

Đại Thừa Xuất bản 1998

# THIỀN

## ÁNH BÌNH MINH PHƯƠNG TÂY

Nguyên Tác: Roshi Philip Kapleau

Viết dịch : Huỳnh Công Hoàng

---o0o---

*Nguồn*

*<http://thuvienhoasen.org>*

*Chuyển sang ebook 05-08-2009*

*Người thực hiện :*

*Nam Thiên - [namthien@gmail.com](mailto:namthien@gmail.com)*

*[Link Audio Tại Website http://www.phatphaponline.org](http://www.phatphaponline.org)*

### Mục Lục

LỜI NÓI ĐẦU

LỜI TỰA

PHẦN MỘT - NHỮNG TIA SÁNG THIỀN

DẪN NHẬP

01 - THIỀN XUẤT PHÁT TỪ ĐÂU- ẤN ĐỘ, TRUNG HOA HAY NHẬT BẢN?

02 - NẾU TÔI PHẢI NÓI VỀ THIỀN , THÌ NÓ KHÔNG PHẢI LOẠI THIỀN MÀ TÔI ĐANG NÓI

03 - TẠI SAO THIỀN SƯ TRẢ LỜI BẰNG CÁI GIỌNG KHINH KHỈNH NHƯ VẬY?

04 - NẾU DÂN MỸ DÀNH THỜI GIAN CỦA HỌ ĐỂ THIỀN, NHỮNG XÃ HỘI NĂNG ĐỘNG HƠN SẼ SẢN XUẤT TRỘI VƯỢT VÀ NGAY CẢ CHÔN VÙI CHÚNG TA.

05 - THIỀN VÀ THẦN KINH TRỊ LIỆU CÓ TƯƠNG HỢP VỚI NHAU HAY KHÔNG?

06 - LIỆU PHÁP TÂM LÝ THỂ CHẤT VÀ THIỀN KHÁC NHAU NHƯ THỂ NÀO?

07 - CÓ KHÔN NGOAN HAY KHÔNG KHI KẾT HỢP YOGA HOẶC KHÍ CÔNG HOẶC KARATE VỚI THIỀN?

08 - CÁI GÌ LÀ TƯ NIỆM BẤT THIỀN ?

09 - CÓ CHẾ ĐỘ ĂN ĐẶC BIỆT CHO THIỀN KHÔNG?

10 - ĐỌC VỀ GIÁC NGỘ GIỐNG NHƯ GẢI CÁI CHÂN NGỰA MÀ KHÔNG CỎI GIẦY

11 - ĐỌC HAY KHÔNG NÊN ĐỌC?

- 12 - CÁI GÌ THẬT SỰ LÀ THẬT?
- 13 - LÀM CÁCH NÀO TÌM ĐƯỢC NGƯỜI THẦY CHO MÌNH ?
- 14 - KHÔNG CÓ THẦY VỀ THIỀN
- 15 - THAM THIỀN NHẬP ĐỊNH: AI SIÊU VIỆT CÁI GÌ?
- 16 - MÁY HỒI TIẾP SINH HỌC (Biofeedback Machine): THIỀN ĐIỆN TỬ?
- 17 - TÔI CÓ THỂ THỰC HÀNH THIỀN VỪA LÀ TÍN ĐỒ TỐT CỦA ĐẠO DO THÁI (HAY THIỀN CHÚA GIÁO) HAY KHÔNG?
- 18 - GIÁ TRỊ CỦA MỘT NGỌN NÚI " THÁNH" VỚI TỌA THIỀN LÀ GÌ?
- 19 - NGỘ LÀ GÌ?
- 20 - THẦY ĐẮC NGỘ CHƯA?
- 21 - CÓ THỂ ĐẮC NGỘ MÀ KHÔNG CẦN TU LUYỆN HAY KHÔNG?
- 22 - CÓ SỰ KHÁC NHAU GIỮA NỘI KIẾN SIÊU HÌNH VÀ NGỘ HAY KHÔNG?
- 23 - KHÔNG VÀO HANG HÙM SAO BẮT ĐƯỢC CỌP
- 24 - TÁNH KHÔNG LÀ GÌ?
- 25 - CÁI GÌ , NẾU CÓ THỂ LÀM SỐNG CÁI CHẾT SINH HỌC?
- 26 - QÚI VỊ ĐANG SỐNG HAY ĐANG CHẾT?
- 27 - THIỀN NÓI," ĐỪNG ĐỀ NÉN TÌNH CẢM," NHƯNG CÒN DẶN DỮ THÌ SAO?
- 28 - CÓ PHẢI TỪ BỎ TÌNH DỤC ĐỂ ĐẮC NGỘ HAY KHÔNG?
- 29 - NGƯỜI TA CÓ THỂ TỰ MÌNH THAM GIA CÔNG ÁN KHÔNG?
- 30 - TẠI SAO CHÚNG TA LẠI TỪ CHỐI KHÔNG ĐI THEO LỐI CŨ CỦA CÁC BẬC THẦY THUỞ TRƯỚC MÀ LẠI TÌM CON ĐƯỜNG ĐẸ HƠN?

## PHẦN HAI - THỜI KỲ NHIẾP TÂM

### DẪN NHẬP

#### I. NHỮNG BÀI THUYẾT KHÍCH LỆ VÀ NHỮNG LỜI BÌNH

1. NGÀY THỨ TƯ - BÀI THUYẾT KHÍCH LỆ
2. NGÀY THỨ NĂM - BÀI THUYẾT KHÍCH LỆ
3. NGÀY THỨ SÁU - BÀI THUYẾT KHÍCH LỆ
4. NGÀY THỨ BẢY - BÀI THUYẾT KHÍCH LỆ

#### II. MÔ TẢ SỰ GIÁC NGỘ

1. " SỰ HẠNH PHÚC NHƯ THỂ LÀM BẠN HIỂU SỰ BẤT HẠNH CỦA BẠN NHƯ THỂ NÀO TRƯỚC ĐÂY TRÁI QUA "
2. " TÔI BƯỚC MỘT BƯỚC VÀ VỮ TRỤ LỘN NGƯỢC RA "
3. " AN VUI VÔ HẠN "
4. " THẬT BIẾT ON KHI ĐƯỢC LÀM NGƯỜI. "

5. "ĐÔI KHI TÔI NGHĨ KINH NGHIỆM TÌNH DỤC THẬT HƠN KIẾN TÁNH--VỚI LỜI ĐÁP CỦA LÃO SU"

6. " MỖI NGÀY KHO TÀNG CUỘC SỐNG THU ĐƯỢC SỰ LỘNG LÃY VÀ ĐẸP ĐẼ."

7. " ÔI CON NGƯỜI LÀ TÁC PHẨM KỲ DIỆU NHẤT -CHỈ ĐỂ BƯỚC TRÊN TRÁI ĐẤT NÀY"

## PHẦN BA - TỤNG NIỆM

### DẪN NHẬP

#### I. CÁC BÀI TỤNG

1. TỨ HOÀNG THỆ NGUYỄN

2. BÁT NHÃ TÂM KINH

3. BẠCH ẨN TOẠ THIỀN CA

4. TÍN TÂM MINH

#### II. LÁ THƯ VÀ LỜI ĐÁP

#### III. NHỮNG ĐỐI THOẠI

1. CÓ PHẢI VÌ XU NỊNH MÀ CHÚNG TA CỨNG DƯỜNG CHƯ PHẬT?

2. TỪ BI, NHƯ TÌNH YÊU, KHÔNG LÀ NHỮNG GÌ NGƯỜI TA THƯỜNG GÁN CHO NÓ.

## PHẦN BỐN - ĐẠO LÝ VÀ TRÁCH NHIỆM XÃ HỘI

### DẪN NHẬP

#### I. NHỮNG LÁ THƯ VÀ LỜI ĐÁP

1. " SỐNG TRÊN ĐỜI NHƯ MỘT PHẬT TỬ THIỀN CÓ Ý NGHĨA GÌ?"

2. " THIỀN LÀ MỘT CÁCH TRỐN CHẠY--THÌ ANH LÀM GÌ ĐỂ GIÚP XÃ HỘI?"

3. " TÔI CÓ PHẢI TỪ BỎ GIA ĐÌNH ĐỂ HOÀN TOÀN GIA NHẬP THIỀN KHÔNG?"

#### II. NHỮNG ĐỐI THOẠI

1. NGỘ CÓ ĐƯA RA GIẢI PHÁP CHO TÌNH TRẠNG LƯỠNG NAN VỀ ĐẠO ĐỨC HAY KHÔNG?

2. THIỀN Ở TRÊN ĐẠO LÝ NHƯNG ĐẠO LÝ KHÔNG Ở DƯỚI THIỀN

3. NHÀ THỔ VÀ PHẬT GIÁO

#### III. THUYẾT PHÁP

GIỚI CẨM THỨ NHẤT: KHÔNG SÁT SANH

LỜI KẾT

## LỜI NÓI ĐẦU

Thiền : Ánh bình minh ở phương Tây là cuốn sách đi kèm với quyển *Ba trụ Thiền*. Ấn bản đầu tiên năm 1965, *Ba trụ Thiền* bán được 150000 bản tiếng Anh. Đến nay nó được dịch sang tiếng Đức, tiếng Tây ban nha, tiếng Pháp, tiếng Bồ đào nha, tiếng Hòa lan, tiếng Ba lan. Chắc chắn nó là một loại sách kinh điển của Thiền và sẽ tiếp tục được sử dụng như cuốn sách hướng dẫn cho người tu luyện Thiền trong những năm sắp tới.

Khi được xuất bản, cuốn *Ba trụ thiền* gây tiếng vang lớn. Từ giữa thập niên sáu mươi đến giữa thập niên bảy mươi, lão sư Kapleau đi ngang dọc khắp nước Mỹ đáp lại lời mời đến thuyết pháp cho đủ mọi tầng lớp xã hội. Ông nói chuyện ở trường cao đẳng, viện đại học, trung tâm phát triển, và hội nghị chuyên đề; ông xuất hiện trước những nhóm nhân sĩ, các tổ chức tôn giáo, và những nhóm tham vân; ông đi đến Canada, Mê hi cô, Costa Rica, Đức và ngay cả Ba Lan. Sự hiện diện của ông? phong cách bình dị, kinh nghiệm và dẫn dụ? khẳng định những gì đã hứa hẹn trong tác phẩm *Ba trụ Thiền*. Ông là người phương Tây thấm nhuần Thiền. Hơn nữa, qua phong cách ứng xử, cho thấy ông đã tiến sâu, len lõi trong Thiền, cố gắng vượt qua và giải quyết được rất nhiều điều vốn đã từng cản trở và làm thất vọng những người đang lắng nghe ông. Kết quả trước tiên là từng cá nhân một, rồi đến một dòng người rồi một biển người đến Rochester đề nghiên cứu và thực tập với ông ở trung tâm Thiền do ông thành lập.

Trong nhiều năm lão sư Kapleau đã chủ trì nhiều cuộc hội nghị và khoá nhiếp tâm, thuyết pháp, cố vấn cho Thiền sinh, và tiếp xúc đủ các hạng người, họ đến với ông vì mong được sự khuyên bảo và hướng dẫn. Từ những kinh nghiệm đó, ông mạnh dạn viết cuốn *Thiền: Ánh bình minh ở phương Tây*.

Năm 1966 Trung Tâm Thiền ở Rochester tổ chức khóa nhiếp tâm đầu tiên; năm 1968 một cơn hỏa hoạn tàn khốc và thiêu rụi tất cả chỉ còn cái sườn toà nhà Trung tâm. Bằng những kỹ năng , các thành viên nỗ lực trong hai năm đấu tranh với chính họ, với những người khác, với những chương ngại vật chất đề tạo nên một ngôi Thiền viện từ cái sườn cũ. Trung tâm đã phát triển một cách qui mô kể từ lúc đó và có nhiều sự cải thiện đáng kể. Tuy nhiên, dù hỏa hoạn, bận rộn với những đề án xây dựng, những thay đổi liên tục, những sinh hoạt căn bản của Thiền? toạ thiền, nhiếp tâm , hội thảo, lễ lạc và những buổi cầu nguyện? vẫn được tiến hành đều đặn. Nhiều buổi lễ truyền thống đã được chọn lại và điều chỉnh để đáp ứng những đòi hỏi phù hợp với thời đại

và văn hoá của chúng ta, nhưng lão sư Kapleau kiên quyết và không ngừng gìn giữ tinh thần Thiền được các lão sư Đại vân và Bạch vân truyền lại.

Những đòi hỏi của lão sư Kapleau đối với những người làm việc với ông cũng lớn như những đòi hỏi được thực hiện ở tu viện Phát Tâm, nơi ông được đào tạo. Ông không dung thứ sự tự buông thả hoặc tự ti, ông cũng không chấp nhận các lời xin lỗi hoặc lời cầu xin đặc biệt. Ông mong đợi sự tận tâm và chăm chỉ. "Nếu trò không bằng hoặc vượt thầy", ông nói, "thì đều xem là thất bại."

Đây là người phương Tây vừa đắc ngộ vừa ăn nói lưu loát, biết được những nghi ngờ, mối quan tâm, và những hi vọng của những người thiên về kỹ thuật đương thời. Hiếm có một sự kết hợp các phẩm chất như vậy.

Đọc giả phải biết mục đích thực của cuốn sách này: như là khóa nhiếp tâm dành cho sự ngộ của những người tham gia, vì thế cuốn sách được viết bởi người thầy đắc ngộ, có một mục đích cuối cùng? vì sự giác ngộ sau cùng của đọc giả.

**ALBERT LOW**

Tác giả cuốn *Thiền và sự quản lý sáng tạo*

---o0o---

## **LỜI TỰA**

Cuốn sách đầu tiên của tôi, *BA TRỤ THIÊN*, đưa ra những nguyên tắc và phương pháp về Thiền Phật giáo qua lời của những Thiền sư Nhật bản, cổ lẫn kim, trao cho đọc giả tám bản đồ và la bàn vẽ ra từng bước của hành trình đến tự Ngộ. Sự quen thuộc với giáo lý và cách thực hành này được kết hợp với những nhân tố Thiền của Trung hoa và Ấn độ, tôi tin rằng, điều thiết yếu liệu người ta có thấy đúng viễn cảnh của Phật giáo mới phát triển ở phương Tây hay không. Đồng thời phải thừa nhận rằng Phật giáo ở Nhật bản và các quốc gia khác ở châu Á không tránh khỏi việc hoà lẫn với những nền văn hoá độc đáo của từng nền văn minh. Bản sắc Phật giáo phải được gạn lọc từ các tích lũy mang tính văn hoá. Đó không phải là công việc đơn giản.

Thiền : Ánh bình minh ở phương Tây công hiến một nội dung cũ trong một hình thức mới. Nó phản ánh sự tác động của Thiền ở những người châu Âu, Bắc và Nam Mỹ—những phản ứng thân thiện và khác nhau của họ—trong

chính mỗi hoàn cảnh văn hóa. Trong phong cách của Thiền, nó trả lời những câu hỏi họ háo hức tìm kiếm và những hoài nghi thẳng thừng của họ.

Cuốn sách này cũng là phương tiện giúp đọc giả tham gia gián tiếp khoá nhiếp tâm, thời kỳ huấn luyện chuyên sâu tách biệt là trọng tâm của việc tu Thiền, đưa đến không chỉ là lời ám chỉ về niềm vui và sự diệu kỳ của ngộ, mà là được miêu tả sống động bởi một số người Tây phương đã trải qua kinh nghiệm độc đáo này.

Có rất ít sách về Thiền diễn đạt đầy đủ về ý nghĩa của sự tụng niệm và những nghi thức, vốn là thành phần không thể thiếu được của việc tu luyện tinh thần. Một cố gắng được thực hiện ở đây để lấp chỗ thiếu này, không bằng phương pháp mô phạm mà qua những lá thư và những cuộc đối thoại mang đến sự xoáy sâu vào những e dè của những người mới tham gia vào lĩnh vực này. Để cung cấp những diễn đạt có ý nghĩa về những thành khẩn như vậy, bản dịch mới bằng tiếng Anh bao gồm những bài kinh Thiền chính yếu, được chọn để diễn đạt trong tụng niệm.

Người ta nói rằng Thiền ở trên đạo lý nhưng đạo lý không nằm dưới thiền. Câu phát biểu mâu thuẫn này, cùng với sự tự do đặc biệt của Thiền, thoát khỏi sự đa cảm và những thuyết giảng đạo đức, đã nảy sinh kiến giải sai lầm là Thiền chối bỏ đạo lý và làm ngơ trách nhiệm xã hội. Thật sự, đọc giả sẽ khám phá, là nó hoàn toàn trái ngược. Thiền nuôi dưỡng hành vi đạo đức có trách nhiệm bằng cách chế ngự ngọn lửa suy nghĩ tham, sân, si đang đốt cháy nhân tâm, vì vậy giải thoát lòng từ bi và yêu thương trong tim mỗi con người.

Mặc dù có nền văn chương Thiền bao quát bằng tiếng Anh, Thiền Phật giáo đối với nhiều người vẫn là tôn giáo phương Đông bí hiểm. Người ta hy vọng rằng Thiền được trình bày ở đây, được chắt lọc qua kinh nghiệm của các vị thầy người phương Tây, trong những cuộc tham vấn với những học viên và những Tây phương người đam mê Thiền, sẽ nói trực tiếp những nam nữ, đương thời ở phương Tây bằng một giọng quen thuộc của thời đại và văn hóa của chúng ta.

Đọc giả sẽ chú ý là trong việc dịch tên nước ngoài, đặc biệt với tên các Thiền sư Trung quốc có nhiều chỗ không đồng nhất. Ở Nhật, tên người Phật tử Ấn độ và Trung hoa đã được đọc theo tiếng Nhật, một thói quen tôi không thể điều chỉnh gắn với một cuốn sách tiếng Anh, dù tên đã Nhật hóa và tương đối dễ phát âm đối với người phương Tây. Nhưng nó dường như

cũng không tương đối hoàn toàn thuận lợi cho những đọc giả quen với tên người nước ngoài được Nhật hóa( hầu hết sách Thiền bằng tiếng Anh được dịch bởi các nhà văn Nhật) để bỏ tất cả những tên như thế trong bản chuyển thể nguyên gốc của nó, đặc biệt khi tên người Trung hoa gây ra khó khăn lớn trong việc phát âm đối với đọc giả phương Tây trung bình. Như sự dung hoà, tôi đã chọn cách -có lẽ không thoả mãn đọc giả Ấn , Hoa, Nhật—sử dụng tên Nhật hoá khi nó dường như quen thuộc và được sử dụng nhiều, và vẫn giữ phát âm tiếng Hoa và tiếng Ấn trong trường hợp nó có sự quen thuộc đối với đọc giả.

Đằng sau cuốn sách này là sự hỗ trợ vô cùng to lớn của các vị Bồ tát từ cô chí kim. Không có những khích lệ và sự ủng hộ tích cực đó thì sách này sẽ không bao giờ hình thành. Những người sau đây luôn hiện diện trong đầu tôi:

Bodhin, một Thiền tăng ở trung tâm Thiền Rochester , cùng phối hợp với tôi về mọi phương diện trong cuốn sách này. Không có khả năng ngôn ngữ và sự cống hiến của ông, công việc chọn lựa, biên soạn và sắp xếp nội dung thành cuốn sách này sẽ gặp khó khăn vô cùng to lớn.

Albert Low hoan hỉ đồng ý viết lời nói đầu, đọc bản thảo nhiều lần và đưa ra nhiều đề nghị quý giá làm cuốn sách này hoàn chỉnh hơn .

Gail Graef , thư ký của tôi, khôn khéo thúc dục và vỗ về, không để công việc chậm lại. Sự lưu tâm chú ý của cô đến từng chi tiết cũng như việc đánh máy và các kỹ năng khác là sự giúp đỡ rất lớn.

Tina Kjolhede dành miễn phí thời gian rảnh của mình và kỹ năng biên tập của cô. Với đôi mắt sắc bén và sự quan tâm chịu khó, cô đã rút gọn lời văn mà có thể làm người đọc khó hiểu.

Toni Packer, người thầy lâu năm của Trung tâm Thiền, đọc bản thảo với con mắt phê bình và đã đưa ra nhiều lời khuyên cải thiện rất lớn chất lượng sách.

Richard Wehrman rộng lòng đóng góp thời gian và tài năng của mình trong việc thiết kế bìa sách, bức vẽ hình con cá ở trang tựa và ba hình vẽ ở phần "tụng niệm ".

Rafe Martin, chủ của tiệm sách Oxcart, đã góp phần đáng giá trong việc chuẩn bị phần giới thiệu sách.

Bản dịch của Richard Clarke về "TÍN TÂM MINH" rất có ích cho việc chuẩn bị bản mới nhất.

Polly Papageorge gánh vác nhiều công việc đánh máy cũng như chuẩn bị những bữa ăn rất ngon không thể phàn nàn. Trong bàn tay đầy năng lực và tận tụy của bà, các công việc đáp ứng được những nhu cầu cần thiết kịp thời, tạo nên một bầu không khí làm việc đầy khích lệ .

Đối với những người được đề cập ở trên cũng như những thành viên của Trung tâm Thiền Rochester, đã chấp nhận sự vắng mặt của tôi trong kế hoạch hằng ngày với sự chịu đựng thông cảm, cho tôi bày tỏ lòng biết ơn chân thành .

Rochester , Newyork ngày 8 tháng tư, 1978

**PHILIP KAPLEAU**

---o0o---

## **PHẦN MỘT - NHỮNG TIA SÁNG THIỀN**

### **DẪN NHẬP**

Thiền từ lâu được xem như "ngoại giáo biệt truyền, bất lập văn tự." Từ khi Đức phật Thích ca mâu ni giơ lên một hoa sen trước đại chúng tăng ở đỉnh núi Linh thú và ngài Đại ca diếp mỉm cười đáp lại, Thiền đã nở hoa ngào ngạt nhất, không bằng lời mà bằng hành động. Với điều này trong tâm, thoát tiên đọc giả tự hỏi những đôi thoại sau đây phục vụ điều gì trong việc chuyển tải tinh thần Thiền.

Quả là một điều thú vị nếu có người đến trước một thiền sư mang theo khả năng tiếp nhận và tri kiến của Đại Ca diếp. Thông thường người thầy phải nhờ vào những phương tiện thuận lợi, hạ thấp xuống mức độ thông tin bằng lời nói đến người nghe. Đặc biệt trong nền văn hoá phương Tây, nơi mà hầu hết các nguyên tắc cơ bản nhất của Phật giáo, phần lớn, vẫn chưa được biết đến -- hoặc hiểu sai-- người thầy bắt buộc phải nói với người mới nhập môn bằng ngôn ngữ mà họ có thể lĩnh hội. Đối với người sơ cơ còn do dự, nhút nhát, trong tâm họ là một khối nghi ngờ chứa đầy những câu hỏi, để đáp lại mệnh lệnh một cách không hoài nghi " Ngồi xuống rồi quý vị sẽ hiểu!" là đòi hỏi một cái nhảy đầy kiên nhẫn của đức tin vào Chân tánh. Giống như con voi, như người ta nói, sẽ không bước đi trên những bề mặt mà nó chưa hề đi



qua trừ phi nó thử bước trước một bước để xem có chắc là mặt đất ở đó có thể chịu được sức nặng của nó, cũng vậy, người mới đến với Thiền cần dò dẫm một cách chậm chạp, trước hết là thoả mãn lý trí là anh ta đã đi đúng hướng và có được niềm tin, để cuối cùng anh ta "đi đến nơi mình không biết bằng con đường mà mình cũng không biết nốt."

Những câu hỏi ở trong tâm, chứ không nằm ở trong đầu, là huyết mạch của các Thiền sư. Những câu hỏi lý thuyết cũng có vị trí của nó, tuy giới hạn, hơn bất cứ những thứ gì khác, chúng biểu lộ chính xác chỗ đứng của người hỏi và anh ta đã bắt rễ ở đó sâu tới mức nào. Hiểu biết này rất có ích đối với người thầy.

Tài liệu về những cuộc đối thoại sau đây được rút từ những nguồn khác nhau trong hơn mười hai năm qua, nhưng chính yếu là từ các bài nói ở các trường đại học, cao đẳng và những trung tâm phát triển tinh thần và các trung tâm văn hoá khác. Nguồn khác nữa là dẫn nhập của các buổi hội thảo thực hiện thường xuyên tại trung tâm Thiền Rochester.

Ở các trường đại học cách thức tổ chức luôn bao gồm một bài giảng công khai trước công chúng vào chiều thứ Sáu; những người tham dự các buổi nói chuyện này không chỉ là sinh viên và giáo sư đại học, mà còn có cả những nam nữ có thành phần bản thân rất khác nhau ở các vùng lân cận đến nghe. Luôn có dịp để đặt câu hỏi, vì ngày kế tiếp thường có một cuộc hội thảo đầy đủ.

Nói chung, các bài thuyết pháp và các buổi hội thảo được tổ chức ở giảng đường, thư viện, và những nơi công cộng khác, cũng như ở nơi riêng của những nhóm đặc biệt, ít thu hút người có tâm nhiệt thành hơn tại các buổi hội thảo ở Trung tâm. Người có sự quan tâm tình cờ đến Thiền, có lẽ vì óc tò mò, có thể với một ít cố gắng, tham gia các buổi hội thảo miễn phí ở trường hoặc ở quê nhà anh ta. Kết quả là, các câu hỏi lý thuyết -- ví dụ-- liên quan đến so sánh Thiền với các tôn giáo khác-- trong bối cảnh như vậy, đặc biệt ở các buổi nói chuyện trước sinh viên và giáo sư đại học, là rất nhiều, hơn trong các giai đoạn thảo luận ở các buổi hội thảo ở Rochester.

Những nhóm tụ tập lại trong các buổi hội thảo tại trung tâm Thiền Rochester về thành phần như kính vạn hoa. Cái kính vạn hoa tiêu biểu bao gồm nhà tư vấn quản lý, thầy dạy nhảy, tài xế xe tải, chủ nhà băng, đầu bếp và phụ tá bác sĩ tâm thần, cũng như các họa sĩ và nhạc sĩ, các bà mẹ và người nột trợ, nhà văn nhà biểu diễn, bác sĩ, nhà tâm lý, học sinh, giáo viên.

Hầu hết nhà ở nữa phía Đông của đất nước, nhưng lại có nhiều người đến từ bang Oregon, tỉnh Nova Scotia, Mê hi cô, Đức, và Thụy sĩ. Tuổi cũng bao gồm một khoảng cách rất lớn từ mười tám đến tám mươi.

Người ta thường nói cái giếng không đến với người khát nước, mà người khát nước đến với cái giếng. Dù trước đây dường như thật là xứng đáng nhận lời mời của các nhóm để thực hiện các buổi hội thảo tại các thành phố, hầu hết thời gian của tôi bây giờ dành cho những người đến Trung tâm Rochester. Những thiện nam tín nữ hơn mười hai năm qua đã tiêu tốn năng lực, thời gian, tiền bạc để đến Rochester thường từ những vùng xa xôi vì những lý do khác nhau: một số chỉ vì tò mò, một số đến để thảo luận, một số đến để tranh luận. Nhưng phía dưới luôn là những cuộc đời với sự bất mãn đang gặm nhấm và niềm khao khát, tuy mờ nhạt, để vượt qua tình trạng khó chịu này.

Không phải tất cả câu hỏi được đưa ra từ phía thính giả đều được trả lời từ trên bục giảng. Thường sau thời gian thảo luận chính thức chấm dứt, nước giải khát được phục vụ và một nhóm những người tham gia quan tâm đặc biệt vẫn sẽ vây quanh tôi. Thường ở đây, trong các cuộc thảo luận tự do theo sau là những câu hỏi sâu sắc nhất xuất hiện, những câu hỏi mà vì lý do nào đó người tham dự không muốn hỏi trước đám đông khán thính giả

Những đối thoại sau đây không được làm tương với những gì xảy ra trong buổi độc tham, ở đó học viên mặt đối mặt với lão sư trong phòng riêng. Những câu hỏi đưa ra trong các buổi hội thảo có phạm vi khác hoàn toàn với những câu hỏi được đưa ra ở buổi độc tham.

Những người tham gia các buổi hội thảo không có quan hệ chính thức, với tôi cũng được chấp nhận vào các buổi độc tham. Đặc biệt đã có kinh nghiệm với những kiểu liệu pháp và hệ thống tâm-sinh-lý hiện đại, những người tham gia hội thảo này có lẽ vẫn có mối quan hệ không thường xuyên với một truyền thống tôn giáo khác, ngay cả nói lên sự trung thành đối với ai mà họ xem là bậc thầy. Mẫu số chung đáng kể nhất trong các thành viên tham gia hội thảo là sự thiếu vắng bất cứ sự cam kết vững chắc nào. Có thể thật công bằng gọi là " người tìm kiếm" để phân biệt với " người thực hành" đến trước tôi trong buổi độc tham.

Có những giới hạn rất lớn từ khả năng tiếp thu và hiểu biết của khán thính giả ở các buổi nói chuyện hoặc trong buổi hội thảo và sự thiếu thân quen với Thiên của họ và phương pháp của Thiên sư. Để thích hợp với một tập thể

khán giả như vậy tôi không thể tiến hành theo cách Thiền truyền thống. Một câu hỏi tiêu biểu trong buổi hội thảo, nếu mang vào buổi độc tham, chỉ được trả lời một hoặc hai từ, có khi là cái đánh hoặc im lặng. Một lời giải đáp dài cho một câu hỏi phức tạp, tuy nhiên, không ngược với việc dạy Thiền, vì Đức Phật tự mình nhấn mạnh sự cần thiết chọn câu trả lời tùy theo sự hiểu của người chất vấn.

Một số độc giả có thể bị bối rối khi thấy câu hỏi tương tự thu được những lời đáp khác nhau ở những đối thoại khác nhau. Song có rất nhiều điều nằm sau những từ ngữ trong từng câu hỏi. Trong khi lắng nghe câu hỏi người thầy phải khẳng định chỗ đứng của người hỏi, vì vậy ông biết cách tốt nhất để hướng câu trả lời. Vì chân lý chính nó không tĩnh mà là năng động, nên câu trả lời "đúng" không bao giờ cố định. Vì những lý do này, một lời đáp không phản ánh nhu cầu đặc thù của người hỏi chỉ là sự thiếu cụ thể.

Trong hầu hết các trường hợp, các đối thoại được các đệ tử đi theo trợ giúp tôi trong các buổi hội thảo ghi chép lại và từ những băng ghi âm các buổi hội thảo ở ngoài tỉnh được gửi về trung tâm. Cuối cùng, để tránh sự lặp lại, những câu hỏi quan trọng đưa ra trong các buổi hội thảo đã được trả lời trong cuốn Ba trụ Thiền được loại ra khỏi những cuộc đối thoại này.

Nếu nội dung của phần này có khả năng khích lệ theo một cách độc đáo, có lẽ bởi vì lấy trực tiếp từ những loạt câu hỏi thật và trả lời thật-- từ những khó khăn và nghi ngờ, sự tò mò và thách thức của những nhà doanh nghiệp, thầy giáo, học sinh, công nhân và nhiều người khác trong xã hội phương Tây hiện thời của chúng ta.

---o0o---

## **NHỮNG CUỘC ĐỐI THOẠI**

### **01 - THIỀN XUẤT PHÁT TỪ ĐÂU- AN ĐỘ, TRUNG HOA HAY NHẬT BẢN?**

Một nhóm sinh viên khoa Đông phương học của trường đại học Rochester một hôm đến viếng Trung tâm Thiền. Sau khi được giới thiệu tham quan Thiền đường và các cơ sở vật chất khác. Các sinh viên được yêu cầu cho biết ý kiến.

**SINH VIÊN NHẬT :** Xin lỗi vì sự bất nhã của tôi, nhưng tôi có thấy tại thiền thất quý vị treo chiếu rơm lên tường. Tôi thấy thật là lạ. Người Nhật

chúng tôi chưa bao giờ đặt chiếu rom trên tường. Trong các Thiền viện ở Nhật, tôi cũng chưa bao giờ thấy như vậy. Tôi xin hỏi tại sao quý thầy làm như vậy?

LÃO SU: Nó phục vụ mục đích của chúng tôi là tạo ra bề mặt bức tường có màu trung tính không gây mất tập trung.

SINH VIÊN TRUNG QUỐC [nói với sinh viên Nhật]: Dường như bạn cho rằng cách người Nhật làm là cách thiền đúng. Đừng quên là Ch'an mà người Nhật gọi là zen ( thiền), từ Trung hoa đến Nhật.

SINH VIÊN ÁN ĐỘ [nói với sinh viên Nhật và sinh viên Trung quốc]: Cả hai bạn dường như quên Đức phật Thích Ca Mâu Ni là người Ấn, không phải người Hoa hay người Nhật. Phật giáo không bắt nguồn từ Trung hoa hay Nhật-- nó bắt nguồn từ Ấn độ.

LÃO SU: Cả ba vị cần phải nhớ rằng truyền thống Phật giáo Hoa kỳ của chúng tôi là ứng dụng tất cả các truyền thống một cách tự do. Mỗi truyền thống từ những quốc gia của các bạn đã rót văn hóa Phật giáo của chính nước bạn vào đại dương đạo Phật. Những biển này đang làm thỏa mãn cơn khát tinh thần của nhiều người Mỹ. Phật đạo là phổ thông vượt qua tất cả các nền văn hoá. Phật không chỉ tìm thấy ở Ấn độ, Trung hoa, Nhật bản mà ở bất cứ ai, nam lẫn nữ, kính trọng Ngài và sống theo giáo lý của Ngài.

SINH VIÊN MIỀN ĐIỆN: Như thế hầu hết Đức Phật ở nước chúng tôi, có khoảng chín mươi ngàn tăng sĩ ở Miền điện và dân chúng rất kính trọng họ. Chúng tôi thờ Phật ở chùa và nhà. Chúng tôi tôn thờ Ngài như vị Thánh vĩ đại nhất từng có trên đời này.

LÃO SU: Anh có thiền không ?

SINH VIÊN MIỀN ĐIỆN: À, không thưa Ngài, tôi có một chương trình học rất nặng tại trường đại học và không tìm ra thời gian cho việc đó. Tôi ước gì tôi có thể.

LÃO SU: Phật có lẽ được tìm thấy ở Miền điện, nhưng anh vẫn chưa tìm thấy Ngài.

[ nói với sinh viên người Hoa] Thế còn anh thì sao ?

SINH VIÊN TRUNG HOA: Tôi muốn thiền, nhưng tôi chỉ có một căn phòng nhỏ mà bạn cùng phòng của tôi thì vận nhạc tối ngày. Anh ta hầu như chẳng học hành tí gì cả. Hắn làm tôi điên lên. Phải chi anh ta thích tọa thiền.

LÃO SƯ: Phật cũng xa lạ với anh nữa.

[quay sang sinh viên người Ấn]

SINH VIÊN ẤN : Gia đình tôi theo đạo Bà la môn ( Ấn độ giáo), nhưng tôi thấy giáo lý của Đức Phật không khác của đạo chúng tôi.

LÃO SƯ: Thế có tọa thiền theo Ấn độ giáo hay không?

SINH VIÊN ẤN: Có , thưa Ngài, nhưng tôi không có thời gian vì tôi luyện Hatha yoga.

LÃO SƯ: Phật Thích Ca Mâu Ni có dạy Hatha yoga hay không?

[nói với sinh viên Nhật] Anh có tọa thiền không?

SINH VIÊN NHẬT: Không ,thưa Ngài, tôi không biết cách. Hãy dạy tôi.

LÃO SƯ: Anh đang học bài thiền vỡ lòng đó!

---o0o---

## **02 - NẾU TÔI PHẢI NÓI VỀ THIỀN , THÌ NÓ KHÔNG PHẢI LOẠI THIỀN MÀ TÔI ĐANG NÓI**

(Hiện diện trước một nhóm các nhà Phân tâm học)

GIÁM ĐỐC VIỆN[sau vài lời giới thiệu]: Lão sư Kapleau sẽ nói cho chúng ta Thiền là gì?

[ những sinh viên đi theo thầy đặt hai tấm chiếu và gối lên sàn. Lão sư tự ngồi vào một chỗ. Một sinh viên quỳ lạy lão sư rồi ngồi vào cái gối kia, cách khoảng ba tấc.]

SINH VIÊN: Thiền là gì?

[Lão sư đưa ra một trái chuối chín, lột vỏ và bắt đầu ăn.]

SINH VIÊN: Chỉ có thế sao? Thầy không thể chỉ tôi bằng những cách khác sao?

LÃO SU: Hãy lại gần đây.

[người sinh viên đến gần hơn. Lão sư lấy những chuỗi còn lại và vẫy nó trước mặt anh ta. Người học viên quỳ lạy và rời khỏi.]

SINH VIÊN THỨ HAI[ nói với thính giả]: Tất cả quý vị có hiểu không?

[không có câu trả lời]

Quý vị vừa chứng kiến biểu hiện của Thiên cao cấp . Có câu hỏi nào nữa không?

[một hồi lâu yên lặng ]

NGƯỜI HỎI: Lão sư, tôi không thỏa mãn với sự chứng minh của ông. Ngài đã chỉ cho chúng tôi những gì tôi không chắc hiểu. Chắc chắn rằng Sư có thể nói cho chúng tôi hiểu Thiên là gì.

LÃO SU: Nếu anh nài nỉ câu trả lời bằng lời, Thiên là con voi ăn nằm với con bọ.

NGƯỜI HỎI: Tôi hiểu tốt về nó hơn...

[cười]

NGƯỜI HỎI THỨ HAI: Thế còn về một phát biểu chi tiết hơn về thiên thì sao?

LÃO SU: Nếu tôi nói về Thiên thì nó không phải là Thiên mà tôi đang nói.

---o0o---

### **03 - TẠI SAO THIÊN SƯ TRẢ LỜI BẰNG CÁI GIỌNG KHINH KHINH NHƯ VẬY?**

NGƯỜI HỎI: Tại sao Thiên sư không chịu khó giải thích cho người hỏi những câu cho thấy họ thật sự gặp rắc rối? Thay vì vậy, thầy trả lời với vẻ giống như một giọng khiếm nhã hoặc khinh khỉnh.

LÃO SU: Nếu anh đói mà tôi chỉ đưa anh cái thực đơn, anh có thoả mãn không?

NGƯỜI HỎI: Dĩ nhiên không. Tại sao thầy hỏi vậy?

LÃO SU: Mỗi lời giải thích, cho dù chi li và tinh tế như thế nào, chỉ nhìn từ một góc độ nhỏ trong những phạm vi vô cùng tận. Đây là tôi đang đặt thêm một cái đầu khác lên cái đầu mà anh đang có.

NGƯỜI HỎI: Đó, cái mà tôi mới vừa nói có vẻ đáng ghét đó.

LÃO SU[cười]: Anh chắc đang nói đùa.

NGƯỜI HỎI: Không tôi nói nghiêm túc.

LÃO SU: Một lần có một học viên hỏi vị thầy, "Phật là gì?" để trả lời câu hỏi thầy đáp, "Anh là ai?" anh có thể gọi đó là câu trả lời đáng ghét không?

NGƯỜI HỎI: Tôi chắc chắn là như thế.

LÃO SU: Giả sử tôi nói với anh rằng học viên đến để giác ngộ như là kết quả của sự trao đổi này. Anh vẫn bắt lỗi câu trả lời đó hay không?

NGƯỜI HỎI: Có, không chỉ ngôn từ không thôi mà còn giọng điệu mà thầy nói nữa-- cái mà tôi cho là phản ánh cái giọng của thầy-- làm cho câu trả lời đáng ghét. Người thầy có thể diễn đạt lý lẽ của mình tốt hơn nếu ông ta tỏ ra lịch sự.

LÃO SU[giơ tay lên trời và cười]: Thiên không dành cho anh, anh bạn ạ!

---o0o---

#### **04 - NẾU DÂN MỸ DÀNH THỜI GIAN CỦA HỌ ĐỂ THIÊN, NHỮNG XÃ HỘI NĂNG ĐỘNG HƠN SẼ SẢN XUẤT TRỢI VƯỢT VÀ NGAY CẢ CHÔN VÙI CHÚNG TA.**

NGƯỜI HỎI: Trong một lần nghỉ giải lao trong cuộc hội thảo này, tôi có chú ý những trang trí khá thú vị trên đường dẫn đến ngôi nhà chính với Phật đường. Tôi hỏi một nhân viên của Trung tâm về điều này và ông ta nói rằng đó là mây và nước. Khi tôi hỏi về ý nghĩa của nó, ông nói những người mới vào tu trong khoá học Thiên thường gọi nó là "mây và nước," bởi vì

trong Thiên, mục đích là tạo ra một con người " trôi giống như mây và chảy giống như nước."

Câu trả lời làm tôi bối rối. Tôi là người quản lý nhà máy và tôi đến cuộc hội thảo này để tìm xem những phương pháp Thiên có thể giúp công nhân trở nên linh hoạt và tích cực hay không. Điều gì sẽ xảy ra cho đất nước chúng ta nếu triết lý trôi giống như mây chiếm lấy? Ví dụ, cái gì sẽ xảy ra với việc sản xuất lương thực của ta mà thế giới lệ thuộc rất nhiều, hoặc về những thứ hàng hoá khác mà ta sản xuất cho chính chúng ta và cho các nước khác? Nếu dân Mỹ dành thời gian của họ để thiền thay vì làm việc, các xã hội năng động của người Nga, người Trung Hoa sẽ sản xuất trội vượt quá mức và ngay cả " chôn vùi" chúng ta, như Khrushchev đã từng đe dọa.

LÃO SU: Chúng ta có lẽ sẽ bị " chôn " bởi người Nhật hơn là bởi người Nga hay người Trung hoa. Nhật bản ngày nay là nước sản xuất lớn nhất tại Á châu và theo số liệu được đăng tải trên tờ báo Time[số ngày 28/3/1977], thông tin tổng sản phẩm quốc dân của Nhật cao thứ nhì trong Thế giới tự do, chỉ đứng sau Mỹ.

Năm 1966, khi tôi rời Nhật, sau mười ba năm tu luyện ở đó, trong buổi tiệc chia tay dành cho tôi của nhóm bạn Thiên người Nhật. Một nhà kinh doanh, chủ nhân của một nhà máy lớn, đến chỗ tôi và thì thào một cách bí mật," Kapleau, nếu ông đến Oa sinh ton gặp Tổng thống Johnson, nói ông ta là Nhật có vũ khí bí mật có thể làm cho chúng tôi sản xuất vượt qua Hoa kỳ."

"Thật không ? Nó là cái gì?"

"Thiên!"

Công ty của nhà doanh nghiệp này, giống như những công ty Nhật ngày nay, thường xuyên gửi nhân viên đến các Thiên viện. Mục tiêu không chỉ phát triển kỹ luật tự giác và nhận thức lớn hơn trong công nhân, mà còn dạy họ việc nhận ra rằng nhàm chán hoặc đáng khen thưởng không lệ thuộc vào chính công việc mà tùy vào trạng thái tinh thần khi làm việc.

NGƯỜI HỎI: Tôi vẫn chưa hiểu cái triết lý " trôi như mây " có ích gì đối với xã hội định hướng khoa học kỹ thuật như xã hội của chúng ta.

LÃO SU:Tốt, hãy nói xa hơn một chút. Hãy nói với tôi, Mây làm gì?



NGƯỜI HỎI: Chúng chỉ bay trôi đi, nhưng tôi không tin người ta sẽ trôi đi vô mục đích như vậy.

LÃO SU: Mây di chuyển tự do-- đó là vô niệm -- tạo thành và tái hình thành theo điều kiện không khí và chính bản chất của chúng. Nước tự thích nghi với tất cả mọi hoàn cảnh, trở nên tròn khi nó được đặt vào bình chứa tròn và vuông khi đặt vào bình chứa vuông. Nhưng nó luôn giữ tính chất của nó. Nó có thể tạm thời biến thành hơi nước hay thành băng khi bị bắt buộc ở những điều kiện nào đó, nhưng nó luôn biến thành nước, trở lại dòng chảy, không có gì có thể cản nó cuối cùng đến nguồn của nó, là biển. "Nước đang bị khuấy phục nhưng luôn luôn chiến thắng. Nó chưa bao giờ tấn công mà lại luôn chiến thắng trong trận chiến cuối cùng," một nhà hiền triết cổ Trung hoa có nói.

Mây và nước là biểu hiện của thiên giả viên mãn, mà cuộc sống được đặc tính hóa bởi sự tự do thoải mái cộng với sự đàn hồi để tự thích ứng với những hoàn cảnh thay đổi. Vì thế anh ta sống không lo âu căng thẳng. Đó là tại sao người tu thiền được gọi là "mây-nước."

NGƯỜI HỎI: Có lẽ tôi đần, nên tôi vẫn chưa hiểu sự tương quan giữa mây và nước và năng suất công việc.

LÃO SU: Năng suất đòi hỏi năng lượng, và năng lượng trôi tự do nhất trong người công nhân- người có thể thích nghi dễ dàng với những chương ngại mới, những điều kiện thay đổi khác. Nếu bạn bị khoá chặt trong những khái niệm cứng nhắc, mọi thứ phải như thế này phải như thế kia, xung đột không thể tránh khỏi và kết quả thất bại làm hao mòn năng lực và can thiệp vào những nỗ lực toàn tâm toàn ý của bạn.

Phương thức nào mà người quản lý chọn để làm cho công việc ở nhà máy có yêu cầu cao hơn, tương thưởng về mặt tinh thần cao hơn cho công nhân của mình?

NGƯỜI HỎI: Hãng chúng tôi thử gọi người đến những khóa học do nhà máy đài thọ ở TM(Tham thiền nhập định) và Trung tâm kiểm soát tinh thần Silva, nhưng thành thật mà nói, chẳng có ích gì nhiều. Những công ty lớn khác đang bảo trợ các khóa học tâm lý và những môn tự cải thiện khác cho công nhân họ.

LÃO SU: Theo quan điểm của Thiền, đó là những phương pháp chữa cháy vì chúng chỉ giải quyết vấn đề lá, cành mà không tính đến cái nguyên nhân

gốc. Nó không khác gì dán giấy thành khoảng cách rất lớn giữa người lao động và công việc. Chừng nào người quản lý chưa thích ứng công việc với nhu cầu thuần túy con người của người lao động mà cứ khăng khăng cho là công nhân phải tự điều chỉnh theo đòi hỏi của máy móc, người lao động sẽ không hòa mình vào công việc; người đó sẽ không nghĩ gì hơn đó là phương tiện để kiếm tiền để mua nhiều tiện nghi vật chất hơn cho bản thân và gia đình, và sẽ cảm thấy xa lánh. Nói cách khác, người quản lý phải làm công việc trở nên thoải mái hơn đối với người công nhân bằng cách thu hút được tâm trí chứ không chỉ cơ bắp của họ. Về phần họ, công nhân tự nương vào bản thân để học cách cảm nghiệm công việc như là phương tiện để giải thoát cá nhân.

NGƯỜI HỎI: Thầy muốn nói gì là "giải thoát"?

LÃO SƯ: Giải thoát cái bó buộc của ngã, từ những khái niệm mê hoặc của hiện thực tách rời gọi là "tôi". Từ quan điểm Thiên, công việc có mục đích sâu hơn chỉ là tạo ra một sản phẩm hoặc cung cấp một dịch vụ có ích cho xã hội. Xem xét đúng, nó là phương tiện của tự ngộ. Nhưng nếu công việc phục vụ chức năng đó, người công nhân phải tự rèn luyện để không đánh giá công việc của họ là nhàm chán hay thích thú, người ta chỉ có thể làm những phán đoán như vậy bởi "bước lùi," do vậy, tách mình khỏi công việc. Người ta phải học cách liên hệ với công việc của họ một cách nhất tâm, không có gì có thể giữ lại--nói cách khác, không có "khoảng cách suy nghĩ" giữa họ và công việc. Thực hiện cách này là vì cơ thể, công việc đóng vai trò người lau dọn, xoá tan những suy nghĩ không phù hợp, ngẫu nhiên, làm ô nhiễm trí óc cũng như làm bản thể chất. Vì vậy công việc trở nên cách biểu đạt chân tâm, sáng tạo, nhiệt thành. Đó là sự cao quý thật sự của lao động. Làm việc cách này trong Thiên được gọi là làm việc cho chính mình.

NGƯỜI HỎI: Làm việc cho chính mình trong khi làm việc cho công ty--chắc chắn đem lại hạnh phúc cho mọi người.

LÃO SƯ: Lạy chúa!

---o0o---

## **05 - THIÊN VÀ THẦN KINH TRỊ LIỆU CÓ TƯƠNG HỢP VỚI NHAU HAY KHÔNG?**

NGƯỜI HỎI: Có nên tập Thiên khi đang trị liệu thần kinh hay không?

LÃO SU: Hiện anh đang trị bệnh phải không?

NGƯỜI HỎI: Vâng.

LÃO SU: Anh có đang tọa thiền hay không?

NGƯỜI HỎI: Rất ít. Tôi do dự không dám tập nhiều vì tôi không chắc có ảnh hưởng gì đến việc trị liệu hay không.

LÃO SU: Tại sao anh không đưa vấn đề này với người trị liệu và được hướng dẫn ?

NGƯỜI HỎI: Ông ta nói ông ta không đánh giá cao về thiền định hay tọa thiền. Tôi biết ông ta không luyện thiền.

LÃO SU: Thật là đáng tiếc. Có một số nhà Tâm lý học và các Bác sĩ Tâm lý ở Trung tâm chúng tôi đã luyện thiền từ nhiều năm, và ngay cả giới thiệu nó với các bệnh nhân của họ. Tuy nhiên, nếu tin tưởng vào bác sĩ trị liệu và muốn tiếp tục chữa trị, anh phải tuân theo sự chỉ dẫn điều trị của ông ta. Nếu anh mất niềm tin vào ông ta nhưng cần chữa trị, hãy tìm một bác sĩ trị liệu khác có tri kiến về Thiền, nếu người này không tu, thì ít ra cũng nhận được giá trị của Thiền.

NGƯỜI HỎI THỨ NHÌ: Một người mắc bệnh tâm thần có thể tọa thiền được không ?

LÃO SU: Một người bị bệnh tâm thần quá nặng hay rối loạn thần kinh nghiêm trọng không thể tọa thiền. Anh có lẽ không thuộc nhóm này.

NGƯỜI HỎI THỨ NHÌ: Tôi không đang nghĩ về chính mình.

LÃO SU: Người bị rối loạn tinh thần tự chữa trị có lợi lớn trong việc tọa thiền, nhưng hơn ai hết, anh ta cần phải làm việc với một người thầy.

NGƯỜI HỎI THỨ NHÌ: Thầy có biết gì về liệu pháp Morita không? Tôi biết nó kết hợp các phương pháp trị liệu tâm lý với những nhân tố của Thiền. Có liệu pháp nào như thế ở nước ta hay không ?

LÃO SU: Morita, một bác sĩ thần kinh Nhật nói với tôi, đã học ngành tâm thần truyền thống phương Tây và đã luyện tập thiền-- vấn đề là bao lâu--tự nhiên là ông sử dụng cả hai thứ trong trị liệu cho bệnh nhân. Liệu pháp của

ông nặng về hệ thống gia đình Nhật vững chắc và văn hóa định hướng nhóm.

Khi ở Nhật tôi biết có hai bác sĩ thần kinh được huấn luyện cả liệu pháp Morita và Thiền. Một người toạ thiền dưới sự hướng dẫn của lão sư Bạch Vân, nằm cạnh chùa, trong một ngôi làng nhỏ ông có một bệnh viện. Mỗi bệnh nhân của ông sống với một gia đình, đảm nhận công việc và các hoạt động xã hội của gia đình. Đó là một phần của cách chữa trị. Những bệnh nhân chỉ rối loạn tinh thần nhẹ thì toạ thiền ở trong chùa của lão sư và ngay cả dự một đến hai khóa nhiếp tâm.

Trong nước này có nhiều bác sĩ tâm thần, các nhà phân tích, các nhà tâm lý thực hành Thiền. Những người này hành nghề lâu năm thường dùng nguyên tắc và phương pháp Thiền trong việc chữa trị cho bệnh nhân. Có lẽ điều gần gũi nhất với hệ thống liệu pháp tâm lý có yếu tố của thiền là phương pháp của Erich Fromm. Rõ ràng Fromm đánh giá cao Thiền. Hội viên Trung tâm kể với tôi là năm 1965 trong hội nghị Pacem in Terris ở Thụy sĩ, được sự bảo trợ của Trung Tâm Nghiên Cứu Các Tổ Chức Dân Chủ, nói chuyện với Fromm, ông có hỏi liệu sức khỏe tinh thần có thể đạt được qua Thiền hay không. Fromm trả lời " Nó là cách duy nhất để có tinh thần lành mạnh."

NGƯỜI HỎI THỨ BA: Nơi nào thiền bắt đầu và ngưng liệu pháp tâm thần, hay liệu pháp tâm thần bắt đầu và ngưng thiền?

LÃO SƯ :Khi tôi hỏi một bác sĩ thần kinh lâu năm kinh nghiệm với thiền với cùng một câu hỏi như vậy, ông ta đáp," tôi cảm thấy công việc của tôi là xoá tan những bối rối và bất ổn về tinh thần của bệnh nhân, vì vậy một ngày có thể đủ cho họ đến với Thiền."

Đó có phải câu trả lời cho ông không?

NGƯỜI HỎI THỨ BA: Tôi cho là có.

NGƯỜI HỎI THỨ HAI: Lão sư, ông sẽ làm gì khi có người đến Trung tâm, rõ ràng người đó bị rối loạn thần kinh hoặc bị thần kinh phân liệt tuy vậy lại muốn toạ thiền?

LÃO SƯ: Những người lo âu hoặc u sầu nhẹ có ước muốn thật sự việc tu thiền thì được phép ở lại. Dầu sao, từ ý nghĩa sâu thẳm nhất, ai là người không loạn thần kinh? Chưa đạt ngộ ai mà không nhìn thế giới một cách thiền cận từ quan điểm nhị nguyên, tôi và kẻ khác? Tuy nhiên, người bị rối

loạn thần kinh nghiêm trọng có thể trở nên tồi tệ hơn qua luyện thiền và quá rối người khác đang tọa thiền. Vì lý do đó, tốt nhất là đến khám ở bác sĩ liệu pháp thần kinh mà quý vị tin tưởng.

---o0o---

## **06 - LIỆU PHÁP TÂM LÝ THỂ CHẤT VÀ THIỀN KHÁC NHAU NHƯ THẾ NÀO?**

NGƯỜI HỎI: Ngày nay có quá nhiều con đường tâm linh, cách tu, và liệu pháp --thật là rắc rối. Làm cách nào để quyết định hoặc đi theo thiền Phật giáo Tây Tạng hay Phật giáo Trung hoa hay khổ hạnh Hồi giáo hay do Thái giáo hay Ấn độ giáo...hay tham thiền nhập định hay xóc điện hay phương pháp luận khoa học hay các liệu pháp tâm lý thể chất như của Gestalt, năng lượng sinh học, hồi tiếp sinh học, phân tâm học, liệu pháp thần kinh điển lại, kiểm soát thần kinh Silva, liệu pháp tâm lý hỗn hợp...

LÃO SƯ: Ngưng, thôi đủ rồi[cười]!

Trước hết anh phải quyết định anh muốn cái gì và anh chuẩn bị làm hết sức vì cái gì. Rồi tự hỏi," Liệu ta có thoả mãn với những gì mà thiếu sự giác ngộ đầy đủ cho dù nó chiếm mất nhiều thời gian của đời ta hay không? Ta có thật sự khao khát muốn biết ta là ai, tại sao ta được sinh ra, tại sao ta phải chết, ý nghĩa của cuộc đời ta là gì hay không? Hoặc có phải mục tiêu ta chỉ là làm cho thân thể khoẻ mạnh hơn, cải thiện sự tập trung hoặc học cách thư giãn hay không?

NGƯỜI HỎI THỨ HAI: Tôi nghe thầy nói với một người trong lúc nghỉ giải lao--tôi hy vọng thầy vui lòng lặp lại nó--là thầy không đánh giá cao những cách rèn luyện tâm- thân mới đang phát triển khắp mọi nơi. Tuy nhiên trong nhiều cách trị liệu đó bây giờ đã có sự kết hợp với thiền định, dẫn sao, là nền tảng của thiền. Có thể có sự khác nhau giữa các kiểu thiền hay không?

LÃO SƯ: Anh hiểu lầm tôi rồi. Tôi không muốn giới thiệu những liệu pháp đó hoặc bầu không khí thịnh hành ở nhiều nhóm tham vấn như con đường đi đến giác ngộ. Gát sự giác ngộ sang một bên, những nhóm này có những chức năng xứng đáng khi được thực hiện không phải đơn giản bởi những người " tốt nghiệp" từ một khóa học ngắn, mà là người được huấn luyện chuyên môn trong nhiều năm, có lẽ đúng ra gọi là người thầy thật sự. Tuy nhiên, có thể có nhiều lý do, để luyện tập thiền. Trong thiền, liệu pháp tâm

lý thể chất chính yếu là cách đạt được cách thư giãn và làm dịu những tư niệm ngẫu nhiên để hoạt động hiệu hơn ở mức độ vật lý thần kinh. Nhưng khi thiền không được tiếp nhiên liệu bởi sự giác ngộ tôn giáo và bị tách rời khỏi lời dạy là con người không có mảnh đất cho chính mình, nó có thể dễ dàng thoái hoá thành lạnh lùng tự mãn đối với nỗi đau của người khác.

Trong bài báo có tựa đề "Lòng tự tôn mới"[Harpers, tháng 10, 1975] Peter Marin đổ thừa và công kích kịch liệt vào khuynh hướng trong liệu pháp tiến tới cái mà ông gọi là "thần thánh hóa cái ngã cô lập" và nói về "cách trong đó sự ích kỷ và sự mù quáng đạo đức hiện tại tự khẳng định trong một phạm vi văn hoá lớn hơn như giác ngộ và sức khoẻ tâm linh..."

Kinh nghiệm của tôi khi chủ trì các buổi hội thảo theo lời mời của các nhóm liệu pháp và nhóm tham vấn có khuynh hướng ủng hộ những luận điểm của Marin. Sau một buổi cuối tuần đặc biệt bối rối không thể làm những người tham gia yên lặng để tọa thiền, tôi đột nhiên nhận ra rằng thay vì đấm ngã cái tôi, tôi lại thay đổi cách cho hợp với chúng bằng cách ung thuận bầu không khí vui tươi và thoải mái đang có trong các người tham dự. Thật là dễ hiểu đó chính là thái độ mà người tài trợ muốn có, vào đầu một buổi hội thảo một viên chức của đơn vị tài trợ, một nhà tâm lý học tự dẫn đầu một nhóm tham vấn, hỏi, "lão sư, trước khi thầy bắt đầu, tôi muốn làm nóng mọi người bằng vài kỹ thuật đơn giản? Nó chỉ mất vài phút thôi."

Tôi đáp "Cứ tiến hành đi".

Trước hết anh ta yêu cầu mọi người chia cặp đứng tựa lưng vào nhau. Người nam thường cố gắng nhanh chóng tìm một phụ nữ xinh nhất, và ngược lại. Rồi anh ta tuyên bố, "giả sử mỗi bạn được giới thiệu với người mà bạn đang đứng theo cặp và vì lý do nào đó bạn không thích họ. Hãy biểu lộ sự không thích bằng lưng và mặt." Bắt buộc, tất cả đều uốn éo vai và khuôn mặt biểu lộ sự cau mày thái quá.

Rồi người lãnh đạo nói, "Lần này bạn được giới thiệu với người bạn ưa gặp. Bây giờ đóng giả biểu lộ tình cảm hài lòng." Tất cả lúc đó cạ lưng vào lưng người đối tác của mình và nhoen nụ cười tươi. Sau năm phút người trưởng nhóm kêu ngưng, rồi quay sang tôi, "Cám ơn lão sư-- tôi hy vọng thầy không để ý về sự nhập đề nhỏ này của tôi."

Lúc này các thành viên tham gia cười đùa, người trưởng nhóm đã tạo ra chính xác bầu không khí mà tôi muốn tránh như là hậu cảnh của một buổi hội thảo.

Rõ ràng, những người đàn ông, đàn bà này không đến buổi hội thảo vì lòng khát khao mong muốn biết họ là ai hoặc mối quan hệ của họ với những người bạn của họ là gì. Họ không tìm sự thức tỉnh tâm linh, mà vì sự tự tò điểm trong một bầu không khí tỏa hương tâm linh, mặc dầu dĩ nhiên họ không tự thừa nhận. Khi đến đây, họ có thể tự nhủ thầm, với một sự thỏa mãn nào đó, là họ đã sánh đôi vì ý thức cao hơn của thời đại mới.

NGƯỜI HỎI THỨ BA: Socrates nói, " Hãy biết chính bạn." Thế, mọi người không phải đang tập trung vào chính mình hay sao?

LÃO SU: Ở giai đoạn đầu trong rèn luyện tinh thần, sự quan tâm đến cái ngã là có giá trị. Nhưng sự quan tâm này không gì hơn là trú một đêm trên đường đến chân tự ngộ và là một nơi trú không lâu, như nó dường như trở thành nơi ở của họ. Tuy phía sau những hoạt động ồn ào của họ là sự mong ước, cái căn bản của mỗi con người, về sự chia sẻ và thân thiện, về việc thiện và sự thức tỉnh. Hầu hết đều bộc lộ một thế giới tự do vẫn nằm ngoài tầm tay của họ. Vì vậy, họ muốn có một sự cảm hứng thanh khiết hơn và một sự bằng lòng chấp nhận kỷ luật. Chính sự quyến luyến với vật chất và bám vào lạc thú của các giác quan đã ngăn cản họ chấp nhận những kỷ luật cần thiết này. Sự bất lực trong việc giải quyết cái xung đột căn bản này giữa ước mong sâu kín tự do và ham muốn khoái lạc, tạo nên sự thất vọng và nỗi đau trong họ. Dĩ nhiên, họ cảm thấy khó chịu, nhưng nguồn gốc tạo ra nó vẫn không được thừa nhận. Thật dễ dàng đổ thừa cho cái ngã, là kẻ ma mị xấu xa. Nhưng ngã là cái trêu trộng, trong khi thân xác, sự biểu lộ dễ nhận ra nhất của nó, thì cụ thể. Vì vậy giống như những nhà hoạt động xã hội quá khích trong thập niên sáu mươi đập phá những đối tượng thể chất, thực ra là muốn tàn phá cái cảm giác đè nén của tôi-và-người khác, nhưng chưa được định hướng về tinh thần để biết cách, nên những con người tìm kiếm này vật lộn với thân xác.

Vì thế một tuấn là luyện yoga, tuấn kè có lẽ là võ thuật hoặc năng lượng sinh học hoặc xóc điện hoặc bất cứ cái gì khác. Thân phải căng ra, vặn vẹo, co giật, đâm vào, đập mạnh. Song vẫn thiếu sự tin tưởng là cái ngã có thể vượt qua bằng cách ấy. Và cũng không có niềm tin, vì không có sự khao khát thật sự để xóa tan sự coi thường rõ ràng này, nhưng lại áp ử một cách bí mật một vị thần hộ mạng. Cũng không có khao khát muốn nghe, " chân ngộ và sự giải thoát khỏi mọi ràng buộc với cái tự ngã đòi hỏi tự hi sinh và một cuộc sống kỷ luật." Bất cứ lúc nào tôi chỉ ra là sự cần thiết nghiêm túc, trong thiền Phật giáo đòi hỏi loại công hiến đó, và hơn nữa thiền là một truyền thống tôn

giáo với nghi thức trang nghiêm và sự quan tâm từ bi đến những đồng loại, thì luôn luôn theo sau là một sự im lặng bối rối.

Không có gì đáng ngạc nhiên khi một số người đến các buổi hội thảo của tôi tuyên bố là đã đắc ngộ ở một trong các buổi độc tham mà họ vừa mới tham dự. Tôi thử những người đó, không ai thật sự ngộ cả. Rõ là họ lầm lẫn sự mở rộng nhận thức với kiến tánh.

NGƯỜI HỎI THỨ TƯ : Nhưng thưa lão sư, sự mở rộng nhận thức không có giá trị hay sao?

LÃO SƯ: Có, nhưng sự mở rộng nhận thức là một mục tiêu giới hạn, vì chưa ngộ, những sự mở rộng như vậy vẫn trong vòng giới hạn của ngã; nhị nguyên luận hay chúng loạn thần kinh căn bản về "tôi và người khác" vẫn không bị ảnh hưởng. Chỉ có ngộ thật sự mới có thể giải quyết được vấn đề một cách rốt ráo.

NGƯỜI HỎI THỨ NĂM: Xin thầy nói sơ lược sự khác nhau giữa mở rộng nhận thức với ngộ.

LÃO SƯ: Ngộ hay nhìn vào chân tánh của ai, thì cao hơn sự mở rộng nhận thức hoặc sự nhận thức cao. Chân ngộ xảy ra khi cả tâm thức và vô thức -- hoặc tám mục độ nhận thức, dùng theo từ Phật giáo--đã bị "bẻ gãy" và tâm làm trống rỗng tất cả những mộng tưởng, hình ảnh, sắc tướng và những cảm giác hạnh phúc.

Sự khác nhau giữa tâm mở rộng và ngộ có thể minh họa như chiếc đồng hồ đeo tay. Mặt đồng hồ với những số, kim, chuyển động, tương ứng với nghiệp, cuộc sống của ta về thời gian, không gian, sống chết, nhân quả. Mặt sau đồng hồ thì trống không tương ứng phương diện không thay đổi, không khác nhau của đời ta. Trong lĩnh vực tuyệt đối này, không có gì có thể được ấn định.

Người có cái hiểu ở mức độ tri thức biện biệt thì giống như người nhìn thấy mặt đồng hồ mà không biết mặt sau của nó. Sự mở rộng nhận thức có thể giống như làm lớn mặt đồng hồ; nhưng cho dù quý vị làm nó lớn bao nhiêu đi nữa, quý vị cũng chỉ giải quyết bề mặt mà thôi. Ngộ thì giống như thế này[đột nhiên lật đồng hồ ra sau]. Bây giờ lần đầu tiên bạn hiểu ra đồng hồ thật sự gồm có mặt cộng với lưng. Cũng như vậy, ngộ dẫn đến sự hiểu biết là tâm tương đối và tâm tuyệt đối là hai mặt của chân tánh.



NGƯỜI HỎI THỨ SAU: Tại sao thiền khó hiểu đến như vậy? Tại sao có quá nhiều cách giải thích?

LÃO SU: Thật sự thiền đơn giản và thực tế : khi đói chỉ việc ăn, khi mệt chỉ việc ngủ, khi làm việc chỉ việc làm. Nhưng không được huấn luyện, quý vị không thể làm bởi vì tâm bạn giống như một cái mô tơ không được tắt, " cái chỉ " chế nhạo bạn. Hầu hết mọi người viết hoặc nói về Thiền mà thiếu con mắt Thiền được khai mở, vì thế những từ ngữ của họ làm vẫn đục những gì giống như cái hồ nước trong như pha lê. Từ ngữ và quan niệm giống như chiếc đĩa thần : trừ khi bạn nhìn thấy cái gì nằm sau nó, nếu không thì nó có thể làm bạn bối rối. Thực tế, trên bình diện ngôn ngữ, lời nói dễ gây lầm lẫn giữa ngộ và hoang tưởng tự đại hoặc lòng tự tôn.

Hãy xem xét hai câu trích sau đây như một minh họa :

1 " Hẳn ta tự xem mình như trung tâm cảm thụ độc nhất của vũ trụ, một ý chí hiện thân thật sự duy nhất mà nó sẽ chứa hoặc đã từng chứa đựng... 'Tôi, không ai khác ngoài tôi.' "

2 " Trên trời dưới đất chỉ có ta là bậc tối thượng!"

Một trong hai câu trên là của Đức Phật, câu kia liên quan đến Hitler. Các bạn có thể phân biệt được không?

[một số câu trả lời được nói lớn.]

Câu đầu từ đoạn văn của Richard Hughes *Con cáo trên căn gác* ám chỉ Hitler. Câu thứ hai trích lời nói của Phật. Thật là lời giống nhau một cách lạnh lùng, song thật là hoàn toàn trái nghĩa nhau!

Hoặc xem xét một định nghĩa về lòng tự tôn , tìm thấy trên tạp chí *Time* [20 tháng 9, 1976]: " sự tự tôn tự đại thường mang cái nghĩa không có khả năng phân biệt cái tôi với thế giới bên ngoài, như một đứa trẻ không phân biệt chính nó với mẹ và một bình sữa."

Nếu từ " lòng tự tôn" được thay thế bởi từ " giác ngộ," phát biểu đó có thể gần như là sự mô tả một tâm giác ngộ. Tôi nói "gần như" vì người giác ngộ, trong khi phân biệt, không thực hiện nó từ quan điểm nhị nguyên tôi-và-người khác. Một con chim là một con Chim là một con CHIM. Có bao nhiêu vị hiểu được điều này?

MỘT DÒNG NÓI: Thật mù mờ!

LÃO SU [cười]: Chơi chữ há! Hãy lắng nghe lời của Trang Tử " Lời tồn tại vì nghĩa, nhưng một khi hiểu nghĩa, bạn có thể bỏ đi lời. Nhưng tôi có thể tìm ở đâu một người mà tôi có thể bàn luận mà không dùng lời?"

---o0o---

## **07 - CÓ KHÔN NGOAN HAY KHÔNG KHI KẾT HỢP YOGA HOẶC KHÍ CÔNG HOẶC KARATE VỚI THIÊN?**

NGƯỜI HỎI: Có khôn ngoan hay không khi kết hợp yoga hoặc khí công hoặc karate với thiên?

LÃO SU: Cả yoga và khí công đi rất hợp với tọa thiền và thực tế chúng tăng cường cho Thiên, miễn là bạn tách chúng ra khỏi phương diện triết lý của nó và đừng dành nó nhiều thời gian hơn Thiên.

NGƯỜI HỎI: Lão sư, ngài có tập những thứ đó không?

LÃO SU : Có, tôi có tập yoga một giờ mỗi ngày.

NGƯỜI HỎI: Giờ nào trong ngày, thầy thực hành yoga?

LÃO SU: Vào buổi sáng. Trước hết tôi tọa thiền, tụng kinh rồi mới tập yoga. Đó là cách rất hay để khởi đầu một ngày. Hai vị sư phụ của tôi, Bạch vân và Đại vân, cả hai tập thể dục thẩm mỹ một giờ mỗi ngày đến tuổi tám-lăm.

NGƯỜI HỎI THỨ HAI: Tôi là một trong những người không thích bất cứ bài tập thể dục nào ngoài việc thỉnh thoảng đi bộ. Nhưng tôi đến chuyên viên xoa bóp cột sống mỗi tuần một lần để nắn bóp và thỉnh thoảng mát xa toàn thân. Tôi cảm thấy những cách trị liệu này cũng tốt giống như tập thể dục vậy. Thầy có thấy sự đối kháng giữa cách trị liệu này với tọa thiền hay không?

LÃO SU: Không, nếu chúng làm bạn cảm thấy tốt hơn, chúng sẽ trợ giúp hơn là cản trở tọa thiền. Dầu vậy, bạn phải tự giúp mình hơn nữa, nếu bạn tự khép mình vào yoga hay khí công hay chạy bộ hay bơi lội hoặc chơi bất kỳ một môn thể thao, vì như thế bạn cũng sẽ tập cho tính chủ quan, tính tự do cá nhân của bạn như một con người tự do hành động. Trong liệu pháp nắn

bóp hay mát xa bạn là người bị tác động. Bạn trở nên đối tượng thụ động thay vì một chủ thể tích cực. Có một thế giới khác nhau giữa hai cái.

---o0o---

## **08 - CÁI GÌ LÀ TƯ NIỆM BẤT THIỆN ?**

NGƯỜI HỎI: Trước đây trong buổi hội thảo thầy nói về tư niệm bất thiện. Thầy vui lòng đưa ra một vài ví dụ về tư niệm bất thiện?

LÃO SU: Khái niệm tốt xấu, mộng mơ, "Tôi yêu nó, tôi ghét nó," tư niệm giận hoặc căm thù, những ý nghĩ cô chấp, những phán đoán không cần thiết, những đánh giá và kết luận không cần thiết, sự phân biệt không hợp lý, suy nghĩ ghen tị và thèm muốn.

NGƯỜI HỎI THỨ HAI: Có cách nào để tránh làm những phán xét hoặc có những ý kiến?

LÃO SU: Chú ý từ "không cần thiết." Thầy giáo, cha mẹ, người phê bình, quan tòa phải làm những phán xét --đó là công việc của họ. Nhưng chúng ta đang nói về sự đánh giá *vu vơ* mà người bình thường làm hàng chục lần trong ngày và cha mẹ vô tình thúc con họ làm. Chẳng hạn hỏi con, "Con thích cái nào hơn, hoa hồng hay hoa cúc?" để có câu trả lời đại loại như, "Con thích hoa hồng hơn hoa cúc." Hỏi ai qua đối thoại, "anh nghĩ gì về cái này, cái nọ?", nài nỉ một câu xét đoán. Điều này tách rời cá nhân ra khỏi người hay vật mà người đó xét đoán. Hại như nhau là tự xét đoán, gán cho hành động của ai là "tốt" hay "xấu". Thái độ đánh giá này được tìm thấy chính trong kinh Thánh (the Bible), rằng sau khi Chúa tạo ra thế giới, Người nhìn vào đó và phán "tốt."

NGƯỜI HỎI THỨ HAI: Tôi vẫn chưa hiểu căn bản cái gì sai về những phán xét hay ý kiến.

LÃO SU: Một khi anh hình thành một ý kiến anh sẽ bám vào nó. Rồi anh cảm thấy bị thúc dục phải bảo vệ nó, trở nên ưa tranh cãi và hay gây sự. "Ý kiến" Voltaire nói, "gây ra nhiều phiền toái trên đời này hơn tất cả những bệnh dịch và động đất."

---o0o---

## **09 - CÓ CHẾ ĐỘ ĂN ĐẶC BIỆT CHO THIỀN KHÔNG?**

NGƯỜI HỎI: Có chế độ ăn đặc biệt cho thiền không?

LÃO SƯ: Không, nó có vẻ mâu thuẫn. Ngay khi bạn công nhận một chế độ ăn của thiền, bạn sẽ trở nên lệ thuộc vào nó. Thiền dạy sự tự do chấp nhận hoặc từ chối không có sự bắt buộc hay hối tiếc. Thế thì làm sao có một "học thuyết ăn kiên của Thiền để kéo dài cuộc sống" hoặc các loại ăn kiên Thiền khác? Có một điều đáng nói là dễ khép mình vào Thiền và được đặc ngộ, khi sinh khí nền tảng của bạn mạnh, và chế độ ăn điều hoà các thức ăn dinh dưỡng chưa bị tinh chế sẽ giúp bạn tới đích. Nó hoàn toàn khác với kháng kháng một chế độ ăn kiên của Thiền.

Thật là đáng ngạc nhiên vì quá ít người biết rằng ngay cả những thức ăn tốt cũng gây hại khi nó được nấu và phục vụ bởi một người lo âu hay sợ sệt, hay người có đầu óc luôn giận dữ hay bực tức. Những phản ứng hóa học xảy ra trong cơ thể bởi những rung động bất tịnh đó có sức làm "độc" thức ăn bị xúc chạm bởi những cá nhân như vậy, gây cho người nhạy cảm ăn nó có những phản ứng như nhức đầu, đau bụng hay các bệnh tương tự. Đó là lý do tại sao ở các thiền viện, duy chỉ những người tinh tấn trong tu tập với cái tâm trong sáng nhất, công bằng nhất, mới được phép làm công việc nấu nướng. Không cần phải nói tâm của chính người ăn cũng có ảnh hưởng đến khả năng tiêu hoá.

NGƯỜI HỎI: Nhưng nếu ăn trong nhà hàng làm sao thầy có thể biết trạng thái tinh thần của người đầu bếp?

LÃO SƯ: Bạn không thể. Đó là lý do tại sao người tu luyện nghiêm túc thường né tránh việc dùng bữa ở nhà hàng bất cứ khi nào có thể được.

NGƯỜI HỎI: Thế những nhà hàng của những nhóm tôn giáo điểu hành thì sao?

LÃO SƯ: Khi thức ăn được xem như đồ cúng, lý tưởng khi nó ở trong những nơi như thế, nó được chuẩn bị và phục vụ với tình yêu và dâng hiến; vì vậy nó trở nên pha trộn với những rung động trong sạch hơn đó.

NGƯỜI HỎI: Tôi chú ý là bữa ăn trưa hôm nay có những thức ăn tự nhiên cho người ăn chay. Tôi mong đợi điều này ở Trung tâm thiền, nhưng dường như điều thích thú là ngày nay có rất nhiều người dùng những thực phẩm tự

nhiên. Ngay cả quán ăn trường tôi có mở cửa hàng bán thức ăn bổ dưỡng. Ý nghĩa của phong trào này là gì?

LÃO SU: Ước muốn làm trong sạch thân xác thật sự phản ánh một ước mong trong tiềm thức hoàn thành ước nguyện của chính mình. Nhưng nhiều người đã sa lầy vào vấn đề sức khỏe thể chất và chính nó trở thành quan trọng. Họ quá say mê với những biểu đồ thức ăn, với những tính toán tách Âm-Dương của thức ăn, về tập thể dục đến nỗi không bao giờ rời khỏi sự quan tâm về cơ thể, để đạt được sự giải thoát thật sự về mặt tâm linh. Ở những người này, vẫn không có hiểu biết và ý thức về sự trở nên xa lạ của họ với cái tôi, không có cảm giác đau khổ của ngã để thúc đẩy họ tìm kiếm câu hỏi về ý nghĩa của cuộc sống và cái chết. Ngộ nói lên *sự coi bỏ* thân tâm.

NGƯỜI HỎI THỨ BA: Phải tránh ăn thịt để trở nên một phật tử tốt phải không?

LÃO SU: Có quá nhiều yêu cầu căn bản hơn là ăn hay không ăn thịt. Song nó không phải là vấn đề đơn giản nên hay không nên. Khi tu luyện thâm sâu, nỗi sợ tiềm thức và thói quen bắt buộc dần phai đi và thân-tâm thu được một sự nhạy cảm tinh tế sắc bén ngày hơn nhiều, vì thế người ta phát triển một cách tự nhiên cái ý thích thức ăn chay hơn những thức ăn thô như thịt.

Có nhiều thứ để nói về một cách ăn đơn giản. Hầu hết mọi người ăn quá mức và theo sự quan sát của Seneca, con người không chết tự nhiên mà tự giết mình bằng dao và nĩa. Thực trạng này có từ xưa đến nay. Không ai tỏ ra khó chịu vì chứng khó tiêu, táo bón kinh niên, và những bệnh có chung một gốc do ăn uống quá độ gây ra. Kết quả của việc ăn quá nhiều hay ăn thức ăn quá nhiều dinh dưỡng là chướng ngại cho việc hành Thiền có hiệu quả. Đặc biệt là người thường ngồi một chỗ để làm việc, ít tập thể dục, thiền nhiều giờ thì ăn ít lại tốt hơn ăn nhiều. Nói cách khác, một bữa ăn thanh đạm có ích cho việc tọa thiền ,làm tắt khao khát xác thịt và những ảo tưởng. Thực ra, trong trạng thái định sâu ,cơ thể ít đòi hỏi năng lượng, do đó hành giả có thể ăn ít hay không cần ăn, mà dường như nó được nuôi từ việc rút ra một loại dinh dưỡng khác từ không khí.

Cho đến khi bạn đạt đến trình độ này, tuy nhiên, thật là thiếu khôn ngoan khi từ bỏ thịt cá cùng một lúc, vì sự từ bỏ đột ngột những món ăn đã quen thuộc với cơ thể có thể gây phản ứng và tạo ra bệnh , làm chấm dứt việc tọa thiền.

Đưa những thay đổi vào cách ăn một cách từ từ, để cho các chất hóa học của cơ thể có thời gian điều chỉnh.

Sự thật là chúng ta bị yếu đi nhiều vì tư niệm tham, sân, si hơn là không đủ lượng chất đạm hay các sinh tố (vitamin). Tọa thiền bằng cách tập trung và điều khiển tâm làm tăng cường sự chú ý và thanh lọc tình cảm, giúp người ta cuối cùng xóa tan những tư niệm có hại từ bên ngoài. Một người khỏe mạnh về tinh thần là người đã phát triển khả năng này, đã nhìn vào chân tánh của sự vật, và có thể thích nghi một cách sáng tạo với môi trường- đó là, đáp lại một cách tự do đầy đủ những hoàn cảnh thay đổi không có sự lo âu. Cuối cùng, đằng sau những chứng bệnh kinh niên là sự bất an về tinh thần. Cảm giác không thỏa mãn đang gặm nhấm làm cơ thể bệnh, và cơ thể bệnh tạo nên tâm bệnh.

---o0o---

## **10 - ĐỌC VỀ GIÁC NGỘ GIỐNG NHƯ GẢI CÁI CHÂN NGỰA MÀ KHÔNG CỜ GIÀY**

NGƯỜI HỎI: Tôi có vẻ hơi liều, nhưng dù sao tôi phải hỏi điều này. Thường sau khi đọc về giác ngộ tôi dường như hiểu rất rõ nó là gì, và nhiều lần tôi hoàn toàn cảm thấy sự giống nhau của tất cả sự sống. Nhưng có gì khác nhau giữa loại hiểu biết này và tình thức của thiền?

LÃO SU: Đọc về ngộ giống như đọc về chất dinh dưỡng khi bạn đói. Thế nó có làm bạn no không? Rõ là không. Chỉ khi bạn nhem nhai và nuốt chúng bạn mới cảm thấy thỏa mãn, nó có thể so sánh với ngộ, hoặc tình thức. Rồi ngay cả thức ăn bạn đã ăn cũng không nuôi bạn cho đến khi sự tiêu hóa và hấp thu xảy ra. Cũng giống như vậy, đến khi bạn hội nhập vào cuộc sống hàng ngày những gì bạn nhìn thấy, sự ngộ vẫn chưa làm gì cho bạn-nó sẽ không làm thay đổi cuộc đời bạn. Và như bước cuối cùng của thức ăn là loại bỏ, vì thế người ta phải đương nhiên loại chính mình khỏi khái niệm " Tôi được giác ngộ. □ " Lúc đó chỉ có bạn " bước tự do giữa đất trời."

Bây giờ giả sử bàn chân bạn ngựa. Bạn có cảm thấy tốt hơn khi giải bàn chân không giày hay giải chỗ ngựa mà không cởi giày?

NGƯỜI HỎI: Dĩ nhiên giải bàn chân không giày.

LÃO SU: Đọc về ngộ giống như giải chỗ ngựa mà không cởi giày.

---o0o---

## 11 - ĐỌC HAY KHÔNG NÊN ĐỌC?

NGƯỜI HỎI: Có hai điểm liên quan đến đọc sách làm tôi bối rối. Thầy nói là đến lúc ngộ người ta cần từ bỏ suy nghĩ về tôi-người khác và ngưng chơi đùa với những khái niệm, thầy ám chỉ là việc đọc nuôi dưỡng những quan niệm và những tư niệm ngẫu nhiên, phải bỏ đi. Tôi biết là có nhiều thiền tăng uyên bác ở Trung hoa và Nhật thời xưa, họ rõ ràng chắc đã đọc rất nhiều.

Điểm thứ hai thuộc về cá nhân. Tôi đang học trở thành bác sĩ thần kinh và không có cách nào khác là phải đọc nhiều, không chỉ trong lĩnh vực của tôi mà còn trong những phạm vi có liên quan.

LÃO SƯ: Việc đọc " trong những phạm vi có liên quan " này là gì?

NGƯỜI HỎI: Ví dụ, để hiểu vấn đề của người dân ở các nước khác, đọc giúp tôi làm quen với cách diễn đạt và lối suy nghĩ của họ. Mọi thứ đều liên quan đến việc đọc. Nhưng nếu đọc làm hại việc tọa thiền của tôi và tôi bỏ mọi thứ sách báo, cả những tạp chí khoa học, làm sao tôi tiến bộ và có thể giúp cho bệnh nhân của tôi tốt hơn?

LÃO SƯ: Những gì tôi đã nói là đọc bừa bãi phải bị bỏ, không phải là tất cả. Sinh viên như bạn và những người chuyên nghiệp nào đó cần đọc và nghiên cứu; những hoạt động như vậy phải được xem như một phần của tọa thiền của bạn. Và tọa thiền thường xuyên, do tăng sự tập trung hay thư giãn đầu óc sẽ làm bạn học tốt hơn cũng như lưu giữ những gì đã học. Nhiều hội viên của chúng tôi là sinh viên, thầy giáo và những chuyên gia.

NGƯỜI HỎI:Thầy định nghĩa thế nào là đọc bừa bãi?

LÃO SƯ: Đọc bừa bãi là đọc thái quá sách báo tạp chí, tiểu thuyết và vấn đề tương tự không thiết yếu hoặc liên quan với công việc hay nghiên cứu của bạn. Chú ý từ "thái quá." Bạn có từng quan sát người ta ở trạm xe buýt, sân bay, hoặc nhà ga không? Thường thường nếu họ ở đó một mình, ngay khi ngồi xuống họ lấy sách, báo hoặc tạp chí ra đọc. Rất ít người có thể thiền hoặc chỉ ngồi yên lặng. Đọc tiêu hao năng lượng, trong khi thiền gìn giữ và tập trung nó. Nếu trong tọa thiền bạn, cho phép trọng lực đặt ở khu vực rộng cổ bàn tay phía dưới rún, bạn lập một giếng năng lượng ở đó làm mạnh mẽ toàn thân. Bạn có thể so sánh qui trình này với máy phát điện sạc bình ác - qui.

Thầy tôi thường bảo với môn đồ là càng ít đọc sách triết hay về Thiên thì càng ngộ nhanh. Tại sao lại như vậy? Vì ông biết rằng loại sách này đặc biệt cản trở tâm bằng những quan niệm, khái niệm nặng nề. Có một lần lão sư Đại vân, từng là một giáo sư, nói rằng kinh nghiệm ngộ độc đạo của Lục Tổ khi nghe một ông tăng lang thang đọc kinh Kim cương, có thể nhờ một phần do sự mù chữ của ngài--đó là, muốn nói tâm của ông thoát khỏi những suy đoán vu vơ được nuôi dưỡng bởi đọc và nghiên cứu rộng.

Người mới tu trong thiền viện được khuyến khích chỉ nên đọc những mẩu chuyện về cuộc đời của các thiền sư và chư Tổ, dù vậy họ cũng phải thuộc lòng một số kinh để tụng. Họ có thể nghe trực nhận chân lý từ người thầy, mà không cần phải qua trung gian của qua những trang giấy in. Ngôn ngữ và văn tự có thể làm lệch cái ý nghĩa chân xác của cái ' như thật'. Thiền nhân mạnh," nghe sự thật, tin nhận, hành trì." *Nghe sự thật* , vì sự thật được kể từ người đã chứng nghiệm nó, rung động với một sức mạnh vô địch bởi những lời hùng biện nhất.

Coi chừng việc đọc quá mức các loại sách báo, giống như một liều thuốc quá lớn, đè nặng tâm và làm cùn khả năng suy nghĩ sáng tạo. Đọc bừa bãi cũng có thể nuôi dưỡng sự tham lam vì những sự kiện vô ích và lòng kiêu hãnh trong sự chiếm hữu những phẩm chất □ không dẫn đến sự tiến bộ tâm linh. Cuối cùng, chân tuệ gồm khả năng đọc được những cuốn sách chưa được viết ra. Nietzsche viết rằng khi thị lực của ông trở nên quá kém đến nỗi ông không còn có khả năng đọc sách nữa, cuối cùng ông bắt đầu đọc về chính mình.

Đọc và tọa thiền không bổ xung cho nhau. Đọc những đề tài có phạm vi rộng lớn, đặc biệt là về những sự kiện và lý thuyết làm mệt óc và làm cơ thể yếu đi, làm tê liệt ý muốn tọa thiền. Mặc khác, sau khi tọa thiền tâm bạn sẽ cảm thấy rất trong sáng và tỉnh táo đến nỗi bạn không muốn bị che phủ bằng cách đọc những loại đó.

NGƯỜI HỎI THỨ HAI: Nhưng tôi nghĩ là đọc những lời dạy của thầy sẽ gây hứng thú và cũng giúp ích để nghiên cứu những nguyên tắc Phật giáo.

LÃO SƯ: Nếu anh làm việc gần gũi với một người thầy, anh có thể suy đoán những nguyên tắc từ chính việc tọa thiền. Tâm bạn càng thoát khỏi những sự kiện, lý thuyết thì càng nhận rõ lời dạy và dự tiến bộ của bạn nhanh hơn.

Tuy nhiên sau ngộ, đọc kinh và những lời dạy của thầy có thể rất hữu ích. Những gì vừa được đề cập đến là dành cho những người có vị thầy hướng



dẫn về tinh thần. Nếu bạn không có, thì đối với bạn, loại sách đọc tốt nhất là cái làm tăng đức tin và có sức thuyết phục. Đừng rơi vào thói quen đọc sách mới về thiên hay yoga hoặc về bất cứ truyền thống nào bạn thích. Có hay không có người thầy, bạn cần phải khám phá chiều thiên và học cách kỷ luật chính mình. Và một khi bạn tin rằng có nhu cầu về tu luyện và kỷ luật tinh thần, hãy tìm một vị thầy và bắt đầu đi theo đường đạo.

