

Thiền quán giữa đời thiền

[Khánh Yên dịch](#)

Chiêng không người đánh Sống giữa cuộc đời và hành thiền định, dưới con mắt của thế gian, bạn giống như cái chiêng không người đánh, nên không phát ra âm thanh. Người đời xem bạn như kẻ vô dụng, điên khùng, thất bại; nhưng thực tế thì ngược lại.

Chân lý ẩn tàng dưới cái không thật, sự vĩnh hằng ẩn mình trong cái bóng của vô thường.

Không có gì đặc biệt cả

Người ta thường hỏi tôi bí quyết để tu học. Phải chăng tôi phải chuẩn bị tâm để thiền định sao? Không có gì đặc biệt ở đây cả. Tôi chỉ thiền như tôi đã thiền. Họ

hỏi, “Thế, phải chăng ngài là vị A-la-hán?” Tôi có nên biết điều đó không? Tôi cũng giống như thân cây, cho ra nhiều cành lá, đơm hoa rồi kết trái. Chim chóc đến ăn và làm tổ trên thân cây đó. Nhưng cây không tự biết sự hiện diện của chính nó. Nó chỉ thuận theo quy luật của tự nhiên; Thể hiện như chính bản thân nó mà thôi.

Thiền

Du khách là thiền sinh, đến tham vấn ngài Achaan Chah, “Ngài bao nhiêu tuổi? Phải chăng quanh năm suốt tháng ngài chỉ sống quanh quẩn trong thiền viện?”

“Tôi không sống ở đâu cả,” ngài trả lời. “Không có chỗ nào để anh tìm thấy được tôi. Tôi không có tuổi. Nếu có tuổi anh phải hiện hữu trên cuộc đời này, và khi

anh nghĩ, anh hiện hữu trên cuộc đời này là anh đã tạo ra sự rắc rối. Không tạo ra những rắc rối, thì cuộc đời cũng sẽ không rắc rối. Đừng tạo cho mình bản ngã. Tuyệt đối không có gì để nói cả.”...

Có lẽ vị thiên sinh kia đã cảm nhận rằng cốt tủy của thiên minh sát không khác gì với cốt tủy của thiên tông.

Mạch nước ngầm

Đạo pháp không thuộc về một ai; Đạo pháp không có chủ. Nó hiện diện trên cuộc đời này từ khi thế giới hình thành, nó tồn tại như chân lý. Đạo pháp vẫn luôn hiện hữu trên đời này, bất động, không thời gian, nó vẫn hiện hữu để cho những ai tìm kiếm nó. Đạo pháp như mạch nước ngầm ẩn sâu trong lòng đất. Bất cứ người nào đào sâu xuống đều bắt gặp nó. Tuy

nhiên, dù bạn có đào hay không, đạo vẫn luôn hiện hữu ở đó, ẩn mình dưới những sự vật.

Để tìm đạo pháp, chúng ta không cần tìm ở đâu xa, không nỗ lực tìm kiếm hoặc tập trung nghiên cứu vào bản chất của đạo pháp. Đạo pháp không có ở đó, cũng không ở quá xa để con người phải dùng kính viễn vọng để quan sát. Đạo pháp vẫn luôn hiện hữu ở đây, trên cuộc đời này, rất gần gũi với chúng ta, bản chất thực của đạo pháp ở ngay bên trong mỗi người, trong cái ngã và vô ngã. Khi chúng ta cảm nghiệm được bản chất thực này, thì mọi rắc rối và nghi ngờ đều tan biến. Thánh thiện và tội ác, niềm vui và nỗi khổ, tối và sáng, ngã và vô ngã, tất cả đều trống rỗng. Để biết được bản chất đích thực này, mọi cảm nhận về ngã trước đây

trong mỗi chúng ta phải chết đi, khi đó chúng ta mới thực sự có tự do.

Chúng ta phải biết thực hành những bài học từ bỏ, không mê chấp vào bất cứ điều gì. Trước khi từ bỏ tâm và thân này, chúng ta phải nhìn thấy bản chất thật của nó. Khi đó chúng ta sẽ không còn mê chấp vào nó.

