

ĐỈNH CÔ LIÊU KỶ NHIỆM

Jane Dobisz - Thích nữ Minh Tâm

Jane Dobisz
Người dịch
Thích nữ **Minh Tâm**

ĐỈNH CÔ LIÊU KỲ NHIỆM

The Wisdom of Solitude

PL. 2551 - DL. 2007

Jane Dobisz - Thích nữ Minh Tâm



Lời tựa

‘Cái ý nghĩ độc cư thiền định giữa núi rừng luôn bám chặt hấp dẫn tôi ngày đêm nhưng đồng thời cũng khiến tôi lo sợ khắc khoải kinh khủng.

‘Độc cư’ hay ‘sống một mình’ có nghĩa là không tiếp xúc với thế giới loài người, không nói chuyện trao đổi qua lại, không đi làm, không trả tiền các hóa đơn, không dạo lang thang hè phố, không mua sắm hay không làm tất cả những công việc mà từ trước tới nay cá nhân tôi đã hao phí bao công sức về chúng.

‘Nhu vậy thì sẽ thế nào, ra sao? Tôi sẽ tìm gặp được ai dưới tất cả những lớp vỏ tập tục, điều kiện, qui luật của xã hội, và cái lưới văn hóa văn minh của nhân loại kia? Rồi tôi có sẽ giống cái con người đó hay không? Tôi không muốn suy nghĩ lung tung nữa... Phương cách tốt nhất để tự trả lời những thắc mắc đó là phải dẫn thân vào con đường tu tập như một tăng sĩ ít nhất là một trăm ngày.’

Lời tâm sự trên là của bà Jane Dobisz, đệ tử của thiền sư Seung Sahn (người Đại Hàn). Bà Jane hiện đang nhiệm chức vụ đạo sư tại thiền viện Cambridge, tiểu bang Massachusetts. Bà đã thực tập nhiều pháp môn Phật giáo khác nhau trong suốt 25 năm và đã hướng dẫn nhiều khóa tu học từ Hoa Kỳ sang Âu Châu và cả đến Nam Phi. Chính bản thân bà cũng đã tự ẩn cư thiền định hành kỳ nhiều lần liên tiếp từ ngắn hạn vài tuần cho đến ba tháng, v.v...

Bà cũng kiêm nhiệm chức vụ chủ bút đặc san ‘Thế giới là

một đóa hoa'¹ (The world is a single flower) do thiền sư Seung Sahn² làm chủ nhiệm. Bà hiện đang sống rất hạnh phúc với gia đình ở thành phố Boston (Massachusetts).

Quyển sách *Đỉnh Cô Liêu Kỳ Nhiệm* là một tác phẩm tùy bút tuyệt vời diễn bày lại tất cả những băn khoăn, lo sợ cũng như phần khởi, cảm hứng của bà khi bắt đầu công cuộc khám phá nội tâm trong suốt 100 ngày ẩn cư nhập thất trong một căn chòi bằng gỗ tại vùng quê hẻo lánh xa xôi New England (một vùng miền đông bắc Hoa Kỳ).

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

Bây giờ chúng ta hãy cùng nhau đi vào *Đỉnh Cô Liêu Kỳ Nhiệm* của Jane Dobisz để rồi tự mỗi người chúng ta tìm ra cho chính mình một câu trả lời chân thật nhất: “Ta là Ai?”

¹ Quyển sách này đã được TT Thích Giác Nguyên dịch với tựa đề: Thế giới nhất hoa.

² Thiền sư Sùng Sơn.

Con đường nhân sinh

*Đến từ hư không, trở về hư không
Nhân sinh tự cổ xưa vốn dĩ
Khi nào ta sanh ra, ta đến từ đâu?
Rồi khi ta chết, ta trở về nơi nào?*

*Kiếp sống như áng mây trôi
xuất hiện trên bầu trời khoáng đạt
Cái chết như làn gió thoảng
biến mất trong vòm thái hư lỏng lẻo,
Mây trôi, gió thoảng, tự thân không hề hiện hữu.
Sanh tử, tử sanh, đến đến, đi đi,
Thực chất vốn sắc- không, không- sắc.
Chỉ có một sự thật không hề biến đổi
Vượt ngoài tử sanh, thoát xa ngữ ngôn vẫn tự
loài người
Trong sáng, nhiệm màu, diệu huyền, bất diệt
Tôi xin hỏi 'Đó là gì, hỏi người tu đạo?'*

Cổ thi Trung Hoa

Mục lục

Lời tựa	5
Con đường nhân sinh	7
Mục lục.....	8
<i>Đến</i>	11
1. Anh đi đâu đó?.....	12
2. Báo thức.....	18
3. Đứng lên, lễ xuống.....	21
4. Ba cân gai sợi.....	24
5. Cửa Không.....	27
6. Cá gỗ.....	30
7. Hãy rửa chén đi!.....	33
8. Ân huệ.....	36
9. Tịnh Độ.....	40
10. Kiểm báu Kim Cang.....	42
<i>Xắn Tay</i>	46
<i>Áo Len!</i>	46
11. Báo tháp không hình tướng.....	47
12. Ngón tay chỉ mặt trăng.....	50
13. Phiêu lưu vào chốn lạ.....	55
14. Xé gỗ.....	58
15. Bài pháp cục cu.....	62
16. Hồi hay, tin trọng, tâm hùng.....	65
17. Hãy đi hái ngọn cây kia!.....	70
18. Mười năm xuân ngọc.....	74
19. Nhận thức không phải là đường đạo.....	78
20. Ngày tẩy tịnh.....	80
<i>Khởi luyện</i>	84
21. Nhật Diện Phật, Nguyệt Diện Phật.....	85
22. Đợi chờ một nụ ngọt.....	88
23. Anh quyết định đi!.....	91
24. Cái bánh của Un Mun.....	94
25. Ai đó?.....	98
26. Một con trâu ngang qua cửa sổ.....	103
27. Điện rồ của ảo mộng.....	106

Đình Cô Liêu Kỳ Nhiệm

28. Chân lý là gì?	109
29. Liễu xanh, hoa đỏ.....	112
30. Sen nở trong bùn	114
<i>Suân đến</i>	119
31. Cho anh.....	120
32. Tặng đoàn	122
33. Uyên nguyên	124
34. An bình nội tại	127
35. Thiên là gì?	128
36. Khinh an.....	130
37. Thâm nhập	132
38. Nhu nhuyễn chính là hùng lực	134
39. Trở về.....	136
Lời kết	141

Đến

1. Anh đi đâu đó?

Phật là tâm anh
Đường đạo không dấu
Đừng nhọc công tìm
Anh muốn xuôi Nam
Nhưng chân hướng Bắc
Bao giờ tới Nam?

(Thiền sư Ryokan)

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

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

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

Tôi mang theo 25 cân gạo, năm cân đậu đỏ, hai cân rưỡi đậu nành, năm cân hạt hướng dương, bốn thùng bột sữa đường

nhỏ, một túi trái cây khô, hai bịch lớn trà xanh, và một túi bơ đậu phộng. Đây là tất cả lương thực cho một trăm ngày. Tôi sẽ không ra khỏi cánh rừng này cho đến tận mùa xuân và cũng sẽ không có một ai đến thăm viếng tôi cả.

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

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

Đây là quang cảnh nơi nhập thất của tôi.

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

- 3 giờ 15 sáng -----thức dậy
- 3 giờ 20 ----- 300 lễ
- 4 giờ ----- uống trà
- 4 giờ 15 ----- thiền tọa
- 4 giờ 45 ----- thiền hành
- 4 giờ 55 ----- thiền tọa
- 5 giờ 30 ----- thiền hành
- 5 giờ 40 ----- thiền tọa
- 6 giờ 10 ----- thiền hành
- 6 giờ 20 ----- thiền tọa
- 6 giờ 50 ----- tụng kinh
- 7 giờ 40 ----- điếm tâm
- 8 giờ ----- làm việc
- 9 giờ 30 ----- nghỉ giải lao
- 10 giờ ----- 300 lễ
- 10 giờ 30 ----- uống trà
- 10 giờ 40 ----- thiền tọa
- 11 giờ 10 ----- thiền hành
- 11 giờ 20 ----- thiền tọa
- 11 giờ 50 ----- thiền hành
- 12 giờ ----- ăn trưa
- 12 giờ 20 ----- nghỉ giải lao
- 13 giờ (01 giờ trưa) ----- 200 lễ
- 13 giờ 30 ----- thiền tọa
- 14 giờ ----- thiền hành
- 14 giờ 20 ----- thiền tọa
- 14 giờ 50 ----- thiền hành
- 15 giờ ----- thiền tọa
- 15 giờ 30 ----- thiền hành
- 15 giờ 40 ----- thiền tọa

Định Cô Liêu Kỳ Nhiệm

- 16 giờ 10 ----- thiền hành một tiếng
- 17 giờ 15 ----- uống trà nghỉ giải lao
- 18 giờ ----- 200 lễ
- 18 giờ 30 ----- tụng kinh
- 19 giờ 30 ----- thiền tọa
- 20 giờ ----- thiền hành
- 20 giờ 10 ----- thiền tọa
- 20 giờ 40 ----- thiền hành
- 20 giờ 50 ----- thiền tọa
- 21 giờ 20 ----- tụng kinh
- 21 giờ 30 ----- ngủ

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

Tôi đã soạn xong mọi thứ. Tôi cũng chẳng mang nhiều quần áo gì cả, chỉ vài bộ quần áo ngủ, áo lót, quần áo làm việc và đôi giày ủng cao cổ. Tôi dọn hết số quần áo đó trên ngăn vách kế giường ngủ và đặt một tượng Phật gỗ trên bàn, hai cây nến, một bát nhang và một chén nước nhỏ. Tôi kiểm tra lại đèn bin và chỉnh lại đồng hồ báo thức, và cuối cùng tôi ngồi xuống, hít thở những hơi dài thật sâu như cố xua đuổi đi sự quá tỉnh mịch của núi rừng và ngay chính sự cô liêu trong

lòng đang đè nặng lên tôi. Tôi vừa khoan khoái vừa sợ hãi, vừa cảm thấy an ổn vừa bất an, vừa nhớ nhà vừa nhẹ gánh... những cảm giác mâu thuẫn đó đối kháng kịch liệt trong tôi.

Và đêm đầu tiên đó, khi chuỗi mình lọt vào trong túi ngủ, tôi đã nhắm tịt, ‘Một đêm qua, còn 99 đêm dài nữa...’ Cố nhắm mắt tìm giấc ngủ, tôi mong sao những đốm lửa đèn nỏ văng tung tóe và bắt lửa vào gỗ hay cái túi ngủ này biến tôi thành con heo quay trước khi tôi có thể tu tập được một chút gì đó. Lăn qua trở lại với tâm niệm bất an đó, tôi lại tự nhủ, ‘Hay là mình ngồi dậy tạt nước tắt lửa cho chắc ăn? Nhưng rồi sáng sớm mai lại mất công ra ngoài tìm củi và loay hoay nhóm lửa lại thật khó khăn khi bếp bị ướt sũng nước?’... Tôi lại tự hỏi, ‘Những dân bản xứ gốc Mỹ ngày xưa đã làm thế nào để giữ bếp lửa của họ cháy suốt ngày đêm trước khi phát minh ra điện lực được nhỉ? Họ đã làm gì để giữ cho trẻ con được ấm áp nếu bếp lửa nguội tàn? Nói một cách khác, nếu họ cứ để lửa cháy hoài không tắt thì liệu tàn lửa có bay tung tóe và có thể, biết đâu, cũng đã có vài người bị thiêu sống?...’

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

Quả thực thật vắng vẻ cô liêu cảnh trí nơi đây nhất là vào buổi chiều tối, tuy nhiên tôi cũng vẫn xin cảm ơn thượng đế đã cho tôi cơ hội hiếm có này vì tôi vẫn còn quá trẻ để tìm hiểu và học hỏi. Tôi rất kiên cường, phấn khích và tò mò để khai phá thêm nhiều điều mới lạ. Người ta nên thực thi tất cả

Đinh Cô Liêu Kỳ Nhiệm

những ước mơ hay hoài bão, mục đích lý tưởng khi còn trẻ. Nếu không đến tuổi già, người ta dễ việu dẫn nhiều lý do để rút lui vào vỏ sò của chính mình để sống an nhàn hơn, ích kỷ hơn và hèn nhất yếu đuối hơn.

2. Báo thức

Thiệt đúng khi người ta đặt tên nó là ‘báo thức.’ Giật nảy mình vì những tiếng chuông đồng hồ báo thức reng inh ỏi điếc tai, toàn thân tôi rần rật theo lượng máu lưu thông tuôn chảy mạnh hơn sau cái cử động bất thần đó.

Lửa đã tắt ngúm tự bao giờ nhưng ít nhất ra cũng còn may mắn là căn chòi không bị bốc cháy. Vẫn co quắp nằm im trong túi ngủ, xâu chuỗi tràng ở bàn tay phải, tôi cựa quậy cố gắng bắt mình ngồi dậy kiết án niệm thần chú như tôi đã từng thực tập nhưng lập tức hàng loạt những câu hỏi lảng xăng ùa vỡ: ‘Tôi đang ở đâu đây? Cái đèn bin đâu rồi? Tôi quá, tôi không thấy gì hết...’

Vẫn chưa ngồi dậy được, tôi tê liệt bất động toàn thân trong cơn trượt xoáy của những tư tưởng mâu thuẫn lùng bùng trong đầu óc: ‘Ồi chao, hôm nay là ngày đầu tiên, vả lại cũng chẳng có ai kiểm soát canh chừng dòm ngó gì mình cả, mặc kệ không sao, ta cứ ngủ thêm một chút nữa và sẽ dậy lúc 9 giờ... vẫn còn sớm chán... ừ, đúng đấy, rồi ngày mai ta thực hành theo thời khóa cũng còn chán rộng thời gian, lo gì mà gấp gấp... tu hành mà, dục tốc bất đạt... thiên là an nhiên, từ từ... hừm hừm, dậy sớm quá, mệt lắm...’

Chỉ ló đầu ra khỏi cái túi ngủ, trong bóng tối dày đặc, tôi chẳng thấy gì cả ngoài cái bóng đêm. Tuy cố nằm yên nhắm mắt, tôi vẫn không tài nào ru mình trở lại giấc ngủ được. Có một tiếng nói vô hình nào đó cứ vang lên rõ mồn một trong đầu tôi: ‘Ngồi dậy đi, đồ lười biếng! Nếu người ngủ nướng lại ngay trong buổi sáng đầu tiên thì công trình nhập thất tu tập của người kẻ như xôi hỏng bỏng không. Mất hết, tiêu

tùng hết một cách vô ích. Người sẽ không gặt hái được một chút thành quả gì! Dậy ngay, dậy ngay!!'

Trần qua trở lại, bịt tai giả điếc, nằm vật nằm vạ đũ kiểu, rớt cuộc không xong, tôi tung chân ra khỏi cái túi ngủ mềm mại ấm áp và rùng mình quơ tay chân vài cái cho bớt lạnh khi chân tôi chạm vào sàn gỗ lạnh buốt của căn chòi. Vẫn chưa định hướng rõ rệt, tôi sờ soạng trong bóng tối, va đầu vào những ngăn kệ đồ vật trên vách nhưng rồi cuối cùng tôi cũng tìm thấy được bao diêm.

Răng đánh bò cạp, tay run lẩy bẩy vì lạnh cóng, tôi quẹt hết mấy cây diêm mới thấp nổi ngọn nến. Tôi tìm thấy một cái đèn dầu hôi cũ còn đầy dầu và đốt đèn. Bây giờ bước kế tiếp là phải nhóm lửa.

Tôi đã quên bémng hết từ đêm qua, không biết phải vặn cái chốt lò sưởi sang trái hay sang phải đây? Tôi vo một tờ giấy báo cũ và quẹt diêm châm lửa. Khói bay mù mịt cả căn chòi và phả đây vào mặt mũi tôi. Cuối cùng rồi cũng xong, lò sưởi nóng lên và khói đã cuốn hút theo đường ống khói, không xông hắt vào mặt tôi nữa. Ngồi co gối trước lò sưởi bập bùng, tôi hơ tay chân cho ấm người lại và lắng nghe tiếng nổ tích tách của ngọn lửa.

Một ngày mới bắt đầu. Tôi đã thắng được tôi phút ban đầu khổ luyện nhập thất. Nếu tôi cứ nghĩ ngợi suy diễn quá nhiều nào là tôi sẽ phải sống một mình ở khu rừng vắng vẻ này cả đến 100 ngày, nào là tôi phải dậy sớm lúc 3 giờ sáng hay tại sao tôi phải si sụp lễ lạy, kính hành, ngời thiên hay tại sao và tại sao... thì chắc chắn tôi sẽ a lê hấp cuốn gói giã từ căn chòi kinh khiếp này và trở về phố thị ngay lập tức.

Tu tập thiền không phải là mớ lý thuyết suông hay ngời lim dim gật gà gật guồng tìm định nghĩa thiền là gì? Ai là người

xương minh? Năng lực ra sao? Có ý nghĩa cụ thể thế nào? v.v... và v.v... Sự thực hành thiền hoàn toàn khác hẳn. Bạn phải sống thực tỉnh thức trong từng phút giây hiện tại. Bạn có thể tụng kinh, niệm chú, lần chuỗi hay cứ ngồi an nhiên thụ hưởng sự ấm áp đang lan nhẹ trên làn da thể xác bạn... nhưng cái quan trọng nhất là phải tỉnh thức sống trong từng phút giây hiện tại.

Bạn không nhất thiết phải ngồi kiết già hay bán già; bạn không bắt buộc phải ngồi im không cựa cựa cả mấy tiếng đồng hồ như để lập công với Phật hay khoe khoang với bất cứ ai; bạn cũng không cần phải bắt mình quán tưởng có hay không, vô niệm vô trụ, v.v... Thiền đơn giản là tư duy, tư duy trong tỉnh thức, trong chánh niệm – vì thế bạn có thể thiền trong tư thế nào cũng được miễn sao giúp cho bạn an nhiên, thoải mái, không mệt mỏi, không đau đớn, không chán nản. Bạn có thể thiền tọa (ngồi tư duy), thiền hành (đi tư duy), thiền trụ (đứng tư duy) hay thậm chí thiền ngọa (nằm tư duy), cốt yếu là chánh niệm tỉnh giác, và nếu có buồn ngủ thì cũng ngủ trong tư duy.

Vì thế đừng tìm hiểu định nghĩa hay phân tích lời thoại gì cả. Bạn phải xắn tay áo lên thực hành liền. Bây giờ bạn muốn lễ Phật, lễ đi! Thế thôi!

3. *Đứng lên, lễ xuống*

‘Thiền sư, tại sao chúng ta phải lễ lạy vậy? Chúng ta lễ lạy ai?’

‘Người không lễ lạy ai bên ngoài hết. Khi người lễ, chính là cái tiêu ngã của người lễ cái Chân Ngã của người – có vậy thôi!’

(Thiền sư Seung Sahn)

Đứng lên. Lễ xuống.

Đứng lên. Lễ xuống.

Đứng lên. Lễ xuống.

Vẫn còn ngái ngủ, tôi tự nhủ thầm, ‘Cố lễ cho xong đi!’ vừa liếc trộm cái giường ngủ. Cái túi ngủ ấm áp mềm mại kia sao hấp dẫn mời mọc khêu gợi quá! Những vọng niệm lại chạy lăng xăng loạn xạ trong tâm trí tôi, ‘Tốt hơn sao không lễ Phật khi trời sáng hơn một chút nhỉ, còn tối quá... có cần sửa lại cái thời khóa lễ sợ đó không?’

Tôi cố gắng dùng hết nghị lực xua đuổi cơn buồn ngủ và sự lười biếng thể xác và chú tâm lễ lạy – tuy nhiên bây giờ tôi mới thấm hiểu từ từ hai chữ ‘nghịch lưu – ngược dòng.’ Càng cố bắt mình tu tập sự lười biếng mệt mỏi càng mạnh mẽ hơn cứ chìm tôi xuống.

Đứng lên. Lễ xuống.

Đứng lên. Lễ xuống.

Đứng lên. Lễ xuống. 100, 101... 110... 120...

Chao ôi, sao mệt quá! Lễ mãi mà vẫn chưa tới con số 300.

Mỗi lần lễ xuống một lay, tôi lần một hạt ở xâu chuỗi để tính đếm vừa tiếp tục niệm thần chú vừa lễ lay... 200... 210... 220... Sự vận động nhịp nhàng và âm thanh niệm chú dần dần giúp tôi tỉnh táo và xua đuổi hẳn được lớp mây mù vọng niệm cứ vây hãm tâm trí tôi.

Người Âu Mỹ chúng tôi không hề lễ lay ai hay một cái gì cả. Chẳng lễ Chúa, không lễ Phật, cũng chưa hề lễ cha mẹ hay chấp tay vái chào nhau. Ở đây, chúng tôi tự cho là dân chủ và mọi người đều bình đẳng ngang nhau – nhưng ở phương Đông, người ta lễ lay chào hỏi nhau. Đó là một dấu hiệu, một cử chỉ biểu lộ lòng tôn kính, quy ngưỡng một tôn giáo; sự chào hỏi lễ phép của người nhỏ tuổi chào hỏi bậc trưởng thượng, một pháp môn tu tập hay đơn giản hơn nữa là một cơ hội để dừng lại những lăng xăng rối loạn của thân tâm.

Lễ lay là một hành động của tiểu ngã chào đại ngã

Cái tiểu ngã của chúng ta là ‘tôi, cho tôi, cái của tôi,’ như là một đơn vị tách rời biệt lập cũng như khi người ta nói ‘Tôi là Jane, tôi là một bà mẹ’ hay ‘Tôi là Bob, tôi là một bác sĩ.’ Chân Ngã thì không có một ý niệm phân biệt chia chẻ nào bởi vì nó vốn luôn hiện hữu trước những ý nghĩ hay tư tưởng phân biệt chấp mắc như nước trăm sông luôn chảy xuôi về biển cả hay cây xanh cứ mọc xanh um, xanh um mãi lên theo thời gian; cái Chân Ngã của chúng sanh đơn giản không dơ, không sạch, không tăng, không giảm, không thêm, không bớt, không phân biệt, không vướng mắc hay chắt chứa một ý niệm nào.

Khi chúng ta lễ, chúng ta không lễ lay một đối tượng nào ngoài chính chân tánh của chúng ta. Mỗi một lễ lay là một nhân duyên, một cơ hội tốt giúp chúng ta tỉnh thức lọt ra khỏi vùng ảo giác đã khiến chúng ta không hòa nhập được

vào đại địa sơn hà. Tất cả là một, một là tất cả. Tiểu ngã hòa nhập vào đại ngã – Chân tánh không tách rời vọng trần – Phiền não tức Bồ Đề. Ngay tại thế giới Sa Bà đầy khổ đau giả tạm này, chúng ta thể nhập Niết Bàn đại lạc.

Mỗi một xúc chạm vật lý của đôi lòng bàn tay xuống mặt chiếu hay đầu gối chạm xuống mặt đất và cất mình đứng lên, chúng ta không vọng khởi ‘có người đang lễ lạy, có đối tượng được lễ lạy, có pháp môn sám hối lễ bái... chỉ đơn thuần lễ và lễ. Năng – sở câu không; bi- nhân, ngã- thủ bất dứt; ta- người đều mất dấu.

Thiền sư Seung Sahn còn nói thêm rằng ‘Lễ lạy sám hối là pháp môn nhanh nhất giúp tiêu trừ nghiệp chướng.’ Có đôi lần tôi nghĩ thiền sư Seung Sahn đã quyết định ứng dụng pháp môn lễ lạy này ở một cấp độ cao khi ngài truyền bá giảng dạy pháp môn thiền ở phương Tây. Trong suốt hơn 20 năm, thiền sư đã kiên trì hành pháp sám hối mỗi ngày không sai dịch bất luận đau ốm, mệt mỏi hay đang di chuyển trên xe lửa hoặc tạm ngụ trong khách sạn, v.v mỗi ngày thiền sư lễ hơn 1000 lễ, không thay đổi. Thực sự chỉ nhìn thiền sư lễ Phật, chúng ta cũng nhận thấy đó là một bài học tu tập tinh cần.

Còn tôi, trẻ hơn và mạnh hơn thiền sư nhiều, thế mà chỉ sau có 300 lễ, đầu óc tôi choáng váng, hai đầu gối run lẩy bẩy đứng không vững, phải lê bước vịn vào bàn ghế mới đứng lên đi được. Thời khóa tu tập của tôi quả là một ông thầy khắc nghiệt, và Chúa ôi! chỉ mới là một việc thứ nhất của ngày đầu tiên!

Khát nước, tôi khát nước quá, chao ôi, tách trà sao mà ngon thế!!

4. Ba cân gai sợi

‘Một ngày kia, thiền sư Dong Sahn đang nhắc nhắc mấy cân gai sợi lên cân thử ở ngoài chợ thì có một vị tăng đi ngang qua hỏi : ‘Phật là gì?’

Thiền sư đáp liền không do dự: ‘Ba cân gai sợi.’

