



một chia sẻ về sống đẹp

Nguyễn Duy Nhiên



một chia sẻ về sống đẹp

nguyễn duy nhiên

<https://nguyenduynhien.blogspot.com/>

Mục Lục

Lời giới thiệu.	2
Tuổi trẻ và tu học	4
Tu học	7
Chân hạnh phúc	10
Hạnh phúc và con đường sự nghiệp	14
Đóng góp cho cuộc đời	18
Điều nghịch lý của ngày nay	24
Một cuộc sống đủ	27
Vấn đề tham muốn	31
Vấn đề hạnh phúc	35
Bắt đầu từ nơi ta	40
Thiết thực hiện tại	44
Tiếp xúc với hạnh phúc	49
Sống trong hiện tại	52
Vấn đề giải thoát và hạnh phúc	57
Tôi là ai?	62
Cây sẽ ngã về đâu?	66
Nói với người bạn áo trắng	69

Lời giới thiệu.

Quyển sách này được xuất bản trước đây với tựa đề “Nói với người bạn tu học”, và đã được hiệu đính.

Tác giả chia sẻ những kinh nghiệm và cảm nghĩ về một lối sống hạnh phúc, một quan niệm về sống đẹp. Tác giả trình bày nhận xét của mình về những thách thức, khó khăn chung mà chúng ta thường gặp phải trong cuộc sống hằng ngày, trên con đường đi tìm một hạnh phúc.

Trong quyển sách nhỏ và dễ đọc này, tác giả chia sẻ những trải nghiệm của chính mình về những vấn đề rất cụ thể như là: thiền tập có làm cản trở con đường sự nghiệp, hay cầu tiến của ta chẳng? Sống trong hiện tại có nghĩa là quên quá khứ và không chuẩn bị cho tương lai? Thế nào là hạnh phúc và thế nào là đủ? Chấp nhận có nghĩa là buông xuôi tiêu cực, khiến ta trở nên thụ động và yếm thế chẳng? Tu học có đi ngược lại sự tiến bộ của xã hội...

Những chia sẻ và cảm nghĩ của anh được gói ghém qua hình thức lá thư gửi cho một tu sĩ thân quen.

Đây là một quyển sách nhỏ rất dễ đọc và thực tiễn, như một người bạn thân với những lời nhắn nhủ nhẹ nhàng nhưng cũng vô cùng sâu sắc. Quyển sách này sẽ là một món quà rất giá trị cho nhau, cho những người bạn đang cùng bước chung trên con đường hạnh phúc. Một quan niệm về Sống Đẹp.

Gởi thầy am chủ Cốc Không Tên

Thầy vẫn khỏe chứ, tu viện trên ấy bây giờ ra sao rồi, thưa Thầy? Có gì nhiều đổi thay không? Năm nay, dường như trời vào Thu sớm hơn mọi năm. Chắc lối đi xuống ngôi cốc nhỏ của thầy mỗi sáng mây mù che kín. Những ngày không mây, trời bên ấy vẫn cao, gió vẫn lồng? Và mỗi đêm dãy ngân hà vẫn trải khắp bầu trời khuya?

Tôi thì vẫn vậy, có đời sống bận rộn và những hạnh phúc của một người với đời sống gia đình. Những ngày lên sống ở tu viện, tôi thấy có những thanh thanh, những thông dong, có mây và gió bay ngang trời. Trên ấy có những điều kiện mà dưới này chúng tôi không thể có. Nhưng thật ra, có lẽ nơi đâu cũng vậy. Vấn đề là mình có mở lòng ra mà tiếp nhận những gì đang có mặt hay không mà thôi, phải không Thầy?

Sáng nay, tôi nghĩ Thầy cũng có chút thời giờ và thông thả. Trời tu viện rộng và đẹp, buổi sáng này mây ngoài biển đã kéo vào chưa? Thôi, xin mời thầy hãy vào cốc Trăng Lên, nhóm thêm chút củi, đốt lửa cho ấm. Trời trên ấy mùa chắc lạnh rồi. Mời Thầy đun nước và pha một tách trà thơm. Buổi sáng nay, miền này cũng đã vào Thu, trời lạnh lạnh. Tôi sẽ đi pha một ly cà phê nóng, khoác thêm một chiếc áo, ra sau sân nhà ngồi nơi chiếc bàn gỗ nhỏ giữa trời lá Thu, có vài chuyện muốn được chia sẻ với Thầy.

Tuổi trẻ và tu học

Sau khóa tu vừa rồi trở lại tu viện Thầy làm gì? Hỏi vậy thôi, chứ tôi biết việc Thầy nhiều khô, bận rộn hết đủ mọi chuyện. Có biết bao việc đang chờ đến bàn tay của Thầy.

Khóa tu năm nay chúng ta thấy có nhiều người trẻ đến tham dự hơn mọi năm. Nói trẻ vậy chứ tuổi của những người ấy cũng bằng chúng tôi. Họ cũng có gia đình và sự nghiệp hết rồi, và phần lớn cũng bắt đầu có những quan tâm đến vấn đề tu học cho thế hệ sắp tới. Nhưng không hiểu sao, bao giờ thì chúng tôi cũng vẫn cứ nghĩ mình là còn trẻ!

TUỔI TRẺ CỦA HÔM QUÁ

Thường thường trong những khóa tu học, các bác đến tham dự bao giờ cũng đông hơn lứa tuổi của chúng ta. Năm ngoái, khi đi dự khóa tu của Sư Ông, có một bác đứng lên đặt câu hỏi rằng, bác thấy số người đến tham dự khóa tu đa số thuộc tuổi già, nếu mai này thế hệ của bác không còn nữa, thì có ai còn đi tu học nữa không? Bác thao thức, không biết ta phải nên làm gì để khuyến khích tuổi trẻ, giúp cho họ thấy được những ích lợi của sự tu học?

Thắc mắc của bác khiến tôi cũng tự hỏi, có thật rằng khi thế hệ chúng ta đi qua rồi, sẽ không còn ai nghĩ đến chuyện tu học như bác nghĩ không? Thật ra, vấn đề bác nêu ra là vấn đề chung của mọi thế hệ, chứ không phải chỉ riêng cho thế hệ chúng ta ngày nay. Tôi nghĩ đó là một mối băn khoăn, thao thức chung từ xưa đến giờ.

Thế nhưng, tại sao qua nhiều thế hệ, ở bất cứ thời điểm nào, những người lớn tuổi tìm đến nương tựa vào một đời sống tâm linh vẫn có mặt, vẫn đông, mà không bao giờ thiếu vắng đi? Họ là ai, phải chăng họ cũng chính là những người trẻ của ngày hôm qua! Và vòng xoay ấy sẽ tiếp tục, những người trẻ của ngày hôm qua, lại băn khoăn cho đời sống tâm linh của người trẻ ngày hôm nay!

Tôi nghĩ, cái gì là chân thật thì bao giờ cũng vẫn sẽ tồn tại, phải thế không Thầy! Tôi không bao giờ sợ nó bị mất đi. Nhưng điều chúng tôi có thể làm, là mang sự tu học đi vào cuộc đời, đến với những người bạn trẻ trong thời đại này, giúp cho họ có được một đời sống tâm linh đầy đủ hơn, một cuộc sống hạnh phúc hơn. Chừng nào khổ đau còn có mặt

trong cuộc đời, chừng ấy tôi nghĩ vấn đề tu học sẽ vẫn còn là cần thiết cho tất cả mọi lứa tuổi.

ĐI TÌM MỘT HẠNH PHÚC CHÂN THẬT

Những người trẻ đến với khóa tu, Thầy nghĩ họ tìm kiếm những gì? Phần lớn họ đều là những người cũng đã có gia đình và sự nghiệp vững vàng. Họ đến với những khóa tu có những kỳ vọng gì? Trong khóa tu Thầy bận rộn hướng dẫn nhóm của các bác, còn tôi có dịp được ngồi chia sẻ với với các anh chị trẻ. Đời sống vật chất của những người bạn ấy đâu phải là thiếu thốn, và sự nghiệp của họ đâu thể gọi là thất bại. Nhưng trong những dịp trao đổi tôi đã học được rất nhiều. Tôi hiểu rằng, trong cuộc đời này không phải hạnh phúc nào cũng là một hạnh phúc thật sự. Và có lẽ họ đến đây chỉ với bấy nhiêu đó thôi, muốn đi tìm một cái gì chân thật, một hạnh phúc mà không biến đổi với thời gian.

Chúng tôi cũng có dịp đi tham dự những khóa tu học của người Tây phương, những khóa tu này được hướng dẫn thực tập theo giáo lý của đạo Phật. Tôi nhận thấy ở xã hội này, số người vào lứa tuổi của chúng ta đi tham dự rất đông, đông hơn các bác lớn tuổi. Sự kiện ấy có nhiều lý do khác nhau! Nhưng tôi nghĩ, một trong những lý do ấy, là vì phương pháp tu tập của đạo Phật có thể giúp họ giải quyết được những khổ đau của mình, một cách rất cụ thể và không nặng phần tín ngưỡng.

Tham dự những khóa tu này tôi mới thấy rõ sự có mặt của khổ đau trong một xã hội văn minh, giữa một đời sống quá đầy đủ trên mọi phương diện vật chất. Họ là những người tương đối thành công trong cuộc đời, nhưng vẫn cảm thấy rất cô đơn, và bên trong có những vết thương rất sâu đậm. Khi đời sống nghèo khó và túng thiếu, mình có thể hy vọng rằng nếu được giàu có và đầy đủ hơn, ta sẽ bớt khổ đau. Nhưng đối với một người đã có đầy đủ hết rồi, họ còn biết đặt kỳ vọng vào đâu! Những người ấy đến với các khóa tu và sự thực tập để mong tiếp xúc được với một cái gì sâu sắc hơn, chân thật hơn là những gì họ đang có trong tay.

CUỘC SỐNG VỚI NHỮNG BÁT NGỒ

Ở đây mỗi tháng chúng tôi có một ngày thực tập chung với nhau gọi là ngày quán niệm. Ngày ấy là một khóa tu một ngày được tổ chức trong một khung cảnh yên tĩnh, gần thiên

nhiên. Nơi đây chúng tôi chọn một nơi chốn, cũng là một trung tâm tu học ở xa thành phố, không gian rất trong mát.

Buổi sáng, trong giờ thiền hành, chúng tôi thường đi ngang qua một bàn thờ nhỏ trong chánh điện, có đặt những tấm hình của các người đã mất. Sau giờ thiền hành, tôi thường đến đứng yên trước chiếc bàn nhỏ này, nó nhắc nhở tôi về sự vô thường và phù du của cuộc sống. Trên bàn thờ có rất nhiều những gương mặt thật trẻ, yêu đời, đầy sự sống, ánh mắt của họ nhìn vào tương lai đầy hứa hẹn. Những người ấy cũng đã như tôi, cũng từng có những ước vọng, lo âu, họ cũng có những người thương và kẻ ghét, những ngày vui, và những nỗi buồn. Và bây giờ họ đang ở đâu? *Mạc dãi lão lai phương học đạo, cô phần đa thị thiếu niên nhân* “Chớ để khi già mới học đạo Nghĩa trang đầy mộ kẻ đầu xanh”. Hãy nhìn đi, đừng đợi tuổi già rồi mới học đạo, những nấm mộ cô độc ngoài nghĩa trang phần lớn là của người trẻ. Mà chúng ta cũng có mấy ai là còn trẻ đâu!

Life changes fast.

Life changes in the instant.

The ordinary instant.

You sit down to dinner and life as you know it ends.

Cuộc sống đổi thật nhanh.

Cuộc sống thay đổi trong phút chốc

Trong một giây lát bình thường.

Ta ngồi xuống buổi ăn chiều

và cuộc sống mà ta vẫn thường biết, chấm dứt.

Bà Joan Didion viết những dòng ấy trong nhật ký của mình. Vào một chiều mùa đông, sau khi hai vợ chồng bà vừa mới trở về từ nhà thương thăm đứa con gái đang bị hôn mê. Hai người đang sửa soạn cho buổi ăn chiều. Lúc ấy, chồng bà bất ngờ bị một cơn động tim dữ dội, và ông qua đời trên đường chở vào bệnh viện. Trong một giây lát bình thường, cuộc đời của bà đã hoàn toàn thay đổi.

Trong giây phút thôi, có những cuộc sống đầy hy vọng, đầy sinh lực bỗng mãi mãi bị hoàn toàn biến đổi, chỉ trong một phút chốc. Có ai thật sự biết được việc gì sẽ xảy ra cho mình buổi sáng này không!

2

Tu học

Có người đề nghị chúng ta nên chọn một tên gọi khác cho những khóa tu, thay vì gọi là khóa tu học. Chữ *Tu học* đối với một số người, nhất là những người mới, hoặc chưa quen, họ bảo nghe thấy nặng nề quá. Họ nói, nó gọi lên những hình ảnh khắc khổ, lập dị, và có vẻ trốn tránh cuộc đời.

Tôi có một người bạn theo Thiên Chúa giáo, khi những người bạn của chị nghe nói chị sắp đi dự khóa tu học, họ ngạc nhiên và sợ hãi. Họ thắc mắc nghĩ là mình phải có khổ đau hay vấn đề gì ghê gớm lắm mới phải đi tu học vậy! Người ta thường liên tưởng một khóa tu với lại những sinh hoạt gò bó, nghi thức khắc khổ. Thầy nghĩ sao? Thật ra đó cũng có thể là một sự hiểu lầm, phải không Thầy!

HẠNH PHÚC VÀ CON ĐƯỜNG TU HỌC

Có thể họ nghĩ rằng, tu tập thì nhất định cần phải chịu cực khổ, và có thể họ đã có những kinh nghiệm như vậy. Nhưng thật ra, tu học không nhất thiết có nghĩa là mình phải khắc khổ. Mục đích của sự tu học không phải là để người ta cảm thấy cuộc đời khổ đau hơn, mà ngược lại là cuộc đời này có nhiều điều kiện hạnh phúc hơn.

Nhưng thành kiến thì không dễ gì mà thay đổi. Tôi nghĩ, mục đích của những khóa tu thật ra không gì khác hơn là giúp các thiền sinh tiếp xúc và chuyển hóa những khổ đau của chính mình. Sự chuyển hóa ở đây phải là một sự chuyển hóa sâu sắc, tận gốc rễ của khổ đau. Thật ra, ta không thể chuyển hóa khổ đau bằng cách thay đổi, hay trốn tránh hoàn cảnh được, mà với một nhận thức và thái độ đúng đắn của mình. Sự chuyển hóa sẽ xảy ra tự nhiên, nếu như chúng ta có được một cái thấy trong sáng đối với thực tại, với những gì đang thật sự xảy ra.

Thầy đã có dịp đi hướng dẫn nhiều khóa tu trong những năm qua, chắc Thầy cũng đã thấy được điều ấy. Có nhiều người, sau khóa tu đã cảm nhận được một sự thay đổi lớn, họ có thể mở rộng lòng mình ra và tiếp xúc được với những hạnh phúc đang có mặt chung quanh. Họ đã có thể ôm lại được một người thân yêu của họ. Chứng kiến những sự thay đổi ấy đem lại cho chúng ta một niềm tin. Không có việc gì là dễ, nhưng con đường ngàn dặm cũng phải bắt đầu bằng một bước chân nhỏ bé. Hạnh phúc của ta cũng được bắt đầu từ một nụ cười nhỏ trên môi.

KHÔNG GIAN YÊN TĨNH VÀ RỘNG MỞ

Mỗi năm chúng ta vẫn thường cố gắng tổ chức một vài khóa tu học nhiều ngày. Chúng ta chọn những địa điểm có một khung cảnh thiên nhiên, yên tĩnh và rộng rãi. Cả năm sống trong thành phố ồn ào, đầy khói bụi, giờ được trở về hít thở không khí trong lành giữa miền đồng quê cũng là một thay đổi tốt rồi. Trời đất nơi này cao rộng, xanh mát và nằm giữa thiên nhiên, có bóng mát của cây cỏ, của trời, của mây và của nước. Về đây rồi thì bụi đời cũng thôi bay.

Có nhiều người đề nghị chúng ta nên tổ chức những khóa tu ở gần thành phố hơn, chọn những nơi mà các thiện sinh có thể đi về dễ dàng, và thuận tiện cho sự di chuyển hơn. Nhưng chúng ta biết rằng sự tu tập và chuyển hóa đôi khi cũng cần không gian và thời gian. Thật ra nơi đó không cần phải thật xa thành phố, nhưng nếu được nên có một không gian rộng rãi và an tĩnh. Chúng ta cần có một không gian và thời gian riêng biệt, để giúp mình thật sự sống và thật sự có mặt với khóa tu. Nơi đây, chúng ta cùng đi thiền hành trên những ngọn đồi cỏ, trên cao có trời xanh mây trắng, mỗi bước chân của ta làm dậy những làn gió nhẹ. Hoặc cùng ngồi với nhau thành từng nhóm nhỏ bên bờ suối trong, chia sẻ những quan tâm, ưu tư của mình với thầy, với bạn.

Và tôi cũng ý thức được rằng, tuy môi trường chung quanh có thể trợ giúp ta trong vấn đề tu học, nhưng đó cũng chỉ là những điều kiện bên ngoài, và có giới hạn. Dù chúng có tốt đẹp đến đâu. Quan trọng hơn vẫn là tấm lòng rộng mở và thái độ trong lành của mình. Khi ta cùng sống với nhau bằng tình thương, biết buông bỏ những thành kiến, biết lắng nghe với một tấm lòng rộng mở, thì khổ đau nào mà còn có thể có mặt được!

Mà Thầy có một đề nghị nào để thay thế cho chữ Tu Học chưa? Thật ra thì tôi thấy việc ấy cũng không cần thiết lắm. Tôi chỉ bắt chước đức Phật trả lời với những người bạn ấy rằng "Hãy đến đi rồi sẽ thấy!" Tên gọi nào rồi cũng có những giới hạn và những khiếm khuyết của nó. Chúng ta chỉ có thể đến tiếp xúc và rồi tự mình kinh nghiệm cho chính mình mà thôi.

3

Chân hạnh phúc

Tôi chưa bao giờ có dịp lên tu viện vào mùa Thu, nhưng tôi dám đoán chắc với Thầy rằng Thu bên ấy không đẹp bằng Thu bên này đâu! Nói đùa với Thầy vậy thôi, chứ năm nào nhất định Thầy phải thừa với thầy Viện Trưởng tổ chức một khóa tu vào mùa thu ở đây.

MỖI TỜ LÁ, MỘT HẠNH PHÚC

Chúng ta sẽ được đi dưới những cơn mưa của màu sắc, có tiếng gió lùa những chiếc lá khô chạy đuổi nhau lào xào trên mặt đường theo mỗi bước chân ta đi. Vòm cây che ngang trên con đường ta đi sẽ có muôn màu lá chín. Mỗi tờ lá chín cũng có một mùi thơm riêng của nó! Thầy có tưởng được trên vũ trụ này có biết bao nhiêu là màu vàng khác nhau không? Biết bao nhiêu là những màu cam, màu tím, màu đỏ khác nhau không? Mà không có màu lá nào lại giống y với nhau!

Một ngày ngồi yên trong rừng, ta có thể lắng nghe được tiếng cây lá chuyển mùa. Mùa thu vùng này đẹp lắm, nhất định phải mời Thầy sang đây một lần cho biết. Những lá thu nơi đây không có phai mà rất đậm màu! Mùa thu không phải là màu của hoàng hôn, của đoạn cuối, mà tôi thấy chúng tượng trưng cho sự sống và sự chín tới.

Trong cuộc đời có những hạnh phúc rất tự nhiên, chân thật và sâu sắc, trong đó có thiên nhiên và đất trời của mùa thu. Có những buổi sáng đi trên con đường nhỏ phủ lá quanh bờ hồ, nhìn mặt nước phẳng lặng phản bóng rừng cây màu lá, tôi cảm thấy một hạnh phúc thật vững vàng và bình yên.

