

# GÓP NHẬT LÁ RỪNG

## Mục lục

### Lời nói đầu

1. Thơ hài cú
2. Tâm điểm của Thiền
3. Tỉnh thức
4. Thực hành thiền định
5. Tạc tượng Phật
6. Lắng nghe
7. Mênh mênh mông mông
8. Ryokan và kẻ trộm
9. Thế à!
10. Mộng chẳng? Thực chẳng?
11. Chúng sinh tức là Phật
12. Hãy tin nơi cái đầu của chính mình
13. Vạn vật hòa một điệu
14. Chung ánh trắng vàng
15. Nhìn mọi vật như-chúng-là
16. Tìm xuân

17. Học đọc thơ tình
18. Tôi chẳng giấu ông điều gì cả
19. Bà lão và ông sư
20. Nhân đạo nhân
21. Tiếng vô thanh
22. Trúc xanh hoa vàng
23. Cư trần lạc đạo
24. Không lời, không dây
25. Trong ngoài thanh tịnh
26. Vui và chú tâm
27. Thiên không xa
28. Thiên không nghiêm chỉnh
29. Đạo đời không-hai
30. Trinh nguyên vàng trắng sáng
31. Phải sống như thế nào
32. Buông
33. Chương ngại ở tại tâm
34. Tấm lòng trẻ thơ
35. Để làm chi
36. Đơn giản là Phật

# GÓP NHẬT LÁ RỪNG

## 1. THƠ HÀI CÚ

Con quạ cất cánh bay  
Cành cây mêm mại còn lay động  
Trong nắng quái chiều đông.

Natsume Soseki

### LỜI BÀN

Nguyên tác bài thơ viết bằng tiếng Nhật. Một bài thơ Nhật Bản thứ thiệt. Một dịch giả người Nhật dịch sang tiếng Anh. Và từ bản tiếng Anh đó mà có bản tiếng Việt như trên. Vậy thì bản tiếng Việt này có còn là một bài thơ? Và đặc biệt là một bài hài cú? Ngoài ra, và quan trọng hơn nhiều, là cái “chất Nhật Bản” không thể phân tích được, không thể nói năng! Đó là những hạn chế của bản dịch vậy! Dù vậy, biết làm sao hơn? Thôi thì đành chấp nhận cái tương đối vậy!

Sau đây xin được nêu lên vài đặc điểm của thơ hài cú. Đặc điểm nổi trội nhất của hài cú là tính quá đơn sơ của nó. Gần như không có gì! Càng không có ý gì! Đơn sơ như một bức tranh thủy mặc.

Thực vậy, có gì đâu! Như một buổi chiều đông, có một con quạ bay đi, làm cành cây lay động, khiến cho cùng lay động chút nắng quái còn vương! Ôi chút nắng quái còn vương óng ánh! Lay động trên cành cây, mà cũng đang lặn vào đêm đông! Đêm đông ấy, mênh mông! Nhưng cái mênh mông đó, hài cú không nói! Không nói, hay là để cho cái mênh mông kia tự nó nó nói vậy chăng?

Có gì đâu! Nhưng không thể trách nó được, bởi vì hài cú vốn là vậy! Là không vẽ vờ thêm thắt. Không xen vào những tình ý riêng tư! Đúng là chỉ đơn giản như một bức tranh thủy mặc. Người vẽ phát

một nét bút , thoảng một cái mà ghi lại hình một làn gió thu! Ôi làn gió thu, tình mênh mông! Cái tình mênh mông đó, hài cú không nói! Không nói, hay là để cho cái mênh mông kia tự nó nó nói đó chẳng?

Hài cú không vẽ vờ, không thêm nhân, thêm nhị. Hài cú tinh khôi! Dễ gợi nhớ chuyện một tứ gái kia. ..

Một buổi sáng mùa đông, bà chủ bảo người tứ gái đem đồ xác trà. Cô mở cửa, bước ra ngoài. Giây lâu trở vào, xác trà vẫn còn nguyên trong bình!

— Thừa bà, tuyết phủ khắp, trắng phau!  
Xác trà này con không biết đồ đâu!

Một tâm hồn tinh khôi, như màu tuyết trắng phau! Có phải chẳng vì cái tâm hồn tinh khôi đó mà đã có thơ hài cú? Nhưng điều này thì là thực: nó làm chùng lại ý muốn mạo muội giảng giải bài thơ!

Cũng với cái tâm kính cẩn đó, xin phép dịch thêm mấy bài hài cú nữa, cũng là của thi nhân Natsume Soseki. Ấy cũng là đề cho có đủ bốn mùa xuân, hạ, thu, đông.

Kìa con cá bé bé

Tung tăng mãi miết bơi ngược dòng  
Sông xuân chảy miên man!

\*

Muộn rồi đã đến giờ  
Mọi người nên đi ngủ; ô kìa!  
Trăng hè sáng mênh mông!

\*

Núi mùa thu rục rờ  
Đọt mây trắng cao cao nhàn nhã  
Lững lờ thanh tịnh trôi.

Chợt thấy có điều tự hỏi: Có phải khi cái nhìn của ta đã trở lại tinh khôi mà ta bắt gặp cái thần của hài cú? Hay là hài cú góp phần giúp cho cái nhìn của ta trở lại tinh khôi?

## 2. TÂM ĐIỂM CỦA THIỀN

Câu “Thực ra chúng ta không biết gì cả” đúng là tâm điểm của Thiền.

Tu sĩ Thiền môn chúng tôi từ ngày này sang ngày khác, năm này sang năm khác, miệt mài học hỏi cái “không thể nghĩ bàn”.

Soen Nakagawa

### LỜI BÀN

Soyen Shaku được biết là một trong những vị Thiền sư tiên phong đem Thiền đạo Nhật Bản sang Hoa Kỳ. Chuyến đi đầu tiên của người sang Hoa Kỳ năm 1893 hầu như không gieo trồng được mấy chủng tử Thiền ở đất nước này. Tuy vậy, mười hai năm sau, theo lời mời của

Alexander và Ida Russell, người lại sang San Francisco. Năm sau, trong buổi nói chuyện trước một thánh chúng Hoa Kỳ, người đã nói một câu có ý nghĩa thật bí ẩn:

Tôi học Phật đạo đã trên bốn mươi năm, nhưng mới vừa qua đây thôi, tôi chợt nhận ra rằng ... rất cuộc, tôi không hiểu gì cả!

Câu nói thật là ... lạ kỳ! Đặc biệt là trước một thánh chúng như thánh chúng Hoa Kỳ. Nó được đón nhận bằng thái độ đương nhiên là không thân thiện. Nó cũng đã làm cho ông nổi tiếng, và đương nhiên không phải là tiếng tốt! Số phận của những câu nói “không” của các bậc cao tăng thường là như vậy đó chăng?

Chợt nhớ lại câu chuyện giữa Tổ Bồ Đề Đạt Ma và Lương Vũ Đế xưa. Trong buổi tiếp xúc đầu tiên vua Lương lần lượt



đặt ba câu hỏi. Và ông đã thất vọng xiết bao khi nhận được ba câu trả lời với đủ ba chữ “không”! Thế là vua Lương khi ấy chưa đủ nhân duyên để tiếp nhận giáo pháp của vị cao tăng đến từ xứ Phật. Và Tổ Đạt Ma khi ấy thì chưa đủ duyên để gieo giống Thiên học vào Trung Quốc !

Những chữ “không”, hoặc “không biết” kia là lạ thường thật! Mà nói lên những chữ lạ thường đó nào phải riêng có Tổ Bồ Đề Đạt Ma hay Thiên sư Soyen Shaku!

Thực vậy, câu “Thực ra chúng ta không biết gì cả” được Thiên sư Noen Nakagawa trích dẫn trên kia là của văn hào Goethe ( Đức, 1749 – 1832 ). Ngoài ra thì ta cũng dễ nhớ lại nhà hiền triết cổ Hy Lạp Socrates ( 469 – 399 TCN ). Ngoài câu nói nổi tiếng “Hãy tự biết chính mình”, ông còn có câu nói khiến ai

này đều phải suy nghĩ: “Tôi chỉ biết một điều là tôi không biết gì cả”!

Nói tóm lại thì ta đang phải đối mặt với các chữ “không” và “không biết”. “Không” và “không biết” có vẻ như sừng sững, đầy tính thách thức. Đầy tính thách thức như những công án Thiền!

Thực ra thì “không” đã từng là một công án Thiền!

Một ông tăng hỏi hòa thượng Triệu Châu ( Trung Quốc, 778 - 897 ):

- Con chó có Phật tánh không?

Triệu Châu đáp:

- Không!

Chữ “không” đó của hòa thượng Triệu Châu sau đó được dùng như một công án Thiền và được ngài Vô Môn Huệ Khai ( Trung Quốc, 1183 – 1260 ) đặt ở vị trí đầu tiên trong quyển sách có tên là Vô Môn Quan, trong đó sưu tập hợp và luận

bàn về các công án. “Không” có hàm ý gì? Ngài Huệ Khai nói rõ: Chớ nên cho “không” là hư vô; chớ nên hiểu “không” như là tương phản với “có”.

Thì ra là với chữ “không” đó hòa thượng Triệu Châu đã không trả lời cho câu hỏi dạng có/không kia! Mật ý của hòa thượng là đẩy cho cái tâm nhị biên mãi nghĩ có, nghĩ không kia bị sụp vào “hố thăm của tư tưởng”, để rồi hoang mang!

Trong nỗi hoang mang đó, mời đọc thêm một câu chuyện Thiền .

Một ông tăng hỏi một ông sư:

- Nhục thân rồi thì sẽ bị phân hủy, thế Pháp thân thì sao?

Ông sư đáp:

- Hoa trên núi nở rộ như gấm dệt; nước dưới khe chảy xanh biên biếc.

Ông sư có vẻ như chẳng hề quan tâm trả lời câu hỏi về Pháp thân! Bằng cách đáp lửng lơ, lơ lửng đó ông đã thoát ra khỏi cảnh giới của lời lẽ và khái niệm! “Pháp thân” cũng do đó mà được khai phóng và, một cách thật sinh động, hóa ra thành là hoa trên núi, rục rỡ như gấm, mà còn hơn cả gấm! Hoặc, cũng một cách thật sinh động, hóa ra thành nước dưới khe, chảy trong dòng biếc, trường lưu!

“Pháp thân” là như vậy. Cũng như vậy là « không » và là « Phật tánh ». Không là cái gì cả ! Không là vật gì cả ! Không hạn định trong khái niệm. Vì thế mà « không biết » được vậy.

Về chỗ « không biết » còn có một câu chuyện khá thú vị.

Khổng Tử đến đất Châu, tham kiến Lão Tử, hỏi về lễ. Khi về người nói với các đệ tử : Về con chim thì ta biết nó bay như thế

nào ; về con cá thì ta biết nó lội ra sao ... .  
 Chí như con Rồng thì ta không biết nó  
 theo mây, theo gió như thế nào ! Nay ta  
 thấy Lão Tử như con Rồng !

Vậy là đã rõ : Khổng Tử « không  
 biết » về ...con Rồng ! Bởi có sao ? Có  
 phải chăng là vì tiềm năng của Nó, trong  
 bay lượn nói riêng, và trong biến hóa nói  
 chung, là vô hạn ? Cái « tiềm năng » đó,  
 mặt khác, cũng thật ản vi ! « Vô hạn » và  
 « ản vi » thì đương nhiên là « không  
 biết », là « không thể nghĩ bàn » vậy !

Do đó mà thấy rõ : chỗ mà các bậc  
 thông tuệ nói là « không » và « không  
 biết » chính là tâm điểm của Thiên.

### 3. TỈNH THỨC

Hỏi các thầy sa môn,

Khi các thầy hít vào một hơi sâu, các thầy hãy hay biết rằng các thầy đang hít vào một hơi sâu.

Khi các thầy hít vào một hơi cạn, các thầy hãy hay biết rằng các thầy đang hít vào một hơi cạn.

Khi các thầy hít vào một hơi vừa, các thầy hãy hay biết rằng các thầy đang hít vào một hơi vừa.

## Phật Thích Ca Mâu ni

### LỜI BÀN

Đó là lời Phật dạy về phép thiền định. Và đó là phép thiền định mà về sau này người ta gọi là phép theo dõi hơi thở. Lời dạy của Thế Tôn xem ra sao đơn giản quá! Các thầy sa môn đương nhiên là hiểu. Mà thật ra không đợi đến các thầy sa môn mới hiểu! Bởi vì quá đơn giản. Đơn giản như

là không có gì! Chính vì vậy mà tự nhiên ta có cảm giác băn khoăn, khó hiểu!

Cảm thấy băn khoăn, cảm thấy khó hiểu là phải! Bởi vì dưới cái bề ngoài có vẻ như là không có gì đó vốn hàm ngụ bên trong diệu pháp thâm uyên!

Ta lại đọc lại lời dạy của Thế Tôn. Đề ý rằng « hơi thở sâu » được « hay biết » là « hơi thở sâu đang hít vào ». Ở đây chữ « đang » là một chữ vàng! Bởi vì « đang » kéo cái tâm trở về! Tạm nói là trở về với « hiện tại ».

Tạm nói, bởi vì thấy ra là từ « hiện tại » có điều bất ổn. Bởi vì ý nghĩa của nó khá là phiếm định! Ấy là hôm nay? Là tuần này? Là tháng này? Hay là năm nay? Đều là hiện tại cả! Do đó có thể thấy là ta cần một thứ hiện tại rất hiện tại vậy! Ấy là thứ hiện tại mỏng tanh! Ấy là thứ hiện tại mỏng tanh như một hơi thở!

Ấy là thứ hiện tại mỏng đến độ như thể không còn thời gian tính ! Thứ hiện tại mỏng tanh đó tạm gọi tên là « hiện tiền »

« Hiện tiền » có ý nghĩa tâm lý và đạo học thật thâm thúy, như Đại sư Huệ Năng đã từng thấy :

Trong sát na hiện tiền chẳng có tướng sinh ;

Trong sát na hiện tiền chẳng có tướng diệt.

Vì thế cho nên không có vấn đề chấm dứt sinh diệt.

Vì thế cho nên cái tịch tịnh là cái hiện tiền.

Trong sát-na hiện tiền không có sinh, không có diệt. Không bị sức ép của thời gian. Chỉ có sự tròn đầy. Như khi tâm hiện tiền ở hành vi ăn thì người ăn thưởng thức tròn đầy hương vị của thức ăn. Trong hiện tiền đó mọi nghĩ ngợi ngược xuôi đều lặng bật. Trong hiện tiền tịch tịnh mọi ý nghĩ sinh diệt, cũng tức là mọi ý nghĩ ngược xuôi.



Hỏi : làm thế nào để lạng bạt mọi mọi  
 nghĩ ngược xuôi ? Cũng tức là hỏi: Làm  
 thế nào để tâm an trú trong hiện tiền ?  
 Đáp : Bằng cách theo dõi hơi thở vậy !  
 Theo dõi hơi thở là bài tập về tỉnh thức.  
 Theo dõi hơi thở là bài tập sống trong  
 hiện tiền.

Tóm lại, lời Thế Tôn được trích dẫn  
 trên là một bài học về thiền định, hay  
 thiền tập, trong đó hành giả khám phá và  
 làm quen với cái « hiện tiền ». Tuy vậy  
 việc thiền tập đó hẳn không có nhiều ý  
 nghĩa nếu nó bị giới hạn trong những thời  
 ngồi thiền. Nó cần được mở rộng ra toàn  
 bộ cuộc sống, cho dù khi ăn hay khi ngủ ;  
 cho dù khi đi, đứng hay nằm, ngồi. Về ý  
 này nhà Thiền đã có câu diễn tả rất đơn  
 giản mà thực thâm thúy :

Thiền trong bữa củi; Thiền trong gánh  
 nước.

Khi bữa củi thì là bữa củi trong tỉnh thức, khi gánh nước thì là gánh nước trong tỉnh thức. Tỉnh thức trong từng nhát búa bở, tỉnh thức trong từng bước chân đi!

Từ đó cũng hiểu ra rằng yêu cầu “thiền định không ngừng” không có nghĩa là mãi ngồi thiền! “Thiền định không ngừng” có nghĩa là tỉnh thức trong khi làm bất kỳ công việc gì trong đời thường vậy.

#### 4. THỰC HÀNH THIỀN ĐỊNH

Ta không hành thiền để thành Phật, mà hành thiền bởi vì ta vốn dĩ đã là Phật.

“Đã là Phật” là khởi điểm của sống Thiền.

Phật là “thể”; hành thiền là « dụng ».

Cả « thể » và « dụng » tương ứng với trí huệ và từ bi

của vị Bồ Tát ở cõi trần có sinh, có diệt này.

Alan W. Watts

## LỜI BÀN

Trên đây là lời của một nhà Thiền học phương Tây. Có thể lời đó nói lên một ý có vẻ mới mới, lạ lạ? Có phải thế chăng? Thử lần lượt xét từng điểm một.

Hỏi : Nói rằng « Ta vốn dĩ đã là Phật » thì có cơ sở kinh điển nào không ?

Đáp : Có ! Điều đó đã được nói trong kinh A Di Đà. Ấy là trong câu chuyện về ngài Pháp Tạng. Ngài Pháp Tạng khi còn là một tỳ kheo thì đã có lời đại nguyện : Nếu ngày nào chưa độ được chúng sinh đau khổ vào niết bàn an lạc thì ngày đó nhất định không thành Phật. Vậy mà vị tỳ kheo cao cả đó đã thành Phật từ vô lượng

kiếp với danh hiệu là Phật A Di Đà ! Điều ấy có nghĩa rằng cả thầy chúng sinh cũng đã cùng A Di Đà thành Phật từ vô lượng kiếp !

Những bậc thông tuệ hẳn sẽ nói : đó là huyền thoại! Bậc thông tuệ nói thế thì đúng vô cùng ! Và bậc thông tuệ cũng biết rằng huyền thoại ấy vốn hàm ngụ một chân lý uyên thâm .

Chính vì « đã là Phật » nên ta hành thiền. Tự nhiên như vậy ! Cũng như là tự nhiên mà con chim nó bay ! Nó bay, đơn giản bởi vì nó là chim ! Vì « đã là Phật » cho nên Phật tánh tự nhiên thể hiện. Hành thiền là sự thể hiện của Phật tánh vậy. Đó là ý nghĩa của câu nói : Phật là thể, hành thiền là dụng.

Có người nói: hành thiền thì cũng giống như là “trở về nhà”. Câu nói đó đơn sơ mà sâu sắc. Ai mà không muốn “trở về

nhà” sau khi đã đi Đông, đi Tây, nhỉ? Bởi vì “đi Đông, đi Tây” thì có nghĩa là lưu lạc, “trở về nhà” thì mới được an lạc vậy!

Tuy vậy, sự “trở về nhà” ở đây không có nghĩa là một sự “trở về nhà” đơn giản, theo cách ta thường trở về nhà! Có thể xem đây như là một sự trở về nhà rất ráo. Nó có khởi điểm là một lần tỉnh ngộ. Đại loại thì như là sự trở về của kẻ sĩ Nguyễn Công Trứ:

Chen chúc lợi danh đà chán ngắt

Cúc tùng phong nguyệt mới vui sao

Qua hai câu thơ đó có thể thấy là cụ Nguyễn đã trải nghiệm đầy đủ cái ‘lộ trình’ ra đi và trở về vậy. Trước thì ôm mộng lợi với danh mà ra đi, mà chen với chúc. Để rồi bản thân trải nghiệm nông nổi chán ngắt. Chán ngắt mà trở về! Chỉ khi trở về mới thấy nơi quê nhà có những

cúc cùng tùng, những phong với nguyệt!  
Là mãi đến bây giờ mới thấy vậy!

Cái “lộ trình” ra đi để rồi trở về đó âu cũng là cái lộ trình định mệnh của đời người đó chăng? Sự trở về trong hành thiền có ý nghĩa như vậy. Là sự trở về rốt ráo. Nói là « rốt ráo » vì là về đến tận Quê Nhà!

Hỏi : Hành thiền cụ thể là sao ?

Đáp: Ta nhớ giữa các đạo hữu thường chúc nhau:

Thân tâm thường an lạc. (Thân và tâm đều luôn được an lạc)

Bạn chúc nhau như vậy, nhưng bên trong có hàm ý: bạn hãy hành thiền để cho thân tâm thường an lạc! “Hành thiền” cốt là đưa cả thân và tâm vào trạng thái an lạc vậy.

. Để đưa thân vào trạng thái an lạc thì có thể thấy trong phép “tọa thiền”. Người

ta “ngồi kiết già”, cũng gọi là “liên hoa tọa”. Đối với người đã quen với cách ngồi này thì được biết rằng đây là thế ngồi đem lại cho thân ta cảm giác bình an nhất, tự tại nhất. Đây là thế ngồi ta thấy trong các tượng ngồi của Đức Phật Thích Ca Mâu Ni. Tuy vậy, đối với người chưa quen thì không thể ngồi theo cách này. Do đó mà có thế ngồi “bán già”, hoặc đơn giản là ngồi trên ghế. Điều quan trọng nhất là đỉnh đầu phải ở trên đường thẳng đứng với cột sống - cũng là vì sự an lạc của thân.

Thực hành thiền định thực ra không chỉ có cách “ngồi thiền”. Ta có thể hành thiền trong các tư thế khác, chẳng hạn như khi đi, đứng, hay nằm. Điều cốt yếu là trong tất cả những tư thế đi, đứng, hay nằm, ngồi đều phải là đi, đứng hay nằm, ngồi trong tư thế an lạc nhất, tự tại nhất! Khi

nói “đi như Phật đi, đứng như Phật đứng, nằm như Phật nằm, ngồi như Phật ngồi” là muốn nói ý đó.

Sự an lạc của thân còn ở trong hơi thở. Hơi thở an lạc là hơi thở đều, sâu, chậm.

Muốn đưa tâm vào an lạc thì làm sao? Cốt yếu là trong một chữ « buông »! Nhìn lại thì có thể thấy là đúng như vậy. Thử hỏi : khi nào thì tâm không an lạc? Có phải là khi tâm nặng trĩu vì những căn rứt, hối hận, hay hối tiếc vì những việc đã làm, hay đã không làm, trong quá khứ? Vậy thì, cái quá khứ đó, xin hãy “buông” đi! Mặt khác tâm cũng không an lạc vì những lo lắng và lo toan cho tương lai. Do đó mà, cái tương lai”đó, xin hãy “buông” đi!

