

JANE DOBISZ

# 100 *ngày ĐỘC CƯ*

THUẦN TÌNH  
*chuyển dịch*



NHÀ XUẤT BẢN TÔN GIÁO  
PL. 2555 - DL. 2011



Wisdom Publications – Boston - 2008

- 2009 -

# 100 NGÀY ĐỘC CƯ

THUẦN TÍNH chuyển dịch

Nguyên tác : ONE HUNDRED DAYS OF SOLITUDE

Của : JANE DOBISZ



## **ĐÔI NÉT VỀ TÁC GIẢ**

*Jane Dobisz (Thiền sư Bon Yeon) là vị thầy hướng dẫn ở trung tâm Thiền Massachusetts. Trong 25 năm cô đã tu tập theo nhiều truyền thống Phật giáo khác nhau. Jane đã mở nhiều khóa thiền tập tích cực 90 ngày ở Mỹ, Âu châu, và Nam Phi cho hàng trăm sinh viên khắp thế giới. Cô chủ biên tờ The Whole World Is A Single Flower (Toàn thế giới chỉ là một đóa hoa) của Thiền sư Sùng Sơn. Jane sống ở vùng Boston cùng chồng và các con.*

(Muốn biết thêm chi tiết xin vào [www.janedobisz.com](http://www.janedobisz.com).)



## Kiếp người

*Đến tay không, đi tay không,  
nhân thiên là vậy  
Khi sinh ra, bạn từ đâu đến?  
Khi chết rồi, bạn đi đâu  
Sinh, xuất hiện như đám mây nổi  
Tử, biến đi cũng như mây  
Đám mây trôi nổi kia,  
tự bản chất cũng không hiện hữu  
Sinh-tử, đến-đi cũng như vậy  
Nhưng có một điều rõ rệt -  
thanh tịnh và trong sáng  
không lệ thuộc tử sinh  
Điều đó là gì?*

*(Hán thi)*





## Lời giới thiệu

Những thiền sư vĩ đại đều nói trí tuệ trong vũ trụ nằm ngay trước mặt chúng ta. Các ngài bảo, tận sâu thẳm, mỗi chúng ta đều biết mình đã hoàn thiện. Vấn đề là, làm sao khiến chân lý đó hiển lộ sinh động khi ta thể nghiệm cuộc đời?

Khi còn khá trẻ, tôi có ấn tượng đây là một điều quan trọng - và nếu may ra tìm được, thì bí mật của hạnh phúc nằm ngay trong trái tim tôi. Tôi nghe rằng những bậc hiền triết thường ở Á châu, nên quyết định Nepal là điểm khởi đầu hợp lý. Không lâu sau đó, tôi thấy mình rời máy bay của hãng hàng không Ấn Độ, đi trên đường tráng nhựa ở phi cảng Kathmandu. Ngoài trời đã tối. Tôi cảm nhận không khí trên da tôi khác lạ, không giống như ở Tây phương. Nó có hơi hướm miền đất lạ, đầy mùi xăng nhớt, hương liệu và hơi đất. Tôi tự nhủ: “Ta đã quyết định đúng khi đến đây. Tôi đang đi trên vùng đất Đông phương, đi vào một cuộc đời mới.”

Tôi sống với một gia đình Nepal dễ thương ở ngoại ô Kathmandu, ghi danh vào một trường dành cho người ngoại quốc, và hỏi thăm để tìm gặp các vị thầy Phật giáo. Tôi bối rối mà thú thật rằng trong mấy tuần lễ đầu ở Nepal tôi không hề thấy dãy Hy Mã Lạp Sơn. Chỉ tuyệt đối tập trung vào phía chân đồi, tôi luôn tự nhủ: “Hơi đâu mà lo, nó cũng giống núi ở Vermont vậy thôi”. Rồi một ngày kia, khi từ trường đi về, nhìn lên trời, và lần đầu tiên tôi chợt nhận ra, những thứ trắng xóa trên cao mà trước kia tôi nghĩ là mây, thực ra là đỉnh núi tuyết phủ.

Đủ biết nó cao đến như thế nào!

Tôi đã có những khoảnh khắc kinh ngạc khi nhìn lên núi, sững sờ! Vậy ra đó là nơi cư ngụ của những bậc thầy minh triết. Lẽ ra, tôi đã phải leo lên đó nếu muốn gặp họ. Nhưng làm sao mà tôi, một người không biết gì về leo núi, có thể đến đó được?

Dù cũng hơi nản chí, nhưng sau vài tháng tìm hiểu đường đi, tôi đã sẵn sàng để khởi hành. Tôi đi với hai người bạn mới trên con đường Pokhara-Jomosom, vì đường này chẳng cần nhiều kinh nghiệm leo núi hay dụng cụ. Dù vậy, cũng đã khá vất vả cho nhóm nhỏ của chúng tôi, chưa từng leo chỗ nào cao hơn là các đồi thấp.

Sự vĩ đại và tuyệt diệu của dãy Hy Mã Lạp Sơn thật không thể tưởng tượng. Đỉnh núi ở khắp mọi nơi, lởm chởm, phủ đầy tuyết, vừa nhân hậu mà đe dọa. Chúng tôi thấy được những điều chưa từng thấy khi sống ở Rhode Island, quê hương của tôi: những bộ lạc nhỏ của những người trông lạ lùng, đội cả bàn làm việc trên đầu, mang những chiếc vòng bằng thủy tinh, và những vòng mũi bằng bạc. Một nhà ẩn sĩ lang thang, mái tóc bạc của ông kết lại thành những lọn quăn dài, con rắn còn sống quấn quanh cây gậy, cười với chúng tôi, nụ cười vừa ngây ngô vừa không còn răng. Một hồ nước trên Hy Mã Lạp Sơn, nước trong vắt, đầy cả phụ nữ mặc sari, vung nước tung tóe với những đứa bé ở trần, con của họ, đâu cũng thấy cười nhe răng. Một khu rừng đồ quỳn hoa nở rộ. Sống trong đất nước này, những điều xảy ra hằng ngày đã đánh thức trong tôi từng cảm thức ẩn tàng, mê say sự bí hiểm và phiêu lưu mà tôi không hề biết là mình có. Buồn cười thay, trong hoàn cảnh này tôi chẳng màng bận tâm về ý nghĩa cuộc đời nữa. Được đến đó là đã đủ rồi. Tuy nhiên, đằng sau sự phi thường đó, tôi biết câu hỏi lớn nhất mình mang đến đây sẽ không được giải quyết cho đến khi tôi xử lý. Rốt cục

tôi tự lý luận mình chẳng phải lúc nào cũng được đi vất vả như thế này để bị hớp hồn vì những phong cảnh hùng vĩ.

Chúng tôi leo rồi nghỉ, gặp người đủ mọi quốc tịch. Tôi và hai bạn Sue và Laurie đã có một thời gian vui vẻ. Dù chúng tôi có đang ăn xúp bí và món ăn truyền thống *dal bhat* (gạo với lentils) sau một ngày leo núi dài, hay cười vui trong lều buổi tối, chúng tôi cũng rất vui. Có đêm, chúng tôi được mời đến ngủ lại với một gia đình Nepal đã gặp trên đường đi. Khi đến nơi, chúng tôi ngạc nhiên mà nhận ra nhà chỉ làm bằng lá khô và cây. Trong lúc chúng tôi đợi bữa ăn tối, mỗi người được ba củ khoai tây luộc, thì chủ nhà lấy cung tên đi ra ngoài kiếm thức ăn. Không có minivan, cũng chẳng có drive-through (ngồi trong xe, lái qua kêu thức ăn rồi nhận luôn), không có máy ATM rút tiền. Không những tôi có cảm tưởng mình đến địa đầu quả đất về mặt địa lý, mà còn như đi ngược thời gian, đến một nơi chỉ có trong sách sử. Tận căn rễ, thật là đổi hẳn cả tâm tư khi ở đó, và chúng tôi cảm thấy thích thú từng giây phút.

Đi đã hai tuần rồi! Đây là ngôi thất nhỏ tôi tìm kiếm. Trong ngôi kiến trúc lợp ngói xưa này, sẽ có một vị thông hiểu mọi sự, trả lời cho tôi những câu hỏi lớn về sống chết. Cuối cùng thì tôi cũng sắp gặp một vị Lạt ma Tây Tạng. Tim đập nhanh, tôi gõ cửa ngoài, chắc mâm thế nào khi thấy tôi, vị Lạt-ma sẽ nhận ra ngay là tôi chưa đắc đạo và hét lên: “Đi khuất mắt, đồ ký sinh.”

Một người phụ nữ Tây Tạng xinh đẹp ra mở cửa.

“Lạt-ma có nhà không?”

Cô cười, hàm răng trắng xóa, trắng thật là trắng và nói: “Lạt ma, không có. Lạt ma ở New York.”

Tôi hỏi lại mà không tin: “Lạt ma ở New York à.”

‘Vâng, vâng, ở New York. Cô sẽ trở lại nhé.’

Tôi ngồi lại trên một phiến đá cao, cười lớn. Lúc nào cũng chọn đường dài hơn! Lẽ ra, có thể đi xe lửa mất 4 giờ để đến New York; thì tôi lại ở đây, thất nghiệp, không có chốn trở về mà lại ngồi bên đường lên núi (trong dãy) Hy Mã Lạp Sơn. Nhìn vượt qua khu rừng đồ yên bao la, đến những đỉnh núi phủ tuyết huy hoàng xa xa, tôi chợt hiểu ra là mọi thứ tôi đang kiếm tìm lại gần nơi tôi ở hơn là dự tưởng. Quá gần là đằng khác, tôi đang nhìn thấy nó.

Rất tin tưởng vào sự kiên trì, tôi tiếp tục gõ cửa những ngôi thất khác, cho tới cuối cùng may mắn thay, tôi cũng tìm được một vị Lạt-ma có ở nhà! Như những người ông từ ái, họ dành thì giờ rộng rãi cho tôi và giúp tôi khởi sự con đường thiền tập.

Cuối cùng thì việc vị Lạt-ma đầu tiên (tôi tìm gặp) đi New York lại là một điều tốt. Như vận may, nhiều vị thầy tâm linh từ Á châu lại đến định cư ở Mỹ để dạy người phương tây man di chúng ta. Sau khi đi Nepal về, tôi khám phá cả một hệ thống rộng lớn những vị thầy Á châu ngay tại nước Mỹ. Lợi dụng cơ hội được học hỏi từ các vị, trong mấy năm sau đó tôi đã dự nhiều khóa tu Phật giáo. Có một năm, sau khóa tu 90 ngày ở Barre, Massachusetts, hai vị khách được mời nói chuyện với nhóm chúng tôi, khoảng chừng 100 tham dự viên. Một trong hai vị là Thiền sư Sùng sơn (còn gọi là “Dae Soen Sa Nim”), và người kia là một trong những học trò lớn của Thiền sư, Thiền sư Su Bong. Sự hiện diện của quý vị thật là tuyệt, với đôi mắt sáng, nụ cười tươi, lời ứng đáp khó hiểu cho những câu hỏi từ thính chúng.

Bất cứ khi nào có ai hỏi Thiền sư điều gì, Ngài đều đưa cây gậy lên và bảo: “Tôi sẽ đánh ông 30 gậy!”

Cuối cùng tôi đưa tay lên và hỏi: “Ngài cứ nói ‘Sẽ đánh 30 gậy!’ . Vậy chứ có khi nào Ngài đánh ai chưa?”

“Lên đây!” Ngài ra lệnh, giả vờ làm vị Thiên sư cứng rắn, oai vệ, cho dù tia nhìn của Ngài phản bác lại. Ngài đang vui và chúng tôi cũng vậy.

Tôi đi tới phía trên thiền đường, nơi Ngài đang ngồi trên chân trên sàn nhà.

“Ngồi đây.” Ngài ra dấu cho tôi ngồi xuống sàn, đối diện với Ngài. Rồi Ngài vỗ tay, bảo: “Nhận âm thanh này rồi mang lại cho ta!”

Không chút suy nghĩ, tôi đánh cái đóp vào tay Ngài đang để trên không. Ngài cười lớn rồi bảo: “Tuyệt, thật tuyệt! Đó mới là tâm Thiền.”

Nó chẳng giống cuộc nói chuyện nào từ trước. Ngay lúc đó, tôi nhận ra người này là Thầy tôi.

Thiền sư Sùng Sơn là một tổ sư Thiền từ Đại Hàn được kính trọng khắp nơi. Ngài có nụ cười dễ lây và một tâm hồn có thể hòa nhập với tất cả mọi người, bất kỳ trong cảnh huống nào. Giáo pháp của Ngài được thu gọn đến độ tuyệt diệu. Dù làm đệ tử của Ngài đã bao nhiêu năm, tôi vẫn không nắm được một phần mười những gì Ngài muốn chia sẻ. Dĩ nhiên điều đó lại khiến việc được học với Ngài càng thích thú hơn.

Khi còn thanh niên, lớn lên dưới thời Nhật Bản chiếm đóng Đại Hàn, đam mê mãnh liệt nhất của Ngài là giải phóng đất nước. Ngài tham gia phong trào kháng chiến bí mật dành độc lập của Đại Hàn, rồi bị tù một thời gian ngắn vì tội chuyên tin tức cho những lãnh tụ kháng chiến ở Thượng Hải và Mãn Châu. Ngài thoát án tử hình trong đường tơ kẽ tóc khi một viên chức cao cấp mở đường giầy giải thoát cho Ngài.

Mới hơn 20 tuổi, mệt mỏi với chính trị, mất ảo tưởng với xã hội, Ngài cắt tóc, một mình đi vào núi nhập thất miên mật trong một trăm ngày. Từ ngày đó đến nay, Ngài làm tu sĩ Phật giáo và đã nỗ lực dạy cho mọi người khắp thế giới biết tu tập Thiền.

Đây là con người có hướng đi cuộc đời rõ ràng nhất mà tôi được gặp. Điều gì đã xảy ra cho Ngài trong chuyến nhập thất một trăm ngày ấy? Tại sao không thử xem? Nội cái ý nghĩ sống một mình trong một trăm ngày đã luôn kích thích tôi, nhưng đồng thời cũng làm tôi sợ muốn chết. Sống một mình có nghĩa là không gặp ai, không nói chuyện, không đi làm, không trả tiền hóa đơn, không chạy việc lật vật, hay làm những việc bình thường mà tôi phải mất nhiều năng lực. Nó sẽ giống như thế nào? Tôi sẽ gặp một con người ra sao, dưới những lớp vỏ của điều kiện xã hội, bổn phận, lệ luật, văn hóa? Nguyên liệu thô đó do gì tạo thành? Ngay cả tôi có thích con người đó không? Cô ta là người tuyệt diệu hay kinh khiếp? Mạnh hay yếu, sâu sắc hay nông cạn? Hay là tổng hợp của tất cả những điều này? Hình như điều hay nhất cần làm là tập theo truyền thống tu tập trong thiền viện để ngồi thiền, kinh hành, lễ lạy, tụng kinh, chẻ củi... trong một trăm ngày. Trong mỗi một giây phút khi làm những việc này, tôi sẽ tụng chú Đại đà-la-ni như Dae Soen Sa Nim đã làm.

Ở một khía cạnh, thật là vô lý khi người ta lại đi làm những việc đơn giản đó suốt ngày để tìm được trí tuệ; tuy nhiên đó chính là những điều người xưa đã chỉ dạy từ thuở nào, và các Ngài luôn cố gắng nhắc cho chúng ta nhớ.

Có một câu chuyện thật tuyệt diệu để minh chứng điều này về một giáo sĩ đạo Hồi tên là Mullah Nasrudin. Ngày nọ, học trò của ông đến thăm thầy. Anh ta đi len

lén đến từ phía sau để làm thầy ngạc nhiên và tình cờ thấy thầy đang rải vụn bánh mì quanh vòng rào của vườn.

“Trời đất, Mullah, thầy đang làm gì vậy?”

“Cái này hả? Đây là kỹ thuật của ta để đuổi cọp đi xa.”

“Nhưng thưa Mullah”, người học trò trả lời “Làm gì có cọp quanh đây!”

“Cũng hiệu quả, phải không?” Mullah bảo.

Cũng có vẻ kỳ dị như vụn bánh mì của Mullah Nasrudin, kỹ thuật ngồi thiền, kinh hành, lễ lạy, tụng kinh, chấp tác, ăn qua đường được áp dụng trong những khóa tu Thiền truyền thống thật ra cũng hiệu quả. Riêng tôi, tôi biết là còn nhiều con cọp rình rập trong tâm trí tôi, như là: “Tôi là gì?”, “Đời sống là gì?”, “Chết là gì?”

Đã đến lúc phải giải thoát cho chúng.

Bởi đã tới lui Hy Mã Lạp Sơn, tôi nghĩ chẳng cần phải đến một chỗ xa xôi như Tây Tạng hay Đại Hàn để nhập thất. Tôi dự định nhập thất độc cư một trăm ngày ở rừng nhỏ miền New England, mà không hề có một chút ý niệm là điều gì sẽ xảy ra hay liệu tôi có qua được tuần lễ đầu tiên. Trong những điều kiện vô cùng tối thiểu, có thể tôi sẽ thấy ra được những hạn chế của tâm thức. Nếu những điều sách Thiền nói là đúng thì có thể tâm sẽ không có giới hạn. Một câu ngữ lục xưa đã dẫn: “Nếu tâm người đã toàn vẹn thì mặt trời, trăng sao cũng đều toàn vẹn. Còn nếu tâm người không vẹn toàn thì mặt trời, trăng sao cũng chẳng lấp đầy. Người sẽ thấy như có gì khiếm khuyết.”

Phần đông chúng ta không có cơ hội hay mong muốn đi xa một mình lâu như vậy, nhưng thật là cần thiết để tâm



trí chúng ta anthur trong cái xã hội bận rộn mà ta đang sống. Như Dae Soen Sa Nim thường bảo, việc giữ được tâm ta ngay trong khoảnh khắc này còn quan trọng hơn bất cứ kỹ thuật chuyên biệt nào. Bạn không cần phải là nhà khổ hạnh lang thang, một ẩn sĩ, thầy tu hay ni cô để thể nghiệm sự sâu lắng tinh thần trong cuộc sống hằng ngày của chính bạn. Nếu được dừng lại, có vài giây phút yên lặng và đơn độc mỗi ngày, bạn sẽ đưa trí tuệ vào đời sống để nó tỏa ra trong cách bạn suy nghĩ, cảm nhận, hành động.

Nếu trong khoảnh khắc này bạn đang trong sáng, toàn thể cuộc đời của bạn sẽ trong sáng.

Nếu đời bạn trong sáng, trái đất này sẽ trở nên tốt hơn.

----- ***Đến nơi***



*Phật là tâm ta  
Và Đạo lộ chẳng dẫn tới đâu  
Đừng tìm kiếm gì ngoài điều này.  
Nếu bạn quay xe về hướng Bắc  
Trong khi muốn xuôi về Nam  
Thì làm sao tới đích được*

*Thiền sư Lương Khoan*

## 1. Bạn đi đâu ?

Ngôi thất nhỏ ở một khoảng đất trống giữa rừng. Tuyết phủ mặt đất chừng một foot (30.48cm). Bây giờ là giữa tháng 1. Hai người bạn giúp tôi chuyển từ xe xuống mọi thứ dự trữ sống qua mùa đông, xem chừng tôi có tạm ổn chưa, rồi lái xe đi lúc hoàng hôn. “Tạm biệt! Hẹn tháng năm gặp lại! Chúc nhập thất an vui!”

Nhạc rock trong radio xe nghe dần xa khi họ lái xe dọc con đường đất ba dặm dẫn về chốn “văn minh”. Trời tối hơn. Gió bắt đầu thổi. Bao tử tôi thấy đói. Muốn pha trà, trước hết tôi phải nấu nước. Muốn nấu nước tôi phải nhen lửa từ đâu. Tôi đang nghĩ gì nhỉ, có nên làm không ?

Tôi có 50 pounds gạo, 10 pounds đậu đỏ, 5 pounds đậu nành, 10 pounds hạt hướng dương, 4 bình miso (xúp Nhật), một bao trái cây khô, 2 bao lớn trà lúa mạch rang, hũ bơ đậu phụng hiệu Skippy cỡ trung. Đây là thực phẩm dự trữ cho tôi trong 100 ngày sắp tới. Tôi sẽ không rời rừng đi ra thành phố cho đến mùa xuân. Sẽ không có ai đến thăm tôi cả.

Nếu có gì xảy ra và tôi cần giúp đỡ thì sao ? Nếu có tên điên khùng nào biết tôi ở đây một mình, cửa không khóa ?

Với ước vọng thi đua cùng người xưa, tôi đã quyết định ngu ngốc là không mang cà phê, chứ đừng nói là kem sữa hay đường.

Bạn không thể nói nhà này ấm.

Túp lều bằng gỗ hình chữ L, tổng cộng chừng 150 foot vuông ( $45.72m^2$ ). Chẳng có gì ngoại trừ một lò gang đốt củi, một giường đơn, kệ để đồ âm tường, một ghế gỗ màu xanh lá cây, một cái bàn kỳ cục. Sàn và tường lót gỗ thông. Bồn rửa chén chẳng có hệ thống ống nước, trông lạ kỳ khiến tôi tự hỏi sao lại để nó ở đó, sau mới nhìn ra là cái bồn bằng gốm có lỗ (thoát nước). Một xô nhựa màu trắng để dưới chỗ thoát nước. Ngoài cổng nhà có một ít củi, một bồn đi cầu bằng sứ, một bình nhựa xách nước 5 gallons màu đỏ, một ít dụng cụ và một cái rìu. Nước thì có cái giếng cuối đường, cách chừng phân tư dặm.

Tôi đóng bảng thời khóa lên tường:

3.15	Thức dậy	12.00	Ăn trưa
3.20	Lạy 300 lạy	12.20	Giải lao
4.00	Uống trà	1.00	Lạy 200 lạy
4.15	Ngồi thiền	1.30	Ngồi thiền
4.45	Thiền hành	2.00	Thiền hành
4.55	Ngồi thiền	2.20	Ngồi thiền
5.30	Thiền hành	2.50	Thiền hành
5.40	Ngồi thiền	3.00	Ngồi thiền
6.10	Thiền hành	3.30	Thiền hành
6.20	Ngồi thiền	3.40	Ngồi thiền
6.50	Tụng kinh	4.10	Thiền hành xa
7.40	Ăn sáng	5.15	Nghỉ uống trà
8.00	Chấp tác	6.00	Lạy 200 lạy
9.30	Giải lao	6.30	Tụng kinh
10.00	Lạy 300 lạy	7.30	Ngồi thiền
10.30	Uống trà	8.00	Thiền hành
10.40	Ngồi thiền	8.10	Ngồi thiền
11.10	Thiền hành	8.40	Thiền hành
11.20	Ngồi thiền	8.50	Ngồi thiền
11.50	Thiền hành	9.20	Hai thời kinh sau cùng
		9.30	Ngủ

Thời khóa nhập thất là khuôn khổ căn bản của thiền tập đã được phân bố điều hòa để ta có đủ thì giờ tọa thiền, thiền hành, tụng kinh, chấp tác, ăn uống và nghỉ ngơi. Trên nguyên tắc, tôi sẽ khởi sự tu tập từ 3.15g sáng ngày mai. Mất tôi ngừng giây lâu nơi công thức giống quân sự này. Liệu tôi có thể tuân thủ theo cái việc khó tin để thức dậy sớm, để theo các thời khóa ngồi thiền, lạy Phật khi không có ai kiểm soát ?

