

THÍCH NỮ MINH TÂM

*Toàn bộ giáo pháp của Phật chỉ nói về Khổ  
và con đường Diệt Khổ  
Đại lão Hòa thượng Tịnh Không*

*Chúng ta tu tập thiền định không phải để lên thiên đường,  
mà chính là để chấm dứt khổ đau  
Thiền sư Ajahn Chah*

*Đừng bao giờ so sánh cuộc đời mình với bất kỳ ai,  
vì mỗi người chính là bài học nhân quả của cuộc đời họ.  
Sư Viên Minh*

*Học Phật là điều hưởng thụ cao quý nhất của đời người.  
Giáo sư Phương Đông Mỹ*

Sách ấn tống



*Hương vị  
giáo pháp*



NHÀ XUẤT BẢN  
HỒNG ĐỨC

THÍCH NỮ MINH TÂM



*Hương vị  
giáo pháp*



# HƯƠNG VỊ GIÁO PHÁP



# HƯƠNG VỊ GIÁC PHÁP

Thích nữ Minh Tâm

NHÀ XUẤT BẢN HỒNG ĐỨC, 2023



# *Thành kính dâng lên Ân Sư*

Ni Trưởng Viện Chủ

Chùa Phước Hải (Quận 10, Tp. HCM)

Chùa Dưỡng Chân Tuệ Uyển (Long Thành)





*Trân trọng tri ân Thượng Tọa Thái Tuệ, Đại Đức Phương Niệm đã tận tâm giúp đỡ rất nhiều phần biên tập, thiết kế, ấn loát để hoàn mãn tốt đẹp cuốn Hương Vị Giáo Pháp này.*

*Kính cảm niệm quý ân nhân đã luôn ủng hộ mọi phương diện để những cuốn sách nhỏ bé có thể ấn tổng và trao tặng đến các độc giả bốn phương.*

*Nguyện Tam Bảo chứng minh công đức của chư liệt vị và xin cầu nguyện Phật pháp trường tồn, Tăng già hòa hợp, thế giới thanh bình, chúng sinh an lạc, người người biết quay về nẻo đạo chân chính, tin sâu nhân quả, bỏ ác làm lành, tu tập đại thừa, khuyến tấn lẫn nhau, sớm chấm dứt khổ đau và đồng được vãng sinh Tây Phương An Lạc quốc.*

**Nam mô A Di Đà Phật**

*TKN TN Minh Tâm cẩn bút*





## *Lời ngỏ*

Chuyển dịch hay phóng tác những bài pháp thoại, bài viết của các vị thiền sư, các triết gia, các hành giả... không phải là việc làm đơn giản, dễ viết. Mặc dù chưa hoàn toàn chạm tay tới được chiều sâu tâm linh các tác phẩm cao siêu, người dịch chỉ có một tâm niệm duy nhất là mong truyền tải (đến những người mới sơ cơ vào đạo và những ai có căn tính chậm lụt như người dịch) những bài pháp thoại, những bài viết thật giá trị, bổ ích cho sự phát triển tâm linh để khuyến khích lẫn nhau, cố gắng luôn gìn giữ bản tính trong sáng, lương thiện, trung trực dù phải đối mặt với nhiều biến động thay đổi, thăng trầm của xã hội, tôn giáo và con người.

Người dịch hy vọng rằng những quyển sách nhỏ bé này sẽ là những giọt cam lộ thấm mát trái đất khô cằn sức sống và cây Bồ đề sẽ đơm hoa kết trái dù cho thời gian có dài lâu đến bao nhiêu đi chăng nữa.

Suy cho cùng, không bao giờ có một tác phẩm dịch thuật nào hoàn hảo đặc thù cả, mà chỉ có nhiều phong cách chuyển ngữ khác nhau thôi. Người Pháp có câu nói rất hay “Traduire c’est trahir” (“Dịch là phản” vì có thể sẽ không ai chuyển dịch cho chuẩn xác ý chính của tác giả); tuy nhiên nếu không có ai chuyển ngữ thì biết đâu những tác phẩm, những bài viết hữu ích đó lại không được mọi người biết đến và sẽ mai một đi, thật uổng phí. Vì thế, chỉ cần có một tâm niệm chân thành, một nhận thức đúng đắn, một trái tim từ bi, dù người dịch chỉ hiểu đúng được 85- 90 % các trước tác thì cũng đã tốt lắm rồi. Điều quan trọng nhất là tư tưởng giáo pháp, triết thuyết căn bản trong các bản nguyên tác không được cố ý xuyên tạc, bóp méo, sai lệch vì những

tham vọng riêng tư nhất thời nào đó, khiến cho người đọc bị hoang mang, ngộ nhận, hiểu sai nguy hiểm.

Với những bạn đọc đang cầm trên tay cuốn sách này, dù các bạn chỉ lướt nhìn qua cái tựa đề hay chỉ đọc sơ qua vài trang rồi quăng bỏ đi, thì ánh sáng Trí Tuệ và trái tim Từ Bi của những vị thiền sư, những bậc cao minh đã phần nào gieo mầm cảm hứng soi sáng con đường trước mắt các bạn. Chỉ cần thế thôi là tâm nguyện và trách nhiệm của người dịch cũng đã hoàn thành.

Xin trân trọng tri ân.









*“Trí tuệ là nguồn tài sản quý báu nhất của nhân loại.”*

Đại Lão Hoà Thượng Tinh Vân

*“Học Phật là điều hưởng thụ cao quý nhất của con người”.*

Giáo sư Phương Đông Mỹ

*“Khi nghe và tu học Phật pháp, chúng ta cần phải buông xả tất cả những tri kiến lợm lặt của mình và để tâm trí rỗng rang, an nhiên, không gò bó, không cưỡng cầu... thì chúng ta sẽ thấm đượm sâu sắc lời chư Phật, chư Tổ dạy.”*

TNMT

*Ngôi chùa đẹp nhất chính là nội tâm ta luôn trong sáng.*

Góp nhặt

*“Nếu không tìm thấy ai để hỗ trợ trên con đường tâm linh, hãy đi một mình. Không ai đồng hành với người chưa trưởng thành cả.”*

Sưu tầm

*“Chúng ta phải tuyệt đối thành kính khi học Pháp, cho dù đó là nghe, đọc hay niệm Pháp. Nhất định phải tĩnh tâm, tập trung tư tưởng, không mang tạp niệm, có như vậy mới đạt được hiệu quả tốt nhất.”*

Sưu tầm

## *Mục lục*

|                                        |     |
|----------------------------------------|-----|
| Thiền sư Ajahn Chah.....               | 19  |
| Jane Dobisz .....                      | 47  |
| Lạtma Dzigar Kongtrul.....             | 97  |
| Thiền sư ni Thubten Chodron .....      | 135 |
| Triết gia Bhagwan Shree Rajneesh ..... | 153 |





## *Thiền sư Ajahn Chah* (1918- 1992)<sup>1</sup>

Thiền sư Ajahn Chah tên thật là Chah Chotchuang, sinh năm 1918 trong một gia đình phú nông ở tỉnh Ubon Ratchathani, thuộc Đông Bắc Thái Lan. Lên 9 tuổi, ngài được gia đình gởi lên chùa để theo học đọc, học viết trong suốt ba năm. Đến năm 20 tuổi, Thiền sư chính thức xuất gia và theo con đường Phật pháp.

---

<sup>1</sup> <https://chiasedaophat.com/ajahn-chah/>

Sau nhiều năm tu trong các cánh rừng, dưới sự hướng dẫn của các danh tăng Thái Lan, đặc biệt là thiền sư Ajahn Mun, đến năm 1946, thiền sư Ajahn Chah trở về quê tu một mình trong rừng sâu. Dần dần, nhiều người tìm đến theo học và ngài đã lập ra những túp lều nhỏ phục vụ cho việc tu thiền. Sau này, đến năm 1956, Thiền sư bắt đầu xây dựng chùa Nong Pah Pong nhằm thay cho các túp lều tạm bợ để tín đồ theo học có điều kiện tu tập tốt hơn.

Ngài nhận người học trò phương Tây đầu tiên đó là Ajahn Sumedho vào năm 1966. Đến năm 1975, ngài sáng lập tiếp ngôi chùa Pah Nanachat để chuyên dạy cho các tín đồ người phương Tây và giao cho Ajahn Sumedho làm trụ trì quản lý. Chùa Nong Pah Pong cho đến nay đã có hơn 200 chi nhánh ở trên khắp đất nước Thái Lan.

Một vài đệ tử người phương Tây của ngài sau này đã sáng lập hoặc trở thành trụ trì các ngôi chùa Thượng tọa bộ ở các nước Âu Mỹ. Từ năm 1977, thiền sư Ajahn Chah

được mời đi thuyết giảng ở nhiều nước khác nhau, cho đến đầu những năm 1980 thì sức khỏe của ngài bắt đầu trở nên suy yếu vì bệnh kiết lỵ. Thiền sư đã dùng chính hiện trạng sức khỏe của mình để làm bài giảng về Vô thường cho các học trò.

Trong các bài pháp thoại, thiền sư Ajahn Chah thường nhấn mạnh rằng: *“Mỗi người có tốc độ đi riêng của mình và như thế chúng ta đừng ngại chiều dài của con đường hay điểm đến. Đơn giản là hãy trú vào giây phút hiện tại”*, và ngài khuyên: *“Cuối cùng tâm sẽ đạt được sự quân bình tự nhiên của nó khi việc tu tập trở thành thói quen”*. Sống đơn giản, hãy để tự nhiên, và theo dõi tâm là cơ bản cho sự thực hành. Nhấn nại là điều quan trọng. Đó là điểm chính yếu sự hành trì của ngài.

Thiền sư Ajahn Chah qua đời vào ngày 16 tháng 1 năm 1992. Trong tang lễ của ngài đã có hơn một triệu người, bao gồm cả một số thành viên Hoàng gia Thái Lan, đến viếng thăm và tiễn đưa ngài về nơi an nghỉ cuối cùng.



Mọi người thường hỏi về sự hành trì của tôi. Tôi chuẩn bị tâm trí thế nào để thiền định? Thực sự tôi không có một sự chuẩn bị đặc biệt nào cả. Tôi chỉ tự nhiên như thế thôi. Họ hỏi “*Vậy ngài là một vị A La Hán?*” Tôi ư? Tôi nào biết! Tôi giống như một cây cao trong rừng đầy lá, nở hoa và kết trái. Những con chim đến ăn những trái ngọt và làm tổ trên cây. Những con vật khác thì tìm bóng mát của tàng lá rậm rạp. Tất cả đều tự nhiên theo sự vận hành của vạn vật. Pháp nhĩ như thị! Vạn hữu vạn pháp là thế! Tôi cũng thế!

*Trích dịch lời mở đầu trong “A Tree in a Forest” của thiền sư Ajahn Chah*

## *Lữ khách vô định*

Nếu chúng ta không có một căn nhà, một nơi chốn thực thụ cố định nào, chúng ta giống như một kẻ lữ hành rong ruổi trên đường xa, không có phương hướng, đi trên con đường này một lát rồi lại rẽ qua con đường khác, dừng lại nơi đây một chốc rồi lại cất bước ra đi... cứ thế mà rong ruổi, cứ thế mà trôi lăn. Chỉ đến khi nào chúng ta quay về lại căn nhà xưa, nơi chốn cũ thực sự của mình, thì chúng ta mới thư thái, mới thở phào nhẹ nhõm được.

Giống như kẻ lữ hành kia đã rời bỏ làng xưa xóm cũ của anh ta một thời gian quá lâu, nay tìm về quê cha đất tổ, anh ta buông xả hết mọi lo âu, nhọc mệt, muộn phiền của phần đời lưu lạc lang thang trước kia. Giờ đây anh ta đã “*sống trở lại thật hồn nhiên, sáng khoái, trong sáng như thuở nào.*”

Không có một nơi nào thực sự yên bình ở cái thế giới trần tục này. Ba cõi đều không yên; đó chính là tính chất của cõi đời tạm bợ này. Thay vì đi tìm một nơi chốn bình yên xa xăm nào đó, chúng ta hãy quay về quán chiếu nội tâm và tìm sự yên bình trong đó.

Khi chúng ta nhớ Phật và suy gẫm trầm tư về những lời dạy thiết thực quý báu của Ngài, chúng ta cảm nhận, ngưỡng mộ và bái phục lòng Từ Bi vô hạn và Trí Tuệ siêu đỉnh của Ngài. Nhờ qua lăng kính giáo pháp của Phật, chúng ta **thấy** được sự thật về đặc tính vô thường, vô ngã của các pháp hữu vi, mặc dù có thể chúng ta chưa từng thực tập thiền định, quán chiếu. Nhưng nếu chúng ta có tri thức, có tu tập thiền định mà chúng ta vẫn chưa **thấy** được bản chất của vạn pháp thì chúng ta vẫn mãi là những kẻ lữ hành vô định đáng thương!

*Trích dịch “The Aimless Traveler” trong  
“A Tree In A Forest” của thiền sư Ajahn Chah*

## *Vỏ Chuối*

Khi bạn nhìn thấy rõ ràng, thấu suốt mọi thứ trên đời này thật tầm thường như cái vỏ chuối chẳng có chút giá trị nào, thì bạn đã tự tại an nhiên vững bước trên đường đời mà không bị dao động, không bị phiền toái, không bị va chạm tổn thương, không bị chi phối... bởi tất cả những người hay sự việc xảy ra; đến đến đi đi, như ý hay bất như ý, vui hay buồn, hạnh phúc hay đau khổ, thương yêu hay oán ghét, kính trọng hay khinh chê, tử tế hay phụ bạc... tất cả những thứ đó tưởng như sương mờ lãng đãng, như gió thoảng mây trôi, không để lại dấu vết gì!

Một khi bạn đã thẩm thấu được các pháp vốn vô thường, vô ngã thì con đường bạn đang đi chính là con đường dẫn bạn đến Hạnh Phúc Tự Do tuyệt đối.

*Trích dịch “Banana Peel” trong  
“A Tree In A Forest”  
của thiền sư Ajahn Chah*

## Lọ Thuốc

Chúng ta có thể ví sự hành trì tu tập giống như lọ thuốc mà ông bác sĩ đã kê toa cho bệnh nhân. Ngoài bìa lọ thuốc, có dán tờ chỉ dẫn rõ ràng là bệnh nhân phải uống bao nhiêu viên mỗi ngày, trước khi ăn hay sau khi ăn, ban đêm hay ban ngày, sau khi uống thuốc có phản ứng gì thì phải ngưng ngay, báo cho bác sĩ biết... nhưng bệnh nhân vẫn không khỏi và có thể sẽ chết mặc dù anh ta đã đọc toa thuốc hàng trăm lần. Anh ta chẳng nhận được một chút lợi ích nào của thứ thuốc đó. Và rồi trên giường bệnh, trước khi chết, dù thoi thóp, anh ta có thể oán trách thật cay đắng rằng cái thứ thuốc mà ông bác sĩ cho anh ta đó chẳng có công hiệu gì cả. Anh ta có thể giận hờn hay ai oán cho rằng ông bác sĩ đó là bác sĩ dốt, loại thuốc đó giả hiệu... Tại sao vậy? Tại vì anh ta có chịu uống thuốc đâu mà khỏi; anh ta chỉ đọc toa thuốc, ngẫm nghĩ cái lọ thuốc mà chẳng hề uống một viên nào thì lấy gì mà khỏi bệnh? Nếu bệnh nhân nhất nhất nghe theo lời bác sĩ thì 90%, họ sẽ khỏi bệnh.

Giáo pháp của đức Thế Tôn cũng thế. Đức Phật là đấng Đại Y Vương; lời dạy của Ngài là những phương thuốc thần diệu chữa lành hẳn mọi căn bệnh trầm kha của chúng sinh, và giúp cho họ trở về lại bản tính trong sáng, chân thiện mỹ của mình.

Nếu bạn muốn chữa lành những căn bệnh: phiền não, đau khổ, nghi ngờ, kiêu căng, mặc cảm, tham lam, sân hận, ngu si... thì có nên chăng, bạn cần tìm hiểu giáo pháp của Phật như là một phương thuốc, một sự bảo bọc, một sự hướng dẫn tuyệt vời đúng đắn để chữa lành những căn bệnh nan y đó của bạn?

Đức Phật được tôn vinh là vị bác sĩ đại tài đã kê ra những phương thuốc thần diệu chữa tất cả mọi căn bệnh tâm linh của chúng ta, vậy còn chần chờ gì nữa mà không bắt đầu uống thuốc giáo pháp của Phật?

*Trích dịch “Bottle of Medicine”  
trong “A Tree In A Forest”  
của thiền sư Ajahn Chah*

## *Ly Nước*

Những người đến gặp tôi hỏi đạo đều là những người có vị thế cao ngoài xã hội. Có người là thương gia thành công trên thương trường; có người là bác sĩ, kỹ sư, giáo sư xuất sắc, có người là sinh viên mới tốt nghiệp Đại học, có người là nhân viên quan chức cấp cao trong các cơ quan đầu não của chính phủ, v.v. Tất cả những người này đều gắn nhãn hiệu học thức, trí thức đáng để nể và tâm trí của họ cũng đầy ắp những tri kiến học thức cao cấp đó. Họ quá thông minh để có thể ngồi yên chịu lắng nghe người khác. Giống như ly nước này vậy, khi ly nước tràn ngập nước tù đọng, dư thừa thì nước trong ly đó vô dụng, phải đổ bỏ đi, không uống được. Một khi nước vẫn đục đó bị đổ bỏ đi rồi, ly nước trống không thì mới trở nên hữu dụng để rót nước trong sạch vào được<sup>2</sup>.

---

2 Bài pháp thoại này giống như bài “Ly nước của thiền sư Nan In” trong Góp Nhặt Cát Đá.

Cũng thế, bạn phải quăng bỏ đi tất cả những tri kiến lượm lặt trước kia của bạn. Bạn phải làm sạch tâm trí trước, phải làm trống rỗng đầu óc, không còn chút thành kiến nào, chút phân biệt chấp ngã nào khi bắt đầu tìm hiểu nghiên cứu Phật pháp. Rồi bạn sẽ thấy kết quả!

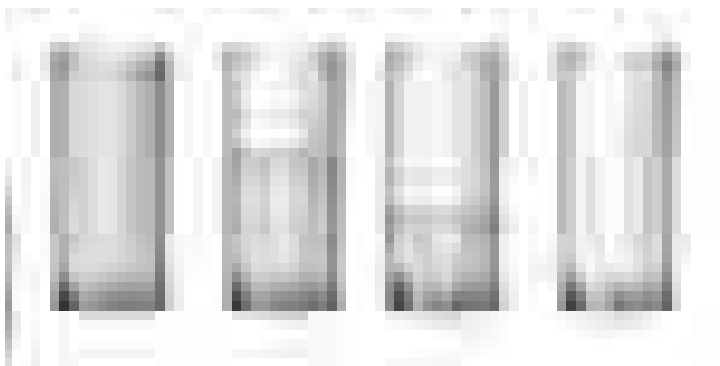
Sự thực tập thiền định của chúng ta ở thiền viện này là sự hành trì vượt qua sự thông minh và xuẩn ngốc. Nếu bạn tự cho rằng bạn rất thông minh, tài trí, giàu có, quan trọng, đặc biệt hay thậm chí bạn nghĩ rằng bạn là một chuyên gia tẩm cổ về Phật pháp, thì bạn đã che đậy sự thật về Vô ngã (không có cái Ta thực thụ). Tất cả những gì bạn làm, bạn thấy là cái Ngã – cái tôi và cái của tôi – to lớn, cống kên, hợm hĩnh.

Giáo lý nhà Phật dạy con người phải buông xả cái Tôi đó đi. Những ai tự cho mình thông minh tài trí thì không bao giờ học hỏi được gì. Họ phải quăng bỏ cái thông minh của họ, phải làm sạch cái ly nước tri kiến của họ trước, nếu họ muốn



đạt tới đỉnh cao của Trí Tuệ siêu phàm và  
giải thoát khỏi sinh tử luân hồi đầy đau khổ.

*Trích dịch “Cup of Water” trong  
“A Tree In A Forest”  
của thiền sư Ajahn Chah*



Bạn sẽ chọn cái ly nào?

## *Trái Cây*

Ngoài kia, có một cây ăn trái đang đến thời kỳ nở rộ đơm bông kết trái. Một cơn gió thổi qua, thổi bay những nụ mầm rơi rụng tơi tả đầy đất. Chỉ còn vài nhánh nụ còn sót lại trên cây, và rồi theo thời gian những nụ mầm lớn dần lên, kết thành quả nhỏ xanh. Một cơn gió thổi tới, vài trái xanh rơi rụng. Tuy nhiên có những trái cây còn bám níu lại được trên cành thì sẽ lớn lên, sẽ chín mọng đỏ, nhưng nếu không có ai hái thì những trái cây đỏ mọng đó cũng sẽ héo dần và rơi rụng theo quy luật vận hành tự nhiên của vũ trụ.

Con người cũng thế. Giống như hoa và trái trước cơn gió, con người cũng bị rụng rơi nhiều cách khác nhau, tùy theo nghiệp lực của mỗi người. Có người chết ngay khi còn trong bụng mẹ; có người chỉ sống được vài giờ, vài ngày sau khi sinh ra, có người sống được vài năm rồi chết, chẳng biết thế nào là trưởng thành, nhưng cũng có người sống được vài chục năm, già đi rồi cũng chết.

Khi chúng ta quán chiếu đời người, ngẫm nghĩ về bản chất của một hoa trái đang đưa trước gió, chúng ta nhìn thấy cả hai (con người và hoa trái) đều vô thường, không có cái gì bền chắc cả. Tâm thức chúng ta cũng thế. Một cảm thọ sinh khởi, quấy nhiễu tâm trí và diệt đi, giống y như trái cây kết tụ trên cành, lớn lên, chưa kịp chín hoặc chín đỏ và rồi rụng rơi.

Đức Phật đã thẩm thấu, đã thể chứng cái quy luật khốc liệt Vô thường của vạn pháp. Ngài đã chiêm nghiệm, đã quán chiếu hiện tượng trái cây trước gió và suy gẫm phản ánh lên những đệ tử tại gia, xuất gia của Ngài. Họ đều là những con người, những sinh vật nhỏ bé đáng thương; họ phải chấp nhận chịu chung số phận nghiệt ngã của Sinh Lão Bệnh Tử, của Thành Trụ Hoại Không đó! Không một ai có thể làm khác đi được! Sự sự, vật vật là thế! Là Vô thường, là Khổ, là Vô ngã! Vạn pháp là thế!

*Trích dịch “Fruit Tree” trong “A Tree In A Forest” của thiền sư Ajahn Chah*

## *Món Quà*

Chúng ta nên tập nhìn, tập tìm hiểu bên trong cái thân xác vật lý này của chúng ta. Hãy nhìn, hãy nhìn kỹ những gì tích tập trong cái cơ thể này. Nếu chúng ta chỉ nhìn cái vỏ bao bọc bên ngoài thì sẽ không rõ ràng, chính xác đâu nhé! Bên ngoài, chúng ta chỉ nhìn thấy tóc, lông mày, lông mi, răng, móng tay, mắt, mũi, miệng, v.v. và v.v. Tất cả những thứ đó đều là những vật thể xinh đẹp đang lôi cuốn hấp dẫn chúng ta.

Đức Phật dạy chúng ta phải biết nhìn, nhìn tận bên trong cái thân xác này, phải nhìn cái thân xác trong cái thân xác xem nó hiện hữu thật như thế nào. Có cái gì bên trong cái thân xác này? Nhìn tận mặt đi, nhìn gần đi, nhìn kỹ đi và các bạn sẽ thấy!

Chúng ta sẽ thấy bao nhiêu thứ bên trong cái thân xác này và chúng ta sẽ vô cùng ngạc nhiên, bởi vì dù những thứ đó ở trong con người chúng ta; đi đâu chúng ta cũng mang vác chúng kè kè đi theo, nhưng chúng ta

không hề thấy chúng; chúng ta chưa từng nhận diện, chưa hề biết chúng là cái gì?

Cũng ví như chúng ta đến thăm vài người bạn thân quen, và họ tặng chúng ta một món quà. Chúng ta cầm món quà, bỏ nó vào túi xách và khi ra về, chúng ta cũng chẳng hề mở ra xem có cái gì có cái gì trong món quà đó. Cuối cùng khi mở túi ra, mở món quà đó và chúng ta nhận thấy món quà đó chứa đầy rắn độc.

Cái thân xác chúng ta cũng vậy. Nếu chúng ta chỉ thấy cái vỏ đẹp để thơm tho bao bọc bên ngoài, chúng ta sẽ ôm ấp, gìn giữ, cho cái vỏ bao bọc đó thật đẹp và duyên dáng. Chúng ta quên mất chính mình rồi. Chúng ta quên mất vô thường, khổ và vô ngã. Nếu chúng ta nhìn tận bên trong cái thân xác này, chúng ta sẽ thấy nó thật đáng kinh tởm bao nhiêu! Chẳng có cái gì đẹp hết! Nếu chúng ta nhìn tận mặt cái thực thể phũ phàng đó, không tô son trét phấn, không che đậy... chúng ta phải nhìn nhận rằng cái thực thể đó thật buồn và ngán ngẫm làm sao!

Và rồi, trong tâm hồn ta dấy lên một sự lãnh đạm thờ ơ, có khi buồn nôn nữa. Chúng ta không còn đắm nhiễm, không còn nâng niu chịu đựng cái thân xác này nữa; chúng ta cũng sẽ không còn lo sợ rằng cái thân xác mà chúng ta đang nâng niu, o bế, vuốt ve nó đây sẽ bị già nua đi, sẽ tàn tạ đi, sẽ tan hoại đi. Cái cảm giác không còn mê say, không còn quan tâm đó không phải là sự bỏ bê, vô trách nhiệm, không chăm sóc hay có ác cảm thù hận đối với người, đối với thế gian. Mà chỉ là tâm trí chúng ta đã được sáng tỏ, chúng ta đã buông xả được cái tâm niệm chấp thủ, bám víu, phân biệt, ràng buộc.

Chúng ta sẽ thấy tất cả các pháp hữu vi, tất cả những gì có hình tướng đều là vô thường, không thực thể và không tùy thuộc vào chúng được. Chúng ta muốn cái thân xác này trẻ mãi không già, không xấu, nhưng nào có được đâu, nó vẫn cứ già, cứ xấu, cứ tan hoại đi; dù chúng ta có mua bao nhiêu thứ thuốc, có bôi bao nhiêu kem dưỡng hay

giải phẫu thẩm mỹ tân tiến cỡ nào đi chăng nữa, thì một ngày nào đó không xa, chúng ta nhìn vào trong gương và khóc thét lên “Ôi, con ma mút nào đây?? Sao kinh tởm, xấu thế?? Tôi đây sao??”

Cái gì không bền vững thì sẽ không bao giờ bền vững. Cái gì không đẹp thì sẽ không bao giờ đẹp. Vì thế, đức Phật đã nói các đệ tử rằng: *“Hãy chiêm nghiệm các giác quan mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, ý; chúng ta phải phòng hộ các căn, phải xả chấp ngã, phải buông tay ra đi, phải rời xa chúng!”*

Khi sáu căn tiếp xúc với sáu trần đưa tới sáu thức sinh khởi, thì đau khổ đã có mặt. Hạnh phúc hay bất hạnh đều giống nhau: Vô thường, Khổ, Không, Vô ngã.

Vậy thì còn chần chờ gì nữa mà không buông tay ra? Vì dù có không muốn buông, rốt cuộc rồi cũng phải buông!

*Trích dịch “Gift” trong  
“A Tree In A Forest” của thiền sư Ajahn Chah*

## *Con Chó Hoang*

Có lần, đức Phật thấy một con chó hoang chạy ào ra khỏi cánh rừng rậm rạp. Nó đứng lại một chốc rồi lại nhào đầu vào một lùm cây, rồi nó lại phóng ra, húc đầu vào một bông cây khác, rồi lại chui ra. Nó kêu ăng ăng vài tiếng rồi lại phóng vào một cái lỗ hang, nhưng chỉ được vài phút thì lại hùng hục chui ra. Khi đứng, khi chạy, khi ngồi, khi nằm, khi chồm lên... con chó hoang đó cứ thế mà nhào lộn như điên dại. Tại sao thế? Bởi vì con chó đó bị ghẻ. Nếu nó đứng yên thì những con ghẻ lúc nhúc trên thân nó thi nhau hút máu nên con chó bị ngứa ngáy phải dầy dụa, quào quấu, phải hùng hục chạy va vào cái này, cọ thân vào cái kia cho bớt ngứa, nhưng dù nó có làm bất cứ cái gì đi nữa, nó cũng không hết ngứa. Con chó hoang đó cứ thế mà điên cuồng lao chao không ngừng nghỉ. Thật tội nghiệp!

Đức Phật bảo, “*Này các Tỳ khưu, các ông có thấy con chó rừng lúc trưa nay không?*”



*Chạy nhảy, ngồi nằm... tư thế nào nó cũng đều khổ sở, ngứa ngáy. Nó tức cái cây kia, nó sửa cái bụi rậm nọ, nó sùng sục chạy, đứng, lẫn lộn đủ kiểu nhưng vẫn không hết cơn khó chịu ngứa ngáy. Thực ra, cái cây, cái lỗ hang, cái bụi rậm đâu có trở ngại gì con chó đâu? Vấn đề khiến con chó điên dại ở đây chính là con ghẻ trên thân nó.”*

Các bạn ơi, chúng ta cũng giống như con chó rừng đó. Những tâm lý khó chịu, ray rứt, đau khổ, muộn phiền, oán trách... đều bắt nguồn từ cái nhìn sai lệch mọi chuyện của chúng ta. Chúng ta không hề tập chế ngự giác quan, điều phục cảm xúc; chúng ta thường có khuynh hướng phàn nàn trách móc những sự việc, hoàn cảnh hay những người bên ngoài. Ngay cả khi chúng ta ở Thái Lan, ở Mỹ hay Anh quốc, ở bất cứ nơi đâu, chúng ta cũng đều không hài lòng mãn ý. Tại sao? Tại vì chúng ta không có Chánh Tri Chánh Kiến. Chỉ là thế! Vì vậy, đi đâu, ở đâu, chúng ta cũng không ưng ý cả. Giống như con chó rừng ghẻ lở chạy

tú tung không bao giờ yên ổn thanh thoi được; trừ phi nó hết bị ghẻ lở. Chúng ta đây sẽ yên ổn, thanh thoi, vô tư lự một khi chúng ta xả bỏ được hết những cái nhìn sai lệch, những tà kiến của chúng ta.