Thầy biết không, người ta nói vào mùa thu những chiếc lá mới bắt đầu hiện rõ màu sắc thật sự của chúng. Những màu sắc rực rỡ cam, vàng, đỏ, tím... mới chính là màu thật của lá. Màu xanh mà ta thấy vào mùa xuân, mùa hè, là do chất diệp lục tố (chlorophyll) tạo

nên nhờ sự quang hợp (photosynthesis) của ánh sáng mặt trời. Vì cường độ của màu xanh ấy quá mạnh nên nó che lấp đi màu thật của lá. Vào mùa thu, khi ánh sáng mặt trời yếu đi, khi cây không còn đủ sức sản xuất chất diệp lục nữa, màu xanh của nó sẽ bị phai mờ và màu sắc thật của những chiếc lá bắt đầu hiển lộ.

BỤT LÀ LÁ CHÍN

Mở đầu tác phẩm *Ana Karenin*, văn hào Leo Tolstoy viết, "Những gia đình hạnh phúc thì đều giống như nhau, nhưng trong mỗi gia đình khổ đau thì không có khổ đau nào giống với khổ đau nào hết." Có lẽ trong cuộc đời, ông đã chứng kiến quá nhiều tình cảnh khổ đau mà hạnh phúc thì chừng như quá giới hạn. Nhưng tôi cũng muốn viết lại là, "Trong cuộc đời này những khổ đau có thể giống như nhau, nhưng mỗi hạnh phúc đều rất đặc biệt và kỳ diệu theo một lối riêng của nó."

Trời thu đẹp là nhờ có trăm ngàn chiếc lá biết phơi bày màu sắc chân thật của chúng. Những màu sắc rực rỡ ấy lúc nào cũng có mặt, chứ không phải chỉ chờ đến mùa thu, nhưng chỉ vì chúng bị che khuất bởi màu xanh của mùa hè mà thôi. Những ngày lộng gió, màu sắc bay trong không trung, màu sắc trải đường đi, màu sắc phủ mặt hồ, màu sắc trôi trong đáy tách trà thơm.

*Bụt là lá chín,
Pháp là mây bay,
Tặng thân khắp chốn,
Quê hương nơi này.*

Nhất Hạnh

Từ xa, nhìn vào một khu rừng thu, ta thấy những chiếc lá đủ màu sắc như một vườn cây đầy trái chín. Bụt là lá chín. Tôi nhớ trong kinh A Hàm, Phật có ví về một người tu học đã chín toàn vẹn. Kinh viết: "Này các Thầy, thế nào là người ngoài chín trong chín? Họ là những kẻ trong ngoài đều thanh tịnh. Này các Thầy, chính hạng người này mới là hạng thanh tịnh chơn thật".

Ta hãy bước ra ngoài một sáng mùa thu, sau một cơn mưa sớm, nắng lên tan sương mù, có tiếng lá rơi trên lá, màu sắc trên màu sắc, những chiếc lá thơm trên cây, rụng chín

đầy dưới đất. Chung quanh ta sẽ có vạn trăm ngàn vị Bụt. Thế giới của thiên nhiên là một sự sống kỳ diệu đầy màu sắc. Pháp là mây bay khắp chốn. Mỗi tờ lá là một vẻ đẹp thiên nhiên rất công phu và nhiệm màu, không thể so sánh được. Nhưng cuộc đời, nhiều khi ta cứ ngỡ chúng chỉ có mỗi một màu xanh tâm thường mà thôi!

CÂY HỒNG TÁO

Tôi nhớ câu chuyện về đức Phật trong thời gian Ngài còn đang trên con đường tìm đạo. Trước khi giác ngộ dưới cội bồ đề, Phật đã có thời gian đi theo con đường khổ hạnh. Ngài nhịn ăn, nhịn uống, không ngủ, thân ngài chỉ còn da bọc xương mà thôi. Cho đến một hôm, quá đuối sức, Phật tự nghĩ, "Nếu mà những bậc tu sĩ khác có thực tập khổ hạnh thì cũng chỉ đến mức này thôi! Nhưng tại sao ta vẫn không cảm thấy chút gì là giác ngộ, hay được giải thoát hết! Phải có một con đường nào khác nữa chứ!"

Lúc đó Phật chợt nhớ lại ngày xưa khi còn nhỏ là một thái tử, có một lần được theo Vua cha ra ngoài thành, đến một miền đồng quê. Trong khi Vua cha đang quan sát người khác làm việc, thái tử tìm đến dưới gốc một cây hồng táo ngồi lặng yên. Bỗng nhiên, khi đó tâm Ngài trở nên rất tĩnh lặng. Thái tử cảm thấy bên trong mình tự nhiên có một niềm hỷ lạc rất sâu sắc.

Niềm vui ấy không hề xuất phát từ bất cứ một nguyên nhân nào ở bên ngoài. Nó có mặt ngay bên trong, với một tâm hồn tĩnh lặng. Nhưng trên con đường tìm kiếm, tu tập khổ hạnh, Phật đã vô tình đánh mất đi cái hạnh phúc ban đầu đó. Một hạnh phúc rất đơn sơ, nhưng sâu sắc và rất thực. Nó không đòi hỏi ta phải nắm bắt hoặc né tránh một điều gì trên cuộc đời này.

Sau khi Phật nhớ lại niềm an lạc ấy, bỗng dưng trong tâm Ngài chợt có một nỗi sợ hãi phát sinh lên. Ngài lại tiếp tục nhìn sâu hơn và tự hỏi, "Tại sao ta lại cảm thấy sợ sệt đối với niềm vui ấy, một hạnh phúc không nương tựa vào một cái gì hết?" Và Phật thấy được rằng, sở dĩ ta có nỗi sợ ấy là vì niềm an vui đó không hề bắt nguồn từ một sự thỏa mãn ái dục, hay một mong cầu nào của mình! Những sự rèn luyện, thành đạt mà ta hằng cố gắng đeo đuổi, chỉ là một ảo tưởng.

Ta không cần phải có một cái gì, đạt được một điều gì, trở thành một người nào, hoặc né tránh một việc gì hết. Những điều ấy có thể mang đến cho ta một niềm hạnh phúc tạm

thời, nhưng không thể là chân thật. Chúng cũng như một nén hương tàn. Khi ta thắp lên một nén hương, khi mình đang ngửi được mùi thơm ấy, thì phần hương đó cũng đã cháy tàn rồi.

Và ý thức ấy bắt buộc ta phải quay nhìn lại chính mình trong giờ phút này, buông bỏ hết những mong cầu, để thấy rõ những gì đang có mặt trong thực tại! Biết được rằng, chân hạnh phúc không hề tùy thuộc vào những gì ta có, hay phải qua một sự rèn luyện khổ công nào, mà chỉ cần một thái độ buông bỏ với cái thấy trong sáng. Ý thức được điều ấy là một sự giải thoát rất lớn.

MỘT THÁI ĐỘ BUÔNG XẢ TRONG SÁNG

Thật ra muốn buông bỏ, chúng ta cũng không cần phải làm gì khó nhọc lắm đâu. Ôm giữ và mang vác thì phải cần đến sự tính toán và tạo tác này nọ, chứ buông thả ra thì càng ít dụng công bao nhiêu lại càng hiệu quả bấy nhiêu.

Bà Sharon Salzberg, tác giả quyển *Sống với tâm từ*, có kể vài năm trước trong lúc đang đứng trong chiếc thang máy ở một khách sạn tại thành phố New York, bà chợt ý thức rằng mình vẫn còn đang mang vác chiếc hành lý rất nặng trên vai. "Và tôi chợt nghĩ", bà nói, "tại sao mình lại không đặt chiếc hành lý nặng này xuống đi, và để cho chiếc thang máy tự nó mang lên chứ?"

Bà chia sẻ, mỗi giây phút của cuộc sống là một cơ hội mới để ta buông xuống những nặng nhọc của mình - ta không cần bắt mình phải trở thành một cái gì tốt hơn, cố tập luyện để đạt đến một trạng thái nào cao hơn, hay để vượt qua một khó khăn nào đó. Chúng ta chỉ cần biết buông bỏ mà thôi, trong giây phút này sang giây phút kế.

Bà Sharon nói, tuy phương pháp bà dạy học trò mình là thực tập có ý thức về hơi thở, nhưng điều bà luôn nhấn mạnh là chúng ta bao giờ cũng có thể trở về với thực tại, dù bất cứ đang ở trong hoàn cảnh hay tình trạng nào. Và giây phút bắt đầu mới ấy chính là sự buông bỏ với một tâm từ, biết chấp nhận và tha thứ. Buông bỏ cũng có nghĩa là tiếp xúc với thực tại này với một tâm rộng mở, để cho sự việc được trong sáng tự nhiên.

4

Hạnh phúc và con đường sự nghiệp

Trong các khóa tu, vấn đề hạnh phúc là một vấn đề thường xuyên được đưa ra để chia sẻ và trao đổi ý kiến. Và hạnh phúc của những người trẻ lại có một liên quan rất mật thiết đến vấn đề sự nghiệp. Có bạn nói rằng anh ta rất yêu thích công việc của mình, anh rất muốn được thăng tiến trong sở làm, và lúc nào cũng muốn học hỏi và trau dồi để mỗi ngày được tiến bộ hơn. Anh hỏi, con đường tu tập có làm trở ngại con đường xây dựng sự nghiệp của mình chẳng?

Vấn đề của anh đưa ra là rất thật. Có lẽ chúng ta cũng đã và đang đối diện với những băn khoăn ấy như anh. Nhưng ta hãy thử đặt lại câu hỏi ấy, tu tập có phải cũng có nghĩa là ta sẽ từ bỏ con đường xây dựng sự nghiệp của mình chẳng? Theo tôi, ta nên tự hỏi thế nào là xây dựng một sự nghiệp?

SỰ NGHIỆP CỦA NHỮNG GÌ?

Theo tôi hiểu thì sự nghiệp có nghĩa là làm những việc gì mang lại lợi ích cho xã hội và người chung quanh. Mà cuộc đời này đang thật sự cần những gì Thầy hả? Xã hội chúng ta có cần thêm những kỹ thuật tối tân hơn không, có cần những máy điện toán chạy chớp nhoáng hơn không? Và những kỹ thuật tân tiến ấy sẽ được chúng ta áp dụng vào những lãnh vực nào?

Tôi đang được may mắn sống trên một quốc gia giàu có, tôi có dịp tiếp xúc với sự phồn thịnh và dư dả của một xã hội tiên bộ hàng nhất nhì về kinh tế và kỹ thuật. Và trong môi trường đó, tôi cũng đã có dịp tiếp xúc đến những người có địa vị trong cuộc sống, nhưng lại có những nỗi khổ đau và cô đơn rất to lớn. Họ là những người có sự nghiệp trong xã hội, nhưng thành công của họ là một thành công rất cá nhân. Và vì nó có tính cách cá nhân nên đa số họ lại là những con người rất cô đơn. Có thể vì lý do ấy mà trong

những khóa tu học tổ chức cho người Tây phương, những người trung niên có sự nghiệp đã đến tham dự rất đông.

Thầy có biết thời đại ngày nay chúng ta có những vấn đề mới tinh như là "road rage" chẳng hạn. Người ta có thể chửi mắng thậm tệ một người mà mình không quen biết, nhiều khi có thể giết nhau, chỉ vì người kia có lỗi lái xe cắt ngang ta, chạy nhanh hơn ta, hoặc chậm hơn ta. Cách đây mấy chục năm, khi xe cộ còn là một phương tiện thô sơ: nóng nực, chạy chậm, đường xá gập ghềnh, xe hư dọc đường là chuyện thường, mà có nghe ai nói đến vấn đề "road rage" đâu! Ngày nay trong xe ta có máy lạnh, âm nhạc, ghế ngồi êm ái, rộng rãi... mà người ta lại dễ trở nên nóng nảy hơn! Kỹ thuật tân tiến nhưng tôi nghĩ vẫn chưa đem lại cho chúng ta sự an tĩnh mình mong đợi. Ngược lại, có khi còn khiến cho chúng ta thêm căng thẳng và bất an, vì ta không còn có thì giờ cho chính mình.

Có lần tôi nghe kể về một cuộc thăm dò với các em nhỏ, người ta hỏi các em muốn gì ở cha mẹ mình. Thầy có biết đa số các em nói mình muốn gì không? Phần lớn các em không cần quà, không cần được đi chơi, cũng không cần cha mẹ bỏ thời giờ ra với mình... Đa số các em chỉ muốn cha mẹ mình bớt lớn tiếng, bớt gay gắt, khó chịu với nhau sau một ngày đi làm về. Máy thế hệ trước, tôi không biết các bậc ông bà của chúng ta ra sao, nhưng trong thời đại này, cuộc sống vật chất có dễ chịu hơn thật đấy, kỹ thuật có tân tiến hơn đấy, nhưng hình như hạnh phúc gia đình cũng vẫn chỉ là một ảo tưởng mà thôi!

HẠNH PHÚC LÀM SỰ NGHIỆP

Thời đại ngày nay ta có thể liên lạc với bất cứ ai, vào bất cứ lúc nào, ở bất cứ nơi đâu trên trái đất này, bằng điện thoại, bằng điện thư, bằng hình ảnh, bằng các mạng xã hội... Phương tiện truyền thông của chúng ta ngày nay quá tân tiến. Nhưng chúng ta vẫn không biết cách để truyền thông với những người thân yêu đang sống ngay sát bên cạnh mình, như là chồng ta, vợ ta, cha mẹ ta, con cái ta. Khổ đau do sự hiểu lầm, thiếu truyền thông vẫn là một vấn đề rất lớn, nhất là trong một thời đại mà ngành tin học lại rất tân tiến này.

Có lần, tôi đi nghe bác sĩ tâm lý trị liệu Mark Epstein nói chuyện với độc giả trong dịp ra mắt một quyển sách mới của ông, có tựa đề là *Going On Being*. Có một độc giả hỏi ông có biết ở Đông phương, ví dụ như là Nhật Bản, ngành tâm lý trị liệu đang phát triển như thế nào, có được quần chúng chú ý đến nhiều không? Tôi nhớ ông Mark Epstein trả

lời rằng, ông không biết rõ lắm, nhưng hình như ngành ấy vẫn chưa được mấy phát triển. Và ông có nói thêm nửa đùa, nửa thật rằng, "Quý vị cứ chờ một thời gian đi, khi mà Đông phương bắt đầu bị cái hào nhoáng bề ngoài của Tây phương hấp dẫn, họ bắt chước sống theo những chủ nghĩa cá nhân của Tây phương, chỉ biết vì vật chất và sống cho chính mình mà thôi. Ngày ấy chúng ta, những người Tây phương, sẽ trở sang bên ấy mà giúp chữa bệnh cho họ, bằng những tuệ giác mà ta đã học từ chính họ!"

Nhưng hy vọng các bạn của tôi đừng hiểu lầm rằng tôi chống đối sự cầu tiến, hoặc bài bác những văn minh khoa học và kỹ thuật. Chúng ta bao giờ cũng cần làm cho cuộc sống này được dễ chịu hơn và tiến bộ hơn. Nhưng điều tôi muốn nói ở đây có liên quan đến vấn đề sự nghiệp và hạnh phúc của mình.

Tôi nghĩ, vấn đề không phải là sự tu học có ngăn trở ta trong việc gây dựng một sự nghiệp hay không, mà là trong khi ta dấn thân vào những thử thách mới, để lập sự nghiệp và làm đẹp cuộc đời, ta có vô tình đánh mất đi chính mình hay không? Trong đạo Phật con người là một yếu tố vô cùng quan trọng. Chúng ta cần ngồi lại và nhìn cho sâu, để thấy rõ vấn đề sự nghiệp và hạnh phúc, thật ra chúng chỉ có thể là một mà thôi! Hạnh phúc chân thật chính là sự nghiệp của ta.

TỰ DO LÀM SỰ NGHIỆP

Chúng ta thường nghĩ rằng một người thành công, hay là một người có ích cho đời là một người rất bận rộn. Người ta thường nói thì giờ là vàng bạc, vì vậy lúc nào ta cũng phải biết tận dụng thì giờ của mình, không được hoang phí. Nhưng có một nhà văn Trung Hoa, ông Lâm Ngữ Đường, nói rằng, "Thì giờ có ích lợi nhất khi nó không bị bắt dùng vào một việc gì hết. Thì giờ cũng được ví như khoảng trống trong một căn phòng." Khoảng trống ấy đâu có sử dụng cho việc gì đâu, nhưng nó rất là cần thiết.

Cũng như trong nghệ thuật cắm hoa. Một yếu tố quan trọng trong sự cắm hoa là khoảng không gian chung quanh những nhánh hoa, những cành lá. Chứ không phải hễ càng cắm cho nhiều hoa, chen chúc với nhau, là đẹp. Nhìn vào ta phải thấy nhẹ mát, phải cảm nhận được nơi ấy một không gian thanh thang.

Ta có thể ví dụ cuộc sống như là một bài nhạc. Trong một bài nhạc bao giờ cũng có những dấu lặng, và những khoảng cách giữa hai nốt nhạc với nhau. Thiếu những khoảng

trống ấy, thì bản nhạc không thể là một bản nhạc, nó chỉ là một âm thanh kéo dài vô nghĩa mà thôi.

Một nhạc sĩ dương cầm tài danh, Artur Schnabel, chia sẻ về nghệ thuật chơi đàn của ông như sau, "Tôi không nghĩ là mình chơi đàn hay hơn bất cứ một nhạc sĩ nào khác, những nốt nhạc trong một bài nhạc đều giống y như nhau, chúng cũng chỉ có vậy thôi. Nhưng tôi biết cách sử dụng những khoảng cách giữa hai nốt nhạc. Mà nghệ thuật nằm ở những nốt nghỉ đó. Chúng làm cho bản nhạc hay hơn."

Ta hãy làm cho cuộc sống mình được tốt đẹp hơn, hạnh phúc hơn, trong sáng hơn, bằng cách chú ý và trân quý đến những khoảng trống, những dấu lặng trong đời mình. Không gian thênh thang và sự thông dong, là một thái độ tự do của người tu học. Trên con đường gây dựng một sự nghiệp, và có một cuộc sống đẹp, tôi nghĩ điều này cũng quan trọng lắm.

5

Đóng góp cho cuộc đời

Có một anh bạn nói rằng, nhìn lại lịch sử thế giới thì đạo Phật khó có thể làm cho một quốc gia được trở nên giàu có và phú cường được. Anh dẫn chứng tình trạng nghèo khó của những quốc gia ở Đông Nam Á và xứ Tây Tạng hiện nay. Có một số bạn khác không đồng ý với anh, họ nêu lên trường hợp của Nhật Bản, của Đài Loan... những quốc gia theo truyền thống Phật giáo mà vẫn giàu mạnh.

Họ giải thích thêm, nếu anh bảo rằng trường hợp Nhật Bản khác, là vì không thuần túy Phật giáo mà còn theo Thần giáo (Shinto), thì Tây Tạng, Việt Nam chẳng hạn, cũng đâu hẳn theo Phật giáo "thuần túy" đâu! Như vậy thì Phật giáo mà ta nói đây là Phật giáo nào?

Nhưng có phải đức từ bi của đạo Phật đã làm cho chúng ta trở thành thụ động và yếm thế đi chăng? Thật ra, đạo Phật không bao giờ dạy cho chúng ta có một thái độ an phận và buông xuôi. Ngược lại, giáo lý ấy sẽ giúp cho con người ta được trở nên nguyên vẹn hơn. Tôi nghĩ, ta có thể dùng từ bi và tha thứ để sống giữa cuộc đời này, và ta vẫn có hạnh phúc, xã hội ta vẫn giàu mạnh, nước ta vẫn phú cường được.

Con người đâu phải chỉ có bạo lực, tham lam, thù hận và trả vay mà thôi. Con người cũng còn có những từ bi, dũng lực, tha thứ và tuệ giác nữa. Nếu những quốc gia chỉ có thể giàu mạnh, tiến bộ bằng vũ khí, bạo lực, tranh chấp, thì sự giàu mạnh đó, phú cường đó có thật sự là những gì thế giới này cần đến không?

