tuyệt lệnh” ấy là mệnh lệnh chính truyền của Phật Thích-ca Mâu-ni - ấy là chánh pháp. Quý vị là Pháp này toàn hảo! Ấy là không miễn cưỡng - ấy là vén mở hoàn toàn.

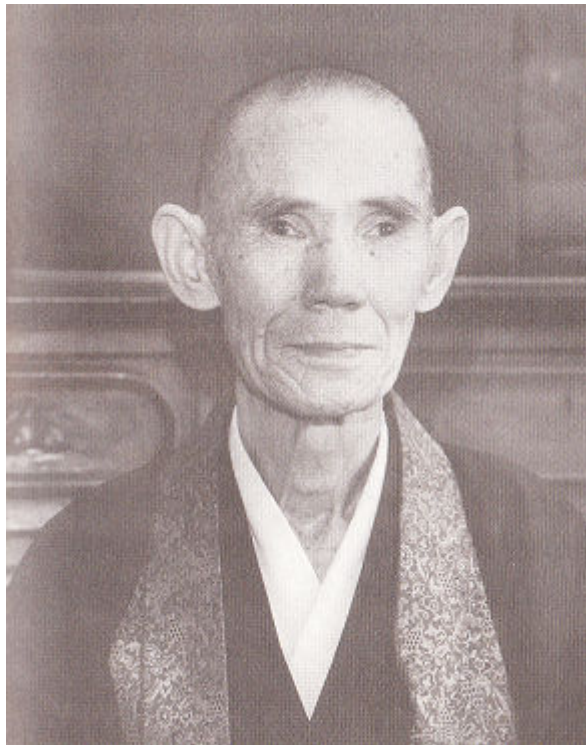
“*Một niệm ‘có,’ ‘không,’ Chôn thân mất mạng,*” có nghĩa là gì? Một cách đơn giản, sự sông Phật quý giá của quý vị sẽ biến mất hoàn toàn.



Thiền sư Bạt Tụy Đắc Thắng,
chùa Hương Nhạc, Yamanashi



Lão sư Đại Vân Tổ Nhạc
Nguyên Điền



Lão sư Bạch Vân An Cốc



Philip Kapleau với Lão sư Nguyên Điền tại chùa Phát Tâm, 1954



Lão sư Canh Vân và Lão sư Bạch Vân



Lão sư Bạch Vân và Philip Kapleau,
Kamakura, 1957



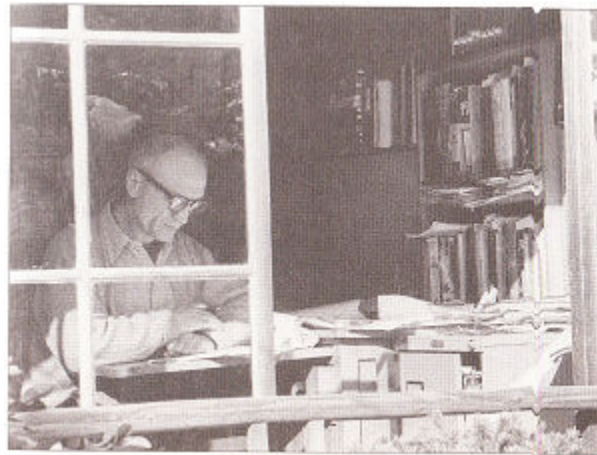
Lễ Thọ Giới của Philip Kapleau do Lão
Sư Bạch Vân chứng minh, 1948



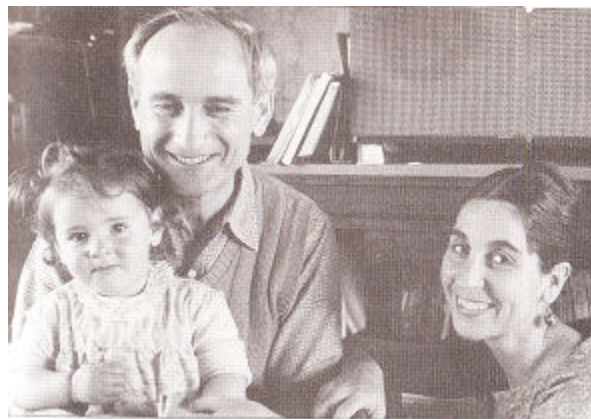
Philip Kapleau thông dịch trong độc tham
với Lão sư Bạch Vân



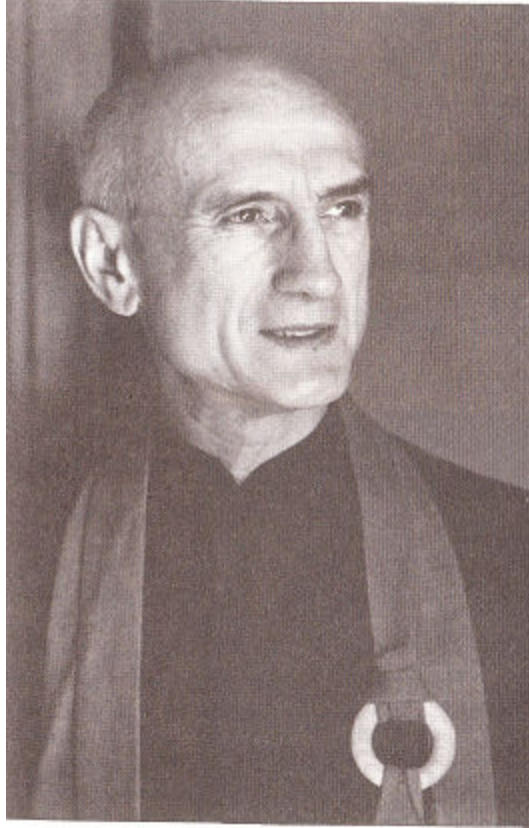
Philip Kapleau làm bánh *mochi* (bánh ráng nếp),
Kita Kamakura, 1958



Philip Kapleau đang viết *Ba Trụ Thiền*,
Kamakura, 1963



Philip và deLancey Kapleau với con gái
Rama, *Kamakura*, 1962



Lỗ sư Philip Kapleau, những năm đầu của thập kỷ 1970



Yaeko Iwasaki



Tangen-san và Philip Kapleau, Chùa Phát Tâm, 1954



Philip Kapleau, Lão sư Trung Xuyên Tông Uyên,
và Bernard Phillips (người bạn Mỹ) tại
chùa Long Trạch, 1953



Philip Kapleau, trưởng phòng viên tòa
án tại Tòa Án Chiến Tranh Nuremberg,
1946



Lão sư Trung Xuyên Tông Uyên
ở chùa Long Trạch

CHƯƠNG III

**NHỮNG CUỘC ĐỘC THAM
CỦA MUỖI NGƯỜI PHƯƠNG TÂY
VỚI LÃO SƯ BẠCH VÂN****DẪN NHẬP CỦA NGƯỜI BIÊN TẬP**

Sự tò mò lan rộng và ảnh hưởng thực tế mà Phật giáo Thiền đã khơi dậy ở phương Tây từ Thế Chiến thứ II – một ảnh hưởng chắc chắn là ảnh hưởng về ý nghĩa văn hóa và các hiện tượng tôn giáo của thời đại chúng ta – đã sản sinh ra một nền văn học có tầm vóc trong một số ngôn ngữ châu Âu. Một vài quyển trong các quyển phổ thông hơn thuộc loại sách này bằng Anh ngữ được Alan Watts tóm lược trong quyển *The Way of Zen* (Con Đường Thiền) của ông nêu ra rằng ngay cả Giáo sư Suzuki cũng không cho một “tường thuật dễ hiểu về Thiền bao gồm cả bối cảnh lịch sử và mối quan hệ của nó với các con đường tư tưởng Trung hoa và Ấn độ,” cũng không viết về “mối quan hệ của Thiền với Đạo giáo Trung hoa và Phật giáo Ấn độ”; rằng bộ *Zen in English Literature and Oriental Classics* (Thiền trong Văn học Anh ngữ và các Tác phẩm Cổ điển phương Đông) của R. H. Blyth cũng “thiếu thông tin về bối cảnh” và “không cố gắng trình bày có thứ tự về đề tài [Thiền]”; và rằng Christmas Humphrey trong cuốn *Zen Buddhism* (Phật giáo Thiền) “không thực sự đặt Thiền trong mạch văn hóa.” Vì thế ông kết luận rằng đang có sự bối rối giữa những người phương Tây quan tâm đến Thiền vì thiếu “một tường thuật nền tảng, thứ tự và dễ hiểu về đề tài.”

Kết luận ấy có tính cách dẫn dắt sai lầm cao độ. Sự kích thích tiền gần Thiền về mặt lý thuyết đối với các trí óc hàn lâm và những tò mò trí thức còn có thể được, song đối với những kẻ tìm kiếm hăng hái nhất mong đạt được giác ngộ thì nó còn tệ hơn là vô ích nữa, thật là nguy hiểm. Bất cứ ai nghiêm chỉnh cố gắng tu tập Thiền sau khi đọc những cuốn sách như thế không những chỉ thấy chúng đã chuẩn bị cho mình tọa thiền một cách nghèo nàn như thế nào mà thực tế

còn cản đường mình đến đâu bằng cách trói buộc tâm mình vào những mảnh vỡ của các công án và những mảnh vụn của triết học, tâm lý học, thần học và thi ca khuấy động đầu óc, khiến cho mình trở nên khó khăn vô cùng trong việc tĩnh tâm và đạt trạng thái chánh định. Không phải không có lý do chính đáng khi các Thiền sư Trung hoa và Nhật bản cảnh cáo sự tiến gần có tính cách kiêu sức và lý trí đến kinh nghiệm chân ngộ sáng ngời là vô ích.

Cái gì đưa đến Tự chứng ngộ không phải là kiến thức về Trung hoa, Ấn độ hay những con đường tư tưởng khác mà là các phương pháp thực hành đúng đắn đặt căn bản trên lời dạy của các bậc thầy. Trái tim của tu thiền là tọa thiền. Gạt bỏ trái tim này thì nó chỉ còn là cái xác không hồn. Bất chấp điều ấy, các quyển sách do ông Watts đã kể và những cuốn sách về Thiền của chính ông cũng không chứa gì hơn một sự thông tin sơ sài – và một vài cuốn cũng không được như thế nữa – về đề tài trọng yếu này. Cuộc đính ước tiến gần Thiền có tính cách triết học và lý thuyết này quá ư bề ngoài, theo bản kê cứu của một tuyển tập gần đây về các bài viết của giáo sư Suzuki. Trong tập sách ngót 550 trang đó người ta chỉ có thể tìm thấy có hai chỗ nói đến tọa thiền, một là một chú thích và chỗ kia chỉ trợ trợ ba dòng trong bản văn.

Một vài người khác giải thích Thiền, người châu Á cũng như người phương Tây, còn hướng dẫn sai lầm độc giả của họ theo một hướng khác nữa. Theo cách thường thức kịch, họ nhấn mạnh một cách không thích đáng sự la hét và đánh đấm của các sư Trung hoa thời xưa, dù cho họ câu độc giả bằng những trích dẫn giật gân, nghịch lý như “Phải giết Phật” và “Nói được, ba chục gậy! Không nói được, ba chục gậy!” Họ có thể cố gắng khích động độc giả chấp nhận một thứ Thiền huyền bí và bỏ bang thánh tượng, chấp nhận những bí mật sâu kín nhất mà chỉ một số rất ít lọc lựa làm kẻ đồng mưu không? Vì mục đích gì, người ta có thể hỏi, một vài người viết, có lẽ ít bi đát hơn, nhưng cũng bằng các công án có tính cách ngẫu hứng đào bới được bị đặt nhầm chỗ mà trước đây chưa từng được xuất bản bằng Anh ngữ, “giải đáp” chúng để cảm hóa những người đọc ít giác ngộ.

Thiền như thực tế được thực hành ngày nay, đặc biệt là các sư dạy và hướng dẫn các học viên và môn đệ như thế nào trong những giây phút không có gì là kịch cả, đôi khi hơi buồn chán và thất vọng trong việc huấn luyện Thiền hết ngày này đến ngày khác, hoặc về bản chất các vấn đề mà học viên hiện thời đưa ra trước các sư – về điểm này thì các tác giả ấy im lặng một cách kỳ lạ.

Ấy là sự bóp méo Thiền và không phải là thiếu “sự trình bày có hệ thống và uyên bác” nằm tại gốc rễ của sự nhầm lẫn hiện nay. Vì một số không phải là không quan trọng những người phương Tây, do cái mũi nhọn hàn lâm này hướng dẫn lầm lạc về một thứ Thiền giả thiết mà nó là sản phẩm của lý thuyết và suy diễn, không phải kinh nghiệm cá nhân, đã bị các hình thức phát biểu bí hiểm và dường như vô nghĩa của các công án cũng như cách hành xử mà bề ngoài có vẻ tàn nhẫn và phi lý của các Thiền sư Trung hoa bác bỏ. Kết quả là họ đã phản đối Thiền như là một cách tu hành kỳ quái và ngoại lai, không phù hợp với tâm trí người phương Tây. Những người khác lệ làng khai thác sự tự do khoa trương về Thiền như là chuẩn y sự sùng bái tự do chủ nghĩa, lợi dụng tình trạng xuất bản không phân biệt rõ ràng và vô trách nhiệm các công án bị cô lập với bản thân giáo lý Thiền như là một toàn thể, làm giảm giá trị và sai lạc Thiền vì các mục đích như thế.

Hy vọng rằng sự tiết lộ những gì thực tế xảy ra giữa một Thiền sư và các học viên này sẽ không những chỉ đánh tan toàn bộ ý niệm sai lầm rằng Thiền là ngoại lai hoặc “huyền bí” hoặc chỉ là sự nghiên cứu văn hóa khá hấp dẫn nếu không nói là hơi kỳ quặc, mà còn tiết lộ Thiền như là một giáo lý thẳng thắn và thực tiễn nổi bật và khi được hiểu và thực hành đúng thì rõ ràng Thiền có khả năng giải thoát con người khỏi những sợ hãi và lo âu sâu kín để họ có thể sống và chết với sự bình an và trang nghiêm, trong thời đại hạch tâm của chúng ta cũng không ít hơn trong quá khứ.

Biên tập những chỉ giáo và hướng dẫn đã được ban cho mười học viên phương Tây - người châu Mỹ và người châu Âu - cùng với những câu hỏi và đáp của họ, chúng tôi tin là một trình bày dễ hiểu đầu tiên xuất hiện bằng Anh ngữ hay bất cứ ngôn ngữ nào khác, về các phương pháp và kỹ thuật giảng dạy thực tiễn của một Thiền sư theo chiều hướng huấn luyện Thiền đích thực. Toàn bộ gồm tám mươi lăm cuộc độc tham (dokusan). Chúng được góp nhặt trong một thời kỳ hai năm và thay đổi từ hai đến hăm bốn lần độc tham cho một học viên riêng biệt. Cuộc đối thoại xuất hiện giữa một nhóm các dấu sao là bản ghi lại một cuộc độc tham đầy đủ với vị lão sư từ lúc người học viên bước vào phòng cho đến khi trở ra. Nói chung, các cuộc độc tham của từng học viên riêng biệt được xếp theo thứ tự thời gian chúng diễn ra. Nhưng đây không phải là bản ghi lại liên tục mọi cuộc gặp gỡ với vị lão sư. Những cuộc độc tham chỉ gồm không hơn vài lời khuyến khích hay, nói chung, thiếu lợi ích đã được loại

bỏ. Nơi nào có một số cuộc độc tham của một học viên can dự, ở đó có một thời kỳ một hay hai tháng xen vào.

Mỗi cuộc độc tham trong số các cuộc độc tham này xảy ra trong thời kỳ biệt tu gọi là *nhiếp tâm* (sẽ được miêu tả đầy đủ trong một chương sau), trong khi đa số các cuộc độc tham đều ngắn gọn, cần thiết phù hợp với nhu cầu những ba mươi lăm hay bốn chục người, ba lần một ngày, thì thời gian của các cuộc độc tham đều do những đòi hỏi của cá nhân quyết định tối hậu chứ không do một thời hạn độc đoán nào cả.

Tất cả các học viên ấy đều là người mới bắt đầu theo nghĩa chưa ai vượt qua được công án đầu tiên của họ (nghĩa là chưa chứng ngộ) trừ một trường hợp⁽¹⁾, và tất cả đã thực hành tọa thiền ở Nhật trong thời kỳ từ vài tuần lễ cho đến hai năm. Trong những trường hợp cá biệt, có thể phân biệt được một kiểu phát triển tri thức nhưng là một tri thức chưa trưởng thành để giác ngộ.

Người ta có thể nêu ra rằng những câu hỏi liên quan đến lý thuyết hay giáo lý – ví dụ, “Chỉ quán đả tọa và tọa thiền công án có gì khác nhau?” – không được vị lão sư bàn đến theo qui tắc trong độc tham, nhưng bởi vì những người phương Tây này đều là người nước ngoài đến từ các nền văn hóa phi Phật giáo, nên ông trả lời họ.

Tài liệu sẽ tự nói cho nó, và bất cứ cố gắng phân tích hay giải thích nào về nó cũng sẽ không những chỉ là thừa mà còn có tính chất tự phụ nữa. Tuy nhiên, đối với những độc giả thiếu sự tiếp xúc với một bậc thầy có phẩm chất thì một lượng tin tức nhất định về bối cảnh có liên hệ đến thực hành độc tham ở Nhật ngày nay, đặc biệt như nó tác động lên người phương Tây, sẽ giúp họ có thể lợi dụng đến mức tối đa để thực hành theo tinh thần lời khuyên và chỉ giáo của vị lão sư như đã tiết lộ trong các cuộc độc tham ấy.

Tọa thiền cùng với đề xướng (teisho) và độc tham tạo thành bộ ba để cho sự huấn luyện Thiền truyền thống đứng vững. Đối với người mới bắt đầu, cuộc gặp gỡ “mây đối mây” này với vị lão sư trong nội thất một cách riêng biệt có thể có điều gì đó khác biệt với kinh nghiệm hứng khởi và phong phú kỳ diệu, đem lại động cơ và chiều hướng thực hành cho y, đối với sự thử thách đáng sợ của những thất vọng to lớn tùy thuộc vào sức mạnh và tính chất nhiệt tâm của y, cái điểm mà sự tọa thiền của y trưởng thành, và quan

(1) Học viên H. Ghi cả trường hợp này vào đây để người đọc có thể so sánh sự tiếp cận khác biệt của vị lão sư với một học viên ở mức cao hơn.

trọng nhất là tùy theo nhân cách và các phương thức chỉ dạy của vị lão sư.

Một khi người học viên bước vào phòng độc tham và cúi lạy như là dấu hiệu bày tỏ lòng kính trọng và khiêm tốn, y hoàn toàn có quyền tự do nói hoặc làm bất cứ điều gì cho đến khi nào nó còn là một biểu hiện chân chính của sự cầu tìm chân lý và liên hệ một cách hợp lệ với sự tu tập của mình. Ngay từ lúc khởi đầu, khi y chưa kiểm soát được các tư niệm bất thường hay chưa chận đứng được sự vọng ngã, thông thường và nhất là, nếu y có khuynh hướng triết học cổ đưa vị lão sư vào những cuộc tranh luận trừu tượng, lý thuyết. Nhưng theo thời gian và qua thực hành tọa thiền đều đặn, tâm trở nên yên tĩnh hơn, sâu lắng hơn và qui nhất hơn, y sẽ hết quan tâm đến tranh luận trống rỗng và trở nên dễ chấp nhận hoàn toàn vị lão sư và các hướng dẫn của ông.

Với thực hành tọa thiền nhiều hơn, y sẽ dần dần bắt đầu kinh nghiệm, dù chỉ chốc lát, sự hài hòa và hợp nhất thâm sâu (nhất là các kỳ nhập chánh định), mà nó bắt đầu thế chỗ những cảm giác bất hòa và nhảm lẫn cảm thấy trước kia. Bấy giờ khi đến trước vị lão sư và khi được hỏi, y sẽ đáp với sự mạnh dạn và hoạt bát mà trước kia thì bối rối và ngập ngừng. Y có thể la hét với vị lão sư, song không phải vì bức bối hay tức giận, mà vì đã thoát khỏi đến một mức độ lớn lao những cơ cấu của trí óc và tình cảm đã ràng buộc y cho đến lúc này, và có thể gia tăng gom góp các năng lực của thể xác và tinh thần còn mơ màng bên trong. Khi sự tọa thiền trở nên sâu hơn và tâm đã được tẩy sạch các giá trị hư ngụy và các ý niệm mê hoặc, y bỗng nhiên có thể nắm lấy cây gậy của vị lão sư đập lên tấm nệm để trả lời câu hỏi châm chọc. Hoặc khi được yêu cầu đưa ra chứng minh cụ thể về sự tri giải công án, y không cần nhờ đến khái niệm hay lý thuyết mà trả lời với toàn bộ con người mình. Một học viên có thể đáp không suy nghĩ theo kiểu này là y đang bay lượn trên bờ mép của ngộ, mặc dù chính y không biết. Chỉ có vị lão sư, với những năm dài kinh nghiệm và con mắt sắc bén phân biệt, là có thể phân định được độ hiểu biết chính xác của y và cho y sự hướng dẫn và khích lệ cần thiết ở điểm trọng yếu này.

Một vị lão sư có tài sẽ không ngần ngại dùng phương tiện và mách lới, không loại trừ những cái đánh rất lẹ bằng *cốt tử* (kotsu)(2) mà bất cứ lúc nào cũng có bên ông khi ông tin rằng nó

(2) *Kotsu* (Cốt tử): Từ tiếng Nhật chỉ cây gậy hay thanh cây của các lão sư, dài độ 4 tấc có hình giống cột xương sống con người, các sư dùng để nhấn mạnh một điểm, hay đôi khi đánh lẹ để khiển trách một môn sinh.

sẽ đánh thức và kích động tâm người học viên ra khỏi trạng thái vô thức mơ màng để bỗng nhiên nhận ra bản tánh chân thực của nó. Không phải là không thường xảy ra chuyện một người mới bắt đầu sẽ ngại xuất hiện trước vị lão sư ngay cả trong một cuộc độc tham hàng ngày. Thay vì hăng hái phóng nhanh đến vị trí xếp hàng khi nghe tiếng chuông độc tham vang lên,⁽³⁾ y cứ ngồi dính chặt một chỗ sợ bị khiển trách vì chưa có sẵn lời giải đáp công án. Nếu không được các vị trưởng tăng (ở một tự viện) hay các vị trưởng tràng (ở một trung tâm) tảng lờ không biết đến sự do dự ấy, thì chứng tỏ y không đáng được ngay cả một cái đánh khuyến khích, mà rất có thể y sẽ bị lôi ra khỏi chỗ ngồi và tống cổ vào độc tham nếu ở một tự viện nghiêm khắc. Khi không hăng hái, cuối cùng y cũng phải xuất hiện trước vị lão sư, và ông có thể nghiêm trách y là nhút nhát, rồi vắng tất đuổi khéo y ra mà không hỏi hay bình luận một lời nào. Hoặc ông có thể cho y một cốt-tử trong lúc y đang lạy và rồi rung chuông ra lệnh cho y đi ra. Trong lúc đi ra, y đau khổ và kinh ngạc, suy nghĩ lý do tại sao mình bị đuổi ra một cách độc đoán như thế.

Chiến thuật đặt người học viên vào một tình thế tuyệt vọng, y bị đẩy tới một cách không nhân nhượng từ phía sau và lại bị bức lùi một cách mãnh liệt từ phía trước, thường tạo ra sức ép bên trong đưa y đến một vụ nổ bùng bên trong mà không có nó chân ngộ hiếm khi xảy ra.

Song những phương sách cực đoan như thế vô hình trung lại phổ biến trong Thiền. Nói chung, những phương sách như thế thường có trong phái Lâm Tế hơn là trong phái Tào Động. Ở các tự viện, kỷ luật thường cứng ngắt và thô bạo hơn. Dù vậy các khóa nhiếp tâm đột xuất ở chùa không vang dội những tiếng hét đinh tai để khuyến khích của các vị trưởng tràng và tiếng quát mạnh mẽ của kích trượng. Những người phương Tây thường không nghĩ ra rằng những cú đánh bằng gậy có thể đẩy người ta đến kiên tánh, và họ kinh ngạc thấy rằng không những kích trượng thường được sử dụng một cách không khoan nhượng đã làm cho nhiều người Nhật đạt ngộ ở các khóa nhiếp tâm mà thực tế nó còn được người ta yêu cầu đánh nữa. Một trong các môn đệ của Đạo Nguyên đã dẫn lại lời sư trong

(3) Những người phương Tây theo dự khóa nhiếp tâm đầu tiên thường bối rối và hiểu lầm cảnh này, giải thích nó thuộc về phân nghị thức đã được qui định. Thực ra không phải thế. Tiếng chuông độc tham bỗng vang lên đủ để giải trừ sự căng thẳng tích lũy đã phát triển trong khi nỗ lực tập trung kịch liệt. Đồng thời lại có sự thúc đẩy chạy đua không thể kìm chế được đến trước vị lão sư để được trắc nghiệm. Đôi khi, có những học viên chạy trước vào phòng vị lão sư, không đợi ông ra hiệu.

Chánh Pháp Nhãn Tạng Di Văn Ký (Shobogenzo Zuimonki) kể rằng khi còn ở Trung hoa, sư đã nghe đoạn sau đây bàn về tọa thiền của một Thiền sư nọ nói: "... Khi còn trẻ, tôi thường viếng các bậc trưởng thượng của nhiều tự viện khác nhau, và một trong số các vị đó đã giải thích rằng: 'Ngày xưa tôi thường đánh mấy ông tăng ngũ gậy mạnh đến nỗi nắm tay tôi suýt vỡ mất. Bây giờ già yếu rồi, tôi không thể đánh mạnh như vậy được nữa. Vì vậy, khó có thể đào tạo được những bậc cao tăng. Ngày nay trong nhiều tự viện, các bậc trưởng tọa không nhấn mạnh đầy đủ việc ngồi. Vì thế, Phật giáo đang xuống dốc.' Vị ấy khuyên tôi: 'Đánh càng nhiều, càng tốt.'⁽⁴⁾

Tất cả các bậc đại sư đã dạy rằng phải khơi dậy một nội lực mãnh liệt cho nỗ lực phi thường để đạt giác ngộ hoặc bằng cách thúc giục bằng gậy từ bên ngoài hoặc bằng sức mạnh đích thực của ý chí từ bên trong. Chính đức Phật cũng đã nhấn mạnh điều này trong một kinh xưa qua những lời sau đây: "*Phải cắn chặt hai hàm răng, lưỡi ép mạnh lên lợi, trán áp, đê bẹp và khắc phục tâm bằng tâm, như một người khỏe đê trên đầu, trên vai một người rất yếu để trán áp, đê bẹp, và khắc phục người yếu. Bây giờ các tư niệm xấu xa, ác hại, có liên hệ đến dục vọng, oán ghét và mê hoặc sẽ qua đi, biến mất.*"⁽⁵⁾

Thực tế, có những sư Lâm Tế ở Nhật hiếm khi sử dụng kích trượng và một số sư Tào Động cố gắng dùng nó chỉ để chứng tỏ rằng, rất ráo chính nhân cách riêng của vị lão sư cùng với phương pháp huấn luyện mà ông đã thọ nhận mới quyết định các phương pháp giáo huấn của ông, chứ không phải hoàn cảnh môn phái mà ngôi chùa ông tùy thuộc.

Nơi con người của bậc chân sư, có thể giảng giải Phật pháp với niềm tin quyết phát sinh từ kinh nghiệm thâm sâu của ông về Chân lý, người ta sẽ thấy hiện thân của trí tuệ và uy nghi của Thiền. Một vị thầy như thế là một bậc đạo sư mà tinh thần và tâm trí đồng nhất với tinh thần và tâm trí của chư Phật và chư Tổ, mặc dù họ cách xa nhau hàng thế kỷ về thời gian. Không có những người như thế, quá khứ của Thiền không có sự sống, tương lai của Thiền "không có năng lực tái sinh." Thiền như là một sự tâm truyền tâm, áp ủ chân lý sinh động, sống thực – chân lý trong hành động. Giống như âm nhạc

(4) Dẫn trong Sources of Japanese Traditions, tr. 254, William Theodore de Bary biên soạn.

(5) The Satipatthana Sutta of Majjhima Nikaya (Lord Chalmers dịch trong *Further Dialogues of the Buddha*, part 1).

bị nhốt tù trong đĩa hát cần điện năng và phương tiện tái sản để có thể sống dậy. Tâm trí của Phật khắc ghi trong các kinh cũng cần một sức sống như thế nơi con người của người đã giác ngộ để tái tạo.

Trong độc tham, vị lão sư thực hiện vai trò song đôi vừa là người cha vừa là người mẹ theo truyền thống. Đôi khi ông là người cha nghiêm khắc, hay khiển trách để thúc giục, rèn luyện và đôi khi ông là người mẹ dịu dàng, yêu thương, an ủi để khuyến khích. Khi người môn sinh chênh mảng nỗ lực sẽ được vỗ về hay thúc giục; khi y tỏ vẻ kiêu căng sẽ bị quở trách, trái lại, khi y nghi ngờ hay thất vọng, y sẽ được khuyến khích và nâng đỡ. Như thế một vị lão sư có tài sẽ kết hợp sự lạnh lùng nghiêm khắc với sự quan tâm ấm áp, uyển chuyển và một tấm lòng không vị kỷ mà không bao giờ nên nhầm lẫn với nhu nhược hay yếu đuối, thêm vào đó là sự tự tin và một phong cách chỉ huy. Bởi vì lời ông nói chứa sức mạnh và trực thuộc nhân cách giải thoát của ông, những gì ông nói có năng lực làm tươi lại tinh thần ủ rũ của người môn sinh và khôi phục năng lực cho cuộc tìm ngộ của y bất chấp đau đớn, thất vọng hay phiền não nhất thời.

Nhưng những gì người môn sinh đáp một cách sắc bén nhất là bằng chứng cụ thể của tâm giải thoát của vị lão sư: sự tự phát như trẻ thơ, sự chiếu sáng, sự quan tâm nhiệt tình. Những người mới tu nhìn vị lão sư bảy mươi tám tuổi chứng minh một công án với sự lạ lùng như chớp và sự thâm nhập toàn bộ; và quan sát lòng bao dung tuôn chảy, không chút gắng gượng mà chính ông tham dự vào bất cứ hoàn cảnh nào với tất cả mọi cá nhân thì biết rằng họ đang chứng kiến một trong những sản phẩm tuyệt hảo của một hệ thống phát triển tâm và cá tánh độc nhất vô nhị, và họ sẽ tự nhủ mình trong giây phút thất vọng: “Nếu qua thực hành tọa thiền mà ta có thể biết được kinh nghiệm sống với sự tức thời và trực thức như thế thì đâu có phải là trả giá quá đắt.”

Tất cả những kỹ năng và bi tâm độc đáo của vị Thiền sư diễn ra trọn vẹn một khi ông cảm thấy tâm của người môn sinh đã chín muồi, tức không còn tư niệm phân biệt và ý thức rõ ràng – nói cách khác, trong trạng thái của cái Một tuyệt đối – tiết lộ một cách khác biệt trong cách người môn sinh đánh cái chuông độc tham, cách y bước vào phòng độc tham, cách y lạy, và cách y nhìn và hành động trong lúc độc tham. Bằng nhiều cách khác nhau, vị lão sư sẽ thúc giục, xô đẩy tâm y làm một cái nhảy tối hậu vào ngộ. Đến điểm này, nỗ lực của vị lão sư có khuynh hướng vỗ về, phân khích người môn

sinh tự mình sử dụng năng lực và nhất tâm vào sự tập trung và không nhường bước cho chán nản, thất vọng. Nhưng bây giờ ông lại thay đổi chiến thuật, ông bắn những câu hỏi sắc bén vào người môn sinh, đòi hỏi câu trả lời tức khắc, hoặc thỉnh thoảng ông dùng cốt-tử đánh y hoặc đập mạnh xuống đệm hay vào bàn, tất cả đều là nỗ lực nhằm đẩy bật tâm mê hoặc của người môn sinh.

Do hiệu quả của những việc làm như thế tác động lên tâm người môn sinh, những cái thúc đẩy nhanh chóng của người thầy giống như những cơn mưa đông trên vùng đất khô cằn, hay những tia sáng lóe lên trong căn phòng u tối, chúng giúp cho tâm của người đệ tử tiến tới điểm sanh tử kế tiếp, giai đoạn mà y cảm thấy như bị đóng chặt trong một “khối băng” hay bị nhốt kín trong một “lâu đài thủy tinh.”⁽⁶⁾ Bây giờ y đã *thực* thấy chân lý nhưng không thể thoát ra và giữ nó được. Người môn sinh biết rằng vị lão sư không thể nói trước một cách chính xác giây phút ngộ sẽ đến lúc nào, ông cũng không thể “ban” ngộ cho y được. Chính ông cũng không thể làm gì khác hơn là nỗ lực hết sức mình và chủ yếu là làm kiệt quệ hết tư niệm cho tâm người môn sinh đạt đến trạng thái vô tâm như trẻ thơ (tức tâm trống rỗng)⁽⁷⁾. Song cái đả thông tối hậu, cái “nhào lộn” đột xuất có tính cách quyết định của tâm (người môn sinh) báo hiệu ngộ sắp đến, và phải xảy ra. Trong thời cơ sinh tử này, sự cảm dỗ luôn luôn có tiềm năng đột nhập, khi ngộ như một cú sét từ trời xanh giáng xuống, sẽ xảy ra, hoặc tốt hoặc xấu,⁽⁸⁾ trở nên rất khó kháng cự. Ấy là cơ vận tuyệt vọng của cái ta thối lui để phá vỡ tâm tập trung, gây cho tâm chứng bệnh dịch tư niệm và chặn đứng cái nhảy vọt tối hậu - nghĩa là sự quên ta trọn vẹn để tự do. Người thầy biết rõ rằng tâm của người môn sinh có thể bung lên thành cái nhảy vọt tối hậu này khi nó va phải một cú đánh, một câu nói hoặc một âm thanh duy nhất, nếu nó trống rỗng. Ông lấy làm đau đớn phải chỉ rõ sự cảm dỗ này và cảnh cáo người môn sinh không làm mồi cho những quyền rũ của bản ngã.

Ngộ có thể xảy ra ở bất cứ nơi nào, không phải chỉ trong

(6) Các ẩn dụ này được dùng trong Thiền để miêu tả “mùi vị” trước ngộ. Có thể vẫn bị dính ở điểm này hằng tuần, hằng tháng hay cả hằng năm.

(7) Cố gắng hết sức để đạt vô tâm nghe có vẻ như nghịch lý, nhưng nghịch lý này là một nghịch lý hợp lý và không phải là phi lý.

(8) Một vài người có sự sợ hãi vô ý thức về ngộ, tin rằng nó có thể ảnh hưởng tai hại đối với tâm. Không cần nói, đây là một sự sợ hãi vô căn cứ.

phòng độc tham. Thực tế, có một số môn sinh đã kinh nghiệm ngộ trong khi lắng nghe lão sư đề xướng. Tâm của họ bị buộc vào một câu nói đặc thù nào đó mà họ đã nghe vị lão sư nói nhiều lần nhưng chỉ bây giờ, vì tâm đã chín muồi, nó mang một ý nghĩa mới và hốt nhiên tác dụng như một tia sáng phát ra cái nổ bên trong báo hiệu sự khai mở của con mắt Tâm. Một vài người đã ngộ ngay trên tàu lửa hay trên chuyến xe buýt trên đường về nhà sau khóa nhiếp tâm. Thường nhưng không phải luôn luôn, kiến tánh theo sau một thời kỳ tập trung và thâm nhập kịch liệt.

Theo cái nhìn của những người đi trước, những lời khêu gợi mà nhiều công án hay các cuộc *vấn đáp* (mondo) hay kết thúc: “Nghe câu ấy, bỗng nhiên ông tăng giác ngộ” hay “Bây giờ con mắt Tâm của ông tăng mở ra,” người ta sẽ thấy những lời như thế ít có tính chất tượng tượng như lúc đầu thoát nghĩ. Những học viên bối rối thường hay hỏi: “Làm sao có thể đạt ngộ nhanh chóng và dễ dàng như thế được trong khi chỉ có một người tin các công án?” Điều quan trọng cần để ý ở đây là câu nói hay cú đánh của người thầy phá vỡ tâm mê hoặc của người môn sinh có hiệu quả chỉ vì nó đến đúng lúc tâm của người sau đã chín muồi và sự chín muồi này là kết quả của một thời kỳ tọa thiền lâu dài và một số cuộc độc tham với thầy. Nói cách khác, các công án theo cách thức phát biểu riêng, chỉ đưa ra những hoàn cảnh thúc đẩy, chúng bắt chập những năm dài xao xuyến, không nguôi tìm kiếm chân lý, đã đưa đến kinh nghiệm vinh quang tột đỉnh này.

Bằng chứng giác ngộ của người môn sinh nằm trong khả năng đáp tức khắc, bằng cách “sống,” những câu hỏi đòi hỏi sự chứng minh cụ thể tinh thần công án. Cái gì thuyết phục người thầy tin chắc không những chỉ là lời nói hay dáng điệu hay sự im lặng (mà nó cũng có thể có hiệu quả tương đương) của người môn sinh mà còn cả lòng tin quyết và sự thông báo chắc chắn những cái ấy, tức là cái nhìn hiểu biết trong đôi mắt, tính cách cương quyết trong giọng nói, và tính tức thời, sự tự do, sự thông suốt trong chính các điệu bộ và cử động. Như thế có thể đối với hai người khác nhau, một ngộ và một chưa ngộ, trả lời bằng những lời nói và dáng điệu y nhau trong độc tham, và ông thầy chấp nhận những câu đáp của người này và từ chối những câu trả lời của người kia.

Sự chấp nhận của người thầy đối với sự chứng minh của người môn sinh là xác định ngầm rằng người môn sinh đã đạt chân

ngộ,⁽⁹⁾ dù cho nó còn nông cạn như nhiều kinh nghiệm đầu tiên. Chỗ Thiền khác biệt với các phép tu khác của Phật giáo rõ ràng là nó khẳng khái rằng người môn sinh phải chứng minh cái hiểu của mình “ở bên kia mọi hiểu biết” mà không phải nói dông dài về nó. Cái gì có giá trị của Thiền là các điều bộ thể hiện, những cử chỉ và câu nói phát xuất tức thời từ mức độ sâu nhất của toàn bộ con người mà không phải là ngữ cảnh giải thích vô vị, dù vi tế. Một người thầy có kinh nghiệm có thể quyết định bằng một câu hỏi độc nhất – hoặc nếu là kinh nghiệm sâu xa thì chỉ bằng một cái liếc nhìn – sự kiện giác ngộ của người môn sinh, nhưng vẫn đòi hỏi người môn sinh chịu sự trắc nghiệm mà ông có thể thiết lập để xác định độ sâu và các giới hạn của cái ngộ, như thế, để người môn sinh cũng như chính ông được hài lòng.

Người ta vẫn thường công khai quả quyết rằng kinh nghiệm ngộ chân chính tự xác định giá trị cho nó và vì thế không cần phải trắc nghiệm. Nhưng ở đây sự tự lừa dối cũng mãnh liệt như trong các lãnh vực hành xử khác của con người, có lẽ còn mãnh liệt hơn là khác, vì chính bản chất của kinh nghiệm ngộ. Đối với người mới tu thì quá dễ làm các thị kiến, sự xuất thần, ảo ảnh, nội kiến, mật khẩu, trạng thái ngây ngất hay ngay cả sự tịch tĩnh của tâm là kiến tánh. Mặt khác, cái cảm giác mênh mang như biển cả của một vài loại người bị chứng thần kinh loạn cũng có thể nhầm cho là ngộ vì nó cũng mang ý nghĩa đồng nhất với vũ trụ. Vì tất cả những lý do đó, và nhất là vì mối nguy hiểm đối với nhân cách kết quả từ sự tự lừa dối như thế mà cho là chân thật, nên giáo lý Thiền luôn luôn khẳng định rằng ngộ phải được trắc nghiệm và xác nhận bởi một bậc thầy mà kinh nghiệm ngộ của ông đã được một bậc thầy đã giác ngộ khác ấn chứng.

Nếu có thể có sự tự lừa dối mình về kiến tánh thì cũng có thể có kinh nghiệm kiến tánh mà không cho đó là giác ngộ. Lão sư Bạch Vân kể lại câu chuyện một trong các môn đệ của ông sống ở miền nam nước Nhật mà ông đã gặp mỗi năm một lần vào các tuần nhiếp tâm. Trong khoảng cách giữa các lần viếng thăm của lão sư, anh ta đã có sự thức ngộ nội tâm, nhưng không đồng thời có cơn xúc động trào dâng nước mắt vì vui sướng nên không tin rằng những gì mình đã nhận thức được là kiến tánh. Khi hỏi anh ta trong lúc độc tham,

(9) Không may, vô hình trung, điều này đúng một cách đồng dạng. Một vị lão sư dễ thông qua thường sẽ thông qua cho người môn sinh chưa có kinh nghiệm chân ngộ.

lão sư cảm thấy rằng nhận thức và nội tri của môn đệ mình như thế đáng được trải nghiệm, và do đó, lão sư đã đưa ra nhiều câu hỏi “trắc nghiệm” anh ta. Ông ngạc nhiên vì thấy rằng anh ta đã có thể đáp đúng và đầy đủ và ông đã ấn chứng. Dù còn nông cạn, song kiến tánh ấy là thật. Điều phải quan tâm đầy đủ ở đây là bản chất của các phản ứng đối với cái ngộ của một người không những tùy thuộc vào độ sâu của kinh nghiệm ngộ mà còn vào cơ cấu tình cảm và tinh thần của y.

Cần phân biệt loại trắc nghiệm này với loại trắc nghiệm liên quan đến *Pháp chiến* (Hossen) mà ngày xưa hay xảy ra trong giới Thiền tăng Trung hoa và Nhật bản cho đến thời kỳ Bạch Ẩn (Hakuin), khoảng hai trăm năm qua. Các tăng nhân và cư sĩ⁽¹⁰⁾ thuộc nhiều mức độ sức mạnh tinh thần khác nhau, thường chu du khắp xứ trong cuộc hành hương tinh thần, tìm các Thiền sư và cao tăng thâm ngộ để đấu “pháp thuật” với họ như là một phương tiện phát triển sâu rộng hơn cái ngộ của mình và đồng thời phát triển các kỹ thuật huấn luyện qua trắc nghiệm sức mạnh tinh thần của “địch thủ” họ. Những cú đấm và những cú đánh trả bằng ngôn ngữ đã tạo ra những cuộc tranh luận mà sau này được ghi lại và kết tập thành các tập công án vẫn được giới học Thiền ở Nhật dùng một cách rộng rãi.

Với sự vượt qua được công án đầu tiên của mình, người môn sinh bước vào một giai đoạn độc tham mới. Sự gắng sức căng thẳng và kịch liệt, sự thay đổi với những tâm thái không chắc chắn, chán nản và thất vọng đến đây đã trở thành sắc thái xuất hiện của người môn sinh trước thầy mà giờ đây nhường bước cho tự tin, thoải mái và tương hợp hầu như bình đẳng với vị lão sư, đã tạo nên phong cách người môn sinh có cá tính đặc biệt trước vị lão sư. Vị lão sư không còn là người cha hay người mẹ nữa mà chỉ là một người anh khôn ngoan. Chắc chắn những cử động của người môn sinh vẫn còn mò mẫm và không vững vàng, giống như những hoạt động của một con chó con vừa mới mở mắt nhìn thế giới và bước những bước đầu tiên, nhưng “cái vách sắt và hòn núi bạc” không còn cản trở mọi hướng nữa. Độc tham, khi không còn đáng sợ, nó trở nên buồn tẻ,

(10) Trong hàng cư sĩ, Bàng cư sĩ (Ho-koji) là người nổi tiếng nhất. Nhiều câu chuyện và truyền kỳ đã phát triển nói về cuộc đời say mê của ông. Ông là một học giả Không giáo và là một người giàu có đời nhà Đường, như đã được ghi lại, ông đã đồ toàn bộ của cải, vàng bạc của ông xuống sông, và từ đó cùng với gia đình lang thang khắp xứ, kiếm ăn bằng nghề làm vật dụng bằng tre và tham dự “Pháp chiến” với nhiều Thiền sư nổi tiếng đương thời. Xem thêm “Bàng cư sĩ” ở Chương X.

nhưng giờ đây chuyển từ công án này đến công án khác, một hợp úống cạn hết mấy con sông và tái tạo lại trời đất bằng một cái giờ ngón tay⁽¹¹⁾ người ấy kinh nghiệm một cảm giác luôn luôn mở rộng đầy năng lực và tự do. Để nắm được tinh thần các công án và tự phóng mình trọn vẹn vào các vai trò khác nhau do chúng sáng tạo, người ấy có thể diễn đạt một cách sống động và hùng hồn những tình huống cụ thể chân lý mà y nhận thức được. Nhưng có lẽ phép lạ vĩ đại nhất là tình cảm biết ơn của y đối với các Sư, Phật và Bồ-tát, đối với tất cả những ai đã giơ tay giúp đỡ và nói lời khuyến khích trong những giờ phút cần thiết. Bảy giờ lời nguyện thường được lặp lại của y là muốn đạt giác ngộ viên mãn vì toàn thể loài người mang một ý nghĩa mới và sâu xa.

Theo những gì đã nói, rõ ràng là vai trò của người thầy trong huấn luyện Thiền thực siêu việt. Không ai, không một cái gì có thể thay thế chỗ của một bậc thầy đã thâm ngộ, và thật may mắn cho người môn sinh có nghiệp duyên đưa đến tiếp xúc với một bậc thầy như thế. Thế thì không có thầy không thể thực hiện việc tu tập Thiền được sao? Không có cách nào hết. Theo tài liệu bao gồm trong chương này, người học có tâm nghiêm túc sẽ thấy mình được một vị lão sư xuất sắc đương thời trả lời một cách thực tế các câu hỏi liên quan đến việc thực hành có thể xảy ra với mình. Đọc thông suốt chương này cùng với các chương khác sẽ có thể khiến cho bất cứ ai cũng có khả năng để bắt đầu cuộc hành trình trên con đường đến giác ngộ.

Xin thêm một lời để độc giả biết tài liệu độc tham này được biên tập như thế nào. Đặc quyền của tôi là có thể hành động như một thông dịch viên của Lão sư Bạch Vân trong nhiều năm, một hoàn cảnh đặt tôi ở vị trí duy nhất biết rõ các vấn đề tu tập Thiền của những người phương Tây dưới sự hướng dẫn của ông ở Nhật bản, biết rõ lời khuyên và sự giáo huấn mà ông đã tặng họ. Đối với tôi, những câu hỏi và trả lời này nếu được ghi lại, chúng sẽ có giá trị vô lượng đối với những học viên ở phương Tây và những người ở các nơi khác muốn tự tu Thiền song còn thiếu một bậc chân sư có tài.

(11) Đối chiếu với trường hợp thứ 19 của *Bích Nham Lục* (cũng như trường hợp thứ ba của *Vô Môn Quan*) thường được gọi là “Ngón Tay của Câu Chi,” lời dẫn nhập công án này nói:

“*Khi một hạt bụi dấy lên,
Cả vũ trụ to lớn cũng lên theo.
Khi một đóa hoa nở ra,
Toàn thể thế giới hiển hiện.*”

Hơn nữa, tôi cảm thấy họ phải đi một đoạn đường dài để đánh tan quan niệm lan tràn rằng Thiên là sự huyền bí hóa kỹ lưỡng hay là một “biểu hiện bạo dân của văn hóa Nhật bản,” như một vài nhà phê bình có kiến thức nghèo nàn đã gọi như vậy.

Việc sử dụng băng ghi âm hay một phương tiện ghi lại nào khác bị đặt ngoài vấn đề vì nó sẽ khiến cho các học viên trở lại ý thức về mình làm cản trở việc đọc tham của họ, và vì thế sẽ không bao giờ được Lão sư Bạch Vân cho phép. Mặt khác đối với tôi, cố gắng ghi chép những điều đáng ghi trong lúc đọc tham cũng sẽ không được chấp thuận vì cùng lý do ấy, và trong bất cứ trường hợp nào cũng sẽ không được, nếu tôi phải làm công tác thông dịch tương ứng. Do đó, tôi quay sang ý nghĩ ghi lại bằng tốc ký ngay sau khi mỗi cuộc đọc tham chấm dứt, trong lúc cuộc đối thoại vẫn còn mới mẻ trong tâm tôi, mọi điều đã được vén mở. Tôi tin rằng bất chấp sự ít thông thạo tiếng Nhật của mình, tôi cũng đã chuyển ngữ một cách trung thực bản chất những cuộc đối thoại diễn ra giữa Lão sư Bạch Vân và mười học viên phương Tây. Bất cứ khi nào nghi ngờ tôi đều cẩn thận kiểm chứng lại sự hiểu biết của tôi với ông. Song, có thể ở chỗ này hay chỗ kia tôi đã không nắm được đầy đủ sự uyển chuyển hay ý vị trong lời bình của lão sư, và bất cứ sơ sót nào như thế, tôi xin hoàn toàn chịu trách nhiệm.

Cũng nên nói rõ rằng không nên xem nhẹ việc quyết định xuất bản tài liệu đọc tham này. Thông thường đọc tham được xem là vấn đề riêng tư giữa vị lão sư và người môn sinh, vì để bảo đảm sự thẳng thắn đầy đủ giữa thầy và trò, cả hai phải biết rằng những gì tiết lộ trong phòng đọc tham sẽ không được tiết lộ ra ngoài. Song, Lão sư Bạch Vân đã bằng lòng cho xuất bản tài liệu này với điều kiện tôi cam kết với ông rằng nó phải thể hiện tối đa việc sửa lại nhiều hiểu lầm xuất hiện trong các sách viết về Thiên bằng Anh ngữ về bản chất và mục đích của đọc tham. Tuy nhiên, ông đã ra điều kiện là không được tiết lộ bất cứ một giải đáp nào về các công án, như vậy những học viên sau này tu tập dưới sự hướng dẫn của một vị lão sư không thể gặp bất lợi vì đọc tin tức như thế. Điều kiện này đã được tôn trọng.

CÁC CUỘC ĐỘC THAM

1. HỌC VIÊN A (đàn bà, 60 tuổi)

Học viên: Tôi cảm thấy tôi là tù nhân của cái ta của tôi và tôi muốn chạy trốn. Tôi có thể làm được việc ấy qua tọa thiền không?

Lão sư: Chúng ta hãy nói về tâm trước. Có thể ví tâm bà như một tấm gương,⁽¹²⁾ nó phản chiếu mọi vật xuất hiện trước nó. Từ lúc bà bắt đầu suy nghĩ, cảm biết và vận dụng ý chí, hình bóng ném lên tâm bà làm méo mó ảnh phản chiếu. Tình trạng ấy chúng tôi gọi là mê hoặc, là cái bệnh căn bản của con người. Hậu quả nghiêm trọng nhất là của căn bệnh này là nó tạo ra một cảm thức nhị nguyên, do đó bà qui định “tôi” và “không phải tôi.” Sự thực, mọi sự vật là Một, và dĩ nhiên đây không phải là một của số đếm. Thấy nhầm mình đương đầu với một thế giới hiện tượng hiện hữu tách rời, đây chính là cái tạo nên sự đối kháng, lòng tham và đương nhiên không thể tránh được đau khổ. Mục đích của tọa thiền là quét sạch những cái tối tăm hay nhiễm ô ấy để chúng ta có thể kinh nghiệm một cách thân thiết mối liên kết của mình với toàn bộ cuộc sống. Bây giờ tình thương và lòng từ ái tự nhiên và tức khắc tràn tới.

* * *

Học viên: Tôi đang ngồi chỉ quán đả tọa như thầy đã chỉ dạy. Tôi thấy đau ở chân, nhưng có thể chịu đựng được. Tôi không bị tư niệm quấy nhiễu và tập trung tương đối tốt. Nhưng tôi thực không biết ngồi như thế có mục đích gì.

Lão sư: Mục đích đầu tiên của việc ngồi là để hợp nhất tâm. Vì con người bình thường, tâm bị lôi kéo theo nhiều hướng, duy trì sự tập trung thực không thể được. Qua thực hành tọa thiền, tâm trở

(12) Lão sư, giống như Lục Tổ Huệ Năng trong một bài kệ nổi tiếng, so sánh tâm không phải với hình thể tấm gương, vì tâm không hình thể, mà với sức phản chiếu của nó. Bài kệ của Tổ Huệ Năng đọc:

*“Bồ đề bốn vô thọ
Minh cảnh diệt phi đài.
Bồn lai vô nhất vật,
Hà xứ nhạ trần ai?”*

*“Bồ đề vốn không phải cây,
Gương sáng chẳng phải đài.
Xưa nay không một vật,
Chỗ nào bám bụi trần.”*

nên qui nhất và nhờ thế ta có thể kiểm soát được nó. Quá trình này có thể ví với việc sử dụng tia sáng mặt trời qua một kính lúp. Khi các tia sáng mặt trời qui tụ ở tiêu điểm, dĩ nhiên chúng trở nên mãnh liệt hơn. Tâm con người cũng vận hành một cách có hiệu quả khi nó được tập trung và hợp nhất. Dù bà có muốn thấy Tự tánh của mình hay không, bà cũng có thể biết rõ giá trị hiệu quả trạng thái sung mãn của sự hợp nhất tâm trọn vẹn.

Học viên: Vâng, dĩ nhiên. Lúc ấy tôi đang ngồi yên lặng thực hành tọa thiền và rồi tôi cảm thấy bị đau rất nhiều. Tôi không biết tôi nên cố gắng chịu đựng cái đau hay bỏ cuộc khi nó quá kịch liệt. Nói cách khác vấn đề đích thực của tôi như vậy: Tôi nên dùng ý chí chịu đựng hay chỉ ngồi một cách thụ động, không cưỡng bức mình?

Lão sư: Đây là vấn đề quan trọng. Đương nhiên là bà muốn đạt đến độ có thể ngồi một cách dễ chịu, không gắng sức cũng không đau đớn. Nhưng do thói quen sử dụng sai thân và tâm của chúng ta từ lâu, ngay từ đầu chúng ta phải vận dụng ý chí trước khi có thể ngồi với sự dễ dàng và quân bình. Và đương nhiên điều này gây ra đau đớn.

Khi trọng tâm của thân được đặt ngay ở vùng dưới rốn, thì toàn thân sẽ vận hành với độ ổn định nhiều hơn. Trọng tâm nơi người bình thường ở hai vai. Hơn nữa, thay vì ngồi hay đi với cái lưng thẳng đứng, đa số người ta trầm xuống, đặt sự căng thẳng vô chừng ở khắp các phần của thân.

Ngoài ra, chúng ta còn dùng nhầm tâm của mình nữa, chơi đùa hay chứa chấp tất cả mọi loại tư niệm vô ích. Đây là lý do tại sao chúng ta nỗ lực quyết tâm sử dụng thân tâm chúng ta một cách đúng đắn. Thoạt đầu, không thể tránh được đau đớn, nhưng nếu bà kiên trì, đau đớn sẽ dần dần nhường chỗ cho cảm giác thoải mái. Bà sẽ trở nên mạnh hơn về mặt thể xác và linh mãnh hơn về mặt tinh thần. Đây là kinh nghiệm của tất cả những người tọa thiền đều đặn và thành khẩn.

* * *

Lão sư: Bà có điều gì muốn hỏi?

Học viên: Vâng, tôi có một số câu hỏi. Câu hỏi đầu tiên là: Tại sao thầy bảo đặt nơi tôi ngồi bằng hiệu bảo không nên đánh tôi bằng kích trượng? Có phải thầy cảm thấy tôi vô hy vọng không?

Lão sư: Tôi cảm thấy rằng bà, giống như đa số người phương Tây, không thích bị đánh. Người trưởng tràng đã đánh mọi người rất mạnh và tôi nghĩ nếu bà bị đánh, có thể làm trở ngại việc tọa thiền của bà. Bà không để ý việc bà bị đánh chứ?

Học viên [mỉm cười]: À, hầu hết tôi không để ý nếu không bị đánh quá mạnh.

Lão sư: Hôm qua người đàn bà trẻ ngồi đối diện với bà, mà tình cờ lại là người Nhật, bị đánh mạnh quá, dĩ nhiên là để thúc giục bà ấy. Đó là lần đầu tiên bà ấy bị đánh và bà ấy kinh ngạc, sững sờ đến nỗi sau buổi nhiếp tâm đã bỏ đi ngay. Cũng may hôm nay bà ấy trở lại và nói với tôi về việc đã xảy ra, vì thế tôi đã cho đặt bảng hiệu trên chỗ bà ấy ngồi bảo không đánh nữa.

Học viên: Dù sao tôi cũng vui vì biết rằng thầy không nghĩ tôi là trường hợp vô hy vọng.

Điểm kế tiếp của tôi là: Sáng nay cảm thấy mình đầy năng lực, tôi bắt đầu nghĩ: “Minh phải quét sạch những tư niệm vô ích để trí tuệ có thể hiện ra được.” Rồi nhận ra đây là việc làm của cái ta, tôi lại trở nên thất vọng. Tôi cảm thấy mình giống như con lừa chỉ có thể khiến nó di động bằng cách treo hòn tảng trước mắt nó một củ cà rốt.

Lão sư: Bà có muốn giác ngộ không?

Học viên: Tôi không biết giác ngộ là gì. Hôm qua tôi đã nói với thầy là tôi muốn triệt hạ cái ta để có thể trở thành một người khôn ngoan hơn. Thiết nghĩ tôi muốn gạt bỏ cái ta hơn là muốn đạt giác ngộ.

Lão sư: Cái ta tự nó vốn không có – nó là cái gì đó do chính mình tạo ra. Song cũng chính cái ta do mình tạo ra này đưa chúng ta đến tọa thiền, vì thế không nên khinh nó. Tọa thiền, như bà đã có thể nhận biết, làm cho cái ta hao mòn. Bà cũng có thể loại bỏ cái ta bằng cách tuân theo các nội qui nhiếp tâm thay vì theo các xu hướng riêng của mình. Ví dụ, nếu bà không muốn đứng dậy khi chuông rung để mọi người đứng lên đi kinh hành là bà đang nuôi dưỡng cái ta của mình và đang làm nó gia tăng. Ăn cũng vậy, bà đầu hàng cái ta mỗi lần quyết định đi ăn trước cộng đồng và chỉ đi ăn một mình. Bây giờ, vì cái ta cảm thấy tận tiềm thức, cách duy nhất để nhổ rễ nó là giác ngộ hoàn toàn.

Học viên: Tôi rất mệt mỏi và chân đau khủng khiếp. Tôi không thể tọa thiền tốt được nữa.

Lão sư: Tọa thiền đòi hỏi sức mạnh đáng kể. Nếu thân không khỏe mạnh, khó tọa thiền kịch liệt. Cho đến khi nào sức mạnh hồi phục bà mới ngồi thoải mái, không chút gắng sức. Khi nào bà cảm thấy khỏe lại, bà có thể dùng tận lực. Sau đó là vấn đề quyết tâm, đem ý chí ra chịu đựng. Năng lực và quyết tâm không lay chuyển, cả hai đều cần thiết.

* * *

Học viên: Tôi đã tự tham công án “Bộ mặt trước khi cha sinh mẹ đẻ là gì?” Tôi tin tôi đã có câu trả lời nhưng muốn thầy xác nhận cho. Ví dụ, tôi cứ mãi nghĩ tôi giống như cái mà trước khi tôi sinh ra và cha mẹ tôi cũng giống cái ấy. Thực ra, theo sự tưởng tượng, tôi đã vùi chôn năm tro tàn của mình ở một chỗ đáng ưa thích nhất. Tôi đã tham công án này đúng không?

Lão sư: Không, không đúng. Những gì bà vừa nói chỉ là một bức tranh giả tưởng về công án này. Tham đúng nó bà có thể trả lời đúng những câu hỏi như: “Nếu thế giới này bị hủy diệt thì bộ mặt xưa nay ấy cũng bị hủy diệt theo phải không? Nếu thế, bằng cách nào?”

Học viên: Tôi không thể trả lời được những câu hỏi như thế.

Lão sư: Công án này không có gì khác hơn công án Mu. Trong nhất thời, một cách đơn giản bà hãy tiếp tục ngồi chỉ quán đã tọa cho đến khi nào bà đạt đến độ muốn kiến tánh một cách mãnh liệt. Bây giờ, một công án như “Bộ mặt trước khi cha sinh mẹ đẻ là cái gì?” sẽ thích hợp hơn.

* * *

Học viên: Khi nói về ma cảnh, thầy có nói rằng ngay cả các nội kiến tâm lý học về chính mình cũng là ma cảnh. Điều này không những làm tôi bối rối mà còn làm tôi thất vọng nữa. Tôi đã có một số nội kiến trong khóa nhiếp tâm này và cảm thấy phấn khởi vô cùng. Nhưng bây giờ tôi bối rối và không biết nghĩ gì.

Lão sư: Khi sự thực hành của bà tiến bộ, nhiều ma cảnh sẽ xuất hiện. Tự chúng không có gì nguy hại mà có thể có ích ở một mức độ nào đó. Nhưng nếu bà trở nên bị chúng ràng buộc hay quyến rũ, chúng có thể làm trở ngại bà. Theo nghĩa sâu nhất, có thể nói

rằng ngay cả Bồ-tát Quan Âm cũng bị ràng buộc với lòng thương xót, chỉ thành Phật mới thoát khỏi mọi ràng buộc. Một người bị ý nghĩ giúp đỡ người khác ám ảnh sẽ bị trói buộc vào sự trợ giúp những người khác mà tốt hơn không nên có sự trợ giúp như thế. Hãy lấy ví dụ một người có ít tiền sống một cách đơn giản. Cho người ấy những tiện nghi không cần thiết đối với cách sống đơn giản sẽ hủy diệt mất cuộc sống ấy. Đây không phải là lòng tốt chi cả. Một vị Phật thì từ bi nhưng Ngài không bị dục vọng cứu vớt *ám ảnh*.

Dĩ nhiên các nội kiến về mình có giá trị nhưng mục đích của bà là vượt qua chúng. Nếu bà dừng lại để mừng mình vì các nội kiến ấy, thì việc tiến tới để nhận ra Phật tánh sẽ chậm lại. Theo nghĩa rộng nhất, mọi cái ngăn ngại của chân ngộ đều là ma cảnh. Đừng trở nên quan tâm ma cảnh hay vui mừng vì chúng. Đừng để lòng mình bị những gì là kinh nghiệm nhất thời xoay hướng. Chỉ cần tiếp tục thực hành thành khẩn.

* * *

Học viên: Khoảng một giờ qua, trong lúc tọa thiền, sự đau đớn ở chân tôi bỗng nhiên biến mất trước khi tôi biết được điều ấy, nước mắt bắt đầu trào ra và tôi cảm thấy chính mình tan ra bên trong. Đồng thời một cảm giác yêu thương to lớn bao trùm lấy tôi. Điều ấy có nghĩa gì?

Lão sư: Tọa thiền được thực hành với lòng sùng mộ và sức mạnh sẽ đánh tan cảm giác xa lạ của chúng ta đối với con người và sự vật. Sự suy nghĩ của con người thường có tính chất nhị nguyên, người ta suy nghĩ về mình và những gì đối nghịch với họ. Đây là những gì gây ra cảnh khốn đốn bởi vì nó khơi dậy sự đối kháng và bám giữ, và đến lượt, những cái này đưa đến đau khổ. Lúc ấy, lòng thương xót của bà tự nhiên trở nên sâu hơn, vì tình cảm và suy nghĩ của bà không tập trung vào một cái “tôi” không hiện hữu nữa. Đây là những gì đã xảy ra với bà. Dĩ nhiên nó làm thỏa mãn cao độ, nhưng bà phải đi nữa. Hãy tiếp tục toàn tâm tập trung.

* * *

Học viên: Tôi thực hành chỉ quán đã tọa.

Lão sư: Bà có điều gì muốn hỏi.

Học viên: Vâng, hôm qua khi tôi đang gắng sức ngồi, như thầy đã thúc giục, tôi cảm thấy rằng nỗ lực của tôi có tính cách máy

móc, bởi vì tôi phải rán tiến tới, nghĩa là phải đạt trạng thái ấy. Song tôi đã ngồi như thầy đã bảo, và khi tôi bị đánh nhiều lần bằng kích trượng, người sử dụng kích trượng bảo rằng tôi ngồi như thế rất tốt. Song tôi cảm thấy rằng lúc đó tôi ngồi một cách máy móc. Sáng nay, thay vì tiến tới, tôi cảm thấy bỗng nhiên mình bị đẩy tới, dường như vậy. Sức khỏe của tôi tự nhiên xuất hiện và tôi cảm thấy rằng chất lượng của tôi lúc ấy khá hơn chất lượng cái ngồi lúc tôi phải rán tiến tới. Song, sáng nay khi bị người trưởng tràng đánh, tôi được bảo rằng: “Bà đang buông lơỉ nỗ lực. Hãy rán lên!” Tôi thật bối rối.

Lão sư: Trước hết, đừng giữ lại trong tâm bà những lời nói của người cố gắng khuyến khích bà. Hãy nghe những gì người ấy nói và rồi quên nó đi. Dĩ nhiên cái ngồi mà cường lực tự nhiên tràn ra, không phải “rán tiến tới” vẫn tốt hơn. Không may không phải lúc nào cũng có thể duy trì được một cường lực như thế. Đó là lý do tại sao phải tự cưỡng bách mình ngồi một cách kiên định khi sức mạnh không đến một cách tự phát. Hãy nhớ rằng, có sự quan hệ nhân quả giữa cái ngồi máy móc, như bà gọi nó, và cái ngồi tự nhiên, dễ dàng mà bà đã kinh nghiệm sau đó. Dù sao, người ngồi không phải lúc nào cũng là vị quan tòa tốt nhất về chất lượng cái ngồi của mình. Điều quan trọng là bà không buông lơỉ nỗ lực, không nhường bước cho trầm trệ và mệt mỏi.

* * *

Học viên: Tôi cảm thấy có một cái gì đó nằm nơi trán tôi giữa hai mắt. Nó mạnh đến nỗi sự chú ý của tôi tự động trở nên bám chặt vào đó. Nhưng thầy đã chỉ, tôi tập trung tâm vào cái hốc ở bụng dưới, tôi đưa tâm tôi trở lại chỗ đó. Tôi nên tiếp tục cách ấy không?

Lão sư: Nếu tâm bà tự nhiên và tự phát đi đến điểm giữa hai mắt, thì nên hướng sự tập trung của bà đến chỗ đó. Đó cũng là một cách tập trung khác.

* * *

Lão sư: Có gì đặc biệt xảy ra với bà không?

Học viên: Tôi có cảm giác phần sau đầu tôi bị hơi thở đẩy lên và hơi thở đi xuống đến vùng thắt lưng. Đây có phải là ma cảnh không? Nếu thế, tôi phải làm gì?

Lão sư: Phải, đây cũng là ma cảnh, những cái ấy không có nghĩa gì đặc biệt. Chúng không có lợi cũng không có hại. Đừng ôm

giữ chúng, bà chỉ cần hăng hái tiếp tục thực hành. Chúng xuất hiện, như tôi đã nêu rõ, khi người ta đang tập trung kịch liệt.

Học viên: Nhưng tại sao chúng lại xuất hiện?

Lão sư: Vô số tư niệm, giống như những làn sóng trên biển, liên tục hiện lên bề mặt tâm chúng ta như là kết quả sự vận hành của sáu thức.⁽¹³⁾ Bây giờ, trong tiềm thức của chúng ta có thể thấy được các ấn tượng tồn lưu những kinh nghiệm của chúng ta của những kiếp sống khác nhau, trở lại với thời gian không thể nhớ được. Khi tọa thiền thâm nhập sâu đến độ mặt trên và các tầng lớp trung gian khác của thức đều tĩnh lặng, các yếu tố tồn lưu này nổi lên vùng ý thức. Những cái ấy gọi là ma cảnh.

Bây giờ, đừng luyện ái khi chúng dễ yêu, cũng đừng sợ hãi khi chúng kỳ quái. Nếu bà bám vào đó – ngưỡng mộ hay sợ hãi – chúng có thể trở thành chướng ngại.

* * *

Học viên: Chân tôi đau lắm. Tôi có thể làm gì?

Lão sư: Nếu đau quá, bà khó tập trung đấy. Khi sự tập trung trở nên mãnh liệt, thay vì cản trở, cái đau sẽ thúc giục bà tiến tới nếu bà can đảm lợi dụng nó.

Học viên: Tôi có một câu hỏi khác. Tôi có thể làm gì khi tôi buồn ngủ?

Lão sư: Cái ấy tùy thuộc vào bản chất sự buồn ngủ của bà. Nếu chỉ là mơ màng, bà có thể làm như vậy: đưa nhẹ thân mình từ bên này sang bên kia nhiều lần, hay dụi mắt cũng được. Nếu là buồn ngủ nặng hơn vì đêm trước không ngủ, bà có thể thử hụp mặt vào nước lạnh hay xoa nó thật mạnh. Để đánh thức tinh thần ủ rũ, cách sau đây rất hữu ích: Hãy nghĩ rằng cái chết có thể đến bất cứ lúc nào hoặc vì tai nạn bất ngờ hoặc vì chứng bệnh trầm trọng, và hãy cương quyết đạt giác ngộ không trì hoãn.

* * *

Học viên: Tôi e rằng tôi đã làm việc một cách tệ hại trong khóa nhiếp tâm đầu tiên này của tôi. Tôi đã không thể tập trung được gì. Tâm tôi đã bị phân tán và quấy rầy vì sự la hét của các vị trưởng tràng cảm kích trượng, vì tiếng xe đồ, xe tải, vì tiếng trẻ nít

(13) Thức thứ sáu, theo Phật giáo, là khả năng phân biệt.

khóc ở nhà kế bên, vì tiếng chó sủa. Dù sao, tôi cũng đã tưởng mình đến một nơi yên tĩnh giữa những vùng chung quanh mộc mạc, nhưng hóa ra hoàn khác hẳn. Và tôi cũng thất vọng, xấu hổ vì tôi đã không thể làm việc tốt hơn được.

Lão sư: Bà không cần phải cảm nghĩ như vậy. Khởi đầu mọi người đều thấy khó tập trung, vì tâm rất dễ bị phân tán. Dĩ nhiên, một cách lý tưởng, tốt nhất là đến một nơi yên tĩnh khi khởi sự tọa thiền. Đó là lý do tại sao nhiều Thiền tăng đã đi và vẫn đi ẩn cư trong vùng núi non cô tịch. Nhưng ở lâu trong bầu không khí như thế không phải là tốt. Khi năng lực tập trung của một người đã phát triển và lớn mạnh, y có thể tọa thiền trong bất cứ hoàn cảnh nào – càng ồn ào càng tốt, thực vậy. Với sự tu dưỡng năng lực tập trung mạnh mẽ, người ta có thể xuống vùng ồn ào nhất của khu phố Ginza⁽¹⁴⁾ để tọa thiền.

* * *

Học viên: Tôi có một vấn đề dài dòng, muốn hỏi phải mất thì giờ. Tôi biết có nhiều người đang chờ gặp thầy nhưng vấn đề này đối với tôi rất quan trọng, tôi hy vọng thầy cho phép tôi hỏi.

Lão sư: Cứ hỏi đi.

Học viên: Vì buổi nhiếp tâm vừa rồi tôi đã bị một số ý nghĩ và cảm giác không thích thú – và chúng không phải là ma cảnh – về chính tôi, về những gì tôi có thể gọi là bản tánh *không thực* của mình tấn công trong lúc trầm mặc. Trong bài giảng sáng nay, thầy nói rằng khi tâm chúng ta trống rỗng không một tư niệm, chân trí tuệ sẽ nhập vào. Thầy cũng nói về việc chỉ thấy khi nhìn, chỉ nghe khi lắng nghe. Tôi không thể làm được việc ấy vì cái ta của tôi luôn luôn chen vào. Bây giờ tôi không biết kiến tánh là gì, nhưng nếu nó là nhìn thấy bản tánh chân thực của mình, thì đối với tôi dường như những gì tôi đang làm đều trái ngược, nghĩa là nhìn thấy bản tánh *không thực* của mình.

Lão sư: Trước khi tọa thiền chúng ta nghĩ mình là bậc thượng nhân, nhưng khi chúng ta thấy mình rõ hơn, chúng ta sẽ khiêm tốn hơn vì biết được những ý nghĩ và hành vi xấu xa của mình. Nhưng sự hiểu biết như thế chính là phản ảnh của chân tánh. Giả sử, nếu chúng ta đi trong bóng tối và đến bên một cây thông, chúng ta không thấy gì về nó. Bấy giờ một mảnh trăng xuất hiện và chúng ta quan sát thấy

(14) Khu phố rộn rịp nhất của Tokyo, thủ đô Nhật bản.

những lá thông trên mặt đất. Khi trăng trở nên lớn hơn, chúng ta thấy được thân cây, rồi khi trăng đầy đủ chúng ta thấy cả cây. Nhận thức của chúng ta trong tất cả quá trình ấy là phản ảnh của Chân ngã.

Học viên: Tôi có thể hỏi một câu nữa được không? Tôi đã gặp và nói chuyện với những người tôi nghĩ đã có loại kinh nghiệm ngộ nào đó. Song họ dường như bị cái mà tôi gọi là bản tánh không thực làm phiền. Sao lại có thể thế được?

Lão sư: Thực ra có những người có kinh nghiệm kiến tánh, song họ dường như, nói về mặt tâm lý, còn kém hơn những người không có kinh nghiệm ấy. Bà hỏi tại sao như vậy? Những người giác ngộ ấy nhận thức sự thực rằng toàn bộ cuộc sống, trong bản chất của nó, thì không thể phân chia được, nhưng vì họ chưa tự làm sạch hết các tình cảm và xu hướng mê hoặc mà gốc rễ của chúng cắm sâu trong vô thức, họ không thể hành động hòa hợp với cái thấy bên trong của họ. Tuy nhiên, nếu họ tiếp tục tọa thiền, dần dần cá tính của họ sẽ được cải thiện khi họ trở nên sạch hết các ô nhiễm này, và theo thời gian họ sẽ trở thành những cá nhân xuất sắc.

Mặt khác, có những người không bao giờ có kinh nghiệm kiến tánh, dường như có một sự che dấu nhũn nhặn và không vị kỷ, nghĩa là tâm trạng đích thực của họ. Bề mặt, những người này có vẻ đạo đức và vững vàng, nhưng vì họ không bao giờ nhìn thấy chân lý và vì thế họ vẫn thấy vũ trụ và họ cách biệt, xa rời, dưới áp lực lớn, cá tính có vẻ tốt của họ, bước đi và cách đối xử của họ để lại nhiều ước muốn cho kẻ khác.

* * *

Học viên [khóc]: Chỉ khoảng năm phút qua tôi đã có một kinh nghiệm đáng sợ. Bỗng dưng tôi cảm thấy cả vũ trụ tan biến vào dạ dày tôi và tôi bật khóc. Đến bây giờ tôi vẫn không thể ngừng khóc được.

Lão sư: Nhiều kinh nghiệm kỳ lạ sẽ xảy ra khi bà tọa thiền, một vài kinh nghiệm giống như của bà hiện tại, đáng sợ. Nhưng chúng không có ý nghĩa nào đặc biệt cả. Nếu bà thấy phấn khởi vì sự việc xảy ra thích thú và bà sợ hãi khi nó đáng sợ, những kinh nghiệm như thế có thể làm trở ngại bà. Nhưng nếu bà không bám vào đó, tự nhiên chúng qua đi.

* * *

Học viên: Hôm qua tôi đã kể lại cả vũ trụ đâm đầu vào dạ dày tôi và những cơn kích động kêu khóc hãi hùng của tôi. Sau khi nghĩ lại, tôi cảm thấy rằng nó như thế là vì tôi đã tự bức hách mình thế nào ấy. Tôi nghĩ nếu tôi không bức bách mình thì chuyện ấy sẽ không xảy ra.

Lão sư: Nếu bà muốn tọa thiền một cách dễ dàng, thoải mái cũng được thôi. Chúng ta có thể làm một cuộc so sánh như thế này. Ba người muốn lên một đỉnh núi, nơi ấy có quan cảnh rộng lớn phi thường. Người thứ nhất không muốn tận dụng sức mình, và muốn bước đi thông thả. Vì thế dĩ nhiên y phải mất một thời gian mới đến đỉnh núi. Người thứ hai vội vàng hơn, bước những bước dài, vừa leo vừa vung tay. Người thứ ba vừa phóng vừa nhảy, người ấy lên đến đỉnh một cách nhanh chóng và kêu lên: “Ồi, quang cảnh hùng tráng làm sao!”

Học viên: Cách nào tốt nhất?

Lão sư: Tất cả tùy thuộc vào tâm thái của bà. Nếu bà có nhiều thì giờ, cách thứ nhất sẽ làm bà hài lòng. Nhưng nếu bà hăng hái muốn lên nhanh tới đỉnh, tự nhiên một trong hai cách kia sẽ tốt hơn. Không cần nói ai cũng biết, đi nhanh tốn nhiều năng lực hơn. Hơn nữa, khi tận dụng sức lực với kịch liệt say mê bà có thể mong cho sự việc xảy ra – dù đáng thích hay đáng sợ - nói cách khác, ấy là những gì bà đã kinh nghiệm.

Học viên: Tôi cảm ơn thầy rất nhiều. Tôi cũng muốn nói rằng vì tôi sẽ trở về Hoa kỳ vào tuần tới, đây là buổi nhiếp tâm cuối cùng của tôi. Dù các buổi nhiếp tâm có đau đớn thế nào cũng đã vén mở cho tôi rất nhiều. Không có buổi nhiếp tâm cuối cùng này, đặc biệt tôi không hiểu mình như tôi đã hiểu và sẽ không biết làm sao tiến xa hơn. Tôi rất cảm ơn thầy về sự trợ giúp phi thường mà thầy đã cho tôi.

2. HỌC VIÊN B (đàn ông, 45 tuổi)

Học viên: Tôi tham công án Mu.

Lão sư: Muốn nhận ra tinh thần của công án Mu, ông phải du hành theo một con đường sắt trải dài đến vô tận mà không phải lạc đường. Một chút ngập ngừng cũng sẽ làm hỏng ngộ. Sự ly cách với Mu dù chỉ là tơ tóc cũng là ly cách hàng dặm. Thế nên ông hãy cẩn

thận, hãy cảnh giác! Đừng để ly cách Mu dù chỉ trong giây lát trong khi ngồi, đứng, đi, hay làm việc.

* * *

Học viên: Dường như tôi không thể bám víu được Mu ở bất cứ chỗ nào. Tôi không biết tôi có hiểu gì hay không.

Lão sư: Nếu thực sự ông có thể nói: “Tôi không hiểu” sau khi suy nghĩ sâu xa, điều ấy đúng vì sự thực không có gì để hiểu. Theo nghĩa sâu xa nhất, chúng ta không hiểu gì cả. Những gì các nhà triết học và khoa học có thể hiểu được qua lý luận chỉ là một phần nhỏ của vũ trụ. Nếu chúng ta tưởng tượng cây bút máy mà tôi đang cầm đây là toàn thể vũ trụ, những gì có thể hiểu được bằng lý trí chỉ là cái đầu bé tí của ngòi bút. Bất cứ một nhà triết học hay khoa học nào thực có thể nói được tại sao hoa nở hay tại sao mùa xuân theo sau mùa đông. Khi chúng ta không suy tưởng, cái phần sâu kín nhất của chúng ta vận hành.

Học viên [ngắt ngang]: Vâng, tôi thấy điều đó rất rõ nhưng...

Lão sư [tiếp]: Vì thế nếu ông có thể thành thực nói: “Tôi không hiểu” là ông đã hiểu rất nhiều. Bây giờ hãy về tham công án này kịch liệt hơn nữa.

* * *

Học viên [kích động]: Tôi biết Mu là gì rồi! Trong một tình thế, đây là Mu [nhặt cây cốt-tử của lão sư lên]. Trong một tình thế khác, đây là Mu [nâng một vật khác lên]. Khác hơn nữa, tôi không biết.

Lão sư: Như thế không tệ đâu. Nếu ông thực biết những gì ông nói qua câu: “Tôi không biết,” câu trả lời của ông còn tốt hơn nữa. Hiển nhiên là ông còn nghĩ về mình như là một thực thể tách rời với những thực thể khác.

Tôi biết bản tóm lược bằng tiếng Anh bài nói buổi sáng của tôi đã được phân phát cho tất cả những người nước ngoài. Ông có mặt ở đó không?

Học viên: Dạ có.

Lão sư: Thế thì ông cần phải buông bỏ ý niệm về một cái *ta* đứng đối lập những cái *người* như thế nào. Đây là một hư vọng do cái thấy sai lầm về sự vật sản sinh ra. Để đi đến Tự chứng ngộ ông phải trực nghiệm chính mình với vũ trụ như là một. Dĩ nhiên ông hiểu điều này một cách lý thuyết, nhưng hiểu lý thuyết thì giống như

một bức tranh, nó không phải chính sự vật mà chỉ là một phát biểu về sự vật đích thực.

Học viên: Tôi có thể làm được điều ấy – vâng, tôi có thể làm được.

Lão sư: Tốt lắm, hãy nói ngay kích thước cái “Ông” thực sự là gì nào?

Học viên [ngập ngừng]: À... nó tùy thuộc vào hoàn cảnh. Trong tình thế này, tôi có thể là vật này, trong tình thế kia, tôi là một vật khác.

Lão sư: Nếu thấy rõ Chân lý ông đã có thể cho tức khắc một câu trả lời cụ thể.

Khi tôi dang hai tay ra thế này [chứng minh], chúng sẽ xa đến đâu? Trả lời ngay!

Học viên [ngập ngừng]: Tôi không biết. Tất cả những gì tôi biết là đôi khi tôi cảm thấy tôi là cây gậy này và đôi khi tôi cảm thấy tôi là một cái gì khác – tôi không chắc là cái gì.

Lão sư: Ông hầu như đến rồi đó. Bây giờ đừng có buông lời. Hãy làm việc hết sức mình.

3. HỌC VIÊN C (đàn ông, 43 tuổi)

[Mỗi học viên theo lệ phải nói loại bài thực hành của mình ngay khi họ đến trước mặt vị lão sư để đọc tham. Bài thực hành của học viên này là công án Mu, “nhưng câu nói, Tôi tham công án Mu,” đã được lược bỏ để tránh sự lặp đi lặp lại nhàm chán].

Học viên: Tôi cảm thấy Mu là mọi vật và không phải vật nào hết. Tôi cảm thấy nó như ánh trăng phản chiếu trên cái hồ, không trăng không hồ, chỉ phản chiếu thôi.

Lão sư: Ông có sự lãnh hội lý thuyết sắc bén về Mu, một bức tranh rõ ràng về nó trong tâm ông, bây giờ ông cần nắm ngay lấy nó. Có một câu do một Thiền sư nổi tiếng đã viết vào lúc ngộ: “Khi nghe chuông chùa rung, bỗng không chuông, không tôi, chỉ âm thanh thôi.” Nói cách khác, ông ấy không còn ý thức phân biệt giữa chính mình, chuông, âm thanh, và vũ trụ. Đây là trạng thái ông phải đạt đến. Đừng buông lời, hãy cố gắng lên.

* * *

Học viên: Tôi có điều phàn nàn. Tôi qua, trong lúc đang chờ vào độc tham, tôi bị xô đẩy, la hét một cách thô bạo. Tôi biết sự xô đẩy này là có ý thức giục tôi tiến tới, nhưng tôi cũng cảm thấy tức giận.

Lão sư: Ấy là ông nghĩ về ông như là một cái tôi nên ông bực tức kiểu đối xử này. Nếu thân và tâm ông có được một phần trăm hợp nhất với Mu thì ai làm ông tức giận được? Ở mức độ đó, ông giống như một gã khờ hay một cái bao đảm: dù bị xô đẩy bằng bất cứ cách nào ông cũng đi, vì cái tôi của ông, ý chí của ông đã bị loại bỏ. Đó là lúc ông trực nhận ra Mu. Khi ông đã đạt đến giai đoạn này, ông hoàn toàn thoát khỏi mọi tức giận.

* * *

Học viên: Hôm qua tôi đã đạt đến cao điểm của nỗ lực, nhiệt tâm của tôi, theo thầy nói, đã lên đến chín mươi phần trăm. Nhưng hôm nay, niềm khát vọng bùng cháy bỗng dưng bỏ tôi. Tôi cảm thấy hoàn toàn thất vọng. Không biết tại sao.

Lão sư: Đừng trở nên thất vọng, đó là cách thông thường của mọi người. Nếu ông là một cỗ máy, ông có thể vận hành đều đặn ở tốc độ cao, nhưng một con người thì không thể được. Hãy quan sát một người đang cưỡi ngựa. Nếu là tay cưỡi ngựa giỏi, y sẽ không phi nước đại một lúc, rồi giảm xuống đi bộ vào lúc kè. Nhưng bằng cách đi nước kiệu đều đặn, y sẽ ở một vị thế tốt hơn để gia tăng tốc độ khi mình muốn.

Nếu ông buông lỏng hoàn toàn và tiếp tục đi bộ một cách vô định, hoặc tệ hơn nữa, thỉnh thoảng dừng lại, ông sẽ mất rất nhiều thì giờ để đến nơi ông cần đến. Điều phiền là một cách có ý thức hay không ý thức, ông nghĩ: “Nếu ta không ngộ kỳ nhiếp tâm này thì ta sẽ ngộ vào kỳ tới.” Nhưng nếu đây là kỳ nhiếp tâm cuối cùng của ông ở Nhật, ông sẽ tuyệt vọng và tuyệt vọng sẽ quét ông thẳng vào giác ngộ.

Hãy lấy những người đang theo dự tuần nhiếp tâm này đặc biệt này làm thí dụ. Một năm họ chỉ có một cơ hội nhiếp tâm duy nhất, và họ cảm thấy rằng nếu họ không đạt kiến tánh ở tuần nhiếp tâm này, họ sẽ phải chờ đến một năm nữa vào tuần nhiếp tâm kè. Vì thế họ tọa thiền với sức mạnh và lòng thành khẩn cực độ. Ba người ngồi trong nhóm đã đạt kiến tánh.

Đừng buông lơỉ nỗ lực, nếu không ông sẽ mất nhiều thời gian mới đạt được điều ông đeo đuổi.

* * *

Học viên: Bây giờ, tâm tôi tự do hơn đối với tư niệm so với phần lớn thời gian trong kỳ nhiếp tâm này, nhưng tôi vẫn còn một số tư niệm bất chợt làm phiền. Tôi cho như thế là vì tôi đã đọc và suy nghĩ rất nhiều về Thiền trong quá khứ.

Lão sư: Phải, ông sẽ chỉ nhận ra Chân tánh mình sau khi tâm ông trở nên trống rỗng mọi tư niệm, như một tờ giấy trắng tinh, không một vết bẩn. Một cách đơn giản, ấy chỉ là vấn đề ông tự dốc lực vào Mu trọn vẹn đến nỗi không còn chỗ cho tư niệm bất cứ loại nào, kể cả Mu.

* * *

Lão sư: Đừng xao lãng dù chỉ trong phút chốc. Nếu ông chú tâm trong ngòỉ tọa thiền mà vẫn cứ để cho mắt và tâm lang thang thì khi tỉnh lại, ông sẽ phá vỡ tâm tập trung của ông. Ông có theo dõi những gì tôi đang nói không?

Học viên: Dạ có, tôi có theo dõi, nhưng tất cả những điều ấy không liên quan gì đến tôi. Tôi luôn luôn chú tâm.

Lão sư: Tốt, không chú tâm không thể nhận ra nó đâu. Và lại có ba mức độ chú tâm. Nếu ở trên xe lửa đông người, ông phải cảnh giác để túi xách khỏi bị mất cắp, đây là một loại chú tâm. Nhưng nếu ông đang ở trong một tình thế có thể bị giết chết bất cứ lúc nào – trong thời chiến chẳng hạn – mức độ chú tâm của ông lớn hơn nhiều.

Trở nên lơỉ là dù chỉ trong một giây là tự tách rời mình với Mu. Ngay cả lúc đi ngủ ông cũng tiếp tục tự thấm nhập Mu, và khi ông thức dậy, hãy thức dậy với tâm tập trung vào Mu. Bất cứ lúc nào ông cũng phải tập trung toàn bộ chú tâm thâm nhập Mu – nhiều đến độ ông trở thành chiếm hữu – giống như một người đang yêu, chỉ bấy giờ ông mới có thể đạt ngộ được.

* * *

Lão sư: Ông đã biết cách tọa thiền đúng, ông cũng đã có một bức tranh lý thuyết tuyệt hảo về Mu. Nhưng muốn kinh nghiệm thực tế Mu, ông phải xóa bỏ bức tranh này trong tâm phân biệt của ông.

Gốc rễ của những ý niệm tạo nên cái ta nằm sâu trong tiềm thức, mà ý thức không thể với tới được, vì thế khó loại bỏ chúng. Muốn loại bỏ chúng ông phải tuyệt đối trở thành một với Mu khi đi, ăn, làm việc, ngủ, bài tiết. Ông không những phải tập trung tâm mình mà còn phải kiểm soát đôi mắt nữa, vì khi mắt không chăm chú nhìn xuống thì tư niệm xuất hiện, tâm lay động, và trước khi biết điều ấy, ông đã ly cách Mu rồi.

Như tôi đã nói, ông biết cách tập trung đúng nhưng sự tập trung của ông còn yếu. Nhiều lúc ông còn lơ đãng thì giờ hay bận bịu với những vấn đề bên ngoài. Điều này tự nó không phải là xấu, nhưng đối với một người nguyện nhận ra Chân tánh mình, khi tâm liên tục bị phân tán, ấy là vấn đề sanh tử. Ông chỉ ngộ được sau khi dốc toàn lực con người ông hợp nhất với Mu.

* * *

Học viên: Tôi đã dốc toàn lực phấn đấu để trở thành một với Mu, nhưng vì cái không phải Mu cũng mạnh như thế, Mu không chiếm ưu thế. Thực ra thì Mu càng trở nên mạnh hơn thì sức mạnh đối lập với nó lại càng mạnh hơn nữa, vì thế tôi cảm thấy rằng tôi “ở giữa hai thế giới, một chết và một không có năng lực sinh sản.” Nói trắng ra, tôi mất tri giác, tôi không biết phải làm gì. Tôi cần có một sức mạnh to lớn hơn sức mạnh tôi đang có, tôi tin như thế.

Lão sư: Những gì ông đang cố gắng làm có thể so sánh với cái này [dùng hai bàn tay đẩy nhau]. Một khi nhận ra Mu, ông sẽ nhận ra rằng không có gì đối lập nhau cả, vì mọi sự vật đều là Mu.

Bây giờ ông có thể bắt đầu hiểu được tại sao dùng kích trượng - để giúp ông nỗ lực vượt qua bên kia khả năng thông thường. Nhưng vì ông không thích kích trượng, tôi có thể yêu cầu người trượng tràng vỗ mạnh sau lưng ông. Như thế có thể vận dụng sức mạnh và năng lực nhiều hơn hiện tại.

* * *

Lão sư: Nếu đây là một tự viện lớn nào đó và ông đến độc tham trước vị Lão sư như ông đang làm bây giờ, vị lão ấy sẽ yêu cầu ông một cách gắt gao: “Hãy chỉ Mu tôi xem!” Nếu ông không thể chỉ ra được, ông ấy sẽ cảnh cáo ông, đừng trở lại độc tham cho đến khi nào ông có thể chỉ được. Hoảng hốt, ông sẽ xin khỏi độc tham, sợ bị khiển trách vì chưa có câu trả lời đúng cho Mu. Mặt khác, nếu

ông không tự nguyện đi, ông sẽ bị vị trưởng tăng lôi ông ra khỏi chỗ ngồi và bị đẩy hoặc vào độc tham. Không biết xoay xở cách nào, vì tuyệt vọng hoàn toàn, ông có thể sản xuất ra câu trả lời cho Mu.

Vì nhiều lý do, ở đây chúng tôi không dùng các phương thức như thế. Nhưng ông hãy tận lực thúc ép mình. Hãy đến trước tôi với cảm giác rằng dù thế nào cũng cứ đến, ông sẽ chứng minh được chân lý Mu. Bây giờ ông hãy trở về chỗ và làm việc hết sức mình.

* * *

Lão sư: Tôi thấy ông chưa thâm nhập Mu...Sao vậy? Ông bắt đầu bằng cách tập trung kịch liệt và rồi lại buông lơi. Ông chỉ bám giữ Mu một lúc như tôi nắm cây cốt-tử này [hai tay nắm chặt cây cốt-tử]. Rồi ông buông roi như thế này [buông cây cốt-tử]. Như thế không được. Khi ông bước đi chỉ là Mu bước đi, khi ông ăn chỉ là Mu ăn, khi ông làm việc chỉ là Mu làm việc, và khi ông đến trước tôi chỉ là Mu xuất hiện. Khi ông lạy, ấy là Mu lạy. Khi nói, ấy là Mu nói. Khi nằm xuống ngủ, ấy là Mu ngủ và Mu thức. Khi đạt đến điểm ấy, cái thấy của ông, cái nghe của ông, cái sờ của ông, cái ngửi của ông, cái nếm của ông, và cái suy nghĩ của ông không là gì cả mà chỉ là Mu thôi, bỗng nhiên ông trực nhận ra Mu.

* * *

Lão sư: Muốn nhận ra Mu, ông phải bước vào trạng thái của một người đang yêu mà tâm chỉ dành cho người mình yêu. Con người bình thường chỉ quan tâm đến một số các chi tiết vụn vặt: thời gian trong ngày, quần áo hằng ngày, những ý nghĩ bất chợt len vào tâm. Nhưng một người đang yêu, với tâm hoàn toàn tập trung vào người mình yêu, thì ở trong một trạng thái gần như xuất thần. Anh ta khá giống một tên ngố vì tâm chỉ tập trung về một hướng duy nhất. Chắc chắn ông sẽ ngố một khi ông đạt đến trạng thái nhất tâm với Mu như thế.

* * *

Học viên: Nhiều lần thầy bảo tôi rằng mỗi sự vật riêng rẽ đều là Mu, tôi là Mu, và vân vân...Tôi phải làm gì với những ám chỉ ấy?

Nghĩ về chúng trong lúc tọa thiền, nếu thế, bằng cách nào?

Lão sư: Không, đừng nghĩ đến chúng trong lúc tọa thiền.

Những ám chỉ đó chỉ là nhất thời. Nếu chúng mở được tâm ông trực thức được Mu thì tốt lắm. Nếu không, hãy quên chúng đi và quay trở lại hỏi “Mu là gì?”

Học viên: Xin trở lại một chút, khi tôi cố gắng tập trung vào Mu, các năng lực tập trung của tôi khá mạnh. Tôi có thể qui tụ tâm vào Mu dễ dàng, không bị tư niệm xen vào. Nhưng từ khi thầy bảo rằng tôi phải suy nghĩ về ý nghĩa của Mu, tôi phải luôn luôn tự hỏi: “Mu là gì?” thì tâm tôi đã mở cho con đê tư niệm làm cản trở sự tập trung.

Lão sư: Ông có thể giản lược “Mu là gì?” thành Mu thôi, vì toàn bộ câu hỏi bây giờ đã thấm vào tiềm thức của ông, và chữ Mu giản lược này sẽ đặt toàn bộ câu nói ấy vang vọng trong tâm ông. Mục đích của ông trong tọa thiền là để kinh nghiệm kiến tánh (kensho). Kiến tánh và định lực (joriki), là từ tiếng Nhật chỉ năng lực phát sinh từ tọa thiền, trong khi chúng quan hệ với nhau, song chúng là những cái khác nhau. Có những người tọa thiền nhiều năm, với định lực rất mạnh, nhưng không bao giờ thức tỉnh. Tại sao vậy? Vì tận trong vô thức sâu kín nhất, họ không thể tự thức tỉnh ý nghĩ rằng thế giới thì ở bên ngoài họ, và họ là một cá thể ngự trị đối lập với các cá thể khác. Từ bỏ những ý niệm như thế là đứng trong *bóng tối*(15). Bây giờ, ngộ đến từ cái “bóng tối” này, không phải từ “ánh sáng” của lý trí và tri thức thế gian. Trong khi kịch liệt hỏi, “Mu là gì?” là ông đưa tâm lý luận đến ngõ cụt không lối thoát, hoàn toàn không có tư niệm, ông còn có thể phá hủy được dần dần gốc rễ bền chắc của cái tôi và cái không phải tôi trong tâm vô thức. Loại tự hỏi năng động này là con đường đưa đến Tự chứng ngộ nhanh nhất.

Dĩ nhiên, định lực là chủ yếu, nhưng nếu mục đích của ông không có gì khác hơn thế, ông có thể tọa thiền nhiều năm mà không thể đến gần mục tiêu giác ngộ. Mặt khác, có người có định yếu song vẫn đạt ngộ.

Học viên: Vậy tại sao tôi phải phiên phát triển định lực?

Lão sư: Chỉ vì ông không thể thực hiện được bài luyện tập tinh thần trừ phi tư tưởng và tình cảm của ông được hạn chế một cách tự nhiên. Một khi có được sự kiểm soát tự nhiên qua định lực, ông không còn bị xúi giục thúc bách nữa. Ông tự do kinh nghiệm những cảnh đẹp hay âm thanh hấp dẫn chẳng hạn, hoặc không còn biết đến các thứ ấy mà không hối tiếc về sau. Song cho đến khi ngộ, cái nhìn về thế giới và mối quan hệ của ông với nó vẫn lơ mờ - nói

(15) Trong Thiền người ta nói rằng: “Guơng tuệ tròn lớn đen ngòm như vực thẳm.”

cách khác, vẫn còn bị ý niệm “ta” và “người” ngự trị - và ông sẽ bị lạc đường vì cái thấy phiến diện của mình.

Như tôi đã nói, tự ngộ có thể đến dù chỉ với một chút tọa thiền và một chút định lực tương ứng. Nhưng không có định lực thì khó xoay hướng các hành động theo thói quen vì chúng phù hợp với thực tế mà người ta kinh nghiệm. Chỉ sau khi ngộ, nghĩa là khi một người không còn thấy thế giới và mình là hai, thì các tiềm năng mở ra trọn vẹn nhất, miễn là luôn luôn tiếp tục tọa thiền và phát triển định lực.

Học viên: Tôi có thể hiểu trọn vẹn điều đó, song vấn đề của tôi vẫn là: Làm sao tôi phải chấp nhận câu hỏi “Mu là gì?” khi tôi thấy nó hoàn toàn vô nghĩa? Tôi không thể phát biểu ngay cả một cách hình thức vấn đề cho mình mà hầu như không giải quyết được? Nếu tôi nói với thầy “*baba*”⁽¹⁶⁾ là gì? thì câu ấy không có ý nghĩa gì đối với thầy. Tôi thấy Mu cũng vô nghĩa như vậy.

Lão sư: Thế thì rõ ràng tại sao Mu là một công án tuyệt diệu như thế! Muốn nhận ra Tự tánh mình, ông phải phá vỡ cái ngõ cụt lý luận và phân tách ấy đi. Câu hỏi thông thường đòi hỏi một câu đáp hợp lý, nhưng cố gắng trả lời “Mu là gì?” một cách hợp lý cũng giống như cố nắm tay qua vách sắt. Câu hỏi này bức bách ông vào một lãnh vực bên kia lý luận. Nhưng nỗ lực của ông nhằm giải đáp nó không phải là không có ý nghĩa. Cái mà ông đang cố gắng tìm cho ra là “Cái ta thực của tôi là gì?” Bằng con đường tôi đã chỉ rõ, ông có thể khám phá ra nó. Nếu thích, ông có thể hỏi “Cái ta thực của tôi là gì?”

Học viên: Hoặc tôi là cái gì? Hoặc tôi là ai?

Lão sư: Phải, đúng thế.

* * *

Học viên [xông vào thở hỏn hển]: Tôi phải kể cho thầy nghe những gì xảy ra trong chốc lát vừa qua. Tôi thực đã hóa đen mất.

Lão sư: Ông muốn nói mọi vật hóa đen và ông không thể nhìn thấy gì hết?

Học viên: Không hẳn thế. Mọi vật trở nên u tối nhưng có một lỗ sáng nhỏ trong cái tối đen đó. Điều này xảy ra nhiều lần, nó có nghĩa gì thế?

Lão sư: Đây là ma cảnh, chứng tỏ ông đã đến điểm sanh tử,

(16) Một cách không cố ý, học viên này chọn một từ có nhiều nghĩa trong tiếng Nhật.

điểm nửa đường. Ma cảnh không xuất hiện khi ông lơ là, nó cũng không xuất hiện khi sự thực hành chín muồi. Những gì xảy ra như thế chứng tỏ ông thực hành kịch liệt. Điều cực kỳ quan trọng là ông không tách rời công án dù chỉ bằng đường tơ kẽ tóc. Dù lơ là dù chỉ một giây. Dùng để bất cứ điều gì phá vỡ sự tập trung của ông. Bây giờ ông phải trực nhận ra Mu. Chỉ “một bước nữa thôi.”

Học viên: Tôi đã tập trung trọn vẹn. Tôi đã ở sâu trong chánh định. Tôi đã hỏi “Mu” là gì với tất cả tâm hồn mình.

Lão sư: Tuyệt diệu!

Học viên: Nhưng tôi có cái khó này. Bỗng nhiên tim tôi đập rất nhanh. Những lúc khác hơi thở biến mất ở mũi, và tôi cảm thấy nó ở trong dạ dày. Tôi không biết có gì phải lo hay không. Cũng như khi tôi nghe vị trưởng tràng đánh mọi người bằng kích trượng, hét họ phải tập trung với chút sức lực cuối cùng. Tôi nghe họ thở phì phào, khịt mũi, tôi không biết nên tiếp tục theo cách riêng của mình, im lặng thiền định hay cố gắng sấn tới như những người khác quanh tôi.

Lão sư: Tôi chỉ có thể lặp lại rằng: Ông đã đến điểm sanh tử. Khi tôi thực hành ở chùa Phát Tâm (Hosshin-ji) nhiều năm trước đây, tôi cũng đã đến giai đoạn tim tôi bắt đầu đập dữ dội và tôi không biết phải làm gì. Như ông biết, ở tự viện đó người ta sử dụng kích trượng không khoan nhượng và mọi người được thúc giục liên tục đến mức tối đa. Khi tôi đặt vấn đề này với Lão sư Đại Vân, ông ấy không nói – không nói gì cả. Điều đó có nghĩa là tôi phải tự cảm biết con đường đi của mình, không ai có thể bảo cho tôi biết phải làm gì. Nếu tiếp tục, tôi cảm thấy mình có thể bị xỉu. Mặt khác, nếu buông lơ là nỗ lực, tôi biết tôi sẽ bất ngã. Tôi phải nói với ông như thế này: Nếu cứ ngồi im lặng và chú ý đến thời giờ, ông sẽ không bao giờ nhận ra Tự tánh mình được. Vì ngộ, ông phải tận lực bình sanh thâm nhập Mu, sự thâm nhập phải trọn vẹn và không lay động. Dưới sâu trong tiềm thức chúng ta, ý niệm “ta” và “người” rất mạnh. Chúng ta nghĩ: “Ta ở đây, cái gì không phải ta thì ở ngoài kia.” Đây là hư vọng. Vốn không có sự chia hai như vậy. Dĩ nhiên, về mặt lý thuyết ông biết tất cả điều ấy, nhưng cái “ta” này bám rễ quá kiên cố đến nỗi lý luận không thể nhổ rễ nó được. Trong sự tập trung nhất tâm vào Mu, ông không ý thức “ta” đang đối lập với những gì “không phải ta.” Nếu sự thâm nhập Mu tiếp tục không gián đoạn, cái “ta” ấy sẽ chết trong tiềm thức. Bỗng nhiên, “Bốp” – Không còn gì chia đôi nữa! Trực nghiệm như vậy là kiến tánh.

Bây giờ đừng do dự nữa. Ông đang ở giai đoạn sanh tử. Hãy ngồi thành khẩn!

* * *

Lão sư: Ông vẫn chưa thấy Mu, phải không?

Học viên: Tôi cảm thấy rằng cái chuông bên cạnh thầy, cái cây ngoài kia và tôi phải là một, nhưng làm sao tôi không thể nhận ra cái một này. Tôi cảm thấy dường như tôi đang bị buộc bằng một sợi xích trong một nhà tù mà tôi không thể chạy trốn được. Tôi thực không thể phá vỡ nỗi sợ chia đôi này.

Lão sư: Chính những ý niệm như thế đang phá hoại sự nhận ra Mu của ông. Hãy loại bỏ chúng đi! Chỉ qua sự thâm nhập không suy nghĩ vào Mu, ông mới có thể đạt được sự hợp nhất.

Hãy để tôi hỏi ông một câu: “Khi ông chết mọi vật quanh ông cũng chết theo ông phải không?”

Học viên: Tôi không biết. Tôi chưa có kinh nghiệm đó.

Lão sư: Khi ông chết mọi vật chết theo ông, vì ông không biết gì về chúng nữa, chúng hiện hữu quan hệ với ông phải không?

Học viên: Vâng, tôi tưởng thế.

Lão sư: Thế thì khi ông biến mất, vũ trụ cũng biến mất, và khi vũ trụ biến mất, ông cũng biến mất theo.

Hãy nhớ rằng bất cứ sự kích thích nào cũng có thể sản sinh ra nhận thức đột nhiên về Mu, miễn là tâm ông trống rỗng, và ông không tự ý thức về mình. Còn năm tiếng đồng hồ nữa là kết thúc nhiếp tâm. Nếu ông tập trung với tất cả tâm mình, chắc chắn ông sẽ đạt ngộ.

* * *

Lão sư: Ông có vẻ dường như đã nắm được Mu. Hãy nhìn cái quạt cái quạt điện bên cạnh tôi đây. Tôi bật nó [chứng minh]. Các cánh quạt quay tròn. Sự quay từ đâu đến? Bây giờ tôi tắt quạt. Cái gì xảy ra cho sự quay? Không phải là Mu đấy ư? Khi tôi yêu cầu các học viên chỉ Mu cho tôi xem. Một vài người nắm lấy cây cốt-tử, vài người khác giơ một ngón tay, vài người khác nữa ôm lấy tôi giống như vậy [ôm lấy học viên].

Học viên: Tôi biết tất cả chuyện ấy, nhưng nếu tôi làm thế là có mưu tính trước, không phải tự phát.

Lão sư: Dĩ nhiên, đúng vậy. Khi ông thực có kinh nghiệm Mu, ông có thể đáp tức khắc. Nhưng ông phải chấm dứt lý luận và chỉ chú tâm vào Mu thôi.

Học viên: Tôi cũng hiểu điều ấy và tôi đang cố gắng làm thế. Tôi đã nếm được mùi vị Mu ngày hôm kia khi tôi hét ông trưởng tràng đánh tôi khi đã có bảng hiệu “Đừng đánh” treo bên trên tôi.

Lão sư: Cảm giác Mu ấy có kỳ diệu không? Ngay lúc ông hét ông ta, không có sự chia đôi, không có ý thức về chính ông hay ông ta – chỉ có hét thôi. Nhưng vì cái trực quan ấy chỉ là một phần nên nó đã biến mất. Nếu là toàn bộ, nó sẽ sống mãi.

Đừng để sẩy mất Mu dù bất cứ việc gì xảy ra. Hãy rán nữa lên.

* * *

Học viên: Tôi không có vấn đề đặc biệt gì để hỏi. Tất cả những gì tôi muốn nói là hôm nay tôi trầm trệ. Tâm tôi lơ dờ và tôi không tập trung được gì cả.

Lão sư: Con người là như thế. Đôi khi tâm chúng ta sắc bén và rõ ràng, những lúc khác thì trì trệ và không thích thú gì hết. Điều quan trọng là không để nó làm ông lo ngại và bối rối. Chỉ tiếp tục quyết tâm tọa thiền.

* * *

Lão sư: Ông vẫn chưa đạt được ngộ. Tôi lấy làm lạ tại sao... Tôi lặp lại là ông phải loại bỏ lý luận, ngừng phân tích, từ giả các tri thức. Hãy giải phóng toàn bộ tâm ông ra khỏi tất cả quan niệm, niềm tin, giả thuyết. Tôi đánh ông bằng cây cốt-tử này [đánh học viên], ông kêu: “Ui cha!” “Ui cha!” đó là toàn thể vũ trụ. Còn gì nữa không? Mu có khác với cái ấy không? Nếu đây là lửa và ông sờ nó, ông cũng kêu la và rụt tay lại, phải không? Đa số người ta nghĩ về lửa như là một nguồn cung cấp nhiệt hay như một quá trình kết quả từ sự cháy, và vân vân ... Nhưng lửa chỉ là lửa, và khi ông tự đốt mình bằng lửa và kêu: “Ui cha!”, chỉ có “Ui cha!” thôi.

Học viên: Tôi đang thiếu cái gì nào? Thầy thì giác ngộ còn tôi thì không. Thầy sờ vào lửa và tôi sờ vào lửa, có gì khác nhau?

Lão sư: Không có gì khác nhau cả, tuyệt đối không! Một bài kệ trong *Vô Môn Quan* viết:

“Trời nắng, đất sáng.
Trời mưa, đất ướt.”

Ở đây không có đẹp cũng không có xấu, không có thiện cũng không có ác, không cái gì tuyệt đối, không cái gì giới hạn.

Học viên: Tôi muốn thấy nó cách đó, nhưng tôi không thể...

Lão sư: Không có gì để chấp nhận. Tất cả những gì ông cần là chỉ thấy khi nhìn, chỉ nghe khi lắng nghe. Nhưng con người bình thường không thể làm được điều ấy. Họ liên tục thù dệt tư tưởng và trang sức các quan niệm cho những gì họ kinh nghiệm. Nhưng khi ông chạm phải cái lò nóng đỏ và kêu, “Úi cha!” Sự kiện đơn giản và hiển nhiên đó là “Ui cha.” Có ý nghĩa nào ở bên kia cái ấy không?

Học viên: Tôi hiểu tất cả điều ấy về mặt lý trí nhưng không ích gì.

Lão sư: Hãy xem cái hiểu của ông chỉ là cái hiểu thôi. Ông phải loại bỏ tất cả mọi tư niệm.

Học viên [cắt ngang]: Tôi không có tư niệm nào cả cho đến khi tôi đến đây. Tôi chỉ tập trung vào Mu với tất cả sức mình và không nghĩ đến bất cứ điều gì khác.

Lão sư: Tốt lắm, khi trở về chỗ ngồi, ông hãy ngừng cố gắng đạt hợp nhất với Mu và tự hỏi một cách sâu xa, “Tại sao tôi không nhận ra rằng khi tôi nghe không có gì khác hơn là nghe? Tại sao tôi không nhận ra rằng khi tôi nhìn không có gì khác hơn là thấy?”

Học viên: Tôi biết tôi phải làm gì nhưng tôi không thể làm được.

Lão sư: Không có điều gì ông *tuởng* phải làm, không có điều gì ông *tuởng* phải hiểu cả. Ông chỉ cần nắm được sự kiện khi mặt trời chiếu thì thế giới trở nên sáng, khi trời mưa thì đất ướt. Hãy xem hiểu là hiểu, không có gì khác nữa hết. Nếu ông nghĩ, “Tôi không phải hiểu” hay tôi “phải hiểu” là ông đang thêm một cái đầu khác vào cái đầu đã sẵn có của ông.⁽¹⁷⁾ Tại sao ông không chấp nhận sự vật như chúng đang là và không phóng định những giá trị và phán quyết của ông lên chúng?

Học viên: Tôi tưởng đây là nỗi phiền não của tôi, trong tiềm thức, tôi đang nghĩ: “Tôi là một cá nhân, thầy là một cá nhân khác.”

Lão sư: Nhưng nếu ông tự thức tỉnh cái sai lầm nền tảng này,

(17) Đó gặp bội tư tưởng, không cần thiết.

trong chớp mắt ngộ sẽ đến và ông sẽ kêu lên: “Ồ, tôi được nó rồi!”
 Đây là ngộ.

* * *

Lão sư: Cái gì đây? [đập nhẹ cột-tử lên vai học viên].
 [Không trả lời].

Đó là Mu – chỉ là Mu! Khi tôi vỗ tay [vỗ tay], nó chỉ là Mu. Không có gì ông phải “hình dung ra” hay “suy diễn ra” cả. Nếu ông cố gắng làm một phép diễn dịch, dù là nhỏ bé nhất hay một sự phân tích trần trụi nhất, ông sẽ không bao giờ nhận ra Mu được.

Học viên: Tôi cảm thấy rằng lúc nào tôi cũng tiến công tôi.

