

THIỀN SƯ  
ĐẠO NGUYÊN HY HUYỀN

# GIÁO HUẤN ĐIỂN TỌA

*NGỌC BẢO biên dịch*



- 2010 -

## **GIÁO HUẤN ĐIỂN TỌA**



THIÊN SƯ  
ĐẠO NGUYÊN HY HUYỀN

# GIÁO HUẤN ĐIỂN TỌA

- 2010 -



## GIÁO HUẤN ĐIỂN TỌA

(*Tenzo Kyokun*)

Thiền sư Vĩnh Bình Đạo Nguyên, hoặc Đạo Nguyên Hy Huyền (1200-1253), là vị tổ sáng lập ra dòng Tào Động ở Nhật Bản. Cha mẹ mất từ khi còn nhỏ làm Đạo Nguyên nhận thấy sự vô thường của cuộc đời và khiến ông xuất gia khi 13 tuổi. Khởi đầu, ông tu học tông Thiên Thai, rồi với các thiền sư thuộc phái thiền Lâm Tế là Vinh Tây và Minh Toàn, trong 9 năm. Năm 24 tuổi, ông theo thầy là Minh Toàn qua Trung Quốc và học đạo với vị tổ thứ 13 của dòng Tào Động là Như Tịnh. Sau bốn năm ở Trung Quốc, được Như Tịnh ấn chứng và truyền pháp, ông trở về Nhật lập chùa Vĩnh Bình ở Echizen (Fukui ngày nay) và thành tổ tông Tào Động, một trong những tông phái Thiền lớn mạnh nhất ở Nhật Bản.

Ngoài tuyệt tác “Chánh Pháp Nhân Tạng”, Đạo Nguyên còn viết “Vĩnh Bình Thanh Quy” chỉ dạy cận kề đệ tử nếp sống tu hành trong đại chúng. Điển Tọa Giáo Huấn là bài đầu trong tuyển tập này, và đã trở thành nổi tiếng có giá trị vượt thời gian và không gian,

hàm chứa đạo lý không phải chỉ trong những việc bếp núc mà ngay cả trong sinh hoạt đời thường.

Từ thời xa xưa, trong những tự viện Phật giáo, thường thiết lập sáu ban để trông nom những công việc của tự viện. Chư tăng phụ trách các ban đó đều là đệ tử của Phật và hướng dẫn đại chúng trong những Phật sự. Một trong những viên chức trong ban là điển tọa, người phụ trách công việc nấu nướng bữa ăn cho đại chúng.

Trong Thiên Uyển Thanh Quy (do đại sư Trường Lô Tông Giác biên soạn vào năm 1102-1103) có viết rằng: “Vị điển tọa (trưởng ban trai phạn) có trách nhiệm phục vụ những bữa ăn cho chúng tăng trong chùa.”

Từ ngàn xưa, công việc này thường được đảm nhiệm bởi những bậc thầy có đạo tâm và những vị phát Bồ-đề tâm rộng lớn. Việc tu tập này cần tinh tấn nỗ lực. Nếu người nào được giao cho trách vụ này mà không có tinh thần như thế thì sẽ phải chịu đựng rất nhiều khó nhọc không cần thiết mà không được lợi lạc gì trên con đường học Đạo.

Thiên Uyển Thanh Quy cũng nói rằng: “Hãy đặt tâm tinh giác của mình vào công việc, cố gắng thường xuyên thay đổi những món ăn khác nhau cho thích hợp với nhu cầu và tình thế, để giúp cho đại chúng tu tập thân tâm mà ít bị chướng ngại nhất.”

Thời xưa, các đại sư, tổ sư như Quy Sơn Linh Hựu và Động Sơn Thủ Sơ đều từng là điển tọa hay phạn đầu. Tuy rằng công việc chỉ là nấu nướng sửa

soạn bữa ăn, nhưng tinh thần khác hẳn người nấu bếp hay phụ bếp bình thường ngoài đời.

Khi tôi ở Trung Hoa, những lúc rảnh rỗi tôi thường hay gần gũi với các vị tăng có nhiều năm kinh nghiệm làm việc trong các ban khác nhau trong chùa. Họ dạy tôi một ít những điều họ học hỏi trong công việc. Những gì họ nói chắc hẳn là cốt tủy lời dạy được truyền trao từ đời này qua đời khác của chư Phật và Tổ đã giác ngộ. Chúng ta phải học tập kỹ càng Thiền Uyển Thanh Quy để hiểu những trách nhiệm của một vị điển tọa, và hơn nữa phải lắng nghe những lời nói chi tiết của các vị thầy đã làm công tác này.

Bây giờ tôi sẽ bắt đầu công việc của vị điển tọa bao gồm trong một ngày một đêm. Sau bữa ăn trưa, vị điển tọa phải đi đến ban quản lý chùa để lấy gạo, rau cùng những gia vị cần thiết cho bữa ăn sáng và ăn trưa ngày mai. Có đủ thực phẩm trong tay rồi, vị điển tọa phải vận dụng cẩn thận như chăm lo trông mắt mình vậy. Thiền sư Bảo Ninh Nhân Dũng đã nói rằng: “Sử dụng tài sản sở hữu chung của chùa phải cẩn trọng như chăm sóc đôi mắt mình vậy.” Vị điển tọa phải vận dụng tất cả những thực phẩm có được một cách trân quý, như là sẽ nấu cho vua vậy. Những thực phẩm đã nấu hoặc chưa nấu đều phải được chăm sóc như nhau.

Sau đó, toàn ban điển tọa sẽ hội nhau trong bếp và quyết định sẽ nấu món ăn gì cho ngày hôm sau, ví dụ như nấu món cháo loại gì, loại rau nào và dùng gia vị nào. Trong Thiền Uyển Thanh Quy nói rằng: “Khi



đã quyết định số lượng thực phẩm và bao nhiêu món ăn cho bữa ăn sáng và trưa mai, vị điển tọa phải đến tham khảo với những vị tăng viên chức các ban khác trong chùa<sup>1</sup>.

Sau khi chọn món ăn rồi, dán thực đơn lên bảng trước phòng của sư trụ trì, cũng như ở trước Pháp đường.”

Khi việc làm này đã xong thì có thể bắt đầu sửa soạn cho bữa ăn sáng ngày mai. Không được để cho người khác làm những việc vo gạo, lật rau, mà chính mình phải làm việc ấy với đôi bàn tay của mình. Đặt hết sự chú tâm vào công việc, chỉ để mắt đến khi cần thiết. Đừng tán tâm hay quá chú mục chìm mất trong một phương diện mà bỏ qua những phương diện khác. Đừng bỏ lỡ một giọt công đức nào trong đại dương công đức (bằng cách giao phó công việc cho người khác). Nên tu dưỡng tinh thần phấn đấu bồi đắp ngọn núi thiện căn.

Cũng trong Thiên Uyển Thanh Quy có nói rằng: “Nếu bữa ăn không có sự hài hòa của sáu gia vị và ba đức tính<sup>2</sup>, thì vị điển tọa đó đã không thực sự phục vụ đại chúng.”

Khi đãi gạo, hãy cẩn thận nhặt bỏ những hạt sạn, khi nhặt sạn hãy cẩn thận đừng để mất một hạt gạo nào. Nhìn gạo cũng phải thấy sạn; nhìn sạn cũng phải thấy gạo. Hãy xem xét cẩn thận cả hai. Rồi thì ba

<sup>1</sup> Sáu ban ở chùa là ban tổng quản lý, thư ký, thủ bồn, hành chánh, điển tọa, và bảo trì.

<sup>2</sup> Sáu gia vị là đắng, chua, ngọt, mặn, nhạt và cay. Ba đức tính là khinh an, tịnh khiết, đúng như pháp.

đức sẽ phối hợp hài hòa với sáu vị một cách tự nhiên.

Tuyết Phong Nghĩa Tôn có lần đã làm điển tọa trong chùa của Động Sơn Lương Giới. Một ngày nọ, Tuyết Phong đang vo gạo thì Động Sơn tình cờ đi ngang qua, hỏi rằng: “Đãi cát bỏ gạo hay đãi gạo bỏ cát?”

Tuyết Phong trả lời: “Đãi bỏ cả cát lẫn gạo.”

Động Sơn hỏi tiếp: “Thế thì đại chúng lấy gì ăn?”

Đáp lại, Tuyết Phong liền lật úp thau đãi gạo.

Động Sơn bảo: “Nhân duyên của ông không thích hợp ở đây, ông nên đi tìm một vị thầy khác.”<sup>3</sup>

Cũng như vậy, từ xa xưa tới nay những bậc đại sư trên đường tu tập đều làm công tác của mình với chính đôi bàn tay của mình. Thế sao ngày nay những người tu non nớt như chúng ta lại lơ là trong việc tu tập! Cổ đức có nói: “Tu tập tâm đối với người điển tọa được thể hiện qua sự xăn tay áo lên làm việc.”

Để đừng hao mất một hạt gạo nào khi đãi sạn, chúng ta hãy cẩn thận với đôi bàn tay của chính mình. Thiền Uyển Thanh Quy có nói: “Hãy chánh niệm khi sửa soạn món ăn, xem xét mọi khía cạnh, tất nhiên mọi sự sẽ tốt đẹp.”

Đừng phí phạm đổ đi nước vo gạo. Thời xưa người ta thường dùng một cái khăn để chắt lọc nước

---

<sup>3</sup> Trong câu chuyện này, gạo và sạn có ý nghĩa tượng trưng cho niệm thiện và niệm ác, hay trí tuệ giác ngộ đối với mê lầm si ái. Sau Tuyết Phong qua tu học với Đức Sơn là vị thiền sư nổi tiếng với thủ thuật kỳ đặc.

vo gạo. Vo gạo xong rồi, đổ nước vo gạo đã chắt lọc vào nồi nấu. Cần thận đừng để cho con chuột nào rơi vào đó. Trong mọi trường hợp, đừng cho phép bất cứ một người nào đi ngang qua bếp được thọc tay vào hay nhòm ngó vào nồi cơm.

Hãy chuẩn bị rau cho bữa ăn sáng hôm sau, đồng thời dọn dẹp cơm và canh còn dư lại trong bữa ăn trưa hôm nay. Kỹ lưỡng rửa sạch sẽ nồi cơm và nồi canh cùng với các đồ dụng cụ khác.

Những món đồ cần để trên cao hãy để lên cao, và những đồ nên để dưới thấp thì cho xuống thấp.

Như vậy trên cao hay dưới thấp, tất cả các thứ đều ở trong vị trí thích hợp vững vàng<sup>4</sup>.

Rửa sạch đũa, vá và tất cả những dụng cụ khác, vận dụng chúng một cách cẩn trọng, vô phân biệt và tinh giác, xong tất cả đều được cất đi gọn gàng vào chỗ cũ. Hãy chú tâm vào công việc và đừng quăng liệng đồ đạc cấu thả chung quanh.

Dọn dẹp xong, bắt đầu sửa soạn cho bữa ăn trưa của ngày hôm sau. Trước hết, kiểm soát lại xem có con sâu nào, hay có hạt đậu, hạt sạn nào ở trong gạo, nếu có, hãy cẩn thận nhặt ra.

---

<sup>4</sup> Trong đoạn này, Đạo Nguyên có ý nhắc đến câu chuyện của Quy Sơn và Ngưỡng Sơn. Một hôm hai người đi ra canh tác ruộng lúa. Ngưỡng Sơn nói: “Ở dưới này trông thấp quá, còn chỗ kia lại cao quá nhỉ?” Quy Sơn trả lời: “Mình có thể định lượng mức cao thấp qua mực nước được.” Ngưỡng Sơn đáp: “Bạch thầy, mình không thể tùy thuộc vào mực nước mà đặt tiêu chuẩn được. Chỗ nào cao thì tự nó ở trên cao, còn chỗ nào thấp thì tự nó ở dưới thấp.”

