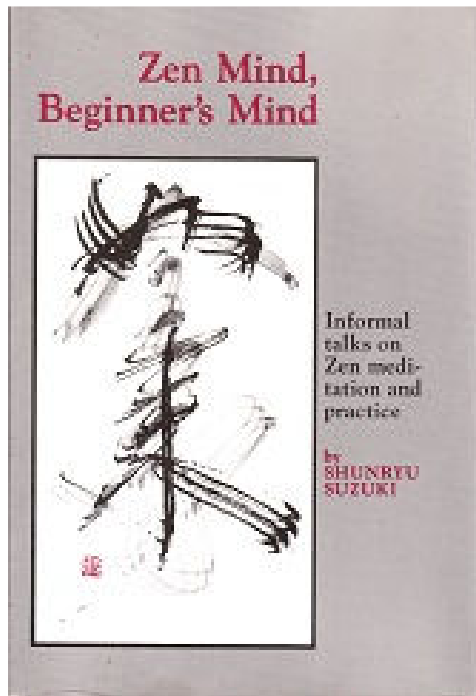


SHUNRYU SUZUKI  
Đỗ Đình Đồng dịch

# TÂM THIỀN, TÂM BAN SƠ



Những bài Tiểu tham  
về Thiền định và Tu tập  
của Shunryu Suzuki

Nguyên tác: Zen Mind, Beginner's Mind

Tác giả: Shunryu Suzuki

Thu âm & Biên tập: Marian Derby

Hiệu đính: Trudy Dixon

Việt dịch; Đỗ Đình Đồng

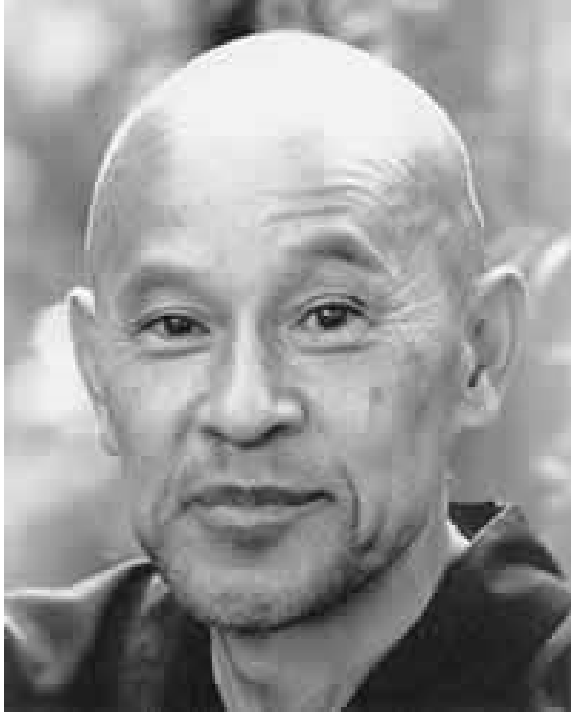
Kính dâng Thầy tôi  
Đại Hòa Thượng Gyokujun So-on

**Cùng Người Dịch:***Đã dịch:*

Góp Nhặt Cát Đá	<i>Thiền sư Muju</i>
Milarepa, Con Người Siêu Việt	<i>Rechung/Tsang Nyon</i>
Gửi Lại Trần Gian	<i>Jetsun Milarepa</i>
Ba Trụ Thiền	<i>Philip Kapleau</i>
Thiền Vô Niệm	<i>Daisetz T. Suzuki</i>
Đạo Bước Vườn Thiền	<i>Đỗ Đình Đồng</i>
Tiếng Sáo Thép	<i>Thiền Khi Như Huyền</i>
Trung Luận	<i>Bồ-tát Long Thọ</i>
Đạo Ca Milarepa	<i>Jetsun Milarepa</i>
Du-già Tây tạng, Giáo Lý & Tu Tập	<i>Garma C. C. Chang</i>
Sáng Tỏ Tâm Bình Thường	<i>Dakpo Tashi Namgyal</i>
Tánh Không trong Truyền Thống Phật Giáo Tây Tạng	<i>Thrangu Rinpoche</i>
Luận Phật Tánh (Uttara Tantra)	<i>Bồ-tát Di Lặc &amp; Vô Trước</i>
Đôi Lời Phật Dạy	<i>Đỗ Đình Đồng</i>
Tâm Thiền, Tâm Ban Sơ	<i>Shunryu Suzuki</i>

*Đang dịch:*

Tâm Bình Thường, Tâm Phật	<i>Shunryu Suzuki</i>
---------------------------	-----------------------



Shunryu Suzuki



Sơ Tâm

Thư pháp của Shunryu Suzuki

## Mục lục

Lời người dịch	9
Lời tựa của Huston Smith	11
Dẫn nhập của Richard Baker	14
Mở đầu: Sơ tâm	21

### Phần I Tu Tập Đúng

Tư thế	24
Thở	27
Kiểm soát	30
Sóng tâm	32
Cổ tâm	34
Cốt tủy của Thiền	36
Bất nhị	38
Lễ bái	41
Không gì đặc biệt	44

### Phần II Thái Độ Đúng

Con đường nhất tâm	48
Lặp đi lặp lại	50
Thiền và sự kích động	52
Nỗ lực chân chính	53
Không dấu vết	56
Thượng đế cho	59
Sai lầm trong tu tập	65
Giới hạn hoạt động của mình	68
Học chính mình	70
Mài ngói	73
Kiên định	76
Thông tri	79
Tiêu cực và tích cực	82
Niết-bàn, cái thác nước	85

### Phần III Hiểu Đúng

Tinh thần Thiền truyền thống	89
Vô thường	92
Phẩm tính của hiện thể	94
Tự nhiên	96
Tánh không	100
Sẵn sàng, chú tâm	102
Tin vào không	104
Ràng buộc, không ràng buộc	107
Yên tĩnh	109
Kinh nghiệm, không phải triết lý	111
Phật giáo nguyên thủy	113
Bên kia ý thức	116
Giác ngộ của Phật	119
Lời cuối sách: Tâm thiền	122
Vài nét tiểu sử của Lão sư Suzuki	128
Thư mục	129



**LỜI NGƯỜI DỊCH** Trong sứ mệnh truyền Thiền từ Nhật Bản sang phương Tây, cụ thể và trực tiếp là Hoa Kỳ, trong thế kỷ 20, có hai hình ảnh nổi bật cùng mang họ Suzuki là: Daisetz Suzuki và Shunryu Suzuki.

Daisetz Suzuki (Linh Mộc Đại Chuyết, 1870-1966), với kinh nghiệm tu tập và sống Thiền, và với kiến thức rất uyên thâm về Thiền, ông đã chủ yếu quảng bá Thiền với người phương Tây qua những bài viết có hệ thống và đã được in thành sách tạo ảnh hưởng sâu rộng khắp nơi trên thế giới, như *Essays in Zen Buddhism, The Zen Doctrine of No Mind, Manual of Zen, The Training of the Zen Buddhist Monk*, v. v... Đồng thời ông cũng đã giảng dạy Thiền ở một số trường đại học và diễn thuyết về Thiền nhiều nơi trên đất nước Hoa Kỳ cũng như một vài nước khác ở châu Âu. Nói chung, Thiền được Daisetz Suzuki truyền bá là Thiền công án.

Shunryu Suzuki (Linh Mộc Tuấn Long, 1905-1971) chủ yếu truyền Thiền bằng cách tự mình ngồi thiền và những người muốn tu học cùng đến tham gia ngồi thiền với sư, dần dần họ trở thành nhóm. Rồi khi ngồi thiền với người học, sư bắt đầu nói những điểm cần thiết và quan trọng trong phép ngồi *chỉ quán đã tọa* (shikantaza), tức phép ngồi Thiền sư Đạo Nguyên chủ yếu xiềng dương. Những bài nói của sư được các đệ tử ghi âm, chép lại, hiệu đính thành sách và cho xuất bản như *Zen Mind, Beginner's Mind, Not Always So, Branching Streams Flow in the Darkness*, v.v...

Một trong các tập sách đó, *Zen Mind, Beginner's Mind* (Tâm Thiền, Tâm Ban Sơ) đã trở thành kinh điển cho những ai tu tập Thiền theo sự chỉ dạy của sư. Trong *Zen Mind, Beginner's Mind* và *Not Always So* (Không Phải Luôn Luôn Như Vậy), Shunryu Suzuki xiềng dương rất sâu rộng pháp tu chỉ quán đã tọa, là pháp tu chỉ ngồi mà không dùng công án, và dùng pháp tu này để huấn luyện đệ tử của mình. Thiền của sư thuộc dòng Thiền Tào Động Nhật Bản, tức là được truyền xuống từ Thiền sư Đạo Nguyên ở thế kỷ 13.

Có thể nói, cùng với *Ba Trụ Thiền* (The Three Pillars of Zen) của Philip Kapleau, *Tâm Thiền, Tâm Ban Sơ* (*Zen Mind, Beginner's Mind*) của Shunryu Suzuki đã và đang ảnh hưởng rất sâu rộng trong giới học và tu Thiền ở Hoa Kỳ và những nơi khác ở phương Tây. Đến nay, cả hai đều đã có truyền thừa riêng trên đất Hoa Kỳ. Dòng Thiền

của Shunryu Suzuki ở Nam Hoa Kỳ và dòng Thiền của Philip Kapleau ở Bắc Hoa Kỳ.

*Tâm Thiền, Tâm Ban Sơ* được chúng tôi dịch từ nguyên tác, *Zen Mind, Beginner's Mind*, gồm những bài tiểu tham do Shunryu Suzuki nói trực tiếp bằng tiếng Anh với đệ tử và được Marian Derby, một đệ tử thân cận của sư, thu âm trên băng, rồi chép lại, sau đó được Trudy Dixon, một đệ tử thân cận khác của sư, hiệu đính và sắp xếp lại thành sách. Cuối cùng, nó được Lão sư Richard Baker, người thừa kế Pháp của Lão sư Shunryu Suzuki, nhuận chính và trông nom việc xuất bản, và được nhà xuất bản Weatherhill ấn hành lần đầu tiên vào năm 1970, và lần thứ hai mươi vào năm 1993 tại New York, Hoa Kỳ. Ngôn ngữ được dùng để dịch ở đây là tiếng Việt phổ thông, cố gắng tương ứng với tiếng Anh được Lão sư Suzuki dùng trong lúc nói, đặc biệt là sư rất ít khi dùng thuật ngữ Phật giáo. Và ngay khi nói bằng tiếng Anh, ngôn ngữ nói của sư cũng thuộc dạng đặc biệt, như đã được các đệ tử người Mỹ cảm nhận. Sư đã sáng tạo một số đặc ngữ riêng của mình, vừa mang tính chất Đông phương vừa mang tính chất Tây phương, để truyền đạt Thiền của sư, khiến người nghe (đệ tử của sư) vừa ngỡ ngàng vừa thích thú và cố gắng thâm nhập điều sư muốn truyền đạt.

Cuối cùng, dù đã cố gắng nhiều trong khi dịch nhưng chắc vẫn còn có chỗ sai sót, mong độc giả rộng lượng chỉ bảo cho. Đa tạ.

*Frederick, Thu 2015*  
Đỗ Đình Đồng

**LỜI NÓI ĐẦU** Hai Suzuki. Nửa thế kỷ qua, trong việc làm “đem cây trồng nơi khác” có tầm quan trọng có tính cách lịch sử của nó đã được ví với sự chuyển dịch sang tiếng La-tin những tác phẩm của Aristotle vào thế kỷ thứ 13 và những tác phẩm của Plato vào thế kỷ 15, Daisetz Suzuki đã một tay mang Thiền (Zen) đến phương Tây. Năm mươi năm sau, Shunryu Suzuki đã làm một điều quan trọng không kém. Trong tập sách duy nhất này của ông, lần đầu tiên đã ra đời ở đây với bìa mỏng, đã âm vang một cách chính xác sự chú ý theo dõi mà những người Mỹ thích Thiền cần nghe.

Trong khi Thiền của Daisetz Suzuki (Linh Mộc Đại Chuyết) thường mang kịch tính, thì Thiền của Shunryu Suzuki (Linh Mộc Tuấn Long) có tính cách bình thường. *Satori* (ngộ) là tâm điểm đối với Daisetz, và phần lớn chính sự lôi cuốn của động thái này đã làm cho những bài viết của ông rất lôi cuốn. Những chữ *ngộ* (satori) và *kiến tánh* (kensho), và những từ ngữ tương tự như thế, không bao giờ xuất hiện trong sách của Shunryu Suzuki.

Bốn tháng trước khi ông mất, khi có cơ hội tôi đã hỏi ông tại sao *ngộ* không hiện hình trong sách ông, thì vợ ông nghiêng về phía tôi thì thào một cách ranh mãnh, “ấy là vì ông ấy không có *ngộ*”; vì thế Lão sư (Roshi) đập nhẹ cây quạt lên bà trong sự kinh ngạc khỏi hải với ngón tay dè lên môi ông nói, “Suyt! Đừng nói cho ông ấy biết!” Khi tiếng cười của chúng tôi lắng xuống, ông nói một cách đơn giản, “Ấy không phải là *ngộ* không quan trọng, mà vì nó không phải là phần Thiền cần nhấn mạnh.”

Lão sư Suzuki ở Hoa kỳ với chúng ta chỉ mười hai năm – một chu kỳ đơn giản theo cách tính năm của người Á Đông – nhưng số năm ấy cũng đã đủ. Qua việc làm của người đàn ông nhỏ bé, trầm tĩnh này mà bây giờ có tổ chức Thiền Tào Động thịnh phát trên đại lục của chúng ta. Cuộc đời ông tiêu biểu Đạo của Tào Động hoàn hảo đến độ người và Đạo hòa nhập vào nhau. “Thái độ vô ngã của ông không lưu lại cho chúng ta một sự kỳ quặc quái gỡ nào để mà thêm dệt. Mặc dù ông không tạo sóng và để lại dấu vết như một nhân vật theo nghĩa thể gian, ấn tượng những bước chân của ông trong thế

giới lịch sử vô hình dẫn thẳng đến.”<sup>1</sup> Những đài kỷ niệm của ông là Thiền viện đầu tiên ở phương Tây, Zen Mountain Center ở Tassajara; vùng lân cận thành phố, Zen Center ở San Francisco; và cho quần chúng rộng rãi là tập sách này.

Không để lỡ cơ hội, ông đã chuẩn bị cho đệ tử của ông trong giây phút khó khăn nhất của họ, khi sự hiện diện hiển nhiên của ông biến vào không:

Nếu khi tôi chết, trong giây phút hấp hối, quý vị biết, nếu tôi đau khổ thì cũng phải thôi; đó là Phật đau khổ. Không có bối rối trong ấy. Có thể mọi người sẽ đấu tranh bởi vì sự đau đớn thể xác hay sự đau đớn tinh thần cũng vậy. Nhưng như vậy cũng không sao, đó không phải là vấn đề. Chúng ta nên biết ơn nhiều vì đã có một thân xác bị giới hạn... như thân xác của tôi, hay như của quý vị. Nếu quý vị có một đời sống không giới hạn, thì đó sẽ thực là vấn đề cho quý vị.

Và ông đã an bài sự kế thừa. Trong buổi lễ ở Mountain Seat, ngày 21 tháng 11, 1971, ông đã chỉ định Richard Becker làm người thừa kế Pháp của ông. Chứng bệnh ung thư của ông đã phát triển đến độ ông chỉ có thể bước tới được nhờ vào sự trợ giúp đặc biệt của người con trai của ông. Dù vậy, với mỗi bước đi, chiếc gậy của ông nện xuống sàn nhà bằng ý chí sắt thép của Thiền cho thấy bề ngoài hiền từ của ông. Baker thọ nhận chiếc y choàng với bài kệ:

This piece of incense  
Which I have had for a long long time  
I offer with no-hand  
To my Master, to my friend, Suzuki Shunryu Daiosho  
The founder of these temples.  
There is no measure of what you have done.

Walking with you in Buddha's gentle rain

---

<sup>1</sup> Trích lời bày tỏ lòng tôn kính của Mary Farkas trong *Zen Note*, Thiền Viện Đầu Tiên của Hoa Kỳ, tháng giêng, 1972.

Our robes are soaked through,  
But on the lotus leaves  
Not a drop remains.

Nén nhang này  
Con đã có từ lâu, lâu lắm  
Con dâng phải không với bàn tay  
Lên Thầy, bạn con, Đại Hòa thượng Suzuki Shunryu  
Người sáng lập các ngôi chùa này.  
Không có thước nào đo được những gì người đã làm.

Cùng bước với người trong mưa Phật dịu dàng  
Y của chúng ta ướt sũng,  
Nhưng trên những chiếc lá sen  
Không giọt nào đọng lại.

Hai tuần lễ sau, Sư viên tịch, và trong tang lễ vào ngày 04 tháng 12, Lão sư Backer nói với đại chúng tụ tập tỏ lòng tôn kính:

Không dễ gì làm thầy hay làm đệ tử, mặc dù đó là niềm vui vĩ đại nhất trong đời này. Không dễ gì đến mảnh đất không Phật giáo và rời bỏ nó, mang nhiều đệ tử, tu sĩ, và cư sĩ theo con đường ấy và làm thay đổi cuộc đời của hàng nghìn người trên khắp đất nước này; không dễ gì khởi đầu và nuôi dưỡng một tự viện, một cộng đồng thành phố, và những trung tâm tu tập ở California và nhiều nơi khác trên đất nước Hoa Kỳ. Nhưng “sự không dễ gì” này, sự thành tựu phi phàm này, đã dễ dàng yên nghỉ với sư, vì sư đã cho chúng ta chân tánh của chúng ta từ tự tánh chân thật của sư. Sư đã để lại cho chúng ta nhiều như bất cứ người nào có thể để lại, mọi sự thiết yếu, tâm trí và trái tim Phật, sự tu tập Phật, giáo lý và đời sống Phật. Sư ở đây nơi mỗi người trong chúng ta, nếu chúng ta muốn vậy.

Huston Smith  
*Giáo sư Triết học*  
*Học viện Kỹ thuật Massachusetts*

**DẪN NHẬP** Đối với một đệ tử của Lão sư Suzuki, tập sách này sẽ là tâm của Lão sư Suzuki – không phải cái tâm tầm thường hay tâm cá nhân của sư, mà là tâm Thiền của sư, cái tâm của thầy sư, Đại Hòa thượng Gyukujun, cái tâm của Thiền sư Đạo Nguyên (Dogen zenji), cái tâm của toàn bộ sự truyền thừa – gián đoạn hay không gián đoạn, lịch sử hay huyền thoại – của các thầy, tổ, tăng nhân, và cư sĩ từ thời Phật đến ngày nay, và nó sẽ là tâm của Phật, tâm tu Thiền. Nhưng đối với đa số độc giả, tập sách sẽ là một thí dụ về một Thiền sư nói và dạy như thế nào. Nó sẽ là một tập sách chỉ dạy về tu Thiền như thế nào, về đời sống Thiền, và về thái độ và sự hiểu biết làm cho sự tu Thiền khả hữu. Đối với bất cứ người đọc nào, tập sách cũng sẽ là sự khuyến khích để nhận ra tự tánh mình, tâm Thiền của mình.

Tâm Thiền là một trong những ngữ cú bí ẩn được các bậc thầy dạy Thiền dùng làm cho chúng ta chú ý đến chính mình, vượt qua bên kia ngôn từ và nghi vấn cái tâm và con người của chính chúng ta là gì. Đây là mục đích của tất cả việc dạy Thiền – làm cho chúng ta nghi vấn và trả lời nghi vấn bằng sự biểu hiện thâm sâu nhất của tự tánh chúng ta. Thư pháp trên bìa trước của tập sách này viết bằng chữ Nhật đọc là *nyorai* (như lai) hay *tathagata* trong tiếng Phạn. Đây là một danh hiệu chỉ Phật có nghĩa là “bậc đi theo đường đạo, trở về từ chơn như, hay như tánh, *tánh là* (is-ness), tánh không, bậc hoàn toàn viên mãn.” Ấy là nguyên lý nền tảng khiến cho một vị Phật khả hữu xuất hiện. Ấy là tâm Thiền. Lúc Lão sư Suzuki viết chữ này – sư dùng cây bút lông làm bằng cái đầu đã xơ chỉ của một trong những chiếc lá to của loài cây ngọc giá (*yucca*) hình lưỡi kiếm mọc trên các vùng núi quanh Trung tâm Zen Mountain Center – sư nói: “Đây có nghĩa Như Lai là thân của toàn thể trái đất.”

Tu tập tâm Thiền là sơ tâm hay tâm của người mới bắt đầu. Cần sự ngây thơ trong tham vấn đầu tiên – Tôi là cái gì? – qua suốt sự tu tập Thiền. Tâm của người mới bắt đầu thì trống không, không có những thói quen của chuyên gia, sẵn sàng chấp nhận, nghi ngờ, và mở ra trước tất cả mọi khả hữu. Ấy là loại tâm có thể thấy sự vật như chúng hiện hữu, mà từng bước một và trong chớp nhoáng liền nhận ra bản tánh của mọi sự vật. Sự tu tập tâm Thiền được tìm thấy trong suốt tập sách này. Một cách trực tiếp hay đôi khi chỉ là ám chỉ, mọi

phân đoạn của tập sách quan tâm đến câu hỏi làm thế nào duy trì thái độ này qua thiền định và trong đời sống của chúng ta. Đây là cách dạy của người xưa, dùng ngôn ngữ đơn giản nhất và những tình thế của đời sống hằng ngày. Điều này có nghĩa là người học nên tự dạy mình.

Sơ tâm (tâm của người mới bắt đầu) là một ngữ cú sở thích của Thiền sư Đạo Nguyên. Thư pháp ở trang đầu sách, cũng của Lão sư Suzuki, đọc là *shoshin* (sơ tâm), hay tâm của người mới bắt đầu tu. Thư pháp Thiền là viết theo cách giản dị nhất như mình là người mới bắt đầu, không cố gắng làm cái gì đó có tính cách kỹ xảo hay đẹp, nhưng viết một cách đơn giản với sự chú ý trọn vẹn như mình đang khám phá cái gì mình viết lần đầu tiên; lúc ấy bản tánh đầy đủ của mình sẽ ở trong cách viết của mình. Đây là cách tu tập từng giây phút.

Tập sách này được Marian Derby, một đệ tử thân cận của Lão sư Suzuki và là người tổ chức của nhóm Thiền Los Altos, thai nghén và khởi sự. Lão sư Suzuki tham dự những buổi thiền định tọa thiền của nhóm này một hay hai lần một tuần, và sau mỗi thời thiền định sư nói chuyện với họ, khuyến khích họ tu tập và giúp họ về các vấn đề. Marian đã thu âm những bài nói của sư và khi nhóm phát triển sớm thấy các bài nói có được sự liên tục và phát triển có tác dụng tốt như là một quyển sách và có thể là một ngữ lục được cần đến nhiều về tinh thần và giáo lý đáng chú ý của Lão sư Suzuki. Từ những ghi âm của các bài nói ấy qua một thời gian mấy năm, Marian đã chép ra và kết tập chúng lại với nhau thành bản thảo đầu tiên của tập sách này.

Rồi một đệ tử thân cận khác của Lão sư Suzuki, Trudy Dixon, người có nhiều kinh nghiệm hiệu đính xuất bản của Zen Center, *Wind Bell*, đã hiệu đính và chỉnh đốn bản thảo để xuất bản. Hiệu đính loại sách này và giải thích lý do tại sao sẽ giúp cho độc giả hiểu tập sách tốt hơn thì không phải dễ. Lão sư Suzuki dùng cách khó nhất nhưng đầy thuyết phục để nói về Phật giáo – nhất là những tình huống hằng ngày của đời sống con người – cố gắng chuyển vận toàn bộ giáo lý trong những câu nói đơn giản như “Uống trà đi.” Người hiệu đính phải cảnh giác về những phức tạp phía sau những phát biểu như thế để không hiệu đính bỏ đi chân nghĩa của các bài nói vì sự trong sáng hay về mặt ngữ pháp. Cũng vậy, không biết rõ Lão sư

Suzuki và không có kinh nghiệm làm việc với sư, thì dễ hiệu đính bỏ đi cái hiểu bối cảnh mà nó là nhân cách hay năng lực hay ý chí của sư vì cùng những lý do đó. Và cũng dễ hiệu đính bỏ đi cái tâm sâu xa của độc giả cần sự lặp đi lặp lại, luận lý có vẻ u tối, và tính thi ca để biết chính nó. Những đoạn dường như u tối hay rõ ràng thường chiếu sáng khi đọc chúng rất cẩn thận, thắc mắc muốn biết tại sao người này nói điều như thế.

Sự hiệu đính còn phức tạp hơn nữa do sự kiện Anh ngữ mang tính nhị nguyên rất sâu đậm trong những giả định căn bản của nó và qua hằng thế kỷ nó không có cơ hội để phát triển cách diễn đạt những ý nghĩ phi nhị nguyên của Phật giáo như Nhật ngữ. Lão sư Suzuki dùng một cách rất tự do những từ ngữ khác nhau về văn hóa này, biểu hiện mình trong sự kết hợp cách suy nghĩ mang thuộc tính tình cảm của người Nhật và cách mang ý tưởng đặc biệt phương Tây cho những người lắng nghe sư tạo nên một ý nghĩa toàn hảo về các mặt thi ca và triết lý. Nhưng trong sự chép lại, những chỗ ngắt hơi, nhịp điệu, và nhấn mạnh khiến cho lời sư có ý nghĩa sâu xa hơn và giữ những ý nghĩ của sư lại với nhau thì có khuynh hướng bị đánh mất. Vì thế, Trudy đã làm việc với Lão sư Suzuki để giữ lại ngôn từ và ý vị nguyên bản của sư, và như thế tạo được một bản thảo bằng Anh ngữ có thể hiểu được.

Trudy chia sách theo sự nhấn mạnh thành ba phần – Tu tập Đúng, Thái độ Đúng, và Hiểu Đúng – một cách sơ lược tương ứng với thân, cảm giác và tâm. Cô ấy cũng chọn nhan đề cho các cuộc nói chuyện và các đề từ theo sau các nhan đề, chúng thường được lấy từ chính các bài thuyết giảng. Dĩ nhiên những sự lựa chọn ấy có hơi độc đoán, cô ấy đã làm như thế để tạo nên sự khân trương giữa các phần đặc biệt, nhan đề, và đề từ, và chính các bài nói. Sự tương quan giữa các bài nói và các yếu tố thêm vào này sẽ giúp độc giả thăm dò các bài thuyết giảng. Bài nói duy nhất vốn không phải công hiến cho nhóm Los Altos là lời Bạt ở cuối sách. Nó là sự cô đọng của hai bài nói được ban cho khi Trung tâm Zen Center dời đến trụ sở mới ở San Francisco.

Chỉ bao lâu sau khi hoàn tất việc làm sách này, Trudy mất vì bệnh ung thư lúc ba mươi tuổi. Cô ấy để lại hai người con, Annie và Will, và chồng của cô, Mike, một họa sĩ. Anh ấy đóng góp bức tranh



con ruồi ở trang 64. Là một Thiền sinh trong nhiều năm, khi được yêu cầu làm một cái gì cho tập sách này, anh ấy nói: “Tôi không thể vẽ tranh Thiền. Tôi không thể vẽ vì cái gì khác hơn là vẽ tranh. Chắc chắn tôi không thể xem vẽ tranh về tọa cụ (zafu) hay hoa sen hay vật thay thế một cái gì đó. Dù tôi có thể thấy được ý tưởng này.” Một con ruồi hiện thực thường hiện đến trong các bức tranh của Mike. Lão sư Suzuki rất thích con nhái ngồi rất tĩnh lặng có thể là nó buồn ngủ, nhưng đủ cảnh giác để chú ý đến mọi côn trùng đến gần nó. Có thể con ruồi đang chờ con nhái.

Trudy và tôi cùng nhau làm việc về tập sách trong nhiều cách và cô ấy yêu cầu tôi hoàn thành việc hiệu đính, viết lời giới thiệu và trông coi việc xuất bản nó. Sau khi để ý đến mấy nhà xuất bản, tôi thấy rằng John Weatherhill, Inc., qua Meredith Weatherby và Audie Bock, là có thể trau chuốt, thiết kế, và xuất bản tập sách này đúng theo cách nó nên được xuất bản. Bản thảo đã được Giáo sư Kogen Mizuno, trưởng phân khoa Nghiên cứu Phật giáo, Đại học Komazawa, và là một học giả xuất sắc về Phật giáo Ấn độ, đọc trước khi xuất bản. Ông đã rộng lượng giúp chuyên chữ các thuật ngữ Phật giáo Phạn ngữ và Nhật ngữ.

Lão sư Suzuki không bao giờ nói về quá khứ của mình, nhưng đây là những gì tôi ghép từng mảnh lại với nhau. Sư là đệ tử của Đại hòa thượng (Daiosho) Gyukujun So-on, một trong những Thiền sư Tào Động hàng đầu vào thời ấy. Dĩ nhiên sư cũng có những vị thầy khác, một trong các vị ấy nhấn mạnh sự hiểu biết sâu xa và cẩn thận về các kinh. Cha của Lão sư Suzuki cũng là một Thiền sư, và khi còn là một cậu bé, Suzuki đã bắt đầu tập sự dưới Gyokujun, một đệ tử của cha sư. Lão sư Suzuki đã được thừa nhận là một Thiền sư khi sư còn khá trẻ, tôi nghĩ vào khoảng ba mươi tuổi. Trách nhiệm của sư ở Nhật Bản gồm cả nhiều ngôi chùa và một tự viện, và sư chịu trách nhiệm xây lại năm bảy ngôi chùa. Trong Chiến tranh Thế giới Thứ hai, sư là người lãnh đạo một nhóm hoạt động hòa bình ở Nhật. Khi còn trẻ sư đã thích đến châu Mỹ, nhưng đã từ bỏ ý tưởng ấy lâu rồi trước khi sư được một người bạn yêu cầu sư đến San Francisco trong một hay hai năm để dẫn dắt cộng đồng Phật giáo Tào Động Nhật Bản ở đó.

Vào năm 1958, lúc năm mươi ba tuổi, sư đến Mỹ. Sau khi đã triển hoãn sự trở về mấy lần, sư quyết định ở lại Mỹ. Sư ở lại bởi vì sư thấy rằng người Mỹ có sơ tâm (shoshin), mà họ có một vài tiên niệm về Thiền, khá mờ trống với nó, và tin tưởng rằng nó có thể giúp đời sống của họ. Sư thấy họ đặt vấn đề Thiền theo cách nó mang lại đời sống Thiền. Chẳng bao lâu sau khi sư đến, nhiều người đã ghé lại và hỏi họ có thể học Thiền với sư không. Sư nói sư ngồi thiền vào mỗi sáng sớm và họ có thể tham gia nếu họ thích. Từ đó một nhóm Thiền khá lớn phát triển quanh sư – bây giờ có sáu địa điểm ở California. Hiện tại, sư dùng phần lớn thời giờ của sư ở Trung tâm Zen Center, số 300 đường Page, San Francisco, nơi có khoảng sáu mươi học viên sống và nhiều người nữa tọa thiền thường xuyên, và ở Trung tâm Zen Mountain Center ở Tassajara Springs bên trên Thung lũng Carmel. Trung tâm sau là Thiền viện đầu tiên ở Mỹ và ở đó có khoảng sáu mươi học viên khác sống và tu tập trong những thời kỳ ba tháng hay dài hơn.

Trudy cảm thấy rằng hiểu các Thiền sinh cảm thấy thế nào về thầy của họ, nhiều hơn bất cứ việc gì khác, có thể giúp người đọc hiểu các bài nói này. Những gì người dạy thực sự cống hiến cho người học là bằng chứng sống thực mà tất cả những bài nói này và các mục đích dường như khả hữu có thể nhận ra được trong đời này. Càng đi sâu hơn vào tu tập của mình, bạn càng thấy sâu hơn tâm của thầy mình, cho đến cuối cùng bạn thấy rằng tâm của mình và tâm của thầy là tâm của Phật. Và bạn thấy rằng thiền định của tọa thiền là sự biểu hiện hoàn hảo nhất bản tánh thực tế của mình. Sau đây là lời bày tỏ lòng biết ơn và sự kính trọng của Trudy đối với người thầy của cô, miêu tả rất hay mối quan hệ giữa Thiền sư và Thiền sinh:

“Một vị Lão sư là một người hiện thực sự tự do toàn hảo mà nó là tiềm năng cho tất cả mọi con người. Ông hiện hữu một cách tự do trọn vẹn toàn bộ con người ông. Dòng tâm thức của ông không phải là những kiểu mẫu lặp đi lặp lại của tâm thức vị ngã thông thường của chúng ta, mà đúng hơn nó phát sinh một cách tự phát và tự nhiên từ hoàn cảnh thực tế của hiện tại. Những kết quả của điều này nói lên phẩm chất đời sống của ông là phi thường – hăng hái, nghị lực, thẳng thắn, giản dị, khiêm tốn, điềm tĩnh, vui vẻ, sáng suốt không kỳ bí, và lân mẫn vô lượng. Toàn thể con người của ông chứng minh những gì

có nghĩa là sống thực tại hiện tiền. Không nói hay làm một điều gì, chỉ là tác động của sự gặp gỡ một nhân cách đã phát triển như thế có thể đủ để thay đổi toàn bộ cách sống của một người khác. Nhưng cuối cùng nó không phải là những cái phi thường của người thầy làm bối rối, gây tò mò, và làm cho người học trở nên thâm sâu hơn, mà là sự hoàn toàn bình thường của người thầy. Bởi vì ông chỉ là ông, ông là tấm gương cho người học trò. Khi chúng ta ở cùng với ông chúng ta cảm thấy những điểm mạnh và những khuyết điểm của chúng ta không có nghĩa là chúng ta được ông ca tụng hay chỉ trích. Trước sự hiện diện của ông chúng ta thấy bộ mặt xưa nay của mình, và sự phi thường chúng ta thấy chỉ là chân tánh của chúng ta.

Khi chúng ta biết để cho bản tánh của mình tự do, các biên giới giữa thầy và trò biến mất trong dòng hiện thể thâm sâu và niềm vui trong sự khai mở của tâm Phật.”

*Kyoto, 1970*

Richard Baker

TÂM THIỀN,  
TÂM BAN SƠ

*“Ấy là trí tuệ đang tìm trí tuệ”*

## MỞ ĐẦU

**SƠ TÂM** “*Nơi tâm của sơ cơ đầu có nhiều khả thể, nhưng nơi tâm của người chuyên môn thì có ít.*”

Người ta nói rằng tu Thiền khó, nhưng có sự hiểu lầm về lý do tại sao. Nó không khó bởi vì khó ngồi trong tư xếp chéo chân, hay đạt giác ngộ. Nó khó bởi vì khó giữ tâm của chúng ta thanh tịnh và sự tu tập của chúng ta thanh tịnh theo nghĩa nền tảng của nó. Thiền tông đã phát triển theo nhiều cách sau khi nó được thiết lập ở Trung Hoa, nhưng đồng thời, càng lúc nó càng trở thành bất tịnh. Tôi không muốn nói về Thiền Trung Hoa hay lịch sử của Thiền. Tôi quan tâm giúp quý vị giữ sự tu tập của mình không trở thành bất tịnh.

Ở Nhật Bản chúng tôi có ngữ cú *sơ tâm* (shoshin), có nghĩa là “tâm của người mới bắt đầu” (the beginner’s mind). Mục đích của tu tập là luôn luôn giữ sơ tâm của chúng ta. Giả sử quý vị tụng Tâm Kinh Bát Nhã chỉ một lần. Đó có thể là một sự tụng rất tốt. Nhưng điều gì sẽ xảy ra đối với quý vị khi quý vị tụng nó hai lần, ba lần, bốn lần, hay nhiều hơn nữa? Có thể quý vị mất đi thái độ ban đầu một cách dễ dàng. Điều tương tự sẽ xảy ra trong những cách tu Thiền khác của quý vị. Quý vị sẽ giữ được tâm ban đầu của mình trong một lúc, nhưng nếu quý vị tiếp tục tu tập một, hai, ba năm hay nhiều hơn nữa, mặc dù quý vị có thể tiến bộ chút ít, quý vị bị mất ý nghĩa vô hạn của bản tâm.

Đối với người học Thiền, điều quan trọng nhất là không nhị nguyên. “Bản tâm” của chúng ta bao hàm mọi sự vật bên trong nó. Nó luôn luôn phong phú và đầy đủ bên trong chính nó. Quý vị không nên để mất tâm thái tự đủ của mình. Điều này không có nghĩa là cái tâm khép kín, nhưng thực tế là cái tâm rộng lặng và cái tâm sẵn sàng. Nếu tâm quý vị rộng lặng, nó luôn luôn sẵn sàng cho bất cứ điều gì; nó mở ra cho mọi thứ. Trong tâm của người mới bắt đầu có nhiều khả thể; trong tâm của người chuyên môn thì có ít.

Nếu quý vị phân biệt quá nhiều, quý vị giới hạn chính mình. Nếu quý vị quá đòi hỏi hay quá tham lam, tâm của quý vị không phong phú và không đủ. Nếu chúng ta mất bản tâm tự đủ của mình, chúng

ta sẽ mất toàn bộ giới luật. Khi tâm của quý vị trở nên đòi hỏi, khi quý vị mong muốn một điều gì, quý vị sẽ đi đến kết thúc khi vi phạm giới luật của mình: không nói láo, không sát sinh, không tà vạy, và vân vân. Nếu quý vị giữ bản tâm của mình, giới luật của quý vị sẽ tự giữ chúng.

Trong tâm của người mới bắt đầu không có ý nghĩ, “Ta đã đạt được một điều.” Tất cả những ý nghĩ vi ngã giới hạn cái tâm bao la của chúng ta. Khi chúng ta không có ý nghĩ nào về sự đạt được, không có ý nghĩ nào về ngã, chúng ta là những người mới bắt đầu chân chính. Rồi chúng ta thực sự có thể học một điều gì đó. Tâm của người mới bắt đầu là tâm bi. Khi tâm của chúng ta bi mẫn, nó vô biên. Thiền sư Đạo Nguyên, người sáng lập tông phái của chúng ta, luôn luôn nhấn mạnh sự phục hồi bản tâm vô biên của mình quan trọng như thế nào. Rồi chúng ta luôn luôn thành thật với chính mình, trong sự đồng cảm với tất cả chúng sinh, và có thể tu tập thực sự.

Như thế điều khó nhất là luôn luôn giữ sơ tâm của mình. Không cần phải có cái hiểu sâu xa về Thiền. Dù quý vị đọc nhiều văn học Thiền, quý vị phải đọc từng câu với tâm tươi tắn. Quý vị không nên nói, “Tôi biết Thiền là gì,” hay “Tôi đã đạt giác ngộ.” Đây cũng là bí mật thực sự của các nghệ thuật: luôn luôn là người mới bắt đầu. Hãy rất cẩn thận về điểm này. Nếu quý vị khởi sự tu tập tọa thiền, quý vị sẽ bắt đầu cảm kích sơ tâm của mình. Ấy là bí mật của tu Thiền.

PHẦN MỘT  
TU TẬP ĐÚNG

*“Tu tập tọa thiền là cách biểu hiện trực tiếp chân tánh của chúng ta. Nói một cách nghiêm túc, đối với con người, không có cách tu tập nào khác hơn cách tu tập này; không có cách sống nào khác hơn cách sống này.”*

**TƯ THẾ** *“Các hình thức này không phải là phương tiện để có được tâm thái đúng. Thực hiện tư thế này là tự nó có tâm thái đúng. Không cần phải có được một tâm thái nào đặc biệt.”*

Bây giờ tôi thích nói về tư thế tọa thiền của chúng ta. Khi quý vị ngồi trong tư thế hoa sen (kiết già), bàn chân trái của quý vị ở trên đùi phải, và bàn chân phải của quý vị ở trên đùi trái của mình. Khi xếp chéo chân như thế này, dù cho chúng ta có chân phải và chân trái, chúng đã trở thành một. Tư thế biểu hiện nhất thể của nhị nguyên: không phải hai, và không phải một. Đây là giáo lý quan trọng nhất: không phải hai, và không phải một. Thân và tâm của chúng ta không phải hai, và không phải một. Nếu quý vị nghĩ thân và tâm của quý vị là hai, vậy là sai; nếu quý vị nghĩ chúng là một, vậy cũng sai. Thân và tâm của chúng ta cả hai, là hai và một. Chúng ta thường nghĩ rằng nếu cái gì đó không phải là một, nó còn hơn là một; nếu nó không phải là số ít, nó là số nhiều. Nhưng trong kinh nghiệm thực tế, đời sống của chúng ta không chỉ là số nhiều, mà cũng là số ít. Mỗi người trong chúng ta vừa tùy thuộc vừa không tùy thuộc.

Sau một ít năm chúng ta sẽ chết. Nếu chúng ta chỉ nghĩ rằng đó là sự chấm dứt của đời mình, đây là hiểu sai. Nhưng mặt khác, nếu chúng ta nghĩ rằng chúng ta không chết, đây cũng là sai. Chúng ta chết, và chúng ta không chết. Đây là hiểu đúng. Một vài người có thể nghĩ rằng tâm của chúng ta hay linh hồn của chúng ta hiện hữu mãi mãi, và chỉ là thân xác của chúng ta chết mà thôi. Nhưng điều này không hẳn đúng, bởi vì cả thân và tâm đều có kết thúc của chúng. Nhưng đồng thời nghĩ rằng chúng hiện hữu vĩnh cửu cũng đúng. Và dù cho chúng ta có thể nói tâm và thân, thực ra chúng là hai mặt của một đồng xu. Đây là hiểu đúng. Như thế khi chúng ta ngồi tư thế này nó biểu tượng chân lý. Khi tôi đặt bàn chân trái lên phía bên phải của thân, và bàn chân phải lên phía bên trái của thân, tôi không biết cái nào là cái nào. Như thế nó có thể là bên trái hoặc bên phải.