Có buông được không? Và có được buông không? Đáp: Được! Bởi có sao? Bởi vì cả quá khứ và tương lai vốn không



thực! Quá khứ và tương lai đều là những tạo tác của tâm! Quá khứ và tương lai đều hư vọng!

Tóm lại, hành thiền là hành vi thể hiện Phật tánh, cũng tức là bản tánh. Nói cách khác, hành thiền không gì khác hơn là cái dụng của thể tánh Phật hằng có. Với phương pháp quán hơi thở, hành giả có khả năng thực chứng cái « hiện tiền ». Trong « hiện tiền » có cả thanh tịnh và an lạc. Có cả trí huệ và từ bi.

## 5. TẠC TƯỢNG PHẬT

Trước khi sang châu Mỹ, khi mới bắt đầu học Thiền, Sokei-an Sasaki được thầy sắp xếp cho gặp Thiền sư Soyen Shaku. Được biết rằng Sokei-an từng học tác tượng gỗ, Thiền sư hỏi:

- Con học nghệ thuật đó bao lâu?
- Sáu năm.

- Hãy tạc cho ta một pho tượng Phật!  
Hai tuần sau Sokei-an trở lại, đem đến một tượng Phật bằng gỗ.

- Cái gì thế này? Thiền sư kêu lên và ném pho tượng qua cửa sổ.

Về sau Sokei-an tâm sự: “ Có vẻ là thầy có phần khắc nghiệt, nhưng mà không phải vậy. Thầy có ý muốn tôi tạc tượng Phật ngay trên chính bản thân mình.”

## LỜI BÀN

“ Tạc tượng Phật trên chính bản thân mình”. Câu nói đó bỗng nhiên vang vọng cơ hồ như một công án Thiền! Có thể nào... ?

Chợt nhớ lại những diễn viên kịch câm. Một diễn viên kịch câm tài ba có thể diễn màn “lấy bản thân mình tạc thành tượng Phật”. Người ấy có thể “tạc” được một pho tượng thật đẹp! Mắt tượng hé mở mà

tỏa ra ánh sáng từ bi. Trên môi nở nụ cười an lạc. Toàn thân bất động. Khán giả ai nấy đều khen nức nở! Nhiều người không cầm lời được, bất giác thốt lên: Giống y một tượng Phật!

Tuy vậy, e rằng việc “tạc tượng Phật” mà Thiền sư nói thì không phải thế! Cứ tưởng tượng cảnh Sokei-an diễn trò ấy trước Thiền sư Soyen Shaku! Nếu thế thì sự thế đã ra sao, nhỉ? Có thể là Thiền sư đã ném Sokei-an qua cửa sổ! Trong trường hợp đó thì kể ra Sokei-an cũng đáng tội. Bởi vì là đã “đóng kịch”. Mà kịch tức là giả!

Nghĩ tới rồi nghĩ lui. Rồi bỗng giật mình! Biết đó là “giả”, nhưng thế nào mới là “thật”? Chợt nghĩ: Có phải chăng vì Sokei-an không phải là gỗ, hoặc đá, hoặc ngọc, hoặc đồng, cho nên khi “lấy bản thân mình tạc thành tượng Phật” thì pho

tượng ấy không thể giống với tượng gỗ, đá, ngọc, hay đồng! Nghĩa là không chỉ có những dạng hoặc ngồi, hoặc đứng, hoặc nằm - tức là bất động!

Khi Sokei-an “lấy bản thân mình tạc thành tượng Phật” thì còn phải có tượng Phật đang hoạt động, chẳng hạn như đang đi, hoặc nói, hoặc cười. Mỗi mỗi cử chỉ, ngôn hạnh đều phải là như Phật!

Thế nhưng nếu chỉ có thể thì vẫn chưa xong! Khi “lấy bản thân mình tạc thành tượng Phật” thì Sokei-an còn phải đem tim, đem óc mình ra mà tạc tượng. Tim ấy, óc ấy cũng phải giống như tim Phật, óc Phật!

Vẫn chưa hết cái khó! Cái khó còn ở chỗ là Sokei-an phải dựa theo kiểu mẫu nào để tạc tượng Phật? Thế nào là “như Phật”? Từ đó mà thấy ra: Nếu như thoát tiên Sokei-an hiểu được ý thầy thì liệu bản

thân ông có khởi bị ném qua cửa sổ? Bởi vì pho tượng Sokei-an tạc có thể là không giống như Phật!

Chợt nhớ lại việc hành giả thực hành thiền định, cụ thể như là “ngồi thiền”, chẳng hạn. Cũng là một cách “lấy bản thân mình tạc thành tượng Phật” vậy.

Hành giả lấy bản thân mình trong thế ngồi. Lấy bản thân mình trong cử chỉ ở mắt, ở môi. Lấy bản thân mình nơi hơi thở. Lấy bản thân mình ở tâm. Hướng tới chỗ tất cả thân tâm đều như Phật.

Tất cả đều như Phật mà không có sao chép theo mẫu mã nào cả! Chỉ có thể nương theo Phật tánh vốn có dần dần được khai thị mà “tạc”. Sự hoàn thiện diễn ra trong một tiến trình! Một tiến trình dài lâu bằng một kiếp nhân sinh!

Pho tượng có thể thấy trước là tuyệt đẹp! Đẹp tuyệt vời! Nhưng đồng thời

việc tạc tượng thật không hề dễ dàng! Tuy vậy, nghĩ lại mà nhớ ra một điều: việc tạc tượng Phật ở đây cũng giống như chuyện người ta thường nói về việc đi du lịch. Điều quan trọng không phải chỉ ở điểm đến! Điều quan trọng, cũng là niềm vui, trải dài trên suốt cuộc hành trình!

Ở đây cuộc hành trình là cả một đời người. Cả một đời người làm nghề tạc tượng Phật! Từng ngày tạc tượng Phật mà thấy thân tâm an lạc từng ngày. Từng giờ tạc tượng Phật mà thấy từng giờ an lạc thân tâm. Do đó làm việc tạc tượng Phật mà “Thân tâm thường an lạc”. Cũng thế, từng ngày trong tâm sáng lên ánh sáng của trí huệ và từ bi. Từng ngày càng sáng!

## 6. LẮNG NGHE

Chuyện kể: Một thanh niên mới lập gia đình ít lâu mà rồi cái gia đình non trẻ đó

sớm rơi vào cảnh “cơm không lành, canh không ngon”!

Anh đến tham vấn một bậc thầy. Thầy bảo:

- Anh hãy về và học lắng nghe từng lời vợ nói!

Anh nọ khắc ghi và thực hành lời thầy dạy.

Kết quả thật không ngờ! Chỉ ít lâu sau thì cơm đã lành, canh đã ngon!

Một tháng sau anh đến tạ ơn thầy.

Thầy bảo:

- Vẫn chưa đủ! Anh hãy về và học lắng nghe từng lời vợ không nói!

## LỜI BÀN

Ta đề ý chữ “học” trong cụm từ: “học lắng nghe”. Tại sao lại phải học? Bởi vì anh chồng trẻ đó chưa có thói quen lắng nghe! Mà nào có phải chỉ riêng anh là

như vậy! Người ta thường tình vốn như vậy! Một Thiền sư Nhật Bản nọ thường nhắc nhở đệ tử câu này:

Khi các bạn có cái miệng hay nói thì tức là các bạn không có đôi tai biết lắng nghe.

Khi các bạn có đôi tai biết lắng nghe thì tức là các bạn không có cái miệng hay nói.

Gãm lại thì người ta thường tình hay rơi vào trường hợp trước! Tức là có cái miệng hay nói! Nay thử hỏi: Vì sao người ta thường tình có cái miệng hay nói như vậy? Câu hỏi đó không khó trả lời. Ấy là vì cái miệng đó là công cụ để thể hiện “cái ta”! Cái ta quyền uy hay nói để ra lệnh! Cái ta độc đoán hay nói để thuyết phục người theo ý mình! Cái ta khoe khoang hay nói để khoe khoang! Đại loại là như vậy.



Đa phần người ta thường tình có cái miệng hay nói là vì đa phần người ta thường tình vốn nặng lòng về cái ta ! Cũng nói là đa phần đều mang bệnh quy kỷ !

Đôi lập với cái miệng hay nói là đôi tai biết lắng nghe. Người có đôi tai biết lắng nghe là người biết quan tâm đến người khác. Lắng nghe tâm tư của người khác. Lắng nghe nguyện vọng của người khác. Lắng nghe cảm nghĩ của người khác. Để mà chi? Để mà hiểu nhau. Hiểu nhau để có chữ « tương ». Tương tri, tương dung, tương thông, tương hợp, tương hòa, tương thân, tương ái.

Trở lại bài học : « lắng nghe lời vợ nói. » ! Ai nghe chuyện kể thì cũng ngầm hiểu: không chỉ riêng chồng phải học lắng nghe lời vợ nói ! Vợ cũng phải học lắng nghe lời chồng nói. Nhưng hàm ý của câu

chuyện còn mở rộng ra hơn nữa ! Ấy là còn phải học lắng nghe mọi người trong gia đình nói. Và học lắng nghe thân bằng, quyến thuộc, láng giềng ... cho đến tất cả những người mình giao tiếp. Và trong cuộc bang giao quốc tế thì cũng không khác!

Có thể thấy rằng lắng nghe là một quy tắc vàng trong mọi hình thức tương giao vậy! Tuy vậy, bài học của bậc thầy không dừng lại ở đó. Còn một vế xem chừng như thật bí ẩn : « lắng nghe từng lời vợ không nói » ! Người ta không nói gì mà cũng phải học lắng nghe !

Hỏi : Làm sao mà nghe được lời người ta không nói ?

Đáp : Nghe bằng trái tim mình! Bằng trái tim nhân ái !

Thế nhưng trái tim nhân ái vốn giống như một loài hoa quý ! Cần được quan

tâm chăm sóc. Chính trái tim nhân ái đó cũng cần được ...lắng nghe! Bởi vì trái tim nhân ái không ăn to nói lớn. Bởi vì tiếng nói của trái tim nhân ái là thứ tiếng nói thật nhỏ nhiệm. Không lắng nghe tiếng nhỏ nhiệm đó thì không nghe ! Lắng nghe cần phải học là vì vậy.

Tuy vậy, lắng nghe không hề dễ dàng ! Thậm chí là khi chúng ta lắng nghe một cách chân thành ! Ngoài nhiều nỗi khó khăn còn đặc biệt có cái khó khăn này: lắng nghe mà không hiểu nỗi ! Không hiểu nỗi là vì sự thế sao như quá đổi đảo điên ! Lúc ấy thì cái tâm lắng nghe thường bị sụp đổ ! Thay vào đó là những tình cảm có tính tiêu cực - như là tức giận, như là chán nản, bi quan !

Vấn đề được đặt ra trong lúc này là : có cách nào vượt qua bước suy sụp đó ?

Hỏi một cách khác : Phải làm gì khi lắng nghe cái không hiểu nổi ?

- Xin được gọi lên một ý : những lúc như vậy thì ngẩng lên Trời cao mà lắng nghe ! Ấy là lắng nghe Ý Trời vậy ! Theo cách mà người Ki-tô giáo nói thì là « lắng nghe Ý Chúa ». Nếu chăm chỉ, và chăm chỉ lắng nghe, thì sẽ có một ngày ta nghe được « Ý Chúa ». Cùng lúc ấy tâm ta mở rộng đến những chiều kích mới, vượt lên mọi mong ước riêng tư, vượt lên mọi khuôn khổ đời thường xã hội.

Cái tâm mở rộng đến mênh mông đó nhà Phật thấy gồm có bốn đức : « từ, bi, hỉ, xả » - gọi là « tứ vô lượng tâm ». Khi độ mở của tâm trở thành mênh mông vô lượng như vậy thì Trang Tử xưa đã có chữ để diễn tả : « Đại thông ».

- « Đại thông » là sao ?

Xin tạm dùng hình tượng thiên nhiên mà đáp : « Đại » thì giống như là bầu trời lộng gió, không bờ, không bến, không khuôn, không khô ! « Đại thông » thì là thông với cái lớn như vậy. Do « đại thông » mà có thể vượt qua được vấn nạn « lắng nghe mà không hiểu » ! Lúc này thì mới có thể nói được là « luôn luôn lắng nghe, luôn luôn thấu hiểu » !

## 7. MÊNH MÊNH MÔNG MÔNG

Mênh mông và mênh mông  
 Mênh mông một dòng sông  
 Mênh mông một tấm lòng  
 Mênh mông vàng trắng sáng  
 Mênh mông một nụ hồng  
 Hồng ân Người cũng thế  
 Cũng một dòng mênh mông!  
 LỜI BÀN

Bài thơ trên được cảm tác ngay trong một phòng triển lãm tranh thư pháp, nhân khi tác giả ngắm bức tranh có nội dung là bốn chữ Mênh Mênh Mông Mông. Khen ai khéo chọn chữ ! Hay là người chọn chữ cũng chính là nhà thư pháp tài hoa đang khi sáng tác mà xuất thần, khiến cho bức tranh có sức sống lung linh !

« Một dòng sông » hay « một tấm lòng », « vàng trắng sáng » hay « một nụ hồng », hay là « Hồng ân của Chúa », tất cả đều có vẻ khác nhau. Tuy vậy, dù là vật chất hay tinh thần, thể tục hay tâm linh, có hình hài lớn hay nhỏ, tất cả đều mênh mông ! Tất cả đều chứa đựng cùng một cái mênh mông ! Do đó mà không thể nói được là cái mênh mông của một dòng sông là lớn hay nhỏ hơn sánh với cái mênh mông của một tấm lòng. Cũng thế, cái mênh mông của vàng trắng sáng hay

cái mênh mông của một nụ hồng không thể đem so sánh hơn kém với cái mênh mông của Hồng ân của Chúa.

Nói « Hồng ân của Chúa » là nói theo cách của người Ki-tô giáo. Người Phật giáo ắt sẽ nói là « Phật tánh » đó chẳng ? Về cơ bản, ở chỗ cội nguồn, chưa chắc đã khác nhau ! Rất có thể là chỉ khác nhau ở danh gọi và ở cách diễn giải đó chẳng ? Không tự trói mình trong mạng lưới ngôn từ và tư tưởng, đại sư Kenzo Awa, một bậc thầy về cung đạo Nhật Bản, đơn giản gọi là « Cái Đó ». Thật đơn giản nhưng cũng thật là diệu kỳ !

Cũng trong phòng triển lãm thư pháp nói trên một khách xem tranh thú nhận : « Lần đầu xem bức tranh ‘ Mênh Mênh Mông Mông ’ tôi cảm thấy như có một luồng điện chạy qua toàn thân ! » Hiện

tượng đó có thể tạm giải thích : một cách nào đó, anh bạn ấy đã chạm phải Cái Đó !

Nhìn kỹ « Mênh Mênh Mông Mông » lại thấy bức tranh đó giống như một khung cửa sổ. Khung cửa sổ mở ra tầm nhìn về phía bên kia. Thấp thoáng bên kia là... bờ bên kia ! « Đáo bỉ ngạn » ! Bên kia, mọi cái đều không có giới hạn. Mọi cái đều mênh mông ! Cho dù đó là một dòng sông, hay cho dù đó là một tấm lòng. Tất cả đều mênh mông !

## 8. RYOKAN VÀ KẺ TRỘM

Ryokan ( 1758 – 1831 ) là một tu sĩ dòng Thiên Tào Động Nhật Bản. Tu sĩ sống một mình trong một túp lều con rách nát, nóc thì dột mà vách thì treo đầy thơ. Một buổi chiều khi trở về lều Ryokan bắt gặp một kẻ trộm đang ra sức lục soát. Có



gì đâu mà lục soát! Thản nhiên, Thiên sư nói:

- Hẳn là anh từ xa đến. Chẳng lẽ lại để anh ra về tay không! Thôi, hãy lấy bộ đồ tôi đang mặc đây vậy!

Tên trộm trở mắt nhìn tu sĩ, kinh ngạc. Nhưng rồi hẳn cũng lấy bộ đồ. Rồi chuồn! Ngoài trời trăng sáng vàng vạc. Ryokan, không manh quần tấm áo, lặng ngồi ngắm trăng. Và rồi ông chép miệng, than:

- Tội nghiệp anh bạn nghèo khổ. Ước gì ta có thể cho anh cả vàng trăng sáng vàng vạc này!

Sau sự kiện này trên vách nát túp lều của tu sĩ thấy có thêm một bài thơ:

Kẻ trộm

Bỏ lại phía sau

Bên khung cửa sổ

Vàng trăng!

LỜI BÀN

Nghe xong câu chuyện, có người bàn: Dù là đã cho đi tài sản cuối cùng tạm xem là có chút giá trị, nhưng trước sau Ryokan vẫn là một người giàu.

Giàu? Hiển nhiên rồi ! Bởi vì tấm lòng ông cực kỳ hào phóng! Hào phóng đến độ đã dễ dàng đem cho đi manh quần tấm áo cuối cùng!

Ông còn giàu vì sau khi cho đi tài sản cuối cùng mà vẫn còn có nữa để cho: còn có vàng trắng vằng vặc giữa trời!

Và còn nữa: Ông còn giàu vì ông có cả vàng trắng để ngắm!

Ngắm trắng thì có chi mà giàu?

Thực ra là giàu thật đó!

Bởi vì khi ngắm trắng ông không chỉ thấy trắng! Khi ngắm trắng ông thấy cái mênh mông! Khi ngắm trắng ông thực chứng cái vô tận. Giống như Cao Bá Quát ngày nào đã thực chứng cái vô tận:

Kho trời chung mà vô tận của mình riêng. Thế nhưng không phải chỉ có thế! Nào phải đâu Ryokan chỉ giàu khi ngắm trăng! Nào phải đâu Ryokan lệ thuộc vào trăng để hưởng cái kho trời vô tận! Ryokan thực chứng cái vô tận khắp nơi nơi! Khắp nơi nơi, như trên bầu trời đầy sao. Khắp nơi nơi, như trên sông dài, như trên biển rộng. Và còn nữa: như trong tiếng suối reo, trong tiếng chim hót, và trong cả tiếng gà gáy sáng lúc tinh mơ! Hoặc chỉ đơn giản là trên một hạt sương mai còn đọng long lanh trên lá...! Kể làm sao cho xiết!

Phải, Đúng là không kể xiết! Và đúng là Ryokan giàu thật!

Ôi! Ước gì mọi người ai nấy đều giàu. Và giàu đến vô tận. Và vô tận một cách tuyệt vời. Chẳng kém gì cái tuyệt vời vô tận mà tu sĩ Ryokan đã thực chứng!

9. THẾ À!

Thiền sư Bạch Ẩn được lán diềng rất kính nể. Vì Sư có một đời sống thật là thanh khiết.

Bên cạnh nơi Sư ở có một cô gái Nhật xinh đẹp, con của chủ một cửa hàng bán thực phẩm. Thật bất ngờ, một hôm cha mẹ cô gái phát hiện là cô có thai. Cô ta không thú thật cho biết người cha đứa bé là ai, nhưng sau cùng, bị thúc ép quá, cô khai là... sư Bạch Ẩn!

Giận dữ, cha mẹ cô gái đến trút hết cơn giận lên Sư! Để đáp lại, Sư đơn giản nói:

- Thế à!

Sau khi đứa bé chào đời, họ mang đến giao cho Sư. Kể từ sau đó thì Sư mất hết cả danh giá! Tuy vậy Sư cũng không phiền hà gì, mà lại sẵn sóc đứa bé thật chu

đáo. Sư đi xin sữa ở láng giềng và làm những gì cần thiết cho đứa bé.

Một năm sau, mẹ đứa bé, lòng nặng trĩu, không thể giữ im lặng được nữa. Cô nói thật với cha mẹ: cha đứa bé là một thanh niên giúp việc ở chợ cá.

Cha mẹ cô gái liền đến Sư Bạch Ân, xin tha thứ, và xin nhận lại đứa bé.

Sư Bạch Ân đồng ý, trao lại đứa bé và đơn giản nói:

- Thế à!

## Thiền sư Muju

### LỜI BÀN

Đây cũng là một câu chuyện " Oan ôi Thị Kính!" Ân tượng rõ nét nhất mà câu chuyện in lên tâm trí người đọc là thái độ hoàn toàn bình tĩnh của Thiền sư. Bình tĩnh phi thường! Thử hỏi: Đàng sau thái

độ bình tĩnh phi thường đó là gì? Ất là Sư trả lời:

- Tôi không ngạc nhiên! Vì tôi đã biết, và hiểu.

Sư đã hiểu và biết gì, nhỉ? Đối với một tín đồ Ki-tô giáo thì là hiểu biết rằng mọi sự đều không ngoài Ý Chúa.

Đối với người Phật giáo thì sao? Người Phật giáo hẳn cũng hiểu và biết! Hiểu và biết rằng đây là quả báo của một phức hợp nhiều mối nhân duyên tiềm ẩn. Bỗng dưng người ta đem giao đứa bé, ấy là quả báo của một phức hợp nhân duyên tiềm ẩn! Rồi bỗng dưng người ta đến xin lỗi và ẵm đứa bé về. Thì cũng thế, cũng là quả báo của một phức hợp nhân duyên tiềm ẩn! Nói là "bỗng dưng" ư? E rằng là không phải! Mọi sự đều có nhân duyên! Và sư Bạch Ẩn biết như vậy !

Tuy vậy, chân dung của Sư không đơn giản cốt yếu chỉ là cái minh triết như vậy. Nay thử nghiêng đầu mà thử nhìn nghiêng ! Vậy là ta có cơ may thấy một khía cạnh khác của Sư: óc hài hước mà Sư có thừa !

Có một nhà tâm lý học thấy ra rằng óc hài hước là một trong những đức tính cơ bản của nhân tính, xếp ngang hàng với lòng nhân, lòng quảng đại, lòng can đảm, dũng khí, v.v. Óc hài hước cũng được xem là phong cách đũa cọt với mọi cảnh ngộ, tiếp nhận mọi tình huống với cái tâm nhẹ tênh, thay vì quan trọng hóa mọi sự. Trong hài hước vốn hàm ngụ tâm trạng ung dung thư thái. Trong hài hước vốn hàm ngụ tâm tự do, tự tại.

