

THUẦN BẠCH biên soạn

Sống hiện tiền

*Giáo án giảng dạy Khóa tu mùa xuân 2012
tại thiền viện Diệu Nhân*

NHÀ XUẤT BẢN VĂN HÓA VĂN NGHỆ

2014

Lời giới thiệu

Trên hội Linh Sơn, đức Phật đưa lên cành hoa, hội chúng ngơ ngác chỉ có ngài Ca-diếp mỉm cười. Cánh hoa là một thực tại ngay bây giờ và ở đây. Tất cả chúng ta cũng có thể nhìn thấy hàng ngày hàng giờ, hoa cỏ quanh mình, không cần phải nắm trên tay đức Phật. Và vì không để ý nên cành hoa Linh Sơn là một nhắc nhở thân thiết, là lời kinh áo diêu bay qua nhiều nghìn năm. Khi thâm nhập thực tại nhiệm mầu, ngài Trí Khải Đại sư thấy ra hội Linh Sơn chưa từng tan mất.

Thâm nhập thực tại để lòng từ bi hoan hỷ tuôn chảy tận cùng, một phương trời mở rộng mà hết thấy

chúng sanh ta bà cứ nhắm mắt lại không thấy không nghe. Đại sư Trí Khải đã từng giảng một chữ “Diệu” trong tựa kinh Diệu Pháp Liên Hoa suốt ba tháng, nói không hết ý. Đó là sự giàu có vô song của người sống với hiện tiền. Mong rằng chúng ta nhận được ý này.

Viên Chiếu Trung thu 2014

Mở đầu

Chúng ta thường quên sự quan trọng của “ngay đây và bây giờ.” Chúng ta sắp đặt để nhìn vào mai sau, sắp đặt cho ngày mai, lo lắng cho tương lai, sống vội vàng hướng về bên kia. Đó chính là nguyên nhân mà chúng ta quên lãng cái đẹp hiện tiền.

Vô danh

Nói cách khác, sở dĩ cái đẹp cái hay trước mắt chúng ta không thấy không nghe, không cảm nhận, không thưởng thức vì tâm đang dính mắc vào quá khứ, hiện tại và vị lai.

Vậy làm thế nào để buông bỏ dính mắc?

Chư Phật chư Tổ trong kinh điển và Ngũ lục đều có chỉ dạy, từ lý thuyết đến thực hành. Chúng ta cùng học hiểu và thực tập những lời chỉ giáo trong khóa tu này ngõ hầu được chút ít tư lương không những ngay đây và bây giờ mà còn tiếp nối về sau.

Khóa tu Mùa Xuân 2012
Thuần Bạch

Trước hết chúng ta học lời Phật dạy trong kinh Kim Cang, phẩm 18. Đồng Quán Có Một Thể về tâm và ba thời quá khứ, hiện tại và vị lai.

“Tu-bồ-đề, ý ông nghĩ sao? Như trong một sông Hằng có bao nhiêu cát, có những sông Hằng bằng số cát như thế, có các thế giới của Phật bằng số cát của những sông Hằng ấy, như thế thật là nhiều chăng?”

- Bạch Thế Tôn, rất là nhiều!

Phật bảo Tu-bồ-đề: “Trong các cõi nước đầy dẫy như thế, có tất cả chúng sanh có bao nhiêu thứ tâm, Như Lai thấy đều biết. Vì có sao? Như Lai nói các tâm đều không phải tâm, ấy gọi là tâm.

Lục tổ giải: Trong quốc độ ấy những chúng sanh đều có bao nhiêu tâm sai biệt, số tâm tuy nhiều nhưng tổng danh là vọng tâm. Biết đặng vọng tâm chẳng phải tâm, nên nói: *Chỉ cương danh là tâm.*

Lâm Tế tụng:

*Bằng nhất niệm tâm mà giải thoát,
Là tam muội pháp của Quán Âm.*

Thế gian này là mộng huyễn không phải vì không có hoặc không thật mà vì không chân thật tuyệt đối. Lẽ thật như khuôn mặt chiếu rọi trên lưới dao; đường nét tùy theo góc độ chúng ta nhìn. Rốt cuộc, “Tất cả tâm không phải tâm và thế chính là tâm.”

Vì có sao? Nay Tu-bồ-đề, tâm quá khứ không thể được, tâm hiện tại không thể được, tâm vị lai không thể được.

Tâm quá khứ nhớ thuở xưa lúc đương thời làm những gì. Nhưng quá khứ có thật không? Nó là bóng dáng không thật nên *quá khứ tâm bất khả đắc*. Rồi tâm hiện tại là tâm gì? Là cái tâm suy tính, đang nghĩ đang tính một điều gì. Tâm suy tính đó có dừng lại ở một chỗ thật không? Đang suy tính mà nhìn lại nó cũng mất, cũng không thật. Đến tâm tưởng tượng vị lai, mai kia thế này, mai kia thế khác, như những người thanh niên nghĩ ngày sau mình sẽ như thế nào đó... Tâm đó có thật không? Vị lai là chưa đến mà hiện giờ tưởng tượng ra thì cũng là cái tưởng tượng bóng dáng thôi. Như vậy ba thời tâm có thật không? Vậy biết rõ ba thời tâm không thật là biết đúng sự thật. *(Trích lời giảng của HT Thích Thanh Từ)*

Như vậy có thể hiểu câu “Tâm quá khứ không thể được, tâm hiện

tại không thể được, tâm vị lai không thể được” là “Quá khứ tâm không thể được, hiện tại tâm không thể được, vị lai tâm không thể được.”

Bất khả đắc nghĩa là không, ba tâm bốn lai không, bởi việc mà có. Như vậy nếu tâm có dính mắc cụ thể là dính mắc vào việc. Cho nên kinh Viên Giác nói: *Sáu trần bởi theo bóng ở ngoài làm tướng của “tự tâm.”*

Mã Tổ giải: “Đạo chẳng cần tu, chỉ đừng ô nhiễm. Thế nào là ô nhiễm? Là có thú hướng sanh tử tạo tác, đều là ô nhiễm. Bằng muốn mau hiểu đạo, tâm bình thường là đạo¹. Thế nào là tâm bình thường? Là không tạo tác phải quấy, chấp bỏ, thương ghét, phạm Thánh. Cho

¹ Về sau Triệu Châu hỏi Nam Tuyền “Thế nào là đạo?” cũng được Nam Tuyền nhắc lại lời Mã Tổ “Tâm bình thường là đạo.”

nên trong kinh nói: ‘Chẳng phải hạnh phạm phu, chẳng phải hạnh Thánh Hiền tức là hạnh Bồ Tát.’”

Thiền sư Đức Sơn Tuyên Giám thường giảng kinh Kim Cang Bát Nhã. Nghe thiền tông phương Nam thịnh hành, Sư bắt bình khăn gói lên đường mang theo bộ Thanh Long Sớ Sao, ra khỏi đất Thục, nhắm Lễ Dương tiến bước để “ruồng tận hang ổ của chúng, diệt hết những giống ấy để đền ơn Phật”. Trên đường Sư gặp một bà già bán bánh, xin mua ít bánh điểm tâm.

Bà chỉ gánh của Sư hỏi:

- Gói ấy là sách vở gì?

Sư nói:

- Thanh Long Sớ Sao.

- Thầy thường giảng kinh gì?

- Kinh Kim Cang.

- Tôi có một câu hỏi, nếu thầy

đáp được xin cúng dường bánh điểm tâm, bằng đáp chẳng được mời thầy đi nơi khác.

Sư đồng ý. Bà hỏi:

- Kinh Kim Cang nói quá khứ tâm bất khả đắc, hiện tại tâm bất khả đắc, vị lai tâm bất khả đắc, xin hỏi Thượng tọa điểm tâm nào?

Sư không đáp được, bèn hỏi đường đến Long Đàm.

Cùng nghĩa với câu “Quá khứ tâm bất khả đắc, hiện tại tâm bất khả đắc, vị lai tâm bất khả đắc” trong Pháp Cú câu 348:

*Bỏ¹ quá, hiện, vị lai
Đến bờ kia² cuộc đời
Ý giải thoát tất cả
Chớ vướng lại sanh già.³*

¹ Vì ba thời bất khả đắc nếu vướng mắc cũng chỉ là bóng của sáu trần, không phải lẽ thực.

² Bờ giác ngộ.

³ Sanh tử luân hồi.

Quá khứ qua rồi, vị lai chưa đến nên tâm “bất khả đắc” tức không nắm được. Nhưng tại sao hiện tại tâm vẫn không nắm được? Hiện tại trong Pháp Cú 348 là sau quá khứ và trước vị lai, tức còn kẹt trong thời gian. Hiện tại vẫn đang trôi chảy, không đứng lại một chỗ. Vừa nói bây giờ là 1g47’10” thì kim đồng hồ đã qua khỏi 10”. Vì vậy nếu sống với quá khứ đã qua, hoặc tương lai chưa đến, có nghĩa ta sống trong mộng tưởng, không thực tế. Hoặc ta sống với hiện tại đang vô thường biến dịch có nghĩa ta bị vô thường huyền hóa chi phối.

Cả hai thái độ sống trên đều mang đến đau khổ. Sự kiện lúc nào cũng rành rành trước mắt không lệ thuộc vào thời gian – quá khứ, hiện tại, vị lai – trong nhà thiền gọi là hiện tiền, ngay bây giờ và ngay tại đây. Tuy cảnh vật (đối tượng), trước mắt

đang thay đổi chuyển dịch nhưng sự hiện hữu luôn luôn trước mắt nên gọi là thực tại bất biến.

Chính sự hiện hữu thường hằng này khi Vân Môn dạy chúng: “Ngày mười lăm về trước chẳng hỏi ông, ngày mười lăm về sau nói cho một câu xem?”

Không ai đáp được.

Sư tự đáp: “Mỗi ngày đều là ngày tốt.”

Chữ tốt ở đây không phải là đối đãi với xấu, mà là tính như thị của các pháp, cái hiện tiền. Mỗi ngày mặt trời lên có mưa có nắng. Cây cỏ tốt tươi rồi héo tàn, bốn mùa thay đổi không có gì là đẹp không có gì là xấu. Trời đất luôn vận hành như thế từ muôn thuở. Chỉ có tâm ta khởi vọng tưởng điên đảo phân biệt sinh ra vui buồn tốt xấu, từ đó đau khổ.