NGƯỜI HỎI THỨ BA: Thế còn đọc tiểu thuyết chỉ vì thú vui đơn thuần thì sao?

LÃO SU: Nó hoàn toàn lệ thuộc sự háo hức cỡ nào của anh đối với sự ngộ. Nếu bạn khao khát chân ngộ, bạn sẽ thức dậy lúc ba giờ sáng, không cầm lấy tiểu thuyết mà hướng tới gối thiên và sẽ không có gì có thể tách bạn ra khỏi nó.

NGƯỜI HỎI THỨ TƯ: Đọc loại sách nào là tốt nhất khi thầy có một cuộc sống tâm linh?

LÃO SU: Emerson nói, " cuốn sách tốt đặt tôi vào trạng thái làm việc." Nếu bạn muốn hiểu chân tánh -- không chỉ tiên đoán về chúng --cuốn sách tốt là khi có hàm chứa ý nghĩa sâu xa được khám phá qua kinh nghiệm cá nhân. Một cuốn sách khuấy động tâm, đốt cháy khả năng tưởng tượng, và dẫn đến quyết tâm không để cái gì cản lối của ngộ. Tóm lại, nó đưa bạn ra khỏi ghế đến với chiều thiên.

NGƯỜI HỎI THỨ NĂM: Những quyển sách nào thầy đặt biệt khuyên đọc?

LÃO SU: Tôi chú thích một danh sách các quyển sách mà tôi tự nhận thấy cảm hứng và dùng để dạy.[ xem "bản chú thích tài liệu đọc." ] một số tựa sách hay được bỏ đi vì nó không còn được in.

Đừng nghĩ rằng quý vị cần phải đọc từng cuốn trong danh sách được đề nghị hay tất cả chúng. Ngay cả những cuốn bạn đã đọc , lệ thuộc vào sự mong mỏi , và sự phát triển tâm linh của bạn. Ném từ đầu lưỡi cũng đủ cho một số người, số khác có thể cong lưỡi lại như ném rượu ngon, và một số thì thưởng thức và nuốt với sự thích thú của người không ăn gì trong nhiều ngày.

Từng cuốn sách này, cho tôi nhấn mạnh gắn vào cái nhãn:" Coi chừng: tạo thành thói quen. Có hại nếu dùng những liều lớn."

## **12 - CÁI GÌ THẬT SỰ LÀ THẬT?**

NGƯỜI HỎI: Nếu tôi hiểu thầy đúng, và tôi nghĩ thầy đang trích dẫn lời của Phật, thầy nói không có gì tồn tại.

LÃO SƯ: Anh không hiểu điều này trực tiếp. Tôi trích dẫn lời Đức Phật khi nói mọi vật không tồn tại cũng không phải không tồn tại. Điều này hoàn toàn khác từ những gì bạn nói.

NGƯỜI HỎI: Đúng vậy, tôi hiểu đúng. Nhưng nếu mọi vật không tồn tại cũng không phải không tồn tại, cái gì là thật--cái gì thật sự là thật?

LÃO SƯ: Hãy đến gần đây.

[Người hỏi lên bục giảng. Lão sư nghiêng người thì thào vào tai anh ta. Cả hai điều cười và bắt tay.]

Chỉ có *điều đó* thật sự là thật!

---o0o---

## **13 - LÀM CÁCH NÀO TÌM ĐƯỢC NGƯỜI THẦY CHO MÌNH ?**

NGƯỜI HỎI: Thầy có nói trước đây trong một cuộc hội thảo là không nên có hơn một người thầy. Tôi có đọc được một lời nói của một vị thầy Ấn độ ở Vùng Duyên Hải Phía Tây," Người ta có thể giao phó cho hơn một người thầy tinh thần cùng một lúc. Một con ong hút mật từ nhiều bông hoa, một người vì thế có thể học thuốc từ một người thầy và học luật từ một người khác. Không có sự xung đột. Tại sao thầy không đồng ý với ý kiến của ông ta?

LÃO SƯ: Thế anh hiện đã giao phó cho một người thầy nào chưa?

NGƯỜI HỎI: Chưa, tôi là con ong đang bay từ bông hoa này sang bông hoa khác.

LÃO SƯ: Thế thì chùng nào anh làm ra mật?

NGƯỜI HỎI: Tôi hy vọng là chẳng bao lâu nữa. Tôi đang thu lượm mật hoa ở bất cứ nơi nào tôi tìm thấy.

LÃO SU:Đừng quên rằng con ong tạo ra mật chỉ sau khi nó ngừng bay từ hoa này sang hoa khác. Và anh cũng thu được mật tốt, chẳng hạn, từ con ong cũng vào hút hoa cây quất hay hoa kiêu mạch.

Trở lại câu nói ban đầu: điều mà tôi đã nói, " *trước khi* yêu cầu sự giúp đỡ của một vị thầy thì việc 'tranh thủ ' những thầy khác cũng tốt thôi, nhưng một khi anh đã chính thức giao phó bản thân mình như một môn đệ, anh không được ngó ngáy đại đến người thầy khác." Tuy nhiên, sau khi đã được huấn luyện với một người thầy và ngộ dưới sự hướng dẫn của ông ta. Anh có thể có lợi khi tiếp xúc với những người thầy đã ngộ khác.

NGƯỜI HỎI: Thầy muốn ám chỉ gì khi nói " ngó ngáy đại"?

LÃO SU: Đừng lừa thầy. Sự ngoại tình tinh thần không tốt hơn ngoại tình về thể xác. Nếu anh muốn theo đuổi những vị thầy khác giống như chong chóng thời tiết xoay theo từng hướng gió mới, anh chỉ thành công trong việc làm mình rối lên và không thu được gì.

NGƯỜI HỎI: Có nghĩa là người ta phải phục tùng ngoan ngoãn người thầy hay không?

LÃO SU: Không, anh phải học cách suy nghĩ độc lập và tuân theo chính trực giác và kinh nghiệm sống của anh. Ngay trước khi Đức Phật nhập diệt, Ngài nói với đám đệ tử quay quanh mình, một số đang khóc với ý nghĩ là mất, sắp mất đi người thầy thân yêu:" Hãy đốt đuốc lên mà đi... nương tựa vào *Pháp*. Đừng trông chờ vào sự giúp đỡ của ai ngoài chính mình."

Trong Thiên, mục đích của người thầy, ngoài việc dìu dắt người môn đồ đi đến giác ngộ, là giữ cho họ không chịu ảnh hưởng của mình. Ông không muốn kiểm soát cuộc sống của môn đồ, mà chỉ làm anh ta đủ sức làm chủ cuộc sống của mình thay vì làm nô lệ cho nó. Trong một số truyền thống tôn giáo, như anh biết đấy, người thầy thật sự điều khiển cuộc sống của môn đồ, đến mức độ nói với họ lấy vợ và có con hay không. Lời của ông ta là luật. Nếu khả năng tâm linh của ông ta sâu thì ít nguy hiểm. Nếu không, chỉ có Trời mới có thể giúp được người học trò đó!

Hãy tránh những người thầy nói," Ta được đắc ngộ." Hãy cảnh giác với những vị thầy tuyên bố là một vị thần, một tái sinh , Thánh hay Phật. Và hơn hết, nên tránh người" thầy" cho phép tín đồ của mình ca tụng với hai tay giơ lên trong một buổi tụ tập quần chúng, và ca ngợi ông ta là thánh thiện nhất trong những bậc thánh thiện. Ông ta là điều đe dọa lớn nhất.

Người thầy chân chính phản ứng như thế nào với sự ca ngợi? Có một lần ngài A nan Đà, thị giả của Đức Phật, nói với Phật, " Bạch Đức Thế Tôn. Con nghĩ là trong quá khứ chưa hề có vị thầy nào vĩ đại như ngài, và trong tương lai cũng sẽ không có ai vĩ đại như ngài," Phật đáp, " Người biết hết tất cả chư Phật trong quá khứ sao?"

"Không, bạch Đức Thế Tôn."

"Này, A nan, người có phép thần thông biết được tất cả chư Phật của vị lai hay sao?"

" Không , bạch Đức Thế Tôn."

" Vậy , này A nan, thế thì chắc người biết trọn vẹn tâm của Như lai phải không ?"

" Không, bạch Đức Thế Tôn."

"Vậy tại sao," Đức Phật hỏi," người có thể khẳng định một cách mạnh mẽ như vậy?"

NGƯỜI HỎI THỨ HAI: Một thiền sư có giấy chứng nhận, đại loại như là bằng cấp chứng nhận trình độ văn hoá, có chứng nhận vị ấy dạy Thiền hay không?

LÃO SƯ: Có một giấy chứng nhận viết chữ đẹp ghi là thầy cấp cho học viên của mình khi ông ấn chứng sự giác ngộ của anh ta, nhưng nó không thể gọi là giấy chứng nhận để dạy học được, vì sự huấn luyện Thiền thật sự bắt đầu sau khi ngộ. Học viên hoàn tất tất cả các công án mà người thầy qui định, nhận cái được gọi là ấn chứng. Nhưng ấn chứng tự nó không tạo nên một người thầy giỏi hơn là tốt nghiệp từ trường thuốc đào tạo nên một bác sĩ đủ tài. Trong Thiền, theo một số truyền thống Á châu khác, một đồ đệ sẵn sàng dạy khi thầy anh ta bảo anh ta dạy. Điều này tự nhiên đặt rất nặng trách nhiệm lên đôi vai người thầy. Nếu ông ta khôn ngoan và có phẩm chất cao, ấn chứng là biện pháp bảo vệ đối với công chúng. Nếu ông ta tầm thường, có ấn chứng hay không, đồ đệ ông ta cũng sẽ rời bỏ vì không thoả mãn.

NGƯỜI HỎI THỨ HAI:Thật là lộn xộn. Không phải lão sư theo định nghĩa là thầy và hẳn phải khôn ngoan sao?

LÃO SU : Nhiều người hiểu lầm về nghĩa của từ "lão sư" và "thiền sư." Lão sư nghĩa đen là người thầy đáng kính-- đó là, người được tôn kính vì lý do tuổi tác hay phẩm chất cao đẹp. Tu viện trưởng, thầy trụ trì chùa hoặc thầy giáo cư sĩ ngoài tuổi năm mươi được gọi là lão sư và tước hiệu này ám chỉ sự kính trọng sâu sắc. Ở Nhật *lão sư* được sử dụng kính cẩn, phần lớn bởi đồ đệ và môn đồ của chính vị thầy ấy; nó không là tước hiệu tượng trưng cho việc hoàn tất một khóa học quy định hay công nhận sự chứng đắc cao về mặt tâm linh. Tước hiệu *sư* chuyển tải một ý niệm hoàn toàn mới. Thiền sư là người có nội kiến và tuệ giác, người cảm nghiệm tánh Không và Vô thường của các pháp, và lối sống của vị ấy phản ánh những nhận thức như vậy. Trong quyển " Những điều cần biết trong huấn luyện Phật tử", mà thiền sư Đạo Nguyên trước tác vào năm 1235, định nghĩa sư là người đắc ngộ đầy đủ, sống với những gì người □i ấy biết là thật, và được chân truyền của thầy mình. Với những tiêu chuẩn này chỉ một ít lão sư được gọi là sư. Dù vậy, hai từ thường được dùng thay thế nhau.

NGƯỜI HỎI THỨ BA: Dù lão sư có phải là sư hay không, chắc chắn ông ta đủ khôn ngoan để nhận biết một học trò nào có khả năng dạy hay không, phải không?

LÃO SU : Anh tin thế à?

NGƯỜI HỎI THỨ BA: Thế tại sao ông ta cho phép học trò của mình dạy sớm?

LÃO SU : Lão sư cũng có những sai lầm như con người-- dù ít hơn những người trung bình-- và họ có thể sai lầm trong phán đoán.

NGƯỜI HỎI THỨ TƯ: Nhưng không phải ngộ xóa đi những sự bất toàn và những thiếu sót cá nhân hay sao?

LÃO SU: Không, chúng xuất hiện! Trước khi ngộ, người ta có thể dễ dàng làm nơ hay thích nghi với tật xấu của mình, nhưng sau ngộ thì không còn có thể như vậy; thiếu sót của ai hiển nhiên cũng gây khó chịu. Tuy nhiên, đồng thời một quyết tâm mạnh mẽ phát triển để loại chúng ra. Ngay khi tâm nhãn đầy đủ cũng không tức thời tỏ ra lạnh lùng thanh lọc rốt ráo những tình cảm. Tiếp tục tu luyện sau khi ngộ là điều cần thiết để tịnh hoá những tình cảm. Vì thế cách cư xử của ta xứng hợp với ngộ. Điểm cốt tử này phải được hiểu rõ.

Ở phương Tây một lão sư được xem là giống như Phật, hạnh kiểm của ông tịnh không một vết nhơ. Theo một nghĩa nào đó, nó là sự ca tụng việc tu thiền. Nhưng cái nhìn lý tưởng này có thể che mắt người ta khiến họ không nhìn thấy mặt hạnh của người thầy. Ở Nhật, tôi biết có một lão sư uống rượu rất nhiều, mặc dù vậy, hiếm khi say. Môn đệ ông vẫn rất kính trọng ông. Tôi hỏi một người trong họ, một bác sĩ, "Lão sư của anh uống rượu quá nhiều, không làm phiền lòng anh sao?"

Không--tại sao phải như vậy? Ông là người khôn ngoan và từ bi, dù có uống rượu."

"Nhưng không phải ông ta nghiện rượu hay sao?"

"Không, ông ta có thể hoặc uống hoặc bỏ rượu; ông thích uống rượu."

Khi tôi kể chuyện này với những đồ đệ của tôi; nhiều người ngạc nhiên hỏi, "Làm thế nào những lão sư điều hòa việc uống rượu với giới cấm thứ năm, 'không uống rượu vì nó làm tâm mê mờ?' Ta có thể thông cảm việc thỉnh thoảng uống rượu nhưng không uống liên tục như ông ta. Tấm gương gì ông đã nêu đối với môn đệ?"

Người Á châu độ lượng hơn trong những vấn đề như vậy so với người phương Tây; vì vậy họ không dứt khoát từ chối người thầy mà họ khám phá ra là ít giống Phật, vì họ biết một người có thể là người thầy tốt, tuy là chưa tự diệt trừ hết tất cả những ô trược. Một người Nhật có kinh nghiệm lâu dài trong Thiền một lần nói với tôi, "Lão sư có những khiếm khuyết về tình cảm, tuy nhiên, trong các người thầy tôi có chỉ có ông dạy tôi thiền thật sự và tôi thật sự biết ơn ông, nhưng nghiệp của ông còn nặng."

NGƯỜI HỎI THỨ BA: Có lần tôi nghe thầy nói, "người thầy thật sự là chính tâm bạn"

LÃO SU: Chính nó là lời dạy, phải không?

NGƯỜI HỎI THỨ BA: Tất cả đều như nhau, lão sư dạy người ta cái gì?

LÃO SU: Ông ta không cho quý vị cái gì mà quý vị chưa có, nhưng ông có thể lấy đi nhiều thứ vốn xa lạ với chân tánh của quý vị: những đức tin nặng nề, những quan niệm bệnh hoạn, những giải thích tầm ruồng, những ý nghĩ mơ mộng và những tư niệm mê hoặc, tất cả chúng cầm tù quý vị trong một cái kén. Và khi tâm quý vị chín muồi lão sư có thể, bằng lời nói hay hành

động, đẩy nhẹ cái tâm trở nên ngộ. Lúc này ông giống như con gà mái mổ vào vỏ trứng khi gà con đã sẵn sàng nở ra.

Lão sư trao cho quý vị chính bản thân ông ta, nó là rất nhiều và cũng là không có gì cả. Một thiền sư nổi tiếng có lần nói, " Tay không, tôi đến với thầy và bây giờ trở về tôi lại tay không."

Thầy hỏi một người khác " Anh có mang theo gì không?" người ấy đáp " Đó là cái chưa bao giờ mất ngay cả trước khi tôi đến với người thầy củ của tôi."

" Nếu là như thế, tại sao anh đến với ông ta ?

"Nếu tôi không đến ông ta, làm sao tôi biết nó chưa bao giờ mất?"  
Vậy quý vị cần người thầy để biết là không có gì để học. Và tại sao không có gì để học? Vì tất cả đã được học từ kiếp này đến kiếp khác. Tuy nhiên, có một lão sư là thiết yếu. Ngay cả Đức Phật cũng có những người thầy. Một lão sư-phát-triển-toàn-diện là hiện thân của sự cởi mở, từ bi, và tuệ giác. Những phẩm chất mà quý vị hi vọng thành hiện thực vốn sẵn có nơi quý vị. Nên nhớ rằng ông ta từng tranh đấu trong đau khổ, thất bại, tuyệt vọng mà quý vị cảm thấy. Trong lúc quý vị còn ấp ủ hoài nghi, quý vị bị bao bởi bóng đen và cảm thấy vô vọng về sự luyện tập của mình, lão sư có thể rót vào quý vị một sự can đảm và một lần nữa xoay bạn theo hướng mặt trời chân lý.

Vai trò cốt tử khác của ông là kiểm tra khi quý vị nghĩ là mình đã đắc ngộ. Thiền sư chế ra một phương pháp kiểm tra hoàn hảo, vì không có gì hại hơn là nghĩ mình đã ngộ khi quý vị chỉ trải qua sự mê, mộng tưởng, hôn trầm hay ảo giác, trong thiền gọi là ma cảnh, còn xa lắm mới đến chân ngộ. Và ngay cả khi ngộ thật sự, người thầy cần thiết để đẩy lui sự tự kiêu phản phát nảy sinh cái cảm giác, " Tôi đã chứng ngộ." Việc kiểm tra của lão sư cũng có nghĩa đo độ sâu của ngộ, vì nông là kiến tánh và sâu là ngộ.

**NGƯỜI HỎI THỨ BA:** Làm cách nào người ta tìm kiếm nghiêm túc phân biệt người thầy thật sự với kẻ bất tài?

**LÃO SƯ:** Trong thời gian tôi sống ở những nơi ẩn dật và những trung tâm thiền ở Đông Nam Á tôi nghe người ta nói dù người thầy có phẩm chất cao đến đâu đi nữa nếu rõ là chạy theo đồng tiền hoặc dấn dứ với một học trò nữ của mình, những ô uế này sẽ làm hỏng việc dạy dỗ của ông ta. Vì vậy một học viên triển vọng tốt nhất nên tránh ông ta.

NGƯỜI HỎI THỨ TƯ: Giả sử có một lão sư không có tật xấu đó. Nếu thầy là người mới vào học, làm thế nào thầy chắc là ông ta đặc ngộ và có tâm linh phát triển?

LÃO SU: Trừ phi quý vị tu luyện tâm linh từ lâu, nếu không quý vị không thể biết chắc. Điều duy nhất có thể biết chắc là quý vị có mối quan hệ tốt với người thầy hay không. Nó quan trọng, nhưng bản thân nó không đủ để tiếp tục, vì tùy thuộc vào việc quý vị cảm thấy dễ chịu với ai đóng vai người thầy, người ấy có thể ít hay không được huấn luyện. Quý vị có thể dựa vào lời khuyên của những người bạn thông thạo.

Hóm hỉnh làm sao một khi quan sát việc tiến hành lễ cưới áp dụng như trong mối quan hệ thầy-trò là: Trước khi đi vào mở cả hai mắt --sau đó chỉ một mắt. Nhưng ngay cả khi mở hai mắt, quý vị không thể mong thấy sự hoàn hảo nơi người thầy. NGƯỜI HỎI THỨ BA: " Mở hai mắt" chính xác có ý nghĩa gì trong nội dung này? LÃO SU: Quý vị đừng do dự hỏi thầy, ông ta là ai và ông được thầy mình huấn luyện bao lâu. Đọc sách của ông ta nếu ông ấy có viết. Nếu quý vị thích những gì ông đã viết và quý vị cảm thấy gì về nội dung, sắp xếp gặp mặt ông ta. Đặt câu hỏi, trực nhận tinh thần của ông ta, thưởng thức sự yên lặng của ông.

NGƯỜI HỎI THỨ BA: Hãy cho là tôi quan tâm đến một lão sư đặc ngộ. Làm cách nào tôi chắc ông ta là thầy của *tôi* ?

LÃO SU: Một lão sư có thể ngộ sâu , có nhiều môn đồ, tuy vậy là người thầy xấu của bạn. Tại sao như thế? Vì ông ta không khơi dậy cảm giác tự tin và sùng mộ trong quý vị để quý vị có thể bằng lòng cúi mình trước ông như một đứa trẻ nhận lời dạy của ông. Quý vị có thể nói với một niềm xác tín," Ông ta là thầy của tôi--là người mà tôi tìm kiếm!" Và lúc đó bạn hét lên" Ô, hãy giúp tôi! Tôi cần giúp đỡ!" quý vị sẵn sàng nhận người thầy đích thực cho quý vị.

NGƯỜI HỎI THỨ NHẤT: Trở lại câu nói của vị thầy Ấn độ "người ta có thể học thuốc từ một thầy và học luật từ một thầy khác"--không đúng hay sao?

LÃO SU: Anh đang nói về nghề luật và nghề y, không phải tu luyện tinh thần. Mối quan hệ giữa thầy-trò trong bất cứ truyền thống tôn giáo nào đều khác với những quan hệ thầy- trò ở trường học.

NGƯỜI HỎI THỨ THỨ NHẤT: Khác nhau gì?



LÃO SU: Trong buổi đàm luận này, tôi đã dùng từ " học viên" "đồ đệ" " thầy" "sư" một cách không chính xác. Đúng ra, học viên liên quan đến thầy, đồ đệ với sư phụ. Mỗi quan hệ thầy trò lý tưởng là trong đó học viên kính trọng thầy như chủ sở hữu một bộ phận kiến thức nào đó hay về kỹ năng mà người học trò muốn có, trong khi người thầy đánh giá cao học viên vì lòng háo hức và khả năng thu thập kiến thức mà ông ta cố truyền đạt lại. Mỗi liên hệ của họ phần lớn là vô tư và giới hạn; điều để duy trì nó là sự cùng chung mối quan tâm đến việc học này. Quan hệ sư phụ-đồ đệ, trái lại, là cá nhân và sâu thẳm và bắt nguồn từ sự giống nhau về nghiệp. Điều đẩy đệ tử theo hướng sư phụ không phải vì kiến thức của sư phụ và ngay cả không vì tuệ giác của ông ta, mà là cá tính và nhân cách của ông, vì đệ tử cảm thấy là qua phẩm chất đó anh ta sẽ có thể tự bổ xung mình. Ở Trung tâm của tôi, có ba loại kết nạp: hội viên, học trò riêng và đồ đệ. Mỗi mối quan hệ có quyền lợi và trách nhiệm khác nhau.

NGƯỜI HỎI THỨ TƯ: Người học trò riêng có trách nhiệm gì?

LÃO SU: Trách nhiệm chính là trung thành với người thầy dạy, không gì hơn là thành thật với những cảm xúc sâu kín nhất của mình và không quan hệ ngầm với lão sư khác hay thầy Ấn hay Lama. Trong việc làm cam kết chính thức, bạn hứa với mình cũng như với thầy là thực hiện hết sức mình và chân thật dưới sự hướng dẫn của người.

NGƯỜI HỎI THỨ NHẤT: Sao học viên lại không được phong phú gấp đôi, khi có hai người thầy?

LÃO SU: Thật ra, anh ta nghèo nàn hơn. Sớm muộn gì, chắc chắn anh trở nên bối rối. Kết quả, anh ta sẽ hoặc hờ hững với cả hai người thầy, hoặc rời bỏ họ. Học viên nào cố gắng đáp ứng hai người thầy, sẽ làm thất vọng cả hai. Và anh ta là người chịu thiệt thòi, vì không ai đối đãi với anh như con người có khát vọng nghiêm túc. Học viên hờ hững sẽ mời gọi sự đáp ứng hờ hững của người thầy.

Ngay cả trong cùng một truyền thống, các thầy có những phương pháp khác nhau, lệ thuộc vào sự huấn luyện mà họ đã nhận được, cá tính và độ sâu ngộ của họ người thầy đầu tiên có thể bảo bạn một điều và người khác bảo điều gì dường như ngược lại. Họ không mâu thuẫn với nhau, nếu cả hai có tâm linh phát triển, mỗi hướng dẫn họ đều có giá trị. Nhưng đối với học viên mới, sự mâu thuẫn nhỏ này có thể đặt ra những khó khăn như tự nhiên hùng vĩ làm nản chí anh ta và làm hao mòn năng lực anh ta.

Sự khác nhau giữa các truyền thống dường như mâu thuẫn hơn. Giả sử anh là học viên của một thiền sư đồng thời có một thầy Hồi giáo. Thầy có thể bảo bạn, chẳng hạn, "Đừng trao chính mình cho thế giới hiện tượng: nó là ảo ảnh không thật. Chỉ phạm hạnh là thật." Nhưng thiền sư có lẽ nói, "Tự dán thân vào các sắc giới quá hoàn toàn đến nỗi bạn siêu việt chúng." Người đắc ngộ sẽ không khó khăn hiểu hai câu trên và điều hoà chúng. Do vậy, đối với người mới bắt đầu, sự lộn xộn có thể đáng sợ-- giống như con tắc kè đổi màu cho hợp với cái khăn choàng vuông

---o0o---

## **14 - KHÔNG CÓ THẦY VỀ THIỀN**

NGƯỜI HỎI: Đây không có nghĩa là một câu hỏi sỗ sàng, nhưng thầy có thể nói với chúng tôi về phẩm chất của một thiền sư hay thầy dạy Thiền hay không?

LÃO SU: Tôi không phải là một thiền sư, kém hơn người thầy, vì vậy tôi không biết.

NGƯỜI HỎI: Thế thầy đang làm gì nếu không phải là dạy học?

LÃO SU: Người ta có thể dạy người khác cái gì? Hoàn toàn giả dối khi nghĩ như vậy.

NGƯỜI HỎI: Thầy dường như đang làm khá tốt công việc về nó.

LÃO SU: Trong cuốn sách về công án gọi là *vô môn quan*, có câu, "chân chưa nhắc đã tới, miệng chưa mở đã dạy xong." Hiểu không?

NGƯỜI HỎI: Không, nó có nghĩa gì?

LÃO SU: Nếu không có gì ngoài chúng ta, có nơi nào để đi? Có cái gì để hiểu?

NGƯỜI HỎI: Nhưng không phải thầy có học viên ở Trung tâm Rochester mà thầy dạy sao?

LÃO SU: Tôi chỉ chia sẻ với họ những gì tôi đang nghiêm túc làm cho mình.

NGƯỜI HỎI: Thế còn những người thầy thật sự của thầy? Trong *Ba trụ thiên* thầy có nói có ba người thầy là thiền sư. Không phải họ dạy thầy cái gì sao? Thầy ở với họ, tôi nghĩ với mười ba năm, thầy chắc hẳn cảm thấy thầy học được cái gì mới ở lâu như vậy.

LÃO SƯ: Nếu tôi học cái gì ở họ, □ chính là không có gì để học. Vì thế tôi không học, tôi thất học. Tôi không được, tôi mất--nhiều sự rối loạn và những quan niệm sai.

NGƯỜI HỎI: Tôi vẫn không hiểu tại sao thầy nói thầy không phải là thầy?

LÃO SƯ: Câu chuyện này giúp quý vị hiểu. Một thiền sư nổi tiếng một lần nói với học trò " Các ngươi, tất cả là những kẻ nuốt cặn bã, nếu cứ tiếp tục đi quanh như thế này, kết quả của nó sẽ là gì? Ngươi không biết trong cả nước Trung hoa không có một người thầy có kỹ năng về Thiền hay sao?

Vị tăng nói, ' làm thế nào mà thầy nói không có thầy dạy Thiền khi có hàng ngàn tăng ở vô số chùa như vậy?

"Ta không nói không có Thiền, mà là không có thầy dạy thiền."

NGƯỜI HỎI: Đó là công án phải không?

LÃO SƯ: Đúng, nó của anh đó!

---o0o---

### **15 - THAM THIỀN NHẬP ĐỊNH: AI SIÊU VIỆT CÁI GÌ?**

NGƯỜI HỎI: Thầy nghĩ gì về tham thiền nhập định?

LÃO SƯ: Anh có tự tham thiền nhập định hay không?

NGƯỜI HỎI: Tôi đang quan tâm đến nó.

LÃO SƯ: Nó cũng tốt--nhưng đừng đi quá xa.

NGƯỜI HỎI: Có thể đắc ngộ qua tham thiền hay không?

LÃO SƯ [mỉm cười]

NGƯỜI HỎI THỨ HAI: Tôi đọc tạp chí *Khoa học* [1/ 1976] một nhóm các nhà tâm lý học của Viện đại học Oa-sinh-ton tại Seattle tiến hành thí nghiệm với năm thiền giả, trong đó bốn người là thầy dạy tham thiền, thấy rằng trong nửa thời gian thiền của họ là đang ngủ chứ không phải thiền.

NGƯỜI HỎI THỨ BA: [ nói với người thứ hai] Chỉ một thí nghiệm có thể thuyết phục hay không? Những nghiên cứu khác cho thấy giá trị tham thiền. Dù sao, nếu người ta ngủ khi thiền, vì người ta cần ngủ.

LÃO SU: Hoàn toàn đúng như thế. Nhưng tại sao cần ngủ□?

NGƯỜI HỎI THỨ BA: Bởi vì họ mệt.

LÃO SU: Tại sao người ta bị mệt và buồn ngủ? Thường vì mắt sụp xuống và người đó không ngồi ổn định, tư thế thẳng, không thở đúng, không dùng tâm đúng cách. Thực hành đúng cách, thiền làm khoẻ ra, không làm kiệt sức. Tâm trở nên sắc bén như dao cạo, với nhận thức được nâng cao. Cơ thể ủ rũ, mềm lả tạo ra tâm đờ đẫn, buồn ngủ.

Hãy nói cho tôi biết, anh đã tham thiền bao lâu rồi?

NGƯỜI HỎI THỨ BA: Khoảng một năm.

LÃO SU: Thế thì anh có thể trả lời câu hỏi này rồi: trong tham thiền nhập định ai siêu việt hơn cái gì?

[Không trả lời]

---o0o---

## **16 - MÁY HỒI TIẾP SINH HỌC (Biofeedback Machine): THIỀN ĐIỆN TỬ?**

NGƯỜI HỎI: Thầy có biết máy hồi tiếp sinh học không? Tôi nghe nói nó được gọi là "Thiền điện tử." Nó hoạt động như thế nào?

LÃO SU: Theo người bảo trợ, ý tưởng về hồi tiếp sinh học là dạy người ta biết kiểu sóng não của mình bằng cách quan sát chúng trên biểu đồ, hay nghe nó được chuyển thành âm thanh và bằng cách này thu được theo ý muốn sóng điện não, điều mà người ta cho là làm cho thư giãn và bình tĩnh. Nhưng điều đặc biệt của sóng Alpha là gì? Một hội viên của Trung tâm làm

một máy Alpha, tự thử mình trong lúc tọa thiền như một thí nghiệm và thấy rằng sau mười phút khởi động anh ta đã ghi điều đặn sóng điện não lên máy. Sau này, anh ta thuật lại rằng lúc đó anh ta cảm thấy ít tập trung hơn lúc bình thường khi tọa thiền.

NGƯỜI HỎI: Trong lúc giải lao tôi có nói chuyện với một học trò của thầy về máy hồi tiếp sinh học. Ông ta nói thầy có kinh nghiệm thích thú với loại máy này. Xin thầy hoan hĩ kể về nó?

LÃO SU [do dự] À, chuyện đó lâu rồi.

NGƯỜI HỎI: Chúng tôi không thể nghe nó sao?

LÃO SU: Được, nó xảy ra trong một hội nghị quốc gia của Hội Tâm Lý Học Nhân Văn tại Florida, tôi được mời tới đó để tổ chức một hội thảo về Thiền. Một học viên của tôi, một nhà tâm lý lâm sàng, nói rằng anh ta có một người bạn thân, một kỹ sư, người rất muốn tôi kiểm tra một máy hồi tiếp sinh học do anh ta thiết kế vừa đưa ra bán trên thị trường. Vì vậy, chúng tôi đến một phòng riêng, nơi có mười đến mười lăm người đang chờ đợi để xem việc thử. Máy nhỏ nằm vừa lòng bàn tay và bán, tôi nghĩ, khoản hai trăm đô-la.

Họ buột một sợi dây da có gắn trên đó các điện cực, quanh đầu tôi và cắm máy vào người tôi. Rồi chụp tai được gắn vào. Ngay sau đó tôi có thể nghe "bíp, bíp," trước hết những tiếng đứt quãng, rồi trôi đều. Tôi chắc đã tới trạng thái như vào Định, kế tiếp tôi nhớ là nghe một giọng nói la lên, " Tại sao, ông ta làm máy ngưng hoạt động! Nó chưa bao giờ như thế ! Sau khi gỡ máy khỏi tôi viên kỹ sư và người phụ tá nhìn lẫn nhau, nói " trở lại những bản vẽ!"

Tôi do dự kể lại sự kiện này vì nó có vẻ khoe khoang , nhưng điều xảy ra với tôi không đáng kể-- nó có thể xảy ra với bất cứ thiền giả nào có kinh nghiệm.

NGƯỜI HỎI: Thầy có cảm thấy thư giãn không?

LÃO SU: Chắc chắn, ai mà không thư giãn sau khi ngồi yên 20 hay 30 phút? Quý vị có thể có được sự thư giãn và hơn nữa với tọa thiền-- không phải tiêu hai trăm đô-la cho cái máy đồ chơi. Đồ chơi dành cho trẻ con, không phải cho người lớn!

NGƯỜI HỎI THỨ HAI: Tôi đã đọc ở đâu đó là hồi tiếp sóng não sẽ mang đến kết quả giống như cái đòi hỏi nhiều năm nỗ lực trong thiền, sau đúng vài tuần hay vài tháng.

LÃO SU [cười]: Anh chắc nói đùa! Tuyên bố là ngộ tâm linh và biến đổi nhân cách có thể hoàn thành--nói chi quá nhanh--chỉ bởi mắc vào một cái máy là ngây thơ và buồn cười. Cho dù người ta có thể khi "cắm vào" làm dịu sang trạng thái thư giãn, điều đó cũng khó mà mang đến trạng thái tâm yên lặng sâu hoặc bình an kéo dài. Nó không giải đáp câu hỏi căn bản của hiện hữu; nó không biến cuộc sống con người bằng cách thật nào đó, ngộ trong thiền làm tất cả điều đó.

Một nhà tâm lý học ở cùng hội nghị đó chứng minh người ta có ý định dùng một máy hồi tiếp sinh học lớn cho bệnh nhân nhập viện hay bệnh liệt giường để giúp giảm cao huyết áp và trị các bệnh khác. Dường như đó là việc sử dụng có giá trị của máy hồi tiếp sinh học.

Có người gửi tôi một bài báo viết về máy hồi tiếp sinh học, Tiến sĩ Frederick Gibbs của trường Y khoa thuộc Đại học đường Illinois nói rằng cái rút ra được "nhiều" từ máy hồi tiếp sóng alpha là "sự thủ dâm não"-- một mô tả đúng. Người thường xuyên gắn vào máy để thư giãn, làm giảm khả năng hành động từ tiềm năng sâu sắc nhất và thay vì làm chủ máy, trở thành nô lệ nó. Đó không là thiền. Thiền phát triển tự do, không là sự lệ thuộc thần kinh.

---o0o---

## **17 - TÔI CÓ THỂ THỰC HÀNH THIỀN VỪA LÀ TÍN ĐỒ TỐT CỦA ĐẠO DO THÁI (HAY THIỀN CHÚA GIÁO) HAY KHÔNG?**

NGƯỜI HỎI: Tôi là một người Do thái và tôi tự hào về nó. Tôi có thể thực hành Thiền và đồng thời là một người Do thái tốt hay không?

LÃO SU: Anh là gì trước khi là người Do thái?

NGƯỜI HỎI: Tôi không biết.

LÃO SU: Hãy tìm xem! Thế gốc Do thái không là tối hậu trong tâm anh à!

NGƯỜI HỎI: Làm cách nào tìm ra?

LÃO SU: Tự hỏi mình ngày đêm, với khao khát muốn biết và sức thuyết phục rằng ta có thể biết được. Học cách sống như con cá bơi dưới nước hay con chim bay trên trời một cách tự nhiên--không tự ý thức. Bỏ đi tham vọng--nó dẫn đến thái độ thù hận. Ý thức và thông cảm. Tay phải làm điều gì cũng liên quan đến tay trái. Tránh những phán đoán không cần thiết. Hãy khiêm tốn và không tự phụ; đưa ý kiến chỉ khi được yêu cầu. Quên việc làm tốt của mình và thú nhận hành động xấu của mình. Đừng bao giờ quên luật tương quan nhân quả.

NGƯỜI HỎI: Tôi không thể làm tất cả những điều đó như một người Do thái tu hành sao?

LÃO SU: Nếu có thể , tốt, nếu không...

NGƯỜI HỎI: Tôi có thể thực hành thiền và là một người Thiên chúa tốt, được không?

LÃO SU: Nếu anh luyện Thiền thì có thể, nhưng nếu anh thực hành Thiền của Phật giáo anh không thể.

NGƯỜI HỎI: Tại sao không?

LÃO SU: Để thực hành Thiền Phật giáo, có nghĩa là vượt qua cái tôi, vượt qua cái tôi có nghĩa quên cái tôi. Khi điều đó xảy ra, bạn không là người Thiên chúa giáo tốt cũng không là Phật tử tốt được.

NGƯỜI HỎI: Thế tôi là ai?

LÃO SU: Vậy, thế anh là ai?

---o0o---

## **18 - GIÁ TRỊ CỦA MỘT NGỌN NÚI " THÁNH" VỚI TỌA THIỀN LÀ GÌ?**

NGƯỜI HỎI: Tôi có ý định nghỉ phép ba tháng để thiền một mình và tôi đang phân vân nơi nào là tốt nhất để đi. Tôi được biết là thường thường các

thiền tăng lên núi, nhưng người ta nói rung động tốt thì ở sa mạc hay ở biển. Ý thầy nghĩ sao?

LÃO SU: Lúc mới bắt đầu tập thiền, bất cứ nơi nào yên lặng, trong hay ngoài nhà, nơi có những rung động sẽ giúp quý vị tập trung hướng nội tốt nhất cho việc tọa thiền; điều này chắc chắn sẽ gồm núi và sa mạc. Nhưng ở lâu ở những nơi *lý tưởng* như vậy là không tốt, vì không có khó khăn để tranh đấu, nó sẽ xây nên một sức mạnh giả, một sự yên lặng và sự kiên định hời hợt; nó vỡ vụn khi đối diện với những yêu cầu của cuộc sống. Như ở trên sân thể thao, những vận động viên vượt rào được người ta cho rằng phát triển toàn diện sức mạnh, lớn hơn người chạy nước rút; tương tự như vậy người học tập trung và thống nhất tâm giữa sự ồn ào náo nhiệt có sự ổn định và dễ thích nghi nhiều hơn so với người dành nhiều năm đơn độc trong núi hay sa mạc hay những nơi tịch tĩnh khác.

Theo kinh nghiệm của tôi có rất ít sự cô tịch hay "yên lặng bình an" ở các tu viện hay trung tâm thiền, nơi sự luyện tập rất gắt gao. Chỉ trong tiểu thuyết lãng mạn phương Đông, hay trên màn bạc, những tu viện được đặt trong một thung lũng xanh tươi phát ra sự yên bình thượng giới, một nhà hiền triết râu tóc bạc phơ trong bộ y phục mượt mà, với cây gậy trong tay, nhẹ nhàng nói, " Các con à..." với những đồ đệ có khuôn mặt dễ thương quây quần bên ông trong khi những lời châu ngọc khôn ngoan tuôn ra từ miệng ông, và phía sau là một mặt trời rực rỡ đang lặn xuống cuối chân trời. Thực tế, tôi tin là, ít lãng mạn hơn thế nhiều.

Tôi nhớ rất rõ chuyến ở lại sáu tuần tại một tu viện Phật giáo tại Rangoon cuối những năm năm mươi. Việc tôi đến ngẫu nhiên trùng với một cuộc bố ráp của quân chính phủ mới thành lập, để giảm mật độ chó quá lớn ở thủ đô Rangoon. Dưới thời Thủ tướng Phật tử U-Nu, súc vật không được quấy rầy, nhưng với uy lực của quân đội chúng bị lừa lại bắn chết.

Trung tâm Phật giáo gồm khoảng năm trăm mẫu và một số am thất cá nhân. Ở những ngôi nhà này là nơi các *tì kheo* và *tì kheo ni* cũng như các cư sĩ tu thiền ăn ở. Với bản năng sinh tồn, những con chó trốn thoát vào tu viện tìm nơi cư trú, ở mỗi ngôi nhà này chúng tự thành lập một tổp từ mười đến mười lăm con chó, đứng đầu là con chó đầu đàn và có sự phân cấp rõ ràng. Sau các bữa ăn, các thức ăn thừa được đem cho đàn chó, sắp hàng trước cửa theo cấp bậc, ăn. Thường có màn dùng thủ đoạn để đoạt chỗ trong những con chó đói, và theo định kỳ, chó đầu đàn phải quyết đấu với những con chó trẻ tìm cách cướp quyền của nó. Thỉnh thoảng chó từ nhà này cố gắng chen vào



hàng chờ thức ăn của nhà khác và bị sửa xua đuổi. Đôi lúc tiếng hú--ăng ăng--gầm gừ khóc liệt. Một người Anh vừa đến từ Luân đôn phàn nàn chua chát, " Tôi đến đây mong tìm một nơi yên tĩnh, cái mà không thể có ở Luân đôn, nhưng nhìn xem tôi gặp cái gì! Ai có thể thiên giữa tiếng ồn ào khôn kiếp này?"

Tu viện người Nhật cũng không thoát khỏi sự gây mất tập trung từ bên ngoài. Tại một tu viện tôi đã ở ba năm trước khi đến Rangoon gặp một vấn đề tương tự gây ấn tượng bởi lũ súc vật. Dân làng trong đêm lên lút mang những con chó hay mèo con mà họ không cần đến, tới tu viện thả xuống phía dưới tòa nhà với hi vọng các tăng sẽ bằng cách nào đó có thể nuôi chúng. Những con vật này lớn lên bán hoang dã ở một khu đất trống giữa đất và sàn tòa nhà. Các tăng để dành thức ăn thừa cho chúng, nhưng chỉ buổi tối những con vật này mới ra ăn và đi lang vãng. Rồi ngày đến chúng lên vào hang nơi chúng ngủ, chơi đùa và đánh nhau. Lúc nào cũng vậy, vào buổi tọa thiền sáng sớm và chiều động thú vật, như các tăng gọi nó, thỉnh thoảng phát ra âm thanh hỗn độn của tiếng ăng ăng, sủa tru, gầm gừ, rên xiết, meo meo, xuyt xuyt, gừ gừ, ở thiền đường có thể nghe rõ.

Với sức mạnh tập trung, sau hai ba tháng tọa thiền, thật ngạc nhiên, những tấu khúc nhạc jazz này thường đóng vai trò thúc đẩy thay vì cản trở, vì nỗ lực mạnh mẽ vượt qua sự ồn ào đã mở khoá năng lượng thường không thể tiếp xúc được. Khi ta thành công trong việc tập trung vào sự luyện tập, tiếng ồn, qua những phép màu nào đó, biến thành một ban đồng ca hài hoà.

Có những âm thanh không mời mà đến khác nữa. Ban ngày mỗi tuần ba lần, những toa xe lửa chất đầy trâu bò đi giết thịt ngừng nữa giờ ở sân cạnh nhà ga xe lửa. Những con vật này linh cảm chúng sắp bị giết, làm xé trời với những tiếng rên rỉ thảm thiết, mà ở thiền đường có thể nghe rõ. Học cách đối phó với những sự gây xao lãng này chúng tôi được huấn luyện tốt.

NGƯỜI HỎI:Thầy có nói ở lại lâu ở vùng núi là đại, nhưng không phải các thiền sư ở Nhật và Trung quốc đã sống và tọa thiền trong núi nhiều năm sao?

LÃO SU: Điều đó đúng, nhưng ít ai tiếp tục sống như một ẩn sĩ hay khổ hạnh. Sau khi sống đời cô tịch một thời gian, hầu hết tham gia cộng đồng tu viện miền núi. Những cộng đồng có hàng trăm tăng. Ở Dharmasala, trên những ngọn đồi phía bắc Ấn độ ngày nay, quý vị sẽ tìm thấy những cộng đồng tu sĩ và cư sĩ Tây tạng, có lẽ tương tự với những cộng đồng ở Trung hoa cổ xưa.

Từ thời xưa các thiên tăng và dân thường thích núi hơn sa mạc hay biển. Nhưng quý vị phải biết là có những núi thánh và có những núi thường.

NGƯỜI HỎI: "Núi thánh" mà thầy nói là gì?

LÃO SU: Những núi được biết đến thiêng liêng như trung tâm năng lượng vũ trụ, bằng sức mạnh buộc gọi lên sự sợ hãi và kính trọng. Hơn thế nữa, năng lượng những núi này hướng người ta vào trong, và làm kích thích những rung động tinh vi nhất trong chính ta. Đáp lại, năng lượng cao này đòi hỏi sự cởi mở và tâm-thân trong sạch. Người có định hướng tâm linh đến với núi thiêng hay núi thánh có thể được gọi là hồng ân-- đó là sự trong trắng-- và được nâng lên bởi sức mạnh vô hình của núi và chính sự kính sợ của họ. Qua những nghi thức lễ nghi, cái tôi bị vượt qua và khoảng cách giữa người sùng mộ và núi biến mất. Rồi núi không còn là núi, nó trông giống một con người có hai chân, điều đáng nói là nó hùng vĩ hơn.

Tôi đã từng trải qua một thời gian tu tập ở một ngọn núi thiên ở Mê-hi-cô, thoát đầu mới đến, tôi thấy nó giống như một đô thị gồm các chùa xây trên núi. Cảnh đó thật là xúc động đến nỗi tôi thét lên với một niềm vui kinh ngạc. Không giống các rặng Alps hay Rockies cao và xa xăm trong sự hùng vĩ của nó, nó lớn hơn cỡ một hình nhân, thu hút người ta và thân tình. Người ta cũng có cái cảm giác tương tự như vậy khi đến ngọn núi thiên Arunachala Sri Ramara Maharshi ở Ấn độ.

Tôi tọa thiền trong một hang động giữa lòng núi Mê tây cơ này với hai đại đệ tử. Rõ là những đại lễ mang nghi thức tôn giáo đã từng được tổ chức ở đây, vì những rung động của nghi thức đó vẫn còn được cảm nhận phảng phất quanh quất đâu đây. Về sau, chúng tôi mới biết thời xưa người Maya, Toltec và Aztec từ xa đến đây dự những buổi lễ.

NGƯỜI HỎI THỨ HAI: Giá trị xã hội gì ở đây trong việc ra ngoài để thiền trên núi hay sa mạc?

LÃO SU: Trong trường hợp đối với những người đã phát triển tâm linh, giá trị xã hội rất lớn. Anh hãy tự hỏi tại sao thiên sư, không là gì ngoài lòng từ bi, lại tự giam mình trên núi, trừ phi ông biết là làm như thế ông có thể giúp người khác. Trong truyền thống của thiên, như quý vị đã nghe, các sư và những bậc giác ngộ khác đều sống cô tịch. Vì gánh nặng thế gian được cởi bỏ, họ có thể dành nhiều thời gian cho tọa thiền đọc kinh, và hoằng pháp. Thực ra, họ trở thành những trạm truyền Phật lý đến tâm con người ở khắp mọi nơi, không khác các đài truyền thanh truyền hình.

NGƯỜI HỎI THỨ HAI: Để tiếp nhận âm thanh và hình ảnh từ đài phát thanh và truyền hình, người ta cần có bộ phận thu thanh và thu hình cũng như biết tầng số và kênh phát tín hiệu. Vậy, làm cách nào người ta có thể *hoà điệu* trong khi họ không biết là ai đang toả những rung động tâm linh vào họ?

LÃO SU: Họ đã được *hoà điệu* dù họ có biết hay không biết, vì họ là một bộ phận trọn vẹn của một tâm. Theo quan điểm Phật giáo, ý thức cá nhân là lực năng lượng "hiểu biết", tổng cộng các loạt thay đổi không ngừng của cảm giác, ấn tượng, nhận thức, tư niệm, khuynh hướng, ký ức. Tất cả căn bản là sự trống rỗng. Như một phương tiện luôn thay đổi của tâm, ý thức cũng mở rộng với những lực năng lượng tương tự và cao hơn--chẳng hạn như Phật tâm--trong đó tương tác không ngừng giữa cá nhân và vũ trụ, ý thức cũng như vô thức. Nhưng con người bị làm bởi lý trí nhị nguyên của họ, mất đi sự nhận thức về sự trao đổi căn bản này. Từ đó xa lánh phát triển lòng mong muốn vô thức về sự hài hoà, lòng mong ước được nuôi dưỡng bởi những sự tận cùng cô độc của những vị sư, người có tâm giác ngộ, trong sạch, giới luật tinh nghiêm, có thể tự do hấp thụ năng lượng cao và truyền chúng vào tâm người khác. Sự trao đổi căn bản này không bao giờ mất. Nhờ vậy, cái "tín hiệu" đó xuyên thấu và thực sự tác động làm biến đổi tận nơi sâu thẳm nhất của ý thức. Tất cả điều đó, xảy ra ở mức độ vô thức, không làm nó kém thật.

NGƯỜI HỎI THỨ BA: Có chứng cứ khoa học nào chứng tỏ những gì thầy vừa nói thật sự xảy ra hay không?

LÃO SU: Tại sao trong khi ta có thể truyền xung động điện từ hàng ngàn dặm trong không gian để thay đổi hướng di chuyển của con tàu vũ trụ--chiến công đó chắc không gây sợ hãi hơn tâm lực-- có phải là những gì bạn vừa nghe có thể chấp nhận được khi không có bằng chứng khoa học, phải không? Bạn không biết là hành động trong trạng thái xuất thần, khả năng dịch chuyển hay làm biến dạng đối tượng vật chất bởi chỉ một tiến trình của tâm, hoặc ảnh hưởng đến tâm người khác từ một điểm xa xôi, là một hiện tượng được công nhận hoàn toàn trong môn nghiên cứu siêu tâm lý hay sao?

NGƯỜI HỎI THỨ HAI: Xin thầy vui lòng kể cho chúng tôi những kỹ thuật mà những vị thầy này truyền rung động của họ và năng lượng của núi?

LÃO SU: Không có kỹ thuật mà là cách tọa thiền khác nhau. Nếu mục đích là giúp người đau khổ cực độ--chẳng hạn, là nạn nhân của những trận động

đất, lụt lội hay tai họa khác--vị sư có lẽ tập trung ý thức ông vào những nơi như vậy.

NGƯỜI HỎI THỨ HAI: Chính xác ông ta làm như thế nào?

LÃO SƯ: Trong những phút đầu của buổi tọa thiền ,chẳng hạn ông có thể cho phép tâm mình trụ trên những hình ảnh tinh thần của những nạn nhân, sau đó ông phóng cảm giác cảm thông và từ bi đến họ. Bằng cách này tạo nên mối quan hệ tốt với họ, rồi ông sẽ xóa bỏ các hình ảnh cảm giác và mọi thứ khác trong tâm để đi vào trạng thái vô niệm. Chính ở điểm này của sự giống nhau tuyệt đối, nơi nhận thức về núi, bản thân, và mọi hình ảnh hay suy nghĩ biến mất, sự truyền đi xảy ra. Nhưng quý vị không cần phải là vị sư, cũng không cần tọa thiền trên núi thiêng để giúp chính mình và người khác. Theo lời thiền sư Đạo Nguyên," Một người ngồi vô bản ngã trong tọa thiền trở nên một người không thể nhận ra với thế giới vô hình hay hữu hình, suốt quá khứ, hiện tại, vị lai, tiếp tục thực hiện công việc không ngừng dẫn dắt con người tới giác ngộ."

NGƯỜI HỎI THỨ TƯ: Tôi có biết một câu chuyện, vài năm trước chính quyền Mỹ ở Mát-cơ-va khám phá người Nga đang chiếu sóng vi ba vào toà đại sứ Mỹ. Người ta tin rằng nó gây ra bệnh mệt mỏi, và rối loạn thần kinh bất thường xảy ra trong số nhân viên sứ quán. Tôi cũng biết là CIA tham gia thí nghiệm điều khiển hành vi con người bằng thiết bị điều khiển từ xa như dẫn con người đến tuân phục ý chí áp đặt nào đó.

Câu hỏi của tôi là : Có sự khác biệt thật nào giữa loại điều khiển tâm đó và những gì thầy đang nói không? Cho là mục tiêu khác nhau, không phải bất cứ kiểm soát tâm nào là nguy hiểm, đặc biệt là nằm trong tay những người xấu hay sao?

LÃO SƯ: Chắc chắn là có thể. Từ những gì anh nói nó, có lẽ chúng ta đang đi vào thời đại nguy hiểm mới của một cuộc chiến không tuyên bố. Nhưng hãy hiểu là có sự khác nhau rất lớn giữa cố gắng vị tha của thiền sư, có mục đích duy nhất là đến với ngộ--không kiểm soát-- tâm vô thức của những người trong bóng tối tuyệt vọng và những hành động của những nhà kỹ thuật quân sự hay những người có năng lực siêu nhiên điều khiển ý thức vì mục đích đáng ngờ nhất.

NGƯỜI HỎI THỨ TƯ: Lão sư, tọa thiền có thể làm tâm con người không bị ảnh hưởng bởi sự điều khiển từ xa hay không?

LÃO SU: Bất cứ ai luyện tập thiền nghiêm túc đều biết là tọa thiền phát triển tâm mạnh mẽ dưới sự kiểm soát tự nhiên, có thể trung hoà bất cứ nỗ lực nào điều khiển nó.

NGƯỜI HỎI THỨ TƯ: Tọa thiền có thể bảo vệ chúng ta chống lại sóng vi ba không?

LÃO SU: Tôi không biết. Ngoài các máy rà sóng hay phá sóng, có lẽ có sự bảo vệ không lâu, ngoại trừ yếu tố ngăn cản của sự sợ hãi trả thù lẫn nhau. Tuy nhiên ở đây người thực hành thiền hay hệ thống tương tự để rèn luyện tinh thần, tâm- thân không lo âu cuồng nộ khi nghe những điều này. Và khi họ phải chết, họ sẽ có thể làm điều đó điềm tĩnh.

NGƯỜI HỎI THỨ NĂM: Tôi có thể đưa ra một đề tài khác được không? Từ "rung động" làm phiền tôi, vì tôi không hiểu nó; và người ta chuyên nó quanh, tưởng như họ có thể cảm nhận cái mà kẻ ngu ngốc vô cảm như tôi không thể. Nghĩa mong muốn của nó là gì?

LÃO SU: Chúng ta biết từ môn vật lý là tất cả vật chất, động và bất động có sở hữu những lực điện từ mà bản chất của chúng được quyết định bởi mức rung động của những hạt điện tử của nó. Khi rung động của một người hay một nơi hài hoà với chính ta, chúng ta cảm thấy dễ chịu và phản ứng của ta ở đây tích cực; khi chúng không hòa hợp, ta cảm thấy khó chịu và nói " Tôi không thích rung động của anh ta" hay " Tôi không thích rung động ở đây." Nói khác đi, nó là bầu không khí hay phẩm chất vô hình bao quanh một người hay một nơi.

NGƯỜI HỎI THỨ NĂM: Thế còn về sa mạc hay biển được dùng làm nơi tọa thiền thì sao?

LÃO SU: Đừng bao giờ cố thử tọa thiền ở sa mạc. Tôi không thể nói từ kinh nghiệm cá nhân. Nhưng những hội viên của Trung tâm đã làm và có những báo cáo mâu thuẫn nhau.

Tọa thiền ở vùng biển có cái lợi của nó, nhưng bờ biển có nhiều người đến bơi, tắm nắng nên không dẫn đến việc tọa thiền nghiêm túc. Nên nhớ là khi anh ngồi trên núi và nhìn quang cảnh trải rộng, anh có thể bị cám dỗ triết lý hóa cảnh đẹp và sự mong manh của đời người; điều đó cũng tương tự như khi tọa thiền ở biển hay sa mạc. Những cám dỗ như vậy có thể làm ngăn trở tọa thiền.

NGƯỜI HỎI THỨ NHẤT: Từ kinh nghiệm của thầy, thời gian nào trong ngày tọa thiền tốt nhất?

LÃO SƯ: Nói chung, trong một ngày đêm có bốn thời tốt nhất để tọa thiền có lợi cho thân tâm: bình minh, giờ ngọ, hoàng hôn, và lúc nửa đêm. Đối với núi, tôi nhận thấy giờ tốt nhất để tọa thiền là trước khi mặt trời mọc.

NGƯỜI HỎI THỨ NHẤT: Tại sao như vậy?

LÃO SƯ: Sau khi núi đã hút năng lượng vũ trụ từ mặt trời, không khí và trái đất, rồi tiêu hóa hay "hấp thu" những chất dinh dưỡng vô hình này qua đêm. Vì vậy, sáng sớm, trước khi mặt trời mọc, ngọn núi khoẻ mạnh sung sức, nguồn năng lượng của nó trôi tự nhiên. Cộng với không khí mát lúc đó, làm bạn có thể dễ dàng dẹp đi các tư niệm, hoà nhập với ngọn núi và hút sự phát ra của nó. Vào buổi trưa nóng, đặc biệt ở các nước thuộc vùng nhiệt đới, năng lượng của núi trở nên bất động, tưởng như con quái vật đá đang đánh một giấc ngủ trưa. Nhưng vào buổi chiều một lần nữa nó sống lại, thoát lên cái cảm giác mát lạnh. Nó cũng là thời gian thích hợp để tọa thiền. Nhưng không gì bằng tọa thiền trên núi lúc trăng tròn.

NGƯỜI HỎI THỨ SÁU: Còn thiền trong hang động thì sao? Không phải thầy đã thiền trong hang động ở núi thiêng Mê-hi-cô hay sao?

LÃO SƯ: Hang động thì tốt, nếu không phải "động của sa-tăng"

NGƯỜI HỎI THỨ SÁU: Nó là gì?

LÃO SƯ: "Động của sa-tăng" là một thành ngữ thiền nói về trạng thái hạnh phúc yên bình trở nên địa ngục, vì cho là thật sự ngộ nên người ta muốn ở lại trong cái chỗ giới hạn như bào thai của nó.

NGƯỜI HỎI THỨ SÁU: Tại sao người ta lại không muốn rời?

LÃO SƯ [nói với mọi người] : Đó là lý do tại sao nó được gọi là "động của sa-tăng"!

## **19 - NGỘ LÀ GÌ?**

NGƯỜI HỎI : Ngộ là gì?

LÃO SƯ: Khi một thiền sư được hỏi " Phật giáo là gì?" ông đáp, " Tôi không hiểu Phật giáo."

Phân tôi, tôi không hiểu về ngộ.

NGƯỜI HỎI : Nếu thầy không hiểu thì ai hiểu?

LÃO SƯ: Tại sao anh không hỏi người nào nói " Tôi đã đắc ngộ"?

---o0o---

## **20 - THẦY ĐẮC NGỘ CHƯA?**

NGƯỜI HỎI : Thầy đắc ngộ chưa?

LÃO SƯ: Nếu tôi nói "rồi, tôi đã đắc ngộ," nhiều người trong quý vị biết sẽ bước ra khỏi đây khinh bỉ. Nếu tôi nói " chưa, tôi chưa đắc ngộ," những người trong quý vị hiểu lầm sẽ bước ra thất vọng.

Vậy...

---o0o---

## **21 - CÓ THỂ ĐẮC NGỘ MÀ KHÔNG CẦN TU LUYỆN HAY KHÔNG?**

NGƯỜI HỎI : Lão sư, không phải có trường hợp ngộ đến thành linh tự phát sao? Cái gì thúc đẩy nó và nó khác với ngộ thiền như thế nào?

LÃO SƯ: Nói đúng ra, mỗi loại ngộ thành linh theo nghĩa nó xảy ra đột ngột như nước sôi; cái "dần dần" là được huấn luyện lâu dài thường đi trước nó. Từ " tự phát" anh muốn nói có nghĩa là ngộ mà không cần tu tập, phải không?

NGƯỜI HỎI : Đúng.

LÃO SU: Những cái gọi là ngộ thì thật sự như thế nào? Trong mười hai năm qua tôi đã thử hàng chục người tuyên bố là đắc ngộ và nhận ra chỉ một người tôi cảm thấy thật ngộ không được huấn luyện trước. Tuy nhiên, do không huấn luyện, cuộc sống của người đó sẽ không biến đổi đáng kể, vì người ấy không thể vận dụng sự ngộ đó và đến một lúc nào đó nó sẽ trở nên chỉ là ký ức được áp ủ.

Nếu nghiên cứu những trường hợp của các người đã ngộ thật sự và sâu, quý vị sẽ thấy hầu như mỗi trường hợp ngộ đến sau khi lắng sự xem xét nội tâm, thúc dục bởi những sự không thỏa mãn dầy vò cuộc sống hay bởi những ray rức cá nhân lớn lên từ một kinh nghiệm tình cảm đau thương.

NGƯỜI HỎI : Tại sao một số người ngộ nhanh còn số khác phải mất nhiều năm?

LÃO SU: Ai có thể nói, trừ phi là nghiệp lực giải thoát nơi người này mạnh hơn một số khác; những thiền sư đã nói, "Cách nhanh nhất để đắc ngộ là đấu tranh với một' khối nghi ngờ'." Khối hoài nghi là vấn đề căn bản gây bối rối không cho phép ta nghỉ ngơi, chẳng hạn, "Nếu, như Đức Phật và các thiền sư đã nói, thế giới vốn thiện và không ô uế, thì tại sao ta thấy quá nhiều điều xấu xa đau khổ quanh ta?" Rõ ràng nếu quý vị có đức tin tuyệt đối, các bậc thầy nói đúng, quý vị sẽ bị lái đến chỗ giải quyết mâu thuẫn giữa cái gì quý vị tin, như một vấn đề đức tin và sự hiển nhiên của các giác quan. Tùy thuộc vào độ sâu và mức kiên trì, sự bối rối này tóm lấy quý vị và quý vị tìm được câu trả lời một cách thoải mái như thế nào mới có thể phán đoán ngộ chiếm thời gian ngắn hay dài hơn.

Sự chất vấn như vậy là tọa thiền. Và quý vị kiên trì tương như cuộc đời quý vị lệ thuộc vào việc tìm câu trả lời, quý vị sẽ không cần làm điều gì khác. "Đề đắc ngộ viên mãn," như một thiền sư nói, "Anh phải hành động như một người rơi xuống một cái hố sâu-trăm-thước. Hàng ngàn, hàng chục ngàn tư niệm của anh ta rút lại còn một suy nghĩ duy nhất' làm cách nào để ra khỏi cái hố này?' anh ta giữ nó từ sáng đến tối và từ tối đến sáng hôm sau mà không có tư niệm nào khác." Nhưng có bao nhiêu người bị dòn ép như thế này? Rất ít.

Huấn luyện thiền chính thức cơ bản không gì hơn cố gắng của người thầy kích thích điều chất vấn căng thẳng, kích thích khối nghi ngờ này, khi nó không nảy sinh tự phát. Tiên đề thiết yếu của những tra vấn như vậy, tuy nhiên, là sự xác tín không lay động, là người ta có thể xóa tan khối nghi ngờ



và quyết tâm làm một cách nghiêm túc. Một học viên thật sự khát khao tự ngộ, thường được giao một công án. Nếu anh ta vật lộn với nó một cách nghiêm túc--và sự lộn cuồn của anh ta tùy thuộc vào cường độ mà anh ta cảm nhận nỗi đau của cuộc sống và sự thúc dục, sự khao khát thoát ra khỏi nó.--rồi anh ta sẽ ngộ. Hơn nữa, sự ngộ của anh ta sẽ rất nhanh với một công án, nhanh hơn bất cứ kiểu thực hành khác, gọi nhớ và xoáy vào khối nghi ngờ.

NGƯỜI HỎI THỨ HAI: Ở trường đại học tôi có nghiên cứu khoa tâm lý để tìm ra những cái đầu vĩ đại nhất có suy nghĩ gì về sự hiện hữu của loài người và vì tôi muốn biết ý nghĩa cuộc đời của chính tôi. Sự nghiên cứu này không những không dẫn tới ngộ, nó cũng không thỏa mãn tôi về mặt lý trí.

LÃO SU: Loài người tồn tại như thế nào ư? Anh hỏi điều đó với sự tò mò, hay với những trăn trở của tất cả con tim và khối óc? Câu hỏi lý trí nhận được một câu trả lời lý trí; chúng không thể biến đổi đời bạn. Chỉ khi bạn bị thúc ép bằng quyết tâm "Tôi phải, tôi sẽ tìm ra!" câu hỏi của bạn sẽ được trả lời. Vì nó sẽ là ngộ, vì theo nghĩa sâu sắc nhất, hỏi và trả lời không phải là hai; chúng chỉ có vẻ như vậy, vì trí phân biệt của bạn, phân chia các thiết yếu không thể phân chia được.

Để tôi kể cho quý vị nghe một trường hợp ngộ tự phát của một người thợ ống nước ở Brooklyn, Nữ-ước. Anh ta không được học hành đầy đủ mà chỉ học hết bậc tiểu học, không có khuynh hướng tâm linh hay tín ngưỡng. Trong thế chiến thứ hai, anh đóng quân ở Thái bình dương, nơi anh ta chứng kiến rất nhiều trận đánh, đến cuối trận chiến thì hoàn toàn kiệt sức và mệt mỏi.

Khi trở lại Brooklyn anh ta không thể, theo chính cách nói của anh ta," làm việc, giải trí hay làm tình. Mọi thứ có vẻ vô ích. Một câu hỏi đeo đuổi làm tôi khó chịu: Thực tại là gì? Tôi chưa bao giờ học triết và không có đạo. Tôi không biết câu hỏi đến từ đâu nhưng nó không rời tôi. Nếu tôi đang đi trên đường và điều duy nhất trong đầu tôi là,'Thực tại là gì?' thỉnh thoảng tôi đụng phải người hay tòa nhà, tôi quá ngạc nhiên bởi câu hỏi. Ngay cả buổi tối câu hỏi cũng không rời tôi. Tôi nhớ thỉnh thoảng thức dậy lúc hai, ba giờ sáng, không thể ngủ lại và điều trước tiên hiện ra trong đầu là ,'Thực tại là gì?'

" Điều này xảy ra suốt sáu tháng. Rồi một hôm sự bùng nổ xảy ra trong tôi làm tôi tràn ngập niềm vui mà tôi chưa từng có trong đời, câu hỏi vừa tan biến vào hư không và tôi có thể làm việc trở lại một cách bình thường như mọi người khác.

" Sự phấn chấn này--đôi khi tôi nghĩ như tôi có thể nhảy qua tường cao mười mét--kéo dài bốn tháng. Một câu hỏi mới dai dẳng làm tiêu tan trạng thái đó:'Điều gì xảy đến với mày? Tất cả niềm vui và khoan khoái này không bình thường đối với mày!' tôi bắt đầu cảm thấy xấu chỉ vì tôi cảm thấy quá tốt.

"Gia đình tôi và bạn tôi nói,'Anh phải khám bác sĩ tâm thần. Anh trải qua kinh nghiệm của cuộc chiến tranh khá tàn bạo và cảm giác đó có lẽ là triệu chứng đầu tiên của điều tồi tệ hơn.'

" Bác sĩ tâm thần ở bệnh viện cựu chiến binh rất quan tâm đến trường hợp của tôi. Họ đặt tôi vào những kiểm tra thường lệ, cho tôi dùng một ít thuốc, và bắt đầu hỏi tôi mỗi ngày, hỏi chi tiết về kinh nghiệm chiến tranh của tôi và về cuộc sống tôi sau khi trở lại Mỹ. Tôi có một phòng riêng, và không giống nhiều bệnh nhân khác, được tự do rời bệnh viện. Cách điều trị này tốt trong khoảng một tháng. Nhưng rồi tôi trở nên bồn chồn, mệt mỏi về mọi thủ tục rườm rà, nên đã nói với một bác sĩ thần kinh của tôi,' Xem này, tôi phải ở đây bao lâu nữa? Chùng nào ông sẽ quyết định tôi bệnh gì?'

" Ngày mai chúng tôi có một cuộc hội chẩn về trường hợp của anh và tôi sẽ báo tin sau khi tôi có đủ tất cả dữ liệu,' ông ta nói. Vài ngày sau tôi nhận được tin,' Anh đã trải qua sự biến đổi' Tôi không biết tôi đã biến đổi từ đâu và trở thành cái gì, nhưng tôi quá lo âu, bèn rời bệnh viện nên tôi không hỏi sự chuẩn đoán của họ và để nó trôi đi ở đó.

" Phải mười năm sau, sau khi một người bạn cho tôi mượn cuốn *Ba trụ thiên*, cuối cùng tôi hiểu những gì đã xảy ra trong tôi, tôi đã có kinh nghiệm kiến tánh hay ngộ."

NGƯỜI HỎI THỨ NHẤT: Lão sư, thầy có cho là anh ta ngộ thật sự không?

LÃO SƯ: Trước khi anh ta đến Rochester, anh ta đã viết cho tôi một bức thư dài trong đó kể lại tất cả những điều quý vị vừa nghe. Đáp lại chúng tôi khuyên anh ta đến dự một buổi hội thảo, lúc đó anh ta có thể nói tất cả về trường hợp mình, nếu muốn kiểm tra về sự chính xác kinh nghiệm của anh ta. Sau buổi hội thảo chúng tôi ôn lại tất cả sự việc, đặc biệt sự việc gần, dẫn đến "sự bùng nổ" và điều anh ta đã chứng kiến, cảm nhận trong biến đổi đột ngột của mình.

Khi anh ta làm sống lại những sự kiện của kinh nghiệm đó, mắt anh ta ngời sáng, điều nổi bật mà trước đó đã thiếu vắng trong suốt buổi hội thảo, vì tôi quan sát về mặt và cử chỉ của anh ta một cách cẩn thận.

" Nói cho tôi biết, thực tại là gì? "Tôi hỏi anh ta.

Anh do dự, mỉm cười và đáp, " cả cuộc đời tôi."

Anh nói "lúc sự bùng nổ xảy ra câu hỏi biến mất. Cái gì thay thế nó?"

" Tôi không nhớ. Không gì cả, tôi đoán thế. Tất cả tôi có thể kể cho thầy là tôi chưa bao giờ cảm thấy tốt hơn trong đời tôi. Nó giống như được tái sinh-- tôi cảm thấy như một đứa bé. Mọi câu hỏi và vấn đề rơi mất, và lần đầu tiên từ khi tôi vào quân đội tôi có nhiều năng lượng và động cơ."

" Sau đó cái gì xảy ra?"

" Chậm chậm cảm giác thoải mái và an lạc phai đi và năng lượng phi thường đó cạn dần. Bây giờ tôi đọc được sách của thầy và đến buổi hội thảo này, tôi biết sự quan trọng của tọa thiền. Nhưng liệu tọa thiền có mang lại niềm vui kỳ diệu đó không?

" Hãy quên niềm vui," tôi bảo với anh ta, " tọa thiền thường xuyên, lưu tâm và dẫn thân đầy đủ vào công việc hàng ngày, anh sẽ có được cảm giác trong sáng đầy sinh khí và lòng biết ơn sâu sắc. Điều đó sẽ ảnh hưởng đời bạn một cách tích cực hơn sự lảng lảng khoải cảm bạn đã trải qua."

NGƯỜI HỎI THỨ HAI: Lão sư, thầy có thỏa mãn với những câu trả lời của anh ta không?

LÃO SƯ: Không, tôi thấy là những gì xảy ra với anh ta đủ thật, nhưng nó xảy ra nhiều năm về trước và bây giờ nó không còn hoạt động trong cuộc sống anh ta nữa; nó bây giờ chỉ là một nỗi nhớ về hạnh phúc, một kỷ niệm đã tàn phai. Nếu lúc đó anh ta thực hành để duy trì và đào sâu nó hơn, anh ta đã trả lời câu hỏi tôi một cách khác.

NGƯỜI HỎI THỨ NHẤT: Niềm vui của ngộ kéo dài không?

LÃO SƯ: Không. Nếu anh muốn duy trì nó ở mãi mãi trên chín tầng mây, thì đâu có gì sai. Với ngộ thật, nhận thức không hề phai đi. Anh cần tọa

thiền--định lực phát ra từ đó--nếu anh có thể sống theo thị kiến của anh, vì nghiệp lực quá khứ luôn luôn kéo bạn trở lại kiểu cũ.

Quý vị, ai đã đọc *Ba trụ thiền* hẳn còn nhớ bài thuyết pháp dẫn nhập câu chuyện phúng dụ về Vajradatta, một người nửa điên nửa tỉnh. Ông ta không thích gì hơn ngoài việc ngắm nhìn trong gương. Một hôm ông ta không thấy đầu của mình trong gương nên hốt hoảng chạy quanh, hét lên âm ỉ, "Tôi bị mất đầu rồi! Tôi mất đầu rồi! Nó có thể ở đâu?" và thật là vui sướng, sau khi bị đập vào đầu khóc lên vì đau, ông ta nói, "Đầu ta đây," và hiểu ra ông ta luôn có nó. Cái đầu trong chuyện phúng dụ này là chân tánh và sự khám phá của nó là ngộ. Không có gì kỳ lạ là vì quá vui khi khám phá cái mà ta chưa có. Vấn đề là sau khi ngộ ta không thể sống cuộc sống tự nhiên chừng nào ta còn bám víu vào sự phân chấn cực kỳ này.

NGƯỜI HỎI THỨ NHẤT: Giả sử có người giống như anh chàng thợ ông nước này đã có kinh nghiệm chiến tranh đau thương một cách sâu sắc và sau đó tọa thiền, liệu những kinh nghiệm đó có thật sự giúp anh ta đến ngộ, sâu và nhanh hơn người khác không?

LÃO SU: Sự kết hợp giữa kinh nghiệm đau thương và hành thiền đầy đủ có lẽ rất tốt cho sự ngộ sâu và kéo dài. Tôi biết có một bác sĩ người Nhật, thành viên của một nhóm tọa thiền ở Nhật. Một lần tôi hỏi ông ta, "Cái gì đưa ông đến thiền?" Và đây là câu chuyện mà ông ta kể.

" Vào thời kỳ cuối chiến tranh thế giới lần thứ hai, tôi cũng vừa học xong y khoa và được tuyển vào quân đội. Người Nhật chúng tôi đang đánh nhau một trận khùng khiếp , người chúng tôi chết như rạ và không đủ bác sĩ để cứu họ. Cùng với những bác sĩ khác, tôi làm việc suốt ngày đêm với những người bị thương và hấp hối. Có lần tôi làm việc suốt tuần không ngủ một chút nào để chăm sóc những người bị thương.

" Sau chiến tranh tôi không thể trở lại ngành y. Tôi thường tự hỏi ' Tại sao ta phải hành nghề y và cố gắng cứu mạng người khác? Dù sao họ cũng phải chết .' Lúc đó một người bạn thúc tôi thử thiền và tôi trở thành đồ đệ của lão sư Bạch vân. Ông hứa với tôi, nếu tôi tập luyện chăm chỉ và kiến tánh, cuộc sống tôi sẽ quay ngược 180 độ và tôi không chỉ muốn giúp người như một bác sĩ thuần tuý mà còn có lòng từ và yêu thương mọi người.

" Vì thế ba năm sau đây tôi tọa thiền rất nhiệt thành và sùng mộ, thúc đẩy bởi những lời khuyến khích của lão sư và chính sự rối loạn không chịu được của mình. Tôi dự nhiều khóa nhiếp tâm. Rồi nó xảy đến: Bùng nổ nội tâm

hủy diệt tất cả mọi suy nghĩ về sống chết--và mọi thứ khác. Tôi nhận ra bề ngoài không có gì sống chết nhưng cùng lúc trong chân tâm không có sanh và tử.

" Câu hỏi day rút,' Tại sao tôi phải hành nghề thuốc?' được trả lời rồi phải không?" tôi hỏi.

" Vâng. Câu trả lời đơn giản, với ngộ,' vì tôi là bác sĩ!'"

---o0o---

## **22 - CÓ SỰ KHÁC NHAU GIỮA NỘI KIẾN SIÊU HÌNH VÀ NGỘ HAY KHÔNG?**

NGƯỜI HỎI: Có sự khác nhau giữa nội kiến siêu hình và ngộ hay không?

LÃO SƯ: Chúng phát xuất từ cùng một nguồn--đó là Tâm. Mọi người, không ngoại lệ, có tâm như quyền thừa kế. Nhưng người ngộ đã đánh thức nó còn người có năng lực siêu nhiên thì không. Sự khác nhau quan trọng ở mức độ nhận thức hay tri kiến. Người có năng lực □ siêu nhiên quan hệ đến lãnh vực tâm không thể đến được với ý thức bình thường; người ngộ nhìn vào bản tâm. Vì tâm ngộ viên mãn nhận thức khía cạnh không giới hạn của ý thức, nó tự nhiên bao gồm nhận thức siêu hình.

NGƯỜI HỎI THỨ HAI: Về Edgar Cayce thì sao? Không phải anh ta đặc ngộ sao?

LÃO SƯ : Cayce có năng lực phi thường, nhưng anh ta đặc ngộ là một điều nghi ngờ lớn.

NGƯỜI HỎI THỨ BA: Nói về Cayce, tôi có nghe ông ta tiên đoán rằng trong bốn mươi năm nữa California sẽ bị hủy diệt bởi động đất hay lụt lội. Thầy có tin những lời tiên tri đó không?

LÃO SƯ: Trừ phi một người có năng lực siêu nhân có thể đưa ra thời gian chính xác của sự việc sẽ xảy ra trong tương lai-- đó là xác định rõ ngày, giờ, năm, tháng-- tôi đặt rất ít niềm tin vào sự tiên đoán đó. Điều đó không có nghĩa là phủ nhận tài năng của ông ta nhưng năng lực của ông ta có giới hạn.

Cho dù người có khả năng siêu nhiên có thể tiếp xúc với lãnh vực đặc biệt mà người bình thường không thể đến được, nhưng anh ta không thật sự hiểu

nguồn gốc sức mạnh này. Hơn nữa, "thiên tài" của ông ta không ảnh hưởng đến việc bào mòn cái ngã hay biến đổi nhân cách. Anh ta vẫn bị thống trị bởi khái niệm 'cái tôi' này chống lại những 'cái tôi khác'. Trái lại, ngộ thật sự khái niệm cái ngã--tôi bị đẩy lùi và sự phân biệt nhị nguyên của 'tôi' và 'không phải tôi' bị vượt qua. Các hệ quả của điều này rất lớn.

NGƯỜI HỎI THỨ HAI: Từ quan điểm thiền, những kinh nghiệm siêu nhiên không có giá trị?

LÃO SU: Những nhận thức siêu nhiên nào đó gỡ bỏ những nghi ngờ về tái sinh và giá trị của nghiệp, quả là có giá trị. Anh có thể tưởng tượng ai đó có thể hoàn nguyên đời trước, và giữ lại ký ức của họ, ai sẽ không bị thuyết phục bởi bóng tối nghi ngờ về cái vòng lẩn quẩn của cuộc đời? Sự thuyết phục này giải thoát người ta khỏi sự sợ hãi về "ta chỉ sống một lần, vì vậy ăn, uống và vui chơi đi" mà người ta tìm cách tận hưởng các thú vui để quên đi nỗi lo sợ về cái chết mỗi lúc một gần kề.

Ngộ, bắt nguồn từ việc nhớ lại những kiếp quá khứ, rằng chết cũng như sống, là một điểm dừng tạm thời, cái trước và cái sau đều ảnh hưởng sâu sắc đến hành vi của con người trong kiếp này. Ai không phải là kẻ ngốc hay điên, ai là người thích hủy diệt cuộc sống nếu hẳn ta biết rõ rằng có nghiệp báo dưới hình thức một cuộc sống như địa ngục sẽ theo sau kiếp này hay kiếp sau? Ai cũng sẽ ăn năn về những lỗi lầm của mình trong kiếp trước nếu như hiểu được rằng chết không phải là một sự kết thúc mà chỉ là sự tiếp tục, và một bước nhảy vô ý của mình anh ta chắc chắn sẽ phải trả giá với người chơi đàn, nếu không bây giờ thì kiếp sau?

Hãy để tôi kể một câu chuyện chứng minh sự khác nhau giữa khả năng huyền thuật và sự tự ngộ. Một giáo sư người Mỹ gặp tôi ở Nhật kể lại chuyện ông ta đến Ấn độ để tìm một bậc thầy đắc ngộ. Một hôm trong khi đang đi tìm kiếm người thầy khó tìm ấy, ông gặp một đám đông tại một ngôi làng nhỏ. Lách mình vào giữa, ông thấy một người Ấn thi triển các phép lạ. Nhìn thấy người Mỹ này, người ấy bước tới gần kể về cuộc đời ông, vợ con ông một cách rõ ràng chi tiết mặc dù người này trước đây không hề gặp họ. Đó là kinh nghiệm trực tiếp đầu tiên của giáo sư về ngoại cảm nên ông vô cùng sửng sốt. Điều lạ lùng là người này không nhận tiền thù lao của vị giáo sư như ông ta vẫn thường nhận của người khác mỗi khi ông ta đoán số.

Sau khi biểu diễn, người này gọi giáo sư đến bên cạnh và nói:

" Không phải ngài đến Ấn độ để tìm ngộ sao?"

" Vâng."

" Ngài không giống những người nước ngoài mà tôi gặp ở Ấn độ, nên tôi thành thực khuyên ngài. Có lẽ ngài bị ấn tượng bởi khả năng nhìn thấy quá khứ và vị lai của tôi, nhưng đối với tôi nó là điều không đáng kể. Tôi có khả năng huyền bí này từ lúc còn nhỏ, cha tôi có nó trước tôi. Khi tôi còn là một thanh niên tôi cũng có ý nguyện tôn giáo sâu như ngài. Nhưng vì người ta bao quanh tôi để nhờ tôi đoán số mệnh của họ-- và cha tôi khuyến khích tôi dùng khả năng đặc biệt của mình để giúp ông nuôi dưỡng gia đình vốn đã nghèo mà lại đông con. Thế là sự khao khát giải thoát tâm linh bị bỏ qua một bên. Bây giờ tôi đã già và trực giác siêu nhiên của tôi không còn giống như sự tự ngộ của bốn mươi năm về trước.

" Ở Ấn độ này ngài sẽ gặp nhiều nhiều người có năng lực siêu nhiên đóng vai thánh nhân giác ngộ, nhưng ngài đứng để họ lừa. Những người có năng lực siêu nhiên chỉ biết liên hệ với những hiện thân huyền ảo về sự hiện diện của Thượng đế. Thánh nhân tự nhìn thấy Thượng đế. Có một cách để phân biệt chân sư với kẻ giả hiệu: một chân sư sẽ không cho phép đệ tử quan tâm hay phô bày phép thuật."

NGƯỜI HỎI THỨ BA: Có nguy hiểm gì không khi cố gắng luyện pháp thuật?

LÃO SU: Câu chuyện anh vừa nghe đã chứng minh rằng sự bận rộn phát triển năng lực kỳ bí gây chướng ngại cho sự tự ngộ. Không những thế còn có những nguy hiểm khác. Người cố gắng phát triển khả năng kỳ bí thường hành động để được trả giá không xứng đáng với nhân cách thực của họ. Họ trở nên một chiều và giả dối, kiêu căng tự phụ vì khả năng hiếm có và đặc biệt của mình. Thần thông cũng có sức quyến rũ-- ta càng dần thân vào, ta càng khó thoát ra, cuối cùng như cá mắc lưới.

Bất cứ ai tọa thiền nghiêm túc sẽ có lúc phát triển những khả năng kỳ bí. Đức Phật có những cảm nhận kỳ bí như nhớ lại tiền kiếp, thấy được tương lai, và đọc được ý nghĩ của người khác nhưng không bao giờ Ngài khuyến khích những đồ đệ dùng thần thông như phương tiện để giác ngộ, hoặc phô trương những gì họ đã đạt tới.

Có một giai thoại nữa minh họa giá trị của thiền đối với vấn đề phép thuật. Một hôm một thiền sư nổi tiếng của Trung hoa cổ đang đi hành hương, khi đến bờ một con sông rộng, ngài còn lưỡng lự đứng đó, bỗng có một người lạ xuất hiện không biết từ đâu đến, bảo, " Nào, chúng ta cùng qua sông nhé."

Cảm thấy không cần phải vội, sư đáp," Đạo huynh, nếu muốn thì huynh cứ sang bên ấy thì đi một mình đi." Vị tăng bước lên mặt nước như đi trên đất liền, và quay đầu dục ," nhanh lên." Vị sư mắng," Khoe khoang, nếu ta biết người làm thế , ta đã đập người què chân!"

---o0o---

### **23 - KHÔNG VÀO HANG HÙM SAO BẤT ĐƯỢC CỌP**

NGƯỜI HỎI: Trước buổi hội thảo này tôi chưa hề tọa thiền và cũng không biết gì về nó, thật lạ là không mấy dễ chịu. Và tôi tưởng chừng như đợt ngồi thiền thứ hai sẽ không bao giờ chấm dứt! Tại sao cần phải chịu đựng sự khó chịu như vậy để làm trong sạch tinh thần?

LÃO SU: Qua suy nghĩ sai lầm và lười biếng, chúng ta cho phép tâm mình bị chi phối bởi những vọng tưởng vu vơ. Suốt ngày tư niệm lười biếng lướt qua lướt lại như những con ong vờn quanh tổ của nó. Tuy nhiên những tư niệm tồi tệ nhất, những kẻ thống trị vĩnh viễn, là những kiến chấp. Kiến chấp bắt rễ sâu trong tâm, giúp cái ngã cũng cố vị trí thống trị của nó.

Kiến chấp giống như những vết bẩn khó tẩy sạch. Vì chúng mà tâm ta trở nên một bãi rác khổng lồ với bao nhiêu năm tích lũy những ý niệm đúng sai yêu ghét hy vọng, u sầu. Vì thế cần tập trung sức mạnh với sự bền bỉ mới có thể dọn sạch những rác rưởi trong tâm.

NGƯỜI HỎI THỨ HAI: Tôi thấy mình trở nên bồn chồn không yên vì không quen với việc ngồi bất động.

LÃO SU: Ít người bị như thế. Buổi hội thảo tôi vừa thực hiện ở Chicago, có một trong số những người tham gia, vị giáo sư, động đậy không ngừng trong buổi ngồi thiền. Mặc dầu mọi người được dạy cách ngồi đầu gối chạm chiếu, một vị trí thiết lập sự ổn định của tâm thân. Vì lý do nào đó, người này ngồi với đầu gối nâng cao. Vị trí vụng về này tạo sự căng thẳng lên tâm-thân khiến ông ta động đậy liên tục. Sau khi nhắc nhở ông nhiều lần phải ngưng động đậy vì nó cản trở sự tập trung của chính ông và làm ảnh hưởng đến người khác. Tôi ở phía sau lưng ông ta và cầm cái roi đi lê chân để cho ông biết rằng tôi đang ở đó. Ông ta cố gắng ngồi yên đến cuối buổi, nhưng rồi hầu như không thể đứng dậy. Khập khiêng đến với tôi, ông ta rên rỉ nói," Đây là công việc khó khăn nhất đời tôi. Tồi tệ nhất là tôi đã khám phá ra rằng tôi không thể liên tục đếm hơi thở hơn số hai. Nhưng tôi cảm ơn thầy không tỏ



ra dễ dãi với tôi. Trong hai mươi phút ngồi khổ sở đó tôi đã biết được nhiều về tôi hơn qua bất cứ điều gì khác."

Lý do mà nhiều người cảm thấy khó chịu khi ngồi yên là vì họ quen phát năng lượng của họ ra trong những hoạt động vô ích để tránh đương đầu với những khó khăn trong cuộc sống. Tọa thiền không những hạn chế tiêu hao năng lượng mà còn buộc họ nhìn vào trong và đương đầu trực diện với chính nó--đôi đầu với những vấn đề họ đang cố tình lẩn tránh. Và vì tọa thiền phơi bày những vấn đề làm họ bức tức, họ bức tức thầy, người mà họ cho là chịu trách nhiệm trong việc gây ra tình trạng khó khăn mà họ đang chịu đựng. Vì vậy việc ngồi yên lặng trở nên một sự khổ sở.

Tuy nhiên, nơi đây là một ngã ba đường, là lúc quyết tâm của con người được kiểm nghiệm. Liệu bạn sẽ tiếp tục đi theo lối sống cũ--dễ dãi và hoang phí--hay đi theo con đường giải thoát? Nếu quý vị thật sự hiểu rằng cho đến giây phút bây giờ cuộc sống của quý vị đang đang dẫn quý vị đến một ngõ cụt, và niềm tin vào chân thực vào chân tánh của quý vị đủ mạnh, thì quyết tâm của quý vị để có được tự do sẽ ngang bằng với công việc tọa thiền. Và nếu bạn kiên trì đấu tranh, đánh bại tất cả những cám dỗ, bạn sẽ có được sự hiểu biết sâu sắc và có được một sự bình yên trong sáng đầy sinh khí.