Tôi đã dọn dẹp xong. Chẳng có gì nhiều, chỉ một vài áo quần lót dài, quần dày, áo quần lao động, giày ống, tôi xếp gọn gàng trên kệ gần giường. Tôi đặt một tượng Phật bằng gỗ và hai cây đèn cây lên bàn, một bát nhang, một chén nước. Tôi kiểm lại lần nữa pin trong cây đèn, trong đồng hồ báo thức, thử mấy hơi dài, cảm nhận sự nặng nề của thỉnh lặng và cái cô đơn tuyệt đối trùm phủ lên tôi. Tôi vui nhưng cũng sợ, vừa yên ổn mà cũng vừa bất an.

Khi lăn vào túi ngủ cái đêm đầu tiên đó, suy nghĩ cuối cùng của tôi là: “Qua một ngày rồi, còn 99 ngày.” Tôi mong tàn lửa đùng bay ra thành đám cháy, biến căn lều thành trái banh lửa, giết tôi chết trước khi chưa khởi sự. Tôi nằm đó tự hỏi, để đề phòng, có cần ngồi dậy, lấy một xô nước để tắt lửa không.

Nhưng làm sao mà sáng sớm mai đốt lửa lại nếu tro bị ướt ?

Không biết người da đỏ bản xứ làm thế nào trong lều họ trước thời gian có nhiệt điện ? Làm sao để họ giữ ấm cho con nếu lửa tắt đi. Mặt khác, nếu để cho lửa cháy, tàn bay ra rớt xuống mền, có đốt họ chết cháy không ?

Đây là những suy nghĩ sâu xa của tôi đêm đầu tiên trong rừng. Tôi lớn lên ở vùng ngoại ô và không biết gì nhiều về việc chặt củi, nhóm lửa. Tôi nghĩ tôi sẽ học. Đêm đầu tiên quả là cô đơn, thật cô đơn! Tạ ơn Thượng đế là tôi còn quá trẻ không biết nhiều hơn. Tôi quá kiên cường, hiếu kỳ và sôi nổi. Ta phải làm tất cả điều này khi còn trẻ. Khi lớn tuổi hơn, thật dễ tìm ra lý do để sống cho thoải mái hơn.





*Ta lạc lối  
khi sinh ra trong ảo giác  
còn sâu hơn là tâm thức.  
Nếu có thể thoát ra được để tỉnh thức  
Bạn sẽ chín chắn như một trái lê chín muồi*

*Thiền sư Nhất Khuu, Quạ vô thanh*

## 2. Báo thức

Chẳng trách tại sao người ta lại kêu là “alarm- báo động”. Adrenaline tuôn chảy trong máu tôi khi chuông đồng hồ kêu báo thức vào buổi sáng đầu tiên. Rõ ràng là lửa rồi cũng tự tắt. Ít ra căn lều đã không bị cháy. Vẫn còn nằm trong túi ngủ, tay phải nắm tràng hạt, tôi thử đọc câu kinh tôi phải đọc mọi lúc, nó bắt đầu: Shim yo jung gu dae ðà la ni (Vô ngại ðại bi tâm ðà la ni). Ngay lập tức, nhiều tư tưởng xen vô: “Tôi đang ở đâu?” “Đèn pin đâu rồi?” “Chẳng thấy gì cả”, và nhiều ý nghĩ khác...

Không thể thức dậy được, tôi như bị tê liệt bởi một lô tư tưởng, bảo tôi: Xét cho rằng đây chỉ mới ngày đầu, xét cho rằng ở đây chẳng có ai, rằng tôi có thể nghỉ thêm chút nữa, đến 9g hãy bắt đầu. Đúng, phải đấy. Như vậy tôi có thể khởi sự tốt hơn, và nhờ vậy, sẽ quen thuộc hơn với môi trường mới. Tôi có thể khởi sự thời khóa vào sáng sớm ngày mai...

Nếu chụp hình bất ngờ từ trên nóc lều vào ngay lúc đó, bạn hẳn chỉ thấy cái túi ngủ màu xanh phồng

lên. Tuy vậy, nhìn gần hơn sẽ thấy một lỗ mũi lạnh ngắt, tấy đỏ, hai con mắt hoang mang từ miệng túi ngủ, nhìn chằm chằm như muốn hỏi: sao tôi lại ở đây thế nhỉ ???!!

Trời tối đen như mực, tôi chẳng thấy được gì. Một giọng nói trong đầu nạt tôi: “Dậy đi, con khi lười biếng. Ngay ngày đầu mà đã ngủ, thật chẳng được tích sự gì.” Mở khóa ruột túi ngủ ấm áp, tôi vung một chân ra trên nền gỗ vừa cứng vừa lạnh. Vẫn còn chưa quen với cách bày biện trong lều, tôi mò mẫm tìm lối đi, đâm sầm vào những vật nhọn cho tới khi sờ được mặt sắt lạnh ngắt của lò sưởi. Cuối cùng thì cũng tìm ra được diêm quẹt. Răng đánh cầm cập, tay run lấy bầy, tôi đốt cây này qua cây khác, rồi đưa tay ra xa thành ngọn đuốc nhỏ cho đến khi tìm được cây nến. Tôi tìm ra cây đèn dầu và cũng đốt lên luôn. Sau đó dĩ nhiên là đốt lửa.

Tôi đã quên mất, không biết đêm qua mình vặn nút lò sưởi qua trái hay phải. Tôi vò mấy tờ báo càng nhanh càng tốt, theo khả năng của bàn tay (cứng vì lạnh), rồi phủ lên trên chỗ mỗi lửa. Khói thổi ngược vào lều, vào mắt và cổ tôi. Tôi nghịch vớ vẩn với nút vặn lò cho đến khi khói chun vào ống khói thay vì vào mặt. Nằm cuộn mình trước cánh cửa mở ra của lò sưởi, tôi sưởi ấm một lúc trước ngọn lửa lách tách ấm áp, khô ráo, và bỏ thêm mấy thanh củi nhỏ khi lửa đã bắt.

Tôi bắt đầu tỉnh giấc.

Tôi có thể khởi sự được rồi.

Tựa như có phép thần diệu, câu kinh lại vang lên:  
Namak alya baro gije sebraya, moji sadabaya, maha  
sadabaya ...

Nếu tôi khởi sự suy nghĩ quá nhiều về việc sống đơn  
độc một trăm ngày sắp tới, lại thức dậy vào những  
buổi sáng như thế này, chắc chắn tôi đã dọn dẹp hành  
lý và đi về nhà ngay. Nếu tôi dừng tự hỏi tại sao tôi  
phải lạy Phật ở giữa khóm cây này, hay ai đã có ý  
tưởng như vậy, thì tôi hẳn không bao giờ tiếp tục.

Thiền không phải là tại sao các pháp vận hành như  
thế này hay như thế khác, ai đã phát minh ra chúng,  
giá trị văn hóa của chúng như thế nào, hay các điều  
khác nữa... ; dù nó chiếm hẳn một phần quan trọng  
trong khoa học về tôn giáo. Việc thiền tập (đối cực  
với học hỏi về Thiền) hoàn toàn khác biệt, phải  
đem hết tâm vào từng khoảnh khắc như chúng  
đang là, dù đang tụng chú, đang mò mẫm trong  
bóng đêm, hay đang cảm nhận hơi ấm lò sưởi trên  
da thịt. Nó đòi hỏi sự vắng mặt hoàn toàn của niềm  
bất tín, sự tin tưởng có một cái gì đó còn sâu sắc  
nhiều hơn là logic và lý luận ; và nếu hành trì theo,  
bạn có thể trở về nơi chốn cũ.

Không nên phân tích.

Đến giờ đi lạy rồi.

Hãy làm thôi.



*Thưa Thiền sư, tại sao chúng con phải lạy  
và chúng con lạy ai ?”  
“Quý vị không phải lạy ai ở bên ngoài  
mà chính là cái tôi nhỏ bé  
lạy cái tôi chân thật, vậy thôi.”*

*Thiền sư Sùng Sơn*

### **3. Lên và xuống**

Đứng lên. Lạy xuống

Đứng lên. Lạy xuống

Đứng lên. Lạy xuống

Tôi chưa tỉnh máy. Tôi tự bảo tôi, “cứ làm đi” vừa lén nhìn cái giường. Túi ngủ trông mời gọi. Nhiều tư tưởng chạy qua đầu tôi, tại sao lạy khi không có ánh sáng thì hay hơn. Bình thường, là một người “câu giờ” siêu đẳng, nhạy cảm với bất kỳ lý do bào chữa nào, tôi cũng không sao lý luận cho ra được trường hợp này. 3.20g sáng, đơn độc một mình trong khu rừng nhỏ, làm như tôi không còn nơi nào để ở. Tôi tiếp tục lạy.

Đứng lên. Lạy xuống

Đứng lên. Lạy xuống

Đứng lên. Lạy xuống

Ba trăm lần. Lạy một lạy xong, tôi dờ một hạt trong tràng hạt để tiếp tục đếm trong khi lạy lại câu chú trong đầu. Sự nhịp nhàng khi lạy và âm thanh niệm chú xen kẽ trước sau đã cắt đứt sự suy nghĩ dày đặc và đánh thức tôi.

Ở Tây phương, chúng tôi không hề lạy cái gì hay lạy ai. Không lạy Chúa, không lạy Phật, không lạy cha mẹ, không lạy nhau. Chúng tôi chẳng hề nghĩ chuyện lạy vì ở đây dân chủ, chúng tôi đều bình đẳng. Tuy nhiên ở Đông phương, ai cũng lạy chào người khác. Đây là hình thức của sự kính trọng, chào đón, tu tập tôn giáo, hay chỉ là dịp để ngưng lại.

Lạy là hành động của cái tôi nhỏ bé chào cái tôi chân thật. Cái tôi nhỏ là, “tôi, của tôi, về tôi”, một cái tôi biệt lập. Nó nghĩ: “Tôi là Jane, tôi là một người mẹ” hay “Tôi là Bob, tôi là bác sĩ”. Cái tôi chân thật không có ý niệm biệt lập vì nó có trước mọi ý niệm và suy tư. Y như việc nước tuôn chảy ra biển, hay một cái cây lớn cao, cao lên; cái tôi chân thật chỉ làm việc đó, mà không có gánh nặng của sự suy nghĩ. Khi lạy, chúng ta chẳng lạy cái gì ngoài cái tôi chân thật. Mỗi lạy là một dịp thức tỉnh ra khỏi ảo tưởng rằng ta tách rời với vũ trụ. Trong động tác

khi hai tay chạm chiếu, đầu gối chạm đất, và khi đứng lên lại, chỉ có thuần một động tác lạy.

Thiền sư Sùng sơn, khi bắt chước tiếng Anh, đã nói, “Lạy là việc nhanh số một (No 1) để tiêu nghiệp.” Đôi khi tôi nghĩ, khi thiết lập dòng thiền ở phương Tây, Ngài đã quyết định đem việc lạy lên một cấp cao hơn. Trong hơn hai mươi năm, Ngài đã lạy hơn ngàn lạy mỗi ngày, bất kể mọi lúc: bị bệnh, mệt mỏi, đang di chuyển, trên xe lửa, trong phòng khách sạn..., không hề bỏ. Chỉ nhìn Ngài làm như vậy ngày này qua ngày khác, cũng đã là một bài học lớn lao rồi.

Còn tôi thì ở đây, trẻ trung, mạnh mẽ. Sau chỉ có 300 lạy, chân tôi run như hai viên kẹo dẻo jelly. Tôi nghiệm thấy thời khóa là người thầy cực tốt, và đây chỉ mới là hoạt động đầu tiên trong ngày đầu tiên.

Đang khát nước đây.

Một tách trà sẽ ngon.





*Ngày nọ, Thiền sư Động Sơn  
đang ở ngoài chợ, cân mấy cân gai.  
Một vị tăng hỏi Ngài, “Phật pháp là gì?”  
Không do dự Ngài trả lời,  
“Ba cân gai.”*

*Vô môn quan*

## 4. Ba cân gai

Tôi rót tách trà từ cái ấm gang, Dù trà lúa mạch đã sao (rang), nhưng vị vẫn còn mạnh. Tôi rên rĩ sao chẳng là cà phê nhẹ (light) với một muỗng đường. Nhìn quanh mấy bức tường mờ mờ trong bóng tối trước bình minh, tôi chẳng thể nói được ở đây trông ấm áp, hay như tử địa. Luôn là người lạc quan, tôi chọn chữ “ấm áp” và khởi sự buổi ngồi thiền đầu tiên trong ngày. Tôi bắt đầu lặp lại câu chú một cách lặng lẽ, và trí tôi lang thang.

Tôi trở lại câu chú

Tâm tôi lại lang thang

Tôi trở lại.

Thật quả là đại ngu ngốc, phải không. Rằng một người phải cố gắng hết sức chỉ để trở về chỗ mà họ đã ở, nhưng đó lại là tình huống gay go cho tôi.

Lần đầu tiên tôi tập ngồi thiền là trong một nhóm chừng 20 người. Chúng tôi được dạy phải giết “cái tôi”. Thay vì phải hoàn thành công việc xấu xa này, tôi lại gần như muốn giết mọi người chung quanh. Vị trưởng nhóm, có trách nhiệm báo hết giờ thiền, ngồi xếp bằng ở đầu phòng, vẻ thánh thiện hiện trên khuôn mặt. Nghĩ là ông đã không biết đến giờ giặc, những gì tôi có thể làm là ngăn để khỏi hét lên, “Rung chuông lên, đồ ngu!”. Nhìn vẻ mặt họ bình thản, tôi chỉ có thể cho là mọi người quanh tôi đều đã đạt đến Niết-bàn, còn tôi chỉ ngồi đó, tự hỏi : An lạc nằm ở đâu khi chân tôi đau, khi chán muốn chết phải ngồi không nhúc nhích? Có cái gì là vĩ đại khi phải đối đầu với những thứ dễ thương tổn trong tôi, mà tôi nào muốn gặp. Nó chẳng giống chút nào với hình ảnh mà tôi có trong đầu về việc ngồi tréo chân trên sàn nhà, giao cảm với vũ trụ một cách hạnh phúc.

Tôi chẳng thể đợi để thoát ra chỗ tập thiền.

Đây là điều trở trêu khi tu tập về tâm linh. Ta đi khắp nơi, vượt những chặng đường khổ sở để đến các trung tâm thiền, tự viện, căn thất trên núi, ghi danh một cách hồ hởi vào lớp dạy thiền; và một khi đã tới đó lại cầu mong lớp học chấm dứt càng nhanh càng tốt để trở về nhà, thư giãn. Hết khoá học, ta lại hối hả về nhà, về khu vực thoải mái của ta, nơi ta cảm thấy an toàn, rồi lại mong được tu tập

nữa. Bất kỳ ở đâu, chúng ta luôn mong ước một bến bờ nào khác. Điều chúng ta luôn quên là một lúc ta chỉ có thể ở một nơi. Sự hăm hở điên cuồng của ta, lao về những “thứ chỉ có trời biết” đã nuôi dưỡng cái cảm giác luôn bị vong thân ra khỏi cuộc sống thực sự.

Một trong những điều loại suy hữu ích nhất về cách ngồi thiền là từ một vị Thầy nổi tiếng trong truyền thống Vipassana, Joseph Goldstein. Joseph so sánh thiền tập như tập cho chú chó con ngồi yên. Chú chó là tâm rong ruổi của chúng ta. Nó chạy tới đây, lảng quăng bên kia, vẫy đuôi, ngửi mọi thứ, đại khái là hành động theo bản năng. Thiền định chính là việc tu tập đem chú chó trở về khi ta bảo, “Ngồi yên.”

Chẳng hạn như, cho là bạn thiền tập đếm hơi thở. Bạn khởi sự đếm, “Một, hai...”, và rồi, trước khi bạn ý thức được thì chú chó con đã chạy tới Los Angeles, đến trận đá banh ngày hôm qua, hay cả một danh sách những gì bạn phải làm cho xong. Thay vì tùy tiện chạy theo chú chó đi đây kia, bạn âm nó lên, nhẹ nhàng đặt nó về với hơi thở. Theo thời gian, chú chó con sẽ học để ở yên với bạn. Đây không phải vì có điều gì sai lầm trong bản chất của chú chó; chỉ là câu hỏi sau khi rong ruổi đông tây ngày này qua ngày khác, cuối cùng rồi đời bạn sẽ ra sao?

Cái năng lực khiến tâm được an ổn là căn bản của tất cả kỹ thuật tu thiền. Một số người đếm hơi thở, hay theo dõi cảm nhận về hơi thở. Một số khác hình dung một bức ảnh hay ảnh tượng. Người khác lặp đi lặp lại một câu, gọi là thần chú, với tâm trí lặng yên. Bạn sử dụng kỹ thuật nào, điều đó không cần thiết. Một điều chung là những kỹ thuật này không cần sự suy nghĩ. Như Lão tử đã nói, “Tu tưởng chỉ đến được chỗ nào mà nó có thể hiểu.”

Thiền hỏi ta, “Rồi thì sao?”

Đó là câu hỏi đáng mười ngàn đô la.

*Đại đạo vô môn  
Làm sao đi qua được ?*

*Thiền sư Sùng Sơn*

## 5. Đại đạo vô môn

Cách nấu nước sôi nhanh là bỏ nước vào ấm, để trên lò, vặn lửa cao rồi để tới khi sôi. Nếu cứ liên tục nhắc ấm xuống, để nguội rồi lại bắt lên lò, nước sẽ chẳng bao giờ sôi. Tương tự như vậy, ý gãm khi nhập thất là luôn thấp sáng ngọn lửa tinh thức đang khi ngồi thiền, và vẫn để ngọn lửa “cao” trong tất cả mọi hoạt động khác trong ngày, cả khi thiền hành, lạy Phật, dùng bữa và làm việc. Không có sự đứt đoạn, mỗi một việc làm là một phần của sự tu tập.

Đến giờ thiền hành. Chẳng có chỗ đến hay mục tiêu nào khác hơn là chú tâm đến từng bước đi. Rồi tọa cụ, tôi đi tới lui chậm rãi trong thất, buông thư cho tâm lắng xuống lòng bàn chân trên nền gỗ ấm áp, và vẫn tiếp tục niệm chú. Ngồi thất hơi nhỏ nên chừng mười bước là tôi lại quay trở lại.

Đi tới đi lui trong 10 phút.

Đây là thiền hành.

Thật khó để tâm không bị “rong ruổi” nơi khác ngay khi đi thiền hành. Nhiều Thiền sư bảo khi đi thiền hành, bạn phải xem mỗi bước chân như là bước đầu tiên - hay cuối cùng. Như vậy mới trân trọng từng bước chân. Chúng ta cứ xem những khoảnh khắc nhỏ như thế là chuyện đương nhiên, nhưng chúng thật quan trọng làm sao. Đó là những đơn vị làm nên đời sống chúng ta. Thiền tập giúp ta biết ra rằng những gì ta mong cầu đang có sẵn ở đây, ngay trước mặt ta, chỉ cần làm chậm lại là ta nhận ra chúng.

Người hàng xóm 82 tuổi của tôi tên Herb đã quán triệt được điều này. Gần đây ông phải nằm nhà thương 13 tuần, trải qua hai cuộc đại phẫu và gần chết. Có lúc ông yếu đến nỗi không ngồi dậy được, chứ đừng nói là ra khỏi giường mà đi. Khi hồi phục lại từ từ, ông đã lấy được sức để đứng dậy. Ngày nọ, khi tôi vào thăm, nằm trong giường ông nhìn lên, mắt rạng ngời niềm vui và tuyên bố, ‘Hôm nay tôi đã đi được! Đi hai trăm và bốn mươi bước đấy!’

Tôi tự nhủ, ‘Phải giữ tâm như vậy khi thiền hành’. Niệm chú, đặt một chân trước chân kia và đi. Đi qua “Đại đạo mà vô môn.”

Rồi sao ?

Nhìn trời, chỉ thấy màu xanh

Nhìn cây chỉ thấy màu xanh lá cây.

*Có nói về thức ăn bao nhiêu...bạn vẫn đói  
 Có nói về y phục bao nhiêu...bạn vẫn lạnh  
 Ăn cơm mới no bụng  
 Mặc áo mới ấm  
 Không suy nghĩ thấu đáo  
 Bạn cứ than thở tìm Phật sao quá khó khăn  
 Hãy nhìn lại trong tâm...Phật ở đó  
 Đừng tìm Phật bên ngoài  
 Hàn Sơn, Quang cảnh từ Hàn sơn*

## 6. Cá gỗ

Trước khi tụng kinh, tôi thắp đèn cầy và nhang, vái Phật rồi lấy một dụng cụ bằng gỗ gọi là mō (moktak). Mō có hình tròn đầu cá, có khe hở ở giữa. Khi ta gõ trên đầu cá, sẽ nghe tiếng tok tok tok trầm trầm.

Một hàng tiêu biểu trong Kinh là như thế này: jung-gu-op-jin-on-su-ri-su-ri-ma-ha-su-ri-su-su-ri-sa-ba-ha (...án tu rị, tu rị, ma ha tu rị, tu tu rị ta bà ha). Giai điệu thật cổ kính và đẹp mê hồn. Lúc tụng kinh, nếu tâm lang thang nghĩ chuyện đây đó, tôi sẽ đưa tâm về từng âm tôi đang tụng. SIJ. JIN. OP... Với tất cả năng lực và sự chú tâm vào từng âm, sẽ không còn chỗ để tư tưởng xen vào làm xao động. Cũng giống như mọi việc thiền tập khác, tụng kinh



cũng là để tập trung tâm ý vào giây phút ngay bây giờ.

Tụng kinh dùng âm thanh làm phương tiện đánh thức chúng ta. Nhận biết được âm thanh trong nghĩa thanh tịnh nhất chính là lắng nghe mà không hề có sẵn một cảm thức nào. Khi ta nhận ra âm thanh giọng nói của một người, không thêm vào ý kiến hay phán xét, ta sẽ nghe được những gì người ấy thực sự muốn nói, mà không sàng lọc lời nói của họ xem thử ta có đồng ý hay bất đồng với quan điểm của họ...

Thầy của Dae Soen Sa Nim là một Thiền sư ở Đại Hàn, tên là Ko Bong. Một mùa đông, Ko Bong trú nơi sơn thất một vị tăng uyên bác, thường làm lễ cho cư dân quanh vùng. Ngày nọ vị tăng đi vắng, một người phụ nữ đến gõ cửa chùa, Ko Bong mở cửa cho cô.

“Ồ tốt quá, có Thầy ở đây! Hôm nay là ngày húy nhật của thân quyến chúng tôi. Chúng tôi cần một vị tăng đến làm lễ cho ông ấy chiều nay. Thầy có làm được không?”

Là Thiền sư, Ko Bong không biết gì về nghi lễ, nhưng nghe lời nói chân thành, Ngài nói với cô, “Được rồi.” Người đàn bà đưa Ngài đến một chùa núi gần đó. Dù không quen thuộc với nghi lễ tụng kinh cầu siêu cổ truyền, Ko Bong thắp nhang, lấy mõ rồi khởi sự tụng kinh. Ngài chấp nối những câu

kinh nhớ được đây đó, giảm thêm cho đầy đủ những câu kinh ít liên hệ (với chuyện cầu siêu). Ngài tụng một lúc lâu, vái bàn thờ rồi từ giã người đàn bà. Cô cảm ơn Ngài vô kể, mãi nguyện là Ngài đã ưu đãi người thân trong ngày húy nhật. Chiều ngày hôm nọ, tình cờ gặp vị sư uyên bác trên con đường núi trở về chùa, cô bảo:

“Kính chào Sunim (Hòa thượng). Ko Bong đã đến chùa chúng con hôm nay. Ngài tụng một thời kinh cầu siêu thật tuyệt vời. Mọi người đều hoan hỷ.”