Điều quan trọng nhất trong khi ngồi tư thế tọa thiền là giữ cột xương sống của mình thẳng đứng. Tai và vai của quý vị nên ở trên một đường. Hãy thư giãn vai của mình, và đẩy phía sau đầu lên hướng về phía trần nhà. Và quý vị kéo cằm của mình vào. Khi cằm của quý vị nghiêng lên, quý vị không có sức mạnh trong tư thế ngồi



của mình; có lẽ quý vị đang mơ mộng. Cũng để có sức mạnh trong tư thế của mình, hãy ép hoành cách mạc xuống hướng về phía *dan dien* (hara) hay bụng dưới. Điều này sẽ giúp quý vị duy trì sự thăng bằng của thân và tâm. Khi quý vị cố gắng giữ tư thế này, ban đầu quý vị có thể thấy có hơi khó thở một cách tự nhiên, nhưng khi trở nên quen rồi quý vị sẽ có thể thở một cách tự nhiên và sâu.

Hai bàn tay của quý vị nên tạo thành cái “*ấn vũ trụ*” (cosmic mudra). Nếu quý vị đặt bàn tay trái lên trên bàn tay phải, giữ các khớp giữa của các ngón tay giữa lại với nhau, và hai ngón cái chạm nhẹ vào nhau (tựa như mình đang giữ một mảnh giấy giữa hai ngón cái), hai bàn tay của quý vị sẽ tạo thành một hình bầu dục đẹp. Quý vị nên giữ cái *ấn vũ trụ* này thật cẩn thận, tựa như quý vị đang giữ một vật rất trân quý trong tay mình, với các ngón tay cái ở vào khoảng chiều cao của rốn. Hãy giữ hai cánh tay tự do và thoải mái, và hơi cách thân mình một chút, tựa như quý vị đang giữ một cái trứng bên dưới mỗi cánh tay mà không làm vỡ nó.

Quý vị không nên nghiêng qua hai bên hông, về sau lưng, hay tới trước. Quý vị nên ngồi thẳng lên tựa như mình đang chống đỡ bầu trời bằng cái đầu của mình. Đây không phải chỉ là hình thức hay sự thờ. Nó biểu hiện điểm trọng yếu của Phật giáo. Nó là sự biểu hiện toàn hảo tánh Phật của quý vị. Nếu muốn có cái hiểu đúng về Phật giáo, quý vị nên tu tập cách này. Những hình thức này không phải là phương tiện để đạt tâm thái đúng. Thực hiện tư thế này tự nó là mục đích của tu tập. Khi có được tư thế này, quý vị có được tâm thái đúng, như thế không cần phải cố gắng để đạt một cảnh giới đặc biệt nào đó. Khi quý vị cố gắng để đạt một cái gì đó, tâm của quý vị bắt đầu lang thang về một nơi nào khác. Khi quý vị không cố gắng đạt bất cứ điều gì, quý vị có thân và tâm của mình ngay tại đây. Một Thiền sư nói, “*Hãy giết Phật!*” *Hãy giết Phật* nếu Phật hiện hữu ở nơi nào khác. *Hãy giết Phật*, bởi vì quý vị nên phục hồi tánh Phật của mình.

Làm một việc gì đó là biểu hiện bản tánh của mình. Chúng ta không hiện hữu vì một cái gì khác. Chúng ta hiện hữu vì chính mình. Đây là giáo lý nền tảng biểu hiện trong các hình tướng chúng ta quan sát. Cũng như ngồi, khi đứng trong thiền đường (*zendo*) chúng ta có một số qui tắc. Nhưng mục đích của những qui tắc này không phải là

làm cho mọi người giống nhau, mà để cho mỗi người biểu hiện tự ngã của mình một cách tự do nhất. Chẳng hạn, mỗi người trong chúng ta đều có cách đứng riêng của mình, như thế tư thế đứng của chúng ta đặt căn bản trên sự cân xứng của thân. Khi quý vị đứng, các gót chân của quý vị nên cách nhau bằng bề ngang nắm tay của mình, các ngón chân cái cùng hàng với các tâm điểm của bộ ngực. Khi tọa thiền, hãy đặt một chút sức ở nơi bụng mình. Ở đây hai bàn tay của quý vị cũng sẽ biểu hiện tự ngã của quý vị. Hãy giữ bàn tay trái của quý vị tựa vào ngực mình với những ngón tay ôm lấy ngón tay cái, và đặt bàn tay phải phủ lên bàn tay trái. Giữ ngón tay cái chỉ xuống, và hai cánh tay trước song song với sàn nhà. quý vị cảm thấy tựa như mình có một cây cột tròn trong vòng tay – một cây cột chùa tròn lớn – như vậy quý vị không thể bị chúi xuống hay nghiêng qua một bên.

Điểm quan trọng nhất là làm chủ cái thân vật lý của mình. Nếu ngã quỵ, quý vị sẽ mất tự ngã của mình. Tâm của quý vị sẽ lang thang về một nơi nào khác; quý vị sẽ không ở trong thân của mình. Đây không phải là cách. Chúng ta phải ra khỏi ngay đây, ngay bây giờ. Đây là điểm trọng yếu. Quý vị phải có thân và tâm của mình. Mọi vật phải hiện hữu đúng chỗ, đúng cách. Rồi chẳng có vấn đề nào cả. Nếu cái máy vi âm tôi dùng khi tôi nói hiện hữu ở một nơi nào khác, nó sẽ không phục vụ được mục đích. Khi chúng ta có thân và tâm bình thường, mọi sự vật khác sẽ hiện hữu đúng chỗ, đúng cách.

Nhưng thường không ý thức điều đó, chúng ta cố gắng thay đổi cái gì đó khác hơn chính mình, chúng ta cố gắng sắp xếp trật tự cho sự vật bên ngoài chúng ta. Nhưng không thể tổ chức sự vật nếu chính quý vị không ở trong trật tự. Khi quý vị làm việc đúng cách, đúng lúc, mọi chuyện khác sẽ có tổ chức. Quý vị là “ông chủ.” Khi ông chủ ngủ, mọi người đều ngủ. Khi ông chủ làm điều gì đúng, mọi người sẽ làm đúng mọi điều, và đúng lúc. Đây là bí mật của Phật giáo.

Như thế hãy cố gắng giữ tư thế đúng, không phải chỉ khi quý vị tu tập tọa thiền, mà còn trong tất cả mọi hoạt động. Hãy dùng tư thế đúng khi quý vị đang lái xe, và khi quý vị đang đọc. Nếu quý vị đọc trong tư thế chúi xuống, quý vị không thể giữ tinh táo lâu được. Hãy cố gắng. Quý vị sẽ khám phá ra giữ tư thế đúng quan trọng như thế nào. Đây là chân giáo lý. Giáo lý viết trên giấy không phải là chân giáo lý. Giáo lý viết trên giấy là một loại thức ăn cho trí óc của quý

vị. Dĩ nhiên cần phải có một loại thức ăn nào đó cho bộ não của quý vị, nhưng quan trọng hơn là thành chính mình bằng cách tu tập cách sống đúng.

Đó là lý do tại sao đức Phật không thể chấp nhận các tôn giáo hiện hữu vào thời ngài. Phật đã nghiên cứu nhiều tôn giáo, nhưng ngài không thỏa mãn với những cách tu tập của họ. Ngài không thể tìm được câu trả lời trong chủ nghĩa khổ hạnh hay trong các triết lý. Ngài không thích thú một sự hiện hữu siêu hình nào đó, mà thích thú thân và tâm của mình, ở đây và bây giờ. Và khi ngài tìm được chính mình, ngài thấy rằng mọi vật hiện hữu đều có tánh Phật. Đó là sự giác ngộ của ngài. Giác ngộ không phải là một cảm giác tốt nào đó hay một tâm thái đặc biệt nào đó. Tâm thái hiện hữu khi quý vị ngồi trong tư thế đúng chính là giác ngộ. Nếu quý vị không thể thỏa mãn với tâm thái quý vị có trong tọa thiền, ấy có nghĩa là tâm của quý vị vẫn còn lang thang đây đó. Thân và tâm của chúng ta không nên chao đảo hay lang thang đây đó. Trong tư thế này không cần phải nói về tâm thái đúng. Quý vị đã có nó. Đây là kết luận của Phật giáo.

**THỞ** *“Cái mà quý vị gọi là “tôi” chỉ là một cánh cửa tự khép và có thể đóng mở hai chiều chuyển động khi chúng ta hít vào và khi chúng ta thở ra.”*

Khi chúng ta tu tập tọa thiền tâm của chúng ta luôn luôn theo dõi hơi thở. Khi chúng ta hít vào, không khí đi vào thế giới bên trong. Khi chúng ta thở ra, không khí đi ra thế giới bên ngoài. Thế giới bên trong không có giới hạn, và thế giới bên ngoài cũng không có giới hạn. Chúng ta nói, “thế giới bên trong” hay “thế giới bên ngoài,” nhưng thực sự chỉ có một thế giới toàn thể. Trong thế giới vô giới hạn này, cổ họng chúng ta giống như một cánh cửa tự khép có thể đóng và mở hai chiều. Không khí vào và ra giống như người nào đó đi qua một cánh cửa tự khép có thể đóng mở hai chiều. Nếu quý vị nghĩ, “Tôi thở,” chữ “Tôi” thừa. Không có ai nói chữ “Tôi” cả. Cái chúng ta gọi là “tôi” chỉ là một cánh cửa tự khép có thể đóng mở hai chiều chuyển động khi chúng ta hít vào và khi chúng ta thở ra. Nó chỉ chuyển động; đó là tất cả. Khi tâm của quý vị thanh tịnh và yên tĩnh

đủ để theo dõi sự chuyển động này, thì không có gì cả: không “tôi,” không thể giới, không tâm, cũng không thân; chỉ một cánh cửa tự khép có thể đóng mở hai chiều.

Như thế khi chúng ta tu tập tọa thiền, tất cả hiện hữu là sự chuyển động của hơi thở, nhưng chúng ta ý thức về sự chuyển động này. Quý vị không nên lơ đãng. Nhưng ý thức về sự chuyển động không có nghĩa là ý thức về cái ta nhỏ bé của mình, nhưng đúng hơn về bản tánh vũ trụ của quý vị, hay Phật tánh. Loại ý thức này rất quan trọng, bởi vì chúng ta thường phiến diện. Cái hiểu thông thường của chúng ta về cuộc đời có tính cách nhị nguyên: anh và tôi, cái này và cái kia, tốt và xấu. Nhưng thực tế chính những phân biệt này là ý thức về sự hiện hữu của vũ trụ. “Anh” có nghĩa là ý thức về vũ trụ trong hình thức anh, và “tôi” là ý thức về vũ trụ trong hình thức tôi. Anh và tôi chỉ là những cánh cửa tự khép có thể mở và đóng hai chiều. Loại hiểu này cần thiết. Không nên gọi đây là hiểu; thực tế nó là kinh nghiệm chân thực về cuộc đời qua tu Thiền.

Như thế khi quý vị tu tập tọa thiền, không có ý niệm về thời gian hay không gian. Quý vị có thể nói, “Chúng tôi bắt đầu tọa thiền lúc sáu giờ thiếu mười lăm trong phòng này.” Như thế quý vị có một ý niệm nào đó về thời gian (sáu giờ thiếu mười lăm) và một ý niệm nào đó về không gian (trong phòng này). Tuy nhiên, thực tế những gì quý vị đang làm là chỉ ngồi và ý thức về sự hoạt động của vũ trụ. Đó là tất cả. Giấy phút này cánh cửa tự khép có thể mở đóng hai chiều đang mở ra theo một chiều, và giây phút kế tiếp cánh cửa ấy sẽ mở ra theo chiều đối nghịch. Từ giây phút này đến giây phút khác mỗi người trong chúng ta lặp đi lặp lại hạt động này. Ở đây không có ý niệm nào về thời gian hay không gian. Thời gian và không gian là một. Quý vị có thể nói, “Chiều nay tôi phải làm một việc,” nhưng thực sự không có “chiều nay” nào cả. Chúng ta làm việc hết việc này đến việc khác. Đó là tất cả. Không có thời gian nào như “chiều nay” hay “một giờ” hay “hai giờ.” Một giờ quý vị sẽ ăn trưa. Chính ăn trưa là một giờ. Quý vị sẽ ở một chỗ nào đó, nhưng chỗ đó không thể tách rời với một giờ. Đối với một người thực sự cảm kích cuộc đời, chúng như nhau. Nhưng khi chúng ta trở nên nhàm chán đời sống của mình, chúng ta có thể nói, “Tôi không nên đến chỗ này. Đến chỗ nào

khác ăn trưa có thể tốt hơn nhiều. Chỗ này không tốt.” Trong tâm quý vị tạo ra một ý niệm về một chỗ tách biệt với thời gian thực tế.

Hoặc quý vị có thể nói, “Việc này xấu, vì thế tôi không nên làm.” Sự thực khi quý vị nói, “Tôi không nên làm việc này,” quý vị đang làm cái không làm trong giây phút ấy. Như thế không có sự lựa chọn nào cả cho quý vị. Khi khi quý vị tách rời ý niệm về thời gian và không gian, quý vị cảm thấy tựa như mình có sự lựa chọn nào đó, nhưng thực ra quý vị phải làm một điều gì đó hoặc quý vị phải làm cái không làm. Không làm điều gì là đang làm điều gì đó. Tốt và xấu chỉ có trong tâm quý vị. Như thế chúng ta không nên nói, “Điều này tốt,” hay “Điều này xấu.” Thay vì nói là xấu, quý vị nên nói, “không làm”! Nếu quý vị nghĩ, “Điều này xấu,” nó sẽ tạo ra sự bối rối cho mình. Như thế trong lãnh vực tôn giáo thuần túy không có sự bối rối về thời gian và không gian, hay tốt và xấu. Tất cả điều chúng ta nên làm là chỉ làm điều gì khi nó đến. *Hãy làm* điều gì đi! Bất cứ là điều gì, chúng ta nên làm điều đó, dù cho đó là điều không-làm. Chúng ta nên sống trong giây phút này. Như thế khi chúng ta ngồi tập trung vào hơi thở, và chúng ta trở thành cánh cửa tự khép có thể đóng mở hai chiều, và chúng ta làm điều chúng ta nên làm, điều chúng ta phải làm. Đây là tu Thiên. Trong cách tu tập này không có sự bối rối nào cả. Nếu quý vị mình định loại đời sống này, quý vị không có sự bối rối bất cứ loại nào.

Động Sơn (Tozan), một Thiền sư danh tiếng, đã nói, “Núi xanh là cha của mây trắng. Mây trắng là con của núi xanh. Suốt ngày dài tùy thuộc vào nhau, mà không tùy thuộc vào nhau. Mây trắng luôn luôn là mây trắng. Núi xanh luôn luôn là núi xanh.” Đây là một giải thích trong sáng, rõ ràng về cuộc sống. Có thể có nhiều sự vật giống như mây trắng và núi xanh: đàn ông và đàn bà, thầy và trò. Họ tùy thuộc vào nhau. Nhưng mây trắng sẽ không bị núi xanh làm phiền. Núi xanh sẽ không bị mây trắng làm phiền. Chúng hoàn toàn không tùy thuộc, nhưng cũng tùy thuộc. Đây là cách chúng ta sống, và cách chúng ta tu tập tọa thiền.

Khi chúng ta thực sự trở thành chính mình, chúng ta chỉ trở thành một cánh cửa tự khép có thể mở và đóng hai chiều, và chúng ta thuần không tùy thuộc, và đồng thời, tùy thuộc vào mọi thứ. Không có không khí, chúng ta không thể thở được. Mỗi người trong chúng

ta ở trong hàng vạn thế giới. Chúng ta luôn luôn ở trung tâm thế giới, từ giây phút này đến giây phút khác. Như thế chúng ta hoàn toàn tùy thuộc và không tùy thuộc. Nếu quý vị có loại kinh nghiệm này, loại hiện hữu này, quý vị có sự không tùy thuộc tuyệt đối; quý vị sẽ không bị bất cứ thứ gì làm phiền. Như thế khi quý vị tu tập tọa thiền, tâm của quý vị nên tập trung vào hơi thở. Loại hoạt động này là hoạt động nền tảng của hiện thể vũ trụ. Không có kinh nghiệm này, sự tu tập này, không thể đạt được tự do tuyệt đối.

**KIỂM SOÁT** *“Cho con cừu hay con bò của quý vị một cánh đồng cỏ lớn, rộng rãi là cách kiểm soát nó.”*

Sống trong thế giới của Phật tánh có nghĩa là chết đi như một hiện thể nhỏ bé, từ giây phút này đến giây phút khác. Khi chúng ta mất thăng bằng, chúng ta chết, nhưng đồng thời chúng ta cũng phát triển chính mình, chúng ta trưởng thành. Bất cứ vật gì chúng ta thấy cũng đang thay đổi, đang mất thăng bằng. Lý do mọi vật trông có vẻ đẹp đẽ là vì chúng mất thăng bằng, nhưng bối cảnh của chúng thì luôn luôn ở trong trạng thái hài hòa toàn hảo. Đây là cách mọi sự vật hiện hữu trong thế giới của Phật tánh, đang mất sự thăng bằng của chúng đối với bối cảnh thăng bằng toàn hảo. Như thế nếu quý vị thấy sự vật mà không nhận ra bối cảnh của Phật tánh, mọi sự vật hiện ra ở trong hình thức đau khổ. Nhưng nếu quý vị hiểu bối cảnh của hiện hữu, quý vị nhận ra rằng chính đau khổ là cách chúng ta sống, và là cách chúng ta duy trì đời sống của mình. Như thế trong Thiền đôi khi chúng ta nhấn mạnh sự không thăng bằng hay mất trật tự của đời sống.

Ngày nay hội họa truyền thống của Nhật Bản trở nên khá hình thức và không có sinh khí. Đó là lý do tại sao nghệ thuật hiện đại phát triển. Các họa sĩ cổ đại thường luyện tập chấm những dấu chấm trên giấy theo cách vô trật tự có tính nghệ thuật. Điều này đúng là khó. Dù cho quý vị cố gắng thực hiện, thường những gì quý vị làm là được sắp xếp theo một trật tự nào đó. Quý vị nghĩ mình có thể kiểm soát, nhưng quý vị không thể kiểm soát được; hầu như không thể sắp xếp các dấu chấm của mình không trật tự. Chăm sóc cuộc sống hằng

ngày của mình cũng giống như vậy. Dù cho quý vị cố gắng đặt người ta dưới sự kiểm soát nào đó, điều đó không thể được. Quý vị không thể làm được điều đó. Cách tốt nhất để kiểm soát người ta là khuyến khích họ nghịch ngợm. Rồi họ sẽ ở trong sự kiểm soát theo nghĩa rộng. Cho con cừu hay con bò của quý vị một cánh đồng cỏ lớn, rộng rãi là cách kiểm soát nó. Cũng vậy đối với con người: trước tiên hãy để họ làm những gì họ muốn, và canh chừng họ. Đây là chính sách tốt nhất. Bỏ lơ họ thì không tốt; đó là chính sách tệ nhất. Cách tệ thứ nhì là cố gắng kiểm soát họ. Cách tốt nhất là canh chừng họ, chỉ canh chừng thôi, không cố gắng kiểm soát họ.

Cách ấy cũng có hiệu quả đối với chính mình. Nếu quý vị muốn đạt được sự yên tĩnh tuyệt hảo trong tọa thiền, quý vị không nên để những hình ảnh thấy trong tâm quý vị làm phiền mình. Hãy để chúng đến, và hãy để chúng đi. Rồi chúng sẽ ở trong sự kiểm soát. Nhưng chính sách này không dễ dàng gì. Nghe có vẻ dễ, nhưng nó đòi hỏi một nỗ lực đặc biệt nào đó. Làm sao tạo ra loại nỗ lực này là bí mật của tu tập. Giả sử quý vị đang ngồi trong hoàn cảnh khác thường nào đó. Nếu quý vị cố gắng làm cho tâm mình yên tĩnh, quý vị sẽ không thể ngồi, và nếu quý vị cố gắng để không bị quấy rầy, nỗ lực của quý vị sẽ không phải là nỗ lực đúng. Nỗ lực duy nhất sẽ giúp quý vị là đếm hơi thở của mình, hay tập trung vào hơi hít vào và hơi thở ra. Chúng tôi nói tập trung, nhưng tập trung tâm của quý vị vào một cái gì đó thì không phải là mục đích đúng của Thiền. Mục đích đúng là thấy sự vật như thực, quan sát sự vật như thực, và để mọi sự vật đi như chúng đi. Đây là đặt mọi sự vật dưới sự kiểm soát theo nghĩa rộng nhất. Tu Thiền là mở cái tâm nhỏ của mình ra. Như thế tập trung chỉ là một sự trợ giúp quý vị nhận ra cái “tâm lớn,” hay cái tâm mà nó là mọi sự vật. Nếu quý vị muốn khám phá chân nghĩa của Thiền trong đời sống hằng ngày của mình, quý vị phải hiểu ý nghĩa của sự giữ tâm trên hơi thở và thân ở tư thế đúng trong tọa thiền. Quý vị nên theo các qui tắc tu tập và sự học của quý vị sẽ trở nên vi tế và thận trọng hơn. Chỉ bằng cách này quý vị có thể kinh nghiệm sự tự do thiết yếu của Thiền.

Thiền sư Đạo Nguyên (Dogen-zenji) nói, “Thời gian đi từ hiện tại đến quá khứ.” Điều này phi lý, nhưng trong tu tập của chúng ta đôi khi nó đúng. Thay vì thời gian tiến hành từ quá khứ đến hiện tại, nó

đi lùi từ hiện tại đến quá khứ. Yoshitsune là một chiến sĩ danh tiếng sống vào thời trung cổ Nhật Bản. Vì tình thế của đất nước vào lúc đó, ông được phái đến các tỉnh miền bắc, nơi ông bị giết. Trước khi ra đi ông nói lời vĩnh biệt với vợ, và chẳng bao lâu sau đó bà viết bài thơ, “Giống như anh tháo sợi chỉ từ cuộn chỉ ra, em muốn quá khứ trở thành hiện tại.” Khi nói điều này, bà thực đã biến quá khứ thành hiện tại. Trong tâm bà quá khứ trở nên sống động và *đã là* hiện tại. Vì vậy, Đạo Nguyên nói, “Thời gian đi từ hiện tại đến quá khứ.” Điều này không đúng theo tâm lý luận của chúng ta, nhưng nó là kinh nghiệm thực tế biến thời quá khứ thành hiện tại. Ở đó chúng ta có bài thơ, và ở đó chúng ta có sự sống con người.

Khi chúng ta kinh nghiệm loại sự thật này có nghĩa là chúng ta tìm thấy nghĩa thật của thời gian. Thời gian luôn luôn đi từ quá khứ đến hiện tại và từ hiện tại đến vị lai. Điều này đúng, nhưng cũng đúng là thời gian đi từ vị lai đến hiện tại và từ hiện tại đến quá khứ. Một Thiền sư đã có lần nói, “Đi về hướng đông một dặm là đi về hướng tây một dặm.” Đây là sự tự do trọng yếu. Chúng ta nên có được loại tự do toàn hảo này.

Nhưng không có một vài qui tắc thì không tìm được sự tự do toàn hảo. Người ta, nhất là những người trẻ tuổi, nghĩ rằng tự do là làm những gì họ muốn, rằng trong Thiền không cần có qui tắc. Nhưng với chúng ta thì tuyệt đối cần phải có một vài qui tắc. Nhưng điều này không có nghĩa là luôn luôn phải ở trong sự kiểm soát. Bao lâu quý vị còn có qui tắc, thì quý vị còn có cơ hội cho tự do. Cố gắng đạt tự do mà không ý thức về qui tắc thì vô nghĩa. Để có được sự tự do toàn hảo này, chúng ta tu tập tọa thiền.

**SÓNG TÂM** *“Bởi vì chúng ta thụ hưởng tất cả mọi khía cạnh của cuộc sống như là sự khai mở của đại tâm, chúng ta không quan tâm đến bất cứ niềm vui quá độ nào. Như thế chúng ta được bình lặng.*

Khi chúng ta tu tập tọa thiền, đừng cố gắng chặn đứng ý nghĩ. Hãy để nó tự dừng lại. Nếu có điều gì đến trong tâm quý vị, hãy để nó đến, và hãy để nó đi. Nó sẽ không ở lại lâu. Khi quý vị cố gắng ngăn chặn suy nghĩ của mình, có nghĩa là quý vị bị nó làm phiền. Đừng để



bị phiền nhiễu vì bất cứ điều gì. Nó xuất hiện có vẻ như cái gì đó đến từ bên ngoài tâm, nhưng thực ra nó chỉ là những làn sóng của tâm, và nếu quý vị không bị những làn sóng ấy làm phiền, dần dần chúng sẽ trở nên yên tĩnh hơn. Trong năm phút hay nhiều nhất là mười phút, tâm của quý vị sẽ hoàn toàn yên tĩnh. Vào lúc đó hơi thở của quý vị sẽ trở nên hoàn toàn chậm lại, trong khi nhịp mạch của quý vị sẽ trở nên nhanh hơn một chút.

Sẽ mất một thời gian khá lâu trước khi quý vị thấy tâm yên tĩnh trong tu tập. Nhiều cảm xúc đến, nhiều ý nghĩ hay hình ảnh phát sinh, nhưng chúng chỉ là những làn sóng tâm của quý vị. Không gì đến từ bên ngoài tâm. Thường chúng ta hay nghĩ về tâm mình như là những ấn tượng và kinh nghiệm cảm nhận từ bên ngoài, nhưng đó không phải là hiểu đúng về tâm của chúng ta. Hiểu đúng là tâm bao gồm mọi sự vật; khi quý vị nghĩ một điều gì đó đến từ bên ngoài thì chỉ có nghĩa là điều gì đó xuất hiện trong tâm mình. Không cái gì ở bên ngoài mình có thể gây nên bất cứ phiền não nào. Chính quý vị tạo nên những làn sóng trong tâm mình. Nếu quý vị để yên cho tâm mình y như nó hiện hữu, nó sẽ trở nên yên tĩnh. Tâm này gọi là tâm lớn (đại tâm).

Nếu tâm của quý vị liên hệ với điều gì đó bên ngoài chính nó, tâm đó là tâm nhỏ (tiểu tâm), một cái tâm bị giới hạn. Nếu tâm của quý vị không liên hệ với bất cứ vật gì khác, thì không có cái hiểu nhị nguyên trong hoạt động của tâm. Quý vị hiểu hoạt động chỉ là những làn sóng của tâm mình. Tâm lớn kinh nghiệm mọi sự vật bên trong chính nó. Quý vị có hiểu sự khác nhau giữa hai tâm: cái tâm bao gồm mọi sự vật, và cái tâm liên hệ với một vật nào đó không? Thực ra chúng là một, nhưng cách hiểu thì khác, và thái độ của quý vị đối với cuộc đời mình sẽ khác theo cách hiểu của quý vị.

Rằng mọi sự vật bao gồm bên trong tâm của quý vị là thể tánh của tâm. Kinh nghiệm điều này là có cảm nhận tôn giáo. Dù cho sóng tâm phát sinh, thể tánh của tâm quý vị vẫn thanh tịnh; giống như nước trong với một vài làn sóng. Thực ra nước luôn luôn có sóng. Sóng là sự thực hành của nước. Nói sóng tách rời nước hay nước tách rời sóng là mê hoặc. Nước và sóng là một. Tâm lớn và tâm nhỏ là một. Khi quý vị hiểu tâm theo cách này, quý vị có sự an tâm nào đó trong cảm giác. Khi tâm của quý vị không mong đợi bất cứ điều gì từ

bên ngoài, nó luôn luôn đầy đủ. Một cái tâm với những làn sóng bên trong nó không phải là một cái tâm bị khuấy nhiễu, mà thực ra là một cái tâm được khuếch đại. Bất cứ điều gì quý vị kinh nghiệm đều là biểu hiện của tâm lớn.

Sự hoạt động của tâm lớn là nó tự khuếch đại qua những kinh nghiệm dị biệt. Theo một nghĩa, những kinh nghiệm của chúng ta đến từng cái một thì luôn luôn tươi tắn và mới mẻ, nhưng theo một nghĩa khác, chúng chẳng là gì khác mà chỉ là sự khai mở liên tục và lặp đi lặp lại của tâm lớn. Chẳng hạn, nếu quý vị có một món gì tốt cho bữa ăn sáng, quý vị sẽ nói, “Cái này tốt.” “Tốt” được cung cấp như một cái gì đó đã kinh nghiệm một lần nào đó qua lâu rồi, mặc dù quý vị không thể nhớ là khi nào. Với tâm lớn chúng ta chấp nhận mỗi kinh nghiệm của mình tựa như thừa nhận bộ mặt chúng ta thấy trong gương là của riêng mình. Đối với chúng ta không có sự sợ mất tâm. Không có chỗ nào để đến hay đi; không có sự sợ chết, không có sự khổ vì tuổi già hay bệnh. Bởi vì vui hưởng tất cả mọi khía cạnh cuộc sống như là sự khai mở của tâm lớn, chúng ta không quan tâm bất cứ niềm vui quá độ nào. Như thế chúng ta có sự yên tĩnh, và với sự yên tĩnh của tâm lớn chúng ta tu tập tọa thiền.

**CỎ TÂM** *“Đúng hơn quý vị nên biết ơn vì những thứ cỏ mà quý vị có trong tâm, bởi vì kết cuộc chúng sẽ làm phong phú sự tu tập của quý vị”*

Khi chuông báo thức rung lúc sáng sớm, và quý vị thức dậy, tôi nghĩ quý vị không cảm thấy tốt lắm. Không dễ gì đi ngồi, ngay cả sau khi đến thiền đường và bắt đầu tọa thiền, quý vị phải tự khuyến khích mình ngồi tốt. Đây chỉ là những làn sóng tâm của quý vị. Trong tọa thiền thanh tịnh không nên có bất cứ một làn sóng nào trong tâm. Trong khi quý vị đang ngồi, những làn sóng này sẽ trở nên càng lúc càng nhỏ hơn, và nỗ lực của quý vị sẽ biến đổi thành một cảm giác vi tế nào đó.

Chúng ta nói, “Khi nhổ cỏ chúng ta bón dưỡng chất cho cây trồng.” Chúng ta nhổ cỏ và chôn cỏ gân cây làm dưỡng chất cho cây. Cũng vậy, dù quý vị có khó khăn nào đó trong tu tập của mình, dù

quí vị có những làn sóng nào đó trong lúc đang ngồi, chính những làn sóng ấy sẽ giúp quí vị. Vì vậy quí vị không nên phiền vì tâm mình. Đúng hơn quí vị nên biết ơn những cỏ ấy, bởi vì kết cuộc chúng sẽ làm phong phú sự tu tập của quí vị. Nếu quí vị có một kinh nghiệm nào đó về cỏ ấy biến thành dưỡng chất của tâm như thế nào, sự tu tập của quí vị sẽ tạo được sự tiến bộ khả quan. Quí vị sẽ cảm thấy sự tiến bộ ấy. Quí vị sẽ cảm thấy chúng tự biến đổi thành dưỡng chất như thế nào. Dĩ nhiên không phải khó khăn lắm để đưa ra một giải thích nào đó của triết học hay tâm lý học về sự tu tập của chúng ta, nhưng như vậy chưa đủ. Chúng ta phải có kinh nghiệm thực tế về cỏ của chúng ta biến thành dưỡng chất như thế nào.

Nói một cách nghiêm túc, bất cứ nỗ lực nào chúng ta tạo ra đều không tốt cho sự tu tập của mình bởi vì nó tạo ra những làn sóng trong tâm. Tuy nhiên không thể đạt được sự yên tĩnh tuyệt đối của tâm mà không có bất cứ nỗ lực nào. Chúng ta tạo ra một nỗ lực nào đó, nhưng chúng ta phải quên mình trong nỗ lực mình tạo ra. Trong lãnh vực này không có chủ thể hay khách thể. Tâm của chúng ta chỉ tĩnh lặng, không có ngay cả bất cứ ý thức nào. Trong trạng thái không có ý thức này, mọi nỗ lực, mọi ý niệm, và ý nghĩ sẽ biến mất. Vì thế chúng ta cần khuyến khích chính mình và nỗ lực đến giây phút cuối cùng, khi toàn bộ nỗ lực biến mất. Quí vị nên giữ tâm mình trên hơi thở cho đến khi quí vị không ý thức về hơi thở của mình.

Chúng ta nên cố gắng tiếp tục nỗ lực mãi mãi, nhưng chúng ta không nên mong đợi đạt đến một giai đoạn nào đó khi chúng ta sẽ quên tất cả về nó. Chúng ta nên cố gắng chỉ giữ tâm mình trên hơi thở. Đó là cách tu tập thực tế của chúng ta. Sự nỗ lực đó càng lúc sẽ càng được tinh luyện trong khi quí vị đang ngồi. Ban đầu, nỗ lực quí vị tạo ra khá thô và bất tịnh, nhưng nhờ sức mạnh của tu tập nỗ lực ấy càng ngày sẽ càng trở nên thanh tịnh hơn. Khi nỗ lực của quí vị trở nên thanh tịnh, thân và tâm của quí vị trở nên thanh tịnh. Đây là cách chúng ta tu Thiền. Một khi quí vị hiểu nội lực làm cho chính mình và các vùng chung quanh mình thanh tịnh, quí vị sẽ biết được từ những người chung quanh mình, và quí vị sẽ trở nên thân thiện với người khác. Đây là công đức của tu Thiền. Nhưng cách tu tập

này chỉ là tập trung trên hơi thở với tư thế đúng và với nỗ lực to lớn, thanh tịnh. Đây là cách chúng ta tu Thiền.

**CỐT TỦY CỦA THIỀN** *“Trong tư thế tọa thiền, tâm và thân của quý vị có một sức to lớn để chấp nhận sự vật như thực, dù dễ chịu hay khó chịu.”*

Trong các kinh của chúng ta (Kinh Tập A Hàm, quyển 33) nói rằng có bốn loại ngựa: ngựa thượng hạng, ngựa tốt, ngựa tệ, và ngựa tồi. Ngựa tốt hạng nhất sẽ chạy chậm và nhanh, phải và trái, theo ý muốn của người lái, trước khi nó thấy bóng roi; ngựa tốt hạng nhì sẽ chạy giỏi như ngựa hạng nhất, chỉ trước khi roi chạm vào da nó; ngựa hạng ba sẽ chạy khi nó cảm thấy đau nơi thân; ngựa hạng tư sẽ chạy sau khi đau thấu xương tủy. Quý vị có thể tưởng tượng khó làm sao khiến cho con ngựa thứ tư biết chạy như thế nào!

Khi nghe câu chuyện này hầu hết chúng ta đều muốn là con ngựa giỏi nhất. Nếu không thể là con ngựa giỏi nhất, chúng ta muốn là con ngựa giỏi nhì. Tôi nghĩ đây là cách hiểu thông thường về câu chuyện này, và về Thiền. Quý vị có thể nghĩ rằng khi ngồi thiền quý vị sẽ thấy mình là một trong những con ngựa giỏi nhất hay là một trong những con ngựa tồi nhất. Tuy nhiên, ở đây, có sự hiểu lầm về Thiền. Nếu quý vị nghĩ mục tiêu của tu Thiền là để huấn luyện quý vị trở thành một trong những con ngựa giỏi nhất, quý vị sẽ có vấn đề lớn. Đây không phải là hiểu đúng. Nếu quý vị tu Thiền đúng cách thì chẳng có vấn đề mình là con ngựa giỏi nhất hay là con ngựa tồi nhất. Khi quý vị quan tâm lòng từ của Phật, quý vị nghĩ Phật sẽ cảm thấy thế nào về bốn loại ngựa ấy? Ngài sẽ có nhiều đồng cảm cho con ngựa tồi nhất hơn là cho con ngựa giỏi nhất.

Khi quý vị quyết tâm tu tập tọa thiền với tâm Phật vĩ đại, quý vị sẽ thấy con ngựa tồi nhất là con ngựa có giá trị nhất. Trong chính những bất toàn của mình quý vị sẽ tìm thấy căn bản cho cái tâm cầu đạo, vững chắc của quý vị. Những người có thể ngồi một cách hoàn hảo về mặt thân xác thường mất nhiều thời gian hơn để đạt con đường đúng của Thiền, cảm giác thực tế của Thiền, cốt tủy của Thiền. Nhưng những người thấy những khó khăn to lớn trong tu tập

Thiền sẽ tìm thấy trong đó nhiều ý nghĩa hơn. Vì thế tôi nghĩ rằng đôi khi con ngựa giỏi nhất có thể là con ngựa tồi nhất, và con ngựa tồi nhất có thể là con ngựa giỏi nhất.

Nếu quý vị học thư pháp quý vị sẽ thấy rằng những người không quá tinh khôn thường trở thành những nhà thư pháp giỏi nhất. Những người rất tinh khôn tay của họ thường gặp phải khó khăn to lớn sau khi họ đạt đến một giai đoạn nào đó. Điều này cũng đúng trong nghệ thuật và trong Thiền. Nó đúng trong đời sống. Vì thế khi nói về Thiền chúng ta không thể nói, “Anh ta giỏi,” hay “Anh ta dở,” theo nghĩa thông thường của từ. Tư thế tu tập trong tọa thiền không giống nhau đối với mỗi người chúng ta. Một vài người không thể ngồi tư thế xếp chéo chân. Nhưng dù cho quý vị không thể thực hành tư thế đúng, khi quý vị phát tâm cầu đạo chân thật, quý vị có thể tu tập Thiền theo nghĩa đích thực của nó. Thực tế, những người gặp khó khăn trong việc ngồi để phát tâm cầu đạo chân thật hơn những người có thể ngồi một cách dễ dàng.

Khi chúng ta quay lại với những gì mình đang làm trong đời sống hằng ngày, chúng ta luôn luôn xấu hổ về chính mình. Một trong các học viên của tôi viết cho tôi, nói, “Thầy đã gửi cho con một quyển lịch, và con đang cố gắng theo những châm ngôn xuất hiện trên mỗi trang. Nhưng năm đã bắt đầu một cách khó khăn, và con đã thất bại!” Thiền sư Đạo Nguyên nói, “*Shoshaku jushaku*.” *Shaku* thông thường có nghĩa là “lầm” hay “sai.” *Shoshaku jushaku* có nghĩa là “sai tiếp tục sai,” hay một cái sai liên tục. Theo Đạo Nguyên, một cái sai liên tục cũng có thể là Thiền. Cuộc đời của một Thiền sư có thể nói là rất nhiều năm *thất bại liên tục*. Điều này có nghĩa là nhất tâm nỗ lực rất nhiều năm.

Chúng ta nói, “Một người cha tốt không phải là một người cha tốt.” Quý vị hiểu không? Một người nghĩ mình là một người cha tốt thì chẳng phải là một người cha tốt. Một người nghĩ mình là một người chồng tốt thì chẳng phải là một người chồng tốt. Một người nghĩ mình là một trong những người chồng tồi nhất có thể là một người chồng tốt nếu anh ta luôn luôn cố gắng là một người chồng tốt với nhất tâm nỗ lực. Nếu quý vị thấy không thể ngồi bởi vì đau hay khó khăn của thân, thì quý vị nên ngồi bất cứ cách nào, dùng một cái

bồ đoàn dầy hay một chiếc ghế. Dù cho quý vị là con ngựa tòi nhất, quý vị cũng sẽ được cốt tủy của Thiền.

Giả sử con của quý vị đang đau khổ vì một chứng bệnh vô hy vọng. Quý vị không biết phải làm gì; quý vị không thể nằm dài trên giường. Bình thường nơi tiện nghi nhất cho quý vị là cái giường thoải mái ấm áp, nhưng bây giờ bởi vì sự đau đớn tinh thần quý vị không thể nằm yên được. Quý vị có thể đi lên đi xuống, đi vào đi ra, nhưng chẳng giúp gì được. Thực ra cách tốt nhất để làm vơi bớt sự đau đớn tinh thần là ngồi thiền, dù là trong tâm trạng rối bời như thế và tư thế không tốt. Nếu quý vị không có kinh nghiệm gì về ngồi trong tình thế khó khăn loại này, quý vị chưa phải là người tu Thiền. Không hoạt động nào khác làm nguôi ngoai được sự đau khổ của mình. Trong những tư thế bất an khác quý vị không có sức để chấp nhận những khó khăn, nhưng trong tư thế tọa thiền quý vị có được bằng tu tập lâu, chịu khó, tâm và thân quý vị có sức mạnh to lớn để chấp nhận sự vật như chúng hiện hữu, dù dễ chịu hay khó chịu.

Khi quý vị đang ngồi giữa vấn đề của mình, đối với quý vị cái nào thật hơn: vấn đề hay chính quý vị? Ý thức rằng quý vị ở đây, ngay bây giờ, là sự kiện tối hậu. Đây là điểm quan trọng quý vị sẽ nhận ra bằng tu tập tọa thiền. Trong tu tập liên tục, trong sự liên tục của những tình thế dễ chịu và khó chịu, quý vị sẽ nhận ra cốt tủy của Thiền và có được sức mạnh chân thực của nó.

**BÁT NHI** *“Ngồi tâm không có nghĩa là ngồi những hoạt động của tâm. Ngồi tâm có nghĩa là tâm thấm nhập toàn thân của quý vị. Với tâm đầy đủ, quý vị tạo thành cái ấn (mudra) nơi hai bàn tay của mình.”*

Chúng ta nói sự tu tập của chúng ta không nên có ý niệm *được* nào cả, không nên có bất cứ mong đợi nào, ngay cả giác ngộ. Tuy nhiên, điều này không có nghĩa là chỉ ngồi không có mục đích gì cả. Sự tu tập này không có những ý niệm *được* đặt căn bản nơi kinh Bát-nhã Ba-la-mật-đa. Tuy nhiên, nếu quý vị không cẩn thận kinh ấy sẽ cho quý vị một ý niệm *được*. Kinh nói, “Sắc tức là không, không tức là sắc.” Nhưng nếu quý vị bám chặt vào câu nói ấy, có thể quý vị bị ràng

buộc với những ý niệm nhị nguyên: đây là quý vị, sắc, và đây là không cái mà quý vị đang cố gắng nhận thức qua sắc của mình. Như thế, “sắc tức là không, và không tức là sắc” vẫn là nhị nguyên. Nhưng may mắn là giáo lý ấy nói tiếp, “Sắc tức là sắc và không tức là không.” Ở đây không có nhị nguyên nào cả.