*Trích dịch “Jackal” trong  
“A Tree In A Forest”  
của thiền sư Ajahn Chah*

## *Lá Sen Hoa Sen*

Đức Phật dạy rằng những bậc Giác ngộ đã rời xa được kiết phược. Điều đó không có nghĩa là các Ngài chạy trốn hay chối bỏ những triển phược kiết sử. Không, những triển phược kiết sử đó vẫn ở đấy nhưng không tác dụng. Phật ví những trói buộc phiền não như lá sen trên mặt hồ. Lá sen và nước đồng hiện diện cùng nhau. Chúng cùng tương tác với nhau nhưng lá sen không bao giờ bị thấm ướt. Nước có thể ví như những kiết phược và lá sen là tâm trí vô nhiễm, giác ngộ.

Tâm trí của vị hành giả không chạy đi đâu hết. Nó vẫn luôn ở đó. Thiện và ác, hạnh phúc và đau khổ, phải và trái... tất cả đều sinh khởi, và vị hành giả nhận thức được điều đó. Hành giả biết sự sinh diệt của những vọng tưởng đang trôi dạt trong tâm trong từng sát na; chỉ đơn giản nhận biết thế thôi nhưng người đó không cho phép chúng làm đắm nhiễm tâm trí mình.

Nói một cách khác, hành giả không chạy theo chúng, không bị ràng buộc bởi chúng, không bám víu vào chúng. Thế thôi.

Chúng ta cũng có thể ví tâm trí mình như hoa sen trong hồ. Có vài đoá sen còn trong bùn, có vài chiếc đã trỗi vượt lên trên mặt hồ, và cũng có những đoá đang bắt đầu khoe nụ dưới ánh mặt trời. Bạn muốn mình là cánh hoa sen nào? Những hoa còn trong bùn là những ai còn bị ràng buộc, đắm nhiễm vào ngũ dục lục trần; những cánh sen vượt lên cao mặt nước là người đứng vững được trước vòng xoáy danh lợi, không bị dục lạc ô nhiễm vấy bẩn; còn những đoá hoa nở đẹp dưới ánh mặt trời rạng rỡ là người đạt được giác ngộ, trở về bản tâm thanh tịnh trong sáng, trinh nguyên của cội nguồn chân tính.

*Trích dịch theo “Lotus Leaf and Lotuses”  
trong “A Tree in A Forest”  
của thiền sư Ajahn Chah*







*“Sống trong cõi trần mà không để vướng bụi trần là đường đi của một người học Thiền chân thật.”*

Đại sư Zengeisu

*“Đối với một người học Thiền chân thật, mỗi ngày là một ngày may mắn. Thời gian qua đi nhưng người học không bao giờ lùi lại phía sau. Vinh cũng như nhục không bao giờ làm họ động tâm”.*

Đại sư Zengeisu

*“Hãy sống với nguyên nhân và bỏ lại những thành quả cho đại luật vũ trụ vận hành. Hãy vượt qua mỗi ngày trong sự chiêm ngưỡng thanh bình”.*

Đại sư Zengeisu



*“Khiêm tốn là nền tảng của mọi đức hạnh.  
Hãy để những người chung quanh con khám  
phá ra con trước khi tự con cho họ biết”.*

Đại sư Zengeisu

*“Một vài điều, mặc dù đúng, bị coi là sai  
trong nhiều thế hệ. Bởi vì giá trị chân chánh  
có thể nhận được ra sau nhiều thế kỷ, không  
cần thêm khát sự đánh giá nhất thời”.*

Đại sư Zengeisu



## *Jane Dobisz*

Jane Dobisz là một trong những đệ tử người Mỹ của thiền sư Sùng Sơn (Seung Sahn). Bà đang đảm nhiệm chức vụ giảng dạy tại thiền viện Cambridge, tiểu bang Massachusetts. Bà đã thực tập nhiều pháp môn Phật giáo khác nhau trong suốt hơn 25 năm và đã hướng dẫn nhiều khóa tu học từ Mỹ sang Châu Âu và cả đến Nam Phi. Chính bản thân bà đã cũng đã tự ẩn cư thiền định hành kỳ nhiều lần liên tiếp ngắn hạn vài tuần cho đến ba tháng...

Bà cũng kiêm nhiệm chức vụ chủ bút đặc san ‘Thế Giới Là Một Đóa Hoa’ (The World Is A Single Flower) do thiền sư Sùng Sơn làm chủ nhiệm.

Sau những tháng ngày thụ huấn tu học với các đạo sư Tây Tạng tận đỉnh Hy Mã Lạp Sơn qua đến Nepal và sau cùng thọ giáo với thiền sư Sùng Sơn, Jane đã nung chí độc cư thiền định để khai phóng những bức xúc mâu thuẫn nội tại của mình từ bấy lâu nay.

Chúng ta hãy cùng nhau bước vào thế giới của Jane để rồi tự mỗi người chúng ta tìm ra cho chính mình câu trả lời chân thật nhất “*Ta là ai?*”

## Đến

Cái chòi gỗ nhỏ xíu đó nằm chơ vơ tẻ lạnh giữa vùng núi rừng hoang vắng. Tuyết bao phủ trắng xóa mặt đất dày đến cả hai tấc. Bây giờ là giữa tháng Một. Hai người bạn của tôi giúp chuyển tất cả những thực phẩm dự trữ cần thiết cho hết mùa đông, và sau khi thấy tôi an ổn hoàn toàn trong căn chòi, họ lui xe lại nhanh như chớp và nói với lại: “Tạm biệt nghen! Hẹn gặp lại vào tháng Năm! Chúc bạn ăn ở khỏe mạnh ngon lành!”

Bản nhạc rock (rock ‘n’ roll) phát ra từ máy trong xe của họ vang lên vui nhộn và từ từ yếu dần đi rồi tắt hẳn khi họ lái xe dọc xuôi theo con đường dơ bẩn dài ba dặm đường về ‘cái nôi văn minh nhân loại’.

Trời tối dần. Gió rít mạnh hơn. Tôi cảm thấy đói bụng. Nếu muốn uống một tách trà thì phải đun sôi nước. Muốn đun sôi nước thì phải nhóm lửa. Tôi phải làm gì đây? Tôi đang nghĩ gì đây?

Tôi mang theo 25 cân gạo, năm cân đậu đỏ, hai cân rười đậu nành, năm cân hạt hướng dương, bốn thùng bột sữa đường nhỏ, một túi trái cây khô, hai bịch lớn trà xanh, và một túi bơ đậu phộng. Đó là tất cả lương thực cho 100 ngày ẩn cư. Tôi sẽ không ra khỏi cánh rừng này cho đến tận mùa xuân và cũng sẽ không có một ai đến thăm tôi cả.

Ngộ nhỡ có điều gì bất ổn xảy ra, tôi sẽ kêu gọi cầu cứu với ai đây, thế nào? Nếu có một tên điên khùng nào thấy tôi ở một mình, cửa lại không khóa thì tôi sẽ làm gì, sẽ ra sao? Thôi, tôi không muốn suy nghĩ tiếp nữa. Khi sửa soạn lương thực nhập thất, để tỏ vẻ ta đây anh hùng ngon lành hơn những người đã từng nhập thất trước tôi, tôi đã không mang theo cà phê, chỉ có đường và sữa bột. Giờ mới thấy là không thoải mái gì khi thiếu cà phê để có thể tỉnh táo lâu hơn. Quả thật là ghiền cái gì khổ cái nấy, có cái gì ràng buộc cái nấy.

Cái chòi gỗ này xây cất theo hình chữ L, rộng độ khoảng 150 bộ vuông. Chẳng có một cái gì trong chòi ngoài một cái bếp bằng sắt nấu củi, một cái giường cũ nhỏ, vài ngăn kệ gắn vào vách, một cái ghế gỗ màu xanh, và một cái bàn gỗ ọp ẹp kê ở đầu góc chòi. Sàn nhà và bốn bức vách đều làm bằng gỗ thông. Cái bồn nước rửa chén cũ kỹ đóng đưa chẳng nối vào một ống dẫn nước nào cả. Tôi thắc mắc ‘như vậy thì để cái bồn rửa chén đó làm gì nhỉ?’ và khi nhìn kỹ lại thì thấy nó chỉ là một cái chậu sành lớn thủng lỗ ở đáy. Tôi lại thấy có một cái thùng bằng nhựa trắng dưới ống cống. Ngoài kia ở cổng ra vào chông chơ một đồng củi, một cái nồi mạ kền, một cái vại bằng nhựa đỏ độ năm thùng nước, vài dụng cụ lật vật và một cái búa. Muốn lấy nước thì tôi phải đi xách nước ở một cái giếng cách căn chòi một phần tư dặm.

Đây là quang cảnh nơi nhập thất của tôi.

Tôi gắn thời khóa tu tập lên vách bằng một cái kim gút nhỏ:

- 3 giờ 15 sáng:..... thức dậy
- 3 giờ 20:.....lạy 300 lạy
- 4 giờ: .....uống trà
- 4 giờ 15: .....thiền tọa
- 4 giờ 45: .....thiền hành
- 4 giờ 55: .....thiền tọa
- 5 giờ 30: .....thiền hành
- 5 giờ 40: ..... thiền tọa
- 6 giờ 10: .....thiền hành
- 6 giờ 20: ..... thiền tọa
- 6 giờ 50: ..... tụng kinh
- 7 giờ 40: ..... điểm tâm
- 8 giờ: ..... làm việc
- 9 giờ 30: .....nghỉ giải lao
- 10 giờ: .....300 lạy
- 10 giờ 30: ..... uống trà
- 10 giờ 40: .....thiền tọa

- 11 giờ 10: .....thiền hành
- 11 giờ 20: ..... thiền tọa
- 11 giờ 50: ..... thiền hành
- 12 giờ: ..... ăn trưa
- 12 giờ 20: ..... nghỉ giải lao
- 13 giờ:..... 200 lạy
- 13 giờ 30: .....thiền tọa
- 14 giờ: .....thiền hành
- 14 giờ 20: ..... thiền tọa
- 14 giờ 50: .....thiền hành
- 15 giờ: ..... thiền tọa
- 15 giờ 30: .....thiền hành
- 15 giờ 40: ..... thiền tọa
- 16 giờ 10: .....thiền hành một tiếng
- 17 giờ 15: ..... uống trà nghỉ giải lao
- 18 giờ: ..... 200 lạy
- 18 giờ 30: ..... tụng kinh



- 19 giờ 30: ..... thiền tọa
- 20 giờ: ..... thiền hành
- 20 giờ 10: ..... thiền tọa
- 20 giờ 40:..... thiền hành
- 20 giờ 50: ..... thiền tọa
- 21 giờ 20: ..... tụng kinh
- 21 giờ 30: ..... ngủ

Thời khóa tu tập gắt gao khi nhập thất là điểm then chốt của kinh nghiệm hành thiền. Thời gian thiền tọa, thiền hành, tụng kinh hay làm việc, ăn uống nghỉ ngơi... tất cả đều phải điều độ cân bằng với nhau. Tôi sẽ chính thức tu tập y theo thời khóa đó vào sáng sớm mai lúc 3 giờ 15. Tôi đưa mắt nhìn cái thời khóa sát sao như tập lính đó một lúc lâu. Liệu tôi có thể thực hành đúng đắn nghiêm chỉnh theo cái thời khóa mà chính tôi tự soạn ra đó không nhỉ? Phải thức dậy sớm quá và suốt ngày cứ đứng lên rồi lại lễ xuống, đi tới rồi lại đi lui rờn rã cả ba tháng trời và không có một ai kiểm soát tôi cả?

Tôi đã soạn xong mọi thứ. Tôi cũng chẳng mang theo nhiều y phục gì cả, chỉ vài bộ đồ ngủ, áo lót, quần áo làm việc và đôi giày ủng cao cổ. Tôi dồn hết số quần áo đó trên ngăn vách kế giường ngủ và đặt một tượng Phật gỗ trên bàn, hai cây nến, một bát nhang và một chén nước nhỏ. Tôi kiểm tra lại đèn bin và chỉnh lại đồng hồ báo thức, và cuối cùng tôi ngồi xuống, hít thở những hơi dài thật sâu như cố xua đuổi đi sự quá tỉnh mịch của núi rừng và ngay chính sự cô liêu trong lòng đang đè nặng lên tôi. Tôi vừa khoan khoái vừa sợ hãi, vừa cảm thấy an ổn vừa bất an, vừa nhớ nhà vừa nhẹ gánh... những cảm giác mâu thuẫn đó đối kháng kịch liệt trong tôi.

Và đêm đầu tiên đó, khi chuôi mình lọt vào trong túi ngủ, tôi đã nhắm tính ‘*Một đêm qua, còn 99 đêm dài nữa...*’ Cố nhắm mắt tìm giấc ngủ, tôi mong sao những đốm lửa rừng nổ văng tung tóe và bắt lửa vào vách gỗ hay cái túi ngủ này biến tôi thành con heo quay trước khi tôi có thể tu tập được

một chút gì đó. Lăn qua trở lại với tâm niệm bất an đó, tôi lại tự nhủ *‘Hay là mình ngồi đây tắt nước tắt lửa cho chắc ăn? Nhưng rồi sáng sớm mai lại mất công ra ngoài tìm củi và loay hoay nhóm lửa lại thật khó khăn khi bếp bị ứot sủng nước...’* Tôi lại tự hỏi *‘Những dân bản xứ gốc Mỹ ngày xưa đã làm thế nào để giữ bếp lửa của họ cháy suốt ngày đêm trước khi phát minh ra điện lực được nhỉ? Họ đã làm gì để giữ cho trẻ con được ấm áp nếu bếp lửa nguội tàn? Nói một cách khác, nếu họ cứ để cho lửa cháy hoài không tắt thì liệu tàn lửa có bay tung tóe và có thể, biết đâu cũng đã có vài người bị thiêu sống...’*

Và rồi một mình trong căn chòi vắng lạnh, tôi cứ miên man suy nghĩ lung tung hết chuyện này sang chuyện khác. Tôi sinh ra và trưởng thành tại những đô thị lớn sầm uất tiện nghi nên không rành rẽ lắm phải nhóm lửa thế nào, phải chẻ củi thế nào? Tôi nghĩ mình cần phải học hỏi nhiều lắm và quả tình thật trống vắng cô đơn làm sao cái đêm nhập thất đầu tiên đó.

Thật vắng vẻ cô liêu cảnh trí nơi đây nhất là vào buổi chiều tối, tuy nhiên tôi cũng vẫn xin cảm ơn Thượng đế đã cho tôi cơ hội hiếm có này vì tôi vẫn còn quá trẻ để tìm hiểu và học hỏi. Tôi rất kiên cường, phấn khích và tò mò để khai phá thêm nhiều điều mới lạ. Người ta nên thực thi tất cả những ước mơ hay hoài bão, mục đích lý tưởng khi còn trẻ. Nếu không thì đến tuổi già, người ta dễ viện dẫn nhiều lý do để rút lui vào vỏ sò của chính mình để sống an nhàn hơn, ích kỷ hơn và hèn nhát yếu đuối hơn.

## *Đây là cõi tịnh*

Đến giờ cơm chiều rồi! Thế là sắp hết một ngày. Ánh sáng ban mai rực rỡ của buổi sáng đẹp trời đã nhường chỗ cho hoàng hôn hồng sậm rồi tím dần đi nhạt nhòa bóng tối hoang vu. *“Tôi cảm thấy cô đơn quá! Cô đơn quá! Ô, tôi đang làm gì ở đây, một mình một bóng giữa cánh rừng vắng vẻ trong độ tuổi thanh niên tràn đầy nhựa sống thế này? Đúng lý ra, tôi phải hưởng thụ tận cùng thời xuân mộng tươi thắm của tôi chứ? Phải tụ họp bạn bè cùng trang lứa đi nhẩy đầm, nghe ca nhạc, ăn uống thỏa mãn vui vẻ chứ sao lại chui rúc vào cái xó xỉnh buồn thiu này nhỉ?”*

Có người đã khuyên tôi chỉ nên ăn hai buổi trong ngày mà thôi để không bị tham đắm vào ăn uống. Say mê tu thiền, tôi nghe theo lời khuyên của họ và cũng để phòng hồ bị xót ruột vì đói, tôi mang theo mơ khô, chà là, quả vả, trái mận để dùng với trà vào buổi tối; tuy nhiên muốn tự chứng tỏ là

không có tham tâm, tôi mang chỉ vòn vện đúng có 100 trái, mỗi trái một đêm, không dư không thiếu.

Bao bọc kỹ lưỡng trong bộ quần áo ấm dài, quàng thêm một cái chăn nhồi bông nhẹ mầu xám mượn được của một vị tăng sĩ, tôi nhâm nhi từng ngụm trà nóng và nhắm nháp trái chà là khô ngọt sắc như đường. Tôi nhắm nháp từng chút một, thật cẩn thận, thật lâu, càng lâu càng tốt, và mút từng giọt mật ngọt của trái chà là. Đây là trái chà là lớn nhất trong bạch trái cây khô của tôi, thế mà nó biến mất thật mau trong miệng dù tôi đã cố ăn thật chậm, thật chậm để quên đi cảnh vật ảm đạm chung quanh.

Tiêu điều thật. Phải công nhận cảnh vật nơi đây vào mùa đông đích thực tiêu điều, trần trụi và ảm đạm dễ sợ. Để giảm bớt đi sự hoang vu của cảnh vật chung quanh làm cho căn chòi thêm lạnh lẽo, tôi thắp hết một lượt cây đèn dầu và những cây nến, mong rằng ánh sáng sẽ xua đuổi và xóa tan đi bóng đêm si ám đang bủa vây tâm hồn tôi.

Bao phủ trong vùng ánh sáng ấm áp, tôi thì thâm tụng kinh và sau thời khóa tịnh độ, tôi trầm ngâm ngồi yên lặng, ngồi thật tĩnh lặng. Bên ngoài trời đã tối đen như mực và lạnh. Tiếng củi nổ tí tách nho nhỏ trong lò sưởi. Thật ấm áp dễ chịu. Tấm chăn bông nhỏ thật ấm. Ngọn lửa thật ấm. Căn chòi đã hết lạnh. Chim cũng đã ngừng hót ca. Không gian im lặng như tờ. Tuyết đã nuốt chửng tất cả âm thanh vào cái họng to lớn trắng toát ghê rợn của nó.

Tôi ngồi bất động như pho tượng; cả tâm trí và hơi thở như hút sâu vào màn tuyết trắng mênh mông kia.

Ánh sáng. Tuyết trắng. Hơi ấm.

Tôi hoàn toàn buông xả trong suốt hai tiếng đồng hồ thiền tọa.

Yên tĩnh. Thư thái. An nhiên.

Ngã – Nhân vô tích. Phật hiện toàn chân.<sup>3</sup>

---

<sup>3</sup> Chưa thêm của người dịch.

# *Khổ Luyện*

## **Phiêu lưu vào chốn lạ**

Giữa tháng Hai, 3 giờ 15 sáng, đồng hồ báo thức reo inh ỏi vài tiếng xong tắt luôn. Tôi sờ soạng tìm cây đèn bin dưới gầm giường và bật đèn rọi quanh căn chòi, rồi chiếu đến cái bình thủy đầy trà nóng đặt trên sàn nhà. Đêm qua tuyết đã đổ xuống rất dày và trời trở lạnh đến nỗi tôi thấy được cả hơi thở chính mình đặc quánh lại ngay khi tôi thở ra, nhưng tôi chưa chịu nhóm lửa vội.

Không sao, chỉ lẽ độ 20 hay 30 lay đầu tiên thì toàn thân tôi sẽ được hâm nóng trở lại ngay. Quả vậy, sau 300 lay, áo quần tôi đã đầm ướt mồ hôi. Ngoài cửa sổ kia, bóng đêm vẫn dày đặc – cái bóng tối đặc kịt mà cho đến giờ tôi vẫn chưa quen.

Sáng nay, cũng chẳng hiểu vì duyên cớ gì, có lẽ thoải mái thân tâm chút đỉnh với vạn vật xung quanh hay vì nóng ran người sau



khi lễ sám, tôi tò mò mở cửa và lọt người vào vùng bóng tối đen kịt của núi rừng lúc 3 giờ 50 sáng – một buổi sáng tối thui như mực. Không có gấu rừng và cũng chẳng có ông kẹ hay ba bị nào. Như bị cái gì đó hấp dẫn, tôi háo hức lần dò ra phía cổng rào. Gió mát rượi sớm mai mơn trớn thật dễ chịu trên làn da còn hâm hấp mồ hôi của tôi.

Trên trời cao kia còn lấp lánh hàng ngàn triệu triệu vì sao lung linh như những chiếc bông tai kim cương muôn màu sắc đọng đưa treo trên nhánh những cây tùng bách. Như những cành cây uốn mình uyển chuyển nhẹ nhàng trong gió, tôi tuôn chạy ra khỏi vòng rào căn chòi và đón nhận chan hòa niềm vui với vũ trụ như một thượng khách đặt chân vào buổi tiệc liên hoan từng bừng rộn rã của vạn hữu đất trời. Nàng tiên thiên nhiên đang khoác trên người chiếc áo sao trời lấp lánh rực rỡ như những hạt cườm ngũ sắc. Tất cả vạn vật đều long lanh chiếu sáng, sao trên trời và tuyết trắng rợn người dưới chân.

Một tiếng động khê của nhánh cây khô trĩu tuyết rơi xuống làm tan loãng đi một chút vùng tĩnh lặng.

Chu choa ôi, đẹp quá! Tôi còn chần chờ cái gì nữa đây? Không bắn khoan sợ sệt nữa, tôi xoắn bước đi khoan khoái trên tuyết mềm trong bóng tối của buổi sáng rừng. Tuyệt mỹ quá! Đẹp làm sao! Tôi đang đi một mình giữa khu rừng còn tối om om nhưng không hề sợ hãi gì cả.

Với tâm trạng ‘đơn thân phiêu du vào chốn lạ’, tôi đã được ban thưởng một cảm giác mới, ‘tôi đã làm được’, tôi có thể làm được, tôi không còn sợ gì hết.’

Khi chúng ta phóng xả được cái tiểu ngã của mình và vái chào cái Chân Ngã, chúng ta có thể ngẩng cao đầu cất tiếng nói to với thế giới rằng, *“Hãy chỉ dạy cho tôi đi! Tôi đang mở rộng tâm hồn để học hỏi đây. Tôi muốn hòa nhịp thở cùng vũ trụ. Tôi muốn sống chung với đất trời, với vạn hữu chung quanh tôi!”*

Khi tiểu ngã hòa tan cùng Chân Ngã,  
không còn có sự phân biệt chia cắt, không  
có sự đối đãi nhị nguyên, không có cái ta và  
cái của ta phải được bảo vệ gìn giữ, không  
còn có một cái gì để nắm víu chấp thủ, mê  
đắm – và cũng không còn có sợ hãi bị mất  
hay còn – Chân Không Diệu Hữu.

Thuỷ lưu thiên lý quy đại hải

Phong tỏa lạc điệp tổng nguyên căn.

Dịch:

Nước chảy ngàn dặm rớt xuôi về biển  
rộng

Gió thổi lá bay rồi cũng góp cội nguồn<sup>4</sup>.

---

<sup>4</sup> Chưa thêm của người dịch.

## Nhật Diện Phật, Nguyệt Diện Phật

Bây giờ là đầu tháng Ba. Ngày tháng trôi qua thật nhanh. Thật lạ lòng không biết vì lý do gì hôm nay tôi bị ngã bệnh, nằm bẹp li bì trên giường, không dám ngóc đầu lên vì sợ bị nôn mửa. Đầu tôi đau như búa bổ, bao tử quặn thắt co bóp từng cơn chực chờ nôn mửa ra hết những gì còn chất chứa bên trong. Không lẽ bột gạo mạch đã hư một hay sao?

Tôi chợt tự hỏi: *“Hai tháng đã trôi qua, một mình trong rừng vắng, ta đã đạt được cái gì?”*

### **“Chúng đạt”**

Đây là một danh từ rất nguy hiểm đối với một thiền sinh. Một trong những điều tiên yếu nhất mà chúng ta thường nghe các thiền sư nói hay giảng giải khi mới vừa bắt đầu gia nhập thiền môn là chúng ta phải ‘chúng đạt’ Phật tính, tuy nhiên liền sau đó các thiền sư lại nói, *“Nếu các người muốn chúng đạt cái gì thì các người đã mất mục tiêu rồi.”*

Không quan tâm mình là ai, là gì hay ở tại trình độ nào, chúng ta đều mong muốn mình sẽ chứng đạt được một cái gì đó. Chúng ta muốn vượt xa hơn là chỉ suy nghĩ thông thường về sống hay chết. Chúng ta thường cho rằng ‘chứng đạt’ là quăng bỏ được qua một bên tất cả những gì gọi là chướng ngại trên đường tu tập quả Thánh. Nếu chúng ta có thể xả bỏ được hết những triền phược của thủ chấp, ái nhiễm, sợ hãi, sân hận, và vô minh thì sẽ không còn trở ngại nào nữa và chắc chắn chúng ta sẽ ‘đạt được Niết bàn hay giác ngộ vô thượng vô đẳng đẳng... Bồ đề, Bát Nhã gì gì đó...’ Chúng ta nghĩ rằng sự chứng đạt chân lý là một nơi chốn dừng chân, một điểm mốc hay một tiểu bang nào đó như Los Angeles, Boston. Qua công phu tu tập khổ nhọc, qua những cố gắng nỗ lực thiền định và qua những tinh tấn miên mật không dừng nghỉ, chắc chắn chúng ta sẽ đạt tới được cái mốc ‘giác ngộ chân lý’ mà chúng ta mơ mộng mong cầu hay hy vọng từ bấy lâu nay; và một khi đã đến được đó

rồi, những sợi dây vướng mắc trói buộc  
phiền não sẽ không còn năng lực gì nữa.

Nằm bẹp đau như tử ở chốn hoang liêu  
này, tôi không hề nghĩ rằng tôi đã ngộ đạt  
được một cái gì ngoại trừ một ý niệm đơn  
giản là ‘tôi đang có mặt tại đây và đang  
thể nghiệm tất cả những thăng trầm của  
kiếp sống, những sáng suốt và ngộ nhận,  
những lo sợ hay an bình...’ tất cả những tâm  
niệm đó đến đến đi đi như tia chớp điện  
xẹt. Tất cả những vọng niệm đó dấy khởi  
trong tôi, ngay trong tình trạng thể chất bất  
an hiện giờ; mặc kệ những nỗ lực tu tập  
của tôi trong thời gian qua, có ngộ đạt hay  
không ngộ đạt... tôi thực sự không kiểm  
soát nổi thân xác tôi. Cái thân xác này sẽ  
đau ốm, sẽ già nua, và sẽ hoại diệt dù tôi  
muốn hay không muốn, dù tôi có chứng  
đạo hay không chứng đạo, và quan trọng  
hơn hết là ngay cả khi tôi đã sẵn sàng hay  
chưa kịp chuẩn bị gì cả, cái chết đến là đến,  
không báo trước. Tôi vốn sẵn tưởng rằng  
có một ai đó ngấm che chở phù hộ cho tôi –

như Phật, như Chúa, như gia đình, như các đạo sư hay những thiện hữu tri kỷ tri âm của tôi – nhưng ngày hôm nay thì quả thực tôi bị một nỗi đau đẽng tỉnh ngộ: không có một ai; không, không một ai có thể che chở cho tôi được. Không có một cái lưới an toàn nào có thể che chở cho tôi thoát khỏi quy luật sinh, lão, bệnh, tử được cả. Không một ai trên cõi đời này có thể làm việc đó cho tôi. Không một ai có thể giúp tôi.

Ngay đức Phật hay Chúa cũng không thể cứu tôi. Chỉ một mình tôi, chỉ duy nhất một mình tôi cứu độ tôi mà thôi.

Đó là sự khổ luyện trui rèn. Chúng ta đều đã nghe hay biết về sự ‘khổ luyện’ trong thiền môn. Những tấm ảnh xưa cũ chụp các vị tăng sĩ Nhật bản đi chân trần trên tuyết giúp chúng ta có một khái niệm đầu tiên về sự tu tập khổ hạnh là thế nào; tuy nhiên điều cơ bản là mặc dù chúng ta có thể hiểu thực nghĩa sự công phu tu tập như thế nào thì chính ngay những ý nghĩ thường dấy khởi hay chưa dấy khởi đó đã phản bội lại

chúng ta. Dù chúng ta có lẽ bái sái trán đi nữa, một ngày đập đầu lể lạy hàng ngàn lể hay tuyệt thực nhịn ăn bao nhiêu ngày hoặc tọa thiền tập trung vào bao nhiêu công án gì đi chẳng nữa... thì những lể lạy bái sám, tọa thiền tuyệt thực đó cũng chẳng ăn nhập gì với sự hạ thủ công phu cả.

Điều đó có nghĩa là không có điểm quy chiếu, không có nơi chốn mục tiêu, chẳng có cái gì lâu dài, chẳng có mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, ý. Thiền sư Dok Sahn đã diễn giải ý niệm đó như sau: *“Mặc dù người ta đã thẩm thấu triệt để tất cả những triết thuyết sâu xa thì cũng giống như treo một sợi tóc lơ lửng trên trời cao; dù người ta có nắm vững được hết ngọn ngành tất cả kiến thức thế gian thì cũng giống như ném một giọt nước vào khe núi sâu thẳm. Chẳng có gì quan trọng cả.”*

Làm sao chúng ta có thể phóng xả vạn duyên, tâm không ràng buộc?