Sao lại có thể như thế? Ko Bong không hề biết một câu kinh cầu siêu nào.

Mới vỡ lẽ ra, người đàn bà nguyên là một ni cô đã xuất chúng nên biết rõ là Ko Bong đã tùy cơ ứng biến.

Cô trả lời, “Con biết. Nhưng cũng chẳng sao. Đó vẫn là thời kinh cầu siêu tuyệt vời. Về mặt kỹ thuật, Ko Bong không biết đúng câu kinh, nhưng Thầy gõ mõ và đem hết tâm thành ra tụng, chỉ để giúp đỡ chúng con. Tụng kinh thật sự chính là như vậy.”

Có nhiều huyền thoại về năng lực tụng kinh trong truyền thống Phật giáo. Một chuyện nổi tiếng chính là nguồn gốc cái mõ. Thời xa xưa ở Trung hoa, một vị quan cùng gia đình đang đi chơi thuyền trên cái hồ rất đẹp, nhưng chẳng biết là cháu bé con họ đã bị rớt xuống dòng nước sâu. Khi biết bé bị mất tích, cả gia đình và những người đánh cá quanh

vùng sục sạo trong nước để cấp cứu, rũi thay không sao kiếm được. Quá đau khổ, cha mẹ đưa bé tìm đến một nhà sư tên là Chung San Poep Sa, xin Ngài làm tang lễ cho con. Người mẹ khóc: “Chúng con cũng không tìm được xác cháu để làm lễ tang tươm tất.”

Chung San Poep Sa nhập sâu thiền định và lập tức nhận biết chỗ đứa bé đang ở. Ngài dạy họ đi ngay ra chợ cá, tìm mua cho được con cá lớn nhất. Bối rối, hai người nghe theo lời dạy của Ngài. Khi mua con cá về mổ ra, bé gái nằm trong bụng cá, còn sống mạnh khỏe. Từ ngày đó, cả gia đình vô cùng biết ơn các loài thủy tộc, họ không bao giờ ăn cá nữa. Đó là lý do tại sao cái mõ được khắc hình con cá há miệng mà bụng thì trống, hàm ý là “em bé vẫn còn sống”. Khi tụng niệm, ta có thể cứu vớt tất cả chúng hữu tình. Ta có thể tìm được em bé thất lạc.

Tôi cầm mõ lên rồi tụng: Namak alya baro gije sebaraya, moji sadabaya, maha sadabaya ...

Thật là rõ ràng

Tất cả ngôn ngữ chỉ là một ngôn ngữ. Tất cả âm thanh chỉ là một âm thanh.

Vị tăng hỏi Triệu Châu:

“Con mới đến. Xin Ngài dạy đạo cho con.”

Triệu Châu hỏi: “Ăn cơm chưa?”

“Đã rồi.” vị tăng đáp.

“Vậy thì rửa chén đi.”

Tăng nghe xong, đật ngó.

Tăng đại ngộ điều gì?

Vô Môn quan

## 7. Đi rửa chén đi

Tụng kinh xong, rồi cũng đến giờ ăn sáng. Đói bụng vì dậy sớm, từ lúc tưởng chừng như nửa đêm, tôi dọn cho mình một phần ăn lạnh mạnh gồm cơm và đậu nành. Chỉ có hai gia vị để lựa chọn: muối và bơ đậu phụng. Tôi e hũ bơ đậu phụng sẽ hết sau mấy tuần đầu. Múc một muỗng bơ đầy, tôi trộn vào cơm và đậu. Tuy không phải là một bữa ăn lý tưởng theo ý tôi, lạ thay cũng ngon đáo để.

Nhà Thiên dạy “Sắc tức không, không tức sắc”, có nghĩa là mọi thứ thay đổi liên tục. Ví dụ cái cây mọc 100 năm thì dáng cây, tâm cớ cùng màu sắc thay đổi qua từng mùa. Cuối cùng khi cây chết, củi xẻ ra đốt lò sưởi, cây cháy hết trở về đất, từ đó một cây mới mọc lên trở lại. Như vậy thực sự đó không phải là “cây” nhưng để cho tiện, chúng ta gọi hiện tượng di chuyển, thay đổi là “cây”.

Kinh dạy tiếp: “Sắc là sắc, không là không.” Điều này nói đến tâm bình thường hằng ngày, không dính mắc vào “không”. Mọi vật y như chúng đang là. Nó đang có trước mắt bạn. Cây màu xanh...

Có phương thức nào học sắc không hay hơn là thiền khi ăn?

Một vị tăng trong thiền phái chúng tôi tên là Mu Sang Sunim, có lần đến viếng trung tâm Thiền Palma ở Palma, Mallorca, Tây Ban Nha. Chẳng có gì bí mật đối với những người biết Sư là Mu Sang Sunim thích ăn bánh ngon. Người thỉnh Sư đến Trung tâm, biết là Sư thích cà phê và bánh nên một buổi chiều mời Sư ra quán cà phê.

Khi bánh được mang đến, Sư nở mặt cười, và bảo khách mời: “sắc”, rồi chỉ bụng và bảo: “không”

Ai cũng ngỡ ngác.

Sau khi ăn sạch miếng bánh trong nhấp nháy, Sư chỉ cái đĩa trống và bảo: “không”, rồi chỉ bụng và bảo: “sắc”.

Mọi người phá ra cười.

Chén cơm và đậu của tôi đã hết sạch. Tôi tráng chén bằng trà lúa mạch nóng, gỡ những miếng cơm nhỏ còn dính lại trong chén. Rồi uống hết một ngụm lớn.

Mọi thứ trong thế giới vật chất đến rồi đi, tuy vậy vẫn còn cái gì đó không là “sắc” mà cũng chẳng

“không” được trao truyền lại cho mọi người, mọi thời.

Đó là cái gì?

Tại sao chúng ta “ăn” mỗi ngày?

Khi có người hỏi Thầy tôi tại sao ăn mỗi ngày, người trả lời: “Ta ăn là vì con.” Người học trò không hiểu.

Thầy dạy: “Nếu ta không ăn làm sao dạy con được.”

Chỉ là vậy thôi.



*Có người hỏi Triệu Châu:  
 “Do đâu mà người học đạo nhận được sự gia bị?”  
 “Có chỗ nào mà người không nhận được?”  
 Triệu Châu trả lời.*

*Cốt tủy Thiên*

## 8. Sự gia bị

Đã đến giờ ra ngoài làm việc. Tôi cuộn người trong cái áo len dày ấm và áo khoác lông ngỗng, mang găng tay, giày ống rồi ra ngoài chẻ củi. Một người bạn cho mượn cái cửa hình cung bằng thép trông rỉ sét mà tôi chưa hề biết xài. Nhìn cái cán màu cam sứt mẻ, tôi mới thấy lẽ ra mình phải thay cán mới.

Đã có chừng 1/3 cord<sup>1</sup> củi chẻ sẵn, xếp gọn và phơi phía ngoài thất. Còn nhiều cây dài cần cửa và một đồng lớn củi cần chẻ. Ngoài trời đẹp tuyệt vời. Cây xanh khắp chốn. Trời trong và xanh ngắt. Mùa đông ở New England, thế nào bạn cũng phải mê!

---

<sup>1</sup> 1 cord = 3.63M3



Tôi tìm chọn một cây nhỏ nhất, bỏ trên bàn cửa và khởi sự cưa. Cù cưa cú cưa... chỉ sau có vài phút tay tôi đã mềm như bún! Luỡi cưa quá cùn. Càng cưa luỡi dao càng kẹt trong củi. Tôi ê chề mà nhận ra rằng công việc này sẽ kéo dài nhiều hơn là tôi tưởng. Hết một giờ rưỡi rồi, sự phấn khích về về huy hoàng một ngày mùa đông ở New England biến thành sự thất vọng nào nề. Tôi chỉ chẻ được có hai cây củi. Tôi hiểu rằng hoặc là tôi phải làm việc nhanh hơn, hay không được đốt củi nhiều (để sưởi). Tôi bắt đầu thấy lo lắng với mức độ chẻ và việc đốt củi; không biết tôi sống ở đây được bao lâu nếu không có củi đốt. Tuy nhiên “câu chú” cũng còn ở đây và hình như mạnh hơn. Nó gửi cho tôi một thông điệp thâm lặng rằng việc gì cũng có cách giải quyết và đừng mất thêm giây phút nào để suy nghĩ xem sống hết mùa đông thì cần bao nhiêu củi. Tôi cười trong lòng, cảm niệm năng lực thật sự trong việc tu tập. Nó xen vào nhanh hơn là tôi nghĩ, tuyệt hơn bất kỳ thuốc chữa nào.

Việc kế tiếp là lấy nước. Giếng cách nhà chừng một phần tư dặm, ở khoảng lớn không cây cối, gần cái hồ nước đã đóng băng hết một nửa, có nhà phụ và hai nhà gỗ nhỏ của Joe và Terry Havens, chủ mảnh đất này. Cả hai nhà đều không có người ở trong mùa đông.

Giếng xây bằng đá xám, rất sâu. Một tấm gỗ bạc màu với tay cầm thô tháp đầy miệng giếng. Rõ ràng là có dàn kéo nước nhưng chắc chắn phải thành thạo mới biết cách liệng thùng thiếc xuống giếng sao cho múc được đầy nước. Khi tôi làm thử lần đầu tiên, cái thùng rớt thẳng xuống nằm trên mặt nước. Đứng cạnh miệng giếng nhìn xuống chỗ tối đen, tôi thấy nó nổi trên mặt, không có chút nước.

“Được rồi. Vậy thì ngoài việc không còn củi, tôi cũng không múc được nước giếng sao?”

Giọng nói trong đầu tôi lại vang lên, làm chết chìm câu chú đã trở nên vô hiệu với sự tấn công ồn ào.

Tôi hình dung mình đi về nhà, mặt sụp xuống chỉ vì không kéo được nước giếng.

Rốt cục, sau bao nhiêu lần cố gắng, cái thùng rồi cũng chứa được nước. Thật là vui và thấy nặng. Tôi kéo lên, đổ vào cái thùng 5 gallons ngoài cửa trước của thất. Đắc thắng, tôi lặp lại động tác múc nước cho đến khi thùng đầy đến miệng. Cảm nhận sự mãn nguyện, tôi đập nắp miệng giếng lại, phủ bụi găng tay, thâm nghĩ: “Lại một chương ngại đã vượt qua!”

Nhưng sự mãn nguyện mới phù du làm sao. Khi cúi xuống để nhấc thùng lên, tôi không sao làm được. Lại cảm thấy ê chề. Tôi đang chạy trên roller-

coaster<sup>1</sup> của cảm nhận, tâm thay đổi từng giây giữa sự phấn khích và ê chề.

“Chắc chắn những người khách trước đây đều có thể xách cái thùng bụi này. Như vậy tôi là người tệ nhất so với số đông còn lại hay sao?”

Thở hổn hển tôi té xỉu trước cửa thất, cách đó một phần tư dặm, và tưởng như qua được một ngày.

Mới 9g50 sáng.

Câu chú đi đâu rồi?

*Shim yo jung gu dae dharani...*

Khi tôi quyết định đến đây để nhập thất, tôi tin chắc thách thức lớn nhất là việc tu tập đúng theo quy củ. Chẳng bao giờ tôi nghĩ sao cho có đủ sức khỏe thích ứng để có củi sưởi ấm hay nấu nước uống.

Sưởi ấm. Nước dùng.

Sao mà tôi lại coi đó là chuyện đương nhiên. Bàn cư sĩ đã bảo: “Thần thông diệu dụng của tôi là chẻ củi, xách nước.”

Bây giờ tôi mới hiểu.

---

<sup>1</sup> roller-coaster: Đường xe lửa có toa lộ thiên, có những đoạn ngoặt gấp hay rất dốc, trong Khu vui chơi.

Ồ, gió chiều đã đưa khói,  
khói nhà tôi lên trời

*Thiền sư Nhứt Khuru, Quạ vô thanh*

## 9. Tu tập buổi tối

Đến giờ ăn tối rồi. Năng lực vui tươi của ánh sáng ban ngày đã nhường bước cho sắc màu hoàng hôn hồng và xám. Tôi cảm thấy cô đơn. Tôi đang làm gì ở đây, một mình trong rừng vắng, ở tuổi thanh xuân? Sao tôi lại không ra đi khiêu vũ, dự tiệc hay tìm thú vui?

Có người khuyên tôi ăn ngày hai lần là cách tốt nhất để dẹp tâm “tham đắm thức ăn”. Lòng tràn trề tham vọng học Thiền, tôi nghe theo. Vì vậy, tôi mang theo mơ, mạn, quả sung khô, chà là để ăn khi uống trà tối. Đúng 100 miếng, mỗi miếng một đêm. Mặc bao nhiêu lượt đồ ấm, choàng thêm cái áo tràng lót bông màu xám mượn một vị Sư, tôi nhấp nước trà trong, nhâm nhi miếng chà là ngọt, dày thịt, càng chậm càng tốt, rồi mút cái hạt. Đây là quả chà là mậ nhất trong túi. Nó biến mất quá nhanh.

Cây khô ở đây, cây khô ở kia, toàn là hoang vắng. Để tìm quên sự xơ xác của cây cỏ chung quanh, tôi gom hết đèn dầu, đèn cây, thắp lên cho căn thất trông sáng sủa, ấm cúng. Tụng kinh xong tôi khởi sự ngồi thiền trong ánh sáng leo lét, lắt lay. Ngoài trời tối đen và lạnh.

Lửa ấm. Áo tràng lót bông cũng ấm. Chim đã thôi hót. Một sự lặng yên trùm khắp. Tuyết đã nuốt chửng tất cả âm thanh vào tấm mền trắng như nhung của nó.

Tôi ngồi như một tảng đá, tâm trí và hơi thở được màn tuyết thanh lặng bao phủ.

Tôi đắm mình trong đó suốt hai giờ.

*Trong tâm bạn có kiếm kim cương,  
Nếu muốn tự hiểu mình,  
Hãy cầm kiếm chặt đứt những điều tốt xấu,  
dài ngắn, đến đi,  
cao thấp, Phật thần,  
chém phăng tất cả  
Thiền sư Sùng Sơn*

## 10. Kiếm Kim cương

Thời khóa buổi tối đã xong, tôi rửa mặt bằng nước nóng trong ấm để trên lò.

Khăn mặt có mùi khói, cũng dễ chịu. Ô, đây là âm thanh dễ thương nhất trong ngày: mở khóa giây kéo túi ngủ. Tôi leo vào cái ổ ấm áp, thật sung sướng được nằm duỗi sau một ngày dài vất vả. Tôi thiếp ngủ với ý tưởng vương vấn trong đầu: “A, ta đã làm được!”

Tôi vượt qua được ngày đầu trong mọi sinh hoạt tu tập: lạy Phật, ngồi thiền, tụng kinh, đi kinh hành, ăn uống, và chẻ củi. Tôi xách nước từ giếng về, quan sát đất đai một tí. Có khi tôi cảm thấy mình đã quyết định đúng khi đến đây. Lúc thì tự tra vấn một cách nghiêm túc về sự sáng suốt của mình.

Nhiều trạng thái tâm đến và đi: tâm buồn ngủ, chống đối, tâm trong sáng, mát mẻ, chán chường, tâm an ổn, sợ hãi, nghi ngờ, giận dữ, ham muốn, lạnh lùng, nóng bỏng, tâm đói khát, ganh tỵ, tâm yêu thương, nỗ lực. Tâm người sơ cơ. Thật là không bị buộc ràng khi để các tâm đến và đi, chứ không như tâm bình thường của tôi, hay bị dính vào kịch tính của từng câu chuyện - ai nói cái gì, ở đâu, việc này làm thế nào.

Và dĩ nhiên cũng có tiếng rên than của xương, khớp xương, bắp thịt bị đau nhức, y như những bản lề rỉ sét, chưa quen được với cố gắng tu Thiền dũng cảm. *Shim yo jung gu dae dharani...* Tôi sắp sửa đi vào giấc ngủ giấc ngộ. Mọi chuyện đều tốt đẹp.

Có tiếng sột soạt.

Cái gì vậy? Tôi sợ chết khiếp.

Adrenaline thật là buồn cười - nó hoạt động ngay tức khắc, không cần ta phải nghĩ về nó. Thân thể tôi tràn đầy Adrenalin.

Sột soạt, sột soạt, sột soạt.

Nó ở phía bên này thất, gần giường tôi. Rồi ở trên mái!

Có lẽ con sóc.

Phải vậy không?

Tôi nhớ ra là nhà không có khóa, không có điện thoại. Việc này khiến tôi chẳng an ổn chút nào.

Tâm trí tôi cứ bắt với chính mình trong một lúc mà chẳng ai thắng. Cuối cùng, một ý nghĩ tự vượt lên. Nó bảo tôi, trong tiếng ồn ào của tâm thức: “Bạn chẳng thể qua được một trăm ngày như thế này. Cũng không vượt qua được sống chết nếu không học cách đối phó với sóc. Hãy tự ổn định lại và niệm chú”.

Kiếm Kim cương của tôi là như vậy đó.

Tôi chẳng màng là nó giống cây dao kim loại rẻ tiền hơn. Nhưng giờ đây có nó thì cũng tốt.





----- *Xấn tay áo lên*



Hoàng đế Túc Tông hỏi Quốc sư Huệ Trung:  
“Trăm năm sau cần có vật gì?”  
Quốc sư nói: “Xin bệ hạ xây cho tôi ngôi tháp  
không đường vá”  
Túc Tông nói: “Xin Thầy cho biết tháp ấy như thế nào”  
Quốc sư im lặng giây lâu, hỏi: “Bệ hạ hiểu không?”

Bích Nham lục

## 11. Ngôi tháp không đường vá

Tôi có thể dừng ngang đây để viết, “Và cứ như thế cho đến ngày thứ 99. Chấm hết”.

Lý do tại sao tôi không chấm dứt ngay đây là như thế này: Nếu bạn vẫn tiếp tục tu tập qua được một ngày, một tháng, hay một năm, thì tâm hồn và trái tim bạn sẽ càng rộng lớn. Thật sự thì cũng chẳng có gì mới mẻ. Ta chỉ ôn đi ôn lại những bài học giống nhau cho đến khi tiêu hoá được.

Khi tiêu hóa được thì chúng là chính ta.

Không nói năng thật là có sức mạnh. Đã mấy tuần rồi và tôi không tiếc tí nào khi không nói năng. Thiên hạ nghĩ giữ thinh lặng là điều cam go nhất khi nhập thất, chỉ là vì họ không chịu làm thử.

Thinh lặng là điều tốt đẹp nhất. Không thể tưởng tượng là nó giàu có và bao la dường nào.

Âm thanh của ngôi rừng đa dạng và tự nhiên. Theo thời gian, sự lao xao trong đầu tôi nhường chỗ cho tiếng trở mình vì lạnh của cành cây, tiếng tuyết chảy tan nhẹ nhàng trên mái nhà, tiếng hót chim chickadee<sup>1</sup>. Tiếng chiếc thùng bạc tung lên khi chạm mặt nước trong giếng. Tiếng giầy thừng trên cần kéo rỉ sét lúc tôi kéo thùng lên. Tiếng tuyết lạo xạo dưới chân khi tôi xách nước về nhà. Gió có cả ngàn âm thanh, khi thì thâm thì, lúc gào hú inh tai, lúc thì xa vắng.

Thật là vô cùng nhẹ nhõm khi không phải nói thành lời từng ý nghĩ, từng sự quan sát, từng câu phán đoán đã xẹt qua trong đầu tôi. Để mặc mọi thứ đến và đi, như trời mưa nắng, như dòng xe chạy qua, không còn sức nặng. Không còn trọng lượng thì chẳng có gì để níu giữ.

Thật là vô ngôn sao?

Cũng chẳng phải là vô ngôn đâu. Vẫn còn nhiều điều đang tiếp diễn.

Trong sự thinh lặng, tôi có thể nghe tiếng tuyết tan, thật là đẹp.

---

<sup>1</sup> Chim miền Bắc Mỹ, có đầu đen.

*Không lệ thuộc vào ngôn ngữ  
Là sự trao truyền vượt ngoài kinh tạng  
Chỉ thẳng tâm  
Thấy thật tánh để thành Phật*

*Thiền sư Sùng Sơn*

## 12. Ngón tay chỉ mặt trăng

Mới trở về thất sau chuyến đi dạo muộn buổi chiều, tôi đốt lò lửa mới, rót chút trà. Ngày sắp tàn nhưng đêm chưa tới. Tôi từ từ làm quen với thời khóa. Sự đau nhức nơi gối và bắp đùi đã biến mất. Tôi chẻ củi, xách nước đã nhanh nhẹn, dễ dàng hơn. Đôi khi chỉ còn niềm vui thuần khiết, trong sáng. Có khi lại thấy buồn, đơn độc. Mọi thứ đến rồi đi, như bầu trời xanh rồi mưa và gió. Tôi gắng không cho mọi chuyện là của mình, nó giúp tôi vô kể.

Tôi mở cuốn Bích Nham Lục, đọc một công án Thiên (còn gọi là Koan). Nó nhắm thẳng vào tìm tôi, chạm đến phần nội tâm sâu thẳm để biết được rằng “*Tôi chẳng biết gì cả*”. Khi ai đó biết được điều này, dù chỉ để nói là họ không biết, tôi cũng nhẹ nhõm biết bao. Tưởng như họ đang nói: “Bạn không khùng đâu.” Thực sự là “không”.

Socrate cũng từng lang thang khắp Athens để nhắc nhở môn đệ: “Hãy tự biết mình! Hãy tự biết mình! Hãy tự biết mình!”

Ngày nọ một môn đệ hỏi: “Thưa Socrates, Ngài có biết Ngài không?”

Socrates trả lời: “Ta cũng không biết ta. Nhưng ta hiểu được ‘sự không biết này.’”

Truyền thống Thiên nổi tiếng với hằng ngàn công án. Công án được đặt ra để chúng ta thể nghiệm được chuyện không biết gì cả. Đây là một công án tôi từng nghe.

Trong một buổi nói chuyện ở trung tâm Thiên Providence, Dae Soen Sa Nim, cầm gậy thiền trong tay, chỉ vào tách nước Ngài đang uống và nói với thính chúng: “Đây là cái tách. Nếu quý vị nói đó là cái tách thì đã dính vào tên gọi, pháp trần, cây gậy này sẽ đánh quý vị 30 gậy. Nếu quý vị nói không phải là cái tách thì đã dính vào pháp không, cây gậy này cũng sẽ đánh 30 gậy. Vậy gọi là cái gì?”

Cả phòng bừng tỉnh. Cử tọa chúng tôi bắt đầu nhúc nhích một cách không chủ ý, khó chịu vì không thể trả lời được. Bởi không ai muốn tự làm què mình trước công chúng vì trả lời sai, nên cũng chẳng ai thử trả lời. Chúng tôi ngồi ở đó, một nhóm khoảng 50 người, hoàn toàn kẹt cứng.

Dae Soen Sa Nim thúc khuỷu tay một đệ tử lớn phía trái của Ngài rồi bảo: “Hãy chỉ cho họ biết.”

