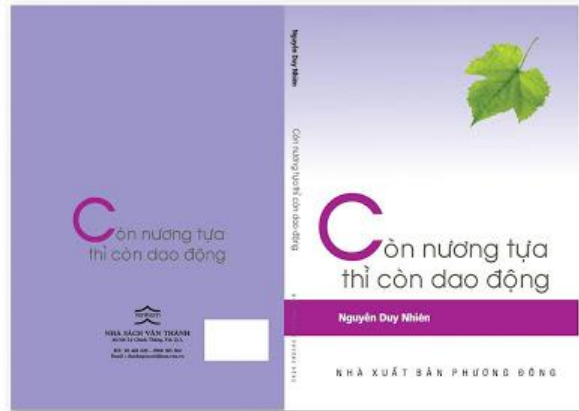


# Còn Nương Tựa Thì Còn Dao Động



Nguyễn Duy Nhiên

---o0o---

*Nguồn*

<http://www.rongmotamhon.net>

*Chuyển sang ebook 29-10-2015*

*Người thực hiện :*

*Nguyễn Ngọc Thảo - thao\_ksd@yahoo.com.vn*

*Tuyết Nhung - tuyetnhungbc1617@yahoo.com.vn*

*Dũng Trần - dungxtr2004@gmail.com*

*Nam Thiên - namthien@gmail.com*

[Link Audio Tại Website http://www.phapthihoi.org](http://www.phapthihoi.org)

## Mục Lục

CÒN NƯƠNG TỰA THÌ CÒN DAO ĐỘNG  
CÁI NÀY KHÔNG THÌ CÁI KIA KHÔNG  
HOA NỞ VẪN CÒN THƠM NGÁT  
KHÔNG DỪNG LẠI VÀ CŨNG KHÔNG VỘI VÃ  
CỎ THƠM ĐẾN, HOA RỤNG VỀ  
BUỘC MÁI CHÈO VÀO HOÀNG HÔN  
TRẮNG XƯA VẪN MỘT VÀNG TRẮNG  
CUỘC ĐỜI CÓ MẶT ĐỂ THAY ĐỔI TA  
HẠNH PHÚC MỘT NGÀY MỘT GIỜ

ĐỪNG XEM DỰ BÁO THỜI TIẾT  
HỒ WALDEN  
MỘT NGHỆ THUẬT HẠNH PHÚC  
VÌ PHÁP TÁNH VỐN LÀ NHƯ VẬY  
TIẾNG VỖ CỦA MỘT BÀN TAY  
CÁNH BUỐM HẠNH PHÚC  
HOA THÔNG RỤNG NGÁT VƯỜN  
LỜI KHUYÊN CHO EM  
BẮT ĐẦU TỪ NƠI ĐÂU ?  
NĂM PHÚT NHIỆM MÀU  
ÁNH TRẮNG TRONG TRANG KINH XƯA  
MÓN QUÀ CỦA SỰ CHỜ ĐỢI  
VẤN ĐỀ ƯỚC MUỐN VÀ HẠNH PHÚC  
CÁI BIẾT VÀ CÁI CHẤP  
SỐNG TRONG VÀ SỐNG CHO HIỆN TẠI  
VẤN ĐỀ SỰ NGHIỆP VÀ HẠNH PHÚC  
CỬA TÙNG  
BIẾT NHIỀU VÀ HIỂU SÂU  
HÃY BƯỚC TỚI THÔNG DONG  
SỨC MẠNH CỦA LÒNG TỪ ÁI  
AI SẼ LO CHO TA

---o0o---

## CÒN NƯƠNG TỰA THÌ CÒN ĐAO ĐỘNG

*Không dừng lại và cũng không vội vã*

Nơi này trời đã bắt đầu vào Xuân từ mấy tuần trước, vậy mà sáng nay thức dậy nhìn ra ngoài, thấy tuyết phủ trắng sân nhà. Vào những ngày tháng giao mùa thì trời đất không đoán biết được. Thành phố tôi ở có bốn mùa rõ rệt, và mùa xuân có hoa nở thật đẹp. Một buổi sáng trên con đường đến sở làm, chợt thấy những hoa vàng, đỏ, tím xuất hiện đầy trên những cành cây, bụi cỏ bên đường, mà dường như hôm trước chỉ là những cành cây khô trụi lá. Triết gia Ralph Waldo Emerson có viết rằng “The Earth laughs in flowers”, mặt đất cười bằng những đóa hoa. Mùa xuân, vũ trụ chung quanh tôi đang nở trăm ngàn những nụ cười đầy màu sắc. Mỗi đóa hoa là một nụ cười tươi, là một hạnh phúc nhỏ trên con đường chúng ta đi.

### ***Chăm sóc quả trái hạnh phúc.***

Trong cuộc sống, chúng ta thường được nhắc nhở là mình nên chăm sóc và nuôi dưỡng những hạt giống hạnh phúc trong ta. Nhưng bạn biết không, thật ra tôi nghĩ việc chăm sóc những *quả trái* hạnh phúc của mình cũng rất là quan trọng. Quả trái hạnh phúc là những gì bình thường, an vui đang có mặt trong ta và chung quanh ta trong giờ phút này. Chúng cũng cần sự chăm sóc của mình. Vì khi ta chăm sóc cho những *quả trái ấy trong hôm nay*, là ta cũng đang nuôi dưỡng và tưới tẩm những *hạt giống hạnh phúc trong tương lai* rồi, phải không bạn? Trong đời sống hằng ngày, tôi tập nuôi dưỡng chúng bằng cách tiếp xúc với những niềm vui trong tôi và chung quanh tôi, những hạnh phúc nhỏ như là một đóa hoa, một chiếc lá thu, một tách cà phê, sự có mặt của một người thân... những điều bình thường mà dầu đang ở nơi nào ta cũng vẫn có. Lẽ dĩ nhiên, ta cũng cần một sự thực tập.

Tôi nhớ trong khoa học vật lý có một định luật nói rằng "There are always more ways to impair a working system than to improve it." *Bao giờ cũng có nhiều cách để phá hỏng một hệ thống hoạt động, hơn là để cải thiện nó.* Tôi nghĩ định luật đó áp dụng rất đúng cho các hiện tượng vật lý mà cũng rất đúng trong đời sống của chúng ta nữa. Một tình thân, một công việc... gây dựng lên thì rất công phu và qua nhiều thời gian, nhưng mà khi nó sụp đổ xuống thì rất là nhanh. Nhiều khi chỉ bằng một câu nói vô tình, một hành động nhỏ, một sự hiểu lầm mà thôi. Hãy giữ gìn những tình thân, những người thương và hiểu mình, những niềm vui bình thường mình đang có... Quả trái hạnh phúc nào cũng cần phải có sự nuôi dưỡng của ta.

### ***Sức mạnh của trẻ con***

Trong cuộc đời này, hận thù và tàn phá bao giờ cũng dễ làm hơn là tha thứ và xây dựng. Có lần, Phật bị một kẻ cướp tên là Angulimala cầm gươm đuổi theo định hại ngài. Angulimala rất tự hào và cho rằng mình là một kẻ có rất nhiều quyền năng, vì đã có biết bao nhiêu người đã chết dưới lưỡi gươm của anh. Đức Phật nói với Angulimala, "Trước khi anh giết ta, ta có vài điều muốn yêu cầu, anh hãy chặt đứt cành cây này cho ta đi." Angulimala đưa nhát gươm mình lên, và cành cây kia bị cắt đứt lìa. Anh hỏi Phật, "Bây giờ ông muốn gì nữa?" Phật nói tiếp, "Bây giờ anh hãy gắn liền cành cây này lại trên cành như trước đi."

Angulimala cười to và nói rằng, "Ông có điên rồ không mà nghĩ rằng bất cứ ai lại có thể làm được chuyện đó!" Phật nói "Ngược lại, chính anh mới là kẻ điên rồ, khi nghĩ rằng mình có sức mạnh là vì mình có thể đi sát hại và tàn phá. Đó là công việc của trẻ con. Người có dũng lực, có sức mạnh là những ai có thể đi xây dựng và chữa lành những vết thương trên cuộc đời này."

Lưỡi gươm ấy cũng có thể là một lời nói của ta, và trong thời đại của kỷ nguyên tin học ngày nay thì chúng ta có biết bao nhiêu phương tiện khác để gây dựng, chữa lành hoặc tàn phá...

### ***Hạnh Phúc là một nghệ thuật.***

Tu học là một nghệ thuật (art) chứ không phải là một kỹ thuật (technique). Bạn biết không, nếu như có ai hỏi ta, "Tại sao ta lại muốn có hạnh phúc?" Ta sẽ trả lời sao đây? Một hạnh phúc chân thật thì tự nó là cứu cánh, là đầy đủ hết rồi, nó đâu cần có một cái gì khác để nương tựa. Ta đâu dùng hạnh phúc để đạt đến một cái gì khác nữa đâu! Nhưng nếu ai hỏi "Tại sao ta lại cần những vật chất này, hay là vì sao ta lại muốn có những thành đạt kia?" Thì ta dễ dàng có câu trả lời. "Vì tôi muốn sống thoải mái hơn, tôi muốn được an vui, tôi muốn có an ninh, tôi muốn có hạnh phúc..." Tôi cần những điều đó là vì tôi nghĩ chúng sẽ mang đến cho tôi hạnh phúc.

Và bây giờ ta hãy thử nhìn lại những gì mình đang có, hoặc đang gây dựng, và ý thức rằng mục tiêu của chúng là để mang lại cho ta hạnh phúc. Và rồi ta hãy thành thật tự trả lời cho chính mình: chúng có thật sự mang lại cho ta một hạnh phúc nào không? Tôi muốn nói một hạnh phúc chân thật. Mục đích của chiếc bè là để mang ta sang bờ bên kia, còn ngoài ra nó không còn có một công dụng nào khác. Và nếu như bên này mình chưa thể nhìn thấy được những đóa hoa đẹp, những nụ cười tươi, thì sang bên kia ta cũng sẽ phải thực tập mà thôi, bạn có nghĩ vậy không?

Có một vị giáo thọ cư sĩ Tây Phương kể lại nhiều năm trước ông có sang Thái Lan và vào xin xuất gia tại một tu viện trong rừng. Ông được giao cho phận sự quét lá trên con đường dài nhỏ dẫn vào thiền đường. Vì tu viện nằm ở giữa rừng nên lá đổ quanh năm. Ông kể, vừa quét được nửa đường, khi nhìn lại quảng đường vừa quét xong, lá đã rơi xuống phủ đầy. Nhưng mỗi ngày, ông vẫn cứ tiếp tục làm

công việc của mình, vì ông ý thức được rằng, công việc của ta làm tự nó là đầy đủ rồi. Ông biết rằng đó là một sự thực tập: có ngay hạnh phúc trong những việc mình làm.

### *Ngã giữa ngàn hoa thu*

Sáng nay bước ra ngoài được thấy những đóa hoa đang nở, mỗi nụ cười là một hạnh phúc. Thở vào không khí mát lạnh mang lại cho tôi một sự tỉnh táo, hơi thở là một hạnh phúc. Trong căn phòng nhỏ với tách ly cà phê thơm, được ngồi yên là một hạnh phúc. Dầu cuộc đời có bận rộn và nhiều khê đến đâu, hãy nhớ dừng lại để thở, để nhìn nụ cười trong những đóa hoa, mây bay trong tách cà phê thơm, để được ngồi yên...

Cuộc sống bao giờ cũng sẽ tiếp tục có những mệt mỏi và bận rộn, cuộc đời sẽ không bao giờ dừng lại cho ta nghỉ ngơi đâu bạn. Ngày mai này cũng sẽ vậy thôi. Hãy chăm sóc những hạnh phúc đang có mặt vì chúng cũng đang nuôi dưỡng và chăm sóc cho chính ta. Và cũng là nơi cho mình nương tựa. Nếu có một lần vấp ngã, chung quanh ta cũng sẽ vẫn còn nhiều hạnh phúc nhỏ để nâng đỡ mình,

*Đi, đi mãi*

*Dầu có ngã trên đường*

*Cánh đồng hoa thu*

**Basho**

*Mai đây có ngã trên đàng,*

*Cho tôi xin ngã giữa ngàn hoa thu !*

(không biết tên người dịch)

## CÒN NƯƠNG TỰA THÌ CÒN ĐẠO ĐỘNG

Có một ông phú hộ kia rất giàu có, nhưng ông không có hạnh phúc. Một hôm ông tuyên bố với mọi người rằng, ông có một viên ngọc quý báu nhất trong gia tài của mình, và ông hứa sẽ tặng cho người nào có thể chỉ cho ông biết cách làm sao để có hạnh phúc. Nhưng vẫn không ai có thể trả lời được câu hỏi ấy cho ông. Một hôm, có người nói với ông rằng có một vị đạo sĩ sống trên một ngọn đồi nọ, tuy ông ta sống một mình nhưng rất an lạc, nếu ông tìm đến hỏi thì có lẽ vị đạo sĩ ấy sẽ chỉ cho ông cách nào để có được hạnh phúc.

Ông phú hộ bèn mang viên ngọc quý của mình và lên đường đi tìm gặp vị đạo sĩ. Sau mấy ngày đường, ông gặp được vị đạo sĩ trong một khu rừng sâu. Ông nói "Thưa ngài, xin ngài hãy chỉ cho tôi phương cách nào để có được hạnh phúc. Tôi có viên ngọc quý giá này, nó cũng là cả gia tài của tôi, và tôi sẽ sẵn sàng dâng tặng ngài, nếu như ngài có thể giúp cho tôi." Vị đạo sĩ thình lặn hồi lâu rồi nói, "Thế viên ngọc của ông đâu hãy mang ra cho ta xem thử!" Ông phú hộ cầm viên ngọc quý ra và đưa cho vị đạo sĩ xem. Đột nhiên, vị đạo sĩ giựt lấy viên ngọc quý từ trong tay ông phú hộ và bước đi mất hút vào rừng sâu. Ông phú hộ hoảng hốt không kịp phản ứng vì sự việc xảy ra quá bất ngờ.

Sau khi lấy lại được bình tĩnh, ông vội vàng đi tìm vị đạo sĩ và trong lòng rất đau đớn vì vừa đánh mất hết cả gia sản của mình. Với một tâm trạng khổ đau và nuối tiếc ông lang thang khắp nơi tìm kiếm. Đến khi trời bắt đầu nhá nhem tối, ông mệt mỏi và tuyệt vọng ngồi xuống dưới một gốc cây. Khi ấy, từ xa ông chợt thấy bóng dáng của vị đạo sĩ đang chậm rãi đi lại nơi ông ngồi. Vị đạo sĩ không nói một lời nào, bước lại gần và cầm viên ngọc đưa trả lại cho ông.

Trong giây phút ấy, ông phú hộ chợt thấy mình là một người rất hạnh phúc...

Chúng ta tuy không có một viên ngọc quý như ông phú hộ trong câu chuyện ấy, nhưng chúng ta cũng có những thứ mà nếu mất đi chắc mình sẽ rất khổ đau. Và nhiều khi như cũng ông phú hộ ấy, ta lại cứ tưởng rằng mình đã có thể buông bỏ chúng được rồi. Mà nếu như ta chưa nhận thấy được điều ấy thì mình cũng khó thể nào có được hạnh phúc phải không bạn?

*Còn nương tựa thì còn dao động*

Có một vị thiền sư nói rằng, trong đạo Phật sự tu tập không phải là một sự rèn luyện để ta được trở thành một cái gì đó, cho dù đó là tốt đẹp hơn, mà tu tập là một sự buông bỏ để ta không trở thành một cái gì hết. Vì hễ còn trở thành một cái gì là nó vẫn còn cần có sự nương tựa, mà "*Cái gì có nương tựa, cái ấy có dao động. Cái gì không nương tựa, cái ấy không dao động. Không có dao động thì có khinh an. Có khinh an thì không có thiên về. Không có thiên về thì không có đến và đi; không có đến và đi thì không có diệt và sanh; không có diệt và sanh thì không có đời này, không có đời sau, không có đời ở giữa. Đây là sự đoạn tận khổ đau.*" (Kinh Phật Tự Thuyết - Udàna).

Chúng ta không có hạnh phúc, có lẽ là vì ta chưa thật sự nhìn thấy rõ được chính mình, bạn có nghĩ vậy không? Ta không thật sự thấy được những gì mình còn mong cầu, những gì mình vẫn còn đang nương tựa. Vị đạo sĩ ấy đã chỉ cho ông phú hộ thấy rõ rằng, ông không thể nào có được hạnh phúc nếu như ông vẫn chưa thật sự thấy được những gì mình vẫn còn đang bị dính mắc. Mà tôi nghĩ, vấn đề khổ đau phần lớn là do cái *không-thấy-được* ấy của mình. Vì một cái thấy sáng tỏ, chánh kiến, là bước đầu cần thiết trên con đường hạnh phúc.

Có lẽ ta không nhìn thấy được là vì mình vẫn chưa thành thật với chính mình, đôi khi cái nguyên nhân khổ đau cũng rõ rệt và hiển nhiên, nhưng chúng ta thì cứ mãi lo tìm kiếm ở một nơi xa xôi nào khác. Như câu chuyện người mất chìa khóa. Có lần một người hàng xóm đi ngang thấy ông Nasrudin đang bò dưới đất ngoài đường. Anh dừng lại hỏi, "Ông đang tìm gì thế?" Ông 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 hàng xóm hỏi, "Ông làm rơi chìa khóa ở nơi đâu vậy?" Nasruddin trả lời, "Tôi đánh mất chìa khóa trong nhà." 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 nhà tôi tối quá!"

Con đường tu học là một con đường hạnh phúc. Và trong đạo Phật thì hạnh phúc ấy chỉ thật sự có mặt khi ta biết buông bỏ và bớt dính mắc hơn. Nhưng nếu như ta chưa thấy rõ và thành thật với chính mình thì làm sao ta có thể buông bỏ được phải không bạn?

***Ấm một bình minh***

Trong một cuộc sống mà phần lớn những hạnh phúc của ta vẫn còn nương tựa và dao động, tôi thấy chút an ổn khi được đi thiền hành trên con đường nhỏ nhiều lá, hay những buổi sáng ban mai ngồi yên trên thiền đường, khi vạn vật ngoài kia còn lơ mờ tối. Bao quanh chúng tôi là một không gian rộng lớn.

Buổi sáng này, sau giờ ngồi thiền, mở mắt ra tôi thấy nắng ấm phủ núi đồi ngoài kia. Vạn vật lại mới tinh mơ. Bốn mùa chuyển đổi, nhưng bầu trời sáng nay vẫn xanh và trong, vì bản chất của nó bao giờ cũng vậy. Hôm qua và ngày mai, trong cuộc đời của chúng ta có thể sẽ có những ngày mưa, nhưng rồi cũng qua. Và những cơn mưa đôi khi lại làm bầu trời sáng nay trong hơn.

Tôi đoán buổi chiều sẽ trở lạnh. Sáng mai tôi sẽ dậy thật sớm, mặc thêm một chiếc áo khoác cho ấm, xuống thiền đường ngồi nghe tiếng chim hót và nhìn mặt trời hồng. Buổi sáng nơi này mặt trời mùa thu thật đẹp. Dãy núi xa, những đóa hoa dại bên đường, con suối giữa rừng, và con đường nhỏ phủ đầy lá trải dài ngoài kia cũng đang có mặt trong tôi, đang ngồi yên đây.

Bạn biết không, một trong những đặc tính của giáo pháp đức Phật là *ehipasiko*, cũng có nghĩa là *trở về để thấy*. Tôi nghĩ, ngồi lại cho yên, bước những bước thành thoi cũng là một cách quay trở về, nó giúp cho cái thấy của mình được chút sáng tỏ hơn, và hạnh phúc của ta cũng bớt chút gì dao động hơn. Đặt nhẹ đùi vào chuông, tôi nguyện tiếng chuông này thỉnh lên sáng nay sẽ làm những bình minh trong cuộc đời thêm ấm áp.

---o0o---

## CÁI NÀY KHÔNG THÌ CÁI KIA KHÔNG

Ngày xưa, người ta thường có quan niệm cho rằng một bức tranh đẹp là một bức tranh vẽ thật chính xác đối tượng của mình. Một nhà họa sĩ tài giỏi là người vẽ lại được cảnh vật hoặc người giống y như thật.

Vào năm 1872 một họa sĩ người Pháp tên là Claude Monet, ông ta vẽ một bức tranh về cảnh mặt trời mọc ở vịnh Le Havre. Bức tranh này bị những nhà phê bình đương thời chỉ trích là nét vẽ thật luộm thuộm, mặt trời thì đỏ chói lại mờ ảo, bầu



trời lại lù mù sương khói, và những bóng đen của các chiếc tàu trên biển thì quá tẻ. Họ nói, tranh ông Monet vẽ không giống gì với lại cảnh bình minh ở vịnh Le Havre, và đặt tên cho ông là một nhà ấn tượng, *impressionist*.

Khi được hỏi thì về bức tranh ấy thì Monet giải thích rằng đó là cái thấy, cảm nhận của ông về cảnh mặt trời mọc trên vịnh Le Harve. Nó có thể không tả chân được khung cảnh ấy, nhưng bức tranh đã ghi lại được cái cảm nhận, tiếp xúc của chính ông về những gì mình thấy.

Mà bạn biết không, thật ra chúng ta cũng không khác gì với ông Monet đâu! Trong kinh có nói tâm của mỗi chúng ta cũng là một họa sĩ, và nó có thể vẽ vờ ra hết đủ mọi sự việc: hạnh phúc và khổ đau. Và có lẽ chúng ta cũng là những họa sĩ thuộc trường phái ấn tượng phải không bạn? Không biết sự thật là như thế nào nhưng mà ta nhìn thấy chúng là như vậy đó.

Tôi nghĩ, những vấn đề khó khăn, những phiền muộn của ta có thể cũng như bức tranh của ông Monet, chỉ là cái thấy và cảm nhận của mình thôi, chứ sự thật chưa chắc là như vậy. Sự thật và những gì ta tiếp nhận về nó chưa chắc là giống nhau.

### ***Nguyên nhân của khổ đau***

Có một chị bạn kể với tôi rằng, mỗi khi gặp bạn bè, chị khó có thể chia sẻ về chuyện tu học của mình với họ. Đa số những bạn của chị đều là những người thành đạt, có sự nghiệp, và họ nghĩ rằng những gì họ có đã và đang mang lại cho họ an ổn và hạnh phúc trong cuộc sống rồi, họ không có khổ đau, cảm thấy đầy đủ, và cũng không cần thấy có một sự thay đổi nào hết.

Chúng ta thường nghe nói mục đích của đạo Phật là để chấm dứt khổ đau. Nhưng bạn biết không, đức Phật dạy rằng nguyên nhân của khổ đau không phải do những thành công hay thất bại, được thua trong cuộc sống, mà thật ra là do ở cái thấy sai lầm của mình. Và nếu như cái thấy của ta chưa được đúng thì làm sao mình có thể có một hạnh phúc chân thật được phải không bạn! Có thể ta không thấy khổ đau, nhưng cái thấy sai lầm của mình có thể mang lại cho người chung quanh, những người thân của mình, khổ đau. Trong kinh gọi cái thấy sai lầm ấy là vọng tưởng, và mục đích của sự tu học là giúp ta thay đổi được điều đó.

Tôi nhớ trong một khóa tu, có một thiền sinh chia sẻ về quan niệm sống của cô là sống thật với mình. Cô nói, mỗi việc gì trên đời này đều có một cái giá phải trả, và nếu như ta sẵn sàng và bằng lòng chấp nhận, thì mình sẽ có hạnh phúc khi ta làm những gì mình muốn. Ta chỉ cần sống thật với mình thôi! Nhưng ta có thể nào sống thật với mình, nếu ta vẫn chưa thấy được sự thật? Ta có thấy được rằng mình không riêng rẽ và cô lập như ta tưởng, mà thật ra tất cả đều có liên hệ và dính dáng với nhau? Và như vậy thì đâu phải chỉ có ta là người sẽ nhận lãnh kết quả cho những việc mình làm thôi đâu phải không bạn?

### *Cái này có là vì cái kia có*

Một triết gia Trung Quốc là ông Hồ Thích có đưa ra một thuyết là trong chúng ta ai cũng có thể trở thành bất hủ hết, *immortal*. Ông ví dụ, có một anh thư sinh ngồi một mình trong nhà, buồn lấy đàn ra gảy chơi. Anh ta chỉ ngồi đàn cho mình nghe, nhưng lúc ấy có một người thi sĩ đi ngang qua, anh thi sĩ nghe tiếng đàn ấy và xúc cảm, về nhà làm ra một bài thơ. Và có một nhà nhạc sĩ đọc bài thơ ấy rồi sáng tác ra một bài nhạc, rồi bài nhạc ấy lại được truyền tụng đi khắp nơi. Và bài nhạc ấy lại làm cảm hứng tạo nên những sáng tác khác nữa, có người đặt thêm những bài thơ mới, có người tạc tượng, vẽ tranh... và chúng có tác động sâu xa đến đời sống mọi người, trong mọi giới, ở mọi nơi. Anh thư sinh ngồi trong nhà một mình lấy đàn ra gảy, anh đâu có thấy hay biết được ảnh hưởng của việc mình làm ấy nó đi xa và rộng đến đâu.

Ông Hồ Thích lại có một ví dụ khác. Cách đây hơn hai ngàn năm ở Ấn độ, có một gia đình thuộc giới cùng đinh kia, trong nhà có người vừa qua đời, vì quá nghèo túng nên họ không có tiền chôn cất, họ vát cái thân ấy ra ngoài đường. Lúc ấy có một chiếc xe của một vị thái tử đi ngang qua, vị thái tử ấy tên là *Siddhartha*, ngài nhìn thấy xác người chết ấy và xúc động. Và vì xúc động trước tình trạng khổ đau của con người, thái tử lập ý định bỏ gia đình đi tìm đạo. Ngài đã thành Phật và để lại một giáo lý giải thoát, và mấy ngàn năm sau có chúng ta ngồi ở nơi đây thực tập theo lời dạy ấy.

Và ông Hồ Thích cũng đưa ra nhiều ví dụ tương tự với ý nói rằng, chúng ta ai cũng có thể là bất hủ hết, dù mình có ý thức được điều đó hay không.

Bạn biết không, trong kinh cũng có viết "*Nhược thử hữu tắc bỉ hữu, nhược thử sinh tắc bỉ sinh, nhược thử vô tắc bỉ vô, nhược thử diệt tắc bỉ diệt*". Cái này có thì cái kia có, cái này sinh thì cái kia sinh, cái này không thì cái kia không, cái này diệt thì cái kia diệt. Vì cái này liên hệ tới cái kia, không có cái kia thì cái này không có. Cái này như thế này là vì cái kia như thế kia, nếu cái này không như vậy nữa thì cái kia sẽ không là như thế kia nữa. Người khác như thế kia là bởi vì ta như thế này. Và nếu ta đừng như vậy nữa thì có lẽ người kia cũng sẽ không như thế kia nữa.

Đó là một cái thấy rất sâu sắc, nó giúp ta có thể chuyển hóa được những khó khăn của mình. Cái thấy chân thật ấy giúp ta hiểu rằng mình không cần phải tiêu diệt cái đối tượng khổ đau của mình, vấn đề nằm ở chỗ biết chuyển hóa nó mà thôi.

Và tôi nghĩ, đôi khi sự chuyển hóa ấy chỉ cần một người thôi, có thể chỉ cần chính ta. Ta có thể thay đổi được tình trạng bởi vì ta cũng là nhân duyên, điều kiện cho tình trạng ấy có mặt. Và nếu như ta không làm một yếu tố, điều kiện cho vấn đề ấy nữa thì việc ấy sẽ phải thay đổi thôi. Ví dụ như một cây mọc lên tươi tốt thì cũng phải cần có đầy đủ mặt trời, nắng mưa, có mây, có phân bón, người trồng... nếu thiếu một trong những yếu tố đó thì cây khó có thể mọc lên xanh tươi được. Khổ đau cũng vậy thôi. Nếu ta không làm điều kiện đóng góp cho khổ đau có mặt nữa, và thiếu một nhân duyên thôi, tình trạng cũng có thể sẽ dần dà được thay đổi, phải không bạn?

### ***Đừng xem thường một hạnh phúc nhỏ***

Nhưng tất cả phải cần được đặt trên nền tảng của một cái thấy chân thật và sâu sắc. Chung quanh ta có rất nhiều quan niệm về hạnh phúc. Nhưng có bao giờ ta thật sự tự hỏi mình thế nào là hạnh phúc chẳng? Mà thật sự ta có biết được không? Một người có cái thấy sai lầm thì cũng có thể nghĩ rằng mình đang có đầy đủ và hạnh phúc. Nhưng nếu hạnh phúc của ta được đặt trên một nền tảng không vững chắc, từ một cái thấy sai lầm, thì hạnh phúc đó không thể nào là thật được.

Tôi nghĩ, mục đích của sự tu học là giúp cho ta tiếp xúc được với một hạnh phúc chân thật. *A genuine happiness*, và hạnh phúc ấy cũng sẽ có một ảnh hưởng đến cuộc sống chung quanh mình. Nếu ta là một người có hạnh phúc và nhiều tình thương thì ta sẽ để lại cuộc đời này những dấu tích hạnh phúc và thương yêu của

mình, và nếu ta là người có nhiều sầu não và khó khăn thì ta sẽ để lại những dấu tích sầu não và khó khăn của mình.

Ta để lại một phần của ta qua những người ta tiếp xúc, trong đó có người thân của mình, bạn bè của mình, và ngay cả với những người ta không quen biết, bằng lời nói, bằng hành động và thái độ của ta. Đừng xem thường ảnh hưởng của một nụ cười, một lời nói dễ thương, một hành động nhỏ. Nó có ảnh hưởng đến hạnh phúc của tất cả mọi người, và trước hết là chính ta. Và nếu đó là một hạnh phúc chân thật thì mình cũng sẽ không ngại gì mà cầu mong cho nó sẽ được tiếp tục đi luân hồi và lan xa mãi trong cuộc đời này phải không bạn...

Sáng nay bên ngoài cửa sổ bầu trời trong một màu xanh. Ngồi một mình nơi bàn viết nhỏ, tôi thấy những tia nắng ban mai trong tách cà phê của mình, tôi biết tia nắng nhỏ ấy sẽ làm tách cà phê của tôi thơm hơn, một ngày được hạnh phúc hơn, và nó cũng có thể sẽ chuyển hóa được hết những khổ đau của cuộc đời này, biết đâu được phải không bạn?

---o0o---

## HOA NỮ VẪN CÒN THƠM NGÁT

Vài tuần trước, tôi nhận được lá thư của một thầy giáo cũ thời Trung học, sau hơn ba mươi mấy năm trời mất liên lạc. Nhận được thư của ông tôi rất vui và cũng thật bất ngờ. Tôi viết cho ông,

“Ngày xưa khi mới gặp thầy, mình đang chuẩn bị bước vào đời, với bao ước mơ vào tương lai không biết ngày mai sẽ như thế nào. Hôm nay viết cho thầy đây, thì cũng đang vào cái tuổi của 'tri thiên mệnh' rồi! Tương lai của ngày nào bây giờ đã trở thành một quá khứ. Nhắc lại cứ tưởng như tất cả chỉ mới là hôm qua đây thôi! Mà trong khoảng thời gian ấy, biết bao nhiêu mệnh mông việc đã xảy ra Thầy nhỉ?” Thời gian yên lặng mà lại trôi rất nhanh.

### *Thân ta hiểu được lý vô thường*

Có lần đức Không Tử đứng nhìn một dòng sông và cất lời cảm thán: *Thệ giả như tư phù bất xả trú dạ!* "Ngày đêm chảy mãi thế này ư!" Chúng ta trôi theo ngày tháng, rồi một ngày nhìn lại tóc màu sương khói bao giờ không hay.

Mà chúng ta bắt đầu “già” từ lúc nào bạn nhỉ? Bà *Darlene Cohen*, một vị giáo thọ của thiền viện *San Francisco Zen Center*, có những chia sẻ như sau.

“Ba tôi, qua đời với chứng bệnh ung thư ruột già. Có lần trong lúc bị hành hạ với căn bệnh, ông quay sang bảo tôi, ‘Nhớ đừng bao giờ già nghe con!’ Câu nói ấy của ông mãi mai ở điều là: làm như người ta có thể tránh được tuổi già vậy. Ba tôi thì lúc nào cũng thường hay tự châm biếm cái tuổi già của mình, ông nói ‘Ba già lắm rồi, Ba quen biết với cả cha mẹ của Thượng Đế!’

Khi tôi được 28 tuổi, tôi tìm đến thiền viện *San Francisco Zen Center* với một ý định duy nhất: để bước vào cảnh giới an lạc tuyệt vời của Niết bàn, và rồi sẽ không bao giờ bước ra nữa.

Và tôi dự định là sau khi đạt được niềm an vui vĩnh cửu ấy rồi, tôi sẽ rời bỏ tu viện chán ngắt ấy, để làm một cái gì đó với cuộc đời mình, ví dụ như mở trường lớp, dạy thiền, giảng triết lý, giúp tham vấn... tôi sẽ tự tại đến đi mà chẳng có chút gì là bận tâm với cuộc đời.

Nhưng tôi lại không ngờ sự buồn chán trong đời sống ở tu viện đã giúp tôi khám phá được lại chính mình sâu sắc hơn, khiến tôi không còn muốn làm một điều gì khác nữa. Và cuối cùng, tôi đã ở lại và sống trong thiền viện *San Francisco Zen Center* trong suốt một thời gian dài. Bây giờ nhìn lại tôi mới thấy rằng, nhờ bỏ đi cái ý định hấp tấp ‘đánh rồi chạy’ ban đầu ấy, mà tôi cũng đã ngẫu nhiên dùng một phần lớn cuộc đời mình để chuẩn bị cho: bệnh, lão và tử.