Lão sư: Hãy cắt đứt sự suy diễn về nó đi. Hãy ngừng sử dụng cái đầu của ông đi. Chỉ hoàn toàn trở thành một với Mu thôi, và ông sẽ tự động đi đến Tự ngộ.

Sự thật không có cái “tôi” nào để tiến công cả. Mu là mọi sự vật, Mu không là cái gì cả. Bao lâu ông còn tin một cách có ý thức hay vô ý thức rằng ông là ông và mọi vật khác là khác ông, chừng ấy ông vẫn chưa thấm nhập được Mu. Ông đã gần kiến tánh. Chỉ một bước nữa thôi. Hãy cảnh giác. Đừng tách rời mình với Mu, dù chỉ với khoảng cách mỏng manh của một tờ giấy cũng là quá nhiều.

* * *

Học viên: Như kết quả của sự phân tích của thầy hôm qua, tôi không còn liên kết “tôi” với thân xác tôi hay với các hành động nữa. Nhưng khi tôi tự hỏi: “Áy là ai mà biết tất cả như thế?” Tôi kết luận rằng *tôi* là cái năng biết. Có phải tôi trở lại chỗ tôi đã bắt đầu không?

Lão sư: Điều sau đây rất quan trọng đối với ông, hãy lắng nghe cho kỹ.

Tâm ông, giống như gương, phản chiếu mọi vật: cái bàn này, tấm nệm này – bất cứ cái gì ông nhìn thấy. Nếu ông không nhận thức vật nào cả, gương tự phản chiếu. Bây giờ, tâm mọi người thì khác. Làm sao tâm tôi phản chiếu sự vật khác với cách tâm ông phản chiếu? Bất cứ vật gì ở trong tâm ông đều là phản ảnh của tâm ông, vì thế nó là ông. Như thế khi tâm ông nhận thức cái bàn này, tấm nệm này là ông nhận thức chính ông. Lại nữa, khi tâm ông trông rỗng mọi niệm tưởng – tức là các quan niệm, tư tưởng, quan điểm, giá trị, ý niệm, giả thuyết – là tâm ông tự phản chiếu chính nó. Đây là trạng thái của vô phân biệt, của Mu.

Bây giờ, tất cả điều ấy chỉ là một bức tranh. Những gì ông phải làm là trực nhận ra chân lý cho chính mình để ông có thể nói, “A, dĩ nhiên!” Đây là tỉnh ngộ.

* * *

Lão sư: Ông vẫn chưa nắm được Mu? Thế thì tệ lắm.

Học viên: Tôi chưa nắm được. Tôi buồn phải nói thế.

Lão sư: Mu là cái gì ông có thể cảm hay nếm hay sờ hay ngửi được. Và nếu nó có hình dáng hay hình thức thì không phải là Mu. Những gì ông có trong tâm chỉ là một bức tranh về Mu. Ông phải xóa nó đi.

Học viên [ngắt ngang]: Tôi có thể bảo đảm với thầy rằng trong tâm tôi không có bức tranh nào cả.

Lão sư: Mu ở bên kia có nghĩa và không có nghĩa, không thể biết nó bằng giác quan hoặc bằng tâm phân biệt. Hãy loại bỏ các ý niệm hư vọng của ông đi và ngộ sẽ đến với ông tức khắc. Nhưng ông phải vận động mình nhiệt tình hơn nữa, như con chó đói bám lấy cục xương. Hãy tập trung vào Mu, Mu, Mu bằng trọn vẹn trái tim ông.

* * *

Lão sư: Qua cách ông đi vào đây, tôi có thể nói ông vẫn chưa là một với Mu. Ông đang dao động – tâm ông phân tán. Nếu ông là một với Mu, ông sẽ bước đến trước tôi với dáng điệu không vội vã mà vững vàng, hoàn toàn thấm nhập, tựa như ông đang mang theo một kho tàng quý giá nhất trên thế gian này.

Học viên: Dù sao tôi cũng không còn ở trong trạng thái phân đôi như tôi thường vậy. Khi tôi cười, tôi không nghĩ “Tôi đang cười” mà “*chỉ cười*” thôi. Cũng vậy, tôi cảm thấy đau, và với mọi sự vật khác cũng thế.

Lão sư: Thế thì được rồi, nhưng nếu muốn nhận ra Chân tánh, ông không nên dừng lại, chìm đắm trong sự tự mừng mình. Nếu làm như vậy, ông sẽ tự tách rời mình với Mu, và tự mình rơi vào sự chia hai mà ông đang cố gắng chạy trốn. Để ngộ, tất cả những gì ông cần làm là đạt sự hợp nhất hoàn toàn với Mu, không có gì khác hơn. Ông phải làm tâm ông trống rỗng tất cả vọng niệm và trở thành giống như một người mộng du mang một kho tàng mong manh có thể vỡ

tan ngay nếu bước nhầm một bước. Không được chao đảo dù chỉ một tí thôi.

Học viên: Tôi cảm thấy mình không xa ngộ, nhưng sao tôi không thể thực hiện được cái sẵn tới cuối cùng?

Lão sư: Sự nhận ra Tự tánh mình có thể so sánh với cái này [đặt lòng bàn tay này lên lòng bàn tay kia]. Bàn tay trên giống như hòn đá lớn, nó biểu thị tâm người thường, cái tâm bị vọng niệm chế ngự. Bàn tay dưới biểu thị giác ngộ. Thực ra, đây chỉ là hai khía cạnh của cái Một. Bây giờ, muốn hất bàn tay trên, ông phải dùng sức mạnh phi thường, vì tâm này trĩu nặng mê hoặc. “Sức mạnh” có nghĩa là tập trung không ngừng. Nếu ông chỉ nâng nhẹ cái tâm này bên trên và rồi để nó “rơi” trở lại, ông sẽ không bao giờ kinh nghiệm được Chân tánh. Ông phải thành linh lật nhào nó một cái một, như thế này [chứng minh bằng một cử động nhanh mạnh]! Và ô kia! Đó là tâm giác ngộ, sống động, không tỳ vết.

Đừng buông lời. Hãy làm hết sức mình.

* * *

Lão sư: Ông có điều muốn nói, phải không?

Học viên: Vâng.

Lão sư: Nói đi.

Học viên: Thầy bảo tôi tự hỏi: “Tại sao tôi không thể chỉ thấy khi nhìn? Tại sao tôi không thể chỉ nghe khi lắng nghe? Tại sao không thể hiểu khi bị thầy đánh một gậy và kêu “Ui cha!” và “Ui cha!” đó là toàn thể vũ trụ? Câu trả lời của tôi là: tôi là thấy cây cọt-tử này, chẳng hạn, là cây cọt-tử trong khía cạnh giới hạn của nó và không có gì khác hơn. Tôi thấy tám nệm là tám nệm. Tôi nghe âm thanh là âm thanh và không là gì khác.

Lão sư: Ông đang nhìn các sự vật này một cách phiến diện. Giả sử tôi lấy áo của tôi phủ lên đầu tôi và giơ hai tay lên không. Nếu ông chỉ thấy hai bàn tay tôi, ông có thể nghĩ chỉ có hai vật. Nếu tôi giở áo ra, ông thấy tôi cũng là một người, không phải chỉ có hai bàn tay. Cũng vậy, nhìn sự vật như là những thực thể tách rời, chỉ là một nửa chân lý.

Bây giờ chúng ta tiến thêm một bước nữa. Hãy quan sát cái quạt điện bên cạnh tôi đây. Nó liên hệ với cái đế, cái đế liên hệ với cái bàn, cái bàn liên hệ với sàn nhà, sàn nhà với căn phòng, căn phòng với ngôi nhà, ngôi nhà với mặt đất, mặt đất với bầu trời, bầu trời với vũ trụ. Như thế, cái quạt này không chỉ hiện hữu một mình

nó, nó liên hệ với toàn thể vũ trụ, và khi nó chuyển động, vũ trụ chuyển động theo. Dĩ nhiên, những gì tôi vừa nói với ông không phải là biểu hiện của thực tại mà chỉ là một giải thích về nó.

Lại nữa, hãy lấy một đường tròn và một tâm điểm làm thí dụ. Không có tâm điểm không có đường tròn, không có đường tròn không có tâm điểm. Ông là tâm điểm, đường tròn là vũ trụ. Nếu ông hiện hữu, vũ trụ hiện hữu, và nếu ông biến mất, vũ trụ biến mất theo.⁽¹⁸⁾ Mọi vật liên hệ và tùy thuộc vào nhau. Cái hộp trên bàn này không hiện hữu một mình. Nó hiện hữu với đôi mắt tôi, và mắt tôi thấy nó khác với mắt ông và lại khác với mắt người kế tiếp. Nhưng nếu tôi mù, cái hộp sẽ thôi hiện hữu đối với tôi.

Chúng ta hãy lấy một ví dụ khác. Ví dụ, ông ăn đường trong lúc ông bệnh. Nó có vị đắng, vì thế, ông bảo đường đắng, nhưng người khác nói: “Nó là đường, nó ngọt chứ!” Song đối với ông, đương nhiên đường phải đắng. Cái đắng của đường lúc bấy giờ liên hệ với vị giác của ông, phẩm chất của nó tùy thuộc vào ông. Tất cả cuộc tồn sinh là tương đối, song mỗi người trong chúng ta tạo ra thế giới riêng của mình; mỗi người trong chúng ta nhận thức theo tâm trạng của mình.

Học viên: Tôi hiểu tất cả điều ấy về mặt lý thuyết. Tôi có thể hiểu rõ rằng nếu mặt trời biến mất, tôi biến mất, nhưng tôi không thể tưởng tượng rằng tôi là mặt trời hay là toàn thể vũ trụ.

Lão sư: Nhưng ông là thế. Khi ông chết, vũ trụ chết theo ông, ông và vũ trụ không riêng biệt và tách rời. Giác ngộ không có gì khác hơn là nhận ra rằng thế giới của phân biệt và thế giới của không phân biệt không phải là hai. Khi ông trực nghiệm và minh bạch điều này là ông giác ngộ.

Học viên: Thế thì Mu là gì? Có phải là sự nhận ra cái không phân biệt chẳng?

Lão sư: Nhận ra cái vô phân biệt là bước đầu cần thiết. Nhưng sự nhận ra ấy sẽ không trọn vẹn nếu không tiếp tục thêm nữa. Sau khi ông thấy Chân tánh mình – tức trở nên giác ngộ, ông sẽ thấy mọi vật như là những hiện tượng nhất thời đang chịu sự biến dịch không ngừng, nhưng ông nhìn thấy chúng trong và qua khía cạnh như nhau. Rồi ông hiểu rằng không có cái vô phân biệt thì

⁽¹⁸⁾ Hãy so sánh: “*Vì tôi có nên trời lừng lờ và đất trì ngự. Vì tôi có nên mặt trăng quay tròn. Bốn mùa đến kế tiếp nhau, vạn vật sinh sản bởi vì tôi có, nghĩa là bởi vì tâm có.*” Thiền sư Vinh Tây (Eisai Zenji) trong “*Hung Thiền Hộ Quốc Luận*” (Gozen Gokoku Ron).

không thể có những hiện hữu cá thể.

Tôi có thể minh họa những gì tôi đang nói với cây quạt giấy này. Một bên có nhiều sọc, như ông thấy, và bên kia thì trắng tinh. Có thể gọi bên trắng là vô phân biệt, bên sọc là phân biệt. Cái gì khiến sọc trở thành sọc là bên trắng hay vô phân biệt của cây quạt. Trái lại, những gì khiến cho bên trắng có ý nghĩa là những cái sọc. Chúng là hai khía cạnh của cái “Một.” Nhưng trong lúc khía cạnh phân biệt tùy thuộc vào sự biến đổi không ngừng thì cái vô phân biệt lại không biến đổi.

Vì ông là một người có đầu óc triết học hơn là người cố gắng trở thành một với Mu, tôi nghĩ rằng đối với ông, đến đây, tốt hơn là ông nên chú tâm vào những điều tôi vừa nói cho đến khi nào ông nhận ra Tự tánh của mình. Thế có rõ ràng không? Kể từ bây giờ, đó sẽ là bài luyện tập tinh thần của ông.

4. HỌC VIÊN D (đàn bà, 40 tuổi)

Học viên: Tôi đang thực hành chỉ quán đả tọa.

Lão sư: Hôm qua tôi thấy bà ngồi với tay siết chặt trên đùi và gắng sức lắm. Trong chỉ quán đả tọa không cần thiết phải gắng sức.

Học viên: Mọi người quanh tôi đều gắng sức tiến tới, vì thế tôi nghĩ tôi cũng phải vậy.

Lão sư: Đa số họ là những người mới tu bắt đầu tham công án đầu tiên. Nếu họ không gắng sức, bất cứ định lực nào họ mới phát triển được cũng sẽ tiêu tan nhanh chóng. Vì thế họ phải đấu tranh liên tục để duy trì nó. Cũng giống như học viết chữ Hán, ban đầu bà phải dùng sức nhiều khi bà khó nhọc hình thành các chữ, nhưng về sau khi đã biết rành cách viết, dĩ nhiên bà có thể viết không chút gắng sức. Bà đã có kinh nghiệm tọa thiền, vì thế không cần phải gắng sức.

Học viên: Tôi phải công nhận rằng có nhiều lúc khi sự tập trung đã mạnh thì không có sự gượng ép. Nhưng vì ngộ, không cần phải tọa thiền gượng ép ư?

Lão sư: Chỉ quán đả tọa được thực hành trong niềm tin rằng tọa thiền như thế là thể hiện Phật tánh thanh tịnh của mình, như thế không cần thiết phải gắng sức vì ngộ một cách tự ý thức.⁽¹⁹⁾ Bà phải

(19) Hãy so sánh “Ngộ và tu là một” – Đạo Nguyên.

ngồi với tâm linh mẫn, đồng thời bình tĩnh và không vội vã. Tâm này phải giống như dây đàn dương cầm lên đúng giọng, thẳng nhưng không căng. Cũng nên nhớ rằng trong nhiếp tâm bà được mọi người khác trợ giúp qua sự ngồi chung, vì thế bà không cần phải tự gắng sức.

Tôi hôm qua, tôi quan sát thấy bà vừa cười vừa khóc. Bà kinh nghiệm điều gì bất thường chăng?

Học viên: Tôi tuyệt đối không muốn. Tôi cảm thấy dường như mình nghiền nát mọi vật, không còn gì cả, và tôi hân hoan.

Lão sư: Nói tôi nghe, bà đã từng lo nghĩ gì về cái chết.

Học viên: Không, tôi không có.

Lão sư: Những người lo phiền vì nghĩ đến cái chết thường có những kinh nghiệm như kinh nghiệm của bà làm cho vui bớt.

Cách nhìn sự vật của bà có gì thay đổi không?

Học viên: Không, sau khi nó qua đi, tôi không cảm thấy có gì khác cả, tôi tiếc tôi phải nói thế [mỉm cười héo hắt].

Lão sư: Cảm giác về sự đối nghịch, về chính bà đối lập với thế giới bên ngoài bất chợt tiêu tan, phải không?

Học viên: À, cảm giác của tôi chỉ là một sự phấn khởi lạ thường vì tôi cảm thấy rằng mọi vật tan biến thành hư không.

Lão sư: Sau đó tâm thái của bà trước kia có quay lại không?

Học viên: Có ạ.

Lão sư: Được rồi, bà chỉ nên ngồi cần mẫn, không cần phải gắng sức.

5. HỌC VIÊN E (đàn ông, 44 tuổi)

Học viên: Tôi đang thực hành chỉ quán đả tọa.

Lão sư: Ông có gì muốn nói hay muốn hỏi?

Học viên: Dạ có. Khi tôi bị một trong các vị trưởng tràng đánh tôi có phản ứng không thích chút nào. Tôi cảm thấy rằng bằng cách bạo hành ấy ông ta thực sự vui sướng khi đánh tôi. Vì thế, tôi không thể giơ tay lên cảm ơn ông ta như cảm ơn các vị trưởng tràng khác. Do đó, tôi yêu cầu đừng để ông ta đánh tôi nữa trong khóa nhiếp tâm này. Tôi không để tâm khi bị các vị trưởng tràng khác đánh, vì họ đánh là để khuyến khích tôi, nhưng khi ông ấy đánh tôi thì hiệu quả hoàn toàn trái ngược.

Lão sư: Khi bị đánh ông không nên nghĩ, “Tên đó đánh ta như thế ấy,” hoặc cố đánh giá phản ứng của mình. Chỉ nên hai tay

lại giờ lên cảm ơn. Có nhiều người cảm thấy khó chịu khi bị đánh và họ không thể tọa thiền tốt nếu bị đánh. Khi họ yêu cầu đừng đánh, sẽ có băng hiệu không đánh đặt bên trên chỗ họ ngồi. Trường hợp của ông, nếu muốn, có thể làm như vậy.

Học viên: Tôi không để tâm khi bị người khác đánh. Để trải nghiệm mình, tôi đã ra đấu cho một vị trưởng tràng khác đánh tôi. Khi người này đánh, tôi không có phản ứng trái ngược như khi tôi bị con người đặc biệt ấy đánh. Sự thực, tôi thấy chấp tay giờ lên rất dễ dàng. Nhưng với ông ấy, thì khác hẳn.

Lão sư: Dĩ nhiên, các vị trưởng tràng sẽ thận trọng chỉ đánh lên phần vai mềm nhất, không có xương. Đây đang là mùa hè, họ sẽ không đánh quá mạnh, vì mọi người đều mặc áo mỏng. Thực tế, hôm qua tôi đã cho người làm gậy mới bằng gỗ mềm với mục đích không làm đau. Nhưng dĩ nhiên, cũng có thể đau khi bị đánh quá mạnh.

Học viên: Tôi chỉ biết rằng phản ứng của tôi không phải là ma cảnh. Tự nhiên là tôi sẽ làm bất cứ điều gì thầy đề nghị, nhưng tôi nghĩ tôi nên nói với thầy điều ấy.

Lão sư: Điều quan trọng là không biến việc ấy thành vấn đề.

* * *

Học viên: Tôi đang thực hành như thầy đã chỉ. Tôi không có câu hỏi nào hết. Tôi đến là vì đây là buổi đọc tham cuối cùng của tôi, tôi muốn cảm ơn thầy vì lòng tốt của thầy.

Lão sư: Không có vấn đề gì để hỏi mà vẫn đến đọc tham là tốt, vì lý do này: ông có xu hướng trở nên buông lơi việc ngồi. Việc đến trước tôi làm cho sự thực hành của ông trở nên khẩn trương, như thế ông có thể bắt đầu trở lại với năng lực và quyết tâm nhiều hơn.

5. HỌC VIÊN F (đàn bà, 45 tuổi)

Học viên: Khi đến trước thầy, tôi cảm thấy căng thẳng khắp cả người. Tôi ngờ có gì sai.

Lão sư: Đây là vấn đề của tâm. Đừng nghĩ, cũng đừng lấy làm phiền trong lúc tọa thiền. Chỉ thực hành với tâm bình tĩnh, tập

trung sâu xa không cần gắng sức. Rồi sự căng thẳng sẽ biến mất và bà sẽ cảm thấy thư giãn.

Bà thực hành chỉ quán đã tọa có tốt không?

Học viên: Dạ không, không tốt chút nào hết.

Lão sư: Trong trường hợp ấy bà nên trở lại với bài tập theo dõi hơi thở cho đến khi nào bà có thể thực hiện tốt, sau đó bà có thể trở lại với chỉ quán đã tọa.

Học viên: Tôi đã cố gắng, nhưng đau quá. Tôi cảm thấy ngực tôi khá đau khi làm thế. Thầy biết tôi đã bị phiền về việc thở rồi.

Lão sư: Thế thì bắt đầu đếm hơi thở trở lại vậy. Bà có thể làm việc ấy dễ dàng không?

Học viên: Dạ được. Tôi nghĩ được.

Lão sư: Khi nào bà có thể tập trung luyện tập bài tập đó mà không đau hay khó chịu, hãy theo dõi hơi thở. Sau khi nắm vững được nó, bà hãy trở lại với chỉ quán đã tọa.

Học viên: Thầy có vui lòng nói lại giúp tôi đếm hơi thở như thế nào và theo dõi hơi thở như thế nào không?

Lão sư: Có nhiều cách đếm hơi thở khác nhau, như tôi đã giải thích trước, nhưng cách tốt nhất là: ở hơi thở ra thứ nhất, đếm “một,” ở hơi thở ra thứ hai, đếm “hai” và cứ như thế tiếp tục đến mười. Rồi trở lại với một và đếm cho đến mười. Bất cứ lúc nào bà bị mất đếm, hãy trở lại với một và bắt đầu lại.

Theo dõi hơi thở là làm như thế này: với con mắt tâm, bà cố hình dung hơi hít vào và rồi cố hình dung hơi thở ra. Chỉ thế thôi.

* * *

Học viên: Tối hôm qua, thầy bảo mọi người: “Những ai đang đếm hơi thở, cứ tiếp tục đếm hơi thở khi đi ngủ, như thế việc đếm sẽ tiếp tục trong tiềm thức.” Song tôi thấy rằng tôi quên đếm một cách khá tự nhiên khi hơi thở tôi nhịp nhàng, và khi nó không nhịp nhàng tôi phải đếm cho đến khi nó điều hòa trở lại. Tôi có nên đếm ngay cả khi hơi thở tự nhiên hơn để tôi ngừng đếm không?

Lão sư: Hãy tiếp tục đếm khi bà đi ngủ và bà sẽ ngủ một cách tự nhiên. Nhưng đếm hơi thở không phải là tâm thái tự nhiên. Nó chỉ là bước đầu đối với việc tập trung tâm bà. Bước kế tiếp là theo dõi hơi thở, nghĩa là cố gắng thấy rõ từng hơi hít vào và từng hơi thở ra. Cái này khó hơn vì bà không được chính sự đếm trở lại trợ giúp khi tâm bắt đầu lang thang. Ý niệm là hợp nhất tâm qua những bước tập trung kế tiếp nhau cho đến khi bà đạt đến điểm có thể thực hành chỉ quán đã tọa, mà như bà biết, nó không dính dáng gì đến đếm hơi thở

hay theo dõi hơi thở. Nó là hình thức tọa thiền thuần khiết nhất và hơi thở thì tự nhiên. Nhưng chỉ quán đả tọa cũng là hình thức tọa thiền khó nhất, vì bà không có vật gì phù trợ để nương tựa như trong các hình thức tọa thiền khác. Khi sự thực hành trưởng thành và sự tập trung khá mạnh, bà có thể thực hành chỉ quán đả tọa.

Nếu nhìn kỹ các bức tranh vẽ tư thế Phật nhập Niết bàn, bà sẽ thấy rằng: Phật nằm nghiêng bên phải, bàn tay phải kê dưới đầu, các chi thể của thân hợp với nhau. Đây là tư thế nằm ngủ tốt nhất. Điểm trọng yếu là khi đi ngủ, bà không nên nằm xuống với cái thở dài như trút bỏ gánh nặng: “Ôi, sung sướng làm sao vì ngày đã qua, bây giờ tôi có thể quên hết tọa thiền được rồi!” Đây là thái độ sai lầm.

Để trả lời trực tiếp câu hỏi của bà, nếu bà có thể tập trung được tâm mà không cần đếm thì không cần đếm.

Học viên: Tôi sợ tôi đã nói không rõ ràng. Những gì tôi muốn nói là như thế này: Khi hơi thở trở nên nhịp nhàng thì tôi quên đếm. Thế có được không?

Lão sư: Được. Tương tự bà chỉ theo dõi hơi thở cho đến khi nào bà thấy không cần nữa. Sau đó bà tọa thiền thuần túy. Cái này không dính dáng đến đếm hay theo dõi hơi thở mà chỉ thở tự nhiên.

6. HỌC VIÊN G (đàn ông, 25 tuổi)

Học viên: Mối liên hệ giữa tọa thiền và giới luật là gì? Tôi muốn hiểu rõ điều này.

Lão sư: Không kể tông phái, giáo lý và thực hành của Phật giáo có ba khía cạnh cơ bản. Đó là *giới* (kai) hay giới luật, *định* (jo) hay tọa thiền, và *huệ* (e) hay trí tuệ. Trong kinh Phạm Võng (Bommo-kyo) có giải thích mối liên hệ giữa ba cái này. Giới luật giống như nền nhà. Nếu một người sống không đúng đắn, do đó tạo ra bất an và phiền não cho chính mình và người khác, cái nền nỗ lực trong nhận thức tinh thần của người ấy bị phá hoại ngấm ngấm. Tọa thiền là khoảng trống để ở, tức là các phòng. Ấy là chỗ để nghỉ ngơi. Huệ có thể ví với các đồ vật trang bị và sử dụng trong nhà. Ba cái ấy có quan hệ với nhau. Trong tọa thiền, giới được giữ một cách tự nhiên, và qua tọa thiền người ta đi đến tuệ. Như thế, các khía cạnh của Phật giáo bao gồm trong ba yếu tố này.

Học viên: Tôi đã thực hành chỉ quán đả tọa trước khi đến đây, ít nhất tôi cho là như thế. Thầy có vui lòng nói cho biết chỉ quán đả tọa là gì không?

Lão sư: Nếu anh đến dự khóa nhiếp tâm kế và nghe tất cả các bài nói chung, anh sẽ biết chi tiết về chỉ quán đả tọa. Trong khi chờ đợi, bây giờ tôi nói chút ít cho anh về nó.

Chỉ quán đả tọa là loại tọa thiền thuần khiết nhất, là phương pháp thực hành được phái Thiền Tào Động nhấn mạnh. Đếm hơi thở và theo dõi hơi thở là những phương pháp thích đáng. Một người chưa có thể bước đi vững vàng cần sự trợ giúp và tất cả các phương pháp là những trợ giúp như thế. Nhưng đương nhiên anh phải vứt bỏ chúng và bước đi một mình. Chỉ quán đả tọa là cách tọa thiền mà trong đó tâm anh, chỉ quan hệ kịch liệt với việc ngồi, không có gì để nương tựa, vì thế nó là phương pháp thực hành rất khó. Trong các phương pháp đếm hơi thở và theo dõi hơi thở bằng con mắt tâm, anh sẽ biết ngay nếu anh thực hành không đúng. Nhưng trong chỉ quán đả tọa, anh ngồi như thế nào để trở nên buông lơi vì không có khí cụ nào để tự kiểm soát mình. Trong chỉ quán đả tọa, anh ngồi như thế nào là có tầm quan trọng sinh tử. Lưng phải tuyệt đối thẳng, thân thẳng nhưng không căng. Trọng tâm phải ở vùng ngay dưới rốn. Nếu anh có thể ngồi xếp chân theo tư thế kiết già hay bán già, anh sẽ có được sự ổn định và quân bình tuyệt đối cũng như phong cách trang nghiêm và đại độ của Phật.

Học viên: Làm thế nào một người có thể nhận ra Tự tánh của mình? Tôi biết rất ít về vấn đề này.

Lão sư: Trước hết anh phải tin chắc rằng mình có thể làm được điều này. Tin chắc tạo ra quyết tâm và quyết tâm tạo ra nhiệt tình. Nhưng nếu anh thiếu sự tin chắc này để khởi đầu, nếu anh nghĩ: “Có lẽ tôi có thể làm được; có lẽ tôi không thể làm được;” hoặc tệ hơn nữa: “Điều ấy vượt quá khả năng tôi,” anh sẽ không bao giờ nhận ra Chân tánh mình dù cho anh năng đến nhiếp tâm hoặc thực hành tọa thiền lâu đến đâu.

* * *

Học viên: Sự khác nhau giữa tọa thiền công án và chỉ quán đả tọa là gì?

Lão sư: Tọa thiền công án có hai mục tiêu: *giác ngộ* (satori) và thể hiện sự giác ngộ trong cuộc sống hàng ngày. Công án giống

như cục kẹo để dụ đứa bé còn lưỡng lự. Mặt khác, với chỉ quán đã tọa anh phải đơn độc thực hành trong năm năm hay mười năm hoặc hơn nữa, vì anh không nhận được sự khuyến khích nào như thế. Trong chỉ quán đã tọa, vì anh ngồi với lòng tin chắc rằng Bản tánh của mình không khác với Bản tánh của Phật, không có sự gắng sức *có mục đích* vì giác ngộ. Song anh phải tin rằng việc ngồi của mình một ngày nào đó sẽ đem đến kết quả giác ngộ.

Trong tọa thiền công án, với ngộ anh sẽ nhận ra rằng tọa thiền, khi được thực hành đúng, là thể hiện Phật tánh, và theo khía cạnh này, nó sẽ kết thúc nơi chỉ quán đã tọa chấm dứt, nghĩa là khi chỉ quán đã tọa lên đến tột đỉnh trong giác ngộ.

Đặc biệt trong chỉ quán đã tọa sự tập trung của anh phải tuyệt đối nhất tâm. Tâm anh, giống như tâm của một người bắn cung đang nhắm mục tiêu, phải tập trung cao độ, không có tạp niệm chen vào. Sự chệch hướng dù là nhỏ bé nhất cũng là vấn đề sinh tử.

Học viên: Trước đây thầy bảo rằng chỉ quán đã tọa quan hệ với sự tập trung đúng và tư thế ngồi đúng. Yoga cũng thế. Thế thì có gì khác nhau?

Lão sư: Tôi không biết nhiều về Yoga. Tôi hiểu rằng mục đích của Yoga như ngày nay nó thường được thực hành là tu dưỡng sức khỏe thể xác và tinh thần nhằm đạt sống lâu, và để thực hiện mục tiêu này nó có nhiều tư thế khác nhau. Các hình thức cao hơn của Yoga chắc chắn liên quan đến giác ngộ thuộc loại này hay loại khác. Nhưng sự giác ngộ ấy nhất thiết khác với sự giác ngộ của Phật giáo. Sự khác biệt chính là về mục đích. Trong chỉ quán đã tọa, anh không cần gắng sức vì ngộ một cách tự ý thức. Tốt hơn, anh hãy thực hành tọa thiền với lòng tin không lay chuyển rằng tọa thiền là thể hiện tâm thanh tịnh vốn có xưa nay, và một ngày nào đó anh sẽ nhận ra Bản tánh của Phật tâm này.

* * *

Lão sư: Anh có thể đếm hơi thở tốt không?

Học viên: Tôi có thể đếm, nhưng tôi không biết thế nào là tốt. Thầy nói “tốt” có nghĩa là gì?

Lão sư: Đếm tốt có nghĩa là có ấn tượng rõ ràng và phân biệt từng số khi đếm. Tốt cũng có nghĩa là không mất đếm.

Học viên: Tôi có thể làm được không mất đếm nhưng không phải lúc nào cũng rõ ràng.

Lão sư: Lúc đầu thì khó vì thường có khuynh hướng làm một cách máy móc. Anh phải thâm nhập trọn vẹn vào việc đếm. Tôi biết một người dạy tính toán bằng bàn tính, như anh biết nó là một dụng cụ để tính toán. Ông ta là một chuyên gia nhưng ông ta thấy khó mà đếm hơi thở cho tốt. Nếu tự mình nỗ lực và thành khẩn luyện tập đếm, dần dần anh sẽ có thể làm được dễ dàng.

* * *

Học viên: Tôi đang đếm hơi thở.

Lão sư: Anh có thể đếm rõ ràng và chính xác không?

Học viên: Không, thưa không. Tôi muốn hỏi là tôi muốn vừa đếm hơi thở vừa thực hành chỉ quán đả tọa cùng một lúc có được không?

Lão sư: Không, không được. Anh chỉ có thể đếm hơi thở một nửa thời gian ngồi và thực hành chỉ quán đả tọa nửa thời gian kia, nhưng anh không thể làm cả hai cùng một lúc.

Học viên: Tôi đã cố gắng làm đúng như thế, nhưng không thành công. Tôi cũng đã cố gắng chỉ đếm hơi thở thôi, nhưng cũng không được.

Lão sư: Anh không nên đếm một cách lơ đãng như đang ở trong trạng thái ngơ ngác. Anh phải dốc toàn tâm vào đó. Anh phải thấy rõ và chính xác từng số một. Tỉnh thoảng anh có bị mất đếm không?

Học viên: Có, thưa thầy. Có lẽ cái phiền là tôi không thấy mối liên hệ giữa việc đếm hơi thở và Phật giáo.

Lão sư: Mục đích của đếm hơi thở là làm tĩnh lặng những cơn sóng tư niệm xao động không ngừng do thói quen suy nghĩ cố chấp trong một thời gian dài. Với sự tĩnh lặng đó, tâm trở nên qui nhất và rồi chúng ta có thể trực nhận ra Yếu tánh của chúng ta. Đếm hơi thở là bước đầu cần thiết. Một phương pháp khác là luôn luôn tự hỏi: “Chân tánh của tôi là gì?” hay “Chân tánh của tôi ở đâu?” Nhưng trừ phi có lòng tin kiên cố rằng mình có thể khám phá ra Chân tánh bằng cách này, thì sự thực hành sẽ chỉ là sự lặp đi lặp lại một cách máy móc và nỗ lực trở thành lãng phí. Anh nói anh không thể thấy được mối liên hệ giữa hơi thở và Phật giáo. Phật dạy rằng chỉ bằng cách trực nhận ra Tự tánh, chúng ta mới thực sự biết chúng ta là ai và là cái gì. Sự thuần khiết và trong sáng của tâm bị những cơn sóng tư niệm không dứt làm tròng trành, lẫn lộn trong tâm, kết quả chúng ta thấy lầm mình như là những hiện hữu cá thể phải dương đầu với

vũ trụ tạp đả. Tọa thiền là một phương tiện làm tĩnh lặng những cơn sóng ấy để có thể đem lại cái thấy bên trong chúng ta đến tiêu điểm chính xác, và đếm hơi thở là một kiểu tọa thiền.

* * *

Học viên: Thầy bảo tôi nên để nhiều năng lực hơn vào việc ngồi. Tôi đã cố gắng nhưng không thể tập trung lâu hơn mười lăm phút trước khi tâm tôi bắt đầu lang thang. Đến cuối buổi nhiếp tâm vừa qua tôi mới có thể tập trung khá hơn. Nhưng khi ngồi một mình, tôi tách rời và không thể vì sự sống của mình mà tập trung.

Lão sư: Khó mà ngồi một mình, nhất là lúc mới bắt đầu, đó là lý do tại sao chúng ta có những khóa nhiếp tâm. Tọa thiền cộng đồng dễ hơn vì có sự tương trợ và tăng sức cho nhau. Khi anh thực hành tọa thiền khá hơn, hãy lắng nghe các bài nói về nó, lần đầu tiên anh thực sự nếm được mùi vị của Thiền và qua kinh nghiệm này anh sẽ đi đến Tự tri đích thực. Vì thế, hãy ngồi thành khẩn. Sự tập trung của anh sẽ trở nên mạnh hơn, tinh thần và thể xác anh sẽ cảm thấy khá hơn.

* * *

Học viên: Tôi muốn hỏi thầy một lần nữa về việc thở. Thầy đã giải thích cho tôi biết tôi nên đếm hơi thở như thế nào, nhưng thầy chưa giải thích cho tôi nên theo dõi hơi thở như thế nào. Thầy có vui lòng giải thích cho không?

Lão sư: Sau khi anh bỏ đếm hơi thở, bước kế tiếp là theo dõi hơi thở. Ở đây anh chỉ theo dõi hơi hít vào bằng cơn mắt tâm và không để cho tâm chệch hướng. Khi thở ra, cũng làm như thế. Tất cả chỉ có vậy thôi.

Học viên: Còn cái dạ dày thì thế nào? Nó có nên vào và ra không? Tôi nghe nói rằng thay vì cử động lên xuống, nó phải vào và ra.

Lão sư: Dĩ nhiên có những kỹ thuật thở khác nhau. Những gì anh mô tả, tôi nghĩ, là thở theo cách nào đó của Yoga. Nó có thể là thích thú đấy nhưng không phải là phương pháp thở được biện minh ở đây. Anh nên luôn luôn giữ tâm ở vùng dưới rốn. Tâm anh ở tại điểm mà anh chú ý. Nếu anh tập trung ở ngón tay thì tâm ở ngón tay, nếu tập trung ở chân thì tâm ở chân. Với tâm tập trung ở dưới rốn, thì sinh lực của anh sẽ dần dần ổn định ở vùng đó.

Hãy sờ vào đây [chỉ phần bụng dưới] – [Học viên đặt bàn tay lên chỗ lão sư chỉ].

Khi tôi đặt sức ép ở đó thì nó cứng, phải không?

Học viên: Đúng vậy.

Lão sư: Với tâm tập trung ở vùng ấy qua một thời gian lâu thì năng lực của mình sẽ dễ dàng và tự nhiên ổn định ở đó, vì trọng tâm không còn ở đầu và vai nữa, và anh có thể sử dụng sức ép ở vùng đó theo ý muốn. Vì nó được neo ở đó như thế, chúng ta không nổi giận và mất tự chủ, tư tưởng và tình cảm của chúng ta được kiểm soát một cách tự nhiên.

Học viên: Tôi có một câu hỏi khác. Có phải trong phái Tào Động, bước đi hài hòa với hơi thở không?

Lão sư: Phải. Với một hơi thở đầy đủ hít vào và thở ra, anh bước bàn chân trái tương ứng với nửa bề dài của bàn chân phải. Cách của phái Lâm Tế là bước rất nhanh.

Học viên: Nhưng ở khóa nhiếp tâm này, phương pháp dường như là nửa Lâm Tế nửa Tào Động?

Lão sư: Đúng đây. Ở đây chúng tôi dùng hệ thống của thầy tôi, Lão sư Đại Vân, người đã được sự huấn luyện rộng rãi ở phái Lâm Tế và chính người lại thuộc phái Tào Động, kết hợp cả hai lại.

* * *

Lão sư: Anh có câu hỏi nào không?

Học viên: Tất cả có thể nói là tôi bối rối.

Lão sư: Anh bối rối điều gì?

Học viên: Tôi không thấy mối quan hệ giữa đếm hơi thở và chỉ quán đả tọa.

Lão sư: Đó là hai việc khác nhau. Tại sao phải tìm mối quan hệ? Có phải anh thấy đếm hơi thở quá máy móc và không thích thú?

Học viên: Vâng, tôi nghĩ thế.

Lão sư: Có nhiều người giống anh. Thay vì đếm hơi thở hay thực hành chỉ quán đả tọa, tốt hơn anh nên suy nghĩ về một câu hỏi như: “Tôi là gì?” hoặc “Tôi từ đâu đến?” hoặc như Phật giáo dạy rằng “Tất cả chúng ta vốn toàn hảo, thế thì tôi toàn hảo như thế nào?” Thuật ngữ Thiền gọi những câu hỏi như thế là *Bản Lai Diện Mục* hay “Bộ mặt trước khi cha mẹ sinh ra của tôi là gì?”

Học viên: Đó có phải là một công án?

Lão sư: Phải, từ nay anh hãy ngừng đếm hơi thở và hãy nhiệt tâm hiến mình cho công án này.

* * *

Lão sư: Anh có vấn đề gì không?

Học viên: Tôi không có câu hỏi nào cả, nhưng tôi muốn nói với thầy một điều. Tôi hôm qua tôi tự bảo: “May quá, mình không phải gắng sức vì ngộ, vì mình vốn đã ngộ rồi.”

Lão sư: Trong khi quả thực anh vốn là Phật cho đến khi nào anh nhận ra Phật tánh của anh, còn thì anh chỉ nói những lời vay mượn của người khác khi anh nói về ngộ. Mục đích của thực hành là để đưa anh đến kinh nghiệm này.

Học viên: Tôi chỉ thích ngồi với cảm giác biết ơn chân thật và không phải nghĩ về công án nào cả.

Lão sư: Hay lắm, hãy cố gắng ngồi chỉ quán đả tọa vậy. Nếu ngồi thành khẩn anh sẽ kinh nghiệm cảm giác biết ơn này. Sự thực khi anh ngồi theo tư thế kiết già như Phật ngồi và nhất tâm tập trung thì sự khai mở Phật tâm sẽ xảy ra dần dần. Đây là biểu hiện của Phật giáo sinh động, từ đó phát sinh lòng biết ơn chân thật. Hơn nữa, dù cho anh không khao khát ngộ, qua sự ngồi hăng hái và nhiệt tình anh cũng sẽ phát triển được định lực, kiểm soát được tâm và tình cảm, sức khỏe tinh thần và thể xác sẽ được cải thiện khả quan.

* * *

Học viên: Trước khi đến chùa này, tôi thường nghĩ: “Nếu tôi đi nhiếp tâm và tọa thiền tôi sẽ tích lũy được nghiệp tốt.” Bây giờ ở đây tôi không thấy mình được công đức gì cả.

Lão sư: Dù anh biết hay không, anh vẫn đang tạo nghiệp tốt trong suốt thời gian ở đây. Ngồi bao gồm cả ba yếu tố nền tảng của Phật giáo là giới, định, và huệ. Dĩ nhiên, rõ ràng là định càng mạnh, tâm càng phát triển vững vàng, và có lẽ ít hiển nhiên hơn, con mắt huệ dần dần mở ra khi bản tính thanh tịnh cố hữu được xóa sạch mê hoặc và ô nhiễm trong sự ngồi thành khẩn và toàn tâm. Về phần giới, rõ ràng người ta không thể sát sinh, trộm cướp hay nói dối trong lúc tọa thiền. Tuy nhiên, theo nghĩa sâu xa, giữ giới có nền tảng trong tọa thiền, vì qua tọa thiền, anh dần dần loại bỏ được cái mê hoặc cơ bản đưa con người đến tội ác tức là sự mê hoặc cho rằng thế giới và ta là ly cách tách rời. Vốn không có sự chia đôi như thế. Thế giới không đứng ngoài ta – nó là ta! Đây là nhận ra Phật tánh, chính từ đây sự giữ giới xuất hiện một cách tự nhiên và tức khắc. Chắc chắn khi anh nhận ra được Chân ngã, tất cả điều ấy mới có nghĩa, nhưng nếu không có kinh nghiệm ấy, những gì tôi vừa nói sẽ khó hiểu.

Học viên: Hay lắm, tôi không có ý gắng sức trở nên giác ngộ .

Lão sư: Cái ấy cũng được thôi. Ngồi vì mục đích tăng cường sức tập trung của mình cũng đáng quý vậy.

Học viên: Tôi nghĩ tốt hơn tôi không tìm ngộ.

Lão sư: Tọa thiền là biểu hiện của Phật giáo sinh động. Vì anh vốn là Phật nên việc ngồi của anh, nếu nồng nhiệt và quyết tâm, là thể thể hiện Phật tánh của mình. Đó là sự thật, chắc chắn vậy.

Học viên: Tôi ước chừng chúng ta không thể không đồng ý về bất cứ điều gì, phải không? [cười].

Lão sư: Bây giờ hãy về chỗ và thực hành nghiêm túc hơn nữa.

* * *

Học viên: Thầy có thể nói cho biết trong chỉ quán đã tọa cái gì là cốt yếu nhất?

Lão sư: Phẩm chất của sự ngồi là tối quan trọng. Lưng phải thẳng và tâm phải thẳng, bao giờ cũng phải canh chừng. Thân xiên lệch làm cho tâm xiên lệch, và ngược lại. Tâm phải hoàn toàn linh mẫn song không căng thẳng. Nếu nhìn bức tranh Bồ-đề Đạt-ma do Tuyết Châu (Nh. Sesshu) vẽ và nghiên cứu kỹ đôi mắt, anh sẽ thấy những gì tôi muốn nói. Bồ-đề Đạt-ma đang thực hành chỉ quán đã tọa. Đây là độ linh mẫn đòi hỏi: nếu anh ngồi thực hành chỉ quán đã tọa trong một góc phòng và một cánh cửa ở phía bên kia hé mở vài phân, anh sẽ tức khắc biết điều ấy.

* * *

Học viên: Đây là buổi nhiếp tâm cuối cùng của tôi vì tôi phải trở về Hoa kỳ vào tháng tới. Ở đó tôi có thể tu tập theo sự hướng dẫn của một tu sĩ Tào Động được không?

Lão sư: Được, nhưng tôi khuyên anh không nên để người ấy hướng dẫn về khía cạnh ngộ, trừ phi chắc chắn người ấy đã ngộ. Ngày nay rất ít tu sĩ Tào Động đã nhận ra Chân tánh và do đó, họ bỏ nói về kinh nghiệm ngộ, thực tế họ nói: “Vì vốn là Phật nên tất cả chúng ta đã ngộ rồi, tại sao phải cần ngộ nữa?” Nhưng biện luận như thế là lừa dối, vì cho đến khi nào trực nhận ra được Phật tâm thì họ không thực sự biết được rằng họ có nó.

Học viên: Thế thì tôi có thể thực hành tu tập không có thầy được không?

Lão sư: Dù ở châu Mỹ không có thầy hay chỉ có một vị thầy tâm thường, anh cũng có thể tiếp tục thực hành Thiên bằng cách theo đúng những gì đã học được ở chùa này. Bất cứ một vị thầy nào, ngay cả một vị thầy chưa giác ngộ cũng có thể giám thị việc thực hành của anh được. Người ấy có thể kiểm tra tư thế ngồi và hơi thở, chẳng hạn, có thể hướng dẫn anh trong các khía cạnh khác nữa. Nhưng người ấy không nên cố truyền ngộ trừ phi người ấy đã ngộ và đã được thầy ấn chứng.

Học viên:Ồ vâng, điều này làm tôi nhớ đến một điều tôi muốn hỏi thầy. Sáng nay khi thuyết giảng, thầy có nói rằng sự giác ngộ của một người cần phải được thầy của người ấy xác nhận và chỉ bằng cách ấy, Thiên mới có thể gọi là chánh truyền. Tôi hoàn toàn không hiểu điều này. Tại sao phải cần ai xác nhận?

Lão sư: Khởi đầu từ Phật Thích-ca Mâu-ni, Phật giáo được chánh truyền từ thầy sang trò. Nơi nào sự giác ngộ của một vị thầy đã được thầy người ấy ấn chứng thì vị ấy có thể ấn chứng sự giác ngộ của các môn đệ bằng cách dùng kinh nghiệm giác ngộ của mình làm hướng đạo.

Anh hỏi tại sao cần phải như thế? Nó cần phải như thế, trước hết, để đảm bảo Phật giáo đích thực được truyền từ thầy sang trò. Nếu không làm như thế, ngày nay đã không có Thiên. Nhưng sự thực, anh không bao giờ tự mình chắc chắn rằng những gì mình cho là kiến tánh thực sự là kiến tánh. Với kinh nghiệm đầu tiên, hoàn toàn có thể phán quyết lầm về nó.

Học viên: Nhưng ngộ không là tự xác minh ư?

Lão sư: Không, nó không tự xác minh được. Thực tế, có nhiều thí dụ về những người mang danh là thầy mà không có giác ngộ gì hết. Giống như một người đơn độc đi tìm kim cương trong núi. Nếu y chưa bao giờ thấy kim cương thật, khi tìm được thủy tinh hay thạch anh hoặc một vài khoáng sản khác, y có thể nghĩ rằng mình đã tìm được kim cương thật. Nếu y có thể chứng minh vật tìm được qua một người đã có kinh nghiệm về kim cương, thì y có thể tin chắc được. Nếu không thế, y có thể bị lầm vì những viên đá sáng lấp lánh lắm.

Học viên: Việc truyền thừa từ Phật xuống hiện tại, có thật vậy không? Ấy là huyền thoại, phải không?

Lão sư: Không. Sự thật là như vậy. Nếu anh không tin thì tệ lắm.

7. HỌC VIÊN H (đàn bà, 37 tuổi)

Học viên: Tôi đang mang thai và có lẽ tôi sẽ không thể theo dự niệp tâm được nữa cho đến sau khi sanh cháu vài tháng. Làm cách nào tôi có thể tiếp tục tọa thiền ở nhà trong lúc còn mang thai?

Lão sư: Hãy tiếp tục tập trung vào công án hiện tại của bà. Khi có lời giải đáp nào đến, hãy cất nó lên kệ và cứ làm như thế khi tham các công án khác, và hãy trở lại với chỉ quán đã tọa cho đến khi nào bà đến trước tôi trở lại. Lúc ấy bà có thể chứng minh cái hiểu của bà về công án.

Bất cứ lúc nào bà cũng phải ngồi một cách dễ chịu, với tâm thâm nhập sâu xa song uyển chuyển và không có sự căng thẳng ở vùng dạ dày. Điều cuối cùng quan trọng. Ở Nhật người ta biết rõ rằng tọa thiền rất lợi ích cho tâm và tinh thần của thai nhi. Còn tốt hơn nữa nếu bà đặt trước bà một bức tranh Quan Âm khi bắt đầu tọa thiền. Như thế đạo hạnh của vị Bồ-tát này, như bà quán tưởng, sẽ ghi ấn tượng lên tâm của em bé chưa sinh.

* * *

Học viên: Công án của tôi là: “Hãy dừng lại ngay tại chỗ con thuyền xa xa đang vượt nước.”

Lão sư: Hãy chứng minh tinh thần công án như bà hiểu. [Học viên chứng minh]. Bà hiểu tinh thần đích thực của nó không?

Học viên: Dạ, thuyền và tôi không hai.

Lão sư: Đúng đấy. Khi bà trở thành một với thuyền thì nó không còn là vấn đề cho bà. Cuộc sống hằng ngày của bà cũng y như vậy. Nếu bà không tự tách rời mình với hoàn cảnh, bà sẽ không âu lo. Mùa hè bà tự thích nghi với cái nóng, mùa đông bà tự thích nghi với cái lạnh. Nếu bà giàu, bà sống cuộc sống của người giàu, nếu bà nghèo, bà sống với cái nghèo. Nếu lên thiên đường, bà thích thần; nếu rơi địa ngục, bà trở thành quỷ. Ở Nhật, bà sống như người Nhật; ở Ca-na-đa, bà sống như người Ca-na-đa. Sống như thế, cuộc sống không phải là vấn đề. Động vật có tính thích nghi này đến cao độ. Con người cũng vậy. Nhưng vì họ tưởng họ thế này hay thế khác, vì họ làm theo kiểu cách các quan niệm và ý tưởng bảo họ *nên* là cái gì hay *nên* sống như thế nào, lúc nào họ cũng sẵn sàng chiến tranh với chung quanh và với chính họ.

Như vậy, mục đích của công án này là dạy cho bà làm thế nào là một với mọi khía cạnh của cuộc sống.

9. HỌC VIÊN I (đàn ông, 30 tuổi)

Lão sư: Đây là khóa nhiếp tâm đầu tiên của anh, phải không?

Học viên: Vâng.

Lão sư: Hãy cho tôi biết tại sao anh muốn thực hành tọa thiền?

Học viên: Tôi muốn biết ý nghĩa của kiếp người, tại sao chúng ta sinh ra và tại sao chúng ta lại chết?

Lão sư: Đó là một lý do tuyệt diệu. Có nhiều cách giải quyết vấn đề này. Tuy nhiên, trước khi đi vào đó, hãy để tôi giải thích kiến tánh là gì? Ấy là nhìn thấy Chân tánh của mình và trực nhận ra rằng mình và vũ trụ một cách căn bản là Một. Một khi đã nhận ra điều này, anh sẽ biết đến tận đáy lòng ý nghĩa của kiếp người và do đó có được tâm bình an khởi xuất từ một nội kiến cách mạng như thế.

Con đường đi đến Tri thức như thế là qua tọa thiền. Như anh biết, có nhiều cách thực hành. Đếm hơi thở, theo dõi hơi thở, và chỉ quán đả tọa. Chỉ bằng những cách tu luyện này người ta mới đi đến ngộ được, nhưng cách nhanh nhất là qua công án.

Ngày xưa không có hệ thống công án, song nhiều người đã đạt Tự ngộ. Nhưng phải vất vả và mất nhiều thì giờ. Việc dùng công án đã bắt đầu khoảng một nghìn năm qua và tiếp tục cho đến hiện tại. Một trong những công án tốt nhất, vì đơn giản nhất, là công án Mu. Đây là vài nét cơ bản của nó: “Một ông tăng đến hỏi Triệu Châu, một Thiền sư Trung quốc nổi tiếng hàng trăm năm qua: ‘Con chó có Phật tánh không?’ Triệu Châu đáp: ‘Mu,’ nghĩa đen là ‘Không’ hay ‘Không có.’ Nhưng nghĩa thực lời đáp của Triệu Châu không nằm ở đây. “Mu” là biểu hiện của Phật giáo sống, vận hành và động đích. Điều anh phải làm là khám phá ra cái tinh thần hay cốt tủy của Mu này, không phải bằng phân tích lý trí mà bằng cách tìm nó trong con người sâu kín nhất của mình. Rồi anh phải chứng minh nó trước tôi một cách cụ thể rằng anh hiểu Mu là chân lý sinh động, không theo chiều hướng suy nghĩ, lý thuyết hay giải thích trừu tượng. Hãy nhớ anh không thể hiểu Mu qua nhận thức thông thường mà phải trực tiếp nắm lấy nó bằng toàn bộ con người mình.

Đây là cách thực hành. Nếu có thể, hãy ngồi xếp chân theo tư thế kiết già hay bán già, hay ngồi xếp chân theo cách dễ chịu nhất. Ngay cả ngồi xếp chân cũng không được, hãy dùng một cái ghế. Lưng phải thẳng, đưa thân qua lại, trước bằng những vòng cung lớn rồi nhỏ dần, cho đến khi thân yên nghỉ ở chính giữa, rồi thở tự nhiên. Bây giờ anh đã sẵn sàng bắt đầu tọa thiền.

Trước tiên, hãy thâm nhập đi lặp lại chữ Mu không phát ra tiếng, chỉ thâm trong tâm thôi. Hãy tập trung trở thành một với nó. Đừng nghĩ đến ý nghĩa của nó. Tôi lặp lại: Chỉ toàn tâm hợp nhất với Mu. Ban đầu, nỗ lực có tính cách máy móc, điều này không thể tránh được. Song dần dần toàn bộ con người mình sẽ nhập vào.

Vì tâm con người, ngay từ thuở ấu thơ, đã quen vận hành từ tâm điểm, giống như các tia sáng của bóng đèn tỏa ra ngoài. Mục đích ban đầu là đưa tâm đến một tiêu điểm. Sau đó có thể tập trung vào Mu, rồi tự hỏi: “Mu là cái gì?” – “Nó có thể là cái gì?” Anh phải hỏi câu này từ tận đáy lòng. Khi sự tra vấn đến độ kẹt chặt lấy anh như cái bần kẹt để anh không thể nghĩ đến cái gì khác thì bỗng dưng anh sẽ nhận ra Chân tánh mình và kêu lên, “Ồ, bây giờ tôi biết rồi!” Với chân ngộ, vấn đề đau khổ và tử vong sẽ được giải quyết.

* * *

Lão sư: Anh có điều gì muốn nói?

Học viên: Vâng, khi chuông rung để mọi người đứng lên đi vòng quanh thì một bà lão bắt đầu khóc nức nở. Tôi không biết tại sao bà ấy khóc, nhưng người trưởng tràng bắt đầu đánh bà ấy bằng kích trượng. Ngay lúc ấy, tôi bỗng bắt đầu nghĩ đến ý nghĩa cuộc đời và tại sao con người đau khổ. Không nhận thức được, tôi cũng bắt đầu khóc và nước mắt tuôn trào. Tôi đã không khóc như thế từ khi còn là một đứa bé bảy tuổi. Điều này có nghĩa là gì?

Lão sư: Nhiều thay đổi sẽ xảy ra trong tâm khi anh tọa thiền nhiệt thành và sùng mộ. Cảm xúc của anh sẽ nhạy bén hơn, suy nghĩ của anh sẽ sắc sảo và rõ ràng hơn, ý chí của anh sẽ trở nên mạnh mẽ hơn. Trên hết, anh sẽ kinh nghiệm một cảm giác biết ơn. Vì cảm xúc của anh đã trở nên nhạy bén hơn và dễ đáp ứng hơn, nên khi anh nghe bà lão khóc, chính anh cũng khóc. Người ta đánh bà ta lúc ấy là để giúp bà ta, thúc giục bà ta dốc toàn lực.

Những gì xảy ra với anh cho tôi thấy anh đang tọa thiền nhiệt tâm và thành khẩn.

* * *

9. HỌC VIÊN J (đàn bà, 33 tuổi)

Học viên: Vị thầy cuối cùng của tôi đã chỉ định cho tôi tham công án Mu trong hai năm qua. Tôi đã tham nó, nhưng nói thẳng ra tôi không biết tôi đang làm gì. Dường như tôi đã lặp đi lặp lại một cách máy móc, tôi được bảo phải trở thành một với nó và bằng cách ấy tôi sẽ kiến tánh. Nhưng tôi không chắc mình biết ngay cả kiến tánh là gì. Trước khi đến chùa này, tôi thấy việc làm cho mình hiểu và hiểu những gì tôi đã được bảo cho đều khó cả, vì tôi chưa bao giờ có được một lời giải thích nào có giá trị tương xứng. Tôi nghĩ đó là lý do tại sao tôi biết rất tệ.

Lão sư: Chỉ lặp đi lặp lại công án Mu một cách máy móc thì vô ích.

Kiến tánh là trực nhận ra rằng bà là cái gì còn hơn cả tấm thân mong manh và cái tâm giới hạn này. Nói một cách tiêu cực, ấy là sự nhận ra vũ trụ không ở bên ngoài bà. Và một cách tích cực, ấy là kinh nghiệm vũ trụ chính là bà. Bao lâu một cách ý thức hay vô ý thức bà nghĩ đến sự phân biệt giữa bà và người khác chừng ấy bà còn vướng trong sự chia hai *ta* và *không phải ta*. Cái này vốn không có trong Chân tánh mà chỉ là hư vọng do sáu thức sinh ra. Nhưng vì cái ta hư vọng này được đối xử như là một thực thể trong kiếp này và các kiếp trước, nó đã xâm chiếm đến lớp sâu nhất của tâm tiềm thức. Sự tập trung nhất tâm vào Mu sẽ đánh tan dần dần cái ý-niệm-ta này khỏi tiềm thức. Với sự xóa sạch hoàn toàn cái ta ấy, đột nhiên bà kinh nghiệm cái Một. Đây là kiến tánh.

Cách vận dụng công án này theo truyền thống Lâm Tế là để cho bà chiến đấu với nó dù muốn dù không. Bà lặp đi lặp lại “Mu là cái gì? Nó có thể là cái gì?” Câu trả lời đầu tiên đến với tâm bà, bà mang nó ra trước vị lão sư. Ông ấy lập tức gạt nó sang một bên, “Không, đó không phải Mu! Hãy tìm nữa đi!” Bà lại cố gắng nhiều lần nữa, nhưng mọi giải đáp mà bà có thể nghĩ hay tưởng tượng đều bị vị lão sư bác bỏ. Những cuộc gặp gỡ như thế thường chỉ kéo dài khoảng một vài phút. Đương nhiên sau những tháng năm kiệt quệ lý luận, tâm bà sẽ đạt đến điểm trống rỗng tất cả mọi hình thức tư niệm và bà sẽ đi đến hốt nhiên nhận ra Mu.

Với những môn sinh khao khát chân lý, phương pháp này có hiệu quả. Nhưng ngày nay, đa số môn sinh ít nhiệt tâm và ít dính vào đấy lắm. Còn tệ hơn nữa, những vị thầy bất tài thường thông qua cho những môn sinh chưa thực sự có kinh nghiệm tinh thần công án, để khuyến khích họ ở lại một thời gian nữa. Thầy tôi, Lão sư Đại Vân,

người đã học và thực hành Thiền Lâm Tế nhiều năm, vì lòng từ bi vô lượng, đã tìm được cách loại bỏ những chiến đấu khôn khéo trong quá khứ đó bằng cách nói trước cho môn sinh biết rằng bất cứ ý nghĩ nào về Mu, dù tinh tế hay thô thiển đến đâu, cũng đều vô ích, và do đó họ phải dốc hết mọi nỗ lực để trở thành một với Mu. Nhưng cái nguy hiểm ở đây là hay lạc đường vào sự lặp đi lặp lại nó một cách máy móc. Tuy nhiên cũng có những người hoàn toàn không dính dứ đến chuyện ấy. Đối với họ, công án Mu không có gì thú vị hết. Bất chấp khó nhọc đến đâu họ cũng cố gắng bám lấy nó mà nó thì không bao giờ bám lấy họ. Bà có thể là một trong những người như thế.

Học viên: Tôi thấy nó không thú vị gì chút nào.

Lão sư: Trong trường hợp đó, tốt hơn bà nên đổi công án. Tôi có thể chỉ định cho bà công án “*Chích thủ*” (Sekishu) hay “Tiếng vỗ của một bàn tay là gì?” hoặc công án “*Bản lai diện mục*” (Honrai no Memmoku) hay “Bộ mặt trước khi cha mẹ sinh ra là cái gì?” hay “Tôi là cái gì?” hay “Tôi là ai?” bất cứ công án nào bà thấy hấp dẫn nhất.

Học viên: Công án cuối cùng có nhiều ý nghĩa nhất.

Lão sư: Tốt lắm. Từ bây giờ nó là công án của bà.

Học viên: Tôi phải hành xử nó như công án Mu ư?

Lão sư: Phải, nhưng bà không nên hỏi câu hỏi một cách máy móc như cái máy rập tem. Khi ăn, bà phải tự hỏi: “Cái gì đang ăn?” với khát vọng kịch liệt muốn giải quyết vấn đề. Khi lắng nghe, bà hãy tự hỏi: “Ai đang lắng nghe?” Khi thấy: “Ai đang thấy?” khi đi: “Ai đang đi?”

(Từ đây câu nói: Tôi tham công án “Tôi là ai?” của học viên này sẽ được lược bỏ.)

Lão sư: Bà có câu hỏi nào không?

Học viên: Dạ có, khi tôi tự hỏi: “Tôi là ai?” và tôi tự trả lời: “Tôi là xương, tôi là máu, là da; từ đây tôi đi đâu nữa?”

Lão sư: Rồi hãy tự hỏi: “Cái gì có máu này?”, “Cái gì có xương này?”, “Cái gì có da này?”

Học viên: Thế thì dường như tôi làm hai việc: trở thành một với ăn cũng như tự hỏi: “Ai đang ăn?” Có đúng thế không?

Lão sư: Không, chỉ hỏi ai đang ăn thôi. Tâm bà phải trở thành một khối nghi vấn sâu xa. Đây là con đường nhận ra Chân tánh nhanh nhất. Hỏi “Tôi là ai?” thực ra không có gì khác với hỏi: “Mu là gì?”

Học viên: Thành thực mà nói tôi không có khát vọng bùng lửa vì kiến tánh. Tôi lấy làm lạ tại sao điều này làm tôi phiền não.

Lão sư: Những người bị bắt buộc phải đối mặt với những cảnh sống đầy đau đớn, hoặc với cái chết của người mình yêu, chẳng hạn, thường lao mình vào những câu hỏi có tính cách tìm kiếm nhất về sống và chết. Sự nghi vấn này dựng dậy một niềm khát vọng cấp bách Tự chứng ngộ để họ có thể được vui bớt nỗi đau khổ của chính họ cũng như của loài người. Với chân ngộ, bất an và lo âu sẽ được thay thế bằng niềm vui và sự yên tĩnh bên trong. Lắng nghe những lời Phật dạy trong các bài nói của tôi, bà sẽ phát triển trong bà niềm mong ước Tự ngộ mỗi lúc càng sâu hơn.

* * *

Học viên: Tôi hôm qua trong lúc tọa thiền, tôi thường buồn phiền vì nghĩ rằng sự khao khát ngộ của tôi yếu quá. Tôi cứ tự hỏi tại sao tôi không thể nỗ lực kịch liệt hơn như những người chung quanh. Sáng nay, vào lúc một giờ, tôi đã sẵn sàng làm như vậy, dù chỉ sớm hơn thường lệ có bốn giờ, tôi đã quyết tâm ngồi tọa thiền suốt đêm. Ở nhà bếp, nơi tôi đến tìm nước uống, tôi thấy vị sư cô già nấu ăn đang giặt quần áo. Nhìn bà, tôi cảm thấy xấu hổ vì những nỗ lực yếu ớt của mình.

Ngày hôm kia thầy nói rằng những người khao khát ngộ mãnh liệt nhất là những người đã đau khổ nhiều trong cuộc sống. Thầy bảo rằng họ khao khát kiến tánh là để làm nhẹ bớt nỗi đau khổ của họ cũng như của những người khác. Sự thực vào lúc chưa được hai mươi tuổi, tôi đã trải qua nỗi đau khổ đáng kể. Đó có lẽ là lý do tại sao tôi cảm thấy rất thương những người khác và tại sao bạn bè và những người quen của tôi thường đến tôi tìm lời khuyên và sự giúp đỡ.

Vài năm sau đó, khi nghe nói về Thiền, tôi bắt đầu thực hành nó theo kiểu thời thượng ở Hoa kỳ. Rồi vài năm sau nữa, tôi đến Nhật bản, bỏ việc làm ở Mỹ, và bắt đầu thực hành Thiền theo truyền thống. Sự đồng cảm và lòng thương xót người khác mà tôi luôn luôn cảm thấy trước khi tôi thực hành tọa thiền đã khô cạn trong tôi. Tôi đã trải qua rất nhiều đau đớn trong Thiền đến nỗi không còn nghĩ đến cứu vớt ai trừ chính mình. Tôi ghét đau khổ! Thế là cuộc sống trong Thiền không làm cho tôi nhạy cảm với đau khổ của người khác và nhóm lên trong tôi mong ước cứu vớt họ, đã hủy diệt bất cứ tình cảm vị tha nào tôi đã có, bỏ lại tôi lạnh lùng và ích kỷ.

Lão sư: Khi quan sát nét mặt và phong cách của bà, tôi không trông thấy sự không nhạy cảm cũng như sự vị kỷ nào cả. Trái lại, tôi thấy bà có nhiều nét Quan Âm. Tôi chắc chắn rằng đa số những người tiếp xúc với bà đều cảm thấy về ám áp tự nhiên của bà và đều có thiện cảm với bà. Những gì bà thuật lại cho tôi nghe, không những không làm cho bà có trái tim lạnh lùng và vị kỷ mà còn tiết lộ sự phát triển sâu xa tính đồng cảm tự nhiên của bà, nhưng tất cả những cái đó nằm ngoài ý thức của bà. Một người nghĩ rằng mình có lòng tốt và tính đồng cảm, thực ra không có gì cả.⁽²⁰⁾ Nếu bà không còn ý thức về các tình cảm ấy, chỉ chứng tỏ rằng chúng đã rở nên thâm nhập sâu xa đến độ nào.

Có nhiều người đã dùng trọn thì giờ của họ để trợ giúp những kẻ thiếu thốn và gia nhập các phong trào cải cách xã hội. Chắc chắn đây là điều không nên không để ý đến. Những lo âu cội rễ của họ, phát xuất từ cái nhìn sai lầm về chính họ và vũ trụ, vẫn không được làm cho vơi bớt, đang gặm nhấm trái tim họ và cướp mất của họ cuộc sống phong phú và vui vẻ. Những người đỡ đầu và dẫn thân vào các hoạt động cải thiện như thế, tự xem họ, một cách ý thức hoặc vô ý thức, là bậc thượng lưu đạo đức, và vì thế, không bao giờ buồn gột sạch tâm tham, sân, và tư tưởng mê hoặc của họ. Nhưng đến khi trở nên cùng kiệt vì tất cả những hoạt động bất an ấy, họ không còn có thể tự che dấu được những lo âu cơ bản của họ về sống và chết. Bây giờ họ mới nghiêm chỉnh bắt đầu hỏi tại sao đời không còn ý nghĩa và nhiệt tình nữa. Bây giờ lần đầu tiên họ lấy làm lạ, thay vì cố gắng cứu vớt người khác, họ không nên tự cứu vớt mình trước ư?

Tôi chắc chắn rằng bà đã không lầm khi bước chân lên con đường này, và ngày nào đó bà sẽ rõ. Quên cứu người khác và chỉ tập trung phát triển sức mạnh tinh thần của mình không phải là vị kỷ, mặc dù nó có vẻ như vậy. Sự thực nghiêm trọng là bà không thể bắt đầu cứu vớt được ai cho đến khi nào chính bà trở thành toàn hảo qua kinh nghiệm Tự ngộ. Khi bà đã nhìn thấy Bản tánh của Chân ngã và vũ trụ thì những lời bà nói sẽ mang niềm tin chắc và người ta sẽ lắng nghe bà.

Học viên: Nhưng tôi trở nên mệt mỏi và thất vọng quá dễ

⁽²⁰⁾ Hãy so sánh với Lão Tử: “Người có đức thật không có ý thức về đức của mình. Song người kém đức, lúc nào cũng nói về đức của mình, do đó, người ấy không có đức thật.” *Đạo Đức Kinh*, do Lạt-ma Govinda dẫn trong “*Foundations of Tibetan Mysticism*” (Những Nền Tảng của Mật giáo Tây tạng), trang 235. Nguyên Hán văn: “Thượng đức bất đức, thị dĩ hữu đức. Hạ đức bất thất đức, thị dĩ vô đức.” (*Đạo Đức Kinh*, Chương 38).

dàng. Con đường thì dài và khó nhọc kinh khủng.

Lão sư: Con đường của Phật kêu gọi lòng sùng mộ và sự kiên trì mãnh liệt. Song khi bà dừng lại quan sát, bà sẽ thấy các nhà triết học đã đấu tranh trong suốt hai ba nghìn năm để giải quyết vấn đề sự hiện hữu của con người, nhưng họ đã không thành công. Song bằng cách tự hỏi “Tôi là ai?” bà sẽ có thể thành công chỗ mà họ đã thất bại. Nguyên nhân nào khiến bà thất vọng? Hoạt động nào hay việc làm nào trong cuộc sống thôi thúc hơn việc này? So sánh với nó, mọi thứ khác sẽ trở thành vô nghĩa.

Học viên: Tôi cũng cảm thấy như thế, đó là lý do tại sao đến Nhật để tu luyện Thiền.

Lão sư: Bà khác đa số người ở đây. Họ đến nhiếp tâm vì họ nghe nói Thiền đáng để ý và họ muốn vồ lấy nó nhanh như họ đi tìm việc làm, vì thế họ cố gắng. Họ tấn công tọa thiền với sự cuồng nộ của cơn bão táp thỉnh linh mà mưa tuôn thành suối và nhanh chóng cuốn đi. Nhưng bà đã có những hy sinh phi thường vì bước vào Con Đường của Phật, không phải tự dằn xé mình. Sự thực hành của bà nên giống như mưa nhẹ rơi tự trời cao và thấm vào lòng đất. Với tâm thái này, bà có thể kiên nhẫn ngồi trong bốn hay năm năm hoặc lâu hơn nữa, cho đến khi nào bà nhận ra Chân lý trọn vẹn.

Học viên: Có phải vì các nhà triết học hỏi Tại sao? và Thế nào? mà họ không thể giải quyết được vấn đề hiện hữu của con người?

Lão sư: Sự thăm dò của họ đã bức họ ra khỏi chính họ để đi vào lãnh vực sai biệt – đây là cách làm việc của các nhà triết học và khoa học – trong khi hỏi “Tôi là ai?” đưa vào trực thức mối liên kết của bà với vũ trụ.

Học viên: Tôi sẵn sàng làm bất cứ điều gì thầy bảo.

Lão sư: Tôi cảm thấy cho đến bây giờ phương pháp thực hành của bà chưa hoàn toàn phù hợp với khí chất của bà. Song bà không nên nghĩ rằng thời gian bà đã tiêu phí trong Thiền là lãng phí, nó có giá trị nhiều mặt hơn bà biết. Tôi cũng cảm thấy rằng, ít nhất hiện thời, bà không nên bị đánh bằng kích trượng.

Học viên: Tôi không thể nói được là nó làm tôi bức mình đến đâu. Tệ nhất là khi tọa thiền, tôi đã mất chín mươi lăm phần trăm thời gian để chiến đấu với phản ứng của tôi chống lại nó.

Lão sư: Nếu bà đã có thể thông báo với vị thầy vừa qua của bà về cách mà bà với tôi bây giờ có thể làm được, nhờ sự giải thích này, có lẽ bà cũng đã được chỉ định cho một phương pháp thực hành

khác. Dù sao, từ đây bà cũng hãy tự hỏi: “Tôi là ai?” với sự thâm nhập sắc bén và bình tĩnh.

* * *

Lão sư: Bà có gì muốn nói?

Học viên: Vâng, vài ngày sau buổi nhiếp tâm sau cùng, tôi bỗng nhận ra một cách mới mẻ là tìm kiếm sự kích thích, khoái lạc, và cố tránh sự đau đớn mà nó đã trở thành câu chuyện đời tôi là vô nghĩa, vì luôn luôn có sự trống rỗng và nhức nhối theo sau. Bây giờ dù cho nội kiến này đã đến với tôi với sức mạnh to lớn, cùng với hơi thở ra liên tục suốt ngày, trong một tuần lễ, cảm giác phẳng lì và vô nghĩa của cuộc sống cũ, cùng với sự thèm muốn kích thích đã trở lại. Điều ấy tự nhiên hay không tự nhiên?

Lão sư: Muốn có một cuộc sống đầy đủ và hạnh phúc hơn cuộc sống hiện tại của bà là tự nhiên và cần thiết. Cái không cần thiết là khinh thường tình trạng hiện có của mình và ước mong một tình trạng cao vợi hơn.

Có phải tôi đang trả lời câu hỏi của bà không?

Học viên: Tôi chưa đi đến trọng điểm của vấn đề. Khi tôi cảm thấy như thế, tôi chạy trốn, tôi muốn đi xem chiếu phim hay tọng cho đầy dạ dày những món ăn cao sang. Câu hỏi của tôi là tôi có nên chìm đắm trong các dục vọng hay đấu tranh dồn ép chúng và tiếp tục tọa thiền.

Lão sư: Đây là câu hỏi cực kỳ quan trọng. Dồn ép nghiêm trọng các cảm giác của mình hoặc điên cuồng đắm mình trong đó đều không khôn ngoan. Có nhiều người, khi họ cảm thấy như bà, hoặc họ uống rượu một cách phóng đãng hoặc ăn cho đến bị bệnh. Dĩ nhiên bà không thuộc loại người đó. Điểm quan trọng là thỉnh thoảng đi xem phim cũng được nếu bà đi xem để thưởng thức mà không phải vì phim. Và lại, khi bà có sự bức bách không cưỡng nổi muốn ăn một bữa tiệc thì cứ ăn những món ăn không những chỉ để thưởng thức mà còn để nuôi sống nữa. Nhưng đừng ăn quá nhiều đến nỗi phải bệnh vào hôm sau. Nếu bà tập điều độ và phán đoán chính xác, bà sẽ không hối tiếc về sau, tự trách mình vì đã lãng phí thì giờ quý giá mà mình có thể dùng một cách hữu ích trong tọa thiền, bà sẽ mất đi những buồn phiền và được nhẹ nhàng, và bà có thể bắt đầu thực hành trở lại với nhiệt tình nhiều hơn. Nhưng nếu bà có những cảm giác khó chịu trong người, chúng sẽ phát sinh một số

tư niệm cản trở sự thực hành của bà. Song khi sự thực hành trở nên sâu hơn, tất cả những thứ ấy sẽ không còn là vấn đề nữa.

* * *

Học viên: Nếu tôi hiểu thầy đúng, có lúc thầy bảo giữ tâm ở lòng bàn tay, có lúc thầy bảo tập trung nó ở vùng dưới rốn, và rồi khi buồn ngủ tôi phải đặt nó ở giữa hai mắt. Tôi không biết tâm tôi là cái gì, vì thế tôi làm sao đặt vào chỗ nào trong mấy chỗ ấy.

Lão sư: Khi tôi bảo bà đặt tâm nơi lòng bàn tay là tôi muốn nói bà tập trung *chú ý* vào điểm đó. Bà không nên thay đổi liên tục tiêu điểm tập trung. Ngay cả Đạo Nguyên lẫn Bạch Ẩn đều khuyên tập trung ở lòng bàn tay. Nếu muốn gia tăng cường độ tọa thiền, bà có thể làm được như thế bằng cách hướng sự chú ý đến vùng đan điền. Cách tốt nhất để khắc phục sự buồn ngủ là tập trung sự chú ý ở giữa hai mắt.

Học viên: Nhưng tâm là cái gì? Nó ra sao? Tôi muốn nói về mặt lý thuyết tôi biết nó là gì vì tôi đọc nhiều kinh và sách của Phật giáo. Nhưng thực tôi có thể tìm ra tâm là cái gì bằng cách tự hỏi: “Tôi là ai?” không?

Lão sư: Hiểu tâm bằng lý thuyết không đủ để giải quyết câu hỏi “Tôi là ai?” và qua đó là vấn đề sanh tử. Hiểu như thế chỉ là bức chân dung về thực tại, không phải chính thực tại. Nếu bà khẳng khái tự hỏi: “Tôi là ai?” với lòng thành khẩn và nhiệt tâm – nghĩa là được khát vọng Tự Tri chân thật điều động – là bà sắp nhận ra bản tánh của Tâm.

Bây giờ Tâm còn hơn cả thân bà và còn hơn cả cái thường được gọi là tâm. Nhận ra Tâm này bên trong là nhận ra rằng bà và vũ trụ không phải là hai. Trực quan này phải đến với bà với sự chắc chắn trào tràn như thế đến độ bà sẽ vỗ đùi kêu lên: “Ồ, dĩ nhiên rồi!”

Học viên: Nhưng tôi không biết ai đang hỏi “Tôi là ai?” và cũng không biết điều này nữa - ai đang bị hỏi - làm sao tôi có thể tìm ra tôi là ai?

Lão sư: Người hỏi câu hỏi là bà và bà phải là người trả lời. Sự thực, đó không phải hai. Người trả lời chỉ có thể hiện ra khi khẳng khái hỏi với khát vọng kịch liệt muốn biết. Cho đến hiện tại bà đã lang thang vô mục đích, không có định hướng chắc chắn, nhưng bây giờ bà đã có bản đồ, đã có hành trang, đừng mê cảnh đẹp - hãy bước tới!

* * *

Học viên: Thầy bảo rằng tất cả chúng ta vốn hoàn hảo – không tỳ vết. Tôi có thể tin điều ấy khi chúng ta còn ở trong bụng mẹ, nhưng khi đã sinh ra rồi, chúng ta không còn hoàn hảo nữa. Kinh nói rằng tất cả chúng ta sinh ra là do tham, sân, si. Tôi tin điều này, vì nó chắc chắn đúng với tôi.

Lão sư: Một người mù, dẫu mù, cơ bản cũng là toàn thể và hoàn hảo. Đối với người câm điếc cũng thế, nếu một người câm điếc bỗng dung nghe lại được, cái hoàn hảo của người ấy không còn là cái hoàn hảo của người câm điếc. Nếu cái đĩa trên bàn này vỡ, mỗi mảnh vỡ tự nó là một toàn thể. Cái gì mắt có thể thấy được chỉ là hình thức, luôn luôn thay đổi, không phải bản chất. Thật ra chữ *hoàn hảo* là thừa. Sự vật không phải hoàn hảo cũng không phải không hoàn hảo, chúng là cái gì chúng là. Mọi sự vật đều có giá trị tuyệt đối và vì thế không thể so sánh cái này với cái kia. Người cao thì cao, người thấp thì thấp, đó là những gì bà có thể nói được. Có một công án, để đáp câu hỏi: “Phật là gì?” Sư đáp: “Trúc cao thì cao, trúc thấp thì thấp.” Kiến tánh là nhận ra điều ấy trong chớp mắt.

* * *

Học viên: Tôi vẫn còn thấy phiền vì đặt tâm nơi lòng bàn tay.

Lão sư: Việc gì thế?

Học viên: Tôi rất khó tập trung ở đó, khi thở ra, sự tập trung của tôi trở nên phân tán.

Lão sư: Bà không nên làm mình căng thẳng vì cố gắng đặt tâm ở chỗ nào đó, chỉ cần tập trung vào câu hỏi “Tôi là ai?”

Học viên: Khi tôi quỳ lạy trước thầy hay trước tượng Phật, hoặc khi tôi tụng kinh hay bước đi, tôi không có xu hướng tự hỏi: “Tôi là ai?” Những lúc như thế có được không?

Lão sư: Lúc nào cũng phải hỏi câu ấy. Khi bước đi bà cũng phải hỏi: “Ai đang đi?” Khi đang lạy bà cũng phải hỏi: “Ai đang lạy?”

Học viên: Hoặc “Tôi là ai?”

Lão sư: Phải, chung qui là như vậy.

* * *

Học viên: Tối hôm qua thầy bảo mọi người rằng khi đi ngủ chúng tôi không nên tách rời với công án mà phải tiếp tục hỏi ngay cả trong giấc ngủ. Tôi thấy tôi quên mất công án của mình một cách

nhánh chóng khi tôi ngủ vì tôi nằm mộng nhiều. Thế giới mộng dường như khác với thế giới “Tôi là ai?” Mộng như thế là một cách lãng phí thì giờ và năng lực. Làm sao tôi có thể tránh được?

Lão sư: Thông thường người hoạt động có ít thì giờ để ngủ thì chỉ thỉnh thoảng mới mộng. Trái lại, những người ngủ nhiều sẽ có nhiều mộng. Cũng như những người có nhiều thì giờ trong tay có khuynh hướng mộng nhiều và những người ngủ nằm ngửa cũng vậy. Một cách để mình thôi mộng, dĩ nhiên là ngủ ít. Nhưng nếu bà ngủ không đủ, bà có thể ngủ gật trong lúc tọa thiền. Bà để ý các tranh vẽ Phật nằm, bà sẽ thấy rằng Phật nằm nghiêng bên phải. Vì nhiều lý do, đây là tư thế tốt để ngủ.

Học viên: Khi làm việc, giặt quần áo hay làm vệ sinh, tôi thấy mình thường mộng ban ngày. Tôi có thể làm gì?

Lão sư: Khi làm vệ sinh, hãy tiếp tục hỏi “Tôi là ai?” sẽ không có tư niệm nào khác nhập vào tâm bà, nếu việc hỏi đủ khẩn trương. Chỉ vì bà tách rời công án nên xảy ra mộng ban ngày.

* * *

Lão sư: Bà có gì muốn nói hay hỏi không?

Học viên: Từ năm giờ sáng hôm nay cho đến bây giờ [3:00 giờ chiều] tôi vẫn tự hỏi đều đặn: “Tôi là ai?” Đôi khi câu hỏi đã thấm nhập vào tôi nhưng phần lớn thời gian tôi chỉ có buồn phiền. Tại sao tôi lại thế?

Lão sư: Có lẽ tại vì bà chưa tin chắc rằng qua hỏi như thế bà có thể nhận ra Chân tánh mình và có thể duy trì được sự bình an của tâm. Khi những người đã trải qua nhiều đau đớn trong đời nghe nói đến chân lý Phật giáo và bắt đầu thực hành tọa thiền, họ muốn được kiến tánh nhanh chóng để làm vơi bớt sự đau khổ của riêng họ cũng như những người khác.

Học viên: Một phần lý do tôi cảm thấy khó tập trung là vì người người trưởng tràng mới la hét với tất cả mọi người và đánh mạnh quá.

Lão sư: Bà chỉ cần tự hỏi: “Ai đang lắng nghe tất cả sự la hét ấy?” Đừng biến việc ấy thành vấn đề, nó không liên hệ gì đến việc của bà.

Học viên: Tôi không thể lạnh lùng đối với việc ấy. Hai bên tôi những người bị đánh mạnh quá. Mỗi lần nghe tiếng kích trượng, tôi rùng mình cố tự hỏi: “Ai đang lắng nghe tất cả sự la hét này?” nhưng tôi vẫn bị đảo lộn, không thể tiếp tục được.

Lão sư: Những người quanh bà sắp kiến tánh, vì thế họ được đánh rất mạnh – để thúc giục họ đến nỗ lực tuyệt vọng cuối cùng. Nếu bà không muốn bị đánh vì nó cản trở việc tọa thiền của bà, tôi có thể cho đặt bảng hiệu “Đừng đánh” bên trên chỗ bà ngồi.

Học viên: Hôm qua khi ông K. đánh tôi rất hữu ích, vì ông biết đánh như thế nào và vào lúc nào. Nhưng người kia đánh không đúng lúc và đúng lý do. Sự hò hét của ông ta quá hãi hùng khiến tôi thấy đau ở dạ dày.

Lão sư: Dĩ nhiên có những người có khả năng sử dụng kích trượng hơn người khác. Ông K. đã có kinh nghiệm lâu, rất thiện nghệ. Bà muốn đặt bảng hiệu trên chỗ bà ngồi không?

Học viên: Điều buồn cười là một nửa tôi môn được đánh vì tôi nghĩ tôi sẽ kiến tánh nhanh hơn, một nửa tôi sợ. Nếu ông K. trở lại, tôi thích thỉnh thoảng ông ấy đánh tôi.

Lão sư: Chúng tôi chỉ có thể cho đặt bảng hiệu trên chỗ bà ngồi và khi nào bà muốn được đánh, bà có thể ra dấu bằng cách chấp hai tay giơ lên khỏi đầu. Nhưng đừng quan tâm đến những gì xảy ra chung quanh, chỉ cần tập trung vào công án của bà.

Từ giờ trở đi, bà có thể rút gọn “Tôi là ai?” thành “Ai?” vì toàn thể câu hỏi đã chìm vào tiềm thức của bà. Tương tự, người người nào tham công án “Mu là cái gì?” sẽ đến lúc có thể rút gọn lại thành “Mu?” vì hình thức rút ngắn này cũng đủ cho toàn bộ câu hỏi âm vang trong tiềm thức.

* * *

Lão sư [gắt]: Bà là ai? [Không đáp]. Bà là ai?

Học viên [ngập ngừng]: Tôi không biết.

Lão sư: Bà là bà! Tôi là tôi! Bà *chỉ* là bà, thế thôi.

Học viên: Thầy muốn nói gì qua tiếng “Tốt” khi tôi trả lời “Tôi không biết” ?

Lão sư: Theo nghĩa sâu xa nhất, chúng ta có thể không biết gì hết.

Học viên: Hôm qua thầy bảo sẽ hỏi tôi “Tôi là ai?” Tôi kết luận rằng tôi phải chuẩn bị sẵn vài câu trả lời. Vì thế tôi đã nghĩ ra mấy câu khác nhau. Nhưng bây giờ thầy chỉ hỏi “Bà là ai?” Tôi không thể nghĩ ra điều gì hết.

Lão sư: Tuyệt! Điều ấy chứng tỏ tâm bà trống rỗng, không một tư niệm nào cả. Bây giờ bà có thể trả lời với tất cả con người bà, không phải chỉ với cái đầu của bà. Khi tôi nói tôi sẽ hỏi “Bà là ai?”

tôi không muốn bà suy luận ra câu trả lời, mà chỉ để bà tự thâm nhập vào chính bà càng lúc càng sâu hơn với câu hỏi “Tôi là ai?” đến khi bà hốt nhiên nhận ra Chân tánh bên trong, bà sẽ có thể đáp tức khắc không suy nghĩ.

Cái gì đây? [bỗng lấy cốt-tử đập lên nệm].

[Không đáp].

Hãy thăm dò sâu hơn nữa! Tâm bà hầu như sắp chín muồi rồi.

* * *

Học viên: Tôi đã hỏi đi hỏi lại: “Tôi là ai?” cho đến khi cảm thấy không còn câu trả lời nào cho câu hỏi.

Lão sư: Bà sẽ không tìm thấy thực thể nào gọi là “tôi” cả.

Học viên [nóng nảy]: Thế thì tại sao tôi cứ phải hỏi câu hỏi ấy?

Lão sư: Bởi vì trong tình trạng hiện tại, bà không thể tự giúp mình. Người thường thì cứ mãi hỏi “Tại sao?” “Cái gì?” hoặc “Ai?” Có nhiều công án trong đó có ông tăng hỏi; “Phật là gì?” hoặc “Tại sao Bồ-đề Đạt-ma từ Ấn độ sang Trung quốc?” Mục đích lời đáp của ông thầy là để phá vỡ tâm mê hoặc của ông tăng để ông tăng có thể nhận ra câu hỏi của mình là trừu tượng.

Học viên: Tôi đang đọc các bức thư⁽²¹⁾ của Bạt Tụy [Bassui zenji] qua bản dịch tiếng Anh như thầy đã gợi ý trong lúc thuyết giảng buổi sáng. Ở một chỗ Bạt Tụy nói: “Ai là ông chủ vẫy tay?”

Lão sư: Thực ra, không có câu trả lời thực sự cho “Ai?”, “Cái gì?”, “Tại sao?” Tại sao đường ngọt? Đường là đường. Đường!

Học viên: Hôm trước thầy bảo tôi: “Bà là Bà.” Đúng, tôi là tôi. Tôi chấp nhận điều ấy. Thế đủ không? Tôi cần gì khác nữa. Tại sao tôi cứ phải đấu tranh với câu hỏi đó?

Lão sư: Vì đối với bà, cái hiểu ấy là bề ngoài, không thực biết là bà muốn nói gì qua câu “Tôi là tôi.” Bà phải đương đầu với câu hỏi này bằng sức mạnh của trái bom, và phải diệt hết tất cả các ý niệm, suy nghĩ của bà. Cách duy nhất để giải quyết câu hỏi là phải đi đến nhận thức bùng nổ bên trong rằng mọi sự vật là [rốt ráo trở thành] Không [Nothing]. Nếu cái hiểu chỉ là lý thuyết, bà sẽ còn hỏi mãi Ai?, Cái gì? và Tại sao?

* * *

(21) Xem phần “Các Bức Thư” của Thiền sư Bạt Tụy, trg. 196.

Học viên: Trong lúc hỏi: “Tôi là ai?” tôi đã đi đến kết luận rằng tôi là thân xác này, nghĩa là mắt này, chân này, và vân vân. Đồng thời tôi cũng nhận ra rằng các cơ quan này không hiện hữu độc lập. Nếu tôi lấy mắt tôi ra đặt trước tôi, chẳng hạn, nó không thể làm nhiệm vụ của mắt nữa. Và chân cũng không thể làm chức năng của chân nếu nó bị tách rời khỏi thân, vì khi đi chân không những chỉ cần đến thân mà còn cần đến đất nữa. Cũng thế, mắt tôi cũng cần đến đối tượng nhận thức để thực hiện hành động thấy. Hơn nữa, những gì mắt thấy và những gì chân dẫm lên là một phần của vũ trụ. Điều đó đúng không?

Lão sư: Bà là vũ trụ, đúng rồi. Nhưng những gì bà vừa cho tôi biết là trừu tượng, ấy chỉ là một sự tái lập về thực tại, không phải chính thực tại. Bà phải trực tiếp nắm lấy thực tại.

Học viên: Nhưng tôi phải nắm lấy *bằng cách nào?*

Lão sư: Chỉ bằng cách hỏi “Tôi là ai?” cho đến khi nào rụp một cái bà nhận ra Chân tánh của mình với rõ ràng, chắc chắn. Hãy nhớ, bà chẳng phải thân cũng chẳng phải tâm. Và cũng chẳng phải thân cộng với tâm. Thế thì bà là cái gì? Nếu bà muốn nắm được Bà chân thật và không chỉ là một mảnh nhỏ, bà phải luôn luôn tự hỏi “Tôi là ai?” với lòng thành khẩn tuyệt đối.

* * *

Học viên: Lần vừa rồi thầy bảo tôi chẳng phải thân cũng chẳng phải tâm. Tôi không hiểu. Nếu tôi không phải những cái ấy, không phải tổng hợp những cái ấy, vậy tôi là cái gì?

Lão sư: Nếu bà hỏi một người thường anh ta là cái gì? Người ấy sẽ nói: “Tâm tôi” hay “Thân tôi” hoặc “Thân và tâm tôi,” nhưng không cái nào đúng hết. Chúng ta còn nhiều hơn tâm, nhiều hơn thân, và cũng nhiều hơn cả hai. Chân tánh của chúng ta ở bên kia mọi phạm trù. Bất cứ cái gì bà có thể nghĩ ra hay tưởng tượng chỉ là một mảnh nhỏ của chính bà. Vì thế cái Bà chân thật không thể tìm thấy qua diễn dịch lý luận hay phân tích lý trí hay tưởng tượng vô tận.

Nếu tôi bị cắt mất bàn tay hay cái chân, cái tôi chân thực cũng không bị sút giảm chút nào. Nói một cách nghiêm túc, thân và tâm này cũng là bà nhưng chỉ là một phần thôi. Yếu tính của Chân tánh bà không khác với thể tính của cây gậy này, điều ấy đáng tin chắc

đến nỗi bà sẽ kêu lên: “Ôi, thực làm sao!” vì không những chỉ bằng trí óc mà còn bằng tất cả con người bà thâm nhập vào tri thức này.

Học viên [bỗng kêu lên]: Nhưng tôi sợ! Tôi sợ! Tôi không biết tại sao, nhưng tôi sợ.

Lão sư: Không có gì phải sợ. Chỉ cần thâm nhập hỏi sâu hơn, sâu hơn cho đến khi nào tất cả những ý niệm, dự tưởng về bà là ai và là cái gì biến mất, và tức khắc bà sẽ nhận ra rằng toàn thể vũ trụ không khác với chính bà. Bà đang ở giai đoạn sinh tử. Đùng thối lui - hãy bước tới!

* * *

Học viên: Hôm trước thầy bảo rằng tôi không phải thân cũng không phải tâm. Tôi luôn luôn suy nghĩ về mình như là thân và tâm. Nghĩ khác khiến tôi sợ.

Lão sư: Đúng là đa số người ta nghĩ về mình như là thân và tâm, nhưng điều ấy không làm cho họ ít sai lầm hơn chút nào. Sự thật trong yếu tánh, tất cả chúng sanh đều siêu việt thân và tâm, thân và tâm không phải hai mà chỉ là một. Sự thất bại của con người không nhận thức được chân lý nền tảng này là nguyên nhân của đau khổ.

Như tôi đã nói trong bài nói sáng nay, con người cứ mãi tìm kiếm và nắm bắt. Tại sao vậy? Vì, một cách trực giác, con người mãi nắm bắt thế giới mà nó đã bắt hòa vì mê hoặc. Do hậu quả của sự bất hòa này mà chúng ta thấy người mạnh lấn áp kẻ yếu, kẻ yếu chấp nhận sự nô lệ như là một thay thế cho cái chết. Song khi không mê hoặc con người tự nhiên hướng về nhau. Những người với bản chất mạnh muốn che chở và bảo vệ người yếu, trong khi người yếu muốn được người mạnh che chở cho. Như chúng ta có Phật, người hùng mạnh về mặt tinh thần áp ủ chúng ta là những kẻ yếu, và chúng ta cúi đầu trước Phật trong sự chấp nhận đầy biết ơn lòng từ bi vô lượng của Người. Giống như người mẹ vuốt ve đứa con thơ, ở đây không có lý cách mà chỉ có hài hòa và hợp nhất. Mọi sự vật trong bản chất đều tìm kiếm sự hợp nhất này. Nếu quan sát kỹ một đóa hoa sen, bà sẽ thấy rằng khi các giọt mưa hay các giọt sương tràn trên các cánh hoa rồi tan biến vào trong ấy.

Nhưng chúng ta tự lừa dối mình trong sự chấp nhận thực tế một cái ta vị kỷ mà sự bất hòa và xung đột theo sau không thể tránh được. Đức Phật với giác ngộ đã nhận thức cái ta ấy không thuộc về bản tánh nội tại của con người. Với giác ngộ đầy đủ chúng ta sẽ

nhận ra mình sở hữu vũ trụ, thế thì tại sao phải nắm bắt cái mà nó vốn là của mình.

Bà chỉ cần kiên trì hỏi: “Tôi là ai?” nếu bà muốn kinh nghiệm chân lý của những gì tôi đang nói đây.

Học viên: Xin cảm ơn thầy đã giải thích đầy đủ.

* * *

Học viên: Mắt tôi lạ lắm. Dường như chúng không nhìn ra ngoài mà nhìn vào trong, và hỏi: “Tôi là ai?”

Lão sư: Tuyệt lắm!

[Bỗng nhiên] – Bà là ai?

[Không đáp]

Bà là bà – Tôi là tôi.

Trong *Bích Nham Lục* có một công án, một ông tăng gọi là Huệ Siêu (Etcho) hỏi: “Phật là gì?”

Sư đáp: “Ông là Huệ Siêu.” Bà hiểu không?

[Không đáp].

Bà phải trực nhận ra điều đó. Bà đang tiến gần hơn. Hãy tận lực tập trung.

* * *

Học viên: Tôi có nhiều vấn đề nhưng tôi cảm thấy tôi không muốn hỏi.

Lão sư: Tốt lắm. Trừ phi bà phiền hoặc lo vì chuyện gì đó, tốt hơn là không nên hỏi, vì hỏi thì vô cùng. Hỏi chỉ làm cho bà càng lúc càng xa Minh, trong khi câu hỏi: “Tôi là ai?” đưa bà đến tâm điểm sáng ngời của con người bà.

Học viên: Hiện tại tôi không có gì lo cả.

Lão sư: Đừng tự xa rời “Tôi là ai?” Tất cả mọi câu hỏi sẽ tự trả lời một khi bà nhận ra Tự tánh.

* * *

Lão sư: Bà có gì muốn hỏi?

Học viên: Dạ không, nhưng thầy có thể cho tôi biết qua người thông dịch, thầy đã nói gì lúc bốn giờ rưỡi sáng nay khi thầy nói với tất cả những người ngồi không?

Lão sư: Những gì tôi đã nói cơ bản là như thế này: Con người tưởng mình là tổ chức tiến hóa cao nhất trong vũ trụ, nhưng theo cái nhìn của Phật giáo, con người đang đứng giữa loài trùng đơn bào và Phật. Và vì con người thấy làm mình không gì khác hơn thân xác mong manh này,⁽²²⁾ chỉ là một đốm nhỏ trong vũ trụ, nó liên tục toan bành trướng mình qua những chiếm hữu và quyền lực. Nhưng khi nó nhận ra sự thật rằng mình bao gồm cả vũ trụ, nó sẽ ngừng nắm bắt vì không còn cảm thấy thiếu thốn bên trong nữa.

Trong kinh Liên Hoa, liên hệ với sự giác ngộ đức Phật nói rằng Ngài đã nhận ra rằng mình sở hữu vũ trụ, tất cả sự vật trong vũ trụ đều là con của Ngài và Ngài không cần gì hơn một cái bát khát thực. Quả thực, Ngài là người giàu nhất thế gian.

Chùng nào bà còn nghĩ mình là tám thân nhỏ bé này thì chùng ấy bà còn cảm thấy bất an và không hài lòng. Nhưng khi giác ngộ rồi bà sẽ thực sự kinh nghiệm vũ trụ như đồng nhất với bà và bà sẽ đạt được bình an mãi mãi.

Học viên: Trước khi bước vào tu tập Thiền, tôi luôn luôn mua sắm, sở hữu, nhưng bây giờ tôi chỉ muốn được an tâm.

Lão sư: Cuối cùng, đó là cái duy nhất đáng được, sự an lạc chân thật chỉ có thể đạt được với giác ngộ, vì thế bà hãy làm việc hết sức mình.

* * *

Học viên: Thầy bảo rằng khi một người đã giác ngộ và nhận ra rằng mình là vũ trụ, người ấy thôi không còn nắm bắt sự vật nữa. Tôi đã sống với những người đã có kinh nghiệm ngộ, song thay vì ít nắm bắt và vị kỷ hơn, lắm lúc họ lại ích kỷ hơn. Nếu đó là tác dụng của ngộ thì tôi không muốn ngộ.

Lão sư: Với kinh nghiệm ngộ đầu tiên, sự nhận ra cái Một thường nông cạn. Song một người có chân ngộ, dù cho còn lơ mờ, và tiếp tục thực hành sùng mộ trong năm mười năm hay hơn nữa, nội kiến phát triển sâu rộng thì cá tính của người ấy sẽ đạt được sự uyển chuyển và thanh tịnh.

Một người có những hành động vẫn còn bị cái ta chế ngự

(22) Hãy so sánh lời Phật nói thường được trích dẫn: “Quả thực, tôi nói cùng các ông rằng trong chính thân này, dù nó sẽ tử vong và chỉ cao độ vài thước, nhưng có ý thức và tâm được ban cho, nó là thế giới, do đó có tròn và do đó có khuyết, do đó con đường ấy đưa đến khư vong.” (Anguttara Nikaya II, Samyutta Nikaya I, do Lạt ma Govinda dẫn trong “Foundations of Tibetan Mysticism” trg. 66).

không thể nói là đã có sự giác ngộ có giá trị. Hơn nữa, một kinh nghiệm chân xác không những chỉ tiết lộ những cái bất toàn mà còn tạo ra quyết tâm loại bỏ chúng.

Học viên: Nhưng đức Phật sau khi giác ngộ Ngài không còn thực hành nữa, phải không?

Lão sư: Sự thực hành của Ngài là giảng dạy không ngừng. Phật là có một không hai đã giác ngộ từ lâu trước khi Ngài sanh ra trong thế gian này. Ngài đến đây để dạy chúng ta – những kẻ mê mờ - làm cách nào để giác ngộ, làm cách nào để sống trí tuệ và chết bình an. Ngài đã trải qua nhiều khổ hạnh, không phải Ngài cần những thứ ấy, nhưng là để chứng minh một cách sống động cho chúng ta thấy rằng ép xác không phải là con đường giả thoát chân chính. Ngài đã sinh, đã sống, và đã chết như một tấm gương cho tất cả loài người.⁽²³⁾

Học viên: Nhưng chúng ta, những con người tầm thường không cần tự khép mình vào kỷ luật ư?

Lão sư: Dĩ nhiên chúng ta phải làm như thế. Tự khép mình vào kỷ luật bao gồm trong sự giữ giới, và đây là nền tảng của tọa thiền. Hơn nữa, sự đắm mình – nghĩa là ăn quá độ, ngủ quá độ và những cái tương tự như thế - cũng tệ hại như sự tự dày vò mình. Cả hai đều phát xuất từ cái ta và do đó làm tâm xao động, vì thế chúng cũng là chướng ngại đối với giác ngộ.

Học viên: Mặc dù tôi chưa có kinh nghiệm Chân tánh, tôi biết những cái bất toàn của mình và quyết tâm loại bỏ chúng. Việc này thế nào?

Lão sư: Hãy để tôi trở lại với những gì bà nói hôm trước về việc sống với những người đã nhận ra Tự tánh mình song vẫn tỏ ra vị kỷ và lừa dối. Những người như thế thường không thực hành sùng mộ sau khi kiến tánh, mặc dù họ có vẻ như thế. Họ đặt mình vào một số giờ tọa thiền nào đó nhưng chỉ là việc làm hình thức. Nếu tính theo phần trăm, thì sự thấm nhập của họ chỉ khoảng hai ba chục phần trăm, kết quả sự sáng láng của họ trở nên lu mờ dần, và theo thời gian kinh nghiệm của họ chỉ còn là kỷ niệm. Mặt khác, những

(23) Hãy so sánh: “Trong Kinh Liên Hoa (Ch. XV và XVI) để trả lời câu hỏi của Bồ-tát Di Lặc, Phật nói: ‘...Thế gian nghĩ rằng Phật Thích-ca Mâu-ni sau khi từ giả nhà của dòng tộc Thích-ca đã đạt được giác ngộ viên mãn vô thượng. Nhưng thực ra ta đã giác ngộ viên mãn từ vô số kiếp rồi...’ Như Lai đã giác ngộ viên mãn qua vô hạn kiếp và mãi mãi như vậy. Ngài không bao giờ tịch diệt, Ngài thể hiện tịch diệt là để độ chúng sanh.” (do Contes và Ishizuka dẫn trong “*Honen the Buddhist Saint*” [Pháp Nhiên Thượng Nhân], Chion in Tokyo, 1925, trg. 98)

người lao mình vào thực hành thiền một trăm phần trăm sẽ trở nên rất nhạy cảm đối với các sở đoản của họ và họ phát triển sức mạnh và quyết tâm ca khúc khải hoàn bất chấp sự kiện chưa ngộ.

* * *

Học viên: Sáng nay tôi hơi bực mình. Nghe tiếng kích trượng tôi cảm thấy không dễ chịu.

Lão sư: Bà tọa thiền suốt đêm?

Học viên: Tôi đã ngồi đến 2 giờ sáng, song không mệt.

Lão sư: Nhiều người nghĩ rằng họ mệt vì tọa thiền là không thể có. Nhưng đó là một ý nghĩ sai lầm. Khi bà mệt như thế là vì “kẻ thù” của bà – tức tâm vô minh – và khi bà khỏe cũng vì nó. Thực ra đó không phải hai.

Học viên: Qua người thông dịch thầy có vui lòng nói cho tôi biết thầy đã nói gì trong bài giảng sáng nay không?

Lão sư: Những gì tôi đã nói cốt yếu là như vậy: Bây giờ chỉ còn năm sáu tiếng đồng hồ nữa là hết kỳ nhiếp tâm này. Quý vị không cần lo không đủ thì giờ để đạt ngộ - trái lại, còn thừa nữa là khác. Kiến tánh chỉ cần một phút thôi – nói đúng hơn, chỉ một tích tắc thôi!

Giống như một trận chiến, tối hôm qua, quý vị đã đánh xáp lá cà với “kẻ thù,” quý vị có thể chiến đấu bằng bất cứ giá nào. Bây giờ, đây là cuộc tấn công cuối cùng, là chiến dịch tận diệt. Song, quý vị không nên nghĩ rằng gắng sức sấn tới vì ngộ là không cần thiết. Tất cả những gì quý vị cần là tâm trống rỗng vọng niệm về “ta” và “người”. Nhiều người đã đạt ngộ chỉ bằng cách lắng nghe tiếng chuông ngân nga hoặc một thứ âm thanh nào đó. Thường khi nghe chuông quý vị nghĩ, một cách có ý thức hay không, “Tôi đang nghe chuông.” Ba sự vật liên hệ: Tôi, chuông, và nghe. Nhưng khi tâm quý vị chín muồi, nghĩa là không còn ý niệm phân biệt, như một tờ giấy trắng tinh không tỳ vết, chỉ có tiếng chuông rung. Đây là kiến tánh.

Học viên: Khi lắng nghe âm thanh tôi tự hỏi: “Ai đang lắng nghe?” Thế có sai không?

Lão sư: Tôi hiểu vấn đề của bà. Khi hỏi: “Ai đang lắng nghe?”, ban đầu bà có ý thức về câu hỏi cũng như về âm thanh. Khi câu hỏi thâm nhập sâu hơn, bà không còn biết về nó nữa. Như thế khi chuông rung thì chỉ là cái chuông lắng nghe tiếng chuông. Hay

nói cách khác, âm thanh của bà đang rung. Đây là phút giây giác ngộ.

Hãy xem các đóa hoa trong cái bình trên bàn này. Bà nhìn chúng và kêu lên: “Ồ, những cái hoa này đẹp làm sao!” Đây là một cách thấy. Nhưng khi bà thấy chúng không ly cách bà mà là chính bà, là bà giác ngộ.

Học viên: Cái ấy tôi thấy khó hiểu quá.

Lão sư: Theo cách thuần lý trí, nó không khó hiểu đâu. Khi nghe cách giải thích trước, người ta có thể thành thật nói: “Vâng, tôi hiểu.” Nhưng cái hiểu như thế chỉ là nhận thức lý trí và hoàn toàn khác hẳn với kinh nghiệm ngộ mà bà trực nghiệm hoa ấy chính là bà.

Tốt hơn tôi không nên nói nữa hoặc những giải thích này sẽ trở thành chướng ngại cho bà. Hãy về chỗ và tập trung kịch liệt vào công án.

* * *

Lão sư: Bà muốn nói gì không?

Học viên: Dạ có. Lần trước thầy dùng chữ “kẻ thù” và “trận chiến”. Tôi không hiểu “kẻ thù” là ai và “trận chiến” là gì?

Lão sư: Kẻ thù là sự suy nghĩ phân biệt của bà, nó đưa bà đến sự phân biệt chính bà ở một bên của biên giới tưởng tượng với những gì không phải là bà ở bên kia giới tuyến không có thực này. Hay nói một cách có ý nghĩa hơn, kẻ thù của bà là cái ta cá nhân của bà. Khi bà ngừng suy nghĩ về mình như là một cá thể tách rời và nhận ra cái “Một” của tất cả cuộc tồn sinh là bà đã cho cái ta của bà một cú đấm chí tử.

Sắp hết nhiếp tâm rồi, đừng buông lơi!

* * *

CHƯƠNG IV

**BÀI THUYẾT PHÁP VỀ
NHẤT TÂM CỦA BẠT TỤY
VÀ CÁC BỨC THƯ
ÔNG GỬI MÔN ĐỆ**

DẪN NHẬP CỦA NGƯỜI BIÊN TẬP

Vào năm 1327, về cuối thời Kamakura (Kiềm Thương), thời kỳ xung đột sâu sắc, bất an chòng chéo của lịch sử Nhật bản đã sản sinh ra nhiều nhân vật tôn giáo đáng kể - Thiền sư phái Lâm Tế, Bạt Tụy Đắc Thắng (Bassui Tokusho) ra đời. Vì có thị kiến rằng đứa con bà đang mang trong bụng một ngày kia sẽ trở thành ác quỷ giết cả cha mẹ nó, mẹ ông đã bỏ ông ngoài đồng ngay lúc vừa mới sinh, nơi ấy ông được một gia nhân bí mật cứu và nuôi dưỡng.

Lúc lên bảy, tâm hồn nhạy cảm đối với tôn giáo của Bạt Tụy đã bắt đầu biểu lộ. Vào một ngày giỗ người cha quá cố, ông bỗng nhiên hỏi vị tu sĩ hành lễ: “Những lễ vật cơm, bánh, trái này cúng ai?” “Dĩ nhiên cho cha của chú,” vị tu sĩ đáp. “Nhưng cha giờ đây không hình dạng, không thân xác,⁽¹⁾ làm sao có thể ăn được những thứ ấy?” Vị tu sĩ lại đáp: “Dù không có thân xác hữu hình, linh hồn ông ấy sẽ nhận các lễ vật này.” “Nếu có một cái gọi là linh hồn như thế...,” chú bé nhấn mạnh, “ở trong thân tôi đây cũng có một cái. Nó giống cái gì nào?”

Chắc chắn đây không phải là những câu hỏi không thường xảy ra phát xuất từ một cậu bé bảy tuổi nhạy cảm và hay suy tư. Song đối với Bạt Tụy, đó chỉ là khởi đầu của một sự tự vấn kịch liệt không ngớt tiếp tục mãi cho đến lúc thành niên, thực ra, cho đến khi ông giác ngộ đầy đủ. Ngay cả trong khi chơi đùa với những đứa bé khác, chú bé cũng không bao giờ thoát khỏi những cái bất định về sự hiện hữu của linh hồn. Mỗi bận tâm tiên khởi về linh hồn tự nhiên

(1) Ở Nhật, người chết thường được hỏa thiêu.

đưa ông đến suy nghĩ về địa ngục. Trong thống khổ vì sợ hãi ông đã kêu lên: “Ghê gớm thay phải bị thiêu cháy trong lửa địa ngục!” Và nước mắt ông dâng trào. Khi lên mười, ông kể lại, ông thường bị những tia chớp sáng ngời tràn ngập căn phòng đánh thức ông dậy, theo sau là bóng tối đen nghịt bao trùm. Lo lắng, ông tìm cách giải thích các hiện tượng kỳ lạ này nhưng những giải đáp đã có hiếm khi làm vơi được nỗi sợ hãi. Đã nhiều lần ông tự hỏi: “Nếu sau khi chết, linh hồn phải chịu những thống khổ nơi địa ngục hoặc được hưởng những vui vẻ nơi thiên đàng, thì bản tánh của linh hồn là gì? Nhưng nếu không có linh hồn, thì cái gì trong ta mà mọi phút giây thấy và nghe?”

Người viết tiểu sử của ông⁽²⁾ kể lại rằng Bạt Tụy thường ngồi hàng giờ gặm nhấm câu hỏi này trong trạng thái quên mình hoàn toàn, không còn biết mình có thân hay tâm. Trong một cơ hội như thế - vào tuổi nào chúng ta không được biết - Bạt Tụy bỗng nhận ra bản chất của vạn vật là cái *Không* sinh động, và trong thể tính, không có cái gì có thể gọi là linh hồn, thân hay tâm. Nhận thức này khiến ông phá lên cười sâu thẳm và không còn cảm thấy thân tâm mình đè ép nữa.

