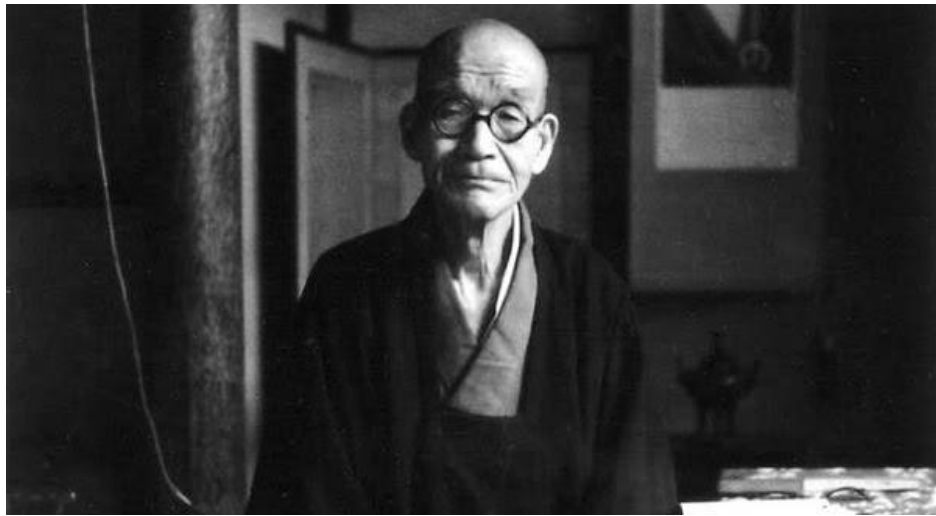


17 lời khuyên của cố thiền sư số một Nhật Bản, Kodo Sawaki (1880-1965)

Kodo Sawaki (1880-1965) hay “Kodo-Kẻ không nhà”, là một trong những vị thiền sư phái Tào Động (Nhật Bản) có ảnh hưởng nhất của thế kỷ XX. Là trẻ mồ côi, 16 tuổi xuất gia, sau bị gọi nhập ngũ, chiến tranh kết thúc Sawaki quay về tiếp tục tu học thiền. Kodo Sawaki lập hạnh không trụ mà đi khắp nơi để dạy thiền.



Thiền sư Kodo Sawaki (1880-1965)

Thiền sư Sawaki luôn nhấn mạnh đến tầm quan trọng của việc hành thiền hơn là học kinh sách hay tham công án. Một số lời khuyên dạy của Kodo Sawaki được môn sinh tập hợp thành “Gửi bạn”, xin chia sẻ đến bạn đọc suy ngẫm.

1. Gửi người bắt đầu biết suy ngẫm về cuộc đời

Ở một số nơi tại Mãn Châu, các cỗ xe thường do các chú chó to lớn kéo. Bác xà ích treo một miếng thịt trước mũi chó, và chú chó chạy như điên theo miếng thịt. Nhưng dĩ nhiên là chú không bao giờ với tới. Chú chỉ được vớt cho miếng thịt khi cỗ xe đã về tới đích. Rồi chỉ trong một cái ngón, chú nuốt chửng miếng thịt xuống cổ họng. Người đi làm với đồng lương cũng y hệt như thế. Từ đầu tháng cho đến cuối tháng, họ cũng chạy theo đồng lương treo trước mũi. Một khi đã lãnh lương, họ cũng ngón nó, và lại sẵn sàng chạy tiếp theo kỳ lương tới. Không ai có thể thấy xa hơn đầu mũi của mình.

Câu hỏi là: Tại sao bạn phải khốn khổ như thế?

Nếu không cẩn thận, bạn sẽ phí hết cuộc đời mình không làm gì ngoài việc chờ đợi những hy vọng tầm thường nhất của mình có thể thành tựu.

2. Gửi người không thể nào dừng lo lắng người khác nghĩ về mình như thế nào

Bạn không thể nào đòi bất cứ thứ gì với người khác. Mỗi và mọi người phải sống cuộc đời riêng của mình.