Khi quý vị thấy khó ngừng tâm mình trong khi đang ngồi và khi vẫn đang cố gắng ngừng tâm, đây là giai đoạn “sắc tức là không và không tức là sắc.” Nhưng trong lúc quý vị đang tu tập theo cách nhị nguyên này, quý vị sẽ càng lúc càng có được nhất thể với mục đích của mình. Và khi sự tu tập của quý vị trở nên không có nỗ lực [không dụng công], quý vị có thể ngừng tâm mình. Đây là giai đoạn “sắc tức là sắc và không tức là không.”

Ngừng tâm không có nghĩa là ngừng những hoạt động của tâm. Ngừng tâm có nghĩa là tâm của quý vị thấm nhập toàn thân mình. Tâm của quý vị theo dõi hơi thở. Với tâm đầy đủ quý vị tạo thành cái ấn (mudra) nơi hai bàn tay của quý vị. Với toàn tâm quý vị ngồi với chân đau mà không bị chúng làm phiền. Đây là ngồi mà không có bất cứ ý niệm được nào. Ban đầu quý vị cảm thấy có sự hạn chế nào đó trong tư thế, nhưng khi không bị sự hạn chế ấy làm phiền, quý vị thấy được ý nghĩa của “không tức là không và sắc tức là sắc.” Vì vậy, trong sự hạn chế nào đó tìm được con đường của mình, đó là cách tu tập.

Tu tập không có nghĩa là quý vị làm bất cứ điều gì, ngay cả nằm, là tọa thiền. Khi những hạn chế của quý vị không giới hạn mình, đây là những gì chúng ta muốn nói bằng tu tập. Khi quý vị nói, “Bất cứ điều gì tôi làm đều là Phật tánh, như thế tôi làm gì không thành vấn đề, và không cần phải tu tập tọa thiền,” đó đã là cái hiểu có tính cách nhị nguyên về đời sống hàng ngày của chúng ta. Nếu nó thực sự không là vấn đề, quý vị không cần phải nói như thế. Chừng nào quý vị còn quan tâm những gì mình làm, đó là nhị nguyên. Nếu quý vị không quan tâm những gì mình làm, quý vị sẽ không nói như thế. Khi ngồi, quý vị ngồi. Khi ăn, quý vị ăn. Đó là tất cả. Nếu quý vị nói, “Chẳng thành vấn đề,” đây có nghĩa là quý vị đang xin một sự miễn thứ nào đó để làm một điều gì đó theo cách riêng với cái tâm nhỏ của mình. Đó có nghĩa là quý vị bị ràng buộc với một điều hay một cách đặc biệt nào đó. Đó không phải những gì chúng ta muốn nói khi chúng ta

nói, “Chi ngồi là đủ,” hay “Bất cứ điều gì anh làm đều là tọa thiền.” Dĩ nhiên bất cứ điều gì quý vị làm đều là tọa thiền, nhưng nếu như vậy cần gì phải nói.

Khi ngồi, quý vị chỉ nên ngồi mà không bị chân đau hay buồn ngủ làm phiền. Đó là tọa thiền. Nhưng ban đầu thì rất khó chấp nhận sự vật như chúng hiện hữu. Quý vị sẽ bị phiền nhiễu vì cảm giác quý vị có trong tu tập. Khi quý vị có thể làm tất cả mọi điều, dù tốt hay xấu, mà không phiền hay không bị cảm giác quấy nhiễu, đó thực là những gì chúng ta muốn nói bằng câu, “sắc tức là sắc và không tức là không.”

Khi quý vị đau khổ vì một chứng bệnh như ung thư [chẳng hạn], và quý vị nhận ra rằng mình không thể sống hơn hai hay ba năm nữa, rồi tìm một cái gì đó để nương tựa, quý vị có thể bắt đầu tu tập. Một người có thể nương tựa vào Thượng đế trợ giúp. Người khác có thể khởi sự tu tập tọa thiền. Sự tu tập của người ấy sẽ tập trung vào đạt tâm không. Đó có nghĩa là người ấy đang cố gắng giải thoát khỏi sự đau khổ nhị nguyên. Đây là tu tập “sắc tức là không và không tức là sắc.” Bởi vì chân lý tánh không, người ấy muốn có sự chứng ngộ thực tế về nó trong đời sống của mình. Nếu người ấy tu tập theo cách này, tin tưởng và nỗ lực, dĩ nhiên, nó sẽ giúp y, nhưng đây không phải là cách tu tập toàn hảo.

Biết rằng đời sống của mình ngắn ngủi, hưởng thụ nó từng ngày, từng giây phút, là đời sống của “sắc tức là sắc, và không tức là không.” Khi Phật đến, quý vị trở thành Phật; khi quỉ đến, quý vị trở thành quỉ. Vân Môn (Ummon), một Thiền sư danh tiếng của Trung hoa, nói, “Phật mặt trời, Phật mặt trăng.” Khi sư bệnh, có người hỏi, “Hòa thượng thể nào?” Sư đáp: “Phật mặt trời và Phật mặt trăng.” Đó là đời sống của “sắc tức là sắc và không tức là không.” Không có vấn đề nào cả. Sống đời một năm, tốt. Sống đời một trăm năm, tốt. Nếu quý vị tiếp tục tu tập, quý vị sẽ đạt được giai đoạn này.

Ban đầu quý vị sẽ có một số vấn đề khác nhau, và quý vị cần nỗ lực tiếp tục tu tập. Đối với người mới bắt đầu, tu tập mà không nỗ lực thì không phải là tu tập thực sự. Đối với người mới bắt đầu, tu tập cần nỗ lực to lớn. Nhất là đối những người trẻ, rất cần chịu khó cố gắng để đạt được một cái gì. Quý vị phải dang rộng chân tay hết mức. Sắc tức là sắc. Quý vị phải thành thật với cách riêng của mình



cho đến cuối cùng thực sự đến điểm trọng yếu nơi quý vị thấy cần thiết phải quên tất cả về mình. Trước khi đến điểm này, mà quý vị nghĩ rằng bất cứ điều gì quý vị làm đều là Thiên, hay dù tu tập hay không cũng chẳng thành vấn đề, là hoàn toàn sai lầm. Nhưng nếu quý vị nỗ lực tới đa chỉ để tu tập tiếp tục với toàn thể thân tâm, mà không có ý niệm được nào, thì bất cứ điều gì quý vị làm sẽ là tu tập đúng. Chỉ tiếp tục là mục đích của quý vị. Khi quý vị làm một điều gì đó, cứ làm điều ấy là mục đích của quý vị. Sắc tức là sắc và quý vị tức là quý vị, sẽ chúng ngộ chân không trong tu tập.

**LỄ BÁI** *“Lễ bái là một pháp tu rất trang nghiêm. Quý vị nên sẵn sàng lễ bái, ngay cả trong giây phút cuối cùng của mình. Dù cho không thể loại bỏ được những dục vọng vị ngã của mình, chúng ta phải lễ bái. Chân tánh của chúng ta muốn chúng ta làm thế.”*

Sau khi tọa thiền chúng ta lễ bái sàn nhà chín lần. Bằng lễ bái chúng ta buông bỏ chính mình. Buông bỏ chính mình có nghĩa là buông bỏ những ý niệm nhị nguyên. Như thế không có gì khác nhau giữa tu tập tọa thiền và lễ bái. Thông thường lễ bái có nghĩa là tỏ lòng kính trọng của chúng ta đối với một điều gì đó có phẩm giá hơn mình. Nhưng khi quý vị lễ bái Phật, quý vị không nên có ý niệm về Phật, quý vị chỉ trở thành một với Phật, quý vị đã là Phật. Khi quý vị trở thành một với Phật, một với tất cả mọi sự vật hiện hữu, quý vị thấy được chân nghĩa của hiện thể. Khi quý vị quên tất cả những ý niệm nhị nguyên, mọi vật trở thành thầy của quý vị, và mọi vật có thể là đối tượng sùng bái.

Khi mọi vật hiện hữu bên trong tâm lớn của quý vị, tất cả mọi quan hệ nhị nguyên đều rơi xuống. Không có phân biệt nào giữa trời và đất, đàn ông và đàn bà, thầy và đệ tử. Đôi khi đàn ông lễ bái đàn bà; đôi khi đàn bà lễ bái đàn ông. Đôi khi đệ tử lễ bái thầy; đôi khi thầy lễ bái đệ tử. Một ông thầy không thể lễ bái đệ tử của mình thì không thể lễ bái Phật. Đôi khi thầy và đệ tử cùng nhau lễ bái Phật. Đôi khi chúng ta có thể lễ bái mèo và chó.

Trong tâm lớn của quý vị, mọi vật có giá trị như nhau. Mọi vật chính là Phật. Quý vị thấy một vật gì đó hay nghe một âm thanh, và ở

đó quý vị có mọi vật như thật. Trong tu tập, quý vị nên chấp nhận mọi vật như nó hiện hữu, kính trọng mỗi vật như kính trọng một vị Phật. Ở đây có Phật quả. Lúc ấy Phật lễ bái Phật, và quý vị lễ bái chính mình. Đây là chân lễ bái.

Nếu quý vị không có niềm tin chắc về tâm lớn này trong tu tập, lễ bái của quý vị sẽ là nhị nguyên. Khi quý vị chỉ là chính mình, quý vị lễ bái chính mình theo chân nghĩa của lễ bái, và quý vị là một với mọi vật. Chỉ khi quý vị là chính mình thì quý vị có thể lễ bái với mọi vật theo chân nghĩa của lễ bái. Lễ bái là một pháp tu rất trang nghiêm. Quý vị nên sẵn sàng lễ bái, ngay cả trong giây phút cuối cùng của mình; khi quý vị không thể làm gì trừ lễ bái, quý vị nên lễ bái. Loại tin chắc này cần thiết. Hãy lễ bái với tinh thần này và tất cả giới luật, tất cả mọi giáo lý là của quý vị, và quý vị sẽ sở hữu mọi vật bên trong tâm lớn của mình.

Thiên Lợi Huru (Sen no Rikyu), người sáng lập nghi thức uống trà Nhật Bản, chịu *hara kiri* (thiết phúc: nghi thức mổ bụng tự vẫn) vào năm 1951 theo lệnh của lãnh chúa Hideyoshi. Ngay trước khi tự vẫn, Lợi Huru nói, “Khi tôi cầm lưỡi kiếm này, không có Phật cũng không có Tổ.” Ông muốn nói rằng khi chúng ta có lưỡi kiếm tâm lớn, thì không có thể giới nhị nguyên. Cái duy nhất hiện hữu là tinh thần này. Loại tinh thần bình tĩnh này luôn luôn có mặt trong nghi thức uống trà của Thiên Lợi Huru. Ông không bao giờ làm bất cứ điều gì theo cách nhị nguyên; ông sẵn sàng chết trong từng giây phút. Ông đã chết và tự hồi sinh trong nghi thức uống trà này đến nghi thức uống trà kế tiếp. Đây là tinh thần của trà đạo. Đây là cách chúng ta lễ bái.

Thầy tôi có một cục da chai trên trán do lễ bái để lại. Ông biết mình là một người ương ngạnh, bướng bỉnh, vì thế ông lễ bái, lễ bái, và lễ bái. Lý do ông lễ bái là bên trong chính mình ông luôn luôn nghe tiếng thầy ông trách mắng. Ông gia nhập tăng đoàn Tào Động năm ông ba mươi tuổi, đối với một tu sĩ Tào Động như thế là khá trẻ. Khi còn trẻ chúng ta ít bướng bỉnh, và dễ loại bỏ sự vị ngã của mình hơn. Vì thế thầy ông luôn luôn gọi ông “Người già gia nhập trẻ,” và mắng ông vì sự gia nhập trẻ. Sự thực thầy ông thương ông vì tính cách bướng bỉnh của ông. Khi thầy tôi đã bảy mươi tuổi, ông nói,

“Khi còn trẻ ta giống như một con cọp, nhưng bây giờ ta giống như một con mèo!” Ông rất hài lòng giống như một con mèo.

Lễ bái giúp chúng ta loại bỏ những ý niệm vị ngã. Điều này thực không dễ. Khó mà loại bỏ những ý niệm này, và lễ bái là một pháp tu rất có giá trị. Kết quả không phải là điềm quan trọng; chính nỗ lực cải thiện chính mình mới là giá trị. Không có sự chấm dứt cho pháp tu này.

Mỗi lễ bái biểu hiện một trong bốn lời nguyện của Phật giáo. Những lời nguyện này là:

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

Nếu Phật đạo vô thượng không thể thành tựu, làm sao chúng ta có thể thành tựu? Nhưng chúng ta phải thành tựu! Đó là Phật giáo.

Nghĩ, “Bởi vì có thể làm được, chúng ta sẽ làm,” không phải là Phật giáo. Dù cho không thể làm được, chúng ta phải làm bởi vì chân tánh chúng ta muốn chúng ta làm. Nhưng thực ra, dù có thể làm được hay không không phải là điềm quan trọng. Nếu sự ham muốn nhất của chúng ta là loại bỏ những ý niệm vị ngã của mình, chúng ta phải loại bỏ. Khi chúng ta có nỗ lực này, sự ham muốn sâu kín nhất của chúng ta vơi đi và Niết-bàn ở đó. Trước khi quý vị quyết định làm điều đó, quý vị thấy có sự khó khăn, nhưng khi quý vị bắt đầu làm, quý vị không có khó khăn nào cả. Nỗ lực làm vơi đi sự ham muốn sâu kín nhất của quý vị. Không có cách nào khác để đạt sự tĩnh lặng. Sự tĩnh lặng của tâm không có nghĩa là quý vị phải ngừng hoạt động. Sự tĩnh lặng đích thực sẽ được tìm thấy trong chính hoạt động. Chúng ta nói, “Dễ tĩnh lặng trong không hoạt động, khó tĩnh lặng trong hoạt động, nhưng tĩnh lặng trong hoạt động mới là tĩnh lặng thật.”

Sau khi tu tập một lúc, quý vị sẽ nhận ra rằng không thể tiến bộ nhanh, phi thường. Dù cố gắng rất khó nhọc, sự tiến bộ quý vị có được luôn luôn từng chút một. Không giống như đi ra ngoài trong cơn mưa rào quý vị biết khi mình bị ướt. Trong sương mù, quý vị

không biết mình đang bị ướt. Nếu tâm quý vị có những ý niệm về tiến bộ, quý vị có thể nói, “Ồ, bước này tệ quá!” Nhưng thực ra nó không tệ. Khi quý vị bị ướt trong sương mù, rất khó làm cho mình khô. Vì thế, không cần lo lắng về tiến bộ. Giống như học một ngoại ngữ, quý vị không thể học được tất cả một cái một, nhưng bằng cách lặp đi lặp lại nhiều lần thì quý vị nắm vững được. Đây là cách tu tập của Tào Động. Chúng ta có thể nói rằng hoặc chúng ta tiến bộ từng chút một hoặc chúng ta không mong tiến bộ gì cả. Chỉ thành thật và nỗ lực trọn vẹn từng giây phút là đủ. Bên ngoài sự tu tập của chúng ta không có Niết-bàn nào cả.

**KHÔNG GÌ ĐẶC BIỆT** *“Nếu quý vị tiếp tục tu tập pháp tu đơn giản này hằng ngày, quý vị sẽ đạt được một năng lực kỳ diệu nào đó. Khi chưa đạt được, nó là một cái gì đó đầy kỳ diệu, nhưng khi đạt được rồi, nó không có gì đặc biệt.”*

Tôi không cảm thấy thích nói sau khi ngồi thiền. Tôi cảm thấy thực hành tọa thiền là đủ rồi. Nhưng nếu phải nói điều gì tôi nghĩ tôi sẽ thích nói về tu tập tọa thiền kỳ diệu như thế nào. Mục đích của chúng ta là chỉ giữ pháp tu này mãi mãi. Pháp tu này khởi sự từ thời vô thủy, và nó sẽ tiếp tục đến vị lai vô chung. Nói một cách nghiêm túc, đối với con người không có pháp tu nào khác hơn pháp tu này. Không có lối sống nào khác hơn cách lối sống này. Tu Thiền là cách biểu hiện trực tiếp chân tánh của chúng ta.

Dĩ nhiên, bất cứ điều gì chúng ta làm cũng là biểu hiện chân tánh của chúng ta, nhưng không có pháp tu này thì khó mà nhận ra được. Bản tánh con người của chúng ta là hoạt động và là bản tánh của hiện hữu. Chừng nào chúng ta còn sống, chừng ấy chúng ta luôn luôn đang làm một điều gì đó. Nhưng bao lâu quý vị còn nghĩ, “Tôi đang làm điều này,” hay “Tôi phải làm điều này,” hay “Tôi phải đạt được một cái gì đặc biệt,” chừng ấy thực tế quý vị không đang làm gì cả. Khi quý vị bỏ cuộc, khi quý vị không còn muốn điều ấy nữa, hay khi quý vị không cố gắng làm bất cứ điều gì đặc biệt, lúc ấy quý vị làm điều gì đó. Khi không có ý niệm được nào trong những gì mình làm, lúc ấy quý vị làm điều gì đó. Trong tọa thiền, những gì quý vị

đang làm không phải vì bất cứ cái gì hết. Quý vị có thể cảm thấy tựa như mình đang làm một điều gì đặc biệt, nhưng thực tế ấy chỉ là sự biểu hiện chân tánh của quý vị; ấy là sự hoạt động làm vui đi lòng ham muốn sâu kín nhất của quý vị. Nhưng chừng nào quý vị còn nghĩ là mình đang tu tập tọa thiền vì một cái gì đó, thì đó không phải là chân tu tập.

Nếu quý vị tiếp tục pháp tu đơn giản này hằng ngày, quý vị sẽ đạt được một năng lực kỳ diệu nào đó. Khi chưa đạt được, nó là một cái gì đó rất kỳ diệu, nhưng khi đạt được rồi, nó không có gì đặc biệt. Như một bài thơ Trung hoa viết:

*Lô sơn yên tỏa, Chiết giang triều,  
Vị đảo sinh bình hận bất tiêu.  
Đảo đất hoàn lai vô biệt sự,  
Lô sơn yên tỏa, Chiết giang triều.<sup>2</sup>*

Tạm dịch:

Khói tỏa non Lô, sóng Chiết giang,  
Khi chưa đến đó những mơ màng.  
Đến rồi chẳng có gì khác biệt,  
Khói tỏa non Lô, sóng Chiết giang.

Người ta nghĩ rằng thực là tuyệt diệu khi nhìn thấy rặng núi nổi tiếng vì mây mù che phủ, và nước bao phủ cả trái đất. Nhưng nếu quý vị đến đó thì quý vị chỉ thấy nước và núi. Không có gì đặc biệt.

Giác ngộ là một thứ huyền bí vì người ta chưa có kinh nghiệm về nó, nó là một điều kỳ diệu. Nhưng khi họ đạt được rồi, nó không là gì cả. Nhưng nó không phải không là gì cả. Quý vị có hiểu không? Đối với một bà mẹ có con, thì có con đâu có đặc biệt. Đó là tọa thiền. Như vậy, nếu cứ tiếp tục pháp tu này, quý vị sẽ có được một cái gì đó càng lúc càng nhiều – không gì đặc biệt, tuy nhiên một cái gì đó. Quý vị có thể nói, “bản tánh vũ trụ” hay “Phật tánh” hay “giác ngộ.” Quý vị có thể gọi nó bằng nhiều tên, nhưng đối với người có nó, nó không là gì cả, và nó là một cái gì đó.

---

<sup>2</sup> Thơ của Tô Đông Pha. ND.

Khi chúng ta biểu hiện chân tánh mình, chúng ta là con người. Khi chúng ta không biểu hiện, chúng ta không biết chúng ta là gì. Chúng ta không phải là con vật, bởi vì chúng ta đi bằng hai chân. Chúng ta là cái gì đó khác với con vật, nhưng chúng ta là gì? Chúng ta có thể là ma; chúng ta không biết gọi mình là gì. Một sinh vật như thế không thực sự hiện hữu. Nó là một mê hoặc. Chúng ta không còn là con người nữa, nhưng chúng ta hiện hữu. Khi Thiền không phải là Thiền, không gì hiện hữu. Về phương diện lý trí, cuộc nói chuyện của tôi vô nghĩa, nhưng nếu quý vị có kinh nghiệm tu tập chân thực, quý vị sẽ hiểu tôi muốn nói gì. Nếu có gì hiện hữu, nó có chân tánh riêng của nó, Phật tánh của nó. Trong kinh Đại-bát Niết-bàn, Phật nói, “Tất cả chúng sinh đều có Phật tánh,” nhưng Đạo Nguyên đọc nó theo cách này: “Tất cả chúng sinh là Phật tánh.” Có sự khác nhau. Nếu quý vị nói, “Tất cả chúng sinh đều có Phật tánh,” có nghĩa là Phật tánh ở trong mỗi hiện hữu, như thế Phật tánh và mỗi chúng sinh khác nhau. Nhưng khi quý vị nói, “Tất cả chúng sinh là Phật tánh,” có nghĩa là mọi chúng sinh chính là Phật tánh. Khi không có Phật tánh, không có gì cả. Cái gì tách rời Phật tánh chỉ là một mê hoặc. Nó có thể hiện hữu trong tâm quý vị, nhưng những cái như thế thực tế không hiện hữu.

Như vậy, là một con người tức là một vị Phật. Phật tánh chỉ là một tên gọi khác của bản tánh con người, tánh người chân thật của chúng ta. Như vậy, mặc dù quý vị không làm bất cứ điều gì, thực ra quý vị đang làm một điều gì đó. Quý vị đang biểu hiện chính mình. Quý vị đang biểu hiện chân tánh của mình. Mắt của quý vị sẽ biểu hiện; tiếng nói của quý vị sẽ biểu hiện; cách hành xử của quý vị sẽ biểu hiện. Điều quan trọng nhất là biểu hiện chân tánh mình theo cách đơn giản nhất, thích đáng nhất và cảm kích nó trong sự hiện hữu nhỏ bé nhất.

Trong khi quý vị tiếp tục pháp tu này, tuần này sang tuần khác, năm này sang năm khác, kinh nghiệm của quý vị sẽ bao gồm mọi điều quý vị làm trong đời sống hằng ngày. Điều quan trọng nhất là quên tất cả những ý niệm được, tất cả những ý niệm nhị nguyên. Đừng nghĩ về bất cứ điều gì. Chỉ ở trên chiếc bồ đoàn của mình mà không mong điều gì. Rồi cuối cùng quý vị sẽ phục hồi chân tánh mình. Tức là chân tánh của quý vị tự phục hồi.

PHẦN HAI

THÁI ĐỘ ĐÚNG

*“Điểm quan trọng chúng ta nhấn mạnh là lòng tin vững chắc nơi bản tánh của chúng ta.”*

## CON ĐƯỜNG NHẤT TÂM “Dù cho mặt trời mọc ở hướng tây, Bò-tát chỉ có một đường.”

Mục đích bài nói của tôi không phải là cho quý vị một sự hiểu biết nào đó có tính cách lý trí, mà chỉ là bày tỏ lòng biết ơn của tôi về sự tu Thiền của quý vị. Có thể ngồi thiền với quý vị là rất, rất ư khác thường. Dĩ nhiên, bất cứ điều gì chúng ta làm đều khác thường, bởi vì chính cuộc đời của chúng ta rất khác thường. Phật nói, “Biết ơn kiếp người hiếm hoi của mình như đất trên móng tay.” Quý vị biết, bụi bân khó dính trên móng tay. Kiếp người của chúng ta hy hữu và kỳ diệu; khi tôi ngồi tôi muốn ngồi mãi, nhưng tôi tự khuyến khích mình tu một pháp khác nữa, chẳng hạn tụng kinh, hay lễ bái. Và khi tôi lễ bái, tôi nghĩ, “Pháp này kỳ diệu.” Nhưng tôi lại phải đổi pháp tu của tôi sang tụng kinh. Như thế mục đích cuộc nói chuyện của tôi là bày tỏ sự biết ơn của tôi, chỉ thế thôi. Con đường của chúng ta không phải là ngồi để có được một cái gì đó mà là để biểu hiện chân tánh của mình. Đó là cách tu của chúng ta.

Nếu quý vị muốn biểu hiện chính mình, chân tánh của quý vị, thì nên có một cách biểu hiện nào đó tự nhiên và thích hợp. Ngay cả nghiêng qua bên phải hay bên trái khi quý vị ngồi xuống hay đứng lên từ tọa thiền cũng là sự biểu hiện chính mình. Nó không phải là sự chuẩn bị để tu tập, hay thư giãn sau khi tu tập; nó là một phần của tu tập. Vì thế chúng ta không nên thực hiện nó như là chuẩn bị cho một cái gì khác. Điều này đúng trong đời sống hằng ngày của quý vị. Nấu, hay làm một món ăn nào đó, thì không phải là chuẩn bị, theo Đạo Nguyên, ấy là tu tập. Nấu không phải chỉ là chuẩn bị thức ăn cho một người nào đó hay cho chính mình; nó biểu hiện lòng chân thành của quý vị. Như thế khi nấu quý vị nên biểu hiện mình trong hoạt động của quý vị ở nhà bếp. Quý nên để cho mình có nhiều thì giờ, nên làm việc đó với tâm không có gì, và không mong bất cứ điều gì. Quý vị chỉ nấu! Đó cũng là sự biểu hiện lòng chân thành của chúng ta, một phần của tu tập. Cần ngồi trong tọa thiền, theo cách này, nhưng ngồi không phải là cách duy nhất. Bất cứ điều gì quý vị làm, nó nên là một biểu hiện của cùng một sự hoạt động sâu xa. Chúng ta nên biết ơn những gì chúng ta đang làm. Không có sự chuẩn bị nào cho một cái gì khác.



Con đường của Bồ-tát được gọi là “con đường nhất tâm,” hay “một con đường sắt dài ngàn dặm.” Con đường sắt thì luôn luôn bằng nhau. Nếu nó trở nên rộng hơn hay hẹp hơn, ấy sẽ là tại họa. Quý vị đi bất cứ nơi nào, con đường sắt cũng luôn luôn bằng nhau. Đó là con đường của Bồ-tát. Như vậy dù cho mặt trời mọc hướng tây, Bồ-tát cũng chỉ có một con đường duy nhất. Con đường của Bồ-tát, trong mọi giây phút, là biểu hiện bản tánh và lòng chân thành của ngài.

Chúng ta nói con đường sắt, nhưng thực ra chẳng có vật gì như thế. Chính lòng chân thành là con đường sắt. Cảnh vật chúng ta thấy từ đoàn tàu sẽ thay đổi, nhưng chúng ta luôn luôn đang chạy trên cùng đường ray. Và không có sự bắt đầu hay kết thúc đối với đường ray: đường ray không có bắt đầu và không có chấm dứt. Không có điểm khởi đầu hay mục tiêu, không có gì để đạt. Chỉ chạy trên đường ray là cách của chúng ta. Đây là bản tánh tu Thiền của chúng ta.

Nhưng khi quý vị trở nên tò mò về con đường sắt, nguy hiểm ở đó. Quý vị không nên nhìn xem con đường sắt. Nếu quý vị nhìn đường ray quý vị sẽ bị chóng mặt. Chỉ biết ơn quan cảnh mà quý vị nhìn thấy từ đoàn tàu. Đây là cách của chúng ta. Hành khách không cần phải tò mò về đường ray. Ai đó sẽ chăm sóc nó. Phật sẽ chăm sóc nó. Nhưng đôi khi chúng ta cố gắng giải thích đường ray bởi vì chúng ta tò mò nếu cái gì đó luôn luôn như vậy. Chúng ta hiếu kỳ, “Làm thế nào mà vị Bồ-tát luôn luôn như thế? Ngài có bí mật gì?” Nhưng chẳng có bí mật nào cả. Mọi người đều có cùng bản tánh như đường ray.

Có hai người bạn thân, Trường Khánh (Chokei) và Bảo Phước (Hofuku). Họ nói chuyện về con đường của Bồ-tát. Trường Khánh nói, “Ngay cả A-la-hán cũng còn ham muốn xấu, đến Như Lai (Tathagata) không có hai lời. Tôi nói Như Lai có lời, nhưng không có lời nhị nguyên.” Bảo Phước nói, “Dù huynh nói thế, lời huynh cũng không toàn hảo.” Trường Khánh hỏi, “Huynh hiểu lời Như Lai thế nào?” Bảo Phước nói, “Chúng ta đã nói đủ rồi, vậy hay uống trà đi!” Bảo Phước đã không cho bạn mình câu trả lời, bởi vì không thể giải thích đạo bằng lời nói. Tuy nhiên, như là phần tu tập của họ, hai người bạn tốt này đã thảo luận về con đường của Bồ-tát, dù cho họ

không mong tìm ra sự giải thích mới. Vì thế Bảo Phước đáp, “Chúng ta bàn luận đã xong. Hãy uống trà đi!”

Đó là một câu trả lời rất hay, phải không? Đối với bài nói của tôi cũng vậy, khi tôi nói xong, quý vị cũng nghe xong. Không cần nhớ tôi nói gì; không cần hiểu tôi nói gì. Quý vị hiểu; quý vị có cái hiểu đầy đủ bên trong chính quý vị. Không có vấn đề gì cả.

**LẶP ĐI LẶP LẠI** *“Nếu quý vị đánh mất tinh thần của sự lặp đi lặp lại, sự tu tập của quý vị trở nên khá khó khăn.”*

Tư tưởng và thực hành của Ấn độ mà Phật gặp phải đặt căn bản trên ý tưởng về con người như là một kết hợp của các yếu tố tinh thần và thể xác. Họ nghĩ rằng bên thể xác của con người ràng buộc với bên tinh thần, vì thế việc tu tập tôn giáo của họ nhằm mục đích làm cho yếu tố thể xác yếu hơn để được tự do và làm mạnh tinh thần. Như thế sự tu tập mà Phật tìm thấy ở Ấn độ nhấn mạnh sự ép xác khổ hạnh. Nhưng khi tu tập ép xác khổ hạnh Phật thấy rằng không có giới hạn nào đối với sự thử tẩy sạch mình về mặt thể xác, và làm cho sự tu tập tôn giáo trở thành rất lý tưởng. Loại chiến tranh này đối với thân chỉ có thể chấm dứt khi chúng ta chết. Nhưng theo tư tưởng này của Ấn độ, chúng ta sẽ trở lại trong một kiếp khác, và một kiếp khác nữa, lặp lại cuộc đấu tranh mãi mãi, mà không bao giờ đạt được giác ngộ toàn hảo. Và nếu như quý vị nghĩ rằng mình có thể làm cho sức mạnh thân xác của mình yếu đi đủ để giải thoát sức mạnh tinh thần, nó chỉ có hiệu quả chừng nào quý vị còn tiếp tục tu tập khổ hạnh ép xác. Nếu quý vị bắt đầu lại cuộc sống hằng ngày của mình, quý vị sẽ phải tăng cường sức mạnh của thân, nhưng rồi quý vị sẽ phải làm yếu nó trở lại để phục hồi sức mạnh tinh thần. Và rồi quý vị sẽ phải lặp đi lặp lại quá trình này mãi mãi. Đây có thể là sự đơn giản hóa rất nhiều việc tu tập của người Ấn độ mà Phật gặp phải, và chúng ta chúng ta có thể cười nhạo việc này, nhưng thực tế một số người vẫn tiếp tục cách tu tập này cho đến ngày nay. Đôi khi vì không nhận thức được điều đó, ý tưởng về khổ hạnh ép xác ở trong hậu trường của tâm họ. Nhưng tu tập theo cách này sẽ không có kết quả tiến bộ gì.

Con đường của Phật hoàn toàn khác hẳn. Ban đầu ngài học các phép tu Ân độ giáo của thời gian và khu vực ngài ở, và ngài đã tu luyện khổ hạnh ép xác. Nhưng Phật không thích thú những yếu tố bao hàm trong con người cũng như những lý thuyết siêu hình về hiện hữu. Ngài quan tâm nhiều hơn về chính mình hiện hữu như thế nào trong giây phút này. Đó là điểm quan trọng của ngài. Bánh mì được làm từ bột lúa mì. Đối với ngài, làm sao bột lúa mì trở thành bánh mì khi đưa nó vào lò nướng là điều quan trọng nhất. Làm sao chúng ta trở nên giác ngộ là sự thích thú chính của ngài. Người giác ngộ là một tính cách toàn hảo, đáng mong muốn, đối với chính mình và những người khác. Phật muốn tìm ra con người làm cách nào phát triển tính cách lý tưởng này – những hiền nhân khác nhau trong quá khứ làm cách nào trở thành hiền nhân. Để tìm ra làm cách nào cục bột nhồi trở thành bánh mì hoàn hảo, ngài làm đi làm lại nó mãi, cho đến khi ngài hoàn toàn thành công. Đó là cách tu tập của ngài.

Nhưng chúng ta có thể thấy không thích thú gì cả khi nấu đi nấu lại cùng một món mỗi ngày. Quý vị có thể bảo nó nhàm chán quá. Nếu quý vị đánh mất tinh thần của sự lặp đi lặp lại nó sẽ trở nên rất khó khăn, nhưng nó sẽ không khó khăn nếu quý vị tràn đầy sức mạnh và sinh lực. Dù sao, chúng ta cũng không thể giữ bất động; chúng ta phải làm một cái gì đó. Như vậy nếu quý vị làm một điều gì đó, quý vị nên quan sát nhiều, cẩn thận, và cảnh tỉnh. Cách của chúng ta là đặt cục bột nhồi vào lò nướng và canh chừng nó một cách cẩn thận. Một khi quý vị biết được cách cục bột nhồi trở thành bánh mì như thế nào, quý vị sẽ hiểu được giác ngộ. Như vậy làm thế nào thân này trở thành hiền nhân là niềm thích thú chính của chúng ta. Chúng ta không quan tâm nhiều về bột lúa mì là gì, hay cục bột nhồi là gì, hay hiền nhân là gì. Một hiền nhân là một hiền nhân. Những giải thích siêu hình về bản tánh con người không phải là điểm quan trọng.

Vì vậy loại tu tập mà chúng ta nhấn mạnh như thế không thể trở thành quá lý tưởng. Nếu một nghệ sĩ trở nên quá lý tưởng, anh ta sẽ tự tử, bởi vì giữa lý tưởng và khả năng thực tế của anh ta có một khoảng hở to lớn. Bởi vì không có chiếc cầu đủ dài để đi qua khoảng hở đó, anh ta sẽ trở nên thất vọng. Đó là con đường thông thường của tinh thần. Nhưng con đường tinh thần của chúng ta không quá lý tưởng. Theo một nghĩa nào đó, chúng ta nên lý tưởng; ít nhất chúng

ta nên thích làm bánh mì có vị ngon và trông đẹp mắt! Cách tu tập thực tế là lặp đi lặp lại mãi cho đến khi quý vị tìm ra làm thế nào trở thành bánh mì. Trong cách của chúng ta không có bí mật. Chỉ thực hành tọa thiền và đưa chính mình vào lò nướng là cách của chúng ta.

**THIỀN VÀ SỰ KÍCH ĐỘNG** *“Thiền không phải là một loại kích động nào đó, mà là sự tập trung vào sinh ho hằng ngày của chúng ta.”*

Thầy của tôi viên tịch khi tôi được ba mươi mốt tuổi. Mặc dù tôi chỉ muốn hiến mình tu Thiền ở chùa Vĩnh Bình (Eiheiji), tôi phải thừa kế thầy tôi ở tại chùa của ông. Tôi trở nên rất bận rộn, và vì rất trẻ tôi gặp nhiều khó khăn. Những khó khăn đó đã cho tôi kinh nghiệm nào đó, nhưng so với cách sống chân thực, trầm lặng, tịch tĩnh nó chẳng có nghĩa gì.

Giữ cách không thay đổi là cần thiết đối với chúng ta. Thiền không phải là một loại kích động nào đó, mà là sự tập trung vào sinh hoạt hằng ngày của chúng ta. Nếu quý vị trở nên quá bận rộn và quá bị kích động, tâm của quý vị trở nên thô kệch và rách nát. Đây không phải là điều tốt. Nếu có thể, hãy cố gắng luôn luôn bình tĩnh, vui vẻ và giữ mình không bị kích động. Thông thường chúng ta càng lúc càng trở nên bận rộn hơn, hết ngày này đến ngày khác, năm này đến năm khác, nhất là trong thế giới hiện đại. Nếu chúng ta trở lại thăm viếng những nơi xưa cũ, quen thuộc sau một thời gian dài, chúng ta kinh ngạc vì những thay đổi. Điều ấy không thể tránh được. Nhưng nếu chúng ta trở nên thích thú trong sự kích động nào đó, hay trong sự thay đổi của riêng mình, chúng ta sẽ trở nên hoàn toàn can thiệp vào đời sống bận rộn, và chúng ta sẽ bị lạc mất. Nhưng nếu tâm của quý vị bình tĩnh và kiên định, quý vị có thể giữ mình khỏi thế giới ồn ào ngay cả khi quý vị ở trong đó. Ở giữa ồn ào và thay đổi, tâm của quý vị sẽ bình tĩnh và vững vàng.

Thiền chẳng phải là một cái gì đó để phải kích động. Một vài người bắt đầu tu thiền chỉ vì tò mò, và họ chỉ làm cho mình bận rộn hơn. Nếu việc tu tập làm cho quý vị tệ hơn, thì đáng buồn cười. Tôi nghĩ nếu quý vị cố gắng ngồi thiền một tuần một lần, điều đó cũng đủ

làm cho quý vị bận rộn hơn. Chớ quá thích thú Thiên. Khi những người trẻ bị kích động về Thiên, họ thường bỏ học và đi đến một hòn núi hay một khu rừng nào đó để ngồi. Loại thích thú đó chẳng phải thích thú thật.

Chỉ tiếp tục sự tu tập bình tĩnh, bình thường của mình rồi tính cách của quý vị sẽ được tạo thành. Nếu tâm của quý vị luôn luôn bận rộn, sẽ không có thì giờ để tạo thành, và quý vị sẽ không thành công, nhất là quý vị làm việc quá khó nhọc vì nó. Tạo thành tính cách cũng giống như làm bánh mì – quý vị phải trộn từng chút một, từng bước một, và cần nhiệt độ điều hòa. Quý vị tự biết rất rõ, và quý vị biết cần bao nhiêu nhiệt độ. Quý vị biết chính xác những gì mình cần. Nhưng nếu bị kích động thái quá, quý vị sẽ quên mất nhiệt độ bao nhiêu là tốt cho mình, và quý vị sẽ mất cách riêng của mình. Điều này rất nguy hiểm.

Phật đã nói như vậy về người đánh xe bò giỏi. Người đánh xe biết con bò có thể chở nặng bao nhiêu, và anh ta giữ cho con bò không bị nặng quá lố. Quý vị biết cách của mình và tâm thái của mình. Chớ có mang quá nhiều! Phật cũng nói rằng tạo dựng tính cách thì giống như xây một con đê ngăn nước. Quý vị nên rất cẩn thận trong việc xây cái bờ. Nếu quý vị cố gắng làm tất cả ngay một lúc, nước sẽ rò rỉ. Hãy làm cái bờ một cách cẩn thận và quý vị sẽ hoàn thành con đê vững chắc cho cái hồ chứa nước.

Cách tu tập không có gì kích động của chúng ta có thể có vẻ rất tiêu cực. Nhưng không phải thế. Đó là cách khôn ngoan và hiệu quả để làm việc với chính mình. Đó chỉ là rất bình dị. Tôi thấy điểm này rất khó hiểu đối với nhiều người, nhất là những người trẻ, Mặt khác là, dường như tôi đang nói về sự thành tựu dần dần. Cũng chẳng phải như vậy. Sự thực, đây là cách đột biến, bởi vì khi sự tu tập của quý vị an tĩnh và bình thường, đời sống hằng ngày chính là giác ngộ.

**NỖ LỰC CHÂN CHÍNH** *“Nếu sự tu tập của quý vị tốt, quý vị có thể trở nên kiêu hãnh vì nó. Những gì quý vị làm thì tốt, nhưng một cái gì đó đã được thêm vào. Kiêu hãnh là thừa. Nỗ lực chân chính là loại bỏ vật thừa đó.”*

Điểm quan trọng nhất trong sự tu tập của chúng ta là có nỗ lực chân chính hay hoàn hảo (chánh tinh tấn). Nỗ lực chân chính đúng hướng là cần thiết. Nếu nỗ lực của quý vị sai hướng, nhất là nếu quý vị không ý thức điều này, đó là nỗ lực mê hoặc. Nỗ lực trong tu tập của chúng ta nên hướng từ chỗ đặc (đạt được) đến chỗ bất đắc (không đạt được).

Thông thường khi quý vị làm một điều gì đó, quý vị muốn đạt được một cái gì đó, quý vị bám lấy một kết quả nào đó. Từ đạt được đến không đạt được có nghĩa loại bỏ những kết quả không cần thiết và xấu của nỗ lực. Nếu quý vị làm một điều gì đó trong tinh thần bất đắc, trong đó có phẩm chất tốt. Như vậy chỉ làm một điều gì đó mà không có bất cứ nỗ lực đặc biệt nào là đủ rồi. Khi quý vị nỗ lực đặc biệt để đạt một cái gì đó, một tính chất thái quá, một yếu tố thừa can dự vào đó. Quý vị nên loại bỏ vật thừa đó. Nếu sự tu tập của quý vị tốt, mà không ý thức về nó quý vị sẽ trở nên kiêu hãnh về sự tu tập của mình. Kiêu hãnh đó thừa. Những gì quý vị làm thì tốt, nhưng một cái gì đó đã được thêm vào. Vì vậy quý vị nên loại bỏ vật thừa đó. Điểm này rất quan trọng, nhưng thông thường chúng ta không đủ tế nhị để nhận ra nó, và chúng ta đi sai hướng.

