

‘Chỗ ở’ của Tâm

Nó nằm ngay nơi tự tính của tâm , cái tự tính được ví như bầu trời ấy . Hoàn toàn cởi mở , tự do, vô biên . Phật tính ấy thật đơn giản, tự nhiên như nhiên tới nỗi không bao giờ có thể trở thành phức tạp, hư hỏng hay bị nhiễm ô , nó thuần tịnh tới nỗi vượt ra ngoài cả ý niệm dơ sạch . . . nhưng nói về tự tánh tâm ví như bầu trời chỉ là một ẩn dụ để giúp ta tưởng tượng được tính chất bao la vô biên bao trùm tất cả của nó nhưng Phật tính còn có một tính chất mà bầu trời không có được, đó là tính sáng chói của tỉnh thức , biết nhận thức mà vẫn trống rỗng, giản đơn mà sáng suốt ...

‘Tâm’ là cái gì , ở đâu v..v..thì không ai chỉ được ; thậm chí ngài A Nan , một trong 10 vị đệ tử lớn của Phật, được tiếng là học rộng biết nhiều (đa văn đệ nhất) cũng bối rối khi bị Phật truy hỏi cho tới cùng về cái ‘chơn tâm’, ngài A Nan trả lời bảy lần trật hết cả bảy và bị Phật quở luôn ! (sau đó thì ngài đã ngộ được và ứng khẩu đọc bài kệ đặc pháp của ngài

Diệu trạm tổng trì bất động tôn

Thủ Lăng Nghiêm Vương thế hy hữu

Như vậy việc chúng ta ‘chịu thua’ không biết Tâm là gì và tâm ở đâu thì cũng là chuyện bình thường. Người viết bài này không có tham vọng viết về cái ‘chơn tâm’ của kinh Lăng Nghiêm nhưng muốn chia sẻ đến các bạn những ‘mô tả’ , những tên gọi về Tâm mà những bậc minh triết trong những thời đại khác nhau, ở những đất nước khác nhau đã nêu lên , để từ đó chúng ta rút ra được những bài học về sự tu tập chân chính , làm hiển lộ cái tâm vi diệu, kỳ diệu đó, (tạm gọi một cách ngắn gọn là cái ‘diệu tâm’) đem lại an lạc cho chính mình và mọi người chung quanh mình .

Trước hết , Tổ Bồ Đề Đạt Ma (528) , vị tổ thứ 28 của Ấn Độ tính từ đức Thế Tôn hay là vị tổ đầu tiên của Trung Hoa (Sơ Tổ) đã dạy môn đệ của ngài (được ghi lại trong ‘huyết mạch luận’- một trong 6 bộ luận của bộ sách ‘Thiếu Thất Lục Môn’ ở Nhật) (1):

Tánh tức là Tâm,
Tâm tức là Phật ,
Phật tức là Đạo
Đạo tức là Thiên

Nói ngược trở lại thì tâm tức là tánh và thấy tánh là thành Phật , và con đường (đạo) đi đến thấy tánh là Thiên (‘tánh’, nói cho đầy đủ là ‘tánh giác’) .

Thiền Phật giáo, như chúng ta thường được nghe nói đến , là chủ trương ‘ bất lập văn tự, giáo ngoại biệt truyền , trực chỉ chân tâm , kiến tánh thành Phật’ (đại ý là không cần chữ nghĩa ,giáo lý, mà chỉ thẳng vào chơn tâm ,thấy tánh là thành Phật) . Thật vậy, ai mà không thích thú khi được nghe câu chuyện trên núi Linh Thứu (Linh Sơn) khi đức Thế Tôn đưa cành hoa lên thì ngài Ca Diếp mỉm cười (‘niêm hoa vi tiếu’) , trong khi hội chúng chưa ai có phản ứng gì , và đức Thế Tôn đã truyền y bát cho ngài Ca Diếp làm vị tổ thứ hai từ đó .