NGƯỜI HỎI THỨ HAI: Mất bao lâu trước khi người ta có thể ngồi theo một trong các thể kiết già mà không đau đớn?

LÃO SƯ: Nó lệ thuộc vào sự uyển chuyển của tâm và những dây chằng. Dù vậy, tâm là trên hết. Tâm nhanh chóng thích nghi-- không uơng ngạch hay bướng bỉnh--tạo ra một cơ thể dễ thích nghi. Những bài tập duỗi chân đơn giản vẫn có ích. Một khi có một sự mềm dẻo nào đó quý vị sẽ thoải mái trong những tư thế đó và cảm nhận sâu cái cảm giác tràn đầy nhựa sống. Về nhà sau một ngày làm việc, ngồi trên trường kỷ ở tư thế bán già tạo ra một sự thư giãn hiệu quả hơn so với ở những tư thế khác. Khi học hay đọc sách, sự tập trung của người ấy mạnh hơn khi ngồi thể kiết già.

NGƯỜI HỎI THỨ HAI: Tại sao như vậy?

LÃO SƯ: Kéo hai cực về trung tâm như trong tư thế này, là thống nhất và thu tâm lại, rồi thực hiện với thể cân bằng nhất điểm. Đừng thất vọng nếu lúc đầu bạn cảm thấy khó chịu, vì học tọa thiền cũng giống như học những môn học có giá trị khác, nó đòi hỏi sự kiên trì. Nên nhớ rằng từ bấy lâu nay chúng ta không sử dụng đúng tâm thân; thay vì ngồi hay đứng một cách thẳng thớm, chẳng hạn, chúng ta lại khòm xuống hoặc nghiêng ngã tạo sức

căng lên toàn thể các cơ quan và làm hồng hơi thở. Ngoài việc học đi, đứng, nằm, ngồi cho đúng cách; ta phải luyện tâm thực hiện chức năng hướng tâm- hướng nội-- cũng như ly tâm. Thoạt đầu, có một sức căng ngược với tiến trình cố hữu này, nhưng nếu bạn kiên trì tọa thiền bạn sẽ bắt đầu trải qua sự trong sáng, khoan khoái và có năng lượng nhiều hơn trong cuộc sống hàng ngày của bạn.

NGƯỜI HỎI THỨ BA: Đó có phải là chứng tình dục biến thái hay không ? nếu không, tại sao ta lại phải chịu đau đớn trong khi có thể tránh được?

LÃO SU: Phật dạy đời là bể khổ và nếu ta cố né tránh nó có nghĩa là tự kết án mình có một cuộc sống hời hợt, vì khổ và lạc là hai mặt của một vấn đề. Khổ đau hiện diện khắp mọi nơi, phải không? Sinh tự nó là đau khổ, đối với người mẹ cũng như với đứ bé. Bệnh bao hàm cái đau, cũng như sự suy nhược của tuổi già. Nó đi theo những người không thích đau đớn; nó rời bỏ những người xem hạnh phúc và đau khổ như nhau. Thế còn những đau khổ của các dân tộc phải sống trong sự khốn khổ và gần như chết đói thì sao? Điều gì làm con người suy tư không đồng ý rằng cuộc sống của chúng ta chứa nhiều lo âu đau khổ hơn về niềm vui và hạnh phúc?

NGƯỜI HỎI THỨ TƯ: Thế thì tại sao lại thêm đau đớn nữa bằng cách ngồi kiết già?

LÃO SU: Những thế ngồi kiết già không phải là những tư thế duy nhất để tọa thiền. Có nhiều tư thế khác được mô tả trong *Ba trụ thiền*. Đau khổ nói chung có thể tránh được chỉ với một cuộc sống phong phú đa dạng, chủ động nắm bắt lấy đau khổ không phải là điều khôn ngoan sao? Nếu không tóm lấy nó, đau khổ mãi mãi đối đầu với bạn. Ở trong những tu viện, thiền viện, những nơi ẩn tu hạng nhất mà tôi đã từng ở tại Á châu, người ta nói, "không vào hang hùm sao bắt được cọp."

NGƯỜI HỎI THỨ TƯ: Nhưng làm cách nào để biết là mình tóm bắt được cái đau?

LÃO SU: Trong tu tập thiền định, quý vị sẽ được dạy nhiều phương pháp để giải quyết cái đau. Sau đây là một cách được sử dụng ở một số thiền viện bên Nhật-- vào lúc thời tiết ấm áp khi muối nhiều dày đặc nhất vào lúc sáng sớm và lúc hoàng hôn; các trưởng tăng thường đặt nhang muối giữa hai người ngồi. Tuy nhiên thỉnh thoảng nhang này không hoạt động và muối giống như một đoàn quân xâm lược hung dữ, lao vào đánh chén. Bạn không dám đưa tay đuổi vì các trưởng tăng đứng phía sau để canh chừng không cho

bạn động đây. Tất cả mọi tư niệm tấn công vào tâm bạn. Bạn đột nhiên nhớ ra rằng trong sách nói muỗi truyền bệnh sốt rét và nếu chúng cắn bạn với một số lượng lớn bạn có thể bị nhiễm bệnh này. Thật ra, cái đau mà bạn cảm thấy phát xuất từ ý niệm lo sợ về những gì có thể xảy ra với bạn hơn là bị chúng cắn. Nhưng không có cách nào thoát khỏi những con muỗi đói và sau một lúc quần quai bạn thường làm những gì mà các trưởng tăng thúc đẩy bạn phải thực hiện-- nhập thành một với việc cắn. Rồi ồ! Một phép màu xảy ra! Bạn không còn cảm thấy nó nữa. Chúng đang cắn nhưng không còn người bị cắn. Bạn biến mất--không còn gì để cắn!

Từ đó bạn biết rằng không có một thứ gì có thể đe dọa tâm bạn, nếu bạn trở nên là một với nó. Vào lúc bạn trở nên ít quyến luyến với thân hơn khi sự thật chìm xuống, càng theo đuổi đeo bám víu vào sự thoả mãn những thú vui của các giác quan, cuối cùng bạn phải chịu đựng càng nhiều đau khổ.

NGƯỜI HỎI THỨ TƯ: Cho rằng chúng ta cần thiết học cách đối phó với cái đau, nhưng không còn cách nào khác để tránh nguy hại cho sức khỏe sao?

LÃO SU: " Phương pháp muỗi" chỉ là một trong nhiều cách. Nếu bản thân bạn tiếp xúc, va chạm với nỗi đau bằng ý chí khô hạnh để làm mình chai đi khiến bạn sẽ mạnh mẽ hơn những người khác, hay thực hành khổ hạnh vì một động lực khác, sự đau đớn trở nên vô nghĩa. Nhưng nếu mục tiêu của bạn cao thượng hơn, trong sáng hơn nhưng không có cách nào khác để đạt những mục tiêu ấy ngoài việc trải qua đau đớn, tất nhiên bạn phải chấp nhận đau khổ.

NGƯỜI HỎI THỨ TƯ: Lão sư, thầy không cảm thấy bức tức khi các lão tăng đã gây ra đau đớn cho thầy lúc tu ở Nhật sao?

LÃO SU: Đau đớn là một điều kỳ diệu. Những vị thầy mà bạn luôn nhớ tới với tấm lòng biết ơn không phải là những vị thầy dễ dãi với bạn, mà là người mỗi lúc mỗi tạo sự khó khăn đau đớn cho bạn. Sau hai mươi lăm năm, tôi vẫn còn biết ơn một vị trưởng tăng, người thức suốt đêm trong một buổi nhiếp tâm khuyến khích tôi bằng gậy. Thước-băng là một miếng gỗ dẹp dài khoảng sáu đến chín tấc, được dùng trong các thiền viện Trung hoa và Nhật từ nhiều thế kỷ qua để kích động năng lực của người ngồi tọa thiền, buộc người ấy phải hết sức tập trung tinh thần. Mỗi bên vai bị đánh hai lần ở huyết mạch kích thích năng lực vô hình. Tôi đã ở tu viện suốt sáu tháng và đó là đêm cuối cùng của tháng thứ sáu--tột điểm--của khóa nhiếp tâm. Sau

buổi tọa thiền chính thức lúc chín giờ tối. Tôi tìm một cái ghế ọp ẹp để đa tọa (ngồi đêm cuối cùng) trong nhà tắm. Tôi gần như ngồi chưa yên thì ngọn roi quất cách mạnh vào vai tôi. Vị trưởng tăng đã đứng trên tôi từ lúc nào, ông là người coi sóc tôi từ khi tôi mới bước chân vào tu viện, người mà tôi cảm thấy đặc biệt gần gũi. Mặc dù rất bận rộn vì nhu cầu công việc, ông cũng giống như những trưởng tăng khác thường đi ngủ lúc mười hay mười một giờ đêm, nhưng hôm nay vì lòng từ bi sâu sắc nhất ông bỏ cả ngủ để thúc tôi bằng roi. Giờ đầu tiên trôi qua, rồi giờ thứ hai, nhưng ông ta không ngớt đánh. Khi đêm tàn dần ông bám theo tôi làm việc không mệt mỏi; khi cái đau ở chân, do ôm quanh những chân ghế bén cạnh, trở nên tồi tệ hơn cái đau ở vai và lưng. Cuối cùng tôi cũng đã vượt qua tất cả bằng sự mệt mỏi kiệt sức và tôi bất tỉnh. Khi mở mắt ra có một vị sư đứng cạnh tôi, thay vì cầm roi, là một bát trứng tươi; tôi uống sạch.

"Ngày kế tiếp sẽ bắt đầu trong nửa giờ nữa," ông nói, "anh có thể nghỉ ngơi cho đến lúc đó," chúng tôi nhìn nhau và ôm nhau yên lặng.

Sau khóa nhiếp tâm tôi hỏi vị trưởng tăng, "Nếu tôi bị yếu tim và chết từ trận thử thách bằng gậy suốt đêm đó thì sao! Ông không xem những báo nước ngoài đăng tải," Một người Mỹ trung niên bị đánh chết ở thiền viện Nhật bản hay sao? Thiền ở phương Tây có lẽ đã chậm lại năm mươi năm, không kể tiếng vang từ Nhật bản. Không phải ông đang quá mạo hiểm hay sao? Ông ta tươi cười," Kapleau, anh mạnh mẽ hơn tôi tưởng." Đó là tất cả những gì ông nói.

Còn một điều khác mà vị trưởng tăng này đã làm vẫn còn in nguyên trong trí nhớ của tôi. Trong khóa nhiếp tâm ông thường làm phiên dịch tiếng Anh cho lão sư. Nghi thức dành cho buổi tiếp xúc riêng với lão sư (độc tham) được qui định như sau: theo hiệu lệnh phát ra, học viên xếp hàng ở ngoài phòng trong tư thế ngồi xôm. Khi lão sư ở phòng trong rung chuông đuổi người học viên đã tiếp xúc xong ra, người kế tiếp đánh vào cái chuông ở phía trước mình bằng cái búa gỗ và đi vào phòng.

Khi đến phiên tôi, vị tăng phiên dịch đó vẫn đợi ở phía sau tôi, tôi đánh chuông theo sự ra dấu của lão sư, đặt cái búa xuống và đứng dậy đi đến trước lão sư. Lúc đó vị tăng không báo trước đánh mạnh vào phía sau tai tôi bằng nguyên mu bàn tay. Vì đau và giận-- cái bản ngã--tôi quay lại vung tay đánh ông ta. Ông ấy né rồi nắm cổ tay tôi, xoay và đẩy tôi về hướng phòng độc tham. Khi tôi đứng trước lão sư, ông la lên: "Tốt! Tốt!"-- đây là những lời bằng lòng đầu tiên của ông từ khi tôi đến tu viện. Cách tôi đối đáp ở buổi

độc tham trước đó thường là ngộp ngừng hay trả lời câu hỏi một cách thông thái. Nhưng bây giờ tôi thấy mình trả lời một cách vô tâm--từ trong lòng chứ không phải từ cái đầu--và rõ ràng là lão sư bằng lòng. Giai đoạn này có lợi ích kéo dài. Tôi nhận ra mình hoạt động ở mức năng lực cao hơn, và ở những buổi độc tham tôi không còn sợ lão sư nữa. Ở những tình huống khác nữa, tôi có thể trả lời với nhận thức sắc bén hơn.

Có nhiều giai đoạn đau đớn khác giúp tôi rất nhiều nhưng tôi không làm quý vị nặng trĩu vì chúng.

NGƯỜI HỎI THỨ NĂM: Như vậy, nếu không trải qua tất cả cái đau như thế, ắt hẳn thầy đã không thể làm được việc gì phải không?

LÃO SU: Trước khi đến với thiền, tôi là người bê tha tự đại. Tôi làm những gì tôi thích, theo đuổi những thú vui của mình, dửng dưng với những hệ quả của nó trên cuộc đời những kẻ khác. Thay vì làm chủ cuộc sống của mình, tôi là nô lệ của nó mà không hề biết. Nhưng thầy dạy thiền biết điều đó, có những phán đoán sắc sảo về cá tính như thật, họ đối xử tôi đúng như tôi mong muốn. Ngoài việc làm cho tôi hiểu về mình điều mà trước đây tôi chưa hề biết, cách đối xử này ban cho tôi hạnh khiêm cung cần thiết. Hơn hết, cái đau có thể làm điều đó cho bạn miễn là bạn không bực tức nó.

NGƯỜI HỎI THỨ SÁU:Lão sư, thầy có muốn làm lại điều ấy không?

LÃO SU: Anh nên hiểu rằng mọi cái do nghiệp, nếu không có nghiệp cần thiết cho tôi đi Nhật thì tôi đã không đi, tôi cũng không ở lại lâu như tôi đã làm. Và các bạn cũng không có mặt ở đây hôm nay. Nếu đó không là nghiệp của quý vị--và của tôi nữa. Cũng giống như vậy, bây giờ và trước tôi cũng hiểu rằng đau khổ cần thiết cho sự trưởng thành và phát triển, tất cả quý vị phải thấy điều đó cần thiết trong việc tu tập thiền định.

NGƯỜI HỎI THỨ SÁU: Lão sư, thầy có bao giờ được giới thiệu đi Nhật để nghiên cứu thiền hay không?

LÃO SU: Ở đất ta ngày nay có nhiều thầy dạy thiền có năng lực và những trung tâm huấn luyện thiền tốt. Năm 1953, khi tôi ra đi, tôi không biết đến những nơi như vậy ở phương Tây.

MỘT GIỌNG NÓI: Hẳn là thầy có một nghiệp khá xấu nên cần phải đi đến Nhật để nhận lãnh tất cả nỗi đau đó.

MỘT GIỌNG NÓI: Có nghiệp hay không có nghiệp, tôi sẽ không bao giờ đi và chịu đựng đau khổ như thế.

LÃO SU: Vì tôi đã đi rồi nên không ai trong quý vị cần phải đi.

---o0o---

## **24 - TÁNH KHÔNG LÀ GÌ?**

NGƯỜI HỎI: Tánh không trong Phật giáo là gì? Theo sách nói nó là trống không, và chỉ thế thôi. Vậy câu " Sắc tức thị không, không tức thị sắc" có ý nghĩa gì?

LÃO SU: Giả sử anh là một nghệ nhân đồ bạc, và anh muốn làm một tượng Phật nhỏ. Khi bạc của anh bị nấu chảy, nó có khả năng trở thành một vật gì đó. Đó là tính không. Rồi anh rót kim loại nóng chảy vào khuôn và nó cứng lại--đó là sắc. Nhưng bây giờ sau khi anh hình thành tượng Phật, anh lại không thỏa mãn với nó, nên muốn làm một cái gì khác cũng từ số bạc đó. Vì vậy, anh nấu chảy tượng và bạc trở thành vô (sắc) dạng. Chính yếu là tánh không này không khác với sắc.

Đừng quên, tất cả những điều đó chỉ là một kiêu quan niệm, không phải là một vật thật. Vậy hãy cho tôi biết làm cách nào bạn nắm được tánh không như một cái gì cụ thể? Đi tới phía trước và chỉ cho tôi thấy đi!

NGƯỜI HỎI[đi đến lão sư]: Cách này [ nắm vào hư không]

LÃO SU: Không phải thế, như thế này này. [chỉ bằng tay]

NGƯỜI HỎI : Ôi cha!

LÃO SU: Tánh không, dù sao cũng chỉ là sắc, phải không?

---o0o---

## **25 - CÁI GÌ, NẾU CÓ THỂ LÀM SỐNG CÁI CHẾT SINH HỌC?**

NGƯỜI HỎI: Mới đây có một số nghiên cứu được thực hiện, nhiều sách viết về đề tài cuộc sống sau cái chết. Tuy nhiên nhiều người vẫn nghi ngờ. Họ cho rằng, không có những chứng cứ khoa học về việc này. Thiên nói gì về khả năng sống trong những hình thức kế tục sau cái chết?

LÃO SU: Người ta chỉ có thể tự hỏi làm sao có thể nghi ngờ sanh, lớn lên, già đi, phân rã , tái xuất hiện--không phải đó là chu trình của các hiện tượng tự nhiên hay sao? Bất cứ ai nghi ngờ điều đó, là đã từ chối bằng chứng của chính giác quan, trí tuệ, và trực giác sâu kín nhất của họ. Anh có bao giờ tự hỏi " cái gì xảy ra với sức sống, cho năng lực phía sau những hoạt động tạo ra cái "tôi" của ta, sau khi tách nó ra khỏi thân ta. Định luật bảo toàn năng lượng nói rằng năng lượng không bao giờ mất đi, nó chỉ biến dạng, vì vậy làm cách nào sức sống này có thể biến mất mãi mãi?

NGƯỜI HỎI:Tôi muốn tin là nó không mất. Nhưng liệu có ai từng sống lại để kể cho ta nghe những điều như vậy không?

LÃO SU: Không có ai trong phòng này đã không sống lại--hàng ngàn lần! Mọi cuộc sống là sự sống sau cái chết.

NGƯỜI HỎI: Thầy thật sự muốn nói thế sao, lão sư?

LÃO SU: Tại sao lại phải ngạc nhiên hơn khi chính Voltaire cũng đã chỉ ra rằng khi được sinh ra hai lần còn hơn là chỉ được sinh ra có một lần.

NGƯỜI HỎI THỨ HAI:Thầy có thể nói tôi biết tôi sẽ như thế nào trong kiếp sau không?

LÃO SU: Đừng hỏi tôi, chỉ việc nhìn vào gương.

NGƯỜI HỎI THỨ HAI: Ý của thầy muốn nói gì?

LÃO SU: Phật dạy rằng nếu muốn biết về quá khứ, hãy nhìn vào hiện tại. Nhân của ngày hôm nay là quả trong tương lai. Nói cách khác, những gì ta nghĩ và làm hiện giờ đang quyết định bạn sẽ như thế nào vào kiếp sau--hãy cẩn thận!

NGƯỜI HỎI THỨ BA: Có nhiều mô tả về người chết bằng kỹ thuật và rồi sau đó được làm sống lại. Đó là những người từ cõi chết trở về mô tả kinh nghiệm thoát xác của họ,□ thật là đẹp đẽ đến nỗi không muốn trở lại tấm thân khổ đau của họ nữa.

NGƯỜI HỎI THỨ TƯ ( nói với người thứ ba): Anh muốn nói những người tìm ngừng đập và cho thấy không còn dấu hiệu sự sống trong một thời gian ngắn nhưng chẳng bao lâu sống lại. Điều đó hoàn toàn khác với những người chết mà thân thể của họ bị chôn hay bị thiêu.

LÃO SU: Hãy để tôi kể về kinh nghiệm thoát xác, những điều đẹp đẽ được mô tả như vậy chỉ là giai đoạn đầu. Vì người ta thiếu chuẩn bị cụ thể về tu luyện tâm linh, điều theo sau cái bước đầu tiên có thể là sự sợ hãi, ngay cả kinh hoàng, tùy theo nghiệp của người đó. Những bước sau đó được mô tả chi tiết trong hai cuốn sách của Vasubandhu (Thế thân), một triết gia Phật giáo ở thế kỷ thứ tư. Tác phẩm Tạng Thư Sống Chết hay Cận Tử Thư của Tây tạng được viết ra dựa trên căn bản của hai cuốn sách này.

NGƯỜI HỎI THỨ NĂM: Tại sao tu luyện tâm linh là điều cần thiết? Tại sao người ta không thể tự chuẩn bị cho những thử thách đó bằng cách đọc sách hay nghiên cứu?

LÃO SU: Trong cảnh giới trung chuyển giữa chết và tái sinh (Bardo) quý vị bị chạm trán với những hình ảnh ma quỷ ghê rợn kinh hồn, có ích gì khi những điều bạn đọc được chỉ là những phóng ảnh từ nhận thức của chính mình? Giống như những ảo giác trong những cuộc hành trình cam go tồi tệ. Các ảo giác đó có sức mạnh làm cho bạn sợ vì bạn không hiểu bản chất của chúng và không biết cách xua tan chúng đi. Bây giờ giả sử trong lúc tọa thiền bạn có những ảo giác về loại này hay loại khác được lập đi lập lại nhiều lần, và mỗi lần như thế đều được người thầy hướng dẫn tại sao chúng nảy sinh và dạy cách đối phó chúng. Bạn sẽ học được cái kinh nghiệm không sợ chúng và kinh nghiệm đó sẽ giúp bạn rất nhiều trong cuộc sống sau cái chết và nếu sự huấn luyện thật hoàn hảo, nỗi đau của cái chết có lẽ sẽ không quá rối nhận thức này.

NGƯỜI HỎI THỨ SÁU: Có phải cảnh giới trung chuyển này giống như "bardo" được nói đến trong cuốn sách về cái chết của người Tây tạng không?

LÃO SU: Đúng vậy.

NGƯỜI HỎI THỨ BẢY: Thầy có thể nói thêm cho chúng tôi nhiều hơn về cuộc sống trong cõi trung chuyển này không?

LÃO SU: Theo Vasubandhu, trong cảnh giới này con người trung gian (thân trung âm) có sự thông minh, tình cảm và ý chí--tất cả các tinh túy--và ngay cả nhận thức. Và giống như một dòng điện, có thể đi xuyên qua những vật thể rắn và có thể di chuyển hàng trăm dặm trong một sát na.

NGƯỜI HỎI THỨ BẢY: Mất bao lâu cho việc được tái sinh trong tương lai?



LÃO SU: Thường tái sinh xảy ra trong thời gian bốn mươi chín ngày. Nhưng thời gian này không cố định; nó có thể xảy ra trong một ngày hay một tuần; có khi mãi đến mấy năm sau. Dường như thời gian tái sinh được quyết định bởi những nhân tố khác do sự hấp dẫn về nghiệp của người đó với cha mẹ. Con số bốn chín tức bảy lần bảy. Trong nhiều hệ thống tôn giáo bao gồm Phật giáo, con số bảy là biểu hiện cái căn bản của vũ trụ.

Phật giáo nói về hai loại sinh tử: tương tục và " thường trực". Sinh tử tương tục-đó là, sự sáng tạo và sự hủy diệt--xảy ra trong một phần triệu giây hay những tốc độ tương tự như vậy, khi những tế bào già chết và cái mới sinh ra. Vì vậy, chúng ta có thể nói cái tôi mới không ngừng được sinh ra và người ở tuổi sáu mươi thì không giống như, tuy không khác với, người ở tuổi ba mươi hay mười. Như vậy sự sống trong hấp hối và sự hấp hối trong khi đang sống. Thực tế, mỗi lần hít vào bạn đang được tái sinh và mỗi lần thở ra bạn đang hấp hối.

Sinh tử thường trực cũng có thể được xem như một thân "thật" khi nó liên quan tới thân vật chất ( physical body) và những biến tướng của nó như một tổng thể của sự sinh ra và mất đi ở cuối một cuộc đời. Lúc chết, năng lượng sống của con người, hay nghiệp, được truyền sang thân trung âm và sự sống của nó, cũng chịu sự sinh tử liên tục và thường trực , chỉ có trong trạng thái này sự chết và tái sinh thường xuyên xảy ra trong thời gian bảy ngày. Đó chính là lúc con người trung gian tìm cơ hội để gá vào thai tạng. Con người trung gian này, theo Vasubandhu, có năng lực bí mật trong việc biết được sự giao hợp của cha mẹ mà nhờ nó có thể thọ thai.

NGƯỜI HỎI THỨ BẢY: Làm cách nào năng lượng nghiệp (nghiệp lực) truyền từ người đang hấp hối đến người trung gian?

LÃO SU: Có nhiều cách tương tự được dùng để mô tả diễn trình chuyển tiếp này. Thầy tôi dùng dấu ấn của con dấu trên bùn để so sánh. Cuộc sống hiện tại là con dấu và thân trung âm là bùn. Kiểu dáng của con dấu là nghiệp. Bây giờ con dấu được ấn xuống bùn, dạng hình của nó hay kiểu nghiệp được hoàn đổi chính xác.

Người khác thì so sánh nó như chơi bi-da. Bạn thụt một trái banh để đẩy một nhóm banh khác làm nó rải rác khắp mọi hướng; nhưng viên bi bạn dùng để thụt dừng ngay tại điểm chết (dead stop) khi va chạm mạnh. Hướng di chuyển của banh tùy thuộc vào cách đánh -- ví dụ, có đánh xoáy hay không-- và còn tùy thuộc vào xung lực mà nó tác động trên những quả banh khác.

Tương tự, khi ấn cái dấu vào bùn, dấu ấn nằm lại sau khi con dấu được lấy đi, thế có bản thể nào mất đi không? Không phải một cách đơn giản là " đặc tính" của con dấu; sự hoán đổi của nó với bùn, được giữ lại hay sao?

NGƯỜI HỎI THỨ BẢY: Nhưng có một số thực thể phải chết. Nếu không, làm sao ta có thể nói là ta có thể trở thành một cái gì đó trong lần tái sinh kế đó, mà nó lệ thuộc vào cách sống hiện tại của ta?

LÃO SU: Tái sinh không liên quan gì đến việc chuyển bản thể mà nó là sự tiếp nối của một quá trình. Phật dạy, " tái sinh phát xuất từ hai nguyên nhân: tư niệm cuối cùng của đời trước như nguyên tắc điều khiển của nó và những hành động của kiếp trước như nền tảng của nó. Sự ngưng tư niệm cuối cùng được hiểu là chết, sự xuất hiện tư niệm đầu tiên là tái sinh."

NGƯỜI HỎI THỨ SÁU: Giả sử một người sống một cuộc sống xấu xa nhưng đã ăn năn trên giường bệnh và làm sạch tội lỗi bằng nghi thức cuối cùng hay bằng những cách khác.Ta có thể lừa nghiệp của ta theo cách này hay cách khác bằng cách kiểm soát chặt chẽ tư niệm cuối cùng được không?

LÃO SU: Không, gánh nặng tội lỗi không thể tránh được và sự bám víu vào cuộc sống của một người bình thường khiến anh ta không đủ sức chống lại nghiệp lực của mình. Đối với một phạm phu, việc ấy không dễ dàng như buôn lậu một mặt hàng vào một nước khác, khi đến kiểm tra hải quan, anh ta không nhận hàng đó là của mình. Tuy nhiên, để làm dễ dàng chuyển từ kiếp này sang kiếp khác, nghi thức cuối cùng được đảm nhận bởi một tu sĩ có thể làm giảm cảm giác tội lỗi của người đang hấp hối , bởi những sai lầm, vi phạm trong quá khứ lúc này sẽ hiện ra với áp lực đè nặng lên tâm lúc sắp chết.

NGƯỜI HỎI THỨ TÁM: Ở đám tang Phật tử các sư thực hiện chức năng giống như một linh mục Thiên chúa giáo hay một giáo sĩ Do thái phải không?

NGƯỜI HỎI THỨ CHÍN: Tôi đã có lần tham dự một đám tang của một Phật tử , nó rất khác những đám tang tôi từng tham dự. Thay vì ca tụng cá tính của người đã khuất, tu sĩ nói thẳng với linh hồn của người chết. Tại sao ông ta làm điều đó?

LÃO SU: Mục đích chính của đám tang Phật tử không phải là an ủi gia đình người chết--mặc dầu nó có một ý nghĩa tương tự như vậy--mà để đánh thức chân tánh của người chết. Khi-chết, thức liả khỏi thân,trụ vào cõi trung giới,

hiện hữu dưới hình thức đặc biệt gọi là thân trung âm. Thân này thoát khỏi mọi giới hạn và có năng lực cảm nhận rất lớn mà tâm bình thường của người sống không có được. Vì vậy theo nghĩa đen tang lễ và những thủ tục sau đó là cơ may để giác tỉnh thần thức của người chết và giải thoát người đó khỏi những trói buộc của sinh tử. Nếu vị thầy tinh thần của kẻ quá cố hiểu rõ những diễn biến tâm linh của người chết và người thầy đó có định lực mạnh mẽ, đám tang sẽ diễn ra trong sự trang nghiêm và những người tham dự dễ có cảm giác sợ hãi. Trong giọng nói như sấm vang, như bốc lửa, vị thầy thuyết pháp để khai thị cho thần thức của người chết. Âm thanh đó được phát ra từ năng lực giác ngộ của ông, có sức mạnh xuyên thủng và chấn động đến tam thiên đại thiên thể giới. Thêm vào đó là tiếng chuông run, tiếng cồng đánh, tiếng xập-xoã đập chan chát vào nhau, và tiếng trống trời lên trong nhịp điệu hùng hồn và kích động, sau đó là Bát Nhã Tâm Kinh được tụng đi tụng lại nhiều lần với nỗ lực không ngớt để đánh thức giác tâm của kẻ chết. Mục đích của bài tâm kinh này là để nhắc đi nhắc lại "Sắc tức thị không, không tức thị sắc". Tất nhiên cũng còn một số nghi thức khác được thực hiện trong đám tang và sau đó vào những ngày giỗ. Vì thời gian quan trọng là trong bốn mươi chín ngày đầu nên việc cúng lễ được thực hiện mỗi ngày suốt trong tuần đầu và sau mỗi tuần một lần, gọi là "thất". Sau bốn chín ngày hay bảy thất, việc cúng lễ có thể kéo dài đến năm thư ba, thứ bảy, thứ mười ba.v.v... đến năm mươi năm.

NGƯỜI HỎI THỨ MƯỜI: Thế còn về thiên sư thì thế nào? Nếu lễ tang của ông được tổ chức, thì ai đứng ra làm lễ?

LÃO SƯ: Thường là người có sức mạnh tâm linh cao hay đồng giáo phẩm.

NGƯỜI HỎI THỨ MƯỜI: Nhưng vì ông ta đã đắc ngộ, mục đích của việc thực hiện các nghi thức tang lễ là gì?

LÃO SƯ: Ngộ không phải là trạng thái tĩnh. Nó có khả năng mở rộng không ngừng. Việc tổ chức tang lễ và cúng kị sau đó là để biểu lộ sự tôn kính đối với người đã khuất và việc cúng lễ được dùng như phương tiện để duy trì và kéo dài mối liên hệ giữa người chết và người sống.

NGƯỜI HỎI THỨ MƯỜI MỘT: Nếu người ta có thể mang theo những thứ đã học hỏi được của đời trước sang kiếp sau, tại sao người ta phải học lại cách quan hệ với thế giới khách quan?

LÃO SƯ: Để trả lời cho câu hỏi của bạn cần một sự giải thích dài dòng. Theo triết lý Phật giáo, toàn thể vũ trụ không là gì khác ngoài ý thức và

không gì tồn tại ngoài tâm. Thức được chia làm chín bậc. Sáu thức đầu là phát sinh do sự xúc chạm giữa sáu căn và sáu trần tạo thành ý thức-kinh nghiệm cá nhân, và tâm-thân sinh ra và chết đi.

Thức thứ bảy, tám, chín không bị hư hoại khi thân tứ đại tan rã. Thức thứ bảy còn gọi là mặt na thức, là nhận thức về sự hiện tồn của một bản ngã thống nhất. Ở thức này, mọi cảm thọ của sáu thức đầu được chuyển đến thức thứ tám gọi là A lại đa thức hay kho chứa, nơi mọi hành vi, suy nghĩ hay cảm giác được ghi lại từng lúc từng lúc.

Thức thứ chín là ý thức trong sáng, vô tướng--chân tánh của ta. Nó quan hệ mật thiết với thức thứ tám đến nỗi hầu như không có sự khác biệt nào giữa hai thức này. Nó có thể được so sánh với một đại dương mênh mênh, ở đó mỗi cuộc sống cá nhân là ngọn sóng trên mặt.

Hãy nhìn vào biểu đồ này.

Theo ý nghĩa nào đó, thức thứ tám (A lại đa) hay "kho" kinh nghiệm, là cơ sở của cá tính và nhân cách vì nó không ngừng gieo mầm những hành động mới, phát sinh những tư niệm khác nhau và cách ứng xử khác nhau. Nhưng khi những tư niệm, hành vi ứng xử này thay đổi chất lượng kho chứa vì chúng vừa hiện hành vừa huấn tập tạo thành những chủng tử mới. Nghiệp--bao gồm hành động và phản ứng (kể cả suy nghĩ và lời nói)--không ngừng phát triển và tích lũy, ứng với duyên mà sinh ra những hành động mới--chúng không chỉ là quả mà còn là mầm của nhân. Tiến trình này, ngay khi được phân ra từng đoạn cũng diễn ra một cách tương tục đến vô tận. Vasubandhu mô tả nó như, một "đoạn cong của một thác nước: chủng tử sinh ra hành động hiện tại, hành động hiện tại tác động lên chủng tử; tam giác được hình thành; nhân quả thành là một."

Biểu đồ này sẽ làm rõ hơn:

Liên hệ đến câu hỏi của bạn, dù cá tính của ta mang vào kiếp sau bao gồm những khuynh hướng, năng khiếu nghề nghiệp, nhưng một người bình thường không có khả năng nhớ lại kiếp trước hay ý thức các sự kiện xảy ra trong quá khứ với những chi tiết nối kết nhau một cách mạch lạc. Đơn giản là nó trốn hay ẩn nấp trong vô thức, nơi mà sau này có thể hoặc không thể moi ra, chuyển vào ý thức tinh thức. Đó là lý do tại sao trẻ em phải dành thời gian niên thiếu học lại các quan hệ với thế giới khách quan. Ở một chừng mực nào đó chúng là những con người xa lạ trong một thế giới xa lạ.

NGƯỜI HỎI THỨ MƯỜI MỘT: Tuy có những đứa bé khôn trước tuổi mà chúng ta thường gọi là "cụ non", điều gì khiến chúng như thế?

LÃO SU: So với những đứa trẻ bình thường, những đứa bé này mang vào đời nhiều ký ức của một hay nhiều đời trước, do đó chúng không ngoan hơn và không cần phải học lại nhiều.

NGƯỜI HỎI THỨ MƯỜI HAI: Những gì thầy đang giải thích thật là thú vị. Nhưng trong cuốn *Ba trụ thiên* nói Đức Phật từ chối trả lời những câu hỏi về điều gì sẽ xảy ra trong kiếp sau, vì chúng không liên quan đến giác ngộ hay cuộc đời tu tập. Tại sao thầy lại làm những điều mà đức Giáo chủ của thầy không làm?

LÃO SU: Nếu bạn đọc lại đoạn đoạn ấy kỹ càng, bạn sẽ hiểu rằng đó là một vị thánh, một người hoàn toàn được giải thoát chứ không phải là một con người phạm tục mà chúng ta đang bàn luận. Do đó Đức Phật không muốn rằng vị ấy hiện hữu hay không hiện hữu sau khi chết. Tại sao như vậy? Ngài nói: " tái sinh" hay "không tái sinh" hay " cả tái sinh lẫn không tái sinh hay không tái sinh lẫn không không tái sinh" chẳng liên quan gì đến đạo giải thoát... Thánh nhân giải thoát khỏi những ràng buộc của khuôn mẫu, là vô cùng vô tận, bất khả tư lường, giống như đại dương mênh mông vậy."

Anh có một điểm, theo tôi đó là lòng tử tế lắm cảm như của một bà già, khi tiếp đón những câu hỏi về cuộc sống sau khi chết từ đám thính giả này. Điều khẩn thiết tìm ra "Ta là ai?" quan trọng hơn là biết cái gì xảy ra sau khi chết. Đối với tôi, về vấn đề này, thật là khá lằng lằng khi tôi cho rằng tôi có thể thành công chuyển tải tinh thần thiên thực sư đến với quý vị trong bối cảnh này. Tại sao tôi nói điều đó? Vì mọi thứ ở đây phức tạp và đối kháng với tôi. Khi học viên đến trung tâm Rochester họ khúm núm, có thể nói như thế. Họ tỏ ra khiêm tốn và cởi mở và cũng vì họ tôn trọng quyền hạn của tôi nên họ chấp nhận cách tôi đối xử với họ, nếu không họ sẽ bỏ đi. Nếu họ không cảm thấy một nhu cầu bức bách để biến đổi cuộc đời họ, họ đã không đến. Nhu cầu đó, sự khiêm tốn và cởi mở mà nó tạo ra, làm tôi có thể giúp họ.

Nhưng khi tôi hiện diện trước quý vị, những sinh viên, giáo sư. Tôi đến với đám đông thính giả mà phần lớn chỉ tò mò về thiên. Tôi bắt buộc phải hoạt động trong giới hạn của bầu không khí mang những tiêu chuẩn kinh viện hơn là thiên. Ví dụ, giả sử tôi từ chối trả lời những câu hỏi của quý vị về tái sinh hay đứng lặng yên để đáp lại những câu hỏi khác hoặc trả lời theo kiểu " nướng không bánh". Lẽ nào giáo sư S--, người mời tôi đến đây, lại không

có những than phiền và có thể cho là tôi không xứng đáng để nhận tiền của ông." Chúng ta quyết góp một số tiền thù lao cho Trung tâm của lão sư chỉ để ông ngồi trước chúng ta câm như hến hay sao? ". Hay nếu tôi đã kích cái ngã của quý vị, ông ta có thể trách "Tôi không mời ông đến đây để sỉ nhục hoặc chửi mắng học sinh tôi."

NGƯỜI HỎI THỨ MƯỜI HAI: Còn về Bồ đề đạt ma thì sao? Ngài đi từ Ấn độ đến Trung hoa bằng thuyền và chạm đến Trung hoa [cười]. Hành trình của ngài có vẻ nhiều hiểm nguy hơn là thầy đến với hội thảo này.

MỘT GIỌNG NÓI: Thế tại sao Bồ đề đạt ma đến Trung hoa, còn thầy lại đến đây?

LÃO SƯ: Tôi không biết.

---o0o---

## **26 - QUÍ VỊ ĐANG SỐNG HAY ĐANG CHẾT?**

NGƯỜI HỎI: Có nhiều tranh luận trong giới thầy thuốc ngày nay về cách quyết định khi nào được xem là chết. Một số nói rằng đó chính là lúc tim ngừng đập; người khác lại nói rằng đó là lúc sớ não ngừng hoạt động. Quan điểm Phật giáo thì như thế nào?

LÃO SƯ: Phật dạy rằng khi niệm tưởng cuối cùng chấm dứt, đó là chết và khi niệm tưởng đầu tiên xuất hiện, đó là tái sinh. Vậy hãy nói cho tôi biết, ngay bây giờ quý vị đang sống hay đang chết?

NGƯỜI HỎI: Tôi đang sống-ít nhất tôi cũng hy vọng như vậy.

MỘT GIỌNG NÓI: Nó chết từ cổ lên.

[cười]

LÃO SƯ: Cả hai đều sai! Bây giờ hãy suy gẫm cẩn thận về mẫu chuyện thiền này:

Một thiền sư dẫn người đệ tử đi theo ông đến thăm một gia đình có người thân vừa mới mất. Khi đến nơi người đệ tử gõ nắp chiếc quan tài và hỏi thầy mình " Bạch thầy, người này đang sống hay đang chết?"

Thiền sư đáp, " Ta không nói ông ta đang sống, ta không nói ông ta đang chết."

Người đệ tử nài nỉ, " Tại sao thầy không nói cho con biết?"

" Ta không nói, ta không nói," người thầy đáp.

Trên đường về chùa, người đệ tử vẫn còn bối rối và thắc mắc mãi về câu hỏi không được trả lời, y đột nhiên quay qua người thầy và hỏi, " Con cần phải biết! Nếu thầy không nói cho con biết, con sẽ không chịu trách nhiệm những gì con làm với thầy."

"Hãy làm bất cứ thứ gì mi muốn," người thầy nạt lại, " nhưng mi sẽ không có được câu trả lời của ta đâu." Vì vậy gã đệ tử nổi giận đánh ông.

Nhiều năm sau đó, sau khi vị thiền sư mất đi, người đệ tử viếng thăm sư huynh của mình và kể cho ông này về sự việc trên. Rồi người đệ tử hỏi, " Ông ta đang sống hay đang chết?"

Người sư huynh trả lời, " Ta sẽ không nói ông ta đang sống, ta sẽ không nói ông ta đang chết."

Đệ tử : " Tại sao huynh không nói cho tôi biết?"

Sư huynh : " Ta sẽ không nói, ta sẽ không nói."

Người đệ tử hốt nhiên ngộ.

Bây giờ nhanh lên, nói cho tôi biết: Tại sao không vị thầy nào trả lời câu hỏi của người đệ tử?

[nhiều câu trả lời được đáp lớn.]

LÃO SƯ: Tất cả quý vị có lẽ không theo kịp.

Câu chuyện tiếp theo này có thể giúp quý vị hiểu thêm về đề tài trên. Ở một đám ma của một vị tăng, một thiền sư nổi tiếng có mặt trong buổi tiễn đưa nhận xét như sau: " Thật là một đám diễu hành dài các thân ma đi theo sau chỉ một người sống."

NGƯỜI HỎI THỨ HAI: Tại sao thầy không giải thích mẫu chuyện trên có ý nghĩa gì?

LÃO SU: Nếu tôi giải thích, quý vị sẽ mất đi cơ hội chứng ý nghĩa của nó. Quý vị không thể hiểu là người thầy thật khó mà trả lời những câu hỏi như vậy hay sao?

NGƯỜI HỎI THỨ BA: Trước kia ngay lúc đầu người đệ tử ấy cũng không hiểu ý của vị thiền sư muốn nói gì, làm thế nào chúng tôi có thể hiểu được?

LÃO SU: Chừng nào mối quan tâm về sống chết của quý vị trở nên cụ thể và thúc bách như trường hợp của vị tăng kia, quý vị sẽ tìm thấy câu trả lời về ý nghĩa của sống chết, và đó sẽ là sự tự ngộ của quý vị.

---o0o---

## **27 - THIỀN NÓI, " ĐỪNG ĐÈ NÉN TÌNH CẢM," NHƯNG CÒN DẶN DỮ THÌ SAO?**

NGƯỜI HỎI: Tôi đã hỏi câu này trong lúc nghĩ giải lao và được yêu cầu nên nêu ra trong buổi hội thảo để mọi người cùng được nghe. Buổi sáng nay lúc bắt đầu buổi tọa thiền, thầy bảo chúng tôi là, nếu cảm thấy muốn khóc thì cứ khóc, vì trong thiền người ta không đè nén tình cảm. Giả sử tôi nổi điên lên vì ai đó đến nỗi tôi muốn quát nạt hay đánh người đó. Tôi có được phép làm như thế không? Có lẽ tôi cảm thấy tốt hơn nếu tôi làm như thế, nhưng còn người kia thì sao?

LÃO SU: Không, anh đừng buồn thả. Giận là một tình cảm hủy diệt, vì vậy anh cần phải kiểm soát nó. Không bị ngăn chặn, nó có thể gây nghiêm trọng cho việc tập thiền của bạn; đó là lý do tại sao giới cấm thứ chín khuyên đừng mở lối cho sự giận dữ.

NGƯỜI HỎI: Làm cách nào để kiểm soát nó?

LÃO SU: Đây là kỹ thuật đơn giản, khi bạn cảm thấy cơn giận nổi lên, hãy thở thật sâu chậm chậm từ đáy bụng của bạn. Hãy làm như vậy trước khi cơn giận bùng nổ và thường nó dịu xuống.

NGƯỜI HỎI: Tôi có tính nóng nảy kinh khủng đến nỗi tôi cảm thấy không thể kiềm chế được. Từ lúc còn bé tôi đã như thế rồi. Nó có lẽ có sẵn trong máu huyết tôi.

LÃO SU: Hãy cho tôi biết, tính nóng đó của bạn ngay bây giờ nó đang ở đâu?



NGƯỜI HỎI: Tôi không biết.

LÃO SƯ: Nếu nó ở trong máu của anh thì nó sẽ luôn theo anh, phải không? Thật ra, nó chính là do anh tạo ra và vì vậy tự anh có thể loại bỏ nó.

NGƯỜI HỎI THỨ HAI: Giận xuất phát từ đâu?

LÃO SƯ: Từ cái Tôi--" Tôi bị ngược đãi, tôi bị lăng nhục, tôi bị khinh miệt, tôi bị thất bại"--Tôi...Tôi...Tôi...Người sân hận không bao giờ thoát khỏi cảm giác đè nén, vị kỷ," Thế giới chống lại tôi." Vì vậy anh ta sống một kiếp sống như địa ngục giữa những kẻ thù địch: những người áp bức anh ta, những người chống lại anh ta, những người lợi dụng anh ta. Cách chữa trị lâu dài cho bệnh này chỉ cần một lần nhận ra rằng Ta -và-người khác là sản phẩm của tâm nhị nguyên.

NGƯỜI HỎI THỨ BA: Tôi để ý thấy những người phụ tá của thầy--tôi cho là những đệ tử của thầy--dường như không biểu lộ nhiều tình cảm. Họ thân thiện và sẵn lòng giúp đỡ nhưng dường như họ quá kín đáo. Tại sao họ không cười nói tự nhiên? Như vậy có tốt cho việc tu thiền không?

LÃO SƯ: Người vô kỹ luật thiếu sự vững vàng và không có phương hướng; họ luôn tản mát năng lượng của họ, phung phí chúng trong những hành động vô ích. Họ di chuyển như con rối trên dây, lắc lư lúc lắc vì họ không có điểm trọng lực, không có hồ chứa, từ đó năng lượng trôi đi một cách trơn tru. Khi họ nhìn thấy một thiền sinh di chuyển cân đối và yên lặng nội tâm, họ đâm ra sợ hãi. Tại sao như thế? Vì điều đó khiến họ nhận ra rằng họ thiếu những phẩm chất đó.

Trong tâm của một người nằm ở huyết đan điền, vùng ở ngay dưới rún. Người nào tập trung năng lực ở vị trí này sẽ không bao giờ mệt mỏi, hao hức, trong ứng đối và dự trữ được một năng lượng rất lớn. Toạ thiền giúp anh ta thoát khỏi sự ức chế không lành mạnh và trở nên cởi mở, dễ dãi. Khi vui anh ta cười phá lên khi buồn anh ta khóc công khai, không một chút xấu hổ.

Anh nói rằng những người phụ tá của tôi có vẻ trầm tư, điều đó có gì sai không? Người ta nói Đức Phật rất ít nói trừ phi có người hỏi Ngài.

Cách đây nhiều năm tôi chứng kiến một cảnh bắt thường ở tòa án. Một luật sư với vẻ hùng hổ to giọng thuyết giảng với một chánh án có giọng nói nhỏ nhẹ. Với tính chịu đựng và thái độ đỉnh đạc; vị quan tòa chống lại sự quát

tháo của luật sư, rồi ôn tồn nói," Luật sư, Ông không nghe kinh Thánh nói người ngoan ngoãn thừa hưởng quả đất' này sao?"

" Và đó có phải là cách duy nhất" mà họ sẽ có được như vậy không thưa ngài?" vị luật sư phản bác.

Lời nhận xét của vị luật sư là tiêu biểu cho đạo đức đang thịnh hành trong xã hội ta. Sự hung hăng không chỉ được chấp nhận mà lại còn được mong đợi, trước hết vì lợi ích của chính người đó. Và nếu trong khi đang làm như vậy, tay người khác bị bẻ gãy ,chân bị què hay bị sút đầu vỡ trán, không hề gì, điều quan trọng vẫn là tiến tới.Vì nó là lối duy nhất để có được. Hiền lành được coi là yếu đuối.

Ngoan ngoãn theo ý nghĩa của kinh Thánh là người kham khổ và khiêm tốn, không phải người không xương hay khúm núm. Họ không tự cao, tự khẳng định mình hay háms lợi. Ở mức độ sâu nhất, ngoan ngoãn có nghĩa là tự đầu hàng. Với người phủ nhận hoàn toàn cái ngã luôn luôn giác tỉnh và nhận thức rằng vũ trụ không khác với chính mình. Thế có gì để mà nắm bắt?

---o0o---

## **28 - CÓ PHẢI TỪ BỎ TÌNH DỤC ĐỂ ĐẮC NGỘ HAY KHÔNG?**

NGƯỜI HỎI: Có phải từ bỏ tình dục để đắc ngộ hay không?

LÃO SU: Không, điểm quan trọng là không bị ám ảnh bởi tình dục.

NGƯỜI HỎI: Thế tại sao Đức Phật đặt nặng vấn đề sống độc thân?

LÃO SU: Không chỉ riêng Đức Phật mà những vị thầy tâm linh vĩ đại đều lấy cuộc sống độc thân là điều kiện tiên khởi của cuộc đời tu tập của mình. Tại sao như vậy? Vì Phật biết đòi hỏi xác thật và sự nuông chiều thân xác dễ dàng dẫn đến tham lam và chấp thủ. Không những thế nó còn trói buộc người đàn ông và người đàn bà vào sự khóai lạc của các giác quan và vòng luân hồi sinh tử.

Ngài cũng biết rằng nếu tu sĩ được phép lập gia đình, vợ con của họ phải được họ chu cấp đầy đủ. Điều này có nghĩa là các tu sĩ không có thể nhất tâm công hiến tất cả thời gian, năng lực, và tinh thần cho sự truy tầm cái ngộ. Hơn nữa, khi trở thành bậc thầy họ cũng không hăng hái phục vụ đạo pháp, vì gia đình họ là trên hết. Trong kinh luận chúng ta thường thấy đề cập

đến cuộc sống độc thân--vì khi thân-tâm chín mùi trong sự tu luyện--sự độc thân tạo nền tảng cho việc biến năng lượng tinh dục sang những xung động trong sạch hơn, thiết yếu cho trạng thái định và tỉnh thức sâu nhất.

Độc thân bao hàm nhiều ý nghĩa hơn là kiêng tình dục. Nó là sự siêu việt về giới tính, sống một cuộc sống trọn vẹn và vượt xa. Việc "sống trọn vẹn và vượt xa" có thể trải qua một thời gian ngắn hay nhiều năm. Ở mức độ cao nhất, độc thân là một trạng thái hiếm hoi mà trong đó những rung động thô hơn kết của thân-tâm trở nên vi tế, tuyệt hảo, tạo ra sự yên tĩnh thanh tịnh tỏa ra khắp nơi.

NGƯỜI HỎI THỨ HAI: Nhưng tại sao lại đè nén tình dục--không phải nó là chức năng tự nhiên, như ăn uống sao?

LÃO SU: Chúng ta có thể sống mà không cần có tình dục, nhưng ta có thể sống bao lâu nếu không ăn? Vấn đề mà chúng ta nói siêu việt không phải là sự đè nén. Sự đè nén lại là một vấn đề khác.

Nhiều người xem tình dục như một kinh nghiệm không giới hạn, cần thiết cho mỗi quan hệ thắm thiết. Tuy nhiên có nhiều cặp vợ chồng mà cuối cùng họ đạt đến một điểm trong mối quan hệ của họ vượt qua tình dục trong cái nghĩa hẹp của ái ân và họ cùng nhau sống một cuộc sống trinh bạch và phong phú về mặt tâm linh. Tình yêu cao cả nhất không dựa trên căn bản tình dục mà là trốn nền tảng hiểu biết đúng đắn về mối tương quan của tất cả các pháp và sự quý trọng cuộc sống mà nó sinh ra.

Khi nói về độc thân và giới tính, tuy nhiên, ta không nên lầm lẫn hoàn cảnh sống của một người có gia đình với một tu sĩ độc thân. Đối với một người có gia đình, hạnh phúc thường lệ thuộc vào mối quan hệ tình yêu xác thật hài hoà, đặc biệt là trong những năm đầu của của cuộc sống lứa đôi. Hạnh phúc gia đình đem lại cho tâm trạng thái điềm đạm, điều này có lợi cho việc tọa thiền. Nhưng đối với người sống ở tu viện, dĩ nhiên, hoàn toàn ngược lại. Vì vậy một người có gia đình cố gắng sống một đời sống tu viện hay tu sĩ sống cuộc sống của một người chủ hộ, thì chỉ làm hại mà không có lợi cho việc luyện tập. Dù sao cuộc sống độc thân hay có gia đình được quyết định bởi nghiệp của họ.

NGƯỜI HỎI THỨ BA: Nhưng làm cách nào người ta biết được nghiệp của họ là gì? Có liên quan gì đến tình dục hay không?

LÃO SU: Có một cách thử đơn giản. Nếu việc xuất gia tiến hành một cách thuận lợi không bị trục trặc -- không do hoàn cảnh trời buộc hay lo âu nghi ngờ--ta có thể nói rằng nghiệp của người đó chín mùi đối với tình dục và người đó sẵn sàng sống một cuộc sống độc thân.

NGƯỜI HỎI THỨ BA:Nhưng nếu người ta không thích sống độc thân, vẫn say mê tình dục đồng thời thực hành thiền thì có thể giác ngộ được không?

LÃO SU: Vẫn có thể được. Nhiều cư sĩ đã đắc ngộ sâu. Có ba vị nổi tiếng trong lịch sử Phật giáo. Vào thời của Đức Phật còn tại thế có Duy-ma-cật, vào thế kỷ thứ năm, có Fu-ta-shih; và vào thế kỷ thứ chín có Bàn cư sĩ. Mặc dù Duy-ma-cật một người tu tại gia có vợ, con nhưng vẫn được coi như người duy nhất phát triển tâm linh đứng vào hàng thứ hai chỉ sau Đức Phật, và nhiều mẫu chuyện kể về lòng từ bi và trí tuệ sắc bén của ông.

Fu-ta-shih tu luyện tâm linh trong khi vẫn sống với vợ con, và cố gắng dành nhiều thời gian làm việc từ thiện.

Bàn cư sĩ cũng có vợ và hai con .Ông đem tất cả tài sản, của cải ném xuống biển, và sau đó kiếm sống bằng nghề đan tre.

Cả ba đều làm tròn trách nhiệm của một người chủ gia đình và đồng thời thể hiện từ bi và trí tuệ trong cuộc sống của họ. Đó là hệ quả của sự phát triển tâm linh cao tốt độ của họ.

Một trường hợp hơi khác là Thân Loan (Shinran), một vị thầy tu Tịnh độ tông. Sư Thân Loan giữ gìn giới luật rất tinh nghiêm nhưng ngài cảm thấy rằng một cư sĩ tại gia có gia đình vẫn có thể giác ngộ thực sự. Để chứng minh điều đó ngài quyết định lấy vợ. Trước khi thực hiện một quyết định táo bạo như vậy, sư đến tham bái thầy của mình là sư Pháp nhiên, một cao tăng đã tu luyện thành tựu. Pháp nhiên nói" Nếu điều đó giúp ông tu luyện tốt nhất thì ông hãy cưới vợ. Nếu ông có thể tu luyện thành tựu mà không cần phải cưới vợ thì đừng cưới."

Ở Nhật ngày nay, hầu hết các tu sĩ Phật giáo và một số thiền sư là những người có gia đình; tình trạng độc thân chỉ được yêu cầu trong thời kỳ tu luyện ở các tu viện. Ở Trung tâm của chúng tôi thật ra, theo lời dạy của Pháp Nhiên, chúng tôi truyền giới cho tăng nhân độc thân và người có gia đình.

NGƯỜI HỎI THỨ NHẤT: Ở Trung tâm của thầy, vấn đề tình dục có gây rắc rối cho các tăng nhân độc thân khi họ phải thường xuyên tiếp xúc với các nam nữ cư sĩ hay không?

LÃO SU: Thịnh thoảng có. Để giúp họ và những người khác học cách đối phó với loại tình cảm này, những lời bình được đưa cho những công án, những mẫu chuyện thiền minh họa sự khôn ngoan của các thiền sư khi buộc phải ứng xử trong những tình huống có liên quan đến tình dục. Tôi xin kể một ví dụ.

Một lão ni đã đắc ngộ sâu cho phép một ông tăng trẻ đến trú ngụ trong khuôn viên đất của bà. Không những thế bà còn chu cấp vật thực và những thứ cần thiết khác để vị tăng trẻ chuyên tâm tu tập. Sau thời gian ba năm, lão ni muốn thử xem nhà tu trẻ tu hành tinh tấn đến mức nào. Nhân một hôm có người cháu gái trẻ đẹp của bà đến thăm bà ngay bà bảo với cô, "Ta cần cháu giúp ta thử vị tăng trẻ đang trú trong căn lều kia."

"Bà ơi, cháu có thể làm gì?" cô cháu hỏi.

"Hôm nay cháu sẽ mang thức ăn cho ông ta. Sau đó quàng tay ôm ông ta, mỉm cười ngọt ngào và hỏi, 'Thầy cảm thấy thế nào?' rồi trở về kể lại chính xác câu trả lời của ông ta."

Cô gái thoát đầu do dự nhưng thấy bà mình quá khẩn thiết yêu cầu nên cô gái đành phải làm theo lời dạy.

Vị tăng lùi bước nghiêm giọng đáp, "Tôi cảm thấy như cái cây khô bên cạnh tảng đá lạnh giữa mùa đông."

Khi cô cháu kể lại lời đáp của ông tăng trẻ kia, lão ni hét lên, "Thật là một gã vô dụng! Hẳn chưa học được một điều gì về thiền cả!" và bà đuổi ông ta ra khỏi lều rồi đốt bỏ nó đi.

Là một vị tăng, quý vị sẽ đáp như thế nào trong trường hợp này?

GIỌNG NÓI THỨ NHẤT: Tôi sẽ nói, "Tôi đói lắm rồi." Và chộp lấy thức ăn nhưng không thèm chú ý đến cô gái.

GIỌNG NÓI THỨ HAI: Không như thế đâu. Tôi biết anh sẽ chộp lấy cô gái và ngấu nghiến cô ấy.

[cười]

GIỌNG NÓI THỨ BA: Tôi sẽ nghi ngờ ai sai cô ấy làm như thế và tôi sẽ không chạm vào người cô ta.

GIỌNG NÓI THỨ TƯ: Nếu tôi là vị tăng đó, tôi sẽ nói," Một người xinh đẹp như cô làm gì ở một nơi như thế này?"

[cười]

LÃO SU: Phật giáo Đại thừa dạy con đường Trung đạo. Nếu ôm lấy cô gái và ái ân với cô ta, đó là một thái cực. Nếu tỏ vẻ lạnh nhạt với cô ta như vị tăng trẻ, đó cũng là một thái cực nốt.

NGƯỜI HỎI THỨ NĂM: Vậy ý của Thầy muốn nói trung dung có nghĩa là chạm nhẹ vào cô ta, nắm tay hay hôn nhẹ lên má cô ta, phải không?

LÃO SU: Liệu có khôn ngoan hay không nếu một tu sĩ làm như thế?

MỘT GIỌNG NÓI: Vậy câu trả lời đúng là gì?

LÃO SU: Không chỉ có một câu trả lời "đúng" duy nhất mà có nhiều câu trả lời khác nhau. Công án này cũng giống như những công án khác trong Thiền, là một cú đâm vào mặt quý vị, cú đâm chân lý. Sự thật đó không thể dạy mà phải tự nắm bắt. Để quý vị có thể hiểu rõ hơn, tôi xin kể một câu chuyện mà thầy tôi đã kể khi tôi tham gia một công án kiểu này nhiều năm về trước.

Vào thời trung cổ tại một tu viện ở bên Nhật, có một lão sư giới luật tinh nghiêm và từ bi vô cùng nên ngài được Tu viện trưởng giao cho nhiệm vụ quản chúng. Ngài phụ trách khoảng 500 tăng chúng. Cảnh tu viện là một nhà chứa nổi tiếng vì có rất nhiều kỹ nữ xinh đẹp ( các kỹ nữ Nhật được gọi là Geisha).

NGƯỜI HỎI THỨ NĂM: Geisha có phải là gái điếm không?

LÃO SU: Không, theo truyền thống Nhật bản người ta không sánh Geisha với gái điếm, nhưng ngày nay khó mà phân biệt ranh giới giữa Geisha và gái điếm. Để trở thành một Geisha thực thụ có tài ca múa, các cô gái phải được đào tạo từ khi còn bé và phải là người có nhan sắc. Các Geisha cao cấp có một đời sống rất cao, vì họ được huấn luyện nhiều kỹ thuật khéo léo để giải

khuây cho các thương nhân, chính trị gia và những nhân vật giàu có quyền thế. Khách đến những nơi này phải trả giá rất cao.

Osan là một trong những Geisha sống gần tu viện. Cô ta đang cần một món tiền lớn để chữa bệnh cho mẹ. Đẹp và có tài, cô được nhiều người ưa thích, nhưng khi cô ngỏ ý mượn tiền thì mọi người đều từ chối vì cô đã nợ họ quá nhiều. Trong khi cô đang trong tình trạng tuyệt vọng thì một thương nhân giàu có đến thăm. Lão này nổi tiếng keo kiệt và thích rượu sa-kê. Hy vọng lão ta rộng lòng mở hầu bao, cô hầu rượu rất tận tình. Đợi đến lúc hắn ta bắt đầu ngấm rượu, nói năng có vẻ tình cảm, cô bộc lộ hoàn cảnh khó khăn của mình và khẩn thiết yêu cầu:

" Thưa ngài, tôi cần một khoản tiền để cứu mẹ tôi. Tin tôi đi, tôi sẽ trả lại."

Hắn lặng yên một hồi lâu, tưởng chừng như ngủ. Rồi đột nhiên ngẩng đầu nói, " Tôi không cho cô mượn tiền, tôi sẽ cho cô--nhưng chỉ với một điều kiện."

"Tôi sẽ làm bất cứ điều gì mà ông yêu cầu."

"Có chắc không?"

" Vâng, chắc chắn."

"Được, cô biết lão sư ở tu viện gần bên , một con người không uống rượu, không hút thuốc và không bao giờ liên quan đến phụ nữ--tôi ghét ông ta và sự ngay thẳng của ông ta."

" Ông ta có liên quan gì đến tôi đâu?"

" Có đấy cô em ạ. Nếu cô có thể quyến rũ hắn ta, tôi sẽ biếu cô một khoản tiền mà cô cần có để chữa bệnh cho mẹ già."

Gương mặt cô gái bỗng tối lại." Mọi người ai cũng biết lão sư rất trong sạch và tính tình rất kiên quyết. Có lẽ tôi không bao giờ thành công. Và dù tôi có thể, tôi cũng không làm nữa--vì điều đó là không đúng."

" Nếu vậy, cô chẳng được đồng nào của tôi."

Osan đau khổ vì hoàn cảnh của mình. Cô đã thử mọi cách nhưng vô ích. Đây là cơ hội cuối cùng. Cái giá cao dễ sợ, nhưng cô ta nghĩ không có sự lựa chọn nào khác.

Vì vậy ngày hôm sau, cô đi đến tu viện. Con mưa phùn lạnh lẽo bay giăng giăng tạo một bầu không khí ảm đạm, đúng như kế hoạch cô đã vạch ra. Ở xa xa cuối sân của tu viện, cô tìm thấy ngôi nhà nhỏ của lão sư. Bây giờ áo quần cô ướt sũng và tóc rối bời. Nghe tiếng gõ cửa của cô, lão sư ra mở cửa. Cô nói, " Xin thứ lỗi vì tôi đã làm phiền ngài. Tôi lạc đường và bị lạnh. Xin thầy làm ơn cho tôi tắm nước nóng để làm ấm lại? (Mời người xa lạ vào buồng tắm nhà mình không phải là chuyện không thông thường vào thời đó.)

" Mời vào," lão sư nói và chỉ cô phòng tắm. Tắm sau, cô quay ra trong bộ kimono hở cổ và vai. Bây giờ cô bắt đầu thực hiện tất cả mưu mẹo phụ nữ trong nỗ lực quyến rũ lão sư--nhưng vô ích.

Cuối cùng cô nức nở khóc, kể lại toàn bộ hoàn cảnh chua xót của mình "Hãy tin tôi" cô sụt sùi," tôi không muốn làm điều này. Tôi biết thầy nổi tiếng trong sạch và đang phụ trách hàng trăm vị tăng trẻ. Nhưng tôi đang tuyệt vọng. Hãy tha thứ cho tôi, tôi sẽ đi bây giờ." Và khi cô bắt đầu đóm bước.

"Đợi đây," sư nói, " Vì cách duy nhất để cho cô có được tiền chữa bệnh cho mẹ cô là chúng ta ngủ cùng nhau. Vậy cô có thể ở lại suốt đêm.

Chỉ vài ngày sau tin đồn lan truyền khắp tu viện rằng cô kỹ nữ Osan xinh đẹp đã ở lại đêm với lão sư tại nhà ông. Hoảng sợ, vị trụ trì gọi lão sư lên và đòi hỏi sự thật về tin đồn ấy có đúng hay không.

"Vâng , quả thực đúng vậy."

" Cái gì!" vị trụ trì hét lên như thể không tin vào tai của chính mình " Tôi không hiểu một người như ông lại có thể làm những việc như vậy được. Ông không biết việc này ảnh hưởng như thế nào đến tăng chúng trẻ dưới quyền của ông sao? Sự có mặt của ông ở đây không còn lợi ích gì nữa. Hãy đi khỏi đây đi."

" Nếu đó là những cảm nghĩ của thầy tôi sẽ đi ngay."

Không nói thêm một lời nào để biện bạch cho hành vi của mình, lão sư ra đi.



Được tin lão sư bị trục xuất ra khỏi tu viện, chư tăng bèn đến gặp viện chủ, cầu xin cho vị lão sư được phục chức cũ.

" Nhưng tại sao?" vị viện chủ hỏi, " các vị có biết ông ta đã làm gì không?"

"Bạch thầy, chúng tôi biết."

" Không những giới đức của ông ta tồi tệ, thậm chí ông ta không hề tỏ ra ăn năn hối tiếc. Tại sao lại cho phép ông ta trở lại?"

" Vì ," chư tăng đáp, " thầy ấy dạy chúng tôi một bài học thực tiễn vô cùng hữu ích về lòng từ bi. Nếu thầy không phục chức thầy ấy, chúng tôi tất cả sẽ ra đi." Nghe chư tăng biện bạch như thế, vị tu viện trưởng xiêu lòng cho gọi lão sư trở về.

NGƯỜI HỎI THỨ SÁU: Vị trụ trì có biết lý do tại sao lão sư cho phép cô gái ở lại đêm với ông ta hay không?

LÃO SƯ: Chắc chắn ông ta không quan tâm đến lý do. Trên hết, trong suy nghĩ của ông, đó là sự vi phạm đạo đức, sự phá giới của lão sư sẽ gây ảnh hưởng không tốt đến các học tăng trẻ. Nhưng lão sư đã dạy cho các vị tăng một bài học từ bi, thì các tăng dạy lại tu viện trưởng một bài học khác không kém phần có ích.

NGƯỜI HỎI THỨ NHẤT: Để giúp đỡ một phụ nữ, lão sư đã hi sinh sự trinh nguyên đạo đức của ông phải không?

LÃO SƯ: Theo một nghĩa nào đó, đúng là lão sư đã hi sinh. Nhưng đừng cho điều đó dễ dàng đối với lão sư. Giữa việc bảo toàn đức hạnh và thể hiện lòng từ bi lão sư đã chọn cái sau một cách tự nhiên vì lão sư là một hành giả của Đại thừa. Phật giáo đại thừa nhấn mạnh lý tưởng của Bồ tát là quên mình để cứu độ người.

Về sau một thiền sư hỏi lão sư: "Thầy sẽ về đâu sau khi chết?"

Ông trả lời, " Tôi sẽ xuống địa ngục, vì nơi đó cần sự cứu độ nhiều nhất."

---o0o---

## **29 - NGƯỜI TA CÓ THỂ TỰ MÌNH THAM GIA CÔNG ÁN KHÔNG?**

NGƯỜI HỎI : Sáng nay thầy nói người ta không nên tự mình tham công án mà cần phải do người thầy chỉ định. Tại sao vậy?

LÃO SƯ: Cám ơn anh đã đưa ra đề tài này. Tôi định nói về điều này sớm hơn.

Để thực cứu thành công một công án, tâm nguyện của quý vị phải cao và khả năng tập trung tinh thần phải mạnh mẽ. Chỉ có người mới có thể xác định được những yếu tố này. Nội dung cơ bản của công án cũng rất quan trọng. Trước khi trao công án đặc biệt nào đó, thông thường người thầy sẽ chất vấn riêng người đệ tử để xem loại công án nào tốt nhất với anh ta. Và khi đi vào giai đoạn thực hành, quý vị phải có mối quan hệ mật thiết với lão sư, đặc biệt là lúc ban đầu.

Bình thường vị thầy thích giao công án trong buổi nhiếp tâm, với ba lần đọc tham trong một ngày, như vậy đệ tử biết khởi nghi tình và thực hành vững chắc trên công án của mình. Cũng trong các buổi nhiếp tâm, phần bình luận về công án khác nhau được đưa ra, điều này giúp ích cho bất cứ ai tham công án.

NGƯỜI HỎI : Tương đối mà nói công án dễ hay khó?

LÃO SƯ: Dễ và khó.

NGƯỜI HỎI : Ý thầy muốn nói gì?

LÃO SƯ: Dễ là khi bạn giải quyết công án, bạn thấy " câu trả lời" có sẵn trong công án đó. Khó là khi bạn mất thời gian khá lâu để hiểu được cái gài gủi nhất.

---o0o---

## **30 - TẠI SAO CHÚNG TA LẠI TỪ CHỐI KHÔNG ĐI THEO LỐI CŨ CỦA CÁC BẠC THẦY THUỞ TRƯỚC MÀ LẠI TÌM CON ĐƯỜNG DỄ HƠN?**

NGƯỜI HỎI: Hẳn thầy cũng đồng ý rằng chúng ta đang sống trong một thời đại mà con người có những nhận thức cao hơn? Ta biết nhiều hơn người xưa về thế giới tâm linh và thế giới vật chất nhờ những khám phá trong các

ngành tâm lý học, cận tâm lý học, vật lý nguyên tử, sinh hóa, và các lĩnh vực khoa học khác.

LÃO SU: Theo ý nghĩa sâu xa nhất, có thật chúng ta biết nhiều hơn người xưa về con người và vũ trụ không? Các khoa học gia có thể nói tại sao mặt trời mọc ở hướng Đông và lặn ở hướng Tây, tại sao con quạ đen mà con diệp trắng, tại sao nước sôi ở 100 độ C và đông ở 0 độ C, tại sao chó đuổi mèo và mèo vờn chuột không? Các nhà tâm lý học hay sinh vật có thể giải thích nguồn gốc hay bản chất ý thức của chính họ không? Với tất cả những thành tựu của họ, thậm chí các nhà khoa học không biết ngay cả con người là gì. "Tất cả các triết lý ngày nay," Whitehead nói, "chỉ là một chú thích của Plato." Gần giống như vậy, kiến thức chúng ta về nhân tâm, và về bản chất của vũ trụ cũng chỉ là một chú thích của những gì mà Đức Phật khám phá cách đây 2500 năm về trước, một phụ chú cho trí huệ của mỗi chúng ta. Vào thế kỷ thứ chín, một vị tăng sau này trở thành một thiền sư vĩ đại tuyên bố về sự giác ngộ của mình: "Học và hiểu những triết lý thâm sâu nhất giống như một sợi tóc đơn độc trong một không gian bao la. Giới hạn xa nhất của kiến thức con người là giọt nước rây vào vực sâu."

NGƯỜI HỎI THỨ HAI: *Thầy* biết con người là gì không, lão sư?

LÃO SU: Anh là ai?

NGƯỜI HỎI THỨ HAI: Tôi là thân tôi và tâm tôi, không đúng sao?

LÃO SU: Anh có thể điều chỉnh dòng chảy trong anh hay ngăn chặn sự lão hoá và cái chết của thân anh không? Anh có thể kiểm soát tư niệm của anh không? Nếu nói đó là thân của *anh* và tâm của *anh*, chắc chắn anh có thể làm những điều đó.

Hãy nói cho tôi biết, tâm này "của anh" giống như cái gì?

NGƯỜI HỎI THỨ HAI: Tôi không biết. *Thầy* có thể nói không?

LÃO SU: Anh có nhìn thấy cây thông cao bên ngoài cửa sổ kia không? Anh dùng nó để làm chiếc cầu nối liền trời và đất. Anh có nghe tiếng chim hót líu lo không? Đó là âm thanh đưa anh đi vào thế giới. Hãy nhìn! Hãy lắng nghe!

NGƯỜI HỎI THỨ NHẤT: Ta có thể trở lại câu hỏi đầu tiên của tôi hay không? Tôi vẫn chưa hỏi hết.

LÃO SU: Được.

NGƯỜI HỎI THỨ NHẤT: Trong Thiền, tại sao ta phải ngồi thiền nhiều giờ trong tư thế đau đớn và phải mất nhiều năm mới đắc ngộ? Thuở xưa, đó là điều cần thiết nhưng ngày nay tốc độ hoạt động của con người gia tăng một cách khủng khiếp, không những thế còn có liệu pháp mới và kỹ thuật mới giúp ta đi tới sự giác ngộ nhanh hơn và ít đau đớn hơn.

LÃO SU: Điều anh hỏi rất giống câu hỏi được đặt ra vào cuối thập niên sáu mươi khi mà ma túy trở thành một phong trào rộng rãi. Người ta thường cho rằng nếu quý vị căng thẳng thần kinh, lo âu hay thất vọng; chỉ cần một liều cần sa, một ly rượu mạnh hay ma túy đủ làm cuộc sống dễ chịu hơn. Vấn đề được "giải quyết" bằng phương pháp hoá học. Người ta nghĩ rằng ngộ có thể đạt tới bằng con đường nhanh chóng như vậy.

Trong khi sự đam mê đi tìm cảm giác lâng lâng này tàn phá đất nước chúng ta tôi đang sống ở Nhật nên hoàn toàn không biết gì hiện tượng ma túy. Lần đầu tiên được giới thiệu về nó bởi một người gọi là "bạn" gửi cho tôi nhiều bản sao của một cuốn sách với nhan đề "Đảo" của Aldous Huxley. Tài liệu này cũng chẳng giúp được gì nhưng nó thúc tôi trong việc tu tập. Nội dung của nó thuật lại câu chuyện về một người đi tìm chân ngộ, người này khao khát một sự mặc khải của thần linh nhưng không còn phải chịu đựng những gian khổ hay phải nỗ lực tu tập như các bậc thầy thuở xưa. Điều đầu tiên là anh ta đến bác sĩ phân tâm học nhờ mở các gút tâm linh, rồi sau đó, đến một dược sĩ lành nghề để mua đúng loại thuốc hay hóa chất có thể làm tỉnh dậy một số tế bào não bị lão hoá và trải rộng tầm hoạt động của ý thức -rất nhanh! Anh ta là người được mặc khải thần linh: được giác ngộ, được tỉnh thức, được thấm nhuần -Chúa ơi!

Nhiều người trong giới văn hoá phản động tìm đến bác sĩ thần kinh, không phải để điều chỉnh tâm thần mà vì được cung cấp thứ thuốc mà họ cần dùng và những gì theo sau đó. Những kẻ cao giọng rêu rao về ngộ hoá học "tức thì" trở thành cái gì? Thật nực cười là nhiều người trong số họ bây giờ đang tu thiền hay một tôn giáo khác.

NGƯỜI HỎI THỨ BA: Thầy có bao giờ thử ma túy hay cần sa chưa?

LÃO SU: Dùng bất cứ loại ma túy nào cũng được coi như là thiếu lòng tin vào bản tánh thanh tịnh của tâm-thân và khả năng tự chữa trị của nó, bởi đã có những lúc nó tẩy trừ những mê hoặc sai lầm trong cuộc sống. Sử dụng ma túy cũng có nghĩa là chối bỏ trách nhiệm bảo vệ tinh thần, thể chất và tâm

linh của chính mình. Hầu hết các loại ma túy là tác nhân thuận mà người dùng chúng với hy vọng hảo huyền là họ có thể đạt được dễ dàng những gì người ta không muốn mất nhiều thời gian và công sức.

Về những liệu pháp mới, có bao thứ trong đó thật sự mang đến ngộ? Những cá nhân tuyên bố đắc ngộ qua một liệu pháp tâm lý nào đó thường yêu cầu tôi kiểm tra họ. Trong số hàng chục người được thử, không ai nắm được vị đầu lưỡi của kiến tánh.

Ngày nay tên của trò chơi là thiền định. Nhiều người ở đủ mọi độ tuổi đang bị lừa bịp khiến họ tin rằng đắc ngộ không cần đi qua con đường dài khúc khuỷu cheo leo của thiền sư mà chỉ trong 20 ngày thiền định ,trừ hao vài ngày. Thật dễ chịu như ngủ, ngáy, ngồi lom khom -thiền như ý bạn -sống như bạn thích -và chắc chắn bạn đang đi đến giác ngộ!

Rồi có kẻ bán thuốc dạo rao bán một loại thuốc khác " Ba ngày được kiến tánh!" và anh ta bảo đảm công hiệu của thuốc.Chỉ có lang băm hay người khùng mới có thể tuyên bố tráo tráo như vậy, kiến tánh -nhìn vào chân tánh của con người-có thể trở nên hiện thực với "mọi người"trong vòng ba ngày.

P.T Barnum biết cách lừa những kẻ ngây ngô. Để giữ họ nán lại gian hàng triển lãm của ông ta, Barnum đặt một cái bảng ghi"ngõ này dẫn tới lối ra" (nguyên văn: This way to egress - Ngay một người Mỹ trung bình cũng ít biết từ "egress" có nghĩa là "lối ra" nên nhiều người bị lừa bởi cách chơi chữ này của Barnum). Ít người biết được ý nghĩa của cụm từ này nên cho rằng phải có con vật kì lạ và họ bu quanh theo hương mũi tên, đi ra phía ngoài căn lều, đúng nơi mà Barnum muốn họ ghé chân.

"Ba ngày được kiến tánh" "ngõ này tới lối ra"-một dụ họ vào và cái kia dụ họ ra. Mỗi cách đều là trò lừa đảo cũ rích như nhau.Trước khi kết thúc, tôi xin đọc cho quý vị một đoạn văn liên quan của John Wu trong quyển"Thời đại hoàng kim của Thiên".

"Thiền sư biết rằng trở nên một con người phát triển toàn diện là một công việc khó tốt bực nhưng ông biết những thử thách nào gây nản chí gì....những nghi ngờ nào bóp nghẹt tâm trí, những cảm dỗ nào cần phải vượt qua, những đau khổ nào cần phải kham chịu, trước khi có thể hi vọng đến được ngưỡng cửa giác ngộ. Đó là lý do tại sao họ tới với tất cả sức lực và chưa bao giờ chấp nhận ngừng cách xa đích cuối cùng của họ.

## PHẦN HAI - THỜI KỲ NHIẾP TÂM

### NHỮNG CUỘC NÓI CHUYỆN KHUYẾN KHÍCH VÀ NHỮNG LỜI BÌNH

#### DẪN NHẬP

**Khoá nhiếp tâm!** 55 người đàn ông lẫn đàn bà cùng đến với nhau trong bảy ngày để leo núi (tọa thiền), 55 con người dũng cảm tham gia leo "ngọn núi bạc" của tâm. 55 người có mức độ nhiệt tình, bền bỉ quyết tâm khác nhau. Một số trẻ, một số già hơn, một số cao niên. Nhiều người đến từ xa, tất cả đã trải qua những thử thách ở những ngọn núi nhỏ hơn.

Họ bắt đầu từ nơi xuất phát, đi lên chân đồi. Người cầm đầu và người hướng dẫn leo trước lên ngọn núi này hàng chục năm trước. Ông ta biết rằng trong suốt ba ngày đầu thì vô ích trong việc thúc dục nhóm vì họ phải tìm chỗ đặt chân leo của họ. Họ cần có cảm giác về địa hình, và học cách di chuyển nhanh với ba lô cồng kềnh( những phán đoán, những niềm tưởng, những hi vọng, và những mê hoặc khác) cho đến khi họ có thể quăng chúng đi. Thường vào ngày thứ tư sự đi lên bắt đầu nghiêm túc, rồi đến lúc người leo phải di chuyển theo bước đi của chính mình. Họ di chuyển đều, tìm lấy nhịp và tạo đà.

Khi người cầm đầu nhìn vào những khuôn mặt lộ nét quyết tâm và hào hứng của những người trong nhóm, ông tự hỏi mỗi người trong bọn họ làm thế nào để đối phó với những chạm bẩy phía trước. Làm thế nào để họ có thể đương đầu với những ngọn gió ác liệt, những cơn bão cuồng nộ, những tuyết rơi mù lối (ma cảnh). Ông biết khi họ đến chặng giữa, họ sẽ bị phục kích bởi những con ma chấp ngã đầy quyền lực của núi và bị làm cho mê hoặc bởi không có ngọn núi nào mà không có ma. Những con ma ngã chấp đường hoàng với từng mảnh khóc trong tay không ngừng dỗi mắt canh chừng đoàn thám hiểm. Không bằng lòng từ bỏ lãnh thổ của ông cha chúng, nên bọn ma này hăng say một cách cật lực để đẩy lui những người leo núi. Suốt ngày chúng tìm cách mê hoặc những người leo núi bằng những lời lẽ ngọt ngào huyền ảo để họ từ bỏ nỗ lực tiến lên. Chúng làm đá rơi, băng trượt và khuấy động sự bất đồng trong nhóm. Nếu họ kiên trì leo lên được những dốc núi cao hơn, chúng ma sẽ trở nên tuyệt vọng tung ra tất cả quyền lực hiểm ác làm cho họ nản chí. Khi họ nằm nghỉ, chúng sẽ hiện ra những hình ảnh kêu gọi trong tâm để họ không thể nghỉ ngơi.

Nhưng người hướng dẫn biết rằng những người leo núi cần được trợ giúp để đối phó với những thử thách này. Mỗi ngày ông gặp riêng họ (độc tham) và xem lại con đường mòn mà họ phải theo, chỉ đi chỉ lại ngọn núi đích phía trước, nhấn mạnh sự cố gắng cần thiết để đi đến đó. Một lần một ngày, ông cũng nói chuyện với tập thể (lời bình) thúc họ tiến tới bằng những hiểu biết về núi, làm cho họ phấn khởi bằng cách kể lại những tấm gương dũng cảm của bản thân ông cũng như của những người khác. Ông mô tả những cuộc đấu tranh quyết liệt của những người leo núi trong quá khứ, họ đã thành công, họ đã đến đỉnh của ngọn núi cao nhất. Rồi ông cũng sẽ nhấn mạnh rằng thật ra đỉnh và chân núi hoàn toàn không khác nhau.

Người cầm đầu nhóm leo núi không đơn độc trong việc hướng dẫn vì có hai người leo núi kinh nghiệm (trưởng lớp) sẽ giúp đỡ ông. Những người phụ tá này sẽ có nhiệm vụ khuyến khích dỗ dành, vì thế không một người nào bị bỏ lại phía sau. Hai lần trong một ngày người cầm đầu sẽ gặp các phụ tá để thảo ra các chiến lược cho cuộc tiến quân ngày hôm sau. Họ sẽ hội ý về những điểm mạnh và điểm yếu của từng thành viên và làm cách nào tốt nhất cho thành viên ấy chịu đựng được sự nghiệt ngã của việc leo núi.

Người cầm đầu cũng biết rằng không ai được dành ưu tiên cho một ai trong nhóm bằng cách công họ lên núi. Ông biết điều duy nhất mà cả nhóm tin rằng muốn lên tới đỉnh cần có quyết tâm và nỗ lực. Hơn ai hết, ông biết sức bật của nỗ lực tập thể không được phép phung phí. Vì sự gắn bó của các thành viên là yếu tố quyết định sự thành công của việc thám hiểm.

Nhưng khi những người leo núi vượt qua chặng giữa cuộc hành trình thì có những dấu hiệu yếu đi: người bị đau ở chân, người bị đau ở tâm. Lẽ tẻ nhiều người bị ngã dưới phép thuật của loài ma sên và bị thuyết phục không ích gì phải leo cao hơn nữa. Ngay cả những người đi đều hơn thì bắt đầu chững lại, nghĩ rằng họ đã vượt qua những gờ dốc nhất, và đỉnh kia có vẻ quá gần và dễ đến. Bằng lòng, họ nhìn qua những bờ đá phía dưới để ngắm phong cảnh. Họ hỏi riêng người cầm đầu "Tại sao phải leo xa hơn? Có thể ở đây và đỉnh không gì khác gì nhau đâu. Tại sao ta phải tiếp tục nỗ lực? Người cầm đầu thúc họ tiến tới, ông biết rằng trừ phi kiểm soát được cảm giác mệt mỏi này, nếu không nó sẽ lan nhanh sang những người khác; chỉ khuyến khích không chưa đủ, ông và các phụ tá còn liên tục hỏi thúc cả nhóm.

Nhưng ngay cả những người leo gần đến đỉnh tuy không quá mệt mỏi nhưng bị mê hoặc và bắt đầu mất nhiệt tình: "Nó gần đến ngày thứ bảy--vùng đất tòi tẹt nhất nằm phía dưới chúng ta, vì vậy phần còn lại chắc chắn dễ dàng,"

họ lý luận. Và người cầm đầu thấy được hình ảnh trong tâm họ: họ đang điểu hành trước bạn bè gia đình, được chúc mừng và đón tiếp tưng bừng. Một lần nữa, người cầm đầu khuyên khích những người leo xa nhất " Đây là núi Bạc! Từ đây đến đỉnh sẽ không có chỗ đặt chân và sẽ không có gì để bám. Một trăm thước nỗ lực cuối cùng sẽ rất mệt mỏi và kiệt sức và ma núi sẽ tuôn ra tất cả sự giận dữ của nó."

Hàng chục người leo đến được mép cao hơn. Nhóm ba người liều mạng gần đến đỉnh... một cú nhảy! Và rồi... Họ nhìn quanh ngạc nhiên vui mừng... Một sự lặng yên ban sơ sâu thẳm... Một khoảng trống mênh mông, tuy họ thấy thật nhiều! Họ biết thật nhiều! Đã luôn biết đến--tuy nhiên chưa bao giờ thật sự biết!

Mọi thứ như nó yêu cầu; đây và đó, đỉnh và đáy, ngã và tha, giao nhau, đan vào nhau--không có gì xâm phạm --mọi nơi thông suốt và hài hòa.

Sau đó người cầm đầu khuyên cáo cả nhóm là việc xuống núi ( hợp nhất kinh nghiệm vào cuộc sống họ) sẽ khó như lúc leo lên, và cho biết rằng không thể nói là thành công cho đến chừng nào họ xuống tới chân núi về đến nhà trở lại cuộc sống thường nhật. Ông nhắc nhở rằng việc leo núi không chỉ vì thỏa mãn cá nhân, núi là tâm con người, và những gì họ đạt được từ việc leo núi thuộc về tất cả những ai đặt được chân lên ngọn núi như vậy.

Vỗ tay, khóc, ôm nhau... âm nhạc... bước chậm chạp của bản giao hưởng đồng quê của Beethoven... và một tiếng thở dài của niềm vui trong khúc nhạc diễn tả quá đầy đủ những gì khó có thể diễn đạt bằng lời.

Sự miêu tả ẩn dụ kể trên bao gồm tất cả những yếu tố chính của khóa huấn luyện tách biệt bảy ngày. Đối với người Nhật là khóa nhiếp tâm, suốt nhiều thế kỷ nó là nét đặc thù của phái Thiền. Các thiền sư đã nói rằng một khóa nhiếp tâm bảy ngày có thể chữa lành các chứng bệnh của tâm thân mà một người tự ngồi thiền phải mất từ một đến ba năm mới đạt tới mức độ này. Vì nhiếp tâm đòi hỏi ngồi suốt ngày với nhiệt tâm, chứ không với sự yếu ớt hay dễ dãi. Ngược lại, nó nuôi dưỡng lòng khao khát tự ngộ. Điều này cần có quyết tâm cao và nỗ lực liên tục. Ở Trung tâm thiền Rochester không ai được phép dự khóa nhiếp tâm bảy ngày mà trước đó không chứng tỏ sự nhiệt tình, sự chịu đựng của mình ở khóa nhiếp tâm bốn ngày.

Dĩ nhiên, ngộ không hạn chế trong khóa nhiếp tâm. Nhưng vì trong nhiếp tâm tất cả nhân tố huấn luyện thiền được kết hợp trong một toàn thể năng động, và mỗi thành viên nhận được sự giúp đỡ liên tục từ lão sư, trưởng lớp



và khoản 55 vạn đồng tu, khoá nhiếp tâm chắc chắn là lò ấp hiệu quả nhất của giác ngộ. Tuy nhiên, điều ấy chỉ khi đúng khi khóa nhiếp tâm được dẫn dắt bởi một lão sư có năng lực và những phụ tá dũng cảm về tâm thần nhưng nhạy cảm và từ bi.