Ngay khi đó, người đệ tử đưa tách nước lên uống. Mọi người mỉm cười vì sự dung dị của hành động. Thiền là sự thể hiện chứ không phải giải thích. Trong trường hợp này, cái tách hay không phải là cái tách, là pháp trần hay thể không, nếu vị đạo sư tán đồng hay không tán đồng với bạn thì cũng chẳng quan trọng gì. Tất cả đều là những cặp nhị nguyên phát sinh từ tư tưởng. Thiền thẳng hoa những điều nhị nguyên và đi thẳng vào trọng tâm của cái dụng: làm bạn hết khát nước. Chỉ cần cầm tách lên uống. Nếu hay hơn, hãy đưa mời người đã chất vấn để tự họ nhận biết.

Khi khát nước, không lời giải thích nào trên đời có thể làm hết khát bằng một tách nước. Tương tự như vậy, khi dẫn thân vào hành trình tâm linh, ta phải tự chứng nghiệm, nếu không, chẳng phải là của ta (lưu xuất hồng ngực). Nếu chẳng phải là của ta, thì khi cần làm sao ta có. Tu tập công án là để dạy chúng ta hiểu biết đúng hoàn cảnh, mối tương quan, sự vận hành để tùy tiện mà ứng xử.

Thí dụ về công án cái tách thật dễ mà vô cùng hữu dụng.

Liệu tôi có thể trả lời được khi bị kẹt vào những điều nhị nguyên trong cuộc sống hằng ngày: “Tôi phải đi đến thị trấn này hay nơi khác? Tôi phải chọn công việc này hay công việc kia? Tôi đúng hay sai?” Có cả ngàn công án:



Khi sanh ra, ta từ đâu đến?

Chết rồi về đâu?

Mục đích của cuộc sống là gì?

Đây là lý do tại sao tôi phải sống trong rừng này.  
Bởi trên mặt kỹ thuật, tôi có thể “trả lời”, nhưng tôi  
thực sự không biết.

*Thật thú vị khi mắt, tai, mũi  
Nghe tiếng chuông lắc nhẹ trong giá lạnh  
Gió khẽ lay  
Chuông đẹp treo trên hàng rào.  
Thiền sư Nhứt Khưu, Quạ vô thanh*

### 13. Liều nhảy vào cũi Bất tri

Giữa tháng hai. 3g15 sáng, chuông báo thức reo. Tôi với tay lấy đèn pin trên sàn nhà gần giường, rọi đèn tới bình thủy đầy trà bên kia phòng. Trời quá lạnh, tôi thở ra khói, nhưng tôi chưa muốn đốt lửa. Lạy chừng 20 hay 30 cái là toàn thân đã thấy ấm. Lạy đến 300 cái là toát mồ hôi, chỉ còn mặc áo T-shirt tay ngắn. Ngoài cửa sổ là bóng đêm dày đặc mà tôi vẫn chưa quen được.

Sáng nay, sau khi lạy xong, không hiểu vì duyên cớ gì, có lẽ vì khá thoải mái với môi trường mới, hay chỉ vì quá nóng nực, tôi e dè mở cửa dòm ra bóng đêm, vẫn còn là đêm dù đã 3g50. Chẳng có gấu hay ông ba bị, tôi dợm bước ra cửa ngoài. Không khí mát mẻ thật là dễ chịu trên làn da còn mồ hôi. Nhìn

lên trời, hằng ngàn vì sao đang nhấp nháy, như những hoa tai bằng kim cương trên cành cây tứ thời xanh biếc (ever-greens). Cây uốn nhẹ trong gió, tôi bị cuốn ra ngoài, như thể đang có một dạ hội vũ trụ mà tôi là người được mời phút chót. Thiên nhiên mặc cái áo đính lấp lánh. Dưới ánh trăng, mọi thứ đều nhấp nháy: sao trên trời, tuyết dưới đất.

Trong thinh lặng, nghe có tiếng rắc khô khan của cành cây gãy.

Đẹp làm sao!

Tôi còn chờ gì nữa ? Tôi bước ra cửa ngoài, đi dạo một vòng ngắn trên tuyết, trong đêm. Đẹp đến bàng hoàng! Chỉ có mình tôi giữa rừng, trong bóng đêm dày đặc, không chút sợ hãi.

Mỗi một lần mạo hiểm nhỏ vào nơi chưa từng biết, là tôi lại có được cảm giác mới: “A, tôi đã làm được!”. Nó cho tôi thêm sức mạnh. Khi bạn buông được cái tôi nhỏ bé để chào đón cái tôi chân thật, thì cũng giống như bạn nói với thế giới: “Xin hãy dạy cho tôi. Tôi mở lòng để học hỏi. Tôi muốn sống cùng bạn”.

Ai có thể tưởng là trên tất cả mọi thứ, việc lạy Phật lại có thể dạy cho ta có được lòng can đảm ? Khi chẳng còn cái tôi nhỏ bé, riêng biệt để bảo vệ hay bào chữa, thì còn gì để sợ hãi nữa ?

Khi có được tâm này, ta có tất cả.

Việc tôi làm mỗi ngày chẳng có gì đặc biệt  
 Tôi chỉ sống hài hòa với việc  
 Bất cứ ở đâu tôi cũng không chấp nhận hay chống trái  
 Tôi không xác nhận hoặc bắt bẻ điều gì  
 Sao người ta lại bảo đở với tía khác nhau ?  
 Chẳng có vết hoàng hôn trên núi xanh  
 Thần thông hay phép lạ  
 Chỉ là xách nước, kiếm củi

Bàng Uẩn (Bàng cư sĩ), Không Mây

## 14. Chẻ củi

Chỗ rừng trống sau thất mỗi ngày mỗi khác, tùy theo tuyết có rơi hôm trước hay đang tan, hay có mấy chú sóc chuột. Đôi khi như có màn gương bao phủ (black ice-nước đá). Khi gió thổi, cành cây rung như tiếng phong linh nhẹ thoảng. Có khi đầy bùn tuyết, lạnh, xám xịt. Ngày khác, trời một màu xanh biếc.

Việc chẻ củi trở nên vô cùng hứng thú. Có lẽ vì ta không bao giờ biết chắc thanh củi sẽ được xẻ ra như thế nào. Mỗi lần chẻ nó được, thật vui làm sao. Mỗi sáng, tôi mong đến giờ chấp tác, cũng như mong giờ ra chơi ở trường. Sau khi ăn một bụng đầy cơm nóng và trà, tôi nôn nóng mặc bộ đồ lao động, lao

ra sau nhà để chẻ củi. Đã có một đống củi chẻ gọn gàng, xếp hàng dài bên phía phải. Thật là phấn khởi khi thấy củi chẻ ngày hôm qua được xếp ở đó và lượng củi dự trữ ngày một nhiều hơn. Đất phủ tuyết trắng xóa, nhưng ở khoảng giữa, nơi gốc cây bự kê để chặt vẫn còn lưu dấu nhiều nhát dao, rìu khi tôi bỏ trật.

Vòng quanh gốc cây dưới đất là vụn cây, vỏ cây, đất, quả khô, lá thông. Tuy về mặt kỹ thuật trông không đẹp tí nào, nhưng bức tranh của tuyết, gốc cây, rừng vắng lại làm tâm hồn dịu đi. Một tháng rồi, mắt tôi không thấy đèn hồng rực rỡ, ánh neon màu cam hay xanh biếc trong các cửa tiệm, trên bảng chỉ dẫn ngoài xa lộ, bảng quảng cáo, trong máy vi tính, trên truyền hình hay cả cuộc đời ngoài kia. Màu sắc hay hình thể duy nhất ở đây là của thiên nhiên. Mãi cho tới thời gian gần đây, quang cảnh của một nhúm củi vụn trên nền đất trông cũng chán ngắt, nhưng khi lòng đã lắng xuống, mọi vật lại đẹp trong tự chính nó. Phật dạy sống trong thiên nhiên làm tâm hồn con người lắng đọng. Tôi thấy đúng là như vậy. Tôi nhặt một thanh củi lên, coi phía đầu xem có vết nứt nào chưa. Nếu là thanh củi bự, tôi lấy búa chêm vào trước, để làm đòn bẩy mà chẻ. Nếu nó không lớn quá, tôi dựng lên, dùng toàn thân chặt rìu xuống ngay vết nứt. Thường nhát đầu không tách được củi ra, nhưng cũng chặt được một miếng lớn. Nhát

thứ hai, tôi nhắm vào vết đã cắt. Sau hai hay ba nhát, bất ngờ thanh củi tách ra làm hai. Bên trong là những vân củi gỗ sồi hằn sâu tuyệt đẹp màu đỏ hay cam. Nhìn thớ gỗ, tôi ước lượng cây đã sống bao nhiêu năm, có khi cả trăm năm.

Tâm ta cũng y như vậy. Trong khoảnh khắc, chân lý có thể chặt đứt ngay vào những ảo giác đã chấp chặt, đơn giản như vậy.

Nhặt lên một thanh củi khác, tôi cảm nhận sự gắn bó với những ai đã từng chẻ củi, với những người vẫn còn dùng củi để nấu ăn, để sưởi. Quá khứ và hiện tại cùng hiện diện khi thanh củi tách làm hai.

Tôi trân trọng cơ hội để nhìn không gian và thời gian triệt tiêu trong sự trùng lặp và đơn giản của một việc vô cùng giản dị như chẻ củi.



Thà rằng được sẻ trên tay  
Còn hơn được hứa trên mây hạc vàng

Tục ngữ

## 15. Bài pháp của chú chim chickadee<sup>1</sup>

Tôi đang lạy Phật ngoài cổng nhà sau buổi ăn trưa. Mùi hương trầm thoang thoảng uốn lượn lên không gian gợi cảm giác như đang sống trong miền ẩn dật xa xưa ở Châu Á. Mỗi lúc đầu gối chạm chiếc chiếu gỗ, tôi ngắm những thanh trắng bạc, cũ kỹ màu gỗ rêu, với những khoảng lớn màu đen ở giữa. Mỗi lúc đứng lên, kia là bầu trời xanh ngắt, rục rỡ. Mấy cành thông xanh lay nhẹ trong gió.

Thình lình, không biết từ đâu, một chú chim chickadee sọc trắng đen lao thẳng tấn công vào mặt tôi như máy bay cảm tử, đổi hướng bay ra chừng một phân rồi lại sà đến móc mắt tôi.

---

<sup>1</sup> Chim miền Bắc Mỹ, có đầu đen.



Cái gì kỳ vậy? Tôi đang ở đây, sống hòa hợp với thiên nhiên, sao chim lại muốn tấn công?

Bối rối và bức mình, tôi tiếp tục lay. Vậy mà máy bay oanh tạc nhỏ lại đến tấn công. Tôi ngẩng đầu lên một lúc, tự hỏi không biết chuyện gì xảy ra.

Tôi chợt nghĩ có lẽ chim đang đói.

Phấn khởi, tôi lấy một nắm tay đầy hạt hướng dương, đưa về phía chim đang đậu trên nhánh cây gần đó. Chim nhỏ bạo gan bay thẳng đến đậu trên tay tôi, cuộn đôi chân chim nhỏ bé, mảnh mai vào ngón tay tôi, vừa đủ khoảng cách để nhặt một hạt vào mỏ. Không hề do dự, ngay khi có được thứ cần lấy, chim lại chuyển đến cành bên. Tôi chạy nhanh vào thớt, kiểm hạt hướng dương và thử lần nữa. Quả tình, chú bạn nhỏ của tôi lại đến tha hạt khác.

Nhiều chim chickadee đậu gần đó cũng muốn tham gia. Chúng cũng mon men đến như chú chim đầu tiên, chuyển từ cành này qua cành khác, để đến gần hơn, cân nhắc sự nguy hiểm với phần thưởng. Một vài chú sà xuống, đậu trên tay tôi, nhặt một hạt. Có chú khác thì đến rất gần, rồi trong tích tắc cuối, chỉ cách chừng một inch, lại đổi ý, bay vọt đến một cành an toàn gần đó.

Trong bầy chim chickadee, có chú nhảy xuống một cách tự tin, nhưng chú khác thì không. Có lẽ tùy theo mức độ thích ăn của chúng đến như thế nào. Chúng ta cũng vậy, bao nhiêu lần trong đời đã

mong muốn một cái gì đó, đến gần rồi lại ngoảnh đi vào phút chót, vì sợ rủi ro? So với sự liều lĩnh chim đã mạo hiểm thì đa số hiểm nguy của ta thật không đáng kể.

Ta sợ điều gì? Ta sợ những gì người khác sẽ nghĩ về chúng ta. Sợ mất đi những sở hữu. Sợ thất bại. Tuy vậy tất cả chẳng có gì gọi là đe dọa tính mạng.

Có khi chúng ta ít quan tâm đến việc cần phải thức dậy. Khi thức rồi, lại dùng thời gian tốt nhất trong giờ ngời thiên để mơ mộng. Lúc khác, chúng ta lập nguyện mạnh mẽ để thức dậy. Những lúc đó, ta như mấy chú chim dám đáp xuống tay: tuy hiểm nguy nhưng rất can đảm, vừa mong manh mà cũng vừa dũng cảm.

Ta có thể đã trải qua và học hỏi cả hai tâm trạng này. Chẳng có cái nào hay hơn cái nào. Cả hai đều là thầy dạy đạo cho ta, như câu Thiên ngữ xưa: Tiếng hét trong thung lũng: hét to thì vang to, hét nhỏ vang nhỏ.



Đại nghi:  
“Không biết liệu tôi có thể làm việc này không”  
Đại tín:  
“Ừ, nhưng tôi sẽ cố gắng”  
Đại đồng mãnh:  
“Cứ làm đi”

Thiền sư Su Bong

16. Câu hỏi tuyệt diệu,  
niềm tin vô lượng, can đảm vô song

Chữ “mudra” trong Thiền là cách để tay khi ngồi thiền. Tay phải dưới tay trái, ngón cái gần chạm nhau, như thể bạn đang nâng quả trứng. Khi hai ngón cái rời ra là bạn đang ngủ. Nếu nó trắng bệch và ép vào nhau là bạn đang cố gắng thái quá. Bởi tôi dùng tràng hạt, một hạt chuối là một lần đọc chú, đến cuối giờ thiền để biết là đầu óc tôi trong sáng hay mơ màng khi nhìn bao nhiêu hạt chuối đã lăn. Có ngày tự nhiên thiền yên ổn, nhưng có ngày lại không được vậy. Tôi không muốn cố gắng thái quá,

nhưng nếu không cố gắng đúng mức, thì rốt cuộc tôi lại ngồi ở đây, mơ mộng. Nếu thả không chú tâm chỉ chừng nửa giây là tôi lại mơ màng. Từng lúc, từng lúc tôi phải vật lộn với nó. Phải đến được “đúng chỗ”, đừng nóng quá, lạnh quá, buông lỏng quá, căng thẳng quá - cái đó gọi là tu tập.

Phật dạy Chánh tinh tấn là điều khó làm nhất trong khi tu tập. Cố gắng chừng nào mới “đủ” hay “thái quá”? Làm sao để giữ vững niềm tin, lòng can đảm và khối nghị mà không thành một kẻ cuồng tín? Làm sao trở thành một người vĩ đại mà không có một cái “ngã” “vĩ đại”?

Thú vật làm điều này hay hơn chúng ta. Hình như chúng biết cần làm điều gì, khi nào thì làm. Chúng biết chừng nào mưa, ăn loại cỏ nào khi bệnh. Chúng sinh nở không cần ai giúp đỡ. Loài người chúng ta cần học nhiều ở chúng, cả những đức tính trong Thiên như đại nghi, đại tín, đại dũng mãnh khi chỉ cần quan sát cách chúng ứng xử. Chân lý của vạn vật, toàn vũ trụ trong một tổng thể, là ngay ở đây, trước mặt chúng ta, trong tiếng kêu của con chim rừng, trong một hơi thở, trong chú nhện đang chờ đợi con mồi ở góc xa.

Có chuyện một chú mèo đã thể hiện phẩm chất “đại tín” mà thiên sinh chúng ta muốn vươn tới. Cô mèo sống trên mái ngói chùa ở Đại Hàn, những mái ngói đẹp nhất thế giới. Những viên ngói: màu

xanh, màu xám than sẫm, màu thạch bản, hay màu đất nung phủ trên mái nhà như tấm y phước điển của các vị tăng. Nơi những tấm ngói đỏ, bạn có thể cảm được tiếng tụng kinh, ngửi được hương trầm của bao nhiêu là thế kỷ các Tăng Ni đã đi qua, mùi của chư Phật, trà và rượu sake. Bạn thấy cả bầu trời, mây mưa. Và quan trọng hơn cả là tương miso và tofu được ướp trong mấy lu lớn nằm dưới mái ngói.

Hồi đó Dae Soen Sa Nim còn là vị tăng trẻ, đến ở chùa Hwa Gye Sah ở Seoul, thì xảy ra vụ lộn xộn liên quan đến mấy lu trên mái ngói này. Mỗi sáng vị tăng trì nhật leo lên mái nhà để lấy vài miếng đậu hũ nấu cháo ăn sáng theo truyền thống. Một sáng nọ, thầy cảm thấy có chuyện khác thường. Khi đếm lại đậu hũ thì chỉ còn 99 miếng, trong khi phải là 100. Ai đã lấy cắp một miếng?

Thầy nghĩ thật kỳ cục, nhưng bỏ qua, cho đến khi việc đó lại xảy ra sáng hôm sau, rồi ngày sau nữa. Thầy trình lại với sư Trụ trì. Trụ trì họp chúng trong chùa để xét hỏi. Không ai thú nhận nên Trụ trì quyết định cắt mỗi người canh một đêm, bắt cho được tên vô lại đã đến ăn trộm của chùa. Chư tăng luân phiên. Một đêm, trong phiên của Dae Soen Sa Nim, khi Ngài gập thiu thiu ngủ thì chợt nghe tiếng động...

Pad. Pad. Pad

Những bước chân nhẹ nhẹ.

Cổ không gây tiếng động nào, Dae Soen Sa Nim căng mắt nhìn lu đậu hũ và thấy được tội phạm: một chú mèo đen. Hai con mắt chú ánh lên màu vàng lục trong đêm. Mèo lặng lẽ nhảy lên miệng lu, ngồi chờ, nhìn chăm chăm xuống đáy lu. Như mọi chú mèo khác, nó không thích lội trong nước, cũng không có vẻ sắp nhào xuống đáy lu để kiếm miếng đậu hũ. Nhưng nó thèm một miếng nên cứ nhìn xuống nước chăm chăm.

Nó có đại tín, đại dũng mãnh, và đại nghi là: “Đậu hũ ở đâu?” Dae Soen Sa Nim nhìn như bị thôi miên. Chú mèo không bị dính mắc vào chuyện phải chờ bao lâu, có ăn được không, miếng đậu hũ ngon hay dở. Nhưng chú chỉ làm việc của mình, đem hết tâm sức loài mèo ra, nhìn chăm chăm, chăm chăm, mong mỗi miếng đậu hũ trôi lên mặt nước, tập trung ý chí, cho đến khi bất ngờ... bloob, bloob, bloob!

Một miếng đậu hũ từ đáy lu trôi lên mặt. Mèo dương đôi vuốt như nhung giật mạnh và biến đi không dấu vết.

Cần phải làm như vậy đó.

Tu tập có nghĩa là chuyện gì cũng có thể xảy ra.

*Đóng xương khô trên núi Thái sơn  
Nước chảy qua rửa tâm cổ Phật  
Bạn hiểu nghĩa chân thật này không?  
Hãy đi hỏi cây thông già.*

*Thiền sư Vạn Không  
Toàn thế giới chỉ là một đóa hoa*

## 17. Đi hỏi cội cây

Khi ngồi thiền một thời gian dài, không nói năng, mọi thứ sẽ tuôn ra từ ngăn tử của tâm thức bạn đã quên hẳn chúng vẫn có ở đó. Mọi thứ, mọi người bạn đã từng biết hay nghe nói sẽ trào lên bề mặt, dù chỉ thoáng chốc. Những bạn trai cũ. Miếng sandwich bạn đã ăn trên bãi biển, bãi biển trông ra sao, có mùi gì. Cha mẹ, anh em trai gái. Những chiếc xe đã lái. Những cuốn sách đã đọc. Bạn bè. Núi non. Những câu thơ. Đám tang, đám cưới. Trẻ con. Giải thưởng trong các trò chơi. Cũng như Thầy dạy thiền Jack Kornfield thường nói trong các khóa tu: “Mọi thứ đều có đó. Những gì thầy giáo cấp II nói với bạn, những cuốn phim, quảng cáo thương mại cũng đều có ở đó.” Có những người,



những nơi chốn cứ thường xuyên trở tới trở lui. Thường đó là những người, những chỗ hoặc là bạn thương mến nhất, hay có xung đột chưa giải quyết xong.

Buổi chiều. Ngồi thiền. Ánh nắng đùa giỡn với đồ vật, tạo những chiếc bóng nhảy múa trên tường và nền nhà. Ngoài kia có gió nhưng trong nhà lại ấm. Tôi mặc đồ lót dài, áo quần ấm áp. Tâm trí cứ nhớ tới mật đường nên lại mơ đủ thứ. Rồi ý nghĩ ào đến. Rồi hình ảnh, ba chiều, màu sắc rực rỡ. Người hay hiện ra nhiều nhất là bạn thân và thầy dạy của tôi: Thiền sư Su Bong. Ông đã mất khi còn rất trẻ, ngoài 50 tuổi. Đó là người tôi đã gặp trong khóa thiền dài ngày đầu tiên ở Barre, Massachusetts, cùng với Thiền sư Sùng Sơn khi họ đến nói chuyện với nhóm chúng tôi. Su Bong là nguồn hứng bao la cho tôi. Sư luôn ở trong tâm tôi, như một vị Phật mà tôi đã may mắn được thân cận.

Su Bong Sunim rất kỳ diệu trong một vài điều, nhưng cũng thật ngớ ngẩn ở nhiều chuyện khác. Điều này đã làm nên một thiền sinh và Thiền sư vĩ đại. (Ta được dạy là muốn thấu hiểu nghĩa lý chân thật của Thiền cần phải “thực sự ngu ngốc” và buông bỏ mọi tư tưởng, ý niệm có sẵn từ trước về cuộc đời. Tuy vậy, cũng cần có sự thông tuệ tương đương để hiểu được sự “ngu ngốc” này thực ra rất là uyên áo). Su Bong tự cho mình là người truy tìm

cổ điển, và trong nhiều cách, Sư đúng là như vậy. Dòng dõi nửa Đại Hàn, nửa Trung Hoa, mắt Sư màu nâu hạnh nhân, nụ cười rộng ấm áp, đôi bàn tay đẹp. Sư lớn lên ở Hawaii và thích mọi thứ Á châu: Thiền, mì sợi, bánh gạo, thư pháp, phim võ công (tôi nghĩ Sư coi quá nhiều phim loại này).