Không có cái “tôi” và cái “của tôi”, tất cả đều vô thường và giả tạm. Nhưng, tại sao chúng ta không nói Niết-bàn là cái “của tôi”? Vì những ai đã cảm nghiệm trạng thái của Niết-bàn thì họ không còn nghĩ đến “tôi” và cái “của tôi” nữa. Nếu họ nghĩ Niết-bàn là cái “của tôi”, thì họ chưa thực sự biết được Niết-bàn là gì. Những ai đã nếm qua hương vị ngọt ngào của mật ong, họ không hề nghĩ, “Tôi đang thưởng thức hương vị ngọt ngào của mật ong”.

Khi nói đến đạo pháp là tiến về phía trước. Nhưng đạo pháp chân thực không đi về phía trước, không lùi lại phía sau, và cũng không đứng yên một chỗ.

Vô ngã

Khi con người chưa hiểu thế nào là cái chết, thì cuộc đời là cái gì đó thường đem lại cho con người sự bối rối. Nếu cái thân này thực sự là của chúng ta, thì nó phải biết nghe lời chúng ta. Nếu chúng ta nói, “Thân này đừng có già lão.” hoặc “Ta cấm thân này không được bệnh.” Khi đó thân có nghe chúng ta không? Không, nó chẳng quan tâm gì đến những yêu cầu của chúng ta cả. Chúng ta chỉ tạm gá vào cái thân này, chúng ta không phải là chủ nhân của nó. Nếu chúng ta nghĩ, thân này là của chúng ta, thì chúng ta sẽ đau khổ khi phải rời bỏ nó. Nhưng trên thực tế, không có

cái ngã vĩnh hằng, không có gì bền vững và bất biến để chúng ta có thể ôm giữ mãi trên cuộc đời này.

Đức Phật đã chỉ ra cho chúng ta hai dạng chân lý; Chân lý tối hậu và chân lý hạn cuộc. Những suy nghĩ về ngã chỉ là khái niệm, là ước lệ giới hạn - Người Mỹ, người Thái, giáo sư, sinh viên, tất cả đều là ước lệ. Tuyệt đối không có ai hiện hữu cả, chỉ có cái thân tứ đại hình thành từ đất, nước, gió, lửa và những yếu tố tạm duyên khác mà có hình tướng. Nên chúng ta mới gọi cái thân này là người, là ngã “của tôi”, nhưng khi đi sâu vào chỗ tận cùng của nó, không có “cái tôi”, chỉ có cái vô ngã mà thôi. Để hiểu được lý vô ngã, bạn phải thiền định. Nếu suy nghĩ để tìm ra đáp án, cái đầu của bạn sẽ nổ tung ra máu. Một khi bạn đã cảm nghiệm được lý vô ngã, mọi

gánh nặng của cuộc đời sẽ tan biến theo mây khói. Cuộc sống gia đình, công việc và tất cả mọi thứ trên cuộc đời này khi đó sẽ trở nên dễ dàng hơn. Khi bạn không còn nhìn thấy ngã và không còn mê chấp vào hạnh phúc, và khi không chấp vào hạnh phúc nữa, lúc đó bạn mới thực sự có hạnh phúc.

Sự an lạc của chư Phật

Nếu tất cả đều vô thường, không toại nguyện, vô ngã, thì điều gì tồn tại trên cuộc đời này? Khi người ta nhìn dòng sông trôi chảy, nếu có ai đó không muốn nó chảy nữa, hoặc muốn nó ngừng chuyển động, không đi theo bản chất tự nhiên vốn có của nó, thì người đó sẽ đau khổ mà thôi. Một người khác lại hiểu được rằng, bản chất của dòng sông luôn trôi chảy, dù anh ta có thích hay không thích, nó vẫn

chảy, cho nên anh ta không đau khổ. Để cảm nghiệm sự có mặt của dòng chảy, cái trống rỗng của niềm vui, cái không của ngã, người ta phải biết rằng đâu là sự bền vững và bình thản trong đau khổ để tìm thấy sự bình yên trong cuộc đời.