Khoảng vài năm trước đây, tôi bắt đầu nhận thấy rằng, mỗi khi nhìn mùa xuân đến, tự nhiên tôi cũng có một cảm giác sâu muộn, tiếc nuối nhẹ nhàng nơi lòng ngực, như mỗi khi tôi nhìn ánh nắng chiều vàng óng trên những chiếc lá bắt đầu đổi màu, báo hiệu sự chấm dứt của một mùa hè. Tôi ghi nhận điều này với một chút mâu thuẫn trong lòng: một mặt tôi cảm thấy hạnh phúc vì vẻ đẹp thiên nhiên đã giúp tôi dừng lại, bước ra khỏi những bận rộn của cuộc sống hằng ngày, nhưng một mặt tôi lại cảm thấy có chút gì buồn lo trong sự chú ý đột ngột đến những thay đổi của ngày tháng.

Tại sao bây giờ tôi lại có những cảm xúc như thế này nhỉ? Tôi đoán có lẽ tôi bắt đầu ý thức được rằng, cũng sẽ chẳng còn bao nhiêu những mùa xuân xanh lá

và mùa thu rụng nữa, để làm cho tôi dừng lại trên con đường nhỏ mình đi? Rồi còn có bao nhiêu lần mà tôi sẽ thoát ra được khỏi những buồn lo của mình, khi dừng lại và ngửi mùi hương phảng phất trong không gian lạnh lạnh khi trời bắt đầu vào đông? Tôi có chia sẻ những cảm nghĩ riêng tư này với một vị giáo thọ trong khóa tu vừa qua, bà ta nói, 'Phải rồi, thân này của ta hiểu được giáo lý vô thường sâu sắc hơn ai hết.' "

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*", viết về phương cách làm sao để ta sống với tật bệnh của mình theo giáo lý của đạo Phật. Tác giả chia sẻ những kinh nghiệm tu học để giúp đỡ cho những ai đang phải đối diện và sống với một chứng bệnh kinh niên nào đó. Bạn biết không, tôi nghĩ 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 giữa những khó khăn và phiền não của cuộc đời.

Ngày xưa, có một vị Thầy viết quyển "*Nói với tuổi 20*" và quyển sách ấy cũng giúp tôi được nhiều. Bây giờ thì mình cũng cần thêm những quyển "*Nói với tuổi 40, 50+*" nữa rồi phải không bạn?

### ***Tiếng cây lá chuyển mùa***

Bây giờ đang bắt đầu vào cuối mùa hè, nhưng tôi cũng đã thấy bóng dáng của mùa thu đang về. Tôi không biết một chiếc lá bắt đầu "thu" từ lúc nào, chỉ biết một buổi sáng thức dậy nhìn sang khu rừng cạnh nhà, thấy toàn màu sắc. Và trong cuộc đời cũng vậy, chúng ta bắt đầu biết là mình "già" khi nào bạn nhỉ? Khi nhìn đứa con của mình ra trường, đi làm, lập gia đình; hoặc khi thấy người chủ mới trong công ty còn trẻ hơn mình; hay khi thấy vị bác sĩ khám cho ta, người cảnh sát chặn ta lại, chỉ đáng tuổi con cháu mình mà thôi...

Nhạc sĩ Trịnh Công Sơn có viết về chiếc lá thu phai với những "chập chùng lau trắng trong tay." Ông ví tuổi này như một chiếc lá mùa thu mà còn bị phai màu! Nhưng lá thu nơi đây không có phai mà lại rất đậm màu! Tôi thích mùa thu nơi này vì nó không phải là màu của hoàng hôn, của đoạn cuối, mà tôi thấy chúng tượng trưng cho sự sống và sự chín tới.

Ở vùng tôi ở không gian rất đẹp vào mùa Thu, khi những chiếc lá bắt đầu đổi màu. Tôi thích được đi thiền hành dưới những cơn mưa của màu sắc, có tiếng gió lùa những chiếc lá khô chạy đuổi nhau ào ào trên mặt đường cuốn theo mỗi bước chân. Vòm cây bóng mát che ngang trên con đường nhỏ mình đi có muôn màu lá chín. Mỗi tờ lá cũng có một mùi thơm riêng của nó! Bạn 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? Một ngày ngồi yên trong rừng, ta có thể lắng nghe được tiếng cây lá chuyển mùa.

### ***Một buổi chiều toàn vẹn***

Bạn biết không, khi đến một tuổi mà ta chợt ý thức rằng “*cũng sẽ chẳng còn bao nhiêu những mùa xuân xanh lá và mùa thu rực rỡ nữa, để làm cho tôi dừng lại trên con đường nhỏ mình đi*”, thì ta cũng bắt đầu hiểu được những gì mình thật sự có chỉ là giây phút này mà thôi, ngoài ra không còn gì khác hơn nữa. Ta cũng biết được rằng, mình không bao giờ nắm bắt được một điều gì hết, chúng sẽ xảy ra và rồi sẽ qua đi, dù ta có mong cầu hay ghét bỏ. Có lẽ cái Tôi của mình cũng không còn cứng nhắc như xưa, ta dễ tiếp nhận và sống thật với những gì xảy ra hơn. Và tôi cũng kinh nghiệm rằng, những lời nói dầu hay đẹp đến đâu cũng không có giá trị bằng cách ta đối xử với nhau; rằng sự chấp nhứt là gốc rễ của mọi thứ khổ đau, và biết buông bỏ là cánh cửa của hạnh phúc.

Tất cả cũng chỉ là một sự thực tập mà thôi, và nếu như không phải là lúc này thì sẽ là lúc nào đây bạn nhỉ? Một chiếc lá chín cũng cần ngày tháng... Cuộc sống qua nhanh lắm! Có một người bạn chia sẻ rằng anh thấy cuộc đời này rất ngắn, vì vậy cho nên câu châm ngôn sống của anh vào tuổi này là “*Just Do it!*” Tôi thì nghĩ khác, vì cuộc sống này ngắn nên mình cần sống cho chân thật hơn và sâu sắc hơn. *Just do it is not enough!* Ngày nay tôi tập thở có ý thức, bước đi cho vững chãi, giữ cho lưng mình được thẳng để có thể tiếp xử với những bất ngờ và khó khăn xảy đến, và giữ cho lòng mình được mở rộng để vẫn có thể cảm thông được những khổ đau của nhau. Tôi không còn tìm kiếm xa xôi, mà ý thức được rằng phép lạ là được đi từng bước thông dong và hạnh phúc trên mặt đất này.

Có những ngày đi trên con đường nhỏ phủ lá quanh bờ hồ, nhìn mặt nước phẳng lặng phản chiếu bóng rừng cây màu lá, tôi cảm thấy một hạnh phúc thật vững vàng và bình yên. Trong cuộc sống, nhiều khi vì thôi kiếm tìm mà ta lại có

thể tiếp xúc được với những hạnh phúc rất tự nhiên, chân thật và sâu sắc, đó có thể là một buổi chiều cuối thu, tuy tiếng chuông ngân từ một ngôi chùa xa đã ngừng vang, nhưng trong không gian vẫn còn vương mãi hương thơm ngát...

*Temple bells die out.*

*The fragrant blossoms remain.*

*A perfect evening!*

**Basho**

*Chùa xưa, chuông lặng tiếng ngân*

*Hương hoa vẫn thoảng*

*Chiều buông vẹn toàn*

*không dừng lại và cũng không vội vã*

---o0o---

## **KHÔNG DỪNG LẠI VÀ CŨNG KHÔNG VỘI VÃ**

Hakuin là một thiền sư Nhật vào cuối thế kỷ 17 (1685–1768), ông cũng là người có công khôi phục lại dòng thiền Lâm tế tại Nhật. Thiền sư Hakuin là một nhà tu, mà cũng vừa là một nhà thơ và lại là một họa sĩ rất tài. Những bức thư pháp và tranh vẽ của Hakuin, còn được gọi là *nét cọ giác ngộ*, có những nét đơn sơ và rất mới lạ, chúng đã mang lại nhiều cảm hứng và cũng là sự hướng dẫn tu học cho biết bao thế hệ thiền sinh.

Trong những bức họa của ông, có lẽ tôi thích nhất là bức tranh về ba người mù. Thiền sư Hakuin vẽ ba người mù đang cùng nhau dò dẫm bước qua một chiếc cầu khi, làm bằng một thân cây ngã. Trong bức tranh ấy, chiếc cầu mỗi lúc lại càng trở nên nhỏ hẹp và người đi lại phải càng vất vả hơn. Người mù thứ nhất, phía bên phải, một tay cầm đôi dép của mình, một tay cầm cây gậy cẩn thận dò dẫm cố vói tới phía trước. Người mù thứ hai, vắt chiếc gậy vào thắt lưng, anh cúi xuống dùng bàn tay mình vịn vào thân cây lần mò bước tới. Người mù thứ ba, anh



treo đôi dép vào đầu chiếc gậy của mình để giữ thăng bằng, và quỳ hẳn xuống để bò mà đi tới. Và nếu ta nhìn sang bên trái, chiếc cầu cheo leo ấy không đưa đến bờ bên kia mà chỉ treo lơ lửng giữa không trung, ở phía xa xa là một dãy núi khuất trong mây và bên dưới là một vực sâu thăm... Chúng ta tự hỏi, không biết họ sẽ làm gì khi đi lần được đến cuối chiếc cầu khi ấy?

Bạn biết không, thiền sư Hakuin cũng là tác giả của công án "*Tiếng vỗ của một bàn tay*", nên có lẽ bức tranh ấy cũng là một công án để cho chúng ta quán chiếu. Hay là ý của thiền sư Hakuin muốn diễn tả về hành trình tu học của một thiền sinh? Như những người mù ấy, chúng ta dò dẫm bước tới trên một chiếc cầu nhỏ cheo leo, ai có thể thật sự biết được mình đang đi về đâu, và nơi cuối con đường ấy là gì?

Nhưng tôi thì không quan tâm lắm về việc ấy, vì tôi nghĩ trên hành trình tu học con đường ta đang đi cũng quan trọng như nơi ta sẽ đến, vì nơi nào ta đến mà không phải là bây giờ và ở đây phải không bạn? Nếu nơi này ta tập cho mình có được an vui thì nơi ấy chắc cũng sẽ được an vui. Còn nếu như nơi này ngày không vui và trời không xanh, thì chắc gì nơi ta về sẽ là gì khác hơn.

### ***Bộc Lưu***

Bức tranh ấy của thiền sư Hakuin làm tôi nhớ đến một bài kinh trong Tương Ưng Bộ (SamyuttaNikáya), có tựa là *Bộc Lưu*. Có người hỏi đức Phật rằng bằng cách nào mà Ngài đã vượt qua được dòng nước lũ. Đức Phật chỉ đơn giản đáp:

*"Này Hiền giả, không đứng lại, không vội vã, Ta vượt khỏi dòng nước lũ." I crossed over the flood without pushing forward, without staying in place.*

*"Thưa ngài, làm sao không đứng lại, không vội vã, Ngài vượt khỏi dòng nước lũ?" Người ấy hỏi.*

*"Này Hiền giả, khi Ta đứng lại, thời Ta bị chìm xuống. Khi Ta vội vã, thời Ta bị cuốn trôi; do vậy, này Hiền giả, không đứng lại, không vội vã, Ta vượt khỏi dòng nước lũ."*

Tôi nghĩ đức Phật muốn dạy rằng trên con đường tu học chúng ta phải biết khéo léo và từ tốn với chính mình, và hãy có niềm tin vào mỗi bước chân đi tới.

Nhờ tiếp tục bước tới, không dừng lại và cũng không vội vã, với một thái độ vững chãi và thanh thoi, mà ta sẽ vượt qua những khó khăn của mình, bước qua được dòng nước lũ.

Trên bước đường tu học và trong cuộc sống thường ngày, chắc chắn có những lúc ta sẽ phải đối diện với những nghịch cảnh, với những khó khăn tưởng chừng như không có lối ra, nhưng ta hãy cứ vững lòng và thông thả bước tới, và cũng đừng bao giờ dừng lại.

### ***Hãy giữ cho lòng ta mềm và lưng ta thẳng***

Nhưng làm thế nào để ta có thể vừa vững chãi, mà cũng lại vừa có thể thanh thoi bước tới, trong một cuộc sống nhiều nhiều khê và đầy những bất ngờ này bạn hả? Có một vị thiền sư dạy cho chúng ta một phương cách thực tập rất hay. Ngài khuyên ta hãy tập giữ cho lòng mình luôn được mềm dịu nhưng lưng ta lúc nào cũng được thẳng, *soft front and strong back*. Một tấm lòng mềm dịu, *soft front*, là một tâm từ, một thái độ chấp nhận và biết thứ tha, nó giúp ta mở rộng lòng mình ra và tiếp xúc được với những khó khăn, bất ngờ của cuộc sống. Một lưng ngay thẳng, *strong back*, là một năng lượng của chánh niệm, một dũng lực, giúp mình tiếp tục vững chãi và khéo léo bước tới.

Với sự thực tập ấy, chúng ta sẽ có thể đối diện với những khổ đau, tiếp xúc được với những hoàn cảnh khó khăn trước mắt, nhưng không để cơn nước lũ lôi cuốn ta đi hoặc nhấn chìm ta vào trong giây phút hiện tại. Chánh niệm chính là chiếc lưng thẳng, *strong back*, đó là năng lượng của tuệ giác giúp ta có dũng lực vượt qua những thử thách của cuộc đời. Và tình thương, khả năng *biết cảm thông với những khổ đau* của cuộc đời, *dám tiếp xúc với hạnh phúc niềm vui*, chính là tấm lòng mềm dịu, *soft front*, giúp ta bước đi giữa cuộc đời như một dòng suối mát.

Tiếp xúc với cuộc đời bằng sự mềm dịu của tình thương giúp ta có thể tiếp nhận những gì xảy ra mà không đóng kín trái tim mình lại, vẫn giữ được nụ cười, biết tha thứ cho những khổ đau. Và ta có thể giữ được thái độ ấy bằng sự thực tập chánh niệm, năng lượng của tuệ giác và sự vững chãi.

### ***Hơi thở ý thức***

Bạn biết không, trong cuộc đời có lẽ chúng ta sẽ không thể nào thật sự chuẩn bị trước cho một việc gì hết, từ những việc bình thường như là đi làm, lập gia đình, có con, hoặc là đối diện với cái bệnh, già, và chết... cho dù mình có cố gắng đến đâu. Thật ra ta chỉ có thể tiếp xử với cuộc sống khi nó đang xảy ra mà thôi. Ta đâu có thể chuẩn bị trước cho một sự mát mát nào, cho một hạnh phúc nào, hoặc cho một khổ đau nào. Nó chỉ có thể là giây phút này mà thôi. Vì vậy mà sự tu học không phải chỉ là một công phu thực tập trên tọa cụ, nó cũng chính là biết sống thật với mình, có mặt với những kinh nghiệm nào đang có mặt và xảy ra trong giây phút này.

*Hơi thở ý thức* là một phương cách rất màu nhiệm để giúp ta tiếp xúc được với sự sống đang có mặt. *Hơi thở ý thức* chỉ đơn giản có nghĩa là mình có ý thức về hơi thở của mình, thở và biết được rằng mình đang thở. Nó đem sự sống về có mặt. Bạn hãy thử thở vào một hơi thở sâu và nhẹ đi, ta sẽ thấy vai và lưng mình ngay thẳng lên, ta trở nên vững chãi hơn, và khi thở ra một hơi nhẹ, ta thấy ngực bụng của mình trở nên mềm dịu tự nhiên. *Soft front and strong back*, hơi thở ý thức sẽ giúp ta có khả năng làm được việc ấy.

### ***Hạnh phúc trong vô thường***

Tôi nghĩ bức tranh người mù qua cầu của thiền sư Hakuin cũng nói lên sâu sắc lẽ vô thường của đời sống. Trên hành trình của cuộc sống chúng ta nên tiếp xúc, sờ chạm, vào thực tại cho thật sâu sắc, và rồi buông bỏ để tiếp tục bước tới. Đời sống thay đổi nhanh đến bất ngờ! Mỗi ngày trên đường đi làm, tôi thấy những phố xá, nhà cửa biến đổi. Những cửa tiệm thân quen bao nhiêu năm, chợt một ngày đi ngang qua thấy cửa đóng kín im im. Có biết bao cuộc đời chung quanh cũng ảnh hưởng theo.

Một người bạn kể, có một lần phải từ giã căn phòng làm việc mà anh đã có mặt nơi đó mỗi ngày hơn hai mươi mấy năm trời. Ngày cuối anh ngồi thật yên, sắp đặt lại vài quyển sách, và đưa tay chạm vào mặt bàn, chiếc ghế, tủ sách... không gian ấy thật lâu. Như người mù trong bức tranh của thiền sư Hakuin, anh sờ chạm vào hiện tại, những gì đang có mặt trong giờ phút này, và rồi buông bỏ hết, để tiếp tục bước tới vào một nơi mình không hề biết.

Tôi nghĩ, sống trong đời chúng ta phải biết tiếp xúc với sự sống của mình. Và sự sống của mình được làm bằng những gì bạn hả? Nếu nhìn cho sâu sắc ta sẽ thấy rằng, thật ra nó không phải được làm bằng những gì lớn lao, mà chỉ là những buổi sáng, buổi trưa, buổi tối, bằng những người bạn, người thương của mình, bằng con đường mình đi, bằng những giọt mưa, những sợi nắng... hằng ngày. Mà nếu như ta không có mặt để tiếp xúc với những cái bình thường ấy, thì làm sao ta có thể thật sự sống được phải không bạn!

Tôi nhớ có lần được đọc rằng, *You are not able to enjoy life because you are not able to enjoy the things in life.* Sự thật đơn giản là vậy. Nếu ta không biết có hạnh phúc với những gì đơn sơ bình thường đang có mặt chung quanh ta, thì làm sao ta có thể sống hạnh phúc được?

Chúng là một đóa hoa, một hạt sỏi, một ánh trăng... mà ta chỉ có dịp gặp một lần trên con đường mình qua.

Trong cuộc đời, đối diện với những khó khăn dễ làm tấm lòng ta trở nên khô khan và chai cứng, lưng ta oằn xuống với những muện phiền chùng chát. Hãy ý thức để thở nhẹ và sâu, nó sẽ giúp bạn ngồi thẳng lên và đem hạnh phúc với tình thương trở về. Trên con đường bạn đi, hãy nhớ sờ chạm vào sự sống cho sâu sắc và nhìn cho thật rõ bạn nhé. Và không cần dừng lại cũng không cần vội vã, hãy tiếp tục bước tới, ta sẽ có được một bình yên và niềm tin ngay giữa những biến đổi vô thường.

---o0o---

## **CỎ THƠM ĐẾN, HOA RỤNG VỀ**

Bạn có nghĩ sự tu học sẽ làm ta mất đi lòng say mê của mình đối với cuộc sống chăng? Nó có khiến chúng ta trở nên không còn tự nhiên trong lối tiếp xử hằng ngày của mình? Có người bạn bảo rằng sau khi "tu thiền" một thời gian rồi thì dường như chị cũng bớt còn biết xúc cảm. Và có một nhà soạn kịch chia sẻ là từ ngày biết "tu thiền", anh đã không còn có thể "khóc cười với kịch" được nữa!

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 nhảy tự nhiên (*spontaneity*) của mình đối

với cuộc sống chung quanh. Dường như là thiên tập sẽ khiến ta trở thành một người vô cảm! Nhưng sự thật có đúng là như vậy chăng?

### ***Thế nào là tự nhiên?***

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, 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 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.

Bạn biết không, ngày nay với công nghệ truyền thông dễ dàng, với những video clips được đăng trên mạng, chúng ta thường được chứng kiến và xem những hình ảnh rất bất nhẫn, những thái độ tàn bạo, những thờ ơ trước những khổ đau của con người với nhau... và tôi không thể nào tin rằng đó lại là sự tự nhiên của mình được.

Và thật ra tôi nghĩ chính sự tu học sẽ giúp ta tiếp xúc lại được những gì là chân thật tự nhiên trong ta, và chung quanh ta. Nếu như ta ít còn bị sai xử theo những tập quán và thói quen xưa cũ, của những cố chấp và thù ghét, có lẽ cái nhìn của ta sẽ được sâu sắc hơn. Và từ một cái thấy rộng mở ấy nó sẽ mang lại cho mình một tình thương lớn.

### ***Nhất kỳ nhất hội***

Nếu bạn có dịp bước vào một ngôi trà thất có lẽ bạn sẽ nhìn thấy một tờ thư pháp treo trên tường với dòng chữ "nhất kỳ nhất hội", *one time one meeting*. Đó

cũng là một câu châm ngôn trong Trà đạo. Chúng ta chỉ có thể gặp nhau, tiếp xúc nhau, một lần duy nhất mà thôi. Tuy trong cuộc sống ta có thể đã gặp nhau nhiều lần, đã cùng ngồi uống với nhau bao nhiêu tách trà, nhưng mỗi lần là một lần hoàn toàn mới. Bao giờ cũng chỉ có thể là một lần gặp mặt này thôi và chỉ là một tách trà này mà thôi. Không thể là một lần thứ hai. Và nếu ta biết có mặt trọn vẹn với giây phút ấy, ta mới có thể tiếp xúc được với sự tự nhiên chân thật của sự sống.

Bà Maurine Stuart là một giáo thọ thuộc dòng thiền Lâm Tế, và cũng là một nhạc sĩ trình tấu piano, có chia sẻ như sau:

*“Chúng ta bao giờ cũng là đang bắt đầu. Lúc nào cũng sẽ là lần đầu tiên của mình. Khi chơi piano, tôi thường đánh nhạc đến dấu hiệu lặp trở lại (repeat sign) trong bài nhạc. Thật ra ta có thể nào lặp lại đoạn nhạc ấy được chẳng? Mỗi khi dạy học trò mình chơi piano, và khi đánh đến dấu lặp trở lại ấy, tôi bảo các em rằng, không có sự lặp lại. Chúng ta trở lại đầu của đoạn nhạc ấy, nhưng nó sẽ không bao giờ giống y như trước. Lúc nào cũng sẽ là mới tinh khôi.”*

Và sự sống của ta cũng vậy. Mà thật ra đó mới chính là cái ý nghĩa chân thật, sâu xa của sự tự nhiên, nó khác biệt với những phản ứng và lối hành xử máy móc có điều kiện kia biết là bao nhiêu! Tuy hoàn cảnh có thể không thay đổi, năm tháng vẫn vậy, cũng tách trà ấy, cũng trời mây ấy, nhưng những điều kiện chung quanh ta, và ngay chính ta, chắc gì cũng vẫn là như xưa? Và nếu như ta không thật sự có mặt thì mình có thể nào sống với một lòng say mê tự nhiên như ta nghĩ được chẳng? Vì cuộc sống không bao giờ có một sự lặp lại, nhưng nhiều khi ta vẫn cứ ôm ấp và tiếp nối mãi những nỗi muộn phiền xưa cũ của mình...

### ***Về lại với chính tôi.***

Một văn hào Pháp của thế kỷ thứ 16, ông Montaigne, có chia sẻ về một phương cách giúp ông tiếp xúc với hạnh phúc trong cuộc sống *"Khi tôi khiêu vũ, tôi khiêu vũ; khi tôi ngủ, tôi ngủ; vắng, và khi tôi đi dạo một mình trong một vườn cây đẹp, nếu như thỉnh thoảng sự suy nghĩ của tôi có trôi dạt về một nơi chốn xa xôi nào đó, tôi mang nó trở về với những bước chân của mình, với vườn cây chung quanh, với sự có mặt của một sự tĩnh lặng ngọt ngào, về lại với chính tôi."*

Ông Montaigne chia sẻ những thực tập của ông như là một nhà thiền bạn nhỉ? Và chúng ta cũng có thể như ông, tập dừng lại để tiếp xúc được với những gì đang xảy ra trên con đường mình đi mỗi ngày. Và nhiều khi ta lại có thể khám phá ra rằng, thật ra trong giây phút này không có những bất an và lo âu như ta nghĩ, mà là nó "*có mặt của một sự tĩnh lặng ngọt ngào*" khi ta biết quay "*về lại với chính ta*".

Trong nhà thiền có một phương cách rất hay giúp ta trở về lại với chính mình bằng cách tiếp xúc với những gì đang có mặt. Và bạn có thể bắt đầu bằng cách trở về với hơi thở của mình, và lắng nghe những âm thanh nào đang có mặt chung quanh ta. Dù là ta đang đứng giữa một khu phố ồn ào náo nhiệt hay đang ngồi trong một căn phòng yên lặng, cũng không có gì khác biệt. Ta chỉ cần đơn giản chú ý đến hơi thở của mình và những âm thanh nào đang có mặt chung quanh ta. Khi ta ý thức được những âm thanh khác nhau tiếp nối nhau khởi lên rồi qua đi, ta sẽ cảm thấy mình được mở rộng ra hơn, tĩnh lặng hơn. Và bạn cũng có thể đặt câu hỏi rằng, "*Cái gì biết là mình đang nghe những âm thanh ấy?*" Ta đang nghe đó, nhưng *cái gì* đang biết? Không phải là *ai biết* mà là *cái gì* đang biết? Câu hỏi ấy sẽ mang ta trở về có mặt trong giờ phút hiện tại, và nó cũng giúp cho mình không bị dính mắc vào những gì đang có mặt.

Bạn biết không, bài tập đơn giản ấy có thể giúp ta dừng lại, và bớt bị sai xử bởi những thói quen và tập quán mà có thể mang mình từ khổ đau này sang khổ đau khác.

Trong cuộc sống cũng có lúc ta cần nương tựa vào hơi thở và sự thực tập, để giúp ta có thể định phương hướng mỗi khi mình cảm thấy như đang lạc lối, những khi cuộc sống quá bấp bênh, khi ta đang bối rối trước những mất mát, hờn giận, hay là những tật bệnh. Khi đối diện với những hoàn cảnh khó khăn ta thường dễ bị những thói quen, tập quán xưa sai xử, bằng những xúc cảm trong ta. Và nhiều khi chúng chỉ lại khiến cho tình trạng phức tạp hơn, phiền não hơn mà thôi. Biết nương tựa vào sự thực tập của mình ta sẽ thấy được con đường trở về.

### ***Sau theo hoa rụng về***

Có một lần thiền sư Trường Sa đi dạo chơi trong núi trở về trễ. Khi Ông về đến thiền viện, vị thủ tọa đứng chờ hỏi, “Thưa Thầy đi đâu về, tăng chúng đang chờ Thầy?” Trường Sa đáp, “Ta đi dạo trong núi chơi.” Vị thủ tọa hỏi, “Đến chỗ

nào Thầy mới trở về?” Ông đáp, “Những hoa anh đào trong rừng rất đẹp, trong khi bước theo nhìn, chúng dẫn ta đi vào thật sâu trong núi. Và có những hoa bồ công anh, và đóa hoa đại ba lá nở rộ trên cỏ, với những cánh bướm bay vờn bên trên, và khi say mê nhìn ngắm chúng, ta thấy con đường quay trở về nhà.” *Thủy tùy phương thảo khí, Hựu trực lạc hoa hôi.*

Thiên nhiên cũng có một năng lượng nuôi dưỡng hạnh phúc và chuyên hóa muộn phiền trong ta rất lớn, có lẽ nhờ sự tự nhiên của nó. Có một lần tôi ở trên một tu viện trên núi, một bên là biển. Có những đêm nhìn xuống xa ngoài kia phía chân trời, tôi thấy lấp lánh đèn những chiếc ghe đánh cá ngoài biển xa, bên trên là ngàn sao lóng lánh như những hạt thủy tinh vụn vỡ. Một không gian ấy chợt mang ta trở về sự rộng lớn tự nhiên của chính mình.

Trong cuộc sống ta vẫn cần phải biết ứng xử sao cho thích hợp, nhưng đừng để đánh mất sự tự nhiên của mình theo những buồn vui xưa cũ. Có lẽ những hạnh phúc chân thật chỉ có mặt khi ta có khả năng trở về với một sự trong sáng tự nhiên trong giờ phút này. Bạn biết không, dù ở nơi đâu thì mỗi bước đi tới của ta cũng có thể là một bước trở về với chính mình. *Trước tùy cỏ thom đến, Sau theo hoa rụng về.* Những hạnh phúc cũng đang có mặt trên con đường ta đi, và *"khi say mê nhìn ngắm chúng, ta thấy con đường quay trở về nhà..."*

---o0o---

## **BUỘC MÁI CHÈO VÀO HOÀNG HÔN**

Mùa đông năm nay ấm hơn mọi năm. Nhớ năm trước có những trận bão tuyết ngập phố xá khiến các trường phải đóng cửa hết mấy ngày. Vậy mà bây giờ cũng đã vào cuối đông, chỉ có nhiều những ngày mưa. Mùa đông không có một ngày tuyết, lại cảm như thấy thiếu.

Thời gian vào lúc chuyển mùa thường khiến ta bước chậm lại đôi chút, khi trên con đường mình đi chợt bắt gặp những mầm lá xanh trên một cành cây khô gầy, hay nhìn thấy vài nụ hoa nhỏ trong một bụi cây trụi bên đường.

Mà đời sống cũng vậy, những thăng trầm của cuộc sống chung quanh cũng thường khiến ta chậm bước lại. Thường thì chính những khó khăn bất ngờ trong



cuộc sống lại giúp ta ý thức được những tạm bợ và đổi thay của cuộc đời, và biết nhìn lại sâu xa hơn.

### ***Cái khăn sạch***

Trong chúng ta có lẽ không ai lại không bị ảnh hưởng bởi những khó khăn của tình trạng kinh tế ngày nay. Tôi nghe nói, tình trạng kinh tế sụp đổ hôm nay là cũng do ở lòng tham, *greed*, của chúng ta mà ra. Và lòng tham ấy không phải của riêng một nhóm người nào, mà là của tất cả chúng ta, của kẻ bán lẫn người mua, muốn làm lợi một cách nhanh chóng và dễ dàng.

Cũng mong rồi người ta sẽ tìm được phương cách để thoát ra được khỏi tình trạng này.

Nhưng nếu như ta không nhìn thấy được gốc rễ của vấn đề thì mình cũng khó thật sự chuyển đổi được nó phải không bạn.

Tôi có đọc một bài báo kể lại một câu chuyện về chiếc khăn sạch của nhà văn Trần Quốc Tiến. Có một ông bác bảo đưa cháu trai sáu tuổi lấy khăn lau cho sạch cái bàn để ông chuẩn bị tiếp khách. Thằng bé vâng lời, mang khăn lên lau bàn. Nhưng sau mỗi lần nó lau xong ông đều kiểm tra lại, và thấy cái bàn vẫn hoàn toàn bẩn. Người bác xem lại và hiểu ra nguyên do khiến thằng bé lau mãi mà cái bàn vẫn không thể sạch. Ông hỏi: “Cháu có biết tại sao không?”, thằng bé thật thà bảo: “Dạ không ạ.” Người bác đưa cho nó xem cái khăn rất bẩn, ôn tồn bảo: “Cái khăn này quá bẩn, cháu thấy không, cho nên cháu lau mãi mà bàn vẫn chưa sạch được là phải. Muốn lau bàn thật sạch, trước hết cháu phải giặt cái khăn cho sạch đi đã”. Thằng bé vâng lời rồi đi giặt khăn.

Chuyện đơn sơ thôi nhưng sâu sắc phải không bạn. Dùng cái khăn dơ để lau chùi thì vật được lau chùi ấy không thể nào sạch được, mà nhiều khi còn lại dơ hơn lúc chưa lau chùi.

Có người bảo rằng, cuộc đời sẽ tốt đẹp hơn biết bao nếu như có được thêm những người giàu có, như Warren Buffett, Bill Gates, biết đem san xẻ sự giàu có của mình, đóng góp vào các công việc từ thiện, giúp nâng cao cuộc sống của người chung quanh. Lẽ dĩ nhiên, đó là một điều quá hay đẹp rồi phải không bạn!

Nhưng trong cuộc sống tôi nghĩ chúng ta cần một cái nhìn rộng lớn hơn nữa. Chúng ta cần nhìn sâu xa hơn để thấy rõ được nguyên nhân của khổ đau. Chúng ta sẽ không thể thật sự thay đổi được gì nếu như mình không thấy được những gì cần chuyển hóa.

### ***Ngày là ngày và đêm là đêm***

Khi đứng trước một cây khô héo với những chiếc lá vàng úa, nếu ta biết chăm sóc cho gốc rễ của nó, thay vì chỉ tưới nước vào những chiếc lá khô héo, thì cây ấy sẽ dễ dàng trở lại xanh tươi hơn, phải không bạn. Và trên con đường tu học, thấy rõ được thực tại của mình là một phương cách rất nhiệm màu để chuyển hóa những khổ đau trong ta và cuộc sống chung quanh mình.

Trong Kinh Tương Ứng, Phật có dạy rằng chúng ta chỉ có thể chuyển hóa những ham muốn, buồn giận, sợ hãi, khổ đau bằng cách nhìn thấy nó một cách chân thật. Ngày xưa Phật thường đi vào những nơi rừng vắng để tham thiền. Vào những đêm khuya tối trời, mỗi tiếng động, mỗi cành cây khô gãy, mỗi tàng lá lung lay, mỗi bóng một con thú đều có thể làm phát sinh lên trong ta một sự tưởng tượng, một nỗi khiếp sợ.

Phật kể, nếu như nỗi sợ ấy phát sinh trong khi đang đi, thì ngài sẽ tiếp tục đi và *"không dừng bước, không ngồi xuống, không nằm"*, nếu như nỗi sợ ấy phát sinh trong khi đang đứng thì ngài sẽ vẫn tiếp tục đứng, *"không đi, không ngồi, không nằm."* Phật sẽ vẫn giữ nguyên tư thế ấy và tĩnh lặng quan sát cho đến khi nào nỗi sợ qua đi ngài mới đổi oai nghi.