Đối với những người quá bồn chồn, không kiên nhẫn để chịu trải qua nhiều năm tọa thiền đơn độc, cuối cùng những quả chín của giác ngộ viên mãn rơi xuống, thì khoá nhiếp tâm bảy ngày trên căn bản công án là cách rung cây sẽ nhanh chóng thu được quả. Nhưng quả lấy bằng cách này vẫn còn xanh ( tương ứng một phần với ngộ) , vì vậy nó phải được ủ chín qua việc tham công án lâu dài kế tiếp nhau cả trong và ngoài khóa nhiếp tâm.

Một trong những nhân tố chính yếu của khóa nhiếp tâm là lời bình của thiền sư. Những lời bình này được thực hiện hằng ngày, nó còn quan trọng hơn là thuyết pháp hay giảng bài. Hướng về bàn thờ khi nói, lão sư như đang cúng dường Đức Phật sự trình bày sống động và cụ thể của người. Trong khi làm như vậy, lão sư không nói về thiền mà là đâm thẳng vào chính sự thật và người nghe không bị pha loãng bởi những sự giải thích triết lý dài dòng. Lời bình có thể làm tiêu tan những tư tưởng bất an và sợ hãi nó tạo ra sự ủng hộ lớn cho những tâm hồn bị chùng bước. Nó cũng định hướng khích lệ như nhau đối với mỗi thành viên tham dự dù sơ cơ hay thuần thực.

Lắng nghe lời bình thật sự là một cách tọa thiền; người tham gia ngồi ở tư thế kiết già, mắt nhìn xuống, không cử động, hoàn toàn tập trung. Lời của lão sư xuất phát từ đáy lòng, cắt mỏng tiềm thức người nghe và gieo vào đó những mầm Phật pháp và chẳng chóng thì chày những mầm này sẽ nở hoa giác ngộ. Chính trong khi bình giảng, hơn bao giờ hết ngoại trừ lúc độc tham, tâm mê hoặc có thể bị phá vỡ--nếu thời gian đã chín muồi.

Sau đây là những lời bình được đưa ra trong khoá nhiếp tâm bảy ngày, tổ chức ở Trung tâm Thiền Rochester. Những bài được giới thiệu ở đây thuộc trong bốn ngày đầu của khoá nhiếp tâm. Hai bài đầu là về những công án lấy từ *Bích nham lục* và hai bài kia về những công án trích từ *Vô môn quan* . Đó là những bộ sách chính được dùng trong thiền. Sở dĩ những lời bình trong ba ngày đầu của khoá nhiếp tâm không đưa vào đây là vì chúng bàn về những kinh sách khác nhau về thiền hơn là về công án .

Phần quan trọng khác của khóa nhiếp tâm là bài thuyết giảng khuyến khích. Trong một khoá nhiếp tâm bảy ngày, những bài nói khích lệ chỉ bắt đầu vào ngày thứ tư, vì đến lúc đó thường năng lực của cả nhóm thường đạt đến mức

độ mà sự khuyến khích trở nên thật sự hiệu quả .Giông như đầu máy xe lửa, các lò phải được đốt trước khi nó có thể tăng hết ga, khoá nhiếp tâm phải hợp thành một động lực thống nhất trước khi những tham dự viên có thể đáp lại đầy đủ sự khích lệ .

Những bài thuyết khích lệ này có thể do lão sư hay lớp trưởng trình bày vào bất cứ lúc nào dù ngày hay đêm, nhưng thường nó đến ngay trước buổi độc tham . Khi các tham dự viên được lão sư mong đợi đưa ra kết quả của việc toạ thiền của họ, chính là lúc khích thích nhất. Đi đầu là toạ thiền một cách nhiệt tâm, theo sau là độc tham, bài nói khích lệ có thể trở nên chất xúc tác kích thích người tham dự tự đẩy họ thoát khỏi những giới hạn có thể hình dung được của bản thân họ. Tuy nhiên không phải tất cả bài nói khuyến khích đều thuộc loại sấm chớp. Chúng tôi luôn được thể hiện sao cho hợp với năng lượng của tập thể giống như những chỗ thay đổi mạnh dần lên hay yếu dần đi của một bản nhạc giao hưởng, lên xuống nhưng không bao giờ mất đi nhịp chính của nó.

Phần nữa thứ hai bao gồm những bài miêu tả giác ngộ, ngoại trừ bài thứ ba, tất cả đều có dạng những bức thư tâm sự .Bài thứ ba cũng là một bức thư mà trong đó tác giả cô đọng kinh nghiệm ngộ sau khoá nhiếp tâm của ông ta.Vì ông là nhà quản lý trung niên có gia đình, ông đã kiên trì toạ thiền vượt qua nhiều năm tháng khó khăn. Điều này thường xảy ra đối với người sống trong doanh nghiệp. Ông được yêu cầu viết chi tiết hơn về kinh nghiệm, về hoàn cảnh sống của mình và những thứ ảnh hưởng đến việc luyện tập thiền của ông .

Những lá thư giác ngộ, được gửi tới ngay sau khi ngộ xảy ra sau khoá nhiếp tâm, ngoại trừ lá thư thứ năm được gửi tới sau một năm kiến tánh. Đọc giả sẽ nhận thấy bức thư này không giống những cái khác, nó là thư phúc đáp. Nội dung thư phúc đáp nhằm xóa tan những quan niệm sai lầm nêu ra trong bức thư của tác giả mà phần lớn sống xa Rochester nên có ít cơ hội nghe những lời bình và những bài thuyết pháp khác được nói ở Trung tâm. Trong tất cả các bức thư nói trên, tên hư cấu được dùng thay cho tên thật của người viết.

Những bức thư này diễn tả sự thất bại và niềm vô vọng mà người ta phải vượt qua trong những thử thách thần bí của chư Thánh để đạt tới giải thoát cũng như niềm vui sướng bàng hoàng và tự do theo sau.

## **I.NHỮNG BÀI THUYẾT KHÍCH LỆ VÀ NHỮNG LỜI BÌNH**

### **1. NGÀY THỨ TƯ - BÀI THUYẾT KHÍCH LỆ**

Hiện giờ ta đã đi được nửa chặng đường của khoá nhiếp tâm này, nhiều vị ở buổi độc tham đã báo cáo về việc gặp ma cảnh. Đó là điều mong đợi -"những bão tố" ma cảnh thường tấn công vào ngày thứ ba hay thứ tư, đó là khi có sự huy động năng lượng lớn hơn.Theo nghĩa này ma cảnh là một yếu tố tích cực, một dấu hiệu là năng lượng của khoá nhiếp tâm đang được hình thành. Ma cảnh thường không xuất hiện khi sự tập trung tinh thần còn lỏng lẻo hoặc khi tâm người ta ở trạng thái gần như định.Vì vậy, chúng ta đánh dấu điểm giữa của chặng đường tu tập.

Quý vị đã nhiều lần nghe nói về bản chất và nguyên nhân của ma cảnh, nhưng dù sao sự bối rối và hoài nghi vẫn còn đó. Vì vậy, hãy lắng nghe cẩn thận.Tại sao những ảo giác mộng tưởng này phát khởi? Ngay sau ba ngày trọn tọa thiền, tâm có phần nào yên tĩnh, những vọng niệm và những thứ còn lại của những kinh nghiệm trong quá khứ bắt đầu trôi lên trên bề mặt của nhận thức. Chúng gần giống những giấc mơ. Chẳng hạn, thông thường người ta thấy những khuôn mặt trên tường phía trước mặt họ. Nhiều người nghe tiếng chuông nhà thờ bên cạnh vọng lại liên tục. Người khác cảm thấy như côn trùng bò lên trên người. Hay quý vị có thể tưởng là mình đang bay bổng hay là cơ thể đang tan ra.Khóc là một kiểu ma cảnh thường xuyên nhất. Chừng nào mà quý vị không khóc vì buồn cho chính mình, nước mắt có hiệu lực tẩy xoá, làm tan đi và cuốn đi những lớp vỏ cứng của ngã. Ma cảnh cũng có thể xuất hiện khi tâm và hơi thở của quý vị không cùng nhịp, đó là kết quả từ một cái thân căng thẳng và một cái tâm làm việc quá sức .

Ma cảnh cũng đến trong những trạng thái tâm lý: giận, ghen hay háo hức. Ngay cả u sầu hay nản chí cũng không gì khác hơn ma cảnh. Ma cảnh là một loại hố đen sâu mà hầu như mọi thành viên của khoá nhiếp tâm rơi vào ít nhất một lần.

Ảo tưởng mà quý vị thấy đi ra đi vào trong nhiều ngày cũng là ma cảnh mà có lẽ quý vị không một chút nghi ngờ về nó. Ma cảnh gây thoả thích và quyến rũ có thể là loại vừa thu hút vừa gây sợ hãi. Nhiều năm về trước khi tôi đang tu luyện, một vị trưởng tăng đến nói với tôi:"Trong khoá nhiếp tâm, anh biểu diễn một ma cảnh rất lạ mà tôi chưa từng thấy trước đây.Vào giữa buổi thiền anh đột nhiên giơ một tay như thể để nắm lấy cái gì và kéo nó vào lòng, rồi tay kia cũng làm y như vậy. Sau đó hai tay cùng thực hiện một động tác như cũ .Anh có nhớ ma cảnh đó không ?"

"Vâng, có nhớ. Tôi đang đi ngang một dãy hàng của một siêu thị lớn ở Mỹ, tôi tự lấy thịt bít -téch, trứng, bơ, và những món mà tu viện không có."

Ma cảnh cũng có thể xuất hiện rất dai dẳng. Có một lần tôi gặp phải trường hợp này trong những ngày đầu của khoá huấn luyện, nó liên quan đến những bức tranh của Paul Klee, mà tôi thường thán phục, chiêm ngưỡng tại các viện bảo tàng. Trong ma cảnh của tôi, toàn thể vũ trụ được nhuộm màu rực rỡ của các tác phẩm hội họa của Paul Klee, nhưng màu sắc ở đây nhẹ nhàng hơn, sống động hơn so với những gì chính Klee vẽ. Suốt gần một tháng tôi đắm mình trong cái cảm giác hài lòng về những màu sắc vũ trụ này, bị thuyết phục là tôi đã ngộ. Chỉ sau những lời cảnh cáo nghiêm khắc của lão sư, cuối cùng tôi từ bỏ những tri kiến này, cái đang làm tê liệt sự tu tập của tôi.

Một trong những ma cảnh thông thường nhất -và có lẽ phức tạp nhất là sự sợ hãi. Khi sự tu tập của một người vượt qua giai đoạn khó khăn nhất, cái ngã bắt đầu cảm thấy bị đe dọa. Trong sự tuyệt vọng, nó moi lên toàn bộ nỗi sợ hãi này. Trong một nỗ lực cuối cùng, cái ngã muốn lấy lại quyền thống trị của nó. Có những nỗi sợ cụ thể :sợ kém ăn, sợ mất ngủ, sợ cây roi kích lệ, và ngay cả sợ sự kiến tánh. Có những nỗi sợ vô danh, sự lo âu mơ hồ ám ảnh tâm thức khi người ta tập trung sâu hơn. Những sợ hãi này bắt nguồn từ những kinh nghiệm khó quên của thời thơ ấu hay ngay cả từ kiếp trước nữa. Điều quan trọng nhất là nhìn thẳng vào chúng không một chút sợ sệt để nhìn ra chúng là -không thật. Thật ra chúng đủ thật để làm chúng ta sợ hãi, nhưng nó không có bản thể bền bỉ, một chỗ trú cố định. Và ngay cả nếu cuộc sống của quý vị là một giấc mơ, những nỗi sợ này còn nhiều vô số nữa. Vấn đề là trong khoá nhiếp tâm này, với sự kết hợp sức mạnh của lão sư và các trưởng lớp, tạo ra cho những ai trong quý vị bị nỗi sợ dai dẳng quấy rầy, một cơ hội lớn. Với tất cả năng lượng tập trung hoạt động vì quý vị, quý vị sẽ không bao giờ có được cơ hội tốt hơn để nhìn thấu những nỗi sợ và làm tan biến nó một lần cuối rồi thôi.

Cũng có những cái được gọi là ma cảnh "cấp cao":hoàn nguyên về những kiếp trước, nói với giọng lưỡi nội kiến tâm lý hay triết lý sâu xa. Điều đó có thể xảy đến với quý vị ở khoá nhiếp tâm này. Không có cái gì để mừng vui về những ma cảnh như vậy. Nếu quý vị bám víu vào chúng bằng niềm tin lầm lẫn rằng quý vị đã trải qua một cái gì đó có giá trị hiếm hoi hay vĩnh cửu, chúng sẽ trở thành chướng ngại đối với ngộ, nếu không chấp trước vào nó, chúng trở nên có lợi vì chúng thường giải thoát những khu vực bị khoá chặt trong thân-tâm và giải phóng năng lượng mà bình thường không sẵn có

trong quý vị .Tuy nhiên, năng lượng được giải thoát này phải được dẫn vào vùng đan điền, nơi đó nó trở thành một giếng phun, từ đó quý vị rút ra để phá vỡ công án. Nếu để năng lượng này dâng lên đầu hay ngực, chúng chỉ gây ra sự nặng nề đau đớn hay cảm giác đập bình bịch ở vùng này.

Điều quan trọng cần phải nhớ khi đương đầu với bất cứ ma cảnh nào, là không chấp vào chúng. Ma cảnh là trò ảo thuật của bản ngã, không có khán gia,□ gã ảo thuật gia ranh ma này sẽ cuốn gói đồ nghề và bỏ đi. Hay chúng như những vị khách không mời mà đến--nếu quý vị không ân cần với chúng, chúng sẽ bỏ đi. Thết đãi chúng chỉ làm chúng nán lại lâu hơn. Thật đáng tiếc khi thấy một vài tham dự viên nào đó bỏ công tu tập của mình--công án của họ--để nuôi dưỡng những trạng thái hạnh phúc hay năng lượng cao hay vì sự quyến rũ của cao ngạo mà đắm mình trong bùn đen ma cảnh lo âu và sợ hãi.

Đừng bao giờ lâm lẩn những trạng thái tinh thần này với ngộ thật sự. Hãy đặt toàn tâm vào sự hành trì của quý vị! Điều này quả thật không dễ, ma cảnh mạnh và sống động. Để tránh làm mối cho chúng, quý vị cần quyết tâm khi chúng dễ chịu và can đảm khi chúng đáng sợ. Điều quan trọng hơn hết là niềm tin--niềm tin vào chính mình, vào việc tu tập của mình, vào thầy của mình. Nếu quý vị tham công án một cách quên mình đến nỗi "quý vị" cảm thấy tâm thân mình biến mất và chỉ còn lại công án. Làm như vậy, ma cảnh sẽ tan đi như bỏ nước đá vào trong một ly nước nóng.

---o0o---

## **LỜI BÌNH VỀ "BA VÔ NĂNG LỰC" -- CÔNG ÁN 88 CỦA BÍCH NHAM LỤC**

CÔNG ÁN : Chú ý! Huyền Sa(Ghensha) nói với đại chúng : " Chư tổ nói diu dắt và cứu độ chúng sanh. Nhưng giả sử một người vừa mù, vừa điếc, vừa câm ( ba vô năng lực) đến với quý vị; làm thế nào quý vị giao tiếp với anh ta? Giơ cái dùi gõ hay vẩy cây phát trần là vô ích đối với người mù. Lời nói sẽ vô ích đối với người điếc. Và dù cố gắng bằng mọi cách, quý vị cũng không thể làm một người câm nói được. Trong trường hợp này quý vị làm cách nào hướng dẫn một con người như vậy? Nếu quý vị làm không được, Phật pháp nào có ích chi?"

Một vị tăng đem vấn đề này đến tham vấn sư Vô môn:

"Cuối xuống!" Sư nói. Vị tăng làm theo. Sư thọc cây trượng vào ông tăng, ông ta thụt lui.

"Ông không mù!" Sư tuyên bố, "lại gần đây!" Vị tăng đến gần hơn.

"Ông không điếc. Ông hiểu không?"

Tăng đáp, "Không, tôi không hiểu."

Sư nói, "Ông không câm."

Và như thế vị tăng được thông suốt.

Ở đây chúng ta có một ví dụ thật tuyệt diệu về cách diễn đạt phi thường và đầy hiệu quả của một thiền sư. Gensha và Vô môn, là huynh đệ đồng môn. Tâm họ rất tương hợp đến nỗi các pháp môn của họ đan vào nhau rất tự nhiên, thậm chí hàng môn đệ của họ cũng vậy, họ trao đổi thông tin với nhau không nhờ đến ngôn ngữ hay văn tự.

Không có một tài liệu nào ghi chép lại đầy đủ về cuộc đời của Gensha, chỉ biết là ông sinh năm 835 và mất vào năm 908 và trước khi xuất gia ông làm nghề đánh cá.

Ngược lại, cuộc đời và hành tung của thiền sư Vô môn được ghi chép lại nhiều hơn. Dù năm sinh không được biết đến, các tài liệu đều nói rằng ông mất năm 949, vào cuối đời Đường (618-907) đây cũng là giai đoạn cực thịnh của Phật giáo tại Trung quốc. Vô Môn thiền sư là một con người thông căn linh lợi, biện tài vô ngại, tính khí quật cường và thẳng thắn. Ngoại trừ Đại sư Joshu, không có thiền sư nào đưa ra nhiều công án như ông.

Vô môn không hài lòng với kiến giải về Phật pháp của mình, thâm lượm từ các sách vở, nên đến với Mục Châu để tìm một giải đáp chung quyết cho cán cân trí não ở đây. Khi thấy Vô Môn gần đến cổng, Mục Châu đóng cửa ngay mặt Vô Môn. Môn không hiểu nổi cái đó là nghĩa lý gì, nhưng cứ gõ cửa, và có tiếng nói từ trong vọng ra,

" Ai đó?"

" Tôi là Vô Môn, từ luật sư Chí Trùng đến."

" Người muốn gì?"

" Vì không thấy rõ bản sự của mình, nên rất mong được chỉ thị cho tỏ."

Mục Châu mở hé cửa, nhìn Vô Môn rồi lập tức đóng lại. Chẳng biết phải làm gì, Vô Môn bỏ đi. Đây quả là một bí ẩn lớn, không bao lâu ngài quay lại kiếm Mục Châu nữa. Nhưng vẫn bị đối xử như lần trước. Lần thứ ba, Vô Môn đến gõ cửa nhà Mục Châu, lòng đã nhất quyết phải gặp thầy cho được, bằng mọi cách. Lần này trong lúc cánh cửa vừa mở, ngài chen mình vào phòng. Tức thì, Mục Châu cản lại bảo: "Nói! Nói!" Vô Môn bối rối ngập ngừng. Nhưng Mục Châu không một chút chần chừ đẩy sự ra khỏi nhà, la lớn, "Cái gã vô tích sự!" và cánh cửa nặng nề đóng xập lại, chặn xuống một ngón chân của Vô Môn. Ngài kêu lên: "Ồi chao!" nhưng sự tình ấy đã mở mắt cho ngài thấy ý nghĩa của tất cả những gì trước đây.

Bình luận về câu chuyện thiền này, một nhà văn đương thời hỏi, "Một nhà sư có nhất thiết phải tỏ ra thô lỗ như thế không? Ngộ có xứng đáng với gãy một ngón chân không? Hãy để ông ta hỏi hồn ma của Vô Môn! Hay ông ta thử hỏi một người mẹ rằng liệu con bà có xứng đáng với nỗi đau khi sinh nở không? Người ta chỉ mỉm cười với sự ngây thơ như vậy. Kẻ thiếu trí hay chỉ tu tập hời hợt bên ngoài không bao giờ hiểu được quyết tâm của Vô Môn và sự từ chối quyết liệt của thiền sư Mục Châu.

Tại sao Mục Châu phải đóng sầm cửa đối với Vô môn? Đó là nguyên tắc cứng rắn của sư. Độc tham chỉ dành cho người thật sự khao khát chân lý, Mục Châu cũng như tất cả các thiền sư khác đều biết rằng ngộ cao đòi hỏi một tấm lòng chân thật và sự nỗ lực không chùn bước. Một người thiếu cương quyết chắc chắn sẽ chạy dài trước sự cự tuyệt đầu tiên hay sao. Vô Môn đâu phải là con người như vậy, thế tại sao Mục Châu từ chối sư? Quý vị phải nhìn vào điểm chính yếu này.

Quý vị cũng phải nắm được ý nghĩa của "Nói! Nói!" Vô Môn lẽ ra phải nói điều gì để có được chấp nhận thay vì một sự đối đãi cứng rắn quyết liệt như vậy? Nếu *Quý vị* là Vô môn, quý vị sẽ nói gì? Trả lời mau!

Trong các giai thoại về Thiền, Vô Môn là người nổi tiếng về cách ứng đáp "không một khe hở" của ông. Hãy thưởng thức lối đối đáp chớp nhoáng này của ông:

"Con đường của Vô môn là gì?"

"Tự chúng!"

"Đạo là gì?"

"Hãy đi!"

"Đạo ở đâu?"

"Bước lên mà đi!"

Lời đối đáp không do dự như vậy xuất phát từ tâm chứ không từ cái đầu và nó được đánh giá rất cao trong thiền.

Trong số những giai thoại về Vô môn, mẩu chuyện sau đây được coi là đặc biệt nhất trong lịch sử của Thiền.

Trụ trì một tự viện lớn suốt hai mươi năm, nhưng chưa bao giờ vị viện chủ đề cập đến việc chỉ định một trưởng tăng. Mỗi khi chúng tăng nêu thắc mắc thì ngài luôn trả lời một cách khó hiểu, " Trưởng tăng của ta chưa xuất gia." Một hôm sư lại bảo "Hôm nay trưởng tăng của ta thọ giới sa di." Khi được hỏi chừng nào vị trưởng tăng đến, sư chỉ đáp, " Trưởng tăng của ta chưa thọ đại giới.

Một thời gian khá lâu sau đó, mọi người hầu như quên lãng chuyện ấy, sư lại tuyên bố, "Hôm nay trưởng tăng của ta thọ đại giới!" Lần nữa, chúng tăng lại hoang mang. Hai năm nữa trôi qua, một ngày nọ đột nhiên sư họp chúng lại và tuyên bố, " Đúng vào giờ Ngọ ngày hôm nay trưởng tăng của ta sẽ đến. Rồi ngài rung chuông dẫn chúng tăng ra cổng chính để đón trưởng tăng.". Và nơi cổng đã có một vị tăng vừa mới đến đứng đó, không ai khác chính là Vô Môn.

Vô Môn lấy làm ngạc nhiên, bước tới dẫn lễ sư và hỏi, " Làm sao thầy biết được hôm nay tôi đến? Tôi không nói với ai ý định tôi đến đây." Sư mỉm cười đáp, " trong vô số kiếp trước--khi Đức Phật còn tại thế--ông và ta là huynh đệ đồng môn. Cả hai chúng ta đều tu luyện rất công phu và phát triển định lực đáng kể. Trong đời kế tiếp, ông tái sinh nơi gia đình quyền quý, đam mê thế tục nên mất đi năng lực đó. Riêng ta, tiếp tục tu luyện năng lực sâu mạnh hơn. Vì vậy, ta biết khi nào ông thọ tiểu giới sa di, khi nào ông thọ đại giới tì kheo và khi nào ông tự dẫn mình đến đây."

Những khả năng huyền bí như vậy chỉ là phó phẩm của việc tọa thiền không được lâm lẩn với ngộ. Các thiền sư không bao giờ trau giồi pháp thuật hay thi triển pháp thuật, họ cũng không. Chúng được xem như ma cảnh.



Công án trên được xem như vở kịch có hai hồi. Ở hồi thứ nhất, Gensha tạo ra sự xung đột và hồi hai Vô Môn xung đột đó. Hãy chú ý cách thức mà các thiền sư đặt một thiền giả vào trong một tình huống nan giải: để thực hiện Bồ tát nguyện giải thoát chúng sinh, một vị tăng phải làm thế nào để độ một người không thể nghe, không thể hỏi và không thể thấy? "Nếu các ông không thể làm được việc này, chẳng hoá ra Phật pháp vô ích ư?" Huyền Sa thật độc ác khi ném họ vào ngục tù nghi ngờ và nhìn họ lúng túng trong nỗi cố gắng tuyệt vọng giải thoát cho chính mình. Cái độc ác của Huyền Sa thật từ bi làm sao, quý vị có biết không?

Thiền giải quyết vấn đề cụ thể và cá nhân. Thế thì cái gì nằm đằng sau câu hỏi ấy? Đây là chương ngại đầu tiên mà quý vị phải vượt qua. Tại sao ông tăng này đưa vấn đề với Vô Môn mà không nài nỉ Huyền Sa? Ông ta muốn thử thách Vô Môn hay đánh giá cao Vô Môn?

Với nhãn thiên sắc bén, Vô Môn lập tức nhận ra vấn đề. Cái gì đó bắt rễ sâu hơn trong sự tò mò đơn thuần, ấy là sự thiếu lòng tin vào chính mình của vị tăng. Ông đang tuyệt vọng tìm kiếm sự tái bảo đảm thông qua giải pháp khai ngộ cho một người bất túc. Tại sao ông ta dám đương đầu với con sư tử Vô môn trong hang động của nó?

Cảm nhận được câu hỏi phát xuất từ tâm hoài nghi của ông tăng, Vô Môn đón nhận trực tiếp vấn đề. Ngài không ném người hỏi vào một cuộc tranh luận hay cho xem một bức tranh vẽ sống động miêu tả Phật tâm. Ông chỉ ra lệnh, "cuối xuống!" Vị tăng vâng lời không một chút do dự nghi ngờ với mệnh lệnh độc đoán này vì sắp được câu trả lời. Nhưng ngay khi anh ngẩng đầu lên, liếc thấy roi của Vô Môn sắp giáng vào vai, ông tăng nhảy lui ra sau. "Á," Vô Môn hô lên, "ông không mù! Bây giờ bước tới." Có lẽ lúc ấy trong tâm ông tăng thoáng một ý nghĩ, "Việc làm của thầy thật là vô có." Nhưng ông vẫn tuân lời. "Ồ, ông cũng không điếc!" Vô Môn nhận xét. "Ông có hiểu không?" "Hiểu gì ạ?", ông tăng đáp một cách vô niệm. Bây giờ tâm ông hoàn toàn trống rỗng "Và ông cũng nói được Tốt! Tốt!"

Hãy ghi chú về "tám bảng sạch", tâm qui nhất của vị tăng và mối quan hệ của nó với sự thông suốt sau đó của ông. Nó là điều cốt tử.

Trước khi xem xét vị tăng nhận ra điều gì, tôi xin hỏi quý vị: Nghe thật là gì? Thấy thật là gì? Nói thật là gì?

Có một câu chuyện khác kể về bốn người trong một bữa tiệc. Một người đưa ra câu hỏi, "Trong cơ thể con người, bộ phận nào các anh cho là cần thiết

nhất? Người thứ nhất bảo," Đó là tai. Vì tôi là một nhạc sĩ. Cuộc đời tôi sẽ ra sao nếu tôi không còn có thể nghe được âm nhạc tuyệt vời của Bach hay Mozart hay tiếng trẻ thơ cười, hay tiếng gió thổi sào sạt? Thật không đáng sống."

Người thứ hai nói," Đó là mắt. Tôi nghĩ thật không gì tệ hơn là phải sống trong bóng tối. Chao ôi thử hình dung xem cuộc sống sẽ như thế nào nếu không còn đôi mắt để chiêm ngưỡng các kỳ quan như tượng Nhân sư, đền Taj-Mahal hay cảm nhận sự huy hoàng của ánh bình minh hay vẻ đẹp lúc chiều tà!"

"Đôi với tôi," người thứ ba nói," không gì tồi tệ hơn là không có lưỡi. Tôi là thầy giáo. Không nói được làm sao tôi có thể hành nghề? Không gì làm tôi thú vị hơn là được đàm luận văn chương, nghệ thuật và triết học với những người tao nhã. Không có lưỡi con người còn thấp kém hơn thú vật, vì chúng có thể thông tin cho nhau bằng tiếng hót, tiếng hú, tiếng rít."

Rồi cả ba quay sang hỏi người thứ tư,"Cơ quan nào trong cơ thể ông quý nhất?"

"Lỗ rún!".

" Lỗ rún!" cả ba đồng loạt la lên một cách ngạc nhiên, "Tại sao nó quý như vậy?"

" Vì tôi thích ăn cần tây trên giường và đó là chỗ tôi để muối."

[cười]

Không, họ vẫn chưa hiểu ý nghĩa thật của nghe, thấy, nói; vì mỗi người vẫn còn bám vào giác quan của mình và sự phân biệt nảy sinh từ đó.

Hãy trả lời tôi: Âm thanh đến với tai hay tai đến với âm thanh? Để nắm bắt được nguồn âm thanh, quý vị phải vượt qua tai, não, và âm thanh. Trong kinh Lăng nghiêm Bồ tát Quán thế âm đã thuật lại cách Ngài đắc ngộ tối thượng như thế nào qua việc quán niệm về chân tánh của âm thanh. Một thiền sư khuyên rằng, " Bất cứ khi nào quý vị nghe một âm thanh, thì hãy tự hỏi mình , ' cái gì đang nghe âm thanh này?' " Nhưng đối với những ai trong số quý vị tham công án "Âm thanh của một tay" chỉ cần vô niệm hỏi, " Âm thanh của một tay là gì?" một khi quý vị phá vỡ được công án này, quý vị sẽ nghe lớn

và rõ âm thanh của 'vô thanh'--một sự yên lặng vang lên, một tiếng vang yên tĩnh.

Thật ngữ đâu liên quan gì đến các từ mỹ miều, hay khôn ngoan . Nghe đây: Ta nói hay ta không nói?

Người có tâm đâu mà không thể nói.

Hãy học nói không cần đến môi và lưỡi.

Người sẽ đi vào cảnh giới không thể nghĩ bàn.

Rồi quý vị sẽ hiểu :

Suốt ngày dài nói chuyện

Không một lời thốt ra.

Có ý nghĩa gì?

Thật sự nhìn là gì? Đối với người thật ngộ, nhãn quan công bằng, không gì cao hơn không gì thấp hơn, tốt hơn hay xấu hơn. Đó không phải là cái nhìn rõ ràng hay sao? Vì vậy người ta nói, " Phật bị điếc, câm và mù." Ngài không nhắm mắt tránh nhìn những điều xấu xa, không bịt tai để tránh nghe điều xấu, không bịt miệng để tránh nói lời xằng bậy. Trái lại, Ngài nhìn, nghe và nói, nhưng cái thấy của ngài là cái không thấy, cái nghe của ngài là cái không nghe , cái nói của ngài là cái không nói. Quý vị hiểu không? Quý vị thật sự hiểu không?

Cái gì làm vị tăng đột ngộ? Là nhìn không bằng mắt mà thấy tất cả, là nghe không dùng tai mà nghe được cả thấy, nói không dùng lưỡi mà lời lẽ thật vi diệu.

[Giơ roi lên] Quý vị có thấy không?

[Đánh roi] Quý vị có nghe không?

Nói đi! Cái gì mới vừa được nói?

---o0o---

## 2. NGÀY THỨ NĂM - BÀI THUYẾT KHÍCH LỆ

Hãy lắng nghe những lời khuyên sau đây của một thiền sư thừa xưa:" Công việc thiền không chỉ bao gồm thuộc lòng một công án. Điều chính yếu là biết khởi nghi tình.' Nhưng như thế vẫn chưa đủ. Quý vị phải xuyên thẳng qua nó. Nếu cảm thấy dường như không thể làm được, hãy vận toàn lực, căng tất cả dây thần kinh và tiếp tục thử."

Cảm giác nghi ngờ này là gì? Nó là sự bối rối bùng cháy, một khối nghi ngờ, một câu hỏi cơ bản dai dẳng bám theo quý vị không cho quý vị một giây phút nghỉ ngơi. Chẳng hạn: Nếu mọi người vốn không tì vết, nhân chi sơ tánh bản thiện, được phú cho đạo đức, từ bi, thì tại sao lại có quá nhiều thù hận, ích kỷ, bạo tàn và đau khổ khắp mọi nơi? Có thể suy nghĩ về câu hỏi này bất cứ lúc nào khi bạn rảnh--lúc ở nhà, tại nơi làm việc. Nhưng tham công án thì lại khác. Đó là lúc bạn ngồi trong tư thế kiết già, dùng thân-tâm một cách tập trung hơn để tham cứu một công án như "tánh KHÔNG là gì?" hay "Tôi là ai? Cùng là mối nghi ngờ nhưng theo cách này sự tập trung mãnh liệt hơn, sắc bén hơn.

Công án được phân cho quý vị không thay thế cảm giác hoài nghi căn bản; nó chỉ mài bén nghi ngờ bằng cách nâng cao nhận thức. Cảm giác nghi ngờ căn bản như mũi khoan xuyên thẳng," Không là gì?"

Thoạt đầu KHÔNG có vẻ nhân tạo và là một cái gì ở bên ngoài, nhưng khi quý vị dần sâu hơn vào nó, KHÔNG trở nên một cái gì đó bức thiết trong chính cuộc sống của quý vị, vì KHÔNG chỉ là cái tên khác của Tâm--cái tâm thanh tịnh bao trùm cả thấy- quá quen thuộc với mọi người. Quý vị có thể tự hỏi," Nếu tôi có sẵn tâm này, sao tôi không hề hay biết?" Xin trả lời," Là vì sự bất tịnh của quý vị, những vọng tưởng về bản ngã và các tương duyên với thế giới bên ngoài che khuất ánh sáng của tâm này." Hãy khởi nghi tình, nghiền nát những ô nhiễm này. Quý vị phải liên tục truy tìm cho đến khi nào tìm ra giải pháp. Chỉ có lúc đó, quý vị mới có thể nhìn thấy chân tánh, thấy chính mình trong tâm này và được tái sinh vào một cuộc đời đích thực là đang sống.

Hãy tự nhắc nhở mình: KHÔNG là gói của tôi, KHÔNG chiếu của tôi, KHÔNG là thân của tôi. Và KHÔNG cũng là những gì không phải của tôi. KHÔNG dường như vừa là vật chất vừa là một phi vật chất. Về mặt lý luận, nó có vẻ mâu thuẫn, vì thế ở đây nghi tình lại phát sinh. Hay nếu thích, quý vị có thể trở lại công án trọn vẹn hơn và tự vấn," Tại sao Triệu Châu đáp '

VÔ!' ( KHÔNG) khi được hỏi,' Con chó có Phật tánh không?'" Vì kinh Phật dạy rằng tất cả chúng sinh đều có Phật tánh, lời đáp của Triệu châu thật là mâu thuẫn, và nghi tình phát khởi. Làm cách nào quý vị đây lui nghi tình này? Chừng nào mà quý vị đi đến một điểm mà nơi đó không có sự phân cách, một khe hở dù bằng sợi tóc, giữa quý vị và KHÔNG, "câu trả lời" có sẵn nơi đây, vì câu hỏi và câu trả lời không phải là hai; chúng chỉ là như vậy đối với tâm nhị nguyên của quý vị, nó phân biệt tôi với người khác, cái này với cái kia.

Thoạt đầu khi thực hành với công án KHÔNG, bạn giống như một người đang ăn một quả táo đang đung đưa. Quý vị cố cắn một miếng, nó lại trượt đi một phía. Quý vị thử lại một lần nữa và mọi việc y như cũ. Chúng ta thử ăn và nhai táo đến chừng nào cắn được nó. Cũng giống như vậy, trước khi hỏi,"KHÔNG là gì?" quý vị cần có KHÔNG vững chắc trong tâm. Sau khi đã đi sâu hơn vào câu hỏi, ta không cần phải hỏi nguyên câu, chỉ cần tập trung đầy đủ vào từ " KHÔNG " hay từ "Ai" nếu quý vị đang tham công án "Tôi là ai?" tiếng vang trong tiềm thức sẽ là "KHÔNG là gì?" hay " Tôi là ai?" bởi vì câu hỏi đã được trồng sẵn ở đó. Nên nhớ rằng, KHÔNG không phải là thần chú, nó là sự thâm nhập, xuyên suốt, một tra vấn mãnh liệt. Nhưng ngay cả ở điểm này, câu hỏi chỉ là một vết xước nhẹ trên bề mặt, nếu KHÔNG và AI chỉ lặp đi lặp lại một cách máy móc. Chỉ một câu hỏi "KHÔNG" cũng đủ làm cho bạn muốn biết KHÔNG là gì. Điều này giữ cho nghi tình sống động bởi nó được tiếp sức bởi những chuỗi nghi ngờ và sức thuyết phục bạn có khả năng tìm ra câu giải đáp, tạo sức mạnh cho KHÔNG.

Một người đàn ông ngồi trong phòng làm việc, chợt ông ta nhận ra cái đồng hồ của mình đâu mất. Ông nhìn quanh và mong tìm thấy nó ở đâu đó bên mình nhưng không thấy. Ông phân vân không biết là ông có mang đồng hồ đến văn phòng hay không hoặc bỏ quên nó ở một nơi khác? Ông sẽ tìm kiếm qua loa hay năn chí thôi không tìm nữa hay không suy đoán đồng hồ nằm ở một nơi nào khác. Nhưng nếu ông ta không đi đâu và không ai vào đó, và hơn nữa ông ta biết chắc mình có mang đồng hồ đến văn phòng, ông càng trở nên bối rối hơn và bắt đầu tìm kiếm khắp văn phòng. Biết chắc đồng hồ phải ở đây, quyết tâm tìm ra và năng lượng đổ dồn vào cuộc truy tìm sẽ nhiều hơn và mạnh hơn mọi khi cho đến lúc ông ta quên đi mọi thứ khác. Nó đang khởi lên một nghi tình. Đây là cách quý vị hỏi về KHÔNG.

Nhưng để làm được điều này cần phải có niềm tin sâu rằng bạn có thể thông suốt công án này. Và xác tín rằng bằng cách giải quyết công án này bạn sẽ

thấy chân tâm của mình. Như một thiền sư đã nói," Nghi lớn ngộ lớn; nghi nhỏ ngộ nhỏ; không nghi không ngộ."

Người ta thường tự hỏi "căng mọi dây thần kinh" phải chăng là nạt nộ, nghiền răng và la hét" KHÔNG, KHÔNG?" Có lẽ có nhiều người đã thử làm như vậy ngay sau đó họ tự nhận thấy điều này không mang lại kết quả. Căng mọi dây thần kinh có nghĩa là toàn dụng thân tâm vào tu tập, chứ không có nghĩa ngồi ngây ra đó để ngủ. Cứ nhìn vào dáng ngồi bất động của một con mèo đang rình mồi. Khi nó quan sát một con chuột xuất hiện từ ổ, toàn thân nó như đông cứng nhưng thật ra gần như đang run lên với sự tập trung cao độ. Ở đây không có sự tập trung điên cuồng hay hoang dại--chỉ là sự tập trung căng thẳng vào nhất điểm. Quý vị cũng nhìn thấy điều đó nơi hình ảnh một con chó đói giữ cái xương trước mặt nó. Lúc đó toàn thể giới của con chó là màu sắc và kích thích của cái xương đó. Và cũng có những người trong khi ngồi bất động hoàn toàn trong yên lặng đã đổ mồ hôi trong thời điểm lạnh nhất của mùa Đông, vì sự tập trung của họ quá quyết liệt. Trạng thái như-định này quý vị có thể tự cảm nghiệm qua sự nhất tâm tham công án.

Cuối cùng: Hãy nhớ rằng những lời ẩn dụ này chỉ có tính cách giúp đỡ cho quý vị--lão sư và trưởng lớp bằng mọi cách cố gắng tấn, khuyến khích, và thúc đẩy những điều được coi là thích hợp với người này lại bất hợp lý với người khác. Do đó, quý vị tùy nghi lựa chọn và áp dụng những gì được trình bày ở đây; nếu cảm thấy được, bằng không thì hãy bỏ đi. Không có cách phải làm, không có cách duy nhất, không có cách nên làm. Đừng luôn dựa vào kỹ thuật vì chúng đến từ bên ngoài. Chúng thuộc về thế giới khoa học kỹ thuật không thuộc về thế giới tâm linh. Để áp dụng đầy đủ thân tâm, một số quý vị cần phải quát tháo nếu cảm thấy tốt cho quý vị, vì không làm theo cách này khó có thể huy động năng lượng cần thiết để bứt phá một mức nào đó. Điểm quan trọng là quý vị phải tìm một lối đi cho riêng mình.

---o0o---

## **LỜI BÌNH VỀ " 'TÔI KHÔNG BIẾT' CỦA BỒ ĐỀ ĐẠT MA"-- CÔNG ÁN 1 CỦA BÍCH NHAM LỤC**

CÔNG ÁN: Chú ý ! Vua Lương Võ Đế hỏi Bồ Đề Đạt Ma," Chân lý cùng tột của đạo thánh là gì?" Ngài đáp," Trống rỗng hồn nhiên không gì là thánh." Vua lại hỏi," Trước mặt trẫm là ta?" Su đáp," Tôi không biết."

Lời đáp rõ ràng dễ hiểu nhưng nhà vua không hiểu. Thấy không thể độ gì cho nhà vua, Đạt ma bỏ đi vào đất Ngụy, ẩn ở chùa Thiếu Lâm, chín năm ngồi xoay mặt vào vách. Sau này vua đem vấn đề này ra hỏi với Thái tử Chính. Vị thân vương hỏi, "Hoàng thượng có biết vị ấy là ai không?" vua đáp, "Trẫm không biết." Thái tử nói, "Vị ấy là Từ bi Bồ tát mang đến nước ta dấu ấn của Phật-tâm." Lương Võ Đế lấy làm hồi tiếc muốn sai người đi tìm sư. Nhưng Chính bảo: "Thưa hoàng thượng, thật là vô ích, cho dù tất cả thần dân đổ xô đi tìm, đại sư sẽ không bao giờ trở lại."

Đến đây công án kết thúc.

Bồ Đề Đạt Ma là vị tổ thứ 28 của Phật giáo. Ngài đến miền Nam Trung hoa vào năm 520. Lúc đó ngài đã 109 tuổi. Sau khi thất bại trong việc thiết lập giáo lý của mình ở miền Nam, sư đi về hướng Bắc. ( chủ đề của công án này)

Là một vị vua mộ đạo, Lương Võ Đế đã xây dựng rất nhiều chùa chiền, ấn tống nhiều kinh sách đã được dịch từ Phạn ngữ sang tiếng Trung hoa, khuyến khích dân chúng tu tập, cúng dường vật thực cho tăng chúng. Dưới ánh sáng của Phật giáo truyền thống thời ấy, ông tin một cách tự nhiên rằng những công đức như vậy có thể đưa ông tới sự giác ngộ.

Khi hay tin có một lão tăng từ đất Phật đến, vua lập tức cho người mời sư đến hoàng cung. Đối với Lương Võ Đế, công đức hữu vi là tối thượng, vì vậy khi đối mặt với Bồ Đề Đạt Ma, ông đề cập đến những công đức mà ông đã tạo dựng từ khi mới lên ngôi.

Lương Võ Đế hỏi: "Từ khi tức vị đến nay trẫm cất chùa, chép kinh, độ tăng không biết bao nhiêu mà kể, có công đức gì không?"

Sư đáp " Đều không có công đức."

Đế nói: " Sao không có công đức?"

Sư nói: " Đó chỉ là nhành hữu lậu chỉ đem đến quả nhỏ của cõi người, cõi trời như bóng với hình, tuy có nhưng không có thực."

Đế hỏi, " Vậy công đức chân thực là gì?"

Sư nói: " Trí phải thanh tịnh, thể phải lắng không, đó là chân công đức, công đức ấy không thể lấy việc thế gian mà cầu được."

Lương Võ Đế lại hỏi: " Chân lý cùng tột của của đạo thánh là gì?"

Sư đáp: " Trống rỗng hồn nhiên không gì là thánh."

Nhà vua chắc đã choáng váng biết bao với lời đáp đó. Vì Võ Đế tin rằng ông ta có một lối đi riêng có thể sang đến " bên bờ kia", nên không còn cách nào khác hơn là đứ ra một câu hỏi mĩa mai, " Chân lý cùng tột của đạo thánh là gì?"

Hãy nghiệm lại lời đáp dứt khoát của sư: " Trống rỗng hồn nhiên không gì là thánh."Thật từ bi biết bao. Lẽ ra Võ Đế phải đập đầu tạ ơn mới phải. Nhưng ông ta bị kẹt cứng trong vỏ giáo điều chính thống khô khan của thời ấy, nên không kịp nắm bắt được ý thiên của Đạt Ma sư tổ.

Tổ nói gì về cái không này? Nó không phải là lỗ hổng lớn trong vũ trụ với □ dấu hiệu của Phật ghi: " Trống rỗng. Không thiêng. Cho phép băng qua." Cũng không là một cái trống không trừu tượng đối nghịch với cái đầy đủ cụ thể. Cái không này là gì nếu không phải là nền tảng mà từ đó tất cả hiện tượng trôi lên và là nơi chúng chắc chắn sẽ quay trở lại? Sắc tức thị Không, Không tức thị sắc.

Khi tôi còn ở một thiền viện tại Nhật, có một giáo viên người Mỹ làm quen với Thiền qua sách vở, đến ở đây một thời gian ngắn. Ông được phân một gian phòng nhỏ hơi xa nhà vệ sinh chung. Mỗi khi mắc tiểu vào lúc nửa đêm, ông đi vào vườn thay vì phải đi bộ một đoạn khá xa đến nhà vệ sinh. Sau khi ông ta làm như vậy nhiều đêm, một hôm khi cả ba chúng tôi đang đứng trong vườn, vị lão sư nói với ông ta:

"Người ta nói anh đi tiểu trong vườn này, phải không?"

"Đúng."

" Vườn là nơi thiêng liêng. Hãy dùng nhà vệ sinh."

" Tại sao vườn thiêng liêng? Không phải Bồ đề đạt ma đã nói' Hư không bao la không có gì thiêng liêng?'"

Nghe đến đó, lão sư đập ông ta, " Không được tiểu trong vườn--vào nhà vệ sinh!"



Tại sao lão sư đánh ông ta? Không phải cái vườn này cũng trống không và không có gì thiêng liêng sao? Từ cái nhìn phối cảnh của tâm tuyệt đối, không có cái gì là thiêng liêng, cũng không có gì gọi là trần tục ca. Điều đó hoàn toàn đúng. Nhưng ở mức độ tương đối của xã hội về mặt đạo đức, quý vị không được vi phạm những thuần phong mỹ tục, tiêu chuẩn lịch sự bằng việc tiêu trong vườn của thiền viện, chỉ vì quý vị quá lười không chịu đi đến nhà vệ sinh. Cùng với sự tuyệt đối hay bình đẳng, khía cạnh sống của chúng ta phải được sự nhìn nhận về mặt tương đối. Và ngược lại, sự nhận thức về những khác biệt tương đối đồng thời được cân bằng bởi sự bình đẳng.

Ở một xã hội dân chủ như của chúng ta sự bình đẳng được nhấn mạnh và người ta có khuynh hướng cho rằng, "Tôi cũng tốt như mọi người khác". Điều này dẫn đến hệ quả là người ta ít tôn trọng những gì khác biệt với mình. Quan điểm như vậy là một chiều. Dĩ nhiên, người ta có thể có cùng một mối quan tâm hay cơ hội như nhau, nhưng như vậy không có nghĩa là mọi người sinh ra trên cõi đời này đều phải thông minh, tài năng và ý chí như nhau hoặc tất cả đều vô minh như nhau. Công bằng một chiều là sự phân biệt giai cấp được tạo ra trong các xã hội có phân chia giai cấp. Phật giáo dạy chúng ta đều có Phật tánh như nhau, chỉ khác nhau ở biệt nghiệp. Sự giống nhau và khác nhau-- là hai mặt của một vấn đề. Tôi đã nói "một" phải không? Bỏ nó đi--và bỏ luôn "Phật tánh." Thế ta còn lại cái gì? [đột nhiên giờ nắm tay đưa thẳng lên trời.]

Quý vị nghĩ gì về câu hỏi, "Ai đang ở trước mặt trẫm?" của Lương Võ Đế. Có phải nhà vua quá bối rối hay cố cứu vãn lòng tự cao bị tổn thương của mình? Dù sao câu hỏi vẫn bao hàm một ý nghĩa rõ ràng, "Làm sao người có thể nói không có gì thiêng liêng khi người là một thánh nhân? Và rồi lời đáp khó hiểu của Tổ sư, một trong những câu nói nổi tiếng nhất trong thiền: "Tôi không biết." Cho tôi hỏi quý vị: có phải Bồ đề đạt ma thật sự trả lời câu hỏi của nhà vua hay đang tìm cách né tránh nó? Nếu đó là câu trả lời, ý của Tổ là gì?

Hiểu biết thông thường phát sinh từ mối quan hệ chủ thể-đối tượng. Khi quý vị suy nghĩ về một đối tượng như công việc làm chẳng hạn, quý vị xem xét, phân tích, suy luận rồi đi đến kết luận về nó. Nhưng phương pháp này thu được những thông tin rất hạn chế. Để thực sự hiểu một điều gì đó một cách rốt ráo, quý vị phải kinh qua một phạm trù mà trong phạm trù này trí phân biệt vẫn chưa bắt đầu hoạt động. Ai có thể nói gì về lĩnh vực này? Không có gì được dạy hay được đề cập đến, nó cần phải được cảm nghiệm. Vì bất cứ

cái gì mà quý vị hiểu bằng lý trí chỉ là một nửa của sự thật; cái mà quý vị không biết là hiểu thật sự.

"Phàm" và "Thánh" --không phải sự phân biệt độc đoán này có khuynh hướng tách rời một cái từ cái đã được đặt tên sao? Thiêng liêng thật sự-- toàn bộ--là không, hư vô, vô ngã, một điều kiện mà trong đó cái này không thể đứng tách rời mọi thứ khác. Có một lần thầy tôi nói rằng, "Nếu một người có vẻ quá thánh thiện đến nỗi có thể phong ông ta là thánh, thì sự tu luyện tâm linh của ông chưa viên mãn. Nếu ông ta phát triển trọn vẹn, sẽ không có gì để quý vị có thể phát biểu về ông ta. Ông ta sẽ vượt ra ngoài sự phân loại."

Quý vị có thể hiểu sự vi diệu "Ta không biết" của Bồ đề đạt ma không? Giả sử ngài trả lời, "Đúng, tôi là một thánh nhân." Như vậy ngài đã khẳng định một sự phân biệt vốn không tồn tại, phải không? Hơn nữa, tự cao tự đại như vậy sẽ là trái với "sự thiêng liêng" phải không? Nhưng nếu ngài trả lời, "Không, tôi không là thánh" ngài đã từ chối một sự hiển nhiên. Thế ý tôi muốn nói gì trong câu đáp, "Ta không biết"? Chắc chắn ngài biết rõ khi nào ngài nóng hay lạnh, vui hay buồn, vì đâu phải ngài không có cảm giác. Nhưng trước hết, hầu như ngài biết rằng không có gì để biết, vì theo ý nghĩa sâu thẳm nhất, không có gì có thể biết được; tri kiến này là tuệ giác tối thượng. Khi tâm vượt qua khỏi ý niệm phàm thánh, rộng hay hẹp, tôi và người khác, chân lý luôn biểu lộ; đây là điều then chốt để hiểu tâm người khác. Đây là điều kiện của tâm Bồ đề đạt ma. Nó không thật thánh thiện hay sao?

À, cái "Ta không biết" đó!--nó chống lại mọi cố gắng của lý trí tìm cách áp đặt lên nó. Thật sự để nắm bắt nó, quý vị phải dẹp qua một bên tất cả khái niệm, lý thuyết và lao thẳng vào chiều sâu của tâm Bồ đề đạt ma, nơi mà những sóng "biết" và "không biết" không thể đến được.

Trở lại công án: "Lương Võ Đế không hiểu. Thấy không thể độ gì cho nhà vua, Đạt ma bỏ đi vào đất Ngụy", ẩn ở chùa Thiếu Lâm, chín năm ngồi xoay mặt vào vách. Và chính nơi đây là nơi xảy ra cuộc hội ngộ đầy ấn tượng giữa Đạt ma và Thần Quang, người sau này trở thành đại đệ tử của ngài--và là nhị tổ của Thiền tông tại Trung quốc.

Ngày nọ, có ông tăng tên là Thần Quang đến viếng sư, nhiệt thành cầu được khai ngộ pháp thiền, nhưng Đạt ma lạnh lùng không thèm đoái hoài đến. Thần Quang không vì thế mà nản lòng, lại cho rằng các bậc chí thánh thuở xưa đều phải trải qua đủ thứ thử thách chông gai mới thành được bần

nguyện. Một đêm kia ông đứng dầm mình trong tuyết chờ Đạt ma lưu tâm ban pháp từ cho đến khi tuyết rơi dầm đìa chôn vùi ông đến thất lung.

Bấy giờ, sư mới quay đầu lại hỏi "Ông muốn cầu gì?"

Quang đáp, giọng nghẹn ngào trong nước mắt: Ngưỡng mong Hoà thượng từ bi mở cam lộ, rộng độ chúng sanh.

Sư nói: Diệu đạo vô thượng của chư Phật phải nhiều kiếp tinh cần, khó làm, làm được, khó nhìn, nhìn được, hàng đức nhỏ trí cùn, lòng đầy khinh mạn, há có thể chịu nổi nhọc nhằn lao khổ cầu pháp chân thừa hay sao?

Quang nghe quở, bèn rút dao bén chặt lia cánh tay trái và đưa lên trước mặt sư. Sư biết gặp được pháp khí, bèn nói: Chư Phật lúc phát tâm cầu đạo vì pháp bỏ thân, nay ông chặt tay trước mặt tôi, vậy muốn cầu gì?

Nói xong, sư bèn đổi tên Thần Quang ra Huệ Khả.

Khả bạch: Pháp ấn của chư Phật, có thể nghe chăng?

Sư nói: Pháp ấn của chư Phật không thể nhờ vào người khác.

Khả bạch: Nhưng tâm con không an, thỉnh sư làm cho tâm con an.

Sư nói: Đưa tâm ngươi đây ta an cho.

Khả bạch: Con kiếm mãi mà chẳng thấy tâm đâu cả.

Sư nói: Thế là ta đã an cái tâm ngươi rồi đó."

Quý vị nhận thấy khó tin phải không? Quý vị có cho nó là huyền thoại không? Được, cứ cho rằng nó là huyền thoại đi. Nhưng đừng quên huyền thoại không là một câu chuyện không thực, chỉ vì nó quá sâu sắc, quá tuyệt vời, không bao gồm những sự kiện đơn thuần. Không hi sinh, không đoạn liã những tư niệm cao ngạo, những đam mê bất tịnh, quý vị có thể đạt được mục đích tối hậu --NGỘ --hay không?

---o0o---

### 3. NGÀY THỨ SÁU - BÀI THUYẾT KHÍCH LỆ

Vào giai đoạn này của khóa nhiếp tâm, thường nghe những người trong buổi độc tham nói, " Dù tôi có làm gì đi nữa, tôi cũng không thể vượt qua một điểm nào đó. Sự tập trung của tôi rất mạnh nhưng tôi cảm thấy như đang húc đầu vào tường. Tôi cố gắng hết sức để vượt qua chướng ngại nhưng không có dấu hiệu nào tỏ ra thành công. Sau cùng, tôi kết thúc bằng căng thẳng và kiệt sức. Tôi có thể làm gì hơn nữa? Những người này có lẽ làm việc chăm chỉ, nhưng không bao giờ có thể đi hết con đường. Hành động của họ giống hệt một kiểu như trong những khoá nhiếp tâm trước mà họ từng tham dự-" luôn luôn chạy đua nhưng không bao giờ tới đích."

Làm thế nào để giải quyết vấn đề này? Giống như họ đào một giao thông hào nhưng không dẫn đến đâu cả, không thể di chuyển ra khỏi đó, sang phải hay sang trái. Nếu quý vị là người gặp chỗ bế tắc này hết khoá này đến khóa khác, quý vị phải biết cần phá vỡ lối mòn quen thuộc này và tìm một lối đi mới. Cụ thể mà nói, nếu quý vị quen với việc nghỉ ngơi buổi sáng trong giờ giải lao sau thời gian làm việc, hãy cương quyết với chính mình thay vì nghỉ ngơi là ngồi thiền. Hay nếu quý vị thường xuyên ăn ăn một ngày ba bữa trong khóa nhiếp tâm, thỉnh thoảng thử bỏ đi một bữa ăn và dùng thời gian đó để tọa thiền. Nếu quý vị chưa bao giờ thức khuya trễ hơn một hay hai giờ sau buổi tọa thiền chính thức về đêm, quyết tâm ngồi đến ít nhất là nửa đêm và không từ bỏ vì buồn ngủ. Nếu trong lúc đó, quý vị thường ngồi ở thiền đường, thay vì vậy, hãy lấy gối ra ngồi bên ngoài hay ngược lại.

Ở khóa nhiếp tâm cách đây không lâu, có một người đã kiến tánh sau nhiều khóa nhiếp tâm thức khuya và dậy lúc chuông đánh thức gõ, cuối cùng anh ta thử đi ngủ sớm và thức dậy lúc nửa đêm để thiền. Dù quý vị trừ tính phá vỡ cách thức trước đây, một khi quý vị làm như vậy, năng lượng bắt đầu trôi và quý vị tự nhận ra mình đang làm điều mà quý vị không thể làm ở những khóa nhiếp tâm khác. Nhưng đằng sau quyết tâm phải là nỗ lực phấn khởi và tận tụy. Tôi đã từng nói: Đối với một người yếu đuối, bức tường là một vách núi không thể vượt qua. Hãy tự vấn: Liệu một người yếu ớt trong tình trạng buồn ngủ có thể nào đồng hành với quý vị không?

Một cách âm thầm phải được đặc biệt kể tới cái có thể được gọi là ý chủ bại. Quý vị nào là con mồi của cách này thì phải hiểu là đây là thời điểm quyết định của khóa nhiếp tâm, khi tâm quý vị đột nhiên tràn đầy cảm giác bất lực, quý vị tự nhủ thầm, " Ta thất bại quá nhiều, không có cơ hội kiến tánh thì có khác gì đâu. Kiến tánh có lợi gì?" Một lần nữa, hoạt động tinh vi của bản

ngã thiết lập mọi loại chướng ngại để tự bảo vệ nó. Sự hợp thức hoá thái độ chiến bại này nài ra nhiều lý do. " Nó thật sự không đáng--Điều gì sẽ xảy ra nếu tôi kiến tánh? Tại sao phải tiếp tục?" Hay nếu quý vị đau chân quá, quý vị tự nhủ , " Nếu ta tiếp tục cố gắng, ta có thể làm cho chính mình có tật vĩnh viễn. Vậy tốt nhất nên rút lui ngay bây giờ." Và trong cuộc sống của những người như vậy, nơi mức khởi hành họ tỏ ra mạnh bạo đi về một hướng nào đó, nhưng khi ý chủ bại xen vào, sự giải thích bắt đầu hoạt động, họ sẽ tìm cách thoái thác và kết thúc công việc trong cái mà chúng ta gọi là thất bại. Đây đúng là một bản sao. Một sự không bằng lòng chấp nhận trách nhiệm mà quý vị mơ ước thành công sẽ mang đến. Quý vị tự dán cho mình cái nhãn hiệu " Tôi là người không thích hợp", quý vị có thể từ bỏ công việc đánh thức chân tâm của mình và né tránh những thách thức khác.

Quý vị, người bị truyền nhiễm cách sống này, có cơ hội tối thượng để nhờ nó ra lập tức và trên hết, ở khóa nhiếp tâm này, nơi mà quý vị có thể rút nguồn năng lượng tinh thần tích tụ của 54 con người khác làm việc cực nhọc suốt ngày đêm. Không có thời gian nào tốt hơn bây giờ, khi sức mạnh định lực của tập thể đã kiên lập trong suốt năm ngày rưỡi qua. Đây chính là thời gian thử cái để tạo ra một cái gì mới mẽ, một sự bùng nổ năng lượng mới phá đi chỗ dựa của lẽ thói cũ. Thiền sư Bạt tuy nói, " Nếu quý vị đẩy về phía trước sức lực cuối cùng ở chính điểm nơi con đường tư duy của quý vị bị cản trở ,và rồi, cái chướng ngại hoàn toàn bật ra từ tay quý vị bắn lên trên không và rơi vào vực thẳm không lò của lửa phía trước mặt quý vị, ngọn lửa bất tận của bản tính nguyên thủy của chính quý vị, rồi tất cả ý thức-ngã, tất cả cảm giác và tư niệm mê hoặc sẽ chết theo với cái gốc bản ngã của quý vị, nguồn gốc thật sự của chân tánh sẽ xuất hiện." Điều này có nghĩa là quý vị phải trở nên trần trụi, quý vị phải hàng phục mọi thứ . Hãy làm điều này và tất cả sẽ là của quý vị--quý vị sẽ là tất cả!

---o0o---

## **LỜI BÌNH VỀ " MỘT NGƯỜI Ở TRÊN CÂY" CÔNG ÁN 5 TRONG VÔ MÔN QUAN CỦA VÔ MÔN**

**CÔNG ÁN:** Thiền sư Hương Nghiêm nói:" Thiền ví như một người lơ lửng trên miệng một vực sâu muôn trượng, răng cắn vào cành cây, chân thõng giữa hư không hai tay không thể níu vào đâu được. Lúc ấy có người đi qua hỏi vọng lên:" Tổ Đạt ma qua Tàu có ý nghĩa gì?" Nếu người trên cây mở miệng trả lời thì rơi mất mạng trong vực sâu.nếu không trả lời thì phụ lòng người hỏi. Trong phút giây nguy kịch khó xử ấy, người ấy phải làm sao?

**LỜI BÌNH CỦA VÔ MÔN:** Cho dù sự hùng biện của quý vị trôi chảy như dòng sông cũng vô ích. Cho dù quý vị có thể giảng giải tất cả kinh Phật, điều đó cũng trở thành vô dụng. Nếu quý vị có thể trả lời vấn đề đúng lúc, quý vị có thể giết người đang sống, hay làm người chết sống lại. Nhưng nếu quý vị không thể trả lời, quý vị phải hỏi khi gặp Đức di lạc.

### **KỆ CỦA VÔ MÔN:**

Hương Nghiêm đã nói sàm,

Chát độc tuôn trào,

Dừng ở miệng tăng.

Nhìn họ lẫn lộn,

Mắt đen trùng trùng như là của quỷ.

Quý vị đừng tưởng câu hỏi này là bốn cột không liên quan gì đến hiện thực trong đời sống của quý vị. Ngược lại, nó có ý nghĩa chứng minh rằng tâm kỳ diệu của quý vị bình đẳng tương ứng trong mọi tình huống khi mà quý vị không cầm giữ trong đó những khái niệm trừu tượng.

Hương Nghiêm sống vào cuối thời đại nhà Đường. Ngoài việc làu thông kinh kệ, ông rất nhanh trí và có khả năng phân tích cao. Một hôm, thầy ông là Qui Sơn hỏi, " Ông là người có trí thông minh sắc bén và học rộng. Bây giờ vấn đề sinh tử là căn bản nhất trong mọi thứ. Đừng nói với ta những gì ông đã biết từ kinh kệ mà hãy nói cho ta một từ thiết yếu về cái tôi của ông trước khi ông rời bụng mẹ, trước khi ông có thể phân biệt được hướng Đông, hướng Tây." Ngạc nhiên, Hương Nghiêm không thể thốt lên một lời nào. Trở về phòng mình mà vẫn còn đắn vặt về câu hỏi, ông điên cuồng lục tung tất cả sách vở, những lời trình bày của ông bị Qui Sơn thẳng tay gạt bỏ. Cuối cùng nguồn tri thức của ông cạn kiệt, ông van nài sư cho ông một dấu vết. Mặc cho Hương Nghiêm van nài, Qui Sơn vẫn khăng khăng, " Cho dù ta tiết lộ nó rõ ràng cho ông, nó vẫn là cái chứng nghiệm của ta chứ không phải của ông."

Trong tuyệt vọng Hương Nghiêm đốt tất cả sách và những thứ ông đã ghi chép lại để nghiên cứu, ông nói " Một bánh vẽ không làm no bụng người đói." Thề từ bỏ việc nghiên cứu Phật học, ông rời Qui Sơn mà nước mắt

tuông trào, cuối cùng ông đến một ngôi chùa đổ nát của một thiền tăng nổi tiếng đã viên tịch từ lâu, và định cư ở đây tự nguyện giữ mồ cho thiền sư đã quá cố. Rõ ràng điều giữ ông ở đây là bầu không khí và những rung động của ngôi chùa, nuôi dưỡng trong ông sự khao khát giải quyết câu hỏi của Qui Sơn.

Một hôm khi ông đang quét sân, Hương Nghiêm ném một viên sỏi bẻ sang một bên, ngẫu nhiên đụng vào cây tre tạo ra tiếng rắc lớn. Giật mình vì âm thanh bất ngờ. Ông hốt ngộ và bật cười làm một bài kệ:

Âm thanh cái bị gõ,

Ta quên hết mọi điều.

Quay trở lại lều, ông tắt gôi, thắp hương và vái theo hướng chùa của Qui Sơn nói, " Ôi Hoà thượng thật đại từ, ơn ngài còn hơn cha mẹ, nếu lúc trước vì ta mà nói ra thì ta đâu có được như hôm nay."

Người thầy đầu tiên của tôi vốn là một giáo sư đại học lâu năm, thường nói các học giả trí thức luôn trao đổi những ý nghĩ nên họ khó đạt ngộ hơn những người bình thường không mang gánh nặng như vậy. Ông cũng cho rằng phụ nữ thường ngộ nhanh hơn đàn ông, chủ yếu vì tâm họ thường không che chở và chơi đùa với những khái niệm nhiều như cánh đàn ông. Ông cho biết thêm, " nhưng một khi người tri thức cao bút phá thì thường đó là sự đột phá rất hoàn toàn." Vấn đề là vì tâm giác ngộ đã sẵn có nơi mọi người, và ai cũng có tiềm năng đánh thức nó dậy.

Dù cho tuệ-tâm ngay trước mắt, người ta không thể mang nó vào ý thức mà không phải trải qua tìm kiếm và đấu tranh. Khi miếng sỏi va vào thân tre, lúc đó tâm của Hương Nghiêm đã chín muồi do nỗ lực tìm kiếm đầy gian truân của ông; âm thanh này chỉ đẩy cái ngộ của ông. Nó giống như một cây diêm đang cháy ném vào cái mồi lửa, đốt cháy khái niệm và ý niệm, huỷ diệt tất cả chúng trong ngọn lửa Tự-siêu việt của ông.

Trở lại với công án: " Tô đạt ma qua Tàu có ý nghĩa gì?" --Đó là, từ Ấn độ đến Trung hoa. Theo sự nhất trí chung của các thiênsư, thì câu này có ý là, " chân lý tối thượng của thiền là gì?"

Chân lý tối thượng không là một lý tưởng cao cả hay một hệ thống đạo lý. Cũng không phải theo kiểu " chân lý là vẻ đẹp và vẻ đẹp là chân lý " của các nhà thơ. Khi thiền sư Đạo nguyên được hỏi, " Chân lý gì ngài tìm thấy ở

Trung hoa sau ba năm tu luyện ở đó?" Hương Nguyên đáp "Đó là mũi tôi đứng, mắt tôi nằm ngang." Một thiền sư khác khi được hỏi về chân lý thiền, lại đáp, " Xin lỗi, tôi phải đi tiêu. Thử nghĩ mà xem--ngay cả những điều vật vãnh như thế này, tôi vẫn phải tự làm." Hoặc có khi trả lời, " Khi đói thì ăn, khi mệt thì ngủ."

Nhưng nếu quý vị thân lơ lửng trên cây, bên dưới là vực sâu, răng cắn vào một cành cây, hai tay không có chỗ níu, và ai đó bên dưới thành thật hỏi về chân lý. Làm cách nào quý vị trả lời? Thật nan giải! Bằng cách nào đó người trên cây có thể trả lời câu hỏi trọng yếu đó không? Nếu được, thì bằng cách nào? Đưa công án này ra là để kiểm tra cái thiền của quý vị: làm cách nào để đáp ứng đầy đủ mọi nhu cầu cấp bách của cuộc sống ở mọi thời điểm, trong mọi hoàn cảnh.

Chưa ngộ, mọi người hầu như ở trên cây, bám lấy chỉ trong gang tấc. Họ không sông--họ chỉ tồn tại. Họ không lớn lên--họ chỉ đứng đờ. Họ không ngừng mở miệng giải thích hay phàn nàn và rơi vào thế giới đau khổ của sợ hãi và nghi ngờ, của cô đơn và tuyệt vọng.

Trong cuộc sống đời thường vẫn có những " người ở dưới gốc cây" đưa ra những câu hỏi gây bối rối cho quý vị: Bạn có thật sự là một người chồng hay người vợ người cha hay con đáng yêu hay không? Bạn có hành động như một thành viên có trách nhiệm với nhân loại không?

Liệu chúng ta có thể giữ mãi im lặng đối với những câu hỏi này không? Không phải phát biểu hay im lặng mà chính độ sâu hiểu biết và sự vô ngã đằng sau chúng mới thật là quan trọng. Khi bị mắng, quý vị cãi lại hay tìm cách trả thù, thách thức sự giận dữ trong chính mình và người khác, hay đứng lặng thinh xấu hổ? Khi thấy điều xấu hay bạo lực xảy ra, quý vị giữ yên lặng hay lên tiếng phản đối hay ra tay hành động ngăn cản chúng? Im lặng có lẽ là bằng vàng(gold) nhưng một số người lại cho rằng, nó chỉ là màu vàng(yellow).

Khi Hương Nguyên trao công án này cho tăng chúng, một đại đệ tử đứng dậy nói, " Đừng quên nói về người đang ở trên cây. Làm cách nào anh ta đáp câu hỏi đó sau khi anh ta rớt xuống?" lúc này Hương Nguyên cười hả hê. Quý vị có hiểu tại sao không? Phật tánh của quý vị là gì trước khi quý vị được sinh ra và nó sẽ như thế nào khi quý vị chết đi? Có sự khác biệt nào giữa cái trước và cái sau không?



Quý vị sẽ nói gì nếu ai đó thúc ép quý vị về sự thật sâu kín nhất của trong đời của quý vị? Câu trả lời của quý vị có tính triết lý hay không? Với thơ ca? Hay im lặng? Hay quý vị đập mạnh tay xuống? Nếu quý vị không biết quý vị đang làm gì, đó chỉ là sự đóng kịch. Đừng làm kẻ giả mạo thiên! Để có câu trả lời thiên thật sự, tâm quý vị phải trống rỗng mọi khái niệm--liên quan đến cái tôi, ý nghĩ của tôi, lý tưởng của tôi và những thứ tương tự.

Có vẻ nhạt nhẽo phải không? Tại sao vô niệm? Không phải ý niệm là huyết mạch của một con người có hiểu biết hay sao? Đúng, và nó cũng là cái ách người đó tự gắn vào mình. Quý vị có muốn tự do thực hiện tất cả các kiểu khám phá kỳ diệu hay không? Thế thì tránh ý niệm. Đối với những lý tưởng, hãy là con người đích thực, đừng là con người lý tưởng. Và hãy sống một cuộc sống không phán xét hay giải thích nó. Đừng suy nghĩ và trò chuyện, hãy bắt đầu cảm nhận và hành động.

Một số quý vị trước đây có lẽ đã xem phim hoạt hình với cảnh đôi vợ chồng già đang trải qua một buổi tối yên tĩnh ở nhà. Bà thì ngồi ở một góc phòng đan áo, ông ngồi đọc báo ở một góc khác. Không nhìn lên bà hỏi, " Ông có yêu tôi không , mình ơi." Không rời mắt khỏi tờ báo, ông thủ thủ " Dĩ nhiên là tôi yêu." Ở góc thấp hơn là một con chó nhỏ đang nhìn chăm chăm người chồng như muốn nói, " Lạy Chúa, đừng nói với vợ ông như thế. Hãy thể hiện đi!"

Con người luôn luôn là kẻ tìm kiếm vĩ đại, kẻ chất vấn không mệt mỏi. Họ hỏi mãi, " Ý nghĩa cuộc sống là gì? Chân lý là gì? Nhưng hãy nói với tôi nhanh lên, ý nghĩa của ánh nắng mặt trời là gì? Ý nghĩa của mưa và sấm là gì? Ý nghĩa của con sóc có đuôi rậm và con chuột thì trắng là gì? Ý nghĩa của Bồ đề đạt ma đến từ Tây phương là gì?

Người ta kể về một nghệ sĩ dương cầm nổi tiếng, một lần ông chơi một bản nhạc đương thời không có phần hòa âm tại một cuộc họp mặt riêng. Sau khi chơi xong bản nhạc, một người lớn tuổi bước đến nói, " Tôi không hiểu bản nhạc này, nó có ý nghĩa gì vậy?" Không nói một lời, người nghệ sĩ chơi lại bản nhạc một lần nữa, rồi quay sang nói " Đó là ý nghĩa của nó!"

Trong hai câu đầu lời bình Vô môn nói, "Cho dù sự hùng biện của quý vị trôi chảy như dòng sông cũng vô ích; cho dù quý vị có thể giải thích tất cả kinh Phật, điều đó cũng trở thành vô dụng."

Trong "Tín tâm minh," tam tổ Tăng Xán ca rằng:

Tín tâm bất nhị Tín tâm chẳng phải hai

Bất nhị tín tâm Chẳng phải hai tín tâm

Ngôn ngữ đoạn đạo Lời nói là đạo đức

Phi cổ lai câm Chẳng kim cổ vị lai

Kinh là nơi cất giữ những lời dạy của Đức Phật. Chúng dung chứa chân lý nhưng dễ bị hiểu lầm. Thiên không phủ báng kinh; chỉ nhắc nhở rằng kinh là ngón tay chỉ mặt trăng, bản thân nó không phải là mặt trăng (tâm). Đó là lý do tại sao thiên một tông phái duy nhất trong hệ thống Phật giáo không đặt cơ sở của mình trên bất cứ kinh nào. Tâm là bản thể của thiên, và kinh là tâm Phật. Nếu còn sống đến ngày hôm nay, liệu Ngài có nói những lời giống như đã được ghi lại trong kinh không?

Chân lý thì vô cùng, làm thế nào cái hữu hạn vươn tới cái vô hạn. Những ngôn từ dùng để giải thích là ngôn ngữ chết khô, không có quyền lực phân kích. Giải thích và mô tả chỉ là những ô cửa nhỏ nhìn ra bên ngoài vũ trụ vô biên, vì thế thiên sư Bạt tuy tuyên bố:

Phạm vi của ngôn từ

Như núi và sông

Không gì ngoài một dòng mê hoặc.

Vô môn nói: Nếu quý vị có thể trả lời đúng lúc, quý vị có thể giết người đang sống, làm người chết sống lại." Ai là người sống cần bị giết? Đó là cái ngã tích cực điên loạn của những người có cuộc sống chộn rộn, phân tán, đi vòng vòng như quay chỉ, không ngừng cải vả và phân biệt. Bên ngoài họ dường như đầy năng lượng và mục đích nhưng bên trong là sự bối rối, bị thúc đẩy bởi những sợ hãi và bó buộc xói mòn. Một khi đã giết được bản ngã- cái tôi ung nhọt--một sản phẩm của vô minh và sợ hãi--và mang vào ý thức cái tâm không vết nhơ, họ sẽ cảm nhận được một thế giới hoàn toàn mới mẽ và kỳ diệu. Do đó người sống bị giết và làm người chết sống lại. Đó là phép màu của ngộ. Đó là giải thoát.

Trở lại lời bình:" Nhưng nếu quý vị không thể trả lời, quý vị phải hỏi khi gặp Đức Di Lặc." Di Lặc là vị Bồ tát Bồ Xứ, một vị Phật tương lai sẽ hạ sanh, sẽ xuất hiện trong chu kỳ trần thế kế tiếp, như là Thích ca mâu ni là Phật của

chu kỳ hiện tại. Kinh nói ngài sẽ xuất hiện 5.670.000.000 năm sau khi Thích Ca Mâu Ni nhập diệt. Câu nói của Vô môn không phải để mỉa mai. Nó chính là sự nhắc nhở không thể bắt chước được, nếu quý vị không thể nỗ lực tuyệt đối để tỉnh giác, quý vị còn phải đương đầu nhiều nỗi khổ đau trong một thời gian dài (5.670.000.000 năm).

Và bây giờ là bài kệ của Vô môn

Hương Nghiêm nói sàm,

Chất độc tuông trào,

Dùng ở miệng tăng.

Nhìn họ lẩn lộn,

Mắt đen trùng trùng

Như là của quý.

" Nói sàm" chỉ vấn đề nan giải sư đưa ra. "Chất độc" ở đây là thuốc giải chữa bệnh nghiện dùng lời và khái niệm của các tăng. Ca ngợi-bằng-vu không của Vô môn là đặc điểm của thiền. Các thiền sư không dùng từ ngữ "thân thương", những gì mà thầy tôi gọi là "tô son, trét phấn", vì có thể dẫn đến chấp ngã mê lầm. Nếu chúng ta có thói quen nói về chân tâm như " như ý châu," hay ca tụng Đức Phật là " Đấng cứu tinh trần thế," hay biểu dương Bồ đề đạt ma là "Khai tổ vinh quang." Chúng ta đã làm một việc thừa--làm ô uế tâm mình. Ở một nơi khác Vô môn nói về Bồ đề đạt ma: "Lão ngoại quốc già răng rụng đó vênh vác vượt hàng trăm dặm đường biển...lão ta chỉ có một đồ đệ mà ngay cả hấn cũng què quặt nốt. Tốt! Tốt!" Trong Thiền quý vị tìm thấy ở nơi nào " Sự bất kính kính phục" như " Sự kính phục bất kính phục " như vậy? Vô môn thật sự đang ca tụng Hương Nghiêm vì lòng từ bi và trí tuệ của ngài, vì lòng can đảm gây ấn tượng chặt đứt cái ngã, chống việc phát biểu bằng lời và phân biệt từ bên trong hàng ngũ đệ tử của mình.

Hương Nghiêm làm điều đó một cách tận tâm, ngài chủ ý nhìn xem họ với đôi" mắt đen trùng trùng như là của quý," để tìm dấu hiệu lộ ra của thức ngộ.

#### 4. NGÀY THỨ BẢY - BÀI THUYẾT KÍCH LỆ

Khóa nhiếp tâm này còn lại khoảng sáu giờ nữa. Chắc chắn một số quý vị sẽ cảm thấy nhẹ nhõm khi nghe điều này. Quý vị có lẽ tự nhủ, sau khi tham gia quá nhiều công việc cực nhọc ở khóa nhiếp tâm này, bây giờ không còn gì để làm ngoài việc thoải mái đi đến đích. Có lẽ quý vị cũng nhận ra mình đang theo đuổi những ý nghĩ về điều quý vị sẽ làm sau khóa nhiếp tâm.

Theo cách này, khóa nhiếp tâm xem như thất bại --gần như một bi kịch--bi kịch mĩa mai thì đúng hơn. Vì cơ hội lớn nhất của khóa nhiếp tâm ở trong tầm tay vào những giờ phút cuối này, tại sao như vậy? Vì nửa ngày cuối cùng này trở nên thật sự cô đọng của sáu ngày rưỡi nỗ lực liên tục. Cho đến bây giờ tất cả nỗ lực đang dần dần mài nhọn tâm sắc như dao cạo. Bây giờ cho dù quý vị để ý nhìn thấy những vọng niệm, chúng chỉ là những ngọn sóng trên mặt đại dương. Không có ai ở đây mà tâm không chuyển sau thời gian nỗ lực trong mồ hôi và nước mắt. Tâm bây giờ thanh tịnh hơn nhiều so với cách đây một tuần lễ. Và một lần nữa tạo ra định lực bao trùm thiền đường này. Muốn có được trạng thái trong sáng này sẽ phải mất sáu ngày rưỡi của khóa nhiếp tâm khác, nghĩa là phải đi lại từ đầu.

Quý vị nào đêm qua đã thức khuya không ngủ, có lẽ vào lúc này không cảm thấy năng lượng đó và sự trong sáng này. Tuy nhiên nó có ở đó, và nếu quý vị không làm yếu nó đi, nó sẽ bất thần sẵn sàng trở lại với quý vị. Nên nhớ rằng khi quý vị mệt bản ngã cũng mệt theo. Điều này có nghĩa là có thể làm giảm cái mệt, nếu quý vị không nhường bước cho nó. Nếu quý vị cảm thấy mệt mỗi quá mức, ngủ một giấc ngắn vào thời gian nghỉ giải lao kế tiếp. Nếu quý vị tọa thiền suốt đêm, chỉ mười lăm phút nữa là đến giờ nghỉ ngơi và với nửa giờ nghỉ ngơi đủ để quý vị phục hồi sức khỏe. Lúc đó quý vị có thể vào định, bằng sự tập trung vô niệm của mình vào công án, giải đáp sẽ đột nhiên lộ ra cho quý vị.

Hơn bao giờ hết, hãy nhớ rằng vào thời điểm này của khóa nhiếp tâm, ngộ có thể đến bất cứ lúc nào. Đừng nghĩ rằng sáu ngày rưỡi đã rời xa quý vị; chúng không như thế. Tất cả chúng đang hiện hữu nơi này, nén lại vào những giờ phút cuối cùng. Cho dù bây giờ trong tâm quý vị cảm thấy điều gì chẳng nữa, trong phút chốc nó có thể thay đổi hoàn toàn. Nhờ định lực được vun đắp dần trong thiền đường, bất cứ quý vị nào cũng có thể, với một cái nâng mạnh, bỗng nhận ra tâm mình trống như một tờ giấy trắng. Và trong trạng thái này, chỉ cần một âm thanh, một lời nói, hay một cái va chạm đúng lúc là ngộ ngay. Một số người phá được công án của họ trong mười phút

cuối cùng của khóa nhiếp tâm và một số thì ngay sau khi khóa học kết thúc. Một người cùng dự khóa nhiếp tâm với tôi ở Nhật, đang lái xe về nhà sau đợt nhiếp tâm, khi ông ta băng qua đường rầy xe lửa mà phía trước là một đoàn tàu đang tiến tới. Khi người thợ máy kéo còi thì ông ngộ. Nhưng không ai có thể tiên đoán kiến tánh xảy ra khi nào; tuy nhiên nếu quý vị mong đợi một điều gì giống như thế, có thể chắc chắn là không có gì xảy ra.

Không chỉ vì cho chính mình mà quý vị cần tránh suy nghĩ về việc kết thúc khoá nhiếp tâm. Theo nghĩa chân xác thì ai giảm đi sự cố gắng vào thời điểm này là đang hạ thấp những nỗ lực của những người khác. Hơn bao giờ hết, bây giờ khi khóa nhiếp tâm nhập lại thành một toàn thể thống nhất và nhạy cảm, những tư niệm không kèm chế được hay sự tiêu cực của riêng một người cũng được cảm nhận bởi những người khác. Ngược lại cũng như vậy--tiếp tục tự nỗ lực và những người khác cũng sẽ làm thế. Nó đặt trách nhiệm của toàn khoá nhiếp tâm lên đôi vai của từng vị.

Có ít nhất năm, bảy người ở đây có thể thật sự nói, "Chỉ một bước nữa!" và một số quý vị đến đích này trước. Sau khóa nhiếp tâm, nhiều vị tỏ ra luyến tiếc vì không làm thêm chỉ một chút cố gắng nữa. Dostoevsky viết cho em mình rằng: "Biết rằng một cố gắng đơn độc của ý chí sẽ đủ gỡ bỏ lớp che thô thiển đó để trở nên một người đầy sức sống--biết tất cả điều này, mà vẫn sống như những sinh vật nhỏ bé cuối cùng--thật kinh khủng!"

Biết là sau khi khoá nhiếp tâm chấm dứt, một bước nhảy cuối cùng là đủ đưa quý vị vượt qua công án của mình--ai ở đây muốn bước ra khỏi khoá nhiếp tâm với điều này trong tâm?

---o0o---

## **LỜI BÌNH VỀ " ĐỪNG NGHĨ LÀNH CŨNG ĐỪNG NGHĨ DỮ"-- CÔNG ÁN 23 TRONG *VÔ MÔN QUAN* CỦA *VÔ MÔN***

**CÔNG ÁN:** Ba ngày sau khi Huệ Năng đi khỏi Hoàng Mai Sơn thì tin mật truyền ý bát loan truyền khắp chốn già lam, một số tăng phần uất do Huệ Minh cầm đầu đuổi theo Huệ Năng. Qua một hẻm núi cách chùa khá xa, thấy nhiều người đuổi theo kịp, Huệ Năng ném cái áo pháp trên tảng đá gần đó, và nói với Huệ Minh " Áo này là vật làm tin của chư Tổ, há dùng sức mạnh mà tranh được sao? Muốn lấy thì cứ lấy đi!" Huệ Minh nắm áo cố dờ lên, nhưng áo nặng như núi. Ông ngừng tay bối rối, rồi run sợ.

Tổ hỏi: Ông đến đây cầu gì? Cầu áo hay cầu pháp?

Huệ Minh thưa: Tôi cầu pháp không cầu áo.

Tổ nói: Vậy nên tạm dứt niệm tướng, lành dữ thầy đừng nghĩ tới.

Huệ Minh vâng lời.

Giây lâu, tổ nói: Đừng nghĩ lành, đừng nghĩ dữ, ngay trong lúc ấy đưa tôi xem cái bồn lai diện mục của ông trước khi cha mẹ chưa sanh ông.

Thoạt nghe, Huệ Minh bỗng sáng tỏ ngay cái chân lý căn bản mà bấy lâu ông đã tìm ở bên ngoài. Cái hiểu của ông bây giờ là cái hiểu của người uống nước nóng lạnh tự biết. Ông cảm động đến nỗi toát mồ hôi, trào nước mắt, rồi cung kính đến gần tổ chấp tay làm lễ bạch:

Ngoài lời mật, ý mật như trên còn có ý mật nào nữa không?

Huệ Năng nói: Điều tôi nói với ông tức chẳng phải là mật. Nếu ông tự soi trở lại sẽ thấy cái mật ở nơi ông.

Huệ Minh thưa: Tôi bây giờ như người uống nước tự biết nóng lạnh. Thầy là thầy của tôi.

Tổ nói: Hai ta cùng chung một thầy, hãy nắm chắc những gì người học được từ người.

LỜI BÌNH CỦA VÔ MÔN: Về Lục tổ, phải nói rằng trong hoàn cảnh khẩn trương như vậy, ngài đã làm việc phi thường. Như một bà ngoại nhân từ; ngài lột vỏ trái vải, lấy hạt đi và đặt vào miệng, quý vị chỉ còn nuốt nó thôi.

---o0o---

## **BÀI KỆ CỦA VÔ MÔN**

Mô tả nó là vô ích,

Vẽ vờ vô dụng thêm

Dùng tất cả kiếm tìm thủ đoạn

Chẳng nơi nào che dấu được chân ngã

Khi vũ trụ tận diệt, "nó" vẫn vẹn toàn.

Lục tổ Huệ Năng là một trong những ngôi sao rực rỡ trong bầu trời lịch sử Thiền. Hình như chỉ có một mình ngài có cái đóm lược dám vớt bỏ lớp áo khoát tâm linh của người Ấn độ và đặt lại vấn đề ngộ do đọc tụng và nghiên cứu kinh điển, vốn là truyền thống của Phật giáo Trung hoa. Ngài đã đặt lại nền móng cái được tìm thấy trong Pháp Bửu Đàn Kinh, trong đó ghi lại cuộc đời, giáo lý của Ngài. Đó là một trong hai bộ kinh duy nhất không liên quan đến tiểu sử và lời dạy của Đức Phật. (chú thích: chữ kinh thường dùng để chỉ những bút liệu được coi là của Phật dạy, ở đây một bộ sách tập hợp những bài pháp của Lục tổ lại được tôn xưng là kinh, điều đó chứng tỏ sự ưu việt của nó trong lịch sử Phật giáo Trung quốc. -Nguyễn Thạnh)

lục tổ Huệ Năng (638-713) quê ở Tân Châu, xứ Lĩnh Nam, sống vào thời nhà Đường thời kỳ cực thịnh của Phật giáo Trung Hoa. Mồ côi cha từ nhỏ, ngài phải bán củi để nuôi mẹ. Trong hoàn cảnh nghèo túng, ngài không được học hành nên không biết đọc, biết viết. Nhiều người cho rằng chính sự nghèo túng và bị kích đấu tranh để vươn lên trong thời niên thiếu là những nhân tố hàm dưỡng sự phản tỉnh và tự lực, thúc đẩy sự giác ngộ của ngài trong bối cảnh độc đáo của lịch sử thiền.

Một ngày kia, sau khi gánh củi bán tại một tiệm khách, ngài định ra về thì nghe có người đang tụng kinh Phật. Lời kinh làm chấn động tinh thần Huệ Năng, Ông bèn hỏi khách tụng kinh gì và thỉnh ở đâu và tỏ lòng khao khát muốn học kinh với vị thầy ấy. Được cho biết là kinh Kim cang và vị thầy ấy là Hoàng Nhẫn ở núi Hoàng Mai.

