

# Người Lữ Hành Cô Độc

Nguyễn Thị Yên

*Thân lau mình tựa vào nhau  
Cho đầu giông bão có nhau đường về  
Đường về cả lách cùng lau  
Rạch ròi lau lách qua cầu huyền như ...*

Hình ảnh có đôi của anh chị Tâm Sơn – Như Hà trong một đêm mưa ... và nhiều anh chị thiền sinh có đôi cùng đi dắt nhau trên con đường tâm linh – Hội Thiền Tánh Không Sacramento, từ bấy lâu cho đến nay ... là cảm xúc đã đặt hai bàn tay tác giả lên phím để bắt đầu bài viết “Người Lữ Hành Cô Độc”.

Kính tặng các anh chị.



Chị có thể nói cho tôi hiểu tại sao “Thầy Thiền chủ nói, người thực hành thiền là *Người Lữ Hành Cô Độc*?” Tôi lắng nghe câu hỏi và xin hẹn sẽ trả lời sau. Nếu phải trả lời ngay, tôi chỉ có thể nói ngắn gọn và không đầy đủ, bởi lẽ câu hỏi đến với tôi lúc tôi đang đi du lịch xa.

“Người thực hành Thiền là *Người Lữ Hành Cô Độc*”, câu này được thầy Thiền chủ nói nhiều lần trong các khoá tu học Thiền Tánh Không tại tổ đình. Thầy dạy, trong thiền, sau khi đã được hướng dẫn cách thực hành, thiền sinh phải tự tu tập không ai có thể tu cho mình.

Bằng pháp “Thở” hay “Không nói”, con đường thực hành thiền là con đường tu tập dài lâu. Người thực hành thiền cần học để nắm vững kiến thức Thiền Phật giáo và kỹ thuật thực hành để tự tu tập. Phải kiên nhẫn và tự tin. Mỗi thiền sinh đều là kẻ độc hành – độc bộ trên con đường thiền. Có nghĩa là khi thực hành, chỉ một mình bạn tự tu tập và tự biết những hoạt động xảy ra trong thân và tâm mình mà thôi. Khi bạn cho biết kết quả thực hành với ai cũng chỉ là một cách mượn lời để chia. Một người thực hành

thiền khó có thể nói thật rõ ràng và chính xác những gì đã xảy ra trong thân tâm mình khi thực hành. Khi được giải thích, người nghe tương đối hiểu rõ phải là người đang thực hành trong cùng một dòng thiền, hay đã đi qua những chặng đường như người giải thích đang đi qua. Nói chung, người thực hành thiền cần một Minh sư hướng dẫn, rồi phải tự đi – *tự tu, tự chứng* theo con đường tâm linh của mình tự chọn. Tôi chỉ có bấy nhiêu trong ký ức lúc được nghe câu hỏi.

Sau hai chuyến du lịch dài, trở về nhà, tôi ổn định ngay để sớm trở lại với thời khoá dụng công của mình. Một cách tự nhiên, khi ngồi yên “không nói” – không có một suy nghĩ nào trong Tâm, cái “biết” nhẹ nhàng có mặt. “Thâm nhận biết” môi trường chung quanh và tiếp theo là phản ứng sinh học thâm lặng xảy ra trong thân – nước bọt tiết ra. “Biết” đến, rồi đi, rồi lại đến. “Thâm nhận biết” rõ hơn. Tiếp xúc với *tánh giác*, sau thời dụng công, người thực hành có ý niệm tỉnh giác về nghĩa lý “vô thường – vô ngã” qua biến cố đời sống tình cờ vừa chạm.

“Người lữ hành cô độc” là một công án thiền. “Không, vô tướng, vô tác”! Muốn giải thoát, thiền giả phải từng bước độc hành, miên mật dụng công để đạt đến kết quả là an trú một trong ba cửa giải thoát: *Không định, Vô tướng định* (hay Chân như định) và *Vô nguyện định*.