Về mặt lý thuyết thì óc hài hước quả là như vậy. Tuy vậy, e có người hoài nghi : tính hài hước trong cách ứng xử của

Thiền sư Bạch Ẩn qua chuyện kể chưa rõ nét cho lắm ! Hoài nghi như thế thì cũng phải ! Vì vậy ở đây có lẽ nên trích dẫn thêm một phiên bản khác của câu chuyện.

Một phiên bản khác với truyện kể của Thiền sư Mujū thì kể rõ thêm rằng : Khi người cha cô gái nọ đến quỳ trước Thiền sư và thành khẩn xin lỗi thì Sư vui vẻ, mỉm cười và nói :

— Ủa, hóa ra thằng bé còn có một người cha khác nữa à ?

## 10. MỘNG CHĂNG? THỰC CHĂNG?

Trăng lên sáng trời thu  
 Ngày xuân về ấm áp  
 Mộng chăng? Hay là thực?  
 Hỡi Phật Vô Lượng Quang!

Nữ sĩ Sonome



## LỜI BÀN

Đó là bài thơ nữ sĩ Sonome đọc khi sắp từ giả cõi trần. Có thể thấy rằng những chữ như trời, thu, trăng, hay ngày xuân ấm áp kia cũng là những nét phác họa tượng trưng cho cõi trần vậy! Cõi trần! Mơng chẳng? Hay là thực?

Trong những lúc tâm nhuộm màu yếm thế, người ta có xu hướng thấy đó là mộng! Có nghĩa là hư ảo! Có nghĩa là phù du! Nguyễn Công Trứ là một vị tướng quân tài kiêm văn võ với bản lãnh tể thế kinh bang là thế, vậy mà cũng có lúc thấy cõi trần như một giấc chiêm bao !

Ôi, nhân sinh là thế ấy

Như bóng đèn, như mây nổi, như gió thổi,  
như chiêm bao !

Ba mươi năm hưởng thụ biết chừng nào  
Vừa tỉnh giấc nổi kê chưa chín !

Nói « nhân sinh » tức là nói về « cõi trần » này. Và nói « mộng » tức là để đối lập với « thực » vậy ! Nhà thơ Cao Bá Quát cũng đã từng có cùng một cái thấy như vậy :

Vắt tay nằm nghĩ chuyện đâu đâu,  
 Đem mộng sự đọ với chân thân thì cũng  
 hết !

Nói rõ là vậy ! « Thực » với « mộng » thì « cũng hết » ! Nói là « cũng hết » tức là đồng nhất « thực » với « mộng ». Cũng có nghĩa là phủ định « thực ». Là thấy không có gì là « thực » cả ! Cũng vì thế mà bài ca trù đó đã có cái kết thúc có vẻ như rất hợp lý :

Làm chi cho mệt một đời !

Ôi, lắt léo vậy thay, con đường của tư duy ! Cũng là con đường của « nghĩ chuyện đâu đâu » ! Cũng là cái tâm ấy, có khi nó phân biệt « mộng » với « thực »

đề rồi theo cái thấy đó mà ở đời : Ở đời phải thực tế, chớ nên nhiều mơ mộng.

Rồi cũng cái tâm ấy, có khi nó lại đồng nhất « thực » với « mộng » ! Và sự đồng nhất đó dẫn đến phủ định tất cả - cách phủ định mà nhà Phật gọi là « chấp không » !

Hàng minh triết không bị lạc vào con đường tư duy lắt léo, mà cũng là loanh quanh đó ! Ở đây không thể không nhớ đến câu chuyện Trang Chu hồ điệp.

Ngày nọ Trang Chu nằm mơ thấy mình  
hóa bướm.

Phơi phới con bướm bay, vô cùng thích  
thú, chẳng biết có Chu !

Chợt tỉnh, lại thấy mình là Chu.

Bâng khuâng không biết trước đây Chu  
mơ mà hóa bướm, hay là

nay bướm mơ mà thấy hóa ra Chu !

Câu chuyện thật thú vị ! Thú vị có lẽ ở  
chỗ không phân biệt « mộng » và

« thực ». Càng thú vị ở chỗ không trách « thực » phù du như « mộng » ! Nữ sĩ Sonome cũng đã có cái thấy như vậy. Bà đã đánh đổ bức tường phân biệt hai bên, dưới dạng « mộng » và « thực ».

Gọi đó là « mộng » ư ? Hoặc gọi đó là « thực » ư ? Thì chẳng qua là những cái tên gọi của những khái niệm do tâm tạo tác ! Dưới ánh sáng của trí huệ thì không có sự phân biệt đó ! Mặc cho lời nói thế này hay thế khác ! Mặc cho những nghĩ quẩn nghĩ quanh ! Không gian trời trung thu cứ mãi mênh mông ! Trăng trung thu cứ mãi long lanh ! Ngày xuân thì cứ mãi tươi thắm sắc hoa đào ! “Thực” chẳng ? Cũng đẹp ! “Mộng” chẳng ? Cũng đẹp !

Cảm hứng từ “trời trung thu”, “trăng trung thu” và “hoa đào” mà nói thì e là có phần chấp tướng quá đó chẳng ? Vì vậy cho nên xin được có đôi lời biện hộ: “Trời

trung thu”, “trăng trung thu”, hay “hoa đào” vốn không rời Tự Tánh của chúng! “Mộng” và “thực” thì cũng thế! “Mộng” tự nhiên ở trong Tánh Như. “Thực” tự nhiên cũng ở trong Tánh Như. Chỉ có cái tâm phân biệt mà thành ra loanh quanh luẩn quẩn!

Nói như vậy thì liệu có là quá đà không nhỉ? Chắc là không! Vì đó cũng là lời của Đại sư Huệ Năng:

Nhất thiết vạn pháp bất ly Tự tánh!

(Vạn vật nhất thiết không rời Tự tánh của mình )

## 11. CHÚNG SINH TỨC LÀ PHẬT

Chúng sinh tức là Phật,

Như thể nước với băng.

Không nước, không có băng,

Không chúng sinh, không Phật.

Không biết nơi vốn gần

Mãi tìm tận chốn xa!

Như thể bơi trong nước  
 Mà vẫn kêu khát hoài!  
 Thiền sư Bạch Ẩn

## LỜI BÀN

Chúng sinh và Phật vốn không-hai. Có người nói giữa chúng sinh và Phật chỗ khác nhau chỉ có khoảng một sát-na! Ấy là một khoảng cách chỉ trong đường tơ kẽ tóc, ấy là khoảng cách giữa lúc mê với lúc tỉnh. Mê thì là chúng sinh, chợt tỉnh tỉnh thì là Phật.

Về một phương diện, khoảng cách đó có phần tương tự như giữa cơn mê ngủ thấy ác mộng, bỗng giật mình tỉnh giấc thấy bình an trong chăn ấm gối êm.

Thực ra hai kiểu tỉnh và mê nói trên không giống nhau! Mê ngủ và tỉnh ngủ là mê và tỉnh tương đối. Cái mê của chúng

sinh và cái tỉnh của Phật có tính cơ bản. “Tỉnh” ở đây cũng được gọi là “ngộ”. Và “bình an” ở đây không phải là bình an trong chăn ấm gối êm mà là “bình an trong biển cả tâm Phật đại bi.”

“Bình an trong biển cả tâm Phật đại bi” , nghe ra có vẻ khá xa lạ. Tuy vậy việc cảm nhận thứ bình an đó không hẳn là quá khó khăn! Chỉ ở chỗ chịu “buông”! Buông tất cả vào “biển cả tâm Phật đại bi”! Buông tất cả, những thành với bại, những khôn với dại, nhục với vinh, tội với phúc, kể cả sống với chết!

Có nghĩa là sống hoặc chết đều là sống hoặc chết trong tâm Phật đại bi! Là để cho tâm mình ngấm vào biển cả tâm Phật đại bi. Buông như vậy, nếu bền lâu thì sẽ thành một cách sống. Rồi có thể một sớm kia cơ may xảy ra: hành giả thấy tâm

mình hòa nhập, thống nhất với “tâm Phật đại bi”!

Đó là lúc mà câu nói trên kia của Thiền sư Bạch Ẩn trở thành hiện thực:

“Chúng sinh tức là Phật”!

## 12. HÃY TIN NƠI CÁI ĐẦU CỦA CHÍNH MÌNH

Hỡi các đạo hữu,  
 Hãy tin tưởng nơi cái đầu của chính mình.  
 Chớ chông lên đầu mình bất kỳ một cái đầu  
 vay mượn nào khác.

Sau đó thì theo dõi từng bước chân đi.

Luôn giữ cho đầu lạnh và chân ấm.

Đó là lời di ngôn sau cùng của tôi.

Nyogen Senzaki

### LỜI BÀN

Thiền sư Nyogen Senzaki có thể xem là một trong những Thiền sư tiên phong đem



Thiền đạo Nhật Bản sang quảng bá tại Hoa Kỳ. Năm 1905, với tư cách là trợ lý của Thiền sư Soyen Shaku, người sang San Francisco ở tuổi 29. Sau một năm thuyết pháp, Soyen Shaku trở về Nhật Bản, Nyogen Senzaki ở lại. Và người đã chọn nơi này làm quê hương cho đến khi tạ thế năm 1958.

. Hãy tin nơi cái đầu của chính mình. Chớ chông lên đầu mình bất kỳ một cái đầu vay mượn nào khác.

Bởi có sao? Bởi vì, cũng giống như thể mình chỉ có thể thấy bằng mắt của chính mình, hoặc nghe bằng tai của chính mình, mình chỉ có thể thấy biết bằng cái đầu của chính mình!

Nghi vấn: Cái đầu của tôi không sánh kịp cái đầu của người thông thái, càng kém xa cái đầu của bậc giác ngộ. Vậy có nên học ở những vị đó không?

Giải nghi: Học dĩ nhiên là tốt, là nên. Tuy vậy khi học vẫn là học bằng cái đầu của chính mình ! Tiếp thu những kiến thức khoa học bằng cái đầu khoa học của chính mình. Và tiếp nhận minh triết của những bậc giác ngộ bằng cái đầu đạo học của chính mình.

“Cái đầu đạo học » không phải là đặc quyền của những bậc giác ngộ. Về cơ bản, cái đầu của mỗi chúng ta không khác cái đầu của bậc giác ngộ. Cũng như thể về cơ bản con chim còn trong vỏ trứng không khác con chim đã ra khỏi vỏ trứng. Chỉ có khác ở một điểm : « Cái đầu » chân thật của ta, cũng tức là « Bản tâm » ta, khi chưa “ngộ” thì chưa được thấy biết.

Sở dĩ « Bản tâm » không được thấy biết là do hai động thái của « vọng tâm ». Một là tham chấp tướng hư vọng bên ngoài ; hai là lăng xăng tính toán bên

trong. Vấn đề của người hành giả là làm ngừng lại hai động thái đó. Việc làm đó nhà Thiền gọi là thiền định.

Về thiền định, tổ Huệ Năng nói rõ :

Ngoại ly tướng tức thiền ; nội bất loạn tức định.

Ngoại thiên nội định thị vị thiên định.

( Ngoài không đuổi theo ngoại vật thì là thiền ;

Trong không lảng xãng khởi ý thì là định.

Ngoài thiên trong định thì gọi là thiên định.)

« Cái tâm », hay gọi là « cái đầu » của mỗi người, nếu thiên định hoàn hảo thì không khác cái đầu của bậc giác ngộ, và đương nhiên là đáng tin cậy. Cái đầu đó đương nhiên cũng không dung nạp bất kỳ một cái đầu nào khác chồng lên trên !

Hỏi : Luôn giữ cho đầu lạnh nghĩa là sao ?

Đáp : Cái đầu ấy nếu thanh tịnh thì gọi là « lạnh ». Luôn giữ cho « lạnh » có nghĩa là giữ cho luôn thanh tịnh vậy.

Lại hỏi : « Theo dõi từng bước chân đi » nghĩa là sao ?

- Từ « theo dõi » ở đây có cùng nghĩa với từ « theo dõi » trong « theo dõi hơi thở ». Có nghĩa là « tỉnh thức ». Tỉnh thức trong từng bước chân đi. « Từng bước chân đi » có ý nghĩa tượng trưng. Tượng trưng cho từng hành vi, từng lời nói, từng cử chỉ.

« Theo dõi từng bước chân đi » do đó có nghĩa là tỉnh thức trong từng hành vi, lời nói, cử chỉ. Cụ thể thì như là tỉnh thức khi nhìn lá xanh hay mây trắng. Tỉnh thức khi nhìn lá xanh thì thấy lá xanh xanh một cách diệu kỳ ! Tỉnh thức khi nhìn mây trắng thì thấy mây trắng trắng một cách diệu kỳ ! Và luôn tỉnh thức thì thấy tất cả đều diệu kỳ trong thế giới này diệu kỳ.

Hỏi : Thế nào là luôn giữ đôi chân ấm ?

Đáp : « Đôi chân ắm » có hàm ý là đôi chân luôn vận động đó chẳng ? Tức là đôi chân luôn bước tới. Có phải vì thế mà người sống đạo được gọi là « hành giả » - người luôn bước tới ? Tuy vậy, chữ « hành » ở đây không chỉ có nghĩa là đi. Nghĩa rộng hơn thì là « thực hành ». Là thực hành thiền định đó chẳng ? Là thực hành luôn luôn tỉnh thức đó chẳng ? Mọi lúc, mọi nơi ! Để nhờ đó mà thế giới mở ra cánh cửa diệu kỳ !

Tóm lại, lời dạy của Thiền sư Nyogen Sasaki dễ khiến ta nhớ lại lời dạy của Thế Tôn xưa: Mỗi người phải tự đốt đuốc soi đường cho chính mình!

### 13. VẠN VẬT HÒA MỘT ĐIỀU

Sáng ra mở cửa lều  
Lâng lâng lòng hân hoan.

Gió nhẹ trong lành thoáng  
 Mát rượi khắp phòng trong.  
 Nắng sớm chiếu qua lá,  
 In bóng hình khiết tinh.  
 Thanh tịnh như lòng ta,  
 Vạn vật hòa một điệu.  
 Không bận lòng được mát,  
 An vui trọn tuổi già.

Wen-siang ( 1210-1280 )

## LỜI BÀN

Có một nhà tiến hóa học thấy rằng trên những bậc thang tiến hóa trong vũ trụ thì con người đánh dấu bậc thang cao nhất. Nếu mượn hình tượng một cây hoa mà nói thì con người giống như thể một bông hoa, những thành phần khác thì giống như là gốc rễ, thân, cành, lá. Cả thế giới này, từ đất đá tiến lên thảo mộc, thú cầm, đều như là những bước chuẩn bị cơ sở cho sự nở ra bông hoa “người” đó.

Tuy vậy, “người” không chỉ là hình hài. Sự thực thì con người khi đã nên hình nên vóc rồi thì trên cái hình, cái vóc đó cuộc tiến hóa tiếp tục tiếp diễn. Chính vì vậy mà trong nhân gian đã có khái niệm “thành nhân”, hoặc khái niệm “nên người”. Những khái niệm đó có hàm ý là con người hình hài kia chưa đủ để được xem là “người” vậy! Để được xem là “người” thì như một ngạn ngữ đã nói: Có văn, có chất mới ra con người.

“Văn”, ấy là nói về tư cách bên ngoài, là cách ăn, cách ở, cách ứng xử với người trên kẻ dưới. “Chất”, ấy là nói về kiến thức, về tâm hồn bên trong. Nói một cách khác thì để “ra con người” thì cần phải có văn hóa, có giáo dục.

Tuy vậy, trong cái thấy của những bậc tiên giác thì cuộc tiến hóa vẫn không dừng lại ở con người có văn hóa giáo dục

đó. Chẳng hạn như trong cái thấy của chư Phật, chư Tổ và các Thiền sư thì bậc tiến hóa tiếp theo là “con người giác ngộ”.

Có thể nói sao về “con người giác ngộ” nhỉ? Có người nói rằng đó là con người thức tỉnh mà thấy ra rằng mình với vũ trụ này là Một. Người khác thì nói rằng đó là con người thấy rằng giữa vạn vật không hề có vách ngăn. Vạn vật vốn thông nhau trong một cuộc Đại thông. Nhà hiền triết Wen-siang thì nói:

Vạn vật hòa một điệu.

Ta thử nhìn lại cái tâm của nhà hiền triết khi nói ra câu đó. Có thể thấy đó là cái tâm thanh tịnh, tươi vui, rộng mở và an nhiên tự tại. Có thể qua đó mà thấy một phác họa về chân dung của “con người giác ngộ” đó chẳng? “Con người giác ngộ” là con người có cái thấy “vạn vật hòa một điệu”.



Vì có cái thấy đó nên “ không bận lòng được mất”. Nói rộng ra thì là không còn lòng chấp hai bên, như thể là hai bên sang/hèn, vinh/nhục, thành/bại, sống/chết, ... .Do đó mà tự tại, do đó mà an vui. Cũng nói là giải thoát.

#### 14. CHUNG ÁNH TRĂNG VÀNG

Dưới chân núi leo lên,  
 Mỗi người theo một lối.  
 Lần lượt lên đến đỉnh,  
 Chung ngắm ánh trăng vàng.  
 Thiền sư Nhất Hưu

#### LỜI BÀN

Có người nói: "Chân lý chỉ có một!". Nghe bên trong câu nói đó có vẻ tự đắc lắm! Thực vậy, người nói câu đó muốn nói rằng: Chỉ có chân lý của ta là duy nhất đúng! Cái não trạng đó không thể không gắn liền với cái tâm hiếu chiến. Có phải chăng đó là não trạng của riêng trong giới

chính trị? Rất tiếc là không phải vậy! Ngay trong giới tu hành vẫn có thứ nào trạng đó! Từ đó mà giữa đạo này và đạo khác thường thiếu sự tôn trọng lẫn nhau! Cũng thế, giữa giáo phái này và giáo phái khác; giữa pháp môn này và pháp môn khác!

Chợt nhớ một câu trong kinh Kim Cang:

Vô hữu định pháp Như Lai khả thuyết.”

( Vốn không có chân lý nhất định nào để Như Lai thuyết giảng. )

Qua đó mà thấy rằng lời Thiên sư Nhất Hưu được trích dẫn trên là phù hợp với tri kiến của Như Lai: nhiều lối khác nhau dẫn đến cùng một đỉnh núi. Do đó mà nhiều hành giả, khởi hành từ những khởi điểm khác nhau, đi theo những lộ trình khác nhau, sau cùng đều được “chung ngắm ánh trăng vàng”!

Chợt nhớ một bài thơ ngắn của Thiền sư Bankei, cũng thật mát mẻ:

Đạo không chấp nhập hay xuất thế,  
Tận cội nguồn Nho Phật không-hai.

Nếu thực thấy bên kia lời lẽ

Gió mát nâng mỗi bước ta đi!

Ôi, có thể thấy đó là những bước đi phơi phới! Lòng không vướng bận chuyện hơn kém, hoặc thị phi! Phơi phới như thần tiên!

## 15. THẤY SỰ VẬT NHƯ-CHÚNG -LÀ

Thông thường ta không nhìn thẳng vào những gì hiện thực trước mắt.

Ta nhìn thấy sự vật như thể bị che bởi một bức màn - bức màn những ý tưởng và khái niệm.

Và ta ngộ nhận những tạo tác đó của tâm trí đó là hiện thực.

Cái thấy của ta bị che lấp bởi dòng tâm thức luân lưu bất tuyệt khiến ta không nhận ra sự diễn biến của hiện thực.

Hénépola Gunaratana

## LỜI BÀN

Sự thật là như vậy! Cái thấy biết của chúng ta bị che lấp là như vậy. Ấy là do cơ chế tự nhiên của tâm trí. Tâm trí có xu hướng tự nhiên là giản lược sự vật cụ thể, vốn vô hạn, thành những “đối tượng” hữu hạn, vừa tầm với mình.

Thông thường thì sự giản lược đó khiến đối tượng trở thành quá giản lược ! Một đứa trẻ chẳng hạn, lần đầu thấy một dòng nước chảy menh mông , hỏi mẹ :

- Mẹ ơi, cái gì đó ?

- Ồ, đó là một dòng sông.

Thế là đứa trẻ kia đã biết ! Nó biết rằng đó là một « dòng sông ». Để rồi sau này mỗi khi thấy một vật tương tự như vậy thì nó biết đó là một « dòng sông » !

Sự thấy biết thông thường thì đơn giản như vậy ! Biết có nghĩa là biết gọi tên ! Và đằng sau cái tên đó là khái niệm « dòng sông » với mơ hồ hình tượng một dòng nước chảy giữa đôi bờ.

Cái biết về dòng sông như vậy rõ là quá giản lược. Ta thấy rõ điều đó khi so sánh cái biết đó với cái biết về dòng sông như được nhạc sĩ Johann Strauss diễn tả trong bản nhạc “Dòng Sông Xanh”. « Dòng Sông Xanh » không giản lược như khái niệm “dòng sông” nói trên kia ! « Dòng Sông Xanh » thì quả thật là tuyệt vời !

« Dòng Sông Xanh » của Johann Strauss nguyên là dòng sông Danube.

Nhưng thực ra không phải chỉ có dòng Danube mới là tuyệt vời. Đối với những ai biết nhìn thì mọi dòng sông, dù to hay nhỏ, đều là tuyệt vời ! Yêu cầu là phải « biết nhìn » !

Phải nhìn như thế nào ? Ấy là nhìn cho đến khi thấy nó tuyệt vời ! Hoặc là thấy nó thật diệu kỳ ! Nhìn với tình cảm trân trọng. Nhìn mà cảm nhận được tính diệu kỳ ! Nhìn mà cảm nhận được tính thiêng liêng ! Nhìn mà thấy nó như là phản ánh dòng sông Ngân trên thiên giới !

Thực ra thì không phải là ta dành biệt nhãn cho riêng những dòng sông. Đối với mọi thứ khác thì cũng đều là như vậy. Cho dù đó là một hòn sỏi bên vệ đường! Hòn sỏi bên vệ đường thì cũng thế. Cũng là một điều kỳ diệu !

« Thấy sự vật như-chúng-là » là như vậy đó chăng ? Là không bị khái niệm che lấp và lừa phỉnh đó chăng ?