Trong khi chọn gạo và rau để nấu, những người trong ban trai phạn phải đọc một bài kinh cầu nguyện vị thần bếp (ông Táo), rồi bắt đầu sửa soạn vật liệu cho những món ăn và canh, rửa sạch tất cả mọi thứ thật kỹ càng để không còn một chút đất dơ hay sâu bọ nào sót lại.

Khi nhận thực phẩm từ ban quản lý chùa, vị điển tọa không bao giờ nên phàn nàn hay thất vọng về số lượng hay phẩm chất của thực phẩm đã lãnh, và phải luôn luôn vận dụng chúng thật cẩn thận và thật chú tâm. Không có gì tệ xấu hơn là cảm ràm món thực phẩm này quá ít hay quá nhiều, món kia không tốt, không ngon.

Ngày cũng như đêm, hãy tu tập để tiếp nhận trong tâm những gì đến và đi. Hãy để tâm và công việc cùng hòa chung sinh hoạt như một tổng thể.

Trước nửa đêm hãy sắp đặt sẵn công việc cho ngày hôm sau; sau nửa đêm hãy bắt đầu sửa soạn nấu nướng bữa ăn sáng. Sau bữa ăn sáng, rửa những nồi nấu và nấu cơm canh cho bữa ăn trưa. Khi vo gạo và đồng nước nấu cơm, vị điển tọa nên có mặt ở nơi vo gạo.

Hãy mở mắt sáng, dùng để một hạt gạo nào bị phí phạm. Rửa gạo thật kỹ càng, rồi cho vào nồi nhóm lửa nấu. Cổ đức có nói: “Hãy xem nồi cơm như đầu của mình; xem nước nấu như máu của mình vậy.”

Bối cơm vào thố tre khi mùa hè, vào thố gỗ khi mùa đông, rồi để lên bàn. Hãy nấu cơm canh đồng thời với các món ăn khác.

Vị điển tọa phải có mặt và đích thân trông nom cơm canh trong khi nấu nướng. Phải làm đúng như vậy dù làm việc một mình hay có người phụ nấu hay trông coi củi lửa. Gần đây, trong phần lớn các thiền viện đã giao người cho nấu cơm và nấu canh riêng. Cho dù như thế vị điển tọa phải nhớ những người phụ giúp này làm việc dưới quyền vị phạm đầu và không phải chịu trách nhiệm trong công tác này. Thời xưa, vị điển tọa hoàn toàn làm việc một mình, không có ai giúp đỡ.

Trong khi nấu bếp, đừng bao giờ nhìn những thứ gia vị với định kiến phàm tình, hoặc với những cảm xúc riêng tư. Hãy tâm niệm rằng từ một nơi cỏ dại mà một ngôi chùa nguy nga có thể được dựng lên, từ những hoạt động nhỏ nhất như hạt bụi mà bánh xe chánh pháp có thể được lưu chuyển. Nếu chỉ có rau cỏ rẻ tiền đạm bạc để nấu canh, cũng đừng có khinh thường hoặc không ưa thích. Nếu có những món gia vị thượng hạng để nấu một món đặc biệt, cũng đừng vui thích. Không yêu thích tham đắm bữa ăn ngon, cũng không ghét bỏ từ chối bữa ăn đạm bạc. Đừng lơ đãng và cầu thả với những thực phẩm có vẻ tầm thường, và cũng đừng không làm việc nhiệt tình khi có những vật liệu tốt. Nên có thái độ không lệ thuộc vào phẩm chất của phẩm vật nấu nướng.

Một người dễ tâm bị lung lạc với chất lượng của phẩm vật, hoặc thay đổi cách nói chuyện hay thái độ tùy theo tướng mạo hay địa vị của người đối diện thì không phải là một đạo nhân đích thực. Với sự quyết tâm và tất cả tinh thần của mình, hãy vượt qua sự

trình luyện của những vị tổ ngày xưa, và hãy tỉ mỉ hơn cả những người đã đi trước. Làm thế nào thực hành nguyện vọng suốt đời của mình trong khi hòa hợp với Đạo?

Nếu những bậc thầy trong quá khứ đã nấu được một món cháo bình dị chỉ với chút ít rau cỏ, ta phải cố gắng để có một nồi cháo ngon cũng với chút ít vật liệu như thế. Điều này quả thật rất khó làm.

Trong những việc khác, còn có sự khác biệt lớn lao giữa các thời đại ngày xưa và ngày nay, vì vậy ước nguyện muốn được sánh vai với các bậc cổ đức không phải là việc đơn giản. Tuy nhiên, nếu thận trọng trong từng động tác và tinh tấn tu hành trong mọi hành động, không có lý do gì mà chúng ta không thể đứng ngang hàng với chư cổ đức. Chúng ta phải phát nguyện cho lý tưởng cao tột nhất mà không có thái độ cao ngạo.

Những điều này là những điều tự nhiên, nhưng thường thường chúng ta không thấy rõ được vì chúng ta luôn luôn ở trong tình trạng “tâm viên ý mã” không làm chủ được tâm ý. Nếu chúng ta có thể lui một bước, phản quán tâm viên ý mã đó, tâm chúng ta và công việc sẽ là một. Làm như vậy là ta đã chuyển được sự việc trong khi đang bị sự việc chuyển. Cái thiết yếu là phải thấy một cách sáng suốt và hài hòa thân tâm mình với công việc, và không để lạc mất chân lý tuyệt đối cũng như thực tế tương đối.

Hãy vận dụng dù một lá rau một cách nào đó để biểu hiện được Phật thân, và nhân đó tánh Phật cũng

được hiển lộ qua lá rau. Đó là năng lực không thể nắm bắt với lý trí. Năng lực này ứng hóa tự tại trong mỗi hoàn cảnh một cách tự nhiên nhất. Đồng thời, năng lực đó cũng vận dụng vào đời sống chúng ta để soi sáng và trấn tĩnh những hoạt động và làm lợi lạc cho chúng sanh.

Sau khi đã sửa soạn xong toàn bộ bữa ăn, hãy dọn rửa sạch sẽ rồi xếp tất cả lại đầu vào đáy theo chỗ cũ. Khi tiếng chuông hay tiếng trống báo hiệu đánh lên, buổi sáng cũng như buổi tối, phải bảo đảm không bỏ lỡ thời tọa thiền cũng như thời pháp thoại của thầy.

Khi trở về phòng, hãy nhắm mắt lại và đếm nhắm số người hiện diện trong tăng đường. Đừng quên những sư huynh lớn tuổi hoặc đã về hưu, kể cả những vị ngụ phòng riêng. Cộng thêm những người đang nằm ở bệnh xá hoặc những vị lớn tuổi khác. Tính luôn những vị mới đến hay đang đi nghỉ phép, dù chưa nhập chúng hần.

Và cuối cùng, những vị ngụ các chi nhánh thuộc tự viện cũng phải thêm vào. Nếu có điều gì thắc mắc hay nghi ngờ, hãy kiểm chứng lại với các vị trưởng ban hoặc những người phụ trách các phòng ốc.

Khi đã biết con số đích xác rồi, hãy tính toán phải làm bao nhiêu thức ăn. Cần đến bao nhiêu hạt gạo thì nấu bấy nhiêu hạt gạo. Một hạt cơm có thể được chia làm hai, hay có khi ba, bốn phần; ngược lại, có khi một hạt cơm lại chỉ bằng nửa phần hay hai nửa, tùy theo nhu cầu và hoàn cảnh mỗi lúc. Phải biết sự

gia giảm số lượng của mỗi phần sẽ khiến tổng số thực phẩm khác nhau như thế nào.

Khi ăn một hạt cơm Lô Lãng<sup>5</sup>, các ông là Quy Sơn. Thêm một hạt cơm, các ông có thể trở thành con trâu. Đôi khi con trâu ăn nuốt Quy Sơn, đôi khi Quy Sơn lại chần trâu!<sup>6</sup>

Hãy suy ngẫm tất cả những việc này, rồi tính toán cho hợp lý. Kiểm tra lại tất cả mọi thứ, và khi đã nắm vững mọi chi tiết rồi thì sẵn sàng điều động mọi người trong bếp theo như đã định. Thực hành như vậy, ngày qua ngày, tùy duyên mà ứng phó công việc, xem trâu và Quy Sơn như một tuy tướng thấy hiện như hai (tánh bất nhị); trong đời sống hàng ngày, đừng bao giờ quên điều đó.

Khi có ai đến chùa muốn cúng dường tiền bạc cho thực phẩm của chư tăng, hãy tham khảo với các trưởng ban khác trong vấn đề dùng tiền đó như thế nào. Đây đã trở thành một tập quán trong cộng đồng Phật giáo từ bao thế hệ nay.

Còn nếu có những phẩm vật khác cúng dường có thể đem chia ra được, cũng phải tham khảo với các trưởng ban khác. Nói cách khác, không nên lạm quyền vào lãnh vực của những trưởng ban khác mà

<sup>5</sup> Một vị tăng hỏi Thiền sư Hành Tư ở Thanh Nguyên: “Thế nào là tinh yếu Phật pháp?” Thiền sư hỏi lại: “Giá gạo ở Lô Lãng như thế nào?”

<sup>6</sup> Quy Sơn Linh Hựu một hôm thượng đường bảo đại chúng: “Sau khi lão tăng trăm tuổi sẽ trở thành một con trâu dưới núi, hông bên trái có đề chữ “Quy Sơn tăng Linh Hựu”. Gọi ta là Quy Sơn tăng thì thấy đó là con trâu. Còn nếu gọi ta là con trâu, lại thấy đó là Quy Sơn tăng. Vậy gọi thế nào mới đúng?”



tùy tiện quyết định những việc ngoài thẩm quyền của mình.

Khi thức ăn đã nấu xong và sẵn sàng bày sẵn trong khay để đem ra, buổi sáng cũng như buổi trưa, mặc áo cà-sa vào, trải tọa cụ xuống, thắp hương rồi lạy chín lạy hướng về tăng đường. Xong xuôi, đem đồ ăn vào tăng đường.

Nguyên ngày và nguyên đêm, vị điển tọa phải sắp xếp và chuẩn bị bữa ăn, không lãng phí một giây phút nào. Nếu để hết tâm sức vào công việc của mình trong mọi hoàn cảnh, thì hai cái hoạt động và phương pháp mà công việc được hoàn thành sẽ tự nhiên phát triển hạt giống Bồ-đề. Chỉ cần chức vụ của vị điển tọa được làm tròn thì mọi người sẽ được tu tập một cách vững vàng.

Tuy rằng Phật Pháp đã được truyền vào Nhật Bản mấy trăm năm nay, nhưng chưa ai viết về công việc nấu và phục vụ bữa ăn cho tăng chúng như một biểu hiện sống thực của pháp Phật, cũng không có một vị thầy nào dạy về những việc này, đừng nói đến những chi tiết như phải lạy chín lạy trước khi đem món ăn lên.

Cách thực hành tu tập như vậy chưa bao giờ được người xứ Nhật Bản này để ý đến, vì thế, người ta ăn mà không biết gì đến công phu sửa soạn bữa ăn đó như thế nào, chẳng khác gì những con vật. Thật đáng tiếc, tôi cảm thấy buồn lòng khi nghĩ đến điều đó. Tại sao nó có thể như vậy?

Khi tôi ở núi Thiên Đồng, có một vị tăng tên

là Lu từ Qingyuan Fu làm công việc phạn đầu. Một hôm, sau bữa ăn trưa, khi đang đi bộ dọc hành lang phía đông đến một điện khác trong tự viện, tôi thấy Lu đang phơi nắm trong nắng trước cửa Phật điện. Ông ta cầm một cái gậy tre trong tay, nhưng không có đội mũ gì cả. Ánh nắng mặt trời gay gắt tỏa xuống những viên gạch trên lối đi, khiến những bước chân nóng bỏng. Lu đang làm việc tận tình và đã ướt đầm mồ hôi.