Tôi rót trà ra tách từ cái ấm cũ bằng sắt. Mặc dù hương vị trà rất thơm, rất nồng đậm, tôi vẫn tự trách than thở : ‘Nếu là cà phê thì quá tuyệt!’

Đưa mắt nhìn chung quanh căn chòi trong ánh sáng mờ nhạt chập chờn của cây nến, tôi không biết nên lý tưởng hóa cho đây là một chốn an nhàn thoải mái như cảnh tiên bồng hạ giới hay đau khổ cảm thán rằng, ‘Sao trông vắng lạnh lẽo như bãi tha ma thế này?’ tuy nhiên với bản tánh hồn nhiên lạc quan, tôi tự cho đây là ‘cõi thiên thai’ và bắt đầu ngồi xuống trong tư thế thiền tọa thực hành công việc thứ hai của thời khóa. Chưa đầy năm phút, tâm trí tôi bắt đầu đi hoang.

Tôi niệm thần chú buộc tâm tôi trở lại.

Nó lại vùng vẫy đòi đi.

Tôi lại niệm thần chú lớn hơn, buộc tâm lại.

Nó lại cưỡng chống lại, mạnh hơn.

Tôi buộc lại... Nó đòi đi... Tôi buộc lại... Nó đòi đi...

Thật quả là ngu xuẩn, có phải không? Quả là ngu xuẩn khi có một người đang cố sức day tay mắt miệng để tự lôi kéo

minh trở về trở về trong khi họ thực ‘vốn đã có mặt tự thuở nào, vốn đã trở về tự khi nào.’

Tôi nhớ lại lần đầu tiên tôi thực tập tu thiền tại một khóa tu khoảng độ hai chục người. Chúng tôi được chỉ dẫn phương cách ‘phải diệt trừ cái Tôi đáng ghét.’ Đúng lý ra thì tôi phải lẳng lẳng ngồi yên chú tâm vào sự thực tập xả ngã: nào là để lưỡi chạm vào nóc họng, nào là theo dõi hơi thở ra, hơi thở vào đếm 1, 2, 3, ... nào là lưng phải thẳng, mắt nhắm hờ, v.v... và v.v... thì tôi cứ nhấp nha nhấp nhồm không yên, bụng dạ tôi cứ sôi sùng sục như có lửa đốt. Hết liếc mắt nhìn cái đồng hồ quái quỷ tích tắc tích tắc chạy chậm rì chậm rì như con vẹt bầu lạch bạch, tôi lại cau có rửa thậm cái lão thầy hướng dẫn đang ngồi lim dim trước mặt, hai chân lão bắt chéo kiết già, bộ mặt thản nhiên như không hề quan tâm đến thời gian gì cả. Suýt nữa là tôi hét lớn tướng vào mặt lão : ‘Rung chuông đi, rung chuông đi, lão già dờ dẩn kia!!’ Trời ơi, đau chân quá, mỏi lưng quá...’

Tôi ngắm nhìn gương mặt các thiền sinh ngồi chung quanh tôi. Có lẽ họ nhập Niết Bàn thiệt đấy! Sao họ ngồi yên được lâu thế nhỉ? Riêng tôi chẳng tập trung tâm trí được chút nào cả, chỉ thấy đau như cả hai bắp chân và lưng thì mỏi cứng. Quả tình thực hành thiền không dễ như tôi tưởng tượng.

Thực là buồn cười, có phải không? Có thể không riêng gì cá nhân tôi mà các bạn cũng vậy. Chúng ta đã tìm kiếm sục sạo hết thiền đường này sang trung tâm nọ, nào là những chùa chiền hay các động thất xa xôi, cốt yếu ghi tên cho bằng được vào một khóa tu thiền nào đó và cầu mong mau chóng đạt được ngay một kết quả hoặc hy vọng hão huyền sẽ được một sự linh ứng phép lạ nào đó điếm hóa cho, nhưng khi ghi danh vào khóa tu thì lại ngồi vái van cầu nguyện cho mau mau kết thúc giờ thực tập để leo lên xe về nhà ngủ một giấc

cho đã đòi, xả hết toàn thân cho giản gân giản cốt hay ăn uống cho sướng miệng...

Tôi nhớ đến Joseph Golstein, một người hướng dẫn thực tập thiền Minh Sát đã so sánh thiền tập như phương pháp luyện chó. Con chó nhỏ kia là tâm thức của chúng ta. Con chó không chịu ngồi yên, nó chạy hết bên này lại chụp bắt qua bên kia, khịt khịt hết góc nọ lại sủa ăng ăng bờ rào kia. Chúng ta bắt nó nằm im chỉ mới được có năm phút thôi thì nó lại nhồm đầu ngóc cổ phóng đi ; chúng ta lại suýt suýt bắt nó nằm im, nó lại ngóc cổ, cứ thế mà lằng xằng loạn động không dừng.

Chúng ta đang tu tập quán số tức. Hơi thở vào đếm 1, hơi thở ra đếm 2, hơi thở vào đếm 3, hơi thở ra đếm 4,... nhưng con chó vọng thức đã chạy tuốt qua Los Angeles rồi hay đang hào hứng nhớ trận đá banh hôm qua hoặc một lô công việc, các thứ cần thiết chưa làm xong, v.v... Tâm thức chúng ta như con ngựa hoang phi cuồng điên trên đồng vắng, như con khỉ chuyền cành, như con trâu điên dẫm đạp lúa mạ người... Chúng ta đừng lo sợ, hãy cứ an nhiên nắm bắt hơi thở lại, một... hai... ba... bốn... Từ từ theo sự kiên định tu tập miên mật, con ngựa hoang hay con trâu dại đó sẽ quày đầu lại nghe theo lệnh của chúng ta.

Có nhiều phương pháp được áp dụng tùy theo trình độ căn cơ từng người. Chúng ta có thể tu thiền minh sát, quán số tức, niệm thần chú, quán tưởng hình ảnh Phật hay một công án thoại đầu... bất luận pháp môn nào cũng được – điềm then chốt là chúng ta không chấp thủ, không tham đắm, không bám víu, không phân biệt như chư Phật Tổ đã dạy : ‘Không sợ vọng khởi, chỉ sợ giác chậm.’

5. Cửa Không

‘Đường Đạo vốn không cửa
Sao anh lọt được qua?’

(Thiền sư Seung Sahn)

Cách tốt nhất muốn đun sôi nước là anh phải để cái ấm nước nằm yên trên bếp, vặn lửa lớn lên và để đó cho đến khi nước sôi. Nếu anh cứ nhắc ấm lên nhắc ấm xuống, để nó nguội lạnh đi rồi lại đặt nó lên bếp lửa trở lại thì không bao giờ nước sôi được.

Cũng vậy, khi thực hành nhập thất là phải hâm nóng bầu nhiệt huyết, lòng quyết tâm, không bao giờ để nó bị nguội lạnh cả, luôn luôn đề cao cảnh giác, chánh niệm tỉnh thức trong tất cả mọi sinh hoạt hằng ngày như đi đứng, lễ bái, ăn uống hay làm việc – nhất nhất miên mật không lơ lửng, không gián đoạn. Mỗi một hành động là một chi phần quan trọng trong sự hành trì tu tập.

Bây giờ là đến phần thiền hành. Đi chỉ để mà đi, không nhắm đến và cũng chẳng có mục tiêu gì ngoài phần chú tâm trên từng bước chân đi. Đứng thẳng trên cái gối nệm, lễ xuống một cái và bước chậm rãi khoan thai tới lui, lui tới dọc ngang căn chòi, tôi an trú tâm trên từng gót chân xúc chạm mặt sàn gỗ ấm áp, miệng vẫn tiếp tục niệm chú. Căn chòi rất nhỏ hẹp, vì thế cứ độ mười bước là tôi phải quay gót bước trở lại dọc ngang, ngang dọc mười phút thiền hành.

Không phải luôn luôn được dễ dàng miên mật tĩnh giác khi thiền hành đầu. Nhiều vị thầy hướng dẫn thiền đã nói, khi thiền hành, chúng ta nên quán tưởng rằng mỗi bước chân là mỗi bước đầu tiên hay bước cuối cùng trong đời. Tư duy như thế sẽ giúp hành giả cẩn trọng hơn, nâng niu hơn từng bước chân – từng bước chân, từng bước hoa sen nở – trân trọng từng bước chân, trân trọng từng khoảnh khắc thời gian còn lại sống ở đời. Đó là những giây phút sống thật rất quý báu cho chúng ta.

Thiền giúp chúng ta khám phá và nhận chân rằng tất cả những gì chúng ta muốn đều hiện hữu ngay trước mắt chúng ta nếu chúng ta sớm biết quay đầu lại và nhận ra. Ông Herb, người hàng xóm 82 tuổi của tôi đã lãnh hội được chân lý đó. Ông Herb đau nặng và phải nằm viện cả đến 13 tuần lễ. Ông ta phải giải phẫu đến hai lần rất nặng và suýt chết. Sau đó, ông Herb rất yếu sức đến nỗi không ngồi dậy được nhưng ông ta không để mình bị bệnh tật khuất phục. Một thời gian rất ngắn sau lần giải phẫu thứ hai, ông đã từ từ hồi phục lại sức khỏe và gắng gượng hết sức ngồi dậy, cố đứng vững trên hai chân. Một ngày kia, khi tôi vào bệnh viện thăm ông, tôi thấy ông Herb phấn khởi, mắt sáng rỡ lạ thường, khích động nói với tôi rằng, ‘Hôm nay tôi bước đi được rồi! Tôi đã đi 240 bước – 240 bước!’

‘Chú tâm trên từng bước thiền hành!’ Tôi tự nhủ, ‘Hãy niệm thần chú. Hãy đặt bước chân này trước bước chân kia thật cẩn trọng và bước đi. Hãy vượt qua đường Đạo không cửa – Đạo lộ vô môn.’

Rồi thì sao?

Thấy trời xanh, chỉ trời xanh

Thấy cây xanh, chỉ cây xanh.

Định Cô Liêu Kỳ Nhiệm

Thế thôi.

6. Cá gỗ

*Anh nói mãi về thực phẩm nhưng không ăn...
thì đói vẫn hoàn đói
Anh nói nhiều về trang phục nhưng không mặc...
thì sao khỏi rét lạnh công xương?
Ăn cơm vào no bụng
Mặc áo vào ấm thân,
Sự lý đương nhiên như trời xanh, cây xanh
Hãy bật nghĩ suy, dứt vọng niệm,
Cứ để vạn vật nhậm vận chuyển xoay
Như đói ăn, khát uống, mệt ngủ khi,
Anh sẽ gặp được Phật tại tâm
Không phải bên ngoài,
Không phải kiếm tìm nhọc công vô ích!*

(trích trong thi phẩm ‘Nhìn từ núi lạnh’ của thiền sĩ Han Shan)

Trước khi tụng kinh, tôi thắp nến và một cây nhang, lễ Phật và ngồi xuống cầm cái mõ lên. Cái mõ này làm bằng gỗ có hình dáng một cái đầu cá tròn, rỗng ruột bên trong. Khi chúng ta gõ lên cái đầu mõ bằng một cái dùi gỗ, chúng ta nghe có âm thanh phát ra ‘cốc, cốc, cốc.’

Tùy theo từng quốc độ, các bộ kinh tụng sẽ được chuyển sang từng âm ngữ khác nhau và âm thanh vẫn điệu của thổ ngữ rất quan trọng trong việc truyền đạt rung cảm đến tận lòng người.

Đương lúc tụng kinh, tâm trí tôi có khi nghĩ ngợi rong ruổi lang thang, lung tung vớ vẩn nhưng nhờ vào tiếng mõ đều đặn và lời kinh tiếng kệ, tôi dần thức liêm được con khi ý thức của tôi vào một chỗ. Với sự toàn lực chú tâm trên từng chữ một của bài kinh, chúng ta sẽ không để hở một chỗ trống nào để con khi vọng thức đó có thể sút chuồng chạy nhảy ra ngoài.

Cũng như thiền, tụng kinh là một phương tiện giúp hành giả thâm nhiếp lục căn thanh tịnh. Mắt nhìn chữ, tai nghe âm thanh, mũi ngửi mùi hương, thân ngồi yên, ý nhiếp phục theo lời kinh nhịp chuông tiếng mõ, sáu căn an định, sáu trần không vương, sáu thức không tác ý. Pháp môn tụng kinh thực cũng là một phương pháp vi diệu trong tám vạn bốn ngàn pháp môn phương tiện của Phật.

Có nhiều câu chuyện thần thoại kể về thần lực tụng kinh theo truyền thống Phật Giáo, và trong số những câu chuyện thần kỳ đó có một truyện nổi tiếng kể về sự tích cái mõ. Kể rằng : ‘Ngày xưa, xưa lắm ở Trung quốc, có một vị quan đi dạo thuyền cảnh hồ thu cùng với gia đình ông ta. Trong khi cả nhà đang hân hoan ngắm nhìn cảnh đẹp thiên nhiên, gió mơn man diu dịu, lá đỏ vàng nghiêng mình soi bóng trên mặt nước hồ thu phẳng lặng trong suốt thì đứa con gái bé út nhất của vị quan đã té rớt xuống hồ mà không ai hay. Khi phát giác ra sự mất tích của đứa bé, cả gia đình hốt hoảng cho người mò xuống hồ tìm kiếm nhưng dù cả một đám thợ lặn tài giỏi nhất vùng sông mò lặn tận đáy hồ cả ngày trời cũng không tài nào kiếm được xác đứa bé gái ấy ở đâu cả. Quá đau khổ ân hận, gia đình vị quan trở về nhà và lên chùa tìm gặp một vị sư pháp hiệu là Chung San Poep Sa hỏi xin nghi thức cầu siêu tế độ vong linh đứa bé.

Người mẹ thẫn thức nghẹn ngào nói : ‘Chúng con không thể

tim thấy xác con gái của chúng con để tản liệm được.’

Thương cảm, Sư Chung San Poep Sa bèn nhập đại định và lập tức thấy rõ ràng nơi đứa bé gái đó hiện đang ẩn náu. Sư nói với người nhà vị quan hãy ra chợ tìm mua cho bằng được con cá lớn nhất chợ mang về. Tuy ngờ ngác chẳng hiểu gì, vị quan cung kính vâng nghe theo lời nhà sư và sai người đi mau. Quả nhiên khi người hầu ra chợ thì thấy có một con cá kinh thật lớn mới bị lưới bắt. Họ mua về và theo lời nhà sư chỉ dẫn, họ đã rạch bụng cá và moi thấy đứa bé gái vẫn còn sống đang nằm trong bụng cá.

Từ ngày đó, gia đình vị quan cảm tạ ân cứu độ của Phật Trời và không bao giờ ăn cá nữa.’

Đó là ý nghĩa vì sao cái mõ có hình dáng con cá miệng ngoác mở rộng nhưng bụng thì rỗng ruột : ‘Đứa bé vẫn còn sống!’ Do đó mỗi khi chúng ta tụng kinh gõ mõ, chúng ta quán tưởng rằng chúng ta đã cứu độ tất cả chúng sinh đều thoát ly sanh tử. Chúng ta có thể tìm thấy ‘đứa bé đã bị mất tích dụ cho bản tâm thanh tịnh sẵn có của mọi chúng sanh.’

Tôi cảm mõ lên và tụng :

‘Khi ngài Quán Tự Tại Bồ Tát thực hành sâu xa Bát Nhã Ba La Mật Đa thì soi chiếu thấy ngũ uẩn đều không, vượt ra khỏi tất cả khổ ách...’

Từng chữ, từng chữ một, từng câu kinh, từng câu kinh một, rõ ràng, khoan thai, đều đặn.

Tất cả ngôn ngữ là một.

Tất cả âm thanh là một.

7. *Hãy rửa chén đi!*

‘Một vị tăng hỏi thiền sư Joju : ‘Con đây vừa nhập thiền viện. Kính xin Thiền sư chỉ dạy cho con!’

Thiền Sư Joju hỏi: ‘Ngươi ăn sáng chưa?’

Vị tăng trả lời: ‘Dạ, con ăn rồi.’

Thiền sư Joju nói liền: ‘Vậy ngươi hãy rửa chén đi!’

Vị tăng hoát nhiên ngộ đạo.

Ngộ cái gì vậy?

Công án Mu Mun

Tụng kinh xong rồi, tôi chuẩn bị dùng điềm tâm. Bụng đói sôi sùng sục vì đã nhịn ăn từ chiều tối hôm qua, tôi múc một tô lớn gạo và đậu nành trộn chung nấu với bơ đậu phụng. Tôi muốn để dành muối vì muối có thể giữ được lâu hơn bơ.

Mặc dù cách nấu cơm đó hơi lạ đời nhưng tôi lại ăn rất ngon miệng vì mùi thơm béo ngậy của gạo, đậu nành và đậu phụng hòa tan lại với nhau. Quả tình khi đói thì ăn cái gì cũng thấy ngon cả. Người ta nên ăn ít, ngủ ít và khi cần cũng nên nhịn ăn bớt đi, không nên chịu theo sự đòi hỏi của thể xác phạm tục này; nếu làm được như thế thì khi có miếng cơm ăn, người ta sẽ biết trân trọng quý báu ân sủng của đất trời hơn. Tôi bắt đầu cảm thấy thấm hiểu nhiều hơn nếp sống thanh đạm của các nhà sư.

Trong kinh *Bát Nhã* có câu : ‘Sắc tức thị Không, Không tức thị Sắc,’ có nghĩa là vạn sự vạn hữu đều thay đổi vô thường. Ví dụ như cây cỏ thụ kia sống đã trăm năm qua, nó từ một hạt giống mọc thành cây con, rồi cây lớn, tàn đi, hạt rơi xuống lại nảy mầm thành cây con... cứ thế mà hình dáng, màu sắc thay đổi chuyển hóa không dừng nghỉ. Như thế không phải cứng ngắc cố định là thân cây cỏ thụ thì luôn mãi là cây cỏ thụ mà đó là sự chuyển hóa biến di biến dịch của hiện tượng vạn hữu vũ trụ mà chúng ta tạm dùng cái danh từ ‘cây’ để diễn đạt miêu tả một sự vật vậy thôi.

Có một thiền ngữ là ‘Sắc tức là Sắc, Không tức là Không,’ câu này ngụ ý ‘bình thường tâm thị đạo’ và hành giả không nên chấp trước dính mắc vào Không. Hãy nhìn vạn vật y như chúng đương là – như thị, như thị – như thị thể, như thị tánh, như thị tướng... như thị bản mặt cứu cánh. Vạn hữu vũ trụ đang ở trước mắt anh. Cây xanh, mặt trời đỏ, gió mát, lửa nóng, v.v...

Có gì cao siêu, vĩ đại đâu để phải tốn hao cả một đời gắng công gắng sức đi tìm hiểu ‘Sắc Không, Không Sắc’ hơn là cứ an nhiên tọa thị, khoái hoạt ăn cơm trong thiền định, uống nước trong thiền định, ngủ trong thiền định, đi đứng làm việc trong thiền định?

Có một vị tăng trong khóa học thiền của chúng tôi tại Đại Hàn tên là Mu Sang Sunim, một ngày kia, đã đi thăm viếng Trung Tâm Thiền Palma ở thành phố Palma de Mallorca, Tây Ban Nha. Mọi người, ở thiền viện này, đều biết là Mu Sang Sunim rất thích uống cà phê và ăn bánh ngọt. Một hôm, viện chủ của trung tâm Palma mời Mu Sang Sunim đến uống cà phê tại một quán cà phê ngoài phố.

Khi đĩa bánh ngọt được mang ra, Mu Sang Sunim thản nhiên

chỉ tay vào chiếc bánh, cười nụ nói, ‘Sắc’ rồi chỉ vào bụng mình nói, ‘Không.’ Mọi người không ai hiểu Mu Sang Sunim định nói gì. Thế rồi sau khi ăn sạch cái bánh ngọt, Mu Sang Sunim chỉ vào cái đĩa nói, ‘Không’ rồi lại chỉ vào bụng mình nói, ‘Sắc.’

Mọi người ồ lên cười rộ, gật gù.

Cái chén cơm của tôi đã hết. Tôi tráng cái chén với nước trà cho sạch nhẵn những hạt tằm nhỏ xíu còn dính trong chén và tôi uống trọn tất cả cặn cơm đó. Vạn hữu trong vũ trụ vật lý này đến rồi đi, trụ rồi hoại nhưng những gì còn lại đều không ‘sắc’ cũng chẳng không ‘không.’ Chỉ là một sự biến thiên chuyển hóa trong mọi hình thái và thời gian.

Đó là cái gì vậy?

Tại sao mỗi ngày chúng ta phải ăn cơm?

Một thiên sinh đã hỏi Sư Phụ tôi, ‘Tại sao mỗi ngày Sư phải độ cơm?’

Sư Phụ tôi đã trả lời, ‘Ta ăn vì người đó!’

Thiên sinh không hiểu.

Sư Phụ tôi nói, ‘Nếu ta không ăn, ta không thể độ người!’

Chỉ có vậy thôi!

Bồ Tát bệnh vì chúng sanh bệnh.

Bồ Tát ăn để độ chúng sanh.

8. Ân huệ

‘Có người đã hỏi thiền sư Joju, ‘Khi nào hành giả có thể lãnh thọ được ân huệ?’

Joju trả lời, ‘Người thọ nhận ân huệ ở đâu?’

(Thiền ngữ)

Đã đến giờ làm việc rồi. Bó người cứng ngắc trong cái áo len dày cộm nặng chình chịch và một cái áo vét khoác ngoài, tôi mang găng tay, buộc dây giày và khệnh khạng bước ra ngoài sân chẻ củi. Một người bạn đã cho tôi mượn một cái cưa bằng sắt. Tôi chưa hề sử dụng loại cưa này bao giờ.

Cũng vẫn còn một phần tư củi đã chẻ sẵn, chất đống phơi khô ngoài vách chòi và cũng còn rất nhiều khúc cây dài chưa dẫn và cần phải chẻ ra làm ba, làm tư mới đun được. Rừng cây này thật bao la và khoáng đạt quá! Hôm nay trời trong xanh, ấm áp hơn. Thiên nhiên đẹp khôn tả! Nếu bạn đến New England vào mùa đông – tôi đoán chắc bạn sẽ yêu thích cảnh vật ở miền này ngay -trời xanh, cây xanh, tuyết trắng.

Tôi lựa cái cây nhỏ nhất và kéo nó đến ván ngựa để cưa. Cưa, cưa, cưa... tôi thờ phỉ phò như đầu tàu xe lửa, trời ơi, mới cưa chỉ có mười phút mà cánh tay tôi đã rã rời rệu rạo như cọng bún thiêu. Cái lưỡi cưa cùn quá, càng cưa mạnh, nó càng bật ra ngoài. Choáng váng mặt mày, tôi nghĩ chắc phải mất nhiều thì giờ lắm mới cưa đứt nổi khúc cây này. Một tiếng rưỡi đồng hồ sau, trời ơi, ‘cái cảm giác hân hoan sung

sướng được trải qua mùa đông tuyết rơi tuyết vùi thơ mộng lãng mạn ở New England' bay biển mất ráo, chỉ còn thấy có một lá và thất vọng. Tôi chưa chỉ được có hai khúc củi. Ngồi phịch xuống đất thờ đốc, tôi nghĩ một là phải mua cho nhanh lên nữa, bằng không thì phải đun củi ít thôi, ráng chịu lạnh để dành củi nếu không thì chẳng sống hết nổi qua mùa đông giá rét này.

Tôi lại sức nhớ đến bài thần chú. Thế là như có một thần lực vô hình trợ giúp sáng suốt hơn, tôi nghĩ cứ cố gắng hết sức mình chưa được bao nhiêu gỗ thì cứ mua, đừng nhọc công lo nghĩ còn củi hay hết củi gì cả. Thực sự năng lực thần chú giúp tôi tỉnh táo mạnh mẽ khác thường hơn bất cứ loại thuốc nào.

Bước kế tiếp là phải đi xách nước. Cái giếng nước cách đây một phần tư dặm đường ở khoảng đất trống rộng gần một cái hồ đã đóng băng hết phân nửa, và tôi thấy có một cái nhà kho nhỏ và hai căn chòi của Joe và Terry Havens, chủ nhân của khu rừng này. Hai căn chòi đó, vào mùa đông, không có ai ở cả.

Cái giếng, xây bằng đá mài, rất sâu, sâu lắm. Mặt giếng được đóng lại bằng một tấm ván tròn dày có tay cầm. Tay quay thùng nước rất chắc chắn và sợi giây thùng quấn vào thùng nước thật to. Nội nhìn cái thùng nước và sợi giây thùng là tôi muốn nhào đầu xuống giếng rồi! Nặng quá và phải biết cách thả thùng xuống giếng làm sao để mà vừa rớt xuống là nó ụp xuống mức được nước lên. Lần đầu tiên quay nước giếng, tôi lụp chụp thế nào mà thùng nước cứ xoay xoay trên mặt nước, không ụp xuống được. Cứ chồm lên thụp xuống loay hoay mãi trong bóng tối của khu rừng mặc dù lúc này đã hơn 8 giờ sáng nhưng vào mùa đông, mặt trời dường như cũng ngủ quên nên trong khu rừng, ánh sáng vẫn chưa lọt vào, tôi

thoáng trông thấy cái thùng cứ xoay vòng vòng trên mặt nước, trống rỗng không có giọt nước nào cả.