## 16. TÌM XUÂN

Suốt ngày đi tìm xuân  
 Xuân đâu chẳng thấy xuân.  
 Lê giày rơm đi khắp  
 Giữa mây núi chập chùng.  
 Trở về, nở nụ cười,  
 Nâng cành hoa mạn thơm,  
 Xuân đây rồi, rạng rỡ!  
 Ngay trên những cành này!  
 - Plum Blossom Nun

## LỜI BÀN

Vậy là Sư Cô đã trải qua một ngày "tìm xuân". Nói là "tìm" tức là trong lòng đã có một ý định. Và có ý định "tìm xuân" tức là đã có trong đầu một khái niệm về xuân.

Không biết khái niệm của Sư Cô về xuân ra sao nhỉ? Hoặc là nó cũng hao hao giống như chỗ diễn tả của thi nhân Nguyễn Du :

Ngày xuân con én đưa thoi,  
Thiều quang chín chục đã ngoài sáu mươi.  
Cỏ non xanh tận chân trời,  
Cành lê trắng điểm một vài bông hoa.

Có phải "xuân" là như vậy? Có chim én bay lượn, có nắng vàng, cỏ xanh và hoa trắng? Có phải là khi "tìm xuân" Sư Cô đã tìm những vật như vậy? Hoặc là Sư Cô đã đi tìm những thứ tương tự, chẳng hạn như hoa mai, hoa đào? Dù sao đã là đi tìm thì Sư Cô vốn đã có ý tìm những gì nằm trong khái niệm "xuân" của Sư Cô. Có phải vì thế mà Sư Cô đi tìm suốt ngày nhưng không gặp? Thế là trở về! Về đến nhà chợt bắt gặp cảnh hoa mạn thoang



thoảng hương thâm. Hoa cười hàm tiếu. Tự nhiên mà người cười theo. Ấy là gặp nhau trong một nụ cười chia đôi! Ôi, xuân đây rồi! Trong khoảnh khắc một sát-na bỗng xảy ra cuộc tao phùng kỳ diệu! Giống như khoảnh khắc vị Thiên khách kia

" Hốt phùng thiên đễ nguyệt"!

( Chợt bắt gặp trăng lên ở chân trời!)

Ôi, vị Thiên khách nọ đã bắt gặp trăng trong khoảnh khắc không mong đợi thấy trăng. Trăng vị Thiên khách kia bắt gặp không nằm trong khái niệm ông sẵn có về trăng! Trăng xuất hiện trước mắt ông thật đơn giản! Trăng xuất hiện trước mắt ông đơn giản như một điều kỳ diệu! Và thực sự mới mẻ!

Trường hợp Sư Cô Plum Blossom Nun thì cũng thế. Sư cô đã bắt gặp xuân

trong khoảnh khắc Sư Cô quên hết ý định "tìm xuân"!

Chợt nhớ lại một câu ai đó nói, thật hay:

Điều tuyệt vời sẽ đến với bạn khi bạn không có ý mong mỏi nó.

Bởi vì sao? Có phải chẳng bởi vì điều ta mong mỏi là khái niệm, mà điều thực sự xảy ra là sự vật như-chúng-là?

Lại chợt liên tưởng đến việc đi "tìm hạnh phúc". Thì sao?

## 17. HỌC ĐỌC THƠ TÌNH

Ngày ngày sư chăm chỉ  
 Phật pháp mãi dùi mài.  
 Thầy không ngừng tụng đọc  
 Kinh kệ nghĩa nhiều kê!  
 Quý thầy còn nên biết  
 Đọc những lá thơ tình

Gởi đến qua mưa gió  
 Qua tuyết sáng trăng trong!  
 Thiền sư Nhất Hưu

## LỜI BÀN

Đâu đó có người nói:

Ở xứ Phật, tiếng gió thổi cũng là Phật  
 thuyết pháp; tiếng chim kêu cũng là Phật  
 thuyết pháp!

Trong dòng tri kiến đó, Chu Mạnh Trinh  
 đã viết khi vãng cảnh chùa Hương:

Thỏ thẻ rừng Mai chim cúng trái,  
 Lững lờ khe Yến cá nghe kinh.

Đến như Thiền sư Bankei thì nói  
 thẳng:

Mùa xuân hoa đào nở  
 Mùa thu có lá rơi  
 Cảnh sắc của trời đất  
 Là diệu pháp ngữ ngôn.

Chẳng phải thế sao? Phật pháp đâu chỉ  
 hạn hẹp trong những lời xưa Phật đã

phương tiện nói! Phật pháp tất phải hiện tiền , do đó mà luôn luôn tươi tắn!

“Tươi tắn”? Như là gì? Hay là tươi tắn như gió hiện tiền đẩy đưa cành trúc ? Hay là tươi tắn như mưa xuân hiện tiền lất phất trang điểm đám hoa mai ? Hay là tươi tắn như tuyết trắng phau hiện tiền bay bay trong gió đông? Hay là tươi tắn như trăng thanh hiện tiền đang nhô lên cuối trời ?

“Thơ tình” là như vậy đó chẳng? Thơ đến bất tuyệt, trong hiện tiền bất tuyệt. Ấy là diệu pháp vô ngôn, luôn luôn hiện tiền mà luôn luôn tươi tắn! Duy có điều là phải “học đọc” vậy!

## 18. TÔI CHẴNG GIẤU ÔNG ĐIỀU GÌ CẢ

Một học giả nhà Nho hỏi một Thiền sư:

- Ý nghĩa cơ bản của Phật pháp là gì?
- Thiền sư trả lời:
- Có lần Không Tử nói với đệ tử: “ Ta không giấu con điều gì cả”!

Thiền thì cũng thế, không giấu điều gì cả!  
Ông có hiểu ý đó không?

- Không, tôi không hiểu!
  - Mời ông cùng tôi ra phía sau núi.
- Khi hai người đến nơi thì thấy hoa rừng đang nở rộ, hương hoa lan tỏa.

Thiền sư hỏi:

- Ông có ngửi thấy hương hoa?
- Vâng, có!
- Vậy thì ông thấy đó. Tôi chẳng giấu ông điều gì cả!

## LỜI BÀN

Câu chuyện thật thú vị. Và cũng có phần thi vị! Có núi rừng, có hoa nở, hương hoa lan tỏa! Thiền cảnh là như vậy đó chẳng?

Hầu như luôn thi vị. Đạo vị đi đôi với thi vị.

Tuy vậy, về một phương diện khác thì cái đạo vị cùng thi vị kia bản chất vốn ản vi! Dù là sờ sờ ra đó mà chẳng mấy ai thấy! Chẳng hạn như vị học giả nọ. Cho dù được dẫn đến đó, có lẽ là ông vẫn chưa hiểu gì! Hẳn là ông thâm nghĩ:

- Ồ thì hoa rừng! Ồ, thì hương hoa! Mà có gì lạ đâu! Tôi vẫn thường thấy đó mà!

Vị học giả nọ cứ đinh ninh rằng mình “vẫn thường thấy”. Thực ra thì là ông chưa từng “thấy”! Ông bỡ ngỡ không biết là vị Thiên sư kia muốn chỉ cho ông thấy gì! Do đó mà người kể chuyện xin vì ông mà kể thêm một câu chuyện khác

Trong một lễ cúng chùa, một ông tăng thừa cùng một ông sư:

- Xin thầy nói cho con nghe về Phật pháp.

Vị sư bảo:

- Bây giờ ở đây có nhiều người quá!  
Đợi khi mọi người ra về hết tôi sẽ nói cho ông nghe.

Rồi thì đến lúc mọi người ra về hết. Nhưng ông sư mãi cứ lơ lơ là là. Sốt ruột, ông tăng nhắc:

- Bạch thầy, bây giờ mọi người đều đã ra về hết, xin thầy nói cho con nghe về Phật pháp.

Ông sư dẫn ông tăng ra phía sau chùa, đến bên một bụi tre, chỉ vào đó mà không nói gì! Ông tăng lại bối rối.

- Bạch thầy, con không hiểu!
- Ông có thấy những cành dài?
- Thưa có!
- Ông có thấy những cành ngắn?
- Thưa có!

- Vậy thì ông nghe đây: Cảnh dài là Pháp thân dài; cảnh ngắn là Pháp thân ngắn!

Không rõ là ông tăng kia có hiểu? Và cũng không rõ là vị học giả kia khi nghe kể thêm câu chuyện này mà có hiểu về Phật pháp hay không?

Bởi vì không rõ như vậy cho nên người kể chuyện xin vì vị học giả kia và cũng vì ông tăng nọ mà kể thêm một câu chuyện khác nữa. Một câu chuyện có thực, gốc Tây Tạng.

Một đêm nọ đạo sư Patrul nằm trên một cánh đồng, ngắm sao. Bên cạnh có đại đệ tử Nyoshul Lungtok.

Vị thầy hỏi:

- Con có thấy Tự tánh?

- Thưa không!

- Đừng lo, hãy để tâm rộng mở.



Hai thầy trò lại tiếp tục nằm ngắm sao trời. Giây lâu bỗng có tiếng chó sủa.

- Con có nghe tiếng chó sủa?

- Thưa có!

- Đó, Nó đó!

Giọng vị thầy trầm xuống, xúc động. Giây lâu thầy lại hỏi nhỏ:

- Con có thấy sao trời?

- Thưa có!

- Đó, Nó đó!

Nghe thêm câu chuyện này vị học giả nhà Nho kia có “ngộ” ra “Nó” không nhỉ? Dù sao thì cũng vì ông mà xin tiếp nối vài lời ghi chú.

Trước hết xin đề ý rằng hai thầy trò đạo sư Patrul thấy “Nó” khi lặng im và để cho cái tâm rộng mở. Tức là cái tâm thiền định. Rồi thì “Nó” thị hiện! Từ cõi “huyền nhiệm không tên”, “Nó” thị hiện trong tiếng chó sủa! Hoặc là thị hiện dưới dạng

sao trời! Gọi là “Nó”, hay “Pháp thân”, hay “Tự tánh” thì chẳng qua là miễn cưỡng dán những cái tên lên cái “huyền nhiệm không tên”!

“Nó” thì hiện ra đó, khắp nơi nơi. Đâu có ai giấu gì ai!

## 19. BÀ LÃO VÀ ÔNG SƯ

Ngày xưa có một bà lão người Trung Hoa cung phụng cho một nhà sư suốt hơn hai mươi năm. Bà cất cho sư một căn lều và hàng ngày cúng dường cho sư.

Rồi một hôm bà khởi ý muốn biết sư đã có tiến bộ thế nào. Bà nhờ một cô gái đa tình giúp đỡ. Bà nói với cô gái: "Hãy đến ôm sư và bắt thẩn hỏi: Sao nè!"

Cô gái đến bên sư, mơn trớn ông và hỏi ông thấy sao. Nhà sư đáp, có màu thi vị: “Như một thân cây già mọc trên một

tảng đá lạnh giữa mùa đông. Không một chỗ nào là ấm áp!"

Cô gái trở về, thuật lại lời sư nói. Bà lão giận dữ, kêu lên:

"Thật uổng công bà đã nuôi ông ta suốt hơn hai mươi năm! Ông ta không hề quan tâm đến yêu cầu của cháu, lại không có chút cảm thông tâm trạng của cháu. Đành rằng ông ta không cần phải đáp ứng lòng mong mỏi của cháu, nhưng ít ra ông ta cũng phải tỏ chút từ tâm chớ!"

Nói rồi bà liền đến đốt túp lều của nhà sư cháy rụi!

Thiền sư Muju

LỜI BÀN

Tam Hợp đạo cô trong Truyện Kiều có câu này nổi tiếng:

Tu là cội phúc, tình là dây oan.

Nội dung của câu thơ là đối lập « tu » với « tình ». Nội dung đó được rất khéo

diễn tả bằng hai vế đối xứng. Ý nghĩa do đó càng tỏ rõ. Nó có nghĩa như một giới răn: hễ “tu” thì phải tuyệt “tình”.

Trong thực tế thì giới răn đó đã được tôn trọng. Hễ là tu sĩ, tăng hoặc ni, thì không được yêu, không được lập gia đình.

Tuy vậy, chữ “tình” kia không phải dễ dàng dẹp qua một bên. Chợt nhớ câu ca từ trong vở cải lương “Chuyện tình Lan và Điệp”:

“ Ôi, tu là cội phúc, tình là dây oan,  
nhưng tình chưa trọn thì tu làm sao cho  
thành”!

Ca từ hay thật! Vì đã dành cho chữ “tình” vị trí quan trọng vốn có của nó. Quan trọng thật, bởi vì nó nằm trong chỗ thật sâu, sâu thẳm của con người. Sâu tận trong cấu trúc cơ bản của chúng sinh: cấu trúc Âm Dương!

“Tình” quan trọng như vậy và cơ bản như vậy thì quý tăng ni có cách gì để giải quyết chữ “tình” cho thỏa đáng? Có một cách gọi là “thăng hoa”. Ấy là tình yêu nam nữ được thăng hoa để trở thành “tâm đại bi”. Thăng hoa đến độ toàn bộ thân tâm đều được đại bi tâm chuyên hóa. Chuyên hóa đến độ toàn bộ thân tâm người tu sĩ tỏa sáng, như thể trở thành hiện thân của đại bi tâm. Chữ “tình” được chuyên hóa trọn vẹn.

Cũng tức là được thăng hoa trọn vẹn!

Tuy vậy, cách thăng hoa thật cao quý như vậy cũng đồng thời thật hiếm có. Cách thông thường để giải quyết chữ “tình” là cách “đoạn diệt”. Ấy là cắt đứt và loại bỏ chữ “tình”.

Sự đoạn diệt như vậy dễ khiến ta liên tưởng đến việc gây tê trong phẫu thuật. Có điều khác là việc gây tê thì có tính

nhất thời, còn sự đoạn diệt chữ “tình” thì có tính chung quyết! Nhà sư trong câu chuyện trên đã theo cách đoạn diệt chữ “tình”. Và ông đã tự hào về thành quả đạt được:

“Như thân cây già mọc trên tảng đá lạnh giữa mùa đông...!”

Ôi, chớ chi ông sư nọ biết rằng chữ “tình” vốn trở về nguồn năng lượng rất cơ bản mà Tạo Hóa dành cho! Nếu được phát triển đúng hướng thì nó sẽ giống như nguồn nhựa cây phát triển thành hoa, thành trái. Đàng này nó lại bị “đoạn diệt” đi! Nguồn năng lượng mà Tạo Hóa dành cho kia được tiêu dùng để làm công việc « đoạn diệt » đó ! Thật là đáng tiếc!

Do đó mà bà lão đã tiếc! Và nỗi tiếc của bà được bộc phát dưới dạng một cơn giận! Và thật tội cho túp lều: nó đã bị oan!

## 20. TUYỆT HỌC & VÔ VI

Bạn há chưa từng biết  
 Vị nhân đạo nhân đó?  
 Tuyệt học và vô vi,  
 Vọng tưởng không trừ khử  
 Chân lý không tìm cầu.  
 Thực tánh của vô minh  
 Ấy chính là Phật tánh.  
 Chút thân hư huyền này  
 Vốn thật là Pháp thân.  
 Vĩnh Gia Huyền Giác

### LỜI BÀN

Ngài Huyền Giác đã dùng nhiều thuật ngữ thuộc Đạo học và Phật học. Từ “đạo nhân” thuộc Đạo học, chỉ về người đã thấy Đạo, tức là thấy cái nguyên lý huyền vi cội nguồn của vũ trụ. “Đạo nhân” thông và thống nhất với Đạo, hợp nhất với

vận động của Đạo, do đó mà không còn trần trọc vì những tư tâm cùng tư ý. Chính vì vậy mà “đạo nhân” thì an “nhàn”.

“Đạo nhân” cũng “tuyệt học”. “Tuyệt học”, bởi vì sao? Bởi vì “học” có nghĩa là tích lũy kiến thức đó chăng? Mà kiến thức là cái biết thuộc trí, là cái biết xây dựng trên những khái niệm trừu tượng. Ấy là chỉ biết về sự vật trên một số khía cạnh nhất định, nhưng không thể biết được sự vật như-chúng-là! Biết sự vật như-chúng-là là biết về chúng trong quan hệ cộng thông với với toàn vũ trụ Nhất thể vậy. Đó mới là cái biết của hàng đạo nhân. Cái biết của hàng đạo nhân không do học mà có. Nó vượt lên trên cái biết qua học – vượt lên do sự chứng ngộ từ bên trong.

“Đạo nhân” cũng “vô vi”. Ấy là không làm gì do sức đẩy của động cơ cá



nhân, hoặc là do sức kéo của mục đích riêng tư. Tương phản với “vô vi” là hành động “hữu vi”. Hữu vi là hành động vì tư tâm, tư ý, nói chung là vì lòng tham. Hữu vi vì thế mà dẫn tới xung đột – xung đột ngay trong bản thân mình, xung đột với cộng đồng, xung đột với thiên nhiên! “Vô vi” là hành động hòa nhịp với “Vô”, tức là hành động hòa nhịp với “Đạo”.

Do “tuyệt học” và “vô vi” mà “đạo nhân” nhàn, mà an nhiên, tự tại vậy! An nhiên, tự tại như hoa nở. An nhiên, tự tại như trăng lên! Hoặc là như nước chảy! Hoặc là như mây trôi!

“Tuyệt học” và “vô vi” có vẻ như trái lại với thói thường vẫn nghĩ. Bởi vì trong đời vốn có những thứ hành động được xem như là phải có đối với hàng tu sĩ, hoặc đối với bậc “đại nhân”. Chẳng hạn như là hành động “trừ vọng tưởng”, hoặc

như là hành động “cầu chân”. Tuy vậy, vị “nhàn đạo nhân” vẫn không bị ràng buộc bởi những hành động tưởng chừng như cao quý đó!

“Không trừ vọng tưởng. Bởi có sao? Bởi vì “vọng tưởng” vốn không có thực tánh. Vậy can chi phải nhọc công “trừ”! Cứ buông cho nó đến; cứ buông cho nó đi! Theo cùng cách buông cho nước chảy, buông cho mây trôi! Hoặc là buông cho hoa nở, buông cho trăng lên!

“Không cầu chân » . Bởi vì sao? Bởi vì chân lý nào phải đâu là cái gì xa xôi! Chỉ cần cái tâm chịu “buông”, chịu lặn xuống mà chiêm ngắm ! Như là ngắm hoa nở. Như là ngắm trăng lên ! Đẻ rồi thấy hoa như-nó-là và thấy trăng như-nó-là. Tức là thấy hoa nở là một sự thị hiện ! Thấy trăng lên cũng là một sự thị hiện !

Người không lo trừ vọng tưởng, người không cầu chân, người cũng không ngại « vô minh ». Bởi vì sao? Bởi vì thực chất của vô minh không khác chi với Phật tánh. Như thể nước đục với nước trong. Bùn lắng xuống, nước đục ấy nước trong. Như lời đại sư Huệ Năng :

Niệm trước mê là phàm phu ; niệm sau ngộ là Phật.

Do đó mà thấy ra rằng “vô minh” vốn không có thực tánh. Thực tánh là Phật tánh.

Vị “nhàn đạo nhân” đó cũng không còn thấy cái thân mạng trước kia được thấy là “hư huyễn”. Cái thân này giờ đây, trong từng sát-na hiện tiền, được thấy là một sự thị hiện. Là thị hiện của Pháp thân. Là thị hiện của Phật tánh. Như hoa đang nở là một thị hiện khác, và trăng đang lên là một thị hiện khác nữa.

## 21. TIẾNG VÔ THANH

Cây tre tôi quý mến  
 Biểu tượng của lòng bền  
 Của trái tim bình dị.  
 Nhà tôi trong rừng sâu  
 Xin chớ dùng gạch vụn  
 Gỏ vào thân tre quý  
 Biết đâu tiếng động đó  
 Khuấy động tâm Thiên tăng!  
 Jakush

### LỜI BÀN

Cầm một miếng gạch vỡ gỏ lên thân tre.  
 Thấy đó là một cử chỉ vô thường, vô phật  
 chẳng? Không phải thế! Ất là tre bị đau!

Âm thanh phát ra từ miếng gạch gỏ lên  
 thân tre sẽ vang xa và nghe được trong

khoảng mười thước gì đó chẳng? Có lẽ là như vậy! Nhưng không phải chỉ có vậy! Còn có tiếng vô thanh chuyên chở cái đau lòng tre! Và tiếng vô thanh này truyền đi đến vô hạn! Nó đánh động và làm xao xuyên tâm từ bi vô hạn các Thiên tăng! Mà có lẽ không phải chỉ có thế! Trong chỗ “không thể nghĩ bàn”, ai biết được tiếng tre đau này vang vọng như thế nào và vang vọng đến đâu !

## 22. TRÚC XANH HOA VÀNG

Thúy trúc hoàng hoa phi ngoại cảnh  
 Bạch vân minh nguyệt lộ toàn chân.

( Trúc xanh hoa vàng không là ngoại cảnh  
 Mây trắng trăng trong làm hiện lên cái  
 toàn chân.)

Thiền Lão Thiền sư

LỜI BÀN

Đó là lời của Thiên Lão Thiên sư ( Việt Nam, thế kỷ X-XI ) đáp lại lời vua Lý Thái Tôn hỏi:

- Hàng ngày hòa thượng làm việc gì?

Ý tứ như vậy là đã rõ. Thiên sư đáp lời nhà vua, nói rằng thảng ngày mình nhàn nhã vui thú cùng với trúc xanh và cúc vàng, mây trắng và trăng thanh. Nghe ra thì đúng là phong cách của hàng cao nhân Lão Trang vậy. Ấy là thông dong trong cảnh giới của thiên nhiên, ở đó vạn vật hòa điệu cùng đại thể vũ trụ mà hiển bày tự tánh riêng của mình. Như trúc xanh tự nhiên xanh, hoa vàng tự nhiên vàng, mây rất mây là mây trắng, trăng rất trăng là trăng thanh.

Nói trúc xanh, hoa vàng, mây trắng, trăng thanh, ấy là để tượng trưng cho thiên nhiên. Và thiên nhiên là vậy, thông

với thiên chân, tức là thông với cái chân thật cơ bản. Có thể thấy là như vậy.

Chợt nghiệm ra một điều. Ấy là con đường đến với thiên nhiên, như Thiên Lão Thiên sư đến với thiên nhiên, là con đường “trở về”. Trở về từ cõi nhân gian với quá nhiều mệt mỏi vì những lợi cùng danh! Như kẻ sĩ Nguyễn Công Trứ xưa cũng đã trở về.