## Đợi chờ một nụ ngọt

‘Ngày kia, Mullah Nasrudin ra chợ ngồi xuống trước một giỏ đầy ớt đỏ, và cứ thế ông ta bốc ăn từng trái ớt cay xé họng, nước mắt nước mũi đầm đìa, mắt đỏ ngầu như bốc lửa, môi miệng phồng sưng lên... nhưng Mullah vẫn cứ ăn hết trái này qua trái kia. Lâu lâu ông ta lại ‘hà’ lên một tiếng cho bớt cay xé miệng.

Một người đệ tử của ông ta trông thấy và tiến đến gần, sững sốt hỏi, “*Mullah, trời ơi, ông làm gì vậy? Tại sao ông ăn ớt cay như vậy?*”

Mullah trả lời, “*Ta đợi chờ một trái ngọt!*”

Idries Shaw – Mullah Nasrudin

(Người không thể so sánh)

Trưa nay, ngồi thù người ra nghĩ ngợi, thời gian trôi qua thật chậm tưởng chừng như ngừng đọng. Người ta có thể nghĩ rằng, sau hai tháng dài dằng dặc tranh đua cùng thời gian hạ thủ công phu miên mật mong

tim thấy được một cái gì, có lẽ tôi đã ‘thắng được tự ngã và kiểm soát chỉ huy hoàn toàn được tâm thức mình’, nhưng không, tôi không đạt được sự may mắn như vậy đâu.

Càng cố gắng, tôi càng không tập trung vào những câu thần chú một chút nào hết. Tôi nản lòng quá. Thực sự tôi mệt mỏi quá. Tôi muốn một cái gì đó đầy đủ pháp vị chứ không phải chỉ là mặt nước phẳng lì trong suốt, không gợn đục. Đã hàng tỷ tỷ năm qua, lặn hụp bao kiếp luân hồi, những giấc mộng cũ sao vẫn cứ hoài quay đi quay lại? Trọn cả cuộc đời tôi cứ chìm đắm trong ảo giác mộng mị. Tôi thấy mình miên man chuyện trò lẫn quần loanh quanh với những người tôi không thân quen, và những chủ đề giao tiếp chuyện trò thù tạc thế gian đó cũng chẳng quan hệ lợi ích gì cho tôi cả. Và rồi tôi ngồi đây, bị lôi cuốn mê hoặc đi, giống như một người nào đó ngồi dính cứng vào ghế rà đi soát lại suốt ngày suốt đêm những kênh đài truyền hình, xem hết bi kịch này đến trò chơi khác hay những

mẫu truyện tình cảm đời sống con người, v.v. và v.v. để làm gì?

Tôi thấy tôi y hệt như Mullah Nasrudin ngồi xồm trong chợ nhai nhồm nhoàm những trái ớt đỏ cay nồng. Làm sao xả ly hay chấm dứt hẳn được những tập khí xấu đó? Thiền sư Bankei nói rằng, “*Loài người chúng ta luôn chấp thủ tất cả những gì chúng ta thấy và nghe, vì thế những gì mà chúng ta ôm chặt nắm giữ đó, đến một giai kỳ chín muồi, chúng sẽ tự thân phản ánh lại trong tâm thức chúng ta thật rõ ràng, từng nét từng nét. Nếu chúng ta biết buông xả, không đắm nhiễm, không chấp thủ thì những hiện tượng đến đến rồi sẽ đi đi, không ảnh hưởng tác động được vào tâm trí để gây phiền não nội kết trong tâm chúng ta – như gương soi, như mặt nước hồ thu phẳng lặng; vật đến vật đi chẳng xao động lưu luyến gì.*”

Sâu thẩm tận trong hang động, nước rò rỉ nhỏ giọt qua khe hở xuống mặt đất; hàng năm, hàng trăm năm và hàng triệu năm qua đi, và cuối cùng nước chảy đá mòn, mặt đá

bị xoáy mòn đi thành một lỗ hồng tròn. Và ánh sáng chiếu xuyên qua lỗ hồng đó, và người ta cũng có thể thấy tất cả những gì phía bên kia của lỗ hồng tròn đó.

Có công mài sắt, có ngày nên kim.

Nước chảy đá mòn, dù mãi cũng thủng.

Hãy trì chí khổ công tu tập – một ngày nào đó, đầy đủ thiện duyên, chúng ta sẽ an hưởng trái ngọt Pháp vị nhiệm mầu.

## **Một con trâu ngang qua cửa sổ**

Sáng nay tôi thức dậy sớm và hy vọng mặt trời sẽ rọi nắng hồng ấm chiếu sáng muôn vật, nhưng rồi lại một lần nữa, những hy vọng ước ao của tôi lại vỗ cánh bay hút mất. Trời xám xịt ảm đạm buồn thiu gấp mấy lần ngày hôm qua nữa. Sao tuyết cứ rơi hoài, rơi mãi thế, không ngừng?

Đã đầu tháng Tư rồi.

Tôi cuống chân cuống cẳng lắm rồi, chỉ mong sao mau mau kết thúc cái thời gian nhập thất và cuốn gói đông thẳng về thành phố; vĩnh biệt cái chòi nhỏ xíu lạnh lẽo này cho rồi. Đã hơn hai tuần lễ qua, tuyết đổ xuống dày đặc mỗi ngày, càng lúc càng nặng nề hơn. Tuyết dày cao đến nỗi phải có những đôi ủng cao tận đầu gối mới có thể lê chân ra giếng múc nước được. Tôi cũng không thể ra ngoài để chẻ củi theo giờ giấc trong thời khóa biểu. Cái đồng củi ngoài kia đã bị che lấp chôn vùi dưới tuyết rồi.

Tôi xin thề với các bạn là thiệt tình ở đây

sao giống như bị lưu đày ở Siberia vậy! Tôi phát khùng lên, muốn văng tục cho đỡ bức bối. Không còn những phút giây sáng khoái an tịnh với chú chim cúc cu mổ hạt hướng dương ở bàn tay tôi nữa; tôi cũng chẳng thèm quan tâm gì đến công cuộc khám phá tự ngã, nội tâm gì nữa hết. Tôi chỉ muốn có một điều thôi: mặt trời, ánh nắng mặt trời. Tất cả những nỗ lực công phu tu tập của tôi vẫn chưa đủ năng lực dìm bẹp cơn tức giận của tôi khi nhìn lên bầu trời xám xịt kia. Tôi giận ông trời??!! Tôi tức mùa tuyết?! Buồn quá, ảm đạm quá, thê thảm quá!! Thật vô vọng khi dơ tay nắm tóc tức giận ông trời<sup>5</sup>. Tôi như cái bóng ma thu mình trong xó tối.

Cái ‘mô hình sống gần thiên nhiên’, ‘vui chơi cùng thiên nhiên’, cái gì gì nữa... thôi thôi xin nhường cho loài chim muông thú vật. Tôi hết ham rồi. Đúng là chỉ có những tên ngu ngốc hay thẳng điên nào đó mới bỏ cái nơi có điện lực ánh sáng ngon lành mà đi vào rừng của cây xẻ gỗ, suốt ngày nhặt

---

5 Bà Jane có tóc để nắm cũng còn đỡ...

lượm những cành nhỏ cành to để mang về chụm lửa. Bạn nói gì? Thắp đèn lên hả? Ô thôi, xin cảm ơn đi. Tôi phải cạo sạch hết lớp bồ hóng đen kịt bám chặt lấy cái đèn dầu thì mới thắp sáng nổi. Thôi ngán ngẩm quá, thà ngồi trong bóng tối cho rồi... Sao, bạn nói gì? Đun nước nóng tắm hả? Vô nghĩa.

Có đôi lúc cảm thấy khó chịu đựng nổi khi phải chui rúc ở cái xó rừng này, tôi đã bao lần tự hỏi: “Tại sao mình lại đến đây nhỉ?” Thiền sư Dae Soen Sa Nim thường nói, *“Đừng tạo khó khăn cho mình nhưng cũng không nên buông lung phóng túng. Nếu người tạo khó khăn thì khó khăn vây bủa lấy người; vì thế có đôi lúc người ta cần sống dễ dãi một chút nhưng không nên buông lung phóng xả”*.

Nếu chẳng khó chẳng dễ thì sao? Ngay cái phút giây bạn không thấy khó chẳng thấy dễ thì bạn đã đạt được Chánh Tinh Tấn. Chánh Tinh Tấn nghĩa là không có tinh tấn gì hết. Không có tinh tấn gì hết mà lại tinh

tấn. Đó chính là Chân Không Diệu Hữu.  
Dứt bất hết vạn duyên ức niệm ‘Có-Không,  
Trong-Ngoài, Sáng-Tối, Tới-Lui.’

Ngày mai trời sẽ sáng.



## Cho người!

Có lần thiền sư Sùng Sơn hỏi một thiền sinh:

- *“Tại sao người tọa thiền vào mùa đông?”*
- *“Bởi vì tôi muốn như vậy.”*
- *“Đó là một câu trả lời dở ẹt nhất. Người hãy hỏi lại ta câu hỏi như thế đi!”*
- *“Được. Tại sao ngài tọa thiền vào mùa đông?”*
- *“Cho người!”*

Bài thần chú sáng nay như là một làn khói mỏng nhẹ mong manh của một sợi tóc, thoáng nhanh qua như chớp và mất bóng như mây lướt trôi theo gió. Hình bóng những thân cây nhánh lá xao động trước mắt trong tâm; một chiếc máy bay từ đâu không biết, về đâu không hay, bay vút qua tất cả mây trời, bay vút qua tôi, qua bài thần chú, qua bóng những tàng cây xanh. Có lẽ những sự việc đó cũng đã xảy ra tương tự như thế đã hàng ngàn năm qua, và bây giờ ở đây.

Không có ai, vô nhân, vô hình, vô thanh.

Chắc chắn bạn đã nghe, đã biết câu tục ngữ “Không có ai ở nhà”. Chúng tôi, những tín đồ Phật giáo, có cái nhìn khác về câu tục ngữ đó ‘Không có ai ở nhà hết’! Trong nhà thiền, khi bạn đã lọt được vào thâm cung của bản ngã, ngộ đạt được vạn pháp duyên sinh như huyễn thì không còn có một chướng ngại còn con nào có thể cản trở được bạn – thênh thang cử bộ thông dong, đến đến đi đi tùy duyên tự tại như bạn đang đi vào một căn nhà trống không – ‘Không có ai ở nhà hết’!

Thiền sư Dae Soen Sa Nim đã thẩm thấu được hiện trạng đó từ khi thay đổi được quan kiến hữu ngã đến vô ngã. Từ đó, không bám trụ vào một tướng trạng nào<sup>6</sup>, tâm trí Thiền sư khoáng khoáng như đại dương bao la kia, mênh mông, rộng lớn, vô tận. Đó là lý do vì sao những vị thiền sư có thể nói một câu xanh dờn “Cho người!” và câu nói đó hàm ý như trên.

---

6 4 tướng trong kinh Kim Cang: tướng ngã, tướng nhân, tướng chúng sinh, tướng thọ giả.

Ngụ ý của những thiền sư và đời sống của họ đã ảnh hưởng tác động đến tôi không ít. Tôi luôn tự nhủ, *“Nếu họ có thể ngộ đạt được, tôi cũng có thể vậy. Tại sao không?”*

## *Xuân Đến*

### **An bình nội tại**

Chim cúc cu hót vang lừng cả một góc rừng. Trời trong xanh ấm áp tỏa ánh sáng vàng ánh xuống trần gian, mơn trớn mặt mũi tôi thật êm ái, dịu dàng. Tâm hồn tôi lâng lâng nhẹ nhàng, sáng khoái bay bổng vào thính không. Tĩnh mạch. Không gian tĩnh mạch. Chỉ có điệu vũ nhịp nhàng của hoa lá cỏ cây đong đưa theo lời ca của gió hòa với tiếng chim hót du dương. Bật dứt vọng niệm. Niết bàn tịch tĩnh là đây. Tìm chi xa. Ngay tại nơi đây. Ngay tại lòng mình.

Tại sao tôi lại có thể lãng quên đi niềm bình an nội tại đó qua bao kiếp luân hồi sinh tử?

## Thiền là gì?

Ở nơi chốn vắng lặng thanh khiết này, tôi đã hưởng được thật sâu xa niềm an tịnh tâm hành. Một niềm hạnh phúc vô biên đối với tôi. Niềm hỷ lạc đó được thể hiện từ trạng thái an bình nội tại qua từng nhận thức kinh nghiệm đời sống. Đó là niềm vui thỏa mãn đã đặt được gánh nặng tử sinh triển phược xuống. Có bao giờ bạn tự hỏi là mình đã làm được công việc đó bao lần trong đời? Hay chưa từng làm?

Người ta thường cho rằng thiền là pháp môn khó thực thi nhất, khó tu tập nhất. Trước kia tôi cũng nghĩ như vậy; tôi cũng cho rằng phải vượt thắng được cái bản ngã; phải chẻ ra làm ba làm bốn khối tự ngã công kênh thì mới liễu đạo nổi... nhưng rồi sau một thời gian hành trì, vạn sự đều lưu chuyển dễ dàng, tự nhiên.

Đêm nay trời mưa. Tiếng mưa rơi tí tách trên mái chòi như một điệu nhạc vui tai dễ thương; bây giờ tôi không còn buồn khi

nghe tiếng mưa rơi nữa. Tôi đứng lên, bước ra ngoài hít thở không khí trong lành mát rượi dưới làn mưa. Vừa mới mở cánh cửa ra, tôi lặng người đứng sững. Ôi chao, một quang cảnh tuyệt vời; cả một thế giới mờ ảo u huyền dưới mưa. Ôi, sao tôi lại được điểm phúc ngắm nhìn thưởng thức cảnh đẹp thiên nhiên của đất trời thế này nhỉ? Những hạt mưa nhè nhẹ rơi xuống vỗ về trên lá, trên cây, trên đôi tay trần của tôi, mát dịu cả lòng người. Cả một thế giới thu gọn lại đắm mình ướt át dưới mưa. Thật nên thơ trữ tình làm sao cảnh giới hiện hữu này!

Chỉ còn tôi và mưa! Và rồi chỉ còn mưa, chỉ có mưa!

Thiên là thế đó!

## Khinh An

Người ta thường nói rằng, “*Con người luôn luôn đi tìm ý nghĩa cuộc sống*”, nhưng thực ra con người chưa từng sống thực bao giờ.

Tại sao chúng ta không thể an vui như hít thở khí trời trong mát, ngửi mùi thơm của cỏ cây hoa lá trong khu vườn nhà hay nghe tiếng chim muông hót ca ngay cả khi chúng ta đang rửa chén, đang giặt quần áo, đang làm vườn, v.v. và v.v.? Chúng ta luôn mãi miết đi tìm một thiên đường xa tít viễn vông và lãng quên thực tại nhiệm mầu trước mắt. Ngay cả những người thân thương đang sống chung bên cạnh chúng ta, chúng ta cũng đã quên đi sự hiện diện của họ. Cuộc đời của chúng ta tẻ nhạt đến vậy sao? Chỉ cứ quanh đi quẩn lại với ăn uống, ngủ nghỉ, kiếm tiền, hưởng lạc...??

Niềm khinh an xuất phát từ cảm xúc. Cảm xúc xuất phát từ chú tâm. Chú tâm xuất phát từ sự tu tập hành thiền. Thật đơn

giảm như tôi đã tạm bỏ hết những sinh hoạt đời thường và đến đây nhập thất một thời gian, khép mình vào thời khóa và tập theo dõi lắng nghe từng biến chuyển của tâm thức.

Và cuối cùng tôi đã nhận chân, an hưởng được niềm bình an của tâm trí.



## Thẩm Nhập

Muôn hoa vẫn còn e ấp chưa nở rộ hết nhưng mùa xuân đã đến với đất trời và loài người. Những nụ mầm xanh tươi mơn mớn đã cựa quậy vươn mình nhú ra ngẩng mặt hít thở khí trời trong mát trên những cành cây, trên đầu những ngọn lá hay e ấp dưới tàng lá, ngay cả trên mặt hồ và cả trên đồng củi thông xếp còn cao ngọn kia. Rảo bước trở về căn chòi, tôi liếc mắt nhìn đồng hồ đeo tay. Vẫn còn gần độ nửa giờ nữa mới hết giờ giải lao.

Cánh rừng thông xanh dịu mát hấp dẫn mời mọc tôi dừng bước lại. Tuyết đã tan chảy nhiều lắm rồi nên đâu đâu cũng thấy một màu xanh êm dịu tươi mát nhẹ nhàng. Có phải vì mùa đông lạnh giá khô khan quá lâu nên bây giờ nhìn cái gì tươi thắm, tôi cũng đều cảm thấy vui sướng hân hoan? Hay là sự vật đơn sơ mộc mạc dễ thương quá nên ngay cả một ngọn cỏ bé nhỏ cũng khiến lòng người mềm yếu hơn, giản dị hơn, và an lạc hơn? Tôi nằm dài trên bãi

cổ mát rượi mềm dịu như nhung, và ngược mắt nhìn qua tàng lá thông xanh bầu trời trên cao kia và những đám mây trắng bay lững lờ lười biếng. Tuyệt vời. Một cảm giác khinh an tuyệt vời. Tôi bật dứt nghĩ suy, chỉ yên lặng hân hưởng giây phút xuất thần mà vũ trụ ban tặng cho tôi.

Các bậc cổ đức đã tài trí vô song khi chọn những điểm thời gian của đất trời giao hòa để chia thành thời khóa thiền thất. Ở Đại Hàn, ba tháng dài nhập thất mùa đông được gọi là Kyol Che, tạm dịch là ‘Pháp trụ kiên cố’. Thời kỳ thiền thất kế tiếp sau Kyol Che được gọi là ‘Hae Jae’, tạm dịch là ‘Pháp buông thư’, cũng giống như người nhạc sĩ lên giây đàn, nếu lên căng quá thì đàn không phát ra tiếng, nhưng nếu giây đàn quá chùng thì âm thanh cũng không phát ra đúng nốt. Thiền tập cũng giống như lên giây đàn vậy; hành trì căng quá hay giải đãi quá đều không đạt được kết quả như mong muốn. Nếu một người tu tập quá căng thẳng thì sẽ tự biến mình cứng ngắc, cố chấp, bảo

thủ; nhưng nếu quá phóng xả buông lung thì hành giả đó sẽ trở thành một kẻ không kỷ cương điều độ.

Hành giả dùng đăn là người biết điều chỉnh giây đàn chính xác chuẩn mực nhất.

Mùa xuân đang đến. Tuyết tan loãng và tất cả những gì trong tôi cũng đều tan loãng đi, nhường chỗ cho sự an hòa thư thái. Tâm hồn tôi rộng mở, cõi lòng phơi phới hân hoan. Cởi bỏ những lớp áo quần dày cộm, tôi cảm thấy cơ thể nhẹ bồng đi, dễ chịu khoan khoái hẳn lên. Tất cả vũ trụ, con người, loài vật, thảo mộc côn trùng đều sung sướng đón chào Chúa Xuân. Hoa nở, chim hót, gió reo, vạn vật sinh trưởng... tất cả như hòa quyện vào nhau, tan biến vào nhau, thấm nhập vào nhau thành Một.

Xuân! Xuân! Xuân!

## Trở Về

Một trăm ngày đã qua. Hạn kỳ nhập thất đã mãn. Một trăm ngày! Thời gian đó đã trôi đi đâu? Về đâu?

Sáng nay tôi nhóm ngọn lửa cuối cùng trong lò. Pha ấm trà cuối cùng. Đây là lần đầu tiên trong đời, tôi chậm rãi từ hòa, không vội vã lăng xăng làm việc này việc nọ. Tôi đã lau chùi sạch bóng những đồ dùng, dụng cụ và căn chòi để tỏ lòng tôn trọng tri ân chủ nhân cũng như các người khác sẽ đến nhập thất sau tôi. Lò lửa sạch sẽ, không một chút tro. Bên trong bên ngoài căn chòi đều sạch sẽ; đồng củi cũng được xếp lại gọn ghẽ. Những bộ quần áo còn hơi mùi ám khói, cái đèn bin, đôi găng tay, vài quyển sách thiền, cái cửa, cái búa, tượng Phật... những người bạn đồng hành thân yêu của tôi đã được đóng gói cẩn thận, sẵn sàng từ giã.

Tất cả trông thật hoàn hảo, Khang trang sạch sẽ thơm tất. Cái sàn gỗ bằng gỗ thông

mộc mạc đơn sơ nhưng đối với tôi, nó trông lại đẹp hơn tất cả những sàn nhà lát thảm nhung đắt tiền hay bằng gỗ đánh xi bóng loáng. Tôi thuộc nằm lòng từng kẽ nứt, từng hoa văn, từng đường cong của sàn chòi như lần chỉ trong lòng bàn tay tôi. Cái cửa kính nhỏ sau bàn thờ cũng đã được lau chùi thật trong, thấy rõ cả cánh rừng xanh trước mặt. Tôi cũng thay luôn cặp đèn cây màu vàng mới vào chân đèn.

Nghĩ đến trong chốc lát nữa thôi sẽ có một người nào đó đến mang tôi về lại phố thị huyên náo ồn ào, trả tôi về lại với những công việc thường nhật, đem tôi gặp lại những bộ mặt người quen thuộc xưa nay hay sẽ làm quen với những con người mới khác, rồi lại những câu chuyện tầm phào vô bổ, những thù tạc thế gian... mà tôi chợt rung mình ngao ngán và rưng rưng muốn chảy nước mắt. Tôi thấy hiện ra trước mắt cả một bộ máy xã hội đồ sộ như muốn ăn tươi nuốt chửng lấy tôi; cái bộ máy với toàn bộ hệ thống đòi hỏi con người ta phải sản

xuất, phải nói, phải làm việc, phải hành động, phải trả giá... thật nghệt thở, tôi cảm thấy thật nghệt thở. Tôi muốn khóc thật to nhưng công phu tu tập vừa qua đã khiến tôi cầm được nước mắt hèn yếu của mình. Tôi chưa thể từ bỏ hết trách nhiệm gia đình của tôi để tìm an bình cho chính riêng mình; tôi phải can đảm nhẫn chịu gánh nặng đó cho đến khi đầy đủ thiện duyên đặt được gánh nặng đó xuống toàn vẹn.

Tôi sẽ nhớ mãi làn khói hương trầm lan tỏa chung quanh tượng Phật, mùi hương thoang thoảng nhẹ nhàng, màu chiều hoàng hôn buông xuống, những tàng thông xanh ngạo nghễ, những dãy núi trùng điệp, những mùi gỗ mới xẻ, những tiếng chim hót gió reo... tôi sẽ nhớ mãi cách nhóm lửa, cách sống ăn uống tắm rửa thật giản dị đơn sơ; tôi sẽ nhớ mãi sự tĩnh lặng thanh bình ở đây, ở nội tâm tôi.

Kính xin tri ân Phật, tri ân những vị thầy của tôi còn sống hay đã chết, tri ân tất cả mọi người, mọi vật đã trực tiếp, gián tiếp

hay âm thầm giúp đỡ tôi ‘sống’ được những ngày tháng thiên đường mầu nhiệm.

Tôi xin hứa không bao giờ đánh mất tâm thức trong sáng này của tôi.

Tôi xin hứa sẽ tiếp tục cuộc hành trình Chân Lý dù phải trải qua hàng chục ngàn năm sau hay vô lượng lượng kiếp sau.

Một chiếc xe hơi mầu đỏ đã xuất hiện ngoài kia.

Máy tắt. Chìa khóa rung kêu leng keng. Bạn tôi đang rào bước tới căn chòi.

Thôi, đã đến giờ trở về rồi!

*Những đoạn văn trên đều trích dịch trong “The Wisdom of Solitude” của Jane Dobisz*







*“Đức hạnh là cuộc chiến, và để sống trong nó, chúng ta luôn phải chiến đấu với bản thân mình”.*

Jean Jacques Rousseau

*“Tôi phản đối mọi học thuyết tôn giáo không phù hợp với lý trí và xung đột với đạo đức”.*

Mahatma Gandhi

*“Thế giới này đã có đủ phụ nữ biết cách thông minh. Nó cần phụ nữ sẵn lòng đơn giản. Thế giới này đã có đủ phụ nữ biết cách nổi bật. Nó cần phụ nữ biết cách can đảm. Thế giới này đã có đủ phụ nữ được ưa thích. Nó cần phụ nữ đức hạnh. Chúng ta cần phụ nữ, và cả đàn ông nữa, hướng tới sống đúng đắn về đạo đức hơn là đúng đắn về xã giao”.*

Peter Marshall

*Tôi không bắt buộc phải chiến thắng, nhưng  
tôi bắt buộc phải làm người chân chính. Tôi  
không bắt buộc phải thành công, nhưng tôi  
bắt buộc phải sống bằng ánh sáng trong tâm.  
Tôi phải đứng bên bất cứ ai đứng lên vì cái  
đúng, và đứng cùng anh ta chừng nào anh ta  
còn đúng, và rời bỏ anh ta khi anh ta sai trái.*

Abraham Lincoln



## *Lạt ma Dzigar Kongtrul*

Dzigar Kongtrul Jigme Namgyel được sinh ra tại Bắc Ấn Độ năm 1964. Thân phụ là ngài Neten Chokling Rinpoche đời thứ 3. Năm Dzigar Kongtrul lên 9 tuổi, cha ngài viên tịch. Ngay sau đó, Dzigar Kongtrul được đức Kyabje Dilgo Khyentse Rinpoche xác nhận ngài là hóa thân của đức Jamgön Kongtrul và được ngài Karmapa đời thứ 16 ấn chứng.

Dzigar Kongtrul Rinpoche được tấn phong tại Chokling Gompa, Ấn độ. Bốn

sư của ngài là đức Kyabje Dilgo Khyentse Rinpoche, ngoài ra Lạt ma Dzigar còn tu học chuyên sâu cùng với các vị Tulku Urgyen Rinpoche, Nyoshul Khen Rinpoche và Khenpo Rinchen.

Dzigar Kongtrul là vị Lạt ma cấp cao theo truyền thống Phật giáo Tây Tạng, và cũng là giáo sư khoa Triết học Phật giáo tại đại học Naropa thành phố Boulder, tiểu bang Colorado, Hoa Kỳ, thập kỷ 90. Giảng dạy được một thời gian, Lạt ma Dzigar quyết định thành lập một cơ sở giáo dục riêng của mình, Mangala Shri Bhuti, và hai trung tâm tu học nữa: Một tại vùng Nam Colorado và một tại Vermont.

Dzigar Kongtrul nói, *“Mặc dù những lời dạy của tôi đều đặt trên nền tảng truyền thống mà tôi đã được thừa hưởng từ những vị thầy của tôi, tôi cũng không coi chúng là truyền thống. Nói cách khác, chúng chỉ là sự quán chiếu nội tâm của cá nhân tôi mà thôi. Qua đó, tôi muốn khuyến khích học trò tôi hãy can đảm đối diện với thực trạng nội tâm*

*của họ thật thẳng thắn, chân thành và an lạc; xem đó là một phương cách đào sâu sự hiểu biết của họ trên bước đường khám phá tâm linh. Cuối cùng, tất cả những lời dạy – truyền thống hay phá cách – chỉ có một mục tiêu duy nhất là: giúp giảm bớt tâm quan trọng bản ngã cá nhân và tạo một chỗ đứng cho chân lý.”*

*Trích đoạn dịch trong “It’s Up To You”  
của Dzigar Kontrul*

Ước muốn được sống hạnh phúc là một mơ ước phổ thông, toàn cầu. Tất cả mọi người đều mơ ước được hạnh phúc. Vượt lên trên niềm mơ ước và ý nghĩa cuộc sống, phần đông chúng ta đều muốn trở thành những con người tốt, đẹp và lịch thiệp. Sự mong mỏi mình sẽ là những con người tốt đẹp và lịch thiệp không những chỉ là sự mong muốn hợp lý mà còn là một điều thánh thiện nữa, nhưng thật chua chát, chúng ta hầu như dành cả thời gian sống của mình để tìm cách làm sao hoàn thành được mục tiêu thánh thiện đó mà mãi vẫn chưa xong.

Trên con đường tầm cầu chân lý, chúng ta bàn luận về sự giác ngộ, nhưng làm sao chúng ta điều đình hòa giải giác ngộ với những gì chúng ta thấy trong gương? Nếu chúng ta khao khát mau chóng được giác ngộ bằng cách vượt ngang qua những hoang mang phân vân của mình, thì sự hành trì của chúng ta sẽ lập tức ‘lỵ dị’ ngay với những kinh nghiệm trực tiếp. Tuy nhiên, một khi

chúng ta chỉ chú tâm vào những khuynh hướng quen thuộc của mình, chúng ta lại dễ bị sa lầy vào nỗi đau và trọng tâm bản ngã.

Sự dằn co giữa ý muốn hòa giải giác ngộ và những lưỡng lự, hoang mang là điểm nhấn mạnh đầu tiên của chúng ta trên con đường tâm linh. Đó là sự biểu lộ lòng khát khao mong mỏi sâu đậm tìm tự do và hạnh phúc, mà tự bản thân niềm mong ước đó chính là dấu hiệu tiềm năng to lớn của tâm trí con người, nhưng đồng thời sự kiện mà chúng ta sở hữu được tiềm năng đó không có nghĩa là chúng ta đã thánh thiện hay giác ngộ từ lúc khởi đầu. Chúng ta có thể đã bị bối rối, phân vân hay lầm lẫn, tuy nhiên thay vì chúng ta tránh né, e ngại hoặc gồng mình lên đánh trả lại những bối rối phân vân kia, chúng ta nên tìm cách sử dụng chúng khéo léo, tài tình và tốt đẹp. Cần phải có một trình độ tư duy và trưởng thành để học cách điều hòa cả hai: tiềm năng và sự thác loạn thần kinh. Chúng ta có thể khai



triển sự lớn mạnh đó qua phương cách thực hành phản quang tự kỷ.