Bởi vì tất cả chúng ta đang làm một việc giống nhau, đang mắc phải sự sai lầm giống nhau, chúng ta không nhận ra điều đó. Vì không nhận ra, chúng ta đang tạo ra nhiều sai lầm. Và chúng ta tạo ra những vấn đề giữa chúng ta. Loại nỗ lực tệ hại này được gọi là “Pháp bị nhiễu loạn” (Dharma-ridden) hay “tu tập bị nhiễu loạn” (practice-ridden). Quý vị bị vướng vào một ý tưởng nào đó về tu tập hay đạt được, và quý vị không thể ra khỏi. Khi quý vị bị vướng mắc vào một ý tưởng nhị nguyên nào đó, có nghĩa là sự tu tập của quý vị không thanh tịnh. Bằng chữ thanh tịnh chúng ta không muốn nói là mài giũa một vật gì đó, cố gắng làm một vật gì đó bất tịnh thành thanh tịnh. Với chữ thanh tịnh chúng ta muốn nói sự vật như chúng hiện hữu. Khi thêm vào một cái gì, đó là bất tịnh. Khi điều gì đó trở thành có tính chất nhị nguyên, nó bất tịnh. Nếu quý vị nghĩ mình sẽ có được một cái gì đó từ tu tập tọa thiền, thì quý vị đã vướng vào sự tu tập bất tịnh. Nói có tu tập, có giác ngộ thì được rồi, nhưng chúng ta không nên để bị vướng mắc trong lời tuyên bố. Quý vị không nên để bị nó nhuộm màu. Khi quý vị tu tập tọa thiền, chỉ tu tập tọa thiền.

Nếu giác ngộ đến, nó đến. Chúng ta không nên bám vào sự đạt được. Phẩm tính thật của tọa thiền luôn luôn ở đó, dù cho quý vị không biết nó, vì thế hãy quên đi tất cả những gì quý vị nghĩ mình có thể đạt được từ tọa thiền. Chỉ tọa thiền thôi. Phẩm chất tọa thiền sẽ tự biểu hiện; rồi quý vị sẽ có nó.

Người ta hỏi tu tập tọa thiền mà không có ý nghĩ đạt được thì có nghĩa gì, loại nỗ lực gì cần thiết cho loại tu tập ấy? Câu trả lời là: nỗ lực loại bỏ cái gì thừa trong tọa thiền của chúng ta. Nếu một ý tưởng thừa đến, quý vị nên cố gắng ngừng nó lại; quý vị nên giữ sự tu tập thanh tịnh. Đó là điểm mà nỗ lực của chúng ta hướng đến.

Chúng ta nói, “Nghe tiếng vỗ của một bàn tay.” Thông thường tiếng vỗ do hai bàn tay tạo ra, và chúng ta nghĩ rằng một bàn tay không tạo ra được tiếng vỗ. Nhưng thực tế, một bàn tay là tiếng vỗ. Quý vị vỗ với hai bàn tay, quý vị có thể nghe tiếng vỗ. Mặc dù quý vị không nghe, vẫn có tiếng vỗ. Nếu quý vị vỗ với hai bàn tay, quý vị có thể nghe tiếng vỗ. Nhưng nếu tiếng vỗ đã không hiện hữu trước khi vỗ tay, quý vị không thể tạo ra tiếng vỗ được. Trước khi quý vị tạo ra, đã có tiếng vỗ rồi. Bởi vì có tiếng vỗ, quý vị có thể tạo nó, và quý vị có thể nghe nó. Tiếng vỗ ở khắp mọi nơi. Nếu quý vị chỉ thực hành, là có tiếng vỗ. Đừng cố gắng lắng nghe nó. Nếu quý vị không lắng nghe nó, tiếng vỗ ấy ở khắp cả. Bởi vì quý vị cố gắng nghe nó, đôi khi có tiếng vỗ, và đôi khi không có tiếng vỗ. Quý vị hiểu không? Mặc dù quý vị không làm gì cả, quý vị luôn luôn có phẩm tính của tọa thiền. Nhưng nếu quý vị cố gắng tìm nó, nếu quý vị cố gắng thấy phẩm tính ấy, quý vị không có phẩm tính nào cả.

Quý vị đang sống trong thế giới này như một cá thể, nhưng trước khi quý vị mang hình dáng con người, quý vị đã ở đó rồi, luôn luôn ở đó. Chúng ta luôn luôn ở đây. Quý vị hiểu không? Quý vị nghĩ rằng trước khi sinh ra quý vị đã không ở đây. Nhưng làm sao quý vị có thể xuất hiện trong thế giới này, khi không có quý vị? Bởi vì quý vị đã ở đó, quý vị có thể xuất hiện trong thế giới. Cũng vậy, không thể có vật gì đó không hiện hữu mà nó biến mất. Bởi vì vật gì đó ở đó, vật gì đó biến mất. Quý vị có thể nghĩ rằng khi mình chết, mình biến mất, mình không còn hiện hữu nữa. Nhưng dù cho quý vị biến mất, cái gì đó hiện hữu không thể nào không hiện hữu. Đó là huyền thuật. Chúng ta không thể đặt bất cứ thân chú nào lên thế giới này. Thế

giới là huyền thuật của riêng nó. Nếu chúng ta nhìn vào một vật gì đó, nó có thể biến mất khỏi tâm nhìn của chúng ta, nhưng nếu chúng ta không cố gắng thấy nó, vật ấy không thể biến mất. Bởi vì quý vị đang nhìn nó, nó có thể biến mất, nhưng nếu không ai nhìn nó, làm sao vật gì có thể biến mất? Nếu ai đó đang nhìn quý vị, quý vị có thể chạy trốn người đó, nhưng nếu không ai nhìn, quý vị không thể chạy trốn chính mình được.

Như vậy đừng cố gắng thấy cái gì đó một cách đặc biệt; đừng cố gắng đạt một điều gì đặc biệt. Quý vị đã có mọi sự vật trong phẩm tính thanh tịnh riêng của mình. Nếu quý vị hiểu được sự kiện tối hậu này, thì không có sợ hãi nào cả. Dĩ nhiên, có thể có sự khó khăn nào đó, nhưng không có sợ hãi. Nếu người ta có sự khó khăn mà không biết về sự khó khăn ấy, đó là khó khăn thực sự. Họ có thể có vẻ rất tin tưởng, họ có thể nghĩ họ đang tạo một nỗ lực lớn theo đúng hướng, nhưng không biết nó, những gì họ làm phát xuất từ sợ hãi. Một cái gì đó có thể biến mất đối với họ. Nhưng nếu quý vị nỗ lực của đúng hướng, thì không có sự sợ hãi bất cứ cái gì. Dù cho có sai hướng, nếu quý vị biết điều đó, quý vị sẽ không bị mê hoặc. Không có gì khác để mất. Chỉ có phẩm tính thanh tịnh bất biến của tu tập đúng.

**KHÔNG DẤU VẾT** *“Khi quý vị làm một điều gì đó, quý vị nên tự đốt cháy mình một cách trọn vẹn, như ngọn lửa bùng, không lưu lại dấu vết nào.”*

Khi chúng ta tu tập tọa thiền tâm chúng ta an tĩnh và rất đơn giản. Nhưng thông thường tâm chúng ta rất bận rộn và phức tạp, và khó tập trung vào cái gì chúng ta đang làm. Đây là vì trước khi hành động chúng ta suy nghĩ, và sự suy nghĩ này lưu lại dấu vết nào đó. Sự hoạt động của chúng ta bị một ý niệm đã suy nghĩ trước che bóng. Sự suy nghĩ ấy không những chỉ lưu lại dấu vết hay cái bóng nào đó mà còn cho chúng ta nhiều ý niệm khác về các hoạt động và sự vật. Những dấu vết và ý niệm này khiến cho tâm chúng ta rất phức tạp. Khi chúng ta làm một điều gì đó với tâm rất đơn giản, trong sáng, chúng ta không có ý niệm hay bóng che nào cả, và hành vi của chúng ta mạnh mẽ và thẳng thắn. Nhưng khi chúng ta làm một



điều gì với tâm phức tạp, liên hệ đến những sự việc khác hay người khác, hay xã hội, hoạt động của chúng ta trở nên phức tạp.

Đa số người ta có đôi ba ý niệm trong một hoạt động. Có câu nói, “Một đá chọi hai chim.” Đó là điều người ta thường hay cố gắng làm. Bởi vì họ muốn bắt rất nhiều chim họ thấy khó tập trung vào một việc làm duy nhất, và rốt cuộc có thể không bắt được chim nào cả! Loại suy nghĩ đó luôn luôn lưu lại cái bóng của nó trên hoạt động của họ. Thực ra cái bóng không phải là sự suy nghĩ. Dĩ nhiên cần phải suy nghĩ hay chuẩn bị trước khi chúng ta hành động. Nhưng suy nghĩ đúng không lưu lại cái bóng nào. Sự suy nghĩ lưu lại dấu vết đến từ cái tâm tương đối bối rối của quý vị. Tâm tương đối là cái tâm tự đặt nó trong liên hệ với những sự vật khác, như thế là nó đang giới hạn chính nó. Nó là cái tâm nhỏ tạo ra những ý niệm về được và lưu lại dấu vết của chính nó.

Nếu quý vị lưu lại một dấu vết của sự suy nghĩ của quý vị trên hoạt động của mình, quý vị sẽ bị ràng buộc với dấu vết ấy. Chẳng hạn, quý vị có thể nói, “Đây là những gì tôi đã làm!” Nhưng thực ra không phải thế. Trong hồi tưởng quý vị có thể nói, “Tôi đã làm một việc như thế và như thế theo cách đó,” nhưng thực ra điều đó không bao giờ đúng y với những gì đã xảy ra. Khi suy nghĩ theo cách này quý vị giới hạn kinh nghiệm thực tế của mình về những gì quý vị đã làm. Như vậy nếu bám vào ý nghĩ về những gì mình đã làm, quý vị bị vướng mắc trong những ý nghĩ vị ngã.

Thường chúng ta nghĩ những gì mình đã làm là tốt, nhưng thực tế có thể không phải vậy. Khi già, chúng ta thường rất kiêu hãnh về những gì mình đã làm. Khi những người khác lắng nghe người nào đó kiêu hãnh kể điều y đã làm, họ cảm thấy buồn cười, bởi vì họ biết hồi tưởng của người đó là phiến diện. Họ biết rằng những gì người đó kể không đúng y như những gì người đó đã làm. Hơn nữa, người đó kiêu hãnh về những gì mình đã làm, sự kiêu hãnh đó sẽ tạo ra một vấn đề nào đó cho y. Lặp đi lặp lại những hồi tưởng của mình theo cách này, nhân cách của người đó sẽ bị méo mó càng lúc càng nhiều, cho đến khi y trở thành một người rất búng bình, khó chịu. Đây là một thí dụ về sự lưu lại dấu vết suy nghĩ của con người. Chúng ta không nên quên những gì chúng ta đã làm, nhưng không nên có dấu vết thừa. Lưu lại dấu vết không giống như nhớ lại một điều gì đó.

Cần phải nhớ những gì chúng ta đã làm, nhưng không nên trở nên bị ràng buộc với những gì chúng ta đã làm theo một nghĩa đặc biệt nào đó. Những gì chúng ta gọi là “ràng buộc” chỉ là những dấu vết của những ý nghĩ và hoạt động của mình.

Đề không lưu lại bất cứ dấu vết nào, khi làm điều gì, quý vị nên làm với toàn thể thân tâm; quý vị nên tập trung vào cái gì mình làm. Quý vị nên làm nó một cách trọn vẹn, như ngọn lửa bùng. Quý vị không nên là thứ lửa có khói. Quý vị nên đốt cháy mình trọn vẹn, không để lại một dấu vết nào của mình trong những gì mình làm. Quý vị sẽ có cái gì đó còn lại không bị đốt cháy trọn vẹn. Hoạt động Thiền là hoạt động đốt cháy trọn vẹn, không gì còn lại trừ tro. Đây là mục đích tu tập của chúng ta. Đó là những gì Đạo Nguyên muốn nói khi sư nói, “Tro không trở lại thành củi.” Tro là tro. Tro nên hoàn toàn là tro. Củi nên là củi. Khi loại hành vi này xảy ra, một hành vi bao hàm hết mọi vật.

Như vậy sự tu tập của chúng ta không phải là chuyện một hay hai giờ, hay một hay hai ngày. Nếu quý vị tu tập tọa thiền với toàn thể thân tâm, dù chỉ một phút chốc, đó là tọa thiền. Như vậy từ giây phút này đến giây phút khác quý vị nên hiển mình cho tu tập. Quý vị không nên để còn lại gì sau khi làm điều gì đó. Nhưng điều này không có nghĩa là quên tất cả những gì về nó. Nếu quý vị hiểu được điểm này, tất cả sự suy nghĩ nhị nguyên và tất cả mọi vấn đề của đời sống sẽ biến mất.

Khi quý vị tu Thiền quý vị trở thành một với Thiền. Không có quý vị và không có tọa thiền. Khi quý vị lễ bái, không có Phật và không có quý vị. Một lễ bái duy nhất xảy ra, đó là tất cả. Đây là Niết-bàn. Khi Phật truyền pháp tu của chúng ta cho Đại Ca-diếp, ngài chỉ nhặt một bông hoa giơ lên với nụ cười. Chỉ có Đại Ca-diếp hiểu ý ngài muốn nói gì; không người nào khác hiểu. Chúng ta không biết đây có phải là một sự kiện lịch sử hay không, nhưng nó có ý nghĩa nào đó. Nó là một chứng minh con đường truyền thống của chúng ta. Một hoạt động nào đó bao hàm mọi thứ là hoạt động chân chính và bí mật của hoạt động này được truyền từ Phật đến chúng ta. Đây là tu Thiền, không phải một giáo lý nào đó được Phật dạy, hay những qui tắc sống nào đó được ngài dựng lên. Giáo lý hay qui tắc nên

được thay đổi theo nơi, hay theo người tuân giữ, nhưng bí mật của pháp tu này không thể thay đổi. Nó luôn luôn đúng.

Như thế đối với chúng ta, không có cách nào khác để sống trong thế giới này. Tôi nghĩ điều này hoàn toàn là thật; và nó dễ chấp nhận, dễ hiểu, và dễ tu tập. Nếu quý vị so sánh loại đời sống đặt căn bản trên pháp tu này với những gì đang xảy ra trên thế giới này, hay trong xã hội loài người, quý vị sẽ thấy chân lý mà Phật đã để lại cho chúng ta có giá trị như thế nào. Chân lý thật đơn giản, và pháp tu hoàn toàn đơn giản. Nhưng dù vậy, chúng ta không nên làm ngơ nó; phải khám phá giá trị vĩ đại của nó. Thông thường khi nó rất đơn giản chúng ta nói, “Ồ, tôi biết điều đó! Nó hoàn toàn đơn giản. Mọi người biết điều đó.” Nhưng nếu chúng ta không tìm ra giá trị của nó, nó vô nghĩa. Đó giống như không biết. Càng hiểu văn hóa nhiều, quý vị càng hiểu lời dạy này đúng và cần thiết như thế nào. Thay vì chỉ phê bình văn hóa của mình, quý vị nên hiến tâm và thân mình tu tập pháp tu đơn giản này. Rồi xã hội và văn hóa sẽ trưởng thành từ quý vị. Điều này có thể đúng đối với những người quá cố chấp phê bình văn hóa của họ. Thái độ phê bình của họ có nghĩa là họ đang trở lại với chân lý đơn giản mà Phật đã để lại. Nhưng cách tiếp cận của chúng ta chỉ là tập trung vào pháp tu căn bản đơn giản và cách hiểu căn bản đơn giản về cuộc sống. Không nên có dấu vết nào trong hoạt động của chúng ta. Chúng ta không nên chấp vào những ý tưởng hão huyền nào đó hay những sự vật đẹp đẽ nào đó. Chúng ta không nên tìm kiếm một cái tốt nào đó. Chân lý luôn luôn ở gần tầm tay, bên trong tâm với của quý vị.

**THƯỢNG ĐẾ CHO** “*Cho là không chấp giữ, tức là, chỉ không chấp giữ bất cứ cái gì là cho.*”

Mọi hiện hữu trong thiên nhiên, mọi hiện hữu trong thế giới con người, mọi tác phẩm văn hóa chúng ta sáng tạo, là một cái gì đó đã cho, hay đang cho chúng ta, nói một cách tương đối. Nhưng vì mọi sự vật vốn là một, chúng ta, trong thực tế, đang cho đi mọi sự vật. Từ giây phút này đến giây phút khác, chúng ta đang sáng tạo một cái gì đó, và đây là niềm vui của chúng ta trong cuộc sống. Nhưng cái

“Tôi” này đang sáng tạo và luôn luôn cho đi một cái gì đó thì không phải là cái “tôi nhỏ bé”; nó là cái “Tôi lớn.” Mặc dù quý vị không nhận ra nhất thể của cái “Tôi lớn” này với mọi sự vật, khi quý vị cho một vật gì đó quý vị cảm thấy tốt, bởi vì lúc đó quý vị cảm thấy là một với những gì mình đang cho. Đây là lý do tại sao cảm thấy cho tốt hơn là lấy.

Chúng ta có câu nói, “Dana prajna paramita.” “Dana” có nghĩa là cho (bồ thí), “prajna” là trí tuệ, và “paramita” có nghĩa là vượt qua hay sang đến bờ bên kia. Cuộc đời của chúng ta có thể xem như là sự đi qua một dòng sông. Mục đích nỗ lực của chúng ta trong đời sống là đi đến bờ bên kia, Niết-bàn. “Prajna paramita” hay bát-nhã ba-la-mật, chân trí tuệ của cuộc sống, là trong từng bước đường, thực sự đi đến bờ bên kia. Đi đến bờ bên kia bằng mỗi bước đi qua là cách sống chân chính. “Dana prajna paramita” hay bồ thí bát-nhã ba-la-mật, là cách thứ nhất trong sáu cách sống chân chính. Cách thứ nhì là “sila prajna paramita,” hay trì giới bát-nhã ba-la-mật, là các giới luật Phật giáo. Rồi có “kshanti prajna paramita” hay nhẫn nhục bát-nhã ba-la-mật là nhẫn nhục; “virya prajna paramita” hay tinh tấn ba-nhã ba-la-mật là nỗ lực nhiệt tình và kiên định; “dhyana prajna paramita” hay thiền định bát-nhã ba-la-mật là thiền định hay tu Thiền; và “prajna paramita” hay bát-nhã ba-la-mật là trí tuệ [đi đến bờ bên kia]. Thực ra sáu “prajna paramita” (bát-nhã ba-la-mật) này là một, nhưng vì chúng ta có thể quan sát cuộc sống theo các mặt khác nhau, chúng ta tính là sáu.

Thiền sư Đạo Nguyên nói, “Cho là không chấp giữ.” Tức là, chỉ không chấp giữ bất cứ cái gì là cho. Cho cái gì không là vấn đề. Cho một xu hay một chiếc lá là “dana prajna paramita,” là bồ thí bát-nhã ba-la-mật; cho một câu, hay ngay cả một lời dạy là “dana prajna paramita.” Nếu cho với tinh thần không chấp giữ, thì cho một đồ vật và cho một lời dạy có giá trị như nhau. Với tinh thần chân chính, tất cả những gì chúng ta làm, tất cả những gì chúng ta tạo ra đều là “dana prajna paramita.” Vì thế Đạo Nguyên nói, “tạo ra một vật gì, tham gia vào hoạt động con người cũng là “dana prajna paramita.” Cung cấp cho người ta một con đò, hay làm cho người ta một cái cầu là “dana prajna paramita.” Thực tế, cho một câu giáo lý có thể tạo thành một con đò cho một người nào đó!

Theo Ki-tô-giáo, mọi hiện hữu trong thiên nhiên là một cái gì đó do Thượng đế tạo ra cho chúng ta. Đó là ý tưởng toàn hảo về cho. Nhưng nếu quý vị nghĩ rằng Thượng đế tạo ra con người, và quý vị có gì đó cách biệt với Thượng đế, quý vị phải nghĩ mình có trách nhiệm tạo ra cái gì đó tách rời, cái gì đó không do Ngài ban cho. Ví dụ, chúng ta chế tạo máy bay và làm ra xa lộ. Và khi chúng ta lặp đi lặp lại, “Tôi tạo ra, tôi tạo ra, tôi tạo ra,” chẳng bao lâu chúng ta quên mất “tôi” thực sự là ai tạo ra nhiều vật khác nhau; chẳng bao lâu chúng ta quên mất Thượng đế. Đây là mối nguy hiểm của văn hóa con người. Thực ra, sáng tạo với cái “Tôi lớn” là cho, là bố thí; chúng ta không thể tạo ra và sở hữu cái gì chúng ta tạo ra cho chính mình vì mọi vật là do Thượng đế tạo ra. Không nên quên điểm này. Nhưng vì chúng ta thực sự quên ai đang thực hiện sự sáng tạo và lý do sáng tạo, chúng ta trở nên bị ràng buộc vào giá trị vật chất hay giá trị trao đổi. Điều này vô giá trị khi so sánh với giá trị tuyệt đối của sự vật như là sự sáng tạo của Thượng đế. Mặc dù cái gì đó không có giá trị vật chất hay tương đối đối với cái “tôi nhỏ,” nó có giá trị tuyệt đối nơi chính nó. Không bị ràng buộc vào một vật nào đó là biết giá trị tuyệt đối của nó. Nên đặt căn bản mọi sự vật trên sự tỉnh giác như thế, không phải trên những ý niệm giá trị vật chất hay vị ngã. Rồi bất cứ điều gì mình làm cũng là chân bố thí, là “dana prajna paramita.”

Khi chúng ta ngồi trong tư thế xếp chéo chân [tư thế hoa sen hay tư thế kiết già], chúng ta phục hồi hoạt động sáng tạo nền tảng của mình. Có lẽ có ba loại sáng tạo. Thứ nhất là biết rõ chính mình sau khi chúng ta tọa thiền xong. Khi chúng ta ngồi chúng ta là không, ngay cả chúng ta không nhận ra mình là gì; chúng ta chỉ ngồi. Nhưng khi chúng ta đứng dậy, chúng ta ở đó! Đó là bước đầu trong sự sáng tạo. Khi chúng ta ở đó, mọi vật khác ở đó; mọi vật được tạo ra tức thời. Khi chúng ta hiện ra từ không, khi mọi vật hiện ra từ không, chúng ta thấy tất cả như mới sáng tạo tươi tắn. Đây là không chấp trước. Loại sáng tạo thứ hai là khi quý vị hành động, hay sản xuất hay chuẩn bị một cái gì đó như thức ăn hay trà. Loại thứ ba là tạo ra một cái gì đó bên trong chính chúng ta, như giáo dục, hay văn hóa, hay nghệ thuật, hay một hệ thống nào đó cho xã hội. Như vậy có ba loại sáng tạo. Nhưng nếu quý vị quên loại thứ nhất, loại quan trọng nhất,

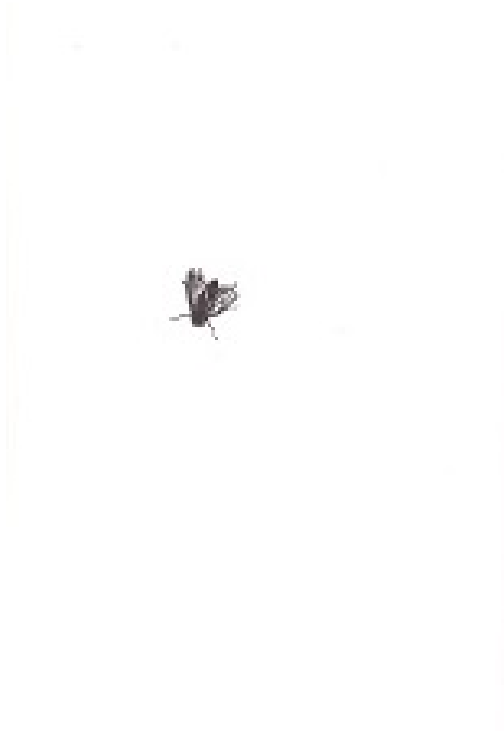
hai loại kia sẽ giống như trẻ con mất cha mẹ; sự sáng tạo đó sẽ vô nghĩa.

Thông thường mọi người quên lãng tọa thiền. Mọi người lãng quên Thượng đế. Họ làm việc rất khó nhọc với các loại sáng tạo thứ nhì và thứ ba, nhưng Thượng đế không giúp sự hoạt động ấy. Làm sao Ngài có thể giúp khi Ngài không nhận ra Ngài là ai? Đó là lý do tại sao chúng ta có rất nhiều vấn đề trên thế giới này. Khi chúng ta quên cái nguồn sáng tạo nền tảng của mình, chúng ta giống như những đứa trẻ không biết làm gì khi mất cha mẹ.

Nếu quý vị hiểu “dana prajna paramita,” quý vị sẽ hiểu làm sao chúng ta tạo ra rất nhiều vấn đề cho chính chúng ta. Dĩ nhiên, sống là tạo ra vấn đề. Nếu chúng ta không xuất hiện trong thế giới này, cha mẹ chúng ta không có khó khăn nào với chúng ta hết! Chỉ vì xuất hiện mà chúng ta tạo ra những vấn đề cho họ. Điều này hoàn toàn đúng. Mọi vật đều tạo ra một số vấn đề nào đó. Nhưng thông thường người ta nghĩ rằng khi họ chết, mọi sự đều qua đi, các vấn đề biến mất. Nhưng cái chết của quý vị cũng có thể tạo ra vấn đề! Thực ra, những vấn đề của chúng ta nên được giải quyết và hóa giải trong đời này. Nhưng nếu chúng ta ý thức rằng những gì chúng ta làm hay những gì chúng ta sáng tạo thực sự là tặng phẩm của cái “Tôi lớn,” thì chúng ta sẽ không bị ràng buộc với nó, và chúng ta sẽ không tạo ra vấn đề cho chính mình hay người khác.

Và chúng ta nên quên, mỗi ngày, những gì chúng ta đã làm; đây đúng là không chấp giữ. Và chúng ta nên làm một cái gì mới. Làm một cái gì mới, dĩ nhiên chúng ta phải biết quá khứ, điều này đúng thôi. Nhưng chúng ta không tiếp tục bám giữ bất cứ điều gì chúng ta đã làm; chúng ta chỉ nên phản ánh nó. Và chúng ta phải có một ý tưởng nào đó về những gì chúng ta nên làm trong tương lai. Nhưng tương lai là tương lai, quá khứ là quá khứ; bây giờ chúng ta nên làm việc với một cái gì mới. Đây là thái độ của chúng ta, và chúng ta nên sống như thế nào trong thế giới này. Đây là “dana prajna paramita,” cho hay bố thí, hay tạo ra một cái gì đó cho chính chúng ta. Như vậy, làm một điều gì đó thông suốt là phục hồi hoạt động sáng tạo đích thực của chúng ta. Đây là lý do tại sao chúng ta ngồi. Nếu chúng ta không quên điếm này, mọi sự việc sẽ được thực hiện một cách tốt

đẹp. Nhưng một khi chúng ta quên đi điều này, thế giới giới sẽ đầy bởi  
rối.



(Tranh con ruồi)



**SAI LÂM TRONG TU TẬP** “*Chính khi sự tu tập của quý vị khá tham lam mà quý vị trở nên nản lòng. Như vậy quý vị nên biết ơn vì mình có được dấu hiệu hay tín hiệu cảnh báo cho thấy điểm yếu trong sự tu tập của mình.*

Có mấy cách tu tập nghèo nàn mà quý vị nên hiểu. Thông thường khi tu tập tọa thiền, quý vị trở nên rất lý tưởng, và quý vị dựng lên một lý tưởng hay mục tiêu mà quý vị cố gắng đạt được và thực hiện. Nhưng như tôi thường nói, điều này phi lý. Khi mang tính cách lý tưởng, quý vị có một ý niệm được nào đó ở bên trong quý vị; theo thời gian quý vị đạt được lý tưởng hay mục đích của mình, ý niệm được của quý vị sẽ tạo ra một lý tưởng khác. Bao lâu sự tu tập của quý vị còn đặt căn bản trên ý niệm được, và sự tu tập tọa thiền của quý vị còn mang tính cách lý tưởng, chừng ấy quý vị sẽ không có thời gian thực sự đạt được lý tưởng của mình. Hơn nữa, quý vị sẽ hy sinh phần cốt yếu của sự tu tập của mình. Bởi vì sự đạt được luôn luôn ở phía trước, quý vị sẽ luôn luôn hy sinh chính mình bây giờ vì một lý tưởng nào đó ở tương lai. Kết cuộc quý vị không được gì cả. Đây là phi lý; không đáng tu tập chút nào. Nhưng còn tệ hơn thái độ lý tưởng này là tu tập tọa thiền thi đua với một người nào khác. Đây là một loại tu tập nghèo nàn, tồi tệ.

Con đường Tào Động của chúng ta là nhân mạnh vào *chỉ quán đã tọa* (shikan taza), hay “chỉ ngồi thôi.” Thực ra chúng ta không có cái tên nào đặc biệt cho pháp tu của chúng ta; khi tu tập tọa thiền chúng ta chỉ thực hành nó, và dù có được niềm vui trong tu tập hay không, chúng ta chỉ tu tập. Dù cho có buồn ngủ, và có một chán vì tu tập tọa thiền, vì sự lặp đi lặp lại cùng một việc ngày này sang ngày khác; dù vậy, chúng ta vẫn tiếp tục tu tập. Dù có ai khuyến khích chúng ta tu tập hay không, chúng ta cũng chỉ tu tập.

Ngay cả khi quý vị tu tập tọa thiền một mình, không có thầy, tôi nghĩ quý vị cũng sẽ tìm được cách nào đó cho quý vị biết cách tu tập của quý vị thích đáng hay không. Khi quý vị mệt mỏi vì ngồi, hay khi chán ghét sự tu tập của mình, quý vị nên thừa nhận đây là một tín hiệu cảnh báo. Quý vị trở nên nản lòng với sự tu tập của mình khi sự tu tập của quý vị mang tính cách lý tưởng. Quý vị có một ý niệm được nào đó trong sự tu tập của mình, và nó không đủ thanh tịnh. Ấy là

khi sự tu tập của quý vị khá tham lam mà quý vị trở nên chán nản nó. Vì thế quý vị nên biết ơn là mình có được một dấu hiệu hay tín hiệu cảnh báo cho quý vị thấy điểm yếu của mình trong tu tập. Đồng thời, khi quên tất cả lỗi lầm và phục hồi con đường của mình, quý vị có thể phục hồi sự tu tập ban đầu của quý vị. Đây là điểm rất quan trọng.

Bao lâu quý vị còn tiếp tục tu tập, chừng ấy quý vị còn hoàn toàn an toàn, nhưng khi rất khó tiếp tục, quý vị phải tìm cách nào đó tự khuyến khích mình. Khi khó tự khuyến khích mình mà không can dự vào một loại tu tập nghèo nàn nào đó, một mình tiếp tục pháp tu của mình có thể là khó đấy. Đây là lý do tại sao chúng ta có thầy. Với thầy, quý vị sẽ sửa lại cách tu tập của mình. Dĩ nhiên quý vị sẽ có lúc gặp nhiều khó khăn với thầy, nhưng dù vậy, quý vị sẽ luôn luôn an toàn không bị tu tập sai.

Đa số các tu sĩ Phật giáo Thiền đã có lúc gặp khó khăn với các bậc thầy của họ. Khi họ nói về những khó khăn của họ, quý vị có thể nghĩ rằng không có loại khó khăn này mình không thể tu tập tọa thiền được. Nhưng điều này không đúng. Dù quý vị có gặp khó khăn trong tu tập hay không, bao lâu quý vị còn tiếp tục tu tập, chừng ấy quý vị còn có sự tu tập thanh tịnh theo chân nghĩa của nó. Ngay cả khi không biết nó, quý vị cũng có nó. Vì vậy Thiền sư Đạo Nguyên nói, “Chớ nghĩ mình nhất thiết phải ý thức về sự giác ngộ của mình.” Dù có ý thức về giác ngộ hay không, quý vị cũng có chân giác ngộ trong sự tu tập của mình.

Một sai lầm khác là tu tập vì niềm vui mà quý vị tìm thấy trong tu tập. Thực ra, khi sự tu tập của quý vị can dự vào cảm giác vui vẻ, nó cũng chẳng có vẻ tốt cho lắm. Dĩ nhiên, đây không phải là cách tu tập nghèo nàn, nhưng so với cách tu tập đúng nó không tốt lắm. Trong Phật giáo Tiểu thừa (Hinayana), tu tập được xếp theo bốn cách. Cách tốt nhất là chỉ tu tập mà không có niềm vui trong đó, ngay cả niềm vui tinh thần cũng không. Cách này là chỉ tu tập, quên cảm giác của thân và tâm, quên mình trọn vẹn trong tu tập. Đây là giai đoạn thứ tư, hay giai đoạn cao nhất. Giai đoạn gần với giai đoạn cao nhất là chỉ có niềm vui của thân trong tu tập. Ở giai đoạn này quý vị thấy một lạc thú nào đó trong tu tập, và quý vị sẽ tu tập bởi vì lạc thú mà quý vị tìm thấy trong đó. Ở giai đoạn thứ nhì, quý vị có niềm vui của cả thân và tâm, hay cảm giác tốt. Hai giai đoạn giữa này là

những giai đoạn trong đó quý vị thực hành ngồi bởi vì quý vị cảm thấy tốt trong thực hành. Giai đoạn thứ nhất là khi quý vị không có suy nghĩ và không có sự tò mò trong tu tập của mình. Bốn giai đoạn này cũng áp dụng cho sự tu tập của Đại thừa (Mahayana), cao nhất là chỉ tu tập.

Nếu quý vị thấy có sự khó khăn nào đó trong tu tập, đó là dấu hiệu cảnh báo rằng quý vị có một ý nghĩ sai lầm nào đó, như vậy quý vị phải cẩn thận. Nhưng đừng bỏ tu tập; hãy tiếp tục, biết điểm yếu của mình. Ở đây không có ý niệm được nào cả. Ở đây không có ý nghĩ cố định về sự đạt được nào cả. Quý vị không nói, “Đây là giác ngộ,” hay “Đó không phải là tu tập đúng.” Ngay cả trong tu tập sai, khi quý vị nhận ra điều đó và tiếp tục, thì có tu tập đúng. Sự tu tập của chúng ta không thể nào toàn hảo, nhưng đừng để điều đó làm nản lòng, chúng ta tiếp tục tu tập. Đây là bí mật của tu tập.

Và nếu quý vị muốn tìm sự khuyến khích nào đó trong khi chán nản, trở nên mệt mỏi vì tu tập chính là sự khuyến khích. Quý vị tự khuyến khích mình khi quý vị trở nên chán nó. Khi quý vị không muốn tu tập, đó là tín hiệu cảnh báo. Giống như bị đau răng khi răng của quý vị không tốt lắm. Khi quý vị cảm thấy đau nơi răng, quý vị đi nha sĩ. Đó là cách của chúng ta.

Nguyên nhân của mâu thuẫn là một ý niệm cố định hay một cái thấy phiến diện nào đó. Khi mọi người biết giá trị của sự tu tập thanh tịnh, chúng ta sẽ có chút ít mâu thuẫn trong thế giới của mình. Đây là bí mật của pháp tu chúng ta và của Thiền sư Đạo Nguyên. Đạo Nguyên lặp đi lặp lại điều này trong bộ *Chánh Pháp Nhãn Tạng* (Shobogenzo) của sư.

Nếu quý vị hiểu nguyên nhân của mâu thuẫn là một ý niệm phiến diện hay cố định nào đó, quý vị có thể tìm được ý nghĩa trong nhiều pháp tu khác nhau mà không bị ràng buộc với bất cứ pháp tu nào. Nếu không nhận ra điểm này quý vị sẽ dễ bị vướng kẹt bởi một pháp tu đặc biệt nào đó, và quý vị sẽ nói, “Đây là giác ngộ! Đây là pháp tu hoàn toàn. Đây là cách của chúng ta. Những cách khác không hoàn toàn. Đây là cách tốt nhất.” Đây là một sai lầm lớn. Không có cách nào đặc biệt trong tu tập đúng. Quý vị nên tìm ra cách riêng của mình, và quý vị nên biết quý vị đang có loại tu tập gì ngay bây giờ. Biết những cái lợi và bất lợi của một pháp tu đặc biệt nào đó, quý vị

có thể tu tập pháp tu đặc biệt ấy mà không gặp nguy hiểm. Nhưng nếu quý vị có thái độ phiến diện, quý vị sẽ làm ngơ sự bất lợi của pháp tu ấy, chỉ nhấn mạnh phần tốt của nó. Cuối cùng, quý vị sẽ khám phá ra mặt tệ nhất của pháp tu ấy, và trở nên chán nản khi đã quá trễ. Đây là ngu ngốc. Chúng ta nên biết ơn các sư xưa đã chỉ ra sai lầm này.

**GIỚI HẠN HOẠT ĐỘNG CỦA MÌNH** *“Thông thường khi một người nào đó tin vào một tôn giáo đặc biệt, thái độ của người ấy càng ngày càng trở thành cái góc sắc bén từ người ấy chia ra ngoài. Trong cách của chúng ta, điểm đỉnh của góc luôn luôn hướng về phía mình.”*

Trong pháp tu của chúng ta, chúng ta không có mục đích hay mục tiêu đặc biệt nào, cũng không có một đối tượng sùng bái đặc biệt nào. Trong khía cạnh này, pháp tu của chúng ta có hơi khác với những pháp tu tôn giáo thông thường. Triệu Châu (Joshu), một Thiền sư vĩ đại của Trung hoa, nói, “Phật đất không qua được nước; Phật đồng không qua được lò nung; Phật gỗ không qua được lửa.” Dù đó là gì, nếu sự tu tập của quý vị hướng đến một đối tượng đặc biệt nào đó, như một tượng Phật bằng đất sét, hay bằng đồng, hay bằng gỗ, nó sẽ không luôn luôn có tác dụng. Như vậy, bao lâu quý vị còn có một mục tiêu trong tu tập, sự tu tập đó sẽ không giúp quý vị một cách hoàn toàn. Nó có thể giúp quý vị chừng nào quý vị còn hướng đến mục tiêu đó, nhưng khi quý vị phục hồi cuộc sống hằng ngày, nó sẽ không có tác dụng.

Quý vị có thể nghĩ rằng nếu không có mục đích hay mục tiêu trong tu tập, chúng ta không biết sẽ làm gì. Nhưng có một cách. Cách tu tập không có bất cứ mục tiêu nào là giới hạn hoạt động của mình, hay tập trung vào cái gì quý vị đang làm trong giây phút này. Thay vì có một đối tượng đặc biệt nào đó trong tâm, quý vị nên giới hạn hoạt động của mình. Khi tâm của quý vị lang thang nơi nào khác, quý vị không có cơ hội biểu hiện mình. Nhưng nếu quý vị giới hạn hoạt động của mình ở việc gì quý vị có thể làm bây giờ, trong giây

phút này, thì quý vị có thể biểu hiện đầy đủ chân tánh của mình, tức là Phật tánh phổ biến. Đây là cách của chúng ta.

Khi chúng ta tu tập tọa thiền chúng ta giới hạn hoạt động của mình đến độ nhỏ nhất. Chỉ giữ đúng tư thế và tập trung vào ngồi là cách chúng ta biểu hiện bản tánh phổ biến. Rồi chúng ta trở thành Phật, và chúng ta biểu hiện tánh Phật. Vì vậy, thay vì có một đối tượng sùng bái nào đó, chúng ta chỉ tập trung vào hoạt động mà chúng ta làm trong mỗi giây phút. Khi lễ bái, quý vị chỉ nên lễ bái; khi ngồi, quý vị chỉ nên ngồi; khi ăn, quý vị chỉ nên ăn. Nếu quý vị làm như vậy, thì bản tánh phổ biến ở đó. Trong tiếng Nhật chúng tôi gọi nó là *ichigyo-zammai* hay “nhất hạnh tam muội.” *Sammai* (hay Samadhi) là “định” hay “sự tập trung.” *Ichigyo* hay “nhất hạnh” là “pháp tu một.” (one practice).

Tôi nghĩ một vài người trong quý vị tu tập tọa thiền ở đây có thể tin một tôn giáo nào khác, nhưng tôi không quan tâm. Pháp tu của chúng ta không dính dáng gì đến một niềm tin tôn giáo đặc biệt nào. Và đối với quý vị, không cần phải ngần ngại tu tập cách của chúng ta, bởi vì nó không liên quan gì đến Ki-tô-giáo hay Thần đạo (Shintoism) hay Ấn độ giáo (Hinduism). Pháp tu của chúng ta là cho tất cả mọi người. Thông thường khi một người nào đó tin vào một tôn giáo đặc biệt, thái độ của người ấy càng ngày càng trở thành một cái góc sắc bén chia ra ngoài từ người ấy. Nhưng cách của chúng ta không giống như vậy. Trong cách của chúng ta, điểm đỉnh của cái góc luôn luôn hướng về phía chúng ta, không phải chia ra từ chúng ta. Vì vậy, không cần phải lo lắng gì về sự khác nhau giữa Phật giáo và tôn giáo quý vị có thể tin.

Câu nói của Triệu Châu về các Phật khác nhau quan tâm đến những ai hướng sự tu tập của họ về phía một vị Phật đặc biệt nào đó. Một loại Phật duy nhất sẽ không phục vụ đầy đủ mục đích của quý vị. Quý vị sẽ phải ném nó đi vào lúc nào đó, hay ít nhất sẽ làm ngơ nó. Nhưng nếu quý vị hiểu sự bí mật của pháp tu chúng ta, bất cứ quý vị đi đâu, chính quý vị là “ông chủ.” Bất kể tình thế gì, quý vị cũng không thể chệnh mảng Phật, bởi vì quý vị chính là Phật. Chỉ có Phật này giúp quý vị một cách đầy đủ.

**HỌC CHÍNH MÌNH** *“Có một cảm tình sâu sắc nào đó về Phật giáo không phải là điểm quan trọng; chúng ta chỉ làm điều gì chúng ta nên làm, như ăn bữa chiều và đi ngủ. Đây là Phật giáo.”*

Mục đích học Phật giáo không phải là học Phật giáo, mà là học chính mình. Không thể học chính mình mà không có một giáo lý nào đó. Nếu quý vị muốn biết nước là gì, quý vị cần khoa học, và nhà khoa học cần phòng thí nghiệm. Trong phòng thí nghiệm có nhiều cách khác nhau để nghiên cứu nước là gì. Như thế có thể biết nước có loại yếu tố gì, nó mang những thể dạng khác nhau nào, và bản tánh của nó là gì. Nhưng không thể biết nước trong chính nó bằng cách đó. Với chúng ta cũng giống như vậy. Chúng ta cần một giáo lý nào đó, nhưng chỉ học một mình giáo lý ấy thì không thể biết “mình” là gì trong chính mình. Qua giáo lý chúng ta có thể hiểu được bản tánh con người của chúng ta. Nhưng giáo lý không phải chính chúng ta; nó là một sự giải thích nào đó về chính chúng ta. Vì thế, nếu quý vị bị ràng buộc vào giáo lý, hay vào thầy, đó là một sai lầm lớn. Giây phút quý vị gặp thầy, quý vị nên rời thầy, và quý vị nên độc lập. Quý vị cần thầy như thế là để mình trở nên độc lập. Nếu quý vị bị ràng buộc vào thầy, thầy sẽ chỉ cho quý vị cách trở lại với chính mình. Quý vị có thầy cho chính mình, không phải cho thầy.