Tôi chột bâng khuâng nghĩ ngợi : ‘Ái dà, đã chưa chẻ được nhiều củi giờ lại không xách được nước thì còn ẩn cư nhập thất cái nổi gì nữa cơ chứ?’

Những tiếng nói vô hình cứ oang oang trong đầu óc tôi, dim tắt luôn ánh sáng năng lực thần chú trong cái họng âm thanh ồm ồm quái đản của chúng. Tôi không tài nào niệm thần chú được nữa, tâm trí tôi quay cuồng chán nản, thể xác mệt mỏi rã rời.

Tôi tưởng tượng cái ngày tôi xấu hổ cụp tai che mặt ôm gói trở về nhà, không nhập thất qua được một tuần lễ chỉ vì không chẻ nổi củi và không xách nổi nước như trước kia tôi đã anh hùng huênh hoang tuyên bố nặng xì lên! Không, không được, tôi không thể chào thua cái trở ngại cùn cùn như thế được. Tôi phải làm cho bằng được. Tôi phải thắng tôi!

Cuối cùng sau nhiều lần gắng công, chiếc thùng sắt đã ngoan ngoãn ụp đầu xuống uống nước ngon lành. Tôi hăng hái quăng thùng xuống, kéo thùng lên đổ đầy năm ga-lông nước vào trong cái vại nhỏ. Thắng trận! Tôi đã thắng được tôi rồi!

Đậy nắp giếng lại cẩn thận, tôi cúi người xuống thở dốc một hồi cho đỡ mệt và kéo lên ịch cái vại đầy nước kia. ‘Không biết mấy người khác có thể xách cái vại nước này không nhỉ? Không lẽ ta đây lại yếu hơn họ sao? Cố lên, một, hai, ba...’

Thở hào hển, mặt đỏ như gấc, choáng váng quay cuồng, tim đập liên hồi, cuối cùng tôi cũng về tới căn chòi và ngã phịch xuống trước cổng, chịu hết nổi. Tôi đã lê được cái vại nước từ cái giếng cách đây một phần tư dặm.

9 giờ 50 sáng.

Khi bắt đầu chương trình nhập thất, tôi cứ cho rằng phần khó khăn nhất chính là phần tham thiền, lễ bái hay tụng kinh, v.v... nhưng quả thực, sự chấp tác lao nhọc xẻ củi xách nước mới là gay go nhất, nó khiến người ta dễ chán nản bỏ cuộc hơn.

Con người cần nước để uống, cần thực phẩm no bụng, cần lửa ấm thân. Đó là những nhu cầu thiết yếu của đời sống, khó thiếu được. Một cư sĩ đã nói với tôi : ‘Chức năng quan trọng cơ bản nhất của tôi là chẻ củi và xách nước!’

Bây giờ tôi thực sự đã hiểu, thực sự đã hiểu rõ.

9. Tịnh Độ

‘Ô, ngọn gió chiều thổi cuốn khói sóng lòng ta tận trời cao xanh thăm!’

(Thiền sư Ikkyu)

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

Có người đã khuyên tôi chỉ nên ăn hai buổi trong ngày mà thôi để không bị tham đắm vào ăn uống. Say mê tu thiền, tôi nghe theo lời khuyên của họ và cũng để phòng hờ xót ruột vì đói, tôi mang theo mơ khô, chà là, quả vả và mận để dùng với trà vào buổi tối, tuy nhiên muốn tự chứng tỏ là không có tham tâm, tôi mang chỉ đúng vòn vẹn có 100 trái, mỗi trái một đêm, không dư không thiếu.

Bao bọc kỹ lưỡng trong bộ quần áo ấm dài, quàng thêm một cái chăn nhồi bông nhẹ màu xám mượn được của một vị tu sĩ, tôi nhâm nhi từng ngụm trà nóng và nhấm nháp trái chà là khô sắc ngọt bù như đường. Tôi nhấm nháp từng chút một,

thật cẩn thận, thật lâu, càng lâu càng tốt và mút từng giọt mật ngọt của trái chà là. Đây là trái chà là lớn nhất trong bịch trái cây khô của tôi, thế mà nó biến mất thật mau trong miệng dù tôi đã cố ăn thật chậm, thật chậm để quên đi cảnh vật ẩm đậm chung quanh.

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

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

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

Ánh sáng. Tuyết trắng. Hơi ấm.

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

Yên tĩnh. Thu thái. An nhiên.

Ngã-nhân vô tích. Phật hiện toàn thân.

10. Kiếm báu Kim Cang

Trong tâm thức người có ẩn tàng kiếm báu Kim Cang. Nếu người muốn triệt ngộ chính bản tâm người, hãy rút kiếm báu ra và chém đứt hết tốt hay xấu, dài hay ngắn, đến hay đi, cao hay thấp, ngay cả thượng đế hay Phật Tổ...

Chém hết, chém hết tất cả.

(Thiền sư Seung Sahn)

Thời khóa tu tập buổi chiều đã hoàn tất. Tôi rửa mặt với nước ấm trong cái nồi đặt trên bếp củi. Cái khăn mặt dù ngửi toàn mùi khói hun nhưng vẫn cho tôi một cảm giác dễ chịu. Hàaaaaàà... thờ phào một hơi nhẹ nhõm, tôi lắng nghe một cách thích thú tiếng động dzi dzi nho nhỏ của cái dây kéo túi ngủ. Sao mà dễ thương thế!

Chuỗi thật nhanh vào trong bụng túi ngủ mềm mại ấm áp, tôi khoan khoái rùng mình duỗi thẳng tứ chi thư giãn sau một ngày dài căng thẳng hành đạo và khi giấc ngủ bắt đầu từ từ xâm chiếm, tôi thoáng nghĩ, ‘Thế là ta đã thực thi đúng các thời khóa. Ta đã thắng được ta ngày đầu tiên!’

Tôi đã thực hành đầy đủ tất cả các thời khóa do tôi tự đề soạn ra: lễ sám, thiền tọa, thiền hành, tụng kinh, ăn uống và xẻ củi xách nước. Có lúc tôi tự hào cho mình đã quyết định đúng khi chọn nhập thất ở đây; có lúc tôi lại băn khoăn về sự minh mẫn của riêng mình.

Hàng lô những vọng niệm đột khởi xuất hiện rồi biến dạng

như chớp nhoáng trong tâm thức tôi, nào là: hôn trầm, thụ miên, đề kháng, rồi sự sáng tỏ tươi mát hay tĩnh lặng an nhiên của tâm trí, nhưng rồi cũng thấp thoáng những niệm bất an lo sợ, nghi ngờ, sân giận hoặc tâm tham ô đấm nhiễm, ghen tức yêu thương hay những vọng tưởng, lạnh nóng bất thường, đói khát, thèm muốn, v.v...

Tất cả những vọng tưởng điên đảo đó đều đầy động trong tâm thức người mới tu tập nhập thất. Tốt hơn hết nên để chúng cứ tự do đến đến đi đi tùy nghi; không nên đẩy dựa chống trả lại chúng hay để bị đè bẹp xuống khuất phục hoặc chạy theo tìm tòi phân tích – Là ai? Ai sai khiến? Ai nói gì? Ở đâu và phải làm gì?

Thái độ hay nhất của chúng ta là phong thái trầm tĩnh an nhiên tự tại ứng hoạt quán sát các vọng tưởng đột biến đó. Quán sát chúng thật sáng suốt, thật tinh thức và đầy trí tuệ. Chúng ta hãy nhìn ly trà kia! Những xác trà đang quay vòng vòng trong ly khi chúng ta rót nước vào ly. Chúng ta hãy đặt ly trà lên bàn và lặng lẽ quán sát nó. Những xác trà bây giờ, trên một mặt phẳng bất động theo qui luật xác suất, từ từ đáp nhẹ xuống đáy ly và nằm yên ở đó.

Những vọng niệm của chúng ta cũng giống như những xác trà quay cuồng đầy động trong tâm tưởng – nhưng nếu chúng ta ngồi yên lặng lẽ, chúng sẽ dần dần bớt sức công kích và nhẹ nhàng đáp xuống đáy hồ tâm thức tĩnh lặng và vô hiệu hóa. Lẽ dĩ nhiên cũng có những đau nhức tê dại của cơ bắp, của xương khớp hành hạ chúng ta không kém trong thời gian đầu chúng ta gắng sức hành trì theo các pháp môn thiền chẳng hạn nhưng rồi sẽ qua đi, sẽ quen đi.

‘Thiên thủ thiên nhãn vô ngại đại bi tâm đà la ni...’ Mí mắt tôi sụp xuống. Tôi sắp sửa bước vào giấc ngủ tĩnh thức. Tất

cả mọi việc đều diễn tiến suông sẻ, tốt đẹp. Bỗng nhiên tôi nghe có tiếng sột soạt như có người cào cào cánh cửa. Cái gì vậy? Giật bản người, trống ngực đập thùm thụp, tim tôi thót lại như muốn nhảy vọt ra ngoài, tôi tỉnh ngủ hẳn.

Chất ‘adrenaline’ (chất hormone do tuyến thượng thận sinh ra làm tăng nhịp đập của tim và kích thích hệ thống thần kinh) thật buồn cười – nó hoạt động nhậm lẹ đến nỗi chúng ta chưa kịp nghĩ tới nữa. Toàn thân tôi như căng phồng đầy chất adrenaline đó.

Soạt soạt soạt... Tiếng sột soạt đó nghe như ở bên vách, sát giường ngủ – bây giờ lại nghe như ở trên mái nhà!

Có lẽ đó là một con sóc chăng?

Không biết có phải là sóc hay không nữa?

Tôi sực nhớ là cửa không có khóa và cũng chẳng có điện thoại, tự nhiên tôi cảm thấy rờn rợn, bất an... không biết có chuyện gì hay không đây??

Đầu óc tôi rối tung lên, cơ thể như mù đi trong cái túi ngủ, tôi suy diễn hết chuyện này qua chuyện khác rồi tôi lại cố tự trấn an, rồi lại hồi hộp lo ngay ngáy... cứ thế mà bất an, trấn an, liều mạng rồi lo sợ... thay đổi liên tiếp hành hạ tâm hồn tôi cả một hồi lâu. Chẳng thấy gì cả và cũng chẳng thấy ai cả. Tôi vẫn nằm bất động như chết trong túi ngủ trên giường nhưng thần trí mệt mỏi rã rời vì những lực đối kháng nội tâm quá nhiều.

Cuối cùng, một ý niệm bừng sáng lên trong tâm tưởng tôi: ‘Người không thể nào vượt qua nổi một trăm ngày tu tập tại đây nếu người cứ trợn mắt mồm môi suy diễn lăng nhăng. Cái gì tới sẽ tới! Người không thể vượt qua sanh tử nếu người không học được cách đối trị những con sóc. Nếu sống,

Đình Cô Liêu Kỳ Nhiệm

sống trong tình thức. Nếu chết thì cũng chết trong trong định tâm. Nằm giữ hơi thở lại, bình tĩnh lại, và trì chú! Trì chú và trì chú!

‘Thiên thủ thiên nhãn vô ngại đại bi tâm đà la ni, nam mô hát ra đát ra đa ra dạ da, nam mô a rị da bà lô yết đế... . án tất điện đô mạn đa ra bạt xà dà sa bà ha... sa bà ha... sa bà ha...’

Đó là lưỡi kiếm Kim Cang của tôi. Đúng là kiếm báu Kim Cang! Và thế là tôi ngủ say một mạch trong âm thanh mâu nhiệm của thần chú đại đà la ni!

*Hãy Tay
Áo Lên!*

11. Bảo tháp không hình tướng

‘Một vị vua hỏi quốc sư Hui Chung: ‘Thưa Quốc Sư, sau khi Quốc Sư viên tịch, ngài cần những gì?’

Quốc sư đáp: ‘Hãy xây cho ta một bảo tháp không đường nối!’

Nhà vua ngần người ra, ‘Thưa Quốc Sư, vậy hình thể của tháp đó thế nào?’

Quốc sư im lặng không trả lời một lúc lâu.

Sau đó hỏi, ‘Nhà vua không hiểu gì hết sao?’

(Thiền ngữ Trung Hoa)

Tôi có thể chấm dứt dòng suy tư tại đây và tự nhủ rằng, ‘Sự việc cứ thế mà tiếp diễn y hệt trong 99 ngày tới nữa. Chấm hết!’

Không có gì mới lạ nữa, quả đúng vậy! Chúng ta cứ tiếp tục thực hành y boong theo thời khóa thiền tọa, thiền hành, lễ sám, tụng kinh, ăn uống, làm việc, v.v... và v.v... – cứ thế mà thực hành một ngày, hai ngày, một tháng, hai tháng, rồi một năm, hai năm... Đúng, các thời khóa sát sao và không có gì mới lạ hấp dẫn hay mệt nhọc nữa nhưng đầu óc chúng ta, trái tim chúng ta sẽ không còn giống như ngày chưa tu tập; chúng đã thay đổi, đã phát triển, đã trưởng thành, và đã chuyên hóa.

Phải, chúng ta cứ lập đi lập lại những bài học cũ mèm như

thế mãi; cứ lập đi lập lại cho đến khi những bài thực tập đó thấm sâu vào xương tủy và dung hóa chan hòa trong máu chúng ta, trở thành một. Chúng đã hòa nhập và tan lẫn vào trong chúng ta, không còn có ngã và sở, không còn có ta và pháp môn tu tập. Đến lúc đó thì nói năng hành động gì cũng đều trong chánh pháp và ngay cả im lặng cũng trong chánh pháp.

Có rất nhiều người sợ sự im lặng và họ đều quan niệm rằng, ‘Im lặng là phần khó thực thi nhất khi nhập thất tuy nhiên suy cho cùng bởi vì họ chưa và có lẽ không bao giờ thử im lặng nổi trong một ngày, thậm chí trong một giờ đồng hồ, một phút.’³ Thực ra sự tĩnh lặng là một sự kiện trân quý nhất, hoàn hảo nhất. Sự tĩnh lặng giúp cho nội tâm hành giả thêm sung mãn, giàu nghị lực và tràn đầy hy vọng.

Âm thanh của núi rừng thiên nhiên luôn thay đổi diệu kỳ. Tiếng vo ve khuấy nhiễu trong đầu óc tôi đã biến dạng đi, nhường chỗ cho tiếng rạn vỡ của cành cây khô rơi rụng, tiếng nước chảy mềm mại của tuyết tan trong ánh nắng rực rỡ từ mái nóc căn chòi, tiếng chim cú cu hót rộn vang núi đồi thanh vắng... Tôi lắng nghe cả tiếng sợi giây thùng kêu kéo kẹt vui tai khi tôi kéo thùng nước giếng. Tôi cũng nghe

³ Ở cái xã hội gọi là ‘văn minh’ này, con người ta đã quá quen với tiếng động huyền ảo suốt ngày đêm của những thứ cung ứng tiện nghi vật chất cho con người do họ tạo ra và trở thành nô lệ cho chúng như xe hơi, máy điều hòa, tivi, điện thoại, v.v... đến nỗi nếu thiếu đi một trong những thứ tiện nghi vật chất văn minh đó, người ta cảm thấy như bị hụt hẫng, trống trải, lạc lõng trong cái thế giới đảo điên kỳ quái của họ.

Vì thế họ sợ sự im lặng. Họ sợ đến mức độ có người mở mắt ra là bật ngay tivi nhưng chẳng xem gì cả hoặc có người luôn cần phải có ít nhất một người bên cạnh để nói năng chuyện trò, v.v... Thực ra họ không phải sợ sự Im Lặng mà họ sợ chính sự cô đơn trống vắng trong lòng họ.

cả tiếng tuyết rạo rạo dưới chân trên mỗi bước đi trong lúc làm việc. Gió cũng hòa vui theo hát lên ngàn khúc ca lãng mạn kỳ tình, khi thì thắm mơn trớn má môi, lúc ngưng nguẩy kéo dài âm thanh dỗi hờn nũng nịu hay có khi gió trầm tư thổi ra những hơi dài xa vắng tận chân trời...

Ôi an lạc làm sao khi phóng xả được vạn duyên ràng buộc, ức niệm lao xao. Hãy buông thư thân tâm, hãy để vật đến vật đi tự tại như thời tiết khí hậu kia, hết xuân đến hạ, thu tàn đông tới, hoa nở trắng khuyết rồi lại tròn... Hãy tập buông xả, hãy tập buông xả, buông xả đi! Không có gì để nắm vói cả... bàn tay ta luôn mở rộng.

Im lặng ư? Không có gì im lặng cả.

Vạn vật đều có tiếng nói riêng của chúng nhưng tại chúng ta quá lao xao thất niệm⁴ nên không nghe được tiếng nói của vạn hữu thiên nhiên chung quanh, không nghe được tiếng nói huyền nhiệm của chính nội tâm mình.

Trong tĩnh lặng, tôi nghe được cả tiếng tuyết tan thật êm ả nhẹ nhàng, thật nhẹ, thật dịu dàng, và cũng thật đẹp!

⁴ Lơi lỏng cảnh giác, không chú tâm.

12. Ngón tay chỉ mặt trăng

Bất lập văn tự

Giáo ngoại biệt truyền

Chỉ thẳng tự tâm

Kiến tánh thành Phật

Trở về lại căn chòi sau cuộc tản bộ buổi chiều, tôi nhóm một ngọn lửa nhỏ và chế một ấm trà. Ngày tản phai dần nhưng còn chậm tối. Tôi đã bắt đầu quen với thời khóa tu tập cũng như với phong cảnh và khí hậu ở đây. Sự đau nhức ở bắp đùi và đầu gối của tôi sau khi lễ sám cũng không còn. Tôi đã có thể xẻ củi, xách nước dễ dàng hơn và nhanh hơn ngày đầu tiên mới tập sự. Có khi tôi rộn rã hân hoan vui cười với nắng đẹp trời trong nhưng cũng có đôi lúc chạnh cô đơn buồn tẻ.

Tất cả những cảm xúc tình ý vương mang đó đến đến đi đi, chợt hiện chợt mất, thoáng có thoáng không như trời xanh và mây gió kia. Tôi dụng tâm không chấp thủ đắm trước cá nhân vào bất cứ một ý niệm nào.

Tôi lật mở tập Thiền ngữ và đọc một công án. Càng tư duy vào công án thiền, tôi càng sáng suốt nhận chân rằng, ‘Tôi không biết gì hết!’

Cái không biết đó không phải là sự vô tri vô giác nhưng dưới trí tuệ quán chiếu thì vạn hữu giai không do nhân duyên tương hợp tạc thành. Sắc tức thị không – Không tức thị sắc!

Xưa kia Socrates (một hiền triết Hy Lạp) thường dạo quanh cổ thành Athens và kiên quyết khẳng khái nhắc nhở đồ đệ ông ta rằng, ‘Hãy tự tri! Tự tri! Tự tri!’

Ngày kia, có một người học trò của Socrates hỏi ông rằng, ‘Socrates, thầy có biết chính thầy không?’

Socrates trả lời: ‘Không, ta không biết nhưng ta thấu hiểu chắc chắn cái ‘không biết’ đó!’

Truyền thông thiên rất nổi tiếng qua hàng ngàn công án thiên như vậy và công án là một bài mẫu, một phương pháp, một cách thức, một diệu dụng cho chúng ta nắm bắt được ‘kinh nghiệm của cái không biết.’

Dưới đây là một trong những công án thiên đầu tiên mà tôi đã được nghe:

‘Nhân một buổi nói chuyện ở trung tâm thiên Providence (Thiên Ý), thiên sư Dae Soen Sa Nim, tay cầm thiên bảng, chỉ vào cái tách trà của ông và nói với cử tọa: “Đây là cái tách. Nếu quý vị nói ‘Đây là cái tách,’ quý vị sẽ bị kẹt trong Danh Sắc và sẽ bị đánh 30 gậy. Nếu quý vị nói ‘đó không phải là cái tách,’ quý vị bị kẹt vào Không và cũng bị đánh 30 gậy. Vậy quý vị gọi nó là cái gì?”

Cả thiên phòng ngơ ngáo, xôn xao tinh hấn. Chúng tôi loay hoay moi óc tìm câu trả lời thỏa đáng nhưng mãi vẫn chưa xong. Mọi người đều lộ vẻ bối rối hoang mang, chưa một ai dám thử trả lời cả. Chúng tôi, độ hơn 50 thiên sinh tu tập, ngồi trơ trơ ra như vậy một hồi lâu.

Thấy thế, Dae Soen Sa Nim nói với người đệ tử lớn của ông: ‘Người hãy chỉ bảo cho họ đi!’

Người nữ đệ tử này liền cầm ngay tách trà uống ực một hơi hết sạch.

Cả thiền phòng rộ lên tiếng cười trực ngộ.

Đơn giản quá, phải không?

Thiền không vay mượn ngữ ngôn.

Thiền không cần giải thích.

Hiểu là hiểu liền! Không hiểu là không hiểu!

Thiền đơn thuần là vậy! Chớp nhoáng, trực ngộ, vượt ngoài văn tự suy diễn, xa rời hình thức màu mè.

Qua câu chuyện trên, chúng ta nhận xét thấy cái danh xưng ‘cái tách hay không phải cái tách’ không có gì gọi là quan trọng hay ‘đó là sắc tướng hay không phải sắc tướng, là không cũng chẳng phải là không hoặc thiền sư chấp nhận hay không chấp nhận cũng chẳng có gì đáng nói cả – tất cả chỉ là sự đối đãi nhị nguyên – phải trái, trắng đen, không không có có – sắc phi sắc, thanh phi thanh, v.v... và v.v...

Chỉ là hai mặt của một đồng tiền mà thôi. Tất cả mọi suy diễn nói năng đều phát xuất từ vùng tri thức nặng mùi kiến thủ. Thiền hoàn toàn khác hẳn tri thức. Thiền cũng có nghĩa là tư duy nhưng tư duy trong sáng suốt tinh thức nhậm lẹ, không vướng mắc vào danh tự hình tướng, nhưng cái mờ bồng bong tri thức thế gian do lượm lặt tích tụ nhặt nhạnh lại của những người đi trước đã cấu tạo cho con người bị kẹt chân vào ảo tưởng mê lầm của ký ức và như con nhện nhện giăng tơ, người ta cứ chạy vòng vòng với cái chân bị cột cứng trên lưới nhện tư tưởng mông muội của mình.

Đó cũng là ý nghĩa của bài kệ Dâng Hương:

‘Giới hương, Định hương dữ Tuệ hương
Giải thoát, Giải thoát tri kiến hương...’

Phải giải thoát cho bằng được cái lưới tri kiến đầy chấp thủ

đó thì hành giả mới có cơ mong thể nhập được chân lý thiên tông. Thiên chuyên hóa tất cả những đối đãi phân biệt và trực chỉ chân tâm, kiến lập Phật địa: đơn giản giải quyết ngay cơn khát nước Phật Pháp của chúng ta – không màu mè quanh co, không kẹt vào bất cứ một hình thái phương tiện nào.

Chỉ cầm ngay tách trà, uống ực một cái, rồi mời người hỏi câu hỏi ‘tách trà hay không tách trà’ cũng tự uống trà đi để tự họ nếm mùi vị của trà. Hãy để họ tự thân chứng. Hãy để tự mỗi người thân chứng lấy bản thân họ.

Khi chúng ta khát nước, không có gì khoan khoái đã thêm cho bằng có được một ly nước mát lạnh trên tay, ngửa cổ uống cạn một hơi. Cũng vậy, khi chúng ta dong thuyền phát xuất cuộc hành trình tâm linh, chúng ta phải tự mình chứng nghiệm hoặc không bao giờ đạt đến. Nếu không đạt lý nổi thì dù có khởi vọng tâm mong cầu vái van đến mấy đi chăng nữa vẫn chỉ là hóa thành dụ mà thôi.

Công án thiên giúp chúng ta trực nhận ngay đích nhắm, hướng đi đúng, phương tiện thiện xảo đúng, chức năng đúng, ứng dụng đúng và câu trả lời đúng, kết quả đúng. Cái ví dụ công án ‘tách trà’ thực dễ hiểu và cũng diệu dụng cho hành giả.

Tự tôi có thể trả lời được cho những vấn đề trong cuộc sống hàng ngày khi bị đặt đề vào những tình huống khó xử bất khoản, ‘Tôi nên ở thành phố này hay tỉnh lỵ kia?’ ‘Tôi nên chọn công việc này hay việc làm nọ?’ ‘Tôi đã hành xử đúng hay giải quyết sai?’ v.v... và v.v...

Có hàng ngàn công án:

Khi người chưa sanh ra, người ở đâu?

Khi chết, người về đâu?

Mục đích đời sống người là gì?

Đó là lý do tôi có mặt nhập thất tại khu rừng này ngày hôm nay nhưng giả dụ nếu tôi có thể tự ‘trả lời’ được một cách máy móc kỹ thuật cho câu hỏi ‘Tại sao tôi chọn nhập thất ở đây?’ với hàng trăm lý do cao siêu nào đó thì quả tình thực tâm tôi vốn không biết – không biết – không biết thực sự.