Đừng phí thời gian suy xét xem ai là người tài giỏi nhất.

Mắt không nói, “Chúng tôi thấp hơn, nhưng thấy nhiều hơn”. Chân mày không trả lời, “Đúng, chúng tôi không thấy gì, nhưng chúng tôi ở cao hơn”.

Mũi không thể thay mắt, và miệng không thể thay cho tai.

Mọi thứ đều có nhiệm vụ riêng của mình, mà không gì trong vũ trụ có thể thay thế.

3. Gửi người đã hoàn toàn mệt mỏi trong việc đấu tranh với người phối ngẫu

Vấn đề không phải ai là người đúng. Đơn giản là các bạn nhìn sự việc theo quan niệm khác nhau. Khi bạn bắt đầu nói “Tôi”, mọi thứ theo sau đều là ảo tưởng.

Hãy thôi cố gắng làm một người đặc biệt - hãy cứ là chính mình. Hãy kiềm chế. Ngồi xuống!

4. Gửi người nghĩ làm giống người khác là có lợi

Bạn luôn bám theo người khác. Nếu họ ăn khoai chiên, bạn cũng đòi ăn khoai chiên.

Nếu ai đó ăn kẹo, bạn cũng muốn ngậm kẹo. Nếu ai đó thổi còi, bạn cũng kêu đòi: “Mẹ ơi, mua cho con cái còi”. Và điều đó không chỉ xảy ra đối với con trẻ.

Khi mùa xuân tới, bạn quay cuồng theo mùa xuân. Khi thu đến, bạn chạy theo mùa thu. Ai cũng chờ đợi thứ gì đó để chạy đuổi theo. Có người còn kiếm sống được nhờ sự chạy đuổi theo đó - họ làm nghề quảng cáo.

Với từng cá nhân, chúng ta còn chịu đựng nổi, nhưng khi họ lập thành nhóm, họ bắt đầu trở nên quái dị. Họ bị rơi vào sự ngu ngốc của nhóm, của bầy đàn.

Khi sống trong sự ngu ngốc của nhóm, chúng ta lẫn lộn giữa sự cuồng điên và kinh nghiệm thực sự. Nên điều quan trọng là bạn phải rõ ràng về bản thân, và thức tỉnh khỏi cơn điên đó. Thiên có nghĩa là rời bỏ bầy đàn và tự đi trên đôi chân của mình.

5. Gửi người mà suốt đời chỉ biết có tiền và tiền

Hạnh phúc và bất hạnh của con người không chỉ tùy thuộc vào tiền. Nếu con số trong tài khoản tín dụng của bạn là thước đo lường hạnh phúc, thì sự việc sẽ đơn giản xiết bao. Tuy nhiên thực sự nó không phải như thế.

Đừng quá tiêu cực khi bạn bắt đầu nói là bạn cần tiền để sống. Trong thế giới này, bạn có thể hoàn toàn sống tốt mà không cần đến số tiết kiệm.

Một số người nghĩ rằng họ quan trọng bởi vì họ có tiền. Người khác thì cho mình quan trọng vì đã đạt được giác ngộ (satori). Nhưng cho dầu bạn thổi phồng tấm da thịt này bao nhiêu, bạn cũng không thể biến mình thành gì cả - ngoài việc trở thành ma.

Những gì không thuộc về bạn chiếm đầy vũ trụ. Khi nào những suy tưởng của cá nhân bạn chấm dứt, thì Phật pháp có mặt

6. Gửi người thích có nhiều tiền, tình yêu, chức vị và danh vọng

Si mê có nghĩa là chỉ biết chăm lo cho bản thân mình. Còn kẻ trí nói, “Dầu có gì xảy ra, tôi vẫn là tôi”.