Cái hiện tiền này không lệ thuộc vào không gian và thời gian nên còn gọi là vô sở trụ. Người nào thấu được chỗ này mới xong việc. Lúc đó dù cảnh tượng trước mắt trái tai gai mắt hay vừa ý thích chí, thú vị của tâm rỗng không vì chỉ sống với cái hiện tiền – thú vị thật thú vị, chỉ nó với nó, thế thôi. Như Phù Sơn Viễn Công đã nói:

“Một câu rớt sau mới đến lao quan, yếu chỉ của đạo không ở trong ngôn thuyết:

*Mười ngày một trận gió
Năm ngày một trận mưa
An bang lạc nghiệp,
Võ bụng hát ca.”*

Và chúng ta sẽ được như người xưa:

*Thu ăn măng trúc đông ăn giá
Xuân tắm hồ sen hạ tắm ao.*

...

Nhìn xem phú quý tựa chiêm bao.

Cái hiện tiền, ngay đây và bây giờ được diễn tả qua bài thơ *Cành mai đêm trước* của thiền sư Mãn Giác đời Lý. Sư xuất thân từ một gia đình hoàng tộc, cha làm chức cao trong triều. Khi còn trẻ đã có tài cao học rộng nên được vào cung thân cận với vua, sau này xuất gia sư trở thành bậc thầy của vua Lý Nhân Tông và Hoàng thái hậu Ý Lan.

Một ngày mùa đông, vào tháng 11 năm 1096, lúc ấy Sư được 44 tuổi, thấy trong người yếu mệt và lâm bệnh. Biết duyên trần đã dứt, Sư gọi các đệ tử đến, nói bài kệ rồi an nhiên thị tịch:

Xuân khứ bách hoa lạc
 Xuân đáo bách hoa khai
 Sự trục nhãn tiền quá
 Lão tòng đầu thượng lai
 Mạc vị xuân tàn hoa lạc tận
 Đình tiền tạc dạ nhất chi mai.

*Xuân đi trăm hoa rụng
Xuân đến trăm hoa cười
Trước mắt việc đi mãi
Trên đầu già đến rồi
Chớ bảo xuân tàn hoa rụng hết
Đêm qua sân trước một cành mai.*

Bài thơ trên có thể nói năm nào Tết đến hầu như sách báo đều có đăng với lời bình ca tụng. Thiền sư chắc là không làm thơ kiểu “tức cảnh sinh tình”, nhưng có thể nói mượn thơ tải đạo. Vì thế bằng bạc trong ý thơ và câu cú trác tuyệt, chúng ta có thể nhận ra rõ nét pháp tu ngài Mãn Giác chỉ dạy.

Bốn câu đầu, nhất là câu thứ nhất và thứ hai, ngài diễn tả các pháp vô thường. Tuy vô thường nhưng không có gì phải đau khổ vì đó là các pháp như thị. Thật ra nếu không biết sống, chưa hẳn “không” vô thường mà “không” khổ.

Trên phương diện tu tập có thể xem câu thứ ba *Trước mắt việc đi mãi* chỉ cho việc tu của chúng ta phải tiếp tục tiến tới cho đến khi công phu (*trên đầu*) chín muồi (*già đến rồi*). Lúc đó *Chớ bảo xuân tàn hoa rụng hết* vì phải kinh qua một phen đại tử thì cái mới mẻ sẽ hiện bày. Và chỗ đó là chỗ “đầu sào trăm trượng” cần nhảy một bước để *Đêm qua sân trước*, tức ngay trước mắt *một cành mai* bừng nở. Đây có phải cành mai thực vật sanh diệt? Hay là cành mai trí tuệ xuất hiện ngay trước sân thực tại hiện tiền?

*

Hiện tiền, trước mắt phải chăng là cái như thị, cái đang là, “hắn rủa đó!” như TÍN TÂM MINH chỉ rõ:

Dục đắc hiện tiền,
Mạc tồn thuận nghịch.
Vi thuận tương tranh,
Thị vi tâm bệnh.

*Muốn được hiện tiền,
Chớ thuận chớ nghịch¹.
Thuận nghịch tranh nhau,
Đó là tâm bệnh.*

Cuộc đời có khi theo ý mình (thuận) hoặc trái ý (nghịch). Ngay khi thành kiến – đuổi theo hoặc chống báng – nổi lên, tâm trí sẽ mờ tối. Vừa thấy đây thuận kia nghịch chống đối nhau, đó là tâm bệnh chớ không phải Đạo, không phải Thiền. Tâm bệnh này ngăn cản sự tu. Từ đó nội tâm phát sinh “nói thầm” và kiến chấp đưa đến xung đột, bất an.

Buông bỏ thành kiến, tâm trí sẽ sáng suốt và chúng ta sẽ nhìn sự vật như đang là, không lệch lạc biến dạng. Khi tâm qua khỏi “nói thầm” sẽ tĩnh lặng, trí huệ tức Phật tánh, vì có sẵn, sẽ thấp sáng.

¹ Chớ kẹt hai bên.

Khi chúng ta nói “tu là làm sao sống được với cái hiện tiền, cái như thị....” thường ngầm hiểu là có “mình” tu, “mình” sống, tức “mình” là chủ thể và “cái hiện tiền”, “cái như thị” là đối tượng. Như thế vẫn còn hai bên, không thể sống hiện tiền. Chính tâm tỉnh giác là sống hiện tiền, không hai cũng không một.

*

Chúng ta xem tâm tỉnh giác có phải là tâm bình thường như trong tác 19 Vô Môn Quan TÂM BÌNH THƯỜNG LÀ ĐẠO:

Triệu Châu hỏi Nam Tuyên: “Đạo là gì?”

Nam Tuyên: “Tâm bình thường là đạo.”

Đây không phải là tâm tâm thường chỉ biết việc vun văt kiếm sống hoặc tâm thường ngày luôn bận bịu

lo toan chạy theo danh lợi, tập trung vào bản ngã. Đây cũng không phải là tâm của một người “bình thường” về tâm lý, tức không phải “bất thường” vì bệnh tâm thần. Bình ở đây nghĩa là quân bình tức không kẹt hai bên đối đãi; thường là luôn tỉnh giác dù động/tĩnh, thuận/nghịch.

Đạo là đường đời chúng ta đang sống, không nơi nào khác, ngay đây và bây giờ—thực tại hiện tiền. Dù mất dấu quên đường vì mê lầm tập trung vào bản ngã, khởi tham sân, nhưng khi tỉnh dậy thì đạo sò sò, “Như xưa mũi dọc ngang mày.” Ví dụ: Trong một buổi pháp đàm ở một khóa tu, mỗi người được yêu cầu nêu ý kiến về sự tu của mình. Có ý kiến về kinh nghiệm đạt được, thay đổi tâm lý như nhấn nại hơn, từ bi hơn, tỉnh giác hơn. Chỉ có một ý kiến thật bình thường: “Căn hộ tôi ngày càng sạch hơn.”

Châu: “Có nên hướng đến đó không?”

Tuyên: “Nghĩ hướng đến đã sai.”

Đã bình thường còn hướng đi đâu nữa? Hướng đến điều gì tức là mình không có điều đó và đang tìm ngoài mình. “Không có” và “đang tìm” là phân hai. Còn tìm kiếm là còn khởi niệm, như bài kệ hô chuông trong thiền viện nói rõ:

*Canh năm Bát-nhã chiếu vô biên
 Chẳng khởi một niệm khắp tam thiên
 Muốn thấy chơn như tánh bình đẳng
 Dè dặt [chớ] sanh tâm, trước mắt liền
 Lý diệu ảo huyền không lường được
 Dụng công đuổi bắt càng nhọc mình
 Nếu không một niệm mới thật tìm
 Còn có công tìm toàn chẳng biết.*

Châu: “Không nghĩ làm sao biết đó là đạo?”

Tuyên: “Đạo không thuộc về biết hay không biết. Biết thuộc về vọng giác. Không biết thuộc về vô ký. Nếu thực sự đạt đạo, đó như hư không, rỗng rang không ngăn mé, làm sao gương nói có hay không có?”

Hiểu biết thuộc về kiến thức vay mượn bên ngoài, trong khi Đạo là trực nhận, không qua mạng lưới tư tưởng và ngã chấp. Không biết thuộc về ngu ngơ, thiếu sáng suốt.

Châu ngay lời này đốn ngộ.

*

Tiếp theo chúng ta hãy chiêm nghiệm ngữ lục chư Tổ sau đây. Không phải chỉ đọc suông, tức đọc chữ trên giấy trắng mực đen, mà đọc chữ giữa hai hàng mực, tức là khám phá ý nghĩa uyên áo.

*

BÁ TRƯỞNG QUẢNG LỤC

“Chỉ cần chiếu cảnh, như chiếu soi hiện tại đối tất cả những pháp có/không đều không tham đắm, cũng chẳng chấp trước”

Nếu ngay bây giờ ông chúng đạt thì luôn luôn chỉ có một niệm hiện tại, và niệm này không bị tất cả những pháp có/không trói buộc, rồi thì từ xưa đến nay Phật chỉ là người, người chỉ là Phật.

Bởi lẽ, tất cả ngôn giáo chỉ làm sáng cái giác chiếu soi hiện tại nơi tự tánh.

Chỉ ngay cái giác chiếu soi hiện tại không bị hữu tình cải biến dụ như trúc biếc; đều ứng cơ đều tri thời dụ như hoa vàng.

4. Hỏi: “Từ trước tổ tông đều có lần lượt truyền thọ mật ngữ là thế nào?”

Sư đáp: Không có mật ngữ. Như

Lai không có bí mật tạng. Ngay cái giác chiếu soi hiện tại, dùng lời nói để tỏ rõ rồi tìm kiếm hình tướng của nó trọn không thể được, đó là mật ngữ. Vì khởi cái thấy hữu biên, cái thấy vô biên nên không thấy đánh tướng Như Lai.

- Chỉ ngay hiện nay đều không tất cả cái thấy không, gọi là đánh tướng hiện.