Trong thời đại của chúng ta , Sogyal Rinpoche , một vị thầy Tây Tạng, người đã được thụ huấn với nhiều vị lạt ma tên tuổi nhất của Tây Tạng, đồng thời cũng được hấp thụ nền giáo dục tân tiến của tây phương , người đã thành công khi đem Phật giáo Tây Tạng giảng dạy ở phương tây với lễ lối tư duy của họ mà ngài đã quen thuộc . Ngài nêu ra ‘4 lỗi ’ làm cho ta không thể thấy được chơn tâm (cái mà ngài gọi là ‘tự tính tâm’ và Bồ Đề Đạt Ma gọi là ‘ tánh’ hay đức Phật gọi là ‘chơn tâm’

đó) : (2)

Tự tính tâm quá gần gũi đến nỗi ta khó nhận ra Nó quá sâu xa nên ta khó dò cho thấu Nó luôn luôn có mặt hiện tiền , nó quá dễ ta không tin nỗi Nó quá bao la ta không dung chứa nỗi

Những phân tích này của Sogyal Rinpoche có phải nhắc ta nhớ đến Lục Tổ Huệ Năng (638-713) - vị tổ 'tướng mạo quê mùa nhưng trí tuệ phi thường' - khi được ngũ tổ khai thị rồi, cũng hân hoan thốt lên những lời nói về 'tự tánh' tức là 'chơn tâm' trong kinh Lăng nghiêm, và cũng là 'tự tánh tâm ' của Sogyal vậy : (3)

đâu ngờ tự tánh vốn tự thanh tịnh

đâu ngờ tự tánh vốn không sinh diệt

đâu ngờ tự tánh vốn tự đầy đủ

đâu ngờ tự tánh vốn không dao động

đâu ngờ tự tánh hay sanh muôn pháp

...tâm như một tấm gương trong sáng (vốn tự thanh tịnh) có khả năng chiếu sáng kỳ diệu bất cứ vật gì đi ngang qua nó (vốn tự đầy đủ , hay sanh muôn pháp) một cách bình đẳng và trung thực ,không phân biệt, không phản ứng (vốn không dao động)

Những tiếng reo vui của Lục tổ nhắc nhở ta nhiều trong việc tu tập . Thật vậy, chúng ta cố gắng trong đời sống hằng ngày , trong ăn ,uống, ngủ ,ngủ , đi đứng, nằm ngồi v.v.. an trú trong 'tự tánh tâm' càng nhiều càng tốt . Cụ thể, khi nghe ai phê bình hay trách móc mà ta nổi 'tam bành lục tặc' lên chẳng hạn, ấy là ta đã biến tâm thanh tịnh thành tâm của loài tu la (quỷ chiến đấu) rồi ! Nếu chúng ta cố gắng sống trong chánh niệm ,tỉnh thức, theo dõi tâm và giữ gìn cho tâm bớt dao động thì một ngày kia ta cũng có thể làm hiển lộ bản

tâm thanh tịnh , nói cách khác, có thể an trú thường trực trong đó như chư Phật vậy .

Sau Lục Tổ Huệ Năng 10 thế kỷ, thiền sư Nhật Bankei (1622-1693) cũng nói : ‘Tâm là một cơ cấu năng động , nghề của nó là phản chiếu , ghi lại và hồi tưởng những ấn tượng về thế giới bên ngoài ; nó như một loại gương soi sống động ,luôn luôn vận hành , không bao giờ ở yên từ giây phút này sang giây phút kế tiếp . Trong cái tâm như gương sáng này những ý tưởng đến rồi đi , sinh ,diệt rồi tái sinh tùy hoàn cảnh, tự bản chất chúng không tốt cũng không xấu’ hay : ‘ vì tâm Phật đang chiếu sáng kỳ diệu trong tất cả mọi người nên bạn có thể học hỏi đủ thứ , ngay cả những hành vi lầm lạc . . . ’ (4) Ở đây , Bankei gọi ‘tâm’ là ‘Tâm Phật bất sinh’ Thật là thú vị khi được nghe lời dạy của các bậc Thầy nói ‘mỗi người một kiểu’ nhưng cốt lõi thật là giống nhau về bản chất của TÂM - tức là ‘tự tánh tâm’ , ‘chơn tâm’ , ‘tâm Phật bất sinh’ hay ‘tự tánh’ v..v.. cũng chỉ là Một mà thôi .