*"Này Janussoni, lúc ta đang đi, nỗi sợ hãi kinh hoàng lại phát sanh. Biết vậy, ta không dừng bước, không ngồi xuống, không nằm, sáng suốt cương quyết đương đầu với thử thách và chế ngự nó."*

*"Khi ta đang đứng, nỗi lo sợ cũng phát sanh. Biết vậy, ta không đi, không ngồi, không nằm, sáng suốt cương quyết đương đầu với thử thách và chế ngự nó."*

*"Khi ta đang nằm, nỗi lo sợ cũng phát sanh. Biết vậy, ta không đứng dậy, không đi, không ngồi, sáng suốt cương quyết đương đầu với thử thách và chế ngự nó."*

*"Này Janussoni, có nhiều đạo sĩ cho rằng ngày và đêm cũng như nhau, Như Lai lại nói: 'Ngày là ngày và đêm vẫn là đêm' ".*

Trong khi những đạo sĩ khác nói với Phật rằng phương cách của họ là quán tưởng rằng ban đêm cũng như ban ngày, tuy trong đêm tối họ vẫn cảm thấy như ban ngày, nên không có một nỗi sợ hãi nào hết. Nhưng Phật không đồng ý, ngài đối diện với thực tại để thấy được gốc rễ của vấn đề, "*ngày là ngày và đêm vẫn là đêm.*" Đức Phật không tránh né, cũng không tưởng tượng thêm gì khác hơn, ngài chỉ đơn sơ tiếp xúc với những gì đang xảy ra và thấy được nó như-là.

Đức Phật đối diện với những nỗi sợ của mình bằng một thái độ từ tốn và ôn hòa. Ngài chế ngự chúng bằng một cái thấy tĩnh lặng, sáng suốt, không phản ứng. Quay về nương tựa với chính mình. Và nhờ một cái thấy tĩnh lặng và trong sáng ấy, tuy không làm gì hết, mà những khổ đau lại tự nhiên được chuyển hóa.

Bạn biết không, trên con đường tu học nhiều khi chúng ta vẫn mong tìm một phương pháp nhiệm màu nào đó để chuyển hóa khổ đau của mình. Nhưng nhiều khi ta chỉ cần biết dừng lại và đối diện với chính nó mà thôi, thấy được rõ những gốc rễ khổ đau nào đang có mặt trong ta. Và tôi nghĩ, nếu như mình vẫn chưa nhìn thấy thì có lẽ sẽ khó có một phương pháp nào lại có thể giúp ta thấy được.

Đó cũng là con đường của Phật dạy về một cái thấy chân thật, *chánh kiến*, phải không bạn. Nhìn vào thực tại đang có mặt, nương tựa vào sự trong sáng của chính mình, để thấy được rằng ngày là ngày và đêm là đêm.

### ***Buộc chèo vào hoàng hôn***

Bầu trời hoàng hôn của một cuối đông cũng có một vẻ đẹp rất riêng. Có những buổi chiều trên con đường về nhà, tôi nhìn những áng mây pha lẫn màu vàng tím nhuộm thắm chân trời, thật đẹp. Dường như những sắc màu của mùa thu năm trước cũng vẫn còn vương quện trong áng mây cuối trời vào những ngày hết đông.

Tôi nhớ đến một bài thơ của cụ Nguyễn Trãi viết trong một buổi chiều tà, khi ông lên thăm một ngôi chùa nằm trên núi cao,

### ***Du Sơn Tự***

*Đoản trạo hệ tà dương*  
*Thông thông yết thượng phương*  
*Vân quy thiên tháp lãnh*  
*Hoa lạc giản lưu hương*  
*Nhật mộ viên thanh cấp*  
*Sơn không trúc ảnh trường*  
*Cá trung chân hữu ý*  
*Dục ngữ hốt hoàn vương*

***Lên chùa trên núi***

*Buộc chèo vào hoàng hôn*  
*Lên lễ Phật bước dòn*  
*Mây về giương thiên lạnh*  
*Hoa rụng suối đưa hương*  
*Trời lặn, tiếng vượn gáp*  
*Núi không, bóng trúc trườn*  
*Trong cảnh thật có ý*  
*Định nói, bỗng quên luôn.*

***Phạm Thảo Nguyên (dịch)***

Tôi thích câu thơ dịch ấy "Buộc chèo vào hoàng hôn." Chiếc thuyền nhỏ trên sông dưới bóng chiều tà. Không gian trôi chậm nhẹ vào với thời gian. Ta có mặt ngay nơi đây rất tự nhiên mà không thấy một sự cố gắng nào hết. Chiếc mái chèo

ngấn gác vào với bầu trời hoàng hôn, yên nghỉ. Không còn gì xao động. Nước sông tĩnh lặng.

Trên con đường lên núi, mây trôi ngang qua một am thiền trống không, hoa rụng bên bờ suối hương tỏa ngát núi rừng, vạt ánh nắng vàng vắt ngang cuối chân mây, đâu đây tiếng vượn kêu giữa núi vắng không, bóng trúc đổ vượn dài theo ánh hoàng hôn. Và giữa một hiện hữu trong sáng ta chợt ý thức rằng có lời nào cần để nói nữa đâu...

---o0o---

## TRĂNG XƯA VẪN MỘT VÀNG TRĂNG

Buổi sáng bước ra khỏi phòng, bãi cỏ xanh trải dài đến tận cuối chân trời. Phía xa kia là một dãy núi nằm yên trong sương mờ. Con mưa nhỏ chiều qua đã tanh, tôi thấy những giọt nước còn đọng trên một tờ lá lấp lánh mặt trời. Hôm qua tôi với Duy đi xuống thăm bờ ao trong khu rừng nhỏ dưới đồi. Duy cứ lăn xả chạy trước đòi dẫn đường cho tôi. Nó bảo nó biết đường vì đã theo các chị xuống đây nhiều lần rồi. Con đường dốc phủ một lớp những sợi lá thông khô tròn dài và nhỏ. Tôi phải bước cẩn thận vì những sợi lá thông khiến con dốc có nơi dễ trơn trượt. Thế mà Duy vẫn cứ chạy thoăn thoắt phía trước, tôi phải gọi với theo mấy lần bắt nó phải chậm lại.

### *Gió qua lay trúc.*

Chúng tôi xuống đến bên con ao nhỏ, và ngồi ở chiếc ghế gỗ cạnh đó. Duy tìm đâu được một nhánh thông dài, nó chạy đến gần mé bờ ao cầm đánh xuống mặt nước làm gợn sóng. Nó vừa cầm cây đánh mặt nước và lại cứ nói chuyện huyền thuyên, hết hỏi việc này, rồi lại kể cho tôi nghe chuyện khác. Chuyện các chị nó dọa rằng ở trong kia có ông Kẹ, để nó không dám vào nơi đây. Nó hỏi tôi tin có ông Kẹ không. Nó hỏi tôi có thích nơi đây không. Nó hỏi ao nước này để làm gì. Nó hỏi tôi có biết đường về không...

Buổi sáng ở nơi đây có âm thanh của tiếng chim hót, của gió reo trên đầu ngọn thông, của mặt ao loáng thoáng mây trời xanh cao.

*Phong lai sơ trúc, phong khứ nhi trúc bất lưu thanh, Nhận quá hàn đàm, nhận khứ nhi đàm vô lưu ảnh.*

*Gió qua lay trúc, gió đi rồi trúc không giữ âm thanh*

*Nhận lướt mặt hồ, nhận đi rồi hồ không lưu hình ảnh*

Nơi đây không có trúc, không có nhận nhưng có thông reo với gió và mây chạm mặt hồ.

Gió mây đi qua rồi, chỉ thấy rừng thông đứng yên và một mặt hồ tĩnh lặng.

### ***Tất cả là của nhau***

Những ngày ở đây trong một khóa tu nơi miền rừng núi, tôi thấy được sự có mặt của hạnh phúc. Tôi nghĩ, hạnh phúc sâu sắc nhất phải là những hạnh phúc thật đơn sơ. Và chúng phải là những gì đang thật sự hiện hữu ở nơi này.

Tôi thấy hạnh phúc có mặt trong con đường mình đi, trên con dốc nhỏ xuống bờ sông, băng ngang qua một rừng hoa dại màu tím. Đi trong khu rừng thưa, những hạt mưa ngày hôm qua đọng trên những chiếc lá rơi xuống làm tươi mới tấm áo mình đi qua. Tôi chợt thấy ngày mưa hôm qua làm trong sáng thêm mặt trời của buổi sáng này.

Tôi thấy bờ sông ở dưới chân đồi rất đẹp. Một trưa nào tôi sẽ tìm xuống đó, đứng nhìn hai bờ cát rộng bên con sông nhỏ. Tôi sẽ nhặt hòn sỏi nhỏ để liệng sang bờ bên kia. Bạn biết không, chúng ta có mặt bên này là vì sự có mặt của bờ bên kia. Nhưng đứng bên đây, tôi cũng không thấy mình cần gì phải vội vã. Vì bên kia cũng chỉ có mặt vì bờ bên này.

Tôi thấy trong cuộc sống vô thường, vẫn có mặt trời và nắng ấm, mây vẫn bay, hoa vẫn nở, chim vẫn hót, lá vẫn xanh, hiện hữu vẫn nhiệm màu. Trên lối đi, tôi thấy mỗi hạt nước trên lá cỏ phản ánh một khía cạnh riêng của giọt nắng mặt trời. Và trong mỗi giọt nắng tôi thấy cả một hành trình bắt đầu từ ngàn dặm xa.

Tôi thấy con đường tu học không bao giờ là dài hoặc ngắn. Như trong khu rừng nhỏ đầy hoa vàng tím này, làm sao tôi có thể biết được lá đã rụng bao nhiêu

lần! Chúng tôi bước yên trên bốn mùa đang nằm im dưới đất. Hạnh phúc là những bước chân thông dong về lại không gian ấm áp bên bếp lửa hồng trong chiếc cốc nhỏ sáng này.

Tôi thấy nơi đây có những cây sồi già cao xanh lá. Cây sồi to cạnh chiếc cốc nhỏ của tôi đã chết mấy năm về trước. Năm nay, tôi thấy ngay giữa lòng thân cây mục, có một nhánh sồi nhỏ đang vươn lên cao. Nó nhỏ bé mong manh nhưng mọc lên ở giữa, và được nuôi dưỡng bởi gốc rễ của thân cây sồi năm trước. Tôi biết, hạnh phúc tuy tiềm ẩn nhưng lúc nào cũng có mặt. Ngày mưa hôm qua và ngày nắng hôm nay sẽ làm những hạt giống nhỏ chuyển lớn thành cây lá xanh tươi, che mát cuộc đời.

Tôi về đây để vớt một giọt sương trên lá, để với tay nắm một nhánh thông rồi buông ra cho nó bay vào vũ trụ mênh mông. Cuộc đời không bao giờ là nhỏ bé. Phải chi tay áo lễ của ta rộng lớn đủ để ôm trùm hết những nỗi đau của nhau, ôm ấp cho chúng đừng bao giờ trở thành phiền não. Những bước chân của ta đi nếu có được an ổn, cũng sẽ không bao giờ chỉ là niềm vui của riêng mình. Hạnh phúc là chiếc lá xanh, là cọng cỏ ướt, là ao nhỏ bên đường thiền hành, là một ngọn nến sáng nay ta thắp trên bàn Phật.

Trong khóa tu tôi thích những buổi sáng tinh mai ngồi yên trên thiền đường, khi vạn vật ngoài kia còn lờ mờ tối. Bao quanh chúng tôi là những khung cửa sổ lớn. Dãy núi, rừng hoa dại mùa xuân, con ao nhỏ giữa rừng thông, và ngọn đồi cỏ trải dài ngoài kia đang có mặt trong mỗi chúng tôi, ngồi yên đây.

Buổi sáng này, sau giờ ngồi thiền, mở mắt ra tôi thấy nắng ấm phủ núi đồi ngoài kia. Vạn vật lại mới tinh mơ. Bầu trời sáng nay vẫn xanh và trong, vì bản chất của nó bao giờ cũng vậy.

### ***Vẫn sáng một vầng trăng***

Ngồi bên ao, tôi nghe tiếng chuông báo chúng vọng xuống từ trên đồi. Tôi gọi Duy về. Nó nhờ tôi giữ nhánh cây thông và mang về nhà cho nó. Duy lại bỏ chạy lên trước. Tỉnh thoảng nó dừng lại chờ tôi. Lên gần đến nơi, nó dặn tôi cứ theo con đường cũ mà đi, còn nó sẽ băng ngang dốc mà lên cho nhanh.

Tôi băng ngang qua một khu rừng nhỏ đầy lá non. Mùa nào cũng đẹp. Tôi chợt ý thức rằng hạnh phúc không hẳn là sự vắng mặt của khổ đau! Trời xanh bao giờ cũng vẫn có mặt, dẫu trong một ngày mưa. Mặc dù cuộc đời không phải lúc nào cũng dễ dàng cho những bước ta đi. Có những ngày con đường ta đi lấm bụi đỏ làm mờ mắt cay. Nhưng bạn biết không, hai bên đường, những đóa hoa vàng tím vẫn nở rộ.

Có lần, một người bạn hỏi tôi rằng, vì sao hạnh phúc không thể hạnh phúc hơn? Tôi rót cho nhau một chén trà thơm, ở nơi đây tôi biết nó có ướp hương của trăng, mây và gió. Đưa người bạn ra về, tôi nhìn ánh nắng chiều vàng trên đầu rừng và có một vàng trắng sớm mới về ngang đỉnh núi. Tôi biết, vì hạnh phúc là một thực tại.

Chúng tôi đi rồi, chiếc ao xưa giờ đã trở nên tĩnh lặng. Mây vẫn trôi, thông vẫn reo, năm tháng bốn mùa, có lưu giữ lại hình bóng nào! Vàng trắng xưa vẫn trong sáng như một vàng trắng.

---o0o---

## **CUỘC ĐỜI CÓ MẶT ĐỂ THAY ĐỔI TA**

Giả sử như có một người ngồi trên một chuyến xe lửa đi từ nơi này đến nơi khác. Và nếu như có một lúc người ấy cảm thấy con đường đi gặp nhiều dằn vặt và khó khăn, anh ta muốn đổi hướng cho chuyến xe của mình đi ngược trở lại. Chiếc xe lửa đang chạy từ đông sang tây, ta muốn quay trở lại để đi từ tây sang đông. Ta nghĩ rằng nếu như hạnh phúc không có ở con đường sang hướng tây, thì có lẽ nó sẽ có mặt ở con đường sang hướng đông.

Nhưng bạn biết không, thật ra nếu như ta vẫn đi trên cùng một con đường ấy thì tôi nghĩ hướng nào ta đi cũng sẽ chỉ vậy thôi. Chuyến xe cũng sẽ chạy trên cùng một con đường rầy ấy, cũng vẫn bao nhiêu những dao động ấy, những nghiêng ngả ấy, những dằn vặt ấy. Và trong cuộc sống cũng thế, có những lúc ta cảm thấy hướng mình đi có nhiều muộn phiền, ta muốn đổi một hướng khác. Nhưng nếu con đường ta đi cũng vẫn được bẻ lái theo những mong cầu, thương ghét, buồn giận xưa cũ, thì tôi nghĩ hướng nào ta về cũng sẽ vậy thôi.



Có lẽ cách hay nhất là ta hãy dừng lại và bước xuống khỏi con đường rầy ấy.

### ***Dưới cây hồng táo***

Giáo pháp của Phật còn được định nghĩa là *Ehipassiko* có nghĩa là *quay lại để thấy*. Tôi nghĩ quay lại không phải chỉ đơn giản là đổi một hướng đi, mà còn có nghĩa là ta hãy biết dừng lại. Dừng lại để mình không còn bị tiếp tục lao theo con đường rầy xưa cũ, và ý thức được những gì đang thật sự xảy ra. Dừng lại cũng có nghĩa là ta có mặt trọn vẹn để thấy rõ được những ham muốn, ghét bỏ của mình, chúng là những phản ứng và sai xử của các tập quán, thói quen xưa cũ, mà đã tạo nên những khổ đau của ta.

Chúng ta đâu thể nào tiếp xúc được với sự trong sáng tự nhiên của giờ phút hiện tại, nếu như ta vẫn còn có một sự ghét bỏ hay tìm cầu nào khác, cho dù đó là trong đời sống hay trên con đường tu học của mình. Thiền sư Tăng Xán nói Đạo lớn không khó, chỉ cần chúng ta bớt đi những lựa chọn và thương ghét của mình, thì cuộc sống này sẽ tự nhiên trong sáng.

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 mà thôi! Nhưng tại sao ta vẫn không cảm thấy chút gì là giác ngộ, hay được giải thoát! 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 nhập được vào sơ định, và cảm thấy bên trong mình có một niềm hỷ lạc rất sâu sắc.

Niềm vui ấy không hề xuất phát từ bất cứ một sự tìm cầu hay thành đạt nào. Nó có mặt ngay bên trong, với một tâm tĩnh lặng. Nhưng trên con đường tìm kiếm và tu tập khổ hạnh, Phật đã vô tình đánh mất đi cái hạnh phúc ban đầu đó. Một hạnh phúc rất đơn sơ và tự nhiên khi ta không có một sự tìm cầu nào nữa.

Trên con đường tu học đôi khi chúng ta cũng muốn đi tìm một cái gì đó, một pháp môn cao siêu nào, một phương pháp thiện xảo nào để giúp cho cuộc đời... nhưng nếu như ta không nhìn thấy rõ được mình, thì những gì ta làm có chắc sẽ thật sự mang lại được hạnh phúc nào cho ai.

### ***Cuộc đời có mặt để thay đổi ta***

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 của mình có thể vô tình lại chỉ tạo thêm một cái Ta khổ đau khác mà thôi. Chúng ta không thể tiếp xúc với hiện tại bằng một sự tập luyện hay cố gắng nào hết, nhưng bằng một thái độ buông thả tự nhiên, cho phép và quan sát những gì đang có mặt.

Sự có mặt đòi hỏi một thái độ cởi mở và tiếp nhận. Chúng ta không thể nào vừa có mặt với hiện tại mà cũng lại vừa có một ý muốn làm cho nó khác đi, vì khi ta cố gắng thay đổi thực tại, là ta không cho phép thực tại có mặt.

Ngài Shantideva của thế kỷ thứ 8 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 dằn vặt trên con đường ta đi giúp cho ta thấy được những gì mình cần phải buông xả.

### ***Đầu sào trăm trượng***

Trong nhà Thiền có đưa ra hình ảnh của một người đang đứng trên đầu sào trăm trượng và bước tới thêm một bước nữa.

*Bách trượng can đầu tu tân bộ*

*Thập phương thế giới thị toàn thân*

*Đầu sào trăm thước thêm một bước*

## *Mười phương thế giới hiện toàn thân*

Ta đứng ngồi yên mãi trên một chuyến xe chạy tới lui trên một con đường rầy xưa cũ. Hãy bước xuống đi thôi. Nếu như trong cuộc sống mà ta không còn có những chọn lựa và thương ghét nữa thì cuộc sống này sẽ ra sao bạn hả? Tất cả có sụp đổ hết chăng? Như người đứng trên đầu sào trăm trượng và bước thêm một bước nữa...

Và bạn biết không, tôi nghĩ nếu như ta có rơi ngã thì thực tại này sẽ hững hờ mình. Đó là một nụ cười của người thân, một chiếc lá trong nắng, một lời chào hỏi, một giọt mưa trên con đường sỏi nhỏ, một bước chân tự tại... là những gì đang thật sự có mặt trong giờ phút này. Nếu có sụp đổ chăng thì đó có lẽ là một cái ta ảo tưởng của mình, và rồi có thể chăng, thế giới này sẽ hiển lộ được toàn chân...

---o0o---

## **HẠNH PHÚC MỘT NGÀY MỘT GIỜ**

Có lần tôi tham dự một buổi thiền trà trong một khóa tu. Buổi thiền trà do vị Thầy hướng dẫn làm trà chủ, và có một vị trà giả phụ giúp ông trong công việc pha và rót trà để mời những vị trà khách đến tham dự. Sau phần uống trà nghi lễ, vị trà chủ mời mọi người cùng chia sẻ, có thể là một bài thơ, một niềm vui, hay là một khó khăn nào đó nếu có. Đến phiên vị trà giả, chị chia sẻ, “Công việc của tôi là pha trà mời mọi người uống, mong tất cả được thưởng thức một tách trà thơm ngon.” *My job is to serve you tea.* Xong buổi thiền trà, sau khi mọi người đã ra về, vị

Thầy quay sang nói với người trà giả, “Con nói như vậy là không đúng, đó không phải là ‘công việc’ mà phải là ‘niềm vui’ của mình mới đúng chứ!” *It's not a job, it's a joy.*

### ***Thiết thực hiện tại***

Và trên con đường tu học của mình cũng vậy, tôi nghĩ đó phải là một niềm vui. 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 màu, nhưng đừng vì thế mà chúng ta đánh mất đi yếu tố thiết thực hiện tại của nó.

Có một câu truyện vui kể về nhà hiền triết Nasrudin. Có lần vì gia cảnh túng thiếu nên ông Nasrudin phải đi buôn để kiếm thêm tiền. Nhà ông ở gần biên giới nên mỗi sáng ông cứ đi bộ sang xứ láng giềng và đến chiều thì ông cười một con lừa đi về. Và từ đó ông cũng trở nên giàu có hơn, nhà cửa xây cất rộng lớn hơn. Lính biên phòng nghi ngờ, nghĩ là ông có mua bán thứ gì đó mà không khai báo để trả thuế, nên mỗi ngày khi ông trở về họ khám xét con lừa của ông cười rất kỹ lưỡng, xem ông có cất dấu một món hàng nào đó không. Nhưng ngày qua ngày, khám xét mãi họ vẫn không tìm thấy một điều gì khác thường. Cuối cùng, người lính biên phòng nói với ông Nasrudin, "Chúng tôi biết là ông buôn bán một thứ gì đó mà không khai báo, nhưng tìm không ra. Thôi bây giờ ông cứ nói thật đi, chúng tôi cũng chẳng làm khó dễ ông đâu." Ông Nasrudin, quay sang nói nhỏ với người lính biên phòng, "Tôi buôn lừa!"

Chúng ta cũng dễ giống như những người lính ấy, có thể vì lo tìm kiếm sâu xa quá mà quên nhìn thấy những gì ở ngay trước mắt. Ta vô tình đánh mất đi niềm vui thiết thực hiện tại của mình.

Bạn biết không, 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' chẳng?" 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 bạn?

## ***Bình đẳng và bao dung***

Đức Phật dạy rằng chúng ta sẽ có nhiều niềm vui trong giờ phút hiện tại, nếu như ta biết nhìn lại và tiếp xúc với cái hay cái đẹp của mình. Tôi nghĩ, trong đạo Phật thì những cái hay và đẹp này không phải là sự tài giỏi, thông minh hoặc những thành đạt của ta, mà là ở tâm lòng của mình.

Và trong chúng ta ai cũng có một tấm lòng ấy. Bạn nghĩ đi, những khi ta làm một việc tốt, dầu không ai biết đến nhưng mình cũng cảm thấy an vui, khi nghe kể những hoàn cảnh bất hạnh ta cảm thấy thương xót và muốn chia sẻ, giúp đỡ. Và mỗi khi làm một việc gì không tốt ta cảm thấy bức rức, khó chịu. Chúng ta cảm nhận được những điều ấy là vì trong ta, tự bản chất, có những hạt giống tốt lành rất lớn.

Ngày xưa đức Phật đã giúp cho biết bao nhiêu người từ bậc vua chúa, tu sĩ, cho đến những hạng thấp nhất trong xã hội. Tiếp xúc với ai Phật cũng nhìn thấy được cái bản chất hay đẹp, những hạt giống thiện lành đang có mặt sẵn trong tất cả mọi người. Có một lần trên đường đi, A Nan gặp một cô thiếu nữ đứng bên cạnh một giếng nước, ngài đi đến gần và xin cô ta một bát nước. Cô thiếu nữ vừa thấy ngài A Nan đến vội tránh xa ra và nói rằng, "Thưa ngài tôi thuộc giai cấp hạ tiện, tôi không có quyền cúng dường nước cho ngài, tôi sợ sẽ làm ô uế ngài." A nan nhìn cô thiếu nữ và nói rằng, "Tôi đâu có hỏi hay là xin địa vị, giai cấp của cô đâu. Tôi chỉ muốn hỏi xin cô nước mà thôi."

Lời nói của ngài A Nan thật bao dung quá phải không bạn. Chúng ta nhiều khi cũng giống như cô thiếu nữ ấy, có những quá khứ, có những việc xưa cũ mà mình cứ ôm ấp và giữ chặt mãi, khiến cho ta không còn có thể tiếp xúc được với niềm vui hiện tại.

## ***Empty your cup of suffering***

Có lần, thiền sư Nan-in tiếp một vị giáo sư đại học đến để tham vấn về Thiền. Nan-in rót trà mời khách, ông rót đầy tách của vị giáo sư, và cứ tiếp tục rót thêm. Vị giáo sư nhìn trà tràn ra ngoài cho đến lúc ông không nhận được nữa, "Thưa Ngài tách trà đã đầy tràn ra ngoài rồi, không còn thêm được nữa!" "Nhu là tách trà

này,” Nan-in nói, “nếu ông đã có đầy ý niệm và thành kiến rồi, làm sao tôi có thể chỉ gì thêm cho ông nữa. Ông hãy đổ sạch tách của ông đi!”

Tôi nghĩ lời khuyên của ngài Nan-in cũng có thể áp dụng cho vấn đề hạnh phúc của chúng ta nữa. Hạnh phúc sẽ không thể có mặt nếu như tách trà của mình còn đầy những muộn phiền. Thật ra chúng ta cũng đâu cần phải đi tìm kiếm hay xây dựng một trạng thái hạnh phúc nào mới lạ đâu, điều chúng ta cần chỉ là biết buông bỏ mà thôi. Ta buông bỏ những ganh tỵ, tham lam, nhỏ nhen của mình. Có người nghĩ rằng nếu như mình bỏ hết rồi thì ta sẽ còn lại gì đây? Nhưng ta đâu phải chỉ là những tham lam, giận hờn thôi đâu! Chúng là gốc rễ của khổ đau, thì thật ra ta chỉ buông bỏ những nguyên nhân của khổ đau mà thôi. Và hể không cái này thì là có cái kia. Không mưa thì nắng, không bóng tối thì ánh sáng, không khổ đau thì là hạnh phúc, không có giận hờn thì ta sẽ có niềm vui. Buông cái này thì ta sẽ được cái kia.

Bạn biết không, nếu như ta cứ cầm mãi một tách trà trên tay, thì dầu có nhẹ đến đâu rồi nó cũng sẽ trở thành nặng. Và nếu như ta không đặt tách trà xuống thì làm sao mình có thể nhặt một chiếc lá thu, viết một bài thơ, hứng một hạt mưa, hay nắm tay một người thân. Nếu như một tay ta cứ nắm chặt vào khổ đau bên này, thì dù có cố với mấy ta cũng sẽ không thể nào chạm được hạnh phúc phía bên kia. Buông bỏ là để giúp ta có khả năng đi tới, nhờ buông thả khổ đau mà ta tiếp xúc được với hạnh phúc đang có mặt.

Trong kinh có một danh từ chuyên môn gọi là kiết sử hay là nội kết, *samyojana*, chúng là những gúc thắt, những khối vui buồn, khổ đau được kết tụ lại trong lòng ta theo ngày tháng.

Trong chúng ta ai cũng có một số những muộn phiền hoặc khó khăn nào đó. Và tôi thấy, đôi khi muốn mở những gúc thắt ấy, thật ra chúng ta cũng không cần phải tìm cách tháo gỡ chúng ra, mà chỉ cần đừng cột chặt thêm vào nữa mà thôi. Sự sống là một dòng sông linh động, nó luôn trôi chảy và biến đổi, không có một hờn giận, muộn phiền nào sẽ còn mãi nếu như ta thôi đừng ôm chặt nó lại. Đừng nhốt sự sống của mình vào một tách nước nhỏ bé, nước nếu bị cô đọng thì dầu trong mát đến đâu cũng sẽ trở thành nước ao tù. Hãy để cho nó được tiếp tục lưu chuyển, để ta có thể tiếp nhận được một hạnh phúc mới của ngày hôm nay.

## *Ánh xuân về trên đóa hoa tươi*

Trên con đường tu học ta ý thức rằng, trong giây phút hiện tại này chúng ta có thể tiếp xúc được với niềm vui, nếu mình muốn. Chúng ta không phải ai cũng đang có hạnh phúc, nhưng đa số chúng ta ai cũng đang có những *điều kiện của hạnh phúc*. Nếu như chúng ta vẫn còn sức khỏe, vẫn còn nhìn thấy được trời xanh mây trắng, vẫn còn bước đi được trên con đường nhỏ... đó là những điều kiện của hạnh phúc. Tôi nghĩ, nếu sự tu học của mình có hay hơn người khác chẳng là ở chỗ mình đã thực tập ý thức điều này được bao nhiêu mà thôi.

Tôi nhớ đến bài thơ của Tế Hanh

*Nếu không có hạnh phúc một đời*

*Thì tìm hạnh phúc một năm một tháng*

*Nếu không có hạnh phúc một năm một tháng*

*Thì tìm hạnh phúc một ngày một giờ*

*Sáng nay*

*Tôi tìm thấy hạnh phúc*

*Sau một đêm yên giấc*

*Tôi nhìn thấy ánh xuân về*

*Trên một đóa hoa tươi.*

Và nếu như mình có được hạnh phúc trong một ngày một giờ, thì ta cũng sẽ có hạnh phúc trong một đời, phải không bạn. Vì đời sống cũng chỉ làm bằng ngày hôm nay, và hạnh phúc cũng có thể rất đơn sơ như một sợi nắng vàng trên đóa hoa tươi của buổi sáng này...

## ĐỪNG XEM DỰ BÁO THỜI TIẾT

Chúng ta ai cũng biết lo xa và chuẩn bị cho ngày mai. Trước khi đi đâu, ta thường xem những dự báo thời tiết để biết mình cần nên sửa soạn như thế nào. Trong cuộc sống cũng vậy, ta muốn đoán trước được những gì có thể xảy ra để mình hành xử cho thích ứng.

Một người bạn thân kể nhiều năm trước chị có lần bị trộm vào nhà lục tung hết đồ đạc, tuy không mất gì quý giá, nhưng sau lần đó chị gắn trong nhà một hệ thống báo động (alarm system). Trước khi ra khỏi nhà, hay mỗi đêm trước khi đi ngủ, chị mở hệ thống báo động lên để bảo vệ hết những lối ra vào. Chị kể, có những đêm khuya thức dậy, nhìn ánh đèn nhỏ tí của hệ thống vẫn sáng, không gian yên lặng, chung quanh mọi người đều ngủ yên, chị cảm thấy mình rất có an ninh. Nhưng chị chợt nghĩ đến trong cuộc sống thì đâu mình có dự đoán và chuẩn bị đến đâu, đời sống bao giờ cũng có những đổi thay bất ngờ mà không ai có thể bảo vệ cho ta được, như là tuổi già, tai nạn, bệnh tật... Chúng đến tuy rất thầm lặng nhưng xảy ra lại rất bất ngờ, chỉ trong phút chốc. Chị nói, ánh đèn leo lét bé tí kia cũng chỉ là một ảo tưởng mà thôi.

Tôi nghĩ, trong cuộc sống có lẽ ta cũng không cần phải đoán biết được ngày mai, vì đó cũng là một chuyện không tưởng. Đôi khi ta chỉ cần tập tiếp xúc với những gì xảy ra trong giờ phút hiện tại cho thật trọn vẹn mà thôi, và nhờ vậy mà mình lại thật sự có được nhiều hạnh phúc hơn. Tôi có đọc được một bài viết này của anh Pico Iyer. Anh là một nhà văn đã du hành khắp nơi, và thường viết về đời sống ở các tu viện Phật giáo xa xôi khắp nơi trên thế giới. Có người gọi đùa anh là "*Thomas Merton on a frequent flier pass.*" Anh chia sẻ như sau.

### ***Đừng xem những dự báo thời tiết***

"Tôi đã học được là không bao giờ đọc những đoạn toát yếu in ngoài bìa những quyển sách mà tôi cầm lên. Tôi không đọc những bài điểm sách hoặc phê bình cho đến khi nào tôi đã đọc xong quyển sách, hay xem xong truyện phim ấy. Không phải là tôi không tin những gì người ta viết, nhưng tôi không tin là tâm ý mình có thể sử dụng những dữ kiện ấy cho có ích lợi. Tôi khám phá ra rằng, tâm ý



ta rất là tài giỏi trong việc biến một vấn đề thật đơn sơ và rõ ràng thành ra một cái gì phức tạp và rắc rối. Nó có thể lấy một chi tiết nhỏ nhặt nhất và dựng lên thành một tấn tuồng hoặc là một thế giới tưởng tượng đầy màu sắc. Tôi không muốn nghe kể về cuộc đời của cô Anne Frank trước khi gặp cô, vì nếu không thì tôi sẽ chỉ gặp một hình ảnh chủ quan của một người khác về cô ta, thay vì là cái thực tại đầy mới lạ và kỳ diệu của chính Anne Frank.

Người Phật tử nào cũng biết được điều đó, tôi nghĩ vậy, nhưng cũng phải mất một thời gian dài tôi mới học được bài học ấy. Nhiều năm trước đây, tôi có rủ một người bạn lâu năm về một Tu Viện rất tuyệt vời mà tôi tìm được, nơi ấy rất thích hợp với một cuộc sống ẩn dật và tĩnh tâm. Tôi kể với người bạn mình, "Khi anh bước chân về đến đó rồi thì tất cả những suy nghĩ về quá khứ và tương lai sẽ rơi rụng hết. Anh sẽ hoàn toàn có mặt trong giây phút hiện tại, và sống giữa một vùng đại dương của sóng nước và các vì tinh tú. Anh sẽ cảm thấy mình tan biến đi và trở thành rộng lớn, mênh mông như vũ trụ chung quanh mình. Và nơi ấy không có muộn phiền, không có lo nghĩ, vì dường như là có một cái gì đó thanh lọc hết những điều bất tịnh trong ta."

