

# CÔNG ÁN THIỀN

UYÊN HẠNH

## Thiền qua phân lý thuyết và thực hành



### Phân lý thuyết

Thiền là vô niệm, công án thiền là con đường 'đạt' đến vô niệm. Thiền qua cái nhìn của chúng ta có chiều sâu và chiều dài. Sâu vì được coi là một triết lý sống, và dài vì đòi hỏi sự tìm hiểu, nghiên cứu và thực hành. Đòi càng phức tạp và có nhiều nỗi đau thì 'vực sâu tư tưởng' này càng thăm thẳm, và mong mỏi càng lớn thì đoạn đường ta đi càng dài. Khi chưa nhận diện được nó, ta đi tìm những cái ở ngoài tâm với nên khó nắm bắt. Thiền chỉ cho thấy thể tánh trong khi ngay tại cuộc sống chúng ta đi tìm cái tướng.

### Vạn pháp quy nhất, nhất quy hà xứ?

Dịch: Các pháp đi về một, vậy cái một này đi về đâu?

### Nhất thiết pháp không!

Dịch: Tất cả các pháp đều không!

Không này là gì? Có phải là một cái không rỗng tuếch? Xin thưa: không không phải là không, mà là có. Có là có cái không, mà lại không có cái có!

Tất cả những cái vừa đề cập đến trên đây chỉ là ngôn ngữ của đối đãi của phân biệt. Để diễn đạt điều này Đức Bổn Sư đã "nói" về cái có và cái không, về tướng và thể tánh, bằng hành động đưa một cành hoa sen lên trong đại chúng và Ngài Ca Diếp mỉm cười. Thể tánh và tướng thấy rõ ràng trong những mẩu chuyện của các thiền sư với thiền sinh. Chúng ta nghe sẽ thấy như không ăn nhập đâu vào đâu cả, giống như hai người không "tình táo" đang đối thoại với nhau. Hoặc vì các thiền sư 'tu hành cách biệt với thế gian' mà thành 'gàn bát sách' nên đã cho ra những tiếng hét, tung lên những cái đánh với chiếc thiền trượng đang cầm trên tay, đơn giản chỉ là một chiếc gậy lấy ở trên rừng.

Nếu chỉ thấy tướng mà không thấy được tánh, thì đoạn đường này đúng là vô định. Vô định ở đây có đầy đủ cả nghĩa đen lẫn nghĩa bóng, cả tướng lẫn tánh. Vì mãi đi tìm thì tâm động. Tâm động thì tư tưởng không dừng. Tư tưởng không dừng thì hành động vẫn có. Vậy thì làm sao định được. Vì khác khỏi với cái mình nghĩ là mình không có, nên mình đã lang thang đi tìm, mà hề đi tìm thì không gặp được, chỉ gặp khi biết dừng lại nhận chân sự kiện sự vật.

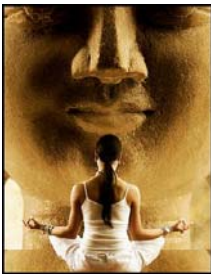
Ta đi tìm một nửa thân ta  
Huyền hư như nắm gió ngàn xa  
Như mây soi bóng trên dòng nước  
Ở trong lòng vẫn mãi cách xa  
(Ta Đi Tìm - Thơ Uyên Hạnh)

Mây và nước là hai sự kiện của một thực thể. Hơi nước gặp lạnh bốc lên thành mây. Mây lang thang trên bầu trời xanh, để rồi một ngày nào đó Trời... 'buồn trời khóc' thì mây sẽ thành mưa và đổ xuống lòng của dòng sông. Vì cái thấy phức tạp, vì cái tâm đối đãi đã cho chúng ta cái gọi là "của ta và của người" nên dòng sông mới có khát khao về những đám mây trắng đẹp trôi trên bầu trời xanh thăm thẳm, và dẹt nên giấc mộng được ôm mây vào lòng. Vì mơ nên tư tưởng của dòng sông bị cái ước muốn vây kín không lối thoát. Cả một dòng nước không đẩy trôi được sương khói mờ hư ảo trùng trùng lớp lớp bủa kín 'tâm hồn' của dòng sông. Ôm hoài giấc mộng làm sao thấy được thực tánh. Mộng là cái tướng, biết thả mộng sẽ thả được cái tướng mới thấy được bản lai diện mục của sự vật.