Tôi thấy công việc này nặng nhọc cho ông quá. Lưng ông còng xuống như cái cung, và đôi lông mày trắng xóa như lông hạc vậy. Tôi đến gần, hỏi ông bao nhiêu tuổi. Ông trả lời rằng ông đã sáu mươi tám tuổi rồi. Tôi hỏi tiếp: “Sao ông không có người nào phụ làm việc này?”

Ông nói: “Những người khác không phải là tôi.”

“Thầy nói đúng”, tôi bạch, “Theo như tôi thấy thì đây cũng là một cách tu tập của ngài. Nhưng tại sao ngài phải làm việc cực nhọc trong trời nắng gắt như vậy làm gì?”

Ông trả lời: “Nếu không làm bây giờ, thì làm lúc nào?”

Tôi không còn nói được gì nữa. Khi tiếp tục đoạn đường đi trên hành lang, tôi chợt nhận ra ý nghĩa quan trọng của công việc điển tọa.

Tôi đến Trung Quốc vào tháng tư năm 1223, nhưng vì chưa được lên bộ ngay, tôi phải ở lại trên

tàu trong hải cảng Ningbo. Một ngày vào tháng năm, trong khi đang nói chuyện với vị thuyền trưởng, một vị sư già khoảng sáu mươi tuổi bước lên tàu mua nấm từ những thương gia Nhật Bản. Tôi mời ông ấy uống trà và hỏi ông đến từ đâu. Ông nói ông là điển tọa ở chùa trên núi A-dục Vương, và thêm rằng:

“Tôi xuất thân từ Xishu, mặc dù tôi đã bỏ xứ đi hơn bốn mươi năm nay rồi. Bây giờ tôi sáu mươi một tuổi và đã tu ở vài thiền viện ở xứ này. Khi đại sư Daoquan trở thành viện trưởng trụ trì ở chùa Guyun trên núi A-dục Vương, tôi đến đây tham học nhưng vì thiếu căn cơ nên lãng phí thời gian mà chẳng thụ đắc được bao nhiêu.

May sao, tôi được chỉ định làm điển tọa năm ngoái, khi khóa kiết hạ vừa chấm dứt. Ngày mai là mồng năm tháng năm (lễ Đuan Ngọ), nhưng tôi không có món gì đặc biệt để cúng dường chư tăng, nên tôi nghĩ mình hãy nấu một món mì ngon, nhưng ở chùa không có nấm, nên tôi đến đây để mua một ít.”

“Thầy rời núi A-dục Vương lúc nào?” Tôi hỏi.

“Sau bữa ăn trưa.”

“Từ đây đến đó bao xa?”

“Khoảng mười bốn dặm.”

“Khi nào thầy định trở về chùa?”

“Ngay sau khi tôi mua nấm xong.”

Tôi nói, “Hôm nay thật là duyên may cho tôi được gặp và nói chuyện với thầy như thế này. Nếu có

thể, xin mời thầy ở lại cho tôi được cúng dường bữa ăn.”

“Thật tiếc quá, tôi không thể ở lại bây giờ được. Nếu tôi không có ở chùa để sửa soạn bữa ăn ngày mai, mọi sự sẽ không được tốt đâu.”

“Nhưng chắc chắn là một ngôi chùa lớn như A-dục Vương phải có người có thể sửa soạn bữa ăn chứ? Nếu ngài không có ở đó, họ cũng không bị trở ngại gì, phải không?”

“Tôi đã được giao cho nhiệm vụ đó ở số tuổi này. Nói đúng ra, đó là công việc của một người già. Làm sao tôi có thể giao cho người khác việc chính tôi phải làm được? Hơn nữa, khi rời chùa tôi không xin phép đi qua đêm.”

“Nhưng tại sao, ở tuổi này thầy lại phải làm công việc nặng nhọc của một điển tọa? Sao không thực tập tọa thiền hay tham khán những công án của các vị đại sư ngày xưa? Làm công việc điển tọa này có ích lợi gì không?”

Vị sư phá lên cười, nói rằng, “Ông bạn nước ngoài ơi! Ông chưa thực sự hiểu được thế nào là tu cũng như chữ nghĩa của các vị Tổ ngày xưa.”

Nghe vậy, tôi lấy làm xấu hổ và ngạc nhiên. Tôi hỏi, “Cái gì là tu? Cái gì là chữ nghĩa?”

Ông trả lời, “Hãy nghiên ngẫm thấm thấu câu hỏi đó, bạn sẽ tìm được Đạo.”

Lúc ấy, tôi không hiểu được ý nghĩa lời ông nói, nên vị sư bảo, “Nếu ông bạn không hiểu, hôm nào đến

núi A-dục Vương thăm tôi, chúng ta sẽ nói chuyện về ý nghĩa của chữ nghĩa.” Nói xong rồi, ông đứng lên, “Trời sắp tối rồi, tôi phải về ngay bây giờ.” Rồi ông đi.

Tháng bảy năm đó, tôi đang ở núi Thiên Đồng thì vị điển tọa chùa ở núi A-dục Vương đến thăm tôi. Ông nói rằng, “Sau khóa kiết hạ này tôi sẽ về hưu không làm công việc điển tọa nữa và sẽ trở về quê. Nghe một vị tăng bạn nói ông đang ở đây, tôi đến thăm ông xem lúc này như thế nào.”

Tôi vui mừng đón tiếp ông, mời uống trà rồi đàm đạo. Chúng tôi nói đủ thứ chuyện, sau cùng nói đến câu chuyện hôm trước về chữ nghĩa và tu, vị sư nói.

“Nếu muốn hiểu chữ nghĩa ông phải biết nhìn thẳng vào chữ nghĩa để biết đó là gì, nếu muốn tu Đạo ông phải hiểu tu là gì.”

Tôi lại hỏi ông, “Cái gì là chữ nghĩa?”

“Một, hai, ba, bốn, năm”. Ông trả lời.

“Thế nào là tu?”

“Hiện cùng khắp, không che dấu ở đâu cả.”

Tuy rằng chúng tôi còn nói nhiều điều nữa nhưng tôi không muốn đề cập đến ở đây. Quả thực những điều tôi hiểu biết về chữ nghĩa và tu tập phần lớn là nhờ vị điển tọa này đã khai thị cho. Khi tôi kể lại cho vị thầy đã quá cố của tôi là Minh Toàn câu chuyện này, ngài rất vui mừng.

Sau này, tôi tìm thấy một bài kệ mà thiền sư Tuyết Đậu đã viết cho đệ tử của ngài:

Một, bảy, ba, năm.  
Chân lý tìm cầu không thể nắm bắt được.  
Trong trời đêm,  
Trăng sáng chiếu khắp trên đại dương.  
Trần bảo hắc long hiện trên từng ngọn sóng  
Tìm trăng ở đâu,  
Ở ngay đây, trong ngọn sóng này  
Và ngọn sóng tới.

Tôi chợt nhận ra điều vị điển tọa đã nói cũng trùng hợp với những gì Tuyết Đậu muốn nói đến trong bài kệ này. Tôi càng nhận rõ hơn là vị điển tọa ấy đã thực sự sống được với Đạo.

Trước đây tôi biết một, hai, ba, bốn, năm; bây giờ tôi biết được sáu, bảy, tám, chín, mười. Các người tu học Phật bây giờ cũng như về sau phải hiểu được sự tu và ý nghĩa của chữ nghĩa từ mặt này qua mặt kia.

Hãy tinh tấn nỗ lực, bạn sẽ hiểu được ý Thiền vượt ngoài chữ nghĩa luận bàn. Nếu không, sẽ có thể bị dẫn sai lạc theo tà kiến mà không thể làm được thiện hảo công việc nấu ăn phục vụ cho đại chúng được.

Những câu chuyện về các bậc cao tăng đã từng làm điển tọa như Quy Sơn và Động Sơn đã được truyền lại từ nhiều thế hệ từ xưa tới nay. Ngoài hai vị ở chùa núi Thiên Đồng và A-dục Vương tôi đã được gặp và nói chuyện với nhiều vị điển tọa trong các chùa khác. Nếu xét kỹ những câu chuyện này ta có thể thấy được đây là sự tu hành chân chính theo đúng Pháp, và có thể hiểu được ý nghĩa của chữ nghĩa cũng như bản chất của sự tu hành. Thực sự ra, làm việc điển tọa

chính là sự tu hành của một vị Phật, không lấy gì so sánh được. Ngay cả những vị đã lên chức trụ trì rồi cũng vẫn phải giữ lối tu như vậy.

\*

Trong Thiên Uyển Thanh Quy có nói như sau: “Hãy sửa soạn mỗi bữa ăn thật chu đáo cho đầy đủ. Đừng thiếu sót trong tứ sự cúng dường (cơm, áo, giường, thuốc). Đức Phật đáng lẽ đã sống tới 100 tuổi, nhưng Ngài đã nhập Niết Bàn vào tuổi 80, nhường lại 20 năm cho những đệ tử của Ngài. Ôn phước đó vẫn còn trải đến cho chúng ta tới ngày nay, chỉ cần tiếp được một tia hào quang trí tuệ tỏa chiếu từ giữa đôi lông mày của Ngài cũng khiến chúng ta được hưởng công đức vô lượng.” Sách lại nói tiếp: “Hãy nghĩ cách làm sao phục vụ đại chúng thật toàn hảo mà không sợ bị túng thiếu. Nếu tâm vô lượng, sẽ được phúc đức vô lượng.” Vị trụ trì phải phục vụ đại chúng với một thái độ như vậy.

Trong khi sửa soạn thức ăn, điều thiết yếu là phải chân thành và tôn trọng những vật liệu, không phân biệt ngon hay dở. Hãy nhìn gương của bà lão đã cúng dường Đức Thế Tôn nước rửa gạo và được phước đức lớn trong đời sau. Hãy nhớ đến hành động của vua A-dục, lúc hấp hối trên giường đã cúng dường một nửa quả soài đến một ngôi chùa, và nhờ công đức ấy đã nhập được Niết Bàn.

Một cúng dường nhỏ nhặt nhất với tâm thành cũng là một duyên lành trên con đường Phật đạo hơn là cúng dường những tài vật lớn lao mà tâm không chân thành. Chúng sanh phải biết tu như vậy.

Một món ăn ngon đầy những vật liệu bổ dưỡng không hẳn là tốt hơn một món cháo với những rau cỏ đạm bạc. Khi lật những món rau tầm thường, hãy làm



với hết tâm ý, với một tâm trong sáng, không cần nhắc gì đến chất lượng y như là đang sửa soạn một buổi tiệc linh đình vậy. Những giòng sông từ khắp nơi chảy về đại dương sẽ nhập một và chỉ còn một vị chung của biển. Cũng vậy, khi tất cả chúng tăng nhập vào biển pháp lớn thanh tịnh thì chỉ còn một vị của giác ngộ. Khi tu tập làm nảy mầm chí nguyện muốn sống đạo, cũng như hành trì Phật pháp, vị ngon và vị không ngon là một, chứ không phải hai. Người xưa có câu: “Miệng người tu như lò lửa<sup>7</sup>.” Hãy nhớ kỹ như vậy.

Cũng vậy, hãy nhớ rằng một món rau thô sơ có thể tạo sức mạnh trong sự tu tập, và nuôi dưỡng khát vọng sống Đạo. Đừng bao giờ ghét những vật liệu đạm bạc. Là một vị thầy giảng pháp cho trời và người phải biết tận dụng bất cứ thứ rau gì đang có trong tay.