- Chỉ hiện tại nơi mỗi niệm và tất cả thấy nghe hay biết, cùng tất cả trần cấu khử trừ cho sạch, thì ngay một trần, một sắc chính là một Phật. Nếu vừa khởi một niệm chính là một Phật ba đời ngũ ấm.

- Chỉ hiện tại nơi năm ấm của mình không bị chúng làm chủ tể.

- Ngay hiện tại vừa có những động niệm nhiễm trước đều gọi là ác dục, đều thuộc sáu cõi trời dục, và bị ma Ba-tuần quản chặt.

- Sân như tảng đá, ái hơn nước sông, chỉ ngay hiện tại không sân không ái thì vượt thấu núi sông vách đá, thẳng tắt trị bệnh cho kẻ tục tai điếc.

- Lục nhập không vết tích cũng gọi là lục thông. Chỉ ngay hiện tiền không bị tất cả các pháp có/không làm ngăn ngại, cũng không y trụ không ngăn ngại, cũng không luôn tri giải không y trụ. Đây gọi là thần thông.

- Hiện tại đối mỗi sắc, thanh, hương, vị, xúc, pháp không ưa thích, đối mỗi cảnh không tham nhiễm¹, chẳng có mười loại tâm vấn đục là liễu nhân thành Phật.

- Hiện tại chỉ cần đối tất cả các pháp có/không đều không thấy

¹ Không ưa thích cũng không chán ghét, không tham nhiễm cũng không chống trái, chỉ một bề đón nhận, tức tu hạnh nhẫn.

không nghe¹, sáu căn bít lấp²; nếu hay học được như thế, trì Kinh được như thế mới có phần tu hành.

*

HOÀNG BÁ TRUYỀN TÂM PHÁP YẾU

Duy một tâm này tức là Phật. Phật cùng chúng sanh không riêng khác. Chỉ vì chúng sanh chấp tướng cầu bên ngoài, càng cầu càng mất, khiến Phật đi tìm Phật, đem tâm bắt tâm, mãi đòi cùng kiếp trọn không thể được. Họ chẳng biết, dứt nghĩ quên tính Phật tự hiện tiền.

23. Cho nên, Bỏ tát tâm như hư không và mọi vật đều xả. Khi tâm quá khứ không nắm giữ, đó là xả bỏ quá khứ. Khi tâm hiện tại không nắm giữ, đó là xả bỏ hiện tại.

¹ Mở hết mắt tai để thấy nghe tròn đầy mà không dính mắc.

² Sáu căn tiếp xúc sáu trần mà không theo.

25. Sư thượng đường nói: “Tức tâm là Phật, trên đến chư Phật dưới đến các loài bò bay máy cựa đều có Phật tánh, đồng một tâm thể. Sở dĩ Tổ sư Đạt Ma từ Ấn Độ sang chỉ truyền một tâm pháp, chỉ thẳng tất cả chúng sanh xưa nay là Phật, chẳng nhờ tu hành. Chỉ như hiện nay biết nhận¹ tâm mình, thấy bản tánh mình, chớ cầu² cái gì khác.”

*

ĐÓN NGỘ NHẬP ĐẠO YẾU MÔN

- *Nếu khi tâm được trụ chỗ không trụ, chẳng phải chấp chỗ không chỗ trụ sao?*

- Chỉ cái khởi tưởng không là không thì có chỗ chấp. Nếu ông muốn thấu rõ và hiểu được tâm *không có chỗ trụ* thì khi ngồi ngay thẳng chỉ

¹ Chứng nghiệm bản tâm.

² Không cầu thần thông, không màng danh lợi.

biết tâm¹, chớ suy nghĩ tất cả vật, tất cả thiện/ác đều chớ suy nghĩ.

Việc quá khứ đã đi rồi, chớ suy nghĩ² thì tâm quá khứ tự bật, gọi là *không việc quá khứ*.

Việc vị lai chưa đến, chớ mong chớ cầu thì tâm vị lai tự bật, gọi là *không việc vị lai*.

Việc hiện tại đã hiện tại, đối tất cả việc chỉ biết không chấp, không chấp là chẳng khởi tâm yêu/ghét thì tâm hiện tại bật, gọi là *không việc hiện tại*.

Thiền sư là người nắm được then chốt của đạo, thấu suốt nguồn

¹ Trực chỉ nhân tâm (tu trong tịnh).

² Suy nghĩ có 2 hướng:

- Suy nghĩ chức năng ngay đây và bây giờ là Chánh tư duy (Một chi trong Bát Chánh Đạo)
- Suy nghĩ quá khứ vị lai hoặc không liên quan đến việc trước mắt là vọng tưởng điên đảo.

tâm¹. Thủ thuật các ngài là ra vào, co (che giấu) duỗi (bày lộ), tung hoành tùy vật ứng hiện². Các ngài diễn bày một cách xuất sắc sự lý thủy đồng khiến mọi người chóng thấy Như Lai và nhổ hết gốc sâu sanh tử. Các ngài chỉ dẫn đệ tử chúng đạt tam-muội ngay hiện tiền³.

*

TRIỆU CHÂU HÀNH TRẠNG

100. Tăng hỏi: “Thế nào là thiền định⁴?”

Sư đáp: “Chẳng định.”

- Vì sao chẳng định?

- Còn sống, còn sống!

*

¹ Đã ngộ.

² Ứng dụng trong động.

³ Du-hý Tam-muội, Na-già thường tại định: Định trong động.

⁴ Thiền định đúng nghĩa là hiện hữu sinh động trong đời sống hằng ngày.

CÂY BÁCH TRƯỚC SÂN (VMQ 37)

Một vị tăng hỏi Triệu Châu:
“Ý Tổ sư sang Đông là gì?”

Sư đáp: “Cây bách ở trước sân.”

*

NGŨ TỔ PHÁP DIỄN

Sau khi Ngũ tổ Pháp Diễn dâng bài kệ đầu cơ, Bạch Vân ấn khả sai Sư coi việc trồng gai. Chưa bao lâu, Bạch Vân đến bảo Sư: “Có một số thiên khách ở Lô Sơn đến đều có chỗ ngộ nhập¹, bảo y nói cũng nói được rõ ràng, cử nhân duyên hỏi y cũng hiểu được, bảo y hạ ngữ cũng hạ được², chỉ là chưa hiện tiền³.”

Khi ấy Sư rất nghi, thâm nghĩ:
“Đã ngộ rồi cũng nói được, rõ cũng

¹ Sơ ngộ: Tranh Chấn Trâu số 4.

² Dụng của ngộ.

³ Chưa triệt ngộ: Tranh Chấn Trâu số 10.

rõ được, tại sao chưa hiện tiền?” Sư bèn nghiên cứu luôn nhiều ngày, bỗng nhiên tỉnh ngộ, của báu¹ từ trước buông hết, chạy đến yết kiến Bạch Vân. Bạch Vân dùng tay múa chân đập, Sư chỉ một cái cười mà thôi.

Sau Sư nói: “Tôi nhân đây khắp thân xuất mồ hôi, liền rõ được dưới chỗ gió lành.”

Ban đầu Sư trụ trì chùa Tứ Diện, kế dời về Bạch Vân. Về già đến trụ Đông Sơn núi Ngũ Tổ.

*

¹ Ngã và pháp tu – kinh Kim Cang nói: “Pháp (Sắc tướng) còn phải buông hà hướng phi pháp (Không).”

Chúng ta đã phát tâm và rất muốn tu tập, chí đến thệ nguyện “thành Phật” như trong Tứ Hoàng Thệ Nguyện đọc mỗi ngày, thậm chí hai, ba lần:

*Chúng sanh vô biên thệ nguyện độ
Phiền não vô tận thệ nguyện đoạn
Pháp môn vô lượng thệ nguyện học
Phật đạo vô thượng thệ nguyện thành.*

Nhưng nếu chỉ đọc suông, giống như muốn hết bệnh chỉ đọc tên thuốc trong toa mà không uống thuốc, tức không nương vào và không bám chặt pháp tu chắc chắn sẽ không kết quả. Chúng ta tu theo thiền tông có pháp tu trong TỊNH và pháp tu trong ĐỘNG.

TU TRONG TỊNH

1. Thiền tập luyện chú tâm như thế nào?

Định tâm hay chú tâm giúp chúng ta chú ý vững vàng và tập trung để không tán tâm. Tán tâm làm lãng phí năng lượng; định tâm phục hồi năng lượng. Bạn có thể định tâm bằng cách tập trung vào một điều mà bạn đã biết làm suốt đời mình – thở.

Thực tập đòi hỏi chú ý từng hơi thở vô ra, và khi tâm đi lang thang (lang thang là điều tự nhiên), hãy lưu ý đến bất cứ điều gì đập vào mắt bạn, lúc đó hãy buông bỏ ý nghĩ hay cảm xúc mà không tự trách mình. Rồi bạn trở lại tập trung vào hơi thở.

Theo cách này thiền sẽ luyện chúng ta trụ vào phút giây hiện tiền, thay vì sống lại với dĩ vãng hay

lo lắng cho tương lai. Thiền cũng dạy chúng ta đối xử với mình và với người khác dịu dàng, tha thứ cho những lầm lẫn và tiến bước.

Chú tâm thanh lọc sự chú ý khiến chúng ta có thể tương giao trực tiếp và tròn đầy với những gì cuộc đời mang lại cho chúng ta. Thiền chú tâm chuyển sự tập trung của chúng ta từ một sự kiện đơn sơ, một hơi thở, đến bất cứ việc gì đang xảy ra ở nội tâm cũng như ngoại cảnh vào một thời điểm nào đó.

Chúng ta thực tập quán sát ý nghĩ, cảm xúc, cảnh tượng, mùi hương, tiếng động, mà không bám víu những gì vui thích và đẩy ra những gì buồn khổ, hay bỏ qua những gì không vui không buồn. Và chúng ta sẽ thay thế một cách thành thạo những đáp ứng máy móc theo tập khí bằng sự nhận định

chính xác điều gì đang thực sự xảy ra ngay bây giờ.

Chú tâm giúp chúng ta khéo nhận ra sự khác biệt giữa việc đang xảy ra và những kể lể về việc xảy ra, những vẽ vờ xen vào kinh nghiệm trực tiếp. Thông thường những chuyện như thế xem tâm thái ngẩn ngủ là toàn bộ cái ngã thường hằng của chúng ta.