Trong nỗ lực để biết đây có phải là chân ngộ hay không, Bạt Tụy đã hỏi một số tu sĩ nổi tiếng, nhưng không một ai cho ông câu trả lời ưng ý. Ông tự bảo, “Dù sao ta cũng không còn nghi ngờ vì chân lý của Pháp nữa!” Nhưng sự bối rối cơ bản của ông về cái người thấy và nghe vẫn không tiêu tan, và một hôm khi ông xem một cuốn sách phổ thông nói: “Tâm là chủ và thân là khách,” mỗi nghi ngờ im lặng của ông bỗng sống dậy. “Ta đã thấy rằng nền tảng của vũ trụ là Không, song cái gì bên trong ta có thể thấy và nghe đây?” ông lại tuyệt vọng tự hỏi. Bất chấp nỗ lực thế nào, ông cũng không thể loại bỏ được nghi vấn này. Trên danh nghĩa, Bạt Tụy là một *samurai* (chiến sĩ) sinh trong một gia đình samurai. Ông có thực sự làm bổn phận của một samurai hay không, người viết tiểu sử không cho biết, nhưng có thể kết luận chắc chắn rằng việc Bạt Tụy liên tục tìm kiếm các Thiền sư đã cho ông ít cơ hội và phỏng chừng cũng ít thú vị, vì cuộc sống của một samurai. Dù sao, chúng ta cũng biết được Bạt Tụy đã xuống tóc lúc hăm chín tuổi, tượng trưng cho việc ông gia nhập vào hàng tăng lữ Phật giáo. Song đối với các nghi

(2) One Myodo, môn đệ của Bạt Tụy, vào ngày 05/05/1387, năm Bạt Tụy mất, đã xuất bản cuốn tiểu sử mà lời dẫn nhập này đã lấy tài liệu từ đó để viết.

thức của một tăng nhân, ông ít dùng đến và tin rằng một tăng nhân nên sống cuộc sống đơn giản, hiến mình cho sự theo đuổi chân lý tối thượng cũng như dẫn dắt người khác đến giải thoát, không tham dự các nghi lễ và nếp sống xa hoa, không kể đến âm mưu chính trị mà giới tu sĩ thời ấy rất quý lụy. Trong nhiều cuộc hành cước, ông bướng bỉnh từ chối ở lại bất cứ một ngôi chùa nào dù chỉ qua đêm, mà chỉ khăng khăng ở trong một cái am cô lập nào đó trên đồi cao hay trên núi. Để tĩnh táo ông thường leo lên cây, ngồi trên cành tư duy sâu xa về công án tự nhiên của mình: “Ai là ông chủ?” mãi tận trong đêm, bất chấp mưa gió. Đến sáng, hoàn toàn không ngủ, không ăn, ông đến chùa hay tự viện để tham vấn với thầy.

Bạt Tụy không thích nghi thức tự viện mãnh liệt đến độ nhiều năm sau, khi ông đã trở thành sư của chùa Hương Nhạc (Kogaku-ji) (3) ông vẫn khăng khăng gọi nó là *am* Hương Nhạc (Kogaku-an), chữ *am* [cái lều] đối lập với chữ *tự* (chùa, tự viện) to lớn hơn nhiều.

Trên đường hành cước, Bạt Tụy bỗng gặp được một Thiền sư mà nhờ đó, con mắt Tâm của ông mở ra trọn vẹn – Thiền sư Cô Phong (Koho), một Lão sư Thiền vĩ đại thời ấy. Các bậc kém hơn mà Bạt Tụy đã gặp để tìm sự hướng dẫn, tất cả đã ấn chứng sự giác ngộ của ông, nhưng Cô Phong biết Bạt Tụy có tâm sắc bén, nhạy cảm, có sức mạnh và sự thanh tịnh của khao khát tìm kiếm chân lý, đã không ấn chứng cho Bạt Tụy mà chỉ mời ông ở lại. Về phần mình, Bạt Tụy thấy ở Cô Phong một bậc đại lão sư nhưng từ chối ở lại chùa, dựng một cái am cô độc ở vùng đồi núi gần chùa, và tháng sau hàng ngày đến gặp Cô Phong.

Một hôm Cô Phong biết tâm của Bạt Tụy đã chín muồi, hỏi: “Hãy nói nghe, chữ Mu của Triệu Châu là gì?”

Bạt Tụy đáp bằng bài kệ:

*Núi sông
Cây cỏ
Đông hiển hiện Mu.*

Cô Phong đáp lại: “Lời ông đáp còn dấu vết của tự thức.”

Tức khắc, người viết tiểu sử của ông kể lại, Bạt Tụy cảm thấy dường như mình “mất hết gốc rễ sự sống, tựa như cái thùng bị phá vỡ đáy.” Mồ hôi từ mọi lỗ chân lông trên thân ông bắt đầu tuôn ra,

(3) “Hương Nhạc” có nghĩa là hướng mặt về núi. Đây chỉ núi Phú Sĩ (Fuji) tượng trưng cho Chân Tâm, hàm ý nắm lấy Chân Tâm.

và khi từ giả Cô Phong, ông bị choáng váng đến nỗi va đầu dọc theo vách tường nhiều lần cố tìm lối ra ngôi chùa. Khi về đến am, ông khóc hàng giờ tận những vùng sâu thẳm nhất của mình. Nước mắt tuôn tràn, “chảy xuống mặt như mưa.” Trong sự bùng cháy tràn ngập của kinh nghiệm này, các ý tưởng và niềm tin chấp trước của Bạt Tụy bị hủy diệt hoàn toàn.

Chiều hôm sau, Bạt Tụy đến kể cho Cô Phong nghe chuyện xảy ra. Khó mở miệng nổi khi Cô Phong, người đã tuyệt vọng vì tìm mãi không ra người thừa kế đích thực trong hàng tăng chúng của mình, đã tuyên bố: “Pháp của tôi sẽ không mất. Bây giờ tất cả có thể vui sướng, Pháp của tôi sẽ không mất.”

Cô Phong chính thức *án khả* (inka) cho người môn đệ của mình và và ban cho tên Thiền là “Bạt Tụy” (cao trên mức bình thường). Bạt Tụy ở lại gần gũi với Cô Phong hai tháng, nhận sự giáo huấn và hướng dẫn của thầy. Nhưng Bạt Tụy là người có tinh thần mạnh và độc lập, muốn phát triển kinh nghiệm sâu xa qua “Pháp chiến” với các bậc sư tài năng để kiện toàn kinh nghiệm của mình trong tâm thức và trong mọi hành vi, và để phát triển khả năng dạy người khác. Vì thế ông từ giả Cô Phong và tiếp tục sống các vùng núi đồi, rừng rú không xa các ngôi chùa của những bậc sư nổi tiếng. Mỗi lần ông tọa thiền hàng giờ.

Bất cứ nơi nào Bạt Tụy lưu lại, những người có tâm nguyện nhiệt thành cũng nhanh chóng khám phá ra chỗ ông trú ngụ và tìm xin ông hướng dẫn. Nhưng cảm thấy mình chưa đủ sức mạnh tinh thần cần thiết để dẫn dắt người khác đến giải thoát, ông phản đối những nỗ lực tôn ông làm thầy. Khi sự khẩn cầu của họ trở nên phiền nhiễu quá, ông góp nhặt các vật tùy thuộc thanh bần của mình và biến mất trong đêm. Cách xa sự khẩn cầu của những môn sinh tương lai, song vẫn hạn chế nơi cư trú ở bất cứ chỗ nào để không trở thành bị ràng buộc vào đó. Cuối cùng – bấy giờ tuổi đã năm mươi – Bạt Tụy tự dựng một cái am sâu trong một ngọn núi gần thị trấn Enzen, phủ Yamanashi. Như đã xảy ra trong quá khứ, tin đồn lan rộng qua ngôi làng gần đó rằng trong núi hiện có một vị Bồ-tát, và những người tìm kiếm lại mò mẫm phát lối mở đường tìm đến am ông ở. Bấy giờ giác ngộ đã chín muồi và tự cảm thấy mình đã đủ khả năng dẫn dắt người khác đến giải thoát, ông không còn chạy trốn những người tìm kiếm này và tự ý chấp nhận tất cả những ai tìm đến. Chẳng bao lâu họ trở thành một nhóm khá đông, và viên tri phủ tặng một khu đất và những người theo ông đã xây lên ngôi chùa. Bạt Tụy đồng ý làm lão sư của chùa.

Mặc dù Bạt Tụy không thích “tự”, “viện,” chùa Hương Nhạc đã lên đến tột đỉnh, với hơn một ngàn tăng chúng và tín đồ tại gia, khó có thể gọi là “am” được. Bạt Tụy là người giỏi luật nghiêm khắc. Ba mươi ba điều lệ ông đã ban bố cho môn đồ hành xử cũng đủ để quan tâm, đầu tiên là cấm uống rượu trong bất cứ hình thức nào.

Ngay trước khi qua đời, lúc sáu mươi tuổi, Bạt Tụy ngồi kiết già và bảo những người tụ tập quanh ông: “Chớ nhầm lẫn! Hãy nhìn này! Cái gì đây?” Ông lớn tiếng lặp lại và an nhiên ra đi.

Các phương pháp giảng dạy của mọi bậc thầy vĩ đại đương nhiên phát xuất từ nhân cách riêng của họ, từ vấn đề tinh thần khi họ kinh nghiệm và từ cách thực hành tọa thiền đã khai sinh ra sự giác ngộ của họ. Đối với Đạo Nguyên, các nỗ lực tôn giáo để đi đến tâm điểm vấn đề hoàn toàn khác với những cố gắng với Bạt Tụy, và sự giác ngộ của Đạo Nguyên đã đến không qua một công án thuộc bất cứ loại nào, chỉ quán đả tọa đã trở thành phương pháp giảng dạy chính yếu của ông. Mặt khác, công án tự nhiên của Bạt Tụy “Ai là ông chủ?”⁽⁴⁾, và do đó, như chúng ta sẽ thấy trong các bức thư sau đây, ông thúc giục môn đồ dùng cách tọa thiền này. Hơn nữa, vì Bạt Tụy, cũng giống như Đạo Nguyên, không thể hoàn toàn hài lòng với ước mong sâu xa sự giải thoát qua giác ngộ nông cạn, mục tiêu ông nêu ra trong các bức thư này không thiếu sự giác ngộ trọn vẹn.

Bạt Tụy không phải là người viết nhiều. Ngoài bài viết nói về Nhất Tâm và các bức thư này, ông chỉ viết có một tập lớn gọi là *Wadeigassui* (Nê Thủy: Bùn và Nước) đưa ra các nguyên tắc thực hành Phật giáo Thiên và một tác phẩm khác nhỏ hơn. Chỉ khi Bạt Tụy viết bài Nhất Tâm và các bức thư chưa được biết đầy đủ, vì không một bức thư nào mang ngày tháng, nhưng phỏng chừng chúng được viết sau khi ông trở thành sư chùa Hương Nhạc. Hiển nhiên những người liên lạc thư từ với ông là các môn đồ hoặc vì bệnh nặng hoặc vì sống xa chùa, không thể đến nhiếp tâm và độc tham được. Chỉ những hoàn cảnh giảm khinh như thế và lòng hăng hái nhiệt thành của họ có thể khiến Bạt Tụy dạy họ bằng thư thay vì bằng các phương pháp truyền thống.

Thực ra, vài bức thư có tính cách lặp lại, nhưng điều này không thể tránh được, vì trong cốt tủy, Bạt Tụy đã cho mọi người

(4) Tiếng Nhật *shujin-ko* (chủ nhân công) có nghĩa là người chồng (tức người gia trưởng), người sở hữu chủ, địa chủ, chủ công ty... đều gọi *shujin* (chủ nhân). *Ko* (công) là từ chỉ sự rất kính trọng, dùng để nói một lãnh chúa thời xưa ở Nhật. Do đó, “ông chủ” theo ý này, có nghĩa là cái đầu, trung tâm quyền lực, sức mạnh kiểm soát.

liên lạc bằng thư với ông cùng một giáo lý như nhau. Song chỉ bằng cách lặp lại như thế mà Bạt Tuy, một bậc sư, làm sáng tỏ và nên trúng đích một cách tuyệt diệu chủ đề bài Nhất Tâm của ông. Trong văn học Thiền, ít có tác phẩm do các bậc sư xuất chúng viết ra hoàn toàn nhằm mục đích thực hành hay phần khích người đọc. Bạt Tuy nói với những người liên lạc thư từ với ông ở thế kỷ 14 mà như trực tiếp nói với người đọc ngày nay, lúc nào cũng hướng dẫn và phần khích người đọc. Thêm vào đó là ý nghĩa bén nhọn của nghịch lý đi đôi với sự đơn giản sâu sắc đã làm cho bài thuyết pháp và các bức thư này phổ biến rộng rãi ở Nhật thẳng xuống đến ngày nay. Thiền sư Trạch Thủy (Takusui-zenji), một sư nổi tiếng thời Đức Xuyên (Tokugawa, 1603 – 1866), người giống như Triệu Châu, đã sống đến tuổi chín mươi 120 tuổi (và chính sư cũng là tác giả của một số thư Thiền) đã nồng nhiệt ca ngợi cả hai loại bài viết này là có giá trị không những cho những người sùng mộ mà cho cả các Thiền sư nữa.

Hy vọng rằng với bản dịch này, lần đầu tiên sang tiếng Anh, các bài viết ấy sẽ được sự mến mộ như thế của các độc giả nói tiếng Anh nhiệt thành muốn hiểu và thực hành Thiền.

BÀI THUYẾT PHÁP

Muốn tự mình thoát khỏi những đau khổ trong Sáu Nẻo⁽⁵⁾, phải biết con đường trực chỉ thành Phật. Con đường này không gì khác hơn là nhận ra Tâm mình. Bây giờ Tâm này là cái gì? Nó là bản tánh chân thật của tất cả chúng sanh. Nó hiện hữu trước khi cha mẹ sinh ra, và bây giờ nó đang hiện hữu, bất biến và thường hằng. Vì thế nó được gọi là Bộ mặt trước khi cha sinh mẹ đẻ. Tâm này vốn trong sạch. Khi ta sinh ra nó không phải mới tạo, và khi ta chết nó không biến mất. Nó không không biệt nam nữ, không nhuộm màu thiện ác. Không thể so sánh nó với bất cứ vật gì, vì thế nó được gọi là Phật tánh. Song vô số tư niệm phát xuất từ Tự tánh này giống như những làn sóng trên đại dương, hay các hình ảnh phản chiếu trong gương.

Muốn nhận ra Tâm mình trước hết phải nhìn vào cái nguồn phát ra tư niệm. Lúc ngủ cũng như lúc thức, lúc đứng cũng như lúc ngồi, hãy tự hỏi sâu xa, “Tâm mình là cái gì?” với khát vọng kịch liệt muốn giải quyết vấn đề. Đây gọi là “tu” hay “hành” hay “khát vọng chân lý” hay “khao khát giác ngộ.” Những gì gọi là tọa thiền không gì khác hơn là nhìn vào tâm mình. Sùng mộ tìm kiếm tâm mình còn tốt hơn là hàng ngày đọc vô số kinh chú trong vô số năm. Những cố gắng có tính cách hình thức như thế có thể sản sinh ra một công đức nào đó, nhưng khi công đức này tiêu tán, lại phải trải qua những đau khổ của Ba đường ác⁽⁶⁾, bởi vì việc tìm kiếm tâm mình cuối cùng sẽ đưa đến giác ngộ, sự tu tập này là điều kiện tiên quyết để trở thành Phật. Dẫu có phạm Mười điều ác⁽⁷⁾ hay Năm tội chết⁽⁸⁾, song nếu biết hồi tâm tự ngộ thì tức khắc là Phật.

Nhưng đừng phạm các tội rồi mong được giác ngộ cứu vớt [vì hậu quả của những hành động của mình. Không giác ngộ nào,] không Phật nào Tổ nào có thể cứu vớt được một người tự mê hoặc mình đi vào đường ác.

(5) Sáu nẻo (luân hồi): Trời, thần (A tu la), người, địa ngục, ma đói (nga qui), và thú vật (súc sinh).

(6) Ba đường ác: Địa ngục, ma đói, và thú vật.

(7) Mười điều ác: Sát sinh, trộm cướp, tà dâm, nói dối, vọng ngữ, nói xấu, vu khống, tham lam, giận dữ, và tà kiến.

(8) Năm tội chết (ngũ nghịch): Giết cha, giết mẹ, giết A la hán, đả thương Phật, phá hoại sự hòa hợp của tăng già.

Hãy tưởng tượng một đứa bé nằm ngủ bên cạnh cha mẹ nó và mơ thấy mình bị đánh hay bị bệnh hoạn đau đớn. Cha mẹ không thể giúp gì được đứa con dù nó đau khổ đến đâu, vì không ai có thể đi vào tâm mơ của người khác. Nếu đứa con có thể tự tỉnh giấc, nó có thể tự mình thoát khỏi đau khổ. Cũng vậy, một người nhận ra rằng Tâm mình là Phật, tức khắc tự thoát khỏi những đau khổ phát sinh từ sự biến dịch không ngừng trong Sáu Nẻo. Nếu Phật có thể ngăn chặn được thì Ngài có để cho một chúng sinh nào rơi vào địa ngục không?(9) Không Tự ngộ, người ta cũng không thể hiểu được những điều như thế này.

Loại “ông chủ” nào mà ngay bây giờ thấy màu sắc bằng mắt, nghe tiếng nói bằng tai, vẫy tay, động chân? Chúng ta biết đây là những chức năng của tâm mình, nhưng không ai biết rõ chúng được thực hiện như thế nào. Có thể khẳng định rằng phía sau những hành động này không có một thực thể nào cả, song rõ ràng chúng được thực hiện một cách tức thời. Trái lại, có thể nói rằng đây là những động tác của một thực thể nào đó, song thực thể này không thể thấy được. Nếu người ta cho rằng vấn đề này không thể suy lường được, tất cả mọi cố gắng suy luận sẽ ngừng lại và người ta không biết sẽ phải làm gì. Trong tình trạng thuận lợi này, lòng khao khát ngày càng phát triển sâu hơn, sâu hơn không mệt mỏi, đến cực điểm. Khi sự hỏi thăm nhập sâu đến tận đáy, và cái đáy bị vỡ ra, không còn nghi ngờ nào, thì Tâm mình chính là Phật, là Không giới. Bây giờ sẽ không còn lo âu về sinh tử, sẽ không còn chân lý nào để cầu tìm.

Trong mộng mình có thể bị lạc đường, mất lối trở về nhà. Hỏi ai chỉ cho lối về, hoặc cầu Thượng đế, cầu Phật phù hộ, nhưng vẫn không thể về nhà được. Song, một khi tự tỉnh khỏi mộng, sẽ thấy mình đang ở trên giường và sẽ nhận ra rằng con đường duy nhất có thể trở về nhà được là tự tỉnh. Đây gọi là “trở về nguồn” hay “tái sinh cõi trời.” Nó là loại nội thức chỉ có thể đạt được qua tu luyện. Thực ra, tất cả những ai tọa thiền và nỗ lực thực hành, dù cư sĩ hay tăng nhân, đều có thể kinh nghiệm đến độ này. Song không thể nào đạt được dù chỉ là sự thức tỉnh như thế ngoại trừ bằng tọa thiền. Nhưng nếu cho rằng đây là chân ngộ mà không nghi ngờ gì về bản chất của thực tại ắt sẽ vấp phải sai lầm nghiêm trọng. Giống như kẻ

(9) Những gì ở đây ám chỉ là chư Phật không phải là những bậc siêu nhiên có thể ngăn chặn sự rơi xuống địa ngục bằng cách ban cho giác ngộ; sự giác ngộ, nhờ đó người ta có thể được cứu thoát khỏi đau khổ của một số phận như thế, chỉ có thể đạt được nhờ những nỗ lực của chính mình.

tìm thấy đồng bèn bỏ ước mơ tìm thấy vàng.

Khi đã nhận ra như thế, hãy tự hỏi kịch liệt hơn nữa như vậy: “Thân này như bóng ma, như bọt nước; tâm này, nhìn vào tự thể, không hình dạng như hư không, song nơi nào trong đó bên trong lại nhận thức được âm thanh. Ai đang nghe?” Nếu cứ tự hỏi như thế với sự thâm nhập sâu xa, không lúc nào buông lơỉ nỗ lực kịch liệt của mình, thì tâm lý luận đương nhiên sẽ tự kiệt quệ và chỉ còn lại nghi vấn ở tần mức sâu nhất. Cuối cùng, sẽ mất ý thức về thân này. Những khái niệm và quan niệm chấp trước lâu đời sẽ biến mất, sau khi sự tra vấn đã đến tuyệt đối, theo cách mọi giọt nước biến mất từ cái bình vỡ đáy, và giác ngộ viên mãn sẽ theo sau như hoa bông nở ra trên cây khô héo. Nhận ra như thế là đạt chân giải thoát. Nhưng ngay cả lúc bấy giờ cũng phải vứt bỏ nhiều lần những gì đã thức ngộ được, quay lưng lại với chủ thể nhận thức, tức là với căn đề, và cương quyết tiếp tục, rồi Tự tánh mình sẽ trở nên sáng hơn, trong suốt hơn, khi các vọng cảm biến mất, tựa như viên ngọc được sáng lại nhờ mài dũa nhiều lần, cho đến cuối cùng, nó sẽ tự chiếu sáng cả vũ trụ. Đừng nghi ngờ điều ấy! Nếu khát vọng quá yếu, không đưa được mình đến trạng thái ấy trong kiếp này, chắc chắn sẽ đạt Tự ngộ dễ dàng trong kiếp sau, miễn là mình vẫn tra vấn như thế ngay cả trong lúc chết, giống như việc làm nửa chừng ngày hôm qua sẽ được hoàn thành dễ dàng vào hôm nay. Trong tọa thiền, đừng khinh khi cũng đừng áp ủ các tư niệm xuất hiện, chỉ cần tìm Tâm thôi vì nó chính là nguồn phát sinh các tư niệm này. Phải hiểu rằng bất cứ cái gì xuất hiện trong ý thức hay thấy được bằng mắt đều chỉ là hư vọng, không có thực thể tồn tại. Vì thế, không nên luyện ái cũng không nên sợ hãi các hiện tượng như thế. Nếu giữ được tâm trống rỗng như hư không, không mang vết tích của những vấn đề bên ngoài, sẽ không có quỷ thần nào quấy rầy mình được, ngay cả lúc trên giường chết. Tuy nhiên, trong lúc tham thiền nhập định chớ có giữ những lời khuyên này trong tâm. Chỉ nên trở thành câu hỏi: “Tâm này là cái gì?” hoặc “Cái gì đang nghe âm thanh đây?” Khi nhận ra Tâm này sẽ biết rằng chính nó là nguồn của chư Phật và chúng sinh. Bồ-tát Quan Âm [Avalokitesvara] được gọi như vậy vì ngài đã đạt được giác ngộ bằng cách nhận thức âm thanh của thế giới quanh mình.

Lúc làm việc, lúc nghỉ ngơi đừng bao giờ ngừng cố gắng nhận thức ai đang nghe đây. Dù cho nghi vấn hầu như đã trở thành vô thức, cũng sẽ không tìm ra ai là người nghe, và tất cả mọi nỗ lực của mình sẽ trở thành con số không. Song âm thanh vẫn cứ được nghe,

vì thế hãy tự hỏi đến tầng mức sâu hơn nữa, cuối cùng mọi vết tích của tự thức sẽ biến mất và sẽ cảm thấy mình như bầu trời không mây. Sẽ không tìm thấy trong mình cái “tôi” và sẽ không tìm ra ai nghe cả. Tâm này giống như hư không, song nó không có một điểm nhỏ nào có thể gọi là trống không cả. Trạng thái này thường bị lầm cho là Tự ngộ. Nhưng hãy tiếp tục tự hỏi kịch liệt hơn nữa: “Bây giờ ai nghe đây?” Nếu chịu đi sâu, đi sâu vào câu hỏi này, quên hết mọi sự vật khác, ngay cả cảm giác trống không này cũng sẽ biến mất và sẽ không ý thức được vật gì cả - sự u tối sẽ hoàn toàn chiếm ưu thế. Cứ tiếp tục hỏi với tất cả sức lực của mình: “Cái gì đang nghe đây?” Chỉ khi nào sự hỏi đã kiệt quệ thì câu hỏi sẽ nổ ra, lúc ấy sẽ cảm thấy mình giống như từ cõi chết trở về. Đây là chân ngộ. Lúc bấy giờ sẽ gặp được chư Phật mười phương, chư Tổ quá khứ và hiện tại, mặt đối mặt. Hãy tự trắc nghiệm mình bằng công án này: “Một ông tăng hỏi Triệu Châu: Bồ-đề Đạt-ma đến Trung quốc có ý nghĩa gì? Triệu Châu đáp: Cây bách trước sân.”⁽¹⁰⁾ Nếu công án này còn để lại chút nghi ngờ nào, thì hãy bắt đầu hỏi lại: “Cái gì đang nghe đây?”

Nếu kiếp này chưa ngộ thì kiếp nào mới ngộ? Một khi đã chết thì không thể tránh được đau khổ lâu dài trong Ba đường ác⁽¹¹⁾. Cái gì đang cản trở ngộ? Không cái gì cả trừ lòng mong ước nửa vời của mình đối với chân lý. Hãy suy nghĩ điều này và tận lực bình sanh.

(10) *Vô Môn Quan*, tác 37.

(11) Theo giáo lý Phật giáo, giác ngộ chỉ có thể đạt được với thân người. Những gì ở đây và trong đoạn trước muốn nói là, nếu một người mất đi thân hình người của y, và với nó là cơ hội để giác ngộ và đạt các cảnh giới cao hơn của thức, y sẽ chịu đau khổ lâu dài trong các cảnh tồn sinh thấp hơn người.

CÁC BỨC THU

1. GỬI MỘT NGƯỜI TỪ KUMASAKA

Ông yêu cầu tôi viết cho ông làm sao thực hành Thiền trên giường bệnh? Ai là người bị bệnh? Ai là người thực hành Thiền? Ông có biết ông là ai không? Toàn thể con người của một người là Phật tánh. Toàn thể con người của một người là Đại đạo. Bản thể của Đạo này vốn thanh tịnh và siêu việt mọi hình thể. Trong ấy có bệnh gì? Tâm của con người là Bản thể cốt yếu của chư Phật, là Bộ mặt trước khi cha mẹ sinh ra. Nó là chủ thể của thấy và nghe, của tất cả các giác quan. Một người nhận ra trọn vẹn điều này là một vị Phật, một người không nhận ra như thế là một người thường. Vì thế, chư Phật và chư Tổ chỉ thẳng vào tâm con người để họ có thể thấy được Tự tánh của họ và nhờ đó thành Phật. Phương thuốc chữa trị hay nhất cho một người bị bóng tối làm cho tối tăm là nhìn thấy vật thật.

Một hôm, một người được bạn mời đến nhà chơi. Khi sắp uống ly rượu mời, y tin rằng mình đã nhìn thấy một con rắn nhỏ trong ly rượu. Không muốn làm chủ nhân bối rối bằng cách lôi kéo sự chú ý vào đó, y dững cảm nuốt luôn con rắn. Khi về đến nhà, y cảm thấy đau ở dạ dày. Nhiều phương thuốc đã được dùng nhưng vô hiệu. Bấy giờ người bệnh càng trầm trọng và y cảm thấy mình sắp chết. Người bạn kia nghe tình thế của bạn, bèn yêu cầu bạn viếng nhà mình một lần nữa. Đặt bạn ngồi y chỗ hôm trước và lại mời bạn một ly rượu nữa, bảo đó là thuốc chữa. Khi người bệnh nâng ly lên uống, một lần nữa y lại thấy con rắn nhỏ trong ly. Lần này y lôi kéo sự chú ý của chủ nhân. Không nói tiếng nào, người chủ chỉ tay lên trần nhà bên trên chỗ khách đang ngồi, nơi có treo cây cung. Bỗng người bệnh nhận ra rằng “con rắn nhỏ” là phản ảnh của cây cung ấy. Cả hai nhìn nhau cười lớn. Sự đau đớn của người bệnh tức khắc tiêu tan và y lấy lại sức khỏe.

Trở thành Phật cũng giống như thế. Tổ Vĩnh Gia nói: “Khi nhận ra chân tánh của vũ trụ, sẽ biết rằng không có chủ cũng không có khách. Ngay giây phút ấy, cái tạo nghiệp đưa mình xuống địa ngục thấp nhất sẽ bị xóa sạch.”⁽¹²⁾ Chân tánh này là bản thể căn

(12) Nguyên Hán văn trong “Chứng Đạo Ca” của Thiền sư Vĩnh Gia Huyền Giác, người được Lục Tổ Huệ Năng ấn chứng ngay lần đầu tiên đến gặp Tổ:

*“Chứng thật tướng vô nhân pháp
Sát na diệt khước A-tì nghiệp.”*

nguyên của mọi chúng sanh. Song con người không thể tự khiến mình tin rằng Tâm mình chính là Đại Viên Mãn đã được Phật nhận ra, vì thế họ bám víu vào các hình thức bề ngoài là tìm chân lý bên ngoài tâm này, cố thành Phật qua các hình thức khổ tu. Nhưng khi cái ta hư vọng chưa biến mất, con người phải chịu sự đau khổ kịch liệt trong ba giới. Giống như người bị bệnh tin rằng mình đã nuốt con rắn. Thuốc thang nhiều nhưng vô hiệu, người ấy bình phục tức khắc khi nhận ra sự thật cơ bản

Như thế chỉ cần nhìn thấy Tâm mình – không ai giúp được mình bằng phương thuốc vạn năng. Trong kinh Phật nói: “Nếu muốn loại bỏ kẻ thù, ông chỉ cần nhận ra rằng kẻ thù ấy là mê hoặc.” Tất cả mọi hiện tượng trong thế gian đều hư vọng, chúng không có bản thể thường còn, chúng sinh cũng như Phật đều giống như ảnh phản chiếu trong nước. Một người không nhìn thấy chân tánh của sự vật sẽ lầm cho bóng là bản thể. Nói thế có nghĩa là trong tọa thiền, trạng thái trống vắng, tịch tĩnh kết quả của sự loại trừ tư niệm thường bị lầm cho là Bộ mặt trước khi cha sinh mẹ đẻ. Nhưng sự tịch tĩnh này cũng chỉ là phản ảnh chiếu trên mặt nước. Phải vượt qua giai đoạn mà lý trí không ích dụng gì. Tại cực điểm không biết phải làm gì này, hãy hỏi: “Ai là ông chủ?” Ông chủ sẽ trở thành bạn thân chỉ sau khi bẻ gãy cây gậy làm bằng sừng hổ hay phá tan cục băng trong lửa. Bây giờ hãy nói tôi nghe ai là bạn thân nhất của ông? Hôm nay là mừng tám, mai là mười ba.

2. GỬI SƯ BÀ CHÙA SHINRYU

Để trở thành Phật, bà phải khám phá ra ai là người muốn thành Phật. Để biết người chủ này, bà phải nhập sâu vào chính bà ngay tại đây và bây giờ bằng cách hỏi: “Cái gì đang nghĩ thiện và ác, đang thấy, đang nghe?” Nếu tự hỏi sâu xa như thế, chắc chắn bà sẽ tự ngộ. Nếu tự ngộ được, tức khắc bà là Phật.

Tâm mà chư Phật nhận ra trong giác ngộ là Tâm của tất cả chúng sinh. Bản thể Tâm này thanh tịnh và hài hòa với tất cả chung quanh. Trong thân của người nữ, nó không có hình thức giống cái, trong thân của người nam, nó không có tướng giống đực. Nó không tầm thường ngay trong thân hạ hạ lưu, nó cũng không hùng tráng trong thân hàng quý phái. Giống như hư không vô biên, nó không có chút gì màu sắc. Thế giới vật chất có thể bị hoại diệt, nhưng hư không vô hình, vô sắc không thể bị hoại diệt. Tâm này giống như hư

không, bao trùm tất cả. Nó không xuất hiện với sự hình thành của thân, nó cũng không biến mất với sự phân tán của thân. Dù không thấy được, nó tràn ngập thân ta, mỗi động tác thấy, nghe, ngửi, nói hay cử động chân tay cũng chỉ là hoạt động của Tâm này. Bất cứ ai đi tìm Phật và Chân lý bên ngoài Tâm này đều là mê hoặc. Bất cứ ai trực nhận ra bản tánh tự nội của mình rõ ràng là bản tánh tự nội của Phật thì chính người ấy là Phật. Không có Phật nào không nhận ra Tâm này và mọi chúng sinh rớt ráo trong Sáu Nẻo [Lục đạo] cũng vốn sẵn có trọn vẹn Tâm này. Lời Kinh nói: “Ồ Phật chẳng có phân biệt nào cả” xác nhận điều ấy.

Những ai đã nhận ra Tâm này, trở thành Phật, đều muốn cho loài người biết nó. Nhưng con người ngu dại bám víu vào các hình thức bên ngoài, thấy khó tin vào Pháp thân vô sở trụ này. Để đặt tên nó, chư Phật dùng những ẩn ngữ như: “Ngọc như ý,” “Đại đạo,” “Phật A-di-đà,” “Phật Vô thượng Tri thức,” “Địa Tạng,”⁽¹³⁾ “Quan Âm,” “Phổ Hiền,” “Bản lai diện mục.” Bồ-tát Địa Tạng là người dẫn đường qua sáu nẻo luân hồi, kiểm soát sáu thức. Mọi hình dung từ chỉ một vị Phật hay một vị Bồ-tát chỉ là những chỉ danh khác của Nhất Tâm. Nếu ai tin vào Tâm Phật của mình thì cũng như tin vào chư Phật. Vì thế, trong kinh viết: “Ba giới chỉ là Nhất Tâm,” Phật và chúng sinh chỉ là một, không có gì sai khác.

Vì kinh chỉ nói đến Tâm này, nhận ra nó là hoàn tất việc đọc và hiểu tất cả các kinh một cái một. Kinh nói: “Lời dạy của các kinh giống như ngón tay chỉ mặt trăng.” Bây giờ, những lời dạy ấy là lời thuyết pháp mà tất cả chư Phật đã rao giảng, “Chỉ mặt trăng” là chỉ Nhất Tâm của chúng sinh. Nói rằng mặt trăng chiếu sáng cả hai bên trái đất thì cũng như nói Nhất Tâm chiếu sáng cả thế giới bên trong lẫn bên ngoài. Rồi khi nói rằng tụng kinh mang lại công đức to lớn, nói như thế cũng có nghĩa như điều vừa nói, không có gì khác.⁽¹⁴⁾

Lại nữa, nói rằng người ta có thể thành Phật qua sự thờ cúng Phật, nhưng thành Phật chỉ có nghĩa là nhận ra Tâm này. Như thế, công đức của sự nhận ra Nhất Tâm này trong một niệm còn vô cùng to lớn hơn là tụng kinh mười ngàn ngày, chỉ nhận thức Tâm mình trong một niệm thì cũng to lớn hơn vô song là nghe một vạn năm tại sao như thế. Nhưng chỉ khi một người phải tiến từ nông đến sâu từng bước một, hoặc lầm lẫn hoặc trì độn thì hăng hái tụng kinh hay

(13) Bồ-tát Địa Tạng (Jizo) luôn luôn chiếm một chỗ đặc biệt trong tim của Phật tử Nhật bản, có lẽ đây là lý do tại sao Bạt Tụy, dường như là một cách tri ân, nêu riêng vị Bồ-tát này.

(14) Ở đây ý các kinh muốn nói rằng bản thân các kinh không phải là chân lý mà chỉ như là mũi tên nhắm vào chân lý mà thôi.

niệm Phật danh cũng là phúc lành cho người mới tu. Họ giống như người đi bè hay đi thuyền bước đầu. Nhưng nếu họ không khao khát tiến đến bờ giác, tự bằng lòng ở lại trên bè, ấy là họ tự lừa dối mình. Phật Thích-ca Mâu-ni chịu nhiều khổ hạnh song đã không thể thành Phật được. Sau đó, Ngài tọa thiền trong sáu năm, từ bỏ mọi thứ khác và cuối cùng đã nhận ra Nhất Tâm này. Sau khi giác ngộ viên mãn, vì tất cả loài người, Ngài đã thuyết pháp về Tâm mà Ngài đã nhận ra. Những bài thuyết pháp này được gọi là kinh và đó là những lời phát xuất từ Giác Tâm của Phật.

Tâm này tiềm ẩn nơi mọi người, nó là chủ của sáu thức. Hậu quả và nguyên nhân của tội lỗi biến mất trong chớp mắt như băng bỏ vào nước sôi, khi người ta giác ngộ Tâm này. Chỉ sau khi đạt nội kiến trực tiếp như thế, bà mới có thể chắc chắn rằng Tâm mình chính là Phật. Tâm thể vốn sáng láng và không tỳ vết, trong ấy không có sự phân biệt Phật và chúng sinh. Nhưng sự sáng láng của nó bị vọng niệm che phủ y như ánh sáng của mặt trời hay mặt trăng che mờ. Nhưng các vọng niệm như thế chỉ có thể loại bỏ được bằng định lực tọa thiền giống như mây chỉ có thể đánh tan được bằng cơn gió mạnh. Một khi vọng niệm biến mất thì Phật tánh tự hiển hiện, giống như mặt trăng lộ ra khi mây mù tan biến. Ánh sáng ấy bao giờ cũng hiện diện, không phải từ bên ngoài vào.

Muốn thoát khỏi sự đọa lạc trong Sáu Nẻo luân hồi hay vòng sanh tử, bà phải tận diệt các tình cảm và nhận thức mê hoặc của mình. Muốn tận diệt chúng, bà phải nhận ra Tâm này, bà phải thực hành tọa thiền. Bà thực hành như thế nào là điều quan trọng nhất. Bà phải thâm nhập công án đến tận tâm điểm. Nền móng của mọi công án là Tâm mình. Mong ước sâu xa nhận ra Tâm này gọi là “Tham cầu chân lý” hay “Khao khát giác ngộ.” Kẻ nào sợ bị đọa địa ngục⁽¹⁵⁾ một cách sâu xa là khôn. Chỉ vì ít biết sợ địa ngục mà người ta không tham cầu giáo lý của Phật.

Có một vị Bồ-tát đạt giác ngộ bằng cách tập trung chú ý vào mọi âm thanh nghe được vì thế Phật Thích-ca Mâu-ni gọi vị ấy là Quan Âm⁽¹⁶⁾. Nếu muốn biết bản thể của Tâm Phật thì ngay lúc bà

(15) Câu này và câu kế ám chỉ bình diện tồn sinh hay trạng thái của thức gọi là địa ngục thì đầy đau đớn hành hạ, và đó là sự sợ hãi phải rơi vào cuộc sống khổ cùng, như thế chính sự sợ hãi ấy phát sinh niềm khát vọng Tự ngộ. Vì chính sự giác ngộ xóa tan nỗi sợ hãi về địa ngục.

(16) *Quan Âm* (Kannon) là tiếng gọi tắt của *Quan Thế Âm* (Kanzeon), có nghĩa là “người nghe (hay người quan tâm) tiếng kêu thương của thế gian.” Đôi khi Bạt Tụy dùng chữ “Quan Thế Âm” và đôi khi dùng chữ “Quan Âm.” Để tránh gây bối rối, chúng tôi chỉ dùng chữ “Quan Âm.”

nghe được một âm thanh bà hãy tìm người nghe này. Như thế chắc chắn sẽ đến lúc bà nhận ra rằng Tâm bà không khác với Tâm của Quan Âm, Tâm này không hiện hữu cũng không phải không hiện hữu. Nó siêu việt tất cả mọi hình tướng song cũng không tách rời hình tướng.

Đừng cố ngăn chặn tư niệm xuất hiện cũng đừng cố bám vào tư niệm nào đã xuất hiện. Hãy để tư niệm hiện ra và biến mất như ý chúng, đừng đấu tranh với chúng. Bà chỉ cần không ngớt và toàn tâm tự hỏi: “Tâm tôi là cái gì?” Tôi cứ thúc giục điều này bởi vì tôi muốn đưa bà đến Tự ngộ. Khi bà khăng khăng cố hiểu cái gì ở bên kia lãnh vực lý trí ngự trị là bà sắp đến ngõ cụt, hoàn toàn thất bại. Nhưng hãy tiến tới. Ngồi hay đứng, làm việc hay ngủ, hãy dò tìm không mệt mỏi tự ngã sâu thẳm nhất của bà bằng cách hỏi: “Tâm tôi là cái gì?” Không sợ gì hết trừ không kinh nghiệm Chân Tánh mình. Đây là thực hành Thiền. Khi sự tra vấn kịch liệt này bao trùm khắp mọi phần nhỏ của con người bà và thâm nhập đến tận đáy của mọi đáy, câu hỏi sẽ bỗng nhiên bùng vỡ và Bản thể của Phật Tâm sẽ hiện ra, y như chiếc gương trong cái hộp chỉ có thể phản chiếu sau khi cái hộp đã tan tành. Hào quang của Tâm này sẽ chiếu sáng khắp mọi xó góc của vũ trụ hoàn toàn không tỳ vết. Cuối cùng, bà sẽ giải thoát mọi trói buộc trong Sáu Nẻo, tất cả hậu quả của những hành động xấu đều biến mất. Niềm vui của giây phút ấy không thể nói được bằng lời.

Hãy xem một người đau khổ kịch liệt trong mộng, bị rơi xuống địa ngục, bị hành hạ. Một khi tỉnh giấc, sự đau khổ không còn nữa vì bây giờ người ấy đã thoát khỏi mê hoặc. Cũng thế, qua Tự ngộ người ta giải thoát mình khỏi những đau khổ của sanh và tử. Đối với giác ngộ, không cần phải sinh ra trong hàng quý tộc hay học vấn uyên bác, mà chỉ cần quyết tâm mãnh liệt là thiết yếu. Chư Phật đều có cùng một quan hệ với chúng sinh như nước với băng. Băng, giống như đá hay gạch, không thể chảy được. Nhưng khi đã tan ra, nó chảy tùy thích với mọi vật chung quanh. Bao lâu bà còn ở trong trạng thái mê hoặc thì bà giống như băng. Khi đã giác ngộ, bà trở nên tuyệt diệu như nước. Và hãy nhớ không có băng nào không trở lại thành nước. Như thế bà hiểu không có gì khác biệt giữa chúng sinh và Phật trừ một điều – mê hoặc. Khi mê hoặc tiêu tan, tất cả đồng nhất.

Đừng để mình trở nên chán nản. Nếu bà còn thiếu khát vọng về chân lý, có thể bà không đạt giác ngộ trong kiếp này. Nhưng nếu

thực hành Thiền⁽¹⁷⁾ một cách thành tín ngay cả trong lúc chết, chắc chắn bà sẽ đạt được giác ngộ trong kiếp tới. Nhưng đừng có lêu lổng. Hãy tưởng tượng bà đang ở trên giường chết ngay giây phút này. Ai có thể giúp bà được? Ai có thể ngăn được bà khỏi rơi xuống địa ngục vì những tội lỗi bà đã phạm phải? May thay có một con đường đưa đến giải thoát. Từ tận cội rễ mình, bà hãy tự hỏi một câu duy nhất: “Phật tâm của tôi là cái gì?” Nếu trong chớp mắt, bà thấy được Bản thể của chư Phật, ấy là bà nhận ra Tâm mình.

Những gì tôi nói thực hay giả? Hãy tự hỏi ngay: Phật Tâm của tôi là cái gì?” Khi bà giác ngộ, hoa sen sẽ nở trong lửa reo và thường còn mãi mãi. Con người không khác với hoa sen ấy. Tại sao bà không thể nắm được cái này?

GỬI LÃNH CHÚA NAKAMURA, TRI PHỦ AKI

Ngài hỏi tôi thực hành Thiền như thế nào với câu kinh tham khảo: “Ứng vô sở trụ nhi sanh kỳ tâm.”⁽¹⁸⁾ Không có phương pháp nào để đạt ngộ cấp tốc cả. Nếu ngài cứ nhìn thẳng vào Tự tánh, không để mình xiên lệch, hoa Tâm sẽ đến kỳ nở ra, vì thế kinh nói: “Ứng vô sở trụ nhi sanh kỳ tâm.”

Hàng nghìn lời của Phật và chư Tổ có thể tóm gọn trong một câu này. Tâm là Chân tánh của sự vật, siêu việt tất cả mọi hình tướng. Chân tánh là Đạo. Đạo là Phật. Phật là Tâm. Tâm không ở trong, không ở ngoài cũng không ở giữa. Nó không phải hữu, không phải vô, không phải phi hữu, không phải phi vô hay Phật hay tâm hay vật. Vì thế gọi nó là Tâm không chỗ trụ. Tâm này thấy màu sắc bằng mắt, nghe âm thanh bằng tai. Hãy tìm ngay người chủ này.

Một Thiền sư xưa [Lâm Tế] nói: “Thân người hợp bởi bốn đại⁽¹⁹⁾ không thể nghe hay hiểu được giáo lý này. Hư không trống rỗng cũng không thể nghe hay hiểu được giáo lý này. Thế thì cái gì nghe và hiểu?” Hãy cố trực nhận tâm này, nếu ngài còn vướng mắc vào bất kỳ hình tướng nào, hay cảm thấy bất cứ điều gì hoặc do lý luận

(17) Tức là hỏi: “Bản thể chân thực của Tâm tôi là gì?”

(18) Câu này dẫn từ *Kinh Kim Cang*, có nghĩa là: Khi khởi dụng tâm chớ để vướng mắc ở bất cứ chỗ nào. Nói theo Lục Tổ Huệ Năng là: Ngoài không dính tướng, trong không dính không.

(19) Bốn đại: đất (chất rắn), nước (chất lỏng), gió (khí), và lửa (nhiệt).

hoặc do suy tư tạo thành thì ngài còn cách xa ngộ như trời xa đất.

Làm sao chỉ một nhát ngài có thể cắt đứt hết đau khổ của sinh tử? Ngay khi ngài xem làm sao để tiến tới là ngài lạc đã mất trong lý luận, nhưng nếu ngài từ bỏ là ngài phản lại con đường vô thượng. Không thể tiến tới cũng không thể từ bỏ thì chỉ là “cái xác biết thờ.” Nếu bất chấp tình trạng lưỡng nan này mà ngài cứ làm cho tâm trống hết tất cả mọi tư niệm và tiến tới bằng thực hành tọa thiền là ngài sắp giác ngộ và hiểu được câu “Ứng vô sở trụ nhi sanh kỳ tâm.” Tức khắc ngài nắm được ý nghĩa của tất cả mọi cuộc đối thoại Thiền cũng như ý nghĩa thâm sâu của vô số kinh.

Bàng cư sĩ (Ho koji) hỏi Mã Tổ (Baso): “Cái gì siêu việt vạn vật trong vũ trụ?” Mã Tổ đáp: “Khi nào ông một hớp uống hết cả nước Giang tây(20), tôi sẽ nói với ông.” Ngay lúc ấy Bàng cư sĩ thâm ngộ. Hãy xem chuyện ấy có nghĩa là gì? Có phải nó giải thích câu: “Ứng vô sở trụ nhi sanh kỳ tâm,” hay nó chỉ thẳng người đọc câu này. Nếu ngài vẫn còn chưa hiểu, hãy quay trở lại hỏi: “Cái gì đang nghe đây?” Hãy tìm cho ra ngay giây phút này! Chuyện sanh tử khẩn cấp và thế gian biến đổi nhanh chóng vô chùng. Hãy tận dụng thời gian vì nó không chờ ai cả.

Tâm ngài vốn là Phật. Phật là người nhận ra Tâm này. Những ai không nhận ra là chúng sanh tầm thường. Ngủ cũng như thức, đứng cũng như ngồi, hãy tự hỏi: “Tâm tôi là cái gì?” hãy nhìn vào nguồn phát ra tư niệm. Chủ thể này là cái gì mà hiện đang nhận biết, ngài hãy tự thâm nhập kịch liệt vào câu hỏi. Dù cho ngài không nhận ra nó trong kiếp này, chắc chắn ngài sẽ nhận ra nó trong kiếp sau, vì những nỗ lực trong hiện tại.

Trong lúc tọa thiền chớ nghĩ đến thiện ác. Đừng cố chặn đứng không cho tư niệm xuất hiện, chỉ tự hỏi: “Tâm tôi là cái gì?” Bây giờ, ngay cả khi sự hỏi càng lúc càng sâu hơn, ngài cũng sẽ không có được câu trả lời, cho đến cuối cùng ngài sẽ đến ngõ cụt, suy nghĩ hoàn toàn bị tắc nghẽn, ngài sẽ thấy bên trong không có cái gì có thể gọi là “tôi” hay “Tâm” cả. Nhưng ai là người hiểu tất cả việc này? Hãy tiếp tục thăm dò sâu hơn nữa, và tâm nhận ra không có cái gì này sẽ biến mất. Ngài sẽ nhận ra không Phật nào ngoài Tâm và không Tâm nào ngoài Phật. Bây giờ, lần đầu tiên ngài sẽ khám phá ra rằng khi nào không nghe bằng tai mới thật là nghe, khi nào không thấy bằng mắt mới thật là thấy chư Phật quá khứ, hiện tại và vị lai. Nhưng đừng bám lấy cái nào hết, chỉ kinh nghiệm cho mình thôi!

(20) Giang tây là tên một con sông lớn ở Trung hoa. Một dị bản của công án này nói: “Bàng cư sĩ trả lời: “Con một hớp đã uống hết nước Giang tây rồi.” Mã Tổ đáp: “Tôi đã nói với ông rồi.”

Xem nào, Tâm ngài là cái gì? Bản tánh của mọi người không kém Phật. Nhưng vì con người nghi ngờ điều ấy, đi tìm Phật và Chân lý ngoài Tâm, nên không thể đạt được giác ngộ và bị xô đẩy vô vọng vào vòng sanh tử, vương nghiệp thiện ác. Nguồn gốc của sợi dây nghiệp là mê hoặc, tức là tư niệm, tình cảm và nhận thức. Hãy tự loại bỏ nó và ngài sẽ được giải thoát, y như lớp tro vẩy bọc than hồng sẽ bay biến khi bị quạt thổi, mê hoặc cũng sẽ biến mất như thế một khi ngài nhận ra Tự tánh.

Trong lúc tọa thiền, đừng ghét cũng đừng để bất cứ tư niệm nào quyến rũ. Với tâm quay vào trong, hãy đều đặn nhìn vào cái nguồn ấy và tình cảm, nhận thức mê hoặc cảm rĩ trong đó sẽ biến mất. Song đây không phải là nhận ra Tự tánh. Dù cho tâm ngài trở nên quang đấng như bầu trời, không ý thức cả bên trong lẫn bên ngoài, và cả mười phương dường như đều trong sáng. Nhưng nếu cho đó là ngộ là lầm ảo ảnh với thực tại. Bây giờ hãy tìm kiếm kịch liệt hơn nữa Tâm nào của ngài nghe? Thân ngài do bốn đại hợp thành, tựa như bóng ma không có thực thể. Song xa lìa thân này không có tâm nào hết. Hư không mười phương không thể thấy, không thể nghe, song cái gì đó bên trong ngài nghe và phân biệt âm thanh. Nó là ai hay là cái gì? Khi câu hỏi này đốt cháy ngài hoàn toàn, những phân biệt thiện ác, nhận thức về có hoặc không sẽ biến mất như ánh lửa tắt ngấm trong đêm tăm tối. Mặc dù không còn ý thức về chính mình, ngài vẫn có thể nghe và biết mình hiện hữu. Hãy cố gắng nếu như ngài muốn khám phá ra chủ nhân nghe, các nỗ lực sẽ thất bại, và sẽ thấy mình ở ngay ngõ cụt. Rồi tâm ngài sẽ hốt nhiên đại ngộ và ngài cảm thấy như mình từ cõi chết sống lại, cười lớn và vỗ tay hoan hoan. Bây giờ, lần đầu tiên ngài biết chính Tâm ấy là Phật. Nếu có ai hỏi: “Tâm Phật ấy giống cái gì?” Tôi sẽ đáp: “Cá dờn trên cây, chim bay dưới biển.” Câu này có nghĩa là gì? Nếu không hiểu, ngài hãy nhìn vào Tâm mình và tự hỏi: “Ông chủ ấy là cái gì mà nghe và thấy?”

Hãy tận dụng thời gian - nó không chờ ai hết.

3. GỬI MỘT NGƯỜI HẤP HỐI

Tâm thể của ông không tùy thuộc vào sanh tử. Nó không phải có cũng không phải không có, không phải sắc cũng không phải không. Nó không phải vật cảm thấy đau đớn hay vui mừng. Song

giờ đây ông có cố gắng bao nhiêu để biết cái nào bệnh, ông cũng không thể biết được. Nhưng nếu ông không hiểu gì hết, không ước muốn gì hết, không muốn hiểu gì hết, không bám víu gì hết và chỉ tự hỏi: “Thực thể của Tâm của kẻ mà giờ đây đang đau khổ là gì?” Kết liễu đời mình như mây tan trên bầu trời, đương nhiên ông sẽ thoát được sự ràng buộc đau đớn với biến dịch không ngừng.

5. GỬI CƯ SĨ IPPO (Homma Shoken)

Ông đang gặp y mặt đối mặt, nhưng y là ai? Dù ông nói gì cũng không đúng. Thế thì y là ai? Trên đầu cột cờ con bò cái đẻ con. Nếu tự ngộ đến chỗ này, ông sẽ không cần gì nữa. Nếu không, ông hãy nhìn vào bên trong để thấy Phật tánh của mình. Bản thể của Tâm nơi thường nhân và Phật như nhau, không có gì khác nhau hết. Nhưng vì con người không tin như thế, họ tự buộc mình vào mê hoặc bằng sợi dây không thực bằng cách nói rằng: “Nhận ra Tự tánh là ngoài khả năng tôi. Tốt hơn nên để tôi tụng kinh, cúi đầu lễ Phật và đi vào Đạo dần dần nhờ ơn chư Phật.” Đa số nghe nói đều chấp nhận là đúng. Việc ấy giống như một người mù đang dắt một nhóm mù đi lạc hướng. Những người ấy không thật tin kinh và Phật – trái lại họ không để chỗ cho kinh và Phật. [Vì nếu họ thực sự chấp nhận kinh và Phật, họ sẽ biết rằng] chỉ tụng kinh thôi thì không gì khác hơn là nhìn kinh và Phật từ bên ngoài, và nói đến “Phật” chỉ là nói đến thể tính của Tâm bằng một cách khác. Kinh nói: “Tâm, Phật và chúng sinh không có gì phân biệt cả.” Do đó, một người không tin vào thực tại của Tâm mình mà chỉ nói mình tin Phật thì cũng giống như một người đặt niềm tin vào biểu tượng mà xem nhẹ vật thật. Thế thì làm sao y có thể nhận ra Tâm này? Một người chỉ muốn tụng kinh thôi thì cũng giống như kẻ ăn xin đang đói mà từ chối thức ăn được tặng cho, tin rằng con đói có thể được dụ xuống bằng cách chỉ nhìn vào tờ thực đơn. Mỗi kinh chỉ là một thư mục về Tâm tánh. Một trong các kinh nói: “Giáo lý của các kinh giống như ngón tay chỉ mặt trăng.” Phật có thể nào muốn ông chấp nhận ngón tay mà không nhận ra mặt trăng? Bên trong mỗi người đều chứa đủ các kinh. Nếu ông chỉ thoáng thấy Tự Tánh mình thôi thì cũng như đã đọc và hiểu tất cả các kinh cùng một lúc, không trừ kinh nào hết, dù cho trong tay không có kinh nào, không đọc chữ nào. Đây không phải là thực “đọc” kinh sao? Hãy nhìn xem khu rừng trúc đằng kia rõ ràng là

Tâm ông, và đám hoa vàng này thì không gì khác hơn trí tuệ vô thượng của vũ trụ!

Về việc cúi đầu đánh lễ, đây chỉ là một cách hạ cột buồm bản ngã để nhận ra Phật tánh. Muốn thành Phật phải đi đến Tự ngộ bằng những nỗ lực riêng của chính mình dù cho mình có tiềm năng hay khả năng nào đi nữa. Không may, đa số hiểu điều ấy và bắt đầu thực hành tọa thiền lêu lổng dọc đường, vì thế không bao giờ đi đến giác ngộ hoàn toàn. Rồi có những người cho trạng thái vô niệm và vô thức, nơi mà tất cả tư duy và phân biệt tạm thời ngừng lại là chân ngộ. Có những người khác nghĩ rằng tu Thiền chỉ cần nhớ từng công án là đủ rồi; có những người khác nữa khẳng khẳng rằng con đường đúng đắn của tín đồ Thiền là không phạm giới, hoặc có những người ẩn mình trong rừng sâu, chạy trốn việc thiện ác của thế gian; trong khi có những người khác chủ trương rằng con đường đúng là thừa nhận không có chân lý nào để ngộ hoặc không có chân lý nào để nắm bắt khác hơn là uống trà khi được mời, ăn các món được dọn sẵn, hoặc hét “Katsu!” khi có ai hỏi về Phật giáo, hoặc bỗng nhiên phát tay áo rộng [kimono] lên và bỏ đi, giả vờ cự tuyệt mọi thứ, trong khi gọi bất cứ người nào tọa thiền nghiêm túc và tìm kiếm các Thiền sư tài ba là phiến não. Nếu có thể gọi những người như thế là người tìm chân lý [câu đạo] thì cũng có thể nói đưa trẻ lên ba hiểu Thiền. Lại nữa, có những người nghĩ rằng khi các vận hành tinh thần ngừng nghỉ, người ta giống như khúc cây mục hay hòn đá lạnh là đạt vô tâm. Trong khi có những người khác nữa chủ trương rằng trong tu Thiền người ta phải đạt đến điểm quyết định là cảm thấy sự trống rỗng sâu thẳm với trực thức không trong không ngoài, toàn thân trở nên sáng ngời, trong suốt và quang đặng như bầu trời xanh vào một ngày sáng láng.

Trạng thái cuối cùng này xuất hiện khi Chân tánh bắt đầu hiện thân, nhưng không thể gọi đó là Tự chứng ngộ chân thực. Các Thiền sư ngày xưa gọi đó là “Vực thẳm của ngục giải thoát.” Nhưng người đạt đến giai đoạn này, tin rằng họ không còn vấn đề nào nữa về Phật giáo, hành xử kiêu căng do thiếu trí tuệ, hăng hái tham dự các cuộc tranh luận tôn giáo, lấy làm hân hoan khi dòn được đối thủ vào góc tường, nhưng lại trở nên giận dữ khi chính họ bị dòn vào góc tường, lúc nào cũng tỏ vẻ bất mãn trong khi không còn tin vào luật nhân quả, nhân duyên nữa, đi lang thang lớn tiếng kể những chuyện khôi hài với giọng điệu khó hiểu, có ý quấy rầy và đùa cợt với những ai hăng say học tập và nỗ lực, gọi họ là những cái bị thọt thực hành những điều không phải Thiền. Đây giống như kẻ mất trí cười người

lành mạnh. Sự lừa dối của những kẻ ngu ngốc này không biết đâu là bờ bên và họ sẽ rơi xuống địa ngục nhanh như tên bắn. Tổ sư thứ nhất, Bồ-đề Đạt-ma, nói: “Kẻ nào chỉ nghĩ rằng mọi sự vật chỉ là hư vô và không biết luật nhân duyên sẽ rơi xuống tận ngục đen Vô gián.” Những ông thầy tương lai này có vẻ giống như những Thiền sư, nhưng họ không thể tự giải thoát mình khỏi những tình cảm và nhận thức mê hoặc. Đa số những người mới bắt đầu đều lầm hóa thân trần trụi nhất của chân lý với Tự chứng ngộ. Một Thiền sư xưa [Lâm Tế] nói: “Thân của Chân tánh” và “đất của Chân tánh,” những cái này tôi biết chắc là những cái bóng. Các ông phải tìm cho ra chủ thể có bóng ấy. Nó là cội nguồn của chư Phật.”

Có người nói: “Trong thực hành và nghiên cứu Thiền, chúng ta có được nhiều ý niệm khác nhau về nó(21), và những ý niệm ấy là một thứ tâm bệnh, vì lý do ấy, Tự chứng ngộ qua Thiền là khó. Nhưng nếu chúng ta không nhận ra Tự tánh và hiểu qua đọc kinh thì sao? Nếu chúng ta không phạm tội thì có cần sợ trừng phạt không? Nếu không bao giờ chúng ta thành Phật thì sao? Tại sao chúng ta cần phải cố gắng để thành Phật khi mà chúng ta chưa bao giờ bước chân lên Ba đường ác?”

Đáp: Cội nguồn của tất cả mọi tội lỗi là mê hoặc. Không Tự chứng ngộ không thể phá được mê hoặc. Trong thân con người có sáu căn, nơi mỗi căn ẩn núp một tên cám dỗ(22). Sáu tên cám dỗ, mỗi tên tên mang ba thứ độc: tham – sân – si. Không ai thoát khỏi ba thứ độc này. Chúng ta là nhân và Ba đường ác là quả. Nhất thiết quả phải theo nhân. Ai nói “Tôi không có tội” là không biết luật này. Ngay cả người không phạm tội trong đời này thì cũng đã có ba thứ độc từ trước. Thế còn những người phạm thêm tội mới thì sao?

Hỏi: Nếu tất cả loài người là những kẻ thừa kế ba thứ độc này thì nói rằng ngay cả chư Phật và chư Tổ và các bậc Thánh cũng không thể tránh bước trên Ba đường ác, có đúng không?

Đáp: Khi một người nhận ra Tự Tánh mình thì ba độc biến [tham thành giữ] giới, [sân thành] định, và [si thành] tuệ; Phật, Tổ và thánh nhân đã giác ngộ như thế làm sao các ngài phạm tội được?

(21) Tức là những khái niệm về ngộ (satori), vô (mu), không (ku), v.v...

(22) Các ẩn tượng cảm giác của chúng ta gọi là kẻ cám dỗ, vì trừ khi nào đã kiểm soát được tâm và nhận ra chân lý thì chúng ta vẫn còn là con mồi cho những cám dỗ không bao giờ dứt, tức là cho những nỗ lực quỵến rũ chúng ta xa lìa chân tánh bằng cảnh, âm thanh và những thứ mê hoặc khác. Tham, sân, si là hậu quả không thể tránh được của trời sự buộc vào đối tượng của sáu thức.

Hỏi: Cho rằng qua giác ngộ, ba độc biến thành giới – định – tuệ, làm sao loại bỏ được bệnh mê hoặc của tâm?

Đáp: Nhận ra Tự tánh là phương pháp chữa trị duy nhất cho tất cả bệnh tật [của tâm]. Đừng trông cậy vào bất cứ một phương thuốc nào khác. Tôi đã không dẫn cho ông câu: “Hãy tìm cho ra chủ thể có bóng ấy. Nó chính là nguồn của chư Phật” sao? Phật tánh của ông giống như kiếm báu của vua Kim Cương: bất cứ ai chạm đến đều phải chết⁽²³⁾ hoặc giống như khối lửa giận dữ, mọi vật trong ấy sẽ đến mất mạng. Một khi ông nhận ra Tự tánh mình, mọi tật xấu phát xuất từ nghiệp phát triển qua vô số kiếp trong quá khứ tức khắc tiêu tan, giống như bỏ băng vào lò rửa đang reo. Không còn ý nghĩ nào về Phật hay Chân lý. Thế thì làm sao tâm bệnh nào còn được? Tại sao không thể chế ngự được những mê hoặc do nghiệp sinh, không chế ngự được tư niệm và ý nghĩ của tâm chưa ngộ? Ấy chỉ vì chưa đạt đến Tự chứng ngộ đích thực. Không nhận ra Tự tánh, ông muốn tự ngăn chặn mình khỏi bị cuốn vào Sáu Nẻo biến dịch không ngừng còn khó hơn ông muốn không cho nước sôi mà không dập tắt lửa bên dưới.

May mà ông tin có một chân lý đặc biệt truyền bên ngoài kinh điển. Thế thì tại sao phải bận tâm ý nghĩa này của kinh điển? Hãy lập tức từ bỏ tất cả suy tư và gặp ngay chủ thể ấy. Chủ thể ấy là gì mà giây phút này đang thấy và nghe? Nếu ông đáp, như đa số đáp, rằng nó là Tâm hay Tánh hay Phật hay Bộ mặt trước khi cha sinh mẹ đẻ hay Quê nhà hay Công án hay Hữu hay Vô hay Sắc hay Không hay Hình thể và Màu sắc hay cái Biết hay cái Không biết hay Chân lý hay Mê hoặc hay nói cái gì đó hay giữ im lặng hoặc cho là Giác ngộ hay Vô minh, ông sẽ tức khắc rơi vào sai lầm. Còn gì nữa, nếu ông tự trối mình mà không dùng đây? Song dù ông cố gắng thế nào để biết nó qua lý luận hợp lý, hoặc gọi tên hay đặt tên nó, ông cũng không thể nào tránh khỏi thất bại. Và dù cho tất cả ông trở thành một khối truy vấn khi ông quay vào trong và kịch liệt tìm kiếm tâm điểm của con người mình, ông cũng sẽ thấy rằng không có cái gì có thể gọi là Tâm hay Tánh cả. Song nếu có ai gọi tên ông thì cái gì đó từ bên trong sẽ nghe và đáp lại. Hãy ngay tức thời tìm cho ra *nó* là ai!

Nếu ông sẵn tới với giọt sức cuối cùng, ngay tại điểm này đường suy tư của ông bị khóa lại, và rồi sẽ bị bít hẳn, ông hãy giơ hai tay lên trời, nhảy vào hồ lửa khủng khiếp đang ánh trước mặt –

(23) Hãy so sánh câu nói này với câu nói được qui cho Thượng đế trong Cựu Ước: “Vi ở đó không kẻ nào nhìn thấy ta mà sống.” (Exodus 33:20).

vào ngọn lửa bản tánh nguyên sơ cháy mãi không bao giờ tắt ấy – thì tất cả ngã-thức, tất cả tình cảm, tư tưởng và nhận thức mê hoặc sẽ biến mất cùng với cái ta cội rễ, và cội nguồn chân thật của Tự Tánh sẽ hiện ra. Ông sẽ cảm thấy mình sống lại, tất cả bệnh tật sẽ hoàn toàn biến mất và sẽ cảm thấy an lạc chân thực. Ông sẽ hoàn toàn tự do. Lần đầu tiên ông sẽ nhận ra rằng bước đi trên nước cũng như bước đi trên đất và bước đi trên đất cũng như bước đi trên nước, suốt ngày nói mà không có lời nào được nói ra, suốt ngày bước đi mà không có bước nào được bước. Trong khi mây hiện núi nam mà mưa rơi non bắc, trống pháp nổi lên ở Trung hoa mà lời pháp bắt đầu ở Cao ly, ngồi một mình trong phòng phương trượng mà gặp chư Phật mười phương, không nhìn một chữ mà đọc hết bảy ngàn bộ kinh, mặc dù được tất cả công đức và hạnh tốt mà thực chẳng có gì.

Ông có muốn biết Tâm này là cái gì không? Bàn cư sĩ hỏi Mã Tổ: “Cái gì siêu việt tất cả vạn vật trong vũ trụ?” Mã Tổ đáp: “Khi nào ông một hớp uống hết nước Tây giang, tôi sẽ nói với ông.” Nghe câu ấy Bàn cư sĩ thâm ngộ. Bây giờ làm thế nào ông một hớp uống hết nước sông Tây giang? Nếu nắm được tinh thần công án này, ông có thể thông suốt cả mười ngàn công án cùng một lúc và nhận ra rằng bước đi trên nước cũng như bước đi trên đất và bước đi trên đất cũng như bước đi trên nước. Nếu ông tưởng tôi đang nói cái gì đó siêu nhiên, một ngày nào đó ông sẽ nuốt hòn sắt nóng đỏ trước Diêm vương (Yama Raya) nhưng nếu không phải siêu nhiên thì nó là cái gì? Hãy đối mặt với cái này đi!

6. GỬI ÔNG TẶNG Ở AM SHOBO

(Vi yêu cầu khẩn thiết)

Lúc còn thiếu niên, vấn đề sau đây làm tôi bối rối. Bỏ thân xác sang một bên thì cái gì đáp: “Tôi tên là Ất” khi có người hỏi: “Anh là ai?” Một khi sự bối rối đã xuất hiện, nó ngày càng trở nên sâu hơn theo năm tháng. Kết quả tôi muốn trở thành một tăng nhân. Rồi tôi nghiêm chỉnh nguyện như vậy: “Giờ đây tôi đã quyết tâm trở thành tăng nhân, tôi không thể tìm chân lý chỉ vì mình. Ngay cả sau khi đắc thành Đạo vô thượng, tôi sẽ hoãn lại việc thành Phật⁽²⁴⁾ cho đến khi nào tôi độ hết tất cả chúng sinh⁽²⁵⁾. Hơn nữa, cho đến khi nào sự

(24) Tức là cảnh giới viên mãn vô thượng. Xem “Phật,” Chương X.

(25) Lời nguyện của một vị Bồ-tát. Xem “Bồ-tát,” Chương X.

bối rối này tiêu tan, tôi sẽ không nghiên cứu Phật giáo hay các nghi thức và cách hành sự của một tăng nhân. Bao lâu còn sống ở nhân gian, tôi sẽ không ở lại bất cứ nơi nào trừ với các Thiền sư và trong rừng núi.”

Sau khi vào tự viện, sự bối rối của tôi càng gia tăng, đồng thời từ đáy lòng tôi một quyết tâm mãnh liệt xuất hiện và tôi nghĩ Phật Thích-ca Mâu-ni đã đi rồi, Di-lặc, vị Phật tương lai, chưa xuất hiện. Trong thời kỳ mạt pháp này⁽²⁶⁾, lòng mong ước nhận ra Tự tánh của tôi đủ mạnh để độ tất cả chúng sinh trong thế giới không Phật này. Dù cho tôi phải chịu những thống khổ của ngục Vô gián vì kết quả của tội lỗi ràng buộc, chừng nào tôi còn có thể gánh vác được những đau khổ của chúng sinh, tôi sẽ không bao giờ trở nên chán nản vì lời nguyện vĩnh viễn này. Hơn nữa, trong tu tập Thiền, tôi sẽ không lãng phí thời giờ suy nghĩ về sống chết hoặc lãng phí dù chỉ một phút để chăm lo việc thiện, tôi cũng sẽ không làm cho kẻ khác không thấy được chân lý bằng cách cố giúp họ chừng nào tôi còn chưa đủ sức dẫn dắt họ đến Tự chứng ngộ.

Những quyết định này trở thành một phần tư tưởng của tôi, làm phiền tôi đến độ nào đó trong việc tọa thiền. Nhưng tôi không thể làm khác hơn được. Tôi luôn luôn cầu xin⁽²⁷⁾ chư Phật cho tôi sức mạnh để thực hiện quyết định này mà tôi đã coi là tiêu chuẩn cho sự hành xử của tôi hợp với tất cả mọi hoàn cảnh, dễ chịu hay khó chịu, dưới con mắt dòm ngó nhưng thân thiện của chư thiên, vì thế nó còn tồn tại đến bây giờ.

Kể cho ông nghe những trạng thái mê hoặc của tôi thực ra không quan trọng nhưng vì ông mạnh dạn yêu cầu, tôi viết ra đây các nguyện vọng của tôi khi còn là người mới tu.

(26) Giống như nhiều người khác vào thời ông, Bạt Tụy tin mình đang ở trong thời kỳ mạt pháp, như chính đức Phật đã tiên tri. Kinh *Mahasannipata Chandragarbha* dẫn lời Phật khi nói rằng trong 500 năm sau khi Phật nhập Niết bàn, môn đồ của Ngài sẽ đạt giải thoát hợp với Chánh Pháp; trong 500 năm thứ nhì, họ chắc chắn chỉ đạt Chánh Định (Samadhi); trong 500 năm thứ ba, họ chỉ đọc và tụng kinh; trong 500 năm thứ tư, họ chỉ xây dựng chùa chiền; và trong 500 năm thứ năm, họ chỉ phá pháp. Nếu chấp nhận niên đại đức Phật nhập Niết bàn là khoảng năm 476 trước Tây lịch, Bạt Tụy sinh năm 1327 là thuộc thời kỳ thứ tư.

(27) Trong Thiền người ta không biết cầu nguyện. Những người mới tu thường cầu Phật và Tổ cho họ sức mạnh để họ có thể tự gột sạch điều xấu và mê hoặc để có thể thực hiện thành công việc tập trung tinh thần. Tập *Hotsugammon* (Phát Nguyện Văn) chứa một số lời cầu xin như thế.

7. GỬI NI CÔ FURASAWA

Cô đã viết rằng đối tượng của thực hành Thiền [cô tin] là hiện thân của Tâm-trong-chính-nó. Nhưng nó tự hiện thân như thế nào? Những gì có thể thấy được bằng mắt hay biết được bằng lý trí thì không thể gọi là Tâm-trong-chính-nó. Cô phải bắt đầu tọa thiền bằng cách nhìn vào tâm mình. Khi tư niệm giảm bớt cô sẽ biết, nhưng đấu tranh ngăn chặn không cho tư niệm xuất hiện là sai lầm. Đừng ghét cũng đừng áp ủ tư niệm, chỉ cần nhận ra cái nguồn chúng phát xuất, sẽ đến lúc tâm cô không thể trả lời được, không còn một gợn tư niệm nào. Song ngay cả lúc ấy cô cũng không tìm ra câu trả lời nào hết. Nhưng hãy cứ hỏi: “Tâm này là cái gì?” đến tận đáy đá sâu, tâm nghi vấn sẽ bỗng dung biến mất và thân cô sẽ cảm thấy tựa như không có bản chất giống như hư không mười phương.

Đây là giai đoạn đầu tiên người mới tu Thiền đạt được và họ được kích lệ đến độ nào đó. Nhưng nếu họ lầm cho đây là hiện thân của Tâm-trong-chính-nó (hay Chân-lý-trong-chính-nó) thì cũng giống như người ta lầm mắt cá là ngọc. Những người khăng khăng với những sai lầm như thế trở thành kiêu căng, phỉ báng Phật và Tổ, và làm ngơ luật nhân quả. Vì thế, họ đấu tranh với quỷ thần trong đời này và đâm chân lên con đường chông gai trong đời sau. Nhưng với nghiệp duyên ưu ái, họ sẽ đương nhiên đạt được giác ngộ. Song con người không thể nhận thức được sự thật của tất cả điều này, họ không tin Tâm mình là Phật hay Chân lý bên ngoài Tâm này, so với những người không phải Phật tử tự trói buộc với thế giới hiện tượng, họ còn tệ hơn vô cùng.

Như tôi đã nói, khi có một nội kiến nào đến, cô hãy đến một Thiền sư có tài và chứng minh công khai với ông ta những gì cô đã nhận thức được y như nó đã đến. Nếu không đúng và cần phải giải quyết, hãy cứ để nó như nước sôi phá tan băng. Cuối cùng, giống như mặt trăng soi sáng trời không qua các đám mây đã tan, Bộ mặt trước khi cha sanh mẹ đẻ của cô sẽ hiện ra. Và lần đầu tiên cô sẽ hiểu câu: “Cái cửa múa điệu Sendai” có nghĩa là gì. Bây giờ, Sendai là tên của một điệu múa. Hãy xem “Cái cửa múa điệu Sendai.” Thế có nghĩa là gì? Hãy cương quyết lãnh hội nó, không lý luận vì nó không có nghĩa theo nghĩa thông thường. Cô chỉ có thể hiểu được khi Tự chứng ngộ.

Kể đến cô nói rằng cô sắp kiêng ăn, kiêng ăn không phải là cách tu của Phật giáo. Đừng bao giờ làm thế! Từ bỏ cái nhìn sai lầm

phân biệt được và mất, thiện và ác, đây mới đúng là kiêng ăn. Buông bỏ mê hoặc trong toàn tâm thực hành Thiền – đây là tự thanh tịnh. Ham muốn những kinh nghiệm bất bình thường⁽²⁸⁾ như muốn tỏ vẻ khác người thường là lạc hướng. Cô chỉ cần giữ tâm kiên định nhưng uyển chuyển, không quan tâm đến chuyện tốt xấu của người khác và ngăn cản họ. Nếu cô nhớ rằng thế gian là một giấc mộng, trong ấy không có buồn nào để tránh, không có vui nào để tìm, tâm sẽ trở nên yên tĩnh rõ ràng, không những chỉ vậy mà các bệnh của cô cũng sẽ biến mất khi các nhận thức mê hoặc tiêu tan, cô phải xóa bỏ ngay cả những gì cô đã nhận thức qua giấc ngộ. Còn gì nữa, vì tất cả chúng đều hư vọng. Đừng dẫn mình vào những ảo tưởng như thế mà chỉ hỏi: “Cái gì là chủ thể thấy tất cả như vậy?”

Tôi đã trả lời đầy đủ các câu hỏi cô đã nêu. Nếu cô không nhận ra Chân ngã của mình trong kiếp này dù đã thực hành Thiền như tôi khuyên, chắc chắn cô sẽ gặp một Thiền sư giác ngộ hoàn toàn trong kiếp sau và sẽ đạt chứng ngộ hơn một ngàn lần trong một [Chơn] Âm.

Tôi không thích viết chi tiết như vậy, nhưng vì cô đã viết cho tôi từ trên giường bệnh mà từ lâu cô đã bị hạn chế, đây là cách duy nhất tôi có thể trả lời và chắc chắn cô sẽ hiểu.

8. BỨC THƯ TỨ NHẤT GỬI TU SĨ THIỀN IGUCHI

Tôi đã đọc lời trình bày của ông từ đầu đến cuối, nhưng nó làm ở điểm trọng yếu của công án. Tổ sư thứ sáu nói: ‘Phương không động, gió không động, chỉ tâm ông động.’⁽²⁹⁾ Nhận ra điều này một cách rõ ràng là nhận ra rằng vũ trụ và ông cùng một cội rễ, ông và mọi sự vật là một nhất thể. Tiếng nước róc rách, tiếng gió thổi dài là tiếng nói của chủ thể ấy; màu xanh của thông, màu trắng của tuyết là màu của người chủ ấy; chính là người giơ tay đưa chân, thấy, nghe. Một người trực nhận ra điều này không lý luận, không trí thức có thể là đã có một độ nội tri nào đó, nhưng chưa phải là giác ngộ đầy đủ.

Một Thiền sư xưa [Lâm Tế] nói: “Không nên bám vào cái ý nghĩ rằng mình là cái Bản tính thanh tịnh.” Lại nói: “Thân xác hợp

⁽²⁸⁾ Nghĩa là các ảo giác hay ảo tưởng phát sinh từ sự kiêng ăn kéo dài.

⁽²⁹⁾ *Vô Môn Quan*, tấc 29.

bởi bốn đại không thể nghe và hiểu giáo lý này. Hư không không thể hiểu giáo lý này.”

Hãy suy tư đầy đủ và trực tiếp những lời này. Hãy nắm công án này như nắm thanh kiếm báu của vua Kim Cương. Hãy chém bất cứ thứ gì xuất hiện trong tâm. Khi các tư niệm về vấn đề thế gian xuất hiện, hãy chém đứt chúng đi. Khi các tư niệm về Phật giáo xuất hiện, cũng cứ cho một nhát cho chúng rụng xuống. Tóm lại, hãy diệt hết mọi ý nghĩ về chúng ngộ, về Phật hay quỷ và suốt ngày theo đuổi câu hỏi: “Cái gì nghe những lời dạy này?” Khi ông nhổ hết gốc rễ tư niệm cho đến lúc chỉ còn cái trống rỗng này, Tâm ông hốt nhiên mở ra và cái gì nghe ấy sẽ tự hiện thân. Hãy kiên trì, kiên trì! - đừng bao giờ bỏ dở giữa chừng - cho đến khi ông đạt đến điểm cảm thấy mình dường như từ cõi chết sống lại, chỉ khi ấy ông mới có thể giải quyết được hoàn toàn câu hỏi khẩn yếu: “Cái gì nghe giáo lý này?”

Tôi sợ bất tiện cho ông vì phải viết thường xuyên cho tôi. Vì thế tôi phải viết thư này như vậy. Sau khi ông đọc xong, hãy quẳng nó vào lửa!

9. BỨC THƯ THỨ HAI GỬI TU SĨ THIÊN IGUCHI

Tôi đã đọc kỹ thư ông.

Từ lâu đã ngưỡng mộ vì quyết tâm của ông đối với Tự chứng ngộ. Tôi rất hài lòng được biết rằng ông không quên Câu Hỏi Lớn ấy. Câu trả lời của ông đã được chú ý ở tất cả mọi khía cạnh. Ở đây tôi muốn ông dùng câu sau đây làm công án: “Bản thể của Bản tánh tôi là gì?” Trong lúc tìm chủ thể nghe và nói, dù có hàng ngàn tư niệm xuất hiện cũng đừng ưa thích chúng mà chỉ hỏi: “Nó là *cái gì*?” Mọi tư niệm và tất cả tự thức rồi cũng sẽ biến mất và theo sau là trạng thái trống rỗng giống như bầu trời không mây. Bây giờ chính Tâm không có hình tướng gì cả. Thế thì cái gì nghe, làm việc và cử động? Hãy đào bới, tìm kiếm trong chính mình càng lúc càng sâu hơn cho đến khi nào ông không còn biết một vật gì nữa. Lúc bấy giờ ông sẽ nhận ra Chân tánh ở bên kia cái bóng nghi ngờ, giống như người chợt tỉnh mộng, chắc chắn lúc ấy hoa sẽ nở trên cây khô và lửa sẽ cháy trên băng. Tất cả Phật giáo, tất cả quan tâm thế gian, tất cả ý niệm thiện ác sẽ biến mất, giống như giấc mộng đêm qua và Phật tánh uyên nguyên sẽ đơn độc hiện thân. Có được nội tri như thế

ông chớ áp ủ ý niệm rằng: Tâm này là Phật tánh uyên nguyên. Nếu ông còn áp ủ là còn tự tạo cho mình một niệm thức khác.

Chỉ vì quan tâm đến khát vọng Tự chứng ngộ của ông mà tôi viết thư như thế này⁽³⁰⁾, cảm ơn ông đã biếu năm trăm gói cơm và nửa cân trà.

10. BỨC THƯ THỨ BA GỬ TU SĨ THIỀN IGUCHI

Tôi đã đọc thư ông rất cẩn thận. Tôi rất hài lòng khi nghe ông nghe ông nói về việc thực hành Thiền của ông.

Nhưng nếu tôi trả lời từ đầu đến cuối cho ông thì ông lại phải tự giải thích cho mình về những gì tôi viết và do đó trở thành chương ngại cho sự Tự chứng ngộ của ông.

Hãy cố gắng trực nhận ra chủ thể hiện đang hỏi ấy. Phật và Tổ nói chủ thể này vốn là Phật tâm. Song Tâm này không bản thể, nơi thân ông có cái gì có thể gọi là Tâm hay Phật? Bây giờ ông hãy kịch liệt tự hỏi: “*Đây* là cái gì mà không thể gọi tên hay không thể biết được bằng lý trí? Nếu ông thâm sâu tự hỏi: “Cái gì giờ tay, đưa chân, nói, nghe?” Lý luận sẽ ngừng lại, mọi con đường sẽ bị phong tỏa, và ông sẽ không biết phải quẹo ngã nào. Nhưng hãy cứ tiếp tục hỏi không ngớt về chủ thể này. Hãy từ bỏ trí thức, hãy buông rơi việc nắm giữ sự vật. Khi với lòng ước mong trọn vẹn chỉ vì giải thoát thôi, ông sẽ trở thành giác ngộ ở bên kia mọi nghi ngờ.

Trong khoảng thời gian tư niệm lắng xuống, người ta sẽ kinh nghiệm cái trống rỗng của bầu trời không mây. Song không nên lầm lẫn kinh nghiệm này với giác ngộ, gạt lý luận và lý lẽ sang một bên, hãy hỏi một cách kịch liệt như thế này: “Tâm không có hình thể, giờ đây tôi đúng như thế, vậy thì cái gì đang nghe?” Chỉ khi sự tìm kiếm thấm qua mọi lỗ chân lông và mọi thớ thịt của con người ông thì cái trống rỗng ấy sẽ bỗng nhiên vỡ tan và Bộ mặt trước khi cha sinh mẹ đẻ của ông sẽ hiện ra. Ông sẽ cảm thấy giống như người đột nhiên tỉnh mộng. Vào lúc như thế, ông hãy đến một Thiền sư đáng kính

⁽³⁰⁾ Thoạt nghe câu nói này có vẻ mâu thuẫn với những câu khác trong bức thư này ở chỗ Bạt Tụy nói: viết chi tiết là không thông minh. Ông luôn luôn sợ mình nói quá nhiều, gây nặng nề cho những người liên lạc thư từ với ông bằng những ý nghĩ có thể lơ lửng trong tâm họ, và do đó, làm trở ngại sự giác ngộ. Ở điểm này, Bạt Tụy ám chỉ rằng ông quá xúc động vì nhiệt tâm của tu sĩ Iguchi, bất chấp phán đoán tốt hơn của mình, ông đã viết thư kiểu này cho Iguchi.

khảo nghiệm, phê bình. Trong khi ông không thể đạt Tự chứng ngộ trong kiếp này, chắc chắn ông sẽ giác ngộ trong kiếp sau như các Thiền sư đã dạy. Nếu ai trên giường chết mà tâm trở trụ, không có một tư niệm nào cả và chỉ hỏi: “Tâm này là cái gì?” sẽ chết tự nhiên như lửa tắt.

Tôi đã viết như ông yêu cầu, nhưng một cách miễn cưỡng. Khi đọc xong, ông hãy đốt nó đi. Đừng đọc lại mà hãy sâu xa tìm kiếm người đang nghe. Lời tôi sẽ tựa như vô nghĩa khi tự ông kinh nghiệm giác ngộ.

10. BỨC THƯ THỨ TƯ GỬI TU SĨ THIỀN IGUCHI

Tôi vui khi biết ông đang thực hành tọa thiền hằng say biết bao. Những gì ông thuật lại hơi giống kinh nghiệm Thiền, nhưng cốt yếu đó chỉ là những gì ông hiểu bằng lý trí. Câu Hỏi Lớn không thể giải quyết bằng tâm biện biệt. Ngay cả những điều trở nên rõ ràng qua nhận thức cũng chỉ là một loại mê hoặc. Trong một bức thư trước tôi đã viết: “Chỉ khi nào ông như từ cõi chết sống dậy, nói ví như vậy, thì chủ thể nghe và thấy sẽ tự hiện thân.” Việc ông khẳng khái hỏi: “Cái gì nghe?” đương nhiên đưa ông đến trạng thái không biết gì hết trừ chính sự hỏi. Song ông không nên lầm lẫn mà nghĩ rằng đó là chủ thể nghe.

Ông nói rằng trong lúc ông tham công án này, ông cảm thấy dường như mình đã cầm thanh kiếm chém đứt mọi ý tưởng trong tâm kể cả ấn tượng về cái trống không và chỉ còn lại câu hỏi: “Nhưng *cái gì* đang làm tất cả việc ấy?” Hãy đào bới đến tận con người sâu kín nhất của mình và ông sẽ khám phá ra nó chính là cái nghe.

Dù cho ông kinh nghiệm Tự tánh nhiều lần và hiểu rõ Phật giáo đủ để diễn thuyết về nó, các tư niệm mê hoặc cũng sẽ sống lại, kết quả xô đẩy ông vào Ba đường ác trong kiếp sau, trừ phi được giác ngộ viên mãn cắt đứt gốc rễ của chúng. Mặt khác, nếu chưa thỏa mãn, ông hãy kiên trì tự hỏi ngay cả trên giường chết, chắc chắn ông sẽ giác ngộ vào kiếp sau.

Đừng để mình trở nên chán nản và đừng lãng phí thì giờ, chỉ tập trung vào công án với tất cả trái tim mình. Bây giờ con người bằng xương và thịt của ông không nghe cũng không tạo ra cái không. Vậy thì cái gì? Hãy cố tìm cho ra, hãy gạt bỏ lý trí hợp lý

sang một bên, hãy từ bỏ mọi kỹ thuật [chiêu dụ giác ngộ], từ bỏ khát vọng Tự chứng ngộ và mọi động cơ khác. Rồi tâm ông sẽ yên tĩnh, và ông sẽ không biết phải làm gì. Không còn khát vọng đạt giác ngộ hay sử dụng các năng lực lý luận, ông sẽ cảm thấy mình như cây như đá. Nhưng hãy đi xa hơn nữa và hãy tận lực tự hỏi liên tục nhiều ngày cho đến cuối cùng, chắc chắn ông sẽ đạt thâm ngộ, cắt đứt gốc rễ của sanh tử và đi đến cảnh giới của Tâm không-biết-ta. Gốc rễ sâu nhất của sanh và tử là tư niệm và cảm giác mê hoặc phát xuất từ tâm biết-ta, tâm bản ngã. Một Thiền sư [Lâm Tế] đã có lần nói: “Không có gì đặc biệt để chứng ngộ. Chỉ cần loại bỏ [ý niệm về] Phật và chúng sinh.”⁽³¹⁾ Điều cốt yếu để giác ngộ là làm tâm trống rỗng ý niệm về ta.

Viết chi tiết như vậy là không thông minh, nhưng vì ông đã viết cho tôi rất thường xuyên, tôi miễn cưỡng phải trả lời ông bằng cách này.

12. GỬI MỘT NI CÔ

Tôi đã đọc kỹ thư cô.

Rất mừng thấy cô đang thực hành Thiền hăng say biết bao, đã đặt nó lên trên mọi việc khác.

Có bảo cô đã có lần nghĩ rằng cô phải đi hướng tây đến kinh đô, nhưng bây giờ cô thấy ấy là một ý nghĩ sai lầm. Kinh đô ở khắp mọi nơi, do đó cô không cần gì khác hơn là tự hỏi một cách qui nhất: “*Nó là cái gì?*” Nhưng như thế chưa đủ, vì mặc dù cô đã thấy kinh đô ở khắp mọi nơi, nhưng chưa gặp mặt người thống trị. Ông ấy là Bộ mặt trước khi cha sinh mẹ đẻ của cô.

Khi cô đọc khoét câu hỏi được chút ít, tâm cô sẽ trở nên giống như hư không; Phật và chúng sinh, quá khứ hay hiện tại đều không còn nữa. Một trạng thái tịch tĩnh giống như sự tịch tĩnh của ánh trăng tràn ngập đồng quê rớt đầy tâm hồn. Nhưng không thể nói thành lời. Trạng thái tịch tĩnh như thế là kết quả, của một sự thực hành Thiền nào đó, song tâm ấy vẫn còn bệnh, vì Ngã vẫn còn điên đảo, và sự điên đảo này là cội rễ của mê hoặc. Cắt đứt gốc rễ ấy có nghĩa là khai thông tâm thái tịch tĩnh này.

⁽³¹⁾ Nói cách khác, Phật *đối lập* với chúng sinh.

Một người thiếu khát vọng đích thực muốn đạt Tự chứng ngộ sẽ đào bới các công án xưa và lý luận ra “Câu trả lời,” và tự xem mình ngộ rồi. Cô không để mình bị trói buộc vào bất cứ điều gì cô nhận thức được, cô chỉ nên tìm kiếm chủ thể nhận thức thôi. Tựa như cái gì đó đốt cháy tờ giấy bạc hay rọc nó ra từng mảnh nhỏ, tất cả những khái niệm tiên kiến của cô sẽ bị hủy diệt y như thế. Cô chỉ có thể nhận ra chủ thể ấy sau khi đã thăm dò ra “Nó là cái gì?” với chút sức lực cuối cùng và mọi tư niệm về thiện ác biến mất. Trừ khi nào cô cảm thấy như người thực sự được sống lại.

Đức Sơn [Tokusan] nói: “Nói được, ba chục gậy.”⁽³²⁾ Cô có thể tránh được gậy không? Nếu tránh được là cô hiểu ý nghĩa của câu “Núi Đông vượt nước.”⁽³³⁾ Tôi e tôi đã viết quá nhiều nhưng tôi đã làm như thế vì tôi ngưỡng mộ quyết tâm muốn trở thành giác ngộ của cô. Những ý nghĩ này không phải là của tôi, những gì tôi biết được là từ lời dạy của các Thiền sư xưa.

(32) Toàn bộ công án nói: “Nói được, ba chục gậy. Không nói được, ba chục gậy.”

(33) Câu này trích từ *Ngữ Lục* của Vân Môn (Ummon). Một ông tăng hỏi Vân Môn: “Phật từ đâu đến? [nghĩa là, “Phật tâm là cái gì?"] Vân Môn đáp: “Núi Đông vượt nước.”

PHẦN II

GIÁC NGỘ

CHƯƠNG V**TÁM KINH NGHIỆM NGỘ
HIỆN THỜI CỦA
NGƯỜI NHẬT VÀ
NGƯỜI PHƯƠNG TÂY****DẪN NHẬP CỦA NGƯỜI BIÊN TẬP**

Trong mấy năm gần đây, những câu chuyện giác ngộ của các Thiền tăng Trung quốc thời xưa đã tìm được đường vào Anh ngữ. Mục đích đáng ca ngợi của những câu chuyện ấy là phần khích và giáo huấn người đọc hiện đại, song thường có hiệu quả trái ngược một cách nghịch lý. Người châu Á và người phương Tây hiện thời xem con đường Tự chứng ngộ mà các bậc cổ đức đã dẫm chân lên hoàn toàn có thể tự bảo: “Đối với các bậc ấy thì rất tốt, họ có thể đạt ngộ bởi vì họ là những tăng nhân biệt lập với sự ồn ào huyên náo của thế giới, họ sống độc thân không nặng tình cảm và trách nhiệm của đời sống gia đình. Đời sống thời họ tương đối đơn giản. Xã hội của họ không phải là xã hội công nghiệp có tổ chức cao tạo ra những đòi hỏi không nhằm chán đối với cá nhân. Tinh thần thời họ và tinh thần thời tôi khác nhau một trời một vực. Vậy thì giác ngộ có ý nghĩa gì đối với tôi.”

Đối với tám trường hợp sau đây, không thể nêu lên những phản đối như thế được. Những người châu Á và phương Tây này đang sống giữa chúng ta ngày nay, họ không phải là tăng nhân cũng không phải là những người sống cô độc phi thế gian mà họ là những người đàn ông và đàn bà làm công việc mua bán, có nghề nghiệp hẳn hoi, những nghệ sĩ và những bà nội trợ. Tất cả đều tu luyện Thiền dưới sự hướng dẫn của một bậc thầy hiện đại và đã đạt Tự chứng ngộ ở mức độ này hay mức độ khác. Những câu chuyện của họ chứng minh rằng những gì một người đã làm được thì người khác

cũng có thể làm được, rằng ngộ không phải là một lý tưởng không thể có được.

Đa số các câu chuyện này đầu tiên xuất hiện trong các tác phẩm Phật giáo xuất bản bằng tiếng Nhật, từ đó chúng tôi dịch sang tiếng Anh, phần còn lại đã được đặc biệt yêu cầu dành cho tập sách này. Chúng tôi cắt xén như thế là lược bỏ phần tài liệu cơ bản không thích hợp mà không hy sinh sự chỉ rõ xuyên suốt các biến cố có ý nghĩa bức bách những người ấy đi vào giác ngộ, hoặc các phản ứng khác nhau và thân thiết đối với tọa thiền và các yếu tố tu luyện Thiền. Do không hạn chế cứng ngắt các câu chuyện tường thuật này đối với hoàn cảnh của chính kinh nghiệm ngộ, chúng tôi tin rằng đã thêm vào giá trị của chúng như là những tài liệu về con người.

Mỗi câu chuyện đều mang ở đầu đề của nó tuổi và nghề nghiệp của cá nhân vào lúc họ giác ngộ. Tất cả đã được ghi lại ngay sau khi kinh nghiệm vừa xảy ra trừ trường hợp số ba, nó chỉ được ghi lại ngót hai mươi năm sau. Câu chuyện tường thuật số hai là kinh nghiệm riêng của người biên tập và kinh nghiệm số tám là của vợ người biên tập.

Thường các kinh nghiệm có tính cách huyền bí của tâm thức đã phát triển, đến một cách thuận bất ngờ và vì nó không liên quan với một qui luật đã được công nhận, một qui luật để duy trì và phát triển nó, thì nó ảnh hưởng ít hoặc không đem lại sự thay đổi nào về nhân cách hay cá tính, đương nhiên nó sẽ chỉ còn là một kỷ niệm hạnh phúc.

Kiến tánh (kensho) không phải là hiện tượng ngẫu nhiên gì hết. Giống như cái mầm nhô lên từ mảnh đất đã được gieo hạt, bón phân và nhổ sạch cỏ dại, ngộ (satori) đến với cái tâm đã nghe và tin vào Chân lý Phật và rồi nhổ rễ bên trong chính nó ý niệm ngiệt ngã về ta và người. Và giống như người ta phải chăm bón cây non mới mọc cho đến khi nó trưởng thành, tu luyện Thiền cũng như thế. Nó nhấn mạnh sự cần thiết làm chín muồi cái ngộ sơ khởi qua sự tiếp tục tham các công án và hoặc với chỉ quán đã tọa cho đến khi nó làm sống dậy hoàn toàn sự sống của cá nhân. Nói cách khác, muốn vận hành ở tầng mức cao hơn của thức do kiến tánh đem lại, người ta phải tự tu luyện thêm nữa để *hành động* phù hợp với nhận thức Chân lý này.

Mối tương quan đặc biệt giữa kiến tánh và tọa thiền sau kiến tánh được miêu tả sinh động qua câu truyện ngụ ngôn của một trong các kinh. Trong câu chuyện ấy, kiến tánh được ví với một thanh

niên, sau nhiều năm phiêu bạt cùng khổ nơi miền đất xa xôi, bỗng khám phá ra rằng người cha giàu có của mình nhiều năm trước đã để lại cho mình tất cả sản nghiệp của ông. Việc thực sự sở hữu kho tàng này, mà nó cũng là của y, và sự trở nên có khả năng sử dụng nó một cách khôn ngoan được ví với sự tọa thiền sau kiến tánh, tức là việc phát triển sâu rộng cái ngộ sơ khởi.

Người đọc có nhận thức sẽ thấy rằng tám kinh nghiệm ngộ này khác nhau về độ sáng và độ sâu mà một vài cá nhân, nói theo ngôn ngữ Thiền, thực sự đã bắt được “Trâu”, trong khi những người khác chỉ nhìn thấy dấu chân của nó. Mặc dù người ta có thể thấy những tấm gương đạt được thâm ngộ chỉ sau vài năm nỗ lực, ngược lại có những trường hợp có kết quả ngộ cạn sau nỗ lực tọa thiền lâu dài. Trong đa số trường hợp, tọa thiền trước ngộ càng nhiều bao nhiêu – càng toàn tâm và thuần khiết bao nhiêu – cái ngộ theo sau càng rộng và vững chắc bấy nhiêu.

Bằng thể cách nào những người này, giống như những con cá chép trong truyện ngụ ngôn Trung quốc, vượt Vũ môn hóa rồng, đã có thể vươn đến một tầng mức cao hơn của thức, đến một trực quan mới về tính không thể phân chia của toàn bộ cuộc sống, và tánh không cơ bản của tất cả sự vật. Chắc chắn không ai được phú cho trí óc phi thường cũng không ai được ban cho năng lực siêu nhiên cả. Đau khổ mà họ đã có, mỗi người đều biết, nhưng nó không khác hơn những gì một cá nhân bình thường trải qua trong đời. Nếu họ có cái gì khác thường cách nào đó, ấy chỉ là họ dừng cảm “đi đến một nơi họ không biết bằng con đường mà họ cũng không biết nốt” do niềm tin vào cái Minh chân thật của họ thúc giục.

Người tìm mà không thấy là vẫn còn bị mắc kẹt trong cái bẫy hư vọng của hai thế giới. Một thế giới của toàn hảo nằm ở bên kia, của bình an không đấu tranh⁽¹⁾ của niềm vui bất tận; và thế giới kia, thế giới của xấu xa vô nghĩa hằng ngày mà nó hiếm khi đáng để họ dính líu vào. Họ bí mật ước mơ thế giới trước mà công khai khinh bỉ thế giới sau. Song họ ngần ngại không phóng mình vào cái Không đầy ắp, vào hố thăm bản tánh nguyên sơ của mình, bởi vì trong vô thức sâu thẳm nhất, họ sợ hãi phải từ bỏ thế giới nhị nguyên thân thuộc

(1) Sự an tâm không thiếu vắng đấu tranh mà thiếu vắng sự bất định và bối rối. Trích từ đề mục về “*Yoga and Christian Spiritual Techniques*” [Yoga và Những Kỹ Thuật Tâm Linh Ky tô giáo] của Anthony Bloom trong quyển “*Forms and Technique of Altruistic and Spiritual Growth*” do nhà Beacon Press xuất bản năm 1954, trang 97.

đề đến với thế giới Nhất thể chưa biết mà họ còn hoài nghi về sự có thực của nó. Mặt khác, những người đã tìm và thấy được, không bị sợ hãi hay nghi ngờ kìm hãm. Ném cả hai sang một bên, họ nhảy vọt tới vì họ không thể làm khác được - Họ chỉ phải làm như thế và họ không còn biết tại sao – và vì thế họ hát khúc khải hoàn.

Toàn bộ các kinh nghiệm ngộ này đều đến từ nhiếp tâm, một phương thức rèn luyện tinh thần mà người ta không thể tìm thấy ở bất cứ nơi nào trong Phật giáo ngoại trừ Thiền. Nhiếp tâm trong hình thức này hay hình thức khác trở lại thời Phật, khi tăng nhân tự ẩn tu trong nhiều tháng trong mùa mưa. Mục đích của nhiếp tâm, như từ ngữ ám chỉ, là để người ta có thể thu góp và hợp nhất tâm mình thường hay bị phân tán để họ có thể qui tụ nó lại một điểm, tựa như cái viễn vọng kính loại mạnh, quay vào bên trong để khám phá ra Tự tánh chân thực của mình. Trong thời gian nhiếp tâm, phương tiện và phương pháp giảng dạy cơ bản của Thiền, tức tọa thiền, đề xướng, và độc tham, được kết hợp với nhau thành một toàn thể đầy ý nghĩa trong bảy ngày⁽²⁾ ẩn cư. Dĩ nhiên, ngộ không phải chỉ hạn chế trong nhiếp tâm, nhưng vì nhiếp tâm chắc chắn là cái lò ấp trứng có nhiều tiềm năng nhất, các bước tiến hành bao hàm trong hình thức luyện tâm có một không hai này đáng được miêu tả hơi dài dòng một chút, nếu người đọc muốn có cái nhìn rõ ràng về quá trình ấp trứng này.

Trong tự viện, nhiếp tâm thực sự bắt đầu với những nghi thức nhất định vào buổi chiều trước khi cuộc tọa thiền chính thức bắt đầu. Trong thiền đường (zendo) sáng lờ mờ là trung tâm điểm của những sinh hoạt trong một tuần lễ. Những vị tăng đầu chúng trang nghiêm tập hợp những người tham dự với mục đích xếp chỗ, chỉ dẫn những người mới đến cách vào ra thiền đường như thế nào để không gây ồn ào, cách dùng những dụng cụ và chén bát trong bữa ăn một cách im lặng, cách đi kinh hành (kinhin), cách ngồi lên và bước xuống tọa cụ một cách im lặng.

Cùng với sự chấm dứt các nghi thức này, khi nghe những tiếng nặng nề của chiếc trống không lồ của tự viện, mọi người tập trung ở chánh điện, sáng rực ánh đèn. Mặc y phục ngồi đúng nghi thức, những người tham dự xếp thành hai hàng đối diện nhau qua chánh điện, quì gối theo tư thế cổ truyền Nhật bản, rồi cúi đầu chào nhau như là dấu hiệu tỏ lòng kính trọng nhau và đồng nhất với nguyện vọng của nhau. Một bầu không khí kích động bị dôn nén và

(2) Đây chỉ nhiếp tâm ở tự viện. Ở chùa hay những nơi khác, nhiếp tâm thường ít hơn bảy ngày.

sự lặng lẽ mong ngóng khi một vài phút sau, vị lão sư và các trợ thủ của ông trong lễ phục chỉnh tề bước vào. Khi họ đi qua giữa hai hàng người đến chỗ ngồi của họ ở đầu chánh điện, tất cả lại cúi đầu, lần này đầu chạm nệm, tỏ lòng kính trọng sâu xa đối với các bậc thầy của họ.

Sau khi chào mừng mọi người, vị lão sư nói đại ý như sau:

Trong lúc nhiếp tâm quý vị không nên nói chuyện với nhau, vì như vậy sẽ làm phân tán sự tập trung và do đó làm chướng ngại sự thực hành của mình và người khác.

Mọi người trong quý vị phải nhất tâm hiến mình cho tọa thiền, loại trừ tất cả mọi thứ khác, kể cả việc quan tâm đến các vấn đề của người lân cận. Nếu vị nào có vấn đề thúc ép, hãy nói riêng với các vị tăng đầu chúng, ngoài tầm tai của những người khác.

Mắt quý vị luôn luôn để yên nhưng không tập trung vào một điểm nào ở phía trước mình trong lúc ngồi, đứng, đi hay làm việc, ở một khoảng cách độ một mét khi ngồi và hai mét trong các tư thế khác. Khi mắt quý vị phóng nhìn đây đó hoặc để cố định nơi vật này hay vật kia, sự tiếp xúc này tạo ra ấn tượng rồi đến phiền nó sẽ dấy lên tư niệm. Các tư niệm sẽ nhân lên và rồi giống như một đàn ruồi vo ve đây đó trong tâm làm cho sự tập trung trở nên khó khăn, nếu không nói là không thể được. Do đó, quý vị đừng hướng mắt vào bất cứ vật gì vì bất cứ lý do nào.

Trong lúc tọa thiền hãy bỏ những nghi thức xã giao mọi loại. Đừng chào nhau bằng những tiếng như chào ông, chào bà hay chúc ngủ ngon và cũng đừng ca ngợi hay chỉ trích nhau. Hơn nữa, quý vị không nên bước sang một bên để người khác tiến lên trước, quý vị cũng không nên đẩy người khác tới trước. Trong tất cả mọi hoạt động, quý vị không nên cử động háp tấp hay lơ đãng mà phải tự nhiên như nước chảy.

Trong nhiếp tâm, không nên ăn nhiều hơn một nửa những gì quý vị ăn lúc bình thường, làm đúng theo lời khuyên này sự tọa thiền của quý vị sẽ có hiệu quả nhiều hơn. Song tọa thiền không phải là khổ tu, ép xác và kiêng ăn hoàn toàn là không thông minh vì tâm quý vị có thể dễ bị những cơn đau nhức vì đói làm phân tán, hay quý vị có thể thấy mình trở nên suy nhược đến độ không tọa thiền được. Nếu quý vị không thích ăn trong những lúc có bữa ăn nhất định vì đang nỗ lực kịch liệt, dĩ nhiên quý vị có thể từ chối không ăn.

Đừng ăn quá nhanh hay quá chậm để mọi người phải chờ mình. Một cách lý tưởng là tất cả nên kết thúc gần như cùng một lúc, như vậy sẽ không làm xáo trộn nhịp điệu đã được thiết lập của nhiếp

tâm. Hãy cẩn thận đừng làm khua động chén bát khi lật chúng lên hoặc khi mang đi, và hãy nhai củ dưa cải một cách hết sức nhẹ nhàng không gây tiếng động, những âm thanh như thế thường làm phiền những người mới bắt đầu.

Vì lý do nào đó, nhiều người tưởng rằng đàn bà khó đạt Tự chứng ngộ hơn đàn ông. Trái lại, đàn bà thường đạt kiến tánh nhanh hơn đàn ông, bởi vì họ ít thích đùa với tư tưởng hơn đàn ông. Nhưng cả đàn ông lẫn đàn bà, nếu họ xóa tâm sạch hết tư niệm và trở nên vô ngã, thì đều có thể đạt kiến tánh chỉ trong một tuần lễ nhiếp tâm. Trong quá khứ, nhiều người đã làm được như thế và một số người đã có quyết tâm làm như vậy trong tuần nhiếp tâm này.

Cuối cùng, hãy nhớ rằng nhiếp tâm là một nỗ lực hợp tác trong đó có sự tương trợ và kích thích lẫn nhau, nếu tất cả cùng nhau tham gia mọi hoạt động nhiếp tâm và không theo sở thích riêng của mình. Đắm mình trong dục vọng nhờ vào nỗ lực chung là một biểu hiện của cái ta và do đó trái với mục đích của chúng ta, cả cá nhân lẫn tập thể.

Rồi vị lão sư kết thúc bằng cách khuyên tất cả mọi người làm hết sức mình.

Bấy giờ trà và bánh ngọt được dọn ra, trước hết cho vị lão sư, kế đến cho các vị tăng đầu chúng và rồi đến những người tỳ hội. Vị lão sư nhấp trà trước tiên và tiếp theo là những người khác. Ông lại ăn bánh trước và sau đó mọi người cùng ăn.

Nghi thức này không phải là không có ý nghĩa. Nó tượng trưng cho tất cả mọi khối óc và trái tim trong việc làm chung này. Đồng thời nó còn là biểu hiện của lòng tin của môn sinh đối với thầy, họ đồng ý được ông dẫn dắt và lòng tin của họ đối với Pháp mà ông xiển dương. Xong nghi thức, vị lão sư và các trợ thủ bắt đầu, và một lần nữa tất cả cúi đầu chào nhau như trước.

Đúng chín giờ, chuông reo và mọi người rút lui vào giường. Sáu giờ đồng hồ nữa, cuộc đại thám hiểm bắt đầu.

Keng! Keng!...3 giờ sáng... nhiếp tâm bắt đầu...

Những người mới đến hơi sững sốt, dụi đôi mắt ngái ngủ, mò cái nệm nhồi bông...những bàn tay đã quen với thời tiết nhanh nhẹn thu xếp vật dụng trên giường, đến nhà tắm đánh răng, dội nước lạnh lên mặt, mặc y phục, nhanh nhẹn lên *đàn* (tan: cái sàn để ngồi thiền), điều chỉnh tọa cụ, bắt đầu tọa thiền..., không lãng phí thì giờ, nỗ lực...những người mới bắt đầu chậm chạp, vụng về leo lên *đàn* và tọa cụ... điều chỉnh, vắn vẹo, lại điều chỉnh...

Mấy phút, vị lão sư im lặng bước vào...đi phía sau và quan sát những cái lưng, với con mắt hiểu biết, chúng tiết lộ sự căng thẳng hay buông chùng của tâm một cách hùng hồn hơn là mặt...

Một cột xương sống chùng ắt sẽ bị đau với cây cột-tử (gậy) ông cầm nơi tay đập một cách nhẹ nhàng. Một cái lưng khác thẳng hơn sẽ chỉ nhận được lời khuyên hay khuyến khích thì thầm... Khi vị lão sư đi qua, người ngồi chấp tay chào, điệu bộ phổ biến tỏ lòng khiêm tốn, kính trọng và biết ơn...

Vị lão sư có thể kể với những người ngồi nhìn vách bây giờ một câu chuyện dật sử về một Thiền đức ngày xưa, hoặc một Thiền đức đáng chú ý hiện đại để phấn khích... Sau cùng ông kết luận: “Ông ấy cũng chỉ là người, nếu ông ấy có thể đạt giác ngộ thì quý vị đây cũng có thể vậy.” ...Đôi hàm tỏ vẻ cương quyết, cuộc chiến đấu bắt đầu...

Keng! Keng! Kinh hành... Bốn mươi lăm phút trôi qua... những người cũ đã quen, ném vòng tọa cụ sang một bên, nhảy xuống đất êm nhẹ như mèo, đứng ngay vào hàng và chậm chậm đi quanh thiền đường, tay chấp ngang ngực, với bước đi chùng mực, tâm tập trung... *Keng!...* Kinh hành chậm dứt... Một vài người nhanh chóng lên *đàn*, những người khác tiến về phía nhà tắm... *Keng! Keng! Keng!...*thời ngồi kế tiếp bắt đầu...mùi thơm bát ngát của cây nhang mới⁽³⁾ bay khắp thiền đường.

Khoảng 20 phút sau vị *godo*⁽⁴⁾, sứ giả chính của vị lão sư, từ trên đàn lướt nhẹ xuống, ông ta đi lấy *kích trượng* (kyosaku) tượng trưng cho lưỡi kiếm chém mê hoặc của Bồ-tát Văn Thù, đặt trong chiếc rương đựng thánh tích giữa thiền đường, nắm chặt hai đầu kích trượng, cúi đầu thật thấp trước vị hộ pháp của thiền đường.

Vị *godo* lặng lẽ bước những bước dài quanh thiền đường, đánh giá những tư thế mách leo... Không một tiếng động nào, trừ tiếng lầm thầm có thể nghe được của hơi thở hỗn hển phì phò của những người mới bắt đầu đang cố gắng một cách tuyệt vọng bằng thân thay vì bằng tâm để nhốt các ý nghĩ đang chạy tán loạn...