13. Phiêu lưu vào chốn lạ

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

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

Sáng nay, cũng chẳng hiểu vì nguyên cớ gì, có lẽ thoải mái
thân tâm chút đỉnh với vạn vật xung quanh hay vì nóng ran
người sau khi lễ sám, tôi tò mò mở cửa và lọt người vào
vùng bóng tối đen kịt của núi rừng lúc 3 giờ 50 sáng – một
buổi sáng tối thui như mực. Không có gấu rừng và cũng
chẳng có ông kẹ hay ba bị nào. Như bị cái gì đó hấp dẫn, tôi
háo hức lần dò ra phía cổng rào. Gió mát rượi sớm mai mơn
trớn thật dễ chịu trên làn da còn hâm hấp mồ hôi của tôi.

Trên trời cao kia còn lấp lánh hàng ngàn, triệu triệu vì sao
lung linh như những chiếc bông tai kim cương muôn màu
sắc đong đưa treo trên nhánh những cây tùng bách. Như
những cành cây uốn mình uyển chuyển nhẹ nhàng trong gió,
tôi tuôn chạy ra khỏi vòng rào căn chòi và đón nhận chan
hòa niềm vui với vũ trụ như một thượng khách đặt chân vào
buổi tiệc liên hoan tung bừng rộn rã của vạn hữu đất trời.

Nàng tiên thiên nhiên đang khoác trên người chiếc áo sao trời lấp lánh rực rỡ như những hạt cườm ngũ sắc. Tất cả vạn vật đều long lanh chiếu sáng, sao trên trời và tuyết trắng rợn người dưới chân.

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

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

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

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

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

Thủy lưu thiên lý qui đại hải
Phong tỏa lạc điệp tông nguyên căn⁵

⁵ Chua thêm của người dịch.

Đình Cô Liêu Kỳ Nhiệm

*Nước chảy ngàn dặm rớt xuôi về biển rộng
Gió thổi lá bay rồi cũng góp cội nguồn*

14. Xẻ gỗ

Chẳng có gì đặc biệt những gì tôi làm mỗi ngày
Chỉ một điều tôi luôn giữ tâm hồn lạc quan, vui vẻ
 Bất cứ ở đâu, bất cứ công việc gì,
 Tôi không giữ cũng không từ bỏ,
 Tôi chẳng nhận cũng chẳng khen chê
Đến đến đi đi, vạn vật tùy duyên tự tại.
Sao người ta cứ mãi phân biệt chi ly
Đỏ khác tím, xanh chẳng phải vàng?
Chẳng có một vi trần nào trên dải núi cao xanh thẳm
Năng lực siêu nhiên hay những thành tựu bạt ngàn vĩ đại
Tựu trung chỉ trong những việc tầm thường, thực bình
 thường
Và giản dị của một đời người biết tu tập
 Như xách nước, lượm củi, xẻ cây,
 Ăn cơm, uống nước, mệt ngủ khò...

(Cư sĩ Pang Yun)

Mỗi buổi sáng mỗi khác đi, không có buổi sáng nào giống buổi sáng nào, không có ngày nào giống ngày nào cả... tùy thuộc vào tuyết rơi nhiều hay ít đêm trước hay nắng rơi tuyết chảy tan mau hoặc là loài sóc chuột chạy tứ tung đùa giỡn với nhau trên mái chòi, vách ván. Đôi khi có ngày tất cả cây cối, núi rừng đều bất động im lìm trắng xóa phủ kín một lớp tuyết đá trong suốt như pha lê. Khi gió thổi qua, cây lá rừng mình rung lên âm thanh ‘kính coong, kính coong’ nghe thật vui tai êm ả ngọt ngào như tiếng linh phong

réo rất, lại có khi đất phủ đầy tuyết lạnh buốt và màn trời xám đục một màu tro buồn tẻ ngắt, và rồi cũng có những ngày chỉ một màu xanh trong vắt, trời xanh, cây xanh.

Xẻ gỗ đã trở thành một niềm vui sâu kín lạ kỳ. Niềm hoan hỷ đó, bạn sẽ không cảm nhận được đâu nếu bạn không bắt tay hành động. Khi khúc gỗ bị chẻ đôi dưới lưỡi cưa hay chiếc búa rìu sắc ngọt búa xuống mạnh mẽ chính xác, xẻ đôi khúc gỗ, có một cảm giác khoái kích thỏa mãn chảy rần rật trong ta.

Mỗi buổi sáng, tôi nao nức đợi giờ làm việc như các chú học trò nóng ruột trông mong phút giải lao sau giờ học văn phạm khô khan nhức đầu. Sau buổi điêm tâm, bụng căng no ních đầy cơm đậu với trà, tôi trông vội bộ quần áo làm việc và ba chân bốn cẳng phóng ra ngoài xẻ củi.

Bên phía phải căn chòi đã chất đầy một đống củi xẻ gọn gàng. Thực thú vị hài lòng xiết bao khi ngắm nhìn thành quả của mình – đống củi cứ chất cao, xếp thành hàng ngay ngắn, cao dần, cao dần lên. Sân trước căn chòi vẫn phủ đầy tuyết nhưng ở giữa là một lỗ hõm sâu toàn những vết búa rìu do tôi xẻ trượt củi chém xuống đất.

Vùng đất chung quanh cái lõi cây là bãi chiến trường đầy những mẩu vụn gỗ, vỏ cây, những quả mọng chai cứng, những trái thông già và những nhánh cây tua tua gai nhọn. Mặc dù nhìn chẳng có vẻ lãng mạn đẹp mắt tí nào, nhưng đối với riêng tôi, bức tranh tuyết, lõi cây và vụn gỗ này mang một vẻ đẹp huyền bí tâm linh vô tả. Mắt tôi bây giờ không còn tưởng tượng thấy những ánh đèn điện nê ông xanh đỏ trắng vàng của những cửa tiệm, trên xa lộ, trên máy vi tính, trên những tấm bảng quảng cáo, trên truyền hình... hay nói chung là tôi không còn tưởng tượng nhìn thấy những tiện

nghi văn minh hiện đại của loài người từ hơn một tháng trời qua.

Những màu sắc và hình thể ở khu núi rừng này tự chúng mang một vẻ đẹp thiên nhiên tinh khiết. Trước kia, quan kiến của tôi thật rộng tuếch, hàm hồ. Tôi cho rằng cái đồng gỗ kia hay cái sân đầy mật vụn gỗ, tuyết, lá rụng, trái thông, v.v... nhìn sao âm đạm, dơ bẩn, vô vị, buồn chán đến thế... nhưng bây giờ, khi cảm giác an tịnh tâm hành, cảm giác tâm hân hoan, tâm định tĩnh trong sự thanh vắng của khu rừng thì tất cả những cảm thọ, những tư tưởng xưa kia của tôi đều thay đổi chuyển hóa – tất cả những màu sắc hình thể trước mắt tôi bây giờ thực đẹp, thực tuyệt mỹ, hàm ý xâu xa vô cùng. Một nét đẹp – Chân Thiện Mỹ- y như thị.

Đức Phật đã dạy, ‘Một khi hòa mình vào được cùng vũ trụ, trong vũ trụ là an tịnh tâm trí, giải thoát nhất như.’ Tôi đã tự thể nghiệm lời dạy đó của Phật.

Tôi chọn một khúc cây và ngắm nghía tìm xem nó có bị nứt ở đâu không? Nếu khúc cây quá to, tôi sẽ bổ tách nó ra dần. Nếu nó không quá to, tôi sẽ nhắm ngay giữa và chém mạnh xuống một nhát rìu xẻ nó ra làm hai. Không nhất thiết phải xẻ củi ra làm hai ngay nhát búa đầu tiên. Có khi phải chẻ khúc cây đó ra làm mấy đoạn, có khi chỉ cần một lần. Sau vài nhát rìu, khúc cây to nứt tọc ra làm hai. Tôi thấy nó có nhiều lần thớ vân màu đỏ và cam của loại cây sồi. Tôi chợt nghĩ, ‘Không biết bao nhiêu lâu cây sồi này lớn cao lên, to chắc lên và sống tới bây giờ? Có lẽ hàng trăm năm rồi? Từ một hạt nhỏ xíu, cây sồi nẩy mầm, mọc lên cao vững chắc và xum xuê thế này ...’

Tâm thức con người ta cũng vậy. Trong một thoáng chốc, những lần thớ ảo vọng của tôi từ bấy lâu nay (như những lần

thớ bọng cây sồi trăm năm kia) bị cây búa Chân Lý chém cho một nhát xẻ toang đi màn vô minh ảo thức.

Nhặt lấy một khúc gỗ khác để xẻ, tôi liên tưởng và có cảm giác rất thân thiết gần gũi với những người tiểu phụ hay những ai đã từng xẻ củi cũng như với những người vẫn còn phải chụm củi nhúm lửa mỗi ngày để nấu ăn và sưởi ấm.

Người xưa đâu? Người nay đâu?

Quá khứ và hiện tại nối liền nhau dù trên mặt thời gian hiện thực, người ta chia chẽ chúng ra làm hai, làm ba, quá khứ, hiện tại, tương lai. Tôi cảm kích cái cơ hội tốt đẹp này được thể nghiệm ý thức ‘thời gian và không gian’ bắt đầu, mất tăm tích trong một sự việc vô cùng đơn giản, bình thường và tái diễn như xẻ củi, chặt cây.

15. Bài pháp cú cu

‘Một con chim trong tay còn hơn hai con trong bụi rậm’

Ngạn ngữ

Nghỉ một lát sau buổi cơm trưa, tôi hành sám lễ Phật ngay bên ngoài hành lang căn chòi. Làn khói hương trầm thoảng nhẹ trong hư không khiến hồn tôi lâng lâng tưởng tượng như được sống ở một nơi ẩn cư xa xưa nào đó miền châu Á. Mỗi lần chấp tay lễ xuống một lễ, đầu gối chạm vào mặt chiếu, tôi thấy những tấm ván gỗ loang lổ màu nâu đỏ nhạt thếp như màu của củi rêu mục rã trôi lênh bênh trên nước, và mỗi lần đứng lên tôi lại thấy bầu trời xanh ngắt một màu xanh thật xanh đến lóa mắt. Những cảnh thông xanh cũng đong đưa khoe mình trong gió.

Bất thành linh không biết từ đâu, một con chim cú cu mình đen trắng nhỏ bay qua bay lại trước mặt tôi và giương đôi mắt châu nhìn tôi.

‘Chà, cái gì thế này? Bộ con chim nhỏ này muốn tấn công tôi chắc?’

Thoáng bị phân tâm đi một chút, tôi cố tình không để ý đến chú chim cú cu nữa và tập trung tinh thần lại vào lễ sám. Nhưng cái chú chim bé tí kia có vẻ không sợ hãi gì, lại sà cánh xuống bay gần tôi hơn. Trong một thoáng giây, tôi gục gặc đầu tự hỏi, ‘Chuyện gì đây, chú chim cú cu kia?’ Con

chim cúc cu lại bay gần hơn, gần hơn nữa. Có lẽ nó đói chẳng?

Tò mò, tôi bốc một vài hạt hướng dương và xòe tay về phía con chim bây giờ đang đậu ở một cành cây gần sát căn chòi. Con chim bé nhỏ kia thật bạo dạn, nó không sợ hãi gì cả, liệng đôi cánh sà xuống lòng bàn tay tôi, quắp mỏ ngậm một hạt hướng dương và bay lên đậu lại trên nhánh cây thấp kia.

Tôi vui thích háo hức chạy vào trong chòi bốc thêm một nắm hạt hướng dương nữa. Chú chim cúc cu đó không e dè gì cả, bay xuống đậu trên tay tôi, mổ ăn ngon lành. Có một vài con chim khác quan sát cảnh tượng đó và cũng đang muốn lần la đến ăn hạt hướng dương. Chúng dè dặt bay đến gần y như con chim đầu tiên đã làm, chuyển từ cành này sang cành khác, dè dặt cẩn thận, đo lường cảnh giác những nguy hiểm bất ổn. Vài con liều mạng bay xuống lòng bàn tay tôi, quắp lấy hạt hướng dương và bay vù lên cành cây cao liền. Vài con vừa bay xuống thì lại liệng cánh bay vút lên và đậu tít trên cành cây an toàn nhất.

Ngay cả giữa những con chim, có con bạo dạn tự tin nhưng cũng có những con sợ sệt rụt rè; một tiếng động khẽ cũng khiến chúng hoảng sợ thất kinh. Loài người chúng ta cũng vậy. Thử hỏi đã biết bao lần trong cuộc đời chúng ta đã từng mong cầu, đã từng ham muốn, đã từng khát khao sẽ gạt hái được thành công hay thỏa mãn niềm ước mơ thắm kín nào đó; chúng ta há cũng đã từng cố công gắng sức để tiến gần tới mục tiêu cho bằng được nhưng rồi đến phút cuối cùng chột quay lưng bỏ chạy, sợ nguy hiểm hay bị thất bại thê thảm...

Loài chim cúc cu bé nhỏ kia nào có khác gì loài người chúng ta, tuy nhiên có nhiều khi những sự nguy hiểm (mà chúng ta

tưởng tượng) lại nhỏ bé nhiều hơn so với những hiểm nguy mà loài chim tội nghiệp kia bị vướng mắc phải.

Chúng ta sợ hãi cái gì? Chúng ta sợ người khác bình phẩm chê bai mình. Chúng ta sợ mất đi những sở hữu riêng tư. Chúng ta sợ thất bại, sợ đủ thứ – những sự sợ hãi tầm thường nhất.

Đôi khi chúng ta rất lơ là, ít quan tâm về sự tỉnh thức tâm linh gì cả. Chúng ta bỏ trôi thì giờ, ngồi thờ thần mơ màng cả ngày trời nhưng cũng có khi chúng ta rất tinh tấn phát nguyện mạnh mẽ cầu giải thoát. Những lúc đó chúng ta giống y như loài chim cú cu kia: bạo dạn, liều lĩnh, không sợ hãi lao mình nhắm thẳng mục tiêu nhưng chợt co đầu rúc cổ che mặt quay lưng...

Chúng ta học hỏi kinh nghiệm sống đó cả hai mặt, chẳng có mặt nào hơn mặt nào cả. Cả hai đều là thầy của ta – như một thiền ngữ:

‘Đứng trong một thung lũng và hét lớn lên; tiếng hét lớn, âm vang lớn, tiếng hét nhỏ, âm vang nhỏ!’

16. Hỏi hay, tin trọng, tâm hùng

Câu hỏi hay có nghĩa là ‘Tôi không biết là tôi có thể làm được việc đó hay không?’

Niềm tin lớn là ‘Đúng vậy nhưng tôi quyết phải thử xem sao!’

Quả cảm nhất là ‘Đừng nói lời thôi nũa, bắt tay vào việc ngay đi!’

(Thiền sư Su Bong)

Khiết án khi ngồi thiền là cách ta đặt để hai bàn tay ta trên đùi thế nào khi ta ngồi trong tư thế kiết già (hay bán già) trong thời gian thiền tọa. Bàn tay phải để dưới bàn tay trái, hai ngón cái khẽ chạm vào nhau y như là ta đang cầm nhẹ trái trứng vậy. Nếu hai ngón tay cái rời nhau ra, có nghĩa là ta đang ngủ gục nay, nhưng cũng không nên giao chạm mạnh quá khiến hai ngón tay cái trắng bệch ra. Bởi vì tôi sử dụng râu chuối và trì chú khi ngồi thiền nên có thể dễ nhận ra là tôi tỉnh táo hay ngủ gục trong suốt thời gian nửa tiếng thiền tọa bằng cách là tôi đã lần đếm được bao nhiêu hột chuối – cứ mỗi hột là một biến thần chú, tuy vậy mà cũng có khi ‘hột mê hột tỉnh.’

Tôi không muốn cố gắng quá mức căng thẳng nhưng nếu không bắt mình cố gắng, có lẽ tôi đã chấm dứt ngay cái nửa tiếng thiền tọa đó và ngồi thờ thần mơ mộng ngay; chỉ cần một nửa giây đồng hồ không sáng suốt thôi là tôi đã lọt vào

ngay cái thế giới ảo mộng giữa ban ngày. Từng khoảnh khắc, từng khoảnh khắc một, tôi vật lộn với ý nghĩ: ‘Không được quá nóng cũng đừng quá lạnh, không lơ lửng cũng đừng quá căng... y như người nhạc sĩ lên giây đàn vừa vặn, không chùng, không căng để âm thanh phát ra thật chính xác, êm tai, trầm bổng – đó chính là ‘sự thực tập.’

Đức Phật dạy ‘Chánh Tinh Tấn’ là một trong những điều khó đạt nhất khi thực tập. Như thế nào là ‘chưa đủ’ hay ‘quá mức?’ Làm sao giữ được niềm tin kiên cố, sự can đảm, và tự hỏi mình có luôn chánh tín, chánh tinh tấn, chánh niệm, sống trung thực nhưng không trở thành một kẻ cuồng tín? Làm sao trở thành một ‘vĩ nhân’ nhưng không khởi ‘chấp ngã’ là có một cái Ta công kênh to lớn đang trôi dạt trong lòng muốn trở thành một người đáng nể trong thiên hạ?’ Thực khó, thực khó vậy.

Tôi nghĩ loài vật thực hiện điều này hay hơn loài người chúng ta. Dường như chúng biết phải làm những gì và khi nào phải hành động. Chúng biết được khi nào trời sắp mưa. Chúng biết là phải ăn loại cỏ cây gì khi bị bệnh. Chúng sanh sản không cần sự giúp sức của bà mẹ hay y tá, bác sĩ gì cả. Loài người chúng ta cần nên học hỏi nhiều hơn ở loài vật ngay cả những yếu tố phẩm chất trong nhà thiền như ‘hỏi hay, tin trọng, tâm hùng,’ chúng ta cũng có thể học được nơi loài vật nếu chúng ta biết quan sát chúng, biết tiếp thu nơi chúng.

Chân lý của toàn thể vũ trụ này, tổng thể của khối căn khôn này, tất cả đều nằm ngay trước mắt chúng ta trong tiếng kêu của loài chim rừng, trong một hơi thở, trong con nhện đang nằm yên ở góc tối kia chờ đợi một con ruồi ngu xuẩn nào đó bay ngang qua.

Có một câu chuyện nhỏ về một chú mèo thể hiện được đầy đủ tính chất ‘niềm tin vững chắc’ mà loài người chúng ta, những thiên sinh như chúng ta đang cố gắng thực tập.

Chú mèo kia sống chui rúc trên mái nhà một ngôi chùa ở Đại Hàn. Đây là nơi, có thể nói, có nhiều mái nhà đẹp nhất trên thế giới. Những mái ngói – xanh, xám nhạt hay đỏ thẫm – phủ lên những căn nhà trông giống như những tấm y phẩn tảo của các vị tu sĩ – đủ màu sắc. (Y phẩn tảo là tấm y may bằng nhiều mảnh vải vụn chắp nối lại).

Từ những mái ngói đó, chúng ta có thể ngửi thấy mùi trầm hương đốt phảng phất hay tất cả tiếng tán tụng lễ bái của các tu sĩ từ bao thế kỷ qua. Chúng ta cũng có thể ngửi thấy mùi của Đức Phật, cả mùi trà, mùi rượu nếp... Chúng ta cũng có thể thấy được cả bầu trời và mây, mưa trong đó. Và, quan trọng thực tế hơn hết, chúng ta cũng có thể thấy được cả đậu hũ hay tương chao đang nổi meo mốc và trương phình lên trong những hũ vại to tướng nằm phơi nắng nghênh ngang trên mái ngói.

Ngày xưa khi thiên sư Dae Soen Sa Nim còn là một tu sĩ trẻ tại chùa Hwa Gye Sah ở Seoul thì có một sự cố xảy ra liên quan tới những vại đậu hũ trên mái ngói. Mỗi buổi sáng, vị tu sĩ đầu bếp của chùa đều lên mái ngói lấy vài miếng đậu hũ để nấu món canh súp truyền thống của người Đại Hàn. Một sáng nọ, ông ta phát giác có cái gì khang khác là lạ. Ông ta đếm lại đậu hũ trong vại, ủa sao chỉ còn có 99 miếng? Đúng ra phải là 100 miếng mới phải chứ?? Ai đã lấy đi mất một miếng? Ông ta nghĩ thầm cũng hơi lạ vì chỉ có một mình ông là người đầu bếp của chùa và cũng chỉ có mình ông là người làm và lấy đậu hũ. Sáng hôm sau, lại mất đi một miếng nữa, và sáng hôm kế tiếp lại mất đi một miếng nữa, cứ mỗi buổi sáng là mất đi một miếng đậu hũ!!

Vị tu sĩ đầu bếp báo cáo sự cố lạ lùng đó lên vị phương trượng, và sau buổi họp của tăng chúng trong chùa, vị phương trượng cắt cử mỗi vị tu sĩ một đêm lên rình trên mái ngói để tìm hiểu sự việc như thế nào. Một đêm kia, đến phiên gác của thiền sư Dae Soen Sa Nim thì thiền sư nghe thấy một tiếng động lạ: ‘chạch, chạch, chạch.’

Có tiếng chân rất khễ khàng, rất nhẹ...

Nằm im cố không gây ra một tiếng động nào, thiền sư Dae Soen Sa Nim giương đôi mắt hướng về cái vại đậu hũ, và ơ kìa, thiền sư đã bắt gặp thủ phạm ăn cắp đậu hũ của chùa: hóa ra là một con mèo đen! Đôi mắt của chú mèo sáng rực lên màu vàng xanh trong bóng tối. Chú ta trườn lên lặng lẽ nhẹ nhàng thật khéo léo lên miệng cái vại đậu hũ, nằm bất động trên đó và nhìn chòng chọc vào trong cái bóng tối đen ngòm của cái vại. Như bao nhiêu con mèo khác, chú ta không bơi lội được và cũng chẳng hứng thú gì cái môn bì bõm dưới nước cả nên chú ta chẳng dại gì bị chết chìm trong vại vì cái miếng đậu hũ, nhưng chú ta khoái ném đậu hũ nên chú ta cứ nhìn đăm đăm vào mặt nước.

Phải công nhận là chú mèo quả thực kiên nhẫn. Có lẽ chú ta đang tự hỏi: ‘Cái miếng đậu hũ đâu nhỉ?’ Dae Soen Sa Nim vẫn nằm bất động trên mái ngói, lặng lẽ quan sát chú mèo. Chú ta hình như không quan tâm đến thời gian gì cả hay có thể chú ta sẽ bị bắt gặp hoặc là cái gì đó... chú ta cứ thản nhiên nằm trên miệng vại chờ đợi, chờ đợi, và chờ đợi... hình như tất cả các giác quan, sức mạnh của chú ta tập trung lại nơi đôi mắt, chú nhìn, chú nhìn... thời gian chậm chậm trôi qua... chú mèo vẫn tiếp tục an nhiên nhìn, nhìn ... và rồi chú nhìn cho đến khi có tiếng động rất khe khẽ ‘bloóp, bloóp, bloóp...’

Đình Cô Liêu Kỳ Nhiệm

Miếng đậu hũ đúng giờ, đúng độ nổi trương phình lên miệng vại. Chú mèo giờ chân ra vót ngay miếng đậu hũ mới nổi lên đó, ngoạm vào miệng và phóng mình bỏ đi, không để lại một dấu vết gì. Hóa ra thủ phạm chính là chú mèo và thiền sư cũng học được một bài học thiền lý thú.

Thiền trong từng hành động, trong từng phút giây và cái gì đến, sẽ đến!

17. *Hãy đi hỏi ngọn cây kia!*

Tự ngã tu trì, phương năng kiến Phật.

(Thiền sư Man Gong)

Khi chúng ta ngồi yên lặng thật lâu và không nói năng động tịnh gì cả thì tất cả những gì tàng trữ chất chứa trong cái kho ‘tủ xếp ý thức’ (mà chúng ta đã quên khuấy đi mất) lù lù vọt ra trước mắt. Nào là hình bóng những tình nhân cũ, nào là những miếng bánh mì xăng-uych béo ngậy kẹp thịt chiên hay gà bơ mà chúng ta đã ăn ngon lành ở một bãi biển lãng mạn thơ mộng nào đó... hoặc chúng ta miên man nhớ đến mùi vị mặn nồng ngai ngái của nước biển. Cha mẹ, anh chị em, những chiếc xe chúng ta đã lái, những cuốn sách chúng ta đã đọc, bạn bè, núi rừng, thơ văn, đám ma, đám cưới, những trẻ con bi bô ngây ngô đến dễ thương, những giải thưởng, những cuộc chơi phù phiếm bài bạc, v.v... và v.v... tất cả như một cuốn phim nháy múa rộn ràng khuấy nhiễu tâm tư chúng ta.