Cũng vậy, đừng phán đoán những vị sư nào đáng kính hay không đáng kính, cũng đừng để ý xem người nào tu lâu hay mới tu. Tự mình còn chưa đứng vững, làm sao có thể phán đoán người khác vững hay không? Xét đoán người khác trong cái thiên kiến hạn

---

<sup>7</sup> Câu nói này trích từ Soei-shu, một bản văn của tông Thiên Thai mà đầu tiên Đạo Nguyên đã học tới. Trong bản văn đó, Katyayana Sonja nhận lời mời ăn tiệc với một vị vua. Tuy nhiên, vị vua này ngoài những món ngon vật lạ cũng dọn lên một ít món tầm thường. Katyayana Sonja chẳng tỏ vẻ vui thích gì khi ăn những món ngon, cũng không khó chịu gì khi ăn những món dở. Cuối cùng, nhà vua không nhịn nổi, hỏi Katyayana tại sao lại có thái độ như vậy. Katyayana trả lời, “Miệng của người tu giống như một lò lửa. Lò lửa khi đốt chẳng phân biệt đó là gỗ quý hay đồng phân, miệng của người tu cũng vậy. Không nên phân biệt món ăn ngon hay dở, chúng ta phải hài lòng với những gì nhận được.”

hẹp của chính mình, làm sao có thể thấy đúng được? Nếu mình dùng cái tiêu chuẩn không thích hợp để phán xét người khác, thì mình có thể sẽ thấy ưu điểm của họ là xấu và khuyết điểm là tốt. Đó là một sự sai lầm!

Tuy rằng có khác biệt giữa những người tu trước và tu sau, giữa người thông minh nhiều và thông minh ít, nhưng tất cả đều là những thành viên đáng quý của tăng chúng. Một người có thể đã sai lầm trong quá khứ nhưng nay đã trở thành đúng trong khung cảnh hiện tại. Ai dám nói ai dạy ai khôn?

Thiền Uyển Thanh Quy nói rằng: “Dù khôn hay dại, một người đã tu hành là kho tàng của tất cả pháp giới chúng sanh.” Không để tâm chấp trước vào những định kiến về phải và trái là đang thực hành pháp tu để đạt được vô thượng chánh đẳng chánh giác. Tuy đã có duyên may gặp được Phật pháp, nhưng chỉ cần một bước đi sai lầm trên phương diện này cũng có thể lạc hướng không thấy được Đạo. Tâm bình đẳng đó chính là cốt tủy trong sự tu hành của những vị tổ ngày xưa, và những vị phạm đầu của ngày mai sẽ nhận ra được tinh yếu đó khi để hết tâm ý vào công việc làm. Chúng ta phải luôn luôn bảo tồn thanh quy thiền viện do Đại sư Bá Trượng Hoài Hải<sup>8</sup> đã soạn thảo trước đây.

---

<sup>8</sup> Bá Trượng Thanh Qui là nội qui đầu tiên do tổ Bá Trượng (749-814) thiết lập để điều hành thiền viện ở Trung Hoa.

Sau khi trở về Nhật Bản, tôi ngụ tại chùa Kiến Nhân trong khoảng hai năm. Ở đó cũng có ban điển tọa, nhưng chỉ là trên danh nghĩa, không có ai thực sự làm công việc này. Vì họ không hiểu rằng công tác điển tọa chính là những hoạt động của một vị Phật, cho nên sẽ không ngạc nhiên nếu không ai có năng lực để làm tròn công việc này ở nơi đây.

Tuy người này may mắn được làm điển tọa, nhưng vì ông chưa bao giờ được gặp một tấm gương sống của một vị điển tọa làm như Phật, nên ông chỉ lãng phí thời gian, phá vỡ những tiêu chuẩn tu hành một cách vô ý thức. Thật là đáng buồn.

Tôi theo dõi sát những hoạt động của vị điển tọa ở đó. Ông ta không bao giờ thực sự làm việc soạn nấu nướng cho những bữa ăn sáng và trưa, mà chỉ sai mấy người phụ việc vụng về, vừa vô trí, vừa vô tình, giao phó cho họ muốn làm gì thì làm, chẳng cần kiểm soát xem họ làm việc có đúng hay không, như thế là công việc xem xét bếp nước, vo gạo, lật rau là đáng xấu hổ như liếc trộm vào phòng the của nữ giới bên lán giếng vậy. Ông chỉ loanh quanh trong phòng nằm chơi, hoặc chuyện trò với người khác, nếu không đọc sách hay tụng kinh. Chưa bao giờ tôi thấy ông đến gần một nồi cháo, đừng nói chi đến việc đi mua những vật phẩm cần thiết hay soạn thảo thực đơn cho chùa. Ông không biết rằng làm những việc đó chính là tu hành theo Phật đạo. Nghi thức mặc áo cà-sa vào lạy chín lạy trước khi dọn cơm ra cho đại chúng là điều ông không bao giờ tưởng tới được. Vì

không hiểu được thực chất của công việc, ông không có tư chất để chỉ dạy lại cho những người đến sau, tuy rằng đó có thể là bốn phạm chính thức của ông. Thật đáng tiếc vô cùng.

Tuy một người có thể may mắn được chỉ định làm công việc điển tọa, nhưng nếu người ấy không có một đạo tâm, thì đó cũng giống như là leo lên núi châu báu hay đi xuống biển trân ngọc mà chẳng đem về được gì. Nhưng nếu chưa có được tâm Bồ-tát, mà gặp được một người tu hành chân chính, người ấy cũng có thể được khai thị để thấy được chánh đạo.

Và dù cho không có gặp được một vị chân sư, nhưng có một tâm nguyện sâu xa muốn cầu đạo, chắc chắn người ấy sẽ có cơ duyên gặp được chánh pháp. Còn nếu cả hai điều kiện đó đều không có, làm sao có thể tu và sống đạo giác ngộ được?

Trong nhiều thiền viện trên núi mà tôi đã đi qua ở Trung Quốc thời nhà Tống, những vị tăng trong mỗi ban chỉ được đảm nhiệm những việc trong ban đó trong vòng một năm, nhưng họ luôn luôn duy trì và biểu lộ thái độ của một người đứng đầu đại chúng và thực hành đúng cách tùy theo hoàn cảnh.

Mỗi người đều thực hành từng giây từng phút những tiêu chuẩn sau: thứ nhất, làm lợi lạc cho người khác là lợi lạc cho chính mình; thứ hai, nỗ lực làm cho đại chúng được tốt đẹp hơn sẽ bảo tồn phẩm cách của chính mình; thứ ba, noi gương các vị hiền thánh tăng trong thời quá khứ để nối gót và vượt qua được các ngài. Hãy hiểu rõ như thế này: Người ngu thấy

mình giống như một người nào đó; còn người trí thấy tất cả mọi người như mình.

Cổ đức có câu:

*Hai phần ba cuộc đời đã đi qua  
Mà vẫn chưa tu để biết mình là ai  
Ngày tháng xoay vần trong những điều ham muốn  
Để khi được gọi, không biết ngoảnh nhìn lại.  
Thật đáng tiếc!*

Như thế, ta thấy nếu không gặp được một chân sư, ta sẽ bị lôi cuốn theo những cảm xúc và tình cảm của mình. Đó cũng như câu chuyện tên lãng tử con nhà trường giả có của báu gia truyền trong tay mà phung phí đi (kinh Pháp Hoa). Cũng vậy, đã biết được công việc phạn đầu có lợi lạc thì không được làm lãng phí đi.

Nhìn lại những bậc tiền bối đã làm công việc điển tọa trong tinh thần thực hành đạo pháp, ta thấy cách họ làm việc đã thể hiện thật đúng với đạo hạnh của họ.

Linh Hựu đã giác ngộ khi làm việc phạn đầu dưới trướng của Bá Trượng<sup>9</sup>. Câu chuyện ba cân gai

<sup>9</sup> Qui Sơn Linh Hựu lúc còn làm phạn đầu trên núi Bá Trượng, một hôm đứng hầu thầy. Bá Trượng hỏi: “Ai?”

Sư thưa: “Con, Linh Hựu.”

Bá Trượng bảo: “Người vạch trong lò xem có lửa chãng?”

Sư vạch ra, bảo: “Không lửa.”

Bá Trượng đứng dậy, đến vạch sâu trong lò được chút lửa, đưa lên chỉ cho Sư: “Người bảo không, cái này là cái gì?”

Qui Sơn nhân đấy phát ngộ, lễ tạ rồi trình lên thầy chỗ giải ngộ của mình. Bá Trượng bảo: “Đây mới chỉ là khúc rẽ, chưa phải con đường chính. Kinh nói: Muốn thấy tánh phải quán

cũng xảy ra khi Động Sơn còn đang làm việc phạn đầu<sup>10</sup>. Còn có điều gì quý hơn sự ngộ đạo, còn có lúc nào quý hơn lúc ngộ đạo?

Nếu kể ra tỷ dụ của những tấm lòng thành cầu đạo thì không kể xiết, chẳng hạn như cậu bé đưa nắm cát ra cúng dường Phật, xem đó như một kho báu quý giá vô cùng, hay người vẽ hình Phật và kính cẩn tôn thờ hình ảnh đó, sau này được phước báo lớn.

Những nhiệm vụ cũng như danh xưng “điển tọa” vẫn chưa thay đổi từ trăm năm nay.

Nếu thái độ và việc làm của vị điển tọa không có thay đổi, làm sao chúng ta có thể thất bại trong khi làm tròn nhiệm vụ của điển tọa, và ứng dụng đạo vào thực tế trước mắt như những người xưa?

Khi đảm nhiệm những chức vụ ở chùa, dù là điển tọa, trưởng ban hoặc phụ tá, hãy cố gắng duy trì hỷ tâm và thái độ bình đẳng, với sự thận trọng của người phụ huynh. Hỷ tâm là tâm vui vẻ và biết ơn. Hãy nghĩ rằng nếu bạn có phước được sinh vào cõi trời, bạn sẽ quyến luyến ràng buộc trong những cảnh

---

nhân duyên hiện thời, đến thời đốn ngộ giống như đang mê chột tỉnh, như đang quên chợt nhớ, nếu quán cho rõ, thấy đó chính là mình chứ không phải gì khác từ ngoài vào. Tổ sư bảo: Ngộ rồi cũng như chưa ngộ, không tâm thì không thấy đặc pháp. Không có gì tạo tác trong thực tại. Cả thánh lẫn phàm nhân đều sống đời sống thực tại không thể so sánh được của mình như nhau. Trên căn bản, tất cả đều không có gì là khiếm khuyết cả. Trước sau gì, ta cũng vẫn là ta. Hãy để ý điều đó!”

<sup>10</sup> Động Sơn Thủ Sơ sống vào khoảng năm 807-869. Trong Bích Nham Lục, Công án Động Sơn Ba Cây Gai là công án thứ 12: Tăng hỏi Động Sơn Thủ Sơ: “Thế nào là Phật?” Động Sơn đáp: “Ba cây gai.”

đục lạc đó, rồi không còn có thì giờ hay tâm trí đâu muốn tu để giác ngộ đạo Bồ-đề, lại càng không có cơ hội sửa soạn bữa ăn cúng dường Tam Bảo, bởi vì Tam Bảo (Phật Pháp Tăng) là cao quý không gì sánh bằng, kể cả những vị vua trong cõi trời người, kể cả Chuyển luân thánh vương<sup>11</sup>.

Thiền Uyển Thanh Quy viết: “Tăng là quý giá hơn hết thầy, vì họ sống một cuộc đời cao thượng vượt lên trên những vấn đề thế gian nhỏ mọn tầm thường.”

Chúng ta thật may mắn đã được sinh ra làm người, lại còn được giao nhiệm vụ nấu nướng cúng dường Tam Bảo. Chúng ta phải thành thực hoan hỷ và biết ơn điều đó.