Chỉ nghe lời kinh mà Năng đã tỏ ngộ mặc dù chưa biết toạ thiền là gì. Có lẽ lúc này một số quý vị tự hỏi, " Nếu không cần phải nỗ lực kịch liệt để ngộ, tại sao tôi phải chịu đựng khổ sở trong khóa nhiếp tâm? " Nếu đó là điều quý vị đang suy nghĩ , tôi hoàn toàn thông cảm với quý vị. Nhiều năm về trước khi tôi đang cảm thấy sức ép của những người bạn Nhật ở Kyoto, định rời bỏ sự gò bó khắc nghiệt của thiền viện, tôi đã đặt một câu hỏi giống như thế với thầy tôi. Ông nói:" Qua thật hiếm có ai có tâm quá thanh tịnh đến nỗi có thể đắc ngộ mà không trải qua tu tập thiền định. Chỉ có Lục Tổ là một biệt lệ. Nhưng chắc chắn trong đời quá khứ, ngài đã tinh tấn tu tập tự khép mình nên trong kiếp này, tâm của ngài thanh tịnh lạ thường. Trong hoàn cảnh mồ côi cha rất sớm, phải làm việc cực khổ để nuôi mẹ, chắc rằng điều này dẫn ngài mỗi nghi sinh tử và đắc ngộ theo cách như vậy. Còn lại với mọi người, dù

tâm không thiếu sự thanh tịnh và những tự vấn kịch liệt, vẫn phải tọa thiền một cách không mệt mỏi để mở rộng tâm nhãn của mình."

Trở lại câu chuyện về cuộc đời của Lục Tổ, sau khi biết được vị thầy dạy kinh ấy là Ngũ Tổ Hoàng Nhãn ở núi Hoàng Mai. Huệ Năng bèn lo liệu tiền bạc để lại cho mẹ già, và lên đường cầu pháp. Mãi đến hàng tháng trời, Huệ Năng mới đến được Hoàng Mai sơn, xen lẫn với đám đồ chúng, đành lễ Ngũ Tổ

Ngũ Tổ hỏi: Ông từ đâu đến?

Huệ Năng đáp: Lãnh Nam.

Tổ hỏi: Ông muốn cầu gì?

Năng đáp : Chi cầu thành Phật.

Tổ nói: Người Lãnh Nam không có tánh Phật, sao làm Phật được!

Huệ Năng bèn đáp: Người có Nam có Bắc, tánh Phật há như vậy sao?

Nói cách khác, Phật tánh là quyền thừa kế chung của tất cả chúng ta. Điều này chính Đức Phật khẳng định. Ngay khi chúng ngộ vô thượng bồ đề, Ngài đã tuyên bố, " Kỳ diệu thay! Tất cả chúng sinh đều là Phật, được phú cho trí tuệ và đạo đức."

Cho tôi hỏi từng vị: Quý vị có thật tin rằng Phật đã không lầm lẫn khi nói điều này hay không? Quý vị có niềm tin vững vàng rằng bất chấp thể chất mạnh hay yếu, tinh thần bén nhạy hay u tối, thông thái hay thất học, rằng quý vị có Phật tánh vẹn toàn, không thiếu sót. Và có thể, với tâm nguyện trong sạch và quyết tâm cao, đánh thức nó ngay chính trong khóa nhiếp tâm này không? Quý vị có đấu tranh để giải quyết " cảm giác hoài nghi"--sự mâu thuẫn giữa lời Phật dạy mọi người bẩm sinh không tì vết và bằng chứng của giác quan của quý vị cho rằng chỉ sự không hoàn hảo, trong chính bản thân mình và người khác không?

Trừ phi lời đáp của quý vị đối với những câu hỏi này là ở thể xác định. Nếu không, quý vị không thể nào mở được tâm nhãn của mình, cho dù có thường xuyên tọa thiền hay dự bao nhiêu khóa nhiếp tâm đi nữa. Quý vị sẽ có được sự yên tĩnh của thân, sự trong sáng của tâm, tất nhiên những phẩm chất này không phải là không quan trọng, nhưng chúng không phải là ngộ. Mục đích



tối hậu của tu tập thiền định là rốt ráo giác ngộ, không phải trạng thái bình yên hay năng lượng cao, bởi thứ ấy chỉ là phó phẩm của thiền. Để thức tỉnh, điều quan trọng là cái tâm chất vấn phát triển từ sự bối rối cơ bản, hay một khối nghi ngờ." Các Thiền sư nói, "Nghi lớn, ngộ lớn; nghi nhỏ ngộ nhỏ; không nghi, không ngộ."

Trở lại câu chuyện, lời đáp của Huệ Năng làm đẹp lòng Ngũ Tổ, sư nói: "Này gã nhà quê rất giỏi miệng lưỡi, bây giờ hãy đi làm việc cùng tăng chúng. Người mới tu phải vào kho thóc giã gạo trong tám tháng."

Có bao nhiêu người trong số quý vị đến thiền viện tu tập, bị làm mất mặt trong lần đầu gặp gỡ, rồi bị làm ngơ, thậm chí không được phép vào thiền đường trong vòng tám tháng? Nếu Ngũ Tổ không đánh giá cao Huệ Năng, chắc chắn Tổ đã không đối xử như thế. Về phía Huệ Năng, Ngài vẫn biểu lộ lòng tin mạnh mẽ vào Tổ và Phật tánh của chính mình.

Ngày kia, Tổ báo cáo vị nào có thể tỏ ra đạt lý đạo, Tổ sẽ truyền áo pháp để làm tổ thứ sáu. Thần Tú là người học cao nhất trong nhóm tăng chúng ở Hoàng Mai sơn, và nhuần nhã nhất về việc đạo, có nhiên được đề chúng coi như là người xứng đáng được hưởng vinh dự ấy, bèn làm một bài kệ trình chỗ hiểu biết và viết lên vách bên chái nhà chùa. Kệ rằng:

Thân là bò đê cội,

Tâm như gương sáng dài.

Giờ giờ siêng phải quét,

Chớ để nhuốm trần ai.

Khi Huệ Năng nghe một ông tăng khác ngâm nga bài kệ này, Ngài biết người làm bài kệ này chưa ngộ được chân tánh. Sau đó Huệ Năng làm một bài kệ nhờ ông tăng kia chép lại bên cạnh.

Bò đê vốn không cội,

Gương sáng cũng không dài

Nguyên chẳng có một vật

Sao gọi phải trần ai.

Đọc bài kệ này, Ngũ tổ biết ngay ai sáng tác nó. Đêm đó, Tổ truyền y và bát và dặn rằng, "Kể từ nay người là Tổ thứ sáu." Ngũ Tổ Hoàng Nhãn biết chư tăng sẽ không chấp nhận kẻ mới xuất gia này là người kế tục tổ, vì vậy ngài khuyên Lục Tổ Huệ Năng bí mật trở lại quê nhà, thay tên đổi họ đến khi ngộ chín muồi mới đảm đương công việc hoàng pháp. Ngài cũng nói rằng vì sự truyền y có thể trở thành nguồn gốc của sự tranh giành trong tương lai, nên kể từ đó trở đi chỉ lấy tâm truyền tâm.

Công án xoay quanh sự kiện Lục Tổ rời thiền viện mang theo y và bát. Bây giờ dù pháp truyền trong bí mật, nhưng chẳng bao lâu mọi người đều biết. Những diễn biến kế tiếp được kể tiếp trong công án:

" Một ông tăng đuổi theo Lục tổ vào hẻm núi." Ông tăng này, xưa kia từng là một viên tướng nên tánh khí thô lỗ. Nhưng đừng cho rằng ông là người xấu. Nên nhìn ông ta như một người bảo vệ pháp nhiệt tình. Đối với ông cũng như nhiều người khác, thật không thể nào hình dung rằng pháp bảo lại được trao cho một cư sĩ không tu luyện chính thức. Sự quan tâm như vậy, dù lầm lạc, cho thấy vị tăng này đi theo Phật đạo một cách thành tín và nhiệt tâm.

" Tổ ném áo pháp trên một tảng đá gần đó và nói với ông tăng (Huệ Minh):" Áo này là vật làm tín của chư tổ, há dùng sức mà tranh được sao? Muốn lấy thì cứ lấy đi". Để giải quyết công án này, trước hết quý vị phải biết tại sao Lục Tổ làm vậy, không chỉ là một cố gắng tránh bạo lực mà còn là một thách thức. Tại sao thách thức? Đó là chướng ngại đầu tiên của công án.

"Huệ Minh nắm áo cố dờ lên nhưng áo nặng như núi." Nếu quý vị cho là vị tăng này bất lực không thể di chuyển được áo, vì đột nhiên hiểu ra rằng hành động đó là một tội lỗi, ông bị tê liệt bởi cảm giác ăn năn, như thế là quý vị đang đánh giá thấp sức mạnh của pháp và của Lục Tổ ,người là hiện thân của nó! Nếu đức tin có thể dời núi thì tại sao nó không thể làm cho y và bát trở nên bất động?

" Ông ngừng tay bối rối và run sợ, 'Tôi cầu pháp, không cầu áo. Xin thầy từ bi chỉ giáo!'" Trừ phi quý vị cảm thấy được trạng thái tuyệt vọng của ông tăng này sau những lời cầu xin. Nếu không, dường như đối với quý vị, công án này không khác gì một câu chuyện ngụ ngôn về việc ăn cắp các vật dụng bình thường của chùa, và bối cảnh giác ngộ của vị tăng này có vẻ là một bí mật lớn. Chìa khóa để mở cánh cửa tâm của ông ta, nhìn thấy trạng thái hoàn toàn thất vọng, chính là sự van xin," Xin thầy từ bi chỉ giáo!" Nó biểu lộ sự

thay đổi hoàn toàn của tâm. Không có sự vô ngã được diễn đạt bởi lời cầu xin này, cái ngộ của vị tăng có thể không xảy ra." William James nói, " Mọi tôn giáo bắt đầu bằng tiếng kêu cứu 'Giúp tôi với!' Một trong những mô tả về ngộ trong *Ba trụ thiên* có đề cập chuyện này:" 'Tôi đang hấp hối,'tôi khóc sục sùi.' Tôi đã giết tất cả vị thánh của tôi.Tôi không có bí quyết hồi sinh. Tôi hoàn toàn đơn độc.' Nỗi sợ vu vơ và tuyệt vọng hoàn toàn xâm chiếm tôi và tôi nằm trên sàn nhà vì không biết bao lâu tiếng hét phát ra từ hố bụng tôi,' nếu có ai trên mặt đất này quan tâm đến là tôi đang sống hay chết, hãy giúp tôi, ồ hãy giúp tôi!'" Tâm trạng này là tiên đề cho ngộ.

Trở lại công án : " Tổ thứ sáu nói,' Khi người đuổi theo ta, thì người không nghĩ đến điều thiện hay ác, mà chỉ cầu đoạt báu, lúc đó chân ngã của người nằm ở đâu? "'Ồ đây chúng ta đến điểm trung tâm của công án. Nếu quý vị buộc phải chứng minh sự hiểu biết của mình về đoạn này trong buổi đọc tham và không chỉ dùng lời để diễn tả, quý vị còn phải đặt mình vào tâm, mà phải là tâm của vị tăng đau khổ.

" Đừng nghĩ thiện, đừng nghĩ ác " có nghĩa là không theo kiểu đánh và giá phán đoán vu vơ, dựng lên một bức tường chắn giữa anh và người khác, phân thể giới thành "đây với tôi" thân quen và "đó với anh" xa lạ.□ Thiên dạy rằng mọi sự không thiện không ác, mà cả thiện cả ác, hoặc hơn nữa, bên ngoài thiện lẫn ác. "Chân ngã" là cái bản lai diện mục trước khi ta được sinh ra. Theo cách nói của một thiền sư xưa,"Đó là chân tánh của mọi sinh vật có tri giác, đã hiện hữu trước sự khai sinh ra ta, và đang hiện hữu, không thay đổi và vĩnh viễn ...Khi ta được sinh ra, chân tánh không vì thế mà được tạo và khi ta chết, nó cũng không mất đi. Chân tánh không phân biệt giống đực hay giống cái, cũng không nhuộm màu sắc nào của thiện hay ác..."

Dầu khi ấy còn trẻ, Lục Tổ hẳn nhận ra rằng đuổi theo mình là một con người tuyệt vọng, bị xô đẩy bởi thất vọng và lo âu, cũng như bởi khát khao sâu sắc tự ngộ. Nếu không thì tại sao vị tăng-cựu tướng quân này bèn gan đuổi theo, theo một số tài liệu, cả trăm dặm? Hãy hình dung ông ta trong cuộc rượt đuổi. Tay chân vung vẩy mãnh liệt, mắt trợn trừng, thở hổn hển và đầm đìa mồ hôi khi rượt đuổi vị Tổ. Khởi đầu một cách phân khích, rồi kiên trì, và cuối cùng, một cách vô niệm cho đến khi bắt kịp ngài. Trừ phi quý vị cũng đã kinh nghiệm qua cái " đêm đen của tâm hồn", khi phải đấu tranh sôi nổi với một công án hay vấn đề tinh thần khác, với mồ hôi và nước mắt tuông trào, bạn chẳng thể nào cảm thông sâu sắc với vị tăng đau khổ. Cái tâm đang bị thúc dục bởi tham và sự kiếm-tìm-ngã đã trở nên không bị một

tí ràng buộc. Không do dự, người thầy giảng ngay câu quyết định bằng lời nói hợp lúc, hẳn phải có hiệu quả như tia chớp.

Bây giờ, nói cho tôi hay: Đây là chân ngã của vị tăng ấy?

"Nghe được điều này, vị tăng tức thời ngộ. Toàn thân ông vã mồ hôi. Nước mắt tuông trào, ông đành lễ và hỏi, 'Ngoài lời mật, ý mật, còn có ý mật nào nữa không?'" Có thể hiểu được câu hỏi này. Có một sự thật là người ta không nắm giữ bất kỳ cái gì mà người ta vốn không có. Ngộ thật đơn giản và rõ ràng đến nỗi thật tự nhiên để cảm nhận thấy phải có cái gì siêu hơn nữa." Lời mật, ý mật," ở đây bao hàm một sự hiểu biết chân tình. Ngộ tạo nên những cảm xúc mật thiết thân mật mẽ nhất. Nếu bạn đã từng bị xa rời người bạn đời hay con cái, thành viên trong gia đình, bạn cũ, bạn mới hiểu niềm vui khi gặp lại. Thực tại của Phật tánh là thực tại của quan hệ ruột thịt của mọi hình thái đời sống. Những cảm giác này quá phạm vi ngôn ngữ. Nếu có bí mật nào ở đây thì là một bí mật công khai ai cũng biết, nhưng bị lãng quên hay không được trông thấy trong cái ồn ào huyên náo của cảm xúc và ý tưởng bị cái ngã thống trị.

"Cám ơn lời chỉ giáo của thầy...tôi giống như một người đã uống nước và thật sự cảm nhận nó nóng hay lạnh." Thiên nhân mạnh đến kinh nghiệm, nếm trái. Nếu một hình ảnh có giá trị một ngàn từ (words), người ta thích thưởng thức hình ảnh hơn. Để biết vị của mật ong thế nào, ta phải nếm; để biết ngộ là gì, người ta phải ngộ.

Hãy xem lòng trung thành của Tổ dành cho Tổ thứ năm:" Chúng ta cả hai có chung một thầy; hãy nắm chắc những gì người học được từ người." Ngài thật sự đang nói "Hãy biết ơn vì điều thầy đã dạy ông là không có gì để học-trí tuệ vốn gắn liền với ông --và do vậy không có gì để cố gắng đạt được."

Bây giờ là lời bình của Vô môn:" Về Lục Tổ, phải nói rằng trong hoàn cảnh khẩn trương như vậy, ngài đã làm được một việc phi thường." Lời bình này dường như ngụ ý là, bị chạm trán bất ngờ sự hiện diện đầy đe dọa của người rượt đuổi và rồi với sự chuyên tâm nhanh chóng, Tổ bối rối và chột nghĩ ra câu nói," Khi người đuổi theo ta thì không nghĩ đến cái thiện hay ác...chân ngã lúc ấy của người đâu?" Vô môn bề ngoài phê phán Tổ, nhưng thật ra đang ca ngợi ngài, mặc dầu ông diễn tả theo cung cách nhạo báng vốn có.

Trong Pháp Bửu Đàn Kinh (Platform), đã được trích dẫn, có chi tiết hơi khác với công án này:" Tổ thứ sáu nói với người đuổi mình,' Vậy tạm nên dứt niệm tưởng, lành dữ thầy đừng nghĩ tới, rồi ta sẽ chỉ cho ông!' Vị tăng tọa

thiền hồi lâu. Sau đó Tổ nói, 'Đừng nghĩ lành, đừng nghĩ dữ' ... Lưu ý câu, "sau khi vị tăng toạ thiền hồi lâu ..." Có hay không trạng thái tâm chuyển diễn ta từ toạ thiền, như trong dị bản thứ hai, hay có được từ trạng thái thiền khi chạy, như đã hàm ý trong chính công án, điều kiện tiên khởi của ngộ, tâm không bị tí gì ràng buộc, hiện diện.

Để tiếp tục: " Ông nhân từ như bà ngoại, ngài lột vỏ trái vải, lấy hạt đi và đặt vào miệng, quý vị chỉ còn nuốt nó thôi." " Nhân từ như bà ngoại" là sự nhân từ quá đáng hay không cần thiết. Vô môn rõ ràng đang chê trách Lục Tổ vì cung cách nhẹ nhàng, vì đã làm nhiều hơn điều cần phải làm. Thật sự ông đang tán dương bằng cách dè bĩu. Xét cho cùng, vị tăng đến với ngộ qua ngôn từ và hành vi của Tổ có hiệu quả trong tình huống này, thực vậy, nhưng đừng cho là toàn ngộ đạt được một cách dễ dàng. Toàn ngộ đòi hỏi năm tháng toạ thiền khó khăn, nỗ lực và bền bỉ." Ngộ của chính Vô môn với công án Không chỉ đạt được sau sáu năm toạ thiền kiên trì.

Cuối cùng là bài kệ của Vô môn: " Mô tả nó là vô ích, vẽ vời vô dụng thêm." Kỳ thực, khi lời nói ra đến trực tiếp từ tâm có năng lực lay chuyển chúng ta theo cách mà lời dạy, bị mất sinh khí đi do viết chẳng thể làm được, ấy thế mà mọi lời, khái niệm và hình tượng, trong điều kiện tốt nhất, của nó " có thể mở rộng vô cùng tận". Ma cảnh-- là các ảo giác và ảo ảnh--cũng chỉ là hình ảnh. Vậy chớ bám vào nó, ngay khi chúng giúp quý vị giải tỏa cái sự tê nhạt của toạ thiền vô cảm, chú tâm. Và không gắn quý vị vào danh-sắc." Chân ngã" ,"Phật tánh","tâm" --chúng thuần là sự đặt tên gợi ý cho cái không thể đặt tên hay đánh giá , cho cái vô hình tướng, dầu có mọi hình tướng.

Không thể nào ca ngợi đầy đủ: " Dừng tất cả kiếm tìm thủ đoạn." Vô môn đang nói rằng không gì sánh bằng ngã-vô-sắc-tướng này, tại sao lại tìm cái gì khác? Hãy ngừng theo đuổi các thú vui hão huyền khác. Mò mẫm và tìm kiếm này chẳng bao giờ đem quý vị đến sự ngộ chân ngã của mình.

" Không nơi nào che dấu được chân ngã." Chân ngã hiển biểu lộ ở mọi nơi, ngay dưới mũi quý vị--không, nó là mũi của quý vị. Để che dấu, chân ngã của quý vị phải đứng ngoài vũ trụ niệm( every conceivable universe) phải không?"Khi vũ trụ tận diệt, 'nó' vẫn vẹn toàn." Chân ngã của quý vị chẳng thể bị hủy hoại, bởi chính lý do nó là sự hủy hoại. Chân ngã không được sinh ra, nó chẳng thể bị diệt. Dầu rằng nó là sức sáng tạo phía sau mỗi sự vật đơn giản.

## II. MÔ TẢ SỰ GIÁC NGỘ

### 1. " SỰ HẠNH PHÚC NHƯ THỂ LÀM BẠN HIỂU SỰ BẤT HẠNH CỦA BẠN NHƯ THỂ NÀO TRƯỚC ĐÂY TRẢI QUA "

LÃO SƯ kính mến, thư này được trong niềm hi vọng khuyến khích những người khác. Đặc biệt, những ai đang sống xa trung tâm thiền và phải thực hành đơn độc, những người cao niên bị trở ngại về thân xác, và những ai cảm thấy thiếu niềm tự tin. Năm năm qua, kể từ lần đầu tôi đến trung tâm vào tuổi năm mươi chín, tôi đã dự chỉ ba khóa nhiếp tâm bảy ngày ( chủ yếu vì lưng đau và chân bị tê cứng)--Nhưng khóa nhiếp tâm thứ ba- tháng 10/75- là khoá nhiếp tâm năng động kỳ diệu. Các trở ngại, đau đớn, tuổi tác, khủng hoảng vì tuyệt vọng, thậm chí cả tu tập đơn độc--bây giờ tất cả được nhìn như là trận mưa rào ơn phước.

Mặc dù, ngay từ các buổi lễ mở đầu, khoá nhiếp tâm đó đã phóng tôi vào sự luyện tập khẩn trương và cường độ tu tập tôi chưa từng biết trước đây. Chấn chấn rằng không có sự gợi ý đó là " khoá nhiếp tâm của tôi." Tôi đã dành cho thiền năm năm, đến đây là kết thúc, vì vậy có thoả thuận ngầm mới " Được, ta sẽ dành cho Thiền thêm ba năm nữa. Và rồi ta sẽ xem." Cách nào mang lại một chút ít hi vọng tức thời cho người tu tập quá tản mạn, bị lôi kéo bởi niệm tưởng? Người đọc không ngừng nghỉ? Người chắc chắn là không thể ngồi yên trên chiếu thiền? Điều duy nhất có thể nói được về sự tu tập của tôi là nó *bền bỉ*, trung thành *bền bỉ* và kiên định, bất kể vấn đề gì nảy sinh. Đôi khi, sau những khủng hoảng, tôi thề bỏ cuộc, ngưng " sự lãng phí hoàn toàn ngay tức khắc," cố gắng bỏ và nhận ra tôi không thể. Thiền tóm lấy tôi và đang lắc tôi như mèo vờn chuột. Tôi đã chống trả và cố vượt thoát, nhưng mọi việc không thành.

Giờ đây, chúng tôi đang ở trong khóa nhiếp tâm. Câu chuyện cũ không thích hợp và nên quên.

*Hai ngày đầu tiên, sự tu tập của tôi phóng đi có khí thế, một phần nhờ vào sự chuẩn bị kỹ ở nhà. Đau lưng, các ý tưởng lơ đãng, nhưng tôi có thể quay lại và quay lại và rồi lại quay lại sự tập trung. Lời bình của lão sư vào ngày thứ hai nhắm chỉ tử vào ai lệ thuộc vào lời. Họ là những kẻ thất bại, lão sư nói. Từng là nhà văn và là kẻ cả đời sống với chữ nghĩa, tôi cảm thấy những mũi tên này cắm vào tim tôi, và khóc một cay đắng. Tôi nhớ đến những sổ ghi chép và báo chí lu giữ đã ba mươi năm, mà tôi rất hãnh diện, bám bụi*

*nhưng không được ném bỏ đi--sự ràng buộc với quá khứ, ràng buộc với ngã. "Tôi sẽ đốt chúng," tôi hứa," tôi sẽ tái sinh trong mỗi khoảnh khắc." Sự tập luyện của tôi đang nóng lên. Tôi được trợ giúp bởi mỗi người quanh tôi-- sự trợ giúp cá nhân đặc biệt được trao tặng không thể nào tin được, ít nhất, bởi bốn người nhiếp tâm kế cận.*

*Ngày thứ ba, thứ Ba "đen". Mọi sự vỡ vụn, sụp đổ. Tôi đắm mình vào nỗi chán nản đen tối nhất. Không thể tu tập. Không bao giờ có thể nữa. Chẳng thể nán thêm hơn ba mươi giây. Tôi sẽ rời khoá nhiếp tâm, là Thiền mãi mãi. Vì cái gì để sống? Tôi dừng lại ở ý định tự sát. Tại sao không? Tự sát. Sao lại sống? Sẽ không dự buổi độc tham. Không đủ can đảm để tới. Có ích gì? Tôi nói được gì? Tôi đã bị cháy hết rồi, chiếc hỏa tiễn rời khỏi bệ phóng hai ngày...cạn kiệt, cạn kiệt. Đau khổ dâng trào sôi sục. Cuối cùng, tôi lẻ bước đến buổi độc tham, đứng cuối cùng trong hàng. Lão sư ôm tôi, khuyến khích tôi. Sự nhiếp tâm mất trong tôi là không thực. Tôi có thể lôi nó ra. Phải không? Vâng, tôi có thể và tôi sẽ, tôi sẽ. Dần dần mây đen vén lên, cùng lúc ấy, tu tập sống lại ở mức độ sâu hơn. Năng lượng lại tuông trào.*

*Ngày thứ tư và năm, mọi việc đang xảy ra. Vốn là phóng viên--người quan sát, tôi theo dõi chúng với kinh ngạc diệu dàng. Nhưng đây là bầu trời quang minh tôi đã từng đọc đến! Ý tưởng bỗng bình như mây, vô tội, tự do. Ô, kỳ diệu, chẳng thể tin được. Thời gian trôi qua, tôi phân tích và quan sát trạng thái mới của tôi, bám víu vào nó. Dĩ nhiên, nó mờ đi, lung linh, biến mất. Lại u ám, tảng mạn, chua xót, hoang tưởng. Quay lại trạng thái cũ. KHÔNG ... KHÔNG... KHÔNG ...Người đạo hữu bên phải tôi đang tu tập với sự vững chắc và sức mạnh của núi. Tôi hấp thu sức mạnh của anh ta, thậm chí hoà điệu vào hơi thở của anh ta. Được rồi. Năng lượng và sức mạnh tăng lên. Bỗng nhiên người quan sát ghi nhận : núi bạc...vách sắt! Núi bạc trơn trượt như băng; tường sắt có cái công nặng nề được cài then chôn chặt. Tôi xô mình đẩy nó lăn nữa, rồi lăn nữa. Tôi dán mình vào nó KHÔNG ... KHÔNG... KHÔNG ... Và nó cũng biến mất và chẳng trở lại .*

*Tôi không biết làm gì. Tôi đang ở ngõ cụt, trong một cái hộp, không, căn phòng không cửa đi lẫn cửa sổ. Tôi phải phá ra, nhưng cách nào, cách nào , cách nào. Đâm thẳng vào bức tường, cào cào. Tuyệt vọng, tuyệt vọng, tôi phải thử bất kỳ thứ gì, làm bất cứ cách gì. Sôi nổi, tôi ôn lại toàn bộ hướng dẫn tôi đã nghe và đọc. Tôi sẽ như đứa trẻ, ngốc nghếch. Tôi phải tin? Tôi sẽ tin? Tôi thật tin. Họ nói tôi là KHÔNG? Vậy tôi là KHÔNG. Nếu tôi là KHÔNG, tôi biết KHÔNG. Do vậy tôi thật biết KHÔNG. Tôi là KHÔNG, tôi biết KHÔNG. Tôi không là gì ngoài KHÔNG. Tôi là đứa trẻ ngốc*

nghech, là KHÔNG, và thấy KHÔNG ở mọi nơi... và tiếp tục và tiếp tục và tiếp tục. Nỗi tuyệt vọng của tôi đến rồi đi như những đợt sóng. Không có cảm giác nào của bất kỳ giải pháp nào đang đi đến. Chỉ có đấu tranh, đấu tranh vì chính sự cấp thiết. Tôi phải xuyên phá, và dù tôi không mong mỗi xuyên phá, hay nghĩ tới cái gì giống như xuyên phá. Các nỗ lực của tôi vẫn còn khó hiểu, với sự tản mạn ... Trên giường, tôi đấu tranh để lười KHÔNG vào giấc ngủ. Người muốn ngủ ư? Tốt thôi, cứ việc ... Nhưng chỉ khi KHÔNG đi kèm với người. Không chắc điều này có thành công như mong ước hay không. Nhưng nó xuất hiện con đường trông trái cho KHÔNG xâm nhập vào tâm với các chùng mực sâu hơn. Bây giờ, trong và ngoài thiền đường, các tản mạn ngày càng ít dần. Tôi không còn phải đấu tranh với chúng nữa. KHÔNG sẵn sàng quay lại; nó luôn ở đó, ngay dưới vầng bản bề mặt.

*Ngày thứ sáu và bảy. Cái bụng người cười. Lấy một cái thau to để lau rửa người, tôi phải đang đứng một cách kỳ quặc, vì cái bụng buồn cười kỳ lạ đang nhìn lên tôi bằng một con mắt của nó. Dường như nó lớn gấp hai lần như tôi đã nhớ và có một nhân cách kỳ quặc đầy đủ riêng nó. Chúng tôi chào nhau và ngã lăn ra cười. Vậy mà tôi tưởng nó là "của tôi". Ngạo mạn làm sao, lố bịch làm sao! Cái mà tôi tưởng là tôi là một bó thực thể buồn cười. Sau công việc sáng thứ Sáu tôi đang nằm trên giường nghỉ ngơi, khi chính lão sư đang đứng ở đó trong hình dạng cái còi hơi nước bằng đồng to lớn, áp lực bên trong đang tăng, tăng. Van mở--đó là miệng của ông--hơi nước phun lên và*

**KHÔNG!**

Phát ra phía trước tiếng còi làm rung chuyển thế giới. Rồi tôi là lão sư và tiếng còi đang phát ra từ tôi, là tôi, là mọi người, mọi sự! Rào chằng bắt đầu sụp đổ; tâm đang làm việc cuông nhiệt; những tiếng nói bí mật trở nên rõ ràng. Dĩ nhiên, dĩ nhiên! Diệu kỳ biết bao, *đúng* lúc biết mấy... Một hạnh phúc chất ngất xâm đang xâm chiếm tôi. Hồ nghi còn lại--chẳng phải hiểu biết này vẫn còn quá duy lý hay sao? Nhưng hồ nghi chẳng còn đập đập ngăn cản hạnh phúc lẫn cảm xúc biết ơn, bắt đầu chảy mạnh đến nỗi gần như quá mức chịu đựng. Ngày đó và kế tiếp, ngày cuối của khóa nhiếp tâm, trải qua trong sự sững sốt của hạnh phúc, vui thú trong mỗi khoảnh khắc tới. Nhảy nhót trong hàng thiền *hành*, rồi khóc vì nghĩ là tới nợ nhiều biết bao nhiều với lão sư, *Tăng đoàn*, chư Tổ, lực lượng nhân từ huyền bí chuyển dời mạng sống chúng ta.



Có lẽ tác động xúc cảm mạnh mẽ của kinh nghiệm này, chỉ nông cạn và cục bộ, do chính sự vô vọng của hoàn cảnh tôi trước khi nó xảy ra: gần như hoàn toàn không có niềm tin, khô như cục xương, cần cỗi, âm u, chết cứng, bị nhốt vào chứng tật hoài nghi, không thể nào phá thoát. Và luôn luôn khao khát--kẻ đói nhất trong những hồ ma đói.

Niềm hạnh phúc diệu kỳ như thế làm bạn hiểu ra( trong rất nhiều điều khác) sự bất hạnh thật sự của bạn như thế nào trước đây trải qua. Không phải trong các tình huống của cuộc đời, nhưng trong chính bạn, cái ngã khôn khổ bòn chòn, không thỏa mãn vĩnh viễn. Vui thú này là vui thú của sự trút bỏ các gánh nặng, các gánh nặng mà bạn chẳng từng biết có nó--nó đã xâm nhập vào bạn quá sâu--lôi anh xuống, nghiền nát anh, làm anh nặng như chì, quay chậm chậm như quay rì mặt đường lạnh lẽo đầy đặc.

Bây giờ, lần đầu tiên tôi cảm nghiệm niềm vui đến, với tràn ngập cảm giác của lòng tin. Lòng tin của tôi giới hạn ở lượng tối thiểu, thấp nhất: *Ngộ hiện hữu*. Nghi lễ ở Trung tâm đã làm tôi bối rối. Tôi bị bối rối và khó chịu khi ai đó nói về lòng tin, ngay cả lão sư, và sẽ hướng ý nghĩ của tôi sang về nơi khác. "Đừng quan tâm nó," tôi tự nhủ. Giờ đây, với bước nhảy vọt vĩ đại, niềm tin trải ra xa và rộng. Nó chẳng có tí vẻ gì là niềm tin mà là cái biết rõ ràng nhất, chắc chắn nhất. Những hoạt động vô tâm của nghiệp (dĩ nhiên tôi chẳng bao giờ chấp nhận), cái khéo léo khó hiểu, dị thường của cung cách và mọi vật tự phát triển, cái mối quan hệ đan xen, cả thầy trở nên rõ ràng làm tôi choáng ngợp, vì kinh ngạc và biết ơn.

Những dòng thơ viết bởi Cơ đốc giáo thần bí hiện ra trong đầu tôi:

Tất cả rồi sẽ tốt đẹp

Và tất cả rồi sẽ tốt đẹp

Và tất cả mọi điều

Rồi sẽ tốt đẹp...

Vâng! Tôi nghĩ. Và không chỉ tất cả rồi sẽ tốt đẹp, mà tất cả tốt *ngay bây giờ!* Và luôn luôn đã tốt đẹp rồi, chỉ có tôi quá mù quáng để không nhận ra nó. Sự phối hợp khó tin của các tình huống may mắn đã dẫn tôi đến khoảnh khắc này, kể cả những thứ mà tôi đã xem là vận rủi đen tối nhất: lưng đau, sự cản trở của nghiệp văn, các sức mạnh của buồn chán, khó khăn gia đình, sự chậm trễ được chấp nhận là hội viên của Trung tâm, những lá thư bị mất,

đầu gối sưng vù không chịu co lại, di chuyển khỏi Mêhico quá xa --tất cả tạo nên mô hình thân thương, và rồi ren dần tôi tới Thiên, đến khoảnh khắc này, ngăn cản hành động sốc nổi thiếu suy nghĩ mà tâm thân ở tuổi trung niên này chẳng thể chống đỡ nổi, dạy tôi kiên nhẫn, cung cấp những thất vọng và hỗ trợ ở một tốc độ tôi có thể hấp thu, đưa tôi chính xác vào con đường đúng, đối với tôi. Và tôi biết rằng cũng những kỳ diệu như vậy đang mở ra đối với mọi người.

Lối suy nghĩ này có lẽ không lạ gì đối với nhiều người đồng tu, đối với tôi đó là sự quay ngược 180 độ, nó là một cuộc cách mạng cũng như một sự thiên khai. Bây giờ, nếu những cản trở của người viết vẫn tồn tại với tôi--Tốt! Tôi tin nó, kính trọng nó, thậm chí sùng kính nó, vui trong nó. Một trí huệ nhân từ đang làm việc ở đây, tôi không thể hi vọng đo đạc. Kinh ngạc! Kinh ngạc!

Đang khi khóa nhiếp tâm tiến dần đến kết thúc, dường như có một lỗ hồng trên đỉnh đầu và một lỗ hồng khác ở ngực, như thứ hổ bom còn lại. Như khối u to lớn--khối u ngã--đã bị loại bỏ thành công, để lại tôi, lần đầu tiên trong đời, *tự do*. Tự do! Tiếng rên rĩ "KHÔNG" ở mọi người vào đêm thứ Sáu, tôi trở nên biết rằng cái đau khổ của lòng ham muốn đã đi xa hoàn toàn. Tôi còn thiếu cái gì?

Kinh nghiệm riêng tư của tôi là hạn hẹp và nông cạn. Kẻ bạo chúa, tôi hồ nghi, không bị đánh bại một lần vĩnh viễn. Tôi cảm thấy bị lèn chặt, bị nghiền rủa, bị xô nghiêng--nhưng vô ngã hoàn toàn. Hiểu biết này--Vâng , nó là cái vốn có. Bất kỳ nó là cái gì, nó đem theo nỗi vui thuần khiết, sự hoàn thành vĩ đại nhất của đời tôi.

Năm năm đau khổ

Châm dứt trong tiếng hát

Cúi lạy thầy

Christine

---o0o---

## 2. “ TÔI BƯỚC MỘT BƯỚC VÀ VỮ TRỤ LỘN NGƯỢC RA ”

Lão sư mền, giờ đây đã một tuần kể từ khoá nhiếp tâm tháng Mười, công việc nghề nghiệp và gia đình thường ngày đã quay trở lại. Tuy vậy, khoá nhiếp tâm ấy đã thay đổi cả thế giới! Khi thầy nói ở buổi nhiếp tâm đang kết thúc, nó là một khoá nhiếp tâm mạnh mẽ khác thường. Con người ở Wisconsin đây nói là họ đã theo dõi khoá nhiếp tâm, thậm chí trong suốt ngay giữa các hoạt động mỗi ngày; một phụ nữ trẻ nói rằng chị thấy mình đã *phải* thức dậy trong đêm để tạ thiên và thời khắc trôi qua hồn nhiên.

Với tôi, nửa đầu của khoá nhiếp tâm cực kỳ khó khăn. Ôi, tâm trạng của tôi lúc ấy. Dường như khi ấy tôi phải trải qua nửa thời gian trong cơn tuyệt vọng hoàn toàn, sự chạm mặt tôi chưa từng gặp trước đây, sự thật là, trong xúc cảm sâu kín nhất, chính ta không làm chủ cái gì, không kiểm soát cái gì. Không ngay cả tâm và thân của chính chúng ta. Nửa thời gian còn lại trải qua trong dè bủ Thiên:" ta chẳng bao giờ quen sợ cái chết," Tôi tự nhủ," bình thường, ta chẳng bao giờ có cảm giác vấp vạng như thế này, khi đối mặt với thế giới không vô thường. Ta có thiên để mang ơn vì tất cả đau khổ chết tiệt này! Được, khi cái này qua đi, ta sẽ về với gia đình, và sống một cuộc sống *bình thường*, như người *bình thường* không hành thiên!"

Bên dưới mọi nuông chiều này, định lực đang xây dựng, và qua mọi trạng thái tâm tiêu cực, tôi có thể tra vấn thường xuyên. *Ai* sợ? *Ai* vô vọng? *Ai*, *Ai*, *Ai* đang trải qua mọi chuyện này? Rồi đêm cuối cùng tới, với mọi sự trợ giúp của các trưởng lớp, và đột nhiên, hai mươi phút trước buổi độc tham cuối cùng, Tôi biết! Dường như tôi bước một bước và toàn bộ vũ trụ lộn ngược ra.

Tôi đã phải, vắn vẹo theo đúng nghĩa đen, trên ghế đợi độc tham. Tôi không chờ đợi để được tham vấn, nhưng để diễn tả cái kinh ngạc hoàn toàn của tôi, cái trạng thái sững sốt vui sướng này. Cái vẻ kỳ lạ sững sốt đó đã tràn ngập cảm xúc khi ấy. Bây giờ tôi hiểu tại sao, và đúng là điểm này cần tập trung vào. Tôi nhận ra, bây giờ, qua tất cả năm tháng tu tập luôn luôn tồn tại, ngay cả trong những lúc niềm tin có vẻ sâu sắc nhất, một loại hoài nghi còn sót lại về khả năng của *tự giải thoát* thực sự. Sâu lắng ở đó luôn có cảm giác " cuộc sống đang nắm lấy anh," và nếu cuộc sống không..., tốt, cái chết sẽ đón. *Thật sự* không có lối ra. Thậm chí, có những khi tôi cố thuyết phục bằng lý trí là có một lối ra; nhưng không, cái *kinh nghiệm* rằng có, lối ra này nhỏ hơn cả cái nặng (crutch) có thể, và đã, ngã nhào *lần nữa và lần nữa*. Vui

thú biết bao để nếm trải, để kinh nghiệm thật sự, cái tự do tuyệt diệu này. Thêm nhiều "không gian" biết mấy trong vũ trụ rộng lớn này!

Có loạt hồ nghi khác hiện diện trong suốt những năm tháng vừa qua này. Tôi khởi sự hành Thiền sau một thời kỳ mất ảo tưởng thực sự về hoạt động xã hội và chính trị, và tôi hy vọng Thiền là con đường giúp tôi khuây khoả, ít nhất, con đường nhỏ, nỗi đau khổ tôi nhìn thấy trong thế giới. Nhưng qua những năm này, tôi thường phiền muộn bởi những ý tưởng rằng ngồi và nhìn chăm chăm vào bức tường, có vẻ khó là cách hợp lý để làm bất cứ gì cho bất cứ ai. Cùng lúc đó, dĩ nhiên, nhận thức lớn hơn là tọa thiền làm người ta nhạy cảm hơn, có khả năng hơn để chịu đựng được trong những con đường chật hẹp, có lẽ ít đau đớn hơn. Nhưng điều này dường như còn quá ít để đối mặt với thế giới tối tăm đau khổ như thế. Do vậy, hãy tưởng tượng nỗi kinh ngạc của tôi, cuối cùng, khi thoáng hiện quả thật không có trợ giúp nào vĩ đại mà chúng ta có thể ban tặng, hơn là đánh thức chân tánh của chúng ta, và hiến dâng chúng ta cho cái ngộ của chúng sanh. "Chúng sanh vô biên thế nguyện độ." Ôi, lời thề! Trước khi ngay cả có ý đồ nói ra lời thề như thế, chúng sanh hoàn toàn giải thoát rốt ráo và viên mãn.

Tuy thế, không có tất cả Phật và Bồ tát, không Tăng đoàn, không có thầy, lão sư, ông già tác động lăm mồm mép, bằng cách nào chúng tôi biết được điều này? Cảm ơn Thầy vì chính cuộc đời của tôi!

Cung kính đảnh lễ khắp mười phương.

Don

---o0o---

### **3. " AN VUI VÔ HẠN "**

Sau khoá nhiếp tâm tháng Mười (lạp bát), là khoá nhiếp tâm tháng Mười Hai kỷ niệm ngày Đức Phật thành đạo), ở khoá nhiếp tâm này, niềm hi vọng mới được nảy sinh. Hi vọng này, với niềm tin không đổi đã có trong tôi, cho tôi lòng xác tín rằng sự thành công sẽ là của tôi. Giữa tháng Mười và tháng Mười Hai, vợ tôi và tôi dành thời gian của mình để chuẩn bị cho khoá nhiếp tâm này. Chúng tôi ngồi thiền nhiều ngày mỗi tuần, dự buổi thọ giới tại Trung tâm thiền Toronto, và nhận pháp danh" mà chúng tôi rất khó đọc và viết". Khi khoá nhiếp tâm đến, cả hai chúng tôi đã chuẩn bị kỹ càng.

Hai ngày đầu diễn ra không có quá nhiều chuyện bất ngờ. Nề nếp bình thường diễn ra. Vào ngày thứ ba, lão sư thăm dò bằng vài câu hỏi thử nghiệm, và tôi nhận biết được tính tự phát của các câu đáp và sự hài lòng rõ ràng của thầy. Tôi hết sức lo, " Đây là khóa nhiếp tâm của tôi!" Quay lại thiền đường, tôi lao mình hoàn toàn vào công án.

Vào ngày kế tiếp sống trong cơn giận dữ không nguôi. Bị thôi dục bằng gậy, tiếng la của các trưởng lớp, sự thúc dục của lão sư, tôi cố dần thân sâu hơn vào công án, nhưng các niệm tưởng luôn luôn phản kháng lại. Cố gắng trong thời gian tu tập và cả trong giờ ăn để trụ tâm trong công án, tâm tôi tản mạn.

Niềm hi vọng đã được nuôi dưỡng qua hai tháng giữa hai kỳ nhiếp tâm trôi tuột đi. Những nghi ngờ cũ len vào: Tôi không bao giờ có thể làm được cái này; những người đã vượt qua công án đầu tiên ở trên bục, họ đều trẻ và có thể làm được. Hãy nhìn vào ông này,... ông ta đã tu tập chăm chỉ biết mấy, và ông ta không vượt qua công án của mình, ở đó có cơ hội nào cho tôi? Tình trạng tốt tâm bị giám sát. Nó là vô vọng, và với điều đó, thất vọng lớn lên.

Trong thời gian ngắn ngủi, tôi rời khỏi công án và tự biện: Cái lý do tôi cảm thấy vô vọng như thế là vì khao khát KHÔNG quá nhiều. Nếu không có đòi hỏi to lớn như thế đối với KHÔNG, sẽ không có sự thôi chí hay thất vọng này. Thực ra, khi ấy, thất vọng là đồng minh của tôi, cách thức và sự biểu lộ đòi hỏi của tôi. Sự thất vọng này thật sự là tiếng nói của chân tánh tôi! Mọi điều này diễn ra trong tâm như tia chớp. Nhưng trong lúc thấy được điều này, tim tôi trải ra, và ham muốn chất ngất, KHÔNG chiếm hữu tôi. Tôi khao khát KHÔNG nhiều đến nỗi thân không đủ sức chứa. Và tôi mượn, đúng như thế, cái thân của tất cả những người tham gia nhiếp tâm, của trưởng lớp, của lão sư. Tôi khao khát nỗi khao khát của họ. Và họ khát khao cái của tôi. Tôi trở thành khoá nhiếp tâm. Khi ai đó thét lên, họ thét lên nỗi đau của tôi. Khi người khác chạy xô tới độ tham, họ tuyên bố sự cuồng nhiệt của tôi. Khi người trưởng lớp sử dụng cây gậy, và thở hào hển vì cố sức, họ thở KHÔNG cho tôi. Các nỗ lực của lão sư là nỗ lực của tôi. Gánh trách nhiệm khủng khiếp trở thành của tôi. Tôi không thể để khoá nhiếp tâm thất bại. Lực của toàn khoá nhiếp tâm dường như đang tập trung ở đan điền của tôi. Vai, ngực, tay, bụng đều thư giãn nhưng ở đó lực rất tập trung mạnh mẽ đang vận hành.

Cuộc đấu tranh diễn ra trên phạm vi không lồ. Các thời kỳ vô niệm tới, nhưng sự bồn chồn quá nhiều để đón chúng. Đúng như người ta đang thử

phá xuyên qua một bức tường. Vào ngày thứ năm, tôi dậy lúc hai giờ sáng và ngồi tới bốn giờ không động đậy, hoàn toàn chú tâm vào KHÔNG, cái đau ở hai chân gia tăng, và tuy vậy, được chuyển dễ dàng vào tra vấn KHÔNG. Tôi đổ xô tới độc tham trở về với hoang mang. Lão sư đã tham vấn tôi, giúp đỡ tôi, nhưng khi trở về, hồ nghi về thầy nổi lên." Ông ta sắp công nhận một cách quá dễ dàng, ông ta không ngộ sâu và chẳng muốn bất kỳ ai khác được vậy." Trường lớp đánh đập ta, làm tổn thương,"Toàn bộ công việc này của Thiên là trò đánh lừa! Lão sư Đại vân đã thừa nhận mọi việc ông làm là bán nước lấy từ sông."Chả có gì trong đó! "Tôi vật vã với cảm xúc đắm chìm của người cô đơn, bị từ bỏ hoàn toàn

Lời bình của lão sư sáng hôm đó làm sáng tỏ các hoài nghi của tôi hoàn toàn. Lão sư nói về trí thức ( intellect), về gã đầy tớ chưa chi đã tự xưng là thầy ra sao. Tôi bắt đầu khóc. Thầy dường như đang nói cho riêng mình tôi, đang thấy, đang thấy, đang thấy sâu trong chiều sâu của tôi. Tôi không nhớ điều thầy nói, nhưng rất đau đớn. Chắc chắn là kinh nghiệm này đã dọn đường cho cái điều sắp đến.

Tại buổi độc tham tôi qua, lão sư sắp sửa lập lại cho tôi lời cảnh báo thường lệ về sự quan trọng của ngày vừa qua và đòi hỏi nỗ lực to lớn. Tôi ngắt lời thầy và nói sôi nổi," Vâng, tôi biết, tôi hứa với thầy tôi sẽ, tôi sẽ thực hiện!" Và khi rời phòng độc tham, tôi quay lại nói," Tôi sẽ." Tôi đã quyết tâm với tôi ngồi trọn đêm và đắm mình một cách hồn nhiên vào KHÔNG.

Sau khi chuông kết thúc rung và lễ bệ mạc tối ấy cử hành, tôi trở lại toạ thiền ở thiền đường, nhưng bắt gặp sự chú tâm của tôi bị phân tán. Tôi ngồi khoảng hai mươi phút và động đậy liên tục. Vào giữa đêm tôi cảm thấy có lẽ tốt nhất là đi ngủ. Nhưng nhớ lại lời thề với lão sư và chính mình, tôi không thể làm vậy. Mặc dù, dường như ngồi như thế này không ích gì và không hiệu quả, tôi vẫn tiếp tục đấu tranh. Cuối cùng, lúc 2 giờ 30 phút sáng, tôi bỏ cuộc, vô cùng xấu hổ, đi ngủ.

Kỳ lạ là, sáng hôm sau, khi chuông báo thức vang lên, tôi chui ra khỏi túi ngủ với cảm giác chắc chắn mát mẽ lạ thường. Ngồi trên chiếu thiền, tôi thấy cái chỗ ngồi đã được kiếm tìm một cách sột sắng tối qua trở nên thanh thản vô cùng. Cuối cùng, nắm được KHÔNG. Tôi quyết định không đi tới buổi độc tham, thay vào đó, tiếp tục công việc toạ thiền.

Một trường lớp vỗ vào vai tôi thì ào ào" Hãy đi độc tham." Tôi miễn cưỡng đi với cảm giác phiền muộn vì bị cản trở buổi ngồi tốt như thế.

Nhưng, ngồi trước lão sư, tôi bắt gặp những câu trả lời hiện ra mà không sẵn có trước đó. Buổi độc tham thành công to lớn và gieo vào tôi quyết tâm làm việc chăm chỉ hơn. Tôi đã bám chặt vào tu tập và đang hành trì một cách tinh tấn. Nhưng ở buổi độc tham vừa qua, lão sư, khi tham vấn, chỉ cho thấy là các câu trả lời của tôi còn quá duy lý, và không có tiến bộ về những gì đã được truyền vào buổi sáng. Quay về thiền đường, tôi hoàn toàn mất can đảm, và cảm thấy tôi phải đầu hàng. Tôi hết năng lượng, và dường như, không còn ý chí. Người đàn ông trẻ bên phải tôi, tuy nhiên, đang ngồi thẳng lưng và rõ ràng đang tu tập cực kỳ chuyên tâm. Tôi nghĩ, "Anh ta không bỏ cuộc, vậy tại sao ta từ bỏ?" và bằng tất cả cố gắng của ý chí, tôi tập trung tìm kiếm KHÔNG ở đan điền; cột sống tự nó làm thẳng và giữ thẳng đến cuối buổi nhiếp tâm.

Thức vào lúc hai giờ sáng ngày kế tiếp, sự chú ý của tôi quay vào trạng thái nội tâm. Cái quay hướng nội này nói lên có cái ngăn trở, cái căng thẳng, phát sinh từ thiếu lòng tin, và một quyết tâm được thực hiện để có niềm tin hơn ở những khoá nhiếp tâm tới. Rồi nó được quyết định để diễn tả niềm tin này ngay bằng cách cho phép ngăn trở được mở ra. Sự mở này được kèm theo một cảm giác suy sụp và sợ hãi.

Một lần lão sư khuyến khích người tham dự nhiếp tâm bằng cách nói là họ không thể rời khỏi vũ trụ, nhớ lại điều đó tạo cho tôi can đảm cần thiết cho sự khai phóng tiếp tục. Cảm giác sụp đổ tiếp tục và được nhấn mạnh bởi tìm kiếm một nỗi sợ xa xưa. Một nhận thức đến với sự giải phóng, đó là sự tự do chịu đựng, chứ không phải thoát đau khổ và nội kiến này tăng tốc tiến trình (từ "tiến trình" được dừng ở đây, vì mong muốn một cái gì tốt hơn, dù từ này tạo ra hình bóng cái đang xảy ra; những gì đang xảy ra đều là một "sự nhận biết". Cảm giác đang hấp hối, nảy sinh với sự chết.)

Tôi tự nhủ, "Tôi đang hấp hối và nếu đúng như vậy thì để tôi quan sát cái gì sẽ xảy ra." Nỗi sợ và bối rối gia tăng cho đến khi nhận ra là tim tôi đang đập, và nhận thức loé lên rằng nếu tim đang đập thì tiến trình không phải là của sự hấp hối. Rồi tôi tự nhận ra mình trong một không gian bao la trống trải, như được thắp sáng bởi ánh trăng, với cảm giác đúng như đang ở nhà. Tôi nhận ra hoàn toàn chắc chắn tuy không quan tâm lắm về ý niệm, tôi không thể nào chết.

Tuy nhiên một nỗi lo sợ mới phát sinh, đó là nếu tôi không thể chết thì tôi chịu đựng một hình thức mất ngũ vũ trụ. Cùng với nó là mối bận tâm. "Thế thì tất cả đều tồn tại, chỉ có vậy phải không?" và câu trả lời đến, "Không, có

đi, nói, ăn ngủ." Và nhìn thấy câu " Khi đói tôi ăn và khi mệt tôi ngủ" của Triệu Châu, có một thực tế mới. ( Người bình thường nhìn vào việc ngủ nghỉ và ăn uống của đời mình và hỏi, " Tất cả chỉ có thể thôi ư?" , " Không, có một 'cuộc sống cao hơn' , một cuộc sống bên ngoài thế giới này." Tôi hỏi " Tất cả chỉ có thể thôi ư?", và câu trả lời " Không, có một cuộc sống của sự tồn tại bình thường.") Nội tâm tâm rời khỏi tôi, và tôi còn lại đơn độc trong không gian trống rỗng bao la.

Không có cách nào mà trong đó điều kiện có thể được mô tả khác hơn là "tự nhiên". Nó không phải một " kinh nghiệm". Không có gì bên ngoài "tạo ra" kinh nghiệm, cũng không có gì bên trong, chỉ là cái toàn thể viên dung. Không có cảm giác cần thiết kiểm soát điều gì, cũng không có cảm giác theo cách nào đó bị mất tự chủ. Giải thoát hoàn toàn nhưng tự nhiên.

Tiến trình chậm chạp đi dần đến kết thúc trông giống như sắp đi ngủ, nhưng trở thành sắp thức dậy. Đồng hồ gõ bốn giờ sáng. Toàn bộ tiến trình kéo dài hai giờ.

Vợ tôi thức dậy lúc 4:30 sáng, tôi mô tả chi tiết với cô ấy những gì đã xảy ra. Một " thực tại" của trần gian đang sẵn sàng thay thế thực tại tiến trình, những hoài nghi đang nảy sinh về thực tế, tôi có đang mơ hay không. Tôi và bạn tôi bàn cãi rất lâu về vấn đề chúng tôi phải làm gì.

Tôi cảm thấy mối quan tâm gia tăng về những điều đã xảy ra đơn giản chỉ là một giấc mơ hay ma cảnh. Không có cảm giác về nội kiến hay hiểu biết thêm về công án KHÔNG. Một cảm giác lo sợ phải phô bày kinh nghiệm khác với lão sư, người chắc chắn đã trải qua dòn dập hàng ngàn kinh nghiệm như vậy. Có một sự cảm dỗ dai dẳng đang khuyến khích "Hãy bỏ nó đi, về nhà thôi." Tuy nhiên câu hỏi còn lại là: " Nó là gì? " và nằm sẵn trong đan điền của tôi là trực giác. Vợ tôi thúc tôi ở lại để gặp lão sư.

Lúc bảy giờ sáng. Tôi đến gõ cửa phòng ông. Ông hỏi lớn, "Ai đó?" tôi đáp và nói tên mình. Tôi cảm thấy ơn ớn. Ông mở cửa, sự tiếp đón từ bi làm mất đi những luống cuống của tôi.

Cảm thấy hơi ngốc nghếch, tôi ngồi xuống, và lắp bắp kể lại rằng tôi có trải qua một loại kinh nghiệm và cần được lão sư chứng nhận. Sau khi tôi đưa ra nét chính, ông chậm chạp thăm dò và hỏi kỹ càng cho đến khi câu chuyện trên được thuật lại đầy đủ. Quả thật, lão sư tỏ ra rất quan tâm và ông từ chối ý kiến tôi khi tôi bảo có lẽ đó là ma cảnh.



Ông hỏi tôi một số câu hỏi về công án KHÔNG. Tôi suy nghĩ về câu hỏi đầu tiên mà đưa ra và cảm thấy nó vô nghĩa. Ông thử lần nữa và hỏi câu khác. Một lần nữa câu trả lời duy nhất tôi đưa ra dựa vào lý trí. Ông thử lần thứ ba và tôi thấy sự bồn chồn khuấy động nơi tôi. Tôi đứng dậy và lùi ra xa. Câu hỏi bỗng nhiên thọc sâu và một sự bùng nổ, một ngọn núi lửa tuông trào, lao vút lên từ đan điền. Tôi la, " Đây là KHÔNG! KHÔNG! KHÔNG!" Tôi hét lên và cười to " KHÔNG thân yêu! Trời ơi, đây là KHÔNG! Đây là KHÔNG! KHÔNG! KHÔNG!" Con kịch phát cuối cùng tự xảy ra, và thầy tôi, nhìn tôi với vẻ từ bi, nói, " Đúng, anh đã nhìn thấy KHÔNG, nhưng bây giờ anh phải giữ nó. Anh phải mở rộng và làm sâu những gì anh vừa có chỉ là cái bóng mờ." Tiếp theo, lão sư chỉ ra những gì tôi cần luyện trong tương lai.

---o0o---

### ***CHÚ THÍCH***

Tám hay chín giờ sau khi rời lão sư, tôi về đến nhà. Đêm đó trôi qua không ngủ được. An bình, hoan lạc vô hạn. Tôi kiệt sức nhưng không thể ngủ. Niềm vui của tôi quá lớn.

Suốt những ngày còn lại trong tuần và nhiều ngày sau đó tôi có dai dẳng cảm giác không bị ngăn trở, như đi trên chính đôi chân của mình, thấy bằng chính mắt của mình. Ngoại trừ thời gian biết ơn sâu sắc hướng về lão sư và các bạn đồng khoá, và vợ tôi. Tất cả đều tự nhiên dễ dàng. Niềm vui rời bỏ, yên bình rời bỏ, chỉ để lại cảm giác cởi mở tự nhiên.

Cái nổ thực sự đã xảy ra, nhưng mãnh vụn còn lại. Thói quen cũ của tâm tính, phản ứng--chúng vẫn còn đó. Nhưng chúng mất vòng kèm tỏa. Những kẻ thù cũ trở dậy, vỡ vụn và trở thành bụi, và tên bạo chúa đó, lão vua già yếu đuối bị đôn gục, lão không cần được cho ăn nữa. Giống như một mụn bóng được chọc ra--vẫn hơi đau nhưng quá dễ chịu.

Việc ngời thiên của tôi cũng thay đổi--nó trở nên sâu và tron tru hơn, nó không còn là điều gì tách biệt.

Có lẽ những giải thích trước đây sẽ có giá trị hơn nếu nó bao gồm những chi tiết thuộc về cuộc sống nhân tôi. Người ta thường tự hỏi rằng có thể hoà nhập việc hành thiền vào cuộc sống trần thế hay không. Bản thân tôi không xem là một trường hợp ngoại lệ. Thật đáng khích lệ nếu một người có cuộc

sống gia đình bận rộn, có việc làm toàn thời gian mà vẫn có thể hành thiền một cách tinh tấn

Hôn nhân của tôi là một thành công lớn và nó đã tạo ra ba đứa con ngoan.

Tôi làm ở phòng Quản lý Nhân Sự của một công ty lớn, và có thể nói tôi thành công đều đều, có lẽ sắp được thăng chức Phó Chủ Tịch trong một thời gian không xa nữa.

Tôi bắt đầu hành thiền thực sự vào năm 1966 khi tôi dự một buổi tọa thiền suốt ngày tại Canada do lão sư Bạch vân hướng dẫn. Trước đó, đời sống tinh thần của tôi rất chao đảo, đi từ lúng túng này sang lúng túng khác, không lối thoát. Tình trạng kéo dài đến năm 1964, kiệt sức và u buồn, tôi bắt đầu tự ngồi thiền.

Chỉ sau khi đến với lão sư Bạch vân, tôi mới tìm hiểu sâu hơn về thiền. Thất không thể hình dung được niềm vui sướng biết bao của tôi không khi nghe tin có một khóa nhiếp tâm ở Rochester. Nơi đó có một thiền sư người Mỹ, Phillip Kapleau, hướng dẫn. Nhưng niềm vui đó cũng mang lại một cảm giác lấn áp trong tôi, nó đánh thức nỗi sợ chết, ám ảnh tôi gần như suốt hai năm trời. Tôi bị bão hoà bởi lo âu và xơ cứng tâm lý. Tôi sợ bị đơn độc. Có một lần tôi tin chắc rằng mình sắp chết vì vậy tôi ngừng xe và bước ra ngoài với mong muốn có người chứng kiến cái chết của mình. Khi bước ra khỏi xe, cú sốc của không khí lạnh làm tôi hoàn hồn trở lại.

Bác sĩ cho tôi dùng thuốc an thần. Nhưng tôi biết nếu tuân theo lời khuyên của bác sĩ thì có khả năng phải chấm dứt tọa thiền. Dù sao, trong tôi vẫn có niềm tin rằng tọa thiền đúng lúc, tự nó trở thành cách chữa trị. Lúc này, thầy tôi, lão sư Kapleau, sách tấn tôi liên tục và dạy rõ ràng, thật ra, có cái sợ như vậy là một dịp may dẫn ta đi sâu hơn vào con đường tu luyện, quả là nó biến thành động lực. Sức mạnh quyền lực của lo âu phát sinh năng lượng lớn, và ngồi thiền trong thời gian này sẽ sâu hơn.

Công việc của tôi cũng có ích, mặc dù có một sự cảm dỗ liên tục bằng cách nào đó nên rút ra khỏi môi trường làm việc mà tôi đang trông cậy vào; chính những vấn đề tầm thường, vụn vặt, những tranh chấp và bất đồng lại là những thúc dục tôi tiếp bước trên con đường tu tập. Chịu đựng bề bầy đau khổ, cố gắng đưa vào những ý tưởng mới là những chất mài mòn cái ngã một cách mạnh mẽ. Dù cuộc đấu tranh đang dồn nén, trong sâu kín sự điều hòa giữa tu tập và cuộc sống đời thường có phần phát triển. Cùng lúc đó, tôi có được một sinh khí và năng lượng khiến tôi thực hiện trót lọt nhiều

chương trình lớn, mà có lẽ sẽ không làm được nếu không có nguồn lực tích lũy được từ việc tu thiền.

Cho đến lúc này, vợ tôi và tôi tu thiền được tám năm, mỗi sáng từ năm giờ đến bảy giờ hai mươi và mỗi tối một giờ. Mỗi tháng một lần chúng tôi có một hay hai ngày tọa thiền suốt 24 giờ liền, thường là vào những ngày cuối tuần. Chúng tôi cũng thấy rất có ích khi đọc những loại sách gây cảm hứng tu tập, vì thế, trong thực tế chúng tôi dành nhiều thời gian cho Phật giáo.

Trong một mùa hè nóng nực, tôi bị mất ngủ và kèm theo căng thẳng hành hạ, sự quấy rầy kéo dài suốt tám tháng. Thầy tôi tiếp tục thúc tôi tọa thiền. "Hãy làm việc cho đến cùng kiệt nếu anh thấy phải như thế, nhưng đừng từ bỏ việc ngồi thiền."

Chẳng bao lâu sau, chúng tôi từ bỏ việc ăn thịt. Điều này tạo ra một khó khăn mới cho tôi ở cơ quan, nó làm cho tôi có vẻ khó khăn, và hơi dờ dại, nhưng rồi bạn bè tôi chấp nhận "sự kỳ quặc" này. Tuy nhiên, điều tệ hơn là không uống rượu. Trong giới kinh doanh, hề có dịp là rượu được khui và chuyên tay nhau. Đôi khi tôi chỉ dùng bia gừng nguyên chất, và khi một ai đó nài ép tôi uống, tôi bảo tôi từng là một bọm nhậu nhưng đã được cải tạo. Thường thường tôi tránh các cuộc ăn nhậu.

Mặc dù có những khó khăn như thế, cái cảm giác về một người có hoàn cảnh công việc đã phát triển, và chính thách thức mà cuộc sống bị đặt ra bởi thiền đã tạo nên, đã là công cụ cung cấp năng lượng cần thiết để vượt qua những vấn đề nảy sinh từ những thách thức đó.

Cảm giác chung trong tôi bây giờ là trở thành một thành viên có đặc quyền về những công trình sáng tạo vĩ đại. "Tôi" thường là một người tham gia miễn cưỡng trong công việc vĩ đại này. Cái để đánh giá sự miễn cưỡng "của tôi" là biết ơn tôi. Bây giờ đây, tôi danh hướng về lão sư, biết ơn thầy vì thầy đã đặt ra những luật lệ nghiêm khắc và tỏ lòng kính trọng với ai tuân theo kỷ luật này. Bài này được viết ra để diễn tả lòng biết ơn này, nhưng với cảm giác về sự vụng về và chán ngắt của ngôn từ. Nói khác đi, một cái chấp tay thanh tịnh là một niềm khuây khoả.

Với lòng biết ơn sâu sắc

Roger

#### 4. "THẬT BIẾT ƠN KHI ĐƯỢC LÀM NGƯỜI."

Thầy kính mến, thật không thể tin được! *Chỉ* thức dậy vào một buổi sáng-- thật vui biết bao! Thay vì thức dậy với điều lo âu, căng thẳng, đói khát, đơn độc, đau khổ và cô lập sẵn có từ khi tôi còn nhớ, thì thức dậy chỉ với KHÔNG đồng nhất này, chỉ KHÔNG này, chỉ KHÔNG này. Ở ngay cái niệm tưởng về KHÔNG, lòng biết ơn nảy sinh, biết ơn như vậy--vì tu tập, vì thầy, vì tất cả đau đớn, thất vọng, những điều dường như tiêu cực xảy ra với tôi. Văn thơ ấy thật chính xác biết dường nào khi nói rằng muốn thưởng thức hoa mạn của mùa Xuân, cần phải trải qua cái giá lạnh của mùa Đông. Người ta có cảm giác như vừa thoát ra khỏi ngục tù--đầu tiên KHÔNG tóm lấy anh và chỉ ra cho anh thấy bị cầm tù cơ cực như thế nào, và rồi thả anh ra!

Đối với tôi, thật khó mà tin rằng sự căng thẳng của thân tâm lại xảy ra trước khoá nhiếp tâm tháng Mười. Suốt sáu tháng trước, hầu như tôi không ăn gì--tôi mất hơn chục ký. Tôi *khốn khổ* mà không có lý do rõ ràng khi cuộc sống bình thường đang hài hoà hơn trước. Dường như KHÔNG đang ăn hết tôi, và đôi khi, đúng là tôi ghét tọa thiền. Sự chống cự này quá mạnh đến nỗi tôi phải buộc mình vào chiếu thiền để không chạy khỏi thiền đường. Đồng thời sự kháng cự làm tôi khốn khổ, nó mạnh đến nỗi làm tôi muốn tọa thiền nhiều hơn để vượt qua nó. Một tuần trước khi khoá nhiếp tâm bắt đầu, tôi bệnh nặng và đầy chướng ngại nên dường như không thể đi đứng thoải mái. Tuy nhiên chỉ một khoảnh khắc trong sáng, một ý tưởng loé lên trong đầu tôi: Chính vì mi cương quyết vượt qua nên đây là một cơ hội hi hữu dành cho mi đó.

Ngay khi khoá nhiếp tâm bắt đầu, dù vậy, quyết tâm vẫn còn đó, nó vượt lên mọi thứ, chà xát, nghiền nát tất cả trạng thái tâm-thân, những thứ mà trước đây gây chướng ngại cho tôi. Bây giờ tôi hiểu ra rằng từng nỗi sợ, từng nỗi đau, từng mối nghi ngờ đều là giác tánh --một khi người ta cương quyết không lùi bước trước những chướng ngại, chúng trở thành những cái hích mạnh mẽ, đẩy người ta vọt tới phía trước để vượt qua chúng.

Buổi độc tham đầu tiên thật là quan trọng. Nhưng khi ấy tôi không quan tâm đến chuyện thầy nghĩ sao về tôi--con người nhỏ bé này. Nó là một bản tuyên ngôn độc lập cần phải được thực hiện trước khi tôi có thể làm gì cho chính mình cái điều phải làm. Sau đó--chỉ KHÔNG, và KHÔNG, và KHÔNG. Tôi nhớ quá ít về tuần lễ này--chỉ có KHÔNG thôi. Đến giữa khoá nhiếp tâm, cơ thể ở trong tình trạng kiệt sức, những ý tưởng nhượng bộ và đầu hàng nảy sinh; tương tự như tự sát, những ý tưởng xúi dục tôi chạy-khỏi-thiền đường.

*Nhưng không phải lúc này.* Không có cách nào, lão sư ơi, đúng là không có cách nào, tôi có thể quay lại cuộc sống căng thẳng mà tôi đã tạo ra trước đây. Phải có một cái gì đó sinh ra và tôi phải làm điều đó. Trong ngày thứ sáu, tôi hiểu ra rằng tôi chưa bao giờ thật sự nỗ lực vượt qua KHÔNG. Trên nó, dưới nó, quanh nó, ở xa nó--nhưng chưa hề thật sự đối mặt với nó, đâm thẳng vào nó. Ngay lúc này cái KHÔNG khổng lồ lớn lên trước mắt tôi, chặn đường, bít lối không chừa cho tôi một lối thoát.

Khi thầy bảo tôi có thể làm việc với những công án kế tiếp, mọi thứ quá đơn giản, quá rõ, quá tự nhiên, quá thực tế đến nỗi dường như không có gì xảy ra. Chạy nhanh xuống lầu, tôi không biết tôi đang chạy vào một thế giới hoàn toàn mới--một thế giới mà trong đó sự đối kháng chống cự lại thiên hoàn toàn biến mất. Và tôi nhận ra chính mình muốn tọa thiền như người ta uống nước khi khát, muốn tọa thiền nhiều, nhiều hơn ; không vì bất cứ lý do gì, không vì mục tiêu này, đã lớn vồn trong đầu tôi quá lâu, nhưng chỉ bởi một thế giới, nơi mọi thứ tôi từng nghe nói đến về tu thiền là có thực. Phải chỉ người ta chỉ việc tin thầy khi thầy giảng giải--không kể đến chư Phật, chư Tổ. Dù mọi thứ thầy nói đều đúng nhưng không có cách nào làm cho người khác cảm nhận như thực--mỗi người phải tìm cho chính mình. Kỳ diệu thay chúng ta ai cũng có thể! Thế giới này--ai đã từng tin rằng mọi thứ có thể quá Đúng như vậy? Tôi hãy còn nhớ tôi cảm thấy quá sợ bởi thứ tôi thấy như nằm ngoài "tôi"--gây lo âu quá đỗi liên tục, liên tục. Bây giờ mọi thứ đã khác theo cách không thể diễn tả được. Một cảm giác nảy sinh khiến tôi muốn gom mọi thứ vào tay tôi, ôm lấy thế giới vào lòng--nhưng không cần làm thế. Nó đã được làm rồi, nó không thể khác đi!

Mới đây một người bạn trước đây tu thiền bảo với tôi rằng cô cảm thấy là năm năm qua mỗi quan tâm trong cuộc đời cô đó là tọa thiền, nhưng bây giờ là vì sức khoẻ. Khi nghe lời này, lòng tôi chùng xuống--KHÔNG là bác sĩ tâm thần tốt nhất bất cứ ai cũng có thể yêu cầu vị bác sĩ này chữa trị! Làm việc với KHÔNG, người ta nhìn thấy mọi thứ về cái tôi tâm lý bé nhỏ của mình mà người ta cần thấy--nhưng nó cũng cho ta cái nhìn suốt cái tôi đến chân tánh của mình. Có ai đã từng mua bán niềm vui, sự vững chãi, mà cái bóng mờ nhạt của cái KHÔNG tạo ra để lấy cái bóng gọi là sức khoẻ tình cảm?

Một người nhìn thấy những kiểu thói quen chốc lát bị nổ tung rồi hồi sinh trở lại. Một người nhận biết cần phải làm việc theo một cách hoàn toàn mới. Tôi quá quen thúc đẩy bản thân đi tời cho dù không có gì để thúc đẩy, cái thúc đẩy vẫn tiến đều. Tôi cảm thấy nhu cầu cần được độc tham thường

xuyên, ước gì tôi có thể đến dự khóa nhiếp tâm vào ngày mai. Tôi cảm thấy như tôi không biết làm thế nào để bước vào cái thế giới hoàn toàn mới mẽ này.

Và về phần thầy, thưa lão sư, tôi nhớ có nghe điều gì ở đâu đó về chuyện lột vỏ quả vải. Đúng là Thầy cho tôi ăn, cho tôi ăn--mỗi bậc của lối đi--bằng sự trung thực của chính thầy và bằng việc nói lên chân lý. Chắp tay, chắp tay, chắp tay vái . Không có cách làm khác hơn là tiếp tục tiến tới và tiến tới. Bây giờ, cuối cùng tôi có thể thật sự bắt đầu công việc. Vô cùng biết ơn vì lần đầu tiên trong đời, tôi biết ơn và vui sướng được làm một con người sống trong thế giới này.

Cuối lạy thầy.

Pamela

---o0o---

## **5. "ĐÔI KHI TÔI NGHĨ KINH NGHIỆM TÌNH DỤC THẬT HƠN KIẾN TÁNH--VỚI LỜI ĐÁP CỦA LÃO SƯ"**

Thầy thân yêu, đã lâu không gặp thầy, do đó tôi nghĩ đến việc viết thư này. Bỗng nhiên tôi có ấn tượng, dù tôi là học trò của thầy trong một thời gian, thầy thật sự không biết nhiều về tôi, vì vậy để tôi kể đôi điều về tôi.

Tôi sinh ra ở Chicago năm 1949. Tôi có một người anh trai, lớn hơn tôi một tuổi, nhưng chúng tôi không hề hợp tính nhau. Tôi tốt nghiệp đại học với bằng cử nhân sư phạm và hiện là giáo viên tiểu học.

Tôi cảm thấy tôi chịu đựng quá nhiều đau khổ trong cuộc sống và sự đau khổ này dẫn tôi đến với Thiền. Tôi từng có nhiều tà kiến, chẳng hạn, như thế nào là ngộ và tôi tìm ngộ như phương cách xoa dịu nỗi khổ này. Tôi chỉ làm việc với công án KHÔNG khoảng hai tháng trước khi đến với sự tỉnh thức. Suốt sáu tháng đầu tôi ngây ngất như xuất thân và ở khoá nhiếp tâm bốn ngày mà tôi tham dự , trạng thái đó lên tới tột đỉnh. Tôi dần dần hiểu ra cái ngộ cạn cợt này không là trả giải đáp cho nỗi đau của cuộc đời. Tôi sẽ luôn luôn toạ thiền, nhưng tôi phải biết cái gì nằm ở đằng sau một người đã có chứng ngộ sâu hơn. Tôi nhận ra việc tham gia công án rất có giá trị, nhưng tôi cũng biết một người không tham công án cũng có thể thoát khỏi nỗi đau cuộc sống như người có tham công án vậy.

Tôi là một con người hãy có nhiều tham dục, hi vọng, và tình cảm. Lời bình của thầy về công án " Nhảy qua đỉnh của cây sào cao Ba mươi trượng" rất có ích đối với tôi. Vì trong đó, thầy đề cập đến một người khi giác ngộ sâu không còn tham dục, hi vọng, hay tham vọng, vì người ấy hoàn toàn thỏa mãn với đời mình, dù nó tốt hay xấu, an nhiên đón nhận niềm vui và nỗi buồn cuộc đời trong sự bình yên trầm lặng. Tôi hiểu ra là lúc đó phải chi tôi có thể chấp nhận cuộc sống với những gì nó có và ngừng ôm ấp những hi vọng hảo huyền, những khao khát.v.v...cuộc đời tôi sẽ bình yên hơn. Sau khi nghe thầy thuyết pháp, tôi cần mẫn thử áp dụng khái niệm đó vào cuộc sống bình thường của mình. Nó giống như một công án mà tôi giải quyết. Nó giúp ích rất nhiều và tôi lấy làm ngạc nhiên khi thấy mình có thể làm cho nó hoạt động bằng sự tư duy một cách có ý thức về nó. Trước đây tôi cho rằng tham một chuỗi công án là vô ích, vì người ta phải cần mẫn suy nghĩ về chúng và những bài học có liên quan tới những công án để rút tỉa những lợi ích và điều này hoàn toàn không tự nhiên chút nào.

Tôi muốn ngộ vì tôi muốn biết ý nghĩa cuộc đời. Tôi phải nhìn nhận là tôi vẫn chưa biết. Đôi khi cuộc sống này dường như vô tận. Cho dù tôi đã thoát được sự ràng buộc của thân trong một chừng mực nào đó nhưng tôi không thể chịu đựng nổi cái ý tưởng mình đang già đi.

Chỉ có một kinh nghiệm đã ảnh hưởng sâu sắc đến tôi như kiến tánh. Đó là kinh nghiệm tình dục đầu tiên của tôi ở tuổi 22. Đôi khi tôi trở nên bối rối vì tôi bắt đầu nghĩ rằng kinh nghiệm tình dục thật hơn đối với tôi, và quan trọng hơn kinh nghiệm kiến tánh. Tôi biết cuối cùng rồi tôi cũng sẽ khám phá ra là điều này không đúng, nhưng khao khát xác thịt vẫn nắm chắc tôi như vậy, đến nỗi tôi không thể làm gì hơn so sánh kinh nghiệm tình dục với giác ngộ và nghĩ là kinh nghiệm tình dục biểu lộ chân lý lớn hơn giác ngộ. Chắc chắn thầy nghĩ là tôi đang mất niềm tin vào Pháp và tôi sẽ lạc đường trong việc theo đuổi các lạc thú trần gian. Tôi đầy ấp những câu hỏi phải được trả lời, cho dù tôi biết là có lúc tôi sẽ tìm ra những lời giải đáp. Làm sao tôi có thể diễn tả lòng biết ơn của tôi? Bởi những điều tôi nói không đủ sức phô diễn trọn vẹn những cảm nhận của tôi. Tôi biết thầy không yêu cầu gì ở học viên ngoại trừ sự giác ngộ trọn vẹn và tôi sẽ tiếp tục hành thiền hàng ngày trong đời tôi.

Chân thành tạ ơn thầy

Joan.

---o0o---

## THƯ ĐÁP

Joan thân mến, cảm ơn cô đã viết cho tôi. Tôi luôn mừng khi nghe tin học trò mình, đặc biệt là những người ở xa ít có dịp đến Trung tâm.

Cô nói về nỗi khổ, Joan. Thử nọ có một người đàn bà đau khổ đến điên loạn vì cái chết của đứa con sơ sinh của mình đến gặp Đức Phật. Đặt đứa bé dưới chân ngài, bà cầu xin Phật khôi phục sự sống cho nó. Sau khi nhẫn nại lắng nghe, Phật bảo bà đi vào thành, xin cho được một hột cải từ một gia đình chưa từng có người quá cố. Người phụ nữ ấy lặn lội đến từng nhà trong toàn thành phố nhưng không tìm ra được gia đình nào mà không có người chết. Nhận thức rằng, cái chết không chừa một ai, cuối cùng bà chấp nhận số phận của con mình.

Trong cuộc đời này có ai mà không đau khổ? Chính nỗi đau và ý muốn vượt khổ mang người đến với tôn giáo, phải không?

Dù học trò tôi đã nghe đi nghe lại rằng ngộ nông chỉ là một thoáng nhìn vào chân tánh của vạn vật. Tuy nhiên, họ thấy khó chấp nhận điều này. Trước hết kinh nghiệm kiến tánh có thể được so sánh với ánh sáng của cây đèn cây trong hang động mênh mông; bóng tối hoàn toàn không còn ưu thế, nhưng ánh sáng vẫn còn yếu ớt. Đào sâu ngộ thì cũng giống như đốt ngày càng nhiều nên hơn, vì vậy làm rõ từng chi tiết của hang động.

Trạng thái hiện nay của cô không phải không giống một con mèo con vừa mở mắt chào đời, nó không còn bị nhận chìm trong bóng tối nhưng vẫn chưa có thể tự bảo vệ chính nó. Cũng giống như chú mèo con vẫn cần đến mẹ, cô phải tiếp xúc với thầy nhiều hơn. Nhưng ít ra bây giờ cô biết chính từ kinh nghiệm mình là ngộ không quét người ta vào hạnh phúc vô tận và sự tu tập của cô có thể giúp cô thoát khỏi mê lầm thông thường này. Mặc dù vậy, phải thừa nhận rằng sự kiến tánh của cô, dù khiêm tốn, đang giải thoát cô theo một chiều hướng căn bản. Cô có nhớ cô không, trước đây cô rụt rè, e thẹn, và bây giờ bỗng nhiên cô đến trước tôi như một chiến binh? Đúng là một số ma cảnh có thể khai phóng một số nguồn năng lượng nào đó, nhưng điều xảy ra với cô không phải là ma cảnh. Cô có nhớ cô đã tự tin và bén nhạy như thế nào khi trả lời những câu hỏi kiểm tra của tôi hay không? Cô nói là trạng thái xuất thân và năng lượng cao kéo dài sáu tháng--quả là một thời gian dài bất thường. Điều cô nói cho thầy là cô đã kiến tánh sâu hơn cô tưởng, và tâm



nguyện của cô sâu. Vì nếu không cô sẽ không quá thất vọng với sự đột phá lần đầu tiên này.

Chắc chắn phía trước cô có một giác ngộ rộng rãi và rõ ràng mà cô khó hình dung ra được. Cô có thể tự mình làm điều đó với điều kiện phải kiên trì, can đảm và quyết tâm. Ở một khía cạnh nào đó, thư của cô nhắc tôi nhớ đến trường hợp Yaeko trong cuốn Ba trụ thiên. Cô có nhớ cô ta đã mô tả niềm vui và xúc động như một "trạng thái điên loạn" như thế nào không? Càng ngộ cô ấy càng tiếp tục đào sâu, cô cũng có thể làm thế.

Nhiều tham muốn và hi vọng mà cô nói là chúng bám theo dai dẳng chỉ là ảo tưởng. Một ngày nào đó cô sẽ nhận ra điều này. Một vị Phật giác ngộ viên mãn, hoàn toàn thoát khỏi tất cả tham dục, còn chúng ta, những con người nhỏ bé hơn, có những ước muốn để đấu tranh. Nhưng hãy nhớ rằng có những ước muốn thấp hèn, có những ước muốn cao thượng. Cái ước muốn biến đổi cuộc đời nhân cách của một người trở nên cao quý, giác ngộ trọn vẹn để cứu độ chúng sinh--đây là ước muốn cao cả nhất. Những bậc thầy của tôi trước đây nói rằng điều khác nhau giữa một vị Bồ tát và Phật là Bồ tát vẫn còn chấp vào lòng mong muốn từ bi giải thoát chúng sanh khỏi khổ đau, trong khi Phật không còn nghĩ đến giải thoát hay không giải thoát; Ngài cứu độ chúng sinh tự nhiên như ngài cần phải thở vậy.

Tình cảm, cô nói là cũng lưu lại lâu với cô. Và tại sao không? Cô không cần biện giải về chúng. Cô không từng nghe tôi nói, khi tọa thiền thường xuyên nó hoà tan những ý niệm trừu tượng như hi vọng, hối tiếc và mong đợi vào con đường của nó, trong thực hành thiền không có cố gắng đè nén tình cảm sao? Khi một thiền sư khóc công khai ở đám tang của một đệ tử thân thương, một nhà sư trẻ trông thấy, bèn hỏi, "Tôi nghĩ rằng thầy đã vượt qua những điều này, bạch sư." "Lúc này ta không khóc," sư đáp" thì ta sẽ khóc lúc nào?" tình cảm chân thật là đủ; hi vọng hay mong muốn "đầu độc chân lý bằng điều phi chân lý."

Nhận xét của cô về bài thuyết pháp của tôi "Nhảy qua đỉnh của cây sào ba mươi trượng" cho thấy cô hiểu làm một điều hết sức quan trọng. Đối với người ngộ thì không có hi vọng, mong ước hay mong muốn, không phải vì người ấy thoả mãn hoàn toàn với cuộc sống, cho dù tốt hay xấu. Thoả mãn hay không thoả mãn--vấn vương vào những ngôn từ như thế là tự đặt mình vào gọng kìm của lý trí, hãy trôi với hiện nghiệp theo Phật tánh của cô và cuộc đời sẽ trôi cùng cô và thông qua cô. Hãy suy nghĩ kỹ về điều này.

Người đã ngộ không cưỡng lại cũng không né tránh những điều nằm phía trước. Mọi thứ tùy duyên có và tùy thời. Khi cần hành động thì hành động. Khi đã dứt khoát hành động thì không có gì là thừa cả, tưởng chừng như người ấy không tạo tác gì cả.

Cô nói, "Đôi khi cuộc sống dường như vô tận. Cho dù tôi cách thoát khỏi sự ràng buộc của thân trong một chừng mực nào đó, nhưng tôi không thể chịu đựng được nổi cái ý tưởng mình đang già đi." Cuộc sống dường như vô tận chỉ vì cô công nhận một điểm cuối, một cái đích. Cô phải tự thoát khỏi sự bó buộc của thời gian. Chính cô là thời gian--thân cô, tâm cô, những đối tượng quanh cô. Lao vào dòng sông mà bơi thay vì đứng trên bờ nhìn theo dòng chảy. Suy nghĩ lo toan về tuổi già đi phát sinh từ mối bận tâm thương yêu tâm thân. Từ việc tu luyện thiền, cô đã học được những gì mà lại bàn đến vấn đề nhị nguyên "già" hay "trẻ"?

Theo tục đế mà nói, tuổi của chính tôi xấp xỉ thất tuần nhưng tôi không nghĩ là mình đã già. Chỉ có người cho mình còn trẻ mới có thể nói, "ông ấy già." Để đưa ra một phán đoán như vậy, người đó phải đứng tách rời khỏi tôi. Và như vậy, anh ta không bao giờ biết được tuổi thật của trái tim tôi. Nhưng nếu chúng tôi ôm nhau thấm thiết, ở thời điểm đó hai người nhập một trong vô niệm, thì "người già" ở đâu và "người trẻ" ở đâu? Ai còn nói, "anh ấy già, tôi trẻ."?

Theo lời cô kể, kinh nghiệm duy nhất có ảnh hưởng sâu sắc như thể kiến tánh đó là kinh nghiệm tình dục đầu tiên của cô. Vâng, tình dục. Giác ngộ thiền, cô biết đây, được mô tả như một sự khoái lạc đến cực độ của vũ trụ. Tuy nhiên theo nghĩa hẹp, có thể so sánh ngộ với khoái lạc thể xác. Cảm nhận cùng chung niềm vui vút cao với người ta yêu trong cái ôm ấp ái ân mặn nồng là sự rung chuyển của cả tâm hồn, chắc chắn, nhưng điều đó vẫn bị giới hạn và lôi kéo bởi một con người đã khác biệt. Tình yêu vũ trụ hay phổ quát, trái lại, tuôn trào tự nhiên tới mọi sinh vật, lớn, nhỏ, và được tiếp liệu không bởi tình yêu xác thịt mà bởi sự trực nhận về tánh bất khả phân chia của toàn bộ cuộc sống. Khi người ta yêu theo cách này, không có sự quyến luyến và không có sự mong đợi đáp đền. Tình yêu mệnh mông bao la như vậy không đơn độc, không đứng tách rời, với người mình yêu, mà bằng cách bỏ đi cái tôi của người đó và ôm lấy tất cả cái tôi khi yêu.

Vào giai đoạn luyện tập này của cô, kinh nghiệm tình dục có lẽ dường như thật hơn sự kiến tánh của cô, bởi chính bản chất của nó cũng cho gì để mà giữ lại. Chính cái "không là gì" (no-thingness) này của ngộ đã chống lại tất

cả cố gắng cột nó lại như những kinh nghiệm khác, cho dù là kỳ diệu. Cô biết đó, ngộ không phải là một kinh nghiệm, không có một loại ngộ chống lại những cái khác. Kinh nghiệm tình dục, dù thật theo ý nghĩa là một sự cảm nhận quá ư mạnh mẽ và ngấn ngùi như mọi kinh nghiệm. Khi gặp người mà ta cảm thấy có sự mạnh mẽ và cảm thông lẫn nhau, điều đó dễ bị bị đánh lừa bởi sự tràn dâng tình cảm đột ngột theo sau và lẫn lộn nó với điểm đích cuối cùng của ta. Nếu cô dừng lại với niềm vui tình ái hay nghệ thuật hay âm nhạc, chẳng hạn, thì sự tiến bộ của cô đến toàn giác sẽ bị chướng ngại và như vậy điều tốt hơn sẽ cản trở điều tốt nhất.

Chính cái tâm phân biệt đã nuôi dưỡng những khái niệm còn lại như "muốn biết ý nghĩa của cuộc đời." Nếu cô bị thu hút hoàn toàn vào những gì cô làm ở từng khoảnh khắc, còn chỗ nào nữa để cho những tự hỏi về ý nghĩa của nó? Bí mật của cuộc đời biểu lộ qua việc sống với nó, chứ không phải suy nghĩ về nó.

Thật hài lòng được biết là cô nhận ra tầm quan trọng của tọa thiền sau khi kiến tánh và tiếp tục ngồi đều đặn. Vì như thiền sư Đạo nguyên nói, "Không có sự khởi đầu với tu tập và kết thúc bằng ngộ. Tu tập là ngộ và ngộ là tu tập."

Chừng nào mà cô còn có những gì để hỏi, như cô nói, câu trả lời sẽ đến.