Một lần tôi viếng thăm một mỏ than. Có lúc khi đang đi xuống, tôi có cảm giác như thành linh chúng tôi lại trở lên cao. Cũng giống như thế, khi suy nghiệm về cuộc đời mình, hình như chúng ta luôn sai lầm khi lầm tưởng rằng những con số luôn thay đổi là tổng số.

Thua là định. Thắng là ảo tưởng.

Không thèm muốn bất cứ thứ gì là món quà lớn nhất mà bạn có thể ban tặng cho vũ trụ.

7. Gửi người muốn thấy kẻ thù bị điều đấng

Chúng ta thường nghĩ không biết ở đây ai thực sự là kẻ hay hơn. Nhưng chẳng phải là tất cả chúng ta đều tượng hình từ cùng nắm đất đó sao?

Mọi người cần ngồi chôn chặt xuống chỗ không có tốt hơn hay xấu hơn.

Suốt đời bạn đã là kẻ điên rồ khi nghĩ rằng thực sự có “tôi” và “người khác”. Bạn làm đủ trò để nổi bật trong đám đông, nhưng trong thực tế thì không có “bạn” hay “người khác”.

Phật pháp có nghĩa là liền một mảnh. Vậy thì đường biên nào chạy giữa bạn và tôi?

Dần dần tất cả chúng ta đều hành xử như thể có đường biên chia tách bạn và thù.

Chúng ta đã quen quá với cách suy nghĩ đó, ta tin rằng đường biên đó thực sự hiện hữu.

Nghèo hay giàu, quan trọng hay không quan trọng - không có gì hiện hữu. Chúng chỉ là ánh sáng lấp lánh trên các làn sóng.

8. Gửi người đang đau khổ vì bị lường gạt

Tất cả chúng sanh đều lầm lạc: xem là hạnh phúc cái đưa đến bất hạnh, và than khóc vì một bất hạnh hoàn toàn không phải là bất hạnh. Tất cả chúng ta đều biết là một

đứa trẻ đang khóc có thể biến nước mắt thành tiếng cười khi bạn cho nó cái bánh. Cái mà những kẻ phàm phu như chúng ta gọi là hạnh phúc cũng không hơn thế bao

nhieu. Đôi lúc bạn cần tát vào mặt mình để tự hỏi một cách nghiêm túc: Những điều bạn được hay mất có thực sự đáng được bạn reo hò hay than khóc như thế không?

Sớm muộn gì mọi người cũng bắt đầu chỉ nghĩ cho riêng mình. Bạn nói, “Tốt quá!”.

Nhưng cái gì tốt? Nó chỉ tốt cho bản thân bạn, thế thôi.

Người có nhiều ham muốn rất dễ bị lường gạt. Ngay cả những kẻ lừa phỉnh đại tài nhất cũng không mong được gì từ người không có lòng tham muốn.

Phật giáo có nghĩa là vô ngã, không có gì để đạt được.

9. Gửi người lận đận trên đường công danh

Khi đã chết và bạn nhìn lại cuộc đời mình, bạn sẽ thấy những thứ này không đáng chi.

May mắn hay rủi ro, tốt hay xấu - không phải tất cả đều như bạn nhìn thấy. Cũng không phải giống như bạn nghĩ đâu. Bạn cần phải vượt lên trên may mắn hay bất

hạnh, tốt hay xấu.

Đau khổ không là gì hơn là cái khổ ta tự tạo ra cho bản thân.

10. Gửi người luôn than thở rằng mình không có thời gian

Mọi người đều than phiền là họ quá bận rộn đến không có thời gian. Nhưng tại sao họ lại bận rộn đến thế? Chính là ảo vọng khiến họ bận rộn. Người hành thiền luôn có thời

gian. Khi bạn hành thiền, bạn có nhiều thời gian hơn bất cứ ai ở trên thế gian này.

Nếu không cẩn thận, bạn đang làm âm ỉ cái việc kiếm sống của mình. Bạn luôn bận

rộn, nhưng tại sao? Chỉ là để kiếm miếng ăn. Đàn gà cũng tíu tít khi mổ thức ăn.