Chen chúc lợi danh đà chán ngắt,

Cúc tùng phong nguyệt mới vui sao.

Chón phồn hoa trót bước chân vào

Sực nghĩ lại giật mình bao kẻ xiết!

Một sự trở về như vậy thường được xem như là từ chỗ đục mà trở về chỗ trong. Cũng nói là lìa chỗ “trọc” mà về chỗ “thanh”. Thế nhưng có phải đó là ý của Thiên sư muốn nói ở đây? Có thể là thế! Mà cũng có thể thấy là không chỉ có

thế! Thì rõ ràng ra đó! Còn đó hai cụm vị ngữ: “phi ngoại cảnh” và “lộ toàn chân”.

Tại sao nói là “phi ngoại cảnh”? Ấy là vì Thiền sư không còn có cái thấy phân biệt đôi bên, giữa ngoại với nội, và giữa cảnh với tâm vậy. Thiền sư thấy “nội ngoại không-hai”, cũng là thấy “tâm cảnh không-hai” “Nội tâm” và “ngoại cảnh”, há chẳng phải là hai bộ mặt của cùng một sự vật? Bộ mặt ẩn vi và bộ mặt hiển hiện.

Và “lộ toàn chân” thì có nghĩa là sao? Ấy là hiển bày cái “toàn chân”. Là hiển bày một cách trung thực và trọn vẹn sự thực về toàn vũ trụ. Nói rõ ra thì là trúc xanh cùng hoa vàng kia, mây trắng và trăng thanh kia, là những cái hiện ra của cái ẩn. Ẩn đối với cái thấy thông thường. Ví như một hôm trời nổi cơn giông, sóng trên sông cuộn cuộn, khi đó chỉ thấy sóng



mà không thấy nước vậy. Sóng thì hiện mà nước thì ẩn vậy.

Tu sĩ Anthony de Mello có một đoạn văn ngắn, đơn giản mà thật hay:

Nếu bạn thực sự nghe tiếng một con chim hót, nếu bạn thực sự thấy một cây xanh... thế là bạn đã biết. Biết bên kia ngôn từ và khái niệm.

A! Bạn nói là bạn đã từng nghe hàng chục con chim hót và hàng trăm cây xanh? Thậm chí xét lại xem! Bạn đã thấy cây, hay khái niệm cây vậy? Nếu bạn nhìn một cây xanh mà thấy đó là một cây xanh thì là bạn thực sự chưa thấy. Khi bạn nhìn một cây xanh mà thấy một điều kỳ diệu thì là, sau cùng, bạn đã thấy.

“Lộ toàn chân” là như vậy đó chăng? Không những trúc xanh hay hoa vàng, hoặc mây trắng hay trăng thanh mới “lộ toàn chân”. Mà tất cả đều như vậy. Từ

hàng tỉ ngôi sao trên trời cao cho đến li ti một giọt sương đêm còn đọng lại trên lá, cho đến một hòn sỏi vệ đường, tất cả đều như vậy. Nơi tất cả đều lung linh sống động cái vô cùng. Vấn đề là phải biết thấy, nghe, chạm tay vào, hoặc ngửi, hoặc nếm, để cảm nhận được cái vô cùng! Để cảm nhận điều kỳ diệu!

## 23. CƯ TRẦN LẠC ĐẠO

Cư trần lạc đạo thả tùy duyên  
 Cơ tắc xan hề, khốn tắc miên.  
 ( Ở đời vui đạo hãy tùy duyên  
 Đói thì ăn cơm, mệt ngủ yên.)

Trần Nhân Tông

### LỜI BÀN

Đó là hai trong bốn câu kệ cuối bài phú Cư Trần Lạc Đạo của Trần Nhân Tông. Chiếc chìa khóa để vui sống đạo ở vị sơ tổ dòng Thiền Trúc Lâm Yên Tử là như vậy:

tùy duyên. Tức là thuận theo cái đến với mình.

Tùy duyên là một minh triết. Là đạo khôn ngoan. Khôn ngoan là không có ý muốn cảnh ngộ chiều theo ý mình, mà cốt ở chỗ biết tùy thuận theo cảnh ngộ. Như cách một đạo sư dạy đệ tử cách cầu nguyện:

Hãy cầu nguyện xin cái áo mưa, đừng cầu nguyện xin trời đừng mưa!

Thứ minh triết đó bao hàm một sự quy phục, tận trong thâm tâm. Đó là một sự tâm phục vô điều kiện đối với điều xảy đến cho mình, vì tin rằng điều đó xuất phát từ sự vận hành của Đại Thể vũ trụ. Hoặc là tin rằng nó xuất phát từ “Ý Chúa” – nếu nói theo cách người Ki-tô giáo. Cái tâm quy phục đó dễ khiến ta nhớ đến cái tâm sùng đạo của cố Tổng Thư Ký Hội Đồng Bảo An Liên Hiệp Quốc Dag

Hammaraskjold ( Thụy Điện, 1905 - 1961 ) :

Đối với mọi cái đang diễn ra, xin cảm tạ.

Đối với mọi cái sẽ xảy đến, xin vâng theo.

“Tùy duyên” là một đạo lý khôn ngoan.

Nhưng phần đông chúng ta không tùy duyên. Thường thì chúng ta hay đối phó với những nghịch cảnh, hoặc là chủ động mưu cầu thuận cảnh. Như một người nọ có lần hỏi một Thiền sư :

- Hè đến, rồi đông sang, làm sao thoát khỏi cảnh nóng, cảnh lạnh đó?

Sư hỏi lại: Sao không đến chỗ không hè, không đông?

- Biết tìm ở đâu?

Sư đáp: Nực thì đổ mồ hôi, lạnh thì run rẩy.

Ý nói : Cái đổ mồ hôi ở ngay trong cái nực, để điều chỉnh cái nực. Cũng giống

như cái run rẩy ở ngay trong cái lạnh, để hóa giải cái lạnh.

“Nực thì đổ mồ hôi, lạnh thì run rẩy”! Ất không thể hiểu câu đó theo nghĩa hẹp, theo đó thì mọi sự đều được giải quyết theo cơ chế tự động. Ất là nên hiểu theo nghĩa rộng, theo như cách nhà hiền triết Nguyễn Bình Khiêm đã hiểu:

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

“Tùy duyên” do đó cũng có nghĩa là “thuận duyên”. Mà nếu thuận duyên thì giải đáp cho mọi sự đã có sẵn ở cái “duyên” đó rồi. Vấn đề do đó là cần phải thấy, hơn là nghĩ suy, hay tính toán. Trong dòng tri kiến này nhà Nho có đạo lý

Quân tử tổ kỳ vị nhi hành  
( Người quân tử tùy cảnh ngộ hiện thời của mình mà cư xử )

Cũng có nghĩa là không theo ý riêng mà làm việc khiên cưỡng . Như thế thì tâm được an, không phải nghĩ ngợi, không phải lo lắng và sợ sệt vậy! Nhà Nho cũng có câu:

Đấng trượng phu tùy ngộ nhi an.

( Bậc trượng phu tùy thuận theo cảnh ngộ mà có cách xử sự cho an ổn.)

Chữ “an” ở đây hợp với chữ “lạc” của Trần Nhân Tông thành ra là “an lạc” . Sống Thiền theo đạo lý tùy duyên do đó hứa hẹn điều trong nhà Phật thường nói: Thân tâm thường an lạc.

## 24. KHÔNG LỜI, KHÔNG DÂY

Người đọc sách có chữ,  
 Ai đọc sách không lời?  
 Người chơi đàn nhiều dây,  
 Ai chơi đàn không dây?

Làm sao chuyển niềm vui  
Từ những sách với đàn  
Sang niềm vui thanh tịnh?  
Mãi lún trong vật chất,  
Nên thiếu tầm tâm linh!

## LỜI BÀN

Nếu có ai đó hỏi:

- Bạn đã đọc Shakespeare?

Và nếu tôi trả lời:

- Không!

Bạn đã đọc Tagore?

- Không?

Bạn đã đọc Truyện Kiều?

- Không!

Chắc hẳn là tôi bị đánh giá! Dĩ nhiên là bị đánh giá thấp. Bị xem như người có “mặt bằng văn hóa” kém!

Nếu như lại có người hỏi:

- Bạn đã nghe Chopin?

Và nếu tôi trả lời:

- Không!

Bạn đã nghe Schubert?

- Không!

Bạn đã nghe nhạc tiền chiến?

- Không!

Chắc hẳn là tôi bị đánh giá! Và là đánh giá thấp! Ngược lại, nếu đáp lại những câu hỏi trên mà tôi đều trả lời rằng “có” thì hẳn là tôi được người ta nể vì lắm! Mà riêng bản thân mình thì hẳn là tôi đã cảm thấy tự hào! Tự hào lắm! Nhưng rồi bỗng giật mình! Giật mình, vì chợt nghĩ: cái chỗ khiến tôi cảm thấy tự hào kia hẳn là có mặt trái của nó! Cái mặt trái đó là gì, nhỉ?

Cái mặt trái đó là: những sách vở và chữ nghĩa kia biết đâu lại chẳng khiến cho tôi mất mát đi khả năng đọc sách không lời! Những bản nhạc mà tôi quen



nghe kia biết đâu làm cho tôi mất đi khả năng nghe những âm thanh không bị nhạc hóa! Có thể là như vậy lắm! Bởi vì đối với tôi thật hiếm hoi biết bao những khi nghe thứ tiếng như sóng biển rì rào từ xa khơi vọng về. Nghe như thể là có, nghe như thể là không! Và cũng thật hiếm hoi những khi tôi đọc được cái đẹp không nói nên lời của vàng trắng trên đỉnh núi, ngời sáng và lan tỏa mênh mông!

Chợt nhớ chuyện ngài Ma Ha Ca Diếp. Ngài Ma Ha Ca Diếp khi ấy nhìn hoa mà mỉm cười. Khi ấy người đã thấy gì, hỡi ngài Ma Ha Ca Diếp đáng kính? Hay là ngài đã thấy cái gì đó giống như ánh sáng vàng vạc của vàng trắng trên đỉnh núi, mà còn mênh mông hơn vàng trắng trên đỉnh núi! Hay là khi ấy người cũng đã có nghe, và nghe thứ tiếng vọng từ xa khơi của sóng biển rì rào? Và còn mênh mông hơn

tiếng sóng biển rì rào! Ấy là người đã nghe thấy cái mênh mông! Đồng thời, người đã nghe thấy thứ bình an và hạnh phúc mênh mông!

“Đọc sách không lời” và “chơi đàn không dây” thì có phải như ngài Ma Ha Ca Diếp nhìn hoa mà mỉm cười đó chăng?

## 25. TRONG NGOÀI THANH TỊNH

Ngoài chớ đuổi theo cảnh  
 Trong đừng mê chấp không  
 Tâm dung thông vạn cảnh  
 Lui tới cứ thông dong.

Tăng Xán

### LỜI BÀN

Mấy dòng trích đoạn Tín Tâm Minh trên của Tam Tổ Tăng Xán làm gợi nhớ cuộc hội ngộ giữa Sơ Tổ Bồ Đề Đạt Ma và Nhi

Tổ Huệ Khả. Huệ Khả đến gặp Đạt Ma và có lời cầu :

\_ Tâm con bất an. Nhờ Thầy an tâm cho con.

Ở đây xin được đề qua một bên việc Sơ Tổ đã “an” cái tâm của Nhị Tổ thế nào. Chỉ nhân câu chuyện đó mà thấy ra rằng “an tâm” vốn là vấn đề lớn trong cuộc sống làm người ở đời. Từ xưa đã như vậy. Mà nay thì càng hơn thế! Và trích đoạn trên đây của Tam Tổ đúng là tâm pháp để hành giả tự an lấy tâm mình.

Trước tiên cần thấy rằng “tâm an” có nghĩa rằng tâm được “an nhiên tự tại”, tức là không bị ngoại cảnh lôi cuốn. Bị ngoại cảnh lôi cuốn rồi thì phụ thuộc vào chúng, đuổi theo chúng, do đó mà không thể an nhiên tự tại vậy!

Trong thực tế, một cách tự phát, tâm đuổi theo hầu như mọi thứ trên đời! Đuổi

theo”, cũng nói là “bám”, hoặc “chấp”. Đối với cái tâm đuôi theo mọi thứ thì tất cả đều là “có”, đều là thật có. Phật học nói rằng khi chấp tất cả là “có” thì là tâm bệnh “chấp có”. Đối tượng của tâm chấp có thông thường thì có thể thu vào hai mối. Một là “lợi”, hai là “danh”.

Gót danh lợi  
bùn pha sắc xám.

Ôn Như Hầu đã từng ghi nhận như vậy. Mà rõ là như vậy! Đó là mối nhân sinh hệ lụy lớn, có thể là mối hệ lụy lớn nhất! Hơn nữa, còn có thể ghi nhận thêm rằng đuôi theo lợi và danh có mặt « Âm » của nó. Đó là chạy trốn cái bất lợi và cái vô danh. Trong cuộc sống vốn có cái tâm lý sợ mà chạy trốn để tránh cái ‘bất lợi » và cái « vô danh » vậy !

Đuôi theo hay chạy trốn, đều là biểu hiện của tâm bệnh « chấp có ». Người có

cái tâm lạnh mạnh thì không chấp. Là « buông » cả đôi bên. Như trường hợp cụ Nguyễn Công Trứ với câu nói đề đời :

— Lúc làm đại tướng ta không lấy làm vinh, có sao nay làm lính ta lại lấy làm nhục !

Ấy là « buông » cả đôi bên. Vinh cũng buông, mà nhục cũng buông !

\*

Tam tở cũng cảnh giác bệnh « chấp không ». « Chấp không » là thế nào ? Ấy là quay lưng lại với cuộc sống đó chăng ? Bệnh này đã được ngài Vĩnh Gia Huyền Giác giải. Ta đọc lại bài thơ :

Xuân sang trăm hoa nở,  
Thu đến ngời trăng thanh,  
Hè về lộng gió mát,  
Đông tuyết phấp phới bay.  
Tâm nếu không mờ mịt

Bởi suy nghĩ vẫn vơ,

Ngày nào không tuyệt diệu?

Qua đó có thể thấy rằng bệnh quay lưng lại với cuộc sống là vì « suy nghĩ vẫn vơ » vậy !

« Chấp không » còn có thể là một thứ « hư vô chủ nghĩa », một thứ thông thái rỗng học lóm được! Như được Thiền sư Muju kể lại trong câu chuyện Thiền sau đây.

Lúc còn là một Thiền sinh Yamaoka Tesshu thường đi tham vấn hết bậc thầy này đến bậc thầy khác. Lần nọ anh đến tham vấn Thiền sư Dokuon ở Shokoku.

Khoe sở đắc của mình, anh nói : « Tâm, Phật, chúng sinh rốt cục đều không. Bản chất của vạn tượng đều không. Không chứng đắc, không mê mờ, không thánh, không phàm. Không có gì để cho, không có gì để nhận. »

Dokuon vẫn tiếp tục hút thuốc, lẳng lẳng nghe. Bất thần ông đập Yamaoka một điều tre khiến anh này ùng ùng nổi giận. Dokuon hỏi :

« Nếu không có cái gì thực có thì cơn giận của anh từ đâu mà ra ? »

\*

Tiếp theo, Tam tổ nói : « Tâm dung thông vạn cảnh ». Tức là tâm không chấp, không bám, do đó mà không bị ràng buộc ở riêng cảnh nào, do đó mà dung thông với vạn cảnh vậy. Tâm dung thông cả vạn cảnh thì đương nhiên là lớn lắm ! Lớn lắm, nhưng tâm ấy thường rộng rang. Tâm ấy thường thanh tịnh. Bởi vì sao?

Tâm ấy thường rộng rang, tâm ấy thường thanh tịnh bởi vì tâm ấy “thường buông »! “Buông”, ấy là « để cho... » Để cho sự đến, rồi để cho sự đi. Nói một

cách chính xác hơn thì là như câu thơ  
Thiền :

Sự lai tặc tâm ứng

Sự khứ tâm tùy không.

( Sự đến tâm đáp ứng,

Sự qua tâm hoàn không.)

Hoặc giả có ai đó hỏi :

- Phải chăng « buông » như vậy là một  
cái « thuật » để tránh né đau khổ ?

- Không phải vậy ! Bởi vì ở đây là  
thường buông. Buông không phải là một  
cử chỉ nhất thời, mà là một cách sống.  
Thường buông là để luôn sống với bản  
tâm vốn tự nhiên thanh tịnh của mình.

Sống với bản tâm thanh tịnh của mình,  
thế là an nhiên tự tại. Hoặc nói theo Tam  
tô : « Lui tới cứ thông dong ».

Sống Thiền là vậy !



## 26. VUI VÀ TỈNH THỨC

Một cô sinh viên hỏi một Thiền sư:

- Làm thế nào để tăng độ tỉnh thức của tâm trong công việc hàng ngày?

- Cô muốn biết bí quyết của tôi chớ gì!

Thiền sư cười và đáp. Bí quyết của tôi là khi làm việc gì tôi cố tìm cách làm sao cho công việc đem lại niềm vui tối đa. Để làm một công việc nào đó thì có nhiều cách, nhưng cách khiến ta chú tâm nhất là cách tạo nhiều vui thú nhất.

### LỜI BÀN

“Tìm cách làm sao cho công việc đem lại niềm vui tối đa”. Câu nói đó dễ khiến ta hồi tưởng lại sinh hoạt nông thôn xưa. Chẳng hạn như trong việc gánh nước, hay giã gạo.

Việc gánh nước thường là việc của người phụ nữ. Phụ nữ gánh nước với cây đòn gánh đeo từ cây tre. Khoảng giữa đòn

gánh có bề bả khá rộng và dày. Hai đầu nhỏ hơn, mỏng hơn. Vì thế mà khi gánh thì quang gánh nhún lên, nhún xuống nhịp nhàng theo bước chân đi. Một thứ vũ điệu vậy! Công việc vì thế mà trở thành dễ dàng hơn và có niềm vui bên trong. Hơn nữa, nếu có đôi ba bạn đồng hành thì đoạn đường xa như thu ngắn lại. Vậy có thể nói đó là văn hóa trong gánh nước đó chăng?

Trong việc giã gạo thì cũng có văn hóa trong giã gạo. Giã một mình, giã suông không nhịp, thì tính văn hóa đó chưa hiện ra. Chỉ có đơn điệu và buồn tẻ! Có nhịp thì vui hơn. Chày bở xuống rồi chày nhấc lên, nhịp trên tai cối thì tiếng giã và tiếng nhịp phát ra tiếng “bùm, bùm”. Hai người giã thì gọi là giã “chày đôi”. Đã khá hay. Đến khi giã “chày ba” thì những tiếng “bùm, bùm” kia nổi lên thành tiếng nhạc. Thêm vào đó là cử chỉ của người giã gạo.

Từ đầu đến cổ, đến thân mình và chân tay đều có chuyển động nhịp nhàng. Ấy là vũ điệu vậy! Có đủ cả vũ và nhạc, hóa ra già chưa thấy mệt mà gạo đã trắng bong rồi!

Tính văn hóa trong lao động càng đậm đà hơn là khi lao động có kèm theo điệu hát với câu hò! Chẳng hạn như khi đi cấy thì có “hò đi cấy”, xay lúa có “hò xay lúa”, v. v. Hát với hò như vậy mà thời gian như qua mau, công việc chẳng những nhẹ nhàng hơn mà còn trở thành niềm vui!

Gẫm lại mà thâm cảm phục tổ tiên! Tổ tiên xưa đã biết tổ chức cuộc sống lao động xiết bao tuyệt vời! Cuộc sống có văn hóa tuyệt vời đó khiến cho lao động nặng nhọc hóa ra thành nhàn nhã, có thi vị, thật đáng yêu! Ấy là vì biết cách đưa cái vui vào công việc vậy.

Còn có một minh họa đơn giản hơn, và cũng rõ nét hơn, ấy là yếu tố vui trong việc dạy và học. Thầy cô giáo giỏi bao giờ cũng biết tạo hứng thú trong bài giảng, do đó mà học trò được vui, tâm trí tập trung vào bài giảng. Qua đó có thể thấy là cái vui dẫn đến tỉnh thức vậy.

\*

Nay chuyển sang nhìn về một khía cạnh khác của cái vui. Xin mượn câu nói của Đức Khổng được ghi lại trong sách Luận ngữ:

Phạn sơ tự, ẩm thủy, khúc quăng chẩm, lạc tại kỳ trung.

( Ăn cơm nhạt, uống nước lã, co cánh tay gói đầu, bên trong sẵn có cái vui.)

Cái vui ở đây không phải đi tìm, hay tạo. Đây là cái vui vốn có. Cho dù là ở những sự việc rất “tầm thường”! Như là

“ăn cơm lạt”. Như là “uống nước lã”. Như là “co cánh tay gối đầu”.

Cái vui kiểu này là vốn có. Nhưng vấn đề là phải “thấy”! Mà muốn thấy thì điều kiện cần là cái tâm phải thức tỉnh. Không thức tỉnh thì nhà Nho xưa gọi là “tâm bất tại”. “Tâm bất tại” thì làm sao ăn cơm lạt mà thấy được cái vui ở bên trong? Tâm bất tại thì ngay khi ăn cơm với cao lương mỹ vị mà vẫn không biết mùi vị! Như người xưa nói: “thực bất tri kỳ vị” – ăn mà không biết mùi vị của thức ăn vậy!

Nhìn lại thì thấy ý ở đây có vẻ như tương phản với ý nói trên kia. Trên kia nói: cái vui giúp cho cái tâm tỉnh thức. Ý ở đây thì là: Tâm tỉnh thức giúp thấy cái vui. Tuy vậy, nhìn kỹ thì thấy ra rằng đó là hai thứ vui khác nhau - ở hai bình diện khác nhau và có cơ chế vận động khác nhau.

Chợt nhớ lại công thức của một Thiền sư khác:

Chú tâm, và chú tâm, và chú tâm!