Chúng ta cũng phải quán lại xem nếu chúng ta sanh ra bị đọa vào một trong bốn ác đạo như địa ngục, ngạ quỷ, súc sanh, hay A-tu-la, cuộc đời chúng ta sẽ khó khăn và bất hạnh biết bao.

Chúng ta cũng nên nghĩ lại, nếu chúng ta sanh vào địa ngục, ngạ quỷ hay súc sanh thì sẽ ra sao.

Chúng ta sẽ chịu nhiều khốn khổ nếu bị sanh vào tám cõi khó<sup>12</sup>, và sẽ không có duyên may được tu tập với sức mạnh chung của tăng chúng, tuy là đầu óc

<sup>11</sup> Chuyển luân thánh vương, tên cha đức Phật Đại Thông Trí Thắng. Là vị Thánh vương vì pháp lý mà cai trị khắp hoàn cầu. Vua A Dục chính là một vị như vậy.

<sup>12</sup> Ngoài bốn ác đạo trên, sanh vào bốn cõi: không có Phật pháp, bị tàn tật, bị giam hãm trong thành kiến xã hội, trong thời Phật pháp bị tận diệt.

chúng ta vẫn còn minh mẫn để tu tập.

Đừng nói gì đến việc được tự tay sửa soạn những bữa ăn cúng dường Tam Bảo. Thân và tâm chúng ta sẽ bị bó buộc trong sự hạn chế và khổ đau của những cõi này, và sẽ phải chịu đựng những dày vò và khổ đau.

Vì vậy, chúng ta hãy vui mừng được sanh vào cuộc đời này, được tự do sử dụng thân này để cúng dường Tam Bảo. Hãy suy xét về vô số lượng việc có thể xảy ra trong cái vũ trụ không thời gian này, và hiểu rằng đây là một cơ hội tuyệt diệu và hiếm có. Công đức của một vị điển tọa sẽ không bao giờ sa sút. Tôi thành thực ước muốn rằng bạn dùng hết sức lực và tinh thần trong mọi kiếp - quá khứ, hiện tại, và tương lai - và dùng mỗi giây phút của mỗi ngày tu tập trong công việc của vị điển tọa, để gắn liền với Phật pháp. Nhìn mọi việc với tinh thần như vậy gọi là tâm hoan hỉ.

Việc làm công đức của một vị vua nhân từ rồi cũng nhanh chóng biến mất như bọt nước hay ánh đèn cây trong gió. Thay vì làm một vị vua như vậy, sửa soạn bữa cơm và cúng dường lên Tam bảo có giá trị hơn nhiều đối với Phật pháp.

“Tâm lão bà” hoặc là tâm cha mẹ là tâm luôn nghĩ đến Tam bảo, như cha mẹ nghĩ đến con. Cha mẹ nuôi con với tất cả tấm lòng, dù cho có nghèo khó thiếu thốn tới đâu chẳng nữa. Cái tâm ấy chẳng ai thấu được, chỉ người làm cha mẹ mới hiểu được. Cha mẹ che chở con khỏi nóng khỏi lạnh trước khi nghĩ



đến thân mình.

Chỉ những người đã có tâm như vậy mới có thể hiểu được, và chỉ những ai có tính tình như vậy mới có thể hoàn toàn hiểu hết được. Đây là điều tối hậu khi làm cha mẹ. Cũng như vậy, khi vận dụng nước, gạo hay vật liệu khác, phải có lòng thương và chăm chút giống cha mẹ nuôi dạy con cái vậy.

Đức Bốn sư Thích-ca Mâu-ni đã ban cho chúng ta hai mươi năm cuối cùng của cuộc đời Ngài để bảo vệ chúng ta qua được những ngày của thời mạt pháp này, đó không gì khác hơn là “lão tâm”. Đức Như Lai làm việc ấy chẳng phải cho ích lợi của chính mình mà hoàn toàn do lòng từ bi.

“Đại tâm” là tâm như núi, vững chắc và công bình. Như biển, bao dung và độ lượng. Tâm này không có thành kiến, không chấp chặt hai bên. Chẳng cho một gram là nhẹ, cũng không thấy năm mươi cân là nặng. Tâm ấy không bị âm thanh xuân thì lời cuốn hay cảnh sắc thu sang làm cho héo sầu. Xem bốn mùa thay đổi như một tổng thể vận hành, và nhận định sự tương đối nặng nhẹ từ cái nhìn phóng khoáng. Khi đó, hãy viết, hiểu, và học chữ “Đại.”

Nếu người điển tọa ở Giáp Sơn không thâm hiểu được nghĩa chữ “Đại” ấy sẽ không thức tỉnh được Thượng tọa Phu ở Thái Nguyên bằng tiếng cười của mình<sup>13</sup> trong thời pháp thoại.

Nếu như Qui Sơn không viết ra được chữ “Đại”, Ngài đã chẳng nhặt khúc củi cháy lên và thổi ba lần trước khi đưa cho thầy mình<sup>14</sup>. Nếu như Động Sơn Thủ Sơ không hiểu được chữ “Đại”, ngài đã không trả lời câu hỏi “Thế nào là Phật?” của vị tăng kia bằng nhặt lên “Ba cân gai.”

Hãy hiểu rõ việc này. Tất cả những bậc đại sư từ trước tới nay đã thấu rõ được ý nghĩa của chữ

---

<sup>13</sup> Hòa thượng Thái Nguyên Phu một hôm giảng về kinh Đại Bát Niết-bàn ở Guangkao-Xiao thuộc Yangzhou. Có vị Phạn đầu từ Giáp Sơn hành khước các chùa để nghe giảng pháp, dừng lại đây một thời gian vì tuyết rơi. Vị Phạn đầu nghe Thái Nguyên Phu giảng đến đoạn ba yếu tố của Phật tánh và ba đức của Pháp thân, vị Phạn đầu kia bật cười lớn.

Sau khi giảng xong, Thái Nguyên Phu mời vị Phạn đầu đến phòng hỏi, “Tôi là người thô thiển nên chắc những lời giảng về kinh của tôi là nông cạn. Tôi thấy ngài không nhin được cười khi tôi nói về Pháp thân Phật, vậy xin ngài từ bi chỉ dạy cho tôi sai chỗ nào?” Phạn đầu nói, “Ngài chỉ nói lại những lời trong kinh nên không phải là sai. Có điều là ngài không biết ngài đang nói gì thôi.” Sau đó, Thái Nguyên Phu không thuyết pháp nữa, mà lo tìm thầy học đạo thêm và tu tập miên mật.

<sup>14</sup> Qui Sơn Linh Hựu khi còn học với Bá Trượng, một hôm hai thầy trò đi vào rừng làm việc. Bá Trượng bảo, “Đem cho ta chút lửa.” Qui Sơn nói, “Thưa thầy có ngay”, sau đó Ngài mang về một khúc củi đưa cho Bá Trượng. Bá Trượng hỏi, “Lửa đâu?” Qui Sơn xoay khúc củi lại, thổi ba cái rồi đưa lại cho Bá Trượng. Bá Trượng nhận củi và cũng thầm nhận Qui Sơn.

“Đại” này, không chỉ qua ngôn từ, mà qua những việc xảy ra và tình trạng cuộc sống của họ. Cho đến bây giờ, chúng ta cũng có thể nghe rõ rệt tiếng nói của họ giảng giải về những sự thật căn bản nhất và phân nhánh những sự thật ấy trong cuộc đời của chúng ta. Họ là những người thấy được những gì thiết yếu nhất trong cuộc sống tu hành, làm cho chúng ta tiếp cận được Phật (cái chân thật của cuộc đời). Cuộc đời của họ biểu hiện mục đích của tâm chân thật. Dù bạn là một vị trụ trì, một trưởng lão, một vị tăng trong ban chức sự, hay chỉ là một vị tăng thường, đừng quên thái độ sống ẩn mật trong cuộc sống với tâm hoan hỷ, với lòng thương của bậc cha mẹ, và làm mọi việc với tâm độ lượng.

Đạo Nguyên  
*Viết vào mùa xuân năm 1237  
tại chùa Hưng Thánh  
cho những thế hệ về sau.*

(Trích dịch từ “*From the Zen kitchen to enlightenment*” của Thomas Wright và tham chiếu bản dịch của thiền sư Yasuda Joshu Dainen và Anzan Hoshin)

## PHỤ LỤC

*(Trích đoạn bình giải của Thiền sư Nội Sơn Hưng Chánh)*

Thiền sư Nội Sơn Hưng Chánh (1912-13/3/1998) thuộc tông Tào Động, cũng là một vị thầy trong nghệ thuật xếp giấy (origami), và là phương trưởng trụ trì chùa Antaiji gần Kyoto, Nhật Bản.

Ông là tác giả hơn 20 quyển sách về Thiền và origami - nổi tiếng nhất là quyển “Mở bàn tay của tư tưởng – căn bản tu Thiền theo đạo Phật”. Uchiyama tốt nghiệp tiến sĩ cao học tại trường đại học Waseda về môn triết Tây phương và thọ giới xuất gia vào năm 1941 với thầy ông là Kodo Sawaki. Suốt cuộc đời, Uchiyama đã phải sống với những hậu quả tai hại của căn bệnh lao. Ông trụ trì chùa Antaiji sau khi Sawaki qua đời vào năm 1965, và tiếp tục ở đó cho đến khi về hưu năm 1975; sau đó ông về sống với vợ tại Nokei-in, cũng gần Kyoto. Khi thầy viên tịch ông đã làm một khóa tiếp tâm 49 ngày để tưởng nhớ đến thầy. Sau khi về hưu rồi ông vẫn còn sáng tác rất nhiều, chủ yếu là về thơ.)

## ĐIỂN TỌA GIÁO HUẤN VÀ CHỈ QUÁN TỌA THIỀN

Một ngày nọ, Vô Trước đang làm công việc diễn tọa tại một tự viện ở núi Ngũ Đài, bỗng thấy Bồ Tát Văn-thù-sư-lợi hiện ra trên nồi cơm đang nấu. Vô Trước lấy tay đánh, còn kêu lên rằng: “Dù cho cả Đức Phật Thích-ca có hiện ra trên nồi, ta cũng vẫn đánh như thường!”

Tôi thấy câu chuyện này thật là hứng thú và có thể liên hệ được với mình. Hãy nhìn Vô Trước đang làm việc diễn tọa trên ngọn núi Ngũ Đài, bỗng nhiên một ngày kia đang nấu cơm lại thấy chính Văn-thù-sư-lợi, vị Bồ Tát đang được tôn thờ trong tăng đường hiện ra bên trên nồi cơm! Thấy vậy, Vô Trước lại còn đánh cả Văn-thù và kêu lên rằng, “Dù cho cả Đức Phật Thích-ca có hiện ra, ta vẫn đánh như thường!”

Tôi thọ giới tăng sĩ đúng vào ngày Nhật Bản tuyên chiến trong trận Thái Bình Dương, ngày 8 tháng 12 năm 1941. Suốt thời gian chiến tranh, tôi sống trong sự khốn khó cùng cực.

Một thời gian sau, mọi sự bắt đầu yên lặng trở lại, và những đệ tử khác của thầy tôi là Lão sư Kodo Sawaki dần dần trở về tụ họp nhau gây dựng lại một đoàn thể tăng.