Một vị đạo sư thiền Minh Sát, Jack Kornfield, đã từng nói như thế này trong những khoá tu thiền thất: ‘Tất cả những ký ức hoài niệm đều còn y nguyên trong ý thức chúng ta. Ngay cả những gì mà từ xa xưa người thầy dạy lớp tiểu học của chúng ta đã nói, đã dạy... Những cuốn phim xi nê, những tấm biển quảng cáo, những tình cảm... tất cả vẫn nằm y nguyên ở đó. Đôi khi hình ảnh những người hay đồ vật mà chúng ta yêu mến ưa thích nhất xuất hiện ra rất nhiều lần; tuy nhiên có

thể nói ngay cả những gì mà chúng ta căm ghét nhất còn hiện ra nhiều hơn nữa.’

Buổi xế trưa. Thiên tọa. Những tia nắng mặt trời đang đùa giỡn với các vật thể tạo thành những hình bóng nhảy múa tung tăng trên vách, trên sàn của căn chòi nhỏ. Ngoài kia trời bỗng trở gió nhưng trong chòi thì rất ấm áp. Bộ đồ bên trong của tôi thật ấm áp dễ chịu. Chiếc áo ngủ dài cũng ấm áp. Đầu óc tôi đặc quẹo như mật mía, tư tưởng tôi lãng xãng loạn xạ suy diễn lung tung, ý nghĩ vương mang mơ màng. Hình ảnh rộn ràng hiển hiện trước mắt như những hình ảnh và màu sắc của tivi ba màu phóng đại.

Nhân vật thường xuất hiện đột ngột nhiều nhất trong tâm tôi là người bạn thân mà cũng là vị thầy khả ái của tôi – thiền sư Su Bong. Ông đã qua đời rất sớm, tuổi chỉ độ hơn 50. Ông là người tôi đã gặp lại trong lần nhập thất đầu tiên kéo dài nhiều ngày ở Barre, Massachussetts, với thiền sư Seung Sahn, khi hai vị đến thuyết pháp cho nhóm thiền sinh chúng tôi. Su Bong là người đã gây cho tôi nhiều cảm hứng và thiện cảm nhất. Tôi luôn luôn nhớ nghĩ đến ông, thể như là một vị Phật sống.

Su Bong Sunim rất thông minh, hiểu biết nhiều nhưng đồng thời cũng có khi rất ngớ ngẩn, kỳ cục. Chính đặc tánh đó đã giúp cho Su Bong trở thành một thiền sinh xuất sắc và sau này là một vị thiền sư đại tài. Người ta nói rằng, ‘Muốn thể nhập vào chân nghĩa của Thiên, chúng ta phải ‘thực sự ngớ ngẩn hoàn toàn,’ ‘thực sự rỗng rang hoàn toàn,’ không chắt chứa bất cứ một ý nghĩ tư tưởng nào mà ngay cả những nhận thức chưa hình thành hay vừa mới tượng hình cũng không chấp chặt.’” Tuy nói vậy nhưng thực tế thì chúng ta cũng cần phải có một năng lượng IQ dồi dào tương đối nào đó để thâm nhận rằng ‘sự ngớ ngẩn của một thiền sư chính là sự đạt

đạo.’

Thừa kế hai giòng máu Đại Hàn và Trung Hoa từ tổ tiên dòng họ, Su Bong có đôi mắt màu nâu hạnh nhân, một nụ cười rộng mở và đôi bàn tay đẹp. Ngài trưởng thành ở Hawaii và ưa thích tất cả những gì của Á Đông: thiền học, mì sợi, bánh bột gạo, thư pháp và phim quyền cước. Su Bong mê thích loại phim này và xem nhiều lắm. Có lẽ vì thích quá các nhân vật trong loại phim võ hiệp này mà Su Bong có lúc đã muốn đồng hoá trở thành một võ sư chẳng?

Thí dụ như có một lần nọ, Su Bong được mời tham dự bữa cơm tối tại một nhà hàng sang trọng ở Los Angeles do một số nhân vật quan trọng quyền thế Nhật Bản tổ chức để gặp một vị thiền sư nổi tiếng, thiền sư Kozan Roshi. Đối với Su Bong Sunim, đây là một vinh hạnh to lớn bất ngờ nên Su Bong quá vui thích đến độ đã ra phố tự mua sắm lấy một bộ quần áo võ của những môn sinh tập khí công và hí hứng đi đến nhà hàng. Đến nơi, Su Bong chợt giật nảy mình khi thấy những quan khách trịnh trọng trong những bộ vét Âu phục đắt tiền, các mệnh phụ phu nhân quý phái thướt tha trong những chiếc áo dạ hội kiêu cách sang trọng. . . Nhìn lại thì chỉ có mình Su Bong là quái gỡ nhất với bộ đồng phục môn võ khí công chẳng hợp thời hợp cảnh chút nào.

Đó là lý do vì sao tôi muốn nói Su Bong vừa siêu việt vừa ngớ ngẩn buồn cười. Ông ta rất thông minh để lãnh hội trọn vẹn những lời giảng của các thiền sư khác nhưng cũng có lúc ngây ngô như các tay kiếm khách kỳ tài trong các bộ phim võ hiệp của Tàu (nhưng thực ra đã có mấy ai đánh trúng nổi các võ sư lừng danh thực thụ?). Giờ nay ngồi tưởng tượng cảnh Su Bong trào lộng dự tiệc trong bộ quần áo võ khí công, tôi không khỏi bật cười sảng khoái.

Và cũng có một lần khi tham dự buổi giảng pháp của thiền sư Seung Sahn, Su Bong Sunim đứng lên nói tinh bọ, ‘Tôi không tin ngài đâu!’ Thiền sư Seung Sahn thân nhiên trả lời, ‘Tuyệt hảo, đúng vậy! Đừng tin tôi, đừng tin cả Đức Phật, đừng tin vào bất cứ một ai. Nếu anh muốn biết anh là ai, là gì, hãy đi hỏi ngọn cây kia!’

Thế là mỗi buổi tối, sau khi đi làm ở xưởng mộc về, Su Bong tắm rửa sạch sẽ, trải chiếu, toạ cụ, và bò đoàn ra trước một thân cây to sau nhà và hỏi, ‘Này cây, ta là gì hở?’

Không có trả lời. Im lặng.

Nay tôi cũng hỏi tương tự như vậy:

‘Tôi là ai? Là gì?’

Nếu bạn muốn biết cây đã trả lời những gì, hãy đi ra ngoài và tự hỏi cây cao kia.

18. Mười năm xuẩn ngốc

‘Mười năm qua, tôi đã đeo mang tự trói buộc mình vào những triền phược đau khổ, cay đắng hay kiêu ngạo huênh hoang của những thăng trầm cuộc sống nhưng rồi một ngày kia, đang lênh đênh ngao du trên chiếc thuyền nan nhỏ bé bèn bồng trên sóng nước sông hồ, tôi chợt thờ phào một tiếng nhẹ nhõm:

‘Cha, cha đã bỏ rơi con khi con chỉ là một đứa bé ngô nghê – nhưng ngày nay con đã tha thứ cho Cha!’

(Thiền sư Ikkyu)

Mới vừa chấm dứt xong giờ chấp tác lao động thì một con tuyết nhỏ rơi xuống. Bước vội về phía căn chòi vừa xách theo bình nước múc từ cái giếng nhỏ xa kia, dưới những hạt bụi tuyết trắng xóa mong manh như pha lê đang cuống quít phủ đầy mặt như những nụ hôn vội vã của đôi tình nhân đang chia tay nhau, tôi phấn khích vui vẻ hẳn lên vì đã xẻ được rất nhiều củi ngày hôm nay.

Rủ sạch đất và tuyết ở bực thềm cửa, tôi tuột nhanh đôi giày ủng, gỡ tay, áo ấm khoác ngoài và ngồi bệt ngay cạnh lò sưởi để hơi ấm người lại đôi chút. Rót trà nóng ra tách, tôi áp ủ hai bàn tay xoay quanh tách trà. Nhấp từng ngụm trà nóng ngon tuyệt diệu, tôi cảm nhận và lắng nghe từng hơi ấm dần dần thấm nhẹ qua làn da và len tạt vào bên trong cơ thể khiến hồn tôi lâng lâng sáng khoái cộng với phần thoải mái của thể xác đang ngấm mệt. Tôi bỗng nhớ lại một câu

chuyện văn xưa kia khi tiếp xúc với thiền sư Su Bong Sunim.

Có một câu truyện thiền nổi tiếng kết thúc với câu nói như sau: ‘Nhấp ngụm trà xanh, ta chấm dứt chiến tranh!’ Lần đầu tiên khi đọc tới câu nói trên, tôi thích chí quá đến nỗi reo âm lên: ‘Chao ôi, tuyệt vời quá, số dzách!’ Sau đó tôi đem câu thiền ngữ đó ra kể lại cho Su Bong Sunim nghe nhưng tôi bật ngựa khi Su Bong choảng ngay cho tôi một cú: ‘Chẳng hay chút nào!’

-‘Sao vậy? Tại sao? Tại sao?’ tức khí, tôi hỏi dồn dập.

Su Bong chậm rãi từ tốn trả lời:

-‘Khi bạn uống trà, hãy uống trà. Bỏ mặc qua một bên, cóc cần để tâm tới cái gì là ‘chấm dứt chiến tranh hay không chấm dứt chiến tranh.’ Biết chưa? Cái phần đuôi đó là đồ vật vãnh, vớ vẩn, biết không?’

Mặc dù rất an vui với một minh sư như Su Bong trong tâm tưởng, trong bất giác tôi vẫn suy nghĩ đến những cuộc chiến tranh tàn khốc. Làm sao chúng ta có thể chấm dứt chiến tranh? Những hình ảnh khủng khiếp nhোáng hiện ra trong tâm trí tôi, những cảnh tượng người giết người man rợ, những thân người không toàn vẹn, mất đầu, cụt tay, cụt chân, banh xác, máu me đầm đìa hay thổi rửa, trương phình xanh xám đồ vật chồng chất lên nhau trong những bộ quần áo quân phục đã chiến hay những manh áo dân lành vô tội. Luôn luôn có những xác chết bé xíu của những trẻ con thơ ngây vô tội. Đây là xác của cha hay mẹ một người nào đó. Kia là thi hài của người chồng hay người yêu của một ai đó lạc hồn... phi lý, vô nghĩa, tàn khốc, bi thảm, dã man và rùng rợn – một hoang cảnh của loài người.

Nỗi đau xót mà tôi đã đè nén và chôn dấu, không dám nhớ

tới nữa khi nghe tin cha tôi chết tại Việt Nam bỗng đột ngột ùa vỡ ra từ nơi chôn dấu sâu thẳm nhất. Có thể nói, kỳ quan thứ tám mà thế giới cần phải biết tới, đó là vùng ký ức hoài niệm quá khứ của con người. Đâu là nơi chôn, đâu là hợp chất, và đâu là tiến trình của kỳ quan thứ tám này? Làm sao chúng ta chột nhớ lại hết tất cả từng chi tiết nhỏ nhoi nhất của những việc xa xưa, biết đâu là bắt nguồn từ vô lượng kiếp trước, và rồi chúng lại biến mất hút vào trong cái khoảng trống sâu kín nào đó trong tâm thức, nơi trú ẩn mật nhiệm nhất của nó? Có thể biết đâu những hình ảnh xa xưa đó không lẫn trốn ở đâu hết mà chúng luôn tương tục hoạt động trong làn sóng giao thoa tương quan nhỏ nhiệm vi tế và chỉ xuất hiện khi mặt phẳng đặc biệt của hợp tổ đó bị chọc thủng? Tôi không biết. Điều lý thú nhất là cái lớp phản ảnh kinh nghiệm quá khứ đó có thể nằm im ngủ say ở đâu đó bao năm dài đặng đặng và rồi, như lò xo bung mạnh, như cò súng nẩy giật, chúng ùa vỡ ra với sức mạnh kinh khiếp như dòng thác lũ Niagara, nốc ao chúng ta một cú tan hồn bạt vía.

Cha tôi chết tại Sài Gòn (không phải vì chiến trận ở Việt Nam) khi tôi lên sáu tuổi. Ông qua Việt Nam công tác trong tư cách là một viên chức sĩ quan ngành Không Lực Hoa Kỳ chỉ độ hơn 9 tháng trước khi ông mất. Khi mẹ con chúng tôi ra phi trường đón nhận thi hài ông được bọc kỹ kín trong chiếc quan tài bằng kẽm, tất cả những lời hứa trước kia của ông sẽ đưa mẹ và anh chị em chúng tôi đi đó đây để chung vui hạnh phúc gia đình đậm ấm với nhau sau những tháng năm xa cách bỗng tan biến thành từng mảnh vụn rạn vỡ đầy nước mắt và đau đớn.

Tôi không dám nhớ nghĩ tới hình ảnh cha tôi. Tôi không dám nhắc đến tên cha dù chỉ một thoáng giây trong những lần trò chuyện với gia đình, với người thân quen, bạn bè, trong

những buổi ăn họp mặt hay những lần dạo quanh đường phố nhỏ; tuy nhiên dù tôi có cố gắng chôn vùi dấu kín đi mấy chãng nữa, nỗi đau mắt cha khi còn bé thơ vẫn tuôn chảy dồn dập trong từng đường gân thớ thịt, vẫn nóng bỏng đốt cháy tâm hồn tôi như mới ngày hôm qua đây thôi.

Nước mắt bỗng trào tuôn thành dòng, tôi quặp đôi người xuống trong nỗi đau tê dại đè nén, cảm rung rung bần bật, và trái tim tôi co thắt nghẹn thở từng hồi theo tiếng nấc òa bi thảm. Tôi mơ hồ thấy những người lính chiến oai hùng trong bộ quân phục trắng thớm bước vội ra khỏi lòng phi cơ, rạng rỡ tiến nhanh thẳng đến vợ con và những thân nhân họ cũng đang cuống quýt hấp tấp nhào chạy tới vừa khóc cười vui mừng vừa dang rộng đôi tay ôm chầm lấy nhau như sợ người thân của mình sẽ biến mất đi không còn nữa. Tôi thấy họ, tôi cũng cười mừng vui như họ, cho họ. Tôi ước ao sao gia đình chúng tôi cũng có mặt ở đó, cũng vui sướng reo cười như họ. Và rồi cái ảo giác hạnh phúc đó tan biến mau. Cha tôi biến mất, rồi lại hiện ra, rồi lại biến mất, có đôi khi biến mất thật lâu, thật lâu.

‘Cha, cha hiện giờ ở đâu?’

Tôi có thể ngồi tại căn chòi cô tịch này năm mươi năm, một trăm năm, mười ngàn năm.

Không biết.

Không biết.

Mãi mãi và mọi nơi

Thực hoàn toàn không biết, không biết.

19. Nhận thức không phải là đường đạo

Tâm thức không phải là Phật
Nhận thức không phải con đường.

(Thiền sư Nam Cheon)

Thứ tư. Một buổi sáng sớm. Tuyết phủ kín mặt đất trắng xóa mờ mờ đến nỗi những vì sao trên trời hình như cũng đã biến thành tuyết trắng.

Trời trắng tinh. Đất trắng tinh. Yên lặng như tờ. Một màu trắng tinh khôi trinh bạch. Cây cối oằn cong rũ xuống như phủ phục cúi đầu dưới sức nặng của tuyết. Đẹp tuyết vời.

Thinh không. Tất cả im lìm. Trời đất, sinh vật, vũ trụ, loài người... không một tiếng động, không một dấy niệm nào.

Cuộc sống thật giản dị, bình lặng, an nhiên xiết bao nhưng con người không biết nên cứ mãi loay hoay tìm kiếm. Thật nực cười quá, có phải không? Cần phải trải qua tất cả những kinh nghiệm thực hành tu tập để được ‘sống đúng và sống thực với chính mình,’ để trở về với ‘bản tánh uyên nguyên của chính mình,’ đó chính là yếu chỉ thiền tông; qua thực pháp môn thiền không giống với bất cứ công việc nào mà chúng ta đã và đang thực hành. Không có sự tụng đọc, không học hành nghiên cứu, và cũng chẳng có báo cáo hay trình bày một kết quả thân hoạch nào cả. Càng ít suy tư bao nhiêu, bạn càng thể nghiệm thân chứng thiền nhiều bấy nhiêu. Hãy đặt để trọn vẹn con người bạn vào trong từng hành động,

Đình Cô Liêu Kỳ Nhiệm

trong hơi thở của đất trời cho đến khi bạn hòa nhập và trở thành một phần thể của đại địa sơn hà.

Cũng như ngày hôm nay, yên lặng của đất trời, tịch lặng của lòng người, phi sắc phi không, nhiên nhiên hóa hóa...

Tâm thức không phải là Phật.

Nhận thức không phải đường Đạo.

Buông xả hết, buông xả hết.

Một màu trắng trinh nguyên,

Một màu trắng trinh nguyên hoàn mỹ.

20. Ngày tẩy tịnh

Hôm nay là ngày tẩy tịnh. Trong tuần vào cái ngày trọng đại này, tôi đã thực hiện rất nhiều chuyến du hành về phía cái giếng nhỏ xa kia xách về thêm hơn mười hay mười lăm galông nước để thực hiện và hưởng thụ mục tiêu cao điểm của sự khoái lạc trần tục này. Công việc này quả là một công trình to lớn như một ca phẫu thuật vậy; cần phải chuẩn bị tất cả thật vô cùng chu đáo. Tôi rất sốt sắng với công việc này từng chút một bởi vì tôi sẽ được hưởng thụ cái phần thưởng xứng đáng là cảm nhận từng giọt nước ấm nóng khoan khoái chảy từ từ trên cơ thể của tôi. Ôi, mới liên tưởng thôi mà tôi đã phấn khích lên rồi!

Để chuẩn bị cho ‘công cuộc tẩy tịnh’, tôi nhóm một đồng lửa lớn trong lò. Bao nhiêu nước lấy được đều đổ đầy vào trong những nồi xoong hiện có và đặt lên trên hai cái giàng sắt trên lò, sẵn sàng để đun sôi. Cái ‘bồn tắm’ của tôi thực ra là một cái chậu bằng mù nhựa đủ lớn để lọt được chỉ có nửa người vào trong, và trước mặt tôi là một cái xô nhỏ để thòng hai chân vào. Cái khăn lông tắm trên ghế, và đồng quần áo dơ sáu ngày chất chồng lên nhau bên cạnh bồn. Căn chòi thật ấm áp dễ chịu vô cùng vì đồng lửa lớn bập bùng trong lò. Tôi đổ một phần nước sôi vào bồn và pha thêm nước lạnh cho vừa đủ ấm. Tôi cởi quần áo và xối nước từ từ lên người. Từ ngày tới đây nhập thất, cơ thể tôi bị bó chặt trong những lớp áo quần dày chặt ních. Bây giờ trút bỏ ra, trời ơi, tôi cảm thấy nhẹ nhàng khoan khoái làm sao! Tôi rờ be sườn, bụng và cảm thấy rõ những lớp mỡ đã tiêu tán đâu mất hết, thịt da tôi săn chắc nịch, bắp tay tôi cũng nổi cứng qua quá trình lao

động chấp tác thời gian qua.

Tôi ngồi trong bồn nước ấm, co hai đầu gối lên tận ngực và thông hai chân vào cái xô nhỏ. Bên cạnh tôi là cái nồi mạ kền lớn đầy nước nóng ấm mà tôi có thể múc từ từ dội lên đầu, lên ngực, xuống lưng. Bất chợt trong khoảnh khắc, tôi đạt được tới một trạng thái vô cùng sung mãn hỷ lạc của tâm hơn cả nhập niết bàn. Tôi dội nước lần thứ hai từ từ, thật từ từ, và nghe dòng nước ấm nóng lan chảy nhẹ mơn man từ đầu, qua mặt, cánh tay, đến lưng... nước chảy đến đâu, tôi cảm nhận niềm phấn khích hỷ lạc trào dâng đến đó. Quả thực bây giờ tôi mới hiểu thấu những miêu tả hư thực bồng bênh của cảnh giới bồng lai tiên cảnh. Tôi ‘nghe’ dòng nước ấm vượt nhẹ cơ thể tôi, và thật sâu xa thâm cảm ơn ân huệ của đất trời tạo hóa đã ban cho tôi cái phước duyên được an hưởng sự sung sướng của thân tâm do dòng nước ấm đem lại. Đúng thực như một thiền sư đã nói, ‘Người ta đôi khi cần nên ăn ít một chút, ngủ ít một chút, thiếu thốn một chút, kém tiện nghi đầy đủ một chút, để có thể thâm thấu cảm nhận được ân huệ của đất trời ban tặng.’

Hơn cả nửa giờ thể nhập được vào cảnh giới an bình thần tiên đó, chà xát kỹ cọ từng khóm chân kẻ tay, dội nước ngâm mình thật sáng khoái cho đến khi nước dần nguội, tôi nhấc mình ra khỏi bồn và quơ hết đồng quần áo dơ cho vào trong bồn giặt giữ bì bọp với cục sà bông. Dầm quần áo vào nước và để đó một lát cho tan sạch hết chất sà bông, tôi mặc quần áo, chải đầu và sung sướng cảm thấy cơ thể sạch sẽ, nhẹ nhàng, khinh an. Tôi rũ sạch quần áo lần chót, vắt khô và phơi phóng hết tất cả quần áo, bát tất, găng tay, nón len, khăn quàng lên những kèo cột căn chòi và bất cứ cái gì có thể máng treo được. Một quang cảnh rất vui mắt với những quần áo, trang phục đủ màu, đủ kiểu giăng mắc tứ tung chung

quanh căn chòi nhỏ trong ánh lửa bập bùng và hơi ấm, ánh sáng. Chẳng có ai nhìn cả mà tôi cũng không quan tâm đến điều đó. Tôi vui thích ngắm nhìn cái quang cảnh lộn xộn đủ màu sắc đó trước mắt tôi.

Người ta kể lại rằng ngày xưa, trên con đường dẫn tới một thiền viện trên đỉnh núi Kim Cương ở Đại Hàn, có một vị tăng sĩ ghé vào khu đất có con suối nước nóng và xin người chủ nhà được tắm gội sạch sẽ trước khi lên núi. Sau khi tẩy tịnh, vị tăng sĩ đó cúi đầu cảm ơn bà chủ đất: ‘Thưa bà, con suối nước nóng trên mảnh đất của bà quả thực là khu tắm lý tưởng nhất của Đại Hàn!’

- ‘Ồ thế à? Thảo nào trông gương mặt của ngài rạng rỡ quá! Chẳng hay tôi có thể hỏi ngài một câu, có được không ạ?’
- ‘Lẽ dĩ nhiên! Tôi đây là pháp sư Kinh Kim Cang. Bà có thể hỏi tôi bất cứ những gì bà thắc mắc!’
- ‘Dạ vâng, thế thì quá tốt! Thưa ngài Pháp sư, đây là câu hỏi của tôi. ‘Hôm nay ngài đã tẩy tịnh sạch sẽ thân xác ngài trong bồn tắm nước nóng, nhưng ngài làm thế nào ‘để tẩy rửa sạch hết những cấu uế trong tâm ngài?’

Vị tăng sĩ đỏ mặt, bối rối, lúng túng, đứng chết trân nhìn bà lão cư sĩ, không trả lời được câu nào.

- ‘Ngài! Ngài tự xưng ta đây là pháp sư chuyên về Kinh Kim Cang? Ngay nghĩa lý cơ bản cốt nhất của Kinh mà ngài còn không nắm vững thì làm sao ngài có thể đi đó đây để giảng giải cho người khác được chứ?’

Nếu bạn có vọng thức, hãy tẩy rửa sạch sẽ tâm bạn đi.

Nếu bạn không có, hãy để ‘tâm không’ và tu tập đi.

Đinh Cô Liêu Kỳ Nhiệm

Khả luyện

21. Nhật Diện Phật, Nguyệt Diện Phật

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

Tôi chợt tự hỏi: ‘Hai tháng đã trôi qua, một mình trong rừng vắng. Ta đã đạt được cái gì?’

‘Chúng đạt.’

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

Không quan tâm mình là ai, là gì hay ở tại trình độ nào, chúng ta đều mong muốn mình sẽ chứng đạt được một cái gì đó. Chúng ta muốn vượt xa hơn là chỉ suy nghĩ thông thường về sống hay chết. Chúng ta thường cho rằng “chứng đạt” là quăng bỏ được qua một bên tất cả những gì gọi là chướng ngại trên đường tu tập quả Thánh. Nếu chúng ta có thể xả bỏ được hết những phiền phức của thủ chấp, ái nhiễm, sợ hãi, sân hận, và vô minh thì sẽ không còn trở ngại nào nữa và chắc chắn chúng ta sẽ ‘đạt được niết bàn hay giác ngộ vô thượng, vô đẳng đẳng. . . Bồ Đề, Bát Nhã gì gì đó. . .’ Chúng ta nghĩ rằng sự chứng đạt chân lý là một nơi chốn dừng chân,

một điểm mốc hay một tiểu bang nào đó như Los Angeles hay Boston. Qua công phu tu tập khổ nhọc, qua những cố gắng nỗ lực thiền định, và qua những tinh tấn miên mật không dừng nghỉ, chắc chắn chúng ta sẽ ‘đạt tới được cái mốc giác ngộ chân lý’ mà chúng ta mơ mộng mong cầu hay hy vọng từ bấy lâu nay; và một khi đã đến được đó rồi, những sợi dây vướng mắc trói buộc phiền não sẽ không còn năng lực gì nữa.