Bốp! Tiếng kích trượng toàn lực động xuống một góc *đàn*. Có tiếng lào xào giống như tiếng tiếng gió xào xạc qua đám cỏ bấp qua những người mới đến giật mình, hơi sợ hãi...im lặng, một niềm im lặng đặc đặc...

(3) Một thời ngồi khoảng 45 phút được tính bằng thời gian đốt cháy hết một cây nhang.

(4) Trong phái Tào Động, *Godo* chỉ vị tăng đầu chúng chịu trách nhiệm cai quản thiền đường, địa vị kế ngay sau vị Lão sư, tương đương với địa vị của *Jikijitsu* trong phái Lâm Tế.

Bốp! Bịch!... Đánh những người ngồi có cái lưng không thẳng tỏ dấu hiệu tâm suy yếu, vị *godo* gầm lên: “Chỉ còn mười lăm phút nữa là độc tham. Hãy dừng cảm tiên lên! Hãy tập trung! Đừng tách rời công án dù chỉ bằng đường tơ sợi tóc! Quý vị phải đem câu trả lời đến cho lão sư, đừng có đến mà không có gì cả!”

Những cái lưng hạ thấp thẳng lên... Những tiếng phì phò và gắng sức trở nên lớn hơn.

Keng! Keng!... Độc tham!

“Đi!” vị *godo* hét lên... Sự căng thẳng bị phá vỡ, tất cả - chỉ trừ một vài người hơi miễn cưỡng - hăng hái đua nhau xếp hàng.

“Các ông có cần chân lý không?” ông ta nói cộc lốc với mấy người trẻ nãi, lôi một hai người xuống *đàn* và khuyến khích họ tiến vào hàng độc tham bằng kích trượng, lạnh lùng không cần biết đến việc gì khác.

Trong đa số các tuần nhiếp tâm ở tự viện hay chùa, kích trượng giữ vai trò quan trọng và thường có tính chất quyết định, nó đạt đến cực điểm ngay trước lúc độc tham. Mục đích của kích trượng là khơi dậy mọi tàng tích năng lực còn mơ màng trong người ngồi, khiến cho họ phá vỡ cái vỏ sò bảo vệ sự tự lừa dối mình và đi đến Tự tri đích thực. Song không một yếu tố huấn luyện Thiền nào bị người châu Á cũng như người phương Tây chỉ trích âm ỹ bằng, không ai hiểu ít hơn người khác về việc sử dụng loại gậy này. Nó bị kết án là một biểu hiện “bạo dâm của văn hóa Nhật bản,” và là một “phản bội trắng trợn của Phật giáo.” Thực ra không phải như thế. Cùng với Thiền, kích trượng là một sản phẩm nhập khẩu từ Trung hoa.⁽⁵⁾ Có lẽ nó là hậu duệ cứng cáp hơn của chiếc que nhỏ đã được sử dụng ngay cả trong thời đức Phật để đánh thức mấy ông tăng ngủ gật và được chế tạo để gây tiếng gió khi rung bên tai.⁽⁶⁾ Tại Trung quốc, đến một điểm nào đó, các Thiền sư hiền nhiên cảm thấy cần phải kích thích môn sinh của họ bằng một cái gì đó khác hơn là những âm thanh êm ái hay những cái vỗ nhẹ bằng bàn tay hay một cú đấm đúng lúc. Để đáp ứng nhu cầu đó, tiền bối của kích trượng đã ra đời.

Kích trượng được làm với những kích thước, hình dáng và sức

(5) Về cách sử dụng kích trượng (*kyosaku*, được gọi là *keisaku* trong truyền thống Lâm Tế) ở Thiền viện Trung hoa sau này được miêu tả tóm lược trong *The Wheel of Life*, trg. 167 của John Blofeld.

(6) Mẫu tin này do Lão sư Bạch Vân cho tôi biết.

nặng khác nhau. Có những cái làm bằng gỗ cứng dùng trong mùa đông khi tăng nhân và cư sĩ đều mặc áo dày. Có những cái làm bằng gỗ mềm dùng trong mùa hè khi họ mặc áo mỏng. Đầu kích trượng tiếp xúc với thân người được làm dẹp giống như mái chèo với bề rộng khoảng một tấc, trong khi đầu cán được chuốt tròn để cầm cho chắc. Trong một vài tự viện và chùa, nó dài khoảng một mét hai, ở một số khác nó dài khoảng bảy tấc.

Kích trượng có thể được dùng để kích động một người ngồi buồn ngủ, khuyến khích một người ngồi mệt mỏi, hoặc thúc giục một người ngồi cố gắng, nhưng nó không bao giờ được dùng để trừng phạt hay gây hiềm khích cá nhân. Điều này rõ ràng vì sự thật người được đánh chấp tay giơ lên tỏ lòng biết ơn vị *godo*, và đáp lại ông ta chấp nhận điều ấy bằng một cái cúi đầu trong tinh thần tương kính và hiểu nhau. Trong tự viện, những cú kích trượng mạnh nhất hầu như chỉ dành cho những người hăng hái và dững cảm, không lãng phí cho những kẻ lười biếng hoặc nhút nhát. Trong thiền đường, người ta hiểu rất kỹ câu ngạn ngữ: ngựa tòi dẫu đánh mấy cũng không thể chạy nhanh.

Trong các tự viện và chùa Tào Động, người ngồi quay mặt vào vách mà không quay mặt vào nhau như trong phái Lâm Tế. Như thế, vị *godo* dùng kích trượng từ phía sau, tùy ý mình(7), và thỉnh thoảng không có sự báo trước(8) nào cả. Trong tay vị *godo* nhạy cảm và đã giác ngộ, có thể đánh hòn sắt nóng hay đánh cho hòn sắt nóng lên, cây kích trượng bất ngờ làm cho sự nỗ lực tập trung của một người lên đến độ kịch liệt nhất. Hơn nữa, giống như cái quạt nhạy cảm dùng cho con ngựa đua, khiến nó tăng tốc độ mà không gây nguy hiểm, cây kích trượng được sử dụng một cách thông minh vào lưng của một người ngồi gắng sức có thể làm bật nỗ năng lực siêu nhân đưa người ấy đến sự qui nhất năng động của tâm cần thiết cho kiến tánh mà không gây đau đớn. Ngay cả những lúc ít trọng yếu, đặc biệt vào giữa buổi chiều hay xâm tối, khi thân bị rùn xuống kiệt sức làm chùng sự khẩn trương của tâm, mở đường cho những đoàn quân tư niệm xâm lăng, cú đánh đúng lúc qua vai sẽ làm gục tất cả, đồng thời giải tỏa các kho dự trữ năng lực bất ngờ.(9)

Không thể nhấn mạnh quá mức rằng xử lý kích trượng không phải chỉ là vấn đề đánh người bằng gậy. Trong hành động này, bi-trí

(7) Những người ngồi thường yêu cầu kích trượng đánh bằng cách chấp tay giơ lên khỏi đầu.

(8) Song nó thường được báo trước bằng cái vỗ nhẹ lên vai. Trong phái Lâm Tế thì đánh từ phía trước, như thế người ngồi luôn luôn biết trước khi mình được đánh.

(9) Mỗi vai được đánh hai lần tại những điểm tương ứng với kinh mạch châm cứu.

-dững được kết hợp với nhau. Trong một tự viện hay chùa hàng đầu, vị godo là một người không thay đổi, có tinh thần mạnh, song từ bi. Thực ra, nếu kích trượng là một động cơ thúc đẩy và không phải là chông gai, người ấy phải đồng nhất với nguyện vọng tinh thần sâu xa nhất của những người ngồi. Người ta nói rất hay rằng tình thương không có sức mạnh là yếu hèn, sức mạnh không có tình thương là dã man.

Song không thể phủ nhận rằng đối với những người phương Tây không thể tự thức tỉnh quan niệm cho rằng đánh đập bằng gậy trong bất cứ trường hợp nào cũng là lãng nhục nhân cách cao quý của họ, kích trượng vẫn luôn luôn là sự đe dọa hơn là sự thúc giục đáng được hoan nghênh.

Theo sau đọc tham là tụng kinh, được tiếng “*Cốc!*” kích thích của cái mõ báo trước. Nghe báo hiệu này, tất cả xếp hàng ngoài cửa dọc theo lối đi có lọng phướn mở rộng, được hơi thở mát lạnh của rạng đông chào đón, và từ đó tiến vào chánh điện, cư sĩ chiếm một bên và bên kia là tăng nhân. Đọc tham và hai giờ tọa thiền đem lại cho tâm sự trong sáng và qui nhất, mọi tư thế và cử động của thân trong lúc lạy và tụng kinh mang một ý nghĩa và nội dung mới. Tiếng *mộc ngư* (mõ) nhiếp nhàng, tiếng chuông đồng ngân nga sâu xa, ánh đèn cây sáng chập chờn trên bàn Phật (*Butsudan*), và mùi hương nhang tươi mát, tất cả đều góp phần kích thích tâm hơn nữa.

Sau đọc kinh đến bữa ăn đầu tiên, lúc 5 giờ 30, gồm có cháo, một đĩa rau ăn giảm và củ cải dầm nước muối. Khẩu phần đơn giản này là để nuôi cơ thể cho nó có thể theo đuổi Con Đường của Phật, không phải để thưởng thức. Nhưng người ta không ăn ngay. Đầu tiên, tiếng leng keng của cái chuông tay của vị tăng đầu chúng, lời kinh tụng trong giờ ăn bắt đầu với sự bày tỏ niềm tin nơi Tam Bảo như là một, tức Phật Tì-lô-xá-na (tượng trưng cho Phật-Tri-Kiến siêu việt); Pháp (hay luật nhân quả) và Tăng (gồm cả chư Phật khắp mọi nơi). Rồi tạm thời ngừng tụng kinh trong khi mỗi người tự giờ tắm khăn phủ quanh cái bát sơn mài bốn ô, và đĩa đã được cấp cho trong tuần nhiếp tâm, và đặt những vật ấy ra trước mặt.

Leng keng! Tụng kinh lại bắt đầu với sự bày tỏ lòng tin nơi nhân cách và cuộc đời của Phật Thích-ca Mâu-ni, nơi Pháp của Ngài, và nơi những tấm gương lớn của lời Phật dạy, tức các Bồ-tát Văn Thù, Phổ Hiền, và Quán Âm, thêm nữa là chư Tổ. Bảy giờ, cháo được múc ra từ cái tô tượng lớn bằng gỗ và rau được dọn lên.

Song trước khi đựng đũa vào bát cứ thứ gì, có một hiệp tụng kinh khác nữa để mọi người nhớ rằng thức ăn sắp được ăn đây đến từ sức lao động của nhiều người, và mỗi người chỉ được phép thọ nhận với lòng biết ơn, không phải vì tham lam, và không vì thích hay ghét.

Bây giờ còn một nghi thức nữa trước khi thực sự ăn. Mỗi người tự lấy trong bát cháo ra khoảng năm bảy hạt và bỏ vào trong một cái bình đặc biệt chuyên qua tất cả mọi người vì mục đích này. Lễ vật tượng trưng dành cho loài quỉ đói vô hình của thế giới khác mà lòng tham trùng phạt chúng sống kiếp khốn cùng. Cuối cùng, khi ăn phải ăn im lặng để sự tập trung vào công án hoặc đếm hơi thở hoặc chính việc ăn, có thể tiếp tục không gián đoạn.

Các tăng nhân phục vụ mang cái tô tượng cháo lớn đến tất cả ba lần. Người nào muốn ăn nữa nâng bát lên, chắp hai tay chờ đợi trong lúc được phục vụ, im lặng xoa hai bàn tay vào nhau ra dấu “đủ rồi.” Nếu không muốn được phục vụ nữa, mỗi người chỉ đơn giản cúi đầu chào từ thất lưng trở lên, hai tay chắp ngang ngực khi người phục vụ đi qua. Không chú ý đến lời ra lệnh ăn sơ sai của vị lão sư, hiển nhiên có những ông tăng muốn làm đầy bụng hơn là làm rộng tâm thì làm đến bát thứ ba.

Thức ăn khi đã đựng đũa đến thì phải ăn, không được phí bỏ, không được lãng phí một miếng nhỏ nào. Cuối bữa ăn, nước uống được chuyền vòng quanh và mỗi người dùng một miếng củ cải dầm nước muối để chùi sạch bát, và sau đó nếu khát thì uống nước nhưng đừng quên đổ một miếng thừa vào cái bình chứa chung dành cho quỉ đói. Bữa ăn chấm dứt bằng một bài kinh, thực chất là để bày tỏ lòng biết ơn sự nuôi dưỡng vừa thọ nhận và một lời nguyện dùng sức khỏe này phục vụ phúc lợi tinh thần của tất cả chúng sinh.⁽¹⁰⁾

Không phải riêng thức ăn mà mọi thứ đều được sử dụng đúng chức năng của nó và không được lãng phí hay phá hoại một cách không cần thiết. Đây là một trong các điều lệ không được vi phạm của Thiền viện và phải được chú trọng trong lúc nhiếp tâm, không được vi phạm. Những lý do ấy có tính cách tinh thần hơn là kinh tế, phung phí là phá hoại. Đối xử sự vật với sự tôn trọng và biết ơn, hợp với bản tánh và mục đích của chúng, là khẳng định giá trị và sự sống của chúng, sự sống mà chúng ta cảm rễ trong đó. Lãng phí là thước đo sự vị ngã của chúng ta, và từ đó là sự ly cách chúng ta với sự vật,

(10) Đây là nghi thức Tào Động của chùa Phát Tâm, hơi khác với nghi thức Lâm Tế. Thành thoảng các Thiền viện cũng phục vụ gạo trắng, không phải gạo nâu.

với Phật tánh, với sự hợp nhất thiết yếu của những cái ấy với chúng ta. Hơn nữa, nó còn là hành động lạnh lùng đối với giá trị tuyệt đối của vật bị lãng phí, tuy khiêm tốn. Như thế, vô ý làm vỡ một tấm gương vào bất cứ lúc nào, để một ngọn đèn cháy khi không còn cần đến nữa, dùng nhiều nước hơn nhu cầu cho một việc làm riêng biệt, để mở một quyển sách sau khi đã đọc; tất cả những cái ấy đều là hành động sai sót theo nghĩa tôn giáo sâu xa nhất và do đó, làm hại sự tiến bộ tinh thần của chúng ta. Vì lý do này, chúng bị kết án tất cả.

Theo sau bữa ăn sáng ở đa số các tự viện và chùa là chương trình *samu* (lao động tay chân) trong thời gian nhiếp tâm, nó mang hình thức quét dọn, lau bụi, chùi rửa sàn nhà, nhà vệ sinh, cộng thêm quét dọn lối đi, cào và làm cỏ vườn.⁽¹¹⁾ Kể từ thời Bách Trượng Hoài Hải (Nh. *Hyakujo Ekai*, H. *Pai-chang Huai-hai*, 720-814) đầu tiên định chế, hơn một nghìn năm qua lao động tay chân là một thành tố tu Thiền. Về Bách Trượng người ta ghi lại rằng một hôm các tăng nhân cảm thấy sư đã quá già yếu, không thể làm việc được nữa, đem dấu hết các dụng cụ làm vườn của sư. Khi họ từ chối, làm ngơ lời khẩn cầu trả lại các dụng cụ cho sư, sư không chịu ăn nữa, và bảo: “Không làm, không ăn.” Cùng một tinh thần ấy, được Lão sư Gempo Yamamoto thời nay, cựu trụ trì chùa Long Trạch (Ryutaku-ji), mất vào tháng 6 năm 1961 lúc 96 tuổi, thể hiện. Hầu như mù và không thể làm việc được cho tự viện, sư đã quyết định giờ chết cho mình, vì thế sư không chịu ăn nữa. Khi tăng chúng hỏi tại sao sư không ăn, sư đáp sư đã sống thừa vô dụng và chỉ làm phiền mọi người. Họ nói: “Nếu hòa thượng chết bây giờ [tháng giêng] trời lạnh lắm, mọi người sẽ không thoải mái đi dự tang lễ và như vậy hòa thượng còn làm phiền nhiều hơn nữa. Vì thế xin hòa thượng làm ơn ăn lại cho.” Do đó, sư bắt đầu ăn trở lại, nhưng đến khi trời ấm lại, sư lại ngừng ăn, và sau đó không lâu, sư lặng lẽ ngã xuống qua đời.

Làm như thế có ý nghĩa khi nói đến huấn luyện Thiền? Trước tiên, nó chỉ rõ rằng tọa thiền không chỉ là vấn đề đạt khả năng tập trung và qui tụ tâm trong lúc ngồi, mà theo nghĩa rộng nhất, tọa thiền còn bao hàm cả sự vận động và vận dụng tích cực *định lực* (sức mạnh do tọa thiền phát sinh) trong mọi hành động của chúng ta. *Samu*, như là một kiểu tọa thiền di động, cũng cung cấp cơ hội để

(11) Ở các tự viện có một số lượng lớn lao động tay chân quanh năm – ví dụ, trồng lúa cũng như rau cải – *samu* được miễn trừ trong thời gian nhiếp tâm cho phép có nhiều thì giờ hơn cho việc ngồi.

phát triển an tĩnh sâu xa đưa tâm đến qui nhất qua hoạt động cũng như làm tăng sức mạnh cho thân và do đó làm tăng năng lực cho tâm.

Mục đích ở đây, cũng như ở mọi kiểu tọa thiền khác, là tu dưỡng mà trước tiên là tâm niệm và đương nhiên là vô niệm. Đây chỉ là hai mức độ khác nhau của sự thâm nhập. Tâm niệm là trạng thái trong đó người ta hoàn toàn ý thức trong bất cứ tình thế nào và vì thế luôn luôn có thể đáp ứng tương xứng. Song người ta *ý thức* mình có ý thức. Mặt khác, vô niệm hay “vô tâm” như nó được gọi, là trạng thái thâm nhập trọn vẹn đến độ không còn vết tích nào của tự thức.

Bất cứ hành động nào phát xuất từ tâm thái này không thể sấn vào hay nhảy vọt được, không thể gắng sức hay buông lơi, không thể có những cử chỉ hư giả hay lãng phí bất cứ năng lực nào. Toàn bộ sự lao động đi vào với tâm thái như thế, tự nó có giá trị khác biệt với những gì có thể đưa đến. Đây là việc làm “không công đức” hay “không mục đích” của Thiền. Bằng cách thực hiện mỗi việc làm theo tinh thần này, chúng ta có thể lãnh hội sự thật rằng mỗi hành động là một biểu hiện của Phật tâm. Một khi trực nghiệm được điều này và không làm lần, thì không có lao động nào có thể kém cao quý được. Trái lại, tất cả mọi việc làm dù thấp kém đến đâu cũng đều cao quý bởi vì nó được xem là biểu hiện của Phật tánh không tỳ vết. Đây là giác ngộ chân thực và giác ngộ trong Thiền không bao giờ chỉ riêng cho mình mà là cho tất cả.

Lý tưởng này được nhấn mạnh trong suốt tuần nhiếp tâm. Sự thực - bốn lần trong một ngày, vào cuối bài đề xướng, cuối các thời tụng kinh sáng, chiều và sau việc làm cuối cùng trong ngày - Bốn Lời Nguyện được tụng ba lần hiệp một:

Chúng sanh vô biên thệ nguyện độ.

Đau khổ vô tận thệ nguyện đoạn.

Pháp môn⁽¹²⁾ vô lượng thệ nguyện học.

Phật đạo vô thượng thệ nguyện thành.

Samu chấm dứt, theo sau là bài đề xướng dài khoảng một giờ (thí dụ có thể tìm thấy ở Chương II), rồi khoảng 11 giờ là đến bữa ăn

(12) Tức là, các tầng mức của chân lý.

chính trong ngày, thường là cơm gạo trắng trộn với gạo lúa mạch, phụ thêm rau tươi và canh đậu hũ. Sau bữa ăn trưa, tất cả trừ những hăng hái nhất tiếp tục ngồi ở thiền đường, nghỉ ngơi độ một giờ như đã được chương trình nhiếp tâm dành cho, song không quên tự thâm nhập công án hay các bài luyện tập khác.

Trừ đề xướng và lao động tay chân, buổi chiều và buổi tối là lặp lại thời gian buổi sáng. Một vài tự viện và chùa cho tắm nước nóng vào buổi chiều hay buổi tối đối với những người mới bắt đầu vì chân đau và thân căng thẳng, sự xoa dịu này được đón mừng nồng nhiệt vô tả. Đến 4 giờ chiều được ăn một bữa nhẹ, chủ yếu là những món ăn còn thừa lại của buổi trưa. Không giống như hai bữa ăn trước được bắt đầu và chấm dứt bằng tụng kinh, “món thuốc”⁽¹³⁾ này được ăn trong im lặng hoàn toàn.

Ở chùa Phát Tâm, được chú ý vì nhiếp tâm nghiêm túc, vào đêm thứ tư và mọi đêm sau đó vào lúc tám giờ, có một qui luật độc đáo để chiến đấu với những ảo ảnh cám dỗ của chiếc giường bắt đầu lôi kéo cái tâm đã mệt mỏi, do dự vào giờ này. Với tiếng *keng* của cái chuông lớn ở thiền đường, đột nhiên có sự bùng dậy của tiếng “Mu-u-u...” của tất cả những người đang cố gắng thâm nhập công án này. Thoạt đầu yếu và bất định, tiếng hô tập thể này gom góp sự sâu xa, sức mạnh và sức xung kích dưới sự thúc giục mãnh liệt của cây kích trượng vung tự do của vị godo, và những người phụ tá ông hét lên: “Hãy nói Mu từ đan điền, không phải từ cổ họng!” Khi những tiếng la Mu này từ từ lên đến cao độ của tiếng rống sâu thẳm, mà chúng đương nhiên như vậy, đột nhiên tắt hẳn vì tiếng chuông thiền đường *Keng! Keng!...* thường khoảng 30 phút sau. Bây giờ lại bắt đầu tọa thiền im lặng, nhưng bầu không khí trở nên như điện.

Tọa thiền chấm dứt vào 9 giờ thiếu 15 và tiếp theo là thời kinh cuối cùng trong ngày, một bài kinh ngắn và Bốn Lời Nguyện. Bây giờ được tụng với sự hăng hái và mạnh mẽ. Với tinh thần phấn chấn và năng lực bùng dậy, ngủ không còn là vấn đề và thực tế mọi người xếp hàng ngoài thiền đường trong bầu không khí lạnh lẽo ban đêm với tọa cụ dưới cánh tay. Thay vì lê bước mỏi mệt đến giường ngủ như những đêm trước,⁽¹⁴⁾ mọi người rảo bước nhẹ nhàng đến những

(13) *Dược thạch* (Yakusaki): hòn đá thuốc, tăng nhân Phật giáo ở Trung quốc ngày xưa chỉ ăn ngày hai bữa. Vào mùa đông, để giữ mình cho ấm và làm dịu bớt những cơn đau vì đói, họ đặt trên bụng một hòn đá được xem như là món thuốc trị bá chứng cho tất cả những rối loạn của dạ dày. Do đó, những bữa ăn thứ ba, đến khi ăn, được cho là “ăn thuốc” (dược thực).

(14) Ở đa số tự viện, cư sĩ đến nhiếp tâm không ngủ chung với tăng nhân trong thiền đường, mà được xếp chỗ ngủ trong các phòng ở một căn nhà riêng.

địa điểm vắng vẻ, thường là nghĩa trang của tự viện, ở lại đó tiếp tục tọa thiền mãi trong đêm.

Đặc biệt, đêm cuối cùng với tiếng la hét dữ dội nhất, không một ai trừ những người bị bệnh rõ ràng hay những kẻ nhút nhát rõ rệt dám rút lui vào giường lúc 9 giờ, khi thực tế cả thiền đường chia nhau chỗ trong nghĩa trang hay trên các ngọn đồi gần đó trong đêm, xé tan bầu không khí tĩnh mịch bằng tiếng la “Mu!” tuyệt vọng. Và trong tuần nhiếp tâm nghiêm túc nhất trong năm, tuần nhiếp tâm *Lap Bát* (Rohatsu: mông 8 tháng 12) tưởng nhớ sự Giác ngộ của đức Phật, *dạ tọa* (yaza: tọa thiền sau 9 giờ tối) là qui luật mỗi đêm.

Ngày cuối cùng của tuần nhiếp tâm, đặc biệt nếu có tọa thiền suốt đêm đi trước, có khuynh hướng trở thành bất ngờ tột độ. Do đó, vị lão sư khuyên mọi người rằng đây là ngày sanh tử nhất của tất cả, nếu bây giờ buông lời khi tâm đạt đến đỉnh cao của sự tập trung thì quả thực là vứt bỏ sáu ngày nỗ lực kiên cường. Vào ngày thứ bảy này, kích trượng và người bạn đồng hành của nó - sự la hét - được bỏ đi, khi vị *godo* nói: “Tôi không còn làm việc được nữa, bây giờ là hoàn toàn tùy vào quý vị, và sau (hay bởi vì) sáu ngày ồn ào huyên náo có định kỳ, hôm nay tọa thiền im lặng song tích cực thường là phần thưởng đáng giá nhất.”

Trước khi chính thức kết thúc tuần nhiếp tâm, vị lão sư nói với mọi người một cách hiệu lực:

Sự nỗ lực chân thực trong nhiếp tâm không bao giờ là lãng phí dù cho nó không kết thúc trong ngộ. Có thể so sánh đạt kiến tánh với cú bắn thứ 100 trúng hồng tâm. Ai có thể bảo 99 lần bị trượt không liên quan với lần cuối cùng thành công ấy.

Vài người đã kiến tánh ngay trong lúc uống trà kết thúc tuần nhiếp tâm, một vài người khác đã kiến tánh ngay trên chuyến xe lửa trên đường về nhà, vì thế lúc nào cũng phải chú tâm. Hãy tập trung không ngớt vào công án của mình nếu vị nào đang tham công án hoặc hãy thực hiện mọi việc làm của mình một cách nhất tâm, nếu vị nào thực hành chỉ quán đã tọa. Đừng phung phí một cách vô ích định lực mà quý vị đã tích lũy được trong lúc nhiếp tâm nói chuyện tâm phào, hãy giữ gìn và tăng cường nó trong tất cả công việc làm hàng ngày của mình.

Ở một vài tự viện và chùa vẫn giữ một nghi thức đặc biệt, trước sự hiện diện của tất cả những người tham dự, để những ai đã đạt kiến tánh bày tỏ lòng biết ơn đối với vị lão sư và các vị tăng đầu chúng. Tuần nhiếp tâm chính thức kết thúc với sự tụng Tâm Kinh Bát-nhã Ba-la-mật-đa và Bốn Lời Nguyên. Sau đó, một lần nữa tất

cả cùng nhau uống trà và ăn bánh ngọt, cảm ơn vị lão sư và các vị tăng đầu chúng cũng như những ai đã trợ giúp họ trong lúc nhiếp tâm.

Bất chấp sự sử dụng ngoạn mục cây kích trượng, sự chen lấn thô bạo trước lúc độc tham, tấn kích thực sự của tuần nhiếp tâm không nằm trong các biểu dương này mà nằm trong tọa thiền: trong sự đơn độc tìm kiếm trong thế giới mênh mang ẩn kín của tâm mình, trong chuyến di trú cô đơn qua những hố rãnh gió hú của hố thẹn và sợ hãi, qua những bãi sa mạc của mệt mỏi và nghi ngờ, quanh vùng núi lửa kiêu hãnh, qua những khu rừng già rối loạn. Nhiếp tâm là một cuộc chiến đấu không ngừng để đạt sự trong suốt của tâm mà tối hậu nó đưa đến sự khám phá kỳ diệu rằng vũ trụ và mình không phải ly cách xa xôi mà là một Toàn thể thân mật, sống động.

Dù kiến tánh có theo sau hay không, người ta không thể tham dự nhiếp một cách nghiêm túc mà không trở về nhà với sự trác việt trong lòng, mạnh mẽ trong tâm, và với thị kiến tươi tấn đến giặt mình về một thế giới thân thuộc cũ.

Chủ đề chính của nhiếp tâm vẫn là tự nỗ lực, vì phân tích đến cùng, một người được giải thoát không phải bằng hành giả đồng đạo, không phải bằng lão sư, cũng không phải bằng Phật, và chắc chắn không phải bằng bất cứ một hiện thể siêu nhiên nào, mà bằng chính sự tận lực không lay chuyển, không mệt mỏi của chính mình.

Đa số những người phương Tây, có kinh nghiệm kiến tánh theo sau, là những người châu Mỹ, thì không phải là ngẫu nhiên. Trong sự nhấn mạnh của Thiền về tự tin, trong ý thức rõ ràng của nó về những nguy hiểm của chủ nghĩa lý trí, trong tiếng gọi có tính cách mệnh lệnh của nó đối với kinh nghiệm cá nhân và không phải suy lý triết học là phương tiện chứng minh chân lý tối hậu, trong mối quan tâm thực tiễn của nó đối với tâm và đau khổ, và các phương pháp thực hành để giải thoát thân tâm của họ, những người phương Tây tìm thấy nó giống nhiều với tính khí và thế giới quan (Weltanschauung) của họ.

Vào thời buổi mà “sự vật đang thẳng yên cương cưỡi nhân loại” mà trước kia chưa từng có, khi mà những căng thẳng vì sợ hãi, lo âu và đổ kỵ đang tàn phá tâm hồn con người hiện đại, cả đàn ông lẫn đàn bà, thì sự kiện những người bình thường qua giác ngộ có thể khám phá ý nghĩa và niềm vui trong cuộc sống, cũng như ý nghĩa có

một không hai và mối liên kết của mình với tất cả cuộc tồn sinh, chắc chắn nói lên niềm hy vọng cho con người ở khắp mọi nơi.

CÁC KINH NGHIỆM

1. Ông K. Y., *Quản Trị Viên Nhật*, 47 tuổi

. 27-11-1953

Lão sư Trung Xuyên (Nakagawa - roshi) thân mến,
Cảm ơn thầy vì cái ngày hạnh phúc mà tôi đã sống ở tự viện của thầy.

Thầy nhớ cuộc tranh luận đã dấy lên về vấn đề nhận ra Tự tánh tập trung quanh người đàn ông Mỹ đó chứ? Vào lúc ấy tôi khó tưởng tượng nói chỉ vài hôm sau tôi phải tường trình với thầy về kinh nghiệm của mình.

Ngay sau khi viếng thầy, tôi đã lên xe lửa trở về nhà cùng với vợ tôi. Tôi đang đọc một tập sách Thiền của Son-O, người mà thầy có thể nhớ ra là một bậc sư của Thiền Tào Động, sống vào thời Genroku 1688-1703. Khi xe lửa đến gần ga Ofuna, tôi đọc đến câu: “Tôi đã đến chỗ nhận ra rõ ràng rằng Tâm không khác với núi sông và trái đất rộng lớn, mặt trời, mặt trăng và các vì sao.”⁽¹⁵⁾

Trước kia tôi đã đọc câu này rồi, nhưng lần này nó gây cho tôi một ấn tượng quá ư sống động khiến tôi giật mình. Tôi tự bảo: “Sau tám năm tọa thiền, cuối cùng mình mới nhận ra cái cốt yếu của câu nói này,” và không thể nén được, nước mắt bắt đầu dâng trào. Hơi xấu hổ thấy mình khóc giữa đám đông, tôi quay mặt đi và dùng khăn tay xoa mắt.

Khi tàu đến ga Kamakura, vợ tôi và tôi xống tàu, trên đường về nhà, tôi nói với vợ: “Trong tâm thái hiện tại anh đã có thể vươn đến những đỉnh cao nhất.” Vợ tôi cười đáp: “Thế thì em ở chỗ nào?” Suốt lúc ấy tôi cứ lặp đi lặp lại câu dẫn trên với mình.

Bất ngờ, hôm ấy có vợ chồng em trai tôi ở lại nhà tôi và tôi kể cho họ nghe về cuộc viếng thăm của tôi ở chùa thầy và về người Mỹ ấy trở lại Nhật bản chỉ để đạt giác ngộ. Tóm lại, tôi đã kể lại với họ mọi chuyện mà thầy đã nói với tôi, và hơn mười một giờ rưỡi tôi mới đi ngủ.

Đến nửa đêm, tôi bỗng thức dậy, thoát tiên tâm tôi u ám

⁽¹⁵⁾ Câu này dẫn trong *Chánh Pháp Nhân Tạng* (Shobo Genzo) của Đạo Nguyên, nguyên thầy trong *Zenrui số 10*, một tác phẩm Thiền vào thời kỳ đầu của Thiền Trung quốc.

sương mù, rồi đột nhiên câu dẫn trên lóe lên trong tâm thức: “Tôi đã đến chỗ nhận ra rõ ràng rằng Tâm không khác với núi sông và trái đất rộng lớn, mặt trời, mặt trăng và các vì sao.” Và tôi lặp lại.

Rồi bỗng tôi như bị sét đánh và trời đất biến mất. Giống như những đợt sóng nhô cao, lập tức niềm hân hoan khôn tả dâng lên trong tôi, một cơn bão táp hân hoan đích thực, khi tôi cười lớn như điên cuồng: “Ha, ha, ha, ha, ha, ha, ha, ha!” Ở đây không có lý lẽ! Không có lý lẽ gì ráo! Bầu trời trống rỗng tách đôi, rồi nó há cái miệng to lớn phi thường và bắt đầu cười rú lên: “Ha, ha, ha, ha!” Sau đó, một người trong gia đình tôi bảo rằng tiếng cười của tôi nghe có vẻ không phải người.

Lúc ấy tôi đang nằm ngửa, bỗng nhiên tôi ngồi bật dậy, lấy hết sức đập mạnh xuống giường và dùng chân nện xuống sàn nhà như cố phá nát nó ra, và cười huyên náo suốt lúc ấy. Vợ tôi và đứa con trai nhỏ nhất của tôi ngủ bên cạnh tôi liền thức dậy, sợ hãi. Vợ tôi lấy tay bịt miệng tôi và kêu lên: “Chuyện gì thế anh? Chuyện gì thế anh?” Nhưng tôi không hề biết chuyện ấy, về sau nghe kể lại tôi mới biết. Đứa con trai tôi bảo rằng nó tưởng tôi điên.

“Tôi đã đến giác ngộ rồi! Phật Thích-ca Mâu-ni và chư Phật đã không lừa dối tôi! Các Ngài đã không lừa dối tôi!” Tôi nhớ mình đã khóc la lớn, khi bình tĩnh lại, tôi xin lỗi cả nhà, họ đã xuống thang gác, sợ hãi vì sự náo động.

Lạy trước chân dung Quan Âm thầy tặng tôi, kinh Kim Cương, tập sách Lão sư Bạch Vân viết, tôi thắp nhang và tọa thiền đến nửa giờ sau, mặc dù dường như chỉ vài ba phút trôi qua.

Ngay bây giờ khi tôi viết, da tôi vẫn còn run rẩy.

Sáng hôm đó tôi đã đến gặp Lão sư Bạch Vân và cố gắng trình bày với ông ấy kinh nghiệm về sự phân cách đột nhiên của trời và đất. “Tôi vui quá! Tôi vui quá!” tôi cứ lặp lại mãi và vỗ tay vào đùi đen đét. Nước mắt cứ trào ra, không ngăn được. Tôi cố kể lại với ông ấy kinh nghiệm đêm đó, nhưng miệng tôi run run không thành lời. Cuối cùng, tôi chỉ úp mặt vào lòng ông ấy. Vỗ nhẹ lên lưng tôi, ông ấy bảo: “Tốt, tốt lắm, quả thật hiếm có kinh nghiệm kỳ diệu như vậy. Ấy gọi là ‘Đạt Tâm Không.’ Ông đáng chúc mừng!” “Cảm ơn thầy,” tôi thì thầm và lại khóc vì vui. Tôi lặp lại với ông ấy: “Con phải tọa thiền kịch liệt hơn nữa.” Ông ấy tử tế cho tôi lời khuyên chi tiết để theo đuổi việc tu tập trong tương lai như thế nào. Sau đó, ông lại thì thầm bên tai tôi: “Mừng cho ông!” và hộ tống tôi đến chân núi như chớp nhoáng.

Mặc dù hăm bốn giờ đã trôi qua, tôi vẫn còn cảm thấy rõ ràng hậu quả của trận động đất ấy. Toàn thân tôi vẫn còn rung động. Tôi đã cười và khóc suốt ngày.

Tôi đang viết đề tường thuật kinh nghiệm của mình với hy vọng rằng nó sẽ có giá trị cho các tăng nhân của thầy và cũng vì Lão sư Bạch Vân thúc giục.

Xin thầy làm ơn nhắc tôi với người Mỹ ấy. Hãy bảo ông ấy rằng ngay như tôi, một kẻ tâm thường và thiếu tinh thần, cũng có thể nắm được một kinh nghiệm kỳ diệu như thế khi thời gian chín muồi. Tôi thích nói chuyện dài dòng nhiều việc với thầy nhưng phải đợi lúc khác.

TB: Người Mỹ ấy hỏi chúng ta ông ấy có thể đạt ngộ trong một tuần nhiếp tâm không. Xin thầy hãy nói với ông ấy hộ tôi, đừng nói ngày, tuần, năm hay cả mấy đời. Đừng nói triệu hay tỷ kiếp. Hãy bảo ông ấy nguyện đạt giác ngộ dù phải mất vô tận, vô biên, vô lượng tương lai.

. Nửa đêm 28 (các đoạn nhật ký này được viết hai ngày sau)

Thức dậy tưởng ba hay bốn giờ sáng, nhưng đồng hồ cho biết lúc ấy chỉ mới 12 giờ 30.

Hoàn toàn bình an bình an bình an.

Cảm thấy toàn thân tê cóng, song hai bàn tay và hai bàn chân nhún nhảy vì vui sướng trong ngót nửa giờ đồng hồ.

Tự do tự do tự do tự do tôi thượng

Mình quá hạnh phúc ư?

Không có con người chung.⁽¹⁶⁾

Cái đồng hồ lớn đổ chuông. Không phải cái đồng hồ mà Tâm đổ chuông. Chính vũ trụ đổ chuông! Không có Tâm cũng không có vũ trụ. *Boong! Boong! Boong!*

Tôi hoàn toàn biến mất, Phật là!

“Siêu việt luật nhân quả hay bị luật nhân quả chế ngự.”⁽¹⁷⁾ những ý nghĩ như thế đã ra khỏi tâm mình.

Ồ, mi là! Mi cười phải không? Tiếng cười này là tiếng động của mi phóng mình vào thế giới.

Bản thể của Tâm giờ đây đã sáng rõ với mình.

(16) Tức Phật tánh tiềm ẩn nơi mọi người.

(17) Đối chiếu với tắc thứ hai trong *Vô Môn Quan*, công án thường được biết như là “*Con Chồn của Bách Trượng.*”

Sự tập trung của mình trong tọa thiền đã trở nên sắc bén và sâu thẳm.

. Nửa đêm 29

Tôi bình an bình an bình an. Có phải sự tự do phi thường này là Đại Dừng Nghỉ⁽¹⁸⁾ như người xưa miêu tả? Bất cứ ai có thể nghi vấn chần chẫn cũng phải chấp nhận rằng sự tự do này là phi thường. Nếu nó không phải là tự do tuyệt đối hay Đại Dừng Nghỉ⁽¹⁶⁾ thì nó là gì?

4 giờ sáng 29

Kính koong! Đồng hồ đổ chuông. Cái này độc hữu! Cái này độc hữu! Ở đây không có không có lý luận. Chắc chắn thế giới đã biến đổi [với ngộ]. Nhưng bằng cách nào?

Người xưa nói Tâm giác ngộ có thể ví với con cá đang bơi. Điều đó đúng làm sao! Không có sự ngưng trệ nào cả. Mình cảm thấy vô ngại. Mọi vật chảy êm ái, tự do. Mọi vật chảy êm ái, tự do. Sự tự do vô giới hạn này ở bên kia mọi diễn đạt. Thật là một thế giới kỳ diệu!

Đạo Nguyên, một đại sư của Phật giáo, đã nói: “Thiền là cửa từ bi rộng rãi, bao trùm tất cả.”

Tôi biết ơn, rất biết ơn.

2. Ông P. K., Cựu Doanh Nhân Mỹ, 46 tuổi (trích nhật ký)

. Nữu Ước 01-04-1953

Bụng đau nhức suốt tuần, bác sĩ bảo các ung nhọt trở nên tệ hại hơn...Dị ứng cũng nổi lên... Không thuốc không ngủ được... Thật khổ, ước gì có can đảm chấm dứt tất cả.

. 20-04-1953

Hôm nay nghe diễn thuyết của S. về Thiền như thường lệ, chỉ có chút ít ý nghĩa... Tại sao mình lại cứ tiếp tục đi nghe những buổi diễn thuyết này? Có bao giờ mình có thể *ngộ* (satori) khi lắng nghe

⁽¹⁸⁾ Chỉ tâm thái lưu chuyển từ sự giác ngộ thâm sâu rằng, xưa nay chúng ta không thiếu gì cả, không có gì để cầu tìm bên ngoài chính chúng ta.

những giải thích triết học về *Trí Bát-nhã* (Prajna) và *Bi tâm* (Karuna), tại sao A không phải là A, và tất cả những thứ còn lại? Ngộ là cái quái gì? Ngay cả sau bốn quyển sách và hàng tá các bài diễn thuyết của S., vẫn không biết gì hết. Mình phải ngu ngốc lắm... Nhưng mình biết điều này... Triết lý Thiền không loại bỏ được đau đớn hay bất an hay cảm giác “không có gì hết” khả ố của mình...

Chỉ tuần vừa qua, một bạn thân phàn nàn: “Lúc nào mà cũng phun toàn triết lý Thiền mà mà không bình tĩnh và thận trọng hơn chút nào từ lúc mà nghiên cứu đến giờ. Nó không làm mày kiêu căng hay khiêm tốn hơn chút nào cả...”

.01-06-1953

Nói chuyện với K. về Thiền và Nhật bản đến 2 giờ sáng... Giống như S., anh ta cũng là người Nhật và đã tu tập Thiền, nhưng nói chung hai người hơi khác nhau... Trước khi gặp K., mình cứ tưởng những người giác ngộ đều giống như S., bây giờ mình thấy ngộ không quá đơn giản, nó có vẻ có nhiều khía cạnh và mức độ... Tại sao mình lại cứ bám theo ngộ?...

Truy kích K. liên tiếp suốt đêm: “Nếu tôi đến Nhật để tu Thiền, anh có thể bảo đảm rằng tôi có thể tìm thấy ý nghĩa nào trong cuộc sống không? Tôi sẽ loại bỏ được tất cả ung nhọt, dị ứng và mất ngủ không? Hai năm tôi đã theo dự những bài diễn thuyết ở Nữ Ước đã không làm giảm được chút nào sự thất bại liên tục, nếu tôi tin các bạn của tôi, cũng không giảm thiểu được sự lừa dối của trí thức.”

K. cứ lặp lại: “Thiền không phải là triết lý, nó là một lối sống lành mạnh!... Nếu anh thực sự muốn đến Nhật để học Phật giáo và không chỉ nói về nó, thì toàn bộ cuộc sống của anh sẽ thay đổi. Nó sẽ không dễ, nhưng anh có thể tin điều này: một khi anh đã bước chân vào Con Đường của Phật, với chân thành và nhiệt tâm, chư Bồ-tát sẽ hiện ra khắp nơi để giúp anh. Nhưng anh phải có dũng khí và lòng tin, phải quyết tâm nhận ra sức mạnh giải thoát của Phật tánh dù cho phải đau khổ và hy sinh đến đâu.”

Điểm này truyền cho mình sự dũng cảm mà mình cần.

.03-09-1953

Bỏ việc kinh doanh, bán đồ đạc trong nhà và xe hơi. Bạn bè đồng thanh phê phán: “Mày có điên mới ném cả chục ngàn một năm để mua bánh trên trời!” Có thể, hoặc có thể bọn họ điên cũng nên, chồng chất của cải, ung nhọt, và bệnh tim... Mình ngờ vài người

trong bọn họ còn ganh tị với mình nữa là khác... Nếu không cần, mình đâu có làm thế này, mình chủ động làm như thế mà, nhưng mình cũng hơi sợ, hy vọng nó đúng với cuộc đời ở tuổi bốn mươi... Đã mua vé đi Nhật.

. 06-10-1953

Bộ mặt và khí sắc của Nhật bản đã thay đổi biết bao trong bảy năm qua! Những khuôn mặt đồ nát và tuyệt vọng một cách ma quái đã thực sự biến mất... Cũng khá là lần trở lại như một kẻ tìm cầu thay vì như một tên mang mèn với cuộc xâm chiếm... Thực ra, cái gì đưa mình trở lại đây? Có phải là sự cao quý của người dân Nhật, sự nhẫn nhục chịu đựng những đau khổ không thể nói được đã làm mình kinh ngạc? Có phải là niềm im lặng phi thế gian của chùa Viên Giác (Engaku-ji) và sự bình an sâu xa xuất hiện bên trong mà bất cứ khi nào mình dạo bước qua các khu vườn hay những hàng cây trúc bá khổng lồ của chùa?

. 01-11-1953

Giờ đây đã sống ở Kyoto ngót một tháng... P., giáo sư người Mỹ đã gặp tại trong những buổi diễn thuyết của S. ở Nữ Ước, đang dạy lịch sử triết học tại một đại học Nhật bản... Anh ta và mình đã viếng năm sáu Thiền sư và những người có thẩm quyền..., nói, nói, nói... Một vài Thiền nhân này nói dông dài và tò mò về một lời dạy ba hoa về việc tâm truyền tâm và sự khả ố của tư niệm. Giáo sư M., khi nhắc đến điều này, nói: “Bắt đầu ông lợi dụng ý niệm để loại bỏ ý niệm.” Đây giống như chữa lửa bằng dầu... Lại cảm thấy bất an... Cả ngày hôm qua đi dạo quanh các tiệm bán những cửa hàng bán đồ hiếm có để mua sản phẩm mỹ nghệ. Có phải mình trở lại Nhật bản chỉ vì vậy không?

. 02-11-1953

Hôm nay có thư của Lão sư Trung Xuyên (Nakagawa-roshi), trụ trì chùa Long Trạch (Ryutaku-ji), đến trả lời chấp nhận, P. và mình có thể ở lại đó hai ngày. Một chuyến du hành như thế có thể có kết quả ư? S. và các giáo sư Thiền ở Kyoto không đúng sao? “Các Thiền viện đều quá cổ hủ và hách dịch đối với những người hiện đại có đầu óc trí thức.” Dẫu sao nói chuyện với một lão sư bằng tiếng Anh cũng là một kinh nghiệm tiểu thuyết và không chừng lại hóa ra một ngày nghỉ ngơi thích thú. Vợ P. chất đầy lên P. và mình những tấm chăn dày và một lô thức ăn Mỹ. Người bạn Nhật của vợ P. bảo

các chùa Thiền lạnh và khắc nghiệt lắm đấy... Ở trong chùa rồi biết làm sao?

. 03-11-1953

Đến chùa vào lúc xâm tối... Trên tàu lửa sáu tiếng rưỡi đồng hồ, P. và mình bận rộn chuẩn bị những câu hỏi để trắc nghiệm sự hiểu biết triết học của vị lão sư về Thiền. “Nếu ông ấy am hiểu thông minh về Thiền,” chúng tôi quyết định... “và không phải là một kẻ cuồng tín, chúng tôi sẽ ở lại trọn hai ngày, nếu không chúng tôi sẽ từ giã vào ngày mai...”

Lão sư Trung Xuyên (Nakagawa-roshi) tiếp chúng tôi trong một căn phòng giản dị, đơn sơ... Trông ông còn trẻ lắm, không giống như ông Tổ sư đầy râu ria trong trí tưởng tượng của chúng tôi... rất nhiệt tình và khiêm tốn, tự tay ông pha cho chúng tôi trà xanh nóng đã đánh sẵn, thơm ngon và xoa dịu, và còn nói chuyện khôi hài với chúng tôi bằng tiếng Anh hay đến độ đáng ngạc nhiên.

“Đi xe lửa lần đầu tiên chắc mệt mỏi, các ông có thích nằm nghỉ không?...” “Dạ không, chúng tôi chỉ hơi mệt chút thôi, nhưng nếu thầy không chấp, chúng tôi đã chuẩn bị một số câu hỏi về Thiền, chúng tôi muốn hỏi thầy...”

“Nếu các ông không cần nghỉ ngơi, người phục vụ sẽ đưa các ông vào chánh điện, ở đó các ông có thể ngồi thiền cho đến khi tôi sắp xếp xong vài việc cần thiết, sau đó chúng ta sẽ nói chuyện, nếu các ông thích.”

“Nhưng trong đời chúng tôi chưa bao giờ thiền định cả. Chúng tôi chưa biết ngồi xếp chân như thế nào...” “Các ông có thể ngồi bất cứ cách nào tùy ý nhưng không nên nói chuyện. Ông tăng phục vụ sẽ cung cấp tọa cụ và chỉ chỗ cho các ông ngồi, ông ấy sẽ gọi các ông khi nào tôi có thể gặp lại các ông được...”

Ngồi – không, vắn vẹo - không nói suốt hai giờ khốn khổ trong chánh điện u tối bên cạnh P. ... không thể tập trung được, ý nghĩ rượt đuổi nhau như một bầy khi... Đau dữ dội ở chân, lưng, và cổ... Tuyệt vọng, muốn bỏ cuộc, nhưng nếu bỏ cuộc trước P., anh ta sẽ không bao giờ ngừng châm chọc mình, và vị lão sư ấy sẽ không có quan niệm tốt về nghị lực của người Mỹ... Cuối cùng, ông tăng phục vụ đến và thì thầm một cách ái ngại: “Bây giờ các ông có thể gặp lão sư được rồi đấy...”

Nhìn đồng hồ: 9 giờ 30...

Đi cà nhắc vào phòng lão sư, được ông đón chào bằng cái mỉm cười bí mật và một tô com lớn với dưa chua... Ông chăm chú

nhìn chúng tôi trong khi chúng tôi nuốt lấy nuốt để thức ăn, rồi tử tế hỏi: “Bây giờ các ông muốn biết gì về Thiền?”... Quá kiệt sức đến nỗi chúng tôi chỉ có thể trả lời một cách yếu ớt: “Không muốn gì hết.” “Thế thì bây giờ các ông nên đi ngủ là hơn, bởi vì chúng ta sẽ thức dậy lúc 3 giờ rưỡi sáng...Chúc mộng đẹp.”

. 04-11-1953

“Dậy! Dậy đi! Đã 3 giờ 45 rồi! Các ông không nghe chuông, thanh la, không nghe trống và tụng kinh ư?...Làm ơn gấp gấp cho...”

Ôi là một cảnh tượng kỳ lạ của pháp thuật phù thủy và sùng bái ngẫu tượng điêu luyện, những nhà sư đầu cạo trọc, áo dài thâm ngời bất động tụng thần chú hòa nhịp với cái trống gỗ lớn, phát ra âm thanh của một thế giới khác, trong khi vị lão sư, giống như một lão thầy thuốc có tà thuật mặc áo quan tòa lịch sử nào đó, đang diễn các trò ma thuật và thỉnh thoảng lại lạy trước một bàn thờ lờ mờ những ngẫu tượng và hình ảnh... Đây là Thiền của Đan Hà (Tanka)⁽¹⁹⁾, người đã ném tượng Phật vào lửa ư? Đây là Thiền của Lâm Tế (Rinzai), người đã hét: “ Gặp Phật giết Phật” ư?⁽²⁰⁾ Các giáo sư và S. cuối cùng đã đứng.

Sau bữa ăn sáng, lão sư đưa chúng tôi đi tham quan một vòng tự viện, nằm trên một vùng đồi chạy vòng theo hình móng ngựa trong niềm im lặng rung động của khu rừng thông, bách hương và trúc, được chăm sóc cẩn thận và điểm xuyết bằng một ao sen tuyệt vời – một cảnh Bồng lai thực sự của Nhật bản. Và ôi là cảnh núi Phú sĩ (Fuji), người canh giữ hùng vĩ bầu trời! Nếu ông ta không làm hỏng tất cả bằng cách cố ý bảo chúng tôi cúi đầu làm lễ trước những bức tượng trong các căn phòng...

Ôi linh hồn tiên tri của tôi! Ông ấy đưa chúng tôi vào căn phòng của người sáng lập, ông ấy thấp nhang và sốt sắng quỳ lạy trước pho tượng Bạch Ẩn (Hakuin) kỳ dị... “Các ông cũng có thể thấp nhang và tỏ lòng kính trọng đối với Bạch Ẩn.” P. nhìn tôi và tôi nhìn P.. Rồi P. châm ngòi nổ: “Các Thiền sư Trung hoa ngày xưa đã đốt cháy, khắc nhỏ vào tượng Phật, tại sao thầy lại cúi đầu trước những thứ ấy?” Lão sư nhìn chúng tôi trầm trọng nhưng không giận. “Nếu các ông thích khắc nhỏ, cứ khắc nhỏ, tôi thích cúi đầu làm lễ

(19) Đan Hà (Tanka – 824), một Thiền sư đời nhà Đường, là môn đệ của Mã Tổ, câu chuyện bắt nguồn về việc sư chẻ tượng Phật bằng gỗ dùng làm củi để sưởi ấm khi trời tuyết lạnh đã được trích dẫn rộng rãi và thương bị hiểu lầm.

(20) Làm cho hết ý niệm về Phật như là đối lập với phạm nhân, tự loại bỏ ý tưởng cho rằng Phật là Thượng đế hay siêu nhân, phá sạch ngã mạn vi tế phát xuất từ kiến tánh và đưa người ta đến chỗ nghĩ rằng: “Giờ đây ta là Phật.” Đây gọi là giết Phật.

hơn...” Chúng tôi không khạc nhổ cũng không cúi đầu.(21)

. 06-11-1953

Hôm nay P. từ già để đi Kyoto và lão sư mời tôi ở lại... Vì tất cả sự cuồng tín và tâm hồn phi triết học của ông, ông là người nông hậu và tiết độ nên tôi thích ông... Mặc dù không tự mê muội một cách vô ích, thức dậy lúc 3 giờ 30 sáng, trong không khí lạnh lẽo, sống đạm bạc với gạo là chủ yếu và ngồi xếp chân trầm tư mặc tưởng cũng là thô kệch... Tôi có thể làm được như thế không? Tôi có muốn không?... Dù sao tôi cũng vui lòng vì tôi đã được ông mời ở lại và tôi đã nhận lời...

. 08-11-1953

Lão sư bảo tôi có thể thiền định một mình trong phòng của người sáng lập thay vì ở thiền đường lạnh lẽo. Tôi có thể ngồi hay quì gối theo kiểu người Nhật hay dùng ghế và mặc nhiều áo quần tùy ý nếu bị lạnh... Mặc dù không có ý niệm về thiền định như thế nào... Khi tôi nói với lão sư điều này, ông kín đáo khuyên: “Hãy đặt tâm ở đáy bụng, ở đó có một ông Phật mù, hãy làm cho ông ấy thấy!...” Thiền định chỉ có thể thôi ư? Hay ông lão sư này cẩn thận cho mình “đền tội”?... Hôm nay quan sát kỹ bộ mặt Bạch Ẩn, thấy nó ít kỳ dị hơn, còn có vẻ hơi hấp dẫn nữa là khác.

. 10-11-1953

Mỗi buổi sang đều leo lên ngọn đồi phía sau chánh điện để nhìn quang cảnh rộng rãi của núi Phú-sĩ... Hôm nay bỏ thiền định vì bị nhức đầu. Núi Phú-sĩ có vẻ u ám và vô sinh khí...

Hôm nay, sau hai giờ thiền định tốt, nó lại to lớn và bay lượn. Một khám phá đáng chú ý: “Tôi có sức sống và chết vượt hẳn núi Phú sĩ...”

. 23-11-1953

Hôm nay trong lúc uống trà với lão sư trong phòng ông, bỗng nhiên ông hỏi: “Sao, ông có thích dự tuần niêp tâm *Lạp bát* (Rohat-

(21) “Hãy súc miệng ngay khi vừa nói chữ Phật,” là một câu nói khác của Thiền cũng bị hiểu lầm rất nhiều. Nó phát xuất từ trường hợp thứ 30 của *Vô Môn Quan*, trong lời bình của Vô Môn: “Người thật hiểu sẽ súc miệng ba ngày khi thốt ra tiếng Phật.” Điều này không liên hệ gì đến con người của Phật Thích-ca Mâu-ni mà chỉ liên hệ đến Phật tánh hay Phật tâm. Mọi sự vật tự nó đầy đủ và toàn hảo. Cây gậy là cây gậy, cái xèng là cái xèng, cứ dùng cái xèng tức khắc bạn sẽ biết cái tính xúc của nó theo lối trực tiếp và cơ bản. Nhưng bảo nó là Phật hay Phật tâm, và bạn không cần “làm mất phẩm giá của nó,” tức là bạn thêm vào tiếng “xèng” một ý niệm nữa.

su: mồng tám tháng chạp) ở chùa của Lão sư Đại Vân không? Trong tuần nhiếp tâm ấy, kỷ luật đặc biệt nghiêm túc, nhưng ông ấy là một lão sư nổi tiếng, một bậc thầy cho ông tốt hơn tôi nhiều...” “Nếu thầy nghĩ như thế thì hẳn rồi, tại sao lại không?” “Nhưng bốn sư của tôi⁽²²⁾, người mà ông đã gặp hôm kia, thì phản đối việc này, ông ta không tán thành các phương pháp dẫn ngộ của Lão sư Đại Vân. Ông ta cho rằng một thiền sinh sẽ từ từ chín muồi, rồi giống như trái từ trên cây rụng xuống khi đã chín muồi, tự nhiên đến giác ngộ... Hãy để tôi suy nghĩ thêm đã...”

. 25-11-1953

Sáng nay đến viếng chùa có hai vị khách đáng chú ý, một là một vị sư gọi là Bạch Vân (Hakuun), người kia là một cư sĩ tên là Yamada, môn sinh của vị sư, nói là anh ta đã tu Thiền tám năm. Muốn hỏi anh ta đã ngộ chưa, nhưng quyết định rằng việc ấy có thể gây bối rối...

Hỏi Lão sư Bạch Vân xem ông ấy có nghĩ mình có thể đạt ngộ (satori) trong vòng một tuần nhiếp tâm không?...” “Ông có thể đạt ngộ chỉ trong *một ngày* nhiếp tâm thôi, nếu ông thực có quyết tâm và buông bỏ tất cả tư niệm.”

. 27-11-1953

“Sao, việc thiền định của ông đến đâu rồi?” hôm nay lão sư bỗng nhiên hỏi tôi... “Ông Phật trong bụng tôi vẫn mù vô hy vọng...” “Sự thật ông ấy có mù đâu, ông ấy chỉ có vẻ như vậy thôi, bởi vì ông ấy ngủ khỏe lắm... Nay, ông có muốn thử công án Mu không?” “Vâng, nếu thầy nghĩ thế tôi sẽ thử, nhưng tôi phải làm gì nào?” “Tôi nghĩ ông đã biết bối cảnh của nó.” “Vâng.” “Thế thì chỉ cần tập trung vào lời đáp của Triệu Châu cho đến khi nào ông trực nhận ra ý nghĩa của nó...” “Thế thì tôi sẽ giác ngộ ư?” “Phải, nếu cái hiểu của ông không chỉ có tánh cách lý thuyết...” “Nhưng tôi tập trung cách nào?” “Hãy đặt tâm ông ở *hara* (vùng bụng) và chỉ tập trung vào Mu thôi.”

. 28-11-1953

Sáng nay lão sư gọi tôi vào phòng ông và ra dấu bảo tôi theo ông đến trước cái bàn thờ nhỏ ở phía sau... “Ông có thấy bức thư tôi đặt

(22) Lão sư Gempo Yamamoto, lúc ấy đã về hưu.

nơi bàn tay đức Quan Âm không? Ông trở thành có duyên với người viết bức thư này. Chúng ta hãy tỏ lòng biết ơn đức Quan Âm...” Tôi chấp tay không suy nghĩ, hỏi nhanh: Bức thư ấy nói gì? Thầy bảo có duyên có nghĩa là gì?...” Lão sư bề ngoài trang nghiêm nhưng bên trong sống động, chỉ nói: “Hãy đến phòng tôi, tôi sẽ giải thích...”

Với vẻ dễ mến thường lệ, ông quì gối theo kiểu người Nhật, đặt chiếc ấm lên lò than để pha trà, rồi tuyên bố một cách cương quyết: “Tôi quyết định đưa ông đến dự tuần nhiếp tâm *Lap bát* ở chùa Phát Tâm. Bức thư này đã quyết định cho tôi...” “Hãy cho tôi biết tất cả sự vụ như thế nào...” “Ông có nhớ ông Yamada, người đàn ông đã đến đây ngày hôm kia với Lão sư Bạch Vân không? Thư từ ông ấy đến đây. Ông ấy đã có kinh nghiệm ngộ thâm sâu ngay sau khi ông ta từ già vào ngày hôm ấy và đã kể lại việc ấy trong bức thư này...” [Xem kinh nghiệm số 1].

“Thầy bảo ông ấy đã ngộ rồi ư? Làm ơn dịch nó hộ tôi ngay bây giờ đi!” “Không còn thì giờ nữa. Chùa Phát Tâm cách đây xa lắm, tận trên bờ biển Nhật bản và chúng ta phải sẵn sàng để mai đi, tôi sẽ dịch nó cho ông trên xe lửa.”

. 29-11-1953

Khi chuyến xe lửa hạng ba tiên tới trong đêm, lão sư từ từ, cẩn thận dịch bức thư của Yamada...

“...Ồi một kinh nghiệm linh hoạt, kích động biết bao và ông ta không phải là một tăng nhân mà là một cư sĩ!” “Thầy có tin rằng tôi có thể đạt ngộ trong tuần nhiếp tâm này không?” “Dĩ nhiên... miễn là ông hoàn toàn quên mình...” “Nhưng ngộ là cái gì nào? Tôi muốn nói...” “Thôi!” Lão sư vung bàn tay lên, thoáng mỉm cười bí mật. “Khi nào ông ngộ, ông sẽ biết, bây giờ xin làm ơn đừng hỏi nữa, chúng ta hãy tọa thiền và rồi cố gắng ngủ đi một tí trước khi đến chùa Phát Tâm.”

. 30-11-1953

Đến chùa Phát Tâm lúc trời đã chiều, đói và kiệt sức... Bầu trời màu chì, không khí nặng và ẩm ướt... Nhưng Lão sư Đại Vân (Daiun-roshi) nhiệt tình và nồng hậu, đưa cả hai tay ra chào tôi... Sau đó ông giới thiệu tôi với vị lão sư phụ tá và bốn vị tăng đầu chúng. Mặc dù ít nói, họ sáng ngời ngọn lửa nội tâm mãnh liệt.

Lão sư [Trung Xuyên] và tôi rút vào một căn phòng nhỏ mà chúng tôi chia nhau... “Tốt hơn ông nên nghỉ một chút trước khi cuộc chiến đấu bắt đầu...” “Chiến đấu?...” “Phải, chiến đấu với cái

chết bằng sức mạnh vô minh của ông. Tôi sẽ gọi ông khi nào mọi người tập hợp ở chánh điện để nghe huấn thị sau cùng của Lão sư Đại Vân, khoảng một tiếng đồng hồ...”

Tựa như các chú tôm hùm trong ngày hội kín, Lão sư Đại Vân, lão sư phụ tá, bốn vị tăng đầu chúng trong những chiếc áo gấm thêu màu điều và những chiếc mũ lễ hình cánh cung, ngồi trên những chiếc tọa cụ bọc lụa trong khi bốn ông tăng trẻ mỗi người một chiếc khay sơn mài màu đen đựng những cái tách màu vàng ánh, đứng yên ở đằng kia sẵn sàng phục vụ. Xen vào giữa những hàng người đối diện nhau, ngang qua căn phòng khoảng năm chục người thường, trông đầy cương nghị đang quì gối mặc những chiếc áo dài màu thâm cổ truyền... Mắt họ dán xuống nền nhà phía trước họ, và không một ai, trừ tôi, động tia mắt nhìn Lão sư Đại Vân khi ông nói

...

Tại sao mọi người rất căng thẳng và cương nghị đến thế? Tại sao tất cả bọn họ trông như đã hóa thép để chịu sự thử tội khủng khiếp nào đó? Lão sư đã bảo đây sẽ là một cuộc chiến đấu, nhưng chắc chắn ấy chỉ là hình ảnh ví von của lời nói – người ta chiến đấu với tâm mình như thế nào? Thiền không phải là vô vi, không gắng sức ư? Phật tánh bao trùm tất cả không phải là sở hữu chung của chúng ta ư? Tại sao phải gắng sức để đạt những gì mà chúng ta đã có sẵn? Phải hỏi Lão sư Đại Vân điều này ngay cơ hội đầu tiên mình có được...

Trở về phòng, Lão sư tóm tắt huấn thị của Lão sư Đại Vân.

1. Quý vị không nên nói chuyện hay tắm hay cạo râu tóc hay bỏ chỗ ở, trong suốt tuần.
2. Quý vị chỉ nên tập trung vào sự thực hành của mình và không xao lãng vì bất cứ lý do gì.
3. Quý vị dù là người mới bắt đầu hay là tay cựu thủ cũng đều có cơ hội đạt ngộ trong suốt tuần nhiếp tâm này.

Và lão sư thêm một cách ngắn gọn như châm ngôn: “Nhưng ông phải làm việc khó nhọc, khó nhọc kinh khủng.”

. 01-12-1953

Mưa không ngớt, thiên đường lạnh và ẩm ướt một cách khó chịu... Mặc quần lót dài phủ mắt cá, áo sơ mi len, hai chiếc áo ấm, chiếc áo choàng bằng len, hai đôi bít tất len nhưng không hết run... Tiếng gầm thét của người *godo* còn làm phân tâm hơn là cây kích trượng vung múa, đau nhức ở chân và lưng. ... Ý nghĩ phóng chạy

điên cuồng... Thay đổi lia lịa từ *agura*(23) sang *seiza* [túc tọa] đến *hanka* [bán già], điều chỉnh ba cái tọa cụ theo mọi cách có thể nghĩ ra, nhưng không thoát khỏi đau...

Vào độc tham lần đầu tiên, Lão sư Đại Vân vẽ một vòng tròn với một chấm ở giữa: “Cái chấm này là ông, và vòng tròn này là vũ trụ; thật ra ông bao hàm cả vũ trụ, nhưng vì ông tự thấy mình như cái chấm này, một mảnh nhỏ bé biệt lập, nên ông không kinh nghiệm vũ trụ này không thể tách rời với mình... Ông phải phá vỡ sự tự nhốt tù mình, phải quên triết học và mọi thứ khác, phải đặt tâm ở hara và chỉ hít thở Mu... Tâm của vũ trụ là cái hóc búng của ông!...”

“Mu là thanh kiếm khiến ông có thể cắt đứt hết mọi tư niệm tận trong vùng cội nguồn của tư tưởng và tình cảm... Nhưng Mu không phải chỉ là phương tiện để đạt ngộ mà nó chính là ngộ. Tự chứng ngộ không phải là việc tiến từng bước mà là kết quả của một cái nhảy vọt. Trừ phi tâm ông thanh tịnh thì ông không thể thực hiện cái nhảy vọt này.”...

“Thầy muốn nói gì qua chữ ‘thanh tịnh’?”

“Trống rỗng không một tư niệm nào hết...”

“Nhưng tại sao cần phải chiến đấu để giác ngộ nếu chúng ta có sẵn Phật tánh đã giác ngộ?”

“Ông có thể chỉ cho tôi xem cái tánh đã giác ngộ của ông không?”

“À không, tôi không thể chỉ ra được nhưng kinh bảo chúng ta vốn có cái tánh ấy phải không?”

“Kinh không phải là kinh nghiệm của ông, đó là kinh nghiệm của Phật Thích-ca Mâu-ni. Nếu ông nhận ra Phật Tâm mình thì chính ông là Phật.”

. 02-12-1953

Lúc độc tham vào năm giờ sáng, nói với Lão sư Đại Vân chân đau nhức quá: “Tôi không thể tiếp tục được.”... “Ông muốn dùng ghế không?” ông nhìn tôi khẩn trương... “Không, tôi sẽ không bao giờ dùng ghế dù cho chân tôi có rụng mất!”... “Tốt, với tinh thần ấy, ông sắp ngộ rồi!”

Tiếng vụt khủng khiếp của kích trượng ngay lúc sự tập trung

(23) *Agura*: từ tiếng Nhật, chỉ tư thế ngồi xếp chân không chặt [ngồi xếp bằng], không phải bán già hay kiết già. *Seiza*: túc tọa, tư thế ngồi cô truyền Nhật bản, lưng thẳng và mông đặt trên hai gót chân. *Hanka*: từ tiếng Nhật chỉ tư thế bán già.

của tôi bắt đầu đông đặc lại và tôi rời ra... dịch vật cái tên *godo* ấy! “Thăng lưng lên, ngồi cho vững nó, tập trung sức vào đan điền!”... hấn hết vang. Nhưng chỉ có quý chứ tôi làm sao đưa sức vào đan điền được? Khi tôi rần sức thì lưng tôi như bị dao đâm... Phải hỏi lão sư Đại Vân về cái vụ này mới được...

Suốt một thời ngồi, tư tưởng của tôi đã kết lại nơi các bức tranh của Mục Khê⁽²⁴⁾ mà tôi đã thấy trưng bày ở chùa Đại Đức (Daitoku-ji) trong tháng vừa qua. Cái con hạc ấy cứ như quỷ ám, toàn bộ bí mật của kiếp người nằm trong đôi mắt nó. Nó đang tự tạo, nó đang hiện ra từ vô hình đến hữu hình. Tôi phải đảo ngược quá trình ấy, lại lặn vào vô hình, vô thời gian, tôi phải chết để được tái sinh... Vâng, đó là ý nghĩa của Mu.

Keng! Keng! Chuông độc tham... Lão sư Đại Vân kiên nhẫn lắng nghe, rồi gằm lên: “Đừng nghĩ đến con hạc của Mục Khê, đừng nghĩ đến vô hình hay hữu hình hay bất cứ cái gì khác. Chỉ nghĩ đến Mu thôi. Đó là cái mà ông cần phải ở đây!”

. 03-12-1953

Chân đau không chịu nổi... Tại sao mình không bỏ? Chỉ có ngu mới ngồi với chân đau ghê gớm này và nhận những cái quất vô nghĩa của kích trượng, cộng thêm sự la hét không lành mạnh của gã *godo*, ấy chỉ là lấy đau đón làm khoái lạc thuần túy và đơn giản... Tại sao mình bỏ chùa Long Trạch, tại sao mình đã từng bỏ Hoa kỳ?... Nhưng bây giờ lại không thể bỏ được... mình sẽ làm gì?... mình phải đạt ngộ, mình phải...

Mu là cái quái gì? Nó có thể là cái gì? Dĩ nhiên nó là lời cầu nguyện tuyệt đối của cái ta cầu nguyện chính nó... Khi còn là sinh viên, mình đã thường muốn cầu nguyện biết bao nhưng dường như luôn luôn không tập trung, và ngay cả ngu xuẩn thế nào ấy về sự cầu nguyện đức chúa Trời ban cho sức mạnh để đương đầu với những nguy nan mà Ngài toàn trí toàn năng đã cho hiện ra ở vị trí đầu tiên...

Nước mắt trào lên, hạnh phúc thay cầu nguyện chỉ vì cầu nguyện thôi!... Những giọt nước mắt này có nghĩa là gì? Chúng là dấu hiệu không có sự trợ giúp, sự ngầm chấp nhận rằng lý trí, bản ngã của mình đã đi đến giới hạn năng lực của nó... Vâng, nước mắt là phúc lành của tự nhiên, nó cố gắng gột rửa sự nhơ nhớp của

(24) Mục Khê (Nh. Mokkei, H. Mu-chi) là một Thiền tăng họa sĩ vĩ đại Trung quốc sống vào thế kỷ thứ 10. Đa số các họa phẩm của ông ở Nhật bản là bảo vật quốc gia.

bản ngã và làm dịu bớt những nét bề ngoài khắc nghiệt của nhân cách chúng ta đã trở nên khô cứng thẳng vì tin tưởng vị kỷ rằng lý trí không thể khuất phục được...

Ôi! Những nội kiến kỳ diệu! Mình cảm thấy chúng rất tốt. Tôi biết mình đã tiến bộ. Tôi sẽ không ngạc nhiên nếu ngộ ập đến tôi đêm nay.

Bốp! Bốp! “Thôi mơ mộng đi! Chỉ Mu thôi!” Người *godo* gầm lên, đánh tôi một trận.

Độc tham!... “Hãy tổng khứ những ý nghĩ ấy đi! Ngộ không phải tiến bộ hay thoái bộ gì hết, tôi đã không nói với ông nó là cái nhậy vọt ư? Ông phải làm như thế này chỉ và chỉ như thế này thôi! Hãy đặt tâm ở đáy bụng và hít thở Mu. Thế có rõ ràng không?” Tại sao bỗng nhiên ông quá nghiêm khắc như thế? Ngay mấy con chim ung trên bức rèm phía sau ông cũng tỏ vẻ giận tôi.

. 04-12-1953

Chúa ơi! Phật ơi! Một cái ghế đang đứng ở chỗ tôi! Tôi rất biết ơn! Lão sư [Trung Xuyên] đến và thì thầm: “Lão sư Đại Vân ra lệnh ông tặng đầu chúng cho ông cái ghế vì cảm thấy ông sẽ không bao giờ đạt ngộ với cái lưng cong và liên tục thay đổi tư thế... Bây giờ không còn chướng ngại nào nữa, vì thế hãy tập trung vào Mu bằng tất cả tâm ông.” Sự tập trung căng lên nhanh chóng, tư niệm đột nhiên biến mất. Ôi một cảm giác kỳ diệu cái trống không bỗng bênh này!...

Bỗng nhiên mặt trời tuôn chảy vào cái cửa sổ phía trước tôi. Mưa đã ngừng! Trời trở nên ấm hơn! Cuối cùng các thần đã ở bên tôi. Bây giờ tôi không thể để sẩy ngộ nữa. Mu! Mu! Mu!... Lão sư nghiêng qua nhưng chỉ thì thầm: “Ông mệt lả và làm phiền người khác, hãy cố gắng thở im lặng...” Nhưng tôi không thể ngừng được. Tim tôi đập cuồng loạn. Tôi run lẩy bẩy từ đầu đến chân, nước mắt chảy xuống không thể kiềm chế được. Người *godo* đánh tôi, nhưng tôi không cảm thấy gì hết. Ông ta đánh người bên cạnh và tôi bỗng nghĩ: “Tại sao ông ta lại hèn hạ đến thế, ông ta đã thương người ấy...” Lại nước mắt nữa... Người *godo* quay trở lại và thỉnh thoảng cú tôi, hét lên: “Hãy làm cho tâm ông trống rỗng mọi tư niệm, trở nên giống như một em bé. Chỉ Mu, Mu thôi ngay tại đáy lòng ông!” *Bịch! Bịch! Bịch!*

Đột nhiên tôi mất sự kiểm soát thân, song vẫn còn ý thức, và sự ra một đống. Người *godo* và lão sư vực tôi lên, khiêng tôi vào phòng và đặt tôi lên giường... Tôi vẫn mệt lả và run rẩy... Lão sư

nhìn mặt tôi, lo lắng hỏi: “Ông có cảm thấy đỡ không? Ông cần bác sĩ không?” “Không, tôi đỡ rồi, tôi đoán thế.”... “Trước kia ông có bao giờ thế này không?” “Không, chưa bao giờ.”... “Tôi mừng cho ông.”... “Tại sao, tôi ngộ rồi ư?”... “Không, tôi mừng cho ông, chỉ thế thôi.”... Lão sư mang cho tôi bình trà, tôi uống năm tách...

Ngay khi ông ta vừa bỏ đi, tôi đột nhiên cảm thấy chân tay mình bị một sức mạnh nắm chặt và bị khóa lại trong một cái bàn kẹp to tướng đang bắt đầu khép lại từ từ... Những cơn co giật tra tấn giống như những tia điện phóng qua người, tôi vặn vẹo mình mãi vì đau đớn... Tôi cảm thấy dường như tôi đang chuộc tội cho chính mình và tất cả loài người... Tôi đang chết hay đang trở nên giác ngộ... Mồ hôi tuôn ra từ mọi lỗ chân lông và tôi phải thay đồ lót hai lần...

Cuối cùng, tôi rơi vào giấc ngủ say...

Thức dậy thấy cơm, canh và đậu hũ kế bên tấm nệm tôi nằm ngủ... Ăn ngấu nghiến, mặc quần áo, vào thiền đường... Trong đời, tôi chưa bao giờ cảm thấy nhẹ nhàng, mở rộng và trong suốt như thế, hoàn toàn sạch sẽ và không tì vết như thế... Trong lúc kinh hành, không phải bước đi mà bập bênh như cái nút chai điên điên trên mặt nước... Không thể chống lại việc nhìn ra cây cối bông hoa, linh hoạt, sáng ngời và hòa nhịp với cuộc sống!... Làn gió rì rào thổi qua cây lá là khúc nhạc đáng yêu nhất đời!... Khói nhang thơm tho dịu ngọt làm sao!...

Sau đó, lúc độc tham Lão sư Đại Vân nói: “Sự run rẩy đến với ông, bởi vì ông đang bắt đầu vứt bỏ các mê hoặc của mình, ấy là dấu hiệu tốt. Nhưng chớ dừng lại để tự mừng mình mà hãy tập trung vào Mu kịch liệt hơn nữa.”

. 05-12-1953

Vẫn sáng ngời... Giờ đây ngộ sẽ ập đến mình bất cứ lúc nào, tôi biết thế, tôi cảm thấy điều ấy đến tận xương tủy... Các bạn Thiền của tôi ở Hoa kỳ sẽ không ganh tỵ khi tôi viết tôi đã ngộ ư?... Đừng nghĩ đến ngộ, đồ ngu! Chỉ nghĩ đến Mu thôi! Vâng. Mu! Mu! Mu!... Đồ dịch vật, tôi mất nó rồi! Sự kích động vì ngộ của tôi đã bóp cò cho hàng trăm tư niệm. Nó để lại cho tôi thất vọng... Vô ích, ngộ ở bên kia tôi...

* * *

. 06-12-1953

Sáng nay thân mệt nhưng tâm sắc bén và trong sáng... Mu vang động trong vườn chùa suốt đêm không ngủ... Lạnh, khốn khổ... Thức mãi chỉ vì lúc độc tham Lão sư Đại Vân khiển trách: “Ông sẽ không bao giờ đạt ngộ được trừ phi ông phát triển sức mạnh và quyết tâm tọa thiền suốt đêm. Một vài người ngồi đêm nào cũng thức để tọa thiền...”

Khoảng nửa đêm, tự quì lạy trước tượng Phật ở chánh điện và cầu nguyện một cách tuyệt vọng: “Chúa ơi! Phật ơi! Xin ban cho con ngộ và con sẽ khiêm cung, ngay cả tự nguyện cúi đầu trước các Ngài nữa...” Nhưng không có gì xảy ra, không có ngộ nào cả... Bây giờ tôi thấy Con Chồn Già đang lừa phỉnh tôi, có lẽ đang dụ tôi buông lời sự trói buộc vào giấc ngủ...

Sự la hét và đánh đập của người *godo* và các trợ thủ của ông càng lúc càng trở nên dữ dội hơn. Sự ồn ào, huyên náo của ba đêm cuối cùng không thể tin được. Tất cả cái nhóm hơn năm mươi người đều rống: “Mu” liên tục suốt nửa tiếng đồng hồ cuối cùng trong khi các vị tăng đầu chúng trách họ, hét: “Hãy nói Mu từ đan điền, không phải từ phổi!” Và tiếp sau là tiếng rống “Mu-u-u...” vang dội qua đêm trong nghĩa trang và vùng đồi như tiếng kêu của súc vật đang chuẩn bị sẵn sàng cho lò sát sinh... Tôi cá là nó làm cho toàn thể vùng quê thức mãi... Sự đánh đập ấy không làm cho tôi linh hoạt chút nào. Người *godo* đã phải cú tôi suốt mười lăm phút, nhưng chỉ tạo ra cái lưng đau và những ý nghĩ chua chát... Tại sao mình không tóm lấy cây gậy và tặng hẳn một liều thuốc của hẳn? Hãy tưởng tượng điều gì sẽ xảy ra nếu tôi làm thế?...

Lúc độc tham nói với Lão sư Đại Vân: “Phiền ở chỗ là tôi không thể quên mình, tôi luôn ý thức về tôi như là chủ thể đối lập với Mu là khách thể. Tôi tập trung vào Mu và khi nào tôi bám được vào nó là tôi nghĩ: “Tốt, bây giờ mi đã được nó rồi, đừng để mất nó!” Rồi tôi tự nhủ: “Không, mi không nên nghĩ ‘Tốt,’ mi chỉ nghĩ Mu thôi!” Vì thế tôi siết chặt hai bàn tay, dằn xuống với mọi gân cốt, và bỗng nhiên có cái gì đó lách cách, tôi biết là tôi đã đạt đến một tầng mức tâm thức sâu hơn, bởi vì tôi không còn biết trong hay ngoài, trước hay sau, phần khởi tôi nghĩ: “Bây giờ mình đang tiến đến gần ngộ, mọi tư niệm biến mất, ngộ sẽ ập đến mình bất cứ lúc nào. Nhưng rồi tôi lại nhận ra tôi không thể tiến gần ngộ chừng nào tôi còn nghĩ đến ngộ... Vì thế tôi chán nản, sự nắm giữ Mu rơi ra và Mu lại vượt mất...”

Rồi còn vấn đề nay nữa. Thầy bảo tôi làm cho tâm trở trụi, không còn ý niệm chấp trước nào như tâm đứa trẻ thơ không có ý chí tự kỷ hay bản ngã. Nhưng làm sao tôi có thể giải thoát được bản ngã khi người *godo* đánh tôi dữ dội và giục tôi càng lúc càng mạnh hơn và tiến tới Mu nhanh hơn? Sự gắng sức đầy mục đích như thế, về phần tôi, ấy không phải là biểu hiện của bản ngã ư? Thay vì tổng khứ nó đi, tôi lại bênh vực nó.”

“Tâm bản ngã và tâm Thanh Tịnh là hai mặt của một thực tại... Đừng nghĩ đây là bản ngã, kia không phải là bản ngã. Chỉ tập trung vào Mu thôi. Đây là cách nhận ra Tâm Thanh Tịnh. Giống như một người sắp chết vì đói, y không nghĩ mình đang đói, mình phải ăn. Hoàn toàn mất hút trong cơn đói như thế, y ăn bất cứ thứ gì y tìm được, không suy nghĩ... Nếu tự ý thức, ông suy nghĩ ông muốn ngộ, tôi phải ngộ, ông sẽ không bao giờ ngộ cả. Nhưng khi nào tận đáy lòng ông có khát vọng sâu xa muốn nhận ra Tự Tánh, ngộ sẽ đến. Ông sẽ hoàn toàn thâm nhập được Mu nếu ông tập trung nơi đan điền... Mu phải chiếm trọn vẹn tâm ông, vang động ở đan điền ông. Đừng cố đoán trước ngộ, nó đến một cách bất ngờ. Khi tâm ông trống rỗng mọi tư niệm và hình ảnh, bất cứ cái gì cũng có thể làm nó ngộ được: tiếng người nói, tiếng chim kêu... Nhưng ông phải có lòng tin mạnh hơn. Ông phải tin ông có khả năng đạt Tự chứng ngộ và ông hãy tin những gì tôi đang nói là thực và sẽ đưa ông đến cái mà ông đang tìm.”

Độc tham với Lão Sư tử luôn luôn là một kích động lớn... Vì thế, một lần nữa tôi lại nhập vào Mu, năng lực kiệt quệ nhanh chóng, và cơn mê tư niệm chứ không phải ngộ ập đến, tôi bị chặn lại. Nếu cực nhọc sấn tới tôi sẽ sớm bị mê, thân và tâm tàn lụi. Nhưng không lăn vào thì người *godo* sẽ đánh, lôi tôi ra khỏi chỗ và tổng cổ tôi vào độc tham. Khi tôi xuất hiện trước Lão sư Đại Vân, ông ấy hỏi: “Tại sao ông đến đây khi ông không thể chỉ Mu cho tôi?” hoặc trách tôi không hết lòng. Họ đang cố gắng đẩy tư niệm ra khỏi tâm tôi hay đẩy tôi ra khỏi tâm tôi? Họ đang thận trọng tạo ra một chứng thần kinh loạn giả tạo, tại sao tôi không bỏ đi?

Rắc! Beng! Cả thiền đường rung chuyển, cái gì thế?... Tôi không sao, chỉ quay đầu lại xem... Lão Sư tử vừa bẻ gãy cây gậy dài nhất trong thiền đường, ngang phía sau chiếc rương thánh tích của Bồ-tát Văn Thù... “Các ông đều lừa dối cả!” Ông hét lên: “Bên trong các ông đều có khả năng nắm bắt được kinh nghiệm quý giá nhất thế gian, song các ông lại ngồi mơ mộng. Hãy tỉnh mộng đi và lao mình vào cuộc chiến đấu, nếu không ngộ sẽ lẫn tránh các ông

mãi mãi.” Ôi là sức mạnh tinh thần, ôi là năng lực trong tám thân 84 tuổi, mảnh khảnh, cao một mét năm mươi lăm.

. 07-12-1953

Quá kiệt lực khi ngồi chung với những người khác đêm qua, sức khỏe vừa mới bình phục mặc dù tiếng “Mu-u-u” của họ khàn khàn suốt đêm khiến tôi thức mãi... Lão sư bảo ngày cuối cùng có tính cách sinh tử và không được yếu kém, nhưng tinh thần sống chết của tôi đã ra đi, cuộc chạy đua đã qua và tôi là một kẻ cũng có chạy...

Nhìn buồn bã và ganh tỵ khi ba “người thắng cuộc” đi quanh thiền đường, cúi đầu trước Lão sư Đại Vân, Lão sư phụ tá và các vị tăng đầu chúng để tỏ lòng tôn kính và biết ơn... Một trong những người may mắn ấy là người ngồi kế bên tôi. Anh ta bị đánh nhiều lần và khóc sụt sùi suốt cả ngày hôm qua và hôm nay... Rõ ràng anh ta đã khóc vì vui thực sự trong khi tôi lại tưởng anh ta khóc vì đau đớn.

. 08-12-1953

Cùng với Lão sư Trung Xuyên uống trà với Lão sư Đại Vân sau tuần nhiếp tâm... Phong thái khó chịu trong lúc nhiếp tâm của ông không còn nữa, ông hiền từ và sáng ngời như mặt trời... Sau cuộc chuyện trò vui vẻ, ông mời tôi ở lại dự buổi lễ chính thức tưởng niệm sự Giác Ngộ của đức Phật vào chiều hôm ấy.

Nhìn không dứt khi Lão sư Đại Vân, Lão sư phụ tá, mười vị tăng trưởng lão mặc lễ phục thỉnh thoảng quỳ lạy trước tượng Phật, tụng kinh, tụng những quyển kinh lên không, đánh trống, rung chuông, đánh chiêng và đi vòng quanh chánh điện theo một loạt các nghi thức tôn vinh Phật Thích-ca Mâu-ni và tán dương sự Giác Ngộ bất tử của Ngài... Những nghi thức này sáng ngời Chân lý sống động mà tất cả những tăng nhân này đã kinh nghiệm ở một mức độ nào đó... Vâng, qua những nghi thức này, họ tái khẳng định cái mất xích của họ với truyền thống Phật giáo vĩ đại, làm nó phong phú và để nó làm họ phong phú, như thế họ có thể nối dài sợi xích vào tương lai. Ước gì mình được bao gồm trong truyền thống ấy, tôi có thể luyện mình thành mắt xích nối kết với Phật giáo và các phương tiện phi thường của nó để làm cho tâm người giác ngộ... Giờ đây tôi biết tại sao tôi chóng nhàm chán các lễ chế của các giáo đường và giáo hội ở Hoa kỳ. Các linh mục, các giáo sĩ đạo Do thái, và các mục sư không có được sự kinh nghiệm thân mật với Thượng đế mà

họ rao giảng rất trôi chảy, đây là lý do tại sao các bài giảng và nghi lễ của họ nhằm chán và vô sinh khí.

. 09-01-1954

Trở lại Kyoto, mệt mỏi, tê cóng và đau nhức nhưng bên trong thì sống lại...

. 20-01-1954

Tốt là trở lại chùa Long Trạch... Ở Kyoto. P. và tôi chỉ nói chuyện Thiền với nhau và với các giáo sư, ở đây tôi thực hành Thiền. Dù có đau đớn nhưng thực hành Thiền làm tôi trẻ lại... Tâm tôi là một đầm lầy ứ đọng những quan niệm, lý thuyết, ấn tượng, hình ảnh... Tôi đọc và suy nghĩ quá nhiều, kinh nghiệm không một cảm giác. Tôi lấy lại sự tươi mát của tính nhạy cảm đã tàn tạ, đối mặt với chính mình một cách trung thực, trần truồng và đây là điều tôi có thể làm được tốt nhất qua tọa thiền ở tự viện...

. 08-04-1954

Tuần nhiếp tâm thứ nhì của tôi ở chùa Phát Tâm đã qua... Lão sư Đại Vân bảo ông sẽ nhận tôi làm môn đệ nếu tôi ở lại như một cư sĩ ở chùa ông... “Nếu ông có thể chịu đựng đời sống chùa chiền và đạt ngộ, ông sẽ là chủ nhân của đời ông thay vì làm nô lệ của nó...”

. 01-10-1956

Đúng ba năm hai tháng đã trôi qua kể từ lần đầu tiên tôi đến chùa Phát Tâm, bao nhiêu nước chảy dưới cầu hay nên nói bao nhiêu cầu trôi trên nước bất động... Cùng chịu cực với tăng nhân trong mùa hè nóng bức, và run rẩy với họ trong tuyết giá *khất thực*(25), chặt cây, trồng lúa, chăm sóc vườn, làm sạch nhà ngoài và làm việc nhà bếp với họ. Tôi đã chia sẻ với họ những giây phút hào hùng, dâng hiến, đã dựa vào những âm mưu nhỏ bé của họ.

Ngồi, ngồi, ngồi hết tuần nhiếp tâm này đến tuần nhiếp tâm khác với đau đớn, rồi còn tọa thiền nữa, hết sáng này đến sáng khác, hết đêm này đến đêm khác, và từ tối đến sáng... Những nội kiến sáng ngời và những thị kiến quuyền rũ đã diễn hành qua tâm tôi, nhưng sự chiếu sáng đích thực là ngộ vẫn lẩn tránh tôi. Tangen-san, người bạn thông minh, vị tăng dẫn dắt kiêm thông dịch của tôi long trọng bảo đảm với tôi rằng chỉ có toàn tâm tọa thiền mỗi ngày là đem lại phần

(25) *Takuhatsu*, từ tiếng Nhật, tức *thác bát*: bung bát xin ăn. Một hình thức tọa thiền di động.

thường to lớn trong tịch tĩnh, trong sáng và thanh tịnh hơn là đạt kiến tánh nhanh chóng mà không được tọa thiền thêm nữa nuôi dưỡng... Đây có phải là phần thưởng an ủi hay là một nghịch lý khác của Thiền mà cần phải có kinh nghiệm ngộ cá nhân mới hiểu được?... Anh ta cả quyết rằng tôi đã đạt được nghị lực và thanh tịnh, mặc dù tôi thấy rất ít bằng chứng.

Mọi chứng dị ứng của tôi đã biến mất, thỉnh thoảng chỉ còn những cơn đau bao tử, tôi ngủ ngon... Những nỗi sợ hãi đen tối trước kia thường ám ảnh tôi, những mộng tưởng và hy vọng mà tôi thường hằng áp ủ, tất cả đã tàn lụi, cho tôi nhẹ nhàng hơn, và cảm giác rõ ràng hơn về cái thực... Nhưng tôi vẫn còn là con chó đói bên thùng mỡ đang sôi là ngộ [satori]: Tôi không thể nếm được mà cũng không thể bỏ đi...

. 15-11-1956

Có đáng chiến đấu hay không với cái lạnh và những món ăn ít oi qua một mùa đông dài nữa để chờ đợi, chờ đợi, chờ đợi? Một số bạn hữu, những tăng nhân trang nghiêm lớn tuổi hơn sẽ sớm từ giã để về chùa riêng của họ... Tôi phải tìm một bậc thầy mà tôi có thể cảm thông một cách dễ dàng hơn bên ngoài bầu không khí căng thẳng của tự viện. Những trực giác như thế đã một lần cho tôi biết cần phải ở lại chùa Phát Tâm, giờ đây cũng báo cho tôi biết đã đến lúc phải từ giã...

. 23-11-1956

Hôm nay rời chùa Phát Tâm mang theo đủ thứ quà tặng và lời khuyên làm tôi mất một thời gian khá lâu... Những lời từ giã ấm lòng làm tiêu tan bất cứ cái lạnh buốt nào còn rơi rớt lại của những mùa đông Obama băng giá ấy.

. 25-11-1956

Lão sư Trung Xuyên dắt tôi đến Lão sư Bạch Vân... “Ông ấy sẽ là một ông thầy tốt cho ông, ông ấy thuộc dòng Lão sư Đại Vân, môn sinh thì chủ yếu là cư sĩ, ông không cần ở lại trong chùa mà có thể ở Kamakura và theo dự các tuần nhiếp tâm của ông ấy ở khu vực Tokyo.”

. 03-12-1956

Dự khóa nhiếp tâm đầu tiên ở ngôi chùa trên núi của Lão sư Bạch Vân... Một địa điểm tọa thiền lý tưởng, xây tổ cao trên vùng

đòi cách xa thành phố ồn ào... Một nhóm ít ỏi tám người tham dự, có lẽ vì khóa nhiếp tâm này chỉ có ba ngày và khó mà đạt... Bầu không khí thật đầm ấm tự nhiên. Lão sư cùng ăn với chúng tôi theo kiểu gia đình và thật là một phong cách hấp dẫn: vị *godo* là một sư cô 68 tuổi, người nấu ăn và chỉ huy tụng kinh là một sư cô 65 tuổi. Họ chia nhau quản lý toàn bộ khóa nhiếp tâm. Mỗi người ngồi và hành động giống như một vị Phật từ bi và trí tuệ.

Ồi nhẹ nhàng biết bao, không phải bị cây kích trượng dã man thúc đẩy hoặc bị lão sư dùng ngôn ngữ quần cho trong lúc độc tham, việc làm tay chân sau bữa ăn sáng đang kích thích và lần tắm vào buổi chiều thanh thản vô cùng... Hoàn toàn thoải mái với Lão sư Bạch Vân. Phong cách của ông hiền từ nhưng hiểu biết sâu sắc, dễ cười và hay cười.

Lúc độc tham, ông bảo: “Muốn giác ngộ, ông phải có lòng tin sâu xa, ông phải tin một cách thâm sâu những gì Phật và Tổ tuyên bố từ kinh nghiệm đầu tiên của các Ngài là thực, nghĩa là mọi sự vật, kể cả chúng ta, vốn là Phật tánh; tựa như cái vòng tròn không thể thêm hay bớt, Tự Tánh này không thiếu cái gì hết, nó đầy đủ, hoàn toàn...”

Bây giờ, nếu chúng ta có Phật tánh không tỳ vết này thì tại sao chúng ta lại không biết nó? Nếu mọi sự vật trong thế tánh là trí tuệ và thanh tịnh, tại sao lại có nhiều vô minh và đau khổ ở thế gian?

Đây là cái *khối nghi* phải được giải trừ... Nếu ông chỉ tin sâu xa rằng Phật không mê hoặc cũng không lừa dối khi Ngài khẳng định rằng tất cả chúng ta vốn toàn hảo và tự đủ thì ông có thể dò tìm tâm mình một cách không mệt mỏi lời giải đáp cho nghịch lý này.”...

“Có điều làm tôi bối rối không dứt: ‘Tại sao tôi không đạt được kiến tánh sau ba năm nỗ lực gầy lưng trong khi đó có những người khác lao lực không bao lâu cũng không khó nhọc lại đạt được? Tôi biết một vài người đạt kiến tánh ngay từ buổi nhiếp tâm đầu tiên mà rất ít hay không có tọa thiền gì cả...’”

“Có một vài người tâm họ thanh tịnh đến độ họ có thể đạt được chân ngộ mà không có tọa thiền gì cả. Tổ sư thứ sáu, Huệ Năng, là một người như thế. Tổ đã ngộ ngay từ lần đầu tiên nghe tụng kinh Kim Cang và Lão sư Đại Vân có kể lại trường hợp của một thiếu nữ, môn sinh của ông ấy, đã đạt kiến tánh trong lúc nghe các bài giảng nhập môn ngay khi ông ấy vẽ một vòng tròn và tuyên bố vũ trụ là Một, không thể phân ly. Nhưng đại đa số phải tọa thiền không mệt mỏi mới thăng được ngộ...”

“Bây giờ đừng lo lắng gì về ngộ, vì lo lắng như thế có thể trở thành chướng ngại thực sự... Khi bước vào thế giới của kiến tánh, ông mang theo – có thể nói ví như vậy – thành quả của tất cả những nỗ lực của mình và điều ấy sẽ quyết định phẩm chất của nó, do đó sự kiến tánh của ông do tọa thiền đem lại sẽ sâu rộng hơn... Trong đa số các trường hợp, kiến tánh đạt được nhanh chóng thường nông cạn...Hãy nhiệt tâm tọa thiền và Tự chứng ngộ sẽ tự chăm sóc nó...”

Một lần khác ông dạy: “Phật giáo Thiên đặt căn bản trên giáo lý vô thượng của Phật Thích-ca Mâu-ni. Ở Ấn độ chính nơi sinh của đức Phật, thực tế Thiên không còn hiện hữu nữa, và như chúng ta đã biết nó cũng đã tắt hẳn ở Trung quốc, nơi nó được Bồ-đề Đạt-ma mang từ Ấn độ đến... Chỉ ở Nhật bản là nó vẫn còn sống, mặc dù nó đang trên đà từ từ xuống dốc. Ngày nay, có lẽ không có đến mười bậc chân sư trên toàn nước Nhật... Giáo lý có một không hai này không nên để mất hẳn, nó phải được truyền sang phương Tây... Những tâm hồn lớn ở Hoa kỳ và châu Âu đã quan tâm đến Phật giáo vì không những nó kêu gọi trái tim mà nó còn kêu gọi cả khối óc nữa. Phật giáo là một tôn giáo hợp lý nổi bật...”

“Thiền mà ông biết bằng kinh nghiệm riêng của ông không phải dễ, nhưng những phần thưởng nó đem lại tương xứng với những khó khăn ấy... Hãy nhớ Bồ-đề Đạt-ma đã phải trải qua hết khó nhọc này đến khó nhọc khác, và cả Vinh Tây lẫn Đạo Nguyên, những người mang Thiền từ Trung quốc về Nhật bản, cũng đã vượt qua vô số chướng ngại... Mọi sự vật có giá trị đều có giá cao... Định mệnh của ông là mang Thiền về phương Tây... Đừng lùi bước hay bỏ cuộc dù đau đớn hay khó nhọc...”

. 27-07-1958

Mùng một tháng tám là ngày khai đại chiến của tôi, khởi đầu tuần nhiếp tâm mùa hạ lần thứ hai mươi của tôi với Lão sư Bạch Vân... Tháng này ngồi hai khóa nhiếp tâm, một tại chùa Lão sư Bạch Vân và một tại chùa Long Trạch, ngoài ra còn ngày đêm tọa thiền ở phòng riêng, chuẩn bị cho cái Đầy Lớn này... Tâm tôi có sự rõ ràng và sắc bén hiếm có... Tôi phải, tôi sẽ chọc thủng...Lần đầu tiên tôi tin mình có thể...

. 01-08-1958

Nhiếp tâm đang tiến tới! Sự tập trung của tôi nhanh chóng lên cao mạnh mẽ... Nhập vào Mu, chỉ nghĩ Mu, thờ Mu...

. 03-08-1958

Hai ngày đầu qua nhanh, bình thường...

. 04-08-1958

Hôm nay đạt đến độ nóng bốc khói trắng... Các vị trưởng tràng thỉnh thoảng đánh tôi... Cây gậy đầy sức mạnh của họ vung lên không còn là sự quấy rầy nữa mà là sự thúc giục... Chạy đua với từng tiếng chuông độc tham để là người đầu tiên gặp lão sư... Khó mà thấy đau ở chân... Quá hăng hái đối mặt với lão sư đến nỗi đã một hai lần xông vào phòng độc tham không chờ báo hiệu... Khi ông bảo tôi chỉ Mu, tức khắc tôi cầm lấy chiếc quạt của ông phe phẩy quạt mình, nhặt lấy cái chuông tay của ông rung lên rồi bỏ đi...

Đến lúc độc tham lần kế, Lão sư lại hỏi về Mu. Lập tức tôi giơ tay lên như sắp tát ông. Sự thực không có ý định đánh ông, nhưng lão sư không nắm được cơ hội, né tránh... Ôi sống động làm sao những cử động không suy nghĩ trước này, trong sáng và tự do....

Lão sư linh hoạt cảnh cáo: “Bây giờ ông đang đối mặt với cửa ải cuối cùng và kiên cố nhất giữa ông và Tự chứng ngộ. Đây là lúc người ta cảm thấy, nói theo một bậc sư ngày xưa, mình như con muỗi tấn công con trâu sắt. Nhưng ông phải đục khoét, đục khoét không mệt mỏi... Dù gì đi nữa, cũng đừng để mất Mu... Hãy tọa thiền suốt đêm nếu cảm thấy mình có thể mất Mu trong giấc ngủ...”

“Mu âm vang” lặng lẽ trong vườn chùa cho đến khi đồng hồ điểm một giờ... Đứng lên tập thể dục cho chân bớt cứng đơ và đau, đi cà nhắc đến hàng rào kế bên. Bỗng nhiên tôi nhận ra hàng rào và tôi là một cái Mu bằng gỗ và thịt vô hình. Dĩ nhiên!... Nhờ vậy mà năng lực vô biên... Tiếp tục đẩy tới cho đến khi có tiếng chuông bốn giờ sáng.

* * *

. 05-08-1958

Không có ý định nói với lão sư về nội kiến của mình, nhưng ngay khi vừa đến trước ông, ông liền hỏi: “Chuyện gì đã xảy ra tới hôm qua?” Trong khi tôi nói, đôi mắt sắc bén của ông chiếu quang tuyến X từng chút một nơi người tôi, rồi ông từ từ hạch hỏi: “Ông thấy Mu ở đâu? Ông thấy Mu thế nào? Mu bao nhiêu tuổi? Mu có màu gì? Mu có âm thanh gì? Mu cân nặng bao nhiêu?...”

Một vài câu đáp của tôi đến một cách nhanh chóng, một vài câu ngập ngừng, một vài lần lão sư mỉm cười, nhưng hầu hết ông im lặng lắng nghe...

Rồi ông bảo: “Có một vài lão sư có thể ẩn chứng cho một cái nệm ở chót giường như thế là kiến tánh, nhưng---”

“Tôi sẽ không chấp nhận sự ẩn chứng cho một kinh nghiệm nửa xu như thế dù cho thầy có muốn ban cho. Có phải công phu khó nhọc như núi của tôi trong năm năm nay chỉ đem lại con chuột nhất này? Tôi sẽ tiếp tục!”

“Tốt, tôi kính trọng tinh thần của ông.”

Lao mình vào Mu chín tiếng đồng hồ nữa với sự thâm nhập trọn vẹn đến độ tôi hoàn toàn biến mất. Tôi không ăn sáng, Mu ăn. Tôi không ăn trưa, Mu ăn. Một vài lần ý nghĩ về ngộ bắt đầu ngóc dậy, nhưng Mu lập tức chém ngay...

Thình thoảng các vị trưởng tràng đánh tôi, la lên: “Chiến thắng là của ông, nếu ông không để mất Mu!”

Độc tham chiều! Như con chim ung, lão sư quan sát tôi rất kỹ khi tôi vừa bước vào phòng tiến về phía ông, quì lạy và ngồi trước ông với tâm cảnh trực và phấn khởi.

“Vũ trụ là Một,” ông bắt đầu, mỗi tiếng ông nói phóng vào tâm tôi như một viên đạn. “Mặt trăng Chân lý...” thình lình Lão sư, căn phòng, mọi sự vật biến mất trong một dòng ánh sáng chói ngời và tôi thấy mình tắm trong trong niềm hân hoan dịu ngọt, không thể nói được. Trong vịnh cửu thoảng hiện; tôi độc hữu... Rồi lão sư bơi vào trong thị kiến. Mắt chúng tôi gặp nhau, chảy vào nhau, rồi chúng tôi phá ra cười...

“Tôi có nó. Tôi biết! Không có gì, tuyệt đối không có gì! Tôi là mọi vật và mọi vật không là gì hết!” tôi kêu lên với chính mình hơn là với lão sư và đứng dậy bước ra...

Lúc độc tham tối, lão sư lại đưa ra một số câu hỏi cũ và thêm vài câu mới: “Ông sinh ở đâu? Nếu phải chết bây giờ, ông sẽ làm gì?...” Lần này những câu trả lời của tôi rõ ràng làm ông hài lòng vì ông thường mỉm cười, nhưng tôi không chú ý vì bây giờ tôi đã biết...”

“Mặc dù sự kiến tánh của ông đã rõ ràng – lão sư giảng giải – ông có thể phát triển nó sâu rộng đến vô cùng...”

“Có nhiều mức độ kiến tánh... Hãy lấy thí dụ hai người cùng nhìn một con bò, một người đứng ở đằng xa và một người đứng gần bên. Người đứng xa nói: “Tôi biết nó là con bò, nhưng tôi không biết nó màu gì.” Người đứng gần nói một cách rành mạch: “Tôi biết nó là con bò nâu.”

“Do đó, việc ông tiến tới các công án sẽ khác nhau,” lão sư nói và giảng giải cách tu tập sắp tới cho tôi...

Trở lại chánh điện... Khi tôi lên trở về chỗ ngồi, Bà lão Yamaguchi, vị *godo* bán-thời-gian của chúng tôi, rón rén tới bên tôi với đôi mắt sáng ngời, thì thầm: “Kỳ diệu lắm, phải không? Tôi rất sung sướng vì ông!” Tôi bắt đầu tọa thiền trở lại, cười, khóc và thì thầm với chính mình: “Xưa nay nó vẫn ngay trước mình, song mình phải mất năm năm mới thấy nó...”

Một câu nói mà Tangen-san đã có lần trích dẫn giờ đây vang lên bên tai tôi: “Đôi khi người ta có thể tìm thấy nước trong cái hang khô róc nhất.”

. 09-08-1958

Cảm thấy tự do như con cá đang bơi trong đại dương nước trong mát sau khi bị dính chặt trong thùng keo... Và rất biết ơn...

Biết ơn mọi sự đã xảy đến với tôi, biết ơn mọi người đã khuyến khích và chịu đựng tôi bất chấp nhân cách ấu trĩ và tính bướng bỉnh của tôi...

Nhưng hơn hết là biết ơn hình hài con người của tôi, vì nhờ ưu thế là con người mà biết được Niềm Vui này, không giống như những loài khác.

3. Ông K. T., *Người Thiết Kế Vườn Cảnh Nhật*, 32 tuổi

Mặc dù sinh trong một gia đình thuộc phái Thiền Tào Động, tôi đã 28 tuổi trước khi chính thức khởi sự tọa thiền. Điều khiến tôi bước bước này là nỗi sợ chết khi tôi bắt đầu khạc ra máu vì mắc chứng lao phổi và những bất trắc trong cuộc sống đã bắt đầu tiềm ẩn nơi tôi. Tôi chưa từng trải qua đời sống chùa chiền, nhưng tôi đã theo dự niếp tâm một số lần cho đến khi tôi nhận ra Tự Tánh và việc này đã được một bậc thầy xác nhận. Trong thời kỳ này, tôi đã tọa thiền với một nhóm người và đã đọc tham với Lão sư Taji vào mọi ngày chủ nhật.

Tôi nhớ rõ tuần niếp tâm đầu tiên làm sao. Ấy là một ngôi chùa gọi là chùa Nhật Bản (Nippon-ji) ở Nokogiriyama, phủ Chiba và thầy là Lão sư Đại Vân. Ngày đầu tiên, tôi nhớ, rất căng thẳng. Ngày thứ nhì tôi không thể ném được thức ăn, chân tôi đau quá và tôi không thể nghe được đầu đuôi bài đề xướng (*teisho*) của lão sư. Đôi khi tôi bị mệt đứ đừ. Trước hết, nội qui niếp tâm nghiêm ngặt, bầu không khí lạnh và dòn nén. Rồi tôi bắt đầu cảm thấy phản

kháng, “Tọa thiền phải là một thứ thôi miên, mình phải khám phá xem các kỹ thuật của tôn giáo này có thực sự đưa đến chân lý không,” tôi tự bảo và bỏ ý định trở về nhà...

Trong ba ngày tôi buộc phải theo dự các bài giảng chung về tọa thiền, vì đây là sự cưỡng bách đối với những người mới bắt đầu. Do đó, tôi tự ý đến trước lão sư để đọc tham. Đối diện với ông, tôi cảm thấy mình đang chạm phải một bức tường sắt. Nhưng tôi bị tánh cách giọng nói của ông thu hút, nó âm vang giống hết giọng nói của ông nội tôi đã quá cố. Tôi đã đi đọc tham mấy lần để nghe giọng nói ấy và nhìn khuôn mặt khác thường ấy của ông. Vào những lúc như thế, tôi cảm thấy rất rõ cá tính và nhân cách mãnh liệt của ông, sự cao quý và hùng lực của ông, và bằng cách so sánh, tôi cảm thấy mình vô nghĩa và rỗng tuếch. Nếu bằng cách lừa dối mà tôi có thể đạt đến mức phát triển của ông, tôi sẽ không dụng tâm lừa dối. Tôi kết luận và quyết định ngồi một cách thành tín khi ông chỉ dạy.

Ngày thứ tư và thứ năm trôi qua, đau đớn ở chân đã biến mất, nhưng giờ đây tâm tôi đã trở nên ổn định hơn dù cho tôi đã có những thị kiến loại này hay loại khác. Dần dần tôi cảm thấy hăng hái ngồi. Đến ngày thứ sáu, ở phòng trước nơi đang qui gối chờ đến lượt vào đọc tham, tôi đã có một kinh nghiệm vui nho nhỏ. Ngay phía trước hai đầu gối, tôi thấy một cây cột lớn và cái chân bàn nhỏ đang chen lấn nhau. Ngay lúc ấy tôi cảm thấy cây cột là lão sư và cái chân bàn chính là tôi. Bỗng nội kiến này đến với tôi: cây cột là cây cột đang chiếm cả trời đất, cái chân bàn là cái chân bàn cũng đang như thế. Lão sư là lão sư và tôi là tôi cùng tràn ngập cả vũ trụ. Chỗ nào trống rỗng? Vì thế tôi cười tận đáy lòng.

Nhanh nện vào phòng lão sư để đọc tham, tôi trình bày kinh nghiệm của tôi với ông. “Một nội kiến tron như thế thì có giá trị gì. Đừng có nằm mơ!” ông nói cộc lốc và đuổi tôi ra.

Mặc dù đó có thể là ảo giác, nhưng niềm vui của giây phút ấy không bao giờ rời bỏ tôi. Từ đó, bất cứ khi nào đến trước lão sư, tôi không còn sợ ông nữa.

Sau tuần nhiếp tâm đầu tiên ở chùa Nhật Bản này, ba năm sau tôi dự một khóa nhiếp tâm khác ở chùa Phát Tâm, nhưng tôi không thành công trong việc nhận ra Tự tánh. Một đêm mùa hè năm đó, trong lúc một lòng hiến mình tham công án Mu, tôi đã kinh qua một trạng thái cảm thấy hình như mình đang nhìn thấy bầu trời mênh mông hoàn toàn trong suốt và kể đó tôi đã có thể thâm nhập thế giới của Mu với trực quan rõ ràng và sắc bén. Lập tức tôi đến gặp lão sư Taji và yêu cầu ông ấy nhận cho tôi được đọc tham. Ông xác nhận

tôi đã kiến tánh sau khi tôi đáp nhanh chóng câu hỏi: “Quan Âm bao nhiêu tuổi? là “Chém ba chữ Mu” và các trắc nghiệm khác. Vì thế ông dạy tôi như vậy:

“Giữa kiến tánh nông sâu có sự khác biệt phi thường và những khác biệt này được miêu tả trong Mười Bức Tranh Chăn Trâu (26), kiến tánh của anh có độ sâu không hơn độ sâu được miêu tả ở bức tranh thứ ba, gọi là *thấy* Trâu. Nói cách khác, anh chỉ thấy cảnh giới ở “bên kia sắc giới.”