THẾ NÀO LÀ TIẾN BỘ?

Thầy Tử Công đi qua đất Hán Âm thấy một ông lão làm vườn đang xuống giếng gánh từng thùng nước, đem lên tưới rau.

Tử Cống nói: Kia có cái máy một ngày tưới được hàng trăm khu đất, sức dùng ít mà công hiệu nhiều. Cái máy ấy đằng sau nặng, đằng trước nhẹ, đem nước lên rất dễ, và tên gọi là "máy lấy nước".

Ông lão nói: Lão nghe thầy lão nói rằng hễ dùng cơ giới thì tất có cơ tâm (lòng máy móc), có cơ tâm thì không còn sự trong trắng nữa nên tâm thần không yên ổn, tâm thần không yên ổn thì Đạo sẽ lánh xa, không che chở mình nữa. Lão không phải không biết cái lợi, nhưng hễ có cơ giới tức có cơ sự, kẻ có cơ sự tức có cơ tâm. Lão đây có phải không biết ích lợi ấy đâu, chỉ nghĩ xấu hổ mà không muốn dùng vậy.

Nhưng tôi nghĩ, không phải ông Trang Tử bài bác sự tiến bộ, và khuyên chúng ta đừng nên sử dụng đến cơ giới đâu. Tôi nghĩ ông chỉ muốn nhắc nhở chúng ta nên thận trọng, vì những sự khôn khéo của mình dễ làm phát triển một *cơ tâm*. Đừng vô tình đánh mất đi sự an ổn tự nhiên sẵn có trong ta và thiên nhiên chung quanh mình.

Nhưng chúng ta định nghĩa thế nào là tiến bộ Thầy hả? Theo tôi nghĩ thì những phát minh, sáng tạo của khoa học giúp cho cuộc đời bớt đi những tật bệnh, làm vơi bớt khổ đau là một điều rất tuyệt vời và vô cùng quý báu cho nhân loại. Nhưng chúng ta cũng đừng quên đi những nguyên nhân sâu xa của khổ đau.

Nếu như những "tiến bộ" ấy lại vô tình làm tăng trưởng thêm tham ái, khiến ta tách rời xa sự tốt lành tự nhiên, thì ta cần nên phải thật thận trọng. Ngày nay, chúng ta đã thấy rõ sự tiến bộ của cơ khí trong việc tàn phá rừng nguyên sinh, làm ô nhiễm môi trường, giúp khai thác tài nguyên thiên nhiên cho tham vọng con người, đến mức báo động. Trong khi sự đói khát, bệnh tật vẫn còn có mặt khắp nơi trên thế giới.

Có câu chuyện về một người cưỡi một con ngựa đang phi như bay trên đường. Khi anh và con ngựa chạy ngang qua một khu phố, có vài người đứng bên đường thấy vậy gọi với theo, "Anh kia có việc gì phải đi đâu mà vội vã thế?" Anh ta ngoái đầu lại và nói lớn, "Tôi cũng không biết nữa, hỏi con ngựa kia!" Sự tiến bộ trong xã hội của chúng ta ngày nay cũng được ví giống như con ngựa trong câu chuyện ấy, chúng ta đang phi như bay nhưng có biết mình đang đi về đâu chẳng?

CON NGƯỜI LÀ QUAN TRỌNG

Ngày xưa khi đọc kinh, tôi thấy ở cuối kinh thường có một đoạn kể lại, sau khi Phật nói xong có bao nhiêu người đắc được quả này, và bao nhiêu người chứng được quả kia. Có người giải thích rằng, vì trong thời Phật còn sống, những người đến nghe Phật là những bậc có căn cơ tốt, nghiệp quả ít, vì vậy sau khi nghe Phật giảng xong, họ được chứng đắc rất dễ dàng. Còn chúng ta ngày nay nghiệp còn nặng, quả còn dày, nên học bao nhiêu kinh sách vẫn chưa thấy chứng ngộ gì hết. Có lẽ là vậy! Nhưng cũng có thể là vì các vị ấy được nghe từ chính đức Phật! Con người của đức Phật tự đó cũng đã là một bài thuyết pháp hùng tráng rồi.

Tôi nghĩ, các vị ấy có được một sự chuyển hóa lớn không hẳn là do những gì đức Phật nói, mà là nhờ ở chính con người của đức Phật. Cái năng lượng của *sự có mặt* của ngài khiến cho người nghe có một niềm tin lớn, một chuyển hóa lớn. Giáo pháp thì đời nào cũng có, cái mà ta cần là một con người có thực chứng. Tự thân của họ lúc nào cũng là một bài pháp linh động. Chắc Thầy cũng còn nhớ ngày xưa có một vị vua đến xin quy y với Phật và ông ta nói với Phật rằng, "Con chưa biết ngài dạy những giáo lý gì, nhưng con nhìn cách đi, đứng, hành xử của tăng đoàn của ngài mà con có lòng tin sâu xa vào sự tu tập của ngài, nên con muốn xin được quy y."

Thuở xưa các vị đến nghe Phật giảng được chuyển hóa, tôi nghĩ, cũng nhờ cùng một kinh nghiệm ấy. Và điều tôi muốn chia sẻ ở đây là cuộc đời chúng ta đang cần những con người có thực chứng, những con người trong sáng và bao dung, có nhiều tình thương và hiểu biết lớn. Mà những con người ấy, họ không bao giờ là những người an phận và yếm thế.

Những người bạn trẻ của tôi có những hoài bão lớn, họ ý thức được sự may mắn của họ được sống trên xứ sở này, có nhiều điều kiện để học hỏi và phát triển hơn những người khác. Họ muốn làm một cái gì để giúp cuộc đời, để cuộc đời mau tiến hơn. Nhưng tôi nghĩ chúng ta cũng nên tự hỏi cuộc đời này đang cần gì? Có cần thêm những tài năng mới để đóng góp vào một nền kinh tế phồn thịnh hơn, hoặc cho một xã hội kỹ thuật tân tiến hơn không?

TA ĐÓNG GÓP CHO MỘT HẠNH PHÚC NÀO?

Thầy ơi, tôi vẫn nghĩ rằng chúng ta đã và đang có rất nhiều những nhân tài có đầy đủ hết khả năng trong mọi lãnh vực. Nhưng điều mà ta cần không phải chỉ là tài năng thôi, mà còn ở sự tĩnh lặng và trong sáng của người đi phụng sự nữa. Ta cần những người biết tha thứ, biết cởi mở và tự chủ, những người có hạnh phúc. Chúng ta không thể nào kêu gọi tha thứ nếu chính bản thân ta chưa biết tha thứ, ta không thể mang cho ai hạnh phúc nếu bản chất ta vẫn còn nhiều sân hận, và ta không thể lắng nghe ai nếu trong ta còn đầy nghi kỵ và sợ hãi.

Tôi không tin có một giải pháp nào có thể mang lại cho đời sống chúng ta một sự phú cường, thịnh vượng, một hạnh phúc thật sự, nếu nó không được thực hiện bởi những người có tâm vị tha và trong sáng. Cái mà ta có thể thật sự đóng góp cho người chung quanh là sự sống của chính mình mà thôi.

Thật ra, tôi không nghĩ đạo Phật dạy chúng ta phải từ bỏ hạnh phúc hoặc bài bác một xã hội phú cường. Phật chỉ nhắc nhở chúng ta hãy ngồi xuống và nhìn lại xem thế nào là một chân hạnh phúc và thế nào là một xã hội phú cường. Có những hạnh phúc mà ta bỏ cả đời mình ra đi tìm kiếm, tranh giành, để rồi một ngày nào đó khám phá ra rằng chúng chỉ là một ảo tưởng. Hãy nhìn lại đời sống trong xã hội Tây phương ngày nay, tất cả có là như những gì chúng ta mơ tưởng không? Tôi có một người bạn người Trung Đông, mỗi vài năm anh ta lại đưa cả gia đình về thăm xứ sở mình một tháng. Sau khi trở lại, anh ngồi kể cho tôi nghe về những kỷ niệm đẹp bên ấy. Anh ta nói, đời sống bên ấy nghèo, quá thiếu thốn so với bên đây, nhưng xét ra thì họ thanh thoi hơn, người ta có nhiều thì giờ cho nhau hơn.

Tôi cũng biết một người bạn có gia đình, anh ta bảo tôi rằng mỗi hè anh dự định sẽ mang các con anh về quê hương, để chúng có dịp học thêm về những lễ nghĩa, văn hóa tốt đẹp của xứ mình. Anh nói, nhìn thấy tuổi trẻ tự do và sự giáo dục của xứ sở này mà anh lo cho tương lai của mấy cháu. Nhiều khi đời sống vật chất đầy đủ quá cũng chưa hẳn thật sự là một điều tốt phải không Thầy?

Thầy biết không, chắc có người đọc những dòng này, sẽ nhắc khéo tôi là "phú quý mới sinh lễ nghĩa", có đầy đủ rồi tôi mới ngồi đây mà nói đến những chuyện xa xôi. Nhưng

tôi chỉ muốn chia sẻ rằng, ngọn núi mà chúng tôi đang đứng đây, bầu trời không hoàn toàn xanh và đời cũng không đầy hoa tươi cỏ đẹp như người đang đứng bên ngọn núi kia vẫn tưởng.

CỎ NGUỒN CŨNG Ở LÒNG MÌNH MÀ RA

Có những người thường sợ rằng sự tu học, sẽ làm cho họ yếm thế và mất đi ý chí phấn đấu trong đời sống. Nhưng tôi nghĩ vấn đề không phải là ta có nên phấn đấu với cuộc đời hay không, mà là ta phấn đấu vì lý do gì! Vì tham lam hoặc thù hận chăng? Và chấp nhận hoàn cảnh không có nghĩa là ta thụ động ngồi yên. Mà chấp nhận có nghĩa là ta ý thức rõ ràng những gì đang xảy ra, không trách cứ, không hờn giận, và làm những gì mình cần phải làm để chuyển hóa tình trạng của mình.

Một người hoạt động không có nghĩa phải là một người náo động. Có những người bồn xôn làm đủ hết mọi thứ chuyện nhưng rồi không hoàn tất được việc gì hết, và có người tuy có vẻ đang ngồi yên nhưng thật ra họ đang làm hết tất cả. Trong đời và trong đạo, chúng ta bao giờ cũng cần có một sự phấn đấu để đi tới. Nhưng phấn đấu không có nghĩa là lúc nào ta cũng phải lặn xăn làm một cái gì đó, mà thật ra nhiều lúc điều ta cần làm là ngồi cho yên. Trong đạo Phật phương tiện và cứu cánh phải là một.

Ta không thể tìm được sự tĩnh lặng nếu con đường ta đi là náo động, ta không thể nào có một cứu cánh giải thoát trong khi lại chọn một phương tiện nào trói buộc ta hơn. Cũng cùng một hành động, cùng một phương tiện nhưng hai cứu cánh lại hoàn toàn khác nhau, vì được thúc đẩy bởi những lý do khác nhau.

Vì vậy, vấn đề không phải là việc mình làm mà là ở tác ý của mình trong công việc ấy, mà sự si mê vì thất niệm của chúng ta thì vẫn còn rất sâu và rất đậm.

Tôi nhớ một câu chuyện về một dũng sĩ xứ Nhật Bản. Chàng dũng sĩ là một vệ sĩ thân tín của một vị lãnh chúa. Một đêm, có một tên thích khách lẻn vào bên trong và giết chết vị lãnh chúa của anh. Chàng dũng sĩ vì trách nhiệm và lời thề, anh có bổn phận phải đi tìm và giết tên thích khách ấy. Sau mấy năm trời trèo non lội suối, cuối cùng anh tìm gặp được tên thích khách đã giết Chúa mình. Sau một trận đấu kiếm chết sống, chàng dũng sĩ đánh rơi gươm của kẻ thích khách và dồn hắn vào một góc tường. Trong khi anh ta đưa gươm lên, sửa soạn giết hắn, thì bất ngờ tên thích khách ngược lên và nhổ nước

miếng vào mặt anh. Chàng dừng sững sờ lại. Anh ta đưa tay lên lau mặt, rồi từ từ tra gươm vào vỏ. Anh ra lệnh cho tên thích khách hãy rút đi mau.

Khi những người theo anh thấy vậy hỏi vì sao anh lại để cho hắn thoát đi, anh đáp, "Bổn phận của tôi là một lòng phò chúa của mình, tôi có trách nhiệm giết những ai đã làm hại Chúa tôi. Tôi giết họ vì bổn phận của mình. Khi hắn nhỏ nước miếng vào mặt tôi, trong lòng tôi nổi lên một cơn giận. Và vì vậy mà tôi phải để cho hắn thoát đi. Nếu ngay trong giây phút này tôi có giết hắn thì đó là vì cơn giận hơn là vì bổn phận của tôi!"

Trở lại nhận xét của người bạn, tôi muốn đóng góp rằng, một xã hội phú cường thật sự phải được làm bằng những con người có hạnh phúc. Và không thể là ngược lại. Mà tôi định nghĩa những người có hạnh phúc là những người có một tình thương lớn và một tuệ giác bao dung. Nhìn lại lịch sử, ta thấy những con người như vua Trần Nhân Tông, thánh Gandhi, mẹ Theresa, các vị ấy đâu có dựa trên một giáo lý nào cao xa mới lạ đâu, hành động của họ đặt trên nền tảng của tình thương và bất hại. Và đường lối của họ đâu có làm cho xứ sở mình chậm tiến hoặc yếu hèn đi? Các vị ấy đã đóng góp cho thế giới này bằng chính con người và cách sống của họ. Cuộc đời của các bậc ấy đã khiến thế giới này được hòa bình hơn, trái đất này tươi mát hơn, bầu trời trong xanh hơn, và những người họ tiếp xúc có nhiều hạnh phúc hơn.

Tôi nghĩ cuộc đời này không cần thêm những giáo thuyết mới, mà rất cần những con người biết trở về với sự trong lành, với sự tĩnh lặng và một tấm lòng vị tha.

6

Điều nghịch lý của ngày nay

Thầy biết không, người Tây phương có lẽ cũng nhận thấy những điều nghịch lý có mặt trong một cuộc sống tiến bộ về vật chất. Ông Bob Moorehead, một tiến sĩ về thần học ở Hoa kỳ có những nhận xét như sau:

“Điều nghịch lý của thời đại ngày nay là chúng ta có những toà nhà cao hơn nhưng sự kiên nhẫn lại ngắn hơn, ta có những xa lộ rộng lớn hơn nhưng cái nhìn lại nhỏ hẹp hơn. Chúng ta tiêu xài nhiều hơn nhưng có được ít hơn, mua sắm nhiều hơn nhưng thưởng thức lại kém hơn. Ta có căn nhà to rộng hơn nhưng gia đình nhỏ bé hơn; có nhiều tiện nghi hơn nhưng thời giờ ít ỏi hơn. Chúng ta có nhiều bằng cấp hơn nhưng hiểu biết lại giảm đi, ta dư thừa kiến thức nhưng lại thiếu sự suy xét; ta có thêm nhiều nhà chuyên môn nhưng cũng thêm biết bao nhiêu là vấn đề, có thêm thuốc men nhưng sự lành mạnh lại càng sụt giảm.

Thời đại ngày nay chúng ta uống rượu và hút thuốc quá nhiều, tiêu pha không tiết kiệm, thiếu vắng tiếng cười, lái xe quá nhanh, nóng giận rất dễ, thức rất khuya, dậy mệt mỏi, đọc sách rất ít, xem ti vi quá nhiều, và hiếm khi ta biết ngồi lại trong tĩnh lặng! Tài sản của ta tăng lên gấp bội phần, nhưng giá trị chúng ta cũng sụt giảm đi. Chúng ta nói quá nhiều, thương yêu quá ít, và thù ghét thì lại quá thường.

Chúng ta biết cách kiếm sống, nhưng không mấy ai biết sống. Chúng ta cộng thêm năm tháng vào đời mình, nhưng chỉ là năm tháng mà thôi. Chúng ta đã lên đến mặt trăng và trở về trái đất, nhưng rất khó bước qua bên kia đường để chào người hàng xóm mới. Ta chinh phục được thế giới bên ngoài nhưng không biết gì về thế giới bên trong. Chúng ta đã làm được rất nhiều việc lớn lao, nhưng rất ít việc tốt lành.

Chúng ta làm trong sạch không khí chung quanh, nhưng lại làm ô nhiễm tâm hồn mình. Chúng ta chia cắt được một hạt nguyên tử, nhưng chưa phá được thành kiến của

chính mình. Chúng ta chia sẻ nhiều hơn, nhưng học được ít hơn. Chúng ta có nhiều dự án hơn, nhưng hoàn tất ít hơn. Chúng ta biết cách làm việc nhanh chóng, nhưng không biết cách đợi chờ; có nhiều người quen, nhưng ít ai là bè bạn. Chúng ta thiết kế thêm nhiều máy điện toán, chứa thêm nhiều dữ kiện, in ra thật nhiều tài liệu, nhưng sự truyền thông giữa con người mỗi ngày lại càng ít đi.

Ngày nay là thời đại của mì ăn liền, tiêu hoá chậm, con người to lớn nhưng chí khí rất nhỏ, lợi nhuận thì rất sâu mà tình người thì rất cạn. Thời đại của hòa bình thế giới, mà nội chiến trong gia đình.

Đây là thời đại của gia đình với hai đầu lương nhưng trăm ngàn ly dị, nhà cửa khang trang nhưng hạnh phúc đổ vỡ. Đây là thời đại của những chuyến đi ngắn vội vàng, đồ xài chỉ một lần, đạo đức vứt bỏ, vợ chồng một đêm, và những viên thuốc giải quyết cho mọi vấn đề, từ hưng phấn, đến lẳng điệu, đến cái chết.

Đây là thời đại của những mặt hàng trưng bày ngoài cửa tiệm thì rất nhiều, nhưng trong nhà kho lại trống không. Đây là thời đại mà công nghệ có thể mang lá thư này đến thẳng với bạn và bạn cũng hoàn toàn tự do để chọn đọc nó hay xoá bỏ đi...

Nhưng xin bạn hãy nhớ bỏ thì giờ ra với người thương, vì họ sẽ không có mặt với ta mãi mãi. Hãy nhớ chọn những lời dễ thương với những ai đang ngược nhìn bạn nhiều ngưỡng phục, vì cô hay cậu bé đó rồi cũng sẽ lớn lên và rời xa ta.

Hãy nhớ ôm chặt người gần bên, vì đó là một món quà vô giá mà ta có thể ban tặng cho người khác, khi nó được xuất phát từ đáy tim mình, mà không tốn một xu nào.

Hãy nhớ nói lời thương yêu với những người thân yêu, và phải hết sức thật lòng mình. Một nụ hôn, một vòng tay ôm, sẽ chữa lành hết mọi vết thương khi nó phát xuất từ chính con tim.

Hãy nhớ nắm tay nhau và trân quý phút giây này, vì biết rằng tất cả sẽ không ở với ta mãi mãi. Hãy có thì giờ dễ thương nhau, để lắng nghe nhau, và nhất là hãy chia sẻ với nhau những ý tưởng đẹp nhất trong tâm mình.

Và nhất là bạn hãy luôn nhớ rằng, cuộc sống không phải được đo lường bằng con số hơi thở của mình, mà bằng những giây phút kỳ diệu trong cuộc đời đã mang hơi thở ấy bay cao.”

7

Một cuộc sống đủ

Vài năm trước đây, chúng tôi có tổ chức một khóa tu học chia sẻ về vấn đề "Sự Nghiệp và Hạnh Phúc." Trong khóa tu có bạn nói rằng, trước khi người ta nghĩ đến vấn đề tâm linh, tu học, trước hết người ta ít nhất cần phải có một cuộc sống tương đối đầy đủ cái đã.