Đọc Bankei, ta thấy vị thiền sư Nhật này ‘gặp gỡ’ Lục Tổ Huệ Năng ở rất nhiều điểm . Ví dụ như ‘nhất hạnh tam muội’ của Lục Tổ thì Bankei gọi là ‘thực chứng tâm Phật sống động’ , ông nói : ‘với một người thực chứng tâm Phật một cách rất ráo thì khi đi ngủ cũng đi ngủ với tâm Phật, khi dậy là dậy với tâm Phật , khi đi là đi với tâm Phật, khi đứng là đứng với tâm Phật , khi nằm là nằm với tâm Phật , khi ngồi là ngồi với tâm Phật, khi nói là nói với tâm Phật , khi im lặng là im lặng với tâm Phật , khi ăn cơm là ăn cơm với tâm Phật, khi uống trà là uống trà với tâm Phật , khi mặc áo là mặc áo với tâm Phật v..v.. Vào mọi lúc, vị ấy an trú liên tục trong tâm Phật , vị ấy hành xử ung dung tùy theo hoàn cảnh , cứ để mọi sự theo cách tự nhiên của chúng; chỉ cốt là không làm những

việc ác, làm những việc lành nhưng không tự hào về những việc lành của mình ,không bám víu vào đó và ghét cái xấu , vì như vậy là đi ngược tâm Phật . Tâm Phật không thiện cũng không ác, mà vận hành vượt ngoài cả thiện ác . . . (5)

Tương tự, Lục Tổ Huệ năng và thiền sư Bankei còn gặp nhau ở ‘tự tánh bất động’ Lục Tổ dạy : Này thiện tri thức, người mê tuy thân bất động nhưng mở miệng liền nói việc phải quấy, hay dở, tốt xấu của người (tức là) cùng đạo đã trái nhau , chấp tâm, chấp tịnh tức là chướng đạo . Này thiện tri thức, sao gọi là toạ thiền ? Trong pháp môn này không chướng không ngại; ngoài đối với tất cả cảnh giới thiện ác tâm niệm chẳng khởi gọi là TOẠ, trong thấy tự tánh chẳng động gọi là THIỀN . Ngài nhấn mạnh : toạ thiền không phải là ngồi một chỗ nhắm mắt lại chỉ cần ‘thân yên’ là được đâu :

Khi sống, ngồi chẳng nằm,
Chết rồi nằm chẳng ngồi
Một bộ xương mục thú
Có gì gọi công phu ? (6)

Bankei cũng căn dặn đệ tử : rán sức tu hành, cố toạ thiền . . . để được giác ngộ đều sai . Không có gì khác nhau giữa tâm của chư Phật với cái Phật tâm nơi mỗi chúng sanh . Mong cầu đạt giác ngộ là tạo ra một sự phân hai thành ra có người được giác ngộ và chân lý được giác ngộ. Khi còn đeo đẳng một chút nào cái ước muốn đạt giác ngộ ,thì lập tức đã giả từ cái bất sinh , đi ngược lại tâm Phật Cái gì không vướng vào thế giới bên ngoài chính là tâm Phật ’ . (7)

Rõ ràng Lục Tổ và Bankei, hai người đã nói theo ngôn ngữ của thời đại mình nhưng nội dung chuyên chở Đạo thì y hệt nhau ; và tư tưởng của hai ngài cũng không khác câu chuyện

‘mài ngói làm gương soi’ giữa Mã Tổ và Nam Nhạc là bao nhiêu :

Mã Tổ đạo Nhất (709-788) là một thiền sư rất nổi tiếng , (môn đệ của ngài đông hơn của ngài Huệ Năng nữa) đang ngồi thiền trong am thì sư Nam Nhạc đi đến và hỏi :

- Đại đức ngồi thiền để làm gì ?
- Để làm Phật

Sư bèn cầm một miếng ngói đến trước am ngồi mài trên phiến đá, Mã Tổ hỏi :

- Sư mài ngói để làm gì ?
- Để làm gương
- Mài ngói sao thành gương được ?
- Sư đáp: còn ngồi thiền há thành Phật được sao ? v..v.. (8)

Tất nhiên câu chuyện còn dài , chỉ xin trích ra một đoạn để thấy cái ý giống nhau giữa những bậc minh triết khi chỉ điểm về Tâm, về Đạo v..v..

...Theo Lục Tổ thì ‘ đừng thấy lỗi người, chỉ nên thấy lỗi mình thì mọi việc trong ngoài mới gọi là ‘kìa tướng’ và ‘bất động’ được ; và theo Bankei thì đừng khởi mong cầu , dù là mong cầu được giác ngộ ,đừng bị vướng mắc ,dao động bởi bất cứ gì khi tiếp xúc với thế giới bên ngoài , hãy để cho những ham muốn, , giận hờn, phiền não v..v.. đến rồi đi tự nhiên như những đám mây đến ,đi trong bầu trời - hình ảnh rất quen thuộc với tất cả chúng ta . Những đám mây không phải là bầu trời, và không ‘thuộc về’ bầu trời, chúng chỉ lơ lửng giữa không gian và không lệ thuộc vào đâu ,nhưng chúng không bao giờ có thể để lại dấu vết làm lấm lem bầu trời trong sáng .