Kiến tánh của anh như thế dễ bị mất nếu anh trở nên lười biếng và không tiến hành tu tập thêm nữa. Hơn nữa, dù đã kiến tánh, anh vẫn là anh cũ – không thêm được gì, anh không trở thành to lớn hơn. Nhưng nếu tiếp tục tọa thiền, anh sẽ đạt đến độ *bất được* Trâu, tức giai đoạn thứ tư. Ngay bây giờ anh chưa “sở hữu”(27), nói ví như vậy, được sự kiến tánh của mình.” Sau giai đoạn bất được Trâu là giai đoạn thuần hóa nó, tiếp theo là *cưỡi* Trâu, đây là trạng thái trực quan mà trong ấy kiến tánh và ta được xem là một và như nhau. Kế tiếp là giai đoạn thứ bảy, tức giai đoạn *quên* Trâu; giai đoạn thứ tám quên cả Trâu và ta; thứ chín là *đại ngộ*, thâm nhập đến tận đáy và ở đáy không còn phân biệt ngộ với không ngộ. Cuối cùng là giai đoạn kết thúc toàn bộ sự tu chứng, sống giữa thế nhân, sẵn sàng giúp đỡ họ bất cứ lúc nào có thể, hoàn toàn tự tại, không bị ngộ ràng buộc. Sống trong trạng thái cuối cùng này là cái đích của cuộc sống và việc hoàn thành nó có thể đòi hỏi nhiều kiếp. Giờ đây anh đã đạt chân lên con đường dẫn đến cái đích này, vì thế anh nên biết ơn.”

Trước khi nhận sự giáo huấn của vị thầy đầu tiên, tôi đã tọa thiền theo cách riêng, lấy công án đầu tiên trong *Bích Nham Lục* (Hekigan-roku) và suy tư câu hỏi của vị Hoàng đế: “Chân lý tối thượng của thánh giáo là gì?” Và Bồ-đề Đạt-ma đáp: “*Quách nhiên vô thánh* (Kakunen musho: trống rỗng mênh mông chẳng có gì là thánh hết.)”(28) Nhưng tôi không thể hiểu được. Song tự nhắc mình nhớ lại một câu tục ngữ Nhật: “Nếu bạn đọc một cuốn sách một trăm lần chắc chắn bạn sẽ hiểu được.” Tôi ngồi tọa thiền thành tín tụng

(26) Xem Chương VIII.

(27) Tình trạng này có thể ví với tình trạng của một con gà con mới nở mà sự sống của nó, tuy đủ thực, nhưng vẫn còn mong manh và trong vòng thử thách.

(28) Câu này do Lương Vũ đế (502-549), một người bảo trợ Phật giáo danh tiếng, hỏi Bồ-đề Đạt-ma. Hoàng đế hỏi tiếp: “Trước mặt trăm là ai? Không phải là một thánh nhân sao?” Bồ-đề Đạt-ma đáp: “Không biết.” Một trong các điểm trọng yếu của công án là nắm tinh thần của câu đáp: “Không biết.”

trong tâm câu đáp của Bồ-đề Đạt-ma: “Quách nhiên vô thánh.” Sau hai ngày như thế tôi kinh nghiệm một trạng thái như tôi đã kể trên, tức nhìn thấy một bầu trời mênh mông trong sáng. Bây giờ, tôi cảm thấy điều ấy đã giúp mang lại sự thấy tánh sau này của tôi.

Trong quan hệ này, điều bất ngờ sau đây cũng đáng kể lại. Trong những ngày còn đi học, để đoạt chức vô địch kiếm thuật Nhật bản, tôi phải tranh tài với năm sinh viên trong các trận đấu giữa các trường cao đẳng và đại học. Ba địch thủ đầu tương đối yếu và tôi đánh họ bằng cách nghĩ trước các kỹ thuật để đánh bại họ, nhưng tôi bị cả ba đánh bại. Đối với địch thủ thứ tư, người tôi tràn ngập một cảm giác trách nhiệm giữ danh dự cho trường, cũng như cay đắng vì bị đánh bại ba lần. Tôi tuyệt vọng, không suy nghĩ, tôi lập tức nhảy vọt tới đối thủ và quay về chỗ không biết mình thắng hay thua. Sau đó, một bạn bảo tôi rằng tôi đã chiến thắng rực rỡ. Địch thủ thứ năm là người mạnh nhất, hơn mấy người kia rất xa, tôi đã đánh bại anh ta cùng một cách ấy.

Trong hai trận đấu này, tôi đã kinh nghiệm những giây phút mà tôi gọi là sự biểu hiện trần trụi của kiến tánh, trong đó tôi hành động bằng trực giác và tâm thức sâu xa nhất, không quan tâm đến thắng hay bại, địch thủ hay tôi và không-ý-thức ngay cả trong khi đấu. Đối mặt với một tình thế quan hệ sống chết, người ta có thể hành động tức thời, trực giác hoàn toàn không ảo tưởng và phân biệt, song không phải xuất thần. Ấy là vấn đề tự tu luyện theo các nguyên tắc của Thiền, toàn tâm hành động trong mọi hoàn cảnh.

Khi sống không chú ý, chúng ta có khuynh hướng rơi vào phân biệt thiên lệch. Đây là tâm thái trong ấy chính vị ngã được tập trung cao độ và đau khổ của con người gia tăng. Do đó, bất cứ khi nào tôi trở nên ý thức rằng mình đang rơi trở lại vào tình trạng cũ thì tôi tự nhủ rằng trời và đất có cùng một cội rễ. Mọi sự vật là Một. Hình thức thấy được của mọi sự vật không khác với cái Không mà đây là yếu tánh của chúng.

Đọc nhiều sách về Thiền trước khi kiến tánh, tôi đã ảo tưởng rằng nếu tôi đạt kiến tánh tôi sẽ có những năng lực siêu nhiên hoặc sẽ phát triển được nhân cách phi thường ngay tức khắc, hoặc trở thành một bậc đại hiền triết hoặc tất cả đau khổ sẽ được diệt hết và thế giới sẽ trở thành thiên đường. Nhưng bây giờ tôi thấy rõ vọng tưởng này làm chướng ngại người thầy trong việc hướng dẫn tôi.

Trước khi kiến tánh, tôi rất lo lắng về tình trạng sức khỏe của tôi, về cái chết, về tình trạng xã hội bất như ý và nhiều thứ khác.

Nhưng sau khi kiến tánh, những cái ấy không còn làm tôi lo lắng nữa. Giờ đây, làm bất cứ việc gì tôi cũng hoàn toàn là một với nó... Tôi chấp nhận những gì thích thú là hoàn toàn thích thú và những gì không thích thú là hoàn toàn không thích thú, rồi quên ngay cả phản ứng thích thú hay không thích thú.

Tôi cảm thấy rằng qua kinh nghiệm kiến tánh, tâm con người có thể trải rộng ra đến vô cùng vũ trụ, cái vĩ đại chân thực không quan hệ gì với sự giàu có, địa vị xã hội hay khả năng trí thức, mà chỉ quan hệ đến sự phát triển rộng lớn của tâm. Theo nghĩa này, tôi luôn luôn nỗ lực để trở thành vĩ đại.

Như đã biết rõ tri thức thế gian và các khả năng lý luận vi tế không phải là điều kiện tiên quyết cho việc tu luyện trong Thiền. Truyền thống Phật giáo đã chứng minh điều đó. Huệ Năng, vị Tổ sư thứ sáu lừng danh của Thiền, bậc thầy tuyệt vời nhất trong các bậc thầy ở Trung quốc thời xưa, đã đạt được giác ngộ viên mãn, vì không biết chữ, không đọc được và không suy luận chân lý, nên Tổ sư có thể nắm ngay Nguồn Tâm. Từ xưa người Nhật đã nói rằng, không phải qua trí thức mà qua thành tín ngộ, chúng ta có thể thấy được bản tánh tốt cùng của Tâm và cũng bằng cách ấy chúng ta có thể phát triển cái thấy này sâu rộng đến vô cùng.

Có những cây phát triển nhanh mà chúng không bao giờ phát triển được sức mạnh đủ để chống chọi với cơn gió dữ. Cũng thế, trong Thiền có những người đạt kiến tánh nhanh nhưng vì họ bỏ ngay sự tu tập nên không bao giờ trở thành những người có tinh thần mạnh. Vì thế, trong Thiền điều trọng yếu là áp dụng bình tĩnh và vững chắc tọa thiền trong suốt cuộc sống hằng ngày của mình và kiên quyết không dừng lại khi chưa giác ngộ viên mãn.

4. Ông C. S., Công Nhân Chánh Phủ Nhật Hội Huru, 60 tuổi

Kinh nghiệm kiến tánh của tôi đơn giản và không ngoạn mục, thiếu màn bi hài của nhiều người khác. Sự thực cái thấy tánh của tôi còn nông cạn, nhưng vì được yêu cầu viết nên xin tường thuật cống hiến bạn đọc, xem có chút gì lợi ích không.

Tôi đến với Thiền không vì cao vọng kiến tánh. Sự bất an và hỗn loạn trên xứ sở này, ngay sau cuộc chiến vừa qua, đã khiến tôi đến chỗ thường hay nghĩ đến tự tử. Tôi quyết định tọa thiền cốt yếu

là để làm yên tĩnh cái tâm hay sợ và hỗn loạn của tôi. Vì mục đích duy nhất của tôi là tu dưỡng định tâm nên khi bắt đầu tọa thiền tôi không biết ngay cả chữ *kiến tánh*. Vị lão sư trước hết dạy tôi tập đếm hơi thở, rồi theo dõi hơi thở bằng con mắt tâm, và cuối cùng là chỉ quán đả tọa, cái cuối cùng này là sự tập trung không có đối tượng trong tâm.

Trên đường đến chùa của Lão sư Bạch Vân để dự khóa nhiếp tâm đầu tiên, tôi nghĩ (không biết nội dung nhiếp tâm có những gì): “Sẽ thích thú biết mấy được nhận hạ với lão sư, có lẽ sẽ cùng ông ấy uống rượu *Saké* nữa không chừng.” Khi đến chùa trời đã sẫm tối và tôi chỉ có thể nghe tiếng chim ríu rít trong các bụi cây. Tiếng nước róc rách từ một ống máng bể. Tôi có thể thấy trúc xanh lam trong rừng và những đóa sơn trà màu đỏ. Các vùng chung quanh tức thời yên tĩnh và đẹp làm tôi yêu mến sâu xa. Tôi mang theo mấy cuốn sách và hờn hờ chờ đợi có thể đọc một cách yên tĩnh trong lúc nhiếp tâm và làm những bài thơ do toàn thể vẻ đẹp tự nhiên nơi đây gợi hứng.

Nhưng hôm sau, khi bắt đầu nhiếp tâm, tất cả hóa ra hoàn toàn khác hẳn với những gì tôi tưởng tượng. Sự thực, ấy quả là một cuộc tra tấn. Bất ngờ mấy khớp xương chân của tôi vì hai tai nạn xe hơi thường xuyên cứng đờ. Điều này cùng với sự kiện tôi đã 60 tuổi vào lúc ấy, khiến việc xếp chân theo tư thế kiết già trở nên đau đớn dữ dội (song, sau này tôi nghĩ lại, những gì tôi đạt được đã đến với tôi qua sự đau đớn ấy). Tôi đã kinh qua những cái tệ hại nhất vào lúc bình minh ngày thứ nhì. Cảm thấy chính chết cũng không tệ hại đến như vậy. Tôi tự bảo: “Tất cả đau đớn này là do tọa thiền và có thể chạy trốn được nếu muốn; nhưng nếu chết đi hoặc đau đớn cũng không thể chạy trốn được đau khổ. Vì thế, hãy chịu đựng đau đớn bằng cùng tinh thần ấy và hãy chết nếu cần!” Tôi đã chiến đấu chống lại nỗi thống khổ ấy bằng mọi sức lực.

Dần dần tôi cảm thấy sự đau đớn ở chân càng giảm đi khi nhiếp tâm tiến bộ, và tâm tôi bắt đầu mở ra cho đến khi nó đạt đến trạng thái cao nhất dù không thể nhận thức được. Tôi không thể nói được rằng mình không ý thức sự hiện hữu của mình hoặc mình ý thức rằng mình không hiện hữu. Ý thức duy nhất của tôi là hai ngón tay cái chạm nhẹ vào nhau. Những cánh cửa kéo bằng rèm ở phía trước tôi trở nên trắng toát và một thứ ánh sáng trong lành tỏa xuống vạn vật. Tôi cảm thấy mình như ở thiên đường. Tình cảm ngự trị trong tôi là lòng biết ơn, song tôi không ý thức được là tình cảm biết ơn ai. Không muốn khóc, nhưng tôi bắt đầu khóc nhè nhẹ, rồi nước

mắt tràn xuống hai má. Nước mắt, nước mắt, nước mắt. Một sông nước mắt thật sự! Ngay cả khi tôi ngồi trước cái chuông chờ đến lượt vào trước lão sư, tôi cũng không kiềm chế được tiếng khóc nức nở ngu xuẩn của mình. Tôi xấu hổ vì phải giơ cái mặt dính đầy nước mắt ra trước lão sư, tin rằng nước mắt không dính líu gì với tọa thiền và sau đó cố kiềm chế cái khóc. Lão sư bảo rằng tôi chưa đạt kiến tánh, song đã đạt đến mức độ có ý nghĩa diệt trừ cái ta mà khóc là một chỉ dẫn. Nghe nói thế, tôi lấy làm sung sướng và đến đây là chấm dứt khóa nhiếp tâm đầu tiên của tôi.

Với kinh nghiệm này tôi biết tôi đã lập được căn bản cho sự biến đổi đời tôi. Người ta thường nói rằng Thiền không phải là lý thuyết mà là thực hành. Chân lý của câu nói ấy đối với tôi thật là rõ ràng, không thể nhầm lẫn được. Ngồi cô tịch như một hòn núi – chỉ cần thế thôi, với khóa nhiếp tâm đầu tiên ấy đã phát sinh trong lòng tôi sự cương quyết tu dưỡng và phát triển sâu hơn những gì tôi đã thực sự ném được để đạt sự bình thản rất thiết yếu để đương đầu với những cái điên đảo của thế giới phiền não này. Bằng sự thực hành tọa thiền theo lời chỉ dẫn của lão sư, các năng lực tập trung của tôi đã phát triển mạnh hơn một cách đều đặn, và mỗi ngày trở thành một ngày biết ơn.

Trong nhà tôi bây giờ không còn những cuộc cãi vã nữa và tôi vui vẻ khi đi đến văn phòng mỗi sáng. Tôi bằng lòng với cuộc sống của tôi, có thể gọi đó là cuộc sống trầm lặng và bình yên. Song thỉnh thoảng tôi bị câu hỏi này làm phiền: “Mục đích của đời người là gì?” Tôi biết rằng không kiến tánh, không bao giờ tôi có thể thiết lập được sự vững chắc bên trong mà bây giờ tôi còn thiếu.

. Chỉ Quán Đả Tọa

Tôi bắt đầu tọa thiền với phép đếm hơi thở, rồi theo dõi hơi thở bằng con mắt tâm và sau đó lão sư chỉ định tôi thực hành *chỉ quán đả tọa*, kiểu tọa thiền thuần túy nhất. Nói chung, qua một công án người ta có thể đạt kiến tánh nhanh hơn qua chỉ quán đả tọa, qua đây sự chín muồi của tâm xảy ra dần dần. Lão sư thường khuyến khích tôi bằng những lời này: “Thay vì cố sức đạt kiến tánh một cách cưỡng bách qua công án, hãy kiên nhẫn ngồi trong lúc sự chín muồi xảy ra tự nhiên.” Vì thế tôi ngồi đều đặn, tin chắc rằng sẽ đến lúc mà tâm tôi giống như trái hồng teo lại, sẽ trở nên chín muồi và ngọt ngào. Tôi càng tọa thiền, tâm tôi càng trở nên trong sáng. Mỗi lần tọa thiền, trước tiên tôi điều hòa hơi thở rồi sau đó tôi đi vào tập

trung sâu xa. Khi thực hành tiến bộ, tôi thường kinh nghiệm một trạng thái trong ấy tôi không còn biết đến thân tâm mình hay bất cứ việc gì khác. Khi tôi nói với lão sư điều này, ông thúc giục tôi không nên vướng trong cảnh giới của lớp thức thứ tám này, trạng thái thanh tịnh và ổn định, mà hãy chọc thủng sang bên kia. Song tôi thấy mình như đụng phải một “hòn núi bạc” hay “tám vách sắt” và tôi không thể tiến tới mà cũng không thể thối lui.

Một thời gian sau đó, trong một khóa nhiếp tâm khác, tôi nhớ lại một chuyện ngẫu nhiên. Một đêm nọ tôi thức dậy một mình và bắt đầu ngồi đối diện với một trong những cánh cửa kéo bằng giấy phản chiếu mờ mờ bầu trời xảm tối rạng rỡ. Với nỗ lực cương quyết để có được trong sự cô tịch lúc nửa đêm, tôi nhanh chóng đi vào trạng thái tập trung sâu xa. Tâm tôi đạt được sự trong sáng đến độ tôi cảm thấy sáng hôm sau chắc chắn sẽ đem đến kiến tánh, trái với sự mong mỏi của lão sư. Nhưng bất chấp ngồi kiên trì đến đâu, tôi cũng không đạt đến vô niệm và tự nhiên khá tri trệ. Chẳng bao lâu tôi bị tiếng nhái kêu quấy rầy vì những âm thanh ấy rất êm ái du dương, tôi ít khi nghe được những âm thanh như thế. Xảm tối hôm ấy bản hợp xướng vang lên sắc bén trong sự yên tĩnh: “Nó đó, tất cả đó, tất cả đó, nó đó!” Tựa như chúng vừa hát vừa chế nhạo. Một tiếng cười kỳ lạ nổi lên từ sâu thẳm bên trong tôi. Tôi không thể tọa thiền thuần túy được nữa.

Trong khóa nhiếp tâm mùa xuân kế tiếp, bà Y., người ngồi kế tôi, đã đạt kiến tánh và nhỏ lệ vì biết ơn và vui. Lập tức tôi quyết định mình sẽ là người kế tiếp. Nhưng bất chấp mọi nỗ lực, tôi không thể tìm được vũ khí để hạ “tám vách sắt” vẫn cản trở tôi trong chỉ quán đã tọa. Trong lúc độ tham, những lời cuối cùng của lão sư là: “Bây giờ hãy sẵn tới!” Song cái mà tôi cần là dụng cụ để sẵn tới, vì thế hầu như tôi xin ông chỉ định cho tôi công án Mu. Việc này ông chỉ cho tôi sau khóa nhiếp tâm mùa xuân, đồng thời tặng tôi một chiếc áo tràng và một tấm tọa cụ để khuyến khích tôi cố gắng. Bây giờ, mọi “dụng cụ” đã có sẵn trong tay, trừ một vật: “Ý chí không lay chuyển để đạt kiến tánh với bất cứ giá nào.” Sau khóa nhiếp tâm, khi trở về nhà tôi đã nguyện: “Tôi phải đạt kiến tánh trong khóa nhiếp tâm tới, không thể khác được.”

. Công án Mu

Mặc dù đã được chỉ định công án Mu để thực hành theo yêu cầu của mình, tôi không thể tọa thiền tốt với nó được. Đã thực hành

chỉ quán đả tọa trong một thời gian lâu và đã quen giữ tâm như dòng nước chảy hay như đám mây bay, không có điểm tập trung, tôi thấy Mu là một gánh nặng ghê gớm. Song khôn nổi tôi cần công cụ này để đánh đổ “hòn núi bạc.” Vì thế tôi tập trung dữ dội, cố lặn mình vào Mu và dần dần trở thành quen với nó.

Đầu thu năm 1955, tôi lại dự nhiếp tâm. Tôi hơi cảm thấy khóa nhiếp tâm này có tính cách sinh tử đối với tôi, tôi biết mình chỉ tùy thuộc thành công hay thất bại.

Lúc 4 giờ 30 sáng ngày thứ nhất, lão sư, trong lúc đi vòng quanh giám sát, bảo chúng tôi: “Các điều kiện trong tuần nhiếp tâm này thật lý tưởng, thời tiết không nóng cũng không lạnh và trời yên tĩnh. Quý vị có cơ hội rục rờ.” Tôi giữ những lời ấy trong tâm và nắm lấy Mu làm gậy đi đường nặng nề mở lối qua vùng núi hẹp để đến kiến tánh.

Ngày thứ nhất...ngày thứ hai...ngày thứ ba...thời gian qua nhanh. Những cố gắng đầu tiên nắm lấy Mu của tôi thất bại, tôi không thể chọc thủng được. Hoàn toàn bối rối và thất vọng, tôi không thể xê dịch tâm mình ra khỏi trạng thái trong sáng tịch tĩnh để vào chỗ đã định. Tôi cố gắng một cách tuyệt vọng để chém vỡ tâm thái ấy bằng lưỡi kiếm Mu sắc bén, bảy giờ đã được sự không kiên nhẫn quá mức kích động thúc đẩy, nhưng vô ích.

Đầu năm này, trong tuần nhiếp tâm mùa xuân, tôi cũng đạt đến cảnh giới của thức thứ tám và cũng không xuyên phá được nó. Bảy giờ đối với tôi rõ ràng là tôi chưa bao giờ nỗ lực hết sức mình mà nếu làm được như thế thì tôi đã đạt kiến tánh rồi, chỉ có nỗ lực siêu nhân mới làm được như vậy. Điều này thường khiến tôi tiếp tục ngồi ngay cả sau khi chuông đã rung báo hiệu kinh hành. Nhưng tôi không thể phá vỡ nổi cái “động Sa tăng” mà ngay cả với Mu và nỗ lực siêu nhân mà tôi đã tạo được. Tôi chỉ có thể làm rung chuyển cái ngõ cụt này thôi.

Kiến tánh đòi hỏi sinh lực phi thường của tinh thần và thể xác, nhưng bảy giờ tôi đã 60 tuổi, đã mất nhiều năng lực và sự linh hoạt trước kia. Song tôi không chịu đầu hàng, tiếp tục với Mu không lùi bước.

Đến ngày thứ tư, trên đường đến nhà ngoài trong hoàng hôn im lặng, tôi tò mò nhìn cây tắc già. Dường như các cành của nó có sự trang nghiêm kỳ lạ, không thể diễn tả được. “Cái mình đang thấy đây là chân lý tuyệt đối,” - tôi tự bảo. Tôi biết tâm tôi đã tiến bộ trong nhận thức và trở lại ngồi với sinh lực mới. Buổi tối, lúc độc tham, tôi nói với lão sư điều tôi cảm thấy và hỏi ông nó có nghĩa là

gì. “Ông đã đến điểm sanh tử... Chỉ một bước nữa thôi! Đây là buổi tối cuối cùng của khóa nhiếp tâm. Hãy tọa thiền suốt đêm.”

Được câu “Một bước nữa thôi” của lão sư đốt lửa, bây giờ tôi đã sẵn sàng tiến công Mu toàn lực, suốt đêm.

. Mở Con Mắt Tâm

Thường lệ cứ 9 giờ tối là tắt hết đèn, nhưng đêm nay được lão sư cho phép, tôi giữ sáng một ngọn đèn nhỏ. Ông M., người trưởng tràng lớn tuổi cùng ngồi với tôi, với sức mạnh tinh thần của cả hai, tôi cảm thấy mạnh hơn vô cùng, tập trung toàn lực vào đan điền tôi bắt đầu cảm thấy phấn khởi, tôi chăm chú nhìn cái bóng của chiếc cầm và đầu của tôi cho đến khi tôi mất hết ý thức về nó trong trạng thái tập trung sâu xa.

Khi chiều tàn dần vào đêm, sự đau đớn ở chân tôi trở nên ác liệt đến nỗi tôi đã đổi tư thế ngồi từ kiết già sang bán già cũng không bớt đi chút nào.

Cách khắc phục duy nhất là tôi dốc toàn lực nhất tâm tập trung vào Mu. Ngay cả với sự tập trung dữ dội nhất, đến độ mệt là “Mu! Mu! Mu!” tôi cũng không thể giải thoát mình khỏi đau đớn ghê gớm, trừ thay đổi tư thế ngồi một chút..

Thình lình đau đớn biến mất, chỉ còn Mu! Mỗi vật và mọi vật là Mu. “Ồ! Nó đây!” Tôi kêu lớn và đảo đảo trong kinh ngạc, tâm tôi là cái trống rỗng hoàn toàn. “*Reeng! Reeng!*” chuông rung lên. Ôi tươi mát làm sao! Nó giục tôi đứng lên và đi đi lại lại. Tất cả tươi mát và thanh tịnh. Mọi vật nhảy múa sống động mời tôi nhìn, mọi vật chiếm vị trí tự nhiên của chúng và thở một cách lặng lẽ. Tôi chú ý nhìn những đóa hoa bách nhật trong bình hoa trên bàn thờ, một lễ vật dâng lên đức Văn Thù, vị Bồ-tát của Trí tuệ vô biên, chúng đẹp không thể tả! Vào lúc độc tham kế, lão sư trắc nghiệm tôi và xác nhận tôi đã hiểu Mu. Một sự kiến tánh đầy đủ thường không những sinh ra kinh ngạc mà còn sinh ra niềm vui sâu xa nữa, nhưng tôi không khóc hay cười vì vui. Trong đại đa số trường hợp, nó thay đổi cái nhìn tổng quát và nền tảng về cuộc sống và cái chết của một người và cống hiến một nội kiến mới và sâu sắc về câu nói: “Đời trống rỗng và vô thường,” nhưng kinh nghiệm của tôi không mang lại nội kiến như thế, vì nó chỉ là cái chạm nhẹ của ngộ.

Tôi sinh vào tháng 9 năm 1895 và như thế và tháng 9 năm 1955, tôi tròn 60 tuổi. Ở Nhật, sinh nhật thứ 60 được tôn xưng là ngày tái sanh. Tôi sung sướng vì con mắt Tâm của tôi đã mở vào cái

tháng trùng hợp này với những bước đầu tiên của cuộc đời mới, thứ nhì của tôi. Tám năm đã trôi qua kể từ khi tôi bắt đầu tọa thiền lần đầu tiên. Ở Nhật người ta nói rằng phải mất tám năm cây hồng mới kết trái. Cũng giống như vậy, những nỗ lực của tôi đã kết quả' nhưng hương vị xin để người khác phê phán.

4. Bà A. M., *Giáo Viên Người Mỹ*, 38 tuổi

Cha tôi vốn người Do thái và là người ngoại đạo (*gentile*: người không theo đạo Do thái). Tôi sinh ra ở Đức, nơi ấy tôi sống thời thơ ấu đầy tiếng hát mộc mạc của một cô bé tinh nghịch trong các truyện thần tiên của Grimm. Cha tôi là một người Do thái được sự kính trọng của mọi người trong cái thị trấn tầm thường, ngái ngủ, không những vì kiếm ăn bằng nghề thầy luật mà còn vì lòng độ lượng vô hạn của ông. Mẹ tôi gốc Đức theo đạo Luther, được kẻ giàu cũng như người nghèo yêu mến, vì sự hiểu biết, đức hạnh và các sống lạc quan của bà. Hoàn toàn được che chở, không phải lo lắng gì về tiền bạc hoặc những thứ khác, tôi lớn lên trong ngây thơ, nhỏ dại.

Những tiếng *Thượng đế* và *tôn giáo* không bao giờ được nói đến trong gia đình tôi, vì cha mẹ tôi nghĩ nên để cho các con tự lựa chọn đạo Do thái hay đạo Ki-tô khi thời gian chín muồi. Sự công khai bộc lộ của tôi đầu tiên đối với Thánh Kinh Cựu Ước và Tân Ước đến trong giờ học về tôn giáo ở trường, nơi ấy bản dịch Kinh Thánh của Luther đã gây cho tôi một ấn tượng sâu xa.

Hitler lên nắm chính quyền và mọi sự thay đổi. Những giấc mộng thời thơ ấu của tôi tan thành mây khói và tôi phải đối diện với thực tế ngược đãi trắng trợn. Từng viên gạch một, Đức quốc xã đã phá vỡ bức tường an toàn bao quanh bản ngã của tôi. Tình yêu và sự kính trọng mà chúng tôi được hưởng đã biến mất và chúng tôi chỉ còn biết cô đơn và lo lắng.

Không bạn bè, tôi co rút vào chính mình và tiêu phí hầu hết thời giờ vào việc đọc sách. Tôi đã đi qua hết các tủ sách khổng lồ của cha tôi một cách ngẫu nhiên, tìm những truyện có màu sắc lãng mạn, có tính cách bi quan yếm thế (*Weltschmerz*: thế gian đau thương), trong đó tôi tưởng tượng mình là người nữ anh hùng ấy.

Đối với gia đình tôi, sự ngược đãi cực độ đã đến vào ngày mùng 9 vô danh của tháng 9-1938, khi nhà tôi cùng với các nhà Do thái khác bị những toán lính say sưa nhồi con giông bão đập phá.

Cha tôi bị đánh tàn nhẫn và bị lôi đến một trại tập trung. Lúc ấy mẹ tôi ở Bá linh, em gái tôi và tôi bị bỏ lại trong sự tàn phá, run rẩy trên rầm thương của ngôi nhà chúng tôi đã một thời xinh đẹp. Trong nỗi tuyệt vọng của linh hồn, tôi đã thốt ra lời cầu nguyện đầu tiên trong đời: “Xin Thượng đế giúp chúng con!”

Không một xu dính túi, nhưng với tinh thần khai phóng, gia đình tôi đã xuống tàu ở San Pedro, bang California, vào ngày 24-01-1939. Thực như phép lạ, chúng tôi đã trốn thoát được sự bóp nghẹt của Đức quốc xã và nhờ sự bảo lãnh của các dì tôi ở Los Angeles, bây giờ chúng tôi bắt đầu cuộc đời mới đầy hy vọng.

Tôi đã chắt chiu từng xu một trong suốt bốn năm dài và đã có thể theo học ở Đại học California tại Los Angeles. Kết quả tôi đạt được bằng thạc sĩ giáo dục (master's degree in education) và trở thành giáo viên ngôn ngữ thực thụ.

Bây giờ tôi đã kết hôn, vào ngày 03-09-1955, đưa con đầu tiên của tôi ra đời, một bé gái mắt xanh. Với chút ít tiền chúng tôi có được và với quyền lợi của một cựu chiến binh Mỹ (G.I.) của chồng tôi, chúng tôi tậu được một căn nhà phát triển trên một vùng đất rộng gần trường của cả hai chúng tôi.

Cuộc sống của tôi di chuyển bằng phẳng giữa nhà và trường. Vào năm 1957, đưa con trai của tôi ra đời và vào năm 1960 là đưa con gái thứ nhì. Thì giờ nhàn rỗi tôi dùng vào việc đọc sách triết học và tôn giáo. Câu chuyện Yogananda của Ấn độ đã gây cho tôi một ấn tượng sâu xa. Về sau tôi trở nên quan tâm đến sự khôn ngoan của người phương Đông nhiều hơn qua loạt bài diễn thuyết về triết lý Đông và Tây mà tôi được nghe. Sau đó là văn học Thiền, cuối cùng chồng tôi và tôi lập kế hoạch quyết định viếng Nhật bản và Ấn độ “sau khi các con trưởng thành thêm chút nữa” để tìm giác ngộ cho chúng tôi.

Trong khi ấy, một trong các bạn giáo viên của tôi thích tôi gia nhập một nhóm nghiên cứu Tâm lý học miền sâu. Đã phần nào quen thuộc với thuyết *vô thức* của Freud, bây giờ tôi trở thành quen biết với quan điểm của Jung nói về tính khả hữu của sự phát triển nội tâm đầy đủ giữa tuổi 35 và 40. Tôi thực tập giáp mặt với những thách thức của cuộc sống từng phút một với chút ít thành công. Song điều duy nhất khiến tôi không thể thành công nhiều hơn là do thiếu mục đích vĩ đại hơn chính mình. “Tôi đang sống vì cái gì?” tôi tự hỏi đi hỏi lại. Tôi đã có những lợi ích vật chất: sức khỏe tốt, thành công trong nghề nghiệp, một gia đình đáng yêu, thì giờ nhàn rỗi,

không lo lắng gì về tài chánh. Song tôi không tìm được sự thỏa mãn nội tâm sâu xa.

Khi chồng tôi đề nghị đi nghỉ ở Hawaii vào mùa hè 1962, tôi nói: “Sao không?”

Mặc dù chúng tôi đang dạo chơi trên vùng bờ biển Waikiki với ba đứa con và hai tấm ván lướt sóng, sự thực chúng tôi đang tìm kiếm một cái gì đó có tinh thần hơn. May sao chồng tôi khám phá có một nhóm tọa thiền đang tụ họp tại một tư gia ở Honolulu: “Tại sao chúng ta phải chờ đến lúc viếng Nhật bản?” Chúng tôi đã quyết định: “Bây giờ chúng ta hãy tập ngồi cho quen đã, có lẽ phải cần đến mấy năm chúng ta mới thích nghi được đây.”

Đáng mừng biết bao chúng tôi đã tìm được một lão sư, một hiền nhân đã giác ngộ, từ Nhật đến, đang dừng lại ở Honolulu để hướng dẫn một khóa nhiếp tâm trước khi đáp tàu đi một vòng qua Hoa kỳ. Nhóm người tham dự tọa thiền nghiêm túc này là một nhóm nhỏ và họ đón chào chúng tôi tham dự. Hơi bối rối vì sự dốt về Phật giáo của mình, chồng tôi và tôi quay về nhà vào mỗi chiều cách nhật với ba đứa con và mỗi chúng tôi lại đến tọa thiền và học Phật giáo trong hai tuần lễ trước khóa nhiếp tâm. Sự đau đớn do tư thế ngồi bán già làm tôi chán nản, bởi vì suốt đời tôi khỏe như một lực sĩ và tưởng mình có thể làm được việc này một cách dễ dàng không cần luyện tập. Tôi tự hỏi: “Minh đã sẵn sàng chưa? Minh đến Honolulu là để nghỉ ngơi chứ đâu phải để thiền định?” Sự mỗi mệ thần kinh bò khắp người tôi và tôi không thể nhớ được mình đã mệt mỏi như thế bao giờ chưa.

Trước khi khóa nhiếp tâm chính thức khai mạc, chúng tôi được phát cho các bài giảng nhập môn tọa thiền của Lão sư Bạch Vân. Bài giảng kết thúc với sự xếp loại bốn hạng nguyện vọng khác nhau, xếp hạng từ sức khỏe tinh thần và thể xác cho đến giác ngộ. “Minh quan tâm đến kiến tánh nhưng tự xem là may mắn nếu ông ấy chỉ định cho mình đếm hơi thở.” Tôi tự thuyết phục mình: “Có lẽ một người mới bắt đầu ngồi như mình sẽ chỉ được ngồi xếp chân cho đúng và lưng cho thẳng là cùng.” Tôi sợ hãi nhìn quanh phòng và thấy những người tham dự kia đang ngồi thật thẳng, chân theo tư thế bán già và thở trong sự tập trung sâu xa trước một tấm màn trắng.

Thời gian qua nhanh. Lão sư Bạch Vân đã đến và tất cả chúng tôi được mời đến tọa thiền và uống trà vào chủ nhật. Khi tôi trông thấy một người đàn ông nhẹ nhàng, nhỏ nhắn, bảy mươi bảy tuổi song có dáng dấp như một người năm mươi bảy tuổi, với từ lực sáng ngời của tuổi trẻ trong đôi mắt, tất cả nghi ngờ biến mất. Tôi tự bảo:

“Đây là thầy mình, người mà mình sắp đi tìm khắp Ấn độ và Nhật bản,” và lòng tôi tràn đầy một cảm giác vui lạ.

Cũng chiều hôm ấy, trước một phái đoàn Tào Động, Lão sư Bạch Vân nói về công án Mu và cách tham công án ấy như thế nào. Điều bộ diễn thuật của ông sinh động đến độ tôi không biết một tiếng Nhật nào mà cũng hiểu được. Đối với tôi, điều ấy tựa như niềm vui đầu đón khi mang thai, tôi sẵn sàng lao động.

Đêm trước ngày nhiếp tâm tôi không ngủ được. Tôi biết mình đang trong chuyến du hành của cuộc đời, tim tôi đập với niềm vui hy vọng điên cuồng mà tôi cảm thấy trước khi leo núi. Sáng hôm sau tôi thức dậy lúc 4 giờ, ngồi hai lần nhưng không vát vả nhiều và mạnh dạn tuyên bố trước Lão sư Bạch Vân rằng tôi thuộc loại nguyện vọng thứ tư, hy vọng đạt được kiến tánh. Tôi rất ngạc nhiên thấy ông không hỏi thêm câu nào mà chỉ định ngay công án Mu cho tôi. Bỗng dưng hầu như tôi cảm thấy hối hận vì quyết định của mình.

Trong hai ngày tôi tham công án Mu không hết lòng, tôi sợ điếng hồn khi đối diện với lão sư trong lúc độc tham, bởi vì đối với tôi, ông hiện là người cha kỷ luật nghiêm khắc của tuổi trẻ tôi. Trước hết tôi không nhớ ra câu tiếng Nhật đơn giản: “Tôi tham công án Mu.”

Ngày thứ ba mọi sự biến đổi. Người thông dịch của chúng tôi, ông Taisan “bồng bênh” hay mỉm cười, biến thành một hung thần. “Đây không phải là tiệc trà,” giọng ông gầm lên như sấm, “mà là nhiếp tâm!” Từ đó ông ta bắt đầu đánh mọi người bằng kích trượng, một thanh gỗ dẹp dùng đánh lên vai những tăng nhân buồn ngủ để kích thích họ tập trung hoàn toàn. Tôi chỉ có buồn ngủ, hãy tin tôi đi, tôi tuyệt đối sợ bị đánh thành linh khủng khiếp. Cả ngày hôm ấy tôi thấy mình bước bên bờ một vực thẳm nước đang phun ở dưới. Mọi hơi thở đều là Mu. “Nếu bước sai chân dù chỉ một lần thôi mi cũng sẽ ngã ngay,” tôi tự cảnh giác, “vì thế mi phải giữ mình như đang bắt đầu leo lên một ngọn núi dốc đứng trong một chuyến bộ hành dài và vất vả.”

Đêm hôm đó tôi mơ một giấc mơ kỳ lạ. Một cái bàn với bốn cái tách kiêu lá cây xa trục thảo, bày theo lối trà đạo Nhật bản. Khi tôi nâng tách lên, một ông Taisan có cánh hạ xuống bên trên tôi như một thiên thần với thanh kiếm dữ tợn, cùng với tiếng hét “Mu” quất vào tôi. Tôi giật mình thức dậy và lập tức tọa thiền, lúc bấy giờ trong tư thế nằm dài trên giường. Khi hai bàn tay đặt trên bụng, “Mi sẽ không đi đến đâu cả trong nỗi sợ hãi này,” tôi tự trấn an. “Mi phải thư thả. Hãy như một hòn núi đứng yên giữa đêm dưới bầu trời

mênh mông lấp lánh những vì sao.” Tôi từ từ hít thở thật sâu và một sự bình an kỳ diệu bao trùm lấy tôi. Bụng tôi như một cái bong bóng phồng lên và một màn sương mù trước đó một chút đã bao phủ lấy tôi, bây giờ bắt đầu bay lên từ từ cho đến lúc một trạng thái trống rỗng xâm chiếm toàn bộ con người tôi. Tôi nghe tiếng nước chảy và từ từ ra khỏi cơn xuất thần. Lúc độc tham tôi được bảo cho biết là tôi đang ở trên mép bờ của kinh nghiệm kiến tánh vĩ đại.

Ngày thứ tư, sự căng thẳng lên đến một độ cao hơn nữa. Taisan kể câu chuyện về một ông tăng quyết tâm đạt kiến tánh đến độ một tay cầm con dao, một tay cầm cây nhang để thiền định. “Tôi phải đạt kiến tánh trong thời gian cháy hết cây này, nếu không tôi sẽ tự sát,” ông tăng thề như vậy. Với đầu đốn vì cây nhang đã cháy đến tận chân nó, ông tăng đã đạt kiến tánh. Rồi Taisan đi mấy vòng với cây kích trượng, làm cho mọi người, ngay cả chồng tôi, cũng phải khóc.

“Tôi sẽ đạt kiến tánh trong khóa nhiếp tâm này,” tôi tự hứa và ngồi ba lần trong thư thế bán già. Rồi tôi đổ ra khóc nức nở và cay đắng ngay cả trong lúc độc tham tôi cũng không thể ngừng khóc được. Tôi lên gác nghỉ ngơi, và khi dậy rửa mặt, tôi có cảm giác kỳ lạ về nước đang phun qua người tôi làm tôi nháy mắt. Nó âm vang như tiếng nước tôi đã nghe trong đêm tôi kinh nghiệm trạng thái trống rỗng.

Sáng ngày thứ năm, tôi ở nhà chăm sóc các con, tôi phải nói rằng chồng tôi cũng như tôi không ai theo dự đầy đủ suốt thời gian nhiếp tâm. Chúng tôi thường đến ngồi lúc 4 giờ sáng và trở về nhà hầu hết các bữa ăn. Có một lần tôi ở lại suốt đêm, chồng tôi thì không.

Hoi bối rối trong lúc độc tham chiều hôm ấy, tôi thú nhận rằng tôi đã không tọa thiền ở nhà bởi vì bị ngắt quãng nhiều quá. Tôi được biết có hai người đạt kiến tánh rồi, và nếu nỗ lực tối đa tôi cũng có thể đạt kiến tánh. Vì thế tối hôm ấy chồng tôi cho phép tôi ở lại suốt đêm.

Vào ngày thứ sáu, tôi đi ngủ với Mu, tôi thức dậy với Mu, Taisan cảnh cáo: “Đừng nóng nảy, chỉ tập trung thôi.” Tôi lắng nghe lời khuyên khôn ngoan này nhưng quá mệt mỏi không thể thiền định được. Tôi kiệt lực. Sau bữa ăn sáng, lúc tôi đang nằm nghỉ, chợt một vầng sáng xuất hiện trước mắt tôi tựa như ánh mặt trời đập vào hai mắt tôi. Tôi nghe rõ ràng những âm thanh tôi đã không còn nghe từ khi tôi là một cô bé nằm trên giường bệnh. Tiếng bước chân của mẹ tôi và tiếng sột soạt của cái hộp của bà. Đã có nhiều kinh nghiệm kỳ lạ trong khóa nhiếp tâm này, tôi không chú ý đến chúng nữa mà tiếp

tục tập trung vào Mu trong suốt thời ngồi buổi sáng. Khi đang chờ độc tham, một mùi thơm quen thuộc quyến rũ lỗ mũi tôi, ấy là mùi nấu nướng hấp dẫn của mẹ tôi. Mắt tôi liếc nhìn cái tọa cụ màu đỏ trên cái bàn màu nâu giống y hệt màu sắc của các vật dụng trong căn phòng mẹ tôi đã ở. Một cánh cửa đóng sầm, một con chó sủa, một đám mây trắng lững lờ qua bầu trời xanh. Tôi đang sống lại thời thơ ấu của mình trong ma cảnh, ảo ảnh.

Đến trưa, lão sư cho phép chồng tôi nói với tôi rằng anh ấy đã đạt kiến tánh. Tôi tự bảo: “Bây giờ chứ không lúc nào hết! Một bà vợ bí rợ không thể kết hôn với một ông chồng giác ngộ được!” Tôi nhớ lại một cách sống động câu chuyện người thanh niên với cây nhang và con dao. “Chết hoặc giải thoát!” trở thành khẩu hiệu của tôi.

Tôi hít vào thật sâu và mỗi hơi thở ra tập trung toàn lực vào Mu. Tôi cảm thấy mình tựa như toàn là không khí và nhẹ hẫng hầu như sẽ bay bổng lên bất cứ giây phút nào. Tôi “bò” vào bụng một con nhện đầy lông lá gớm ghiếc “Mu! Mu!” Tôi rên rỉ và trở thành một cái Mu to lớn, đen tối. Một thiên thần, dường như vậy, chạm vào vai tôi rất nhẹ nhàng êm ái tự bao giờ và tôi ngã ra phía sau. Bỗng tôi nhận ra chồng tôi và Taisan đang đứng phía sau nhưng tôi không cử động được. Hai bàn chân tôi tê cứng tuyệt đối. Thực tế họ đã khiêng tôi ra ngoài và tôi khóc nức nở vô hy vọng. “Minh đã chết rồi!” tôi tự bảo: “Tại sao làm họ lại làm cho mình sống lại?” Lúc độc tham, lão sư bảo đó chỉ là một chút mùi vị trước khi kiến tánh, chưa phải giác ngộ.

Rồi tôi đi dạo một tí, và bỗng nhiên toàn bộ kinh nghiệm của mấy ngày vừa qua đối với tôi có vẻ khôi hài. “Cái lão sư ngốc ấy,” tôi vừa nhớ lại vừa nghĩ, “lão và cái mớ hổ lốn ma thuật Đông phương của lão! Đúng là lão không biết lão đang nói gì.” Vào lúc ăn bữa chiều, nửa giờ sau đó, khi tôi đang sử dụng vụng về đôi đũa của mình, tôi cảm thấy thích nhất đưa cho ông ta cái nĩa: “Đây ông già, hãy thử làm quen với kiểu Tây phương xem!” Tôi cười khúc khích với mẩu chuyện vui của mình. Suốt thời kinh chiều hôm ấy tôi khó mà giữ được vẻ mặt nghiêm chỉnh. Sau khi lão sư nói hết những lời cuối cùng, tôi muốn nhặt lấy túi xách bước ra, không bao giờ trở lại nữa, dường như tất cả chuyện ấy diễn ra không thực chút nào. Trong bài pháp đầu tiên, lão sư đã bảo chúng tôi rằng Mu giống như một hòn sắt nóng đỏ dính ở cổ họng, người ta không thể nuốt mà cũng không thể khạc ra được. Ông đã đúng, rất đúng. Khi nhìn lại mọi lời nói, mọi cử động của ông đều là những bộ phận trong một kế hoạch

chính xác, kỹ lưỡng của bậc thầy đáng kính này. Pháp danh của ông là Bạch Vân quả xứng với ông. Ông là đám mây vĩ đại nhất, trắng nhất mà tôi từng được biết, một thứ thuốc giải cho chất nấm độc nguyên tử hắc ám.

Bây giờ tôi ở trên giường, tôi đang tọa thiền trở lại. Suốt đêm dài tôi hít thở Mu, rồi rơi vào những cơn xuất thần, tôi nghĩ đến vị tăng đã đạt kiến tánh trong trạng thái mệt mỏi như thế. Kết quả tôi thiếp đi trong kiệt sức hoàn toàn. Bỗng vị thiên thần nhẹ nhàng ấy lại chạm vào người tôi. Lần này tôi thức giấc với một tiếng “Ha!” trong sáng và nhận rằng tôi đã giác ngộ. Vị thiên thần là người chồng tử tế mệt mỏi của tôi, vỗ nhẹ vào vai tôi đánh thức tôi dậy đi nhiếp tâm.

Một sức mạnh kỳ lạ lôi kéo tôi. Tôi nhìn đồng hồ: 4 giờ thiếu 20, đúng vào lúc để ngồi buổi sáng. Tôi đứng dậy và im lặng mặc áo. Tôi đến nơi nhiếp tâm lúc 4 giờ đúng và nhận tách cà phê được mời với tiếng “Vâng,” tích cực đến nỗi tôi không thể tin vào tai mình được. Khi Taisan bước vào với thanh kiếm của ông, tôi bảo ông đừng phiền đánh tôi. Lúc đọc tham tôi xông vào cái lều nhỏ thầy tôi đang chiếm cứ, ôm chặt lấy ông, hôn ông và bắt tay Taisan, tuôn ra một tràng bi bô khô khan đến nỗi cả ba chúng tôi cùng cười sảng khoái. Lão sư trách nghiệm tôi và thông qua, và tôi được chính thức công bố là đã qua cái ải không cửa.

Một cuộc đời đã được cô đọng lại trong một tuần lễ. Một nghìn cảm giác mới dội lên các giác quan tôi, một nghìn con đường mới đang mở ra trước tôi. Tôi sống đời tôi từng phút một, nhưng chỉ giờ đây tình yêu nồng ấm mới thấm nhập trọn vẹn con người tôi, bởi vì tôi biết rằng tôi không phải chỉ là cái tôi nhỏ bé mà là cái Ta to lớn huyền diệu. Ý nghĩ thường hằng của tôi là cùng với mọi người chia sẻ sự thỏa mãn sâu xa này.

Tôi không thể nghĩ ra được cách nào để kết thúc lời tường thuật này tốt hơn là những lời nguyện tôi đã tụng ở khóa nhiếp tâm mỗi sáng:

*“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.”*

6. Ông A. K., Điều Chỉnh Viên Bảo Hiểm Nhật, 25 tuổi

Lần đầu tiên tôi bắt đầu nghĩ đến sống và chết lúc tôi 12 tuổi, khi người em trai tám tuổi của tôi chết vì bệnh thận. Cái chết của nó khiến tôi buồn đến nỗi ngã quỵ trong đám tang. Nằm sâu bên trong tôi là một cảm giác ray rứt mãnh liệt đến độ, tôi nhớ, tôi đã kêu lên: “Hãy tha cho tôi! Hãy tha cho tôi!”

Bốn năm sau, người em trai còn lại duy nhất của tôi chết đuối. Đây là cơn kích động sâu xa đến nỗi tôi bắt đầu tự hỏi: “Tại sao cuộc đời quá bất định và khốn cùng như thế?” Tôi bị một cảm giác hoàn toàn vô vọng tràn ngập. Việc học ở trường thật là khổ nhọc và mỗi ngày là một ngày khốn khổ. “Tại sao chúng ta sinh ra? Và tại sao chúng ta lại chết?” Câu hỏi này đã ám ảnh tôi như một cơn ác mộng kinh niên.

Hy vọng chấm dứt tình trạng ác hại của mình, tôi bắt đầu đọc một cách thêm khát thánh thư của một giáo phái thời hậu chiến ở Nhật, gọi là *Chân Lý Cuộc Sống*. Sau cái chết của em trai tôi, cha mẹ tôi trở thành tín đồ của giáo phái này, trong một thời gian ngắn. Nó thúc giục: “Hãy sống cuộc sống biết ơn với nụ cười. Hãy ôn nhu và luôn luôn đáp bằng tiếng ‘Vâng’.” Điều này rất hay nhưng tu luyện ôn nhu và biết ơn như thế nào thì không rõ. Nó còn tuyên bố rằng con người là con của đấng Thượng đế thì không tì vết và rằng thông qua sự hợp nhất với ngài, nó có thể nhận ra cái bẩm sinh toàn hảo này. “Nhưng tại sao,” tôi nghi vấn, “con người, mà họ khẳng định sinh ra là tự do, phải bị ràng buộc ngay cả với Thượng đế, vĩnh viễn nô lệ vào ngài? Đây không phải là con đường đến an tâm được.” Không ảo tưởng, tôi gạt bỏ tôn giáo này ra khỏi đời tôi, tôi tin chắc rằng nó không gì khác hơn một liều thuốc phiện.

Tôi tròn 17 tuổi vào tháng 8 năm 1949 khi tôi đến chùa Sosei, một chùa Tào Động, để hỏi vị trụ trì: “Phật giáo là gì?” Ông vui vẻ tiếp tôi và nói: “Cái ấy không thể giải thích trong một câu được, hãy để tôi nói cho anh nghe lời đáp của một Thiền sư nổi tiếng cho một câu hỏi giống như vậy. Khi nhà thơ Trung hoa Bạch Lạc Thiên (Hakuraten) hỏi Thiền sư Đạo Lâm (Dorin) về huyền nghĩa của Phật giáo, sư đáp:

*Không làm điều ác,
Làm mọi điều lành,
Giữ lòng trong sạch,*

Là lời Phật dạy. (29)

Vị trụ trì ấy tiếp: “Nên nhớ tọa thiền là con đường trực tiếp nhất để hiểu Phật giáo, nhưng chọn được một vị thầy tốt là điều tối quan trọng.” Vào tháng 11 năm đó, tôi dự hội tọa thiền (*zazenkai*: tọa thiền hội) đầu tiên do Lão sư Bạch Vân hướng dẫn.

Ngạc nhiên, tôi thấy lão sư là một người giản dị, không có vẻ cao quý bề ngoài, mặc chiếc áo tằm thường nhật. Bằng một giọng trầm tĩnh ông nói về phép đếm hơi thở trong tọa thiền trong khi đối diện với một bức tường. Nhưng các câu hỏi như, “Ý nghĩa của cuộc đời là gì?” hay “Làm thế nào chúng ta có thể loại trừ được đau khổ?” thì ông không bàn luận gì hết. Song tôi bắt đầu đếm hơi thở theo cách ông chỉ dẫn, mặc dù nó trái với sở thích của tôi. Tôi tự bảo: “Thiền không thể là thực được, nó phải là đồ giả.”

Nhưng vì lý do nào đó tôi lại đi dự hội tọa thiền kế tiếp và lại tiếp tục đi nữa. Khi biết kiến tánh, mà bằng kinh nghiệm đó, lão sư tuyên bố, có thể giải trừ sự đau khổ của con người, tôi quyết tâm đạt kiến tánh để chứng minh rằng lão sư nói sai. Sự hoài nghi của tôi kéo dài trong hai năm cho đến khi tôi bị một người lâu năm trong hội tọa thiền thuyết phục dự một khóa nhiếp tâm ba ngày. Ông ta bảo: “Nếu anh trở về mà không trở thành một người khôn ngoan hơn, mạnh hơn thì anh có thể chém đầu tôi đi.”

Lão sư cho tôi công án Mu làm công án đầu tiên trong khi nửa tôi quyết định kiến tánh, nửa tôi lại chùn bước vì tôi sợ những cú đánh dữ tợn của kích trượng. Tôi không đi nhiếp tâm nữa cho đến năm sau khi tôi dự năm khóa nhiếp tâm liên tiếp. Bây giờ mọi nghi ngờ của tôi về giá trị của Thiền biến mất, nhưng bất chấp cố gắng thế nào tôi cũng không thể đạt đến mức kiến tánh.

Mỗi lần từ nhiếp tâm trở về, tôi thấy mình trở nên bình tĩnh hơn, và có thể quan hệ với cuộc sống hàng ngày khá hơn. Nhưng mặc dù đã được như thế, tôi vẫn cảm thấy rằng không đạt kiến tánh thì tôi đã phí một năm vô ích.

Bây giờ là năm tốt nghiệp của tôi, năm 1954, và sợ rằng tôi không có thì giờ để tọa thiền trong cuộc sống bận rộn đã nung đốt quyết tâm đạt kiến tánh trước khi hoàn tất việc học. Với tâm trạng này tôi đã dự khóa nhiếp tâm tháng ba. Vào ngày thứ ba, tôi bị một câu nói có sức mạnh đặc biệt của lão sư đập mạnh: “Mu không là gì hết mà chỉ là Mu!” Ấy là một câu nói đơn giản mà tôi thường nghe

(29) Về cuộc đối thoại đầy đủ, xin xem “Bạch Lạc Thiên” ở Chương X.

ông nói, nhưng bây giờ nó đập vào như tiếng sét: “Thế thì tại sao ta lại tưởng mọi sự vật khác đi được?” Một gánh nặng từ trên vai tôi bỗng rơi xuống, nhưng vì đây chưa phải là kiến tánh, tôi lại rơi vào u tối. Lúc độc tham chiều, tôi không có gì để nói với lão sư và trở về chỗ ngồi, lòng không vui. Song với nội kiến này, tôi trở nên tin chắc rằng tôi hoàn toàn có thể đạt được kiến tánh.

Tôi đã nhiều lần thúc giục mẹ tôi cùng đi tham dự hội tọa thiền với tôi, nhưng bà cương quyết từ chối. Bây giờ bà đã đi và đã nhanh chóng đạt kiến tánh. Tôi cũng sờ. Kinh nghiệm của bà nung đốt tôi đến nỗi tôi đã nỗ lực gấp đôi trong kỳ nhiếp tâm vào tháng kế đó. Với sự khuyến khích mạnh mẽ của lão sư, ông thúc giục: “Một bước nữa thôi!” Tôi lao mình dữ dội vào công án. Nhưng trong vô thức sâu thẳm nhất (bây giờ tôi thấy) tôi vẫn còn suy tư về Mu như là một vật ở bên ngoài tôi, đó là lý do tại sao thế giới của kiến tánh không bao giờ xuất hiện. Thất vọng cay đắng, tôi tự bảo: “Mi đã ngồi và ngồi mãi, song mi không thành công, mi ắt có cái gì sai rồi.”

Thất vọng sâu xa, tôi chỉ còn tin là mình thiếu khả năng bẩm sinh để đạt giác ngộ, song tôi vẫn đi dự nhiếp tâm hết khóa này đến khóa khác vì những lý do mà lúc ấy tôi không rõ. Nhưng tôi không còn có thể dốc mình vào tọa thiền được nữa. Bây giờ tôi nghĩ như vậy: “Vi vũ trụ và tôi là một, muốn hiểu ý nghĩa của vũ trụ, tôi phải hiểu chính tôi. Nhưng tôi không thể hiểu chính tôi cho đến khi nào tôi dứt bỏ được thói quen tìm Mu bên ngoài tôi.”

Vào năm sau, tôi đã lấy lại được phần lớn tinh thần hồi trước, đã có thể ngồi với tâm bình tĩnh và mạnh mẽ. Điều này khuyến khích tôi tham dự nhiều khóa nhiếp tâm liên tiếp. Trở về với đời sống bình thường sau mỗi lần nhiếp tâm, tôi kinh ngạc thấy mình quá thay đổi. Mỗi ngày là một ngày biết ơn và ban đêm khi đi ngủ, sau một ngày làm việc cực nhọc, tôi cảm thấy biết ơn đã được sống, mặc dù tôi không biết tại sao. Lúc này tôi có sự hiểu biết lý thuyết về giác ngộ, nhưng tôi nghĩ nó không đem lại kiến tánh cho mình, tôi lại bất mãn, bất an. Tôi biết rằng trong thâm sâu tôi vẫn sợ chết và lùi bước trước cuộc sống. Tôi chơi vui giữa một bên là cảm giác biết ơn và một bên là lo âu và thất vọng.

Một buổi chiều tháng tám nóng bức, tôi ngồi tọa thiền với cha mẹ tôi tại nhà, tôi bỗng kinh nghiệm mình như một ngọn sóng nhỏ lan rộng ra khắp vũ trụ vô cùng. “Tôi được nó rồi! Không có vũ trụ nào tách rời tôi!” Điều này lóe sáng nhiều lần trong tâm tôi. Trong lúc không gì khác hơn là một nội kiến, nó khiến tôi tin chắc rằng tôi đã gần kiến tánh và tôi bắt đầu ngồi hăng hái hơn. Song thói quen lý

luận về Mu vẫn kiên trì. “Ôi một tư niệm nguyên rủa!” tôi kêu lên buồn bã. “Nó làm tôi bối rối, nó tạo ra những cuộc cãi vã giữa con người khiến họ tách xa nhau, chính nó gây ra chiến tranh. Hãy ngừng suy nghĩ! Hãy thôi phân tích!”

Không bao lâu sau đó, tôi dự một hội tọa thiền mà ở đó Lão sư Bạch Vân đề xướng về công án “*Ba Ái của Hoàng Long*,” một công án trong Vô Môn Quan⁽³⁰⁾. Ở một điểm ông nói: “Bàn tay của quý vị so với bàn tay của một vị Phật thì thế nào? Hãy rút chiếc gối đi, tinh dậy thì quý vị sẽ hiểu. Toàn thể con người của một người không khác với bàn tay phi thời gian ấy. Khi thực sự nhận ra điều này các vị sẽ phá ra cười lớn.”

Khi nghe những lời ấy, tâm tôi trở nên sạch sẽ phi thường và tôi run rẩy vì vui, nhưng vì chưa đạt được tự do chân thật, tôi quyết định không nói điều này trong lúc độc tham. Song với nhiệt tâm đáng kể, tôi lại tạo những nỗ lực mới cố thâm nhập sâu hơn vào công án.

Khóa nhiếp tâm một tuần của tháng tám đã đến. Vì công việc dồn ép, tôi không thể đến chùa cho đến trưa ngày thứ nhì. Chiến thuật của tôi trong tuần nhiếp tâm này là quyết ngời, như một quả cầu lửa, trong các thời ngời và nghỉ hoàn toàn vào những lúc nghỉ. Khi khai mạc tuần nhiếp tâm, lão sư nhắc nhở mọi người: “Mọi năm ở tuần nhiếp tâm lớn này, ít nhất cũng có một người đạt kiến tánh.” Lúc ấy và ngay tại đó, tôi đã quyết tâm rằng nếu có người đạt kiến tánh thì người đó phải là tôi.

Ngày thứ tư đã đến. Tôi thường bị kích trượng quất, một lần mạnh đến nổi thân và tâm tôi nhất thời trở nên tê liệt. Hôm nay tôi “chiến đấu vất vả nhất.” Nhưng bất chấp mọi thứ, tôi chỉ còn một ngày rưỡi nữa. Vào ngày thứ sáu, tôi ném nốt chút tàn lực cuối cùng vào cuộc “chiến đấu” không cho phép bất cứ việc gì làm tôi lạc đường. Sau những việc làm phụ buổi sáng và ngay trước khi lão sư nói chuyện, một sinh viên đại học ngồi gần tôi (người đạt kiến tánh trong tuần nhiếp tâm này) bỗng la lên: “Mi đồ ngốc, đồ ngốc, thẳng

(30) Tiếng Anh trong nguyên văn của Philip Kapleau: “*Three Gates of Oryu*,” tức “*Ba Ái của Hoàng Long*” hay “*Hoàng Long Tam Quan Ngữ*.” của Thiền sư Hoàng Long Huệ Nam. Xem “*Hoàng Long Tam Quan Ngữ*” ở chương X.

Trong *Vô Môn Quan* (Wu-men Kuan), nguyên tác Hán văn của Thiền sư Vô Môn Huệ Khai gồm tất cả có 48 công án và chỉ có “*Đâu Suất Tam Quan*” mà không có “*Hoàng Long Tam Quan Ngữ*.” Nhưng các Thiền sư Nhật đã thêm “*Hoàng Long Tam Quan Ngữ*” với kệ tụng của Muryo Soju, và một công án khác nữa gọi là “*Tác thứ Bốn Mươi Chín của Amban*” vào cuối sách như là một phụ lục của *Mumonkan* (Vô Môn Quan) của họ. Xem *Two Zen Classics* của Katsuki Sekida, *The Gateless Gate* của Koun Yamada, *The Gateless Barrier* của Zenkei Shibayama. (Đỗ Đình Đồng).

ngu!” với chính anh ta: “Tiếp tục đi, đi! Một bước nữa thôi, chỉ một thôi, tuyệt đỉnh ấy! Hãy chết đi nếu cần, hãy chết đi!” Sức mạnh tuyệt vọng của anh ta tràn sang tôi và tôi bắt đầu tập trung như chính cuộc đời tôi tùy thuộc vào đó.

Tâm tôi trống rỗng như tâm đứa trẻ thơ, khi tôi lắng nghe lão sư đề xướng. Ông đang đọc một đoạn của một công án cổ: “Ngay cả một bậc Thánh cũng không nói được lời nào về Cảnh giới [của Im lặng] từ đó tư niệm phát sinh... Một mảnh dây nhỏ cũng là vĩnh cửu vô biên... Con Trâu trắng⁽³¹⁾ tro trụi trước mắt các ông trong sáng và linh động...”⁽³²⁾

Khi lão sư nói bằng một giọng trầm tĩnh, tôi cảm thấy từng chữ ông nói thấm đến tận những nơi sâu kín nhất của tâm tôi. “Ngay cả một bậc Thánh cũng không nói được lời nào về Cảnh giới [của Im lặng] từ đó tư niệm phát sinh...” Lão sư lặp lại và thêm, “Không, ngay cả một vị Phật.” “Dĩ nhiên, dĩ nhiên!” tôi lặp lại nín thở. “Thế thì tại sao tôi lại đi tìm một lời như thế?” Đột nhiên mọi sự sáng rõ hoàn toàn và tôi thấy tôi biết rằng tôi là cái Một trong toàn thể vũ trụ! Vâng tôi là cái Một duy nhất ấy!

Mặc dù không hoàn toàn tin rằng lão sư sẽ xác nhận đây là kiến tánh, dù sao tôi cũng đã quyết định trình bày kiến giải của mình với ông trong lúc độc tham chiều hôm đó. “Hãy cho tôi thấy rõ hơn nữa,” ông yêu cầu.

Trở lại chỗ ngồi trong chánh điện của chùa, tôi lại tiến công tọa thiền. Khoảng 7 giờ tối, tôi bỗng nghe vang dội trên đầu tôi những lời này: “Ba mươi phút nữa là độc tham! Hãy quyết tâm đi đến nhận ra Tự tánh! Đây là cơ hội cuối cùng của quý vị đây!” Nhiều lần những cú gậy giáng xuống người tôi như mưa. Cuối cùng như bình minh đã ló dạng: *không có Cái gì để chứng ngộ cả!*

Trong lúc độc tham lão sư trách nghiệm tôi: “Hãy chỉ Mu tôi xem! Mu bao nhiêu tuổi? Hãy chỉ tôi xem Mu lúc anh đang tắm. Hãy chỉ tôi xem Mu trên núi.” Những câu đáp của tôi đều tức thời, chớp nhoáng và ông xác nhận tôi đã đạt kiến tánh. Tôi tràn ngập niềm vui khôn tả lúc quì lạy bên ngoài cửa phòng lão sư lúc tôi rời phòng.

Tôi không thể kết thúc câu chuyện tường thuật này mà không

(31) Tức là “Tâm”. Xem Chương X.

(32) Đây là đoạn trích từ lời dẫn của tác thứ 94 trong *Bích Nham Lục*, gọi là “Chẳng Thấy của kinh Lăng Nghiêm.”

bày tỏ lòng biết ơn sâu xa với Lão sư Bạch Vân, người đã dẫn dắt tôi, một kẻ rất bướng bỉnh và tự ý, mở con mắt Tâm và biết ơn tất cả những người đã trực tiếp hay gián tiếp giúp đỡ tôi.

7. Bà L. S. T., *Nghệ Sĩ Mỹ*, 51 tuổi

Tôi đã đến với Thiên và những khoá nhiếp tâm ở Pendle Hill (Pennsylvania) một cách không thẳng đường và không thể tránh được. Khi quay đầu nhìn lại đoạn đường có vẻ quanh co đưa đến giây phút kiến tánh, tôi thấy nó dẫn thẳng đến tiếng chuông kinh hành nhỏ bé. Là một nhà điêu khắc, một người vợ và một người mẹ, một người nghiện rượu và cuối cùng là hội viên của hội Những Người Nghiện Rượu Nặc Danh, tôi có sự tiền tu tốt.

Khoảng 15 tuổi tôi cho rằng bước đầu tiên trong cuộc sống là biết rằng mình phải là một nghệ sĩ. Cái biết này trùng hợp với sự bác bỏ toàn bộ Ki-tô giáo (như tôi thấy) và hăng hái mò mẫm tìm chân lý bên trong. Trong mấy năm tôi đã khám phá đá và tôi biết rằng con đường của tôi là điêu khắc - chậm chạp và vất vả - mà sự mò mẫm bên trong cũng chậm chạp và vất vả như vậy.

Tôi quyết tâm kinh nghiệm càng nhiều càng tốt, vì thế hôn nhân và gia đình theo sau. Nhưng theo thời gian, lòng hăng hái sống của tôi bị bóp chết. Đời đã cho tôi quá nhiều, nó bắt đầu chắt bóp và vùi dập tôi. Rồi tôi khám phá ra chất rượu ban phước, nó xoa dịu đau đớn và tháo còng cho tinh thần tôi bay bổng.

Đá vẫn lặng thinh, chồng con đòi hỏi tình yêu của tôi, đều bị gạt sang một bên. Không điêu khắc, không toàn tâm chấp nhận gia đình. Chỉ đau đớn phạm tội và mất quân bình. Và dần dần rượu chiếm cứ và ngự trị cuộc sống của tôi. Tôi không còn biết đâu là tâm điểm của mình nữa.

Cuộc sống như một cơn ác mộng. Đấu tranh hết 24 giờ này đến 24 giờ khác, tôi bị sợ hãi, tội lỗi và cái chai bí mật chế ngự. Tôi không tin mình không tìm được lối ra. Vì thế trong tám năm bị bệnh tâm thần và những cố gắng tự khép mình vào kỷ luật bằng mọi biện pháp có thể biết được. Nhưng tôi đã bị mắc bẫy.

Một buổi sáng, dường như không có gì khác với mọi buổi sáng hãi hùng kia, tôi đã gọi điện thoại cho hội Những Người Nghiện Rượu Nặc Danh xin giúp đỡ. Với hành động này, cuối cùng tôi thực sự tự do nhìn lại mình, và với sự trợ giúp của tất cả những

người nghiện rượu khác đã sống trong cùng địa ngục đó, tôi đã trở lại chính là tôi. Tôi không còn uống rượu nữa. Tôi biết rằng có một cái gì đó vô cùng hùng mạnh hơn tâm trí con người nhỏ bé của tôi. Và tôi biết rằng tôi sẽ tìm ra nó, biết nó, là nó.

Cuộc tìm kiếm của tôi bắt đầu!

Vài tuần sau đó, khi lơ đãng nhìn những quyển sách bày bán trên một quầy hàng, tôi đã nhặt lấy quyển sách *How to Know God* (Làm Cách Nào Biết Được Thượng Đế), bản dịch tiếng Anh cuốn *Aphorisms* (Châm Ngôn) của Patanjali, do Swami Prabhavananda và Christopher Isherwood thực hiện. Tôi cũng sờ. Patanjali đã biết và đã dạy, có lẽ đã hai nghìn năm qua, những gì tôi vừa khám phá cho chính mình. Tôi đọc đi đọc lại cuốn sách này, nghiên cứu và vắt óc nghiên cứu trong hai tháng trời trên khoang một chiếc du thuyền hai cột buồm trong lúc chúng tôi dong buồm ngược xuôi duyên hải Đại tây dương trong một chuyến du lịch vào những ngày nghỉ. Mọi tài liệu ghi chú trong sách đều được truy tìm, sách được đặt mua và ngẫu nhiên.

Nhu cầu tìm thầy sâu xa đã được sự tìm thấy Swami Prabhavananda đáp ứng, ông đã đồng ý giúp đỡ tôi. Ông chỉ đường và hướng dẫn tôi, tôi khởi sự thực hành thiền định, giúp tôi loại bỏ hư ảo ra khỏi thực tại, chuẩn bị cho tôi nỗ lực nhảy vọt ở Pendle Hill.

Trong khi đọc, tôi đã tìm thấy những điều liên quan đến Thiền trong cuốn *Perennial Philosophy* (Triết Lý Vĩnh Cửu) của Aldous Huxley. Tôi biết đây là để cho tôi, tôi tiếp tục đọc, thực hành thiền định *Kriya* [Yoga], mặc dù không ngồi theo kiểu Thiền. Hoàn toàn bất ngờ, tôi có cơ hội đi Nhật vài tháng để giám thị cấu trúc cuộc triển lãm tôi đã phát họa. Ở đó, một cách lạnh lùng tôi đã tỏ ra rằng nơi duy nhất để săn đuổi nó là ở bên trong chính tôi. Tôi được bảo ngồi. Tôi đã ngồi. Tôi đã ngồi nhiếp tâm ở chùa Viên Giác (Engaku-ji), chùa Long Trạch (Ryutaku-ji), và một cách ngắn ngủi ở chùa Nam Thiền (Nanzen-ji). Tôi đã ngồi ở am Ryosen trong chùa Đại Đức (Daitoku-ji).

Sự việc xảy ra như vậy. Trước khi tôi rời châu Mỹ, tôi đã nghe nói đến chùa Viên Giác, vì thế tôi đến đó. Tôi đến trong cơn mưa lạnh tháng mười một, tôi không biết phải làm gì, không được giới thiệu với ai, không biết tiếng Nhật, không biết xoay trở cách nào, tôi đứng bất quyết, tuyệt đối cô đơn trong phong cảnh xám ngắt hoang vắng với mưa thấm qua chiếc áo mưa, chảy xuống cổ, thấm

đến tận giày. Một bóng đen chạy ra trong mưa. Cả hai nhìn nhau vô ích, ngôn ngữ lộn xộn tiếng Nhật tiếng Anh. Ông ta ra dấu bảo tôi đi theo và đưa tôi đến một cánh cửa, ông ta gõ cửa và gọi. Một cái bóng hiện ra. Ấy là một thiếu phụ người Anh, một cuộc đối thoại nhanh bằng tiếng Nhật, với sự hướng dẫn của tôi, hỏi bà có thể giúp tôi điều gì?

Bà dắt tôi đến vị tăng đầu chúng và sắp xếp cho tôi ở lại (họ đang nhiếp tâm), dạy tôi cách ăn, cách đọc tham với lão sư, và thông dịch cho tôi, là người hướng dẫn và bạn tốt của tôi. Tặng phẩm cuối cùng của bà là giới thiệu tôi với một Thiền sinh người Mỹ, đã thu xếp bằng cách gọi điện thoại xin cho tôi để chùa Long Trạch để ngồi nữa.

Cứ tiếp tục như thế và liên tục – lòng tốt của rất nhiều người và những thời ngồi đầy đau đớn. Bất cứ nơi nào ở Nhật tôi cũng tìm được sự giúp đỡ. Từ một lão sư, một vị tăng, một môn sinh cư sĩ, tôi cũng đều tìm thấy nó. Lòng từ bi của tất cả những người ấy đối với sự vô minh vẫn bùn của tôi thật vô cùng, và tôi rất biết ơn.

Tiếng leng keng của cái chuông nhỏ bé trong những buổi nhiếp tâm ở Pendle Hill là một kích động, sức mạnh ấy đập nát các bức tường đã bị nhẹ nhàng xoi mòn qua bốn năm tọa thiền và trước đó là năm năm thực hành *Kriya Yoga* hàng ngày và hàng đêm. Kiên nhẫn và bướng bỉnh, tôi đã ngồi, ngồi, và ngồi. Đôi khi một thời dài, đôi khi chỉ vài phút, nhưng luôn luôn, luôn luôn hàng ngày. Ngồi một cách kiên nhẫn đã trở nên quen thuộc đến nỗi tôi chấp nhận một cách tự nhiên và bình thường như hít và thở.

Khi đến nhiếp tâm ở Pendle Hill, trước đó tôi chưa bao giờ gặp Lão sư Bạch Vân. Vị tăng thông dịch thì tôi đã gặp ở chùa Long Trạch, nơi tôi đã dự nhiếp tâm bốn năm trước. Tôi đã được tặng thêm sự khốn khổ thể xác bốn ngày rưỡi tọa thiền, nhưng tôi cũng biết rằng phần thưởng là sự trong sáng và bình an. Sau khi dự nhiếp tâm ở Delaware do Lão sư Trung Xuyên hướng dẫn vào năm 1961, tôi ghi lại: “Tôi cảm thấy mình bị đảo ngược từ trong ra ngoài, lúc lắc và súc sạch bằng nước trong.”

Thế là khóa nhiếp tâm ở Pendle Hill bắt đầu. Khoảng bốn mươi người lạ cùng ngồi, vài người chỉ vì tò mò, vài người khác ngồi rất hăng hái. Lão sư Bạch Vân chia nhóm tùy theo mục đích của họ biểu lộ ở đây, thành mấy nhóm nhỏ hơn. Ông nói riêng với từng nhóm, giải thích những nội qui họ phải theo trong bốn ngày

rười kế tiếp. Tôi là một trong những người tìm giác ngộ, và nhóm này được ông chỉ định cho công án Mu của Triệu Châu.

Tôi bắt đầu ngồi với Mu.

Ngày đầu tiên, Mu không phải là hòn sắt nóng – thực ra nó là một khối chì nặng ở bụng tôi.

“Hãy làm tan khối chì ấy đi!” lão sư ra lệnh. Nhưng nó không tan, vì thế ngày kế tiếp tôi nện búa vào Mu và chợt biết rằng tâm điểm nó là ánh sáng, sáng ngời, trong suốt như pha lê, tựa như một vì tinh tú hay một viên kim cương sáng đến độ nó phóng ra ngoài, chiếu sáng các vật, làm tôi chói mắt và tràn ngập ánh sáng. Thân tôi cảm thấy mất hết trọng lượng. Tôi nghĩ: “Đây là Mu.” Nhưng Lão sư khuyên: “Ảo ảnh, đừng để ý đến chúng. Hãy tập trung mạnh hơn nữa.”

Cuối ngày hôm đó, không có ánh sáng nào cả, chỉ có trì trệ, mệt mỏi vô cùng. Trong khi đi ngủ, tôi ghi lại: “Bây giờ mình *đã quyết tâm*. Nếu người khác làm được thì mình cũng có thể làm được. Và mình *sẽ làm*. Mình sẽ dốc toàn lực và quyết tâm ngoan cường.” Rồi tôi ngủ với Mu bao trùm mộng寐. Mu di động ra vào theo nhịp thở.

Ngày thứ ba, mắt tôi không ở tư thế mở, chúng khép lại theo mỗi hơi thở. Khi đẩy lui được tình trạng ấy, tâm tôi lập tức đầy ắp những vấn đề gia đình và hôn nhân. Đây là cuộc chiến đấu khủng khiếp chống lại cả buồn ngủ lẫn tra tấn tinh thần. Với từng hơi thở tôi quyết tâm nắm giữ Mu, nhưng nó cứ đi xuống, đi xuống rồi biến vào hư không.

“Hãy tiến sâu hơn nữa! Lão sư bảo. “Hãy hỏi Mu là cái gì đến tận đáy.”

Càng lúc càng tiến sâu hơn...

Sự nắm giữ bị tách lỏng và tôi quay tròn...

Đến tận trung tâm trái đất!...

Đến tận trung tâm vũ trụ!...

Đến *Trung tâm*

Tôi ở đó.

Với âm thanh của cái chuông kinh hành nhỏ bé *tôi đã biết...*

Quá trễ không thể gặp lão sư đêm ấy, tôi xông vào độc tham đầu tiên vào lúc sáng.

Những câu hỏi...

Những giọng nói sắc bén...

Tiếng cười...

Cử động...

Lão sư bảo: “Giờ thì bà đã hiểu thấy Mu là thấy Thượng đế.”
 Tôi đã hiểu.

(Sau những lần tọa thiền công án hỗn hợp tại các khóa nhiếp tâm ở Brewster, Nữ Ước mấy tuần sau).

Tôi cảm thấy tinh khiết.

Tôi cảm thấy tự do.

Tôi cảm thấy sống mọi ngày với nhiệt tâm, với *lựa chọn!*

Tôi hân hoan mạo hiểm từng giây phút.

Tôi cảm thấy mình như vừa chợt tỉnh một giấc mộng bất an, rời rạc. Mọi sự vật có vẻ khác hẳn.

Thế giới không còn đè nặng trên lưng tôi nữa. Nó ở dưới thất lưng tôi. Tôi nhào lộn một vòng và nuốt chứng nó.

Tôi không còn bất an.

Cuối cùng tôi có những gì tôi muốn.

8. Bà D. K., *Nội Trợ, Người Ca-na-đa, 35 tuổi*

Ca-na-đa và Hoa kỳ

Những năm đầu đời tôi lặng lẽ và bằng phẳng. Không một bi kịch nào tác động đến tôi. Cha mẹ tôi đã nuôi dưỡng tôi và em gái tôi đầy đủ. Hầu như có thể gọi đó là thời thơ ấu lý tưởng theo đa số các tiêu chuẩn phương Tây. Mặc dù ngay từ buổi đầu cũng đã có những thời kỳ xảy ra thất vọng và cô đơn thường rỉ ra không duyên cớ rõ ràng, tràn vào những dòng nước mắt và chìm tôi trong sự loại trừ mọi thứ khác. Những lúc ấy, cảm giác đau đớn vì bị mắc bẫy chế ngự, và một cách đơn giản là một con người, một số phận khôn nạn và ô nhục.

Một lần vào khoảng tuổi mười hai mươi ba, tôi đã mượn được vài cuốn truyện Ấn độ giáo (Hindu) mà chúng đã gọi cho tôi mối quan tâm khẩn trương nhất. Chúng nói một cách đúng mức về sự phức tạp của cuộc đời và sự tự do của linh hồn, về cái ta tinh thần của con người và tính khả hữu của sự sống không có thân xác. Đa số các chi tiết từ sự đọc này đã bốc hơi khi đối mặt với một cái gì đó kích động sâu xa hơn nhiều trong con người tôi và tôi cảm thấy sung sướng được biết rằng sự hiểu biết như thế đã có thực. Các thần thoại bất tử của Ấn độ đã làm xúc động những mối quan tâm sâu xa nhất của tôi và tôi nguyện sẽ viếng đất Ấn một ngày nào đó.

Sau khi ghi tên vào đại học, tôi bắt đầu nghiên cứu văn học tôn giáo và còn thử thiền định đơn giản nữa. Những năm ở đại học đã dạy tôi niềm vui và sự kích thích của khám phá trí thức, nhưng đồng thời chúng cũng thấm nhập vào tôi nỗi bất an cao độ. Rốt cuộc tôi đã tốt nghiệp và khởi sự những nghiên cứu cao hơn. Khoảng cuối năm thứ nhất, đời tôi đã có một khúc quanh bất ngờ. Sau vài tháng phân vân, tôi đi Hoa kỳ và kết hôn với một người Mỹ mà tôi đã gặp ở Ca-na-đa.

Lễ cưới của chúng tôi xảy ra trong vòng vài tháng và hầu như liền ngay sau đó tôi chợt tỉnh thấy mình là một góa phụ. Cái chết tàn bạo, tự trừng phạt của chồng tôi là một kích động nghiêm trọng hơn bất cứ điều gì tôi từng kinh qua. Những tình cảm và hệ lụy của nó đã đưa tôi đến những vùng sâu thẳm nhất của con người tôi, ở đấy các nền móng bị rung chuyển với sự căng thẳng thực hải hùng. Tôi không thể tước bỏ cái cảm thức sâu thẳm về trách nhiệm của con người đối với nó. Nhận thức, trưởng thành, khôn ngoan, tất cả những cái ấy, tôi đều thiếu một cách đau đớn.

Vào lúc ấy, tôi thường bị sự tê cóng hoàn toàn nắm giữ, và luôn luôn sợ hãi, một nỗi sợ hãi xâm chiếm sâu xa, kéo dài làm tôi ngộp thở và không ăn được. Ban đêm tôi thường thấy mình ngồi xếp chân trên sàn nhà, thân thể lắc lư, và đầu va xuống những viên gạch lót sàn, hầu như mê sảng vì buồn và tuyệt vọng.

Một buổi chiều, sau khi đi những công việc lật vật trở về, bước chân vào phòng, nơi tôi sống một mình, sự khốn khổ sâu xa nhất chụp lấy tôi và trong vô vọng tôi ngã bổ xuống sàn nhà. “Tôi đang chết,” tôi nức nở. “Tôi đã giết tất cả thần hộ mạng, tôi không có chìa khóa hồi sinh, tôi hoàn toàn cô đơn.” Nỗi sợ hãi điếng hồn và tuyệt vọng hoàn toàn xâm chiếm tôi và tôi nằm vật trên sàn nhà không biết bao lâu cho đến khi có tiếng kêu từ hốc bụng phát ra: “Ước gì trong khắp vũ trụ này có ai quan tâm xem tôi sống hay chết, hãy giúp tôi, ôi hãy giúp tôi!”

Dần dần một ý nghĩ thành hình và tôi bắt đầu viết. Tôi có một người bạn rất thân mà gần đây đã từ bỏ thế gian. Bây giờ chị ấy đang sống trong một *tin xá* (ashram) (33) ở nam Ấn độ và tôi xin chị ấy chỉ cho tôi các phương pháp thiền định, vì tôi cần sự giúp đỡ một cách ác liệt và cảm thấy mình không còn khả năng tự giúp mình được nữa. Chị ấy đã đáp ứng một cách nhanh chóng rằng chị ấy và

(33) Tinh xá Shri Aurobindo, ở Pondicherry. *Tinh xá* (Ashram) là nơi ẩn tu tinh thần hay cộng đồng tôn giáo.

nhiều người khác ở tinh xá đã gửi đến sự trợ giúp tinh thần bằng tất cả khả năng của họ. Sự đáp ứng của họ khiến tôi xúc động đến độ tôi quyết định từ giả phương Tây để sang Ấn độ ngay khi nào tôi có thể.

Phải mất nhiều tháng sau tôi mới có thể làm được việc này. Bây giờ mọi sức lực tôi đều tập trung vào việc thanh toán tài sản của chồng tôi và bán các đồ đạc của mình. Cuối cùng, tôi đáp tàu, kiệt sức đi Ấn độ, định ở lại đó cho đến khi nào tôi tìm được một bậc thầy đã giác ngộ. Đúng ba năm đã trôi qua kể từ khi tôi đến Hoa kỳ.

Ấn độ và Miến điện

Vào một buổi chiều nóng bức, hai tháng sau khi khởi hành từ Nữ Ước, tôi bước vào khu tịnh xá rộng lớn, nơi chị bạn tôi đang sống một cách lặng lẽ, tôi được dẫn đến căn phòng nhỏ của chị và thế là nhẹ nhõm khi chị đến chào tôi, dịu dàng và mỉm cười khiến tôi òa ra khóc, hai tay tôi trở nên tê liệt và tôi bắt đầu mệt lả. Hoàn toàn không nhận ra gì cả, những năm ở Hoa kỳ thực quá đầy ứ căng thẳng và đấu tranh đến độ nhất thời tôi không thể thích nghi được với sự trầm lặng này. Sự căng thẳng của tâm trí và thể xác tiếp tục một thời gian khá lâu vì sức mạnh của thói quen.

Tịnh xá, nằm trên bờ vịnh Bengale, đang trẻ lại. Nhưng sự suy lý siêu hình và biện luận triết học ở Ấn độ rất mạnh và tôi luôn luôn bị đánh ngã nhanh chóng trong khi một phần tôi bị chúng kích động, nhưng bản năng sâu kín nhất của tôi lại cho tôi biết trước rằng rốt cuộc chúng sẽ trở nên vô ích. Một định chế khuyến khích tôi nghiên cứu và đọc nhiều, nhưng dường như đối với tôi, trong thời gian đặc biệt ấy chính là điều tôi không nên có, càng lúc tôi càng cảm thấy cần sự thực hành thiền định có sự hướng dẫn gần gũi.

Bất mãn chông chát cùng với những gì tôi nắm lấy là cuộc thiền định bất ngờ ở tinh xá trùng hợp với sự viếng thăm của một Phật tử người Mỹ đã thực hành Thiền ở Nhật bản một số năm. Những gì gây ấn tượng cho tôi nhiều nhất về người Mỹ này là sự trầm tĩnh mà anh ta hòa hợp và thâm nhập trong tất cả mọi tình thế anh ta gặp trong tinh xá và sự quan tâm đầy trắc ẩn đối với cuộc sống của tất cả những người anh ta tiếp xúc, kể cả chính tôi, thực đầy căng thẳng tuyệt vọng và bất bình thường. Tôi quyết tâm đi Nhật nếu được anh ta giúp đỡ. Điều ấy anh ta đã cho tôi quá đầy đủ, cùng với sự bảo đảm giúp tôi tìm được một Thiền sư ở đó.

Sau khi từ giả tinh xá, tôi du hành ngược xuôi đất Ấn, viếng các tinh xá khác, thăm những nơi khảo cổ, thâm nhập kiến thức phong phú và bầu không khí thâm nhuận tôn giáo của các thánh địa

Phật giáo và Ấn độ giáo. Các thánh tích, đền chùa và hang động mà Ấn độ sản sinh. Một thị lực tâm linh tràn ngập thể hiện trong nghệ thuật kiến trúc và điêu khắc hang động hùng vĩ, vì thế không thể bước chân vào các hang động này mà không bị cái nhiệt tình tôn giáo ấy lôi cuốn. Đứng trước những tượng Phật chạm trên tảng đá khổng lồ, tôi hơi run sợ và động lực hùng mạnh nhất ấy đã cho tôi quyết tâm đi theo con đường của Phật.

Từ lâu tôi đã hy vọng được viếng Miến điện nơi tôi đã hình dung là hàng thứ nhì sau Tây tạng vì mỗi quan tâm có một không hai của nó đối với tôn giáo như là nền tảng của cuộc sống hàng ngày. Vì thế, khi người bạn Mỹ của tôi viết thư bảo rằng trong tất cả các quốc gia Phật giáo ở vùng Đông Nam Á thì các trung tâm thiền định ở Miến điện là tốt nhất, đề nghị tôi cùng tham dự với anh ta ở trung tâm của một bậc sư Miến điện danh tiếng (Mahasi Sayadaw) ở Rangoon (Ngưỡng quang) trong năm tuần lễ thiền định kịch liệt, tôi đã chụp lấy cơ hội này.

Bắt đầu sự thiền định chính thức đầu tiên dưới sự hướng dẫn của một vị sư và trong mọi phương diện tỏ ra cực kỳ đau đớn. Mùa nóng đã ổn định khi tôi đến Ngưỡng quang và tôi đã sớm bị sốt cùng với chúng ho hành hạ, cả hai kéo dài hầu hết thời gian cho đến khi tôi từ giã và làm tôi suy yếu một cách đáng kể. Thêm vào cái nóng khủng khiếp và sự lười nhác do nó tạo ra là sự cố gắng không ngớt, ngồi một mình trong căn phòng trọ trụi trên bộ ván hết giờ này đến giờ khác chống lại những đau đớn nung đốt ở hai đầu gối và lưng, vì cách ngồi xếp chân. Đối với người mới bắt đầu, thiếu sự trợ giúp khó thấy được của những người khác cùng ngồi với mình, và sự trợ giúp dễ thấy hơn theo một thời biểu như trong Thiền ở Nhật bản, ngồi một mình khó vô cùng và người ta sẽ sớm thấy mình tìm cách chạy trốn sự buồn tẻ và đau đớn.

Thiền định bao gồm sự tập trung vào nhiếp thở lên xuống, sự chú ý qui tụ trên hoành cách mạc. Khi tâm lang thang (mà nó thường như thế) phải nhắc nhở bằng những tiếng “suy nghĩ, suy nghĩ, suy nghĩ” cho đến khi tái lập được nó ở hoành cách mạc. Mọi phân tán khác cũng được đối trị tương tự như vậy. “Ho, ho” khi ho, “nghe, nghe” khi có bất cứ tiếng động nào lôi kéo sự chú ý. Một giờ ngồi thay đổi với một giờ đi, được thực hiện bằng những bước đi chậm đều tới lui bên ngoài chỗ ở của mỗi người trong im lặng hoàn toàn. Hai bàn tay đặt sau lưng và tâm tập trung chỉ chú ý đến các động tác

của từng bước đi, “nhấc, nhấc” khi giở bàn chân lên, “di động” khi tiến bàn chân tới, và “đặt” khi đặt bàn chân trên mặt đất.

Mỗi ngày vào buổi trưa, chúng tôi gặp người hướng dẫn riêng, một nhà sư thâm niên, khảo sát xem chúng tôi tiến bộ ra sao. Ông hỏi những câu tỉ mỉ và bảo tường trình chi tiết trong thời gian ngồi. Khi phàn nàn với ông rằng tâm tôi thường lang thang vì nhàm chán, ông cười bảo tôi hãy nghĩ, “nhàm chán, nhàm chán, nhàm chán” cho đến khi nhàm chán biến mất, tôi ngạc nhiên việc xảy ra như vậy.

Giống như mọi người khác, tôi phải ký lời thệ nguyện, khi nhập vào trung tâm, như giữ các giới luật của người Phật tử (34), như không ăn sau 12 giờ trưa, không ngủ quá 5 tiếng đồng hồ mỗi đêm. Thức ăn được mang đến tận cửa hai lần trước buổi trưa trong những đồ đựng thức ăn và tôi ăn một mình trong khi suy nghĩ: “Nhấc, nhấc, đặt, đặt, nhai, nhai, nuốt, nuốt.” Chỉ bằng cách ấy, các chi tiết nhỏ nhặt nhất của mọi hoạt động tinh thần cũng như thể xác phải được chú ý đến với sự chú tâm hoàn toàn.

Ở đây, trong trung tâm, lần đầu tiên trong đời, tôi bị đẩy xuống một địa vị xã hội kém hơn đàn ông và hơn nữa, một tín đồ nữ cư sĩ xuống hàng thấp nhất trong một cơ cấu đặt ông sư ở chóp bu, kế đến là các bà ni, rồi nam cư sĩ và cuối cùng là nữ cư sĩ. Song tôi đã biết ơn vô cùng đối với dịp may được thực hành thiền định dù phải ở địa vị thấp kém như thế, sau này tôi thấy rằng chỉ vì cái ta đã khiến tôi tự xem địa vị mình ở hàng đầu.

Khi năm tuần lễ chấm dứt, sự tập trung và sức khỏe của tôi được cải thiện đáng kể, mặc dù hay bời vì sự đau đớn và khó chịu cấp thời mà tôi đã trải qua do ý muốn tự do của mình. Khúc quanh của tâm tôi từ hoạt động bên ngoài đến quán xét bên trong là việc làm đáng khuyến khích nhất mà tôi từng làm được và chắc chắn là việc làm khó nhất. Thế giới bên ngoài khi trở lại, có vẻ đẹp sáng ngời với cái nhìn tươi tắn, tôi có sự trầm tĩnh và quân bình, song chưa sâu, vượt qua mọi sự tôi đã trải qua cho đến bây giờ. Tôi biết tôi đã bước được bước đầu theo hướng tôi muốn đi.

Nhật bản và Thiền

Ngày hôm tôi đến Nhật, người bạn Mỹ của tôi đã dẫn tôi đến chùa Long Trạch, một tự viện Lâm Tế, tựa như con chim khổng lồ đậu giữa những khu rừng thông và trúc cao ngất, trong cái bóng của núi Phú-sĩ (Fuji) hùng vĩ và nhìn xuống một thung lũng đẹp nín thở

(34) Năm giới đầu trong mười giới của Đạt thừa. Xem “Giới luật” ở Chương X.

trải dài. Nhờ độ lượng của người chủ chùa, Lão sư Tông Uyên (tức Soen Nakagawa), đây là nhà của tôi trong năm tháng tới. Dưới sự hướng dẫn nhân từ của ông, tôi bắt đầu biết được cơ cấu và nội qui của đời sống tự viện. Tiếng chuông gọi tập hợp tôi biết phải dậy vào cái giờ không thể hiểu được: 4 giờ sáng, nhảy xuống giường, mặc áo tu, tóa nước lạnh vào mặt, và chiếm lấy chỗ của mình với các tăng nhân trong chánh điện trong bình minh lạnh lẽo để tụng kinh lúc sáng sớm. Giọng kinh trầm bổng đã trở thành một trong những kinh nghiệm phong phú nhất trong đời tôi và phần khích tôi sâu xa.

Dần dần bản tánh không kiên nhẫn của tôi sụp đổ, sự bình tĩnh đã hình thành trong tôi ở một mức độ nào đó. Những giờ dài rung mình trên hai đầu gối đau nhức trong sảnh đường lộng gió chờ đến lượt đến trước lão sư để *tham thiền* (sanzen), bắt buộc tôi có sự kiên nhẫn mà tôi không tin mình có thể có được. Những giờ tọa thiền hàng ngày và hơn thế nữa, trong nhiếp tâm là những bài học đầy đau đớn trong kiên nhẫn chịu đựng, được chấm câu bằng những cú đánh rất đau qua đôi vai rùn thấp bằng kích trượng. Một phần, ấy là phương pháp dùng gậy của Lâm Tế từ phía trước và đáp ứng sự yêu cầu bằng điệu bộ làm tôi quen đi mà về sau khiến tôi rất ghét kích trượng khi nó được điều động, theo qui cách Tào Động, đột ngột và không báo trước từ phía sau, khi người ngồi quay mặt vào tường, và phần khác là do phương Tây đã dạy tôi xem đánh là làm hạ giá trị con người.

Quyết định tái giá khiến tôi rời khỏi tự viện Lâm Tế này và gia nhập vào nhóm Thiền Tào Động mà chồng tôi đang theo ở chùa Thái Bình (Taihei-ji) ở ngoại ô Tokyo, dưới sự hướng dẫn của Lão sư Bạch Vân. Vì hầu hết những người theo Thiền sư này là cư sĩ, cả nam lẫn nữ, nhiếp tâm ở đó theo một chương trình ít cứng ngắt hơn là ở tự viện, để họ có thể theo dự tùy theo khả năng việc làm của họ cho phép. Kết quả chỉ có đến và đi mà trong lúc bắt đầu bị phân tán cao độ. Nội qui nghiêm khắc bề ngoài mà nếp sống tự viện bắt buộc thì ở đây được mỗi cá nhân tự giác đảm đương. Tôi sớm nhận ra điều này, ở bên dưới bầu không khí nhiếp tâm bề ngoài có vẻ thoải mái là một sự nghiêm túc cao độ. Ở chùa này, các phòng ốc để ở có giới hạn, khiến tôi tiếp xúc gần gũi hơn với những người khác, và thấy mình không còn có thể co rút cô độc vào căn phòng nhỏ bé để ngủ vào ban đêm mà bằng lòng với một tấm đệm trải ra trong một căn phòng có nhiều người khác cùng ở. Tọa thiền trong những hoàn cảnh chật hẹp này (đối với tôi) có hơi dằn xóc, sau khi đã tọa thiền trong bầu không khí nghiêm túc nhưng rộng rãi của tự viện. Song

sau vài tuần vài tuần nhiếp tâm tôi đã thấy ngồi với những người giống như mình, không phải ni cô, tăng nhân hoặc tu sĩ, có sự kích thích và phân khích lẫn nhau.

Tuần nhiếp tâm *Lap bát* (Rohatsu) mồng tám tháng chạp kỷ niệm ngày Phật thành đạo ở chùa Thái Bình đang đến gần và tình cảm đối với sự theo dự của tôi thật lộn xộn. Tôi đã nghe nhiều tường thuật về tuần nhiếp tâm giữa mùa đông hàng năm này từ những người đã kinh nghiệm nó ở các tự viện. Nó được biết như là tuần nhiếp tâm gian khổ nhất toàn năm, một cuộc chiến đấu không ngừng chống lại cái lạnh và sự cực nhọc. Tôi sợ hãi sâu xa cái lạnh ấy, thân thể tôi sẽ trở nên căng thẳng vì run rẩy đến độ tôi không thể nào giữ được tư thế ngồi. Và vì quá mệt nhọc, đầu óc tôi trở thành hầu như trống rỗng. Hai cái ấy tôi xem là kẻ thù đích thực của mình. Đồng thời sự kiện nó đánh dấu ngày đức Phật thành đạo, ngẫu nhiên xảy ra trước sinh nhật của tôi chỉ có một ngày, làm tôi xúc động sâu xa. Rốt cuộc tôi quyết định đi và sẽ dốc toàn lực. Đây là tuần nhiếp tâm thứ sáu của tôi ở Nhật. Lần đầu tiên tôi tin rằng tôi hoàn toàn có thể nhận ra Tự tánh trong tuần nhiếp tâm sắp tới ấy. Tôi cũng cảm thấy rằng tôi cần nó một cách đau đớn. Trong mấy tuần lễ đã có sự trở lại của bất an và lo âu mà tôi đã chiến đấu chống lại trong lúc còn ở Hoa kỳ. Giờ đây nó còn pha lẫn với sự không kiên nhẫn và dễ nổi nóng nữa, thêm vào đó tôi bị bệnh suy tụy chết vì những xáo trộn tâm trí và tình cảm bên trong, và bây giờ tôi cảm thấy chỉ có kinh nghiệm Tự chứng ngộ mới có thể cắt đứt được con đường phát sinh chứng bệnh này.

Tôi đã thu xếp xong những quần áo ấm nhất của tôi vào túi xách và khi tôi vặn chiếc chìa khóa nơi ổ khóa cửa, một cảm giác sung sướng len lén bò khắp người tôi. Trong tận cùng trái tim, tôi biết rằng con người sẽ mở khóa cánh cửa này sau nhiếp tâm sẽ không giống với con người bây giờ đang khóa nó.

Trọn ngày đầu của tuần nhiếp tâm tôi thấy thực không thể giữ tâm mình kiên định được. Sự đến và đi của những người tham dự cũng như tiếng ồn náo thường xuyên của kích trượng sử dụng là nguyên nhân cản trở liên tục. Khi tôi phàn nàn với lão sư rằng tôi đã tọa thiền một mình ở nhà tốt hơn biết mấy. Ông dạy tôi đừng chú ý đến người khác và học thiền định trong những hoàn cảnh gây phân tâm thực quan trọng biết bao. Nhưng trong lúc nhiếp tâm, không một lần nào tôi bị kích trượng đánh. Tôi đã thấy trong một khóa nhiếp tâm trước, nó đã làm tôi phân tâm đến độ lão sư đã chỉ thị không được đánh tôi bằng kích trượng nữa.

Vào cuối ngày thứ nhì, sự tập trung của tôi phát triển đều đặn hơn. Chân tôi không còn đau nhiều, với tất cả quần áo mang theo tôi chịu đựng được cái lạnh. Song còn một vấn đề nữa đối với tôi càng lúc càng có ý nghĩa quan trọng hơn. Tôi đã nhiều lần được bảo đặt tâm ở hốc bụng, hoặc một cách chính xác hơn, ở vùng dưới rốn. Càng cố gắng làm như thế tôi càng không hiểu về cái đáy bụng được bảo là rất ư quan trọng này. Nó thường được lão sư gọi là trung tâm điểm hay tụ điểm, nhưng đối với tôi điều này chỉ có ý nghĩa theo lối triết lý. Bây giờ tôi phải đặt tâm ở cái điểm triết lý này và liên tục lặp đi lặp lại chữ “Mu.” Tôi không thể nào tìm thấy mối quan hệ giữa bất cứ cơ quan nào ở vùng bụng dưới với quá trình thiền định cũng như với giác ngộ. Sự thực, lão sư đã chỉ định cho tôi công án Mu, sau khi ông rất hài lòng vì ham muốn nhiệt thành của tôi đối với Tự chứng ngộ, và đã dạy tôi về mục đích và cách sử dụng nó, song tôi vẫn còn bối rối về cách nói Mu *như thế nào*. Thoạt đầu tôi thử xem nó như chơn âm “Om” của Ấn độ giáo. Cố gắng trở thành một với sự chấn động của nó và không hỏi Mu là gì. Lúc ấy tôi suy nghĩ Mu như là viên kim cương trên đầu lưỡi khoan và tôi là cái máy khoan đang xuyên qua các lớp thức mà tôi hình dung như là các lớp địa tầng và đương nhiên tôi phải lặn vào cái gì đó mà tôi không biết là cái gì.

Vào sáng ngày thứ ba, tôi đã tập trung thật sự, do sự loại suy giống như cái khoan ấy hướng dẫn. Bây giờ tôi đã có thể qui tụ tâm ở một nơi nào đó tại vùng bụng song không biết đích xác nơi nào, và ở đó một sự kiên định như đá tảng đang phát triển cho việc ngồi vào giữa buổi sáng, sau bài thuyết giảng của lão sư, tôi đã ổn định trong sự tập trung khá sâu hòa nhập với sự lặp đi lặp lại chữ Mu. Tôi mong sự gia tăng nỗ lực này tăng thêm sức mạnh cho sự tập trung của tôi nhiều hơn nữa. Khoảng 15 phút sau, sự kết hợp hơi thở và sự lặp lại chữ Mu này bắt đầu phát sinh một cảm giác kỳ lạ rần rần như kiến bò ở hai cổ tay lan đến hai bàn tay và các ngón tay cũng như đến hai cùi chỏ. Khi cảm giác này tiến triển tốt, tôi nhận thấy nó giống như những gì tôi đã trải qua trong những cơn kích động tình cảm nhiều lần trong đời. Tôi tự bảo nếu mình gia tăng hơn nữa sức mạnh của hơi thở và sự tập trung, mình có thể đạt kiến tánh. Tôi đã làm như thế và kết quả chỉ làm cho tình thế trở nên tệ hơn, cuối cùng đi đến trạng thái mệt lả. Ngay trước khi trạng thái này xuất hiện, tôi bắt đầu cảm thấy một nỗi buồn sâu xa và nhức nhối, cùng đến với nó là những cơn co giật run rẩy và nghiến răng. Những cơn kịch phát thần kinh làm rung chuyển thân tôi nhiều lần. Tôi khóc cay đắng và vụn

veo mình mảy tựa như có luồng điện xuyên qua người. Rồi tôi bắt đầu toát mồ hôi như tắm. Tôi cảm thấy rằng toàn thể cái buồn của vũ trụ đang cấu xé nơi bụng tôi, và tôi đang bị cơn xoáy của những nhức nhối cuốn hút. Sau đó một lúc – tôi không thể nói là bao lâu – tôi nhớ chồng tôi đã ra lệnh cho tôi ngừng tọa thiền và nằm xuống nghỉ. Tôi sụm xuống trên tọa cụ và bắt đầu run rẩy. Bảy giờ hai bàn tay tôi hoàn toàn cứng đờ, các ngón tay, các đầu khớp phồng lên một cách kỳ dị, cũng như hai cùi chỏ không thể co lại được. Đầu tôi kêu ù ù và tôi nằm kiệt lực. Từ từ thần kinh đã ra. Trong nửa giờ đồng hồ, sức lực phục hồi, và về mọi phụng diện tôi đã sẵn sàng để bắt đầu tọa thiền lại.

Lúc độc tham chiều, lão sư hỏi ngay việc gì đã xảy ra. Khi tôi kể lại, ông bảo ấy chỉ là ma cảnh và hãy tiếp tục tọa thiền. Ông báo trước là từ nay về sau những chuyện như thế sẽ thường xảy ra, những cái đó chứng tỏ sự thiền định của tôi đã sâu. Rồi ông dạy tôi tìm Mu ở mạn thân kinh thái dương [vùng bụng ngay dưới xương ức]. Với những tiếng mạn thân kinh thái dương, lần đầu tiên, mọi sự bỗng rơi đúng vị trí – tôi biết đích xác tôi đang đi đâu và làm gì.

Sáng hôm sau, ngày thứ tư, tôi thức dậy với tiếng chuông 4 giờ sáng và thấy mình không tách rời Mu ngay cả trong lúc ngủ, đó là điều mà lão sư thúc giục. Trong thời ngồi đầu tiên trước khi độc tham sáng, các triệu chứng ngày hôm trước lại bắt đầu xuất hiện. Lúc ấy tự bảo chỉ là ma cảnh, tôi cứ thẳng tiến, quyết “an toàn vượt qua” nó. Song dần dần sự tê liệt cũng xuống đến hai chân và tôi chỉ có thể nghe chồng tôi nói xa xa nơi nào đó rằng tôi đang xuất thần. Tôi nghĩ thân tôi có thể bắt đầu bay lên không, nhưng tôi vẫn cứ tiếp tục tọa thiền. Rồi tôi ngã nhào không có sự trợ giúp và nằm bất động. Dần dần tôi cảm thấy khá hơn để bắt đầu trở lại, giờ độc tham sáng đã qua.

Tôi bắt đầu nghĩ rằng tôi phải có chỗ sai, đưa năng lực đi lạc hướng theo cách nào đó. Trong lúc nghỉ sau bài giảng buổi sáng, tôi bỗng nhận ra rằng cái tâm điểm mà tôi được bảo phải đặt tâm ở đó chỉ có thể là một vùng nào đó đã quen thuộc với tôi từ lâu. Từ thuở ấu thơ, nó là cái vùng tôi luôn luôn rút vào đó để suy tư. Tôi đã dựng lên một toàn cảnh của những hình ảnh thân yêu của nó. Nếu tôi từng muốn hiểu “Sự thật” của một tình thế đối với cái vùng đặc biệt ấy mà tôi phải đến xem xét những vấn đề như thế, nó phải được tiếp cận trong một tâm thái tựa như trẻ thơ, không có thành kiến. Tôi sẽ đơn giản giữ tâm mình ở đó và im lặng, hầu như không có hơi thở, cho đến khi có cái gì đó hợp nhất. Tôi tin đó là cái vùng lão sư muốn

nói. Một cách trực giác, tôi đoán ra và bằng toàn bộ sức lực của mình tôi tập trung Mu ở đó. Trong khoảng có lẽ nửa tiếng đồng hồ, một điểm âm áp bắt đầu xuất hiện trong bụng tôi, từ đó lan đến xương sống và dần dần bò lên cột sống. Đây là cái mà tôi đã nỗ lực để có được.

Phấn khởi cao độ, vào lúc độc tham lần kế, tôi nói với lão sư rằng tôi đã tìm thấy cái chỗ ấy và miêu tả sự vận hành của nó với ông như tôi đã luôn luôn kinh nghiệm. “Tốt!” ông kêu lên. “Bây giờ cứ tiếp tục đi!” Trở về chỗ ngồi, tôi lao mình vào tọa thiền với sức mạnh như thế rất lâu trước khi chứng tê liệt xuất hiện – vẫn là sự tấn công khốc liệt nhất. Tôi không thể cử động được và chồng tôi giúp tôi nằm xuống, đắp chăn cho tôi. Trong khi nằm đó để lấy lại sức khỏe, tôi nghĩ: “Thân xác này không chịu nổi sự căng thẳng mà tôi đang đặt lên nó. Nếu muốn thấy được Mu thì phải thấy bằng tâm thôi và tôi phải hạn chế chút ít sức lực thể xác và tinh thần, dành cho nỗ lực cuối cùng.”

Lần này, khi đã lấy lại sức, tôi chỉ cố tập trung mà không suy nghĩ đến Mu, nhưng thấy khó quá. Trong thực hành điều ấy có nghĩa là phân cách sự tập trung và nhịp thở. Song, sau khi nỗ lực nhiều lần, tôi đã làm được và có thể giữ tâm ổn định nơi bụng, tựa như đang chăm chú vào một vật gì đó và chỉ để hơi thở theo bất cứ nhịp nào nó thích. Tôi càng tập trung tâm mình ở bụng, tư niệm càng xuất hiện như những đám mây, nhưng không liên tục. Chúng giống như những hòn đá lát trên mặt đường hướng dẫn bước chân tôi. Tôi nhảy từ hòn này đến hòn kế, liên tục di động theo một lối đi đã xác định mà trực giác bảo tôi phải theo. Dù thế, tôi tin rằng đến một điểm nào đó chúng phải biến mất và tâm tôi trở nên trống rỗng hoàn toàn, như tôi mong được dẫn đến trước khi kiến tánh. Sự có mặt của những tư niệm này cho tôi biết tôi còn cách mục tiêu xa lắm.

Để dự trữ sức lực tối đa, tôi xả tư thế, và để cho âm, tôi kéo tấm chăn – quấn quanh thân tôi đã lỏng ra – trùm kín cả đầu. Tôi buông thẳng hai tay vào lòng và nới hai chân ra theo tư thế xếp lỏng. Ngay cả một chút sức cũng để cho tâm tự quyết định gia tăng cường độ tập trung của nó.

Sáng hôm sau, ngày thứ năm, lúc độc tham, lão sư bảo tôi đã đến giai đoạn sinh tử và chớ để tách rời Mu dù chỉ trong chốc lát. Sự rằng hai ngày và một đêm còn lại không đủ thời gian, tôi bám lấy Mu như con chó bám lấy cục xương, quả thật dai đến độ tiếng chuông và những dấu hiệu khác đều trở nên mờ hồ và không thực. Tôi không còn nhớ được chúng tôi phải làm gì khi có báo hiệu vang

lên và phải hỏi chồng tôi chúng có nghĩa là gì. Để giữ sức, tôi ăn thực tình vào mọi bữa ăn và nghỉ tất cả thời gian còn lại mà chương trình nhiếp tâm cho phép. Tôi cảm thấy mình giống như một đứa trẻ con trong một chuyến du lịch mới lạ, được lão sư dẫn dắt từng bước.

Chiều hôm đó, khi đi tắm, tôi vừa bước xuống đường vừa suy nghĩ về Mu. Tôi bắt đầu bực bội. Thế thì Mu là cái gì? Tôi tự hỏi: “Trời ơi, nó thế là cái gì?” Thực buồn cười! Tôi chắc chắn không có cái gì là Mu hết. Mu không là cái gì hết. Tôi kêu lên bực tức. Ngay khi tôi nói nó không là cái gì cả, tôi bỗng nhớ đến tính đồng nhất của những cái đối nghịch. Dĩ nhiên, *Mu cũng là mọi cái!* Trong khi tắm, tôi nghĩ: “Nếu Mu là mọi sự vật, như thế nó là nước tắm, như thế nó là xà bông, như thế nó là người tắm. Nội kiến này cho tôi sự thôi thúc mới khi tôi bắt đầu ngồi trở lại.