Và lẽ dĩ nhiên là người bạn rất phấn khởi vì những lời diễn tả của tôi, anh rất muốn về thử nơi ấy. Anh gọi ghi danh trước mấy tháng, và chọn cùng thời gian mà tôi cũng sẽ về nơi đó. Tôi về đến Tu Viện trước anh, mỗi sáng thức dậy giữa sự tĩnh lặng, và chờ đợi người bạn đến, tôi đã nhìn mọi vật với đôi mắt của anh ta. Tôi cầu nguyện - mặc dù tôi ít khi nào cầu nguyện - cho những ngày ở đây trời sẽ luôn được trong xanh và thời tiết ấm áp hơn. Tôi lo lắng - mặc dù nơi này ta không thể nào lo âu được - rằng nó sẽ bị ồn ào hơn bình thường, hoặc là một vị Thầy nào đó không dễ thương sẽ đứng bán hàng trong tiệm sách... Tôi lo rằng con đường lên đây sẽ bị đóng, hoặc là sẽ có những nhóm học sinh ồn ào ghé sang thăm. Tôi bắt đầu sợ rằng nơi này sẽ không giống với một nơi mà người bạn đã tưởng tượng qua sự diễn tả của tôi.

Và ngày này sang ngày khác, ngay trong một sự tĩnh lặng ngời sáng, tôi đã tự đẩy mình ra khỏi cái không gian nhiệm màu ấy, bằng cách sống trong sự tưởng tượng của tôi về những phản ứng của người bạn, thay vì là có mặt ngay trong giây phút hiện tại này. Tôi làm hư hao cõi cực lạc của tôi, trong khi cứ lo sợ rằng nó sẽ không phải là của anh ta. Và lẽ dĩ nhiên, sự đòi bao giờ cũng vậy, vào những ngày

cuối của tôi sau 2 tuần ở nơi ấy, người bạn gọi lên và hủy bỏ chuyến đi của anh. Và tôi chợt hiểu rằng, những diễn tả của tôi về nơi ấy không hề làm người bạn cảm thấy sự tĩnh lặng của anh bớt đi chút nào, hay có gì là thiếu thốn (vì anh đã không bao giờ lên tu viện), nhưng nó lại đã làm cho tôi mất mát khá nhiều.

Đó chỉ là một ví dụ nhỏ, nhưng qua những điều nhỏ nhặt ấy mà tôi kinh nghiệm được những sự dính mắc rất tức cười của mình. Đa số những lần tôi lo âu hay bực mình về một buổi hẹn nào đó, thì người ta lại hủy bỏ nó. Đa số khi tôi lo sợ về một việc gì sắp sửa đến thì nó lại không bao giờ xảy ra. Tôi thấy rằng, thật ra tôi không cần phải thay đổi thế giới này, mà tôi chỉ cần ý thức được ảnh hưởng của tâm ý tôi đối với những gì xảy ra mà thôi.

Tôi không đọc những bản tin dự báo thời tiết, và tôi cũng ít mở máy tính xách tay (laptop) của mình lên, vì tôi biết rằng tất cả những bản tin ngắn, kiến thức vụn vặt, trò tiêu khiển, những xao lãng, những học thuyết vĩ đại, và bao nhiêu là những dữ kiện khác... đang chờ đợi tôi nơi đó. Chúng không phải là những gì tôi đã mơ tưởng khi mình còn bé, háo hức giờ những trang từ điển bách khoa hay lật từng trang sách thơm. Ngày nay, đối với tôi thì *không-biết-gì* lại là một trạng thái rất hạnh phúc mà tôi biết. Cho dù ngày mai này trời sẽ ngập tuyết, hay là một bình minh rực rỡ, mỗi giây phút xảy ra cũng sẽ đều là một sự kiện mới lạ và nhiệm màu.

Và bạn biết không, không đọc những tiên đoán thời tiết lại chính thật là một cách chắc chắn nhất để tôi nhận thấy rằng đa số, mặc dù không phải hết tất cả, những ngày sắp tới đều là những ngày nắng đẹp."

### ***Để Phật thờ, để Phật đi***

Trong cuộc sống, ta không thể nào biết trước được việc gì sẽ xảy ra, mà chỉ có thể có mặt trong giây phút này và bước tới mà thôi. Có một vị thiền sư dạy là trong mỗi bước đi, ta hãy đặt hết trọn ý thức vào mỗi bước chân của mình và niệm thầm

*“Để Phật thờ, để Phật đi.*

*Phật đang thờ, Phật đang đi.*

*Mình được thờ, mình được đi.”*

Mỗi bước chân, mỗi hơi thở của mình trong giây phút này, ta giao phó trọn vẹn hết cho Phật. Ta để Phật thở cho ta những hơi thở ý thức, ta nhờ Phật bước dùm ta những bước chân chánh niệm. Mình thở với Phật, mình đi với Phật, bài tập ấy hay và kỳ diệu quá phải không bạn?

Tôi cố học theo bài thực tập ấy, không phải chỉ trong mỗi bước chân, mà là trong mỗi hoàn cảnh mới. Và những lúc trong cuộc sống, khi mình cảm thấy mệt mỏi, lo âu, thất vọng, ta cũng có thể tập giao phó hết cho Phật. Ta hãy để Phật có mặt và sống dùm mình, đau dùm ta, bệnh cho ta..

Bây giờ, mỗi khi đi đâu xa tôi vẫn sửa soạn trước, tôi vẫn nhớ mang theo chai dầu và chiếc áo ấm phòng những khi trời trở mưa gió bất ngờ. Nhưng tôi biết trong cuộc sống có những ngày mà dầu ta có chuẩn bị trước cũng vậy thôi, sẽ có những lúc mà mình *không-biết-gì* hết, và tôi nhớ trở về với hơi thở trong giây phút này để nhờ Phật đi dùm ta, ngồi cho ta, tiếp xử dùm ta...

Nhưng vấn đề khó, có lẽ là ta biết phải tìm Phật ở đâu để nhờ Ngài bây giờ đây bạn nhỉ?

Nhớ đến một bài thơ của Sư cô Hạnh Chiêu,

*Đêm tròn một giấc qua,*

*Dậy thắp hương thắp lá,*

*Quanh bên làn khói tỏa,*

*Con thỉnh Phật... uống trà.*

*Trà thât một chung pha,*

*Con, Phật ở chung nhà,*

*Làm sao tách riêng được?*

*Thôi mình uống chung nha.*

*Phật cười chẳng nói ra,*

*Con thám hương đậm đà,*

*Giờ này ai biết được?*

*Có con, Phật, chung trà!*

Phật và mình có bao giờ tách riêng ra được đâu mà tìm kiếm, phải không bạn? Thực tập quay trở về trong giây phút hiện tại này mới là khó. Đừng để ngày mai làm mất hạnh phúc của ngày hôm nay bạn nhé, vì tôi nghĩ đa số những ngày sắp tới sẽ là những ngày nắng đẹp.

---o0o---

## HỒ WALDEN

Ông Henry David Thoreau là một nhà thiên nhiên học và cũng là một nhà văn nổi tiếng của thế kỷ 19. Có lần ông đã bỏ ra hơn hai năm trời để sống một mình trong một khu rừng vắng tại hồ Walden. Bạn có biết để làm gì không? Để tìm lại chính mình. Ông chọn một lối sống thanh vắng tĩnh mịch trong suốt hai năm trời ấy để tập sống với những gì đang thật sự có mặt chung quanh ông, những gì đang xảy ra bây giờ và ở đây.

Ông có viết hồi ký để chia sẻ kinh nghiệm ấy. Ông kể, có những ngày ông không làm gì hết, chỉ ngồi trước hiên nhà hàng giờ để quan sát và lắng nghe. Khi mặt trời đi ngang qua không trung, ánh nắng làm thay đổi những bóng dáng của vạn vật, cây cỏ chung quanh ông. Đối với ông những giây phút “*không làm gì hết*” ấy lại là những giây phút nhiệm mầu, quý giá nhất trong đời. Ông viết:

*“Có những lúc mà tôi không thể nào hy sinh giờ phút hiện tại nhiệm mầu này cho bất cứ một việc làm nào khác. Dầu cho đó là việc làm của chân tay hay của tâm trí gì cũng vậy. Tôi thấy yêu quý cái khoảng không gian thênh thang của cuộc sống mình. Có những buổi sáng mùa hạ, sau khi tắm rửa xong, tôi ra ngồi ngoài hiên nhà từ sáng cho đến trưa, miệt mài vui sống giữa thiên nhiên, với những cây thông, cây bồ-đào, cây thù-du, trong một không gian tĩnh mịch và vắng lặng, có những con chim ca hát líu lo thỉnh thoảng lại bay lượn vào nhà trong, cho đến khi ánh nắng hoàng hôn vàng vọt rọi vào cửa sổ phía tây, hay âm thanh những chiếc*

*xe ngựa của vài người lữ hành từ ngoài xa vang vọng vào, tôi mới giật mình sợ nhớ đến thời gian trôi qua.*

*Tôi lớn lên theo những tiết mùa đến rồi đi, như một cây bắp lớn lên trong đêm, công trình ấy có giá trị hơn bất cứ một việc gì mà ta có thể thực hiện được bằng tay chân. Thời gian qua không phải là những giây phút mất đi trong đời tôi, mà ngược lại nó còn quý giá hơn những giờ phút bình thường khác. Bây giờ tôi mới hiểu được sự thâm thúy của người phương Đông khi họ nói về sự lặng yên chú ý và sự buông bỏ.*

*Cuộc sống ở đây phần nhiều tôi không hề chú ý đến thời gian trôi qua bằng cách nào. Một ngày đến dường như chỉ để giúp tôi sống sự sống của mình. Khi này là buổi sáng và bây giờ trời đã chiều, tôi chẳng có thành tựu được một việc nào đáng kể hết. Nhưng thay vì ca hát như những con chim, tôi im lặng mỉm cười với sự may mắn vô tận của mình. Cũng như con chim sẽ đang đứng trên một nhánh cây bồ-đào ngoài cửa hót líu lo, tôi cũng có những tiếng cười thầm nhỏ nhỏ cố nén lại trong cái tổ ấm của mình, mà không chừng con chim sẽ ấy đã nghe thấy rồi.”*

### ***Chỉ có vậy thôi***

Đa số chúng ta ai cũng có một cuộc sống bận rộn, đầy trách nhiệm, đâu dễ gì mà có thể như ông

Thoreau bỏ đi đến một nơi nào đó để sống riêng một mình được. Mà đâu có thể làm được chuyện ấy, liệu ta có thể nào thực sự sống trong mỗi giây mỗi phút được không! Tôi nghĩ, sống trong hiện tại là một nghệ thuật mà nó cần phải được biểu hiện một cách *tự nhiên*. Còn nếu không thì đầu thân ta có đang ở giữa rừng đi chẳng nữa, tâm mình vẫn cứ nhớ về nơi phố chợ xô xao.

Tôi nhớ nhiều năm về trước, có lần lên tu tập ở một thiền viện trên núi cao. Lúc ấy vào giữa mùa thu, cây lá đổi màu. Những buổi sáng, sương mù quện phủ trùm rừng núi, ôm ấp con suối nhỏ chảy róc rách. Mùa thu, không gian chứa đựng thời gian, đẹp. Nhưng sau vài ngày, tôi không còn nhận thấy những vẻ đẹp ấy nữa, có lẽ vì chúng đã trở thành quen thuộc. Tôi thấy mình không còn để ý đến những chiếc lá vàng đỏ trên con đường thiền hành, mà lại hay tìm đến đứng trên một dốc

cao, nhìn xuống thành phố xa xôi dưới kia. Có lẽ vì tôi quen tìm kiếm hạnh phúc trong sự thực hiện, sáng tạo. Trên thiền viện này mọi việc tĩnh lặng quá, ý muốn phải “làm một cái gì” ấy kéo tâm tôi về phố chợ xưa.

Có lần, tạp chí New Yorker đăng một tranh vui, vẽ hai vị sư, một già một trẻ, ngồi cạnh nhau trong tư thế thiền định. Vị sư già ngồi yên nhắm mắt, vẻ mặt tĩnh lặng, còn vị sư trẻ thì lộ vẻ bất an, bồn chồn, không yên. Thấy thế, vị sư già quay sang nói nhẹ: “Không có gì khác xảy ra nữa. Chỉ là vậy thôi!” *Nothing happens next. This is it!*

Muốn sống tĩnh thức, ta phải biết sống trong giờ phút hiện tại này. Mà giờ phút hiện tại thì hiện hữu ở bất cứ nơi nào ta đang có mặt. Sống trong hiện tại đôi khi có nghĩa là ta không cần làm gì hết, không có gì cần thiết và quan trọng để cho ta thực hiện hay sáng tạo. Những giây phút tĩnh lặng ấy có khi lại là một món quà quý giá nhất mà ta có thể tự ban cho mình.

### ***Giản dị và tự nhiên***

Chúng ta thường có một thói quen là lúc nào cũng phải làm một việc gì đó, bất cứ là việc gì. Có lẽ vì sự bận rộn đem lại cho ta một cảm giác thành tựu nào đó, hoặc để giúp che lấp những trống vắng trong ta. Trong giờ phút hiện tại này, vì vậy mà có khi ta ôm đồm quá nhiều việc: muốn gọi thêm một cú điện thoại, làm cho chóng xong việc này để còn tiếp sang việc khác, rồi việc khác nữa...

Muốn thật sự có mặt với sự sống, tôi nghĩ chúng ta cần phải biết nhận diện những thói quen ấy để có thể buông bỏ chúng. Và sự buông bỏ ấy phải tự nhiên. Chúng ta hãy giản dị tập cho mình một thói quen mới là khi làm việc gì chỉ làm một việc thôi. Mà sự sống cũng chỉ phải là vậy thôi. Ví dụ như trong bữa ăn sáng, có người có thói quen phải tìm đọc hoặc xem một cái gì: báo chí, ti-vi, tin tức... như là họ sợ mình đang lãng phí thì giờ trong buổi ăn vậy. Cũng có thể ta đọc để giữ cho đầu óc bận rộn vì không chịu được sự vắng lặng bên trong. Nhưng vô tình vì vậy mà ta không tiếp xúc được với bữa ăn của mình, ta không nhìn thấy được ánh nắng vàng lung linh đổ dài trên chiếc bàn gỗ, mùi bánh thơm trong gian phòng nhỏ, không gian tươi mới của một buổi sáng sớm chung quanh ta. Của một sự sống tự nhiên.

Và lối sống tỉnh thức này có thể sẽ đưa ta đến những sự chọn lựa khác trong cuộc sống của mình, đôi khi vì muốn được nhiều hơn mà ta tự chọn có ít lại hơn. Chúng ta chọn bớt nhìn xem để cái nhìn của mình được thâm thấu hơn, chọn bớt làm nhiều việc để sự thành tựu được tốt đẹp hơn, và chọn bớt thâu thập thêm để mình được giàu có hơn...

Buổi sáng của một ngày cuối năm, tôi ngồi yên với ly cà phê thơm nóng của mình, và với những gì đang có mặt: một tia nắng sớm vàng óng ả, đóa hoa mới nở, một lời chào buổi sáng, một áng mây trắng, một không gian mới rất đủ đầy... Hồ Walden ấy cũng đang có mặt với ta trong bây giờ và ở đây. Và đôi khi vì muốn làm được tất cả, mà như ông Thoreau nói, ta hãy chọn thử “*không làm gì hết.*” Biết đâu rồi những lo âu, muộn phiền trong ngày tháng cũng tự nhiên tan biến đi thôi, vì chúng tự biết rằng không cần thiết...

---o0o---

## MỘT NGHỆ THUẬT HẠNH PHÚC

Vài năm trước đây, trường đại học the University of Wisconsin–Madison có tổ chức một cuộc thử nghiệm khoa học có liên quan đến vấn đề đo lường hạnh phúc. Các bác sĩ chuyên khoa về thần kinh não bộ dùng những bộ máy tinh xảo để đo lường những làn sóng trong bộ não của vài trăm tình nguyện viên, thuộc mọi giới, tham gia cuộc thử nghiệm nghiên cứu về mức độ hạnh phúc của con người. Với khám phá của khoa học ngày nay thì khi một người cảm thấy hạnh phúc, những làn sóng trong phần não phía trước bên trái của họ, *left prefrontal cortex*, hoạt động rất mạnh.

Và trong số những người tình nguyện tham gia, có một vị tu sĩ Phật giáo người Pháp tên là Matthieu Ricard. Điều thú vị là khi các bác sĩ đo những làn sóng não bộ có liên quan đến hạnh phúc của Ricard, trong lúc ông ngồi thiền, thì nhận thấy chúng hoạt động rất mạnh. Những dữ kiện, con số về mức độ hạnh phúc của ông họ ghi nhận được quá cao so với hàng trăm tình nguyện viên khác. Thật ra thì con số ấy vượt ra ngoài cả mức giới hạn của một người bình thường. Sau cuộc thử nghiệm này, các nhà khoa học gọi đùa và đặt tên cho ông Matthieu Ricard là "Người hạnh phúc nhất trên thế giới", *the happiest man in the world*.

Và khi được hỏi là trong khi ngồi thiền để các bác sĩ thử nghiệm, ông đã nghĩ những gì mà trong tâm lại phát khởi nhiều hạnh phúc như vậy? Ricard trả lời rằng ông chỉ ngồi thực tập Niệm Tâm Từ, *Metta Meditation*. Ông không suy nghĩ gì hết, chỉ niệm thầm những lời cầu mong cho tất cả mọi người, trong đó có chính ông, luôn được an ổn không gặp nạn tai, lúc nào cũng có hạnh phúc và không bị khổ đau nào.

Ngày xưa Phật dạy phương pháp niệm tâm từ này để giúp các đệ tử của Ngài chuyển hóa những sợ hãi và phiền não của mình. Và có lẽ khoa học ngày nay đã chứng minh được điều ấy, rằng tình thương và tâm từ thật sự có một năng lực chuyển hóa những thống khổ và làm phát sinh trong ta một hạnh phúc rất lớn. Và nếu như chúng ta có khả năng mở rộng lòng mình ra, thì ta sẽ có thể tiếp nhận được thật nhiều hạnh phúc.

Nhưng bạn biết không, có lẽ Phật cũng biết rằng đó không phải là một việc dễ làm, nên Ngài mới dạy cho chúng ta thực tập phương pháp *niệm tâm từ*. Có những lúc ta cảm thấy khó có thể nào mở rộng tình thương của mình ra được cho chung quanh, và nhiều khi ngay cả cho chính mình. Nhưng có thể vì chúng ta nhìn xa rộng quá chăng, chúng ta nghĩ rằng tâm từ phải được biểu hiện ra bằng một hành động gì to tát lắm chăng? Tôi nghĩ, đôi khi một tình thương lớn lại thường được biểu hiện trong những điều nhỏ nhất.

### ***Một đôi giày***

Có một anh lính cứu hỏa tình nguyện (*volunteer fireman*) kể lại một bài học trong đời mình mà anh ghi nhớ mãi. Anh Mark Bezos là một người luôn mang trong tim một lý tưởng muốn giúp người và phục vụ cho đời. Anh là một trong những người đứng đầu của một tổ chức thiện nguyện lấy tên *Robin Hood* ở thành phố New York, với mục đích chống nghèo đói và giúp đỡ những người bất hạnh. Và ngoài công việc ấy, trong những giờ rảnh anh lại tham gia vào một đội cứu hỏa tình nguyện trong vùng.

Anh kể lại vụ chữa cháy đầu tiên của anh xảy ra vào một đêm khuya mùa đông, và bài học ấy anh vẫn còn ghi nhớ mãi. Những người lính cứu hỏa tình nguyện ai cũng rất là hăng say, mỗi khi có vụ cháy nào thì ai cũng muốn mình sẽ là



người anh hùng xông vào căn nhà đang bốc lửa để cứu nạn nhân, hoặc được làm một việc gì đó thật quan trọng.

Lần ấy, khi anh vừa đến nơi xảy ra cuộc cháy, thì đã có một người lính cứu hỏa tình nguyện khác đến trước anh rồi. Bên ngoài là cô chủ nhà đang đứng với vị lính Chỉ Huy chữa cháy, cô ta che dù, đứng chân không, dưới cơn mưa lạnh, vẻ mặt rất hoang mang. Vị Chỉ Huy ra lệnh cho người lính Cứu Hỏa đến đầu tiên, xông vào căn nhà đang cháy để cứu con chó thân yêu của cô chủ nhà đang còn bị mắc kẹt bên trong. Anh Bezos cảm thấy một sự ganh tỵ nổi lên trong lòng, phải chi anh đến sớm hơn một chút thôi thì mình đã là một vị anh hùng rồi, và suốt đời anh sẽ có thể kể lại cho người khác nghe về hành động dũng cảm và đầy nghĩa hiệp này của mình.

Đến phiên anh, vị Chỉ Huy quay sang nói “Bezos, tôi muốn anh vào trong căn nhà ấy, lên lầu, vào trong phòng ngủ để lấy cho cô ấy một đôi giày!” Một đôi giày! Tuy không hài lòng lắm, nhưng anh cũng nghe theo lệnh, đi vào căn nhà, lúc ấy lửa cũng đã được dập tắt gần hết, lên lầu và tìm một đôi giày. Tuy làm nhưng trong lòng anh cảm thấy mình chẳng là một vị “anh hùng” chút nào hết! Và lẽ dĩ nhiên, khi mang đôi giày ra ngoài, anh thấy cô chủ đang mừng rỡ ôm con chó của mình, và thờ ơ với đôi giày mà anh mang ra cho cô ta.

Vài tuần sau đó, đội cứu hỏa của anh nhận được một lá thư cảm ơn thật chân thành của người chủ nhà về những hành động can đảm và sự chăm sóc của mọi người đối với cô ta. Và cô viết, hành động biểu lộ tình thương sâu sắc nhất mà cô ghi nhận được, là có một người nào đó hôm ấy đã mang ra cho cô một đôi giày khi cô đứng dưới cơn mưa lạnh. Và đó là điều mà cô sẽ trân quý và ghi nhớ mãi suốt đời mình.

Anh Bezos chia sẻ, đó là một bài học rất lớn trong đời anh. Trong sự nghiệp giúp người và giúp đời, anh đã từng chứng kiến từ những dự án, việc làm to tát giúp thật nhiều người, cho đến những hành động nhỏ nhất chăm sóc cho một cá nhân. Và điều mà anh học được là: tất cả đều quan trọng như nhau. *They all matter.* Chúng ta đừng chờ đợi. Đừng đợi đến khi nào mình thật giàu có mới có thể đóng góp, đừng chờ ta phải có một dự án to lớn giúp trăm ngàn người mới thì hành... chúng ta đều có thể đóng góp cho đời bằng tình thương chân thật của mình.

Cuộc đời ít khi nào cho ta có cơ hội để trở thành một vị anh hùng, nhưng lúc nào cũng có nhiều dịp để giúp ta làm vơi bớt khổ đau của kẻ khác...

### ***Làm sao để có hạnh phúc?***

Trong cuộc sống chúng ta thường khép kín mình lại, vì sợ rằng mở rộng lòng ra cũng có nghĩa là ta sẽ có cơ hội tiếp nhận khổ đau. Nhưng nếu ta mở lòng ra để ban rải tình thương thì đó lại là một việc hoàn toàn khác, vì luật tự nhiên là ta sẽ nhận lại được những gì mình ban cho. Khi tình thương càng rộng thì *hạnh phúc của ta* lại càng lớn.

Và đó không phải là một giáo lý viển vông, xa vời đâu bạn, vì khoa học ngày nay cũng đã chứng minh được điều đó rồi. Có lẽ chúng ta sẽ không bao giờ trở thành được là một *người hạnh phúc nhất thế giới* như ông Matthieu Ricard, nhưng tôi nghĩ rằng chúng ta chắc chắn sẽ là một người có hạnh phúc.

Chúng ta hãy bắt đầu bằng những việc làm bình thường và gần gũi với mình nhất, vì dầu bất cứ trong hoàn cảnh nào chúng ta bao giờ cũng có một cái gì đó chân thật, dầu nhỏ nhất đến đâu, để ban cho. Như một giọt nắng trong sáng, như một bông hoa tỏa hương cho cuộc đời, như một nén trầm thơm, sẽ được gió cuốn đi chan hòa và chia sẻ cho biết bao nhiêu người khác. Và tôi nghĩ, đó là phương cách Phật dạy để chúng ta có được hạnh phúc.

---o0o---

### **VÌ PHÁP TÁNH VÓN LÀ NHƯ VẬY**

Vài năm trước đây, tờ tạp chí Phật học Tricycle có trình bày ngoài trang bìa hình những vị Lạt ma Tây tạng ngồi trên một toa xe roller-coaster đang lao xuống dốc, trên gương mặt của các vị sư đầy nét hoảng sợ nhưng cũng lộ vẻ rất thích thú, mọi người đều bỏ tay vịn ra và đưa tay lên trời để tăng thêm cảm giác vừa sợ hãi mà cũng vừa vui thú ấy. Chủ đề của số báo Tricycle ấy viết về vấn đề hạnh phúc.

Nhìn tấm hình ấy của các vị sư, tôi chợt nghĩ đến những chuyến xe trong cuộc đời của chúng ta. Đôi khi trong cuộc sống, có lúc chúng ta cũng có cảm tưởng giống như các vị sư ấy bạn nhỉ? Ta như đang lao xuống một con dốc cao, và cảm thấy có một nỗi lo sợ và bất an lớn, khi mình không biết chuyện gì sẽ xảy ra kế

tiếp. Tôi nghĩ các vị sư ấy cảm thấy vui thú vì biết rằng chuyến xe rồi sẽ dừng lại và tất cả mọi người đều sẽ bước xuống an ổn. Còn chúng ta thì đâu biết được cuối con dốc cao này mình sẽ đến đâu, mọi việc mai này có đều sẽ là an vui chẳng... Các vị sư buông tay ra và thưởng thức chuyến đi ấy vì biết tất cả chỉ là một cuộc vui. Chúng ta nắm cho thật chặt, vì đâu biết được nó sẽ đưa ta đến đâu, phía sau một khúc quanh, cuối đoạn đường ấy có được như mình mong muốn...

### ***Dừng xem dự báo thời tiết***

Gần đây tôi có viết một bài với tựa đề “*Dừng xem dự báo thời tiết.*” Có một người bạn quen viết chia sẻ rằng “*Dẫu biết là nên sống vui trong giây phút hiện tại và không nên trông đợi vào tương lai nhưng mình vẫn sợ tương lai của mình không tốt đẹp anh ạ. Chắc phải đọc hết quyển Hơi Thở Của Phật, mới có cái nhìn mới hơn quá...*”

Bạn biết không, thật ra tôi không nghĩ mục đích của ta là phải biết “*sống vui trong giây phút hiện tại và không nên trông đợi vào tương lai*” đâu bạn. Tôi nghĩ điều ấy tuy đúng, nhưng cũng rất dễ bị hiểu lầm. Vấn đề là tương lai đang có mặt trong giây phút hiện tại này. Vì vậy khi ta “sống vui” trong giây phút này là ta cũng đang chuẩn bị cho tương lai mình rồi đó. Thật ra bạn thấy không, cho dù đó là hôm nay hay ngày mai, đang ở đâu hay làm bất cứ việc gì, chúng ta cũng đâu thể có mặt ở một nơi nào khác hơn là bây giờ và ở đây?

Trong nhà Thiền có một câu chuyện về một vị sư nọ đi tìm Thiền sư Nam Tuyền để cầu pháp. Trên đường đi ông gặp Ngài Nam Tuyền bên vệ đường cầm lưỡi liềm cắt cỏ, nhưng ông không biết đó là Thiền sư Nam Tuyền. Vị sư hỏi: “Ông có biết con đường nào đi đến gặp Nam

Tuyền không?” Ngài Nam Tuyền đáp “Ta mua lưỡi liềm này 30 xu” Vị sư nói, “Tôi đâu có hỏi ông về cây lưỡi liềm đó đâu, tôi hỏi ông đường đến gặp Nam Tuyền.” Ngài Nam Tuyền mới nói

“Ta dùng cây lưỡi liềm này với trọn niềm vui!”

Những câu chuyện trong nhà thiền thì bao giờ cũng bí ẩn và sâu sắc, nhưng tôi chỉ đơn sơ nghĩ câu chuyện ấy muốn nói rằng, nếu ta đang làm gì trong giờ phút

này: ngồi uống một tách cà phê, bận rộn với sinh kế, hoặc đang hoàn tất một bồn phận hay trách nhiệm nào đó... ta nhớ tập dừng lại và ý thức rằng mình hãy làm công việc ấy với một niềm vui.

### ***Vì Pháp tánh vốn là như vậy***

Và nếu như ta có ý thức về những việc mình làm, biết chăm sóc cho giờ phút hiện tại này với một niềm vui, thì tôi nghĩ tương lai ta cũng sẽ được tốt đẹp thôi.

Trong nhà Phật chữ Pháp, *Dharma*, cũng có nghĩa là quy luật, tự tánh của vũ trụ, của sự sống. Vũ trụ vật lý này có quy luật của nó, ví dụ như là hấp dẫn luật, *law of gravity*, hễ ta thấy bất cứ một vật nào lên nó cũng sẽ đều rơi trở lại xuống đất. Và Pháp, *Dharma*, cũng vậy, nó cũng có luật tự nhiên của nó, *the way that things really are*, mà ta gọi là *Pháp tánh*.

Tôi nhớ trong kinh *Bát Tư*, Trung A Hàm, Phật có dạy rằng hễ ta làm những điều thiện lành thì tâm ta sẽ tự nhiên được hoan hỷ, tĩnh lặng, khinh an và rồi ta sẽ có được cái thấy biết như thật, mà mình không cần phải mong cầu hay tìm kiếm gì hết.

*“Này A-nan, người đã được dừng lại và yên lặng (tĩnh chỉ) không nên nghĩ rằng: ‘Mong sao tôi có an lạc’. Này A-nan, bởi vì pháp tánh vốn vậy, ai đã có tĩnh chỉ, người ấy được cảm thọ an lạc.*

Phật dạy là ta không cần mong cầu gì thêm nữa hết, ta không cần phải có thêm dụng ý rằng “Mong sao tôi được hân hoan, mong sao tôi được hỷ lạc, mong sao cho tôi được khinh an hoặc mong sao tôi được giải thoát...” Vì những điều ấy tự nhiên sẽ phải xảy ra. Nếu như ta biết sống chân chánh trong giây phút này thì giây phút tới của mình sẽ được tốt đẹp thôi, *bởi vì Pháp tánh vốn là như vậy*. Như một con gà ấp trứng. Gà mẹ chỉ kiên nhẫn ấp dưỡng cái trứng, nó không cần phải nghĩ ngợi là mong sao cho con gà con biết khi nào lớn đủ, và biết cách mổ vỡ cái vỏ trứng để thoát ra ngoài. Khi điều kiện đầy đủ gà con sẽ tự động làm việc ấy. Khi điều kiện đầy đủ hạnh phúc sẽ hiển bày.

### ***Với ý thức sáng tỏ***

Trong đạo Phật, trên con đường tu học có một sự thực tập gọi là *hành động chân chánh, samyakkarmānta, 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 dầu có bận rộn vì bồn phận, hoặc là công việc có nhiều khê đến đâu, bạn hãy nhớ thể hiện hành động ấy sao cho chân chánh, cho đẹp và sâu sắc, ngay trong giây phút này.

Mà thật ra, ta cũng đâu thể hành xử theo cách nào khác hơn được phải không bạn? Trong giờ phút này ta chỉ thực tập biết dừng lại để ý thức được bước chân và hơi thở của mình, ấp dưỡng nó, rồi một ngày nào năng lượng của công phu ấy sẽ phát sanh ra hỷ lạc, hạnh phúc, và một cái thấy biết như thật. Ta chỉ cần sống cho chân thật, với một ý thức sáng tỏ, và rồi Pháp tánh sẽ tự nhiên sẵn sóc cho tương lai của mình.

Truyện kể có người đến hỏi Phật, "Con bình thường vẫn thực tập đời sống thiện lành, giả sử con chết bất thành linh trong lúc tâm tư không bình tĩnh, hoang mang thì con sẽ đi về đâu?" Phật nói, "Nếu như trong rừng có một cây cổ thụ nó lớn lên mọc nghiêng về hướng Tây, một hôm trong cơn dông tố 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 thực tập, trau dồi những niềm vui trong thiện lành thì khi mất ta cũng sẽ đi theo con đường thiện mà thôi!"

### ***Với trọn niềm vui***

Ta hãy thử nhớ lại khoảng mười năm về trước. Vào lúc ấy có lẽ ta cũng có một số những ước vọng nào đó, và nghĩ rằng nếu như mình có hoặc thực hiện được chúng thì sẽ có hạnh phúc: đạt được một cấp bằng nào đó, có việc làm, lập gia đình, hoặc là về hưu, con cái trưởng thành... Và bây giờ thì có lẽ ta cũng đã có được những điều ấy rồi, nhưng mình có cảm thấy hạnh phúc hơn không, hay cũng vậy thôi? Và có lẽ ta chưa có hạnh phúc là vì mình lại mong đợi thêm những điều khác nữa...

Hạnh phúc không phải là một nơi nào ta đến, mà chúng cũng đang có mặt trên con đường mình đi. Vì cuộc sống là một hành trình. Tôi nghĩ, ta hãy làm những gì cần làm, nhưng vẫn ý thức được niềm vui đang có, đừng vì sự mong chờ mà quên

nhìn những hạnh phúc đang có mặt nơi này. Nơi ta về chưa chắc trời sẽ xanh hơn, chưa chắc ngày sẽ hạnh phúc hơn, nếu như ngay bây giờ ta chẳng tìm được thấy niềm vui.

Trên chuyến xe roller-coaster của cuộc đời, sẽ có những lúc chiếc xe của ta lao xuống một khúc quanh đầy những bất ngờ. Giữ cho tâm mình được an vui và hành xử với chánh niệm trong giờ phút này là cách hay nhất để giúp ta chăm sóc cho một ngày mai. Và dầu bạn có biết hay không, nơi mà ta sắp đến ấy cũng sẽ là bây giờ và ở đây mà thôi.