Nếu thấy được thực tướng của sự vật, hiểu được bản chất của vũ trụ là ta đã thấy được thể tánh. Nhưng nếu dừng lại ở cái thấy này thì chưa là gì cả, chỉ là giả ngộ. Chỉ mới thấy chứ chưa thông, hiểu để chứng thực. Khi biết "tôi" hiện hữu là đã 'nắm' được cái ý của Thiền. Nắm được căn bản này rồi phải hạ thủ công phu, nghĩa là hành và trì, sẽ 'nắm' được mùi vị của Thiền định. Mùi vị Thiền định là mùi vị giải thoát là mùi vị ta có được như khi đã giải công án Thiền. Vì là thực chứng, nên con đường đó phải đi qua, không đốt giai đoạn được. Ngài Liễu quán đã ôm một công án thiền năm năm, rồi hóat ngộ! Nói là hóat ngộ, chứ thực chất không phải tự nhiên mà hóat được, mà chính là cái kết quả của năm năm dài ngồi xây mặt nhìn vào vách đá để sống và thở chỉ vì công án này thôi. Có vị đã 'ngắm' vách đá hằng chín mươi năm trời và rồi

'hoát' ngộ. Nếu là chúng ta với cái tâm đối đãi to bằng... bộ não của chúng ta, thì e rằng phải a tăng kỳ kiếp mới hoát ngộ.

Nói về *thực chứng* chúng ta có thể nêu giả dụ một người uống được một tách trà ngon và hiếm, là 'trăm mã trà'. Sau khi uống xong, có người hỏi: 'Trà ngon không?' người này sẽ trả lời: 'ngon tuyệt!'. Chắc chắn là ngon rồi, trà vua ban không ngon sao được, ngon nhất là ở cái đặc biệt. Chỉ cái đặc biệt không thôi cũng đủ làm cho bao người phải 'ao ước'. Chẳng đó cũng đủ để làm một tách trà giá trị, huống gì nó thực sự lại quá ngon. Nếu là một quý phi nương nường xinh đẹp, một vị tể tướng đương kim, một vị quan có công khai quốc được trọng vọng, hay cũng có thể nhờ là nịnh thần, nên được vua ban cho chén trà đó. Khi nghe hỏi về chén trà vua ban, với sự hãnh diện được vua trọng dụng, họ sẽ dùng hết khả năng và ngôn ngữ để tả về cái ngon của tách trà. Nhưng cho dù một người có giỏi diễn đạt bao nhiêu đi nữa, và người kia đã vận dụng khối óc phong phú giàu tưởng tượng của mình, cùng với kinh nghiệm uống trà của một người sống cho đam mê thưởng thức trà, đã lê mòn gót giày từ Quảng Đông đến Quảng Tây để được uống những chén trà đặc sản, người giàu kinh nghiệm này cũng không thấu thập được 1% vị ngon của chén trà được miêu tả. Bởi vì phải chính người đó uống, phải là cái lưỡi được ném giọt trà đi vào cổ họng và khi đi ngang qua phần mũi, nó bốc lên mùi thơm của trà, mới thực sự biết được mùi vị thơm ngon của tách trà. Điều này cho thấy, phải tự chính chúng ta thực nghiệm mới biết trà ngon thế nào, *không thể biết đích thực mùi vị thơm ngon của một chén trà bằng ngôn từ*.



Thiền là con đường dẫn đến thực chứng, mà thực chứng thì không thể diễn tả được bằng ngôn từ. Nói về Thiền, nhiều Thiền sư đã giảng cho thiền sinh những từ rất rõ rệt qua những giải thích như "lông rùa sừng thỏ"... Nhưng thực sự lông rùa sừng thỏ cũng là một pháp rồi. Chỉ biết rằng không là một vật, không có tướng, chỉ có tánh thì không giải thích được. Khi đọc những công án Thiền, chúng ta chỉ biết được đó là lời dạy của các thiền sư, hướng dẫn cho thiền sinh thấy được cái gọi là 'đích'. Nếu chưa nắm vững được tướng và tánh, chúng ta sẽ bị 'tẩu hỏa nhập ma' và nghe như hai người ở hai thế giới khác nhau đang nói chuyện. Thật sự có hai thế giới khác nhau, nhưng là thế giới của thiền sư và thế giới của chúng ta. Thế giới thực chứng đối lại thế giới của ngôn từ.