BIẾT ĐỦ

Tôi nghĩ điều ấy rất thật! Trong pháp môn bồ thí, Phật có dạy chúng ta về ba cách bồ thí. Tài thí là cho người khác tài vật. Pháp thí là chỉ cho họ phương cách tu học. Và vô úy thí là giúp cho người ta được hết sợ hãi. Người ta thường cho rằng, tài thí là thấp nhất và pháp thí là cao nhất. Nhưng tôi nghĩ chúng ta cũng không nên coi thường vấn đề tài thí. Trong cuộc đời có nhiều lúc vật chất cũng rất là cần yếu. Đối với một người đang đói khổ, miếng ăn chiếc áo mới là điều quan trọng hơn hết! Tôi nghĩ có lẽ vì vậy mà Phật đã nhắc đến tài thí trước cả pháp thí và vô úy thí nữa. Chúng ta cần có một đời sống tương đối an ổn trước!

Chúng ta ai cũng muốn có được một cuộc sống tương đối đầy đủ, nhưng thế nào là tương đối đầy đủ? Ta có một tiêu chuẩn nào để cho rằng đời sống vật chất của mình là đầy đủ chẳng? Chắc chắn, tiêu chuẩn của ta ở một quốc gia tân tiến sẽ không giống với đời sống của những người trong một quốc gia thứ ba chậm tiến khác. Cái nhu cầu tối thiểu của một người sống bên này, có thể là cái xa xỉ của một người bên kia!

Chúng ta nghĩ, phải có vật chất đầy đủ rồi mới có thể lo cho phần tâm linh của mình, nhưng ta có thể định nghĩa được thế nào là đầy đủ không? Ngày xưa cụ Nguyễn Công Trứ có nhắc, "*Tri túc, tiện túc, dãi túc, hà thời túc*" Biết đủ là đủ, còn cứ chờ đợi thì sẽ không bao giờ là đủ được, phải không Thầy?

Trong truyền thống Ấn Độ giáo, người ta thường chia cuộc đời ra làm bốn giai đoạn: *tuổi thơ* - học hỏi; *tuổi thanh niên* - thành lập gia đình và sự nghiệp; *tuổi về hưu* - từ giả thế giới bon chen; và *tuổi già* - lo về phần tâm linh. Họ phân chia cuộc đời thành những giai đoạn khác biệt, và mỗi lứa tuổi dành riêng cho những mục tiêu khác nhau. Nhưng Thầy biết không, theo tôi thì lối phân chia ấy không được thực tế lắm! Ta có thể nào cứ cả đời bon chen lo gầy dựng sự nghiệp, rồi chờ khi lớn tuổi mới bắt đầu nghĩ đến vấn đề tâm linh? Nếu cả đời ta đi huân tập những thói quen, tập quán của cuộc sống, dính mắc đủ chuyện, rồi một sớm một chiều ta có thể nào đơn giản buông chúng xuống được dễ dàng không? Một thân cây cả đời nghiêng về hướng Đông và một ngày có thể ngã về hướng Tây được chăng?

CON ĐƯỜNG Ở GIỮA

Đạo Phật là con đường đi ở giữa. Chúng ta không thể chối bỏ bất cứ một bên nào được hết, vật chất hoặc tâm linh. Tôi nghĩ, hễ ta bỏ bên này thì ta cũng sẽ mất luôn bên kia. Ta không thể nào chỉ trông cậy vào phép lạ, niềm tin để sống mà bất cần đến đời sống vật chất, hoặc coi thường tất cả những sự việc khác trong cuộc đời. Vật chất cũng có thể hỗ trợ và làm phong phú cho phần tâm linh của ta rất nhiều, và ngược lại cũng thế. Câu trả lời nằm ở sự tu học của chúng ta.

Cụ Nguyễn Hiến Lê có khuyên con cháu mình rằng, sống ở đời, cuộc sống vật chất của ta nên dưới trung bình một chút và đời sống tâm linh nên trên trung bình một chút, cụ viết trong *Hồi Ký*, "*Khi nghèo thì phải tận lực chiến đấu với cảnh nghèo vì phải đủ ăn mới giữ được sự độc lập và tư cách của mình. Nhưng khi đủ ăn rồi thì đừng nên làm giàu, phải để thì giờ làm những việc hữu ích mà không vì danh vì lợi. Giá trị con người ở chỗ làm được nhiều việc như vậy hay không.*" Tôi nghĩ, nghèo quá thì ta dễ bị mất tự do, đôi khi có thể mất đi nhân phẩm của mình. Nhưng giàu sang phú quý quá thì ta có thể dễ bị kẹt vào sự tham đắm, dính mắc và có thể quên đi những gì mới là chân hạnh phúc.

Có lẽ sẽ không bao giờ ta tìm được một câu trả lời chung làm thỏa mãn cho tất cả mọi người. Vấn đề là ta thật sự muốn gì, và nó là một vấn đề riêng của mỗi người tự mình khám phá. Tôi nghĩ, chúng ta cần dừng lại và tự hỏi mình câu hỏi ấy. Và ta cũng không nên vội vàng trả lời ngay. Hằng năm, số người về tham dự những khóa tu vì muốn được

chuyển hóa khổ đau khá đông. Họ là những thành phần trí thức và rất thành đạt trong xã hội này. Đối với tôi, họ là những người đang có đầy đủ và thành công hơn tôi, nhưng vẫn chưa có hạnh phúc.

BIẾT CHẤP NHẬN VÀ TIẾP NHẬN

Ông David Steindl-Rast là một tu sĩ người Áo, ông cũng đã từng theo học Zen với các vị thiền sư Nhật Bản, như là Sōen Nakagawa thuộc dòng Lâm Tế và Shunryu Suzuki của dòng Tào Động. Ông Steindl-Rast nói, chúng ta ai cũng đều muốn đi tìm hạnh phúc. Ông đã gặp những người có hoàn cảnh rất thương tâm và nhiều bất hạnh, nhưng họ vẫn thật sự có hạnh phúc, và hạnh phúc ấy của họ lại còn lan tỏa đến những người chung quanh.

Tại sao họ lại có thể được như vậy? Ông Steindl-Rast nói, “Vì họ biết nhớ ơn.” Ông tiếp, “Không phải vì ta có hạnh phúc mà ta biết nhớ ơn, nhưng chính vì lòng biết ơn mà ta có được hạnh phúc.” Ông chia sẻ về một thái độ biết mở rộng lòng ra và tiếp nhận những gì cuộc sống đang mang lại cho mình:

“Bạn hãy bắt đầu bằng mở mắt ra, và ngạc nhiên rằng bạn có một đôi mắt để nhìn. Kìa một tia sáng với những màu sắc kỳ diệu, lúc nào cũng dâng tặng cho ta những niềm vui trong sáng. Hãy nhìn bầu trời, chúng ta hiếm khi nào ngược lên nhìn bầu trời. Thật ít khi ta lại chú ý đến những áng mây đẹp vẫn đang trôi ngang qua trong từng mỗi giây phút. Chúng ta có thấy được những sắc thái biến đổi của thời tiết khác nhau chẳng, hay ta chỉ thấy thời tiết là xấu hoặc tốt mà thôi. Như ngay trong chính ngày hôm nay, thời tiết cá biệt này có thể sẽ không bao giờ trở lại một lần nữa. Những áng mây trắng với hình dạng ấy trên bầu trời, sẽ không bao giờ có mặt y như vậy một lần thứ hai. Bạn hãy mở mắt ra và nhìn cho kỹ đi...”

Hãy nhìn vào những gương mặt của người bạn gặp. Phía sau mỗi khuôn mặt ấy là một câu chuyện rất kỳ thường. Một câu chuyện mà bạn không thể nào hoàn toàn hiểu thấu hết được. Không phải chỉ là câu chuyện riêng của người ấy, mà còn là của tổ tiên, của nhiều thế hệ cha ông của họ. Quá khứ của mỗi chúng ta được bắt đầu từ một nơi rất xa xôi, một sự sống trải dài qua bao thời gian và biết bao không gian, và bây giờ nó có mặt ở nơi đây, trong giờ phút này. Bạn có thấy kỳ diệu không?

Hãy mở con tim của mình ra để tiếp nhận món quà nhiệm màu mà nền văn minh này đã dâng tặng ta. Bạn bật một công tắc là đèn sáng ngay, bạn mở một vòi nước là tự nhiên có nước nóng hay nước lạnh tuôn chảy. Đó là những món quà mà hàng triệu triệu người trên trái đất này có thể sẽ không bao giờ biết tới hay kinh nghiệm được.

Và đó chỉ là một vài trong vô số những món quà tặng cho bạn, nếu như ta biết mở rộng con tim mình. Tôi cầu chúc cho bạn mở được lòng mình ra để tiếp nhận những may mắn và hạnh phúc này, và để cho chúng tuôn chảy qua bạn. Để rồi những người bạn gặp trên con đường mình đi cũng sẽ nhận được một hạnh phúc từ bạn. Chỉ cần qua ánh mắt của bạn, nụ cười, một sự xúc chạm của bạn, chỉ đơn giản bằng sự có mặt của bạn.

Hãy để lòng biết ơn ấy tuôn chảy thành những hạnh phúc tràn ngập chung quanh mình. Và ngày hôm nay sẽ là một ngày tuyệt vời.

Và lẽ dĩ nhiên chúng ta không thể nào tránh quý những bạo động, chiến tranh, những sự hiếp đáp, và bóc lột trong cuộc sống. Và trên lãnh vực cá nhân cũng vậy, ta đâu thể nào hoan hỷ trước sự ra đi của một người thân, trước một sự phản bội, hay mất mát của nhau. Nhưng chúng ta hãy tiếp nhận những gì cuộc sống đang dâng tặng cho mình trong giây phút này.

Chúng có thể là những hoàn cảnh rất khó khăn, nhưng ta nên chấp nhận và hãy làm những gì cần làm, để tiếp xúc với hạnh phúc. Đôi khi những kinh nghiệm khổ đau là cơ hội để chúng ta học bài học của mình. Mà nếu như ta không có khả năng để học lần này, thì rồi lần tới cũng sẽ có một cơ hội mới cho ta học lại mà thôi.”

Không phải tôi nói rằng chúng ta nên coi thường địa vị, của cải, vật chất trên đời này. Cuộc đời này vẫn rất cần những người kỹ sư, bác sĩ, những chuyên gia và thương gia, những người thành đạt trong xã hội... nhưng ta hãy là những con người có hạnh phúc, thật sự hạnh phúc. Với một tấm lòng rộng mở khi tiếp xúc với mọi hoàn cảnh.

8

Vấn đề tham muốn

Trên tu viện các thầy cô thường nhắc đến chuyện đi suối. Nghe nói trên ấy chỉ có Thầy Viện Trưởng với Thầy và vài người nữa thôi mới có dịp đi suối. Nói "có dịp" cho oai vậy thôi chứ nghe kể đi suối cũng mất cả ngày, đường đi là những con dốc phủ một lớp lá khô dày, loại lá thông dài, tròn và nhỏ, và những vách đá cheo leo, gập ghềnh ai thấy cũng ngán. Mà đó là chưa kể chuyện gặp sư tử núi hoặc chó sói nữa! Các em có về cho tôi xem hình năm ngoái Thầy dẫn chúng đi suối. Tôi cũng hay thích mạo hiểm, nhưng lần sau nếu Thầy có rủ thì chắc tôi cũng sẽ lấy cớ là mình không còn "trẻ" như xưa nữa! Các em mà còn ngán thì tôi thật không dám!

Trên tu viện có nhiều cảnh đẹp thật Thầy nhỉ! Những đêm khuya đứng ngoài hiên cốc Trăng Lên nhìn lên bầu trời cao tôi thấy hiện rõ một dãy Ngân Hà. Có lần Thầy chỉ cho tôi sự di chuyển rõ rệt của ngàn triệu vì sao trên bầu trời đêm. Những đêm có trăng, rừng núi tu viện thật sáng và sống động. Tôi đi không cần mang đèn và thấy bóng mình đổ dài trên con đường dốc nhỏ.

Vào những sớm bình minh trên tu viện, tôi thích thức dậy sớm ra ngoài hiên thiền đường đứng nhìn mặt trời mọc. Mặt trời không lên từ chân trời mà xuất hiện ngay giữa những tầng mây. Trên tu viện chúng ta không ngược lên nhìn mây mà cúi xuống nhìn mây. Mây menh mông mỗi sáng từ ngoài vịnh kéo vào nơi tôi đứng. Đôi khi tôi cũng mơ được thấy mình là mây thênh thang ngoài kia.

LỜI KINH XƯA, BUỔI SÁNG NÀY

Mấy năm trước tôi có viết một bài văn ngắn về những ước muốn của tôi trong quyển *Lời Kinh Xưa, Buổi Sáng Này*. Tôi có gởi cho Thầy xem, chắc Thầy vẫn còn nhớ! Có một bác đọc xong nhắc khéo tôi rằng, "Tu thiền là sống trong hiện tại, sao mà lại còn ước muốn

xa xôi, này nọ nhiều thế!" Mà trong đạo Phật mình có được phép ham muốn một cái gì không Thầy hả?

Có lần tôi dự một khóa tu. Trong bài pháp thoại vị Thiền sư có nói, trong sự tu học, để cho con đường mình đi được an vui và lâu dài, mỗi chúng ta cần phải có một thái độ mong muốn lớn, thật lớn. Ngày ấy tôi không đồng ý với lời dạy đó và có phát biểu, vì nghĩ rằng đạo Phật dạy chúng ta nên diệt hết mọi ham muốn.

Tôi nhớ trong buổi uống trà sớm, vị Thầy nhìn tôi nói, "Con biết không, khi ta có những ước muốn cao thượng, rộng lớn thì những sự ham muốn nhỏ nhen của cuộc đời sẽ không còn động chuyển đến mình được. Nếu như cái ta muốn là một phương trời cao rộng, thì mình đâu còn bị dính mắc vào những góc nhỏ khổ đau nữa làm gì!"

Như vậy thì tu tập đâu có nghĩa là để dẹp hết tất cả mọi ham muốn, phải không Thầy? Người ta thường nghĩ đến đạo Phật như là một đạo diệt dục, có nghĩa là người tu phải diệt hết mọi tham muốn. Bởi họ nghĩ hễ còn tham muốn là ta sẽ còn khổ đau. Nhưng thế nào là dục, là ham muốn? Trong cuộc đời có những cái dục dẫn ta đến khổ đau, và cũng có những cái dục đưa ta đến sự thanh thoi và hạnh phúc. Như Phật cũng có dạy chúng ta phải biết ham muốn thăng tiến và đi lên. Dục như ý tức là một trong bốn điều như ý tức mà ta cần phải có đó sao?

Thật ra thì lòng ham muốn không có nguy hại, chỉ có sự dính mắc và mê đắm mới là vấn đề mà thôi, phải không Thầy? Tôi nghĩ chúng ta cũng vẫn có thể muốn cho cuộc đời này được đẹp hơn, người chung quanh ta bớt khổ đau hơn, trái đất này xanh hơn, những bước chân của ta được thông dong hơn, và dòng suối nhỏ được trong hơn...

Khi cái muốn của ta rộng lớn nó sẽ bao trùm hết tất cả, không còn bị dính mắc vào đâu, và những tham đắm nhỏ sẽ không còn khả năng trói buộc gì được ta. Tôi nhớ bài thơ "Tôi sẽ xin rằng tất cả" của Sư Ông Nhất Hạnh,

*Nếu hỏi rằng "người muốn bao nhiêu"
tôi sẽ xin rằng "tất cả"
tôi tham lam hơn ngày xưa, tham lam tội độ,
cả ngài, cả tôi*

cả người thiên hạ
xuôi về, sáng hôm nay, trong duy nhất nhiệm màu.
ôi những mảnh rời nhau, khổ đau.
tách rời ngoài đại thế !
đã từ lâu, ngàn vạn đời,
chúng tôi tự tìm, sờ soạng, trong ngục tù giả trá an vui
sáng hôm nay em tôi trở về quỳ dưới Phật đài
mắt đăm đìa lệ,
ôi những linh hồn đi tìm bến đỗ
(hình bóng của tôi xưa
phiêu lưu ngàn năm, một hôm sâu khổ, khao khát bến bờ)
hãy để yên cho em quỳ lâu trên điện Phật
cho lệ em thâm lặng chảy
cho lệ em mặc sức tràn trề
hãy để yên cho quỳ lâu thêm nữa
đủ thì giờ cho lệ em khô ráo
bởi vì người ơi, một sáng mai kia,
tôi sẽ đến châm lửa vào túp lều nhỏ của em ở ven đời
túp lều duy nhất còn lại của đời em
cho lửa cháy lên cao
cho tan hoang tất cả
cho chỗ nương tựa cuối cùng tan rã
cũng như chiếc bè, trên đại dương, tan rã
để vỡ cứng hồn em, trong hỗn độn nhiệm màu,
sẽ vỡ toang, tràn trề ánh sáng!

*tôi sẽ gặp em, bên ánh lửa hồng cháy rực của túp lều
nước mắt sung sướng chan hoà
tôi nhìn em
và khi cầm tay em, tôi hỏi rằng: “em muốn bao nhiêu”
tất nhiên em sẽ cười và sẽ xin rằng “tất cả”*

Mà thật ra, nếu nhìn cho sâu sắc, cũng chính nhờ một thái độ rộng lớn ấy mà ta có thể buông bỏ hết tất cả những mong cầu và thành kiến của mình. Trong hoàn cảnh nào ta cũng có thể cảm thấy tự tại, và để cho sự việc được như nó là. Có những cái muốn trong sáng tự nhiên và hạnh phúc, và có những tham muốn tạo tác nên muôn trùng khổ đau.

Khi cái muốn của ta rộng lớn nó sẽ bao trùm hết tất cả, không còn bị dính mắc vào đâu, và những tham đắm nhỏ sẽ không còn khả năng trói buộc gì được ta. Mà thật ra, nếu nhìn cho sâu sắc, cũng chính nhờ một thái độ rộng lớn ấy mà ta có thể buông bỏ hết tất cả những mong cầu và thành kiến của mình. Trong hoàn cảnh nào ta cũng có thể cảm thấy tự tại, và để cho sự việc được như nó là. Có những cái muốn trong sáng tự nhiên và hạnh phúc, và có những tham muốn tạo tác nên muôn trùng khổ đau.

9

Vấn đề hạnh phúc

Có lần nói chuyện với một người bạn, anh ta nói nửa đùa nửa thật rằng, nếu sống mà không có những thú vui của *ngũ dục*, tiền tài, sắc đẹp, danh vọng, ăn uống, ngủ nghỉ thì cuộc đời này còn có gì mà vui thích nữa chứ? Nếu như trên cõi Tịnh độ hay Thiên đàng mà không có những thứ đó thì anh không cần lên đâu! Anh ta nghĩ rằng hạnh phúc phải được làm bằng những thứ đó, bỏ chúng ra thì cuộc đời sẽ này sẽ trở nên buồn chán lắm!

Thật ra, ta cũng không thể nào chối bỏ được ảnh hưởng của những thứ ấy trong cuộc sống của mình. Chúng có thể giúp đời sống ta được dễ chịu hơn, thoải mái hơn. Nhưng nếu bảo rằng không có những cái ấy cuộc đời này sẽ trở hành hư vô, trống không thì tôi thấy hơi quá! Làm như hạnh phúc của cuộc đời này chỉ có bấy nhiêu đó thôi vậy. Nhiều khi, chính những quan niệm như thế về hạnh phúc đã nuôi dưỡng mầm mống khổ đau cho cuộc đời này!

Sống trong một xã hội tiêu thụ, chúng ta bị hoàn cảnh chung quanh điều kiện hoá, bị đánh lừa bởi những hạnh phúc hào nhoáng, đầy sôi động và kích thích bên ngoài. Nhưng có điều là những thứ hạnh phúc ấy không bao giờ tồn tại lâu, và ta lại phải cứ đi tìm một cái khác. Chúng cũng như một nén hương tàn. Khi ta thắp lên một nén hương, khi mình đang ngửi được mùi thơm ấy, thì phần nhang đó cũng đã cháy tàn rồi.