Chẳng hạn như hồi mới tu tập, có lần Sư được mời đi ăn tối với nhóm cầm quyền người Nhật đến thăm một Thiền sư tên Kozan Roshi. Thật là một vinh dự cho Su Bong Sunim, nên Sư vội vã đi mua một bộ đồ thích hợp để gặp những Thiền khách xa lạ: 1 bộ áo quần Tàu màu xanh y như đồ ngủ trẻ con, đôi giày tập Thái cực quyền màu đen. Trông có vẻ và tự cảm thấy từ đầu đến chân là một nhà thần bí, Sư xuất hiện ở một nhà hàng sang trọng trong khu tân kỳ ở LA (Losangeles) để gặp những người khách ngoại quốc. Khi Sư đến nơi, mọi người đã có mặt, đều đóng bộ vest của Armani. Họ nhìn Sư khinh bỉ như thể Sư là một gã điên. Chắc chắn là với trí tưởng tượng phong phú, Sư hẳn đã hình dung họ mang những cuộn giấy, mặc áo dài thêu, ngồi quanh bàn nói về thơ haiku và nhấp nhấp trà xanh. Su Bong kể tôi nghe trong đời Sư chưa từng cảm thấy mình ngu ngốc đến vậy, trong bộ áo quần ngủ trẻ con màu xanh, không biết dấu mặt vào đâu. Đó là điều vừa tuyệt vời vừa ngớ ngẩn mà tôi muốn nói. Tuyệt vời vì Sư đã đạt được sự thông tuệ khi

gặp các Thiền sư, và nhờ đó đã chọn được lối đi cho đời mình. Nhưng cũng ngỡ ngẩn khi cứ nghĩ mình đang sống trong các phim võ công hay có thể đi ăn nhà hàng trong bộ áo quần ngũ màu xanh trẻ con. Đây là điều tôi thích nhất ở Sư. Ngay bây giờ, khi tôi đang ngồi đây trên bồ đoàn, hình ảnh của Sư trong áo lụa màu xanh úa vẫn thoảng qua trong trí tôi, và tôi cười phì khó nhịn được.

Một lần, khi Thiền sư Sùng Sơn trả lời một câu hỏi cho công chúng, Su Bong Sunim đã giơ tay lên nói: “Tôi không tin Ngài.”

“Tuyệt diệu”, Thiền sư Sùng Sơn trả lời, “Đúng rồi. Đừng tin tôi. Đừng tin Phật. Đừng tin ai cả. Nếu muốn biết bạn là ai, hãy đi hỏi gốc cây.”

Vậy đó, hằng đêm sau khi đi làm thợ mộc về, Su Bong tắm rửa, đem tọa cụ, bồ đoàn ra sân sau, ngồi trước một cây phong lớn.

“Cây ơi”, Sư hỏi, “Ta là ai?”

Chẳng có câu trả lời.

Sư làm như vậy trong thời gian rất lâu.

Gợi hứng trong ý nghĩ về người bạn, người thầy của tôi, tôi đi ra ngoài và hỏi cây, “Ta là ai?”

Nếu muốn biết cây trả lời ra sao, bạn hãy ra ngoài và tự làm việc đó.

Mười năm buồn tẻ tôi đã mong mọi chuyện khác hơn  
Tôi vẫn cảm thấy mình kiêu hãnh kinh khủng  
Giữa đêm mùa hè, trong chiếc thuyền nhỏ trên hồ Biwa  
caaaawweeee  
Cha ơi ngày con còn bé cha đã bỏ rơi chúng con  
Giờ con tha thứ cho cha  
Thiền sư Nhút Khuu, Quạ vô thanh

## 18. Mười năm buồn tẻ

Tuyết rơi nhẹ ngay khi tôi vừa làm việc xong. Đem nước giếng về tắm, đi trên những tinh thể tuyết mềm mại vừa rơi, tôi cảm thấy mình tràn đầy sinh lực sau khi đã bữa nhiều củi. Đứng dậm chân cho tuyết rớt nơi ngưỡng cửa, tôi tháo găng, áo khoác, đôi giày làm việc bụi, rồi ngồi sưởi chốc lát bên lò bếp. Rót một tách trà lúa mạch sao, dùng tách hơi ấm tay, uống một ngụm, ấm cả người, tôi chợt nhớ đến câu chuyện với Su Bong Sunim ngày nọ.

Có một câu dạy Thiền nổi tiếng: “Nhấp ngụm trà, tôi ngưng lại chiến tranh.” Khi đọc lần đầu, tôi nghĩ: “Chà, hay quá.” Lần sau, khi đến trình công án với Su Bong Sunim, tôi kể lại với Sư. Sư bảo: “Không hay đâu.”

Kinh ngạc, tôi hỏi: “Tại sao?”

Sư trả lời: “Uống trà thì lo uống trà. Bỏ hẳn chuyện ‘chấm dứt chiến tranh’ đi. Chuyện đó thối lắm, hiểu chưa?”

Tôi thật biết ơn được gần gũi người thầy có đôi mắt tinh tường như vậy, và tự đứng chột nghĩ đến chiến tranh. Làm sao ta chấm dứt được chiến tranh? Tâm trí tôi ngập tràn hình ảnh người người giết nhau, máu tuôn chảy, thân thể bị nổ tung. Những thầy người nằm bất động như những con búp bê nhồi giẻ rách, mặc quân hay dân phục. Luôn có những đứa con, những người cha, những người tình của ai đó...

Nỗi đau đã đè nén và dấu kín từ khi cha tôi mất ở Việt Nam tự đứng tuôn trào từ nơi nào ẩn khuất. Chắc chắn kỳ quan thế giới thứ 8 chỉ là ký ức. Còn địa điểm thực sự, cái hấp lực và tiến trình gây dựng là như thế nào? Làm sao ta có thể nhớ thật sinh động một chút nhỏ nhặt của sự việc, y như từ một kiếp sống khác, để chỉ lại khiến nó biến mất vào chỗ sâu mầu nơi nó vẫn từng hiện diện, cũng nhanh như chớp? Có thể cũng không phải nó được tồn giữ,

nhưng chỉ trở nên sinh động vì một kinh nghiệm tương ứng? Nó chỉ xuất hiện khi bề mặt (ý thức) đặc biệt đó bị khơi dậy. Tôi cũng chẳng biết. Điều thú vị là làm sao một chút hình ảnh của những kinh nghiệm quá khứ từng ngủ yên bao nhiêu năm, bị khơi động, chợt ào ra mãnh liệt như thác Niagara, xô chúng ta ngã đến không hề biết được.

Cha tôi chết một cách tự nhiên ở Sài Gòn khi tôi 6 tuổi. Ông làm sĩ quan không quân đóng ở đó được 9 tháng thì mất. Khi đưa cha tôi về nhà trong chiếc áo quan, tất cả điều Ba đã hứa hẹn với Mẹ và anh chị em tôi về những thứ tuyệt vời chúng tôi sẽ cùng được hưởng với nhau khi ông trở về, đã lập tức và mãi mãi vỡ vụn. Tôi không hề nghĩ đến điều đó nữa khi tôi sống mỗi ngày. Tôi không còn nhớ đến Ba, dù chỉ thoáng chốc, khi tôi nói chuyện với mọi người, khi làm cơm trưa, khi đi xuống đường. Nhưng thỉnh thoảng, nỗi đau đã mất cha quá sớm trong đời, trào dâng trong lòng thật mới mẻ, nhức nhối mãnh liệt như thể mới xảy ra ngày hôm qua. Nước mắt dâng đầy chỉ trong khoảnh khắc. Tôi thốn thức, cảm run run, tim nhói đau một cách bất ngờ, không biết do đâu. Hoặc khi tôi xem bản tin quân nhân trở về nhà sau một biến cố quốc tế. Lính rời máy bay trong bộ quân phục sạch sẽ, cứng ngắt, rồi khởi sự chạy qua phi đạo. Vợ con họ ủa vào vòng tay, ai cũng khóc vì sung sướng. Điều này làm tôi thật sự đau đớn. Tôi mong biết chừng nào, phải

chi gia đình tôi được có ở đó, với kết thúc tốt đẹp.  
Rồi bản tin mất hút. Ba lại mất biến, có khi trong  
một thời gian dài.

*Ba đi đâu?*

Tôi có thể ngồi trong căn thất giữa rừng này trong  
năm chục năm, một trăm năm, một ngàn năm.

*không biết*

*không biết*

*mọi lúc và mọi nơi*

*chỉ không biết.*

*Tâm không là Phật  
Trí thức không phải là Đạo  
Thiền sư Nam Tuyên*

## 19. Tâm không là Phật

Thứ Tư. Sáng sớm. Sao cũng trở thành tuyết, phủ đầy mặt đất trong tấm màn trắng.

Trời trắng. Đất trắng. Đông cứng. Im lặng. Trắng xóa. Cảnh cây rũ xuống dưới sức nặng của tuyết. Thật tuyệt.

Không suy nghĩ gì.

Làm sao ta có thể cố gắng hết sức để được đơn giản? Thật là buồn cười. Phải đi qua tất cả mọi thứ chỉ để trở về cái tôi đơn giản. Thực tập Thiền chẳng giống các sự thực tập khác. Không đọc sách, không học hỏi, cũng không luôn những tấm giấy ghi chép. Càng ít suy nghĩ thì làm Thiền sinh mới tốt hơn. Phải để toàn tâm vào mỗi một công việc bạn đang



làm cho đến khi chúng thành một phần của bạn và bạn là một phần của chúng. Cũng y như ngoài trời hôm nay, chẳng có gì phân cách giữa cao và thấp, đất với trời.

Tâm không là Phật

Tri thức không phải là Đạo

Mọi thứ chỉ còn là tuyết trắng.

*Xưa có 16 vị Bồ tát  
Lúc đến giờ chư tăng đi tắm,  
các vị ấy xếp hàng vào tắm.  
Hốt nhiên, ngộ được thể tính của nước.  
Các vị Thiên đức, các vị hiền như thế nào?*

*Bích Nham Lục*

## 20. Ngày tắm

Hôm nay là ngày được tắm. Trong cái ngày thật đặc biệt này, tôi phải đi đến giếng nhiều chuyến để khuôn về thêm 10 hay 15 gallons nước cho cao điểm đầy khoái cảm trong tuần. Y như chuẩn bị mọi thứ cho một cuộc hành quân. Tôi thưởng thức từng chút việc nhỏ với phần thưởng của cảm giác được nước nóng chảy qua toàn thân thật vô cùng xứng đáng.

Để chuẩn bị tắm, tôi cho lửa nổi bùng trên lò. Toàn bộ nước xách về để trong mấy cái bình trên sàn nhà, sẵn sàng đem nấu. Trên lò là hai miếng sắt để nấu, đây chỉ là hai nắp sắt có quai, dời đi là thấy lỗ lò ngay trên ngọn lửa. Cái ấm đen bự đặt trên lò phía

sau, phía trước là bình nước tráng men màu lốm đốm. Tôi nấu sôi cả hai rồi đặt thùng tắm.

Thùng tắm là chậu plastic màu kem, vừa đủ cho tôi ngồi vào. Phía trước là cái xô nhỏ hơn màu tím để chân. Khăn tắm vắt trên ghế, áo quần dơ của sáu ngày qua chất một đống cạnh đó. Bên trong thất ẩm áp, dễ chịu nhờ ngọn lửa lớn. Ngay khi nước bắt đầu sôi, tôi đổ đầy một phần thùng tắm cùng mấy xô màu kem, màu tím rồi thêm nước lạnh vào cho đến khi đủ ấm. Tôi cởi áo quần ra, đứng đó, trần truồng. Từ khi đến đây, thân thể tôi luôn bị phủ che với nhiều lớp đồ lót ấm, vợ, áo quần ấm. Không còn những lớp áo quần nặng nề này trên người, tôi lại càng thấy trần truồng thêm. Lần đầu tiên trong đời tôi thấy mình gầy đi nhưng mạnh mẽ. Thật dễ chịu khi không còn mập (bớt mỡ) và biết rằng mỗi bắp thịt đều được sử dụng làm điều tốt.

Tôi ngồi vô thùng tắm màu kem đầy nước nóng, gập đầu gối lên đến ngực, nhúng chân trong chậu màu tím. Cạnh tôi là chậu men bị đầy nước, tôi xối nước lên đầu. Nước chảy xuống ngực, xuống lưng, lập tức tôi vào được trạng thái tâm còn cao hơn là Niết-bàn. Tôi xát xà phòng, phủ bọt khắp người, rồi xối nước xuôi theo tay chân thêm một lần nữa. Đây quả là kinh nghiệm đầy khoái cảm nhất từ khi đến đây. Tôi cảm nhận nước nóng như thể chưa từng

cảm nhận, cảm kích đến tận cùng sự dễ chịu và khoái cảm mà nước đã mang lại cho da thịt tôi.

Sau hơn nửa giờ thỏa thích ở chỗ y như thiên đàng này, kỳ cọ, rửa ráy, châm thêm nước, tôi bước ra, chất hết áo quần dơ ngấm vào thùng nước tắm. Người vẫn còn ướt, tôi xát xà phòng từng đôi vớ, đồ lót, đồ ấm. Không cần sợ ai thấy tôi trần truồng ở cửa khi đi đổ nước dơ ra ngoài tuyết vì chẳng có ai ở đây. Giờ thì tôi đổ nước sạch trên lò vào các chậu, cho áo quần ngấm thêm lần nữa trong khi lau người, chải tóc, mặc áo quần sạch vào. Tôi xả và vắt mọi thứ lần nữa, hong khô trên các cây trên xà nhà và quanh lò. Hẳn tôi đã khùng điên - ở một mình trong căn thất, áo quần lót và vớ treo lủng lẳng chung quanh, nước nhỏ giọt; nhưng tôi thích như vậy!

Có một lần trên núi Kim cương bên Đại Hàn, một vị tăng, trên đường đi đến Thiền viện trên đỉnh núi, ghé tắm suối nước nóng. Sau khi tắm hơi ngấm được thảo, Sư kỳ cọ sạch sẽ rồi cảm ơn cô chủ: ‘Bồn tắm của cô thật hạng nhất ở Đại Hàn’.

“Quý hóa quá, nom mặt mày Sư sạch sẽ” cô bảo, “Sư cho con hỏi câu này được không?”

“Dĩ nhiên! Tôi là Pháp sư Kim cương, biết chưa? Hỏi câu gì cũng được tất!” Vị tăng trả lời.

“Vâng ạ, đây là câu hỏi của con thưa Đại Pháp sư. Hôm nay Ngài rửa sạch thân thể trong bồn nước nóng, nhưng làm sao mà thanh lọc tâm của Ngài?”

Vị tăng cứng họng, mặt đổi sắc hết đỏ qua trắng vì bối rối.

“Ngài! Ngài bảo mình là Pháp sư Kim cương sao? Một chút ý nghĩa căn bản mà Ngài còn không hiểu thì làm sao đi hành hóa và dạy người?” Cô nói.

Nếu bạn có tâm, hãy rửa sạch tâm.

Nếu không tâm, hãy lau khô người rồi đi tu tập buổi chiều.

*“Thưa Thiền sư, sức khoẻ Ngài gần đây ra sao?  
“Nhật diện Phật, Nguyệt diện Phật,” Mã Tổ trả lời*

*Vô môn quan*

## 21. Nhật diện Phật, Nguyệt diện Phật

Những ngày đầu tháng Ba. Từng ngày, từng tuần trôi qua nhanh. Do một nguyên cố kỳ quặc nào đó, hôm nay tôi lại bị bệnh, phải nằm co quắp trên giường để khỏi bị ói. Đầu nhức như búa bổ, bao tử cứ muốn nhào ra. Chắc xúp Miso bị hư rồi.

Tôi tự nghĩ: “Ở một mình hai tháng trong rừng, ta đã đạt được điều gì?”

Chúng đạt.

Đó là chữ rất nguy hiểm cho Thiền sinh. Một trong những điều chúng tôi được dạy khi khởi sự tu tập là phải “đạt đến” Phật tâm. Tuy thế ngay phút giây sau, vị Thầy sẽ dạy, “Nếu muốn chúng đạt điều gì là con đã không nắm được yếu chỉ.”

Cho dù là ai đi nữa, chúng ta vẫn muốn chúng đắc. Ta muốn vượt khỏi sự hiểu biết sống chết thuần túy. Ta nghĩ “chúng đắc” là phải dẹp bỏ mọi thứ trên con đường chúng ngộ. Chỉ cần dẹp được những điều nhỏ nhặt nhưng hắc ám cản ngăn sự tu tập như: lòng mong cầu, đằm trước, dục vọng, sự sợ hãi, giận dữ và vô minh; thì chẳng còn trở ngại gì nữa và ta sẽ chúng ngộ giải thoát. Ta nghĩ giác ngộ là một trạng thái sẽ đạt được, là đích đến như Los Angeles hay Boston. Nhờ sự tu tập cam khổ, tập trung tối đa, tinh tấn hết lòng, ta sẽ chúng đạt được. Khi chúng đắc rồi, cái mớ tuế toái, hay phiền rộn này sẽ không còn phiền nhiễu ta nữa.

Nằm ở đây như con chó ốm, tôi không cảm thấy mình đã đạt được điều gì, ngoại trừ đơn giản là đến sống ở đây, thể nghiệm những lúc vui buồn, những điều sáng tỏ hay mờ mịt, sự sợ hãi hay an bình đến rồi đi. Trong tình trạng dễ tổn thương như thế này, tôi mới nghiệm ra rằng cho dù có tu tập ra sao, được giảng dạy như thế nào, có chúng đắc hay không; thì tôi cũng chẳng thể kiểm soát được thân thể này. Nó sẽ trở bệnh, già cõi rồi chết dù tôi muốn hay không, dù có giác ngộ không, và điều đặc biệt nhất, cho dù tôi có sẵn sàng hay không. Tôi đoán tôi luôn đoán chắc 50% là sẽ có ai đó ở phía sau bảo vệ cho tôi thoát khỏi điều này: Thượng đế, Phật, gia đình, đạo sư, bạn bè thân thuộc. Hôm nay tôi mới bị một cú mạnh là chẳng có mạng lưới an

toàn nào dành sẵn cả. Chẳng ai trên cuộc đời này có thể làm việc đó thay tôi. Chẳng ai có thể giúp tôi hết.

Ngay cả Thượng đế hay Phật cũng không giúp được tôi.

Tôi phải tự làm một mình.

Điều cần biết là: phải luyện tập cam khổ. Tất cả chúng ta đều nghe chuyện rèn luyện cam khổ trong nhà Thiên. Những tấm hình cổ điển các vị tăng Nhật đi chân không trên tuyết là điều ta hay nghĩ đến nhất. Tuy nhiên, điểm mấu chốt về việc rèn luyện cam khổ là gì? Chính là những ý nghĩ ta từng có hay sẽ có, cuối cùng sẽ phản lại lòng tin của ta. Tu tập cam khổ không liên quan gì đến việc một ngày bạn lạy bao nhiêu cái, nhịn ăn bao nhiêu ngày, giải được bao nhiêu công án. Nó có nghĩa là không chỗ y cứ, không chốn nương ở, không gì còn mãi, không mắt, không tai, không mũi, không lưỡi, không thân, và không tâm. Thiên sư Dok Sahn viết sau khi chứng ngộ: “Cho dù ta có quán triệt được những triết lý sâu xa thì cũng chỉ như vắt sợi tóc qua bầu trời rộng lớn. Dù có được tất cả kiến thức căn bản trên thế giới thì cũng như ném một giọt nước vào khe núi sâu.”

Chẳng có điều gì mà người khác có thể cho chúng ta, dù khó hay dễ - hiển nhiên đó là điều làm cho mọi việc khó hơn.



Làm sao đến được gân xương tủy để chính mình là xương tủy?

Làm sao để sống được như thế này?

Làm sao buông bỏ được một điều khi bạn không buông được, để đi qua được chuyện khác, không hề ngoái nhìn lại?

*Mười ngàn năm nữa.*

Ngày nọ Mullah Nasrudin ngồi ngoài chợ  
 trước một rổ bị ớt đồ cay.  
 Nước mắt chảy xuống má, mắt đỏ ngầu,  
 mặt ửng đỏ, mũi chảy nước,  
 ông vẫn ăn hết trái này qua trái khác.  
 Thình thoảng ông lại gào lên: “Ớt cay quá!”  
 Một môn đệ đến gần, hỏi:  
 “Thưa Mullah, Ngài làm gì vậy?  
 Tại sao ăn ớt hoài?”  
 “Ta chờ một trái ngọt,” ông trả lời.

*Idries Shaw, Mullah Nasrudin đọc đảo*

## 22. Chờ trái ngọt

Chiều nay ngồi thiền sao mà lâu vô cùng tận. Ai cũng nghĩ sau hai tháng nghiêm túc Thiền tập không gián đoạn, tôi có thể điều khiển tâm thức theo ý muốn, nhưng làm gì có cái may mắn đó. Dù cố gắng hết sức tôi cũng không tập trung được vào việc niệm chú chút nào. Tôi thật ngao ngán. Tôi mong muốn một cái gì có hương vị, chứ không phải thứ nước lạnh lẽo, trong vắt của sự trong sáng. Hay tình tiết của một câu chuyện kết thúc có hậu? Cô

gái được giải thoát khỏi sự truy tìm tâm linh. Cô gái tìm ra tình yêu đích thực. Cô gái nhắm nháp rượu margarita trên bãi biển cát trắng ngần. Cô gái được hạnh phúc mãi mãi.

Đã bao nhiêu tỷ lần ta mơ cùng một giấc mơ? Suốt đời, tôi đã bị dính liên tục vào ảo tưởng thị giác và thính giác. Tôi góp nhặt những mảnh đối thoại với những người không quen biết, về những đề tài tôi không hề quan tâm. Và tôi ngồi dán mắt chăm chú, như những người coi TV, đổi kênh liên tục, xem đời sống người khác, xem các trò giải trí, và ca kịch – *mà để làm gì?* Giấc mơ đẹp hay xấu, hình như cũng chẳng quan trọng gì. Tôi theo đuổi mọi thứ, như Mullah Nasrudin ngồi ngoài chợ, ăn những trái ớt cay xé họng. Nếu bỏ lại tất cả mọi người, mọi vật quen thuộc, đi đến đây để tu tập, thì cái gì ngưng được thói quen điên khùng này?

Thiền sư Bàn Khuê dạy, con người chúng ta quen giữ những gì mình đã thấy, nghe; và đến một lúc nào đó những thứ này sẽ trởi dậy trong ta với từng chi tiết chính xác. Chừng nào ta không can dự vào, cứ để mặc chúng, thì rồi chúng cũng tự ngưng. Cũng giống như lúc đầu, như mọi thứ chưa từng sanh khởi.

Có đúng vậy không?

Ngày tôi sẽ ngao ngán mọi thứ, liệu có bao giờ đến?

Sâu thẳm trong một hang động, nước nhỏ từng giọt trên tảng đá, năm này qua năm khác, qua nhiều thế kỷ vô tận. Rồi một ngày cái lỗ cũng được mở ra, gió và nắng tuôn vào, nhìn suốt được phía bên kia.

Nội việc làm sao để tạo thành cái lỗ cũng đã mang lại cho tôi niềm tin.

Đó là trái ớt ngọt của tôi!



Người ta nói rằng:  
Đạo sáng thì đường như tối tăm  
đạo tiến thì đường như thụt lùi  
đạo bằng phẳng dễ dàng thì đường như khúc mắc,  
đức cao thì đường như thấp trũng,  
cao khiết thì đường như nhục nhã  
tuy thực sự không dao động lại có thể thay đổi,  
đức chất phác thì đường như không hư,  
nghệ thuật vĩ đại nhất lại thấy thông tục,  
tình yêu lớn nhất lại như hững hờ  
trí tuệ lớn nhất lại như trẻ thơ.  
Không thể tìm thấy Đạo.  
Nhưng đạo lại khéo sinh và tác thành vạn vật

*Đạo đức Kinh, Stephen Mitchell dịch  
Việt dịch: Nguyễn Hiến Lê*

## 23. Tự bạn quyết định

Tận tâm sâu tôi tin tưởng vào sự tu tập, nhưng điều đó không ngăn được tôi muốn ra khỏi đây muốn chết. Ngoài trời tuyết đang rơi.