Đơn giản là vậy. Không có bí quyết chi giúp ta tỉnh thức cả! Chỉ đơn giản là chú tâm! “Chú tâm” thường có hàm ý là một hoạt động của trí. “Tâm” trong chữ “chú tâm” ở đây cần phải được hiểu là “tất cả tâm hồn”. Chú tâm khi làm bất kỳ việc gì thì có nghĩa là làm công việc đó với tất cả tâm hồn. Khi chú tâm làm việc như vậy thì ta làm việc đó cách tốt nhất. Có thể nói là làm như Phật làm đó chăng? Niềm vui ở ngay chỗ đó. Cũng do đó mà đây là thứ vui lớn. Thứ vui lớn này hợp nhất với cái tỉnh thức lớn vậy!

## 27. THIỀN KHÔNG XA

Hãy lo làm công việc của chính mình.

## Thiền sư Isshu Miura

### LỜI BÀN

Thiền sư Isshu Miura thuộc dòng Thiền Lâm Tế, sang Nữu Ước khoảng những năm cuối của thập kỷ 50 thế kỷ XX. Khi có người hỏi:

- Điều quan trọng nhất của Thiền là gì?

Ông đáp:

- Hãy lo làm công việc của chính mình!

Câu đáp đó có thể gây “sốc”. Bởi vì nó có hàm ý: hãy đi mà làm công việc của riêng anh đi, chớ có tào lao!

Thực ra thì về điều cơ bản của Thiền, không chỉ riêng Thiền sư Miura dạy như vậy. Nhớ lại một câu chuyện từ Thiền sư Nan-in.

Một y sĩ trẻ, tên Kusuda, thường băn khoăn về vấn đề sống chết, đến xin học Thiền. Nan-in nói:

- Nếu là y sĩ, thì hãy chăm sóc bệnh nhân cho tử tế. Thiên chỉ là như vậy.

Thế là Kusuda phải ra về tay không.

Sau đó Kusuda lại đến và lặp lại lời yêu cầu, đến những ba phen. Và cứ mỗi lần như vậy anh đều được Thiên sư đáp :

- Là y sĩ thì chớ nên phí thì giờ ở đây. Hãy về mà chăm sóc bệnh nhân !

Đến lần thứ tư, vì Kusuda cố nài, thầy giới thiệu công án « Vô » của Triệu Châu.

Kusuda về miệt mài tham công án, ròng rã suốt hai năm. Tưởng đã « thấy », nhưng thầy bảo là chưa « thấy ». Kusuda lại miệt mài ra sức thêm một năm rưỡi nữa.

Cuối cùng thì anh « thấy ». Nỗi băn khoăn trước đây về vấn đề sống chết cơ hồ như tan chảy hết. Anh miệt mài chăm sóc bệnh nhân của mình thật tử tế. Chăm sóc về thân, chăm sóc về tâm. Anh làm



thê không vì bất kỳ lý do nào, kể cả lý do « y đức ». Không ràng buộc vì luân lý chức nghiệp, cũng không vì lời thề Hippocrates. Đơn giản như cuộc sống, đơn giản như hạnh phúc. Đơn giản như con chim trên trời cao nó bay ; đơn giản như hoa huệ ngoài đồng nó nở !

Thong dong nhỉ ? Thật thong dong ! Tâm không vướng bận mảy may, thõng tay buông xả tất cả mọi tính toán ngược xuôi!

Vậy là thanh tịnh cái “tâm tính toán”.  
Vậy là “giải trừ tư tưởng”.

Cũng do đó mà toàn tâm toàn ý trong hiện tiền - hiện tiền trong chăm sóc bệnh nhân. Y như cái thấy của người xưa: hiện tiền trong gánh nước, hiện tiền trong giã gạo.

Thiền ở tại hiện tiền, vậy là không xa vậy!

## 28. THIỀN KHÔNG NGHIÊM CHỈNH

Thơ thì nghiêm chỉnh, Thiền thì không.

Thiền sư Oda

### LỜI BÀN

Đó là câu nói của Thiền sư Oda để đáp lại một câu hỏi của Thiền sinh Gary Snyder.

Snyder vốn thích làm thơ. Lúc mới đến học Thiền, anh hỏi thầy:

- Trong khi học Thiền con có được làm thơ không?

Thiền sư cười to và đáp:

- Cũng tốt thôi, nếu như tứ thơ xuất phát từ chân ngã.

Tuy vậy Snyder, một phần vì muốn hoàn toàn nghiêm chỉnh khi hành Thiền, phần khác vì ngại rằng thơ không hoàn toàn nghiêm chỉnh, liên tục suốt mấy năm liền anh từ bỏ việc làm thơ.

Rồi một ngày sư Oda đau nặng, Snyder đến thăm thầy và lại hỏi:

- Bạch thầy, có phải chẳng Thiền thì nghiêm chỉnh, còn thơ thì không?

Thiền sư chỉnh:

- Không phải thế! Chính thơ mới nghiêm chỉnh, Thiền thì không!

Thiền sư đã nói thế. Nay ngồi mà ngẫm. Nghĩa là sao?

. Trước hết, đọc lại về đầu: Thơ thì nghiêm chỉnh. Thật vậy, thơ thì nghiêm chỉnh Bởi vì thơ có luật thơ. Chẳng hạn như khi nói: thơ “Đường luật”. Ở đây thì sự việc quá rõ ràng: phải đúng luật mới thành thơ! Thơ tất phải nghiêm chỉnh vậy!

Tuy vậy, cũng không tất phải vậy. Hồn thơ của thi nhân tất phản kháng sự gò bó của “luật.” Nhà thơ thấy rằng hồn thơ có khả năng tự nhiên hiện thân thành câu thơ. Như có thể thấy trong bài thơ tự do

tuyệt đẹp sau đây của nhà thơ Lưu Trọng Lư.

### Tiếng thu

Em nghe chắng mùa thu  
 Dưới trăng mờ thôn thức  
 Em nghe chắng rạo rục  
 Hình ảnh kẻ chinh phu  
 Trong lòng người cô phụ  
 Em nghe chắng rùng thu  
 Lá thu rơi xào xạc  
 Con nai vàng ngơ ngác  
 Đạp trên lá vàng khô.

Thơ như vậy là thoát ra khỏi tính nghiêm chỉnh của luật thơ. Mà vẫn là rất thơ! Và có phải chắng vì « không nghiêm chỉnh » mà thơ cũng đã vào Thiên đó chắng ? Giữa thơ và Thiên từ xưa vốn đã có sự hội nhập thật khăng khít. Như trong bài thơ sau đây của Thiên sư Mãn Giác.

Xuân khứ bách hoa lạc

## Xuân đáo bách hoa khai

...

Mạc vị xuân tàn hoa lạc tận  
Đình tiền tạc dạ nhất chi mai.

( Xuân đi trăm hoa rụng  
Xuân đến trăm hoa cười

...

Chớ bảo xuân tàn hoa rụng hết  
Đêm qua sân trước một cành mai.)

Đem những câu bảy chữ ghép vào những câu năm chữ như vậy có phải chẳng là « không nghiêm chỉnh » ? Thế mà thơ thì vẫn rất thơ và Thiên thì vẫn rất Thiên ! Thơ không khác Thiên vậy ! Và hóa ra giữa « nghiêm chỉnh » và « không nghiêm chỉnh » dường ranh giới thật nhạt nhòa !

. Chuyển sang vế sau : « Thiên thì không nghiêm chỉnh ». Nghĩa là sao ? Xin

mượn hành trạng và văn từ của ngài Huệ Trung Thượng Sĩ để minh họa.

Huệ Trung Thượng Sĩ tên thật là Trần Quốc Tung, là anh ruột của đức Hưng Đạo Đại Vương Trần Quốc Tuấn, và cũng là anh ruột của Thiên Cảm hoàng hậu, vợ vua Trần Thánh Tông. Ở triều đình ông được phong tước Hưng Ninh Vương và đã tham gia đủ ba lần đánh đuổi giặc Nguyên Mông. Đất nước thái bình, ông từ quan về quê sống đạo, xưng hiệu là Huệ Trung. Dù là cư sĩ, ông đã là một nhân vật lỗi lạc trong giới Thiền học Việt Nam.

Huệ Trung vừa là một trang anh hùng, vừa là một người thông tuệ cho nên không lấy giáo điều trói mình. Hóa ra là không tuân thủ giáo điều. Hóa ra là « không nghiêm chỉnh » đó chẳng ? Xin kể ra đây vài câu chuyện.

Một lần hoàng hậu Thiên Cảm mời ông dùng cơm. Cùng ngồi bên mâm cơm có thái tử Khâm, về sau là vua Trần Nhân Tông. Huệ Trung thản nhiên ăn thịt, uống rượu. Hoàng hậu ngạc nhiên hỏi :

- Anh tu Thiên mà ăn thịt, uống rượu thì làm sao thành Phật ?

Ông cười, đáp :

- Phật là Phật, anh là anh. Phật không muốn thành anh, anh cũng không muốn thành Phật !

Thái tử Khâm sau đó thắc mắc. Ông trả lời trong một bài kệ:

Trì giới kiêm nhẫn nhục  
 Chiêu tội bất chiêu phúc  
 Dục tri vô tội phúc  
 Phi trì giới nhẫn nhục.  
 ( Trì giới cùng nhẫn nhục  
 Chuốc lấy tội, không phúc  
 Muốn biết không tội phúc

Chớ trì giới nhân nhục .)

Trong hàng Phật tử ai cũng biết rằng trì giới và nhân nhục là hai trong sáu hạnh cơ bản của Phật đạo. Vậy mà Huệ Trung lại nói thế! Tuy vậy, không thể không ghi nhớ thêm sự kiện này. Ấy là sau đó Huệ Trung căn dặn thái tử Khâm chớ nên nói lại những lời này cho kẻ sơ cơ biết.

Hóa ra “Thiền không nghiêm chỉnh” là như vậy đó chăng? Ấy là Thiền không dành cho hạng sơ cơ. Đó là Thiền dành cho bậc có tu chứng, đủ để biết rằng: trì giới mà như là không trì giới mới thật là trì giới và nhân nhục mà như là không nhân nhục mới thật là nhân nhục.

Thiền là nghiêm chỉnh ư? Có lẽ nói thế cũng không sai. Thiền là không nghiêm chỉnh ư? Ấy là thứ Thiền không dành cho hạng sơ cơ vậy! Chợt nhớ thêm một câu chuyện Thiền.



Thiền sư Soen Nakagawa hướng dẫn hai Thiền khách người Mỹ tham quan tu viện Ryutakuji. Hai ông khách này vốn từng nghe nhiều truyện kể về các Thiền sư Trung Hoa xưa. Có ông thì đốt kinh sách; có ông thì chẻ tượng Phật ra đốt để sưởi ấm; có ông thì nhổ toẹt lên tượng Phật. Do đó mà hai ông này tỏ ra rất lúng túng khi Nakagawa mời họ kính cẩn thắp hương trước tượng Phật. Không kèm chế được, một ông nói với Thiền sư:

- Những bậc thầy Trung Hoa xưa đã đốt, hoặc đã nhổ lên tượng Phật. Sao Thầy lại kính cẩn cúi đầu?

Nakagawa đáp:

- Nếu quý ngài muốn nhổ thì cứ nhổ. Về phần tôi thì tôi thích kính cẩn cúi đầu!

Thiền là như vậy! Khó có thể nói là nghiêm chỉnh hay không nghiêm chỉnh!

Cũng như khó có thể nói là như thế này, hoặc là như thế khác!

## 29. ĐẠO ĐỜI KHÔNG -HAI

Phật đạo chân thật là thực hành.

Bất kỳ giây phút nào cũng là thực hành.

Bất kỳ giây phút nào cũng phải là chân thật.

Thiền tăng Tsung Tsai

### LỜI BÀN

“Thực hành” mà Thiền tăng Tsung Tsai nói đây tức là hành đạo vậy. Việc hành đạo ở các chùa ngoài việc giữ giới còn được thể hiện qua việc “công phu”, như trong thành ngữ “công phu hai buổi sớm chiều”. Ngoài ra việc hành đạo nơi hàng tăng sĩ hay hàng cư sĩ tại gia còn được thể hiện một cách cơ bản qua việc “ngồi thiền”

Về ngồi thiền thì mỗi ngày có thể là ngồi một lần nửa tiếng, hay hơn nữa. Miên mật hơn là ngồi hai lần, hoặc đủ cả sáng, trưa, chiều, tối. Công phu như vậy được xem là rất tinh tấn. Tuy vậy mà có thể vẫn là chưa đủ!

Bà Darshani Deane viết, trong quyển *Wisdom, Bliss and Common Sense*:

Một hành giả hỏi:

- Hiện thời tôi có thể ngồi thiền mỗi lần một tiếng rưỡi. Nếu tôi tăng gấp đôi thời lượng đó trong mỗi lần ngồi thì đạt đến siêu thức nhanh đến độ nào?

- Có người cũng đã từng đặt câu hỏi như vậy với một bậc thầy ở Hi Mã Lạp Sơn và người đã trả lời: “Chỉ thiền định sáu hoặc cả chín tiếng mỗi ngày thì cũng vẫn chưa đủ! Nếu bạn muốn mau đạt giác ngộ thì tôi cho bạn một công thức đơn

giản: Hãy tưởng niệm về Chúa hai mươi bốn tiếng mỗi ngày”.

Nói thế thì cũng có nghĩa là người hành giả cần phải thiền định không ngừng. Có thể đó là một yêu cầu quá nghiệt ngã của việc sống đạo đó chăng?

Thực ra thì không phải thế! Bởi vì từ xưa các bậc thánh hiền đã từng nói thế. Chẳng hạn như thầy nói trong sách Trung dung:

Đạo dã giả, bất khả tu du ly dã.

Khả ly, phi đạo dã.

( Đạo thì không thể xa rời trong phút giây ;

Nếu có thể xa rời thì không còn là đạo nữa vậy. )

Vậy hóa ra là “đạo” chiếm hết thời gian của cuộc sống, không còn dành chỗ cho « đời » đó chăng ? Hóa ra là không còn thời gian dành cho cuộc mưu sinh ?

Không còn thời gian để lo chăm sóc gia đình, nuôi dạy con cái cho nên người ? Há chẳng phải tốt hơn là phải sống sao cho đảm bảo được « tốt đời đẹp đạo » ? Ất là phải sắp xếp vậy. Ất là phải tổ chức vậy !

Tuy vậy, thực tế cho thấy rằng một sự tính toán như vậy trong chỗ tinh tế thì không ổn. Cái tâm sống đạo trong điều kiện đó thường cảm thấy bất an. Đúng như điều được nói trong sách Trung Dung : Nếu có thể xa rời trong phút giây thì không còn là đạo nữa ! Vậy thì phải làm sao ? Sự quân bình giữa « đạo » và « đời » trở thành là một « nan đề » vậy sao ?

Giải quyết nan đề « đạo » và « đời » pháp môn bất-nhị có công thức : « Đạo đời không-hai ».

« Đạo đời không-hai » là sao ? Thực ra thì công thức này vốn không mới. Lời diễn giải đã có từ lâu . Ấy là :  
Thiền trong gánh nước, Thiền trong bữa củi.

Ấy là Thiền ở ngay trong gánh nước; Thiền ở ngay trong bữa củi. Nói rõ ra thì Thiền, hay “đạo” nói chung, không phải là cái gì thêm vào, và do đó ở bên ngoài cuộc sống “đời”. Ở trong chỗ tinh tế thì Thiền, hay đạo, phải như là cái hồn của từng động tác, từng cử chỉ sống còn. Trong cửa Thiền thì người ta nói: Thiền trong đi, đứng, nằm, ngồi. Thiền trong mọi lúc, mọi nơi.

Để có một minh họa cụ thể hơn, xin được trích dẫn mục sư Martin Luther King. Mục sư King có lần đã viết một đoạn văn rất hay về người phu quét rác hoàn hảo.

Ai đó được kêu gọi làm phu quét rác thì phải biết quét như thể Michelangelo vẽ, như Beethoven viết nhạc, hoặc như Shakespeare viết kịch. Anh/chị đó phải biết quét một cách thật hoàn hảo đến độ các thiên thần bay qua phải dừng lại chiêm ngắm rồi cảm thán: “Kìa là một người quét rác vĩ đại!”

Mục sư nói: quét rác như thể Michelangelo vẽ, như Beethoven viết nhạc, hoặc như Shakespeare viết kịch. Nghĩa là sao? Nghĩa là với tất cả sự chú tâm đó chẳng? Là quét trong tinh thức, không phân tâm, không máy móc đó chẳng? Vậy thì có thể nói là quét rác với cái tâm thiên định đó chẳng?

Tuy vậy, cứ chỉ quét rác như thể Michelangelo vẽ, như Beethoven viết nhạc, hoặc như Shakespeare viết kịch e rằng còn có hàm ý sâu xa hơn thế! Xin

được kể thêm một câu chuyện quét rác khác nữa.

Sớm mai, một Thiên giả bảo đứa con trai quét sân vườn. Đứa con quét thật sạch, không còn sót lại một chút rác nào trên lối đi, không còn sót lại chiếc lá khô nào trên thảm cỏ.

- Thưa cha, cha thấy sao?

- Gọi là sạch, nhưng chưa đẹp!

Đứa con trai thêm một lần ra sức để làm đẹp lòng cha. Nó lấy phảng xén cỏ cho phảng phiu, nắn lại mép cỏ cho sắc cạnh. Rồi dùng giẻ thấm nước lau sạch những bậc tam cấp và những chiếc băng đá trong vườn. Tưởng chừng như không thể làm gì hơn nữa!

- Thưa cha, bây giờ thì cha thấy sao?

- Tốt hơn, nhưng cũng chưa có thể nói là đẹp!



Nói rồi người cha bước ra vườn, nắm lấy mấy gốc cây nho nhỏ, nhẹ rung. Lá vàng rơi rải rác trên lối đi sạch bóng, rải rác trên thảm cỏ xanh mượt mà.

- Tuyệt vời, thưa cha! Đứa con trai buột miệng kêu lên.

« Lá vàng rơi rải rác » ! Dễ khiến người ta nhớ đến cảnh Thiên Thai qua lời thơ Tản Đà :

Lá đào rơi rắc lối Thiên Thai ...

Thì ra là thế ! Với một cử chỉ thật đơn giản, thật nhẹ nhàng của người cha, khu vườn nhỏ kia giờ đây nào khác cảnh ...Thiên Thai ! Nghĩa là nó đã hòa nhập vào toàn cảnh thiên nhiên của vũ trụ. Hóa ra là chỉ với một cử chỉ nhỏ nọ mà người cha đã nhập Thiên. Người con trai qua đó mà ngộ Thiên. Chân Thiên là như vậy đó chăng ? Và khi ấy thì tâm cũng Thiên và cảnh cũng Thiên.

Việc làm vườn kia rõ ràng là « đời » vậy. Còn cái tâm hồn xuyên suốt hướng dẫn việc làm vườn kia là « đạo » vậy. Do đó mà có thể thấy : « Đạo đời không-hai ». Đời không song song với đạo ; đời thể hiện đạo . Đạo không tồn tại bên cạnh đời ; đạo tồn tại ngay trong từng hành vi, từng lời nói, từng ý nghĩ diễn ra trong cuộc sống đời thường.

### 30. TRINH NGUYÊN VÀNG TRẮNG SÁNG

Trời tranh tối tranh sáng,  
 Sấm rền vang âm ì  
 Dội qua rặng núi xa.  
 Chiều hôm rười rượi mát,  
 Xuyên màn mưa lất phất  
 Lấp lánh sau mây thưa  
 Trinh nguyên vàng trắng sáng!

## LỜI BÀN

Tranh tối, tranh sáng! Sáng tối tranh nhau! Rồi thì sấm vang lên, mưa đổ xuống! Thì cũng là tranh nhau!

Ở thiên nhiên là vậy; cõi nhân sinh cũng nào có thiếu chi những cuộc tương tranh!

Nhà Thiên thì nhìn xuyên qua tất cả! Những tối cùng sáng! Những âm cùng ì! Xuyên qua màn mưa lất phất! Xuyên qua những đám mây lưa thưa! Thiên nhìn suốt tới bờ bên kia!

Kìa! Trinh nguyên vàng trắng sáng!

## 31. PHẢI SỐNG NHƯ THẾ NÀO

Sống

như chính cuộc sống nó sống

LỜI BÀN

« Cuộc sống nó sống ». Như thế nào, nhỉ ? Hay là như cái cây xanh kia ? Nó đang sống một cách tự nhiên, hồn nhiên, tức là không sống theo những suy nghĩ, những tính toán riêng. Vậy có thể xem nó là một mẫu của cuộc sống, nhỉ ? Một « mẫu », như một mẫu máu trong xét nghiệm y khoa.

Cây xanh đó sống như thế nào ? Có thể thấy rõ : nó sống với đất, với trời, với nước, với không khí, với cả con trùng, con dế, con bướm, con ong... ! Tức là nó sống dựa vào tất cả những thứ ấy. Nói tổng quát thì là nó sống trong hệ sinh thái địa cầu. Mà hệ sinh thái địa cầu thì thuộc hệ mặt trời. Và hệ mặt trời thì thuộc một thiên hà gọi là Ngân hà. Và hệ Ngân hà thì gắn liền với cái vũ trụ gồm hàng trăm tỉ thiên hà khác. Vậy thì hóa ra là cái cây xanh kia là một vi tế bào, li ti, của vũ trụ

bao la ! Nó là như vậy, và nó sống như vậy. Nó chưa từng là, và không bao giờ là, một cá thể riêng lẻ và độc lập.

« Cuộc sống » là như vậy đó chẳng ? Cuộc sống có tính chất toàn khối, thống nhất, không thể chia cắt. Cuộc sống là cuộc sống của Cái Một vĩ đại. Trong cuộc sống của Cái Một vĩ đại đó có vô cùng hình thái của cuộc sống. Có người hay hát, có người hay nghe hát. Có bốn mùa xuân, hạ, thu, đông. Có con chim bay trên trời cao, có con cá bơi dưới vực thẳm. Có hoa trôi dưới dòng biếc, có cửa động đứng yên, ... .

Một trong mọi người, mọi vật ấy, mọi người mọi vật ấy trong Một. Vốn không có cá nhân hay cá vật riêng lẻ và độc lập . Do đó mà nếu có ai đó vỗ ngực xưng ta, ăn to nói lớn, thì há chẳng phải là mê làm đó sao? Há chẳng biết rằng mọi cái gọi là

ta thì đều dính líu với cái phi-ta. Chẳng hạn như trong bản lý lịch cá nhân : tất cả những yếu tố cá nhân hóa một người đều là phi-ta ! Hoặc chẳng hạn như trong lịch làm việc của một người : tất cả mọi việc làm đều dựa vào mối liên quan với người khác, vật khác.