Ta sẽ không bao giờ thấy được những gì chúng ta đang có là đủ. Mà nếu như những gì chúng ta đang có đây, không thể mang lại cho mình hạnh phúc, thì lý do gì ta lại nghĩ rằng, có thêm những cái khác nữa sẽ giúp mình có được hạnh phúc? Nếu chúng đã có thể đem lại hạnh phúc, thì ta đâu còn tìm kiếm thêm làm gì nữa! Có lần tôi nói đùa với một người bạn là tôi nghĩ chúng ta ai cũng đều có đầy đủ hết rồi, nhưng mình chỉ cảm thấy thiếu thốn khi ta nhìn sang người cạnh bên! Sống trong cuộc đời mà ta cứ phải đi tìm cầu hạnh phúc ở bên ngoài mãi thì mệt mỏi lắm, Thầy hả!

Nhưng không phải tôi khuyên người bạn tôi nên buông bỏ hết tất cả những thứ ấy. Tôi chỉ muốn nói với anh chị ấy rằng, tiền bạc, vật chất và danh vọng có thể mang lại cho ta những thú vui, giúp cho đời sống ta được dễ chịu hơn, thú vị hơn, nhưng không nhất thiết nó sẽ mang lại cho ta một hạnh phúc bền vững mà ta tìm cầu!

Chúng ta không có hạnh phúc, có thể vì ta chưa thật sự nhìn thấy rõ được nguyên nhân của khổ đau. Và vì vậy mà ta cứ đi tìm kiếm hạnh phúc ở những nơi mà hạnh phúc không có mặt. Và cũng có lẽ là vì ta vẫn chưa thành thật với chính mình. Đôi khi cái nguyên nhân khổ đau cũng rõ rệt và hiển nhiên lắm, nhưng chúng ta thì cứ mãi lo tìm kiếm ở một nơi xa xôi nào khác, vì ta không muốn quay lại đối diện với chính mình.

Như câu chuyện người mất chìa khóa. Có lần một người đi ngang thấy người hàng xóm đang bò dưới đất tìm kiếm một cái gì trên đường. Anh ta dừng lại hỏi, "Ông đang tìm gì thế?" Ông hàng xóm trả lời, "Tìm cái chìa khóa của tôi." Và cả hai người cùng bò xuống đất đi tìm. Tìm một hồi lâu không thấy, người bạn hỏi, "Ông có nhớ là mình làm rơi chìa khóa ở chỗ nào không?" Ông ta trả lời, "Tôi đánh rớt chìa khóa ở phía gần cửa trong kia." Người bạn thắc mắc, "Vậy chứ tại sao ông lại ra tìm chìa khóa ở đây?" Ông trả lời, "Bởi vì ở ngoài đây có nhiều ánh sáng hơn. Trong kia tối quá!"

NOI ẤY CŨNG LÀ BÂY GIỜ VÀ Ở ĐÂY

Mấy năm trước tôi có gửi tặng Thầy một quyển sách mình dịch có tựa đề "*Nơi Ấy Cũng là Bây Giờ và Ở Đây*". Tôi thích cái tựa dịch đó lắm. Vì nơi nào mình đến mà chẳng phải là bây giờ và ở đây! Nếu bây giờ ta đang có những phiền muộn, khổ đau thì ta có bỏ đi đâu cũng vậy thôi, nơi ấy cũng sẽ có những phiền muộn và khổ đau. Nếu chiếc lá vàng mùa thu nơi này không đẹp thì chiếc lá vàng nơi nào sẽ đẹp? Nếu những gì ta đang có trong tay vẫn chưa đem lại cho ta được hạnh phúc, thì có thu thập thêm cho nhiều đi nữa, làm sao ta chắc rằng mình sẽ có hạnh phúc?

Ở xã hội này tôi thấy người ta bận rộn lắm. Bận rộn trong việc làm mà còn bận rộn trong lúc nghỉ ngơi và giải trí nữa. Người ta lúc nào cũng phải làm một việc gì, tìm kiếm một cái gì đó. Tôi nghĩ, chúng ta luôn tìm kiếm một cái gì sắp tới hy vọng có thể mang lại cho mình hạnh phúc. Một chuyến đi, một cuộc tình, một chiếc xe mới, một cuốn phim, một dự án, một cuộc gặp gỡ... Có lẽ vì bên trong tâm hồn chúng ta còn trống vắng quá!

Vì sợ đối diện với khoảng trống ấy, nên nhiều khi chúng ta muốn đi tìm một hơi ấm từ bên ngoài, dù vẫn biết rằng nó rất phù du.

Những ngày cuối tuần Thầy có dịp xuống phố không? Thầy sẽ thấy người ta chen lấn nhau để đi tìm quên lãng, trong tiếng cười nói ồn ào, bên ly rượu, dưới ánh đèn màu. Nhưng rồi khi về lại căn phòng nhỏ của mình, họ cũng chỉ thấy có riêng ta "soi bóng mình giữa tường trắng lặng câm..."

Cuộc đời có nhiều thứ hạnh phúc. Có những hạnh phúc mang ta đến hạnh phúc và có những hạnh phúc đưa ta đến khổ đau. Có những cuộc vui mang lại cho ta một sự bình yên và tĩnh lặng, ta gọi là an lạc. Và có những thú vui đem lại cho ta sự dính mắc, đó là những niềm vui của dục lạc, chúng trói buộc ta. Những niềm vui của tiền tài, danh vọng chúng rất quyến rũ và kích động, nhưng ta có nên gọi đó là hạnh phúc không?

ĐƯỢC RỒI TA SẼ LÀM GÌ?

Trong thần thoại Hy Lạp có câu chuyện về một vị thần, anh ta mãi mê đeo đuổi theo hình bóng của một người đẹp. Nhưng đến khi anh ta bắt được nàng rồi thì cô ta lại hóa thành một thân cây, trong khi anh ta đứng đó bàng hoàng và bối rối. Câu chuyện ấy nhắc nhở chúng ta rằng, hạnh phúc trên cuộc đời sẽ không bao giờ có thể mang lại một sự bình an cho ta, vừa bắt được thì nó đã trở thành nhàm chán và tầm thường. Nhưng có lẽ người ta vẫn cứ tìm kiếm và theo đuổi mãi, vì họ không tin cuộc đời này còn có một hạnh phúc nào khác hơn!

Có một ông vua khi ra lệnh cho thần dân của mình là nếu ai có thể vớt được mặt trăng trên nước và dâng lên cho ông thì sẽ được thưởng lớn. Tất cả những con khi cố thử nhưng đều thất bại. Nhưng có một con khi nọ vớt được mặt trăng ấy lên và đến dâng cho vua khi, “Có phải đây là cái mà ngài muốn không?” Vua khi mừng rỡ nói, “Người tài giỏi thật, đúng là vượt hơn hẳn những kẻ khác!” Con khi ấy nói, “Nhưng thưa Ngài, xin cho tôi hỏi là không biết Ngài sẽ làm gì với mặt trăng này?” Vua khi ngần ngừ suy nghĩ chút rồi đáp, “Ồ... Thật ra ta cũng chưa nghĩ đến điều ấy.”

Trong cuộc đời chúng ta ai cũng có những ước mơ. Giả sử như chúng ta nắm bắt được những gì mình mong cầu, rồi ta sẽ làm gì bạn nhỉ? Ta sẽ thật sự có hạnh phúc chăng? Mình đã nghĩ đến chưa?

THỰC TẠI VẤN NHIỆM MÀU

Mà Thầy biết không, tôi nghĩ chúng ta cứ nói về vấn đề hạnh phúc mà quên rằng, thật ra khổ đau cũng có giá trị của nó. Đức Phật dạy, khổ đau cũng là một sự thật màu nhiệm. Nhờ thấy được nguyên nhân của khổ đau mà ta thấy được con đường vượt thoát khổ đau.

Trong chuyện kể, ngày xưa khi Phật còn là một thái tử, Ngài có xin vua cha cho phép mình được đi xuất gia.

Vua cha nói, “Cha rất thương yêu con, cha không đành lòng nào thấy con trở thành kẻ ăn xin không nhà không cửa, bữa đói bữa no, rày đây mai đó. Con đừng đi đâu hết, và rồi con muốn gì cha hứa cũng sẽ ban cho con.”

Phật thưa, “Xin Phụ-vương hoan hỷ ban cho con bốn điều này: Một là làm sao cho con trẻ mãi không già; hai là làm sao cho con mạnh khoẻ hoài không bệnh; ba là làm sao cho con sống hoài không chết; bốn là làm sao cho tất cả được đạo giải-thoát để thoát ra những thống-khổ ở đời.”

Vua cha đáp, “Con biết không, bốn điều con xin đó thì chính cha đây cũng không có, làm sao cha có thể ban cho con được!”

Cuối cùng, Phật đã quyết định từ bỏ hết tất cả để lên đường đi tìm một con đường giải thoát. Và sau khi Phật thành đạo, những vấn đề của Ngài đặt ra khi xưa với vua cha, chúng có mất đi chăng? Con người vẫn già, vẫn bệnh và vẫn chết, nhưng Phật đã hoàn toàn giải thoát ra khỏi mọi khổ đau của cuộc đời. Như vậy thì nguyên nhân của khổ đau không phải hoàn toàn nằm ở sinh, lão, bệnh, tử, hay do nơi hoàn cảnh chung quanh, mà phần lớn là do thái độ của chính mình, do nhận thức sai lầm của mình đối với chúng, phải vậy không Thầy?

Có lần trong một khóa tu, một thiền sinh hỏi: "Thưa Thầy có những lúc mà giờ phút hiện tại này quá khó khăn, con không thấy chút gì là dễ chịu hay tươi đẹp như Thầy nói hết." (*This present moment is not pleasant at all!*) Vị Thầy im lặng rồi nhìn anh ta đáp, "Giây phút hiện tại này tuy có lúc không dễ chịu hay tươi đẹp, nhưng nó vẫn rất nhiệm màu." (*It's not necessarily pleasant but it is still wonderful.*)

Một bước chân ta đi, một con suối nhỏ, một con đường bụi bặm, một ngày mưa, một trưa nắng, một nụ cười hay một tiếng thở dài... tất cả đều là những thực tại màu nhiệm của cuộc sống. Ta có thể tiếp xúc được với hạnh phúc nếu như mình biết có mặt trọn vẹn với những gì đang xảy ra, bằng một thái độ rộng mở và trong sáng.

Mấy năm trước, có một anh bạn trẻ đến tham dự khóa tu lần đầu tiên. Cuối khóa tu, anh chia sẻ rằng vào những ngày đầu, anh thắc mắc tại sao chúng ta lại phải đi đứng chậm rãi, và lại chấp tay chào nhau mỗi khi tiếp nhận một vật gì, hoặc trước khi ngồi xuống trên tọa cụ! Anh kể, sau vài ngày trong khóa tu, một buổi sáng bước ra khỏi phòng, anh ngược lên nhìn bầu trời hôm ấy nhiều mây, nhưng bỗng dưng anh cảm thấy không gian chung quanh mình đẹp lạ thường. Trong giây phút ấy, bất chợt anh tự động chấp tay lại và cúi xuống, cảm ơn một thực tại nhiệm màu.

Tôi nghĩ, tu tập không có nghĩa là ta sẽ chối bỏ những niềm vui của cuộc đời. Nhưng hạnh phúc không thể là một ý niệm, một mơ tưởng hay bằng sự tìm cầu nào, mà phải là một sự chứng nghiệm trong thực tại.

10

Bắt đầu từ nơi ta

Trên con đường tu học nếu như ta có được những người thân thương cùng đi chung với mình thì đó là một điều vô cùng may mắn! Nhưng cũng có nhiều người không nghĩ đây là chuyện gì có ích lợi. Họ không cảm thấy sự tu học là cần thiết cho bản thân, thời giờ nghỉ hè để đi chơi xa, đi biển, đi du lịch đây đó có vui hơn không! "Tôi gì phải đi tu học, vừa cực thân mà lại không thực tế." "Ai mà lại không biết tu là gì, và tu nơi nào mà lại chẳng được, cần gì phải đến những khóa tu!" Những người bạn trẻ thường nêu lên vấn đề ấy. Mà các bác cũng vậy, các bác thấy con đường tu học có thật nhiều lợi lạc, nhưng không biết làm sao có thể khuyên nhủ con cháu mình. Thầy có giúp ý kiến gì không?

Tôi thì chỉ khuyên các bạn ấy rằng, thật ra ta chỉ cần tu học cho chính mình thôi. Chúng ta vẫn có thể giúp cho những người chung quanh, bằng sự thực tập của chính mình. Ta tập mở rộng cái thấy của mình ra, buông bỏ đi những thành kiến, và để cho tình thương có mặt. Khi ta thật lòng muốn làm vui đi những khổ đau của người khác, họ sẽ cảm nhận được tình thương và sự quan tâm của ta. Trong cuộc đời, tôi nghĩ không có gì có thể giúp mang chúng ta lại gần nhau hơn bằng tình thương.

TÌNH THƯƠNG LÀ NĂNG LƯỢNG KẾT NỐI

Trong tâm lý học Phật giáo, tâm từ, tình thương cũng được ví với yếu tố của nước, vì nước có tính chất lưu nhuận, dính liền với với nhau. Trong thiên nhiên, nếu ta đem hai vật khô khan lại gần với nhau, chúng không thể nào kết hợp được, vì không có một phương tiện xúc tác nào hết. Nhưng khi ta cho nước vào thì hai vật này có thể kết hợp, gần lại với nhau được. Cũng thế, năng lực của tình thương giúp chúng ta đến với nhau, ngồi lại với nhau, và nối liền được tất cả. Quan Thế Âm là một biểu tượng của tâm từ, ngài đem nước cam lộ rưới lên trên những khổ đau và làm tươi mát cuộc đời.

Ta không thể chuyển hóa người khác bằng giáo lý, bằng kiến thức, mà là bằng sự thực tập của chính mình. Sự trong lành và rộng mở của ta là một năng lượng chuyển hóa rất màu nhiệm. Tu học không phải là để ta thu thập, học hỏi được thêm những gì mới lạ, mà chỉ là bỏ bớt đi thôi. Buông bỏ đi những thành kiến, những lăng xăng tạo tác, và những mong cầu, nhỏ nhen của mình! Tình thương cũng được bắt đầu bằng một sự buông xả.

Tôi nghĩ, sự tu tập của chúng ta, nhất là trong những gia đình mà người chung quanh chưa quen với vấn đề tu học, ta nên bớt đi vấn đề hình tướng. Một khóa tu có sự thực tập dành cho một khóa tu, và trong sở làm, gia đình ta cũng có sự thực tập trong môi trường của sở làm và gia đình. Sự thực tập phải có mặt trong mọi hoàn cảnh, chứ không thể chỉ áp dụng trong một môi trường đặc biệt nào.

Mà tôi nghĩ trong cuộc sống hằng ngày, ta lại có nhiều cơ hội để cho mình trải nghiệm hơn. Ta lắng nghe người khác, ta tập nhìn để hiểu, ta học tha thứ, ta bước những bước chân thành thoi trong những ngày có lấm mưa, khi chung quanh ta mọi người đang vội vã, xô đẩy nhau đi tìm hạnh phúc. Lẽ dĩ nhiên là ta phải có sự tu học cho riêng mình, nhưng sự thực tập ấy, phải thông minh và khéo léo!

HÃY LÀ MỘT VỊ PHẬT

Và cũng có những trường hợp trong gia đình mà người thương của mình lại là người không cùng một tôn giáo. Vấn đề này cũng đã gây nên không ít khổ đau cho nhau. Chắc Thầy cũng đã chứng kiến điều ấy. Tôi thấy có những trường hợp tan vỡ, và tôi cũng đã thấy có những sự chuyển hóa, hòa hợp thật bất ngờ của cả hai bên.

Có một thiền sinh Tây phương đã chia sẻ như vậy, gia đình cô ta là một gia đình theo Thiên Chúa giáo, ba má cô rất tức giận khi thấy cô tu tập theo đạo Phật. Nhưng từ khi cô buông bỏ những hình thức bên ngoài, cố gắng thực tập lắng nghe, đem tình thương đối lại với ba má cô thì có một sự thay đổi rất lớn. Ông bà chấp nhận và thương cô hơn xưa. Cô nói, "Gia đình tôi rất ghét tôi khi tôi làm một Phật tử, nhưng lại rất yêu quý tôi khi tôi là một vị Phật!"

Hạnh phúc trong gia đình rất quan trọng, và nó phải được bắt đầu bằng hạnh phúc của chính ta. Tôi thấy trong xã hội ngày nay, nhất là ở Tây phương, người ta ít xem vấn đề hạnh phúc gia đình là quan trọng. Phần lớn ai cũng có những hoài bão, những sự nghiệp,

những ưu tiên khác nhau, mà trong đó vấn đề cảm thông và hiểu nhau chỉ là thứ yếu. Người ta thường nghĩ về quyền lợi cá nhân của mình nhiều hơn.

Trong một thời đại mà chúng ta có đủ phương tiện để có thể liên lạc với bất cứ ai trên trái đất này, nhưng lại không thể cảm thông được người thương sống cạnh mình là điều thật đáng buồn Thầy hỡi! Những kỹ thuật tân tiến ngày nay giúp trái đất này trở nên nhỏ bé hơn mấy chục năm trước, nhưng dường như khoảng cách giữa con người lại càng ngày càng rộng lớn hơn.

Nhưng thật ra, dù muốn hay không, chúng ta cũng có những liên hệ mật thiết với nhau hơn là mình nghĩ. Tôi nghĩ trong đạo Phật cái "Ta" không quan trọng. Cái "Ta" đó chỉ có thể hiện hữu trong mối tương quan với một cái gì khác. Sự sống của ta có mặt trong mối tương quan với những sự sống khác chung quanh.

BẮT ĐẦU TỪ NƠI TA

Và cũng nhờ thấy được sự tương quan ấy mà ta ý thức rằng, khi ta được tỉnh lặng và trong sáng thì chắc chắn rằng người chung quanh ta sẽ có được hạnh phúc. Hạnh phúc không bao giờ là chuyện riêng tư, cá nhân được. Ta không thể đóng kín mình lại và bỏ mặc hết chuyện chung quanh.

Mỗi năm chắc Thầy phải đi máy bay nhiều lần, theo Thầy Viện Trưởng đi hướng dẫn những khóa tu. Trước khi phi cơ cất cánh, tôi nhớ người tiếp viên bao giờ cũng hướng dẫn chúng ta cần phải làm gì trong những trường hợp khẩn cấp. Trong trường hợp khi bên trong phi cơ bị thiếu dưỡng khí, sẽ có những mặt nạ dưỡng khí cung cấp cho mỗi người. Và nếu ta có đi chung với các em còn nhỏ, bổn phận của ta là mang mặt nạ cho mình trước hết, rồi mới lo cho các em nhỏ sau.

Vì muốn lo cho sự an toàn của em bé cạnh bên mà ta phải mang mặt nạ dưỡng khí cho chính mình trước. Cũng vậy, trong đời sống hằng ngày, cái mà người chung quanh cần ở nơi ta là sự vững vàng và trong sáng của chính ta. Ta không thể nào ban cho người mình thương những gì mình không có! Vì hạnh phúc không thể là chuyện cá nhân nên tôi biết rằng niềm vui của tôi cũng sẽ là niềm vui của những người tôi thương. Và vì vậy mà tôi biết quý trọng sự tu học của chính mình. Có bạn khi nghe nói hạnh phúc không thể là chuyện cá nhân họ lại không đồng ý, vì như vậy có nghĩa là mình sẽ không bao giờ có

hạnh phúc, trừ khi những người thân của mình có hạnh phúc chẳng? Nhưng không phải vậy, điều ấy chỉ có nghĩa là hạnh phúc của những người tôi thương được bắt đầu bằng sự thực tập của chính tôi.

11

Thiết thực hiện tại

Con đường của Phật dạy có hai yếu tố là thiết thực (*practical*) và hiện tại (*here now*), hay nói một cách khác là nó có thể mang lại sự an vui cho ta ngay bây giờ và ở đây. Giáo lý của Phật dạy rất sâu sắc và nhiệm mầu, nhưng đừng vì thế mà chúng ta đánh mất đi yếu tố thiết thực hiện tại của nó.