---o0o---

### TIẾNG VỖ CỦA MỘT BÀN TAY

Đa số chúng ta có lẽ đều biết câu chuyện này. Có một vị thiền sư được những người chung quanh ca tụng là người sống trong sạch. Một gia đình sống ở gần đây có một cô con gái xinh đẹp. Một hôm cha mẹ cô gái khám phá ra rằng cô có thai, và cô gái thú nhận rằng cha của đứa bé chính là vị thiền sư này. Cha mẹ cô gái vô cùng tức giận. Sau khi đứa bé sinh ra, ông bà mang nó tới trao cho vị thiền sư, và ông không nói gì chỉ thốt lên vồn vện hai tiếng: “Thế à?” rồi thôi. Lúc đó ông đã mất hết danh dự, nhưng không hề buồn. Vị thiền sư săn sóc đứa bé rất tử tế, ông đi xin sữa của những bà mẹ hàng xóm và những đồ dùng cần thiết để nuôi đứa bé. Một năm sau cô gái không chịu đựng được nữa. Cô thú thật với cha mẹ rằng người cha thật sự của đứa bé không phải là vị thiền sư ấy, mà là một thanh niên hàng xóm. Lập tức gia đình đến gặp vị thiền sư xin tha lỗi, và xin đem đứa bé về. Khi trao lại đứa bé, ông cũng chỉ thốt hai tiếng: “Thế à?”



Và vị thiền sư trong truyền thuyết đó là ngài *Hakuin Ekaku*, người Trung hoa dịch là *Bạch Ẩn Huệ Hạc*.

Hakuin là một thiền sư nổi tiếng, ông cũng đã có công gây dựng lại dòng thiền Lâm Tế ở Nhật bản. Hakuin là một vị thầy có lối dạy rất cụ thể, theo ông thì tuệ giác phải được khám phá ngay trong đời sống

hằng ngày, trong những sinh hoạt bình thường của ta.

Có người hỏi ông Thiên là gì, ông đáp “Thiên là làm sao cho mọi việc mình làm: ho, uống nước, đưa tay lên, cử động hay ngồi yên, nói năng hay làm việc, được thua, thành công thất bại, hạnh diện hay hổ thẹn... tất cả đều gồm chung vào một công án.”

Hakuin tin rằng những chứng nghiệm tu học phải được mang trở lại vào cuộc sống hằng ngày, thì nó mới thật sự là tuệ giác, và mới có khả năng nở hoa kết trái, giúp ích được cho mình và tất cả mọi người.

Và Hakuin không chỉ là một thiền sư mà ông còn là một nhà danh họa và một thi hào xuất chúng. Những bức tranh mực tàu, cũng như những bức thư pháp của ông vẽ đã trở thành những kiệt tác của thiền họa Nhật bản. Ông sử dụng những tranh vẽ của mình như là phương tiện để hướng dẫn và giảng dạy về Thiên. Mỗi bức tranh của Hakuin là một công án, một pháp thoại không lời, *a visual dharma talk*. Và những bức tranh này, ông thường chỉ vẽ để tặng cho các đệ tử của mình với mục đích khuyến khích hoặc chỉ dạy cho họ quán chiếu sâu về một đề tài nào đó.



Xin được chia sẻ với các bạn một số tranh thiền họa của thiền sư Hakuin.

### ***Quan Âm và 16 vị A la hán***

Trong tranh, bồ tát Quan Âm nằm nghỉ chơi an nhàn, xa xa là dòng thác đổ, chung quanh ngài là 16 vị A la hán. Dưới bức tranh Hakuin viết dòng chữ, “*Một dòng thác lạnh, cao trăm ngàn dặm. Ai bảo là lời nguyện cứu độ tất cả chúng sinh của ta sâu rộng như biển. Ta đã cắt đứt hết những dính mắc với cuộc đời bụi bậm, giờ ta trốn*

*ở đây mà vui chơi chốc lát.*”

Tôi nhớ một câu chuyện với bức tranh này, có người đến hỏi một vị thiền sư mục đích của cuộc đời là gì? Ông đáp “Để vui chơi tháng ngày.” Anh ta có vẻ thất vọng và nói, “Vui chơi thì ai mà lại chẳng biết vui chơi?” Nhưng bạn biết không, thật ra trong chúng ta mấy ai mà có khả năng vui chơi giữa cuộc đời này! Có lẽ chỉ khi nào ta không còn tìm cầu, mong muốn gì nữa hết, thấy được rằng mình đã về, đã tới rồi, thì ta mới có thể biết vui chơi.

Như đức Quan Âm, ngài có hạnh nguyện cứu độ hết tất cả mọi người, không bỏ sót một ai, nhưng ngài vẫn biết ngồi chơi và an nghỉ.

### ***Núi Linh Thứu***

Khi về già thiền sư Hakuin rất thích đọc kinh Pháp Hoa. Trong bức tranh này Hakuin vẽ ngọn núi hình một con chim ưng lớn, tượng trưng cho núi Linh Thứu, Vulture Peak, nơi Phật giảng kinh Pháp Hoa. Và bên dưới là một làng đánh cá nhỏ với dăm ba mái nhà nằm rải rác, với những chiếc thuyền chài, biểu tượng cho một đời sống bình thường.



Trên tranh ông viết, “*Nếu bạn nhìn lên, núi Linh Thứu. Nếu bạn nhìn xuống, những chiếc thuyền đánh cá bên ngôi làng Shigeshishi nhỏ.*”

Những lời dạy của đức Phật, dẫu cao xa đến đâu nhưng bao giờ cũng đang có mặt với chúng ta, trong mỗi bước mình đi, mỗi việc mình làm, mỗi lời ta nói. Đạo bao giờ cũng hiện hữu trong cuộc sống bình thường hằng ngày của mình. Đỉnh núi Linh Thứu và một làng chài nhỏ bé, chúng rất gần gũi và hòa hợp với nhau. Lời kinh uyên thâm xưa vẫn có mặt trong tách cà phê của bạn sáng hôm nay.

### ***Củ khoai nước***





Trong tranh, có một cụ già và đứa bé rửa những củ khoai nước (taro root) bằng hai cây xào và thùng nước trong một ngày mùa thu, bên cạnh một dòng suối. Trong phút chốc, cả hai chợt dừng lại, để ông lão có thể

ngước nhìn lên ngắm một vầng trăng thu thật đẹp.

Có lẽ Hakuin muốn nhắc nhở chúng ta rằng, dầu bận rộn với bất cứ một công việc gì, dầu hoàn cảnh ta có như thế nào, chung quanh ta bao giờ cũng có một vầng trăng đẹp hiện hữu. Và thỉnh thoảng ta hãy dừng lại và ngước lên để nhìn đi. Giữa những bon chen và mệt nhọc của cuộc sống, cuộc đời vẫn có một vầng trăng trong sáng.

Đừng đợi đến khi tuổi già rồi ta mới thật sự nhận thấy được những gì mới là chân thật trong cuộc sống này.

### ***Khỉ và con chim én***

Một con khỉ ngồi như đang trầm tư suy nghĩ một điều gì, có một con chim én bay ngang và hót. Trên tranh dòng chữ viết “*Dù không lắng nghe, đưa lên một bàn tay, chim én.*”

Có lẽ đây cũng là tiếng vỗ của một bàn tay. Dù ta không lắng nghe, tiếng chim vẫn hót. Hạnh phúc vẫn có mặt. Có lẽ ta chỉ cần biết dừng lại thôi phải không bạn?



Tôi nhớ vài năm trước nghe một vị Thầy kể, có lần ông được một ký giả của một tờ báo lớn đến xin phỏng vấn. Và người ký giả này mãi mê đặt những câu hỏi

về giáo lý, về phương pháp tu học, về Thiền... để anh có tài liệu về viết bài. Khi vị Thầy đưa người ký giả ra xe, anh ta vẫn cố gắng đặt thêm tiếp một số câu hỏi. Vị Thầy dừng lại chỉ lên trời và nói, “Hôm nay là một ngày thật đẹp, anh có thấy trời buổi sáng nay trong xanh quá chừng không?” Và cả hai đứng yên thật lâu để ngắm nhìn. Vị Thầy kể lại, người ký giả ấy sau này có lẽ sẽ quên hết những câu hỏi kia, nhưng ông sẽ nhớ mãi trời xanh mây trắng ngày hôm ấy.

Mãi mê đi tìm học mà ta cũng có thể quên đi chuyện giác ngộ bạn hả.

### *Con kiến trên chiếc cối xay*



Trong tranh, Hakuin vẽ một con kiến bò trên chiếc cối xay bằng đá, nhưng có lẽ nó cũng chỉ phí công thôi vì chiếc cối quay ngược chiều lại.

Hakuin viết, “*Đi vòng quanh trên cối đá. Một con kiến – tiếng thầm thì nhỏ nhoi của thế giới*”.

Tiếng lao xao nhỏ nhoi ấy có lẽ là âm thanh của một con kiến nhỏ bé đi vòng quanh trên chiếc cối xay. Phải

chăng mỗi người chúng ta có một hoàn cảnh, nghiệp quả khó chuyên lay, như một con kiến nhỏ bé đi ngược trên chiếc cối xay bằng đá. Nhưng âm thanh nhỏ nhoi ấy cũng có thể là lời Phật dạy, tuy chỉ là tiếng thầm thì và bị lấn át giữa dòng đời náo nhiệt bon chen, nhưng nếu biết lắng nghe, chúng vẫn có mặt đó, và sẽ giúp ta thoát ra khỏi cái thế giới vòng quanh ấy. Và chuyển hóa được hết những phiền muộn của mình.

### *Khỉ vót Trăng*



Một con khỉ tay nắm cành cây và một tay vói xuống ao vớt mặt trăng trên nước. Trên bức tranh, thiền sư Hakuin có viết bốn câu kệ, "*Con khỉ nhỏ vói tay bắt trăng trên nước. Dẫu trọn đời cũng chẳng ích lợi gì. Nếu phải chi nó buông mình xuống ao. Và thế giới này sẽ trở nên rực sáng.*"

Tôi cũng đọc được một câu chuyện vui này. Có một ông vua khỉ 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 khỉ cố thử nhưng đều thất bại. Nhưng có một con khỉ nọ vớt được mặt trăng ấy lên và đến dâng cho vua khỉ, "Có phải đây là cái mà ngài muốn không?" Vua khỉ mừng rỡ nói, "Người tài giỏi thật, đúng là vượt hơn hẳn những kẻ khác!" Con khỉ ấy nói, "Nhưng thưa Ngài, xin cho tôi hỏi là không biết Ngài sẽ làm gì với mặt trăng này?" Vua khỉ 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, giả sử như cuộc đời này sẽ không còn đổi thay nữa, rồi ta sẽ làm gì bạn nhỉ? Ta sẽ thật sự có hạnh phúc chăng? Mình có nghĩ đến chưa?

### ***Con quý một mắt***

Những bức tranh của Hakuin thường nói về giây phút hiện tại, bây giờ và ở đây, nhưng đôi khi ông cũng có vẽ về thế giới siêu hình, nhưng có tánh khô hàn trong đó. Như trong bức tranh này, một ông lão mù đang đi dạo, và thốt lên lời này với một bóng ma hiện trước mặt mình, "*Ai đang gằm gừ ở đó? Cái gì? Quý một mắt đó à? Ta đâu có thấy người đâu mà sợ. Người có 1 mắt, ta không có mắt nào hết, người sợ ta mới phải chứ!*"

Ông nói cũng có lý phải không bạn, nếu ta cho rằng một mắt là đáng sợ, thì không có mắt nào phải còn là đáng sợ hơn chứ. Có lẽ ý thiền sư Hakuin muốn nhắc nhở rằng, nếu ta nhìn nhưng không có chấp vào hình tướng, với một cái thấy chân thật thì trong cuộc đời này, những việc sanh tử, được thua, mất còn... không có gì là đáng sợ hết. Cũng như âm thanh của một bàn tay không thể nghe bằng lỗ tai, chân tánh không thể nhìn thấy bằng đôi mắt của mình.

## *Con Trâu qua cửa sổ*

Bức tranh này Hakuin vẽ từ công án thứ 38 trong Vô Môn Quan. Một con trâu nhảy qua khung cửa sổ nhỏ bé, đầu sừng, thân, bốn chân đều vượt qua hết. Nhưng chỉ kẹt lại cái đuôi không qua được. Tại sao vậy?

Trong cuộc sống, nhiều khi điều đơn giản nhất lại là việc khó làm nhất, một lời tha thứ lại là lời khó nói nhất. Cái nhỏ nhất đôi khi lại là điều mình khó xả bỏ nhất, vì nó lại tàng chứa hết cả cái tôi của mình.

Trong Cổ Học Tinh Hoa có kể ông Lưu Ngung Chi đang đi giày, thì có người lại nhận rằng đôi giày là của họ. Ông đưa cho họ ngay. Vài hôm sau, người ấy tìm được giày của mình, mang lại trả cho ông và xin lỗi. Ông không nhận mà nói, "Đôi giày khi trước là của tôi, nhưng tôi đã cho bác rồi thì bây giờ nó không phải là của tôi nữa. Nên tôi không nhận được."

Có ông Thẩm Lân Sĩ đang đi giày, cũng có người đến nhận. Ông cười hỏi "Giày của bác đó à?" rồi cũng cười ra đưa cho họ ngay. Sau người hàng xóm tìm được giày của mình, mang lại trả cho ông. Ông hỏi "Ồ, giày không phải của bác à?" Ông cười rồi nhận.

Tôi nghĩ, ông Thẩm Lân Sĩ cũng có một thái độ “Thế à!” của thiền sư Hakuin. Buông xả đâu phải chỉ là hình tướng ở bên





ngoài thôi phải không bạn?

### *Tiếng vỗ của một bàn tay*

Thiền sư Hakuin cũng là tác giả của công án *âm thanh của một bàn tay*, anh đã nghe tiếng vỗ của hai bàn tay, nhưng thế nào là âm thanh của một bàn tay? Dù cho toàn thân anh có là tai đi chăng nữa, cũng không thể nghe được âm thanh này.

Hakuin viết “Núi, sông và mặt đất này tất cả đều là tai của ta. Những gì ngập tràn tai ta, tự nguyên thủy của nó không phải là âm thanh. Ta có thể lắng nghe sâu sắc mà không cần đến lỗ tai của mình... mà thật ra không có mắt, không có tai mới chính là cái thấy và cái nghe chân thật nhất.”

Và ông cũng thường nhắc nhở rằng, “Anh có nói gì đi nữa, nhưng nếu vẫn chưa nghe được tiếng của một bàn tay thì tất cả cũng chỉ là vô ích mà thôi.”

Mỗi bức tranh của thiền sư Hakuin là một bài pháp thoại, một công án cho người xem. Ông sử dụng những hoàn cảnh, sinh hoạt hằng ngày để đưa chúng ta bước vào thế giới chân thật. Như trong bài *Tọa Thiền Hòa Tán, The Song of Zazen*, thiền sư Hakuin viết

*Tất cả chúng sinh bản lai là Phật*

*Cũng như băng với nước*

*Ngoài nước, không đâu có băng*

*Ngoài chúng sinh, tìm đâu ra Phật?*

*Đạo gần bên mình mà chẳng biết*

*Bao người tìm kiếm xa vời — Đáng thương!*

*Đó cũng như người nằm trong nước*

*Gào khát cổ xin được giải khát*

Và như nếu chúng ta biết nghe được tiếng vỗ của một bàn tay thì,

*Đạo bản lai thanh tịnh hiện thành*

*Thế giới này là thế giới của Liên hoa tạng*

*Và thân này là Pháp thân của Phật.*

*Nirvana is right here, before our eyes,*

*This very place is the Lotus Land,*

*This very body, the Buddha*

---o0o---

## **CÁNH BƯỚM HẠNH PHÚC**

Trung Tâm Tu Học ở vùng chúng tôi rất đẹp vào mùa thu, không gian là một vũ trụ đầy màu sắc với muôn ngàn chiếc lá thu chín cây trải khắp rừng núi. Vào những ngày lộng gió, tôi ra trước hiên nhà nhìn những chiếc lá rụng bay ngập trời như những cánh bướm đủ sắc màu bay lượn thành đàn trong không trung. Chúng tôi thường tổ chức khóa tu ở Trung Tâm vào mùa này, được cùng đi thiền hành với nhau trên con đường nhỏ bên rừng cây, dưới tia nắng ấm ban mai bước trên những chiếc lá, tiếp xúc với thiên nhiên là một hạnh phúc.

Vào năm trước chúng tôi có tổ chức một khóa tu học ở Trung Tâm với chủ đề “*Ngôi Giữa Trời Thu*”. Trong lúc chờ đến khóa tu, mỗi ngày trên con đường đi làm, nhìn rừng cây hai bên đường với những chiếc lá bắt đầu đổi màu sắc rực rỡ, tôi ước mong rằng chúng sẽ cứ giữ như vậy mãi cho đến ngày khóa tu. Tôi mong sao cho những chiếc lá đừng khô héo và rơi rụng. Giá như trời đất có thể dừng lại và chờ đến ngày của khóa tu, rồi thì thiên nhiên lại được phép tiếp tục vòng xoay của nó.

Mà trong cuộc sống đôi lúc chúng ta cũng có những mong ước ngây ngô như thế phải không bạn? Chúng ta muốn nắm bắt, giữ lại một cái gì đó hay đẹp cho riêng mình, có thể là một hạnh phúc nào đó. Một nhà văn người Anh tên là Jean Rhys, bà có chia sẻ về vấn đề đi tìm bắt hạnh phúc qua câu truyện kể của một cô bé.

“Bạn đi theo một con đường đất nhỏ, nằm khuất dưới bóng mát của những hàng cây.

Nhưng cuối con đường ấy là một không gian mở rộng, ngập tràn ánh nắng. Bạn đi bắt bướm.

Bạn chờ cho chúng đậu lại yên, rồi nhẹ nhàng nhón bước đến gần bên, ngồi xuống cạnh chúng. Và khi chúng xếp đôi cánh lại, giống như đóa hoa một cánh, bạn đưa tay nắm bắt thật nhanh, ở gần bên dưới vì nếu không đôi cánh sẽ vụn vỡ ra từng mảnh trong tay bạn.

Khi đã bắt được con bướm rồi, bạn bỏ nó vào một chiếc hộp kẹo bằng thiếc nhỏ mà bạn đã mang sẵn. Và trên đường đi về, bạn để chiếc hộp thiếc nhỏ lên tai và lắng nghe tiếng cánh bướm đập vào bên trong thành hộp. Âm thanh thật là say mê. Bạn không thể nào ngờ được một con bướm mỏng mảnh lại có thể ồn ào đến thế.

Và điều kỳ diệu là bạn đã bắt giữ được một cái mà trước đây vài phút nó vẫn còn lượn bay trong ánh nắng mặt trời. Lẽ dĩ nhiên, điều luôn luôn xảy ra là con bướm ấy sẽ làm gãy đôi cánh mỏng mảnh của nó. Hoặc là nó sẽ làm hư hao đến nỗi khi bạn về đến nhà, mở chiếc hộp và cẩn thận mang nó ra, nhìn đôi cánh toi tã bạn cũng không còn cảm thấy chút gì là ham thích nữa.

Đôi khi con bướm cũng không còn có thể nào bay lại tự nhiên được.

‘Con hư quá, sao con lại ác quá vậy? Ta không ngờ là con lại làm một việc như thế!’

Và lẽ dĩ nhiên, bạn sẽ đơn giản không thèm trả lời những câu trách móc ấy làm gì. Vì bạn biết rằng, bạn đâu có muốn làm đau con bướm ấy, bạn biết là mình muốn nuôi nấng và giữ cho nó được có đầy đủ ấm áp và an ổn trong một chiếc hộp bìa cứng lớn, và bạn sẽ tìm cho nó ăn những gì nó thích. Và nếu như con bướm ngu ngốc ấy tự làm gãy đôi cánh của nó thì đâu phải là lỗi của bạn, và bây giờ thì bạn chỉ có thể thả nó đi và tìm một con bướm khác mà thôi. Nếu người khác không hiểu thì thôi, chứ bạn cũng không thể làm gì hơn được.

Đó là lần đầu tiên mà bạn cảm thấy hạnh phúc - ngày bạn chạy đi tìm những cánh bướm – khi bạn đã với tới và chạm được những mảnh vụn của ánh mặt trời.”

Tôi nghĩ bà Jean Rhys muốn diễn tả tâm trạng của chúng ta: muốn bắt giữ một hạnh phúc, mà nó thì lại dễ tan vỡ và phù du. Bạn có bao giờ nhốt được một áng mây bay trong lòng bàn tay mình? Hay giữ lại một tia nắng lóng lánh trong một giọt mưa buổi sáng? Bạn có thể nào giam cầm một ánh trăng trong hạt sương trên một chiếc lá màu đỏ tím của mùa thu năm trước?

Bạn biết không, tôi nghĩ chúng ta không có hạnh phúc là vì mình cứ muốn bắt giữ hạnh phúc. Có lẽ ngày nào ta không còn muốn bắt giữ nó nữa, hạnh phúc sẽ ghé lại và nằm thật yên trong lòng bàn tay của mình đang rộng mở. Ta hãy cứ theo những cánh bướm trên cánh đồng cỏ và với tay chạm những mảnh vụn của ánh mặt trời sáng nay, nhưng bạn hãy nhớ rằng hạnh phúc không phải có mặt là vì ta nắm giữ chúng lại cho riêng mình, mà là vì ta biết buông thả cho chúng được bay cao...

Những ngày ở bên ấy tôi quên hỏi các sư cô, sư chú những gì làm cho họ hạnh phúc. Mà tôi nghĩ, nếu hỏi có lẽ cũng không ai trả lời. Vì làm sao ta có thể bắt giữ được ánh trăng trong lòng bàn tay mình được phải không bạn? Tôi thì nghĩ hạnh phúc là được làm những gì mình thích. Đơn sơ và giản dị thế thôi.

Tôi thích được đứng thật yên ngoài hiên thiền đường để nhìn mây trắng phủ kín núi rừng. Tôi thích được nghe tiếng chuông báo chúng của chú Quảng Tiến mỗi sáng, mỗi chiều thông thả vọng xa trong không gian. Tôi thích được nhìn một cánh chim nhỏ lơ lửng đứng yên giữa trời chiều mênh mông. Tôi thích được nhìn bầu trời đêm của rừng núi lấp lánh ngàn vạn vì tinh tú. Tôi thích được ngồi dưới cội cây già nhìn xuống phố thị xa xôi có trăm ngọn đèn vàng lấp lánh như những châu báu ngọc ngà trong chuyện thần thoại.

Tôi thích những bài viết rất thật lòng mình như tâm hồn của cô Thanh Hiền. Tôi thích những buổi sáng đi thiền hành giữa rừng đan mộc, có hàng cây cao trăm tuổi ngược mặt nhìn không thấy ngọn. Tôi thích được lang thang trong những khu rừng già tối âm u thỉnh thoảng có vài vệt nắng như từ thiên đường rơi xuống. Tôi thích được ngồi trong cốc chị Quảng Tâm nghe kể chuyện ngày xưa rồi một lần rời xa phố thị. Tôi thích những con đường thiền hành nhỏ quanh co có chên vênh



ghềnh đá. Tôi thích được nằm xuống ngủ thật yên dưới bầu trời khuya có hàng thông đứng im in bóng trên nền trời đầy sao vang tiếng rùng đêm.

Tôi thích được bước qua Tô đường và ý thức rằng ngàn đời sau người xưa vẫn có mặt trong mỗi bước chân ta đi. Tôi thích được thấy dáng đi hiền lành, giọng nói quen thương của cô Thanh Chơn như một người chị rất thân. Tôi thích được mơ làm chú tiểu của Huyền Không, đêm không ngủ vác sào trèo lên mái chùa rêu phong kéo rưng mấy vì sao. Tôi thích được ngắm những buổi chiều hoàng hôn nắng nhuộm vàng rừng núi. Tôi thích được nhìn ra vịnh biển xa xôi có bọt sóng viền trắng bờ. Tôi thích những bước chân vững chãi và nhẹ như cỏ lá của cô Thanh Ý, bước tới thành thời.

Tôi thích được trèo lên những tảng đá nằm thật yên ngủ quên rồi thấy mình là mây trôi vào Phương Vân Am. Tôi thích con đường thiên hành sáng nay có mây kéo vào che kín lối đi. Tôi thích cõi tịnh độ của tôi, của chú Quảng Đạt, nào có khác gì hơn bây giờ và ở đây đâu? Tôi thích những ngày có mây mưa trôi ngang qua tàn lá của rừng già, chợt hóa thân thành ngàn giọt nước mát rơi rưng xuống ướt vai. Tôi thích ngồi yên trên vách đá buổi trưa nghe tiếng của thỉnh lặng rơi trong không trung. Tôi thích đặt chân trên con đường thiên hành thật êm lót bằng lá đan mọc nhỏ như lá me. Tôi thích những đóa hoa rừng màu vàng, tím mọc hai bên đường giữa mùa đông. Tôi thích hóa thành mây bay ra biển rồi trở về làm tươi mát núi rừng. Tôi thích được ngồi uống trà với chú Quảng Trí, cuộc đời cũng có lúc ấm như những ngày mưa mùa đông qua núi vậy.

Tôi thích nhìn những bước chân của Sư Ông thật yên trên con đường nhỏ về Phương Vân Am. Tôi thích được nghe những câu chuyện về tấm lòng của Sư Phụ, bao dung và độ lượng, sẵn sàng nhận lãnh hết mọi khổ đau của kẻ khác. Tôi thích được ngắm một con chim xanh thật lạ về đậu trên tảng đá dưới một cội cây già. Tôi thích những hôm có vài áng mây trắng về ngủ yên trên mặt biển. Tôi thích được thấy lại mình ngày xưa trong bé Nhật Siêu ngồi im lặng ngược lên nhìn Phật trong thiên đường. Tôi thích được nhìn bình minh mọc trên biển, hoàng hôn về trên núi.

Đồi núi tu viện chập chùng rừng thông xanh ngàn năm không thay màu lá.

Đó, bạn thấy không, cũng chỉ là đơn sơ thế thôi. Hạnh phúc lớn làm bằng những hạnh phúc nhỏ. Chúng tuy mỏng manh và vô thường đấy, nhưng chúng có thật và có mặt khắp nơi chung quanh ta. Tôi nhớ Ramakrisna có nói: “Ta không thấy những vì sao trên trời vào ban ngày, nhưng điều ấy đâu có nghĩa là bầu trời không có sao!” Tôi biết, hạnh phúc *không* phải là giấc mơ và giấc mơ *chưa* phải là hạnh phúc, phải không bạn?

---o0o---

## HOA THÔNG RỤNG NGÁT VƯỜN

Có những buổi sáng tôi thấy tất cả là của nhau. Cũng như mây là của bầu trời và bầu trời là của mây. Ngày hôm qua có những cơn mưa bất chợt, và hôm nay trời lại nắng ấm bất ngờ. Nắng cũng là của mưa. Và thiếu vắng những ngày mưa chắc nắng cũng sẽ bớt đi một chút gì âm áp.

Nhớ một ngày có người bạn ghé qua thăm và ngồi uống trà. Trong hương trà thơm, tôi ngồi lắng yên nghe người bạn kể lại những đổi thay trong tình người và một vài vất vả trong cuộc sống. Nhưng cuộc đời mà, chắc chắn sẽ có những nỗi trôi, và vấp vấp cũng là chuyện dĩ nhiên thôi. Mà tất cả thì cũng như cụ Nguyễn Du nói, "*Cõi nguồn cũng ở lòng người mà ra.*" Một ngày nào khi lòng ta được yên thì cõi nguồn nào rồi cũng sẽ được yên.

Trước khi ra về người bạn chợt hỏi, tôi làm gì để nuôi dưỡng hạnh phúc của mình? Có lẽ người bạn muốn hỏi tôi tìm nương tựa vào nơi nào, nếu như có một ngày thấy đời mình bấp bênh? Tôi yên lặng vì chưa có dịp nói cho người bạn biết. Những đêm trăng thật sáng, ngồi với nhau, mình thường lại cảm thấy những lời nói và ngôn ngữ không cần thiết. Rót cho nhau một tách trà cũng đủ hết rồi. Ngàn năm qua ánh trăng nào có bao giờ cần nói lời gì đâu?

Và có lẽ tôi sẽ đáp như vậy, nếu như có một lúc nào cảm thấy chệnh vênh, tôi sẽ đến gõ cửa nhà người bạn ấy và ngồi uống với anh một tách trà, cũng như có những ngày anh đã tìm đến tôi. Ai cũng có thể nuôi dưỡng hạnh phúc và san sẻ khổ đau cho người khác được. Đôi khi người bạn nghĩ rằng tôi có thể giúp gì cho anh, nhưng người bạn ấy không biết rằng anh cũng đang giúp gì cho tôi, và tôi

đang được giúp rất nhiều. Cuộc đời quá nhỏ để mình có thể phân chia và phân biệt giữa người cho và kẻ nhận.

Như buổi sáng nay tôi thấy con đường nhỏ tôi đi có tôi trong ấy. Con đường có đó nhờ sự có mặt của tôi, hay nhờ con đường ấy mà tôi đã có thể có mặt nơi này? Chúng tôi hiện hữu trong nhau. Sáng nay những áng mây trắng bồng bênh trôi chở đầy nắng ấm. Cuối những ngày mưa nước dâng cao làm mặt hồ phẳng như gương. Con thác nước nhỏ đổ xuống dòng suối trong tràn bọt trắng xóa len qua những viên đá trên lòng suối reo vang chạy theo vào khu rừng nhỏ phía bên kia.

Có những ngày tôi thấy những thăng trầm tự nhiên của một sự sống rất đủ đầy. Và tôi biết nuôi dưỡng hạnh phúc của mình bằng sự thực tập, và tách trà thơm của người bạn tôi. Tôi hạnh phúc vì biết rằng, những lúc đời bấp bênh, ta có thể tìm gỡ của nhau để được rót cho một tách trà thơm ấm. Đơn sơ thôi, vậy mà sân vườn xưa trắng sáng rưng rưng đầy hoa thơm ngát...

*Khách khừ tặng vô ngữ*

*Tùng hoa mãn địa hương*

(Trần Quang Triều)

*Khách về, tặng chẳng nói*

*Hoa thông rưng rưng vườn*

---o0o---

## LỜI KHUYÊN CHO EM

Ông Robert Fulghum là tác giả của một bài văn ngắn nổi tiếng, "Tất cả những gì tôi thật sự cần biết, tôi đã học ở lớp mẫu giáo" *All I really Need to Know I Learned in Kindergarten*. Bài văn này đã được một dân biểu Hoa kỳ đọc trước Quốc Hội Liên Bang với mục đích để nó được ghi lại và lưu giữ mãi trong Hồ Sơ Quốc Hội, the Congressional Record.

Gần đây ông Fulghum có viết một bài ngắn với tựa đề "*In the Middle of the Middle*", với những lời khuyên cho các em ở Middle School, nhưng thật ra cũng cho tất cả "người lớn" chúng ta. Xin được chia sẻ với các bạn bài viết này của ông.

“Cuối tuần qua tôi có đi ngang một trường trung học đệ nhất cấp, *middle school*, vào lúc học sinh đang tan trường. Nhìn các em lê bước chậm chậm trên đường ra về với túi đeo nặng trĩu trên lưng, tôi thấy giống như một đoàn quân đang thua trận rút lui.

Những chiếc xe bus màu vàng đậu thành một hàng dài trước cổng trường, cạnh bên mỗi xe có một nhóm các em tụ lại chung quanh để chờ lên xe. Mặc dù giữa cái không khí ủ rũ ấy, và những bộ đồng phục xóc xếch, vẫn có một nhóm nhỏ cười đùa với nhau trong khi đứng chờ đợi, và một nhóm khác cùng nhau ca hát trong khi bước lên xe.

Nhìn các em, tôi nhớ lại mình khi xưa.

Tuổi 13 và cũng đang “ở giữa”, *middle school*.

Một lứa tuổi với nhiều sự thay đổi và thách thức.

Tôi bây giờ đã trên 70

Tôi có tiến triển gì hơn so với ngày tháng ấy không? Cũng không có gì là rõ rệt lắm.

Các em đang tìm hiểu và tự hỏi mình là ai. Và tôi bây giờ cũng vậy.

Các em lo lắng về những biến đổi đang xảy ra trong hình hài mình. Tôi bây giờ cũng vậy.

Các em tự hỏi không hiểu tại sao không ai thích mình hết. Tôi cũng vậy.

Các em muốn hòa đồng và giống hết với mọi người, nhưng cũng lại muốn người khác thấy mình là đặc biệt và duy nhất.

Tôi cũng thế.

Con người bên trong mà các em biết về mình, không phải là con người bên ngoài mà mọi người chung quanh thấy và biết, và các em muốn thế giới thấy được con người thật của mình, mà cũng lại vừa muốn đừng ai biết được sự thật đó. Và tôi bây giờ cũng vậy.

Các em không hiểu được người khác phái. Tôi cũng không hiểu được.

Các em có cảm tưởng là mình đang bị kẹt ở giữa: là một đứa con nít và là một người lớn. Tôi cũng vậy.

Các em tự hỏi không biết khi lớn lên mình sẽ trở thành như thế nào. Tôi cũng vậy.

Và cái gánh nặng các em mang không phải là chiếc túi đeo lưng. Mà đó là ý thức rằng, cuộc đời mình nằm trong tay của những quyền lực mà ta không có khả năng kiểm soát được: văn hóa, tập quán, di truyền, *hormones*, sự cấu tạo của thần kinh bộ óc, thầy cô, bạn bè, cha mẹ. Và tôi cũng vậy.

Có một điều khác biệt rõ rệt giữa tôi và các em lớp trung học đệ nhất cấp, *middle school*, là tôi không có cái túi đeo lưng.