Thân ái.

P. Kapleau.

---o0o---

## **6. " MỖI NGÀY KHO TÀNG CUỘC SỐNG THU ĐƯỢC SỰ LỘNG LÃY VÀ ĐẸP ĐẼ.**

1

Lão sư thân yêu, kể từ khoá nhiếp tâm ấy, có một vũ công xuất hiện nhảy múa trên các đường phố ở Rochester. Tôi vẫn không tin những gì xảy ra là thật, mà chỉ là một giấc mơ hay tưởng tượng thoáng qua. Tại sao khi chúng ta đến cái mà ta nỗ lực nhiệt tình tìm kiếm trong nhiều năm, nhiều đời, chúng ta lại bị choáng ngợp và ngạc nhiên vui mừng quá đỗi? Cũng khó mà chấp nhận rằng những giải đáp về sinh, tử, và thực tại, chỉ được tìm thấy ngay *trong* cuộc sông, ngay *trong* cái chết và ngay *trong* thực tại, vì chúng ta

không thể nào tìm thấy những giải đáp ấy trong chốn vô minh hay những pháp tu tập mù mờ. Hỏi và đáp không phải là hai. Dù tôi không biết những kinh nghiệm của tôi quan hệ với kiến tánh như thế nào, cái ngộ của tôi thật như buổi sáng thức dậy từ một giấc mơ vô nghĩa và như hắt nước lạnh vào mặt. Ta cười khi nhớ lại những điều bộ ngộ nghĩnh mà ta mới trải qua trong giấc mơ, rồi hít một hơi thật sâu và đi làm công việc của mình.

Có cách nào khác hơn là tự nhủ với chính mình rằng hãy TIN--hãy *tin đó là sự thật* không nào? Nếu chúng ta không thật sự sống thì làm sao chúng ta có thể đưa ra những nghi vấn về cuộc sống? Cái tâm nghi ngờ, lằm lằm, ngơ ngẩn của ta không gì khác hơn là Phật tánh. Nếu ta không thể có lòng tin--tin là ta biết mũi ta thì nằm dưới mắt--ta sẽ không bao giờ thấy cuộc sống mà ta đang tìm. Ta sẽ giống như một đứa bé hư khi mồm thì đầy cháo mà vẫn cứ khóc cho là mình đang đói. Cuộc sống mà tôi đang tìm kiếm không gì hơn là cái mà tôi đang có . Cuộc đời tôi *là* cuộc đời tôi. Thật kỳ lạ, thật ngạc nhiên biết bao khi nhận ra điều này!

Hôm qua khi tôi bước xuống đường toàn thể vũ trụ bỗng nhiên được sinh ra. Cái tâm lý luận đã bỏ lại một gã ngốc độc ác rên rỉ, giống như Iago ở cuối vở kịch *Othello*. Làm thế nào có thể nói là *tôi là vũ trụ*--tôi có thẩm quyền về sống chết trên chính cái sống chết? Tôi bị sốc.

Tất cả mọi người, mọi vật đã từng là một vấn đề nát óc đối với tôi, nay đột nhiên như những đứa con lưu lạc từ lâu đã trở về.

Rơi lệ vì vui, vì ngạc nhiên với từng cái nhìn, với từng âm thanh--tiếng keng của tách trà khi cái muỗng chạm nhẹ lúc tôi khuấy đường, tiếng sột soạt khi tay tôi xếp những tờ giấy để bám lại với nhau, một trái cà chua đỏ...

Tôi có điên hay không khi nghĩ là chỉ mình tôi đã tạo ra trời đất?

Những cảm xúc của tôi không thể diễn đạt được. Vì con người này, vẫn luôn căm ghét những gì đơn điệu tầm thường, nhận thức rằng cuộc sống bình thường của cô ta là chìa khoá mở toan cánh cửa vũ trụ và nỗi đau của tất cả chúng sinh, chắc chắn là điều kỳ diệu nhất, sững sờ nhất. Tôi vừa mới được sinh ra tuy là không có sự sinh nở...không có gì. Khi tôi viết, không có dấu vết gì của chính mình hay những gì tôi đã nói ra còn lưu lại. Con người này biết làm gì ngoài vui mừng khi chính khái niệm này đã làm cô bối rối nhiều tháng, nay được giải quyết. Bây giờ chắc chắn nhìn từ mọi phía đều thấy là

Không có gì tuyệt đối!

Lão sư, tôi không thể hiểu hàm ý của những gì đang xảy ra. Thậm chí tôi không thể nói tôi biết cái gì đang xảy ra. Chỉ có điều gì tôi cảm nhận được, điều đó mới chắc chắn. Làm cách nào những kinh nghiệm như vậy đến với một người có đầu óc đơn giản như tôi?

Bây giờ tôi ngòai ngạc nhiên, khiêm tốn và câm lặng. Hầu như mở được các Pháp môn và nhìn thấy ngọc quý bên trong còn thật hơn những gì tôi đã nghĩ là có thể. Làm sao người ta có thể coi nhẹ tâm thân, khi biết rằng cái cốt lõi sinh tử cũng tìm thấy nơi những chúng sinh vô minh nhất?

Và nghĩ rằng có lẽ tôi sống thêm được nhiều năm nữa. Thật diệu kỳ! Đúng là được sống--tôi không tin là mình tốt số đến thế. Thật vô cùng biết ơn tâm thân này!

Có nhiều thứ nữa tôi muốn nói. Có lẽ chẳng bao lâu nữa tôi sẽ tự tìm thấy trong tâm, rồi tôi sẽ kể.

Đừng cho là tôi điên. Nếu điều tôi nói ra phát xuất từ vọng tưởng, thì rõ là vì những mê hoặc vẫn còn bám vào đũa con gái ngu xuẩn này. Tôi hứa sẽ làm việc cật lực hơn để có thể nhận thức đầy đủ về giác tánh của mình, và nỗ lực để xứng đáng với niềm hạnh phúc vĩ đại là được sinh ra để đảm nhận công việc kỳ diệu nhất này trong tất cả các công việc.

Vô cùng biết ơn thầy,

Margaret

---o0o---

2

Lão sư kính mến, lòng tôn kính của tôi hướng về mọi người ở Trung tâm, nơi mà tôi đã lưu lại làm việc trong vài tháng qua--hướng về tất cả chúng sinh --dường như là một phép màu tự nhiên. Tự thâm tâm tôi biết rằng cuộc sống của tôi phù hợp với cách kỳ diệu của Pháp giúp cho tất cả chúng sinh đến gần với chân lý hơn, như những hành động yêu thương của người mẹ tác động tích cực lên con mình.

Mỗi ngày kho tàng bí mật nhất của cuộc đời thu được sự lộng lẫy và đẹp đẽ. Tôi sẽ cố gắng sống và làm việc trong chân lý. Cái cảm xúc này quá mạnh

đến nỗi nghiệp của tôi lúc này nằm ở Trung tâm--hay tôi phải nói là nghiệp của mọi người ở đây và khắp nơi trong vũ trụ, là nghiệp của tôi--và của tôi là của họ.

Rất biết ơn thầy,

Magaret

---o0o---

3

Lão sư kính mến, có thể nào cuộc sống có thể tiếp tục trôi vững chải như hiện nay khi mà mùa Đông đang đè nặng lên chúng ta?

Cuối cùng, hôm nay tôi đã hiểu ra lời của thiền sư Đạo Nguyên, nó hãy còn vang vọng trong tâm tôi từ lần đầu nghe được nó:" Trở về với hai bàn tay không, tôi không giữ lại dấu tích nào của Phật pháp. Tôi chỉ có thể nói điều này: mắt tôi nằm ngang, mũi tôi nằm dọc."

Thật tự nhiên, hoàn toàn tự nhiên biết bao cuộc sống của tôi bây giờ!

Lão sư, tôi đánh lễ thầy lần nữa và lần nữa. Cuối cùng từ bây giờ tôi có thể đi chuyển nhanh và không bị chướng ngại. Ngay cả sự chấp thủ, quyền luyến bám rễ sâu của tôi đối với thầy và mọi cái liên quan đến cách toàn hảo của Pháp đang tan rã nhanh chóng như tuyết rơi trong tuần này. Nó sẽ là kết quả hiển nhiên nhất của cơn phụ tọa thiền đều đặn và kiên trì. Cái đệ nhất bí mật của Pháp đã được vén lên, biến tôi từ một cô gái xuân ngọc thành một thiếu phụ trẻ mà không nhận biết được vì sao như thế.

Lão sư, hãy chia sẻ niềm vui với tôi, vì tôi được ban cho ý chí và sức khoẻ tốt để đi theo chánh đạo của Đức Phật trong kiếp này và tất cả các kiếp vị lai.

Như thầy thấy đấy, từ những điều vô nghĩa tôi viết ra, một ngàn, ô! không, một triệu cái ô ւế vẫn còn lại đây. Nhưng chúng là những hạt sạn trên lối đi mà nơi nước triều dâng. Tuy vậy, không có sạn cũng không nước. Không

còn cách để lựa chọn hay không có chúng sinh nào để cứu độ. Tôi chỉ biết có mỗi điều này: Buổi sáng mặt trời mọc và buổi tối trăng chiếu rọi rả.

Lão sư, đừng làm việc quá sức và hãy quan tâm đến sức khoẻ của thầy.

Rất biết ơn thầy.

Margaret

---o0o---

## **7. " ÔI CON NGƯỜI LÀ TÁC PHẨM KỲ DIỆU NHẤT -CHỈ ĐỂ BƯỚC TRÊN TRÁI ĐẤT NÀY"**

Lão sư kính mến, thật là lạc đề khi nói về những gì dường như lịch sử của một phép mâu thật sự, cái đã giải thoát đời tôi tới tột đỉnh như vậy trong khoá nhiếp tâm vừa qua. Tôi đã ngộ pháp-bất-khả-thoát ( inescapable) và trực nhận một cách không lầm lẫn chân lý của các lời dạy của chư thầy, tổ. Bây giờ tôi biết tôi cần phải học nhiều hơn nữa. Giáo pháp của Phật quá hiển nhiên cần gì phải xung tán hay lý giải bởi nó rất cần thiết cho cuộc sống dẫn đến ngộ ( đó là cuộc sống với sự tỉnh thức), tất cả đều xuất phát từ--sự hoàn hảo và thâm nhập vào pháp giới. *Cái* mà tôi có vượt lên trên tất cả nghi ngờ, cảm nhận tuyệt đối--ò, không--đi vào--ò, không--không gì cả, không gì cả. Không một từ nào ngoài từ--câm lặng có ý nghĩa tuyệt đối và vô nghĩa tuyệt đối vang trong im lặng bất tận bao hàm tất cả. Với tôi, từ này, nhờ vào kích trượng và đôi tay rắn chắc nhưng nhẹ nhàng của thầy, là KHÔNG. Như thầy đã khẳng định, cuối cùng đã dẫn tôi vào tất cả các chân tướng-- *chỉ KHÔNG, chỉ KHÔNG* mà thôi.

Vì vậy--bây giờ tóm lại--từ cái quá khứ luôn hiện diện đang phai mờ dần và không còn thích ứng, cái KHÔNG này kẹp chặt lấy tôi. Và tôi nhìn thấy tất cả sự điên rồ, những chướng ngại của đời tôi lấy ngã làm nền tảng và nhất thiết phải đập tan những ảo giác thật này. Và rồi trong tôi, đấu tranh với tất cả những cuồng nộ và hiện thân độc ác của từng chận đường khó khăn gian khổ đi tới thiên đường như trong tác phẩm Pilgrim's Progress. Và tôi thề là có thể sẽ không bao giờ dừng lại cho tới lúc *tất cả* mất đi và ngay cả lúc đó tôi cũng không dừng lại. Và vào một đêm nọ, KHÔNG bốt cổ tôi không cho tôi ngủ. Tôi nghe tiếng nói và vật gì đó bò lên tôi, nhưng đó chỉ là KHÔNG, và KHÔNG, và KHÔNG. Ngày hôm sau, tôi buồn vì tôi đã và không biết *một tí* gì về KHÔNG--*Tôi không biết* là câu trả lời cho mỗi câu hỏi có thể

hiểu được. Và khi tôi đi ra ngoài đồng lúc giữa trưa trong tiếng chim hót, tiếng côn trùng rả rích, và cỏ âm áp bình yên, tôi khóc chua xót vì biết *không có gì để giữ lấy*--không gì cả. Tôi không có cách lựa chọn nào khác ngoài sự phục tùng. Và tôi trở lại ngồi ở thiền đường và KHÔNG tràn đầy hơn nữa trong tôi. Bây giờ tôi không còn biết gì về thời gian --chỉ cảm nhận cái chuông này và quả lắc kia đã đẩy hay đập hay đánh thức một cái gì xa xôi, và từ sự tan biến dần của "những kinh nghiệm vĩ đại" trong quá khứ và đặc biệt từ tuần nhiếp tâm này, tôi đã học được cách không bám vào "kinh nghiệm", cho dù vui thú đến đâu --và vì vậy KHÔNG tiếp tục. KHÔNG. KHÔNG. Kích trượng đập vào vai tôi mỗi khi nó đập vào vai ai đó trong thiền đường và tiếng chuông, tiếng gió, và tiếng ve, tất cả đều ở trong tâm tôi và KHÔNG và KHÔNG và tôi sẽ không ngừng. Một cú đập cuối cùng ở nơi nào đó trong tâm tôi chạy ngang qua vai một người ở góc phòng mang tới một sự kết thúc và tôi bị vụn mạnh trong cơn đau kịch phát của cái ngã bị vỡ vụn bởi KHÔNG, KHÔNG, KHÔNG. Và lần thứ hai nó xảy ra, tôi không đầu hàng sự cám dỗ dừng nghỉ ở bất cứ thứ gì gọi là "vinh quang" hay "Tôi hiện hữu nơi đây." Nhớ điều đó nó đã giữ tôi mãi mãi và đưa tôi trọn vẹn vào tâm hoạt động vui nhộn của nó, tôi không nắm mà thả ra, và không có gì thu hút tôi. Tôi thấy không có gì trong vũ trụ tồn tại mà có thể tách khỏi tôi ra khỏi cái tổng thể bất tử với nó tôi bây giờ biết chính-Tôi là một. Nhưng nhiều hơn thì trong tương lai. Thời gian không tồn tại trong những ngày đó, kiếp đó và rời thân tâm tôi biến mất. Tôi vững chắc như những ngọn núi, không sợ sệt. Không có gì có thể được làm đâu đó mà không được làm ở đây bây giờ. Và tôi rời chỗ ngồi trong thiền đường vì chuông reo xoay chuyển bánh xe pháp, quả là vui, quả là vui, và thầy ở đó, tôi đến trong nước mắt, nắm tay thầy và nói với thầy rằng cái đó quá dễ, quá dễ. Tôi rất biết ơn và thầy ôm tôi. Tôi và thầy xưa nay chưa từng hiện hữu và bây giờ không tồn tại, không có khởi đầu hay kết thúc.

Một hôm khi tôi cắm nhang ở bàn thờ, tôi cảm thấy thật uy nghi dễ chịu và an tĩnh để làm thế. Và lúc đi kinh hành, đôi chân trần của tôi chạm sàn và lời phát ra:

Ôi! con người! tác phẩm diệu kỳ

Chỉ để bước trên trái đất này.

Tôi vâng theo và viết ra, rồi để mảnh giấy ở chỗ thầy nơi thiền đường. Và trong buổi độc tham, không có một sự nghi ngờ nhưng hơi ngốc nghếch vì những làn sóng của con người mới vô kích cỡ của tôi. Tôi hỏi thầy phải làm



gì và thầy đáp, nhìn vào tôi như nhìn vào Phật," Anh biết phải làm gì--chỉ việc tiếp tục." Và tôi biết rằng KHÔNG và thiền, thầy và tôi, và cái bánh xe pháp không lồ quay với sự Đại giải thoát, sẽ tiếp tục và sẽ tiếp tục mãi mãi trong tự do trọn vẹn của phi-lựa chọn, vì Pháp môn vô môn đã bị xé toạt và tôi bước tự do giữa trời đất.

Tôi đã nói hết những điều cần thiết, giờ tôi sẽ cố quăng nó đi. Còn một việc nữa. Lý do duy nhất mà tôi viết thư này là vì tôi chẳng liên quan gì tới nó, nó được viết ra vì không kèm chế được, vì vậy có lẽ nó có ích ở đâu đó lúc, vào một lúc nào đó như những thứ khác mà tôi hay ai khác đã từng viết được sử dụng một cách bí mật.

Tôi biết bây giờ thầy như một người bạn, người thầy thân thiết và tôi cảm ơn thầy rất nhiều vì vai trò dẫn đường đầy cảm động của thầy trong cuộc đời tôi, trong Phật sự, và bây giờ tôi phải tìm lối cho mình, với sự trợ giúp của thầy, vào một khung trời mới của thế giới cũ, vâng theo tiếng gọi của Pháp, loại bỏ tất cả dấu vết của ngã và ngộ và những thứ rác rưởi, bừa bãi khác và tiếp tục và tiếp tục tiến tới, và cố gắng làm sống những chân lý sâu sắc nhất này và tiếp tục tiến tới, không trú ở bất cứ nơi nào .

Đảnh lễ thầy với tấm lòng biết ơn, Pháp huynh của tôi

**Carl**

---o0o---

## **PHẦN BA - TỤNG NIỆM**

### **DẪN NHẬP**

Có nhiều người tiếp xúc với thiền chỉ qua sách vở nên khi đến thiền viện rồi mới biết mình còn lắm lẫn thiếu sót, không phân biệt giữa các tượng Phật và tượng Bồ tát, tụng kinh và nghi lễ. Tọa thiền, đứng, họ nhủ thầm, là điều mong đợi--nhưng còn cái này? Tuy giáo lý được gọi là Thiền Phật giáo với hai ngàn năm trăm năm tồn tại và phát triển là một truyền thống tôn giáo phong phú mà trong đó việc tụng niệm đóng vai trò quan trọng. Thật sai lầm khi nói tụng niệm tách biệt với tọa thiền. Chắp tay cuối mình xá khi vào hay rời thiền đường, đảnh lễ chư Phật và chư Bồ tát và cúng dường thánh chúng, thường xuyên dự các lễ sám hối--những hành vi này khi được thực hiện với tâm vô niệm sẽ gạn lọc những cảm xúc và tịnh tâm dần dần làm mềm đi những cạnh sắc và những nét thô cứng của nhân cách. Bởi vì chúng được

dùng để "gọt" cái bản ngã-Tôi, đẩy nhanh tới giác ngộ. Thực hành tụng niệm một cách chí thành cũng giúp giải thoát lòng từ bi sẵn có của chúng ta, vì vậy nó có thể hoạt động tự do trong cuộc sống hàng ngày.

Những lễ lộc được tiến hành qua nhiều thế kỷ ở các quốc gia Phật giáo truyền thống bây giờ đã bén rễ trên mảnh đất Hoa kỳ. Tại Trung tâm thiền, những lễ nghi này qua quá trình tiến hóa tự nhiên đã thích nghi với văn hoá phương Tây của chúng ta--Thêm vào những sự kiện đáng nhớ trong cuộc đời--Đám tang, đám cưới, lễ thọ giới-- Các ngày lễ được đưa vào lịch bao gồm: ngày Phật đản, ngày Phật nhập niết bàn, ngày Phật thành đạo; ngày vía đức Bồ đề đạt ma; ngày giỗ Tổ, ngày Tết và, mỗi tháng, lễ sám hối và lễ cứu trợ người bị đói trên toàn thế giới. Có ý nghĩa tương tự là lễ Tạ ơn--lễ này biểu lộ lòng biết ơn sâu sắc hợp với sự tụng niệm thiền và nhuần sắc cho ngày lễ của Phật giáo Hoa kỳ, một ngày lễ sản sinh bởi người Mỹ.

Có lúc nhiều tín đồ của các tôn giáo truyền thống Tây phương dường như không hiểu ý nghĩa hay mối quan hệ giữa nghi thức và lễ nghi, tốt nhất nên nhớ rằng nghi thức không phải là một cái vỏ bọc trống rỗng. Vì trong đó, sự biết ơn, lòng kính tín và những cảm xúc tâm linh khác hiện diện, chúng có thể được đào sâu hơn và có ý nghĩa hơn khi được diễn tả theo một kiểu qui cách chính thức như những cử động có thể được mang nhiều ý nghĩa hơn khi được biến thành vũ điệu, hay âm thanh biến thành tiếng nhạc.

Tụng kinh giữ một vai trò quan trọng trong tu tập. Hiếm thấy một thiền viện nào mà không có những nam nữ tín đồ tập trung ở chánh điện ít nhất mỗi ngày một lần để tụng kinh và đọc những lời dạy của các thiền sư đã đắc ngộ. Thanh âm trầm bổng của việc đọc tụng kinh dựa theo từng nghi thức; ấn định một cung bậc mà qua đó người tham dự nâng cao sự tỉnh thức, và khả năng tiếp nhận những gì đang được tiến hành.

Vào lúc bình minh mỗi ngày một tiếng trống vang rền phá vỡ sự tĩnh lặng báo hiệu cho các thiền sinh xếp thành hàng đi vào thiền đường để đọc kinh. Sau tiếng trống đầu tiên này, bùm, người đánh trống quét cái dùi bằng gỗ vào cái vòng bằng đồng của rìa trống, tạo ra âm thanh vội vã và sâu. Rồi những cú đập mạnh vào vành gỗ--"clắc clắc, clắc clắc.."--tạo nên tiết điệu trước khi đi dần đến một nhịp cuối cùng trên mặt trống.

Sau khi trống dứt, liền theo là tiếng chuông vọng lâu, lan tỏa khắp thiền đường. Vị duy-na ngồi ngay ngắn trước chuông, mỗi tay cầm một cái dùi, hình trụ lớn có bọc vải ở đầu, khai chuông cho những bài tụng khác nhau và

ngắt quãng giữa các câu tụng sau khi đại chúng tụng dứt câu. Khi "buông" cái dùi nặng lên vành chuông, vị duy-na sẽ nhận ra ngay cái đánh đó mạnh hay yếu, hay nhắm không đúng góc hay sai điểm trên chuông, âm thanh không thoát ra một cách trọn vẹn. Trong thiền người ta nói, "Đừng gõ pháp khí mà hãy để nó tự kêu".

Sau đó đến lượt tiếng mõ, nó bắt đầu chậm chạp, "Cốc...cốc...cốc," dần dần tăng tốc độ, giống như một chuyến tàu lửa khởi hành, khi ấy tất cả đại chúng hoà vào một giọng oang oang đều đều duy nhất. Cũng như với chuông, người gõ mõ với một cái dùi bịt vải ở đầu không "đánh" vào pháp cụ mà chỉ nhẹ nhàng điều khiển nó sao cho nó tự phát ra âm thanh. Tiếng mõ cần sâu đủ để lượn phía dưới âm thanh tụng niệm, do đó tạo ra một nhịp phách mà mọi người có thể hoà theo. Buổi lễ cầu nguyện trọn lẫn rất nhiều nhân tố khác nhau, một giọng mạnh mẽ của người chủ sám nghe đơn độc khi bắt đầu buổi lễ, kêu gọi sự đáp ứng của đại chúng có khoảng năm mươi đến ba trăm người tụng. Tiếng đập thành thạch như nhịp tim của cái mõ tạo ra đối âm với những hồi chuông ngân vang như chúng đan chéo sự tương phản và hài hoà với giọng tụng kinh đều đều.

Trong khi tụng toàn thân được thả lỏng. Năng lượng dành cho tụng niệm đến từ đan điền và âm thanh dội lại đến các hốc đầu. Khi tụng thân không lay động, tư thế trang nghiêm, thẳng tay để trên lòng.

Người tụng lấy giọng tự nhiên thấp nhất của chính mình--nốt của phần thấp nhất của âm giai có thể được duy trì dễ dàng không căng thẳng--trong khi đồng thời hoà với giọng cao để tạo nên một giọng đều đều xuất phát từ đan điền. Giọng không lên xuống như ca hát. Tụng niệm là cách duy nhất để thâm nhập vào độ sâu nhất của tâm. Nó vượt ra khỏi tri thức để đánh thức ngộ và biểu lộ mãnh liệt sự chân thành không có tính gọi cảm.

Có hai loại đọc tụng: tụng kinh và tụng chú.

Kinh là những lời dạy của Đức Phật, tuy nhiên có khi bao gồm lời dạy của sư tổ. Cái thuận lợi của việc tụng kinh bằng chính ngôn ngữ của tín đồ là sự lập lại một cách thường xuyên chân lý ấy, ấn mạnh vào tiềm thức, từ đó gây tín tâm lớn hơn và hiểu biết sâu hơn. Không có nỗ lực nào của ý thức được thực hiện để nắm bắt ý nghĩa, vì nó thâm nhập một cách tự phát mà không chịu sự kiểm soát được bởi tâm duy lý. Tâm thái được tạo ra bởi tụng niệm--nhiệt thành dẫn đến mức độ tự siêu việt--là điều quan trọng tiên khởi.

Mật chú là một câu thần chú mở rộng, một chuỗi âm thanh có nhịp điệu diễn tả, qua những rung động tâm linh độc đáo của nó, chân lý vô thượng vượt qua tất cả nhị nguyên. Sức mạnh của mật chú khơi dậy những lực vô hình khi tụng một cách toàn tâm, sức mạnh này tùy thuộc vào âm thanh, và tâm thái người tụng. Vì vậy mật chú sẽ có công năng lớn hơn khi được đọc tụng bởi một người trong sạch ở đức tin, tập trung trong tâm và đáp ứng từ trái tim. Cấu trúc của mật chú không quan trọng miễn là khi tụng phải có nhịp điệu du dương vì là kết quả tự nhiên của kinh nghiệm tôn giáo. Tuy vậy vì chưa ai thành công trong công việc chuyển ngữ cho nên không có bài thần chú nào được trình bày trong sách này --ngoại trừ câu chú ở cuối Tâm Kinh Bát Nhã.

Cần phải phân biệt giữa tụng kinh với đọc kinh. Đọc kinh có lẽ không gì hơn là sự lập lại một đoạn kinh. Tụng kinh thì được phát ra từ sâu trong bụng và khi thực hiện một cách vô ngã thức có sức mạnh xuyên thấu các cõi vô hình và hữu hình. Tâm là vô hạn; tụng nhiệt thành với tâm thanh tịnh nhất tâm cũng là một hình thức khác của tọa thiền, một cách học trực tiếp Phật-Pháp trong vô niệm. Làm theo cách này, tụng kinh cũng là cách gia tăng định lực giúp đi tới giác ngộ.

Ở Trung tâm thiền Rochester, hầu hết các bài tụng đều bằng tiếng Anh; phổ biến nhất là :Tứ Hoàng Thệ Nguyễn, Bát nhã tâm kinh, Xưng tán công đức tọa thiền và Tín tâm minh. Các bài kệ này mở đầu cho chương Tụng Niệm. Có nhiều bản dịch tiếng Anh khác phát xuất từ những bài này, điều khác biệt là ở đây chúng được tu chỉnh lại đặc biệt cho phần tụng niệm nhằm mang lại sự lưu loát và thuận tai.

Theo sau các bài kệ là những lá thư và các mẫu vấn đáp đề cập đến những khó khăn thường gặp trong tụng niệm. Dẫu những phần này có ích, độc giả vẫn cần tự mình tham gia tụng niệm mới có thể đánh giá đầy đủ ý nghĩa của nó.

---o0o---

## **I .CÁC BÀI TỤNG**

### **1. TỨ HOÀNG THỆ NGUYỄN**

Bài kệ này gồm bốn đại thệ của một vị Bồ tát, được đọc tụng rộng rãi nhất trong Phật giáo Đại thừa:

Chúng sinh vô biên thế nguyện độ

Phiền não vô tận thế nguyện đoạn.

Pháp môn vô lượng thế nguyện học

Phật đạo vô thượng thế nguyện hành.

Nội dung của bài kệ này thường gây khó khăn cho các học viên phương Tây, họ đưa ra hai sự phản đối chính. Những người từng là tín đồ Cơ đốc giáo phản nản rằng họ đã rời bỏ Thiên chúa giáo và tinh thần truyền giáo của nó, điều cuối cùng họ muốn, trong Thiên, nhiều hơn những gì họ hiểu sai ở lời đầu của bài kệ như "độ" chẳng hạn. Nhiều người hỏi, "Làm sao tôi có thể độ hết chúng sanh khi mà tôi chưa có thể tự độ mình? Và nếu tôi độ được mình, thì làm cách nào mà độ cho hết thầy chúng sinh?" Một người có tâm nguyện nghiêm túc viết về nó như sau trong thư:

" Điều trở ngại cho tôi về bốn lời thề là tôi không thể thành thật tự cam kết. Theo tôi, phải thêm' chừng nào mà những giới hạn và sự yếu đuối của tôi cho phép', nhưng như vậy nó phá đi sự hữu ích của việc đọc bốn lời thề. Tôi muốn có thể khẳng định những lời thề, nhưng thật sự tôi không thể."

Vấn đề đằng sau cả hai sự phản đối này là việc xem bốn lời thề như một công thức bên ngoài cần phải học và bằng cách nào đó, dù bất lợi và không chấp nhận, cũng phải cư xử theo nó. Câu đầu tiên theo truyền thống được dịch là " cứu" nhưng ở trung tâm Rochester được tụng là " độ". Sự khác nhau về lối diễn đạt này là để tránh cái hàm ý phi Phật giáo, tính đạo lý của sự chuộc tội và phản ánh chân thực hơn tinh thần nguyên thủy. Hiểu một cách đúng đắn, lời thề này là một tuyên ngôn về mục đích và phạm vi tu tập, một sự khẳng định, rằng người toạ thiền không chỉ vì chính mình mà còn vì tất cả chúng sinh. Ba lời thề còn lại phát thảo một tâm thái mà nhờ đó được trao quyền cứu độ chúng sinh trong vô số cõi.

Nói rằng cứu độ " tất cả chúng sinh" không phải là cường điệu hay ngoa ngôn. Ngộ trong thiền tiết lộ một cách không lầm lẫn là tất cả là một và một là tất cả. Vì bất cứ điều gì xảy ra với một người này chắc chắn sẽ ảnh hưởng đến mọi người khác. Vì vậy khi một người đắc ngộ, thì cái ngộ đó bao trùm lên trên cả thầy. Điều này được thiền sư Đạo nguyên khẳng định, " Không giác ngộ cho người khác thì làm gì có sự tự ngộ."

Từ lòng đại từ bi của mình Bồ tát thế không chấp nhận Niết bàn đến chừng nào mà chúng sinh còn trầm luân trong bể khổ. Ngài tự nhiên coi trọng hạnh phúc của người khác hơn chính mình. Tuy nhiên, Bồ tát tiếp tục tu luyện vì có người nào không tự giúp mình mà lại có thể thành thật giúp kẻ khác. Lời thề nhấn mạnh rằng đã tự hi sinh cho người khác thì sẽ không quay lưng lại khi gặp khó khăn.

Bồ tát nguyện không chỉ là suy nghĩ tích cực mà còn nhiều hơn thế nữa. Cùng một ý nghĩa như vậy, hạt đào trở thành trái đào, quả đậu trở thành cây sồi, trẻ sơ sinh trở thành người lớn, chúng sinh thành Phật. Tứ hoằng thế nguyện là sự tái khẳng định của lời thề bảm sinh của chúng ta để trở thành cái mà chúng ta vốn là--tổng thể và trọn vẹn. Nhìn dưới ánh sáng này, các lời thề nguyện hoàn toàn là tiếng gọi đến với ngộ, đến với giải thoát.

---o0o---

## **2. BÁT NHÃ TÂM KINH**

Kinh Bát Nhã được đọc tụng hàng ngày trong các tu viện, trung tâm Phật giáo trên toàn thế giới và được xem như công thức hiệu nghiệm nhất để xuyên thủng tâm mê. Nó là cốt lõi của giáo pháp, thông điệp cô đọng tất cả những lời dạy của Đức Phật. Gọi nó là Tâm kinh vì nó không được nắm bắt bằng cách thông qua tri thức mà bởi kinh nghiệm trực giác sâu nhất của riêng mình. Vì vậy "trí tuệ bát nhã" ở đây có nghĩa là trí siêu việt, và bát nhã cũng là con đường dẫn đến tuệ giác này. Và nội dung của lời dạy đưa đến sự hiểu thấu cặn kẽ về nó.

Trong Tâm kinh, Phật thuyết giảng cho Xá Lợi Phất, một đại đệ tử nổi tiếng thông minh bậc nhất, về cách mà Quán Âm Bồ tát đã ngộ rằng con người, chỉ là sản phẩm của ngũ uẩn--sắc, thọ, tưởng, hành, thức--căn bản của nó là cái không của chân bản thể. Ngài cũng tiết lộ rằng tính ảo giác của mười tám xứ do lục căn, lục trần và lục thức, mười hai nhân duyên nối vào chuỗi nhân quả, tứ đế và khái niệm nhị nguyên của Niết bàn và Luân hồi.

Câu thần chú ở cuối bài kinh có thể được dịch là:

Này Bồ đề, đi qua, đi qua,

Qua bờ bên bên kia, qua đến bờ bên kia

Ta-bà-ha

Ta-bà-ha hay "swaha" rất khó dịch sang tiếng Anh, nhưng nó có nghĩa là "thành tựu như sở nguyện."

---o0o---

## **BÁT NHÃ TÂM KINH**

Quán tụng tại bồ tát

Hành tham bát nhã ba la mật đa

Thời chiếu kiến ngũ uẩn giai không

Độ nhất thiết khổ ách

Xá lợi tử!

Sắc bất dị không

Không bất dị sắc

Sắc tức thị không

Không tức thị sắc

Thọ tướng hành

Thức diệt phục như thị

Thị chư pháp không tướng

Bất sanh bất diệt

Bất cấu bất tịnh

Bất tăng bất giảm

Thị cố không trung vô sắc

Vô thọ , tướng, hành, thức

Vô nhãn, nhĩ , tỷ , thiệt , thân , ý

Vô sắc thanh, hương, vị , xúc, pháp

Vô nhãn giới nãi chí vô ý thức giới

Vô vô minh diệt

Vô vô minh tận nãi chí vô lão

Tử diệt vô lão tử tận

Vô khổ, tập , diệt,đạo

Vô trí diệt vô đắc

Dĩ vô sở đắc cố bồ đề

Tát đỏa Ba la yết đế

Ba la tăng yết đế

Bồ đề tát bà ha.

Y bát nhã

Ba la mật đa

Cố tâm vô quái ngại

Vô quái ngại cố

Vô hữu khủng bố

Viễn ly điên đảo mộng tưởng

Cứu cánh niết bàn

Tam thế chư phật

Y bát nhã ba la mật đa

Cố đắc nậu đa la



Tam miếu tam bồ đề

Cổ tri bát nhã ba la mật đa

Đa thị đại thần chú

Thị đại minh chú

Thị vô thượng chú

Thị vô đẳng đẳng chú

Năng trừ nhứt thiết khổ

Chân thật bất hư

Cổ thuyết bát nhã ba la mật chú

Tức thuyết chú viết

Yết đế, yết đế

---o0o---

Khi Bồ Tát Quán Tự tại thực hành Bát Nhã Ba La Mật sâu xa, soi thấy rằng, có năm uẩn và năm uẩn đó không có tự tánh trong chúng.

Này, Xá Lợi Phất, sắc ở đây là Không, Không là sắc, sắc không khác Không, Không không khác sắc, sắc tức thị Không, Không tức thị sắc. Thọ, tưởng, hành, thức cũng vậy.

Này, Xá Lợi Phất, hết thảy các pháp ở đây được biểu thị là Không: chúng không sinh, không diệt, không cấu nhiễm, không không cấu nhiễm, không tăng, không giảm.

Vì vậy, này Xá Lợi Phất, trong Không không có sắc, không có thọ, tưởng, hành, thức, không có mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, ý, không có sắc, thanh, hương, vị, xúc, pháp, không có nhãn giới cho đến không có ý thức giới, không có minh, không có vô minh, không có minh diệt, không có vô minh diệt, cho đến không có tuổi già và sự chết, không có khổ, tận, diệt, đạo, không có trí, không có đắc và không có chứng...bởi vì không có đắc. Trong tâm của Bồ

Tát an trụ trên Bát Nhã Ba La Mật không có những chướng ngại. Và bởi vì không có những chướng ngại trong tâm đó nên không có sợ hãi, và vượt ngoài những tà kiến điên đảo, đạt đến niết bàn. Hết thấy chư Phật trong quá khứ, hiện tại và vị lai, do y theo Bát Nhã Ba La Mật, mà chứng đắc giác ngộ viên mãn tối thượng.

Vì vậy, nên biết Bát Nhã Ba La Mật là đại thần chú, là chú của đại minh huệ, là thần chú cao tuyệt, thần chú vô giá, có thể trừ diệt hết mọi đau khổ, đó là chân lý vì không sai lầm. Đây là thần chú được công bố trong kinh Ba la mật. Yết đế, Yết đế. Ba la yết đế. Ba la tăng yết đế . bồ đề tát bà ha.

---o0o---

### **3. BẠCH ẮN TOẠ THIÊN CA**

Một trong những thiên sư nổi tiếng nhất của Phật giáo Nhật bản là ngài Bạch ắn (1686-1769). Mặc dù giáo lý của ngài đại diện cho truyền thống thiên của Trung hoa. Ngài cũng tu chỉnh lại cho phù hợp với nền văn hoá Nhật bản; tạo ra một loại thiên song động có thể đến được đối với hàng cư sĩ, cho dù nó vốn bắt rễ trong di sản thuần túy định hướng tu viện của chính ngài. Có lẽ thiên sư Bạch ắn nổi tiếng nhất là vì ngài làm tăng sinh khí cho hệ thống công án, và vì các công án tự do ông chế ra mà ngày nay vẫn còn được sử dụng rộng rãi trong giảng dạy: " Âm thanh của một tay là gì?"

Ngay khi còn sinh tiền, Bạch ắn thiên sư rất được tôn kính và quý mến, đặc biệt là tầng lớp lao động nghèo khổ, họ đến ngài để tìm sự an lạc, khuây khỏa hầu quên đi nỗi khổ và bất công trong xã hội phong kiến đầy áp bức của thuở ấy. Ngay cả các quan đại thần và giới quý tộc cũng đến thọ pháp với ngài hoặc họ viết thư nêu những thắc mắc thỉnh cầu ngài giải đáp những nghi tình về pháp. Trong những phúc thư cho họ, người ta thấy ngài công kích mạnh mẽ cái gọi là "thiên hồ lớn" thiên thu thập số đông tu không có chất lượng và lối toạ thiên " ngòi yên lặng như chết."

Mối quan tâm chính của ngài là đào tạo tài tăng và trưởng dưỡng những nhân tố xuất chúng để kế thừa sự nghiệp hoằng pháp của ngài. Trong một bài tự bạch, ngài cho biết có khoảng ít nhất hơn năm trăm môn nhân cả tăng lẫn tục dưới sự huấn luyện của ngài.

Là một con người đa tài đa năng, Bạch ắn thiên sư còn là một nhà văn một nhà thơ, hoạ sĩ, nhà điêu khắc, thư hoạ. Ngài là tác giả của bài tụng " Bạch Ắn toạ thiên ca". Bài này được thường xuyên đọc tụng trong các thiền viện ở

Nhật, ở trung tâm thiền Rochester và những nơi khác. Có lẽ chúng ta không tìm thấy ở nơi nào khác cái bằng chứng sinh động và sự quyến rũ của năng lực thiền.

---o0o---

## **BẠCH ẨN TOẠ THIỀN CA**

Tất cả chúng sinh bản lai là Phật  
Cũng như băng với nước  
Ngoài nước không đâu có băng  
Ngoài chúng sinh tìm đâu ra Phật?  
Đạo gần bên mình mà không biết  
Bao người tìm kiếm xa vời--đáng thương  
Đó cũng như người nằm trong nước  
Gào rít cổ xin cho đỡ khát  
Đó cũng như con trai vị trưởng giả  
Lang thang sống với phường nghèo khó  
Nguyên do ta luân hồi trong sáu cõi  
Vì tại ta chìm đắm trong hắc ám vô minh  
Mãi lạc xa, xa mãi trong u minh --  
Biết bao giờ mới là sinh tử?  
Pháp môn toạ thiền của Đại thừa  
Ta không đủ lòng để tán tụng  
Những pháp hạnh cao quý như bố thí, trì giới

Như niệm hồng danh Phật, sám hối và khổ hạnh  
Và biết bao công đức khác  
Tất cả đều là kết quả của tọa thiền  
Thậm chí những người chỉ ngồi qua một lần  
Cũng diệt trừ được tất cả ác nghiệp  
Không đâu tìm thấy ác đạo nữa  
Mà tịnh độ vẫn sát kề bên  
Xin cung kính nghe nói cái Thực ấy  
Dầu chỉ một lần  
Hãy tán thán, hãy hoan hỷ ôm choàng lấy  
Và sẽ được muôn vàn phước huệ  
Ví như những người tự mình phản tỉnh  
Chứng vào cái Thực của Tự tánh  
Cái thực của Tự tánh là Vô tự tánh  
Người ấy thực đã thoát ngoài điên đảo vọng tưởng  
Đã mở ra cánh cửa đồng nhất của nhân và quả  
Và thênh thang con đường pháp phi-nhị, phi-tam  
Trụ nơi Bất dị giữa những cái dị  
Đầu tới, đầu lui vẫn không bao giờ động  
Nắm cái Vô niệm trong cái niệm  
Tất cả thanh âm đều là tiếng pháp

Trời Tam muội lòng lộng vô biên

Trăng Từ Trí sáng ngời viên mãn

Ấy là lúc ta thiếu gì đâu?

Đạo bỗng lai thanh tịnh hiện thành

Thế giới này là vùng Tịnh độ

Và thân này là Pháp thân Phật.

---o0o---

#### **4. TÍN TÂM MINH**

Tam tổ Tăng Sáng (--606) là một trong những thiền sư nổi tiếng mà thân phận của ngài ít ai biết đến, ngoài việc thừa nhận ngài chính là tác giả của bài " Tín Tâm Minh". Là một du tăng, thiền sư Tăng Sáng chu du khắp đất nước để hành đạo, ngài có tiếng là từ hoà và đạt đến sự cởi bỏ tất cả những ràng buộc và ảo vọng. Khi Phật giáo bị khủng bố, ông cùng hàng ngàn người của Thiền tông trốn vào chốn sơn lâm. Trong cảnh thiếu thốn đó, mọi người sống rất đạm bạc và đơn giản. Chính khả năng thích nghi này giúp thiền phục hồi nhanh chóng từ sau thời kỳ pháp nạn hơn là các tông phái khác. Trước khi tịch, Tổ đã truyền lại bát y cho vị tổ thứ tư là Đạo Tín (580-651)

Nhiều người tin rằng Tín Tâm Minh là Thiền thư đầu tiên của người Trung hoa. Nó là một trong những tác phẩm được hâm mộ nhất, từ thời xa xưa, các thiền sư đã tự do dẫn bài kệ này, ngay những dòng kệ đầu đã là cơ sở cho nhiều công án trong *Bích nham lục*. Tác phẩm này cũng nhanh chóng trở nên nổi tiếng ở đất nước này từ khi nó xuất hiện trong cuốn *Cái Chèo Của Thiền* ( zen bow) do trung tâm thiền Rochester xuất bản.

Bản gốc của bài này gồm có 584 từ, 146 dòng không vần điệu, được viết theo lối tứ cú thay vì ngũ cú hay thất cú trong cách hành văn thông hường của người Trung Hoa, tạo cho nó sự ngắn gọn-không văn chương hoa mỹ. Tín có nghĩa đức tin sâu mạnh. Không phải là sự tin tưởng thông thường, tín tâm là niềm xác tín lớn lên từ sự trực nhận tánh bất khả phân của tất cả các

pháp, dù sự kiện đó chỉ xảy ra trong sát na ngắn ngủi. Tâm là nền móng của tất cả các hiện tượng, cái được coi là quyền thừa kế của mỗi chúng ta.

---o0o---

## TÍN TÂM MINH

Chí đạo vô nan - Đại lớn chẳng gì khó  
Duy hiềm giản trách - Cốt đừng chọn lựa thôi  
Đản mạc táng ái - Quý hồ không thương ghét  
Đồng nhiên minh bạch - Thì tự nhiên sáng ngời  
Hào li hữu sai - Sai lạc nữa đường tơ  
Thiên địa huyền cách - Đất trời liền phân cách  
Dục đắc hiện tiền - Thì hiện tiền trước mắt  
Mạc tồn thuận nghịch - Chớ nghĩ chuyện ngược xuôi  
Vi thuận tương tranh - Đem thuận nghịch chửi nhau  
Thị vi tâm bệnh - Đó chính là tâm bệnh  
Bất thức huyền chỉ - Chẳng nắm được mối huyền  
Đồ lao niệm tịnh - Hoài công lo niệm tịnh  
Viên đồng thái hư - Tròn đầy tợ thái hư  
Vô khiếm vô dư - Không thiếu cũng không dư  
Lương do thủ xả - Bời mảng lo giữ bỏ  
Sở dĩ bất như - Nên chẳng được như như  
Mạc trục hữu duyên - Ngoài chớ đuổi duyên trần  
Vật trụ không nhẫn - Trong đừng ghì không nhẫn

Nhút chùng bình hoài - Cứ một mực bình tâm  
Dẫn nhiên tự tận - Thì tự nhiên dứt tận  
Chỉ động qui chỉ - Ngăn động mà cầu tịnh  
Chỉ cánh di động - Hết ngăn lại động thêm  
Duy trệ lưỡng biên - Càng trệ ở hai bên  
Ninh tri nhút chùng - Thà rõ đâu là mối  
Nhút chùng bất thông - Đầu mối chẳng rõ thông  
Lưỡng xứ thất công - Hai đầu luống uổng công  
Khiển hữu một hữu - Đuổi có liền mất có  
Tòng không bối không - Theo không lại phụ không  
Đa ngôn đa lự - Nói nhiều thêm lo quản  
Chuyển bất tương ưng - Loanh quanh mãi chẳng xong  
Tuyệt ngôn tuyệt lự - Dứt lời dứt lo quản  
Vô xứ bất thông - Đâu đâu chẳng suốt thông  
Qui căn đắc chỉ - Trở về nguồn nắm mối  
Tuỳ chiếu thất tông - Dõi theo ngọn mất tông  
Tu du phản chiếu - Phút giây soi ngược lại  
Thắng khước tiền không Trước mắt vượt cảnh không  
Tiền không chuyển biến - Cảnh không trò thiên diễn  
Giai do vọng kiến - Thấy đều do vọng kiến  
Bất dụng cầu chơn - Cứ gì phải cầu chơn

Duy tu tức kiến - Chỉ cần dứt sở kiến  
Nhị kiến bất trụ - Hai bên đừng ghé mắt  
Thận vật truy tầm - Cẩn thận chớ đuổi tầm  
Tài hữu thị phi - Phải trái vừa vương mắt  
Phấn nhiên thất tâm - Là nghiền đốt mất tâm  
Nhị do nhất hữu - Hai do một mà có  
Nhứt diệc mạc thủ - Một rồi cũng buông tỏ  
Nhứt tâm bất sanh - Một tâm ví chẳng sanh  
Vạn pháp vô cữu - Muôn pháp tội gì đó  
Vô cữu vô pháp - Không tội thì không pháp  
Bất sanh bất tâm - Chẳng sanh thì chẳng tâm  
Năng tùy cảnh diệt - Tâm theo cảnh mà bật  
Cảnh trục năng trầm - Cảnh theo tâm mà chìm  
Cảnh do năng cảnh - Tâm là tâm của cảnh  
Năng do cảnh năng - Cảnh là cảnh của tâm  
Dục tri lưỡng đoạn - Vì biết hai đằng dứt  
Nguyên thị nhứt không Rốt cùng chỉ một không  
Nhứt không đồng lưỡng Một không, hai mà một  
Tề hàm vạn tượng - Bao gồm hết muôn sai  
Bất kiến tinh thô - Chẳng thấy trong thấy đục  
Ninh hữu thiên đàng - Lấy gì mà lệch sai



Đại đạo thể khoan - Đạo lớn thể khoan dung  
Vô dị vô nan - Không dễ mà chẳng khó  
Tiểu kiến hồ nghi - Kẻ tiểu kiến lòng khùng  
Chuyển cấp chuyển trì - Gấp theo mà bỏ chậm  
Chấp chi thất độ - Chấp giữ là nghiêng lệch  
Tâm nhập tà lộ - Dẫn thân vào ngõ tà  
Phóng chi tự nhiên - Cứ tự nhiên buông hết  
Thẻ vô khứ trụ - Bỏ thẻ chẳng lại qua  
Nhiệm tánh hiệp đạo - Thuận tánh là hiệp đạo  
Tiêu dao tuyệt nã - Tiêu dao dứt phiền nã  
Hệ niệm quai chơn - Càng nghĩ càng trói thêm  
Trầm hôn bất hảo - Lẽ đạo chìm mê ảo  
Bất hảo lao thần - Mê ảo nhọc tinh thần  
Hà dụng sơ thân - Tính gì việc sơ thân  
Dục thú nhưt thặng - Muốn thặng đường nhưt thặng  
Vật ố lục trần - Đừng chán ghét sáu trần  
Lục trần bất ác - Sáu trần có xấu chi  
Hoàn đồng chánh giác - Vẫn chung về giác ấy  
Trí giả vô vi - Bậc trí giữ vô vi  
Ngu nhơn tự phược - Người ngu tự buộc lấy  
Pháp vô dị pháp - Pháp pháp chẳng khác pháp

Vọng tự ái trước - Do ái trước sanh lầm  
Tương tâm dụng tâm - Há chẳng là quấy lăm  
Khởi phi đại thác - Sai tâm đi bắt tâm  
Mê sanh tịch loạn - Mê sanh động sanh yên  
Ngộ vô hảo ác - Ngộ hết xấu hết tốt  
Nhứt thiết nhị biên - Nhứt thiết việc hai bên  
Vọng tự chiêm chước - Đều do vọng chiêm chước  
Mộng huyền không hoa - Mơ mộng hão không hoa  
Hà lao bả tróc - Khéo nhọc lòng đuổi bắt  
Đắc thất thị phi - Chuyện thua được thị phi  
Nhứt thời phóng khước - Một lần buông bỏ quách  
Nhãn nhược bất thụ - Mắt ví không mê ngủ  
Chư mộng tự trừ - Mộng mộng đều tự trừ  
Tâm nhược bất dị - Tâm tâm ví chẳng khác  
Vạn pháp nhứt như - Thì muôn pháp nhứt như  
Nhứt như thể huyền - Nhứt như vốn thể huyền  
Ngột nhĩ vọng duyên - Bản bặc không mảy duyên  
Vạn pháp tề quán - Cần quán chung như vậy  
Qui phục tự nhiên - Muôn pháp về tự nhiên  
Dẫn kì sở dĩ - Đừng nói vì sao vậy  
Bất khả phương tỉ - Thì chuyện hết sai ngoa

Chi động vô động - Ngăn động chưa là tịnh  
Động chỉ vô chỉ - Động ngăn khác tịnh xa  
Lưỡng kí bất thành - Cái hai đà chẳng được  
Nhứt hà hữu nhĩ - Cái một lấy chi mà...  
Cứu cánh cùng cực - Rốt ráo đến cùng cực  
Bất tồn quĩ tắc - Chẳng còn mảy quĩ tắc  
Khế tâm bình đẳng - Bình đẳng hiệp đạo tâm  
Sở tác cấu túc - Im bật niềm tạo tác  
Hồ nghi tận định - NIềm nghi hoặc lắng dứt  
Chánh tín điều trực - Lòng tin hoà lẽ trực  
Nhất thiết bất lưu - Mảy bụi cũng chẳng lưu  
Vô khả kí ức - Lấy gì mà kí ức  
Hư minh tự nhiên - Bỏ thể vốn hư minh  
Bất lao tâm lực - Tự nhiên nào nhọc sức  
Phi tư lượng xứ - Trí nào suy lường được  
Thức tình nan trắc - Thức nào cân nhắc ra  
Chơn như pháp giới - Cảnh chơn như pháp giới  
Vô tha vô tự - Không người cũng không ta  
Yếu cấp tương ưng - Cần nhứt hãy tương ưng  
Duy ngôn bất nhị - Cùng lẽ đạo bất nhị  
Bất nhị giai đồng - Bất nhị thì hoá đồng

Vô bất bao dong - Không gì chẳng bao dong  
Thập phương tri giả - Mười phương hàng trí giả  
Giai nhập thử tông - Điều chung nhập một tông  
Tông phi xúc diên - Tông này vốn tự tại  
Nhứt niệm vạn niên - Khoảnh khắc là vạn niên  
Vô tại bất tại - Dầu có không không có  
Thập phương mục tiền - Mười phương trước mắt liền  
Cực đại đồng tiểu - Cực lớn là cực nhỏ  
Bất kiến biên biểu - Đồng thau chẳng giới biên  
Hữu tức thị vô - Cái có là cái không  
Vô tức thị hữu - Cái không là cái có  
Nhược bất như thị - Nếu chẳng được như vậy  
Tất bất tu thủ - Quyết không nên nán ná  
Nhứt tức nhứt thiết - Một tức là tất cả  
Nhứt thiết nhứt tức - Tất cả tức là một  
Đản năng như thị - Quý hồ được vậy thôi  
Hà lự bất tất - Lo gì chẳng xong tất  
Tín tâm bất nhị - Tín tâm chẳng phải hai  
Bất nhị tín tâm - Chẳng phải hai tín tâm  
Ngôn ngữ đoạn đạo - Lời nói làm đạo dứt  
Phi cổ lai kim - Chẳng kim cổ vị lai

---o0o---

## **II. LÁ THƯ VÀ LỜI ĐÁP**

### ***"THIÊN LÀM TÔI MẤT KHÍ THỂ"***

Lão sư thân mến, lá thư này là kết quả của nhiều tháng lo âu về vấn đề mà tôi cho là tự nó sẽ biến mất đi hay tôi có thể giải quyết nó bằng một cách nào đó. Nhưng dường như không có gì xảy ra, vì vậy tôi viết thư này với hi vọng là thầy có thể giúp tôi hiểu rõ về vấn đề này.

Vấn đề căn bản của tôi là khía cạnh " tôn giáo" của Thiên làm tôi mất khí thể. Tôi không hiểu rõ về Phật, Bồ tát, thiên đàng và địa ngục theo vũ trụ quan của Phật giáo, sáu cõi và các khái niệm hoa mỹ của kinh điển có liên quan gì đến công việc đơn giản trong sáng tìm ra ta là ai.

Thiên thu hút tôi từ đầu vì nó quá giản đơn , trực tiếp, cắt qua những trù tượng và ảo tưởng để có một cái nhìn rõ về chân lý. Không nhảm nhí, chỉ toạ thiên. Nhưng từ khi tôi đến Trung tâm, ở đó ngày càng nhiều nghi lễ và tụng niệm mà tôi hoàn toàn không thể quen được.

Toàn bộ thời gian tôi đều tham gia việc cúng kính hay tụng niệm nên khó tiếp tục toạ thiên. Tôi cảm thấy dường như mình đang ở trong một cuốn phim nói về một khuynh hướng tôn giáo xa lạ nào đó. Tôi cho rằng nhiều người khác cũng có một tưởng chung như vậy, và điều đó tạo cho tôi cái loại cảm giác ngượng ngập gò bó đối với những cuộc lễ.

Có lẽ những vấn đề của tôi bắt nguồn từ đức tin hồi bé vào Thiên chúa giáo chính thống. Suốt nhiều năm về trước tôi là một con chiên ngoan đạo và có đức tin đa cảm trước khi những nghi ngờ của tuổi thanh niên phơi bày sự đạo đức giả và trống rỗng thô thiên của giáo hội chúng tôi. Tôi phải thừa nhận là đôi khi Bát nhã tâm kinh làm tôi xúc động đến phát khóc và điều này làm tôi giận vì tình cảm của tôi phản lại tôi trước đây. Cúi lạy trước Phật trong thiên đường cũng làm tôi bối rối. Điều này chỉ có ý nghĩa với tôi khi cúi lạy thầy, người mà tôi cảm thấy biết ơn và kính trọng sâu sắc. Vái chào các đồng đạo của mình sau mỗi buổi toạ thiên cũng là một điều hay. Nhưng tôi không cảm thấy có mối quan hệ gần gũi trực tiếp với những bức tượng mạ vàng trên bàn thờ, nó không như cái cảm giác của tôi đối với thầy và tăng chúng. Dĩ bánh trái để trước tượng Phật làm tôi muốn bật cười. Ai hưởng nó? Nếu tất cả chúng ta là Phật, tại sao không chuyển nó khắp thiên

đường? Nếu mọi thứ là Phật, tại sao không chỉ vái chào nhau hay vái chào một bông hoa, thay vì vái chào một tượng (đất) nào đó. Điều này chắc chắn phát sinh tình cảm sùng bái hình tượng?

Mong thầy không cho rằng những tình cảm này là hời hợt và ngăn ngại. Chúng thấm sâu vào tôi và dường như tạo ra vấn đề chính đối với tôi trong lúc tập thiền ở Trung tâm. Có lần, một người bạn tôi nhận xét về sức thu hút của Thiên Phật giáo là, " Ta có thể chấp nhận thiền nhưng không theo Phật giáo." Ở đây, tại Trung tâm ít nhất nó không như vậy. Tại sao " Thiên tôn giáo " là điều cần thiết? Làm cách nào tôi có thể thôi nhìn nó như một sự gây xao lãng và phiền toái và sử dụng nó để phát hiện ra tôi là ai?

Thân mến

Carol.

---o0o---

### ***THƯ TRẢ LỜI.***

Carol thân mến, lá thư thành thật và thẳng thắn của cô đã khiến tôi ngồi thẳng lưng để suy nghĩ về những điều nằm phía sau khía cạnh tụng niệm của Thiên, và về những lý do mà trước đây tôi tự nguyện để làm những điều bây giờ trở thành tự nhiên như ăn khi đói, nghỉ khi mệt. Tình cảm cô diễn tả về " Thiên tôn giáo" cũng đã được tôi viết hai năm trước, vì vậy tôi thông cảm với cô

Trước khi tôi đến Nhật để tu Thiên, tôi đã đọc và nghiên cứu con đường triết lý đến với thiền của Tiến sĩ Suzuki và của những học giả khác. Tôi bị sốc và ngạc nhiên quá đỗi, sau khi thật sự đặt chân vào một thiền viện, nhận ra mình bị bao quanh bởi những tượng Phật, Bồ tát, lọt thỏm vào những tụng niệm và các nghi lễ khác, tất cả gây cho tôi ấn tượng là nó kỳ lạ và không giống thiền. Giống như cô, tôi tự nhủ, " Những nghi thức này có liên quan gì đến chân lý của con người tôi? Cần gì phải có những bông hoa, trái cây trên bàn thờ khi tọa thiền?

Tôi hãy còn nhớ rõ mòn một lần đầu tiên tôi đến trước thầy tôi ở buổi độc tham, cô biết đấy, có thói quen quỳ lạy trước lão sư như dấu hiệu của sự kính trọng và khiêm cung. Nhưng thật là trái với ý muốn tự nhiên của tôi và vô cùng miễn cưỡng! Tại sao tôi phải cúi lạy một người khác? Không phải

chúng ta đều bình đẳng được phú cho Phật tánh hay sao? Tại sao ông ta không cuối lạy tôi? Dù sao đi nữa tất cả điều đó có liên quan gì đến Thiên?

Thầy tôi biết rõ những ý nghĩ đó trong tôi, không nói gì, nhìn cách tôi quỳ lạy khó khăn ở mỗi buổi đọc tham với nụ cười thích thú. Rồi một hôm khi tôi lại vụn về hơn trong khi cố gắng để quỳ lạy bình thường, ông đột nhiên nói với tôi, "Này Kapleau, khi anh quỳ lạy trong buổi đọc tham, anh không quỳ lạy tôi mà đang quỳ lạy chính Phật tánh của anh."

"À! Vậy là tôi không lạy ông ta, tôi lạy chính tôi! Thật khác thường." Kể từ đó về sau việc lạy trở nên dễ dàng hơn, nhưng nhiều năm trôi qua--những năm tháng quỳ lạy trước Phật--chương ngại cuối cùng của tôi và Phật biến mất.

Không lâu sau khi được khai thị ở cuối buổi đọc tham, tôi có gặp một vị sư thông tuệ, người mà tôi có thể đàm luận thoải mái những vấn đề mà tôi không thể nói với bốn sư của tôi. Tôi đưa chuyện này ra hỏi ông ta.

"Ý chỉ của việc cúng dường và lạy Phật là gì? Những thứ mà tôi đọc và nghiên cứu về Thiên không hề nói đến chuyện các thiên sư Trung hoa nào làm như vậy."

"Anh có biết thiên sư Huỳnh Bá (Huang Po) không?"

"Dĩ nhiên là có."

"MỌI khi cúng dường Phật xong, ngài đánh lễ rất khấn thiết, đầu đập xuống sàn, và nó tạo ra một dấu đỏ vĩnh viễn trên trán. Điều này không có trong những dịch bản tiếng Anh về Thiên, nhưng nếu anh đi tới bất cứ thiên viện nào và đưa ra mỗi nghi này về việc đánh lễ thì sẽ được kể cho nghe câu chuyện này."

Carol thân mến, cô hỏi trong thiên, khía cạnh nào của tụng niệm có liên quan đến "công việc đơn giản trong sáng tìm ra ta là ai." Thật ra, trong cách lạy toàn tâm như vậy, Huỳnh Bá đang hùng hồn tuyên bố mình là ai, khẳng định thiết tánh (essential nature) của mình và Phật không hai. Ngay lúc quỳ lạy Đức Phật, ông cúng dường kết quả tọa thiền của mình với tâm lòng biết ơn vì sự từ bi của Đức Phật mà khiến cho việc tu tập có hiệu quả. Nếu ông chiêm ngưỡng tượng Phật như một bức tượng điêu khắc hợp thời, thẩm mỹ, sự quỳ phục đó mới có thể thật sự gọi là sùng bái thánh tượng, vì như thế, hẳn là ông chỉ tỏ lòng tôn kính một phần nhỏ --sắc tướng-- của cái tổng thể.

Hơn nữa, lạy trong vô niệm nghĩa là thổi một luồng sinh khí vào cho tượng Phật. Cái mà trước đây chỉ là một ảnh tượng, bây giờ trở thành một thực thể sống động phi thường xoá đi trong ông cái nhận thức Ta và Phật lúc quỳ lạy. Chừng nào chúng ta nhận ra rằng Chơn Phật là Tự Phật, thì người lạy và kẻ được lạy không phải là hai, hành động này không phải là hành động sùng bái thánh tượng.

Sự tụng niệm của Huỳnh Bá được thực hiện với nhận thức sâu do ngộ mà có. Lễ lạy một cách thành tâm là nguồn nuôi dưỡng tinh thần mà mọi người ngộ hay chưa ngộ có thể khai thác. Khi việc tu tập của cô trở nên thuần tục, cảm giác kính trọng, biết ơn, và khiêm cung với Phật, giáo lý của ngài, và những ai thực hành giáo lý đó, sẽ trở nên mạnh hơn và tìm cách diễn đạt tự nhiên. Chính niềm mong muốn và nhu cầu này đã làm "cánh buồm của ngã nằm ngang" trong hành động vô ngã khi lễ lạy.

Vậy, hoa là Phật, cô Carol ơi, nhưng có bao giờ cô thử thường xuyên cúi lạy một chậu hoa không? Chẳng bao lâu hành động ấy thoái hóa và biến tướng để chỉ trở thành một bài tập thể dục thẩm mỹ, và nghịch lý thay, có ảnh hưởng làm ta quan tâm đến cái ngã nhiều hơn thay vì ít đi. Hơn nữa, cúi lạy một cách vô ngã trước tượng Phật giúp ta hướng tới sự hiểu biết trực tiếp và cảm kích cái tâm cao quý của chư Phật. Điều này tạo nên thiện duyên với chư Phật, một mối dây ràng buộc với Phật-nghiệp thúc đẩy ta tinh tấn tu tập.

Sự bối rối và khó chịu của cô về việc làm thức ăn cúng dường trên bàn thờ cũng là ý nghĩa chung của những người mới bước chân vào cửa thiền, đặc biệt là những người có tâm ưa biện luận văn chương. Nhưng không phải vấn đề đã nằm sẵn trong ý tưởng đó hay sao? Có gì cho là không tự nhiên khi chúng ta diễn tả lòng biết ơn? Biểu lộ lòng biết ơn không chỉ bằng ý nghĩ hay lời nói mà có thể với những gì cụ thể như hương, đăng, hoa, quả. Diễn tả những tình cảm cụ thể như vậy--tất cả đều có ý nghĩa. Những nghi thức, lễ lạc có nội dung thâm thúy đằng sau nó, cho phép ta duyên dáng bày tỏ những tình cảm như vậy; làm khác đi chúng ta sẽ thất bại.

Cô hỏi, "Ai ăn những thức cúng?" làm tôi nhớ đến một câu chuyện có liên quan. Một người Hoa và một người Cáp-ca, cả hai, đồng đến viếng mộ người thân nằm kế nhau trong nghĩa trang. Khi người Cáp-ca đặt bó hoa lên nằm mộ nơi anh ta đứng, anh ta nhìn sang bên người Hoa đang cúng kế bên, không phải hoa mà là cơm và bánh. Người Cáp-ca quay sang với nụ cười châm chọc hỏi, "Khi nào người thân của ông lên ăn những thứ đó?" người Hoa đáp lễ, "Khi nào người thân của ông lên ngủ hoa kia?"



Hãy nhận ra tầm quan trọng của chính tượng Phật; nó không chỉ là biểu tượng bằng gỗ hay kim loại. Tất cả tượng Phật nguyên thủy là sự biểu lộ chân tánh sống động của chúng ta, tỏa ra sự cân đối và thư thái, nhạy cảm và từ bi, dũng mãnh và nhất quán sẵn có trong mỗi chúng ta. Trong tác phẩm "Nhật ký du hành của một triết gia" Bá tước Keyserling nhận xét, "Tôi không biết trong cõi đời này có gì lớn hơn tượng Phật; nó là hiện thân hoàn hảo tuyệt đối, với tính tôn giáo thiêng liêng trong lĩnh vực hữu hình."

Tượng Phật nguyên thủy là tác phẩm của cầu nguyện và thiền định. Nhiệm vụ của người tạo tượng là thể hiện những đường nét tiêu biểu của người không lộ trong vóc dáng của những người bình thường. Để thành công trong việc tạo ra một tác phẩm như vậy, nhà điêu khắc phải bám chặt vào đời sống tôn giáo, ít nhất là trong thời gian làm tượng. Chỉ có thông qua tham thiền sâu, ông ta mới có được cái tâm thanh tịnh sáng suốt mà công việc đòi hỏi. Tượng được tạo bởi một con người như vậy chắc chắn sẽ hấp thu những rung động hiếm có của ông ta và sau đó sẽ truyền lại những rung động đó cho những ai có tấm lòng kính tín trước tượng.

Chất lượng của tượng Phật về căn bản không phải là vấn đề thẩm mỹ mà là sự tôn nghiêm. Những tượng nguyên thủy chẳng may lọt vào bàn tay cầu thủ của người mua bán tranh tượng, sẽ bị mất đi thân lực của nó. Cũng không tốt hơn bao nhiêu khi được lưu trữ ở viện bảo tàng, dù có sự chăm sóc cẩn thận, vì nó không được sùng bái về mặt tâm linh. Nhưng khi tượng "đã sống" một thời gian trong tu viện, đền, chùa hay trung tâm Phật giáo, được nuôi dưỡng bởi Thiên vị thì nó có một sự tĩnh lặng sâu và hào quang sáng chói, đó là chưa kể đến giá trị mỹ học của nó. Được phú cho năng lực to lớn gợi hứng cho những ai tiếp nhận nó, tượng sẽ trực tiếp nói với họ một cách uy lực. Có lẽ nó không là một bảo vật nghệ thuật nhưng nếu nó được trân trọng gìn giữ và thánh hóa như một biểu tượng tôn giáo, thì giá trị của nó không thể đo lường được.

Ngoài tượng Phật ra còn có tượng của các Bồ tát và các phẩm vật cúng dường, tất cả biểu lộ một cách sinh động và rõ ràng giáo lý căn bản của Đức Phật. Không, vô thường, nhất quán, từ bi--những phẩm chất này có tất cả ở đó.

Theo chân đế thì các tượng Phật quá ư là xằng bậy, vì nó ngụ ý miêu tả cái vượt lên trên tất cả các sắc tướng. Thế còn tất cả tranh in, tranh vẽ, tranh tường, tranh khắc về Phật thì sao? Thiên sư Bạch ẩn nói, "Trong thực tế, chư Phật và Bồ tát không có sắc tướng, nên con người với tâm duy vật không thể

nhận biết được. Các ngài được hình tượng hoá là vì nhu cầu của chúng sinh. Để nhận dạng chư Phật con người chúng ta cần phải làm như thế thông qua sắc tướng, hình dạng cụ thể. Không có những biểu tượng như vậy, tâm Phật của ta, đối với nhiều người, sẽ là một cái gì đó xa xôi, lạnh lẽo, trừu tượng--hoàn toàn không thể nắm bắt được.

Ước gì hôm lễ Tạ ơn vừa rồi cô có thể đến dự ở Tự Dạ ( Temple Night), Carol a. Cũng như mọi năm, đây là một dịp để vân tập tất cả thánh tượng về Phật đường để cho đại chúng chiêm bái như họ muốn trong một khung cảnh không nghi thức. Thật là một dịp quần tụ! Trên bàn thờ chính là Đấng toàn năng, Đại Nhật Như Lai. Như một ngọn hải đăng đang tỏa sáng đầy lùi bóng tối vô minh, tượng của ngài ngồi điềm tĩnh nhưng tỏa ra một sự rung động diệu kỳ, mắt nhìn xuống với tia nhìn rực rỡ như vượt lên trên niềm hỷ lạc, lên trên cái-biết và cái-không-biết. Cách đó không xa là tượng Bồ Đề Đạt Ma sừng sừng như núi, đôi mắt mở to nhìn trừng trừng một cách đáng sợ, tia mắt biểu lộ một sự cương quyết. Hẳn ngài cũng ngửi thấy mùi nhang thơm đang cháy. Và dĩ nhiên có tượng của vị cổ Phật Quán Thế Âm trong dáng điệu dịu dàng, từ bi đang dang tay ra với đại chúng đang cúi lạy dâng cúng hoa quả trước ngài.

Bầu không khí tịch tịnh đầy sinh lực lan tỏa khắp Phật đường và dường như ánh sáng. Thứ ánh sáng này hoà với lời tụng niệm du dương trầm lắng tạo ra một nhất thể ánh sáng-âm thanh-con người. Rồi đột nhiên bốn lời kệ nguyện vang lên như thúc dục, nghiêm trang, âm thanh dường như phát ra từ những bức tường và trần nhà: Chúng sinh vô biên thệ nguyện độ ..." chậm chậm tập trung sức lực và xung lực. Tiếp theo là Tâm kinh với phần kết thúc thúc "Yết đế, yết đế..." rồi đồng loạt, như được dẫn dắt bởi một lực vô hình, đại chúng nhất tề đứng dậy và đi nhiễu quanh, ngoằn ngoèo từ góc này đến góc kia của Phật đường giống như những đốt xương của một cột sống duy nhất. "OM MUNI-MUNI- MAHA-MUNI-SHAKYA-MUNI-SVAHA! OM MUNI MUNI..." lập đi lập lại--lời tụng dường như phát ra từ mặt đất--cái âm thanh vô thanh thay vì làm vỡ tan sự tĩnh lặng lại tăng cường thêm cho nó" OM MUNI-MUNI..." Nó thống nhất những người tụng trong một làn sóng nhận thức vượt lên trên niệm-xúc. Âm thanh thân chú trau chuốt tâm, mài nhọn tâm và làm nó trở về với chính nó. Về sau, có người kể lại rằng ông ta vô cùng xúc động bởi âm thanh này, và lần đầu tiên ông nhận ra sức mạnh của tụng niệm, nó khiến con người vượt qua tất cả niệm tưởng để đi vào cảnh giới vô niệm. Những người khác thuật lại tương tự như vậy.

Cô Carol thân mến, còn có rất nhiều điều kể về chư Phật, Bồ tát, sáu cõi, kinh điển, nhưng như vậy có lẽ đã đủ. Tôi đã viết quá dài vì cô là hội viên thường trực đáng quý.

Thân ái

P.K

---o0o---

### **III. NHỮNG ĐỐI THOẠI**

#### **1. CÓ PHẢI VÌ XU NỊNH MÀ CHÚNG TA CÚNG DƯỜNG CHƯ PHẬT?**

NGƯỜI HỎI: Thầy nhiều lần nói Thiên là tôn giáo, dù là tôn giáo không giáo điều và tín điều. Nhưng thầy không hề nói một lời nào về cầu nguyện. Tôn giáo không có cầu nguyện như cá thiếu nước.

LÀO SU: Lý do quý vị không nghe nói gì về nó, và ít ai hỏi về nó. Dù vậy quý vị đúng. Cầu nguyện là huyết mạch của tôn giáo. Vì cầu nguyện đòi hỏi sự tịnh tâm, có thể nói là tất cả tôn giáo có trong đó có một phần của thiên.

Có ba loại cầu nguyện: thỉnh nguyện ( petitionary) trong đó quý vị xin điều gì; cầu phù hộ ( prayer of assistance), quý vị xin giúp đỡ để có thể tự làm một điều gì đó thành tựu, chơn nguyện ( absolute prayer), ở đây quý vị không cầu xin gì mà chỉ mong trở thành một thể với vị Thần, Phật hay Bồ tát.

Sự khác biệt giữa loại một và loại hai được minh họa bằng một câu chuyện cổ về ba chàng lãng tử đang tự hỏi làm cách nào họ có được một con gà tây cho bữa tiệc Giáng sinh. Người thứ nhất nói "Tại sao ta không cầu Chúa gửi cho ta một con?" người thứ hai do dự nói, " Khi tôi cầu Chúa điều gì, tôi chưa bao giờ được toại nguyện." Người thứ ba bảo, " Phiền một nỗi là các anh không biết cách cầu nguyện. Chúa luôn luôn ban cho tôi cái gì tôi cầu xin." Hai người kia ngạc nhiên quay sang. "Thật sao? Hãy bày cho chúng tôi cách cầu nguyện của anh đi." "À, đừng xin Chúa ban cho ta cái gì cả mà hãy cầu xin người khiến ta theo đuổi nó. Đó là cách tôi luôn được nó."

Người mới thiên cầu xin Phật ban cho sức mạnh tự loại tham, sân, si để họ có thể kiên trì theo đuổi tu luyện tâm linh. Tuy nhiên người ta không thể cầu Phật ban cho sự giác ngộ. Người ta cũng không cầu để được cứu thoát khỏi

nghiệp quả do những hành động điên rồ của họ, dù qua nguyện cầu người ta có thể đạt được quyết tâm trong tọa thiền và do đó thay đổi kiểu nghiệp của đời mình. Đánh lễ chư Phật, Bồ tát, và cúng dường hương hoa lên các ngài là một kiểu "cầu nguyện" trong thiền.

NGƯỜI HỎI: Xin thầy thứ lỗi cho câu hỏi vô phép này, cúng dường hương hoa cho chư Phật, không phải xu nịnh sao?

LÃO SƯ: Những tụng niệm như vậy diễn tả sự biết ơn đối với Phật, cùng lúc nó biểu lộ sự tôn kính và tán dương. Tụng niệm giúp ta tạo ra mối nghiệp duyên với Phật--cộng nghiệp--làm gia tăng niềm tin vào chân lý và tinh tấn thực hành những lời dạy của Phật.

NGƯỜI HỎI THỨ HAI: Thầy định sẽ nói thêm gì về chơn nguyện?

LÃO SƯ: Đúng, sự cầu nguyện chơn chánh không có nhân tố thỉnh cầu vì theo ý nghĩa rốt ráo không có năng-cầu không có sở-cầu. Nhưng lúc thất bại hay tuyệt vọng, ngồi trước tượng Phật phát ra từ bi và tuệ giác có thể khai mở Phật lực cho quý vị, tiếp xúc với Phật tánh quý vị làm cho phấn khích và dũng mãnh lên.

NGƯỜI HỎI THỨ HAI: Thầy nói thỉnh nguyện không được thực hành trong thiền. Tại sao không?

LÃO SƯ: Vì kiểu cầu nguyện này dễ thoái hóa thành sự ngã giá ích kỷ đối với Phật--" Ban cho con ân huệ này, con hứa sẽ trở thành người tốt." Cầu nguyện như vậy làm làm tăng cảm giác cái tôi thay vì làm giảm nó đi và khuyến khích sự lệ thuộc vào một quyền lực bên ngoài hơn nỗ lực của chính mình. Giống như chạy đến cha mẹ khi quý vị cầu tiền thay vì tự kiếm tiền. Vẫn còn nhớ như in, cách đây hai mươi lăm năm, có lần tôi thức suốt đêm trong tu viện, quỳ lạy trước tượng Phật và cầu nguyện một cách tuyệt vọng, " Bạch Đức Thế Tôn, hãy ban cho con sự giác ngộ và con sẽ khiêm cung vui lòng cúi lạy ngài..." Sáng hôm sau tôi vẫn chưa ngộ, đức tin vào Đức Phật của tôi bị vỡ vụn. Trong chuyện này, kẻ được lợi là cái ngã của tôi, nó ngẫu nhiên thoả thuê những thất vọng, u uất, buồn nản của tôi đối với lão sư vì thầy đã thúc đẩy tôi thức suốt đêm (dù không cầu nguyện). Và nhiều năm trôi qua trước khi niềm tin đó sống lại.

NGƯỜI HỎI THỨ BA: Nhưng không phải lúc nào chúng ta cũng mạnh mẽ, phải không? Ta không cần người khác giúp sao?

LÃO SU: Có, chúng ta cần. Ví dụ, một người gãy chân cần bác sĩ, nhưng nhu cầu thường xuyên là sự giúp đỡ của gia đình và cặp nạng. Nhưng nếu anh ta tiếp tục dùng cặp nạng quá thời gian cần thiết, anh ta sẽ ngày càng yếu đi thay vì mạnh lên. Vấn đề là ngoài những lúc cần thiết, sự giúp đỡ không được dùng như sự thay thế cho nỗ lực cá nhân.

NGƯỜI HỎI THỨ TƯ: Tôi đọc đâu đó "lời nguyện" này của một người theo thuyết bất khả tri luận : " Lạy Chúa--nếu có Chúa--xin Chúa cứu vớt linh hồn con--nếu con có linh hồn." Thiên nói gì về Chúa?

[ Lão sư lặng yên]

---o0o---

## **2. TỪ BI, NHƯ TÌNH YÊU, KHÔNG LÀ NHỮNG GÌ NGƯỜI TA THƯỜNG GÁN CHO NÓ.**

NGƯỜI HỎI: Từ bi hợp với thiên chỗ nào?

LÃO SU: Nơi nào trong thiên nó không hợp?

NGƯỜI HỎI: Thế tại sao từ bi không được đề cập đến trong khóa hội thảo?

LÃO SU: Từ bi, như tình yêu, không phải là những thứ người ta thường gán cho nó.

NGƯỜI HỎI: Tại sao không? Tôi không hiểu.

LÃO SU: Suy nghĩ về giai thoại này: Thuở nọ, quan Tri phủ của một vùng bên Trung hoa trải qua nhiều ngày trên núi với một thiên sư. Lúc tiễn biệt vị quan xuống núi, sư hỏi, " Khi trở lại nhiệm sở, ông sẽ trị dân như thế nào?"

" Bằng từ bi và trí tuệ," Viên Tri phủ đáp.

" Như vậy," sư phê bình," cuối cùng chính người dân sẽ phải chịu khổ."

NGƯỜI HỎI: Điều đó có nghĩa gì?

LÃO SU: Một người rộng lượng thật sự không khoe khoang về sự rộng lượng của mình người chân thật không nói về sự liêm khiết của chính mình; những phẩm chất đó được chôn quá sâu nên trở thành bản năng thứ hai.

Một người, ví dụ, liên tục nói với vợ, "Anh yêu em, hãy tin anh." Chúng tỏ sự bất lực với tình yêu của anh ta. Sự lặp đi lặp lại câu, "anh yêu em" đối với anh ta trở thành một câu thần chú, nhờ vào thần lực của nó tạo chiếc cầu nối sự chia cách giữa anh ta và vợ. Tình yêu thật sự là tình yêu không tuyên bố. Yêu im lặng, tự phát giống như cây hương về mặt trời.

Người Mỹ chúng ta ca ngợi tình yêu tới mức làm nó trở thành từ thứ mười trong bức điện tín hay từ cuối cùng trong một bức thư. Có phải vì là dân tộc chúng ta chùn bước trước trách nhiệm tình yêu không? Ở Ấn độ lý tưởng bất bạo động được đề cao. Có thể là người Ấn ca tụng bất bạo động vì họ muốn kèm chế cái bạo động mà họ nhận thấy trong chính họ không? Người Nhật đề cao sự lễ độ tới mức trở thành ý thức dân tộc. Không có sự quan tâm kỹ luật đến người khác, tạo cho họ động cơ gằn gỏi bào mòn lẫn nhau, trật tự xã hội mà họ chiếm lĩnh sẽ trở nên chao đảo.

NGƯỜI HỎI: Trở lại câu chuyện. Tôi vẫn không hiểu tại sao thiền sư hỏi quan Tri phủ như vậy?

LÃO SU: Nói quá nhiều sẽ phá hủy giá trị câu chuyện như một công án bị lấy đi cơ hội nghiền ngẫm về nó và đến với sự nhận thức của chính mình về ý nghĩa sâu hơn của nó.

NGƯỜI HỎI: Đó là công án sao?

LÃO SU: Đúng, bây giờ anh có thể hiểu vì sao anh đã hỏi độc đáo như vậy không?

[Không trả lời]

### ***3 QUÁN THẾ ÂM, VỊ TỪ BI BỒ TÁT, CÓ THẬT SỰ HIỆN HỮU KHÔNG?***

NGƯỜI HỎI: Năm rồi tôi có dự một khoá giáo lý căn bản về Phật giáo. Trong kinh Pháp hoa, Phẩm Phổ Môn có nói nếu trên đời này có ai gặp nạn thủy, hỏa, đao tặc mà niệm danh hiệu của Quán thế âm thời sẽ được cứu khổ. Thành thật mà nói, tôi thấy không thể chấp nhận được. Nhưng nếu thầy nói có vị Bồ tát này, mau chỉ cho tôi nơi mà tôi có thể đến để tìm gặp ngài.

LÃO SU: Để có thể trực tiếp gặp được ngài. Điều quan trọng quý vị cần làm là thể hiện hành động vô ngã. Quán thế âm bồ tát là hiện thân của chính lòng từ bi của quý vị. Câu nói này chỉ diễn tả một phần nào sự thật. Hơn nữa,

Quán thế âm là một thực thể sống, ngài không bao giờ đáp lại những tiếng gào thét hăng say kêu cứu của người tin ngài. Vì vậy Quán thế âm Bồ tát không phải là con người của huyền thoại mà là một kiểu mẫu từ bi tối thượng được hiểu bởi loài người. Ta nên nói về ngài như Voltaire nói về Chúa, là nếu ngài không tồn tại thì người có lẽ được phát minh ra.

NGƯỜI HỎI: Quán thế âm sống tự thời xưa, vậy sao thầy nói là thực tế sống, chắc thầy đang nói một cách biểu trưng, phải không?

LÃO SU: Quán thế âm là một trong những cao đồ của Đức Phật. Vì ngài có bản chất từ bi mạnh mẽ và nhạy cảm sâu sắc với nỗi khổ đau. Phật đã ban cho ngài với cái tên "tâm thanh cứu khổ ." Ngài tự hiến mình để giúp người trong cảnh hiểm nghèo và bởi trí tuệ siêu việt và phép thần thông của ngài có thể thực hiện như vậy bằng những cách bí mật khó thấy. Trong khoa chân dung Phật giáo, tượng của ngài được vẽ nghìn mắt nghìn tay, biểu lộ hành động vô giới hạn và không bị ngăn ngại của ngài.

NGƯỜI HỎI THỨ HAI: Nhưng mọi chúng sinh hữu hình đều phải chết--thế tại sao thầy nói về đức Quán thế âm như thế ngài đang còn sống vậy?

LÃO SU: Định luật bảo toàn năng lượng nói rằng không có năng lượng nào bị biến mất, vậy sao quý vị nói rằng ngài đã chết?

Trước khi tôi vào tu viện, một bạn thiền nói với tôi," Một khi anh đi theo Phật giáo với nhiệt tâm thành thật, Bồ tát sẽ xuất hiện ở mọi nơi để giúp anh." Đó chính xác là những gì xảy ra, và tôi biết ơn những vị Bồ tát không lời nào tả được. Tôi gặp ngài ở Nhật, ở Ấn, ở Miền điện và ngay cả trong đất nước chúng ta. Khi không nhìn thấy ngài đâu cả tôi biết sự thành thật của tôi bị suy yếu đi, nhiệt tâm của tôi chùn lại.

Hãy nhớ, lực cảm ứng của Quán thế âm tỉ lệ trực tiếp với sự cởi mở tâm lòng của quý vị đối với ngài--đó là sự khiêm cung và vô ngã. Nếu quý vị niệm danh hiệu Quán thế âm không với mục đích vị kỷ, tin vào tuệ giác và từ bi của tỉ lệ ngài, thì chắc chắn có sự cảm ứng màu nhiệm xảy ra. Vì về cơ bản, tâm từ bi của ngài và của quý vị giống nhau. Thực tế là khi quý vị niệm danh hiệu của ngài cũng chính là lúc ngài đang hướng về quý vị trong tiến trình cầu nguyện--hồi tưởng mãnh liệt.

NGƯỜI HỎI THỨ HAI: Tôi đề ý thấy là trong gian thờ Quán thế âm Bồ tát có ba cái gối xếp trước tượng. Tại sao người ta ngồi đó thay vì ở thiền đường?

LÃO SU: Vì trong tâm người bình thường, nói đến từ bi và thông cảm thường được liên tưởng ngay đến Quán thế âm hơn là với Đức Phật. Người trong lúc hiểm nghèo cảm thấy gần gũi với Quán thế âm. Ở các quốc gia Phật giáo, người ta cho rằng vị Bồ tát này là một người nữ, vì từ bi dịu dàng được xem như thuộc tính thường có ở người đàn bà hơn là đàn ông. Như một nhân vật được sùng mộ, Quán thế âm còn sáng chói hơn cả Đức Phật.

NGƯỜI HỎI: Giả sử là ngày trước quân đội Đồng minh bao vây Hitler, ông ta niệm danh hiệu Quán thế âm cầu ngài giúp ông ta thoát khỏi số phận đen tối đang xảy đến với ông, liệu ngài có giúp cho ông ta mặc dù ông ta đã gây đau khổ cho hàng triệu con người không? Và nếu ngài giải thoát cho ông ta, Hitler có thể thoát khỏi sự trừng phạt của nghiệp, không phải thế là một sự vô cùng bàng bỗ công lý, một sự nhạo báng Pháp nghiệp hay sao?

LÃO SU: Đúng, nó sẽ là một sự nhạo báng Pháp nghiệp. Nhưng điều đó không thể xảy ra. Hãy hỏi tôi tại sao?

NGƯỜI HỎI: Vâng, tại sao?

LÃO SU: Vì kinh nói chỉ có niệm danh hiệu Quán thế âm với tín tâm mới có được cảm ứng, có thể nào một con người tự cao tự đại như Hitler lại làm thế sao? Kinh Pháp hoa không nói gì về việc làm sạch nghiệp quá khứ, và chắc chắn là Hitler phải trả món nợ nghiệp như mọi người khác. Ông ta đã trả một phần nghiệp bằng cái chết bất đắc kỳ tử của mình. Và người ta phải run sợ khi nghĩ tới cuộc sống như địa ngục đang đối diện với ông ta.

NGƯỜI HỎI THỨ BA: Quán thế âm đáp lại theo một cách thường dường như bí mật lạ lùng. Giả sử một người vừa phạm tội ăn trộm đến trước tượng Quán thế âm cầu nguyện," Ôi Đấng từ bi, xin ngài cứu con khỏi bị bắt. Nếu con bị bắt con sẽ phải ngồi tù và gia đình con sẽ khổ sở." Cùng lúc đó, nạn nhân của hắn có lẽ cũng đang ngồi trước tượng Quán thế âm nài xin," Với năng lực nhìn thấy mọi thứ của ngài, xin ngài hãy giúp cảnh sát bắt tên trộm như bản đó đã ăn cắp những đồng tiền dành dụm khó nhọc của con ". Viên cảnh sát được phân công phá án có thể cũng cầu xin," Lạy đức Quán thế âm, xin hãy giúp con bắt tên trộm đó để con có thể thăng chức."