Mỗi buổi sáng vào khoảng 4 giờ rưỡi, lão sư có thói quen đi giám sát và nói với tất cả những người ngồi. Dùng tỉ dụ cuộc chiến đấu trong đó các sức mạnh vô minh và giác ngộ đối chọi nhau, lão sư thúc giục chúng tôi tấn công *kẻ thù* mạnh hơn nữa. Bấy giờ ông nói: “Quý vị đã đến giai đoạn đánh xáp lá cà. Quý vị có thể dùng bất cứ phương tiện nào, bất cứ vũ khí nào!” Nghe những lời ấy, thành linh tôi thấy mình ở trong một khu rừng rậm, đang xuyên phá vùng tầng lá âm u rậm rạp với một con dao lớn đu đưa ở thắt lưng, tìm kiếm *kẻ thù*. Hình ảnh này đến nhiều lần và tôi nghĩ rằng với Mu thế nào tôi cũng thắng kẻ thù mà bây giờ tôi đang tiến gần để giải quyết trận cuối cùng.

Vào ngày thứ sáu, theo tưởng tượng tôi lại vạch một lối đi xuyên qua rừng rậm, lảo đảo một mình và tiến tới tìm kiếm lối ra, trong âm u và chờ đợi “con lứt ánh sáng,” có nghĩa là tôi đã ở cuối con đường của mình. Bỗng nhiên với tiếng cười bên trong bật ra, tôi nhận ra rằng cách duy nhất để chiến thắng *kẻ thù* này là ôm chặt lấy y. Ngay khi tôi vừa nghĩ thế, thì kẻ thù bỗng hiện hình ngay trước mắt tôi trong trang phục của một vị chỉ huy trăm quân La mã, thanh kiếm và cái khiên của y đang giơ lên tấn công. Tôi xông tới và vui vẻ vòng tay ôm lấy y. Y tan thành hư không. Ngay tức khắc tôi thấy ánh sáng rực rỡ xuất hiện qua rừng rậm âm u. Nó trải rộng ra, trải rộng ra. Tôi đứng chong mắt nhìn nó và vào tận tâm điểm của nó phát ra lời: “*Mu là tôi.*” Tôi ngừng ngay, cả hơi thở cũng ngừng. Có thể như thế ư? Vâng, thế đó! *Mu là tôi và tôi là Mu.* Một đợt sóng hân hoan và nhẹ nhõm đích thực dội qua người tôi.

Lúc hết vòng kinh hành kế, tôi thì thầm với chồng tôi: “Người ta tưởng em hiểu được bao nhiêu khi em hiểu Mu?” Anh ấy nhìn sát

tôi và hỏi: “Em hiểu thực ư?” “Em muốn lão sư trắc nghiệm em trong giờ độc tham sắp tới,” tôi nói. Giờ độc tham sắp tới còn những năm tiếng đồng hồ. Tôi không đủ kiên nhẫn chờ lão sư xác nhận tôi hiểu hay không. Trong thâm tâm tôi chắc chắn tôi biết Mu là cái gì và tự bảo mình một cách cương quyết rằng nếu câu trả lời của tôi không được chấp nhận tôi sẽ vĩnh biệt Thiên. Nếu tôi sai thì Thiên cũng sai. Song bất chấp tôi chắc chắn đến đâu (vì tôi vẫn chưa quen với cách diễn đạt của Thiên), tôi vẫn cảm thấy mình không thể nào đáp ứng được sự trắc nghiệm của lão sư theo phong cách Thiên.

Cuối cùng giờ độc tham đã đến và tôi yêu cầu Lão sư trắc nghiệm. Tôi chỉ mong ông hỏi: “Mu là cái gì?” Ông lại hỏi “Mu dài bao nhiêu? Mu bao nhiêu tuổi?” Tôi nghĩ đây là những câu hỏi mẹo theo kiểu Thiên và tôi ngồi im lặng, bối rối. Lão sư nhìn tôi một cách thân mật, bảo tôi phải thấy Mu rõ hơn và trong thời gian còn lại tôi phải tọa thiền bằng hết sức mình.

Khi trở về chỗ ngồi, tôi lao mình vào tọa thiền một lần nữa với mọi sức lực. Bây giờ không có ý nghĩ nào hết, tôi đã cạn kiệt chúng rồi. Hết giờ này sang giờ khác, tôi ngồi và ngồi, chỉ nghĩ đến Mu với tất cả tâm.

Dần dần khí nóng lại dâng lên trong xương sống. Một điểm nóng xuất hiện giữa hai lông mày và bắt đầu chấn động kịch liệt. Từ chỗ ấy những làn mây nhiệt chạy xuống hai má, cổ và vai. Tôi tin chắc phải có gì xảy ra, ít nhất cũng là một sự bùng nổ bên trong. Không có gì xảy ra cả, trừ kinh nghiệm các thị kiến tái hiện chỗ tôi ngồi xếp chân thiền định trên một sườn núi trơ trụi và lê từng bước khốn khổ qua các thành phố đông đúc dưới ánh mặt trời thiêu đốt. Vào lúc độc tham lần kế, tôi nói với lão sư về các thị kiến và cảm giác này, ông bảo tôi cách tốt nhất để đưa điểm chấn động này, lúc bấy giờ đang ở khoảng giữa hai mắt, trở về mạn thần kinh thái dương là vạch một lối đi bằng tưởng tượng, một cái gì đó giống như mật ngọt và kẹo chảy xuống rì rì. Ông cũng bảo tôi đừng quan tâm đến các thị kiến hay những đám mây nhiệt ấy, cả hai đều là kết quả của sự nỗ lực phi thường do tôi tạo nên. Điều quan trọng là chỉ tập trung đều đặn vào Mu. Sau vài cố gắng, một lần nữa tôi đã có thể tái lập được tâm điểm ở mạn thần kinh thái dương và tiếp tục làm như ông đã bảo.

Ngày hôm sau, ngày thứ bảy, tôi đến trước lão sư để độc tham một lần nữa. Vì liên tục tọa thiền sáu bảy tiếng đồng hồ, tôi quá kiệt sức hầu như không thể nói nổi. Bất giác tâm tôi lên vào một trạng thái trong sáng và nhạy bén phi thường, tôi biết và biết mình biết.

Một cách dụi dàng ông bắt đầu hỏi: “Thượng đế bao nhiêu tuổi?” – Hãy chỉ Mu cho tôi! Hãy chỉ tôi thấy Mu ở ga xe lửa!” Bấy giờ cái thấy bên trong của tôi đã hội tụ hoàn toàn và tôi đáp ứng tất cả mọi thắc nghiệm không do dự. Sau đó, lão sư, chồng tôi, người thông dịch của tôi, cùng cười vui vẻ và tôi kêu lên: “Ồi nó đơn giản làm sao!” Vì thế Lão sư bảo rằng từ đây sự tu tập của tôi với những công án liên tiếp phải khác hẳn. Tốt hơn là nên trở thành một với những công án như đã trở thành một với Mu. Tôi phải tự hỏi một cách sâu xa: “Tinh thần của công án này là gì?” khi có câu trả lời đến, tôi cứ treo nó lên móc, nếu được, và thực hành chỉ quán đả tọa cho tới lúc độc tham đem lại cho tôi cơ hội chứng minh cái hiểu của mình.

Quá cứng đơ và mệt mỏi không thể ngồi tiếp, tôi lặng lẽ lên ra khỏi chánh điện, và trở lại nhà tắm để tắm lần thứ nhì. Trước đây tôi chưa bao giờ thấy con đường đi là con đường đi đến thế, các cửa hiệu hoàn toàn là các cửa hiệu đến thế, và bầu trời mùa đông là bầu trời mùa đông nhiều sao vô tả đến thế. Hân hoan nổi lên như mùa xuân tươi tắn.

Những ngày và tuần tiếp theo là thời gian hạnh phúc và trầm lặng nhất trong đời tôi. Chẳng có gì là “vấn đề” cả. Sự vật vô vi và cũng không phải vô vi, nhưng trong bất cứ trường hợp nào cũng không có lo phiền hay hoảng hốt cả. Những giao tiếp với người khác đã một thời làm cho tôi phiền não sâu xa, bây giờ thấy rõ với sự hiểu biết hoàn toàn. Lần đầu tiên trong đời, tôi có thể di động như không khí, theo bất cứ chiều hướng nào, cuối cùng đã thoát khỏi cái ta mà đã một thời luôn luôn là mối dây đau khổ trói buộc tôi.

Sáu Năm Sau...

Một ngày mùa xuân, khi tôi đang làm việc ngoài vườn, không khí dường như rung động một cách kỳ lạ, mặc dù hậu quả thông thường của thời gian đã mở ra theo một chiều kích mới, và tôi cảm biết rằng cái gì đó sắp xảy ra, nếu không phải hôm nay thì cũng không lâu. Hy vọng chuẩn bị sẵn sàng để tiếp nhận nó. Tôi ngồi tọa thiền gấp đôi thường lệ và mỗi đêm tôi đều thức khuya nghiên cứu sách Phật giáo.

Vài tối sau đó, sau khi nghiên cứu cẩn thận tỉ mỉ cuốn *The*

Tibetan Book of the Dead, (35) tôi đi tắm, rồi tôi ngồi trước bức chân dung Phật, im lặng lắng nghe bên ánh đèn sáp sự chuyển động từ từ của tấu khúc bốn phần *A Minor Quartet* của Beethoven, một biểu hiện của sự khước từ sâu xa của con người, rồi đi ngủ. Sáng hôm sau, sau bữa ăn sáng, tôi bỗng thấy mình như bị sét đánh và tôi bắt đầu run rẩy. Đột nhiên toàn bộ vết thương sinh khó của tôi vụt lóe lên trong tâm thức. Giống như một chiếc chìa khóa, nó mở các cửa căn phòng u tối của những phần uất bí mật và sợ hãi ẩn núp chảy tràn ra ngoài tôi như những chất độc. Nước mắt rào ra và tôi suy nhược đến độ phải nằm xuống. Nhưng lại có niềm hạnh phúc sâu xa trong ấy... từ từ tụ điểm của tôi thay đổi: “Tôi đã chết! Không có gì gọi là *tôi* cả! Không bao giờ có *tôi* cả! Nó chỉ là một ngụ ngôn, một hình ảnh của tâm trí. Một cái mẫu không bao giờ được đúc khuôn.” Tôi trở nên choáng váng vì hân hoan. Những vật thể rắn chắc tựa hồ như những cái bóng và mọi vật mà tôi chợt thấy đều rục rờ.

Những lời này chỉ là ám chỉ những gì tôi đã được tiết lộ trong những ngày tiếp theo:

1. Thế giới như được các giác quan nhận thức là ít đúng thực nhất (theo nghĩa hoàn toàn), ít động đích nhất (theo nghĩa biến dịch vĩnh cửu), và ít quan trọng nhất theo “kỷ hà học tồn sinh” mênh mông của sự thâm sâu không thể nói được mà độ chân động, độ sâu và vi tế của nó ở bên kia ngôn từ.
2. Ngôn từ thì trở ngại và thô sơ, hầu như vô dụng trong việc cố gọt ra các vận hành đa phương của một động lực phức tạp vô cùng khó tả, mà khi tiếp xúc với nó, người ta phải từ bỏ tầng mức tâm thức bình thường.
3. Động tác dù nhỏ nhất, như ăn hay gãi tay, cũng không đơn giản chút nào. Ấy chỉ là thoáng chốc có thể thấy được trong mạng lưới nhân quả hướng tới Vô Tri và trở về với Im Lặng vô cùng nơi mà ý thức cá nhân không thể vào được. Thực ra không có gì để biết và cũng không có gì có thể biết được.
4. Thế giới vật lý là một trạng thái vô cùng biến dịch của Thời gian–Hiện hữu. Nhưng đồng thời nó cũng là một trạng thái

(35) Ấy là bản dịch tiếng Anh do Lạt ma Kazi Dawa Samdup và W. Y. Evans-Wentz thực hiện của Luận thư danh tiếng *Bardo Thodol* của Padma Sambhava (Liên Hoa Sanh). Bardo Thodol, tiếng Tây tạng, có nghĩa là Giải Thoát Qua Sự Nghe khi thần thức con người lìa khỏi xác và mang thân trung ấm trong thời gian từ khi chết cho đến lúc đầu thai. Bardo Thodol có thể xem là cuốn kinh cầu siêu chính thức của Mật tông Phật giáo Tây tạng. Luận thư nói với người chết mà thực ra cũng là nói với người sống. (Đỗ Đình Đồng)

của Im lặng và Trống không. Mỗi vật thể cũng trong suốt như thế. Mỗi vật thể đều có cá tính nội tại riêng, có nghiệp hay “cuộc đời trong thời gian” riêng, nhưng đồng thời nó cũng không có chỗ nào trống rỗng, không có chỗ để vật thể này chạy vào vật thể kia.

5. Biểu hiện, dù nhỏ nhất, của sự thay đổi thời tiết, một cơn mưa nhẹ hay một ngọn gió hiu hiu chạm vào tôi – tôi có thể nói gì – như phép màu kỳ diệu, tốt và đẹp vô song. Không có gì để làm: chỉ là động tác hoàn toàn tối thượng.
6. Nhìn những bộ mặt, tôi thấy có cái gì đó của sợi dây xích dài kinh nghiệm quá khứ của họ, và đôi khi là cái gì đó của tương lai, và quá khứ lùi lại phía sau bộ mặt bề ngoài tựa như những làn vải mỏng thượng hảo hạng, song đồng thời cũng đang thai nghén bên trong.
7. Khi cô tịch tôi có thể nghe được “tiếng hát” phát ra từ mọi vật. Mỗi vật và mọi vật đều có tiếng hát riêng, ngay cả tâm trạng, tư tưởng và tình cảm cũng có những khúc hát rất hay. Song bên dưới cái đa dạng này, chúng hòa đồng với nhau trong một nhất thể mệnh mông vô tả.
8. Tôi cảm thấy một tình yêu, không đối tượng, cách hay nhất để gọi nó là từ ái, nhưng các phản ứng tình cảm cũ của tôi vẫn can thiệp thô bạo vào các biểu hiện của từ ái dịu dàng và không gượng ép cao cả nhất này.
9. Tôi cảm thấy một tâm thức không phải tôi cũng không phải không phải tôi, đang bảo vệ, đang dẫn dắt tôi đến sự trưởng thành và già dặn riêng của tôi theo các chiều hướng hữu ích và thúc ép tôi tránh những gì trái nghịch với sự trưởng thành ấy. Tôi tựa như chảy vào một dòng suối, và một cách vui vẻ, nó mang tôi qua bên kia chính tôi.

CHƯƠNG VI

**CÁC BỨC THƯ GIÁC NGỘ
CỦA YAEKO IWASAKI
GỬI LÃO SƯ ĐẠI VÂN VÀ
NHỮNG LỜI BÌNH CỦA ÔNG****DẪN NHẬP CỦA NGƯỜI BIÊN TẬP**

Trong lịch sử Phật giáo Thiên Nhật bản hiện đại, không một cái tên nào sáng chói hơn tên của một cô gái 25 tuổi, Yaeko Iwasaki, người đã đạt ngộ sau năm năm tọa thiền, phần lớn là trên giường bệnh, và rồi trong năm ngày liên tiếp đã phát triển cái ngộ của mình sâu đến mức hiếm thấy tại Nhật bản ngày nay. Một tuần lễ sau, hoàn toàn đúng như dự cảm của cô, cô đã qua đời. Nếu ở Ấn độ cô đã được dự báo như một vị thánh và sẽ được hàng nghìn người sùng bái. Ở Nhật bản, câu chuyện về cuộc đời dững cảm của cô và thành tựu vinh quang tột đỉnh ấy hầu như không ai được biết đến ngoài giới Thiền.

Đây là những bức thư cô ấy đã viết vào tháng 12 năm 1953, gửi cho vị thầy hướng dẫn cô, Thiền sư Đại Vân Tổ Nhạc Nguyên Điền (Daiun Sogaku Harada), lúc ấy 65 tuổi, kể lại những gì cô đã nhận thức, cảm thấy và suy nghĩ trong năm ngày anh hùng ca ấy, cùng với những lời bình minh xác của ông. Chúng tôi tin rằng trong văn học tôn giáo không có nhiều những tài liệu tiết lộ về tâm thức giác ngộ sâu xa một cách chua cay hay hùng hồn như các bức thư này. Mặc dù số lượng ít và tương đối ngắn, chúng vẫn chuyển vận được cái cốt tủy của Phật giáo sống. Sản sinh trong nghịch lý và tràn ngập biết ơn, các phẩm chất của chúng rõ ràng đã phân biệt kinh nghiệm tâm linh sâu xa với các mức độ nội kiến nông cạn hơn và xuyên suốt qua đó là sợi chỉ thanh tịnh duy nhất, một khát vọng nồng cháy muốn thành tựu viên mãn, không chỉ vì riêng cô mà còn vì những người khác cũng có thể đạt được Tựu viên mãn và bình an lâu dài bên trong qua các nỗ lực làm cho Đạo của Phật được biết đến. Cái chết không đúng lúc của cô – không đúng lúc chỉ vì người

ta tính theo khoảng thời gian sống của một đời người – đã không chấm dứt nghiệp mệnh làm cho Pháp được biết đến. Nếu có một cái gì đó, nói một cách nhã nhặn, cho nó một động lực mới, theo lời Lão sư Đại Vân: “Cuộc đời dũng cảm của cô ấy thật là đầy hứng khởi và ảnh hưởng của nó thật là xa vời đến độ chắc chắn nó sẽ nâng cao sự truyền bá Phật giáo và làm lợi ích cho loài người.”

Thuộc dòng dõi quý tộc của người sáng lập tổ hợp kỹ nghệ Mitsubishi giàu có, Yaeko Iawasai có đủ mọi thứ có thể mua được bằng tiền, trừ sức khỏe. Lúc lên hai, cô đã bị bệnh trầm trọng suýt chết và hậu quả cả hai van tim bị suy nhược để lại cho cô thân thể gầy yếu trong suốt quãng đời còn lại của cô. Không thể chịu đựng nổi những đòi hỏi của việc theo học ở trường hàng ngày, cô được dạy kèm tại nhà cho đến khi cô gần 11 tuổi. Khi sức khỏe có vẻ khả quan hơn, cô ghi tên học các lớp tương đương của trường phổ thông cấp hai. Bất chấp không đủ sức khỏe để tham dự một số các hoạt động ở trường, cô đã hoàn tất cấp hai cũng như cấp ba với chúng bạn với một kỷ lục học tập tuyệt vời. Với tâm trí sắc bén, sống động, tinh tình vui vẻ, nồng nhiệt, tinh thần độ lượng, cô đã chiếm được sự ngưỡng mộ và lòng yêu mến của các bạn đồng lớp.

Sau khi tốt nghiệp, cô bắt đầu học cắm hoa và trà đạo, các nghệ thuật truyền thống của người Nhật, nhằm tu dưỡng tinh thần trầm tĩnh và ôn nhu, tất cả để chuẩn bị cho hôn nhân và làm mẹ tương lai.

Nhưng định nghiệp đột ngột đưa cô theo một chiều hướng khác. Vào khoảng 20 tuổi, cô bắt đầu ho ra máu và được chẩn đoán là lao phổi. Bác sĩ bảo cô phải nằm yên trên giường và ra lệnh cho cô phải tịnh dưỡng từ hai đến ba năm. Rất có thể trạng thái không hoạt động kéo dài này có ảnh hưởng đến thể chất và tinh thần của cô, đã phát triển trong cô sự nhạy cảm có tính chất quyết định đối với sự nở hoa tâm linh phong phú của cô.

Một cách trực tiếp hơn, những gì thúc đẩy cô hướng đến Thiền là sự phát triển đột nhiên liên quan đến cha cô, người cô yêu mến sâu xa. Ông được bảo là tình trạng tim của ông có thể khiến ông chết bất ngờ bất cứ lúc nào, và nỗi lo sợ chết bất ngờ bám giữ, ông đã theo dự bài thuyết giảng của Lão sư Đại Vân nói về nỗi lo âu cơ bản nhất này của con người và làm thế nào người ta có thể giải quyết nó qua tọa thiền và cuối cùng là giác ngộ. Cha của Yaeko Iawasaki tin chắc vào những gì ông nghe đến độ ông đã trở thành đệ tử của Lão sư Đại Vân và ông đã bắt đầu tọa thiền tại nhà riêng. Vì tình

trạng tim của ông, ông không thể theo dự đều đặn được các khóa nhiếp tâm, ông đã cố gắng mời thỉnh Lão sư Đại Vân mỗi tháng đến nhà ông một lần, trong chuyến du hành thường lệ của lão sư đến Tokyo, ban cho gia đình và bạn bè ông một bài thuyết giảng và một kỳ độc tham.

Với nhiệt tình do nỗi sợ chết quá độ, cha của Yaeko đã hiến mình cho tọa thiền và chưa đầy một năm ông đã đạt được kiến tánh. Kinh nghiệm này đã quét sạch tất cả sợ hãi và đem lại cho ông làn sóng sinh lực và lòng tự tin đến độ một lần nữa ông lại gánh vác trách nhiệm của người đứng đầu xí nghiệp kỹ nghệ của gia đình. Nhưng với sức mạnh không khôn ngoan, sự rần rức tỏ ra quá nhiều đối với ông, và một hôm ông đã chết vì một cơn đau tim không báo trước.

Cái chết đột ngột ghê gớm của người cha dội lên Yaeko vẫn còn bệnh liệt giường sức mạnh bị đất, sự tiêu hao dần mòn sức sống và thực thể trần trụi của cái chết đẩy cô vào những suy tư tìm kiếm nhất về ý nghĩa cuộc đời, và kiếp người. Cho đến khi cha cô giác ngộ, cô đã nghe những bài giảng hàng tháng của lão sư Đại Vân ở tại nhà, nhưng vẫn chưa nhận độc tham hay thử tọa thiền. Song sự biến này nung đốt những tưởng tượng của cô, mẹ cô, hai người em gái cô đến nỗi họ bắt đầu sùng mộ tọa thiền đều đặn. Lão sư đã chỉ định cho cô tham công án Mu, và chỉ dẫn cô tham công án liên tục ngay cả trong lúc nằm trên giường. Với cái chết của người cha và sự tìm kiếm linh hồn do nó gợi ra, tọa thiền và sự quan tâm trọn vẹn về Phật giáo của cô mang ý nghĩa cấp bách sâu xa và mới mẻ. Những lời bình luận dài của Lão sư Đại Vân về bộ *Chánh Pháp Nhân Tạng* của Đạo Nguyên mà cô đã đọc mười bảy lần, ngẫu nhiên mọi chữ, và trong lúc vẫn còn rất yếu cô đã thực hiện tọa thiền, ngồi theo tư thế cổ truyền Nhật bản, thay đổi nó với tư thế kiết già. Lúc này các giai đoạn tệ hại nhất của bệnh lao phổi đã qua và cô không cần ở trên giường nữa. Song căn bệnh đã lưu lại những dấu vết của nó nơi thể chất vốn đã yếu ớt của cô và bác sĩ thúc giục cô đến dưỡng bệnh ở Kumakura đây nắng ấm, nơi đây gia đình cô có một biệt thự riêng.

Ở nơi ẩn cư mới này, càng ngày cô càng mất hút trong tọa thiền, mãi quay lưng lại với những bận tâm mà chúng đã có lần có nhiều ý nghĩa đối với cô. Cô hằng hái theo đuổi Con Đường của Phật đến độ cô đã van xin Lão sư Đại Vân đến Kamakura để tiếp tục những bài bình luận và các giờ độc tham của ông. Nhìn thấy nơi sự nhiệt tâm và lòng sùng mộ phi thường của cô một tinh thần hiếm có, Lão sư Đại Vân đã đều đặn mỗi tháng một lần đặc biệt đến hướng

dẫn cô, Lão sư Bạch Vân và Lão sư Taji – hai môn đệ được kính trọng nhiều nhất của Lão sư Đại Vân – thỉnh thoảng cũng đã làm như vậy.

Khoảng năm năm trôi qua từ khi cô bắt đầu tọa thiền trên giường cho đến khi cô đạt kiến tánh đầu tiên vào ngày 22 -12- 1955. Trong những ngày kế tiếp, như các bức thư này tiết lộ một cách sống động, con mắt Tâm của cô đã mở ra trọn vẹn trong một cơn lụt ánh sáng và tri kiến. Niềm hoan phát sinh, từ đó cô khám phá ra rằng ngay sự giác ngộ viên mãn cũng không thêm cho người ta cái gì mà họ vốn không có, do đó trạng thái cực lạc này cũng chỉ là một loại điên mà thôi. Điều này cùng với thừa nhận đầy hoan hỉ của Lão sư Đại Vân về tinh thần Bồ-tát của cô và lời khiển trách nhẹ nhàng của ông về cái “mùi” giác ngộ của cô đủ sức cung cấp một nội kiến chân thực, như nó đang chiếu sáng một cách hiem có vào quá trình giác ngộ phức tạp và tu dưỡng đầy nghịch lý.

Chết như Yaeko đã chết với dự cảm về cái chết trước một tuần, không đau đớn và hoàn toàn bình thản, như Lão sư Đại Vân nêu ra, là mục tiêu của tất cả mọi Phật tử, dù ít ai đạt được. Điều mà Yaeko có thể thành tựu được chính là độ cao phi thường của tâm thức mà cô đã vươn tới với niềm tin thuần khiết, lòng can đảm và sự kiên trì đã khiến nó khả hữu. Ai có thể đọc lời tường thuật chua chát của Lão sư Đại Vân về những giờ phút cuối cùng của cô với ông mà không xúc động vì tinh thần dũng cảm và sự vô ngã hoàn toàn của cô. Người y sĩ chứng kiến cái chết của cô, mà về mặt chuyên môn ông cho là sung phôi, hồi tưởng: “Tôi chưa từng thấy ai chết đẹp đến như thế!” Nhưng cống hiến lớn lao nhất có lẽ là ở trong lễ kỷ niệm cô cử hành tại chùa Phát Tâm trong tuần nhiếp tâm xảy ra sau khi cô qua đời. Gần cuối tuần nhiếp tâm, Lão sư Đại Vân, trong nước mắt, kể lại với khoảng 90 người tham dự, những bất ngờ trong cuộc chiến đấu hào hùng để nhận ra Tự tánh của Yaeko và chung cuộc mỹ lệ của nó. Cuối tuần nhiếp tâm, do tác động như thế, hơn hai mươi người, một con số chưa từng có, đã đạt kiến tánh.

Những bức thư này đầu tiên xuất hiện trên một tạp chí Phật giáo chẳng bao lâu sau khi Yaeko chết, trong một bài xã luận do Lão sư Đại Vân viết. Những lời bình của ông (ở đây tất cả được in nghiêng) do chính ông ghi lại trên các bức thư đã nhận được, song các lời bình tổng kết và các đề mục do thêm vào đặc biệt cho bài báo cốt để hướng dẫn người đọc Phật giáo cũng như để làm sáng tỏ các

bức thư này. Dĩ nhiên Yaeko không bao giờ có dịp xem những lời bình này trước khi cô qua đời.

Khoảng một năm sau, chính tài liệu này được in trong một tập sách gọi là *Yaezakura* (Hoa Đào Hai Lần Nở) là một tường thuật ngắn về cuộc đời của Yaeko do gia đình Iwasaki in riêng để kỷ niệm cô vào tháng 12 năm 1937, bản dịch này được thực hiện theo tập sách ấy.

Tất cả những ngoặc móc trong cả các bức thư lẫn các lời bình của Lão sư Đại Vân là của người dịch [Philip Kapleau].

VÀI NÉT TIỂU SỬ CỦA LÃO SƯ ĐẠI VÂN

Tổ Nhạc Nguyên Điền (Sogaku Harada) [pháp danh Đại Vân], người được Yaeko Iwasaki gửi các bức thư và những lời bình của ông đi kèm các bức thư ấy, mất ngày 12-12-1961, lúc 91 tuổi. Trong tang lễ của ông, kế bên di ảnh ông, người ta treo một cuộn giấy có mấy dòng chữ do chính tay ông viết:

*Bốn mươi năm bán nước
Bên bờ sông
Ô hô!
Lao nhọc ấy hoàn toàn không công đức.*

Những dòng theo phong cách Thiền này đúng là một bài minh trên bia mộ vì không một Thiền sư Nhật nào trong những thời gian gần đây đã cần mẫn nỗ lực hơn Lão sư Đại Vân để dạy môn sinh rằng không có gì để học cả. Mười bốn người thừa kế Pháp và vô số môn sinh, tín đồ đã giác ngộ khắp nước Nhật chứng kiến những nỗ lực của ông, nếu nói “không công đức” vô hình trung là vô lý.

Mang danh nghĩa phái Tào Động, ông đã hàn gắn những cái hay nhất của Tào Động và Lâm Tế lại với nhau và hệ thống phối hợp kết quả, ấy là một thứ Phật giáo gây chấn động đã trở thành một trong những dòng giáo lý vĩ đại tại Nhật bản ngày nay. Có lẽ hơn ai hết, qua nội kiến tâm linh sâu xa của mình, ông làm sống lại những lời dạy của Thiền sư Đạo Nguyên đã bị dần dà hao mòn sức sống do sự hiểu biết nông cạn của các tu sĩ và học giả Tào Động cho đến bây giờ họ còn nắm trong tay quyền giải thích những lời dạy ấy. Lời bình luận của ông về cuốn *Tu Chứng Nghi* (Shushoghi), một biên tập pháp điển của bộ *Chánh Pháp Nhãn Tạng* của Đạo Nguyên, đã được công nhận là một trong những bình luận thâm áo nhất thuộc loại này.

Chùa Phát Tâm, tự viện của Lão sư Đại Vân, nằm trên Biển Nhật bản, chìm trong những cơn mưa không ngớt thường xuyên bị những cơn bão tuyết bao phủ, những trận lụt lớn có định kỳ tràn áp từ bên ngoài và nội qui nghiêm khắc chưa từng có “đu đưa” từ bên trong, đã nổi tiếng là Thiền viện khắc nghiệt nhất trong khắp nước

Nhật, và chính Lão sư Đại Vân là người điều hành Thiền nghiêm chỉnh nhất. Hơn một lần ông đã từ chối những lời mời lãnh đạo các tự viện ở những vùng thời tiết ôn hòa hơn của nước Nhật, chủ trương rằng điều kiện khí hậu khắc nghiệt này giúp thúc đẩy tâm con người vào hốc bụng của họ, nơi mà cuối cùng họ sẽ tìm thấy bí mật của vũ trụ ở đó. Hàng trăm người cả đàn ông lẫn đàn bà đã kéo nhau đến chùa Phát Tâm trong những ngày cực thịnh của nó, do hấp lực phi thường của lão sư lôi cuốn và đưa họ đến Tự giác ngộ.

Giống như những bậc thầy có mức phát triển tâm linh cao, ông là vị thâm phán có cá tính sắc bén nhất, ông phát hiện cũng như phanh phui nhanh chóng sự giả bộ, giả vờ. Những môn sinh bất bình thường bị tổng khứ không thương xót, đối xử với họ bằng những phương cách hay nhất mà họ có thể chịu đựng được. Vì tất cả những gì ông đòi hỏi là lòng chân thành *không thể không có* (sine qua non) và sự gắng bó tuyệt đối với những lời dạy của ông, không chịu bất cứ sự lệch lạc nào dù nhỏ nhất. Những người quan sát bình thường thấy ông cứng ngắt và hẹp hòi, nhưng môn đệ và môn sinh tin tưởng nơi lời dạy của ông đều biết ông trí tuệ và từ bi.

Bên cạnh tính cách nghiêm khắc ấy, Lão sư Đại Vân có khía cạnh dịu dàng, và mặc dù ông không lấy vợ bao giờ mà chỉ là một tăng nhân theo đúng nghĩa của từ, ông thích đùa dỡn với trẻ con và rất thích súc vật, đặc biệt là chó.

Hoàn toàn đặt căn bản trên giáo lý và nội qui của hai phái Tào Động và Lâm Tế, một cách nổi bật, Lão sư Đại Vân xứng đáng dạy một thứ Thiền toàn bích. Lên bảy ông đã nhập vào đời sống chùa chiền Tào Động như một chú tiểu mới bắt đầu và tiếp tục tu tập ở nhiều chùa Tào Động suốt những năm tiểu học và trung học.

Lúc 20 tuổi ông phải đối mặt với sự đối lập cố chấp của người cố vấn Tào Động của ông, ông trở thành tăng nhân của chùa Shogen, trong thời gian đó nó là một tự viện Lâm Tế, vì ông đã không thể tìm được một bậc thầy thâm ngộ trong phái Tào Động. Trong hai năm rưỡi tu tập phi thường ở đó, ông đã đạt kiến tánh, nhưng sự giác ngộ của ông còn thiếu sự giả thoát hoàn toàn.

Năm 27 tuổi, do người cha khẳng khẳng muốn ông học phổ thông thêm nữa, ông đã từ giã chùa Shogen và ghi tên vào đại học Kamazawa (Câu Trạch), do phái Tào Động đỡ đầu. Sau khi tốt nghiệp ông tiếp tục thêm sáu năm nữa để nghiên cứu Phật giáo dưới sự hướng dẫn của các học giả nổi tiếng. Nhưng trong khi kiến thức Phật giáo của ông phát triển, nó không đem lại cho ông sự giả thoát mà ông mong muốn. Vì thế ông quyết định đi Kyoto, mục đích là để

gặp Lão sư Độc Trạm (Dokutan-roshi), trụ trì chùa Nam Thiên (Nanzen-ji), có tiếng là Thiền sư giỏi nhất còn sống.

Ông được Độc Trạm nhận làm môn đồ và trong hai năm kế tiếp, hàng ngày ông đến tham công án và độc tham với thầy, trong lúc ông sống với một người bạn ở Kyoto, người mà ông phụ giúp các công việc của chùa. Qua hai năm, Lão sư Độc Trạm xúc động vì trí thông minh phi thường, nhiệt tâm nóng cháy và khát vọng chân lý của người môn đồ đã ban bảo ông làm thị giả. Mặc dù lúc ấy tuổi đã gần 40, Tổ Nhạc Nguyên Điền đã lệ làng nhận vinh dự đặc biệt này và đến sống tại chùa Nam Thiên. Ở đó ông lao mình vào tọa thiền kịch liệt và hoàn tất mọi công án, cuối cùng con mắt Tâm của ông đã mở ra trọn vẹn và đã nhận *án khả* của Lão sư Độc Trạm.

Lúc bấy giờ Đại học Kamazawa lại gọi ông dạy học theo hợp đồng đã ký. Việc này dẫn đến 12 năm giảng dạy Phật giáo ở Komazawa, phần thời gian ấy, ông đã sống như một giáo sư thực thụ.

Lão sư Đại Vân – giờ đây ông đã xứng đáng với danh hiệu Lão sư – là một hiện tượng hiếm có trong giới Phật giáo hàn lâm, một giáo sư trong năm học và một Thiền sư trong kỳ nghỉ hè hướng dẫn các khóa nhiếp tâm ở nhiều chùa khác nhau. Trong một thời gian ngắn ông đã nổi tiếng là người giới luật nghiêm khắc.

Không thỏa mãn với cuộc sống hàn lâm hạn hẹp và sự đặt nặng lý thuyết của nó, đi đôi với cơ hội có giới hạn mà nó cung cấp đủ để ông huấn luyện người qua nhiếp tâm theo kinh nghiệm trực tiếp với Pháp đã lên đến đỉnh do sự thỉnh cầu lặp đi lặp lại nhiều lần rằng ông đảm đương chức vụ trụ trì chùa Phát Tâm. Cuối cùng, ông đã chấp nhận, và 40 năm kể đó ông đã sống như một bậc sư của tự viện này và nó nổi tiếng là một trong những trung tâm huấn luyện Thiền kiệt xuất ở Nhật bản.

Cho đến khi tuổi đã gần 90, Lão sư Đại Vân vẫn còn hướng dẫn những tuần nhiếp tâm kịch liệt tại chùa Phát Tâm, sáu lần một năm vào tháng tư, tháng năm, tháng sáu, tháng mười, tháng mười một, và tháng mười hai. Và giữa các lần ấy, ông còn tổ chức những tuần nhiếp tâm ở nhiều nơi khác của nước Nhật. Năm ngày trước khi ông trút hơi thở cuối cùng, ông đã ngã xuống trong cơn mệt lả và không đau đớn, càng lúc càng trở nên yếu hơn, từ trạng thái hôn mê một phần cho đến vô thức hoàn toàn. Ông mất đúng vào lúc thủy triều xuống. Lão sư Đại Vân thực đã cùng hạ xuống với nước.

THƯ VÀ LỜI BÌNH

1. CHỨNG KIẾN TÁNH

23-12

Lão sư Đại Vân thân mến,

Con rất cảm ơn thầy đã đến thăm con ngày hôm kia mặc dù thầy rất bận. Xin thầy cẩn thận chứng cảm hàn.

Lúc đọc tham sáng hôm qua thầy bảo: “Những gì con đã nhận thức được vẫn còn mù mờ,” vì thế con cảm thấy phải tìm kiếm sâu hơn nữa. Nửa đêm hôm qua khi chợt thức giấc, nó đã rõ ràng hơn nhiều.

- *Trâu(1) đã đến gần hơn cả trăm dặm!*

và tất cả những gì con có thể làm được là chấp tay lên vì vui, hoàn toàn vì vui.

- *Phải, nhưng ít ai biết sự kiện có ý nghĩa này.*

Ngay cả thầy, lão sư của con, cũng không còn đáng kể mấy trong mắt con. Lòng biết ơn và niềm hân hoan của con thực không thể tả được. Bây giờ con có thể khẳng định rằng chừng nào chúng ta còn ý thức về giác ngộ chừng ấy chưa phải là chân giác ngộ.

Làm sao con có thể bày tỏ hết được lòng biết ơn của con khiến con có thể đền đáp được, dù chỉ trong khoảng nhỏ này(2), món nợ vô lượng mà con nợ chư Phật? Lòng biết ơn của con không thể nói thành lời – không có gì có thể viết hay nói được. Bây giờ con viết vì con nghĩ chỉ có một mình thầy là có thể hiểu được niềm hạnh phúc của con và sẽ vui cùng con.

Giờ đây con mắt Tâm của con đã mở, thế nguyện độ tất cả chúng sinh đã tức thời xuất hiện trong con. Con rất biết ơn thầy và chư Phật, con lấy làm xấu hổ [vì các khuyết điểm của con] và sẽ tạo mọi nỗ lực để tu sửa tánh tình của con.

- *Con đã thấy rõ Trâu nhưng điểm bắt lấy Trâu vẫn còn xa vạn dặm. Kinh nghiệm của con vẫn còn nhuộm màu tu niệm.*

(1) Trâu chỉ Tâm giác ngộ. Xem Tranh Chăn Trâu ở Chương VIII.

(2) Tức là, qua sự giác ngộ của cô ấy.

Con cũng quyết tâm quét sạch hết các tư niệm tồn tại lâu đời. Thầy là người duy nhất con có thể tin cậy. Mọi người khác con sợ lắm, sẽ hiểu lầm và nghĩ con khoác lác nếu bỗng dưng con nói tất cả điều này.

- *Thầy rất hài lòng sự tự chế của con.*

Hãy tin con đi, trong kiếp này không bao giờ con mong mọi được ưu ái như thế [đạt đến giác ngộ]. Con nợ thầy nhiều lắm. Con thành thật chấp tay biết ơn thầy.

Xin thầy giữ mình kéo bị lạnh. Con hoan hỉ mong được gặp thầy vào hai mươi bốn tháng tới.

Yaeko

Tổng bình:

Tôi xác nhận rằng cô ấy đã thực thấy Trâu, vì trong kinh nghiệm của cô ấy có sự tự khẳng định thâm sâu, ước mong độ tất cả chúng sinh và quyết tâm tự tu sửa về mặt tinh thần trong đời sống hàng ngày. Chỉ có tâm thái như thế mới có thể gọi là Tâm thực trẻ thơ của Phật. Nhưng vẫn còn chủ thể thấy. Nhà Tâm của cô ấy còn xa lắm. Cô ấy phải tìm kiếm kịch liệt hơn nữa.

2. CHỨNG ĐẠI NGỘ

25-12

Lão sư Đại Vân thân mến,

Hôm nay lần đầu tiên con đạt đại ngộ. Con quá vui đến nỗi cả người con đã nhảy múa bất chấp tình trạng sức khỏe. Ngoài thầy ra không ai có thể có khả năng hiểu được trạng thái ngây ngất như thế.

Con đã đạt đến điểm thực sự bắt được Trâu và tuyệt đối không có mê hoặc nào hết.

- *Bây giờ lần đầu tiên con đã tìm thấy Đạo, đã nhận ra trọn vẹn Tâm con. Con đã thoát khỏi mê hoặc, nó không còn bám rễ nữa. Kỳ diệu thay! Kỳ diệu thay!*

Không có Trâu cũng không có người. Về mặt cá nhân con phải đến tạ ơn thầy lập tức, nhưng vì phải giữ gìn sức khỏe, con

không thể đến được, vì thế con xin tỏ lòng biết ơn sâu xa qua lá thư này, từ tận đáy lòng, con xin chấp tay cảm ơn thầy.

Chư Phật và chư Tổ đã không lừa dối con!(3) Con đã thấy Bộ mặt trước khi cha sinh mẹ đẻ của con rõ hơn viên kim cương trong lòng bàn tay. Chân lý tuyệt đối từng lời của chư Tổ và các kinh đã hiện ra trước mắt con với vẻ trong sáng như pha lê. Con không còn cần độc tham nữa, và bây giờ đối với con, tất cả mọi công án tựa như những vật vô dụng. Dù cho con có muốn độ, cũng không có chúng sinh nào để độ. Những ai chỉ mới đạt kiến tánh sẽ không biết được tâm thái tự do vô hạn và bình an sâu xa này. Thực ra người ta không thể biết nó cho đến lúc đạt giác ngộ viên mãn. Nếu sau khi đọc thư này mà thầy còn nói với con những lời vô nghĩa(4), con sẽ không ngần ngại mà nói rằng: nhận thức của thầy còn thiếu sót.

• *Lành thay! Lành thay! Đây là giai đoạn đứng trên đỉnh núi cô đơn, hay đã trở về nhà. Song ta vẫn phải nói những chuyện vô lý với con. Ngày nào đó con sẽ hiểu tại sao.*

Con nợ thầy nhiều lắm. Khi nghĩ rằng đã thực hiện đại nguyện của mình qua vô số kiếp quá khứ mà bây giờ con có thể theo thầy độc tham được, con biết ơn vô cùng.

• *Cũng còn quá sớm. Song ngày nay, trong số những người gọi là đại ngộ, có mấy ai tạo được sự kiên định nội tâm như thế. Thầy rất vui vì điều ấy đã tiết lộ qua lời con.*

Con mắt Tâm của con tuyệt đối giống y như con mắt Tâm của thầy. Chư Phật và ma quỷ cũng không thể nào làm con nản lòng được(5). Trạng thái này thách thức mọi ngôn từ diễn đạt. Con đã quên hết mọi sự và trở về Nhà đích thực của con với hai bàn tay trắng.

• *Tổ Đạo Nguyên trở lại đó ư?(6) Đây là Pháp thân thanh tịnh, tức Phật Tì-lô-xá-na [Vairochana].*

(3) Đây là cách nói theo truyền thống, rằng giác ngộ do Phật và chư Tổ đã dạy, giờ đây đã trở thành hiện thực của kinh nghiệm cá nhân.

(4) Ở đây ám chỉ đối với chân ngộ, tất cả những gì người ta nói về ngộ đều vô nghĩa.

(5) Nghĩa là cô ấy có thể đứng vững trước cái nhìn sâu sắc của Phật cũng như sắc thái đe dọa của quỷ. Đây ám chỉ sự tự tin hoàn toàn và tuyệt đối không sợ hãi.

(6) Ở đây Lão sư Đại Vân so sánh câu nói của Yaeko: “Con đã quên hết mọi sự và trở về Nhà đích thực của con với hai bàn tay trắng,” với câu nói của Đạo Nguyên khi ông từ Trung quốc trở về: “Tôi đã trở về Nhà với hai bàn tay trắng. Tôi không còn dấu vết gì của Phật giáo. Tôi chỉ có thể nói như thế này: mắt ngang, mũi dọc.”

Thế giới của con đã được cách mạng. Những phần đầu đầy lo lắng của con trong quá khứ thực vô ích và không cần thiết! Theo sự chỉ dạy trí tuệ và khuyên nhủ kiên nhẫn của thầy, con sẽ không cho phép con hài lòng yên nghỉ với sự bình an nhỏ bé⁽⁷⁾ mà tâm vẫn còn mê hoặc của con tin là xứng đáng. Con không thể nào nói được con vui như thế nào và biết ơn làm sao vì trạng thái hiện tại của con. Đây là toàn bộ kết quả của sự tọa thiền liên tục, của quyết tâm không bao giờ ngừng vì một thành công nhỏ nào và sẽ tiếp tục bất chấp qua bao nhiêu kiếp.

- *Lòng sùng mộ của con – và con là một tín đồ tại gia – thực đáng kinh ngạc.*

Giờ đây con có thể bắt đầu việc làm vô tận là độ tất cả chúng sinh. Việc này khiến con vô cùng sung sướng đến độ khó có thể giấu kín được.

Tất cả sáng ngời, sáng ngời thuần khiết. Giờ đây con có thể tiến mãi hướng về sự toàn hảo hòa hợp tự nhiên với cuộc sống hàng ngày.

- *Con đã thực hiểu rồi đấy. Điều ấy đúng biết bao. Ngày nay có mấy ai gọi là Thiên nhân có được nhận thức sâu xa như thế.*

Con đã sống lại vĩnh viễn như thầy và mọi sự vật khác. Con tin khi đọc thư này thầy cũng nhỏ lệ tạ ơn.

- *Thầy rất biết ơn vì đã có được một đệ tử như con. Đến độ giờ đây thầy có thể chết một cách sung sướng.*

Chỉ có một mình thầy là có thể hiểu được con. Song không có thầy cũng không có con. Thân tâm con thực ra đã được xả bỏ hoàn toàn.

Con sẽ cố gắng cải thiện sức khỏe của con, tu dưỡng đạo hạnh và cảnh giác thời cơ để dạy Phật giáo. Con đang đứng ở giữa Con Đường Lớn, nơi đây mọi sự vật đều tự nhiên, không gượng ép, không vội vã cũng không ngập ngừng, không có Phật, không có thầy, không có gì hết, nơi đây con không thấy bằng mắt, không nghe bằng tai. Không còn dấu vết gì của những lời con viết, không có giấy cũng không có chữ, không có gì hết.

(7) “Bình an” ở đây hàm ý sự chắc chắn và bình tĩnh phát xuất từ kinh nghiệm kiến tánh đầu tiên của cô.

Vì không thể nói được điều này với ai trừ với người tự thân kinh nghiệm nó, nên con viết cho thầy. Con tưởng thầy phải sung sướng vì có một đứa học trò như thế khi con đã uống rất sâu dòng suối trí tuệ của thầy. Con xin quì lạy chín lần⁽⁸⁾ để tỏ lòng chân thành biết ơn.

Yaeko

Tổng bình:

Độ giác ngộ này gọi là “bắt được Trâu,” nói cách khác là đạt chân Đạo. Ấy là trở về Nhà hay thành tựu Trí Căn bản. Tiến thêm bước nữa là thể hiện Trí Thâm áo. “Trâu” này đã có sự trang nghiêm và sáng chói vô lượng.

3. CHÚNG THÂM NGỘ

26-12

Lão sư Đại Vân thân mến,
Con thực hối tiếc và xấu hổ. Lá thư con gửi thầy hôm 25 chắc phải khiến thầy nghĩ con đã hóa điên.

- *Con không cần phải tự trách, trạng thái mê sảng này chỉ là phản ứng sơ khởi của những người đã có ngộ sâu.*

Con đã lên đến đỉnh cực lạc, đến độ con không biết mình đang làm gì và cũng không thể tự dung chứa mình nữa. Khi lấy lại được ý thức và bắt đầu suy nghĩ, con bật cười và nghĩ rằng tình cảm của con đã trở nên điên đảo làm sao. Rồi con đã có thể thưởng thức được câu chuyện Diên-nhã-đạt-đa, người đã hóa điên vì tin rằng mình bị mất đầu và cô ta đã làm được cái việc vĩ đại là đã khám phá ra nó, dĩ nhiên là không bao giờ cô ta không có nó. Nhưng một lần nữa con là chính con, vậy không cần lo gì về mình.

Một mặt, con luôn luôn có cảm giác sợ rằng nguyện vọng đối với Phật sự của con có thể yếu đi vì sự vô nghĩa và bất lực của mình. Mặt khác, vì sợ rằng nếu con chết mà không thực sự có được kinh

⁽⁸⁾ Số lần người ta chính thức lễ lạy trước một vị Phật.

nghiệm chân lý của Pháp thì có thể con sẽ không nhận ra nó trở lại trong nhiều kiếp.

- *Phải, thật đau đớn khủng khiếp cho những ai tin tuyệt đối vào Pháp mà đến lúc chết không kinh nghiệm nó. Chỉ do cảm biết cách ấy mà người ta có thể tu tập thành khẩn như con.*

Nhưng giờ thì con đã thấm nhập sâu xa và đạt tâm nguyện không lay chuyển đối với Phật sự, rõ ràng là con có thể tiếp tục tu luyện tinh thần mãi mãi và bằng cách này con có thể thể hiện nhân cách của con đến độ đầy đủ nhất, nhờ đại nguyện tự nhiên xuất hiện trong con, thúc đẩy độ tất cả chúng sinh.

- *Ta bị nước mắt chảy rồi!*

Con không biết lời nào để diễn đạt niềm vui và lòng biết ơn của con.

Hoàn toàn không chệnh mảng tọa thiền, mọi tâm ý con đều làm tăng sức mạnh định lực.

- *Phải, phải, con thực đã hiểu!*

Con ý thức sâu xa nhu cầu chuyên cần tự tu và hiểu rõ giá trị của độc tham. Con thề không bao giờ viết lại bất cứ điều gì huênh hoang tự phụ như con đã viết hôm qua, nói rằng con đã giác ngộ hoàn toàn và do đó có thể dạy người khác độc tham.

- *Con thực đã tỉnh!*

Xin thầy tha thứ cho con. Con thực đã hóa khùng đến độ mất hết sự quân bình giác thức. Sau khi bình tĩnh suy nghĩ thêm, con thấy rằng chuyện ấy khá khôi hài, song nếm được hương vị niềm vui sáng ngời như thế dù chỉ ngắn ngủi cũng là một kỷ niệm quý giá biết bao.

- *Chư Phật và chư Tổ của Pháp đã kinh nghiệm niềm vui lớn này ít nhất cũng một lần.*

Con nghẹn ngào với những giọt nước mắt biết ơn, vì giờ đây con đã thực hiểu thiện với ác, và cố gắng tiến tới một cách vững mạnh và tu tập đạo hạnh của mình trong và qua cuộc sống hàng ngày. Con cảm ơn thầy từ tận đáy lòng.

Xin thầy giữ gìn sức khỏe. Con rất mong lần viếng thăm sắp tới của thầy.

Yaeko

Tổng bình:

Ở giai đoạn này người ta đạt cái gọi là “Điều quán sát trí” hay “Hậu đắc trí.” Ngộ vị của cô ấy có thể phân định theo Năm Vị do Tổ Động Sơn thiết lập⁽⁹⁾. Độ sâu nhận thức tiết lộ trong bức thư thứ nhì tương ứng với vị thứ ba – shochurai [chánh trung lai: ở cảnh giới này, trực quan về cái Một là tối thượng và ý thức phân biệt lắng xuống.] Và ngộ vị trong bức thư này tương ứng với vị thứ tư henchushi [thiên trung chí: ở cảnh giới này, người ta sống giữa vạn vật mà không có dấu vết tự thức nào về giác ngộ.] Bây giờ có thể thực hiện các đạo hạnh được qui cho Phổ Hiền hay Quan Âm. Trong Thiên, đây là thực hiện Bồ-tát nguyện, là sống trong Tịnh độ.

Sau khi kiến tánh, đa số các hành giả thường mất từ năm năm đến mười năm mới đạt đến giai đoạn này, cô ấy đã đạt đến đây trong vòng chưa đầy một tuần. Ấy rõ ràng là nhờ lòng tin sâu xa và thuần khiết vào Phật giáo, nhờ thệ nguyện bao la vô hạn [cô ấy đã lập qua vô số kiếp và bao trùm tất cả chúng sinh]. Và nhờ cô ấy đã lắng nghe với lòng tin mọi lời dạy của Phật giáo chánh thống. Thành tựu của cô ấy thật hiếm thấy trong thời hiện đại. Câu chuyện đáng chú ý về quyết tâm và nhiệt tình của cô ấy đáng được ghi lại bằng đại tự để làm nguồn hứng khởi bất tử cho tất những người theo Thiên.

4. CHỨNG TRỰC NGHIỆM ĐẠI ĐẠO PHẬT GIÁO

26-12

Lão sư Đại Vân thân mến,
Xin thầy tha thứ cho con vì con cứ viết thư cho thầy hoài. Con đã

(9) Xem “Năm Vị của Động Sơn” ở Chương X.

đạt được mức chứng ngộ cuối cùng có thể đạt được khi còn là một đệ tử.

- *Quả thực con đã đạt.*

Con thường nghĩ: “Một người giác ngộ hẳn phải vĩ đại biết bao,” và “Người hiền minh trọn vẹn cho Phật sự hẳn đáng ngưỡng mộ biết bao.” Nhưng con đã lầm nhiều lắm. Từ nay con sẽ tu dưỡng đạo hạnh hơn nữa và không bao giờ ngừng tu tập.

Trước khi giác ngộ con rất lo lắng và thường nghĩ: “Kẻ nào trở về Nhà với bình an và hài lòng hẳn cao quý biết bao!” Nhưng khi giác ngộ đầy đủ,

- *Kinh nghiệm của con nêu lên sự khác biệt giữa Thiên vô thực (buji)(10) và Thiên chính thống.*

Bây giờ con tự bảo: “Tại sao mi lại quá kích động như thế?” Vì con đã có sự đảo ngược khác hẳn với cái gọi là ngộ. (11)

- *Thầy rất hài lòng khi nghe con nói những lời này. Nhưng phải giác ngộ viên mãn mới có thể đưa được Thiên của con vào thực tế đời sống hàng ngày. (12)*

Con đã quên hẳn giây phút giác ngộ của con và những gì xảy ra sau đó. Song con có thể nói rằng con đã được con mắt ngộ chân thực, nói ví như vậy. Nó làm con phải bật cười tự bảo: “Ày, giác ngộ viên mãn đây!”

Con không thể nói cho thầy biết là con biết ơn biết bao nhiêu vì đã là một với chân Pháp mãi mãi một cách trọn vẹn và tự nhiên.

Đồng thời con cũng cảm thấy mình rất ngu ngốc vì đã để cho sáng khoái lôi cuốn. Chuyện này chắc chắn khiến thầy phải mỉm cười: “Các mê hoặc” của ta về mọi sự vật đã tự động biến mất. Chúng ta chớ nói với ai điều này vì phải kính trọng Pháp.(13)

Một cách đơn giản là con không hiểu tại sao con luôn luôn

(10) Thiên vô thực (buji Zen): là Thiên không có thực chất, thứ Thiên phủ nhận giá trị của kinh nghiệm ngộ. Những kẻ theo nó chủ trương rằng nói trở nên giác ngộ là trái ngược, vì tất cả chúng ta bẩm sinh đã ngộ rồi.

(11) Vì ngộ không đem lại cho cô ấy cái gì cô ấy vốn không có, chấp nhận sự ca ngợi giác ngộ cũng như chấp nhận rằng, ví dụ, mình có hai chân.

(12) Điều Lão sư Đại Vân muốn nói là sự phát triển đầy đủ nhất của mọi tiềm năng nhân cách và cá tánh chỉ có thể xảy ra sau khi giác ngộ viên mãn.

(13) Đây có lẽ cô ấy muốn nói rằng, nói về sự giác ngộ của cô ấy một cách không phân biệt có thể đưa đến sự làm sai lệch Pháp do những người không thể hay không muốn tin kinh nghiệm của cô ấy là khả hữu.

- *Nếu thầy nói với người khác một cách thận trọng về kinh nghiệm của con, có thể sẽ giúp ích mà không làm hại họ, thế con đừng lo nhé!*

làm một việc như thế về kính trọng Phật giáo,⁽¹⁵⁾ ngộ ngộ có ai đạt giác ngộ viên mãn thì sao, con có mộng không?

Yaeko

Tổng bình:

Mộng ư? Hẳn rồi. Song những giấc mộng đi vào thế giới này thì không thể là mộng bình thường của đa số mà là mộng có ý nghĩa phi thường và lâu dài, thậm chí kịch liệt trong Phật Pháp.

Giai đoạn này tương ứng với vị thứ năm hay vị cao nhất gọi là kenchuto [kiêm trung đạo: cảnh giới “tự nhiên” (naturalness)⁽¹⁶⁾ tuyệt đối mà sự tương tức tương nhập của thế giới phân biệt và thế giới bình đẳng trọn vẹn đến độ người ta không biết cả hai, về mặt ý thức.]

Tôi thấy lạ lùng vì cô ấy đã đạt đến điểm này rất nhanh. Cô ấy làm được như thế chỉ có thể do lòng tin kịch liệt vào những lời Phật dạy và do cô ấy có tinh thần Bồ-tát dũng mãnh. Một người đạt được đến mức độ này là đã hoàn tất những gì sự tu tập Thiền có thể thực hiện được dưới sự hướng dẫn của một bậc thầy và bắt đầu bước vào con đường tự tu đích thực. Ngày nay mấy ai hiểu được trọn vẹn như thế? Katsu! ⁽¹⁷⁾

5. CHỨNG ĐẠT TÂM KHÔNG THỐI LUI CỦA PHỔ HIỀN

27-12

Lão sư Đại Vân thân mến,

⁽¹⁵⁾ Vì cốt tủy của đạo Phật không gì khác hơn là sống hài hòa với những hoàn cảnh thay đổi của đời người, không phải gắng sức hay gượng ép, vậy có gì để kính trọng?

⁽¹⁶⁾ “Với chữ *tự nhiên* tôi muốn nói là mọi sự vật hiện hữu y như chúng hiện hữu theo bản tánh của chúng, cách biệt hẳn với tất cả mọi ảnh hưởng bên ngoài.” – Đại sư Hoàng Pháp (Kubo daishi) (dẫn trong *Honen, the Buddhist Saint* của Coates và Ishizuka, tr. 133).

⁽¹⁷⁾ Tiếng hét.

Cảm ơn thầy, con đã nhận ra rõ ràng rằng Phật không gì khác hơn là Tâm(18), con biết ơn vô cùng, ấy là nhờ ơn thầy từ bi hướng dẫn, cũng như lòng mong ước và nỗ lực kịch liệt của con, vì Phật sự mà con nghĩ mình có thể độ được tất cả chúng sinh.

- *Thầy đã không ngờ con là một người có tâm nguyện mãnh liệt như thế đối với Phật sự. Thực thầy không mình mình chút nào: rõ ràng con là hóa thân của một đại Bồ-tát.*

Biết bao giờ con có thể cảm ơn thầy cho đủ nhỉ? Bây giờ con thấy rằng, trong tương quan với Pháp con phải tự kính trọng mình(19). Xin thầy chỉ rõ con còn cần điều gì nữa. Con biết ơn biết bao vì đã có thể tự mình gột sạch hết suy tư và cảm giác mê hoặc, không còn tí nào.

- *Con chưa nhỏ hết gốc rễ của cảm giác mê hoặc đâu.(20) Song một người đã nhận thức sâu xa như con cũng có thể sống một cuộc sống trong sạch.*

Dầu vậy con cũng muốn được thầy hướng dẫn trong tất cả mọi khía cạnh, vì e rằng con có thể hướng dẫn sai lầm người khác trong sự tu tập hay hiểu Phật giáo. Giờ đây tâm thái của con hoàn toàn khác hẳn với tâm thái lúc kiến tánh.

- *Kiến tánh là giai đoạn chỉ thấy **Trâu**.*

Quả thật, càng tiến xa hơn trên Con Đường Vô Thượng, nó càng trở nên cao cả hơn. Bây giờ thì con đã kinh nghiệm rằng *tada*(21) chính là cái toàn hảo, cuối cùng con có thể đền đáp được công ơn vô lượng của thầy và con vui quá. Đạt đến giai đoạn thâm

(18) Tâm là toàn bộ trực thức, tức là, *chỉ* nghe khi lắng nghe, *chỉ* thấy khi nhìn.

(19) Ý của câu nói này có thể là qua nhận thức rằng mình là hóa thân của Pháp, nên cô ấy tự thấy mình có trách nhiệm dạy Phật giáo. Do đó, tự kính trọng và bảo vệ mình là cô ấy kính trọng và bảo vệ Pháp.

(20) Trong khi kinh nghiệm ngộ quét sạch vọng niệm về “ta” và “người,” nó không đồng thời đem lại sự thanh tịnh cho tình cảm. Làm cho tình cảm được thanh tịnh đòi hỏi tu tập không trì hoãn.

(21) *Tada*: “duy”, “chỉ”, “đơn độc.” Như vậy, nếu một người đang ăn, y phải thấm nhập vào chi ăn thôi. Nếu tâm y ưa thích bất cứ ý niệm hay suy nghĩ trong lúc ăn, ấy không phải là *tada*. Mọi thoáng chốc của cuộc sống đều sống như là *tada* là cái Bây Giờ vĩnh cửu.

sâu và có tính chất quyết định, con thực cần gặp thầy sớm.

- *Ước gì thầy có thể bay đến bên con để khuyên bảo thêm, nhưng bây giờ đã cuối năm(22), vì quá bận công việc của chùa, nên thầy không thể đi được lúc này.*

Xin thầy tha thứ cho con vì việc con yêu cầu thầy bằng thư như thế này, nhưng bệnh hoạn đã ngăn con không đến thăm thầy được.

Thầy ắt phải vui mừng vô cùng vì con đã thực sự thành tựu. Không bao giờ con dám mơ rằng trong kiếp này con được chứng kiến Phật giáo được truyền từ một vị Phật bằng xương bằng thịt đến Bồ-tát Di Lặc,(23) con xin tự hứa sẽ mãi mãi hành động với sự thận trọng nhất trong mọi chi tiết trong cuộc sống hàng ngày của con.

Con cầu nguyện thầy được khỏe mạnh.

Yaeko

Tổng bình:

*Cốt tủy của Phật giáo sống thực có thể tóm tắt trong chữ **tada**. Phật Thích-ca Mâu-ni là ai? Di Lặc là ai? Những người ấy không khác quý vị. Xem! Xem!*

*Cô ấy đã đạt đến giai đoạn **tada** này, nên tự nhiên cô ấy cảm thấy niềm vui sâu xa cũng như trách nhiệm nặng nề là kính trọng Pháp thâm sâu. Hành động lưu xuất từ một Tâm như thế là hành động của Phổ Hiền hay Di Lặc hóa thân.*

5. CHÚNG AN LẠC ĐƯỢC HỢP NHẤT VỚI PHÁP

27-12

Lão sư Đại Vân thân mến,

(22) Ở các tự viện Thiền Nhật bản, thời gian năm ngày lễ Tết là thời gian hướng dẫn nghi thức và nghi lễ hoàn chỉnh. Vì vậy, thời gian trước lễ là thời gian bận rộn của lão sư cũng như tăng chúng.

(23) Người ta nói Phật giáo sống thực được truyền từ Phật đến Bồ-tát bất cứ khi nào một đệ tử đạt đến cùng một mức độ giác ngộ như thầy.

Xin hãy cùng vui với con! Cuối cùng con đã thấy rõ Bộ mặt trước khi cha sinh mẹ đẻ của con với sự sáng tỏ xuyên thấu từ trời cao đến tận lòng đất. Song con không bao giờ tự xem mình là kẻ tìm kiếm tuyệt vọng.

Thầy và con đều áp ủ một hư vọng sâu xa, ấy là phần khởi thệ nguyện độ tất cả chúng sinh mê mờ dù phải mất vô số kiếp.

- *Nhưng người ta gọi một người có mê hoặc như thế là Bồ-tát. Nhận ra rằng không có chúng sinh nào để độ là [chân] độ vậy.*

Ôi buồn cười làm sao! Song lòng con kính trọng thầy như một Lão sư không biết đâu là bờ bến. Quả thực ngoài thầy ra không ai có thể hiểu được ý nghĩa sự giác ngộ của con. Con cảm thấy nếu thầy nói với người khác rằng con, một người không có sự cao quý và tầm vóc nào cả, đã đạt giác ngộ đầy đủ là thầy không thông minh, vì điều đó có thể khiến cho họ coi nhẹ Phật giáo. (24)

- *Theo một quan điểm, điều ấy có thể đúng. Mặt khác, nhiều người sẽ cảm thấy phần khích mà nỗ lực nhiều hơn, vì thế không cần phải bận tâm.*

Chỉ một vài người ngoại lệ sẽ không nghi ngờ kinh nghiệm của con. Ôi thật là nhẹ nhàng vô cùng khi khám phá ra rằng: Con chỉ là con không thiếu gì hết! Ôi vui làm sao khi biết rằng thầy và con sẽ cùng nhau trường cửu.

Phật giáo vô dụng cho những ai đã thoát khỏi mê hoặc.

Con cười nhẹ khi biết mình luôn luôn vốn là Phật. Con không nghi ngờ điều nay chút nào. Song con chỉ nói điều nay với những ai đã đạt được sự giác ngộ tương đương với con. Đối với những người có nhận thức kém hơn, con sẽ nói một cách khác.

Với lòng đầy biết ơn, con chắp hai tay cảm tạ ơn thầy.

Chân Pháp thực cao cả biết bao, từ đầu đến cuối hợp lý biết chừng nào. Con cảm thấy đây thật là kỳ diệu.

Với lòng đầy bình an, con mong Năm Mới đến.

Xin thầy trân trọng.

Yaeko

(24) Những gì ở đây ám chỉ là sẽ không có gì đáng ngạc nhiên nếu là một cao tăng, chẳng hạn, đạt được thâm ngộ, nhưng khi một cô gái 25 tuổi mảnh mai, yếu ớt lại đạt được giác ngộ thâm sâu, điều này rất có thể khiến cho những người từ chối sẽ không tin một sự kiện như thế có thể xảy ra và sẽ coi nhẹ Pháp.

Tái bút: Giờ đây con có thể thấy rõ một kiến tánh yếu ớt thật là phiến diện nguy hiểm biết bao. (25)

- *Con đúng đó, sự giác ngộ của đa số những người dạy Thiền ngày nay thuộc loại này. Nhưng cái ngộ phiến diện vẫn là cái ngộ phiến diện, dù cho người ta có vượt qua bao nhiêu công án. Điều mà những người này không nhận ra là họ có thể phát triển cái ngộ của họ đến vô cùng.*

Tổng bình:

*Sống một cuộc sống như là **tada** là đi trên con đường vô thượng mà chư Phật đã đi. Khi một người thấy không cần Phật giáo nữa thì Phật giáo đích thực sẽ hiện thân. Song nếu người ấy còn áp ủ, ngay cả ý niệm này, thì đời y cũng vẫn còn bị mê hoặc che mờ. Hãy thành khẩn quét sạch [màn sương mù] của sự ràng buộc như thế, rồi cuộc sống sẽ vĩnh viễn tràn ngập nắng xuân ấm áp.*

7. CHÚNG THÊM AN LẠC ĐƯỢC HỢP NHẤT VỚI PHÁP

27-12

Lão sư Đại Vân thân mến,
Xin hãy để con viết thường xuyên cho thầy.
Cuối cùng con đã lấy lại bình tĩnh với nhận thức rằng Phật là chính con.

- *Ta là Phật. Ta là Ta. Ta là Ta Vô Ngã.*

Con đã hiểu rõ tình thương và nhất tâm kính trọng đối với thầy. (26)

Con đã tự loại trừ được mùi ngộ rồi.

- *Chưa hẳn vậy đâu. Hiện con đang phát ra cái mùi ngộ*

(25) Với một kiến tánh yếu ớt người ta vẫn còn thấy Không giới như là khác với sắc giới, và chưa nhận ra sự tương tức tương nhập của chúng.

(26) Ấy là tình thương lưu xuất từ Phật Tâm giác ngộ nơi Lão sư Đại Vân và chính cô ấy.

khủng khiếp đấy.

Và lòng biết ơn của con đối với thầy và Pháp tất cả còn sâu hơn. Lòng con cảm thấy đầy biết ơn vì nhận ra rằng bám lấy trạng thái mê hay ngộ phát sinh ra, bất chấp chính mình, mong ước nồng nhiệt càng lúc càng gia tăng sự theo đuổi Pháp với cường độ lớn hơn [để đạt sự an tâm vô thượng]. (27)

- *Một người không bao giờ mệt mỏi thực hiện đạo hạnh của mình được gọi là Phật. Tuy nhiên, sự chấp trước Pháp thì không phải là một đạo hạnh và không dễ giải trừ được sự chấp trước này.*

Mê và ngộ có sức tấn công ngang nhau, thầy có cảm thông với con rằng con mãi nguyện phi thường biết bao, và cuối cùng qua chứng ngộ đầy đủ con khám phá ra rằng con chỉ là con không thiếu gì hết?

- *Thầy biết con cảm thấy như thế nào. Ngay cả đức Thích-ca Mâu-ni cũng đã bám vào [hương] vị giác ngộ đến ba tuần lễ. Song trừ phi con tự loại bỏ được sự tự mãn ấy thì con không thể hiểu được chân Phật giáo.*

Chính vì thâm hiểu nghiệp duyên của con với thầy, khiến cho con càng tự trọng và thận trọng hơn.

Bây giờ con đã có một cái ngộ lớn và năm cái ngộ nhỏ. Đến hôm nay con đã quên cả con là ai, ở đâu, và đang làm gì.

- *Đi mà không biết mình đi, ngồi mà không biết mình ngồi - ấy là chân tam muội trong Thiên. Trừ phi đã tổng khứ được cái ta đến độ này thì không thể có sự tái sinh hoàn toàn. Con đã làm được việc ấy tốt lắm. Không Tử đã quên ăn ba ngày vì thâm nhập âm nhạc.*

(27) Chùng nào nội kiến của chúng ta còn chưa có điểm hội tụ và chúng ta thấy làm mình và thế giới như là phân cách và biệt lập thay vì như là một Toàn thể không thể phân chia được, chùng ấy chúng ta vẫn còn mê hoặc. Sự lệch lạc này (vô minh cơ bản của chúng ta) nhuộm màu cái nhìn và phản ứng của chúng ta đối với mọi sự vật, do đó chúng ta không thấy – tức kinh nghiệm – sự vật như chúng đang tồn tại trong chân tánh của chúng. Giác ngộ, trong khi vén mở sự liên kết của chúng ta với mọi sự vật (như thế là đưa nội kiến lệch lạc của chúng vào điểm hội tụ chính xác), một cách nghịch lý, nó phát sinh một đám sương mù kiêu mạn trang nhã, và sự kiện này làm hồng tánh thanh tịnh vốn có của Tâm. Bao lâu sự ô nhiễm này còn tồn tại thì sự bất an vẫn còn. Nhưng chính sự bất an này tác động như một động cơ thúc đẩy tiếp tục tu tập cho đến khi nào dứt bỏ được sự ràng buộc với cái ngộ của mình và đạt được sự bình an và tự do vô thượng.

Con đã quét sạch [các mê hoặc của] con và đã thâm nhập sâu đến độ không thể trở lại với trạng thái bình thường được.

- *Hãy cứ để nó như vậy.*

Con đã yêu cầu và được đọc tham với Lão sư Taji và lúc ấy ông ta chỉ rõ rằng đây là do kết quả sự tập trung sâu xa của con.

- *Phải, đây là sức mạnh phát sinh từ sự tập trung sâu xa của tâm.*

Con nghĩ có lẽ phải yêu cầu thầy đến chỉ bảo thêm cho, nhưng lúc ấy một nội kiến sâu xa lại đến với con và con đã cầu nguyện trước đức Phật. Sau đó con đã biến mất trong chỉ quán đã tọa đến ba tiếng đồng hồ.

- *Không cần phải cầu nguyện.*

Cuối cùng con đã trở lại trạng thái bình thường. Thiền mà con thực hành [sau khi ngộ] tưởng còn chút cặn bã nào đó phải được quét sạch thì thực là tuyệt vọng. Con đã biết rõ rằng con không bao giờ có thể bỏ tọa thiền được. Con biết ơn, rất biết ơn vì nhận ra rằng hết kiếp này đến kiếp khác con chỉ ở trong trạng thái toàn hảo.

Trong khắp vũ trụ Ta là vô thượng và điều này hoàn toàn tự nhiên.

- *Giữa vô số hiện tượng trong vũ trụ, chỉ Một là tự hiện thân không tì vết. Nó là cái gì nếu không phải là con!*

Con kinh ngạc...

- *[Kinh ngạc] theo cái nhìn của thế gian mê hoặc...*

Khi thấy rằng mình là cái Một đó. Kỳ diệu thay! Nhiệm màu thay!

Con đã ở trong thần thái tốt, xin thầy đừng lo cho con. Với niềm hân hoan lớn nhất, con mong được gặp thầy.

T.B.: Nước mắt biết ơn và vui sướng dâng lên trong con khi con nghĩ rằng mình đã hoàn tất việc tu tập Thiền từ đầu đến cuối không gắng sức, và con có thể thọ nhận sự hướng dẫn mãi mãi của

thầy. (28)

Yaeko

Tổng bình:

Lời Thiền xưa nói rằng bị ràng buộc vào sự giác ngộ của chính mình cũng là một chứng bệnh. Nó biểu hiện một cái ta tác động điên cuồng. Quả thật, ngộ càng sâu, bệnh càng nặng, trường hợp của cô ấy, tôi nghĩ phải mất hai hay ba tháng các triệu chứng rõ ràng nhất mới biến mất; hai hay ba năm cho các triệu chứng ít rõ hơn, và bảy hay tám năm cho các triệu chứng nhiệm nhặt hơn. Những triệu chứng như thế ít được bộc lộ nơi một người diệu hiền như cô ấy. Nhưng ở một vài người thật đáng buồn nôn. Những ai tu Thiền phải đề phòng chống lại các triệu chứng ấy. Bệnh của tôi kéo dài đến ngót mười năm. Ha!

8. DỰ CẢM VỀ CÁI CHẾT

28-12

Lão sư Đại Vân thân mến,

Dù sao con cũng phải gặp thầy trước khi hết năm.

Hãy cho con nói với thầy một điều đáng buồn. Con cảm thấy rất mãnh liệt rằng giờ con xa thầy đã đến gần rồi. Vì thế con xin thầy đến gặp con với bất cứ giá nào. Vì Pháp vậy. Con yêu cầu thế này, sau khi đã suy nghĩ rất kỹ. Con bảo đảm với thầy ấy không phải là ảo tưởng.

Lời bình tổng kết:

Trong bức thư này, rõ ràng Yaeko đã tiên đoán cái chết của mình. Khi xem nội dung rục rờ của bảy lá thư trước, tôi đã bị kích động

(28) Vì kính trọng và khiêm tốn, một môn đệ bao giờ cũng mong được thầy và các bậc tiền bối hướng dẫn. Thiền sư Đạo Nguyên trong cuốn *Hotsugammon* (Phát nguyện văn) cũng đã cầu mong được chư Phật và chư Tổ hướng dẫn mãi mãi.

nhiều và rất buồn vì giọng bất tường của lá thư này. Tôi đã hy vọng rằng dù sao cái chết của cô ấy sẽ không đến sớm như thế. Ôi! Đáng thương xót biết bao!

Một trong các kinh nói rằng chết lý tưởng là chết với sự biết trước một tuần, với chút ít đau đớn và buồn phiền, với tâm tịch nhiên bất động, hoàn toàn không ràng buộc với thân. Đây là lý

tuởng mà tất cả Phật tử áp ủ, nhưng không dễ gì thực hiện được như thế.

Sư Trung Phong (Chubo) đã một lần trang nghiêm tuyên bố: “Tôi muốn chết với sự biết trước cái chết một tuần, với tâm tịch nhiên bất động hoàn toàn không ràng buộc với thân, như thế để được tái sinh nơi cõi Phật, nhờ đó, cuối cùng sẽ đạt được giác ngộ vô thượng và nhận sự thọ ký của chư Phật để tôi có thể độ tất cả chúng sinh khắp vô số thế giới được tốt hơn.”

Cái chết của Yaeko nằm trong tinh thần này, trước bức thư này, tôi đã nhận được một điện tín khẩn cấp yêu cầu tôi đến gặp cô ấy vào ngày 29 tháng 12 năm 1935. Khi gặp và nói chuyện tôi đã xác nhận con mắt Tâm của cô ấy đã mở.

Cô ấy khóc, tôi cũng thế. Tôi khóc vì vui và buồn. Về phần cô ấy, cô ấy không chút sợ chết mà chỉ nghĩ đến Pháp và sự giác ngộ của những người khác. Cô ấy hiểu rất sâu rằng bạn bè và những người quen biết có thể hiểu lầm sự tu tập Thiền hay kinh nghiệm ngộ của mình, khiến cô ấy không an tâm. Cô ấy sợ một sự tin tưởng sai lầm như thế có thể khiến cho những người chưa thật tin Phật giáo sẽ khước từ Pháp. Nếu điều này xảy ra, cô ấy sẽ mắc phải trọng tội, về mặt nghiệp, không những phản lại Pháp mà còn phản lại chính những người đó nữa. Hơn nữa, cô ấy còn cảm thấy mình mắc tội bất tín và vô trách nhiệm đối với chư Phật và tất cả mọi người.

Những ý nghĩ này đeo nặng trên cô ấy, mặc dù cô ấy nguyện chịu khổ nơi địa ngục vì hậu quả của sự bội nghịch như thế. Nghĩ rằng mình có thể dẫn dắt người khác theo hướng sai lầm là không thể tha thứ được. Suốt ngày và đêm hôm ấy, tôi đã ở lại và cô ấy đã bàn luận với tôi về các mối bận tâm này. Tôi đoán chắc với cô ấy rằng không có lý do nào để lo ngại cả, vì tôi sẽ đính chính bất cứ một ý nghĩ sai lầm nào như thế.

Tôi đã thường xuyên lưu ý cô ấy phải đề phòng sự cố gắng quá sức, vạch rõ rằng việc ấy trái với Chánh Pháp và hơn nữa những người có ý chí có thể thực hiện tu Thiền không cần gắng sức. Dĩ nhiên như vậy, không thể nào cô ấy có thể vô tình không biết sự

cảnh cáo của tôi, không quan tâm đến sức khỏe của mình mà để nó bị ngấm ngấm phá hoại do sự gắng sức quá độ khiến cô ấy chết nhanh hơn. Nỗi lo sợ lớn nhất của cô ấy là sợ rằng người ta có thể hiểu lầm nguyên nhân cái chết của mình [họ trách Pháp đòi hỏi cô ấy quá mức] rồi đi đến khinh rẻ Pháp. (29)

Dù sao đạo hạnh của cuộc đời cô ấy vẫn nằm trong tấm gương tuyệt hảo là hoàn toàn có thể tu tập Thiền một cách đúng đắn và ngay cả kinh nghiệm sự giác ngộ viên mãn ngay tại nhà mà một phần là ở trên giường bệnh. Nếu có quyết tâm mãnh liệt, người ta luôn luôn có thể thực hành tọa thiền ngay cả với một thể chất yếu đuối và không thể đi dự nhiếp tâm được. Điều này đã nâng cao kinh nghiệm phi thường của cô ấy và đáng được ghi vào lịch sử Thiền hiện đại.

Giờ đây Yaeko đã ra đi, thực là một mất mát lớn. Song cuộc đời dũng cảm của cô ấy thực đầy hứng khởi và ảnh hưởng của nó thực xa vời đến độ chắc chắn sẽ nâng cao sự truyền bá Phật giáo và lợi ích cho loài người.

(29) Mọi quan tâm sâu xa của Yaeko về những hiểu lầm có thể xảy ra đối với cái chết của mình có vẻ như không hợp lý. Tại sao cô ấy cảm thấy mình có trách nhiệm đối với cung cách mà người khác chọn để phân tích cái chết của cô? Nhưng có thể hiểu được cảm nghĩ của cô ấy khi chúng ta nhớ lại rằng sự giác ngộ chân thật, bằng cách tiết lộ mối tương quan với nhau của tất cả chúng sinh và những ảnh hưởng của nó đối với các sinh thể khác trong mọi hành động phát sinh ý thức trách nhiệm không chỉ đối với những gì người ta làm mà còn với những gì người ta không làm trong bất cứ hoàn cảnh nào cho phép.

PHẦN BA

PHỤ LỤC

CHƯƠNG VII

ĐẠO NGUYÊN NÓI VỀ “HỮU THỜI”

DẪN NHẬP CỦA NGƯỜI BIÊN TẬP

Trong những trang trước chúng tôi thường có điệp nhắc đến Thiền sư Đạo Nguyên và tác phẩm hàng đầu của ông, bộ *Chánh Pháp Nhãn Tạng* (Shobogenzo), cả con người lẫn tác phẩm của ông đáng được viết thành sách. Ở đây chúng tôi chỉ có thể cống hiến vài nét tượng trưng về tác phẩm mà thôi.

Đạo Nguyên Hy Huyền (Dogen Kigen), còn gọi là Đạo Nguyên Vĩnh Bình (Dogen Eihei) theo tên ngôi chùa của ông, chùa Vĩnh Bình (Eihei-ji), sống từ năm 1200 đến năm 1253 và có lẽ một tâm linh sáng chói nhất mà Phật giáo Nhật bản đã sản sinh. Mặc dù người ta cho rằng Đạo Nguyên đã mang giáo lý tông Tào Động từ Trung quốc về Nhật bản, rõ ràng dường như ông không bao giờ có ý định lập một phái Thiền Tào Động như thế, mà đúng hơn ông đã nuôi dưỡng một thứ Thiền tổng hợp đặt căn bản trên giáo lý của Phật Thích-ca Mâu-ni. Thực tế, ông làm nản lòng tất cả những cách xếp loại có tính chất tông phái hoặc Tào Động, Lâm Tế hay Hoàng Bá (Obaku), hoặc các phạm trù rộng hơn như Tiểu thừa hay Đại thừa.

Thực là sai lầm khi mô tả Đạo Nguyên như một “nhà biện chứng tinh tế,” dù ông có tính cách triết gia hơn là Thiền sư. Như là một bậc thầy có tâm hồn cao cả đã sống sâu xa những gì mình dạy, Đạo Nguyên đã tìm thấy con đường giải thoát con người khỏi sự xiềng xích của tham, sân, si bằng cách dạy cho họ làm thế nào để sống một cuộc sống có ý nghĩa đích thực, đặt căn bản trên Đạo của Phật và không thiết lập một hệ thống tư tưởng suy lý.

Bộ Chánh Pháp Nhãn Tạng gồm 95 quyển, được viết suốt khoảng thời gian 25 năm, nhưng chỉ hoàn thành trước khi Đạo Nguyên mất một thời gian ngắn. Trong đó Đạo Nguyên bàn đến những điều đơn giản và thể tục như cách thực hiện đúng những phận sự vệ sinh trong đời sống tự viện cũng như các vấn đề siêu hình cao độ như mối tương quan giữa thời gian và hữu thể đối với sự tu-ngộ. Toàn bộ cách thức diễn đạt của Đạo Nguyên thực độc đáo và chắc

chấn là do phẩm chất giác ngộ của ông, nhiều người tin là một trong những giác ngộ triệt để nhất của Phật giáo Nhật bản, cũng như do tâm hồn sáng tạo cao độ, sáng chói tự nhiên của ông. Trong giới hiểu biết Thiên, người ta nói rằng những phần thâm áo nhất trong Chánh Pháp Nhân Tạng là núi Everest của Phật giáo Nhật bản và ai muốn leo lên tận đỉnh phải mở con mắt ngộ đầy đủ và người leo muốn đặt chân chắc chắn trên ấy cũng phải đạt nhiều năm nỗ lực.

Để người đọc có một khái niệm nào đó về bút pháp và chiều kích bộ Chánh Pháp Nhân Tạng của Đạo Nguyên, chúng tôi xin giới thiệu ở đây một đoạn trích ở quyển 11 nhan đề “Hữu-Thời,” có lẽ là phần thâm áo nhất của bộ sách. Chúng tôi tin rằng đoạn trích này gồm suýt soát một phần ba của phẩm ấy, đặc biệt vén mở cho những người học Thiên sống trong thế kỷ 20 có khuynh hướng khoa học, một cách độc đáo về ý nghĩa của thời gian và vũ trụ. Hơn nữa nó còn làm sáng tỏ nội kiến của Đạo Nguyên về thời gian và hữu thể đã được ông hướng nội nhận ra qua tọa thiền ở thế kỷ 13 và những cái nhìn của các nhà vật lý vi mô và vĩ mô về thời gian và không gian họ đã đạt đến qua các nguyên tắc và phương pháp khoa học, đã song hành với nhau đến một mức độ đáng kể. Song sự khác biệt, sự khác biệt có tầm quan trọng sâu xa, là hậu quả mà các nội kiến này tác động lên những người này. Nhận thức của Đạo Nguyên là một khám phá về Đại Ngã đã giải thoát ông khỏi những lo âu cơ bản của kiếp nhân sinh, đem lại cho ông sự tự do và an tĩnh bên trong và sự vững chắc có tính chất đạo đức sau xa. Nhưng cho đến hiện tại, người ta có thể thấy ngay lúc này, không có một sự tiến hóa nội tại nào như thể theo sau sự công hiến của các khám phá khoa học ấy.

Xin lưu ý, không nên đọc đoạn trích này như đọc các đoạn văn siêu hình trừu tượng. Đạo nguyên không suy lý về các tính chất của thời gian và hữu thể mà chỉ nói đến kinh nghiệm sâu xa nhất của ông về thực tại mà thôi. Mọi quan tâm vượt mức của ông luôn là tu và ngộ là dẫn dắt độc giả nhận ra chân lý của chính mình và vũ trụ. Điều này đã được ông tuyên bố rõ ràng trong cuốn *Phổ Khuyên Tọa Thiền Nghi* (Fukan Zazengi), trong đó ông khuyên: “Các ông phải tự mình chấm dứt mối liên hệ với những biện luận về Phật giáo và, thay vào đó, hãy học làm cách nào nhìn thấy tâm mình ở chốn an cư.”

HỮU THỜI

Một Thiền sư xưa⁽¹⁾ nói: “Hữu-thời đứng trên đỉnh cao chót vót và dưới sâu tận cùng đáy biển, hữu-thời là ba đầu và tám cùi chỏ, hữu-thời là độ cao 16 hay 18 bộ, hữu-thời là tích trượng của ông tăng, hữu-thời là cây *phát tử*⁽²⁾, hữu thời là cái lồng đèn bằng đá, hữu-thời là Ất, hữu-thời là Giáp, hữu thời là trái đất, hữu-thời là bầu trời.”

“Hữu-thời” có nghĩa thời là hữu. Mọi vật hiện hữu là thời, tượng vàng 16 bộ là thời. Vì nó là thời nên có thời lượng. Ông phải biết rằng nó là 12 giờ⁽³⁾ của “bây giờ.” Ba đầu và tám cùi chỏ là thời. Vì nó là thời nó chỉ có thể đồng nhất 12 giờ này chính giây phút này. Dù chúng ta không đo lường 12 giờ như là dài hay ngắn, chúng ta vẫn [độc đoán] gọi chúng là 12 giờ. Dấu vết của con nước xuống và sự tuôn chảy của thời gian, thực hiện nhiên đến độ chúng ta không nghi ngờ gì, song mặc dù không nghi ngờ gì, chúng ta không nên kết luận rằng chúng ta hiểu chúng. Con người có thể thay đổi, có lúc họ hỏi những điều họ không hiểu, nhưng có lúc họ không còn hỏi những điều ấy nữa, như vậy cái hỏi trước không luôn luôn trùng với cái hỏi hiện tại. Một cái hỏi duy nhất trong kỳ hạn của nó là thời.

Con người tự đặt định mình và phân tích sự đặt định này như là thế giới. Ông phải nhận thức rằng vạn vật, vạn hữu trong toàn thể thế giới là thời. Không vật nào cản trở vật nào cũng như không thời nào ngăn ngại thời nào. Như thế phương hướng ban sơ của mỗi tâm khác nhau hướng về chân lý thì hiện hữu trong cùng một thời, và đối với mỗi một tâm cũng có giây phút khởi đầu theo phương hướng hướng về chân lý. Nó không khác với tu-ngộ.

Con người tự đặt định mình và ngấm nghĩa sự đặt định ấy [như là thế giới]. Mà con người là thời thì cũng giống như thế, không thể chối cãi được. Người ta phải chấp nhận rằng có hàng triệu vật thể và mỗi vật thể, một cách riêng rẽ, là toàn thể thế giới. Đây là chỗ khởi đầu của học Phật. Khi một người đến chỗ nhận ra sự kiện này, [người ta nhận thức rằng] mọi sự vật, sinh vật là cái toàn thể, dù cho tự chúng không nhận ra như vậy. Vì không có thời nào khác hơn

(1) Thiền sư Dược Sơn Duy Nghiêm (H.: Yueh-shan Wei-yen, Nh.: Yakusan Igen), một Thiền sư Trung quốc đời nhà Đường, môn đệ của Thạch Đầu Hy Thiên (H. Shih-t'ou Hsi-ch'ien, Nh. Sekito Kisen).

(2) Phát tử (Hossu) còn gọi là phát trần, các sư ngày xưa dùng để ruồi muỗi.

(3) Tức ngày đêm 12 giờ theo Âm lịch, tương đương với ngày đêm 24 giờ Dương lịch.

thời ấy, mà mọi hữu thời là toàn thể của thời. Mỗi thời điểm bao hàm mọi hữu thể và mọi thể giới.

Chỉ xem xét có hay không có các hữu thể tư duy hay thể giới tư duy thì không bao gồm trong thời hiện tại này. Nếu ông là người thường không biết Phật giáo, khi nghe nói chữ *aru-toki* (4) chắc chắn ông hiểu rằng [chúng có nghĩa là “có khi”], có lúc *hữu* hiện ra ba đầu và tám cùi chỏ. Có lúc *hữu* là độ cao 16 hay 18 bộ, có lúc tôi lội qua sông và có lúc tôi băng qua núi. Ông có thể nghĩ rằng núi và sông là những vật thể của quá khứ, rằng tôi đã bỏ lại phía sau và bây giờ tôi đang sống trong tòa cao ốc nguy nga này. Chúng cách xa tôi như trời cách xa đất.

Song sự thật có phía bên kia. Khi tôi leo núi và vượt sông tôi đã là [thời]. Thời phải cần *là* với tôi. Tôi luôn luôn *là*, thời không thể rời tôi. Khi người ta không xem thời như là hiện tượng rút xuống và tuôn chảy, thời tôi leo núi là giây phút hiện tại của hữu-thời. Khi người không nghĩ thời như đến và đi, thì giây phút này là thời tuyệt đối đối với tôi. Lúc tôi leo núi và vượt sông, tôi không kinh nghiệm thời tôi ở trong cao ốc này ư? Ba đầu và tám cùi chỏ là thời của ngày hôm qua, độ cao 16 hay 18 bộ là thời của hôm nay. Nhưng “hôm qua” và “hôm nay” có nghĩa là thời một người đi thẳng vào núi và thấy một vọn đỉnh núi (5). Nó không bao giờ qua mất. Ba đầu và tám cùi chỏ chỉ là hữu-thời của tôi. Nó dường như là của quá khứ nhưng nó là hiện tại. Độ cao 16 hay 18 bộ là hữu-thời của tôi. Nó tựa như đang đi qua nhưng nó là bây giờ. Như thế từng là thời mà trúc cũng là thời.

Đừng xem thời như là chỉ bay đi, đừng nghĩ bay đi như là chức năng duy nhất của thời. Đối với thời, bay đi ắt có ly biệt. Bởi vì ông tưởng rằng thời chỉ có đi qua nên ông không biết chân lý của hữu-thời. Tóm lại, mọi hữu trong toàn thể thế giới là một thời riêng trong nhất phiến. Vì hữu là thời, tôi là hữu-thời của tôi. Thời có tính đi qua, chẳng hạn, từ hôm nay đến ngày mai, từ hôm nay đến hôm qua, từ hôm nay đến hôm nay, từ ngày mai đến ngày mai. Bởi vì đi qua là đặc tính của thời, nên thời hiện tại và thời quá khứ không chèn lên nhau hay ra vào nhau. Nhưng Thanh Nguyên là thời, Hoàng

(4) Từ ghép Hán ngữ này có thể đọc theo lối Nhật là *aru toki* có nghĩa là “có lúc” hay theo nghĩa sâu hơn đọc là U-ji tức là hữu-thời.

(5) Nên hiểu “một vọn đỉnh núi” theo nghĩa tượng trưng là vô số các hoàn cảnh và hoạt động đa biến của cuộc sống hàng ngày.

Bá là thời, Giang Tây⁽⁶⁾ là thời, Thạch Đầu là thời.⁽⁷⁾ Vì ông và tôi là thời, tu-ngộ là thời.

(6) Giang Tây (Kosei) chỉ Thiền sư Mã Tổ Đạo Nhất.

(7) Có lẽ ý Đạo Nguyên muốn nói ở đây là các Thiền sư Trung quốc, mặc dù đã qua đời từ lâu, song vẫn còn hiện hữu trong tính phi thời gian của thời.

CHƯƠNG VIII

**MƯỜI BỨC TRANH
CHĂN TRÂU
VỚI BÌNH VÀ KỆ**

Trong các hình thức phát biểu về các mức độ chứng ngộ trong Thiền, không một hình thức nào được biết đến một cách rộng rãi hơn các Bức Tranh Chăn Trâu này. Một bộ mười bức minh họa có kèm lời bình giảng bằng văn xuôi và kệ tụng. Có lẽ vì bản tánh thiêng liêng của con “Bò”⁽¹⁾ ở Ấn độ thời cổ nên con vật thường được dùng tượng trưng cho bản tánh nguyên thủy của con người hay Phật tánh.

Các bức tranh nguyên tác và lời bình đi kèm, cả hai được qui cho là của Quách Am Sư Viễn (H. Kuo-an Shih-yuan, Nh. Kakuan Shien), một Thiền sư Trung hoa ở thế kỷ 12, nhưng ông không phải người đầu tiên minh họa các giai đoạn phát triển của sự tu chứng bằng tranh. Các bản trước đó xuất hiện với năm hoặc tám bức họa, trong ấy con trâu dần dần trở nên trắng hơn, bức cuối cùng là một vòng tròn. Điều này ám chỉ rằng sự nhận ra cái Một (tức sự xóa sạch mọi tư niệm về ta và người) là mục đích tối hậu của Thiền. Nhưng Quách Am cảm thấy như vậy chưa đủ nên ông thêm hai bức nữa sau bức vẽ vòng tròn, làm cho nó rõ ràng hơn rằng Thiền nhân có sự phát triển tâm linh cao nhất sống trong trần giới hình sắc tạp đả và hòa đồng tự do vô ngại giữa thường nhân, những kẻ mà Thiền tiếp độ vào Con Đường của Phật, với lòng từ bi và trí tuệ của mình. Đây là bản đã được chấp nhận rộng rãi nhất ở Nhật, qua nhiều năm đã tỏ ra là nguồn giáo huấn và cảm hứng hiệu quả đối với giới học Thiền,

(1) Ox trong tiếng Anh chỉ con bò. Ở đây Philip Kapleau tìm về với biểu tượng nguyên thủy về bản tánh hay Phật tánh theo truyền thống Ấn độ. Nhưng ở đây người dịch dùng chữ “Trâu” tức chữ “Ngưu” trong chữ Hán là theo truyền thống Trung hoa, Việt nam và Nhật bản. Bởi vì, thứ nhất, đối với các dân tộc này, con trâu gần gũi có mang ý nghĩa gần gũi và thi ca hơn con bò; thứ hai, khi du nhập sang Trung quốc, Phật giáo đã mượn một số từ ngữ và biểu tượng của Lão học để diễn đạt một số nội dung tư tưởng cho người Trung hoa để hiểu hơn, do đó Bò đã “biến thành” Trâu ở đây.

và chúng tôi giới thiệu ở đây những bức tranh thủy mặc do Gyokusei- Jikihara vẽ. (2)

(2) Trong bản dịch tiếng Việt này, người dịch xin giới thiệu một bộ tranh khác in bằng mộc bản của một nghệ sĩ mộc bản nổi tiếng ở Tokyo là *Tomikichiro Tokuriki* thuộc dòng dõi nghệ sĩ lâu đời và là chủ nhân của phòng trà Đạ Ma Đường vì vẻ đẹp đơn sơ cổ kính của bộ tranh này. Tranh do Paul Repps sưu tập trong cuốn *Zen Flesh Zen Bones* và nhà Charles E. Tuttle Co. xuất bản ở Rutland, Vermont, và Tokyo, Japan năm 1957.

**MƯỜI BỨC TRANH
CHẶN TRÂU
VỚI LỜI BÌNH VÀ KỆ**

1. TÌM TRÂU

Thực ra Trâu có lạc mất bao giờ. Thế thì tại sao phải tìm? Khi quay lưng lại với Chân Tánh mình thì làm sao tìm được nó? Vì ô nhiễm nên không còn thấy được Trâu. Rồi bỗng thấy mình đứng trước một mê lộ đầy ngã ba đường. Lòng tham được và nỗi sợ mất thế gian bùng lên như lửa réo, ý niệm đúng sai phóng ra như dao nhọn.

Tụng:

*Mang mang bát thảo khứ truy tâm
Thủy khoát sơn diêu lộ cánh thâm
Lực tận thân bì vô mịch xứ
Đã văn phong thụ văn thiên ngâm.⁽³⁾*

Tạm dịch:

Miên man vạch cỏ cố truy tâm
Non xa nước rộng lối âm âm
Dạ mỗi chân mòn đâu chẳng thấy
Chỉ thấy ve chiều ngọn phong ngâm.

(3) Trong bản dịch Tiếng Việt này, phần lời bình được dịch từ bản tiếng Anh của Philip Kapleau và phần các bài tụng được dịch theo nguyên văn chữ Hán do Tuệ Sỹ rút từ *Tục Tạng Kinh* in lại trong tập *Tranh Chân Trâu*, di cảo của Trúc Thiên, do nhà xuất bản An Tiêm ấn hành năm 1972, tại Sài Gòn.

1. TÌM TRÂU



尋牛

2. THẤY DẦU

Nhờ kinh giáo mà biết đây là dầu chân Trâu. Các khí cụ tuy đa dạng nhưng vốn cùng một thứ vàng, cũng như vạn vật đều là hóa thân của Tự Ngã. Song vẫn chưa phân biệt được tốt với xấu, thực với giả. Chưa thực sự vào được cửa nhưng đã biết lối đi theo dầu chân Trâu.

Tụng:

*Thủy biên lâm hạ tích thiên đa
 Phương thảo li phi kiến dã ma
 Túng thị thâm sơn cánh thâm xứ
 Liêu thiên không tị chảm tàng tha.*

Tạm dịch:

Ven rừng mé nước dầu chân đầy
 Cỏ thơm vương vít, hắc đầu đây
 Núi hố một màu sâu thăm thẳm
 Cái mũi kinh thiên dầu được mảy?

2. THẤY DẤU



見跡

3 THẤY TRÂU

Đã nghe thấy tiếng ắt sẽ tìm được nguồn phát ra tiếng. Sáu thức không khác với Chân Nguyên, giống như muối trong nước hay màu trong thuốc nhuộm.⁽⁴⁾ Khi tập trung được cái thấy bên trong ắt sẽ nhận ra rằng cái bị thấy đồng nhất với Chân Nguyên.

Tụng:

*Hoàng li chi thượng nhất thanh thanh
Nhật noãn phong hòa ngạn liễu thanh
Chỉ thử cánh vô hồi thị xứ
Sâm sâm đầu giác họa nan thành.*

Tạm dịch:

Vàng anh riu rít hót trên cành
Nắng ấm gió êm bờ liễu xanh
Chẳng trốn được đâu, Trâu ở đó
Đầu sừng sừng sững vẽ sao thành.

(4) So sánh sắc và Không: muối với Không và nước với sắc. Cho đến khi một người nếm được “mùi vị” của ngộ thì y không biết được cái Không này và chỉ thấy có sắc. Khi đã ngộ rồi thì y thấy cả hai không khác nhau. [*Tâm kinh* nói: “Sắc bất dị không, Không bất dị sắc. Sắc tức thị không, Không tức thị sắc.”]

3. THẤY TRÂU



見牛

4 ĐƯỢC TRÂU

Bấy lâu Trâu đã sống ra ngoài hoang dã, nay mới gặp lại và thực sự đã bắt được nó. Vì lâu nay lâu lỏng, đã mất hết nét xưa nên khó mà khắc phục được nó. Trâu vẫn còn ham những ngọn cỏ non, nên nó vẫn cứng đầu và không chịu kiểm chế. Nếu muốn thuần thực hoàn toàn, phải dùng roi vọt.

Tụng:

*Kiệt tận thân thông hoạch đắc cừ
 Tâm cương lực tráng tốt nan trừ
 Hữu thời tài đáo cao nguyên thượng
 Hựu nhập yên vân thâm xứ cư.*

Tạm dịch:

Trăm phương ngàn kế khắc phục mày
 Tâm lực cương cường, thực khó thay⁽⁵⁾
 Ví chẳng phóng lên trên gò nổi
 Lại vào những chốn khói mây bay.

(5) Đây ám chỉ rằng ở giai đoạn này vọng tình vẫn còn, muốn nhỏ rể nó phải tu tập thêm nữa.

4. ĐƯỢC TRÂU



5. CHẶN TRÂU

Niệm này dấy lên chưa dứt, niệm khác đã sinh. Giác ngộ đem lại nhận thức rằng các niệm như thế đều không thực, ngay cả khi chúng phát xuất từ Chân Tánh. Chỉ vì mê hoặc vẫn còn, nên tưởng chúng không thực. Trạng thái mê hoặc này không bắt nguồn từ thế giới khách quan mà từ trong tâm ta.

Tụng:

*Tiên sách thời thời bất ly thân
Khủng y túng bộ nhập ai trần
Tương tương mục đắc thuần hòa dã
Cơ tọa vô ức tự trực nhân.*

Tạm dịch:

Thừng roi chớ có lúc lìa thân
Vì ngại chân bon nhập bụi trần
Cùng nhau chẵn dất thuần hòa nét
Cùm kẹp không màng theo chủ nhân.

5. CHĂN TRÂU



五
牧牛

6. CUỖI TRÂU VỀ NHÀ

Cuộc chiến đấu đã chấm dứt, “được” và “mất” không còn tác dụng nữa. Miệng ngêu ngao khúc ca mộc mạc của người hái củi và những bài đồng dao của lũ trẻ trong làng. Ngồi trên lưng Trâu, mắt thanh thản nhìn mây trời lơ lững trên cao. Đầu không quay lại [theo hương nào cám dỗ].⁽⁶⁾ Dẫu ai có thử vật ngã nhào cũng chẳng để tâm.

Tụng:

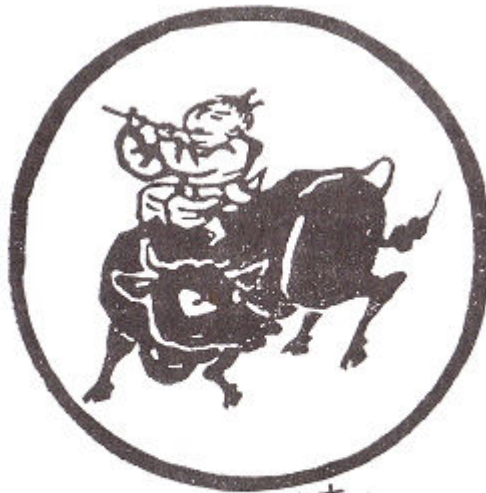
*Kỵ nguư đà lê dục hoàn gia
Khương địch thanh thanh tống vãn hà
Nhất phách nhất ca vô hạn ý
Tri âm hà tất cố thân nha.*

Tạm dịch:

Cưỡi ngược lưng trâu trở lại nhà
Vi vu tiếng địch tiễn chiều tà
Mỗi nhịp mỗi lời vô hạn ý
Tri âm lọ phải hé môi ra.

(6) Nghĩa là Phật Tâm, được tượng trưng bằng con Trâu, hoàn toàn tự đủ, viên dung viên mãn.

6. CUỐI TRÁU VỀ NHÀ



歸家^六
騎牛

7. QUÊN TRÂU CÒN NGƯỜI

Trong Pháp không có hai. Trâu là Nguyên Tánh: giờ thì đã nhận ra điều ấy. Thỏ đã được đâu còn cần bẫy, cá bắt rồi thì lưới bỏ đi. Giống như vàng ròng đã tách ra khỏi quặng, như mặt trăng ra khỏi đám mây, một tia Hào Quang sáng ngời vĩnh cửu.

Tụng:

*Kỳ ngư dĩ đắc đảo gia sơn
Ngư dã không hề nhân dã nhàn
Hồng nhật tam can do tác mộng
Tiên thăng không độn thảo đường gian.*

Tạm dịch:

Lung trâu đã đến núi quê ta
Trâu không còn nữa, người nhàn hạ
Mặt nhật ba sào còn mãi mộng
Roi thừng vút đó giữa hàng ba.

7. QUÊN TRÂU CÒN NGƯỜI



忘牛
存人

8. TRÂU NGƯỜI ĐỀU QUÊN

Mê tình tiêu tan, thánh ý cũng mất. Không còn mon men nơi có Phật [cảnh giới thấy mình là Phật] và bước lẹ qua nơi không Phật [cảnh giới thấy mình đã gột sạch vọng tình rằng mình không là Phật]. Dầu ngàn mắt [của năm trăm Phật và Pháp sư] cũng không phân biệt được y có đặc điểm gì.⁽⁷⁾ Giờ đây dù có trăm chim trải hoa quanh y, y cũng chỉ tự thẹn.⁽⁸⁾

Tụng:

*Tiên sách nhân ngu tận thuộc không
Bích thiên liêu quách tín nan thông
Hồ lô diệm thượng tranh dung tuyết
Đảo thử phương năng hiệp tổ tông.*

Tạm dịch:

Trâu người thừng gậy thầy đều không
Trời xanh bát ngát,⁽⁹⁾ tin khó thông
Tuyết không thể sống trên lò lửa⁽¹⁰⁾
Đến chôn này đây gặp tổ tông.

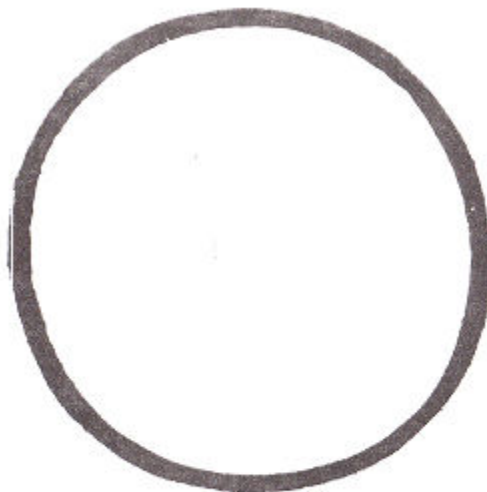
(7) Ẩn ý của đoạn này là chư Phật và chư Tổ có trí tuệ như gương có thể phân biệt được dễ dàng những người thường bị nhuộm màu vì nhiều ô nhiễm khác nhau. Nhưng một người đã tự mình gột sạch mọi ô nhiễm, kể cả những hình thức kiêu mạn vi tế nhất, đã trở thành trong sạch và tự nhiên đến độ Phật cũng không thể phân biệt người ấy thuộc loại nào.

(8) Đây là một ẩn dụ, một ngụ ngôn tập trung quanh sư Pháp Dung (H. Fayung, Nh. Hoyu), một Thiền sư Trung quốc đời Đường, sống ở núi Ngưu Đầu (H. Niu-t'ou, Nh. Gozu) được tán dương rộng rãi vì nhiệt tâm tọa thiền của sư nơi sơn am. Người ta nói rằng ngay cả chim cũng dâng hoa ca ngợi khi sư ngồi tu nơi am vắng. Truyện kể tiếp rằng khi sư đạt giác ngộ hoàn toàn do Tổ sư thứ tư, sư Đạo Tín, thì chim không còn dâng hoa nữa. Bởi vì khi giác ngộ viên mãn, sư không còn tỏa hơi hám gì nữa, ngay cả mùi đạo hạnh.

(9) *Trời xanh bát ngát*: chỉ Tâm thanh tịnh.

(10) Với giác ngộ viên mãn, tất cả những ý nghĩ mê hoặc, kể cả “ngộ” hay “mê” đều biến mất.

8. TRÂU NGƯỜI ĐÈU QUÊN



八人
得忘牛

9. TRỞ LẠI CỘI NGUỒN

Ngay từ đầu có mây bụi nào đâu [mà làm mờ tánh Thanh Tịnh vốn có]. Giờ đây nhìn cuộc sống thế gian đầy vui mà an trụ trong tịch nhiên bất động. [Đầy và vui] không phải bóng ma cũng không là ảo ảnh [mà chỉ là hóa hiện của Cội Nguồn], thế thì tại sao phải gắng sức làm chi?(11) Nước biếc núi xanh. Một mình lặng ngắm sự vật biến đổi không ngừng.

Tụng:

*Phản bản hoàn nguyên dĩ phí công
Tịnh như trọc hạ nhược manh lung
Am trung bất kiến am tiên vật
Thủy tự mang mang hoa tự hồng.*

Tạm dịch:

Cội nguồn trở lại rõ phí công
Từ đây nghe thấy tựa như không (12)
Trong am không thấy chi đằng trước (13)
Nước vẫn mênh mang, hoa vẫn hồng.

- (11) Đạo Nguyên, người đã giải quyết được nghịch lý này sau nhiều năm nỗ lực phi thường, cuối cùng đã thâm ngộ, hỏi: “Nếu như kinh nói, Bản tánh của chúng ta là Bồ đề, tại sao chư Phật phải nỗ lực mới đạt được giác ngộ viên mãn?”
- (12) Ý ở đây ám chỉ rằng những người đã giác ngộ viên mãn, không còn bị những đối tượng của các giác quan bắt giữ mà tự thâm nhập một cách không tự thức vào những gì họ thấy và nghe, và thấy ấy là không thấy và nghe ấy là không nghe.
- (13) Vì cùng đến với ngộ là sự nhận ra rằng: Minh bao hàm cả vũ trụ và mọi vật trong ấy, thì còn ham muốn gì nữa.

9. TRỞ LẠI CỘI NGUỒN



九
返
源
本

10. THÔNG TAY VÀO CHỢ (14)

Cửa am khép lại, dù thánh cũng chẳng thấy được y.(15) Toàn bộ tâm cảnh(16) của y cuối cùng đã biến mất. Y đi con đường riêng của mình, không cố bước chân theo dấu thánh hiền xưa. Mang bầu rượu(17) thông dong vào chợ, nướng gậy dài lại trở về nhà. Tiện tay đất bộn chủ quán và lũ hàng thịt theo con đường của Phật.

Tụng:

*Lộ hung tiền tức nhập triền lai
Phù thổ đồ hồi tiểu mãn tai
Bất dụng thân tiên chân bí quyết
Trực giao khô mộc phóng hoa khai.*

Tạm dịch:

Ngực lộ chân trần vào thị tứ
Bùn lầy bụi phủ toét miệng cười
Chẳng dùng bí quyết thân tiên dạy
Mà cây khô thoát nở hoa tươi.(18)

(14) Chợ hay thị tứ chỉ thế gian ô nhiễm.

(15) Ý câu này là giờ đây y đã trở nên rất trong sạch, rất thoàn hảo đến độ thánh cũng không thể khám phá ra y hoàn hảo ở điểm nào. Nghĩa là tất cả những khái niệm, quan niệm, giả thuyết, thành kiến.

(16) Tức là tất cả khái niệm, quan niệm, giả thuyết, thành kiến.