Tôi muốn có một cái.

Nhưng nếu tôi bỏ những đồ đạc của tôi vào, tôi sẽ không thể nào vác *nổi* hay là đi đâu được xa. Bây giờ thì tôi còn có thêm bao nhiêu là trăm ngàn thứ linh tinh khác so với thời còn ở trung học. Mỗi khi nhìn các em học sinh 13 tuổi tan trường, những ý nghĩ ấy lại đến với tôi.

Ước gì tôi có thể chia sẻ với các em một vài điều giúp cho những gánh nặng của các em được nhẹ đi.

Và bây giờ có điều gì tôi biết mà ngày xưa tôi không biết chăng?

Rằng bản chất của con người sẽ không thay đổi gì nhiều theo thời gian?

Em sẽ luôn luôn bị kẹt vào một nơi, ở giữa nơi mình đã qua và nơi mình sắp đến, giữa những gì mình *có* và những gì mình *muốn*.

*Bây Giờ* không phải là một nơi chốn, nó là một tình cảnh.

Sống không phải là một mục tiêu để đến, mà nó là một hành trình.

Em bao giờ cũng sẽ có nhiều câu hỏi hơn là câu trả lời.

Và em sẽ không bao giờ có thể hiểu hết được, dù có cố gắng đến đâu.

Em sẽ không bao giờ thật sự biết được người khác nghĩ sao về mình Em sẽ không bao giờ thật sự hiểu được mình nghĩ gì về mình.

Em không cô đơn như mình nghĩ, nhưng lúc nào em cũng có cảm tưởng như vậy.

Em lúc nào cũng sẽ ở “giữa”, *middle*.

Giữa sự thật và sự lừa dối, giữa những hân hoan và sự tàn nhẫn của cuộc đời. Và điều ấy sẽ mang nặng trong tâm em suốt đời.

Cuộc sống là một gánh nặng chúng ta mang.

Nhưng phần lớn chúng ta đều có thể làm được.

Em rồi cũng quen thôi.

Và rồi một ngày nào đó em sẽ hiểu rằng, mình lúc nào cũng đang ở *trường học*, cho đến ngày cuối cuộc đời.

Đó không phải là một tin buồn. Nó chỉ là như vậy thôi.

À, còn thêm một điều này nữa:

Có những bạn đứng đợi xe bus vẫn cười đùa và hát ca.

Bất cứ khi nào được, em hãy nhớ đi chung xe với các bạn ấy.”

## BẮT ĐẦU TỪ NƠI ĐÂU ?

Gần đây, một tạp chí Phật Học có đăng thư một độc giả hỏi vị giáo thọ phụ trách, "Tôi vừa mới được quy y và bắt đầu học Phật, tôi thấy con đường này mênh mông quá. Tôi có một khó khăn là không biết mình nên bắt đầu từ nơi đâu đây? Những giáo lý về sanh diệt, tác ý, nghiệp quả, duyên sinh... cái nào cũng rất là quan trọng và cần thiết. Và tôi cũng được hướng dẫn ngồi thiền. Nhưng ngoài chiếc gối ngồi thiền ra, ta phải bắt đầu ở nơi đâu đây?"

Vị giáo thọ trả lời, "Tôi nghĩ câu cuối bạn viết trong thư cũng chính là một gợi ý cho câu trả lời ấy: ta phải bắt đầu nơi đâu ngoài chiếc gối ngồi thiền của mình? Thật ra thì sự thực tập của ta bắt đầu khi mình đứng dậy và bước khỏi chiếc tọa cụ, trở về với cuộc sống hằng ngày.

Nơi ấy chắc chắn ta sẽ phải đối diện với những việc gây cho mình sự lo âu, bực dọc, bất an...

Chúng làm lu mờ cái thấy của ta, khiến mình không còn khả năng mở rộng con tim ra được nữa. Và nơi đó mới là sự tu tập của ta.

Tôi thích câu này của nhà thơ Rumi, 'Có một ngàn cách để ta quỳ xuống và hôn mặt đất.' Cũng thế, trong một ngày bình thường tôi nghĩ cũng có ngàn việc xảy ra để khiến cho ta lo âu và phiền não. Mà cái ước vọng cao xa của ta về con đường tu học cũng là một trong những nguyên nhân gây cho mình khổ đau.

Sự thực tập hằng ngày của tôi là ý thức được những gì đã gây cho tôi sự bất an, để rồi bị chúng sai xử, cho dù là nhỏ nhặt đến đâu. Tôi tập nhận diện và chăm sóc cho chúng. Tôi thường nói với người khác rằng, 'sự thực tập của tôi là để tự mình chứng thực được lời hứa về Diệt đế của đức Phật, rằng hạnh phúc là điều mà ta có thể chứng nghiệm được'. Và tôi tin rằng, năng lượng hạnh phúc ấy sẽ nuôi dưỡng cho những hành động kế tiếp của mình."

Mà thật vậy, ta có học bất cứ một giáo lý nào thì rồi cuối cùng đó cũng phải là sự sống của mình. Chúng ta rồi cũng phải đặt quyền kinh xuống, đứng dậy khỏi chiếc gối ngồi thiền, để bước về và tiếp xúc với cuộc sống chung quanh. Và ở nơi đó chắc chắn sẽ có những khó khăn, lo âu, phiền não... chờ đợi ta. Và ta sẽ làm gì

với chúng, tiếp xử chúng như thế nào, đó mới chính thật là con đường tu học của mình.

### ***Đâu cần phải là một điều gì lớn lao***

Chúng ta thường đặt câu hỏi là làm thế nào để cho sự thực tập của mình có nhiều hiệu quả hơn, mang lại lợi ích lớn lao hơn? Câu hỏi ấy tuy cần thiết, nhưng tôi thấy tự nó chưa được chính xác lắm. Tôi nghĩ ta nên hỏi là làm thế nào để cho sự tu tập của mình được chân thật hơn.

Chuyện kể, thời Phật còn tại thế có một bà lão nghèo khổ ăn xin độ nhật. Một hôm, vua A Xà Thế có cho tổ chức một lễ hội cúng dường đức Phật tại tịnh xá Kỳ Viên. Bà lão nghĩ rằng,

"Một đời mình đói khổ, lại già nua, sắp hết tuổi trời, nếu lễ hội này không gặp Phật cúng dường thì không bao giờ được gặp Ngài". Nghĩ vậy, bà lão vừa lần hồi xin ăn dọc đường, vừa đi đến gần Kỳ Viên tịnh xá.

Khi đến gần Kỳ Viên, bà lão thấy một cảnh tượng huy hoàng, tráng lệ chưa từng thấy, ngựa xe chen chúc, nhộn nhịp trên những con đường dẫn về tịnh xá. Những ngọn đèn sơn son thếp vàng rực rỡ của hạng vua quan đại thần, bên cạnh những ngọn đèn nhỏ hơn của hàng thứ dân, đủ mọi màu sắc sáng choang treo hai bên đường.

Bà lão biết mình chỉ có khả năng cúng dường Phật một ngọn đèn nhỏ mà thôi. Bà dốc hết cả gia tài chỉ được 2 xu, để mua cây đèn nhỏ và chút dầu thắp. Bà lão treo chiếc đèn nhỏ bé leo lét của mình lên một cành cây và hướng về tịnh xá. Ba ngày đêm trôi qua, những tràng hoa héo rũ, những ngọn đèn khác lần lượt cạn dầu rồi tắt ngúm. Chỉ riêng ngọn đèn nhỏ của bà lão nghèo ăn xin vẫn còn tiếp tục cháy sáng mãi...

Trên con đường tu học thật ra ta đâu cần dâng tặng cho cuộc đời một điều gì lớn lao lắm. Lý thuyết tuy mênh mông nhưng con đường thực hành rất đơn giản: tập tha thứ, bớt dính mắc, bước được những bước thông dong... Chỉ cần giữ cho ngọn đèn dầu nhỏ của ta được trong và sáng mãi trong tâm, là ta cũng đã dâng tặng



hạnh phúc cho cuộc đời này rất nhiều rồi. Dẫu biết rằng, những gì chân thật và đơn giản lại là những điều khó làm nhất.

### ***Chiếc áo choàng thanh tịnh***

Tôi nghĩ sự tu học của chúng ta phải cụ thể, nó phải có khả năng chuyển hóa và tháo gỡ những khó khăn ngay trong cuộc sống này, chứ không phải chỉ có mặt trên tọa cụ mà thôi. Chúng ta có thể nghĩ rằng, giải thoát có nghĩa là mình được sinh lên một cảnh giới nào khác cao đẹp hơn, như là Tịnh độ hay là một Cõi trời. Nhưng thật ra, tháo gỡ được những khó khăn, phiền muộn của mình trong cuộc sống cũng đã là một giải thoát lớn rồi phải không bạn?

Đức Phật có dạy một phương cách giúp chúng ta thể hiện được điều ấy là thực tập hơi thở có ý thức. Hơi thở có năng lượng làm cho thân ta trở nên thanh nhẹ, và tâm ta được an vui. Mỗi khi ta có một sự căng thẳng, lo âu, hay sợ hãi nào đó, ta hãy quay lại và tự hỏi, "Hơi thở của tôi trong giờ phút này là như thế nào?" Và rồi, "Bây giờ tôi nên thở như thế nào để thân tôi được buông thư và dễ chịu hơn?"

Bạn biết không, mỗi khi ta cảm thấy bất an hoặc lo âu, nó sẽ phát sinh lên một sự căng thẳng trong thân. Và thường thì ta phản ứng bằng hai cách: một là dồn nén nó lại bên trong, hai là bộc lộ nó ra bên ngoài qua lời nói và hành động của mình. Nhưng đức Phật có dạy cho ta một phương cách thứ ba, thiện xảo hơn, là dùng hơi thở của mình để chuyển hóa sự căng thẳng ấy.

Chúng ta có thể mang hơi thở ý thức để ôm áp một khó khăn, hay nỗi đau nào đó, đang có mặt trong cơ thể. Hơi thở tĩnh giác, nhẹ và sâu, sẽ làm phát khởi lên trong ta một cảm giác khinh an và toàn vẹn. Và ta có thể mang cảm giác thanh tịnh ấy ôm áp lấy toàn thân của mình. Trong kinh, Phật có cho một ví dụ rất hay. Ngài nói cũng giống như khi ta khoác lên thân mình một tấm áo choàng, không nơi nào trên cơ thể mà không được chiếc áo ấy bao phủ. *"Lại nữa, này các Thầy, hãy lấy tâm thanh tịnh và ý thức về sự thanh tịnh ấy của mình mà bao trùm cả thân thể mình, làm cho toàn thân thể mình không có chỗ nào mà không được bao trùm bởi tâm thanh tịnh ấy, cũng như một người kia choàng lên một cái áo dài tới bảy hoặc tám sải, từ đầu tới chân, không nơi nào mà thân thể không được chiếc áo ấy bao phủ."* Và khi thân ta được khinh an, nhẹ nhàng thì tâm ta cũng sẽ được thư thái, an vui.

## ***Địa hành thần thông***

Tôi nghe kể rằng, nơi nào có bước chân an lạc của một người tỉnh thức thì nơi ấy suối sẽ được trong hơn và cây lá cũng xanh tươi hơn. Như vậy thì chỉ sự có mặt của một người có hạnh phúc thôi cũng đã giúp ích cho sự sống chung quanh rất nhiều rồi, phải không bạn? Thiền sư Lâm tế có nói về *địa hành thần thông*, ngài nói bước đi trên mặt đất là một phép lạ. Người ta thường nói phép lạ là đi trên nước, đi trên mây, còn Ngài nói phép lạ là đi trên mặt đất. Sự tu học không mang ta đi vào một thế giới mênh mông, xa xôi nào đó, mà nó giúp ta thật sự có mặt với sự sống, ý thức và tiếp xúc được với những gì đang xảy ra. Tổ nhắc nhở chúng ta rằng, giải thoát chỉ có thể có mặt trong giờ phút hiện tại, và nó biểu hiện trong mỗi hơi thở và bước chân của ta. Chúng ta tuy sống trong hiện tại, nhưng thường lang thang trên mặt đất của ngày hôm qua với những nuối tiếc, hoặc bận rộn chạy theo lo âu của những ngày sắp tới. Nếu ta có khả năng trở về, và đi trên mặt đất này bằng những bước chân chậm rãi và an ổn trong giờ phút hiện tại, thì đó là một phép lạ nhiệm mầu.

Nhà văn Natalie Goldberg kể, có lần trong một lớp dạy về viết văn tại San Francisco, bà mời mọi người cùng đi thiền hành ngoài phố. Hôm ấy nhóm của bà đi ngang qua một công viên, nơi ấy đang có một cuộc diễn hành rất đông người ở phía bên kia đường. Họ mặc những y phục sắc sảo, vui hát, ca múa trên những chiếc xe kiệu rước đầy màu sắc. Nhóm của bà chậm rãi im lặng đi thiền hành với nhau băng qua công viên. Bỗng nhiên mọi người trong cuộc diễn hành ở bên kia đều dừng lại, luôn cả những người đang đứng xem, và tất cả đều nhìn sang nhóm của bà. Những bước chân chậm rãi và thanh lặng có thể làm ngưng lại cả một cuộc diễn hành.

Trên con đường tu học, chúng ta đâu cần thiết phải học hết những giáo lý cao xa hoặc làm một việc gì lớn lao lắm phải không bạn. Mỉm một nụ cười, trở về với một hơi thở, bước một bước chân thanh thoi... cũng có thể là những phép lạ giữa một cuộc sống căng thẳng và quá bận rộn. Tôi nghĩ con đường tu học cũng chỉ bắt đầu từ ngay ở nơi này bằng những bước chân nhỏ ấy, khi ta bước ra khỏi chiếc gối ngồi thiền của mình.

## NĂM PHÚT NHIỆM MÀU

Trong nhà thiền, chúng ta thường được nhắc nhở rằng mình phải biết sống trong giờ phút hiện tại. Nhưng nếu giả sử như trong giờ phút hiện tại của ta chỉ toàn là khó khăn và những việc không như ý thì sao bạn hỡi? Nếu như chung quanh ta không có trời xanh, mây trắng hay trúc biếc hoa vàng, mà chỉ là một bầu trời âm u và những ngày mưa dông, thì ta có muốn sống trong giờ phút hiện tại này chăng?

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.*

Tôi nghĩ, hiện tại nhiệm màu có lẽ một phần là vì đó là những gì ta đang *thật sự* có. Nếu như ta có một khổ đau, thì khổ đau ấy cũng chỉ có thể được chuyển hóa trong giờ phút hiện tại này mà thôi, mà không thể là trong một phút giây nào khác hơn. Và nếu ta có một hạnh phúc, thì hạnh phúc ấy cũng chỉ có thể được tiếp xúc trong bây giờ và ở đây.

Nhưng lý thuyết thì bao giờ cũng dễ phải không bạn! Tôi nghĩ điều khó khăn là trong những ngày mưa, làm sao ta vẫn có thể ý thức được rằng phía sau bầu trời mây đen giăng kín ấy, ngàn tia nắng ấm vẫn muôn đời hiện hữu?

### ***Bài kinh Bàhiya***

Trong kinh có kể lại câu chuyện về một trưởng lão tên là Bàhiya, một hôm tâm tư ông cảm thấy xao động, bất an và ông quyết định lên đường tìm Phật để xin Ngài chỉ dạy cho con đường nào mang đến sự giải thoát và an lạc. Nghe nói đức Phật đang có mặt tại thành Xá-vệ, ông lên đường và đi suốt đêm. Nhưng khi Bàhiya đến nơi thì Phật đã vào thành khát thực. Biết ông đi đến từ rất xa, các thầy

khuyên ông nên ngồi lại nghỉ ngơi, chờ khi Phật trở về ông sẽ gặp Ngài. Nhưng Bàhiya không thể chờ đợi, ông bảo:

Thưa các thầy! Tôi không biết khi nào Thế Tôn có thể qua đời, hay tôi sẽ qua đời. Tôi vừa vượt qua một đoạn đường dài một trăm hai mươi dặm chỉ trong một đêm, không dừng lại cũng không dám ngồi xuống nghỉ bất kỳ ở đâu. Khi nào gặp Phật và nghe lời chỉ dạy rồi thì tôi sẽ nghỉ ngơi.

Và rồi Bàhiya nhất quyết tiếp tục đi tìm Phật. Ông vào thành Xá-vệ gặp Phật đang đi khát thực, ông cung kính cúi mình tiến đến gần Phật và đánh lễ Ngài ở giữa đường, và thưa:

Xin đức Thế Tôn thuyết pháp cho con, để con được lợi lạc lâu dài và được giải thoát an lạc.

Phật bảo:

Đây không phải đúng lúc, Bàhiya! Ta đang đi khát thực.

Tuy Phật từ chối hai lần nhưng Bàhiya vẫn thưa tiếp:

Bạch Thế Tôn, con không biết khi nào Thế Tôn hay con sẽ qua đời, xin Ngài hãy thuyết pháp cho con, để con được lợi lạc lâu dài và được giải thoát an lạc.

Đến lần thứ ba, thấy vậy tuy vẫn đang đứng ở giữa đường, Phật cũng chỉ dạy cho ông:

Vậy thì, Bàhiya, ông phải thực tập thế này: *Trong cái thấy chỉ có cái bị thấy, trong cái nghe chỉ có cái bị nghe, trong cái thọ tưởng chỉ có cái bị thọ tưởng, trong cái hiểu chỉ có cái bị hiểu;*

Này Bàhiya, vì ông không ở đây, do đó ông không ở đời này, cũng chẳng ở đời sau, không ở cả chặng giữa. Như vậy mới chấm dứt khổ đau.

### ***Bài tập chuyển hóa***

Và trong bài kinh Bàhiya ấy, ta có thể tìm thấy một phương cách Phật dạy cho chúng ta để chuyển hóa những phiền não đang có mặt trong giờ phút hiện tại. Nó

có thể mang lại cho ta một sự tĩnh lặng và buông thư giữa một cuộc sống đầy những căng thẳng và bất ngờ, giúp ta tuy sống giữa những bận rộn nhưng không dễ bị lôi cuốn theo.

Bà Toni Bernhard là một tác giả và 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. Bà Toni có chia sẻ một phương cách thực tập đã giúp bà buông thư và an vui tiếp xúc với hiện tại, đầu phải đối diện với những khó khăn.

Bà chia sẻ phương pháp thực tập căn bản của mình gồm bốn phần như sau:

Trước hết, bạn thở bình thường, nhẹ và sâu. Rồi bạn bắt đầu chú ý đến những gì mình đang thấy. Bạn có thể giữ ánh mắt nhìn về một nơi, hay quay nhìn chung quanh một cách chậm rãi. Tiếp nhận hết những gì trong cái thấy của mình. Lúc đầu có thể ta chỉ thấy những cảnh vật bình thường, như là hàng cây, con đường nhỏ, chiếc ghế ngồi... nhưng sau vài hơi thở và chú ý, bạn sẽ nhận thấy chúng là những hình dáng, màu sắc, chuyển động... với những chi tiết rõ rệt. Ví dụ như tôi thấy một áng mây thật trắng trên nền trời xanh, những mảng nắng loang lổ trên đường, một tờ lá nhỏ rơi... Và nếu như có một sự suy nghĩ nào khởi lên, ta chỉ cần trở lại với cái thấy của mình, chỉ đơn giản ghi nhận hình dáng, màu sắc, sự chuyển động. Ta tiếp nhận hết những gì trong cái thấy của mình. Phật dạy, “Trong cái thấy chỉ có cái bị thấy,” *in seeing, only seeing*.

Sau đó, bạn có thể nhắm mắt lại nếu được. Rồi lắng nghe và tiếp nhận những âm thanh nào đang có mặt chung quanh ta. Bạn sẽ ngạc nhiên khi nhận thấy có biết bao nhiêu là thứ âm thanh đang có mặt mà mình đã không để ý. Nhưng bạn không cần làm gì hết, âm thanh khởi lên tự nhiên và rồi cũng sẽ tự động qua đi, chúng không cần đến sự tham gia của ta. Tiếp nhận mọi âm thanh nào đang có mặt, và thở nhẹ. “Trong cái nghe chỉ có cái bị nghe,” *in hearing, only hearing*.

Tiếp đến, bạn có thể nhắm hay mở mắt ra, và bắt đầu chú ý đến những cảm giác nào đang có mặt trong thân mình. Hai vai ta có thể đang bị căng thẳng, hãy buông thư chúng. Gương mặt, miệng bạn có đang mím chặt không? Hãy nhẹ nhàng buông thả ra. Bạn cũng có thể chú ý đến những điểm xúc chạm trên cơ thể, ví dụ như hai bàn tay đang để trên đùi, hay hai bàn chân đang tiếp xúc với mặt đất,

lưng đang chạm vào ghế ngồi. Bạn có thấy hơi gió mát lạnh trên da mặt chẳng? Tiếp nhận hết những cảm thọ nào đang có mặt, theo hơi thở nhẹ và sâu. Nếu có cái đau nào trong thân bạn hãy mở rộng ra với nó, không cần phải tránh né hay xua đuổi. “Trong cái thọ tướng chỉ có cái bị thọ tướng,” *in feeling, only feeling*.

Và bây giờ bạn có thể mở mắt ra, nếu đang nhắm, và tiếp nhận hết tất cả những gì qua các giác quan mình: hình sắc, âm thanh, cảm thọ, hay mùi vị nào đang có mặt, hoặc tư tưởng nào khởi lên trong tâm. Tiếp nhận và có mặt trọn vẹn với hết tất cả những kinh nghiệm nào đang có mặt. Ba bài tập trên sẽ giúp cho bài tập này, bạn sẽ có khả năng tiếp nhận hết những gì đang có mặt chung quanh mình.

### ***Năm phút nhiệm màu***

Bạn có thể thực tập bài tập này những khi ta có dịp dừng lại, hay khi mình cảm thấy bất an. Bạn có thể thực tập mỗi phần trong khoảng 15 hơi thở, hoặc vài phút. Trọn bốn bài thực tập chỉ chừng khoảng 5 phút là đủ, và đó sẽ là 5 phút rất nhiệm màu của ta. Ta có thể thực tập ở bất cứ một nơi nào: trong lúc đang ngồi trên xe buýt, trong quán cà phê, khi ta đứng chờ người bạn, ngồi đợi trong phòng bác sĩ, hay đang nằm trên giường. Và bạn biết không, tôi nghĩ mình cũng có thể thực tập ngay trong khi ta đang đi thiền hành nữa, miễn là ta có được một không gian thích hợp.

Bài tập đơn giản này có thể giúp ta có mặt với những gì đang xảy ra, cho dù đó là một khó khăn, một cái đau hay một căng thẳng nào đó. Nó giúp ta buông bỏ hết những ý nghĩ phiền não của mình về quá khứ và tương lai, và tiếp xúc được với những gì đang thật sự có mặt mà không bị dính mắc. Tôi nhớ trong kinh Phật có dạy rằng, cuộc sống này "*có khổ đau, nhưng không có người khổ đau*." Vì sự tiếp xúc tuy có mặt nhưng không có người ở đây để bị dính mắc, tất cả chỉ là cái thấy, cái nghe và cái thọ tướng mà thôi. Và nhờ vậy mà những khó khăn trong ta cũng được chuyển hóa nhiệm màu... "*Này Bàhiya, vì ông không ở đây, do đó ông không ở đời này, cũng chẳng ở đời sau, không ở cả chặng giữa. Như vậy mới chấm dứt khổ đau*."

Trong một cuộc sống căng thẳng với những biến đổi bất ngờ, năm phút dừng lại ấy sẽ là một dòng suối trong mát giúp ta làm tươi mới lại hạnh phúc mình, là

những tia nắng ấm làm tan đi một góc nhỏ mù sương. Và từ một góc nhỏ bình yên ấy, ta sẽ nhìn thấy được lại một bầu trời phía bên sau vẫn muôn đời trong sáng...

---o0o---

## ÁNH TRĂNG TRONG TRANG KINH XƯA

Có lần trong một khóa tu, chúng tôi đi với nhau trên một con đường làng ở miền quê, hai bên là cánh đồng cỏ mênh mông ngập ánh trăng, bập bênh gió. Tôi ngửi được mùi nước, mùi cỏ dại của không gian miền quê, ngậy ngậy trong không khí. Tôi nghe tiếng lá xôn xao trong những bóng cây bên đường dưới ánh trăng. Tôi cảm thấy được cái bao la của không gian, trong tiếng gió lồng lộng cuối chân trời.

Xa phố thị, ánh trăng miền quê trong sáng một cách kỳ diệu, như mở ra từ một trang kinh xưa. Đường như cuộc đời của đức Phật cũng có một liên quan mật thiết với ánh trăng. Đi trên con đường quê nhỏ, tôi chợt cảm thấy ý nghĩa của cuộc sống gần gũi và bình dị hơn những gì mình tìm kiếm.

Ông Krisnamurti nói rằng, một đứa bé từ khi được người lớn dạy cho biết về một đóa hoa, nó sẽ không bao giờ còn thật sự nhìn thấy đóa hoa nữa. Bạn có nghĩ vậy không, những cái “biết” của ta có thể làm ngăn ngại cho cái thấy của mình rất nhiều. Và nếu như ta nghĩ mình đã “biết” ánh trăng rồi, thì có lẽ ta sẽ không còn thật sự nhìn thấy được ánh trăng nữa...

Nhưng làm sao để ta có thể nhìn thấy lại được ánh trăng nguyên sơ bạn nhỉ? Trong nhà thiền chúng ta thường nghe nói về chánh niệm, *mindfulness*, như là một sự thực tập giúp ta tiếp xúc với thực tại, nhìn thấy được những gì đang thật sự có mặt trong giây phút này.

### ***Biết mình đang làm gì, đó là chánh niệm?***

Nhưng chánh niệm là gì ? Có phải khi ta nhìn một ánh trăng và biết đó là ánh trăng, khi ta làm gì và biết là mình đang làm việc ấy, thì đó là chánh niệm chăng? Nếu vậy thì cũng đâu có gì là khó phải không bạn, vì có ai mà lại không biết là mình đang làm gì đâu: tôi biết mình đang đi, tôi biết là ta đang ngồi... Nhưng nếu nhìn sâu sắc ta sẽ thấy rằng, ta có thể đang ngồi đây nhưng tâm ta không hề có mặt

ở nơi này, tuy ngồi đây với một người bạn nhưng ta có thể đang tiếc nuối hoặc lo nghĩ về một vấn đề xa xôi nào đó. Ta đang đi trên một con đường sỏi nhỏ, nhưng có thể những bước chân của mình cũng chơi vơi và bấp bênh như một chiếc lá khô trên mặt hồ gợn sóng. Ta có thể biết được những gì mình đang làm, nhưng ta vẫn không hề có mặt.

Có một bài thiền kệ cho bước chân chánh niệm, “*Ý về muôn vạn nẻo. Thiền lộ tâm an nhiên. Từng bước gió mát dậy. Từng bước nở hoa sen.*” Nếu như ta có chánh niệm về bước chân của mình thì con đường nào ta đi cũng là thiền lộ, mỗi bước chân sẽ làm nở một đóa hoa sen và khơi dậy làn gió mát. *Bộ bộ thanh phong khởi.*

Và tôi nghĩ, muốn được như vậy chánh niệm phải có một năng lượng giúp ta dừng lại, khiến tâm mình ngừng dong ruổi và trở về có mặt ở nơi này. Tâm ta có thể ví như nước trong một tách trà. Khi cầm tách trà trên tay, nước bên trong bị xao động, lao chao. Nhưng nếu ta đặt tách trà xuống một mặt bàn, nó sẽ trở nên tĩnh lặng. Và trong tách trà nhỏ bé lặng yên ấy ta có thể thấy được trọn vẹn một ánh trăng trong sáng.

Và bạn biết không, hơi thở có ý thức, *mindful breathing*, chính là chiếc bàn để ta đặt tách trà của mình xuống cho nó bớt xao động. Hơi thở ý thức sẽ chế tác được năng lượng của chánh niệm, của sự dừng lại, nó là chiếc neo giữ cho con thuyền của chúng ta khỏi bị trôi dạt bấp bênh theo những con sóng của lo âu, muộn phiền. Hơi thở sẽ mang tâm ý đang lang thang ở muôn vạn nẻo trở về an trú lại nơi này.

### ***Chất liệu nhiệm màu của hơi thở***

Trong nhà thiền, hơi thở có ý thức là một chìa khóa nhiệm màu mở cánh cửa dẫn ta bước vào thực tại. Hơi thở ý thức giúp chúng ta *an trú trong hiện tại*: ta có mặt trong giờ phút này, nhưng không bị những gì đang xảy ra chi phối và xô đẩy.

Tôi nghĩ, hơi thở có ý thức là một yếu tố rất quan trọng trong thiền tập, và cũng là nền tảng của chánh niệm, vì những yếu tố sau đây,



*Hơi thở là sự sống.* Sự sống của ta bắt đầu với hơi thở và cũng sẽ chấm dứt bằng một hơi thở. Khi ta tiếp xúc với hơi thở là ta đang tiếp xúc với chính sự sống của mình, bạn sẽ nhận thấy rằng tất cả chỉ là một tiến trình biến đổi, không ngừng nghỉ. Hơi thở đến và đi, tiếp nối nhau như những vòng xoay tự nhiên của cuộc đời. Không có gì để ta mong cầu và nắm bắt, cũng không có gì để ta ghét bỏ và xua đuổi. Mọi việc tự đến và tự đi theo điều kiện tự nhiên của nó.

*Hơi thở lúc nào cũng có mặt.* Ta đang làm gì, ở đâu, trong bất cứ một hoàn cảnh hay tâm trạng nào: buồn vui, được mất, hạnh phúc hay thất vọng... hơi thở bao giờ cũng có mặt với ta. Ta có thể trở về tiếp xúc với hơi thở của mình bất cứ lúc nào ta muốn. Chiếc bàn lúc nào cũng có mặt cạnh bên, để ta đặt tách trà của mình xuống cho nó được trở lại an ổn và tĩnh lặng.

*Hơi thở mang ta trở về với bây giờ và ở đây.* Mỗi khi bạn ý thức đến hơi thở của mình, chắc chắn là bạn phải đang có mặt trong bây giờ và ở đây. Vì hơi thở không thể nào có mặt trong một không gian hay thời gian nào khác hơn là giây phút hiện tại này. Trong nhà Thiền có câu “*Bước trên thật địa, thở giữa chân không*”. Nếu trong mỗi bước chân ta có một hơi thở ý thức đi kèm theo, bước chân của ta sẽ trở nên vững chãi hơn, vì mình đang thật sự có mặt ở nơi này. Hơi thở sẽ mang ta trở về, giúp ta tiếp xúc được với “*thật địa*” ngay dưới bàn chân mình trong giây phút này.

*Chế tác năng lượng tĩnh lặng.* Một hơi thở nhẹ nhàng và tự nhiên sẽ mang lại cho ta một năng lượng tĩnh lặng. Nó giúp ta dừng lại và trở về với giờ phút hiện tại, nhưng không để những gì đang xảy ra lôi cuốn mình đi. Trong một ngày mưa to gió lớn, nhìn một thân cây với cành lá nghiêng ngã, ta có thể lo sợ cây sẽ bị ngã đổ. Tuy ở bên trên cành lá có bị gió xô đẩy ngã nghiêng, nhưng ta biết rằng cây đó sẽ đứng vững giữa cơn giông, vì nó có rễ ăn sâu trong lòng đất. Rễ ấy chính là sự thực tập trở về nương tựa vào hơi thở ý thức của mình. Mỗi khi có một bất an, bạn hãy thở vào một hơi thở có ý thức tự nhiên, nhẹ và sâu, bạn sẽ thấy lưng mình thẳng lên, thân trở nên vững vàng và tâm cũng được trở nên an nhẹ.

*Hơi thở là cây cầu nối liền giữa thân và tâm.* Hơi thở tuy thuộc về lãnh vực của thân nhưng nó cũng phản ảnh và biểu lộ rõ rệt những trạng thái tâm lý của mình. Mỗi khi sợ hãi, hơi thở ta trở nên gấp và nhanh, khi ta giận hơi thở ta nặng nề và ngắn, khi an vui hơi thở ta nhẹ nhàng, và khi ta nghỉ ngơi hơi thở sẽ trở nên

sâu dài. Và ngược lại cũng thế, hơi thở ta cũng có ảnh hưởng mật thiết đến những trạng thái tâm thức của mình. Những lúc sợ hãi, lo âu, tức giận... nếu như ta biết trở về và làm an nhẹ hơi thở của mình, thân ta sẽ được buông thư và tâm ta cũng sẽ trở nên an nhiên hơn.

Hơi thở ý thức giúp ta chế tác được năng lượng của chánh niệm và tĩnh lặng. Khi có hơi thở ý thức đi kèm theo những việc mình làm, ta sẽ thấy rõ được những gì đang thật sự xảy ra, nhưng không để bị chúng lôi cuốn theo. Nó giúp ta dừng lại và thấy rằng, trước những hoàn cảnh khó khăn, ta bao giờ cũng có nhiều sự chọn lựa hơn mình nghĩ.

### ***Ánh trăng trong trang kính xưa***

Bạn có thấy được một ánh trăng trong những trang kính xưa? Có một đêm sau thời ngòi thiên, tôi thấy một vầng trăng thật sáng nằm yên sau những cành lá bên ngoài khung cửa sổ, lại nhớ đến câu thơ của thầy Huyền Không:

*Tọa Thiên đâu thấy bơ vơ*

*Lang thang từ thuở bao giờ hay chẵng?*

*Đêm rằm ta hỏi ánh trăng*

*Ngàn năm về trước đã tặng chiếu ai?*

Trăng đêm nay cũng cùng là một ánh trăng đã từng chiếu cho ai đó dưới gốc cây bồ đề hơn hai ngàn năm trăm năm về trước, chưa bao giờ đổi thay. Tôi bước nhẹ đến bên cửa sổ, nhìn xuống một vườn sân vắng nằm yên lặng tràn ngập dưới ánh trăng:

*Nguyên dạ không đình nguyệt mãn thiên*

*Y y bất cải cựu thiên yên.*

***Nguyễn Du***

*Trăng khuya tràn ngập vườn xưa vắng*

*Nguyên sơ trắng vẫn sáng như thuở nào.*

Với hơi thở ý thức, nhìn ánh trăng ấy bạn có thấy nó vẫn trong sáng nguyên vẹn một màu nguyên sơ như thuở nào...