Một trong những thí dụ tôi ưa thích nhất về việc toàn bộ hóa này xuất phát từ một cô sinh viên trải qua một ngày đầy căng thẳng. Sau đó khi cô vào sân tập và thay đồ trong phòng, cô làm rách chiếc vớ mỏng dài.

Bực bội quá, cô nói với người lạ mặt đứng gần đó: “Tôi cần một cuộc đời mới!”

“Không, cô cần một đôi bít-tát mới,” người đàn bà trả lời.

2. *Thiền buông bỏ vọng tưởng*

Một lần có người hỏi Michelangelo cách ông điêu khắc một con voi. Ông trả lời, “Tôi lấy một tảng đá lớn và loại bỏ những gì không phải là voi.”

Thực tập định tâm trong thời tọa thiền cũng giống như học nhận ra điều gì “không phải là voi.” Đó là buông bỏ liên tục những điều không cần thiết hay làm mình phóng tâm. Khi chúng ta tập **định tâm**, có một niệm tưởng khởi lên trong tâm – kỷ niệm, kế hoạch, so sánh, tưởng tượng hấp dẫn – hãy buông bỏ. Nếu niệm sân dấy khởi, hay tự phán đoán, hay mong chờ nôn nóng về buổi tiệc sắp đi dự tối đó, chúng ta chỉ đơn giản buông bỏ, bình tĩnh trở lại với đề mục **định tâm**. Chúng ta buông bỏ một niệm hay một cảm thọ không phải vì chúng ta sợ hay

chúng ta không thể chấp nhận như một phần kinh nghiệm của mình nhưng vì trong trường hợp này không cần thiết.

Ngay bây giờ, chúng ta đang thực hành **định tâm**, đang giữ vững sự chú ý vào hơi thở. Khi chúng ta cảm nhận hơi thở, hãy thầm ghi nhận có *hơi thở*. Khi một niệm dấy khởi đủ mạnh để làm chúng ta quên mất hơi thở, hãy đơn giản ghi nhận niệm tưởng *không phải là hơi thở*. Cho dù đó là một ý nghĩ đẹp nhất trong thế gian này hay là một ý nghĩ tệ hại nhất, một ý nghĩ mà bạn sẽ không bao giờ thổ lộ cho ai, trong thời thiền này, ý nghĩ chỉ đơn giản không phải là hơi thở. Bạn không cần tự đánh giá mình, bạn không phải mất công tạo dựng một câu chuyện đã gây ra niệm tưởng đó hay những hậu quả có thể xảy ra. Tất cả những gì bạn cần làm là nhận diện

đó không phải là hơi thở. Một vài niệm của bạn có thể dịu dàng và quan tâm tới người khác, vài niệm có thể ác độc và làm người khác đón đau, hoặc có thể tử nhạt và tầm thường; tất cả những niệm đó đều không phải là hơi thở. Hãy nhìn và nhận diện, nhẹ nhàng buông bỏ, và đưa sự chú ý trở về cảm nhận hơi thở.

Thiền định không phải là hủy diệt tư tưởng. Chúng ta chỉ đơn thuần nhận diện đây không phải là hơi thở, và nhẹ nhàng buông bỏ, trở lại tập trung vào cái gì là hơi thở. Chúng ta hy vọng học được sự khác biệt giữa suy nghĩ và việc đánh mất mình trong ý nghĩ. Nếu chúng ta tỉnh giác điều đang suy nghĩ, thấy được rõ ràng những gì đang xảy ra trong tâm, lúc đó chúng ta có thể lựa chọn nên hay không xử lý và xử lý ra sao.

“Ý nghĩ không phải là sự kiện,” mà chỉ là ý nghĩ, một phần của toàn bộ tâm hành trôi qua trong cảnh giới của tâm. Ý nghĩ đi ngang qua tâm như những đám mây trôi lượn trong bầu trời, không phải là bầu trời, và bầu trời vẫn y nguyên không thay đổi vì những ý nghĩ đó. Cách đối xử với ý nghĩ là chỉ nhìn chúng đi qua. Vấn đề không phải là chúng ta buộc tội mình về nội dung ý nghĩ đó; mà là nhận diện, quan sát và buông xả.

BUÔNG NIỆM

Nếu trong khi tọa thiền có một niệm dấy khởi và chúng ta chạy theo, rồi chúng ta suy nghĩ thì không còn hành thiền nữa. Tuy nhiên điều này không có nghĩa là chúng ta chỉ thiền tập khi những niệm hoàn toàn ngừng xuất hiện. Chúng ta nên hiểu

điều mâu thuẫn này như thế nào?

Hãy tưởng tượng chúng ta đặt một tảng đá kế một người đang hành thiền. Vì tảng đá không có sự sống, dù nó ngồi đó bao lâu đi nữa, chẳng có một niệm nào xảy đến. Không giống như tảng đá, người đang hành thiền bên cạnh là một con người sống. Ngay cả khi chúng ta ngồi bất động như tảng đá, chúng ta không thể nào nói là không có niệm dấy khởi. Trái lại, nếu niệm không khởi, con người đó không còn sống nữa. Dĩ nhiên, chân lý cuộc sống không bao giờ có nghĩa là trở nên hết sống như tảng đá. Vì thế, niệm không khởi không phải là trạng thái lý tưởng cho người tọa thiền. Niệm dấy khởi hoàn toàn là tự nhiên. Tuy vậy, nếu chạy theo niệm là chúng ta đang suy nghĩ và không còn hành thiền. Vậy thái độ của chúng ta nên như thế nào?

Một cách ngắn gọn, hành thiền mục đích là duy trì tư thế tọa thiền hết cả thân mạng, và tâm thì buông xả niệm tưởng.

Thế nào là buông niệm? Khi suy nghĩ, chúng ta nghĩ về một điều gì đó. Nghĩ về một điều gì có nghĩa là nắm bắt điều đó bằng ý nghĩ. Tuy nhiên, trong khi hành thiền, chúng ta buông thả ý nghĩ đang cố nắm giữ, và chỉ là không nắm nữa. Đây là buông niệm.

Khi một niệm về một điều gì đấy khởi, chừng nào niệm không nắm bắt điều đó, sẽ không có việc gì tạo tác. Thí dụ như, ngay cả khi niệm A (“một đóa hoa”) khởi lên, chừng nào niệm B không theo sau (“đẹp”), sẽ không hình thành ý nghĩa A B (“đóa hoa thì đẹp”). Cũng không có ý nghĩa A là B (hoa đẹp). Vì vậy, ngay cả khi niệm A đấy khởi,

chùng nào niệm đó không tiếp tục thì A dấy khởi trước khi một chuỗi ý nghĩa hình thành. A không định lượng được về mặt ý nghĩa, và sẽ lặn mất trong khi tâm thức tiếp tục trôi chảy.

Tuy nhiên, đời sống con người không phải là một cái máy, vì thế ngay cả khi trong tư thế ngồi thiền, có thể là chúng ta cũng suy nghĩ rất nhiều tùy theo khả năng cho phép. Vì thế điều quan trọng khi ngồi thiền là đạt mục đích, một cách sinh động, tư thế tọa thiền với toàn thân mạng của chúng ta đồng thời buông bỏ hết mọi thứ chỉ để ngồi và xả hết niệm tưởng.

Thiền Sư Trung Hoa, Dược Sơn Duy Nghiễm (751-834 CE), gọi là *phi tư lương xú thường tư lương*.

Có vị tăng hỏi Dược Sơn: “Ngài nghĩ gì khi tọa thiền?”

Đáp: “Ta nghĩ tới cái không suy nghĩ.”

Tăng hỏi tiếp: “Làm sao có thể nghĩ tới cái không suy nghĩ?”

Đáp: “[Ngồi] vượt khỏi suy nghĩ.”

Khi tọa thiền, chúng ta không chạy theo cũng không ngăn chặn ý nghĩ, chỉ để chúng tự do đến và đi. Không gọi đó là suy nghĩ vì những ý nghĩ không bị nắm giữ. Không gọi đó là không suy nghĩ vì những ý nghĩ có đến và đi như những đám mây trôi lượn trên bầu trời. Khi tọa thiền. Đầu óc chúng ta không ngừng làm việc, cũng giống như bao tử không ngừng tiêu hóa. Đôi khi tâm bận rộn; đôi khi an tịnh. Chỉ ngồi mà không quan trọng đến trạng thái của tâm là điều thiết yếu nhất của việc hành thiền.

Trong khi ngồi thiền với toàn thân của mình, chúng ta nhắm tới việc (niệm) buông bỏ những vọng niệm (vô niệm). Về sau đó thiền sư Oánh Sơn Thiệu Cảnh đưa ra từ ngữ *kakusoku* (giác niệm) có nghĩa là hoàn toàn tỉnh giác để sống với thực tại.

Dù sao đi nữa, “thức tỉnh” khác với nhận thức, và sự khác biệt này rất là quan yếu. Hiểu biết và nhận thức bao hàm nhị nguyên đối đãi giữa cái biết và cái bị biết (năng tri và sở tri).

Trong mọi lúc và mọi hoàn cảnh lúc nào chúng ta cũng sống bên lề cuộc đời chúng ta, dù có tin như thế hay không. Tuy nhiên, chúng ta không thấy được vấn đề này. Chúng ta buồn ngủ (hôn trầm) hay khởi nghĩ, và như thế chúng ta làm cho thực tại thành nhàm chán

và mờ đục. Giống như lái xe khi chúng ta hoặc buồn ngủ hoặc nghĩ ngợi lung tung. Cuộc đời chúng ta, giống như buổi lái xe, trở thành bất cẩn và nguy hiểm. “Thức tỉnh” có nghĩa là buông bỏ những niệm tưởng—đó là tỉnh khỏi giấc ngủ hay ý nghĩ và thực tập hành thiền với tất cả thân mạng mình.

3. Thức tỉnh để sống

Điều gì thực sự diễn tiến trong kinh nghiệm thiền tập? Phân tích để mô tả thật là khó, nhưng tôi sẽ cố gắng thực hiện.