Quán thế âm sẽ đáp lại những câu khẩn cầu trên như thế nào? Bất kể bao lâu hay bao khó nhọc tên trộm cầu xin Quán thế âm cứu hắn ra khỏi hậu quả của những hành động của mình, hắn ta phải trả món nợ nghiệp dưới hình thức đau khổ trong tương lai. Nhưng sự đau khổ của hắn sẽ bớt và gánh nặng sẽ nhẹ đi nếu hắn ta bồi hoàn thành thật ăn năn về việc làm sai trái và quyết



tâm tuân theo luật pháp trong tương lai. Vì vậy, tên trộm có thể tự nhận ra quyết tâm sống lương thiện trong tương lai. Đây có thể là lời đáp của Quán thể âm đối với lời cầu xin của tên trộm. Nạn nhân lúc suy nghĩ có thể đột nhiên hiểu ra tên trộm là sự trừng phạt của nghiệp bởi những hàng động xấu của mình ở kiếp trước và vì vậy có một phần trách nhiệm cho những gì đã xảy ra. Đây sẽ là câu trả lời của Quán thể âm với lời cầu xin của nạn nhân. Người cảnh sát có thể hiểu là lời cầu xin Quán thể âm giúp anh ta bắt tên kẻ trộm vì sự vẻ vang cho chính mình là lời xin không tốt lành, anh ta có thể bây giờ đang nỗ lực vì bổn phận của mình. Đó cũng sẽ là lời đáp của Quán thể âm.

Như quý vị biết đấy, sự khác nhau giữa sự cầu xin ân huệ ích kỷ và nhún nhường tự cởi mở với công việc của lòng từ của ngài là một sự khác nhau vi diệu.

NGƯỜI HỎI THỨ BA: Có điểm nào trong Thiên nói ta có thể bỏ qua các tượng cả của Đức Phật và Quán thể âm để chỉ tọa thiền hay không?

LÃO SU: Đức Phật, Quán thể âm-- có thể được xem như những cái bè giúp ta qua sông nhưng đừng bám vào nó khi ta đã qua sông rồi.

NGƯỜI HỎI THỨ TƯ: Một người Thiên chúa giáo được khuyên răn là phải thương người hàng xóm như bản thân mình. Có điều răn nào khuyên Phật tử phải từ bi không?

LÃO SU: Không, không có. Từ bi thật sự đặt trên nền tảng của sự hiểu biết " Ở Rochester khi Martha vấp ngón chân, Mike ở Denver cảm thấy đau." Thế thì làm sao từ bi có thể phát sinh từ sự gượng ép như một nhiệm vụ đạo đức được?

NGƯỜI HỎI THỨ NĂM: Điều đó có ý nghĩa gì khi thầy nói, " Ở Rochester khi ..."?

LÃO SU: Thôi được, chúng ta hãy triết lý một chút. Mối tương quan của cả cuộc đời được minh họa trong kinh như hình ảnh một mạng nhện khổng lồ trải rộng khắp vũ trụ. Những đường thẳng đứng biểu diễn thời gian, đường ngang là không gian.

Tương tượng ở bất cứ điểm nào, nơi chỗ giao nhau của những sợi ngang dọc có một hạt trong suốt biểu tượng cho một cuộc sống đơn độc. Ở mặt sáng của mỗi hạt thủy tinh này đang phản chiếu hình ảnh của những hạt khác

trong mạng lưới mênh mông này, các hạt đồng loạt phản chiếu và những phản chiếu của những phản chiếu. Sự phản chiếu bất tận này trong một chừng mực độc lập với mỗi cái khác nhưng đồng thời chúng kết hợp với nhau thành một khối toàn thể.

Từ việc hiểu sự lệ thuộc lẫn nhau trên căn bản này, từ bi trong Phật giáo tuôn trào giống như trăm sông đổ về biển cả. Khi thiếu vắng sự nhận thức này, sự đơn độc, sợ hãi nảy sinh. Cái ôm của Quán thế âm nhẹ nhàng cuốn trôi những trở ngại này, cho phép từ bi và trí tuệ trôi tự do. Đây là phép màu của Quán thế âm.

NGƯỜI HỎI THỨ SÁU: Tôi nghĩ người tu Thiên không tin vào những phép màu.

LÃO SU: Nó là phép màu không đòi hỏi định chỉ luật tự nhiên-- chỉ □ định chỉ sự không tin.

#### ***4 SÁM HỎI NHỮNG HÀNH VI SAI LÂM VÀ KHÔNG PHÔ TRƯỞNG NHỮNG VIỆC TỐT CỦA MÌNH***

NGƯỜI HỎI: Tôi nghe nói có sự xin tội trong Thiên Phật giáo, mục đích của nó là gì?

LÃO SU: Để giúp quét sạch hậu quả đầy chướng ngại của tội lỗi và những tình cảm khác mà thường theo sau là cách cư xử tạo ra khổ đau. Nhưng thú nhận tội lỗi cũng chưa đủ. Để có ý nghĩa, sự thú nhận (sám hối) phải kèm theo ăn năn và quyết tâm không tái phạm. Vì những lý do đó, sám hối là những nhân tố thiết yếu trong tu thiền.

Hầu hết mọi người đều che dấu hành động xấu ác và khoe khoang cái tốt. Trong Phật giáo khuyên làm ngược lại. Thú nhận hành động sai trái và không phô trương những việc tốt của mình. Một pháp tu được nuôi dưỡng trong Thiên là "mật hạnh", đó là những việc làm cho người khác mà không nhận sự ca tụng, khen ngợi về nó.

NGƯỜI HỎI THỨ HAI: Sám hối có loại bỏ được nghiệp xấu không?

LÃO SU: Không, quý vị vẫn phải trả món nợ nghiệp của mình. Tuy nhiên với sự vui lòng trả chúng, và không tự gây cái mới, quý vị làm nhẹ gánh nặng của sự bồi hoàn. Tình huống có thể giống như trường hợp người bị kết án tù. Thay vì trở nên chua chát hận thù, anh ta đồng ý với bản án giam cầm,

thậm chí còn thấy biết ơn vì có cơ hội trả nợ xã hội, rồi tự thích nghi với cuộc sống nhà tù nên ít đau khổ và có triển vọng được tha sớm hơn.

NGƯỜI HỎI THỨ BA: Thầy vui lòng giải thích thêm về sám hối? Có nghi thức sám hối không và nếu có, Trung tâm có thường tổ chức hay không?

LÃO SU: Ở trung tâm chúng tôi, mỗi tháng có một buổi lễ sám hối dành cho mọi người sống và làm việc ở Trung tâm.

NGƯỜI HỎI THỨ TƯ: Có nhất thiết phải thú tội không?

LÃO SU: Tham dự lễ là lệnh, nhưng thú nhận chính nó lại không. Dầu vậy, có ai mà không có gì để sám hối đâu? Cá nhân coi hành vi của mình là không vết nhơ, thời cần sám hối về tính kiêu mạn của mình, vì trong tất cả tội lỗi, chắc chắn tội nhất là không ý thức được nó.

Nội dung của một buổi lễ như sau:

Sau khi những người tham dự lễ sám hối ngồi xuống theo hình vòng cung trong đôi ba phút yên lặng, người chủ lễ đốt một cây nhang cắm vào lọ nhang, ông ta trao cho người đầu tiên, nếu người đó muốn thú tội gì thì anh ta làm lúc này, có lẽ nói như sau:

" Một hôm khi một pháp tử hỏi tôi một câu hỏi nghiêm túc tôi trả lời cụt ngủn khiêm nhã thay vì trả lời đầy đủ lễ độ. Trước đây người này đã làm như vậy với tôi và bây giờ tôi mang mối hận với chị ấy. Tôi rất ăn năn về hành vi của mình và quyết vượt qua những tình cảm tiêu cực để rồi trong tương lai tôi có thể đáp chị ấy với một tinh thần giúp đỡ.

Khi người nói chấm dứt, người chủ lễ hỏi, " Ai muốn nói với pháp huynh ( tử) này không? Lúc này ai đó có lẽ chỉ ra điều gì anh ta cảm thấy phải được thừa nhận, chẳng hạn như " Hôm qua vào giờ ăn, anh để đồ dùng của anh lên sàn, sau đó một pháp huynh vô ý bước lên bị đứt chân. Đúng ra, anh phải cất đồ dùng cho cẩn thận tránh gây phiền toái cho người khác và cố tránh đi sự cẩu thả như vậy."

Người thú tội giữ im lặng, chỉ đáp bằng gật đầu nhẹ. Rồi anh ta chuyển lọ nhang. Nếu người kế tiếp không muốn thú tội gì, anh ta chỉ cúi đầu sau khi nhận lọ nhang, đợi xem có ai muốn nói gì với anh ta không, và tiếp tục chuyển cái lọ.

NGƯỜI HỎI THỨ TƯ: Mục đích gì trong việc phát lồ tội lỗi trước các đồng đạo? Không phải người ta có khuynh hướng thú nhận những tội lỗi nghiêm trọng một cách riêng tư sao?

LÃO SƯ: Thú nhận và ăn năn sám hối trước các đồng đạo làm tăng cường sự cương quyết của người đó không lập lại sự vi phạm. Nhưng sự thú tội có thể được thực hiện một cách riêng tư với thầy, bạn, chồng hay vợ mà không cần thiết đặt thông lệ phải theo. Một số học viên của tôi trải qua sự sám hối một mình trước tượng Phật hay Quán thế âm.

Quý vị đã nghe phần đầu của một buổi lễ. Sau cùng người chủ lễ đọc một bài kệ để kết thúc buổi sám hối. Rồi tất cả đồng loạt niệm trong tâm bài kệ này ba lần:

Đệ tử vốn tạo các vọng nghiệp

Đều do vô trí tham sân si

Từ thân miệng ý phát sinh ra

Đệ tử thấy đều xin sám hối

NGƯỜI HỎI THỨ TƯ: Tại sao một lần không đủ?

LÃO SƯ: Sự ăn năn tự nó nhấn mạnh sâu với mỗi lần lập lại.

Điều quan trọng trong việc sám hối là phải thành thật. Thú nhận ăn năn những gì đè nặng trong tâm là tẩy xóa và làm sống lại. Hối lỗi sâu sắc, Thoreau nói, là sống lại từ đầu.

---o0o---

## **PHẦN BỐN - ĐẠO LÝ VÀ TRÁCH NHIỆM XÃ HỘI**

### **DẪN NHẬP**

" Niệm lành là thiên đàng, niệm ác là địa ngục"--một thiền sư đã khuyên như vậy. Nhưng làm thế nào có người tu hành cần mẫn đến nỗi có thể bỏ qua sự phân biệt giữa tốt và xấu, nếu chất lượng hành vi của ta và mối quan hệ của ta với người khác, không là sự quan tâm cơ bản trong Thiên. Có lý do gì để tọa thiền và rèn luyện lâu dài?

Trong những thập niên năm mươi và sáu mươi, suốt giai đoạn "trí thức" của thiên phương Tây; nhiều người đến với Thiền, bị thu hút bởi những phát biểu như câu trên. Khi đọc sách Thiền, họ thấy Thiền đưa ra cách để thoát khỏi đám rừng nguyên tắc đạo đức phổ quát thường có ở hầu hết các tôn giáo, họ tưởng tượng là nhân danh Thiền, họ có thể làm gì họ muốn, không cần đặt vấn đề trách nhiệm đối với đồng bào của họ. Khái niệm lệch lạc về Thiền không thể đương đầu với thực tế huấn luyện thiền đích thực, trong đó nhấn mạnh không làm điều ta muốn, thậm chí điều ta thích, mà chỉ làm một cách vô niệm những gì cần được làm. Trong Thiền, cốt lõi của đạo đức và trách nhiệm xã hội là sự đáp lại: Đáp ứng toàn tâm với những nhu cầu hợp pháp của người khác. Việc phát triển sự đáp ứng này là mục tiêu trung tâm của huấn luyện thiền.

Lá thư mở đầu của phần này là của một giảng viên đại học khoa tôn giáo. Những câu hỏi của ông có mục đích tìm mối liên hệ của giới cấm đối với đạo đức Phật giáo, tự do con người và từ bi, nói lên những trở ngại thông thường đối với việc tìm hiểu đạo đức Phật giáo, cũng như phản ứng thông thường với Thiền của các cá nhân, đã khác biệt hơn nữa, người giảng viên đại học này đến Thiền trên bình diện triết học. Thực tế, nhiều câu hỏi được đưa ra trong bức thư này phản ánh tình trạng khó khăn bởi việc Thiền được dạy tại các trường học. Những người thầy học rộng với ý định tốt, cho dù được trang bị những kiến thức thực tiễn, vẫn tự nhận ra mình bị lệ thuộc vào lý thuyết và những quan niệm trừu tượng. Và nếu ông ta được nuôi dưỡng trong truyền thống Thiên chúa Do thái, sự khó khăn trong nhận thức đạo đức phi nhị nguyên của Phật giáo trở nên phức tạp.

Bức thư thứ hai và thứ ba trong phần này là từ những hội viên của Trung tâm, những người không còn vật lộn với lý thuyết Phật giáo mà thực hành Thiền. Những câu hỏi này xuất phát từ nhu cầu mong muốn hiểu rõ mối liên hệ thật sự giữa gia đình và xã hội và cách nó liên quan đến việc tu luyện tinh thần của họ. Những vấn đề nêu ra trong những thư này tiêu biểu cho những điều mà các nam nữ tín đồ thường gặp phải ở giai đoạn đầu của việc huấn luyện Thiền, tuy vậy, họ có khuynh hướng lạm dụng hai khái niệm sai lầm cơ bản là: tu Thiền từ bỏ tham gia xã hội và ngộ chỉ giúp mỗi bản thân mình mà không giúp ai.

Vấn đề đạo đức dưới cái nhìn của ngộ và mối liên hệ của nó với giới luật sẽ là chủ đề được đề cập trong phần này ở các mẫu đối thoại.

Sau những đối thoại là một bài thuyết pháp do tôi giảng được ghi âm, về điều thứ nhất của Thập Thiện Giới: không sát sinh. Từ "pháp" được dùng ở đây để phân biệt với bài nói về các vấn đề xã hội, y tế, công cộng và các đề tài thông thường khác. Mặc dù từ "pháp"( dharma) trong Phật giáo có rất nhiều nghĩa --hầu hết là chỉ cho lời của Phật dạy--Luật vũ trụ. Không giống như một bài bình luận, đây là một bài nói chuyện hơn là chứng minhThiền để cúng dường trực tiếp dâng Phật, bài nói pháp này không có tính cách chính thức nhưng lão sư đối mặt với người nghe. Cũng không giống một bài bình, thuyết pháp có thể gồm những câu hỏi, mặc dầu trong trường hợp đặc biệt này, vì bài thuyết pháp quá dài nên không có thời gian chất vấn theo sau.

---o0o---

## **I. NHỮNG LÁ THƯ VÀ LỜI ĐÁP**

### **1." SỐNG TRÊN ĐỜI NHƯ MỘT PHẬT TỬ THIỀN CÓ Ý NGHĨA GÌ?"**

Lão sư thân mến,

Trong khoá học Thiền, là một giáo sư đại học tôi đưa ra vấn đề thường xuyên nảy sinh trong các buổi thảo luận ở lớp, chẳng hạn như là sống trên đời như một Phật tử Thiền có ý nghĩa gì bằng những từ cụ thể. Trong những cuốn sách tiếng Anh nói về Thiền, đọc giả thường gặp những tham chiếu thông thường đối với ý nghĩa to lớn của từ bi, nhưng thường đề tài đạo đức dẫn dắt Phật tử trong cuộc sống hàng ngày ở ngoài thiền đường càng ít được viết đến. Vì vậy, tôi rất muốn nghe thầy nói ở một buổi hội thảo về sự quan trọng của mười giới cấm của Phật giáo đại thừa; thật có ích cho tôi, vừa là thầy giáo vừa là một người quan tâm đến Thiền, nếu thầy gởi cho tôi những bài viết hay bài bình luận mở rộng mà có lẽ thầy đã chuẩn bị theo cách mà thầy, một lão thiền sư, hiểu về bản chất và mục đích của Thập Thiện Giới.

Có lẽ tôi phải nói cụ thể hơn về vấn đề đạo đức và tôn giáo mà tôi đặc biệt quan tâm. Nếu tôi hiểu thầy đúng, thiền dạy rằng tất cả nam lẫn nữ phải cố gắng tuân theo mười giới. Có lý do gì để làm điều này? Có đúng hay không khi nói từ quan điểm Thiền có một trật tự xã hội điều khiển cuộc sống con người và những giới cấm là một công thức của trật tự đạo đức này? Giữa mười giới cấm và nhân tánh có mối tương quan như thế nào? Chúng ta tạo ra luật lệ áp đặt lên nhân tánh bởi phục tùng thánh ý của Thượng đế hay có một

mối quan hệ hỗ tương nào đó giữa giới cấm và nhân tánh? Chẳng hạn, có sự kết nối nào ở đây giữa những trọng-cấm và yêu cầu của giới luật cũng như khát vọng muốn tự biết, tự quyết tâm và tự ngộ sâu hơn?

Tính bó buộc nào mà một Phật tử tu Thiền cảm thấy trong mối quan hệ với giới luật? Có phải những giới luật là đạo đức tuyệt-đối đối với Phật tử cũng giống như Mười Điều Răn của Chúa đối với những tín đồ của đạo Cơ Đốc hay Do Thái, những người vốn có niềm tin là nhân loại bắt buộc tuân theo Mười Điều Răn một cách vô điều kiện, và họ phải nghiêm khắc tuân thủ từng chi tiết của luật ấy bất cứ lúc nào, bất kể sự biến đổi bất tận của hoàn cảnh xung quanh vào những thời điểm khác nhau? Thiền hiểu những hậu quả của việc không tuân theo giới luật như thế nào? Thiền đối phó thế nào với vấn đề cảm giác tội lỗi có thể nảy sinh từ việc không thực hiện đầy đủ giới luật?

Sự tuân theo giới luật một cách hình thức, quan trọng đối với Thiền hay chính yếu là tuân phục từ bên trong với sự thanh khiết của trái tim? Điều này có thể thiếu sự giác ngộ sâu hay không? Nếu không thể, công việc khó khăn trong nỗ lực thực hiện trọn vẹn mười giới luật bên trong và bên ngoài có giúp con người đạt ngộ hay không?

Nếu trong giới luật hàm nhân tuệ, thì chỉ ít mọi người nam nữ đều có tiềm năng nắm bắt cái tuệ này thông qua chính kinh nghiệm, lý trí và nội kiến của mình hay không? Hay họ phải bằng lòng chấp nhận giới luật như sự hiểu biết theo đức tin mù quáng, đặt lòng tin vào quyền lực của những người khai sáng truyền thống Phật giáo?

Lá thư này nêu lên nhiều câu hỏi có liên quan mật thiết với nhau và tôi hi vọng chúng cung cấp cho thầy những ý tưởng để làm trong sáng vấn đề đang tìm kiếm. Thêm vào đó là những vấn đề thông thường và dĩ nhiên tôi quan tâm đến sự giải thích ý nghĩa cụ thể của từng giới luật.

Cám ơn nhiều.

Thân ái

Bob

---o0o---

**LỜI ĐÁP**

Bob thân,

Mặc dù những câu hỏi nêu ra trong thư anh được trả lời khá tốt bằng chính kinh nghiệm tọa thiền của anh, nhưng rõ ràng lý trí của anh không thỏa mãn với những gì có giá trị thích hợp mà anh định làm. Vì lý do này, và bởi vì anh dạy Thiền ở trường học cho nên những điều anh làm hay nói với học sinh chắc chắn ảnh hưởng chúng ở một mức độ nào đó. Tôi sẽ bắt đầu với sự luyện tập thường xuyên của tôi và đáp chi tiết những câu hỏi của anh, mặc dù hơi lý thuyết, nhưng thực tế cho thấy những câu hỏi ấy che dấu những mối quan tâm về mặt tâm linh sâu kín.

Anh hỏi về tính chất và mục đích của mười giới luật trong Phật giáo Đại thừa. Giới luật là một trong những cái kiền ba chân mà giáo lý Phật giáo và thực hành đứng trên đó; hai chân còn lại là tọa thiền và giác ngộ-tuệ giác. Ba cái này có quan hệ mật thiết gắn bó với nhau. Nỗ lực giữ giới có thể chỉ thành công một phần nếu nó xa rời tọa thiền; và tọa thiền xa rời giới luật thì yếu đi và không chắc chắn. Chính qua tọa thiền, được chống đỡ bởi giới luật, sự nhận thức về chân tánh của chúng ta được nâng lên tâm ý thức (ngộ), và trong chân tánh này giới, tọa thiền (định), và tuệ nương tựa vào.

Thoạt nhìn vào con số mười của giới cấm Phật giáo thì nghĩ nó giống Mười Điều Răn của Thiên chúa giáo, việc so sánh chúng là làm méo đi cả giới cấm và Mười Điều Răn, vì mỗi cái chỉ được hiểu trong chính bối cảnh tôn giáo của nó. Hãy hiểu rằng giới cấm không phải là bản tuyên ngôn từ "bên trên" trao xuống. Chúng không tương phản với, cũng không hạn chế bản chất căn bản của anh. Thay vào đó, chúng là sự diễn đạt tâm Phật tự hiện thực hóa, một mô tả, cách một người phát triển cao về mặt tâm linh không có cảm giác về Tôi-Người khác trong hành động.

Hãy so sánh: Sống theo giới luật là vượt một lộ trình thống nhất và hài hoà trên một con đường tron tru, ít chướng ngại, có phong cảnh đẹp. Phạm giới là đi con đường nhỏ có vẻ rất thích thú nhưng ngay sau đó trở nên gồ ghề, đơn điệu, và chấm dứt ở ngõ cụt của luyến tiếc và lo sợ.

Thiền sư Đạo nguyên nói, "Đề đạt được một mục tiêu nào đó, quý vị trước hết phải trở thành một hạng người nào đó; nhưng một khi quý vị trở thành một con người như vậy, việc đạt được mục tiêu đó hay không chẳng còn là điều quan tâm của quý vị nữa." Giải thích dưới ánh sáng của thư anh, Bob, điều này có nghĩa để nhìn thấy sự không chân thực của bản ngã-cái tôi và nắm bắt được sự tương đồng giữa Ta và Người, anh không thể tiếp tục suy



nghĩ và hành động để đáp lại yêu cầu của cái bản ngã định hướng nhị nguyên của anh; anh phải lưu ý đến tiếng gọi sâu hơn của giới cấm. Và tuy một khi giới cấm đã trở thành một tiêu chuẩn trong cuộc sống thường nhật của anh, ngộ không còn đứng tách rời với anh như những gì phải tìm kiếm. Trong trạng thái tự do như vậy, người ta không còn nghĩ về luật đạo đức hay tập tục xã hội, về chuyện bị trói buộc vào hay được giải thoát ra khỏi chúng. Anh có thể di chuyển xuyên qua những tập tục xã hội mà chừng như không hề xuyên qua chúng --chúng ở đó tuy không ở đó. Mới đầu người ta tìm tự do khỏi những cảm giác đè nén. Dần dần, qua tọa thiền và giữ giới, những đè nén bó buộc tan đi. Cái giá của sự tự do này, tuy nhiên, là sự luyện tập lâu dài và tự kỷ luật.

Nhận ra điều này, Thomas Merton nói, " Sự coi khinh của thiên giả đối với tập tục thông thường của xã hội và hình thức là hiện tượng lành mạnh, nhưng nó lành mạnh vì nó bao hàm tự do tâm linh trên nền tảng của sự giải thoát khỏi tánh bông bột, chủ nghĩa vị kỷ và tự mê hoặc." Trong câu nói này " coi khinh" là sự lựa chọn tồi, vì một thiên giả đã phát triển tâm linh không nô lệ vào vấn đề trói buộc hay coi khinh luật lệ, phong tục. Quả thực các thiên sư được biết đến nhiều bởi sự cải cách hơn là tuân theo. Thiên sư Bạch Ẩn với ngòi bút tích cực của ông chỉ trích gay gắt giai cấp thống trị đầy quyền lực ở Nhật vì sự áp bức và bóc lột của họ đối với nông nô, những con người mà ông thường xuyên kết giao. Chính Đức Phật cũng đã tấn công vào tôn giáo chính thống của thời ngài vì sự mê tín và chủ nghĩa độc đoán, thậm chí ngài nhận vào tăng đoàn những con người thuộc giai cấp tiện dân, những người bị ruồng bỏ trong xã hội Ấn độ. Công lý và sự bình đẳng trong xã hội có thể tiến triển qua nỗ lực của Phật, Bạch Ẩn, và những thiên sư khác nhờ vào sức mạnh biến đổi của tự do tinh thần.

Anh hỏi," Thiên hiểu thế nào về những hậu quả của việc không tuân theo giới luật? Thiên đối phó thế nào với vấn đề cảm giác tội lỗi có thể nảy sinh từ việc không thực hiện đầy đủ giới luật? Bình thường cảm giác tội lỗi không phát sinh khi người ta không giữ giới vì người ta nhận thấy rằng người bình thường không có khả năng lúc nào cũng tuân theo từng giới cấm--chỉ có Phật mới có thể làm được như vậy. Khi người ta thành thật cố gắng sống theo kim chỉ nam này, ăn năn về những sai phạm và quyết tâm làm tốt hơn trong tương lai, những sai phạm như vậy, tuy đáng tiếc, không phải là tai hại. Điều tai hại đối với sự tiến bộ tâm linh của người ấy là mất lòng tin vào sự bảo đảm của Phật, xuất hiện từ sự giác ngộ tối thượng của ngài rằng mỗi chúng ta vốn có cái thanh tịnh bản lai trọn vẹn và năng lực, qua tu luyện, hiểu được cái hoàn hảo bản sinh này .

Mục tiêu cơ bản của giới luật là tạo ra con người có năng lực thực hiện việc tu tập với mục đích nhận ra Phật tánh của chính mình. Thiếu sự công bằng và vô tư, ít có người chịu đi theo con đường đạo với nhiệt tình thuyết phục. Hành động mà giới luật khước từ phải được bỏ đi, không đơn giản vì lý do đạo đức, mà vì người ta không thể đi sâu vào toạ thiền bằng cuộc sống phóng đãng, thiếu suy nghĩ, như là người ta không thể ngủ và thức cùng một lúc.

Không phải tất cả hành vi xấu bị nhân loại lên án nảy sinh từ cảm giác Ta và Người sao? Từ sự khẳng định mạnh mẽ của cái tôi-bản ngã hay sao? Đến mức độ người ta có thể tiêu diệt ảo tưởng nhị nguyên này và sự tự kỷ trung tâm mà nó hiển nhiên nuôi dưỡng, và mang vào nội kiến một tiêu điểm duy nhất, vì thế không có tôi cũng không có người khác, cảm giác tương phản và đối nghịch của u uất và giận dữ, dần dần biến mất.

Hành động "đúng" trong một hoàn cảnh cụ thể, khi ấy, dầu phá thai, chết theo ý muốn hay những vấn đề nan giải đạo đức phức tạp khác, có thể xuất hiện chỉ khi sự tự siêu việt xảy ra. Hơn nữa, khi một người đã ngộ tánh bất khả phân ly của các pháp và triệt để hợp nhất nhận thức này vào cuộc sống bình thường, thời ý niệm "hành động đúng" biến mất. Một thiền sư xưa nói như sau:

Chết trong khi sống

Và chết hoàn toàn.

Rồi làm bất cứ thứ gì người muốn,

Bởi tất cả đều tốt.

Giới cấm trong sự tinh tế và độ sâu tương đối-tuyệt đối có thể được hiểu ở nhiều mức độ. Khi anh đảm đương công việc huấn luyện Thiền, một lực cản tự nhiên và sự trong sáng xuất hiện khi anh đạt được sự kiểm soát lớn hơn về tâm và tình cảm, nhận định của anh về giới cấm sẽ sâu hơn. Vì vậy, không cần thiết phải căng theo nó, vì dần dần hành vi của anh sẽ phù hợp với chúng. Giới cấm đứng lên trên đạo đức, nhưng không chà đạp chúng.

Giới luật không phải được áp đặt từ bên ngoài vào, chính sức mạnh cải hoán của Thiền mang đến sự trong sáng của tâm. Sự tuân phục bên ngoài đến từng chi tiết của giới luật kém ý nghĩa hơn từ bi lớn lên từ toạ thiền. Tuy vậy, có

gắng mới đầu tuân theo giới luật là điều cần thiết, vì toạ thiền có thể bị chao đảo khi đối diện với những thói quen lâu đời và những cảm dỗ thường nhật.

Trả lời thưa của anh rồi, bây giờ tôi thúc anh nên bắt đầu toạ thiền, vì với tôi, rõ ràng là phía sau những câu hỏi về giới luật xuất hiện một nhu cầu về tự ngộ. Một khi anh ngộ rồi, những lời của tôi sẽ giống như đồ rác rưởi.

Thân,

Phillip Kapleau

---o0o---

## **2." THIỀN LÀ MỘT CÁCH TRÓN CHẠY--THÌ ANH LÀM GÌ ĐỂ GIÚP XÃ HỘI?**

Lão sư mến,

Kể từ lần cuối gặp thầy đến nay đã lâu, vì bận rộn công việc nên tôi khó đến Rochester để tiếp xúc với thầy, vì thế tốt nhất là tôi viết thư cho thầy. E rằng thầy không còn nhớ tôi, tôi từng là hội viên của Trung tâm trong khoảng một năm và thường xuyên ngồi với nhóm ở Denver.

Mới đây tôi gặp một hoàn cảnh rất khó khăn mà đến giờ tôi vẫn chưa giải quyết được, nó đang đi đến một giai đoạn quyết định. Điều này liên quan đến cha mẹ tôi và tôi, đơn giản là tôi không biết giải quyết nó như thế nào. Tôi rất gần gũi với cha mẹ tôi, họ là những người thông minh và có học. Chúng tôi thường tự do trao đổi với nhau và tôi rất kính trọng họ. Vì vậy, thầy có thể hiểu tôi bị kinh động như thế nào khi cuối cùng tôi nhận ra rằng không chỉ họ không đồng ý cho tôi toạ thiền mà còn công khai chống lại việc toạ thiền. Lão sư, tôi thật sự không biết làm gì. Thầy có thể cho là tôi non nớt và thậm chí ngốc ngếch vì quá quan tâm đến những gì cha mẹ tôi nghĩ. Dầu sao, tôi cũng đủ lớn để tự quyết định và theo đuổi đến cùng. Nhưng tôi nghĩ rằng điều thật sự đang xảy ra là cha mẹ tôi thù địch với "tôn giáo phương Đông," như họ gọi, đã ảnh hưởng lên đức tin về Phật pháp của tôi.

Tôi nhiều lần đã thử giải thích cho cha mẹ tôi tại sao tôi toạ thiền--là vì sự giác ngộ của tôi, khi có được, sẽ giúp không chỉ chính mình mà còn vì người khác nữa--nhưng họ không thể hiểu hay chấp nhận nó.

Cha mẹ tôi nói," Con không là gì để giúp xã hội cả. Con đang dùng Thiền như một cách chạy trốn không hơn không kém. Nếu con thật sự muốn thay đổi chính mình, tốt nhất con đến bác sĩ thân kinh." Những kết án này làm tôi đau khổ và bối rối. Thật sự, tôi không phán đoán tốt lắm nhưng tôi cảm thấy chắc chắn có sự thay đổi tốt trong tôi: tôi cảm thấy rõ ràng, yên bình nhiều hơn tôi trước đây và rất độ lượng với người khác. Lão sư, tôi kính trọng và yêu thương cha mẹ tôi, như tôi nói, dĩ nhiên họ rất hiểu rất hiểu rõ tôi. Nếu nó hoàn toàn vô giá trị đối với họ, liệu họ có thể nói những điều như vậy không?

Khi tôi bắt đầu tọa thiền, tôi thật sự cảm thấy rằng ngồi và dĩ nhiên ngộ, là tốt nhất nếu không là cách duy nhất để giúp người khác. Nhưng bây giờ tôi phải thừa nhận rằng đôi khi tôi cảm thấy có tội vì tôi không còn tham gia cải cách chính trị và những chính nghĩa khác mà trước đây đã từng thu hút tôi. Có đúng là Đạo nguyên đã nói, khi một thiền giả vào đại định, y trở thành một với tất cả vạn vật trong vũ trụ và hướng dẫn chúng sinh đến giác ngộ không? Ước gì tôi có thể tin mạnh mẽ vào chân lý này xiết bao!

Viết rồi đọc lại lá thư này, rõ ràng là đức tin của tôi yếu ớt biết bao vì đã tọa thiền mà còn hỏi những câu như thế này. Tôi rất tiếc, lão sư, đã phiền thầy nhưng nếu có thể, mong thầy giúp tôi làm rõ những bối rối này, tôi sẽ thành thật biết ơn vô cùng.

Cuối lạy thầy,

Lynn

---o0o---

### *THƯ ĐÁP*

Lynn mến,

Trạng thái bủa vây việc bảo vệ Thiền của cô theo như cách mô tả trong thư gọi tôi nhớ đến một một giai thoại về Bồ đề sư tổ. Khi ông đang tọa thiền trong một hang động, thì ba đứa bé tình cờ phát hiện một lối đi dẫn đến hang và liếc nhìn vào bên trong. Chúng thấy ở có một bóng đen dễ sợ nên chạy ra ngoài hô hoán. Rồi sự tò mò kéo chúng trở lại, tuy nhiên, từ khoảng cách an toàn, chúng quan sát cái hình thù bất động và suy diễn theo bản tính của chúng. " Giống như một người," đứa thứ nhất thì thào."Nhưng không thể như thế," đứa thứ hai đáp." Không ai có thể ngồi yên lâu như vậy được.

Chắc là con gấu." " Không," đũa thứ ba chen vào," nó không có lông." Chúng quan sát hình thù kỳ lạ một lần nữa. Can đảm hơn vì sự bất động của" nó", cả ba bắt đầu ném những viên đá nhỏ vào nó, nhưng nó không động đậy cũng không lên tiếng. Đũa gan dạ nhất trong bọn tiến gần hơn, chạy nhanh lên trước chạm vào hình nhân và quay nhanh trở lại. Vẫn không có phản ứng. Bối rối, chúng rút lui ra để chia xẻ kết luận. " Hoàn toàn không phải đá," thằng bé đã chạm vào nó nói." Nó mềm không lông, vì vậy, chắc chắn là một người đang ngồi." Nhưng tại sao có người lại ngủ theo cách này? Thật không tự nhiên," đũa khác xen vào. "Tại sao nó không nhúc nhích khi tao chạm vào? Chúng càng nghĩ, bí mật càng làm tăng sự bối rối và lo âu của chúng. Bỗng nhiên một đũa nhặt hòn đá to với vẻ thách thức ném vào hình nhân bất động, đập ngay giữa đầu. Bây giờ, cuối cùng hình thù bắt đầu nhúc nhích--chậm chạp--trước hết là đầu, rồi tay, chân , thân thể. Rồi rống lên. Bọn nhỏ kinh hoàng chạy trốn, Bồ đề đạt ma tiếp tục rống--với tiếng cười--rồi tuôn trào nước mắt. Hòn đá đã thức sự ngộ của ông, sự giác ngộ vĩ đại của ông.

Nhân tánh thay đổi một ít từ thời Bồ đề đạt ma. Một người ngồi thiền yên lặng trong phòng của mình hay ở thiền viện vẫn phải đương đầu với nghi ngờ và ngay cả sự trầm uất. Hoàn cảnh của cô tiêu biểu cho một trong những điều tệ hại nhất, thường từ phát xuất từ phía bạn bè hay gia đình, chính họ thường khuyên sử dụng liệu pháp tâm lý(psychotherapy). Và hiện tượng kỳ lạ là chính người thường xuyên đến khám tại bác sĩ thần kinh ít khi bị chỉ trích vì cố gắng tự cải thiện mình thay vì giúp đỡ xã hội. Trái lại, gia đình bạn bè anh ta thường tán thưởng ý chí vượt qua bối rối lo âu của anh ta. Và nếu tiến trình hồi phục của anh ta chậm chạp, nếu nó có thật và kéo dài, anh ta lẫn cách trị liệu không bị lên án bức thiết.

Nhưng nếu người ấy đi theo con đường toạ thiền thì lại ít nhận được sự khuyến khích hay thông cảm. Và nếu anh ta không bị gia đình hay bạn bè chế diễu về" sự lầm lẫn" này, họ mong đợi anh trở thành hoàn hảo ngay tức khắc--một vị Phật khác. Nếu cách cư xử dường như không đổi--thoạt tiên có bao nhiêu người phê bình nghi ngờ công khai nhận ra sự thay đổi tinh vi trong anh ta?--họ tấn công anh ta cùng bằng những biểu riếu như cô đang gặp ở nhà. Khi cô kể với cha mẹ rằng cô đang toạ thiền với hi vọng ngày nào đó được giác ngộ, lẽ tất nhiên họ xem thực hành thiền như một công việc được-tất-cả hay chẳng-được-gì tất cả dựa trên giác ngộ; từ đây đến lúc ngộ, họ sẽ cho là cô đang chờ đợi, không đến đâu cả. Họ không hiểu rằng trong Thiền vấn đề không phải là" đến" mà là trở thành--hiểu biết, yêu thương và tự tin hơn. Làm thế nào họ biết được qua việc toạ thiền đều đặn của cô,

những giả dối, buồn rầu, ương ngạnh đã rời bỏ cô và bản tính trong sáng không một vết nhơ bẩm sinh của cô sẽ tự hiệu lộ?

Điều cô nói về cảm giác trong sáng yên bình nhiều hơn, và cởi mở hơn với người khác, là điều mà người thường xuyên toạ thiền trải qua. Đừng thất vọng nếu gia đình và bạn bè không nhận ra những thay đổi này trong cô. Hãy nhớ tâm của cha mẹ cũng bị mê mờ và đã quá gần gũi với cô trong nhiều năm, do đó, họ có một hình ảnh cố định về đứa con gái của mình, nên cần có thời gian để vượt qua. Giống như khó mà nhìn thấy cái mũi của mình, gia đình bận rộn giải quyết những vấn đề khó khăn và sự ức chế của nó khiến họ khó mà chú ý sự biến đổi thoạt đầu của một thành viên trong gia đình. Nhưng trực giác mạnh của người mẹ cuối cùng sẽ thắng. Sẽ mất lâu hơn đối với cha cô để nhận ra điều này, nhưng lợi ích vi diệu của toạ thiền sẽ bắt đầu cho thấy qua cha lẫn mẹ của cô. Họ sẽ ít cảm thấy sự cáu gắt và chống đối của cô, cũng như ít lãnh đạm, và chắc chắn họ bị ảnh hưởng tích cực bởi vẻ ân cần và từ bi của cô quan tâm đến sự hạnh phúc của họ. Đây thật sự là cách cô thu được sau những năm tháng hi sinh. Và nếu cô tiếp tục ngồi thiền, đến lúc cô sẽ góp vào thành một gia đình đầm ấm yêu thương. Đây không phải là sự đóng góp không có ý nghĩa đối với xã hội, vì suy cho cùng, gia đình là tế bào của xã hội--sự bất đồng hay hoà thuận của nó được phản ánh trong xã hội. Để sang một bên vấn đề cha mẹ cô có đang làm gì giúp đỡ xã hội không? Sự phê bình của họ có giá trị nào không? Cô dành nhiều giờ trong ngày để toạ thiền, có tránh các trách nhiệm xã hội không?

Trước khi trả lời câu hỏi này cho công bằng, có lẽ chúng ta nên đặt lại vấn đề, "'Giúp đỡ xã hội' thật sự có ý nghĩa gì?" Cha mẹ cô có biết đích xác ý nghĩa của nó không? Có thể nó không chỉ là một câu nói thông thường, mơ hồ như sự thách thức, mà họ ném vào cô vì thất vọng? Dù sao, cô cũng làm việc toàn thời gian như các bác sĩ, thợ mộc, thư ký, nhạc sĩ và những người khác cũng là hội viên của Trung tâm thiền. Cha mẹ cô sẽ làm gì hơn nữa cho cô? Tại sao điều đó làm cha mẹ cô phiền lòng khi cô đã dùng thời gian rảnh để tự rèn luyện qua thiền? Thật giống như họ cảm thấy sự cố gắng và sự hi sinh được đòi hỏi trong huấn luyện của cô, và kính trọng cô về điều này, cảm thấy tội lỗi vì họ không thể làm giống vậy, rồi họ tự ghét mình vì cảm giác tội lỗi... Và cuối cùng giận việc cô toạ thiền như là sự phát sinh những tình cảm khó chịu này. Điều này có thể kể đến thái độ của một người cha, không lâu trước đây đến gặp tôi vì giận con gái mình." Ban đầu thì đến với ma tuý," ông nói, "rồi đến tham thiền, nay đến thiền. Cái gì sẽ đến kế tiếp?" Thường những người chỉ tay vào người khác không đồng tình vì "không làm ích gì cho xã hội" cũng làm thế vì mặc cảm tội lỗi đối với sự tham gia

ích kỷ của chính họ hay vì do sự không chắc chắn của chính những tiêu chuẩn của họ. Hay có thể nó phản ánh sự thất bại của những kỳ vọng, lý tưởng mà từ lâu họ đeo đuổi đến nay vẫn chưa thành hiện thực.

Bây giờ trở lại: "Giúp đỡ xã hội" có ý nghĩa gì? Những nhà hoạt động chính trị cho rằng họ biết nó có ý nghĩa gì khi vào thập niên sáu mươi, họ giao chiến với luật lệ và những hình thức bên ngoài khác của xã hội, tuy nhiên ngày nay họ tuyên bố là không gây ảnh hưởng lên chính mình thì không có thay đổi nào có ý nghĩa xảy ra. "Người làm tốt" chắc chắn cảm thấy họ đang giúp đỡ xã hội khi họ độc đoán tự đẩy mình vào công việc của người khác, ép buộc người ta bằng chính công thức của họ về hạnh phúc. Rõ ràng, cụm từ "giúp ích xã hội" mơ hồ, không gì hơn là một khẩu hiệu rỗng tuếch, ít nhất khi được diễn dịch về bất cứ hoạt động đặc biệt hay phương châm công việc.

Nếu có sự giúp ích thật sự nào, nó phải thực hiện từ "bên trong," cải thiện chất liệu bên trong con người và mỗi phương diện người đó liên hệ với cuộc sống. Theo nghĩa này, chắc chắn cô sẽ giúp ích người khác nếu cô luyện thiền nghiêm túc. Đến mức độ cô làm sạch cái tâm tham-sân, tự tìm kiếm và phát triển trái tim từ bi lặng lẽ, cô sẽ trở nên một người con gái, người chị, người láng giềng, và người nhân công tốt hơn. Tiếp tục ngồi một cách chí thành, cô sẽ dần dần làm tan biến những niệm tưởng kiêu căng, định kiến bướng bỉnh và những khái niệm sai về chính mình và thế giới. Vì sao những lợi ích này không được cảm nhận bởi những người xung quanh cô và bởi xã hội nói chung?

Thay vì chạy trốn cuộc đời, mục đích phía trước cô và những ai thực hành thiền nghiêm túc là trở thành hoàn toàn là một với nó. Một đại sư Trung hoa nói với đệ tử của mình, "Đừng để cho những sự cố trong cuộc sống thường ngày trói buộc người, nhưng chớ tự mình lìa khỏi nó." Một thiền sư khác nói: "Con người bám vào cái trống rỗng và làm ngơ thế giới vật chất cũng giống như vừa thoát khỏi nạn chết đuối lại lao vào lửa." Cho nên phải hiểu rằng Thiền không phải là chạy trốn những vấn đề của thế gian mà là một sự giải phóng đem lại cho ta tuệ giác và sức mạnh để theo đuổi bất cứ điều gì ta được đòi hỏi phải làm. Trong Thiền, chúng ta không thèm muốn sự yên bình của cái chết mà làm việc để phát triển sự im lặng nội tâm và sự trong sáng của tâm qua việc tham gia tích cực các vấn đề trong cuộc sống. Sự yên bình thật sự của tâm là chiến thắng không phải bởi tránh né những xung đột mà là đương đầu và vượt qua chúng với lưỡi kiếm đấu tranh.

Giống như những gì đang làm phiền lòng cha mẹ cô là khái niệm bắt rễ sâu trong cách suy nghĩ của người phương Tây chúng ta, muốn trở nên có ích người đó phải "tích cực." Trong *Nghệ thuật yêu đương*, Erich Fromm xem xét từ "tích cực" được dùng thông dụng trong xã hội ta. Ông nhấn mạnh đến điều mà người ta làm ít quan trọng hơn cái động cơ nằm phía sau hoạt động đó. Người bị gắn vào công việc liên tục bởi sự bất ổn, cô đơn, hay tham lam, chẳng hạn, là nô lệ với những tình cảm như vậy, một đối tượng thụ động bị tác động lên. Trái lại, người ngồi thiền định tập trung là tham gia vào "hoạt động cao nhất, đó là, hoạt động của tâm hồn, chỉ có thể dưới điều kiện tự do và độc lập nội tâm..."

Nhìn theo cách này, thậm chí cha mẹ cô có thể đồng ý là nếu chúng ta duy trì sự cân bằng tinh thần để đương đầu với những căng thẳng và xung đột đang gia tăng trong cuộc sống hiện tại, chúng ta không còn sự lựa chọn nào khác ngoài việc dấn thân vào "hoạt động cao nhất này của tâm hồn" này. Và không chỉ vì bản thân chúng ta. Phật giáo dạy rằng tâm của một người là tâm của tất cả mọi người. Xã hội dù sao là sự sáng tạo của chính chúng ta, không gì khác hơn là sự biểu lộ tâm tập thể của tất cả những cá nhân tạo ra nó. Vì những lỗi "bên ngoài" của xã hội thật sự nằm bên trong tâm chúng ta, nó đưa tới, như cô cảm nhận đúng, là chúng ta mỗi người phải gánh vác trách nhiệm về thân phận con người. Làm thế nào một người cảm nhận có trách nhiệm với đồng bào của mình lại làm ngơ việc tịnh hoá chính bản thân mình? Làm sao y có thể đủ nghị lực để làm ngơ trước những ô uế phát ta từ thân, khẩu, ý của chính mình?

Vì vậy, ảnh hưởng sự giác ngộ của một người tác động lên thế giới tâm linh của tập thể là vô cùng tận. Ở phương diện vô vi, nó toả ra dòng ánh sáng thanh tịnh soi vào bóng đen vô minh của tâm người khác. Ở phương diện hữu vi, sức mạnh của tâm ngộ thanh tịnh đầy giới đức ảnh hưởng và biến đổi tâm người khác đến vô cùng. Như ánh sáng dù chỉ là vài ngọn nến trong một hang động to lớn và đen như mực làm giảm đi bóng tối ở chừng mực nào đó, hàng trăm trong hàng vạn người tọa thiền một cách vô ngã sẽ tạo nên một sức mạnh vô cùng vì hoà bình hoà hợp trên thế giới.

Vì chính cô và vì người khác, Lynn, tôi hi vọng cô duy trì việc luyện tập và tự chứng nghiệm phép nhiệm mầu của Thiền.

Thân,

P.K.



### **3." TÔI CÓ PHẢI TỪ BỎ GIA ĐÌNH ĐỂ HOÀN TOÀN GIA NHẬP THIÊN KHÔNG?**

Lão sư kính,

Từ khi gặp thầy cách đây nhiều tháng tại Costa Rica, tôi đã suy nghĩ nhiều về những gì chúng ta đã nói với nhau, và bây giờ tôi quyết định dự chương trình huấn luyện ở Trung tâm thiên, tôi muốn trình thủ thông báo với thầy về những tình cảm liên quan đến quyết định này.

Thoạt tiên, tôi đã đọc về thiên, cũng như những triết lý và cách rèn luyện tự ngộ khác, trong nhiều năm nhưng không thường xuyên. Mới đầu, tôi xem điều quan tâm này không gì hơn điều đó, điều mà tôi bắt gặp trong tương tượng và thu hút tôi bằng những miêu tả về những nơi xa xôi, với các phép tu luyện dị thường, những hành vi thái độ của những bậc thông thái, thầy Ấn độ, thầy Hồi giáo và các nhà sư, những sự trích dẫn vô lý, không thể đoán được về Chân lý, Hiện thực, Tâm, Bất định, và Tội hậu. Nhưng cho dù tôi không hiểu hết tất cả, một cái gì đó đã thu hút sự chú ý của tôi và tôi tiếp tục quay lại để được nhiều hơn.

Rồi thời gian trôi qua, tôi trở nên chuyên hơn (ít nhất trong đọc sách), chủ đề trở nên thôi thúc hơn và khi tôi nhận ra chính mình bị thu hút mãnh liệt hơn; cũng như phát triển một "cảm giác" về những gì được kể, tất cả bắt đầu có ý nghĩa hơn. Tôi đến với nhận thức là tất cả "triết lý ngoại lai" này có sự liên hệ trực tiếp đến tôi, đến cuộc đời tôi, và tôi nhận thấy chính mình bắt đầu thay đổi và đi theo một hướng nhất định. Chậm, nhưng chắc, tôi đến với nhiều (đối với tôi) hiểu biết sâu có ý nghĩa đã thay đổi hướng đi của cuộc đời của lúc đó. Tiến trình này tiếp tục cho đến bây giờ, lúc mà tôi nhận thấy mình trong một hoàn cảnh đòi hỏi một quyết tâm cao có thể làm tôi sống quãng đời còn lại trong an bình, bị thuyết phục vượt qua tất cả nghi ngại, rằng tôi đã tìm thấy những gì tôi tìm kiếm.

Điều xảy ra trong những năm tháng này là tôi có được sự tỉnh thức nhiều hơn, nó giúp tôi sống và làm việc yên bình, tích cực hơn. Tuy nhiên, cùng tiến trình nhận thức này cũng góp phần vào cảm giác sâu đậm của lộn xộn, thất vọng, lo âu, vì tôi bây giờ có cảm giác không gì lay chuyển là tôi nắm được bóng dáng của Hiện thực hay Chân lý, một điều gì đó thuộc một trật tự hoàn toàn khác với những cái đã rõ ràng. Và bây giờ tôi muốn biết thực tế khác này là gì? Tôi muốn có cái nhìn toàn cảnh thay vì chỉ là một bóng mờ,

để thực hiện một cú bút phá nhằm giải quyết hay loại bỏ một lần cuối cùng bất cứ những gì mà tôi cảm thấy chia cách tôi với những phạm vi hay thực tế khác đó của cuộc sống. Trong những năm qua tôi đã thực hiện nhiều cố gắng bất thành để kết thúc điều này một mình, với kết quả là tôi lại bị kích động nhiều hơn, trong khi sự bồn chồn và thất vọng của tôi gia tăng. Dường như trở nên ngộ mà không có sự giúp đỡ của một người thầy đắc ngộ là một chuyện khó khăn, không phải là không có thể hoàn thành.

Và hiện tại, tôi quyết định tiến một bước kế tiếp, tham dự một khoá huấn luyện và tự mình quan hệ trực tiếp với thầy, người cuối cùng có thể giúp tôi đạt ngộ, tôi đang trải qua những hoài nghi và lo âu mới. Một phần, tôi chắc rằng nếu tôi không làm thế tôi sẽ tiếp tục sống trong xung đột, nhưng mặt khác, tôi có cảm giác tôi đang bắt đầu một giai đoạn cuối của hành trình đi tìm ý nghĩa cuối cùng của cuộc đời và sẽ không có sự quay lại. Và ý nghĩ "bất thối" này làm tôi phân vân nơi chính xác nào tôi sẽ đến, điều gì sẽ xảy ra với tôi và kết quả của bước này như thế nào? Còn nữa, trong khi tôi không muốn tiếp tục sống trong sự xung đột và lo âu này, cũng không chết trong trạng thái lộn xộn như vậy, tôi có thể nhận ra sự do dự, bắt rễ sâu trong tôi khi từ bỏ cái tôi là và cái tôi có, cũng đang hoạt động.

Để sống theo cách này rất khó, vì tôi không ngừng có cảm giác tôi hoạt động rất siêu tuyệt hay rất nông cạn và giới hạn trên phân "bề mặt" của Hiện thực mà ở đó tất cả các mối qua hệ lẫn giải pháp cho mọi vấn đề sẽ rõ ràng trong sáng đối với tôi, tuy vậy nó tiếp tục lẫn tránh tôi. Tôi cũng cảm thấy một năng lượng tiềm tàng bị khóa chặt trong tôi, nhưng tôi không thể giải thoát nó và hiểu ra những gì tôi cảm nhận trở nên cái giống như "chân tánh" của tôi.

Và dĩ nhiên một nguồn lo âu nghi ngờ khác là gia đình tôi. Về vợ tôi, con tôi, vấn đề học hành của chúng, công việc của chúng tôi v.v...? Điều gì sẽ xảy ra đối với tất cả những mối quan hệ và ràng buộc này và bó buộc này, nếu tôi khởi hành theo con đường mà dường như không có sự quay lại? Những câu hỏi và nghi ngờ như vậy có lẽ hình như không liên quan và bên ngoài vấn đề, hay thật sự không gây lo âu dưới cái nhìn của một người giác ngộ như thầy, nhưng đối với tôi, chúng chính là chương ngại làm cho tôi do dự và giữ tôi trong trạng thái chờ phán quyết. Hay để diễn đạt câu hỏi theo một cách khái quát hơn, liệu tôi có thể tham gia đầy đủ công việc Thiên mà không nhất thiết phải bỏ đi các quan hệ này không? Mặc dù vợ tôi, một con người hiểu biết chính chắn ngoại lệ, không thừa nhận là đang lo âu về điểm này, tôi hiểu là cô ấy--phản ứng tự nhiên--và dù sao, tôi không muốn gây tổn

thương cô ấy. Tôi cũng không thể lừa dối, ở điểm này, chuyện từ bỏ con của mình. Vấn đề có vẻ như một người muốn trọn vẹn cả đôi đường, nhưng tôi nghi là nó không đơn giản như thế.

Đây không phải những câu hỏi tôi muốn trả lời trực tiếp, nhưng tôi muốn được quan tâm. Tôi cho rằng rất có thể hầu hết mọi nghi ngờ lo âu này sẽ được giải quyết thật tự nhiên khi tôi đi tới, và vì vậy tôi quyết định chỉ đi về phía trước bằng bước kế tiếp, là đến Rochester và bắt đầu luyện tập và để tiến trình bắt đầu hoạt động và để những mảnh vỡ rơi một cách tự nhiên.

Đây là một lá thư khó viết, đặc biệt là tôi cố gắng diễn tả bằng những trực giác, cảm xúc và những tiến trình .v.v... thật sự không thể mô tả nó bằng lời. Tuy nhiên tôi chắc chắn thầy nắm được cốt lõi những gì tôi cố nói.

Tôi hi vọng mọi điều tốt cho thầy và mong đợi gặp thầy lần nữa.

Chân thành,

David

---o0o---

### *THƯ ĐÁP*

David thân mến, anh thật đúng --một khi Chân tánh của anh bắt đầu dấy lên thúc dục đến với ý thức, không có sự quay trở lại. Không nghi ngờ gì về chuyện anh biết Freud và những nhà tâm lý khác nói tới cái hại lớn gây đối với tinh thần khi khao khát xác thịt không tìm ra lối thoát. Nhưng tôi hơn nữa là sự thất bại của nhu cầu nguyên thủy về hiểu biết ta là ai, là gì và ý nghĩa của sinh tử. Những câu hỏi này là chướng ngại anh tự mình phải xuyên thủng; về mặt kia của nó là Hiện thực mà anh cảm nhận. Nhưng nó không tách biệt. Hiện thực này--làm thế nào có nhiều hơn một Hiện thực? Khi chất sinh của những tư niệm mê hoặc lắng xuống, anh sẽ nhìn thấy làn nước trong sạch mà thực tế cũng nước đó được tẩy đi chất dơ bẩn.

Anh đang lơ lửng ở tuổi bốn mươi, phải không David? Nó đặt anh ở ngã ba đường, nơi mà anh phải tự hỏi, " Liệu ta sẽ đi theo con đường có ít kháng cự, một bên thoải mái, một bên đau khổ không thoả mãn hay ta sẽ đi theo một nẻo đường mới dẫn đến tự do thật sự? Nó có thể là cơ hội cuối cùng để hoàn thành ước vọng và làm chủ sự sợ hãi, vì anh có thể nhận thấy kèm theo những nỗi lo âu thông thường của tuổi trung niên sự tự ghét bỏ vì đã không

đảm nhận điều đè nén quá mạnh trong tim. Thật đáng buồn, đây là cảnh ngộ của hàng ngàn người mà trước đây tràn trề nhựa sống và hi vọng, nay nhận ra những năm tháng sau này năng lượng của họ đã đổ vào hàng loạt hoạt động hay bị cạn đi bởi sự xói mòn của sợ hãi về sống chết, đối mặt với nó họ cảm thấy bất lực. Jung viết là ông ta chưa bao giờ có bệnh nhân trên bốn mươi vì vấn đề nền tảng của họ không phải là sợ chết. Chính ngộ--đánh thức chân tánh của bạn--nó sẽ giải quyết nỗi sợ này, cho phép anh sống nhiệt tình và chết đàng hoàng.

Việc xem xét trường hợp một tù nhân đang chấp hành bản án chung thân lại được phóng thích sớm. Nếu anh ta đã ở tù nhiều năm và đã tạo nên một chỗ trú thoải mái trong cộng đồng tù nhân, có lẽ anh ta trở nên sợ phải đối mặt với trách nhiệm của cuộc sống bên ngoài. Nếu trong con người như vậy, sức sống đã bị bóp nghẹt, anh ta sẽ từ chối được phóng thích sớm hay không làm gì cả để được điều này. Tuy nhiên, nếu anh ta chỉ ở tù vài năm và bản năng được tự do hoạt động lành mạnh, anh ta làm mọi cách trong khả năng của mình để được phóng thích.

Tương tự, sự chuẩn bị tham gia chương trình huấn luyện sắp đến của anh cho thấy sinh khí tinh thần của anh mạnh mẽ. Nếu anh hoãn lại quyết định của mình, sự tra vấn tích cực về ngộ có thể bị dời lại và cuối cùng sự thúc dục vì tự do sẽ trở nên câm nín trong anh. Câm lặng nhưng không bao giờ bị xoá đi. Dù anh có thể tạm thời che dấu sự thất vọng và bồn chồn của mình bằng những trò giải trí, cũng sẽ không có yên bình thật sự. Thậm chí những giây phút vui thú nhất của anh cũng bị chiếm lĩnh bởi nỗi đau mong ngóng sự tự ngộ.

Vì vậy, tôi chúc mừng anh có được quyết định trọng yếu và mong gặp anh ở Rochester.

Sự quan tâm của anh đối với vợ con, việc học hành của chúng và công việc của anh có thể ảnh hưởng đến họ, cho thấy đáng khen ngợi, nó biểu lộ sự vững chắc và hiệu quả của mối liên hệ giữa anh và họ như thế nào. Trong hoàn cảnh của anh, thường người vợ rất lo sợ. Nếu bản thân cô ấy không tọa thiền--và tôi biết vợ anh thì không -- cảm giác phát sinh trong cô là nếu anh tiếp tục tiến bộ trong Thiền, cuối cùng anh sẽ trở thành tu sĩ và rời bỏ vợ con. Anh phải biết, nỗi sợ bị người chồng bỏ rơi rất mạnh trong hầu hết các phụ nữ. Cách duy nhất mà anh có thể làm cho vợ con an tâm là càng tỏ ra yêu thương họ nhiều hơn, vì những đứa con chắc chắn là mối lo âu của mẹ chúng. Không xác định như thế, vì điều này sẽ là giả tạo và chỉ làm lệch

mối lo âu của anh. Thay vì chỉ tập trung toàn tâm vào tu tập Thiền-- nghĩa là nhớ đặt mình hoàn toàn vào mọi khía cạnh của cuộc sống thường nhật--anh sẽ tự nhiên trở nên nhiều yêu thương hơn. Có thể nói, tình yêu nguyên vẹn của anh sẽ được giải thoát, xuất hiện và tự biểu lộ ngày càng nhiều. Khi anh ở với vợ con, hãy trọn vẹn ở đây với họ; cũng giống như vậy, khi làm việc đừng để phần hồn ở nhà; khi cạo râu chỉ việc cạo, khi đọc chỉ đọc.v.v... Điều này là thực hiện đúng theo tinh thần của Thiền trong cuộc sống hàng ngày của anh. Tiếp tục điều này chẳng bao lâu, anh sẽ tự nhận ra nơi anh có sự hiểu biết và kiên nhẫn hơn với con mình, trực nhận khi nào nên căng, khi nào nên mềm dẻo. Anh sẽ đáp lại một cách nhạy bén những nhu cầu của vợ anh cũng như đối với những người chung quanh anh.

Cuối cùng, tôi nhắc anh đừng nghĩ đến từ "làm đau lòng" hay "không làm đau lòng" gia đình. Bực bội về điều này chỉ làm cách cư xử của anh đối với họ trở nên bó buộc không tự nhiên. Thay vì vậy, hãy tin rằng theo ý nghĩa tâm linh sâu sắc nhất, bất cứ cái gì giúp anh, mà cũng là giúp cho chính họ. Mới đầu điều này dường như không phải như vậy, nhưng nếu anh luyện tập sâu, sự thật về nó sẽ làm cho anh và vợ hiểu rõ. Đến lúc đó anh có thể làm tất cả để bảo đảm với cô ấy-- không chỉ bằng lời mà bằng hành động.

Cám ơn bài viết của anh, và nếu anh không phản đối, tôi sẽ đọc thư anh trong buổi nói chuyện chính thức sắp tới; chắc chắn nhiều người sẽ thấy thư anh phấn khích và bổ ích.

Nòng hậu đón tiếp anh và công việc khó khăn đang chờ anh.

Thân ái,

Phillip Kapleau

---o0o---

## **II .NHỮNG ĐỐI THOẠI**

### **1. NGỘ CÓ ĐƯA RA GIẢI PHÁP CHO TÌNH TRẠNG LƯỠNG NAN VỀ ĐẠO ĐỨC HAY KHÔNG?**

NGƯỜI HỎI: Ngộ có giải quyết tất cả những vấn đề cuộc sống con người không?

LÃO SƯ: Điều trước đây là vấn đề nay không còn là vấn đề nữa.

NGƯỜI HỎI THỨ HAI: Thế về vấn đề đạo đức? Rõ là người ta không nên sát sinh hay trộm cắp hay nói dối. Nhưng đôi khi trong một hoàn cảnh nào đó, cho dù anh suy nghĩ mọi cách, dường như không có câu trả lời "đúng". Liệu ngộ có cho phép nhìn thấu qua những vấn đề đạo đức này để hành động đúng trở nên rõ ràng không?

LÃO SƯ: Ngay cả những người ngộ sâu vẫn phải đối mặt với những vấn đề đạo đức. Những năm về trước, thầy tôi kể một câu chuyện trong bài giảng về thách thức đạo đức đối đầu với một thiền sư, đã gây cho những người tham dự khóa nhiếp tâm một phản ứng tình cảm mạnh nhất mà tôi từng chứng kiến. Đây là những gì ông kể mà tôi hãy còn nhớ:

Thời xưa có một thiền sư nọ có lòng khao khát xuất gia khi ông ta còn ở lứa tuổi thiếu nhi. Nhưng vì thân phụ qua đời sớm, ông phải bảo bọc nuôi nấng người mẹ quá bận bằng nghề bán củi. Không thể dẹp bỏ đi lòng mong muốn bắt rễ từ lâu được đi theo con đường tôn giáo, khi đã để dành dụm được một ít tiền, ông để lại cho mẹ với dòng chữ, "Hãy tha thứ việc con ra đi, nhưng con phải tìm một người thầy tâm linh." Kể từ đó người mẹ không còn nghe tin tức gì về ông ta.

Nhiều năm trôi qua, người mẹ bấy giờ đã già và loà một mắt. Bà rất muốn gặp đứa con duy nhất trước khi chết. Một hôm tình cờ gặp một du tăng, người đã từng sống ở một tu viện trên vùng đất xa xôi của đất nước, ông nói với bà là ông có lý do để tin rằng vị trụ trì chùa này là con trai của bà.

Phân chân bởi thông tin này vì có khả năng gặp lại con mình, bà lên đường tìm ngôi chùa ấy. Sau nhiều năm đi lại khó nhọc, bà tìm thấy cái mà bà tin là cái tu viện được mô tả bởi vị du tăng. Lúc này rất yếu, bà run rẩy tiến đến cổng, và một ông tăng lễ phép hỏi nguyên do bà lặn lội đến đây. Bà kể câu chuyện về người con và trình bày lý do tại sao bà tin là vị trú trì này là con của bà. Bà có thể gặp một chút hay không? Bà không muốn sống thêm lâu hơn nữa và sẽ chết bình yên nếu có thể gặp lại con một lần nữa.

Vị tăng yêu cầu bà chờ và vào thưa lại với vị trú trì. Một chập sau ông ta quay lại và nói, "Tôi rất tiếc. Tôi đã thuật lại mọi thứ mà bà đã kể cho tôi với thầy trú trì nhưng ông nói, 'Hẳn là bà ấy đã lầm; ta không là con của bà.'"

Khi những lời này được nói ra, cả thiền đường bật khóc. Nam lẫn nữ, cả lão sư nữa, khóc công khai.

Tôi nghe câu chuyện này bằng tiếng Nhật, tôi không rõ cái gì đã thúc sự bùng nổ tình cảm. Trên đường về nhà ( khoá nhiếp tâm tổ chức ở miền Bắc Nhật bản) tôi ngồi kể lão sư trên tàu hỏa và có cơ hội để hỏi điều đặc biệt của câu chuyện và về việc khóc.

" Tại sao mọi người đột nhiên bật khóc lúc vị trụ trì nói ông ta không phải là con của bà? Ông là con của bà ta, phải không?"

" Đúng, ông ta là con," lão sư đáp, " Hãy nhớ rằng ông ta không gặp lại mẹ trong nhiều năm từ khi xa nhà. Ông ta biết bà nay đã già yếu và khi gặp bà, ông sẽ bị tràn ngập bởi lòng mong muốn ôm lấy bà và chăm sóc cho bà. Nhưng ông có trách nhiệm huấn luyện tinh thần cho hơn năm trăm tăng chúng. Nếu mẹ ông sống trong tu viện hay gần đó, ông sẽ muốn ở bên bà và vì vậy có ít thời gian chuyên tâm vào việc huấn luyện thiền cho tăng chúng. Chúng ta có thể hình dung sự đấu tranh gay gắt đầy ray rứt dần vật để đưa ra câu trả lời mà cuối cùng vị tăng kia báo lại. Và vì nhiệm vụ của mình, vị trụ trì chấp nhận sự đau khổ, thay vào đó tấm lòng của ông được cảm nhận sắc bén bởi mọi người trong thiền đường, họ tất cả bọn họ đã khóc."

NGƯỜI HỎI THỨ BA: Ít ra vị trụ trì có thể gửi lời nhắn cho mẹ rằng ông chính là con bà và vẫn khoẻ, nhưng ông không thể gặp bà sao?

LÃO SU: Nếu ông ta làm như vậy, không phải sự hờn giận của bà mẹ tệ hơn sao?

NGƯỜI HỎI THỨ TƯ: Tại sao nhiệm vụ của ông đối với tăng chúng lớn hơn nhiệm vụ đối với mẹ già của mình? Tôi có biết người Á đông, đặc biệt là người Nhật hết lòng tận tụy vì cha mẹ và chăm sóc họ rất tốt. Không phải thái độ này rất xa rời văn hoá của họ hay sao?

LÃO SU: Vị trụ trì trong trường hợp này phản ánh cái ý nghĩa đặc biệt về nhiệm vụ của ông. Một lão sư ở Nhật, người mà tôi từng theo thọ giáo, có người mẹ già sống cùng trong khuôn viên của tu viện và thường xuyên đi lại thăm nom. Có lẽ vì ở đó có hai mươi tăng chúng thay vì có đến năm trăm, nên ông nhận thấy mối quan hệ với mẹ không can thiệp các mối quan hệ với chư tăng.

NGƯỜI HỎI THỨ HAI: Thế còn về người mẹ? Phản ứng của bà đối với lời từ chối của vị trụ trì?

LÃO SU: Không mất nhiều tưởng tượng phỏng đoán, phải không? Nhưng đây là hệ quả của câu chuyện.

Sau khi bà mất đi, vị trú trì có nội kiến nhìn thấy mẹ trong vùng đất Tịnh độ. Bà phát ra hào quang và chấp tay nói với ông là bà đã tha thứ cho ông, vì bây giờ bà đã hiểu tại sao ông không gặp bà. Vị trú trì biết rằng mẹ mình đã ngộ nên khóc vì vui mừng.

---o0o---

## **2. THIỀN Ở TRÊN ĐẠO LÝ NHƯNG ĐẠO LÝ KHÔNG Ở DƯỚI THIỀN**

NGƯỜI HỎI: Trong một tập tin nội bộ của một Trung tâm Thiền nào đó, tôi đọc được một mẫu đối thoại gây ra nhiều bối rối trong tâm tôi. Tôi vô cùng biết ơn nếu thầy cho tôi biết phản ứng của thầy đối với việc này. Tôi mang bản tin theo đây. Vì nó khá dài, tôi có thể nói tóm tắt nội dung chính của nó không?

LÃO SU: Được.

NGƯỜI HỎI: Một lần nọ, vị trú trì của một ngôi chùa ở vùng quê đi vắng, vị tăng có nhiệm vụ quản chúng bảo mấy ông tăng khác đem con bò của chùa đi bán để mua rượu thịt và thức ăn ngon, sau đó, họ thức suốt đêm ăn nhậu no say. Ngày hôm sau vị trú trì trở về để ngồi thiền buổi sáng, ông nhìn thấy học trò mình, tất cả đều ngủ say giữa những thức ăn thừa của bữa tiệc và con bò biến mất. Giận lắm, ông gọi mọi người tập trung ở chánh điện và yêu cầu mang con bò trở về. Nghe đến đây, vị trưởng tăng cởi bỏ áo quần và bò quanh phòng, rống lên "Umm!" Mừng rỡ, sư đánh vào hông anh ta ba mươi lần và nói, " Đây không phải là con bò của ta. Con này nhỏ quá! " Tất cả đều nhẹ nhõm và vấn đề không còn được nói nữa.

Tôi có nhiều câu hỏi, nhưng trước hết, phản ứng của thầy như thế nào về nó?

LÃO SU: Điều mà vị sư làm là đúng. Nếu tôi ở đó, dầu vậy, tôi sẽ cầm roi đánh vào đít anh ta.

NGƯỜI HỎI: Tại sao ?

LÃO SU: Vì đang trông bò.



NGƯỜI HỎI: Đó là câu hỏi kế tiếp của tôi. Thiền viện thường nuôi bò hay súc vật hay sao?

LÃO SU: Không. Súc vật phải được nuôi và chăm sóc, thường vào thời gian rảnh và điều này có thể can thiệp vào kế hoạch thiền và học tập của tăng chúng. Nhưng quan trọng hơn, thiền viện không nuôi bò hay uống sữa bò vì chính Đức Phật không uống sữa--vì như vậy là cướp mất sữa của bò con.

NGƯỜI HỎI THỨ HAI: Còn về cách cư xử của các tăng thì sao?

LÃO SU: Thiền giả phát triển tâm linh cao thường làm những việc khá ngạc nhiên--ngạc nhiên, đó là đối với người chưa ngộ--nhưng chỉ những vị tăng chưa phát triển bị mê hoặc mới ăn cắp bò. Bán nó để mua rượu thịt và lao vào nhậu nhẹt. Hành động theo cách này được gọi là những kẻ vô đạo bay mùi cá thối.

NGƯỜI HỎI THỨ HAI: Không phải giới luật Phật giáo cấm uống rượu ăn thịt sao? Các thiền tăng được miễn trừ giới luật hay sao?

LÃO SU: Thiền tăng cũng là Phật tử.

NGƯỜI HỎI THỨ HAI: Hãy để tôi thử bảo vệ họ. Người ta cho rằng Thiền dạy sự tự do. Nhưng làm cách nào anh được tự do trong khi bị bao bọc trong hàng rào giới cấm? Và tại sao thiền giả không nên ăn thịt uống rượu hay sử dụng ma túy nếu người ấy muốn? Điều gì sai khi ta dùng nó vừa phải?

LÃO SU: Tự nó không là gì cả.

NGƯỜI HỎI THỨ HAI: Có phải thầy ám chỉ là thiền giả khi ngộ rồi bỏ qua giới cấm nếu thấy thích hợp để làm như thế không?

LÃO SU: Những người tiến bộ trong tu luyện không bị gắn vào giới cấm, họ cũng không phá vỡ nó để chứng minh là được tự do. Giới cấm giống như giàn dáo: cần thiết để dựng cấu trúc lớn, nhưng ai sẽ khăng khăng giữ lại giàn dáo khi nhà được hoàn thành? Hãy nhớ, giới cấm không phải là những điều răn được một bậc thiêng liêng hay người thông suốt mọi thứ truyền xuống. Thay vào đó nó biểu lộ con người giác ngộ sâu, hoàn hảo, với không có cảm giác tôi và người khác, cư xử như thế nào. Cá nhân như vậy không bắt chước giới cấm; nó bắt chước y. Tuy nhiên, trước khi anh tới trình độ này, anh phải tuân theo giới luật, vì trừ phi tâm anh thoát khỏi sự náo động,

từ đó tạo ra cách cư xử vô tâm, anh sẽ không bao giờ đắc ngộ. Đó là lý do tại sao giới luật là nền tảng của tu luyện tinh thân.

Hãy trở lại câu chuyện anh đề cập trước đây. Anh nói là khi sư quay về ngôi thiền buổi sáng và nhận thấy các tăng đang nằm ngủ. Như vậy, họ không tọa thiền sáng hôm đó--rõ ràng là họ chưa tỉnh rượu--có lẽ cũng không tọa thiền tối đó. Đền với ngộ đòi hỏi đầu óc trong sáng, năng lượng tập trung, ý chí mạnh, và những thứ này phát triển từ sự kỷ luật trong thiền; họ chỉ có thể bị yếu đi vì ăn uống quá lố.

Câu chuyện này cũng minh họa rằng hề phạm một giới cấm thì dẫn đến phạm những giới cấm khác. Nếu những vị tăng này không phạm vào giới cấm thứ hai--không trộm cắp--họ không phạm giới thứ năm, không uống rượu.

Ăn thịt, cố nhiên, không cụ thể cấm trong giới luật. Tuy nhiên, kinh Lăng nghiêm và kinh Lăng già --cả hai là kinh điển Đại thừa--thật hùng hồn khi kết án việc ăn thịt.

NGƯỜI HỎI THỨ HAI: Lý do gì kinh này đưa ra?

LÃO SƯ: Trong cái vòng luân hồi sinh tử vô tận, không có ai mà không từng là mẹ, cha, chồng vợ, anh, chị, em, hay con cháu ta--không ai là không thân thuộc với ta, thậm chí trong kiếp sống thú. Thế thì làm sao một người có trình độ tâm linh cao có thể đến với tất cả chúng sinh, nếu chính họ ăn thịt của sinh vật có cùng bản tánh như mình? Nhìn theo cách này, không phải những người ăn thịt kia chẳng khác gì ăn thịt người hay sao? Làm thế nào người ta có thể tìm giải thoát từ việc gây đau khổ dù trực tiếp hay gián tiếp cho sinh vật khác? Những người ăn thịt súc vật rõ ràng thích hưởng thụ nó, như vậy, họ vui từ cái chết của các sinh vật khác.

Khi anh ngừng suy nghĩ về điều này, không phải việc giết và ăn thịt con bò là hành động vô ơn đê tiện hay sao? Con bò là mẹ nuôi của con người. Sữa của nó và các sản phẩm phụ nuôi dưỡng người lớn và trẻ em với cái giá của con cháu nó. Nhưng khi nó quá già và không còn cho sữa, con người biểu lộ lòng lòng biết ơn với những năm tháng phục vụ của nó như thế nào? Bằng cách cho nó sống tiếp những năm tháng tàn tạ còn lại trong dễ chịu và mãn nguyện? Không! Người ta thường giết nó một cách độc ác để ăn thịt lấy da làm giày dép thời trang, càng tăng thêm sự sỉ nhục khi dẫm nó dưới chân. Tuy vậy, các nhà đạo đức lại nói rằng con người với bản tính nâng cao là sinh vật duy nhất biểu lộ lòng biết ơn.

NGƯỜI HỎI THỨ HAI: Nếu bản thân mình không tự giết hại súc vật và chúng không bị giết vì lợi ích của mình, thì tại sao nó cũng là điều xấu?

LÃ SƯ: Lò sát sinh có thể được che đậy dưới hình thức mỹ miều xa hàng dặm, như Emerson nói, nhưng nó vẫn là đồng loạ. Bất cứ con vật nào gì bị giết hại để lấy thịt cho ta ăn, nếu ta cho thịt nó vào bụng, ta là kẻ tòng phạm của việc giết hại vô cớ. Tại sao vô cớ? Bởi vì điều chắc chắn và rõ ràng là để sống và làm việc tốt đâu cần dùng chất đạm động vật.

Anh đã hỏi tôi nhiều. Bây giờ tôi mạn phép hỏi anh ít câu. Tại sao anh quá quan tâm đến giới luật?

NGƯỜI HỎI THỨ HAI: Tôi không biết.

LÃO SƯ: Anh đang tìm mối liên hệ giữa đạo đức và ngộ trong Thiên phải không?

NGƯỜI HỎI THỨ HAI: Vâng, nó quấy rầy tôi.

LÃO SƯ: Bằng cách nào?

NGƯỜI HỎI THỨ HAI: Tôi cho là do việc được nuôi dạy trong gia đình Thiên chúa giáo. Tôi đã đọc và thấy nói rằng Thiên vượt khỏi đạo đức, nhưng không có cách cư xử đạo đức, không có cảm giác sai-đúng, như vậy không phải là thế giới sẽ rối loạn hơn bây giờ sao?

LÃO SƯ: Thiên vượt lên đạo đức nhưng không chối bỏ đạo đức. Nói cho có vẻ Thiên hơn," Thiên ở trên đạo đức nhưng đạo đức không nằm dưới thiên." Con người đạo đức biết cái đúng từ cái sai, hay tư duy về việc làm đúng-sai của mình nhưng anh ta không biết ai là người đang nghĩ đúng-sai. Những nhận định sâu như vậy đòi hỏi sự tu tập và ngộ.

---o0o---

### **3. NHÀ THỔ VÀ PHẬT GIÁO**

NGƯỜI HỎI: Tôi vừa học xong một khoá giáo lý Phật giáo, trong đó chúng tôi đọc rất nhiều kinh. Một trong những kinh đó kể về A-nan-đà, một đại đệ tử của Đức Phật. Một hôm A-nan đến gần một nhà thổ và sắp bị mê hoặc thì Đức Phật do thần thông của mình biết được A-nan bị nạn nên giải thoát cho ông ta. Và một kinh khác--tôi nghĩ có tên là Duy-ma-cật--nói cư sĩ Duy-ma-

cật thường xuyên đến nhà thổ. Lại trong một kinh khác nữa-tôi không thể nhớ tên--có câu chuyện về một người phụ nữ giác ngộ trở thành gái điếm. Đường như có mối quan hệ mạnh mẽ giữa Phật giáo và nhà thổ.

LÃO SU: Trong hàng cư sĩ, Duy-ma-cật là người có mức độ ngộ rất sâu chỉ sau đức Phật mà thôi. Và vì là một người ngộ rất sâu, cho nên đối với Duy-ma-cật, công việc hoằng pháp độ sanh là nhu cầu cần thiết tự nhiên như hơi thở. Nó có cho anh vết tích tại sao ông ta đến nhà thổ không?

NGƯỜI HỎI: Rõ ràng thầy ám chỉ ông đến đó để thuyết pháp. Nhưng tại sao lại là nhà thổ?

LÃO SU: Tại sao không phải là nhà thổ? Thánh nhân cũng như gái điếm đều có sức mạnh đánh thức Chân tâm. Người phụ nữ đả ngộ mà anh vừa nhắc đến --nên gọi là Bồ tát--trở thành gái điếm để giải thoát đàn ông khỏi đam mê đòi bại của họ. Và cố gắng thức tỉnh những tâm hồn ngu muội, đen tối của các gái mãi dâm và những người bảo trợ họ. Duy-ma-cật thường xuyên lui tới nhà thổ. Đúng, có và liên tục mối quan hệ vững chắc giữa nhà thổ và Phật giáo.

NGƯỜI HỎI: Thầy không nhắc đến A-nan-đà. Thế còn ông ta thì sao?

LÃO SU: Vào thời điểm xảy ra sự kiện như anh nói, chắc chắn A-nan-đà chỉ là một chú tiểu, mà mấy chú tiểu đôi khi rơi vào những tình trạng khốn đốn. Tôi có phải nói điều gì xảy ra khi thầy tôi dẫn các huynh đệ chúng tôi đến một nhà thổ và sau đó dẫn tôi đến nhà vũ nữ không?

NGƯỜI HỎI : Vâng! Vâng!

LÃO SU: Trước hết tôi kể cho quý vị nghe về một pháp tu gọi là Takuhatsu. Một nhóm tăng xếp hàng một, đi trên đường, tụng "Ho" ("pháp"). Mỗi người cầm một bát gỗ và mang một cái bao vải quanh cổ. Người lớn, trẻ con đặt tiền vào bát để cúng dường và thức ăn vào cái bao, sau đó người cho và người nhận chấp vái nhau, chào nhau tỏ lòng kính trọng và biết ơn nhau. Mặc dù từ Takuhatsu thường được dịch là "ăn xin" nhưng các tăng không "xin." Họ rao giảng giáo lý của Đức Phật trước công chúng, lấy chính cuộc sống của họ làm điển hình và đáp lại được cúng dường thức ăn và tiền bạc để độ thân. Chư tăng được huấn luyện để cái nhìn bình đẳng trước các tài thực cúng dường. Đó là không có những phán xét như, " Ông này rộng lượng, bà kia keo kiệt." Tương tự như vậy đối với công đức chủ, nếu họ

đóng góp với cái tâm bình đẳng sẽ không có những suy nghĩ như," Tôi sẽ có được công đức tinh thần vì đã đóng góp vào đó."

Vào một ngày tháng Hai, sau khi tôi đã ở tu viện ba tháng, lão sư nói với tôi," Mai anh sẽ đi khát thực cùng chúng tôi." Đó là lần đi khát thực lần đầu tiên của tôi và tôi mong đợi một cách háo hức với kiểu tu mới này, cho dù nó có nghĩa là đi bộ nhiều giờ trên tuyết bằng đôi giày cỏ và bô đồ mỏng của thầy tu.

" Ngày mai chúng ta sẽ đi khát thực ở đâu, thưa lão sư?"

"Tới làng kế bên. Sau khi khát thực chúng ta sẽ làm lễ giỗ trong vườn."

" Loại vườn nào?"

" Một vườn sen về đêm."

"Nhưng..."

" Không hỏi nữa! Hãy kiên nhẫn, Kapleau. Anh sẽ biết, anh sẽ biết."

Hôm sau một nhóm mười người chúng tôi đi khát thực, dẫn đầu là lão sư. Khi chúng tôi đến một khu vực đổ nát của làng, vẫn tụng "Ho" lão sư ra dấu cho chúng tôi ngừng ở trước một ngôi nhà sập xệ. Ông rung chuông và chúng tôi tất cả chờ trong phòng đợi. Chẳng bao lâu xuất hiện một người đàn bà dáng vẻ thô kệch ra tiếp chúng tôi với vẻ ngạc nhiên. Có lẽ là chúng tôi đến sớm hơn dự định, nhưng bà ta không nói về điều này mà chỉ xin lỗi vì điều kiện của ngôi nhà, hẳn là nữ gia chủ. Cười, lão sư từ tốn nói," Chúng tôi thường quá sớm hay quá trễ." Người gia chủ bảo chúng tôi đi theo bà. Khi chúng tôi đi vào một tiền phòng rộng lớn, tiếng âm nhạc và âm i vui thú của những cô gái ăn mặc hở hang và những người đàn ông say rượu đều ngừng lại như máy ghi âm đột ngột bị đứt.

"Đây là nhà thô!" những lời vụt ra khỏi miệng tôi trước khi tôi có thể kềm lại.

Một cặp say mềm xốc xếch lăn sang phòng kế bên và cài cửa kéo đóng họ lại trong đó. Người chủ chùa chạy vội ra và chốc lát quay lại mang chè xanh và bánh. Chúng tôi ăn trong yên lặng. Sau bữa giải khát này, chúng tôi sắp hàng quỳ theo kiểu người Nhật, cùng với người chủ chùa và các cô gái, trước bàn thờ Phật của "gia đình" , tay chấp lại. Trên bàn thờ là một số tấm

ảnh, chắc là hình của những thân nhân đã mất của các thành viên trong "gia đình." Như với sự thu hút của một chuyên gia xem xét các mẫu vật hiếm, lão sư đốt một cây nhang và đặt nó dọc theo những vật thực cúng dường đặt trên bàn Phật. Trở lại vị trí chủ lễ, lão sư cất giọng đọc vài hàng đầu tiên của bài Bát nhã tâm kinh, sau đó mọi người cùng nhau tụng. Tôi liếc nhìn những người phụ nữ. Năm tháng đã tàn phai nhan sắc của họ. Bỗng nhiên họ trở thành những cô gái nhỏ dự buổi lễ tôn giáo lần đầu tiên. Với sự ngây thơ và trong trắng như một đứa trẻ họ tụng,

" Sắc bất dị không , không bất dị sắc..."

Sau khoảng mười lăm hay hai mươi phút tụng, lễ giỗ chấm dứt. Một lần nữa chúng tôi được phục vụ trà bánh, lần này mọi người cười đùa vui vẻ khi lão sư và các tăng tán gẫu với bà chủ chùa và các cô gái của bà. Thay cho bữa ăn như thông lệ, chúng tôi được cúng tiền, sau đó người chủ chùa cho một xe hơi sang trọng đưa chúng tôi về tu viện.

Hai tuần sau sự kiện này, lão sư đến phòng tôi vui vẻ hỏi, " Tối nay anh muốn đi với tôi đến một nhà vũ nữ không? Ba mươi phút nữa đến chỗ của tôi nếu anh muốn đi."

Đây là lời mời xã giao đầu tiên của lão sư và dường như ông thích tôi đi kè□m. Nhưng tại sao lại đến nhà vũ nữ? Việc viếng thăm nhà thổ là một phần trong việc đi khát thực cùng với chư tăng, lời mời này có ý nghĩa khác. Nó có phải là một cách kiểm tra Thiên hay không? Nếu như thế, tôi được kiểm tra cái gì?

"Nếu mi đi," tôi tự nhủ, " chẳng có gì khác là uống rượu sakê và bia hoặc rượu mạnh." Rượu, tôi biết từ kinh nghiệm đau thương, có hại cho bao tử cũng như việc tập luyện của tôi, và tôi tự hứa với vị trụ trì già từ bỏ nó. Lời mời của lão sư là cám dỗ đầu tiên theo hướng đó. Có lẽ đây là thử thách. Tôi nhớ lại câu chuyện về Gurdjieff, một tối nọ ông mời nhiều môn đồ trước đây nghiện rượu tới một dạ hội ở Pari. Trong buổi dạ hội, ông liên tục mời họ rượu trái cây và rượu champagne, dù họ từ chối là họ kiêng rượu và họ không muốn vi phạm, ông ta vẫn tiếp tục thúc ép. Cuối cùng họ chịu thua và uống đến ngán. Ngày hôm sau, với sự ăn năn và tự hận, họ mắng ông ta thậm tệ." Tại sao ông ép chúng tôi uống rượu?", họ hỏi.

" Có ai chia sủng vào quý vị đâu?, Gurdjieff ôn tồn hỏi, " Quý vị đâu có bị bắt buộc uống rượu, phải không?"

Những suy nghĩ về câu chuyện này và sự liên hệ có thể của nó với lời mời này chạy trong đầu tôi, tôi nhìn đồng hồ, ba mươi phút gần như đã hết. Với cảm xúc lẫn lộn tôi nhận thấy mình bước về hướng khu nhà của lão sư.

" Rất mừng là anh đi với tôi, Kapeau," ông nói khi tôi bước vào nhà, "sẽ là một buổi tối vui vẻ."

Chúng tôi lên đường đến nhà vũ nữ.

Lúc đến nơi có sự trao đổi chúc mừng vui vẻ. Một vũ nữ ăn vận thanh lịch đi cùng chúng tôi đến một cái bàn tròn thấp trong phòng chiếu đài rộng lớn, nơi có rất nhiều khách khác nữa. Ba cô gái nhảy khác nhanh chóng nhập bọn cùng với chúng tôi, một cô mang ra trước tiên những khay đầy rượu sa-kê và bia. Những cố gắng nhỏ nhoi của tôi dùng điều độ thu được kết quả rất nhỏ. Lúc này sau những cố gắng không thành công ngăn cản cho cô vũ nữ đổ vào ly tôi một hớp rượu ulyt-ky Suntory do một vị khách muốn mời người Mỹ" vì người Mỹ thích uống rượu ulyt-ky không pha," tôi nhìn lão sư im lặng cầu cứu. Ông quay lưng và cười phá lên, rồi quay sang những vũ nữ, đang bu quanh ông như bầy ong bám vào một bông hoa ngát hương, thưởng thức mật hoa của cái hóm hỉnh khôn ngoan của ông.