"Ngôn ngữ và tư tưởng bất đồng" làm sao mà chuyển đạt được. Cũng vì thế chúng ta đã nghe câu nói: 'Ngôn ngữ không tải được Đạo' và câu nói lừng danh của Đức Bổn Sư: 'Trong 49 năm ta không nói điều gì cả!'

Một người bán hoa không có được cái hiểu cái thấy của người thầy lang bán thuốc bắc. Một bên giỏi về săn sóc hoa và biết được mùa nào có loại hoa thích hợp. Người thầy lang bán thuốc bắc sẽ biết được, chẳng hạn loại thuốc nào làm dễ tiêu hóa và ngủ ngon, trị bệnh gì... Hai người này không thể một sớm một chiều, vì cái bốc đồng của phút trước mà phút sau đổi cửa hàng cho nhau để điều hành song suốt được. Đạo Phật có nói rằng, đã gọi là vô minh đây rầy thì làm sao mà chứng ngay được, mà phải có thời gian để gột rửa nó từ từ.

Công án Thiền là một phương thức tu tập để giải thoát. Đi trên con đường tu hành không thể mang đôi hia bầy dặm, bước một bước là đến cửa giải thoát. Không đốt giai đoạn được, mà phải tu để sửa đổi, và phải hành trì để gột bỏ vô minh. Thiền có thể giải thích rằng, ví như khi ta nói với cha mẹ một đứa trẻ lên sáu: - Cho nó học kỹ sư đi!. Muốn được thế, đứa bé phải được cho học đánh vần, vào tiểu học lên trung học vào đại học rồi mới học thành kỹ sư, với điều kiện biết chăm chỉ và tinh tấn học hành.

Nếu chúng ta hiểu rõ câu "Nam mô A Di Đà Phật" là "Xin quay về nương tựa Phật". Nam mô là quay về nương tựa. Phật A Di Đà là đức Phật ở cõi Thanh tịnh. Quay trở về cái thanh tịnh là trở về tánh không của vạn pháp, là dừng lại, là hành thiền, là tỉnh thức, là thực chứng. Nếu hiểu được ý nghĩa của công án Thiền, biết hành trì, sẽ chứng đắc. Nhận chân được giá trị công án Thiền chúng ta sẽ đi trong trần gian với đôi mắt mở lớn và nhìn vào cuộc đời để thấy cuộc đời rất thực và rất đẹp. Đức Bổn Sư đã từng nói rằng trước đây ngài đã thấy núi sông là núi sông, rồi Ngài đã từng không thấy núi sông là núi sông, cuối cùng ngài thấy được núi sông vẫn là núi sông! Gọi là thấy được cái thực trong cái mộng và cái mộng trong cái thực.

### Phân thực hành

Thường khi nói về Thiền Tông và Tịnh Độ Tông, có nhiều vị đã bảo: "Thiền không phải là Tịnh Độ, và Tịnh Độ làm sao mà so sánh với Thiền được!". Đây là câu nói có chủ đích xiển dương Thiền mà quên rằng trong Thiền có Tịnh Độ, trong Tịnh Độ có Thiền. Không trách Đức Phật ngồi trên tòa sen nhìn vào chúng ta mỉm cười không nói, chính vì tư tưởng loạn động của chúng ta. Có tám vạn bốn ngàn pháp môn, không nên dùng thì giờ hí luan so sánh viển vông, mà nên quyết tâm chọn cho mình một con đường và "khẩn giới

lên đường để tới đích”. Không đi sẽ không đến. Ngồi nhìn chỉ làm tư tưởng loạn động. Đói bụng phải đi nấu cơm ăn, ngồi nghĩ tới nồi cơm và gạo, thì cơm không tự nhiên chín được, và nếu có chín được trong tư tưởng thì làm sao mà no bụng. Thế nên phải thực hành!