« Ta » là như vậy, là liên thuộc, liên thông với tất cả, theo cách hữu cơ. Như là một tế bào li ti trong cơ thể vũ trụ vĩ đại. Ất là phải thấy như vậy. Nếu thấy « ta » như một bản vị riêng lẻ và độc lập với thế giới « bên ngoài » thì đó là cái thấy lệch lạc. Và cái « ta » được thấy như vậy là cái ta mê, được gọi là « vọng ngã ». Vọng ngã làm phát sinh ra biết bao hệ lụy, nói chung là « khổ » !

« Cuộc sống » là vậy. Là Một, trong đó tất cả liên thông với tất cả. Và cái tất cả Một đó không ngừng trôi chảy, trong

dòng trôi chảy trường lưu. Tất cả hòa nhập vào dòng trôi chảy đó. Tất cả là dòng trôi chảy đó. Khó hòa nhập vào dòng trôi chảy đó là cái vọng ngã, với những tính toán tạo tác, tích lũy, bám bên này, dính bên kia !

Về cách « sống như chính cuộc sống nó sống », do đó, Ki-tô giáo dạy hai chữ « Phó thác ». Thiền thì dạy một chữ « Buông ». Tuy vậy, những chữ vàng đó không thể đơn giản mà tiếp nhận được. Phải thế không ? Phải ngộ từ bên trong. Phải thực chứng nơi bản thân cái « cuộc sống nó sống ». Chỉ khi đó mới có thể « sống như chính cuộc sống nó sống ». Và « sống như chính cuộc sống nó sống » cũng có nghĩa là sống tròn đầy. Và luôn luôn đổi mới.

## 32. BUÔNG

Thân tâm đều buông lỏng  
 Được cuộc sống thông dong.  
 Tuổi già đi thơ thẩn,  
 Vạn trùng sơn mênh mông!  
 Lòng chưa từng hờ hững  
 Nhìn mây trắng bay qua.  
 Nay tiên đưa trăng sáng.  
 Ra đến tận công ngoài.

Han-shan Te-ch'ing (1546-1623)

## LỜI BÀN

“Bám”, hay “chấp” vốn là bệnh của tâm. Bệnh đó, nhiễm từ bao lũy kiếp! Thiên chữa bệnh cho tâm, e rằng cốt chỉ bằng một chữ thôi. Ấy là chữ “buông”! Buông lỏng thân! Buông lỏng tâm! Khi thân chưa buông thì như thể là “gồng”. Buông lỏng rồi thì cảm thấy thư giãn, nghỉ ngơi. Khi tâm chưa buông thì cảm thấy như là bị quán quýt do bao nhiêu dây trói. Ấy là mình tự trói mình, cũng vì cái bệnh chấp!



Như chấp lỗi, chấp phải, chấp đúng, chấp sai, chấp tà, chấp chánh, ...! Buông ra rồi thì thấy tâm như được cởi trói, mênh mênh, mông mông! Cả thân và tâm đều buông thì tất có “thân tâm thường an lạc”.

Thực ra, "buông" vốn không dễ dàng! Cũng giống như khi muốn chữa lành một căn bệnh mãn tính! Huống chi đây là căn bệnh mãn tính hình thành từ những ngày con người chấp chững mới biết đi, bập bẹ mới biết nói!

Tuy vậy, nếu ta biết rằng cái mà ta chấp là cái không thực! Nó là một thứ ảo tưởng! Gọi tên bằng ngôn từ tâm lý học thì nó là những "khái niệm"! Tức là những tạo tác của tâm! Chẳng hạn như khái niệm "anh hùng"! Thông thường, nó là một thứ bậy, với món mồi thật thơm tho! Hoặc như là khái niệm "hạnh phúc",

với biết bao ảo tưởng về hạnh phúc lao xao!

Nhìn chung, những khái niệm đó giống như những sợi dây vô hình. Ta lấy đó mà tự trói mình! Sớm tỉnh ngộ mà buông! Buông là tự cởi trói. Là tự do. Tuy vậy, người ta có thể nghĩ ngợi: buông như thế thì đời sống hẳn sẽ trở nên nghèo nàn? Sẽ trở nên khô khan và nhạt nhẽo?

Ở đời vốn đã có mỗi nghi như vậy! Mà nếu như hành giả thực có mỗi nghi như vậy thì cứ thử và nghiệm vậy. Thử nghiệm bằng cách tiếp tục bám/chấp! Thử nghiệm rồi thì có trải nghiệm. Trong những điều được trải nghiệm đó có trải nghiệm "đã đời"! Chẳng hạn như kẻ sĩ Nguyễn Công Trứ từng có thứ trải nghiệm "đã đời" đó, và nói:  
Chen chúc lợi danh đà chán ngắt!

Chỉ đến khi đó thì người ta mới thấy những thứ mình bám trước đây vốn không có thực chất! Chỉ là lừa phỉnh! Khi ấy thì mới chán ngắt mà buông!

Buông cái giả thì cái chân liền xuất hiện! Và đời sống trở thành mênh mông Mênh mông, phong phú, ý vị, đậm đà, tinh tế, và thật là trữ tình! Như thể vị Thiên giả Han-shan Te ch'ing kia vậy!

Đối với Thiên giả thì mây trắng bay qua cũng là bạn cũ, khiến cho nên không bao giờ nhìn mây bay với cái tâm hững hờ! Và với vàng trắng kia thì cũng thế! Bởi vậy mới đợi chờ trăng lên! Rồi ngắm trăng! Mãi đến khi trăng tà mới giã từ! Giã từ sau khi đã lần bước tiến trăng đi về phía bên kia núi. Tiến đưa mãi cho đến cổng ngoài...!

Sống Thiên là như vậy đó chăng? Là sống trong Thiên cảnh. Thiên cảnh thì

thân thiện, thi vị. Thiên cảnh hiện ra trước Thiên tâm. Thiên tâm thì rộng rang, thanh tịnh và tinh tế. Ấy là do cái tâm biết “buông” đó chăng?

### 33. CHƯỞNG NGOẠI Ở TẠI TÂM

Ích chi tìm ngoại cảnh  
 Chưởng ngoại ở tại tâm  
 Tâm cần được hàng phục  
 Tại nhà hay trong rừng.  
 Nếu thành công trong rừng,  
 Có sao không tại nhà?  
 Do đó mà thấy rõ  
 Tìm cảnh chẳng ích chi!  
 Ramana Maharshi

#### LỜI BÀN

Có người nói:

Thứ nhất là tu tại gia,

Thứ nhì tu chợ, thứ ba tu rừng.

Ấy là nói về chỗ thuận lợi hay không thuận lợi của ngoại cảnh đối với việc tu hành vậy. Thông thường thì người ta chọn cách tu rừng. Bởi vì ở rừng thanh tịnh, thuận lợi cho việc tĩnh tâm, thiền định. Thế nhưng hai câu thơ lục bát kia phản biện, cho rằng tốt nhất là tu tại gia. Chủ trương nên tu rừng hay tu tại gia thì rõ ràng là tìm cảnh vậy.

Đạo sư Ramana Maharshi thì không mấy quan tâm đến ngoại cảnh. Cái mà người quan tâm là tâm. Và nói rõ: Tâm là chỗ chướng ngại ! Đạo sư không nói rõ đó là cái tâm nào. Nhưng dĩ nhiên đó không phải là cái tâm mà Nguyễn Du đã nói:

Chữ tâm kia mới bằng ba chữ tài.

Vậy thì có thể là đạo sư muốn nói đến thứ " tâm viên ý mã » đó chăng? Tức là

thứ tâm lăng xăng như con vượn, thứ tâm chạy tới, chạy lui như con ngựa bất kham!

Cái tâm lăng xăng kia nó lăng xăng! Có thể thấy là nó lăng xăng trên ba khoảng thời gian: quá khứ, hiện tại, vị lai. Từ đó mà có tên là « quá khứ tâm », « hiện tại tâm » và « vị lai tâm ». Đó là cái tâm chướng ngại, cần phải được hàng phục.

Có thể hàng phục nó bằng cách nào? Bằng cách đưa nó về "hiện tiền". Hiện tiền trong từng phút, từng giây. Có thể thu gọn đạo pháp đó vào chỉ một chữ: Chú tâm. Nói rõ hơn nữa thì là: Chú tâm, chú tâm và chú tâm. Dù cho khi đang đi, đứng, hay nằm, ngồi! Dù cho khi đang ăn hay thở! Người ta cũng nói rằng đó là đi, đứng, nằm, ngồi, ăn, thở,... trong chánh niệm. Sau đây xin kể một câu chuyện

Một vị Trưởng tế vừa qua đời.

Một vị Trưởng tế thuộc giáo phận kế bên đến viếng tang lễ. Sau đó hỏi người đệ tử:

- Lúc sinh thời thầy con quan tâm đến điều gì nhất?

Người đệ tử ngẫm nghĩ giây lâu rồi trả lời:

- Thầy con quan tâm nhất đến điều mà khi đó thầy đang làm.

Không tìm ngoại cảnh vậy! Bởi vì tâm mới là chủ. Tâm lại là chướng ngại, vì tâm vốn thường bệnh. Bệnh lăng xăng! Chữa bệnh cho tâm là kéo tâm về « hiện tiền », đơn giản là bằng sự « chú tâm » !

### 34. TÂM LÒNG TRẺ THƠ

Một hành giả kể chuyện:

“Một hôm tôi cùng đưa con trai thấy xác một con sóc con trong vườn.

Lòng buồn, chúng tôi đứng lặng giây lâu. Rồi tôi có việc phải đi, nhưng đứa con thì nói: ‘Con sẽ chôn con sóc.’

Khi trở về tôi thấy một chiếc đĩa cắm bên một bụi hoa hồng. Trên chiếc đĩa con trai tôi nắn nót ghi mấy dòng chữ còn non nớt:

Nơi đây an nghỉ  
 Một con sóc con  
 Chẳng bao lâu nữa  
 Sóc sẽ hóa thành  
 Hoa hồng tươi thắm.”

## LỜI BÀN

Cậu bé với nét chữ nắn nót nhưng vẫn còn non nớt và sai chính tả như vậy ắt là khoảng sáu hoặc bảy tuổi chi đó. Nhưng thật ngạc nhiên làm sao! Sao bé lại có những ý tưởng và hành động như vậy nhỉ? Ý tưởng chôn con sóc. Ý tưởng viết cho nó cái mộ bia. Và ý tưởng cho rằng sóc sẽ



hóa thành đóa hoa hồng tươi thắm! Ngạc nhiên rồi tự hỏi: phải chăng những ý tưởng kia xuất phát từ tâm từ bi?

“Tâm từ bi”, tạm gọi là như vậy. Tạm gọi như vậy, bởi vì có thể biết chắc rằng bé chưa biết, cũng chưa nghe nói gì về “tâm từ bi”! Vì thế mà có thể thấy rằng “tâm từ bi” ở đây khác với “tâm từ bi” thế thường vẫn hiểu. Thế thường vẫn hiểu “từ bi” qua tri kiến Phật học. Phật học sau Đức Phật đã vô tình biến “từ bi” thành một khái niệm triết học, để rồi có khi đem so sánh với những khái niệm tương tự, chẳng hạn như là so sánh với khái niệm “bác ái” trong Ki-tô giáo.

“Từ bi” nơi bé thì không phải là một khái niệm. Nó tự nhiên, hồn nhiên. Nó chưa có tên gọi. Như thể là con chim nó bay; như thể là con cá nó lội! Nó vốn thường biểu hiện nơi trẻ thơ, như qua cách

các bé thân thiện vui chơi với con chó con, con mèo con. Tất cả, kể từ các cô cậu bé cho đến những con chó con, con mèo con, chúng thơ ngây làm sao, trong trắng làm sao, hồn nhiên làm sao! Trong đầu chúng chưa từng có thứ lao xao sóng gợn những ý niệm như là cao cùng thấp, hơn và kém, hoặc phải và quấy! Cũng không có thứ lao xao sóng gợn những tính cùng toan! Thật vậy, đúng là như con chim nó bay, đúng là như con cá nó lội!

Lại chợt nghĩ: cái tấm lòng trẻ thơ đó hẳn là cái mà Mạnh Tử xưa gọi là “xích tử chi tâm” – tấm lòng của trẻ thơ khi da còn đỏ hồng. Mạnh Tử trân trọng tấm lòng đó lắm, nói:

Đại nhân giả, bất thất kỳ xích tử chi tâm giả dã.

(Gọi là đại nhân, đó là người không đánh mất tấm lòng con đỏ của mình vậy.)

Nói chung, Mạnh Tử hẳn là rất có lý! Tuy vậy chợt nghi mà hỏi: Có thể “không đánh mất” được sao? E rằng không có thể vậy. Như được nói một cách lý thú trong câu chuyện dưới đây. Cũng là một câu chuyện về trẻ thơ, do một hành giả kể, trong một khóa tĩnh tâm.

Một cậu bé ba tuổi nài nỉ cha mẹ cho cậu được nói chuyện riêng với em bé sơ sinh. Từ trong phòng bên cha mẹ cậu bé lắng nghe.

- Này em bé, nói cho anh biết là em từ đâu đến, và hãy nói cho anh nghe về Chúa. Anh đã bắt đầu quên mất rồi!

Câu chuyện nghe ra cũng lạ lạ! Sao một bé ba tuổi mà có những lời lẽ như vậy nhỉ? Tuy vậy có câu này thật thú vị: “Anh bắt đầu quên mất rồi!” Bắt đầu quên mất Chúa? Phải! Và cũng có nghĩa là bắt đầu đánh mất tâm lòng trẻ thơ!

“Đánh mất tâm lòng trẻ thơ” , hiện tượng đó hầu như là một bước phát triển tất yếu trong tiến trình trưởng thành của một con người. Đó là khi trẻ bắt đầu có những ý niệm như là hơn và kém, được và mất, phải và quấy,... . Đó là giai đoạn hình thành cái mà triết gia Heidegger gọi là cái “tâm tính toán”.

“ Tâm tính toán” hình thành là một hiện tượng tự nhiên. Ta không nên, mà thật ra cũng không thể cản trở nó. Tuy vậy, nó chỉ là một giai đoạn trong tiến trình thành nhân. Và bản thân tiến trình thành nhân thì có yêu cầu tự vượt lên chính mình, tức là tự vượt lên cái “tâm tính toán” đó. Tự vượt như thế nào? Theo con đường Thiên thì là vượt lên bằng một chữ “buông”. Như lời Tam Tổ Tăng Xán:  
Đắc thất thị phi

Nhất thời phóng khức.

( Được mất cùng phải quấy  
Cùng lúc buông bỏ đi! )

Ấy là buông bỏ cái tâm chấp hai bên như được và mất, hoặc phải và quấy kia vậy.

Buông được rồi thì sao? Thì thấy sự bình đẳng giữa vạn vật. Là thấy lẽ không-hai. Được và mất không-hai; phải và quấy không-hai. Nói theo Tam Tổ thì là:

Vạn vật tề quan

Quy phục tự nhiên.

( Vạn vật như như  
Trở về tự nhiên )

Cái tâm “quy phục tự nhiên” đó triết gia Heidegger gọi là “tâm thiên định”. Chỉ cái tâm này mới là cái tâm bình an, thanh tịnh. Cũng qua đó mà thấy rằng “tâm lòng trẻ thơ” không phải là cố giữ mà được. Ta tìm thấy lại nó trên con

đường “trở về”. Thiền cũng gọi đó là “Trở về nguồn cội” – Phản bản hoàn nguyên.

Ra đi rồi trở về, đó là cuộc hành trình con người phải kinh qua để tìm thấy “chính mình”. Ấy là cái “chính mình” sớm đã được thấy manh nha trong tấm lòng trẻ thơ!

### 35. ĐỀ LÀM CHI?

Giang nguyệt chiếu,  
 Tùng phong xuy  
 Vĩnh dạ thanh tiêu  
 Hà sở vi  
 ( Trên sông trăng chiếu  
 Lao xao gió thổi cụm tùng  
 Đêm trường tịch mịch  
 Đề làm chi?)

Huyền Giác

## LỜI BÀN

“Để làm chi”? Ấy là câu hỏi về mục đích vậy. Và hỏi về mục đích là một nếp nghĩ tự bao giờ đã hằng có trong tâm trí loài người. Mục đích chi phối đời sống con người đến độ mọi hành vi đều được giải thích bằng mục đích của nó. Mọi hành vi phải giải thích được, tức là phải trả lời cho thông câu hỏi: để làm chi!

Mục đích cuối cùng được gọi là cứu cánh. Cái cứu cánh đó khi được giải thích cho “thông” thì có quyền được vận dụng mọi phương tiện được thấy là ác! Do đó mà đã có câu: “Cứu cánh biện minh cho phương tiện”. Lợi hại vậy thay!

Trở lại với cuộc sống thực tiễn, trong việc giáo dục đào tạo con người thì vấn đề xác định mục đích đào tạo hẳn là vấn đề quan trọng hàng đầu. Đó là vấn đề: Học để làm gì? Mở rộng ra đến tầm vóc một

kiếp nhân sinh thì là vấn đề: Sống để làm chi ? Xem tiểu sử những bậc anh hùng hào kiệt thì được biết rằng những vị ấy “sống một lòng vì dân, vì nước”. Cao cả vậy thay! Tuy vậy, tự hỏi: biết đâu chiếc áo ấy quá rộng cho đại đa số nhân dân? Và biết đâu cuộc sống còn là cái gì khác hơn nữa, bao la hơn nữa, thông thoáng hơn nữa?

Trong khi hoài nghi như vậy, ta bắt gặp cái nghi của đại sư Huyền Giác ( Trung Quốc, 655 – 713 ). Một đêm trường tịch mịch, cụm tùng gió thổi phát phơ, và trên sông lấp lánh ánh trăng soi...! Trước cảnh tượng đó trong tuệ giác của đại sư bỗng bật lên câu hỏi, thật đột ngột: ... “Để làm chi”? Những cảnh tượng bày ra, tuyệt vời là thế, ấy là “để làm chi”?

Câu hỏi đột ngột, mà cũng là phi thường. Bởi vì nó giống như thể là một



thứ ánh sáng mới, mở toang cái khuôn khổ của một nếp cũ tư duy. Dưới hình thức là một câu hỏi, nhưng thực chất đó là một cái thấy - thấy rằng: ... đâu có để làm chi! Hóa ra là:

Trăng chiếu là tự nhiên mà chiếu ;

Gió thổi là tự nhiên mà thổi ;

Đêm dài là tự nhiên mà dài !

Đâu có để làm chi !

Mà đâu chỉ có trăng, với gió, với đêm... ! Kia là non xa xa, với nước xa xa. Và xa, thật xa hơn nữa là những dải thiên hà mênh mông ! Hỏi là « để làm chi » ư ? Nào đâu có để làm chi ! Những thứ ấy đã vượt ra xa khỏi những khuôn khổ tư duy tù túng của con người !

Cái nói là « vượt ra xa khỏi những khuôn khổ tư duy tù túng của con người » đó không có nghĩa là không liên hệ với thân tâm con người. Con người đâu có thể

ở bên ngoài vũ trụ ! Vì vậy mà có liên hệ với cái vũ trụ chứa đựng vô số những dải thiên hà mênh mông !

Nói như thế có phải là nói năng theo kiểu văn chương, theo đà tưởng tượng ! Không phải thế ! Đó là tri kiến khoa học hiện đại. Khoa học hiện đại cho biết rằng dưới dạng sóng, mỗi nguyên tử trong mỗi người và vật trên hành tinh này vươn xa đến toàn vũ trụ. Ngược lại thì sóng của mỗi nguyên tử từ các thiên hà xa xăm cách đây hàng tỉ năm ánh sáng đã và đang lan truyền đến mỗi người chúng ta, mỗi vật thể, mỗi hạt cát trên hành tinh này.

Cuộc sống là như vậy ! Cuộc sống vốn mênh mông ! Đứng trước cuộc sống đó ta không chỉ có cái « tâm tính toán » để khám phá, để tìm hiểu, theo sự đòi hỏi của lý trí.

Cái tâm tính toán chỉ với tới những thứ hữu hạn. Ngoài cái tâm tính toán đó ta còn có cái « tâm thiên định ». Tâm thiên định có khả năng cảm nhận và chiêm ngắm cái vô hạn. Cái vô hạn đó là cái huyền nhiệm ẩn vi. Cũng là cái diệu kỳ ! Đứng trước cái diệu kỳ đó, tâm không hỏi : Để làm chi ?

### 36. ĐƠN GIẢN LÀ PHẬT

Suốt đời tôi đã cố gắng để trở thành giống như Chúa Ki-tô.

Nhưng bây giờ thì tôi ngộ ra:  
cứ đơn giản là Chúa Ki-tô.

### LỜI BÀN

Đó là lời của một tu sĩ Ki-tô giáo. Và hiển nhiên ông là một bậc lão thành. Duy có điều này hẳn nhiều người muốn biết : Do cơ duyên nào mà ông đã chuyển sang một

bước ngoặt phi thường như vậy ? Đáp : ấy là sau khi ông tham dự một khóa Thiền. Ông không tham gia khóa Thiền để theo Thiền đạo. Ông tham gia khóa Thiền là để hiểu rõ thêm về đạo của mình. Và trong thực tế thì đó quả là một duyên may : ông đã « ngộ » ! Ông ngộ ra rằng cố gắng để trở thành giống như Chúa Ki-tô là con đường đi không đến. Con đường có thể đi và đến là : cứ đơn giản là Chúa Ki-tô, ngay ở đây và bây giờ !

Hành trạng của vị tu sĩ kia dễ khiến nhớ lại mục đích tu hành của nhiều tu sĩ Phật đạo : tu để thành Phật ! Một suy nghĩ như vậy là đúng, hay không đúng ? Thiền sư Bankei ( Nhật Bản, 1622-1693 ) đã có câu trả lời chắc nịch :

Thay vì cố gắng để thành Phật, hãy đơn giản là Phật !