Lại nữa...

Tôi mong mỗi mùa xuân, mong đời sống, chờ mong mọi thứ nhưng không phải là như thế này. Sao hôm nay trông căn thất lạnh lẽo hoang vắng

hơn bao giờ. Ván sàn trơn trượt, bụi đất đầy các khe, bồn rửa chén chẳng có hệ thống ống nước, tro tàn lạnh lẽo trong cái xô nhôm để gần lò đốt củi - sao tôi làm gì ở đây? Phải chăng việc đơn giản nhất là bỏ đi? Tôi có thể thu xếp mọi vật dụng, đi bộ 3 miles đến trạm điện thoại, kêu taxi và ra khỏi đây ngay chiều nay. Thực ra cũng rất dễ - đâu có gì cấm cản tôi? Tôi sẵn sàng bỏ đi mà không cần lý do rõ ràng, y như ngựa đá tung chuồng, nhưng không phải để chạy đến một chỗ nào khác.

Thay vì bỏ đi, tôi lại đi tới những chỗ thoáng trong rừng, lòng khao khát không gian, khao khát ánh sáng. Cái thế giới trơn trượt này, chẳng có gì ngoài đất và lá cây bị đông cứng, thật là khô cứng, chết chóc, tẻ nhạt. Tôi tự thể là lần sau, nếu có nhập thất, sẽ ở chỗ ít cây mà nhiều ánh sáng. Tôi tự nhắc mình đừng mở mắt chiêm bao nữa - tôi đang nhập thất ở đây, ngay bây giờ. Rồi, hình như Phật giao cảm với tôi, tôi nghe giọng nói của Dae Soen So Nim trong tâm tôi, thì thầm những lời tuyệt vời mà Ngài hay nói:

“Con làm được,” – “Ừ thì con làm được.”

“Con không làm được,” – “Ừ thì con không làm được.”

Tự con quyết định.

Từng giây phút một, sự lựa chọn đều nằm ở đó: quy hướng về những điều vô tận có thể xảy ra; hay

tự giam hãm tôi giữa ngục tù của sự bi quan, giới hạn, và chủ quan. Tôi chậm rãi thở ra nhiều lần, nhớ lại câu chuyện Mu Sang Sunim, bạn tôi đã kể cho nghe.

Một lần nọ, cảm thấy quá sức chán đời, Mu Sang Sunim đến thỉnh ý Dae Soen Sa Nim nên làm gì. Dae Soen Sa Nim dạy:

“Lạy 108 lạy đi.”

“Con chán quá không lạy nổi.”

“Thì ngồi thiền đi.”

“Con không ngồi được.”

“Hãy đi xuống bờ sông, nhìn thẳng vào giòng nước và hét to: Kwan Seum Bosal.”

“Vâng ạ.” Mu Sang Sunim đi xuống bờ sông, làm y như vậy và cảm thấy đỡ hơn.

Tôi ra khỏi nhà và tụng: Kwan Seum Bosal.

Thật có hiệu quả

Tôi có thể làm được, dù nghĩ là vô phương.

Rốt cục, đó chính là sức mạnh thực sự.





*Tăng hỏi Vân Môn  
“Thế nào là lời nói siêu Phật siêu Tổ?”  
Vân Môn nói, “Bánh.”*

*Bích Nham Lục*

## 24. Bánh của Vân Môn

Việc trước đây tôi nghĩ rằng bơ đậu phụng sẽ hết nhanh trong vài tuần quả là quá đúng. Nhiều tuần trước tôi đã liếm sạch hũ bơ đến nỗi không con kiến nào còn kiếm được thức ăn trong đó. 100 miếng trái cây khô, mỗi đêm một miếng: cũng đã hết sạch, dù là còn cả 7 tuần nữa. Thật là sáng mắt khi tôi thể nghiệm được mức sâu thẳm của nhu cầu ăn uống trong tôi, cùng phương cách nó lấn át tất cả nhu cầu khác tôi thường cho là cốt tủy của hạnh phúc. Xuất thân từ giai cấp kinh tế ưu đãi, tôi thường xem những ân sủng căn bản để sống còn là chuyện đương nhiên, không bao giờ biết trân quý là

chúng đóng vai trò quan trọng như thế nào trong đời sống chính tôi.

Tôi luôn mong nhịn ăn một thời gian ngắn, nên nghĩ đây là lúc tốt nhất vì tôi chỉ còn hai thứ để nhịn là gạo và đậu. Tôi chán cả hai. Nhịn đói là huyền thoại trong nhiều truyền thống tâm linh. Thiền sư Sùng Sơn đã nhịn đói trong suốt 100 ngày độc cư. Ngài chỉ ăn bột lá thông nghiền ra.

Trong suốt ba tháng rưỡi.

Thân Ngài hóa thành màu xanh. Khi trở về chùa, người ta phải châm và cứu trên bụng cho Ngài trong nhiều tháng để da Ngài trở lại bình thường. Tôi chỉ chọn quy chế khiêm nhường: ba tuần uống trà và xúp miso.

Tôi không muốn làm đại trượng phu. Tôi thực sự tò mò muốn biết bản chất của dục vọng. Suốt cả đời, tôi chỉ chạy theo hết dục vọng này qua dục vọng khác. Chúng phát sinh từ đâu và làm thế nào mà chúng điều khiển được tôi? Điều gì sẽ xảy ra nếu tôi không chạy theo từng dục vọng hiện lên trong tâm? Điều gì sẽ xảy ra nếu tôi không ăn trong một thời gian ngắn?

Điều gì đã xảy ra là việc mà bất cứ tên ngu ngốc nào cũng đoán được: Tôi đói muốn chết. Gạo và đậu mà tôi chán ngứ trước đây, lại trở thành cao lương mỹ vị ngoại quốc. Không làm cách nào để thoát cho được cảm giác đói nung nấu. Không sao thoát

được sự dẫn dắt của cơn đói trong bao tử, và sự mong muốn mãnh liệt thềm mùi vị của bánh mì, bơ, của bất cứ thứ gì. Tôi pha nhiều tách xúp miso và trà mỗi ngày. Tâm tôi tập trung hầu như tuyệt đối vào những đề tài liên quan đến ăn uống. Tôi di chuyển giữa những câu chú và ảo tưởng của lasagna, bánh bí, bánh cravat nhúng chocolate và mật ong. Tôi viết trong tưởng tượng vài cuốn sách nấu ăn và mở một nhà hàng Zen tên là Café Joju (Triệu Châu).

Điều gì đã xảy ra với những nhu cầu khác? Tình yêu, sự chứng ngộ, niềm yêu thích phiêu lưu, danh vọng... tất cả đều chẳng là gì cả. Tất cả đều lạ lẫm. Tôi chỉ muốn đồ ăn. Đồ ăn nằm trên lưỡi, hương vị ngon lành trong miệng. Bất kể là mùi thức ăn gì.

Thức ăn là mạng sống.

Tại sao tôi còn sống?

Sống để làm gì?

Tôi phải làm gì với đời tôi?

*Shim yo jung gu dae dharan...* Câu chú tự phát lên, chạy suốt qua cơ thể tôi. Tôi có cảm tưởng như đạt đến trạng thái tâm cao hơn... cho đến khi tôi thấy đói trở lại. Ngày thứ 19, chỉ còn 2 ngày nữa là hết, tay tôi tự động lần đến bịch lớn màu nâu đựng gạo, lấy ra 1 cup và bỏ vào nồi. Tôi tự nhủ: “Không, không, đừng làm, đừng làm! Chỉ còn hai ngày nữa thôi. Uống trà đi!”, nhưng cũng vô ích. Tôi đổ

nước vào nồi gạo chờ nấu, đốt lò lên, dù tự nguyện rửa đừng làm vậy. Mùi gạo đang nấu thật quyến rũ, quý báu và tràn trề. Tôi chảy nước miếng như một con chó.

Tôi học được ít điều về dục vọng trong lần nhịn ăn này.

Dục vọng thật vô cùng, vô cùng mãnh liệt.

Nhưng bạn biết sao không? Còn mạnh hơn dục vọng là mùi thơm của cơm.

Tôi còn phải cố gắng hơn nữa.

Nếu tôi phải vào địa ngục đao kiếm,  
 Đao kiếm sẽ tự gãy ra từng đoạn.  
 Nếu phải vào địa ngục đồng sôi,  
 Nước đồng sôi sẽ tự khô kiệt.  
 Nếu phải vào địa ngục vô gián,  
 Địa ngục sẽ tự tan hoại.  
 Nếu phải vào cõi ngạ quỷ,  
 Ngạ quỷ sẽ tự quy hàng.  
 Nghiệp vốn không, chỉ do tâm khởi mà có.  
 Tâm diệt thì nghiệp cũng diệt.  
 Nếu tâm ta trong sáng như Bồ Tát  
 thì chẳng còn gì trở ngại.  
 Luôn được chư Phật gia bị  
 Kinh Thiên Thủ Thiên Nhân

25. Ai đó vậy?

Nửa đêm. Vẫn còn chút năng lực không dùng vào đâu, tôi ra ngoài hiên lạy Phật. Bên ngoài trời thật mỹ lệ, trăng chiếu khắp cả, soi rõ băng tuyết và cây cối. Đang tụng chú miên mật thì không biết từ đâu tôi nghe tiếng lao xao của giọng nói và bước chân người vọng về phía thất.

“Ai vậy?”, tôi tự hỏi.

Ai vậy kia ? Tôi sợ đông cứng người, vánh tai lên mà nghe. Tôi lại vọng tưởng sao? Hay chỉ là chú sóc chuột? Không, chắc chắn không phải. Có giọng người nói như bị bịt miệng lại. Chắc chắn có một người đàn ông. Tôi không biết có bao nhiêu người. Đột nhiên tôi nhớ lại từng bộ phim kinh dị đã xem. Trong phim *Cold Blood* cả nhà bị giết không vì một lý do nào cả. Những câu chuyện kinh khiếp về sát nhân, hiếp dâm đăng trong báo ào vào đầu tôi. Ai đó hẳn đã biết được tôi ở đây có một mình. Tôi biết là chúng nó đi kiếm tôi. Thân thể tôi đông cứng lại vì sợ. Đầu gối tôi nhũn ra. Tôi không thể trở vào nhà khi cửa không có khóa. Tôi sẽ bị kẹt ở trong, không đuổi chúng ra được. Tôi không thể chạy ra xe, không điện thoại, không có ai để cầu cứu. Ai mà nghe được tôi? Bản kinh tôi để ngoài cửa sổ. Mọi điều tu tập chẳng thể hiệu lực được gì khi tôi sợ chết khiếp. Tôi có thể nắm cái rìu - để xem, nhưng nếu chúng mạnh hơn, liệu có lấy rìu chém tôi? Thôi đừng lấy rìu nữa. Có thể phải giấu nó đi. Tôi không muốn bị chém bằng rìu. Chẳng đẹp đẽ tí nào. Không, không.

Tiếng chân lạo xạo và đến gần hơn, Tiếng người nghe rõ hơn. Nhân danh Thượng đế, ai mà lên đây đêm hôm khuya khoắt như thế này? Chẳng thể có lý do nào khác hơn là sập bẫy tôi. Tôi khẽ bước đến

gần bậc hiên, tai căng ra muốn vượt khỏi cả đầu. Tôi cẩn thận không dám gây tiếng động khi lần bước khỏi hiên đến lối thoát hiểm duy nhất - vào rừng.

Tuyệt cứng và giòn. Họ sẽ nghe tôi chạy. Tôi đông cứng khi gặp người lại trên đất, lắng nghe.

Thử xem, cái gì thế này? Có giọng nói một người đàn bà. Cô ta đang cười. Cả một nhóm người. Họ chỉ nói chuyện với nhau, mà không có gì đen tối. Họ đang nói cười và đến gần hơn.

Tôi thở ra nhẹ nhõm khi chợt nhớ ra chính là gia đình Havens. Họ là chủ ngôi thất tôi ở, cùng một nhà nhỏ khác cách đây không xa. Hẳn họ mới từ California về, sớm hơn dự định! Ha ha.

Tôi đã được cứu sống.

Hẳn nhiên, khi những bước chân đi qua, giọng nói nghe thân thiện. Chính là Joe và Terry Havens. Tôi không thấy nhưng biết chắc là họ.

Nếu hoàn toàn là một vớ vẩn, thì hẳn không còn gì phải sợ hãi, ngay cả cái chết. Rõ ràng là tôi có thể hình dung chính mình: khi máy bay bị giằng xóc là tim tôi chạy lên miệng. Nếu điện thoại reo nửa đêm, lôi tôi ra khỏi giấc ngủ, hẳn là ai vừa chết. Và nếu đang ở một mình giữa rừng mà nghe tiếng chân người đến gần căn thất lúc 1 giờ sáng, hẳn là lúc bị mổ tim!



Tôi biết mình chẳng cần ai giải thoát cả, nhưng tôi vẫn cần sự cứu giúp. Tôi muốn sống, muốn đi, muốn thờ trong ánh sáng chói lòa của chân lý đại đồng vào mọi lúc và đừng bao giờ bị sợ hãi nữa. Không bao giờ, đừng bao giờ. Không chỉ như vậy, tôi muốn mọi người trong thế giới này cũng được như vậy. Có lẽ tôi dở hơi.

Đầu gối tôi run rẩy quá chừng, tôi phải ngồi xuống cả phút. Phải mấy phút dài để chậm lại nhịp đập của tim. Một chút bánh nữa, dù dở. Tôi chẳng phải Phật, vượt qua được sinh tử. Tôi chỉ là Jane từ Rhode Island, và tôi mới được khoan hồng, khỏi bị hành hình.

Triệu Châu nói:

“Cũng y như con trâu đi qua cửa  
Đầu, sừng, thân... đều lọt  
Sao đuôi lại không lọt?”

Vô Môn Quan

## 26. Con trâu đi qua cửa sổ<sup>2</sup>

Hôm nay thức dậy tôi cứ hy vọng sẽ có mặt trời. Một lần nữa, tôi lại bị thất vọng. Trời còn xám xịt và buồn hơn ngày hôm qua. Sao mà tuyết có thể tiếp tục rơi nhiều như thế? Đầu tháng Tư rồi. Tôi cần ra khỏi ngôi thất nhỏ này biết mấy. Trong 2 tuần liên tục, tuyết rơi thật nhiều mỗi ngày. Tuyết đóng cao quá, phải đi giày tuyết mới ra được ngoài giếng. Tôi cũng chẳng ra ngoài được trong giờ làm việc để chặt củi. Cục gỗ để chặt củi nằm dưới cả foot<sup>1</sup> tuyết.

Tưởng như bị đày trên Siberia, tôi bắt gặp mình chủ thể giữa những câu trì chú. Được rồi, điều này quả đã lấy hết năng lực. Đã qua rồi sự khám phá vui thú khi chú chim chickadee đến ăn trong lòng bàn tay tôi. Tôi cóc cần tìm cho được tự tính của mình hay bất cứ thứ gì khác. Tôi chỉ cần một điều: mặt trời. Sau bao nhiêu giờ thiền tập, rồi tôi vẫn giận

---

<sup>1</sup> 1 foot = 0,3048m

mặt trời sao? Nói thật, tôi quá vô vị. Nếu đã từng có kinh nghiệm tâm linh sâu thẳm, thì lúc này tôi lại hời hợt làm sao.

Mô hình “Sống gần thiên nhiên” là chỉ để cho chim chóc. Nếu được lựa chọn để được có điện, thì chỉ có khùng mới thích chặt củi và nhật cây cảnh suốt ngày để tự sưởi ấm. Bật điện lên, bạn nói vậy phải không? Không, cảm ơn. Tôi thà lấy báo cũ nhả nhúm đi chùi 5 chao đèn dầu lửa ám đầy khói đêm hôm trước. Mở nước tắm? Ngu ngốc! Tôi thích đốn cây, chặt củi, nhen bếp lửa, nấu nước sôi rồi ngồi vào cái bồn bằng plastic chỉ nhét vừa đủ phân thân dưới của tôi.

Đôi khi, việc sống ở đây thật khó khăn đến không ngờ. Tôi tự hỏi sao tôi lại ở được. Dae Soen Sa Nim thường bảo: “Đừng biến công việc thành khó hay dễ. Nếu con nghĩ khó khăn thì thành khó khăn! Nếu con thấy dễ thì sẽ dễ vô cùng.”

Nếu bạn không làm gì cả, thì sao?

Khi không làm gì cả là bạn đã đạt được Chánh tinh tấn như Phật dạy. Chánh tinh tấn là không tinh tấn chút nào. Đạt đến chỗ “vô công dụng hạnh” cần phải tu tập biết bao nhiêu. Tôi hít mạnh lần nữa, thở mạnh đuổi ra một tràng những ông Phật giận dữ, than vãn và quay trở lại trì chú.

Có thể ngày mai mặt trời sẽ chiếu.

*Sao giấc mơ huyền hóa này  
sao sự điên rồ này lại quá sức đẹp?*

*Thiền sư Nhứt Khưu, Quạ vô thanh*

## 27. Giác mơ huyền hóa điên rồ

Quan tòa ghé ngang khi tôi ngồi thiền hôm nay.

Để xem, tôi nói gì vậy kìa? Quan tòa sống ở đây với tôi, không ngớt phê bình mọi chuyện, từ việc mặt mũi tôi trông ra làm sao, cho đến thẩm định tư tưởng vừa xuất hiện là tốt hay xấu.

Người phán xét nhỏ bé của tôi!

Nói đúng ra, chưa bao giờ cô rời tôi, trừ lúc tôi còn bé xíu ; nhưng lâu quá rồi đâu còn nhớ gì. Quan tòa nghĩ nhiệm vụ của mình là so sánh mọi thứ. Cô thi hành nhiệm vụ thật tuyệt hảo.

Trước tiên, cô so sánh tôi với những người khác. Tùy theo trạng thái tâm lúc đó và tùy người mà cô so sánh, tôi có thể là một anh hùng tuyệt vời hay thành con heo ích kỷ.

Cô nói với tôi đầy thuyết phục: “Bạn giỏi làm sao.”

Trong giây phút, tôi cảm thấy mình thật tuyệt vời.

“Tôi xin rút lại - Bạn không giỏi chút nào. Thực ra bạn là con cóc, bạn lại nghe lời tôi nữa rồi.”

Tôi đồng tình với cô. Tôi là người tu Thiền nhếch nhác, ngu ngốc nhất trên đời này, một chúng sanh hữu tình nhỏ bé đầy tự mãn, chấp ngã, thật thảm hại.

Thêm nữa, quan tòa lại đem so sánh mọi thứ với nhau, dù chẳng nghĩa lý quái gì cả. Chẳng hạn như nói: “Cuộc đời thật là lạ lùng” (như ai đó nói: “Lạ là so sánh với cái gì?”)

Hoặc cô có thể tuyên bố, “Ồ, thứ tuyệt này đẹp hơn thứ kia.” Chỉ là cô nói không ngừng; thật là kinh khủng khi ta nghĩ lại mất công làm sao.

Người phán xét không ngừng ngang đó. Ngoài những lời phê bình lung tung, cô lại phê phán chính mình. Phê phán những lý luận - điều này được đó. Cũng giống như căn phòng gắn đầy kính. Chạy theo những ý thích vô chừng của cô làm tôi mệt mỏi. Ước gì quan tòa lấy ngày nghỉ - có bao giờ cô cảm thấy mệt mỏi không? Hay nghỉ giải lao? Tôi có đề nghị, nhưng cô quả quyết là rất nhiệt thành với công việc.

Sau khi lắng nghe cô suốt cả buổi sáng, tôi quyết định cứ để cô muốn làm gì thì làm. Tôi cũng làm chuyện tôi, nghĩa là đi trì chú và không thêm để ý tới cô chút nào nữa. Tôi sẽ xem cô như cơn gió thoảng. Cứ để cô hò hét, cô cũng như tiếng con

chim lạ. Hay như máy bay bay trên trời. Sao tôi lại như con chó chạy theo từng miếng xương cô vớt ra? Cô đến từ chỗ nào không biết, rồi đi về đâu ai hay, cũng như mọi chuyện đời.

Tôi vái chào cô ba lần.

Bây giờ nghĩ lại chuyện này, tôi thấy cô quả là người Thầy tuyệt diệu nhất tôi chưa từng có.

Xin cảm ơn quan tòa về sự dạy dỗ.



Tăng hỏi Vô Môn, “Đạo Sư vô thượng là ai?”  
 “Đạo sư vô thượng là cục cứt.”

Thiền Sư Vô Môn

## 28. Đạo sư Vô thượng của Vô Môn

Tôi thường để nhiều tâm trí cho những tiêu chuẩn chủ yếu khi sống gần thiên nhiên, nên hay chú ý đến những thứ nhỏ nhất như nước và rác. Đã đến lúc phải đổ thùng phân trước cửa nhà vì đã đầy lên tới miệng. Trong lúc làm việc, tôi quyết định đem xuống nhà ngoài để đổ. Nó nặng cực kỳ. Tuyết dày quá nên đi không dễ. Phải gắng đừng làm bể lớp tuyết mỏng trên mặt, tôi đi đến nhà ngoài, cách không xa lắm. Mỗi lần đặt giày ống xuống, là tôi bị lún đến đầu gối.

Lẽ ra phải mang giày tuyết.

Cuối cùng thì cũng đến được, tôi thở hển hển để thùng xuống nghỉ một chút. Đây là đồ tôi thải trong mấy tuần qua. Ở nhà, tôi có thể chất bao nhiêu là rác rưởi vào hai thùng đổ rác, nhưng ở đây, chỉ có cái xô để tái chế (recycle) này. Tôi mở nắp ra, úp thùng lại. Nó đông cứng như đá. Tôi nghĩ: Không sao, lấy cây bự thọc ra là được. Thùng phân đông



cứng làm gãy bốn cây bụi. Sau 15 phút dùng hết sức tấn công, tôi chợt nghĩ có lẽ để tan đá e dễ hơn. Tôi kéo lê thùng về thất cho kịp giờ tắm rửa và lạy Phật lúc 9.45g.

Giữa 11g và 1.00g có một chút nắng nơi chỗ thoáng gần thất. Trong vài ngày sau đó, khi đi thiền hành, tôi đem thùng phân ra, giờ nắp, để ngay chỗ duy nhất có chút nắng. Tôi dời thùng theo hướng mặt trời di chuyển, hy vọng phần trên tan ra. Tuy có chảy ra chút ít dưới ánh nắng, nó đông lại nhanh cấp kỳ. Điều này thật sự biến thành tai nạn. Tôi chẳng còn cái thùng nào để xài.

Công việc nhỏ nhoi lại thành ra thật khô hài. Tôi đang ở đây, có vẻ như kiếm tìm cái gì vượt quá sinh tử, mỗi một nửa giờ lại phải di chuyển cái thùng đầy phân của chính tôi 3 inches về phía tay phải, hy vọng phần trên chảy ra. Mọi việc càng tệ hơn trong những ngày không có chút mặt trời mà tuyết rơi thật nhiều.