Trong năm 1948 và 1949 tôi trải qua những năm tháng khó khăn nhất trong cuộc đời. Mặc dù đã xuất gia bảy, tám năm rồi, tôi vẫn không biết được cứu cánh của tọa thiền là gì. Trong thời điểm đó thực

phẩm cũng rất khan hiếm ở Nhật Bản, nhiều người bắt đầu lâm vào tình trạng đói, một tình trạng mà hầu hết những người đang sống trong các nước kỹ nghệ hóa ngày nay không thể nào tưởng tượng được. Lúc đó tôi nghĩ làm việc điển tọa là tốt lắm, vì tôi có thể lấy thêm một ít đồ ăn cho riêng mình. Thế nhưng, dường như mỗi lần đến phiên làm điển tọa, tôi lại hay bị phân trí với cái ý nghĩ làm sao lấy thêm đồ ăn cho mình, và điều tất yếu là, thế nào tôi cũng làm hỏng một việc gì đó. Thật sự ra là, không phải chỉ có lúc ấy thôi, mà trong những ngày tháng đó, bất cứ khi nào tôi bị vướng mắc trong một ý tưởng nào đó, như là cứu cánh của tọa thiền là gì, thế nào cũng có một tai họa xảy ra trong nhà bếp! Suốt trong thời chiến tranh, tôi không có thì giờ rảnh để đọc hết cuốn Vĩnh Bình Thanh Quy, cũng không tu tập và tự soi chiếu mình được trong mọi lúc theo như những lời dạy của các tổ sư Thiên thời xưa. Ngay sau chiến tranh, điều duy nhất tôi có nhiều trong tay lúc đó là thì giờ, và khi tôi bắt đầu đọc sách, đoạn Vô Trước đánh Văn-thù-sư-lợi đã làm tôi thay đổi thái độ về công việc điển tọa. Khi ngẫm nghĩ đến việc Vô Trước đánh Văn Thù khi thấy ngài hiện lên trên nồi cơm và tiếp tục nấu bếp, tôi cảm thấy bực bội với chính mình vì đã không làm được như vậy, mặc dù tất cả những gì hiện lên bên trên nồi cơm của tôi chỉ là vài bộ mặt “ngạ quỷ”. Sau đó, tôi cố gắng đánh đuổi mấy con ngạ quỷ đó đi mỗi khi chúng hiện lên.

Thiền sư Đạo Nguyên viết rằng, “Pháp do những vị Phật và Tổ xưa nay trực tiếp truyền trao lại

cho nhau chỉ là tọa thiền.” Tọa thiền là pháp tu tối thượng thừa trong các pháp tu của đạo Phật. Tuy nhiên, trong Điển Tọa Giáo Huấn có những đoạn nói như sau: “*Tam Bảo (Phật, Pháp, Tăng) là cao quý nhất và đáng được kính ngưỡng nhất trong tất cả... Được có cơ hội sửa soạn bữa ăn cúng dường Tam Bảo, ... chúng ta phải chân thành tỏ thái độ hoan hỷ và biết ơn*”; và đoạn sau đó còn viết như sau:

*“Tôi thành thực mong muốn bạn thường tinh tấn nỗ lực trong tất cả mọi đời kiếp – quá khứ, hiện tại, và tương lai - để hành trì tu tập, từng giây từng phút mỗi ngày, qua công việc của người điển tọa.”*

Có thể bạn sẽ kết luận qua những trích đoạn đó là tìm ý nghĩa của tọa thiền qua công việc điển tọa, hay ngược lại, trầm tư về tầm quan trọng của công việc điển tọa trong khi ngồi thiền là cách hoàn hảo nhất để tu tập. Nhưng không phải như vậy. Khi bạn ngồi thiền, chỉ là ngồi, và khi bạn làm điển tọa, chỉ là làm thôi. Tinh thần *chỉ ngồi* hay *chỉ làm* chính là điểm chung cho sự ngồi thiền và việc điển tọa. Sự tập trung hết tâm ý vào một việc là nền tảng giảng dạy của Thiền sư Đạo Nguyên. Trong tiếng Nhật, điều này được gọi là *Chỉ Quán*, và sự giảng dạy *Chỉ Quán* này đã đem lại những hiệu quả quan trọng trong cuộc sống của chúng ta.

Mục đích của chương này là xem xét sự liên hệ giữa Chỉ quán đả tọa và công việc của người điển tọa. Chúng ta đã biết rằng Chỉ quán tọa thiền có nghĩa là chỉ ngồi thiền, nhưng thế nào là ý nghĩa của “chỉ ngồi thiền”? Thiền sư Đạo Nguyên diễn tả sự ngồi

thiền của chúng ta là “Tam-muội Vương.” Chữ “tọa thiền” có thể bắt nguồn từ các chữ tiếng Phạn *dhyana* và *samadhi*. Tam-muội đôi khi còn được gọi là Định, thấy tất cả các pháp đều bình đẳng, và đôi khi cũng là tooji (viết theo lối chữ Hán khác), tiếng Phạn gọi là *samapatti*. Sau hết, Samadhi được định nghĩa như sau: “Tri Pháp tới mức tâm cảnh nhất như.”

Vấn đề tập trung vào chữ Tâm. Tâm được hiểu theo cách dùng như thế nào đương nhiên sẽ ảnh hưởng đến sự diễn giải về tọa thiền. Khi chúng ta nghĩ đến tâm theo cách dùng bình thường, ta thường nghĩ đến cái tâm trí có tính cách tâm lý hay ý thức. Trong tiếng Phạn, tâm trong ý nghĩa này được gọi là *citta*, trong trường hợp đó thành ngữ *shin ikkyosho* của Nhật có nghĩa là tập trung tâm tán loạn của chúng ta về một điểm duy nhất. Với định nghĩa như thế, tọa thiền được xem như một loại vận động hay tập trung tinh thần, hoặc là một phương pháp huấn luyện tâm để đạt đến một trạng thái không còn ý tưởng hay suy nghĩ về điều gì nữa, khiến cho hành giả hoàn toàn không còn bị nhiễu loạn. Đây là sự diễn giải hời hợt về trạng thái vô niệm vô tưởng.

Tọa thiền theo giáo lý Nguyên thủy và những giáo lý ngoại đạo là loại tập trung tư tưởng như vậy. Bất cứ một phương pháp tập trung tư tưởng nào cũng dựa trên sự giả dụ rằng tâm luôn luôn xao động và phải làm sao cho nó yên lặng xuống bằng cách tọa thiền. Thiền sư Đạo Nguyên, tuy nhiên, không bao giờ dạy rằng tọa thiền chỉ là một phương pháp tập luyện để cải thiện bản thân, cũng không phải chỉ là



một phương cách giản dị để chấn chỉnh đời mình mà không cần quan tâm đến thế giới chung quanh. Đạo Nguyên đã từng nói: “Dù có một tâm trí khôn ngoan như con cáo già, cũng đừng tu tập theo cách Nguyên thủy để cố cải thiện bản thân!”

Tôi không có ý nói chữ “tâm” dùng trong Phật pháp là không bao giờ nói đến cái tâm trí có tính cách tâm lý hay ý thức của con người, nhưng đại để chữ “tâm” ấy không chỉ được dùng trong ý nghĩa nhỏ hẹp như vậy. Ta thấy rõ điều này khi Thiền sư Đạo Nguyên dùng chữ “tâm” trong một trích đoạn của phẩm *Túc tâm túc Phật* trong quyển *Chánh Pháp Nhãn Tạng*.

“Ý nghĩa và tầm mức của Tâm đã được trực tiếp trao truyền từ các vị Phật là tâm ấy bao trùm khắp tất cả pháp giới, và tất cả pháp giới cũng không ở ngoài tâm.”

Khi chúng ta nói đến tọa thiền trên căn bản nhất như giữa tâm và cảnh, điều đó có nghĩa tọa thiền không nên được hiểu như chỉ là một phương pháp tập trung tư tưởng hay làm lắng yên tâm.

Vậy thì, thế nào là ý nghĩa của tâm bao trùm khắp pháp giới, và tất cả pháp giới cũng không lìa tâm? Trước hết, tôi muốn diễn giải điều đó bằng chính lời nói và kinh nghiệm ứng dụng của riêng mình. Nhìn lại vô số những kinh tạng Phật giáo để lại từ thời Đức Phật Thích-ca Mâu-ni ở Ấn Độ đến nay, trải qua bao thế kỷ đã càng ngày càng thêm gạn lọc, và những ngôn từ trong đó không bao giờ được dùng một cách cầu thả, mà luôn luôn hàm chứa những ý nghĩa thật sâu

rộng. Ví dụ như, khi chữ “tâm” này được dùng đến đầu tiên, chắc chắn là nó mang ý nghĩa của cái tâm trí bình thường như ta nghĩ đến hiện nay.

Tuy nhiên, khi chữ “tâm” được nói đến như là bao trùm khắp pháp giới và tất cả pháp giới cũng không ở ngoài tâm, ý nghĩa của chữ này đã vượt xa khỏi cái tâm sinh lý bình thường. Đó là một ý nghĩa toàn diện, không đối đãi. Nó siêu việt khỏi những ý nghĩa tâm lý và tinh thần của một tâm trí bình thường.

Khi nói là chúng ta đang sống, ta thường ngụ ý rằng có một thế giới hiện tượng mà ta đang sống ở trong đó. Thế giới hiện tượng ấy được xem như đã hiện hữu từ lâu trước khi chúng ta sinh ra và sự sinh ra của chúng ta cũng là sự gia nhập của ta vào thế giới đã sẵn có ấy. Đồng thời, sự chết đi của chúng ta cũng được xem như là sự ra đi khỏi thế giới này, và khi chúng ta đã chết đi rồi, thế giới ấy vẫn còn tiếp tục hiện hữu. Với lối tư duy đó ta thường thêm dặt nên một cái gì khác với thực tại. Thực tại của thế giới ta đang sống và kinh nghiệm đây không chỉ là một tập hợp của những ý niệm hay ý tưởng trừu tượng.

Khi nhìn đến một cái tách đang để giữa hai người, ta có cảm tưởng rằng cả hai đều đang nhìn vào một cái tách giống nhau, nhưng thực ra là không phải. Bạn nhìn cái tách trong tầm nhìn của bạn, và từ một góc độ khác. Ngoài ra, bạn còn nhìn nó trong vị trí của ánh sáng và bóng tối trong căn phòng bên phía bạn. Về phía tôi cũng như thế. Nói đang nhìn một cái tách giống nhau là chúng ta đã tách rời thực tại. Đó là

ý nghĩa của ý tưởng thù dật mà tôi nói tới.

Cũng vậy, khi cho rằng có một thế giới trong đó chúng ta chia sẻ những kinh nghiệm với những người khác, rằng thế giới này đã sẵn có từ trước khi chúng ta sinh ra, và vẫn còn tiếp tục sau khi ta chết đi, thì đó cũng chỉ là một ý niệm không hơn không kém.

Không chỉ như vậy, chúng ta còn nghĩ rằng chúng ta sống và chết ở trong cái thế giới thù dật này. Đó là một cách nhìn hoàn toàn ngược ngạo về đời sống của mình. Con người đích thực của tôi sống trong thực tại, và thế giới tôi kinh nghiệm chỉ mình tôi mới biết được, không ai khác có thể kinh nghiệm cùng với tôi được. Để diễn tả điều này một cách chính xác hơn, khi tôi sinh ra, tôi cũng đồng thời sinh ra thế giới tôi kinh nghiệm; tôi sống đời sống của tôi trong thế giới đó, và khi tôi chết đi, thế giới tôi kinh nghiệm đó cũng chết theo. Đứng trên bình diện thực tại, kinh nghiệm đời sống của riêng tôi (có thể coi như là tâm trong ngôn từ Phật giáo) và thực tại (có nghĩa là pháp hay những hiện tượng tôi gặp trong đời) không bao giờ có thể tách rời nhau được. Chúng phải là một với nhau.

Tuy nhiên, nếu đem những điều tôi nói trên để kết luận rằng tất cả mọi sự đều là ở trong “tâm”, (cái tâm suy nghĩ, cảm xúc, tâm lý), thì cũng lại kẹt vào một cái bẫy triết lý khác. Mặt khác, nếu kết luận tâm là hoàn toàn độc lập với ngoại cảnh thì cũng là một cách suy nghĩ quá đơn giản. Giáo lý đạo Phật không phải là duy tâm, cũng không duy vật một cách quá đơn giản.