Phản quang tự kỷ là trí tuệ và thực tập rất trung thực, chân thành quán chiếu sâu sát cái gì sinh khởi trong kinh nghiệm của chúng ta một cách tự nhiên, không phán xét phê bình. Thói thường, sự thực tập này thật khó cho chúng ta; bởi vì khuynh hướng của chúng ta đã quen chạy đuổi theo những lạc thú ưng ý và chạy trốn khỏi những bất như ý, khổ đau. Nét đẹp và sự hoàn thiện duy nhất của sự thực tập phản quang tự kỷ là nó không đòi hỏi yêu cầu chúng ta phải kinh nghiệm cái gì khác hơn là kinh nghiệm chính những gì chúng ta trải qua. Quan sát sự vật thoải mái tự nhiên, không bị chèn ép dưới một áp lực, khuynh hướng nào đã mang tiềm năng to lớn của tâm trí và sự hoang mang bối rối ghép lại thành một trong ánh sáng minh triết của nội tâm. Thực tập như thế sẽ thay thế được sự phấn đấu lịch sử truyền kỳ của tâm thức, chuyển hóa nó thành nền tảng cơ bản của con đường giác ngộ.

Phản quang tự kỷ là sợi dây chung xuyên suốt tất cả truyền thống và các dòng truyền thừa của đường lối thực hành Phật giáo. Nó bảo vệ sự thực tập của chúng ta trở nên một phương sách khác bằng cách thở sinh khí đời sống vào những lời dạy của các bậc đạo sư và biến chúng thành kinh nghiệm sống của chúng ta.

*Trích đoạn dịch trong It's Up To You của  
Dzigar Kontrul*

# *Thực hành phản quang tự kỷ*

## **Nhìn vào gương soi**

Khi chúng ta nhìn ngắm mình trong gương, điều mà chúng ta không muốn thấy là hình ảnh một con người tầm thường, quá đỗi tầm thường!!! Chúng ta mong được thấy một người nào đó thật đặc biệt. Mặc dù chúng ta biết hay không biết điều này, chúng ta thực sự không bằng lòng khi thấy hình ảnh một con người quá sức tầm thường với những trạng thái thần kinh thác loạn, những chướng ngại và những rắc rối nội tâm.

Chúng ta muốn thấy hình ảnh một con người vui vẻ, tươi mát, hồn nhiên, nhưng thay vào đó là một kẻ đang vật lộn, đấu tranh, dằn vặt và cau có. Chúng ta cũng muốn thấy mình là người rất hiền hòa, khả ái, từ bi nhưng chúng ta lại thấy một kẻ đầy ích kỷ nhỏ nhen. Chúng ta muốn mình nhẹ nhàng duyên dáng, nhưng tính kiêu căng

ngạo mạn lại khiến chúng ta thành thô lỗ cộc cằn, và thay là một người kiên cường hay bất tử thì chúng ta lại thấy một kẻ yếu đuối bị khuất phục trước bốn dòng thác của sinh, già, bệnh và chết. Sự mâu thuẫn giữa cái mà chúng ta mong muốn thấy và cái chúng ta thấy tạo nên nỗi đau đớn tâm lý trầm trọng, nặng nề.

### **Niềm đau của tính quan trọng bản ngã cá nhân**

Chúng ta bị cầm tù trong nỗi đau này bởi cảm nhận là có sự đặc biệt hay có sự quan trọng của tự ngã. Tính quan trọng cá nhân là sự chấp thủ mãnh liệt mà chúng ta bám víu vào *“Tôi, tôi, tôi, cho tôi, cho tôi, cho tôi, cái của tôi, cái của tôi, cái của tôi”* đã tô đậm mâu thuẫn tất cả kinh nghiệm sống của chính mình. Nếu chúng ta quán sát gần hơn, kỹ hơn, chúng ta sẽ thấy cái nguyên tố của tính quan trọng tự ngã hiện rõ trong tất cả những gì chúng ta nghĩ, nói và làm. *“Làm sao tôi thấy là mình rất ngon lành? Những người khác nghĩ gì về tôi? Tôi sẽ được những*

*gì? Tôi sẽ mất những gì?”* Tất cả những câu hỏi đại loại như trên đều cảm rẽ thật sâu vào cái tính quan trọng tự ngã.

Chúng ta đều mong muốn được thấy chính mình phải kiên cường và tự làm chủ mình, nhưng đáng buồn thay, chúng ta lại giống những cái vỏ trứng mong manh rất dễ vỡ. Điều đó khiến chúng ta tổn thương lòng tự ái – và không được thư thái cho lắm. Nhược điểm tự ngã đó đòi hỏi sự bảo vệ, che chở, trang bị, tập trung mọi sức lực, và những bức tường che chắn. Tóm lại, chúng ta quả thực bị giam hãm vô cùng khốn khổ, đáng thương làm sao! Chúng ta càng lúc càng nghĩ lệch lạc về bản chất sự vật và càng không chắc chắn rằng vạn sự sẽ đi theo ý muốn của mình.

Vì thế, chúng ta cần phải can đảm để vượt lên trên bản ngã cá nhân và nhận định sâu xa mình thực là ai – đó chính là con đường mà chúng ta phải đi qua. Mục tiêu của tất cả giáo lý nhà Phật – nguyên tắc hay không nguyên tắc – đều tập trung vào một

điểm duy nhất là diệt trừ ngã chấp và giác ngộ chân lý. Tiến trình tâm linh đó bắt đầu bằng phản quang tự kỷ.

### **Tri thức tầm cầu**

Nhà triết gia xuất sắc của Ấn độ, ngài Thặng Thiên, có lần từng tuyên bố là “*vạn vật có thể không giống như chúng đang là*” đã làm chấn động cái nền tảng cứng ngắc của tập khí bám víu chấp thủ. Tri thức tầm cầu là điểm bắt đầu của phản quang tự kỷ. Có thể nào cái cảm nhận về bản ngã không đúng như nó đang là sao? Chúng ta thực sự cần phải nắm giữ hết tất cả không? Chúng ta có thể làm được như vậy không? Phải chăng có một đời sống khác vượt lên trên tính quan trọng bản ngã cá nhân? Những câu hỏi đó mở cánh cửa tìm hiểu nghiên cứu về nguyên nhân niềm đau của chúng ta.

Sự hành trì thực tế về phản quang tự kỷ đòi hỏi chúng ta phải lùi bước lại, nghiền ngẫm suy tư kinh nghiệm của mình, và không để bị đè bẹp bởi sức xung kích của

tập khí tri thức. Điều đó cho phép chúng ta quán chiếu vấn đề vô tư hơn, minh triết hơn, vắng bóng sự kết án phê bình với bất cứ cái gì phát khởi trong tâm, và tiến thẳng tới đối diện với hạt nhân của bản ngã.

Phản quang tự kỷ là sợi dây chung xuyên suốt tất cả truyền thống và các dòng truyền thừa của đường lối tu tập Phật giáo. Nó cũng đưa chúng ta vượt lên trên những biên giới của sự thực tập nguyên tắc. Chúng ta có thể mang cái tri thức tìm hiểu phản quang tự kỷ đến bất cứ tình huống nào, bất cứ giờ giấc nào. Phản quang tự kỷ là một thái độ, một sự tiếp cận và thực tập. Tóm lại, đó là phương pháp làm sống động sự thực hành cho riêng chúng ta.

### **Gương mặt thật của chúng ta**

Nếu chúng ta nhìn thẳng vào những tập khí tâm thức của mình mà không tự lừa phỉnh hay lên án gì, chúng ta sẽ thấy rõ được chúng ta thực sự là ai. Vượt lên trên “cái tôi” và cái nó thích hay không thích,

vượt lên trên cái bản ngã đang liên tục hăng tiết đấu tranh hay hò hét kéo co với cái thế giới bên ngoài là bộ mặt thật và bản chất thật của chúng ta.

Đó là gương mặt của thực trạng tâm thái của chúng ta, phóng khoáng tự nhiên, không cần phải dằn co để trở thành cái gì không phải chính mình. Đó là gương mặt của một sinh vật sống động, có tiềm năng mà trí tuệ, tố chất và can đảm của người đó đã siêu việt lên trên định mức đo lường. Nhận thức triệt để được tiềm năng sâu thẳm và những chướng ngại nội tâm của chính bản thân mình, chúng ta sẽ bắt đầu hiểu được nguyên nhân của khổ đau – và chúng ta có thể sẽ bắt đầu làm được cái gì để chuyển hóa khổ đau.

Khi chúng ta thực tập phản quang tự kỷ, chúng ta đã nắm được sự giải thoát tự do trong tay. Con đường không thỏa hiệp, không nhượng bộ này đòi hỏi lòng can đảm, không sợ hãi thật cao. Siêu việt lên cái bản ngã tầm thường sẽ đưa chúng ta trực chỉ tới



cốt lõi của chân lý, tới chân như Phật tính, tới bộ mặt thật của chúng ta, và tới sự giải thoát hẳn khổ đau.

## **Sự tinh ranh ma quái của bản ngã tâm thức**

Chấp chặt vào cái ý niệm tầm thường về tự ngã hay cái tôi chính là đầu mối của tất cả khổ đau và lầm lẫn của con người, nhưng buồn cười thay khi chúng ta nhìn tận vào cái ‘tự ngã’ mà chúng ta đang cố bảo vệ và yêu chiều đó, chúng ta lại không tìm thấy nó đâu hết. Cái tự ngã đó di động, dời chỗ và không nắm bắt được. Khi chúng ta nói “Tôi già,” đó là chúng ta đang đề cập tới thân xác của mình. Khi chúng ta nói “cái thân xác của tôi”, thì cái tự ngã lại biến thành chủ nhân ông của cái thân xác này. Khi chúng ta nói “Tôi mệt”, cái tự ngã lại đồng đẳng cả hai thứ cảm giác vật lý và tâm lý. Tự ngã là thọ tướng của chúng ta khi nói “Tôi thấy”, và ý nghĩ khi nói “Tôi nghĩ.” Khi chúng ta không thể tìm thấy bản ngã bên trong hay bên ngoài những thành phần nêu

trên, chúng ta có thể kết luận rằng bản ngã là sự tỉnh thức – cái Biết hay Tâm thức.

Tuy nhiên khi chúng ta đi tìm tâm thức, chúng ta cũng không tìm thấy bất cứ một hình thù nào, một màu sắc nào hay một tướng trạng nào. Cái tâm thức mà chúng ta nhận dạng là bản ngã đó, cái mà chúng ta đặt tên là bản ngã tâm thức đó, là một cái gì tinh ranh ma quái, như thể có con yêu ma nào đó đang lẩn khuất trong nhà vậy. Căn nhà dường như trống trải, nhưng mọi công việc trong nhà như đã được dọn dẹp bày biện ngăn nắp sạch sẽ. Giường ngủ được trải chăn đệm, giày được đánh bóng, trà đã pha sẵn, và buổi sáng điểm tâm cũng đã nấu xong.

Cái điều đáng buồn cười ở đây là chúng ta không bao giờ hỏi. Chúng ta chỉ giả định là có người nào đó hay cái gì đó đang hiện hữu vậy thôi. Đời sống chúng ta như được điều hành bởi một bóng ma, và bây giờ đã đến lúc phải ra tay dừng nó lại. Mặt khác, đúng là cái bản ngã tâm thức đã phục vụ

chúng ta, nhưng nó phục vụ không chu tất. Nó đã lừa chúng ta vào cái hố khổ đau luân hồi và cầm tù chúng ta làm nô lệ cho nó. Khi tâm thức bản ngã ra lệnh, “Nổi giận lên” là chúng ta sôi sục máu liền; khi nó nói “Bám vào, chấp vào” là chúng ta ràng buộc mọi thứ ngay. Khi chúng ta nhìn sâu tận cùng vào cái sự “sắp đặt nô lệ” với bản ngã tâm thức, chúng ta thấy nó xiết chặt chúng ta tới cỡ nào, nó đè ép, nó lừa phỉnh, nó giỡn mặt, nó đùa cợt chúng ta như thế nào, và nó đã gây ra bao nhiêu chuyện dẫn tới những hậu quả bất xứng ý như thế nào.

Nếu bạn muốn chấm dứt cái tệ trạng đó, không muốn làm nô lệ cho con ma đó nữa, bạn phải yêu cầu cái bản ngã tâm thức phải lộ diện. Không có một con ma thực thụ nào dám chường mặt ra khi nó nghe thấy bạn yêu cầu như thế! Bạn có thể thực tập bước hành thiền đơn giản như thế suốt ngày. Mỗi khi bạn không biết sẽ làm gì với chính mình, bạn hãy thách đấu tâm thức hãy chường mặt ra. Khi bạn nấu ăn hay đợi

xe buýt, hãy thách thức cái tên tâm thức lộ diện ra. Bạn hãy làm như thế khi cái bản ngã tâm thức muốn nuốt chửng bạn, muốn áp đảo bạn, muốn đe dọa hay khi bạn cảm thấy sợ hãi, bị đe dọa hay bị nô lệ cho nó. Hãy thẳng người lên và thách thức tên bản ngã tâm thức đó. Đừng sợ! Một khi bạn dám thách thức tên bản ngã tâm thức, thì không được khờ dại dễ tin, không được chao đảo, mềm lòng mà phải giờ nanh vuốt ra dọa lại nó. Khi bạn thách thức nó, phải cứng rắn kiên định nhưng nhẹ nhàng hòa ái, thẩm thấu vào nó chứ đừng bao giờ công kích nó. Chỉ nói với tên tâm thức đó là “Lộ diện ra, đừng nấp nữa!” Khi chẳng thấy một cái bộ mặt bản ngã tâm thức nào chường mặt ra, bạn lên giọng nói, “Ta đây này!” thì có nghĩa là cái bản ngã tâm thức đó bắt đầu rời lỏng cái gọng kềm của nó, lùi bước... và những phấn đấu của bạn đã có hiệu quả. Hãy thử đi, xem lời tôi nói có đúng như vậy không?

Khi bạn yêu cầu trực diện với tâm thức,

thì đã lộ ra sự thật là sự vắng bóng của vạn pháp mà trước giờ bạn tưởng là có thật. Chúng ta đều nghĩ có cái gì đó sau cái bản ngã tâm thức rắn chắc đó, nhưng khi khám phá rằng tất cả đều vô ngã thì chúng ta còn lại gì? Chỉ có khối tinh thức hoàn toàn phóng khoáng, tự do, minh mẫn, thanh khiết, không bị cùm xích bởi một cái bản ngã nào để củng dưỡng hay bảo vệ cả. Đó là trí tuệ ban sơ, nguyên thủy của loài người. Buông thư trong sự khám phá diệu kỳ đó là thiên định thực thụ – và thiên định thực thụ mang đến một nhận thức tuyệt đối và tự do khỏi khổ đau.

### **Sự tiếp cận đời sống của thiền sinh**

Công cuộc đi tìm bản ngã tâm thức rất quan trọng. Đó là phương cách duy nhất để nắm được sự thật là bản ngã tâm thức không tài nào có thể tìm thấy được. Vậy thì nếu chúng ta không thể tìm thấy bản ngã tâm thức, chúng ta không tìm thấy cái tôi, cái ngã – thì tại sao chúng ta lại quan trọng quá mức những thọ, tưởng, cảm xúc của chúng ta đến thế?

Tôi (tác giả) nhớ lại kinh nghiệm đầu tiên của tôi về vô ngã. Tôi cảm thấy có một cảm giác thật mãnh liệt về tự do và một nhận định sâu xa rõ rệt về tính chất toàn hảo của vạn pháp, nếu tôi ngăn chặn được không cho cái bản ngã cá nhân chen chân vào làm rối ren phiền phức mọi chuyện lên. Tôi cảm thấy buông thả, thư thái, xả bỏ được những cố gắng vô ích trước đây cứ mãi khu khu chấp ngã.

Con người có khuynh hướng yêu thích thiên nhiên. Chúng ta chan hòa cái đẹp thanh khiết, không một tí vết hoen ố vào thế giới thiên nhiên. Khi chúng ta bắt gặp kẻ nào cửa xẻ cây hay đào xới những khu hoang dã, chúng ta cảm thấy rất khó chịu, bức xúc. Cho nên chúng ta có thể nhận thức được cái đẹp sâu thẳm của bản tính nội tại khi chúng ta dừng lại không cho phép bất cứ một cái gì tăng trưởng củng cố bản ngã của mình. Đó là cách tiếp cận cuộc sống của vị thiền sinh tập sự.

Nếu bạn cứ mãi khu khu bám chấp vào

bản ngã thì làm sao bạn có thể thực tập phản quang tự kỷ được? Mọi thứ mọi việc sẽ trở thành cá nhân ngay: cái đau của tôi, cái giận của tôi, những khiếm khuyết của tôi... Một khi chúng ta chấp chặt tư tưởng và cảm xúc của mình cá nhân như vậy, những cái đó sẽ tra tấn hành hạ chúng ta ngay. Nhìn thẳng vào những tư tưởng và cảm xúc của mình thật vô tư, khách quan và minh triết y như bạn đang chà lỗ mũi mình vào một cái gì nham nhám sắc sù – bạn sẽ tự hỏi mình là sự chấp trước bảo thủ cá nhân đó còn có mục tiêu gì nữa không ngoài sự gây tạo thêm đau khổ cho mình?

Với cái nhìn thông thái về vô ngã, chúng ta sẽ tận hưởng được những gì đang sinh khởi trong sự quán tâm tỉnh giác của chúng ta. Chúng ta có thể chấp nhận tất cả những gì ở hiện tại là kết quả của những hành nghiệp thiện hay bất thiện của chúng ta trong quá khứ hay còn gọi là nghiệp quả, nhưng đó không phải là con người thật của chính chúng ta.

## **Sử dụng tư tưởng và cảm xúc**

Tư tưởng và cảm xúc luôn luôn sinh khởi. Mục đích của sự thực tập này không phải là để diệt trừ chúng. Chúng ta không thể bắt tư tưởng và cảm xúc dừng phắt lại y như chúng ta đang phanh lại những trạng huống thể tục đang kinh chống hay ủng hộ chúng ta. Tuy nhiên chúng ta có thể chào đón và cùng làm việc với tư tưởng và cảm xúc; trên một bình diện tư duy, chúng là những cảm thọ. Một khi chúng ta không phê phán chúng hay không đóng băng chúng lại: tốt hay xấu, đúng hay sai, ứng ý hay không ứng ý... thì chúng ta có thể sử dụng chúng để tiến triển trên bước đường học đạo.

Chúng ta sử dụng tư tưởng và cảm xúc bằng cách quán sát sinh khởi và tan biến. Làm như thế, chúng ta sẽ thấy chúng không bền chắc, mong manh và vô thường. Một khi chúng ta đã quán triệt chúng như thế rồi, chúng ta sẽ nhận thức rằng tư tưởng và cảm xúc không thể nào trói buộc được chúng ta, tiêu hủy chúng ta thành tro bụi



hay bóp méo cảm nhận của chúng ta về thực tế. Chúng ta cũng không mong hay cố gắng làm cho tư tưởng cảm xúc phải tắt ngúm. Cái ý nghĩ mong đợi tư tưởng cảm xúc phải trừ diệt là một quan niệm sai lầm. Chúng ta chỉ có thể tự khai phóng mình khỏi vòng kiềm tỏa của quan niệm sai lầm đó bằng thiền định.

Trong nhiều kinh điển có viết rằng: *“Công dụng của phân bón dùng để làm gì nếu không phải để giúp cho hoa mầu, cây trái, ruộng lúa thêm tăng trưởng mầu mỡ tốt tươi hơn lên?”* Tương tự như thế, chúng ta có thể nói, *“Tư tưởng và cảm xúc - thực tế là những kinh nghiệm của chúng ta - hiệu quả tốt như thế nào nếu không phải để giúp khai triển nhận thức của chúng ta?”* Cái gì ngăn trở chúng ta không thể sử dụng được những tư tưởng và cảm thọ là sự sợ hãi và phản ứng bắt nguồn từ tư duy quan trọng hóa bản ngã cá nhân. Vì thế, đức Phật đã dạy chúng ta phải để sự vật vật tùy duyên tự tại, đến đến đi đi. Không hề khởi một ý niệm

đe dọa hay cố gắng điều khiển tư tưởng hay cảm thọ, chúng ta cứ mặc nhiên để vạn sự vạn pháp sinh diệt tự nhiên và tùy duyên đến đi đi đến. Vạn sự vạn pháp an nhiên tuần tự trôi chảy theo luật tuần hoàn của vũ trụ nhân sinh, sinh trụ dị diệt, chẳng có gì phải đắn đo, suy nghĩ, phân biệt.

Một khi tâm thức bản ngã trở nên trong suốt, tịch lặng qua công phu thiền định, chúng ta sẽ không có lý do nào để e dè, sợ hãi bản ngã cả. Nhờ thế, dần dần chúng ta sẽ giảm bớt được sự đau khổ. Chúng ta có thể khai phát được sự thích thú quan tâm theo dõi quán sát mọi phương diện của tâm thức mình. Chính thái độ đó là trọng tâm điểm của sự thực hành phản quang tự kỷ.

### **Sân khấu của những phản ánh**

Khi chúng ta xem phim trong rạp chiếu bóng, chúng ta rất thoải mái vui vẻ, thích thú theo dõi cuốn phim (không hề âu lo, quan trọng hóa cái gì) bởi vì chúng ta biết rất rõ đó chỉ là phim ảnh, là ảo ảnh mà thôi.

Cái màn ảo thuật đó chỉ là hiệu quả của máy chiếu phim, ánh sáng, sân khấu, diễn viên... cộng với chính những tư tưởng, quan niệm và nhận thức của chúng ta tổng hợp lại. Trong từng đoạn, từng khắc chớp nhoáng của màu sắc, hình dạng, âm thanh..., chúng đan kết lại với nhau và tạo nên sự tiếp diễn liên tục mà chúng ta nhận thức cho đó là tính cách nhân vật, quang cảnh, động tác và ngôn ngữ. Cái mà chúng ta mệnh danh là “thực tế” diễn hiện ra cũng một cách thức như thế. Khả năng biết, cảm quan nhận thức, hạt giống nghiệp quá khứ của chúng ta và hiện tượng vũ trụ... tất cả cùng nhau tạo dựng lên ‘vở tuồng cuộc đời’ chúng ta. Tất cả những yếu tố ấy chia sẻ mối quan hệ năng động để giữ cho mọi vật di động và hấp dẫn. Chi tiết đó được gọi là sự tương quan tương tác.

Khi chúng ta nhìn chung quanh mình, chúng ta có thể thấy không có một cái gì độc lập riêng rẽ cả, nói cách khác là sự sự vật vật đều tương quan tương liên với nhau.

Vạn sự vạn vật tùy thuộc vào con số vô cực của những nhân và duyên để sinh, trụ, di, diệt trong từng sát na, bởi vì chúng tương quan, tương liên, tương tác nên vạn sự vạn vật không có một chủ thể hiện thực nào. Thí dụ làm sao chúng ta có thể tách rời một đóa hoa khỏi những nhân duyên cấu tạo ra nó như; đất, nước, mặt trời, không khí, hạt giống, v.v. và v.v.? Chúng ta có thấy một đóa hoa nào hiện hữu độc lập khỏi những yếu tố kể trên? Hết thấy vạn pháp đều liên hệ với nhau thật phức tạp đến nỗi khó mà chỉ điểm ra cái nào là đầu mỗi cái nào là điểm cuối cùng. Đó chính là cái được định nghĩa là bản chất huyền ảo và trống rỗng của sum la vạn tượng.

Thế giới bên ngoài với tất cả những thay đổi, đổi thay của nó và cái thế giới nội tại của chúng ta với những tư tưởng, cảm xúc không hề giống nhau như chúng ta lầm tưởng. Mọi hiện tượng bên ngoài dường như hiện hữu thật khách quan, nhưng bản chất thực của chúng thì y như một giấc mơ:

thấy có đó nhưng không thực thể, như hư không. Tuy nhiên cái Chân Không lại không thể tìm thấy được ở cái thế giới bên ngoài trong những hình tướng thô thiển hiện hữu trước mắt, như bao nhiêu người đã lầm định giả thiết. Chúng ta sẽ trực nghiệm được Chân Không nếu tâm thức chúng ta hoàn toàn vắng bóng sự chấp thủ bám víu vào hiện tượng hình sắc bên ngoài.

Thấy được tính Không của hiện tượng vũ trụ quan bên ngoài giúp chúng ta thở phào nhẹ nhõm khỏi cái ý niệm nặng nề là bản chất sự vật vốn dĩ thường còn, kiên cố. Một khi chúng ta thấu hiểu được rằng không có một cái gì có thể hiện hữu độc lập, thì vạn pháp trước mắt chúng ta dường như chỉ là mơ và đã giảm bớt đi sức ép đe dọa của chúng. Ý niệm đó mang lại một trực cảm sâu lắng thư thái, buông xả, khinh an và chúng ta cảm thấy không cần thiết phải tự kiểm soát điều khiển tâm thức chúng ta và tình huống bên ngoài nữa. Bởi vì bản chất tự nhiên của vạn pháp là Không, chúng ta

nhìn đời như đang nhìn một cảnh quay trong phim. Chúng ta có thể thoải mái xem phim rồi đó!

### **Thưởng thức phim**

Quán sát tâm thức có thể nói còn vui hơn, nhiều lạc thú hơn là xem phim nữa. Màn ảnh, người quay, cốt truyện, các nhân vật và vở tuồng... tất cả đều lồng vào trong chính trực nghiệm của chúng ta, tất cả luân hồi và niết bàn đều là một phần của vở bi hài kịch nhân sinh này. Cái sân khấu sản xuất phản ánh vĩ đại đó không thể mua hay bán dù đến cả triệu đô la. Cái “vẽ” để vào được bên trong sân khấu này là “nhìn thấu suốt”: nghĩa là phải “nhìn thấu triệt” được vạn pháp không hiện hữu thực thể như chúng đang là.

Nhìn thấu được tư tưởng, cảm xúc, và những vật thể bên ngoài qua sự biểu hiện rất quan trọng. Nếu chúng ta không nhìn thấu được bản chất sự vật, chúng ta dễ bị ngộ nhận và bám chấp vào cái vô thường,

luôn thay đổi, và sẽ bị cái thế giới huyền mộng ảo ảnh lừa bịp hay đe dọa chúng ta, và gây nhân khổ đau cho chúng ta. Chúng ta sẽ khó có được sự bình yên của tâm trí.

Thí dụ có một cái gì đó khiến chúng ta bức bối tức giận và chúng ta chạy đuổi theo nó, bám riết theo nó đến tận cùng và kết luận thế này thế nọ. Có thể chúng ta đang bàn luận gay gắt với một ai đó, và chúng ta muốn kết thúc cuộc tranh luận đó bằng quan điểm cá nhân của mình, hoặc là chúng ta phân vân, khó xử và chúng ta muốn rõ ràng quan điểm... Tư tưởng này nối tiếp ý nghĩ kia, nhận xét này khai sinh ra nhận thức khác... nhưng tựu trung lại, chúng ta cần phải trực hiểu là mặc kệ cảm nghĩ này hay tư tưởng nọ đúng hay không đúng, thích đáng hay không thích đáng, chúng vẫn chỉ là những cảm xúc và ý nghĩ - mong manh, không bền chắc và thoáng lướt qua mà thôi.

Nếu chúng ta nhận thức niềm tin, xúc cảm và lo sợ của chính mình như cách

chúng ta xem một cuốn phim thì thế nào nhỉ? Chúng ta sẽ cười vào mặt chúng, sẽ thích thú vui đùa với chúng, và cứ để mặc chúng ra sao cũng được, không quan tâm. Nếu chúng ta quan trọng chúng quá mức thì chúng sẽ đánh bại ngay mục tiêu những gì mà chúng ta đang cố gắng vươn tới. Chúng ta nên ban ân cho chính mình bằng cách hãy để cái vọng thức đó tự đến rồi tự đi.

Theo giáo lý nhà Phật, để mặc vạn sự tự nhiên có nghĩa là vạn pháp thế nào thì cứ như thế nấy, thay vì chúng ta khẳng khẳng muốn chúng theo ý của mình. Có một câu nói rằng: *“Thiên định sẽ họa nhiên thư thái khi nó tự do phóng khoáng; nước hồ sẽ trong lặng hơn khi nó không bị khuấy đục lên,”* có nghĩa là hãy để vạn pháp an nhiên tự tại trong qui luật tự nhiên của chúng. Đó chính là ý nghĩa phản quang tự kỷ.

### **Đừng đánh mất chỗ ngồi của bạn**

Tiêu điểm của sự thực tập phản quang tự kỷ là phải kinh nghiệm quán triệt vạn hữu



thật rõ ràng, không khuấy đục nước lên vì muốn kiểm soát hay thay đổi chúng. Những ai nghĩ rằng họ có thể sẽ thay đổi hoặc kiểm soát được vạn pháp vạn hữu, thường bị đau khổ ray rứt dày vò bởi vì đơn giản thực tế là không tài nào làm được cả.

Có những hành giả đôi khi phần nộ bức tức vì bị những tư tưởng, cảm xúc rối rắm quấy nhiễu tâm trí hay thỉnh thoảng có lúc họ lại cảm thấy như đã thoát khỏi được vọng tưởng. Những người đã tu tập lâu năm có thể tự hỏi: *“Tại sao đã qua bao lâu nay mà tôi vẫn còn bị quay cuồng khổ khó trong cái mơ bồng bong rồi nùi tư tưởng vậy? Tại sao tâm trí tôi không được yên bình thanh thản?”* Câu hỏi đó đã phản ánh quan điểm sai lầm về sự thực tập phản quang tự kỷ. Không cần biết là chúng ta đã tu tập tiến bộ bao nhiêu, đã nhận thức hay ho cỡ nào, sự hoạt động tự nhiên của tâm thức không lúc nào ngưng nghỉ. Đó là biểu hiện của bản chất tâm thức “thai nghén<sup>7</sup>” những

---

7 Cách dùng chữ của tác giả; có nghĩa là tiềm ẩn, vốn sẵn có.

khả năng. Thay vì day tay mắt miệng bức bội phản kháng lại sức sống mãnh liệt của tâm thức, chúng ta có thể sử dụng nó để đào sâu hơn, làm giàu lên pháp thực tập của chúng ta.