Từ góc phòng, một máy hát phát ra điệu nhạc Mỹ ồn ào tẻ nhạt, rõ ràng là cái cúi chào nhảy cảm đối với vị khách nước ngoài. Để chào mừng sự hiện diện của tôi đúng cách, thay vì biểu diễn các điệu vũ cổ truyền Nhật, các vũ nữ đề nghị tất cả chúng tôi đều nhảy theo kiểu Tây phương. Lập tức chúng tôi bắt đầu rơi vào một hỗn hợp các điệu nhạc Fox, Valse, Tango, và Rumba. Để có mối liên hệ Nhật-Mỹ vững vàng hơn chúng tôi ca bài " Sông Swanee" và "Thùng rượu Polka," theo sau bởi bài "Trăng trên lâu đài" và "Đêm im lặng." Những bài hát Mỹ tôi hát trước bằng tiếng Anh, và rồi, thật ngạc nhiên lão sư và các vũ nữ ca tiếp bằng tiếng Nhật.

Khi đêm tàn, sàn nhảy trở nên đông đúc, và giữa những bài ca, chúng tôi nhanh chóng làm quen với ba thương nhân người Nhật và những vũ nữ của họ. Một người trong bọn rõ ràng là quen thân với lão sư, đặc biệt quan tâm đến tôi. Người đàn ông ngày càng thân thiện và huyền ảo cho tới khi, giống như một con chó con lớn với móng vuốt dính sinh, trở nên khá phiền toái. Khi ca hát và ăn uống say sưa đến đỉnh cao, anh ta bằng cách nào đó dẫn tôi vào một phòng riêng nhỏ cách xa gian nhà chính. Căn phòng trống rỗng ngoại trừ một cái giường. Anh ta định làm gì? Trước khi tôi hiểu ra ý định của hắn, nhẹ nhàng bước vào, một người phụ nữ trẻ thô kệch đầy phấn son,

mỉm cười chào mời tôi--không phải là vũ nữ mà rõ ràng là□ một thành viên của giới bán hoa chuyên nghiệp. Cô bắt đầu cởi đồ. "Bạn" tôi lão đảo ra khỏi phòng, để lại một mình tôi với cô gái.

Đâ□y có phải là thử thách do lão sư dàn cảnh hay không? "Tại sao ông không dùng một cô vũ nữ xinh đẹp quyến rũ ta mà lại là cô gái điếm xấu xí này?", tôi tự nhủ. " Đây chắc là thử thách thật sự." Những suy nghĩ đó chạy trong đầu tôi, cô gái đột nhiên đẩy tôi lên giường và bắt đầu lột đồ tôi. Tôi đẩy cô ta ra. Cô rút lui lại trông thảm nảo và ngạc nhiên. Qua sự mơ màng của rượu, tôi nhìn chăm chăm vào cô ta. Tôi cảm thấy như một thiên tăng trong công án, người miệng cắn vào nhánh cây bị treo lơ lửng trên miện hổ. Nếu anh ta mở miệng để trả lời câu hỏi quan trọng của người hỏi, anh ta sẽ bị rơi và bị thương nặng. Nhưng nếu không trả lời là phụ lòng người hỏi." Nếu mi buông ra và rơi vào vòng tay cô ta," tôi tự nhủ, "có lẽ mi bị lọt vào tay của lão sư--cái bẫy của ông. Nhưng nếu mi chuồn đi, mi đã trốn tránh sự kiểm tra của lão sư."

Tôi phải làm gì?

Trong tu tập, tôi đã tạo được một ít niềm tin vào lời dạy trong kinh Pháp hoa rằng người gặp nạn sẽ được cứu khổ nếu chí thành niệm danh hiệu Quán thế âm. Bây giờ chính mình cầu cứu ngài. Ngài chắc hẳn cảm thấy lời kêu cứu của tôi như là một trường hợp thử nghiệm, lập tức có sự cảm ứng của ngài. Nó đến với hình thức của ba vị tăng vạm vỡ từ tu viện, lặng lẽ nhưng nhanh chóng bước vào phòng, lướt qua cô gái và đến nắm tôi. Một nắm đầu và vai, còn hai người kia mỗi người nắm một chân. Giống như người vác quan tài, họ khiêng tôi trịnh trọng trên cao đi qua phòng tiếp khách đến lối đi dẫn xuống cầu thang. Thầy tôi, bao quanh bởi một nhóm vũ nữ vui tươi, đang cười nức nở đến nỗi nước mắt tuôn trào xuống mặt thầy.

Bên ngoài một đám đông dân làng đang tu tập xem, những khuôn mặt không biểu lộ cảm xúc tưởng như đó là một cảnh thông thường, các tăng tin tưởng vào sự thành công đã mang xe đạp đến cho tôi. Trong im lặng chúng tôi đạp xe về tu viện .

Trở lại phòng tôi bắt đầu xếp lại những câu hỏi nén chặt trong đầu. Làm sao các tăng biết được tình trạng nguy cấp của tôi? Có phải kế hoạch của lão sư bị hỏng bởi trò hề thô kệch của thương nhân say rượu, buộc ông gọi tín hiệu cấp cứu tới chư tăng hay gã thương buôn có vai trò chỉ định? Có thể nào chư tăng nhạy cảm như ăng-ten, nhận được tín hiệu nguy khốn của tôi hay



không? Hay có phải vị tu viện trưởng do giác quan thứ sáu biết những điều tai quái của lão sư, đã phái chư tăng đến giải thoát cho tôi? Dẫu sao có lẽ sự giải cứu xấu hổ từ tình trạng thúc bách này là kết quả như ý của vở kịch.

Câu hỏi dai dẳng hơn hết đối với tôi là: Tu viện trưởng đóng vai trò gì, nếu có, trong vở kịch Thiền này? Dù tám mươi bốn tuổi, ông vẫn tích cực gánh vác nhiều trách nhiệm. Có phải lão sư, người quan tâm đến cá nhân đến tôi, đã dám dẫn tôi đến nhà vũ nữ mà không có sự hay biết hoặc đồng ý của tu viện trưởng hay không? Dường như không phải như vậy. Tại sao tu viện trưởng, người chưa bao giờ đụng đến rượu, ngoại trừ một hay hai hớp rượu sa-kê trong buổi lễ ở tu viện, lại chấp nhận sự viếng thăm của tôi đến nhà vũ nữ, nơi ông biết sẽ có uống nhiều và bỏn cợt, trừ phi để thử tôi? Một câu chuyện Thiền khác đến với tôi về một thiếu niên có cha làm nghề ăn trộm muốn truyền tay nghề cho con. Trong chuyến ăn trộm đầu tiên, cả hai nghe tiếng chân bên ngoài. Không do dự người cha tóm lấy đứa con, nhét vào cái rương, đập cái nắp xuống, đặt những cuốn sách nặng nề lên trên, rồi trốn thoát một mình. Nhiều giờ sau cậu con trai trở về, tả tơi, kiệt sức.

"Cha," đứa con thét lên giận dữ," tại sao cha đặt tôi vào rương? Nếu tôi không cố gắng một cách tuyệt vọng với ý nghĩ sẽ bị cầm tù, con sẽ không bao giờ thoát ra được!"

Người cha mỉm cười." Con ta ơi," ông nói," Con đã học bài học đầu tiên của nghệ thuật ăn trộm rồi đó."

Sự khác nhau của câu bé và tôi là nó tự mình thoát ra khỏi tình trạng nguy cấp không ai trợ giúp, trong khi tôi phải nhờ chư tăng giải cứu.

Tôi nhận được mấy điểm từ bài kiểm tra này, nếu nó thật sự là bài kiểm tra? Tôi không bao giờ được biết, vì vị trụ trì già, lão sư hay chư tăng không bao giờ nhắc đến sự kiện này.

Hãy nói tôi biết, các anh nghĩ xem tại sao lão sư mang tôi đến nhà vũ nữ?

GIỌNG THỨ NHẤT: Ông cố dạy thầy một bài học Thiền.

LÃO SƯ: Đúng, nhưng bài học gì?

GIỌNG THỨ NHẤT: Tình dục là tự nhiên, thế tại sao đè nén nó?

[Cười]

GIỌNG THỨ HAI: Ông muốn cho thầy thấy sự tương phản giữa kỷ luật thiền viện và cuộc sống đam mê phóng đãng.

GIỌNG THỨ BA: Ông muốn kịch hóa giá trị nhận thức--sự nhanh nhạy và chắc chắn bao nhiêu khi chưa từng giải cứu thầy.

GIỌNG THỨ TƯ: Ông đang thử xem thầy đã sẵn sàng với cuộc sống xuất gia chưa hay vẫn còn bám vào những thói quen trần tục như rượu chè say sưa.

NGƯỜI HỎI: Lão sư, xin thầy hãy kể cho chúng tôi nghe thầy nghĩ gì về toàn bộ những tình tiết trong câu chuyện này.

LÃO SƯ: Thiền sư luôn luôn dạy học trò mình.

NGƯỜI HỎI: Nhưng họ dạy thầy điều gì?

LÃO SƯ: Nếu anh đứng riêng lẻ, anh chỉ là một phần; cắt mình ra khỏi người khác là cắt mình thành hai; hợp nhất thì sống, chia ra thì chết.

NGƯỜI HỎI THỨ HAI: Thế tại sao thầy không ngủ với cô gái điếm?

LÃO SƯ: Bởi vì lúc đó tôi vẫn chưa biết được chân lý cơ bản đó.

NGƯỜI HỎI THỨ BA: Giả thử thầy đã biết là, hợp nhất là sống, chia ra thì chết, thầy có thật sự trở thành một với cô gái điếm đó chỉ bởi ngủ với cô ta không?

LÃO SƯ: Nếu tôi phát triển tâm linh cao hơn, tôi có lẽ đã quan hệ với cô ta một cách không lạm dụng hay lợi dụng, vì thế tôi sẽ hợp nhất với cô ấy và vượt qua hành động tình dục. Nhưng là một người mới nhập môn, tôi đã phạm một sai lầm nghiêm trọng của một chú tiểu, tách mình theo sự phán đoán--đó là khinh bỉ--cô ta. Kết quả tôi không thấy được phải bản chất thật cao đẹp của cô ta mà là bản chất bản thiếu không thật của cô ta. Bằng cách từ chối cô tiến tới, tôi đã từ chối sự trong trắng và phẩm cách của một con người, người tình cò trở thành gái điếm, trong khi làm như vậy, tôi đang làm ô uế cả hai chúng tôi.

Đối với tôi, cô ta không gì hơn là "một con đĩ xấu xa." Đối với lão sư, cô ta "hoa sen về đêm." Trong Phật giáo, hoa sen là biểu tượng của Chân tâm, vì hoa sen lớn lên từ bùn và nở ra hoa xinh xắn, vì vậy Chân tâm của ta, không

hoen ố bởi vô minh hay những đam mê bất thường, biểu lộ cái trong sáng và đẹp đẽ của nó trong ngộ. Cả hai chúng tôi đều sử dụng những nhãn hiệu của thầy tôi thì thanh cao từ bi, còn của tôi thì thô thiển phê phán.

NGƯỜI HỎI THỨ TƯ: Một thiền tăng độc thân có thể biểu lộ từ bi trong những hoàn cảnh như vậy mà không hi sinh sự độc thân của mình hay không?

LÃO SU: Ông ta có thể, và sau đây là câu chuyện liên quan đến việc này.

Một thiền sư đang đi bộ qua một thành phố lớn, chợt ông nghe thấy tiếng ai đó gọi to tên ông từ một cửa sổ của một toà nhà hai tầng. Ngược nhìn lên, ông thấy một phụ nữ, hẳn là một gái điếm. Lấy làm ngạc nhiên vì cô ta biết ông. Khi ông hỏi, thì cô ta trả lời, "Nhiều năm về trước khi anh còn là một cậu bé con, nông trại nhà tôi nằm kế bên nhà của anh. Sau khi anh đi tu không lâu, mùa màng thất bát liên miên nên thân tôi phải ra đường này." Sư đi vào nhà nói chuyện với cô, và cô yêu cầu sư ở lại qua đêm ở đó.

Ông trả tiền trọ và đưa thêm tiền cho cô. Họ chuyện trò với nhau nhiều giờ về bản thân, gia đình, cho đến lúc phải nghỉ ngơi. Khi người phụ nữ dọn giường, sư tọa thiền." Tại sao anh tham thiền?" cô hỏi." Anh rất nhân từ, □ tôi muốn tỏ lòng biết ơn. Không ai khôn hơn ai đâu."

Vị sư không cử động mà chỉ đáp, " Công việc cô là ngủ, của tôi là ngồi. Vì vậy hãy đi ngủ và tôi sẽ tiếp tục ngồi." Và đó là những gì ông làm tới sáng.

Khi thiền sư được yêu cầu viết vài lời phía sau bức hình của cô, ông viết:

Phật bán giáo lý

Chư tổ bán Phật

Chư sư bán tổ

Cô bán thân cô

Đam mê của chúng sinh có thể được chế ngự

Sắc tức là không, đam mê là Bồ đề.

Nếu quý vị thật sự hiểu được những lời này, quý vị sẽ biết rằng không có cái "tốt" để tìm và không có cái "xấu" để tránh.

---o0o---

### **III. THUYẾT PHÁP**

#### **GIỚI CẤM THỨ NHẤT: KHÔNG SÁT SANH**

Tối nay, tôi sẽ nói về giới thứ nhất trong mười giới cấm, hay những điều kiện của một con người đức hạnh : không giết mà phải nuôi dưỡng tất cả sự sống. Những giới điều khác là 2) không trộm cắp(không lấy những gì của người khác); 3) không tà dâm ( mà luyện cho tâm trong sáng, tự kiềm chế); 4) không nói dối (mà phải nói sự thật); 5) không uống rượu (không ép ai uống rượu hay dùng ma túy làm rối hay suy yếu tâm và tự mình cũng không làm thế, phải giữ tâm trong sáng); 6) không nói xấu người khác( phải hiểu biết và thông cảm);7) không ca ngợi mình và lên án người khác (vượt qua những thiếu sót của chính mình); 8) không khư khư giữ lấy những trợ giúp tinh thần và vật chất (phải giao nó không điều kiện cho người cần nó); 9) không giận dữ (phải cố gắng kiềm chế) ; 10) không thoá mạ Tam bảo Phật, Pháp, Tăng ( mà thương mến, ủng hộ). Tinh thần của tất cả các giới điều này về căn bản là một, nếu quý vị nắm được cốt lõi của một điều, quý vị sẽ nắm được tất cả.

Cố ý lấy đi mạng sống của bất cứ vật gì, đặc biệt là mạng sống của con người, sẽ tạo nghiệp khổ đau. Nhân mạng là cái quý nhất, với nhiều lý do khác, nó là cái duy nhất mà từ đó ngộ phát sinh. Thú vật, chẳng hạn, không thể chia sẻ khả năng của con người để đạt được vô sắc và giải thoát chính mình khỏi chuỗi ràng buộc sinh tử. Trong vũ trụ quan Phật giáo, theo đó, con người không phải là sinh vật phát triển nhất: con người đứng giữa quỹ đôi và Phật.

Người mổ thịt gia súc cũng như thợ săn hay dân chài--đặc biệt những người có động cơ sát sinh chỉ vì trò chơi thể thao--chắc chắn gây nghiệp nặng cho mình. Những người nghiên cứu thí nghiệm trên thú vật, thường cướp đi mạng sống của chúng, cũng có nguy cơ gánh nghiệp. Giết hại thú vật trong những thí nghiệm như vậy được biện minh vì lý do nào đó, chỉ là cách duy nhất để có được thông tin thiết yếu cho sức khỏe và thịnh vượng của con người. Không may là, nhiều thí nghiệm trên thú vật ngày nay được thực hiện không cân nhắc theo cách chọn lựa nhân đạo hơn. Những thái độ vô cảm như vậy có thể phát sinh từ niềm tin rằng súc vật, kém phát triển hơn con

người, đau khổ ít hơn. Nhưng có ai từ chối là súc vật cũng chịu đau khổ nghiêm trọng và cố tránh đau khổ như con người? Và chính xác vì trí não của chúng kém phát triển hơn của con người, nên chúng nhiều trực giác hơn, súc vật nhạy cảm với những bạo lực và đau đớn sắp xảy ra, phát ra trong chúng nỗi lo sợ làm kéo dài sự đau khổ của chúng. Porphyry, triết gia Hy Lạp ở thế kỷ thứ tư đã viết rằng ai đã nghe tiếng thét của con vật bị giết sẽ không bao giờ ăn thịt. Nhiều thế kỷ trước Khổng tử, cũng có nhận xét như vậy.

Sự kiêu ngạo vô cùng của con người trong việc điều khiển, ngược đãi hay tiêu diệt các sinh vật bởi tính thất thường của mình, không phải chúng có quyền chia xẻ hành tinh này với họ hay sao? Tiến sĩ Schweitzer nói, "Chúng ta không có quyền làm đau khổ và giết hại sinh vật trừ phi điều đó là cần thiết không thể tránh được." Hơn nữa, vì súc vật cảm và không thể tự nói lên được, chúng có thể được xem như phó thác thiêng liêng đối với chúng ta.

Còn việc giết ruồi muỗi thì sao? Một con người có tánh do dự giết ngay cả con ếch và thường không cảm thấy áy náy về việc diệt các côn trùng. Với hàng tỉ tỉ côn trùng, cái chết của một đôi con có lẽ dường như hoàn toàn không để lại hậu quả gì nghiêm trọng. Tuy nhiên xem xét lại: với tất cả những kỹ thuật và óc sáng tạo của con người, họ chưa hề tái tạo được cuộc sống, thậm chí của một con bọ! Một con bọ, như Whitman nói, là phép màu đủ làm ngạc nhiên hàng tỉ người vô đạo.

Hiểm ác hay thiếu suy nghĩ, hủy diệt côn trùng hay sinh vật nhỏ có thể bị chỉ trích bởi những lý do khác. Sự giết vô lý như vậy nuôi dưỡng sự mất cảm giác đối với những đau khổ của những hình thức sống cao cấp hơn, các nhà xã hội học đã chứng minh rằng mối đe dọa thông thường trong buổi đầu đời của những tội phạm là tàn ác với súc vật và cách giết man rợ của chúng.

Những người ăn-thịt đôi khi chế diễu những người ăn chay, nói " Anh nói anh không ăn thịt vì anh không muốn gây ra sự giết chóc súc vật, nhưng những rau quả anh ăn thì sao? Có khác gì nhau giữa việc lấy đi sự sống của rau quả và giết bò hay gà để lấy thịt?"

Có sự khác nhau trên đời khi những hành động này đè nặng lên cán cân đạo đức con người--đó là, từ quan điểm tương đối. Theo những giá trị đạo đức này, lấy đi mạng sống của một người thì tội tệ hơn đối với một con vật, và giết côn trùng không đáng bị chê trách như khi giết cá hay chim. Trên một phạm trù như vậy, sự sống của rau cải ít giá trị hơn côn trùng. Nhưng thực

vật, không phát triển hơn súc vật hay côn trùng, cũng có loại nhận thức và bản năng sinh tồn. Điều này được biết đến qua các nhà thực vật học nổi tiếng như Luther Burbank, George Washington Carver, và Ngài Jagadis Bose. Đón một cái cây hay nhỏ một cây hoa một cách vô ý--không cần thiết--là trái với tinh thần của giới cầm thú nhất.

Tất cả mọi dạng sống, trong sự phát triển và trao đổi nghiệp vô thi vô chung của chúng, là thực vật, côn trùng, thú vật, quỳ ma, con người, chư thiên. Mỗi cuộc sống chịu ảnh hưởng của luật nhân quả; nơi mỗi người chiếm ngụ trong chuỗi tiến hóa là sản phẩm của nghiệp duy nhất của mình. Làm thế nào chúng ta có thể từ chối một biểu đạt của Phật tánh, nhân tố chung của chúng ta, mà lại thiên về cái khác trong khi tất cả chúng ta bắt rễ từ một hiện thực chung?

Tuy quyền sống không phải là tuyệt đối, cuộc sống cá nhân có lẽ không thoát khỏi bị hi sinh để gìn giữ sự lành mạnh và thịnh vượng của xã hội. Như khi một con chó điên đến gần một lũ trẻ, để bảo vệ sức khỏe và sự sống của bọn trẻ này, tốt nhất con chó phải bị bắn! Cùng một nguyên tắc như vậy được giữ lấy, chẳng hạn, khi một người có súng đang nổi cơn điên, bắn loạn xạ, cảnh sát và người đi đường cố gắng kèm chế anh bằng cách bắn hạ.

Nghiệp khổ có đổ dồn về người cướp đi tánh mạng của một sinh vật, ngay cả khi việc giết boid động cơ liên quan đến sự thịnh vượng chung hay không sẽ tùy thuộc hầu hết vào tâm thái người đó. Nếu hành động được tiến hành vô niệm, ngoài nhận thức tự giác của người lấy đi mạng sống và cuộc sống bị lấy đi, không có nghiệp khổ gây ra, vì theo tâm nghĩa, không có kẻ giết và không có gì bị giết. Hãy để tôi nói thêm là chỉ có cá nhân phát triển cao mới có thể hành động cách này. Ở mức độ thấp hơn, chấp hai tay lại với về hồi lỗi ăn năn khi gặp sự cần thiết không thể tránh được việc lấy đi cuộc sống, như tước bỏ đi hành động cố ý độc ác.

Mặc dù ở mức độ đạo đức tương đối, chúng ta phân biệt hình thức sống của cái này và cái khác, từ phương diện tuyệt đối của Phật tánh không có sự phân biệt này. Từ cách nhìn của Chân tâm bao gồm thâm muôn pháp này--từ quan điểm của vũ trụ quan Phật giáo, có thể nói--mọi thứ đều bình đẳng; cuộc sống của một Einstein chẳng có giá trị hơn hay kém một củ cà rốt. Vấn đề là, chúng ta tồn tại trên cả hai mức độ cùng một lúc, và trừ phi chúng ta trải qua kiên tánh (hiểu được là sự tương đối và tuyệt đối không phải là hai) chắc chắn trở nên lộn xộn và sự bất định vô tận như là "đúng" hay "sai" trong hoàn cảnh nhất định. Người nhìn vào phía tuyệt đối của Chân tánh

không bám vào tương đối, sự thay đổi không ngừng của thế giới□ hiện tượng và giá trị đạo đức, mà nhìn vào nó như phương diện của sự tuyệt đối không đổi thay.

Trong việc bàn luận về giới cấm thứ nhất, chủ đề phá thai chắc chắn nảy sinh. Vấn đề phá thai, như quý vị biết đấy, từ lâu là đề tài tranh luận gay gắt trong công chúng. Ở một thái cực người ta cho rằng, " Mọi sự sống đều thiêng liêng, ngay cả bào thai con người!" Những người này giận dữ chống lại những kẻ có " tâm địa giết người" đã từ chối "quyền được sống" của thai nhi, khẳng khái cho rằng " vì chỉ có Chúa mới có thể ban cho sự sống, chỉ có Người có thể lấy nó đi." Mặc dù chính những người này vừa mới đây hò hét đòi hỏi một cuộc sống tốt đẹp cho những ai đã sinh ra đang thiếu dinh dưỡng và bị bóc lột.

Mặc khác, những người cho rằng những phụ nữ độc thân có thai có quyền quyết định giữ lại bào thai hay không. Đối với người phụ nữ khóc lóc biền bạch, " Đây là thân tôi, tôi có thể sử dụng nó theo ý tôi!" tôi sẽ hỏi, " Làm cách nào cô cho là đây là thân cô trong khi cô không thể kiểm soát tuần hoàn của máu hay nhịp tim, niêm mạc, sự già hay cái chết của cô? Rõ ràng thân cô có qui luật riêng của nó, nó vận hành một cách độc lập với ý muốn của cô. Đúng, trong một ý nghĩa giới hạn, nó là thân cô, vì nó là kết quả của nghiệp của cô, của những suy nghĩ và hành động theo ý chí của cô trong kiếp này và những kiếp trước. Nhưng đừng quên rằng nghiệp của cô cũng gồm từ sự di truyền sinh của cha mẹ cô. Hơn nữa, nó không chỉ tình cờ như cô nghĩ, thụ thai, theo ý nghĩa sâu sắc nhất, là biểu lộ mối quan hệ nghiệp quả giữa cô: nhu cầu của cô tạo cho nó tẩm thân và nhu cầu của nó là được tái sinh qua cô."

Đừng làm lẫn, phá thai là vấn đề nghiêm trọng. Ngay cả khi nguy hiểm đe dọa cái chết thể xác của người mẹ cũng không đáng kể, vì trong các bệnh viện hiện đại, sự hấp hối tinh thần kèm theo việc phá thai mới thật sự và đau đớn. Đối với một phụ nữ nhạy cảm về tâm linh, bà ta hiểu ra rằng bà là phương tiện mà qua đó một sự sống cụ thể có thể được tái sinh trong hình người--nhân thân nan đặc--sự ưng thuận diệt đi mầm sống trong thời kỳ phôi thai đó có thể là một kinh nghiệm hoảng loạn tinh thần, cũng giống như một người hiếm muộn mong con lại được con trong một hoàn cảnh hạnh phúc, có thể là một nguồn vui to lớn. Nhiều người đã xin tôi lời khuyên về việc phá thai. Tôi đã thấy nghe thấy niềm vui của người, mặc dầu đã tính đến việc phá thai, quyết định có con, tôi cũng thấy nổi khổ in trên khuôn mặt những người buộc lòng phải phá thai.

Trước đây có một đôi vợ chồng hỏi tôi về dự định phá thai. Tôi không khuyên họ nên làm thế này hay thế khác; chỉ đơn giản chỉ ra hậu quả nghiệp nào đó mà tôi cảm thấy sẽ trôi từ mỗi hành động. Và thế là sau khi bàn bạc kỹ lưỡng, họ quyết định có con. Mới đây người đơn giản ấy đã viết cho tôi: "Vâng, con chúng tôi thật là một anh chàng. Chúng tôi thật là biết ơn khi nó chọn chúng tôi làm cha mẹ. Nhiều người nhận xét, 'nó là thằng bé hạnh phúc nhất tôi từng thấy.' Có lẽ đáng kể hơn là sự đa cảm, lanh lợi và khả năng thích nghi kỳ diệu của nó. Tôi không biết cảm ơn thầy như thế nào, lão sư, vì lời khuyên của thầy nhiều tháng trước, khi đó con tôi mới chỉ là một chấm nhỏ trong tôi! Điều chúng tôi đã từng đùa cợt với ý nghĩ phá thai bây giờ là KHÔNG TIN ĐƯỢC [bà nhân mạnh]--một cơn ác mộng..."

Nghe câu chuyện này, quý vị không nên vội kết luận rằng phá thai trong mọi tình huống là vi phạm giới cấm thứ nhất, vì như thế là hiểu lầm. Nói chung Phật giáo không thừa nhận sự hủy diệt sinh mạng dưới bất cứ hình thức nào, tuy nhiên kinh nghiệm Phật giáo đại thừa nhìn quyền sống không tuyệt đối. Điều này, dĩ nhiên, cũng áp dụng với việc phá thai. Để hiểu rõ hơn, hãy xem xét tình trạng hiện nay của thế giới. Các nhà dân số học nói rằng theo mức tăng hiện nay, đến năm 2030 dân số thế giới tăng lên khoảng 12 tỉ, tức gấp ba hiện nay. Một báo cáo chung của nhiều tổ chức quan tâm đến vấn đề bùng nổ dân số nói rõ: "Danh sách của những vấn đề nảy sinh từ sự bùng nổ dân số bao gồm đại dương bị ô nhiễm và khai thác quá mức các loài thủy hải sản, không khí ô nhiễm, việc lạm dụng các hoá chất mới đe dọa các loài động thực vật, và gây bệnh tật cho môi trường như ung thư chẳng hạn." Các nhà kinh tế và những chuyên gia khác tiên đoán rằng một khi sự đấu tranh vì nguồn cung cấp thực phẩm bị thu hẹp trở nên tuyệt vọng, nạn đói, sâu rầy, rối loạn và chiến tranh--với chết chóc đau khổ không xiết--là điều chắc chắn. Sự đáng giá này, nên nhớ, không phải của những người lo sợ ngày tận thế mà từ những nhà khoa học điềm đạm. Với những tai họa như vậy hiện ra lơ mờ phía trước, làm sao những người có đông con mà không làm gia tăng gánh nặng cho nhân loại--thậm chí gánh nặng ấy sẽ hằn lên chính những đứa trẻ đó, ai sẽ sống và chịu đau khổ trong thế giới đói khát ô nhiễm này?

Phúc lợi đã đổ vào các thành phố lớn ở Mỹ nhiều đến kinh ngạc, tạo gánh nặng to lớn lên xã hội. Những vấn đề kinh tế, sức khoẻ và đạo đức tạo ra bởi quan hệ tình dục bừa bãi vô trách nhiệm-- tội ác gia tăng rất lớn bởi những đứa trẻ không cha và sự lây lan các xã hội--nói khác đi là đang làm suy yếu sự bền vững của xã hội. Không có người mẹ □đông con nào đang đương đầu với việc sanh con ngoài ý muốn lại có thể làm ngơ trước những thực tế của cuộc sống trong thế kỷ hai mươi. Sanh sản không hạn chế là một sự bê



tha mà xã hội đang bị lúng túng của chúng ta sẽ không còn dung thứ sự bằng lòng tự hủy diệt. Hiện nay luật pháp thừa nhận sự phá thai đã hiển nhiên nhìn nhận tình trạng đen tối này.

Ở điểm này, chắc hẳn một số quý vị đang nghĩ là," Thầy đang bàn về lợi hại của việc phá thai, nhưng tôi đang đối mặt với sự mang thai không theo ý muốn, tôi phải dựa trên cái gì để quyết định? Làm thế nào tôi có thể chắc chắn điều tôi quyết định làm là đúng và sẽ không tạo ra nghiệp khổ? Không có hoàn toàn đúng hay sai, không có quyết định dứt khoát. Nếu quý vị thoát khỏi sợ hãi và những quan tâm nhỏ hẹp ích kỷ, quý vị biết nên chọn cách nào để hành động. Đặt mình sâu vào tọa thiền--nhìn vào chính tâm mình, suy nghĩ thận trọng về mọi phương diện trong hoàn cảnh cuộc sống của quý vị, tác động phản hồi của quý vị đối với gia đình, với xã hội nói chung. Một khi tâm đã đạt tới một trình độ cao hơn, có thể cân nhắc và phán xét, ngừng nghĩ, hướng "đúng" của hành động sẽ hiện rõ. Và khi những hành động như vậy kèm theo với sự yên bình bên trong, quý vị có thể chắc là mình không đi lệch.

Nếu đã đi qua những bước kể trên, quý vị bị thuyết phục rằng sự phá thai là không thể tránh được, hai vị hãy ngồi trước tượng Phật hay Quán thế âm để chí thành sám hối những gì quý vị cảm thấy cần phải làm. Làm như thế, quý vị tự mở rộng đón nhận sự trợ giúp--từ Phật lực. Cố gắng nhìn sự phá thai một cách vô niệm--đó là, không sợ hãi hay tội lỗi hay bất cứ những tình cảm lo âu nào. Hãy quán niệm một cách thực tế rằng tất cả sự sống giống như loài phượng hoàng, tự tái tạo một cách lập đi lập lại từ chính tro tàn của mình. Phải hiểu rằng trong ý nghĩa thâm sâu nhất chẳng phải dụng cụ của bác sĩ hay bất cứ thứ gì khác có thể hủy diệt cuộc sống thực sự của thai nhi, vì Phật tánh hằng hữu của nó là bất diệt. Do đó, gánh nặng của quý vị sẽ nhẹ đi.

Bây giờ, □ chúng ta xem xét vấn đề chiến tranh trong mối quan hệ với giới cấm thứ nhất. Ngoài việc tàn phá cuộc sống và tài nguyên, chiến tranh gây nên sự tàn bạo và đau khổ vô tả. Sống trong hoà bình là lý tưởng của Phật giáo, cũng như của tất cả các tôn giáo khác. Đối với bất cứ quốc gia Phật giáo nào quý vị đi qua, hình tượng của đức Phật là biểu hiện tối cao của sự yên bình bên trong lẫn bên ngoài. Từ trước đến nay chưa có cuộc chiến tranh tôn giáo nào lại nhân danh Phật giáo.

Đức Phật dạy rằng tất cả tình vị kỷ trung tâm sinh ra từ tham, sân, si, và dù có nhiều nguyên nhân gây ra chiến tranh, nhưng tựu trung rút ra từ ba nhân tố đó. Sự tham lam quyền hành và của cải, sân hận nảy sinh từ cảm giác bị

ngăn cản hay ngược đãi, khái niệm si mê về " số mệnh hiển nhiên" cách ngăn với những kẻ khác--tất cả những thứ này tăng cường sức mạnh bản ngã cá nhân, nó xuất hiện ở mức độ tập thể như sự tư lợi dân tộc chủ nghĩa. Sự tư lợi này, thế rồi, phải được thắng thế bằng mọi giá. Như đã nói, một sự xung đột quyền lợi quốc tế và những hỗn hợp dễ cháy của điều kiện kinh tế, chính trị, xã hội, chiến tranh bùng nổ--nhưng thường nó được tiếp nhiên liệu bởi tham, sân, si. Nguồn gốc của chiến tranh là nhân tâm.

Có lần tôi hỏi một sư Phật giáo Tích lan, người thường xuyên đến viếng thăm Việt nam, rằng tăng sĩ Phật giáo Việt nam có đồng ý trên quan điểm là sự chịu đựng đau khổ của dân tộc trong cuộc chiến tranh Việt nam là hình thức của sự báo oán của nghiệp hay không. Ông đáp lại rằng tất cả những vị tăng mà ông có dịp gặp gỡ và đưa ra câu hỏi này đã không do dự trả lời một cách khẳng định, đặc biệt kể về những hành vi xâm lược tàn bạo của người Việt nam mấy trăm năm trước trong cuộc Nam-tiến. Họ bảo với ông, đây là món nợ nghiệp tập thể mà nhân dân Việt nam phải trả trong hình thức của những đau khổ tàn khốc.

Nghe điều này, một số vị có thể phân vân," Làm cách nào những đứa bé vô tội chết trong những cuộc không kích bị xem như có trách nhiệm về cái chết của chúng? " Nhưng đừng quên, những đứa trẻ đó đến với kiếp này vì cái nợ nghiệp của chính chúng, thậm chí chúng có mối liên hệ với nghiệp quả với cha mẹ chúng. Vì mối ràng buộc này, chúng bắt buộc phải chịu đựng tội lỗi của cha mẹ chúng, giống như cha mẹ phải chịu đựng tội lỗi của con cái họ. Mặc dù, hầu hết người ta vẫn thường khó chịu chút ít khi phải chấp nhận luật nhân quả đối với trách nhiệm cá nhân, nhưng nghiệp tập thể thì khó được thừa nhận đối với họ. Nhân tánh như thế này--chúng ta vui lòng nhận nghiệp của dân tộc khi thành quả của nó được ca tụng, chúng ta nhanh chóng tách ra khỏi hành động của những nhà lãnh đạo đưa đất nước vào hoàn cảnh đen tối. Như khi phi hành gia người Mỹ đặt chân lần đầu tiên lên mặt trăng, chúng ta mừng rỡ la lên," Hoan hô--chúng ta đã đánh bại người Nga trong trận chiến không gian!" nhưng khi Tổng thống chúng ta ra lệnh rải thảm bom các thành phố Việt nam, với sự giết hại không kể xiết, chúng ta từ bỏ trách nhiệm về hành động của ông ta.

Sau cuộc nói chuyện về nghiệp trong đó tôi nhắc đến lời của vị sư Tích lan, một số người hỏi," Thế, không phải theo sau là kẻ xâm lăng có thể bào chữa cho sự xâm lăng của họ bằng việc tuyên bố y đang trả thù họ cho những nạn nhân vì trước đây đất nước này đã gây ra những đau khổ cho họ--ông ta có thật sự giúp họ bù lại nghiệp quá khứ hay không? Nếu đúng như vậy, người

ta sẽ có thể cố ý giết hay gây thương tích cho người khác đến què quặt mà không chịu sự báo oán trong kiếp này hay kiếp sau, không phải nó ra mặt chống đối luật nhân quả sao? Thực ra công việc của nghiệp bảo đảm những người cố tình gây đau đớn cho người khác, một ngày nào đó sẽ tự mình đau khổ. Vì vậy, cuối cùng những kẻ xâm lăng trở thành nạn nhân của chính sự xâm lăng của mình.

Vì luật của nghiệp, với hàm ý chúng ta có trách nhiệm với chính nỗi đau của ta, vì không được hiểu hay chấp nhận, giận dữ và mong muốn trả thù thống trị trong tâm của những nạn nhân. Vì vậy, bạo lực, độc ác, sự tàn phá của chiến tranh và những lực điên cuồng không kềm chế của nó tiếp tục vang lại trong tim, trong óc nạn nhân rất lâu, sau khi chiến tranh chấm dứt, thấm sâu sự hận thù từ thế hệ này sang thế hệ khác. Ít ai hiểu được rằng những lực tiêu cực mạnh mẽ như thế cũng gây ô nhiễm không khí và làm rối sự cân bằng của hành tinh, đôi khi góp phần vào những hiện tượng như động đất chẳng hạn.

Trong thời đại kém khoa học hơn, động đất được mô tả như "hành động của Chúa," nhưng bây giờ các nhà khoa học giải thích là khi trái đất trải qua sức ép quá lớn, sự căng thẳng được giảm đi bằng cách di chuyển "phiến địa tầng" của vỏ trái đất, và nó tạo ra động đất. Cùng lúc đó, những nhà địa chất thừa nhận là cách thức và nguyên nhân của động đất vẫn còn khá bí mật.

Từ quan điểm Phật giáo, động đất và những hiện tượng tương tự không phải là hành động của Chúa hay sự thất thường của thiên nhiên; chúng là kết quả ngẫu nhiên liên quan đến suy nghĩ và hành động chính yếu của con người. Con người và môi trường không tách biệt, chúng được qui định hỗ tương--hai khía cạnh của một hiện thực. Mỗi ý nghĩ của chúng ta đập với nhịp đập trái tim vũ trụ, và vũ trụ ngược lại, vũ trụ bị tác động hay phản ánh suy nghĩ và hành động của con người. Chúng ta không thể tàn phá hay làm ô nhiễm trái đất, làm rối loạn cân bằng của các lực tự nhiên--bản tính riêng của chúng ta--mà không ảnh hưởng trái đất. Phát biểu của C.G.Jung được trích dẫn đăng trên tờ Thời báo New York năm 1971, rằng (sau trận động đất năm 1960 phá hủy nhiều thành phố Chi lê), "Dù các nhà khoa học ngày nay có thể từ chối ý nghĩ rằng trái đất như hoà điệu với cơn cuồng nộ tàn phá của nhân loại." Nhưng điều này chỉ là một nửa của phương trình. Với sự ô nhiễm của không khí và đất đai mỗi người hít vào cái không khí ô nhiễm và ăn những thức ăn nhiễm độc như tự đầu độc mình, rút ra từ cơ thể sự chống đối tương tự dưới hình thức bệnh ô nhiễm, có lẽ xa nhất là chứng ung thư. Như vậy, chu kỳ hủy diệt đã hoàn tất.

Dù chiến tranh là phương tiện rất ráo của kẻ giết người, nhiều người cảm thấy rằng giết chóc để tự vệ trong chiến tranh là việc chính đáng. Tuy nhiên lấy đi sinh mạng kẻ khác dưới bất cứ hình thức nào là đi ngược với bản năng sâu kín nhất của con người. Khuynh hướng tự nhiên của nam nữ tìm cách thoát khỏi sợ hãi và hận thù là lao vào nhau trong vòng tay yêu thương, không giết hại nhau. Vì ác cảm bẩm sinh đối với việc giết hại đồng loại, người lính bao giờ cũng được nhồi sọ bằng những hình ảnh đáng ghét của "kẻ thù," anh không giết kẻ thù, kẻ thù sẽ giết anh."

Người nhân Phật tử phải làm gì khi đất nước lâm vào hoàn cảnh chiến tranh? Gia nhập quân đội ư? Hay đề phục vụ "sự thịnh vượng chung" bằng cách từ chối tham gia những hoạt động giết chóc tàn phá? Ở đất nước chúng ta (Hoa Kỳ), nhiều người chống đối việc tham chiến tại Việt nam, từ chối gia nhập quân đội cho dù bị tù đày hay mất quyền công dân. Nhiều người Mỹ hoan nghênh lập trường của những người phản chiến nhưng nhiều người khác thì lên án họ.

Có bao nhiêu trong số quý vị ở đây nhớ lời nói của Stephen Decatur trong môn học lịch sử nước Mỹ ở bậc trung học? "Tổ quốc ta! Cầu cho nó đúng hướng trong mối quan hệ đối ngoại. Nhưng tổ quốc ta, đúng hay sai." So sánh nó với lời của một người Mỹ khác, Carl Schurz: "Tổ quốc ta, đúng hay sai. Khi đúng hãy giữ cho đúng, khi sai, hãy sửa lại cho đúng." Lời nào diễn tả đạo lý cao cả hơn? Chúng ta sẽ dựa vào cái gì để quyết định cho đúng với đạo lý--ý thức cá nhân hay của những người làm luật? Nhiệm vụ đầu tiên của một người là vì tổ quốc người ấy hay vì toàn thể nhân loại nói chung?

Đặc biệt trong thời gian chiến tranh những câu hỏi nóng bỏng này đòi hỏi những câu trả lời rõ. Trong việc tìm kiếm giải pháp cho những vấn đề này, người ta phải cân nhắc cả biệt nghiệp của người đó và cộng nghiệp của cả dân tộc, mỗi người trong đó có một phần trách nhiệm. Cuối cùng lương tâm và trực giác sẽ là kim chỉ nam cho người đó. Như với vấn đề phá thai, người ta phải đào sâu qua tọa thiền, vượt qua khỏi tri thức, cho đến khi nào nổi lên ở đó quyết định xoá tan nỗi sợ hãi và bất an.

Trong chiến tranh Việt nam, có nhiều tăng ni và Phật tử cũng như những người khác từ chối việc lấy đi mạng sống của đồng bào bị dán nhãn "kẻ thù," mặc dù hình phạt cho sự từ chối là nhục hình hay cái chết. Trong việc từ chối một cách khinh bỉ chuyện giết người này của họ đã chứng tỏ những lời dạy căn bản của Phật: Hận thù nuôi hận thù, kẻ giết người khác là đào cả

hai cái huyết. Trong khi làm như vậy, họ khẳng định nhân tâm có thể giải thoát khỏi sợ hãi và hận thù và minh định tình yêu và sự tử bi của nó.

Tại Việt Nam có nhiều tầng ni và tín đồ đã tự thiêu để đánh động lương tâm con người trên toàn thế giới về nỗi khổ đau cùng cực của người dân Việt nam. Việc tự thiêu này cần được phân biệt rõ với hành vi tự tử, dĩ nhiên, trái với giới cấm thứ nhất không sát sanh. Ở tự tử bình thường, không có những xáo trộn tâm thần, cá nhân không thật sự muốn chết, anh ta muốn sống, nhưng vì lý do nào đó, anh ta cảm thấy thất vọng bởi gia đình, bạn bè, công việc, xã hội hay cuộc sống quá tẻ nhạt, và anh ta thấy tất cả đều vô nghĩa. Quá yếu đuối không thể đấu tranh để đạt được những gì anh ta thật sự mong muốn, anh ta mất tất cả can đảm và hi vọng. Cuộc sống cần cỏi tạo ra nỗi đau mà anh ta trở nên không chịu đựng nổi, và trong cơn tuyệt vọng bao trùm, anh ta tự sát. Tự tử luôn có nhân tố mạnh của bản ngã trong đó: "Tôi không thể sống theo cách của tôi, vì vậy tôi muốn chết." Hành động tự hủy diệt là hành động thách thức tốt cùng của tự tử, một dấu hiệu nhạo báng xã hội--mà đồng thời anh ta lên án mạnh mẽ rằng xã hội đã thất bại chớ không phải anh ta. Nhưng chết chưa phải là hết, và anh ta dù tái sinh ở đâu hay trong bất cứ hình dạng gì, anh ta cũng sẽ phải đối mặt với hậu quả nghiệp- tự giết mình.

Ngược lại đối với trường hợp của các tầng ni và Phật tử Việt nam, động cơ hoàn toàn khác biệt được trình bày rõ trong lá thư của Thượng tọa Thích Nhất Hạnh gửi cho Mục sư Martin Luther King: "Điều mà những tầng ni để lại trong những lá thư tuyệt mạng là chỉ nhắm vào sự cảnh tỉnh, lay động lương tâm của những kẻ đàn áp, kêu gọi sự chú ý của quốc tế về những khổ đau mà người Việt nam đang gánh chịu. Tự thiêu là để chứng tỏ những gì người ta đang nói là cực kỳ quan trọng. Không có gì đau đớn hơn là tự đốt mình. Nói điều gì trong khi đang trải qua loại đau đớn này là nói với sự can đảm, chân thành, quyết tâm và cởi mở nhất... Một nhà sư Việt nam trước khi tự thiêu đã tuyên bố một cách cương quyết đồng mãnh rằng ông ta có thể chịu đựng sự đau đớn nhất để bảo vệ đồng bào của mình. Nhưng tại sao ông ta phải đốt mình đến chết? Sự khác nhau giữa tự thiêu và tự thiêu đến chết chỉ là khác nhau ở □ mức độ, không khác về bản chất. Một người tự thiêu quá nặng phải chết. Điều quan trọng không phải là lấy đi sinh mạng mà là đốt... Để truyền đạt cảm xúc của mình bằng tự thiêu vì vậy nó không là hành động hủy diệt, mà là làm một hành động xây dựng--đó là chịu đau khổ chết chóc vì đồng bào mình. Đó không phải là tự sát..."

Hi sinh mạng sống của mình theo cách này đòi hỏi một sự can đảm kỳ lạ và một định lực mạnh bất thường, nó đòi hỏi sự tu luyện tâm linh lâu dài. Ai có thể quên được những bức ảnh của những phương tiện thông tin về vị hoà thượng lớn tuổi, Thích Tịnh Khiết, đã tự mình châm lửa trong khi đang ngồi ở thế kiết già? Cảnh thân thể nửa phần trên bốc cháy tạo ra những làn sóng cực kỳ sốc ở Tây phương, đặc biệt ở Hoa kỳ. Phản ứng này một phần là vì nhận thức rằng phía sau hành động này là sự can đảm, vô ngã và mức độ tự chủ gần như không được biết đến ở phương Tây bây giờ.

Khác khác tự tử, cái chết tự chủ của thiền sư cho phép mình chết khi họ trở nên quá già hay ốm yếu do tuổi tác không thể tiếp tục dạy hay làm việc. Ví dụ phải kể đến trong thời hiện đại là cố trụ trì tu viện nơi tôi đến tu lần đầu tiên. Khi ông chín mươi sáu tuổi và gần như mù, ông ngừng ăn. Khi chư tăng gạn hỏi, ông đáp rằng ông đã sống qua thời gian hữu dụng của ông và đang trở thành một người gây phiền toái. Họ bảo với ông, "Nếu thầy chết bây giờ, tháng Giêng khí trời còn quá lạnh, mọi người sẽ gặp khó khăn khi dự đám tang thầy và như thế còn phiền hơn, vậy hãy ăn đi!" Vì vậy, ông ăn trở lại, nhưng khi thời tiết ấm áp trở lại, ông ngừng ăn và không lâu sau đó chết trong tình lặng.

Lời bình về giới thứ nhất sẽ không hoàn toàn nếu không đề cập đến sự gây chết không đau đớn. Nó được mô tả như "chết dễ dàng không đau đớn," hay, "phương pháp gây chết không đau như để chấm dứt sự đau." Đạo lý của sự gây chết không đau đớn, giống như của phá thai, đã lay động tâm tư tình cảm của nhiều người có suy tư từ nhiều thế kỷ. Cách đây không lâu, vấn đề này thu hút sự chú ý của công chúng qua vụ một phụ nữ trẻ bị hôn mê nằm trong phòng săn sóc đặc biệt trong một thời gian, được giữ cho sống bằng máy hô hấp nhân tạo và hiệu quả kỹ thuật làm mát của y khoa. Vì sự hư hại rộng ở phần não của cô, giới y khoa nhận định rằng ngay cả cô có tỉnh dậy khỏi hôn mê, cô ta phải sống trong bệnh viện suốt đời. Cha mẹ cô gửi đơn thỉnh cầu lên toà án xin phán quyết cho phép làm tê liệt và rút ống nuôi nhân tạo để cô chết "tự nhiên", vì theo luật, trong sự bình đẳng tuyệt đối cảm người khoẻ mạnh và bệnh trầm trọng tự lấy đi mạng sống của mình hay nhờ người khác kết liễu đời mình, các bác sĩ của bệnh viện tiếp tục sử dụng thuốc và những thiết bị y khoa cần thiết kéo dài cuộc sống cô ta. Máy hô hấp nhân tạo cuối cùng được rút ra sau khi có phán quyết của toà án cho phép làm như vậy, vì hội đồng y khoa nhất trí rằng không có hi vọng hợp lý về sự hồi phục .

Trường hợp bị chỉ trích này gây ra sự chú ý đáng kể và những đáp ứng tình cảm mạnh mẽ. Những người thông cảm với cha mẹ cô lập luận rằng người phụ nữ trẻ này có thể không bao giờ hồi phục thậm chí có một nếp sống bình thường, cô chỉ có thể chỉ là gánh nặng cho chính mình, cho gia đình và xã hội. Họ cho rằng từ bi và mối quan tâm về nhân phẩm, cũng như những chi phí rất cao để giữ cô ở khu săn sóc đặc biệt, cần được cân nhắc, để cho phép cô được chết mà không có những cố gắng "không tự nhiên" để duy trì sự sống là điều hợp lý. Mặc khác, những người chống đối lại cho rằng mạng sống duy nhất của con người là vô giá, trong mọi hình thái phải được duy trì bằng mọi giá, nếu phá đi sợi chỉ mỏng manh mà cô đang lơ lửng là báng bỏ thần linh. Chính giữa là chuyên môn y học, sự ràng buộc pháp lý và đạo đức gắn vào việc kéo dài cuộc sống và bởi lý do kỹ thuật cao, có thể làm như thế đến một mức độ chưa từng có trước đây.

Quan điểm Phật giáo về vấn đề gây chết không đau đớn như thế nào? Thật ra, không có quan điểm "chính thức" nào của Phật giáo về vấn đề này, mà chỉ có những nhận định cá nhân của những bậc thầy có trình độ phát triển tâm linh cao hay của những học giả rút tĩa từ những nghiên cứu của họ. Mỗi cá nhân tự do chấp nhận hay bác bỏ nhận những nhận định này. Những hướng dẫn ấy đã được tìm trong những lời Phật dạy: "Chớ có tin vì nghe truyền thuyết, chớ có tin vì nghe truyền thống, chớ có tin vì nghe người nói, chớ có tin vì được Kinh tạng truyền tụng, chớ có tin vì nhân lý luận, chớ có tin vì nhân suy luận sau khi suy tư về dữ kiện, điều kiện, thiên kiến, định kiến vì thấy thích hợp với người, chớ có tin vì bậc sa môn là đạo sư của mình mà hãy tin vào những gì người xét thấy có lợi cho người và có lợi cho những người khác..." (Kinh Tăng Chi, Quyển một, trang 216)

Cảm giác của riêng tôi cũng có sự quan tâm như vậy, áp dụng cho sự gây chết không đau đớn, cũng như những cách thức khác nhằm lấy đi mạng sống. Nếu người đau khổ có chủ ý chấm dứt cuộc sống của mình, anh ta đang tự sát và một ngày nào đó phải đối mặt với việc thừa kế nghiệp báo của mình. Tương tự như vậy, ai đó làm cho người bị khổ đau chết, thậm chí do sự yêu cầu, là có tội, dù cho tâm cho rằng những hành động như vậy được thực hiện có ảnh hưởng đến nghiệp quả.

Những câu hỏi dai dẳng hãy còn đọng lại. Không ích kỷ hay sao khi ai đó trong số người thân của bạn bệnh tật triền miên và mỗi lúc một thêm đau đớn, nài nỉ bạn chấm dứt cuộc sống vô nghĩa, mà bạn lại cân nhắc nghiệp của chính mình? Và từ chối đáp lại yêu cầu của người bệnh là tử tế sao? Vì nói theo thuyết nhân quả, thì đây cũng là nghiệp của người bệnh ấy. Nếu

như, người bệnh hiểu được ý nghĩa của đau đớn và mối quan hệ nghiệp của nó--đó là chấp nhận cái đau như phương cách để trả món nợ nghiệp--thì người đó có yêu cầu được chết không đau đớn hay không?

Khi một ai đó hỏi, "Thầy sẽ làm gì khi ai đó xin thầy kết thúc cuộc đời của họ?", tôi thường lặng yên rồi nói, "Tôi không biết," vì chỉ có khi nào người ta đối mặt với trường hợp cụ thể người ta mới biết, những câu hỏi như vậy chỉ có tính cách kinh viện. Toạ thiền thường xuyên nuôi dưỡng và phát triển những nhận định bình tĩnh khiến cho người ta có thể hành động hay không hành động mà không hề hối tiếc hay nghi ngờ.

Hoặc giả sử anh lái xe tung vào một xe khác khiến cho tất cả hành khách bị chết, anh có trách nhiệm về nghiệp với cái chết của họ hay không? Hay một máy bay bị tai nạn trong đó có nhiều người chết và bị thương, người phi công có chịu trách nhiệm về nghiệp, nếu anh ta không cẩn thận hay không? Câu chuyện sau và lời bình của thầy tôi có thể là giải đáp cho câu hỏi này.

Khi tôi ở Nhật, có một vụ đụng nhau giữa hai xe lửa, nhiều người bị chết và bị thương. Sau hôm xảy ra tai nạn ấy, có một buổi tọa thiền suốt ngày. Nhiều người có mặt là hành khách của hai chuyến xe lửa đó, sau bữa ăn trưa, đã thảo luận sôi nổi về trách nhiệm nghiệp. Đáp lại một câu hỏi, thầy tôi nói là mỗi người chết trong sự đụng xe này, từ quan điểm của nghiệp, ít nhất năm mươi phần trăm có trách nhiệm về cái chết của mình (thật khác với trách nhiệm pháp lý của lái tàu), vì anh đã chọn ở trên một trong hai chuyến tàu trong một giờ đặc biệt. Diễn biến của nghiệp, như bạn biết, rất phức tạp.

Một khía cạnh khác của giới cấm thứ nhất phải được đề cập đến là giết chóc không chỉ bao hàm lấy đi sự sống của động vật. Giới thứ nhất cũng cấm hủy diệt sự cân bằng của cá nhân hay cộng đồng bằng những lời chửi rủa, nói xấu hay những hành vi khinh miệt khác. Cũng gồm trong giới cấm này là cấm giết thời gian--đó là, chống lại sự lười biếng uể oải.

Tóm lại: động vật cũng có quyền sống trên trái đất này như chúng ta vậy. Vì vậy chúng ta không có quyền tiêu diệt chúng theo sự thất thường của ta. Hơn nữa, vì trong bậc thang đi lên và đi xuống của chúng ta của vô số kiếp (theo luật Nhân Quả) Phật tánh chúng ta có nhiều dạng--tất cả đều là sắc tướng của chính ta--diệt đi hình thức sống nào cũng là diệt đi một phần của chính mình. Mạng người là quý giá nhất vì nhờ có thân người chúng ta mới có thể tu tập và giải thoát, qua đó chân lý duy nhất về tánh bất khả phân của tất cả các pháp trở thành chứng nghiệm của cá nhân. Nơi nào mà việc lấy đi mạng



sống là điều không thể tránh được, tuy nhiên, và kèm theo sau là ăn năn hối lỗi, sự báo oán của nghiệp thường được giảm nhẹ.

---o0o---

## LỜI KẾT

Điều gì đã làm một người ở tuổi trung niên từ bỏ công việc ổn định với lợi tức sung túc, gia đình và bạn bè để đến với sự gò bó nghiêm khắc của thiền viện và một cuộc sống không ổn định của một kẻ "vô gia đình"? Có phải do hoàn cảnh đau thương bên ngoài thúc bách bên trong hay không? Người ta đã hỏi tôi hàng chục lần những câu hỏi này khi tôi ở Nhật và cũng như khi đã về Mỹ. Trong trường hợp tôi, dường như đôi lúc có một cái gì đó thúc đẩy tôi từ bỏ những tiện nghi và giá trị của tầng lớp trung lưu của mình để trải qua huấn luyện thiền với mong muốn tìm cách gỡ bỏ những căng thẳng đau khổ và sự bồn chồn kiệt sức. Vào những lúc khác, tôi cảm thấy một nhu cầu cần tìm để hiểu sự đau khổ lạ lùng mà tôi từng chứng kiến ở Đức, Nhật, và Trung hoa, ngay sau cuộc chiến tranh thế giới lần thứ hai kết thúc. Cuối cùng tôi hiểu ra rằng những câu hỏi được đề cập trước đây chỉ nằm trong một từ--nghiệp, một từ bao hàm toàn bộ chuỗi sự kiện tương tục của nhân quả, đó là cuộc đời của một người. Và chính cái nghiệp, nhiều năm sau, cũng mang tôi, ở tuổi năm hai, đến thành phố Rochester, New York, một nơi mà trước đây tôi chưa từng đặt chân đến, trở thành người đứng đầu một trung tâm Thiền. Trước khi có cuộc tiếp xúc với châu Á và Thiền, trong những chuyến bay xa nhất của trí tưởng tượng, tôi cũng không hình dung mình sẽ sống cuộc sống tu viện hay trở thành một nhà sư Phật giáo.

Khi tôi nhìn lại với sự nhận định lớn hơn về luật nhân quả, rõ ràng những sự kiện và hoàn cảnh nhất định nào đó đã trực tiếp hình thành kiểu nghiệp thúc đẩy tôi đến với Thiền. Khi còn nhỏ, tôi cứng đầu từ chối theo mẹ đi vào nơi gọi là "nhà của Chúa", tham dự lớp giáo lý ngày Chúa nhật, hay nhận hướng dẫn tôn giáo một cách chính thức. Khi bà ép, tôi hỏi, "Nếu Chúa chỉ ở trong nhà thờ hay tu viện, tại sao Người còn tạo ra những phần còn lại của thế giới?", nói chung nội dung và tinh thần của Kinh thánh có vẻ xa cách và kỳ lạ, chỉ có một vài phần kích thích sự chú ý của tôi--chẳng hạn như--Thánh ca. Tôi đọc và nghiên cứu những sách báo phương Tây khác để rồi cuối cùng đúc kết thành một câu hỏi bốc cháy ám ảnh tôi suốt nhiều năm: "Tại sao người Do thái chối Chúa, trong khi Chúa nói rằng Người thỏa mãn Do thái giáo, và tại sao Thiên chúa giáo, tuyên bố yêu thương Chúa, lại thù ghét người Do thái, dân tộc của Người?"

Để tìm ra câu trả lời này, tôi tham dự những buổi lễ của Thiên chúa giáo, Tin lành, và Do thái giáo và đến với các mục sư, linh mục, giáo sĩ. Những phản ứng đầu tiên của họ lúc nào cũng là sự im lặng bối rối và rồi-- có lẽ tôi chỉ mới mười ba tuổi lúc đó--là một sự lo lắng của kẻ bề trên, để lại tôi sự bối rối hơn trước, và bây giờ sự u uất được thêm vào sự bối rối. Không một giáo sĩ nào cho tôi một câu trả lời làm thỏa mãn lý trí tôi hay tâm hồn tôi.

Vỡ mộng với Thiên chúa giáo và Do thái giáo, tôi ban đầu thành một người có tư tưởng tự do, rồi một người bất tri khả luận--" không biết gì cả," như những bạn cùng lứa ở nhà thờ gán cho tôi--và rồi cuối cùng: một kẻ vô thần. Những anh hùng của tôi là Dostoevsky, Voltaire và Robert Ingersoll, và tôi đọc ngấu ngiến. Tôi nhiều lần trích phát biểu của Dostoevsky," thật kinh khủng biết bao khi nhìn một người có Điều không thể hiểu trong tay, không biết làm gì, ngồi xuống chơi đùa với đồ chơi gọi là Chúa," dù hầu như tôi không hiểu hàm ý sâu xa của nó.

Ở trường Trung học, tôi thành lập câu lạc bộ những Người Vô thần và trở thành chủ tịch đầu tiên. Năm 1928, một phiên tòa gây chấn động, vụ John Scopes, ở bang Tennessee, ba năm về trước vì dạy thuyết Tiến hoá của Darwin trong lớp sinh vật của ông, và tạo ra tiếng vang cảm nhận khắp nước. Ông Giám thị trường tôi không có khuynh hướng chống lại quốc giáo, khuyến cáo," Em sẽ bị đuổi học nếu không giải tán câu lạc bộ đó."

Nhiều năm sau, khi Tâm nhận được khai mở ở một mức độ nào đó, rõ ràng nhiệt tâm tán thành chủ nghĩa vô thần là một chứng tỏ khả năng nhạy cảm tôn giáo bắt đầu khuấy động. Hơn thế nữa, tôi hiểu ra những anh hùng thời bé của tôi dùng những lời lẽ thân thương với Chúa không phải là họ sĩ nhục Chúa bằng cách gọi tên.

Trong thế chiến thứ hai, tôi hoạt động với tư cách phóng viên toà án, bị từ chối nhập ngũ vì lý do sức khỏe. Sự từ chối này không làm tôi đau khổ vì tôi không thích ý tưởng giết chóc hay bị giết. Rồi vào giữa năm 1945, khi chiến tranh ở châu Âu chấm dứt, những báo cáo thuật lại rằng Hoa kỳ, Anh, Pháp và Liên xô, bốn cường quốc chiếm đóng nước Đức, đang có kế hoạch mở ở Nurmberg " Toà án quân sự quốc tế để xét xử những tội phạm khủng bố của phe Trục," và sẽ bắt đầu tuyển lựa nhân viên cần thiết để thực hiện phiên toà. Tôi nộp đơn ở Washington với chức vụ phóng viên toà án và sau hàng loạt kiểm tra thể chất, tinh thần, nghiệp vụ, □ tôi được tuyển dụng. Ngay sau đó, vào tháng Mười tôi đáp máy bay lên đường đến Nuremberg. Đô thị Nuremberg, trước đây là nơi phô bày hào nhoáng quyền lực của Phát xít và

quang cảnh quần chúng tập trung diễu hành do Hitler dẫn đầu, nay nằm đổ nát, kết quả của việc bị Đồng minh ném bom nặng nề. Thật ra, những thành phố lớn khác ở Đức cũng chịu chung số phận như vậy. Người Đức đã gặt quả do sự mù quáng đi theo Hitler. Tuy gánh chịu tất cả những điều đó, người Đức vẫn không ăn năn. Không lâu sau khi tôi đến Nuremberg, tờ báo của quân đội Mỹ, *Stars and Stripes*, tường thuật rằng Mục sư Martin Niemöller, một nhân vật tôn giáo nổi tiếng thời hậu chiến, đã tuyên bố trước một lượng lớn khán giả tại Viện đại học Erlangen, rằng sự chuộc lỗi của nước Đức nằm trong sự công khai thừa nhận tội ác chiến tranh của mình và ăn năn về việc đó, ông bị la ó và đuổi khỏi bục giảng bằng cà chua và trứng thối.

Lời khai ở toà án là việc kê dài dòng sự phản bội và hiều chiến của Phát xít, theo thứ tự thời gian, những sự tàn bạo và sự mất đi tính người không thể tin được. Lắng nghe từ ngày này sang ngày khác những nạn nhân của Phát xít mô tả những sự tàn nhẫn mà chính họ phải chịu hay chứng kiến, người ta hoảng loạn đến không thể nói được, tâm không thể hiểu được sự to lớn của những tội ác.

Bằng chứng tàn nhẫn này của tính vô nhân đạo đối với con người, cộng với sự thiếu vắng rõ ràng phần hối lỗi của phía công chúng Đức, đẩy tôi vào nỗi u buồn sâu nhất, những câu hỏi tâm linh từ thuở nhỏ, đã bị chôn dưới sự lưu tâm nghiên cứu, làm việc và du lịch, bỗng bùng nổ trở lại thành nhận thức đầy đủ. Và những câu hỏi trần tình khác nảy sinh: Nếu "âm nhạc có sức quyến rũ làm dịu đi con thú man rợ," tại sao âm nhạc của các đại soạn giả Đức--âm nhạc đã giữ một vị trí đặc biệt trong tâm của nhiều người Đức--không kèm chế sự tàn bạo trong bọn Phát xít? Tại sao trên mảnh đất sinh ra Tin lành, đến Luther và Goethe, đến Durer, Heine, Hegel, và Kant, không có tôn giáo, nghệ thuật, triết học nào đóng vai trò quan trọng như những ảnh hưởng văn minh sao? Tại sao một nước Ý với nền văn hóa lâu dài và Thiên chúa giáo mạnh, cũng như sự hiện diện của Giáo hoàng, không thể ngăn cản sự tấn công thô bạo của chủ nghĩa Phát xít ở đó? Câu phát biểu của Nietzsche đến trong đầu tôi: "Nghệ thuật, tôn giáo và triết học là ảo ảnh được sáng tạo bởi con người như vũ khí trong cuộc đấu tranh để chiến thắng chính mình và bằng hữu của mình." Như khẳng định luận điểm của Nietzsche, những bằng chứng được trình bày tại tòa án về thói quen ở một trại tập trung làm chóa đèn bằng da của những nạn nhân của các phòng hơi ngạt, trong khi cũng trại này người chỉ huy và những nhân viên thành lập băng nhạc chơi những tác phẩm của Bach, Brahms và Beethoven sau mỗi ngày làm việc.

Việc xử án, đến nay là tháng thứ chín, đang gần kết thúc. Ở Tokyo, trong lúc đó, chuẩn bị xét xử tướng Tojo và những lãnh đạo người Nhật khác với cáo trạng có trách nhiệm chính, hay "loại A" tội ác chiến tranh. Tôi chưa bao giờ đến châu Á, đây là cơ hội tôi viếng nước Nhật và có lẽ những quốc gia Á châu khác, cũng như tham gia các phiên xử tội phạm chiến tranh ở những nơi khác trên thế giới. Nhưng có những lý do khác khiến tôi muốn rời nước Đức. Những thống kê ghê sợ của phiên tòa, sự tuyệt vọng tự thương xót của người Đức, thị trường đen lan rộng thu hút những người lính cũng như dân thường, sự bó buộc của tôi với sự "theo đuổi lạc thú không vui vẻ gì"--tất cả điều này cuối cùng gây ra cho tôi tâm trạng chán nản pha lẫn với tội lỗi xấu hổ. Ở mức độ sâu, tôi cảm thấy bằng cách nào đó, tôi cũng có trách nhiệm với những đau khổ bùng tràn vang lại từ cuộc chiến. Nước Nhật không tệ hơn nước Đức, tôi tự nhủ, nó có thể chứng minh là tốt hơn. Vì vậy tôi làm đơn xin chuyển đến Tokyo và được chấp nhận.

Toà án quân sự quốc tế vùng Viễn Đông đã chuẩn bị bắt đầu hoạt động khi tôi đến nơi. Ở đây một lần nữa, chứng cứ ghê tởm tuôn ra: sự cưỡng đoạt Nam kinh, "Bataan tháng Ba chết chóc" ở Philippine, và những sự tàn bạo khác mà quân đội Nhật phạm phải. Tuy nhiên bầu không khí luôn có ở những phiên xử ở Tokyo là dễ chịu, rất khác xa sự căng thẳng chua xót ở Nuremberg. Hiển nhiên tâm tính người dân của một đất nước bị chiếm đóng được phản ánh trong cách cư xử của người chiếm đóng, và vì người Nhật nói chung chấp nhận hậu quả chiến tranh với sự điềm tĩnh và kèm chế đáng kể, phòng xử án ở Tokyo phản ánh tình trạng này.

Điều gì nằm sau sự khác nhau đến ngạc nhiên như vậy giữa thái độ của người Nhật đối với những đau khổ thời hậu chiến của họ và của người Đức? Rõ ràng là sự chấp nhận một cách truyền thống sự bất hạnh của người Nhật phải liên quan nhiều đến nó. Nhưng sự chấp nhận này dựa trên cái gì? "Luật nghiệp báo ứng," những người Nhật quen với tôi nói thế. Khái niệm này về luật nhân quả hoạt động trên bình diện đạo đức kích thích sự chú ý của tôi vì nó ngược lại hoàn toàn với sự tự bào chữa rất thường nghe ở Đức. Ở Nhật, không phải không lạ thường, chẳng hạn, nghe những phát biểu như, "Vì người Nhật chúng ta đã gây ra nhiều khổ đau cho người khác, bây giờ chúng ta đang gặt quả khổ," trong các báo Nhật hay các cuộc đàm luận. Tôi hỏi những người Nhật nơi nào tôi có thể tìm hiểu sâu hơn về nghiệp. Họ bảo, "Nó là một trong những cốt lõi của Phật giáo, vì vậy anh phải nghiên cứu Phật lý để hiểu nó."

" Ai là người mà anh có thể giới thiệu để làm thầy tôi? "

"Tiên sĩ D.T.Suzuki. Ông là một chuyên gia về Phật giáo và có thể nói tiếng Anh."

Suzuki, té ra, đang sống trong khuôn viên một thiền viện lớn ở Kamakura. Tôi đến viếng thăm triết gia nổi tiếng này. Từng đọc qua tiểu thuyết lãng mạn *Chân trời bị mất* hay *Cạnh lưỡi dao cạo*, tôi mong được đón tiếp bởi một nhà thông thái râu tóc dài bạc phơ, áo thụng dài, chống cây gậy uốn khúc. Thay vào đó, tôi gặp một người Nhật, râu tóc gọn gàng, gần như hói, con người tìm kiếm khắp thế giới này giống như một ông chủ bút. Với hàng đồng sách nghiên cứu, với tấm che ánh sáng ở mắt ông ta, với một ngón tay đánh máy vào chiếc máy đánh chữ cũ hiệu Underwood, tất cả tạo ra cho tôi một ấn tượng.

Những cuộc nói chuyện thông thường của Suzuki nằm ngoài sự hiểu biết của tôi. Điều mang tôi trở lại nhiều lần nơi ở đơn sơ của ông không phải là để đo chiều sâu những bài nói chuyện khó hiểu của ông, hay học thêm về nghiệp, mà để trải qua sự yên tĩnh lắng sâu, dường như được phát ra từ những cây bách hương đại thọ, toà nhà tu viện, khuôn mặt tăng chúng, từ chính cái chân thật của nó. Chính ký ức về những điều này giúp thu hút tôi trở lại Nhật năm năm sau để rồi vào sống trong một tu viện thiền.

Ngoại trừ sự phán quyết của tòa án, phiên xử loại A ở Tokyo chấm dứt. Thay vì ngồi chờ toà tuyên án, tôi xin nghỉ phép ba tuần để làm một chuyến viếng thăm đến Trung hoa mà từ lâu tôi mong đợi.

Đầu năm 1948 khi tôi đến đó, điều kiện sống của người dân Trung quốc rất khốn khổ. Sự tham nhũng lang rộng và lạm phát quá gay gắt, đến nỗi đi từ Thượng hải đến Bắc kinh cần một va li nhỏ đầy tiền. Tám năm chiếm đóng của quân đội Nhật, sự xâm lăng của Liên xô và cuộc nội chiến tranh giành quyền lực giữa hai phe quân sự của Tưởng Giới Thạch và Mao Trạch Đông, đã cướp đi tất cả những gì mà người dân khốn khổ mong muốn.

Dù chuyến đi Trung quốc không bị thúc đẩy bởi mong muốn biết nhiều hơn về Phật giáo, sự khốn khổ và tuyệt vọng ở đây khiến tôi nhớ lại những gì tôi đã đọc về giáo lý căn bản của Đức Phật : Đời là bể khổ. Ở mức độ khác, sự quan tâm vừa hình thành về Phật giáo được tăng lên bởi những đền chùa tôi thấy ở Bắc kinh, với những tượng Phật và Bồ tát khổng lồ--mà ý nghĩa của nó tôi khó mà đoán được-- và nền văn hóa độc đáo của người Trung hoa như được biểu lộ trong những cổ vật tinh xảo và những cung điện đẹp không gì sánh nổi của thành phố đây truyền thuyết này.

Khi trở về Mỹ, thật tình tôi không thể ổn định trở lại cuộc sống và việc làm thường lệ hàng ngày trong đô thị nhỏ Connecticut. Hàng trăm ấn tượng và những suy nghĩ chưa giải quyết lơ lửng trong đầu tôi, giống như quá nhiều đồ giặt cần phơi khô và xếp lại. Cuộc sống trống rỗng của tôi không còn ý nghĩa, tuy nhiên vẫn chưa có cái khác để thay thế. " Bị lơ lửng giữa hai thế giới, một chết, một cái khác bất lực □ được sinh ra"--điều này mô tả hoàn toàn đúng cảnh ngộ của tôi. Để tách mình khỏi tâm điểm chết này, tôi bắt đầu đến Newyork vào những ngày cuối tuần để tìm hiểu những tôn giáo châu Á. Vì tôi biết không có thầy dạy Thiền hay dạy Phật lý căn bản ở Newyork nên tôi đến dự những cuộc họp của hội Vệ đà; có một lúc giáo lý đạo Baha'i ( thông thiên học) cũng thu hút tôi.

Rồi sự quan tâm của tôi héo mòn đi. Quá nhiều chú tâm vào đọc và nghiên cứu giáo lý, nhưng không đủ, dường như tôi rất cần tham thiền. Thêm vào điều này, có những phát biểu ngạo mạn như trong những bài thuyết giáo của các giáo sĩ Do thái và giáo sĩ Thiên chúa : "Chúa là tốt," " Chúa là tối thượng" "Chúa là..." Nhiều năm sau, sau khi đã đạt được một chút ngộ, tôi biết là Chúa không tốt, cũng không tối thượng, cũng không gì khác. Thậm chí, Chúa cũng không phải là Chúa.

Năm 1950 Tiến sĩ Suzuki đến Mỹ, nhen lên một ngòi nổ mà sau này làm nổ ra " sự bùng nổ Thiền." Ở đại học Columbia, nơi ông dạy môn Triết học Phật giáo về Thiền, nhiều họa sĩ, nhà sáng tác, thi sĩ, bác sĩ tâm lý, các giáo sư triết học và những thành phần khác tham dự đầy nghẹt cả lớp ông. Tôi ở trong số họ. Việc quen biết trước với Tiến sĩ Suzuki ở Nhật và sự quan tâm hơn, so với những kẻ tài tử , của tôi về Thiền đã chiếm một chỗ trong nhóm nhỏ nòng cốt trung thành tham dự bất cứ nơi nào ông đến thuyết giảng hay nói chuyện. Bài " Đồng Yên vì thiền" (yen for zen) lúc đó làm náo động cả Newyork, phần lớn được tiếp nhiên liệu bởi những bài viết của Suzuki. Hầu như trong bất cứ buổi tiệc nào mà ở đó những người ham mê Thiền không phun ra những công án tự sáng chế mới nhất của ông.

Cái men do sự hiện diện của Suzuki đã được dậy lên trong cuộc sống trí thức-tâm linh ở Newyork trong những năm đầu của thập niên năm mươi. Nhưng ông chỉ là một thầy giáo-học giả, không phải là thiền sư, ông ta không thể "truyền pháp bằng tiếng sư tử rống." Lúc đó ông ở tuổi tám mươi, như vậy ông cũng đã lập một công trạng đáng kể. Gần như đơn độc, ông mở ra giai đoạn đầu tiên, trí thức trong việc tu thiền ở Hoa kỳ.

Việc nghiên cứu Thiền của tôi không phải là nướng bánh. Thật sự, chân trời lý luận của tôi đã mở rộng, nhưng cùng với sự hiểu biết gia tăng này, không có sự yên bình lớn hơn. Thật ra, sự bồn chồn, tính gắt gỏng và không thỏa mãn bên trong trở nên tệ hơn, và bây giờ sự buồn phiền cao ngạo được thêm vào--tôi không phải là người rành Thiền, một tông đồ của Suzuki hay sao? Tại sao tôi không ảnh hưởng động theo cảm giác đang gia tăng là thiền định, không triết lý, là điều tôi cần nhất? Những bài nói bí hiểm của Suzuki, quá thử thách lý trí và những buổi thảo luận châm chọc sau giờ học với những họa sĩ, văn sĩ và bác sĩ tâm thần đã ẩn sâu nhu cầu này hơn nữa. Cái đau không thể làm ngơ được nữa, tuy nhiên, chính điều này thúc tôi tìm một người thiền sư đắc ngộ. Nhưng tìm ông nơi đâu? Thăm dò cho thấy không có thiền sư ở Hoa kỳ. Như thế là trở lại Nhật bản, triển vọng vừa tốt đẹp vừa e sợ. Sợ vì hiển nhiên là vở kịch Thiền của tôi đã chấm dứt và tôi phải bắt đầu công việc cực khổ và nghiêm chỉnh của huấn luyện Thiền, nếu tôi thực sự muốn thay đổi cuộc đời mình.

Sau nhiều tháng đau đớn về cái nhìn này, tôi từ bỏ việc làm, bỏ đi đi những vật sở hữu của mình, và dong thuyền đến Nhật bản với quyết tâm không đắc ngộ không về nước.

Người ta không bao giờ gặp cùng cảnh ngộ đến hai lần, và nước Nhật của năm 1953 không phải là cái tôi đã từng bỏ lại. Sự chiếm đóng của Đồng Minh đã kết thúc và nước Nhật mới đang xuất hiện; không có sự hiện diện của lực lượng bảo an Liên Hiệp Quốc, nó có vẻ lạnh lẽo và xa lạ. Tuy nhiên tôi được trang bị những hướng dẫn, tạo cho tôi niềm tin là tôi được thu nhận vào tu viện cho dù tôi đã trên bốn mươi và hầu như không nói được một từ tiếng Nhật. "Nhưng không phải như Thiền nói 'ngoại giáo biệt truyền, bất lập văn tự' sao?" Tôi chống chế. Câu hỏi gợi những nụ cười khoan dung." Anh cần ngôn ngữ và văn tự để vượt qua ngôn ngữ và văn tự " đây là câu trả lời của cả hai thiền sư, họ từ chối tôi.

Sự thất vọng của tôi đối với sự từ chối này rất lớn đến nỗi tôi dành nhiều tuần ở Kyoto để theo dấu lại những bước chân xưa của tôi qua các cửa hàng đồ cổ mà tôi biết trong thời chiếm đóng; ở đây ít nhất tôi có những thương buôn thân quen và những vùng đất quen thuộc. Thậm chí, tôi còn nghĩ đến việc quay về Mỹ, nếu đã làm thế, tôi đã không tìm được những gì tôi mong mỏi tìm kiếm. Ở thời điểm thất vọng như vậy, tôi gặp một giáo sư Mỹ ở Kyoto, trong chương trình trao đổi học giả của tổ chức Fulbright, người cũng quan tâm đến việc tu Thiền, đã cùng tôi gõ cửa nhiều tu viện khác--nhưng vô ích. Không còn nhiều thiền sư có tên tuổi nữa, vì thế chúng tôi đến

với nhiều học giả và lãnh đạo tôn giáo của Tịnh độ tông. Một lần khi chúng tôi nói về giác ngộ với vị lãnh đạo của phái này, ông ta đột nhiên chỉ tôi và nói, " Anh sẽ đắc ngộ nếu anh chăm chỉ vì nghiệp của anh đã chín muồi về điều này. Nhưng tôi không nghĩ là anh ( chỉ tay vào người giáo sư) đã chuẩn bị cho điều này." Câu nói tự nhiên này làm phật lòng anh bạn tôi, nhưng nó mang cho tôi một đợt trào dâng tinh thần. Cuối cùng qua những hoàn cảnh ngẫu nhiên về nghiệp, tôi đến tu viện Phát tâm và tu luyện Thiền nghiêm túc.

Tôi ở đây tu luyện gần ba năm và rồi sức khỏe trở nên ngày một tệ đi, vì bầu không khí căng thẳng và khắc nghiệt, cùng với chế độ ăn uống thiếu thốn, tôi buộc phải rời thiền viện. Theo lời khuyên của lão sư Soen, cố vấn của tôi, tôi trở thành đệ tử của lão sư Bạch Vân, truyền nhân của lão sư Đại vân. Mặc dầu là một nhà sư đã thọ giới, ông không có tu viện, vì vậy tất cả đệ tử đều là cư sĩ. Vì vậy, tôi có thể sống ở khu nhà của mình. Nhờ sự dẫn dắt tài tình của ông, Tâm nhãn tôi được khai mở ở một chừng mực nào đó. Ông ấn chứng cho tôi khi tôi học với ông năm năm, và tôi vẫn là đệ tử của ông năm năm nữa.

Trong một chuyến hành hương vào tháng Mười đến vùng Đông Nam Á năm 1958, tôi quyết định thay đổi kế hoạch vào giờ chót, đến thăm Khu ản cư Scri Aurobindo ở Pondichern, Ấn độ. Ở đây, tôi gặp một phụ nữ Canada, một người mộ đạo nhiệt thành, nói với tôi sự khâm phục của bà với Thiền và sự không thỏa mãn với sự tham thiền ngẫu nhiên ở khu ản cư Ấn độ giáo và nó nhấn mạnh việc đọc và nghiên cứu. Vì bà ta quan tâm đến Thiền và tôi quan tâm đến bà ta, tôi thúc bà đến Nhật để tu thiền, và bà đã làm như thế. Khi bà ta ở Nhật khoảng sáu tháng, chúng tôi cưới nhau theo nghi thức Phật giáo. Hôn nhân chúng tôi cho ra một cháu gái. Nghiệp của vợ tôi với Ấn độ chưa dứt và cuối cùng thu hút bà trở về với đạo Hindu và sau đó đến thành phố Toroto, nơi bà trở nên lãnh đạo của một nhóm tôn giáo dưới người thầy Ấn độ. Về con gái tôi, chúng tôi tin rằng cháu, có thể nói, được điều tốt nhất của hai thế giới.

Năm 1965, mười ba năm sau lưu lại trên đất Nhật để tu thiền, một mong ước mạnh mẽ lớn lên trong tôi về việc trở về nước. Không đơn giản chỉ vì lý do thầy tôi bận đi khắp nơi ở châu Âu hay Hoa kỳ mà tôi không thể liên lạc với ông. Hơn nữa, tôi đã ở Nhật quá lâu đối với một người không có ý định định cư vĩnh viễn. Tôi cảm thấy chán và cần đổi mới chính mình qua việc tiếp xúc với những cảnh vật, những âm thanh, những hình thức và phong tục của xã hội phương Tây. Giác ngộ hay không, mỗi con người ở một chừng mực nào đó là con tin của hoàn cảnh văn hoá nơi người đó lớn lên và anh ta



không thể từ chối mối quan hệ này mãi mà không làm xúc phạm tinh thần anh ta.

Theo trực giác của tôi là đã đến lúc quay trở lại Hoa Kỳ, □ điều này ngẫu nhiên trùng với lời mời của nhiều nhóm tinh thần ở Hoa Kỳ để thành lập những trung tâm Thiền ở từng thành phố. Sau nhiều chuyến viếng thăm dò, tôi định cư tại Rochester, một khu vực ở miền Tây New York, nơi mùa Đông lạnh giá đẩy người ta vào nội địa, nơi đã có nhiều tôn giáo phát sinh trong quá khứ.

Niềm vui trở về tổ quốc được tôi luyện bằng nhận thức rằng không dễ gì áp dụng Thiền phương Đông vào xã hội phương Tây của chúng ta; con đường trung dung phải được xây dựng giữa một thứ Thiền lột trần cái thiết yếu của nó và cái Thiền được bao bọc với cái vỏ văn hoá nước ngoài. Tôi nhớ lại những gì mà cố trú trì của một tu viện lớn của phái Tào Động ở Nhật, đã viết: "Khi Đạo nguyên mang giáo lý Thiền từ Trung Hoa vào Nhật, nó chậm có được thể đứng, bởi vì đối với Đạo nguyên chỉ có Thiền Trung Hoa là đúng, và người dân xem nó như một tôn giáo nước ngoài được áp đặt lên họ. Chỉ khi một thiền sư khác, một thế kỷ sau, bỏ đi những hình thức Trung Hoa và Nhật hóa nó, Thiền mới phát triển nhanh chóng khắp cả nước.

Các nhà xã hội nhân chủng cũng chỉ ra rằng mỗi nền văn hóa rút tía từ tôn giáo mới những gì đồng hoá được vào phong tục tập quán truyền thống của chính nó, và không người nào chấp nhận và thực hành một tôn giáo mới trong hình thức nó được đưa ra bởi những người thầy từ nền văn hoá xa lạ. Tiến trình đồng hoá là chủ đích ở mỗi giai đoạn để điều chỉnh ảnh hưởng phát triển từ những nhu cầu văn hoá của một xã hội cá biệt.

Phật giáo Nhật bản, là một tiêu biểu độc đáo những nhu cầu văn hoá, lịch sử và xu hướng của dân tộc này, được tôi mang về quê nhà bằng một nỗ lực lớn, tôi hiểu rõ điều này khi tôi đến Đông Nam Á trong những chuyến hành hương. Ở những khu ẩn cư của các tu sĩ Ấn Độ, những trung tâm Thiền ở Sri Lanka và Miến Điện, tôi biết tại sao Phật giáo Nhật bản phải khác những gì được thực hành tại các quốc gia này. Như là tượng Phật ở Sri Lanka, Ấn Độ, và Miến Điện phản ánh qua khuôn mặt người dân của quốc gia đó, vì vậy sự diễn đạt Phật pháp phản ánh văn hoá của những xã hội này. Kinh nghiệm của tôi ở Đông Nam Á giúp tôi có thể đặt Phật giáo Nhật vào cái viễn ảnh của nó và hiểu rằng Phật pháp đủ linh hoạt để tự thích nghi với những nền văn hoá khác nhau rất rộng và phát triển theo xu hướng tinh thần làm thịnh hành những nơi nó được đưa vào.

Cần phải làm gì để đồng hoá Thiền Phật giáo vào cách suy nghĩ, tình cảm của người phương Tây? Những bài tụng tiếng Anh được dịch từ các kinh căn bản, y phục đặc biệt kiểu phương Tây nhưng cho phép dễ dàng xếp chân tọa thiền, vấn đề đặt pháp danh có âm hưởng phương Tây cho người thọ giới và lễ giới đàn, nghi thức tụng niệm và các hình thức khác phù hợp với truyền thống phương Tây. Khi tôi đề nghị với thầy tôi, lúc đó đang ở Hoa kỳ, là trung tâm chúng tôi dịch Bát nhã tâm kinh, để tụng hàng ngày ở các Trung tâm Thiền, thay cho bản tiếng Nhật mà chúng tôi đang tụng, ông bác bỏ mạnh mẽ. Bản tiếng Nhật đã phát triển từ nhiều thế kỷ tụng niệm, ông nói; nó có ảnh hưởng và có thể dễ học; nghĩa của từ là phụ. Tóm lại, không cần có một bản bằng tiếng Anh. Thế tại sao, tôi phân vân, người Nhật, Trung hoa, Tiều tiên, Tây tạng tụng kinh này không bằng ngôn ngữ nước ngoài mà bằng chính tiếng nói của nước họ?

Thầy tôi không đồng ý những đề nghị khác của tôi. Tôi không có cách nào truyền đạt với ông phản ứng bản năng của tôi về những cảnh buồn cười tôi nhìn thấy ở nhiều trung tâm tôn giáo tại Hoa kỳ : những người Mỹ có thầy Trung quốc, ăn mặc như thế họ là dân tị nạn từ Trung hoa lục địa; những người có thầy Nhật lại ăn mặc trông giống những võ sĩ đạo, và những học viên có thầy Ấn độ ăn mặc trông giống các đạo sĩ khổ hạnh. Tại sao trong khi thiền sinh Nhật nhận pháp danh bằng tiếng Nhật, người Mỹ trên đất nước họ lại không được đặt pháp danh theo âm phương Tây?

Nếu Thiền không tiến triển được ở phương Tây vì phương pháp dạy và thực hành chỉ hợp với người Á Đông, điều bắt buộc, tôi cảm thấy, là tiến trình chọn lọc nó qua cách diễn đạt của văn hoá phương Tây của chúng ta cần phải bắt đầu lập tức. Điều này có nghĩa là bỏ đi nhiều hình thức cổ của người Nhật và sáng chế ra những hình thức mới mang nét phương Tây. Nhưng làm cách nào để phân biệt bản chất với những ngẫu nhiên? Với mười ba năm tu luyện, tôi tin, sẽ giữ tôi không tạt nước tắm vào đứa trẻ sơ sinh.

Vì sự chống đối của tôi với việc Tây hóa thiền, và nhiều lý do khác, làm tôi khó có thể tiếp tục làm đệ tử của ông, và tôi yêu cầu rút lui. Đó là một bước đau đớn, vì mối quan hệ thầy trò rất thân thiết, trong vài phương diện còn gần hơn trong mối quan hệ cha-con. Nhưng sự rời bỏ là không thể tránh được. Dù bất cứ đau khổ nào tôi có thể đã gây cho thầy tôi, lão sư Bạch vân, tôi vẫn thấy thật sự hối tiếc. Tôi nợ ông và những vị sư khác lòng biết ơn không thể tính toán được. Quả vậy, cách duy nhất có thể được coi như bản phân của tôi đối với quý thầy là trung thành truyền đạt cho người khác cái cốt lõi giáo lý mà tôi đã được ban đặc ân nhận lấy. Tôi chỉ có thể hi vọng là

trong mười ba năm qua trong một chừng mực nào đó, tôi đã thành tựu điều này, và vì vậy bây giờ tôi bắt đầu đáp trả lòng từ bi của họ.

---o0o---

**HẾT**