Nhưng tại sao? Chỉ để bị người ta ăn thịt.

Người ta có thể tạo ra bao nhiêu ảo vọng trong một cuộc đời? Khó thể tính toán. Ngày này qua ngày khác, lúc nào cũng “Tôi muốn cái này, tôi muốn cái kia...”. Chỉ đạo một

vòng trong công viên cũng đã có bao vọng tưởng hiện ra trong đầu. Vậy đó là ý nghĩa của ‘bận rộn’, “Tôi muốn được bên em, tôi muốn về nhà, tôi muốn gặp em...”. Con người luôn thở không ra hơi vì chạy quá nhanh theo ảo vọng của họ.

11. Gửi người đang mong muốn có một cuộc sống hạnh phúc hơn

Hãy tịnh lặng và mọi thứ rồi sẽ tốt thôi. Ta chỉ cần một sự gián đoạn ngắn. Làm Phật có nghĩa là một sự gián đoạn ngắn từ làm chúng sanh. Làm Phật không có nghĩa là phải đi từ chúng sanh lên.

“Loài nào đứng trên mặt đất mà không đi tới cũng chẳng đi lui?”. Kyuho trả lời, “Là con cừu đá với con cọp đá: trước sau gì chúng cũng mệt mỗi khi phải kinh chống nhau”. Con cừu đá không nhúc nhích. Con cọp đá cũng không nhảy chồm lên vì đói. Điểm mấu chốt là đó - hãy đối mặt với sự việc vượt lên cả suy tư.

Chúng ta được gì khi thực sự nắm bắt sự vật như chúng đang là? Vượt trên sự suy tư. Vượt lên trên suy tư không cho phép nó tự suy tư. Dầu bạn có nghĩ thế hay không: sự vật cũng đơn giản như chúng là.

“Tất cả mọi pháp đều trống không” có nghĩa là không có gì để chúng ta can dự vào, vì không có gì thực sự xảy ra.

Chưa từng có gì xảy ra, bất chấp những gì như đang xảy ra - đó là trạng thái tự nhiên. Ảo tưởng là đánh mất trạng thái tự nhiên này. Thông thường chúng ta không nhận ra được trạng thái tự nhiên này. Chúng ta che giấu nó với một điều gì khác, nên nó không còn tự nhiên nữa.

Phật pháp có nghĩa là trạng thái tự nhiên này. Thực hành theo Phật có nghĩa là hoàn toàn sống trong giây phút hiện tại này - là cả cuộc sống của ta - ngay đây và bây giờ.

12. Gửi người muốn học Phật pháp để hoàn thiện bản thân

“Lý thuyết rồng tuếch” là cách ta gọi những kẻ sính dùng thuật ngữ. Kiểu đó thì không ích lợi gì. Hãy đâm cả hồn và xác vào đó!

Bạn phải hoàn toàn chết để có thể quán tưởng về Phật pháp. Chỉ tự hành xác và chết nửa vời thì không đủ.

13. Gửi người cho rằng Phật giáo không có nghĩa lý gì đối với họ

Khi nói về Phật, bạn đang nghĩ đến một điều gì xa vời, không liên quan đến bạn, đó là lý do tại sao bạn chỉ chạy loanh quanh trong vòng tròn.

Chúng sanh và Phật đều có cùng hình tướng. Tỉnh giác và si mê cũng có cùng hình tướng. Khi ta thực hành theo Phật pháp, chúng ta là Phật. Hay đúng hơn, chính vì ta đã là Phật nên ta có thể thực hành theo Phật pháp.

Bạn nghĩ rằng Phật giáo thì hơi khác với mọi thứ. Nhưng không phải như thế chút nào: Phật giáo chính là mỗi và tất cả mọi thứ.