Lâm Tế (Rinzai), một Thiền sư Trung hoa thuộc thời kỳ đầu, đã phân tích dạy đệ tử như thế nào theo bốn cách. Đôi khi sư nói về chính người đệ tử; đôi khi sư nói về chính giáo lý; đôi khi sư cho một sự giải thích về người đệ tử hay giáo lý; và cuối cùng, đôi khi sư không cho đệ tử sự chỉ dạy nào cả. Sư biết rằng dù không cho bất cứ sự chỉ dạy nào, đệ tử vẫn là đệ tử. Nói một cách nghiêm túc, không cần phải dạy đệ tử, bởi vì chính y là Phật, dù cho y biết điều này hay không. Và dù cho y có ý thức về chân tánh của mình, nếu y bị ràng buộc vào ý thức này, đó đã là sai rồi. Khi y không ý thức về nó, y có mọi vật, nhưng khi y trở nên ý thức về nó, y nghĩ rằng những gì mình ý thức là chính mình, đây là một sai lầm lớn.

Khi quý vị không nghe điều gì thầy nói, mà chỉ ngồi, đây gọi là dạy mà không dạy. Nhưng đôi khi như vậy chưa đủ, vì thế chúng ta lắng nghe thuyết giảng và thảo luận. Nhưng chúng ta nên nhớ rằng mục đích tu tập ở chỗ đặc biệt là học chính mình. Để độc lập, chúng

ta học. Như nhà khoa học, chúng ta phải có phương tiện nào đó để nghiên cứu. Chúng ta cần thầy bởi vì không thể tự học một mình. Nhưng quý vị chớ nên nhầm lẫn. Quý vị không nên lấy những gì quý vị học từ thầy cho chính mình. Cái học quý vị có được với thầy là một phần của cuộc sống hằng ngày của quý vị, một phần của sự hoạt động không ngừng của quý vị. Theo nghĩa này, không có sự khác biệt giữa tu tập và hoạt động của quý vị trong đời sống hằng ngày. Vì thế, tìm thấy ý nghĩa của đời mình trong thiên đường là tìm thấy ý nghĩa của sự hoạt động hằng ngày của quý vị. Ý thức được ý nghĩa của đời mình, quý vị tu tập tọa thiền.

Khi tôi ở chùa Vĩnh Bình (Eiheiji), mọi người chỉ làm việc gì họ nên làm. Đó là tất cả. Giống như thức dậy lúc sáng; chúng ta phải đứng lên. Ở chùa Vĩnh Bình, khi phải ngồi, chúng tôi ngồi; khi phải lễ bái Phật, chúng tôi lễ bái Phật. Đó là tất cả. Và khi chúng tôi tu tập, chúng tôi không cảm thấy điều gì đặc biệt. Chúng tôi cũng chẳng cảm thấy mình đang sống cuộc sống tự viện. Đối với chúng tôi, đời sống tự viện là đời sống bình thường, và những người đến từ thành phố là những người khác thường. Khi thấy họ, chúng tôi cảm thấy, “Ôi, những người khác thường đến kia!”

Nhưng một khi tôi rời chùa Vĩnh Bình, ra đi một thời gian, và khi trở lại thì khác. Tôi nghe nhiều âm thanh khác nhau của tu tập – tiếng chuông và tiếng tăng nhân tụng kinh – tôi có cảm xúc sâu xa. Những giọt nước mắt chảy xuống từ mắt, mũi, và miệng! Ấy là những người ở bên ngoài tu viện cảm xúc bầu không khí của nó. Những người đang tu tập thực sự không cảm thấy bất cứ điều gì. Tôi nghĩ điều này đúng cho mọi vật. Khi chúng ta nghe tiếng thông reo vào một ngày gió lộng, có lẽ gió chỉ đang thổi, và cây thông chỉ đang đứng trong gió. Đó là tất cả những gì gió và thông đang làm. Nhưng những người lắng nghe gió trong cây sẽ viết một bài thơ, hay sẽ cảm thấy một cái gì phi thường. Tôi nghĩ đó là cách mọi vật hiện hữu.

Như vậy cảm thấy một điều gì đó về Phật giáo không phải là điểm chính. Dù sự cảm thấy ấy là tốt hay xấu đều là ngoài vấn đề. Chúng ta không quan tâm bất cứ nó là gì. Phật giáo chẳng phải tốt hay xấu. Chúng ta đang làm những gì chúng ta nên làm. Đó là Phật giáo. Dĩ nhiên cần có một sự khuyến khích nào đó, nhưng khuyến khích chỉ là khuyến khích. Nó không phải là mục đích thực sự của tu

tập. Nó chỉ là thuốc. Khi trở nên chán nản, chúng ta cần một thứ thuốc nào đó. Khi tinh thần tốt, chúng ta không cần thuốc gì hết. Quý vị không nên nhầm lẫn thuốc với thức ăn. Đôi khi thuốc là cần thiết, nhưng nó không nên trở thành thức ăn.

Như vậy, trong bốn cách tu tập của Lâm Tế, cách toàn hảo là không cho người học bất cứ sự giải thích nào về chính y, cũng không cho y bất cứ sự khuyến khích nào. Nếu chúng ta nghĩ mình là thân, thì lời dạy có thể là y phục của chúng ta. Đôi khi chúng ta nói về y phục của mình; đôi khi chúng ta nói về thân của chúng ta. Nhưng thực ra thân hay y phục đều chẳng phải chúng ta. Chúng ta chính là hoạt động lớn. Chúng ta chỉ đang biểu hiện phần tử nhỏ nhất của hoạt động lớn ấy, đây là tất cả. Như vậy nói về chính mình tất nhiên là được, nhưng thực ra không cần phải làm thế. Trước khi mở miệng, chúng đang biểu hiện sự hiện hữu lớn, gồm cả chính mình rồi. Như thế mục đích nói về chính mình là sửa lại sự hiểu lầm của chúng ta, khi chúng ta bị ràng buộc vào bất cứ hình tướng hay màu sắc nhất thời nào đó của hoạt động lớn. Cần phải nói về thân của chúng ta là gì và hoạt động của chúng ta là gì, như thế chúng ta có thể không sai lầm về chúng. Như vậy nói về chính mình thực ra là quên về chính mình.

Thiền sư Đạo Nguyên nói, “Học Phật giáo là học chính mình. Học chính mình là quên chính mình.” Khi quý vị trở trên bị ràng buộc vào một biểu hiện nhất thời của chân tánh mình, thì cần phải nói về Phật giáo, nếu không quý vị sẽ nghĩ rằng biểu hiện nhất thời là chân tánh. Nhưng biểu hiện đặc biệt này của nó không phải là nó. Song đồng thời nó *là* nó! Trong một lúc đây là nó; trong phần tử nhỏ nhất của thời gian, đây là nó. Nhưng nó không phải luôn luôn như vậy: giây phút kế tiếp nó không phải như vậy, như thế đây không phải là nó. Để nhận ra sự kiện này, quý vị cần phải học Phật giáo. Nhưng mục đích học Phật giáo là học chính mình và quên chính mình. Khi chúng ta quên chính mình, thực tế chúng ta là hoạt động đích thực của hiện hữu lớn, hay chính thực tại. Khi chúng ta nhận ra sự kiện này, thế giới chẳng có vấn đề gì cả, và chúng ta có thể hưởng thụ cuộc sống mà không cảm thấy bất cứ khó khăn nào. Mục đích tu tập của chúng ta là ý thức về sự kiện này.



**MÀI NGÓI** “*Khi quý vị trở thành quý vị, Thiên trở thành Thiên. Khi quý vị là quý vị, quý vị thấy sự vật như chúng hiện hữu, và quý vị trở thành một với chung quanh.*”

Những câu chuyện Thiên, hay các *công án* (koans), thì rất khó hiểu trước khi quý vị biết chúng ta đang làm gì trong từng giây phút. Nhưng nếu quý vị biết chính xác những gì chúng ta đang làm trong mỗi giây phút, quý vị sẽ không thấy các *công án* quá khó. Có rất nhiều *công án*. Tôi thường nói với quý vị về con nhái, và mỗi lần mọi người đều cười. Nhưng một con nhái thì rất thú vị. Quý vị biết, nó cũng ngồi giống như chúng ta. Nhưng nó không nghĩ rằng nó đang làm một việc gì đặc biệt. Khi quý vị đi đến thiền đường và ngồi, quý vị có thể nghĩ rằng mình đang làm một điều đặc biệt. Trong khi chồng hay vợ của quý vị đang ngủ, quý vị đang tu tập tọa thiền! Quý vị đang làm một việc đặc biệt, và vợ hay chồng của quý vị thì lười biếng! Đó có thể là cách hiểu về tọa thiền của quý vị. Nhưng hãy nhìn con nhái. Con nhái cũng ngồi giống như chúng ta, nhưng nó không có ý niệm gì về tọa thiền. Hãy nhìn nó. Nếu cái gì đó quấy nhiễu nó, nó sẽ nhăn mặt. Nếu có vật gì men đến để ăn, nó sẽ chụp lấy và ăn, và nó ăn ngồi. Thực tế đó là sự tọa thiền của chúng ta – không phải là cái gì đặc biệt.

Đây là một công án thuộc loại con nhái cho quý vị. Mã Tổ (Baso) là một Thiền sư nổi tiếng, người ta gọi sư là ông tổ họ Mã (ngựa). Sư là đệ tử của Nam Nhạc (Nangaku), một trong những đệ tử của Lục Tổ [Huệ Năng]. Một hôm trong khi đang tham học dưới sự chỉ dạy của Nam Nhạc, Mã Tổ đang ngồi, thực hành tọa thiền. Mã Tổ là một người có thân hình to lớn; khi sư nói, lưỡi của sư đung đến mũi; tiếng rất lớn; và việc tọa thiền của sư phải rất tốt. Nam Nhạc thấy sư ngồi như một hòn núi lớn hay như một con nhái. Nam Nhạc hỏi, “Ông đang làm gì đó?” “Con đang ngồi thiền,” Mã Tổ đáp. “Ông ngồi thiền để làm gì?” “Con muốn giác ngộ; con muốn thành Phật,” người đệ tử nói. Quý vị có biết thầy của sư làm gì không? Nam Nhạc nhặt một miếng ngói, và bắt đầu mài nó. Ở Nhật, sau khi lấy ngói ra khỏi lò nung, chúng tôi mài nó để cho nó nước bóng láng đẹp sau cùng. Mã Tổ, đệ tử của sư, hỏi, “Thầy đang làm gì vậy?” Nam

Nhạc nói, “Tôi muốn mài miếng ngói này thành viên ngọc. Mã Tổ hỏi, “Làm sao có thể mài ngói thành ngọc được?” Nam Nhạc đáp, “Thế làm sao ngồi thiền có thể thành Phật được?” Nam Nhạc lại hỏi, “Ông muốn thành Phật chẳng? Không có Phật nào ngoài cái tâm bình thường của ông. Khi cái xe không đi, ông đánh cái nào, cái xe hay con ngựa?”

Ý của Nam Nhạc ở đây là quý vị làm bất cứ điều gì, đó là tọa thiền. Tọa thiền đích thực ở bên kia ở trên giường hay ngồi trong thiền đường. Nếu chồng hay vợ của quý vị ở trên giường, đó là tọa thiền. Nếu quý vị nghĩ, “Tôi đang ngồi ở đây, còn chồng (hay vợ) tôi thì ở trên giường,” thì dù quý vị đang ngồi ở đây trong tư thế xếp chéo chân, đó chẳng phải là tọa thiền chân thực. Quý vị nên luôn luôn như con nhái. Đó là tọa thiền chân thực.

Thiền sư Đạo Nguyên bình công án này. Sư nói, “Khi Mã Tổ trở thành Mã Tổ, Thiền trở thành Thiền.” Khi Mã Tổ trở thành Mã Tổ, tọa thiền của sư trở thành tọa thiền chân thực, và Thiền trở thành Thiền. Thế nào là tọa thiền chân thực? Khi quý vị trở thành quý vị! Khi quý vị là quý vị, thì bất cứ quý vị làm gì, đó là tọa thiền. Dù cho quý vị ở trên giường, quý vị có thể không là quý vị trong phần lớn thời gian. Dù cho quý vị đang ngồi trong thiền đường, tôi muốn biết quý vị có phải là quý vị hay không, theo nghĩa thực.

Đây là một công án nổi tiếng khác. Thụy Nham (Zuikan) là một Thiền sư luôn luôn nói chuyện với chính mình. Sư tự gọi, “Thụy Nham?” Rồi sư tự trả lời, “Đạ!” “Thụy Nham?” “Đạ!” Dĩ nhiên là sư sống một mình trong thiền đường nhỏ của sư, và dĩ nhiên sư biết mình là ai, nhưng đôi khi sư bị lạc mất mình. Và bất cứ khi nào sư bị lạc mất mình, sư tự nói chuyện với chính mình, “Thụy Nham?” “Đạ!”

Nếu chúng ta giống như con nhái, chúng ta luôn luôn là chính mình. Nhưng ngay cả con nhái đôi khi nó cũng lạc mất nó, và nó nhăn mặt. Và nếu có vật gì men đến, nó sẽ chụp lấy và ăn. Vì thế tôi nghĩ con nhái luôn luôn nói chuyện với chính nó. Tôi nghĩ quý vị cũng nên làm như vậy. Ngay cả trong tọa thiền quý vị cũng sẽ lạc mất mình. Khi quý vị trở nên buồn ngủ, hay khi tâm quý vị bắt đầu lang thang đây đó, quý vị lạc mất mình. Khi chân của quý vị trở nên đau đớn – “Tại sao chân ta đau thế này?” – quý vị lạc mất mình. Bởi vì

quí vị lạc mất mình, vấn đề của quí vị sẽ là vấn đề cho quí vị. Nếu quí vị không lạc mất mình, thì dù cho quí vị gặp khó khăn, thực ra cũng chẳng có vấn đề gì. Quí vị chỉ ngồi trong vấn đề; khi quí vị là một phần của vấn đề, hay khi vấn đề là một phần của quí vị, không có vấn đề gì cả, bởi vì quí vị chính là vấn đề. Vấn đề chính là quí vị. Nếu là như vậy, không có vấn đề gì cả.

Khi đời sống của quí vị luôn luôn là một phần của những gì ở chung quanh – nói cách khác, khi quí vị được gọi trở lại với chính mình, trong giây phút hiện tại – lúc ấy chẳng có vấn đề gì cả. Khi quí vị bắt đầu lang thang đây đó trong mê hoặc nào đó mà nó là một cái gì đó tách rời khỏi chính mình, lúc ấy những gì chung quanh quí vị không còn là thực nữa, và tâm của quí vị cũng không còn là thực nữa. Nếu chính quí vị bị mê hoặc, thì những gì chung quanh quí vị cũng là mê hoặc mù mờ. Một khi quí vị ở trong mê hoặc, mê hoặc không có chấm dứt. Quí vị sẽ bị vướng mắc trong những ý niệm mê hoặc hết cái này đến cái khác. Đa số người ta sống trong mê hoặc, vướng mắc trong vấn đề của họ, cố gắng giải quyết vấn đề của họ. Nhưng sống thực tế chỉ là sống trong những vấn đề. Và giải quyết vấn đề tức là, là một phần của nó, là một với nó.

Như vậy, quí vị đánh cái nào, cái xe hay con ngựa? Quí vị đánh cái nào, chính mình hay vấn đề? Nếu quí vị bắt đầu nghi vấn mình đánh cái nào, đó có nghĩa là quí vị đã bắt đầu lang thang đây đó. Nhưng khi quí vị thực sự đánh con ngựa, cái xe sẽ đi. Thực ra, cái xe và con ngựa không khác nhau. Khi quí vị là quí vị, không có vấn đề quí vị sẽ đánh cái xe hoặc con ngựa. Khi quí vị là quí vị, tọa thiền trở thành tọa thiền chân thực. Vì thế khi quí vị tu tập tọa thiền, vấn đề của quí vị cũng sẽ tu tập tọa thiền, và mọi vật khác cũng sẽ thực hành tọa thiền. Dù cho chồng hay vợ của quí vị ở trên giường, ông ta hay bà ta cũng tu tập hành tọa thiền – khi *quí vị* tu tập tọa thiền! Nhưng khi quí vị không có tọa thiền chân thực, thì có chồng hay vợ của quí vị, và cả chính quí vị, mỗi người hoàn toàn khác nhau, hoàn toàn tách rời nhau. Như thế nếu chính quí vị có tu tập chân thực, thì mọi vật khác cũng đồng thời đang tu tập cách của chúng ta.

Đó là lý do tại sao chúng ta nên luôn luôn nói với chuyện với chính mình, kiểm tra chính mình như một bác sĩ tự vỗ nhẹ chính mình. Điều này rất quan trọng. Loại tu tập này nên được tiếp tục

từng giây phút, không gián đoạn. Chúng ta nói, “Khi đêm ở đây, bình minh đến.” Điều này có nghĩa là không có kẽ hở nào giữa bình minh và đêm tối. Trước khi hết mùa hè, mùa thu đến. Chúng ta nên hiểu đời sống của chúng ta theo cách này. Chúng ta nên tu tập với cách hiểu này, và giải quyết vấn đề theo cách này. Thực tế, chỉ vận hành với vấn đề, nếu quý vị làm điều đó với nhất tâm nỗ lực, là đủ rồi. Quý vị chỉ nên mài ngói; đó là cách tu tập của chúng ta. Mục đích của tu tập không phải là làm miếng ngói thành viên ngọc. Chỉ tiếp tục ngói; đó là chân nghĩa của tu tập. Có thể thành Phật hay không, có thể thành ngọc hay không, chẳng là vấn đề. Chỉ làm việc và sống trong thế giới này với cách hiểu này là điểm quan trọng nhất. Đó là pháp tu của chúng ta. Đó là tọa thiền chân thực. Vì thế chúng ta nói, “Khi quý vị ăn, hãy ăn!” Quý vị biết mình nên ăn món gì có ở đó. Đôi khi quý vị không ăn món đó. Mặc dù đang ăn, tâm của quý vị ở chỗ khác. Quý vị không biết mùi vị của món gì ở trong miệng mình. Bao lâu quý vị có thể ăn khi đang ăn, là được rồi. Đừng lo gì hết. Điều đó có nghĩa là quý vị là chính mình.

Khi quý vị là quý vị, quý vị thấy sự vật như thực, và quý vị trở thành một với những gì ở chung quanh. Ở đó là chân ngã của quý vị. Ở đó quý vị có tu tập chân chính; quý vị có cách tu của con nhái. Nó là tấm gương tốt cho sự tu tập của chúng ta – khi con nhái trở thành con nhái, Thiền trở thành Thiền. Khi quý vị hiểu thông suốt con nhái, quý vị đạt giác ngộ; quý vị là Phật. Và quý vị cũng tốt cho người khác: chồng hay vợ hay con trai hay con gái. Đây là tọa thiền.

**KIÊN ĐỊNH** *“Những người biết cảnh giới chơn không sẽ luôn luôn có thể hóa giải các vấn đề của họ với sự kiên định.”*

Thông điệp cho chúng ta ngày nay là “Hãy tu dưỡng tinh thần của mình.” Điều này có nghĩa là không đi tìm cái gì đó bên ngoài chính mình. Đây là điểm rất quan trọng, và nó là cách duy nhất để tu Thiền. Dĩ nhiên nghiên cứu kinh sách hay tụng kinh hay ngồi là Thiền; mỗi hoạt động này nên là Thiền. Nhưng nếu sự nỗ lực hay tu tập của quý vị không đúng hướng, nó sẽ không tác dụng gì cả. Không những không tác dụng mà nó còn có thể làm hư hỏng bản tánh thanh

tịnh của quý vị. Rồi càng biết nhiều về Thiên, quý vị sẽ càng trở nên hư hỏng. Tâm của quý vị sẽ đầy rác rến; tâm của quý vị sẽ bị dơ bẩn.

Rất thường là chúng ta góp nhặt những mảnh thông tin từ những nguồn khác nhau, nghĩ rằng bằng cách này sẽ tăng thêm kiến thức của mình. Thực tế, theo cách này cuối cùng chúng ta không biết gì cả. Sự hiểu về Phật giáo của chúng ta không nên chỉ là góp nhặt nhiều mảnh tin tức, tìm kiếm để có được kiến thức. Thay vì góp nhặt kiến thức, quý vị nên làm trong sáng tâm mình. Nếu tâm của quý vị trong sáng, chân tri thức đã là của quý vị rồi. Khi quý vị lắng nghe giáo lý của chúng ta với tâm thanh tịnh, trong sáng, quý vị có thể chấp nhận nó như là quý vị đang nghe một điều gì đó mà mình đã biết rồi. Đây gọi là chơn không, hay ngã toàn năng, hay biết tất cả. Khi quý vị biết mọi thứ, quý vị giống như bầu trời u tối. Đôi khi một ánh chớp sẽ lóe lên qua bầu trời u tối ấy. Sau khi nó đi qua, quý vị quên toàn bộ về nó, và không còn lại gì ngoài bầu trời u tối. Bầu trời không bao giờ ngạc nhiên khi đột nhiên một tiếng sét bức phá xuyên qua. Và khi ánh chớp lóe lên, người ta có thể thấy được quan cảnh kỳ diệu. Khi chúng ta có chơn không chúng ta luôn luôn sẵn sàng nhìn ánh chớp.

Ở Trung Hoa, Lô sơn (Rozan) nổi tiếng vì cảnh khói mù của nó. Tôi chưa đến Trung Hoa, nhưng ở đó phải có những hòn núi đẹp. Ngắm mây trắng và sương mù đến và đi qua những núi ấy phải là một cảnh kỳ diệu. Dù là kỳ diệu, một bài thơ Trung Hoa nói, “Lô sơn nổi tiếng vì những ngày mưa mù, và dòng Chiết giang vĩ đại vì sóng triều của nó đến và đi. Chỉ có vậy thôi.” Tất cả chỉ có thế, nhưng nó tuyệt đẹp. Đây là cách chúng ta cảm nhận sự vật.

Vì thế quý vị nên chấp nhận kiến thức như là mình đang nghe một điều gì đó đã biết rồi. Nhưng điều này không có nghĩa là nhận những mảnh tin tức khác nhau chỉ như tiếng vọng của những ý kiến của mình. Điều đó có nghĩa là quý vị không nên ngạc nhiên vì bất cứ cái gì mình thấy hay nghe. Nếu quý vị nhận sự vật chỉ là tiếng vọng của chính mình, quý vị không thực sự thấy chúng, quý vị không hoàn toàn chấp nhận chúng như chúng hiện hữu. Vì thế khi chúng ta nói, “Lô sơn nổi tiếng vì những ngày mưa mù của nó,” không có nghĩa là cảm nhận quan cảnh này bằng cách hồi tưởng một cảnh đẹp nào đó mà chúng ta đã nhìn thấy trước kia: “Nó không kỳ diệu gì mấy. Tôi đã

thấy cảnh đó trước kia.” Hay “Tôi đã vẽ những bức tranh đẹp hơn thế nhiều! Lô sơn chẳng có gì đáng kể!” Đây không phải là cách của chúng ta. Nếu quý vị đã chấp nhận sự vật như chúng hiện hữu, quý vị sẽ nhận chúng như những người bạn cũ, dù cho quý vị cảm nhận chúng với cảm giác mới.

Và chúng ta không nên tích lũy kiến thức; chúng ta nên độc lập với kiến thức của mình. Nếu quý vị góp nhặt những mảnh kiến thức khác nhau, làm một bộ sưu tập thì có thể là rất tốt, nhưng đây không phải là cách của chúng ta. Chúng ta không nên cố gắng làm người ta ngạc nhiên bằng những kho tàng của mình. Chúng ta không thích thú một điều gì đặc biệt. Nếu quý vị muốn cảm nhận trọn vẹn một cái gì đó, quý vị nên quên mình đi. Quý vị nên chấp nhận nó như ánh chớp lóe lên trong bầu trời hoàn toàn u tối.

Đôi khi chúng ta nghĩ mình không thể nào hiểu được một điều gì đó không quen thuộc, nhưng thực ra không có điều gì không quen thuộc với chúng ta. Một vài người có thể nói, “Hầu như không thể hiểu được Phật giáo bởi vì bối cảnh văn hóa của chúng ta rất khác. Làm sao chúng ta có thể hiểu được tư tưởng Đông phương?” Dĩ nhiên không thể tách rời khỏi bối cảnh văn hóa của nó; điều này đúng. Nhưng nếu một người Phật giáo Nhật Bản đến Hoa Kỳ, y không còn là người Nhật Bản nữa. Tôi đang sống trong bối cảnh văn hóa của quý vị. Tôi đang ăn những thức ăn gần giống như những thức ăn của quý vị, và tôi đang giao thiệp với quý vị bằng ngôn ngữ của quý vị. Mặc dù quý vị không hiểu tôi hoàn toàn, tôi muốn hiểu quý vị. Và tôi có thể hiểu quý vị rõ hơn bất cứ người nào nói và hiểu tiếng Anh. Điều này là thật. Dù cho tôi không thể hiểu tiếng Anh gì cả, tôi nghĩ tôi có thể giao thiệp với người ta. Luôn luôn có một khả năng hiểu được bao lâu chúng ta còn hiện hữu trong bầu trời hoàn toàn u tối, bao lâu chúng ta còn sống trong chơn không.

Tôi đã luôn luôn nói rằng quý vị phải rất kiên nhẫn nếu quý vị muốn hiểu Phật giáo, nhưng tôi đã tìm kiếm một chữ nào đó hay hơn chữ kiên nhẫn. Cách dịch thông thường chữ *nin* (nhẫn) trong tiếng Nhật là “patience” (kiên nhẫn), nhưng có lẽ chữ “constancy” (kiên định) thích hợp hơn. Quý vị phải tự ép mình kiên nhẫn, nhưng trong kiên định không có sự nỗ lực nào xen vào – chỉ có khả năng thay đổi để chấp nhận sự vật như chúng hiện hữu. Đối với những người không

có ý niệm nào về chơn không, khả năng này có thể có vẻ như là kiên nhẫn, nhưng thực ra kiên nhẫn có thể là không kiên nhẫn. Những người biết, dù cho chỉ là một cách trực giác, cảnh giới chơn không luôn luôn mở ra khả năng chấp nhận sự vật như chúng hiện hữu. Họ có thể cảm nhận mọi sự vật. Trong mọi điều họ làm, dù cho có thể rất khó, họ sẽ luôn luôn có thể hóa giải vấn đề bằng kiên định.

*Nhẫn* là cách chúng ta tu dưỡng tinh thần. *Nhẫn* là cách tu tập liên tục của chúng ta. Chúng ta nên luôn luôn sống trong bầu trời u tối rỗng lặng. Bầu trời luôn luôn là bầu trời. Nếu như mây và ánh chớp đến, bầu trời cũng không bị quấy nhiễu. Nếu như ánh chớp giáng ngộ đến, sự tu tập của chúng ta quên nó hoàn toàn. Rồi nó sẵn sàng cho một giác ngộ khác. Chúng ta cần thiết phải có hết giác ngộ này đến giác ngộ khác, nếu có thể, từ giây phút này đến giây phút khác. Đây là cái gọi là sự giác ngộ trước khi quý vị đạt nó và sau khi quý vị đạt nó.

**THÔNG TRI** *“Không có bất cứ cách tự điều chỉnh nào có tính cách chủ ý, mộng tưởng, để tự biểu hiện như mình là cái quan trọng nhất.”*

Thông tri rất quan trọng trong tu Thiền. Bởi vì tôi không thể nói giỏi ngôn ngữ của quý vị, tôi luôn luôn tìm cách nào đó để thông tri với quý vị. Tôi nghĩ loại nỗ lực này kết quả sẽ là một cái gì đó rất tốt. Chúng ta nói rằng nếu không hiểu lời thầy, thì không phải là đệ tử của thầy. Hiểu lời thầy, hay ngôn ngữ của thầy, là hiểu thầy. Và khi hiểu thầy, quý vị thấy ngôn ngữ của thầy không phải chỉ là ngôn ngữ thông thường, mà còn là ngôn ngữ theo nghĩa rộng hơn. Qua ngôn ngữ của thầy, quý vị hiểu nhiều hơn những gì lời thầy thực tế nói.

Khi chúng ta nói điều gì, luôn luôn bị chủ ý chủ quan hay tình thế can dự. Vì thế không có lời nói toàn hảo; một sự bóp méo nào đó luôn luôn hiện diện trong câu nói. Tuy nhiên, qua câu nói của thầy chúng ta phải hiểu chính sự kiện khách quan – sự kiện tối hậu. Với sự kiện tối hậu, chúng ta không nói cái gì đó vĩnh cửu hay điều gì đó bất biến, chúng ta muốn nói sự vật như chúng hiện hữu trong từng giây phút. Quý vị có thể gọi nó là “hiện thể” hay “thực tại.”

Hiểu thực tại như là kinh nghiệm trực tiếp là lý do tu tập tọa thiền, và là lý do chúng ta học Phật giáo. Qua học Phật giáo, quý vị sẽ hiểu bản tánh con người của mình, khả năng lý trí của mình, và sự thật hiện diện trong hoạt động con người của quý vị. Và quý vị có thể xét đến bản tánh con người của mình khi quý vị tìm hiểu thực tại. Nhưng chỉ bằng tu Thiền thực sự quý vị có thể kinh nghiệm trực tiếp thực tại và hiểu chân nghĩa những câu nói của thầy hay của Phật. Theo nghĩa nghiêm túc thì không thể nói về thực tại. Tuy nhiên, nếu quý vị là người học Thiền, quý vị phải hiểu nó một cách trực tiếp qua lời thầy.

Câu nói trực tiếp của thầy có thể không phải là chỉ ở trong lời nói; cách hành xử của ông ấy cũng là cách ông ấy tự biểu hiện mình. Trong Thiền, chúng ta nhấn mạnh cử chỉ hay cách hành xử. Bằng hành xử chúng ta không muốn nói một cách đặc biệt mà quý vị phải đối xử, nhưng đúng hơn là cách biểu hiện tự nhiên của chính mình. Chúng ta nhấn mạnh sự thẳng thắn trung thực. Quý vị nên chân thật với cảm giác của mình, và với tâm của quý vị, biểu hiện mình mà không có sự giữ lại nào. Điều này giúp người nghe hiểu dễ hơn.

Khi quý vị lắng nghe một người nào đó, quý vị nên bỏ tất cả những ý niệm đã có sẵn và những ý kiến chủ quan của mình; quý vị chỉ nên lắng nghe người ấy, chỉ quan sát cách người ấy [biểu hiện] như thế nào. Chúng ta rất ít đặt nặng vào đúng và sai hay tốt và xấu. Chúng ta chỉ thấy sự vật như chúng hiện hữu với người ấy, và chấp nhận chúng. Đây là cách chúng ta thông tri với nhau. Thông thường khi quý vị lắng nghe một câu nói nào đó, quý vị nghe nó như một thứ tiếng vọng nào đó của chính mình. Thực tế quý vị đang lắng nghe ý kiến riêng của mình. Nếu nó hợp với ý kiến của mình, quý vị có thể chấp nhận nó, nhưng nếu nó không hợp, quý vị sẽ bác bỏ nó hay quý vị có thể không thực sự nghe nó nữa. Đó là một nguy hiểm khi quý vị lắng nghe một người nào đó. Một nguy hiểm khác là bị câu nói ấy giữ lại. Nếu quý vị không hiểu chân nghĩa câu nói của thầy, quý vị dễ bị giữ lại bởi một cái gì đó có liên quan với ý kiến chủ quan của mình, hay bởi một cách diễn đạt đặc biệt nào đó của câu nói. Quý vị sẽ xem những gì thầy nói chỉ là một câu nói, mà không hiểu tinh thần phía sau lời nói. Loại nguy hiểm này luôn luôn ở đó.



Khó có sự thông tri tốt giữa cha mẹ và con cái bởi vì cha mẹ luôn luôn có chủ ý của họ. Chủ ý của họ hầu như luôn luôn tốt, nhưng cách họ nói, hay cách họ biểu hiện, thường không tự do; nó thường quá một chiều và không thực tế. Chúng ta có cách biểu hiện riêng của mình, và khó thay đổi cách ấy cho phù hợp với hoàn cảnh. Nếu cha mẹ có thể tự khiến họ biểu hiện mình theo những cách khác nhau phù hợp với mỗi hoàn cảnh, sẽ không có nguy hiểm nào trong sự giáo dục con của họ. Tuy nhiên, điều này khá khó. Ngay cả một Thiền sư cũng có cách riêng của ông ấy. Khi Thiền sư Nishiari trách mắng các đệ tử, sư luôn luôn nói, “Hãy dứt đi!” Một trong các đệ tử của sư hiểu sư theo nghĩa đen và bỏ chùa ra đi! Nhưng ông thầy không có ý trục xuất người đệ tử ấy. Đó chỉ là cách sư biểu hiện mình. Thay vì nói, “Hãy cẩn thận!” sư nói, “Hãy dứt đi!” Nếu cha mẹ của quý vị có thói quen này, quý vị sẽ dễ hiểu lầm họ. Nguy hiểm này luôn luôn có mặt trong đời sống hằng ngày của quý vị. Vì vậy, là một người lắng nghe hay một đệ tử, thì cần phải làm cho tâm mình rõ ràng, không có những méo mó này. Một cái tâm đầy những ý niệm đã có sẵn, những chủ ý chủ quan, hay các thói quen thì không mở ra cho sự vật như chúng hiện hữu. Đó là lý do tại sao chúng ta tu tập tọa thiền: làm cho tâm chúng ta rõ ràng những gì liên quan đến một điều gì khác.

Để hoàn toàn tự nhiên với chính mình, và cũng theo những gì người khác nói hay làm theo cách thích hợp nhất, thì khá khó. Nếu chúng ta cố gắng tự điều chỉnh mình chủ ý theo cách nào đó, thì không thể tự nhiên được. Nếu quý vị cố gắng tự điều chỉnh mình theo cách nào đó, quý vị sẽ lạc mất mình. Vì thế, không có bất cứ cách tự điều chỉnh nào có tính cách chủ ý, mộng tưởng, để tự biểu hiện mình một cách tự do như mình hiện hữu là điều quan trọng nhất làm cho mình hạnh phúc, và làm cho người khác hạnh phúc. Quý vị sẽ có được loại khả năng này bằng cách tu tập tọa thiền. Thiền không phải là một nghệ thuật sống mộng tưởng, đặc biệt nào đó. Giáo lý của chúng ta là chỉ sống, luôn luôn trong thực tại, theo đúng nghĩa của nó. nỗ lực, từ giây phút này đến giây phút khác, là cách của chúng ta. Theo nghĩa chính xác, điều duy nhất chúng ta thực sự có thể học trong đời sống là điều mà chúng ta đang tác động đến trong từng giây phút. Chúng ta không thể học dù là lời của Phật. Học lời của

Phật theo nghĩa chính xác là học những lời ấy qua một hoạt động nào đó mà quý vị đối diện từ giây phút này đến giây phút khác. Vì thế chúng ta nên tập trung toàn bộ tâm và thân của mình vào cái gì mình làm; và chúng ta nên trung thành, một cách chủ quan hay khách quan, với chính mình, và nhất là với tình cảm của chúng ta. Ngay cả khi quý vị không cảm thấy tốt lắm, tốt hơn là biểu hiện mình cảm thấy như thế nào mà không có bất cứ sự ràng buộc hay chú ý đặc biệt nào. Quý vị có thể nói, “Ồ, tôi xin lỗi, tôi không cảm thấy tốt. Thế đủ rồi. Quý vị không nên nói, “Anh khiến tôi như vậy!” Nói như vậy thì quá nhiều. Quý vị có thể nói, “Ồ, tôi xin lỗi. Tôi rất giận anh.” Không cần phải nói mình không giận khi quý vị giận. Quý vị chỉ nên nói, “Tôi giận anh.” Thế đủ rồi.

Sự thông tri chân thật tùy thuộc vào sự thể hiện thẳng thắn với nhau của chúng ta. Các Thiền sư rất thẳng thắn. Nếu quý vị không hiểu thực tại một cách trực tiếp qua lời thầy, ông ấy có thể dùng gậy với quý vị. Ông ấy có thể nói, “Cái gì đây?” Cách của chúng ta rất trực tiếp. Nhưng quý vị biết thực tế đây không phải là Thiền. Nó không phải là cách truyền thống của chúng ta, nhưng khi muốn biểu hiện nó, đôi khi chúng ta thấy biểu hiện nó theo cách này dễ hơn. Nhưng cách thông tri tốt nhất có thể là chỉ ngồi mà không nói gì. Rồi quý vị sẽ có Thiền đầy đủ ý nghĩa. Nếu tôi dùng gậy với quý vị cho đến khi tôi lạc mất mình, hay cho đến khi quý vị chết, thì vẫn chẳng đủ. Cách tốt nhất là chỉ ngồi.

**TIÊU CỰC VÀ TÍCH CỰC** *“Tâm lớn là cái để biểu hiện, không phải là cái để hình dung. Tâm lớn là cái quý vị có, không phải là cái để tìm kiếm.”*

Càng hiểu sự suy nghĩ của chúng ta, quý vị càng thấy khó nói về nó. Mục đích tôi nói là cho quý vị một ý niệm nào đó về cách của chúng ta nhưng thực tế, nó không phải là cái để nói, mà là cái để thực hành. Cách tốt nhất là chỉ thực hành mà không nói gì. Khi chúng ta nói về cách của mình thì có khuynh hướng hiểu lầm nào đó, bởi vì cách đúng luôn luôn có ít nhất hai mặt, tiêu cực và tích cực. Khi chúng ta nói về mặt tiêu cực, thì mất mặt tích cực, và khi chúng ta nói về mặt

tích cực, thì mất mặt tiêu cực. Chúng ta không thể nói cùng một lúc cả hai mặt theo cách vừa tích cực vừa tiêu cực. Vì thế chúng ta không biết nói gì. Hầu như không thể nói về Phật giáo. Như thế không nói gì cả, chỉ thực hành nó, là cách tốt nhất. Giờ một ngón tay hay vẽ một vòng tròn có thể là cách, hay một cách đơn giản là lễ bái.

Nếu hiểu điểm này, chúng ta sẽ hiểu nói về Phật giáo như thế nào, và chúng ta sẽ có sự thông tri toàn hảo. Nói về một điều gì đó sẽ là một trong những tu tập của chúng ta, và lắng nghe nói về nó cũng là tu tập. Khi tu tập tọa thiền chúng ta chỉ tu tập tọa thiền, không có bất cứ ý niệm được nào. Khi chúng ta nói một điều gì đó chúng ta chỉ nói điều đó, chỉ mặt tích cực hay mặt tiêu cực, mà không cố gắng diễn đạt một ý niệm có tính cách lý trí, phiến diện nào. Và chúng ta nghe mà không cố gắng khám phá ra một cái hiểu có tính cách lý trí nào, không cố gắng hiểu chỉ theo một quan điểm phiến diện. Đây là cách chúng ta nói về giáo lý và cách chúng ta lắng nghe bài nói.

Cách của Tào Động luôn luôn có hai nghĩa, tích cực và tiêu cực. Và cách của chúng ta vừa là Tiểu thừa vừa là Đại thừa. Tôi luôn luôn nói cách tu của chúng ta có tính cách rất Tiểu thừa. Thực tế chúng ta có cách tu Tiểu thừa với tinh thần Đại thừa – cách tu có hình thức cứng nhắc với tâm có không hình thức. Mặc dù cách tu của chúng ta trông có vẻ rất hình thức, tâm của chúng ta không hình thức. Mặc dù chúng ta tu tập tọa thiền mỗi sáng theo cùng một cách, mà không lý do gì để gọi nó là hình thức. Sự phân biệt của quý vị làm nó thành hình thức hay không hình thức. Bên trong chính pháp tu, không có hình thức hay không hình thức. Nếu quý vị có tâm Đại thừa, cái mà người ta gọi là hình thức có thể là không hình thức. Như thế chúng ta nói rằng tuân giữ giới luật theo cách Tiểu thừa là vi phạm giới luật theo cách Đại thừa. Nếu quý vị giữ giới luật của chúng ta theo cách hình thức, quý vị đánh mất tinh thần Đại thừa. Trước khi quý vị hiểu điểm này, quý vị luôn có một vấn đề: hoặc quý vị nên giữ cách của chúng ta theo nghĩa đen, hoặc quý vị không nên tự mình quan tâm về tính cách hình thức của chúng ta. Nhưng nếu quý vị hiểu cách của chúng ta một cách hoàn toàn, thì chẳng có vấn đề gì cả, bởi vì quý vị làm bất cứ điều gì cũng là tu tập. Bao lâu quý vị còn có tâm Đại thừa, chừng ấy không có cách tu Đại thừa hay Tiểu thừa nào cả. Mặc dù dường như quý vị đang vi phạm giới luật, thực tế là quý vị đang tuân

giữ chúng theo chân nghĩa. Điểm quan trọng là quý vị có tâm lớn hoặc tâm nhỏ. Vấn tất, khi quý vị làm bất cứ điều gì mà không nghĩ nó là tốt hay xấu, và khi quý vị làm điều gì đó với toàn thể tâm thân mình, thì đó là cách của chúng ta.