Nằm bẹp đau như tử ở chốn hoang liêu này, tôi không hề nghĩ rằng tôi đã ngộ đạt được một cái gì ngoại trừ một ý niệm đơn giản là tôi ‘đang có mặt tại đây và đang thể nghiệm tất cả những thăng trầm của kiếp sống, những sáng suốt và ngộ nhận, những sợ lo sợ hay an bình...’ tất cả những tâm niệm đó đến đến đi đi như tia chớp điện xẹt. Tất cả những vọng niệm đó dấy khởi trong tôi, ngay trong tình trạng thể chất bất an hiện giờ, mặc kệ những nỗ lực tu tập của tôi trong thời gian qua, có ngộ đạt hay không ngộ đạt... tôi thực sự không kiểm soát nổi thân xác tôi. Cái thân xác này sẽ đau ốm, sẽ già nua, và sẽ hoại diệt dù tôi muốn hay không muốn, dù tôi có chứng đạo hay không chứng đạo, và quan trọng hơn hết là ngay cả khi tôi đã sẵn sàng hay chưa kịp chuẩn bị gì cả, cái chết đến là đến, không báo trước. Tôi vốn vẫn tưởng rằng có một ai đó ngầm che chở phù hộ cho tôi – như Phật, như Chúa, như gia đình, như các đạo sư hay những thiện hữu tri kỷ tri âm của tôi – nhưng ngày hôm nay thì quả thực tôi bị một vố đau điếng tỉnh ngộ: không có một ai, không, không một ai có thể che chở cho tôi được. Không có một cái lưới an toàn nào có thể che chở cho tôi thoát khỏi qui luật sanh, lão, bệnh, tử được cả. Không một ai trên cõi đời này có thể làm việc đó cho tôi. Không một ai có thể giúp tôi.

Ngay Đức Phật hay Chúa cũng không thể cứu tôi.

Chỉ một mình tôi, chỉ duy nhất một mình tôi cứu độ tôi mà thôi.

Đó là sự khổ luyện trui rèn. Chúng ta đều đã nghe hay biết về ‘sự khổ luyện’ trong thiền môn. Những tấm ảnh xưa cũ chụp các vị tăng sĩ Nhật Bản đi chân trần trên tuyết giúp chúng ta có một khái niệm đầu tiên về sự tu tập khổ hạnh là thế nào; tuy nhiên điều cơ bản là mặc dù chúng ta có thể hiểu thực nghĩa của sự công phu tu tập như thế nào thì chính ngay những ý nghĩ thường dấy khởi hay chưa dấy khởi đó đã phản bội lại chúng ta. Dù chúng ta có lễ bái sỏi trán đi nữa, một ngày đập đầu lễ lạy hàng ngàn lễ, hay tuyệt thực nhịn ăn bao nhiêu ngày hoặc tọa thiền tập trung vào bao nhiêu công án gì đi chăng nữa... thì những lễ lạy bái sám tọa thiền tuyệt thực đó cũng chẳng ăn nhập gì với sự hạ thủ công phu cả. Điều đó có nghĩa là không có điểm qui chiếu, không có nơi chốn mục tiêu, chẳng có cái gì lâu dài, chẳng có mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, ý. Thiền sư Dok Sahn đã diễn giải ý niệm đó như sau: ‘Mặc dù người ta đã thâm thấu triệt để tất cả những triết thuyết sâu xa thì cũng giống như treo một sợi tóc lơ lửng trên trời cao; dù người ta có nắm vững được hết ngọn ngành tất cả kiến thức thế gian thì cũng giống như ném một giọt nước vào khe núi sâu thẳm. Chẳng có gì quan trọng cả.’

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

22. *Đợi chờ một nụ ngọt*

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

Một người đệ tử của ông trông thấy và tiến đến gần, sừng sốt hỏi: ‘Mullah, trời đất ơi, ông làm cái gì vậy? Tại sao ông ăn ớt cay như vậy?’

Mullah trả lời: ‘Ta đợi chờ một trái ngọt!’

Idries Shaw – Mullah Nasrudin
(Người không thể so sánh)

Trua nay, ngồi chờ người ra nghĩ ngợi, thời gian trôi qua thật chậm tưởng chừng như ngừng đọng. Người ta có thể nghĩ rằng sau hai tháng dài dằng dặc tranh đua cùng thời gian hạ thủ công phu miên mật mong tìm thấy một cái gì, có lẽ tôi đã ‘thắng được tự ngã và kiểm soát chỉ huy hoàn toàn được tâm thức mình,’ nhưng không, tôi không đạt được sự may mắn như vậy đâu.

Càng cố gắng, tôi càng không tập trung vào những câu thần chú một chút nào hết. Tôi nản lòng quá. Thực sự tôi mệt mỏi quá. Tôi muốn một cái gì đó đầy đủ pháp vị chứ không phải chỉ là mặt nước phẳng lì trong suốt, không gợn đục. Đã hàng

tỷ tỷ năm qua, lặn hụp bao kiếp luân hồi, những giấc mộng cũ sao vẫn cứ hoài quay đi quay lại? Trọn cả cuộc đời tôi cứ chìm đắm trong ảo giác mộng mị. Tôi thấy mình miên man chuyện trò lẩn quẩn loanh quanh với những người tôi không thân quen, và những chủ đề giao tiếp chuyện trò thù tạc thể gian đó cũng chẳng quan hệ lợi ích gì cho tôi cả. Và rồi tôi ngồi đây, bị lôi cuốn mê hoặc đi, giống như một người nào đó ngồi dính cứng vào ghế, rà đi soát lại suốt ngày suốt đêm những kênh đài truyền hình: xem hết bi kịch này đến trò chơi khác hay những mẫu truyện tình cảm đời sống con người v.v... – để làm gì?

Tôi thấy tôi y hệt như Mullah Nasrudin, ngồi xỏm trong chợ nhai nhồm nhoàm những trái ớt đỏ cay nồng. Làm sao xả ly hay chấm dứt hẳn được những tập khí xấu đó? Thiền sư Bankei nói rằng ‘Loài người chúng ta luôn chấp thủ tất cả những gì chúng ta thấy và nghe, vì thế những gì mà chúng ta ôm chặt nắm giữ đó, đến một giai kỳ chín muồi, chúng sẽ tự thân phản ảnh lại trong tâm thức chúng ta thật rõ ràng, từng nét từng nét. Nếu chúng ta biết buông xả, không đắm nhiễm, không chấp thủ thì những hiện tượng đến đến rồi sẽ đi đi, không ảnh hưởng tác động được vào tâm trí để gây phiền não nội kết trong tâm chúng ta – như gương soi, như mặt nước hồ thu phẳng lặng; vật đến vật đi chẳng xao động lưu luyến gì.’⁶

Sâu thẩm tận trong hang động, nước rò rỉ nhỏ giọt qua khe hở xuống mặt đá; hàng năm, hàng trăm năm và hàng triệu triệu năm qua đi – và cuối cùng, nước chảy đá mòn – mặt đá bị nước xoáy mòn đi thành một lỗ hổng tròn. Và ánh sáng

⁶ Dịch đến đây, người viết nhớ đến một bài kệ rất lý thú:

‘Nhận độ hàn đàm, nhận quá, nhi đàm vô lưu ảnh
Phong lai sơ trúc, phong khứ, nhi trúc bất lưu thanh.’

chiếu xuyên qua lỗ hồng đó, gió cũng thổi xuyên qua lỗ hồng đó, và người ta cũng có thể thấy tất cả những gì phía bên kia của lỗ hồng tròn đó.

Có công mài sắt, có ngày nên kim.

Nước chảy đá mòn, dù mãi cũng thủng.

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

23. *Anh quyết định đi!*

Đạo khả đạo, phi thường đạo. Danh khả danh, phi thường danh.

(Đạo Đức Kinh)

T

ận cùng thâm tâm, tôi rất tin vào sự hành tri nhập thất này nhưng sao có một cái gì đó ngấm ngấm nung nấu độc thúc tôi phải rời khỏi gấp khu rừng quỷ quái hoang liêu tiêu sơ này. Ngoài kia tuyết rơi.

Lại tuyết rơi!

Ngày hôm nay, nhìn căn chòi thiết thấy âm đạm tiêu điều hơn cả cái hoang sơ nữa. Những mẩu củi mục vương vãi ngoài sân, đất dơ bẩn ướt át trộn lẫn với tuyết, trong chòi thì tro tàn khói lạnh... tôi đang làm gì ở đây thế này? Cuốn gói rời khỏi chỗ này thực có dễ dàng không? Tôi có thể quơ vọt đồ đạc quần áo của tôi, dồn vào túi xách, cuộc bộ ba dặm đường ra tới ca bin điện thoại công cộng dưới đường mòn kia, gọi một xe tắc xi, và chỉ đến buổi xế trưa thôi là tôi đã vọt ra khỏi cái khu rừng âm u hoang vắng dễ sợ này. Dễ dàng thôi! Có cái gì ngăn trở được tôi đâu nhỉ? Có ai dám nói gì tôi đâu? Tôi đã sẵn sàng để đi ngay lập tức như con ngựa đang lồng lộn giơ vó đá kinh kịch vào cổng chuông, muồn tung bút giấy cương phi nước đại trên cánh đồng hoang dã.

Phải công nhận là cái không gian trống rỗng nhưng buốt

lạnh, đất cứng khô đầy lá ú mục này thật buồn tẻ, cần cỗi đến độ héo úa đi mà chết. Tôi tự thề với lòng rằng nếu sau này tôi có nhập thất tĩnh tu đi nữa cũng sẽ tìm một nơi chốn nào khác có cây cối xanh mát hơn, có ánh sáng hơn, có sức sống hơn... Tôi vội lúc lắc đầu, xua đuổi đi cơn mộng ảo ban ngày để tập trung thần trí vào phút giây hiện tại này, ở đây. Rồi thì, thể như có Đức Phật đang nói vào tai, tôi cảm thấy vang dội giọng của Dae Soen Sa Nim những lời đáng ghét mà trước kia ông ta thường ưa nói:

“Ta làm được, người làm cũng được.
Ta không làm được thì người cũng không.
Hãy quyết định đi!”

Sự lựa chọn tối hậu đang lớn vồn trước mắt tôi: ‘Nhận thức rõ khả năng tuyệt đối của con người có thể thực hiện được tất cả những gì mình muốn’ hay ‘tự khóa nhốt kín mình trong những bức thành quách của tuyệt vọng và bị động?’ Tôi hít sâu vào thở mạnh ra vài cái cho nhẹ bớt lồng ngực và nhớ lại câu chuyện mà bạn tôi, Mu Sang Sunim đã kể:

‘Có một lần khi Mu Sang Sunim bị rơi vào một trạng thái u uất bi quẫn trầm trọng, Mu Sang đã đến gặp Dae Soen Sa Nim hỏi phải làm gì để thoát khỏi tình trạng tuyệt vọng nản chí cùng cực đó?’

Da Soen Sa Nim trả lời:

- ‘Hãy lễ 108 lạy.’
- ‘Tôi chán quá, không muốn lễ sám gì cả.’ Mu Sang trả lời buồn bã.
- ‘Vậy hãy ngồi yên đi!’
- ‘Tôi cũng không thể ngồi yên được.’

Định Cô Liêu Kỳ Nhiệm

- ‘Vây người hãy ra bờ sông kia, nhìn thẳng vào dòng sông và hét lớn lên: ‘Quán Thế Âm Bồ Tát!’
- ‘Được.’

Mu Sang Sunim đi ra bờ sông và hét lớn lên, cảm thấy dễ chịu hơn.

Giờ tôi cũng đi ra ngoài căn chòi và tụng lớn tiếng : ‘Quán Tự Tại Bồ Tát hành thâm Bát Nhã Ba La Mật Đa thời...’

Có hiệu nghiệm!

Tôi có thể làm được ; tôi có thể vượt qua được ; tôi có thể thắng được tôi ; tôi đã làm được ngay khi chính tôi nghĩ là mình bất lực.

Cuối cùng, sự quyết tâm là năng lực giúp hành giả thắng được vọng niệm nghi tình.

24. *Cái bánh của Un Mun*

Khi mới nhập thất, tôi đã đoán rằng hũ bơ đậu phộng có lẽ sẽ hết sạch trước thời hạn. Quả đúng như vậy, mấy tuần lễ qua, tôi đã nạo vét, đã liếm sạch nhẵn hũ bơ đậu phộng đến nỗi một con kiến cũng không thể kiếm chác được chút lợi lạc gì. Tôi cũng đã nhâm nhi sạch luôn một trăm trái cây khô – với dự định ban đầu là chỉ một trái một đêm thôi. Thế mà bơ và trái cây đều đã cạn kiệt chỉ trong vòng hơn năm tuần lễ đầu, và tôi còn phải chịu đựng đến bảy, tám tuần lễ nữa mới hết hạn kỳ 100 ngày.

Qua kinh nghiệm nhập thất nhiều ngày như thế này, hôm nay tôi mới thực sự banh mắt ra để tự quán chiếu xem cái nhu cầu về thực phẩm nó cần thiết bức bách con người ta như thế nào; cái nhu cầu ăn uống đó dường như quan trọng hơn hẳn các nhu cầu khác mà trước kia tôi vẫn ngỡ rằng ăn uống, đôi no... không phải là yếu tố đem lại hạnh phúc.

Xuất thân từ một gia đình trung lưu, tôi chưa hề bị đói, bị lạnh, bị khát bao giờ nên tôi chưa hề cảm nhận rằng nhu cầu vật thực lại đóng một vai trò thiết yếu đến thế trong đời sống con người. Tôi đã luôn luôn ước muốn sẽ thử tập nhịn đói một thời hạn ngắn để xem sức chịu đựng của tôi đến đâu, và hôm nay là thời gian tốt để ước muốn này được thực hiện ngay lập tức. Trước hết tôi sẽ nhịn không ăn gạo và đậu nữa. Tôi ngưng hai thứ này đến tận cổ rồi.

Tuyệt thực là một phương thức đôi khi mang tính cách huyền thoại trong nhiều truyền thống tu tập tâm linh hay tôn giáo. Tôi nhớ là thiền sư Seung Sahn đã nhịn đói không ăn trọn

suốt ba tháng nhập thất khi ông còn trẻ tuổi. Thiền sư chỉ nhai bột hạt tùng nghiền nát.

Suốt ba tháng rưỡi!

Khi mãn hạn nhập thất, da dẻ của thiền sư Seung Sahn đã ngả sang màu xanh lục. Khi thiền sư về lại thiền viện, người ta phải châm cứu và xông ngải cứu ở rốn của ông hàng mấy tháng trời để làn da ông bình thường trở lại. Tôi cũng sẽ nhịn ăn nhưng theo thực đơn ‘bớt khổ hạnh hơn’ một chút : ba tuần lễ chỉ uống trà và nước bột lúa mạch.

Tôi không ra về ‘ta đây anh hùng liệt nữ’ gì hết ; tôi chỉ đơn thuần tò mò thử xem cái bản chất của sự tham muốn đòi hỏi nhu cầu vật thực đó nó mạnh mẽ đến chừng nào đối với con người. Tôi muốn tự thân kinh nghiệm ; tôi muốn tìm hiểu thực chất bản năng sinh tồn của nhân sinh. Tôi đã hao phí gần hết cuộc đời tôi để truy lùng săn đuổi theo hết khát vọng này đến tham muốn khác. Cái tham muốn ấy đến từ đâu và nó điều khiển chi phối tôi như thế nào? Cái gì sẽ xảy ra nếu tôi không thỏa mãn những nhu cầu tham muốn đó cứ ám ảnh xuất hiện trong tâm trí tôi? Cái gì sẽ xảy ra nếu tôi nhịn đói trong một thời gian ngắn?...

Chẳng biết cái gì sẽ xảy ra nữa nhưng có một sự cố chắc chắn nhất là sau hơn mười ngày nhịn đói... tôi đang vật lộn với cơn đói kinh khiếp đang hoành hành cơ thể tôi đây... tôi đói quá, đói là người ra... tôi không còn sức chịu đựng nổi nữa.

Hai loại gạo và đậu hạt mà tôi ngấy ứ cổ mấy tuần lễ trước bây giờ bốc mùi thơm ngào ngạt trước mũi tôi. Trời ơi, không còn đường nào thoát ra khỏi sức tấn công mãnh liệt của cơn đói. Tôi đã pha, đã uống bao nhiêu tách trà và nước bột lúa mạch nhưng đầu óc tôi cứ vẫn lơ mơ quay vòng vòng

với hình ảnh các món ăn hấp dẫn đầy hương vị quyến rũ. Tôi thấy tôi đảo điên giữa những bài thần chú và ảo ảnh, mùi vị của món bánh nhồi thịt băm sốt cà chua béo ngậy của Ý, món bánh bí ngọt vàng đơm, những thỏi kẹo socola là thơm ngon mềm dẻo tuyệt cú mèo... Tôi tưởng tượng mình sắp phát hành ra được vài quyển sách dạy nấu ăn tuyệt hảo và sẽ mở một nhà hàng bán các món ăn chay sang trọng tên là Café Joju...

Cái gì đã xảy ra vậy? Tình yêu, chứng đác, giác ngộ, phiêu lưu, danh vọng... tất cả bây giờ là con số không to tướng. Đẹp, đẹp hết... tôi không màng gì nữa hết... đói, đói quá, thức ăn đâu??... bây giờ tôi chỉ muốn ăn mà thôi... ăn, ăn... Món ăn trên lưỡi tôi, mùi vị trong miệng tôi. Tôi không cần mùi vị gì nữa cả, mùi gì cũng được, món nào cũng được, miễn sao là món ăn, món ăn.

Thực phẩm là đời sống.

Tại sao tôi còn sống đây?

Tôi sống để làm gì? Cuộc đời là gì?

Thiên thủ thiên nhân vô ngại đại bi tâm đà la ni... Bài thần chú Đại Bi tự trở dậy trong tâm tôi, từng chữ, từng câu miên miên mật mật tuôn chảy khắp châu thân tôi. Hình như tôi đang trôi về một cảnh giới nào đó bồng bềnh hư hư thực thực... và rồi cơn đói vật lý lại ập đến, quật ngã tôi xuống.

Ngày thứ 19, chỉ còn 2 ngày nữa thôi là tôi đạt được tiêu điểm nhìn đói ba tuần lễ rồi; chỉ còn hai ngày nữa thôi... thế mà hai bàn tay tôi, run rẩy lỏng công một cách vô ý thức, không người điều khiển, đã mò tới bao gạo, đong một ly và đổ ngay vào nồi. Tôi thều thào yếu ớt phản đối, ‘Không, không, đừng làm, đừng làm. Chỉ còn hai ngày nữa thôi. Hãy uống trà đi. Cố lên, cố lên!’ nhưng mặc tôi kêu gào, vô hiệu.

Cái con người tôi không theo mệnh lệnh của đầu óc tôi nữa, nó cứ tự nhiên, một cách quái ác và hèn yếu, đổ nước vào nồi và quẹt diêm mỗi lửa ; mặc kệ cái tiếng nói của ý thức phản kháng yếu ớt của tôi : ‘Không, không...’

Mùi thơm của gạo tỏa ra, bốc thơm lòng. Tôi nhều nhại nước miếng đầy miệng như một con chó đói. Run rẩy như con cày sậy, tôi lê tới, bốc cơm nóng hồi ăn ngấu nghiến, nuốt ừng ực thật tôi tàn, hèn hạ.

Qua lần nhịn đói thất bại chua cay này, tôi đã học được kinh nghiệm về sự khát ái tham muốn chính trên thân tâm tôi. Khát vọng mãnh liệt thật dễ sợ – và con người thật yếu đuối làm sao!

25. Ai đó?

Nếu ta vào địa ngục đao gươm,
Đao gươm kia sẽ gãy thành từng mảnh vụn,
Nếu ta vào địa ngục đồng sôi,
Nước đồng sôi sẽ khô ráo cạn dòng.
Nếu ta vào địa ngục vô gián,
Địa ngục vô gián kia sẽ tự hủy diệt,
Nếu ta vào trong A Tu La chiến trận,
Loài Tu La sẽ buông kiếm đầu hàng.
Nghiệp không tự tánh, duyên khởi tại tâm,
Nếu tâm vắng bóng, nghiệp cũng không hình.
Ý căn trong sạch, chẳng vương ngại chi,
Pháp tánh chu viên, tịnh minh thể hiện.

(Trích dịch từ kinh *Thiên Thủ Thiên Nhãn*)

Nửa đêm. Tôi cảm thấy còn sung mãn hưng phấn nên bước ra ngoài hàng hiên lễ sấm dưới ánh trăng khuya. Thật kỳ mỹ làm sao ánh trăng sáng soi lung linh trên tuyết, trên cây. Mảnh trăng khuya treo lơ lửng trên thình không đêm nay sao diễm tình huyền ảo khiến lòng người băng khuâng rung động, chơi vui, xao xuyến trước nét đẹp liêu trai huyền hoặc của trăng rơi trên sóng tuyết. Tiếng niệm thần chú của tôi nghe cũng rõ ràng hơn, trầm hùng hơn, có vẻ có định lực hơn. Một lạy xuống, một hạt chuỗi, một câu thần chú, một ánh trăng đơn... tôi cảm thấy như hồn mình phiêu du lạc bước vào chốn non bồng; yên lặng của thình không, hoành tráng của núi trời, diễm lệ của trăng sao, trinh

nguyên của tuyết trắng... tôi sung sướng được thiên nhiên ôm chàng, thương yêu và che chở.

Đang nhắm mắt tận hưởng niềm hỷ lạc nội tại, tôi chợt giật bắn người khi thoáng nghe có tiếng chân xào xạc và giọng nói văng vẳng hướng về phía căn chòi của tôi.

‘Ai vậy?’ tôi thềm nhủ.

‘Quái quái, ai vậy cà?’ bỗng nhiên tôi lạnh toát người, dòng tai lên nghe ngóng. Có ai thật không đây hay lại là óc tưởng tượng suy diễn của tôi? Hay đó là những con sóc chuột? Không, không phải đâu, chắc chắn không phải đâu. Có tiếng nói mà, dứt quãng, nhưng có tiếng người nói. Tiếng chân càng gần tới, tôi nghe rõ có giọng nói đàn ông, chắc chắn. Tôi không thể đoán chắc có bao nhiêu người nữa. Tự dưng tôi nhớ lại ngay lập tức một cuốn phim xi nê rừng rợn mà tôi đã xem trước kia – Máu Lạnh – trong cuốn phim đó, bọn cướp đột nhập vào nhà một cư dân lương thiện và giết sạch cả gia đình họ, chẳng vì lý do gì cả, không phải sát thủ vì chính trị, chẳng cướp tiền, chẳng phải trả thù tống tiền tống tình gì cả, đơn giản chỉ vì thích giết, máu lạnh, ôi khủng khiếp quá!!

Tôi lại liên tưởng đến những câu chuyện ghê gớm bệnh hoạn đăng trên báo chí về những vụ bạo lực, hiếp dâm, giết người man rợ, thỏa mãn thú tính, v.v... Trời ơi, như vậy là có kẻ nào đã biết là chỉ có một mình tôi đơn độc ở đây. Chúng đã mò đến tận đây rồi, tôi biết chắc như vậy. Toàn thân tôi tê cứng và đầu gối thì mềm nhũn ra như đậu hũ. Tôi cố nhấc chân lên nhưng không nổi, cơ thể tôi như không còn chút năng lực nào. Tôi không thể núp trong cái chòi nhỏ xíu đó được, hơn nữa chòi cũng chẳng có đèn một cái ổ khóa mà nếu có thì cũng ăn thua gì với bọn cướp cơ chứ?? Tôi sẽ bị

mềm xương ở trong đó, chẳng có cách gì để tháo chạy thoát thân. Tôi chẳng có xe, không điện thoại mà cũng chẳng kêu cầu cứu với một người nào ở cái chốn khi ho cò gáy này cả. Ai nghe tôi? Ai cứu tôi?

Run lập cập như cây sậy, tôi đứng chết trân tại chỗ, tay chân lạnh toát, miệng đánh bò cập nghe rõ mồn một... Sao bây giờ những câu thần chú văng đi đâu ráo trội?? Tất cả những công phu tu tập thiền hành, thiền tọa hơn cả tháng qua bây giờ chẳng công hiệu gì vì không trấn áp nổi cơn sợ hãi trong tôi. Nó cứ tăng dần lên, tăng lên thật nhanh theo dòng suy tưởng của tôi. Bỗng nhiên tôi tức quá, tôi giận tôi, tôi giận cái sợ trong lòng tôi. Tôi phải mạnh dạn lên, can đảm lên, phải vùng lên, chạy ra sân chụp lấy cái rìu chẻ củi kia, ‘phải, tên nào dám đụng tới ta, ta sẽ...’ giờ ơi, không được đâu, ngộ nhờ những tên cướp đó mạnh hơn tôi thì chưa kịp giơ búa lên thì chúng nó lại chụp được búa mà giáng cho tôi một cái thì... ‘Không, không, đừng dại dốt lại giúp cho chúng nó có thêm vũ khí để giết mình... Có lẽ tôi phải giấu cái rìu đó luôn ; ối giờ ơi, tôi không muốn bị xẻ ra thành từng mảnh vụn đâu... ôi, khiếp quá, khủng khiếp quá, không đẹp mắt tí nào, không, không, chết như vậy ghê sợ quá... nhập thất tu thiền mà sao lại chết khiếp đảm thế??’