Ba hôm sau trời nắng, có mặt trời. Cuối cùng thì sau bữa ăn tôi quyết định đi kiểm tra kế hoạch làm chảy nước. Tôi mở nắp ra đổ thêm phân mới vào, để thấy cái gì? Một chú chuột nhỏ màu xám chạy loăng quăng, rúc rĩa phần phân phía trên đã chảy ra. Râu chuột biến thành màu nâu, nó đang say sưa ăn. Đối với nó, quả là một ngày chơi ở suối nước nóng (spa). Nó ngược nhìn tôi. Trong tích tắc, mắt

chúng tôi gặp nhau. Sau đó tôi hét tướng lên, lớn chưa từng nghe, liệng nắp thùng cái cạch nơi hiên còn chú chuột thì chạy thục mạng. Tim tôi đập mạnh như máy đóng cọc vào đất. Đây quả là sự kích động lớn nhất trong kỳ nhập thất, khi mắt tôi nhìn thấy một sinh vật. Ít ra, nhờ trời ấm, tôi cũng đỡ được phần trên của thùng phân.

Nhìn thấy một sinh vật rúc rĩa chỗ tôi ghê tởm nhất trên đời, quả là cú sốc. Trong vũ trụ, cái này ăn nuốt cái kia. Trần nhà của người này là sàn nhà của người kia, có thể nói như vậy. Và tất cả mọi thứ xoay vần, từ tôi đến bạn, đến chú chuột, con rệp, trở về với đất, bón phân trái cây hay rau cải, rồi lại trở về với bạn và tôi. Chúng ta đi loanh quanh, vòng vòng.

Thật là một quy trình khá tốt.

Chú chuột và tôi trở thành bạn. Ngày hôm sau, khi tôi dỡ nắp đổ thêm phân mới, nó lại có ở đó, thích thú như đứa bé chơi trong bùn. Tôi nhìn chú, đổ thêm phân mới của tôi cho sự tồn sinh của chú, lặng lẽ đóng nắp rồi đi.

Hai ngàn năm trước, Thiên sư Vô Môn, khi được hỏi về Đạo sư Vô thượng đã nói: "Đạo sư Vô thượng là cục cứt".

Bây giờ tôi mới hiểu Ngài muốn nói gì.



*Khi nghe chim hót  
Bạn sẽ biết được nơi đất tâm phát sinh  
Nhìn ra cửa sổ ngoài vườn  
Liễu xanh xanh, hoa hồng hồng*

*Thiền Sư Mã Tổ*

## 29. Liễu xanh xanh, hoa hồng hồng

Mấy ngày vừa qua, có lẽ nhờ giữ tinh lặng và trì chú trong thời gian dài, nên mọi chuyện như ở trong “tình trạng diệu kỳ” có phép lạ. Tinh túy của vũ trụ chiếu lấp lánh trên tuyết, khai thông các rãnh trên vỏ cây, rũ tuyết khỏi cây cành trong ngàn triệu tia sáng.

Chân tôi không còn là của tôi nữa. Đất dưới chân như tuôn khỏi đầu óc. Răng tôi nháy nhót trong miệng, như không còn dính vào hàm. Tôi nghe được tiếng xương phía sau đầu gối. Những cành cây gần xa hóa thành mây và da thịt, đất và khí trời. Trong suốt mấy ngày, mọi sự như ở trong một thực tại “thăng hoa”. Thật là thú vị, hoàn toàn không bị bất cứ cảm quan nào làm trở ngại.

Rồi thì, giống như thủy ngân, tình trạng đó tuột khỏi tay tôi và đi mất.

Tôi cố thử nhiều phương cách bảo đảm là có hiệu quả để mong tìm lại nó, nhưng cũng chẳng được gì.

Sao tôi không nhắc mình nhớ để buông thư mọi chuyện *bất cứ lúc nào?*

Còn những lần khác tôi quên thì sao. Ta không bao giờ biết trước được những gì sẽ xảy ra trong đời vào mọi lúc. Có đêm, ngoài trời tối mịt, gió gào hú, ta chỉ còn cảm nhận sự vô thường thật mạnh mẽ ở khắp mọi nơi. Tôi thấy thân tôi thành xác chết - không gì khác hơn là túi da thịt, xương, máu, mủ, nước tiểu, phân. Cuối cùng thì cũng là vậy thôi, phải không. Hình ảnh này làm tôi sợ, nghĩ đến việc một ngày kia sẽ chết và ai đó bỏ xác tôi trong quan tài. Điều này khiến tôi thức để tu tập miên mật được nửa đêm.

Sáng hôm sau, ánh nắng chiếu qua khe cửa sổ. Đêm đen tối đã qua rồi. Việc tim tôi đập mạnh vì sợ, tưởng như đã xảy ra nhiều năm về trước. Điều quan tâm hiện giờ của tôi chỉ là lo nấu cơm ăn sáng. Chẳng có gì khẩn cấp, đe dọa mạng sống để phải tu tập miên mật. Chỉ còn buông mình vào mọi chuyện. Cuộc đời chúng ta cũng như vòng đu quay. Nó chạy loanh quanh, vòng vòng với riêng đời sống chính nó. Khi ra được cuộc chạy vòng vòng, hai chân đã ở trên đất, nhìn ra cửa sổ ngoài vườn. Ta thấy rõ một điều.

Liễu xanh xanh.

Hoa hồng hồng.

*Trông trúc thật là chuyên vợ vẫn  
Vây mà cũng mong được muôn thuở khóc than với gió*

*Thiền sư Nhứt Khuu, Qua vô thanh*

### 30. Sen mọc trong bùn

“Tôi muốn.” “Tôi có.” “Tôi cần.” “Tôi, Tôi, Tôi.”  
Thật là không ngưng nghỉ. Nếu có một điều gì tốt đẹp phát ra từ những đam mê và đau khổ này, xin hãy cứu vớt tất cả sinh linh, bởi chắc bấp như địa ngục là nó chẳng cứu độ được tôi.

Hôm nay tôi thèm muốn chết được ăn cái gì khác hơn là gạo và đậu. Nếu có thấy đậu nành, e tôi cũng liệng. Tôi không còn muốn ăn miếng nào cả. Không bao giờ.

Tôi đang tưởng tượng cà phê ở Dunkin’ Donuts, bán trong ly giấy dễ thương, có logo (thương hiệu) màu hồng và cam mát mắt. Ngay bây giờ, nếu bạn đặt ly cà phê bên cạnh diễn viên Hollywood đẹp trai nhất, chắc chắn tôi sẽ chọn cà phê Dunkin’ Donuts. Không đắn đo.

Tôi hình dung sandwich croissant. Khi ngồi thiền, tôi vẽ vời tương lai làm người nấu ăn, phác thảo thực đơn, từ món khai vị đến tráng miệng cho những đám cưới huyền thoại và tiệc sinh nhật. Tôi cố quay trở lại hơi thở và bài chú, nhưng cái cảnh làm người nấu ăn cứ trở lại báo thù. Sau giờ ăn trưa với cơm cố hữu và hạt hướng dương, tôi ra ngoài đi dạo. Trời nắng, gần giống mùa xuân rồi. Mới chớm chiều, trời đẹp rực rỡ như vậy, thì chỉ có nước nhớ đồ ăn.

Chùng một dặm trong con đường đất, giữa mấy cây thông, tôi thấy một cảnh hơi khác lạ: có xe đậu. Xe màu cam thật chẳng thích hợp chút nào với mọi thứ ở đây. Tôi không biết chủ nhân là ai, nhưng sự hiện diện của nó chỉ có một ý nghĩa: trong xe có thể có gì ăn được!

Có thể chứ? Có cửa nào mở không?

Như trong hoạt họa Yogi Bear, tôi rình được quá là có cái giỏ đi picnic ở băng sau, phía dưới chân. Vàng, cái giỏ đi picnic lỗi thời, có tấm khăn phủ ca rô, quai xách nho nhỏ bằng mây, và còn đủ thứ trong đó.

Sự thèm khát trào lên. Tôi nhìn bên phải, bên trái, cảm chắc là không sinh vật nào khác giành được mồi ngon. Một thoáng suy nghĩ vụt qua trí, rằng tôi không được mở cánh cửa hay giỏ picnic đó, nhưng ngay lập tức, nó bị chiếm chỗ bởi cảm nhận khi

quai giỏ chạm vào lòng bàn tay bé nhỏ đang run rẩy. Giở nắp giỏ ra. Chà, lời cầu nguyện sâu xa của tôi đã ứng hiện: bánh Lorna Doones!!! Tôi có thể lấy được mấy cái để chủ nhân không thấy ra có một thiên sinh lang thang đã qua đây. Có thể đây là quà tặng của Thượng đế cho những ngày tu tập gian khó. Hay đây là sự thử thách về ý chí?

Tôi không cần quan tâm. Chộp nhanh bốn cái bánh cookies, tôi nhét một cái vô miệng, mấy cái khác để dành ăn sau. Tâm trong sáng đã biến mất. Câu chú trì tụng cũng không còn. Người cỡi khác đã chiếm hữu thân tôi. Chất adrenalin cực mạnh đẩy tôi chạy vội về thất, cùng lúc ráng thương thức ba cái còn lại. Chỉ có 10 giây khoái lạc, rồi tê thảm thay, chẳng còn gì. Tôi có thể quay trở lại để lấy thêm, nhưng vừa đi về phải 2 dặm, mà trời đã tối. Hơn nữa, tôi cũng đã bỏ thời khóa, và tôi không thể làm vậy... phải không? Không, tôi không thể.

Cảm thấy tội lỗi, tôi hết bình tâm.

“Tôi đã đi sai đường.”

“Tôi không tốt rồi.”

“Chẳng sao cả.”

“Có chứ! Dae Soen Sa Nim chỉ ăn lá thông mà sống. Ngài chẳng bao giờ lụy vì bánh Lorna Doones!”

“Jane, tốt hay xấu gì thì bạn đã chọn để tuân phục một quy chế mà hầu hết mọi người đã không theo



được cả hằng triệu năm. Sao lại không bỏ qua được chuyện ‘xé rào’ nhỏ nhoi này?”

“Liệu chủ xe có thấy bánh cookies bị mất không?”

“Sao tôi có thể đánh mất mình, giống như con diên, vì mùi vị chóng qua của mấy cái bánh?”

“Vị giác là quái gì mà mạnh mẽ dữ vậy?”

“Mặt khác, trong tổng thể chung, vài bánh Lorna Doones đâu có gì. Sao lại ám ảnh vì một việc vô nghĩa?”

Tâm có thể từ bé xé ra to, bất kể chuyện gì. Như viên sỏi trong hồ, mỗi một tư tưởng khởi lên như lượn sóng lăn tăn, nhưng đi xa nhiều hơn là ta tưởng. Tôi phải tự nhún mình khi biết là trong một ngày bình thường, khi còn ở nhà, mức độ tâm khởi lên đã tiếp diễn không ngừng, đến hơn mười triệu lần. Chỉ là vì chúng đi quá nhanh nên khó nhận biết được.

Không có bài kinh nào có thể minh họa bùn lầy của tâm dục vọng miên viễn bằng những cái bánh kia.

Trúc sẽ mọc ở đây, và hoa sen nữa.

————— *Mùa Xuân đến rồi*



Ngày nọ Thiền sư Sùng Sơn hỏi một đệ tử,  
 “Tại sao con thiền kiết đông?”  
 “Dạ, tại con muốn làm.”  
 “Thật là câu trả lời tốt nhất!  
 Con hỏi lại ta câu ấy đi, được không?”  
 “Được, thưa Thầy tại sao Thầy thiền kiết đông?”  
 “Vì con.”

### 31. Vì con

Bài chú sáng nay thuần là những sợi tơ, yên ả, chắc thực và thông thoáng để đưa vào nhà những bóng nắng di chuyển không ngừng, lung linh và biến dạng theo gió cùng những đám mây bay qua. Lá và cây cảnh, hai bên đầu tôi là những cái bóng chạy thoăn thoắt tới lui. Chiếc máy bay bay trên trời, bay qua tất cả, qua tôi, qua bài Chú, qua bóng cây cảnh. Bao nhiêu ngàn năm đã từng như vậy, nhưng cũng chỉ giây phút này mà thôi.

Chẳng ai sống trong đó cả.

Chắc chắn bạn từng nghe câu nói lóng: “Nobody home” - Ngu xuẩn. Câu này thường được dùng để làm giảm giá trị người khác, hàm ý rằng người được

nhắc đến không được thông minh cho lắm. Phật tử chúng tôi có cách nhìn khác qua câu nói trên

“Nobody home” có nghĩa là dù bạn có tự thu nhỏ đến đâu, nhỏ đến như các tế bào, điện tử, vi lượng - bất cứ cái gì nhỏ nhất, thì chúng cũng di chuyển, thay đổi. Chẳng có một thứ nào trong toàn thế giới lại cố định. Khi ta tìm ra nó thì nó đã đi mất rồi. Bởi chẳng có gì cố định, cũng hợp lý khi nói không có cái tôi nào thường trực để thể nghiệm mọi thứ. Bất cứ người bình thường nào cũng hiểu được điều này, đó là lẽ thường tình.

Tuy ý niệm này thật cơ bản, nhưng là điều cốt tủy không dễ nắm bắt trên đường tu Phật; là điểm ta thường nhắc tới nhắc lui, nghĩ quanh nghĩ quẩn, cố nhận ra cho được. Tại sao phải hao tổn nhiều thì giờ và công sức như vậy? Bởi thói quen nhìn mọi chuyện bên ngoài qua thiên kiến chính mình đã bám rễ quá sâu nên thật khó để nhớ cho được “những gì thuộc về ta” chỉ là khói sương, bóng ảo. Mọi sự hỗn loạn, mọi vấn đề thường phát sinh chỉ vì nhận thức sai lầm, rằng những gì đang xảy ra chính là xảy đến cho tôi. Những thứ như sân hận, tham dục, sợ hãi, ganh ty, thương tổn. Mỗi khi quán sát kỹ hơn, ta sẽ thấy chẳng có gì thực đến như vậy cả.

Dae Soen Sa Nim đã thấu suốt hiện tượng này bằng cách thay đổi thói quen nhìn cuộc đời của Ngài: bỏ

cái nhìn chấp ngã để không còn thiên kiến nào nữa. Bởi không còn chấp thủ nên tâm Ngài như vũ trụ: bao la, rộng lớn, và vô hạn. Đó là lý do tại sao Ngài có thể nói những điều kỳ đặc như là “Vì con.” Và Ngài thực sự hàm ý như vậy.

Việc Ngài hàm ý và sống thực như vậy đã truyền cảm hứng cho tôi rất nhiều.

Tôi cứ tự nhủ, “Nếu Ngài làm được, ta cũng làm được.”

Đây là loại tham vọng mà thế giới nên sử dụng nhiều hơn.



*Có người hỏi Thiền sư Man Gong (Vạn Không),  
 “Cái gì quý báu nhất trong Phật giáo?”  
 “Tăng già,” Ngài trả lời*

## 32. Tăng già

Lắc chuông lúc 7g tối, trước khi tụng kinh, tôi nghĩ cùng lúc này, đang có hàng ngàn người khắp thế giới cũng làm một việc như tôi. Chẳng hạn như ở Trung tâm thiền Thiên Ân, Tu viện đồi Kim cương, đang có 30 hay 40 người tham dự khóa Kiết đông, Kyol Che, trong 90 ngày. Ai đó ở Rhode Island cũng mới thỉnh chuông chiều, tay nâng dùi chuông y như tôi. Trung tâm Thiền Warsaw cũng làm như vậy, chỉ khác là sai biệt 6 tiếng. Ở Đại Hàn: Chùa Hwa Gye, Su Dok, Joeng Hye, và ở hằng trăm ngôi chùa lớn nhỏ, tăng ni cũng đang làm cùng một việc, chỉ khác là sai biệt 12 tiếng.

Rồi dĩ nhiên còn có Phật giáo Tây Tạng, các hành giả thiền Quán niệm, hằng ngàn người ở Nhật, Trung Hoa, Ấn Độ, Thái lan, Miến điện, Việt Nam, Kam-pu-chia và nhiều nước khác. Thêm vào số



người đang tu tập tại gia, không có lúc nào trên trái đất lại không có người tu tập ở đây kia. Rồi còn những truyền thống tâm linh và tôn giáo khác, tôi nghĩ một số đông nhân loại đáng kể đang giúp cải thiện thế giới tốt đẹp hơn.

Cũng không thể bỏ qua những ai chẳng quan tâm đến sự tu tập, bởi họ cũng là thành phần trong tăng thân. Trăng sao, côn trùng và muông thú, hoa lá, cây trái cũng nằm trong tăng thân. Không khí, mặt trời, nước cũng là tăng thân.

Mọi chúng hữu tình, mọi vật đều gồm đủ.

Đó là lý do tại sao Thiên sư Vạn Không trả lời, “Tăng thân.”

*Không ai biết tôi là con bão,  
tôi là bình minh trên núi  
là ánh chiều ngoài phố.*

Thiền sư Nhứt Khưu, Quạ vồ thanh

### 33. Thiên nhiên diệu kỳ

Mỗi chiều tôi đi dạo lúc 4g. Đây là việc trong thời khóa mà tôi thích. Được đứng dậy, duỗi thẳng hai chân cứng ngắc sau giờ ngồi thiền dài buổi chiều, tôi mặc áo ấm, trực chỉ hướng núi. Con đường tuyết thường quen đi lại, nay lại được phủ một thảm cây xanh. Lá thông rơi rải rác đây đó trên tuyết, chỉ vậy thôi nhưng còn đẹp hơn bức tranh nào họa sĩ phong cảnh có thể vẽ. Có ngày trời chiếu ánh nắng xám tím, có ngày màu hồng và óng ánh vàng. Mỗi thứ ánh sáng mang lại một cảm nhận riêng, chiếu màu khác nhau trên đá, trên băng, trên mấy bụi nguyệt quế vốn rất nhiều ở đây. Khi đã đi trên đường, không khí ẩm và mát mẻ lan nhanh vào tôi, tâm trí rữ sạch và thân thể tôi thoát khỏi thế

giới tư tưởng vốn không từng hiện hữu. Tàn cây xanh cúi chào, vẫy gọi tôi đi vào thế giới phục sinh.

Có một cây đổ, tôi dừng lại xem xét mọi hoạt động trên cây “chết”. Rêu và địa y phủ đầy. Bên trong vỏ cây hư hoại là lớp đất vô cùng màu mỡ. Rồi sẽ có cả một thế giới sinh động trong khúc gỗ này. Rồi những mầm nhỏ màu xanh sẽ mọc lên từ đây để ngày nào đó lại biến thành cổ thụ.

Tôi đi qua khoảng rừng thưa gần giếng, đi qua ngôi nhà nhỏ trống vắng của gia đình Havenses. Qua khỏi đó là túp lều ngày xưa có suối nước nóng nằm sâu dưới đất, chung quanh có những tảng đá lớn màu xám. Nhờ có suối nước nóng mà vùng Temenos này 100 năm trước đã là trung tâm an dưỡng. Tôi leo xuống mấy tầng đá để lắng nghe tiếng nước róc rách. Có mấy cây nến tàn, chảy ra trên những tảng đá phía dưới. Tôi dám cá chỗ này rất mát mẻ trong những ngày hè nóng nực.

Qua khỏi túp lều ở suối nước nóng là con đường nhỏ dẫn lên đỉnh núi. Dọc theo đường đi là những bụi cây bu lô (birch), những đường dốc đá hẹp nhỏ phủ băng, và mấy bụi nguyệt quế xanh lục ngoi ra khỏi chỗ tuyết phủ quanh năm. Tôi nhặt một viên đá màu xám phẳng phiu, tự hỏi không biết nó đã bao nhiêu tuổi. Nó dung chứa bao nhiêu yếu tố vật chất? Einstein bảo:

*năng lượng = khối lượng vật chất  $\times$  bình phương tốc độ ánh sáng.*

Vậy thì chúng ta giống nhau hay khác? Tôi cố sức ném xa viên đá về hướng đỉnh núi.

Suy nghĩ: khác biệt

Không suy nghĩ: không khác biệt

Đối với tất cả chúng ta, thiên nhiên quả là kỳ tài.

Ví như chúng ta có thể im lặng như đá, trôi chảy như sông, bao la như bầu trời, phì nhiêu như đất; thì như thiên nhiên, ta cũng có thể là thiên tài.



*tâm an không là sự chứng đắc  
sáu năm đứng nhìn bức tường câm  
chỉ đến khi nào cái ngã của mặt mũi bạn  
chảy tan như nến*

*Thiền sư Nhứt Khuru, Qạ vô thanh*

### 34. Tâm an không là sự chứng đắc

Một tia sáng vàng óng lướt qua tâm nhìn khi tôi ngẩng nên phần thông vàng chiều nay. Những hạt bụi được chiếu sáng, quay vòng, nhảy múa lấp lánh. Tiếng hót chú chim chickadee thấm qua da đầu tôi, chạy xuống xương sống, như những giọt âm thanh thoát biến thành hơi ấm. Mặt trời chiếu ấm một bên mặt tôi.

Tôi cảm thấy quá sức an lạc. Không còn cần hay mong ước điều gì. Tôi không còn muốn đi đâu nữa. Tiếng lao xao trong tâm tôi đã ngưng nghỉ, như cặn đã lắng xuống đáy ly. Thật là toàn mỹ, thật là yên lặng. Một cảm nhận ấm áp, sâu thẳm, an ổn thấm đẫm khắp nơi.

Sao tôi lại có thể không biết đến niềm vui này từ bao nhiêu năm tháng trước?



Có ông tăng hỏi Đại Quang, “Trưởng Khánh nói,  
‘Nhân thụ trai mà tán thán’  
- có nghĩa là gì?”

Đại Quang bèn nhảy múa.  
Ông tăng cúi lạy.

Đại Quang nói, “Ông thấy được cái gì mà lạy vậy?”  
Ông tăng bèn nhảy múa.

Đại Quang nói, “Con chồn hoang quý này.”

Bích Nham Lục

### 35. Con chồn hoang quý?

Thật là buồn cười khi có thể cảm nhận cái hạnh phúc sâu thẳm đến như thế trong bối cảnh chân phương này. Đó là niềm vui thuần túy của sự mãn nguyện sâu sắc khi biết trân trọng cuộc sống và những kinh nghiệm nho nhỏ nhận được; là sự thỏa mãn khi biết mình được sống trọn vẹn (100%). Bao nhiêu lần trong đời ta thực sự được sống như vậy?

Người ta thường nghĩ thiên là sự tu tập lạnh lùng và không khoan nhượng. Tôi cũng cho rằng “cái ngã” là khối nghiệp to lớn cần “vượt qua”, bởi thế đã cúi đầu chấp nhận mọi thử thách trong chuyến nhập thất này, tưởng như phải vượt qua núi đá của “ngã”.



Cách tu tập như thế chỉ tổ thêm khốn khổ. Cho dù có nhiều khó khăn và những lúc nản lòng khi nhập thất, nhưng phương cách đại cương để tu tập cũng còn là sự tìm tòi, được khích động do lòng tò mò và thắc mắc thực sự về đời sống cùng vị trí của chính ta trong cuộc đời.

Nếu bạn thực sự yêu thích những gì bạn làm, bạn sẽ còn muốn làm nhiều việc hơn.

Đêm nay trời mưa. Tôi cảm thấy hạnh phúc khi nghe tiếng mưa trút ồn ào trên mái ngói, trong khi mình được khô ráo trong nhà. Khi ngớt mưa, tôi lại đi ra ngoài để thở khí trời mát mẻ. Tim tôi như ngừng lại khi mở cửa ra hiên. Cả vũ trụ như đang nhỏ tí tách, thật an bình. Sao tôi lại quá may mắn để thân chứng được điều này?