Trước tiên, hãy coi kỹ đường ZZ'. Đường này tượng trưng sự duy trì tư thế ngồi thiền. Khi chúng ta ngồi thiền, đường ZZ' là thực tại cuộc đời chúng ta ngay đây và bây giờ, vì vậy chúng ta cố gắng hết sức giữ vững. Nhưng chúng ta không

ngồi yên và bất động như tảng đá, nên chúng ta có khuynh hướng đi lệch khỏi đường này: niệm dấy lên hay ngủ gục.

Khi một niệm dấy khởi trong tâm chúng ta và chúng ta rời khỏi tâm an định là đường ZZ' tiêu biểu trong hình, nếu chúng ta coi niệm a này như là căn bản và tiếp tục với niệm a' và a'', tức chúng ta đang suy nghĩ. Nếu có điều gì về công việc dấy khởi trong tâm và chúng ta tiếp tục với những ý nghĩ thu xếp và điều khiển công việc, rõ ràng là chúng ta chỉ đang suy nghĩ việc làm thôi.

Rồi chúng ta buông thả suy nghĩ và để niệm tưởng ra đi, và chúng ta tỉnh lại trong tư thế ngồi thiền với cả thân mạng mình.

Chúng ta trở lại thực tại cuộc đời. Sự tỉnh thức này là mũi tên quay trở xuống đường ZZ'. Nhưng

một lúc sau, chúng ta thấy buồn ngủ. Đây là b. Nếu b tiếp tục thành b' và b'', chúng ta thực sự là đang ngủ gục. Dùng sự tiến triển của những dấu hiệu b, b', và b'' cho sự ngủ gục thì có vẻ lạ, nhưng trong thực tế việc hành thiền là như vậy.

Suy nghĩ và ngủ gục rất giống nhau. Khi chúng ta buồn ngủ, niệm ngủ b thoáng qua tâm, và rồi chúng ta không để ý, niệm ngủ khác b' lướt theo sau.

Như vậy, khi hành thiền chúng ta buồn ngủ và một niệm nào đó nổi lên trong tâm, đó chỉ là chiêm bao. Nếu một niệm nổi lên trong tâm khi đang tỉnh táo và chúng ta duyên theo, thì gọi là *suy nghĩ*. Và nếu một niệm nổi lên khi chúng ta buồn ngủ và trôi theo, chúng ta chỉ đuổi theo một giấc mơ trong khi ngủ. Hay có thể là chúng ta gục tới gục lui và

cùng lúc đó đang suy nghĩ, tuy rằng buồn ngủ chúng ta đang cố cưỡng lại và ngồi vững vàng như trước. Việc chúng ta thực sự đang làm ở đây chỉ là chiêm bao về hành thiền.

Trong khi ngồi thiền, thực sự không có khác biệt giữa việc duyên theo niệm và ngủ gục – ít nhất theo kinh nghiệm ngồi thiền của tôi trong trường hợp này. Vì vậy, khi chúng ta buồn ngủ trong lúc ngồi thiền, chúng ta phải tỉnh dậy bằng cách hăng hái đặt hết năng lượng vào việc ngồi với tất cả thân mạng mình và dừng việc chạy theo niệm tưởng. Chúng ta phải “tỉnh dậy” và trở về với thực tại đời sống, điều này có thể được diễn tả bằng một mũi tên chỉ lên đường ZZ’.

Đôi khi chúng ta hoàn toàn quên mất là mình đang ở đâu và đang làm gì. Chúng ta có thể chạy

theo những niệm tưởng c , c' , c'' , và cuối cùng hoàn toàn tách rời khỏi thực tại cuộc sống là đang ngồi thiền trong giờ phút này. Không tỉnh giác điều này, chúng ta có thể bắt đầu tham dự hay tiếp tục đối thoại với một nhân vật sống động c'' đã được hoàn toàn tiêu diệt ra trong việc chạy theo niệm tưởng.

Ngay cả vào những lúc như thế, nếu chúng ta tỉnh táo lại – có nghĩa là, thực sự ngồi thiền với tất cả thân mạng mình và buông xả những niệm tưởng – con ma c'' rất sống động này sẽ biến mất ngay và chúng ta có thể trở lại thực tại ngồi thiền (ZZ'). Điều này rất đáng lưu ý, làm chúng ta nhận thức được rõ ràng là anh chàng c'' do chúng ta tưởng tượng ra không có gì là thật, và đó chẳng là gì ngoài sự đến và đi của vọng niệm. Lưu ý đến những điều như thế trong thời gian ngồi thiền,

dù là c , c' , c'' hay c''' có mặt, chúng ta nên tỉnh lại với việc ngồi thiền càng sớm càng tốt và trở về đường ZZ' .

Thật ra, ngồi thiền không phải là chỉ dán chặt vào đường ZZ' . Ngồi thiền là liên tục tỉnh táo ra khỏi buồn ngủ và chạy theo các niệm. Nghĩa là trạng thái thức tỉnh và trở lại đường ZZ' bất cứ lúc nào chính là hành thiền. Đây là một trong những điểm quan yếu nhất liên quan tới việc hành thiền. Khi chúng ta hành thiền, đường ZZ' tượng trưng cho thực tại, cần phải duy trì.

Ở đây ZZ' tượng trưng thực tại tọa thiền, nhưng thực tại cuộc đời thì không phải chỉ là đường ZZ' . Nếu chỉ có đường ZZ' , chúng ta sẽ không biến đổi và hết sống như một tảng đá! Tuy chúng ta quay về đường ZZ' , nhưng không bao giờ

thực sự bám chặt vào, bởi vì đường ZZ' không tự có. Tuy vậy, chúng ta tiếp tục nhắm vào ZZ', bởi vì nếu bám theo niệm tưởng chúng ta sẽ ra khỏi. Chính khả năng thức tỉnh quay về đường ZZ' là trở lại thực tại sinh động của việc hành thiền.

Thật ra, tất cả niệm tưởng, ảo vọng, và tham ái giống như bọt nước, và chỉ là đến và đi rỗng không, tưởng mạo sẽ tan biến khi chúng ta thức tỉnh trong lúc hành thiền. Ngay cả địa ngục chúng ta dựng lên trong ý nghĩ và tưởng tượng của mình cũng tiêu trừ ngay tức khắc. Hành thiền khiến chúng ta thể nghiệm được điều này như một thực tại.

Lý do mà tôi có ý định cố gắng diễn giải bằng biểu đồ điều thực sự xảy ra trong khi hành thiền là như thế này: Người ta có khuynh hướng

nghĩ rằng thiền tập là nhắm vào đường ZZ', để huấn luyện và đưa tâm vào kỷ luật, và cuối cùng duy trì đường ZZ' không cho dao động. Nói một cách khác, thiền tập chúng ta đang thực hành sẽ không thành tựu khi chúng ta trở thành một vói đường ZZ', như trong hình vẽ đã xem xét. Giảm thiểu ảo tưởng và tham dục và cuối cùng có thể hoàn toàn trừ bỏ thì không phải mục đích của thiền tập. Thức tỉnh và trở về vói thực tại cuộc sống mới là điều quan yếu. Nếu áp dụng vào thiền tập, có nghĩa là, ngay cả khi những ý nghĩ khác nhau như a và b phát sinh, chúng sẽ biến mất khi chúng ta giác tỉnh trở về thiền tập. Ngay cả khi người ta hoàn toàn đi lạc đường, bị lôi kéo tới chỗ một hình ảnh c'' rất linh động xuất hiện, bằng cách giác tỉnh về vói thiền tập ngay cả c'' cũng biến mất tức khắc.

Bất cứ ai hành thiền cũng có thể thực sự thể nghiệm với hết cả thân mạng mình rằng những niệm khởi chỉ là đến và đi rỗng rang, không độc lập hay có thực thể cố định. Tuy nhiên, trừ khi chúng ta thực sự hành thiền, điều này rất khó hiểu. Tôi biết là có vẻ như hơi quyết đoán khi nói bạn không thể hiểu nếu không hành thiền.

Bởi vì chúng ta phóng tâm quá xa theo những niệm khởi và sống quá nhiều trong thế giới niệm khởi nên chúng ta thường không nhận ra những ý nghĩ thật sự chẳng là gì ngoài việc đến và đi rỗng rang. Một khi nghĩ tới điều gì ưa thích, chúng ta cho sự suy nghĩ thêm muốn hay ưa thích là chân lý. Rồi vì nghĩ ý tưởng này là chân lý xứng đáng để tìm cầu, chúng ta tiếp tục đuổi theo khắp nơi và cả thế giới chúng ta trở thành thế giới tham cầu.

Mặt khác, một khi nghĩ tới điều gì chán ghét hay không thích, chúng ta cho sự suy nghĩ chán ghét hay không thích là chân lý. Rồi vì nghĩ ý tưởng này là chân lý đáng để tìm cầu, chúng ta tiếp tục đuổi theo khắp nơi và cả thế giới chúng ta trở thành thế giới sân hận.

Phần lớn mọi người và xã hội ở khắp nơi trên thế giới ngày nay bị tham dục và ảo tưởng lôi cuốn. Đây chính là lý do tại sao việc thiền tập của chúng ta mang một ý nghĩa lớn lao. Khi tỉnh giác trong lúc hành thiền, chúng ta thực sự bắt buộc thể nghiệm sự kiện là tất cả mọi sự chúng ta tạo lập trong ý nghĩ biến mất trong phút chốc.

Mặc dù hầu như luôn luôn nhấn mạnh đến nội dung ý nghĩ chúng ta, khi giác tỉnh, chúng ta giác tỉnh về thực tại đời sống và làm cho thực

tại này thành tâm điểm của chúng ta. Đúng vào lúc này chúng ta nhận thấy rõ ràng là tất cả những tham dục và ảo tưởng trong ý nghĩ của chúng ta không có thực chất. Khi kinh nghiệm thiền tập này hoàn toàn trở thành một phần của chính mình, ngay cả trong cuộc sống hằng ngày, chúng ta sẽ không bị những hình ảnh đến và đi khác nhau sai sử, và sẽ có thể tỉnh giác trở về đời sống của mình và bắt đầu hoàn toàn tươi mới từ thực tại cuộc sống.