Rạo, rạo, rạo... tiếng chân bước tiến gần đến nơi rồi. Giọng nói nghe cũng lớn hơn. ‘Những tên khốn nạn nào mà mò mẫm vào đây giữa đêm khuya thế này? Để làm gì?’ Tôi tức quá, muốn chửi thề một phát... hình như cơn tức khí cũng giúp tôi lấn áp nổi cái sợ, tôi co chân và bước dài thật nhẹ núp mình vào sát cổng rào, nín thở và vẩy tai banh mắt lên nghe ngóng, quan sát. Tôi cố gắng thu mình nép sát vào cổng rào và chuẩn bị tư thế phóng mình lao nhanh vào khu rừng vắng kia, đó là lối thoát duy nhất, và phải càng nhanh càng

tốt.

Tuyệt rơi dây sẽ nghe lạo xạo. Có lẽ bọn cướp sẽ nghe thấy được tiếng chân của tôi chạy lạo xạo trên tuyết nếu tôi chạy. Tôi lạnh buốt tê công tay chân khi nằm sát xuống mặt đất, vì lạnh và vì sợ. Tôi vẫn nghe ngóng tình hình.

Ồ, cái gì vậy? Hình như có giọng nói phụ nữ. Cô ta đang cười. Đó là một nhóm người. Họ đang nói chuyện với nhau. Hình như không có vẻ gì là dã man, bụi đời, tội phạm hay cướp bóc gì cả. Nhóm người đó vừa đi vừa nói chuyện vừa cười đùa vui vẻ. Gần hơn, tiếng chân, giọng nói cười gần hơn, gần hơn, và rồi đi ngang qua căn chòi tiến về phía cái giếng, về phía hai ca bin đằng xa kia... Ô trời ơi, đúng là ‘thần hồn nát thần tính.’ Đó là gia đình Havens, người chủ khu rừng này. Đó là Joe và Terry Havens, thảo nào nghe giọng nói quen quen. Họ từ California về sớm hơn dự định và chắc có mời thêm vài người bạn quen thân của họ đến tham quan khu rừng xanh đẹp thanh vắng này.

Ha! ha! ha! tôi cười sặc sụa, cười gập cả người xuống, cười chảy nước mắt để tự chế diễu sự tưởng tượng kinh khủng vừa qua của tôi. Thế là thoát nạn rồi! Những người đó chắc chắn là Joe và Terry Havens. Tôi không nhìn thấy họ nhưng chắc chắn là Joe và Terry vì tiếng nói tiếng chân đã hướng đúng về phía ca bin và cái giếng.

Thiệt tình là óc tưởng tượng của con người quả phong phú và cũng dễ sợ thật. Trong đêm tối chúng ta nhìn sợi dây mà tưởng là con rắn nên mới phóng chạy thực mạng nhưng khi đèn sáng lên, nhìn lại, thì hóa ra chỉ là sợi dây thừng... thức biến, thức biến hiện, đúng là ý thức biến hiện mà thôi. Hai đầu gối của tôi vẫn còn run rẩy đến nỗi tôi phải ngồi bệt xuống đất vài phút để lấy lại bình tĩnh. Tôi cũng nghe được

luôn tiếng đập thùm thụp của trái tim tôi vẫn còn đang nhảy trong lồng ngực. Hai bên thái dương của tôi vẫn còn giật giật vì những phút giây căng thẳng vừa qua. Tôi chưa phải là Phật, tôi chưa giác ngộ được gì cả. Tôi vẫn là Jane ở Rhode Island, vẫn là cái người ngớ ngẩn vừa mới thoát cơn sợ hãi vô duyên vừa rồi.

Vô minh, lớp màn vô minh trong tôi vẫn dày đặc.

26. Một con trâu ngang qua cửa sổ

Như có một con trâu lọt ngang qua cửa sổ. Đầu, sừng, và cả thân hình của nó... tất cả đều lọt qua được, nhưng sao chỉ còn cái đuôi không lọt được?

(Công án Mu Mun)

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

Đã đầu tháng Tư rồi!

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

Tôi xin thề với các bạn là thiệt tình ở đây sao giống như bị lưu đày ở Siberia vậy! Tôi phát khùng lên, muốn văng tục

cho đỡ bực bội... Không còn những phút giây sáng khoái an tịnh với chú chim cúc cu mổ hạt hướng dương ở bàn tay tôi nữa, tôi cũng chẳng thèm quan tâm gì đến công cuộc khám phá tự ngã, nội tâm gì nữa hết. Tôi chỉ muốn có một điều thôi : mặt trời, ánh nắng mặt trời. Tất cả những nỗ lực công phu tu tập của tôi vẫn chưa đủ năng lực dim bẹp cơn tức giận của tôi khi nhìn lên bầu trời xám xịt kia. Tôi giận ông trời?? Tôi tức mùa tuyết?! Buồn quá, âm đạm quá, thê thảm quá!! Thật vô vọng khi dơ tay nắm tóc⁷ tức ông trời. Tôi như cái bóng ma thu mình trong xó tối.

Cái mô hình ‘sống gần thiên nhiên,’ ‘vui chơi cùng thiên nhiên,’ gì gì đó... thôi thôi xin dành cho loài chim muông thú vật. Tôi hết ham rồi!! Đúng là chỉ có những tên ngu ngốc hay thằng điên nào đó mới bỏ cái nơi có điện lực ánh sáng ngon lành mà đi vào rừng thưa cây xè gỗ, suốt ngày nhặt lượm những cành nhỏ cành to để mang về chụm lửa. Bạn nói gì? Thắp đèn lên hả? Ồ thôi, cảm ơn đi. Tôi phải cạo sạch hết lớp bờ hóng đen kịt bám chặt lấy cái đèn dầu thì mới thắp sáng nổi. Thôi ngán ngẫm quá, thà ngồi trong bóng tối cho rồi... Sao, bạn nói gì? Đun nước nóng tắm hả? Vô nghĩa...

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

Nếu chẳng khó chẳng dễ thì sao? Ngay cái phút giây bạn không thấy khó chẳng thấy dễ thì bạn đã đạt được Chánh

⁷ Bà Jane còn có tóc để nắm cũng còn đỡ buồn hơn...

Định Cô Liêu Kỳ Nhiệm

Tinh Tấn. Chánh Tinh Tấn có nghĩa là không có tinh tấn gì hết. Không có tinh tấn gì hết mà lại tinh tấn. Đó chính là Chân Không Diệu Hữu. Dứt bật hết vụn duyên ức niệm ‘có-không, trong- ngoài, sáng- tối, tới- lui!’

Ngày mai trời lại sáng.

27. *Điên rồ của ảo mộng*

‘Tại sao ảo mộng lại đẹp đến thế?’

(Thiền sư Ikkyu)

‘Nàng quan tòa’ đã xuất hiện trong thời gian tôi ngồi lặng lẽ im lìm suốt ngày hôm nay.

Cái gì? Tôi nói cái gì vậy? Nàng quan tòa ‘ở đây’ với tôi, nàng ta không ngớt phê phán cái này, phẩm bình cái kia, chê trách cái nọ đủ điều đủ kiểu...

Nàng quan tòa bé nhỏ của tôi!

Tôi luôn sánh đôi đi với nàng, không lúc nào rời xa nhau – có lẽ khi tôi còn nhỏ xíu, chưa ý thức gì thì nàng ta chưa tiện xuất hiện mà thôi, nhưng từ khi tôi bắt đầu biết nhận thức thì nàng luôn có mặt trong tôi. Đó là nhiệm vụ của nàng để so sánh chỉ trích hay phê bình. Nàng ta làm công việc đó thực hoàn hảo, hết chỗ chê!!

Trước tiên nàng so sánh tôi với một người nào đó. Tùy theo tâm trạng vui buồn, nàng quan tòa này sẽ buông lời phẩm bình... đề rồi có thể tôi sẽ biến thành một siêu anh hùng hạng nặng hay một con heo ích kỷ đơ bản. Có khi quan tòa gật gù một cách đặc ý thỏa mãn, ‘Ồ, ờ, được, người rất ngon lành, được, được!’ Tôi khoan khoái làm sao khi được khen tặng như vậy. Nhưng rồi... ‘Khoan khoan, để ta suy nghĩ lại xem. Ồ không không, người qua là một tên ngu ngốc. Cái nên làm thì người không làm, cái mơ mộng điên rồ thì người lại cấm

đầu cảm cô làm theo! Sao danh lợi đang chờ người, người không nắm lấy cơ hội, lại chạy tìm chi những ảo vọng xa vời Không Không Có Có?’ nàng ta dấy nẩy lên phản đối. Tôi biểu đồng tình với nàng. Quả đúng vậy, tôi là một tên thiên sinh ngu ngốc khờ khạo nhất trên đời này ; một con người ngớ ngẩn nhất đi tìm cái mà thiên hạ không thèm quan tâm tới.

Có khi nàng quan tòa lại nói những điều như phi lý, ví dụ như ‘Cuộc đời này thực lạ lắm làm sao!’ (Lạ? Tại sao lạ? Lạ với cái gì?) hay có khi lại tán thán khen ngợi : ‘Tuyệt trắng nơi đây đẹp hơn tuyết những nơi khác rất nhiều : tuyết trắng hơn, đẹp hơn, tinh khiết hơn, quyến rũ hơn, thơ mộng hơn tuyết rơi trên phố thị đông người náo nhiệt...’ Nàng quan tòa không bao giờ ngưng làm việc, nàng nói suốt ngày, nàng phê bình nhận xét chê khen đủ thứ suốt đêm... cứ hết phẩm bình cái này đến nhận xét cái khác rồi lại phê phán chê khen – chẳng có cái nào tốt hoàn toàn, chẳng có cái nào xấu hoàn toàn như là một nửa tấm gương soi, phản chiếu hết mọi hình ảnh trong tâm.

Theo nàng suốt ngày đêm, tôi nhưc đầu mệt mỗi quả : nào cái này không được, nào cái kia không xong, nào cái này được, cái kia đúng, v.v... và v.v... Tôi mong sao nàng quan tòa này đi du lịch đâu đó cho rồi – bộ không mệt sao mà cứ loay hoay dò xét phẩm bình chê khen hoài vậy? Tôi đã thử đề nghị với quan tòa là phải đi du lịch an dưỡng đi – nhưng không, công việc này lý thú lắm, nàng ta thích lắm, không chịu bỏ rơi đâu!!

Cuối cùng tôi đi đến một quyết định sau khi chịu đựng ngồi nghe nàng kể lể suốt một buổi sáng – thôi nàng làm công việc của nàng, tôi làm công việc của tôi. Công việc của tôi là phải chú tâm trì chú và tu thiền, không phải là cứ tò tò đi

theo nàng như con chó đói chạy theo từng khúc xương mà nàng quăng bỏ. Tôi phải để cho nàng ta tự do như con gió thổi ngang qua kia. Mặc kệ nàng ta tới lui và gào thét chê bai : những tiếng kêu la như tiếng kêu của loài thú hoang dại hay như tiếng động của chiếc phản lực cơ gầm rú trên thình không. Nàng ta tới từ hư không và sẽ trở về hư không, như vạn vật nhậm vận tới lui tùy duyên tự tại.

Tôi cúi đầu đảnh lễ nàng ba lần. Nàng là một trong những người thầy tâm linh bậc nhất của tôi. Xin cảm ơn sự khuyến dạy của nàng, thưa Quan Tòa.

28. Chân lý là gì?

Một tăng sinh hỏi Un Mun : ‘Chân lý là gì?’

- ‘Một que cứt khô.’

(Thiền sư Un Mun)

Thực tế những sự kiện cơ bản thiết yếu nhất của một đời sống đơn khiết lại gắn liền rất mật nhiệm với những nhu cầu cá nhân bình thường. Tôi chú tâm đến những chi tiết đó nhiều hơn như đã từng quan tâm đến nước và rác. Đã đến lúc phải đổ cái thùng chứa vật thải bất tịnh mà trong đó đầy ứ những phân bả hôi thối của chính tôi. Trong thời gian chấp tác, tôi quyết định mang thùng phân đó đi đổ cách khá xa căn chòi hơn là chôn lấp ngoài công chòi.

Cái thùng phân rác này nặng thiệt và lớp tuyết dày đặc kia còn làm cho tôi khó đi hơn. Cố gắng dò dẫm tránh sụp chân xuống những vũng đóng băng mỏng, tôi ì ạch kéo, lôi, xách cái thùng phân đi càng xa một chút càng tốt. Mỗi lần trượt sẩy, tôi chìm ngập chân dưới tuyết đến tận đầu gối. Cuối cùng tôi cũng đến được một mảnh đất hoang cách khá xa căn chòi. Mệt bờ hơi tai, tôi đặt thùng xuống, đứng thở dốc. Đây là cái đóng vật thải bất tịnh mà tôi đã thải ra trong mấy tuần qua. Nếu ở nhà, có lẽ tôi còn xô ra gấp mấy lần nữa, nhưng ở đây vì ăn ít nên chỉ có cái thùng nhỏ này mà thôi.

Tôi đỡ nắp thùng lên và lật úp xuống. Nó cứng ngắc như một cục đá. Không sao. Tôi kiếm một khúc cây nhọn cứng và chọc chọc vào thùng phân. Đã gãy hết bốn khúc cây mà vẫn

chưa chọc vỡ ra được cái thùng phân rác đã đóng băng. Sau 15 phút hi hục đánh vật với nó, tôi sực nghĩ là phải làm cho nó tan băng thì mới chảy ra được. Thế là tôi lại lôi kéo cái thùng về chòi để kịp rửa sạch sẽ chân tay và lễ sám lúc 9 giờ 45.

Khoảng độ giữa 11 giờ và 1 giờ trưa, mặt trời mọc lên cao và chiếu ánh nắng xuống trần gian. Tôi xách thùng phân ra giữa sân ngay điểm ánh sáng mặt trời thường chiếu gắt xuống nhất và đặt thùng phân ngay đó, dờ nắp ra để ánh nắng soi thẳng xuống mặt thùng. Khi mặt trời xê dịch, tôi cũng xê dịch cái thùng theo, hy vọng là nhờ ánh nắng, nó sẽ tan loãng được lớp băng đóng trên mặt thùng tuy nhiên nó chỉ tan được một chút khi có ánh nắng mặt trời sau đó vừa sụp tối trở lạnh, nó lại đóng băng ngay. Tôi chẳng còn cái thùng chứa nào khác nữa.

Thế mà cái công tác nhỏ bé này lại có vẻ buồn cười thú vị. Tôi, một con người xã hội, bỏ thời gian ở đây để truy tầm một cái gì vượt qua sự sống và chết, nhưng bây giờ lại đánh vật xoay trở với cái thùng phân của chính tôi, cốt sao cho nó chảy ra để đổ đi. Tuyệt lại rơi xuống nhiều hơn, không còn chút ánh nắng. Ba ngày sau, mặt trời ló dạng và khí hậu ấm áp hơn một chút. Sau bữa cơm trưa tôi đi ra ngoài để xem cái thùng bất tịnh đó. Chẳng khá gì hơn. Tôi kéo vào, dờ nắp lên và định ngồi xuống. Ái chà, cái gì vậy? Có một con ruồi nặng nhỏ xíu đang đậu trên cái đồng bất tịnh hôi hám đó. Hấn cũng giương đôi mắt nhìn tôi. Tôi nhìn hấn trong giây lát và chợt thét to lên một tiếng, buông cái nắp thùng xuống kêu một cái ‘cạch’ khiến chú ruồi hốt hoảng bay vù mất. Đây là sinh vật thứ hai tôi giáp mặt sau mấy tháng lẻ loi nơi nhập thất hoang vắng này.

Quả thực đây là lần đầu tiên tôi thấy trực tiếp một sinh vật

bu bám vào cái vật tôi cho là hôi thối nhất trên đời này. Mỗi thứ mọi vật đều không tách rời nhau. Cá lớn nuốt cá bé, cá bé nuốt cá lòng tong. Thái tử Tất Đạt Đa ngày xưa cũng đã thấy con sâu bò ra trên mặt đất khi luống cày được xới lên, con chim sà xuống quắp con sâu, và người thợ săn núp sau bụi rậm giương cung nhắm bắn vào con chim. Cái cảnh người săn thú, người săn người diễn ra và tái diễn không ngừng, từ tôi đến bạn đến con ruồi, đến cái thùng, đến trái đất, đến cây cối rau trái, rồi lại đến tôi đến bạn... Vòng vòng vòng vòng. Một vòng tròn luân hồi vô tận.

Chân lý là gì?

Một que cứt khô!

29. Liễu xanh, hoa đỏ

Những ngày trước, có lẽ nhờ vào sự chú tâm gia công hành trì lễ lạy, bái sám và tụng niệm trong suốt thời gian mấy tháng vừa qua, tôi cảm nghiệm một trạng thái ‘lạ kỳ’ đưa đến.

Đôi chân tôi như không phải là đôi chân thịt của tôi nữa. Hai hàm răng như không còn bám chắc vào lợi nữa. Tôi nghe thấy được cả tiếng xương đầu gối kêu dòn êm tai. Tất cả hiện tượng như cây lá, trời mây, không khí, mùi đất thơm, mùi da thịt... tất cả như trộn lẫn vào nhau ; tất cả sao mênh mêng, kỳ ảo, bay bổng, vượt ngoài thực tại. Lạ thường, màu nhiệm, hỷ lạc làm sao!

Và rồi, như chất thủy ngân bạc, sự cố huyền nhiệm đó vượt khỏi tay tôi và tan biến đi mặc dù sau đó tôi đã cố tình tìm bắt lại ; sự cố đó cũng không bao giờ xảy đến cho tôi một lần nữa.

Chúng ta không thể tiên đoán được những gì sẽ xảy đến cho đời mình vào một điểm thời gian nhất định nào đó. Có đôi khi nhìn trời tối đen bên ngoài, gió thổi hú lên lồng lộng nghe ròn rợn, một cảm giác lạ kỳ xâm chiếm lấy hồn, chúng ta cảm nhận được tiếng chân thời gian bước nhẹ qua đời người và sự bất lực của chúng sinh trước qui luật vô thường của vũ trụ.

Tôi tưởng tượng thấy cái thân xác này của tôi – cái đây hôi thối chứa đầy các vật bất tịnh như thịt xương, máu mủ, đờm dãi, nước tiểu, phân dơ, ruột già, ruột non, bao tử, lá lách,

tim gan phèo phổi, v.v... – cái đây thân xác này nằm bất động, im lìm, không cựa gì cả sẽ xanh xám rồi phình trương lên, sinh thối lên, bầy rữa ra... cái thân xác này sẽ là cái chỗ cho bọn dòi bọ ruồi muỗi tha hồ đục khoét. Sau đó thì sẽ còn lại gì?

Cái hình ảnh rùng rợn ghê tởm của một thân ma khiến tôi bỗng hãi sợ rùng mình. Tôi nghĩ tới một ngày tôi sẽ chết đi và người ta bỏ tôi vào một cỗ quan tài kín mít. Tôi không muốn nghĩ tới nữa và nhắm mắt tập trung toàn lực vào thiền tập.

Sáng hôm sau, ánh nắng hồng ảm chiều xuyên qua cửa sổ. Đêm tối với những hình ảnh hãi hùng đã qua đi. Tôi sửa soạn buổi điếm tâm như thường lệ mọi ngày nhưng sáng hôm nay tôi sửa soạn với sự cẩn trọng hơn, tinh tế hơn, nhu nhuyễn hơn. Đời sống chúng ta như bánh xe quay vòng vòng không dừng nghỉ gián đoạn. Vũ trụ cũng vậy, hết đêm tới ngày, hết tối đến sáng, hoa nở rồi tàn, trăng tròn lại khuyết... trẻ thì đến già, già thì đến chết... lại đầu thai hay tái sinh, rồi lại sanh lão bệnh tử... không cùng, không cùng.

Nhìn ra ngoài kia.

Liễu xanh hoa đỏ.

Hoa đỏ liễu xanh.

30. Sen nở trong bùn

‘Tôi muốn,’ ‘Tôi có,’ ‘Tôi cần.’ ‘Tôi, tôi, tôi.’ Không cùng, vô tận.

Cái đại danh từ ‘Tôi’ thật vô cùng to lớn, kèngh càng ; nó chiếm ngự, nó thủ lãnh tất cả. ‘Đây chính là tôi, đây là của tôi, đây là cái của tôi.’ Niết bàn hay địa ngục cũng chỉ tự một danh từ nhỏ bé đó. Thăng hoa trí tuệ, giải thoát đau khổ hay sa lầy trong ngục tù tham lam, sân hận, si mê cũng chỉ tự một danh từ nhỏ bé đó mà thôi.

Hôm nay tôi thèm muốn chết đi được nếu có một cái gì ăn khác ngoài gạo và đậu hột. Tôi ngấy hai thứ này đến nỗi chỉ liếc nhìn sơ qua chúng thôi, tôi cũng đã muốn ói ra rồi. Sau này khi mãn hạn nhập thất ở đây, tôi sẽ không bao giờ ăn lại gạo và đậu nữa. Sẽ không bao giờ.

Tôi lại tưởng tượng thấy mình đang ngồi trước một ly cà phê nóng, tỏa mùi thơm ngát và mấy chiếc bánh ngọt lịm trong tiệm cà phê Dunkin’ Donuts. Nếu bây giờ bạn nói tôi phải chọn lựa : 1) cà phê và bánh ngọt, 2) là một anh chàng diễn viên điện ảnh đẹp trai lừng danh số một Hollywood như Brad Pitt hay Richard Gere, tôi chắc chắn sẽ chọn cà phê bánh ngọt Dunkin’ Donuts ngay lập tức, không cần suy nghĩ đắn đo gì cả.

Tôi lại thấy những chiếc bánh ngọt sừng bò (croissant). Trong khi tọa thiền, tôi vẽ ra trong tưởng tượng tôi sẽ là một người cung cấp thực phẩm và đề xuất ra những mẫu thực đơn từ các món ăn khai vị đến các món tráng miệng hấp dẫn

tuyệt cú mèo cho các đám cưới long trọng hay dạ tiệc sinh nhật, v.v... Giật mình tôi lại cố bắt tâm trí trở về nắm giữ chánh niệm, theo dõi hơi thở và các câu thần chú, tuy nhiên những món ngon vật lạ kia cứ xông xáo quay lại trả thù tấn công tôi ráo riết đến nỗi tôi chẳng còn có thể tư duy gì nữa cả. Tôi ngồi thừ ra luôn.

Xoay tới xoay lui rồi lại tới giờ ăn trưa. Nhai uể oải buổi ăn trưa thường nhật với gạo nấu chung với hạt hướng dương, tôi bước ra ngoài dạo chơi một vòng cho thư thái tâm hồn. Năng đã lên cao, bầu trời trong xanh không một gợn mây, vạn vật như hân hoan đón chào mùa xuân mới. Vừa mới xế trưa, với khí hậu mát mẻ tuyệt vời, không gian tĩnh mịch, sự thiếu sót duy nhất ở đây chỉ là thực phẩm. Nếu có thức ăn ngon thì đời sống nơi này quả là thiên đàng hạ giới vậy!

Đang lững thững dạo bước chỉ độ một dặm đường nữa thôi là tiến đến con lộ cái đờ bản phía trước, tôi chợt trông thấy một cảnh mục bất thường, giữa những hàng cây thông xanh : đó là một chiếc xe hơi đậu chễm chệ dưới một gốc cây. Cái màu cam chói lọi quê mùa của chiếc xe không ăn nhập vào đâu cả ở khu rừng này. Tôi chẳng biết chủ nhân cái xe đó là ai nhưng có một điều chắc chắn là : có xe là có thức ăn ngon trong xe!

Có được không? Một cánh cửa xe đang mở hờ như mời mọc tôi, như chờ đợi tôi.

Giống như một chú gấu con mưu mẹo lanh lẹn, tôi lướt nhẹ tới cửa xe vừa đảo mắt dòm chừng xung quanh vừa hít hà ngửi mũi đánh hơi mùi thực phẩm. À đây rồi, có một cái giỏ mây to loại đi cắm trại đang nằm thù lù tại băng ghế sau.

Cái tâm tham thắng hết mọi ý nghĩ- nó ngự trị và điều khiển cái thẳng tôi thật thành thạo như một gián điệp CIA. Tôi nhìn

bên phải, liếc qua trái để chắc ăn rằng không có một con thú vật khác nào có thể phồng tay trên miếng mồi của tôi.