Điểm chính của phương pháp thực tập là thực hành với cả hai tâm thức yên bình và khuấy nhiễu. Thường thường, chúng ta chỉ thấy những vọng tưởng và cảm xúc khuấy nhiễu liên miên bất tận. Nếu chúng chạm tới cái tình trạng thân tâm đang an ổn của chúng ta, thì sự bất an sinh khởi ngay lập tức, nhưng điều quan trọng là chúng ta phải nhận thức rằng tất cả vọng tình đó đều rất tự nhiên. Tư tưởng là trái cây (quả báo) của hành nghiệp; cảm xúc và bất an giống như là nước ép của trái cây (quả báo) đó. Nhận thức và kinh nghiệm những vọng tình đó không có nghĩa là bạn đánh mất chỗ ngồi của bạn trên tư cách là một hành giả.

Khi những vọng tình sinh khởi, cách lựa chọn hay nhất là bạn cứ để chúng bộc lộ tự nhiên. Đừng tìm cách kiểm soát, chế ngự

hay nuông chiều chúng. Càng quan trọng chúng chừng nào thì càng làm cho chúng thực thể hơn. Thay vào đó, hãy chuyển đổi thái độ của bạn một chút. Bạn sẽ thấy những bất an vọng động đó chỉ là sự biểu hiện tự nhiên của tâm thức – mà chính tự thể nó là Không – vì là Không, là Giả, là Huyền nên tốt thôi, chả sao hết. Vạn vật vạn sự đều đúng vị trí, đều tự nhiên, vì thế cũng chẳng cần phải thổi phồng lên quá mức hay quan tâm quá mức. Nhìn đúng như thế thì an bình tự tại thôi.

An bình tâm trí tự khắc đến khi bản chất sự vật chiếu sáng tự thân. Một tâm trí được vi nhiệm đã đủ để nhận thức đúng cái bản chất của vạn pháp - tự nhiên, không bị chướng ngại, và tràn đầy tiềm năng-hạo nhiên tự tại, an bình. Để thẩm thấu được như thế, tất cả chúng ta cần phải thực tập tiến sâu hơn vào sự hành trì phản quang tự kỷ.

Phản quang tự kỷ là cánh cổng vòm trời tự do tâm thức. Nó cũng mang lại cho hành

giả niềm phấn khởi và cảm kích tuyệt vời. Chúng ta bắt đầu thích thú trải nghiệm thời gian chơi đùa khám phá tâm thức của chính mình, và chúng ta cũng vui thích phản ánh kinh nghiệm học tập giáo lý qua sự hành trì. Như ánh sáng mặt trời rực chiếu chan hòa sau những đám mây, những lời dạy của Phật trở nên rõ ràng hơn, và ân huệ truyền thừa từ những vị đạo sư tiền bối thâm nhập vào tận tâm khảm chúng ta và hòa tan chuyển hóa tập khí tự vô thủy của chúng ta.

Và rồi tất cả sẽ minh minh bạch bạch, rành rành rõ rõ giúp chúng ta biết sống đúng như thế nào, biết sử dụng cuộc đời mình thế nào, và biết tương quan tương liên thế nào với niềm vui nỗi khổ thường tình, vì là kiếp nhân sinh nên tất cả con người đều phải chấp nhận vui buồn khổ nhục đắng cay... của cuộc thế. Vì vui hay buồn đều là điều tất nhiên của bản chất vạn pháp nhân sinh, thì khát khao truy cầu được khoái lạc hơn, sung sướng hơn... là vô ích cũng như né tránh trốn chạy khỏi khổ đau cũng là điều

không bao giờ xảy ra: có vui là có buồn, có mất là có được, có giàu là có nghèo, có sung sướng là có khổ đau, có sống ắt có chết... thế thôi. Do đó, để đạt được an bình tâm trí, chúng ta phải thấm thấu nhận định nền tảng cơ bản của tính chất nhị nguyên đối đãi của sự vật.

*Trích đoạn dịch trong “It’s Up To You”  
của Dzigar Kontrul*





*Thình thoảng, ta nên tự thâm hỏi: “Ta đang đeo đuổi cái gì? Ta sống vì cái gì?”*

Thiền ngữ

*Sức mạnh tinh thần của chúng ta cần phải rèn giũa và nuôi dưỡng mỗi ngày. Như vậy đến khi gặp được thử thách hay cám dỗ, chúng ta mới có thể dễ dàng vượt qua, không để chúng làm xao lãng mục tiêu đã định.*

Góp nhặt

*Sự tĩnh lặng của tâm trí là một trong những viên ngọc đẹp của trí tuệ.*

James Allen

*Thiền là sự khám phá ra rằng điểm của cuộc sống luôn đến ngay trước mắt.*

Alan Watts

*Thiền không phải là rút lui khỏi cuộc sống. Thiền là một quá trình tìm hiểu bản thân.*

Jiddu Krishnamurti

*Thiền là ngôn ngữ của tâm hồn và là ngôn ngữ của tinh thần chúng ta.*

Khuyết danh







## *Thiền sư ni Thubten Chodron*

Thubten Chodron là vị nữ tu Phật giáo Tây Tạng gốc Mỹ, xuất gia tu học theo trường phái này ở Ấn Độ và Nepal từ năm 1975. Ni sư đã từng đảm nhiệm chức vụ giáo sư chính ngạch tại Trung Tâm Phật Giáo Di Đà ở Tân Gia Ba (Singapore), và hiện nay là giáo sư dạy tại Hội Pháp Hữu ở thành phố Seattle (tiểu bang Washington).

Ni sư Chodron đã đi du thuyết khắp thế giới và hướng dẫn thành công rất nhiều khóa tu thiền với phương pháp giảng dạy đặc biệt cởi mở, cụ thể, xúc tích, thích hợp với mọi tầng lớp quần chúng xã hội. Những tác phẩm của Thubten Chodron được đông đảo người hâm mộ, trong số đó hai quyển “Open Heart, Clear Mind” (Rộng Mở Tâm Hồn, Khai Phóng Tâm Thức) và “Working with Anger” (Đối Trị Tâm Sân Hận) đã xuất bản với số lượng lớn trên toàn cầu.

Kính mời quý độc giả thưởng thức pháp ngữ của Thiền sư ni Thubten Chodron trong những trang sách tiếp theo đây.

## Bệnh nhân, Bác sĩ, Y tá và Thuốc

Chúng ta là những bệnh nhân; căn bệnh của chúng ta là căn bệnh vòng tròn hiện hữu của sinh tử luân hồi vô tận dưới sức ảnh hưởng chi phối của vô minh và hành nghiệp. Trong suốt mỗi đời sống chúng ta đã đau khổ phiền muộn vì không có được những gì chúng ta muốn (cầu bất đắc khổ), những người không ưa gặp thì cứ phải gặp mặt hoài (oán tăng hội khổ), những người thân thương yêu thích muốn được gần mãi mãi thì lại phải xa lìa (ái biệt ly khổ), và năm ấm cường thịnh khiến chúng ta bức bách khó chịu (ngũ ấm xí thịnh khổ<sup>8</sup>).

---

8 Ngũ ấm: năm thứ ngăn che chiếu ngai: sắc, thọ, tưởng, hành, thức. Trong năm ấm hay còn gọi là uẩn hợp lại nên thân người, nếu chúng chẳng hoà đồng, có ấm nào thịnh quá thì làm cho mình bức bách khốn khổ nên gọi là Ngũ ấm xí thịnh khổ, là một trong 8 cái khổ của chúng sinh.

Sắc thịnh: nếu thân thể mập béo quá hoặc sắc diện thể nào đó, làm cho mình khổ

Thọ thịnh: nếu mình bị cảm xúc quá, giao động tâm trí quá làm cho mình khổ.

Tưởng thịnh: nếu mình tưởng niệm mơ ước thái quá thì mình luôn bất an.

Hành thức: nếu mình tính mưu kế, nghĩ làm cái này cái kia thái quá thì cũng luôn bất an, nào loạn.

Chúng ta bị bệnh như thế nên chúng ta tìm tới Phật, Ngài là bậc Đại Y Vương chữa lành được các căn bệnh trầm kha của chúng ta và chỉ định ra nguyên nhân của các bệnh đó. Phật dạy: “Khổ đế là quả khổ đầu tiên của chúng sinh. Các ông mang thân người nhưng không thể điều phục được nó; các ông phải nhận chịu cái khổ của sinh, già, bệnh, chết mà không được lựa chọn gì. Con vi khuẩn tinh thần gây tạo ra tình trạng này chính là Vô minh; vì vô minh nên đưa đến sự khát ái, chấp thủ, sân hận và lầm lạc nghi ngờ. Các ông cần phải uống thuốc; liều thuốc chữa lành căn bệnh Vô minh chính là Đạo đế – con đường tu tập dẫn đến sự trực nghiệm tự thân về chân không diệu hữu. Con đường đạo đó sẽ hướng dẫn các ông đến trạng thái tinh thần và thể chất sung mãn toàn vẹn – đó là Diệt đế hay còn gọi là Niết bàn tịch tĩnh, chấm dứt tất cả khổ đau và nguyên nhân của khổ<sup>9</sup>”.

---

Thức thịnh: nếu mình cố ý nhớ việc này, nghĩ việc kia thái quá thì khổ não, dần vật không yên.

9 Tứ đế: Khổ đế, Tập đế, Đạo đế, Diệt đế.

Sau khi nhận được toa thuốc của bác sĩ, chúng ta phải uống thuốc. Nếu chúng ta cứ để thuốc trên bàn và không uống, thì bệnh không thể nào khỏi được. Đôi khi chúng ta quên không uống thuốc thì đã có y tá để nhắc nhở, giúp đỡ chúng ta.

Đức Phật được gọi là vị bác sĩ đại tài; thuốc men chính là giáo pháp của Phật và y tá chính là Tăng đoàn, các vị tăng sĩ phạm hạnh chân chính, là các người đã tu tập, đã sống đúng theo lời Phật dạy và nguyện hướng dẫn chỉ bảo lại kinh nghiệm tu tập của họ để giúp chúng ta chữa lành bệnh. Nhờ có Phật, có Pháp, có Tăng mà chúng ta sẽ có được sức khỏe kiện toàn và luôn nở nụ cười tươi dù cuộc đời đầy sóng gió, bất trắc, và phiền muộn khổ đau ngang trái.

*Trích dịch “Patient, Doctor, Nurses and Medicine” trong “Awaken Every Day” của  
Thubten Chodron*

## Năng Lực của Giáo Pháp

Một khi chúng ta không hiểu được năng lực của giáo pháp (cái mà chúng ta cần phải nương tựa vào), thì chúng ta luôn tìm cách nương nhờ, dựa dẫm vào những người khác hướng dẫn, che chở, và có thể làm lá chắn cho mình mỗi khi chúng ta gặp những sự cố ở đời. Tuy nhiên, những người mà chúng ta tưởng là sẽ bảo vệ, hướng dẫn chúng ta đó cũng đang bị vây hãm trong vòng tròn hiện hữu oan nghiệt và cũng đang hoang mang, bối rối, lo sợ như chúng ta. Họ thiếu tài sức che chở bảo vệ chúng ta khỏi những phiền muộn đau khổ, cũng như chúng ta thiếu khả năng giúp đỡ họ khỏi những bủa vây của đời sống. Có thể chúng ta có lòng từ ái với mọi người, nhưng chúng ta không thể giúp họ thay đổi và sống một cuộc đời an vui hạnh phúc về mọi mặt.

Tất cả chúng ta đây có thể có kinh nghiệm đang sống trong một hoàn cảnh có điều kiện tốt đẹp như: thoải mái nằm dài tắm nắng ngoài bãi biển, tán gẫu với bạn bè, hưởng

thụ nhiều món cao lương mỹ vị, thưởng thức những bản nhạc mình thích... nhưng sao chúng ta chúng ta vẫn thấy đau khổ với tâm trí chứa đầy sân hận, ganh tị, bất mãn, phần nộ. Hạnh phúc thực sự không đến với chúng ta chỉ bằng những điều kiện bên ngoài như vậy. Chúng ta có thể cầu nguyện và luôn cầu xin Phật hãy thay đổi hoàn cảnh, điều kiện sống của mình như có tiền nhiều hơn, đẹp hơn, trẻ hơn... và có thể chúng ta nghĩ chỉ cần sung mãn vật chất như thế thì chúng ta sẽ hạnh phúc lắm, tuy nhiên không ai nhận thức rằng cái mà chúng ta cần và quan trọng nhất là phải thay đổi ba nghiệp thân, khẩu, ý của chính bản thân mỗi người chúng ta.

Con đường dẫn đến chân hạnh phúc không phải là sự thay đổi những thứ bên ngoài; mà chính là sự thực tập hành trì giáo pháp, áp dụng những lời dạy của Phật để thay đổi cái nhìn biên kiến và những cảm xúc lệch lạc của chúng ta.

*Trích dịch “The Power of Dharma” trong “Awaken Every Day” của Thubten Chodron*



## **Đức Phật Cứu Giúp Chúng Ta Thế Nào**

Đức Phật không phải là một đấng thần linh toàn năng mà chúng ta hướng về để cầu nguyện Ngài mang cho chúng ta tình yêu, thành công và những điều kiện sống thoải mái tốt đẹp nhất mà chúng ta đang khao khát được thụ hưởng. Đức Phật dạy chúng ta những phương cách chống lại những phiền não tinh thần là nguyên nhân dẫn đến của sự rối loạn tâm trí chúng ta. Ngài dạy chúng ta làm sao thực hiện những hành nghiệp thiện lành vì chúng chính là cội nguồn của chân hạnh phúc, và làm sao diệt trừ được những hành nghiệp bất thiện nguyên nhân của khổ đau phiền não. Chính sự chỉ dạy đó đã cho chúng ta một năng lực để chuyển hóa khổ đau bằng cách áp dụng những lời dạy của Phật vào đời sống của mình. Đức Phật không thể tháo gỡ những công tắc cuộc đời để thay đổi cho chúng ta; Ngài cũng không thể biến đổi những dây khớp thần kinh bộ não chúng ta hay tạo ra một viên thuốc thần kỳ nào đó để đem sự

giác ngộ chớp nhoáng như mì ăn liền. Nếu những điều đó thực hiện được, Phật cũng đã làm rồi. Con đường chính yếu mà đức Phật giúp lợi ích nhất chính là truyền dạy lại giáo pháp mà tự thân Ngài đã thể nghiệm và liễu ngộ; và bốn phận của chúng ta là áp dụng hành trì giáo pháp đó nếu muốn giải thoát sinh tử luân hồi và giác ngộ.

*Trích dịch “How The Buddha Help Us”  
trong “Awaken Every Day” của Thubten  
Chodron*

## **Phẩm Tính Của Hành Nghiệp**

Hạnh phúc luôn luôn sinh khởi từ nền tảng đạo đức, không bao giờ từ vô đạo đức, vô luân lý. Đau khổ bao giờ cũng phát sinh từ những hành vi bất thiện. Đó là phẩm tính thứ nhất của hành nghiệp. Có bao giờ chúng ta sức nhớ tới điểm mấu chốt này mỗi khi chúng ta sắp sửa thực hiện một hành động xấu ác nào đó? Khi khát ái dục vọng dấy khởi, chúng ta chỉ đau đầu nghĩ tới chiếm đoạt lấy cái gì mà chúng ta mong muốn được sở hữu. Khi sân hận trào dâng, chúng ta chỉ khẳng khẳng nghĩ tới cách nào để diệt trừ ngay cơn thịnh nộ, bức xúc. Chúng ta hầu như chưa hay chẳng bao giờ nghĩ tới những kết quả hay hậu quả lâu dài hoặc ngắn hạn. Hãy bình tâm lại từ từ và suy gẫm nghiệp quả của chúng ta.

Phẩm tính thứ hai của hành nghiệp là sự tăng trưởng của nghiệp quả. Từ một hạt giống bé xíu, một cây cao lớn mọc nhanh... cũng thế, từ một hành động nhỏ nhất, một nghiệp quả dễ sợ có thể thành hình. Chúng

ta có thể không tính hay bỏ qua một lời nói dối nhỏ nhưng trắng trợn, tuy nhiên dần dần về sau lời nói dối nhỏ ấy sẽ tác động nghiệp quả của nó vào đời sống của chúng ta. Cũng có thể chúng ta đã bỏ qua một cơ hội phát triển tâm từ như ủng hộ một ít tiền vào quỹ từ thiện hay bố thí giúp đỡ vài xu lẻ cho những người kém may mắn, vì cho rằng hành động đạo đức đó tầm thường quá (cỡ ta thì phải làm những việc lớn lao vĩ đại hơn, dễ nể hơn), nhưng nào chúng ta đâu biết rằng chính từ những hành động nhỏ bé bình thường kia sẽ kết thành thiện duyên lớn cho công đức phát sinh.

Việc làm nhỏ bé hay tầm thường, bình thường không quan trọng; điều chính yếu quan trọng nhất là lòng nhân và sự quan tâm thực hiện hành nghiệp đó sẽ tạo nên sự khác biệt to lớn cho chúng ta.

*Trích dịch “The Qualities of Karma” trong “Awaken Every Day” của Thubten Chodron*

## Hành Nghiệp Hoạt Động Thế Nào

Phẩm tính thứ ba của hành nghiệp là: nếu chúng ta không tạo nghiệp, chúng ta sẽ không lãnh chịu quả báo của nghiệp. Thường thường có sự mất liên hệ tương quan giữa hiểu biết lý trí về nghiệp quả và hành động của chúng ta. Hãy cẩn trọng điểm này. Hạnh phúc không đến bằng sự cầu nguyện thụ động đơn thuần, mà chúng ta phải thực hành nếu chúng ta muốn có hạnh phúc: cúng dường Tam Bảo, giúp đỡ những người đang thiếu thốn; học hỏi, tìm hiểu và thiển định giáo pháp của Phật; quan trọng nhất là chúng ta thực thi giáo pháp không phải để chống trả lại những gì bất như ý mà chỉ để chuyển hóa tâm trí chúng ta tươi sáng minh mẫn hơn.

Chúng ta cũng cần nên nhớ rằng, một khi đã làm việc gì thì nó sẽ không biến mất. Đó là phẩm tính thứ tư của hành nghiệp. Nếu chúng ta thanh tịnh hóa được tâm hồn, thì những nghiệp quả xấu sẽ bị cản trở. Còn nếu chúng ta sân hận hay có tà kiến, nghiệp

quả những hành động thiện lúc chín muồi sẽ gặp chướng ngại.

Như nhân quả tác động thế nào trên bình diện thế giới vật lý, thì nhân quả cũng trở tác dụng của nó trên chiều dài tâm linh thế này. Hành nghiệp của chúng ta, thiện hay bất thiện qua thân, khẩu, ý, sẽ chi phối cuộc đời con người chúng ta tùy thuộc vào hành nghiệp đó.

*Trích dịch “How Karma Works” trong  
“Awaken Every Day” của Thubten Chodron*

## **Quan điểm Phật Pháp về cái Chết**

Hầu hết người ta đều sợ chết, bởi vì họ sợ sẽ phải chia ly với tất cả những gì họ sở hữu và yêu quý – danh vọng, tài sản, những người thân yêu, và ngay chính cái thân xác này. Cái niệm sợ hãi xốn xang, bất an về cái chết đó khiến cho người sắp chết thêm phần hoảng loạn, lo sợ, mất đi tâm tĩnh trước ngưỡng cửa tử thần.

Những người tu học theo đạo Phật như chúng ta đây, chúng ta được dạy bảo, chỉ dẫn, cảnh sách phải học quán chiếu và tu tập để có một cái nhìn chuẩn xác về cái chết. Tại sao? Tại vì chúng ta biết rất rõ là một ngày nào đó (không biết trước) chắc chắn chúng ta phải chết, phải xa lìa những người thân yêu nhất, phải rời bỏ tất cả những tài sản quý báu nhất của chúng ta ở đời này; chúng ta sẽ phải lưu chuyển xuống lên trong lục đạo tùy theo hạt giống thiện hay ác của thân khẩu ý mà chúng ta đã gieo trồng. Vì thế, muốn giải thoát khỏi ác nghiệp ác báo, chúng ta phải biết cách



làm cho hiện đời này có thêm nhiều ý nghĩa sống đúng đắn. Để thực hiện được điều đó, trước tiên chúng ta phải biết nhận định với trí tuệ cái nào đúng, cái nào sai, cái nào cần thiết, cái nào không, và phải hướng tới mục tiêu quan trọng nhất của đời chúng ta, để không bị lệch lạc, sai lầm dẫn tới hậu quả bi thảm cho chúng ta.

Hành trì Phật pháp dẫn tới sự chuyển hóa



nội tâm là điều kiện tiên quyết của chúng ta, và chúng ta có khả năng làm thanh tịnh tâm thức, trong sáng đời sống của mình qua những việc làm minh bạch, không ẩn khuất mờ ám, bỏ lại sau lưng tất cả những nghi ngờ, lộn xộn, không rõ ràng.

*Trích dịch “A Dharma View of Death” trong  
“Awaken Every Day” của Thubten Chodron*

*“Thiền, cốt yếu nhất, là nghệ thuật chiếu kiến vào thể tánh của chúng ta; nó chỉ con đường từ triền phược đến giải thoát. Đưa ta đến uyên nguyên của cuộc sống uống ngụm nước đầu nguồn, Thiền cởi bỏ tất cả những gì ràng buộc chúng ta, những sinh linh hữu hạn, luôn luôn quẩn quại dưới ách khổ lụy trong thế gian này”.*

Daisetsu Teitaro Suzuki

*“Tâm trí có thể đi muôn phương, nhưng trên con đường đẹp đẽ này, ta bước đi trong bình yên. Với mỗi bước đi, gió sẽ thổi. Với mỗi bước đi, hoa sẽ nở”.*

Thiền sư Thích Nhất Hạnh

*“Buông bỏ giúp ta tự do, và tự do là điều kiện duy nhất để có được hạnh phúc. Nếu trong thâm tâm, chúng ta vẫn còn bám víu vào bất cứ điều gì - tức giận, lo lắng hay của cải - thì chúng ta không thể có được tự do”.*

Thiền sư Thích Nhất Hạnh

*“Trong kinh Pháp Hoa có viết: ‘Chư Phật xuất hiện ở đời chỉ vì một đại sự nhân duyên khai thị chúng sinh ngộ nhập tri kiến Phật’. Khai thị là bốn phần của chư Phật; còn ngộ nhập hay không là bốn phần của chúng ta nếu chúng ta thực sự muốn giải thoát khổ đau triền phược của vòng xích sinh tử luân hồi ngay trong đời này”.*

TNMT



## *Triết gia Bhagwan Shree Rajneesh* (1931- 1990)

Bhagwan Shree Raneesh sinh ngày 11 tháng 12 năm 1931 tại làng Kuchwada, Madhya Pradesh, Ấn độ. Ngay từ lúc còn nhỏ, ông đã chứng tỏ cho mọi người thấy ông là một người có cá tính độc lập, kiên cường, quyết bảo vệ lập trường chính kiến của mình.

Sau khi khai ngộ qua chính tư duy, kinh nghiệm sống của mình năm 21 tuổi, ông hoàn tất văn bằng Tiến sĩ Triết học và bắt đầu dạy Triết vài năm tại Đại học Jabalpur,

Ấn độ. Cùng thời gian đó, ông đã đi du thuyết nhiều nơi ở Ấn, và gặp mặt, tham vấn, học hỏi với rất nhiều người từ mọi tầng lớp xã hội.

Shree Raneesh từ giã cõi đời vào ngày 19 tháng 1 năm 1990, để lại tiếc thương cho cộng đồng những người hâm mộ triết thuyết của ông. Lúc đương thời, Raneesh là người được khen tặng thật nhiều nhưng cũng bị kịch liệt chỉ trích, tẩy chay, công kích vì ông đã dám nói lên sự bất công phi lý, sự đối xử phân biệt và những mê tín dị kiến của xã hội Ấn lúc bấy giờ.

Ông mất đi nhưng giá trị văn chương, triết thuyết của ông không mất với trên 600 quyển sách đã được in ra khắp nơi trên thế giới.

Bhagwan Shree Raneesh không đến không đi, chỉ ghé lại hành tinh địa cầu này từ năm 1931 đến 1990.

Mãi cho đến chiều tối hôm qua, cây hoa mọc ở trong vườn nhà vẫn còn sống. Những gốc rễ của nó bám sâu xuống lòng đất và mạch sống vẫn tuôn chảy trong lá, trong nụ, trong cây. Cây hoa đó thật đẹp, nó mang màu xanh lá cây thật dễ thương, thật sáng, thật ngọt ngào. Cây hoa đó, trước kia, vẫn thường vui đùa ve vẩy lá theo ngọn gió mềm và ban rải hạnh phúc bé nhỏ của nó đi khắp nơi. Tôi đã dạo quanh vườn nhà rất nhiều lần và cũng đã chia sẻ hạnh phúc cuộc sống với cây hoa. Có lẽ tối hôm qua, một kẻ nào đó đã nhổ cây hoa lên. Ngày hôm nay, khi tôi nhìn cây hoa thì nó đã chết tự bao giờ.

Cái chết xảy đến cho cây hoa khi rễ của nó không còn bám chặt vào đất nữa. Sự sinh trưởng của cây hoa hoàn toàn phụ thuộc vào những cái rễ đó. Mặc dù bạn không thấy chúng, nhưng những cái rễ đó chứa đựng bí mật của cuộc sống.

Cây cỏ đều có rễ cây. Loài người cũng vậy. Cây cỏ đều có một nền tảng để sống; loài

người cũng có một nền tảng để sinh tồn. Một khi những cội rễ bị bứng gốc, cỏ cây đều chết. Con người khi mất đi cái cơ bản của đời sống, con người cũng rụi tàn héo úa.

Có một lần, tôi đọc một cuốn sách của Albert Camus, trong đó có câu *“Tự tử là một vấn đề triết lý vô cùng quan trọng.”* Albert Camus rất chí lý. Ngày nay, con người hình như không có một mục đích thực sự cho đời sống của mỗi người. Mọi vật dường như vô nghĩa, phi lý. Cái rễ cái của con người như bị lung lay, và trong sự vắng mặt của dòng liên kết cuộc sống, con người không còn gì hết ngoài sự cô đơn và sợ hãi. Con người cần gốc rễ, con người cần đất sống. Rễ ở trong lòng và linh hồn là tôn giáo. Nếu nhân loại biết trồng cội rễ tâm linh, thì đóa hoa Nhân Bản sẽ nở ra khắp vũ trụ hành tinh này.

Một người bạn của tôi đã trở thành tu sĩ và một ngày kia, ông ta đến thăm tôi. Thấy ông ta mặc chiếc áo tu sĩ màu vàng, tôi nói:

- *“Tôi nghĩ là bạn đã thành một vị thánh*

*rồi chứ. Cái này là cái gì vậy? Sao bạn phải nhuộm áo đi vậy?”*

Ông bạn tu sĩ của tôi cười sự ngu ngốc của tôi.

*- “Ông không hiểu gì hết. Tu sĩ thì phải ăn mặc khác biệt người thường chứ?”*

Tôi suy nghĩ, không trả lời. Ông bạn tôi thắc mắc.

*- “Sao, suy nghĩ gì vậy?”*

*- “Đây là một vấn đề cần nói,” tôi trả lời, “Một tu sĩ không cần phải có bề ngoài khác biệt, nếu cần phải có sự khác biệt thì ông ta không phải là thánh nhân.”*

Có lẽ bạn tôi không hiểu ý tôi muốn nói gì, nên ông ta phản đối liên:

*- “Đâu có được, người tu phải khác với người thường chứ, phải mặc áo vàng chứ; chẳng lẽ ông muốn người tu sĩ trần truồng, không mặc gì hết hay sao?”*

Tôi trả lời:



- “Không phải vấn đề mặc hay không mặc. Tôi muốn nói cái sâu kín hơn dưới lớp áo này.”

- “Nhưng những cái áo này nhắc nhở tôi là một tu sĩ.”

Tôi phá lên cười:

- “Tôi thì lại khác, tôi chẳng cần một lớp áo nào bao phủ tôi. Ông là loại thánh nhân gì nếu ông cần có một lớp áo để nhắc nhở ông? Quần áo chỉ là vật ngoài thân, chỉ là bề mặt. Những ai chỉ thấy lớp vỏ bên ngoài, lớp bề mặt đó thì sẽ không bao giờ thấy được bên trong tâm hồn mình. Những ai thoát được cái vỏ bên ngoài đó mới chính là Thánh Nhân.”

Bạn có hiểu tôi muốn nói gì không?

Chiều dần xuống. Mới lúc này, bầu trời còn trong sáng, thế mà bây giờ đã dần bị mây đen phủ kín. Mặt trời đã lặn từ lâu và không gian nghe lạnh lạnh. Tôi đứng chân ở một cửa tiệm. Ông chủ tiệm có nuôi một con vẹt. Con vẹt không cần ở trong lồng;

nó hay đậu trên vai hay bàn tay của ông chủ tiệm. Dù không có lông, con vẹt cũng dường như không muốn bay đi tìm tự do. Nó chỉ luôn miệng nói “ram, ram,” và lập đi lập lại “ram, ram.”

Tôi bàn chuyện:

- *“Chà, con vẹt chắc biết nói giỏi lắm.”*

- *“Con vẹt của tôi biết nhiều lắm, nó rất giỏi.”*

Thoạt nghe qua, tôi bật cười.

- *“Nếu vậy, các nhà học giả đều là vẹt hết.”*

Đúng vậy, theo tôi, tri thức không phải do học thức mà có được. Sự hiểu biết thực sự không phải do sách vở hay nhà trường mà có, cũng không phải do sự thâm lường được từ những người khác hay do sự ghi chép từng sự kiện, biến cố. Những gì bạn học được nơi sách vở, nơi học đường chỉ biến bạn thành những con vẹt biết nói, và nhai đi nhai lại những cặn bã của những người khác, như con bò nhai cỏ, như con voi nhai

bả mía. Cái học thức đó chẳng khác gì một cái cây chết bị người ta giải phẫu, cắt xén, lật đi lật lại nhiều lần, và một đầu óc chứa đầy những sự kiện chết đó sẽ chẳng nhận thức điều gì.