## Đi vào con đường Thiền



Bước chân vào Thiền có nghĩa là bạn đang bắt đầu một cuộc lữ dài lâu có mục đích. Một chuyến độc hành – độc bộ, tự tu và tự chứng đi đến cuối đời. Mục đích của bạn có thể không hoàn toàn giống mục đích của bạn thiền khác, nhưng nhận ra được ý nghĩa “vô thường” của

vạn pháp là cái duyên để bạn thấy rõ hơn mục đích của mình trên con đường tâm linh.

Hoà Thượng Thích Phước Tịnh có nói, “Trong Phật giáo Nguyên Thủy, thực tập khởi phát **tuệ giác vô thường** được gọi là chứng tằng tuệ đầu tiên. Điều đầu tiên của những người thực tập thiền là phải chứng được tằng tuệ này.” Bạn cần hiểu không phải chỉ có ý niệm, chỉ nghe hay nhận ra ý nghĩa “vô thường” là đủ. “Phát sanh tuệ giác vô thường không phải là dịp tình cờ đến với ta mà là công phu hành trì của sự thực tập và thiền quán” (1) dài lâu, đều đặn và miên mật.

“Tuệ giác vô thường” là sự hiểu biết sáng suốt nhất về vô thường, nó phải trở thành nhận thức cô đọng qua công phu tu tập và chứng nghiệm của người thực hành. Do vậy, khi tình cờ chạm đến nghĩa lý “vô thường”, có nghĩa là bạn vừa được trao “cái duyên” để tinh tấn hơn trên con đường tu tập **phát sanh tuệ giác vô thường** – để chứng được tằng Tuệ đầu tiên.

### **Thiền và Người lữ hành cô độc**

Phật dạy: “Không ai có thể làm cho ta bị ô nhiễm, cũng không ai có thể làm cho ta trong sạch. Chỉ có ta tự làm cho mình ô nhiễm hay trong sạch!”

Tin tưởng tuyệt đối lời Phật dạy, bạn có thể nhẫn nhục trước những khổ đau, oan nghiệt trong cuộc sống. Hãy nuôi dưỡng Tâm “không nói”. Độc lập, giữ vững niềm tin vào Pháp Phật, tự tin vào chính mình, không mong cầu. Cùng với sự có mặt của **tánh giác**, tâm từ bi của bạn sẽ tự nhiên phát khởi. Bồ đề một niệm nhớ, vô ưu vạn kiếp lành.

### **Thiền là gì?**



Tổ Bồ Đề Đạt Ma (2) nói: “*Không suy nghĩ về bất cứ một việc gì, đó là Thiền.*” Bồ Đề Đạt Ma là vị Tổ Thiền Tông thứ 28 của Ấn Độ và cũng là vị Tổ thứ nhất của Thiền Tông Trung Hoa. Ngài dạy: “*Chân lý tối hậu là ngoài lời. Giáo là lời, không phải Đạo. Đạo thì không lời. Lời là hư giả. Ngay nơi người, đạt cái không lời, người đạt Đạo.*” Tổ Đạt Ma dùng từ “Đạo” để chỉ chân lý tối hậu, tức *Chân như*.

Nhị Tổ Huệ Khả (3) đã trình với Tổ Bồ Đề Đạt Ma rằng, “Sau một thời gian dụng công, con đã *“bất đường ngôn ngữ”*. Bạch Thầy, “*Con ngoài dứt hết các duyên, trong không nghĩ tưởng*” và “*con thường biết rõ ràng, nói không thể được*“. Lục Tổ Huệ Năng (4) dạy đệ tử “*Ông muốn rõ được tâm yếu, thì đối với tất cả việc thiện ác đều chớ suy nghĩ, tự nhiên được vào ...*” Tổ Bá Trượng (5) nói với môn sinh “*Đẹp bỏ môi lưỡi, cắt đứt cổ họng.*” Ngài Trí Khải Đại Sư (6) cũng dạy hàng đệ tử “*Ngôn ngữ đạo đoạn, tâm hành xứ diệt*”. Suy nghĩ làm gián đoạn con đường tâm linh, chỉ có “vô ngôn” mới diệt được phàm ngã trong tâm.