14. Gửi người không biết việc hành thiền của mình có ích lợi gì không

Thiền có ích gì? Hoàn toàn không! Nhưng cái “chẳng ích lợi gì” này phải thấm vào xương thịt bạn cho đến khi bạn thực sự thực hành cái “chẳng ích lợi gì”. Chỉ đến khi đó, thì việc hành thiền của bạn mới thực sự chẳng ích lợi gì.

Bạn nói rằng bạn muốn trở thành người tốt hơn bằng cách hành thiền. Nhưng thiền không phải là về việc học làm thế nào để thành một con người. Thiền là dừng lại việc làm người.

Bạn nói, “Khi thiền, tôi bị ảo tưởng!”. Điên rồ! Sự thật là chỉ khi hành thiền bạn mới ý thức đến các ảo tưởng của mình. Khi bạn quay cuồng với ảo tưởng của mình, bạn đâu

hề để ý tới chúng. Lúc bạn hành thiền, một con muỗi chích, bạn cũng biết ngay. Nhưng khi bạn đang quay cuồng, thì con vắt có cắn, bạn cũng không hề hay. Đừng càu nhàu. Đừng có trao tráo mắt nhìn khoảng không. Chỉ ngồi!

15. Gửi người với tâm bất loạn đang cố hết sức để được tâm an

Tâm bạn không an vì bạn đang chạy đuổi theo lý tưởng của một tâm hoàn toàn thanh tịnh. Đó là đi thụt lùi. Hãy theo dõi tâm trong từng giây phút, dầu nó có loạn động đến thế nào. Ta chỉ có thể đạt được tâm an lạc rộng lớn khi thực hành với tâm loạn động này.

Khi sân cuối cùng được chấp nhận là tâm sân, thì tâm sẽ an lạc.

16. Gửi người cho rằng mình đạt được trạng thái tâm tốt đẹp hơn nhờ thiền định

Khi nào bạn còn cho rằng thiền là việc tốt, thì có điều gì đó không bình thường. Hoàn toàn không có gì đặc biệt về thiền không vết nhơ. Không cần phải hàm ân về điều đó. Đừng làm ô uế việc hành thiền của bạn bằng cách nói là bạn đã tiến bộ, cảm thấy tốt hơn, hay trở nên tự tin hơn trong việc hành thiền.

Chúng ta chỉ nói, “Mọi việc tốt đẹp!” khi chúng xảy ra theo ý ta.

Lý ra chúng ta phải để dòng nước của trạng thái ban đầu của ta như nó là. Nhưng thay vào đó, ta cứ liên tục vọc tay vào đó để xem nước lạnh hay ấm. Đó là lý do nó bị vẫn đục.

Thiền không phải là máy đo khi nhiệt độ từ từ tăng lên: “Thêm chút nữa..., đúng rồi! Giờ tôi đã đạt được giác ngộ!”. Thiền không bao giờ trở thành một điều gì đó đặc biệt, dầu bạn có thực hành nó trong bao lâu. Nếu nó trở thành đặc biệt, chắc chắn là bạn đã lơ lửng chỗ nào rồi.

17. Gửi người kỳ vọng một cách sống tuyệt đối

Phật pháp là gì? Đó là để mọi khía cạnh trong đời sống hàng ngày của bạn đều nương tựa theo Phật.

Cốt lõi của tất cả mọi hành động là đi đến chỗ tận cùng. Nếu tâm bạn vắng mặt dù chỉ một giây, bạn không khác gì cái xác chết. Thực hành là luôn tự hỏi mình “Ngay bây giờ tôi có thể làm gì theo như Phật?”.

Đạt được đích chỉ một lần thôi chưa đủ. Điểm tối đa của năm ngoái chẳng ích lợi gì. Bạn cần phải đạt được đích ngay bây giờ.

Theo ThoiBao.Today

Gửi Lên: Lê-Thụy-Chi

Ngày 24/11/4895 –Bính Thân (22/12/2016)

www.vietnamvanhien.net