Thiền sư Đạo Nguyên nói, “Khi ông nói điều gì với ai, người ấy có thể không chấp nhận nó, nhưng chớ cố gắng làm cho người ấy hiểu nó một cách lý trí. Đừng tranh luận với người ấy; chỉ lắng nghe những phản bác của người ấy cho đến khi chính người ấy thấy có điều sai trong đó.” Điều này rất thú vị. Chớ cố gắng cưỡng ép người nào đó chấp nhận ý nghĩ của mình, nhưng tốt hơn hãy nghĩ về nó với họ. Nếu quý vị cảm thấy mình đã thắng cuộc thảo luận, đó cũng là thái độ sai. Đừng cố gắng thắng cuộc tranh luận; chỉ lắng nghe nó; nhưng hành xử như là mình thua thì cũng sai. Thông thường khi nói điều gì, chúng ta có khuynh hướng cố gắng chào bán giáo lý của mình hay cưỡng ép người khác chấp nhận ý nghĩ của mình. Giữa những người học Thiền không có mục đích gì đặc biệt trong khi nói và trong khi lắng nghe. Đôi khi chúng ta lắng nghe, đôi khi chúng ta nói; đó là tất cả. Nó giống như: “Chào buổi sáng!” Chúng ta có thể phát triển cách của chúng ta qua loại thông tri này.

Không nói bất cứ điều gì có thể là rất tốt, nhưng không có lý do tại sao chúng ta nên luôn luôn im lặng. Bất cứ quý vị làm gì, gồm cả không làm, cũng là cách tu tập của chúng ta. Đó là một biểu hiện của tâm lớn. Như thế tâm lớn là cái để biểu hiện, nhưng nó không phải là cái để hình dung. Tâm lớn là cái quý vị có, không phải là cái để tìm. Tâm lớn là cái để nói đến, hay để biểu hiện bằng hoạt động của mình, hay để thưởng thức. Nếu chúng ta làm điều này, theo cách tuân giữ giới luật thì không có cách Tiểu thừa hay cách Đại thừa nào cả. Chỉ vì quý vị tìm kiếm để được cái gì đó qua sự tu tập có hình thức cứng nhắc khiến nó trở thành vấn đề đối với quý vị. Đôi khi vấn đề của chúng ta là tâm lớn rất phức tạp; đôi khi tâm lớn quá đơn giản để hình dung. Đó cũng là tâm lớn. Nhưng bởi vì quý vị cố gắng khám phá nó là gì, bởi vì quý vị muốn đơn giản hóa cái tâm lớn phức tạp, nó trở thành vấn đề đối với quý vị. Vì thế quý vị có vấn đề trong đời sống của mình hay không tùy thuộc vào thái độ của quý vị, vào cách hiểu riêng của quý vị. Bởi vì bản tánh nhị bội hay nghịch lý của chân

lý, sẽ không có vấn đề về hiểu nếu quý vị có tâm Đại thừa. Loại tâm này sẽ đạt được qua tọa thiền đúng.

**NIẾT-BÀN, CÁI THÁC NƯỚC** *“Sinh và tử của chúng ta là cùng một thứ. Khi nhận ra sự kiện này, chúng ta không sợ chết nữa, cũng không có khó khăn thực tế nào trong đời sống của mình.”*

Nếu quý vị đến Nhật Bản và viếng chùa Vĩnh Bình, ngay trước khi vào chùa quý vị sẽ thấy một chiếc cầu nhỏ gọi là Bán Thạch kiều (Hanshaku-kyo), có nghĩa là “cầu nửa thạch.”<sup>3</sup> Bất cứ khi nào Thiền sư Đạo Nguyên múc nước từ dòng sông, sư chỉ dùng một nửa, trả phần còn lại về với dòng sông, mà không vất bỏ đi. Đó là lý do chúng tôi gọi cầu đó là “Bán Thạch kiều” (cầu nửa thạch). Ở chùa Vĩnh Bình, khi rửa mặt, chúng tôi đổ nước vào thau đầy khoảng bảy mươi phần trăm sức chứa của thau. Sau khi rửa xong, chúng tôi đổ hết nước về phía thân mình, hơn là đổ đi. Điều này biểu hiện sự kính trọng nước. Loại tu tập này không đặt căn bản trên bất cứ ý niệm kinh tế nào. Có thể là khó hiểu tại sao Đạo Nguyên trả một nửa nước sư múc về với dòng sông. Loại tu tập này ở bên kia suy nghĩ của chúng ta. Khi chúng ta cảm nhận vẻ đẹp của dòng sông, khi chúng ta là một với nước, chúng ta làm điều đó theo cách của Đạo Nguyên một cách trực giác. Ấy là chân tánh của chúng ta làm vậy. Nhưng nếu chân tánh của quý vị bị những ý niệm kinh tế che lấp, thì cách của Đạo Nguyên vô nghĩa.

Tôi đã đến Công Viên Quốc Gia Yosemite, và tôi thấy một vại thác nước khổng lồ. Cái cao nhất 408 mét, từ trên đỉnh núi nước đổ xuống như một tấm màng. Dường như nó không đổ xuống nhanh như bạn mong đợi; dường như nó đổ xuống rất chậm bởi vì khoảng cách. Và nước không đổ xuống như một dòng duy nhất, mà tách ra thành nhiều dòng nhỏ. Từ xa nó trông giống như một tấm màng. Và tôi nghĩ đây phải là một kinh nghiệm rất khó khăn cho từng giọt nước rơi xuống từ một đỉnh núi cao như thế. Quý vị biết, phải mất

<sup>3</sup> “Thạch” là đơn vị đo lường theo Trung Hoa xưa, tương đương với “giạ” của Việt Nam. Nửa thạch, khoảng 18 lít. ND.

một thời gian lâu cho nước cuối cùng đến đáy thác. Và đối với tôi dường như đời người có thể cũng giống như vậy. Chúng ta có nhiều kinh nghiệm khó khăn trong đời sống của mình. Nhưng đồng thời, tôi nghĩ, nước vốn không phải bị phân chia mà là một dòng sông nguyên vẹn. Chỉ khi bị phân chia nó mới rơi một cách khó khăn. Dường như nước không có bất cứ cảm giác đau đớn nào khi nó là một dòng sông nguyên vẹn. Chỉ khi bị phân chia thành giọt nó mới có thể bắt đầu có hay biểu hiện một cảm giác nào đó. Khi thấy một dòng sông nguyên vẹn chúng ta không cảm thấy sự sinh hoạt của nước, nhưng khi mức phần nước vào cái gàu, chúng ta kinh nghiệm một cảm giác nào đó của nước, và chúng ta cũng cảm thấy giá trị của người dùng nước. Khi cảm nhận chính mình và nước theo cách này, chúng ta không thể dùng nó chỉ theo cách vật chất. Nó là vật sống.

Trước khi sinh ra, chúng ta không có cảm giác; chúng ta là một với vũ trụ. Đây gọi là “duy-tâm,” hay “thể tánh của tâm,” hay “tâm lớn.” Sau khi chúng ta bị sự sinh phân chia với nhất thể này, như nước rơi từ thác nước bị gió và đá phân chia, lúc ấy chúng ta có cảm giác. Quý vị có khó khăn bởi vì quý vị có cảm giác. Quý vị bám vào cảm giác quý vị không biết loại cảm giác này được tạo ra như thế nào. Khi không nhận ra rằng mình là một với dòng sông, hay là một với vũ trụ, quý vị có sự sợ hãi. Dù nó có bị phân chia thành giọt hay không, nước vẫn là nước. Sự sống và sự chết của chúng ta là cùng một thứ. Khi nhận ra sự kiện này chúng ta không sợ chết nữa, và chúng ta không có khó khăn thực sự nào trong đời sống của chúng ta.

Khi nước trở về với nhất thể nguyên gốc của nó với dòng sông, nó không còn bất cứ cảm giác cá thể nào với nó; nó phục hồi bản tánh riêng của nó, và tìm thấy yên tĩnh. Phải vui biết bao là nước trở lại với dòng sông nguyên thủy! Nếu là như thế, khi chúng ta chết chúng ta sẽ có cảm giác gì? Tôi nghĩ chúng ta giống như nước trong cái gàu. Lúc ấy chúng ta sẽ có sự bình tĩnh, hoàn toàn bình tĩnh. Ày có thể là quá hoàn toàn cho chúng ta, chỉ bây giờ, bởi vì chúng ta có quá nhiều ràng buộc với cảm giác riêng của mình, với sự hiện hữu cá nhân của mình. Đối với chúng ta, chỉ lúc bây giờ, chúng ta có chút sợ chết nào đó, nhưng sau khi chúng ta phục hồi nguyên tánh chân thật của mình, có Niết-bàn. Đó là lý do tại sao chúng ta nói, “Đạt

Niết-bàn là qua đời.” “Qua đời” không phải là cách diễn đạt thích đáng lắm. Có lẽ “đi qua,” hay “đi tiếp,” hay “nhập vào” thích đáng hơn. Quý vị sẽ cố gắng tìm cách diễn đạt nào hay hơn về chết không? Khi quý vị tìm được, quý vị sẽ có cách giải thích hoàn toàn mới về cuộc đời mình. Nó sẽ giống như kinh nghiệm của tôi khi tôi thấy nước nơi cái thác lớn đó. Hãy tưởng tượng! Nó cao hơn 408 mét!

Chúng ta nói, “Mọi sự vật đến từ tánh không.” Một dòng sông nguyên vẹn hay một cái tâm nguyên vẹn là tánh không. Khi chúng ta đạt đến cái hiểu này chúng ta thấy chân nghĩa cuộc đời. Khi chúng ta đạt đến cái hiểu này chúng ta sẽ thấy cái đẹp của cuộc sống con người. Trước khi chúng ta nhận ra sự kiện này, mọi sự vật chúng ta thấy chỉ là mê hoặc. Đôi khi chúng ta đánh giá quá cao cái đẹp; đôi khi chúng ta đánh giá quá thấp hay làm ngơ cái đẹp bởi vì cái tâm nhỏ của chúng ta không phù hợp với thực tại.

Nói về nó cách này thì rất dễ, nhưng có được cảm nhận thực tế thì không dễ. Nhưng quý vị có thể tu dưỡng cảm nhận này bằng tu tập tọa thiền. Khi quý vị có thể ngồi với toàn bộ thân và tâm của mình, và với nhất thể của thân và tâm dưới sự kiểm soát của đại tâm, quý vị có thể đạt được loại hiểu đúng này một cách dễ dàng. Đời sống hằng ngày của quý vị sẽ được đổi mới mà không bị ràng buộc vào cách giải thích cũ sai lầm về cuộc đời. Khi quý vị nhận ra sự kiện này, quý vị sẽ thấy rằng cách giải thích cũ vô nghĩa như thế nào, và nỗ lực của quý vị vô dụng như thế nào. Quý vị sẽ tìm thấy chân nghĩa của cuộc đời, và dù cho quý vị có khó khăn rơi ngay từ đỉnh thác xuống chân núi, quý vị cũng sẽ vui hưởng cuộc sống.

PHẦN BA

HIỂU ĐÚNG

*“Cái hiểu của chúng ta về Phật giáo không phải chỉ là cái hiểu lý trí. Hiểu đúng chính là tu tập thực tế.”*



TINH THẦN THIỀN TRUYỀN THÔNG “*Nếu quý vị cố gắng đạt giác ngộ, quý vị đang tạo nghiệp và bị nghiệp lèo lái, và quý vị đang phí thì giờ trên chiếc bò đòn màu đen của quý vị.*”

Điều quan trọng nhất trong tu tập là tư thế của thân và cách thở của chúng ta. Chúng ta không quan tâm về sự hiểu biết sâu xa về Phật giáo. Về mặt triết học, Phật giáo là một hệ thống tư tưởng rất sâu rộng và vững chắc, nhưng Thiền không quan tâm về cái hiểu có tính chất triết học. Chúng ta nhấn mạnh thực hành. Chúng ta nên hiểu tại sao tư thế của thân và ca thở của chúng ta rất quan trọng. Thay vì có cái hiểu sâu về giáo lý, chúng ta cần có sự tin tưởng mãnh liệt nơi giáo lý nói rằng xưa nay chúng ta luôn luôn có Phật tánh. Sự tu tập của chúng ta đặt căn bản trên niềm tin này.

Trước khi Bồ-đề Đạt-ma đến Trung Hoa, hầu hết tất cả những câu nói rất nổi tiếng của Thiền có sẵn đều được đem ra dùng. Chẳng hạn, có ngữ cú, “bỗng nhiên giác ngộ” (sudden enlightenment: đốn ngộ). “Bỗng nhiên giác ngộ” không phải là cách dịch thích đáng, nhưng tạm thời tôi sẽ dùng cách diễn đạt này. Giác ngộ đột nhiên đến với chúng ta. Đây là chân giác ngộ. Trước Bồ-đề Đạt-ma, người ta nghĩ rằng sau một thời gian dài chuẩn bị, đột nhiên giác ngộ sẽ đến. Như vậy, tu Thiền là một loại luyện tập để đạt giác ngộ. Thực tế, ngày nay nhiều người đang tu tập tọa thiền với ý niệm này. Nhưng đây không phải là cách hiểu Thiền truyền thống. Cách hiểu từ Phật truyền xuống đến thời chúng ta là khi chúng bắt đầu tọa thiền, là có giác ngộ dù cho không có bất cứ sự chuẩn bị nào. Dù quý vị có tu tập tọa thiền hay không, quý vị vẫn có Phật tánh. Bởi vì quý vị có nó, có giác ngộ trong sự tu tập của quý vị. Những điểm chúng tôi nhấn mạnh không phải là giai đoạn chúng ta đạt được, mà là niềm tin tưởng mãnh liệt chúng ta có vào bản tánh và sự chân thành tu tập của chúng ta. Chúng ta nên tu Thiền với lòng chân thành như Phật. Nếu xưa nay chúng ta có Phật tánh, lý do chúng ta tu tập tọa thiền là chúng ta phải hành xử như Phật. Truyền đạo của chúng ta là truyền tinh thần của chúng ta có từ Phật. Như thế phải hòa hợp tinh thần, tư thế của thân, và hoạt động của chúng ta với con đường truyền thống. Dĩ nhiên, quý vị có thể đạt đến một giai đoạn đặc biệt nào đó, nhưng tinh thần tu tập của quý vị không nên đặt căn bản trên ý niệm vị ngã.

Theo cách hiểu Phật giáo truyền thống, bản tánh con người của chúng ta không có ngã. Khi chúng ta không có ý niệm nào về ngã, chúng ta có cái thấy của Phật về cuộc đời. Những ý niệm vị ngã của chúng ta là mê hoặc, che lấp Phật tánh của chúng ta. Chúng ta luôn luôn tạo ra những ý niệm vị ngã và đi theo những ý niệm ấy. Và trong sự lặp đi lặp lại mãi quá trình này, đời sống của chúng ta bị những ý niệm vị ngã chiếm cứ hoàn toàn. Đây gọi là đời sống của nghiệp, hay nghiệp (karma). Đời sống của người Phật giáo không nên là đời sống của nghiệp. Mục đích tu tập của chúng ta là cắt đứt cái tâm nghiệp xoay chuyển. Nếu quý vị cố gắng đạt giác ngộ, đó là một phần của nghiệp, quý vị đang tạo ra nghiệp và bị nghiệp lèo lái, và quý vị đang phí thì giờ của mình trên cái bờ đoàn màu đen của quý vị. Theo kiến giải của Bồ-đề Đạt-ma, sự tu tập đặt căn bản trên bất cứ ý niệm về được nào thì chỉ là sự lặp đi lặp lại nghiệp của mình. Quên điếm này, nhiều Thiền sư sau này đã nhận mạnh một giai đoạn nào đó đạt được bằng tọa thiền.

Quan trọng hơn bất cứ giai đoạn nào quý vị sẽ đạt đến là lòng chân thành, sự nỗ lực đúng của quý vị. Nỗ lực đúng phải được đặt căn bản trên sự hiểu đúng về cách tu truyền thống của chúng ta. Khi hiểu điếm này, quý vị sẽ hiểu giữ đúng tư thế quan trọng như thế nào. Khi quý vị không hiểu điếm này, thì tư thế và cách thở chỉ có nghĩa là để đạt giác ngộ. Nếu đây là thái độ của quý vị, thì uống thứ thuốc nào đó còn tốt hơn là ngồi trong tư thế xếp chéo chân nhiều! Nếu sự tu tập của quý vị chỉ có nghĩa là đạt giác ngộ, thì thực tế không có cách nào đạt được nó! Chúng ta đánh mất ý nghĩa con đường đi đến mục đích. Nhưng khi chúng ta tin vào con đường của mình một cách kiên định, chúng ta đã đạt giác ngộ rồi. Khi quý vị tin vào con đường của mình, giác ngộ ở đó. Nhưng khi quý vị không thể tin vào ý nghĩa của pháp tu mà quý vị đang hành trì trong giây phút này, quý vị không thể làm được bất cứ điều gì. Quý vị chỉ đang lang thang loanh quanh mục đích với cái tâm khi. Quý vị luôn luôn đang tìm một cái gì đó mà không biết mình đang tìm cái gì. Nếu quý vị muốn thấy một cái gì đó, quý vị nên mở mắt ra. Khi quý vị không hiểu Thiền của Bồ-đề Đạt-ma, là quý vị đang nhìn một cái gì đó với đôi mắt nhắm. Chúng ta không xem nhẹ ý niệm đạt giác ngộ, nhưng cái quan trọng nhất là giây phút này, không phải là một ngày nào đó trong tương lai. Chúng

ta phải nỗ lực trong giây phút này. Đây là điều quan trọng nhất trong sự tu tập của chúng ta.

Trước Bồ-đề Đạt-ma, sự học giáo lý của Phật kết quả trong triết lý sâu xa, cao vời về Phật giáo, và người ta cố gắng đạt những lý tưởng cao xa của nó. Đây là một sai lầm. Bồ-đề Đạt-ma khám phá ra rằng tạo ra một ý niệm cao vời hay thâm sâu nào đó, rồi cố gắng đạt nó bằng tu tập tọa thiền là một sai lầm. Nếu đó là sự tọa thiền của chúng ta, thì nó không khác gì với hoạt động thông thường, hay cái tâm khí của chúng ta. Nó có vẻ giống như một hoạt động rất tốt, rất cao vời, và thánh thiện, nhưng thực tế không có sự khác biệt giữa nó và cái tâm khí của chúng ta. Đó là điểm Bồ-đề Đạt-ma nhấn mạnh.

Trước khi Phật đạt giác ngộ, ngài tạo ra tất cả mọi nỗ lực khả hữu đối với chúng ta, và cuối cùng ngài đạt được cái hiểu toàn triệt về tất cả những con đường khác nhau. Quý vị có thể nghĩ Phật đã đạt được một giai đoạn nào đó mà ngài tự tại đời sống nghiệp, nhưng không phải thế. Nhiều câu chuyện do Phật kể về những kinh nghiệm của ngài sau khi ngài đạt giác ngộ. Ngài không có gì khác với chúng ta. Khi quê hương của ngài có chiến tranh với láng giềng hùng mạnh, ngài kể với các đệ tử về nghiệp của ngài, ngài đau khổ như thế nào khi ngài nhìn thấy xứ sở đang bị vua láng giềng chinh phục. Nếu ngài là một người nào đó đã đạt được giác ngộ không có nghiệp, thì sẽ không có lý do gì để ngài đau khổ như thế. Và ngay cả sau khi ngài đã đạt được giác ngộ, ngài vẫn tiếp tục nỗ lực như chúng ta đang nỗ lực. Nhưng cái nhìn của ngài về cuộc đời không lay chuyển. Cái nhìn của ngài về cuộc đời vẫn ổn định, và ngài nhìn đời sống của mọi người, kể cả đời sống của riêng ngài. Ngài nhìn chính mình, và nhìn những người khác với cùng đôi mắt mà ngài nhìn đá và cây, hay bất cứ vật gì khác. Ngài có sự hiểu biết rất khoa học. Đó là cách sống của ngài sau khi ngài đạt giác ngộ.

Khi chúng ta có tinh thần truyền thống đi theo chân lý như nó vận hành, và tu tập cách của mình mà không có bất cứ ý niệm vị ngã nào, thì chúng ta sẽ đạt giác ngộ theo chân nghĩa của nó. Và khi hiểu điểm này, chúng ta sẽ tạo nỗ lực tốt nhất trong mỗi giây phút. Đó là hiểu đúng Phật giáo. Như thế cái hiểu Phật giáo của chúng ta không phải chỉ là cái hiểu có tính cách lý trí. Cái hiểu ấy đồng thời là sự biểu hiện của riêng nó, là chính sự tu tập. Không phải bằng đọc hay

chuyên nghiên triết lý, mà chỉ bằng tu tập, tu tập thực tế, chúng ta có thể hiểu Phật giáo là gì. Chúng ta nên tu tập tọa thiền một cách kiên định, với lòng tin tưởng mãnh liệt vào chân tánh của chúng ta, phá vỡ sợi xích hành vi nghiệp và tìm ra chỗ của mình trong thế giới tu tập thực tế.

**VÔ THƯỜNG** *“Chúng ta nên tìm sự hiện hữu toàn hảo qua sự hiện hữu không toàn hảo.”*

Giáo lý căn bản của Phật giáo là giáo lý vô thường, hay sự thay đổi. Rằng mọi vật thay đổi là sự thật căn bản đối với mỗi hiện hữu. Không ai có thể phủ nhận sự thật này, và tất cả giáo lý Phật giáo được cô đọng trong giáo lý này. Đây là giáo lý cho tất cả chúng ta. Bất cứ chúng ta đi đâu, giáo lý này cũng đúng. Giáo này cũng được hiểu như là giáo lý vô ngã. Bởi vì mỗi hiện hữu đều ở trong sự thay đổi liên tục, không có ngã thường trụ. Sự thực, tự tánh của mỗi hiện hữu chỉ là chính sự thay đổi, tự tánh của toàn bộ hiện hữu. Không có một tự tánh đặc biệt, riêng rẽ cho mỗi hiện hữu. Giáo lý này cũng được gọi là giáo là giáo lý Niết-bàn. Khi chúng ta nhận ra chân lý trường tồn “mọi vật thay đổi” và tìm thấy an tĩnh nơi nó, chúng ta thấy mình ở Niết-bàn.

Không chấp nhận sự kiện mọi sự vật thay đổi, chúng ta không thể có được sự bình an toàn hảo. Nhưng không may, dù đó là sự thật, khó cho chúng ta chấp nhận nó. Bởi vì chúng ta không thể chấp nhận chân lý vô thường, chúng ta đau khổ. Vì thế nguyên nhân của đau khổ là chúng ta không chấp nhận sự thật này. Giáo lý về nguyên nhân của đau khổ và giáo lý mọi sự vật thay đổi như thế là hai mặt của một đồng xu. Nhưng một cách chủ quan, vô thường là nguyên nhân đau khổ của chúng ta. Một cách khách quan, giáo lý này một cách đơn giản là sự thật căn bản rằng mọi sự vật thay đổi. Thiền sư Đạo Nguyên nói, “Giáo lý không có vẻ như nó đang cưỡng ép ông chấp nhận một điều gì đó thì không phải là chân giáo lý.” Giáo lý tự nó đúng, và trong tự thể nó không cưỡng ép chúng ta chấp nhận bất cứ điều gì, nhưng bởi vì xu hướng con người của chúng ta mà chúng ta nhận giáo lý như là một cái gì đó bắt buộc chúng ta phải chấp

nhận. Nhưng dù chúng ta có cảm thấy tốt hay xấu về nó, chân lý này thực sự hiện hữu. Nếu không có gì hiện hữu, chân lý này không hiện hữu. Phật giáo hiện hữu bởi vì mỗi hiện hữu riêng rẽ.

Chúng ta nên tìm sự hiện hữu toàn hảo qua sự hiện hữu không toàn hảo. Chúng ta nên tìm sự toàn hảo trong sự không toàn hảo. Đối với chúng ta, sự toàn hảo không khác với sự không toàn hảo. Vĩnh cửu hiện hữu bởi vì hiện hữu không vĩnh cửu. Trong Phật giáo, mong đợi một cái gì đó ở bên ngoài thế giới này là một quan điểm ngoại đạo. Chúng ta không tìm kiếm một cái gì đó ngoài chính mình. Chúng ta nên tìm thấy chân lý trong thế giới này, qua những khó khăn, qua sự đau khổ của chúng ta. Khoái lạc không khác với khó khăn. Tốt không khác với xấu. Xấu là tốt, tốt là xấu. Chúng là hai mặt của một đồng xu. Vì thế giác ngộ ở trong tu tập. Đó là hiểu đúng về tu tập, và hiểu đúng về cuộc đời của chúng ta. Như thế, tìm khoái lạc trong đau khổ là cách duy nhất để chấp nhận chân lý vô thường. Không nhận ra chân lý này quý vị không thể sống trong thế gian này. Dù cho quý vị cố gắng chạy trốn nó, nỗ lực của quý vị sẽ vô ích. Nếu quý vị nghĩ có một cách khác nào đó để chấp nhận chân lý vĩnh cửu về mọi sự vật thay đổi, đó là sự mê hoặc của quý vị. Đây là giáo lý căn bản về làm cách nào sống trong thế gian này. Dù quý vị cảm thấy nó thế nào, quý vị phải chấp nhận nó. Quý vị phải tạo ra loại nỗ lực này.

Như vậy, cho đến khi chúng ta trở nên đủ mạnh để chấp nhận khó khăn là khoái lạc, chúng ta phải tiếp tục nỗ lực này. Thực tế, nếu quý vị trở nên đủ lương thiện, hay đủ thẳng thắn, thì chấp nhận chân lý này không khó. Quý vị có thể thay đổi cách suy nghĩ của mình một chút. Điều này khó, nhưng cái khó này sẽ không luôn luôn giống nhau. Đôi khi nó sẽ khó, và đôi khi nó sẽ không khó như vậy. Nếu quý vị đang đau khổ, quý vị sẽ có một khoái lạc nào đó trong giáo lý mọi sự vật thay đổi. Khi quý vị phiền não, rất dễ chấp nhận giáo lý này. Vậy tại sao không chấp nhận nó vào những lúc khác? Nó cũng là một vật. Đôi khi quý vị có thể tự cười mình, khám phá ra mình ích kỷ như thế nào. Nhưng bất chấp quý vị cảm thấy như thế nào về giáo lý này, đối với quý vị sự thay đổi cách suy nghĩ của mình và chấp nhận chân lý vô thường rất là quan trọng.

**PHẨM TÍNH CỦA HIỆN THỂ** *“Khi làm một việc gì, nếu quý vị định tâm vào hoạt động ấy với lòng tin tưởng, phẩm tính tâm thái của quý vị chính là hoạt động ấy. Khi tập trung vào phẩm tính hiện thể của mình, quý vị đã được chuẩn bị cho hoạt động ấy.”*

Mục đích của tọa thiền là để đạt sự tự do của hiện thể, về các mặt thân và tâm. Theo Thiền sư Đạo Nguyên, mọi hiện hữu là một ánh chớp vào thế giới hiện tượng mênh mông. Mỗi hiện hữu là một biểu hiện khác về phẩm tính của chính hiện thể. Tôi thường thấy nhiều ngôi sao vào lúc sáng sớm. Những ngôi sao ấy chỉ là ánh sáng du hành với tốc độ vĩ đại nhiều dặm từ các thiên thể. Nhưng đối với tôi các ngôi sao ấy không phải là những hiện thể có tốc độ nhanh, nhưng là những hiện thể trầm tĩnh, vững vàng, và bình yên. Chúng ta nói, “Trong tĩnh có động; trong động có tĩnh.” Thực tế, chúng là một; nói “tĩnh” hay nói “động” cũng chỉ là cách diễn đạt hai sự giải thích khác nhau về một sự kiện. Có sự hòa hợp trong hành vi chúng ta, và ở đâu có hòa hợp ở đó có yên tĩnh. Sự hòa hợp này là phẩm tính của hiện thể. Nhưng phẩm tính của hiện thể cũng chỉ là hoạt động có tốc độ nhanh của nó.

Khi chúng ta ngồi chúng ta cảm thấy rất yên tĩnh và trầm lắng, nhưng thực tế chúng ta không biết loại hoạt động nào đang xảy ra bên trong hiện thể của mình. Có sự hòa hợp hoàn toàn trong sự hoạt động của hệ thống vật lý của chúng ta, vì thế chúng ta cảm thấy yên tĩnh trong đó. Dù cho chúng ta không cảm thấy như thế, nó vẫn ở đó. Vì thế đối với chúng ta, không cần phải phiền vì tĩnh hay động. Khi làm một điều gì đó, nếu quý vị định tâm vào hoạt động ấy với sự tin tưởng nào đó, thì phẩm tính tâm trạng của quý vị chính là hoạt động ấy. Khi quý vị tập trung vào phẩm tính hiện thể của mình, quý vị đã sẵn sàng cho hoạt động ấy. Chuyển động chỉ là phẩm tính của hiện thể chúng ta. Khi chúng ta tọa thiền, phẩm tính cái ngồi bình yên, vững vàng, và tĩnh lặng của chúng ta là phẩm tính của hoạt động vô cùng lớn của chính hiện thể.

“Mọi vật chỉ là một ánh chớp vào thế giới hiện tượng mênh mông” có nghĩa là sự tự do của hoạt động và của hiện thể chúng ta. Nếu quý vị ngồi đúng cách, với sự hiểu đúng, quý vị sẽ đạt được tự do của hiện thể mình, dù cho quý vị chỉ là một hiện hữu nhất thời. Trong

giây phút này, sự hiện hữu nhất thời này không thay đổi, không chuyển động, và luôn luôn độc lập với các hiện hữu khác. Trong giây phút kế, một hiện hữu khác phát sinh; chúng ta có thể biến thành một vật gì khác. Nói một cách nghiêm túc, không có sự nối kết nào giữa tôi hôm qua và tôi trong giây phút này; không có bất cứ sự nối kết nào cả. Thiền sư Đạo Nguyên nói, “Than không trở thành tro.” Tro là tro, nó không thuộc về than. Nó có quá khứ và tương lai riêng của nó. Nó là một hiện hữu độc lập bởi vì nó là một ánh chớp vào thế giới hiện tượng mênh mộng. Than và lửa đỏ nóng là những hiện hữu hoàn toàn khác nhau. Than đen cũng là một ánh chớp vào thế giới hiện tượng mênh mộng. Nơi nào có than đen, nơi đó không có than hồng nóng. Vì thế than đen độc lập với than hồng nóng; tro độc lập với củi; mỗi hiện hữu đều độc lập.

Hôm nay tôi đang ngồi ở Los Altos. Sáng mai tôi sẽ ở San Francisco. Không có sự nối kết nào giữa “tôi” ở Los Altos và “tôi” ở San Francisco. Đó là những hiện thể khác nhau. Ở đây chúng có sự tự do hiện hữu. Và không có một phẩm tính nào nối kết anh và tôi; khi tôi nói “anh,” không có “tôi”; khi tôi nói “tôi,” không có “anh.” Anh độc lập, và tôi độc lập; mỗi người hiện hữu trong một giây phút khác nhau. Nhưng đây không có nghĩa là chúng ta là những hiện thể hoàn toàn khác biệt. Thực tế chúng ta là một và cùng một hiện thể. Chúng ta giống nhau, nhưng khác nhau. Rất nghịch lý, nhưng thực tế là như vậy. Bởi vì chúng ta là những hiện thể độc lập, mỗi người trong chúng ta là một ánh chớp đầy đủ vào thế giới hiện tượng mênh mộng. Khi tôi đang ngồi, chẳng có người nào khác, nhưng đây không có nghĩa là tôi làm ngơ anh. Tôi hoàn toàn là một với mọi hiện hữu trong thế giới hiện tượng. Vì thế khi tôi ngồi, anh ngồi; mọi vật ngồi với tôi. Đó là phép tọa thiền của chúng ta. Khi anh ngồi, mọi vật ngồi với anh. Và mọi vật tạo nên phẩm tính hiện thể của anh. Tôi là phần của anh. Tôi đi vào phẩm tính hiện thể của anh. Như vậy trong pháp tu này chúng ta có sự giải thoát tuyệt đối với mọi sự vật khác. Nếu quý vị hiểu bí mật này, thì không có sự khác nhau nào giữa tu Thiền và đời sống hằng ngày của quý vị. Quý vị có thể giải thích mọi sự vật theo ý muốn.

Một bức tranh kỳ diệu là kết quả cảm giác nơi các ngón tay của quý vị. Nếu quý vị có cảm giác về độ dày của mực nơi cây cọ, bức

tranh đã ở đó trước khi quý vị vẽ. Khi quý vị nhúng cọ vào mực quý vị đã biết kết quả của bức tranh, hoặc quý vị không thể vẽ được. Như thế trước khi làm điều gì, “hiện thể” đã ở đó, kết quả đã ở đó. Dù cho quý vị trông có vẻ như mình đang ngồi yên, tất cả hoạt động của quý vị, quá khứ và hiện tại, đã được bao gồm; và kết quả ngồi của quý vị cũng đã ở đó. Quý vị chẳng yên nghỉ gì cả. Tất cả hoạt động bao gồm bên trong quý vị. Đó là hiện thể của quý vị. Như vậy tất cả kết quả tu tập của quý vị bao gồm trong sự ngồi. Đây là cách tu, cách tọa thiền của chúng ta,

Thiền sư Đạo Nguyên đã trở nên thích Phật giáo khi còn là một cậu bé khi sư nhìn khói từ cây nhang đốt bên thi hài của mẹ sư, và sư cảm thấy cuộc đời của chúng ta rất chóng tàn. Cảm giác này lớn lên trong sư và cuối cùng kết quả trong sự đạt giác ngộ và sự phát triển triết lý thâm sâu của sư. Khi sư nhìn thấy khói nhang và cảm thấy cuộc đời chóng tàn, sư cảm thấy rất cô đơn. Nhưng cảm giác cô đơn ấy ngày càng trở nên mãnh liệt hơn, và nở hoa trong giác ngộ khi sư hai mươi tám tuổi. Và vào phút giây giác ngộ sư cảm thán, “Không có thân và không có tâm!” Khi sư nói, “không thân và không tâm,” tất cả hiện thể của sư vào lúc ấy trở thành một ánh chớp vào thế giới hiện tượng mênh mông, một ánh chớp bao gồm cả mọi sự vật, bao phủ mọi sự vật, và trong nó có phẩm tính vô cùng lớn; tất cả thế giới hiện tượng bao gồm trong nó, một hiện hữu tuyệt đối độc lập. Đó là giác ngộ của sư. Bắt đầu từ cảm giác cô đơn về sự chóng tàn của cuộc đời, sư đã đạt được kinh nghiệm về phẩm tính hùng mạnh của hiện thể mình. Sư nói, “Tôi đã buông bỏ thân tâm.” Bởi vì quý vị nghĩ mình có thân hay tâm, quý vị có cảm giác cô đơn, nhưng khi quý vị nhận ra rằng mọi sự vật chỉ là một ánh chớp vào vũ trụ mênh mông, quý vị trở nên rất mạnh mẽ, và sự hiện hữu của quý vị trở nên rất có ý nghĩa. Đây là sự giác ngộ của Đạo Nguyên, và đây là sự tu tập của chúng ta.

**TỰ NHIÊN** *“Từ giây phút này đến giây phút khác, mỗi mỗi đều hiện ra từ chơn không. Đây là niềm vui chân thực của cuộc sống.*

Có sự hiểu lầm lớn về ý niệm tự nhiên. Đa số những người đến



với chúng tôi tin vào một sự tự do hay tự nhiên nào đó, nhưng chúng tôi gọi cái hiểu của họ là *cái thấy tự nhiên của ngoại đạo* (jinen ken gedo). *Cái thấy tự nhiên của ngoại đạo* có nghĩa là không cần phải có hình tướng – chỉ là một loại “xử sự để yên” hay sự tùy tiện. Đó là tự nhiên đối với đa số người. Nhưng đó không phải là tự nhiên mà chúng tôi muốn nói. Nó hơi khó giải thích, nhưng tôi nghĩ tự nhiên là một cảm giác nào đó độc lập với mọi sự vật, hay một hoạt động nào đó đặt căn bản trên không (nothingness). Một cái gì đó hiện ra từ không là tự nhiên, như một hạt giống hay một cái cây hiện ra từ mặt đất. Hạt giống không có ý niệm nào về là một cái cây đặc biệt nào đó, nhưng nó có hình tướng riêng và hòa hợp toàn hảo với mặt đất, với những gì chung quanh. Khi nó lớn lên, theo dòng thời gian nó biểu hiện bản tánh của nó. Không gì hiện hữu mà không có hình tướng và màu sắc. Bất cứ nó là gì, nó có hình tướng và màu sắc nào đó, và hình tướng và màu sắc đó ở trong sự hòa hợp toàn hảo với những hiện thể khác. Và không có sự phiền não nào. Đó là cái mà chúng tôi muốn nói bằng chữ tự nhiên.

Đối với một cái cây hay một hòn đá thì tự nhiên chẳng có vấn đề gì. Nhưng đối với chúng ta thì có vấn đề nào đó, quả thật một vấn đề lớn. Tự nhiên là một cái gì đó chúng ta phải làm việc với nó. Khi quý vị làm điều gì mà nó chỉ đến từ chơn không, quý vị có một cảm giác hoàn toàn mới. Chẳng hạn, khi quý vị đói, ăn một món gì đó là tự nhiên. Quý vị cảm thấy tự nhiên. Nhưng khi quý vị đang mong đợi quá nhiều, để có một món ăn nào đó thì không tự nhiên. Quý vị không có cảm giác tự nhiên. Quý vị không có sự ngon miệng đối với thức ăn đó.

Tu tập tọa thiền đúng là ngồi như uống nước khi quý vị khát. Ở đó quý vị có sự tự nhiên. Khi buồn ngủ quý vị ngủ một giấc ngắn, là hoàn toàn tự nhiên. Nhưng ngủ một giấc ngắn chỉ vì lười biếng, xem đó như là đặc quyền của con người, thì không phải là tự nhiên. Quý vị nghĩ, “Các bạn của tôi, tất cả bọn họ, đang ngủ trưa; tại sao tôi lại không? Khi mọi người khác không làm việc, tại sao tôi phải làm việc rất cực nhọc? Khi họ có rất nhiều tiền, tại sao tôi không có?” Đây không phải là tự nhiên. Tâm của quý vị bị vướng mắc vào một ý niệm khác, ý niệm của ai khác, và quý vị không độc lập, không phải là chính mình, và không tự nhiên. Quý vị không phải tự ép mình

uống nước khi quý vị khát; quý vị vui mừng uống nước. Nếu quý vị có niềm vui chân thật trong tọa thiền, đó là tọa thiền đúng. Nhưng dù cho quý vị phải ép mình tu tập tọa thiền, nếu quý vị cảm thấy điều gì tốt trong tu tập, đó là tọa thiền. Thực ra có ép mình làm một điều gì hay không chẳng phải là vấn đề. Dù cho quý vị có sự khó khăn nào đó, khi quý vị muốn có nó, đó là tự nhiên.

Tính tự nhiên này rất khó giải thích. Nhưng nếu quý vị có thể ngồi và kinh nghiệm tính thực tế của không (nothingness) trong tu tập của mình, thì chẳng cần giải thích. Nếu là đến từ không, bất cứ điều gì quý vị làm đều là tự nhiên, và đó là chân hoạt động. Nếu quý vị có niềm vui chân thực của tu tập, thì niềm vui sống chân thực có trong đó. Mỗi mỗi đến từ không từ giây phút này đến giây phút khác. Từng giây phút chúng ta có niềm vui sống chân thực. Vì thế chúng tôi nói *shin ku myo u*, “chơn không diệu hữu” là “từ chơn không, diệu hữu hiện ra” (from true emptiness, wondrous being appears). *Shin* là chơn, *ku* là không, *myo* là diệu, *u* là hữu: từ chơn không, có diệu hữu.

Không có không (nothingness), không có tự nhiên – không có hiện thể chân thật. Hiện thể chân thật đến từ không, từ giây phút này đến giây phút khác. Không luôn luôn ở đó, và mọi sự vật xuất hiện từ không. Nhưng thông thường, khi lãng quên toàn bộ không, quý vị hành xử như mình có một cái gì đó. Những gì quý vị làm đều đặt căn bản trên ý niệm sở hữu hay một ý niệm cụ thể nào đó, và đó không phải là tự nhiên. Chẳng hạn, khi lắng nghe thuyết giảng, quý vị không nên có bất cứ ý nghĩ nào về chính mình. Quý vị không nên có ý niệm riêng của mình khi quý vị lắng nghe ai đó. Hãy quên những gì quý vị có trong tâm mình và chỉ lắng nghe những gì người ấy nói. Không có gì trong tâm mình là tự nhiên. Rồi quý vị sẽ hiểu người ấy nói gì. Nhưng nếu quý vị có một ý niệm nào đó để so sánh với những gì người ấy nói, quý vị sẽ không nghe tất cả mọi điều; quý vị sẽ hiểu phiến diện; đó không phải là tự nhiên. Khi quý vị làm một điều gì đó, quý vị nên toàn tâm với nó. Quý vị nên hiện mình cho nó một cách trọn vẹn. Rồi quý vị không có gì cả. Vì vậy, nếu trong hoạt động của mình không có không (nothingness), nó không tự nhiên.

Đa số người ta khăng khăng bám vào một ý niệm nào đó. Gần đây thế hệ trẻ nói về tình yêu. Tình yêu! Tình yêu! Tình yêu! Tâm họ

đầy tình yêu! Và khi họ học Thiền, nếu tôi nói điều gì không hợp với ý niệm của họ về tình yêu, họ sẽ không chấp nhận nó. Quý vị biết đó, họ rất búống bình. Quý vị có thể kinh ngạc! Dĩ nhiên không phải tất cả, nhưng một số người có thái độ rất cứng cỏi. Đó không phải tự nhiên gì cả. Dù họ nói về tình yêu, và tự do hay tự nhiên, họ không hiểu những điều này. Và họ không thể hiểu Thiền theo cách đó. Nếu quý vị muốn học Thiền, quý vị nên quên hết tất cả những ý niệm có trước và chỉ thực hành tọa thiền và thấy loại kinh nghiệm quý vị có trong thực hành. Đó là tự nhiên.