Thật là điều khó thể tin. Tôi thấy mình giống bạn Billy, chơi đàn guitar trong ban nhạc Rock ở Boston. Anh mê thích chơi guitar đến nỗi mỗi lúc ban nhạc nghỉ giải lao, lại rời sân khấu, quỳ xuống đất, hai đầu gối quần có lót vải, mồ hôi chảy đầy mặt, hét to lên một cách thảng thốt với bất cứ ai muốn nghe, “Tôi được trả tiền để làm chuyện này, biết không!”

Chẳng ai muốn tôi đến ở đây, nhưng tôi cũng cảm nhận giống Billy. Tôi cũng được trả công một cách khác. Trả bằng niềm hạnh phúc, bằng tiếng mưa tí tách, bằng mùi hương của đất, của nhựa thông,

bằng sự an bình và niềm thoải mái thấm tận da, bằng đời sống có ý nghĩa.

Đã lâu lắm rồi, khi nhìn hình lão sư Suzuki trên bìa sau cuốn Zen Mind, Beginner's Mind (Thiền tâm, Sơ tâm), tôi thấy được niềm bình an trong mắt Ngài. Sau vài năm tu tập tôi cũng cảm nhận được một chút bình an .

Theo thời gian, chỉ có thể ngày càng tốt hơn.



*Người ta bảo cái mà tất cả chúng ta tìm kiếm  
là ý nghĩa cuộc đời... Tôi nghĩ điều  
chúng ta thực sự kiếm tìm là kinh nghiệm được tồn sinh,  
khiến những kinh nghiệm sống thuần túy về mặt vật chất  
sẽ làm xao động hữu thể và thực tại sâu thẳm,  
giúp ta cảm nhận niềm hân hoan được tồn sinh*

*Joseph Campbell*

## 36. Niềm hân hoan

Một trong những mục tiêu chính đưa tôi đến ở đây là để thân đầu tâm đó, mọi nơi mọi lúc. Sau hơn ba tháng phiêu lưu vào cuộc chơi này, việc đó xảy ra thường hơn ; chắc chắn là thường xuyên hơn khi tôi mới tới. Khi tập trung tâm ý vào những điều càng lúc càng nhỏ, mọi thứ lại càng rộng lớn hơn. Chỉ đứng rửa cái đĩa ăn sáng là tôi đã thấy hạnh phúc. Có một khoảng rộng bao la bao bọc mọi thứ, khiến mọi điều đều có thể xảy ra. Cảm giác hân hoan đượm nhuần ngay cả chút việc làm nhỏ nhất trong ngày.

Chữ hân hoan (rapture) chúng ta thường ít dùng, bởi nó quen được dành tiêu biểu riêng cho những khoảnh khắc đặc kỳ, như ngắm một bãi biển tuyệt đẹp, nghe một khúc nhạc điệu kỳ. Sao ta lại không để niềm hân hoan đó thấm vào những việc nho nhỏ như hít thở mùi không khí, lắng nghe côn trùng ca

hát một tối mùa xuân, rửa chén đĩa, thấy lại mọi người trong gia đình sau một ngày làm việc. Có phải đời ta chỉ là vậy không?

Niềm vui có được từ sự cảm kích → Cảm kích khi ta biết tình tâm → Chánh niệm chính là tu Thiền. Thật là đơn giản, nhưng thử coi, tôi phải gạt bỏ tất cả mọi thứ, đến ở cái thất nằm xó xỉnh nào không biết, cố tuân giữ một thời khóa không khoan nhượng vào mọi lúc buồn vui để mong nhận hiểu được.

Quả thật quá khiêm tốn.

Nhưng cùng lúc, cũng đầy mặc khải, trong ý nghĩa tôi không cần phải mong đợi sự phấn khích vào những lúc hiếm hoi. Nhờ có thể đổi được thói quen mơ mộng bằng sự tỉnh thức, sự hân hoan phấn khích đến với tôi thường xuyên hơn. Những gì xảy ra “bên ngoài” sẽ phù hợp với “bên trong”. Tôi không chỉ “lướt qua” những xao động của đời sống - Tôi thực sự sống với chúng.

Giữ được thân đầu tâm đó, mọi nơi mọi lúc là giải quyết được 99% vấn đề.

1% còn lại, dĩ nhiên là việc bạn phải làm gì với chúng.

Cõi Niết - bàn có quá nhiều đau khổ  
 Vui làm sao được đắm trong cuộc đời này  
 Khi mặc áo cũ bạn tự cho mình là Phật  
 Còn mặc tơ lụa thì gọi là gì?  
 Người gỗ mang giày đi chơi ban đêm,  
 Gái đá đội nón trở về buổi sáng.  
 Chính bạn, lần đầu tiên, mới hiểu được ra  
 Khi ba lần vớt mặt trăng lên lúc bóng hiện trên nước.

Thiền sư Sùng Sơn

### 37. Đắm trong cuộc đời

Tuy hoa chưa nở, nhưng mùa Xuân đã đến rồi. Dù không dễ thấy, nhưng những nụ hoa bé tí xíu được ấp ủ, đang nhú ra từ những cây cành mềm mại. Côn trùng giao phối khắp mọi nơi – gần các cây, trên mặt hay phía dưới lá, bên hồ, trên đồng cửi. Tôi đi bộ từ giếng về nhà, nhìn đồng hồ, giờ giải lao vẫn còn nửa tiếng nữa. Trên lối đi, một vệt xanh màu chanh khiến tôi chú ý nên đến gần để nhìn. Tuyết đã tan hết, làm lộ ra những vệt rêu xanh biếc. Có phải vì trời quá lạnh, đá đông cứng quá lâu nên mới thấy rêu xanh là tôi đã choáng váng? Hay tại mọi thứ trở thành quá đơn giản, cho nên một chút nhỏ

cũng trở nên quá tuyệt vời? Tôi nằm xuống trên rêu, mượt như nhung, tươi mát, xanh biếc, ngược nhìn bầu trời xuyên qua tán lá thông màu xanh và những đám mây di động lẹ làng.

Thật là đầy trí tuệ khi người xưa sắp xếp cách thức tu tập hằng năm trong thiên viện. Sau ba tháng tu tập mùa đông là ba tháng tự do của mùa xuân. Sau ba tháng tu tập mùa hạ là ba tháng tự do mùa thu. Ở Đại Hàn, khóa Kiết đông dài như khoá nhập thất của tôi được gọi là Kyol che, có nghĩa là “pháp tu miên mật”. Thời gian sau Kyol Che được gọi là Hae Jae, có nghĩa là “pháp tu lỏng lẻo”. Cũng y như cây đàn guitar cần phải lên giây thường xuyên thì đàn mới hay, con người chúng ta cũng cần phải được ‘lên giây’. Sống căng thẳng quá trong một thời gian dài sẽ sản sinh con người căng thẳng. Sống quá buông thả sẽ tạo con người buông thả.

Một con người sống hòa nhập cần cả hai thời kỳ này.

Cũng gần đến mùa xuân rồi. Những góc cạnh cứng ngắc, lạnh lẽo của mùa đông đang tan ra, và một cái gì đó bên trong tôi cũng đang tan rã. Tôi trở nên mềm mại, tươi như hoa, lòng rộng mở. Bỏ bớt nhiều lượt áo quần, chân tay tôi có thể cử động dễ dàng hơn. Tôi đuổi người ra, thở sâu vào, hồi sinh trở lại. Hòa tan vào mùa xuân. Đây là thời gian hoa nở và để loài côn trùng nhỏ sinh sản.

Còn việc Thiên tập cam khổ thì sản sinh điều gì?

Bốn mùa dạy cho ta con đường đích thực, không qua ngôn ngữ, nhập vào trong từng lỗ chân lông, trở nên một phần trong ta, bởi ta cũng là một phần trong đó.

Mùa xuân đến rồi.

Hoa nở khắp mọi nơi.





*Thật mềm mại mới là sức mạnh đích thực.  
Hài hòa mới may mắn.  
Tốt bụng tạo phước đức.  
Uyển chuyển theo hoàn cảnh được hạnh phúc.  
Kham nhẫn sẽ khiến bạn thành cao cả.*

*Thiền sư Sùng Sơn*

38. Thật mềm mại mới là sức mạnh đích thực

Tới bây giờ tôi nghĩ bạn có thể bảo tôi có vẻ ngấm mùi Thiền. Có lẽ tôi sẽ thắng marathon nếu thi về lẽ lạy, và chắc chắn là tôi sẽ ngồi thiền lâu mà không trạo cử hơn nhiều người khác. Thân thể và tinh thần tôi rắn chắc - một lực sĩ Thiền đang đua tranh để giành huy chương Olympic về Thiền. Tôi quen nghĩ sức mạnh của Thiền nằm trong kỷ luật, tính kiên trì, sức mạnh tư tưởng, nhưng bây giờ tôi lại thực sự trân trọng phân nửa kia (đối nghịch): biết tuân phục, thu nhận, lắng nghe, nhường bộ. Đầu óc và trái tim phóng khoáng vào mọi lúc.

Buông bỏ tất cả và hiến tặng cuộc đời cho tất cả chúng sanh. Đó mới chính là cốt tủy thực sự.

Thiền sư Sùng Sơn đã làm cho tim tôi tan vỡ. Không phải theo nghĩa ủy mị - Ngài chẳng bao giờ tha tôi việc đó. Ngài làm vỡ tim tôi vì lúc nào Ngài cũng đúng. Điều này chỉ có được qua nhiều năm trời tu tập kiên trì, thấy rõ mọi chuyện, và có động lực chính đáng.

Ngài dạy tôi: “Hãy thích ứng với hoàn cảnh, rồi con sẽ được an vui”. “Hoàn cảnh” trong kỳ nhập thất này là thời khóa và sự tu tập. Tôi tuân thủ và được an vui. Cũng chẳng dễ dàng gì; mà cũng chẳng đúng là vui thú. Tuy nhiên, có thể vì sự vô cùng khó khăn mà cũng vượt qua được đến cùng, điều kỳ diệu đã xảy ra, cũng y như được trở về nguồn cội chân thật và đúng đắn. Nếu tôi cứ tiếp tục làm được vậy, sẽ chỉ có thể mang lại nhiều niềm vui hơn.

Một trong những cuốn sách Thiền tôi ưa thích nhất là “Rải tro trên thân Phật”, có một chuyện dễ thương về điều này. Một Thiền sư tên Tố An, cải trang làm một du tăng. Khi đến một thành phố nhỏ, Ngài gặp một vị tăng đang ca tụng về thầy mình. “Mỗi ngày Ngài lạy ngàn lạy. Chỉ ăn một bữa. Gần ba mươi năm chưa từng rời chùa. Ngài luôn ngồi thiền. Ngài là Thiền sư cao cả tột bậc ở Trung hoa.” Tố An bảo, “Có vẻ là một người phi thường. Tôi chẳng làm được những việc này. Tôi không thể lạy

ngàn lạy, nhưng tâm tôi chưa hề biếng nhác. Tôi không thể ăn ngày một bữa, nhưng tôi không hề thèm thức ăn. Tôi có thể nghỉ lại chùa chỉ một thời gian ngắn, nhưng đi đâu cũng không hề chường ngại. Tôi không thể ngồi Thiền lâu, nhưng không bao giờ để tư tưởng sanh khởi.”

Vị tăng về kể lại cho Thầy nghe, vị Thầy hỏi há chạy tìm Tố An. Xúc động sâu xa, ông ta hiểu ra rằng Tố An không chỉ tu tập cho mình, mà cho tất cả mọi người.

Rồi ta lại nghe: “Không cho riêng mình.”

Mà cho tất cả mọi người.

Trầm lắng, thấm sâu, thấm sâu xuống.

Thấm vào xương, vào tim.

Tôi không là vị Bồ Tát toàn thiện

Mà còn phải qua một hành trình dài, nhưng cũng được thôi.

Tôi đang đi tới.



Tất cả chúng ta hãy cùng buông bỏ “cái ngã”.  
 Phải buông sạch hoàn toàn.  
 Chỉ đến khi trở về được với “tâm trước khi có suy nghĩ”,  
 họa may ta mới loại trừ sự đối kháng, thù nghịch,  
 tranh đấu, giết chóc đang tàn phá thế giới này.  
 Nếu tâm trong sáng như hư không thì những gì ta  
 thấy, nghe sẽ trở thành chân lý.  
 Núi xanh, nước xuôi chảy. Chó sủa ‘gâu gâu’.  
 Muối thì mặn, đường ngọt.  
 Khi thấy được thế giới là một với Chân ngã,  
 ta sẽ sống được “đời sống đúng đắn”,  
 nghĩa là đạt được hoàn cảnh, tương quan,  
 sự vận hành đúng đắn.  
 Đây gọi là “Hoà bình Thế giới”  
 Đây là Thiền.

Thiền sư Sùng Sơn

### 39. Như như là Phật

Một trong những câu dạy của Dae Soen Sa Nim mà tôi thích ý là: “Tức như như Phật”. Nguyên thủy đó là một câu trong bài thơ của tổ Bá Trượng, là cách diễn tả đơn giản rằng những gì ta đang làm, vốn đã y như vậy.

Phật không ở nơi nào khác. Đi bộ dọc con đường, ngắm nhìn cây cối là Phật. Tiếng thiên nga kêu trên không, vang trong đầu bạn là Phật. Nấu ăn là Phật. Mà một mối, giận dữ cũng là Phật. Chỉ cần nhớ được điều này thì lúc nào bạn cũng vẹn toàn.

Không còn bao lâu tôi sẽ trở về chốn “chợ đời”.

Tôi nôn nao, mong đến lúc đó, nhưng cũng khởi lòng kính trọng. Thật dễ dàng để nói “Như như là Phật” khi sống một mình trong tĩnh lặng, không phải trả bills (tiền điện, nước...), mà cũng không cần phải nghĩ tới ai.

Làm sao an ổn khi xe chạy 65 miles/giờ mà radio lúc nào cũng vang vang?

Dịp may được sống, nghe gió thổi qua rừng thông trong 100 ngày đêm huy hoàng, ngắm nhìn sự tương tác không hề ngưng nghỉ giữa ánh sáng và hình sắc, tận hưởng hạnh phúc uống ly trà lúa mạch rang, và cảm thấy an nhiên tự tại với chính mình, là điều hy hữu, khó xảy ra trong tương lai.

Mỗi một ngày ta thờ không khí trong lành, nhìn sắc màu tươi sáng, ngửi hàng ngàn mùi vị. Ta nghe âm thanh trong thiên nhiên: mưa gió, chim hót, cành cây gãy, lá cuốn theo gió, sấm sét, bình minh. Ta nghe tiếng của nhân loại, tiếng xe cộ ồn ào, tiếng còi tàu, tiếng trẻ em chơi đùa buổi chiều. Rồi ta tự cho đương nhiên ta hưởng được mọi thứ. Nhưng phải nhớ, mỗi kinh nghiệm xảy đến cho ta đều rất quý báu.

Người ta bảo mỗi khoảnh khắc trong đời là dịp may năm trăm năm chỉ đến một lần. Hãy sống đời mình một cách tùy thuận, với tất cả lòng tôn kính và sự chú tâm.

Sẽ không có dịp may cho ta sống lại lần nữa.

Một lần, khi kết thúc kỳ nhập thất 90 ngày,  
 một đệ tử hỏi Thiền sư Sùng Sơn:  
 “Sau mọi luyện tập cam khổ,  
 phải tuân phục thời khóa nghiêm ngặt,  
 nay chúng con được tự do, muốn làm gì thì làm.  
 Bây giờ sẽ làm gì đây?”  
 Dae Soen Sa Nim, mắt sáng lên, vui vẻ trả lời:  
 “Đi ngắm cảnh đi.”

## 40. Trở về nhà

100 ngày đã đi đâu rồi ? Sáng nay tôi nhóm bếp lửa lần cuối. Pha tách trà chót. Chỉ còn lần này thôi là tôi khỏi cần hối hả để làm việc kế tiếp.

Tôi cọ rửa ngôi thất sạch sẽ để cảm tạ những gì nó đã trao tặng, để mọi thứ sạch bóng cho người đến sau, dẹp sạch tro cũ trong lò, đặt cạnh lò mỗi nhóm khô và mới cùng vài thanh củi. Chao đèn hình cầu trên cây đèn dầu hỏa cũng sáng đẹp. Dọn vào va ly những người bạn thân thiết của tôi: áo quần hôi mùi khói, cái rìu, cửa, đèn pin, găng tay, vài cuốn sách Thiền.



Trông có vẻ lý tưởng! Sàn gỗ thông màu vàng trông thật đẹp trong cái đơn giản của riêng nó, đẹp hơn bất kỳ sàn đá cẩm thạch hay thảm nhung dùng tiền mà mua được. Tôi biết rõ từng đường nứt, đường xoắn, từng số gỗ, như trong lòng bàn tay. Cửa kéo bằng kính sau bàn thờ sạch trong vắt, hiện rõ rặng cây tuyết đẹp. Tôi để vào chân nến bằng bạc mấy cây đèn màu vàng dành cho lần cuối này.

Thật là xúc động khi nghĩ rằng trong vài giờ nữa, ai đó sẽ đến đón tôi. Tôi sẽ gặp những người tôi thương mến. Tôi sẽ có đồ ăn, nước máy, được tắm nước nóng, áo quần sạch sẽ. Nhưng trên hết vẫn là nỗi buồn. Nhanh như chớp, sự máy móc của thế giới, sự thúc bách phải nói năng, phải sản xuất, đưa ý kiến, hành động, trả tiền, đóng trọn vai trò, sẽ đè nặng trên con người đơn giản đang đứng ở đây, sáng nay. Trong chớp mắt, tôi sẽ chạy quay cuồng đi kiếm cơm, đi xem hát, bị stress và suốt ngày nói chuyện vô bổ.

Tôi thật muốn khóc, nhưng sự tu tập sẽ không cho phép.

Tôi sẽ nhớ vòng khói nhang lượn quanh đầu tượng Phật trong ánh chiều, cây bu-lô lấp lánh ánh bạc, bụi nguyệt quế rừng, cùng tất cả mùi vị và âm thanh của thiên nhiên. Tôi sẽ hoài niệm việc nhen lò sưởi, đời sống đơn giản, sự an bình, thảnh lạng. Xin cảm

tạ tất cả, cảm tạ chư Phật, cảm tạ các vị Thầy của tôi, dù còn sống hay đã mất.

Tôi nguyện sẽ không bao giờ đánh mất tâm trong sáng này.

Tôi nguyện sẽ tiếp tục tu tập trong mười ngàn năm.

Chiếc xe màu đỏ hiện ngoài cửa sổ.

Tiếng tắt máy xe. Chìa khóa kêu lanh canh.

Bạn tôi đang đi về hướng thất.

Đã đến giờ về nhà.



## **Lời kết**

Từ khi kết thúc chuyến nhập thất này nhiều năm về trước, tôi vẫn tiếp tục tu tập với Thiền sư Sùng Sơn, và hiện nay đã bắt đầu dạy cho những ai thích tu Thiền. Điều họ hay thắc mắc là sau những kinh nghiệm sâu sắc trong chuyến nhập thất 100 ngày, liệu việc tu tập còn hiệu quả không, lúc bạn trở về nhà, sống với gia đình, đi làm việc mỗi ngày ?

Câu trả lời là tiếng “có” vang vang. Tuy nhiên, hẳn như bạn đã hồ nghi, cái mẹo là: ta phải tiếp tục tu tập. Theo năm tháng, sự phân cách rõ rệt vào lúc mới tập tu, giữa việc tu tập theo nguyên tắc với đời sống thường ngày, dần dà sẽ biến mất. Bạn sẽ nhận ra rằng, từng việc bạn làm là dịp may để thức tỉnh, để học hỏi, để mở tâm và lòng ra. Nếu Thiền chỉ hạn chế trong việc ngồi trên cái gối thiền nhỏ màu đen, đặt trên tấm nệm màu xanh, thì chẳng đáp ứng được tất cả sự tinh cần ta đã đặt vào.

Những gì đã học được về cảm xúc con người khi tu tập theo quy củ: khát vọng, giận dữ, vô minh, sợ hãi, chống đối và tham đắm ; cũng như lòng quảng đại, tình yêu thương, trí tuệ, can đảm, lòng từ bi, đều học được từ trên gối thiền, ngõ hầu đến khi có chuyện xảy ra trong đời sống thường nhật, với người bạn đời, với hàng xóm hay người làm chung sở, hoặc với người lạ, thì mắt và tai ta sẽ thấy rõ. Bản tâm sẽ vận hành một cách tuyệt

diệu, cũng cùng một phương cách như lúc ta ở một mình trong rừng.

Hiện nay có 6 tỷ người sống trên hành tinh, và con số này đang tăng gia mỗi ngày theo cấp lũy thừa. Hầu hết trong số 6 tỷ này đều chấp chặt vào ý niệm: đời sống của tôi, đất nước tôi, cách thức riêng của tôi, tôn giáo tôi, sở hữu của tôi - cho nên thế giới tràn đầy sự tranh chấp và đau khổ. Mỗi người chúng ta là một phần của vấn đề, nhưng mỗi chúng ta cũng là câu giải đáp.

Có một sticker (câu dán sau xe hơi) từ những năm 70 rất lý thú: “Hãy suy nghĩ cho toàn thể. Hãy tự hành động.” Thật là lời dạy thiên tốt đẹp. Tự hành động, nghĩa là tìm cho được bản ngã thực sự rồi cứ để nó vận hành đúng đắn ngay trong phút giây này. Suy nghĩ cho toàn thể là đem đời mình sống cho mọi người.

Con đường thực sự lúc nào cũng ở ngay trước mặt bạn!

## Mục lục

1. Bạn đi đâu ?	19
2. Báo thức	25
3. Lên và xuống	29
4. Ba cần gai	33
5. Đại đạo vô môn	37
6. Cá gỗ	39
7. Đi rửa chén đi	43
8. Sự gia bị	47
9. Tu tập buổi tối	51
10. Kiếm Kim cương	53
11. Ngôi tháp không đường vá	59
12. Ngón tay chỉ mặt trăng	61
13. Liễu nhảy vào cõi Bất tri	65
14. Chẻ củi	67
15. Bài pháp của chú chim chickadee	71
16. Câu hỏi tuyệt diệu, niềm tin vô lượng, can đảm vô song	75
17. Đi hỏi cội cây	79
18. Mười năm buồn tẻ	83
19. Tâm không là Phật	87
20. Ngày tắm	89
21. Nhật diện Phật, Nguyệt diện Phật	93
22. Chờ trái ngọt	97
23. Tự bạn quyết định	101
24. Bánh của Vân Môn	105
25. Ai đó vậy?	109
26. Con trâu đi qua cửa sổ	113
27. Giấc mơ huyền hóa điên rồ	115
28. Đạo sư Vô thượng của Vô Môn	119
29. Liễu xanh xanh, hoa hồng hồng	123
30. Sen mọc trong bùn	125
31. Vì con	131

32. Tằng già	135
33. Thiên nhiên diệu kỳ	137
34. Tâm an không là sự chứng đắc	141
35. Con chốn hoang quỉ	143
36. Niềm hân hoan	147
37. Đắm trong cuộc đời	149
38. Thật mềm mại mới là sức mạnh đích thực	153
39. Như như là Phật	157
40. Trở về nhà	159