---o0o---

## **MÓN QUÀ CỦA SỰ CHỜ ĐỢI**

Có câu chuyện vui 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 quen đứng bên đường thấy vậy gọi với theo,

"Anh 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 kìa!"

Trong thời đại của kỷ nguyên thông tin ngày nay, *information age*, mọi việc xảy ra rất nhanh lẹ và dồn dập, cuộc sống chúng ta dường như cũng bị lôi cuốn theo cùng với một nhịp độ ấy. Mỗi sáng sớm thức dậy, cái mà ta nhìn đầu tiên là chiếc đồng hồ ở bên cạnh, một ngày của ta cũng được bắt đầu dưới sự chỉ huy của thời giờ. Tốc độ và sự bận rộn trong cuộc sống đôi lúc cũng khiến ta cảm thấy như anh chàng trong câu chuyện ấy, cưỡi trên một con ngựa phóng như bay trên đường mà không biết là mình đang đi về đâu.

Có lần tôi đi nghe nhạc với một người bạn. Trong phần giao lưu với khán giả, có người hỏi anh ca sĩ nổi tiếng ấy rằng anh có dự định gì cho tương lai của mình không? Anh đáp, bây giờ anh vẫn còn "đang lên" và có một cuộc sống rất bận rộn nên chưa muốn bị ràng buộc hay nghĩ gì đến tương lai xa xôi hết. Anh chỉ muốn vui hưởng với những cơ hội mà anh hiện đang có, dù rằng anh phải tạm gác lại một số công việc quan trọng khác, ngay cả những vấn đề tâm linh của mình nữa. Những gì anh chia sẻ cũng rất thật phải không bạn, và nếu được thành công như anh chúng ta có thể sống khác hơn chăng?

Có lẽ cái cảm giác rằng mỗi ngày mình hoàn tất được một số việc nào đó, hay đạt được thêm những gì mình ưa thích, mang lại cho ta một cảm nhận rằng cuộc

sống mình có phẩm chất và có hướng đi rõ ràng hơn. Vì vậy cho nên chúng ta lúc nào cũng phải làm một việc gì, hoàn tất một cái gì đó, và khi không làm gì hết ta lại cảm thấy như là mình đang hoang phí sự sống.

Nhưng bạn nghĩ sự thật có là như vậy không?

### ***Món quà của sự chờ đợi***

Trong cuộc sống sẽ có những giây phút chờ đợi, bắt ta phải dừng lại, không làm gì hết. Nhưng chúng không phải là những thời gian vô ích, mà thật ra đó có thể là món quà quý giá mà cuộc sống thỉnh thoảng dâng tặng cho mình, nếu như ta biết cách tiếp nhận chúng.

Bà Jan Chozen Bays, một giáo thọ của dòng thiền Nhật bản, có chia sẻ về một món quà quý giá mà sự dừng lại trong cuộc sống vội vã này có thể dâng tặng cho chúng ta. Bà viết,

"Trong đời sống, mỗi khi chúng ta bị bắt buộc phải dừng lại và chờ đợi, ví dụ như khi bị kẹt xe trên đường, ta thường có khuynh hướng muốn làm một cái gì đó để lảng tránh cái cảm giác chờ đợi khó chịu ấy. Ta mở radio lên, gọi điện thoại, xem email, hay ngồi đó bực dọc.

Nhưng nếu như ta có một ý thức sáng tỏ về những giây phút chờ đợi ấy, chúng sẽ trở thành những cơ hội thực tập giúp mang lại sự tỉnh thức cho mình trong cuộc sống hằng ngày.

Chờ đợi là một sự kiện rất bình thường của đời sống nhưng lại thường gây cho chúng ta một cảm xúc khó chịu. Nhưng ta có thể biến đó trở thành một món quà tặng đặc biệt cho chính mình, một cơ hội, một thời gian để thiền tập. Và sự lợi lạc của nó cũng gấp đôi: trước hết, ta chuyển hóa được cảm giác khó chịu, tiêu cực của mình, và thêm nữa, bất cứ một giây phút nào của cuộc sống cũng có thể là một cơ hội thiền tập của ta.

Và sự thực tập này cũng rất là đơn giản. Mỗi khi phải chờ đợi một việc gì, trước hết bạn hãy chú ý đến những cảm thọ nào đang có mặt trong thân mình, chúng là biểu hiện của những ý nghĩ và cảm xúc vội vã trong ta như là sự nôn nóng, bất an. Và mỗi lần ta không để cho những ý nghĩ và cảm xúc ấy biến trở

thành quả trái, ví dụ như sự bức tức khi bị kẹt xe, hay nôn nóng vì người sắp hàng phía trước quá chậm, là ta đang làm giảm bớt đi năng lượng tiêu cực của những tập quán, thói quen xưa cũ trong tâm mình.

Nếu như ta đừng để bánh xe tâm của mình tiếp tục lăn theo cùng một vết lún sâu trên con đường mòn dẫn ta đi xuống một con đầm lầy, thì rồi một ngày vết lún ấy cũng sẽ được phủ lấp lại bằng phẳng như xưa. Cuối cùng rồi thì những thói quen bức tức, những phản ứng bức xúc của ta sẽ dần dần phai nhạt đi. Thật ra tiến trình này cũng chỉ là đơn giản như vậy thôi. Nó cần thời gian, nhưng rất có hiệu quả.

Đa số chúng ta thường hay đo lường giá trị ta bằng những năng xuất của mình. Nếu như hôm nay tôi không hoàn tất một việc gì, nếu như tôi không viết được trang sách nào, gặp một người nào, nấu được chiếc bánh nào, kiếm thêm đồng nào, bán được một món hàng nào, mua được một món hàng nào, ký được hợp đồng nào... thì tôi đã hoang phí một ngày, tôi là người vô dụng. Chúng ta không bao giờ cho rằng mình có một giá trị nào hết, nếu như ta chỉ tiếp xúc với sự sống, và đơn sơ có mặt trong giờ phút hiện tại mà thôi. Và cũng vì nhận thức sai lầm ấy mà "chờ đợi" đã trở thành nguyên nhân của sự bất an, khi ta nghĩ đến những gì đáng lẽ mình có thể hoàn tất được trong giờ phút này.

Và nếu như bạn hỏi những người thân của mình xem họ thật sự cần gì nhất nơi bạn, chắc chắn phần lớn câu trả lời sẽ là họ cần "sự có mặt" hay là "thời giờ" của bạn. Sự có mặt của ta có một giá trị không thể nào đo lường được, vì đó là hạnh phúc, an vui, là sự mật thiết. Khi chúng ta biết buông bỏ những bận rộn và bớt đi những lao tác, trở về với với một sự tĩnh lặng tự nhiên, mình sẽ cảm thấy hạnh phúc, an vui và biết dung thứ hơn, cho dù chung quanh ta không có gì xảy ra.

Đó là một món quà tặng quý giá mà không ai có thể mua được. Chúng là kết quả tự nhiên của một sự có mặt trọn vẹn trong giờ phút hiện tại. Và đó cũng là quyền bẩm sinh của mỗi người chúng ta, mà trong cuộc sống vì quá bận rộn mình đã vô tình đánh mất đi."

***Sự sống vẫn đang có mặt***

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 với một dự án nào đó của tương lai: một chuyến đi, một cuộc gặp gỡ, một hợp đồng, hay một cấp bằng nào đó.

Mà tôi nghĩ chúng ta cũng đừng nên chờ đợi ở tương lai làm gì, vì những gì mình vừa mới đạt được là nó cũng vừa bắt đầu đang phai nhạt đi... Chúng ta chỉ có mỗi giây phút này thôi, đâu có vội vã đến đâu bạn cũng không thể nào sống trong hai giây phút cùng một lần được.

Trong những giây phút dừng lại, và có mặt với hiện tại, những dự án tương lai của ta có thể bị chậm bớt hay trì hoãn đi, nhưng bạn biết không, điều mà ta có thể sẽ tìm lại được trong giây phút ấy là cuộc đời của chính mình. Và dù ta có hoàn tất được gì hay không, sự sống nhiệm mầu, con đường hạnh phúc, vẫn đang hiện hữu ở bất cứ nơi nào mình thật sự có mặt.

---o0o---

## VẤN ĐỀ ƯỚC MUỐN VÀ HẠNH PHÚC

Mấy năm trước tôi có viết một bài văn ngắn chia sẻ về những mong muốn của mình trong quyển *Lời Kinh Xưa, Buổi Sáng Nay*. 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 bạn nhỉ?

### *Ước mơ lớn*

Nhiều năm trước tôi có đi tham dự một khóa tu. Trong bài giảng vị Thiền sư có nói rằng, trên con đường tu tập, muốn cho con đường mình đi được an vui và lâu dài, mỗi chúng ta cần phải có một sự tham muốn lớn, thật lớn. Ngày ấy tôi không đồng ý với lời dạy đó, tôi có đặt câu hỏi rằng đạo Phật dạy chúng ta phải diệt dục, diệt sự ham muốn, tại sao Thầy lại dạy chúng tôi nên có một sự ham muốn! Vị Thầy nhìn tôi đáp, "Khi ta có một sự ham muốn cao thượng, to lớn thì những sự ham muốn nhỏ nhen của cuộc đời sẽ không còn động chuyển đến ta

được. Sự ham muốn mà ta nói đây chính là cái bồ đề tâm của mình, một sự tham muốn được giác ngộ, giải thoát." Nếu 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 học đâu có nghĩa là để tiêu diệt hết tất cả mọi ham muốn phải không bạn?

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. Đức Phật có dạy về một lòng tham muốn có tính cách vị tha, lợi mình và lợi người, nó giúp ta đi lên, đó là *chanda*. Và cái dục mà Phật dạy chúng ta nên lánh xa là *ngũ dục*. Thật ra thì lòng ham muốn tự nó không có nguy hại, chỉ có sự *dính mắc* và *mê đắm* mới là đáng sợ mà thôi! Tôi nghĩ chúng ta vẫn có thể muốn cho cuộc đời này được đẹp hơn, người chung quanh bớt khổ đau hơn, trái đất này xanh hơn, những bước chân của ta được thanh thản hơn, và dòng suối nhỏ được trong hơn... Vị thiên sư nói đúng, 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.

### ***Người về soi bóng mình***

Sống trong một xã hội tiêu thụ, chúng ta bị thôi thúc bởi những hạnh phúc hào nhoáng, đầy sôi động bên ngoài. Nhưng có điều là những thứ hạnh phúc ấy không bao giờ tồn tại lâu, và ta lại cứ phải đi tìm một cái khác. Mà nếu những gì ta đang có 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 hạnh phúc?

Mấy năm trước tôi có dịch một quyển sách và lấy tựa đề là "*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 thêm cho nhiều đi nữa, làm sao ta chắc được rằng mình sẽ có hạnh phúc?

Xã hội ngày nay 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 bạn có thường xuống phố chơi không? Tôi thấy người ta 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 ham muốn. Có những ham muốn mang ta đến hạnh phúc, và có những ham muốn 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 và trói buộc...

### ***Hạnh phúc của ta***

Đọc một bài thơ hay, đi cạnh người thân thương, một buổi tối ánh trăng bên khung cửa, ngồi với bạn bên một tách trà... tất cả đều có thể là những yếu tố nuôi dưỡng hạnh phúc của ta! Tiếp xúc được với những hạnh phúc ấy sẽ giúp ta trân quý cuộc đời mình hơn, nhất là những gì mình đang có trong tay. Mấy năm trước, có một anh bạn trẻ đến tham dự khóa tu lần đầu tiên. Anh nói, một buổi sáng bước ra khỏi phòng, anh ngược lên nhìn trời xanh mây trắng, 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 hạnh phúc.

Có lần có người hỏi tôi làm sao có thể có được nhiều thì giờ quá vậy? Họ biết chúng tôi ai cũng đi làm, có gia đình bận rộn, vậy còn thì giờ đâu nữa để viết lách, đi tổ chức tu học, những ngày quán niệm... Hỏi vậy thôi, chứ tôi biết họ cũng đâu có ít 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, tôi nghĩ vấn đề chỉ là hạnh phúc nào chúng ta cho là quan trọng hơn mà thôi...



## CÁI BIẾT VÀ CÁI CHẤP

Có lẽ chúng ta ai cũng đều biết câu chuyện người mù sờ voi. Một hôm có một vị vua ra lệnh cho người hầu mang một số những người bị mù từ thuở bé tụ họp lại ở một nơi. Sau đó vua cho sai đem một con voi đến để cho các người mù nhận diện. Người mù thứ nhất được sờ đầu của con voi, người mù thứ hai được sờ lỗ tai con voi, và rồi những người mù khác tuần tự được sờ vòi của voi, thân, ngà, chân và đuôi của nó. Sau đó vì vua hỏi, “Này các ông, các ông hãy nói cho ta nghe, con voi giống như thế nào?” Và mỗi người mù trả lời theo kinh nghiệm của chính mình: con voi giống như là một bình tưới nước, một cái đòn xóc, như một cây quạt, một cái thùng sàng thóc to, một cây cột, một cây chổi.

Chắc bạn cũng đã được nghe câu chuyện ấy nhiều lần rồi, nhưng có lẽ ít ai biết rằng câu chuyện ấy được ghi chép lại trong *Trường Bộ Kinh* và *Tiểu Bộ Kinh*.

### *Ý nghĩa của câu chuyện*

Và theo bạn nghĩ, câu chuyện người mù sờ voi ấy muốn dạy ta điều gì? Phải chăng nó muốn nói bất cứ một vấn đề nào cũng có nhiều khía cạnh khác nhau, mà cái biết của chúng ta thì chỉ giới hạn trong một kinh nghiệm rất cá nhân của mình? Cái thấy ấy hoàn toàn tùy thuộc vào sự tiếp xúc và kinh nghiệm của mỗi người?

Nhưng trong kinh còn kể tiếp là những người mù ấy bắt đầu tranh cãi với nhau về sự thật của con voi là như thế nào, “Con voi giống như cây quạt, chứ không thể giống như cây chổi được!”, “Nó là như thế này chứ không phải là như thế kia!” Và sau một hồi tranh cãi, cuối cùng những người mù ấy nổi giận, lao vào và đấm đá lẫn nhau.

Có lẽ câu chuyện ấy không phải chỉ đơn giản nói rằng: mỗi chúng ta ai cũng có một ý kiến, nhận thức khác nhau về một việc gì đó, và nó không phải là một sự thật trọn vẹn. Thật ra đó cũng là chuyện bình thường thôi, vì mỗi chúng ta cũng chỉ có thể biết được qua kinh nghiệm của chính mình, và nó thì rất phiến diện. Vì thế, nếu như chúng ta có sự tranh luận với nhau, thì cũng là chuyện tự nhiên thôi.

Nhưng có lẽ câu chuyện ấy muốn nhắc nhở rằng, vấn đề bắt đầu có mặt khi chúng ta cho rằng chỉ có cái thấy của mình mới là đúng và là duy nhất. Và cái chấp ấy dẫn đến sự “*đâm chém lẫn nhau bằng binh khí của miệng lưỡi*” như theo lời diễn tả trong kinh.

### ***Vấn đề không phải vì cái biết giới hạn***

Và vì vậy, tôi nghĩ vấn đề khổ đau không phải là do cái thấy của chúng ta có giới hạn, nhưng là vì chúng ta đã nắm bắt và cố chấp vào nó như thế nào mà thôi. Chúng ta ít có thể nào có một cái thấy, cái nhìn giống y như nhau. Mà thật ra trong cuộc sống đầy biến đổi này thì cũng đâu có một sự thật nào là sẽ đúng hết cho mọi hoàn cảnh, mọi trường hợp đâu, phải không bạn? Chúng ta sẽ có những ý kiến khác nhau, đó cũng là chuyện tự nhiên thôi, nhưng ta cần nhớ đừng nên cho rằng sự thật chỉ có thể là như cái nhìn của mình!

Tôi nhớ trong kinh, có lần Phật cũng đề cập đến vấn đề này. Phật bảo rằng, những cái biết của những người khác không hẳn là sai lầm, Phật cũng thấy được những quan điểm khác nhau ấy, nhưng điều khác biệt là Ngài không bị mắc kẹt vào đó. Trong kinh Phạm Võng, Trường A Hàm, Phật có nói “*Duy chỉ Như Lai biết rõ những cơ sở quan điểm này được nắm bắt như vậy, được giữ chặt như vậy, và cũng biết sẽ có báo ứng như vậy... Tuy biết nhưng không bị chấp trước. ...Do không bị chấp trước nên được gọi là Như Lai.*”

Phật thấy được hết tất cả những quan điểm và cái nhìn khác nhau, và chúng tuy không hoàn toàn sai trật, nhưng điều khác biệt với những người khác là Phật không bị kẹt và chấp trước vào một cái thấy nào hết.

### ***Bao dung và rộng mở***

Tôi nghĩ, câu chuyện người mù sờ voi không phải chỉ đơn giản nói rằng, bất cứ một việc gì cũng đều có nhiều phương diện khác nhau, nhưng có lẽ còn muốn nhắc nhở ta rằng chính vì sự nắm bắt và cố chấp của ta mà đã tạo nên mọi thứ khổ đau cho mình và cho cuộc đời. Vì vậy, chúng ta hãy cứ cùng chia sẻ với nhau những cái thấy và kinh nghiệm của mình về một vấn đề nào đó, nhưng nhớ đừng bao giờ cho đó là *Tôi*, hoặc *của Tôi*, và rồi ta thấy rằng mình cần phải bảo vệ nó bằng mọi cách.

Có một câu chuyện kể rằng, có lần Ma vương và Phật hóa thân ra hai người thường và cùng đi dạo với nhau trên đường phố. Cả hai thấy có một người đang đi phía trước. Anh ta đang đi bỗng dừng lại và nhìn thấy một vật gì đó sáng lóng lánh dưới đất, anh cúi xuống nhặt vật ấy lên xem, lộ vẻ vui mừng và cất vào túi áo của mình. Phật quay sang hỏi Ma Vương, “Ông biết người ấy nhặt được cái gì đó không?” Ma Vương đáp, “Biết chứ, anh ta nhặt được một mảnh của chân lý.” Phật hỏi tiếp, “Thế ông không sợ là anh ta sẽ biết được chân lý sao?” “Tôi không sợ đâu Ngài, vì tôi biết rằng anh ta sẽ giữ gìn mảnh chân lý nhỏ bé ấy và cho đó là toàn thể chân lý!”

Con đường của Phật là để chuyển hóa khổ đau, và chính sự chấp trước của ta là nguyên nhân chánh của khổ đau. Tôi nghĩ, mục đích của sự tu học là để giúp ta bớt đi những cái chấp ấy, có được một thái độ rộng mở và bao dung hơn. Nó giúp ta có được một cái thấy, cái nhìn rộng lớn hơn đối với cuộc sống này. Vì nếu như mình chưa có một cái thấy chân chánh và rộng mở, thì hạnh phúc nào đó mà ta đang có, cũng khó có thể là một hạnh phúc chân thật, phải không bạn?

---o0o---

## SỐNG TRONG VÀ SỐNG CHO HIỆN TẠI

Muốn tiếp xúc được với sự sống, điều trước nhất là ta phải có mặt. Và có mặt với sự sống đòi hỏi nơi chúng ta một sự thực tập, biết có mặt với những gì đang xảy ra trong ta và chung quanh ta. Nhưng chúng ta có mặt không phải để chờ đợi một cái gì khác xảy ra, mà là để sống.

Bạn biết không, đa số cuộc sống của chúng ta là một chuỗi dài chờ đợi. Chúng ta không có khả năng *dừng lại để có mặt* trong giờ phút hiện tại, mà chúng 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 đi. Ta chờ nghỉ hè, chờ sinh nhật, chờ đi xa... bao giờ cũng là chờ đợi một việc gì đó sẽ xảy ra. Và trong khi nó xảy ra thì ta lại chờ đợi một cái đó khác hơn. Sự sống ta dường như chỉ có mặt trong tương lai.

***Chỉ có thể là bây giờ và ở đây***

Tôi nghĩ, chúng ta không coi giây phút hiện tại này là quan trọng, có lẽ vì ta quên rằng sự sống của ta bao giờ cũng chỉ có mặt trong bây giờ và ở đây mà thôi. Sự sống vẫn tiếp tục trong khi ta đang bận rộn chờ đợi một cái gì khác. Và nếu ta không ý thức được rằng, cuộc sống cũng là khoảng thời gian của những đợi chờ ấy, ta sẽ vô tình đánh mất đi một phần rất lớn của đời mình.

Dẫu muốn hay không, sự sống của ta cũng không thể có mặt ở một nơi nào khác hơn được. Nếu ta mong muốn 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, muốn phiền nào, thì ta cũng chỉ có thể thay đổi và chuyển hóa khổ đau ấy trong giờ phút này mà thôi. Nếu nơi đây mà ngày không vui và trời không xanh, thì ta có chắc gì nơi ấy ta về ngày sẽ vui và trời lại xanh không?

Vấn đề sống trong hiện tại cũng dễ có thể bị hiểu lầm. Tôi nhớ có một người bạn kể rằng, sau một khóa tu, cô về kể với cô con gái mười chín tuổi của mình về sự nhiệm mầu của giây phút hiện tại. Nghe xong em nói với cô, "Nếu giờ phút hiện tại này là nhiệm mầu 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 đa số chúng ta cũng thường dễ hiểu lầm việc này lắm! Tôi thường chia sẻ rằng chúng ta nên 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.

### ***Thế nào là sống trong hiện tại ?***

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 cây trái tương lai. Nếu ta muốn ngày mai là quả trái 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 thực tập sống hạnh phúc là ta đang chuyển hoá những buồn đau trong quá khứ, và cũng là đang xây dựng cho mình một tương lai an vui.

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 cho giây phút này thôi. Nhưng 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.

### ***Không tìm về quá khứ, không tưởng đến tương lai***

Và cũng có nhiều người 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 ta có quyền nghĩ về quá khứ và tưởng đến tương lai chứ, nhưng đừng để cho mình bị quyến luyến hay ràng buộc vào chúng. Trong kinh *Người Biết Sống Một Mình* Phật có giảng về việc này:

"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 không tưởng 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 thật yên uống một tách trà thơm trong chánh niệm, thì tôi nghĩ mình cũng có thể vững chãi ngồi trong giờ phút này mà sắp đặt chuyện tương lai. Tách trà trước mặt tuy rất gần gũi và rất thật đối với ta, nhưng nếu

không có sự thực tập, nó vẫn có thể mang mình đi phiêu lưu xa giây phút này ngàn dặm. Ta nghĩ đến tương lai, nhưng đâu có nghĩa là mình cần phải bước ra khỏi giây phút này, phải không bạn? Bạn biết không, tất cả chỉ là một sự thực tập mà thôi.

---o0o---

## VẤN ĐỀ SỰ NGHIỆP VÀ HẠNH PHÚC

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, người ta ít nhất cần phải có một cuộc sống tương đối đầy đủ trước hết cái đã. Tôi nghĩ điều ấy rất thật! 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 đức Phật đã nhắc đến tài thí (chia sẻ vật chất) trước cả pháp thí (chia sẻ giáo pháp) và vô úy thí (chia sẻ sự an tĩnh, không sợ hãi) 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 chăng? Chắc chắn, tiêu chuẩn của ta ở Hoa kỳ sẽ không giống với đời sống của những người trong một quốc gia thứ ba chậm tiến khác. Cái nhu cầu tối thiểu của chúng ta ở đây có thể là cái xa xỉ của những người bên ấy! 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 bạn?

Trong truyền thống Ấn Độ giáo, người ta thường chia cuộc đời ra làm 4 giai đoạn: *tuổi nhỏ* - học hỏi; *tuổi thanh niên* - thành lập gia đình và xây dựng sự nghiệp; *tuổi về hưu* - từ giã cuộc đời 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 theo tôi thì lối phân chia ấy không được thực tế lắm! Ta có thể nào cứ cả đời bon chen lo gây 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?

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 thoả mãn cho tất cả mọi người. Vấn đề là ta thật sự muốn gì, và nó là một vấn đề rất cá nhân. 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 những phiền muộn của mình mỗi lúc lại càng đông. Nhất là những người Tây phương. Họ là những thành phần trí thức và rất thành đạt trong xã hội này. Họ là những người đang có đầy đủ và thành công nhưng vẫn chưa có hạnh phúc.

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... để giúp làm cuộc sống này sáng đẹp hơn, nhưng bạn hãy nhớ mình phải là những người có một cái nhìn rộng lớn và trong sáng. Một người có hạnh phúc.

## CỬA TÙNG

Thầy Nhất Hạnh có viết một câu chuyện tên là *Cửa tùng đôi cánh gài*. Câu chuyện này kể lại một chàng dũng sĩ, sống tu tập với sư phụ và sư huynh, sư đệ mình trên núi cao. Một hôm anh ta có ý muốn xuống núi để đi giúp đời. Vị sư phụ không muốn anh đi, nhưng cuối cùng cũng trao cho anh một thanh gươm, bảo anh hãy dùng thanh gươm ấy mà đi cứu người hiền và trừ gian, diệt bạo. Và ông cũng cho anh một tấm kính gọi là Mê Ngộ Cảnh, là tấm kính chiếu yêu, khi anh soi vào ai thì nếu người đó là yêu sẽ lập tức hiện nguyên hình trong gương. Tấm gương đó sẽ giúp anh hành đạo dễ dàng hơn.

Và chàng dũng sĩ trẻ ấy xuống núi đi trừ gian diệt bạo. Những ngày tháng đầu anh làm việc rất say mê. Có lần anh gặp một ông đạo sĩ rất hiền lành, khi soi kính chiếu yêu thì anh thấy trong đó có hiện hình con yêu, anh dùng thanh bảo kiếm giết con yêu ấy ngay. Có lần gặp một ông quan có vẻ rất thương dân, anh cũng dùng thử kính chiếu yêu thì lại thấy đó là một con yêu. Và anh làm việc rất say mê không biết mệt mỏi, anh nghĩ là cuộc đời này rất cần đến sự có mặt của anh.

Thấm thoát bảy năm trôi qua, chợt một hôm anh thấy chán nản, tuy anh cũng hành đạo giúp đời nhưng thấy không cần dùng đến chiếc kính chiếu yêu nữa. Anh bỗng muốn trở về gặp lại sư phụ và huynh đệ mình.

Khi chàng dũng sĩ ấy về đến thì thấy cửa lên núi bị đóng chặt. Anh đẩy hoài cũng không mở được. Anh nhớ sư phụ anh có nói là ông có làm phép cho cánh cửa này đóng chặt, nếu là yêu quái thì sẽ không thể nào đẩy mở được. Nhưng anh thì làm sao là yêu quái được, anh là dũng sĩ đi trừ gian diệt bạo mà! Anh bèn đi xuống một bờ suối, nhìn hình mình dưới nước, rồi anh thử lấy kính chiếu yêu ra tự xem mình thử. Nhìn vào tấm gương anh không thấy hình anh đâu mà thấy trong đó có một con yêu đứng chỗ anh đang đứng.

Thì ra trong bảy năm qua anh đi hăng hái trừ gian diệt yêu, mà anh trở thành yêu quái như họ hồi nào mà không hay.



Câu chuyện ấy thật sâu xa và thấm thía bạn hả? Mỗi lần đọc câu chuyện ấy, chắc bạn cũng như tôi, cảm thấy thương và tội nghiệp cho chàng dững sĩ ấy. Tôi cũng tự hỏi không biết anh ta bắt đầu trở thành một "yêu quái" từ khi nào? Có lẽ từ khi anh ta cảm thấy mình chán nản chẳng?

Tôi nghĩ câu chuyện ấy của vị Thiên Sư ý nói trên con đường tu học, hay bất cứ dẫn thân vào một việc gì đó, điều quan trọng là mình phải giữ mãi cái *sơ tâm*, tức cái tâm ban đầu rộng mở, của mình. Có lẽ chàng dững sĩ xin thầy xuống núi vì muốn thực hiện tâm nguyện giúp đời, muốn làm cho cuộc đời này được hạnh phúc hơn, đẹp hơn. Và có lẽ trong những ngày đầu, mỗi khi giúp được gì cho bất cứ ai là anh thấy đầy đủ lắm rồi. Sáng mang niềm vui đến cho *một người*, chiều giúp *một người* bớt khổ thôi, có lẽ anh cũng cảm thấy hạnh phúc rồi. Và có lẽ theo năm tháng anh đã bắt đầu nghĩ xa xôi hơn. Có thể anh nghĩ rằng chỉ giúp một vài người thôi thì phí công mình quá, phải làm sao giúp cho thật nhiều người mới được! Có lẽ anh nghĩ rằng, ta là một dững sĩ mang hạnh phúc đến cho đời mà có ai biết đến tài năng và công sức của mình không? Có lẽ cái ý niệm về một cái ta, về vấn đề thành bại và danh lợi bắt đầu có mặt, và anh bắt đầu cảm thấy chán nản khi mình không đạt được như mong ước chẳng?

### ***Những sự thật màu nhiệm***

Tôi nhớ bài pháp đầu tiên đức Phật dạy cho chúng ta là về Bốn Sự Thật Màu Nhiệm, *Tứ Diệt Đế*. Hai sự thật đầu là về sự có mặt của khổ đau trong cuộc đời, *khổ đế*, và những nguyên nhân khiến ta bị vướng mắc trong khổ đau ấy, *tập đế*. Hai sự thật sau, Phật dạy về sự có mặt của hạnh phúc, *diệt đế*, và con đường dẫn ta đến sự an lạc, hạnh phúc ấy, *đạo đế*.

Bản chất của cuộc đời này là sẽ có những hờn giận, ganh ty, tranh đua, thị phi, bệnh tật, và những đớn đau không tránh được. Nhưng Phật cũng dạy rằng, cuộc đời này cũng có những hạnh phúc, thanh thoi, an vui, và có con đường để đi đến nơi ấy. Nếu có một *sơ tâm* rộng mở, ta sẽ nhìn thấy được những yếu tố và điều kiện của hạnh phúc trong cuộc đời lúc nào cũng có mặt. Thay vì chỉ thấy *khổ đế*, những khổ đau trong cuộc đời, và bị vướng mắc vào *tập đế*, là nguyên nhân của khổ đau, ta sẽ cảm nhận được *diệt đế*, tức niềm vui, hạnh phúc có mặt, và thấy rõ được *đạo đế* tức con đường dẫn ta đến nơi an vui ấy.

Tôi nghĩ, chàng dũng sĩ đã ý thức và thấy được rõ sự có mặt của một niềm vui giải thoát, và với một tâm ban đầu rộng mở, anh xin sư phụ cho xuống núi vì muốn làm cuộc đời sáng đẹp hơn. Nhưng sau năm tháng miệt mài, có lẽ đâu đó anh đã đánh mất cái niềm vui ban đầu của mình, bị vướng mắc vào những phương tiện của danh lợi, quyền chức, thành công, thất bại, để rồi cảm thấy chán nản và buồn xuôi. Anh xuống núi với tâm nguyện đem hạnh phúc của *diệt đế* và *đạo đế* vào cuộc đời, nhưng rồi theo năm tháng anh trở lại vướng vào *khổ đau* của *tập đế* trong cuộc đời.

### ***Primum Non Nocere***

Vì cuộc đời này có tám vạn bốn ngàn khổ đau, nên ta cũng cần có đến tám vạn bốn ngàn phương tiện để giúp chuyển hóa những khó khăn của mình. Ngài Thiên Thai Trí Giả có giải thích rằng, ngày xưa đức Phật đã dùng bốn phương cách thiện xảo để thành tựu được điều đó. Thứ nhất là *tùy hỷ*, Phật tùy nơi chỗ ưa thích của người nghe, dựa trên những nhận thức phù hợp với cuộc đời này, mà chỉ dạy. Thứ hai là *tùy nghi*, Phật tùy theo căn cơ của người nghe, vì chúng ta có lối suy nghĩ như vậy, có hoàn cảnh như vậy, có những khó khăn và thao thức như vậy, cho nên Phật phải nói làm sao cho người ta có thể cảm thông được. Thứ ba là *tùy trị*, Phật tùy bệnh mà cho thuốc, và mỗi người chúng ta có một căn bệnh riêng, có những mặc cảm, những lo sợ và buồn khổ riêng, nên lời Phật dạy có mục đích chữa trị cái tâm bệnh của người nghe.

Và tiêu chuẩn thứ tư là *tùy nghĩa*, những gì Phật dạy đều là chân thật và cao thượng, nó không chỉ là phương tiện tạm thời mà lại khiến người nghe dính mắc thêm, nhưng đó là một phương tiện thiện xảo giúp người ta thấy rõ được Bốn Sự Thật Mầu Nhiệm. Và bạn biết không, tôi nghĩ rằng những lời Phật dạy dù là *tùy hỷ*, *tùy nghi* hay *tùy trị* đi chăng nữa, nó nhất định phải có cái tiêu chuẩn quan trọng thứ tư ấy, đó *phải là một sự thật giải thoát*.

Chúng ta có thể như chàng dũng sĩ với một tâm nguyện rất đẹp, muốn giúp cuộc đời bớt khổ. Và chúng ta cũng có thể tạo ra nhiều phương tiện, phương cách khác nhau, để giúp chuyển hóa những khổ đau mênh mông của cuộc đời này. Nhưng nếu điều mà chúng ta thiếu là cái thứ tư ấy, thì những phương tiện của ta chỉ gây hại nhiều hơn là thật sự giúp ích gì được cho ai, bạn có nghĩ vậy không? Tôi nhớ trong y khoa, các vị y sĩ có một câu châm ngôn là "First Do No Harm." *Primum non nocere*. Trước khi muốn cứu, chữa trị cho ai, thì điều đầu tiên ta cần

nhớ là chuyện mình làm không có hại thêm, gây khổ đau thêm cho người ấy. Không khéo, đôi khi ta lại chỉ vô tình lấy khổ đau này mà thay cho khổ đau khác mà thôi.