Vị thầy Tây Tạng Sogyal Rinpoche còn phân tích rõ ràng hơn khi phân biệt ‘Tâm và tự tánh của Tâm’ : có nhiều phương diện của Tâm , nhưng hai phương diện nổi bật nhất đó là ‘cái Tâm thông thường’ (Sem) và ‘Tâm bản nhiên’ (Rigpa) ‘Tâm thông thường’ là cái tâm có khả năng phân biệt, có ý thức về nhị nguyên (tốt-xấu ,yêu -ghét, lấy -bỏ v..v..) .Đó là cái tâm suy nghĩ, đặt kế hoạch ,ham muốn, cái tâm bùng lên trong cơn giận dữ, cái tâm tạo ra những đợt sóng say mê hay tư duy và cảm xúc tiêu cực , cái tâm cứ luôn luôn quyết định, đánh giá, và xác định sự hiện hữu của nó bằng cách cắt xén, đặt tên củng cố kinh nghiệm v..v.. Còn cái ‘tâm bản nhiên’ là cái tuyệt đối không dính dáng tới đối thay và chết chóc (thường còn và không sinh diệt) ; đó là sự tỉnh giác trong sáng uyên nguyên của trí tuệ giải thoát ,có tính sáng chói và luôn luôn tỉnh thức . Đừng tưởng rằng ‘tâm bản nhiên’ chỉ có trong tâm ta mà thôi; kỳ thực nó là bản chất của mọi sự vật , vì vậy, trực nhận bản tính tự nhiên của Tâm cũng chính là trực nhận bản tính tự nhiên của mọi sự vật, hiện tượng . Sogyal còn bảo rằng ‘tâm bản nhiên ‘ này là ‘Thượng Đế’ đối với người Ky Tô và Do Thái giáo, là ‘đại ngã’ hay ‘Shiva’ hay ‘Brahman’ hay ‘Vishnu’ của Ấn Độ giáo, là ‘Tinh chất ẩn nấp’ đối với những nhà thần bí học ‘Sufi’ -còn Phật tử thì gọi là ‘Phật tính’ ((9)

Bài học ở đây là chúng ta thực tập sống tỉnh thức để không bị tâm bình thường lôi kéo theo thất tình lục dục, cân đo đong đếm, tính toán thiệt hơn v..v.. mà sống gần với bản tâm thanh tịnh ,nhìn mọi sự vật, hiện tượng trong cuộc đời như một tấm gương trong sáng , phản ánh trung thực ‘như-nó-là’ (as-it-is) không thêm bớt, vẽ vờ, suy diễn v..v.. vì theo Sogyal Tâm Phật (hay Phật tính, hay Tâm Bất Sinh v..v..) luôn luôn hoàn

hảo; ‘ngay cả chư Phật với trí tuệ vô biên cũng không thể làm cho nó tốt hơn được và chúng sanh với tất cả vô minh có vẻ bất tận ,cũng không thể làm cho nó lấm lem’

Để kết luận , xin mượn lời của Thầy Sogyal xác định ‘chỗ ở’ của tâm : (10)

‘Vậy thì Tâm- Phật tính- đích thực nằm ở đâu ? - nó nằm ngay nơi tự tính của tâm , cái tự tính được ví như bầu trời ấy . Hoàn toàn cởi mở ,tự do, vô biên . Phật tính ấy thật đơn giản, tự nhiên như nhiên tới nỗi không bao giờ có thể trở thành phức tạp, ,hư hỏng hay bị nhiễm ô , nó thuần tịnh tới nỗi vượt ra ngoài cả ý niệm dơ sạch . . . nhưng nói về tự tánh tâm ví như bầu trời chỉ là một ẩn dụ để giúp ta tưởng tượng được tính chất bao la vô biên bao trùm tất cả của nó nhưng Phật tính còn có một tính chất mà bầu trời không có được, đó là tính sáng chói của tỉnh thức , biết nhận thức mà vẫn trống rỗng, giản đơn mà sáng suốt :

Sinh tử không làm nó xấu hơn

Niết bàn không làm nó tốt hơn

Nó chưa từng sinh

Nó chưa từng diệt

Chưa từng giải thoát

Chưa từng mê lầm

Chưa từng có, cũng chưa từng không

Nó không có một giới hạn nào

Không thể xếp nó vào một phạm trù nào cả

•