Quý vị làm bất cứ điều gì, thái độ này cần thiết. Đôi khi chúng tôi nói *nyu nan shin*. *Nyu* là nhu, *nan* là nhuyển, *shin* là tâm. *Nhu nhuyển tâm* có nghĩa là tâm uyển chuyển, tự nhiên. Khi quý vị có cái tâm đó, quý vị có niềm vui cuộc sống. Khi quý vị mất nó, quý vị mất mọi thứ. Quý vị không có gì cả. Mặc dù quý vị nghĩ mình có cái gì đó, quý vị chẳng có gì. Nhưng khi tất cả những gì quý vị làm đến từ không, khi ấy quý vị có tất cả. Quý vị hiểu không? Đó là những gì chúng tôi muốn nói bằng chữ tự nhiên.

**TÁNH KHÔNG** “*Khi quý vị học Phật giáo, quý vị nên tổng vệt sinh ngôi nhà tâm của mình.*”

Nếu quý vị muốn hiểu Phật giáo, điều cần thiết là quý vị nên quên tất cả những ý niệm có sẵn của mình. Để bắt đầu, quý vị phải từ bỏ ý niệm về bản chất hay hiện hữu. Quan niệm thông thường về cuộc đời cảm rễ vững chắc trong ý niệm hiện hữu. Đối với đa số người, mọi vật hiện hữu; họ nghĩ bất cứ cái gì họ nhìn thấy hay bất cứ cái gì họ nghe đều hiện hữu. Dĩ nhiên con chim mà chúng ta nhìn thấy và nghe hiện hữu. Nó hiện hữu, nhưng điều tôi muốn nói có thể không thực đúng với điều quý vị muốn nói. Cái hiểu của Phật giáo về cuộc đời bao gồm cả hiện hữu và không hiện hữu. Con chim vừa hiện hữu vừa không hiện hữu cùng một lúc. Chúng tôi nói rằng một nhân sinh quan chỉ đặt căn bản trên hiện hữu thôi là quan điểm ngoại đạo. Nếu quý vị chấp nhận sự vật một cách quá nghiêm trọng, tựa như chúng hiện hữu về mặt bản chất hay thường hằng, người ta gọi quý vị là ngoại đạo. Đa số người ta có thể là những người ngoại đạo.

Chúng ta nói hiện hữu chân thực đến từ tánh không và lại trở về trong tánh không. Cái gì hiện ra từ tánh không là hiện hữu chân thực. Chúng ta phải đi qua cái cổng tánh không. Ý niệm hiện hữu này rất khó giải thích. Nhiều người ngày nay đã bắt đầu cảm thấy, ít nhất cũng về mặt lý trí, sự trống rỗng của thế giới hiện đại, hay sự tự mâu thuẫn trong văn hóa của họ. Chẳng hạn trong quá khứ, người Nhật đã có lòng tin tưởng vào sự trường tồn mãi mãi của văn hóa và lối sống truyền thống của họ, nhưng từ khi họ thua trong cuộc chiến, họ trở nên rất hoài nghi. Một số người nghĩ thái độ hoài nghi này là đáng sợ, nhưng thực tế nó tốt hơn thái độ cũ.

Bao lâu chúng ta còn có một ý niệm nào đó về tương lai hay một hy vọng nào đó trong tương lai, chừng ấy chúng ta không thể thực sự trang trọng với giây phút hiện hữu ngay bây giờ. Quý vị có thể nói, “Tôi có thể làm việc đó ngày mai, hay năm tới,” tin rằng một cái gì đó hiện hữu hôm nay sẽ hiện hữu ngày mai. Mặc dù hiện tại quý vị không cố gắng vất vả nhiều, quý vị mong rằng một cái gì đó hứa hẹn sẽ đến, chừng nào quý vị còn theo con đường nào đó. Nhưng không có con đường nào đó hiện hữu vĩnh viễn. Không có con đường nào được dựng lên cho chúng ta. Từ giây phút này đến giây phút khác, chúng ta phải tìm ra con đường riêng của mình. Một ý niệm nào đó về sự toàn hảo, hay một con đường toàn hảo nào đó được ai đó dựng lên, thì không phải là con đường đúng cho chúng ta.

Mỗi người trong chúng ta phải tạo con đường đúng riêng của mình, và khi chúng ta tạo ra, con đường đó sẽ biểu hiện con đường của vũ trụ. Đây là sự huyền bí. Khi quý vị hiểu thông suốt một điều, quý vị hiểu mọi điều. Khi quý vị cố gắng hiểu mọi điều, quý vị sẽ không hiểu bất cứ điều nào. Cách tốt nhất là hiểu chính mình, và rồi quý vị sẽ hiểu mọi sự. Vì vậy khi quý vị vất vả cố gắng tạo con đường riêng của mình, quý vị sẽ giúp người khác, và quý vị sẽ được người khác giúp. Trước khi quý vị tạo con đường riêng của mình quý vị không thể giúp ai được, và không ai có thể giúp quý vị. Để được độc lập theo chân nghĩa này, chúng ta phải quên mọi thứ mà chúng ta có trong tâm mình và khám phá ra một cái gì hoàn toàn mới và khác lạ từ giây phút này đến giây phút khác. Đây là cách làm thế nào chúng ta sống trong thế giới này.

Vì thế chúng ta nói cái hiểu đúng sẽ đến từ tánh không. Khi quý vị học Phật giáo, quý vị nên tổng vệ sinh ngôi nhà tâm của mình. Quý vị phải đem mọi thứ ra khỏi phòng và lau chùi thật sạch. Nếu cần thiết, hãy mang mọi thứ vào lại. Quý vị có thể muốn nhiều thứ, như thế quý vị có thể mang chúng vào lại từng cái một. Nhưng nếu không cần thiết, khi không cần giữ chúng lại.

Chúng ta thấy con chim bay. Đôi khi chúng ta thấy dấu vết của nó. Thực tế chúng ta không thể thấy dấu vết của chim bay, nhưng đôi khi chúng ta cảm thấy như mình có thể thấy được. Điều này cũng tốt. Nếu cần thiết, quý vị nên mang vào lại những vật quý vị đã lấy từ phòng mình ra. Nhưng trước khi đặt vật gì vào trong phòng, quý vị cần phải lấy ra một vật nào đó. Nếu không, phòng của quý vị trở nên quá nhiều những đồ tạp nhạp cũ, vô dụng.

Chúng ta nói, “Từng bước một tôi ngừng tiếng thì thâm của dòng suối lại.” Khi quý vị bước dọc theo dòng suối quý vị sẽ nghe nước chảy. Âm thanh liên tục, nhưng quý vị phải có khả năng ngừng nó lại nếu quý vị muốn. Đây là tự do; đây là khước từ. Quý vị sẽ có nhiều ý nghĩ trong tâm, từ ý cái này đến ý cái khác, nhưng nếu quý vị muốn ngừng sự suy nghĩ của mình, quý vị có thể làm được. Vì thế khi quý vị có thể ngừng được tiếng thì thâm của dòng suối, quý vị sẽ thâm định cảm giác việc làm của mình. Nhưng bao lâu quý vị còn có một ý niệm cố định nào đó hay quý vị bị một thói quen làm việc nào đó bắt giữ, chừng ấy quý vị không thể thâm định sự vật theo chân nghĩa của chúng.

Nếu quý vị tìm tự do, quý vị sẽ không tìm thấy nó. Chính sự tự do tuyệt đối là tất yếu trước khi quý vị có thể có được tự do tuyệt đối. Đó là pháp tu của chúng ta. Con đường của chúng ta không phải luôn luôn đi theo một hướng. Đôi khi nó đi đông; đôi khi nó đi tây. Đi tây một dặm có nghĩa là đi trở lại đông một dặm. Thông thường nếu có thể đi đông một dặm, đó có nghĩa là có thể đi tây một dặm. Đây là tự do. Không có tự do này, quý vị không thể tập trung vào những gì mình làm. Quý vị có thể nghĩ mình tập trung vào một điều gì đó, nhưng trước khi có được sự tự do này, quý vị sẽ không có được sự dễ dàng trong những gì quý vị đang làm. Bởi vì quý vị bị một ý niệm đi đông hay đi tây nào đó ràng buộc, hoạt động của quý vị ở trong sự phân đôi hay nhị nguyên. Bao lâu quý vị còn bị tình trạng nhị nguyên

bất giữ chừng ấy quý vị không thể đạt được tự do tuyệt đối, và quý vị không thể tập trung được.

Tập trung không phải là cực nhọc cố gắng nhìn một cái gì đó. Trong tọa thiền nếu quý vị cố gắng nhìn một điểm duy nhất trong khoảng năm phút quý vị sẽ bị mệt. Đây không phải là tập trung. Tập trung có nghĩa là tự do. Vì thế, nỗ lực của quý vị không nên hướng vào bất cứ vật gì. Quý vị không nên tập trung vào bất cứ vật gì. Trong tu tập tọa thiền chúng tôi nói tâm của quý vị nên tập trung vào hơi thở, nhưng cách giữ tâm mình trên hơi thở là quên tất cả về mình, chỉ ngồi và cảm biết hơi thở. Nếu quý vị tập trung vào hơi thở quý vị sẽ quên mình, và nếu quên mình quý vị sẽ tập trung vào hơi thở. Tôi không biết cái nào trước. Vì vậy thực tế không cần cố gắng quá vất vả để tập trung vào hơi thở. Chỉ làm hết sức mình là được. Nếu quý vị tiếp tục tu tập cách này, cuối cùng quý vị sẽ kinh nghiệm hiện hữu chân thực đến từ tánh không.

### SẴN SÀNG, CHÚ TÂM “*Sự sẵn sàng của tâm, ấy là trí tuệ.*”

Trong Bát-nhã Tâm Kinh điểm quan trọng nhất, dĩ nhiên, là ý niệm tánh không. Trước khi chúng ta hiểu ý niệm tánh không, mọi sự vật dường như hiện hữu một cách có thực chất. Nhưng sau khi chúng ta nhận ra tánh không của sự vật, mọi sự vật thực ra – không thực có. Khi chúng ta nhận ra rằng mọi vật chúng ta thấy là một phần của tánh không. Chúng ta có thể không có sự ràng buộc gì với bất cứ hiện hữu nào; chúng ta nhận ra rằng mọi vật chỉ có hình tướng và màu sắc có tính thực nghiệm. Như thế trước tiên chúng ta nghe nói rằng mọi vật là một thực thể có tính thực nghiệm, đa số chúng ta thất vọng; nhưng sự thất vọng này đến từ một quan điểm sai lầm về con người và bản tánh. Chính vì cách quan sát sự vật của chúng ta có rễ sâu trong những ý niệm vị ngã mà chúng ta thất vọng khi thấy rằng mọi sự vật chỉ là một thực thể có tính thực nghiệm. Nhưng khi chúng ta thực sự nhận ra sự thật này, chúng ta sẽ không có đau khổ.

Kinh này nói, “Bồ-tát Quán Thế Âm quán chiếu mọi vật đều là không, như thế ngài từ bỏ tất cả đau khổ.” Không phải là *sau khi* ngài nhận ra chân lý này mà ngài vượt qua đau khổ – mà nhận ra sự

kiện này chính là giải thoát khỏi đau khổ. Như vậy sự nhận ra chân lý chính là sự cứu độ. Chúng ta nói, “nhận ra,” nhưng sự nhận ra chân lý luôn luôn ở gần tầm tay. Không phải là sau khi chúng ta tu tập tọa thiền mà chúng ta nhận ra chân lý; ngay cả trước khi chúng ta tu tập tọa thiền, sự nhận ra đã ở đó. Không phải là sau khi chúng ta hiểu chân lý mà chúng ta đạt được giác ngộ. Nhận ra chân lý ấy là sống – là hiện hữu ở đây và bây giờ. Như thế, đó không phải là vấn đề hiểu hay tu tập. Nó là sự kiện tối hậu. Trong kinh này, Phật ám chỉ sự kiện tối hậu mà chúng ta luôn luôn đối mặt từ giây phút này đến giây phút khác. Điểm này rất quan trọng. Đây là Thiên của Bồ-đề Đạt-ma. Ngay cả trước khi chúng ta tu tập, giác ngộ đã ở đó. Nhưng thông thường chúng ta hiểu tu tập tọa thiền và giác ngộ như hai cái khác nhau: đây là tu tập, giống như một cặp mắt kính, và khi chúng ta sử dụng tu tập, giống như đeo mắt kính lên, chúng ta thấy giác ngộ. Đây là hiểu sai. Mắt kính chính là giác ngộ, và mang nó lên cũng là giác ngộ. Như vậy, bất cứ quý vị làm gì, hay dù cho quý vị không làm gì cả, giác ngộ luôn luôn ở đó. Đây là cách hiểu của Bồ-đề Đạt-ma về giác ngộ.

Quý vị không thể tu tập tọa thiền đúng, bởi vì *quí vị* tu tập nó; nếu quí vị không tu tập nó, thì có giác ngộ, và ở đó có tu tập đúng. Khi quí vị tu tập, quí vị tạo ra một ý niệm cụ thể nào đó về “anh” hay “tôi,” và quí vị tạo ra một ý niệm đặc biệt nào đó về tu tập hay tọa thiền. Như vậy ở đây là quí vị ở phía bên phải, và ở đây là tọa thiền ở phía bên trái. Như thế tọa thiền và quí vị trở thành hai thứ khác nhau. Nếu sự kết hợp tu tập và quí vị là tọa thiền, ấy là cách tọa thiền của con nhái. Đối với con nhái, tư thế ngồi của nó là tọa thiền. Khi con nhái nhảy cẫng, đó không phải là tọa thiền. Loại hiểu lầm này sẽ biến mất nếu quí vị thực sự hiểu tánh không có nghĩa là mọi sự vật luôn luôn ở đây. Một hiện thể toàn thể không phải là một sự tích lũy mọi sự vật. Không thể phân chia một hiện hữu toàn thể thành các phần. Nó luôn luôn ở đây và luôn luôn làm việc. Đây là giác ngộ. Như thế thực tế không có pháp tu đặc biệt nào. Trong kinh nói, “Không mắt, không tai, không mũi, không lưỡi, không thân hay tâm...” “Không tâm” này là tâm Thiên, nó bao gồm mọi thứ.

Điều quan trọng trong cách hiểu của chúng ta là có cách quán sát nhu nhuyễn, không suy nghĩ. Chúng ta phải nghĩ và quán sát sự vật

mà không có sự đình trệ. Chúng ta nên chấp nhận sự vật như chúng hiện hữu mà không có sự khó khăn nào. Tâm chúng ta nên nhu nhuyễn và mở ra đủ để hiểu sự vật như chúng hiện hữu. Khi sự suy nghĩ của chúng ta nhu nhuyễn, nó được gọi là sự suy nghĩ không có bồi rối. Loại suy nghĩ này luôn luôn ổn định. Nó được gọi là chú tâm. Sự suy nghĩ bị phân chia theo nhiều cách thì không phải là sự suy nghĩ đúng. Trong suy nghĩ của chúng ta nên có mặt sự tập trung. Đây là chú tâm. Dù có đối tượng hay không, tâm của quý vị nên ổn định và không nên bị phân chia. Đây là tọa thiền.

Không cần thiết phải nỗ lực nghĩ theo cách đặc biệt nào đó. Suy nghĩ của quý vị không nên phiền diện. Chúng ta chỉ suy nghĩ với toàn tâm, và thấy sự vật như chúng hiện hữu mà không có nỗ lực nào. Chỉ thấy, và sẵn sàng để thấy sự vật với toàn tâm, là tu tập tọa thiền. Nếu chúng ta được chuẩn bị để suy nghĩ, thì không cần phải nỗ lực để suy nghĩ. Đây gọi là chú tâm. Đồng thời, chú tâm là trí tuệ. Với chữ trí tuệ, chúng tôi không có ý nói là một khả năng đặc biệt hay triết lý nào đó. Sự sẵn sàng của tâm là trí tuệ. Như vậy trí tuệ có thể là những triết lý và giáo lý khác nhau, và những loại tìm tòi và nghiên cứu khác nhau. Nhưng chúng ta không nên để bị ràng buộc với một trí tuệ đặc biệt nào đó, như Phật đã dạy. Trí tuệ không phải là một cái gì đó để học. Trí tuệ là cái gì đó hiện ra từ sự chú tâm của mình. Như vậy điểm cốt yếu là sẵn sàng quán sát sự vật, và sẵn sàng suy nghĩ. Đây gọi là tánh không của tâm. Tánh không chỉ là pháp tu tọa thiền.

**TIN VÀO KHÔNG** *“Trong đời sống ằng ngày, sự suy nghĩ của chúng ta có đến chín mươi chín phần trăm là vị ngã. ‘Tại sao tôi đau khổ? Tại sao tôi phiền não?’ ”*

Tôi khám phá ra rằng cần thiết, tuyệt đối cần thiết, tin vào không. Tức là, chúng ta phải tin vào một cái gì đó không hình tướng và không màu sắc – một cái gì đó hiện hữu trước khi tất cả hình tướng và màu sắc xuất hiện. Đây là điểm rất quan trọng. Bất kể quý vị tin vào thần gì hay chủ thuyết gì, nếu quý vị trở nên bị ràng buộc vào đó, niềm tin của quý vị sẽ đặt căn bản trên một ý niệm có ít nhiều vị ngã. Quý vị phấn đấu cho một niềm tin toàn hảo để cứu mình. Nhưng sẽ



mất thời gian để đạt được một niềm tin như thế. Quý vị sẽ can dự vào một cách tu tập có tính cách lý tưởng. Liên tục tìm kiếm để thực hiện lý tưởng của mình, quý vị sẽ không có thì giờ cho sự yên tĩnh. Nhưng nếu quý vị luôn luôn sẵn sàng để chấp nhận mọi sự vật mà chúng ta thấy như một cái gì đó xuất hiện từ không, biết rằng có một lý do nào đó tại sao một hiện hữu hiện tượng có hình tướng và màu sắc như thế và như thế xuất hiện, thì lúc đó quý vị sẽ có sự yên tĩnh hoàn toàn.

Khi quý vị bị nhức đầu, có một lý do nào đó tại sao có nhức đầu. Nếu quý vị biết mình bị nhức đầu, quý vị sẽ cảm thấy khá hơn. Nhưng nếu quý vị không biết tại sao, quý vị có thể nói, “Ồi, tôi bị nhức đầu khủng khiếp! Có thể vì tôi tu tập tề quá. Nếu tôi thiền định hay tu Thiền khá hơn, tôi sẽ không có loại phiền não này!” Nếu quý vị hiểu tình trạng theo kiểu này, quý vị sẽ không tin mình hoàn toàn, hay không tin vào sự tu tập của mình, cho đến khi quý vị đạt được toàn hảo. Quý vị sẽ rất bận rộn cố gắng đến nỗi tôi e rằng quý vị sẽ không có thì giờ để đạt được sự tu tập toàn hảo, như vậy quý vị có thể phải giữ sự nhức đầu trong toàn bộ thời gian! Đây là loại tu tập khá ngốc nghếch. Loại tu tập này sẽ không có hiệu quả. Nhưng nếu quý vị tin vào một cái gì đó hiện hữu trước khi quý vị bị nhức đầu, và nếu quý vị biết lý do tại sao mình bị nhức đầu, thì quý vị sẽ cảm thấy khá hơn, một cách tự nhiên. Bị nhức đầu, được thôi, bởi vì quý vị có đủ sức khỏe để bị nhức đầu. Nếu quý vị bị đau dạ dày, thì dạ dày của quý vị đủ sức khỏe để đau. Nhưng nếu dạ dày của quý vị trở nên quen với tình trạng tề hại đó, quý vị sẽ không bị đau. Điều đó đáng sợ! Quý vị sẽ đi đến chấm dứt đời mình vì phiền não dạ dày.

Như vậy tuyệt đối cần thiết cho mọi người tin vào không. Nhưng tôi không muốn nói là cái trống rỗng. Có một cái gì đó, nhưng cái gì đó là cái luôn luôn được chuẩn bị sẵn để mang lấy một hình tướng đặc biệt, và nó có vài qui tắc, hay lý thuyết hay chân lý nào đó trong hoạt động. Cái này gọi là Phật tánh, hay chính là Phật. Khi thực thể này được nhân cách hóa chúng ta gọi nó là Phật (Buddha); khi chúng ta hiểu nó như là chân lý tối hậu chúng ta gọi nó là Pháp (Dharma); và khi chúng ta chấp nhận chân lý ấy và hành động như một phần của Phật, hay theo lý thuyết ấy, chúng ta gọi mình là Tăng-già (Sangha). Nhưng dù cho có ba hình tướng Phật, nó là một hiện hữu

duy nhất không có hình tướng hay màu sắc, và nó luôn luôn sẵn sàng mang hình tướng hay màu sắc. Đây không phải chỉ là lý thuyết. Đây không phải chỉ là giáo lý của Phật giáo. Đây là cái hiểu tuyệt đối cần thiết về cuộc sống của chúng ta. Không có cái hiểu này, tôn giáo của chúng ta sẽ không giúp chúng ta. Chúng ta sẽ bị tôn giáo của mình ràng buộc, và chúng ta sẽ có nhiều phiền não hơn vì nó. Nếu quý vị trở thành nạn nhân của Phật giáo, tôi có thể rất hạnh phúc, nhưng quý vị sẽ không hạnh phúc như thế. Như vậy loại hiểu này rất quan trọng.

Trong khi đang tu tập tọa thiền, quý vị có thể nghe mưa nhỏ giọt từ mái nhà trong u tối. Sau đó, hơi mù kỳ diệu sẽ đèn qua những cây lớn, và sau nữa khi người ta bắt đầu làm việc, họ sẽ thấy núi đẹp. Nhưng một vài người sẽ bị quấy nhiễu nếu họ nghe mưa khi đang nằm trên giường vào buổi sáng, bởi vì họ không biết sau đó họ sẽ nhìn thấy mặt trời đẹp mọc lên từ hướng đông. Nếu tâm chúng ta tập trung vào chính mình, chúng ta sẽ có loại lo lắng này. Nhưng nếu chúng ta chấp nhận chính mình như là hiện thân của chân lý, hay Phật tánh, chúng ta sẽ không có lo lắng gì. Chúng ta sẽ nghĩ, “Bây giờ đang mưa, nhưng mình không biết cái gì sẽ xảy ra trong giây phút kế tiếp. Vào lúc chúng ta ra ngoài có thể là một ngày đẹp trời, hay một ngày mưa bão. Vì không biết, bây giờ chúng ta hãy cảm kích tiếng mưa rơi.” Loại thái độ này là thái độ đúng. Nếu quý vị hiểu mình như là hiện thân nhất thời của chân lý, quý vị sẽ không có bất cứ khó khăn nào. Quý vị sẽ cảm kích những gì ở chung quanh mình, và quý vị sẽ cảm kích mình như là một phần của hoạt động vĩ đại kỳ diệu của Phật, ngay giữa những khó khăn. Đây là cách sống của chúng ta.

Dùng thuật ngữ Phật giáo, chúng ta nên bắt đầu với giác ngộ và tiến hành tu tập, và rồi đến suy nghĩ. Thông thường suy nghĩ thì khá vị ngã. Trong đời sống hằng ngày, suy nghĩ của chúng ta thì chín mươi chín phần trăm là vị ngã: “Tại sao tôi đau khổ? Tại sao tôi phiền não?” Loại suy nghĩ này thì chín mươi chín phần trăm là vị ngã. Thí dụ, khi chúng ta bắt đầu nghiên cứu khoa học hay đọc một kinh khó, chúng ta rất chóng trở nên buồn ngủ hay ngủ gật. Nhưng chúng ta luôn luôn rất tỉnh táo và rất thích thú trong suy nghĩ vị ngã của mình! Nhưng nếu giác ngộ đến trước tiên, trước khi suy nghĩ,

trước khi tu tập, thì suy nghĩ và tu tập của quý vị sẽ không vị ngã. Bằng chữ giác ngộ tôi muốn nói là tin vào cái không, tin vào một cái gì không hình tướng hay không màu sắc, mà nó sẵn sàng mang lấy hình tướng hay màu sắc. Sự giác ngộ này là chân lý tối hậu. Hoạt động của chúng ta, suy nghĩ của chúng ta, và tu tập của chúng ta nên đặt căn bản trên chân lý bản nguyên này.

**RÀNG BUỘC, KHÔNG RÀNG BUỘC** *“Nếu chúng ta bị ràng buộc với cái đẹp nào đó cũng là hoạt động của Phật.”*

Thiền sư Đạo Nguyên nói, “Dù là nửa đêm, bình minh ở đây; dù bình minh đến, ấy là ban đêm. Loại ngữ cú này chuyển cái hiểu đã truyền từ Phật đến các Tổ, và từ các Tổ đến Đạo Nguyên, và đến chúng ta. Ban đêm và ban ngày không khác nhau. Chúng là một thứ mà đôi khi gọi là ban đêm, đôi khi gọi là ban ngày. Chúng là một vật.

Tu tập tọa thiền và hoạt động hằng ngày là một thứ. Chúng ta gọi tọa thiền là đời sống hằng ngày, và đời sống hằng ngày là tọa thiền. Nhưng thông thường chúng ta nghĩ, “Bây giờ tọa thiền đã xong, và chúng ta sẽ đi làm việc hằng ngày.” Nhưng đây không phải là hiểu đúng. Chúng là cùng một thứ. Chúng ta không có chỗ nào để chạy trốn. Vì vậy trong động có tĩnh, và trong tĩnh có động. Tĩnh và động không khác nhau.

Mỗi hiện hữu tùy thuộc vào một cái gì khác. Nói một cách nghiêm túc, không có những hiện hữu cá thể tách rời. Chỉ có nhiều tên cho một hiện hữu duy nhất. Đôi khi người ta nhấn mạnh vào nhất thể, nhưng đây không phải là cách hiểu của chúng ta. Chúng ta không nhấn mạnh bất cứ một điểm đặc biệt nào, ngay cả nhất thể. Nhất thể có giá trị, nhưng sai biệt cũng kỳ diệu. Bỏ qua sai biệt, người ta nhấn mạnh hiện hữu duy nhất tuyệt đối, nhưng đây là cách hiểu phiến diện. Trong cách hiểu này có kẽ hở giữa sai biệt và nhất thể. Nhưng nhất thể và sai biệt là cùng một thứ, như vậy nhất thể nên được cảm nhận trong mỗi hiện hữu. Đó là lý do tại sao chúng ta nhấn mạnh đời sống hằng ngày hơn là một tâm thái đặc biệt nào đó.

Chúng ta nên tìm thực tại trong từng giây phút, và trong mỗi hiện tượng. Đây là điểm rất quan trọng.

Thiền sư Đạo Nguyên nói, “Mặc dù mọi sự vật đều có Phật tánh, chúng ta yêu hoa, và chúng ta không quan tâm đến cỏ.” Điều này đúng với bản tánh con người. Nhưng chúng ta bị ràng buộc với cái đẹp nào đó thì đó chính là hoạt động của Phật. Mà chúng ta không quan tâm đến cỏ cũng là hoạt động của Phật. Chúng ta nên biết điều đó. Nếu quý vị biết điều đó, thì có ràng buộc vào một cái gì đó, được thôi. Nếu nó là sự ràng buộc của Phật, thì đó là không ràng buộc. Như vậy trong yêu có ghét, hay không ràng buộc. Và trong ghét có yêu, hay chấp nhận. Yêu và ghét là cùng một thứ. Chúng ta không nên chỉ ràng buộc với yêu. Chúng ta nên chấp nhận ghét. Chúng ta nên chấp nhận cỏ, dù cho chúng ta cảm thấy thế nào về chúng. Nếu quý vị không quan tâm chúng, đừng yêu chúng; nếu quý vị yêu chúng, thì hãy yêu chúng.

Thông thường quý vị tự phê bình mình vì không công bằng với những gì chung quanh; quý vị phê bình thái độ không chấp nhận của mình. Nhưng có sự khác nhau rất vi tế giữa cách chấp nhận thông thường và cách chấp nhận sự vật của chúng ta, mặc dù dường như chúng giống nhau y hệt. Chúng ta được dạy rằng không có kẽ hở nào giữa ban đêm và ban ngày, không có kẽ hở nào giữa anh và tôi. Đây có nghĩa là nhất thể. Nhưng chúng ta không nhấn mạnh ngay cả nhất thể. Nếu nó là một, thì không cần phải nhấn mạnh một.

Đạo Nguyên nói, “Học một điều gì đó là biết chính mình; học Phật giáo là học chính mình.” Học một điều gì đó không phải là thu thập một cái gì đó mà quý vị không biết trước. Quý vị biết một điều gì đó trước khi quý vị học nó. Không có kẽ hở giữa “tôi” trước khi quý vị biết điều gì đó và “tôi” sau khi quý vị biết điều đó. Không có kẽ hở giữa kẻ ngu và người trí. Kẻ ngu là người trí; và người trí là kẻ ngu. Nhưng thông thường chúng ta nghĩ, “*Anh ta* ngu và *ta* khôn,” hay “*Ta đã* ngu, nhưng *bây giờ* *ta* khôn.” Làm sao chúng ta có thể khôn nếu chúng ta ngu? Nhưng cái hiểu truyền từ Phật đến chúng ta là không có bất cứ sự khác nhau nào giữa kẻ ngu và người trí. Nó là như vậy. Nhưng nếu tôi nói người này có thể nghĩ rằng tôi đang nhấn mạnh nhất thể. Không phải vậy. Chúng ta không nhấn mạnh bất cứ cái gì. Tất cả những gì chúng ta muốn làm là biết sự vật như chúng

hiện hữu. Nếu chúng ta biết sự vật như chúng hiện hữu, thì không có gì để chỉ vào; không có cách nào để nắm bắt bất cứ vật gì; không có vật gì để nắm bắt. Chúng ta không thể nhấn mạnh vào bất cứ điểm nào. Tuy nhiên, như Đạo Nguyên nói, “Hoa rụng, dù chúng ta yêu nó; và cỏ mọc, dù chúng ta không yêu nó.” Dù như vậy, đó là đời sống của chúng ta.

Nên hiểu đời sống của chúng ta theo cách này. Rồi chẳng có vấn đề gì cả. Bởi vì chúng ta nhấn mạnh một điểm đặc biệt nào đó, mà chúng ta luôn luôn có phiền não. Chúng ta nên chấp nhận sự vật y như chúng hiện hữu. Đây là cách chúng ta hiểu mọi sự vật, là cách chúng ta sống trong thế giới này. Loại kinh nghiệm này là một thứ ở bên kia suy nghĩ của chúng ta. Trong lãnh vực suy nghĩ có sự khác nhau giữa nhất thể và sai biệt; nhưng trong kinh nghiệm thực tế, sai biệt và nhất thể giống nhau. Bởi vì quý vị tạo ra một ý niệm nào đó về nhất thể và sai biệt, quý vị bị ý niệm ấy bắt giữ. Và quý vị phải tiếp tục suy nghĩ vô tận, mặc dù thực tế không cần phải suy nghĩ.

Về mặt cảm xúc, chúng ta có nhiều vấn đề, nhưng những vấn đề này không phải là những vấn đề thực tế. Chúng được tạo ra; chúng là những vấn đề do những ý niệm hay quan điểm vị ngã của chúng ta nêu ra. Bởi vì chúng ta nêu ra điều gì đó, nên có vấn đề. Nhưng thực tế không thể nêu ra bất cứ điều gì đặc biệt. Hạnh phúc là đau buồn; đau buồn là hạnh phúc. Trong hạnh phúc có khó khăn; khó khăn trong hạnh phúc. Dù cho chúng ta cảm nhận theo những cách khác nhau, nhưng thực ra chúng không khác nhau. Đây là cách hiểu đúng truyền từ Phật đến chúng ta.

**YÊN TĨNH** *“Đối với người học Thiền, một cọng cỏ là một kho tàng.”*

Một bài thơ Thiền nói, “Sau khi gió ngừng, tôi thấy một đóa hoa rơi. Vì chim hót, tôi thấy được sự yên tĩnh của núi non.” Trước khi điều gì đó xảy ra ở nơi yên tĩnh, chúng ta không cảm thấy sự yên tĩnh; chỉ khi có điều gì xảy ra trong đó chúng ta mới cảm thấy sự yên tĩnh. Người Nhật có câu nói, “Vì trăng, có mây. Vì hoa, có gió.” Khi chúng ta thấy một phần của mặt trăng bị che bởi một đám mây, hay

một cái cây, hay một cọng cỏ, chúng ta cảm thấy mặt trăng tròn như thế nào. Nhưng khi chúng ta thấy mặt trăng quang đặng không có gì che phủ, chúng ta không cảm thấy nó tròn giống như chúng ta thấy qua một cái gì đó.

Khi quý vị đang tọa thiền, quý vị ở trong sự yên tĩnh của tâm; quý vị không cảm thấy bất cứ điều gì. Quý vị chỉ ngồi. Nhưng sự ngồi yên tĩnh sẽ khuyến khích quý vị trong đời sống hằng ngày. Như vậy quý vị sẽ thực tế tìm thấy giá trị của Thiền trong đời sống hằng ngày của mình, đúng hơn là trong khi quý vị ngồi. Nhưng điều này không có nghĩa là quý vị nên chệnh mảng tọa thiền. Dù cho quý vị không cảm thấy gì khi ngồi, nếu quý vị không có kinh nghiệm tọa thiền này, quý vị sẽ không thể tìm được gì; quý vị chỉ tìm thấy cỏ, hay cây, hay mây trong đời sống hằng ngày của mình; quý vị không thấy mặt trăng. Đó là lý do tại sao quý vị luôn luôn phàn nàn về một điều gì đó. Nhưng đối với người học Thiền, một cọng cỏ, mà đối với đa số người nó không đáng gì, là một kho tàng. Với thái độ này, bất cứ quý vị làm việc gì, đời sống sẽ trở thành nghệ thuật.

Khi tu tập tọa thiền quý vị không nên cố gắng đạt bất cứ cái gì. Quý vị chỉ nên ngồi trong sự yên tĩnh hoàn toàn của tâm và không nương tựa vào bất cứ cái gì. Chỉ giữ thẳng thân mình không nghiêng qua hay tựa vào một vật gì. Giữ thẳng thân mình có nghĩa là không tựa vào bất cứ vật gì. Bằng cách này, về thể xác hay tinh thần, quý vị sẽ có được sự yên tĩnh hoàn toàn. Nhưng tựa vào một vật gì hay cố gắng làm một điều gì đó trong tọa thiền là nhị nguyên và không phải là yên tĩnh hoàn toàn.

Trong đời sống hằng ngày, thông thường chúng ta cố gắng làm một điều gì đó, hay cố gắng biến đổi một vật gì đó thành một vật khác, hay cố gắng đạt được một cái gì đó. Chỉ sự cố gắng này tự nó đã là một biểu hiện của chân tánh chúng ta. Ý nghĩa nằm trong chính sự nỗ lực. Chúng ta nên tìm ra ý nghĩa của sự nỗ lực của mình trước khi chúng ta đạt được cái gì. Vì vậy Đạo Nguyên nói, “Nên đạt giác ngộ trước khi đạt giác ngộ.” Không phải sau khi đạt giác ngộ mà chúng ta tìm được chân nghĩa của nó. Chính trong sự cố gắng đạt một cái gì, đó là giác ngộ. Khi chúng ta ở trong khó khăn hay căng thẳng, ở đó chúng ta có giác ngộ. Khi chúng ta ở trong ô nhiễm, ở đó chúng ta nên bình tĩnh. Thông thường chúng ta thấy rất khó sống

trong sự chóng tàn của cuộc đời, nhưng chỉ ở trong sự chóng tàn của cuộc đời mà chúng ta có thể tìm được niềm vui của đời sống miên viễn.

Bằng cách tiếp tục tu tập với thứ tri kiến này, quý vị có thể cải thiện mình. Nhưng nếu quý vị cố gắng đạt một cái gì đó mà không có tri kiến này thì quý vị không thể làm việc với nó một cách đúng đắn. Quý vị lạc mất mình trong cuộc đấu tranh vì mục đích của mình; quý vị không đạt được gì; quý vị phải tiếp tục đau khổ trong những khó khăn. Nhưng với cái hiểu đúng quý vị có thể tạo được sự tiến bộ nào đó. Rồi bất cứ điều quý vị làm, dù cho không hoàn hảo, cũng sẽ được đặt căn bản trên bản tánh nội tại thâm sâu nhất của mình, sự việc sẽ được thành tựu từng chút một.

Cái nào quan trọng hơn; đạt giác ngộ, hay đạt giác ngộ trước khi quý vị đạt giác ngộ; kiếm một triệu đô-la, hay hưởng thụ đời mình trong nỗ lực, từng chút một, dù cho không thể kiếm được một triệu ấy; thành công, hay tìm một cái gì đó có ý nghĩa trong nỗ lực của mình để thành công? Nếu không biết câu trả lời, quý vị sẽ không thể tu tập tọa thiền; nếu biết, quý vị sẽ tìm được kho tàng thật của đời sống.

**KINH NGHIỆM, KHÔNG PHẢI TRIẾT LÝ** *“Có sự xúc phạm nào đó khi nói về Phật giáo là một triết lý hay giáo lý toàn hảo như thế nào mà không biết nó thực sự là gì.”*

Mặc dù có nhiều người trên đất nước này thích Phật giáo, nhưng chỉ một ít người trong số đó là thích hình thức thanh tịnh của nó. Đa số họ thích nghiên cứu giáo lý hay triết lý của Phật giáo. Khi so sánh nó với các tôn giáo khác, họ thẩm định Phật giáo làm thỏa mãn như thế nào về mặt lý trí. Nhưng dù Phật giáo về mặt triết lý sâu xa hay tốt hay hoàn hảo như thế nào, cũng không phải là điểm quan trọng. Giữ sự tu tập của chúng ta trong hình thức thanh tịnh là mục đích của chúng ta. Đôi khi tôi cảm thấy có sự xúc phạm nào đó khi nói về Phật giáo là một triết lý hay giáo lý toàn hảo như thế nào mà không biết nó thực sự là gì.

Tu tập tọa thiền với một nhóm là điều quan trọng nhất đối với Phật giáo – và đối với chúng ta – bởi vì sự tu tập này là cách sống nguyên thủy. Không biết nguồn gốc của sự vật, chúng ta không thể thẩm định kết quả nỗ lực của cuộc sống chúng ta. Nỗ lực của chúng ta phải có một ý nghĩa nào đó. Tìm được ý nghĩa nỗ lực của chúng ta là tìm được nguồn gốc của sự nỗ lực của mình. Chúng ta không nên quan tâm về kết quả nỗ lực của mình trước khi chúng ta biết nguồn gốc của nó. Nếu nguồn gốc không rõ ràng và thanh tịnh, nỗ lực của chúng ta sẽ không thanh tịnh, và kết quả của nó sẽ không làm thỏa mãn chúng ta. Khi chúng ta phục hồi bản tánh của mình và không ngừng nỗ lực trên căn bản này, chúng ta sẽ thẩm định kết quả nỗ lực của mình từ giây phút này đến giây phút khác, ngày này đến ngày khác, năm này đến năm khác. Đây là cách chúng ta nên thẩm định cuộc sống của mình. Những ai chỉ bám vào kết quả nỗ lực của họ sẽ không có cơ hội thẩm định nó, bởi vì kết quả sẽ không bao giờ đến. Nhưng từ giây phút này đến giây phút khác, nếu nỗ lực của quý vị phát sinh từ nguồn gốc thanh tịnh, tất cả những gì quý vị làm đều sẽ tốt, và quý vị sẽ hài lòng với bất cứ điều gì mình làm.

Pháp tu tọa thiền là pháp tu trong đó chúng ta phục hồi cách sống thanh tịnh của mình, ở bên kia bất cứ ý niệm được nào, và ở bên kia danh lợi. Bằng tu tập chúng ta chỉ giữ bản tánh của mình như nó hiện hữu. Không cần phải suy luận bản tánh của chúng ta là gì, bởi vì nó ở bên kia khả năng hiểu của lý trí. Và không cần phải thẩm định nó, bởi vì nó ở bên kia khả năng thẩm định của chúng ta. Vì vậy chỉ ngồi, mà không có ý nghĩ về được nào, và với chủ ý thanh tịnh nhất, giữ tĩnh lặng y như bản tánh của chúng ta – đây là cách tu của chúng ta.

Trong thiền đường chẳng có gì là mộng tưởng cả. Chúng ta chỉ đến và ngồi. Sau khi thông tri cho nhau, chúng ta về nhà và bắt đầu lại hoạt động hằng ngày của mình như là tiếp tục sự tu tập thanh tịnh, hưởng thụ cách sống chân thực của chúng ta. Song đây là điều rất khác thường. Tôi đi đâu người ta cũng hỏi, “Phật giáo là gì?” với quyền sở ghi chép sẵn sàng viết xuống câu trả lời của tôi. Quý vị có thể tưởng tượng tôi cảm thấy như thế nào! Nhưng ở đây chúng ta chỉ tu tập tọa thiền. Đó là tất cả những gì chúng ta làm, và chúng ta hạnh phúc trong sự tu tập này. Đối với chúng ta không cần phải hiểu



Thiền là gì. Chúng ta đang tu tập tọa thiền. Vì thế đối với chúng ta không cần phải biết Thiền là gì theo cách lý trí. Tôi nghĩ điều này rất là khác thường đối với xã hội Mỹ.

Ở Mỹ có rất nhiều kiểu sống và nhiều tôn giáo, như thế có vẻ như là hoàn toàn tự nhiên để nói về sự khác nhau giữa các tôn giáo dị biệt và so sánh chúng với nhau. Nhưng đối với chúng ta, không cần phải so sánh Phật giáo với Ki-tô giáo. Phật giáo là Phật giáo, và Phật giáo là sự tu tập của chúng ta. Chúng ta còn không biết mình đang làm gì khi chúng ta chỉ tu tập với tâm thanh tịnh. Vì thế chúng ta không thể so sánh đạo của chúng ta với một tôn giáo nào khác. Một vài người có thể nói rằng Phật giáo Thiền không phải là tôn giáo. Có thể là như vậy, hay có thể Phật giáo Thiền là tôn giáo có trước tôn giáo. Như vậy nó không phải là tôn giáo theo nghĩa thông thường. Nhưng nó kỳ diệu, và dù cho chúng ta không nghiên cứu nó là gì theo cách lý trí, dù cho chúng ta không có giáo đường hay tràng hoa lộng lẫy, nó có thể thẩm định bản tánh của chúng ta. Tôi nghĩ điều này hoàn toàn khác thường.