Như vậy có phải những tham dục, ảo tưởng và niệm khởi như a, b, và c, tất cả mọi thứ không hiện hữu ngay từ đầu và nên từ bỏ? Dĩ nhiên là không, bởi vì như tôi đã nêu ra ở trên, ngay cả những niệm khởi, tạo ra tham dục và ảo tưởng, là biểu hiện của năng lượng sống. Tuy nhiên nếu chúng ta tiếp tục theo niệm và bị tham dục và ảo

tưởng chi phối, đời sống sẽ trở nên mê mờ và ngột ngạt. Vì thế chúng ta thức tỉnh trở về với đường ZZ', và từ quan điểm tỉnh giác này, chúng ta có thể thấy được niệm khởi, tham dục và ảo tưởng là cảnh tượng của đời sống. Trong khi thiền tập, đó là cảnh giới của thiền tập.

Chỉ có cảnh giới khi có đời sống. Khi chúng ta sống trong thế giới này, sẽ có hạnh phúc và khổ đau, hoàn cảnh thuận và nghịch, ưa thích và nhàm chán. Sẽ có lúc vui lúc khổ, khi cười khi khóc. Tất cả là một phần của cảnh giới cuộc đời. Vì chúng ta lao vào cảnh giới này, bị lôi cuốn, và kết thúc là chạy tán loạn, trở nên điên cuồng và khổ đau. Trong khi thiền tập, ngay cả qua nhiều hình ảnh đa dạng giống như ngoài đời xuất hiện trước mắt chúng ta, chúng ta có thể thấy cảnh giới cuộc đời này đúng như đang là

bằng cách giác tỉnh trở lại với đường ZZ'.

Thiền tập là căn để của đời sống ở đó thực tại cuộc đời biểu hiện. Trong nghĩa đó, thiền tập là thực tại của bản ngã – bản ngã chân thực. Điều quan yếu trong thiền tập không phải là xóa bỏ ảo tưởng và tham cầu và trở thành một với đường ZZ'. Dĩ nhiên có những lúc như thế trong khi thiền tập, nhưng điều này, cũng chỉ là một phần của cảnh giới của thiền tập. Chúng ta nhắm đến đường ZZ' mặc dù chúng ta có khuynh hướng đi chệch khỏi đường đó. Chính thái độ trở lại với đường ZZ' và giác tỉnh là quan trọng nhất để thực hành thiền tập như căn để của đời sống.

*

TU TRONG SINH HOẠT HẰNG NGÀY

Thường thường chúng ta có thể học được từ việc quán sát¹ một sinh hoạt đơn giản và áp dụng vào suốt cuộc đời còn lại của chúng ta. Hãy nhìn xem bạn có thể sử dụng một phần trong sinh hoạt hằng ngày như là thiền tập, một thời gian để sống trong giây phút hiện tiền, lưu ý đến kinh nghiệm thực sự của bạn, học hiểu về chính bạn, thưởng thức sâu sắc những niềm vui đơn giản, hay cân nhắc xem bạn có thể xúc tiến công việc một cách khéo léo hơn.

Hãy chọn một sinh hoạt ngắn gọn – một việc mà bạn đã làm hằng

¹ Về LÝ thì quán vô thường/vô ngã/khổ/ không. Đây vẫn là ý niệm, chưa phải thực tế chứng nghiệm. Về SỰ tức tập tu là nhìn-tập trung-chú tâm một việc trước mắt (buông bỏ những gì ngoại lai không phải trước mắt) tâm sẽ định, từ đó tỉnh giác và chứng nghiệm.

ngàn lần nhưng chưa bao giờ hoàn toàn ý thức. Lần này hãy hoàn toàn tỉnh giác; cố tình lưu tâm đến, bạn có thể thử một thực tập chú tâm là:

*

1. THIÊN TRÀ

Chúng ta thường nghe nói: “Xưa nay không một vật, chỉ gặp trà uống trà gặp cơm ăn cơm.” Hoặc có những giai thoại như sau.

Triệu Châu thấy Tăng liền hỏi: “Tùng đến đây chưa?”

Tăng thưa: “Tùng đến.”

Lần khác một vị tăng thưa: “Chẳng tùng đến.”

Trong cả hai trường hợp, Triệu Châu đều đáp: “Uống trà đi.”

Viện chủ ngạc nhiên hỏi: “Hòa thượng bình thường hỏi Tăng tùng đến với chẳng tùng đến, thầy bảo uống trà đi là ý chỉ thế nào?”

Triệu Châu gọi¹: “Viện chủ!”

Viện chủ ứng thanh: “Dạ!”

Triệu Châu bảo: “Uống trà đi².”

*

Vô Trước đến tham vấn Văn-thù, khi uống trà Văn-thù đưa chung pha lê lên³ hỏi: “Phương Nam lại có cái này chăng?”

Vô Trước thưa: “Không.”

Văn-thù hỏi: “Bình thường dùng cái gì uống trà⁴?”

Vô Trước không đáp được, bèn từ giã ra đi.

*

Xưa có vị tăng từ giã Đại Tùy.

Đại Tùy hỏi: “Đi đâu vậy?”

¹ Gọi/Dạ là một thủ thuật trong nhà thiền nhằm khai ngộ đệ tử.

² Cắt đứt vọng tưởng của Viện chủ không liên quan đến việc trước mắt.

³ Khai thị tánh thấy.

⁴ Khai ngộ.

Tặng thưa: “Lễ bái Phổ Hiền.”

Đại Tỳ dụng đứng cây phát tử nói: “Văn Thù, Phổ Hiền đều ở trong đây.”

Vị tặng vẽ một vòng tròn, lấy tay đưa trình lên, rồi ném ra sau lưng.

Đại Tỳ gọi: “Thị giả, đem chung trà cho vị tặng này.”

*

Vì thế Vân Môn nói “Tuyệt Phong đá cầu, Hòa Sơn đánh trống, chén nước của Quốc Sư, Triệu Châu uống trà – tất cả điều này đều nêu lên việc hướng thượng.”

*

THỰC TẬP UỐNG TRÀ

Bao nhiêu lần trong ngày chúng ta hành động mà không thực sự có mặt ở đó? Khi chúng ta cùng một lúc vừa đọc báo, vừa đọc điện thư,

vừa nói chuyện, vừa nghe radio, và uống trà, vậy hương vị trà ở đâu? Trong bài thực tập này chúng ta có thể cố gắng hiện diện hết mình trong từng thành phần động tác của một sinh hoạt đơn giản – uống một tách trà.

Hãy bỏ hết lăng xăng, và rót ra một tách trà. Có lẽ bạn sẽ muốn pha trà theo một phong cách đầy thiên vị. Hãy chậm rãi cho nước vào ấm nấu, lắng nghe tiếng nước thay đổi khi nóng lên, tiếng reo khi sôi, tiếng kêu mạnh khi hơi nóng thoát ra và tiếng còi của ấm nấu.

Hãy từ từ đong trà vào đồ lược và đổ vào bình trà, thưởng thức hương thơm của trà khi ngấm. Hãy sờ nắm bình trà và xúc chạm vẻ láng mịn bén nhạy của tách trà.

Hãy tiếp tục trạng thái hành thiền khi với lấy tách trà. Quán sát

màu sắc và dáng vẻ, và kiểu cách màu của tách trà làm đổi màu của nước trà trong tách. Dùng hai tay bao quanh tách trà và cảm nhận hơi ấm của nó. Khi bạn nâng tách trà lên, cảm nhận được sự cố gắng nhẹ nhàng trong bàn tay và cánh tay của bạn.

Hãy nghe nước hơi sóng sánh khi bạn nâng tách trà lên. Thở vào hơi nóng thơm tho; cảm nghiệm sự láng mịn của chiếc tách trên môi bạn, làn khói nhạt nhòa trên mặt bạn, cái ấm áp hay cái nóng bỏng của ngậm trà đầu tiên trên môi và lưỡi.

Thưởng thức vị trà; bạn nhận được mùi gì? Để ý xem có mảnh trà nào trên lưỡi bạn không, cảm giác khi bạn nuốt xuống, hơi ấm đi qua cổ họng. Cảm nhận hơi thở của bạn phả vào thành tách tạo một màn sương mỏng manh. Cảm nhận bạn đang để tách xuống. Tập trung

vào mỗi giai đoạn riêng rẽ trong khi uống trà.

*

2. THIỀN HÀNH

Thiền hành – theo nghĩa đen – là cách đi từng bước kỳ diệu để học giữ chú tâm, và mang chú tâm vào trong mọi sinh hoạt hằng ngày. Thiền hành trở thành một khuôn mẫu, một gạch nối, để có **chú tâm** trong tất cả cử động suốt ngày. Điều cốt tủy của thiền hành là mang **chú tâm** vào hành động mà chúng ta thường làm một cách máy móc.

Bạn sẽ hoàn toàn chú ý vào cảm xúc của bàn chân và ống chân khi bạn nhấc lên, đưa chân trong khoảng không, và đặt chân xuống mặt đất. Thông thường chúng ta có cảm tưởng rằng ý thức là chúng ta, ở trong đầu mình, đầu đó đang sau mắt. Nhưng trong thiền tập này,

chúng ta để đôi chân chịu trách nhiệm. Hãy cố gắng cảm nhận đôi chân không phải như bạn nhìn xuống chân, nhưng như chân đang nhìn lên bạn – như là ý thức của bạn đang khởi nguồn từ dưới đất lên. Trong khi bạn đi, mắt bạn sẽ, dĩ nhiên, mở to, và bạn sẽ luôn tỉnh giác về cảnh vật chung quanh mình, mặc dù bạn chú tâm vào cử động của thân thể.

Hãy bắt đầu bằng cách đứng thoải mái, nhìn vào đầu con đường đã chọn. Hai bàn chân cách xa nhau bằng khoảng rộng của vai, sức nặng của thân dồn đều xuống hai chân. Bây giờ hãy chú ý vào hai bàn chân. Nhận biết cảm giác ở đầu bàn chân, ở gót chân; để ý xem là bạn có thể có cảm nhận mỗi ngón chân hay không. Tỉnh giác chân bạn đang chạm vào giày (nếu bạn đi giày) và rồi cảm giác chân bạn khi tiếp xúc

với sàn nhà hay mặt đất. Bạn có cảm nhận được cái nặng, cái mềm, cái cứng? Sự trơn láng hay sự gồ ghề? Bạn có cảm thấy có liên hệ nhẹ nhàng khi tiếp xúc với sàn nhà hay mặt đất cứng? Hãy mở lòng ra với những cảm giác khi chân tiếp xúc với sàn nhà hay mặt đất, hay bất cứ thứ gì. Hãy bỏ hết những ý niệm về chân cứng và đơn thuần cảm nhận những cảm giác đó.