(17) Ngày xưa ở Trung quốc người ta thường dùng vỏ quả bầu già, khô để đựng rượu thay chai. Do đó, ý ở đây ám chỉ rằng người có tâm linh phát triển đến độ sâu nhất, không ghét việc uống rượu với những kẻ thích uống rượu để giúp họ khắc phục mê hoặc. Ở đây, chúng ta thấy sự khác biệt cơ bản được nhấn mạnh giữa vai trò của người đã thành tựu về mặt tinh thần theo các truyền thống Tiểu thừa và Đại thừa. Ở Tiểu thừa, mẫu mực tâm linh cao nhất là nhà sư độc thân, cách biệt với thế tục. Một cách lý tưởng là ông phải như một vị thánh, một khuôn mẫu đạo đức, nếu ông thực hiện vai trò mà tăng giới tưởng nghĩ cho ông. Nếu ông đắm mình trong rượu chẳng hạn, thì điều ấy bị coi là dấu hiệu chắc chắn nhất về sự bất tịnh còn lảng vảng trong ông, chứng tỏ rằng trạng thái tinh thần của ông chưa hoàn toàn trong sạch. Ở Phật giáo Đại thừa, trái lại, những người đạt thâm ngộ, nam cũng như nữ (có thể và thường là cư sĩ), thì không tiết ra mùi “ngộ” cũng không tỏa hơi “thánh”. Nếu ai còn như thế thì chứng tỏ sự thành tựu của người ấy bị xem là chưa viên mãn. Người thâm ngộ cũng không xa lánh thế sự xấu xa mà tự mình dẫn thân vào đó bất luận khi nào thấy cần giải thoát thể nhân khỏi vô minh, nhưng bản thân mình thì không vướng bận. Ở đây, người ấy giống như đóa hoa sen, biểu tượng sự thanh tịnh và toàn hảo trong Phật giáo, mọc trong bùn mà chẳng hôi tanh mùi bùn.

(18) Đây là một cách nói khác, rằng giác ngộ viên mãn vì toàn bộ nhân cách của người ấy đã tràn ngập ánh sáng bên trong, sẽ đem lại ánh sáng và hy vọng cho những ai còn trong u tối và tuyệt vọng.

10. THÔNG TAY VÀO CHỢ



重入十
手鄰

CHƯƠNG IX

MINH HỌA CÁC TƯ THỂ TỌA THIỀN

A. Minh Họa Các Tư Thế.

Các tư thế minh họa trong các trang sau đây sắp xếp theo lịch sử từ tư thế kiết già cổ điển xa xưa đến cái băng tọa thiền thế kỷ 20. Trong khi các Thiền sư ngày xưa cũng như ngày nay đều đồng nhất tuyên bố tính cách ưu việt của tư thế kiết già so với các tư thế khác (vì các lý do như đã thấy ở chương đầu của sách này). Theo kinh nghiệm riêng và với mỗi tư thế ấy, người biên tập có thể chứng minh rằng bất cứ tư thế nào trong các tư thế ấy cũng có thể thỏa đáng cho người có đủ quyết tâm theo đuổi tọa thiền.

Sự ngồi thực hành với bàn chân của chân này gác lên đùi của chân kia là một tư thế cổ nhất đã có trước đức Phật. Qua bằng chứng khảo cổ ở Ấn độ, không những chúng ta được biết rằng hàng nghìn năm trước khi đức Phật ra đời, tư thế kiết già đã được sử dụng trên xứ sở này mà còn các mô hình điêu khắc trên tường khai quật được ở các cổ mộ Ai cập cũng cho thấy các hình ngồi theo tư thế kiết già, chứng tỏ rằng các nền văn minh khác Ấn độ cũng đã biết đến tư thế ngồi độc đáo này.

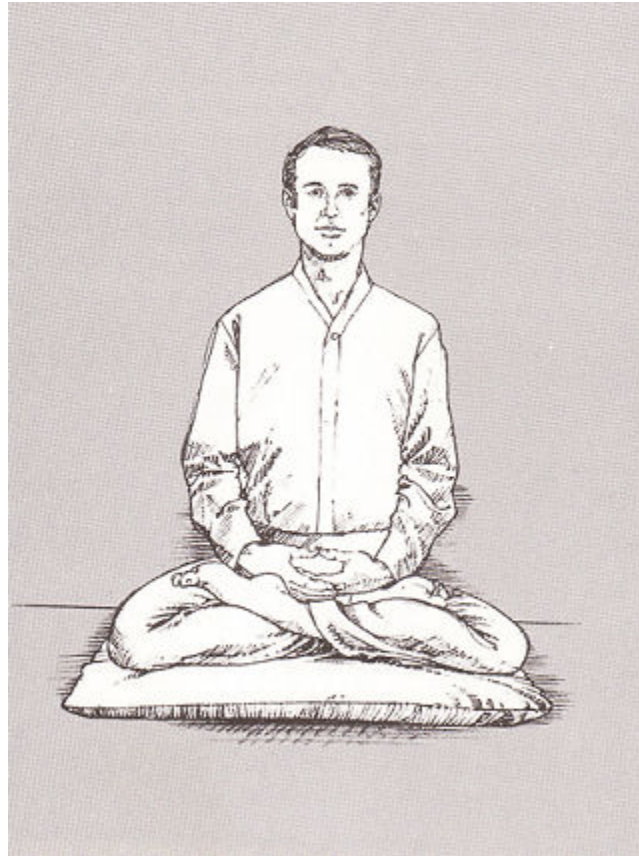
Chấp nhận rằng đối với người phương Tây không được giáo dưỡng với cách ngồi xếp chéo chân, tư thế kiết già có thể là khó khăn, nhưng không phải là không thể được. Những người phương Tây trưởng thành dù không là lực sĩ cũng có thể làm chủ được tư thế bán già bằng cách kiên quyết tọa thiền đi đôi với tập thể dục dạng chân đơn giản (gồm cả dùng tay đè các đầu gối xuống sau khi tắm nước nóng) để dần dần đưa các đầu gối xuống cùng mức với tấm nệm. Tư thế kiết già đương nhiên là một hạt dẻ khó cắn bẻ hơn, nhưng nó sẽ nhượng bộ không ít trước sự nỗ lực có hệ thống.

Tư thế trình bày ở hình 5 được sử dụng rộng rãi ở Miến điện và các quốc gia Phật giáo ở vùng Đông-nam châu Á. Ưu thế của nó là ít khó chịu đối với những người mới bắt đầu so với các tư thế kiết già và bán già, vì hai chân không xếp chéo lên nhau, nhưng nó

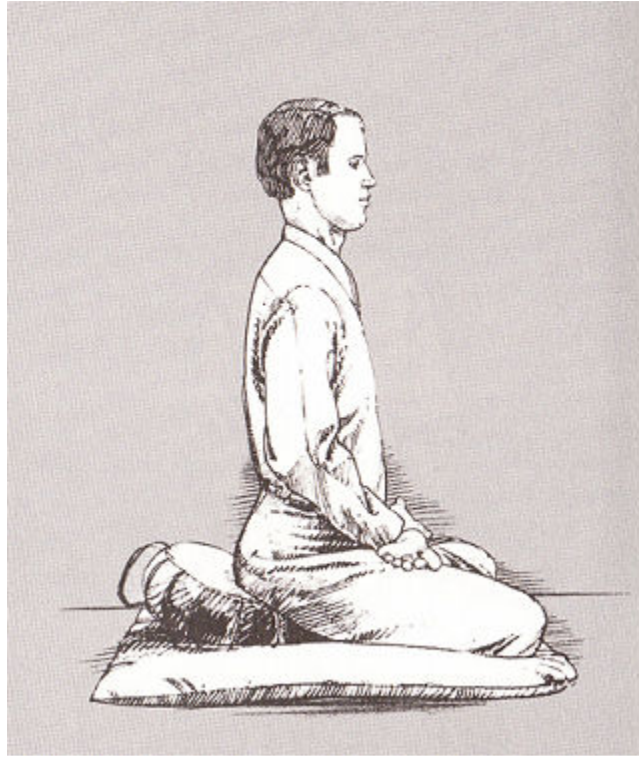
không có được sức chống đỡ thân mình mạnh mẽ như tư thế kiết già, vì thể khó mà giữ cho cột sống thực thẳng đứng trong một thời gian lâu mà không có sự gắng sức.

Tư thế ngồi cổ truyền của người Nhật, hình 6, có thể dễ thích ứng hơn đối với người phương Tây bằng cách chèn giữa hai hông và hai gót chân một cái bô đoàn. Một cái bô đoàn kiểu ấy được trình bày trong hình 7. Khi đặt nó giữa hai hông và hai gót chân, nó đem lại cho tư thế này sự dễ chịu hơn, vì nó loại bỏ mọi sức ép trên hai gót chân. Đối với người mới bắt đầu, lưng sẽ dễ thẳng nhất trong tư thế này.

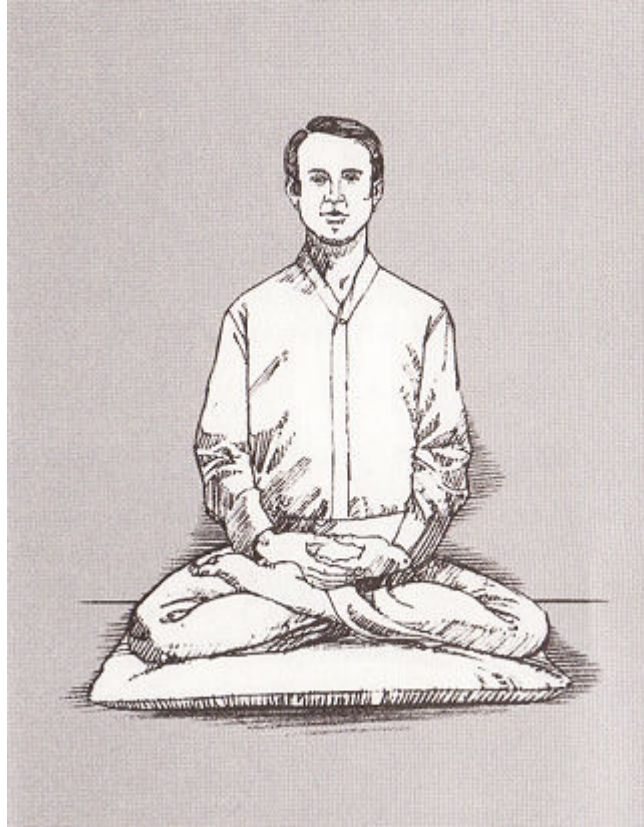
Một chiếc ghế thông thường, khi ngồi theo cách ngồi thông thường, tức là với cái lưng cong, không đủ thích ứng cho tọa thiền. Nhưng nếu dùng theo cách vẽ trong hình 8, với bô đoàn đặt dưới dưới hai hông sẽ giúp cho cột xương sống thẳng đứng, và với hai bàn chân đặt yên trên sàn nhà nó có thể có hiệu quả [cho tọa thiền].



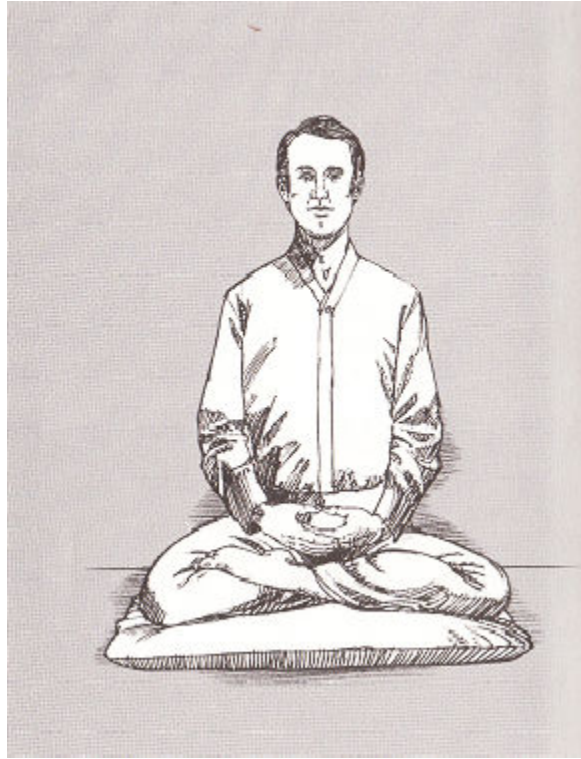
Hình 1. Tư thế kiết già (chính diện), với bàn chân phải trên đùi trái và bàn chân trái trên đùi phải, hai đầu gối chạm nệm. Hai đầu gối phải thẳng đường với nhau, bụng thư giãn và hơi nhô ra một chút. Hai bàn tay nằm yên trên hai gót chân, hai ngón tay cái chạm nhẹ vào nhau làm thành một hình bầu dục [với các ngón trỏ].



Hình 2. Tư thế kiết già (trắc diện), tai thẳng hàng với vai, chót mũi thẳng hàng với rốn. Cằm hơi rút vào một tí. Hai hông đưa ra sau, với lưng thẳng đứng.

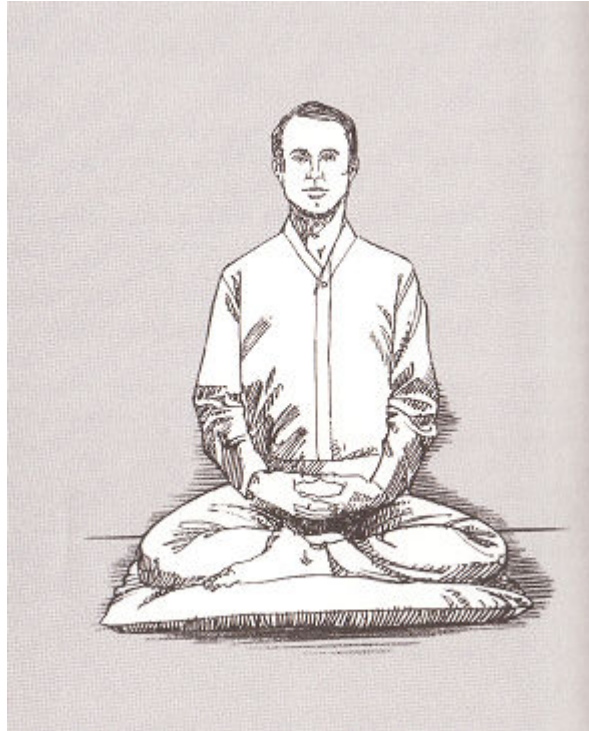


Hình 3. Tư thế bán già, bàn chân trái trên đùi phải và bàn chân phải dưới đùi trái, hai đầu gối chạm nệm. Để hai đầu gối có thể nằm yên trên nệm, có thể dùng một cái đệm phụ đặt dưới cái bồ đoàn tròn thông thường.

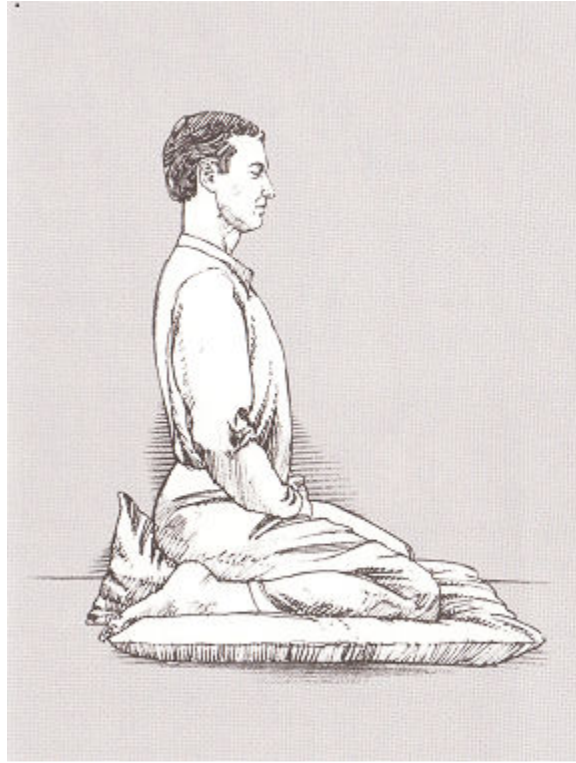


Hình 4. Tư thế phân tư kiết già (quarter lotus), với bàn chân trái nằm yên trên bắp chân phải, hai đầu gối nằm yên trên nệm.

Ghi chú: Trong tất cả các tư thế, kể cả với băng ngồi và ghế, hai mông đưa ra sau, cằm hơi rụt vào, và cột xương sống giữ thẳng đứng. Hai bàn tay giữ sát thân, ở yên cao trên hai đùi hay trên hai gót chân, hai đầu gối thẳng hàng với nhau, bụng thư giãn và hơi nhô ra một chút.



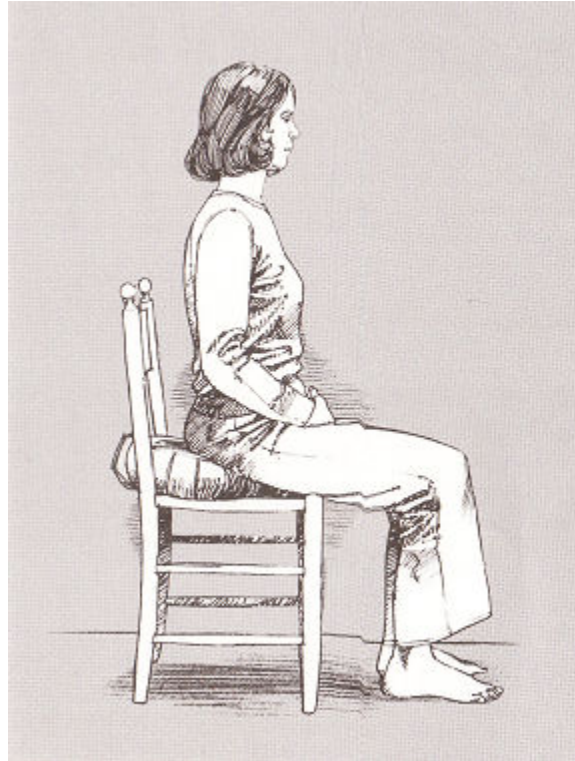
Hình 5. Tư thế gọi là tư thế Miến điện, hai chân không xếp chéo nhau, bàn chân trái hoặc bàn chân phải ở trước và hai đầu gối chạm nệm. Ở đây cũng cần một chân để ngồi cao hơn để cho hai đầu gối nằm yên ngay ngắn trên nệm.



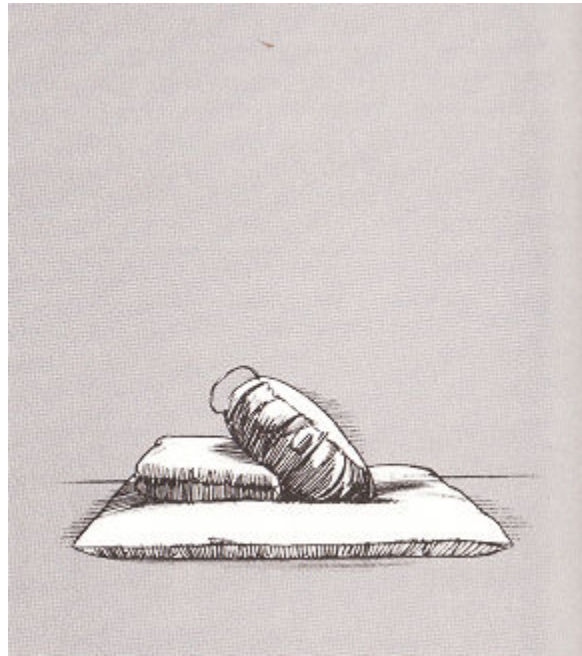
Hình 6. Trắc diện của tư thế ngồi cổ truyền của người Nhật với hai gối thẳng đường với nhau trên nệm và ngồi choàng qua trên bồ đoàn nhồi trấu nhét giữa hai gót chân và hai hông để xả sức ép trên hai gót chân. Hai bàn tay có thể để yên trên bồ đoàn nhồi trấu. Để cao thêm, có thể đặt cái bồ đoàn tròn trên cái bồ đoàn nhồi trấu.



Hình 7. Trắc diện của cách tọa thiền thực hiện trên một cái băng thấp với chỗ ngồi có đệm lót. Để đề phòng hai bàn tay khỏi bị trượt xuống, có thể đặt một cái tọa cụ phụ thẳng đứng trên tấm nệm dưới hai bàn tay.

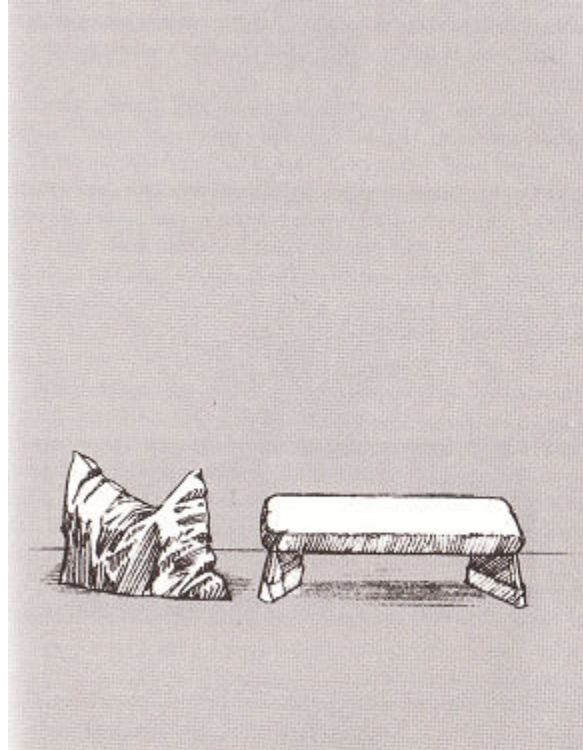


Hình 8. Trắc diện của cách tọa thiền trên một chiếc ghế có tựa lưng thẳng, với bộ đoàn dưới hai mông và hai bàn chân đặt yên trên sàn nhà cách nhau bằng khoảng cách giữa hai vai.



Hình 9. Trắc diện của nệm, bồ đoàn tròn, và bồ đoàn phụ để ngồi thiền.

Bồ đoàn tròn có đường kính khoảng từ 30 đến 45 cen-ti-mét, và dày khoảng từ 8 đến 15 cen-ti-mét. Đồ nhồi tốt nhất là bông gòn, phồng lên khi phơi ngoài nắng; bọt biển cao su có khuynh hướng bung lên. Bông vải miếng dùng cho nệm thì tốt. Nệm tốt nhất không nên dày quá 5 cen-ti-mét, diện tích vuông vức mỗi bề đo khoảng từ 7,5 tấc đến 9 tấc, không có dây hay nút cài. Bồ đoàn phụ đo khoảng từ 30 cen-ti-mét đến 40 cen-ti-mét và dày khoảng 9 cen-ti-mét. Bồ đoàn tròn nên có quai cầm để tiện mang đi, và những lần xếp “nhô ra.”



Hình 10. Bờ đoàn nhồi trấu và băng tọa thiền thấp.

Bờ đoàn nhồi trấu có thể nhồi bằng vỏ lúa mạch, vỏ lúa gạo, hay bất cứ loại vỏ nào khác mà không quá cứng và đồng thời cho một độ cứng như nhau. Cái băng có kích thước đo một bề khoảng 49 cen-ti-mét, bề kia khoảng 30 cen-ti-mét, dày khoảng 6 cen-ti-mét, cao khoảng 20 cen-ti-mét phía sau và 15 cen-ti-mét phía trước. Mặt chỗ ngồi lót nệm cho thật thoải mái.

B. Hỏi và Đáp.

LƯNG

Hỏi: Trong lúc tọa thiền tôi bị yếu, cảm thấy đau ở phần lưng dưới. Tại sao vậy?

Đáp: Đây không phải là một vấn đề không thường xảy ra với những người mới bắt đầu. Thông thường nó xảy ra trong lúc tọa thiền hay sau khi tọa thiền bởi vì các bắp thịt lưng của anh không đủ sức mạnh chống đỡ cái lưng thẳng đứng trong bất kỳ thời lượng nào. Cùng một hậu quả có thể xảy ra do cố gắng ngồi thẳng đứng như cây gậy. Nghiêng nhẹ tới một chút, không cong lưng, thường sẽ loại bỏ được sự khó khăn nhờ loại bỏ sức ép từ các bắp thịt của phần lưng dưới, cho phép hông chống đỡ sức nặng của thân mình. Đôi khi sự đau đớn ở phần lưng dưới có thể là kết quả do ngồi trên cái bồ đoàn quá cao hay quá cứng. Hãy thực nghiệm với các bồ đoàn của mình; thử dùng chúng theo nhiều cách khác nhau cho đến khi nào anh tìm được độ cao đúng cho mình.

Anh cũng cần tăng cường sức mạnh phần lưng dưới bằng cách tập thể dục trương giãn và thể thao. Đây là hai cách tập thể dục trương giãn tốt. Khi đứng thẳng, hãy chậm chậm khom xuống từ chân đế của cột sống, không cong tròn lưng hay cong đầu gối, trong khi anh cố gắng chạm hai lòng bàn tay xuống sàn nhà. Chỉ khom xuống đến độ anh còn cảm thấy dễ chịu, dần dần anh sẽ thấy mình có thể khom xuống ngày càng thấp hơn cho đến khi hai bàn tay anh chạm sàn nhà. Kế tiếp, hãy ngồi trên sàn nhà với hai chân dang ra. Khi khom mình từ chân đế của cột sống, hãy cố gắng chạm tay vào các ngón chân, giữ vững hai đầu gối trên sàn nhà. (Xem hình phát họa.)

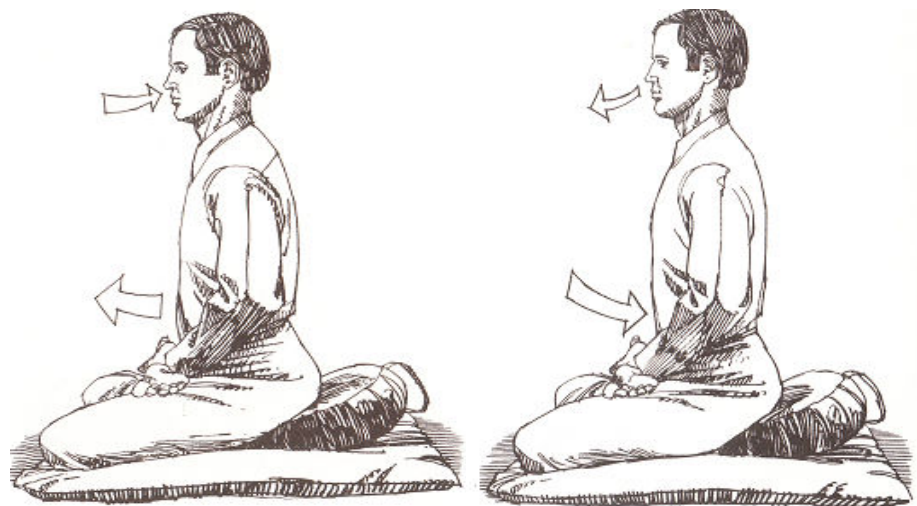


Để có và duy trì được một cái lưng có tình trạng sức khỏe tốt, người ta phải biết cách ngồi và xử sự một cách đúng đắn suốt ngày. Khi ngồi xuống, hãy đẩy hai hông ra phía lưng ghế hay lưng trường kỷ, rồi thẳng mình lên từ chân đế của cột xương sống. Bằng cách này, anh có thể ngồi thẳng người, vì sức nặng nằm yên tròn vẹn trên hai hông và hai hông đã đưa ra, ngăn ngừa sự căng thẳng ở vùng lưng dưới. Trước hết, đừng ngồi thịch xuống ngay vào lưng ghế, giống như một bao bột mì. Và hãy nhớ bất cứ lúc nào cũng đi thẳng người với trọng tâm nằm ở bụng dưới, không ở vùng hai vai. Hãy nhớ, một trong những điều phân biệt con người với thú vật là con người có khả năng độc đáo là giữ được cái lưng thẳng đứng. Sự cao quý bẩm sinh của con người tiết lộ nơi cái lưng thẳng đứng.

THỞ

Hỏi 1: Trong tọa thiền, người ta thở từ ngực hay từ dạ dày? Khi hít vào, dạ dày đi vào hay đi ra?

Đáp 1: Trong Thiền, thở từ bụng dưới [đan điền], không từ ngực. Khi anh hít vào, bình thường bụng dưới đẩy lên, trở nên hơi nhô ra, và khi anh thở ra nó xẹp lại. (Xem hình phát họa.)



Hỏi 2: Tôi thực hành theo dõi hơi thở. Tôi đã đọc sách nói rằng đẩy hơi thở vào đan điền [bụng dưới] khiến cho tọa thiền có hiệu quả hơn, nhưng khi tôi cố gắng làm như thế thì ngực tôi bắt đầu bị đau. Tôi đã làm gì sai chăng? Tôi có thể làm gì để hết [đau]?

Đáp 2: Khi khởi sự tu tập người ta có khuynh hướng nỗ lực một cách ý thức về mình rất nhiều, khi kiên trì như vậy, nó tạo ra đau đớn ở một chỗ nào đó trong cơ thể. Đa số người ta bình thường thở cạn, hơi thở ra của họ chấm dứt ở vùng ngực. Anh cần biết làm thế nào thư giãn hoành cách mạc và thở từ bụng dưới, không phải từ ngực. Nhưng nếu anh *cuồng ép* hơi thở của anh đi xuống bụng dưới, nó sẽ bị nghẽn lại và sẽ không đi xuống bụng dưới một cách tự nhiên. Kết quả sẽ là bị đau ở bụng dưới hay ở lưng dưới hay cả hai.

Một cách để vượt qua sự nỗ lực có ý thức về mình này và đưa trọng tâm của anh xuống đan điền để thở bằng bụng dưới, hãy tưởng tượng lỗ mũi của anh ở khoảng năm cen-ti-mét dưới rốn. Hãy để hơi thở lưu chuyển nhẹ nhàng vào lòng bàn tay trái nằm trên của hai bàn tay đặt lên nhau (giả sử rằng anh đang giữ hai bàn tay anh theo thủ ấn tọa thiền truyền thống và chúng nằm yên trên hai gót chân ở vùng dưới rốn). Hoặc hãy tưởng tượng rằng trong lòng bàn tay của anh có một trái banh và nó đang căng phồng lên với mỗi hơi hít vào. Sau một lúc, anh sẽ không còn sự quan tâm có mục đích này nữa với những hơi thở ra, và sự hô hấp của anh sẽ trở nên tự nhiên hơn. Trừ khi lúc bắt đầu thời tọa thiền, tức là khi anh hít một hơi sâu, rồi thở ra chậm chậm, thì đừng vận dụng hơi thở, hãy để nó tự tìm lối đi tự nhiên của nó. Đôi lúc hơi thở chậm, đôi lúc hơi thở nhanh, đôi lúc hơi thở mệt nhọc, tùy theo tâm thái, tình trạng của thân, và những yếu tố khác. Nhưng với tọa thiền liên tục, anh sẽ phát triển sự quân bình và ổn định, và hô hấp sẽ theo cái mẫu tự nhiên của nó. Một bản văn được nhiều người biết đến của Thiền sư Đạo Nguyên khuyên rằng hơi thở không nên hỗn hển hay gượng ép, không nên chậm hay nhanh. Nếu anh tập trung sự chú ý vào lòng bàn tay trái nằm bên trên, trọng tâm của anh sẽ đi từ vai và ngực xuống đan điền một cách không gắng sức. Sự co giãn của các bắp thịt hô hấp liên hệ với sự thở ở bụng dưới xoa dịu và tăng sức cho hệ thần kinh tự trị cũng như ngăn chặn sự sinh sôi nảy nở nhanh chóng của các tư niệm ngẫu nhiên.

Không phải không thường xảy ra sự kiện người ta trở nên bị tính cách máy móc của sự thở tiên chiếm dù cho bụng dưới đi ra hay đi vào khi hít vào hay thở ra, mà sự tập trung vào đềm hay theo dõi

hơi thở, chỉ quán đả tọa, hay tham công án trở thành không hiệu quả. Người ta có thể trở nên giống như một con vật có nhiều chân, cố gắng hình dung ra phải di động chân nào, kết cuộc là trở thành một đồng, khi đã tê liệt. Lý do tại sao đa số các Thiền sư có kinh nghiệm không phân tích hay giải thích chi tiết phương cách thở là vì họ không muốn đệ tử của họ tạo ra một kỹ thuật thở - cũng như bất cứ khía cạnh tu tập Thiền nào. Kỹ thuật thuộc về thế giới kỹ thuật học, không thuộc về tu luyện tâm linh.

NGỰC

Hỏi: Trước thầy đã nói rằng nên đưa ngực lên. Điều này dường như đòi hỏi sự nỗ lực có ý thức khi làm như vậy. Vậy nó không can thiệp vào tọa thiền sao?

Đáp: Nếu anh quen để cho ngực chìm xuống, nó thực sự đòi hỏi một sự nỗ lực có ý thức để giữ nó như lúc đầu. Khi trở thành tự nhiên với đi và ngồi với cái ngực mở, anh bắt đầu nhận ra nhiều ích lợi của tư thế lý tưởng này. Phổi được cho thêm chỗ để bành trướng, như thế các phế nang sẽ căng đầy. Đến lượt điều này cho phép dưỡng khí nhập vào nhiều hơn, làm sạch máu lưu thông, mang đi sự mệt nhọc tích lũy trong cơ thể. Vì người ta đốt cháy một lượng lớn dưỡng khí trước khi đạt đến một tầng mức sâu của tọa thiền, ngực mở là một ưu thế quyết định, nhờ đó làm cho dòng sinh lực lưu thông tự do.

MẮT

Hỏi: Sau vài thời tọa thiền, tôi thấy mắt tôi phải mất một lúc trước khi chúng trở lại với tiêu điểm bình thường. Tại sao như vậy và tôi phải làm gì để sửa lại?

Đáp: Nếu giữ mắt tập trung trong lúc ngồi, sự căng thẳng sinh ra từ sự giữ chúng theo cách này sẽ can thiệp vào cái thấy bình thường sau đó. Khi ngồi, hãy giữ mắt mở nhưng không tập trung; đừng cố gắng nhận thức bất cứ vật gì. Lúc mới bắt đầu, điều này có thể là kỳ lạ, nhưng khi nhập sâu hơn, giữ mắt không tập trung sẽ trở nên như hoàn toàn tự nhiên. Tuy nhiên, ngay cả khi mắt được giữ không tập trung, thỉnh thoảng chúng sẽ mất chút ít thời gian để điều

chỉnh theo cái thấy tập trung bình thường vì nhiều tình trạng thân-tâm khác nhau. Điều này không phải lo ngại.

Nếu mắt anh thật gây phiền phức cho anh, có một vài cách tập thể dục mắt thông thường có thể dùng được. Để đưa mắt trở về tiêu điểm nhanh, hãy chớp mắt vài lần rồi đưa ngón tay trỏ [của bàn tay phải] lên chót mũi và chậm chậm đẩy ngón tay ấy về phía trái xa đến mức anh có thể làm được, mắt theo dõi nó. Rồi đem ngón tay ấy trở lại phía trước và cũng làm như thế với ngón tay trỏ của bàn tay trái, về phía phải. Bây giờ hãy xoay tròn mắt vài lần theo chiều kim đồng hồ, rồi nghịch chiều kim đồng hồ. Hãy cố gắng nhìn mạnh lên góc trên bên phải, rồi nhìn xuống góc dưới bên trái, di động theo đường chéo, rồi nhìn lên góc trên bên trái và nhìn xuống góc dưới bên phải. Hãy làm như vậy vài lần, rồi lại chớp mắt.

Một cách nữa để xoa dịu và phục hồi sinh lực cho mắt là xoa mạnh hai lòng bàn tay vào nhau, tạo ra một sức ấm lớn, rồi đặt chúng lên hai mắt, ngăn chặn tất cả ánh sáng lại. Bây giờ hãy mở mắt ra, và “tắm” mắt trong sức ấm phát ra từ hai lòng bàn tay. Cách áp lòng bàn tay lên mắt này có thể làm một cách độc lập với bài tập ngón tay vừa nói trên.

Nếu anh mang mắt kiếng và anh cất mắt kiếng đi trong lúc tọa thiền có thể làm mắt căng thẳng. Hãy thử ngồi với cả hai, có đeo mắt kiếng và không đeo mắt kiếng.

BÀN TAY VÀ CÁNH TAY TRƯỚC

Hỏi: Thường cứ sau một hay hai thời tọa thiền tôi thấy hai bàn tay và hai cánh tay trước của tôi bắt đầu căng thẳng và đau nhức. Tại sao như vậy?

Đáp: Rất có thể là anh đang tạo ra sự căng thẳng do áp dụng quá nhiều sức ép vào các ngón tay cái. Anh cũng phải cẩn thận không để cho các cùi chỏ giữ cứng ngắt ở hai bên, vì lúc ấy sức ép trên các bàn tay trở nên lớn hơn thì tình trạng trở nên tệ hơn. Ấy hầu như là anh đang dùng hai bàn tay cố gắng nắm lấy sự thực hành của mình. Điều này đem lại sự cứng đờ, căng thẳng, và làm đau các bắp thịt.

Các cùi chỏ nên thư thái và để cho chúng treo lỏng gần sát thân mình. Tương tự, hãy giữ hai bàn tay ở hai bên nằm yên trên hai đùi, không căng thẳng, với hai ngón tay cái chạm nhẹ vào nhau tạo

thành một vòng đẹp. Giữ hai bàn tay xòe đẹp, với lòng bàn tay thẳng tắp thường tạo nên sự căng thẳng ở vùng cánh tay trước và các cùi chỏ.

BÀN TAY VÀ VAI

Hỏi: Tôi thấy rằng nếu tôi không dùng tọa cụ phụ để đặt hai bàn tay nằm yên trên đó, thì dường như chúng luôn luôn tuột vào lòng tôi. Khi việc ấy xảy ra, hai vai tôi bị lôi xuống và bị mỏi. Làm sao tôi có thể tránh được điều này để khỏi phải chống đỡ bàn tay? Tôi thường hay ngồi bán già.

Đáp: Nếu một người có thể ngồi một cách dễ chịu trong tư thế bán già, trong lòng sẽ có đủ chỗ ở gần sát bụng dưới cho phép hai bàn tay tựa yên vào thân, thu gọn lại theo cách các ngón của bàn tay trái nằm bên trong các ngón của bàn tay phải theo cách thức hơi cong và thư thái. (Xem hình phác họa tư thế đúng ở Chương IX-A).

Hai bàn tay có thể tuột ra khỏi vị trí khi thân-tâm mất sự khấn trương, tức là, nếu anh trở nên buồn ngủ và tâm lơ đãng trong lúc ngồi. Sự mỏi mệt ở hai vai là do sự lôi kéo trên hai vai và hai bả vai. Sự trì kéo không tự nhiên của sức nặng hai vai này làm yếu đi sức mạnh của anh.

Để sửa lại cho đúng, hãy đưa hai bàn tay đến gần sát bụng dưới và đồng thời thư thái hai cùi chỏ, cho phép chúng treo kê thân mình. Kế tiếp, hãy hít một hơi sâu nâng xương ức lên. Bằng cách này, hai vai sẽ treo một cách tự nhiên, được hai bả vai đã ngay ngắn trợ giúp. Nếu để cho ngực buông xuống, hai vai sẽ trở nên nặng và oằn xuống.

ĐẦU

Hỏi: Đầu tôi dường như chậm chậm di động tới trước khi tôi tọa thiền, và chỉ được sửa lại khi nào tôi nhận ra khi sự việc đã xảy ra. Làm sao tôi có thể tránh được điều ấy?

Đáp: Khi một người bị các tư niệm ngẫu xuất hay các ảo tưởng dụ dỗ, về mặt thân xác, thì đầu đi theo sự suy nghĩ và nó tự đưa mình tới. Điều ấy, về mặt thân xác, có thể sửa được bằng cảm

biết cái cổ áo choàng hay áo sơ mi ở nơi ót của anh, thở một hơi sâu rồi nhẹ nhẹ đưa xương ức lên. Khi ngực được nâng lên thì đầu được điều chỉnh lại. Tai sẽ tự động thẳng hàng với vai và cằm sẽ rút vào một chút. Anh cũng có thể kéo cằm mình vào, nhưng nên nhẹ nhàng để không tạo ra sự căng thẳng. Không cần nói anh cũng biết, nên nỗ lực đề kháng sự đi theo các tư niệm lang thang hay những ảo tưởng như thế.

ĐẦU – NHỮNG CƠN ĐAU DỮ DỘI

Hỏi: Sau một vài phút ngồi, tôi thấy bên trái đầu tôi đau dữ dội. Điều này xảy ra khi bắt đầu mỗi thời ngồi.

Đáp: Khi mới bắt đầu, những người nhạy cảm thường có những cơn đau nhức ở các phần khác nhau của cơ thể, vì những căng thẳng đã có từ trước nơi các vùng đó và sự cố gắng xoay các năng lực của mình vào trong thay vì phân tán chúng ra ngoài. Đây cũng là sự gắng sức lúc đầu cho thân và tâm vận hành như là một nhất thể trong tọa thiền. Nếu sự khó chịu này có sự đi kèm của những cảm giác nắm bắt thì đau đớn và căng thẳng chỉ có gia tăng mà thôi. Khi anh hiểu những lý do gia tăng căng thẳng và kết quả đau đớn, và anh ý thức rằng chúng chỉ là tạm thời, thì sự sợ hãi sẽ biến mất. Tự nhiên sự đau đớn cũng sẽ biến mất và được cảm giác bông bênh và an toàn thay thế.

Cũng nên nhớ rằng sự khó chịu ấy có thể là một sự lừa phỉnh của cái ta để làm trật đường rày sự tu tập của anh. Vì cái ta không muốn mất đi sự thống trị thoải mái của nó, nó ném ra tất cả mọi thứ rào cản để duy trì sự kiểm soát, rào cản thông thường nhất của nó là đau đớn, vì nó biết rằng kiên cường tọa thiền sẽ chấm dứt sự ngự trị của nó. Nếu anh nhận ra rằng ấy chỉ là một thiết bị của cái ta làm cho anh bỏ cuộc, anh có thể lật ngược thế cờ với cái bóng ma xảo quyệt này bằng cách từ chối, không chịu thua. Đau đớn là một thách thức sớm hay muộn cũng phải đương đầu, và cách để hạ nó là trở thành một với nó.

ĐẦU GỐI

Hỏi: Tôi làm đầu gối tôi bị thương khi chơi bóng rổ và đã giải phẫu miếng xương sụn bị rách. Tôi có thể thử tọa thiền ngồi tư thế bán già hay kiết già không?

Đáp: Nếu giải phẫu đã thành công, sự chẩn đoán nói chung là tốt. Miếng sụn sẽ tự thay thế nó bằng một mô mỏng hơn và mềm dẻo hơn. Cũng có những trường hợp mà miếng sụn tự nó lành dần không cần giải phẫu, nhờ đó khớp xương đầu gối có thể vận động tốt như trước khi bị thương. Khi đầu gối bắt đầu lấy lại sự uyển chuyển, hãy bắt đầu nhập cuộc một cách dẹt dẹt mỗi ngày một ít cho đến khi anh cảm thấy có thể ngồi một cách dễ chịu trong tư thế bán già hay kiết già. (Xem “Chân – Đau Đớn trong tư thế Bán già). Xoa bóp hàng ngày, thuốc cao dược thảo (đặc biệt bào chế từ *comfrey*: loại hạ thảo khô dùng cầm máu, chữa thương tích), cũng như những liều lượng chữa trị bằng sinh tố C, tất cả đều giúp ích.

CHÂN – TÊ DẠI

Hỏi: Chân tôi bị tê dại rất nhanh bất cứ khi nào tôi tọa thiền. Tôi có thể làm gì?

Đáp: Khi chân anh bị tê dại trong lúc tọa thiền, ấy thường là vì có sức ép hoặc trên thần kinh hoặc trên tĩnh mạch hoặc cả hai. Thay đổi vị trí trên bồ đoàn, nghĩa là, ngồi xa hơn về phía trước hoặc phía sau, sẽ giải tỏa sức ép trên thần kinh. Những ai đang có vấn đề về sự tuần hoàn ở chân nên thường thay đổi tốt tư thế tọa thiền để không gây ra bất cứ sức ép không cần thiết cho những thời kỳ kéo dài. Xoa bóp chân trước và sau khi tọa thiền, nhờ đó kích thích sự tuần hoàn và tăng sức cho thần kinh, cũng hữu ích.

CHÂN – SỰ ĐAU ĐỚN TRONG TƯ THẾ BÁN GIÀ

Hỏi: Tôi bị đau nhiều khi tôi cố gắng ngồi tư thế bán già. Tôi có thể làm gì để giúp mình trong tình thế này?

Đáp: Trước khi một người sẵn sàng để ngồi tư thế bán già, phải làm cho các khớp xương mắt cá và đầu gối trở nên uyển chuyển. Việc này có thể thực hiện được bằng những cách khác nhau, một trong những cách ấy như sau: hãy ngồi trên sàn nhà, hai chân ngay ra phía trước. Hãy co chân phải lại và đặt bàn chân phải lên trên đùi trái xa đến độ anh còn cảm thấy dễ chịu. Bàn tay trái giữ lấy bàn chân phải, và bàn tay phải vỗ nhẹ trên đầu gối phải. Nếu không

thể đặt được bàn chân phải lên trên đùi trái, hãy đặt lòng bàn chân phải *tựa* vào phần bên trong của đùi trái và vỗ lên đầu gối từ vị trí này. Tiếp tục đánh nhẹ lên đầu gối trong vài phút, rồi đảo ngược vị trí của hai chân và tiếp tục trên phía trái. (Xem hình phác họa).



Đương nhiên, khi sự dẻo dai phát triển, vùng háng bắt đầu mở ra, sẽ có thể đặt bàn chân phải lên cao hơn trên đùi [trái] được. Hãy vỗ nhẹ lên các đầu gối theo cách này trong vài phút mỗi ngày và sẽ sớm trở nên dễ chịu khi ngồi trong tư thế bán già. Một biến thể của bài tập này là chập lòng hai bàn chân lại với nhau, một bàn tay nắm lấy các ngón chân và [bàn tay kia] vỗ nhẹ lên xuống đầu gối. (Xem hình phác họa).



Một bài tập khác nữa để mở rộng vùng háng là ôm chặt phần chân dưới bằng hai tay và đưa nó lên cao, đầu gối “ở trong nôi”

trong một cùi chỏ và bàn chân ở trong cùi chỏ kia, rồi đu đưa chân qua lại; hãy làm như vậy với chân kia. (Xem hình phác họa).



Bơi lội cũng là một phương cách trợ giúp cho sự dẻo dai vì anh có thể làm các tư thế trong nước mà nó có thể đau đớn nếu không ở trong nước. Tắm hơi (sauna) là một phương thức tiện lợi khác, trước là tắm quất và xoa nắn đầu gối, mắt cá, và các vùng háng, rồi ngồi theo tư thế kiết già.

Nếu anh bị đau nhẹ trong lúc ngồi bởi vì các mảng dây chằng của anh chưa được dẫn ra, hãy chịu đựng nó, nhưng nếu đau kịch liệt, hãy duỗi chân ra và thử ngồi ở vị trí khác. Đừng nghiêng răng, ngăn nước mắt, tự bảo: “Dù đau đến chết ta cũng chịu đựng,” vì niềm tin bị hướng dẫn sai lầm rằng tọa thiền là ép xác. Tọa thiền phải lưu lại cho anh cảm giác an toàn, không phải sự khó chịu cấp tính.

ĐÀU VÀ CỔ

Hỏi: Khi tôi tọa thiền, ở đầu và cổ tôi phát sinh một sự căng thẳng và dường như nó mang đến cảm giác nóng bỏng chạy qua hai bả vai. Tôi có thể làm gì để ngăn ngừa hay sửa lại cho đúng?

Đáp: Đây là một thí dụ về những gì xảy ra khi năng lực của anh bị “khóa” đứng nơi thân và không cho nó chảy một cách tự nhiên. Nếu sự chú ý của anh tập trung ở cổ và vùng đầu, sự căng thẳng và đau đớn thương hay phát triển ở đó. Cảm giác nóng bỏng kết quả từ một sự đụng chạm ngăn trở sự lưu thông tự do của máu tới vùng ấy. Để chữa chứng này, trước tiên hãy cho phép hai vai buông lơi trong khuôn viên của chúng một cách không nỗ lực. Kế đó

hãy hít một hơi sâu, nâng nhẹ xương ức lên và thở ra chậm chậm. Việc này sẽ giải tỏa sức ép nơi hai vai, trả tự do cho năng lực đã bị khóa. Phải thận trọng, không cố gắng làm thẳng hai vai hay kéo chúng lại một cách cẩn thận. Hai vai sẽ tự thẳng lại nếu xương ức được nâng lên; đồng thời đầu và cổ sẽ “cười” tự do trên cột sống. Đừng tạo một sự nỗ lực có ý thức nào để bám giữ ở vùng đầu và cổ, vì như thế sẽ tạo ra căng thẳng và, đương nhiên, sẽ đau đớn.

NƯỚC MIỆNG

Hỏi: Thỉnh thoảng miệng tôi đầy nước miếng trong lúc tọa thiền và tôi thường phải nuốt nó. Tại sao như vậy?

Đáp: Phản ứng này có thể xảy ra khi giữ đầu ra phía trước quá xa hay với cằm hạ thấp. Để sửa lại, hãy ép đầu về phía sau đến khi nào anh cảm thấy cổ áo chạm vào ót. Hãy cẩn thận, đừng cho lưỡi rớt khỏi vùng hàm ếch trên, nơi nó thường ở yên đó trong lúc tọa thiền, vì như thế cũng có thể làm cho nước miếng chảy ra và tích tụ trong miệng.

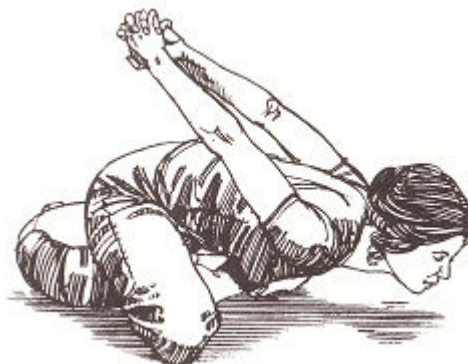
BUỒN NGỦ TRONG LÚC TỌA THIỀN

Hỏi: Tôi tọa thiền khoảng một giờ vào buổi sáng trước khi đi làm, nhưng không phải là tọa thiền tốt bởi vì hầu hết thời gian ấy tôi ngủ gật. Tôi có thể làm gì?

Đáp: Bình thường mất khoảng một giờ cho cơ thể đủ tỉnh táo một khi anh ra khỏi giường. Dù vậy, có những cách để rút ngắn quá trình này. Một cuộc đi bộ nhanh ngoài trời, làm đầy sâu phổi bằng không khí ban mai trong sạch, có hiệu quả nhất, cũng như những bài tập thể dục trương giãn. Vỗ nhẹ vào đầu với đầu các ngón tay cũng sẽ làm sạch những mơ màng của đầu óc. Một phương pháp kích thích đặc biệt là như vậy: Trước hết, xả đầy nước lạnh vào cái thau rửa mặt và hụp mặt vào trong đó, rồi nháy mắt trong nước trong khi nín thở và đếm đến, thí dụ, hai mươi, để cho tròng mắt tiếp xúc với nước lạnh.

Một bài tập làm tỉnh táo tuyệt vời khác là làm như sau: Khi anh ngồi với chân xếp chéo nhau sẵn sàng để bắt đầu tọa thiền, hãy

đưa hai bàn tay ra phía sau và nắm lại với nhau, hai cùi chỏ thẳng. Hít thật sâu, rồi chậm chậm khom mình từ chân đế của lưng, thở ra chậm chậm, cho đến khi trán chạm sàn nhà, về sau anh sẽ có thể chạm cả cẳng xuống sàn nhà thay vì chỉ có trán. Hãy thở bình thường trong khi giữ tư thế này trong khoảng nửa phút. Rồi hít một hơi sâu khác và chậm chậm thẳng mình lên cũng từ chân đế của cột sống, trong khi thở ra. (Xem hình phác họa).



Trong khi anh ngẩng đầu và thân mình lên (hai bàn tay vẫn nắm lại với nhau), hãy trương mạnh, mở ngực ra và đưa hai hông ra sau cho đến khi thân mình đạt đến vị trí thẳng đứng. Bây giờ, vẫn giữ thân mình thẳng với hai bàn tay nắm lại với nhau ở phía sau, hãy trương ra một lần cuối, đẩy đầu về phía sau xa đến độ nó có đẩy thể được và giữ ngực mở rộng. Bài tập này không chỉ làm cho anh tỉnh táo và mạnh lên, nếu anh có bất cứ sự khó thở nào nó cũng sẽ làm các đường mũi của anh thông hoàn toàn.

Cuối cùng, hãy để tôi chỉ ra rằng ngủ gật, vào bất cứ lúc nào trong ngày, là một than phiền chung của những người ngồi. Nó không xuất hiện vì liên hệ với hoặc khi anh bị mệt hay nghỉ ngơi hoặc khi anh có ngủ đủ số lượng bình thường hay không – vấn đề là một động cơ. Người ta chưa cảm thấy một cách mãnh liệt sự cần thiết đối với Tự chứng ngộ, và ngủ gật là một hình thức dụ dỗ của sự chạy trốn sự tế nhị nhằm chán của tọa thiền. Những gì anh cần làm là tự nhắc nhở mình, khi ngủ gật, rằng cái chết có thể đến bất cứ lúc nào và thật là hy hữu mới có cơ hội sinh ra làm người trong kiếp này, và nếu không nhận ra Tự Tánh của mình, như một bậc sư đã nói, là đã sống vô ích.

TƯ NIỆM ẢNH HƯỞNG TƯ THỂ

Hỏi: Tôi đã tọa thiền được một thời gian ngắn và tôi thấy mình phiền muộn vì những ký ức không thích thú tiếp tục hiện lên trong ý thức. Khi điều này xảy ra, tôi cũng ý thức rằng tư thể của tôi thay đổi trở nên tệ hơn, và mặc dù tôi cố gắng ngồi ngay ngắn trở lại, nó cũng không ở lại như vậy được lâu.

Đáp: Đây là một vấn đề có hai mặt. Những tư niệm xâm lăng hủy diệt sự khẩn trương của tâm và làm cho thân trầm trệ. Cùng đến với thân trầm trệ là cột xương sống xiên lệch; xương ức trở nên lõm xuống, kéo hai vai tới trước và hạ xuống, đầu nhô ra trước, các cơ quan bên trong trở nên bị dồn ép, các bàn tay tuột ra, toàn thể dáng điệu của thân là một dáng điệu chán nản và chiến bại. Hệt như người ta nói, “Tôi không làm được. Tôi không bao giờ làm được điều ấy. Tôi không đủ sức.” Tệ hơn nữa, một cái thân trầm trệ khuyến khích ngay cả một sự xâm lăng to lớn hơn của những ý nghĩ thụ động, không thích thú, và chu kỳ ấy được nói rộng ra.

Ngay từ đầu hãy nhận thức rằng các ký ức, giống như tất cả tư tưởng, là vô thường và không có thực chất, không thực theo nghĩa chúng trống rỗng không có tự thể nào hết. Do đó, anh không nên bám vào chúng. Hơn nữa, nếu trong khi ngồi anh quan tâm giữ cho ngực lên và mở ra, các bả vai của anh sẽ thẳng lên và vai yên nghỉ dễ dàng trong khuôn viên của nó. Đầu cũng sẽ ngồi lại trên cột sống vùng xương cổ và tai sẽ thẳng đường với vai. Các cơ quan bên trong sẽ không bị dồn ép nữa. Nếu hai hông được đưa ra phía sau, cung cấp một chân đế rộng cho thân mình, với bụng dưới thư thái và hai bàn tay quay nhẹ vào bên trong, yên nghỉ gần đan điền, ở đó sẽ tạo ra một dáng điệu hoàn toàn khác hẳn – một dáng điệu của cảnh giác, quân bình, và quyết tâm. Những ý nghĩ thụ động sẽ đánh mất sự ngay ngắn thẳng hàng của thân-tâm như toàn thể tư thể tuyên bố, “Tôi có thể, và tôi sẽ.”

THÂN MÌNH NGHIÊNG

Hỏi: Các vị trưởng tràng luôn luôn chỉnh tư thể ngồi của tôi cho ngay thẳng. Hiện nhiên tôi có khuynh hướng nghiêng về phía phải, mặc dù tôi không ý thức điều ấy, và khi được sửa đúng rồi, tôi

cảm thấy giống như cái tháp Pisa nghiêng theo một hướng khác. Tại sao như vậy?

Đáp: Thông thường nếu thân anh không ngay ngắn, sự mất quân bình của nó sẽ hiện ra trong tư thế ngồi. Có nhiều nguyên nhân gây ra sự mất quân bình như thế. Nếu đó là một học sinh và luôn luôn mang sách vở hay cái túi xách nặng ở bên phải, chẳng hạn, thân có khuynh hướng nghiêng về phía phải bởi vì nó bị kéo về hướng đó. Tương tự, nếu anh có thói quen đứng dễ dàng với một bên hông đưa ra, hay anh chơi quần vợt rất nhiều, kết quả có thể là mất quân bình.

Hiển nhiên bước đầu tiên là cố gắng điều chỉnh cho đúng, về mặt thân thể, tình trạng gây ra sự mất quân bình ấy, tức là, mang sách vở hay túi xách ở cả hai bên, hay đứng với sức nặng của thân chia đều trên hai bàn chân. Kế tiếp, nếu trong khi ngồi anh nghiêng về bên này hay bên kia, anh có thể đặt một cái tọa cụ nhỏ, xếp hay đặt một cái khăn gấp lại bên dưới một mông để đưa thân mình thẳng đứng trở lại. Khi thân đã trở nên quen với cách ngồi trong vị trí ngay ngắn, cái tọa cụ tạm thời hay cái khăn đó có thể bỏ đi; sẽ không cảm thấy lạ khi ngồi thẳng lên.

Cũng có những lý do tâm lý tại sao thân ưa thích một bên. Anh sẽ thấy rằng những người rụt rè, tự hạ thấp mình, những người thiếu trung tâm mạnh, có khuynh hướng đi và ngồi với với sự trầm trệ. Vì thân là mặt vật lý của tâm, một tư thế và dáng điệu đã được cải thiện sẽ có khuynh hướng tạo nên một tình trạng tâm lý lành mạnh hơn – một tâm trạng quân bình và tự tin. Nhưng trừ phi thấy thấu suốt ngã thức gốc rễ - và nơi một người tự hạ thấp mình, thì chỉ là ngược lại, nơi một người hách dịch, cũng không yếu hơn – thì sẽ không có sự thay đổi nền tảng và lâu dài nơi nhân cách hay tư thế.

CHƯƠNG X

CHÚ THÍCH DỤNG NGỮ THIỀN
VÀ GIÁO LÝ PHẬT GIÁO

Các thuật ngữ Thiền và tên riêng, các từ ngữ có liên quan đến Thiền, như *kiếm đạo* (kendo), các đặc ngữ Phật giáo, giáo lý Phật giáo, các tông phái và kinh điển Phật giáo đã được nhắc đến trong bản văn nhưng chưa giải thích, sẽ được định nghĩa và giải thích đầy đủ ở đây. Song các chú giải này không có ý định làm thành một từ điển về Thiền học cũng như các câu nói có định nghĩa của giáo lý hay triết học Phật giáo. Song chúng còn hơn là một bản liệt kê từ vựng có định nghĩa hàn lâm. Mục đích chỉ để giúp độc giả hiểu bản văn và tu tập một cách dễ dàng hơn.

Đối với các tên riêng và thuật ngữ Trung quốc và Nhật bản, dùng ngay chữ Hán thì hay hơn, nhưng chúng chỉ có ý nghĩa đối với các nhà chuyên môn về Hán ngữ và Nhật ngữ, vì thế tôi dùng mẫu tự La tinh để phiên âm, nơi nào có một vài chữ được biết nguyên gốc bằng tiếng Phạn (Sanskrit), tiếng Tây tạng hay tiếng Hán nhiều hơn bằng tiếng Nhật hay tiếng Anh, tôi trình bày nó trước tiên theo cách đọc vẫn bản xứ của nó, rồi thêm trong ngoặc đơn từ tương đương của tiếng Anh hay tiếng Nhật, hoặc cả hai. Tên các Thiền sư Trung quốc được ghi theo cách phát âm tiếng Nhật với cách đọc chúng theo tiếng Trung hoa trình bày trong ngoặc đơn. Tên các kinh được ghi thay đổi theo cách đọc tiếng Phạn cũng như tiếng Nhật và, trong vài trường hợp, theo tiếng Anh. (1)

(1) Trong bản dịch tiếng Việt này, vì đa số độc giả Phật giáo rất quen cách đọc chữ Hán theo lối Hán Việt, và trong tiếng Nhật cũng có rất nhiều từ ngữ mượn từ tiếng Hán, nên người dịch, trường hợp có thể, dùng ngay các đọc Hán Việt để ghi lại các tên riêng hoặc một số từ ngữ đặc biệt của Phật giáo và Thiền đã quá phổ biến trong Việt ngữ. Người dịch cho rằng làm như vậy là cách dịch tốt nhất. Vì độc giả Phật giáo Việt nam sẽ cảm thấy gần gũi hơn, thân mật hơn, và trước hết là dễ hiểu hơn về con người và ý nghĩa mà các tên ấy và từ ngữ ấy chuyên vận. Đây là một thuận lợi của độc giả Phật tử Việt nam mà độc phương Tây khó có thể có được. Đối với những tên riêng và từ ngữ mà khả năng chưa thể làm được như thế, người dịch xin giữ nguyên theo cách của nguyên tác tiếng Anh.

Các tên riêng và từ ghi tắt:

Nh. (Nhật), Ph. (Phạn), H. (Hán), T.tg. (Tây tạng)

A-di-đà: Phiên âm tiếng Phạn Amitabha “Vô lượng quan” hay Amitayus “Vô lượng thọ”, A-di-đà là vị Phật được tôn kính rộng rãi nhất trong các vị Phật phi lịch sử (tức Dhyani). Thực tế trong Tịnh độ tông, A-di-đà che mờ cả Phật Ti-lô-xá-na (Ph. Vairochana) và đức Phật lịch sử Thích-ca Mâu-ni.

agura: từ tiếng Nhật chỉ tư thế ngồi hai chân xếp chéo lỏng, không phải kiết già cũng không phải bán già.

A-tì-đạt-ma (Ph. Abhidharma): Tạng thứ ba trong ba tạng (Ph. Tripitaka) văn học Phật giáo, còn gọi là Luận tạng. Hai Tạng kia là Luật tạng (Ph. Vinaya) gồm các giới luật do đức Phật ban cho đệ tử, và Kinh tạng (Ph. Sutra) là biên tập những bài thuyết pháp, bài giảng và các cuộc đối thoại của Phật được ghi lại sau khi Phật diệt độ. A-tì-đạt-ma gồm những minh giải có tính chất siêu hình cao độ về giáo lý Phật giáo.

Âm Dương (H. Yin Yang, Nh. In-yo): Theo vũ trụ quan Trung quốc, nguyên lý phân cực lưỡng cực, tức trời đất, nam nữ, v. v. . .

Ấn khả chứng minh (Nh. inka shomei): *Ấn khả*, như thường được gọi một cách phổ biến, là sự xác nhận chính thức về phần thầy rằng người đệ tử đã hoàn thành đầy đủ sự tu luyện dưới sự hướng dẫn của mình. Nói cách khác là đã “tốt nghiệp.” Với các sư dùng hệ thống công án thì nó ám chỉ rằng người đệ tử đã vượt qua tất cả các công án do sư chỉ định. Sự ban ấn khả của các sư không dùng công án, có nghĩa là họ thỏa mãn với mức độ ngộ (hiểu) của người đệ tử. Một người đã được nhận ấn khả có thể hoặc không thể được thầy cho phép bắt đầu dạy người khác là tùy thuộc vào mức độ giác ngộ nông hay sâu, sức mạnh cá tính và sự trưởng thành nhân cách của người đệ tử. Hiển nhiên nó cũng tùy thuộc rất nhiều vào phẩm cách cá nhân của vị lão sư. Nếu là một lão sư trí tuệ và tài ba, với tiêu chuẩn cao, ông sẽ không khinh suất mà cho phép đệ tử của ông bắt

đầu dạy người khác. Nhưng nếu là một lão sư tầm thường thì rất có thể người đệ tử của ông dù được ấn khả hay không, cũng là “một cái dậu nghèo của một con dậu nghèo.” Trong Thiền người ta thường nói: “Cây đấng không sinh trái ngọt.”

Ba Ải của Hoàng Long hay

Hoàng Long Tam quan ngữ (*): Thiền sư Hoàng Long Huệ Nam (Nh. Oryu Enan, H. Huang-long, 1002-1069) thường nêu có người đến tham học, liền đem ba điểm then chốt là sinh duyên, tay Phật, và chân lừa ra hỏi. Ví dụ Hoàng Long hỏi Lư Khánh Nhàn:

-Mỗi người đều có sinh duyên, sinh duyên của Thượng tọa ở đâu?

Nhàn đáp:

-Sáng sớm ăn cháo hoa, đến tối lại thấy đói.

Sư bèn duỗi tay ra hỏi:

-Tay tôi làm sao lại giống tay Phật?

Nhàn đáp:

-Gảy khúc Tỳ bà dưới ánh trăng.

Sư lại duỗi chân ra và hỏi:

-Chân tôi sao lại tựa chân lừa?

Nhàn đáp:

-Cò trắng đứng trên tuyết chẳng đồng màu.

Tụng Tam quan ngữ:

*Sinh duyên đoạn xừ thân lư cước
Lư cước thân thời Phật thủ khai
Vị nào ngữ hồ tham học giả
Tam quan nhất nhất thấu tương lai.*

Dịch: Chân lừa khi duỗi đoạn sinh duyên
Tay Phật mở ra lúc đó liền
Tham học những người trong bốn biển
Phải lo thấu triệt nghĩa tam quan.

(Theo *Thiền Lâm Bảo Huấn*, Thích Thanh Kiểm dịch, trg. 127-127).

* Công án “Ba Ải của Hoàng Long” này vốn không có trong nguyên tác chữ Hán *Vô Môn Quan* của Thiền sư Vô Môn Huệ Khai, nhưng các Thiền sư Nhật đã đưa nó vào trong ấn bản *Mumonkan* (Vô Môn Quan) của họ để hướng dẫn môn sinh. Xin xem các bản dịch từ tiếng Nhật sang tiếng Anh của *Mumonkan* như “*Two Zen Classics*” của Katsuki Sekida, “*The Gateless Gate*” của Koun Yamada, “*The Gateless Barrier*” của Zenkei Shibayama. (Đỗ Đình Đồng).

Ba đường ác (Nh. Sanakudo: Tam ác đạo): địa ngục, ngạ quỷ, và súc sanh, nói cách khác, là các thế giới thấp hơn thế giới loài người.

Ba giới (Nh. Sangai: Tam giới): Đây là một cách xếp loại khác về thực tại theo vũ trụ quan Phật giáo. Ba giới này gồm: dục giới, sắc giới, và vô sắc giới. Cư dân trong giới đầu là giới thấp nhất, thì vẫn còn bị ràng buộc mạnh mẽ với các giác thức. Trong giới thứ nhì là những cư dân có sắc thân, nhưng không còn bám lấy thế giới của các giác quan nữa. Cư dân của thế giới thứ ba thì không có sắc thân, một tình trạng gần như thức thuần túy. Các Thiền sư thường hiểu ba giới này như là các chiều kích của tâm thức con người.

Bách Trượng Hoài Hải (Nh. Hyakujo Ekai, H. Paichang Huai-hai, 720 – 814): Thiền sư đầu tiên thiết lập một cộng đồng tự viện ở Trung quốc với những qui củ và điều lệ rõ ràng, và nhấn mạnh lao động tay chân, gồm trong tập *Bách Trượng Thanh Qui*.

Bạch Ẩn Huệ Hạc (Nh. Hakuin Ekaku 1686 – 1769): Một trong các Thiền sư sáng chói nhiều tài năng nhất của Nhật bản. Bạch Ẩn thường được gọi là cha đẻ của phái Lâm Tế hiện đại, lý do chỉ vì một tay sư đã làm sống lại giáo lý Lâm Tế đang tàn lụi dần, qua sự hệ thống hóa các công án của sư. Bạch Ẩn không những là một bậc sư xuất chúng mà còn là một họa sĩ tài cao, một người viết chữ [thư pháp] đẹp và còn là một nhà điêu khắc nữa.

Chích thủ (Nh. Sekishu) hay “Tiếng vỗ của một bàn tay là gì?” do sư thiết lập là công án được biết đến nhiều nhất do một Thiền sư Nhật thiết lập.

Tọa Thiền Hòa Tán (Nh. Zazen Wasan) phổ biến của sư thường được tụng trong các chùa Thiền.

Bài tán bắt đầu: “*Chúng sanh vốn là Phật.*”
và kết thúc: “*Chính nơi này là đất Sen,*
Chính thân này là thân Phật.”

Bạch Lạc Thiên (Nh. Hakurakuten, H. Pai Yu T'ien): Dẫn theo tập III trong bộ Thiền Luận (Essays in Zen Buddhism p. 376) của D. T. Suzuki:

Bạch Lạc Thiên là một nhà thơ lớn đời Đường. Khi ông nhậm chức tri huyện của một huyện nọ. Ở dưới quyền cai trị của ông có một Thiền sư nhiều người biết tiếng là Điều Sào (H. Niao k'e) có nghĩa là cái “Tổ Chim” vì sư thường tọa thiền trên chỗ các cành cây mọc chi chít. Một hôm nhà thơ tri huyện này đến viếng sư, nói: “Chỗ thầy ngồi trên cao thật nguy hiểm.” Sư đáp: “Chỗ của ông còn nguy hiểm hơn nhiều.” Họ Bạch nói: “Tôi là tri huyện của huyện này, tôi thấy chỗ ấy đâu có gì nguy hiểm.” Sư đáp: “Vậy là ông không biết đây thôi. Khi lòng dục của ông bùng lên và tâm ông không vững, thì còn gì nguy hiểm hơn?” Rồi quan huyện lại hỏi: “Phật giáo dạy điều gì?” Sư tụng bài kệ bốn câu nổi tiếng này:

*Không làm điều ác
Làm mọi điều lành
Giữ lòng trong sạch
Là lời Phật dạy.*

Quan huyện phản đối:

“Cái đó đưa trẻ lên ba cũng biết.”

“Đưa trẻ lên ba cũng biết, nhưng ông lão tám mươi cũng thấy khó làm,” Thiền sư ngồi trên cây kết luận.

Bán già (Nh. Hanka): Từ Nhật gốc Phạn, chỉ một tư thế Phật ngồi trên tòa sen. (Xem Chương IX, hình 3).

Bản thể (Substance): Như được dùng trong tập sách này, nó có nghĩa là “thực tánh” hay “chân tánh”, hay “yếu tánh.” Tuy cực vi tế, nhưng không nên nghĩ nó là vật chất.

Bích Nham lục (Nh. Hekigan-roku, H. Piyen lu): Tập sách Thiền nổi tiếng nhất, gồm một trăm công án, do Thiền sư Tuyết Đậu Trùng Hiên (Nh. Setcho Juken, H. Hueh-tou Chung-hsien, 980-1052) biên tập với lời bình bằng kệ đi kèm mỗi công án. Mỗi công án đều có một *thùy thị* (Nh. sui-ji) tức lời tựa mở đầu chứa yếu điểm của công án đi trước, và theo sau là một lời bình ngắn, cả hai hai đều là của Thiền sư Phật Quả Viên Ngộ (Nh. Bukka Engo, H. Yuan-wu, 1063-1135) cũng gọi là Viên Ngộ Khắc Càn (Nh. Engo Kokugon, H. Yuan-wu Ko-ch'in). Tập sách lấy tên theo một cuộn giấy có viết hai chữ (Hán): “Bích” (xanh biếc) và “Nham” (đá) ngẫu nhiên treo nơi chùa mà tập sách ấy được biên tập và người biên tập đã quyết định dùng hai chữ đó làm nhan đề cho tác phẩm của mình.

Bồ-đề Đạt-ma (Nh. Daruma, Ph. Bodhidharma): Tổ sư thứ 28 kể từ đức Phật. Tổ sư thứ nhất của Thiền Trung quốc. Các học giả không đồng ý với nhau về việc Bồ-đề Đạt-ma đến Trung quốc từ lúc nào, ở lại đó bao lâu, và mất lúc nào. Nhưng nói chung giới Phật tử Thiền Nhật bản chấp nhận rằng Bồ-đề Đạt-ma đến Nam Trung quốc bằng thuyền vào khoảng năm 520, và sau một nỗ lực non yếu ngăn ngày để thiết lập giáo lý của Tổ ở đó, Tổ đã đến Lạc dương (H. Lo yang) ở phía bắc Trung quốc. Cuối cùng đã định cư ở chùa Thiếu Lâm (Nh. Shorin, H. Shaolin) tại Tung sơn (Suzan). Ở đây Tổ đã tọa thiền đều đặn chín năm, vì thế thời kỳ này được biết đến như là “chín năm nhìn vách” (Nh. Mempik Kunen: Diện bích cửu niên) của Tổ.

Bồ-đề Đạt-ma và môn đệ là Huệ Khả (Nh. Eka, H. Hui-ko) là đề tài của công án thứ 41 trong *Vô Môn Quan* cũng như của một bức họa nổi tiếng của Tuyết Châu (Nh. Sesshu), họa sĩ vĩ đại nhất của Nhật bản. Huệ Khả, một học giả danh tiếng, phàn nàn với Bồ-đề Đạt-ma, đang im lặng tọa thiền, rằng tâm ông không an và làm thế nào để tâm được an. Bồ-đề Đạt-ma đuổi Huệ Khả đi, bảo rằng muốn tâm được an phải tu tập lâu và khó nhọc, không tự phụ và nản lòng. Huệ Khả đứng trong tuyết lạnh hàng giờ cầu xin Bồ-đề Đạt-ma an tâm cho mình. Bây giờ tin chắc vào lòng chân thành và quyết tâm của Huệ Khả, Tổ nhận Huệ Khả làm đệ tử.

Dù câu chuyện khác thường ngăn ngủi này có thực hay không về mặt lịch sử, nó vẫn không quan trọng bằng sự kiện, về mặt ý nghĩa tượng trưng, nó tiết lộ tầm quan trọng mà các Thiền sư buộc vào kẻ khao khát sự an tâm, là tọa thiền, lòng chân thành và khiêm tốn, kiên nhẫn và nghị lực như là những điều kiện tiên quyết cho sự đạt thành Đạo vô thượng.

Bồ-tát (Nh. Bosatsu, Ph. Bodhisattva): Người đã đạt giác ngộ, tự hiến mình trợ giúp người khác đạt giải thoát. Với phong cách tự tại, trí tuệ và từ bi, Bồ-tát biểu thị một giai đoạn cao của Phật quả nhưng chưa phải là một vị Phật giác ngộ viên mãn vô thượng. “*Bồ-tát cũng như Phật, không chỉ là sự nhân cách hóa các nguyên lý trừu tượng...mà còn là nguyên tượng của các cảnh giới tri thức, trí tuệ vô lượng và sự hài hòa nhận ra nơi con người và sẽ mãi mãi được nhận ra, nhận ra, và nhận ra như thế...*” (Govinda, trg.90)

Bốn cách sinh (Nh. Shisho: tứ sinh): sinh thai, sinh trứng, sinh nơi ẩm ướt, và sinh qua biến hóa.

Bốn lời nguyện lớn (Nh. Shiku Seigan: Tứ hoàng thế nguyện):

*Chúng sinh vô biên, thế nguyện độ
 Phiền não vô tận, thế nguyện đoạn
 Pháp môn vô lượng, thế nguyện học
 Phật đạo vô thượng, thế nguyện thành.*

Đây là những lời nguyện cũng xưa như Phật giáo Đại thừa, liên kết với các Bồ-tát nguyện. Ở các chùa Thiền, chúng được tụng ba lần liên tục sau khi tọa thiền kết thúc. Trong kinh *Pháp Bảo Đàn*, Lục Tổ Huệ Năng đã giải thích ý nghĩa sâu xa của những lời nguyện này.

Câu xá luận (Nh. Kusharon, Ph. Abhidharma-Kosa sastra): Một tác phẩm do Thế Thân (Nh. Seshin, Ph. Vasubandhu) viết vào thế kỷ thứ 5 Tây lịch.

Chánh Pháp Nhãn Tạng Di Văn Ký (Nh. Shobogenzo Zuimonki): một biên tập những bài nói pháp và lời bình của Đạo Nguyên (Nh. Dogen, 1200-1253), Thiền sư Nhật bản, do đệ tử đặc pháp của sư, Cô Vân Hoài Tráng (Nh. Koun Ejo) ghi lại.

Chơn Ngôn tông (Nh. Shingon-shu, Ph. Mantrayana): Các giáo lý và phương pháp tu tập của tông phái Phật giáo này do Không Hải (Nh. Kukai) tức Hoàng Pháp Đại sư (Nh. Kobo daishi), vì ông được biết nhiều hơn bằng danh hiệu này, mang từ Trung quốc về Nhật bản vào thế kỷ thứ 9. Pháp môn tu hành của Chơn Ngôn tông xoay quanh ba phương thức quán tưởng: Mandala (Hình đồ), Mantra (Chơn âm) và Mudra (Thủ ấn). Xem thêm “Mật giáo.”

Chùa Đại Đức (Nh. Daitoku-ji): Thiền viện lớn lừng danh của phái Lâm Tế ở Kyoto do Quốc sư Đại Đăng (Nh. Daito Kokushi) sáng lập năm 1327.

Chùa Hương Nhạc (Nh. Kogaku-ji): do Thiền sư Bạt Tụy Đắc Thắng (Nh. Bassui Tokusho) sáng lập, nằm ở thị trấn Enzan, phủ Yamanashi.

Chùa Long Trạch (Nh. Ryutaku-ji): Một tự viện Lâm Tế do Bạch Ẩn sáng lập, nằm ngoài thành phố Mishima, thuộc phủ

Shizuoka. *Long* (con rồng, phương Đông, không phải phương Tây) với các năng lực siêu nhiên, tượng trưng cho Tâm tuyệt đối.

Chùa Phát Tâm (Nh. Hosshin-ji): Một tự viện Tào Động ở Obama, phủ Fukui, nơi Lão sư Đại Vân trụ trì hơn 40 năm.

Chùa Thái Bình (Taihei-ji): Một ngôi chùa Lão sư Bạch Vân ở trước kia.

Chùa Tổng Trì (Nh. Soji-ji): Một trong hai tổ đình của phái Tào Động Nhật do Thiền sư Oánh Sơn Thiệu Căn (Keizan Zuyokin zenji) sáng lập vào năm 1321. Hiện nay chùa nằm gần Yokohama.

Chùa Viên Giác (Nh. Engaku-ji): Thiền viện lừng danh này do quan nhiếp chính Hojo Tokimune (Bắc Điều Thời Tông), một người bảo trợ Phật giáo nhiệt tình, sáng lập ở Kamakura vào năm 1282. Một trong những tự viện Lâm Tế lớn nhất vùng Tokyo-Yokohama, gồm mấy trăm mẫu đất dốc với những khe suối đẹp, những khu rừng trúc, cây hoa, tùng và trắc bách to lớn phi thường. Chùa Viên Giác cũng là tổ đình của nhiều chùa nhỏ phụ thuộc rải rác khắp nước Nhật. Ngoài ra, chùa còn có một thiền đường cung cấp một *Cư sĩ lâm* (Nh. Kojirin), tức là phòng tọa thiền dành riêng cho giới cư sĩ, dưới sự hướng dẫn của một vị tăng có kinh nghiệm. Thường vào những ngày cuối tuần, người ta có thể thấy hàng trăm người đàn ông, đàn bà từ mọi nẻo đường đời, kể cả sinh viên, học sinh, ngồi thiền ở đây.

Chùa hay Tự (Nh. tera, o-tera, ji): Một ngôi chùa hay một tự viện. Nó có thể là một khu nhà cửa, gồm có chánh điện, giảng đường, phòng của người sáng lập và những khu phòng ở, bao gồm trong một khuôn viên qua một cổng vào có nhiều tháp, hoặc có thể là một kiến trúc nhỏ bé đơn độc. Nếu chùa có một *Tăng đường* (Nh. Sodo) cho tăng nhân tu tập dưới sự hướng dẫn của một vị lão sư thì có thể gọi là “viện” được.

Trong tất cả các tông phái Phật giáo chỉ có Thiền là còn duy trì được một hệ thống tự viện đích thực tổ chức trên căn bản các nguyên tắc và qui củ cơ bản do Thiền sư Bách Trượng thiết lập vào thế kỷ thứ 8. Tính cách đơn giản và đạm bạc đã phân biệt rõ ràng nếp sống chùa chiền này. Đối tượng của tu hành không chỉ là giác ngộ và kết quả đi kèm với nó, Tự trì, mà còn là tu dưỡng tự kiểm và

ngộ lực, khiêm tốn và biết ơn - nói cách khác là một bản sắc đạo đức mạnh mẽ. Nội qui chính của tự viện là tọa thiền hàng ngày, nhiếp tâm có định kỳ, lao động tay chân và khát thực. Trong Thiền tông, những người mới tu phải mất trung bình ba năm trong một Thiền viện trước khi họ trở thành có đủ tư cách để phục vụ như một tăng sĩ của chùa. Các tuần nhiếp tâm trong tự viện cũng được mở rộng cho cư sĩ, mà thường họ vượt hơn số tăng nhân. Trong những hoàn cảnh đặc biệt, thời gian dài ngắn khác nhau, họ cũng được phép sống trong tự viện như tu sĩ.

Công án (Nh. Koan, H. Kung-an): Nguyên chữ Hán có nghĩa là một trường hợp thiết lập một tiền lệ của pháp pháp. Trong Thiền, công án là một định thức, bằng ngôn ngữ đánh lừa, chỉ thẳng chân lý tối hậu. Không thể giải đáp các công án bằng cách sử dụng lý luận hợp lý mà chỉ bằng cách làm tâm giác ngộ đến một mức sâu hơn ở bên kia lý trí biện biệt. Các công án hình thành từ những cuộc vấn đáp giữa thầy và trò ngày xưa, từ những đoạn trích trong các bài thuyết pháp hay bài giảng của các bậc thầy, từ những câu kinh và lời dạy khác.

Từ hay ngữ trong ấy công án tự hóa giải khi vật lộn với bài luyện tập tinh thần được gọi là *thoại đầu* (Nh. Wato, H. hua-t'ou), như “Con chó có Phật tánh hay không?” cùng với lời đáp của Triệu Châu: “Mu!” (Nh. Mu, H. Wu, Hán-Việt: Vô) tạo thành một công án, và “Mu” chính là *thoại đầu*.

Người ta nói toàn bộ có khoảng 1700 công án, trong số ấy các Thiền sư Nhật bản dùng chủ yếu hơn kém 500 công án, vì nhiều công án có tính cách trùng lặp và những công án khác ít có giá trị tu tập. Các sư có sở thích riêng, nhưng họ đều dùng (nếu họ dùng) *Vô Môn Quan* và *Bích Nham Lục* là hai biên tập công án. Một đệ tử hoàn tất việc tu tập dưới sự hướng dẫn của Lão sư Bạch Vân phải vượt qua số công án sau và một số vấn đề khác theo thứ tự như sau: Công án hỗn hợp: 50; *Vô Môn Quan* (với các bài kệ): 96; *Bích Nham Lục*: 100; *Thung Dung Lục* (Nh. Shoyo-roku): 100; *Truyền Quang Lục* (Nh. Denko-roku) (với các bài kệ): 90; *Thập Trọng Cẩm Giới* (Nh. Jujukinkai) và các vấn đề khác: 90; tổng cộng có 546.

Công án “Mu” của Triệu Châu: Xem “Triệu Châu Cầu Tử.”

Cốt-tử : Xem “Kotsu.”

Dạ tọa (Nh. Yaza): Tọa thiền sau 9 giờ tối là giờ thường đi ngủ ở các Thiền viện.

Di Lạc (Nh. Miroku, Ph. Maitreya; Từ Thị): Vị Bồ tát sẽ thành Phật trong chu kỳ kế tiếp của thế giới để dẫn dắt con người đến giải thoát khỏi sự tự ràng buộc.

Diêm Vương (Nh. Emma-samma; Ph. Yama-rajā): Theo thần thoại Phật giáo và Ấn độ giáo, tất cả những người chết phải đến trước vị Chúa tể hay Phán quan của Thần chết để được phán xử. Bằng cách tham khảo ý kiến của tấm gương nghiệp, trong ấy phản ảnh những hành vi tốt và xấu của người chết, Diêm vương sẽ nẩy cân bên nào nặng nhẹ, nếu hành vi tốt của người chết nặng hơn thì gửi y đến cõi hạnh phúc, nếu hành vi xấu của y nặng hơn thì bắt y phải chịu những tra tấn khủng khiếp như nuốt hòn sắt nóng đỏ là một.

Dan điền (Nh. Tanden, H. Tan-t'ien): nghĩa đen là “ruộng son.” Thực tế, *đan điền* chỉ một điểm tập trung chính xác hơn bên trong vùng bụng dưới, cách khoảng bằng bề ngang của hai ngón tay dưới rốn.

Đại sư (Nh. Daishi): “Bậc thầy vĩ đại” một danh hiệu Phật giáo, thường được phong tặng sau khi chết.

Đạo Lâm (Nh. Dorin; H. Tao-lin): Một Thiền sư danh tiếng đời nhà Đường. Ông thường được gọi là Điều Sào (Niao-k'e: Tô chim) do ông có thói quen tọa thiền trên các cành cây. (Xem thêm “Bạch Lạc Thiên”).

Địa Tạng (Nh. Jizo, Ph. Kshitigarbha): Vị Bồ-tát từ ái này là một hình ảnh được yêu mến nhiều trong Phật giáo Nhật bản. Ở mức độ phổ thông, Địa Tạng không chỉ là người đặc biệt bảo vệ trẻ em mà còn là một cố vấn dẫn dắt những ai đang bị nguy hiểm vì lạc đường. Những pho tượng bằng đá, tay cầm tích trượng, đầu cạo trọc, có thể nhìn thấy ở các ngã ba ngã tư đường hay ở chỗ đã có một đứa bé chịu một cái chết không tự nhiên [chết oan, chết yểu].

Độc tham (Nh. Dokusan): Cuộc gặp gỡ riêng của người tham học với vị lão sư trong phòng dạy của ông. Từ chung để chỉ sự xuất

hiện của người đệ tử trước lão sư là *tham thiền* (Nh. sanzen). Có ba kiểu tham thiền: *thính tham* (Nh. sosan) hay lắng nghe các bài giảng chung về thực hành Thiền của vị lão sư, thường là từng nhóm, có tính cách cưỡng bách đối với những người mới bắt đầu; *độc tham* (Nh. dokusan) hay một mình đến trước vị lão sư vào những lúc đã qui định, không bắt buộc; *đặc tham* (Nh. naisan) hay viếng vị lão sư “một cách bí mật” bất cứ lúc nào, ngày hoặc đêm, khi có những tình huống đặc biệt báo động. Trong các khóa nhiếp tâm của Lão sư Bạch Vân hàng ngày có ba lần độc tham: vào 5 giờ sáng, 3 giờ chiều, và 7 giờ tối.

Động Sa Tăng hay Hang Quỷ: Cũng gọi là “Vực thẳm của nguy giải thoát.” Trong tọa thiền đây là giai đoạn người ta kinh nghiệm trạng thái tịch tĩnh tuyệt đối và tin lầm là nhận ra Tự Tánh. Cần có nỗ lực hừng khởi để phá vỡ và vượt qua giai đoạn này.

Động Sơn Lương Giới (Nh. Tozan Ryohai, H. Tung –shan Liang-chieh, 807-869): Tổ sư thứ nhất phái Tào Động Trung quốc và là người đã thiết lập *Năm Vị* gọi là *Động Sơn Ngũ Vị*.

Động Sơn Ngũ Vị: Xem “Năm Vị của Động Sơn.”

Đức Sơn Tuyên Giám (Nh. Tokusan Senkan, H. Te-shan Hsuan-chien, 790-865): Một trong số các đại sư đời nhà Đường. Ông là đề tài của nhiều công án. Một trong số các công án đó là trường hợp thứ 28 trong Vô Môn Quan gọi là “*Cây Đuốc của Long Đàm*” kể lại chuyện ông ngộ khi thầy ông (Long Đàm) thổi tắt cây đuốc.

Genki Taji (Lão sư): một lão sư môn đệ của Lão sư Đại Vân. Ông mất năm 1953 lúc 64 tuổi.

Giới Luật (Nh. Kairitsu): Để chính thức trở thành một Phật tử Thiền, người ta phải “thọ” tức là chấp nhận theo các giới luật trong một buổi lễ gọi là *thọ giới* (Nh. Jukai), trong đó người thọ nhận hứa hiến mình cho Tam Bảo, giữ mười giới chính, tránh điều ác làm điều thiện và gắng sức độ mọi chúng sanh. Thiền sư Đạo Nguyên đã viết rằng chính thức thọ giới là bước cốt yếu hướng về Phật sự.

Mười giới chính (Nh. Jujukinkai: *Thập trọng cấm giới*) của Đại thừa là cấm:

1. Sát sinh

2. Trộm cướp
3. Tà dâm
4. Nói dối
5. Làm cho người khác say hay tự mình say
6. Nói những điều xấu của người khác
7. Tự đề cao mình và hạ thấp người khác
8. Giúp đỡ tinh thần hay vật chất một cách miễn cưỡng
9. Giận dữ
10. Phỉ báng Tam Bảo.

Các giới luật này chung cho tăng nhân và cư sĩ. Giới luật quan trọng không chỉ vì lý do đạo đức. Bởi vì người ta không thể tiến trên con đường đưa đến giác ngộ được trừ phi bên trong họ không còn phiền não phát sinh từ cách hành xử thiếu suy nghĩ hay phóng dăng, các giới luật là cơ sở nền tảng của tu tập tinh thần. Song một ít người mới nhập môn, bất chấp sức mạnh giải trừ của các giới luật ấy, họ có thể đề kháng mọi điều răn đó, như thể sự vi phạm xảy ra ở mức độ này hay mức độ khác là không thể tránh được. Những sự vi phạm ấy không ngăn người ta theo đưới Con Đường của Phật miễn là trong tương lai họ chấp nhận chúng, thành thực sám hối và tận sức sống theo giới luật. Những vi phạm trở nên ít xảy ra hơn khi người ta tiến tới trên đường đạo qua tọa thiền họ đạt được định lực, sự thanh tịnh và nội kiến. Nhưng điều luôn luôn tác hại sự thực có tính cách quyết định đối với sự tiến bộ tinh thần là mất niềm tin nơi Phật, nơi chân lý Ngài đã khai thị qua kinh nghiệm giác ngộ của Ngài, nơi sự khẳng định của các Tổ sư. Trong trường hợp này, sự giác ngộ viên mãn và nhờ sự giác ngộ này mà cắt đứt được gốc rễ cái xấu, tức vô minh và mê hoặc, thực không thể nào có thể có được.

Godō: Từ tiếng Nhật chỉ vị tăng đầu chúng chịu trách nhiệm cai quản thiền đường, địa vị kế ngay sau vị lão sư trong phái Tào Động và tương đương với địa vị của Jikijitsu trong phái Lâm Tế.

Hoàng Bá Hy Vận (Nh. Obaku Kiun, H. Huang-po Hsi-yun, ?- 850): Một Thiền sư xuất sắc khác đời nhà Đường, đệ tử của Bách Trượng và là thầy của Lâm Tế.

Hoàng Bá tông (Nh. Obaku-shu): Phái Thiền này được Ân Nguyên Long Kỳ (Nh. Ingen Ryuki, 1592-1673) đưa vào Nhật năm 1654. Tổ đình phái này xây theo kiểu Trung quốc là chùa Vạn Phúc

(Nh. Mampuku-ji) gần Kyoto. Phái Hoàng Bá là phái Thiền ít có ảnh hưởng nhất ngày nay.

Hoằng Pháp Đại sư (Nh. Kobo-daishi 716-835): Một trong các danh sư được kính trọng nhất trong Phật giáo Nhật bản. Trong lúc còn sống, ông được biết như là Không Hải (Nh. Kukai), người đã mang Phật giáo Chơn Ngôn tông (Nh. Shingon-shu) từ Trung quốc về Nhật bản, ông đã nghiên cứu Chơn Ngôn tông ở Trung quốc trong ba năm. Ông cũng nổi tiếng là một bậc tôn sư xuất chúng, một người giỏi văn tự, một nghệ sĩ, một người viết chữ đẹp vô song, ông còn là một người phát minh cách đọc vần *Hiragana* và được người Nhật xem là một trong những người đóng góp nhiều lợi ích cho họ.

Hotsugammon (Phát Nguyện văn): Từ tiếng Nhật này có nghĩa là lời thệ nguyện hay phát nguyện. *Hotsugammon* của Đạo Nguyên, một tuyển tập những lời nguyện từ bộ Chánh Pháp Nhãn Tạng, thường được tụng trong các Thiền viện.

Huệ Năng (Nh. Eno, một cách đầy đủ hơn là Đại Giám Huệ Năng Thiền sư, cũng gọi là Lục tổ Đại sư; H. Hui-neng hay Weilang, 638-713): Một trong các sư xuất chúng nhất đời nhà Đường ở Trung quốc. Kiến thức Thiền phát sinh với những chuyện kể về Tổ như: Tổ nghèo đến độ phải đi chặt củi bán để giúp mẹ già, Tổ không biết chữ, Tổ đã giác ngộ vào tuổi thanh niên khi nghe người ta tụng một đoạn kinh Kim Cang, Tổ được chọn làm Tổ sư thứ sáu nhờ một bài kệ chứng minh nội kiến thâm sâu của Tổ.

Katsu! hay **Katz!**(H. Ho: hát): Tiếng hét. Mặc dù từ cảm thán này không có ý nghĩa chính xác, nó chuyển vận một tác động mãnh liệt. Nó được các sư dùng để quét sạch tất cả các ý nghĩ nhị nguyên, vị ngã khỏi tâm người đệ tử. Cách biểu hiện này thường liên hệ nhiều nhất với Lâm Tế mà tiếng hét và vung gậy đánh là một truyền kỳ trong Thiền. Thực ra, người sử dụng nó đầu tiên là Mã Tổ, cũng đã nổi tiếng vì tiếng hét như sấm [Mã Tổ quát một tiếng, Bách Trượng bị ù tai ba ngày].

Lâm Tế phân biệt bốn loại hét:

“Đôi khi nó như kiếm báu vua Kim Cương; đôi khi nó như sư tử lông vàng trụ bộ trên mặt đất; đôi khi nó như cần câu quơ bóng cỏ; và đôi khi nó không phải hét gì cả.”

Khất thực (Nh. Takuhatsu: thác bát: bung bát): xin ăn. Một hình thức tọa thiền di động.

Khổng Phu tử (Nh. Koshi, H. K'ung Fu-tzu): Hiền triết lừng danh Trung quốc (551-479 trước TL). Cột xương sống của những lời dạy có tính cách đạo đức và tôn giáo của Khổng Phu tử là sách *Luận Ngữ* của ông.

Khuê Phong Tông Mật (Nh. Keiho Shumitsu, H. Kuei-fong Tsu-mi): Một Thiền sư bác học đời nhà Đường.

Kiểm Báu của Vua Kim Cương: Một ẩn dụ chỉ Tâm kiên cố không thể phá vỡ được. Xem thêm “Kim Cương”.

Kiểm Đạo (Nh. Kendo, nghĩa đen: con đường của lưỡi kiếm): Kỹ thuật đánh kiếm kiểu Nhật bản, kiếm được sử dụng với hai bàn tay. Theo truyền thống, những người tinh thông kiếm đạo đều có tu Thiền, đứng ra là phát triển phản ứng nhanh nhẹn, toàn tâm và chấp nhận cái chết không sợ hãi.

Kiến Tánh (Nh. Kensho): Thấy bản tánh của mình. Về mặt từ nghĩa, *kiến tánh* và *ngộ* (Nh. satori) thực sự có cùng ý nghĩa và chúng thường được dùng thay thế cho nhau. Song khi nói về sự giác ngộ của Phật và các vị Tổ sư, người ta quen dùng từ *ngộ* hơn là *kiến tánh*, ngộ ám chỉ một kinh nghiệm sâu hơn (thành ngữ Nhật chính xác chỉ sự giác ngộ viên mãn hơn là *daigo tettei*: đại ngộ triệt để). Khi từ *ngộ đạo* (Nh. godo) có nghĩa đen là con đường giác ngộ, được kết hợp với từ *kiến tánh*, từ sau trở nên chủ quan hơn và có tính cách nhân mạnh hơn.

Kiếp (Ph. Kalpa): Một trong các kinh định nghĩa *kiếp* là thời kỳ một thiên thần mỗi năm một lần từ trên trời giáng xuống và dùng cặp cánh quạt ngang đỉnh núi cao một dặm san nó thành đất bằng.

Kiệt Già hay Tư Thế Hoa Sen (Ph. Padmasana): Tư thế ngồi của Phật trên tòa sen, như tượng Phật miêu tả. Xem hình 1 Ch. IX.

Kim cương (Ph. Vajra): Biểu tượng năng lực tâm linh vô thượng, so sánh viên ngọc quý nhất.

Kinh (Nh. Kyo, Ph. Sutra): Nghĩa đen của từ tiếng Phạn này là “Sợi chỉ khâu các hạt châu.” Kinh là thánh thư của Phật giáo, tức là những cuộc đối thoại có định hướng, những bài thuyết Pháp của Phật Thích-ca Mâu-ni. Người ta nói có hơn một vạn quyển kinh, chỉ một phần nhỏ trong số ấy đã được dịch sang tiếng Anh. Các kinh gọi là Tiểu thừa được viết bằng tiếng Pali, các kinh được gọi là Đại thừa được viết bằng tiếng Sanskrit (tiếng Phạn).

Đa số các tông phái Phật giáo đều được sáng lập theo một kinh riêng, từ đó họ rút ra uy lực cho tông phái mình – Thiên Thai tông (Nh. Tendai-shu) và Nhật Liên tông (Nh. Nichiren-shu) từ kinh Pháp Hoa và Hoa Nghiêm tông (Nh. Kegon-shu) từ kinh Hoa Nghiêm... Song Thiên là tông duy nhất không liên hệ với kinh nào và điều này cho phép các sư tự do sử dụng các kinh tùy ý khi họ cảm thấy thích hợp hoặc hoàn toàn không biết đến kinh nào hết. Sự thực, thái độ của các sư đối với các kinh không phải không giống thái độ của một y sĩ lành nghề đối với thuốc men. Ông ta có thể kê toa một thứ thuốc hay nhiều hơn cho một chứng bệnh đặc biệt hoặc có thể không kê một toa thuốc nào cả. Câu nói quen thuộc rằng Thiên là, “*Bất lập văn tự, giáo ngoại biệt truyền*” (Không dựa vào ngôn ngữ văn tự, giáo lý đặc biệt truyền ngoài kinh điển) chỉ có nghĩa là, đối với Thiên tông, chân lý phải được lãnh hội trực tiếp và không theo uy thế ngay cả của kinh điển. Điểm này rất ít thấy trong các công thức và khái niệm của lý trí vô sinh khí. Song các sư Nhật bản không tỏ vẻ không tán thành việc môn sinh đọc kinh sau khi đã đạt kiến tánh, nếu việc đọc ấy tác động như một động cơ thúc đẩy để giác ngộ viên mãn.

Kinh Hoa Nghiêm (Nh. Kegon-kyo, Ph. Avatamsaka sutra): Một bộ kinh thâm áo của Đại thừa ghi lại những bài thuyết pháp của Phật ngay sau khi Ngài đạt giác ngộ viên mãn.

Kinh Kim Cương (Nh. Kongo-kyo, Ph. Vajracchedika Prajna Paramita sutra): Một trong những kinh thâm áo nhất của Đại thừa. Kinh này kết thúc bằng những lời như sau:

“Sự giải bày thâm mật này sẽ gọi là Kinh Kim-cương Bát-nhã Ba-la-mật-đa. Vì nó cứng chắc và sắc bén như kim cương, cắt đứt mọi quan niệm độc đoán và dẫn đến bờ Giác bên kia.”

Kinh Lăng Nghiêm (Nh. Ryogon-kyo, Ph. Surangama sutra): Bộ kinh thâm sâu này nguyên được ghi bằng tiếng Phạn và được tôn

xung rộng rãi ở các nước Phật giáo Đại thừa. Cùng với những vấn đề khác, kinh nói đầy đủ về các bước kế tiếp nhau để đi đến giác ngộ vô thượng.

Kinh Niết Bàn (Nh. Nehan-kyo, Ph. Maha Parinirvana sutra): Cùng với những điều khác, kinh này chứa những lời cuối cùng của đức Phật.

Kinh Pháp Hoa (Nh. Hokke-kyo cũng gọi là kinh Liên Hoa, hay đầy đủ hơn là Diệu Pháp Liên Hoa kinh, Ph. Saddharma Pundarika sutra, Nh. Myoho Renge kyo): Bộ kinh Đại thừa này, người ta nói là đã có từ thế kỷ thứ I của Tây lịch, và có ảnh hưởng rộng rãi trong giới Phật tử Trung hoa và Nhật bản. “Bằng ngôn ngữ sống động đầy năng lực tưởng tượng, kinh kể lại kỳ thuyết pháp cuối cùng của Phật Thích-ca Mâu-ni trên núi Linh Thứu trước khi Phật nhập Niết bàn. Ở đây, Phật ban cho chúng đệ tử thị kiến về các Phật giới vô hạn, được chư Phật chiếu sáng khai thị Chân Lý cho vô số đệ tử, như Phật Thích-ca Mâu-ni chiếu sáng trong thế giới này. Đây là một báo hiệu trước của sự khai thị về sau rằng Thích-ca Mâu-ni chỉ là hóa thân của đức Phật Thường Hằng thị hiện trong các cõi vô cùng này bất cứ lúc nào con người bị điều ác đe dọa làm cho chìm đắm.... Đức Thích Ca Mâu Ni tiến hành giải thích tại sao trước hết Ngài cần phải dạy giáo lý Tiểu thừa, chủ ý là cho sự tự cải thiện của cá nhân, chuẩn bị cho sự khai thị cuối cùng của Pháp Đại Độ. (Trích từ *The Lotus of Wonderful Laws*, bản lược dịch của W. E. Soothill, dẫn trong *Sources of Japanese Traditions* của William Theodore de Barry, trg. 121.)

Kinh Phạm Võng (Nh. Bommo-kyo, Ph. Brahmajala sutra): Kinh chứa 10 giới chính và 48 giới phụ tạo thành căn bản đạo đức của Phật giáo Đại thừa.

Kotsu (Cốt tử?): Từ tiếng Nhật chỉ cây gậy hay thanh cây của các Thiền sư, dài độ 4 tấc có hình giống cột xương sống con người, các sư dùng để nhấn mạnh một điểm, hay đôi khi đánh lẹ để khiển trách một môn sinh.

Kriya (Meditation): một kiểu thiền định được dùng trong một số chi nhánh của Yoga.

Hội Tọa Thiền (Nh. Zazenkai: Tọa thiền hội): Một cuộc hội họp của các tín đồ Thiền trong vòng một ngày, mục đích là thực hành tọa thiền, nghe thuyết giảng về Thiền và nhận độc tham.

Lão sư: (Nh. Roshi: bậc thầy đáng kính): Theo truyền thống, sự tu luyện trong Thiền luôn luôn dưới sự hướng dẫn của một vị lão sư, có thể là một nữ hay nam cư sĩ, cũng như một tăng nhân hay tu sĩ. Nhiệm vụ của lão sư là hướng dẫn và khích lệ môn đệ theo con đường Tự chứng ngộ, không cố gắng kiểm soát hay gây ảnh hưởng đến đời tư của người học.

Ngày xưa, lão sư là một danh hiệu khó đạt, được công nhận là một người đã làm chủ được Phật Pháp từ bên trong (nghĩa là qua trực nghiệm Chân Lý) đã hòa hợp nó trọn vẹn trong cuộc sống của mình và có khả năng dẫn dắt người khác đến cùng kinh nghiệm như mình. Tối thiểu, nó cũng ám chỉ một tính cách trong sạch, kiên định và một nhân cách trưởng thành. Để trở thành một lão sư đầy đủ tư cách, nó đòi hỏi nhiều năm tu luyện và nghiên cứu, giác ngộ đầy đủ, sau nhiều năm chín muồi qua “Pháp chiến” với các sư khác.

Ngày nay, các tiêu chuẩn ấy ít nghiêm ngặt hơn. Nhưng danh hiệu lão sư, nếu nó đến một cách hợp lệ, vẫn là một danh hiệu khác biệt. Không may, ngày nay nhiều người ở Nhật được gọi là lão sư chỉ vì kính trọng tuổi tác và một vài khía cạnh khác. *Sư* theo chân nghĩa của từ thì hiếm lắm.

Lão Tử (Nh. Roshi, H. Lao-tsu): Mặc dù Lão Tử thường được xem là hiền triết vĩ đại nhất của Trung quốc, song người ta lại biết rất ít về đời sống thực của ông. Người ta nói rằng ông sinh vào khoảng năm 604 trước Tây lịch và là tác giả của *Đạo Đức Kinh* (Nh. Dotoku-kyo, H. Tao Teh ching) là thánh kinh của Đạo giáo, tôn giáo phát xuất chung quanh tập sách ấy, nên gọi thế. *Đạo* được định nghĩa như là nền tảng của toàn bộ cuộc tồn sinh hoặc như là năng lực vũ trụ.

Lạp Bát Nhiếp Tâm (Nh. Rohatsu sesshin): Lạp bát là mồng tám tháng chạp (tháng 12). Lạp bát nhiếp tâm là tuần nhiếp tâm tưởng nhớ ngày Phật thành Đạo. Người ta nói sự kiện ấy xảy ra vào ngày 8 tháng 12. Ấy là tuần nhiếp tâm nghiêm trọng nhất trong năm, không chỉ vì nó lạnh nhất, sau chót trước khi chấm dứt nhiếp tâm trong các tháng mùa đông mà còn vì vị lão sư và các vị tăng đầu chúng đòi hỏi nghiêm chỉnh nhất đối với những người tham dự, để họ có thể đạt được giác ngộ trong tuần nhiếp tâm này.

Lâm Tế Nghĩa Huyền (Nh. Rinzai Gigen, H. Lin-chi I-hsuan, ?-867): Một Thiền sư lừng danh Trung quốc đời nhà Đường. Vì giáo lý của sư, một phái Thiền đặc biệt mang tên sư thành hình. *Lâm Tế lục* (Nh. Rinzai roku; H. Lin-chi lu) là bản văn được các sư phái Lâm Tế dùng rộng rãi ở Nhật. Lâm Tế nổi danh vì ngôn từ sống động và các phương pháp dạy mạnh bạo của sư.

Lâm Tế tông (Nh. Rinzai-shu): Giáo lý Lâm Tế được Vinh Tây Minh Am (Nh. Eisai Myoan, 1141-1215) thiết định vững chắc ở Nhật. Phái Lâm Tế đặc biệt mạnh ở Kyoto, nơi có nhiều chùa và tự viện hàng đầu của phái này.

Mandala: Xem “Mật giáo” .

Mantra: Xem “Mật giáo”

Maya: Từ tiếng Phạn này thường được định nghĩa là *huyễn hóa*, nhưng *maya* chỉ là phương cách qua đó chúng ta suy lường và đánh giá thế giới hiện tượng. Nó là huyễn hóa khi thế giới hình sắc này được nhận thức không đúng, như là tĩnh và không thay đổi. Khi nó được thấy đúng như nó hiện hữu, nghĩa là một dòng sông sinh động trong chân không thì Maya là Bồ- đề hay Trí tuệ vốn có. Xem thêm “Mê hoặc”.

Mudra: Xem “Mật giáo”.

Mật giáo Phật giáo (Nh. Mykkyo, Ttg. Tantric): Mật giáo Phật giáo gồm các kinh nói về cái gọi là mật tánh, cố gắng dạy về mối tương quan nội tại của thế giới bên ngoài và thế giới tâm linh, về sự đồng nhất của Tâm và vũ trụ, các phương thức được Mật giáo sử dụng trong các phép quán tưởng là:

1. Mandala (Hình đồ):

Từ này có nghĩa là “vòng tròn,” “hội,” “hình đồ.” Có nhiều loại *Mandala*, nhưng trong Mật giáo Phật giáo có hai kiểu thông thường nhất: Một hình đồ kết hợp vẽ chân dung nhiều tầng lớp khác nhau, thần, Phật, và Bồ tát (biểu thị các năng lực, sức mạnh và hoạt động khác nhau) chung trong những hình vuông và hình tròn có tính

cách tượng trưng. Ngay tại trung tâm hình đồ là Phật Tì-lô-xá-na (Ph. Vairochana) tức Phật Đại Nhật, và một lược đồ biểu thị vài mẫu âm thiêng liêng của chữ Phạn (gọi là *bija* hay hạt giống) thay cho các hình tượng.

2. *Mantra (Chơn âm):*

Các âm thiêng liêng này như âm Om, chẳng hạn, được truyền từ thầy sang trò trong lúc điểm đạo truyền pháp. Khi tâm của người môn đệ đã được điều hợp đúng đắn, người ta nói rằng các chấn động của biểu tượng ngôn ngữ này cùng với sự phối hợp của nó trong tâm thức của người điểm đạo để khai mở thức của người môn đệ đến những chiều kích cao hơn.

3. *Mudra (Thủ ấn):*

Đây là điệu bộ của thân thể đặc biệt là các cử động tượng trưng của bàn tay, được thực hiện để trợ giúp kêu gọi những tâm thái song hành nhất định của Phật và Bồ-tát.

Mã Tổ (Nh. Baso, H. Ma-tsu 707-786): Pháp danh Đạo Nhất, hiệu Đại Tịch, là môn đệ của Nam Nhạc Hoài Nhượng. [Có 84 môn đệ đắc Pháp, nổi tiếng nhất là Nam Tuyền, Bách Trượng, Đại Mai... về sau được tôn xưng là Pháp chủ Giang tây.]

Mạnh Tử (Nh. Mencius hay Moshi, H. Meng-tzu, thế kỷ thứ 4, tr. TL): Một hiền triết Trung hoa. Tác phẩm chính của ông, sách *Mạnh Tử*, được xem như là một trong các luận thư về những sách của Khổng giáo.

Mê hoặc (# Ngộ) Hư vọng (# Chân): *Mê hoặc* là bị lừa dối hoàn. Mê hoặc ám chỉ một niềm tin vào một điều gì đó trái với thực tại. Mặt khác, *hư vọng* gợi ý rằng điều được thấy có thực tại khách quan nhưng bị giải thích lầm hay thấy sai. Theo Phật giáo, mê hoặc là vô minh, không biết chân tánh của sự vật hay ý nghĩa của cuộc sống. Chúng ta bị các giác quan của mình (kể cả lý trí và ý nghĩ phân biệt của nó) làm cho lầm lạc cho đến khi nào chúng còn khiến cho chúng ta thấy thế giới hiện tượng như là toàn thể Thực tại, trong khi thực ra nó chỉ là khía cạnh giới hạn và phù du của Thực tại và tác động tựa hồ như là ở bên ngoài đối với chúng ta mà sự thực nó chỉ là phản ảnh của chính chúng ta. Điều này không có nghĩa là thế giới tương đối không có thực tại gì cả. Khi các sư nói tất cả hiện tượng đều là hư vọng thì họ muốn nói rằng, so với Tâm, thế giới do các giác quan nhận biết là một hình thái phiến diện và có giới hạn về

Chân Lý, như thế nó chỉ giống như giấc mộng. Xem thêm “Sáu nẻo luân hồi.”

Minh Trị (Nh. Meiji) **Duy Tân**: Biến cố lịch sử Nhật bản (1867) đánh dấu sự sụp đổ của chế độ tướng quân tiếm quyền Tokugawa (Đức Xuyên). Cuộc duy tân đưa Minh Trị Thiên Hoàng lên nắm chính quyền và bắt đầu thời kỳ Minh Trị.

Mộc ngư (Nh. Mokugyo): Nghĩa đen là con cá gỗ, chỉ cái mõ hình con cá. *Mộc ngư* là một khúc gỗ tròn khoét bọng ruột, làm theo hình một loài hải sản (thường là hình con cá) với một khe dài đục nằm ngang để tạo âm hưởng, được dùng gõ nhịp tụng kinh trong các chùa Phật giáo. Khi được gõ bằng cái dùi đầu bọc êm, nó phát ra âm thanh rõ rệt. Nguyên gốc của Trung quốc, cái “trống gỗ” này có thể cao độ một tấc hoặc cỡ nhỏ để giữ trong lòng. Thường nó được đánh bóng bằng sơn mài màu đỏ sáng. Con cá, theo Phật giáo, vì nó không bao giờ ngủ, nó tượng trưng cho sự minh mẫn, chăm chú cần thiết cho người có tâm nguyện đối với Phật sự.