Tri thức là một cái gì vượt ra ngoài cái xác học thức vay mượn đó. Nó là kinh nghiệm, là cuộc sống, là cái nhìn trực giác thẳng vào bản chất sự vật không qua một lớp áo tri kiến nào. Với cái nhìn xuyên suốt đó, bạn mới thẳng tiến được đến “đỉnh núi Chân Lý”.

*Trích đoạn dịch trong “Pointing The Way”  
của Bhagwan Shree Rajneesh*

Đó là một buổi xế trưa và trời xanh trong đẹp. Dọc theo con đường nhỏ, một đám trẻ con nô đùa với nhau, chơi xây lâu đài bằng cát. Một lát sau, bọn chúng gây lộn ầm ĩ. Chúng cãi nhau vì có đứa đã xô xập nhà đứa khác – “những lâu đài bằng cát.” Chúng cãi nhau vì những lâu đài bằng cát.

Những đứa nhỏ không ai chịu thua ai; và rồi, trận khẩu chiến ác liệt hơn, bọn nhỏ đã có sự bênh vực của cha mẹ chúng. Cha mẹ đã nhảy vào trận chiến của mấy đứa nhỏ để giành phần thắng – “những lâu đài bằng cát.”

Tôi đứng bên này đường và nhìn trận khẩu chiến trước mặt. Số tuổi hình như không có gì khác biệt và sự trưởng thành của một con người không có gì liên quan đến tuổi tác. Có nhiều người vẫn ngu dại khờ khạo cho đến khi chết, vẫn là đứa trẻ con bé bỏng khờ khạo dù tuổi đời đã rất lớn. Đó là lý do Lão Tử đã “*trưởng thành*” ngay khi chỉ là một cậu bé. Mới nghe qua chúng ta tưởng là có cái gì không bình thường,

nhưng không, sự thực là vậy. Có rất nhiều người, thể xác phát triển to lớn đầy đà đầy đủ, nhưng bộ óc thì không thăng tiến được bao nhiêu. Vì thế họ mới cãi nhau, ẩu đả nhau, tranh giành lẫn nhau “những lâu đài bằng cát.” Ai nói con người là một động vật cao cấp? Một động vật đã thoát khỏi thú tính? Không, con người vẫn còn nguyên vẹn sự man dại của một loài vật hạ đẳng – nếu không, họ đâu có chém giết nhau, tranh giành nhau, sát phạt lẫn nhau vì những ảo vọng cuộc đời.

Ngày xưa, Diogenes đã đốt đuốc đi tìm “*một con người thực sự*” giữa ban ngày. Ông ta đốt đuốc tìm mãi mà chưa gặp được Con Người mà ông ta muốn thấy. Một ngày kia, có người hỏi ông rằng, “*Ông đã hết hy vọng tìm người chưa?*” Ông ta trả lời rằng: “*Tôi vẫn đốt đuốc đi tìm.*” Chưa chán nhỉ??

Tôi vẫn đứng bên này đường. Đám đông người giờ đã tụ tập nhiều hơn. Người ta cãi, nói, xô đẩy, xỉa xói nhau. Càng nói, họ càng hăng, tay chân vung vẩy, mặt mũi đỏ tía lên,

ánh mắt bốc lên sự tham muốn, thèm khát, giận dữ. Trong cái đám lao xao lộn xộn đó, tôi nhận thấy có sự háo thắng gào thét của một loài dã thú. Trận chiến bây giờ là của người lớn, bọn trẻ con ngơ ngác dạt ra ngoài, ngồi chụm lại với nhau và nhìn đám cha mẹ chúng hung hăng trước mặt. Ô hay, họ cãi nhau vì những cái “lâu đài bằng cát” này à? Buồn cười nhỉ?!!

Tôi thấy tội nghiệp họ quá.

Triết gia Gibran kể chuyện rằng: “Có một ngày, tôi hỏi thằng bù nhìn giữa ruộng đồng rằng: *“Mày có chán với công việc đứng giữa đồng đuổi chim không?”* Nó trả lời: *“Ồ không, tôi thích hù dọa mấy con chim lắm đến nỗi tôi không để ý đến cả thời gian đã qua.”* Nó nói thêm rằng: *“Chỉ những kẻ nào mà đầu óc nhồi nhét đầy rơm rạ, nùi giẻ như tôi mới cảm thấy thú trong công việc này.”*

Khôi hài thật! Nhưng con người không nhận thấy sự khôi hài chua xót này. Tôi khóc cho những ai mang thân xác loài người mà

đầu óc chỉ nhồi nhét toàn rác toàn rơm. Thằng bù nhìn giữa ruộng còn có ích lợi là đuổi chim chóc khỏi đến ăn lúa – nhưng một con người với đầu óc “đầy rơm” thì sống có ích lợi gì?

Không một ai có thể trở thành con người đúng nghĩa, nếu họ không thể hiểu được bản chất cuộc đời và sự thực con người. Sinh ra là một con người là một lẽ, nhưng có đầu óc của một con người hay không là một chuyện khác.

Tôi đi ngang qua một ngôi đền đang xây cất dở dang. Tôi chợt tự hỏi, *“Có nhiều đền, nhiều chùa, nhiều thánh đường quá rồi, sao người ta cứ xây thêm thế nhỉ? Càng ngày, con người càng ít đi lễ lạy hơn, thế mà người ta vẫn xây, để làm gì nhỉ?”*

Tôi suy nghĩ và loay hoay tìm câu trả lời, nhưng tôi không thấy thỏa mãn với những lý do, ý kiến tôi đưa ra. Tôi bèn đến hỏi thăm một lão thợ nề đang đứng xây cánh cổng đền. Câu hỏi của tôi làm lão ta bật cười và

lão ta dắt tôi đi vào bên trong đền. Đằng sau ngôi đền đang xây, tôi thấy có nhiều tảng đá cắt dở dang và có tảng đang được người thợ khắc chạm những hình tượng thần thánh. Tôi tự nghĩ có lẽ những ngôi đền xây lên để thờ những bức tượng này. Nhưng không, ông lão thợ nề dắt tay tôi đi sâu tút vào bên trong nữa. Ở mãi tút đằng sau ngôi đền, có một nhóm vài ba người thợ đang khắc chạm tỉ mỉ trên một viên đá. Lão thợ nề nói: *“Đây đây, những ngôi đền được xây lên cho những cái này đây.”*

Tôi há hốc miệng ra nhìn và hiểu hoàn toàn. Những người thợ đang đẽo gọt, khắc chạm tên những *“người quyên tiền đóng góp xây cất ngôi đền.”* Người nào cho tiền nhiều nhất, tên họ sẽ đúc lên trước nhất. Thì ra người ta xây chùa, xây đền, xây nhà thờ không phải để tu hành, mà cốt chỉ khoe khoang, mua danh bán lợi. Xây đền để được người khen ngợi, chiêm ngưỡng, xây chùa để tên được đúc vào bia đá công danh. Cái vòng tròn lợi danh xoay con người thật



nghiệt ngã, nhưng con người vẫn háms lợi, tham danh đua nhau húc đầu vào chỗ chết.

Để tôi kể bạn nghe một câu chuyện:

“Ngày kia, có một người giàu có muốn cúng 10,000 đồng tiền vàng lên Thánh Shree Nathji. Ông ta đến trước bệ tượng Thánh và cẩn thận đếm từng đồng tiền vàng xếp thành chồng một. Từng cử chỉ, từng động tác của ông ta đã lôi kéo sự tò mò của người khác. Họ vây xung quanh ông ta và xầm xì khen ngợi hăm mộ sự giàu có và hảo tâm của ông ta. Khi ông ta đặt đồng tiền vàng cuối cùng xuống và liếc nhìn đám đông, ánh mắt của ông ta cũng loé sáng sự kiêu hãnh như ánh sáng của đồng tiền vàng kia. Ông ta đến gặp một vị tu sĩ ở đền và trình trọng nói:

- “Đây là 10,000 đồng tiền vàng, tôi dâng lên Thần Shree Nathji.”

- “Ông hãy mang vàng của ông về đi. Thần không nhận đâu.” vị tu sĩ nói.

-“*Vì sao?*” lão ta ngạc nhiên hỏi.

-“*Vì niềm tin tôn giáo và công đức không thể phát xuất từ vật chất tiền bạc được. Ông đem sự kiêu hãnh, ngạo mạn, tham lam để cầu được vào ngưỡng cửa thiên đàng thì không bao giờ có chuyện đó xảy ra được. Hãy về đi!*”

Vào một đêm không trăng, tôi ngồi ngắm những vì sao lấp lánh trên trời. Thành phố đang đắm chìm trong cơn ngủ và tôi thấy thương hại cho đám người đang ngủ say mê mệt đó. Sau một ngày làm việc vất vả, những kẻ “*say ngủ nghèo nàn*” đó lại mơ được thỏa mãn những ước muốn vô tận của họ. Trong mơ, họ sống; trong mộng, họ ngủ. Họ không bao giờ thấy được ánh sáng của mặt trời, mặt trăng, nét đẹp của những vì sao, bởi vì đôi mắt của những kẻ ngủ mê kia không bao giờ thấy được như thực.

Đôi mắt là cửa sổ linh hồn. Con người chứa đầy trong nó những gì nó thấy. Người nào thấy mặt trời sẽ chứa đầy trong họ ánh

sáng mặt trời; người nào thấy tiền bạc thì sẽ chứa đầy trong họ sự thèm khát đau khổ về tiền bạc... và cái thấy đó tỏa ra bên ngoài, để cho người khác nhìn vào và đánh giá từng loại người một.

Sự mê mết miệt mài vào vật chất đã đẩy con người xa dần, xa dần hạnh phúc và những đau khổ bắt đầu chồng chất lên cuộc đời mỗi người; tuy nhiên họ vẫn như con thiêu thân chết rụi trong ánh lửa, vì sao? Vì họ còn “mê ngủ” quá.

Tôi cũng là một người làm vườn. Tôi đã gieo trồng những hạt giống và nay chúng đã nảy mầm ra hoa. Hương thơm của hoa lá tràn ngập hồn tôi và đưa tôi vào một thế giới khác. Nó đã cho tôi một sức sống mới, một ý thức mới. Tôi không còn là con người mà bạn đang nhìn với cặp mắt trần tục của bạn, và bây giờ tôi đang nghe một điệu nhạc mà bạn không thể nghe thấy bằng đôi tai thịt của bạn.

Những gì tôi biết và những gì cuộc đời

ban tặng cho tôi đang trào dâng trong tôi – như một dòng sông từ núi cao cuộn cuộn trào về biển cả. Khi những đám mây kia trữu nặng nước, mưa sẽ rơi. Khi hoa nở, mùi thơm sẽ lan tỏa khắp không gian. Khi đèn bật lên, ánh sáng sẽ trải khắp các góc tối của căn phòng.

Có một cái gì kỳ lạ đã xảy đến với tôi và giờ đang chuyên chở những hạt giống thay đổi trong con người tôi, đi khắp bốn phương. Tôi hoàn toàn không có ý nghĩ gì và mong muốn gì cả là những mầm thay đổi đó sẽ rơi xuống đâu và ai sẽ là người nhận nó. Tôi chỉ có một ý nghĩ và nhận thức là những “Cánh Hoa Đời bất tử và nhiệm mầu” kia sẽ ban rải hương thơm và gieo trồng hạt giống của chúng trên những mảnh đất mầu mỡ để biến thành những đóa hoa Phật Tính, những đóa hoa Thượng đế.

Khi đóa hoa còn nằm yên trong nụ mầm thì sự sống vẫn nằm trong cái chết. Những gì tôi muốn chia sẻ với các bạn là các bạn nên trồng những nụ mầm bất tử, thánh

thiện và ý thức. Một khi chúng ta nhận thức được Phật, Chúa hay Thượng đế qua ánh sáng giác ngộ, chúng ta sẽ thành Phật, thành Chúa, thành Thượng đế với lòng từ vô biên vô hạn.

“Giác Ngộ là con đường. Tình Thương là bến đậu.”

Tối hôm qua, tôi ngồi ở bờ sông dưới ánh sáng vàng vạc của trăng. Dải nước bạc lấp lánh lăn tăn đùa theo gió và xa xa, có một chiếc thuyền câu nhỏ bé đang thả mái chèo. Người bạn ngồi cạnh tôi đang hát một khúc hát dâng Thượng đế. Lời hát mang ý nghĩa cầu xin được gặp Thượng đế. Người bạn mới quen này đã bao năm tìm kiếm Thượng đế mà chưa được gặp. Anh ta đã đậu Đại học Khoa học, nhưng anh ta không thỏa mãn, và mục đích tối hậu của anh ta chính là tìm gặp Thượng đế, nhưng bao năm đã trôi qua, sự tìm kiếm vẫn vô vọng.

Sau khi nghe bài hát của anh, tôi im lặng. Giọng hát của anh thật hay, thật ngọt ngào

và sự trong sáng chân thành của hồn anh bay theo lời kinh nguyện, chuyên chở tấm lòng thiết tha tìm Thượng đế của anh làm tôi xúc động vô cùng. Lời hát được diễn tả từ trong trái tim đầy đau khổ, đầy yêu thương, mong cầu giải thoát. Sự im lặng kéo dài giữa hai chúng tôi. Cuối cùng, anh ta mở miệng hỏi tôi:

*- “Có phải chẳng sự tìm kiếm của tôi là vô vọng? Tôi đã hy vọng thật nhiều, nhưng bây giờ tôi đầy tràn tuyệt vọng.”*

Tôi im lặng một lúc lâu và nói:

*- “Sự tìm kiếm Thượng đế của anh là một ảo giác. Chính cái ảo giác đó đánh lừa anh chạy vòng vòng như con kiến bò miệng chén, như con ong hút đầu vào giấy dán cửa sổ. Thượng đế, Thần Ngã, Phật hay Chúa luôn luôn có mặt trong anh. Chính những danh từ to kêu đó đánh lừa anh và anh sống trong ảo giác của chính mình. Hãy tìm lại con người thật của anh. Khi nào anh nhìn thấu được chính anh, lúc đó anh thấy Thượng đế. Có*

*người mù nào lại có thể thấy được ánh sáng mặt trời? Cũng vậy, anh có mắt mà không trông nên cũng như người mù kia, cứ đòi thấy được ánh sáng khi chính đôi mắt thịt của hắn đã hoàn toàn hỏng nát. Thượng đế luôn có mặt trong anh. Khi nào anh nhìn sự vật bằng chính đôi mắt tâm linh, lúc đó anh sẽ gặp Thượng đế.”*

Có một câu chuyện thiền rất lý thú và nổi tiếng trong lịch sử Thiền tông Trung Hoa mà tôi được đọc và thấy thú vị vô cùng.

Một người đệ tử đến hỏi một Thiền sư:

- *“Ý nghĩa của giải thoát là gì?”*

- *“Ai trói buộc người mà người cần giải thoát?”*

- *“Không ai trói buộc cả”.*

- *“Nếu vậy, người hỏi để làm gì?”*

Tôi nghĩ ai tu học thiền đều biết xuất xứ của giai thoại thiền này. Tôi cũng đã hỏi một người như vậy. Đúng ra, mỗi người nên tự hỏi mình câu hỏi như vậy.

*“Ai trói buộc? Ai giải thoát?”*

Hãy cẩn thận đấy, các bạn ạ. Coi chừng tư tưởng sẽ lừa bạn, ý thức sẽ lừa bạn, tham muốn sẽ lừa bạn đấy. Hãy buông bỏ những nỗ lực đạt tới một cái gì, hãy buông bỏ mọi ảo vọng thay đổi cách sống, và cũng đừng rong ruổi chạy theo những thần tượng. “Hãy sống trong hiện tại, đừng chạy theo tương lai.” “Không có một ràng buộc nào ở hiện tại cả.” Nếu bạn ý thức được điều đó, những xiềng xích vô minh sẽ biến mất.

Mong muốn trở thành một người như thế nào, mong muốn đạt tới một ước mơ, một lý tưởng, một sở nguyện... tất cả đều là trói buộc, phiền não. Dù cái tâm tham đó, dù cái mong muốn đó có thiện mấy đi chăng nữa, thì vẫn là trói buộc và đau khổ, vì còn tìm cầu là còn “tham”; còn “tham” là còn “đau khổ”. Nếu cái cầu mong đó không đạt được, con người sẽ sinh ra tức giận, buồn phiền, lo lắng và những tâm sở đó là cội rễ vô minh đưa con người đến bờ vực thảm luân hồi chìm đắm. Nếu các bạn thức tỉnh



được điều này, cắt đứt được tâm mong cầu ham muốn thì các bạn đã giải thoát rồi.

Là một con người tôn giáo không phải là cầu nguyện, không phải là những sinh hoạt tôn giáo, không phải là niềm tin đơn thuần, mà chính là trở về với giác tính sáng suốt của chính mình. Sự giác ngộ đến với chúng ta trong từng giây phút sống. Một khi chúng ta hiểu thấu được sợi giây ràng buộc chúng ta là tâm ham muốn, mong cầu, vị kỷ, thì chúng ta sẽ chặt đứt nó để khỏi bị làm vướng bận.

Chúc các bạn thành công trong “Ý Thức Tìm Lại Chính Mình”.

*Trích đoạn dịch trong “Pointing The Way”  
của Bhagwan Shree Rajneesh*

Tôi đang ngồi bên cạnh giường một người đàn ông 84 tuổi sắp chết. Đã từ lâu, ông lão này chịu nhiều đau đớn và khổ sở vì căn bệnh quái ác hoành hành. Lão đã lắm cảm và bại xuội nằm trên giường bệnh lâu lắm rồi. Nhưng mặc dầu lão ta ngắc ngoải, dần vặt, đau đớn với căn bệnh như vậy, lão ta vẫn muốn sống, “thèm sống.” Lão ta vẫn “sợ chết.” Ngay cả những người mà đời sống họ chỉ là một đời sống thừa, không đáng sống, hoặc “chết ngay khi còn sống” họ vẫn ham muốn được sống. Tại sao con người lại ham sống sợ chết đến như vậy? Tại sao cuộc sống đầy những khổ đau, lo sợ, mà con người vẫn thèm khát được sống? Cái cảm giác sợ chết là thế nào? Tại sao chúng ta sợ chết khi chúng ta chưa từng biết nó? Tại sao chúng ta sợ cái không quen, không biết đó?

Khi có người nào đến thăm, lão ta rên rỉ, than trách, phàn nàn đủ điều. Than phiền đi theo than phiền. Lão ta bực mình với đám bác sĩ và những nhà tâm lý trị liệu lắm rồi. Lão ta muốn tổng cổ họ đi cho rồi, nhưng

lão ta vẫn nuôi hy vọng là họ sẽ chữa cho lão lành bệnh.

Tôi gặp lão một mình và hỏi: “*Bộ lão vẫn muốn sống hở?*” Lão giương đôi mắt trợn nhìn tôi và cho rằng tôi quá nhẩn tâm khi hỏi như vậy, nhưng lão cố gắng trả lời: “*Bây giờ tôi chỉ có cầu xin Thượng Đế đến mang tôi đi sớm cho rồi. Khổ quá!*”

Lão ta đã nói dối!

Tôi nhớ một câu chuyện.

“Ngày xưa có một lão tiểu phu già yếu, cô đơn và nghèo đói. Ông ta già yếu đến nỗi không còn đủ sức để đi đón củi đổi lấy thực phẩm nữa. Càng ngày, lão càng già yếu và không có một ai đến thăm hay giúp đỡ. Một ngày kia, lão đang cố sức bó củi trong rừng. Một quá, lão ngồi phịch xuống, than thở: “*Thần Chết đâu, sao không đến mang tôi đi cho rồi? Sống làm gì mà khổ quá vậy nè?!*”

Khi lão tiểu phu vừa dứt tiếng, lão cảm

thấy có cái gì lạnh lạnh sau lưng và hình như có một ai đó đang nhìn lão. Lão định quay người lại, thì một bàn tay lạnh giá sờ lên vai lão. Lão run bắn người lên, muốn quỵ sụm xuống. Lão cố thu hết can đảm, quay phắt người lại. Không có ai hết, nhưng lão vẫn có cảm giác có người nào đâu đó. Lão vẫn cảm thấy sức nặng của bàn tay ai đó đặt trên vai lão. Trước khi lão mở miệng định hỏi ai đó thì người vô hình đó nói:

- *“Ta là Thần Chết đây, nào hãy nói đi, ta có thể giúp được gì cho người?”*

- *“Lạy, lạy Ngài, Ngài muốn gì nơi con”? Lão tiều phu lắp bắp, vã mồ hôi đầy người, run lập cập hỏi.*

- *“Ta đến đây vì người đã gọi tên ta kia mà”!*

- *“Ồ, lạy Ngài, xin hãy tha lỗi cho con. Con đã quên mất. Con gọi Ngài chỉ để xin Ngài đỡ dùm con bó củi lên vai con mà thôi. Con xin hứa với Ngài, con không dám làm phiền đến Ngài sau này nữa, mà thí dụ con có lỡ*

*miệng quen gọi Ngài, Ngài cũng đừng thèm quan tâm đến lời lão già này. Con thực sự đang sống sung sướng lắm ạ!”*

Tôi đang nhớ tới câu chuyện buồn cười đó thì người nhà ông già bệnh nhân vào cho hay có một vị đạo sĩ đến. Vị đạo sĩ này nổi tiếng có nhiều phép thuật.

Ông già ốm yếu gần chết khi nghe nói có đạo sĩ nổi tiếng đến, vội thu hết sức tàn, nhồm dậy nói to lên:

*-“Mau mau, đạo sĩ đó ở đâu? Mời ông ta đến gấp chữa cho ta. Đúng là Trời thương ta, cho ta sống mà. Mấy cái tên bác sĩ gàn dở thiệt, họ cứ nói ta sắp sửa tiêu ma rồi. Làm sao ta chết được khi Trời cho ta sống”?*

Tôi đứng dậy đi ra ngoài. Chẳng bao lâu sau, khi tôi về đến nhà, thì nhận được tin ông già “ham sống” đó đã chết rồi.

Đêm qua trời đổ cơn mưa thật lớn làm đường phố lầy lội dơ bẩn. Những luồng gió lạnh vẫn còn thổi mạnh và bầu trời giăng

giăng mây xám. Dường như là ông mặt trời đứng đĩnh không chịu vén màn nhìn xuống trần gian; ánh sáng mặt trời làm cho trái đất thêm phần ảm áp xinh tươi đầy sức sống nhưng hôm nay thì thật là u ám quá.

Nhìn trời, nhìn mây, tôi thấy tâm hồn mình trì trệ hẳn lại, tối tăm hơn. Một thanh niên trẻ trung đến gặp tôi. Anh ta có vẻ như là một “tù điển sống”, một “tù điển biết đi.” Những lời nói của anh ta sắc mùi sách vở. Một cái mùi đáng chán!

Mặc dù anh ta đến để nghe tôi nói, nhưng thực ra tôi đang chịu đựng để nghe anh ta nói. Anh ta nói đủ thứ, nói huyền thuyên, nói dai dẳng – những điều anh ta nói toàn là nhai lại những gì người ta đã nói rồi – và anh ta cứ lập đi lập lại, tưởng rằng người khác sẽ kính nể cái “mớ trí thức” của mình.

Lỗi học ngày nay cũng vậy, nó dạy người ta trở thành những cái máy nói thụ động, máy móc. Cái lỗi học đó không giúp cho con người mở mang trí óc và đi sâu vào

vùng đất tâm linh trí tuệ – nó chỉ sản xuất ra những người máy, những cái máy thâu bằng chánh hiệu. Chung quanh tôi, có rất nhiều máy thâu bằng như vậy. Họ thâu, họ lập lại những gì họ nghe, họ thấy mà chẳng hiểu gì cả; tuy nhiên nếu có một người trí tuệ nào nhắc nhở họ thì họ lập tức nổi nóng lên và cãi lý nẩy lửa dữ dội. Thật là ngu xuẩn!

Một đêm kia, có một người lữ khách bước vào quán trọ. Khi hắn ngồi xuống, hắn chợt để ý có vài người bước ra khỏi quán, rồi một lát sau, có dăm ba người khác bước vào. Cứ như thế ra vào, vào ra không biết bao nhiêu lượt. Hắn để ý như vậy và chợt bùng lên trong ý thức một ý nghĩ.

Tâm con người cũng như quán trọ, những ý nghĩ, những ham muốn, và ngay cả những chuyển biến tư tưởng đó như những người khách chợt ra chợt vào, liên miên bất tận. Và trong cùng một nhịp thở, tôi nói bạn hay rằng không có gì quan trọng bằng sự yên lặng trầm tĩnh ngồi quán chiếu sự khác biệt

nhau giữa “Chủ” và “Khách.” Nhưng làm sao chúng ta có thể nhận thức được “Chủ” và “Khách” đó?

Đức Phật đã dạy: *“Hãy dừng lại!”*

“Dừng lại” thì các bạn sẽ thấy cánh cửa bí mật của cội nguồn an lạc.

Đơn giản quá, dễ làm quá, sao các bạn không chịu làm? Chạy làm gì cho mệt? Hãy dừng lại đi, tôi đang đứng đây chờ các bạn.

Đêm tối đen như mực. Chỉ có một vài ngôi sao nhỏ lấp lánh yếu ớt trên bầu trời và mảnh trăng lưỡi liềm nằm khuất e thẹn sau đám mây xám đục. Mùi hoa cúc tỏa thơm ngát và hương thơm của nó làm không khí ẩm ướt ngọt ngào kia đỡ phần khó chịu.

Tôi thấy một người đàn bà bức rức đau khổ đi ra đi vào căn nhà. Tôi không biết bà ta rõ lắm, nhưng tôi nhìn được sự đau khổ bức bối hằn trên nét mặt bà ấy. Sự đau khổ phiền muộn che mờ đi gương mặt khả ái của bà ta. Cuối cùng, bà ta tìm được tôi



đang ngồi ở gốc cây và tiến đến hỏi: “*Làm sao để tôi hết khổ?*”

Tôi nhìn bà ta. Dường như cả một núi phiền muộn đang chụp lên đầu bà ấy. Bà ta là một hình ảnh ví dụ của kiếp con người. Ai ai cũng muốn rũ bỏ phiền muộn nhưng lại quay lưng trốn chạy không dám đối diện với nó. Đau khổ chỉ xuất hiện khi ánh sáng tỉnh thức biến mất. Không có một ai nhận thức rằng trong Đau Khổ có Hạnh Phúc, trong cái Sống có mầm Chết. Sự vật luôn luôn có hai mặt đối đãi nhau, tương quan tương tức với nhau.

Cái hạnh phúc trần gian mà con người bình thường muốn hưởng, có phải chẳng là địa vị xã hội, quyền thế, sung mãn tiền bạc, tình yêu lứa đôi hay cơ hội phát triển nghề nghiệp, v.v. và v.v. ? Tuy nhiên có mấy ai hiểu rằng cái hạnh phúc dục lạc tạm thời đó đã ẩn chứa trong nó đau khổ, mất mát, phiền muộn... Con người càng tham càng muốn hưởng thụ nhiều, nhưng một khi không đạt được nhu cầu hưởng thụ đó thì

vững lấy đau khổ, bức bối, ganh tị còn sâu thẳm hơn, dìm chết con người trong nó, và tiến trình đau khổ đó cứ lập đi lập lại suốt cả một đời người. Chúng ta có thể chữa lành thân bệnh, nhưng khó có thể chữa lành tâm bệnh nếu chúng ta không biết cách chuyển hóa tư tưởng, ý thức chúng ta. Càng chậm chuyển hóa chừng nào, chúng ta càng đối diện với đau khổ nhiều chừng ấy.

Một ngày kia, có một chàng trai đến gặp Đức Phật. Anh ta sao mà bức rức, lo âu, tuyệt vọng đến thế. Anh ta rên lên, kêu um sùm: *“Sao thế giới này kinh khủng quá, cuộc đời sao khổ nạn quá, đâu đâu cũng thấy phi lý, đau khổ làm sao!”*

Đức Phật gọi anh ta:

- *“Hãy đến nơi Ta. Nơi đây không còn đau khổ phiền muộn nữa.”*

Đọc xong đoạn này, bạn nghĩ gì?

Đó là một buổi trưa hè vắng lặng. Mặt trời chiếu sáng rực lửa và khắc nghiệt. Cây

cối dường như bị say nắng hết, gục đầu im lìm chịu đựng. Mặt đường bốc hơi nóng hầm hập. Không gian như chết sống khô cứng. Nóng, nóng, trời nóng quá.

Tôi ngồi ở bãi cỏ dưới tàng cây dâu xanh. Chung quang tôi là nắng, những vạt nắng nhảy múa làm tôi hoa mắt nhức đầu kỳ lạ. Ngồi chịu đựng như thế một lúc lâu, tôi chợt nhớ tới hình ảnh căn nhà lửa mà đức Phật đã ví dụ trong kinh Pháp Hoa. Tôi không phải là một tín đồ Phật giáo, nhưng tôi rất thích và bị hấp dẫn khi đọc các kinh sách Phật giáo.

Hình ảnh căn nhà lửa trong kinh Pháp Hoa đó, có phải chẳng là thế giới bạo loạn của con người ngày nay? Có phải chẳng là thế giới đầy dục vọng, sân hận, oán thù, tranh đấu?

Con người đã trả một cái giá quá đắt cho lòng tham thấp hèn của mình. Biết đến bao giờ con người mới chui ra khỏi căn nhà lửa đó?

Tiếng hót của bầy chim trên cây làm tôi cảm thấy vui vẻ lạ thường. Ông mặt trời đã bớt cơn thịnh nộ và ban bố cho trần gian một chút gió thoảng. Không khí dịu lại một chút dù vẫn còn ngột ngạt nhưng sinh vật và cây cối đã cảm thấy dễ thở hơn nhiều.