Vua Trần Nhân Tông (7) nói: “*Đối cảnh vô tâm, mặc vấn Thiền.*” Đối cảnh mà tâm không dính mắc, tức là Thiền. Hoà Thượng Thích Thanh Từ (8) dạy môn đệ: “*Biết vọng, không theo ... không suy nghĩ ... Trút sạch khái niệm*”. Hoà Thượng Thích Thông Triệt nói “*Thiền là một nghệ thuật huấn luyện tâm, huấn luyện tế bào não.... Mục đích thực hành ‘Không Nói’ là để làm chủ tâm ngôn. Làm chủ tâm ngôn là để kinh nghiệm được an lạc thật sự và lâu dài.*”

Trong tập thơ “Ý Nghĩa Đồi Tu” Hoà Thượng Thích Thông Triệt (9) có viết:

*Ta độc hành độc bộ  
Không bạn cũng không kinh  
Ngày đêm sống một mình  
Thực tập Biết vô ngôn  
Chón chón không lời biện ...*

*Ta độc hành độc bộ  
Tỉnh thức Biết vô ngôn  
Chón chón cùng muôn pháp,  
Làm bạn qua sáu căn  
Tánh giác hằng chủ động  
Định Huệ thể tương đồng  
Tâm Không trong Tâm Không.”*

Thầy Thích Không Chiếu (10) thường nói, không ai có thể giúp mình thực hành Thiền, chỉ có chính mình tự tu – tự chứng.

Ni sư Thích Nữ Triệt Như (11), cũng luôn nhắc nhở thiền sinh như thế. Trong quyển “Bài Trình Thầy” Ni sư viết: “Đi vào con đường Thiền, mỗi người thực hành phải tự mình đặt bước chân đi trên con đường tiến hoá của chính mình; không ai có thể đi giùm, tu giùm hay sống giùm cho mình được.” Và “Người thực hành Thiền phải ráng tu tập làm sao để chỉ làm chủ được thân và tâm của mình trong hiện tại và tương lai. Người thực hành Thiền chỉ có thể làm chủ thân và tâm của chính mình và chỉ chính mình mà thôi.”

Không nói, không suy nghĩ là Thiền. Thiền và Người lữ hành cô độc là một. Khi đã hiểu Thiền là gì, ngay lúc bắt đầu thực hành, bạn nhận ra chính bạn đang bước vào một cuộc hải trình dài xa của người lữ hành cô độc.



### **Chiếc gậy Thần**

Là một bậc xuất gia, một vị ân tu hay chính bạn – một cư sĩ đang sống với gia đình và đang thực hành thiền, chúng ta đều là kẻ *độc hành độc bộ* trên con đường thiền. Tất nhiên bạn hiểu, trong sinh hoạt thiền – tu học và tu tập, bạn luôn có Thầy là người hướng dẫn và có thiền hữu. Thế nhưng thực hành thiền là một “cuộc hải hành” vượt qua biển tâm mà không ai có thể giúp bạn. Bạn phải tự mình ra sức công phu tu tập mỗi ngày, siêng năng, đều đặn và sẵn sàng vượt mọi chướng duyên để đạt đến thành tựu. *Chuẩn bị kiến thức thiền Phật giáo, kỹ thuật thực hành thiền, niềm tin và lòng tự tin* là “chiếc gậy thần” giúp bạn khi đi vào cuộc hành trình đơn độc này. Trong giai đoạn đầu, hãy nắm chắc chiếc gậy mà đi. Cho đến một ngày, bạn sẽ buông rơi chiếc

gậy mà không hay, đó là lúc, bạn đã nhận ra mình không còn cần nó nữa.

### **Sự chuẩn bị, niềm tin và lòng tự tin**

Có người đi vào Thiền khi đã có niềm tin và hiểu biết về Phật Pháp. Cũng có người bắt đầu học cách thực hành thiền mà chưa có một khái niệm hay kinh nghiệm gì về thiền cả. Cho dầu bạn là ai, *sự chuẩn bị* để đi vào con đường tu tập của Thiền Tánh Không luôn luôn được hướng dẫn rõ ràng trong các Khoá Thiền Căn Bản. Chuẩn bị này có thể bao gồm: (a) một số kiến thức về Thiền Phật giáo và kỹ thuật thực hành, (b) nhận ra bản thân mình có nhu cầu về thiền, (c) biết tự mình chọn hướng đi vào thiền, (d) hiểu giá trị của thiền đối với đời sống con người, và (e) biết rằng sẽ có những khó khăn khi thực hành thiền mà mình có thể khắc phục được.