Đã thấy được con đường giải thoát, đã phát tâm và có lòng muốn tu hành thì phải thực hiện. Đây là một hạnh phúc to lớn của cuộc đời. Có hành Thiền chúng ta mới diệt được cái khổ. Cái khổ lớn nhất trong những cái khổ của cuộc đời chúng ta, đó là cố chấp, là một cái khổ trong nhiều cái khổ cần phải diệt trước tiên trên con đường học Đạo. Vì chấp chặt nên lòng nặng nề, ăn không ngon ngủ không yên. Ăn ngon ngủ yên sẽ trị được bá bệnh, thì cho dù Hoa Đà có tái thế ở ngay nhà bên cạnh cũng chỉ là người hàng xóm bình thường, gặp nhau chào hỏi vài câu.

Suốt một ngày làm việc mệt nhọc, về đến nhà quẳng được đôi giày ra, thay bằng một đôi dép và bộ áo quần mặc ở nhà thay vì bộ áo quần đi làm việc, thì thật là thoải mái. Cái thoải mái êm ái khi được ngã người xuống ghế xa lông, sau khi uống một ly nước mình thích và nhắm đôi mắt lại ngơi nghỉ một chút thì đúng là tuyệt vời. Mệt quá mà nằm nghỉ được như thế, cơ thể không phải nhọc nhằn bận bịu. Ở cái trạng thái này có được coi là nghỉ ngơi hoàn toàn hay không. Nằm thẳng người, chân duỗi dài ra trên ghế xa lông, bù cho một ngày làm việc vất vả. Nhưng có thật là mình đã nghỉ ngơi hoàn toàn không. Bởi vì nói đến chữ hoàn toàn là phải nói đến con số 90 hoặc 100%.

Không đâu, chúng ta chỉ mới nghỉ ngơi được nhiều lắm là 40 – 50% mà thôi. Trong trạng thái này cơ thể thì nghỉ ngơi, nhưng đầu óc vẫn làm việc. Trí óc của mình vẫn nghĩ ngợi miên man thì làm sao gọi là nghỉ ngơi hoàn toàn. Sợ rằng, đây chính là lúc trí óc làm việc còn nhiều hơn những thời điểm khác trong ngày, so với những lúc mắt và tai ta tiếp nhận nhiều âm thanh và hình ảnh trong khi ta đang bận bịu với các công việc khác. Chúng ta như một chiếc chong chóng quay vùn vụt suốt ngày theo cái đồng hồ. Vừa làm việc nhọc nhằn cho cơ thể, vừa suy nghĩ để xử lý thích ứng với công việc mình làm, nếu không nói là đương đầu với cuộc sống. Đang làm việc tại sở đã chắc gì tư tưởng ở yên tại đó thôi đâu, chúng ta còn cho nó chạy lung tung mà. Có bà cho tư tưởng nằm trong rổ chợ sắp mua chiều nay khi tan sở. Có ông cho tư tưởng nằm ở hãng bán xe với hình ảnh chiếc xe mình đã 'lỡ dại' mê rồi. Tư tưởng như thế đúng là đa mang. Vậy thì trí óc ta đời nào nghỉ ngơi được. Có người còn 'bồi bổ' cho đầu óc mình đủ thứ chuyện để lo, và trong cái lo này khi nào cũng có sự hiện diện của cái "Tôi". Nói theo nhà Phật là bồi đắp cái u minh, là chồng chất cho nhiều nỗi lo trong tâm trí. Lo càng nhiều càng vướng mắc, nên khó thoát được cái khổ.

Cách hay nhất là đừng bớt tư tưởng lại để bớt lo, làm việc gì hãy chuyên tâm vào việc đó, công việc sẽ dễ dàng trôi chảy lại khỏi bị sơ suất vì sự chênh mảng của chúng ta. Nhưng làm sao mà đừng đây. Nói đừng là đừng được hay sao. Chúng ta phải tập để đừng suy nghĩ nhiều. Và tập bằng cách nào?

Cách tập luyện đơn giản nhất và tiên khởi có thể thực hành bằng cách tập "nắm lấy" hơi thở và tư tưởng của chúng ta. Mỗi buổi sáng khi vừa thức giấc, đừng vội bước ra khỏi giường. Nằm lại trên giường để hít thở 3 hơi rồi hãy rời chiếc giường của chúng ta: hít vào thật sâu thật chậm, rồi thở ra thật nhẹ và dài. Khi hít sâu và thở nhẹ như thế, hãy tập trung tư tưởng của mình vào hơi thở. Đây là cách tập trung tư tưởng không cho tư tưởng chạy vòng vòng, để suy nghĩ đến chuyện khác. Nhiều khi đang ở nước Pháp chẳng hạn, mà tư tưởng cứ lang thang đi về Sài Gòn thăm bà con, và rồi tư tưởng này để ra tư tưởng kia và ta quay mòng mòng trong đó.