Câu nói của Thiền sư nghe ra có vẻ mới. Tuy vậy nó không mới. Nó đơn giản là một điểm cơ bản trong tri kiến Phật học. Tri kiến đó phát biểu : Mọi người đều có Phật tánh. Thiền sư Bankei gọi Phật tánh đó là Bất Sinh, hoặc là Tâm Bất Sinh, hoặc là Tâm Phật Bất Sinh. « Bất Sinh », có nghĩa là tự nhiên có, không hề do ai tạo tác. Dù vậy, cái Bất Sinh ấy vốn tiềm ẩn, ví như một mầm ngủ ở cỏ cây. Vì vậy mà cũng được gọi là « chủng tử Phật ».

Vấn đề là làm sao để thức động cái « mầm ngủ » đó. Trong quá trình phát triển Phật đạo đã thấy ra nhiều phương pháp khác nhau, cũng tức là nhiều con đường khác nhau. Chẳng hạn như là con đường Tịnh Độ và con đường Thiền.

Tri kiến của Thiền sư Bankei chỉ ra một Thiền pháp thật đơn giản, thật trực

tiếp, và có tính tức thời. Làm thế nào ?  
 Thiền sư đáp : An trú trong Bất Sinh. Nói là “an trú”, nhưng không hề là trầm hư hay tịch mịch. Trái lại, đó là một Thiền Pháp thật sống động. Thiền sư nói, đại lược:

Một hành giả an trú trong Bất Sinh khi đi ngủ thì đi ngủ với Bất Sinh, khi tỉnh giấc thì tỉnh giấc với Bất Sinh; khi đi thì đi với Bất Sinh, khi đứng thì đứng với Bất Sinh,.....

Theo cách đó thì người ấy làm gì cũng giống như Phật làm. Nói cách khác thì những việc đó chính là những thị hiện diệu dụng của Tâm Phật Bất Sinh. Nói một cách khác nữa thì hành giả kia chính là một vị Phật sống.

Ở đây một vấn đề liền được đặt ra: ta phải biết “Bất Sinh” là thế nào rồi mới có

thể đi, hoặc đứng với Bất Sinh, phải không?

Vấn đề đặt ra như vậy thật hợp lý! Tuy vậy, “hợp lý” thì chẳng qua là một đặc điểm của tư tưởng. Mà tư tưởng thì chỉ có thể “nắm bắt” được cái hình ảnh phóng chiếu của sự vật qua lăng kính của tâm trí. Nói một cách cụ thể thì ở đây tư tưởng không giúp tiếp cận sự thật. Ở đây tư tưởng đang lấn le chiếm chỗ của Bất Sinh để rồi dẫn hành giả đi vòng vào con đường của thế giới tư duy trừu tượng. Ấy là lấy cái ảo để thay cho cái thực. Do đó mà hãy nói với tư tưởng khi nó mon men xuất hiện ở đây: Ở đây, xin tư tưởng hãy đứng xê ra!

“ Tư tưởng hãy đứng xê ra”! Để cho Bất Sinh tự nhiên vận hành trong hành vi đi ngủ hay tỉnh thức; để cho Bất Sinh tự nhiên vận hành trong hành vi đi, đứng,

hay nằm, ngồi. Nói một cách khác thì giờ đây hành giả không còn là cái tôi chủ thể của hành vi để nói “tôi đứng” hay “tôi đi”. Hành giả trở thành chứng nhân chăm chỉ theo dõi hành vi “Phật đứng” hay “Phật đi”. Bởi có sao? Bởi vì cho dù hành giả không biết Tâm Bất Sinh ra sao, nhưng Tâm Bất Sinh thì biết – biết đi như Phật đi, biết đứng như Phật đứng.

Tuy vậy, bảo rằng “tư tưởng hãy đứng xê ra” thì việc đó vẫn không phải là việc dễ dàng! Bởi vì “tư tưởng”, tự bao giờ, đã đồng nhất với “cái ta”! Thiền sư Bankei đã thấy rõ điều đó, vì thế mà người đã bày ra cách “Ba mươi ngày an trú trong Bất Sinh”. Người nói, đại loại:

Hãy khởi sự an trú trong Bất Sinh ba mươi ngày. Rồi từ đó về sau quý vị sẽ luôn an trú trong Bất Sinh. Như vậy quý vị sẽ là những vị Phật sống trong hiện tại.



Cơ bản giáo pháp của Thiền sư Bankei là vậy. Thay vì cố gắng thành Phật, hãy đơn giản là Phật ngay từ hôm nay. Theo dòng tri kiến đó, hành giả không cần phải thay đổi gì trong công phu hành trì của mình cả. Nếu trước đây mình ngồi thiền thì nay cứ tiếp tục ngồi thiền. Nếu trước đây mình niệm Phật thì nay cứ tiếp tục niệm Phật. Chỉ có thêm một chút xíu, mà cũng có nghĩa là bớt đi một chút xíu! “Thêm” là từ nay ngồi thiền như chính Phật ngồi thiền; từ nay niệm Phật như là chính Phật niệm Phật. “Bớt” là từ nay không còn nữa “cái ta” ngồi thiền hay “cái ta” niệm Phật. Vì như lời Thiền sư Bankei nói: “Cái ta hãy đứng xê ra”!

Bằng cách ấy thì Phật hiện tiền trong sát-na của từng hơi thở. Phật hiện tiền trong sát-na của từng câu niệm Phật. Ấy

là Phật ngồi thiền! Ấy là Phật niệm Phật!  
“Đơn giản là Phật” ! Chớ hiểu lầm rằng “  
Ta là Phật”! Bởi vì “cái ta đã đứng xê  
ra » ! Nên hiểu là : hãy để cho Phật thị  
hiện trong hành vi ngồi thiền. Và hãy để  
cho Phật thị hiện trong hành vi niệm  
Phật !

# GÓP NHẶT LÁ RỪNG

## Phụ lục 1

### NHÌN LẠI LÁ RỪNG

« *Lá Rừng* » được nhặt một cách ngẫu nhiên, không có định ý trước. Nay ngừng nhặt, bày ra xem thì thấy đó là những lá « *Rừng Thiên* ». Tạm phân loại thì có thể đọc trên đó những hàm ý sau : Ngôn ngữ Thiên, cảnh Thiên, tâm Thiên, hành Thiên, sống Thiên.

**1. Ngôn ngữ Thiên** có thể thấy trong các bài (1, 2)

. Bài (1), « *Thơ hài cú* », cho thấy ngôn ngữ Thiên được đặc biệt thể hiện trong thơ hài cú. Hài cú không vẽ vờ hoa mỹ, đơn sơ như tranh thủy mặc mà lung linh sinh động, diễn tả vận động của thiên nhiên.

. Bài (2), « *Tâm điểm của Thiên* », cho thấy ngôn ngữ Thiên thường sử dụng

chữ « *Không* », hoặc « *không biết* ». « *Không* » / « *Không biết* » chỉ về cái « *Một* » ẩn vi, cái huyền, suối nguồn của vạn vật. Trong Đạo học « *Nó* » cũng được gọi là « *Đạo* », tức là *con đường vận hành*, cũng gọi là *dòng chảy của cái Một huyền vi*. Thiên đạo cốt là thành thời hòa nhập vào *dòng chảy* đó.

**2. Thiên cảnh** có thể thấy trong các bài (7, 10, 15, 17, 18, 22 ).

. Bài (7), « ***Mênh Mênh Mông Mông*** », cho thấy một nét của cảnh giới Thiên. Ấy là nó mênh mông ! Đó cũng là cảnh giới của « *Không* », chỉ về cái mênh mông vô hạn. Từ đó mà có từ « *biển Thiên* ». Mênh mông vô hạn, nhưng mà trong đó tất cả đều thông suốt. Trang Tử diễn tả bằng từ « *Đại thông* ».

. Bài (10), « ***Mộng chẳng ? Thực chẳng ?*** », cho thấy thêm một nét đặc biệt

nữa của cảnh giới Thiên : « *như mộng, như huyễn !* Tuy vậy tính như mộng, như huyễn đó không có ý nghĩa tiêu cực.

. Bài (15), « *Thấy sự vật như-chúng-là* », chỉ cho thấy một cách nhìn để thấy Thiên cảnh. Ấy là nhìn xuyên qua cái tên, xuyên qua khái niệm. Ấy là nhìn sự vật để thấy sự vật sống động lung linh trong cuộc « *Đại thông* » !

. Bài (17), « *Học đọc thơ tình* », nói rằng Phật đạo không chỉ chứa đựng trong kinh kệ. Phật đạo còn phải được thấy, dưới hình thức thật sinh động, tươi tắn, trữ tình, trong hiện tiền của mưa, gió, tuyết sáng, trăng trong. Ấy là trực tiếp thấy cái diệu kỳ.

. Bài (18), « *Tôi chẳng giấu ông điều gì* », nối tiếp ý bài (17) , cho thấy rằng Phật pháp biểu thị khắp nơi nơi ! Đâu chỉ riêng ở cảnh tre dài hay ngắn ; đâu chỉ

riêng ở tiếng chó sủa hay ở vô số ánh sao trời !

. Bài (22), «*Trúc xanh hoa vàng*», bày ra Thiên cảnh. Nhưng thực ra Thiên cảnh chỉ xuất hiện trước Thiên tâm. Đảo lại, khi Thiên tâm thấy thông suốt thì thấy mọi Thiên cảnh đều là thị hiện của toàn chân.

**Thiên tâm** có thể thấy rõ nét trong các bài ( 8, 9, 10, 13, 14, 16, 20 ).

. Bài (8), «*Ryokan và kẻ trộm*», cho thấy cái tâm của Thiên tăng Ryokan. Đó là cái tâm xả kỷ tuyệt vời ! Hơn thế nữa, đó là cái tâm « thấy trắng » ! Thấy trắng thanh tịnh, mênh mông ! Cũng có nghĩa là cái tâm kia cũng thanh tịnh, mênh mông !

. Bài ( 9), «*Thế à ?*», cho thấy Thiên tâm nơi Thiên sư Bạch ản. Đó là cái tâm nhẫn nhục ba-la-mật. Bên trong cái tâm

nhân nhục đó có thể thấy có đủ cả trí huệ, từ bi, cũng như đại hùng, đại lực.

. Bài (13), “*Vạn vật hòa một điệu*”, cho thấy Thiên tâm trong trạng thái thanh tịnh, rộng mở, an nhiên, tự tại. Ấy là đã thấy *vạn vật hòa trong cái Một* vậy.

. Bài (14), “*Chung ánh trăng vàng*”, cho thấy tâm của bậc giác ngộ có cái đức nay thường được gọi là “*bao dung tôn giáo*”. Khi lên đến đỉnh cao tri kiến thì cho dù xuất phát từ khởi điểm nào, và đi theo lộ trình nào, hành giả đều cùng có cơ may thấy và ngấm cùng “*chung ánh trăng vàng*”- ánh trăng của Đạo Lớn mênh mông!

. Bài (16), “*Tìm xuân*”, chỉ ra một nét thật thú vị của Thiên tâm. Đó là cái tâm “*vô ý*”. Ngẫm lại thì thấy ra rằng giữa đất trời bao la thì cái “*ý*” giới hạn cái thấy vậy!

Có nghĩa rằng ta không thấy cái gì ngoài cái “ý” của mình!

. Bài (20), “*Tuyệt học vô vi*”, cho thấy Thiên tâm của người đắc pháp bất nhị, tức là người đã vượt lên trên cái thấy nhị biên. Thấy nhị biên thì chẳng hạn như thấy có được có mất, có phải có quấy. Vượt lên bằng cách “buông” cả đôi bên.

. Bài (21), “*Tiếng vô thanh*”, chỉ ra độ nhạy cảm của Thiên tâm. Độ nhạy cảm đó khiến cho Thiên tạng nghe được “*tiếng vô thanh*”. Cũng theo cách đó mà Bồ Tát nhạy cảm đối với cái khổ của chúng sinh đó chăng?

. Bài (24), “*Không lời, không dây*”, bằng những hình tượng khác, cũng chỉ ra độ tinh tế của Thiên tâm. Tinh tế, Thiên tâm đọc được sách không lời và nghe được tiếng nhạc của đàn không dây.



. Bài (28), “*Thiền không nghiêm chỉnh*”, có phần gợi nhớ nguồn gốc Lão Trang của Thiền. “*Không nghiêm chỉnh*”, vì là xuất phát từ phản ứng của một số Thiền giả muốn bẻ gãy bệnh hình thức đó chăng? Tuy vậy, chân Thiền thì thông dong, an nhiên tự tại. An nhiên tự tại mà nghiêm chỉnh, hay an nhiên tự tại mà không nghiêm chỉnh. Không làm ra vẻ vậy!

. Bài (34), “*Để làm chi*”, cho thấy chiều kích vô hạn của Thiền tâm. Thiền tâm không bị hạn định trong những khuôn khổ của tư tưởng. Thiền tâm thấy sự vật như-chúng-là, tức là thấy sự vật là như chúng tự nhiên là như vậy, không biết đến những tính toán của con người.

. Bài (35), “*Tám lòng trẻ thơ*”, cho thấy tiến trình trưởng thành của tâm: từ cái tâm vô phân biệt thời thơ ấu, kinh qua

cái tâm phân biệt và tính toán, để rồi trở về với tâm vô phân biệt.

**4. Hành Thiền** tức là thực hành thiền định, là vấn đề hàng đầu trong Thiền học. Bởi có sao? Bởi vì qua hành thiền mà tâm hiện tiền hợp nhất với bản tâm thanh tịnh. Các bậc thầy đều qua con đường này. Tuy vậy, phép thực hành thì không rập khuôn. Hành thiền được thấy trong các bài ( 3, 4, 5, 11, 12, 33, 36).

. Bài (3), “*Tĩnh thức*”, là chính lời Phật tổ dạy các đệ tử về phép thực hành thiền định. Thật giản dị, mà thực là cơ bản. Và cũng thật là hiệu quả trong việc gọi trở về cái cái tâm lưu lạc. Để Thiền giả sống trong *hiện tiền* thường thường an lạc.

. Bài (4), “*Thực hành thiền định*”, đi sâu vào một số điểm cơ bản của việc hành thiền. Điều quan trọng nhất là đỉnh

chánh một quan niệm sai lầm khá phổ biến: Thiền định để đạt mục đích giác ngộ thành Phật. Phải thấy rằng hành thiền là sự thể hiện của bản tánh, gọi là Phật tánh, vốn tự nhiên thanh tịnh.

. Bài (5), “*Tạc tượng Phật*”, nói về sự thành tựu Phật tánh. Đây là thứ công phu liên tục và không có điểm dừng. Đây cũng chính là chỗ người xưa nói là mỗi ngày mỗi mới. Đây cũng chính là sự sống: sống Thiền.

. Bài (11), “*Chúng sinh tức là Phật*”, đơn giản là nhắc lại một chân lý cơ bản: *chúng sinh vốn có Phật tánh*. Tuy vậy, giữa Phật tánh tiềm thể và Phật tánh hiện thể có một khoảng cách. Khoảng cách đó dù là mỏng tanh - chỉ bằng khoảng cách giữa niệm trước với niệm sau - cũng có khả năng là kiên cố như “tường thép bảy lớp”! Bài này nhắc lại phương pháp làm

cho bức tường thép đó tan chảy: “*buông*”! Buông trọn vẹn vào biển cả tâm Phật đại bi.

. Bài (12), “*Hãy tin nơi cái đầu của chính mình*”, có ý nói: đừng sao chép của người khác. Dĩ nhiên là có thể học ở những bậc giác ngộ, như thể là để khơi mồi. Nhưng mà mỗi người phải trở về với chính mình, thấy Phật tánh nơi chính mình đang vận động. và quy phục sự vận động cụ thể đó. Ấy là “*kiến tánh cũng là suất tánh*”.

. Bài (33), “*Chướng ngại ở tại tâm*”, có ý cải chánh lại một quan niệm khá sai lầm vốn có, cho rằng cảnh ồn ào làm trở ngại việc tu. Vì thế mà đi tìm nơi vắng vẻ. “*Chướng ngại ở tại tâm*”, ấy là cốt ở đặc điểm nào của tâm? Cốt ở tại “*tâm viên ý mã*” đó chăng? Vậy thì cốt cái tâm đó lại,

bằng công thức: “*Chú tâm, chú tâm và chú tâm*”!

. Bài (36), “***Đơn giản là Phật***”, có nội dung là Thiền đốn ngộ. Tuy vậy cũng không hẳn là vượt quá tầm lĩnh hội của một hành giả bình thường. Điều quan trọng là hành giả thấy tâm an lạc khi thực hành thiền định. Tâm an lạc đó là dấu chỉ cho thấy rằng hành giả đang đi đúng đường.

**5. Sống Thiền** Thiền chỉ có ý nghĩa và sinh lực khi có “sống Thiền”. có thể thấy một số nét về sống Thiền trong các bài (6, 19, 23, 25, 26, 27, 29, 31, 32) .

. Bài (6), “***Lắng nghe***”, chỉ ra hai thứ bậc của “*lắng nghe*”. Thông thường thì là lắng nghe người hoặc vật mình tiếp xúc để hiểu sâu, cảm thông và đáp ứng. Khi lắng nghe đủ sâu thì tự nhiên phát tâm từ

bi. Ở bậc cao hơn là lắng nghe ý huyền, để nghe thấy sự vật như-chúng-là.

. Bài (19), *“Bà lão và ông sư”*, chỉ ra rằng trong sống Thiền ta không nên theo pháp “đoạn diệt”, tức là không sử dụng nguồn năng lượng vốn có để đè nén cái “bất tịnh”. Nếu làm thế thì chẳng khác nào là “quân ta đánh quân mình”! Thay vì thế nên tập trung nguồn năng lượng kia để nuôi dưỡng mầm từ bi và trí huệ vốn có.

. Bài (23), *“Cư trần lạc đạo”*, chỉ ra một cách sống Thiền: “tùy duyên”, tức là thuận duyên. Tùy duyên thì không có xung đột trong ngoài, do đó mà có “thân tâm thường an lạc”.

. Bài (25), *“Trong ngoài thanh tịnh”*, nói về hành vi thiền định. Cũng có hàm ý nói rằng sống Thiền là thiền định không ngừng.

. Bài (26), “*Vui và tỉnh thức*”, cho thấy vui thông với chú tâm và tỉnh thức. Tuy vậy, cũng thấy ra rằng có hai thứ vui và tỉnh thức, ở hai bình diện khác nhau.

. Bài (27), “*Thiền không xa*”, nối tiếp ý bài trước, chỉ cho thấy Thiền ở ngay trong việc mình đang làm. “*Không xa*” là vậy.

. Bài (29), “*Đạo đời không-hai*”, chỉ cho thấy rằng đạo ở ngay trong đời, không tách rời ra được. Đạo ở ngay trong từng công việc, cho dù là đơn giản nhất, chẳng hạn như trong việc quét rác.

. Bài (31), “*Phải sống như cuộc sống nó sống*”, chỉ ra rằng cuộc sống là “dòng chảy Một”. Sống Thiền là buông cái ta để hợp lưu vào dòng chảy đó. Điều này không thể hiểu được bằng trí, chỉ có thể trải nghiệm.

. Bài (32), “*Buông*”, mô tả cuộc sống thong dong và thi vị của một Thiền giả đạt nhân, qua đó thấy rằng sống Thiền không hề là cách sống nghèo nàn hay khô khan. Ngược lại!



# GÓP NHẬT LÁ RỪNG

## Phụ lục 2

### GIẢI TRỪ TƯ TƯỞNG

“*Góp Nhật Lá Rừng*” thuộc thể loại “luận”, tức là “tư tưởng”. Tư tưởng giống như một thứ lao xao sóng gợn. Sóng gợn làm hiện lên vô số hình dạng xôn xao của nước, trong khi nước thì không có dạng hình riêng. Có nước tất có sóng. Cũng thế, có tâm tất có tưởng. Tư tưởng do đó là điều bình thường vậy!

Tuy vậy, sóng thường khiến người ta chỉ thấy sóng mà không thấy nước. Cũng thế, tư tưởng xôn xao cũng thường che lấp mất bản tâm. Do đó mà có vấn đề “giải trừ tư tưởng”. Ấy là sau khi tư tưởng trải qua nhiều trần trở mà một sớm ngộ ra cái ở ngoài văn tự và tư tưởng. Ấy là vượt

lên trên tư tưởng, không phải là khước từ tư tưởng.

Có một hình tượng khá đặc cách để diễn tả việc “giải trừ tư tưởng”. Ấy là hình tượng phi cơ cất cánh. Một phi cơ muốn rời đường băng mà cất cánh trước hẳn phải chạy một quãng trên đường băng. Phải chạy bao xa trên đường băng thì phi cơ mới cất cánh? Tương tự là câu hỏi: Khi nào thì hành giả có khả năng vượt lên trên tư tưởng?

Về câu hỏi trước xin để cho người lái phi cơ trả lời. Trả lời cho câu hỏi sau: Ấy là khi hành giả ngộ ra cái ở ngoài tư tưởng, hoặc như Thiền thường nói: “ngoài văn tự”. Đó cũng là lúc hành giả thấy cái tâm quy phục: cái tâm tư tưởng quy phục trước cái vượt lên trên tư tưởng. Bài thơ “*Nếu*” sau đây gợi tả sự quy phục đó ở tâm một cư sĩ thực hành pháp môn niệm

Phật. Chữ “bạn” trong bài thơ có thể hiểu là tác giả nói với chính mình.

## NẾU

Nếu như bạn muốn biết  
 Niệm lục tự thế nào  
 Thôi đừng băn khoăn nữa  
 Cứ niệm A Di Đà  
 Như chính Phật niệm Phật!

Nếu như bạn muốn biết  
 Niệm Phật để làm chi  
 Thôi đừng băn khoăn nữa  
 Cứ niệm A Di Đà  
 Như chính Phật niệm Phật!

Nếu như bạn muốn biết  
 Khi nào nên niệm Phật  
 Thôi đừng băn khoăn nữa

Cứ niệm A Di Đà  
Như chính Phật niệm Phật!

Nếu như bạn muốn biết  
Nơi nào nên niệm Phật  
Thôi đừng băn khoăn nữa  
Cứ niệm A Di Đà  
Như chính Phật niệm Phật!

Nếu bạn vẫn băn khoăn  
Pháp này hoặc pháp khác  
Thôi đừng băn khoăn nữa  
Cứ niệm A Di Đà  
Như chính Phật niệm Phật!

Nếu bạn mãi hoài nghi  
Về chuyện đời chuyện đạo  
Thôi đừng băn khoăn nữa  
Cứ niệm A Di Đà  
Như chính Phật niệm Phật!