Qua các Khoá Thiền Căn Bản, Thiền Tánh Không sẽ mở ra cho bạn một lối đi vào con đường tâm linh trong *niềm tin* thanh thản vào Pháp Phật và *lòng tự tin*.

Bạn sẽ được khai thông trước khi có quyết định chọn cho chính mình một hướng vào Thiền. Có nghĩa là bạn cần có một số kiến thức khái quát về Thiền Phật giáo, khoa học não bộ và kỹ thuật thực hành thiền. Bạn sẽ nhận ra là bạn có nhu cầu về thiền hay không. Thực hành thiền đều đặn, bạn sẽ hiểu được giá trị của thiền trong thân tâm của bạn. *Tánh giác* là một tử thuốc, là kho báu của bạn. Khi nhận rõ thiền đem lại lợi ích cho thân và tâm mình, bạn sẽ tu tập tinh tấn và sẽ dễ dàng khắc phục những chướng ngại trên con đường thiền. *Niềm tin* giúp bạn tu tập siêng năng, rồi miên mật và theo thời gian, *lòng tự tin* trong bạn sẽ vững chãi. Đây là những điểm mấu chốt giúp người lữ hành cô độc có thể một mình đi trên con đường tâm linh. Bạn có thể bắt đầu cuộc lữ, thực hành đều đặn, giữ thời khoá công phu và bạn sẽ vượt qua những chướng ngại, để tiếp tục con đường thiền đạt đến thoát khổ, giác ngộ và giải thoát.

### **Chọn một hướng đi vào Thiền**

Đức Phật là người đầu tiên tìm ra, đã và đang hướng dẫn chúng sanh đi trên con đường giải thoát bằng *thiền định*. Đây là con đường **Trung đạo**, con đường ở giữa hai thái cực: không lợi dưỡng và không khô hạnh.

Có nhiều loại thiền. Thiền trong đạo Phật và Thiền ngoài đạo Phật. Trong đạo Phật,

Thiền được xếp thành 3 loại: *Thiền Nguyên Thủy*, *Thiền Phát Triển* và *Thiền Tổ Sư*. Nói chung, mỗi loại Thiền đều đem đến lợi ích theo nhu cầu của người thực hành. Khi chọn đúng loại Thiền phù hợp với kiến thức và nhu cầu của bản thân thì loại Thiền đó có giá trị với bạn.

Đi vào con đường **Thiền Tánh Không** là đi theo dấu vết từng bước chân Phật, qua Tiến trình Tu chứng của Đức Phật.

Thực tập để có cái *Biết không lời* là bước đầu tiên để đi vào *thiền định*. Tu tập để phát triển cái *biết* từ thấp đến cao nhất, tức là đi trên hướng “về nhà”. Khi “vào nhà” là khi bạn “an trú trong Tâm Tathà”, tức Tâm Phật. *Biết không lời* chính là chánh niệm hay sự tỉnh thức. Nó có năng lực ghi nhớ và duy trì “sự có mặt của đối tượng hiện tiền” trong sự tĩnh lặng và sáng suốt của Tâm mà không có một suy nghĩ, vọng tưởng nào khác.

Thực tập để có cái *biết* bắt đầu từ học Phật Pháp – nghe Pháp tức là Văn, suy nghĩ về Pháp để hiểu rồi có niềm tin tức là Tư, và tu tập theo lời dạy của Phật qua các phương thức hành trì tức là Tu. Như vậy, trong quá trình học và thực tập để phát triển cái *biết*, người thực hành không thể tách rời ba yếu tố căn bản là Văn–tư–tu. Ngược lại, nếu vắng mặt cái *biết* thì Văn–tư–tu không thể thành tựu. Khi nghe Pháp, bạn không giữ được cái *biết* thì bạn sẽ không hiểu rõ và không ghi nhớ được đầy đủ.