Hãy thực tập như thế vài tuần, rồi gia tăng thành ra 5 hơi thở mỗi sáng, và từ từ theo ý thích và khả năng của mình, tăng dần số hơi thở, thời gian, thay đổi không gian và cách thức thực hành hít thở như thế trong một ngày. Sau này chúng ta sẽ dần dần thấy rõ được kết quả công việc mình làm. Đến một thời điểm nào đó, chúng ta nhận định được rằng mình trầm tĩnh hơn và nhìn thấy được nhiều sự kiện rõ ràng hơn trước đây.

Thực hiện việc hít thở và tập trung hơi thở như thế sẽ có một ngày chúng ta "nắm" được tư tưởng của mình. Không cho tư tưởng mình bị ngoại vật và ngoại cảnh chi phối một cách dễ dàng, là không để cho tâm mình dễ dàng bị giao động bởi bất cứ ai bất cứ chuyện gì. Khi đã có được sự bình tĩnh để đối mặt được với mọi chuyện trong cuộc sống, đầu óc chúng ta tỉnh táo hơn sẽ dễ tiếp nhận và tìm giải pháp cho những sự kiện đang đến với mình rõ hơn. Sự loạn động của tư tưởng làm ta rối trí, và khi rối trí ta sẽ không thấy được sự kiện một cách khách quan và rõ ràng để tìm ra được giải pháp thích ứng. Đó là lý do nên tập hít thở để nắm bắt được cái tâm không cho nó "chạy mất" còn gọi là gạt bỏ dần cái tâm đầy tạp niệm. Công việc này là một trong những bước đầu của thiền quán tu tập.

Để giữ tâm Đạo, không cho mình lơ là biếng trễ việc tu hành, xin hãy thỉnh kinh sách và đọc tụng, nghiên cứu. Tụng kinh cũng là một hình thức tu Thiền. Vì ngồi tụng kinh phần lớn là để luyện cái tâm mình bớt vọng động. Tâm không dấy lên vọng tưởng, thân thanh tịnh là thiền tập. Vì thế đơn giản ta có thể nói, trong Thiền có Tịnh Độ và trong Tịnh Độ có Thiền.

Đọc Kinh sách mà không hành trì thì Kinh sách chỉ là một mớ chữ chết. Lời Kinh có được là do cái vô minh cái khổ của con người chạm vào Trí tuệ của Chư Phật mà phát sinh. Trì Kinh là đọc, tụng và hiểu để thực hành. Đọc mà hiểu là giai đoạn thứ nhất. Hiểu rồi phải thực hành là giai đoạn thứ hai. Đó là lợi ích của Kinh điển, là điều Đức Phật chỉ cho thấy trong Kinh.

Nếu không may mắn có được một chân sư để nương mà học hỏi, chúng ta có thể tự mình nghiên cứu để hành trì. Khởi sự chúng ta có thể thỉnh bộ Phật học Từ điển được phát hành tại nhiều chùa lớn khắp nơi và đọc để thông suốt những pháp số (xin đưa một ví dụ đơn giản: lục căn, lục dục, lục thức, lục trần... gọi là pháp số). Khi đã rõ và đã thông suốt pháp số trong Kinh, ta sẽ hiểu lời Kinh rõ ràng. Song hành với việc đọc để hiểu chúng ta phải trì Kinh. Hai công việc này bổ sung cho nhau, cho ta dần dần thấy được cái tinh trong tư tưởng và cái tịnh của thân. Nhờ thế chúng ta sẽ từ từ hiểu rõ lời dạy trong Kinh hơn, và sẽ là động cơ làm chúng ta tinh tấn tu tập không để xao lãng.

Phải nên thu xếp một ít thời gian cho việc thiền tập, nghiên cứu, học hỏi và trì tụng kinh sách nhà Phật. Chúng ta sẽ thấy một chân trời mới mở rộng trong cuộc đời của chúng ta, bao la trong sáng không đẫm nhiễm như cái đẹp đơn giản của thiên nhiên, như nụ cười bình dị của Ngài Đạt Lai Lạt Ma.

## **UYÊN HẠNH**