Bây giờ bạn sẽ bắt đầu đi với cử động thận trọng giống như trên, với sự chú ý nhẹ nhàng mà bạn vừa thực hành khi bạn luân phiên chuyển sức nặng của thân mình từ chân này sang chân kia. Hãy giữ sự thư thái nhưng cảnh giác và sẵn sàng tiếp nhận mọi thứ.

Đi với tốc độ bình thường, **chú tâm** vào cử động của chân và bàn chân. Hãy lưu ý là bạn có thể tập

trung vào cảm giác của chân khi tiếp xúc với mặt đất và đồng thời có thể nhận biết cảnh vật và âm thanh chung quanh mà không đánh mất mình vào sắc và thanh. Đó là sự **chú tâm** nhẹ nhàng vào cảm giác từng cử động, không phải là một sự **chú tâm** căng thẳng. Những cảm giác đó giống như tiêu chuẩn cho chúng ta. Bạn có thể thâm ghi nhận trong tâm là *xúc chạm, xúc chạm*.

Nếu bạn đi ở ngoài trời, bạn có thể thấy bạn bị phóng tâm vì những người di chuyển chung quanh, ánh nắng lung linh và bóng mát, tiếng chó sủa. Điều đó không sao; hãy chỉ quay về tập trung vào chân bạn đang tiếp xúc với mặt đất. Khi bạn nhận ra rằng tâm đang lang thang, hãy mang sự chú ý về với bước chân, về cảm giác từng cử động. Hãy lưu ý ngay lúc nhận ra mình đang lơ đãng, bạn đã bắt đầu trở về tỉnh giác.

Sau vài phút, đi chậm lại và chia mỗi bước thành ba phần: *dỡ chân lên, bước đặt chân xuống hay lên về phía trước, xuống*. Hãy xong hẳn một bước trước khi nhấc chân kia lên. Hãy để ý xem bạn có nhận ra được cảm giác đặc biệt liên hệ với mỗi phần nhỏ từng bước: nhón gót lên, dỡ cả bàn chân lên, đưa chân về phía trước, đặt chân xuống mặt đất; cảm giác xúc chạm, chuyển sức nặng của thân mình, sang gót chân kia, nhón gót chân kia, và sau đó lặp lại quá trình này. Nhịp đi chậm khác với nhịp chúng ta thường đi. Cách này có thể ít lâu sau bạn mới quen với tốc độ và nhịp đi: nhấc lên, bước, đặt xuống và nghỉ. Chỉ lúc đó bạn mới nhấc chân sau lên.

Tuy bạn chú ý ở bàn chân và ống chân, bạn có thể thỉnh thoảng rà soát phần còn lại của thân. Hãy tỉnh giác về những cảm giác ở chân,

hông, áp lực ở lưng, và có thể trạng thái tê cứng hay thông lưu. Tuy nhiên không cần phải gọi tên ra, chỉ cảm nhận chúng thôi. Sau đó trở lại với những cảm giác ở ống chân và bàn chân. Hãy cảm nhận cái nảy nhẹ khi bàn chân chạm mặt đất và sự an toàn của mặt đất đang nâng đỡ bạn.

Những người mới tập thiền hành có thể cảm thấy hơi loạng choạng – bạn càng bước chậm, bạn càng ý thức về chân, bạn càng cảm thấy mất thăng bằng. Nếu như thế, hãy đi nhanh hơn một chút. Đi nhanh hơn một chút nếu bạn thấy tâm mình bắt đầu lang thang hơi nhiều, hay nếu bạn gặp khó khăn trong việc cảm nhận cảm giác của thân thể. Sau đó đi chậm trở lại khi có sự tập trung trở lại. Hãy thử đi nhanh rồi đi chậm cho tới khi bạn tìm được tốc độ tốt nhất cho phép

bạn giữ được sự chú ý đến cảm giác của việc đi – tốc độ cho phép bạn giữ được chú tâm tối đa. Và sau khoảng 20 phút đi, hãy dừng lại và đứng yên. Lưu ý đến những gì bạn cảm thấy ở chỗ chân bạn tiếp xúc với mặt đất; ghi nhận điều bạn thấy và nghe chung quanh bạn. Hãy thông thả kết thúc buổi thiền hành.

Xin nhớ bất cứ ở đâu và lúc nào suốt thời gian còn lại trong ngày, bạn đều có thể đưa **chú tâm** vào một động tác, tỉnh giác về thân, cảm thấy thế nào khi đứng, ngồi, đi, lên thang, quẹo, đưa tay lấy điện thoại, nâng chiếc nĩa lên trong bữa ăn, hay mở cửa trước.

*

3. THIỀN LẮNG NGHE

Tập trung sự chú ý vào cảm giác hơi thở, chỗ nào mạnh, chỗ nào dễ dàng nhất đối với bạn—chỉ thở

bình thường, tự nhiên. Hãy theo dõi hơi thở trong ít phút. Rồi đưa sự **chú tâm** từ hơi thở tới lắng nghe những tiếng động chung quanh.

Vài tiếng ở gần, vài tiếng ở xa; có âm thanh bạn thích nghe (như tiếng phong linh, một đoạn âm nhạc), có âm thanh bạn không thích (tiếng còi xe hụ, tiếng máy khoan điện, tiếng tranh cãi trên đường phố). Trong bất cứ trường hợp nào, âm thanh chỉ đơn thuần là những tiếng động khởi lên và qua đi. Dù êm dịu hay chói tai, bạn ghi nhận tiếng động và buông xả.

Bạn không phải làm gì về những tiếng động này; bạn có thể nghe mà không phải cố gắng gì cả. Bạn không cần phản ứng lại (trừ khi đó là còi báo động lửa cháy, hay là con của bạn đang khóc); không cần phán đoán, tìm cách điều khiển, hay ngăn

cản. Cũng không cần hiểu hay cố đặt tên. Hãy để ý xem có phải chỉ nghe tiếng động mà không cần đặt tên hay giải thích. Hãy chú ý đến cường độ hay âm lượng khi tiếng động đi qua bạn, không bị trở ngại, không bị phán đoán – chỉ khởi lên và chìm xuống, khởi lên và chìm xuống.

Vì một tiếng động, nếu bạn thấy mình đang co rút lại hay ước mong qua đi, hãy ghi nhận điều đó và để ý xem bạn có thể có mặt cùng với tiếng động một cách kiên nhẫn và cởi mở không. Hãy giữ thân bạn được thư giãn. Nếu tiếng động làm bạn bực mình, hãy trở về với việc theo dõi hơi thở trong ít phút. Đừng cố gắng lắng nghe, chỉ sẵn sàng để nghe tiếng động kế tiếp.

Nếu bạn thấy mình ham muốn nghe thêm, hãy thở một hơi sâu và thư giãn. Hãy chỉ đơn thuần ghi

nhận có một tiếng động khởi lên, rồi bạn có phản ứng lại, và có một khoảng cách giữa hai sự kiện. Hãy sẵn sàng nghe tiếng động kế tiếp, biết tiếng động tiếp tục đến và đi, ngoài tầm kiểm soát của ta. Nếu bạn thấy căng thẳng khi phản ứng với tiếng động, hãy thở sâu và thư giãn, nên dùng cách nào hiệu nghiệm đối với bạn; có thể hướng hơi thở đến vùng nào căng thẳng trong cơ thể.

Hay nếu có thể, vào bất cứ lúc nào, hãy trở về với hơi thở như cắm dây neo, như là một điều nhắc nhở để thư giãn rộng rãi một cách dễ dàng. Nếu niệm tưởng dấy lên, hãy ghi nhận và để đi qua. Bạn đừng thêm thắt: A, đó là chiếc xe buýt. Không biết là số mấy? Phải chi xe đổi lộ trình thì tiện lợi hơn. Ước chi mình không phải đi xe buýt. Thiệt là bực mình quá cái xe của mình nằm ở tiệm sửa xe... Tất cả những

điều phải làm là nghe. Tất cả những điều phải làm là có mặt.

THỰC TẬP LẮNG NGHE

Thực tập lắng nghe là tỉnh giác về tiếng động khi khởi lên, dừng trụ, và lặn mất. Lắng nghe tinh thuần và sáng rõ, không bị tô vẽ thêm với bất cứ thứ gì.

Từ nền tảng, lắng nghe là cái Không. Cái Không này được diễn tả, hiển lộ thành một sự đồng nhất của tất cả âm thanh. Đó là biểu hiện của tánh không như là nhất thể, hay Phật tánh hay ba thân của Như Lai.

Nghiệp và sự Lắng nghe

Thực tập lắng nghe không đòi hỏi tập luyện đặc biệt. Vì là con người, chúng ta được sinh ra để lắng nghe. Nhưng vì nghiệp – tập khí nhiều đời – khả năng nghe mà

không bị méo mó hay phóng chiếu đã bị che mờ. Nghe, và tiếp nhận một cách rõ ràng, không phải là vấn đề gán ghép thêm điều gì vào quá trình nghe, nhưng chính là xóa bỏ những gì không phải là nghe.

Khi tâm trong sáng, sáng như một tấm gương, sẽ phản chiếu mà không nhiễm trước điều gì nhận được. Lắng nghe tự có tính chất tri liệu. Tất cả vấn đề khó khăn xung đột sẽ tan hòa trong giây phút lắng nghe sáng rõ. Nhưng thỉnh thoảng khi đang nghe ai nói, cảm xúc, ý kiến và phán đoán của chúng ta sẽ xuất hiện.