Cũng vậy, trong đời sống hằng ngày, khi đi, đứng, nằm hay ngồi, bạn cần thực hành *Bốn oai nghi*. Khi làm việc để kiếm sống bạn giữ được cái *biết*, tức là bạn thực sự để tâm đến công việc mà không có một suy tưởng nào xen vào, thì giữa bạn và công việc đang làm sẽ hoà quyện vào nhau. Bạn sẽ cảm thấy vui thích với công việc đang làm. Điều này có thể giúp cho tâm bạn trở nên nhẹ nhàng và tươi mát khi làm việc. Như vậy, cùng là một công việc, nhưng chính niệm *Biết* đã giúp bạn chuyển hoá cái nhìn và sự cảm nhận của bạn đối với thực tại. Đây cũng là một cách an trú trong công việc. Trong Kinh Di Giáo, Đức Phật có dạy: “Mất Chánh niệm là mất công đức”. Có nghĩa là, công đức tu tập của bạn phải được duy trì trên nền tảng của “chánh niệm” tức là *niệm Biết*. Nói một cách khác, ánh sáng của sự tỉnh thức hay sự có mặt của *niệm biết* có năng lực giúp người thực hành tìm thấy an lạc

ngay từ bước sơ cơ trên con đường tâm linh của Thiền Phật giáo mà mục đích tối hậu là giải thoát.



### **Thiền dưới ánh sáng khoa học**

Dưới ánh sáng khoa học hiện nay, thiền được bình thường hoá và thực tại cho thấy thiền có giá trị đối với đời sống con người. Thiền không phải là một phép màu. Thực hành thiền là một cách huấn luyện tâm, tức là huấn luyện tế bào não. Thực hành thiền đúng và đều đặn có thể giúp bạn hài hoà thân tâm, điều chỉnh một số bệnh tâm thể, vui bớt hay dứt lìa phiền não, chuyển đổi nhận thức, chuyển hoá nội tâm. Từ đó bạn có thể sống an vui với người, có thể chuyển nghiệp cho chính mình. Thực hành thiền miên mật và lâu dài, Thiền có khả năng giúp bạn phát huy trí tuệ tâm linh.

Trong thực hành thiền, bước đầu, việc *làm chủ tâm ngôn là khó nhất*. Trong Kinh Pháp Cú, Đức Phật dạy: “*Thắng thiên binh vạn mã ngoài chiến trường không oanh liệt bằng chiến thắng chính mình.*” Cho nên, niềm vui lớn nhất của người thực hành thiền là có thể điều phục và làm chủ được tâm ngôn của chính mình. Khi có thể làm chủ được tâm ngôn có nghĩa là bạn có trong tay phương tiện hữu hiệu nhất để đi vào thực tập các chủ đề thiền. Nó là chiếc chìa khoá có thể mở hết các cánh cửa thiền: Quán, Chỉ, Định và Huệ. Làm chủ được tâm ngôn, bạn có thể thu ngắn thời gian dụng công tu tập.

Ngày nay khi thực hành thiền, bạn cần có kiến thức khoa học về thiền. Tất cả chủ đề của thực hành thiền đều tác động vào não bộ. Nguyên tắc hài hoà thân tâm đem lại an lạc cho người thực hành thiền là dựa trên cơ sở “khởi niệm”. Cơ thể của bạn khoẻ mạnh hay bất an cũng là kết quả do bạn “khởi niệm”. Niệm chính là “lệnh”. Lệnh sẽ được truyền đi khắp não bộ.

Chính não bộ lãnh nhiệm vụ thi hành lệnh của bạn khi thực hành thiền. Lệnh đó sẽ tạo ra những xung lực thần kinh và truyền đi theo trục thần kinh giữa vỏ não, hệ thống viền não và đi vào hệ thống các tuyến nội tiết. Nếu thực hành thiền đúng Pháp và đúng kỹ thuật, *hệ thần kinh đối giao cảm* sẽ được tác động, các chất nước hoá học từ trong các khớp thần kinh và trong các tuyến nội tiết sẽ tiết ra để giúp ích cho cơ thể bạn.