Tâm trong pháp Phật có thể được hiểu như sau: Cái tâm được trực tiếp truyền lại cho nhau từ các vị Phật là cái tâm bao trùm khắp pháp giới, và tất cả pháp giới cũng không ở ngoài tâm ấy. Đời sống cá nhân tôi kinh nghiệm cũng đồng thời là thế giới thực tại. Ngược lại, thế giới thực tại cũng làm nên tâm tôi. Như vậy, chữ “tâm” được sử dụng ở đây đã siêu vượt khỏi ý nghĩa về tâm lý tinh thần. Trong thời đại của chúng ta, có lẽ dùng chữ “sự sống thuần túy” sẽ rõ ràng hơn là chữ “tâm”. Trong cuộc sống thường ngày tôi tiếp xúc với một thế giới hiện tượng, và qua những tiếp xúc và kinh nghiệm riêng mà tôi sống đời sống của mình.

Với sự diễn giải về tâm tôi đã nói ở trên, ta cần nhìn lại câu nói, “Trì pháp tới mức tâm cảnh nhất như.” Câu nói này có nghĩa là ta phải tập quán tất cả các pháp (tất cả mọi sự trên đời) từ nền tảng sự sống thuần túy nơi ta.

Quá nhiều lúc chúng ta đã lãng phí đời mình, tạo nên những giả tưởng do ý niệm khởi lên, và sau khi đã thêu dệt những giả tưởng ấy rồi, lại tiêu hao năng lượng cuộc đời trong cái thế giới ta tạo tác ra đó. “Trì pháp tới mức tâm cảnh nhất như” có nghĩa là ta phải quán tất cả thế giới chung quanh ta từ nền tảng sự sống của riêng mình; sự sống của riêng mình đó chính là tâm.

Thiền sư Đạo Nguyên không có ý nói rằng chúng ta phải gạt bỏ hết những vọng tưởng, những ảo ảnh đi qua trong tâm trí khi ngồi thiền. Tuy nhiên,

nếu chúng ta theo đuổi những vọng tưởng đó, thì tuy chúng ta ngồi thiền, mà thực sự không phải là ngồi thiền. Cố diệt trừ vọng tưởng cũng chỉ là một hình thức vọng tưởng khác.

Tọa thiền, khi được hiểu như là tâm cảnh nhất như, là quán chiếu mọi sự từ nền tảng sự sống thuần túy, trong đó chúng ta buông không chạy theo vọng tưởng, cũng không diệt trừ chúng. Tất cả những gì khởi lên đều được xem như những cảnh trí của cuộc đời. Chúng ta mặc cho chúng khởi lên, rồi cũng mặc cho chúng lặng xuống.

Những điều tôi vừa giải thích vừa rồi cũng là cái lý trong đoạn văn sau của Thiền sư Đạo Nguyên trích từ quyển *Phổ Khuyến Tọa Thiền Nghi*: “Buông hết mọi liên hệ, dẹp hết mọi hoạt động. Không nghĩ thiện cũng không nghĩ ác, không phán xét điều phải hay điều trái. Đừng cố chế ngự các nhận thức hay ý thức trong tâm, cũng không tìm cách phân tích những cảm xúc, tư tưởng hay quan niệm của mình. Buông luôn cả cái ý niệm muốn thành Phật.”

Con người là sinh vật được ban cho một trí óc trong đó những tư tưởng và cảm xúc theo nhau hiện lên và biến mất. Hiện tượng này xảy ra hoàn toàn bình thường, ngay cả khi ngồi thiền. Cũng giống như hiện tượng các chất dung dịch và kích thích tố tiết ra từ các bộ phận trong cơ thể, tư tưởng cũng là một loại chất tiết ra của tâm. Nếu chúng ta không cẩn thận - hay đôi khi ngay cả nếu chúng ta có cẩn thận - mà buông lung theo những chất tiết ra này, rồi dùng hết năng lực để

tạo tác theo đó, thì rốt cuộc ta sẽ bị què quặt, không còn có khả năng làm gì được nữa. Điều thiết yếu nhất phải nhớ khi thực tập tọa thiền là hoàn toàn buông xả hết mọi sự, vì những chất tiết ra kia không khác gì hơn là một chức năng bình thường. Làm như vậy, tất cả mọi dấy khởi sẽ được xem như những cảnh tượng đi qua trong đời. Quán chiếu như vậy gọi là ở trong “Cảnh tượng căn bản của mọi sự”. Thiền, Ch’an trong tiếng Hán, Zen trong tiếng Nhật, và Dhyana trong tiếng Phạn, đều mang ý nghĩa này.

Cuối cùng, một danh từ đôi khi được dùng để diễn tả truyền thống tọa thiền của tông Tào Động là “Mặc chiếu”, có nghĩa là im lặng quán chiếu, cũng gọi đến cảnh trí này. Căn bản của mặc chiếu là quy chiếu hết mọi sự vào trong thể Tọa Thiền, buông hết những gì khởi lên, xả hết mọi suy tưởng về những vấn đề phải đối phó. Điều đó được gọi là Chỉ quán đả tọa. Khi tọa thiền với thái độ như vậy, ta chỉ ngồi thiền mà không còn nhắm đến một mục đích nào đó, như được giác ngộ hay để cải thiện bản thân chẳng hạn.

Trong *Chánh Pháp Nhãn Tạng Tùy Văn Ký*, Đạo Nguyên viết:

*“Tọa thiền là thực hành đời sống thực tại. Tọa thiền là vô tác. Đây là thể chân thật của con người chúng ta. Ngoài đó ra, không cần phải tìm kiếm pháp ở đâu nữa.”*

Trong khi tọa thiền, nếu không cẩn thận, chúng ta có thể bị hôn trầm hay chạy theo vọng tưởng. Cả hai tình trạng này đều làm khuất lấp sự thanh tịnh

trong sáng trong nguồn sinh lực của chúng ta, điều cần yếu là phải tỉnh giác lại và trở về giữ vững thể tọa thiền. Làm như vậy tức gọi là Chỉ quán đả tọa. Pháp tu như vậy tự đó đã là giác ngộ; chúng ta phải năng hành trì tu tập với tất cả tâm ý.

Từ đầu đến đây, tôi đã cố khái lược lại sự hiểu biết của mình về Chỉ quán đả tọa. Tinh thần trong bài Điển Tọa Giáo Huấn cũng chính là tinh thần mà tôi đã nói ở trên, đó là, sống trong thực tại của sự sống thuần túy. Thái độ của người điển tọa trong bài của Thiền sư Đạo Nguyên là thái độ sống mỗi ngày trong thực tại của sự sống thuần túy. Sự giảng dạy trong Điển Tọa Giáo Huấn dựa trên nền tảng thực tại của đời sống đã phá vỡ mọi ý tưởng và triết lý mộng lung thường được chúng ta dựng lên và cố gắng đạt đến, và đưa chúng ta về với thực tại của đời sống mình.

Ngay từ những đoạn đầu của bài viết, Thiền sư Đạo Nguyên nói về sự quan trọng của người điển tọa, đả phá quan niệm xem công việc này như là một công việc “nấu nướng tầm thường của người nấu bếp hay người phụ bếp”, để khẳng định rằng, “những vị tăng phụ trách các ban trong chùa đều là đệ tử của Phật và tất cả đều làm những công việc của một vị Phật.” Nói cách khác, bài viết này cho ta thấy vị điển tọa tu tập trong đời sống thực tại cũng có giá trị không kém gì các vị tăng khác tu tập tọa thiền. Trong Thiền môn, điều đó gọi là nhất tâm tu hành với tất cả năng lực. Thái độ đó hoàn toàn khác biệt với những khái niệm đóng khung đơn thuần mà người ta thường có khi nhìn vào cuộc đời. Sống theo những giá trị thường

tình của xã hội hay thế gian là một thí dụ điển hình của điều tôi nói ở trên về việc sống trong một cảnh giới thù dật của những ý tưởng, quan niệm và những giá trị tương đối.

Vì thế sự tu của chúng ta chủ đích cắt đứt những chấp trước vào các giá trị thế gian trên người và vật, và luyện tập một thái độ sống thẳng vào thực tại đời sống của một cái Ngã toàn diện.



## NHÌN CUỘC ĐỜI KHÔNG QUA NHỮNG GIÁ TRỊ THẾ GIAN

Hiện nay có một số tranh luận trên giả thuyết cho rằng tất cả mọi người đều đi tìm hạnh phúc. Có lẽ điều này chỉ vì người Nhật không quen nhìn sự việc một cách duy lý, nhưng không biết vì lý do gì, mỗi lần chữ “hạnh phúc” tô mầu hồng đó được nhắc đến, người ta thường có khuynh hướng cho rằng đó là điều tất cả mọi người đều theo đuổi. Nếu ta chấp nhận rằng mọi người đều khao khát hạnh phúc, ta phải tìm hiểu hạnh phúc là gì, rồi xem xét ngược lại “không hạnh phúc” là gì. Nhưng ở đây tôi không có ý muốn tranh cãi về định nghĩa của hạnh phúc, mà tôi chỉ muốn lưu ý rằng ý tưởng tìm kiếm hạnh phúc đã giả sử là chúng ta hiện tại không hạnh phúc.

Trong đạo Phật, lối suy nghĩ nhị nguyên này không có chỗ đứng. Trước đây, tôi đã nói người ta không thể nào hoán chuyển cho nhau những kinh nghiệm của chính mình được, và rồi cuối cùng, dù trong hoàn cảnh nào, cũng là chính ta đang đối diện với thực tại đời sống trước mắt của mình. Người tu hành theo pháp Phật cần nhất là phải có một thái độ sống như vậy. Thông thường, người ta chỉ nghĩ làm sao có cách nào cải thiện tình trạng của mình, dù chỉ là một chút, và tránh khổ não. Nhìn theo pháp Phật hay Đại tâm đối với mọi sự là, phải ngưng lối suy nghĩ phân biệt đây thành kiến này và quyết định rằng tất cả những gì đến với chúng ta là đời sống của chúng ta.

Khi tôi nói Đại tâm là không còn có những niệm phân biệt, điều đó không có nghĩa là người ấy trở nên ù lì, vô tri. Giản dị là vì chúng ta không thể sống ngày qua ngày mà không biết phân biệt là gì. Người ta không thể sống như một con người nếu không biết phân biệt miso và kuso<sup>15</sup>.

Đó là câu hỏi được nêu lên trong Điển Tọa Giáo Huấn về việc đãi gạo lấy sạn hay đãi sạn lấy gạo. Hiển nhiên là ở Trung Quốc thời xa xưa ấy công việc sàng gạo không được tốt lắm, nên có rất nhiều sạn cát nằm lẫn lộn với gạo. Điều đầu tiên người điển tọa phải làm là nhặt những hạt sạn nhỏ bé ấy ra khỏi gạo trước khi nấu cơm. Như vậy, tất nhiên là đồ ăn thích hợp cho con người khác với đá sạn. Vì thế, trong cuộc sống đời thường, chúng ta phải biết phân biệt, nhưng điều ta không được quên là tuy biết phân biệt, thái độ căn bản là bao giờ cũng phải xem tất cả mọi sự đến với ta đều là đời sống của ta. Đó là thái độ của Đại tâm.