**PHẬT GIÁO NGUYÊN THỦY** *“Thực tế chúng ta không phải tông Tào Động gì cả. Chúng ta chỉ là những người Phật giáo. Chúng ta cũng chẳng phải là những người Phật giáo Thiền tông. Nếu hiểu được điểm này, chúng ta thực sự là những người Phật giáo.”*

Đi, đứng, ngồi, và nằm là bốn hoạt động hay bốn cách cư xử trong Phật giáo. Tọa thiền không phải là một trong bốn cách cư xử ấy, và theo Thiền sư Đạo nguyên, tông Tào Động không phải là một trong nhiều tông phái của Phật giáo. Tông Tào Động của Trung Hoa có thể là một trong nhiều tông phái của Phật giáo, nhưng theo Đạo Nguyên, con đường của sư không phải là một trong nhiều tông phái ấy. Nếu là như vậy, quý vị có thể hỏi tại sao chúng ta nhấn mạnh tư thế ngồi hay tại sao chúng ta nhấn mạnh việc có thầy. Lý do là bởi vì tọa thiền không phải là một trong bốn cách cư xử. Tọa thiền là pháp tu chứa vô số hoạt động; tọa thiền đã bắt đầu ngay cả trước đức Phật, và sẽ tiếp tục mãi mãi. Vì thế tư thế ngồi này không thể so sánh với bốn hoạt động kia.

Thông thường người ta nhấn mạnh một tư thế đặc biệt nào đó hay một cách hiểu đặc biệt nào đó về Phật giáo, và họ nghĩ, “Đây là Phật giáo!” Nhưng chúng ta không thể so sánh cách tu của chúng ta với những cách tu mà những người thông thường hiểu. Không thể so sánh giáo lý của chúng ta với những giáo lý khác của Phật giáo. Đây là lý do tại sao chúng ta nên có một vị thầy không ràng buộc với bất cứ cách hiểu đặc biệt nào về Phật giáo. Giáo lý nguyên thủy của Phật bao gồm tất cả những trường phái khác nhau. Là những người Phật giáo, nỗ lực của chúng ta giống như nỗ lực của Phật: chúng ta không nên ràng buộc với bất cứ trường phái hay chủ thuyết đặc biệt nào. Nhưng thông thường, nếu chúng ta không có một vị thầy, và nếu chúng ta kiêu hãnh vì cách hiểu của mình, chúng ta sẽ đánh mất đặc tính nguyên thủy của giáo lý của Phật, mà nó bao gồm tất cả những giáo lý khác nhau.

Bởi vì Phật là người sáng lập giáo lý, người ta căn cứ vào đó mà gọi giáo lý của ngài là “Phật giáo,” nhưng thực ra Phật giáo không phải là một giáo lý đặc biệt nào đó. Phật giáo chỉ là Sự Thật mà nó bao gồm những sự thật khác nhau. Tu tập tọa thiền là sự tu tập bao gồm những hoạt động khác nhau của đời sống. Vì vậy thực tế, chúng ta không nhấn mạnh một mình tư thế ngồi. Ngồi như thế nào tức là hành động như thế nào. Chúng ta học hành động như thế nào bằng cách ngồi, và đây là hoạt động căn bản nhất đối chúng ta. Đó là lý do tại sao chúng ta tu tập tọa thiền bằng cách này. Dù cho chúng ta tu tập tọa thiền, chúng ta không nên gọi mình là Thiền tông. Chúng ta chỉ tu tập tọa thiền, theo gương của Phật; đó là lý do tại sao chúng ta tu tập. Phật dạy chúng ta hành động như thế nào qua tu tập; đó là lý do tại sao chúng ta ngồi.

Làm một điều gì đó, sống trong từng giây phút, có nghĩa là hoạt động nhất thời của Phật. Ngồi cách này tức là Phật, là như đức Phật lịch sử. Điều này cũng áp dụng cho mọi điều chúng ta làm. Mọi sự vật đều là hoạt động của Phật. Vì thế bất cứ quý vị làm gì, hay ngay cả không làm gì, Phật cũng ở trong hoạt động đó. Bởi vì người ta không hiểu Phật như thế, họ nghĩ rằng điều họ làm là điều quan trọng nhất, mà không biết ai là người thực sự làm điều đó. Người ta nghĩ rằng họ đang làm những việc khác nhau, nhưng thực ra là Phật đang làm mọi việc. Mỗi người trong chúng ta đều có tên riêng,

nhưng những cái tên ấy là nhiều tên khác nhau của một vị Phật. Mỗi người trong chúng ta có nhiều hoạt động, nhưng tất cả những hoạt động ấy là những hoạt động của Phật. Không biết điều này, người ta nhấn mạnh một hoạt động nào đó. Khi họ nhấn mạnh vào tọa thiền, nó không phải là tọa thiền chân chính. Nếu họ có ngồi trông giống như cách Phật ngồi, nhưng có sự khác biệt to lớn trong cách hiểu của họ về sự tu tập của chúng ta. Họ hiểu tư thế ngồi này chỉ như một trong bốn tư thế căn bản của con người, và họ nghĩ: “Bây giờ tôi ngồi tư thế này.” Nhưng tọa thiền là tất cả mọi tư thế, và mỗi tư thế là tư thế của Phật. Đây là cách hiểu đúng về tư thế tọa thiền. Nếu quý vị tu tập theo cách này, ấy là Phật giáo. Đây là điểm rất quan trọng.

Vì thế Đạo Nguyên không gọi mình là một sư Tào Động hay một đệ tử Tào Động. Sư nói, “Những người khác có thể gọi chúng ta là tông Tào Động, nhưng không có lý do nào để chúng ta gọi mình là Tào Động. Các ông không nên dùng ngay cả cái tên Tào Động.” Không một tông phái nào nên tự coi mình là một tông phái riêng rẽ. Nó chỉ nên là một hình thức có cách tính thực nghiệm của Phật giáo. Bao lâu những tông phái khác nhau không chấp nhận cách hiểu này, chừng ấy họ còn tiếp tục gọi họ bằng những cái tên cá biệt của họ, chúng ta phải chấp nhận cái tên thực nghiệm Tào Động. Nhưng tôi muốn làm rõ điểm này. Thực tế chúng ta chẳng phải tông Tào Động gì cả. Chúng ta chỉ là những người Phật giáo; chúng ta cũng chẳng phải là những người Phật giáo Thiên; chúng ta chỉ là những người Phật giáo. Nếu chúng ta hiểu điểm này, chúng ta thực sự là những người Phật giáo.

Giáo lý của Phật ở khắp mọi nơi. Hôm nay trời đang mưa. Đây là giáo lý của Phật. Người ta nghĩ con đường riêng hay cách hiểu tôn giáo riêng của họ là con đường của Phật, mà không biết họ đang nghe gì, hay họ đang làm gì, hay họ đang ở đâu. Tôn giáo không phải là bất cứ một giáo lý đặc biệt nào. Tôn giáo ở khắp mọi nơi. Chúng ta phải hiểu giáo lý của chúng ta theo cách này. Chúng ta nên quên toàn bộ một giáo lý đặc biệt nào đó; chúng ta không hỏi cái nào tốt hay cái nào xấu. Không nên có bất cứ một giáo lý đặc biệt nào. Giáo lý trong từng giây phút, ở trong mọi hiện hữu. Đó là chân giáo lý.

**BÊN KIA Ý THỨC** *“Nhận ra tâm thanh tịnh trong mê hoặc là tu tập. Nếu quý vị cố gắng trục xuất mê hoặc nó sẽ bám chặt hơn nữa. Chỉ nói, ‘Ồ, đây chỉ là mê hoặc,’ và không bị nó làm phiền.”*

Chúng ta nên thiết lập sự tu tập của mình ở nơi nào không có tu tập hay giác ngộ. Bao lâu chúng ta còn tu tập tọa thiền trong khu vực nào có tu tập và giác ngộ, chừng ấy chúng ta vẫn không có cơ hội tạo nên sự bình an toàn hảo cho chính mình. Nói cách khác, chúng ta phải vững tin vào chân tánh của mình. Chân tánh của chúng ta ở bên kia kinh nghiệm của ý thức. Chỉ ở trong kinh nghiệm của ý thức mà chúng ta tìm thấy tu tập và giác ngộ hay tốt và xấu. Nhưng dù chúng ta có kinh nghiệm về chân tánh của mình hay không, cái gì hiện hữu ở đó, ở bên kia ý thức, thực sự hiện hữu, và nó ở đó mà chúng ta phải thiết lập nền tảng tu tập của chúng ta.

Ngay cả có cái tốt trong tâm mình cũng không tốt lắm. Đôi khi Phật nói, “Ông nên như thế này. Ông không nên như thế kia.” Nhưng có những gì Phật nói trong tâm mình cũng không tốt lắm. Nó là một thứ nặng nề cho quý vị, và quý vị có thể không thực sự cảm thấy tốt. Sự thật chấp chứa một ác ý nào đó có thể còn tốt hơn là có một ý niệm nào đó trong tâm mình về cái gì tốt hay về cái gì mình nên làm. Có một ý niệm xấu nào đó trong tâm đôi khi rất dễ chịu. Điều đó là thật. Thực ra, tốt và xấu không phải là điểm quan trọng. Quý vị có làm cho mình bình an hay không là điểm quan trọng, và quý vị có gắn bó với nó hay không.

Khi quý vị có điều gì đó trong ý thức của mình, quý vị không có sự yên tĩnh hoàn toàn. Cách tốt nhất để hướng đến yên tĩnh hoàn toàn là quên đi mọi sự vật. Rồi tâm quý vị yên tĩnh, nó đủ rộng rãi và trong sáng để thấy và cảm nhận sự vật như chúng hiện hữu mà không có nỗ lực nào. Cách tốt nhất để tìm được yên tĩnh là không giữ bất cứ ý niệm nào về sự vật, dù là sự vật gì – quên đi tất cả về chúng và không để lại dấu vết hay hình bóng nào của suy nghĩ. Nhưng nếu quý vị cố gắng chặn đứng tâm mình hay đi qua bên kia hoạt động ý thức của mình, đó sẽ chỉ là một thứ nặng nề khác cho mình. “Tôi phải chặn đứng tâm tôi trong tu tập, nhưng tôi không thể làm được. Sự tu tập của tôi không tốt.” Loại ý nghĩ này cũng là cách tu tập sai. Đừng cố gắng chặn đứng tâm mình, mà hãy để mọi thứ như chúng hiện

hữu. Rồi sự vật sẽ không ở lại lâu trong tâm quý vị. Sự vật sẽ đến như chúng đến và đi như chúng đi. Rồi cuối cùng tâm trong sáng, rỗng lặng của quý vị sẽ kéo dài khá lâu.

Như vậy có niềm tin vững chắc vào tánh không nguyên thủy của tâm là điều quan trọng nhất trong tu tập của quý vị. Trong các kinh điển Phật giáo đôi khi dùng những cái tương tự vô cùng lớn để cố gắng miêu tả cái tâm không. Đôi khi dùng một con số lớn của thiên văn học, lớn đến độ vượt quá sự đo đếm. Điều này có nghĩa là từ bỏ sự tính toán. Nếu nó to lớn đến độ không thể đếm được, quý vị sẽ hết thích thú và cuối cùng bỏ cuộc. Loại miêu tả này cũng có thể tạo ra một loại thích thú nơi con số vô số, giúp quý vị dừng lại sự suy nghĩ của cái tâm nhỏ của mình.

Nhưng khi quý vị ngồi tọa thiền quý vị sẽ có kinh nghiệm thanh tịnh, chân thật nhất về tâm thái không. Thực ra, trạng thái không của tâm cũng không phải là một tâm thái, mà là tự tánh của tâm nguyên thủy mà Phật và Lục Tổ Huệ Năng đã kinh nghiệm. “Tự tánh của tâm,” “bổn tâm,” “bộ mặt xưa nay,” “Phật tánh,” “tánh không” – tất cả những chữ này đều có nghĩa là sự tĩnh lặng tuyệt đối của tâm chúng ta.

Quý vị biết làm thế nào yên nghỉ về mặt thân xác. Quý vị không biết làm thế nào yên nghỉ về mặt tinh thần. Dù quý vị nằm trên giường tâm quý vị vẫn bận rộn; dù quý vị ngủ, tâm quý vị bận rộn mông. Tâm của quý vị luôn luôn ở trong hoạt động khẩn trương. Điều này không tốt lắm. Chúng ta nên biết làm cách nào từ bỏ cái tâm suy nghĩ, cái tâm bận rộn của mình. Để đi qua bên kia khả năng suy nghĩ của mình, cần thiết phải có niềm tin vững chắc vào tánh không của tâm. Tin vững chắc vào sự yên nghỉ hoàn toàn của tâm mình, chúng ta nên phục hồi trạng thái bản nguyên thanh tịnh của mình.

Thiền sư Đạo Nguyên nói, “Ông nên thiết lập sự tu tập ở nơi mê hoặc của mình.” Dù quý vị nghĩ mình ở trong mê hoặc, tâm thanh tịnh của quý vị vẫn ở đó. Nhận ra tâm thanh tịnh trong trạng thái mê hoặc của mình là tu tập. Nếu quý vị có tâm thanh tịnh, tâm tinh yếu ở trong trạng thái mê hoặc của quý vị, mê hoặc sẽ biến mất. Nó không thể ở lại khi quý vị nói, “Đây là mê hoặc!” Nó sẽ rất xấu hổ. Nó sẽ chạy mất. Vì vậy quý vị nên thiết lập sự tu tập ở nơi mê hoặc của

minh. Có mê hoặc là tu tập. Đây là đạt giác ngộ trước khi quý vị nhận ra nó. Dù quý vị không nhận ra nó, quý vị có nó. Vì thế khi quý vị nói, “Đây là mê hoặc,” thực tế đó chính là giác ngộ. Nếu quý vị cố gắng loại trừ mê hoặc nó sẽ càng cố bám lại, và tâm của quý vị sẽ càng trở nên bận rộn và bận rộn cố gắng chống cự lại. Điều đó không tốt lắm. Chỉ nói, “Ồ, đây chỉ là mê hoặc,” và không phiền vì nó. Khi quý vị chỉ quan sát mê hoặc, quý vị có tâm chân thật, cái tâm tĩnh lặng, bình an của mình. Khi quý vị bắt đầu chống lại nó, quý vị bắt đầu can dự vào mê hoặc.

Vì vậy dù quý vị có đạt giác ngộ hay không, chi ngồi tọa thiền là đủ. Khi quý vị cố gắng đạt giác ngộ, lúc ấy quý vị có sự nặng nề lớn trong tâm. Tâm của quý vị sẽ không đủ trong sáng để thấy sự vật như chúng hiện hữu. Nếu thật sự quý vị thấy sự vật như chúng hiện hữu, thì quý vị sẽ thấy sự vật như chúng nên hiện hữu. Một mặt, chúng ta nên đạt giác ngộ – đó là cách sự vật nên hiện hữu. Mặt khác, bao lâu chúng ta còn là những hiện thể có thân xác, thực tế khá khó đạt giác ngộ – đó là cách sự vật thực sự hiện hữu trong giây phút này. Nhưng nếu chúng ta bắt đầu ngồi thì cả hai bên của bản tánh chúng ta sẽ được nuôi dưỡng, và chúng ta sẽ thấy cả hai, sự vật như chúng hiện hữu và sự vật như chúng nên hiện hữu. Bởi vì ngay bây giờ chúng ta không tốt, chúng ta muốn tốt hơn, nhưng khi chúng ta đạt được tâm siêu việt, chúng ta đi sang bên kia sự vật như chúng hiện hữu và sự vật như chúng nên hiện hữu. Trong tánh không của bản tâm chúng ta là một, và ở đó chúng ta tìm thấy sự tĩnh lặng toàn hảo.

Thông thường tôn giáo tự phát triển trong lãnh vực ý thức, tìm cách hoàn thiện tổ chức của nó, xây dựng những tòa nhà đẹp, sáng tạo âm nhạc, tiến hóa triết lý, và vân vân. Đây là những hoạt động tôn giáo trong thế giới ý thức. Cách tốt nhất để phát triển Phật giáo là ngồi thiền – chỉ ngồi, với niềm tin quyết vững chắc vào chân tánh của mình. Cách này tốt hơn đọc sách và nghiên cứu triết lý Phật giáo nhiều. Dĩ nhiên cần thiết phải nghiên cứu triết lý – nó sẽ làm mạnh thêm niềm tin quyết của quý vị. Triết lý Phật giáo rất phổ biến và hợp luận lý đến độ nó không những chỉ là triết lý của Phật giáo mà còn là của chính đời sống. Mục đích của giáo lý Phật giáo là chỉ vào chính sự sống hiện hữu bên kia ý thức trong bản tâm thanh tịnh của chúng ta. Tất cả những pháp tu của Phật giáo được lập nên để bảo vệ giáo

lý chân chính này, không phải để tuyên truyền Phật giáo theo cách huyền bí kỳ lạ nào đó. Vì vậy khi chúng ta bàn luận về tôn giáo, thì nên theo cách phổ biến và thông thường nhất. Chúng ta không nên cố gắng tuyên truyền con đường của chúng ta bằng tư tưởng triết học kỳ lạ. Theo một số cách, Phật giáo có tính cách tranh luận, với một cảm giác tranh biện nào đó nơi nó, bởi vì người Phật giáo phải bảo vệ con đường của họ khỏi những giải thích có tính cách thần bí hay ma thuật của tôn giáo. Nhưng sự bàn luận có tính cách triết học không phải là cách tốt nhất để hiểu Phật giáo. Nếu quý vị muốn là một người Phật giáo thuần thành, cách tốt nhất là ngồi. Chúng ta rất may mắn có chỗ để ngồi theo cách này. Tôi muốn quý vị có niềm quyết vững chắc, rộng rãi, không nao núng vào sự ngồi thiền chỉ ngồi. Chỉ ngồi, là đủ rồi.

**GIÁC NGỘ CỦA PHẬT** *“Nếu quý vị kiêu hãnh trong sự đạt được của mình hay trở nên chán nản bởi vì sự nỗ lực có tính cách lý tưởng của mình, thì sự tu tập của quý vị sẽ nhót quý vị bằng một bức tường dày.”*

Tôi rất vui được ở đây vào ngày đức Phật thành đạo dưới cây Bồ-đề. Khi đạt được giác ngộ dưới cây Bồ-đề, ngài nói, “Kỳ diệu thay là thấy Phật tánh nơi tất cả chúng sinh!” Những gì ngài muốn nói là khi chúng ta tu tập tọa thiền chúng ta có Phật tánh, và mỗi người trong chúng ta chính là Phật. Bằng chữ tu tập ngài không có ý muốn nói là chỉ ngồi dưới cây Bồ-đề, hay ngồi trong tư thế xếp chéo chân. Sự thật tư thế này là cách duy nhất căn bản, nguyên thủy cho chúng ta, nhưng thực ra những gì Phật muốn nói là núi, cây, nước chảy, hoa và thực vật – mọi vật như chúng hiện hữu – là cách Phật hiện hữu. Có nghĩa là mọi vật đang mang hoạt động của Phật, mỗi vật theo cách riêng của nó.

Nhưng cách mỗi vật hiện hữu thì chính nó không hiểu trong lãnh vực ý thức của riêng nó. Những gì chúng ta nghe hay những gì thấy chỉ là một phần, hay là một ý niệm bị giới hạn, của những gì chúng ta thực tế hiện hữu. Nhưng khi chúng ta chỉ hiện hữu – mỗi người chỉ hiện hữu theo cách riêng của mình – chúng ta đang biểu hiện

chính Phật. Nói cách khác, khi chúng ta tu tập một điều gì đó như tọa thiền, thì có Phật đạo hay Phật tánh. Khi chúng ta hỏi Phật tánh là gì, nó biến mất; nhưng khi chúng ta chỉ tu tập tọa thiền, chúng ta hiểu nó trọn vẹn. Cách duy nhất để hiểu Phật tánh là chỉ tu tập tọa thiền, là chỉ ở đây như chúng ta ở đây. Vì thế những gì Phật muốn nói bằng Phật tánh là như ngài ở đó, ở bên kia lãnh vực ý thức. Phật tánh là bản tánh của chúng ta; chúng ta có nó trước khi chúng ta tu tập tọa thiền và trước khi chúng ta thừa nhận nó bằng những hạn từ của ý thức. Như vậy theo nghĩa này, bất cứ những gì chúng ta làm đều là hoạt động của Phật. Nếu quý vị muốn hiểu nó, quý vị không thể hiểu được. Khi quý vị không cố gắng hiểu nó, thì hiểu đúng luôn luôn ở đó. Thông thường sau khi tọa thiền tôi nói chuyện, nhưng lý do người ta đến không phải là lắng nghe tôi nói, mà tu tập để tọa thiền. Chúng ta không bao giờ nên quên điểm này. Lý do tôi nói là để khuyến khích quý vị tu tập tọa thiền theo cách của Phật. Vì vậy chúng ta nói rằng mặc dù quý vị có Phật tánh, nếu quý vị có ý niệm thực hành hay không việc tọa thiền, hay nếu quý vị chấp nhận mình là Phật, thì quý vị không hiểu Phật tánh cũng không hiểu tọa thiền. Nhưng khi quý vị tu tập tọa thiền như Phật, quý vị sẽ hiểu cách của chúng ta là gì. Chúng ta không nói nhiều, nhưng bằng hoạt động của mình chúng ta thông tri với nhau, một cách có chủ ý hay không chủ ý. Chúng ta nên luôn luôn đủ cảnh giác để thông tri bằng lời nói hay không bằng lời nói. Nếu mất đi điểm này, chúng ta sẽ mất điểm quan trọng nhất của Phật giáo.

Bất cứ đi đâu, chúng ta không nên để mất cách sống này. Đó gọi là “là Phật,” hay “là ông chủ.” Bất cứ đi chỗ nào, quý vị nên là người chủ của những gì chung quanh. Điều này có nghĩa là quý vị không nên lạc đường. Vì thế đây gọi là Phật, bởi vì nếu quý vị luôn luôn hiện hữu theo cách này, quý vị chính là Phật. Khi không cố gắng là Phật, quý vị là Phật. Đây là cách chúng ta đạt giác ngộ. Đạt giác ngộ là luôn luôn ở với Phật. Do lặp đi lặp lại một điều giống nhau, chúng ta sẽ có được loại hiểu này. Nhưng nếu quý vị để mất điểm này và lấy làm kiêu hãnh vì sự đạt được hay trở nên chán nản vì sự nỗ lực có tính cách lý tưởng, sự tu tập của quý vị sẽ nhốt quý vị bằng một bức tường dày. Chúng ta không nên nhốt mình bằng bức tường tự xây. Vì vậy khi đến giờ tọa thiền, đứng dậy, đi và ngồi với thầy, nói với ông



ta và lắng nghe ông ta nói, và rồi lại đi về nhà – tất cả những thủ tục này là sự tu tập của chúng ta. Bằng cách này, không có bất cứ ý niệm nào về đạt được, quý vị luôn luôn là Phật. Đây là tu tập tọa thiền đúng. Rồi quý vị có thể hiểu chân nghĩa câu nói đầu tiên của Phật, “Hãy thấy Phật tánh nơi chúng sinh, và nơi mọi người chúng ta.”

## LỜI CUỐI SÁCH

**TÂM THIỀN** *“Trước khi mưa ngừng chúng ta có thể nghe chim. Ngay cả dưới tuyết lớn chúng ta có thể thấy tuyết điểm hoa và một sự sinh trưởng mới nào đó.”*

Ở đây ở Mỹ chúng ta không thể định nghĩa người Phật giáo Thiền theo cách chúng ta định nghĩa ở Nhật. Học viên người Mỹ không phải là tăng nhân và cũng không hoàn toàn là cư sĩ. Tôi hiểu điều đó theo cách này: nói quý vị không phải là tăng nhân là chuyện dễ, nhưng nói quý vị không phải là cư sĩ một cách chính xác thì khó hơn. Tôi nghĩ quý vị là những người đặc biệt và muốn một cách tu đặc biệt không phải đúng y như cách tu của tăng nhân và cũng không đúng y như cách tu của cư sĩ. Quý vị đang trên đường khám phá một lối sống thích hợp nào đó. Tôi nghĩ đó là cộng đồng Thiền của chúng ta, hay nhóm của chúng ta.

Nhưng chúng ta cũng phải biết con đường nguyên thủy không bị phân chia của chúng ta là gì và pháp tu của Đạo Nguyên là gì. Thiền sư Đạo Nguyên nói rằng một số có thể đạt được giác ngộ và một số có thể không đạt được giác ngộ. Đây là điểm tôi rất thích. Mặc dù tất cả chúng ta có cách tu tập nên tăng giống nhau chúng ta thực hiện theo cách giống nhau, một số người có thể đạt được giác ngộ và một số người có thể không đạt được giác ngộ. Điều này có nghĩa là dù cho chúng ta không có kinh nghiệm giác ngộ, nếu chúng ta ngồi đúng cách với thái độ đúng và hiểu đúng pháp tu, thì đó là Thiền. Điểm chính là hiểu và có niềm tin vào tâm lớn.

Chúng ta nói “tâm lớn,” hay “tâm nhỏ,” hay “tâm Phật,” hay “tâm Thiền,” quý vị biết, những từ ngữ này muốn nói một cái gì đó, nhưng cái gì đó chúng ta không thể và không nên cố gắng hiểu bằng những hạn từ kinh nghiệm. Chúng ta nói về kinh nghiệm giác ngộ, nhưng nó không phải là một kinh nghiệm nào đó chúng ta sẽ có bằng những hạn từ tốt hay xấu, thời gian hay không gian, quá khứ hay tương lai. Nó là kinh nghiệm hay ý thức ở bên kia những phân biệt hay cảm giác đó. Vì thế chúng ta không nên hỏi, “Kinh nghiệm giác ngộ là gì?” Loại câu hỏi đó có nghĩa là quý vị không biết kinh nghiệm Thiền

là gì. Không thể hỏi giác ngộ theo cách suy nghĩ thông thường của quý vị. Khi quý vị không can dự vào cách suy nghĩ này, quý vị có cơ hội nào đó hiểu kinh nghiệm Thiền là gì.

Cái tâm lớn mà chúng ta tin tưởng nơi nó không phải là một cái gì quý vị có thể kinh nghiệm một cách khách quan. Nó là cái luôn luôn ở với quý vị, luôn luôn ở phía quý vị. Mắt của quý vị ở phía quý vị, vì quý vị không thể thấy mắt mình, và mắt của quý vị không thể tự thấy chúng. Mắt chỉ có thể thấy sự vật bên ngoài, những sự vật khách quan. Nếu quý vị phản chiếu chính mình, cái ngã ấy không phải chân ngã nữa. Quý vị không thể phóng chiếu mình như một sự vật khách quan để suy nghĩ về nó. Cái tâm luôn luôn ở về phía mình không phải là tâm của mình, nó là tâm phổ biến, luôn luôn giống, không khác với tâm của người khác. Nó là tâm Thiền. Nó là tâm lớn, lớn. Tâm này là bất cứ cái gì quý vị thấy. Tâm thật của quý vị luôn luôn ở cùng với bất cứ cái gì quý vị thấy. Mặc dù quý vị không biết tâm mình, nó ở đó – ngay giây phút quý vị thấy một vật gì, nó ở đó. Điều này rất lý thú. Tâm của quý vị luôn luôn ở với vật quý vị quan sát. Vì vậy quý vị thấy, tâm này đồng thời ở với mọi vật.

Tâm chân thật đang ngắm nhìn tâm. Quý vị không thể nói, “Đây là ngã của tôi, cái tâm nhỏ của tôi, cái tâm bị giới hạn của tôi, và đó là tâm lớn.” Điều đó đang giới hạn quý vị, đang hạn chế cái tâm chân thật của quý vị, đang đối tượng hóa tâm của quý vị. Bồ-đề Đạt-ma nói, “Muốn thấy cá, ông phải nhìn nước.” Thực ra khi quý vị thấy nước quý vị thấy cá thật. Trước khi quý vị thấy Phật tánh quý vị nhìn tâm mình. Khi quý vị thấy nước ở đó là chân tánh. Chân tánh đang nhìn nước. Khi quý vị nói, “Tôi tọa thiền rất tệ,” ở đây quý vị có chân tánh, vì dần dần quý vị không nhận ra nó. Quý vị bỏ qua nó vì mục đích. Có sự quan trọng vô biên trong cái “tôi” mà với nó quý vị nhìn tâm mình. Cái tôi đó không phải là cái “Tôi lớn”; nó là cái “tôi” không ngừng hoạt động, luôn luôn bơi lội, luôn luôn bay xuyên qua không trung bao la với đôi cánh. Với đôi cánh, tôi muốn nói là ý nghĩ và hành vi. Bầu trời mênh mông là nhà, nhà tôi. Không có chim hay không khí. Khi con cá bơi, nước và cá đều là cá. Không có gì khác ngoài cá. Quý vị hiểu không? Quý vị không thể tìm thấy Phật tánh bằng cách giải phẫu sống. Không thể bắt được thực tại bằng tâm

suy nghĩ hay cảm thấy. Nhìn tâm mình, nhìn tư tế của mình từng giây phút, là chân tánh. Không có bí mật nào ở bên kia điểm này.

Chúng ta những người Phật giáo không có ý niệm nào duy vật, hay duy tâm, hay những sản phẩm của tâm chúng ta, hay tâm như là một thuộc tính của hiện thể. Những gì chúng ta luôn luôn nghĩ đến là tâm và thân, tâm và vật chất luôn luôn là một. Nhưng nếu quý vị không thận trọng lắng nghe thì giống như chúng ta đang nói về một thuộc tính nào đó của hiện thể, hay về “vật chất” hay “tinh thần.” Có thể đó là một phiên bản của nó. Nhưng thực ra chúng ta đang chỉ ra rằng tâm luôn luôn ở phía chúng ta, là cái tâm chân thật. Kinh nghiệm giác ngộ là khám phá, hiểu, nhận ra cái tâm này nó luôn luôn ở với chúng ta mà chúng ta không thấy. Quý vị hiểu không? Nếu quý vị cố gắng đạt giác ngộ như là quý vị thấy một vì sao sáng trên bầu trời, nó sẽ đẹp và quý vị có thể nghĩ, “A, đây là giác ngộ,” nhưng đó không phải là giác ngộ. Cái hiểu đó là ngoại đạo. Dù cho quý vị không hiểu, trong cái hiểu đó quý vị có ý niệm duy vật. Hàng loạt kinh nghiệm giác ngộ của quý vị đều giống như vậy – một số duy vật, một số đối tượng của tâm, tựa như qua tu tập tốt quý vị tìm thấy ngôi sao sáng đó. Đó là ý niệm về ngã và đối tượng. Đó không phải là cách để tìm giác ngộ.

Thiền tông đặt căn bản trên bản tánh thực tế của chúng ta, trên tâm chân thực của chúng ta như được biểu hiện và nhận ra trong tu tập. Thiền không tùy thuộc vào một giáo lý đặc biệt nào cũng không thay thế tu tập bằng giáo lý. Chúng ta tu tập tọa thiền để biểu hiện bản tánh chân thật của chúng ta, không phải để giác ngộ. Phật giáo của Bồ-đề Đạt-ma là tu tập, là giác ngộ. Ban đầu đây có thể là một loại niềm tin, nhưng về sau ấy là cái gì đó người học cảm thấy hay đã có. Sự tu tập thân và các qui tắc thì không dễ hiểu, có thể đặc biệt đối với người Mỹ. Quý vị có ý niệm về tự do tập trung vào sự tự do thân xác, về sự tự do hành động. Ý niệm này gây cho quý vị sự đau khổ tinh thần và mất tự do. Quý vị nghĩ quý vị muốn giới hạn sự suy nghĩ của mình, quý vị nghĩ một vài suy nghĩ của mình không cần thiết hay đau đớn hay rắc rối; nhưng quý vị không nghĩ quý vị muốn giới hạn hoạt động thân xác của mình. Vì lý do này, Bách Trượng (Hyakujo) đã thiết lập các qui tắc và lối sống Thiền ở Trung Hoa. Sư thích biểu hiện và truyền sự tự do của chân tâm. Tâm Thiền được

truyền trong lối sống Thiền đặt căn bản trên các qui tắc của Bách Trưng.

Tôi nghĩ một cách tự nhiên chúng ta cần một lối sống nào đó như một nhóm và như những người học Thiền ở Mỹ, và như Bách Trưng đã thiết lập lối sống tự viện ở Trung Hoa. Tôi nghĩ chúng ta phải thiết lập một lối sống Thiền của người Mỹ. Tôi không nói đùa điều này đâu, tôi khá nghiêm túc. Nhưng tôi không muốn quá nghiêm trọng. Nếu chúng ta trở nên quá nghiêm trọng chúng ta sẽ lạc đường. Nếu chúng ta đang chơi trò chơi, chúng ta sẽ lạc đường. Từng chút một với kiên nhẫn và chịu đựng chúng ta phải tìm ra con đường cho chúng ta, tìm ra cách sống như thế nào với chính mình và với người khác. Theo cách này chúng ta sẽ tìm ra giới luật của chúng ta. Nếu chúng ta khó nhọc tu tập, tập trung vào tọa thiền, và tổ chức đời sống của mình để chúng ta có thể ngồi tốt, chúng ta sẽ tìm ra những gì mình đang tìm. Nhưng chúng ta phải cẩn thận trong các qui tắc và cách chúng ta thiết lập. Nếu quá nghiêm khắc quý vị sẽ thất bại, nếu quá lơ đãng, các qui tắc sẽ không tác dụng. Cách của chúng ta nên đủ nghiêm túc để có uy quyền, một uy quyền mọi người nên tuân theo. Đây là cách truyền thống Thiền được thiết lập, được quyết định từng chút một, được chúng ta tạo ra trong tu tập của chúng ta. Chúng ta không thể cưỡng bách bất cứ điều gì. Nhưng một khi các qui tắc đã được quyết định, chúng ta nên hoàn toàn tuân theo cho đến khi chúng được thay đổi. Không phải là vấn đề tốt hay xấu, tiện lợi hay không tiện lợi. Điều quan trọng là tuân theo các qui tắc của mình mà không phân biệt. Quý vị sẽ hiểu Tâm thiền thanh tịnh bằng cách này. Có lối sống riêng của chúng ta có nghĩa là khuyến khích người ta có lối sống có tinh thần và thích đáng hơn như là con người. Và tôi nghĩ một ngày nào đó quý vị sẽ có pháp tu riêng của quý vị ở Mỹ.

Cách duy nhất để học tâm thanh tịnh là qua tu tập. Bản tính nội tại thâm sâu nhất của chúng ta muốn một trung gian nào đó, một cách tự biểu hiện và nhận thức nào đó. Chúng ta đáp ứng sự thỉnh cầu bên trong thâm sâu này qua các qui tắc của mình, và các Tổ từ vị này đến vị khác chỉ cho chúng ta thấy chân tâm của họ. Theo cách này chúng ta sẽ có cái hiểu chính xác, sâu xa về tu tập. Chúng ta phải có kinh nghiệm tu tập nhiều hơn. Ít nhất chúng ta phải có *một* kinh nghiệm giác ngộ *nào đó*. Quý vị nên đặt niềm tin vào cái tâm lớn

luôn luôn ở với mình. Quý vị nên có khả năng thẩm định sự vật như là sự biểu hiện của tâm lớn. Đây còn hơn là niềm tin. Đây là chân lý tối hậu mà quý vị không thể chối bỏ. Dù tu tập là khó hay dễ, hiểu là khó hay dễ, quý vị chỉ có thể tu tập nó. Tăng nhân hay cư sĩ không phải là điểm quan trọng. Thấy mình là người đang làm điều gì đó mới là điểm quan trọng – phục hồi hiện thể thực tế của mình qua tu tập, phục hồi cái *mình* mà nó luôn luôn ở với mọi sự vật, với Phật, và nó được mọi sự vật ủng hộ. Ngay bây giờ! Quý vị có thể nói là không thể được. Nhưng có thể được! Quý vị có thể làm được điều ấy chỉ trong thoáng chốc. Có thể làm được ngay giây phút này! Ngay giây phút này! Nói rằng quý vị có thể làm được trong giây phút này có nghĩa là quý vị luôn luôn có thể làm được điều đó. Như vậy nếu quý vị có sự tin tưởng này, đây là kinh nghiệm giác ngộ của quý vị. Nếu quý vị có sự tin tưởng mãnh liệt vào cái tâm lớn của mình, quý vị đã là người Phật giáo theo nghĩa thật, dù cho quý vị không đạt giác ngộ.

Đó là lý do tại sao Thiền sư Đạo Nguyên nói, “Đừng mong tất cả những ai tu tập tọa thiền sẽ đạt được sự giác ngộ về cái tâm này mà nó luôn luôn ở với chúng ta.” Sư muốn nói nếu quý vị nghĩ rằng tâm lớn ở nơi nào đó bên ngoài chúng ta, bên ngoài sự tu tập của chúng ta, thì đó là một sai lầm. Tâm lớn luôn luôn ở với chúng ta. Đó là lý do tại sao tôi cứ lặp đi lặp lại cùng một điều khi tôi nghĩ quý vị không hiểu. Thiền không phải chỉ dành cho người có thể xếp chéo chân hay có khả năng tâm linh to lớn. Mọi người đều có Phật tánh. Chúng ta mỗi người phải tìm ra cách nào đó để nhận ra chân tánh của mình. Mục đích của tu tập là để có kinh nghiệm trực tiếp về Phật tánh mà mọi người đều có. Bất cứ điều gì quý vị làm nên là kinh nghiệm trực tiếp về Phật tánh. Phật tánh có nghĩa là tính giác về tánh Phật. Nỗ lực của quý vị nên nói rộng đến việc cứu độ tất cả chúng sinh. Nếu lời nói của tôi không đủ tốt, tôi sẽ đánh quý vị! Rồi quý vị sẽ hiểu tôi muốn nói gì. Và nếu ngay bây giờ quý vị không hiểu tôi, quý vị sẽ hiểu một ngày nào đó. Một ngày nào đó một người nào đó sẽ hiểu. Tôi sẽ chờ cho hòn đảo mà tôi đã nghe nói đang chậm chạp di chuyển lên vùng ven biển từ Los Angeles đến Seattle.

Tôi cảm thấy người Mỹ, nhất là những người Mỹ trẻ, có cơ hội to lớn để tìm ra lối sống chân chính cho con người. Quý vị hoàn toàn độc lập với sự vật vật chất và bắt đầu tu tập Thiền với cái tâm rất

thanh tịnh, tâm của người mới bắt đầu (sơ tâm). Quý vị có thể hiểu lời Phật dạy như ngài muốn nói. Nhưng chúng ta không nên bị ràng buộc với châu Mỹ hay Phật giáo, hay ngay cả với sự tu tập của mình. Chúng ta phải có tâm của người mới bắt đầu, không sở hữu bất cứ cái gì, một cái tâm biết mọi sự vật đang ở trong dòng biến đổi. Không hiện hữu nhưng chỉ nhất thời trong hình tướng và màu sắc hiện tại của nó. Vật này lưu chuyển vào vật kia và không thể nắm bắt được. Trước khi mưa ngừng chúng ta nghe chim. Ngay cả dưới tuyết lớn chúng ta thấy tuyết điểm hoa và một sự sinh trưởng mới nào đó. Ở Đông phương chúng ta đã thấy cây đại hoàng. Ở Nhật Bản vào mùa xuân chúng ta ăn dưa leo.

## VÀI NÉT TIỂU SỬ CỦA LÃO SƯ SHUNRYU SUZUKI

Lão sư Shunryu Suzuki (Linh Mộc Tuấn Long, 1905-1971) là một hậu duệ tinh thần trực tiếp của Thiền sư Dogen Kigen (Đạo Nguyên Hy Huyền) vĩ đại của thế kỷ 13. Đã là một Thiền sư được kính trọng sâu xa ở Nhật Bản, Lão sư Suzuki đến châu Mỹ vào năm 1958, với ý định chỉ ở lại một thời gian ngắn. Nhưng sư có ấn tượng sâu với phẩm chất “sơ tâm” và sự trang nghiêm sư thấy nơi những người Mỹ thích Thiền, cuối cùng sư trở thành người thường trú, định cư ở San Francisco. Do những người muốn tham gia tu tập với sư, nhóm thiền định gọi là Zen Center (Trung Tâm Thiền) ra đời, và dưới sự trụ trì của sư, ba nhóm chính phát triển, gồm cả Zen Mountain Center, tự viện huấn luyện Thiền đầu tiên bên ngoài châu Á. Chắc chắn sư là một trong những bậc thầy dạy Thiền có nhiều ảnh hưởng nhất trong thời sư. Sư viên tịch tại Zen Center vào tháng 12 năm 1971, một năm sau khi tập sách này được xuất bản lần đầu tiên.

Những bài bài nói của sư được các đệ tử thu âm, chép lại, hiệu đính thành sách và cho xuất bản như: *Zen Mind, Beginner's Mind, Not Always So, Branching Streams Flow in the Darkness, To Shine One Corner of the World*, v. v...

Những bài tiểu tham này của sư được Marian Derby, người đã thay nhén tập sách này, thu âm trên băng. Bản chép lại trên giấy đã được Trudy Dixon, một trong những đệ tử thân cận nhất của Lão sư Suzuki hiệu đính và sắp xếp. Lời dẫn nhập là của Lão sư Richard Baker, người thừa kế Pháp của Lão sư Suzuki, hiện tại đang thực hiện việc làm của Lão sư Suzuki ở California.



## Thư Mục

*Zen Mind, Beginner's Mind, Informal Talks on Zen Meditation and Practice* by Shunryu Suzuki, edited by Trudy Dixon, Weatherhill, 1993.

*Not Always So, Practicing the True Spirit of Zen* by Shunryu Suzuki, edited by Edward Espe Brown, HarperOne, 2002.

*Branching Streams Flow in the Darkness, Zen Talks on the Sandokai*, by Shunryu Suzuki, edited by Mel Weitsman and Michael Wenger, University of California Press, 1999.

*To Shine One Corner of the World, (moments with Shunryu Suzuki)*, edited by David Chadwick, Broadway Books, 2001.

*Crooked Cucumber: The Life and Zen Teaching of Shunryu Suzuki* by David Chadwick, Harmony, Reprint edition, 2000.

*Zen Is Right Here: Teaching Stories and Anecdotes of Shunryu Suzuki*, edited by David Chadwick, Shambhala, 2007.