Thầy biết không, tôi nghĩ sự tu học bao giờ cũng phải cung hiến cho ta một lối sống thiết thực và cụ thể. Sự tu học của ta không thể chỉ dựa trên niềm tin, hoặc những lý thuyết siêu hình và trừu tượng mà thôi. Tôi nghĩ, những người đến tu học, cho dù với một hoài bão hay kỳ vọng nào, có một khó khăn hoặc khổ đau nào, đạo Phật cũng vẫn có thể giúp được cho người ấy. Cho dù ta có là một bác sĩ, kỹ sư, một nhà kinh tế, một học sinh, hoặc một người vợ, một người chồng, một người cha, một người con... sự tu học vẫn có thể giúp cho ta thấy ra và chuyển hóa được những vấn đề của chính mình. Vì tất cả đều là sự sống, mà đạo Phật dạy cho ta một lối sống hạnh phúc và tự tại.

TÍNH CÁCH THIẾT THỰC

Có lần vào một tiệm sách tôi thấy có một quyển sách với tựa là "*How To Be Sick: A Buddhist-Inspired Guide for the Chronically Ill*", chia sẻ về phương cách làm sao để ta sống với tật bệnh của mình theo tinh thần giáo lý của đạo Phật. Tác giả là bà Toni Bernhard, bà cũng đã thực hành thiền rất nhiều năm. Bà mang phải một chứng bệnh đau kinh niên, khiến bà không thể đi ra ngoài xa được. Mỗi ngày bà phải đối diện và sống với cơn bệnh của mình, nhiều khi đó là những cơn đau dài. Tác giả chia sẻ những kinh nghiệm của chính mình, khi phải đối diện với một căn bệnh bất trị và đã bỏ dở sự nghiệp của mình, giữa khi đang là một giáo sư đại học với một tương lai đầy hứa hẹn. Bà viết quyển sách ấy để chia sẻ những kinh nghiệm thiền tập của chính mình, hy vọng giúp đỡ

cho những ai cũng như bà, đang phải đối diện và sống với một căn bệnh kinh niên nào đó.

Có lẽ chúng ta cần phải có nhiều hơn những sách thuộc loại này, vì đạo Phật phải giúp chúng ta chuyển hóa được những khó khăn cụ thể của mình trong cuộc sống. Tôi nghĩ giáo lý của Phật sâu sắc nhưng cũng rất là thực tiễn, nó có thể giúp ta sống hạnh phúc ngay giữa những khó khăn và phiền não của cuộc đời.

Tôi có nhận xét là người Tây phương họ học Phật theo một đường lối rất cụ thể và thực tế, những giáo lý cao xa được họ cụ thể hóa và làm cho nó được dễ hiểu và dễ ứng dụng hơn cho mọi người. Đạo Phật được họ mang vào áp dụng trong đời sống gia đình, nơi công sở, ngoài xã hội. Họ sẵn sàng nêu lên và thẳng thắn luận bàn về những quan điểm của Phật giáo về các vấn đề như là tự tử, trợ tử (euthanasia), đồng tính luyến ái, chiến tranh, luân lý... trong đời sống hằng ngày.

Có lần tôi nghe Sư Ông nói đùa với các thiền sinh Tây phương như thế này, là "Ở Đông phương, chúng tôi uống trà bằng cách pha những lá trà thơm, có khi là ngồi chờ hàng giờ. Khi trà du nhập vào Tây phương người ta lại sáng chế ra loại trà *tea bags*, chỉ cần vài phút." Cái gì người Tây phương cũng muốn "thực tiễn hóa" cho tiện lợi và dễ sử dụng!

Tôi nghĩ đó cũng có cái hay, vì nó giúp cho những giáo lý không bị trở thành những lý thuyết suông, dẫu siêu việt quá mà ít người có thể thực hành và hiểu được thì cũng khó mang lại lợi lạc. Nhưng lẽ dĩ nhiên là ta cũng đừng để đánh mất đi cái cốt lõi của nó, phải không Thầy? Mà thực tại bao giờ cũng là một trường học hay, giúp ta trải nghiệm để điều chỉnh lại cái học của mình. Sống trong thực tại sẽ giúp cho cái học của ta được thiết thực hơn.

PHÁP ÁY RÕ RÀNG NGAY TRƯỚC MẮT

Thiền sư Lâm Tế có nói về “*địa hành thân thông*” phép lạ là đi trên mặt đất. Tôi tu học không phải để được đi trên mây, trên nước, hay bước trên lửa. Tu học không phải để tôi có được những khả năng phi thường, để khiến mình trở nên kỳ dị và khác thường với những người chung quanh. Tôi tu học để tôi có thể thật sự sống đời sống của tôi, ý thức được những gì đang xảy ra chung quanh tôi với một tâm tĩnh lặng và trong sáng. Tôi

muốn mình có thể thật sự đặt những bước chân màu nhiệm trên mặt đất xanh tươi này. Chúng ta tuy sống trong hiện tại nhưng thường đi trên mặt đất tiếc nuối của ngày hôm qua, hoặc lo âu của những ngày sắp tới. Phép lạ là làm sao ta có thể thật sự đi trên mặt đất này bằng những bước chân trọn vẹn trong giờ phút hiện tại!

Với một rừng kinh điển mênh mông, chúng ta có thể nghĩ rằng những điều Phật dạy rất là huyền bí cao siêu, khó hiểu, khó thấy, nhưng thật ra chúng cũng rõ ràng ngay trước mắt ta. Tăng Chi Bộ Kinh ghi, có một người ngoại đạo tên Sivaka đến hỏi Phật "Con nghe nói giáo pháp của Ngài là rõ ràng ngay trước mắt, *the dhamma is directly visible*, thưa Ngài thế nào là rõ ràng ngay trước mắt?"

Đức Phật đáp, "Nếu nội tâm có tham, ông có biết 'nội tâm ta có tham'; nội tâm không có tham, ông có biết 'nội tâm ta không có tham' chăng?" Ông Sivaka thưa: "Thưa có." Phật bảo: "Này Sivaka, nội tâm có tham, ông có biết 'nội tâm ta có tham', nội tâm không có tham, ông có biết 'nội tâm ta không có tham'. Như vậy này Sivaka 'pháp ấy là rõ ràng ngay trước mắt, (*the dhamma is directly visible*)'..."

Chúng ta đâu cần phải tìm kiếm đâu xa xôi để chuyển hóa những muộn phiền và khó khăn của mình, phải không Thầy? Tôi nhớ câu chuyện của một người ngoại đạo đến hỏi Phật, "Tôi nghe người ta nói ông dạy đạo sống an lạc và giác ngộ, thế thì mỗi ngày các ông ở đây thực tập như thế nào?" Phật đáp, "Ở đây mỗi ngày chúng tôi ăn, uống, đi, đứng, nằm, ngồi." "Như vậy có gì là khác biệt, là khó đâu, ai mà lại chẳng đi, đứng, nằm, ngồi?" Phật đáp, "Nhưng chúng tôi ở đây khi đi mình biết là mình đi, khi đứng biết là đứng, khi ngồi biết là mình ngồi, và khi nằm chúng tôi biết là chúng tôi nằm!"

Thầy biết không, có người hỏi chúng tôi thêm rằng, ai mà đi lại không biết mình đi, ngồi mà lại không biết mình ngồi, thở mà không biết mình đang thở đâu? Chúng ta có thể mất công giải thích hết giấy mực, nhưng thật ra ta chỉ cần mời người ấy tự chính mình trải nghiệm và khám phá lấy mà thôi, Thầy hử.

TÍNH CÁCH HIỆN TẠI

Phật có khi nào dạy chúng ta trên con đường thực tập, mình phải xa lánh cuộc đời này không? Tôi thì không nghĩ vậy. Trong con đường đi đến cứu cánh giải thoát cuối cùng, Phật có dạy chúng ta về sự thực tập Chánh Mạng, (*Right Livelihood*). Mà tôi nghĩ Chánh

Mạng không thể nào là trốn tránh cuộc đời. Chánh mạng có nghĩa là phải sống với cuộc đời này sao cho thật trọn vẹn, với tình thương và tuệ giác!

Trong đạo Phật, trên con đường tu học có một sự thực tập gọi là hành động chân chánh, (*samyak-karmānta, wise action*). Nó cũng có nghĩa là trong giờ phút này ta chỉ có một việc để làm, một lời để nói, ta chỉ có mỗi bước chân này và con đường mình đang đi... Và đâu có bận rộn vì bồn chồn, hoặc là công việc có nhiều khê đến đâu, ta hãy nhớ thể hiện hành động ấy sao cho chân chánh, cho đẹp và thật trọn vẹn, ngay trong giây phút này.

Mà thật ra, đó cũng không phải là một sự cố gắng tập luyện nào hết, vì ta cũng đâu thể hành xử theo cách nào khác hơn được, phải không Thầy? Thật ra đó cũng là sự sống của mình mà thôi. Trong giờ phút này ta chỉ cần biết trở về để ý thức được những gì đang có mặt trong ta và chung quanh ta một cách trọn vẹn. Ta chỉ cần sống cho chân thật, với một ý thức sáng tỏ, và rồi tất cả sẽ tự nhiên chăm sóc cho tương lai của mình.

Hạnh phúc bao giờ cũng có mặt trên con đường tu học, như Phật nói, "Con đường của ta tốt đẹp ở đoạn đầu, tốt đẹp ở đoạn giữa và tốt đẹp ở đoạn cuối." Hạnh phúc không phải chỉ có mặt ở giai đoạn cuối của con đường tu tập mà thôi. Con đường tu học của ta là một con đường hạnh phúc, ta có thể bắt đầu bất cứ khi nào, bất cứ ở đâu, và nó sẽ làm cho cuộc sống của ta được tốt đẹp hơn lên.

Trong kinh Tương Ưng có lần Phật nói, "Này các thầy, ví như có ai đến nói với một người rằng, 'Này bạn, vào buổi sáng bạn hãy đâm một trăm cây thương vào thân mình, vào buổi trưa bạn sẽ đâm một trăm cây thương, vào buổi chiều bạn sẽ đâm một trăm cây thương nữa... sau một trăm năm bạn sẽ giác ngộ được Tứ Diệu Đế.' Này các thầy, một người hiểu biết có thể nào chấp nhận điều ấy chẳng? Này các thầy, tôi không bao giờ nói rằng nhờ khổ và ưu mà Tứ Diệu Đế được chứng ngộ. Nhưng này các thầy, tôi dạy rằng nhờ lạc và hỷ mà Tứ Diệu Đế được chứng ngộ!"

Có người nghĩ rằng, trên con đường tu học chúng ta phải chịu khổ cực bây giờ để ngày mai được giải thoát. Việc ấy có lẽ chỉ đúng được phần nào mà thôi. Lẽ dĩ nhiên, sự tu tập đòi hỏi một sự tinh tấn, nhưng không có nghĩa là ta phải chịu khổ đau và trốn tránh cuộc đời. Mà thật ra, sự tinh tấn ấy chính là sự buông bỏ thái độ lãng xăng tạo tác của mình,

để quay trở về sống trọn vẹn trong giờ phút hiện tại, chứ không phải là một nỗ lực nào khác. Và đó cũng là ý nghĩa của thiết thực hiện tại.

12

Tiếp xúc với hạnh phúc

Trên con đường tu học, chúng tôi thường được nhắc nhở phải biết tiếp xúc với hạnh phúc. Ta đâu cần phải giàu có, hoặc là vua chúa mới có thể hưởng được những cái sang đẹp, cao quý của cuộc đời.

KHÔNG CÓ GÌ LÀ TÂM THƯỜNG

Có lần, tôi nghe kể về một bài văn của nhà văn Pháp Marcel Proust viết gởi cho một anh thanh niên trẻ nhà nghèo. Ông ta tưởng tượng ra chàng thanh niên ấy sống trong một căn gác nhỏ chật hẹp, sống một đời rất tầm thường. Anh ta ngồi một mình trong bóng tối, bên cửa sổ, mơ tưởng đến những cuộc sống xa hoa của xã hội Paris thời ấy, với những buổi tiệc linh đình, với những lâu đài tráng lệ, những buổi dạ vũ thâm đêm...

Ông Proust viết bức thư cho người thanh niên ấy. Biết anh đang buồn chán vì thấy cuộc đời mình quá tầm thường, ông muốn mời anh đi thăm bảo tàng viện Lourve ở Paris để xem tranh. Nhưng ông không đưa anh vào xem tranh của những lâu đài, về đời sống của những vua chúa, mà anh mơ tưởng. Ông sẽ mời anh ta vào xem phòng tranh của Jean-Baptiste Chardin, một danh họa Pháp thế kỷ XVIII.

Điều đặc biệt là những bức tranh của Chardin không vẽ về những gì kiêu xa, cầu kỳ. Đối tượng của ông là những tĩnh vật rất tầm thường như là trái táo, chén rượu bạc, nồi nấu súp, ống điếu, chùm nho, một tủ chén... hoặc những sinh hoạt bình thường như là mẹ đi chợ về, cậu bé thổi bóng xà phòng... Những hình ảnh của những sự vật tầm thường trong một cuộc sống bình thường. Nhưng màu sắc của những bức tranh ấy rất sống động và tuyệt mỹ. Chúng gợi cho ta thấy được một cái nhìn thật tươi mới và sâu sắc. Và sau khi dẫn anh thanh niên nghèo ấy đi xem những bức tranh tuyệt mỹ ấy xong, ông ta sẽ hỏi "Sao bây giờ cậu có thấy mình là người có hạnh phúc chưa?"

Những bức tranh này giúp ta nhìn lại những vật tầm thường chung quanh mình, bằng một con mắt mới. Chúng nhắc nhở ta về những cái đẹp của những sự vật trước mắt mình mỗi ngày, mà ta không thấy được. Sau chuyến viếng thăm ấy, chàng thanh niên nghèo sẽ hiểu rằng, những cái hay, cái đẹp, cái cao sang, cái chân thiện mỹ, không phải chỉ dành riêng cho bậc vua chúa, mà chính anh ta cũng có thể có được.

Hạnh phúc đang có ngay trước mắt anh. Chỉ cần anh biết chậm lại mà nhìn cho được sâu sắc hơn. Mặt trời hoàng hôn cũng đẹp mà một ngọn đèn dầu nhỏ cũng đẹp, trời mùa thu cũng đẹp mà một chiếc lá, cọng cỏ cũng đẹp. Trăng rằm mười sáu đẹp mà một con đom đóm lập lòe trên cánh đồng mùa hè cũng đẹp. Không có một cái gì trên đời này là tầm thường hết. Sự sống này có những cái hay và đẹp, muốn tiếp xúc được với chúng, ta phải có mặt. Và việc ấy không đòi hỏi nơi chúng ta một công phu tìm kiếm nào, mà chỉ cần quay về lại để thấy mà thôi.

HÃY CỨ HỌC BÀI HỌC CỦA MÌNH

Có lần trong một khóa tu, tôi có chia sẻ về vấn đề tiếp xúc với hạnh phúc trong giờ phút hiện tại. Trong bài nói chuyện, tôi có trình bày hai tấm hình, tấm thứ nhất vẽ một cặp thanh niên thiếu nữ ngồi ngoài trời thành thói ăn *picnic* trên cỏ, giữa trời rộng bao la. Tấm hình thứ hai vẽ một cặp thanh thiếu nữ vui nhảy theo điệu nhạc trên một sàn nhảy đông người, khói thuốc, đàn trống, âm thanh ồn ào náo nhiệt. Tôi giải thích, hình thứ nhất tượng trưng cho niềm vui của những người sống trong hiện tại, và hình thứ hai là cuộc vui của những người bị lôi cuốn theo những kích động của giác quan trong giờ phút hiện tại.

Sau buổi nói chuyện, có một người bạn trẻ đến gặp tôi. Anh chia sẻ, "Tôi hiểu điều anh muốn nói. Nhưng riêng cá nhân tôi, trong cuộc sống tôi vẫn thích chọn những cuộc vui được diễn tả trong tấm hình thứ hai của anh hơn." Và tôi cũng hiểu những gì anh bạn muốn nói. Anh đã nói lên một điều rất thực. Nếu như ta chưa tiếp xúc được với niềm vui trong sự tu tập, của giờ phút hiện tại, thì ta khó có thể nào cưỡng lại được sự lôi cuốn của những thú vui kích động trong cuộc đời. Nếu như những gì ta biết chỉ là những thú vui qua sự kích thích của giác quan, thì làm sao ta có thể có một sự chọn lựa nào khác hơn được! Bỏ chúng đi, ta chỉ cảm thấy những trống vắng mà thôi.

Mà việc gì cũng vậy, nếu ta không cảm thấy hạnh phúc trong những gì mình đang làm, ta sẽ không chọn con đường ấy được dài lâu. Trên con đường tu học, khi ta có được niềm vui trong sự thực tập rồi, ta sẽ buông bỏ những thú vui khác rất dễ dàng, vì biết rằng chúng không mang lại hạnh phúc như mình nghĩ. Thật ra tất cả cũng chỉ cần sự trải nghiệm của chính ta, tự chính mình khám phá ra mà thôi. Cũng giống như người đang cầm một hòn than nóng trong tay, ta sẽ tự động buông bỏ ngay thôi, mà không cần ai khuyên bảo hay giải thích gì hết.

Thầy biết không, có lần có người hỏi tôi làm sao có thể có được nhiều thì giờ quá vậy? Họ bảo chúng tôi ai cũng đi làm, có gia đình bận rộn, vậy còn thì giờ đâu nữa để viết sách, tham dự những khóa tu, chia sẻ kinh nghiệm tu học... Hỏi vậy thôi, chứ tôi biết họ cũng đâu có nhiều thì giờ gì hơn tôi đâu! Tôi thấy có những người vừa đi làm, vừa đi học, có người bận rộn chuyện gia đình mà còn phải làm một lúc hai ba việc, đeo đuổi hai ba dự án... Thật ra, vấn đề chỉ là chúng ta cho cái gì là quan trọng hơn mà thôi!

13

Sống trong hiện tại

Muốn tiếp xúc được với sự sống, điều trước nhất là ta phải có mặt. Và có mặt với sự sống không đòi hỏi nơi chúng ta một sự cố gắng nào, mà chỉ là một sự buông bỏ để trở về. Nếu như chúng ta biết buông bỏ đi những toan tính, mong cầu, những lo nghĩ trong ta thì nơi ta có mặt sẽ chính là bây giờ và ở đây.

Và nếu như ta chưa thể buông bỏ được, thì ta vẫn có thể ý thức được những lãng xảng của mình. Vì khi ta ý thức được chúng rõ ràng, cho dù đó là những bất an, thì ta cũng là đang có mặt với thực tại.

SỐNG CHỨ KHÔNG PHẢI LÀ CHỜ ĐỢI

Chúng ta có mặt không phải để chờ đợi một cái gì khác xảy ra, mà là để sống trọn vẹn với thực tại này. Nếu chúng ta để ý thì sẽ thấy rằng, đa số cuộc sống của ta là một chuỗi dài chờ đợi. Chúng ta không có khả năng dừng lại để có mặt trong giờ phút hiện tại, mà ta dừng lại để chờ đợi một việc gì đó. Ngày thường chúng ta chờ cho đến cuối tuần, khi cuối tuần ta lại chờ ngày đi làm! Khi đi thì ta mong lúc đến, khi đến ta chờ lúc về. Ta chờ nghỉ hè, chờ ngày sinh nhật, chờ đi chơi xa... bao giờ cũng là chờ đợi một sự kiện gì đó sẽ xảy ra. Và đến khi nó đang xảy ra thì ta lại chờ đợi một cái khác nữa ở tương lai. Sự sống của đa số chúng ta chỉ có mặt trong tương lai.

Nhà văn Allen Sauder viết, "Sự sống là những gì xảy đến với chúng ta, trong khi mình đang bận rộn với những toan tính về các kế hoạch khác." (*Life is what happens to us while we are making other plans.*) Cuộc sống vẫn đang diễn ra trong khi ta bận rộn chờ đợi một cái gì đó của tương lai: một chuyến đi, một cuộc gặp gỡ, một hợp đồng, hay một bằng cấp nào đó. Và nếu ta không ý thức được rằng, cuộc sống cũng chính là khoảng thời gian của những đợi chờ ấy, ta sẽ vô tình đánh mất đi một phần rất lớn của đời mình.