Nói một cách thực tế, làm sao làm được điều đó? Trong Điển Tọa Giáo Huấn có đoạn nói như sau về Đại tâm: “Đại tâm như núi, vũng chãi và vô tư; như biển, bao dung và rộng rãi. Người có Đại tâm không chấp vào những thành kiến, không phân biệt hai bên, không xem một ounce (28gr) là nhẹ, cũng chẳng thấy 50 pounds (23 kg) là nặng. Không chạy theo tiếng sấm chày, cũng không chạnh lòng khi nhìn cảnh sắc mùa thu. Xem sự thay đổi bốn mùa như một vận hành chung, thấy nặng nhẹ là tương đối, không phân biệt

---

<sup>15</sup> Miso là đậu nành tán nhuyễn để nấu súp và kuso là phân - trong tiếng Nhật có âm điệu giống nhau và trông hơi giống nhau.

bên trọng bên khinh. Hãy hiểu ý nghĩa như thế khi viết và đọc về chữ Đại.”

Thông thường, pound và ounce được xem như những đơn vị đo lường. Ở đây nghĩa bóng là ta không được lung lạc trước những giá trị của xã hội, và không hưng phấn khi thấy mình có được hoàn cảnh thuận lợi (khi thấy cảnh sắc mùa xuân). Cũng vậy, nếu có thấy mùa thu lá rụng, cũng chẳng có chi để phải buồn rầu lo lắng. Hãy nhìn bốn mùa thay đổi của những hoàn cảnh thuận lợi, khó khăn, tuyệt vọng và phấn khởi như những cảnh sắc của cuộc đời. Đó là cái nhìn của Đại tâm.

Tôi đã nói ở trên rồi, nhưng vì điều này rất quan trọng khiến tôi lại phải nhấn mạnh lần nữa. Sống trong Đại tâm không có nghĩa là trở thành câm và điếc, cũng không phải là cuộc đời này sẽ thiếu vắng những cảnh của ngộ và mê, thiên đường và địa ngục, thành công và thất bại, hay hạnh phúc và đau khổ.

Tuy nhiên, thái độ sống xem tất cả những gì đến là đời sống của ta chính là yếu tố của định tâm, như đã được Thiền sư Đạo Nguyên dạy trong Chi quán đả tọa. Đó là thái độ của người tu tập tọa thiền, và đồng thời, cũng là cái thế (trong nghĩa rộng rãi nhất) của một thiền giả.

Lý do chúng ta cảm thấy không chịu đựng nổi địa ngục hay sống không hạnh phúc và chạy lung tung để trốn tránh là vì chúng ta bám víu quá nhiều vào mơ ước được hạnh phúc. Truyền thống ở phương Đông thường nói điều này giống như chúng ta đang bị con

quỷ hợp hồn và hành hạ như một trò chơi, giống như mèo vờn chuột vừa bắt được. Có lẽ con quỷ bỏ chúng ta vào nồi nấu sôi, hay rượt đuổi chúng ta lên ngọn núi kim cương. Chúng ta áo đạc chạy quanh và con quỷ lại càng trên chọc chúng ta nhiều hơn trong nỗi hoang mang.

Hay một ví dụ có vẻ thời đại hơn, một người đàn ông bị thất bại trong việc kinh doanh, rồi vợ ông bị bệnh, con ông lại vừa bị tai nạn xe khiến bị khủng hoảng tinh thần. Tất cả những bất hạnh của ông dường như đến cùng một lúc, và hoàn toàn tuyệt vọng, ông bắt đầu vật vã với cuộc sống.

Tuy nhiên, mặc dù tất cả mọi sự là đời sống của chúng ta - ngay cả sự bất hạnh như trong trường hợp này - điều thiết yếu đặc biệt trong những hoàn cảnh như thế là phải đối diện nghịch cảnh với một thái độ bình đẳng. Nếu có rơi vào địa ngục, ta phải quyết tâm xem địa ngục như là nhà của mình. Bị nấu sôi trong vạc dầu, ta phải tọa thiền ở trong đó. Bị đuổi chạy lên ngọn núi kim cương, chúng ta sẵn sàng trèo lên bằng cả hai tay dù cho có nguy hiểm đến tính mệnh. Khi chúng ta dồn hết sinh lực vào bất cứ những gì đến với mình, không con quỷ nào có thể làm gì hơn được, phải rút lui. Sống như vậy mới là đáng sống!

Trong Lâm Tế Ngữ Lục có đoạn sau đây: “Ta (con người thực sự nơi ta) là siêu vượt trên tất cả mọi sự trên đời. Dù cho toàn thể vũ trụ này có sụp đổ, ta cũng không thoái tâm. Dù tất cả chư Phật trong mười phương có thị hiện đến, ta cũng không vui mừng.

Dù cho ba cõi địa ngục có hiện ra trước mắt, ta cũng không hãi sợ, bởi vì ta không ghét bỏ điều gì cả.”

Ta nhìn thiên đàng và địa ngục, ngộ và mê đều như nhau, hay nói một cách tích cực hơn, ta dần thân hết mình vào những gì đến trong đời, đó là thái độ sống trong pháp Phật.

Khi phát huy được thái độ sống như thế, ý nghĩa đời sống hàng ngày của chúng ta thay đổi toàn diện, và sự đánh giá của ta về sự việc cũng như về con người và hoàn cảnh đến cũng thay đổi theo. Bởi vì chúng ta không còn cố trốn khỏi sự mê lầm, bất hạnh, hay nghịch cảnh, cũng chẳng đuối theo sự giác ngộ và an lạc, thì tiền tài, địa vị cũng không còn giá trị như trước đối với chúng ta. Danh vọng hay những xảo thuật khôn khéo của người khác không làm ảnh hưởng đến cái nhìn của ta đối với người ấy, hay một tấm bằng ấn chứng sự giác ngộ cũng chẳng gây ấn tượng gì. Điều thiết yếu và tiên quyết là khi ta có được cái nhìn như vậy, ý nghĩa của những sự việc, tình trạng và con người trong cuộc đời ta sẽ hoàn toàn thay đổi.

Điển Tọa Giáo Huấn dạy chúng ta một cách cụ thể cách tu tập để có được thái độ này qua sự sử dụng kỹ càng các vật liệu nấu ăn. Chúng ta phải không nhìn sự vật như trước đây thường thấy nữa. Đúng ra là, chúng ta phải nhìn sự việc trong ý nghĩa và sự đánh giá hoàn toàn đối khác, xem tất cả như đời sống của mình! Trong bài có câu: “Khi sửa soạn đồ ăn, đừng bao giờ nhìn những vật liệu nấu ăn theo những định kiến phàm tình, cũng không nghĩ về chúng chỉ bằng

cảm xúc riêng tư.”

Nói cách khác, bạn không nên xem một vật gì là quý báu chỉ vì nó đắt tiền, cũng không coi nhẹ nó chỉ vì nó rẻ tiền. Trong bài còn nói: “Khi làm một món canh với rau củ đậm bạc, đừng có khó chịu hay xem khinh; cũng đừng có nhảy dựng lên vui mừng vì có được những vật liệu hảo hạng để làm một món ăn đặc biệt. Không yêu thích quyến luyến bữa ăn ngon, cũng không ghét bỏ bữa ăn tầm thường.”

Khuynh hướng của những người nấu bếp bình thường là sử dụng những vật liệu thực phẩm tầm thường một cách cầu thả và nâng niu cẩn thận những thứ đắt tiền. Khi thực hành pháp Phật trong vai trò điển tọa, ta phải sửa soạn các vật liệu đồ ăn với tất cả nhiệt huyết và lòng chân thành của mình.

Có thể nói, đối với những người đang tu tập như chúng ta, Điển Tọa Giáo Huấn là một bản văn đượm đầy tính chất từ bi. Những lời dạy trong ấy đã chỉ cho ta cách khai triển một lối sống Đạo ngay trong lòng những hoạt động của Đời.

Trong bài có câu: “Phải giữ thái độ bình đẳng không lệ thuộc vào phẩm chất của các sự vật. Một người dễ tâm bị lung lạc với phẩm chất của sự vật, hay thay đổi lời nói và thái độ tùy theo tướng mạo và địa vị của người đối diện thì không phải là một đạo nhân đích thực.”

Khi Điển Tọa Giáo Huấn chỉ cho ta cách sử dụng những vật liệu nấu ăn để làm một bữa cơm, đương nhiên cũng nhấn mạnh đến việc sửa soạn những vật

liệu đó với tất cả tâm ý của mình. Nhưng nếu chỉ có thế, thì bài giáo huấn này cũng chẳng hơn gì một bài chỉ dẫn cách nấu ăn từ một tay đầu bếp chánh. Nếu đào sâu hơn, ta thấy được ý nghĩa thâm diệu của pháp Phật trong đó, khi nói đến việc ta không nên bị lung lạc bởi những giá trị thế gian thường tình và không nên bỏ quên đi tính cách độc nhất vô nhị của đời sống mình. Thái độ này không chỉ ứng dụng vào những sự việc, mà còn đến tất cả những người và hoàn cảnh đến trong đời chúng ta. Tôi chắc rằng bạn đã hiểu tại sao tôi nói đến Điển Tọa Giáo Huấn như là một quyển sách dạy “nấu nướng cho đời sống”.

Con người thường có một khuynh hướng mạnh mẽ, dù có ý thức hay vô ý thức, là hay hạ mình trước những người họ nghĩ là có lợi cho họ, và xem thường những người họ cho là thấp kém hơn.

Mặc dù sự thật hiển nhiên là hầu hết con người đều phải nương vào một tập đoàn nào đó để kiếm sống, nhưng những người đạt tới chức vụ cao hay làm giám đốc trong các tập đoàn ấy lại thường tỏ thái độ kiêu mạn đối với những người cấp dưới. Trông họ đúng là một cảnh tượng khôi hài, nhưng đó lại là một tình trạng rất thường xảy ra. Điển Tọa Giáo Huấn cho ta thấy thái độ như vậy thật là một trời một vực với thái độ của một người sống đúng như Pháp, và soi sáng cho ta cách hành xử thường ngày của một đạo nhân phải như thế nào.

Vì trích đoạn sau đây cũng cùng một ý như trên, tôi muốn bạn hãy cảm nhận được toàn diện sự thiết

yếu của một thái độ tự tại tự do, không bị xoay chuyển bởi những giá trị xã hội thế gian thường tình: “*Khi nhận thực phẩm từ ban quản lý chùa, không bao giờ nên phàn nàn về số lượng hay phẩm chất của thực phẩm đã lãnh. Không có gì tệ bằng cứ cãi nhai than phiền là nhiều quá hay ít quá, hay là phẩm chất dở quá...*”

“*Một món ăn ngon không nhất thiết là vì có những vật liệu đắt giá; cũng vậy, một món canh dở không có nghĩa là vì nấu bằng những rau cỏ tầm thường. Khi lật rau, hãy làm với tất cả tấm lòng, với một tâm trong sáng, không cân nhắc gì đến chất lượng, y như là đang sửa soạn nấu một bữa tiệc linh đình vậy. Những dòng sông từ khắp nơi chảy về đại dương sẽ nhập một và trở thành một vị chung của biển; cũng vậy khi tất cả chảy vào biển pháp thanh tịnh thì không còn có sự phân biệt hảo hạng và tầm thường, tất cả chỉ còn một vị, đó là pháp vị, là như thị pháp giới.*”

Nói cách khác, khi chúng ta sống đời mình với hết tâm ý, thì không còn thấy có gì là cao hay là thấp, thuận cảnh hay nghịch cảnh, hạnh phúc hay bất hạnh. Đại dương của đời sống chỉ còn có một vị. “*Tương tự như vậy, đừng xét đoán những vị sư nào là đáng kính hay không đáng kính, cũng đừng để ý xem người nào mới tu hay đã tu lâu.*”



*Hãy tinh tấn nỗ lực,  
bạn sẽ hiểu được ý Thiên  
vượt ngoài chữ nghĩa luận bàn.*

*Nếu không,  
sẽ có thể bị dẫn sai lạc theo tà kiến  
mà không thể làm được thiện hảo  
công việc nấu ăn  
phục vụ cho đại chúng được.*