Một bước nữa: Một câu nói được các lão sư dùng trong lúc độc tham để ám chỉ rằng tâm của người môn sinh đã đạt đến điểm chỉ cần một cái sấn tới hay một cái nhảy cuối cùng là nhận ra Tự Tính. Ấy không phải là một vị thế có thể xác định rõ ràng được mà là một trạng thái mà lão sư cảm biết nơi mỗi cá nhân.

Mười điều ác (Thập ác): 1. Sát sanh. 2. Trộm cướp. 3. Tà dâm. 4. Nói dối. 5. Nói xấu. 6. Mách lẻo. 7. Vu khống. 8. Tham lam. 9. Giận dữ. 10. Tà kiến.

Mười phương (Nh. Jippo: Thập phương): Gồm toàn thể vũ trụ. Ngoài các phương: đông, tây, nam, bắc và 4 phương do mỗi hai phương trên hợp lại, nó còn bao gồm cả thiên đĩnh và thiên đở, như thế có tất cả 10 phương.

Nam Nhạc Hoài Nhượng (Nh. Nangaku Ejo, H. Nan-yueh Huai-jang, 677-744): Một Thiền sư xuất sắc đời nhà Đường, môn đệ của Lục Tổ Huệ Năng và là thầy của Mã Tổ.

Năm Vị của Động Sơn hay **Động Sơn Ngũ Vị** (Nh. Go-i): Năm cấp bậc chứng ngộ do Động Sơn Lương Giới thiết lập. Giống

như 10 bài kệ tranh Chấn Trâu, đây là các mức độ khác nhau về sự thành tựu trong Thiên do Thiên sư Động Sơn thiết lập, trong tiếng Nhật, Năm Vị này theo thứ bậc đi lên được biết như là:

1. Sho-chu-hen: Chánh trung thiên
2. Hen-chu-sho: Thiên trung chánh
3. Sho-chu-rai: Chánh trung lai
4. Hen-chu-shi: Thiên trung chí
5. Ren-chu-to: Kiêm trung đáo.

Các từ nòng cốt *chánh* và *thiên* là hai khía cạnh hỗ tương của cái Một. Vài phụ giải như sau (trong mỗi trường hợp *chánh* được *thiên* theo sau): tuyệt đối – tương đối, không – sắc, bình đẳng – phân biệt, một – nhiều, ta tuyệt đối – ta tương đối; chữ *trung* (chu) có nghĩa là “ở trong” hay “ở giữa” biểu thị mối tương quan của *chánh* và *thiên*.

1. **Chánh trung thiên:** Ở ngộ vị này, thế giới hiện tượng ngự trị, nhưng nó được nhận thức như là chiều kích của Ngã tuyệt đối.
2. **Thiên trung chánh:** Ở giai đoạn thứ nhì này, hình thái vô phân biệt đến với giai đoạn trước một cách mãnh liệt và sự phân biệt lùi vào hậu trường.
3. **Chánh trung lai:** Giai đoạn thứ ba là ngộ vị trong ấy không còn ý thức về thân hay tâm. Cả hai đã được “xả bỏ” hoàn toàn.
4. **Thiên trung chí:** Với ngộ vị này, cái tính duy nhất của mỗi sự vật được nhận thức ở mức độ nhất vô nhị cao nhất. Bây giờ, *cái tách là cái Tách là cái TÁCH*.
5. **Kiêm trung đáo:** Ở vị thứ năm này hay vị cao nhất, sắc và không tương tức tương nhập đến độ không còn ý thức cả hai, các ý niệm mê hay ngộ hoàn toàn biến mất. Đây là giai đoạn của tự do viên mãn bên trong.

Năm tội chết hay Ngũ nghịch: 1) Giết cha. 2. Giết mẹ. 3. Giết A-la-hán. 4. Làm Phật đổ máu. 5. Phá sự hòa hợp của tăng già.

Niết bàn (Nh. Nehan, Ph. Nirvana): sự tịch diệt của vô minh và tham dục, tỉnh giác với sự Bình an và Tự do bên trong. *Niết bàn* (với chữ *n* viết thường) đối lại với *sinh tử* (samsara). Niết bàn cũng được dùng theo nghĩa trở về với tính thanh tịnh xưa nay của Phật

tánh sau khi thân xác tiêu tan, tức trở về sự tự do hoàn toàn của trạng thái vô ngại.

Noh: Từ tiếng Nhật chỉ kịch múa cổ điển của người Nhật, tinh luyện cao độ.

Ngã hay Bản ngã: Theo Phật giáo, khái niệm về *ngã*, tức là, ý thức về cái ta như là một cá thể riêng rẽ, là một hư vọng. Nó dấy lên bởi vì, do lý trí nhị phân (thức thứ sáu) của chúng ta đưa dẫn lầm lạc trong sự thiết lập một định đề nhị nguyên về *cái ta* và *cái không phải ta*, khiến chúng ta suy nghĩ và hành động như một thực thể tách rời và đối lập với thế giới bên ngoài. Như thế trong vô thức, khái niệm cái ta hay *bản ngã* trở nên cố định và từ đó phát sinh những ý nghĩ như: “Tôi ghét cái này, tôi yêu cái kia, đây là của tôi, đó là của anh.” Được mớ cỏ khô này nuôi dưỡng, *cái tôi* – *bản ngã* ấy đến chế ngự cả tâm trí, tấn công bất cứ cái gì đe dọa địa vị của nó, và nó bám lấy bất cứ cái gì làm gia tăng quyền lực của nó. Phản kháng, tham lam, đổ kỵ đến cực độ đau khổ là hậu quả không thể tránh được của quá trình vòng tròn này.

Ngộ (Nh. Satori): Từ tiếng Nhật chỉ kinh nghiệm giác ngộ, tức Tự chứng ngộ, mở con mắt Tâm, tỉnh giác Tự Tánh mình, từ đó tỉnh giác bản tánh của cuộc tồn sinh.

Nghiệp (Nh. Go, Ph. Karma): Một trong những giáo lý nền tảng của Phật giáo, *nghiệp* (karma) là hành động và phản ứng, quá trình miên tục của nhân và quả. Như thế, đời sống và hoàn cảnh hiện tại của chúng ta là sản phẩm của ý nghĩ và hành động của chúng ta trong quá khứ, và cũng thế, những hành vi của chúng ta trong đời này sẽ hình thành cách hiện hữu của chúng ta trong tương lai. Chữ *nghiệp* cũng được dùng theo nghĩa tạt xấu của tâm kết quả của hành động sai lầm trong quá khứ. Xem thêm “Sanh tử”, “Thức”, và “Sáu nẻo luân hồi.”

Nhất Hưu Tôn Thuận (Nh. Ikkyu Sojun, 1394-1481): Cựu trụ trì chùa Đại Đức, một tự viện lớn của phái Lâm Tế ở Kyoto. Trong lịch sử Thiền Nhật bản, Nhất Hưu được biết đến nhiều vì trí tuệ sâu xa biểu hiện trong nhiều bài kệ cũng như vì nội kiến thâm sâu của ông, cả hai phẩm chất này có thể thấy được trong bài kệ sau đây do ông viết lúc ông 88 tuổi khi sắp qua đời:

*Ba chục năm mập mờ
Ba chục năm nhợt nhạt
Sáu chục năm mờ nhạt
Đến lúc chết ị phân dăng thần Phạm.*

Nhất Thế hay cái Một: Với chữ “n” hay chữ “m” viết thường, những từ này chỉ trạng thái quên mình. Với chữ “N” hay chữ “M” viết hoa, các từ ấy chỉ kinh nghiệm về Chơn Không hay Tánh Không.

Nhật Liên tông (Nh. Nichiren-shu): Một tông phái Phật giáo do Nhật Liên (Nh. Nichiren 1222-1282) sáng lập. Tín đồ Nhật Liên tông sùng mộ tụng “Nam Mô Diệu Pháp Liên Hoa Kinh” hòa nhịp với tiếng trống mạnh mẽ của họ.

Như Lai (Nh. Nyorai, Ph. Tathagata): Danh hiệu Phật tự xưng, nghĩa đen là “Như thế đến,” “Như thế” chỉ trạng thái giác ngộ. Như vậy, “Như Lai” có thể dịch như là “Giác ngộ như thế tôi đến” và cũng dùng cho những đức Phật khác đức Phật Thích-ca Mâu-ni.

Như Tịnh (Nh. Nyojo, H. Ju-ching): Một Thiền sư Trung quốc, dưới sự hướng dẫn của ông, Đạo Nguyên đã đạt được giác ngộ tại tự viện Thiên Đông (Nh. Tendo, H. T'ien-t'ung) ở Trung quốc.

Oánh Sơn Thiệu Cẩn (Nh. Keizan Jokin, 1268-1325): Tổ sư thứ tư của phái Tào Động Nhật, thuộc dòng Đạo Nguyên, sáng lập chùa Tổng Trì (Nh. Sojo-ji), một trong hai tổ đình của phái Tào Động. *Truyền Quang Lục* (Nh. Denko-roku) là một biên tập các tác phẩm của ông.

Om: Âm thiêng liêng này là một trong những Chơn âm trong Phật giáo Mật giáo.

Patanjali: Một nhà biên tập nổi tiếng của một tập châm ngôn Yoga bàn về triết lý, các phép tu luyện và kỹ thuật quán tưởng “đưa đến tri kiến Thượng đế.” Người ta biết rất ít về Patanjali mà chỉ đoán rằng tác phẩm của ông được viết từ khoảng thế kỷ thứ 4 trước TL đến thế kỷ thứ 4 sau TL.

Pháp (Nh. Ho, Ph. Dharma): Từ nền tảng này của Phật giáo có nhiều nghĩa khác nhau. Luật Phổ Bác, hiện tượng, Chân lý, giáo lý Phật giáo, những lời Phật dạy. Khi không viết hoa, nó chỉ các “hiện tượng” hay “sự vật”.

Pháp chiến (Nh. Hossen): Cuộc chiến đấu bằng ngôn từ hay cuộc đấu “cân não” như là tỏ ý kính trọng Pháp, thường là giữa hai người đã giác ngộ. Trong thực hành, đôi khi khó phân biệt *pháp chiến* với *vấn đáp* (Nh. mondo). Nhưng nói chung, vấn đáp chỉ là hỏi và trả lời, trong khi pháp chiến có thể phát triển thành một cuộc đụng độ rộng lớn. Pháp chiến là phương pháp chứng minh Chân Lý kiểu Thiền, không có chiều hướng suy tư hợp lý. Xem thêm “Vấn đáp”.

Pháp tử (Nh. Hassu) hay **Người thừa kế Pháp**: Một môn đệ đã đạt đến cùng một mức độ giác ngộ như thầy và đã được thầy cho phép thực hiện việc truyền giáo lý của thầy. Dĩ nhiên, nó ám chỉ việc được ấn chứng. Người thừa kế Pháp cũng có thể là một nam hay nữ cư sĩ. Huệ Năng, Tổ sư thứ sáu, là một cư sĩ khi Tổ nhận ấn chứng từ Ngũ tổ Hoàng Nhẫn.

Phát Nguyện văn: Xem “Hotsugammon.”

Phát tử (Nh. Hossu): Còn gọi là phát trần là thanh cây hay cây gậy có gắn chùm lông ở một đầu, được các Thiền sư mang theo mình để đuổi ruồi hay muỗi.

Phật (Nh. Butsu, Ph. Buddha): Từ tiếng Phạn dùng theo hai nghĩa:

1. Chân Lý tối hậu hay Tâm tuyệt đối.
2. Một người đã tỉnh thức hay giác ngộ viên mãn về chân tánh của cuộc tồn sinh.

Đức Phật chỉ là một nhân vật lịch sử với tên đặt cho là Tất-đạt-đa (Ph. Siddhartha), họ là Cồ-đàm (Ph. Gautama) sinh khoảng năm 563 trước TL, con trai của một người trị vì bộ tộc Thích-ca (Ph. Shakyas) có vương quốc nhỏ bé nằm dưới chân vùng đồi Nepal ngày nay. Theo thời gian Ngài nổi tiếng là Thích-ca Mâu-ni (Shakyamuni): “Nhà Hiền Triết Im Lặng (Muni) của bộ tộc Thích-ca.” Người ta ghi lại rằng Ngài lấy vợ lúc 16 tuổi và có một con trai sau trở thành đệ tử của Ngài. Ưu tư sâu xa vì những sầu não và khổ

tâm của kiếp người và bối rối vì những ý nghĩa của sinh và tử, vào năm 29 tuổi, vị Phật tương lai không còn chịu nổi cảnh sống dễ dãi, xa hoa mà Ngài đã được sinh ra trong đó, Ngài đã chạy trốn khỏi hoàng cung của vua cha để trở thành một kẻ ẩn tu, một người tìm chân lý trong núi rừng cô tịch. Ngài đã thực hành các phép tu khổ hạnh nghiêm trọng nhất mong đạt giác ngộ trong một thời gian. Suýt chết vì các phép tu khổ hạnh này, cuối cùng Ngài đã thấy tự hành hạ thân xác là vô ích, Ngài từ bỏ nó và sau rốt Ngài đã đạt giác ngộ viên mãn, đã thành “Phật.” Từ đó trong suốt 45 năm cho đến khi chết, lúc 80 tuổi, Ngài không những đã chỉ dạy những tăng nhân môn đệ mà còn lê gót trên khắp các nẻo đường đất Ấn để giảng dạy cho những ai lắng nghe, luôn luôn theo dõi sự khám phá của Ngài về khả năng giác ngộ của người nghe. Đàn ông và đàn bà đều xúc động đi theo con đường giải thoát tâm linh cũng như đức trầm tĩnh, lòng từ bi và trí tuệ trong lời nói của Ngài. Cuối cùng, những bài thuyết pháp và những cuộc đối thoại của Ngài được ghi lại và những lời kinh điển ấy bây giờ bao hàm cơ bản của các giáo lý Phật giáo.

Thiền tông cùng với các tông phái Phật giáo khác chấp nhận rằng vị Phật lịch sử ấy không phải là vị thần tối thượng, cũng không phải là đáng cứu thế cứu người bằng cách tự gánh lấy gánh nặng tội lỗi của loài người mà họ chỉ tôn kính Ngài như là một con người toàn giác toàn hảo đã đạt sự giải thoát thân tâm qua những nỗ lực con người mà không qua ân điển của bất cứ một đấng siêu nhiên nào. Phật giáo cũng không xem Thích-ca Mâu-ni như là một vị Phật duy nhất. Ngay như trong các thời kỳ trước của thế giới, các bậc hiền triết khác cũng đã bước đi trên cùng một con đường ấy, cũng đã đạt cùng một mức toàn hảo ấy, cũng đã rao giảng cùng một thứ pháp ấy, như vậy phải có nhiều vị Phật khác nhau trong các chu kỳ khác nhau liên tục của thế giới để dẫn dắt con người đến giải thoát. Nói cách khác, vị Phật lịch sử này chỉ là một hạt trong chuỗi Phật trải dài từ quá khứ vô thủy đến tương lai vô chung.

Câu nói quen thuộc của các Thiền sư: “Xưa nay tất cả chúng ta đều là Phật” phải được hiểu theo nghĩa *tiềm tàng* mỗi người là một vị Phật tức là chúng ta vốn có sẵn Phật tánh không tỳ vết, nhưng người ứng viên Phật quả phải theo con đường gian nan đến giác ngộ, để *nhận ra* tánh Toàn Hảo nội tại của mình. Bất cứ ai kinh nghiệm Phật tánh của mình, dù yếu ớt, cũng là chứng ngộ giai đoạn đầu của Phật quả. Trong bản chất, sự chứng ngộ này không khác sự chứng ngộ của Phật Thích-ca Mâu-ni. Song mức độ chứng ngộ cũng như tính cách viên mãn của cá tính và nhân cách – tức sự bình đẳng, từ

bi và trí tuệ, Phật Thích-ca Mâu-ni vượt hẳn người giác ngộ bình thường, so sánh một cách đơn giản, giống như một giáo viên vườn trẻ với một giáo sư đại học, cả hai đều là người giảng dạy, nhưng mức độ thành tựu cách nhau xa lắm.

Trong các kinh chúng ta thấy có nhiều cách xếp hạng khác nhau về các giai đoạn của Phật quả. Một vị ở giai đoạn cao nhất không những là người giác ngộ viên mãn mà còn là “một Bậc Toàn Hảo, một người đã trở thành *toàn thể*, bản thân tự đầy đủ, tức là, một người mà trong ấy *tất cả* mọi khả năng tâm linh và tâm thần đã đến mức hoàn hảo, trưởng thành, đến một cảnh giới hài hòa hoàn và tâm thức bao hàm cả vũ trụ vô biên. Một người như thế không thể nào đồng nhất được nữa với những giới hạn của nhân cách cá nhân và cá tính. Sự hiện hữu của người ấy, thực đúng như khi nói rằng: “Không gì có thể đo lường được, không lời nào có thể miêu tả được con người ấy.” (Govinda, trg. 41).

Một vị Phật có “*ba thân*” hay ba bình diện của thực tại, mặc dù ba thân ấy thực ra là một toàn thể tương quan với nhau. Thứ nhất gọi là *Pháp thân* (Nh. Hosshin, Ph. Dharma-kaya). Đây là kinh nghiệm về tâm thức vũ trụ, về Nhất thể ở bên kia mọi khái niệm. Pháp thân tự tại vô ngại là bản thể của cụ túc và toàn hảo từ đó phát sinh ra mọi hình tướng hữu sinh hay vô sinh và trật tự luân lý. Phật Ti-lô-xá-na (Nh. Birushana, Ph. Vairochana), tức “Quang Minh Biến Chiếu” hiện thân hình thái này của tâm thức vũ trụ. Thứ nhì là *Báo Thân* (Nh. Hoshin, Ph. Sambhoga-kaya) là kinh nghiệm cực lạc của giác ngộ, về Pháp tâm của Phật và chư Tổ và cách tu tập tinh thần được truyền từ thế hệ này đến thế hệ khác. Phật A-di-đà (Ph. Amitabha Buddha) trong cõi Tây phương Cực lạc tượng trưng cho báo thân này. *Hóa thân* (Nh. Oshin, Ph. Nirvana-kaya), hình thái thứ ba, là thân Phật hóa hiện sáng ngời, được nhân hóa nơi Thích-ca Mâu-ni, đức Như Lai với 32 tướng tốt.

Có thể so sánh mối tương quan của ba thân này bằng một thí dụ đơn giản. Pháp thân tựa như lãnh vực kiến thức y khoa, báo thân với sự luyện tập qua đó có được kiến thức ấy, và hóa thân với sự áp dụng kiến thức ấy vào việc chữa trị bệnh nhân làm người bệnh hóa lành.

Trong các vị Phật phi lịch sử, được nhận biết với các thế giới và cõi khác nhau, tượng trưng các sức mạnh và quyền lực tâm linh cá biệt, ít có sự tham chiếu trong Thiên, trừ Ti-lô-xá-na và A-di-đà.

Phật tánh (Nh. Busho): Từ cụ thể chỉ bản thể của tính toàn hảo, hoàn bị vốn có nơi sự sống hữu tình hay vô tình.

Phật giáo (Nh. Bukkyo): hay chính xác hơn, Phật Pháp, có hai ngành chính: Nam tông hay Theravada (Giáo lý của hàng Trưởng Lão), cũng gọi là Tiểu thừa (Nh. Shojo, Ph. Hinayana) và Bắc tông hay Đại thừa (Nh. Daiji, Ph. Mahayana). Thera-vada phát xuất từ Nam Ấn độ, lan rộng đến Tích lan, Miến điện, Thái lan, và Campuchia. Trong khi Đại thừa khởi phát từ Bắc Ấn độ đến Tây tạng, Trung quốc, Mông cổ, Trung hoa, Hàn quốc, và Nhật bản. Việt nam thì có cả hai: tiểu thừa và đại thừa.

Không giống Phật giáo Nam tông có khuynh hướng bảo thủ và không uyển chuyển, Đại thừa tự thích ứng với nhu cầu của các dân tộc có nền tảng chủng tộc và văn hóa khác nhau, và mức độ hiểu biết khác nhau. Như thế ở Trung quốc, xứ sở mà Phật giáo đã tìm được đường vào vào thế kỷ thứ 1, nhiều môn phái khác nhau đã định chế kỹ càng một số hình thái Phật Pháp thích hợp hơn đối với các hình thái khác dưới ảnh hưởng của Đạo giáo, Khổng giáo và các hình thức văn hóa khác của Trung quốc. Trong số ấy, có thể kể các môn phái chính thức như Thiên Thai tông (Nh. Tendai-shu, H. T'ien-t'ai tsung), Tịnh Độ tông (Nh. Jodo-shu, H. Ching-t'u tsung), Thiền tông (Nh. Zen-shu, H. Ch'an tsung), Mật giáo (Nh. Mykkyo) hay Chơn Ngôn tông (Nh. Shingon-shu). Ở Tây tạng, vì có địa hình, khí hậu và điều kiện sống độc đáo, các yếu tố Mật giáo trong Phật Pháp đã có tiếng gọi ưu thế và các môn phái đã phát triển mạnh khía cạnh này của những lời Phật dạy. Ở Nhật bản, với xã hội phân chia giai cấp cứng ngắt, lễ giáo phức tạp, hành xử nhạy cảm và ý thức đạo đức phát triển cao, Phật giáo đã từ Trung quốc đến Nhật qua ngã Triều tiên vào thế kỷ thứ 8, đã chịu sự định chế và lọc lựa một lần nữa, phản ảnh các khía cạnh mang đặc tính văn hóa và tình cảm của người dân Nhật.

Kiểu mẫu lý tưởng của Đại thừa trở thành Bồ-tát, luôn luôn sẵn sàng hy sinh bản thân làm lợi ích cho những người còn chìm đắm trong vô minh và tuyệt vọng, trong khi vẫn nỗ lực để đạt giác ngộ vô thượng. Ở Tiểu thừa sự nhấn mạnh đặt vào A-la-hán, người nhất tâm diệt dục và bản ngã để đạt giải thoát cho chính mình.

Phổ Hiền và **Văn Thù**: Bồ-tát Phổ Hiền (Nh. Fugen, Ph. Samantabhadra) là hiện thân của đức trầm tĩnh, lòng từ bi, và trí tuệ sâu xa. Ngài thường được vẽ cuối trên lưng một con voi trắng (biểu

tượng cho trầm tĩnh và trí tuệ), ngồi hầu bên tay phải của đức Phật., trong khi Bồ-tát Văn Thù (Nh. Monju, Ph. Manjusri) một tay cầm kiếm Kim Cương đoạn diệt mê hoặc, ngồi trên lưng sư tử hầu phía bên tay trái của đức Phật. Văn Thù biểu thị cho sự giác ngộ, tức sự hốt nhiên nhận ra Nhất Thể của tất cả cuộc tồn sinh và năng lực phát sinh từ đó mà sức mạnh của sư tử là biểu tượng. Khi tri kiến có được nhờ ngộ được sử dụng làm lợi ích cho loài người, thì bi tâm của Phổ Hiền tự hiện thân. Do đó, các vị Bồ tát ấy, mỗi người là một cánh tay của Phật biểu thị cái Một (hay tính Bình đẳng) và cái nhiều.

Quan Âm hay **Quan Thế Âm** (Nh. Kannon hay Kwan-non hay Kanzenon, Ph. Avalokitesvara, H. Kuan-yin): Còn gọi là Đại Bi Quan Âm là vị Bồ-tát của từ bi trùm khắp. Người giữ vai trò trung tâm trong tu tập sùng mộ của tất cả các tông phái Phật giáo. Mặc dù nguyên là nam, Quan Âm đã trở thành nhân vật nữ trong trí tưởng tượng phổ thông ở Nhật, [Trung hoa và Việt nam].

Sanh tử (Nh. Shoji, Ph. Samsara): Thế giới của tương đối, sự biến hóa mà tất cả mọi hiện tượng, kể cả tư tưởng và tình cảm, vận hành không ngừng theo luật nhân duyên. Sanh và tử có thể so sánh với những làn sóng trên đại dương. Sự nổi lên và đổ xuống của một làn sóng là một cái “sinh” và một cái “tử”. Kích thước của mỗi làn sóng do sức mạnh của làn sóng trước qui định, và chính nó là cái mẫu cho làn sóng kế tiếp. Quá trình được lặp lại vô cùng tận là sinh và tử. [Trong bản dịch tiếng Việt này “sinh tử” còn nghĩa là có tính cách quyết định tối hậu]. Xem thêm “Sáu nẻo luân hồi”, “Nghiệp”, và lược đồ “Tâm thức”.

Sáu nẻo luân hồi (Nh. Rokudo: Lục đạo): Theo cấp bậc đi lên, Sáu Nẻo ấy là:

1. Địa ngục (Nh. Jigoku, Ph. Niraya)
2. Ngạ quỷ hay quỷ đói (Nh. Gaki, Ph. Pretas)
3. Súc sanh (Nh. Chikusho, Ph. Tirayoni)
4. A-tu-la hay quỷ hiếu chiến (Nh. Shura, Ph. Asuras)
5. Người (Nh. Ningen, Ph. Manusya)
6. Thiên hay thần (Nh. Tenjo, Ph. Devas).

Tất cả chúng sanh trong sáu nẻo này đều chịu sanh tử xoay chuyển không ngừng theo luật nhân quả, sanh vào nẻo nào tùy theo những hành động trong kiếp trước qui định. Trong Phật giáo, các

nẻo này được miêu tả bằng các tai hoa hoặc các đoạn cung của “bánh xe sanh tử”. “Bánh xe” này do các hành động phát sinh từ sự vô minh của chúng ta về chân tánh của cuộc tồn sinh, do nghiệp lực từ quá khứ vô thi thúc đẩy, do sự thèm muốn khoái lạc của các thức giác và sự bám giữ của chúng ta vào đấy tiếp tục làm nó xoay vần, đưa đến sự quay vòng bất tận của sanh và tử và tái sinh mà chúng ta bị trôi trong ấy. Sáu nẻo ấy là thế giới của những người không giác ngộ.

Phật giáo cũng nói đến bốn cõi giác, đôi khi cũng gọi là “bốn thánh giới” Theo trật tự đi lên, các giới ấy là *Thanh văn*, *Bích chi Phật*, *Bồ-tát*, và *Viên Mãn Phật*. Thanh văn là người nghe lời dạy của Phật và ghi nhận vào tim, nhờ đó đạt giác ngộ. Bích chi Phật (hay Độc giác Phật) là những ai thực hành tu tập một mình và đạt giác ngộ mà không có thầy chỉ dạy. Cuối cùng, ở hai bậc cao nhất của cảnh giới giác ngộ là Bồ-tát (Xem “Bồ tát”) và cụ túc Phật. (Xem “Phật”).

Không giống những kẻ ở trong Sáu Cõi hạ đẳng ấy, những người đã giác ngộ biết niềm vui của sự bình an bên trong và sự tự do sáng tạo bởi vì qua Tri thức họ đã chiến thắng vô minh, đã giải thoát mình khỏi sự nô lệ vào nghiệp lực phát xuất từ những hành động mê hoặc trong quá khứ, và không còn gieo những hạt giống sẽ kết trái trong hình thức ràng buộc mới của nghiệp. Tuy nhiên, giác ngộ không đình chỉ được luật nhân quả. Khi những người đã giác ngộ tự cắt mình thì họ đổ máu, khi họ ăn phải thức ăn xấu thì bao tử họ bị đau. Họ cũng không thể chạy trốn được hậu quả của những gì họ làm. Sự khác nhau là vì họ chấp nhận - tức là, nhìn vào - nghiệp của họ mà họ không còn bị nó ràng buộc nữa mà di chuyển tự do trong đó.

Tào Động tông (Nh. Soto-shu, H. T’sao-tung tsung): Một trong hai tông phái Thiền có thế lực hơn cả ở Nhật, phái kia là Lâm Tế. Có nhiều thuyết nói về nguồn gốc của cái tên Tào Động. Một thuyết cho rằng nó phát xuất từ chữ đầu trong tên của hai vị Thiền sư Trung quốc: Động Sơn Lương Giới và Tào Sơn Bản Tịch (Nh. Sozan Honjaku, H. Ts’ao-shan Pen-chi). Một thuyết khác cho rằng chữ Tào chỉ Tổ sư thứ sáu, người cũng được biết như là Tào Khê Huệ Năng.

Phái Tào Động Nhật tôn Đạo Nguyên làm sáng tổ. Chùa Vĩnh Bình (Eiheiji), một trong hai tổ đình của phái này ở Fukui, do Đạo Nguyên sáng lập năm 1243 với sự bảo trợ của lãnh chúa phủ

Echizen. Hiện nay, chùa gồm cả một cơ ngơi cao ốc khổng lồ nằm trên vị trí của những gì đã một lần là ngôi sơn tự nhỏ bé của Đạo Nguyên từ lâu đã bị ngọn lửa hủy diệt. Với con số tự viện, các chùa phụ thuộc và người theo, phái Tào Động chiếm ưu thế lấn át phái Lâm Tế ở Nhật.

Tam Bảo (Nh. Sambo, Ph. Triratna): Nền móng của Phật giáo là Tam Bảo (ba thứ quý). Không tin và không tôn kính Tam Bảo thì không thể nào có được nếp sống Phật giáo. Trong Đại thừa, Tam Bảo được hiểu một cách rộng rãi hơn trong Tiểu thừa. Tiểu thừa chỉ hiểu đơn giản Tam Bảo là Phật, Pháp, và Tăng. Xưa kia Tam Bảo là:

1. Nhất thể Tam Bảo (Nh. Ittai Sambo)
2. Hiện tiền Tam Bảo (Nh. Genzen Sambo)
3. Thọ trì Tam Bảo (Nh. Juji Sambo).

Để tiện giải thích những cái trên được phụ phân, mặc dù sự thực chúng là một. Như thế,

* **Nhất thể Tam Bảo** gồm:

- (3) Thứ nhất, Phật Tì-lô-xá-na biểu thị sự thể hiện của thế giới Tánh Không, của Phật tánh, của Tánh Bình Đẳng vô điều kiện.
- (4) Thứ hai là Pháp, tức Pháp của vô thi vô chung mà tất cả mọi hiện tượng theo nhân duyên tùy thuộc vào đó.
- (5) Thứ ba, sự tương hòa tương tác của hai yếu tố trên, tạo thành toàn bộ thực tại như những người đã giác ngộ kinh nghiệm.

* **Hiện tiền Tam Bảo** gồm:

- (6) Thứ nhất, đức Phật lịch sử Thích-ca Mâu-ni, người đã thể hiện nơi chính mình sự thật của Nhất thể Tam Bảo qua sự giác ngộ viên mãn của Ngài.
- (7) Thứ hai là Pháp, gồm những bài thuyết pháp, những lời giảng dạy của Phật Thích-ca Mâu-ni trong ấy đã giải rõ ý nghĩa của Nhất thể Tam Bảo và con đường đưa đến thể hiện nó.
- (8) Thứ ba, gồm các đệ tử trực tiếp của Phật Thích-ca Mâu-ni và các tín đồ khác trong thời của Ngài, đã nghe, tin và thực hiện nơi bản thân họ Nhất thể Tam Bảo mà Phật đã dạy.

* **Thọ trì Tam Bảo** gồm:

- (9) Thứ nhất là sự thờ cúng hình tượng các Phật như đã được truyền đến chúng ta.
- (10) Kế tiếp là những bài thuyết giảng của chư Phật (tức những người đã giác ngộ viên mãn) như đã thấy trong các kinh và trong các bản văn Phật giáo khác vẫn hiển dương.
- (11) Cuối cùng, gồm các môn đệ đương thời tu tập và thể hiện chân lý cứu độ của Nhất thể Tam Bảo đầu tiên đã được Phật Thích-ca Mâu-ni khai thị.

Tam Bảo tương hệ và tương tùy. Một người không nhận ra Nhất thể Tam Bảo không thể hiểu sâu ý nghĩa sự Giác Ngộ của Phật Thích-ca Mâu-ni, không thể đánh giá được sự quý giá vô cùng của những lời Ngài dạy, cũng như không thể áp dụng hình ảnh chư Phật như những thực thể sinh động. Lại nữa, Nhất thể Tam Bảo sẽ không được biết đến nếu không được Phật Thích-ca Mâu-ni thể hiện nơi thân tâm Ngài, cũng như con đường thể hiện do Ngài triển khai. Cuối cùng, nếu không có những người giác ngộ theo Con Đường của Phật trong thời đại chúng ta khích lệ và dẫn dắt người khác theo Con Đường Tự Chứng Ngộ thì Nhất thể Tam Bảo chỉ là một lý tưởng xa xôi. Câu chuyện cổ tích và cuộc đời của đức Thích-ca Mâu-ni sẽ là những câu chuyện lịch sử khô héo và những lời Phật dạy sẽ là những chuyện trừu tượng vô sinh khí. Hơn nữa, khi mỗi chúng ta thể hiện Nhất thể Tam Bảo, thì nền móng của Tam Bảo không gì khác hơn chính Tự Tánh mình.

Tam muội hay **Tam-ma-đề** (Nh. Sammai hay Zammai, Ph. Samadhi): Từ tiếng Phạn này có nhiều nghĩa khác nhau. Trong tập sách này nó ám chỉ không những sự quân bình tĩnh lặng và qui nhất mà còn ám chỉ trạng thái tập trung kịch liệt nhưng không gắng sức. Sự thấm nhập trọn vẹn của Tâm trong chính nó, sự trực quan cao và rộng (tức nhập chánh định). Tam muội và Bồ-đề đồng nhất với nhau theo cái nhìn của Tâm Bồ-đề giác ngộ. Song theo các giai đoạn phát triển đến giác ngộ thì tam muội và ngộ khác nhau.

Tám Giáo và Năm Thời: Cách xếp loại những lời Phật dạy theo quan điểm phái Thiên Thai do Trí Giả Đại sư người Trung quốc thiết lập. Ở đây, những lời Phật dạy được chia thành bốn loại giáo lý cộng

thêm bốn phương pháp giảng giải và sự trình bày năm giai đoạn giáo huấn của Phật, từ giai đoạn đầu tiên đến giai đoạn cuối cùng và cao nhất.

Tăng (Nh. San), **Nhà sư** hay **Tu sĩ**: Tiếng Nhật không phân biệt hai mẫu người tu như trong tiếng Anh, “*monk*” (tu sĩ) và “*priest*” (giáo sĩ). Tiếng Nhật *obo-san* (hay ít kính trọng hơn *bozu* (phường chủ) là từ chung để chỉ một đệ tử đã thọ giới của Phật. Có hai từ khác liên quan là *vân thủy* (Nh. unsui) tức sa-di, một người mới tu trong một Thiền viện, (Xem “vân thủy”) và *hòa thượng tăng* (Nh. osho-san) chỉ một vị sư hay người đứng đầu của bất cứ một ngôi chùa Phật giáo nào. Các Thiền sư Trung hoa và Nhật bản ngày xưa và các đệ tử của họ đều được gọi là *tăng* (như “*monk*”, trong tiếng Anh) là những người đã phát nguyện Đại thừa đi theo Con Đường của Phật, không lập gia đình, sống nếp sống đơn giản của người tìm Chân Lý hoặc là một phần tử của cộng đồng tự viện hoặc là một người du phương theo Đạo. Ngày nay ở Nhật bản, những người tiên gần lý tưởng tu hành nay nhất là các lão sư trong các Thiền viện và những môn đệ đang tu luyện dưới sự hướng dẫn của họ, mặc dù người ta có thể thấy trong đó có những người có gia đình.

Từ tiếng Anh “*priest*” (giáo sĩ, tu sĩ) thường dùng chỉ các *Obo-san* [Đại pháp tăng?] nội trú trong các chùa, những người thực hiện các nghi thức Phật giáo khác nhau cho các tín đồ của họ, giảng dạy giáo lý Phật giáo và thỉnh thoảng họ cũng hướng dẫn các lớp tọa thiền nếu chùa của họ thuộc Thiền tông. Trong số đó, những người có tầm vóc lão sư cũng tổ chức những khóa nhiếp tâm tại chùa của họ cũng như các nơi khác, chủ yếu là cho hàng cư sĩ. Đa số các *Obo-san* Nhật bản có gia đình, sống với gia đình họ trong các ngôi chùa họ thừa kế của cha họ. Ngày nay Thiền tông cũng như các tông phái Phật giáo khác ở Nhật không đòi hỏi các *obo-san* của họ sống độc thân, mặc dù các Thiền ni hoặc nội trú trong các ni viện (Nh. Ni-sodo) hoặc ở các chùa riêng của họ bị cấm kết hôn. (Xem thêm “Chùa hay Tự viện”).

Tăng già (Ph. Sanga): Nguyên chỉ Thánh chúng của Phật, nhưng thường hơn là chỉ cộng đồng của những người tu hành Đạo của Phật. Tăng già là một trong Tam Bảo của Phật giáo, cùng với Phật và Pháp.

Tâm (Nh. Koroko hay Shin): Hỏi một thường dân Nhật rằng tâm ở chỗ nào thì y sẽ chỉ ngay trái tim hay lồng ngực. Hỏi một người Tây phương thì họ sẽ chỉ ngay vào cái đầu. Hai thái độ này minh họa sự khác nhau trong quan niệm về tâm giữa Đông và Tây. Chữ “*koroko*” (tâm) được dịch sang tiếng Anh bằng chữ “mind,” cũng có nghĩa là “trái tim”, “tinh thần”, “tâm thần” hay “linh hồn.” Vì thế “*tâm*,” với chữ “t” không viết hoa, trong tập sách này nó có nghĩa nhiều hơn là chỗ ở của lý trí. “*Tâm*,” với chữ “T” viết hoa, chỉ Chân Lý tuyệt đối, theo lập trường kinh nghiệm Thiền, Tâm (hay tâm) là toàn bộ sự trực thức – nói cách khác, *chỉ* nghe khi lắng nghe, *chỉ* thấy khi nhìn, v.v...

Các thành ngữ “mở con mắt Tâm” (với chữ “T” viết hoa) là cách nói khác về kinh nghiệm ngộ hay sự nhận ra Tự Tánh, và “...đặt con mắt tâm” với chữ “t” viết thường có nghĩa là hướng về tổng điểm, hay tụ điểm của sự chú ý, của toàn bộ con người.

Tâm Bồ-đề (Nh. Bodai-shin, Ph. Bodhicitta): Trí tuệ bản sinh, giác tâm bản hữu, còn có nghĩa là nguyện vọng hướng về sự giác ngộ viên mãn.

Tâm kinh Bát-nhã Ba-la-mật-đa (Nh. Hannya Hara-mita Shingyo, Ph. Prajna Paramita Hridya): Tâm kinh Bát-nhã Ba-la-mật-đa Rất thường được tụng trong các chùa Thiền đến độ đa số Thiền sinh tụng thuộc lòng. Đề tài là, “*Sắc bất dị không, Không bất dị sắc*” (Sắc không khác không, Không không khác sắc.) Bát-nhã Ba-la-mật-đa nghĩa đen là “trí tuệ dẫn đến bờ bên kia,” tức trí tuệ trực giác.

Tì-lô-xá-na (Nh. Birushana, Ph. Vairochana): là “Đức Quang Minh Biến Chiếu.” Trong số những vị Phật phi lịch sử, Tì-lô-xá-n là vô thượng, tượng trưng cho tâm thức vũ trụ hay Phật Tri-kien siêu việt.

Tịnh độ (Nh. Jodo): Ấn ngữ ám chỉ thế giới của Chân Lý và Thanh Tịnh thị hiện trong giác ngộ.

Tịnh Độ tông (Nh. Jodo-shu) hay **Niệm Phật tông** (Nemutso-shu): Giáo lý trung tâm của các môn phái Tịnh Độ là tất cả những ai niệm danh hiệu Phật A-di-đà (Xem “A-di-đà”) với lòng chân thành và tin tưởng vào ân huệ cứu độ của lời thệ nguyện của ngài sẽ được

tái sinh trong cõi An Lạc của ngài. Do đó, phương pháp tu tập thiền định quan trọng nhất trong tất cả các tông phái Tịnh Độ là liên tục niệm câu *Nam mô A-di-đà Phật* (Con xin qui y Phật A-di-đà).

Tịnh Độ tông Nhật bản được Pháp Nhiên Thượng Nhân (Nh. Honen Shonin, 1133-1212) thiết lập vào năm 1175. Và đệ tử sáng chói của sư là Thân Loan (Nh. Shinran, 1173-1262) đến lượt trở thành hình ảnh trung tâm một phái Tịnh Độ gọi là Tịnh Độ Chơn tông (Nh. Jodo Shin shu) hay Chơn tông (Nh. Shin shu). (Xem “A-di-đà”).

Tọa Thiền Dụng Tâm Ký (Nh. Zazen Yojinki): Tác phẩm viết về thực hành tọa thiền rất nổi tiếng của Thiền sư Oánh Sơn Thiệu Cẩn (Nh. Keizan Zyokin), Tổ sư thứ tư của phái Tào Động Nhật bản, sách được viết vào thế kỷ thứ 14.

Tổ hay **Tổ sư** (Nh. Soshigata): Chỉ các bậc Đại sư đã nhận và chính thức truyền Phật Pháp. Họ gồm 28 vị ở Ấn độ và 6 vị ở Trung hoa (Bồ-đề Đạt-ma là Tổ thứ 28 ở Ấn độ và là Tổ thứ nhất ở Trung hoa). Tổ sư thứ sáu, Huệ Năng, không bao giờ chính thức truyền tổ vị cho người thừa kế Pháp của Tổ, như vậy nó đã không còn nữa. Tuy nhiên, các sư xuất sắc của các thế hệ kế tiếp, cả Trung hoa lẫn Nhật bản, đã được đề cử chỉ định làm Tổ ở Nhật hay Trưởng lão ở Trung hoa, vì tôn kính sự thành tựu cao của họ.

Tu Chứng Nghi (Nh. Shushogi): Một sự xếp loại về bộ Chánh Pháp Nhãn Tạng của Đạo Nguyên do Đại Nạp Thanh Loan (Nh. Ouchi Seiran), một tu sĩ học giả, soạn vào thời Minh Trị.

Tu sĩ: Xem “Tăng”.

Tuyệt Châu Đăng Dương (Nh. Sesshu Toyo, 1420-1506): Tuyệt Châu không những là một Thiền tăng thành đạt đã sống khoảng hai mươi năm ở chùa Tướng Quốc (Nh. Shokoku-ji), một Thiền viện lớn ở Kyoto, là một trong những trung tâm nghệ thuật, văn hóa, và học vấn ở Nhật thời trung cổ, mà còn thường được thừa nhận là một bậc sư thành tựu nhất về phong cách vẽ tranh *thủy mặc* (Nh. suiboku: nước và mực). Bức tranh nổi tiếng về Bồ-đề Đạt-ma và đệ tử Huệ Khả được Tuyệt Châu vẽ lúc 77 tuổi.

Tự chứng ngộ hay **nhận ra Tự tánh:** sự nhận ra Tâm, ngộ.

Thạch Đầu Hi Thiên (Nh. Sekito Kisen, H. Shin-tou Hsi-ch'ien, 700-790): Một Thiền sư hàng đầu của Trung quốc đời Đường. Ông có tên Thạch Đầu (nghĩa đen là đầu hòn đá) do sự kiện ông sống trong một cái am do ông tự xây trên đầu một tảng đá lớn phẳng.

Thiền Thai tông (Nh. Tendai-shu, H. T'ien-t'ai tsung): Phái Thiền Thai Nhật bản bắt đầu với Tōi Trùng (Nh. Saicho, 767-822), sau khi qua đời ông được biết như là Truyền Giáo Đại sư (Nh. Dengyo daishi), người đã mang giáo lý phái này từ Trung quốc về Nhật bản năm 805. Giáo lý và phương pháp tu tập của phái Thiền Thai chủ yếu đặt căn bản trên kinh Pháp Hoa và sự phân chia giáo lý của Phật thành Tám giáo và Năm thời do Trí Giả Đại sư, sáng Tổ người Trung hoa, thiết lập. Về mức độ phát triển, phái Thiền Thai ít có thể lực ở Nhật bản ngày nay.

Thiền (Nh. Zenna, H. Ch'an): Từ rút ngắn của từ “Thiền na” phiên âm từ tiếng Phạn “Dhyana” (Ch'an hay Ch'anna trong tiếng Trung hoa), tức là quá trình tập trung và thẩm nhập qua đó tâm được yên tĩnh và qui nhất, và rồi giác ngộ. Là một tông phái của Phật giáo Đại thừa, Thiền là một tôn giáo không có giáo điều hay tín điều mà giáo lý và phương pháp tu tập hướng đến Tự hoàn thiện, tức sự giác ngộ viên mãn chính Phật Thích-ca Mâu-ni kinh nghiệm dưới gốc cây Bồ-đề sau khi nỗ lực tự tu luyện. Ở Nhật, Thiền tông bao gồm các phái Tào Động, Lâm Tế, Hoàng Bá.

Thiền đường (Nh. Zendo) hay **Tăng đường** (Nh. Sodo): Một sảnh đường hay căn phòng lớn trong các tự viện hoặc trung tâm, một kiến trúc riêng biệt – là nơi để thực hành tọa thiền.

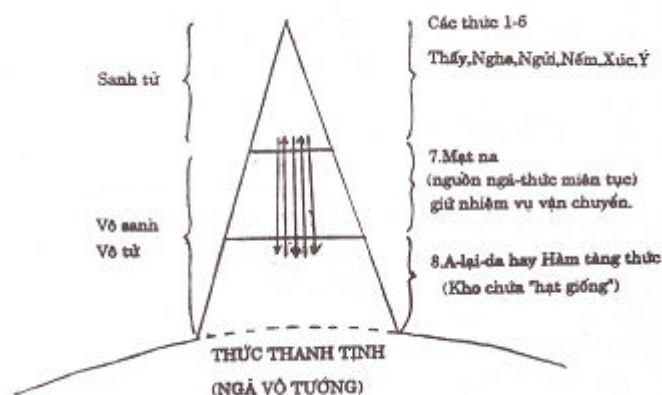
Thiền sư (Nh. Zenji): Bậc thầy trong Thiền, danh hiệu thường được phong tặng sau khi qua đời, mặc dù một số sư đã đạt danh hiệu này trong lúc còn sống.

Thời Kamakura (Kiêm Thương): Thời kỳ nhiễu nhương trong lịch sử Nhật bản (khoảng từ năm 1129 đến năm 1336) đã chứng kiến chỗ ngồi của chính quyền dời đến Kamakura và sự hưng khởi của các tông phái Thiền, Nhật Liên, và Tịnh Độ.

Thung Dung Lục (Nh. Shoyoroku, H. T'sung jung lu): Tập sách gồm 100 công án do Hoằng Trí Chánh Giác (Nh. Wanshi Shokaku, H. Hung-chi Cheng-chueh), một Thiền sư danh tiếng của Trung hoa biên tập. Nhan đề lấy từ tên cái am của Hoằng Trí là am Thung Dung (Nh. Shoyo-am).

Thức, Ý thức (Nh. Shiki): Phật giáo phân biệt tám lớp thức. Sáu thức đầu là: thấy, nghe, ngửi, nếm, xúc, ý thức (lý trí). Trong khi lý trí, giải thích dữ kiện của các thức, tạo ra hư vọng về một cái “tôi” chủ thể đứng tách rời với thế giới khách thể, nó không luôn luôn ý thức về cái “tôi” này. Chỉ có thức thứ bảy, tức mạn-na thức (Ph. manas) hay tiềm thức, là cái biết này của một bản ngã-tôi ly cách thường hằng. Mạn-na thức [ngã thức] cũng tác động như một cơ năng chuyên vận “hạt giống” [chủng tử] của các kinh nghiệm giác quan đến thức thứ tám hay A-lại-da thức (Ph. Alaya-vijnana) cũng gọi là hàm tàng thức, từ đó, đáp ứng với nhân và duyên, các “hạt giống” đặc biệt lại được thức mạn-na chuyển vận đến sáu thức kia, kết thành hành động mới, đến lượt hành động này lại sản xuất ra những “hạt giống” khác. Quá trình này có tính cách đồng thời và vô tận.

Lược đồ dưới đây, đặt căn bản trên sự tổng hợp của Lão sư Đại Vân, trình bày mối quan hệ của tám lớp thức với sanh và tử, vô sanh và vô tử.



Phần tam giác tượng trưng cho cuộc sống cá thể biểu hiện mắt xích của cá thể với thức thanh tịnh hay ngã vô tướng, đôi khi được

gọi là lớp thức thứ chín. Đời sống này giống như những làn sóng trên đại dương bao la, sự tồn tại ngắn ngủi của nó dường như tách rời với đại dương – và theo một ý nghĩa nào đó, nó không phải là đại dương - nhưng trong bản thể, nó không khác đại dương, nó nhô lên từ đại dương, sẽ rút xuống trong đại dương và từ đó nó lại hiện lên như một làn sóng mới. Cũng như vậy, ý thức của cá nhân phát xuất từ thức thanh tịnh và trong yếu tánh thì không thể phân biệt được với thức thanh tịnh. Yếu tố chung của chúng là Chân Không khả sinh, được biểu thị bằng cái nền trắng thâm nhập tất cả, trong lược đồ.

Trang Tử (Nh. Shoshi, H. Chuang-tzu): Một hiền triết Đạo giáo của Trung hoa thuộc thế kỷ thứ 4 trước TL, đã hoằng dương giáo lý của Lão tử với tài trí độc đáo của ông.

Trí Giả hay Trí Khải (Nh. Chisha, H. Chih-i hay Chih-kai): Người sáng lập Phật giáo Thiên Thai tông (Nh. Tendai-shu, H. T'ien-t'ai tsung) ở Trung hoa. (Xem thêm “Tám Giáo và Năm Thời”).

Triệu Châu Tông Thẩm (Nh. Joshu Jushi, H. Chao-chou T'sung-shen, 778-897): Thiền sư danh tiếng đời nhà Đường. Công án “Mu” (Vô) của sư là công án nổi tiếng nhất trong tất cả mọi công án. Người ta nói Triệu Châu đạt kiến tánh lúc 18 tuổi và giác ngộ viên mãn lúc 54 tuổi. Từ năm 54 tuổi cho đến năm 80 tuổi, sư đã hành cước khắp Trung hoa, ở lại với nhiều sư xuất sắc và dự “Pháp chiến” với họ. Mãi đến năm 80 tuổi, sư mới chính thức khai đường dạy chúng. Và sư tiếp tục dạy cho đến khi qua đời lúc 120 tuổi.

Giống như thầy của sư là Nam Tuyền (Nh. Nansen, H. Nanch'uan), Triệu Châu có phong cách ôn nhu, sư tránh ngôn từ mạnh mẽ và hành động bộc bạo của một Lâm Tế, song sư trí tuệ và linh mãnh khi giao tiếp với môn sinh mà như vậy sư có thể chuyển vận cho họ qua nụ cười chế nhạo dịu dàng hay cái nhíu mày nhẹ nhàng còn nhiều hơn là tiếng hét hay tiếng gậy đánh của các sư khác. Điều này rõ ràng qua nhiều công án xoay quanh sư. Triệu Châu được ngưỡng mộ cao độ ở Nhật bản.

Triệu Châu Cầu Tử
hay Công Án “Vô” của Triệu Châu:
Cử:

Triệu Châu Hòa thượng nhân tăng vấn:

- Cầu tử hoàn hữu Phật tánh đã vô?

Châu vân:

- Vô.

Bình:

Tham Thiên tu thấu Tổ sư quan, diệu ngộ yêu cùng tâm lộ tuyệt. Tổ quan bất thấu, tâm lộ bất tuyệt, tận thị thảo phụ mộc tinh linh.

Thả đạo như hà thị Tổ sư quan? Chỉ nhất cá Vô tự, nãi tông môn nhất quan dã, toại mục chi viết Thiên tông Vô Môn Quan. Thấu đắc quá giả, phi đản thân kiến Triệu Châu, tiện khả dữ lịch đại Tổ sư, bả thủ cộng hành, my mao tư kết, đồng nhất nhãn kiến, đồng nhất nhĩ văn. Khởi bất khánh khoái? Mạc hữu yêu thấu quan đề ma?

Tương tam bách lục thập cốt tiết, bát vạn tứ thiên hào khiêu, thông thân khởi cá nghi đoàn, tham cá Vô tự, trú dạ đề tê. Mạc tác hư vô hội, mạc tác hữu vô hội. Như thôn liễu cá nhiệt thiết hoàn tương tự, thổ hựu thổ bất xuất. Đãng tận tòng tiền ô tri ô giác, cửu cửu thuận thực, tự nhiên nội ngoại đã thành nhất phiến. Như á tử đắc mộng, chỉ hứa tự tri.

Mạch nhiên đã phát, kinh thiên động địa, như đoạt đắc Quan tướng quân đại đao nhập thủ, phùng Phật sát Phật, phùng Tổ sát Tổ, ư sinh tử ngạn đầu, đắc đại tự tại, hương lục đạo tứ sinh, du hí tam muội.

Thả tác ma sinh đề tê? Tận bình sinh khí lực, cử cá Vô tự Nhược bất gián đoạn, hảo tự pháp chúc, nhất điểm tiện trú.

Tụng:

Cầu tử Phật tính,
Toàn đề chính lệnh.
Tài thiệp hữu vô,
Táng thân thất mệnh.

Dịch:

Con Chó của Triệu Châu

Công án:

Có ông tăng hỏi hòa thượng Triệu Châu:

- Con chó có Phật tánh không?

Sư đáp:

-Vô.

Lời bàn của Vô Môn:

Tham Thiên phải lọt qua cửa Tổ, diệp ngộ phải dứt tuyệt đường tâm. Cửa Tổ không lọt, đường tâm không dứt, thì cũng giống như bóng ma nương nhờ cây cỏ.

Thử hỏi cửa Tổ là gì? Chỉ một chữ “Vô,” là một cái cửa trong tông môn, bèn gọi là Vô Môn Quan của Thiền tông vậy. Qua được cửa ấy, chẳng những thân thấy được Triệu Châu mà còn cùng các Tổ sư xưa, nắm tay cùng bước, giao kết thâm sâu, thấy cùng một mắt, nghe cùng một tai. Há chẳng thích thú ư? Ai chẳng muốn qua cửa ấy?

Hãy vận dụng ba trăm sáu mươi cái xương, tám vạn bốn ngàn lỗ chân lông, khắp thân tâm trở thành một khối nghi tham thẳng chữ “Vô,” ngày đêm bám lấy. Chớ nên cho Vô là Vô theo nghĩa hư vô, chớ nên cho Vô là Vô theo nghĩa có, không. Như nuốt phải hòn sắt nóng, muốn khắc mà khắc không ra. Bỏ hết cái biết không hay trước kia, lâu ngày trở thành thuần thực, tự nhiên trong ngoài hợp thành một khối. Như người cầm nắm mộng, chỉ một mình mình biết.

Bỗng nhiên bộc phát, long trời lở đất, như đoạt được đao lớn của Quan công, gập Phật giết Phật, gập Tổ giết Tổ, ở ngay bờ sinh tử mà tự do tự tại, rong chơi trong sáu nẻo và bốn sinh.

Thử hỏi làm sao bám lấy? Hãy tận lực bình sanh mà nêu một chữ Vô. Nếu không gián đoạn, thì tựa như ngọn đuốc Pháp, châm một cái, liền cháy bùng.

Tụng của Vô Môn:

*Con chó Phật tánh
Nêu toàn chỉ thẳng.
Vừa nghĩ có, không
Chôn thân mất mạng.*

Trung Phong Minh Bản (Nh. Chuho Myohon, H. Chung-feng Minh-pen, 1263-1323): Thiền sư Trung hoa. Câu nói thường được trích dẫn của ông về ý nghĩa của các công án xuất hiện trong tập “*Son Phòng Dạ Thoại*” (H. Shan-fang Yeh-hua) của ông.

Truyền Quang Lục (Nh. Denko-roku): tác phẩm của Thiền sư Oánh Sơn Thiệu Cận, gồm 53 bài pháp về Phật và các Tổ sư, do các môn đệ của ông biên tập. Không nên nhầm với Truyền Đăng lục (Dento-roku) của một Thiền sư Trung quốc.

Vách sắt, núi bạc: Ẩn dụ miêu tả cảm giác thất bại của những người đã đạt đến một điểm nhất định trong tu tập mà họ không thể xuyên phá được. Người ta không thể phá thủng vách sắt để đi qua hay bám chân lên hòn núi bạc được.

Vân Môn Văn Yển (Nh. Ummon Bunen, H. Yun-men Wen-yen, ?-949): Thiền sư nổi tiếng đời nhà Đường, một người giống như Lâm Tế, sử dụng ngôn ngữ và chiến thuật mạnh bạo để tác động môn sinh đạt Tự giác ngộ. Cơ duyên chứng ngộ của Vân Môn, giới học Thiền đều biết. Khi tìm đến để độc tham với Mục Châu (Nh. Bokushu, H. Mu-chou), người sau này trở thành thầy ông, Vân môn gõ cánh cửa nhỏ bên cạnh cổng lớn đi vào chùa của Mục Châu, Mục Châu gọi ra: “Ai đó?” Vân Môn đáp: “Văn Yển.” Mục Châu có thói quen từ chối những ai tìm đến độc tham, trừ những người tìm chân lý nhiệt thành nhất, cảm thấy hài lòng với tiếng gõ cửa và giọng nói của Vân Môn, chứng tỏ Vân Môn rất hăng say nỗ lực vì chân lý và chấp nhận cho Vân Môn độc tham. Vân Môn vừa đưa chân bước vào thì Mục Châu đã nhận ra tâm thái của Vân Môn, bèn nắm lấy vai Vân Môn, bảo: “Nhanh lên! Nói! Nói!” Nhưng Vân Môn vẫn chưa ngộ nên không thể ứng đáp được. Để đẩy tâm Vân Môn đến giác ngộ, đột nhiên Mục Châu đẩy Vân Môn qua cánh cửa đang hé mở và đóng sầm cánh cửa vào chân Vân Môn, hét: “Đồ vô tích sự!” Cùng với tiếng kêu: “Úi cha!” Vân Môn, tâm lúc ấy đã trống rỗng mọi tư niệm, bỗng nhiên tỉnh ngộ.

Vân thủy (Nh. Unsui): Những người mới tu ở các tự viện Thiền được gọi là *vân thủy* (nghĩa đen là mây và nước). Mây di chuyển tự do, có hình dạng thích nghi với ngoại cảnh và bản tánh riêng, không bị các vật cản trở. “Nước thì mềm nhưng lại thắng tất cả. Nước làm tắt lửa hoặc có thể để lửa chế phục để biến thành hơi rồi trở lại thành nước. Nước làm sạch đất và khi đục phải đá bèn tìm đường chảy quanh. Nước ăn mòn sắt cho đến khi sắt thành bụi. Nước thấm ướt không khí làm cho gió ngừng. Nước chịu cản trở với sự khiêm tốn chấp nhận, vì không một năng lực nào có thể ngăn được nó theo hướng tất nhiên ra biển. Nước thắng bằng cái mềm (nhu).

Nó không bao giờ tấn công mà luôn luôn thắng trận cuối cùng.” (*Nan-yeo Tao-cheng*, một học giả Đạo gia ở thế kỷ thứ 11, do *Blofeld* trích dẫn trong “*The Wheel of Life*,” trang 78).

Vấn đáp (Nh. Mondo): nghĩa đen là hỏi và trả lời, một kiểu đối thoại độc đáo của Thiền giữa một thầy và một trò, trong ấy trò hỏi những vấn đề Phật giáo làm mình bối rối sâu xa, và thầy men theo lãnh vực lý thuyết và lý luận, đáp bằng cách nào đó để gợi lên câu trả lời từ tầng mức sâu hơn của tâm trực giác của trò. Xem thêm “Pháp chiến”.

Vinh Tây Minh Am (Nh. Eisai Myoan, 1141-1215): Ở Nhật bản Thiền tông chính thức bắt đầu với Vinh Tây, một cao tăng đã nắm vững giáo lý Phật giáo ở núi Tỳ duệ (Nh. Hiei), một trung tâm Phật học hàng đầu ở Kyoto thời Trung cổ. Ông đã hai lần du hành sang Trung quốc, ở đây ông học các phương pháp thực hành Thiền tại nhiều tự viện kể cả Thiền viện danh tiếng Thiên Đồng (Nh. Tendo, H. T'ien-tung). Khi trở về Nhật vào năm 1191, ông đã mang theo giáo lý Lâm Tế cũng như hạt giống trà. Vì thế, Vinh Tây được biết như là cha đẻ của Thiền cũng như cách trồng trà ở Nhật.

Vĩnh Gia Huyền Giác (Nh. Yoka Genkaku, H. Yung-chia, ?-712): một đại Thiền sư đời Đường, đệ tử của Lục Tổ Huệ Năng. Bài “Chứng Đạo ca” của ông rất phổ biến.

Vô dư Niết bàn (Ph. Parinirvana): tịch diệt, diệt độ hoàn toàn; thường nhất là chỉ sự qua đời của đức Phật.

Vô Môn Quan (Nh. Mumonkan, H. Wu-men-kuan): Tập sách 48 công án này, cùng với lời bình và tụng đi kèm, do Thiền sư Vô Môn Huệ Khai (Nh. Mumon Ekai, H. Wu-men Hui-k'ai, 1183-1260) biên tập, kể *Bích Nham lục*, là tập công án được biết đến nhiều nhất của Trung hoa. Bài tụng đi kèm mỗi công án thường được đối xử như là một công án riêng biệt.

Vô vi (Nh. Mu-i, H. Wu-wei): Từ hay gây tranh luận của Đạo giáo này có nghĩa đen là “không làm” hay “không gắng sức, không gượng ép hay miễn cưỡng, hay không tạo tác.” Nó không ám chỉ sự bất động hay lười biếng. Chúng ta chỉ ngừng gắng sức vì những sự việc không thực.

Yoga: Theo nghĩa rộng nhất, từ tiếng Phạn này bao gồm toàn bộ một cơ cấu phức tạp các qui tắc tu luyện tâm linh (gồm các giáo lý và tư thế của thân thể và những phép tập thở) để đạt sự hợp nhất (nghĩa đen của từ *yoga*) với ý thức vũ trụ. Theo nghĩa phổ thông, yoga đồng nghĩa với hatha yoga, một ngành yoga nhấn mạnh các phép thở và tư thế để đạt cứu cánh này. Thông thường yoga cũng hợp tác với sức khỏe thể xác hay tinh thần hoặc các năng lực siêu nhiên. Trong Phật giáo Đại thừa, từ này chủ yếu được dùng để chỉ các phép tu và giáo lý của các tông phái Mật giáo.

Lời Cuối Sách

Khi Philip Kapleau trở về Hoa kỳ vào năm 1966, sau mười ba năm tu luyện Thiền ở Nhật bản, ông trở thành một trong số rất ít các Thiền sư sống ở Bắc châu Mỹ. Lúc đó ông không hề có ý nghĩ nào về chuyện rất nhiều người Mỹ sẽ đảm đương việc tu Thiền trong đời ông. Giả định rằng các sư cũng hiếm ai ở lại đây, ông đã đưa vào *Ba Trụ Thiền* (The Three Pillars of Zen) “Những cuộc Độc Tham của Mười Người Phương Tây với Lão sư Bạch Vân là vì những độc giả không có được sự hướng dẫn riêng tư cho họ. Ông đã không thể thấy trước được sự quan tâm bộc phát đối với Phật giáo Thiền từ đó, hay cuốn sách của ông là một biểu hiện chính của sự bộc phát ấy.

Tiến nhanh đến năm 1999: cho cuộc hội họp hàng năm, Hiệp Hội Thiền Sư Mỹ (*American Zen Teachers' Association*, gọi tắt là ATZA) đã gửi thiệp mời đến 107 người Mỹ, cả nam lẫn nữ, đang làm, một cách độc lập, phận sự của những người dạy Thiền đã được tán phong. Kích thước của số người này phản chiếu yếu tố có thể đo lường được của cơn thủy triều quan tâm đối với Thiền đã dâng lên mãi từ khi xuất bản *Ba Trụ Thiền* lần đầu tiên. Houston Smith, trong lời tựa của ông cho ấn bản đầu tiên, đã đặt câu hỏi liệu Thiền có làm được bước hải dương qua Thái Bình dương đến châu Mỹ trong chuyến đông du từ châu Á và Ấn độ hay không, và đã trả lời một cách khôn ngoan, “Chúng ta không biết.” Tuy nhiên, bây giờ chúng ta đã biết.

Với hàng trăm nhóm người tu tập Thiền rải rác suốt châu Mỹ và châu Âu, và số người dạy Thiền cũng phát triển nhanh chóng theo tỷ lệ hình học, Thiền rõ ràng đã “lấy” phương Tây. Thiền phương Tây này đã mang lấy nhiều hình thức khác nhau, vì giống như Phật giáo thông thường, một cách không thể tránh được, nó sẽ thích nghi với những ai thực hành nó. Quá trình này đã lặp lại mỗi khi Thiền vượt biên giới đến một đất nước mới. Thiền phát sinh ở Trung hoa là Ch'an (Thiền), một sự lai giống của Phật giáo Ấn độ và các tín ngưỡng bản xứ của Đạo giáo và Khổng giáo. Rồi Ch'an trở thành Son ở Cao ly, Zen ở Nhật bản, tự nó thích ứng với các nền văn hóa đó. Bây giờ những người thầy di dân dạy Ch'an, Son, Zen của Nhật và Việt nam, tất cả đều đã thiết lập những gắng bó riêng của họ trong thực hành Pháp ở phương Tây. Tất cả những truyền thống

khác nhau này đều giữ lại những yếu tố bản xứ của họ, nhưng một cách tự nhiên họ đã bị văn hóa Tây phương thay đổi.

Cái gì xảy ra khi một tôn giáo cổ đại, vô thần, và trầm mặc đã cắm rễ trong văn hóa nông nghiệp châu Á được đem trồng qua những quốc gia thành thị, phù động bị văn hóa tiêu thụ ngự trị? Nhiều người trong chúng ta đang nhìn xem, với mắt mở rộng như Bồ-đề Đạt-ma. Chúng ta đang can dự vào một sự thay đổi đại qui mô, chưa từng có cả trong Phật giáo và phương Tây, và trong khi các sức mạnh văn hóa đang di động phần lớn là ở bên kia tầm kiểm soát của chúng ta, chúng ta cần phải cẩn thận hết sức.

Sự gặp nhau của các nền văn minh này chỉ mới bắt đầu, nhưng chúng ta đã có thể nhận dạng được một vài sắc thái hiển hiện của Thiền phương Tây phân biệt với tổ tiên châu Á của nó. Một trong những sắc thái hiển nhiên nhất là những hình thái của đời sống Tăng già phản ánh những nguyên tắc có tính cách bình đẳng rất cơ bản đối với những người Bắc Mỹ và châu Âu. Ví dụ, những cuộc họp hàng năm của Hiệp Hội Thiền Sư Mỹ là một cải cách của phương Tây: Những người dạy Thiền từ nhiều hệ phái khác nhau thường kỳ gặp nhau để trao đổi tin tức và kinh nghiệm thì không nghe nói đến ở Nhật. Bên trong các cá thể Tăng già cũng vậy, chúng ta thấy một thẩm quyền đại cương là hàng ngang từ thể hệ của các bậc thầy dạy Thiền đầu tiên (hầu hết là người châu Á) sáng lập các trung tâm của họ. Đa số các thầy, một cách tự phụ, giữ đường dây vì các vấn đề tinh thần đòi hỏi thẩm quyền của kinh nghiệm thâm sâu và, hy vọng, nội kiến tâm linh. Nhưng biên giới giữa các quyết định về tâm linh và thế gian thì để mở cho giải thích (ở một Thiền viện lớn, bây giờ các viện trưởng được tuyển chọn những nhiệm kỳ bốn năm bằng cách thành viên bỏ phiếu).

Nhìn từ viễn cảnh lịch sử, Thiền đang chịu một sự biến hình chưa từng có. Không giống Phật giáo, Thiền tông sinh trưởng từ miền đất của Khổng giáo, và dù nó mang những hình thức phân biệt nơi mỗi quốc gia trong các quốc gia khác của phía Đông châu Á, nơi nó thiên di đến, một mẫu số chung giữa các cộng đồng Thiền và xã hội rộng hơn là phong tục tập quán Khổng giáo đã được chấp nhận. Như vậy, những mối quan hệ của Tăng già đã được hình thành từ khái niệm *lễ* (li) là một sự kết hợp những qui luật điều hành cách sống. Những qui luật này, nhấn mạnh *hiếu*, *trung*, sự tôn trọng tuổi tác và huyết thống, cấp bậc phong thưởng, bảo vệ địa vị và quyền lợi của giai cấp thống trị. Khó mà tìm thấy một thể giới quan nào trái ngược với khí chất của người Mỹ nhiều hơn. Chắc chắn, nhiều giá

trị của Khổng giáo, nếu được thâm hóa, có thể phục vụ nối kết cái xã hội bị phân chia, xáo trộn một cách tuyệt vọng của chúng ta lại với nhau. Nhưng văn minh phương Tây bị cắt đứt vì khác y phục, và khi sự thực hành trên đất nước này trưởng thành, các trung tâm [Phật] Pháp từ bờ biển này sang bờ biển kia đã bắt đầu buông xuống một ít chủ nghĩa hình thức, sự kính sợ không nghi vấn về thẩm quyền và những khía cạnh Khổng giáo khác của Thiên Đông Á mà chúng ta đã mặc thử chơi trong những năm đầu tiên, nhưng nó đã tỏ ra không vừa từ đó.

Một thay đổi khác có ý nghĩa đối với Thiên là sự thừa nhận của chúng ta về sự bình đẳng của nữ giới như là những người thực hành Thiên hiện đang trên đường tiến tới. Vai trò của nữ giới trong Phật giáo châu Á phần lớn không thấy được không phải là bí mật. Các hệ phái chính thức của các thầy, hay “tổ hệ,” theo định nghĩa là độc quyền chỉ gồm nam giới. Nhưng phụ nữ đã đi đến giác ngộ từ trước đức Phật, và các học giả đã biết rằng một số nữ nhân đã được xếp vào hàng chân sư. Vậy thì tại sao không một người nào trong những người đó được bao gồm trong chính hệ? Tính cách độc quyền này phản ánh địa vị truyền thống trong xã hội châu Á như là một toàn thể, nhưng nó cũng có thể chuyển vận một thông điệp sai lầm rằng thông thường nữ giới không tỷ lệ với nam giới trong khả năng tinh thần. Rồi phụ hệ là một nhắc nhở về những thiên kiến văn hóa có thể ăn sâu như thế nào, trong trường hợp này, sự ngầm cắt đi giáo lý nòng cốt của Phật giáo rằng tất cả chúng sinh, không ngoại lệ, đều được phú cho chân tánh giác ngộ.

Sự chấp nhận lâu đời của Phật giáo về sự không bình đẳng của tính phái đang cải cách ở phương Tây. Trong cuộc họp hàng năm lần thứ mười ba của Hiệp Hội Thiên Sư Mỹ, đa số những người tham dự (mặc dù thiếu số được mời) là nữ giới, nhiều người trong số đó là giáo sĩ. Khi nữ giới phương Tây trở thành quen trong tu tập Thiên, họ lặng lẽ cải tiến thái độ và cách hành xử, đem lại sự quân bình đối với thiên kiến *duong* của Thiên tu viện truyền thống. Có lẽ là kết quả, các trung tâm Thiên ở Mỹ một cách có ý thức đang làm cái việc ném cho nhẹ bớt các hình thái phủ nhận thân xác, cạnh tranh, bị mục đích lèo lái quá độ của sự tu tập Thiên truyền thống và đang cho phép các phương diện nuôi dưỡng, hợp tác, và tiến hành có hướng dẫn hơn của Chân tánh tự biểu hiện. Người thực sự hiểu rõ, nam hay nữ, sẽ hiện thực tất cả các hình thái của bản tánh họ. Và tất cả chúng ta, trong khi còn thiếu tâm thái cao vời, ít nhất cũng có thể bắt đầu đảo ngược các thiên kiến về tính phái bằng cách thay đổi

ngôn ngữ và các hình thức khác của di sản chúng ta đóng góp cho các thiên kiến đó. Vì mục đích đó, Thiền viện Rochester Zen Center, giống như một số các nơi khác, đã thay “Patriarch line” (Phụ hệ) bằng “Ancestral Line” (Tổ hệ), và thêm vào một lời tỏ lòng tôn kính:

...và với các nữ nhân vô danh, các bậc giác ngộ
hằng thế kỷ'
cam kết với Pháp nuôi dưỡng
duy trì sự tu tập của chúng con!

Chắc chắn, sự thích nghi sâu xa nhất đòi hỏi Thiền ở phương Tây xoay quanh ý niệm về ngã của phương Tây như là một cá thể tự trị. Giả định này rất cơ bản đối với cách suy nghĩ của chúng ta như là để quyết định thế giới quan trọn vẹn của chúng ta. Nhưng về mặt phẩm chất, nó khác với khái niệm về ngã theo truyền thống châu Á, ở đó một người được định phận trong mạng lưới của các quan hệ xã hội, và tùy thuộc vào một mạng nhện liên lạc bao gồm những người khác cũng như nơi chốn, thời gian và lịch sử. Định nghĩa này âm vang mạnh mẽ với giáo lý Phật giáo, ở đó *ngã* tương tùy đến nỗi nó không có thực tại cốt yếu. Phật giáo không phủ nhận ngã một cách tuyệt đối; nó chỉ phủ nhận ngã như là một thực thể tuyệt đối, không thay đổi, hiện hữu một cách độc lập.

Một khi chúng ta bị các điều kiện qui định mà thấy chúng ta như là hiện hữu một cách độc lập trong các vai trò và liên hệ xã hội, chúng ta trở nên đặc biệt hoài nghi đối với một chủ thể của những chứng bệnh tự tham chiếu chính mình, vì chứng bệnh này khoa tâm lý trị liệu Tây phương đã phát triển như là một phương thuốc. Tôi không tạo ra một phương pháp thực hành chung từ khoa tâm lý trị liệu và giới thiệu cho học viên của tôi, vì trong thời hạn ngắn nó có thể tác động kỳ dị với tọa thiền. Trong chiều hướng của khoa tâm lý trị liệu, một cách kiêu mẫu, người ta sẽ thấy chính mình bị những ý nghĩ về mình chiếm cứ nhiều hơn, và mối quan tâm về ngã này là phần đề của tọa thiền. Mặt khác, đối với những người cảm thấy cần nó và sẵn sàng vì nó, khoa tâm lý trị liệu có ý nghĩa nhiều như là cuộc giải phẫu cho một lực sĩ bị thương ở đầu gối. Với sự trợ giúp của khoa tâm lý trị liệu trong vài tháng, nhiều học viên của tôi đã thấy có sự cải thiện không chỉ trong những quan hệ và việc làm của họ mà còn trong chính chất lượng tọa thiền của họ. Sự ổn định và trong sáng của tình cảm trở nên lớn hơn, dường như, có thể làm với

bớt phần nào sự xao xuyến và mối quan tâm về mình rất thường ngăn chặn người ta đạt đến những cảnh giới thâm nhập thiền định sâu hơn.

Không nơi nào ý niệm về một cái ta tách rời được sắp xếp một cách an toàn hơn, được cả quyết một cách mạnh mẽ hơn ở Hoa kỳ. Theo một viễn ảnh của Phật giáo, nó là một khuyết tật của quốc gia chúng ta. Nhưng nó là bàn tay mà chúng ta, những người Mỹ đã được xử lý, hơn nữa, cảm giác xa lạ và sự tự ý thức về mình do nó gây nên, thúc giục nhiều người trong chúng ta thực hành. Dù thích hay không, mỗi chúng ta hiện hữu trong nhân quả hổ tương với môi trường chung quanh – một sự kiện mà chính nó là chứng nhân cho bản tánh thâm nhập tất cả của cái ta.

Không phải chuyện trao đổi trong cảm giác có tính cách cá nhân của chúng ta về cái ta để lấy một cảm giác về cái ta có tính cách tinh thể hơn, ngay cả khi chúng ta có thể, sẽ là giải pháp. Mọi thể giới quan đều đem lại biểu hiện thiên lệch về sự hiện hữu của con người, và bằng cách làm cho tâm nín hay đè ép các dạng thái của kinh nghiệm, mỗi cái gây ra đau khổ bằng những điều khoản khác nhau. Tham, sân, và si là những phiền não của con người, và các nền văn hóa Á châu, trong đó Thiền được nuôi dưỡng, cũng có những đường lối riêng phân chia lầm lẫn thực tại thành những phạm trù tạo nên đau khổ. Bất cứ trong trường hợp nào, chúng ta cũng phải làm việc với các hình thái tâm trí [tức, *các hành*] của chúng ta, như chúng hiện hữu. Tọa thiền có hiệu quả một cách phổ biến đánh tan những cấu trúc hư huyền này, trong bất cứ hạn từ nào, con người cũng phải thích nghi theo để nghĩ bàn về chúng.

Đối với người phương Tây, khoa tâm lý trị liệu, như là một phương pháp chữa trị sinh trưởng từ bản xứ, vẫn hy vọng làm tăng thêm quá trình thức tỉnh. Không nên lầm lẫn lãnh vực của tâm lý với thể giới của Yếu tánh, nhưng cả hai không tách rời nhau. Vì những người Tây phương học Thiền, ngay cả những người không có học vấn về tâm lý học, do bản tánh, cũng có khuynh hướng tâm lý học hơn các bạn đồng học châu Á của họ. Giáo lý và thực hành Thiền đương nhiên sẽ phản ánh sự nhuộm màu đó; nếu không vậy, là chúng ta thất bại. Số người phương Tây dạy Thiền sa đà ngày càng nhiều với các đồng nghiệp của Kim Cương thừa (Vajrayana) và Minh Sát tuệ (Vipassana), (hai dòng chính khác của Phật giáo ở phương Tây) đang tự thích nghi với các viễn ảnh, nếu không phải là những phương pháp, của tâm lý học phương Tây. Những ai làm ngơ các trước nhu cầu tâm lý học của học viên của họ hoặc chính bản

thân họ thường trả cái giá bằng sự nguyên vẹn của cá nhân họ hay của học viên, và hậu quả sẽ là phúc lợi và sự hòa hợp của cộng đồng Tăng già của họ. Cho đến bây giờ, điều ấy đã chứng tỏ tai hại đối với Phật giáo nhiều hơn xa sự nguy hiểm trong tâm lý học hóa nó của chúng ta.

Vì là một hệ thống niềm tin, tâm lý học cạnh tranh với truyền thống Do-thái-Ki-tô-giáo trong ảnh hưởng của nó ở phương Tây. Thực tế, trong nền văn hóa thế tục cao độ của chúng ta, có thể nó có một bờ mép phủ lên tôn giáo chính thức, ở đó nó dễ bị những tín ngưỡng khác đồng hóa. Tâm lý học và Phật giáo tán tỉnh nhau từ lúc hai bên gặp nhau ở đây. Và bây giờ đã có dấu hiệu Thiền bắt đầu thích nghi với truyền thống Do-thái-Ki-tô-giáo cũng như Phật giáo đã thích nghi với Đạo giáo và Khổng giáo ở Trung hoa. Ngày càng nhiều sách ra đời đưa ra trước những đối thoại của Phật giáo với Ki-tô giáo và Do thái giáo. Có ý nghĩa nhất trong tất cả là những khía cạnh cạnh lai giống trong tu tập Thiền thực sự đang cho thấy những yếu tố hợp tác của Do thái giáo và Ki-tô giáo.

Làm thế nào Phật giáo, một tôn giáo vô thần, tìm được sự thích nghi với Do thái giáo hay Ki-tô giáo? Hình như là ngược lại thì dễ hơn. Đức Phật, trong khi phủ nhận mình là bất cứ một loại thần nào, ngài đã từ chối phủ định hay khẳng định sự hiện hữu của Thượng đế. Thiền tông, được biết vì khởi đầu bằng giáo lý “bên ngoài ngôn ngữ văn tự, không dựa vào kinh điển,” chỉ thẳng Bản tâm có trước tất cả tôn giáo. Như vậy, những lời dạy của các Thiền sư luôn luôn âm vang mạnh mẽ với những giáo lý của các nhà tu huyền bí Ki-tô giáo và Do thái giáo cũng như của các Sufi [các nhà tu huyền bí Hồi giáo].

Tuy nhiên, khi đến chỗ hỗn hợp các nghi thức thực tế và những phương thức tu tập sùng mộ khác của Do thái giáo và Ki-tô giáo với những cái ấy của Thiền, tôi thấy có vấn đề. Chấp nhận, cách của người Mỹ, như Lão sư Philip Kapleau nói, là tự do mượn từ tất cả mọi truyền thống, và chúng ta quen với pha trộn và cải tiến trong tất cả mọi đề tài văn hóa. Nhưng mọi truyền thống tâm linh đều có đặc tính riêng của nó, tinh luyện qua hàng thế kỷ trong liên hệ ứng xử với những người thực hành nó. Sự công khai đề nghị của Đạt-lai Lạt-ma với người phương Tây rằng tốt hơn nên giữ lại với truyền thống tôn giáo của họ hơn là chấp nhận Phật giáo là một điều mà tôi cảm thấy không nên chấp nhận một cách quá nghiêm trọng; vì nhiều người trong chúng ta, một cách đơn giản là không có sự lựa chọn nào cả, cái duyên của chúng ta với Phật giáo rất thâm sâu.

Song, mọi con đường tâm linh vĩ đại đều có tính nguyên vẹn của nó, khi bị đặt vào tình thế nguy ngập nó càng đập vá với các yếu tố của các truyền thống khác. Tôi nghĩ đến những lời bình luận của một học giả Phật giáo được yêu mến giải thích về sự biến mất của Phật giáo ở Ấn độ: “Nó không chết, mà chỉ bị ngộp thở trong sự ôm ấp yêu thương của Ấn độ giáo.”

Còn một sự phát triển lớn nữa của Thiền ở phương Tây là sự quan tâm trường giả với “Phật giáo dần thân,” một phong trào hăng hái áp dụng bi tâm của Phật giáo – tức trí tuệ trong hành động – vào các vấn đề xã hội, chính trị, và môi trường. Theo truyền thống, Phật giáo đã tập trung vào sự tu tập tinh thần cá nhân như là một phương thức tiến hành thông minh nhất để làm vơi đi sự đau khổ của tất cả chúng sinh. Những người Phật giáo dần thân đồng ý rằng tu tập thiền định là bất khả phân ly, nhưng thừa nhận rằng chúng ta bị quyết định bởi các hệ thống xã hội và chính trị mà chúng ta can hệ trong đó, tìm kiếm phương thuốc chữa trị các chứng bệnh của những hệ thống đó bằng cách chủ động làm việc cho hòa bình, công lý, giáo dục, và bảo trì sinh thái. Làm việc như thế là đưa đến nguyên nhân giải thoát, rồi ngay cả khi nó đi theo truyền thống lâu dài của tôn giáo Tây phương về phục vụ xã hội.

Phương thức tiến hành tu tập rộng rãi hơn này dường như không có gì mới đối với Phật giáo như là một toàn thể, nhưng nó đánh dấu sự ra đi từ điểm hội tụ truyền thống của Thiền tông. Chấp nhận, ngay cả trong Thiền, mười bức tranh chặn trầu (thấy trong *Ba Trụ Thiền*) vẽ chân dung giai đoạn cao nhất của ngộ như là “vào chợ tiện tay giúp đỡ người,” có thể giải thích một cách dễ dàng bằng hạn từ phục vụ công chúng. Nhưng dù vậy, đây có thể là lý tưởng, sự tu tập chủ yếu trong Thiền Đông Á đã luôn luôn là thiền định im lặng, thường được thực hành ở những nơi hẻo lánh. Xã hội, hay cộng đồng, có nghĩa là tự viện, và những hoạt động từ bi trong các bức tường của nó đem lại lợi ích cho những người khác theo những con đường chủ yếu không thể nói được.

Sự hứa hẹn của đời sống chiêm nghiệm đã tạo ra bản sắc của Thiền Đông Á là sự thiền định vô ngã, hơn là một sự chạy trốn, phương pháp chữa trị chủ yếu cái gọi là thế gian thì không gì khác hơn là Tâm. Song, nhu cầu hoạt động xã hội và chính trị chưa bao giờ bức ép nhiều hơn [như bây giờ]. Trước kia chưa bao giờ các hệ thống và tổ chức giữ quyền lực toàn cầu như vậy, như thế triển hoãn sự giải trừ tham, san, và si của con người là đe dọa môi trường sống.

Rốt ráo, mỗi người thực hành Thiền phải quyết định bao nhiêu thời gian, nếu có, để cống hiến cho các nguyên nhân hoạt động.

Có thể sự ra đi có ý nghĩa nhiều nhất của người phương Tây từ Thiền truyền thống, và điều cấp tiến và hiển nhiên nhất đối với những người bạn đạo châu Á của chúng ta, là tánh cách cư sĩ ngụ trị của Thiền Tây phương. Mãi từ thời đức Phật, sự chuyển Bánh xe Pháp – cho đến bây giờ - đã là việc làm của tăng nhân. Ngày nay, chỉ có một số lượng nhỏ của những trung tâm huấn luyện Thiền nội trú đầy đủ lông cánh ở Tây bán cầu, còn lại là đại đa số những người tu tập Thiền tự ngồi một mình, đó là tất cả nhưng không thể ước lượng được con số (5000?, 10000?, 20000?). Chỉ một số ít oi những người phương Tây tu tập Thiền là đã thọ giới và cũng cho thấy rằng đa số ngay cả những “tăng nhân” hay “giáo sĩ” đó đã kết hôn (và không ít những người trong số đó có con cái). Trong hàng các thầy người Tây phương dạy Thiền có gia đình cũng tăng lên, như vậy là đi theo mô hình của các giáo sĩ Do thái giáo và các mục sư đạo Tin lành (Protestants).

Điều đáng chú ý là *Ba Trụ Thiền* (The Three Pillars of Zen), chắc chắn là một trong hai quyển sách có ảnh hưởng nhiều nhất ở phương Tây (quyển kia là “*Zen Mind, Beginner’s Mind*” của Shunryu Suzuki), giới thiệu những lời dạy của một trường phái Thiền Nhật bản được biết có khả năng tiếp cận cho hàng cư sĩ. Lão sư Bạch Vân An Cốc (Hakuun Yasutani) là một giáo sĩ (mặc dù kết hôn và có năm người con), nhưng đã đọc chiếm lồi cuốn hầu hết những học viên cư sĩ. Thế thì khó mà ngạc nhiên khi *Ba Trụ Thiền* đã tìm được âm hưởng đặc biệt trong nền văn hóa phương Tây, nơi mà tính cách tu viện chỉ kêu gọi được một số rất ít.

Nhưng *Ba Trụ Thiền* ngẫu nhiên chỉ là một công phẩm cho Thiền cư sĩ và những khả hữu của nó. Ảnh hưởng thực sự của nó trên Thiền phương Tây là giới thiệu cho chúng ta những câu chuyện đầu tay về sự giác ngộ và “cái lò ấp trứng nhiều tiềm năng nhất của nó,” tức nhiếp tâm, sự biệt tu theo Thiền truyền thống. Các khóa nhiếp tâm được Lão sư Kapleau miêu tả một cách gọi hồn đã cho hàng vạn độc giả vào những năm 1960 các kinh nghiệm do người khác làm về sự huấn luyện nghiêm khắc có tính cách tự viện của Thiền Nhật bản. Sự thực, một nửa của các câu chuyện giác ngộ từ nhiếp tâm do những người phương Tây viết, đã giới thiệu một kiểu mẫu mới của sự tu tập Phật giáo; Thiền tại gia đã được những con bọc phát có định kỳ của sự huấn luyện theo kiểu tự viện củng cố.

Chúng ta đã có thể giữ lại nghề nghiệp và gia đình mà vẫn uống sâu nguồn giếng truyền thống huyền bí vĩ đại. Ấy là Thiền trong kiện hàng mới, có đóng dấu nhãn hiệu Mỹ. Chúng ta đã có thể có nó trọn vẹn – hay dường như vậy.

Nhiều thập kỷ cho đến nay, đi vào thực nghiệm Mỹ với Thiền cư sĩ, nhiều người trong chúng ta đã được điều tiết bởi những chương ngại cố hữu trong sự căng thẳng mới này của Phật giáo thực hành. Là một người dạy, mỗi tuần tôi đều nghe học viên của tôi đấu tranh tìm thời giờ để tọa thiền hằng ngày trong khi tung hứng trách nhiệm gia đình và những đòi hỏi của việc làm. Và họ phải làm điều này trong khi lặn vào cái gì có thể tranh cãi là xã hội bị thị trường lèo lái, thềm muôn có được, và bất an nhất. Giống như mọi người khác, người học Thiền đương thời phải vượt qua cơn gió hú của thông tin và hình ảnh trong hình thức quảng cáo, những trò giải trí phổ thông, và tin tức. Để duy trì tâm tập trung, ổn định trong những điều kiện như thế cũng đủ để đòi hỏi ngay cả với sự trợ giúp của một cộng đồng liên kết chặt chẽ. Nhưng Thiền tại gia trong nền văn hóa rõ ràng là phi Phật giáo của chúng ta thường là một cuộc du hành đơn độc, ở đó gia đình và bạn bè có khuynh hướng không thông hiểu, nếu không chỉ trích những nỗ lực của mình. Hơn nữa, ngay cả khi người phát nguyện có được một thầy dạy Thiền, thì cơ hội gặp nhau gần gũi cũng không có nhiều, như vậy sự tiếp xúc của họ, nếu có, cũng chỉ ở giới hạn qua điện thoại hay thư điện tử (e-mail). Sự sắp đặt xa cách này là một sự ra đi cấp tiến từ sự sắp đặt của cộng đồng tự viện nơi mà sự tu tập Thiền đã được nuôi dưỡng qua hằng thế kỷ ở châu Á.

Nêu ra những dòng trách nhiệm trôi nổi của thế gian mà người học Thiền hiện đại đấu tranh hằng ngày, nhịp bước cuồng loạn của đời sống, sự quay quắc của nó, nên chẳng lạ gì rất nhiều người bị lôi cuốn đến nhiếp tâm, cái giá phải trả thường là thời gian được nghỉ làm việc. Sự thực, đối với nhiều người phương Tây tu Thiền, những cuộc ẩn tu có định kỳ trở thành nơi trú ẩn mà họ cảm thấy bắt buộc phải trở lại hết lần này đến lần khác để làm cho tinh thần tươi trẻ lại. Nó cũng chỉ là sự giải bày mà nhiều người từng có đối với sự huấn luyện Thiền thực tế, cái mà nó phải được phân biệt với sự tu tập Thiền bình thường. Sự tu tập Thiền bình thường gồm mọi người “ngồi” trên căn bản hằng ngày, mà đa số người phương Tây ngồi tại nhà. Mặt khác, huấn luyện Thiền, là sự tu tập Thiền thực hiện trong những định kỳ dài hay ngắn hơn, tại một nơi có tiện nghi thích hợp dưới sự hướng dẫn của những người khác. Vì đa số những người tu

tập Thiền ở phương Tây là gia trưởng, nhiếp tâm trở thành cái mắc nối duy nhất của họ với truyền thống tự viện nơi mà, về mặt lịch sử, Thiền đã gắn liền.

Nêu ra những khác nhau có ý nghĩa về mặt văn hóa giữa người châu Á và người phương Tây, một số độc giả có thể lấy làm lạ làm sao so sánh những khóa nhiếp tâm đương thời ở phương Tây với những tuần nhiếp tâm đã được miêu tả trong *Ba Trụ Thiền*. Về cơ cấu, những khóa nhiếp tâm ở Thiền viện Rochester Zen Center giống rất nhiều với những tuần nhiếp tâm tổ tiên của nó ở châu Á. Lão sư Bạch Vân thường nói rằng nhiếp tâm gồm ba yếu tố chính: tọa thiền, đề xướng, và độc tham; ở trung tâm chúng tôi cũng giữ và thực hiện đúng những điều đó. Mỗi ngày có chừng mười tiếng đồng hồ ngồi “chính thức” do các học viên thâm niên định giờ và điều hành, xen kẽ với những thời kinh hành ngắn theo nhóm (tọa thiền đi). Đây là cấu tạo cơ bản của nhiếp tâm trong đó có đề xướng và độc tham, qua đó các khóa nhiếp tâm ra đời.

Các khóa nhiếp tâm của chúng tôi vẫn duy trì theo phong cách tự viện như đã được miêu tả trong *Ba Trụ Thiền*. Các khóa nhiếp tâm đã thu hút hầu như toàn là cư sĩ. Một tuần nhiếp tâm bảy ngày mẫu mực gồm, thêm vào đó là một tá hay khoảng đó là ban huấn luyện nội trú của Thiền viện (the Zen Center) cũng là những “nam hoặc nữ doanh nhân hay có nghề nghiệp chuyên môn, nghệ sĩ, và những bà nội trợ” mà những câu chuyện kiến tánh của họ đã được ghi lại trong *Ba Trụ Thiền*, nhưng còn có những người chuyên bán lẻ, thầu khoán, nhà văn, nhân viên máy tính điện toán, nông dân, thư ký, khoa học gia, người làm vườn, nhân viên thư viện, y tá, người môi giới mua bán nhà cửa, nhân viên quản lý, thợ thủ công, sinh viên, và nhạc sĩ. Khoảng một nửa số đó đến từ khu vực Rochester, phần còn lại đến từ các nơi khác ở Hoa kỳ, Ca-na-đa, Mễ-tây-cơ, châu Âu, và các phần khác của thế giới. Khi đến, những người tham dự thấy mọi thứ đã được sắp xếp sẵn cho họ: một phòng ngủ (cùng chia với nhau tới tám người khác), một sự phân công việc làm lao động tay chân tám tiếng đồng hồ hằng ngày, một chỗ ngồi được chỉ định ở thiền đường. Như ở chùa Phát Tâm (Hosshin-ji), tự viện được miêu tả trong *Ba Trụ Thiền*, nơi Philip Kapleau được huấn luyện, trong lễ khai mạc vào xẩm tối họ được nhắc nhở về hai điều quan trọng nhất: hoàn toàn im lặng và mắt giữ thấp trong tất cả thời gian ở mọi nơi trong khuôn viên tự viện. Hai yếu tố đơn độc này đi suốt con đường dài hướng đến trợ giúp những người tham dự ổn định tâm và đạt những trạng thái thâm nhập sâu hơn. Cũng vậy, qui luật

không cử động trong khi ngồi chính thức, để tiết chế sự uể oải hay gãi ngứa ảnh hưởng nhiều đến việc tăng thêm sức cho sự cam kết với nhất tâm tập trung vào hơi thở hay công án.

Ở những khóa nhiếp tâm dài hạn hơn này, hướng dẫn chút ít là cần thiết, bởi vì mọi người được chấp nhận đã sẵn sàng theo dự một khóa nhiếp tâm hai hay bốn ngày tại Thiền viện để chứng tỏ sự nghiêm túc và sức chịu đựng của họ. Song, những đòi hỏi của nhiếp tâm được miêu tả trong *Ba Trụ Thiền* cũng có thể còn làm nản lòng ở đây. Năm chướng ngại cổ điển của Phật giáo đối với tu tập – tham dục, oán ghét, bất an, phiền não, và nghi ngờ - là những thách thức phi thời gian và phổ biến khiến người ta muốn chạy trốn một cách dễ dàng. Vì lý do này, tất cả những người tham dự được yêu cầu ký một hợp đồng thực hiện đầy đủ khóa nhiếp tâm. Chỉ hiếm hoi có người từ già không hoàn tất lời cam kết nghiêm trọng này - kháng kháng vượt qua những chướng ngại không thể tránh được trong tọa thiền kịch liệt và kiên trì.

Độc tham được tặng cho ba lần một ngày trong nhiếp tâm. Như ở Nhật, nó được công hiến trên căn bản ai đến trước được phục vụ trước, và vì nhu cầu, không phải mọi người có thể mong đợi được vào tất cả mọi lần. Trong những năm thành lập Thiền viện, khi đa số chúng tôi ở khoảng tuổi những năm hai mươi, sự hồi hã của nhiếp tâm ôn náo là khía cạnh tiêu chuẩn của màn kịch nhiếp tâm. Cùng một tinh thần samurai, sự sử dụng nặng nề của kích trượng được duy trì suốt cả tuần, cũng như các phương pháp của cái nồi áp suất đã được miêu tả trong *Ba Trụ Thiền*. Nhưng theo thời gian, giọng điệu nhiếp tâm thay đổi theo bước trưởng thành của Tăng già. Một vài người trẻ tuổi hơn trong số những người tham dự, thường là nam, vẫn có những lúc có khuynh hướng khuấy động thiền đường, nhưng bây giờ đa số chủ yếu là một niềm tĩnh lặng rung động.

Những gì xảy ra trong độc tham trong các khóa nhiếp tâm của chúng tôi rất giống những gì đã được ghi lại trong *Ba Trụ Thiền*. Tuy nhiên, một chướng ngại mà những người phương Tây đối diện không được chú ý đến trên những trang đó là một chướng ngại mà những người dạy khác và tôi thấy qua nhiều năm gần gũi với nhiều học viên: khuynh hướng tự phê phán tiêu cực, dường như rõ ràng nhất nơi những người Mỹ. Một người Mỹ dạy Phật giáo đã qui chiếu nó như là sự “tự ghét mình,” hoặc một người khác đã nói, “tiếng nói chỉ trích bên trong.” Nó không phải chỉ là một cảm giác thiếu thốn, hoặc một ý thức về những sai lầm của mình, mà là một sự tin quyết, nằm sâu bên trong, rằng mình có cái gì đó sai. Tiến trình tự đào bới

của thiền định nghiêm túc đương nhiên sẽ phơi bày nó ra, nhưng trong sự gằn gỏi của độc tham, nó thường tiết lộ với người dạy trước khi người học nhìn thấy nó.

Ý nghĩa chủ yếu của sự không xứng đáng này dường như phát sinh từ ý niệm Tây phương của chúng ta về cái ta tự trị (trong những cuộc thảo luận tại các hội nghị Đông Tây, các thầy châu Á đã không thể nắm được những gì chúng tôi muốn nói về nó). Có thể xem nó như là mặt dưới của sự ca ngợi cái ta của người Mỹ, hay ngay cả cái bóng do khái niệm về Thượng đế Do-thái-Ki-tô giáo của chúng ném xuống. Nó có thể được cái vĩ đại hùng tráng hay sự tự tin đeo mặt nạ cho, nhưng hãy lột bỏ đủ các lớp bọc, và thường hơn là không, nó ở đó.

Giống như tất cả các khái niệm, hình ảnh tự ngã tiêu cực của phương Tây không có thực chất, và như thế không có thực tại cụ thể. Nhưng nó vẫn ngấm ngấm phá hoại niềm tin của mình vào Chân ngã, và cùng với những thiên kiến văn hóa khác tạo ra một bụi cây rậm rạp của các khái niệm về sự tu tập và chứng đạt Thiền. Thấm nhập các lý tưởng về tự do và bình đẳng của người Mỹ, và cái thông điệp rằng chúng ta có thể trở thành bất cứ cái gì chúng ta muốn, chúng ta mong muốn thức ngộ mà nó là quyền khai sinh của chúng ta. Cho đến bây giờ mọi sự đều tốt. Nhưng khi chúng ta không “thành công” với Thiền (cũng nhanh như chúng ta thích, hay như những cái khác mà chúng ta biết có thể là như vậy), “sự thất bại” này tăng sức mạnh cho ảo tưởng về cái ta có tí vết chỉ tử. Ở tại điểm này, một vài hành giả có thể nhường đường cho sự từ nhiệm, trong khi vớt vát tự ái của họ bằng cách chui vào Thiền vô thực (buji Zen): cái thế đứng để nói, trở thành giác ngộ là mâu thuẫn trong lời nói vì tất cả chúng ta vốn đã giác ngộ rồi. Lão sư Kapleau đã cảnh cáo cái tránh né triết học này – một phủ nhận giá trị của kinh nghiệm ngộ - trong *Ba Trụ Thiền*, nhưng Thiền vô thực đang bắt đầu lan truyền ở phương Tây. Nó phải được vạch trần thực sự nó là gì: sự mất niềm tin nơi tiềm năng chứng ngộ của mình.

Thiền vô thực và những phức tạp tâm trí khác liên hệ với thành công và thất bại cũng làm phiền những người tu tập châu Á, nhưng cảm giác về cái ta của người Mỹ thắt nút chặt hơn có khuynh hướng kết tinh thêm những hậu quả cho chúng ta. Sự bất hòa với những khái niệm của Phật giáo cổ điển như tái sinh và nghiệp, mà nó đặt sự giải thoát và luật nhân quả vào một khuôn khổ rộng lớn và phức tạp, có thể cũng tăng cường cho sự tự trách mình của những học viên người Mỹ, đưa họ đến đồng hóa với cảm giác hẹp hòi đặt

biệt về cái ta (và thời gian) và thấy “những thất bại” của họ nhất định là như vậy.

Cho đến khi người học viên trực nhận ra rằng chẳng có con người cốt yếu nào cả - hoặc tốt hoặc xấu - ở bên trong, độc tham sẽ có khuynh hướng làm nổi rõ phản ảnh tâm trí này của sự tự phán xét mình. Trong tâm của người học, dù ý thức hay không, người dạy ngồi trong phòng độc tham chờ sự phán xét, phản ảnh lại cho người học sự thật trần trụi về sự thiếu sót trong tu tập và đạt ngộ. Như vậy, hậu quả của khi đi đến độc tham và sử dụng nó như thế nào có thể là đơn độc có tính cách vấn đề nhất đối với học viên phương Tây, ít nhất cũng là lúc khởi đầu. Dù tự quan tâm mình là cái gì người ta cũng có thể làm về biểu hiện và sự chấp nhận hay không chấp nhận của người dạy sẽ có khuynh hướng ngẩng đầu lên trước khi, trong khi, và sau khi độc tham. Do đó, độc tham là một dấu trường của sự lên men tâm lý học, giàu tiềm năng cho sự chuyển hóa cá nhân.

Ở những trung tâm huấn luyện tinh thần trên thế giới, một vài yếu tố của thủ tục hàng ngày có thể cạnh tranh với các bữa ăn về tâm quan trọng. Tất cả những bữa ăn phục vụ ở Thiền viện (the Zen Center), cả trong và ngoài nhiếp tâm, đều là đồ chay, giữ theo phong tục Phật giáo cổ đại để tránh sự đồng lõa trong sát hại những sinh vật khác. Hai trong ba bữa ăn mỗi ngày được thực hiện một cách chính thức trong im lặng trừ những lúc tụng đọc trong bữa ăn theo truyền thống. Vì tình trạng đông đúc, chúng tôi quì gối trên sàn nhà bên những cái bàn thấp, được thực hiện rộng rãi ở Nhật, nhưng các kế hoạch cho một hệ thống ăn cư ở một vùng đồng quê mới đang được tiến hành xây cất gần Rochester cung cấp một phòng ăn có bàn ghế (theo khuôn của các chùa Thiền Trung hoa và Hàn quốc). Bữa ăn được ăn với đĩa và bát, nĩa và muỗng bình thường hơn là theo nghi thức *oryoki** định chế của Thiền Nhật bản. Khi sáng lập Thiền viện (the Center), Lão sư Kapleau đã thừa nhận tầm quan trọng của sự thực thi trí phân biệt trong lựa chọn và theo các đường lối châu Á. Cùng một cách thức như thế, chúng tôi đã cố gắng trưng bày thư pháp châu Á theo cách đơn sơ của mình và tìm những từ tương đương trong tiếng Anh cho các từ ngữ và các bài tụng tiếng Nhật. Sự cảm dỗ bám chặt vào những cái ngoại lai là thông thường trong những phương thức tu tập tinh thần nhập khẩu từ phương Đông,

* Một bộ gồm chung những cái bát ăn hình thành giống một tổ chim mà các tăng nhân dùng theo truyền thống.

nhưng bám vào những vật trang trí của nước ngoài là hành động nguy hiểm đối với truyền thống Thiền.

Khi nó đến các hàng rào văn hóa Viễn Tây, về Phật giáo Thiền, có lẽ không gì khác thường được cho là ngoại lai hơn là bản thân ý niệm về giác ngộ. Chúng ta không có truyền thống giác ngộ riêng để mà nói, những người phương Tây có khuynh hướng phóng định những hy vọng được tán dương nhiều nhất và những mộng tưởng lên một kinh nghiệm như thế. Rồi chính cái ý nghĩ về ngộ trở thành sự dính mắc tâm trí, là một chướng ngại cực kỳ khó khăn trong tu tập Thiền thực tế. Những người Mỹ, với khát vọng của chúng ta muốn sửa chữa nhanh, có thể là điều đáng hoài nghi nhất trong tất cả đối với cái bẫy thiền định này. Độc giả của những câu chuyện giác ngộ trong *Ba Trụ Thiền* có thể được tha thứ vì lý tưởng hóa ngộ như là một phương thuốc trị bá chứng cho tất cả những đau khổ của cuộc sống. Bất chấp những nhắc nhở trang nghiêm rải rác qua suốt tập sách rằng ngộ chỉ là cánh cổng đầu tiên vào Thiền, những câu chuyện cá nhân ấy rất u là bi tráng và khuấy động đến nỗi những cảnh cáo kia thường bị lãng quên. Vậy, xin lặp lại: một sự thức tỉnh sơ khởi vén mở bản tánh vô phân biệt của thực tại, nhưng nó thường có tính cách thực nghiệm, chỉ công hiến một cái thoáng thấy yếu ớt về Yếu tánh của chúng ta. Các động lực do thói quen của hành động và phản ứng một cách vị ngã được thành lũy vây quanh bảo vệ bên trong chúng ta kiên cố đến độ chúng ta vẫn còn có nhược điểm đối với những khuynh hướng nhận thức kế tiếp, nhưng phải mất nhiều thời gian và sùng mộ tu tập sau khi kiến tánh để nhỏ rỗng các phiền não tình cảm xưa cũ nhất và hòa hợp cái hiểu của chúng ta vào đời sống hàng ngày.

Mặc dù giác ngộ không phải là viên đạn bạc làm thay đổi đời sống chúng ta trong chớp nhoáng, giống như những gì xảy ra trong một vở kịch, nó chỉ ra Con Đường – Trung Đạo qua đó chúng ta có thể đi đến hợp đồng với sự đau khổ vốn có trong cuộc tồn sinh thế gian. Đó chính là sự thách thức đầu tiên và trước nhất đối với những người Mỹ có tâm nguyện về Thiền: chấp nhận đau đớn là một điều kiện của cuộc sống. Qua khả năng sáng tạo phi thường và tài nguyên kỹ thuật học của chúng ta, những người Mỹ đã thành công trong sự làm chủ nghịch cảnh đến một độ nào đó mà nó sẽ là không thể nghĩ bàn đối với tổ tiên chúng ta. Kết quả, chúng ta bị điều kiện qui định ngay từ lúc sinh ra là thấy đau đớn như là một thứ lỗi lầm, một sự phật lòng không thể dung thứ, nghịch lại với cách mà sự vật phải là. Thái độ này đến lượt thúc giục chúng ta tiến tới hoàn thiện sự kiểm soát của chúng ta về những điều kiện sống. Kinh nghiệm của người

Phật giáo tiết lộ rằng “sự theo đuổi hạnh phúc” không ngừng này, mặc dù đã được soạn thảo trong Tuyên Ngôn Độc Lập của chúng ta như là một “quyền không thể chuyển nhượng,” chỉ khiến cho sự đau khổ của chúng ta trở thành vĩnh viễn. Nó là một sự theo đuổi vô ích không chỉ vì nó ở trong sự phục vụ cái ta và những dục vọng của nó, mà còn vì sự làm chủ của chúng ta về các hiện tượng thế gian sẽ thay đổi một cách đơn giản những *cách* đặc biệt mà chúng ta đau khổ và không phải là sự hiểu biết của chúng ta về bản chất của đau khổ.

Mặt khác, cái tin tức tốt là khi Diệu đế thứ nhất, tức Khổ đế, thực sự chìm vào, hoặc qua sự mất mát cá nhân hoặc qua những khủng hoảng có tính cách xã hội, chúng ta có thừa thái tài nguyên giúp chúng ta tìm ra lối thoát. Chúng ta là những người được hưởng lợi ích của một hệ thống, với tỳ vết như nó đang có, được gọi hứng bởi những giá trị đi vào trái tim Phật giáo: tự do, bình đẳng, và cộng đồng. Và lại, những phong tục tập quán của người Mỹ, với sự hứa hẹn tiến tới đặt căn bản trên việc làm khởi đầu và khó nhọc, là một nơi mà Thiên tự nhiên như là ở nhà. Quả thực, tinh thần có-thể-làm-được tiên phong là những gì đã khiến cho Philip Kapleau đủ dũng cảm rời quê hương – và tất cả những gì ông đã biết – để đáp ứng tiếng gọi phi thời gian của Ngã, phiêu lưu đến đất nước duy nhất nơi ông biết là tìm được Thiên.

Nền văn hóa của chúng ta là một nền văn hóa xa rời châu Á nơi đã nuôi dưỡng Thiên, nhiều thứ trong thế giới chúng ta đã thay đổi ngay từ khi xuất bản *Ba Trụ Thiền* lần đầu tiên. Trong sự chấp nhận Thiên vào phương Tây, chúng ta đã làm một việc liêu lĩnh, như Lão sư Kapleau luôn luôn cảnh cáo, là “đang ném đứa bé vào nước tắm.” Nhưng qua tọa thiền chúng ta có thể bảo tồn yếu tánh của truyền thống và chuyển hóa những xu hướng hướng về chủ nghĩa cá nhân vị kỷ và chủ nghĩa tự tư tự lợi của chúng ta thành sự hoàn thành đầy đủ một niềm tin được Phật giáo và phương Tây chia sẻ: giá trị tuyệt đối của mọi con người.

Bodhin Kjolhede

Viện trưởng Thiền viện Rochester Zen Center

Vài Nét Tiểu sử của Lão sư Philip Kapleau

Lão sư Philip Kapleau, người sáng lập Thiền viện *Zen Center* ở Rochester, New York, là tác giả của nhiều tác phẩm Thiền như: *The Three Pillars of Zen*, *Zen: Merging of East and West*, *Straight to the Heart of Zen*, *Awakening to Zen*, *To Cherish All Life*, *The Zen of Living and Dying*, v.v...

Philip Kapleau sinh năm 1912 trong một gia đình thuộc tầng lớp công nhân ở New Haven, bang Connecticut, Hoa kỳ.

Lúc thanh niên, ông học luật và trở thành phóng viên tòa án, phục vụ nhiều năm ở các tòa án tiểu bang và liên bang của tiểu bang Connecticut. Vào cuối Thế Chiến thứ II, ông được chỉ định làm trưởng phóng viên cho Tòa án Quân sự Quốc tế ở Nuremberg, rồi được điều đi bao quản ở Tòa án Quân Quốc tế cho Viễn Đông ở Tokyo, Nhật bản.

Khi ở Nhật bản, ông trở nên thích thú về Phật giáo Thiền, ông đã tìm đến Tiên sĩ Daisetsu T. Suzuki và những người dạy Thiền khác. Khi trở về New York vào năm 1950, ông học triết học Phật giáo với Tiên sĩ Suzuki, lúc ấy đang dạy ở Đại học Columbia, nhưng phương thức thuần trí thức này không thỏa mãn được khát vọng hiểu biết sâu hơn của ông.

Vào năm 1953, ông bán nghiệp vụ phóng viên tòa án ở Mỹ và đi Nhật bản để tu tập Thiền. Ông đã đạt kiến tánh sau năm năm khổ công tu tập, và tiếp tục tám năm nữa để hoàn thành sự học và tu luyện chính thức. Ông được thầy ông, Thiền sư An Cốc (Yasutani) làm lễ thọ giới, trong thời gian đó, ông cũng đã được thầy cho phép dạy người khác.

Ông trở về Hoa kỳ vào năm 1966 và thành lập Thiền viện Zen Center ở Rochester. Từ đó Thiền viện đã phát triển gồm nhiều trung tâm khác ở một số các thành phố ở Hoa kỳ, Ca-na-đa, châu Âu, và Trung Mỹ.

Vào năm 1986, sau hai mươi năm làm Viện trưởng, Lão sư Kapleau đã truyền Pháp cho Tiên sinh Bodhin Kjolhede và chỉ định Tiên sinh Bodhin làm người thừa kế Pháp của mình. Khi về hưu, Lão sư Philip Kapleau sống ở Thiền viện Rochester Zen Center.

Lão sư Philip Kapleau mất vào ngày 6 tháng 5 năm 2004 với hội chẩn triệu chứng Parkinson. Lão sư mất trong khu vườn của Thiền viện trong ánh dương quang với môn sinh, gia đình và bè bạn vây quanh.