CHỈ CÓ BÂY GIỜ VÀ Ở ĐÂY

Thiền sư Đạo Nguyên lúc còn đang đi tầm đạo ở Trung Hoa, một hôm ghé qua một ngôi chùa. Lúc ấy vào giữa mùa hè, trời nóng như trong một lò lửa. Ông gặp một vị sư già đang lom khom làm việc ngoài sân, phơi nấp dưới ánh nắng như thiêu đốt. Thấy vậy, Đạo Nguyên đến gần hỏi: “Tại sao thầy lại làm việc chỉ cho cực khổ vậy? Thầy đã lớn tuổi rồi, chắc cũng là một bậc tôn túc trong chùa, sao thầy không nhờ các chú sa di trẻ làm giúp thầy. Thầy đâu cần phải làm việc đâu? Vả lại, trời hôm nay nóng như thế này, sao thầy không dời lại một ngày khác?”

Vị sư già nhìn ông đáp: “Này chú thanh niên kia, chú có vẻ thông minh và thông hiểu Phật pháp, nhưng chú đã không lãnh hội được yếu chỉ của Thiền. Nếu ta không làm công việc này, nếu ta không ở đây và có mặt trong giờ phút này, thì lấy ai để mà hiểu? Ta đâu phải là chú, ta cũng không phải là một người khác. Mà người khác cũng đâu thể là ta. Cho nên đâu có ai khác hơn ta để có thể kinh nghiệm được việc này. Nếu ta không làm, nếu ta không trải nghiệm được công việc này trong giây phút hiện tại, thì làm sao ta có thể hiểu được! Nếu ta nhờ một ai khác giúp ta, và ta chỉ đứng một chỗ mà nhìn, thì ta sẽ không bao giờ biết được công việc phơi nấp nó ra làm sao! Nếu ta chỉ đứng mà ra lệnh: ‘Làm như thế này, làm như thế kia, để nấp ở chỗ này, để nấp ở chỗ kia...’ thì ta sẽ không bao giờ có kinh nghiệm được. Ta sẽ không thể nào hiểu được công việc đang có mặt trong bây giờ và ở đây.”

Đạo Nguyên lại hỏi thêm: “Thế nhưng tại sao thầy lại chọn phơi nấp ngày hôm nay? Sao thầy không lựa một ngày khác ít nóng hơn?”

Vị sư già đáp: “Bây giờ và ở đây vô cùng quan trọng. Những cây nấp này không thể phơi vào một ngày nào khác hơn được. Nếu ta bỏ lỡ dịp này, ta có thể mất đi một cơ hội quý báu. Ngày mai có thể trời mưa, trời có thể nhiều mây, hoặc không đủ nắng. Ta cần một ngày thật nóng để phơi nấp, và hôm nay là một ngày rất lý tưởng. Thôi chú hãy đi chỗ khác chơi, ta còn phải làm việc!”

Thiền sư Đạo Nguyên sau này trở thành một vị Tổ của tông phái Thiền Tào Động tại Nhật Bản. Và câu chuyện ấy đã trở thành một công án quan trọng trong nhà Thiền. Bây giờ và ở đây, tôi không phải là người khác, và người khác cũng không phải là tôi. Nếu tôi

không thực hành, tôi sẽ không trải nghiệm. Những nguyên tắc này đã trở thành nền tảng thực tập của dòng thiền Tào Động.

SÓNG TRONG HIỆN TẠI VÀ SÓNG CHO HIỆN TẠI

Vấn đề sống trong hiện tại không phải là lý thuyết suông, mà nó đòi hỏi một sự trải nghiệm của chính mình. Dầu muốn hay không, sự sống của ta cũng không thể có mặt ở một nơi nào khác hơn được. Nếu ta cảm thấy mình có hạnh phúc, thì hạnh phúc ấy chỉ có thể có mặt trong bây giờ và ở đây. Và giả sử như ta đang có một khó khăn, muộn phiền nào, thì ta cũng chỉ có thể chuyển hóa khổ đau ấy trong giờ phút này mà thôi. Giây phút hiện tại này của ta có thể đang có những khó khăn và đau đớn, nhưng điều ấy không có nghĩa là giờ phút này không nhiệm màu! Nếu nơi ta đứng đây mà ngày không vui và trời không xanh thì nơi nào ta về mà ngày lại vui và trời lại xanh được, phải không Thầy?

Vấn đề sống trong hiện tại cũng được bàn luận rất nhiều. Tôi nhớ có một cô kể rằng, sau một khóa tu, cô về chia sẻ với cô con gái của mình về giá trị và sự nhiệm màu của giờ phút hiện tại. Nghe xong em nói với cô, "Nếu giờ phút hiện tại này là nhiệm màu thì con chỉ cần sống trong giờ phút hiện tại này là đủ rồi, con đâu cần phải học hành lo cho tương lai làm gì cho mệt. Con chỉ sống cho giờ phút này cho thật vui thú là được rồi, có phải vậy không!"

Tôi cũng không trách em, vì chúng ta cũng thường dễ hiểu lầm việc này lắm! Những lúc có dịp chia sẻ, tôi thường phân biệt giữa hai việc: sống *trong* hiện tại (*living in the present moment*) và sống *cho* hiện tại (*living for the present moment*). Hai thái độ đó khác nhau nhiều lắm.

Người sống trong hiện tại, (*living in the present moment*), ý thức được rằng, giờ phút hiện tại này có đầy đủ hết tất cả: quá khứ và tương lai. Giây phút hiện tại được làm thành bởi quá khứ, và tương lai của ta đang được xây dựng bằng giây phút hiện tại này. Có nghĩa là những lời nói, hành động của ta trong giờ phút này sẽ không bao giờ mất đi hết. Chúng sẽ là những hạt giống cho quả trái tương lai. Nếu ta muốn quả trái ngày mai là hạnh phúc, bây giờ ta hãy gieo trồng những hạt giống hạnh phúc. Tương lai ta đang có mặt trong giây phút này. Và giây phút này cũng được làm bằng quá khứ, cho nên ta có

thể chuyển hóa những buồn phiền đã qua bằng cách sống cho thật trọn vẹn, sống hạnh phúc trong giờ phút này.

Vì giây phút này có đầy đủ hết, nên khi ta biết sống trọn vẹn trong giây phút này là ta đang chuyển hoá những buồn đau trong quá khứ, và cũng là đang xây dựng cho mình một tương lai tốt lành.

Còn người sống cho hiện tại, *living for the present moment*, là người có ảo tưởng rằng bây giờ và ở đây là một thực tại độc lập, cá biệt, không liên hệ gì đến ai hết. Họ tưởng mình có thể cắt rời giây phút này ra với mọi giây phút khác của sự sống. Và vì vậy mà họ cho phép mình cứ việc sống chỉ cho giây phút này thôi. Trong kinh gọi họ là những người đang bị lôi cuốn và đắm chìm trong giờ phút hiện tại.

Vì nếu ta hoang phí, sống ích kỷ cho giờ phút hiện tại này, thì ngày mai của ta cũng sẽ là sự hoang phí, ích kỷ và khổ đau mà thôi! Giây phút hiện tại nhiệm mầu. Và cũng vì nó nhiệm mầu nên ta phải trân quý và đừng bao giờ lãng phí nó. Sống trong hiện tại không có nghĩa là ta chối bỏ quá khứ và tương lai, nhưng thật ra là ta ý thức rằng chỉ có giây phút hiện tại này để sống, để chuyển hóa một hạnh phúc mà thôi.

KINH NGƯỜI BIẾT SỐNG MỘT MÌNH

Và tôi thấy, ta cũng dễ hiểu lầm rằng, sống trong hiện tại có nghĩa là chúng ta không được phép nghĩ về quá khứ hoặc tưởng tới tương lai của mình. Thật ra thì ta có quyền nghĩ về quá khứ và tưởng đến tương lai của mình chứ, nhưng nó phải dựa trên thực tại này, và đừng để cho mình bị quyến luyến và ràng buộc vào chúng. Trong kinh *Người Biết Sống Một Mình*, Phật có giảng về việc này:

"Này quý thầy, sao gọi là tìm về quá khứ? Khi một người nghĩ rằng: trong quá khứ ta là như vậy, ta cảm thọ như vậy, ta nghĩ tưởng như vậy... Nghĩ như thế và *khởi tâm ràng buộc quyến luyến* những gì thuộc về quá khứ ấy, thì khi ấy người đó *đang tìm về quá khứ*.

"Này quý thầy, sao gọi là không tìm về quá khứ? Khi một người nghĩ rằng: trong quá khứ ta là như vậy, ta cảm thọ như vậy, ta nghĩ tưởng như vậy... Nghĩ như thế mà *không khởi tâm ràng buộc quyến luyến* những gì thuộc về quá khứ ấy, thì khi ấy người đó *không tìm về quá khứ*.

"Này quý thầy, sao gọi là tướng tới tương lai? Khi một người nghĩ rằng: trong tương lai ta sẽ là như vậy, cảm thọ ta sẽ được như thế, ta sẽ nghĩ tưởng như vậy... Nghĩ như thế và *khởi tâm ràng buộc và mơ tưởng* về những gì thuộc về tương lai ấy, thì khi ấy người đó *đang tưởng tới tương lai*.

"Này quý thầy, sao gọi là không tướng tới tương lai? Khi một người nghĩ rằng: trong tương lai ta sẽ là như vậy, cảm thọ ta sẽ được như thế, ta sẽ nghĩ tưởng như vậy... Nghĩ như thế mà *không khởi tâm ràng buộc và mơ tưởng* về những gì thuộc về tương lai ấy, thì khi ấy người đó *đang không tưởng tới tương lai*."

Nếu bây giờ ta có thể ngồi đây uống một tách trà cho thật trọn vẹn, thì tôi nghĩ mình cũng có thể ngồi trong giây phút này mà sắp đặt chuyện tương lai. Vấn đề tương lai của ta có thể trù tượng hơn tách trà trước mặt, nhưng nếu như ta không có mặt, thì tách trà trong tay vẫn có thể dẫn mình đi phiêu lưu xa chốn này ngàn dặm. Vấn đề nằm ở nơi sự có mặt trọn vẹn của ta với việc mình đang làm trong giờ phút này.

14

Vấn đề giải thoát và hạnh phúc

Tôi nhớ những ngày trên Tu Viện, buổi sáng có tiếng chim hót, có ánh nắng ấm mặt trời chiếu tan sương mù bên ngoài cửa sổ. Sau những ngày học quay trở về với thực tại sống trong chánh niệm, không gian chung quanh mình dường như trở nên nhiều màu hơn.

Ngày xưa tôi thường cho rằng, ngồi thiền từ sáng đến tối là chuyện khó làm, nhưng bây giờ tôi hiểu rằng trở về sống với thực tại, và để cho chánh niệm tự nó soi sáng, mới là một việc khó khăn hơn. Vì cái Tôi của mình lúc nào cũng muốn lăng xăng tạo tác, làm một cái gì đó, và dễ dàng đánh mất đi thực tại này. Sự tu học của ta, vấn đề giải thoát và hạnh phúc, không thể nào là một việc làm biệt lập với sự sống của mình.

CON ĐƯỜNG CHUYỂN HÓA

Con đường tu học là một con đường chuyển hóa. Một con đường làm cho cuộc đời mình được tốt đẹp hơn, và giúp chúng ta bớt khổ đau hơn. Theo tôi nghĩ, vấn đề hạnh phúc và khổ đau không phải là những gì vĩ đại và lớn lao như ta tưởng. Một đêm khuya sau giờ viết, tắt ngọn nến trên chiếc bàn con, tôi thấy ánh trăng xanh chiếu qua khung cửa sổ vuông sáng căn phòng nhỏ. Tôi thấy mình thật hạnh phúc. Chúng ta còn có một điều hỏi nào lớn hơn không? Đâu có một hạnh phúc nào là quá nhỏ hay một khổ đau nào là quá lớn, phải không Thầy?

Con đường tu học là một con đường chuyển hóa và giải thoát. Thế nhưng ta chuyển hóa những gì và giải thoát những gì? Chúng là những phiền muộn, lo âu, thao thức của chính ta. Giải thoát có nghĩa là cởi trói, là tháo gỡ những sợi dây trói buộc ta vào một hoàn cảnh khổ đau, nghịch ý nào đó. Chúng là những lo lắng, phiền giận, ganh tỵ... của chính ta. Thật ra thì giải thoát chỉ có nghĩa là giải thoát ra khỏi những ham muốn, hèn

giận, hiểu lầm của chính mình - của *chính mình* chứ không phải của bất cứ một người nào khác. Đối với tôi thì giải thoát không bao giờ là một chuyện xa vời, lớn lao nào đó, mà rồi mình chỉ biết mong cầu ở tương lai.

Chúng ta có thể nghĩ, giải thoát có nghĩa là ta được sinh lên một cảnh giới khác cao đẹp hơn, như là Tịnh độ hay là Thiên đàng chẳng hạn. Thật ra muốn có một giải thoát lớn ta cần phải có những giải thoát nhỏ. Tôi nhớ hình ảnh của một cây tùng to lớn vững vàng đứng ở giữa rừng, nó có thể đứng bất động trước những cơn mưa to, dông tố lớn. Nhưng vào một buổi sáng đẹp trời nó chợt ngã đổ. Người ta đến gần xem thì khám phá ra rằng thân nó đã bị mục nát từ lâu vì những con mối nhỏ. Cây tùng ấy ngã đổ không phải vì những lực lượng bão tố, phong ba bên ngoài mà là vì những con mối nhỏ gặm nhấm từ bên trong. Những con mối ấy chính là những nỗi lo lắng, muộn phiền nho nhỏ trong đời sống hằng ngày của ta.

THÁI ĐỘ CỦA TA

Tôi nghe kể, tại Sở thú Quốc gia ở Hoa kỳ, (Washington DC National Zoo), trước đây có nuôi một con cọp trắng rất nổi tiếng tên là Mohini. Những năm đầu họ nhốt Mohini trong một cái chuồng nhỏ chừng bốn thước vuông. Cuộc sống hằng ngày của con cọp trắng Mohini vẫn diễn ra trong giới hạn của cái chuồng nhỏ bé ấy, nó thường đi qua đi lại trong bốn thước vuông đó. Sau này, người ta xây cho Mohini riêng một khu vực rộng lớn hơn, với khung cảnh thiên nhiên, có đồi, có cây, có ao hồ. Lúc người ta mang Mohini vào đó thì ai cũng háo hức mong đợi, sẽ được xem nó chạy nhảy tự do trong môi trường thiên nhiên rộng mở này. Nhưng khi Mohini bước vào đó thì nó tìm đến một góc nhỏ của miếng đất, và rồi ở đó. Và cả quãng đời còn lại, con cọp Mohini chỉ đi tới lui trong khoảng trống bốn thước vuông của miếng đất đó mà thôi.

Và nhiều khi chúng ta cũng vậy, cũng có một thái độ sống như con cọp trắng đó. Mỗi người chúng ta cũng có một giới hạn riêng mà mình tự đặt cho chính mình, vì những khổ đau, phiền muộn của quá khứ, vì những lo lắng, sợ hãi ở tương lai. Nó không cho phép ta được hạnh phúc, nó không cho phép ta bước ra khỏi cái khoảng bốn thước vuông đó, mà mình đã tự giới hạn cho mình.

Có khi vì bận rộn đi tìm một giải thoát lớn mà ta quên đi sự có mặt của những sợi dây đang trói buộc ta trong đời sống mỗi ngày, của những giới hạn ta tự đặt ra cho chính mình. Đó là những cái khổ ta cần phải nhận thức để thấy được nguyên nhân của chúng. Và muốn nhận diện, ta chỉ có thể trở về trong giây phút này để thấy được chúng. Sự chuyển hóa không phải bằng một sự tạo tác, tôi luyện theo một sự mong cầu nào đó, mà chỉ bằng sự tỉnh lặng và trong sáng của mình ngay ở nơi thực tại này mà thôi.

BÓN SỰ THẬT MÀU NHIỆM

Bốn Sự Thật Màu Nhiệm, hay Tứ Diệu Đế, là một phương pháp sống, một phương pháp chuyển hóa khổ đau rất màu nhiệm và sâu sắc. Bốn Sự Thật ấy không phải chỉ để giúp chúng ta thoát được sanh tử luân hồi, mà chúng còn giúp ta giải thoát được bất cứ một khổ đau nào đang có mặt.

Sự Thật Màu Nhiệm thứ nhất dạy ta rằng, bất cứ một khổ đau nào cũng có một nguyên nhân của nó. Cho dù đó có là nỗi phiền giận của ta, tình trạng bất an của xã hội, sự nghèo khó, chậm tiến của một quốc gia, hay vấn đề sanh tử... tất cả đều có một nguyên nhân. Sự Thật thứ hai dạy chúng ta nên nhìn cho sâu với một tâm không thành kiến, ta sẽ nhận thức được gốc rễ của những vấn đề ấy. Và Sự Thật thứ ba là khi hiểu rõ được nguyên nhân của chúng rồi, ta cũng sẽ thấy được phương cách để chuyển hóa chúng. Và cuối cùng, Sự Thật thứ tư, là con đường thể hiện.

Tôi nghĩ điều quan trọng là làm sao để ta có thể nhìn thấy được gốc rễ của vấn đề, của những khó khăn của mình, với một tâm không thành kiến, mà việc ấy đòi hỏi nơi ta một cái thấy trong sáng. Thấy tức là hành, mà có thấy đúng thì ta mới hành đúng được. Tôi nhớ lời Phật dạy, "Ta chỉ dạy có một điều và mỗi một điều mà thôi, đó là khổ và con đường diệt khổ." Khổ và chấm dứt khổ không phải là hai điều khác nhau, mà chúng chỉ là một. Vì khi ta thật sự thấy được khổ đau, ta cũng sẽ thấy được nguyên nhân, và con đường để chuyển hóa khổ đau ấy. Tất cả chỉ là một mà thôi.

Mà khi khổ đau diệt mất thì ta còn lại gì? Theo tôi nghĩ, trong thế giới tương đối này, hễ bóng tối vắng mặt thì ánh sáng phải có mặt. Và khi khổ đau không còn nữa thì hạnh phúc chắc chắn sẽ hiển lộ. Khổ đau vắng bóng bao nhiêu thì hạnh phúc sẽ hiển hiện bấy nhiêu.

An lạc không phải là một ý niệm để cho ta nắm bắt, và nó cũng không thể là một ý thức suông. Điều ấy có nghĩa là nếu chúng ta muốn có được hạnh phúc trong đời sống của mình, thì ta phải chịu khó thay đổi, phải làm một cái gì đó! "Làm một cái gì" thật ra chỉ là chỉnh sửa lại nhận thức và việc làm của mình, nếu đó là những gì đã gây khổ đau cho ta và người chung quanh. Bớt để những hành động của mình bị sai xử bởi một nhận thức sai lầm về hạnh phúc, về thành đạt của ta. Nghĩ hay nói suông về hạnh phúc sẽ không bao giờ mang lại cho ta hạnh phúc. Allen Watt viết, "*Nobody can get wet from the word 'water'!*" Đâu ai có thể bị ướt vì chữ "nước" bao giờ đâu!

CHÂN THẬT HƠN CHỨ KHÔNG PHẢI SÂU SẮC HƠN

Chúng ta thường đặt câu hỏi là làm thế nào để cho sự tu tập của mình được sâu sắc hơn, hiệu quả hơn? Nhưng tôi thấy câu hỏi đó tự nó chưa được chính xác lắm. Tôi nghĩ ta nên hỏi là làm thế nào để sự tu tập của ta được chân thật hơn, hết lòng hơn. Vấn đề tự thành thực với chính mình là một vấn đề rất quan trọng. Tôi tin là nếu ta không thật sự thành thật với mình thì ta không thể nào tu tập được. Thấy được cái hay, cái dở của mình là ta đã bước một bước rất xa trên con đường tu học của mình rồi!