Tôi lắng nghe tiếng chim hót ríu rít trên cây. Có lẽ chúng đang cãi lộn, có lẽ chúng đang dành ăn, có lẽ chúng đang tự tình. Dù gì gì đi nữa, tiếng chim hót vẫn đem lại vui tươi, sáng khoái cho loài người. Những tiếng hót du dương ríu rít khác nhau của bầy chim phá tan đi bầu không khí tĩnh mịch của buổi trưa hè và giúp cho tôi thêm sức sống mãnh liệt.

Tôi tiếp tục lắng nghe điệu nhạc êm tai đó hòa theo tiếng thở dài của gió. Im lặng và lắng nghe. Tôi ru hồn tôi vào điệu nhạc thiên nhiên và thế giới của âm nhạc thiên nhiên đã đưa tôi vào thế giới của tâm linh, và giây phút này thật tuyệt vời. Điệu nhạc đó không phải riêng cho tôi, của riêng tôi. Nó là của tất cả mọi người. Nếu ai lãnh hội

được thì thế giới tâm linh đó đã mở sẵn cửa chờ. Ngay lúc ta yên lặng không xao động, tấm màn sân khấu đã vén mở và dàn nhạc hòa tấu khúc nhạc tâm linh đã trỗi lên. Và đó là lần đầu tiên ta cảm nhận được sự phong phú sung mãn của nội tâm mình, của thế giới bên trong mình.

Hãy thức tỉnh đi! Hãy lắng nghe đi! Hãy bước vào đi!

*Trích đoạn dịch theo “Pointing The Way”  
của Bhagwan Shree Rajneesh*

Có Thượng Đế không? Chúng ta không biết.

Thực sự có linh hồn không? Chúng ta không biết.

Có một đời sống khác sau khi người ta chết đi không? Chúng ta không biết.

Đời sống con người có một ý nghĩa nào nữa không? Chúng ta không biết.

Trên đây là tất cả triết lý của đời sống con người mà người ta vẫn thường thắc mắc và tự hỏi, nhưng câu trả lời duy nhất chỉ là “Ta không biết.”

Người ta đã tìm ra nguyên nhân của nhiều căn bệnh hiểm nghèo, người ta đã phát minh ra nhiều công trình khoa học vĩ đại; người ta cũng đã giải đáp nhiều bài toán tâm lý học búa nhưng những câu hỏi tương tự như trên hình như vẫn còn kẹt đáp số.

Tôi đã học hỏi, đã hành trì nhiều phương pháp của vài đạo giáo, tuy nhiên tôi cũng vấp vùng mò mẫm trong bóng tối của tâm

linh cho đến khi tôi nghiên cứu học hỏi đạo Phật, tôi đã tự giải đáp cho mình.

Đức Phật đã dạy môn đệ của Ngài:

*-“Đừng phí thì giờ tìm hiểu những vấn đề vô ích, có linh hồn hay không có linh hồn, chết rồi đi về đâu, có thượng đế hay không có thượng đế v.v. . . Điều căn bản thiết thực nhất là nỗi khổ của Sinh, Lão, Bệnh, Tử của kiếp người và phương pháp giải thoát khỏi đau ngay trong đời sống hiện tại”.*

Đó là việc làm của một con người trí tuệ.

Đúng vậy, một khi chúng ta dừng tìm kiếm bên ngoài và quay lại nhìn sâu vào bên trong chúng ta, chúng ta sẽ tìm thấy câu giải đáp cho mọi vấn đề siêu hình hay tâm linh, và qua sự tu tập hành trì thiền định, chúng ta dễ dàng bước vào thế giới nội tâm và giải thoát khỏi luân hồi sinh tử.

Có một lần, những tín đồ của vị thần này đi đập phá thiêu hủy những tượng thần và đền thờ của một đạo giáo khác. Điều đó

không có gì mới lạ cả. Nó đã xảy ra từ khi có loài người.

Từ khi khai thiên lập địa, con người đã tranh giành nhau để sống còn (và chỉ có loài người làm như vậy.) Tranh giành miếng ăn, đất sống và tranh giành cả đất cấm thần linh. Ngôi đền này kèn cựa ngôi đền kia, ông tu sĩ này hậm hực ông đạo sĩ nọ, bà vải này nói xấu cô sãi kia v.v. và v.v. Vì sao? Vì sao? Vì lòng tham cố hữu và bản ngã con người. Cho nên thay vì ban phát tình thương cho nhau, con người đã đốt cháy đồng loại bằng thuốc độc của hận thù và chia rẽ.

Tôi vừa về đến nhà sau khi nghe tin một ngôi đền đã bị phá sập, song những kẻ phá hoại đó vẫn chưa nguôi giận. Chúng nó còn hung hăng muốn đi tìm các đền thờ khác để đập phá nữa. Những tên cuồng loạn đó cho rằng đây là cách để bảo vệ tôn giáo của chúng, và nếu còn một ngôi đền nào thờ thần khác vị thần của chúng nó thì chúng nó sẽ không được an ổn nghỉ ngơi.



Tôi bật cười vì luận điệu đó. Bọn người này tức giận, đổ xô tới tôi:

- “Đây không phải trò đùa đâu nhé. Chúng tôi rất quan tâm tới “tôn giáo của chúng tôi và quyết lòng bảo vệ Thần của chúng tôi.”

Tôi hỏi:

- “Các vị có hiểu được tiếng nói của quỷ Satan không?

Bọn họ ngạc nhiên:

- “Tiếng nói đó như thế nào?

Tôi nhận xét rằng đám người này vẫn bô bô đọc kinh và cầu nguyện, nhưng rõ ràng họ không hiểu gì về tiếng nói của Satan cả.

Tôi kể cho họ nghe một câu chuyện.

“Trên một chuyến tàu viễn du, giữa đám đông hành khách đang ồn ào cười nói huyền thiên, lao xao qua lại, có một vị khất sĩ ngồi yên lặng cầu nguyện. Sự im lặng cầu nguyện của vị tu sĩ đó khiến vài người trong đám hành khách đó cảm thấy khó chịu, bực bội.

Họ bắt đầu cười cợt, trêu ghẹo ông ta. Vị khất sĩ vẫn im lặng, thản nhiên. Đùa giỡn một hồi, thấy không có kết quả gì, đám hành khách đó lấy chân đá vào vị khất sĩ, lấy giấy đập lên đầu ông ta. Vị khất sĩ vẫn đắm mình trong thiền định và cầu nguyện, và những giọt nước mắt tình thương lăn dài xuống má của ông.”

Chợt, có tiếng nói trên không trung vang vọng:

- *“Này con, nếu con muốn, ta sẽ lật úp con tàu này, hất bọn kia xuống biển.”*

Đám hành khách lỗ lã kia hoảng sợ, vội quỳ xuống xin lỗi, năn nỉ khất sĩ tha tội cho họ. Họ biết là hành động xúc phạm của họ đã phải trả một giá rất đắt.

Vị khất sĩ đó điềm nhiên trả lời:

- *“Đừng lo sợ,”* và ông ngược mặt lên trời nói: *“Lạy Thượng đế, nếu Ngài muốn chuyển đổi, thì xin Ngài chuyển hóa tâm tư họ, khiến họ quay về đường lành nẻo thiện, chứ Ngài*

*lật úp con tàu này thì cũng đâu có lợi ích gì?”*

Tiếng nói trên không trung vang vọng:

*-“Ta rất bằng lòng về con. Con nói đúng lắm. Giọng nói lần trước không phải là của ta. Chỉ khi nào người ta nhận ra được tiếng nói của Satan thì mới có thể nhận ra được giọng nói của ta, của Thượng đế.”*

Hãy suy nghĩ kỹ đi, các bạn. Các bạn đang nhận ra giọng nói của Satan hay của Phật, của Chúa, của thần thánh?

Trên bục giảng kia là một giảng viên nổi tiếng, lỗi lạc. Ông ta là một học giả, một nhà trí thức đã dày công nghiên cứu nhiều triết thuyết, nhiều đạo giáo. Ông ta tỏ vẻ rất am tường nhiều trường phái triết học, đạo học, những hệ thống tín ngưỡng, tư tưởng, với nhiều quan niệm lý luận khác nhau.

Khi ông ta trình bày quan điểm của mình xong, ông ta mời mọi người phê bình và tranh luận. Đầu tiên, chỉ có một, hai người góp ý, phê bình, nhưng sau thì nhiều người

nhảy vào tranh cãi. Sự tranh cãi của họ càng lúc càng gay gắt hơn, ác liệt hơn; nó không còn tranh luận giáo lý nữa mà là chỉ trích, bới móc cá nhân, quyết hạ đối thủ cho bằng được. Bây giờ thì không có ai là diễn giả, không có ai là thính giả. Họ đều nói cùng một lúc, chẳng có ai nghe ai hết.

Tôi ngồi yên lặng, một người đến hỏi ý kiến tôi. Tôi nói tôi không có ý kiến gì hết. Tôi nghĩ rằng một khi quan niệm khởi lên, chân lý bay mất. Chân lý chỉ có mặt một khi con người dứt bỏ mọi quan niệm, ý nghĩ.

Tôi nói gì với họ bây giờ? Họ có vẻ như đang chờ tôi nói lên một điều gì để cân bằng cuộc tranh cãi. Cuối cùng, tôi kể cho họ nghe một câu truyện.

“Vào cuối thế kỷ thứ 6 Công Nguyên, Tổ Bồ Đề Đạt Ma đến Trung Hoa. Ngài đã ở lại Trung Hoa nhiều năm truyền bá dòng thiền. Sau khi Thiền tông được hưng thịnh ở Trung Hoa, Tổ Bồ Đề Đạt Ma quyết định quay về Thiên Trúc.

Trước khi vân du, Tổ Đạt Ma họp các đệ tử lại và hỏi các đệ tử xem ai là người đã thâm nhập giáo lý và có thể gánh vác Phật sự.

Tổ hỏi:

- “Đạo ở đâu?”

Một người đệ tử bước ra thưa:

- “Theo con, chân lý nằm ở giữa Không và Có. Ta không thể nói đây là Đạo mà cũng không thể nói đây không phải là Đạo. Hình danh sắc tướng, thọ, tưởng, hành, thức cũng vậy.”

Tổ nói:

- “Người được lớp da của ta.”

Một đệ tử khác ra thưa:

- “Theo con thấy, chân lý là quay về tự tánh, hồi quang tự kỷ. Một khi ta đã thấy đạo rồi, chân lý hiển hiện, không bao giờ mất.”

Tổ nói:

- “Người được lớp thịt của ta.”

Một đệ tử khác, thứ ba, ra thưa:

- *“Ngũ uẩn là không, lục trần cũng không.  
Chân Không là Đạo.”*

Tổ gật gù:

- *“Người được lớp xương của ta.”*

Cuối cùng, có một đệ tử bước ra đặt trán lên chân Tổ và yên lặng. Cặp mắt của người này không biểu lộ một điều gì, và gương mặt thân nhiên bình lặng như mặt nước hồ thu không một gợn sóng.

Tổ nhìn sâu vào người đệ tử và nói:

- *“Người được linh hồn của ta, pháp ấn của ta.”*

Câu truyện này là câu trả lời của tôi. Có phải chăng Tổ Bồ Đề Đạt Ma muốn nói:

*“Đạo mà còn nói lên được, có phải chăng là Đạo?”*

Một ngày kia, Đức Phật định lên tiếng phá tan sự yên lặng. Ngay lúc Ngài vừa mở miệng thì một tiếng chim hót lạnh lớt vang

lên. Đức Phật yên lặng, lắng nghe. Sáng hôm đó, trời trong xanh, gió thổi đùa qua những ngọn cây và chim muông ríu rít hót vang chào đón bình minh đầy sức sống.

Đức Phật yên lặng và chúng đệ tử theo Ngài cũng im lặng. Trong bầu không khí tĩnh mịch thanh tịnh đó, trong khoảng thái hư lồng lộng, tiếng chim hót nghe thật thiêng liêng, nhiệm mầu làm sao. Và khi tiếng chim dứt, chúng đã bay đi xa rồi, sự yên lặng trang nghiêm của vạn vật, của thiền đường, chiều sâu của tư duy càng sâu thẳm, sâu thẳm hơn.

Ngày hôm đó, Đức Phật không nói một lời nào. Buổi pháp thoại của Ngài là “Im Lặng, Vô Ngôn.” Và rồi, Ngài đưa tay lấy một cành hoa sen cạnh Ngài, giơ lên và im lặng. Đại chúng nhìn ngơ ngác, không hiểu gì. Duy chỉ có đại đệ tử Ma Ha Ca Diếp mỉm cười.

Đức Phật dạy:

*- “Này, Ma Ha Ca Diếp, Chánh Pháp Nhãn Tạng, Ta trao truyền cho người.”*

Tôi ngắm người làm vườn đang bón phân vào những cây kiểng. Sau đó, ông ta tưới nhẹ nước, chờ nước từ từ ngấm qua lớp vỏ mục trên mặt đất và sẽ ngấm tận xuống lớp phân bón. Một thời gian ngắn sau, đất sẽ mầu mỡ và hoa sẽ nở rộ trên cây.

Bạn không thể nào thúc giục hoa nở mau được. Bạn phải chờ đợi đúng thời điểm đúng khắc. Bạn cần có sự kiên nhẫn và yêu thương. Thượng đế trồng những nụ mầm thiện cũng như vậy. Và cho những đóa hoa thanh khiết nhân bản nở ra trên thân cây người, Ngài cũng đợi chờ với tất cả lòng yêu thương và kiên nhẫn.

Sự thiếu kiên nhẫn không bao giờ đạt tới mục đích. Người nào thiếu kiên nhẫn sẽ không bao giờ thành công cả. Nếu bạn kiên nhẫn đợi chờ với yêu thương, một ngày kia, những cánh hoa sẽ nở tung ra và tỏa hương thơm khắp căn vườn nhà bạn, xông ngát hương tâm hồn bạn. Ngày đó, bạn sẽ hiểu Thượng đế là ai, Chân Lý ở đâu?



Thật ngạc nhiên xiết bao khi tôi thấy bạn quá lo lắng về đời sống. Cuộc đời không phải suy nghĩ mà được. Đời sống phải được sống đúng trong từng giây phút một. Đời sống không phải là sự rập khuôn, không phải là sự thực hành một vài nguyên tắc mà ta cho là đủ. Đời sống không phải là những giá trị hảo huyền, không phải là những danh từ trống rỗng cũng không phải là những danh xưng khoác lác vô vị. Đời sống cũng không phải là một quy tắc, một giáo điều hay một cái khuôn đúc ép ra những con người máy vô tri. Đời sống thật ra là một cái gì sống động, đáng yêu và thực tế.

Hãy thức dậy và đi! Hãy thức dậy và sống!

Một khi bạn đã thức dậy và sống, thì phải sống cho trọn vẹn.

Xưa, có một anh chàng muốn trèo lên đỉnh núi. Nhưng dù đỉnh núi không cao ngất, chỉ cao hơn những ngọn đồi thường một ít thôi, anh chàng đó cứ lần lữa do dự mãi, chưa chịu khởi hành, dù anh ta rất muốn leo núi. Cuối

cùng, anh ta quyết định đi. Anh ta leo, leo mãi, mệt nhoài rồi mà cũng chưa tới đỉnh núi. Chiều xuống, chiều tàn và đêm phủ vạn vật. Đỉnh núi xa xa, mờ mờ.

Ngọn đèn trong tay anh ta sắp cạn dầu rồi, giới lăm nó chỉ soi sáng cho anh ta thấy độ mười bước nữa thôi. Anh ta do dự, ngần ngại nhìn lui lại phía sau. Ngôi làng bé nhỏ của anh đã xa khuất rặng cây cao kia rồi. Lui về cũng tiếc công mà nhìn lên phía trước, đỉnh núi chắc phải khoảng mười dặm nữa mới tới đích. Ngọn đèn thì yếu dần đi, chỉ độ vài sải chân. Anh ta suy nghĩ, ngồi xuống, đứng lên và lại ngồi xuống. Làm sao bây giờ, làm gì bây giờ? Ngay lúc anh ta đang chần chừ, do dự, lúng túng, một ông già leo lên núi với ngọn đèn dầu còn yếu hơn ngọn đèn của anh ta.

Anh ta thắc mắc làm sao ông lão đi được với ngọn đèn tí xíu như vậy? Anh ta gọi ông lão và hỏi ông; ông lão phá lên cười, nói:

- *“Này anh bạn đại khờ ơi, anh cứ mạnh*

*dạn bước tới đi, dù anh bước mười bước thôi cũng còn hơn anh cứ đứng nguyên chỗ này. Mỗi bước chân tiến tới trước của anh là một sự thay đổi không ngừng. Nếu anh cứ ngồi và suy nghĩ thì bao giờ anh mới lên đến đỉnh núi? Bước lên, hăng hái lên, tiến lên.”*

Anh chàng đại khờ đó hiểu ra rồi. Anh ta hăm hở, leo lên, leo lên, và dù ngọn đèn đã tắt, anh ta vẫn leo. Cuối cùng, anh ta đã trèo lên tận đỉnh núi trước khi mặt trời mọc. Và bây giờ anh ta đang tắm trong ánh sáng ấm áp nồng nàn của buổi bình minh trên đỉnh núi.

Thế nào, bạn có muốn cùng tôi leo núi không?

Chúng ta cùng trèo núi, trèo cao hơn nữa.

Một vị sư đang hấp hối trên giường bệnh. Sự sống đang mất dần. Bạn của vị sư đó đến thăm và hỏi:

- “Ta biết ngài đang chịu đựng cơn đau ghê gớm. Ta giúp được gì cho ngài?”

-“Ta đến không đem theo vật gì, ra đi cũng không mang theo gì, ngài giúp được gì cho ta?”

-“Nếu thực sự ngài nghĩ “Có Đến, Có Đi,” ta sẽ chỉ cho ngài “Con Đường Không Đến, Không Đi.”

Những lời nói đó đã đưa vị thiền sư vào cõi Chân Không vô cùng vô tận với nụ cười giải thoát trên môi.

Trên con đường đạo, người lữ hành cô độc phải trải qua những giây phút mệt mỏi, chán chường, bị thử thách hay đầy tuyệt vọng. Nhưng một khi người lữ hành kia vượt qua được mọi gian nan trở ngại, đạt đến mục tiêu cuộc hành trình, thì mặt trời Chân Lý xuất hiện ra rực rỡ hơn bao giờ hết. Tất cả những phương tiện người đó mượn để đi đến mục tiêu đều gạt bỏ lại phía sau cũng như thấy “mặt trăng” rồi, chúng ta phải quên đi “ngón tay.”

*Trích đoạn dịch trong “Pointing The Way”  
của Bhagwan Shree Raneesh*

## Không Nước Không Trăng

*“Ni cô Chiyono đã tu học nhiều năm nhưng vẫn chưa đạt được gì cả. Một đêm, cô quây đôi thùng xuống suối múc nước. Khi cô gánh nước trở về tu viện, cô vừa đi vừa ngắm ánh trăng soi rọi xuống mặt nước trong thùng. Bất thành linh, đòn gánh gãy đôi, giây thùng đứt và thùng nước rơi xuống. Nước đổ ào ra, bóng trăng tan biến – không còn- và Chiyono hoát nhiên đạt ngộ. Cô đã viết bài kệ:*

*“Bằng cách này hay cách khác, tôi đã kềm giữ đôi thùng nước.*

*Mong rằng chiếc đòn gánh yếu kia sẽ không gãy.*

*Bất chợt, giây đứt thùng văng,*

*Không còn nước trong thùng, không còn trăng trong nước.*

*Tay tôi rỗng không, chẳng có vật gì!*

*Tâm tôi rỗng không, chẳng có vật gì!”*

*Giác ngộ không hẹn mà đến, thật bất*

ngờ, thật đột ngột. Không có sự tuần tự tiến trình tìm tới sự giác ngộ, bởi vì sự tuần tự thuộc về trí óc, và giác ngộ không phải là sản phẩm của trí óc. Giác ngộ vượt qua hàng rào tư duy và nhận thức lô gích của trí óc. Vì thế, chúng ta không thể tiến dần về giác ngộ mà đơn thuần chúng ta nhảy vọt một bước vào trong giác ngộ. Chúng ta không đi từng bước từng bước; không, không có từng bước từng bước đó. Một là chúng ta đạt ngộ; hai là không. Không có sự chứng đắc từng phần, từng mảnh. Chân lý là chân lý hoàn toàn, là viên mãn. Chứng đắc là chứng đắc toàn diện. Hãy nhớ kỹ một điều cơ bản là: “Trí óc không thể nào suy lường hiểu thấu được chân lý. Trí óc có thể làm công việc phân tích, suy luận, cân nhắc... những gì chúng ta có thể chia sẻ ra được. Trí óc có thể hiểu tất cả những gì mà chúng ta đem ra cân đong, đo lường, tính đếm. Vì thế nếu chúng ta nghe theo trí óc, chúng ta không bao giờ đạt tới chân lý viên mãn được.”

Đó chính là điều mà ni cô Chiyono đã sai lầm. Chiyono đã tu học, đã tư duy nhiều năm và đã bao năm trôi qua, cô vẫn chưa gặt hái được điều gì. Không có một sự cố gì xảy ra cho cô cả.

Trí óc con người có thể nghiên cứu về Thượng đế, về giác ngộ, về tuyệt đối. Nó cũng có thể lừa bịp chúng ta là tất cả mọi sự việc trên đời này đã được giải thích tường tận, đã cho ra một đáp số trọn vẹn rồi. Ngay cả khi chúng ta nói chúng ta đã hiểu rõ ràng tất cả về Thượng đế, về chân lý, về Phật, về Chúa, chúng ta đã tự lừa dối mình vậy.

Tri thức viên mãn không phải là tri thức ‘về’ một cái gì. Khi chúng ta nói ‘về’, thí dụ như tôi suy nghĩ “về” anh, suy nghĩ “về” cuộc đời, suy nghĩ “về” tình yêu, v.v. và v.v. chúng ta đã tự đặt mình trong tư thế nhị nguyên đối đãi. Vì có cái này nên có cái kia, vì có anh nên có tôi, vì có đối tượng nên có người suy nghĩ... chúng ta đang xoay vòng theo một vòng tròn vô tận như con kiến bò theo miệng chén. Chúng ta không

204

bao giờ nhảy vào được bên trong vòng tròn đó. Vì thế khi một người nào đó nói rằng: “Tôi đã hiểu được chân lý, tôi đã hiểu được Thượng đế”, thì anh ta thực ra chẳng hiểu được một tí gì cả.

Phật tính, Chân lý, Thượng đế, Chúa... là trung tâm điểm, không phải là chu vi, không phải là ngoại giới, không phải là cái bên ngoài. Chúng ta phải thể nhập vào chân lý, chúng ta với Phật với Chúa là một. Đó là con đường duy nhất, không có con đường thứ hai nào khác.

Đó là lý do Chúa Giê Su đã nói: “Chúa là Tình Yêu.” Tình Yêu viết hoa chứ không phải là sự ái nhiễm nam nữ. Bạn không định nghĩa được Tình Yêu bởi vì bạn chưa hội nhập, hòa nhập được với Tình Yêu. Bạn có thể là một nhà nghiên cứu, một nhà tâm lý; bạn có thể trở thành một học giả vĩ đại, nhưng bạn chưa bao giờ thể nhập vào Tình Yêu, vào Chân Lý tuyệt đối.

Tình Yêu chỉ thực sự hiện diện khi bạn



trở thành tình yêu. Ngay cả khi người yêu bạn biến mất đi, Tình Yêu vẫn hoài còn đó, bởi vì tình yêu đơn thuần là tình yêu, không có chủ thể, không có đối tượng. Cả hai chữ “chủ thể” “đối tượng” đều là cái bên ngoài, là đối đãi. Có cái này có cái kia, vì có anh nên tôi có mặt. Nếu còn có sự đối đãi thì bạn đã đang đánh mất thực tại.

Khi hai người thân thương đứng bên nhau, cả hai đều vắng bóng. Chỉ có Tình Yêu hiện diện, chỉ có giai điệu Tình Yêu phát ra tiết tấu. Tình Yêu có mặt khi bản ngã con người vắng bóng. Tri thức có mặt khi đầu óc con người chứa đầy ý niệm. Tri thức thuộc về bản ngã, về cái tôi, và cái tôi đó không thể nào xâm nhập được vào trung tâm điểm cả; nó chỉ là chu vi, là vòng tròn ngoại giới. Với cái Tôi đầy ắp những quan niệm, định kiến, đầy ắp Kinh Thánh, Kinh Vệ Đà, Áo Nghĩa Thư hay bất cứ những kinh sách nào khác... thì bạn mãi mãi vẫn là một kẻ xa lạ.

*“Ni cô Chiyono đã tu học nhiều năm...”*

Ni cô đó đã tu học nhiều năm hay nhiều kiếp rồi. Bạn cũng đã tu học nhiều năm hay nhiều kiếp rồi. Bạn đang chạy trên một vòng tròn. Bạn tưởng rằng bạn đang tới đích, nhưng không, bạn đang di chuyển trên một vòng tròn lặp đi lặp lại. Vòng tròn đó, tín đồ Ấn độ giáo gọi là “Samsara”, có nghĩa là bánh xe, là vòng tròn. Bạn di chuyển, di chuyển mãi và không bao giờ tới đích cả. Bạn không bao giờ thấy được cái vòng tròn đó vì bạn chỉ biết một phần của vòng tròn đó mà thôi. Nó mãi mãi là một con đường, một con đường vô tận. Đó là những gì đã xảy ra cho bao kiếp nhân sinh.

*“Chiyono đã tu tập và tu tập, nhưng vẫn chưa đạt được chân lý.”* Vì sao? Không phải vì chân lý, vì giác ngộ khó khăn hóc búa, mà chính vì khi bạn nỗ lực tìm hiểu nghiên cứu chân lý, bạn đã đi lạc hướng rồi. Bạn đã đi trật đường rầy rồi. Điều đó cũng giống như một người muốn đi vào phòng nhưng lại húc đầu vào bức tường vậy. Vào căn phòng không phải khó, nhưng phải vào qua cánh

cửa chứ không phải qua bức tường. Nhiều người, rất nhiều người, khi họ bắt đầu cuộc hành trình, họ bắt đầu bằng học hỏi nghiên cứu, bằng kiến thức, thông tin, triết lý, hệ thống hay lý thuyết. Họ bắt đầu từ “cái gì đó về một cái gì đó...” cho nên họ đã va mặt vào bức tường vậy.

“Hãy là Chân Lý, hãy là Tình Yêu.” Nếu bạn muốn biết Thượng đế, bạn hãy thiền định. Nếu bạn muốn thể nhập vào vô tận, hãy lắng lòng cầu nguyện. Phải tự chính mình là Chân lý, là Tình yêu chứ không phải là người đang cầu xin, không phải là người đang thu góp lại những gì người khác nhả ra và nhai lại nó. Hãy buông bỏ tất cả chữ nghĩa, kinh sách. Chúng nó chỉ là những hàng rào, những bức tường ngăn cản bạn nhảy vọt vào Bản Thể Tuyệt Đối. Cánh cửa Chân lý sẽ không bao giờ mở ra nếu bạn ôm đồm một mớ Kinh Thánh, Kinh Vệ Đà, Kinh Koran... cũng như ni cô Chiyono đã tu học nhiều năm nhưng vẫn chưa đạt được gì.

Giác ngộ là gì? Đó chính là sự tỉnh giác “Ta là ai?”. Giác ngộ không có gì liên quan với thế giới bên ngoài. Giác ngộ không có gì liên quan đến những gì người ta bàn luận về nó. Những gì người ta nói đều lạc hướng hay chỉ diễn tả được phần nào sự giác ngộ. *“Bạn đang có mặt tại đây, ngay giây phút này”*. Tại sao bạn phải đi tìm cầu nơi các kinh sách? Hãy nhắm mắt lại và bạn đang ở đây, trong niềm thư thái an lạc thiêng liêng vô tận. Hãy nhắm mắt lại và cánh cửa đã mở. Bạn đang có mặt tại đây ngay phút giây này. Không cần phải hỏi ai hết, không cần một tấm bản đồ chỉ dẫn. Trong thế giới nội tại, không có bản đồ, không cần bản đồ bởi vì bạn không đi về một hướng vô định. Bạn đang có sẵn trong tâm ‘nẻo về của ý’.

Thực ra, bạn cũng không di chuyển gì cả. Bạn đang ở đây. Bạn là mục đích. Bạn không phải là kẻ tìm kiếm. Bạn chính là “giác ngộ”; bạn chính là “chân lý”. Khi bạn chạy rong tìm kiếm cái bên ngoài, bạn là một kẻ vô minh. Khi bạn quay ngược về

bên trong mình, bạn chính là sự giác ngộ. Điều khác biệt duy nhất chính là sự quay ngược về quán chiếu nội tâm mình.

Trong Kinh Thánh, danh từ “chuyển hóa” rất đẹp rất hay, nhưng nhiều người đã hiểu sai nên đã sử dụng nó không đúng. Chuyển hóa không có nghĩa là cải đạo, thay đổi một người Ấn độ giáo thành một tín đồ Thiên Chúa giáo, cũng không phải biến một người Thiên Chúa giáo thành một tín đồ Ấn độ giáo. Chuyển hóa có nghĩa là quay lại. Chuyển Hóa có nghĩa là quay về nguồn cội, quay vào bên trong, quay về tâm linh.

Tâm thức của bạn như một dòng sông có thể trôi về hai phía bên ngoài hay bên trong; chỉ có hai phía mà thôi, định hướng cho một dòng sông tâm thức. Nếu tâm thức bạn quay ra bên ngoài thì nó sẽ trôi qua nhiều đời nhiều kiếp, và sẽ không bao giờ đạt tới mục đích bởi vì mục đích chính là cội nguồn mà bạn đã quay đi bỏ lại sau lưng. Cội nguồn đó không phải trước mặt, không phải là nơi mà bạn hướng tìm tới.

Cội nguồn chính là nơi mà bạn đã quay lưng. Nếu bạn có thể quay ngược về điểm đầu tiên mà bạn đã xuất phát, thì bạn đã tìm thấy cội nguồn tâm linh rồi vậy.