Ánh sáng lương tri lại lóe lên trong đầu. ‘Không, không nên làm thế, không được làm như thế! Không được tới gần cái giỏ thức ăn. Đó là ăn cắp, đó là tội lỗi, đó là tật xấu... không, khôôông!!’ Nhưng cái ánh sáng ấy giống như tia sáng yếu ớt của ngọn đèn nhỏ hết bin rọi không thấu nổi tới cuối đường hầm, tôi run run đổ mồ hôi hột nhấc nhẹ cái nắp giỏ, thò tay vào vừa lâm râm khẩn nguyện : ‘Ôi, lạy Phật, lạy Chúa tôi! Tôi phải lấy trộm bao nhiêu cái đây để người chủ xe không nhận ra rằng có một thiền sinh đang lang thang nơi này và đang ăn trộm bánh của người ta? Có lẽ đây là món quà mà thượng đế ban thưởng cho sự siêng năng tu tập của tôi chăng? Ô, hay đây là một trò thử thách ý chí và nghị lực của tôi?...’

Ôi thôi, mệt quá, tôi không quan tâm gì nữa hết. Chộp lấy bốn cái bánh bích qui, tôi bỏ tọt ngay một cái vào miệng nhai vội vàng. Tất cả lương tri, tâm linh, ý chí ... bay vù hết. Thần chú cũng bay luôn. Tôi vội vàng tháo chạy đông thẳng về căn chòi. Vừa về đến là tôi nuốt ngay ba cái bánh còn lại. Chỉ có 10 giây khoái lạc được ăn, thế thôi, hết, bánh hết, sự khoái khẩu cũng hết. Tôi có thể quay trở lại chiếc xe và... nhưng trời tối rồi, vả lại tôi cũng đã phá mất thời khóa biểu ngày hôm nay rồi, không, tôi không thể hành động như thế được nữa... không được như thế nữa!

Xấu hổ tội lỗi, tôi quay cuồng đảo điên với bao ý nghĩ lộn xộn trong đầu :

- Tôi không tốt.
- Tôi lạc đường rồi.
- Tôi làm lẫn rồi.

- Không, có gì đâu! Hành động đó nhỏ nhít quá, không đáng kể gì đâu!!
- Có chứ, đáng kể chứ! Tội lỗi, tội lỗi. Xưa kia, Dae Soen Sa Nim chỉ ăn toàn là bột hạt tưng. Ông ta không bao giờ để mình bị đắm nhiễm vào ăn uống phàm tục...
- Chúa ơi, Giê Su ơi! Jane, người đã hành trì theo chế độ ăn uống kham khổ mà phần đông người khác không thể thực thi được. Vậy sao người không tự tha thứ cho mình đi, sao người lại tự hành hạ mình vì một chút lỗi lầm nhỏ đó?
- Liệu những người chủ xe có phát giác là bị mất cắp mấy chiếc bánh không nhỉ?
- Ô tại sao tôi lại điên rồ như thế nhỉ? Chỉ vì mùi vị thoảng qua của mấy chiếc bánh bích qui tầm thường? Nhưng tại sao mùi vị thực phẩm lại có thể quyến rũ khứu giác đến như vậy được nhỉ??

Nhứt thiết duy tâm tạo. Tất cả đều do tâm tạo nên.

Tâm có thể di động cả một hòn núi vào trong hạt cải ; tâm có thể dời cả vũ trụ càn khôn lên trên đầu ngọn lông xít. Như một hòn sỏi nhỏ ném xuống mặt hồ tâm thức, những gợn sóng tư tưởng lan rộng ra thành những vòng tròn xa hơn những gì chúng ta có thể tưởng tượng, và nhanh hơn những gì chúng ta có thể hình dung như chớp mắt, như điện xẹt.

Không có một kinh điển nào có thể minh họa thực tiễn được sự sa lầy của tâm dục nhiễm bằng hương vị những cái bánh tâm thường kia. Ngũ dục (tài, sắc, danh, thực, thù) – tiền bạc, sắc đẹp, danh lợi, ăn uống, ngủ nghỉ) là những thứ mà con người tâm thường, bình thường như chúng ta đây bị đắm nhiễm sa lầy vào nhiều nhất, dễ nhất, khó lòng thắng nổi ;

tuy nhiên chúng ta vẫn tận lực cố gắng hết sức sử dụng đủ mọi phương tiện ngõ hầu vươn lên khỏi bãi sinh lầy tham dục đó để có thể đạt tới sự giải thoát giác ngộ toàn diện như đóa sen tuy ở trong bùn nhưng tinh khiết vô ngần như bạch ngọc.

Đình Cô Liêu Kỳ Nhiệm

Quân đến

31. Cho anh

Có lần thiền sư Seung Sahn hỏi một thiền sinh:

- ‘Tại sao người tọa thiền vào mùa đông?’

- ‘Bởi vì tôi muốn như vậy.’

- ‘Đó là một câu trả lời dở ẹt nhất! Người hãy hỏi lại ta câu hỏi như vậy đi!’

- ‘Được. Tại sao ngài tọa thiền vào mùa đông?’

- ‘Cho người.’

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

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

Chắc chắn anh đã nghe, đã biết câu tục ngữ “Không có ai ở nhà.” Chúng tôi, những tín đồ Phật giáo, có cái nhìn khác về câu tục ngữ đó: “Không có ai ở nhà hết!” Trong nhà thiền, khi anh đã lọt được vào thâm cung của bản ngã, ngộ đạt được vạn pháp duyên sanh như huyền thì không còn có một

chương ngại cón con nào có thể cản trở được anh – thên
thang cử bộ thông dong, đến đến đi đi tùy duyên tự tại như
anh đang đi vào một căn nhà trống không – Không có một ai
ở nhà hết!

Thiền sư Dae Soen Sa Nim đã thâm thấu được hiện trạng đó
từ khi thay đổi được quan kiến hữu ngã đến vô ngã. Từ đó,
không trụ bám vào một tướng trạng nào (tướng ngã, tướng
nhân, tướng chúng sinh, tướng thọ giả – Kinh *Kim Cang*),
tâm trí thiền sư khoáng khoáng như đại dương bao la kia!
Mênh mông, rộng lớn và vô tận. Đó là lý do vì sao những vị
thiền sư có thể nói câu xanh đờn: “Cho người!” Và câu nói
đó hàm ý như trên.

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

32. Tăng đoàn

Có người hỏi thiền sư Man Gong:

- “Cái gì quý nhất trong Phật giáo?”

- “Tăng đoàn.”

Thình nhẹ ba tiếng chuông lúc bảy giờ tối trước khi tụng kinh, tôi nghĩ thầm, “Vào giờ này trên thế giới, cũng có hàng vạn vạn triệu triệu người đang làm công việc thiêng liêng này như tôi: thỉnh chuông.”

Thí dụ như tại trung tâm thiền đường Providence (Thiên Ý) của đại tu viện Kim Cang, có ba mươi hay bốn mươi người đang tĩnh tọa ở đó trong thời gian 90 ngày khóa tu mùa đông. Có người nào đó cũng đang thỉnh chuông như tôi, cũng có người nào đó đang xách hành lý tìm một am tranh thanh vắng như tôi đang tĩnh tọa ở chốn núi rừng này. Ở thiền viện Warsaw, cũng có những thiền sinh đang thiền tọa như tôi, có khác chăng là giờ giấc thời khắc cách khác nhau đến 6 giờ. Ở Đại Hàn hay tại hàng trăm, hàng ngàn thiền viện, tu viện lớn nhỏ khác, các tăng ni mọi nơi, mọi nước cũng đang tu tập như thế, ngoại trừ giờ giấc khác nhau, sự tu tập của Tăng đoàn đều giống nhau.

Và lẽ dĩ nhiên cũng có những tăng sĩ Tây Tạng, những tăng sĩ Nhật Bản, Trung Hoa, Ấn Độ, Thái Lan, Miến Điện, Việt Nam, Cam Bốt, Lào và nhiều quốc gia Phật giáo Nam tông, Bắc tông hay Mật tông khác trên thế giới và cũng có cả

những cư sĩ tu tập tại gia, v.v... đều trong cùng một giờ khắc giống nhau, một phương pháp hành trì giống nhau, một lý tưởng giải thoát giống nhau, một mục đích tự độ độ tha như nhau, mỗi một thời khắc có vạn vạn triệu triệu người đang cùng thực thi một công cuộc là “biến trần gian này thành tịnh độ.”

Chúng ta không thể loại trừ những ai không quan tâm, không làm công việc này như chúng ta, bởi vì họ cũng là một phần tử của Tăng đoàn. Họ cũng có hạt giống Phật tánh trong tâm, chỉ chưa hiển lộ mà thôi. Trăng sao, thảo mộc côn trùng, vạn vật vạn loại... đều là Tăng đoàn. Vì thế thiền sư Man Gong đã nói: “Tăng đoàn là đoàn thể quý báu nhất trong Phật giáo.”

33. *Uyên nguyên*

Thường thường mỗi buổi chiều vào lúc 4 giờ, tôi hay bách bộ loanh quanh ngoài sân. Đó là khoảng thời gian hay phần thưởng thú vị nhất sau những thời khóa tu tập của tôi ở đây. Đứng dậy làm vài động tác thư giãn các bắp thịt sau thời gian tọa thiền, tôi đội mũ mặc áo ấm và bước ra ngoài hưởng đi tới ngọn núi trước mặt. Con đường mòn ngoài căn chòi nay đã mướt mà màu xanh tươi của cỏ cây và xa xa kia, những cành cây thông dù vẫn còn đọng đưa lốm đốm vài bông tuyết trắng nhưng trông thật quyến rũ mong manh, đẹp hơn bất cứ một cảnh trí mà một người nghệ sĩ trồng hoa ươm cây nghệ thuật nào có thể tưởng tượng và vẽ vời phác họa ra được.

Có đôi ngày bầu trời trên cao kia trở màu tím xám buồn man mác, có ngày lại màu hồng vàng rạng rỡ khiến lòng người u uẩn thên thang. Mỗi một màu trời mang một vẻ đẹp rộn người khiến tâm hồn ta xao xuyên băng khuâng những cảm giác khác nhau và cũng khắc họa lên những phiến đá, những tảng băng tuyết chưa tan hay những bụi rậm cỏ hoa những hình ảnh lạ kỳ tương phản đẹp dị thường.

Một lần trong lúc bách bộ trên đường, tôi chợt cảm nhận luồng khí hậu thời tiết đương xuân đang tưới tẩm phủ hơi đầy mặt tôi, giúp tẩy sạch hết những tư tưởng triền phược và những mệt mỏi khỏi tâm trí và cơ thể, và những vòm cây xanh cao như cúi rạp mình xuống cung nghinh chào đón tôi như một thượng khách bước vào thế giới thiên nhiên ảo huyền trinh bạch của chúng – một thế giới trinh khiết chưa

từng có bóng dáng phàm tục nào len tới. Tôi chợt trông thấy một thân cây bị tróc gốc ngã chổng chơ. Tôi tiến tới gần, ngắm nghía cái xác gỗ mục đó. Mỗi mọt đã đục khoét thân cây và rong rêu cũng đã len lõi mọc phủ gần hết. Dưới cái lớp vỏ cây mục nát kia là đất ‘thịt’ ngọt ngào màu mỡ đã nuôi sống thân cây tồn tại một thời gian. Rồi những mầm chồi non lại nhu nhú mơn mớn ló ra từ cái thân mục nát đó và theo thời gian lớn lên, vút cao lên thành những đại cổ tùng ngạo nghễ một thời. Luân chuyển, luân chuyển. Trong rác có hoa, có cây, trong cây có mặt trời, có ánh sáng, có khí hậu, có thời gian, có cả con người... một vòng tròn bất tận. Luân chuyển miên man, không dừng. Luân chuyển không dừng nghỉ.

Tôi đi ngang qua cái giếng nước nhỏ, đi ngang qua căn chòi trống của gia đình Havens, đi ngang qua túp lều cũ kỹ cạnh ngọn suối nóng bao bọc bởi những tảng đá xám đục sù sì. Địa danh này đã hiện diện hàng trăm năm qua. Vùng suối ôn tuyền Temenos này là một địa điểm nghỉ mát đồng thời cũng chữa bệnh nổi tiếng vì nhờ những con suối nước nóng này. Nhiều du khách đã tìm đến nơi thanh vắng này để chữa bệnh và an dưỡng tâm trí. Tôi trèo lên những tảng đá và lắng nghe tiếng suối chảy róc rách êm tai. Có vài ngọn nến cháy dở dang cong queo gắn dính trên vài tảng đá chung quanh. Có lẽ những bệnh nhân tới đây chữa bệnh đã thắp nến lên cầu nguyện với niềm tin tôn giáo, hy vọng hòa với khí thiêng trong sạch nơi đây.

Qua hết vùng suối ôn tuyền này là con đường mòn dẫn leo tới ngọn núi. Dọc theo đường lên núi là những cây bu lô, những bụi rậm rạp nguyệt quế, và những dốc núi thoải thoải còn phủ tuyết. Lượm một hòn sỏi nhỏ màu xám, tôi chợt tự hỏi: “Đá đã bao nhiêu tuổi rồi? Đá chuyên chở những gì

trong đá?” Nhà bác học Einstein lý giải là “năng lượng của vật chất là tổng số lần khối lượng bình phương với tốc độ ánh sáng mà thành.” Thế thì con người chúng ta có giống như vậy không? Tôi quăng ném hòn đá hết sức thật xa, hết sức bình sinh của tôi quăng ném đi.

Có suy nghĩ thì có mâu thuẫn, có khác biệt.

Không suy nghĩ thì không mâu thuẫn, không có gì khác biệt cả.

Tạo hóa chính là sức sống rạt rào, là thiện thân, là Pháp tánh bản nhiên trong tất cả chúng sanh.

Nếu chúng ta có thể mặc nhiên như đá, trôi chảy lặng lẽ như suối, bao la mênh mông như trời, và tươi mát mầu mỡ như đất, xanh mướt như thiên nhiên kia thì chúng ta sẽ là cội nguồn uyên nguyên của đất trời vũ trụ.

Ta và vũ trụ là một. Ta là vũ trụ. Vũ trụ là ta.

34. An bình nội tại

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

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



35. *Thiền là gì?*

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

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

Đêm nay trời mưa. Tiếng mưa rơi tí tách trên mái như một điệu nhạc vui tai dễ thương; bây giờ tôi không còn buồn khi nghe tiếng mưa rơi nữa. Tôi đứng lên, bước ra ngoài hít thở không khí trong lành mát rượi dưới làn mưa. Vừa mới mở cánh cửa ra, tôi lặng người đứng sững. Ôi chao, một quang cảnh tuyệt vời: cả một thế giới mờ ảo u huyền dưới mưa. Ôi sao tôi lại được diễm phúc ngắm nhìn thương thức cảnh đẹp thiên nhiên của đất trời thế này nhỉ? Những hạt mưa nhẹ nhẹ rơi xuống vỗ về trên lá, trên cây, trên đôi tay trần của tôi, mát dịu cả lòng người. Cả một thế giới thu gọn lại đắm mình ướt át dưới mưa. Thật nên thơ trữ tình làm sao cảnh giới hiện

Đinh Cô Liêu Kỳ Nhiệm

hữu này!

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

Thiên là thế đó!

36. *Khinh an*

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

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

Niềm khinh an xuất phát từ cảm xúc. Cảm xúc xuất phát từ chú tâm. Chú tâm xuất phát từ sự tu tập hành thiền. Thật đơn giản như tôi đã tạm bỏ hết những sinh hoạt đời thường và đến đây nhập thất một thời gian, khép mình vào thời khóa và tập theo dõi lắng nghe từng biến chuyển của tâm thức.

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

Đình Cô Liêu Kỳ Nhiệm



37. *Thẩm nhập*

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

Cánh rừng thông xanh dịu mát hấp dẫn mời mọc tôi dừng bước lại. Tuyết đã tan chảy nhiều lắm rồi nên đâu đâu cũng thấy một màu xanh êm dịu tươi mát nhẹ nhàng. Có phải vì mùa đông lạnh giá khô khan quá lâu nên bây giờ nhìn cái gì tươi thắm tôi cũng đều cảm thấy vui sướng hân hoan? Hay là sự vật đơn sơ mộc mạc dễ thương quá nên ngay cả một ngọn cỏ bé nhỏ cũng khiến lòng người mềm yếu hơn, giản dị hơn, và an lạc hơn? Tôi nằm dài trên bãi cỏ non mát rượi, mềm dịu như nhung và ngược mắt nhìn qua tàng lá thông xanh bầu trời trên cao kia và những đám mây trắng bay lững lờ lười biếng. Tuyệt vời. Một cảm giác khinh an tuyệt vời. Tôi bật dứt nghĩ suy, chỉ im lặng hân hưởng giây phút xuất thần mà vũ trụ ban tặng cho tôi.

Các bậc cổ đức đã tài trí vô song khi chọn những điểm thời gian của đất trời giao hòa để chia thành thời khóa thiền thất. Ở Đại Hàn, ba tháng dài nhập thất mùa đông được gọi là Kyol Che, tạm dịch là “Pháp trụ kiên cố.” Thời kỳ thiền thất kế sau Kyol Che được gọi là “Hae Jae, tạm dịch là “Pháp buông thư,” cũng giống như người nhạc sĩ lên giây đàn, nêu

lên căng quá thì đàn không phát ra tiếng nhưng nếu giây đàn quá chùng thì âm thanh cũng không phát ra. Thiên tập cũng như lên giây đàn vậy; hành trì căng quá hay giải đãi quá đều không đạt được kết quả như mong muốn. Nếu một người tu tập quá căng thẳng thì sẽ tự biến mình cứng nhắc, cố chấp; nhưng nếu quá buông xả phóng túng thì hành giả đó cũng sẽ trở thành một kẻ không kỷ cương điều độ.

Hành giả đúng đắn là người biết điều chỉnh giây đàn chính xác chuẩn mực nhất.

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

Xuân! Xuân! Xuân!

38. Nhu duyên chính là hùng lực

Cho đến bây giờ tôi đoán rằng bạn có thể cho là tôi đã ‘ngon lành lắm rồi đây’ có phải? Tôi có thể tọa thiền hàng giờ không cục cựa gì hết hay có thể lễ lạy hàng ngàn lễ, chẳng thấm tháp gì, phải không? Nếu có cuộc thi tọa thiền, tôi dám đoạt giải quán quân Olympic về tọa thiền đây! Nhưng bạn đã lầm to rồi!

Trước kia tôi cũng đã từng nghĩ hùng lực trong thiền tông là tất cả những qui luật, sự miên mật hành trì, và sức mạnh của ý chí để phải đạt tới một cái gì... nhưng nay thì tôi nhận thức ra rằng: thiền chỉ là một phương pháp dạy người ta làm sao biết kham nhẫn, biết lãnh hội, biết lắng nghe, biết xả ly từ bỏ. Hãy mở rộng tâm thức và cõi lòng ra về mọi phía để đón nhận tất cả những hương thơm cuộc sống trọn vẹn trong ân sủng của đất trời. Hãy xả bỏ đi tất cả những triền phược và dằng hiến tất cả con người bạn cho chúng sanh. Đó chính là yếu chỉ thiền tông!

Tôi rất thích quyển ‘*Roi tro trên thân Phật.*’⁸ Có một mẫu truyện nhỏ lý thú trong sách:

“Thiền sư Đạo An thường hay cải dạng thành một du tăng đi vân du khắp nơi. Có một lần kia, thiền sư dừng chân tại một thị trấn nhỏ và gặp một vị du tăng khác. Vị du tăng này say

⁸ ‘*Roi tro trên thân Phật*’ là sự tập hợp góp nhặt lại những lời đối thoại, những mẫu chuyện, những cuộc gặp gỡ, những Pháp ngữ, và những bức thư qua lại giữa thiền sư Sùng Sơn với các môn sinh trong lúc ngài hoằng pháp tại Hoa Kỳ. Nguyên tác bằng tiếng Hoa và tiếng Anh. TT Thích Giác Nguyên chuyển sang Việt ngữ.

sua tán thán tăng bốc sư phụ của ông ta không hết lời: ‘Mỗi ngày sư phụ tôi đều lễ sám hàng ngàn lễ. Ông chỉ độ ngộ⁹ và cảm túc trong chùa gần suốt 30 năm. Sư phụ tôi luôn tọa thiền. Sư phụ tôi thật là đứng một vị thiền sư xuất sắc nhất ở Trung Quốc.’

Thiền sư Đạo An nói, ‘Ồ đúng vậy, ông ấy quả là một nhân vật phi thường. Tôi chẳng làm được như vậy đâu. Tôi không thể lễ lạy một ngàn lễ trong một ngày nhưng tâm trí tôi không bao giờ lười biếng cả. Tôi cũng không ăn ngộ nhưng tôi không bao giờ đắm nhiễm thèm khát cái ăn. Tôi cũng không bao giờ cảm túc trong chùa, ngay cả một chút xíu thời gian nào, nhưng bất cứ nơi nào tôi đi hay đến, tôi đều đến đến đi đi thênh thang không dấu diếm gì cả. Tôi chẳng có thể ngồi thiền hàng giờ nhưng tâm trí tôi không bao giờ sanh khởi vọng niệm tạp loạn nào cần phải đè nén cả.’

Vị du tăng kia trở về chùa và thuật lại cho thầy mình nghe những gì thiền sư Đạo An đã nói. Rất xúc động, vị thiền sư này cho biết những gì Đạo An nói không phải chỉ cho mình ông ta trực ngộ mà chính là cho tất cả mọi người.

Phải, không phải chỉ cho mình tôi mà cho tất cả vạn loài chúng sanh.

Phải thấm thía tận cùng xương tủy những lời dạy của chư Phật và chư vị Tổ sư.

Tôi chưa phải là một người đệ tử Phật xuất sắc. Tôi còn cả một con đường dài để đi tới nhưng không sao, tôi vẫn đi, đang đi, và phải đi tới.

⁹ Ăn trưa.

39. Trở về

Ngày kia khi mãn 90 ngày nhập thất, một thiền sinh đã hỏi thiền sư Seung Sahn:

- “Sau tất cả những khổ nhọc hành trì, nhất nhất đều y cứ theo một thời khóa khắc nghiệt, chúng con đã hoàn thành đúng những gì Thầy đã đề xuất ra. Vậy chúng con tự do muốn làm gì chúng con muốn. Thế thì chúng con sẽ làm gì bây giờ?”

Thiền sư, mắt tỏa sáng ngời, trả lời vui vẻ:

- “Hãy đi tham quan các thắng cảnh đi!”

*M*ột trăm ngày đã qua. Hạn kỳ nhập thất đã mãn. Một trăm ngày! Thời gian đó đã trôi đi đâu, về đâu?

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

Tất cả trông thật hoàn hảo, kang trang sạch sẽ tươm tất. Cái

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

Nghĩ đến trong chốc lát nữa thôi sẽ có một người nào đó đến mang tôi về lại phố thị huyên náo ồn ào, trả tôi về lại với những công việc thường nhật, đem tôi gặp lại những bộ mặt người quen thuộc xưa nay hay sẽ làm quen với những con người mới khác, rồi lại những câu chuyện tầm phào vô bổ, những thù tạc thế gian... tôi chột rùng mình ngao ngán và rưng rưng muốn chảy nước mắt. Tôi thấy hiện ra trước mắt cả một bộ máy xã hội đồ sộ như muốn ăn tươi nuốt chửng lấy tôi; cái bộ máy với toàn bộ hệ thống đòi hỏi con người ta phải sản xuất, phải nói, phải làm việc, phải hành động, phải trả giá... thật nghẹt thở; tôi cảm thấy nghẹt thở. Tôi muốn khóc thật to nhưng công phu tu tập vừa qua đã khiến tôi cảm được nước mắt yêu hèn của mình. Tôi chưa thể từ bỏ hết trách nhiệm gia đình của tôi để tìm an bình cho chính riêng mình; tôi phải can đảm nhẫn chịu gánh nặng đó cho đến khi đầy đủ thiện duyên đặt được gánh nặng đó xuống toàn vẹn.

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

Kính xin tri ân Phật, tri ân những vị thầy của tôi còn sống hay đã chết, tri ân tất cả mọi người, mọi vật đã trực tiếp, gián tiếp hay âm thầm giúp đỡ tôi ‘sống’ được những ngày tháng thiên đường màu nhiệm.

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

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


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

Máy tắt. Chìa khóa rung kêu leng keng.

Bạn tôi đang rảo bước tới căn chòi.

Thôi, đã đến giờ trở về rồi!

Đinh Cô Liêu Kỳ Nhiệm



Lời kết

Người dịch hy vọng quyển sách nhỏ này sẽ đem tới cho quý độc giả những phút giây an lạc và hữu ích trong sự tu tập, nhất là khích lệ sách tấn thêm cho quý thiện nữ nhân trên bước đường tu học.

Kính nguyện dâng hết công đức Pháp thí này cầu nguyện cho thế giới thanh bình và chúng sanh giải thoát hết mọi khổ đau phiền phức.

Virginia, ngày 05 tháng 5 năm 07
Thích nữ Minh Tâm cẩn bút

■ ĐÌNH CÔ LIÊU KỲ NHIỆM

Tác giả: Jane Dobisz

Dịch giả: Thích nữ MINH TÂM

Trình bày và bìa: Ngọc Hưng

Sách Ấn Tổng. Không bán.

Thư từ liên lạc, xin gửi về:

tnminhtam@yahoo.com