Chữ tu có nghĩa là sửa đổi. Và muốn sửa đổi ta phải rất thành thực với chính mình, vì nếu không thận trọng thì ta có thể vô tình tạo dựng và thay vào đó một cái Tôi mới khác mà thôi. Và cho dù cái Tôi mới ấy có tốt đẹp đến đâu, nó cũng còn giới hạn và sẽ là nguyên nhân của khổ đau.

Có lần một thiền sinh hỏi Kyodo Roshi, "Thưa thầy, làm thế nào để cho sự tu tập của con được sâu sắc thêm hơn?" Ông ta cười to rồi đáp, "Sâu sắc thêm hơn? Thiền tập chỉ có một tầng lớp mà thôi. Con đừng nên có cố gắng để làm 'sâu sắc' thêm hơn làm gì!" Có lẽ ý ông muốn nói rằng, những cố gắng "sâu sắc" hơn của mình có thể vô tình lại chỉ tạo thêm một cái Ta khổ đau mới mà thôi. Chúng ta không thể tiếp xúc với hiện tại bằng một sự tập luyện hay cố gắng nào, nhưng bằng một thái độ buông xả tự nhiên, để có thể thật sự quan sát những gì đang có mặt. Ta không cần sâu sắc hơn mà là chân thật hơn.

Ngài Shantideva của thế kỷ thứ VIII có nói, "Chúng ta có mặt ở nơi này không phải để thay đổi cuộc đời; mà cuộc đời có mặt để chuyển đổi ta." (*We are not here to change the world; the world is here to change us.*) Khi ta có thể mở lòng ra với thực tại, những khổ

đau có mặt sẽ giúp cho ta thấy được những dính mắc của mình, và chúng cũng giúp ta buông bỏ để trở lại sự trong sáng của mình. Thật ra chính những dẫn vật trên con đường ta đi giúp cho ta thấy được những gì mình cần phải buông xả. Giúp ta sống chân thật hơn.

15

Tôi là ai?

Trong một khóa tu, có một người bạn trẻ chia sẻ rằng, theo cô nghĩ thì ta hãy cứ sống theo những hoài bão riêng của mình, cứ đi theo con đường mình chọn, miễn là mình dám sẵn sàng nhận chịu hậu quả của nó. Và rồi ta sẽ tìm thấy được hạnh phúc mà mình muốn. Nhưng có lẽ người bạn trẻ ấy không hiểu được rằng, thật ra chúng ta không riêng rẽ như mình nghĩ.

ĐÂU THỂ LÀ CỦA RIÊNG AI

Sáng nay tôi có đọc về một bi kịch của một văn hào người Anh. Truyện cũng khá cảm động. Câu chuyện kể lại về một bà cụ già. Một đêm hôm khuya khoắt, bà tìm đến gõ cửa nhà của một vị bác sĩ giỏi có tiếng trong vùng. Bà van nài xin ông ta sáng mai vào đúng giờ ấy, hãy đến nhà bà để cứu giúp một người sắp chết. Nhưng bà không chịu nói thêm chi tiết gì hết. Thấy bà cứ van xin, cầu khẩn mãi, vị bác sĩ đành chấp nhận.

Sáng hôm sau, đúng giờ vị bác sĩ ghé đến nhà bà. Nhưng ông khám phá rằng bệnh nhân của ông là một cái xác chết không hồn, mới được khiêng từ đâu về. Người đã chết rồi làm sao còn có thể cứu sống được nữa! Bây giờ vị bác sĩ mới hiểu. Xác chết ấy chính là đứa con trai một của bà. Nó phạm trọng tội phải án tử hình. Đứa con đã chết rồi, nhưng bà mẹ trông thấy cứ như điên dại lên và không thể nào chấp nhận.

Bà nhìn vị bác sĩ và cứ không ngớt van nài ông cứu giùm đứa con mình, "Con tôi nó dại dột, nó quá nghe lời của bạn bè nên mới ra nông nỗi này. Tôi lạy ngài, tôi van ngài cứu giùm con tôi. Nó vậy chứ chưa chết đâu, tôi biết nó mà ngài. Nó làm sao chết được, nó là con của tôi mà! Tôi nuôi nấng nó từ nhỏ."

Vị bác sĩ đứng thẫn thờ trước một tình cảnh quá bi đát. Ông biết rằng, kẻ có tội với xã hội vẫn phải bị trừng trị theo đúng pháp luật. Nhưng trừng phạt kẻ có tội mà lại dễ bi, để

lụy, dễ xót thương, dễ đau khổ, cho kẻ vô tội thì thật sự là vô cùng khó xử! Trước cảnh thương tâm của bà cụ già, vị bác sĩ đứng yên đấy sững sờ. Trong cuộc đời, đâu có hạnh phúc hay khổ đau nào là riêng rẽ của riêng ai hết, phải không Thầy!

TA LÀ AI?

Tôi có một người bạn, có lần chị đi sang thành phố New York, thấy có một tấm biển quảng cáo thật lớn, với hình một người thiếu niên mặc một chiếc quần jean cũ rách, đứng với vẻ thách thức, cạnh bên là một dòng chữ lớn "Be Who You Are!" Mình sao thì cứ là như vậy, hãy sống với con người thật của mình!

Thầy biết không, tuổi trẻ lớn lên bên xứ này bị ảnh hưởng văn hóa Tây phương nên nhiều khi cũng có cùng một thái độ ấy. Tôi biết có những em khi bị các bậc phụ huynh khuyên dạy thường trả lời rằng, “Con là như vậy đó! Con không thể thay đổi được” (*I am who I am. And I'm not going to change it!*). Mà tôi biết người lớn chúng ta cũng thường khi có thái độ ấy. Mỗi khi bị người thân phê bình ta thường đáp xẵng lại, "Tôi là như vậy đó. Tôi không thể đổi tánh mình được. Chịu không được thì thôi! (That's the way I am!)"

Nhưng trên con đường tu học, chúng ta nên nhìn lại xem mình thật sự là ai? Ta có phải chỉ là sự nóng tánh thôi chăng? Ta có phải chỉ là những ham muốn đó thôi chăng! Thế nào là một cái tôi ảo tưởng và thế nào là cái tôi chân thật? Làm sao ta biết những gì là ta và những gì không phải là ta? Ta có phải chỉ là một người trực tính thôi chăng? Hay ta là một người rộng lượng? Và nếu như ta không còn những tánh đó nữa, ta có vẫn còn là ta không? Hay ta sẽ là một người khác?

Đôi khi chúng ta nghĩ rằng, khi bước vào con đường tu học ta sẽ phải đánh mất đi sự say mê (*passion*) và những bén nhạy tự nhiên (*spontaneity*) của mình đối với cuộc sống chung quanh. Ta sợ thiền tập sẽ khiến ta trở thành một người vô cảm, mình sẽ không là mình nữa! Nhưng sự thật có đúng như vậy chăng?

Tôi thấy vấn đề có lẽ là vì chúng ta có một quan niệm sai lầm, một lối hiểu khác về thế nào là tánh tự nhiên của mình. Có thể ta lầm lẫn tính tự nhiên với lại những tập quán và thói quen sẵn có của mình, và cũng có lẽ ta nghĩ rằng những hành động nào mà không suy tính, cứ phản ứng theo cảm xúc, thì mới là tự nhiên, (*spontaneity*).

Thật ra phần lớn những hành động mà ta cho là "tự nhiên" ấy, chúng chỉ là những phản ứng bị điều kiện của mình mà thôi. Chúng ta bị điều kiện và sai xử bởi các thói quen và tập quán lâu đời, mà chúng là sự huân tập của những buồn vui, ham muốn, ghét bỏ qua năm tháng. Chúng ta hành xử theo chúng, đôi khi làm mà không hề ý thức được hậu quả của việc mình làm. Và rồi ta bị trôi lăn theo những bận rộn, lo âu của cuộc sống hằng ngày, phản ứng máy móc theo hoàn cảnh chung quanh. Và ta lại vô tình cho đó là sự say mê (*passion*) và tánh tự nhiên (*spontaneity*) của mình.

ĐỪNG GIỚI HẠN SỰ SỐNG CỦA TA

Thật ra thì Phật dạy trong ta có đầy đủ hết tất cả: từ bi, sân hận, tha thứ, ganh tỵ, rộng lượng, si mê, tuệ giác... Ta là tất cả những cái đó chứ không riêng biệt một cái nào hết. Chúng là những hạt giống có mặt trong khu vườn tâm thức của mình.

Vấn đề là ta cần biết chăm sóc và tưới tẩm những hạt giống nào trong ta. Có những hạt giống mang lại cho ta hạnh phúc và cũng có những hạt giống mang lại khổ đau, mà chúng biểu hiện ra bằng những tập quán và thói quen của mình. Mỗi hạt giống chỉ là một phần rất nhỏ chứ chúng vẫn không phải thật sự là ta. Sự tu học giúp ta thôi tưới tẩm những hạt giống xấu, bất thiện và nuôi dưỡng thêm những hạt giống tốt, an lạc và hạnh phúc.

Có những hạt giống do chúng ta huân tập từ sự tiếp xúc với người chung quanh, va chạm với xã hội. Và cũng có những hạt giống được trao truyền từ ông bà, tổ tiên của mình. Ý thức được điều ấy ta sẽ thấy được sự quan trọng của vấn đề tu học. Ta có quyền từ chối không để mình làm phương tiện tiếp nối cho những hạt giống anh hùng cá nhân, hận thù, chia rẽ... của thế hệ trước.

Với sự tu học, những hạt giống ấy sẽ được chuyển hóa ngay trong thế hệ chúng ta, và con cháu chúng ta sẽ được nhận lãnh những hạt giống tốt lành hơn. Và chúng ta cũng có bổn phận phải trao truyền những hạt giống từ bi và tuệ giác của ông cha mình đến cho thế hệ mai sau.

Nhưng thật ra, chúng ta có cần phải lao tác khó nhọc gì không Thầy hử, hay chỉ cần để cho tất cả được trong sáng tự nhiên mà thôi, vì trong ta đã có đủ đầy sự trong lành! Vì thật ra cũng không có một người làm vườn, một cái tôi nào, để chăm sóc cho thửa vườn

ấy. Nếu ta biết thật sự để yên cho nó được tự nhiên, thì thửa vườn ấy sẽ biết tự chăm sóc lấy nó. Tôi nhớ hai câu thơ của Trúc Lâm Đại Sĩ, tức vua Trần Nhân Tông khi đã đi tu, một lần trả lời câu hỏi của một thiền sinh về chuyện tu học, Ngài nói: *“Vườn xưa vắng mặt người chăm sóc, Lý trắng đào hồng tự nở hoa.”*

Mình không phải là một mà là nhiều. Sự sống của ta rất là thânh thang. Vì ta không phải là một cái gì duy nhất và cố định cho nên ta lúc nào cũng có thể thay đổi được, chuyển hóa được. Chúng ta to tát hơn những vấn đề của mình, và chúng ta cũng rộng lớn hơn tất cả những khổ đau ấy.

16

Cây sẽ ngã về đâu?

Thầy ơi, mùa Thu ở miền này trời có những cơn mưa kéo dài liên tiếp đôi ba hôm. Ngày ngắn đi và buổi sáng đầy sương mù. Có những hôm bước chân ra khỏi sở làm, ngày mới chiều mà trời đất đã tối mù. Những chiếc lá thu giờ đã rụng gần hết. Sau những ngày mưa và gió lớn, lá rơi phủ trước sân nhà tôi thành một tấm thảm màu vàng tươi. Trời đất có bốn mùa đổi mới.

Thật ra, mọi vật trên vũ trụ đều có một nhịp điệu riêng, từ sự chuyển động của một hạt nguyên tử nhỏ bé, cho đến trái đất, mặt trăng, và các dãy ngân hà xa xôi. Tất cả đều có một nhịp điệu riêng để tự làm mới lại sự quân bình của chính nó. Và những thay đổi ấy thật ra chỉ là một sự tiếp nối nhau mà thôi.

SỰ CHỌN LỰA CỦA TA CÓ TÍNH CÁCH LẶP LẠI

Tôi nghĩ ta không thể nào phân chia sự sống mình ra thành những ngăn kéo riêng biệt được. Ta không thể nào ban ngày bon chen, hơn thua, dối lừa rồi ban chiều về ngồi thiền trong tĩnh lặng được. Ta cũng không thể buổi sáng hành xử nhỏ nhen, ganh tỵ, ích kỷ rồi buổi tối ngồi xuống tọa cụ thực tập từ bi quán được. Có một vị thiền sư nhắc nhở chúng ta rằng, không có vấn đề "tập" ngồi thiền, "tập" đi thiền hành, mà chỉ có ngồi thiền, đi thiền mà thôi. Người Tây phương thường dùng chữ "*practice*", thực tập, nhưng ta nên nhớ "*practice*" không phải là một "*rehearsal*", tập dượt, nó không phải là một sự tập dượt thử, mà nó chính là cái thực tại của mình.

Nhưng thật ra tôi nghĩ ta đâu có làm gì khác hơn đâu, vì đó cũng chính là sự sống của mình. Trong đời sống mỗi ngày, lúc nào ta cũng phải làm một cái gì đó, ta luôn đối diện trước một sự chọn lựa. Ta chọn lựa hạnh phúc hay khổ đau! Ta đứng hay đi? Nằm hay ngồi? Hành động sắp tới của ta sẽ là gì? Mà không làm gì hết thì đó cũng vẫn là một hành động, và nó sẽ mang lại cho ta một kết quả nào đó. Nếu như trong giờ phút này ta

không sống chánh niệm, thì ta đang sống như thế nào đây? Ta đang tưới tẩm những hạt giống nào trong tâm mình?

Tôi nghe nói, những sự chọn lựa của chúng ta đều có tính cách lặp lại. Nhà sinh vật học Rupert Sheldrake có nói về một hiện tượng trong thiên nhiên là khi một việc nào đã xảy ra được một lần rồi, thì cùng một việc ấy sẽ rất dễ dàng xảy ra thêm một lần nữa. Những hành động, lời nói của ta cũng bị điều kiện bởi cùng chung một quy luật ấy.

Nếu ta có chánh niệm, ta sẽ thấy rằng những hành động của mình đã được quyết định sẵn bởi những hành động, những hạt giống ta vun trồng trước đó trong quá khứ. Ta gọi chúng là tập khí, hay là tập quán, thói quen. Những người có những hạt giống tu học mạnh mẽ sẽ tiếp tục đi trên con đường tu tập, dù có bất cứ chuyện gì xảy ra. Và những người ham thích vui chơi, chạy theo danh lợi đời này, thì đời sau những hạt giống ấy cũng sẽ thúc đẩy họ dễ ngã theo con đường ấy. Và nếu ta không thấy được những gì đang xảy ra, để thay đổi cách hành xử và nhận thức của mình thì sẽ không có gì thay đổi hết!

KHÔNG CÓ GÌ ĐỂ LO HẾT

Tôi nhớ câu chuyện của ông Nasrudin, một nhà hiền triết Trung Đông. Ông hay chọn làm những việc nghịch đời để làm gương và răn dạy kẻ khác. Có một lần, ông ra ngồi ở giữa chợ, bóc những trái ớt từ một giỏ lớn và ăn hết trái này đến trái khác. Nước mắt, nước mũi ông cứ chảy ràn rụa, mặt ông đỏ bừng vì cay và nóng. Ông ngồi ăn mà gương mặt rất đau đớn khổ sở. Thấy vậy có người không chịu được, dừng lại hỏi ông tại sao phải làm việc ấy. Ông đáp, "Tôi tiếp tục ăn vì tôi hy vọng rằng rồi sẽ có được một trái ớt thơm ngọt!"

Chúng ta đâu thể nào tiếp tục lặp đi lặp lại mãi cùng một việc làm, và rồi mong chờ sẽ có một kết quả khác hơn được! Nếu chúng ta cứ tự mình chọn những chôn đoạn trường, khổ đau để đi, thì ta đâu có ai để trách, phải không Thầy!

Lúc nào chúng ta cũng phải hành xử, cũng tiếp xúc, cũng chọn lựa, và nếu ta không đi theo con đường của hạnh phúc, bằng cách quay về tiếp xúc với thực tại, thì ta nên nhìn lại xem con đường mình đang theo sẽ đưa ta về đâu!

Có lần, có người đến hỏi Phật, "Con bình thường tu giữ năm giới, thực tập chánh niệm, giả sử con chết bất thành linh trong lúc tâm tư không bình tĩnh, mất chánh niệm thì con sẽ đi về đâu?" Đức Phật trả lời bằng cách ví dụ, "Nếu như trong rừng có một cây cổ thụ nó lớn lên mọc nghiêng về hướng Tây, một hôm trong cơn giông tố, sét đánh cây ngã đổ, Thầy nghĩ nó sẽ ngã về hướng nào?" "Dạ thưa nếu nó cả đời nghiêng về hướng Tây thì khi ngã nó chắc chắn sẽ ngã về hướng Tây!" "Chúng ta cũng vậy, nếu ta cứ giữ gìn sự trong sáng, trau dồi những tánh thiện, thì khi mất ta cũng sẽ đi theo con đường thiện mà thôi, không có gì để lo hết!."

Nói với người bạn áo trắng

Mãi lo thừa chuyện với Thầy từ sáng đến giờ mà tôi quên hỏi thăm Thầy về khóa tu sắp tới của tu viện. Chắc thầy đang có nhiều việc bên ấy cần phải chuẩn bị. Nhất là Tu Viện đang trong giai đoạn xây cất nên chắc cũng sẽ có nhiều thay đổi lắm. Nghe nói rằng Thầy không còn ở cốc Trăng Lên, đã "dời đô" sang bên kia hồ Thanh Lương và dựng lên một ngôi cốc mới.

Nghe nói cốc mới chưa có tên nên cứ gọi là cốc "Không Tên" cho tiện. Cốc mới của Thầy nằm khuất trong rừng nên không gian nơi đây tĩnh mịch lắm. Buổi sáng sớm nhìn ra cửa sổ thấy trời mây màu đỏ hồng như trong một bức tranh thiền. Chắc có dịp nào tôi cũng phải lên thăm cốc Không Tên của Thầy một lần cho biết!

Sáng nay tôi muốn chia sẻ với Thầy một vài chuyện nhưng biết Thầy cũng đã nghỉ và quan tâm đến chúng từ lâu. Nhớ có những đêm ngồi uống trà, bên lò sưởi, nghe tiếng củi cháy lách tách, và tâm sự với thầy trong cốc Trăng Lên đến khuya. Bước ra về, ngược lên tôi thấy ngàn vì sao lấp lánh trên bầu trời như những hạt thủy tinh vụn vỡ, tôi nghe âm thanh rừng khuya vang dậy trong bóng đêm.

Thật ra, tôi cũng muốn mượn buổi sáng này để tâm sự và chia sẻ với những người bạn của tôi, là những người cùng đi trên con đường tu học, mà trong kinh gọi là những người áo trắng. Chúng tôi có thể đang theo những phương pháp thực tập khác nhau, có những hoài bão riêng tư, nhưng con đường chúng tôi đi chung là một con đường hạnh phúc. Hạnh phúc cho chính mình và cho cuộc đời.

Tình thương và tuệ giác của những người bạn áo trắng của tôi có thể làm dòng sông cuộc đời nước trong hơn, những cọng cỏ, chiếc lá trên trái đất này được xanh tươi hơn. Chúng tôi có rất nhiều niềm tin cho nhau. Chúng tôi quay trở về thực tại, thông thả trong mỗi bước chân mình đi, trong thiền đường và ngoài phố chợ.

Con đường tu học là một con đường hạnh phúc. Một buổi sáng mai, mặt trời hồng sẽ thật ấm trong một ngày Thu trên cao, dọi xuống con đường nhỏ ta đi, được lót bằng những tờ lá chín cây muôn màu thật đẹp.

Có phải vậy không Thầy am chủ Cốc Không Tên?

nguyễn duy nhiên