### ***Với một bàn tay mở rộng***

Nhưng chúng ta có thể nào hiểu được lời Phật dạy để áp dụng một cách chân thật vào những phương tiện tu học của mình chăng? Những gì Phật khuyên chúng ta thực hành có cao xa và khó hiểu lắm không?

Có lần tôi nghe đức Đạt Lai Lạt Ma chia sẻ như vậy, "*Nếu ta có được một tôn giáo thì tốt. Nhưng thật ra là nếu như không có tôn giáo chúng ta cũng vẫn có thể xoay sở được. Còn nếu như không có những tính chất căn bản của con người, như là tình thương, tâm từ, lòng tử tế, thì chúng ta sẽ không thể nào tồn tại được.*" Tôi nghĩ những điều Phật dạy cũng chỉ là làm sao để giúp mình tiếp xúc lại được những cái hay đẹp căn bản ấy trong ta! Thực hành được bấy nhiêu thôi, *tình thương, tâm từ, lòng tử tế*, là ta cũng có thể chuyển hóa được biết bao nhiêu khổ đau cho mình và người chung quanh rồi phải không bạn?

Trong kinh có ghi Phật vẫn thường nhắc nhở chúng ta rằng, Ngài dạy chúng ta với một bàn tay rộng mở, "*Trong bốn mươi lăm năm sau cùng trong cuộc đời của ta, ta không hề dấu diếm điều gì trong những lời giáo huấn. Chẳng có một lời giáo huấn nào bí mật, không có một lời nào mang ẩn ý. Tất cả những lời giảng của ta đều được đưa ra một cách ngay thật và minh bạch.*" Phật trao cho chúng ta những gì Ngài biết với một bàn tay mở rộng, minh bạch, không dấu diếm, không mang ẩn ý. *Tình thương, tâm từ, lòng tử tế*. Có lẽ nếu như chúng ta thôi đừng suy luận hay tìm cầu xa xôi, chỉ cần mở rộng lòng mình ra để tiếp nhận mà thôi, ta sẽ chứng nghiệm được niềm hạnh phúc sâu xa, an vui của *diệt đế*, và con đường của mình đi bao giờ cũng được che chở bởi bóng mát của *đạo đế*.

Và bạn biết không, tôi vẫn nghĩ rằng chàng dũng sĩ trong câu chuyện ấy là một gương mẫu cho ta noi theo. Anh chính thật là một người tráng sĩ cần thiết cho cuộc đời. Vì anh biết dừng lại, biết trở về và có can đảm dám tự soi gương quay chiếu lại nơi chính mình, biết được có mấy ai...

## BIẾT NHIỀU VÀ HIỂU SÂU

Cách đây vài năm ông Nicholas Carr có viết một quyển sách nói về ảnh hưởng của Internet đối với sự phát triển bộ óc của chúng ta. Quyển sách có tựa đề “*Sự nông cạn: Internet đã làm gì đến bộ óc chúng ta*” (*The shallows: What the Internet is doing to our brain.*).

### *Gián đoạn và xao lãng*

Nicholas Carr viết, “Bạn hãy tưởng tượng mình vừa đang đọc một quyển sách và cũng lại vừa cố gắng giải đáp một ô chữ (word puzzle), và đó là việc xảy ra mỗi khi chúng ta sử dụng internet.” Theo ông thì mạng internet là một môi trường tạo nên những sự gián đoạn, ngắt quãng, phân tâm (interruption, distraction) đối với ta. Ông Carr chia sẻ, “Tôi ngồi xuống đọc một quyển sách, hoặc một bài viết dài nào đó, và sau khi đọc được chừng vài trang, đầu óc tôi bắt đầu muốn làm những gì nó vẫn thường làm mỗi khi lên internet: kiểm tra email, đi theo các đường links, vào google tìm kiếm, nhảy từ trang này sang trang khác...”

Nicholas Carr nghiên cứu và viết quyển sách về đề tài này khi ông bắt đầu cảm thấy một sự thay đổi trong khả năng tập trung của mình, nó không còn được như xưa nữa. “Tôi cảm thấy khả năng tập trung của mình bỗng trở nên hết sức yếu ớt. Vì vậy, tôi từ bỏ Facebook và Twitter, chỉ đọc email vài lần một ngày, thay vì là cứ kiểm tra mỗi 45 giây. Và tôi cảm thấy một sự khác biệt lớn.”

Thái độ phân tâm, chia trí trong khi sử dụng internet, sẽ vẫn tiếp tục theo ta sau khi ta tắt chiếc máy tính của mình. Sự xao lãng và phân tán ấy trở thành một thói quen in sâu vào tâm thức của ta, và chúng biểu hiện ra ngay cả trong đời sống hằng ngày của mình. Theo ông Carr thì sự sử dụng Internet đã làm thay đổi nền tảng cơ bản về cách hoạt động của bộ óc chúng ta. Nó đã biến đổi những sợi dây kết nối thần kinh trong bộ óc của mình.

Theo ông Carr thì mạng internet là một hệ thống tạo tác những sự gián đoạn. Nó liên tục nắm bắt sự chú ý của ta cho mọi thứ tin tức, và đa số lại là những thông tin hoàn toàn không cần thiết: những đường links, những video clips, những hình

ảnh youtube, những “tin nóng”... Và mỗi khi ta thay đổi sự chú ý của mình, bộ óc ta phải làm việc nhiều, nó cần một thời gian để tập trung được trở lại. Bộ óc của ta có khuynh hướng chú ý và quan tâm đến những dữ kiện chỉ vì chúng mới lạ đối với mình, mà không cần biết là có mang lại một ích lợi nào không!

Tôi nhớ ngày xưa có lần nghe một học giả, hình như là cụ Nguyễn Hiến Lê, than rằng, cụ có thói quen là mỗi khi cần tra một chữ gì trong tự điển, cụ lại thường hay tò mò đọc thêm vài chữ khác, và việc ấy làm tốn mất nhiều thì giờ của cụ. Không biết cụ Nguyễn Hiến Lê sẽ nghĩ sao về một thế giới mênh mông đủ mọi những tin tức trên mạng toàn cầu ngày nay, bạn hả?

### ***Biết nhiều chưa là hiểu sâu***

Theo ông Nicholas Carr thì cũng vì mạng internet có thể cung cấp quá nhiều thông tin mà cái biết của ta lại trở nên nông cạn. Trong kỷ nguyên tin học ngày nay với số lượng thông tin khổng lồ, với những video clips, những hình ảnh, âm nhạc, các đường links, emails, Youtube, Facebook, Twitter... chúng ta đã trở thành những người tiếp nhận rất thụ động. Chúng ta có thể truy tìm bất cứ tin tức về một đề tài nào mình muốn, rất nhanh chóng, nhưng ta cũng vô tình có thể đánh mất đi khả năng suy nghĩ sâu sắc của mình.

Bạn biết không, trong ta có hai loại trí nhớ: trí-nhớ-làm-việc, *working memory*, và trí-nhớ-dài-hạn, *long-term memory*. Tuy trí-nhớ-dài-hạn của ta thì có thể là vô tận, nhưng trí-nhớ-làm-việc của chúng ta thì rất giới hạn, và lại vô cùng mỏng manh, nếu như có một sự ngăn ngại nào thì nội dung của nó sẽ bị xóa hoàn toàn khỏi tâm thức. Mà sự thông minh của ta là tùy thuộc vào việc ta có thể chuyển tải được bao nhiêu thông tin từ trí-nhớ-làm-việc, *working memory*, sang trí-nhớ-dài-hạn của mình, *long-term memory*.

Khi ta đọc một quyển sách, những tin tức và dữ kiện như một dòng suối nhỏ chảy thong thả và đều đặn, theo nhịp độ tiếp nhận của mình. Sự tập trung của ta cũng dễ dàng, và những thông tin được chuyển tải rõ rệt từ trí-nhớ-làm-việc sang trí-nhớ-dài-hạn.

Và ngược lại, trên mạng internet thì có biết bao nhiêu là nguồn suối khác nhau ào ạt tuông chảy. Ta cứ lãng xãng đôi từ nguồn nước này sang nguồn nước kia.

Ta thu nhận những dữ kiện một cách đứt đoạn, thiếu liên tục, từ nhiều nguồn khác nhau. Và khi trí-nhớ-làm việc, *working memory*, của ta bị quá tải hoặc không thể xử lý được nữa, nó sẽ xóa bỏ hết tất cả.

Nicholas Carr chia sẻ, “Internet giúp chúng ta thông minh hơn. Điều ấy đúng, nếu như chúng ta hiểu *thông minh* được định nghĩa theo tiêu chuẩn của Internet kia.” Còn nếu như chúng ta thật sự hiểu được rằng, tuệ giác chỉ có thể thu nhận được bằng một cái nhìn sâu sắc và một sự tập trung trong tĩnh lặng, thì những yếu tố này không hề có mặt khi ta đi vào mạng internet.

### ***Vấn đề của chúng ta.***

Những chia sẻ của ông Nicholas Carr đã mang lại rất nhiều tranh cãi và các ý kiến khác nhau. Những nhận xét này của ông đã được khai triển từ một bài viết ngắn trước đây cũng của ông với tựa đề “*Is Google Making Us Stupid?*”

Ngày nay chúng ta không thể nào chối bỏ những lợi ích, thuận tiện và ảnh hưởng tích cực của internet trong đời sống và sinh hoạt hằng ngày của mình. Nhưng nếu không cẩn thận ta có thể tiếp thu những thông tin qua mạng internet một cách thụ động, và sự hiểu biết của mình cũng dễ trở nên hời hợt và nông cạn đi. Biết nhiều chưa hẳn là hiểu sâu.

Trong thế giới internet này, sự tập trung của ta cũng rất dễ bị phân tán, với bao nhiêu những đường links, những video clips, những hình ảnh, những tin nóng hằng ngày... lúc nào cũng mời gọi sự chú ý của ta mỗi khi lên mạng. Có lần tôi mở một trang web để tìm một thông tin nào đó, nhưng sau một hồi đi từ trang này sang trang khác tôi chợt dừng lại, và không nhớ là mình đang định tìm kiếm điều gì.

### ***Đừng đánh mất sự sống trong lãng xao***

Viện nghiên cứu Brain & Creativity Institute của University of Southern California khám phá rằng bộ óc của chúng ta có một phản ứng tức thì đối với những cái đau của chính ta. Nhưng ta cần phải chú ý lâu hơn, thì bộ óc mình mới có biểu hiện quan tâm đến nỗi đau của kẻ khác. Ông Carr viết, “Chúng ta càng bị

xao lãng bao nhiêu, thì ta sẽ lại càng đánh mất đi những khả năng cơ bản nhất của con người, như là lòng thương yêu, sự cảm thấu và nổi xúc động.”

Ngày nay bạn có cảm thấy mình như có một sự thôi thúc, lúc nào cũng muốn lên mạng kiểm tra email, vào facebook, xem video clips, hoặc tìm đến những trang blogs... hơn là mở đọc một quyển sách ưa thích, ngồi uống cà phê với một người bạn, hoặc yên nhìn ra ngoài để được thấy một ngày đẹp trời.

Mỗi phút ta bận rộn cũng có thể là một phút ta bỏ đi những cơ hội thật sự có mặt ở nơi này, tiếp xúc với người chung quanh, đi dạo, nói chuyện với người thân, nấu một tách trà, đọc một quyển sách, hoặc ngắm nhìn một ngày mưa bay... Và nếu như ta có nhiều thì giờ cho những người bạn trên mạng hơn là người chung quanh, nếu như ta không thể đọc xong một quyển sách mình thích, nếu như ta không có thì giờ ngồi yên trong một buổi sáng nắng ấm, thì có lẽ tôi nghĩ chúng ta cũng nên thử nhìn lại xem, trong ta đang có những lãng xao nào...

---o0o---

## HÃY BƯỚC TỚI THÔNG DONG

Tôi nhớ trong kinh kể lại sau khi thành đạo dưới cội bồ đề, đức Phật đã do dự không muốn đi giảng dạy, vì Ngài thấy rằng con người còn quá nhiều vướng mắc trong những ham muốn, danh lợi, bon chen, hơn thua, có lẽ sẽ khó ai có thể thực hành được những gì Ngài dạy. Nhưng vì một tình thương lớn, Phật đã rời cội Bồ đề bước chân vào cuộc đời để giúp mọi người chuyển hóa khổ đau.

Và tôi nghĩ sự do dự ấy của Phật cũng có lý do. Có một bài kinh này trong Samyutta Nikaya, Tương Ưng Bộ, tựa đề "*Lời Than của Kàmada*". Kàmada là tên của một vị thiên vương, ông tìm đến than vãn với Phật rằng: con đường của Ngài dạy, thật khó đi làm sao! *So hard it is to do, Lord, It's so very hard to do!*

[*Kàmada:*]

Khó thực hành quá, thưa Thế Tôn,

Thật là khó thực hành làm sao!

*[Phật:]*

Tuy vậy, Kàmada  
Họ vẫn làm được điều khó làm  
Người biết giữ gìn sự tu tập  
Dẫu không nơi cư trú  
Vẫn cảm thấy hài lòng  
Vẫn cảm thấy an vui

*[Kàmada:]*

Nhưng khó làm sao, thưa Thế Tôn,  
Có được sự hài lòng, như Ngài nói.

*[Phật:]*

Tuy vậy, Kàmada  
Họ vẫn được điều khó được.  
Họ có một niềm vui với một tâm an tịnh,  
Trọn ngày và trọn đêm,  
Ý an vui tu tập.

*[Kàmada:]*

Khó điều phục lắm, thưa Thế Tôn,  
Tâm ấy thật khó an tịnh!

*[Phật:]*



Tuy vậy, Kàmada,  
Họ vẫn điều phục được những gì khó điều phục.  
Cảm thấy niềm hân hoan ở trong sự tịch tịnh,  
Phá tung lưới sanh tử,  
Kẻ tu tập đi tới.

*[Kàmada:]*

Khó đi lắm, thưa Thế Tôn,  
Con đường quá gập ghềnh!

*[Phật:]*

Tuy vậy, Kàmada,  
Bậc tu tập vẫn đi.  
Trên con đường khó đi,  
Dù có nhiều gò ghề,  
Kẻ phàm phu vấp ngã,  
Trên con đường chên vênh.  
Đối với những bậc Thánh,  
Con đường vẫn bằng phẳng,  
Trên con đường lồi lõm.  
Họ vẫn bước thong dong

Đọc bài kinh ngắn này, chắc chúng ta cũng cảm thấy rất gần gũi và cảm thông với vị thiên vương ấy. Những lời than của Kamada có lẽ cũng gây một sự rung động sâu xa trong mỗi chúng ta, và những ai đang đi trên con đường chuyển hóa những muộn phiền, khó khăn của mình. Buông bỏ những vướng mắc của mình không bao giờ là một việc dễ làm. Đôi khi ta cũng muốn như vị thiên vương ấy mà nói rằng, "Khó làm sao, Thế Tôn ơi, khó làm sao!" *So hard it is to do, Lord, It's so very hard to do!* Nhưng mỗi lời than vãn của Kamada được Phật đáp lại bằng một lời khuyên tuy dịu dàng, từ tốn, nhưng cũng rất kiên định và vững chắc. Hãy an vui và hãy cứ tiếp tục bước tới.

Bài kinh ấy như một lời vỗ về đầy thương yêu của Phật, mang lại cho ta một niềm tin sâu xa hơn, rằng con đường tuy không là bằng phẳng nhưng ta vẫn có thể đi được, và với sự an vui. Và những gì ta muốn than với Phật, ta cũng đã được Ngài trả lời rồi,

*Trên con đường lồi lõm.*

*Ta hãy bước thong dong...*

---o0o---

## **SỨC MẠNH CỦA LÒNG TỪ ÁI**

Tình thương là một động từ. Và tôi nghĩ một trong những biểu hiện của tình thương là lòng kiên nhẫn và sự tĩnh lặng. Tình thương như một dòng nước trong mát, nó có khả năng chảy len qua những vách đá, bờ tường ngăn cách để làm dịu mát những phiền não và khổ đau của nhau.

Ông Terry Dobson là một trong số ít những người Tây phương đã được học môn Aikido trực tiếp từ vị tổ sư Morihei Ueshiba vào thập niên 60. Tuy là một võ sinh Aikido lão luyện, nhưng có lần ông đã học được một bài học là đôi khi ta không cần vật ngã đối thủ bằng sức mạnh, mà chỉ bằng năng lực của tình thương. Xin chia sẻ với các bạn câu truyện của ông Terry Dobson.

***Một bài học về nghệ thuật hòa giải***

"Chiếc xe điện lắc lư, chạy sầm sập xuyên qua khu ngoại ô thành phố Tokyo vào một buổi xế trưa mùa xuân mơ ngủ. Toa xe vắng người – một vài bà mẹ với những đứa con nhỏ, vài người già đi chợ về. Tôi vô tư nhìn ra ngoài cửa sổ, một dãy nhà lụp xụp với những hàng cây bản thủ bao quanh làm thành một hàng rào.

Xe dừng lại ở một trạm, cửa xe bật mở, buổi trưa im lặng thành linh bị phá tan bởi tiếng chửi thề tục tằn, thô bỉ của một người đàn ông vừa mới bước vào toa xe, với một dáng đi loạng choạng. Hắn mặc một bộ đồng phục của những người lao động chân tay, hắn to lớn, say rượu và dơ dáy. Vừa la hét, hắn quơ tay đập vào một người đàn bà đang ngồi ôm một đứa con nhỏ. Cú đánh mạnh làm bà ta ngã té lăn lên trên người của một cặp vợ chồng già ngồi cạnh bên. Nhưng may mắn thay, đứa bé không hề hấn gì.

Sợ hãi, ông bà lão vội vã đứng lên bỏ chạy sang một toa xe khác. Tên say rượu đưa chân vói đá theo bà lão, nhưng hụt. Điều này làm cho hắn như điên thêm, hắn nắm cây cột vịn sắt ở giữa toa xe cố vịn nhổ ra khỏi sàn xe. Tôi thấy một bàn tay của hắn bị cắt và chảy máu. Toa xe điện giật mạnh, bắt đầu chạy, những người trong toa xe ngồi chết cứng vì sợ hãi. Tôi từ từ đứng lên... Ngày ấy tôi còn trẻ, chuyện cũng đã hơn 20 năm qua, thân thể tôi rất tráng kiện. Trong thời gian ấy, mỗi ngày tôi bỏ ra tám tiếng để tập Aikido, trong suốt ba năm trời. Tôi thích nắm bắt và quật ngã! Tôi tự cho mình là một người rất dũng cảm. Chỉ có mỗi một điều là nghề võ của tôi chưa bao giờ được sử dụng trong một cuộc đấu lộn thật sự nào hết. Là một môn đồ của Aikido, chúng tôi không được phép đánh nhau.

"Aikido", thầy tôi lặp đi lặp lại rất nhiều lần, "là một nghệ thuật hòa giải. Những ai có ý nghĩ muốn tranh đua hơn thua, là đã tự làm đứt đoạn mối liên hệ của mình với vũ trụ. Vừa khi ta cố gắng chiến thắng người khác là ta đã thất bại rồi. Chúng ta học cách để giải quyết những bất hòa, chứ không phải là tạo thêm chúng."

Tôi nghe theo lời dạy của Thầy tôi. Tôi cố gắng hết sức mình. Có lúc tôi băng qua bên kia đường để tránh khỏi phải gặp những *chimpira*, những tên du côn thường tụ tập gần các trạm xe lửa điện. Thái độ tự chủ ấy lại càng mang cho tôi một cảm giác cao thượng. Tôi cảm thấy mình rất dũng cảm và thánh thiện. Nhưng

trong thâm tâm, lúc nào tôi cũng chờ đợi có một cơ hội, để tôi có thể ra tay dẹp trừ kẻ hung bạo và cứu người bị lâm nguy.

Và đây chính là cơ hội ấy! Tôi tự nhủ trong khi từ từ đứng lên. Những người chung quanh tôi đang bị nguy hiểm, và nếu như tôi chân chờ thì thế nào cũng sẽ có người bị thương tích.

Thấy tôi đứng lên, tên say rượu thấy có đối tượng để hấn trút sự giận dữ. “À há!” Hấn hét lên, “Một thằng ngoại quốc! Chắc mày chưa bao giờ học bài học về phép lịch sự của người Nhật phải không?”

Tôi đưa tay nắm nhẹ sợi dây vịn phía trên trần, và từ từ hướng về phía hấn một cái nhìn khinh bỉ. Tôi sẽ cho tên này nằm đo ván mà không còn sức ngóc đầu lên nổi, nhưng có điều là hấn phải tấn công tôi trước. Tôi muốn chọc cho hấn điên lên thêm, nên tôi đưa bàn tay lên miệng và thổi cho hấn một ngụm hơi.

“Được rồi!” hấn hét lên. “Để ông dạy cho mày một bài học.” Hấn sửa soạn lao đến phía tôi.

Ngay lúc ấy, trước khi hấn có thể cử động, thì có một người nào đó trong toa xe hét lên

“Hê!” Tiếng hét to đến điếc tai. Nhưng âm thanh ấy cũng có mang một sự mừng vui, nhẹ nhàng – như khi chúng ta đang cùng nhau tìm kiếm một vật gì đó, rồi thành công mình bắt gặp nó “Hê!”

Tôi lách nhìn sang bên trái, tên say rượu quay sang phía bên phải. Cả hai chúng tôi nhìn xuống một cụ già nhỏ thó. Ông ta ít nhất cũng gần 80 tuổi, dáng người nhỏ bé, ngồi nghiêm trang trong bộ kimono trắng nếp của ông. Ông lão chẳng chú ý gì đến tôi, chỉ nhìn thẳng vào mắt của tên lao động một cách vui tươi, như là ông ta biết một điều gì bí mật rất quan trọng và muốn chia sẻ với hấn.

“Lại đây,” ông lão nói bằng một thổ ngữ bình dân, thân mật, mời mọc tên say rượu. “Lại đây, ngồi xuống đây nói chuyện một chút đi mà.” Ông vẫy nhẹ tay.

Tên say rượu to lớn bước tới gần. Hấn đứng thẳng trước mặt ông lão với một tư thế sẵn sàng tấn công, và la lớn lên át cả tiếng xe đang chạy, “Tại sao ta phải nói

chuyện với người, người là cái thá gì chứ!” Tên say rượu lúc này đang quay lưng lại phía tôi, chỉ cần hấn nhúc nhích một ngón tay thôi, là tôi sẽ cho hấn rơi xuống sàn xe như một miếng giẻ rách.

Ông lão vẫn ngồi yên đấy, mắt nhìn thẳng vào mặt hấn. “Chú mới uống rượu gì thế?” Ông hỏi với ánh mắt chân thành. “Ta uống rượu sa-kê,” hấn hét lên, “mà việc ấy chẳng mắc mớ gì đến người hết!” Nước bọt của hấn văng vào người ông lão.

“Ồ tuyệt quá,” ông lão nói, “thật là tuyệt! Chú em biết không, tôi cũng mê rượu sa-kê lắm. Mỗi xế chiều, tôi và nhà tôi, bà ấy cũng 76 rồi chú nhé, cùng hâm nóng một bầu rượu sa-kê nhỏ và mang ra vườn. Chúng tôi ngồi với nhau trên một chiếc ghế gỗ dài cũ kỹ. Tụi tôi ngồi nhìn mặt trời lặn ở cuối chân trời, và ngắm cây hồng nhà mình. Chú biết không, cây hồng ấy là do ông cố của tôi trồng, tôi cứ lo không biết nó có đủ sức sống nổi qua mấy trận bão, mưa đá của mùa đông vừa qua không! Nhưng cây hồng của tôi khỏe mạnh hơn tôi nghĩ, nhất là lại trồng trên loại đất nghèo nàn ở vườn nhà mình. Mỗi buổi chiều, hai đứa tôi hâm rượu sa-kê và dắt nhau ra mà ngồi ngắm cây, ngắm hoàng hôn, thật là mãn nguyện vô cùng. Ngay cả trong những ngày trời mưa nữa.” Ông lão ngược lên nhìn tên lao động say rượu, mắt ông lóng lánh.

Trong khi cố gắng theo dõi câu chuyện của ông lão thì gương mặt của hấn cũng từ từ dịu xuống. Bàn tay đang nắm chặt cứng của hấn cũng bắt đầu buông lỏng ra. “Ừ”, hấn nói, “tôi cũng thích trồng cây hồng nữa...” Giọng hấn như lạc hấn đi.

“Vậy à,” ông lão tiếp lời, “chắc chú em cũng có một người vợ xinh nữa chứ?”

“Không, vợ tôi mất rồi.” Nhẹ nhàng lắc lư theo nhịp xe của chiếc xe lửa, tên lao động to lớn bắt đầu bật lên khóc. “Tôi không còn vợ, tôi cũng không có nhà cửa gì hết, tôi cũng mới vừa bị thất nghiệp. Tôi thấy chán mình lắm, tôi thấy mình thật là vô ích, ông biết vậy không.” Nước mắt chảy dài xuống má, dường như có một làn tuyết vọng lan tràn qua khắp người hấn.

Bây giờ thì đến phiên tôi. Tôi đứng yên đấy với vẻ bề ngoài hào nhoáng, thanh lịch của mình, mang trên người một sứ mạng đầy chính nghĩa đi trừ-gian-

diệt-bạo, nhưng tự nhiên lúc này tôi cảm thấy mình còn thua kém hơn tên say rượu dơ bẩn kia.

Khi ấy, chiếc xe cũng vừa dừng lại trạm của tôi. Khi cánh cửa đang mở, tôi nghe giọng nói cảm thông của ông lão, “Tội quá,” ông nói, “hoàn cảnh của chú em thật là khó xử. Thôi ngồi xuống đây đi, chú em hãy kể cho tôi nghe hết đi.”

Tôi quay đầu lại nhìn một lần cuối. Tên say rượu đang quỳ dưới ghế, đầu hấn gục vào đùi của ông lão. Ông lão lấy tay nhẹ nhàng vuốt mớ tóc rối bù, dơ bẩn của hắn.

Khi xe lửa điện từ từ rời trạm, tôi ngồi xuống trên một chiếc băng dài. Những gì tôi muốn đạt đến bằng sức mạnh của bắp thịt đã được giải quyết bằng những lời nói từ ái. Tôi vừa chứng kiến được sự áp dụng của Aikido trong một cuộc xung đột, mà tinh yếu của nó là tình thương. Sau lần đó tôi đã học nghệ thuật chiến đấu với một tinh thần hoàn toàn khác hẳn.

Nhưng ngày mà tôi có thể thật sự đạt đến được thái độ ấy, chắc cũng còn xa xôi lắm."

### ***Do tinh thần vô úy***

Trong cuộc sống đôi khi chúng ta cũng cần phải biết hành xử mạnh dạn và cứng rắn, nhưng điều ấy không có nghĩa là ta không còn biết thương. Tôi nghĩ câu chuyện của ông Terry Dobson cho ta thấy lòng từ ái không phải là một biểu hiện của sự yếu đuối, mà thật ra nó bắt nguồn từ một thái độ không sợ hãi, một tinh thần vô úy rất sâu sắc, dám tiếp xúc với khổ đau chung quanh ta.

Đôi khi trên một mặt hồ tĩnh lặng, ta lại nhìn thấy được rõ nhất một vầng trăng trong sáng và bất động...

## AI SẼ LO CHO TA

Có lần có người hỏi đức Dalai Lama rằng, “Ngài là một tu sĩ Phật giáo suốt cuộc đời mình! Bây giờ nếu chúng ta đừng nói đến những vấn đề cao siêu như là niết bàn, hay giác ngộ làm gì. Thì như Ngài muốn mình đạt được điều gì trong cuộc sống này?”

Đức Dalai Lama đáp, “Tôi muốn được hạnh phúc. Và nếu tôi có thể giúp ai được có một chút hạnh phúc nào đó, là tôi thấy cuộc đời mình có ý nghĩa. Mỗi khi tôi giúp được người khác là tôi cảm thấy rất hạnh phúc. Đối với tôi thì điều quan trọng nhất trên cuộc đời này là tình người, một sự quan tâm, chăm sóc cho nhau.”

Và có một câu chuyện sau đây trong kinh được ông *Andrew Olendzki* kể lại, nhắc cho chúng ta một điều này: hạnh phúc là vấn đề chung.

“Có một lần, Phật đi dạo vào nơi cư trú của các Thầy để quan sát. Phật thấy một thầy đang nằm một mình trong phòng dưới đất với cơn bệnh kiết lỵ rất nặng. Vị thầy ấy nằm trên chính phân và nước tiểu của mình. Phật hỏi các huynh đệ khác đâu, sao không có ai săn sóc cho thầy? Vị thầy trả lời rằng vì ông không giúp ích gì được cho ai, nên họ đã bỏ đi và để cho ông một mình đối phó với cơn bệnh của mình.

Đức Phật lập tức sai thị giả của mình là ngài Anan đi lấy nước, và cả hai cùng tắm rửa, lau chùi sạch sẽ cho ông, rồi đỡ ông dậy lên nằm trên giường. Sau đó Phật cho gọi tất cả các thầy khác lại và hỏi, vì sao vị thầy ấy lại bị bỏ rơi một mình trong một tình trạng như thế. Ai cũng trả lời với Phật rằng: ‘Thưa thế tôn, vì ông ấy không giúp gì được cho chúng con!’

Phật nói, ‘Này các thầy, các ông bây giờ không còn có cha mẹ để lo và chăm sóc cho mình. Nếu như các ông không chăm sóc cho nhau thì ai sẽ chăm sóc cho các ông đây?’ Và Phật cũng đã dùng cơ hội này để đặt ra giới luật dạy các thầy phải biết chăm sóc cho nhau trong những lúc ốm đau.

Câu chuyện cảm động này nói lên một khía cạnh của đức Phật mà chúng ta ít thấy được trình bày trong các kinh tạng Pali. Và điều quan trọng hơn, tôi nghĩ câu

truyện ấy cũng đã nói lên được thực trạng của nhân loại ngày nay, và nó cũng mang lại hy vọng và chỉ cho chúng ta thấy được một con đường giải thoát.

Một trong những vấn đề lớn và rất thật mà nhân loại phải đối diện ngày nay là chúng ta đang nằm trong chính phân tử của mình. Những đồ thải bỏ ra từ sự tiêu thụ của chúng ta, từ những rác rưởi, vật dụng phế thải, cho đến những chất hóa học, độc tố tiết rỉ ra từ cuộc sống của chính ta, chúng đã làm ô uế môi trường sống của mình. Và những gì Phật đã dạy, cũng có thể đem ra áp dụng được ở đây: Không có việc gì mà tự nhiên xảy ra được hết. Sự việc như thế này không phải là do một sự tình cờ, may rủi, hoặc là vì ý muốn của một vị thần linh nào đó, nhưng nó là do kết quả từ việc làm của chính mình. Thế giới chúng ta sống là một sản phẩm của hành động của chính ta, mà tự chính chúng cũng là một biểu hiện của tâm thức mình.

Chúng ta cũng có thể, như các thầy khi xưa ấy, chỉ biết tự lo cho chính mình thôi! Nhưng Phật cũng đã nhắc nhở rằng, ngày nay chúng ta không còn cha mẹ để chăm sóc cho mình nữa.

Mẹ đất ngày nay cũng đã quá kiệt quệ, không còn đủ sức để tiếp tục nhận chịu những khai phá, lạm dụng, tiêu hủy tài nguyên của chúng ta nữa. Và Cha trời dù có quyền năng đến đâu cũng phải bất lực trước luật nhân quả mà thôi.

Nếu như chúng ta không lo cho nhau, thì ai sẽ lo cho chúng ta đây? Ai trong chúng ta có quyền nói rằng ‘Người kia không giúp gì được cho tôi hết?’ Dầu muốn hay không gì thì tất cả chúng ta cũng đều cùng chung trong một tình trạng với nhau. Học cách để lo cho nhau, chăm sóc cho nhau là điều quan trọng nhất trên con đường chúng ta đi, trong sự thực tập của mình.

Những đồ nhơ bẩn, ô uế sẽ được rửa sạch bằng dòng nước mát và trong sạch. Những độc tố của tham muốn, giận hờn và si mê tuông ra từ tâm thức của chúng ta, sẽ được tẩy rửa thanh tịnh bằng sự rộng lượng, với tình thương và tuệ giác. Một khi chúng ta được nâng đỡ dậy và đặt lên một nơi trong sạch, lấy lại sự tự trọng của mình, chúng ta sẽ có thể bắt đầu một tiến trình bình phục, và có lại được sự an vui. Đức Phật là một vị bác sĩ, Ngài đã dạy cho chúng ta về Tứ



Diệu Đế như là một phương thuốc để phục hồi rất mau nhiệm: Nhận diện được vấn đề, thấy rõ nguyên nhân của vấn đề, dùng sự hiểu biết ấy để trừ bỏ nguyên nhân, và rồi kiên trì thực hành theo đúng phương pháp chữa trị.

Nhưng bất cứ một liều thuốc nào, dầu mau nhiệm đến đâu, cũng chỉ có hiệu quả nếu như ta chịu uống mà thôi. Cuộc đời này sẽ vui đẹp biết bao nếu như chúng ta biết chia sẻ và giúp đỡ cho nhau bằng lời Phật dạy, cùng nâng đỡ nhau đứng dậy và chia sẻ tình thương để làm vơi bớt những khổ đau của nhau. Cho dù đó là một người xa lạ, hoặc là kẻ ta không ưa thích. Cho dù họ là những người ‘không giúp gì được ta!’ Và tôi có thể nào nói được rằng, chính ta sẽ làm được điều ấy không?”

---o0o---

**HẾT**