Đó, đó chính là vì sao mà Chiyono đã tu học nhiều năm nhưng vẫn chưa đạt được gì, bởi vì cô đã chạy về phía trước tìm chân lý.

Còn một điều này nữa tôi muốn nói với bạn “Đừng tìm kiếm chân lý trong kinh sách”. Kinh sách chỉ là những xác chết, những thân ma. Đời sống là một dòng linh động, phát triển. Đi hỏi những xác chết về sự sống thì thực đáng buồn cười thay, phải không<sup>10</sup>? Thần Krishna hay Chúa Giê Su cũng không thể giúp gì cho bạn – trừ phi chính bạn là Krishna hay Chúa. Nếu bạn nghĩ rằng bạn sẽ tìm thấy câu trả lời trong kinh sách thì bạn đã sai lầm lớn rồi vậy.

---

10 Theo người dịch hiểu: “Câu nói này có nghĩa là chúng ta không nên chấp trước vào văn tự chữ nghĩa dù đó là kinh điển, là sách giá trị mà hãy tự thân thể chứng thực nghiệm tâm linh. Sự và Lý phải đi đôi, phải viên dung với nhau thì mới có thể đạt tới giác ngộ. Nếu chấp chặt, kẹt cứng vào một bên thì sẽ rơi vào Kiến chấp, xơ cứng tâm hồn.

Câu trả lời sẽ không bao giờ tìm thấy đâu, bạn ạ. Đó là lý do vì sao các triết gia, các học giả cứ lẩn quẩn loanh quanh với mớ chủ nghĩa, lý thuyết, hệ thống của họ. Họ đã lạc hướng quá xa rồi.

Không có ai trả lời bạn được đâu. Đừng đi đến bất cứ ai để mong tìm được câu trả lời về giải thoát, giác ngộ. Nếu bạn tìm đến vị đạo sư thì tất cả những gì ông ta làm là giúp bạn tìm ra chính bạn, tìm ra con người thật của bạn. Không có một vị đạo sư nào giúp bạn có câu trả lời sẵn; không có ai cho bạn cái chìa khóa đâu. Vị đạo sư chỉ giúp bạn quay về bên trong, nhìn vào bên trong bạn. Tất cả là ở đó; kho tàng là ở đó; chìa khóa là ở đó – bên trong con người bạn.

*“Chiyono quấy đôi thùng cũ đầy nước...”*

Chúng ta cũng vậy. Chúng ta cũng gánh cái đầu óc cũ kỹ đầy ắp những học thuyết, quan niệm, chủ nghĩa của chúng ta ngày này qua ngày khác. Cái đầu óc đó đã cũ kỹ lắm rồi, đã xơ cứng rồi, đã chết rồi.

Các thiên sử đã nói *“Quá khứ không truy tìm; tương lai chưa kịp đến; an trú trong hiện tại; giây phút đẹp tuyệt vời.”* Thực tại là đây; bạn đang có mặt tại đây – nhưng giữa bạn và thực tại là bức màn tri thức. Những gì bạn thấy, bạn thấy qua bức màn tri thức đó. Những gì bạn nghe, bạn nghe qua bức màn tri thức đó. Chúa Giê Su đã nói với các tông đồ rằng *“Nếu các người có tai để nghe, hãy nghe Ta. Nếu các người có mắt để nhìn, hãy thấy Ta”* nhưng Chúa đã biết là các tông đồ đã mù và đã điếc rồi vậy.

Những gì bạn nghe qua tri thức, những gì bạn thấy qua tri thức đều đã bị tri thức tô mầu, thay đổi hay pha trộn. Tri thức đã đánh lừa bạn, đã đưa bạn vào vùng ảo giác mê lầm.

Chúng ta không thể nào đổi mới được với tri thức. Đừng tự lừa dối mình hay người khác qua lớp vỏ tri thức. Vì thế, nếu bạn muốn làm một cuộc đại cách mạng tư tưởng, trước hết phải nhìn rõ lại mình. Trên thế gian này, chỉ có tôn giáo nào dám lật đổ



mọi giáo điều cũ rích, những hệ thống tư duy sai lạc để đưa con người quay trở về với bản thể chân như giác ngộ; tôn giáo đó mới thực sự làm cuộc cách mạng vĩ đại nhất; tôn giáo đó mới có thể làm cuộc cách mạng chính xác, đúng đắn và toàn diện nhất. Một khi bạn phá vỡ được thành trì kiến chấp, giáo điều, hệ thống; khi bạn buông xả được tri thức, bản ngã thì lúc đó bạn sẽ nhìn vạn vật vạn pháp trên cõi đời này khác hơn, xuyên suốt hơn, mới mẻ hơn. Mọi thứ sẽ trở nên tươi thắm, linh động hơn. Bạn sẽ thành trẻ thơ trở lại. Mắt bạn ngậy thơ hơn, trong sáng hơn, vô tư hơn. Bạn sẽ nhìn vạn vật, vạn pháp không xuyên qua một bức màn che phủ nào. Cây cối xanh tươi và tiếng chim hót du dương trên cành cây kia sẽ là điệu nhạc đời muôn thuở.

Cảm giác khinh an đó rất khác với cái cảm giác mê ly của những người say ma túy. Aldous Huxley (một triết gia, tiểu thuyết gia, phê bình gia, nghị luận gia người Anh) đã sai lầm khi sử dụng ma túy; ông ta tưởng

rằng sẽ tìm được cảm giác khinh an thoát tục. Thế hệ trẻ bây giờ nghiện cần sa ma túy cũng vì tưởng rằng sẽ tìm được giải thoát cho những bế tắc khủng hoảng tâm linh của họ. Được tính trong cần sa á phiện là độc dược. Nó làm tê liệt trung khu não bộ, và gây ra những cảm giác mờ mịt, khoái cảm bệnh hoạn cho người sử dụng nó. Hệ thần kinh của người sử dụng ma túy không còn hoạt động nhạy bén được nữa, và dần dần nếu sử dụng nhiều thì độc tố trong người càng tăng, mức độ khoái cảm càng bị kích thích cao. Ma túy đã đẩy trí óc qua một bên, chiếm chỗ và những gì người nghiện ma túy thấy và cảm giác họ kinh qua đều sai lạc và bệnh hoạn.

Tri thức con người cũng độc hại như ma túy vậy. Nó ngăn che không cho chúng ta nhìn rõ lại chính mình. Nó cũng tạo ra những ảo giác mê lầm, đưa đến bệnh Ngã chấp, Kiến chấp cho chúng ta.

Chỉ có Thiên định mới có thể phá sập, trừ khử được bệnh Ngã-Kiến chấp đó. Chỉ có

Thiền định mới là liều thuốc giải độc tố tri thức của con người. Thiền định giúp người ta khai phóng con mắt trí tuệ. Thiền định có nghĩa là nhìn - nhìn sâu vào bên trong tâm khảm.

Danh từ “Darshan” trong Ấn độ giáo có nghĩa là “Nhìn” (looking at, looking into), vì thế tín đồ Ấn Độ giáo định nghĩa thiền là nhìn – nhìn sâu vào bên trong ta để tìm ra con người thật của chính mình.

Bạn hãy thử làm một thí nghiệm nhỏ này. Bạn vào phòng, đóng cửa lại, và bắt đầu lấy giấy bút viết ra tất cả những ý tưởng nào chợt đến, chợt đi, chợt thoáng qua trong đầu óc bạn. Hãy viết tất cả, viết xuống bất cứ một ý nghĩ nào vụt đến. Bạn đừng thay đổi chúng, đừng biến dạng chúng, vì bạn không cần phải đưa mảnh giấy đó cho ai xem cả. Bạn cứ viết như vậy trong vòng mười phút thôi và sau đó nhìn lại: đó là những gì bạn tư tưởng, những gì bạn suy nghĩ. Nếu bạn nhìn kỹ, thì bạn sẽ nghĩ đó là tác phẩm của một kẻ man man, mắc bệnh thần kinh.

Những ý tưởng lăng xăng lộn xộn, không ăn nhập vào nhau, có cái thánh thiện, có cái ghê tởm, có cái thuần lương, có cái quỷ dữ, v.v. Đó, trí óc con người là thế đó, là một cái hộp sọ chứa đầy những bí ẩn và phức tạp, và chúng ta lại đi che dấu cái điên loạn rối ren đó đằng sau cái mặt nạ con người. Chúng ta luôn luôn ẩn nấp, che dấu, không dám lộ diện con người thật của chúng ta. Đằng sau cái bộ mặt người đó, chúng ta chỉ là một kẻ điên, một người mắc bệnh thần kinh. Nhưng tại sao chúng ta lại đánh giá “tư tưởng” quá cao như vậy? Phải chăng chúng ta đã say mê nó, đã nghiện phải nó. Tri thức cũng là một chất ma túy, là một chất hóa học đầu độc con người. Trong sự mê loạn đó, mọi người tưởng rằng có thể quên hết sự đời, buông bỏ lo âu, bốn phận trách nhiệm hoặc trở thành một mẫu anh hùng lý tưởng nào đó. Đã ngủ quên trong mộng, con người lại chồng chất thêm những cơn mộng huyền hoặc phù du. Ban đêm họ đã ngủ mơ. Ban ngày họ cũng nằm mơ.

Những cơn mộng đó phủ vây con người và họ đắm chìm trong đó, không thể thoát ra và có lẽ họ cũng chẳng muốn thoát ra. Con người đã tự giam hãm mình trong cái tù chật hẹp đó, để rồi tự than thở, tự thống trách bi thương, để rồi đau khổ. Tuy nhiên, mặc dù đã biết rõ như vậy, họ cũng đã ở trong cái nhà tù tư tưởng đó quá lâu đến nỗi họ đâm ra quen thuộc với nó, ôm ấp nó như ôm ấp tình nhân; cũng giống như những tên tội phạm vì ở tù quá lâu nên đâm ra sợ hãi thế giới bên ngoài, sợ hãi được trả lại tự do. Thật mâu thuẫn và chua chát quá, phải không? Biết ở tù là đau khổ, là sợ hãi nhưng vẫn cam tâm chịu đựng không muốn giải thoát. Cái sợ được ‘trả lại tự do’ đó bắt nguồn từ nỗi sợ hãi phải đối diện với cái mới, trách nhiệm mới, nếp sống mới, con người mới, xã hội mới... Sự lột xác toàn diện khiến người ta đâm ra sợ hãi phải đối diện, phải chui đầu ra khỏi cái vỏ sò, chui đầu ra khỏi cái nhà tù quen thuộc.

Con người đã bám víu lấy tri thức như

cái bóng của mình; một khi đánh mất cái bóng đó đi, người ta cảm thấy mất thăng bằng, không đứng vững. Nhà hiền triết Krishnamurti đã nói, *“Con người cảm thấy như mất thăng bằng nếu không suy nghĩ.”* Có lẽ con người cảm nhận là nếu không suy nghĩ thì họ sẽ làm gì bây giờ?

Một bộ óc bình thường có thể chứa đựng tất cả thư viện trên thế giới. Trong cái đầu bé nhỏ của bạn, có 70 triệu tế bào thần kinh, mỗi một tế bào có thể chứa đựng ít nhất là một triệu thông tin. Không có một cái máy vi tính nào có thể so sánh nổi với bộ óc con người. Bạn mang cả một thế giới công kênh trong cái đầu nhỏ bé của bạn, và lẽ dĩ nhiên sức chuyên chở có hạn, ngày nào đó bộ óc bị quá tải sẽ nổ tung ra, văng hết.

Ni cô Chiyono đã tu học nhiều năm. Ni cô đã cố chế đầy thêm nước vào thùng cũng như cô đã cố nhồi nhét tri thức vào cái đầu nhỏ bé của cô, và vừa quấy gánh đôi thùng đầy nước, Chiyono vừa ngắm ánh trăng

phản chiếu xuống mặt nước trong thùng. Đó không phải là chuyện lạ. Không phải chỉ riêng Chiyono mà chúng ta đây cũng vậy. Chúng ta không bao giờ nhìn mặt trăng. Chúng ta luôn nhìn những cái bóng của mặt trăng phản chiếu trong tư tưởng, trong đầu óc chúng ta.

Danh từ Ấn độ “Maya” có nghĩa là ‘ảo giác’. Tất cả những gì ta thấy, ta nghe đều là ảo giác, có nghĩa là chúng ta chỉ thấy bóng của mặt trăng chứ không phải là mặt trăng thật. Những gì chúng ta thấy, chúng ta nghe, chúng ta thấy nghe qua sự phản chiếu. Mắt chúng ta phản chiếu, tai chúng ta phản chiếu. Tất cả giác quan: mắt, tai, mũi, lưỡi, thân đều là những cái gương phản chiếu sự vật đưa đến sai lầm và ảo giác.

Chân lý không bao giờ đến khi chúng ta chỉ biết nhìn cái bóng phản chiếu trong gương. Chân lý chỉ xảy ra khi tấm gương bị đập nát đi, thùng nước vỡ đi, nước không còn, sự phản chiếu biến mất.

Giác ngộ đến thật đột ngột, bất thành linh. Giác ngộ có thể ví như một tai nạn xảy đến đột ngột. Chúng ta không thể nào đoán trước được tai nạn sẽ xảy ra lúc nào. Nếu chúng ta có thể biết chắc tai nạn sẽ xảy ra, thì đó là sự sắp đặt, không phải là tai họa. Giác ngộ cũng vậy. Chúng ta không thể sắp đặt chờ đón giác ngộ sẽ đến như thế này thế kia. Không, không bao giờ có chuyện như thế cả. Đột nhiên chúng ta tỉnh thức. Đột nhiên chúng ta giác ngộ. Thế thôi!

Khi Bồ tát Sĩ Đạt Ta chứng đắc quả Phật, có phải Ngài vẫn là con người cũ không? Không, con người cũ không thể chứng đắc. Con người cũ đã hoàn toàn chết đi thành con người mới, một con người hoàn toàn mới. Thái tử Sĩ Đạt Ta, người đã từ bỏ cung vàng điện ngọc, từ bỏ vợ đẹp con thơ, không còn nữa. Cái ‘Tự ngã’ của thái tử Sĩ Đạt Ta không còn nữa. Cái ‘Tri thức’ của Sĩ Đạt Ta không còn nữa. Con người cũ đã chết; cái thùng nước cũ đã vỡ. Bây giờ là một con người mới, một cái tên mới; chúng



ta gọi Ngài một cái tên mới – Đức Phật, Bạc Giác Ngộ. Cái tên cũ ‘Sĩ Đạt Ta’ không còn thuộc về người này nữa.

Nhưng hãy cẩn thận coi chừng! Khi tôi ví dụ giác ngộ cũng giống như một tai họa bất ngờ, tôi không có ý nói là bạn không nên làm gì cả. Đó không phải là ý nghĩa xác thực của lời tôi nói. Nếu bạn ngồi yên không làm gì cả, lẽ dĩ nhiên tai nạn không xảy ra, giác ngộ không xảy ra. Ví dụ tai nạn chỉ xảy ra cho những người chạy xe quá nhanh hay quá ẩu; cũng vậy giác ngộ chỉ xảy ra cho những ai hành trì miên mật nhất, công phu tinh tấn nhất. Nhưng điểm khác biệt là thế này: cái hành động chạy xe nhanh không phải là cái nhân của tai nạn mà đó là cái duyên đưa đến tai nạn; công phu tham thiền miên mật không phải là cái ‘nhân’ của sự giác ngộ. Vì thế đức Phật không thể nói khi nào giác ngộ đến với bạn. Có nhiều người đến hỏi tôi như vậy, và tôi trả lời họ “sắp tới rồi.” Câu trả lời đó chẳng có ý nghĩa gì; ‘sắp tới’ có thể sẽ là phút tới, có thể

sẽ là ngày mai, có thể sẽ xảy ra trong nhiều kiếp sau, vô hạn. Bạn không thể đoán trước được. Bạn cứ việc làm, cứ việc tham thiền, cứ việc tu học. Đừng mong cầu, đừng ngóng đợi, đừng trông chờ. Cái gì đến sẽ đến. Bạn cứ an nhiên sẵn sàng trong tỉnh thức đón nhận cái gì đến với bạn. Vì nếu bạn không ở trong tư thế sẵn sàng, nếu bạn mơ ngủ thì có thể điều kỳ diệu sẽ tới và vụt bay, mất dấu. Ngay cả khi bạn sẵn sàng, bạn vẫn phải chờ đón. Bạn không thể bắt buộc giác ngộ phải xảy ra; bạn cũng không thể mong giác ngộ tới. Nếu bạn có thể bắt buộc, thì tôn giáo sẽ chẳng khác gì một môn khoa học. Đó là điểm khác nhau cơ bản giữa tôn giáo và khoa học.

Khoa học có thể tạo ra những phản ứng hóa học, những kết quả vì nó tùy thuộc vào nguyên nhân. Khoa học có thể tạo ra sự vật vì nó tìm ra được cái nhân, ví dụ như, nếu bạn đun sôi nước lên 100 độ thì nước bốc hơi. Bạn biết chắc chắn rằng khi nước đun sôi tới 100 độ thì nước tự nhiên sẽ bốc hơi

hoặc nếu bạn pha trộn hai nguyên tử oxy và hydro thì bạn sẽ tạo ra nước ( $H_2O$ ). Bạn có thể tạo ra những phản ứng hóa học nào bạn muốn. Khoa học là môn học nghiên cứu tìm ra nguyên nhân vạn vật.

Tôn giáo thì khác, cơ bản rất khác, và tôn giáo không bao giờ trở thành một môn khoa học theo nghĩa đơn thuần của danh từ ‘khoa học’, bởi vì tôn giáo đi tìm cái không cùng, cái không nhân; tôn giáo đi tìm sự Chuyển Hóa Tuyệt Đối.

Bạn có thể hỏi ngược lại tôi rằng: “*Nếu giác ngộ xảy ra đột ngột, không biết trước được lúc nào giống như tai nạn xảy đến đột ngột như lời ông nói, thì cần gì phải thiền, cần gì phải tham cứu. Cứ đơn giản ngồi chờ nó tới?*” Không, sự chờ đợi của bạn không phải là sự chờ đợi lười biếng như vậy. Sự chờ đợi của bạn phải là sự chờ đợi tích cực, tươi mát, sống động. Bạn không nên ngồi chờ thụ động như một xác chết được. Bạn phải luôn luôn chờ đợi trong tỉnh thức, trong chính niệm, trong sống động và tươi

thăm. Chỉ có trong trạng thái hỗn nhiên tình thức đó, điều kỳ diệu nhiệm mầu sẽ xảy ra cho bạn. Có bao giờ bạn quan sát cuộc đời và nhận xét rằng vạn sự vạn vật trên thế gian này đều vô thường, không chắc chắn; duy chỉ có cái chết chắc chắn sẽ đến với tất cả chúng sinh không? Tất cả sự sự vật vật đều vô thường, không chắc thật! Tình yêu cũng vậy, không có cái tình yêu bất tử. Chỉ có một điều chắc chắn: đó là cái Chết, và sự chắc chắn thuộc về cái chết, không phải thuộc về sự sống đâu, bạn ạ. Nếu bạn đi tìm sự Sống vĩnh cửu thì bạn hãy sống cởi mở, an nhiên, bình dị, trong sáng ngay từ phút giây này.

Tôi muốn kể cho bạn nghe về ni cô Chiyono. Trước khi xuất gia, Chiyono là một giai nhân tuyệt sắc. Sắc đẹp diễm lệ của cô quyến rũ đến nỗi khi cô muốn đi tu, đến nơi nào cô cũng bị từ chối vì các đại sư e ngại sắc đẹp của cô sẽ làm các vị sư khác đắm nhiễm mê say. Cuối cùng, Chiyono quyết định táo bạo là đốt phông gương mặt

cô thành sẹo để không còn một ai mơ tưởng nữa. Từ đó, Chiyono sống yên trong một tu viện. Cô đã tinh tấn chiến đấu không ngừng với bản thân. Cô đã tu học tham thiền 10 năm, 20 năm, 30 năm, 40 năm liên tục không mệt mỏi, và đột ngột một đêm kia, ‘kẻ lạ mặt’ mà Chiyono đã cố công tìm kiếm đến gõ cửa nhà cô.

*“Bất thành linh, giây đứt thùng nước rơi.  
Nước đổ ào ra, bóng trăng biến mất – và  
Chiyono hoát nhiên đại ngộ.”*

Chiyono đang ngắm bóng trăng- bóng trăng thật đẹp vì nó phản chiếu cái Đẹp Tuyệt Đối. Thế gian này cũng rất đẹp vì nó là cái bóng phản chiếu Thượng đế, phản chiếu cái đẹp thiêng liêng. Ngoài thế gian, chúng ta không thể nào tìm ra cái Đẹp Tuyệt Đối. Người đi tìm cái đẹp tuyệt đối hay chân lý sẽ không bao giờ nhầm lẫn cái Thật và cái bóng phản chiếu. Anh ta không phủ nhận cái bóng, không chối bỏ nó, nhưng anh ta không đắm nhiễm nó, không nhầm lẫn nó với cái Thật. Anh ta mượn nó để tìm

226

đến cái Thật, tìm thấy cái Thật.

*“Chiyono ngắm bóng trăng phản chiếu trong thùng nước. Bỗng nhiên, giây đứt thùng văng, bóng trăng biến mất.”*

Chiyono ngược mắt nhìn lên trời – vành trăng tròn thực sự đang ở trên cao. Hoát nhiên Chiyono trực nhận rằng tất cả những gì cô thấy nghe đều là ảo ảnh, là sai lầm – vì cô thấy nghe qua tri thức. Nhưng hãy coi chừng, đừng đi theo Chiyono. Chiyono không phải là bạn. Cái hoát nhiên đốn ngộ đó sẽ không xảy ra cho bạn đâu. Chiyono là Chiyono; bạn là bạn. Mục tiêu giải thoát vẫn là một, nhưng không có phương cách nào giống phương cách nào; không có sự đốn ngộ nào giống với sự đốn ngộ nào. Không ai có thể là Chiyono thứ hai được. Thế giới không bao giờ lập lại. Chiyono chỉ sinh ra một lần và không bao giờ có một Chiyono nữa. Bạn không thể lập lại hay bắt chước, vì bạn không phải là Chiyono. Mỗi người tu tập một pháp môn; mỗi người tự thân chứng lấy một cách.

Ngay hình tượng đức Phật cũng vậy. Bạn có thể ngồi kết già thiền định như đức Phật đã ngồi dưới cội cây Bồ đề mà thậm chí bạn có thể ngồi hay hơn đức Phật nữa kìa, nhưng bạn mãi mãi không bao giờ trở thành đức Phật Thích Ca Mâu Ni thứ hai. Bạn có thể thành đức Phật X, đức Phật Y... nhưng không thể là đức Phật Thích Ca Mâu Ni.

Sự kiện đức Phật Thích Ca Mâu Ni ngồi dưới cội cây bồ đề là một sự kiện hiển nhiên. Nếu đức Phật không ngồi ở đó mà đi thiền hành hoặc ngồi ở cội cây khác thì Phật vẫn đạt ngộ như thường. Chỉ là một sự trùng hợp ngẫu nhiên đức Phật đến dưới cội cây bồ đề và thiền định. Hình tượng không quan trọng; cây bồ đề không phải là nguyên nhân giác ngộ, cái thế ngồi kết già không phải là nguyên nhân giác ngộ – đó chẳng qua là những duyên đưa đẩy đến sự giác ngộ toàn mãn của đức Phật Thích Ca.

Đừng bao giờ mù quáng chạy theo bắt chước một ai, dù người đó là đức Phật. Không phải bạn ngồi kết già như Phật mà

bạn có thể thành Phật. Thực sự chúng ta nên tu tập theo những lời dạy của Phật, nhưng chúng ta vẫn phải tự mình chứng đạt, tự mình tìm ra tự tính chân thật vốn sẵn có tự ngàn xưa của mình. Mỗi người chứng nghiệm tự thân một cách. Đức Phật, Lão Tử, Mahavira, Krishna hay Zarathustra – không có một ai gánh nước như Chiyono mà giác ngộ. Trước và sau Phật Thích Ca, không có ai ngồi dưới cây bồ đề mà giác ngộ.

Vì thế, đừng đóng khung trong lễ thói, trong kinh điển... Hãy tỉnh thức và suy nghiệm! Đó là con đường duy nhất để thực hành, để chứng đạt. Tỉnh thức trong từng sát na; tỉnh thức trong từng hành động, suy nghĩ và lời nói.

*“Bất thành linh giây đứt thùng rơi,*

*Không còn nước, không còn trăng trong nước,*

*Tay tôi rỗng không, chẳng có vật gì,*

*Tâm tôi rỗng không, chẳng có vật gì.”*



Đó chính là những gì mà đức Phật chứng ngộ; đó chính là định nghĩa một vị Phật là gì.

*“Không – Vạn vật giai không”*

“Không” không có nghĩa là trống trơn, không có gì, nghĩa phủ định. “Không” có nghĩa là “Có” – “Có” có nghĩa là “Không”. Sắc tức thị Không, Không tức thị Sắc; Sắc bất dị Không, Không bất dị Sắc (Sắc tức là Không, Không tức là Sắc; Sắc chẳng khác Không, Không chẳng khác Sắc (Bát Nhã Tâm Kinh)).

“Không” trong tay có nghĩa là suối nguồn giác ngộ trong tay. Vạn vật giai không; không có cái tướng của ta, không có cái tướng của người, không có tướng của chúng sinh, không có tướng lãnh thọ của chúng sinh (Kinh Kim Cang).

Một khi bốn cái tướng đó đều Không thì bạn đã chạm tới bộ mặt thật của Thiên rồi vậy. Và Chiyono đã tìm ra, đã thấy “Không Nước, Không Trăng”

*“Tay tôi rỗng không, chẳng có vật gì*

*Tâm tôi rỗng không...”*

*Trích đoạn dịch trong “No Water No Moon”  
của Bhagwan Shree Raneesh*





### **Thay Lời Kết:**

*Chúng ta nắm giữ đồng hồ cát trong tay, nhưng không thể ngăn cản nhịp chảy đều đặn của bụi thời gian. Thể xác chìm đắm say mê trong giấc mộng phồn hoa, có mấy ai cởi bỏ được chiếc áo khoác mang tên vật chất, dám nhìn thẳng vào bản chất con người thật của mình chứ, và mấy ai có thể sống dừng dừng, không ham hư vinh, không cầu danh lợi, hay bằng lòng cuộc sống đạm bạc nhưng vẫn hành thiện mang lại niềm vui cho đời trong chốn đô hội hoa lệ.*

Thiên Cổ Nhu Tình



*Càng trưởng thành, bạn sẽ nhận ra rằng tranh luận đúng sai hơn thua với người khác đôi khi không còn quan trọng nữa. Quan trọng hơn cả là chỉ muốn bình yên.*

Góp nhặt

*Hãy sống là chính mình, bình thường nhưng không tầm thường.*

Góp nhặt

*Khi nào bạn thật sự buông xuống thì lúc ấy bạn sẽ hết phiền não.*

Góp nhặt

*Bình yên đến từ bên trong. Đừng tìm nó bên ngoài.*

Góp nhặt

## **Phương danh quý ân nhân ủng hộ ấn tống kinh sách:**

### **Tiểu bang Washington D.C. và Virginia:**

- Sư Cô Nhất Niệm 320 USD
- Giới tử tu Bát Quan Trai 220
- Đạo hữu Tịnh Dương 20
- Đạo hữu Như Ngọc 20
- Đạo hữu Từ Bảo Thành 20
- Đạo hữu Diệu Đạo 50
- Đạo hữu Tịnh Trí 50
- Đạo hữu Từ Bảo Liên 50
- Đạo hữu Quảng Diệu Hiếu 40
- Đạo hữu Từ Chân Đạo 20
- Đạo hữu Thiện Chiếu 50
- Đạo hữu Như Ngọc 40
- Đạo hữu Tịnh Lạc 50
- Đạo hữu Từ Bảo Thái 50

### **Tiểu bang California:**

- Đạo hữu Tín Hậu 100
- Đạo hữu Minh Chiếu 300
- Đạo hữu Như Linh 300

Trân trọng tri ân.  
Nam mô A Di Đà Phật.

### **Sách và trang mạng tham khảo:**

1. A Tree In A Forest của Ajahn Chah
  2. Food For The Heart của Ajahn Chah
  3. Unshakable Peace của Ajahn Chah
  4. Pointing The Way của Bhagwan Shree Raneesh
  5. No Moon No Water của Bhagwan Shree Ra neesh
  6. Buddhism For Beginners của Thubten Chodron
  7. Awaken Everyday của Thubten Chodron
  8. It's Up To You của Dzigar Kontrul
  9. Tiểu sử thiền sư Ajahn Chah
- <https://chiasedaophat.com/ajahn-chah/>



HỘI LUẬT GIA VIỆT NAM  
NHÀ XUẤT BẢN HỒNG ĐỨC  
65 Tràng Thi - Quận Hoàn Kiếm - Hà Nội  
Email: nhaxuatbanhongduc65@gmail.com  
Điện thoại: 024.39260024 - Fax: 024.39260031

## *Hương Vị Giáo Pháp*

Thích Nữ Minh Tâm

Chịu trách nhiệm xuất bản:  
Giám đốc: Bùi Việt Bắc  
Chịu trách nhiệm nội dung  
Tổng biên tập: Lý Bá Toàn  
Biên tập: Th.S Nguyễn Khắc Oánh  
Trình bày: LN

Đối tác liên kết: Thích Thái Tuệ  
17/11a đường 14b, p. Bình Hưng Hòa A, q. Bình Tân, tp. HCM

*In lần thứ 1. Số lượng 500 cuốn, khổ 13.5x20.5 cm,  
in tại xí nghiệp in Fahasa,  
774 Trường Chinh, P.15, Q. Tân Bình, TP.HCM  
Số XNĐKXB: 3408-2023/CXBIPH/37-100/HĐ  
Số QĐXB: 353/QĐ-NXBHĐ  
In xong và nộp lưu chiểu năm 2023  
Mã số ISBN: 978-604-482-112-2*