“Lúc đó,” có người hỏi, “Vậy ý nghĩa của cuộc đời nằm ở đâu?” “Tại sao chúng ta có mặt trên cuộc đời này?” Tôi không thể nào nói cho các bạn về điều này. Tại sao chúng ta phải ăn? Bạn ăn để rồi bạn không bao giờ ăn nữa. Bạn sinh ra để rồi bạn không còn sinh ra nữa trên cuộc đời này.

Khi nói đến bản chất thật của sự vật, cái không và vô ngã, thực ra không dễ dàng chút nào. Khi lắng nghe, người ta cũng cần phải có phương tiện để hiểu.

Tại sao chúng ta phải tu? Nếu không tu thì làm sao chúng ta cảm nghiệm được sự bình yên. Sự đau khổ không thể luôn đồng hành mãi với người tu.

Chính ngũ uẩn là những kẻ sát nhân tội đồ. Khi chúng ta chấp vào thân, thì chúng ta cũng sẽ chấp vào tâm, và ngược lại. Đã đến lúc chúng ta không nên tin vào bản tâm của mình. Hãy sử dụng giới luật như vũ khí để điều phục tâm, nên sống thiểu dục và không ngừng chánh niệm. Khi đó, dù niềm vui hay nỗi khổ có khởi lên trong bạn, bạn sẽ không còn bị ràng buộc bởi nó, và luôn cảm nghiệm rằng mọi trạng thái đều vô thường, không toại nguyện và vô ngã. Phải học cách điều phục để tâm tĩnh lặng. Tĩnh lặng là cội nguồn an lạc chân thực của chư Phật.

Đức Phật phi thời gian

Bản chất của tâm hằng chiếu sáng và không ô nhiễm, như nguồn nước trong và đầy hương vị. Nhưng, nếu nói tâm đã trong sạch thì chúng ta tu để làm gì? Không, chúng ta đừng chấp vào sự trong sạch này. Chúng ta phải vượt lên trên mọi sự đối đãi của nhị nguyên, vượt lên tất cả mọi khái niệm; Tốt cũng như xấu, trong sạch cũng như ô nhiễm, ngã và vô ngã, sinh và tử. Để hiểu được vì sao ngã phải tái sinh là cả vấn đề rắc rối của cuộc đời. Bản chất trong sạch đúng nghĩa là cái vô giới hạn, không thể nắm bắt, vượt lên trên những đối cực và tất cả sự sáng tạo.

Chúng ta an trú (quy y) theo Phật, Pháp, Tăng. Đây cũng là sự kế thừa của mỗi vị Phật khi xuất hiện trên thế gian. Nhưng Phật là ai? Khi chúng ta nhìn sự vật bằng con mắt trí tuệ, thì Phật là cái phi thời

gian, bất sinh và không liên quan gì với thân xác, lịch sử và bất cứ hình ảnh nào cả. Phật là nền tảng vốn có của tất cả chúng sinh, là cảm nghiệm về sự thật của bản tâm bất động.

Cho nên, Phật không phải là người đã giác ngộ tại Ấn Độ. Thực ra Phật chưa bao giờ giác ngộ, chưa bao giờ sinh ra và cũng chưa bao giờ mất đi. Đức Phật phi thời gian này là cội nguồn đích thực của mỗi chúng ta, sẵn có trong chúng ta. Khi chúng ta an trú trong Phật, Pháp, Tăng hay mọi cái trong cuộc đời này là chúng ta tự giải phóng cho chính mình. Mọi thứ trên cuộc đời này đều là thầy của chúng ta và cũng chính là bản chất đích thực của cuộc đời.

Trích dịch từ Chah Achaan. A Still Forest Pool (Tâm Tịnh Lặng). Compiled & Edited by Jack Kornfield & Paul Breiter.

A Quest original. First Edition 1985. Third Quest Printing 1987. The Theosophical Publishing House.