Để đạt đến các mục tiêu nói trên, trong thực hành thiền bạn cần biết về *nguyên lý tác động-tác dụng* của việc thực hành thiền, đó cũng chính là sự tương tác qua lại giữa *Tâm, Pháp, não bộ và thân*. Người thực hành thiền dùng năng lực của *niệm biết* để tác động thẳng vào các *tánh* trong *cơ chế tánh giác*, mà “bản đồ nhận thức” là chiếc chìa khoá diệu dụng giúp bạn nắm được kỹ thuật và nghệ thuật, từng bước, từ thấp lên cao, tìm vào kho báu Chân như.

Với nguyên lý này, các kỹ thuật thực hành sẽ đem đến kết quả tốt hay xấu – do người thực hành thiền đúng hay sai, cho thân, tâm và trí tuệ tâm linh. Trong đó vai trò chính là **tâm** – là chân tâm, tức *tánh giác*, hay **ta** của tự ngã thanh tịnh, cũng còn gọi là *trí năng tỉnh ngộ*. Nếu áp dụng đúng theo những qui định khi thực hành, thiền giả có thể tự ngăn ngừa, điều chỉnh, phục hồi hay chữa dứt bệnh một số bệnh tâm thể của mình mà có thể không thông qua thuốc theo đông y hay tây y. Điều này cũng có nghĩa là người thực hành thiền có khả năng khai thác được tử “thuốc sinh học” bên trong cơ thể qua thực hành thiền để tự chuyển hoá chính mình. Đây là nguyên lý quan trọng nhất trong Thiền Phật giáo.

Nói tóm lại, cùng đến với nhau dưới mái ấm tâm linh, mỗi thiền sinh là mỗi **người lữ hành cô độc** trên con đường thiền mà kiến thức về Pháp môn và kỹ thuật thực hành, niềm tin và lòng tự tin là vốn liếng cần có để hộ thân. Nó chính là “chiếc gậy thần” của hành giả.

*Thế gian cùng hội cùng thuyền  
Tâm linh độc bộ đường thiền một thân  
Lời Phật - Tổ chiếc gậy thần  
Lữ hành cô độc hộ thân bên mình (12)*

Có “chiếc gậy thần” làm hành trang, người lữ hành cô độc với trí năng tỉnh ngộ, ngay

từ bước sơ cơ, có thể độc hành độc bộ nhắm hướng “về nhà” với lòng thanh thản, tự tin ...

*Một thuyền một lái không hai  
Lữ hành độc một một mai về nhà  
Thong dong tỉnh tại miệt mài  
Giác ngộ giải thoát giữa ngay dòng đời*  
(13)

Sacramento, Giữa mùa Tạ Ôn 2015  
**Nguyễn Thị Yên**

#### **Ghi chú:**

Nguồn tài liệu chính: Sách, giáo trình và bài giảng Thiền Tánh Không

- (1) Người Hiểu Đạo – Thích Phước Tịnh, Đất Lành, Bộ Mới (2014)
- (2) Tô Bồ Đề Đạt Ma: Vị Tổ thứ 28, từ Ấn Độ, đến Trung Hoa là vị Sơ Tổ của Thiền Tông.
- (3) (4) (5) (6) Nhị Tổ Huệ Khả, Lục Tổ Huệ Năng, Ngài Bá Trượng, Ngài Trí Khải Đại Sư: Các vị thiền sư Trung Hoa
- (7) Vua Trần Nhân Tông – Thiền sư Việt Nam, Sơ tổ Trúc Lâm hay Trúc Lâm Đại Đầu Đà
- (8) Thiền Tông Việt Nam – Hoà Thượng Thiền sư Thích Thanh Từ
- (9) Ý Nghĩa Đòi Tu (Tập Thơ) – Hoà Thượng Thích Thông Triệt, Thiền chủ Thiền Viện Tánh Không
- (10) Thượng Toạ Thích Không Chiếu – Thầy Giáo thọ Thiền Tánh Không
- (11) Bài Trình Thầy – Ni sư Thích Nữ Triệt Như, Sư cô Giáo thọ Thiền Tánh Không, (2010)
- (12) (13) Thơ “Người Lữ Hành Cô Độc”, Uyên Nguyên