Có hai lý do để nghiệp tạo tác đến việc lắng nghe:

1/ Một là điều được nghe có thể làm cho biệt nghiệp dậy khởi. Nghiệp thâm căn cố đế còn kéo dài có thể trôi lên vào lúc bất ngờ nhất

– như là kỷ niệm, sợ hãi, và mong chờ. Vì những phản ứng này, chúng ta có thể sáng tạo thêm vào những gì đang nghe. Chúng ta thêm sự giải thích, phỏng đoán, và ý kiến căn cứ vào cảm xúc của chúng ta. Đôi khi điều này có thể rõ ràng: một nỗi lo sợ đứt ruột, sân hận, hay một xúc động mạnh nào đó. Bị người nói thu hút và sự chán ghét người nói cũng chứng tỏ là nghiệp của chúng ta đang hiện hành. Và cuối cùng sự tẻ nhạt cũng thường chứng tỏ là chúng ta đã đánh mất sinh khí của sự lắng nghe và khiến cho câu chuyện chấm dứt.

2/ Lý do thứ hai tạo phản ứng nghiệp là nghiệp vay mượn. Nó giống như đi xem phim và bị mê mải quá mức đến nỗi chúng ta đồng hóa mình với nhân vật và thừa nhận cảm xúc, tính khí của họ làm của mình. Tính khí và cảm xúc của một

phim “hay” có thể kéo dài nhiều ngày sau đó.

Vì nghiệp không có tự tánh, chúng ta nghe theo nó. Chúng ta không thể thay đổi được nghiệp, nhưng có thể tỉnh giác về nghiệp. Nếu chúng ta có vài phản ứng nghiệp đối với những gì đang nghe, có lẽ là người nói cũng đang cảm nghiệm một điều gì đang hé mở. Chúng ta có thể đáp lại, “Khi tôi nghe anh nói về vụ đó, tôi giận dữ lắm, không biết anh thấy thế nào?” Hay là, “Nghe anh nói thế, tôi thật khó chịu, và tôi nghĩ anh phiền lòng.” Hay là chúng ta có thể không nói gì về tâm trạng của mình mà có khuynh hướng phản ứng bằng cách nghe đầy đủ và toàn diện hơn.

Chúng ta xem tán tâm như một sự thúc đẩy phải **chú tâm**, **tỉnh thức**, để ý kỹ lưỡng về điều đang

xảy ra. Không phán xét mình hay người, chúng ta lắng nghe phản ứng của mình cũng như của bạn mình. Chúng ta cẩn thận không đi theo phản ứng thuộc về tập nghiệp mà cố gắng giữ tâm trong sáng. Chúng ta không cố phân tích lý do của nghiệp hay gán ghép một ý nghĩa. Chúng ta chỉ đơn thuần trở lại với việc lắng nghe lần nữa, lần nữa, và lần nữa.

Lắng nghe giống như những cách thiền tập khác, cần cố gắng và tập trung. Lắng nghe chỉ giống như thế này. Không đánh giá khi chúng ta lắng nghe, không phân tích nội dung đang nghe hay những gì xuất hiện trong tâm thức của chúng ta, chúng ta tiếp tục trở lại với việc lắng nghe.

Trở lại lắng nghe là trở về với thực tại hiện tiền. Không queo trái, không rẽ mặt, không đi tới, không

bước lui, chỉ lắng nghe tròn đầy từng giây phút. Người ta chỉ có thể lắng nghe ngay bây giờ. Chúng ta không thể lắng nghe quá khứ; chúng ta không thể lắng nghe tương lai; chúng ta không thể lắng nghe hiện tại. Lắng nghe là một hiện trạng từng phút giây này tới phút giây kia, không tùy thuộc vào thời gian hay sự suy nghĩ.

Sự tương tục của nghiệp tùy thuộc vào thời gian. Khi tâm quá khứ, tâm vị lai, và tâm hiện tại không còn hiện hữu trong chính ngay giây phút đang nghe, làm sao nghiệp có thể tồn tại được? Chỉ khi nào sự tương tục ngừng thì lúc ấy điều gì mới lạ mới có thể hiển bày. Như thế, sự thay đổi thực sự có tính cách sáng tạo thì không phải là một phản ứng hay một sự tương tục, mà là một điều khả dĩ mà trước đó không biết được. Chỉ từ cái không

biết (bất thức) mới có sáng tạo. Nếu không, chúng ta chỉ xếp đặt lại quá khứ. Đừng đánh giá, đừng chỉ biết về mình. Hãy lắng nghe.

*

PHỤ BẢN

Im Lặng Sấm Sét

Một thiền sư ở Tokyo được mời làm cố vấn hôn nhân.

Một hôm, một cặp vợ chồng trung niên tìm đến Sư. Trước tiên, Sư nghe ý kiến người vợ, và thấy có lý. Sư nghĩ, “Thảo nào bà ta muốn ly dị ông chồng.” Sau đó Sư lắng nghe ý kiến người chồng chống lại việc ly dị, và Sư nghĩ là ý kiến đó không thể bác bỏ được. Sư muốn duy trì cuộc hôn nhân, nhưng phải làm sao đây? Vì vậy Sư ngồi suy nghĩ, suy nghĩ, trong sự im lặng tuyệt đối.

Cặp vợ chồng nhìn sự khổ sở của vị thiền sư, bắt đầu nói chuyện với nhau. “Nhìn kìa,” họ nói, “Thầy đang khổ sở vì mình. Đâu có lý do gì mà Thầy phải khổ sở vì mình? Nếu bà và tôi đều hiểu nhau thì chẳng có

vấn đề gì cả.” Họ đồng ý với nhau: Đúng là như thế.

Và sau khi vị thiền sư chịu khổ sở và im lặng khoảng mười phút hay hơn, họ tự giải quyết được vấn đề của họ.

*

Vẽ Chân Tánh

Ekikhu, vị tổ thứ bảy của chùa Thọ Phước, là một họa sĩ nổi danh. Một ngày nọ Nobumitsu đến thăm ngài và hỏi xem ngài có thể vẽ được làn hương trong câu thơ nổi tiếng: “Đi dạo qua ngàn hoa thì vó ngựa cũng thơm”. Thiền sư vẽ vó ngựa với chú bướm lượn quanh (quyển rũ bởi mùi hương).

Nobumitsu lại dẫn câu thơ: “Gió xuân thổi qua bờ sông” và xin vẽ làn gió. Thiền sư vẽ cảnh liễu rung rinh.

Nobumitsu trích dẫn câu thơ Thiền nổi tiếng: “Chỉ thẳng tâm người, thấy tánh thành Phật (Trực chỉ nhân tâm, kiến tánh thành Phật)”. Và yêu cầu thiền sư vẽ ‘tâm’. Thiền sư cầm bút lên, rảy mực vào mặt Nobumitsu. Hiệp sĩ Nobumitsu ngạc nhiên và lộ vẻ bất bình. Thiền sư lập tức vẽ ngay bộ mặt đang tức giận.

Rồi Nobumitsu lại yêu cầu vẽ ‘chân tánh’ trong câu ‘thấy tánh’.

Thiền sư bẻ gãy bút lông và nói: “Ngay đó là hình vẽ!”

Nobumitsu không hiểu và thiền sư giải thích: “Nếu ông không có ‘con mắt đó để thấy’, thì không thể thấy được”.

Nobumitsu nói: “Xin hãy lấy cây bút khác và vẽ ‘chân tánh’”.

Vị thầy trả lời: “Đưa ‘chân tánh’ cho ta xem rồi ta sẽ vẽ”.

Nobumitsu không nói được.

Con Bão

Tàu đang ở giữa biển thành lình gặp bão. Khách hành hương run sợ xúm quanh vị thiền sư trong lúc chiếc tàu trời lên hụp xuống, thành khoang rung lắc dữ dội.

Một người oán than: “Ta sẽ chết hết thôi.”

Một người rên: “Ước gì đã xử sự tốt hơn với vợ con.”

Một cô gái nói: “Tôi đã dự định đi hành hương về sẽ lập gia đình. Thầy ơi, lỗi tại thầy. Thầy đưa chúng tôi đi lên tàu này, rồi giờ đây chúng tôi sẽ phải chết với biết bao hối tiếc, biết bao dự định tương lai sụp đổ.”

Thiền sư rất nhẫn nại, bảo: “Các vị hãy nhìn đây.”

Ông lấy hai miếng gỗ hình tam giác đặt chúng gần nhau, chỉ chạm

hai đỉnh chóp, nói tiếp: “Tam giác nằm trên là quá khứ, không gì có thể níu kéo trở lại, hoặc thay đổi được. Tam giác nằm dưới là tương lai, phỏng đoán trước cũng vô ích thôi. Chỉ có chỗ chạm nhau nhỏ xíu này là hiện tại, thay đổi theo từng nhịp đập của trái tim quý vị.”

Nhóm khách hành hương hỏi: “Thế thì sao?”

“Thế thì đau khổ với những gì đã qua, hoặc buồn bã với những chuyện sẽ đến đều vô ích. Hãy sống với giây phút hiện tại thế giới đang cho ta.”

“Đó là gì?”

“Hiện tại.”

“Làm sao thực hiện được điều ấy?”

“Ta hãy lấy thực phẩm ra ăn nào!”

Basho

*Kìa cái ao xưa
Con cóc nhảy vào
Tiếng nước xôn xao.*

Basho đã trở về cái ao bản thể xưa nay của chính mình, và từ đó những bùng vỡ đột ngột đúc kết thành một chấn động nghiêng trời lở đất, làm cả mặt nước xôn xao. Con cóc tượng trưng cho duyên cuối cùng đưa hành giả chứng ngộ. Phút giây hội ngộ này, “Vẽ cũng vẽ chẳng được, tả cũng tả chẳng thành,” nên có nơi chỉ diễn dịch gọn một chữ,

Túm!

Basho không chỉ vẽ bánh qua những vần thơ Haiku trác tuyệt, mà ông thực sự là người ném bánh, thơ và thiền đồng một vị.

Basho rất nhiều lần tỉnh thức như vậy giữa những hư huyền tục lụy, và –

*Kìa hoa cúc trắng ngần¹
 Không mảy may hạt bụi
 Nở ngay² trước mắt trần.³*

Đến cuối đời, trên giường bệnh khó ăn khó ngủ, Basho vẫn không quên hoa đào trước mắt:

*Ở trên giường bệnh mà ăn
 Bánh dày khó nuốt⁴
 Đào đang nở kìa⁵.*

Phải chăng ông kết thúc đời mình thật an lành thanh thản với cái không bệnh?

*

¹ Kiến sắc.

² Minh tâm.

³ Thực tại hiện tiền.

⁴ Thân bệnh.

⁵ Tâm không khổ.